

宮城県民の健康・栄養の現状

～平成28年宮城県県民健康・栄養調査の結果から～

宮城県県民健康・栄養調査とは

この調査は、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を把握し、今後の県の健康づくり施策に反映するために実施したものです。

調査時期 平成28年10月～11月

調査対象 1 県民健康調査

県内50地区に調査日現在に居住する満20歳以上の男女2,718人/3,216人（協力率84.5%）

2 栄養摂取状況調査

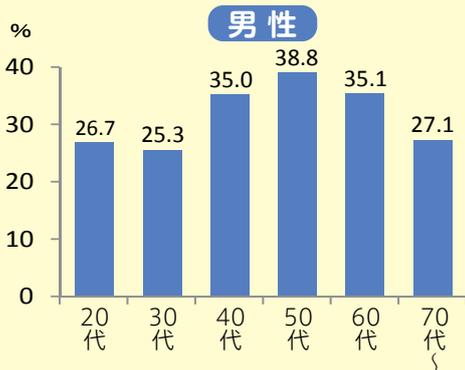
1のうち県内19地区に調査日現在に居住する満1歳以上の男女904人/2,117人（協力率42.7%）

3 歩行数調査

2と同じ19地区に調査日現在に居住する満15歳以上男女713人/1,945人（協力率36.7%）

身体の状態

肥満（BMI 25以上）の人の割合



肥満の判定方法は？

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5～25未満	普通
25以上	肥満

男性はどの年代も肥満が多く、3～4人に1人は肥満です！

女性は、年代があがるごとに肥満者の割合が増加し、50代がピークです。女性は、40～50代の約4人に1人が肥満です！

宮城県の健康課題

宮城県民は、幼稚園から高校まですべての学年で肥満が多く全国値を上回っています。また、成人も男女ともに肥満が多く、メタボ該当者予備群も8年連続全国ワースト3位以内です。



幼児期・学童期・思春期

青年期

壮年期

高齢期

肥満が多い

小学1年 男子 **2位**
女子 **2位**

成人男性 **4位**
成人女性 **7位**

メタボ該当者・予備群が多い
3位
8年連続3位以内

脳血管疾患による死亡率が高い
成人男性 **13位**
成人女性 **11位**

肥満傾向児の出現率

(幼稚園5歳から高校3年まで)
小1男子 7.88 (全国4.39)
小1女子 7.86 (全国4.42)

H28学校保健統計

BMI(肥満度)の平均値

20～69歳
男性 24.6 (全国23.8)
女性 23.2 (全国22.6)

H28国民健康・栄養調査

メタボ該当者・予備群の割合

40～74歳
29.3% (全国26.2%)

H27特定健診・保健指導に関するデータ

脳血管疾患の年齢調整死亡率

男性 43.0 (全国37.8)
女性 23.7 (全国21.0)

H27都道府県年齢調整死亡率の概況

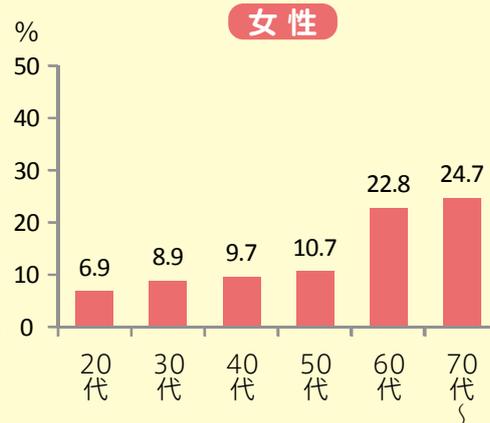
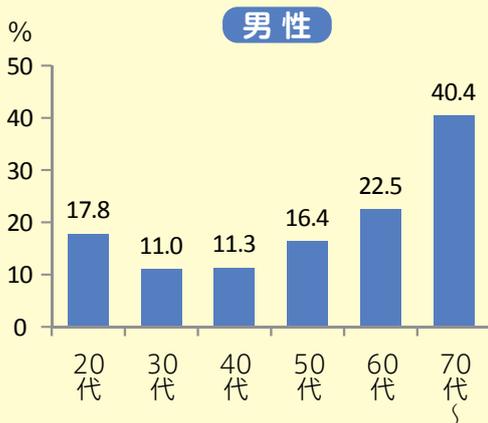
運動の状況

歩数



目標歩数より、20～64歳は約2,000歩、65歳以上は約1,500歩少ない状況です。

運動習慣のある人の割合



運動習慣のある人とは

1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人です。

生活の中に運動を取り入れましょう！

①あと1,500歩、歩くことから始めましょう
(約15分が目安です)

②こまめに体を動かしましょう

- ・階段を使う
- ・テレビを見ながらストレッチ



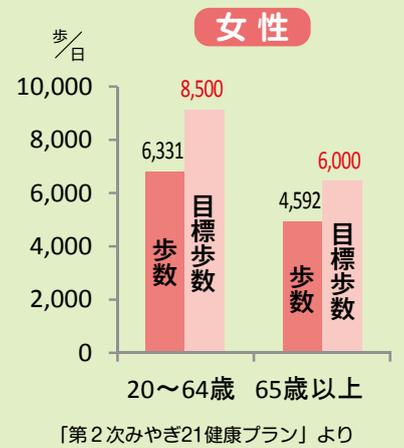
③家事も立派な運動になります

- ・掃除機かけ、洗濯物干し、窓ふきも、体の動きを意識するだけで活動量アップに！



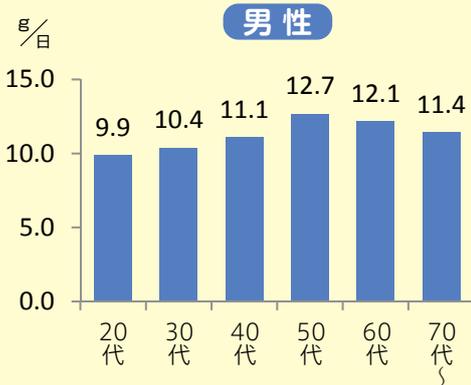
©宮城県・旭プロダクション

1日何歩が目標なの？



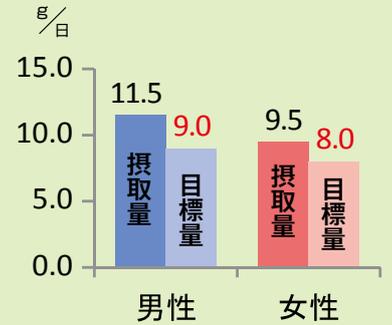
食生活の状況

食塩摂取量



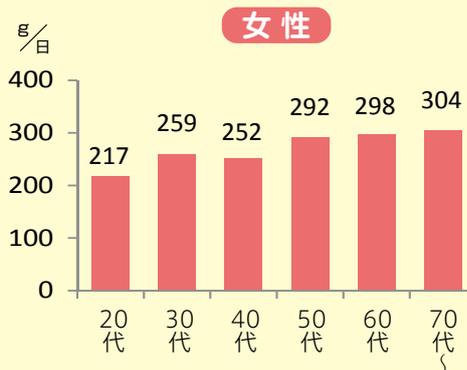
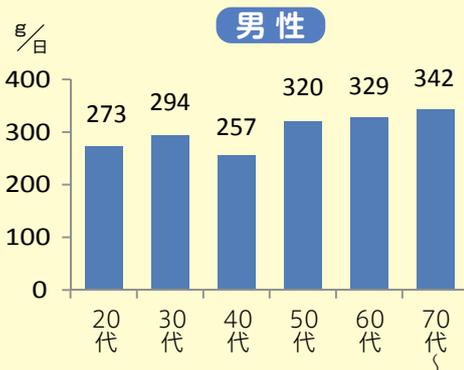
男女とも全ての年代で、食塩摂取量が多くなっています。

1日の目標塩分量は？



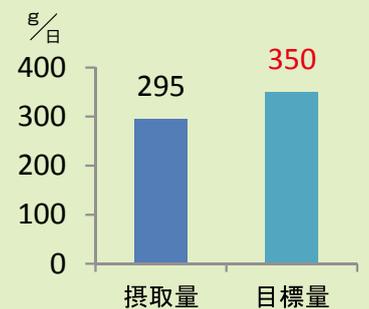
「第2次みやぎ21健康プラン」より

野菜摂取量



全ての年代で野菜の摂取量は不足していますが、特に20代、40代で不足しています。

1日の目標野菜摂取量は？



「第2次みやぎ21健康プラン」より

塩 eco (エコ) に努めましょう！

- ①だしを効かせた料理で減塩に努めましょう
 - ・かつお節や昆布などの天然だしが料理のうまみを引き出します。だしの違いを楽しみましょう
- ②みそ汁は1日1杯に努めましょう
 - ・みそ汁は具たくさんにしましょう
- ③麺類の汁は残しましょう
- ④減塩しょうゆ、減塩みそなど、減塩商品を適切に利用しましょう



減塩！
あと3g

© 宮城県・旭プロダクション

★ラーメン1杯の塩分量は、おおよそ5.0gです。

※塩 eco(エコ) = 減塩

たばこの状況

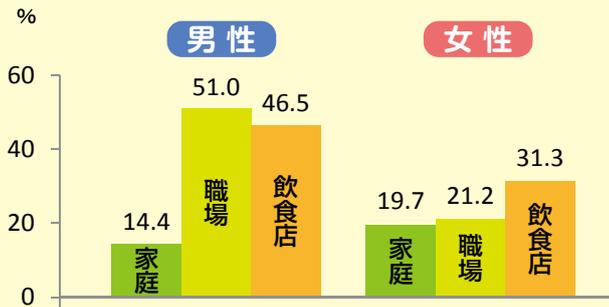
喫煙者の割合



30～40代男性の
2人に1人が喫煙しています。

女性も30～40代で
喫煙する人が多くなっています。

受動喫煙の機会があった人の割合



※家庭=毎日, 職場・飲食店=月1回以上

男性の2人に1人が職場と飲食店で
受動喫煙の機会がありました。



受動喫煙とは

本人が喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙をすわされてしまうことです。

特に、子どもや妊婦は受動喫煙の健康影響が大きいので、受動喫煙から守ることが大切です。

受動喫煙ストップ!

- ・他人の健康に配慮し、自分の煙を吸わせないようにしましょう
- ・受動喫煙を防止する環境整備にみんなで取り組みましょう



© 宮城県・旭プロダクション

宮城県県民健康・栄養調査の詳しい内容は、

宮城県県民健康・栄養調査

検索

宮城県保健福祉部健康推進課

〒980-8570 仙台市青葉区本町3丁目8-1

TEL 022-211-2637 FAX 022-211-2697

発行 宮城県保健福祉部健康推進課(平成30年3月)



再生紙を使用しております。
1部単位は22円です。