

健康に関する相談先

◇県保健福祉事務所（地域事務所）一覧

	事務所名	電話		事務所名	電話
1	仙南保健福祉事務所	0224-53-3115	6	北部保健福祉事務所 栗原地域事務所	0228-22-2112
2	仙台保健福祉事務所	022-363-5502	7	東部保健福祉事務所 登米地域事務所	0220-22-7514
3	仙台保健福祉事務所 岩沼支所	0223-22-2188	8	東部保健福祉事務所	0225-95-1416
4	仙台保健福祉事務所 黒川支所	022-358-1111	9	気仙沼保健福祉事務所	0226-22-6661
5	北部保健福祉事務所	0229-91-0707			

◇仙台市各区役所・各総合支所一覧

	区役所・総合支所名	電話		区役所・総合支所名	電話
1	青葉区役所	(代)022-225-7211	5	泉区役所	(代)022-372-3111
2	宮城野区役所	(代)022-291-2111	6	宮城総合支所	(代)022-392-2111
3	若林区役所	(代)022-282-1111	7	秋保総合支所	(代)022-399-2111
4	太白区役所	(代)022-247-1111			

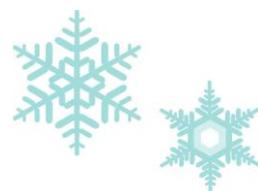
◇市町村担当課一覧

	市町村名	担当課名	電話		市町村名	担当課名	電話
1	白石市	健康推進課	0224-22-1362	19	大和町	保健福祉課	022-345-7221
2	角田市	健康推進課	0224-62-1192	20	大郷町	保健福祉課	022-359-5507
3	蔵王町	保健福祉課	0224-33-2003	21	富谷町	福祉部長寿福祉課	022-358-0513
4	七ヶ宿町	保健センター	0224-37-2331	22	大衡村	保健福祉課	022-345-0253
5	大河原町	健康福祉課	0224-53-2115	23	大崎市	健康推進課	0229-23-5311
6	村田町	健康福祉課（保健センター）	0224-83-2312	24	色麻町	福祉課	0229-66-1700
7	柴田町	健康推進課	0224-55-2160	25	加美町	保健福祉課	0229-63-7871
8	川崎町	保健福祉課	0224-84-6008	26	涌谷町	健康福祉課健康推進班	0229-43-5111
9	丸森町	保健福祉課	0224-72-2115	27	美里町	健康福祉課	0229-32-2941
10	塩竈市	健康福祉部健康推進課 （保健センター）	022-364-4786	28	栗原市	市民生活部健康推進課	0228-22-0370
11	名取市	名取市保健センター	022-382-2456	29	石巻市	健康推進課	0225-95-1111 （代表）
12	多賀城市	保健福祉部健康課	022-368-1141			介護保険課	
		保健福祉部社会福祉課				障害福祉課	
		保健福祉部生活再建支援室				子育て支援課	
13	岩沼市	健康増進課 社会福祉課	0223-22-1111	30	東松島市	健康増進課 （母子保健、健康づくり）	0225-82-1111 （代表）
		介護福祉課				福祉課 （高齢者・障害者・震災後の こころのケア）	
14	亘理町	健康推進課	0223-34-0524	31	女川町	健康福祉課	0225-53-4990
15	山元町	保健福祉課	0223-37-1113	32	登米市	健康推進課	0220-58-2116
16	松島町	町民福祉課	022-355-0703	33	気仙沼市	健康増進課	0226-21-1212
		健康増進課高齢者福祉係 （地域包括支援センター） 健康増進課保健指導係 地域福祉課社会福祉係 障害福祉係	022-357-7447 022-357-7448 022-357-7449				
17	七ヶ浜町	健康増進課高齢者福祉係 （地域包括支援センター） 健康増進課保健指導係 地域福祉課社会福祉係 障害福祉係	022-357-7447 022-357-7448 022-357-7449	34	南三陸町	保健福祉課健康増進係	0226-46-5113
18	利府町	保健福祉課	022-356-1334				

健康づくりの3つのポイントと 平成23年度健康調査結果の概要

★健康づくりの3つのポイント★

1. 日常生活を活発に！楽しく過ごして、体を動かしましょう！
2. バランスのよい食事を！
3. 十分な睡眠、息抜きの時間を大切に！



◆平成24年1月から3月に、民間賃貸借上住宅（みなし仮設）にお住まいの皆様を対象に、健康に関するアンケート調査を実施させていただきました。宮城県内（仙台市を除く）の民間賃貸借上住宅（みなし仮設）に入居している12,826世帯のうち、9,413世帯から回答をいただきました（回収率：73.4%）。
多くの方にご協力いただき、ありがとうございました。

◆今回のような大きな災害を経験した後には、疲れやすい、夜眠りにくい、不安になりやすい、集中できないなど、心や体の変化は誰にでも起こり得ることです。

◆なかなか症状が改善しなかったり、心配な場合には、かかりつけ医や県、市町村の相談窓口などにお気軽に御相談ください。

◆健康調査結果からみた健康づくりのポイントをお知らせします。ご自身の健康管理の参考にしてください。



宮 城 県

平成 23 年度健康調査結果からみた 健康づくりの 3 つのポイント

これからますます寒くなってきますので、かぜ予防のためにも健康管理は大切です。外から帰ったら、手洗い、うがいを忘れずにしましょう。



日常生活を活発に！ 楽しく過ごして、体を動かしましょう！

- ◆買い物や友人宅、地域の行事へも出かけて行くよう心掛けましょう。
- ◆テレビを見ながらストレッチ体操をしたり、生活の中で体を動かす機会を多くするよう心掛けましょう。
- ◆地域の仕事やボランティア、趣味のサークルなどにも積極的に参加しましょう。



バランスのよい食事を！

- ◆1日を元気に過ごすためにも、特に朝食はしっかりとりましょう。
- ◆市販のお総菜を利用する場合も主食・主菜・副菜を組み合わせるよう心掛けましょう。



十分な睡眠、息抜きの時間を大切に！

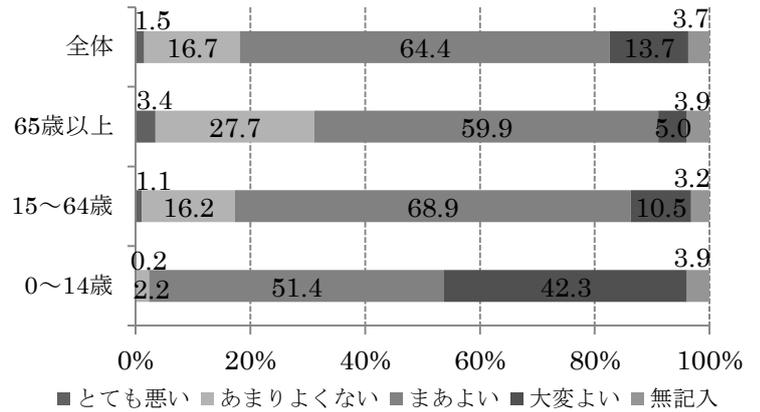
- ◆自分にあたりリラックス方法を見つけましょう。
- ◆頑張り過ぎず、自分をいたわる気持ちを大切に。
- ◆心配や不安なことは、一人で抱え込まずに周りの人と話すようにしましょう。
- ◆飲酒は、不眠を悪化させ、気分が落ち込む原因にもなりますので、飲み過ぎに注意しましょう。

平成 23 年度健康調査結果の概要

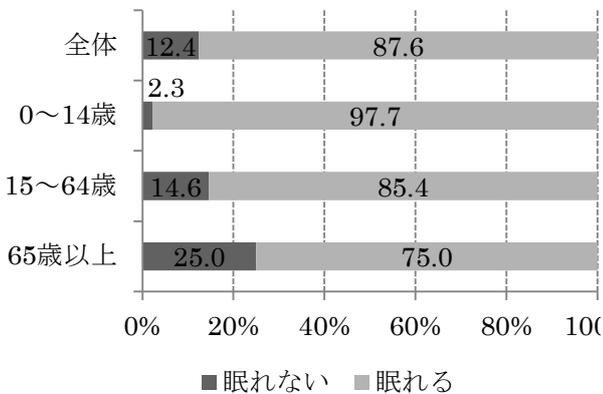
1 体調について

体調については、「とても悪い」、「あまりよくない」と回答した人の割合は、合わせて全体の 18.2% でした。

また、「あまりよくない」、「とても悪い」と回答した人を年代別に見ると、年代が上がるにつれて高くなっていました。



2 睡眠について



「眠れない」と回答した人の割合は、全体で 12.4% でした。

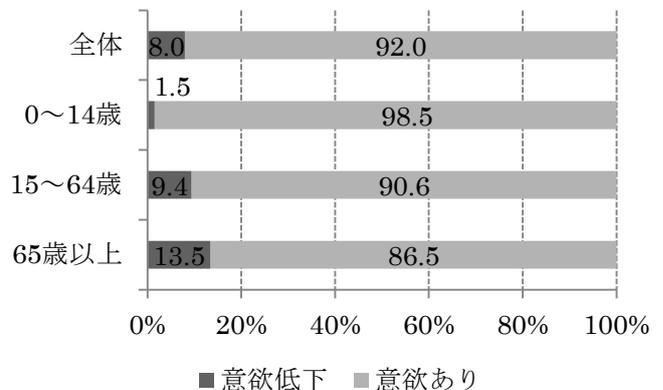
また、年代別に見ると、年代が上がるにつれて眠れない人の割合が高くなっており、65 歳以上では 4 人に 1 人が不眠を訴えていました。



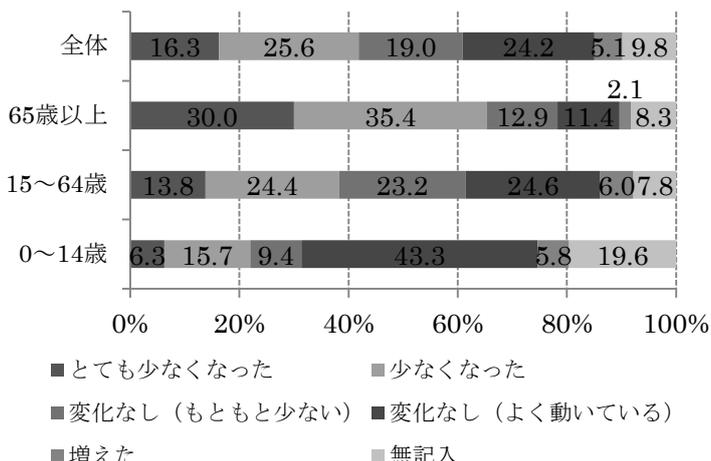
3 意欲について

「何もする気になれない」と回答した人の割合は、全体で 8.0% でした。

また、年代別に見ると、年代が上がるにつれて意欲が低下している人の割合が高くなっていました。



4 日頃の生活で体を動かす機会の変化について



震災前に比べて、日頃の生活で体を動かす機会が「とても少なくなった」、「少なくなった」と回答した人の割合は、合わせて全体の 42% でした。

特に、65 歳以上では、男女ともに 60% 以上の人が「とても少なくなった」、または「少なくなった」と回答していました。

