

宮城県の健康と生活習慣の状況



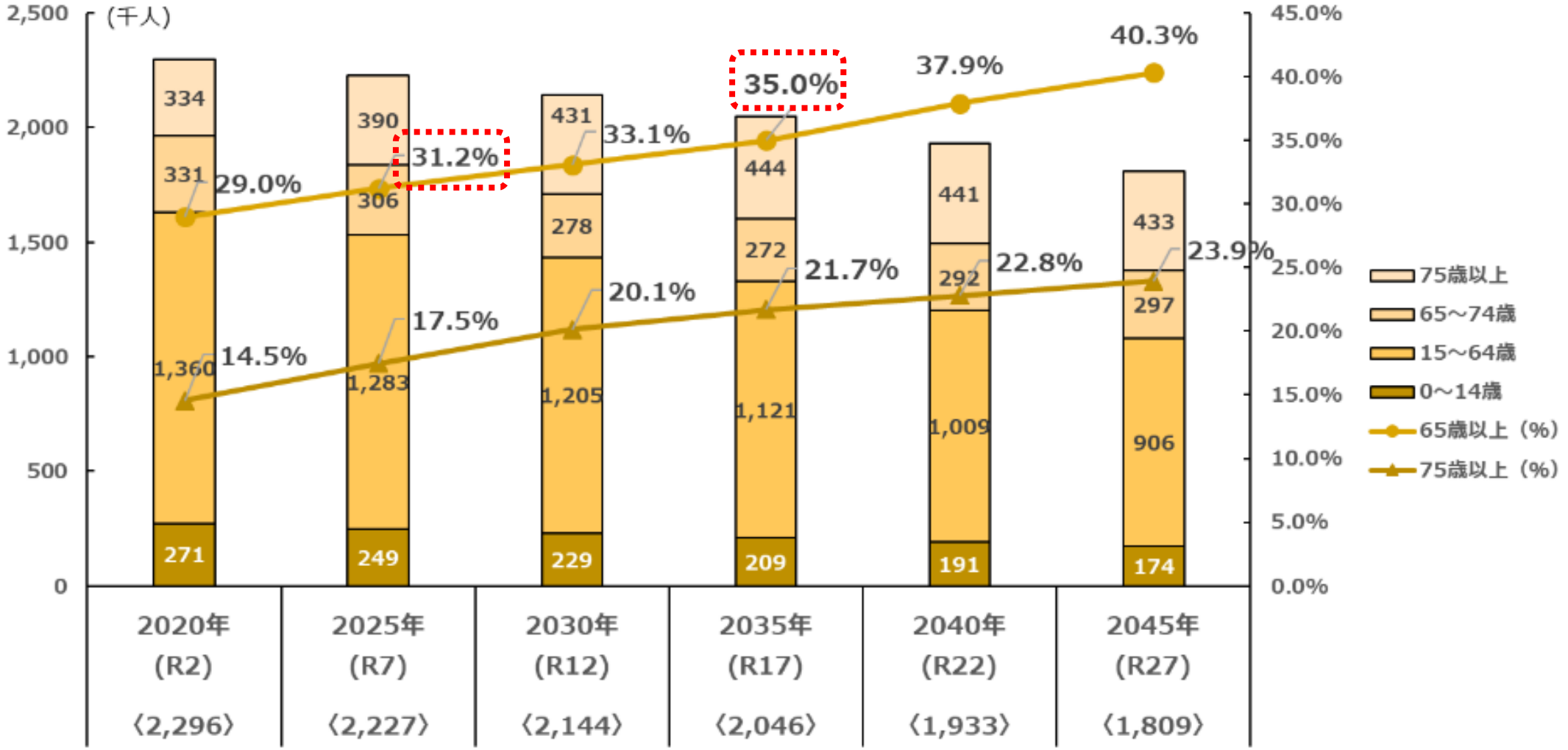
宮城県保健福祉部健康推進課

©宮城県・旭プロダクション

□　県民の健康等の状況

□　県民の生活習慣の状況

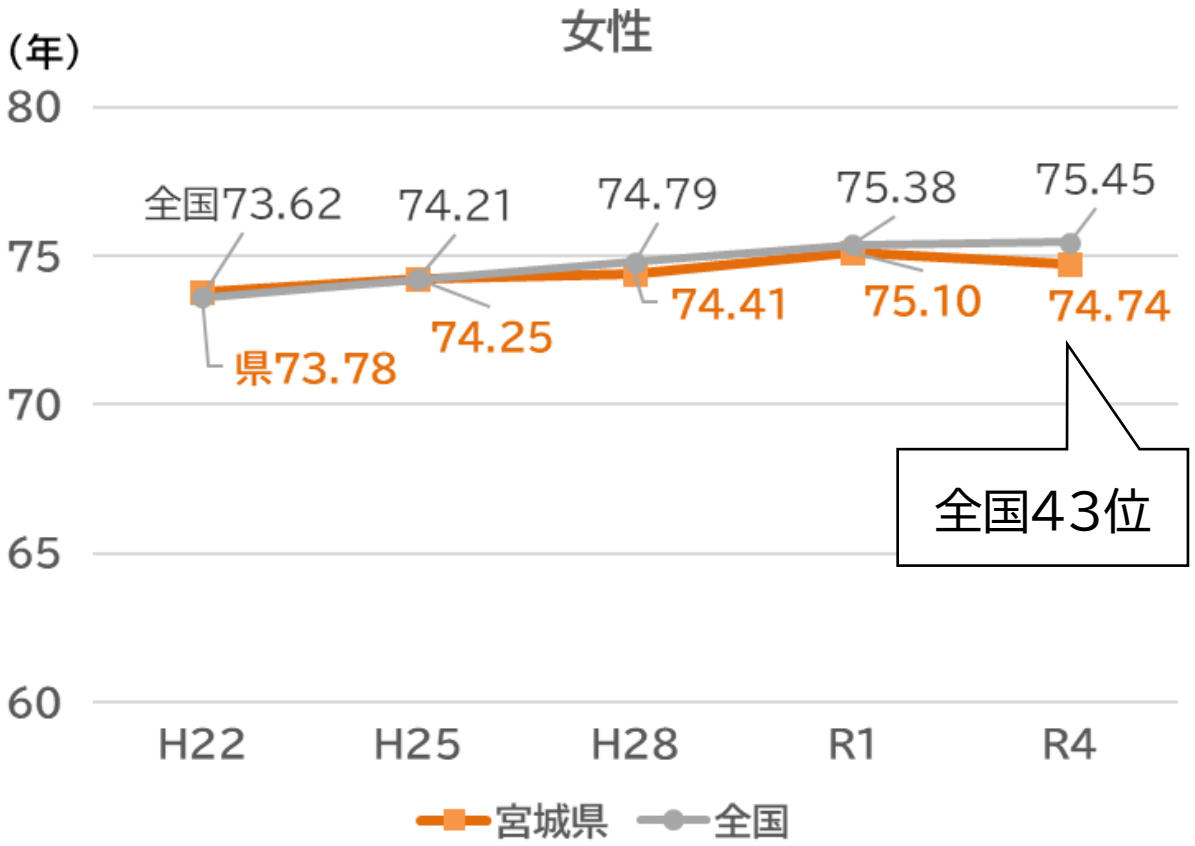
宮城県の人口推移と将来推計



出典：「国勢調査」（総務省統計局）、「日本の地域別将来推計人口」（国立社会保障・人口問題研究所）

宮城県の健康寿命の推移

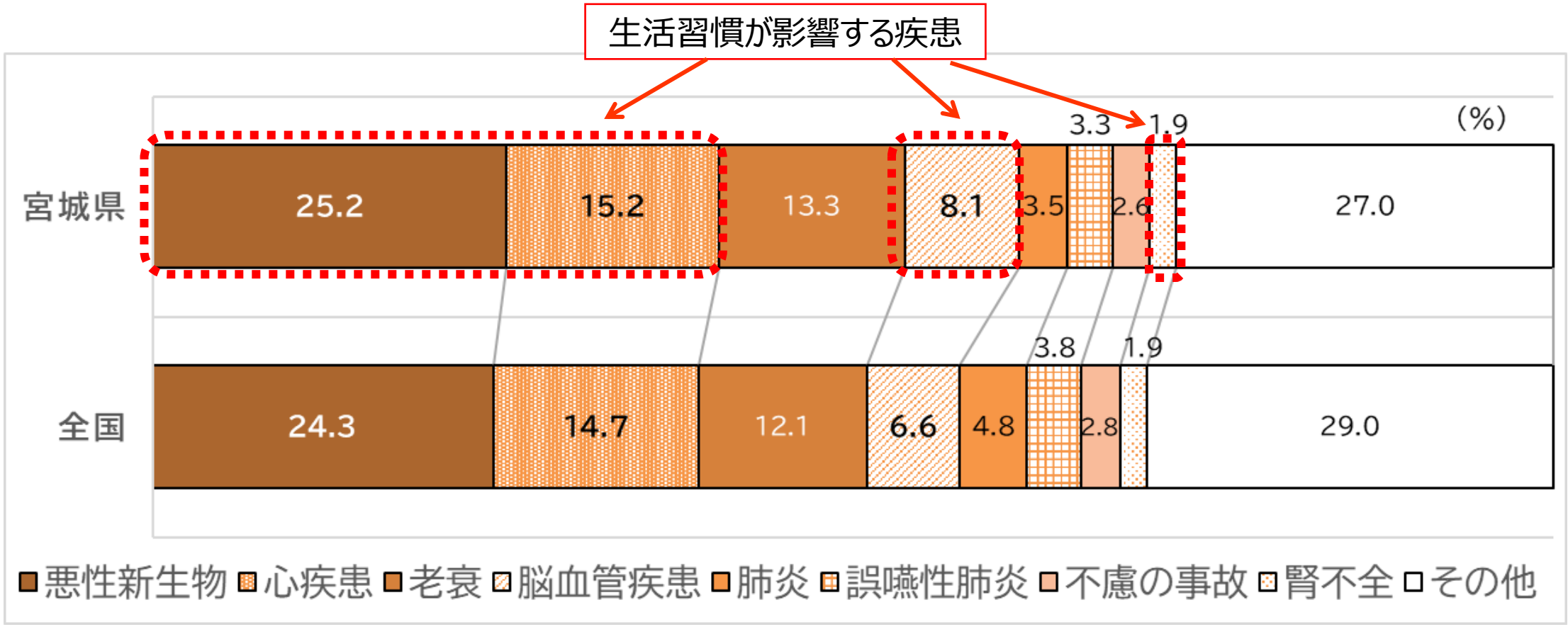




出典：厚生科学審議会（健康日本21（第二次）推進専門委員会）第16回健康日本21（第二次）推進専門員会資料
厚生科学審議会（健康日本21（第三次）推進専門委員会）　第4回健康日本21（第三次）推進専門員会資料

死因別死亡割合（全国との比較）

- 生活習慣が影響する疾患による死亡割合は約5割を占める。
- **特に脳血管疾患による死亡割合が全国より高い。**

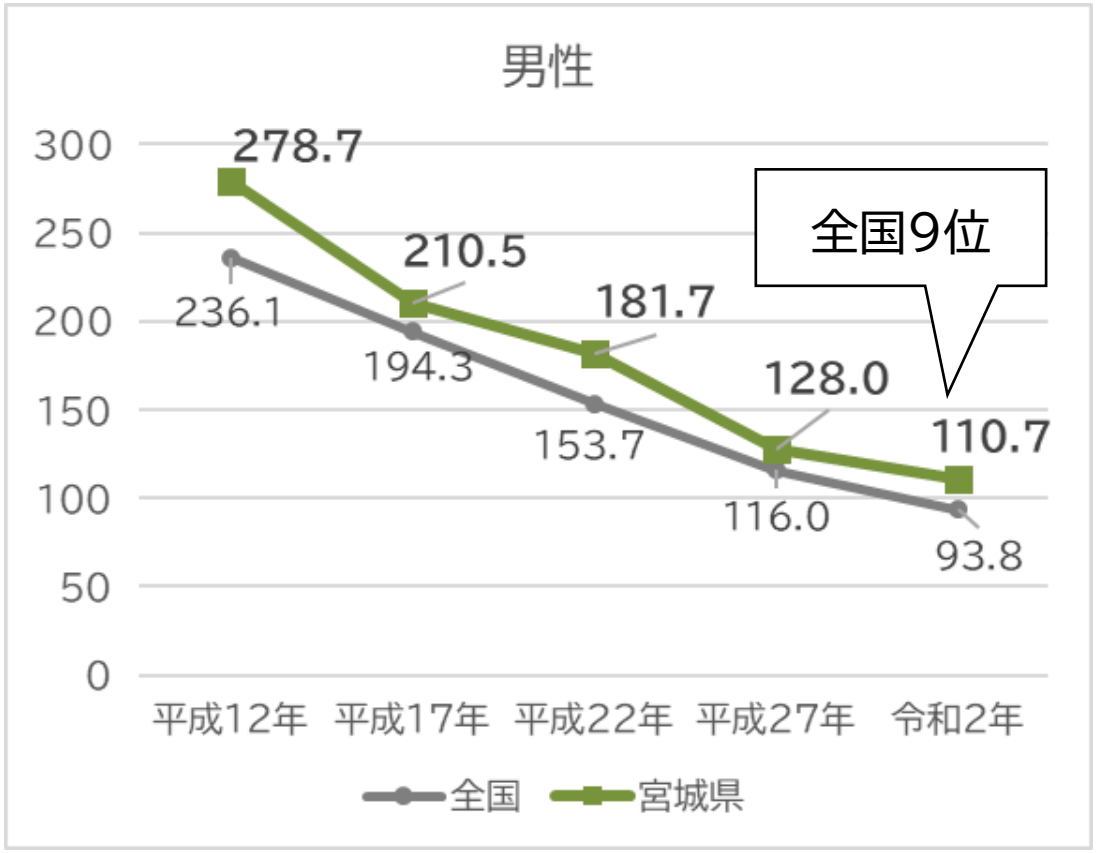


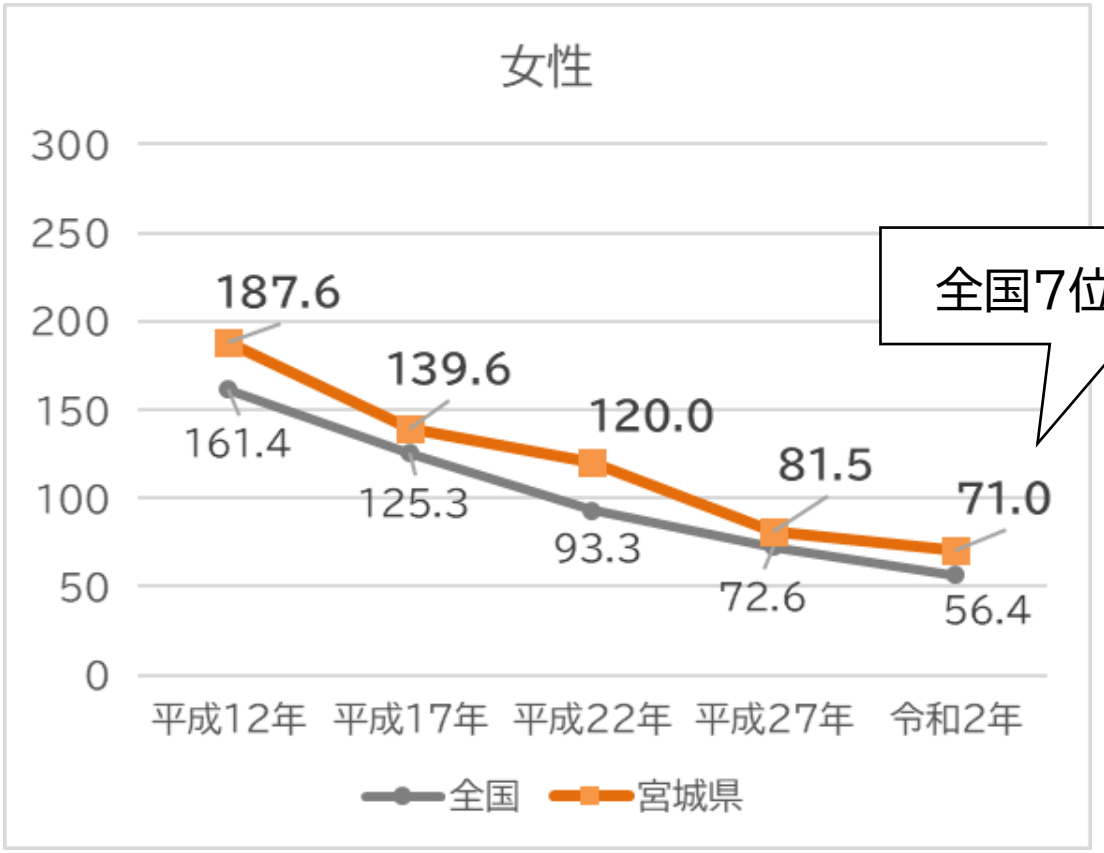
出典：令和５年人口動態統計（厚生労働省）

脳血管疾患の年齢調整死亡率の推移

- 脳血管疾患の年齢調整死亡率は減少傾向ではあるが、全国値を上回る状況が続いている。

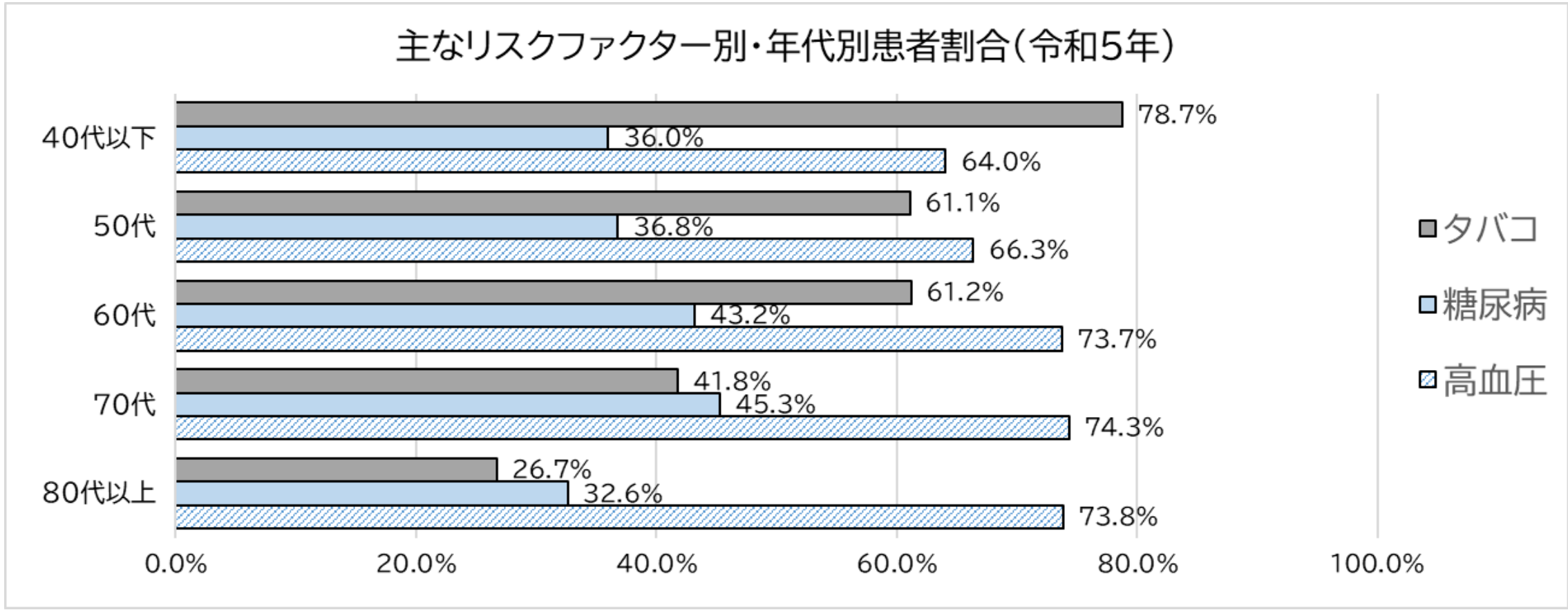
（人口10万対）





出典：人口動態統計特殊報告　都道府県別年齢調整死亡率（厚生労働省）

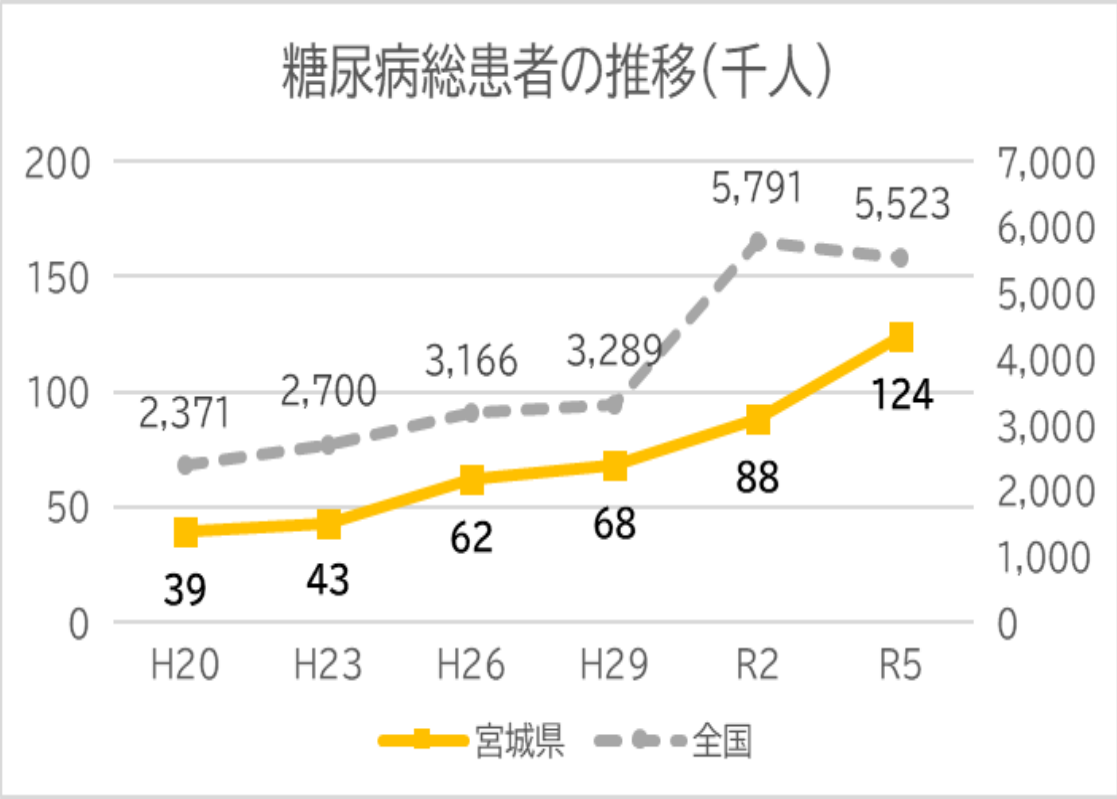
急性心筋梗塞の年代別リスクファクター



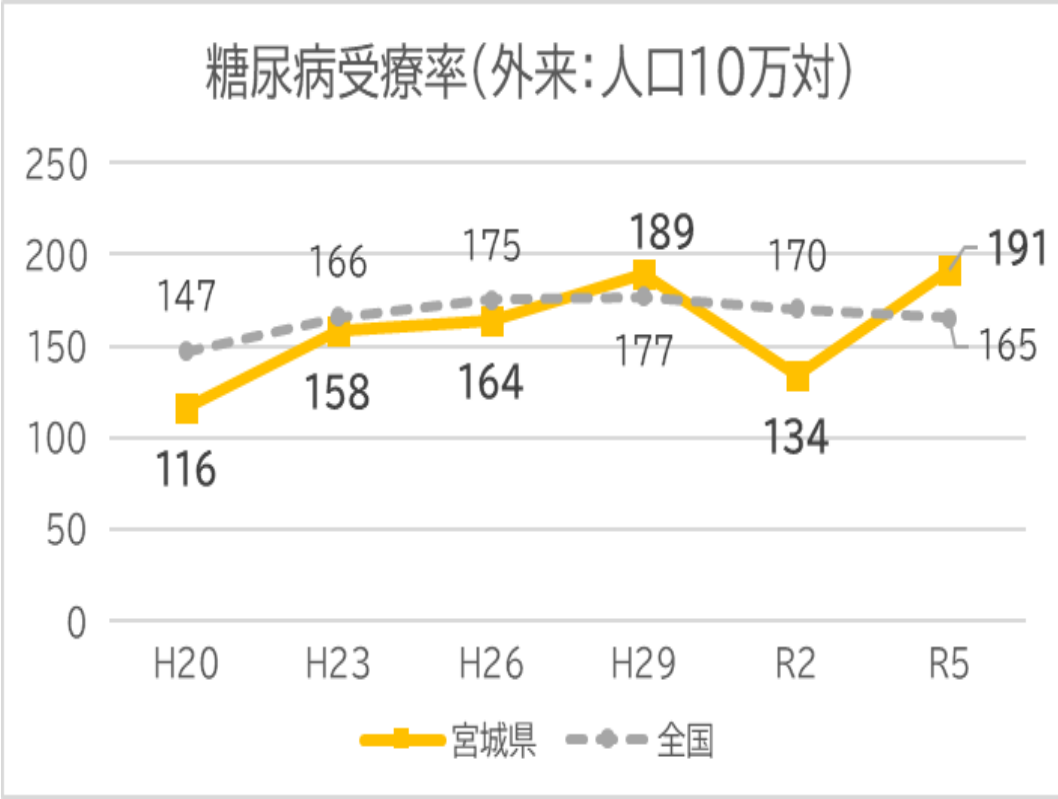
出典：急性心筋梗塞調査報告書－令和5年分－（宮城県心筋梗塞対策協議会）

糖尿病の状況

（1）糖尿病の総患者数



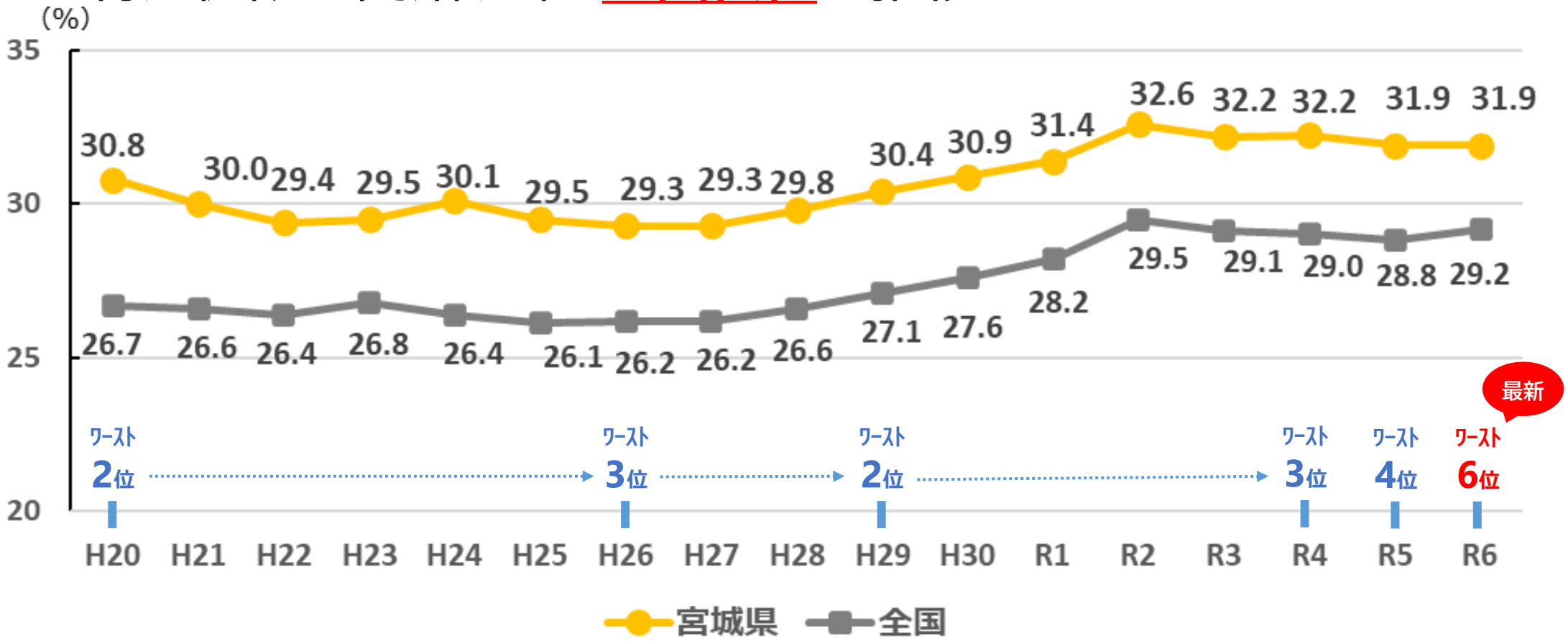
（2）糖尿病受療率



出典：患者調査（厚生労働省）

メタボリックシンドロームの推移①

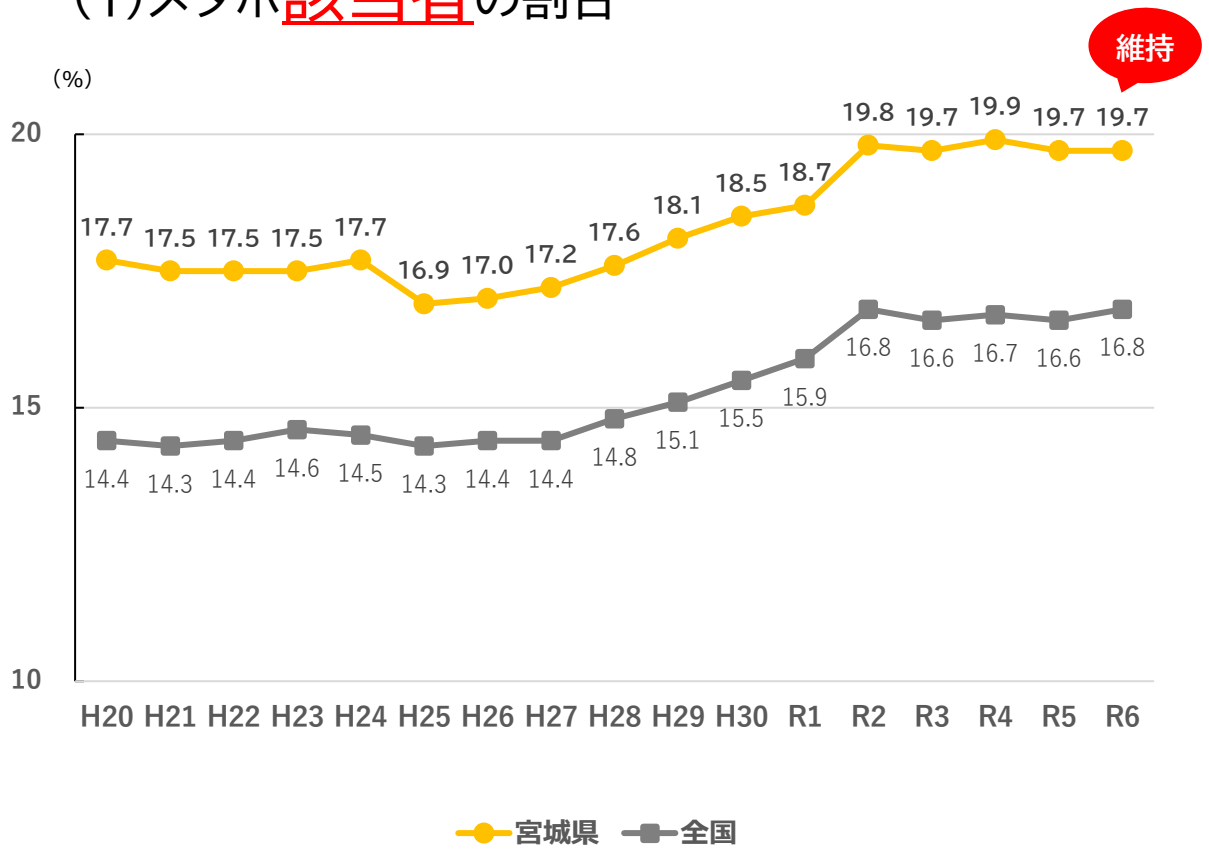
- メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は増加傾向。
- 特定健診の開始以来、**全国低位**を推移。



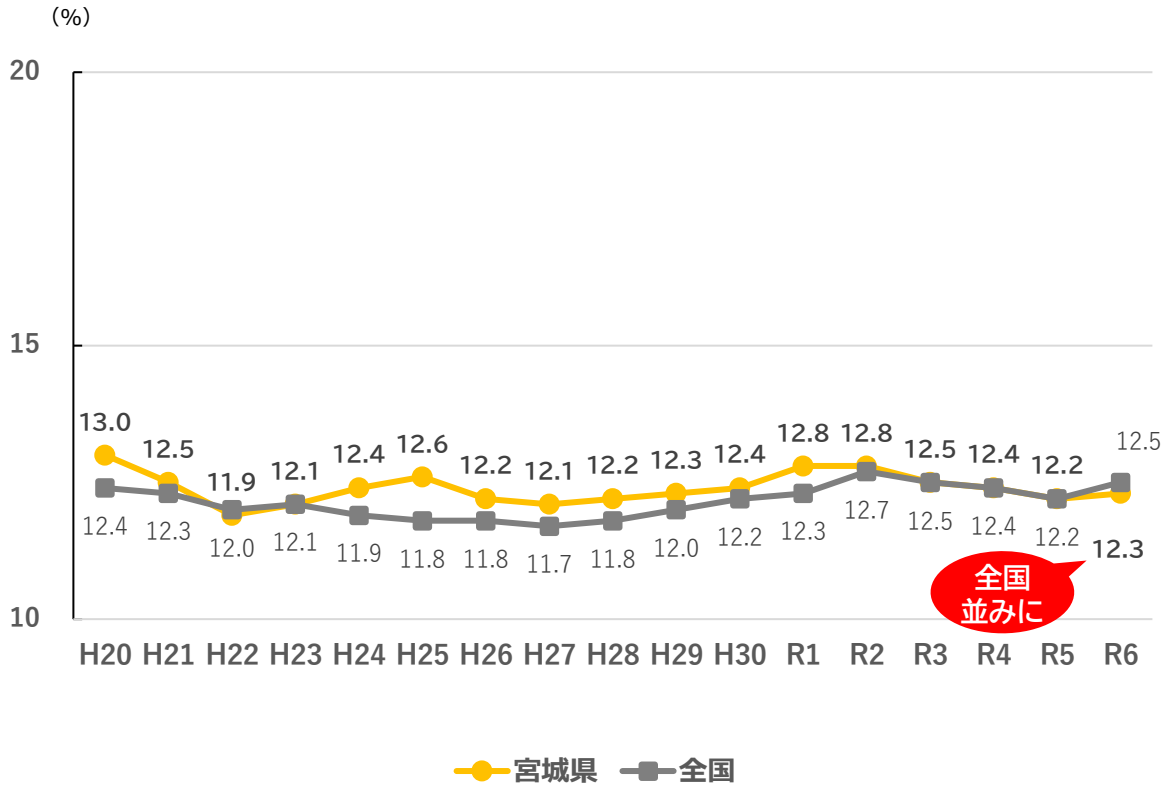
出典：特定健康診査・特定保健指導に関するデータ（厚生労働省）

メタボリックシンドロームの推移②

(1)メタボ該当者の割合



(2)メタボ予備群の割合



出典：患者調査（厚生労働省）

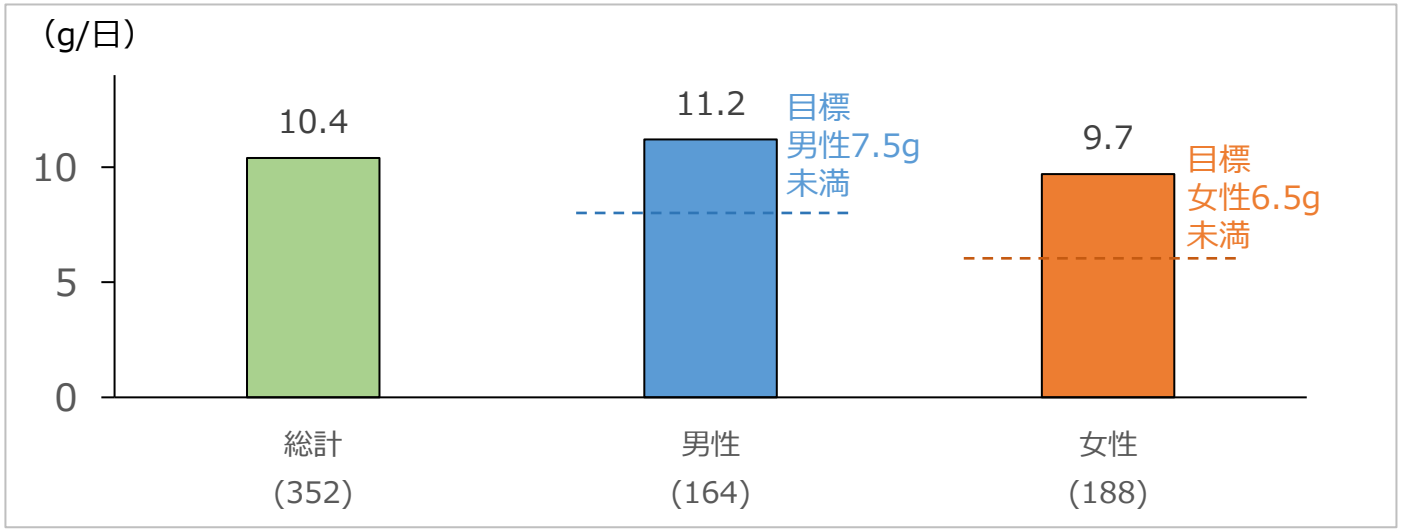
□　県民の健康等の状況

□　県民の生活習慣の状況

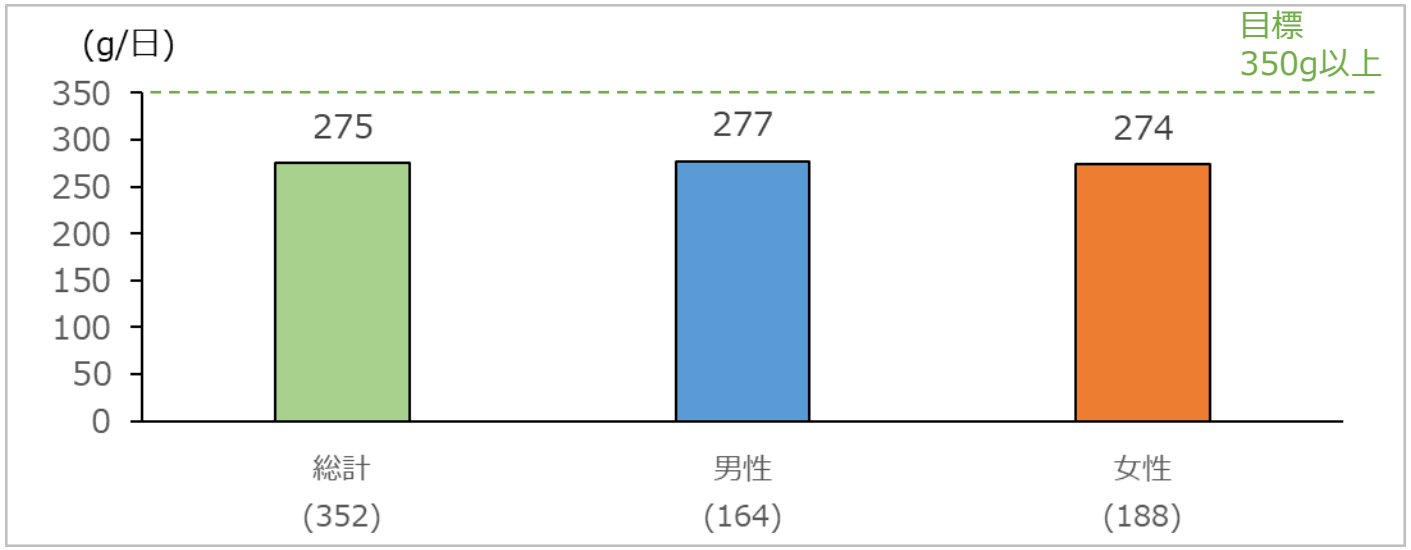
〔出典〕
データ：令和4年宮城県県民健康・栄養調査報告書
目標値：第3次みやぎ21健康プラン

県民の生活習慣の状況〔食生活〕

（１）食塩摂取量

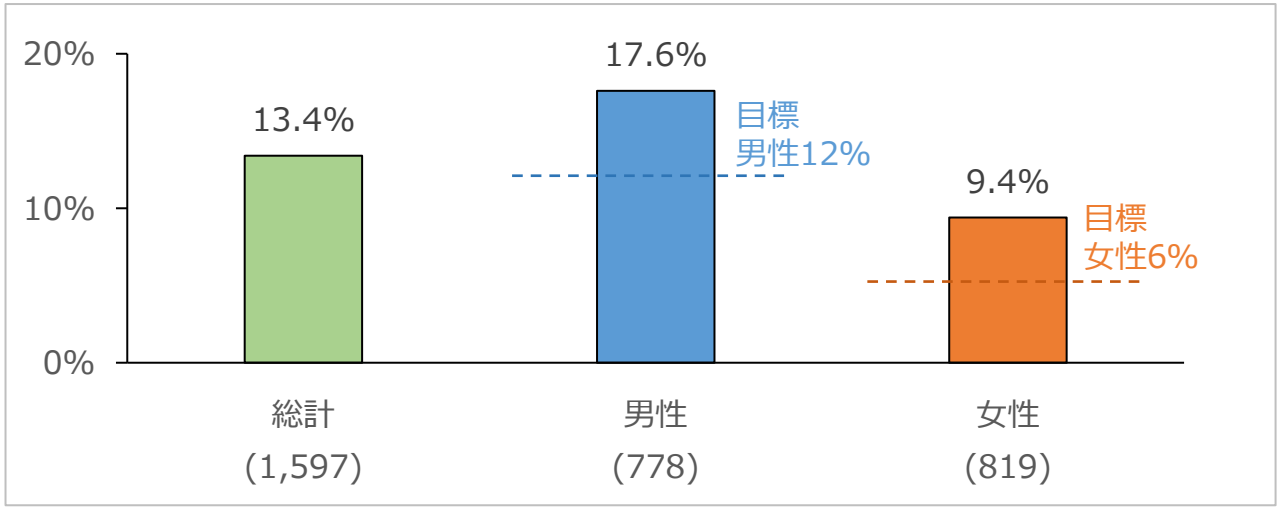


（２）野菜摂取量



県民の生活習慣の状況〔飲酒〕

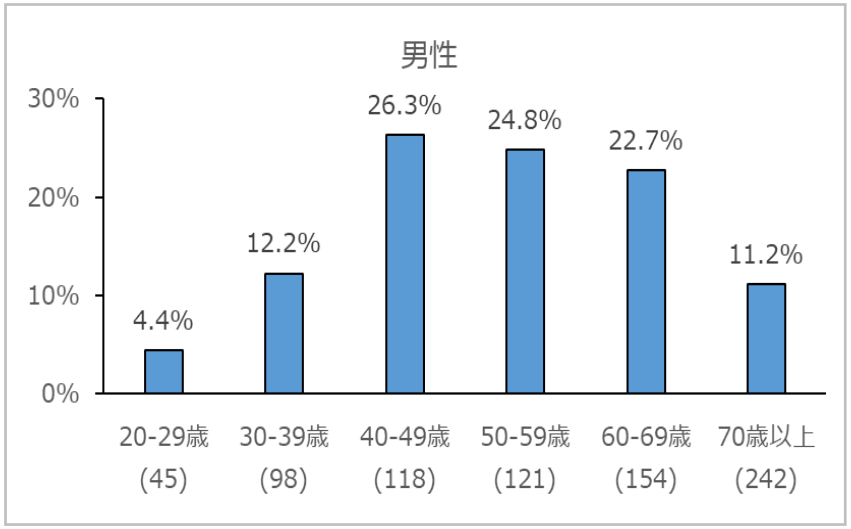
（３）生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している者の状況

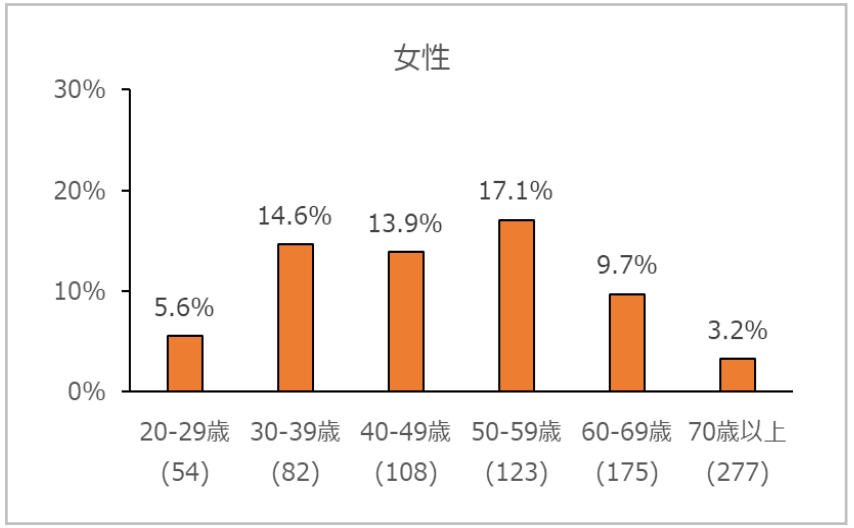


※1日当たりの平均
純アルコール摂取量

男性40g以上
（日本酒2合弱）
女性20g以上
（日本酒1号弱）

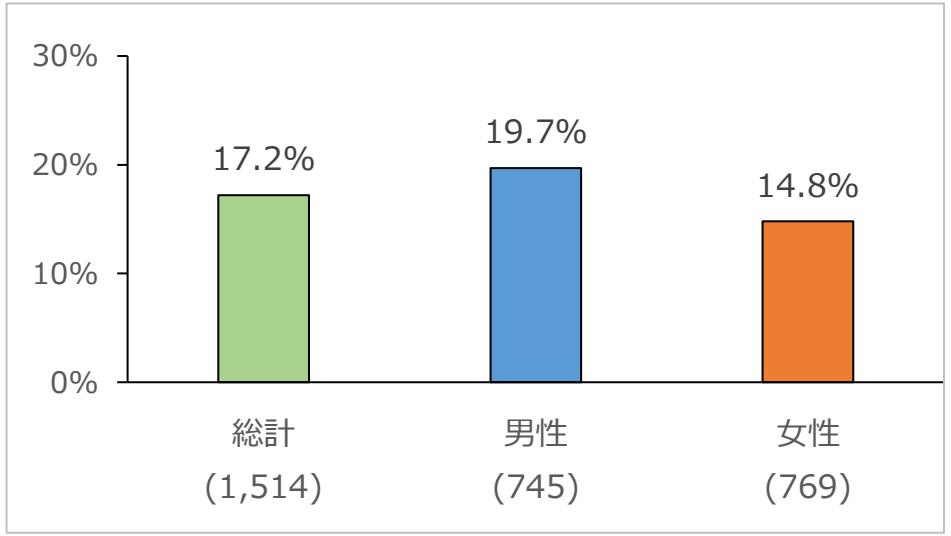
（４）性・年齢階級別　生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の状況





県民の生活習慣の状況〔運動〕

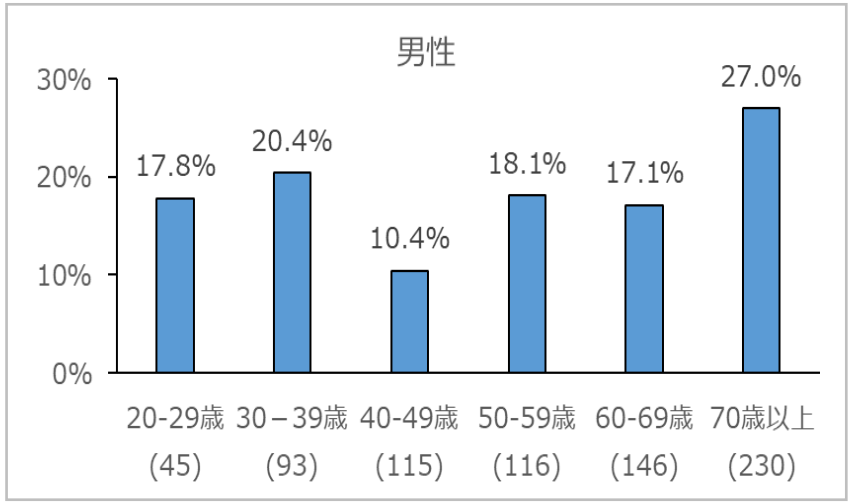
（５）運動習慣者※の状況

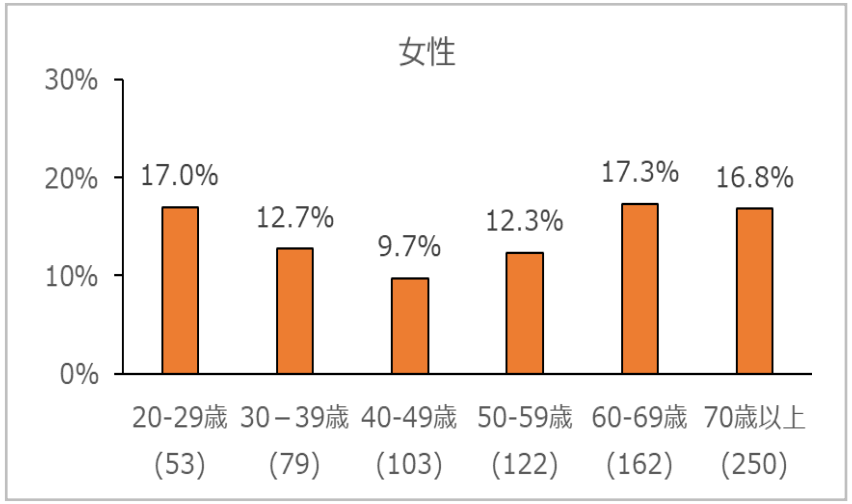


※ 1回30分以上の運動を週2回以上、
1年以上継続している者

	現況（R4）	目標（R17）
20～64歳男性	15.5%	25%
20～64歳女性	12.2%	
65歳以上男性	24.8%	30%
65歳以上女性	16.8%	

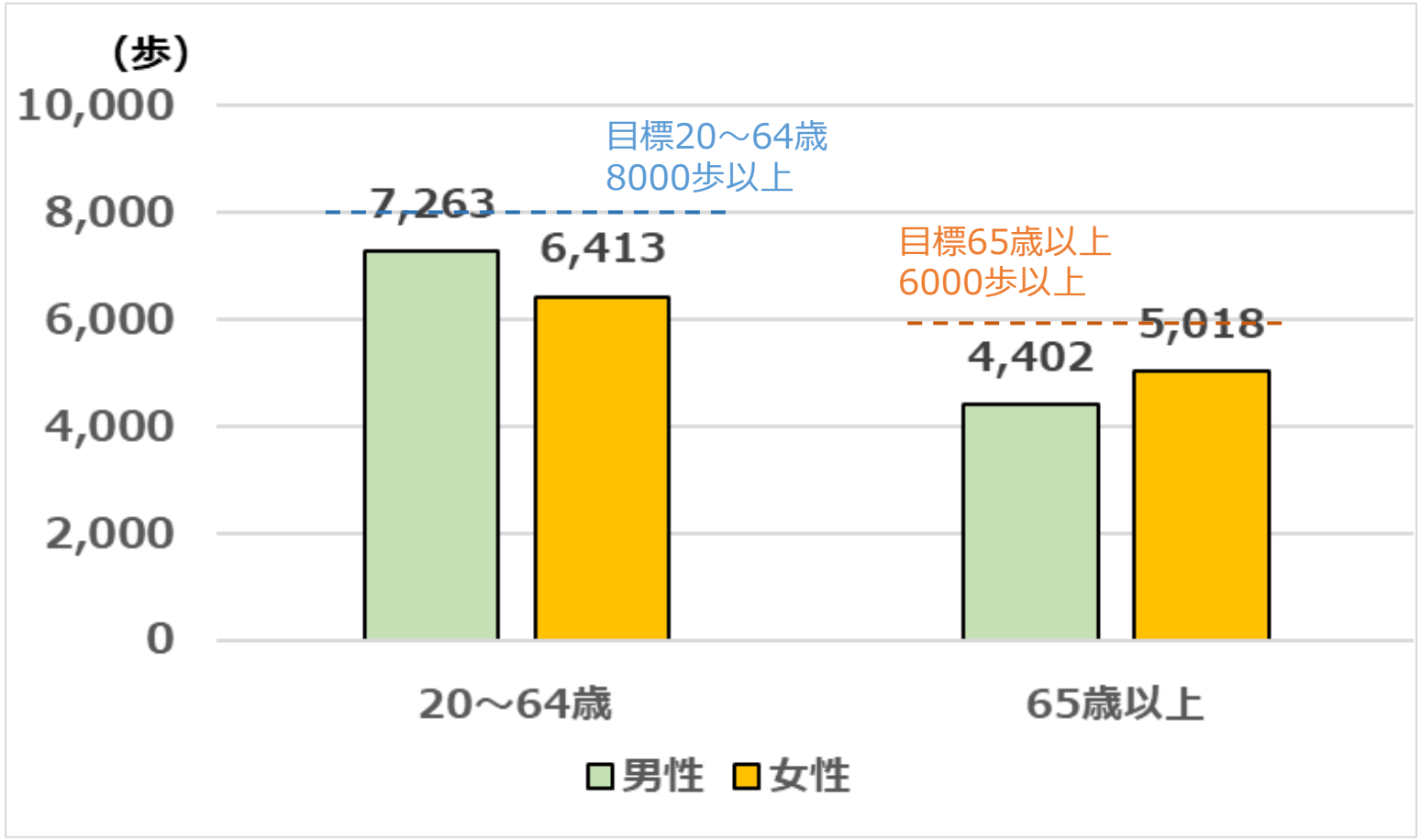
（６）性・年齢階級別　運動習慣者の状況





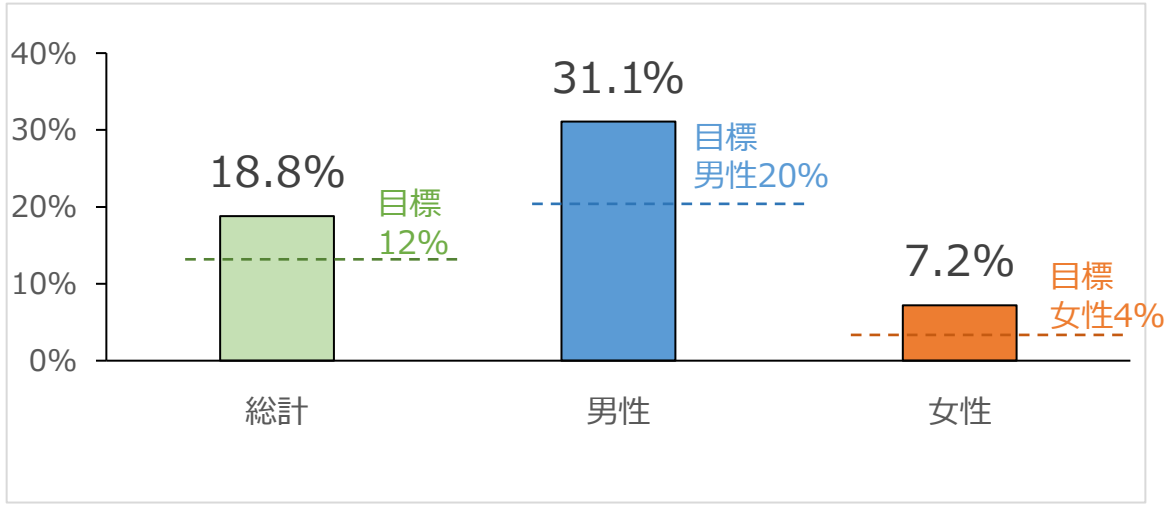
県民の生活習慣の状況〔運動〕

（７）歩数の状況

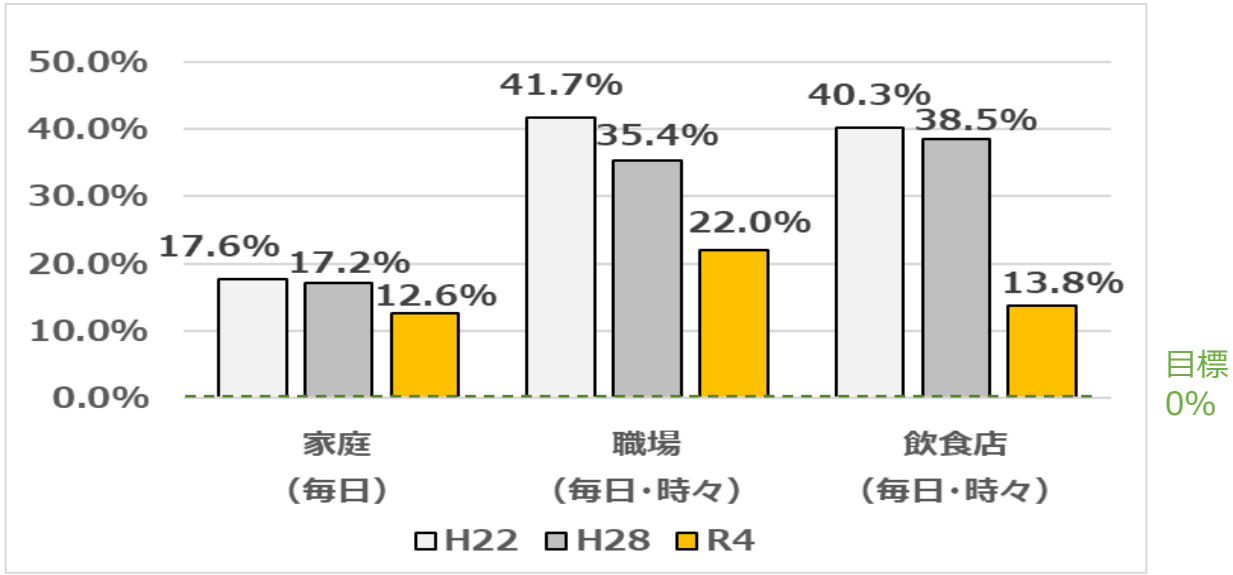


県民の生活習慣の状況〔たばこ〕

（８）喫煙者の状況



（９）受動喫煙の状況



宮城県の健康課題

※順位はいずれも都道府県順位



	子ども	青・壮年期	高齢期
健康課題	**肥満が多い** 子ども(小学5年生) 男子**18位**(14.0%) 女子**1位**(16.8%) 幼稚園から高校まで、ほとんどの学年で全国平均を上回る (R6年度学校保健統計調査報告_宮城県統計課)	・メタボ該当者・予備群が多い **6位**(31.9%) (R6年度特定健診・保健指導に関するデータ_厚生労働省) ・肥満が多い 男性**4位**(39.7%)、女性**8位**(25.0%) ・HbA1c5.6%以上 男性**3位**(61.5%)、女性**2位**(61.8%) (第9回NDBオープンデータ(R3特定健診データ)厚生労働省)	**脳血管疾患**による死亡率が高い 人口10万対 男性**9位**(110.7) 女性**7位**(71.0) 男女とも減少傾向にあるものの、全国値を上回る (令和2年都道府県別年齢調整死亡率 厚生労働省)

生活習慣等

特定保健指導の実施率が低い 令和6年度 30.0%
(特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ、厚生労働省)

運動時間が短い
1週間の総運動時間が60分未満の割合
小学男子 10.5%(全国 9.8%)
小学女子 20.5%(全国17.3%)
(令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果_スポーツ庁)

・歩数が少ない	男性20-64歳7263歩(目標8000歩) 女性20-64歳6413歩(目標8000歩)	・運動習慣者の割合が低い	男性19.7%(目標25%以上) 女性14.8%(目標25%以上)
・食塩摂取量が多い	男性11.2g(目標7.5g以下) 女性 9.7g(目標6.5g以下)	・喫煙率が高い	男性31.1%(目標20%以下) 女性 7.2% (目標 4%以下)
・野菜摂取量が少ない	男性277g(目標350g以上) 女性274g(目標350g以上)	・リスクのある飲酒率が高い	男性17.6%(目標12%以下) 女性 9.4%(目標 6%以下)

(令和4年宮城県県民健康・栄養調査_宮城県)