

令和4年
県民健康・栄養調査報告書

令和5年10月

宮 城 県

はじめに

本県では、平成 25 年に「第 2 次みやぎ 21 健康プラン」を策定し、「県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生をすこやかに安心して暮らせる健康みやぎの実現」を目指して、健康づくり施策を展開してまいりました。

「第 2 次みやぎ 21 健康プラン」は、平成 22 年に実施した県民健康・栄養調査の結果を基礎データとして策定されました。その後、平成 23 年 3 月に発生した東日本大震災を受けて、震災後の県民の健康状態を把握するために実施した平成 26 年の県民健康調査及び、プランの中間評価のために実施した平成 28 年県民健康・栄養調査を経て、平成 29 年度にプランの改定をしています。プラン推進期間の後半では、スマートみやぎ健民会議を核とした推進体制のもと、「歩こう！あと 15 分」を最重点目標とし、「減塩！あと 3 g」、「めざせ！受動喫煙ゼロ」を重点目標として、取組を進めてまいりました。

そして今回、「第 2 次みやぎ 21 健康プラン」が令和 5 年度に終期を迎えることを受け、目標の達成状況の最終評価と、次期計画の基礎データとして活用するため、令和 4 年に県内 50 地区、約 2,000 名を対象に県民健康・栄養調査を行いました。

本報告書は、「令和 4 年宮城県県民健康・栄養調査」の結果について、調査データを示すとともに、その概要についてまとめたものです。

この報告書が、県民の皆様の健康づくりや生活習慣病予防の資料として、幅広く御活用いただければ幸いです。

最後になりましたが、調査に当たり、御協力いただきました方々をはじめ、調査の実施及び分析等に御尽力いただきました多くの皆様に心より感謝を申し上げます。

令和 5 年 1 0 月

宮城県保健福祉部長 志 賀 慎 治

目 次

第1章 調査の概要

1	調査の目的	2
2	実施主体	2
3	調査時期	2
4	調査対象	2
	(1) 対象地区等	
	(2) 地区選定方法	
5	調査協力状況	3
	(1) 協力率の目標の設定	
	(2) 協力率の状況	
	(3) 協力者の概況	
6	調査項目及び調査方法	4
	(1) 県民健康調査及びBDHQ	
	(2) 栄養摂取状況調査及び歩行数調査	
	(3) その他	
7	調査体制	4
8	結果集計・解析	4
9	調査票各様式	5

第2章 結果の概要

第1 県民健康調査の概要

1	体格の状況	27
2	健康の状況（主観的健康観）	29
3	運動習慣の状況	31
4	食習慣に関する状況	36
5	歯の状況	46
6	休養の状況	48
7	お酒の状況	50
8	喫煙の状況	52
9	医療の受診状況	57
10	新型コロナウイルス感染症拡大前と比較した生活習慣の変化の状況	61

第2 栄養摂取状況調査の概要

1	食塩摂取量	65
2	カリウム摂取量	66
3	カルシウム摂取量	67
4	野菜摂取量	68
5	果物摂取量	70

第3 歩行数調査の概要

1	歩行数の平均値	72
---	---------	----

第3章 調査結果表

第1 令和4年県民健康調査結果

A あなたご自身のことについておたずねします

- 問1, 2 性別・年齢階級別の回答者の割合 75
- 問3 あなたの身長, 体重についてお聞きします。
- 問4 あなたの雇用形態についてお聞きします。
- 問5 同居している人数は, 回答しているご本人も含めて何人ですか。
- 問6 あなたの世帯の過去1年間の収入はだいたいおいくらですか。

B 新型コロナウイルス感染症拡大による生活習慣の変化について

- 問7 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と現在を比べて, 生活習慣等に変化はありますか。 77
- ① 外食の機会
 - ② 市販の惣菜や弁当の利用機会
 - ③ 宅配料理の利用機会
 - ④ 家庭内で料理をする機会
 - ⑤ 飲酒の頻度
 - ⑥ 1日当たりの飲酒の量
 - ⑦ 1週間の運動日数
 - ⑧ 1回当たりの運動時間
 - ⑨ 喫煙の頻度
 - ⑩ 1日当たりの睡眠時間
 - ⑪ 趣味やボランティア活動の頻度
 - ⑫ 体重
 - ⑬ ストレス
 - ⑭ 治療のための医療機関受診
 - ⑮ 健康診断や人間ドック
 - ⑯ 治療のための歯科医療機関受診
 - ⑰ 歯科健診

C 健康のことについておたずねします

- 問8 この1か月の自分の健康状態をどのように思いますか。 85
- 問9 自分がちょうどよいと思っている体重(適正体重)は, どのくらいですか。
- 問10 自分がちょうどよいと思っている体重(適正体重)に近づく(維持する)ように心がけたり努力したりしていますか。
- 問11 定期的に体重を計っていますか。
- 問12 定期的に血圧測定をしていますか。
- 問13 血圧の値による判定
- 問14 血圧は正常値だと思いますか。
- 問15 この半年以内に, 趣味やスポーツ, ボランティアなどの活動をしていますか。

D 身体活動・運動のことについておたずねします

- 問16 この1年間, 定期的に運動をしていますか。 88
- 問17 現在, 医師等から運動を禁止されていますか。
- 問18 あなたは, 1週間に1日以上運動していますか。
- 問19 1週間で何日運動していますか。

- 問20 運動を行っている日の1日あたりの平均運動時間はどのくらいですか。
- 問21 運動をどのくらい年数継続していますか。
- 問22 日頃外出する際は、何で出かけることが最も多いですか。
- 問23 自分の1日の歩数を知っていますか。
- 問24 あなたの1日の歩数は、おおよそ何歩ですか。
- 問25 直近の1日の歩数を教えてください。(歩数計や歩数計アプリ等で計測した歩数)
- 問26 1日の歩数を増やすように意識をしていますか。
- 問27 普段の生活で歩行、そうじ、階段の上り下り、子どもと遊ぶなど身体を動かしていますか。
- 問28 ロコモティブシンドロームを知っていましたか。
- 問29 フレイルを知っていましたか。

E 食生活のことについておたずねします

- 問30 朝食を食べますか。 93
- 問31 外食(飲食店での食事)をどのくらい利用しますか。
- 問32 市販の弁当や惣菜をどのくらい利用しますか。
- 問33 ふだん外食をするときや食品を買うときに、食品中の塩分カットや糖質ゼロなど栄養成分の表示を参考にしていますか。
- 問34 飲食店、レストラン、食品売場および職場(学校)の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。
- 問35 あなたの世帯は災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。
- 問36 あなたの食事についてお聞きします。
- (1) 毎日野菜料理をたっぷり(1日5皿, 350g程度)食べることができていますか。
- (2) 減塩を実践できていますか。
- (3) 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしていますか。
- (4) 今食べている食事の量は適量を心がけていますか。
- (5) 間食や甘い飲み物をとる習慣はありますか。
- (6) ゆっくりよくかんで食事をしていますか。

F 歯のことについておたずねします

- 問37 あなたの歯の本数を教えてください。 98
- 問38 かんで食べる時の状態はいかがですか。
- 問39 この1年間に歯科医師などから歯科健康診査を受けたことがありますか。
また、受けている場合は、健診の種類は何ですか。
- 問40 歯科診療のみならず、むし歯や歯周病の予防や歯みがき指導、定期的な歯科健康診断をしてくれる「かかりつけ歯科医」をお持ちですか。

G 休養のことについておたずねします

- 問41 この1か月間に、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。 100
- 問42 よく眠れるように、睡眠薬や安定剤などの薬を飲むことがありますか。
- 問43 この1か月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどを感じることはありませんか。
- 問44 それらの不満、悩み、苦勞、ストレスなどを自分なりの解消法で処理できていると思いますか。
- 問45 日常生活の中でどのような悩みや不安を感じていますか。
- 問46 悩みなどを気軽に相談できる相手(職場内の相談窓口等も含みます。)がいますか。

H お酒のことについておたずねします

- 問47 週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。 103

問 4 8 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。

問 4 9 「適度な飲酒量」とは、日本酒に換算して1日何合以下の飲酒量であると思いませんか。

問 5 0 あなたは、20歳未満の者がお酒を飲むことについてどう思いますか

問 5 1 あなたは、20歳未満の者がお酒を飲んでいたら注意しますか。

I たばこのことについておたずねします

問 5 2 これまでにたばこを吸ったことがありますか。 105

問 5 3 吸っているたばこ製品は何ですか。

問 5 4 たばこをやめたいと思ったこと、やめようとしたことはありますか。

問 5 5 あなたは、禁煙のための指導を受けたいと思いませんか。

問 5 6 あなたは20歳未満の者がたばこを吸うことについてどう思いますか。

問 5 7 あなたは20歳未満の者がたばこを吸っていたら注意しますか。

問 5 8 たばこが健康に与える影響をどう思いますか。

①肺がん

②咽頭がん

③ぜんそく

④気管支炎

⑤COPD(慢性閉塞性肺疾患)

⑥心臓病

⑦脳卒中

⑧胃かいよう

⑨妊娠の胎児への影響(未熟児等)

⑩歯周病(歯槽膿漏等)

⑪高血圧

問 5 9 この1か月間に自分以外の人なたばこの煙を吸う機会がありましたか。

①家庭

②職場や学校

③飲食店(食堂, 居酒屋など)

④その他の場所(道路, 公園, ホテルのロビー, パチンコ店, ゲームセンター等)

J 医療等の受診状況等についておたずねします

問 6 0 メタボリックシンドロームを知っていましたか。 115

問 6 1 あなたはこの1年間に、健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けましたか。

問 6 2 健診等の結果、「特定保健指導」の該当となりましたか。

問 6 3 「特定保健指導」を受けましたか。

問 6 4 「特定保健指導」を受けなかった理由は何ですか。

問 6 5 健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けなかった理由は何ですか。

問 6 6 これまでに医師から糖尿病といわれたことがありますか。

問 6 7 糖尿病の治療を受けたことはありますか。

問 6 8 これまでに医師から高血圧といわれたことがありますか。

問 6 9 高血圧の治療を受けたことはありますか。

問 7 0 これまでに医師から高脂血症または脂質異常といわれたことがありますか。

問 7 1 高脂血症または脂質異常の治療を受けたことはありますか。

問 7 2 あなたはこの1年間に、次のがん検診を受けましたか。

①胃がん検診(バリウムレントゲン検査又は内視鏡検査)

- ②肺がん検診（胸部レントゲン検査）
- ③大腸がん検診（便潜血検査）
- ④乳がん検診（医師による視触診，マンモグラフィ検査）※一昨年も含めて2年間に
- ⑤子宮がん検診（細胞診検査）※一昨年も含めて2年間に

K 県の取り組みについて，おたずねします

- 問73 あなたは，県が平成25年3月に策定した「第2次みやぎ21健康プラン」
を知っていますか。 123
- 問74 下記の県の取り組みやスローガンで知っているものについて。

第2 栄養摂取状況調査の結果

- 1 栄養素等摂取量 124
- 2 食品群別摂取量 130

第3 BDHQの結果

- 1 栄養素等摂取量 139
- 2 食品群別摂取量 145

第4 歩行数調査の結果

- 1 歩行数 148

第5 調査結果の経年比較

- 1 栄養素等摂取量の経年比較 149
- 2 食品群別摂取量の経年比較 152
- 3 歩行数の経年比較 155

第6 「第2次みやぎ21健康プラン」目標項目の数値の推移

- 1 目標項目の数値の推移 156