

平成28年

県民健康・栄養調査報告書

平成30年1月

宮 城 県

# はじめに

本県では、平成25年に「第2次みやぎ21健康プラン」を策定し、「県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生をすこやかに安心して暮らせる健康みやぎの実現」を目指して、健康づくり施策を展開してまいりました。

「第2次みやぎ21健康プラン」は、平成22年に実施した「県民健康・栄養調査」の結果を基礎データとして策定されましたが、平成23年3月に発生した東日本大震災により、生活環境や経済基盤をはじめとした様々な変化が及ぼす県民の健康への影響が懸念されたことから、震災後の県民の健康状態等を把握するため、平成26年に「県民健康調査」を行いました。

そして、平成28年に中間時点での各目標値の達成状況を評価し、計画最終年である平成34年度での各目標の達成に向けた、より効果的な取組方策の方向性を導くための基礎資料とするため、県内50地区、約3,000人を対象に「県民健康・栄養調査」を行いました。

本報告書は、平成28年に実施しました「県民健康・栄養調査」の結果について、調査データを示すとともに、その概要についてまとめたものです。

この報告書が、県民の皆様の健康づくりや生活習慣病予防の資料として、幅広く御活用いただければ幸いです。

最後になりましたが、調査にあたり、御協力いただきました方々をはじめ、調査の実施及び分析等に御尽力いただきました多くの皆様に心より感謝を申し上げます。

平成30年1月

宮城県保健福祉部長 渡辺達美



# 目 次

## 第1章 調査の概要

1	調査の目的	1
2	実施主体	1
3	調査時期	1
4	調査対象	1
	(1) 対象地区	
	(2) 対象者	
	(3) 地区選定方法	
	(4) 地区別抽出率の状況	
5	調査協力状況	2
	(1) 協力率の目標の設定	
	(2) 協力率の状況	
	(3) 協力者の概況	
6	調査項目及び調査方法	3
7	調査体制	3
8	結果集計・解析	3
9	補正方法	4
10	調査対象者及び協力者の状況	4
	(1) 県民健康調査協力者	
	(2) 栄養摂取状況調査協力者	
	(3) 歩行数調査協力者	
	(4) 協力者の被災状況	
11	調査票各様式	7

## 第2章 結果の概要

### 第1 県民健康調査の概要

1	体格の状況	25
2	健康の状況（主観的健康観）	27
3	運動習慣の状況	29
4	食習慣に関する状況	33
5	歯の状況	43
6	休養の状況	45
7	お酒の状況	47
8	喫煙の状況	50
9	医療の受診状況	55

10	震災による影響に関する状況.....	59
11	地区別の状況.....	62
<b>第2 栄養摂取状況調査の概要</b>		
1	食塩摂取量.....	76
2	カリウム摂取量.....	78
3	カルシウム摂取量.....	79
4	野菜摂取量.....	80
5	果物摂取量.....	82
<b>第3 歩行数調査の概要</b>		
1	歩行数の平均値.....	84
<b>第3章 調査結果表</b>		
<b>第1 平成28年県民健康調査結果</b>		
<b>A あなたご自身のことについておたずねします</b>		
問1, 2	性別・年齢階級別の回答者の割合.....	86
問3	あなたの身長, 体重についておききします。	
問4	あなたの雇用形態についてお聞きします。	
問5	あなたが受けられた学校教育は何年ですか。.....	87
問6	同居している人数は, 回答しているご本人も含めて何人ですか	
問7	あなたの世帯の過去1年間の収入はだいたいおいくらですか。	
<b>B 平成23年3月に発生した東日本大震災の影響についておたずねします</b>		
問8	震災当時(平成23年3月11日)は, どこに住んでいらっしゃいましたか。.....	88
問9	自宅の損壊状況についてお聞きします。	
問10	震災当時住んでいた場所から転居していますか。	
問11	どこに転居しましたか。	
問12	現在も同じところに住んでいますか。	
問13	現在のご自身の経済的な暮らしの状況を総合的に見て, 震災前と比較すると どのように感じていますか。.....	89
問14	今回の震災による就業への影響はありましたか。	
<b>C 健康のことについておたずねします</b>		
問15	この1ヶ月間の自分の健康状態をどのように思いますか。.....	90
問16	自分がちょうどよいと思っている体重(適正体重)は, どのくらいですか。	
問17	自分がちょうどよいと思っている体重(適正体重)に近づく(維持する)ように 心がけたり努力したりしていますか。.....	91
問18	定期的に体重を測っていますか。	
問19	定期的に血圧測定をしていますか。.....	92
問20	血圧の値による判定	

問 2 1	血圧は正常値だと思いますか。 .....	93
問 2 2	過去半年以内に、趣味やスポーツ、ボランティアなどの活動をしていますか。	
<b>D</b>	<b>身体活動・運動のことについておたずねします</b>	
問 2 3	最近 1 年間、定期的に運動をしていますか。 .....	94
問 2 4	現在、医師等から運動を禁止されていますか。	
問 2 5	あなたは、1 週間に 1 日以上運動していますか。	
問 2 6	1 週間で何日運動していますか。 .....	95
問 2 7	運動を行っている日の 1 日あたりの平均運動時間はどのくらいですか。	
問 2 8	その運動はどのくらいの強さですか。 .....	96
問 2 9	運動をどのくらい年数継続していますか。	
問 2 4, 2 5, 2 6, 2 7, 2 9	運動習慣者の割合	
問 3 0	震災前と比較して、体を動かす機会は増えましたか。 .....	97
問 3 1	日頃外出する際は、何で出かけることが最も多いですか。	
問 3 2	自分の 1 日の歩数を知っていますか。 .....	98
問 3 3	1 日の歩数を増やすように意識をしていますか。	
問 3 4	普段の生活で歩行、掃除、階段の上り下り、子どもと遊ぶなど体を動かして いますか。 .....	99
問 3 5	ロコモティブシンドロームを知っていますか。	
<b>E</b>	<b>食生活のことについておたずねします</b>	
問 3 6	朝食を食べますか。 .....	100
問 3 7	外食（市販の弁当などの利用も含む）をどのくらい利用しますか。	
問 3 8	市販の惣菜ををどのくらい利用しますか。 .....	101
問 3 9	ふだん外食をするときや食品を買うときに、食品中の塩分カットや糖質ゼロなどの 栄養成分の表示を参考にしていますか。	
問 4 0	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。 .....	102
問 4 1	最近 1 ヶ月で、漬物をどのくらい食べていますか。	
問 4 2	通常、めん類のスープや汁はどのくらい飲んでいきますか。 .....	103
問 4 3	あなたの食事についてお聞きします。 (1) 毎日野菜料理をたっぷり（1日 5 皿、350 g 程度）食べることができていますか。 (2) 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしていますか。 .....	104
	(3) 今食べている食事の量は適量を心がけていますか。	
	(4) 外食と比べて、あなたの家庭の味付けはどうですか。 .....	105
	(5) 間食や甘い飲み物をとる習慣はありますか。	
	(6) ゆっくりよくかんで食事をしていますか。 .....	106
<b>F</b>	<b>歯のことについておたずねします</b>	
問 4 4	あなたの歯の本数を教えてください。 (再掲) 問 4 4 あなたの歯の本数を教えてください。 .....	107
問 4 5	お口（歯や歯ぐき、入れ歯など）の健康状態はどうですか。	

問46	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。 また、受けている場合は、どこで受けていますか。 .....	108
問47	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 診断をしてくれる「かかりつけ歯科医」をお持ちですか。	
<b>G 休養のことについておたずねします</b>		
問48	ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。 .....	109
問49	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。	
問50	この1ヶ月間に、不満、悩み、苦労、ストレスなどを感じることはありませんか。 .....	110
問51	それらの不満、悩み、苦労、ストレスなどを自分なりの解消法で処理できている と思えますか。	
問52	日常生活の中でどのような悩みや不安を感じていますか。 .....	111
問53	悩みなどを気軽に相談できる相手はいますか。 .....	112
<b>H お酒のことについておたずねします</b>		
問54	週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。	
問55	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。 .....	113
問56	お酒を習慣的に飲み始めたのは何歳頃からですか。 .....	114
問57	震災前と比較してお酒を飲む量は増えましたか。	
問58	「適度な飲酒量」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 いますか。 .....	115
問59	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いますか。	
問60	あなたは、未成年（20歳未満）がお酒を飲んでいたら注意しますか。 .....	116
<b>I たばこのことについておたずねします</b>		
問61	これまでにたばこを吸ったことがありますか。	
問62	たばこを習慣的に吸い始めたのは、何歳頃からですか。 .....	117
問63	震災前と比較してたばこを吸う本数は増えましたか。	
問64	たばこ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。 .....	118
問65	あなたは、禁煙のための指導を受けたいと思えますか。	
問66	あなたは未成年（20歳未満）がたばこを吸うことをどう思いますか。 .....	119
問67	あなたは未成年（20歳未満）がたばこを吸っていたら注意しますか。	
問68	たばこが健康に与える影響をどう思いますか。	
	①肺がん.....	120
	②咽頭がん	
	③ぜんそく .....	121
	④気管支炎	
	⑤COPD .....	122
	⑥心臓病	
	⑦脳卒中.....	123
	⑧胃かいよう	
	⑨妊娠の胎児への影響（未熟児等） .....	124

⑩歯周病（歯槽膿漏等）	
⑪高血圧	125
問69 この1ヶ月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。	
①家庭	126
②職場や学校	127
③飲食店（食堂，居酒屋など）	128
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）	129
<b>J 医療等の受診状況等についておたずねします</b>	
問70 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。	130
問71 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。	
問72 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。	131
問73 糖尿病の治療を受けたことはありますか。	
問74 これまでに医師から高血圧といわれたことがありますか。	132
問75 高血圧の治療を受けたことはありますか。	
問76 これまでに医師から高脂血症または脂質異常といわれたことがありますか。	133
問77 高脂血症または脂質異常の治療を受けたことはありますか。	
問78 昨年1年間に次のがん検診を受けましたか。	
①胃がん検診（バリウムレントゲン検査）	134
②肺がん検診（胸部レントゲン検査）	135
③大腸がん検診（便潜血検査）	136
④乳がん（医師による視触，マンモグラフィ検査）※一昨年も含めて2年間に	
⑤子宮がん（細胞診検査）※一昨年も含めて2年間に	137
<b>K みやぎ21健康プランについておたずねします</b>	
問79 あなたは，県が平成25年3月に策定した「第2次みやぎ21健康プラン」を知っていますか。	
<b>第2 栄養摂取状況調査の結果</b>	
1 栄養素等摂取量	138
2 食品群別摂取量	147
<b>第3 歩行数調査の結果</b>	
1 歩行数	156
<b>第4 調査結果の経年比較</b>	
1 栄養素等摂取量の経年比較	157
2 食品群別摂取量の経年比較	160
3 歩行数の経年比較	163



第5 「第2次みやぎ21健康プラン」目標項目の数値の推移

1 目標項目の数値の推移 .....164