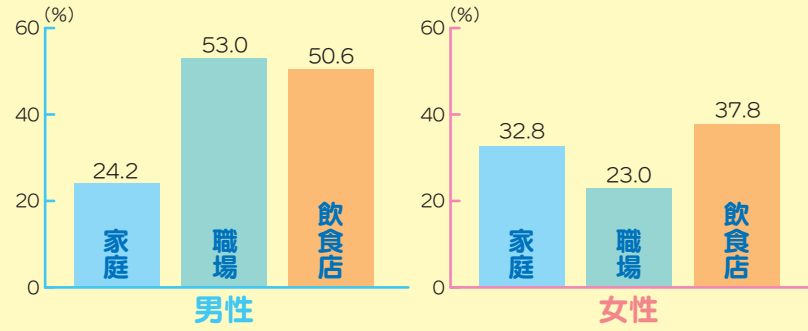


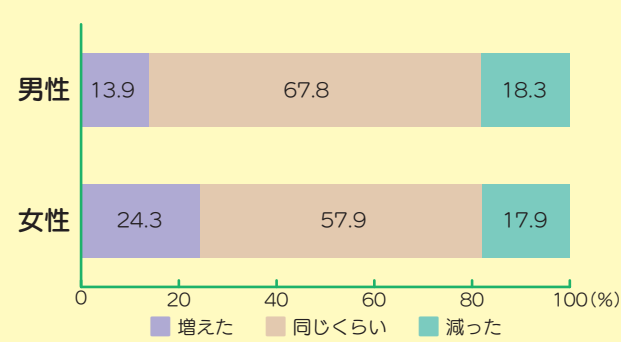
たばこの状況

受動喫煙の機会が月に1回程度以上あった人の割合



受動喫煙の機会があった人の割合が高かった場所は、男性は職場と飲食店、女性は家庭と飲食店でした。

震災後の喫煙の状況



震災前と比較して、男性はたばこを吸う本数が減った人の割合が高く、女性は増えた人の割合が高くなっています。

受動喫煙とは

本人が喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことです。特に、子どもや妊婦は受動喫煙の健康影響が大きいので、受動喫煙から守ることが大切です。

受動喫煙を防ぐために

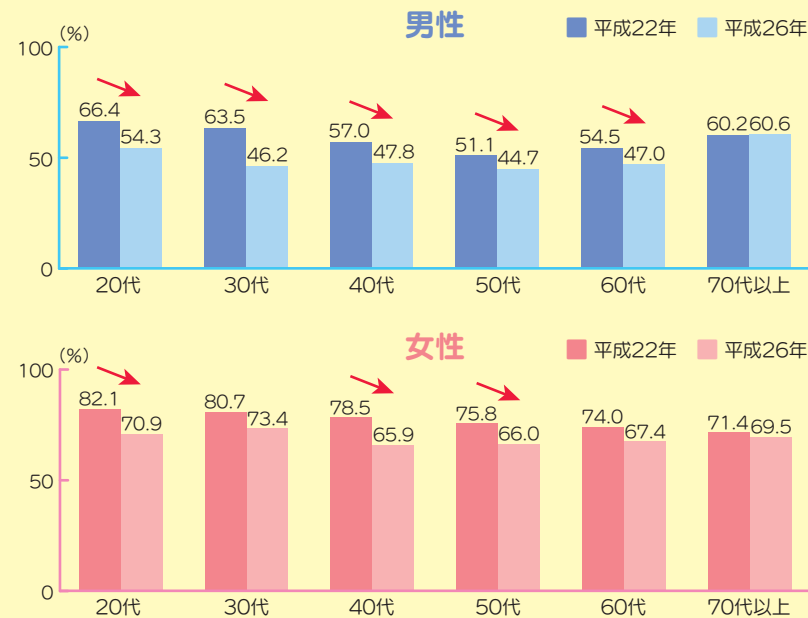
- ◆喫煙する方は、たばこを吸わない人に配慮し、特に妊婦や子どもの周囲では喫煙しないようにしましょう。
- ◆公園や路上など、屋外であっても周囲に人がいる場合には喫煙しないようにしましょう

めざせ!
受動喫煙
ゼロ

©宮城県旭プロダクション

相談相手の状況

悩みなどを気軽に相談できる相手がいる人の割合



平成22年と比較すると、男女とも20代から60代で減少しています。

人とのつながりが健康につながります!

話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になり、スッキリすることも多いものです。悩みやストレスはため込まず、まわりに話して支え合える関係づくりも大切です。



©宮城県旭プロダクション

宮城県県民健康調査の詳しい内容は、

宮城県健康調査

検索

宮城県保健福祉部健康推進課
〒980-8570 仙台市青葉区本町3丁目8-1
TEL 022-211-2623 FAX 022-211-2697

みやぎの健康

～平成26年宮城県県民健康調査の結果から～

宮城県県民健康調査とは

この調査は、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と、平成23年3月に発生した東日本大震災による県民の健康への影響を把握し、今後の県の健康づくり施策に反映するために実施したものです。

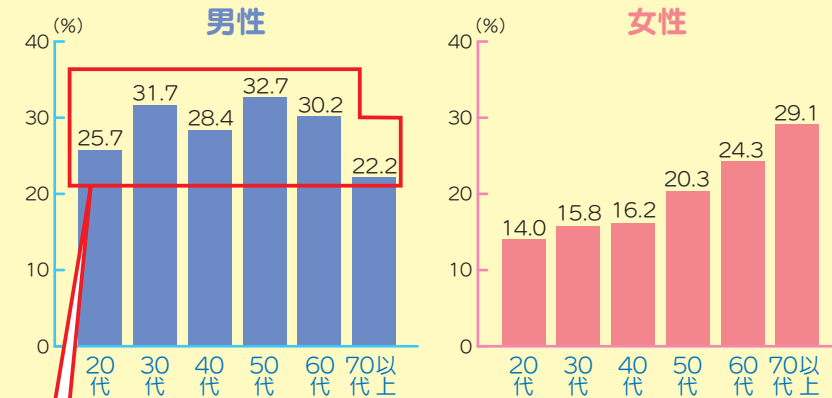
調査時期 平成26年10月～11月

調査対象 県内50地区を無作為抽出

(平成26年11月1日現在で満20歳以上の男女 2,443名/2,632名(協力率92.8%))

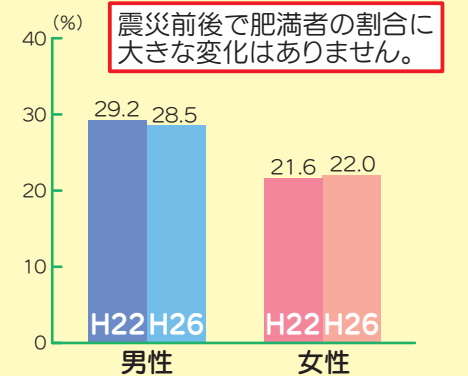
身体状況

肥満(BMI25以上)の人の割合



男性は、どの年代も肥満が多く、3～4人に1人は肥満です!

女性は、年代が上がるごとに肥満者の割合が増加しています。



震災前後で肥満者の割合に大きな変化はありません。

肥満の判定方法は?

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5～25未満	普通
25以上	肥満



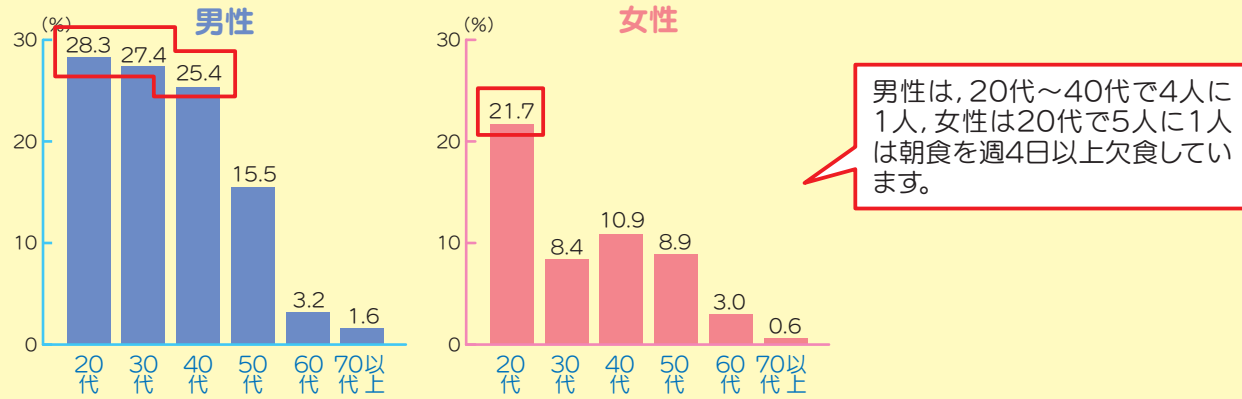
こんな生活していませんか?



©宮城県旭プロダクション

食生活の状況

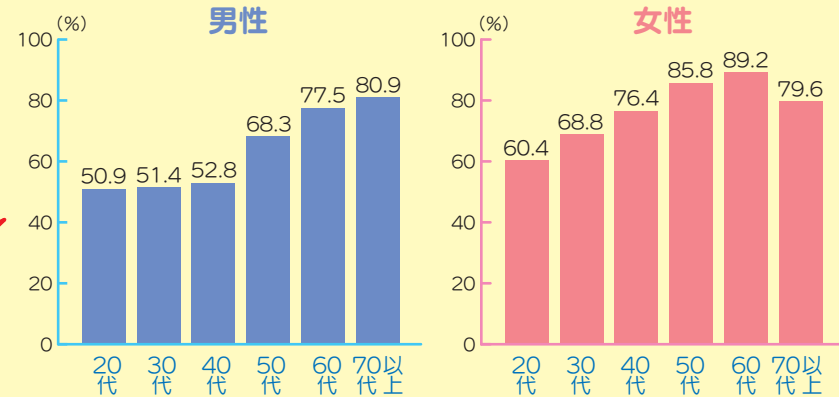
朝食を「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」人の割合



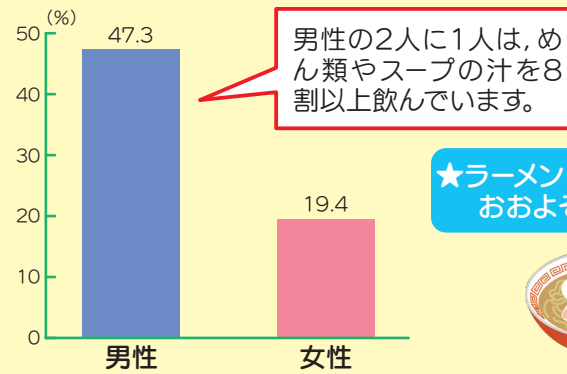
主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている人の割合



男女とも若い年代ほど、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合が減少する傾向が見られます。



めん類やスープの汁を8割以上飲む人の割合



★ラーメン1杯の塩分量は、おおよそ5.0gです。



1日の目標塩分量は？

男性9g, 女性8gです。

「第2次みやぎ21健康プラン」より

塩エコ (お塩の節約) をしましょう!

①かける前に食べてみよう!

食べる前にしょうゆなどの調味料をかけるのはやめ、お料理の味・食材の味を楽しみましょう。

②薬味の達人になろう!

「ひと味、何かが足りない」時は、ネギ、生姜等の薬味を足してみよう。

③ダシの違いが分かる人になろう!

かつお節や昆布などの天然ダシがお料理のうまみを引き出します。ダシの違いを楽しみましょう。



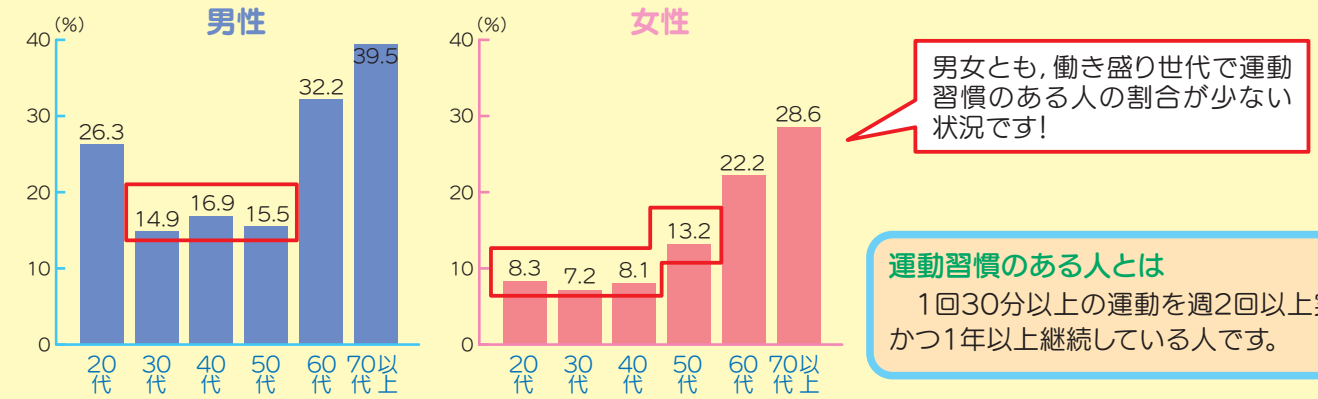
減塩 あと3g!



©宮城県・旭プロダクション

運動の状況

運動習慣のある人の割合



運動習慣のある人とは
1回30分以上の運動を週2回以上実施し、かつ1年以上継続している人です。

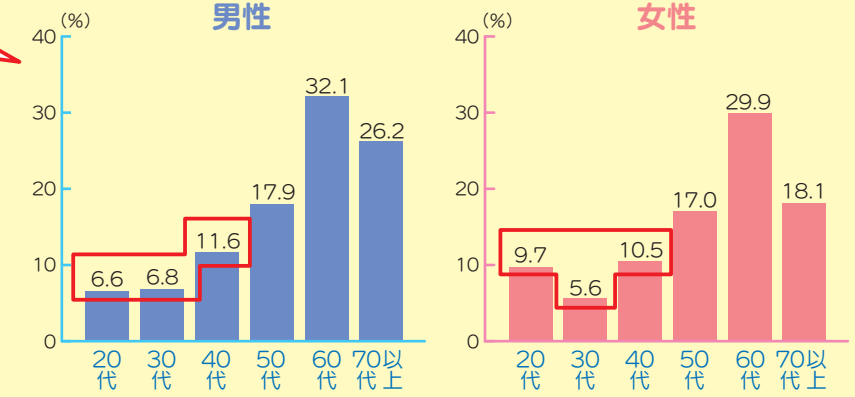
1日の歩数を知っている人の割合

男女とも、20～40代で自分の1日の歩数を知っている人の割合が少ない状況です!

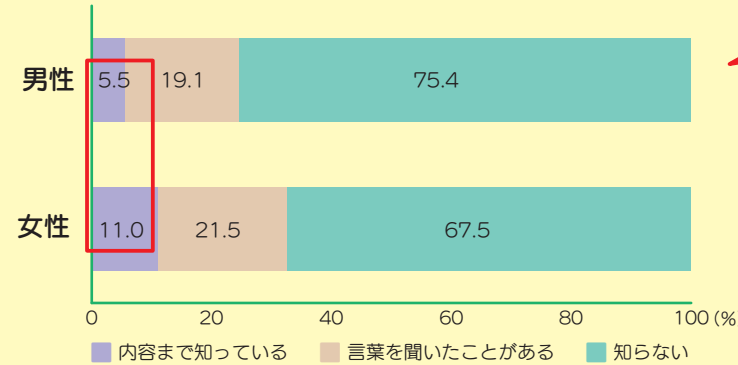
1日何歩が目標なの?

	20～64歳	65歳以上
男性	9,000歩	7,000歩
女性	8,500歩	6,000歩

「第2次みやぎ21健康プラン」より



ロコモティブシンドロームを知っている人の割合



ロコモティブシンドロームを知っている人の割合が、少ない状況です!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは
筋肉、骨、関節などといった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたし、その運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護状態になったり、要介護状態になる危険の高い状態をいいます。

ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、脂肪の燃焼、心肺機能のアップ、免疫力のアップ、全身のリラックスなど様々な効果が期待できます!

ウォーキングの前後には、必ずストレッチ体操をしましょう。筋肉をほぐすことで、けがや疲労を防ぎます。



歩こう! あと15分



©宮城県・旭プロダクション