

# 第1章 調査の概要

## 1 調査の目的

本調査は、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、平成24年度に終期を迎える「みやぎ21健康プラン（宮城県健康増進計画）」の目標値の達成度を評価するとともに、次期計画の基礎データとし、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するために実施した。

2 実施主体 宮城県

3 調査時期 平成22年10月～11月

## 4 調査対象

(1) 対象地区 県内50地区（うち、栄養摂取状況調査は14地区）及び平成22年国民健康・栄養調査対象地区5地区（栄養摂取状況調査及び歩行数調査のみ）

(2) 対象者

①県民健康調査：調査日現在に対象地区に居住する満20歳以上の男女 2,873人

②栄養摂取状況調査：調査日現在に対象地区に居住する満1歳以上の男女1,251人

③歩行数調査：調査日現在に対象地区に居住する満15歳以上の男女 1,108人

(3) 地区選定方法

平成22年国民生活基礎調査対象地区から、層化無作為抽出法によって、県民健康調査地区50地区を抽出する。さらに、その中から、栄養摂取状況調査地区14地区を抽出し、平成22年国民健康・栄養調査対象地区5地区を上乗せした。

(4) 調査協力者の概要

県民健康調査対象者2,873人に対して2,368人（協力率82.4%）、栄養摂取状況調査対象者1,251人に対して、778人（協力率62.2%）、歩行数調査対象者1,108人に対して、577人（協力率52.1%）の協力（有効回答）が得られた。

【協力者の年齢階級別構成】

（単位：人）

総数	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
県民健康調査	2,368	-	-	-	283	326	376	455	399	529
栄養摂取状況調査	778	38	68	40	50	93	91	107	121	170
歩行数調査	577	-	-	33	48	78	83	95	107	133

男性	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
県民健康調査	1,114	-	-	-	143	158	176	229	190	218
栄養摂取状況調査	378	22	33	23	27	45	43	49	57	79
歩行数調査	269	-	-	19	26	36	37	40	49	62

女性	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
県民健康調査	1,254	-	-	-	140	168	200	226	209	311
栄養摂取状況調査	400	16	35	17	23	48	48	58	64	91
歩行数調査	308	-	-	14	22	42	46	55	58	71

## 5 調査項目及び調査方法

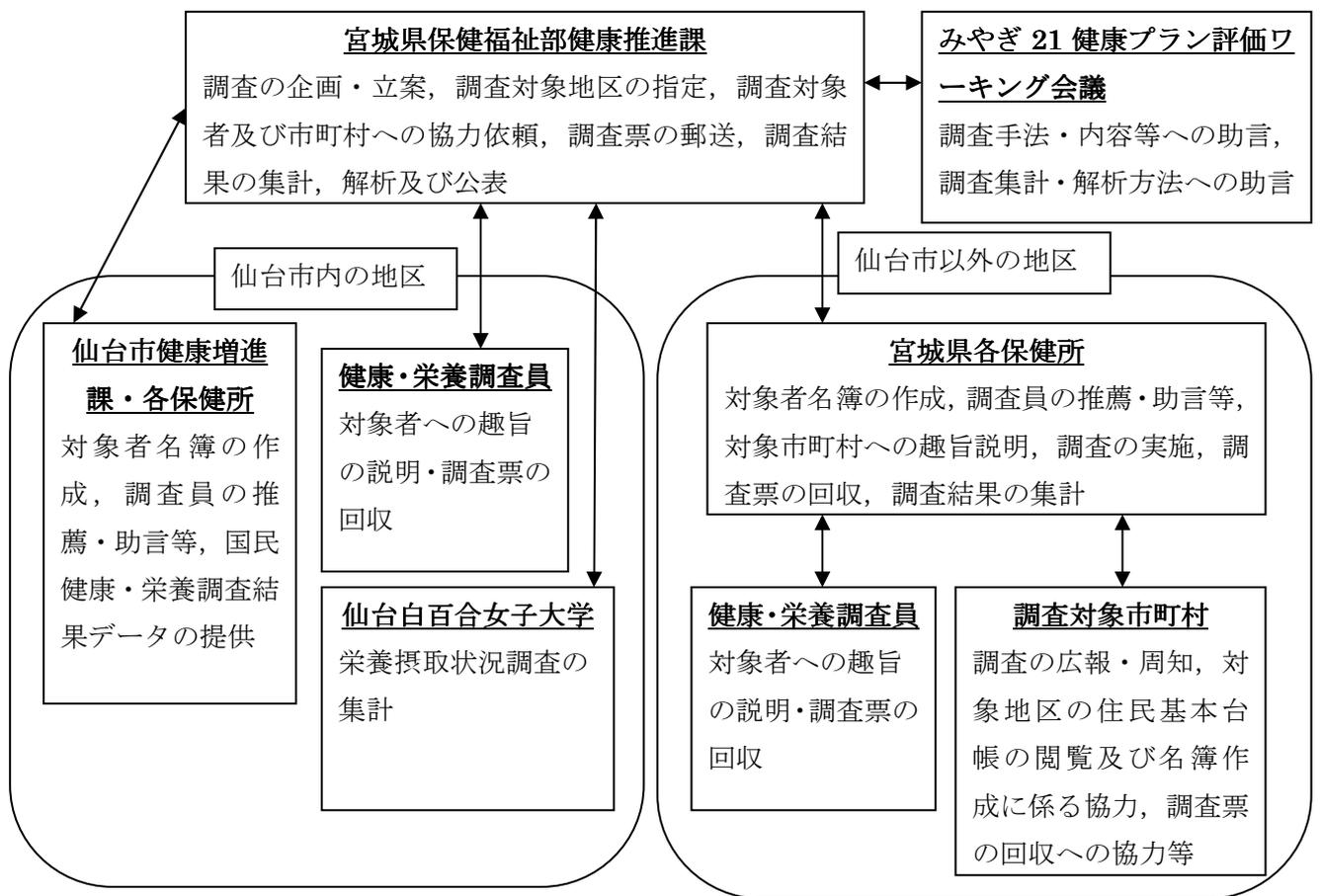
(1) 県民健康調査（別紙1 P5～11参照）

みやぎ21健康プランの関連項目等について、無記名の自記式質問紙調査を実施した。  
調査票は各世帯に郵送で配布し、県保健所職員及び健康調査員が訪問回収を行った。

(2) 栄養摂取状況調査及び歩行数調査（別紙2 P12～20参照）

世帯状況，1日の食事摂取状況，1日の歩行数について，国民健康・栄養調査に準じた方法で調査を実施した。県保健所職員及び栄養調査員が対象世帯を訪問し，食事の記録や歩行数の記録について，内容確認しながら調査票を回収した。

## 6 調査系統



## 7 結果集計・解析

厚生労働省「都道府県健康・栄養調査マニュアル」に基づき，集計解析を行った。

調査データの入力は県保健所，健康推進課及び仙台白百合女子大学が行い，結果の集計・解析はみやぎ21健康プラン評価ワーキング会議の指導・協力の下に健康推進課が行った。

## 8 調査対象者及び協力者の状況

### (1) 調査対象者の状況

#### ① 県民健康調査

年代		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	不明
全体総数		2,873	358	423	478	508	428	606	72
性別	男性	1,379	190	208	223	269	206	251	32
	女性	1,463	168	215	255	239	222	355	9
	不明	31							31
保健所内訳	青葉	214	38	26	31	31	31	44	13
	宮城野	185	39	40	41	30	16	9	10
	若林	152	15	32	30	17	21	20	17
	太白	179	31	38	30	26	14	33	7
	泉	216	37	35	32	55	24	28	5
	仙南	271	30	34	29	63	49	66	
	塩釜	573	76	88	147	81	83	90	8
	大崎	329	32	57	32	64	57	87	
	栗原	193	20	15	20	50	23	65	
	登米	141	10	15	19	19	27	47	4
	石巻	297	27	27	44	53	62	76	8
	気仙沼	123	3	16	23	19	21	41	

#### ② 栄養摂取状況調査

年代		総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	不明
全体総数		1,251	47	97	76	98	148	179	179	159	237	31
性別	男性	635	26	50	44	59	76	82	93	79	101	25
	女性	614	21	47	32	39	72	97	86	80	136	4
	不明	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
保健所内訳	青葉	116	1	6	7	9	8	18	11	19	20	17
	宮城野	52	7	1	0	9	16	4	5	1	2	7
	若林	46	1	1	3	5	1	11	8	7	7	2
	太白	45	2	1	0	2	11	9	5	2	12	1
	泉	87	6	9	4	7	17	21	11	5	6	1
	仙南	165	6	10	6	16	17	14	29	27	39	1
	塩釜	214	11	28	27	14	27	47	20	15	24	1
	大崎	208	6	13	12	15	24	26	32	37	43	0
	栗原	114	4	6	6	12	8	10	29	9	30	0
	登米	75	1	8	4	3	9	5	7	15	22	1
	石巻	62	1	11	1	4	6	7	8	9	15	0
	気仙沼	67	1	2	6	2	4	7	14	13	18	0

#### ③ 歩行数調査

年代		総数	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	不明
全体総数		1,108	76	98	148	179	179	159	238	31
性別	男性	560	44	59	76	82	93	79	102	25
	女性	546	32	39	72	97	86	80	136	4
	不明	2	0	0	0	0	0	0	0	2
保健所内訳	青葉	109	7	9	8	18	11	19	20	17
	宮城野	44	0	9	16	4	5	1	2	7
	若林	44	3	5	1	11	8	7	7	2
	太白	42	0	2	11	9	5	2	12	1
	泉	72	4	7	17	21	11	5	6	1
	仙南	149	6	16	17	14	29	27	39	1
	塩釜	175	27	14	27	47	20	15	24	1
	大崎	189	12	15	24	26	32	37	43	0
	栗原	104	6	12	8	10	29	9	30	0
	登米	66	4	3	9	5	7	15	22	1
	石巻	50	1	4	6	7	8	9	15	0
	気仙沼	64	6	2	4	7	14	13	18	0

(2) 調査協力者の状況

① 県民健康調査

年代	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	不明	
対象者数	2,873	358	423	478	508	428	606	72	
協力者総数	2,368	283	326	376	455	399	529	0	
性別	男性	1,114	143	158	176	229	190	218	0
	女性	1,254	140	168	200	226	209	311	0
協力率	82.4%	79.1%	77.1%	78.7%	89.6%	93.2%	87.3%	-	
年齢構成比	総数	100.0%	12.0%	13.8%	15.9%	19.2%	16.8%	22.3%	-
	男性	100.0%	12.8%	14.2%	15.8%	20.6%	17.1%	19.6%	-
	女性	100.0%	11.2%	13.4%	15.9%	18.0%	16.7%	24.8%	-
男女比	総数	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	-
	男性	47.0%	50.5%	48.5%	46.8%	50.3%	47.6%	41.2%	-
	女性	53.0%	49.5%	51.5%	53.2%	49.7%	52.4%	58.8%	-

② 栄養摂取状況調査

年代	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	不明	
対象者数	1,251	47	97	76	98	148	179	179	159	237	31	
協力者総数	778	38	68	40	50	93	91	107	121	170	0	
性別	男性	378	22	33	23	27	45	43	49	57	79	0
	女性	400	16	35	17	23	48	48	58	64	91	0
協力率	62.2%	80.9%	70.1%	52.6%	51.0%	62.8%	50.8%	59.8%	76.1%	71.7%	-	
年齢構成比	総数	100.0%	4.9%	8.7%	5.1%	6.4%	12.0%	11.7%	13.8%	15.6%	21.9%	-
	男性	100.0%	5.8%	8.7%	6.1%	7.1%	11.9%	11.4%	13.0%	15.1%	20.9%	-
	女性	100.0%	4.0%	8.8%	4.3%	5.8%	12.0%	12.0%	14.5%	16.0%	22.8%	-
男女比	総数	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	-
	男性	48.6%	57.9%	48.5%	57.5%	54.0%	48.4%	47.3%	45.8%	47.1%	46.5%	-
	女性	51.4%	42.1%	51.5%	42.5%	46.0%	51.6%	52.7%	54.2%	52.9%	53.5%	-

(3) 歩行数調査

年代	総数	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	不明	
対象者数	1,108	76	98	148	179	179	159	238	31	
協力者数	577	33	48	78	83	95	107	133	0	
性別	男性	269	19	26	36	37	40	49	62	0
	女性	308	14	22	42	46	55	58	71	0
協力率	52.1%	43.4%	49.0%	52.7%	46.4%	53.1%	67.3%	55.9%	-	
年齢構成比	総数	100.0%	5.7%	8.3%	13.5%	14.4%	16.5%	18.5%	23.1%	-
	男性	100.0%	7.1%	9.7%	13.4%	13.8%	14.9%	18.2%	23.0%	-
	女性	100.0%	4.5%	7.1%	13.6%	14.9%	17.9%	18.8%	23.1%	-
男女比	総数	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	-
	男性	46.6%	57.6%	54.2%	46.2%	44.6%	42.1%	45.8%	46.6%	-
	女性	53.4%	42.4%	45.8%	53.8%	55.4%	57.9%	54.2%	53.4%	-

別紙1

記入不要

統計調査番号 平成22年度宮城県統計調査第2号

平成22年

# 宮 城 県 県 民 健 康 調 査 票

(満20歳以上の方に記入をお願いします。)

## 記入上の注意

- 満20歳以上の方が対象です。ご家族の中で、満20歳以上となる成人の方全員がお答えください。
- 対象となられる方ご本人がお答えください。  
本人が記入できない場合は、本人に聞きながら家族の方が記入してください。
- はっきりと、記入もれがないように、ご記入ください。
- 設問への回答の際には、あなたの感じていることや考えていることなどをとくに率直にお書き下さい。
- 記入が終わりましたら、家族分をすべて回収用封筒にまとめて入れて入れてください。  
回収用の封筒は、調査員が訪問した際にお渡しください。

## 宮城県県民健康調査への協力についてお願い

宮城県では、県民すべてが生涯を通じて健康で自立した生活を送れるよう、「みやぎ21健康プラン(改定版)～宮城県健康増進計画～」(計画期間：平成20年度～平成24年度)を策定し、それに基づいた健康づくりを推進しております。

生活習慣病対策として、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念」を導入し、若い世代から運動、栄養、喫煙等の健全な生活習慣の形成に向け、各種施策を推進しているところです。

本調査は、県民の皆様の健康に関する意識や行動について調査し、「みやぎ21健康プラン」の評価や見直しの基礎資料とするものです。

この調査の結果については、国、県、市町村の健康づくり施策及び学術研究目的以外の用途に使用することはありません。また、ご回答いただいた内容を個別に公表したり、ご迷惑をおかけすることはございません。個人情報保護の観点からは十分配慮しますので、以上のことをご理解の上、調査にご協力をお願いいたします。

問合せ先

宮城県保健福祉部健康推進課 健康推進班

TEL 022-211-2623

E-mail kensui-k@pref.miyagi.jp



(3) 野菜や果物に多く含まれるカリウムは塩分（ナトリウム）を体外に排泄する働きがあることを知っていましたか

- 1 はい 2 いいえ

(4) 主食・野菜・副菜をそろえて食べるようにしていますか

- 1 はい 2 いいえ

(5) 今食べている食事の量は適量を心がけていますか

- 1 はい 2 いいえ

**E 歯のことについておたねします**

**問22** あなたの歯の状態を教えてください。あてはまる番号1つに○をつけてください。

- 1 全部ある (28本)  
2 ほとんどある (25~27本)  
3 だいたいある (20~24本)  
4 半分くらいある (10~19本)  
5 ほとんどない (1~9本)  
6 まったくない (0本)

親知らず歯は数えません。さし歯はしぶんの歯として数えます。よくわかからない場合は、ぬけた歯の本数を数えてください。全部ある場合は28本です。

**問23** 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

- 1 ある 2 ない

**問24** 問23であると回答した人は、どこで受けましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- ア 歯科診療所、病院の歯科など (歯科医院)  
イ 保健所や市町村の保健センターなど  
ウ 職場  
エ 学校  
オ 自宅  
カ その他

**問25** 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査をしてくれる「かかりつけ歯科医」がありますか。

- 1 はい 2 いいえ

**D 食生活のことについておたねします**

**問15** 朝食を食べますか。

- 1 ほとんど毎日食べる 2 週に2~3回食べない  
3 週に4~5日食べない 4 ほとんど食べない

**問16** 外食 (市販の弁当などの利用も含む) をどの位利用しますか。

- 1 ほとんど毎日2回以上 2 ほとんど毎日1回以上  
3 週2~5日 4 ほとんど利用しない

**問17** ふだん外食をするときや食品を買うときに、栄養成分の表示を参考にしていますか

- 1 いつもしている 2 時々している  
3 あまりしていない 4 ほとんどしていない

**問18** 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。

- 1 ある 2 ない 3 わからない

**問19** 今の自分の食生活をどう思いますか。

- 1 大変よい 2 よい 3 少し問題がある 4 問題が多い

**問20** 問19で3「少し問題がある」と4「問題が多い」に○をつけた人にお聞きします。あなたは自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。

- 1 今よりよくしたい 2 今のままでよい 3 特に考えていない

**問21** あなたの食事についてお聞きします。

(1) 成人1人1日あたりの野菜のめやす量は350g以上であることを知っていましたか

- 1 はい 2 いいえ

(2) 毎日野菜料理をたつぷり (1日小鉢5皿、350g程度) 食べていますか。

- 1 既にできている 2 するつもりがあり、頑張ればできる  
3 するつもりはあるが、自信がない 4 するつもりはない

**F 休養のことについておたずねします**

問26 この1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

- 1 充分とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 まったくとれていない

問27 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。

- 1 まったくない
- 2 月1~2回くらいある
- 3 週1回くらいある
- 4 週2~3回くらいある
- 5 毎日ある

問28 この1ヶ月間に、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。

- 1 おおいにあった
- 2 多少あった
- 3 あまりなかった
- 4 まったくなかった
- 5 わからない

問29 問28で1「おおいにあった」、2「多少あった」、3「あまりなかった」に○をつけた人にお聞きします。

それらの不満、悩み、苦勞、ストレスを自分なりの解消法で処理できていると思いますか。

- 1 十分できている
- 2 なんとか処理できている
- 3 あまりできていない
- 4 まったく処理できていない
- 5 わからない

問30 悩みなどを気軽に相談できる相手がいいますか。

- 1 いる
- 2 いない
- 3 わからない

問31 ストレスやこころの状況を知るために、自己(セルフ)チェック [巻末：参考1のようなチェックリスト等] をしたことがありますか

- 1 はい
- 2 いいえ

**G お酒のことについておたずねします**

問32 お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。

- 1 飲まない
- 2 以前は飲んでいましたが、今はやめている
- 3 飲む

問33 問32で3「飲む」に○をつけた人が回答してください。週は何日お酒(アルコール類)を飲みますか。

- 1 毎日
- 2 週5~6日
- 3 週4日
- 4 週3日以内

問34 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。清酒に換算し、あてはまる番号を一つ選んでください。

- 1 1合(180ml) 未満
- 2 1合以上2合(360ml) 未満
- 3 2合以上3合(540ml) 未満
- 4 3合以上4合(720ml) 未満
- 5 4合以上5合(900ml) 未満
- 6 5合(900ml) 以上

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶(ロング缶)1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、チュウハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

問35 お酒を習慣的に飲み始めたのは何歳頃からですか。

	歳頃
--	----

問36 「前度ある適度な飲酒」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えますか。

- 1 1合以下
- 2 2合以下
- 3 3合以下
- 4 わからない

問37 あなたは、未成年者(20歳未満)がお酒を飲むことについてどう思えますか。

- 1 ぜったいに飲むべきではない
- 2 時と場合によってはかまわない
- 3 別にかまわない
- 4 わからない

**H たばこのことについておたずねします**

問38 これまでにたばこを吸ったことがありますか。

- 1 毎日吸う
- 2 時々吸っている
- 3 以前は吸っていたが今は（この1ヶ月）吸っていない
- 4 以前から吸わない

→問43へ

問39 問38で「毎日吸う」または「時々吸っている」に○をつけた人がお答えください。  
たばこを習慣的に吸いはじめたのは、何歳頃からですか。

--	--

歳頃

問40 問38で「毎日吸う」または「時々吸っている」に○をつけた人がお答えください。  
これまで、合計100本以上、または6ヶ月以上たばこを吸っていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問41 問38で「毎日吸う」または「時々吸っている」に○をつけた人がお答えください。  
タバコをやめようとしたこと、やめたいと思ったことはありますか。

- 1 やめたい（やめようとした）
- 2 本数を減らしたい
- 3 やめたくない
- 4 わからない

問42 問41で1「やめたい（やめようとした）」または2「本数を減らしたい」に○をつけた人にお聞きします。  
あなたは、禁煙のための指導を受けたいと思いますか。

- 1 ぜひ受けたい
- 2 時間帯等が可能であれば受けたい
- 3 受けたくない
- 4 わからない

問43 あなたは未成年者（20歳未満）の者がたばこを吸うことをどう思いますか。

- 1 ぜったいに吸うべきではない
- 2 時と場合によってはかまわない
- 3 別にかまわない
- 4 わからない

問44 たばこが健康に与える影響をどう思いますか。  
それぞれの病氣について、あてはまる番号を次から1つ選んで、○をつけてください。

**病名毎に回答**



病名	たばこがかりやすくなる	どちらともいえない	たばこに関係ない	たばこを病氣を知らない
	1	2	3	4
①肺がん	1	2	3	4
②喉頭がん	1	2	3	4
③ぜんそく	1	2	3	4
④気管支炎	1	2	3	4
⑤慢性閉塞性肺疾患（肺気腫等）	1	2	3	4
⑥心臓病	1	2	3	4
⑦脳卒中	1	2	3	4
⑧胃かいよう	1	2	3	4
⑨妊娠の胎児への影響（未熟児等）	1	2	3	4
⑩歯周病（歯槽膿漏等）	1	2	3	4

問45 この1週間に自分以外の人のたばこの煙を吸う機会がありましたか。  
それぞれの場所について、あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

ほとんど毎日 時々 全く 行かない  
1 2 3 4  
あつた なかつた 行かない  
2 3 4  
わからない

場所	ほとんど毎日	時々	全く	行かない
	1	2	3	4
①家庭	1	2	3	4
②職場や学校	1	2	3	4
③飲食店（食堂、居酒屋など）	1	2	3	4
④その他の場所（道路、公園、ホテルのロビー、パチンコ店、ゲームセンターなど）	1	2	3	4

**I 医療等の受診状況等についておたずねします**

問46 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、

「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常(※)をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。

(※血中の脂質異常とは、総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低いことをいいます。)

(巻末:参考2)

メタボリックシンドロームについて、内容を知っていますか。

- 1 内容を知っている
- 2 内容は知らないが、言葉を知ったことはある
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問47 あなたは過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けたことがありますか。

(がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診察としての検査は、健診に含まれません。)

- 1 ある
- 2 ない

問48 健診の結果、メタボリックシンドロームといわれましたか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問49 保健指導（食事や生活習慣の改善の指導）を受けましたか。（医療機関で受けた指導も含みます）

- 1 はい
- 2 いいえ

問50 指導された内容についてどの程度実行していますか。

- 1 おおむね実行している
- 2 一部実行している
- 3 実行していない

問51 最終的に、医療機関を受診するように勧められましたか。（検査目的の受診は除きます）

- 1 はい
- 2 いいえ

問52 その後、医療機関に行きましたか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問53 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。

(「境界型である」糖尿病の気がある「糖尿病になりかけている」「血糖値が高いなどのようにいわれた方も含みます。')

- 1 あり
- 2 なし

問54 糖尿病の治療を受けたことはありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 3 ほとんど治療を受けたことがない

問55 昨年1年間に次のがん検診を受けましたか。また、受けたと回答した方はどこで行った検診ですか。

検診の種類	受診の有無		
①胃がん検診 (バリウムレントゲン検査)	1 受けた	3	市町村 4 職場
	2 受けない	5	個人的に病院・医院で 6 その他
②肺がん検診 (胸部レントゲン検査)	1 受けた	3	市町村 4 職場
	2 受けない	5	個人的に病院・医院で 6 その他
③大腸がん検診 (便潜血検査)	1 受けた	3	市町村 4 職場
	2 受けない	5	個人的に病院・医院で 6 その他
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	1 受けた	3	市町村 4 職場
	2 受けない	5	個人的に病院・医院で 6 その他
⑤子宮がん検診 (細胞診検査) ※一昨年も含めて2年間に	1 受けた	3	市町村 4 職場
	2 受けない	5	個人的に病院・医院で 6 その他

**J みやぎ21健康プランについておたずねします**

**問56** あなたは「みやぎ21健康プラン」を知っていますか。

- 1 知っている
- 2 聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

調査はこれで終了です。ご協力誠にありがとうございました。

**みやぎ21健康プランとは**

「県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現」をめざした、本県の総合的な健康づくりの指針です。

9つの取組分野、10項目の重点項目について、県民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むためのスローガンや目標値を掲げて、県民の皆様への行動指針を示しているものです。

- 重点項目**
- ①適正体重の維持
  - ②バランスの取れた食生活、食習慣の実現
  - ③生活での身体活動・運動量の増加
  - ④ストレスの解消・体養の確保
  - ⑤たばこ対策
  - ⑥アルコール対策
  - ⑦8020運動の推進
  - ⑧糖尿病の減少
  - ⑨循環器病の減少
  - ⑩がん予防対策

平成22年度宮城県民健康・栄養調査

# 栄養摂取状況調査票

地区番号

地区番号

世帯番号

世帯番号

保健所名 \_\_\_\_\_

調査員氏名 \_\_\_\_\_

確認者氏名 \_\_\_\_\_

宮城県















