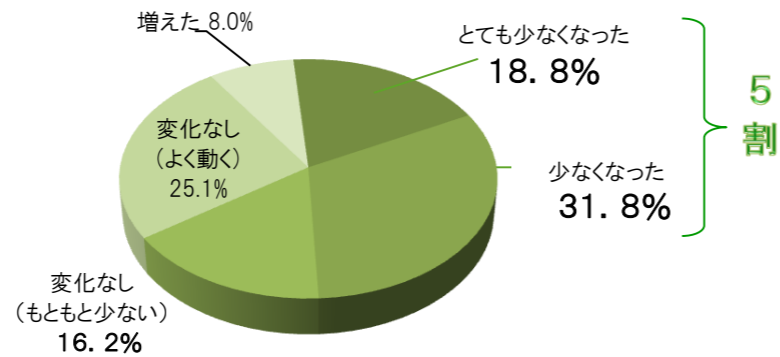
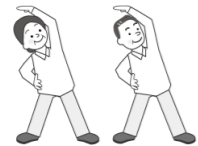


平成24年度 健康調査結果の概要

■ 体を動かす機会の減少

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50.6%であり、半数を超えています。

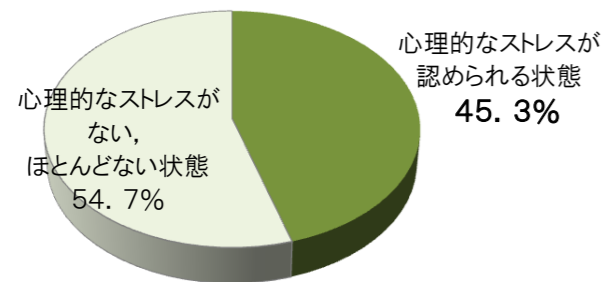
「変化なし(もともと少ない)」と回答した人を含めると全体の3分の2(66.8%)の人が体が動かす機会が減った、または少ないという結果でした。



■ 約半数の方に心理的なストレス反応

こころの健康に関する項目では、心理的なストレス反応が認められた人の割合が約半数(45.3%)でした。

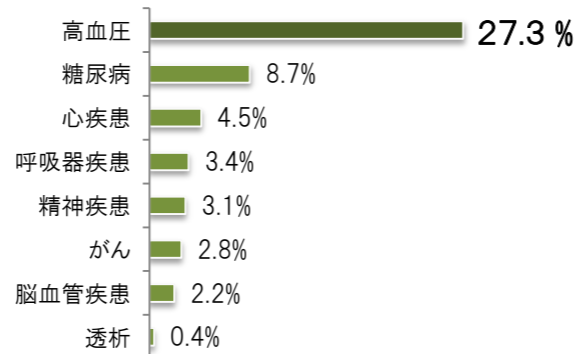
また、女性の方がストレスを強く感じている人が多いという結果でした。



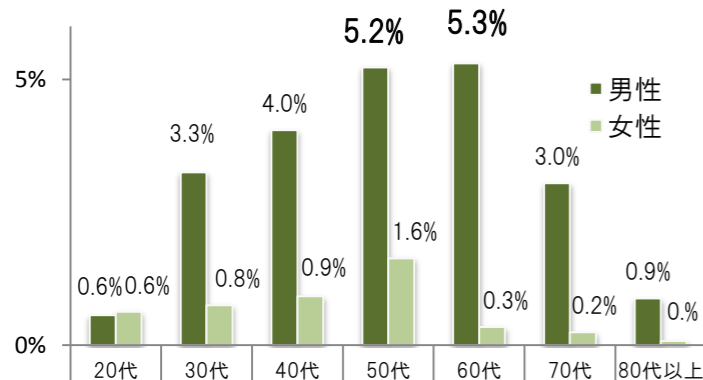
■ 疾病の状況: 高血圧が第1位

現在病気があると回答した人は、全体の52.0%でした。

その中でも最も多かった病気は高血圧で、全体の4分の1以上(27.3%)という結果でした。



■ 50・60代男性のうち朝・昼から飲む方が 5%



「朝または昼から飲酒することがある」と回答した人は全体の1.8%でした。

特に、50歳代、60歳代の男性では、5%以上の方が「朝または昼から飲酒することがある」と回答しました。



これだけは
やってみっぺ
す

3ポイント

~病気にならないために~ 実践! 3つのす

動かす あと一日15分多く体を動かしてみましょう!

- ◆運動は肥満や生活習慣病予防、ストレスの解消に役立ちます。また、動かないことでこころやからだの機能が低下する「生活不活発病」の予防、改善になります。
- ◆こま切れでもいいので日常生活の中で続けられる運動をあと15分増やしましょう。
- ◆そうじ、洗濯、買い物などの家事も立派な運動です。軽い運動でも健康や脂肪燃焼には効果があります。



話す 気持ちを言葉にしてみましょう!

- ◆抱えている気持ちを信頼できる人に話すことでこころとからだが楽になることがあります。
- ◆不安になったり、泣きたくなったりするのは災害後の正常な反応です。回復していくには時間が必要です。焦って自分を責めないでください。
- ◆あまりに不安やストレスが強かったり長引いたりする場合には、身近な保健師や医師などに相談しましょう。



減らす お塩のeco(エコ)に努めましょう! 適量を守ってお酒を飲みましょう!

減塩

- ◆塩分のとりすぎは、高血圧や多くの生活習慣病の原因になります。美味しく上手に減塩しましょう。
- ① “だし”を効かせる
 - ② 減塩しょうゆ、減塩味噌など減塩商品を利用する
 - ③ 醤油やソースは「かける」より「つける」と塩分が少なく済みます。



減酒

- ◆お酒を飲むと、不安が和らぎますが、飲む前より気持ちが落ち込む傾向があります。
- ◆寝る前のお酒は、寝つきが良くなる一方で、眠りが浅く短くなります。
- ◆眠れないときや不安が強いときはお酒に頼らず、身近な保健師や医師に相談しましょう。



健康に関する相談先

◇市町担当課一覧

	市町名	担当課名	電話
1	石巻市	健康推進課	0225-95-1111 (代表)
		介護保険課	
		障害福祉課	
		子育て支援課	
2	塩竈市	健康福祉部健康推進課（保健センター）	022-364-4786
3	気仙沼市	健康増進課	0226-21-1212
4	名取市	名取市保健センター	022-382-2456
5	岩沼市	健康増進課 社会福祉課	0223-22-1111
		介護福祉課	0223-24-3016
6	東松島市	健康推進課（母子保健、健康づくり）	0225-82-1111 (代表)
		福祉課（高齢者・障害者・震災後のこころのケア）	
7	亘理町	健康推進課	0223-34-0524
8	山元町	山元町地域包括支援センター	0223-37-3901
9	大郷町	保健福祉課	022-359-5507
10	美里町	健康福祉課	0229-32-2941
11	南三陸町	志津川保健センター	0226-46-5113

◇県保健福祉事務所一覧

	事務所名	電話
1	仙南保健福祉事務所	0224-53-3116（代表）
2	仙台保健福祉事務所	022-363-5502（代表）
3	仙台保健福祉事務所 岩沼支所	0223-22-2188（代表）
4	仙台保健福祉事務所 黒川支所	022-358-1111（代表）
5	北部保健福祉事務所	0229-91-0707（代表）
6	北部保健福祉事務所 栗原地域事務所	0228-22-2112（代表）
7	東部保健福祉事務所	0225-95-1416（代表）
8	東部保健福祉事務所 登米地域事務所	0220-22-7514（代表）
9	気仙沼保健福祉事務所	0226-22-6661（代表）



平成24年度 応急仮設住宅

健康調査結果の お知らせ

健康づくり
3ポイント

多くの皆さまの調査へのご協力に 感謝しております

- ◆平成24年9月から12月に、応急仮設住宅(プレハブ住宅)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いたしました。応急仮設住宅を管理する10市町及び宮城県とが共同で実施し、15,979世帯のうち、9,366世帯から回答をいただきました(回収率:58.6%)。多くの方々に御協力をいただき、ありがとうございました。

こころとからだの健康のために

- ◆今回のような大きな災害によるショックで、こころは大きなケガをしてしまいます。些細なことでもいらしたり、夜眠れなかったり、不安になったりすることは誰にでも起こることです。
- ◆体のケガと同じように、こころのケガも回復までの時間は個人差があります。
- ◆なかなか症状が改善しなかったり、心配な場合には、かかりつけ医や裏面に掲載した相談窓口などにお気軽にご相談ください。

調査の結果を 今後の健康維持にお役立てください

- ◆平成24年度健康調査の結果からみた健康づくりのポイントをお知らせします。ご自身やご家族の健康管理の参考にしてください。

宮 城 県