

調査の概要

1 目的

この調査は、宮城県民の健康づくりに関する意識や食生活、運動等に関する実態や課題を把握し、「みやぎ21健康プラン」の目標値の達成度を中間評価するとともに、県民が生涯を通じて健康で自立した生活を送れるよう、県の健康づくり施策に反映させていくことを目的として実施した。

2 調査対象

(1) 対象地区及び対象者

平成12年宮城県民健康栄養調査の調査対象地区（仙台市を除く）内の世帯の世帯員で、平成17年調査日（6月10日）現在満20歳以上の男女とした。

平成12年調査対象地区は、平成10年国民生活基礎調査対象地区から無作為抽出したものの。

(2) 調査対象者の概要

調査対象者名簿作成時の対象者（郵送数）1,332人のうち、調査の協力が得られたのは1,085人（81.5%）である。

	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
角田市	85	5	4	13	12	15	36
多賀城市	73	18	24	14	8	4	5
古川市	120	23	48	18	13	7	11
石巻市	108	8	12	18	17	31	22
気仙沼市	75	2	10	10	20	11	22
蔵王町	88	14	11	15	19	10	19
大郷町	79	5	8	13	17	13	23
鹿島台町	135	19	19	30	29	25	13
栗原市	85	8	12	16	14	13	22
登米市	141	19	16	18	24	26	38
志津川町	96	5	19	11	21	16	24
計	1,085	126	183	176	194	171	235

3 調査項目

生活、たばこ、お酒、運動、体（身体の状況）、歯、食生活、みやぎ21健康プランに関する調査項目

4 調査時期

平成17年6月10日に郵送し、6月26日（日）から7月3日（日）の期間に回収した。

5 調査方法

無記名の自記式質問紙調査を実施した。

調査票は郵送で配布し、回収は保健福祉事務所職員が各世帯を訪問し行った。

6 調査系統

宮城県保健福祉部健康対策課 - 各保健福祉事務所

結果の概要

この調査結果に掲載している数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがある。
 H12:H12県民健康栄養調査 H17:H17県民健康調査 全国:H15国民健康・栄養調査

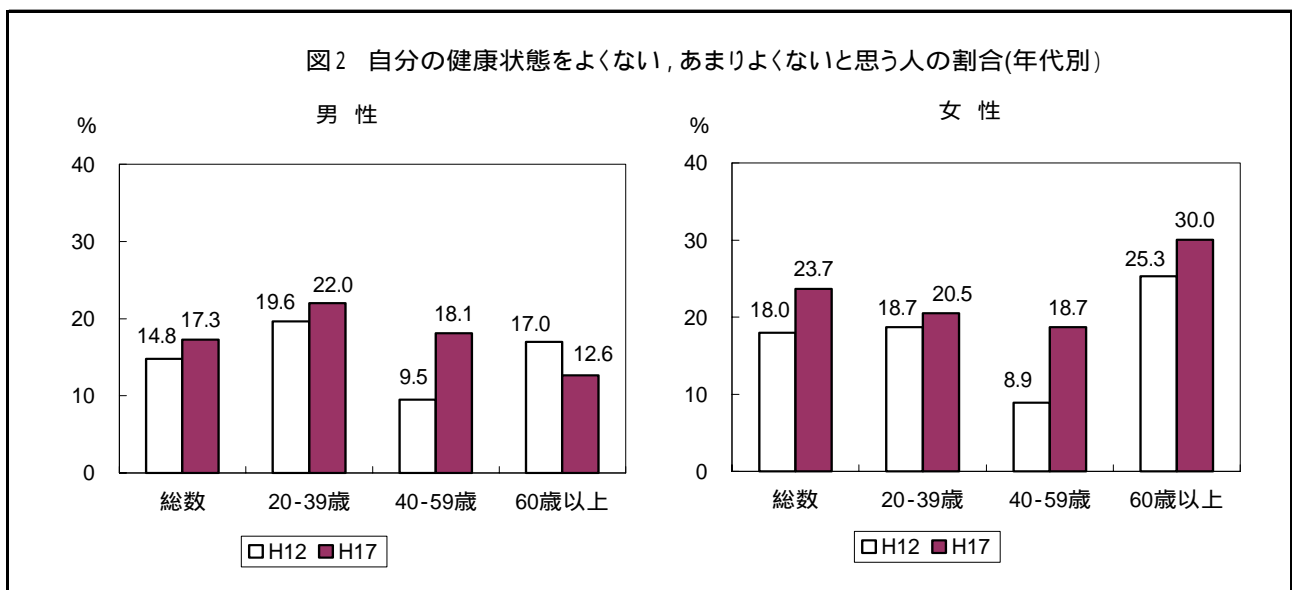
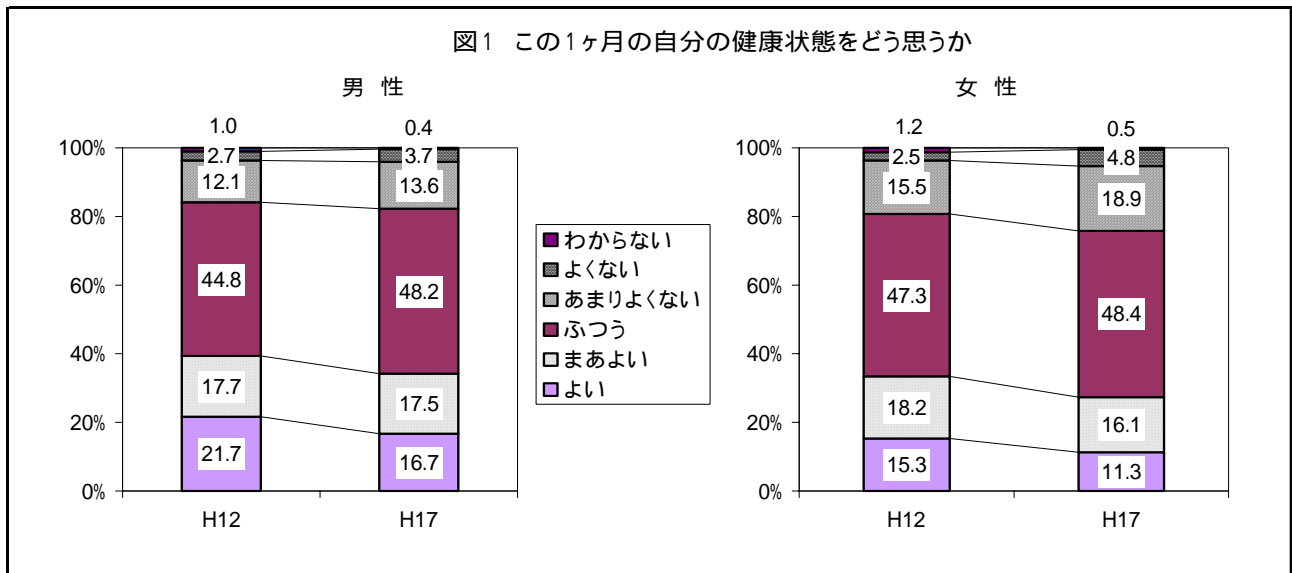
1 生活

主観的健康観

自分の健康状態をよくないと感じている人が、40～50歳代では約2倍に増加した。

この1ヶ月の自分の健康状態について、「よくない」、「あまりよくない」と回答した人の割合が、平成12年と比較し、男女とも増加した。(図1)

「よくない」、「あまりよくない」を合わせると、男性17.3%、女性23.7%であり、平成12年より男性で2.5%、女性で5.7%増加した。特に40～50歳代では男女とも約2倍に増加した。60歳以上では、男性は12.6%であったのに対し、女性は30.0%と高かった。(図2)



睡眠と休養の状況

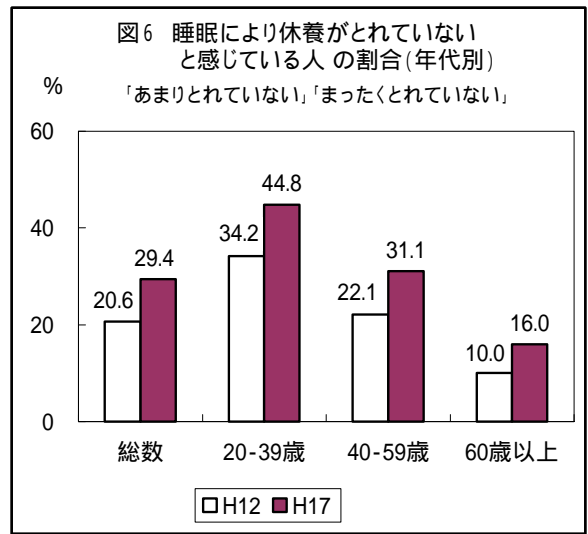
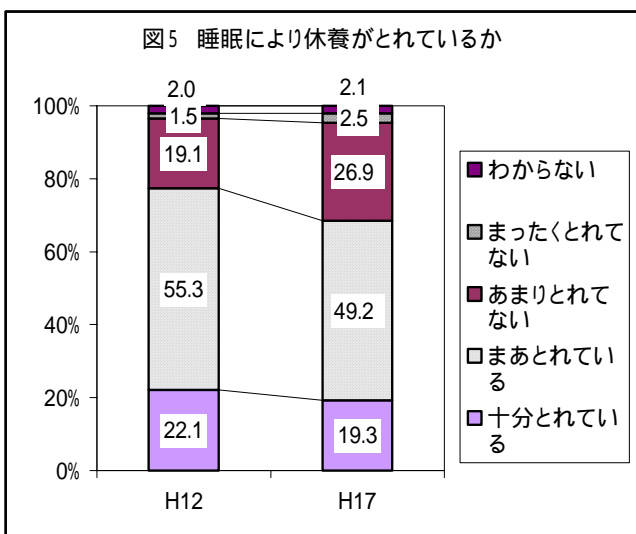
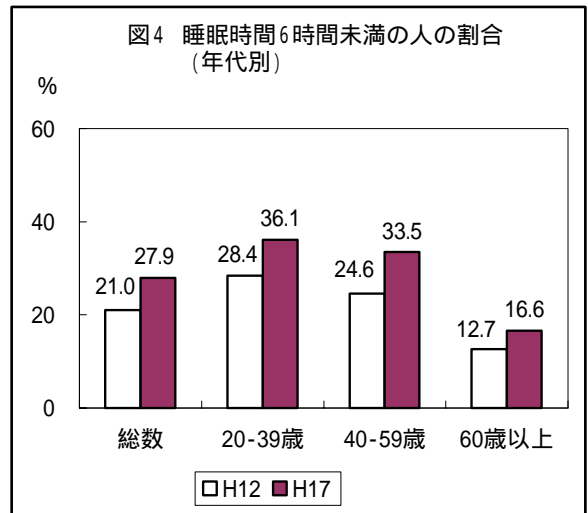
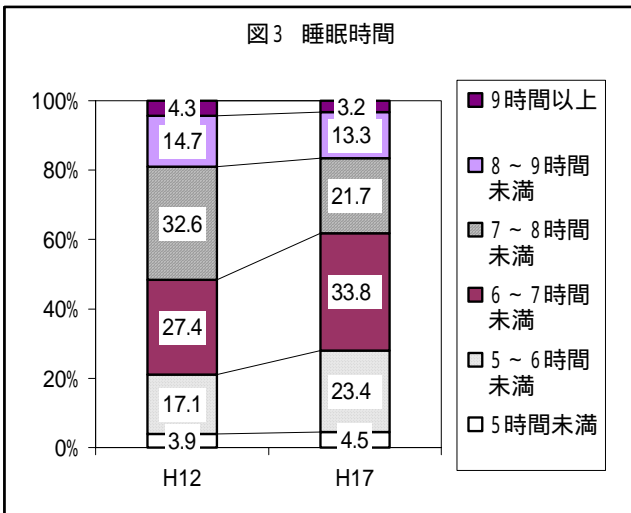
**睡眠時間が減少し、睡眠により休養がとれていないと感じている人が増加した。
20～30歳代では休養をとれていないと感じている人が44.8%と半数近くを占めた。**

睡眠時間は、「6時間以上7時間未満」の割合が33.8%で最も高く、次に「5時間以上6時間未満」であった。平成12年と比較すると、最も高かった「7時間以上8時間未満」の割合が減少し、「6時間以上7時間未満」、「5時間以上6時間未満」の割合が増加した。(図3)

睡眠時間が「6時間未満」の人の割合は、20～30歳代が36.1%で最も高く、年齢とともに低くなっていた。(図4)

「いつもとっている眠りで休養がじゅうぶんとれているか」については、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した人を合わせると29.4%であり、平成12年より8.8%増加した(図5)

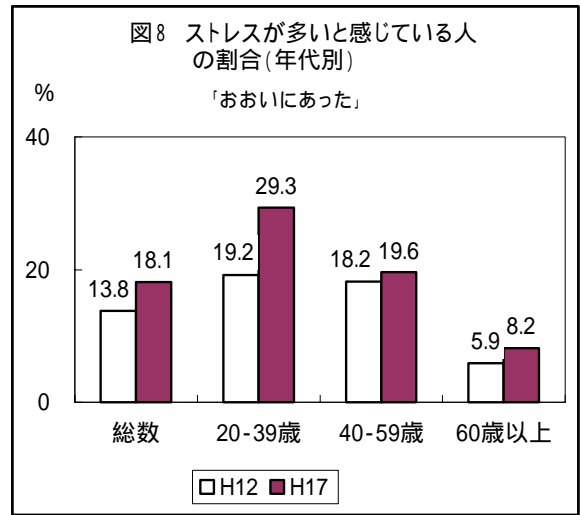
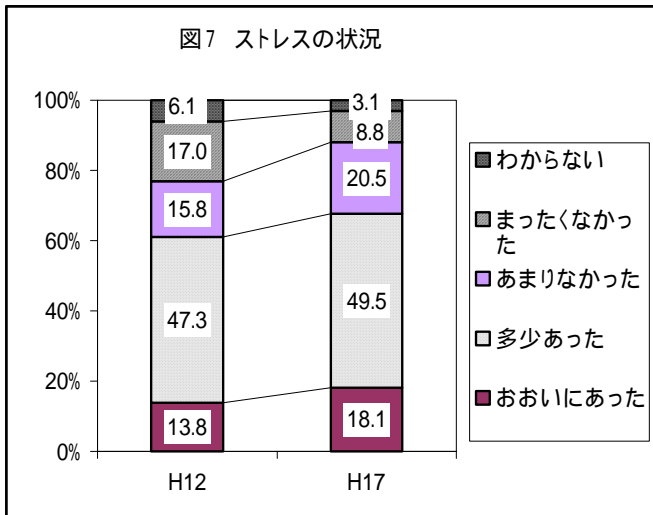
睡眠により休養がとれていない(「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と)回答した人の割合は、20～30歳代で44.8%と最も高く、年齢とともに低くなっていた。(図6)



ストレスの状況

**ストレスを感じている人が増加した。
20～30歳代では約3割がストレスが多いと感じている。**

ストレスが「おおいにあった」、「多少あった」と回答した人の割合が、平成12年と比較し増加した。(図7)
 ストレスが「おおいにあった」と回答した人の割合は、特に20～30歳代で増加しており、29.3%と最も高かった。年齢とともに低くなっていた。(図8)

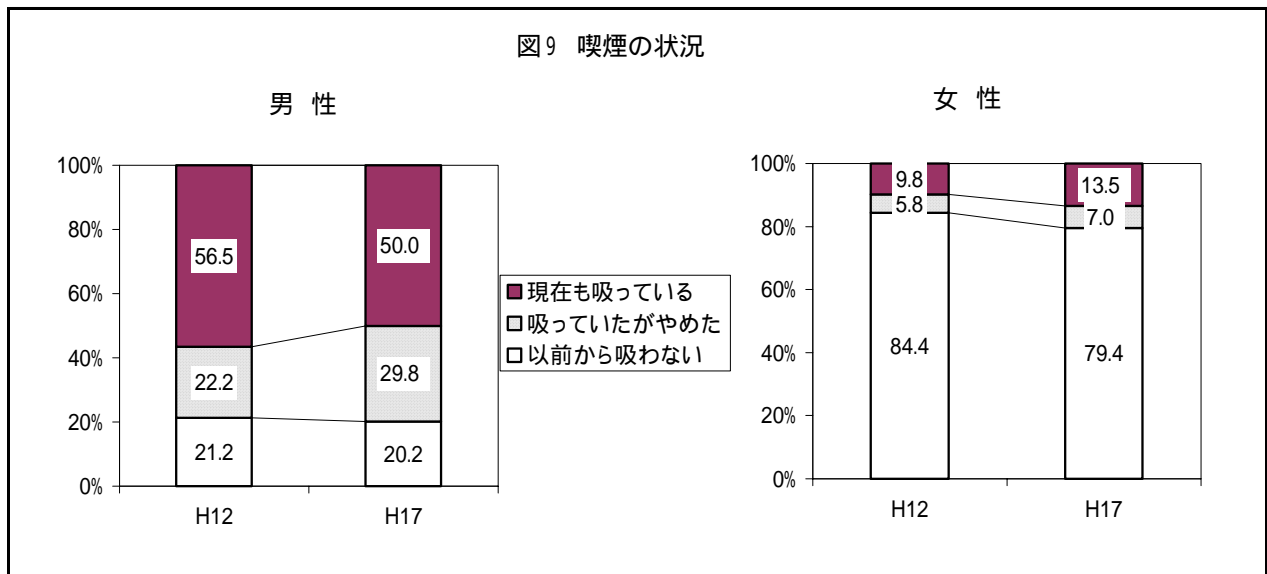


2 たばこ

喫煙の状況

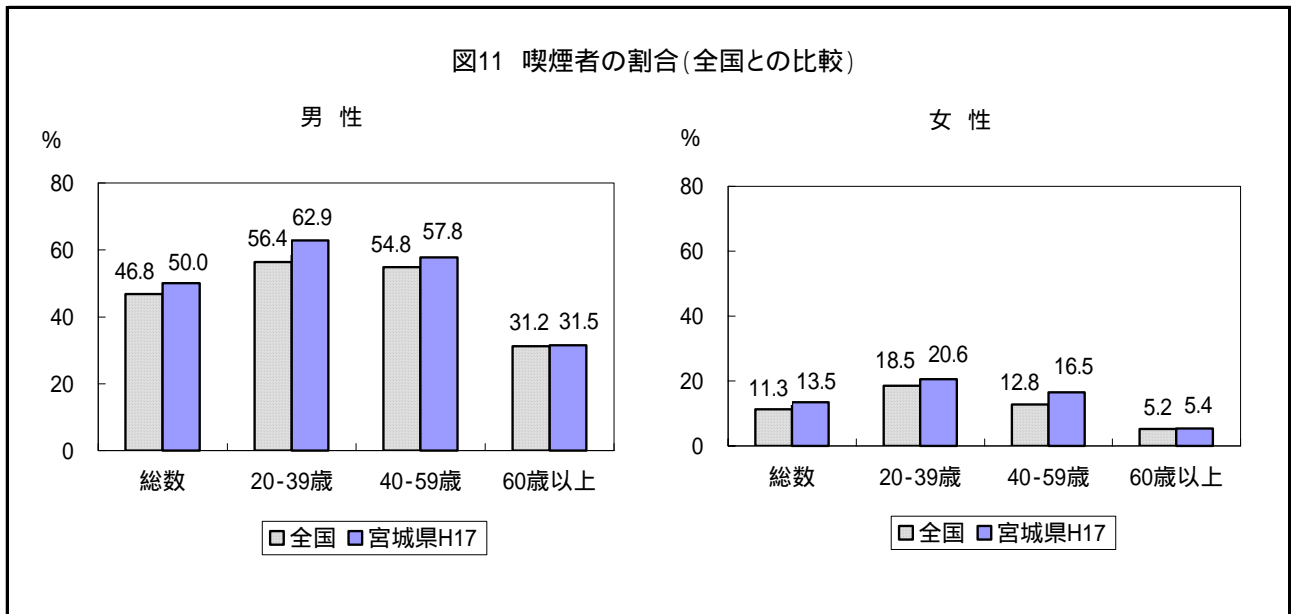
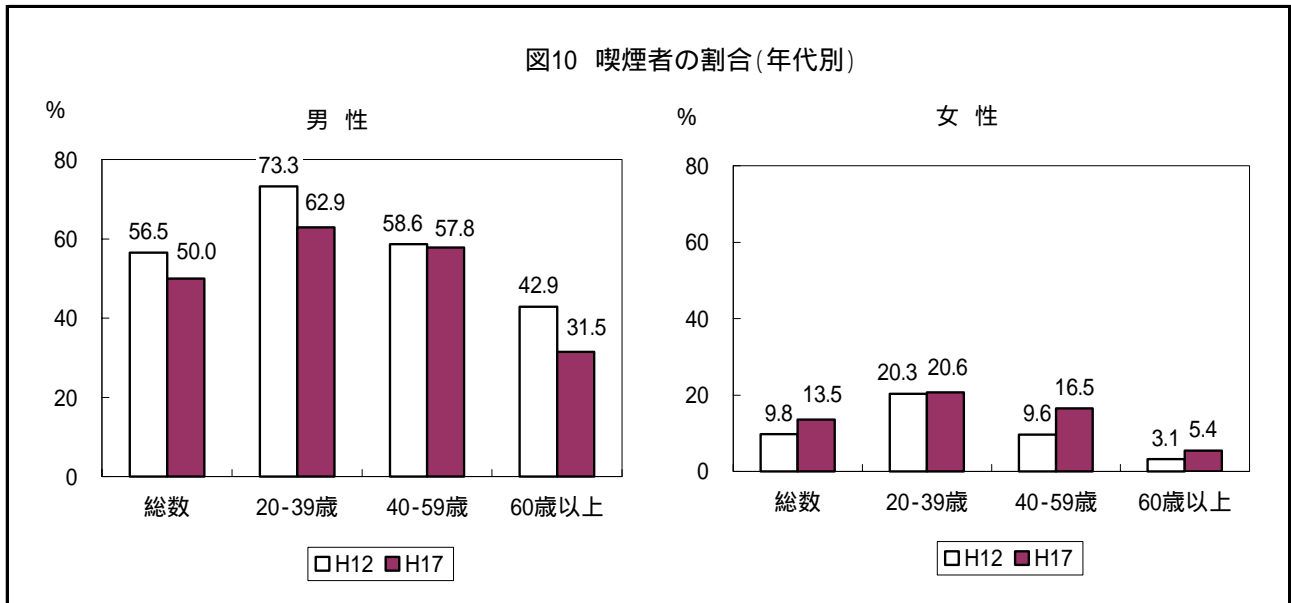
**喫煙者は、男性は減少傾向で50.0%、女性は、増加傾向で13.5%であった。
男女とも20～30歳代が最も喫煙者が多い。**

喫煙者(「現在も吸っている」と回答した人)の割合は、男性50.0%、女性13.5%であった。平成12年と比較すると、男性は「吸っていたがやめた」が7.6%増加し、「現在も吸っている」が6.5%減少した。女性は「現在も吸っている」が、3.7%増加した。(図9)



年代別にみると、男女とも20～30歳代で喫煙者の割合が最も高くなっていった。平成12年と比較すると、男性では、20～30歳代と60歳以上で約1割減少したが、女性では、40～50歳代で6.9%増加した。(図10)

全国と比較すると、男女とも全国をやや上回っていた。(図11)



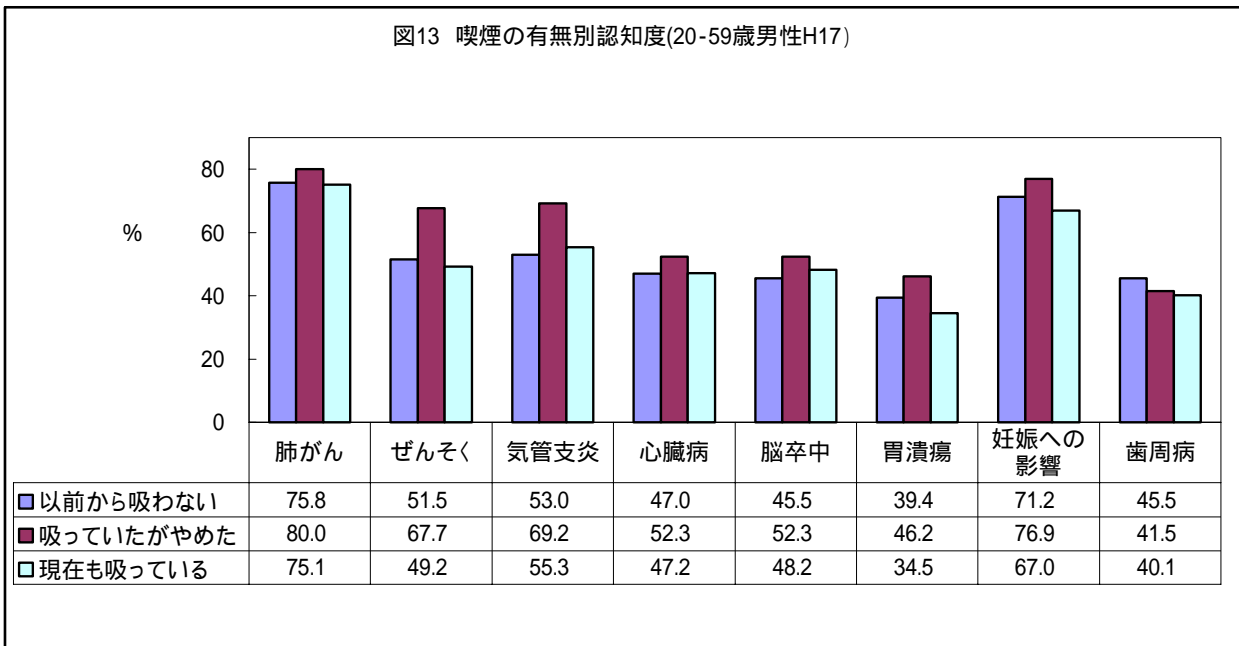
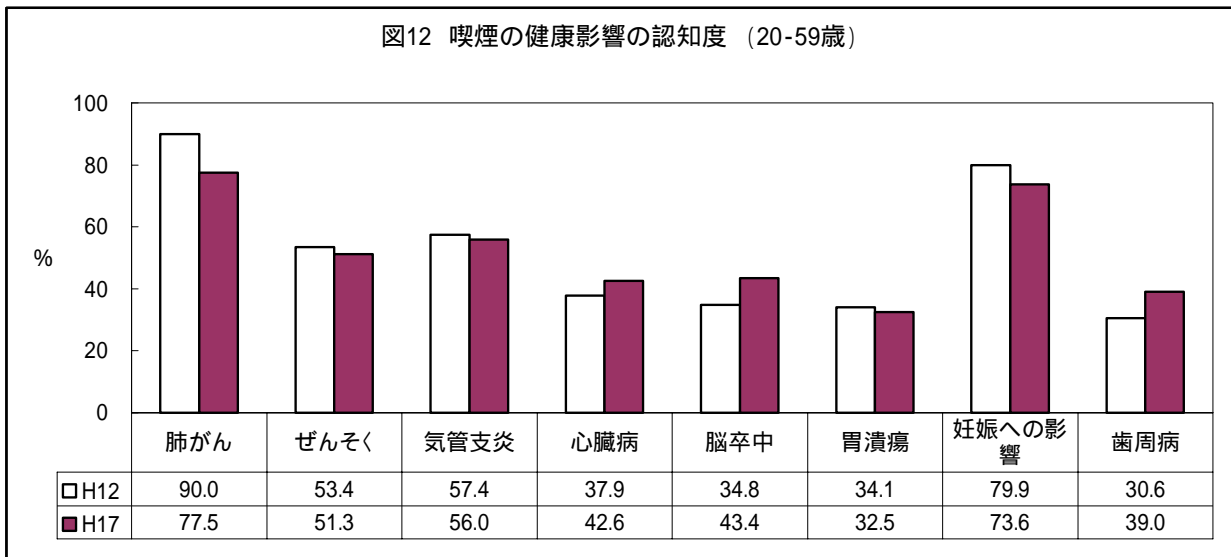
(参考) 「みやぎ21健康プラン」目標値
 禁煙希望者への支援による非喫煙率の増加
 (2010年)
 男性 62%以上
 女性 92%以上

喫煙の健康への影響についての認知度

20～50 歳代の喫煙の健康への影響についての認知度は、「胃潰瘍」、「歯周病」、「脳卒中」、「心臓病」は5割未満であった。「吸っていたがやめた」人は、認知度が高くなっている。

20～50 歳代の喫煙の健康への影響についての認知度は、「心臓病」、「脳卒中」、「歯周病」については、平成12年より向上したものの、「胃潰瘍」を含めて、いずれも5割を下回った。「肺がん」、「未熟児等妊娠への影響」については、認知度が高くなっているが、いずれも平成12年より低下し、8割を下回った。(図12)

20-50 歳代男性の認知度を喫煙の有無別にみると、「吸っていたがやめた」と回答した人は、全体的に認知度が高かった。(図13)



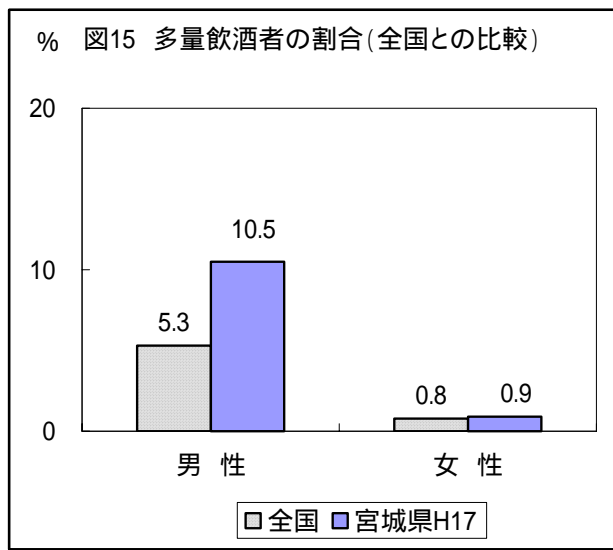
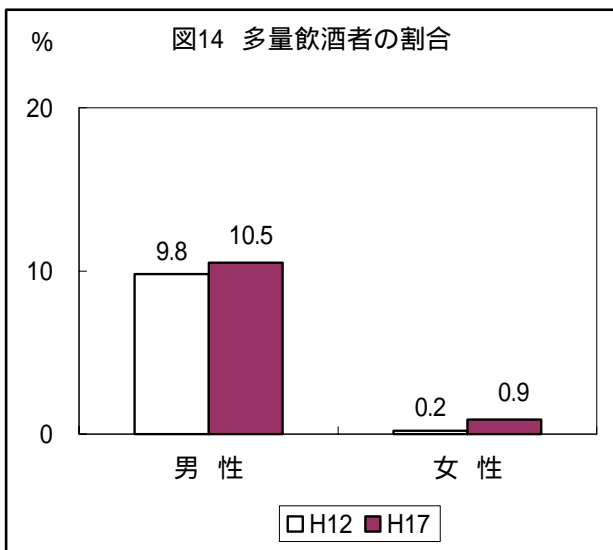
3 お酒

多量飲酒者の割合

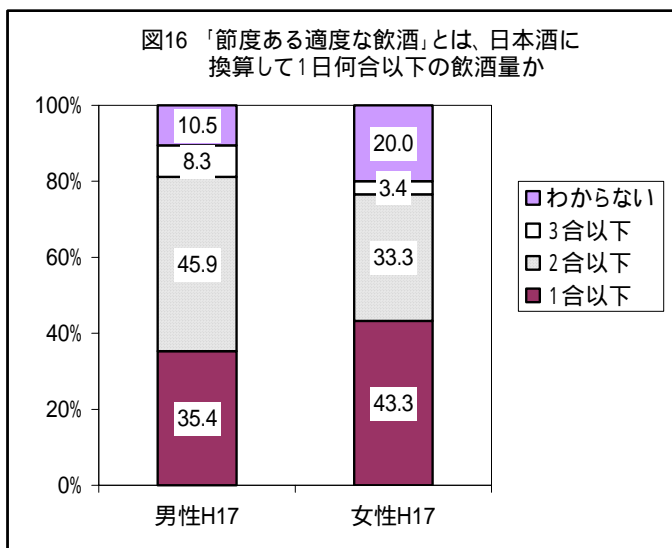
男性の多量飲酒者は、10.5%で全国の2倍となっている。

平成12年と比較すると、男女とも多量飲酒者の割合にあまり変化がみられず、男性は10.5%、女性は0.9%であった。全国と比較すると男性は約2倍となっていた。(図14,15)

「節度ある適度な飲酒」とは、日本酒に換算して1日1合以下とされているが、男性では「2合以下」と回答したものの45.9%であり、「1合以下」35.4%を上回った。(図16)



多量飲酒者(全国:週3日以上1日3合以上, 宮城県:週4日以上1日3合以上)



(参考) 「みやぎ21健康プラン」目標値
 多量に飲酒する人の減少 (2010年)
 男性 7%以下
 女性 0.3%以下

4 運動

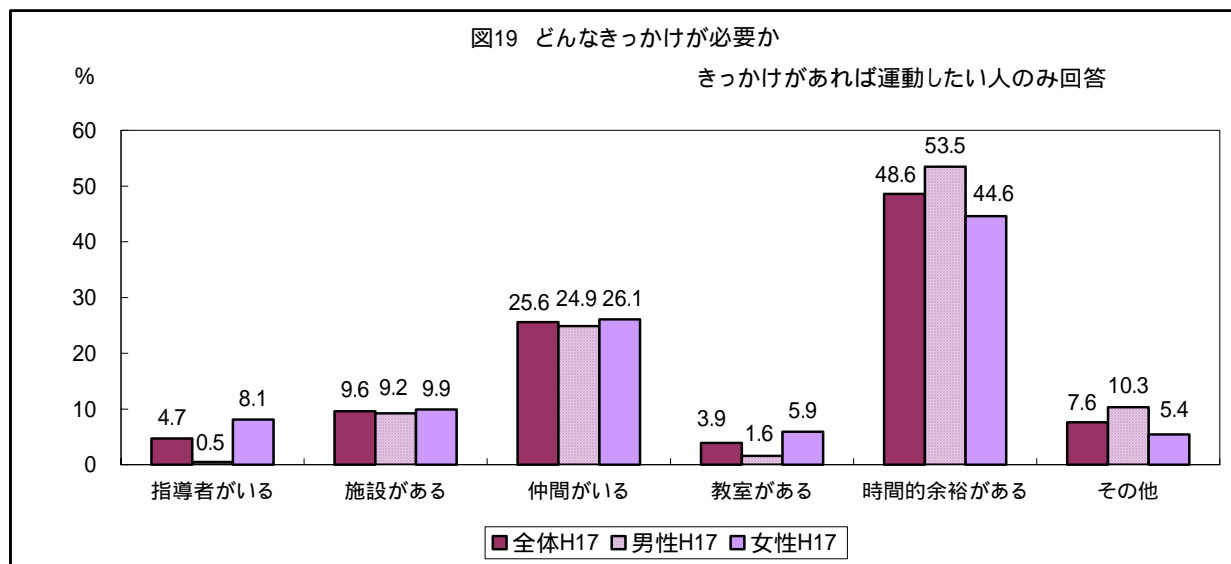
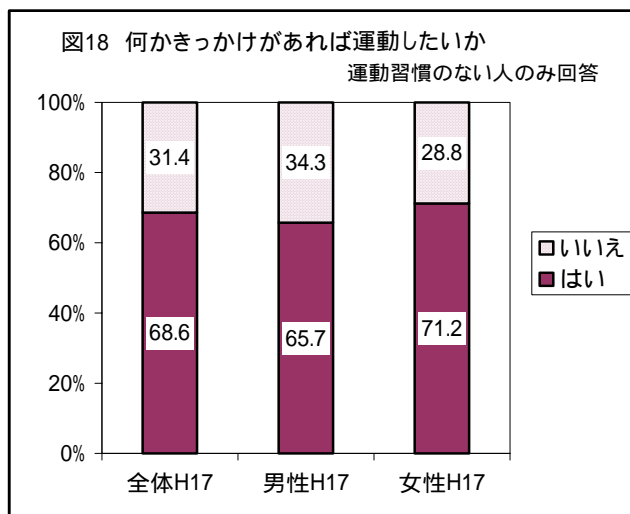
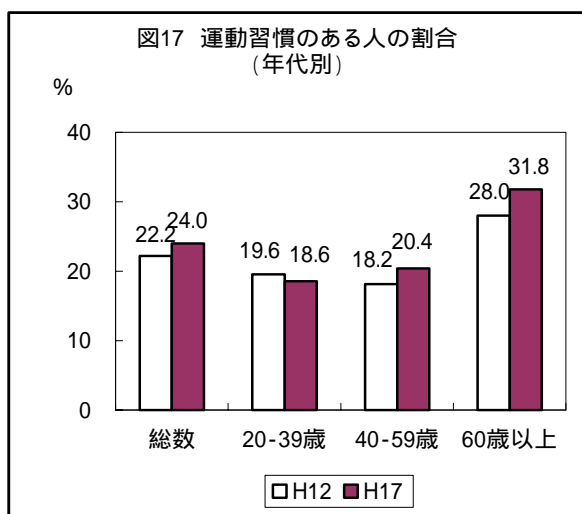
運動習慣

運動習慣のある人は、20～50歳代では約2割、60歳以上では約3割であった。
運動習慣のない人の約7割がきっかけがあれば運動したいと思っている。

運動習慣のある人（「最近1年間、定期的に運動している（週に2回以上、1回30分以上）」と回答した人）の割合は、平成12年とあまり変わらず24.0%であった。年代別にみると、20～50歳代で約2割であり、60歳以上では約3割であった。（図17）

運動習慣のない人のうち、「何かきっかけがあれば運動したい」と回答した人は約7割であった。（図18）

「どんなきっかけが必要か」については、「時間的余裕がある」、「仲間がいる」の順に多かった。（図19）



（参考）「みやぎ21健康プラン」目標値
運動の習慣化（運動習慣者の増加）（2010年）
男性 41%以上
女性 49%以上

5 からだ

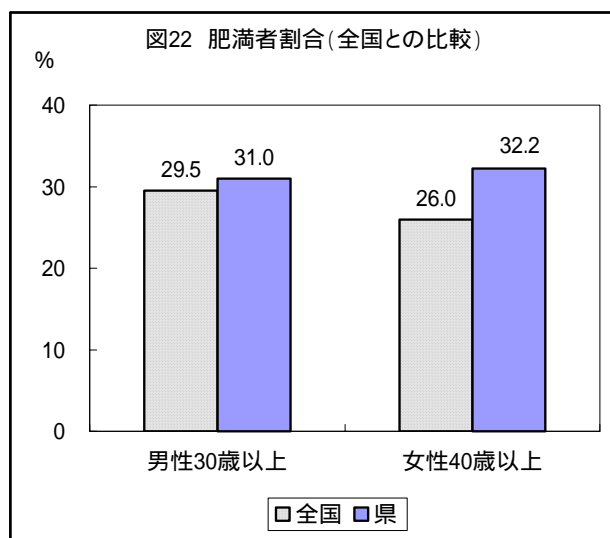
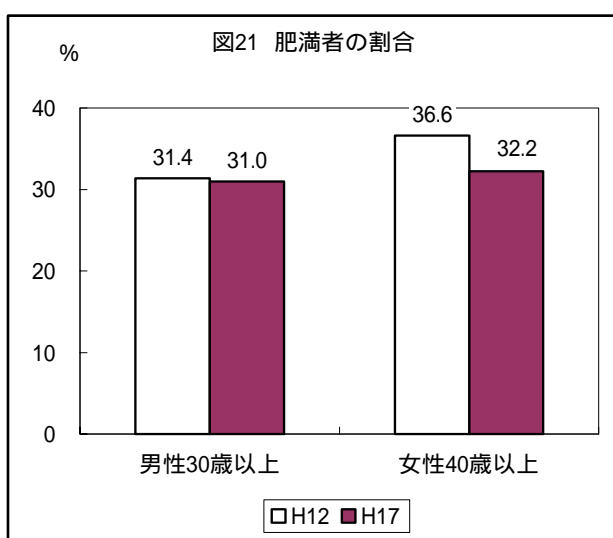
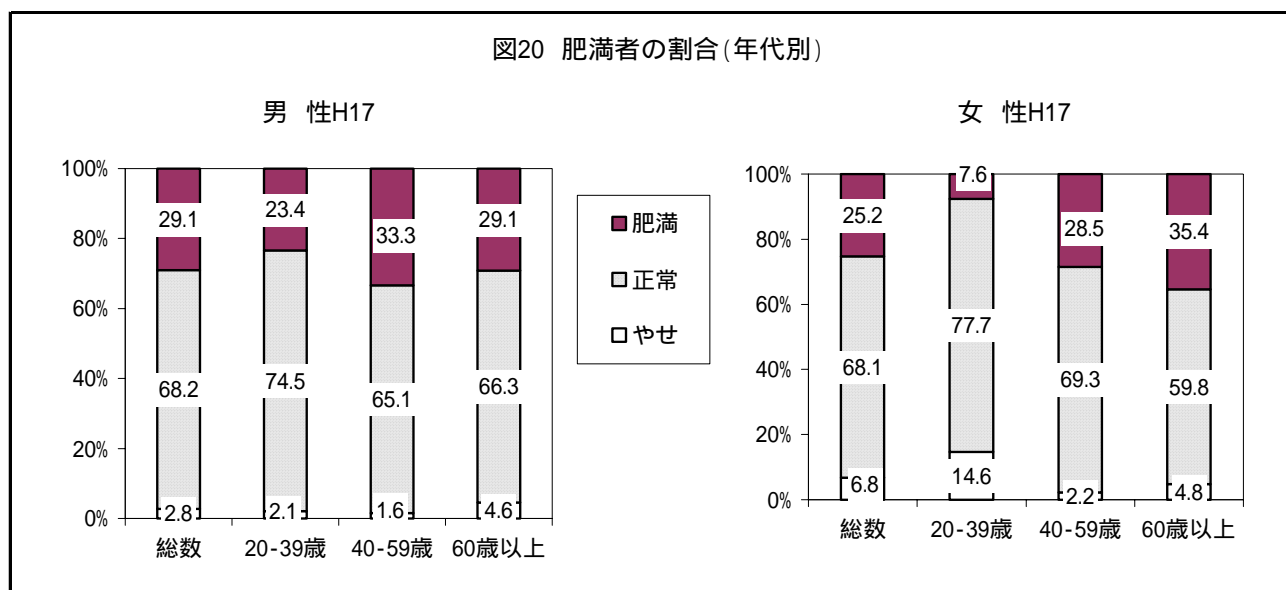
肥満者の状況

肥満者の割合は、男女とも40歳以上で約3割であった。
 女性は、減少傾向であるが全国より高い。

「やせ」は20～30歳代女性に多く14.6%であり、「肥満」は男女とも40歳以上では約3割であった。(図20)

平成12年と比較すると、30歳以上の男性は変わらず、40歳以上女性はやや減少した。(図21)

全国と比較すると、男性はほぼ同じだが、女性はやや高くなっている。(図22)



肥満度はBMI(Body Mass Index)を用いて判定した。

$$BMI = \text{体重} \text{ kg} / (\text{身長} \text{ m})^2$$

BMI < 18.5 低体重(やせ)

18.5 BMI < 25 普通体重(正常)

25 BMI 肥満

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会, 2000年)

(参考) 「みやぎ21健康プラン」目標値

肥満者の割合 (2010年)

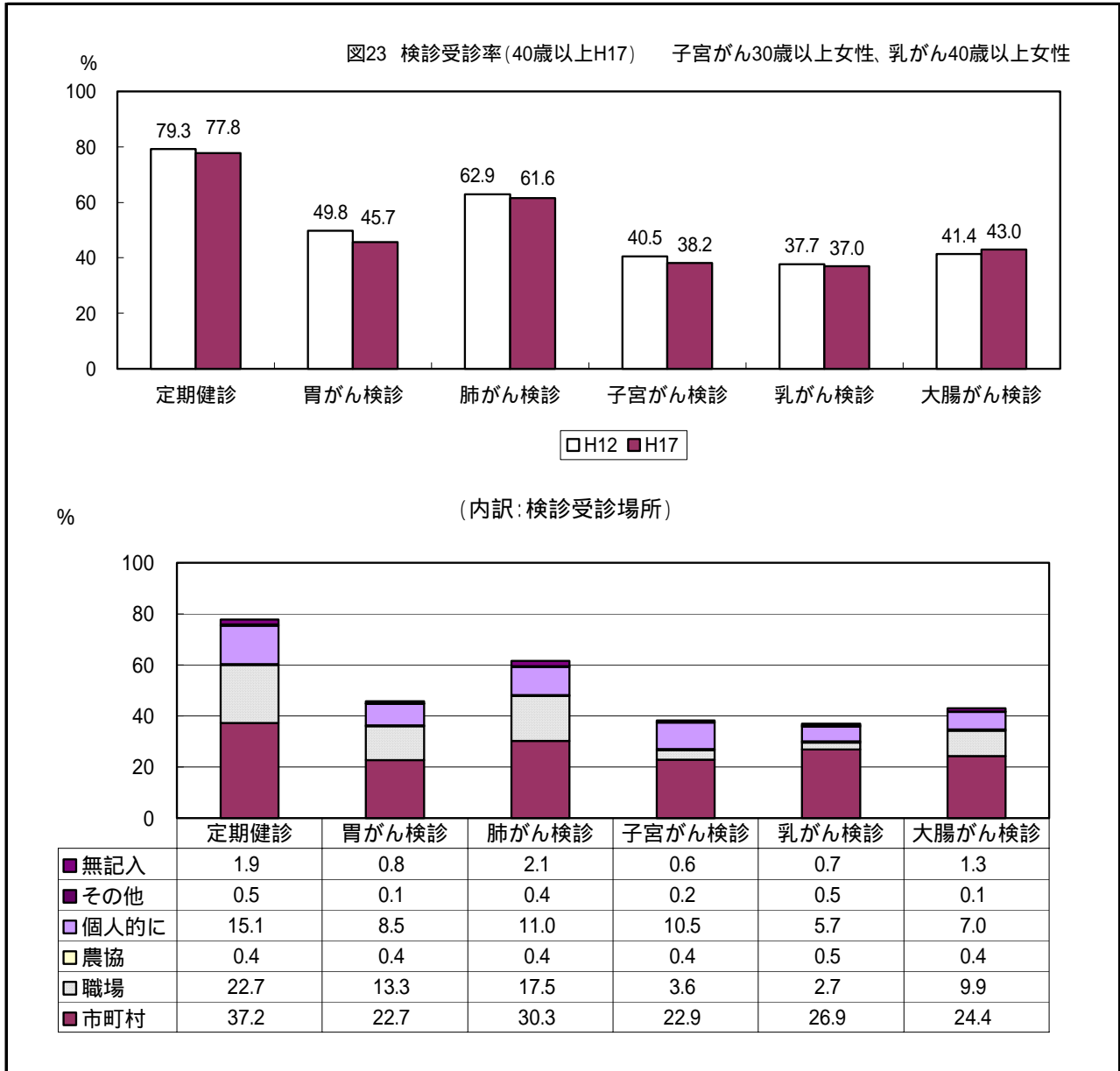
30歳代以上男性 25%以下

40歳代以上女性 25%以下

検診の状況

検診受診率は、定期健診で 77.8%。胃がん、子宮がん、乳がん、大腸がん検診は 50% 未満であった。

検診受診率は、定期健診が 77.8%であった。肺がん検診は 61.6%であり、胃がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、大腸がん検診は 50%未満だった。検診受診場所は、いずれの検診も市町村が最も多かった。(図 23)



(参考) 「みやぎ21健康プラン」目標値 2010年
 定期健診受診率の向上(40歳以上) 80%
 がん検診受診率の向上(40歳以上、子宮がんは30歳以上)
 肺がん 70%
 胃がん 70%
 その他のがん 60%

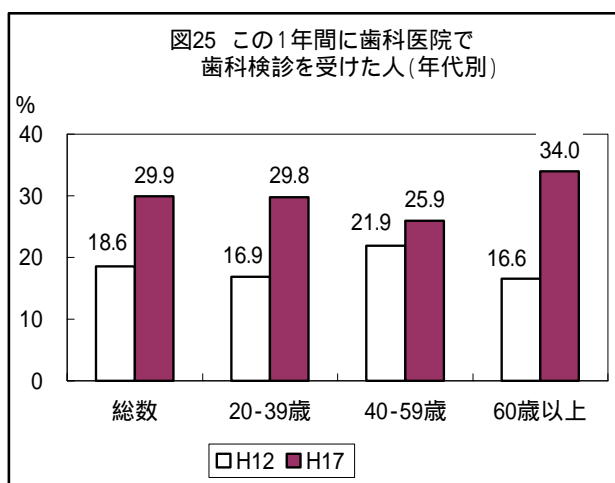
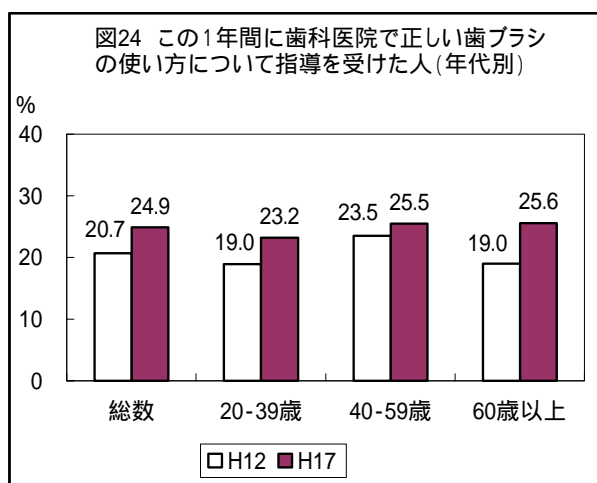
6 歯

歯科医院での歯ブラシ指導や歯科検診受診状況

歯科医院で正しい歯ブラシの使い方の指導や歯科検診を受けている人が増加した。

この1年間に歯科診療所、病院の歯科など歯科医院で正しい歯ブラシの使い方の指導を受けた人の割合は、平成12年と比較し、4.2%増加し、24.9%であった。年齢とともに高くなっている。(図24)

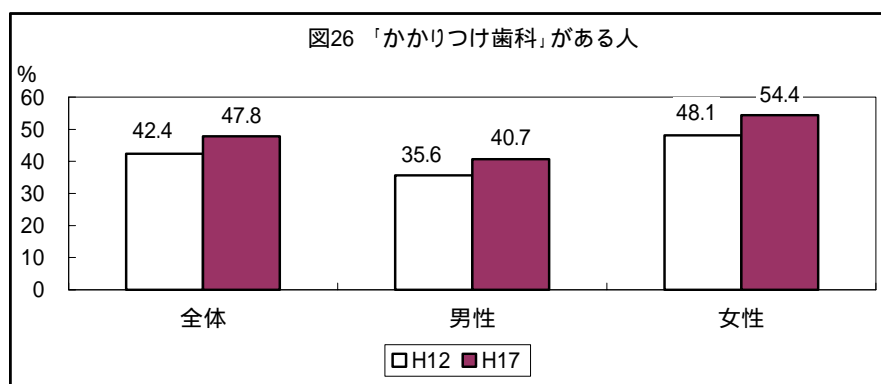
この1年間に歯科検診を受けた人の割合は、平成12年より11.3%増加し、29.9%であった。各年代で増加したが、特に20～30歳代、60歳以上で大きく増加した。(図25)



かかりつけ歯科医

かかりつけ歯科医がある人が増加し、47.8%であった。

「かかりつけ歯科医」があると回答した人の割合は、平成12年と比較し5.4%増加し、47.8%であった。男性より女性に多くなっている。(図26)



(参考) 「みやぎ21健康プラン」目標値
2010年
かかりつけ歯科医をもつ人の割合 70%以上

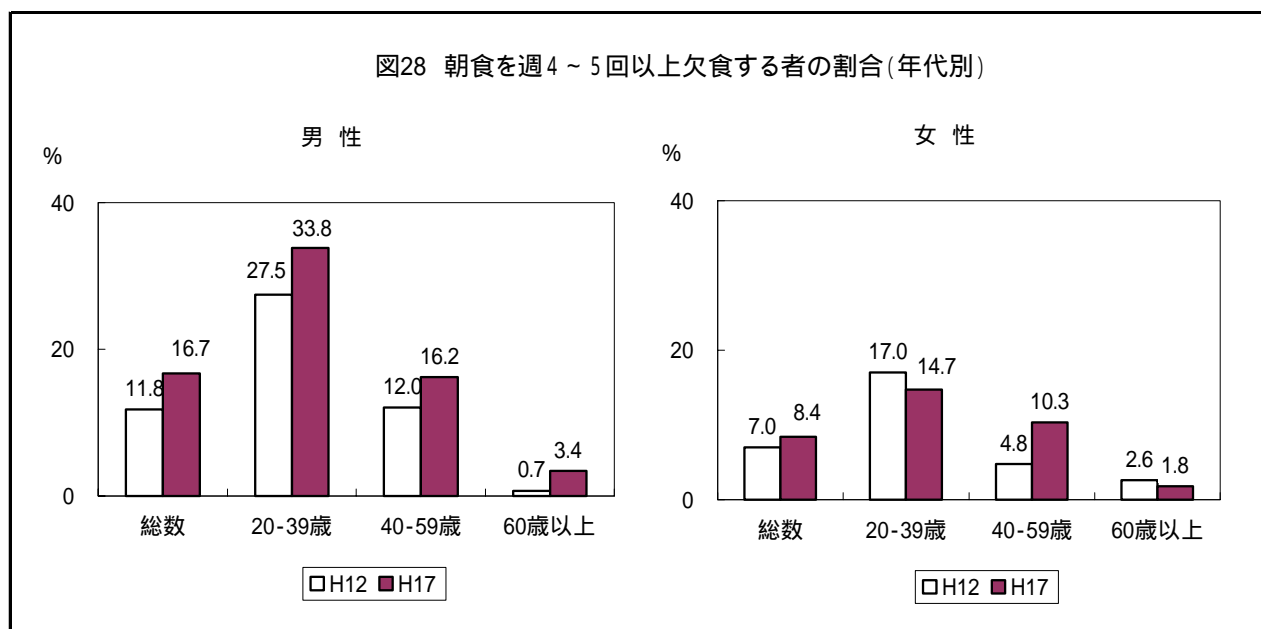
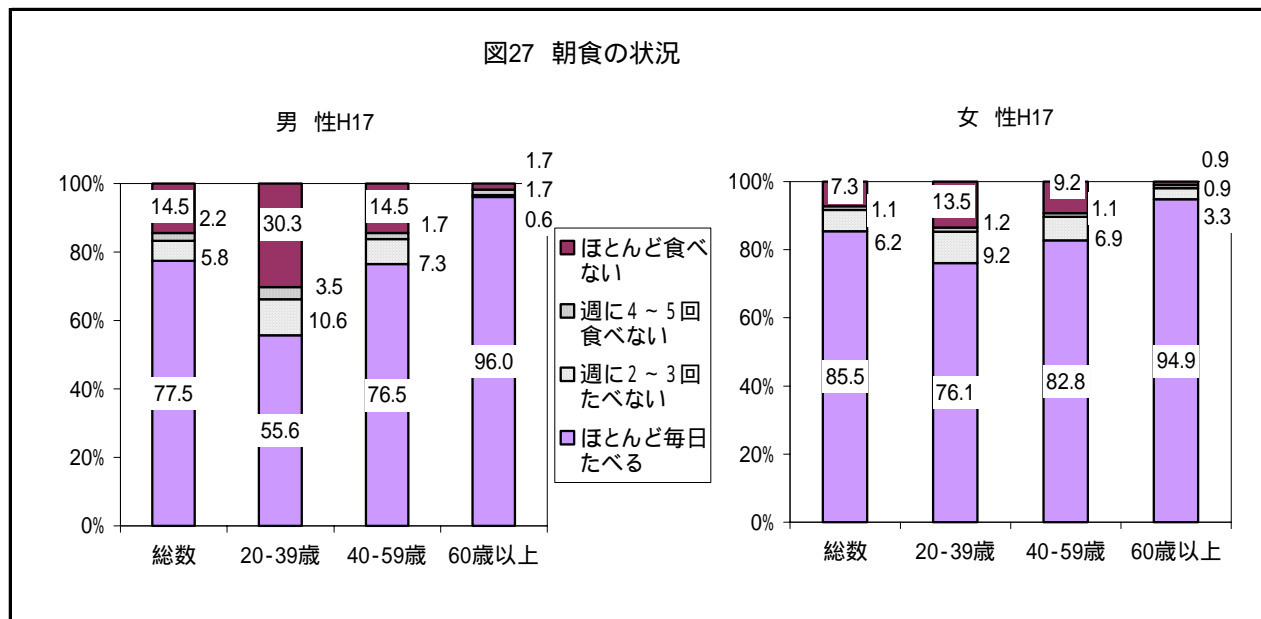
7 食生活

朝食欠食者の状況

20～30歳代男性の3人に1人は朝食を欠食している。

朝食欠食者（「週4～5回以上食べない」、「ほとんど食べない」と回答した人）の割合は、男女とも20～30歳代が高く、男性33.8%、女性は14.7%であった。年齢とともに低くなっていた。（図27）

平成12年と比較すると、20～30歳代男性で6.3%、40～50歳代女性で5.5%増加した。（図28）



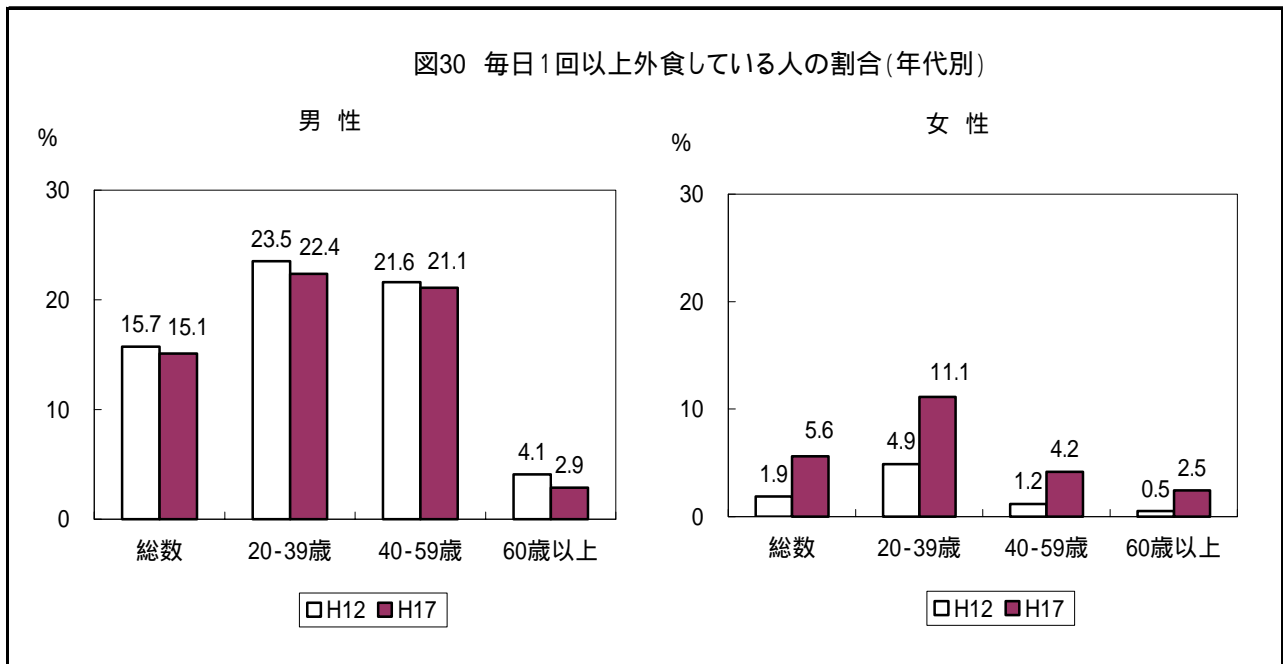
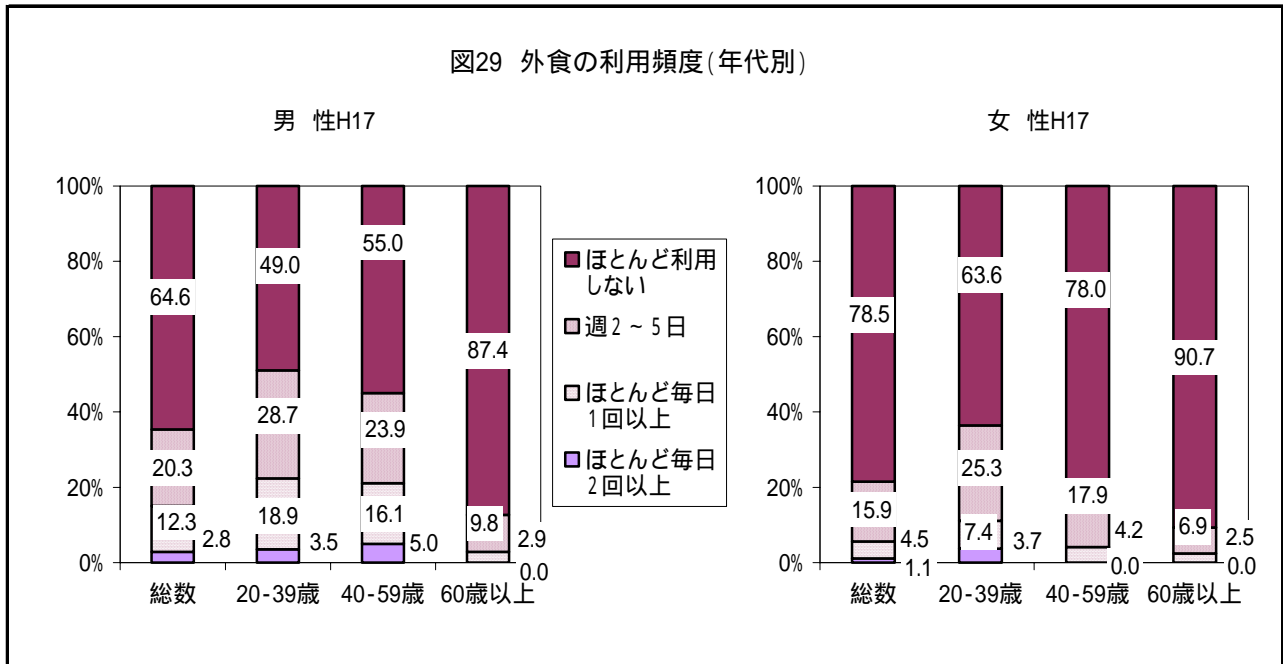
（参考）「みやぎ21健康プラン」目標値
 朝食欠食者の割合の減少（2010年）
 20～30歳代男性 23%以下
 20～30歳代女性 15%以下

外食の状況

外食利用は男女とも 20～30 歳代に多く、特に女性で増加傾向であった。

外食（市販の弁当などの利用も含む）を毎日 1 回以上利用する人（「ほとんど毎日 1 回以上」「ほとんど毎日 2 回以上」）の割合は、年代別にみると男女とも 20～30 歳代で高く、男性 22.4%、女性 11.1%であった。年齢とともに低くなっていた。（図 29）

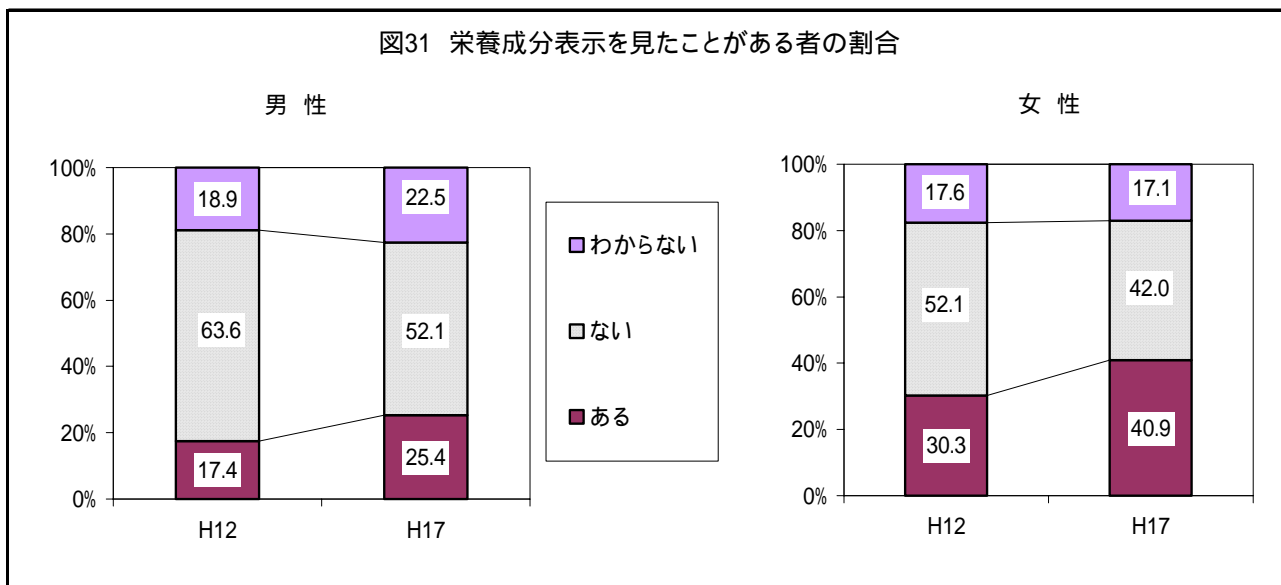
平成 12 年と比較すると、男性は変化がみられなかったが、女性は増加傾向であった。（図 30）



栄養成分表示

飲食店や食品売場等で料理や食品の栄養成分表示を見たことがある人が増加した。

飲食店，レストラン，食品売場および職場の給食施設・食堂等の場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがある人は，平成12年と比較し，男女とも増加し，男性25.4%，女性40.9%であった。（図31）

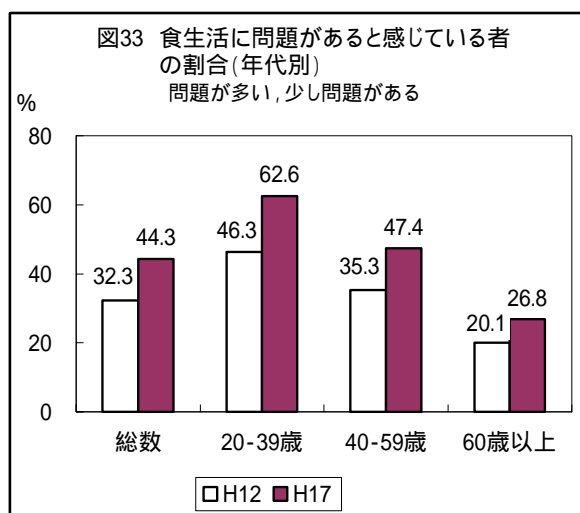
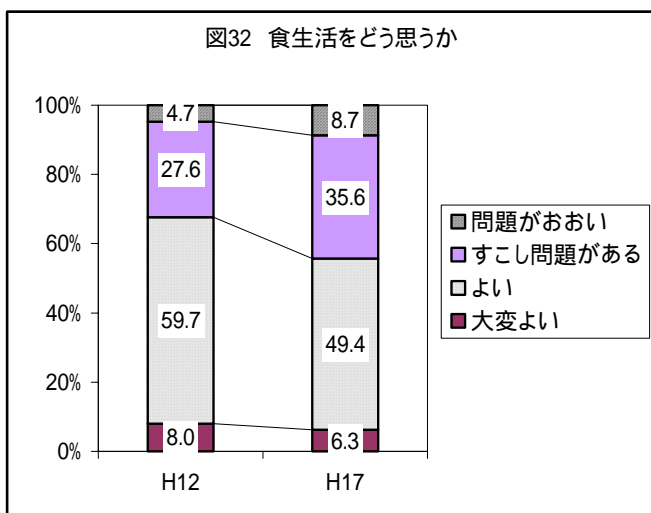


食事の自己評価

食事に問題があると感じている人が増加しており，20～30歳代では62.6%であった。

「今の自分の食事をどう思うか」について，「問題が多い」，「少し問題がある」と感じている人は44.3%で，平成12年と比較し，12.0%増加した。（図32）

年代別にみると，20～30歳代で最も高く，62.6%であり，年齢とともに低くなっていた。平成12年と比較し，各年代とも問題があると感じている人が増加した。（図33）



8 健康意識

健康行動に関する意識及び態度

男性より女性の方が、健康に関する意識が高く、健康づくりのために何か目標をもって取り組んでいる人が多い。

健康づくりのために目標をもって取り組んでいることがあるかについては、「ある」と回答した人の割合は、男性31.2%、女性39.9%であり、女性の方が高かった。女性は、年代による差がみられなかったが、男性は20～30歳代が25.9%で最も低く、年齢とともに高くなっていった。(図34)

運動や食事などの健康行動に関する意識や態度についても、全般的に女性の方が男性より高かった。(図35)

