



宮城県健康と生活習慣の状況



宮城県保健福祉部健康推進課

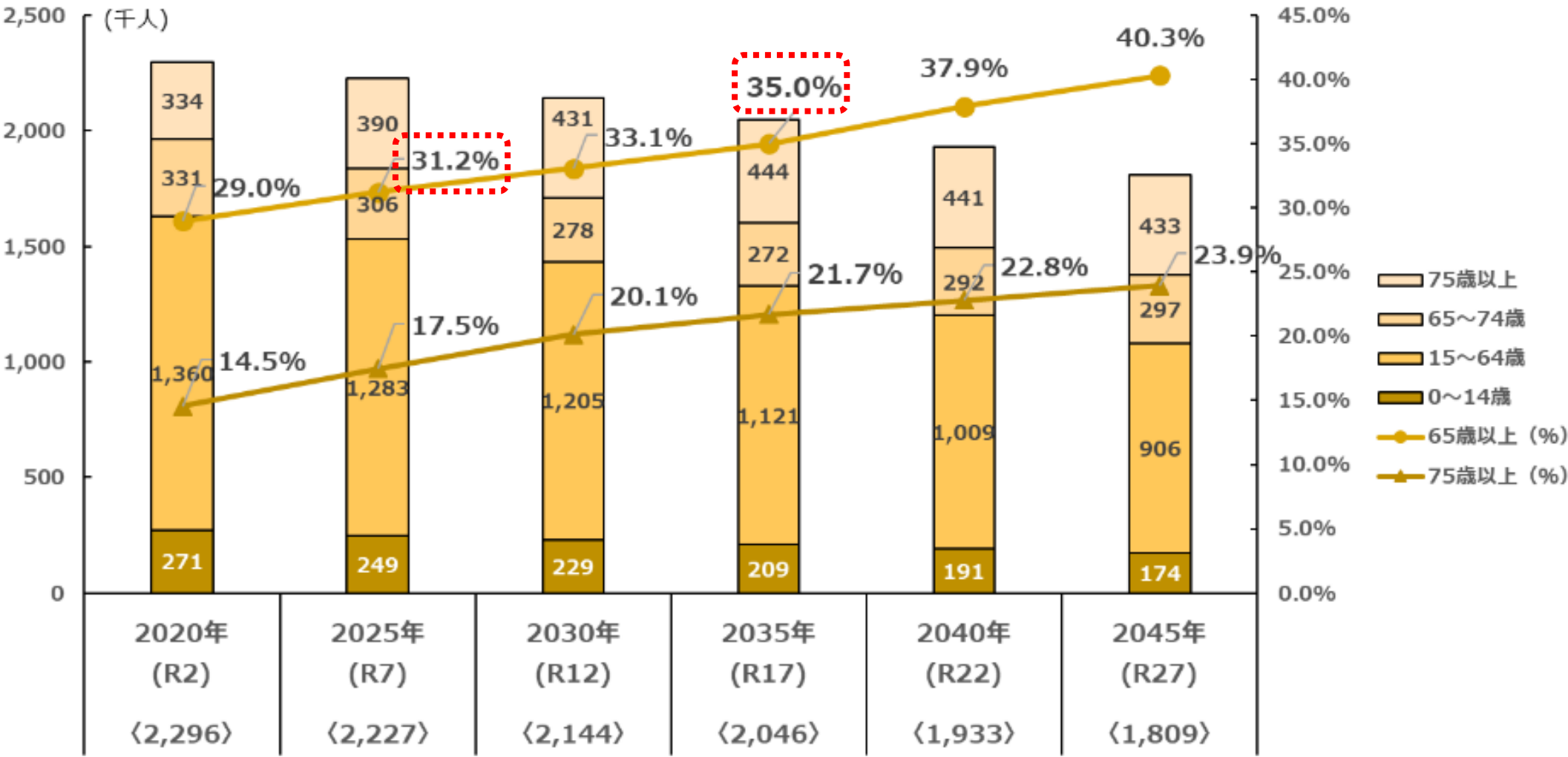


□ 県民の健康等の状況

□ 県民の生活習慣の状況



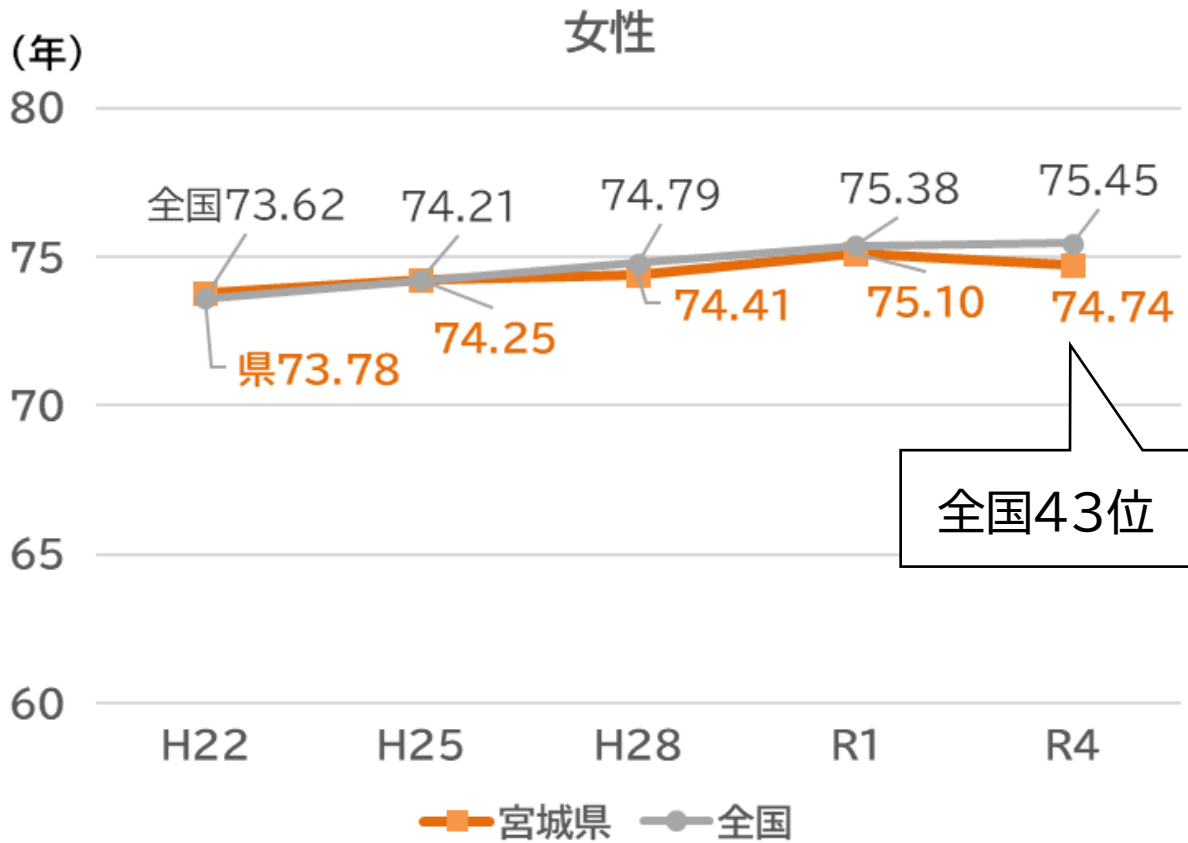
宮城県の人口推移と将来推計



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

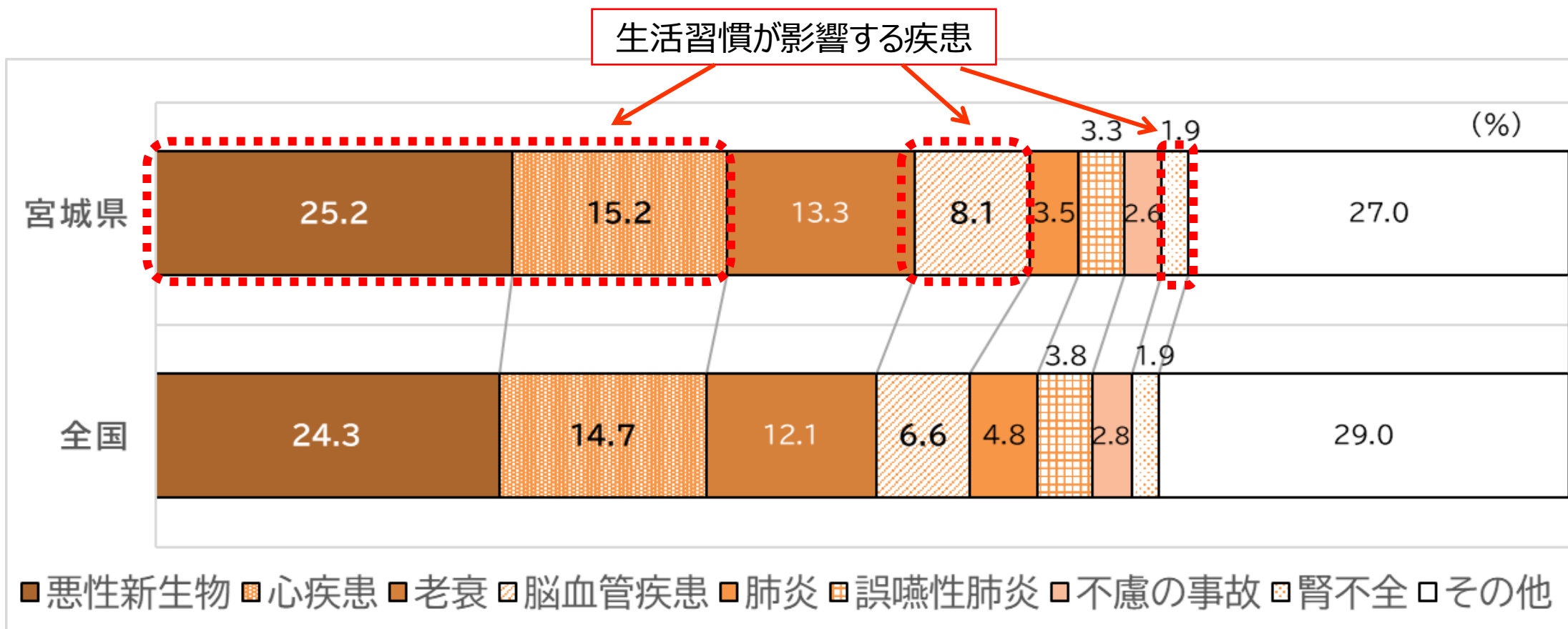


出典：厚生科学審議会（健康日本21（第二次）推進専門委員会）第16回健康日本21（第二次）推進専門員会資料
厚生科学審議会（健康日本21（第三次）推進専門委員会）第4回健康日本21（第三次）推進専門員会資料



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。

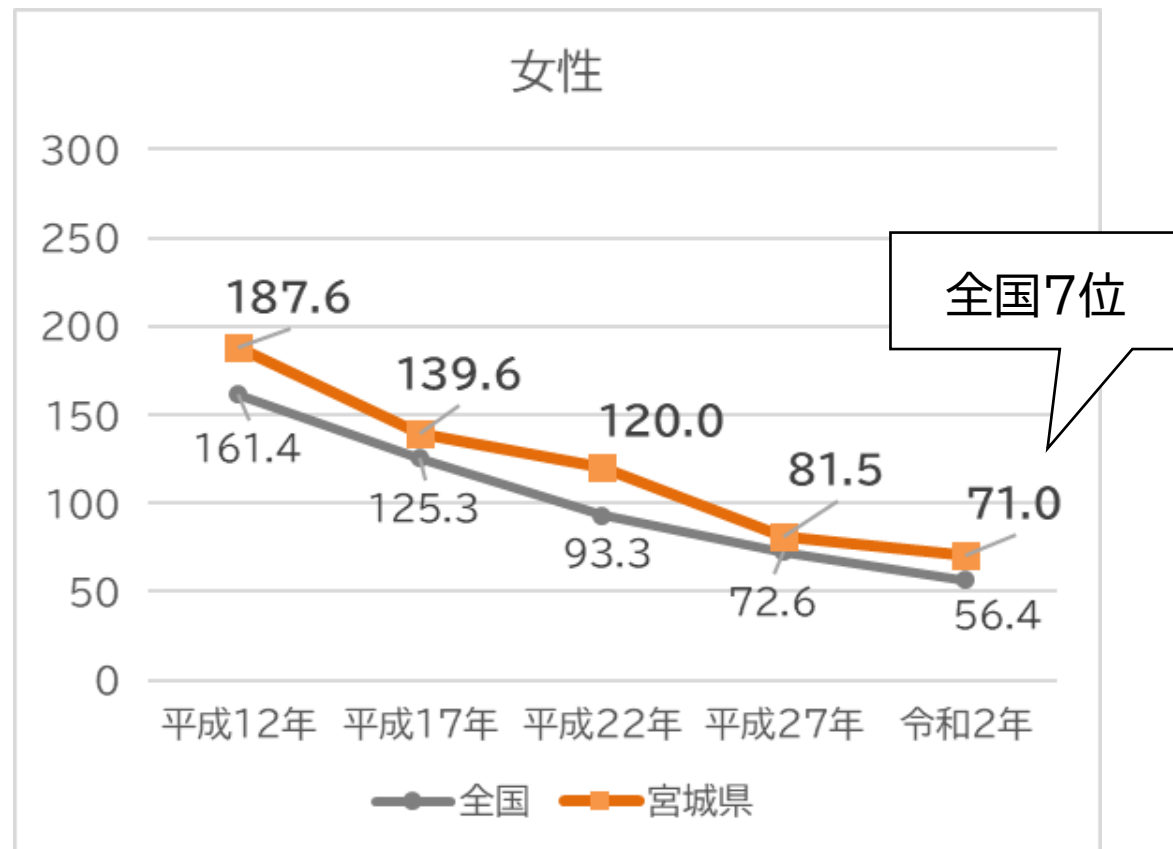
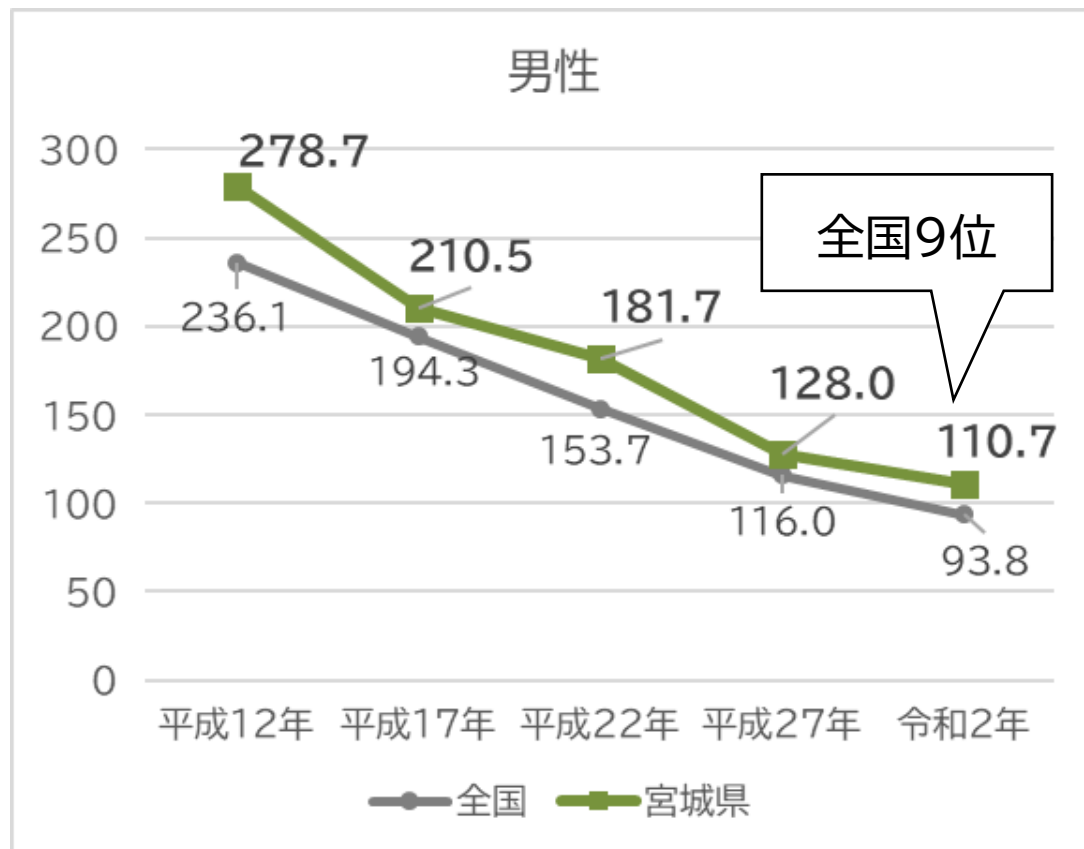




脳血管疾患の年齢調整死亡率の推移

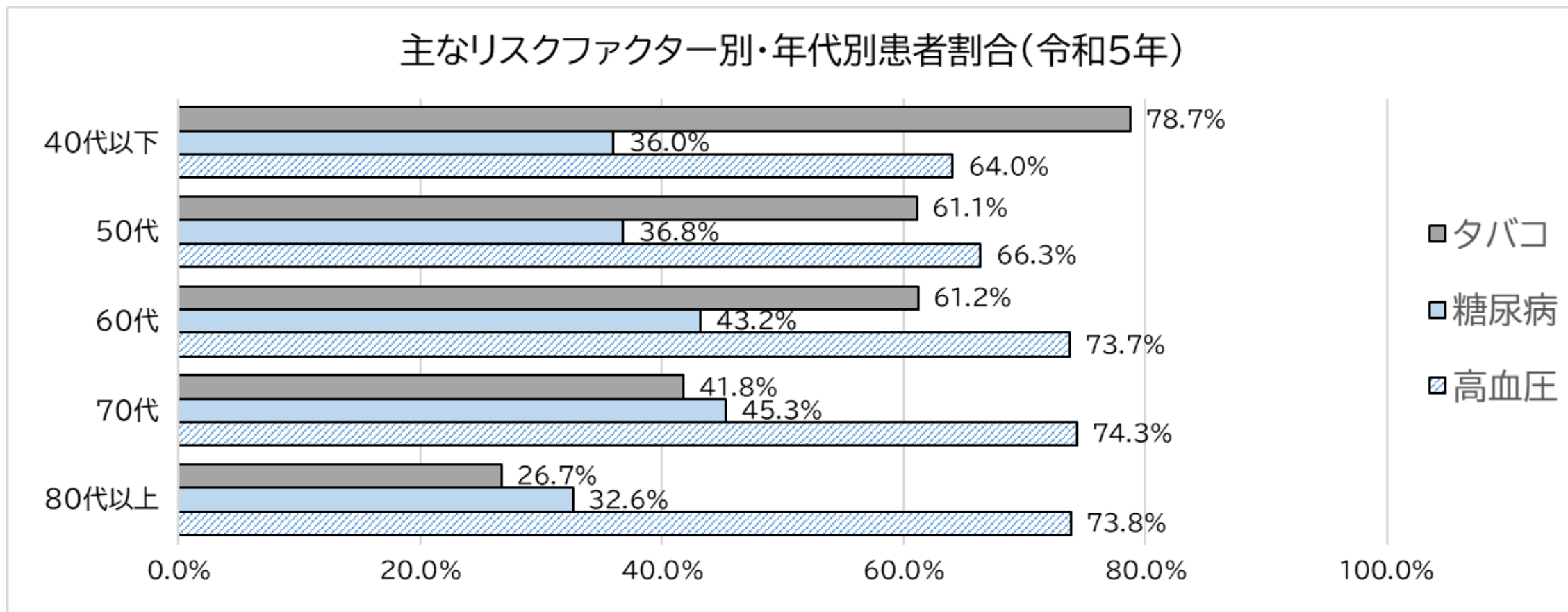
- 脳血管疾患の年齢調整死亡率は減少傾向ではあるが、全国値を上回る状況が続いている。

(人口10万対)





急性心筋梗塞の年代別リスクファクター

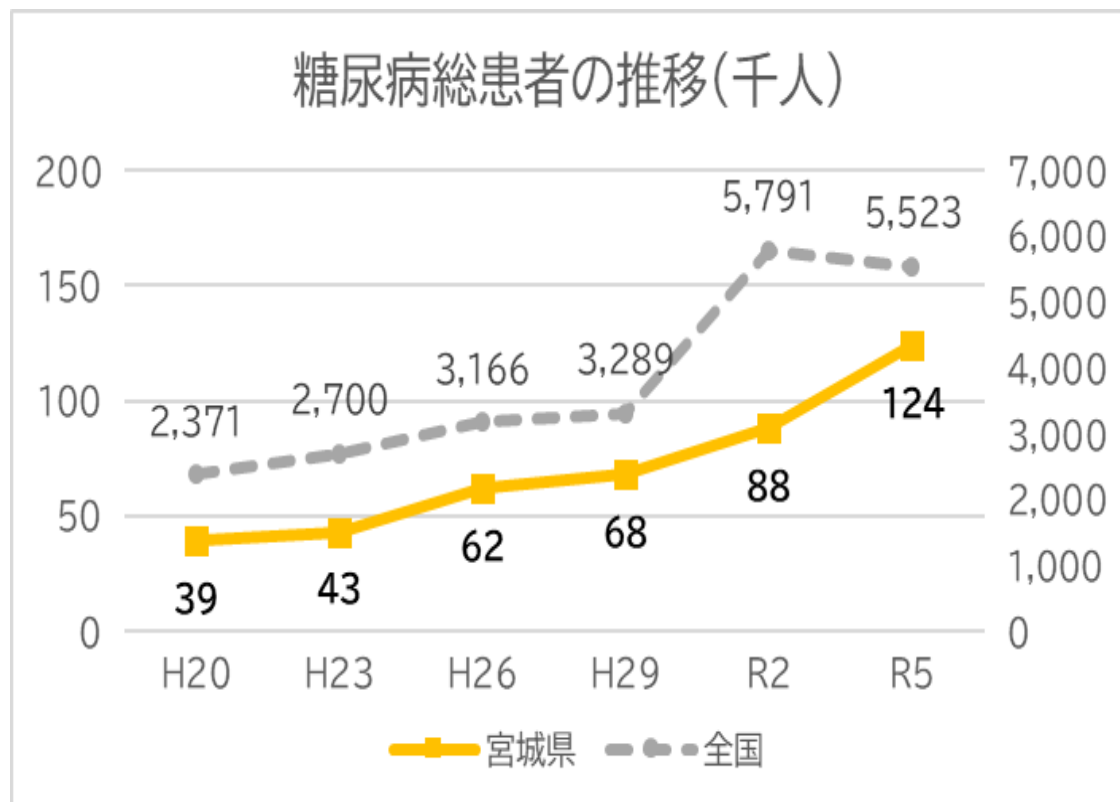


出典：急性心筋梗塞調査報告書－令和5年分－（宮城県心筋梗塞対策協議会）

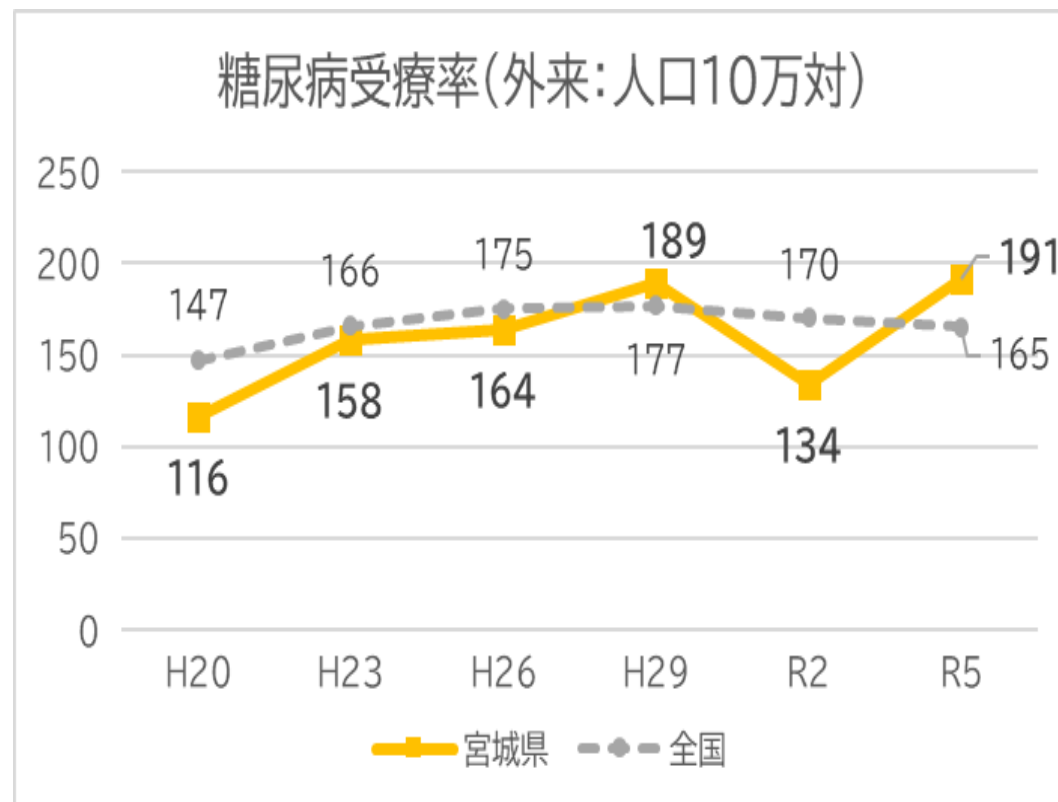


糖尿病の状況

(1)糖尿病の総患者数



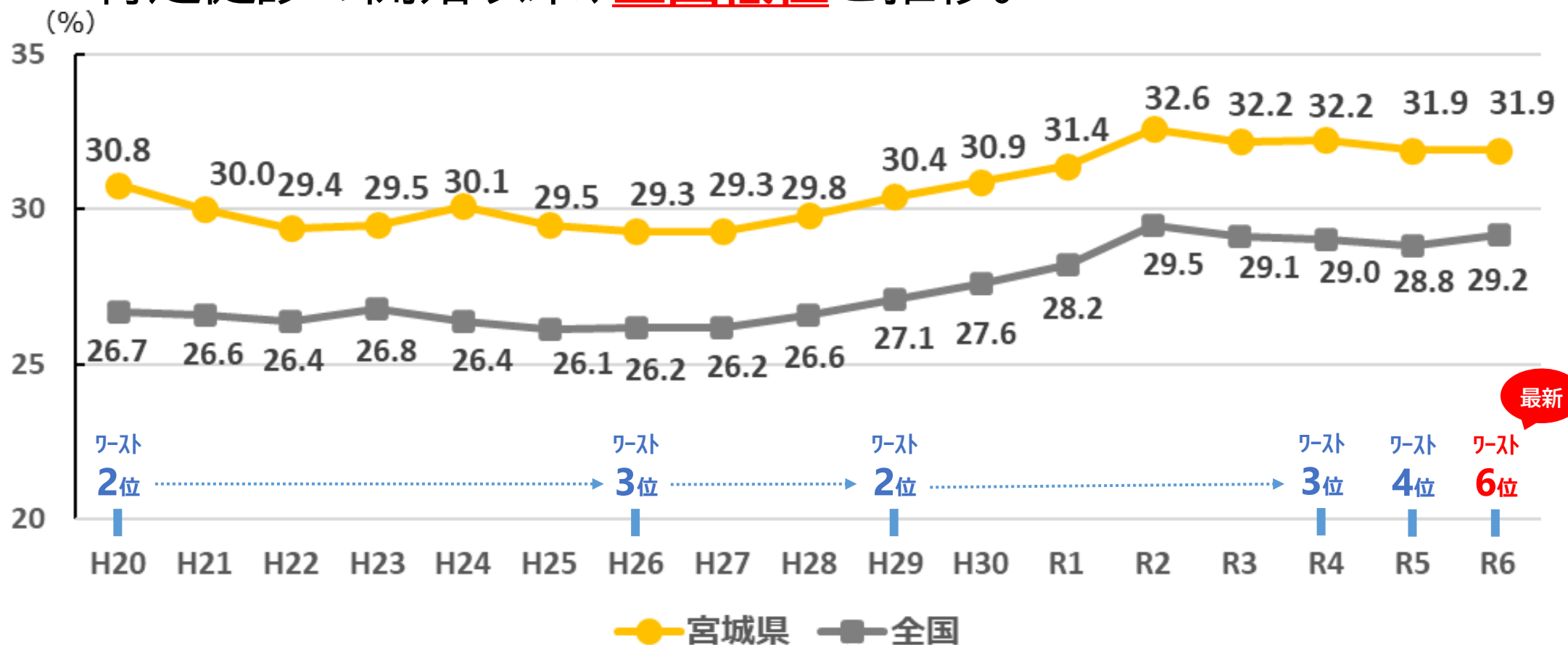
(2)糖尿病受療率





メタボリックシンドロームの推移①

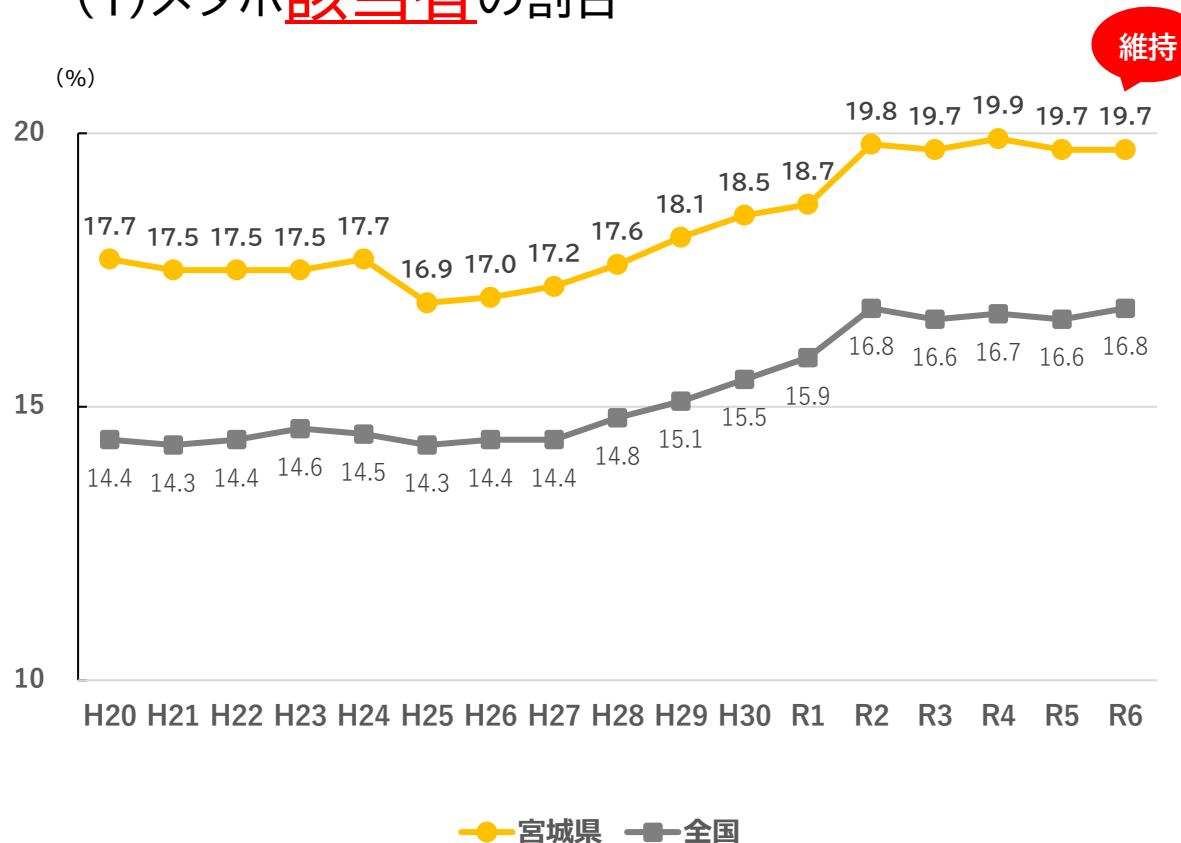
- メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は増加傾向。
- 特定健診の開始以来、**全国低位**を推移。



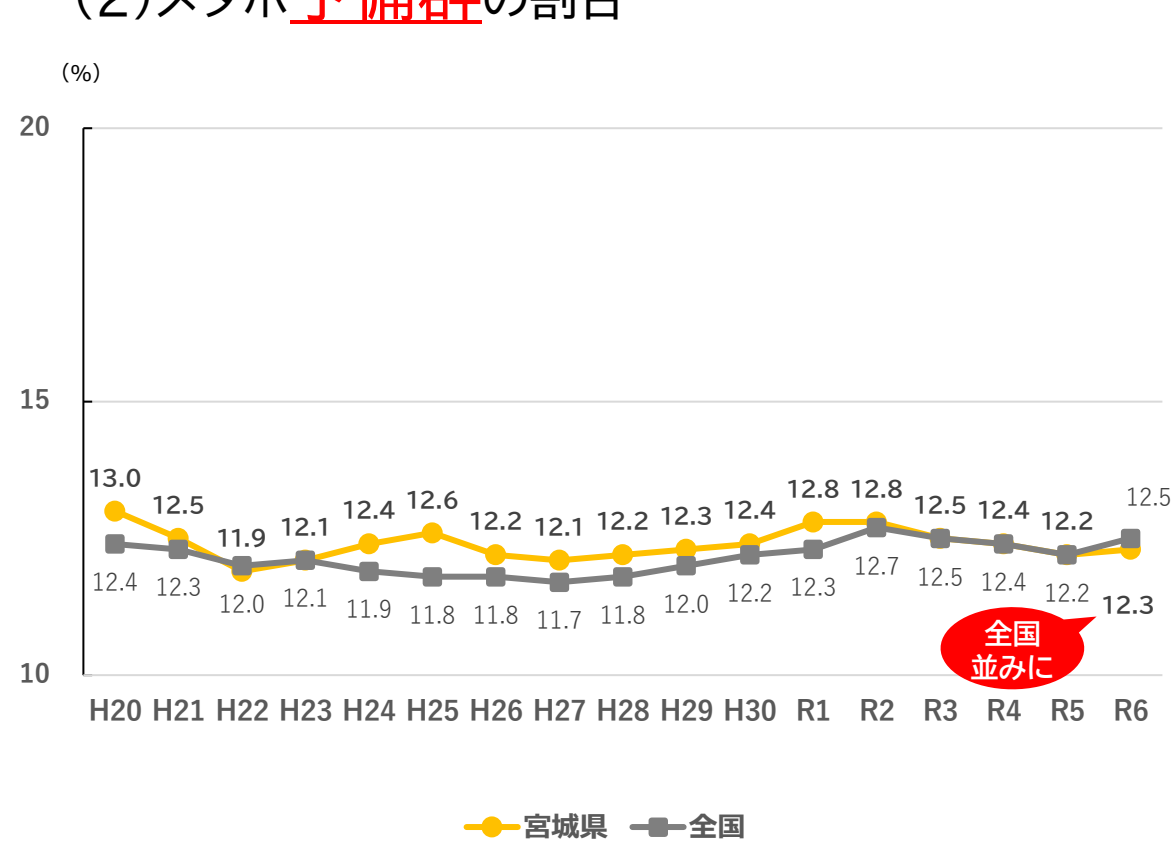


メタボリックシンドロームの推移②

(1)メタボ該当者の割合



(2)メタボ予備群の割合



□ 県民の健康等の状況

□ 県民の生活習慣の状況

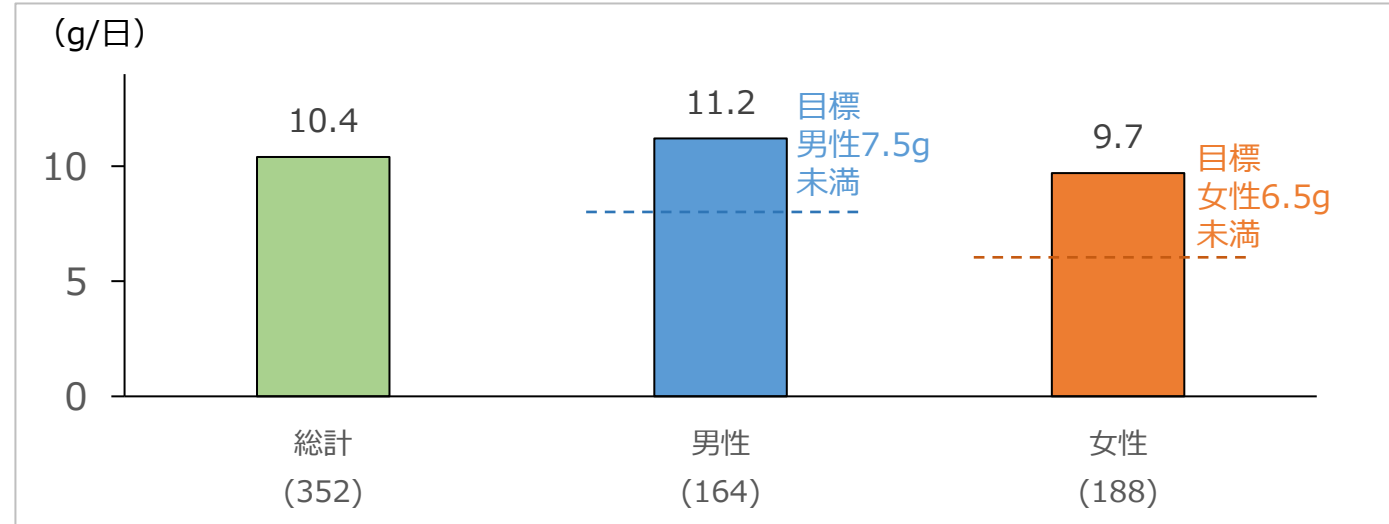
〔出典〕

データ：令和4年宮城県県民健康・栄養調査報告書

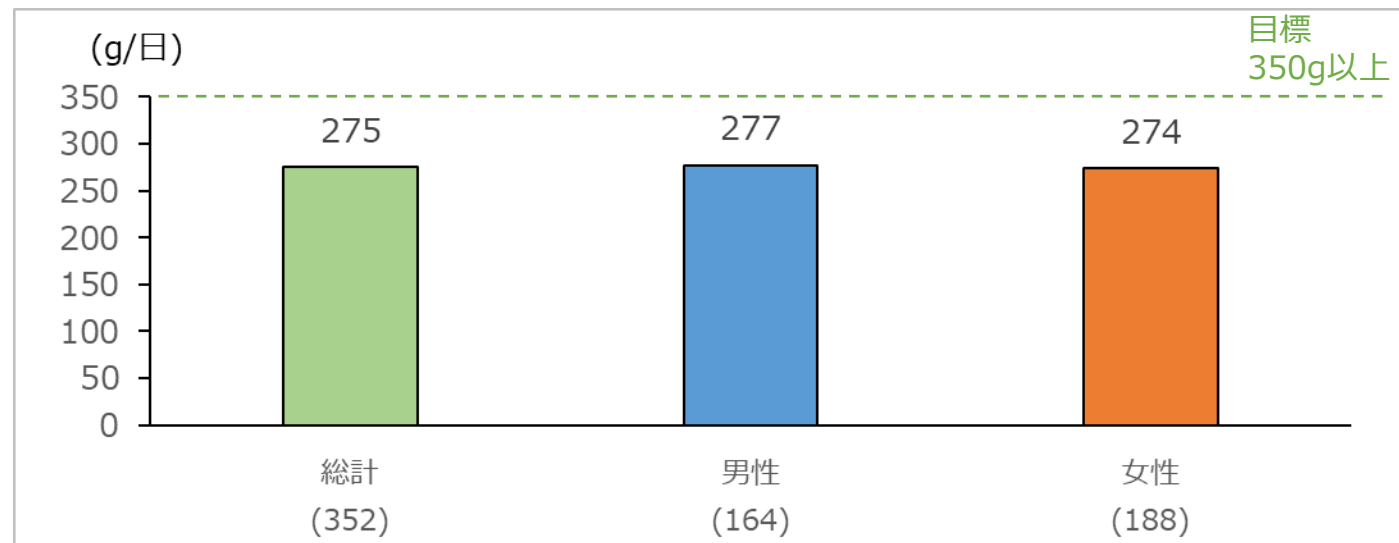
目標値：第3次みやぎ21健康プラン

県民の生活習慣の状況〔食生活〕

（１）食塩摂取量

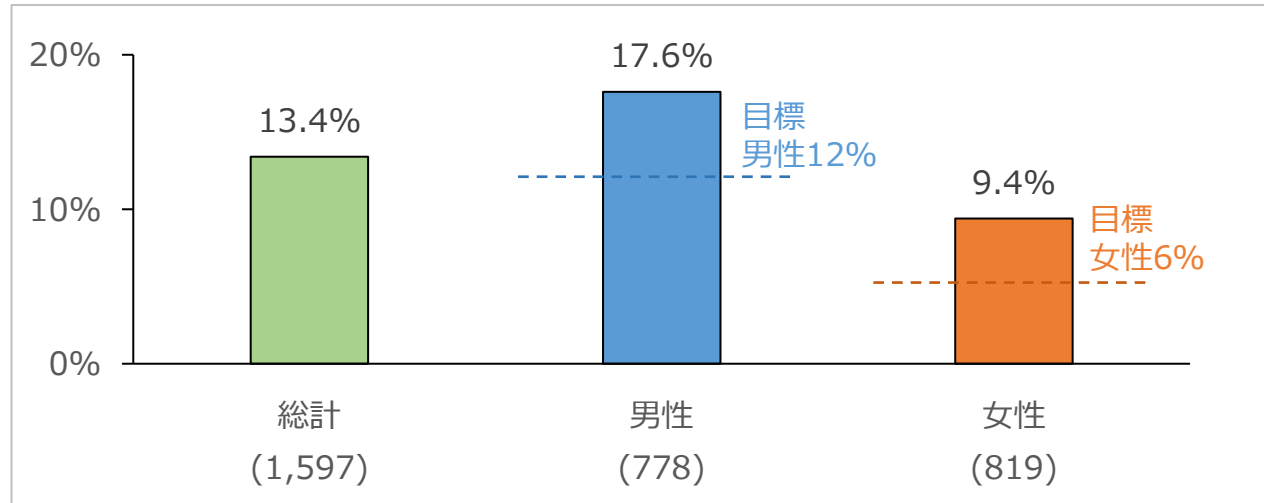


（２）野菜摂取量



県民の生活習慣の状況〔飲酒〕

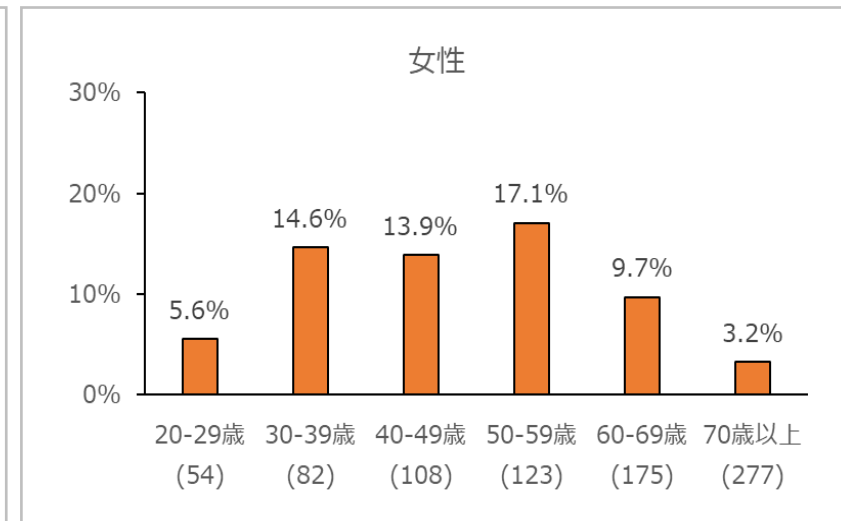
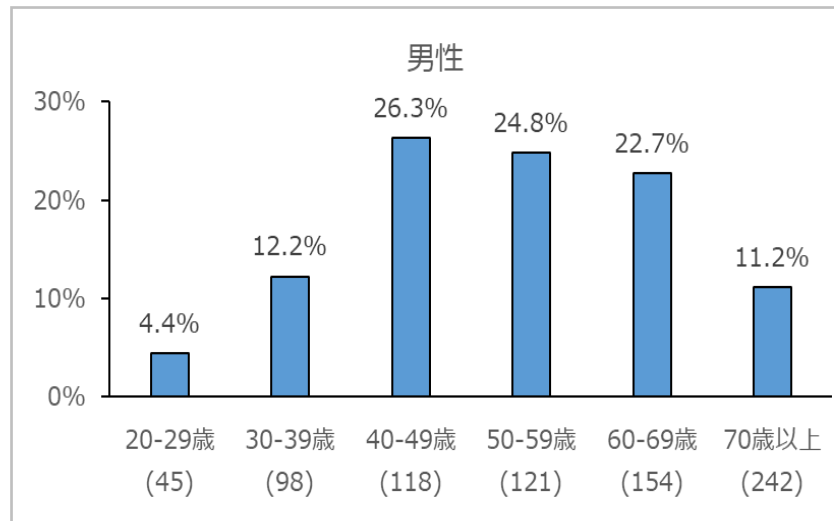
（３）生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している者の状況



※1日当たりの平均
純アルコール摂取量

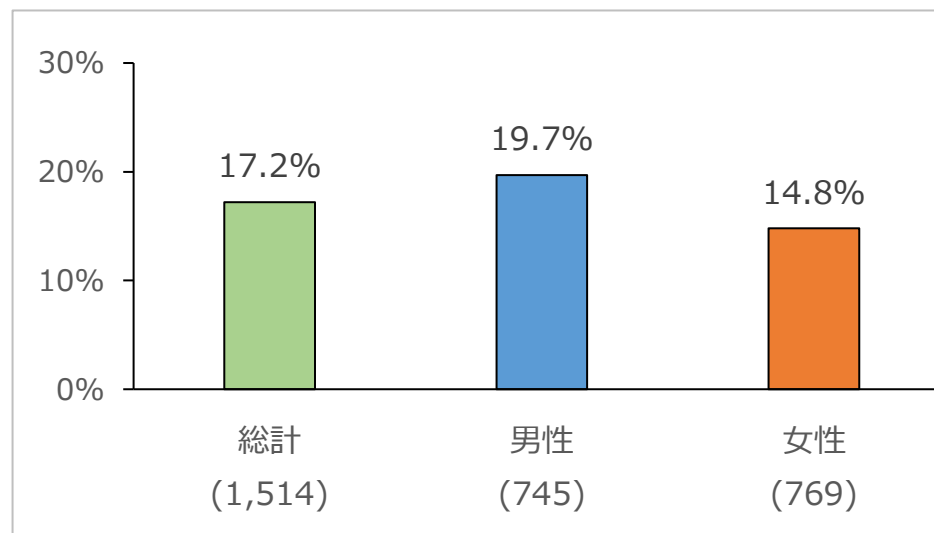
男性40g以上
（日本酒2合弱）
女性20g以上
（日本酒1号弱）

（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〕

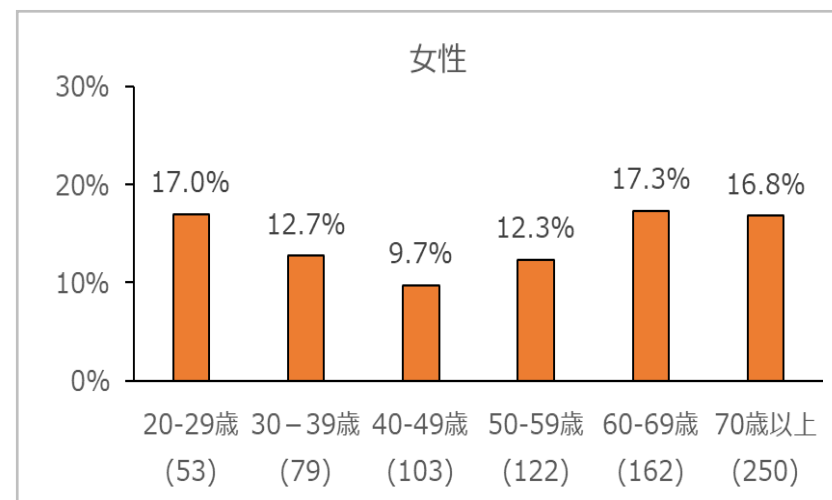
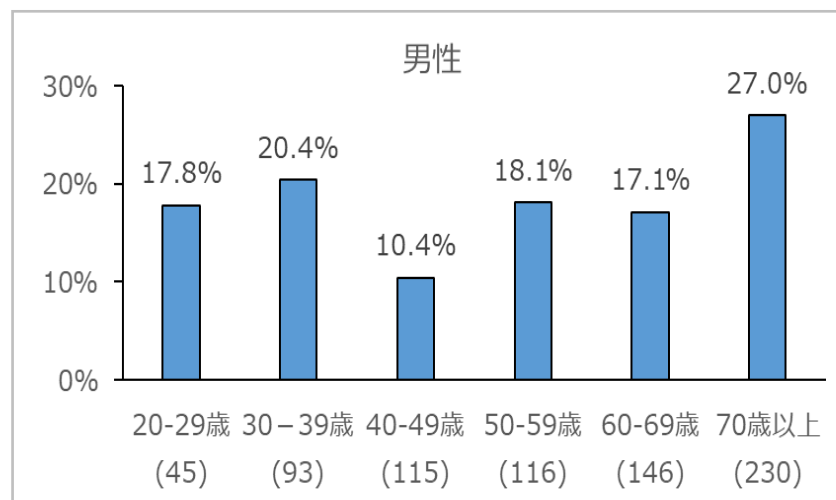
（５）運動習慣者※の状況



※ 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

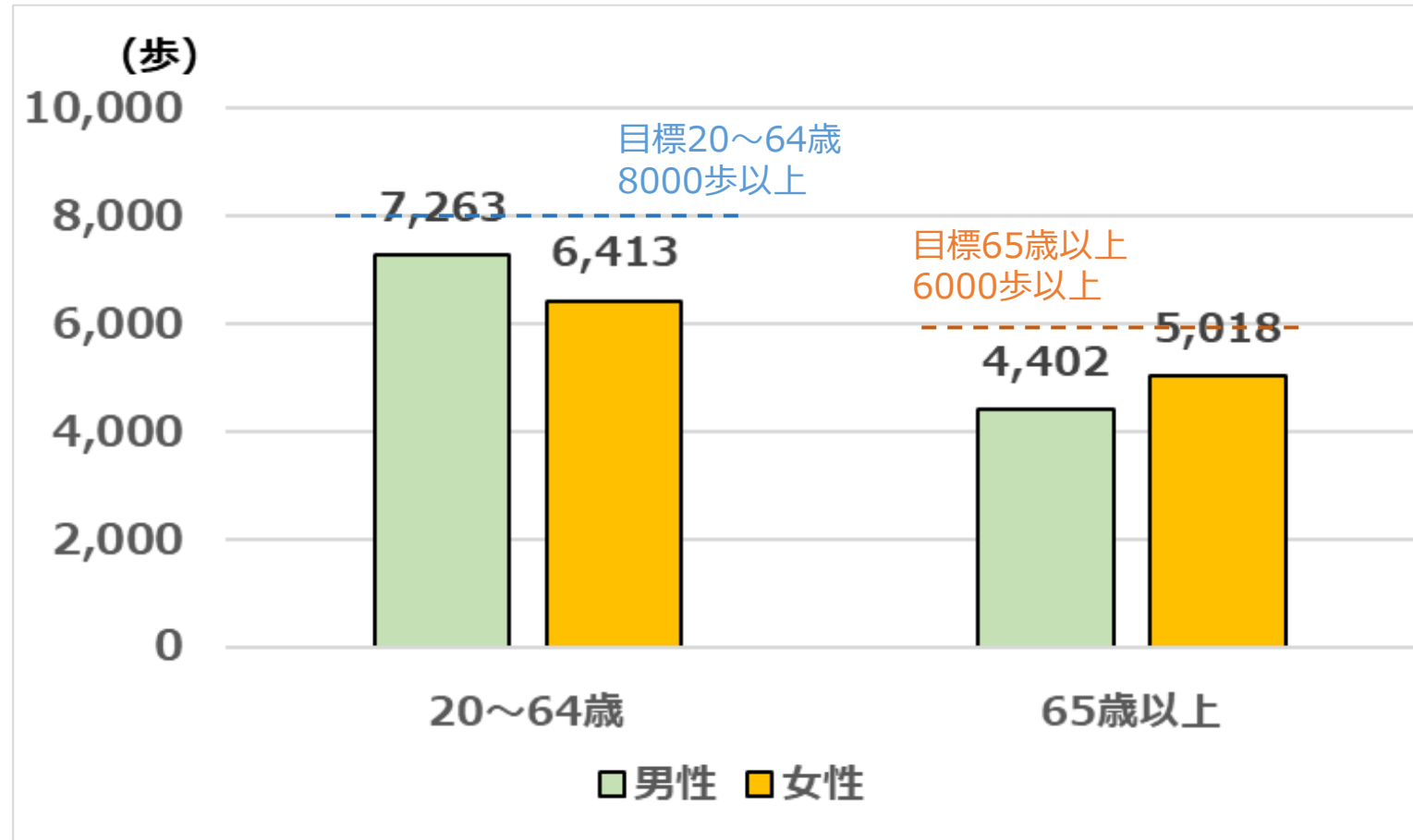
	現況 (R4)	目標 (R17)
20～64歳男性	15.5%	25%
20～64歳女性	12.2%	
65歳以上男性	24.8%	30%
65歳以上女性	16.8%	

（６）性・年齢階級別 運動習慣者の状況



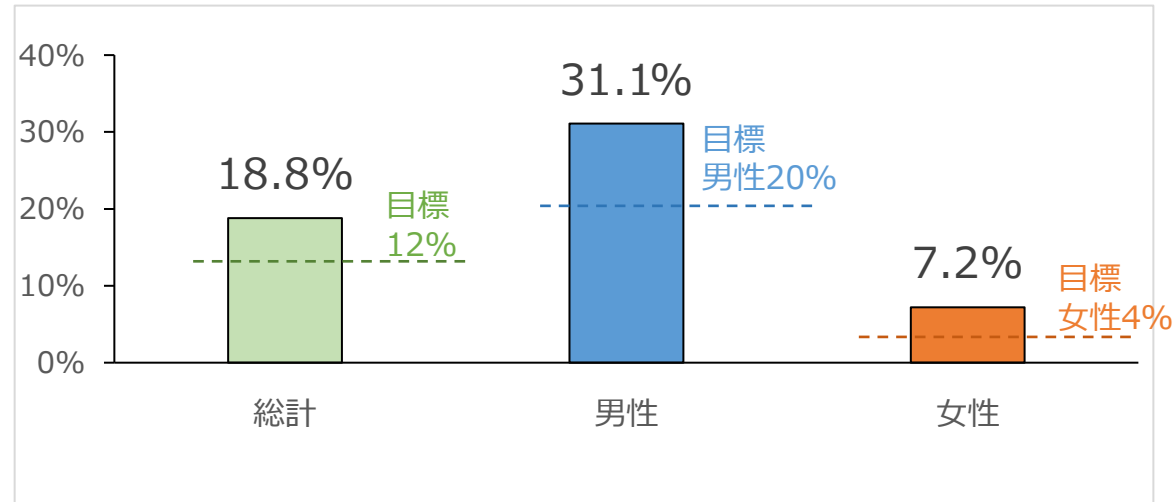
県民の生活習慣の状況〔運動〕

(7) 歩数の状況

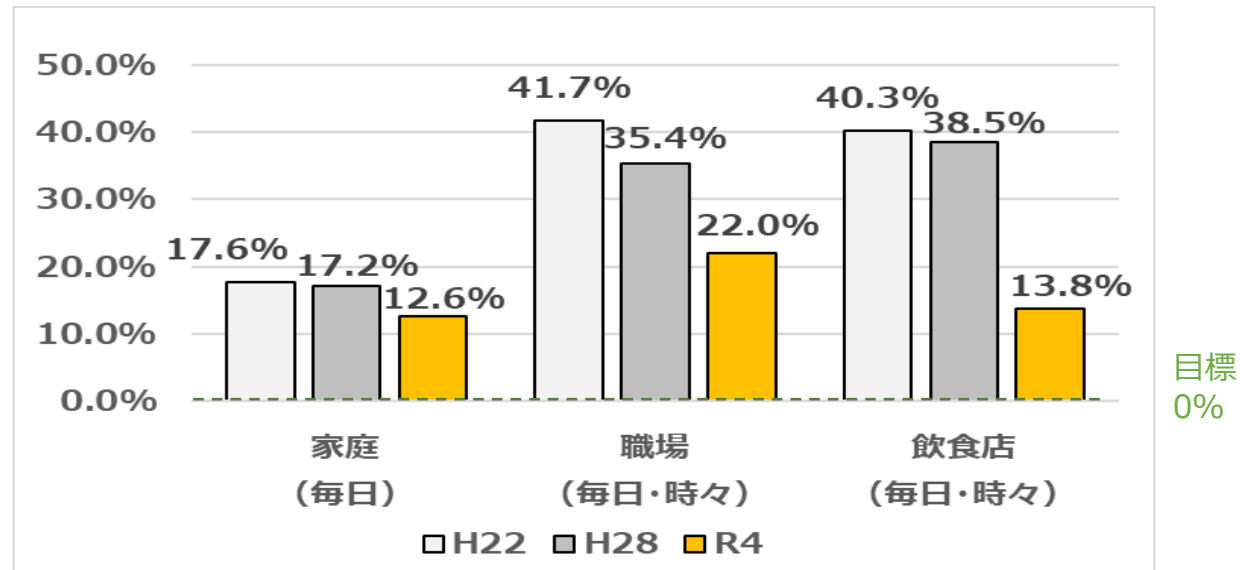


県民の生活習慣の状況〔たばこ〕

（８）喫煙者の状況



（９）受動喫煙の状況





宮城県健康課題

子ども

青・壮年期

高齢期

※順位はいずれも都道府県順位



健康課題

生活習慣等

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%)
・HbA1c**5.6%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)

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)

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)

・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以下) 女性 274g (目標350g以下)	・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6年宮城県県民健康・栄養調査 宮城県)