

みやぎ 健康最前線

2017 秋号

宮城県

健康に関する 相談先

体や心のことで心配なことがある方は、一人ではかえこまず、最寄りの相談先にご相談ください。

◇市町担当課一覧

市町名	担当課名	電話
名取市	名取市保健センター	022-382-2456
石巻市	健康推進課（母子保健、健康づくり、震災後の心のケア）	0225-95-1111 （代表）
	介護保険課（高齢者、介護予防等） 障害福祉課（障害者に関する相談）	
東松島市	健康推進課（母子保健、健康づくり、震災後の心のケア）	0225-82-1111 （代表）
	子育て支援課（家庭相談、女性相談） 福祉課（高齢者、障害者）	
南三陸町	総合ケアセンター南三陸	0226-46-5113
	保健福祉課（母子保健、健康づくり、震災後の心のケア、障がいに関する相談）	
	地域包括支援センター（高齢者、介護に関する相談）	0226-46-5588

◇県保健福祉事務所（保健所）一覧

事務所名	電話（代表）
仙南保健福祉事務所（仙南保健所）	0224-53-3115
仙台保健福祉事務所（塩釜保健所）	022-363-5502
仙台保健福祉事務所 岩沼支所（塩釜保健所岩沼支所）	0223-22-2188
仙台保健福祉事務所 黒川支所（塩釜保健所黒川支所）	022-358-1111
北部保健福祉事務所（大崎保健所）	0229-91-0707
北部保健福祉事務所 栗原地域事務所（栗原保健所）	0228-22-2112
東部保健福祉事務所（石巻保健所）	0225-95-1416
東部保健福祉事務所 登米地域事務所（登米保健所）	0220-22-7514
気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）	0226-22-6661

発行：宮城県保健福祉部健康推進課 仙台市青葉区本町3-8-1 電話022-211-2624

特定健診とは？

生活習慣病を防ぐため、早い段階からの予防や生活習慣の改善を目的とした健診で、メタボ健診とも呼ばれます。

対象は？

40歳～74歳までの方

特定健診を受けたいのは？

ご自身が加入している医療保険者（市町村国民健康保険、社会保険、健康保険組合等）にお問合せください。

- ◆宮城県の特定健診の受診率は高く、県民の健康に対する意識の高さがうかがえます。
- ◆毎年特定健診を受けることで、自分の体の経年変化を知ることができます。
- ◆特定健診の案内が届いたら、ご家族やご近所の方と声を掛け合い、必ず受けるようにしましょう。

特定健診受診率

H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26
47.8%	48.7%	49.9%	50.3%	52.9%	54.5%	56.6%
全国2位	全国2位	全国4位	全国3位	全国3位	全国3位	全国3位
(全国平均) 35.9%	(全国平均) 41.3%	(全国平均) 42.9%	(全国平均) 44.0%	(全国平均) 45.6%	(全国平均) 47.1%	(全国平均) 48.6%

（特定健診実施報告）

宮城県は特定健診受診率 全国トップクラス！

特定保健指導とは？

健診結果から生活習慣病の発症リスクが高い方に対して保健師・栄養士などが生活習慣を見直すサポートをします。

方法

面談や電話、メール、手紙など。

- ◆特定健診後、メタボのリスクが高いと判断された方に対しては特定保健指導が行われます。
- ◆宮城県の特定保健指導の実施率は全国平均よりも低い状況にあります。
- ◆特定保健指導を受けることで、生活習慣改善のためのサポートを受けることができます。

特定保健指導実施率

H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26
7.9%	13.1%	11.9%	11.9%	14.2%	16.0%	17.1%
19位	23位	全国ワースト8位	全国ワースト4位	全国ワースト11位	全国ワースト13位	
(全国平均) 7.7%	(全国平均) 12.5%	(全国平均) 13.3%	(全国平均) 15.3%	(全国平均) 16.8%	(全国平均) 18.0%	(全国平均) 17.8%

（特定健診実施報告）

健診を受けただけで終わっていませんか？

Point

健診を機会に自分の生活習慣を見直しましょう

- まずは、特定健診を受けましょう。（毎年受けたら変化がわかります）
- メタボのリスクが高い方は、特定保健指導が受けられます。（自分に合った健康アドバイスを受けることができます）

宮城県民の健康状態・生活習慣

肥満が多い

【男性】全国ワースト9位
男性の4人に1人が肥満

歩かない人が多い

【男性】1日当たり約6,400歩
全国平均を約1,400歩下回る

メタボが多い

メタボ該当者及び予備群の割合は、平成20年度から6年連続ワースト2位
平成26年度はワースト3位

喫煙者が多い

【男性】全国ワースト9位
男性の5人に2人が喫煙者

飲酒者が多い

【男性】全国ワースト8位
男性の5人に2人が、週3回以上一日当たり1杯以上飲酒

※平成24年国民健康・栄養調査結果、「平成18～22年 国民健康・栄養調査結果」（厚生労働省）、「特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」

写真提供 河北新報社・結婚塾（みやぎ子育てプロジェクト）

データでみる 宮城県民の健康

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合

H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26
30.9%	30.0%	29.4%	29.5%	30.1%	29.5%	29.3%
← 全国ワースト2位 →						
(全国平均) 26.8%	(全国平均) 26.7%	(全国平均) 26.4%	(全国平均) 26.8%	(全国平均) 26.4%	(全国平均) 26.1%	(全国平均) 26.2%

（特定健診・特定保健指導結果 厚生労働省）

生活習慣に関する課題が多い

宮城県民は塩分摂取量が多く、運動不足の方、飲酒者、喫煙者が多いなど生活習慣に関する課題が深刻な状況です。

特に男性の1日当たりの歩数は6,400歩（全国平均7,900歩）と全国ワースト1位となっています。

メタボリックシンドローム（以下メタボ）該当者及び予備群の割合は年々減少傾向にはあるものの、全国平均に比べると依然として高く、県民の3人に1人がメタボといわれています。

メタボは生活習慣病の一手前の状態です。メタボが増加したことで、生活習慣病患者の増加につながっています。

メタボにならないための早期解消と、何よりメタボにならないための予防が大切です。

その際、国では平成20年度からメタボ対策として、予防を重視した特定健診・特定保健指導を開始しました。

生活習慣病はこのように進みます

不適切な生活習慣

- 運動不足
- 塩分過剰
- 喫煙
- アルコールの多量摂取

宮城県の場合
1日当たりの平均歩行数
男性 6,439 歩(全国 7,791 歩)
ワースト1位
1日当たりの塩分摂取量
男性 11.7g(全国 11.3g)
ワースト14位
女性 10.1g(全国 9.6g)
ワースト8位
(H24 国民健康・栄養調査)

成人のBMI(肥満度)の平均値
男性 24.1(全国 23.6)
女性 23.0(全国 22.5)
(H24 国民健康・栄養調査)
※BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

生活習慣病予備群

- 肥満
- メタボリックシンドローム
- 高血圧
- 高血糖
- 高脂血症

メタボは病気の
前段階!

悪化を防げる!
ここで生活習慣を見直すことができれば

まだ間に合う!
ここで生活習慣を見直すことができれば

生活習慣病

- 糖尿病の合併症(網膜症、腎症、神経障害)
- 虚血性心疾患
- 脳血管疾患

危険!

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積(腹囲:男性 85cm、女性 90cm)に加え、高血圧、高血糖、脂質異常が重なりあった状態のこと。

メタボリックシンドローム該当者 脂質、血圧、血糖の3つのうち、2つ以上該当
メタボリックシンドローム予備群 3つのうち1つ該当

内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞からさまざまなホルモンが分泌され、動脈硬化を促進し、糖尿病、高血圧、脂質異常症を発症・悪化させます。最終的には心筋梗塞や狭心症、脳血管疾患などを引き起こす危険があります。

生活習慣病による機能低下、要介護状態

- 失明
- 人工透析
- 寝たきり状態
- 認知症

**日常生活における支障や制限
自分らしい自立した生活が難しくなる!**

生活習慣を見直して、延ばそう健康寿命!

これからも、いつまでも、元気な自分であるために

延ばそう健康寿命!

生活習慣病が重症化すると、最終的には支援や介護が必要な状態になり、それまで自分でできていたことややりたいことができなくなってしまいます。趣味を続けたい、友人や家族と出かけたいなど、いつまでも自分らしい自立した生活を続けるためにも、早い段階からの予防や対策が重要です。

宮城県の平均寿命と健康寿命

項目	男性	女性
平均寿命 (H22)	79.65歳	86.39歳
健康寿命 (H22)	70.40歳	73.78歳

※健康寿命とは、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。よって、平均寿命と健康寿命の差は「健康でない期間」を意味します。

男性 9年の差
女性 12年の差

(出典)厚生労働省「都道府県別平均寿命」(H22)、国民生活基礎調査をもとに算出(H22)

塩工コ & 野菜たっぷり で高血圧予防!

減塩。あと3グラム。

塩の摂り過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患の発症リスクを高めます。宮城県の塩分の摂取状況は、男性 11.7g(全国 11.3g)、女性 10.1g(全国 9.6g)と男女ともに全国平均を上回っています(H24 国民健康・栄養調査)。

塩工コとは塩の節約(=減塩)のこと。料理を作る時、食べる時、減塩生活をここから始めましょう。

また、野菜に含まれるカリウムは体内のナトリウム(塩分のもと)を排出しやすくして血圧を下げる効果があります(野菜のとり方のポイントは後半のページでも紹介しています)。

ポイント

- ソースやしょうゆなどはかける前に食べてみる。直接かけずにつけて食べる
- ラーメンやうどんなどの種類のスープは残す
- 減塩商品(味噌、しょうゆなど)を活用する
- 味噌汁は野菜たっぷり具沢山にして汁を少なくする
- 漬物を食べる回数や1回量を減らす

食品に含まれる塩分

ラーメン 8.1g

たくあん1皿 1.3g

調味料からの塩分が多い

しょうゆ
大さじ1(18g)で2.6g
パックしょうゆ1個(5g)で0.7g

中濃ソース
大さじ1(18g)で1.0g
パックソース1個(5g)で0.3g

1日の摂取目標
男性9g、女性8g

自分だけじゃない、周囲のことも考えて。

禁煙は必要不可欠。 周りの方にも煙を吸わせないで。

たばこは動脈硬化の原因になり、メタボの発症リスクも高めます。たばこを吸う人は歯周病にかかりやすいことも分かっています。また、たばこを吸わない人が他人のたばこの煙を吸いこんでしまう「受動喫煙」により、がんや心疾患、喘息などさまざまな病気を発症する危険性が高くなるのが科学的に明らかになっています。自分の健康のため、子どもや自分の大切な人の健康のために禁煙し、健康を取り戻しましょう。

どんなことに気をつけたらいいの?

内臓脂肪はつきやすく落としやすいのが特徴です。日々の食事や運動を心掛ければ、減らすことは十分可能です。さあ、今からはじめましょう。

まずは自分の体の状態を確認しよう。
定期的に体重計に乗る。

体重計に乗らなければ、自分が太ってきたことに気づきにくくなります。定期的に体重計に乗り、自分の身体の状態を確認しましょう。

日常生活の中で動く機会を増やそう。
あとプラス15分体を動かす。

15分歩いた時の歩数は約1500歩です。宮城県の男性(20~64歳)の歩行数は全国ワースト1位(H24 国民健康・栄養調査)で、全国平均との差は約1400歩でした。あと15分歩けば全国平均はクリアできます。歩くこと以外にも家事や通勤など日常生活の中で意識して体を動かすことが有効です。また、運動は1人でやるよりも仲間と一緒にやると効果的です。ご近所の方を誘ってウォーキングや体操などではいかがですか。

ポイント

- 掃除、洗濯、買い物など生活の中でこまめに体を動かす
- 近場への移動は徒歩や自転車にする
- エレベーターやエスカレーターは使わずに階段を使う
- 通勤時はひとつ前の駅で降りてみる

食べ方にも気をつけて。脂肪の吸収が穏やかに。

食事は野菜→肉魚→ごはんの順で。

食物繊維は、血糖値が急上昇するのを防ぎ、脂肪を蓄える働きがあるインスリンの分泌を抑えるため、野菜から食べ始め、糖質を多く含む炭水化物は最後に食べるとういでしょう。

県内の各市町で「まちの保健室」を開設

県内では石巻市や気仙沼市等が宮城県看護協会に委託し、ショッピングモールなど身近な場所を会場に「まちの保健室」が開業されています。健康に関する心配なことや気になることを専門の知識を持った看護職に相談することができます。相談は無料です。買ひ物のついでに、お気軽にご相談ください。開催日時等については、各市町の広報誌をご覧ください。



「まちの保健室」ではこんなことが行われています

- 健康チェック
 - 血圧測定
 - 体脂肪測定
 - 肌年齢測定
 - 血管年齢測定
 - 認知症チェックほか
- 健康相談
 - 生活習慣病予防相談
 - 育児、介護相談
 - 更年期の相談
 - 禁煙相談
 - こころの相談
 - その他健康に関する相談



公益社団法人
宮城県看護協会

「まちの保健室」のほか、健康に関する相談は各市町でも行われていますので、お住まいの市町にお問合せください。

復興の実現には県民皆さんの健康が第一!



東日本大震災から6年が経過しました。県内では、新たなまちづくりや災害公営住宅でのコミュニティづくりなどが着々と進められ、震災復興はまさに最盛期を迎えています。創造的な復興の実現に向けて、さらに前進していくためには、何より復興の主役である県民一人ひとりが、心身ともに健康で生きがいのある生活を送ることが極めて重要です。「健康みやぎ」を目指して、県民みんなで一丸となって健康づくりを実践しましょう!

健康づくりは 買い物ついでに お気軽に!

イオンモール名取にヘルスサテライトステーションがオープン

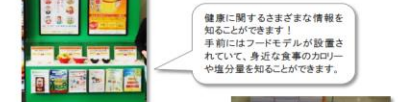
宮城県は、県民の皆様の健康づくりを推進するため、産直直連携による「みやぎ産直直連携」を立ち上げ、県民参加型の運動を展開しています。その一環として、買い物ついでに健康づくりを体験できる「みやぎヘルスサテライトステーション」をイオンモール名取に開設しました。

店内には、血圧や体脂肪測定などもチェックできる「健康測定コーナー」を常時設置しているほか、広い店内を活用し、「ウォーキングイベント」や「健康相談会」を定期的に開催する予定です。

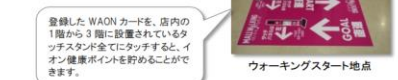
お買ひのついでに、ご家族や知り合いの皆さんも、みやぎヘルスサテライトステーションで健康づくりの場面で活躍してください!



健康測定コーナー(1階西側薬局コーナー付近)



健康情報コーナー(1階南側入口付近)



登録したWAONカードを、店内の1階から3階に設置されているタッチスタンプ全てにタッチすると、イオン健康ポイントを貯めることができます。

- <イベントスケジュール>
- 保健師・栄養士による健康相談会(毎月第2土曜 最終土曜 11:00~16:00)
 - ウォーキングレッスン(毎月最終土曜 11:00~)
- ※のほか、毎月、協力企業等による健康づくりイベントを開催予定。
- ※ 開催日時や場所などは、県健康推進課のホームページやイオンモール名取の広告をご覧ください。

「がん」に関する悩みや不安...

がん相談窓口にご相談ください

日本人の死因第1位であるがん。今や2人に1人がかかるとも、身近な病気です。県内でも年間約1万4千人が、がんにかかり(宮城県がん登録平成22年集計)約6千人ががんでなくなっています(平成27年人口動態推計)。

しかし、今は医療技術の進歩により、早期発見、早期治療が可能ながんが増え、仕事を続けながら治療している方も増えています。

「がん」という病気について、様々な心配事や悩みを相談する窓口として、県では「宮城県がん総合支援センター」を設置しています。また、県内20箇所の病院に相談窓口が設置されています。不安や心配な事があるとき、ぜひお近くの相談窓口にご相談ください。相談は無料です。

宮城県がん支援イメージキャラクター

グーチ がん助

公益社団法人 宮城県がん協会内
宮城県がん総合支援センター
電話 022-263-1560
FAX 022-263-1548
受付時間 9時~16時
(土日・祝日を除く)
※病院の相談窓口も紹介しています

ダニ対策で 快適生活を

家の中には ダニがいっぱい!

ダニは日本の温暖・温帯な気候を好み、梅雨や夏だけでなく、1年を通して繁殖します。また、ダニはアレルギー性鼻炎や喘息、皮膚炎などの原因になります。

まずは定期的な掃除を心がけましょう。家の中では最も念入りな対策が必要なのは、「寝具」と「寝室」です。特に布団や枕などの寝具はダニにとって繁殖しやすい好環境です。下のポイントを参考に正しい対策を知り、快適生活を送りましょう!

ポイント1 **カビ対策**
湿度が高くなるとカビが増え、カビをエサにするダニが増殖します。寝室での加湿器の使用や洗濯の部屋干しにはご注意ください。

ポイント2 **寝具の「加熱」**
ダニの弱点は50℃以上の熱。衣類乾燥機や布団乾燥機を使い、上手に退治しましょう。

ポイント3 **寝具の「掃除」**
高温でダニを死滅させた後はしっかり掃除機をかけ、死骸やフンを吸い取りましょう。掃除の際は窓を開けて換気やマスクをするのを忘れなく。

たっぷり野菜をはじめよう

どれだけ野菜を食べればいいのか?

野菜は1日350g!

生活習慣病の予防に効果的。健康な生活を維持するために必要な野菜は毎日約350g(1人あたり)を摂取する必要があります。これは、野菜類の約半分(150g)と、肉類・魚類・卵類の約半分(200g)を摂取する必要があります。

1日5皿

朝食:1皿 昼食:2皿 夕食:2皿
を目標に食べましょう!

野菜が苦手、そんな方へのアドバイス

- 1 味付けを洋風にする。細かく切らなむ。
- 2 好みの食材(肉・魚など)と一緒に食べてみましょう。
- 3 旬の美味しい野菜を食べましょう。

野菜に含まれるK(カリウム)は、Na(ナトリウム)を体外に排出する働きがあり、血圧を下げる効果が期待できます。

あなたのお口は健康ですか?

歯周病とは?

歯周病は歯と歯ぐきにたまった歯垢(プラーク)の中の細菌によって炎症が広がり、細菌が出した毒素で歯ぐきや歯を支える骨が壊され、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。歯周病は痛みなどの自覚症状が出にくく、どんどん進行します。

歯周病にかかるとどうなるの?

歯周病になると、細菌が血液に乗って全身に運ばれ、心疾患や肺炎、糖尿病、早産、低体重児などを引き起こす原因となることがわかっています。

歯周病にかかっていないか心配...

右の項目をチェックしてみましょう。あてはまる項目があった方は歯周病になっているかもしれません。歯科医にご相談ください。

こんなことありませんか?

- 歯と歯の間に食べ物が挟まるようになった
- 歯みがきをすると血が出る
- 口臭がする
- 朝起きると口の中がネバネバする
- 歯が動く感じがする

歯周病はこうすれば 予防できるの?

まずは、丁寧な歯磨きです。デンタルフロスや歯間ブラシを使うのもおすすめです。かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診や歯石除去などを受けましょう。

こころの相談窓口

ひとりでかかえこまず
ご相談ください

下記の相談窓口または最寄りの保健所・市町の担当課にご相談ください。

宮城県精神保健福祉センター

来所相談(予約制) : 0229-23-1603 (平日8時30分~17時)
電話相談 : 0229-23-0302 (平日9時~17時)

みやぎ心のケアセンター

基幹センター 仙台市青葉区本町2丁目18-21 タケダ仙台ビル3F
電話 : 022-263-6615 (平日9時~17時)

石巻地域センター 石巻市東中里1-4-32 県石巻合同庁舎内保健所棟2階
電話 : 0225-98-6625 (平日9時~17時)

気仙沼地域センター 気仙沼市東新城3-3-3 県気仙沼保健福祉事務所2階
電話 : 0226-23-7337 (平日9時~17時)

※ 上記相談窓口は、祝祭日、年末年始はお休みです。



就職・転職を応援します!

求職中の方はどなたでも無料でご利用いただけます



宮城県沿岸地域
就職サポートセンター



気仙沼サポートセンター

気仙沼市田中前2丁目2-6
電話 : 0120-215-488 (平日9時~17時)
委託業者 : 株式会社シグマテック

石巻サポートセンター

石巻市立町1-4-15 石巻ビルディング6階
電話 : 0120-773-161 (平日10時~18時)
委託業者 : パールテンプスタッフ株式会社

塩竈サポートセンター

塩竈市海岸通14-6 マンションさとと204号室
電話 : 0120-013-250 (平日10時~18時)
委託業者 : パールテンプスタッフ株式会社

仮設住宅からの転居を支援します

宮城県内のアパートやマンションなど民間賃貸住宅での生活再建を検討されている方へ、県内の物件情報・不動産事業者のご紹介や契約手続きなどに関する電話相談を受け付けています。



宮城県住宅情報提供コールセンター

電話 : 022-796-9501 (10時~17時)
※水曜・土曜・祝日・年末年始を除く

日曜日も受付しておりますので、お気軽にご相談ください。

生活困窮者自立支援制度のご案内

暮らしに困っている、就職できない、借金に追われている、病気で働けないなど、あなたの抱えている悩みについて相談できます。

窓口名	電話番号	対象の町村
市にお住まいの方	お住まいの市役所にお問い合わせください。	
宮城県南部自立相談支援センター 仙南事務所	0224-51-8401	蔵王町、七ヶ宿町、大河原町、村田町、栗田町、川崎町、丸森町、葦理町、山元町
宮城県南部自立相談支援センター 宮城黒川事務所	022-290-9961	松島町、七ヶ浜町、利府町、大和町、大郷町、富谷町、大衡村
宮城県北部自立相談支援センター	0229-25-5581	色麻町、加美町、涌谷町、美里町、女川町、南三陸町

みやぎ健康最前線

平成30年度

宮城県



健康に関する相談先

体や心のことで心配なことがある方は、一人でかかえず、最寄りの相談先にご相談ください。

○市町村担当課一覧

市町村名	担当課名	電話	市町村名	担当課名	電話
白石市	健康推進課	0224-22-1582	大和町	保健福祉課	022-945-7221
角田市	健康推進課	0224-62-1192	大郷町	保健福祉課	022-359-5507
鹿嶋市	健康福祉課	0224-33-2003	宮古市	保健福祉部長寿福祉課	022-358-0513
七ヶ宿町	健康推進課	0224-37-2331	大村町	健康福祉課	022-945-0253
大河原町	健康推進課	0224-51-8623	大崎市	健康推進課	0229-23-5311
村岡町	健康福祉課 (保健センター)	0224-83-2312	大崎市	健康推進課	0229-66-1700
南町	健康推進課	0224-55-2160	加美町	保健福祉課	0229-63-7871
川崎町	保健福祉課	0224-84-6008	涌谷町	健康課	0229-43-5111
大崎市	健康福祉課	0224-51-9903	涌谷町	健康福祉課健康推進課	0229-32-2945
塩竈市	健康福祉課健康推進課 (保健センター)	022-364-4386	涌谷町	市民生活部健康推進課	0228-22-0370
名取市	名取市保健センター	022-382-2456			
多賀城市	保健福祉部福祉課	022-388-1141 (代表)	石巻市	健康推進課 (青少年課、健康づくり、運動部活動等) 介護福祉課 (高齢者、介護予防等) 保健福祉課 (健康づくり等)	0225-95-1111 (代表)
	保健福祉部福祉課			健康推進課 (母子健康、健康づくり、高齢者の心ケア、高齢者、介護予防等) 保健福祉課 (健康づくり等)	
野田町	健康推進課	0223-22-1111	東松山市	健康推進課 (母子健康、健康づくり、高齢者の心ケア、高齢者、介護予防等) 保健福祉課 (健康づくり等)	0225-82-1111 (代表)
	介護福祉課			健康推進課 (母子健康、健康づくり、高齢者の心ケア、高齢者、介護予防等)	
岩手町	健康福祉課	0223-34-0524	安川町	健康福祉課	0225-53-4950
山元町	健康福祉課	0223-37-1113	登米市	健康推進課	0220-58-2116
松島町	健康長寿課	022-355-0709	美郷町	健康推進課	0226-21-1212
七ヶ宿町	健康推進課保健指導係	022-357-7448	青森町	健康福祉課	0226-46-5113
刈野町	保健福祉課	022-356-1334	青森町	保健福祉課 (保健センター)	0226-46-5588

○仙台市各市区庁・各総合支所一覧

区分	総合支所名	代表電話
仙台市	青葉区役所	022-225-7211
	宮城野区役所	022-291-2111
	若林区役所	022-282-1111
	太白区役所	022-247-1111
	泉区役所	022-372-3111
若林区総合支所	若林区総合支所	022-392-2111
	秋保総合支所	022-399-2111

○県保健福祉事務所(保健所)一覧

事務所(保健所)名	代表電話
仙台市保健福祉事務所 (仙台保健所)	0224-53-3115
仙台市保健福祉事務所 (宮城保健所)	022-363-8602
仙台市保健福祉事務所 (若菜保健所)	0223-22-2188
仙台市保健福祉事務所 (宮城保健所)	022-358-1111
仙台市保健福祉事務所 (大田保健所)	0229-91-0707
仙台市保健福祉事務所 (若菜保健所)	0228-22-2112
仙台市保健福祉事務所 (若菜保健所)	0225-95-1416
仙台市保健福祉事務所 (若菜保健所)	0220-22-7814
仙台市保健福祉事務所 (若菜保健所)	0226-22-8661

発行：宮城県保健福祉部健康推進課 仙台市青葉区本町3-8-1 電話022-211-2624

受けていますか？ 特定健診・特定保健指導

特定健診とは？

生活習慣病を防ぐため、早い段階からの予防や生活習慣の改善を目的とした健診で、メタボ健診とも呼ばれます。

対象は？

40歳～74歳までの方。

- ◆毎年特定健診を受けることで、自分の体の経年変化を知ることができます。
- ◆特定健診の案内が来たら、ご家族やご近所の方と声を掛け合い、必ず受けるようにしましょう。

特定健診受診率	上位							
	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27
	47.8%	48.7%	49.9%	50.3%	52.9%	54.5%	56.6%	57.6%
	全国2位	全国2位	全国4位	全国3位	全国3位	全国3位	全国3位	全国3位
	(全国平均)	(全国平均)	(全国平均)	(全国平均)	(全国平均)	(全国平均)	(全国平均)	(全国平均)
	38.3%	41.3%	42.3%	44.0%	45.6%	47.1%	48.6%	50.1%

特定保健指導とは？

健診結果から生活習慣病の発生リスクが高い方に対して保健師・栄養士などが生活習慣を見直すサポートをします。

方法

面談や電話、メール、手紙など。

- ◆特定健診後、メタボのリスクが高いと判断された方に対しては特定保健指導が行われます。
- ◆宮城県の特定保健指導の実施率は全国平均よりも低い状況にあります。
- ◆特定保健指導を受けることで、生活習慣改善のためのさまざまなサポートを受けることができます。

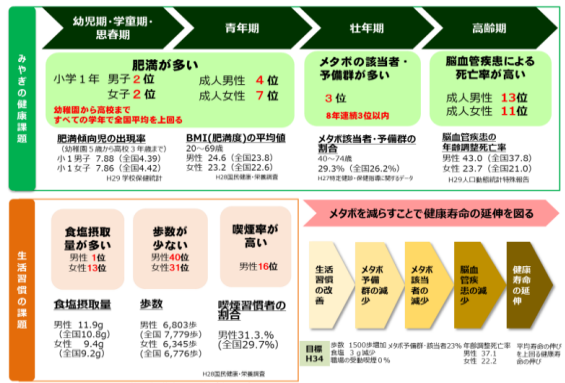
実施率(特定保健指導)	下位							
	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27
	7.9%	13.1%	11.9%	11.9%	14.2%	16.0%	17.1%	16.7%
	30位	26位	8位	4位	4位	11位	13位	13位
	(全国平均)	(全国平均)	(全国平均)	(全国平均)	(全国平均)	(全国平均)	(全国平均)	(全国平均)
	7.7%	12.5%	13.3%	15.3%	16.8%	18.0%	17.8%	17.5%

ポイント

健診を機会に自分の生活習慣を見直しましょう

- まずは、特定健診を受けましょう。(毎年受けることで変化がわかります)
- メタボのリスクが高い方は、特定保健指導を受けて自分に合った健康アドバイスを受けましょう。

ご存知ですか？ 宮城県民の健康状態



生活習慣に関する課題が多い

宮城県民は、男性の食塩摂取量が全国ワースト1となるなど食塩摂取量が多く、ほかに、歩かない人が多い、肥満が多い、喫煙者数が多い、脳血管疾患が多いなど、生活習慣に関する健康課題が山積みです。

また、成人だけでなく、幼児期から高校まで肥満が多いなど、すべてのライフステージにおいて健康課題がみられます。

特に男性の一日当たりの歩数は6,803歩(全国平均7,799歩)と全国ワースト位となっています。

メタボリックシンドローム以下メタボ一該当者及び予備群の割合は年々減少傾向にはあるものの、全国平均に比べると依然として高く、県民の3人に1人がメタボという状況です。

メタボは生活習慣病の一手前段階です。そのため、メタボ該当者の増加により、生活習慣病患者の増加につながっています。

メタボにならないための予防が大切です。

心がけよう! 1,500歩 歩こう! あと15分



歩くことこんなイコト!



知っていますか? 宮城県の男性(20~64歳)の1日あたりの平均歩数は6,803歩と全国ワースト7位(H28国民健康・栄養調査)です。第2次みやぎ21健康プランでは、1日平均9,000歩を目標としており、あと1,500歩(約15分)足りません。

歩くこと、脂肪の燃焼、心肺機能のアップ、高血圧の予防、免疫力のアップ、全身のリラックス効果も期待できます。活動範囲が広がり、ライフスタイルもアクティブに。また、メタボや生活習慣病の予防が出来るという点にも注目。「歩くこと」は、気軽に健康になれる方法の一つなのです。いつもより、あと、1日、15分(1,500歩)歩いてみませんか。

日常の生活の中で動く機会を増やそう

歩くこと以外にも家事や通勤など日常生活の中で意識して体を動かすことが有効です。また、運動は1人でやるよりも仲間と一緒にやると効果的です。ご近所の方を誘ってウォーキングや体操などされてはいかがでしょうか。



ちょっとした心がけで健康に!

- 掃除、洗濯、買い物など生活の中でこまめに体を動かす
- 近場への移動は徒歩や自転車にする
- エレベーターやエスカレーターは使わずに階段を使う
- 通勤時はひとつ前の駅で降りてみる



生活習慣を見直して、延ばそう健康寿命!

生活習慣病が重症化すると、最終的には支援や介護が必要な状態になり、それまで自分でできていたことややりたいことができなくなってしまいます。趣味を続けたい、友人や家族と出かけたいたいなど、いつまでも自分らしい自立した生活を送るためにも、早い段階からの予防や対策が重要です。

宮城県の平均寿命と健康寿命

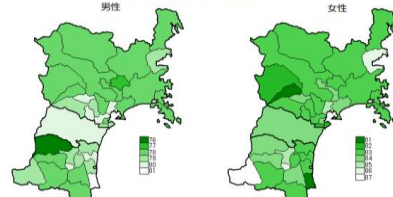
平均寿命(H27)	男性80.99歳 女性87.16歳
健康寿命(H28)	男性72.39歳 女性74.43歳

健康でない期間
男性9年の差
女性13年の差

※健康寿命とは、日常生活が制限されなく生活できる期間のことです。よって、平均寿命と健康寿命の差は「健康でない期間」を意味します。

(出典) 都道府県生命表の概況、厚生労働科学研究「健康寿命の指標化に関する研究」

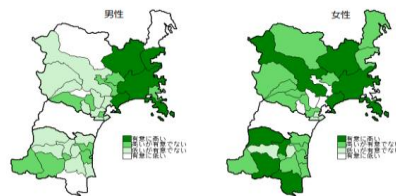
市町村別健康寿命(H27年)



注目!

健康寿命やメタボには地域差があります

市町村別メタボリックシンドローム該当者及び予備群(H27年度)



禁煙にチャレンジ! してみませんか?



禁煙のコツ

家族や周囲の人に禁煙を宣言する!	禁煙開始日を設定する(例:誕生日など)	なぜ禁煙するのか明確にする(例:子どもや家族のためなど)
たばこやライター、灰皿を処分する!	吸いたくなったら他の行動をする(例:ガム、冷たい水など)	喫煙につながる生活パターンを変える(例:お酒を控えるなど)
たばこの煙の多い場所を避けるお酒の席は要注意!	たばこを勧められた時の断り方を決める	禁煙を続けられたら、自分をほめる
禁煙外来を利用する	禁煙補助薬を活用する	

●ひとりでやめるのが不安な方

禁煙外来

一人でやめるのが不安な方、お医者さんのサポートを受けてみてはいかがでしょうか。

禁煙外来は、内科や循環器科など、さまざまな診療科で行われています。禁煙補助薬の処方や、経過観察中の離脱症状(集中力低下やイライラ等)が起こっても上手乗り越えられる方法を指導するなど、あなたの禁煙をサポートしてくれます。



●もし吸ってしまっても諦めない

禁煙中に吸ってしまっても自分を責めないでください。喫煙者が1回の禁煙だけで成功することはまれで、平均3~4回の禁煙の試みを経て生理的になるとの報告もあります。禁煙を始めたということは、自分の健康、周囲の人の健康のことを考える大きな第一歩となっています。失敗は成功に向けての学習の機会と考え、あきらめず何度もチャレンジすることが大切です。

e a t でいいコト はじめよう!



ちょっとずつ塩ecoあと3g

- だしを効かせた料理で減塩に努めましょう。
かつお節や昆布などの天然だしが料理のうまみを引き出します。だしの違いを楽しみましょう。
- みそ汁は1日1杯に努めましょう。
みそ汁は具たくさんにしましょう。普通のみそ汁/みそ12g食塩量1.5g
具たくさんのみそ汁/みそ10g食塩量1.2g
- ラーメン1杯の食塩量は、おおよそ5.0gです。
種類の汁は残しましょう。
食塩の摂りすぎは、血圧を上げ、循環器疾患のリスクを高める要因になります。
- 減塩しようゆ、減塩みそなど、減塩商品を適切に利用しましょう。

野菜を食べよう ベジプラス100

野菜料理は1日5皿(350g)食べましょう!

平成28年国民健康・栄養調査結果によると、宮城県の20~40歳代では、目標1日350gに対して約100g不足しています。野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。

(料理例) ※量はあくまでも一例です。

- おひたし 70g
- レタスとキュウリのサラダ 70g
- 具たくさんのみそ汁 70g
- 小松菜の炒め物 70g
- 冷やしトマト 70g

定期的に受けよう！ がん検診

一生のうち2人に1人がかかる「がん」

宮城県では、年間1万5千人もの人ががん罹患者、そのうち20～64歳までの就労可能年齢では、約5,000人が罹患者です。今は医療技術の進歩により、早期発見・早期治療が可能になりました。しかし、早期のがんは自覚症状が出にくいので、定期的ながん検診を受けることがとても大切です。

宮城県のがん検診受診率 (%)

がん種別	受診率 (%)	※
胃がん	61.2	
子宮頸がん	51.5	
肺がん	74.1	※
乳がん	59.6	
大腸がん	59.9	

※ 検診実施率

定期的ながん検診で早期発見・早期治療！
癌もがん検診を受けよう！

宮城県のがん検診イメージキャラクター
がん検診・ダービー

平成28年度国民健康・栄養調査

お酒はほどほどが大切

知っておこう！ 適量飲酒のススメ

適度な飲酒は、コミュニケーションを円滑にし、リラックス効果によるストレスの解消などに効果がありますが、過度の飲酒は、がんや肝臓機能の低下、高血圧、脳血管疾患など、多くの生活習慣病のリスクを高める要因となります。

適量には個人差があり、同じ人であってもその日の状態によって酔い具合が異なるため、一概にいうことはできません。厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。

自分にとっての適量を知り、週に2日は休肝日を設けるなど、過度で無理のない飲酒を心がけましょう。

◆純アルコール約20gを含む量

ビール 中瓶1本(500ml) (アルコール度数5%)	ウイスキー ダブル1杯(60ml) (アルコール度数43%)
日本酒 1合(180ml) (アルコール度数15%)	ワイン 1/4本(約180ml) (アルコール度数14%)
焼酎 0.6合(約110ml) (アルコール度数15%)	缶チューハイ 1.5缶(約520ml) (アルコール度数5%)

厚生労働省「健康日本21(アルコール)」

「がん」に関する悩みや不安・・・

がん相談窓口にご相談ください

宮城県がん総合支援センターでは、がんで療養されている患者さんや、その御家族の方々が抱える療養上の不安や悩み等の相談をお受けしています。

がんの知識や治療について、セカンドオピニオンについて、在宅療養のこと、患者会や家族会の情報、医療費助成について等、不安や心配事があるときは、ぜひご相談ください。

また、がん検診の結果、精密検査が必要となった方の相談にも応じています。

相談は無料です。

公益財団法人 宮城県対がん協会内
宮城県がん総合支援センター

電話 022-263-1560 FAX 022-263-1548
Email zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp
受付時間 9時～16時(土日・祝日を除く)
※面談は予約が必要です

あなたの口は健康ですか？

歯周病とは？
歯周病は歯と歯ぐきにたまった歯垢(プラーク)の中の細菌によって炎症が広がり、細菌が出した毒素で歯ぐきや歯を支える骨が壊され、最後には歯が抜けてしまう病気です。歯周病は痛みなどの自覚症状が出にくく、とんとん進行します。

歯周病にかかるとどうなるの？
歯周病になると、細菌が血液に乗って全身に運ばれ、心疾患や肺炎、糖尿病、早産、低体重児などを引き起こす原因となることがわかっています。

歯周病にかかっていないか心配・・・
右の項目をチェックしてみましょう。あてはまる項目があった方は歯周病になっているかもしれません。歯科医にご相談ください。

こんなことはありませんか？

- 歯と歯の間に食べ物が挟まるようになった
- 歯みがきすると血が出る
- 口臭がする
- 朝起きると口の中がネバネバする
- 歯が動く感じがする

歯周病はどうすれば予防できるの？

まずは、丁寧な歯みがきです。デンタルフロスや歯間ブラシを使うのもおすすめです。かかりつけ歯科医をもち、定期的な検診や歯石除去などを受けましょう。

こころの相談窓口あります

ひとりがかかえこまず
ご相談ください

時間の経過とともに震災による影響から回復する方もいれば、長引く方も・・・
生活環境の変化に伴うストレスによって、からだやこころの不調を感じる方も多くなります

下記の相談窓口または最寄りの保健所・市町の担当課にご相談ください。

宮城県精神保健福祉センター

来所相談(予約制)：0229-23-1603 (平日8時30分～17時)
電話相談：0229-23-0302 (平日9時～12時、13時～17時)

みやぎ心のケアセンター

基幹センター 仙台市青葉区本町2-18-21 タクダ仙台ビル3F
電話：022-263-6615 (平日9時～17時)

石巻地域センター 石巻市あゆみ野5-7 黒石巻合同庁舎5階
電話：0225-98-6625 (平日9時～17時)

気仙沼地域センター 気仙沼市東新城3-3-3 県気仙沼保健福祉事務所2階
電話：0226-23-7337 (平日9時～17時)

※ 上記相談窓口は、祝祭日、年末年始はお休みです。

就職・転職を応援します！

求職中の方はどなたでも無料でご利用いただけます

職場見学・体験 | 応募書類の作成支援 | 就職支援センター(パソコン講座等) | 就職個別相談

宮城県沿岸地域就職サポートセンター

気仙沼サポートセンター 気仙沼市田中前2丁目2-6
電話：0120-215-488 (平日9時～17時)
委託業者：株式会社シグマテック

石巻サポートセンター 石巻市立町1-4-15 石巻ビルディング6階
電話：0120-773-161 (平日10時～18時)
委託業者：パーソルテンプスタッフ株式会社

塩釜サポートセンター 塩釜市海岸通14-6 マンションさと 204号室
電話：0120-013-250 (平日10時～18時)
委託業者：パーソルテンプスタッフ株式会社

生活困窮者自立支援制度のご案内

暮らしに困っている、就職できない、借金に追われている、病気で働けないなど、あなたの抱えている悩みについて相談できます。

窓口名	電話番号	対象の町村
市にお住まいの方		お住まいの市役所の福祉担当課にお問い合わせください。
宮城県南部自立相談支援センター 仙南事務所	0224-51-8401	蔵王町、七ヶ宿町、大河原町、村田町、栗田町、川崎町、丸森町、亶理町、山元町
宮城県南部自立相談支援センター 宮城黒川事務所	022-290-9961	松島町、七ヶ浜町、利府町、大和町、大郷町、大衡村
宮城県北部自立相談支援センター	0229-25-5581	色麻町、加美町、涌谷町、美里町、女川町、南三陸町

みやぎ 健康最前線



令和元年度号



白い歯で笑顔キラッと宮城県！

宮城県



健康に関する 相談先

体や心のことで心配なことがある方は、一人でかかえず、最寄りの相談先にご相談ください。

○市町村担当課一覧

市町村名	担当課名	電話	市町村名	担当課名	電話
白石市	健康推進課	0224-22-1362	大和町	健康支援課	022-345-4857
角田市	健康長寿課	0224-62-1192	大郷町	保健福祉課	022-359-5507
鹿角市	保健福祉課	0224-33-2003	富谷市	保健福祉部長寿福祉課	022-358-0513
七ヶ宿町	健康福祉課	0224-37-2331	大郷村	健康福祉課	022-345-0263
大川原町	健康福祉課	0224-51-8623	大崎市	健康福祉課	0229-23-9311
村田町	健康福祉課 (保健センター)	0224-63-2312	色原町	保健福祉課	0229-66-1700
栗原町	健康福祉課	0234-55-2160	加藤町	保健福祉課	0229-63-7970
川崎町	保健福祉課	0224-84-6008	涌谷町	健康課	0229-43-5111
丸森町	保健福祉課	0224-51-9903	奥原町	健康福祉課健康推進係	0229-32-2946
塩竈市	健康福祉部健康推進課 (保健センター)	022-364-4786	奥羽市	市民生活部健康推進課	0228-22-0370
毛取町	毛取市保健センター	022-382-2466			
多摩城市	保健福祉部社会福祉課 保健福祉部健康課 保健福祉部介護福祉課	022-368-1141 (代表)	石巻市	健康推進課 介護福祉課 生活福祉課 障害福祉課 (障害者に関する施設)	0225-95-1111 (代表)
碧野市	健康福祉課 社会福祉課 介護福祉課	0223-22-1111 0223-24-3016	東松島市	健康推進課 介護福祉課 生活福祉課 生活福祉課 (高齢者、障害者に関する施設)	0225-82-1111 (代表)
塩竈町	健康福祉課	0223-34-0524	女川町	健康福祉課	0225-53-4990
山元町	健康福祉課	0223-37-1113	塩釜市	健康福祉課	0220-58-2116
七ヶ宿町	健康福祉課	022-355-0703	荒川市	健康福祉課	0226-21-1212
七ヶ宿町	健康推進課保健推進係	022-357-7448			
利根町	健康福祉課	022-356-1334	南三陸町	健康福祉課 保健福祉センター第三課 保健福祉課 (高齢者、障害者に関する施設)	0226-46-5113 0226-46-5589

○仙台市各区分所・各総合支所一覧

区分所・総合支所名	代表電話
青葉区役所	022-225-7211
宮城區役所	022-291-2111
若林区役所	022-282-1111
太白区役所	022-247-1111
泉区役所	022-372-3111
宮城総合支所	022-392-2111
新橋総合支所	022-399-2111

○県保健福祉事務所(保健所)一覧

事務所(保健所)名	代表電話
仙台保健福祉事務所 (仙台保健所)	0224-93-3115
仙台保健福祉事務所 (仙台保健所)	022-363-5502
仙台保健福祉事務所 (仙台保健所)	0223-22-2188
仙台保健福祉事務所 (仙台保健所)	022-358-1111
宮城県 仙台保健福祉事務所 (仙台保健所)	0229-91-0707
宮城県 仙台保健福祉事務所 (仙台保健所)	0228-22-2112
宮城県 仙台保健福祉事務所 (仙台保健所)	0225-95-1416
宮城県 仙台保健福祉事務所 (仙台保健所)	0220-22-7514
宮城県 仙台保健福祉事務所 (仙台保健所)	0226-22-6661

発行：宮城県保健福祉部健康推進課 仙台市青葉区本町3-8-1 電話022-211-2623

メタボワースト3位からの脱却！ あなたが思い当たる生活習慣は？

宮城県民は、メタボリックシンドローム(以下「メタボ」という。)該当者及び予備群の割合が年々減少傾向にはあるものの、全国平均に比べると依然として高く、県民の3人に1人が該当するという状況です。メタボは生活習慣病の一手前の状態ですので、早期解消と何よりメタボにならないための予防が大切です。予防のためには、望ましくない生活習慣の改善が必要ですが、下図のように地域差があることも見えてきました。ぜひ地域の方と「なぜ悪いのか?」「どうすれば改善できるのか?」を話題にしていただき、来年度の健診に向け生活習慣の改善に取り組んでみてください。

メタボ該当者・予備群の割合の推移

【地図の見方】
緑色が濃いほど、県内でも「要改善」地域であることを表しています。

20歳の時の体重から10kg以上体重が増加した者が多い地域は？

ポイント 定期的な体重計測がカギ！
現在の体重とは別に、体重増加量が大いほど糖尿病・高血圧になりやすいと言われており、20歳からの30年間で5kg以上体重が増えた人は、そうでない人より糖尿病の発症率が高いという研究報告があります。

睡眠で休養が十分とれていない地域は？

ポイント 食事・運動・休養が生活習慣改善のカギ！
肥満、高血圧、糖尿病等の人は「睡眠時無呼吸症候群」を合併していることが多く、体重10%の減量で睡眠時無呼吸は約30%減少するという研究報告があります。

就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある者が多い地域は？

ポイント 生活時間内の「いつ」「何を」で「何を」食べるかがカギ！
「夕食を早めにとる」などの改善をした人は、1年後の健診で腹囲が改善し、HDLコレステロール(善玉コレステロール)が増加したという研究報告があります。

1回30分以上の軽〜汗かく運動を週に2回以上、1年以上実施していない者が多い地域は？

ポイント 「歩く」「階段利用」など生活活動の増加がカギ！
身体活動や運動の量が多い人は、生活習慣病等の発症リスクが低いという研究報告があります。

たばこを習慣的に吸っている者が多い地域は？

ポイント 受動喫煙を防ぐことも大切！
喫煙は、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患による死亡、2型糖尿病のリスク要因、中性脂肪やLDLコレステロール(悪玉コレステロール)の増加、HDLコレステロール(善玉コレステロール)の減少とも関連するという研究報告があります。

出典：データからみたみやぎの健康(平成30年度版)より(宮城県保健福祉部)

82

野菜を食べよう！ベジプラス100

コツ1 選び方でベジプラス！

- 野菜の多いメニューを選んでベジプラス！

- サラダスティック野菜も一緒に選んでベジプラス！

- 彩りが良いものを選んでベジプラス！


コツ2 調理でベジプラス！

- 献立に困ったときは鍋や煮物でベジプラス！
- 普段のメニューにひと手間かけてベジプラス！


コツ3 食べ方でベジプラス！

- 食事は野菜からスタートでベジプラス！
- 外食での付け合わせの野菜は残さずベジプラス！




宮城県では、メタボリックシンドローム対策として、野菜をあと100g 多く食べ、食塩をあと3g 減らすことをお勧めしています。野菜に多く含まれるカリウムにはナトリウム（食塩）を体外に排出するのを助け、血圧を下げてくれる作用があります。

野菜がある毎日と ちよつとの減塩で 健康プラス！

ちよつとずつ塩 eco！あと3g

コツ 麺の汁は残して塩eco！



ラーメン1杯（汁を全部飲む）食塩摂取量5〜7g
 汁を半分残す 食塩摂取量3〜4g
 汁を全部残す 食塩摂取量2〜3g

マナーからルールへ なくそう！ 望まない受動喫煙

改正された健康増進法が、2020年4月1日から全面施行されます。2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。このことで、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。

- 多くの施設において屋内在原則禁煙になります
- 屋内を含めた施設内が、原則禁煙となる施設もあります
- 屋内において喫煙が可能となる、各種喫煙室があります
- 20歳未満の方は、喫煙エリアへの立入りが禁止となります

ちよつと気軽に健康づくり 歩こう！あと15分

ちよつとの心がけて健康に！

「歩くこと」は、気軽に健康になれる方法の一つです。歩くことで、脂肪の燃焼、心臓機能のアップ、高血圧の予防、免疫力のアップ、全身のリラックス効果も期待できます。活動範囲が広がり、ライフスタイルもアクティブに。また、メタボや生活習慣病の予防ができるという点にも注目。

「歩くこと」を意識してみよう！

- 掃除、洗濯、買い物など生活の中でこまめに体を動かす
- 近場への移動は徒歩や自転車にする
- エレベーターやエスカレーターは使わずに階段を使う
- 通勤時は一つ前の駅で降りてみる

みやぎウォーキングアプリを使ってみませんか？

～あと、1日、15分(1,500歩)歩く～

アプリで楽しくウォーキング！

- みやぎウォーキングアプリは「aruku&」を利用しています。まずは「aruku&」をインストール
- 指示に従って必要な情報を入力してください
- 団体コード「miyagiken」を入力してください
- アプリ利用スタート！楽しく活用してくださいね！

県内のご当地キャラクターが登場！
 県内のウォーキングコースに挑戦！
 県内の健康イベント情報を発信！
 歩いて景品をGET！

定期的に受けよう！ がん検診

一生のうち2人に1人がかかる「がん」

宮城県では、年間1万7千人の人ががんに罹患し、そのうち20～64歳までの就労可能年齢では、約5,000人が罹患しています。今は医療技術の進歩により、早期発見・早期治療が可能になりました。しかし、早期のがんは自覚症状が出にくいので、定期的ながん検診を受けることがとても大切です。

宮城県のがん検診受診率(%)

がん種別	受診率(%)	県目標値
胃がん	61.2	70
子宮頸がん	51.5	70
肺がん	74.1	70
乳がん	59.6	70
大腸がん	59.9	70

平成29年度国民健康・栄養調査

がん検診は、症状のない人が受ける検査です。症状のある方は、検診ではなく、早めに医療機関を受診し、診断のための適切な検査を受けましょう。

お酒と上手に付き合えましょう 健康とお酒について

適度な飲酒は、コミュニケーションを円滑にし、リラックス効果によるストレスの解消などに効果がありますが、過度の飲酒は、がんや肝臓機能の低下、高血圧、脳血管疾患など、多くの生活習慣病のリスクを高める要因となります。食事はカロリーという共通の物差しがありますが、お酒にも「ドリンク」という物差しがあります。

まずは、自分がどれだけのアルコール量を飲んでいるか、知ることははじめましょう。

日本酒 (15%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
1合 (180ml)	ダブル1杯	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合	グラス1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

あなたのドリンク量は何種類に何杯ですか？

- 0～2ドリンク ⇒ 健康的な飲み方です
- 男性4ドリンク、女性2ドリンク以上 ⇒ 将来生活習慣病の危険が高まります
- 6ドリンク以上 ⇒ 多量飲酒です

～お酒を楽に減らす方法～

- 1日1ドリンク減らす
- 休肝日を1日増やす
- ビール2本を飲む場合、1本はノンアルコールビールにする

できることから始めましょう

「がん」に関する悩みや不安...

がん相談窓口にご相談ください

宮城県がん総合支援センターでは、がんで療養されている患者さんや、そのご家族の方が抱える療養上の不安や悩み等の相談をお受けしています。がんの知識や治療について、セカンドオピニオンについて、在宅療養のこと、患者会や家族会の情報、医療費助成について等、不安や心配事があるときは、ぜひご相談ください。また、がん検診の結果、精密検査が必要となった方の相談にも応じています。相談は無料です。

公益財団法人 宮城県がん協会内
宮城県がん総合支援センター

電話 022-263-1560 FAX 022-263-1548
Email zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp
受付時間 9時～16時(土日・祝日を除く)
※面談は予約が必要です

あなたの歯は健康ですか？

歯周病とは？
歯周病は歯と歯ぐきにたまった歯垢(プラーク)の中の細菌によって炎症が広がり、細菌が出した毒素で歯ぐきや歯を支える骨が壊され、最後には歯が抜けてしまう病気です。歯周病は痛みなどの自覚症状が出にくく、どんどん進行します。

歯周病にかかるとどうなるの？
歯周病になると、細菌が血液に乗って全身に運ばれ、心疾患や肺炎、糖尿病、早産、低体重児などを引き起こす原因となることがわかっています。

歯周病にかかっていないか心配...
右の項目をチェックしてみましょう。あてはまる項目があった方は歯周病になっているかもしれません。歯科医にご相談ください。

こんなことはありませんか？

- 歯と歯の間に食べ物が挟まるようになった
- 歯みがきをすると血が出る
- 口臭がする
- 朝起きると口の中がネバネバする
- 歯が動く感じがする

歯周病はどうすれば予防できるの？

まずは、丁寧な歯みがきです。デンタルフロスや歯間ブラシを使うのもおすすめです。かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診や歯石除去などを受けましょう。

こころの相談窓口あります

ひとりでかかえこまず
ご相談ください

時間の経過とともに震災による影響から回復する方もいれば、長引く方も...
生活環境の変化に伴うストレスによって、からだやこころの不調を感じる方も多くなります

下記の相談窓口または最寄りの保健所・市町の担当課にご相談ください。

宮城県精神保健福祉センター

来所相談(予約制)：0229-23-1603 (平日8時30分～17時)
こころの相談電話：0229-23-0302 (平日9時～12時、13時～17時)

みやぎ心のケアセンター

基幹センター 仙台市青葉区本町2-19-21 タカダ仙台ビル3F
電話：022-263-6615 (平日9時～17時)

石巻地域センター 石巻市あゆみ野5-7 黒石巻合同庁舎5階
電話：0225-98-6625 (平日9時～17時)

気仙沼地域センター 気仙沼市東新城3-3-3 興気仙沼保健福祉事務所2階
電話：0226-23-7337 (平日9時～17時)

※ 上記相談窓口は、祝祭日、年末年始はお休みです。

就職・転職を応援します！

求職中の方はどなたでも無料でご利用いただけます

職場見学・体験 | 応募書類の作成支援 | 就職支援センター(ハノコ講座等) | 就職個別相談

宮城県沿岸地域 就職サポートセンター

気仙沼サポートセンター 気仙沼市田中前2丁目2-6
電話：0120-215-488 (平日9時～17時)
委託業者：株式会社シグマテック

石巻サポートセンター 石巻市住吉町1丁目1-6 二宮ビル2階
電話：0120-543-542 (平日9時30分～17時30分)
委託業者：株式会社シグマテック

塩釜サポートセンター 塩釜市海岸通14-6 マンションさもと204号室
電話：0120-013-250 (平日10時～18時)
委託業者：パーソルテンプスタッフ株式会社

生活困窮者自立支援制度のご案内

日々の生活に困っている、なかなか就職できない、家計の問題がある、病気で働けないなど、あなたの抱えている悩みについて相談できます。

窓口名	電話番号	対象の町村
市にお住まいの方		お住まいの市役所の福祉担当課にお問い合わせください。
宮城県南部自立相談支援センター-仙南事務所	0224-51-8401	鹿王町、七ヶ宿町、大河原町、村田町、柴田町、川崎町、丸森町、亶理町、山元町
宮城県南部自立相談支援センター-宮城黒川事務所	022-290-9961	松島町、七ヶ浜町、利府町、大和町、大郷町、大衡村
宮城県北部自立相談支援センター	0229-25-4517	色麻町、加美町、涌谷町、奥里町、女川町、南三陸町

みやぎ健康最前線

令和2年度号

白い歯で笑顔キラッと宮城県！

宮城県

健康に関する 相談先

体や心のことで心配なことがある方は、一人でかかえこまず、最寄りの相談先にご相談ください。

〇市町村担当課一覧			市町村名 担当課名 電話番号		
白石市	健康推進課	0224-22-1362	大和町	健康支援課	022-345-4857
角田市	健康推進課	0224-62-1192	大郷町	保健福祉課	022-359-5507
鎌田町	保健福祉課	0224-23-2003	深谷市	保健福祉部保健福祉課	022-358-0912
七ヶ宿町	健康福祉課	0224-27-2331	大船町	健康福祉課	022-345-0259
大河津町	健康推進課	0224-51-8623	大崎町	健康福祉課	0229-23-5311
村田町	健康福祉課 (保健センター)	0224-83-2312	色麻町	保健福祉課	0229-66-1700
東田町	健康推進課	0224-55-2160	加美町	保健福祉課	0229-63-7870
川崎町	保健福祉課	0224-84-6008	浪速町	健康課	0229-43-5111
丸森町	保健福祉課	0224-51-5903	栗原町	健康福祉課健康推進係	0229-32-2946
塩竈市	健康福祉部健康推進課 (保健センター)	022-364-4786	黒川市	市民生活部健康推進課	0228-22-0370
名取市	名取市保健センター	022-382-2456	健康推進課 (生活介護、障害ケア、児童福祉のセンター、介護支援センター)	0225-95-1111 (代表)	
多賀城市	保健福祉部社会福祉課 (保健センター)	022-368-1141 (代表)	石巻市	健康福祉課 (生活介護、障害ケア、児童福祉のセンター、介護支援センター)	0225-95-1111 (代表)
前沢市	健康推進課 (保健センター)	0223-22-1111	東松島市	健康福祉課 (生活介護、障害ケア、児童福祉のセンター、介護支援センター)	0225-82-1111 (代表)
岩手町	健康推進課	0223-24-3016	南三陸町	健康福祉課 (生活介護、障害ケア、児童福祉のセンター、介護支援センター)	0226-46-5112
星野町	健康推進課	0223-34-0524	保健福祉課 (生活介護、障害ケア、児童福祉のセンター、介護支援センター)	0226-46-5588	
山元町	健康福祉課	0223-37-1113			
北畠町	健康推進課	022-355-0703			
七ヶ浜町	健康福祉課健康推進係	022-357-7449			
利根町	保健福祉課	022-356-1334			

〇仙台市各区役所・各組合支所一覧		〇県保健福祉事務所(保健所)一覧	
区役所	組合支所名	事務所(保健所)名	代表電話番号
青葉区役所	組合支所名	仙台保健福祉事務所(仙台区保健所)	0224-63-3115
宮城野区役所		仙台保健福祉事務所(宮城野区保健所)	022-363-5502
若林区役所		仙台保健福祉事務所(若林区保健所)	0223-22-2188
太白区役所		仙台保健福祉事務所(太白区保健所)	022-358-1111
泉区役所		仙台保健福祉事務所(泉区保健所)	0229-91-0707
宮城総合支所		仙台保健福祉事務所(宮城総合支所)	0228-22-2112
秋保総合支所		仙台保健福祉事務所(秋保総合支所)	0225-95-1416

発行：宮城県保健福祉部健康推進課 仙台市青葉区本町3-8-1 電話022-211-2623

子どもや中・高齢者を対象とした運動もあります

スポーツ庁や関係団体が、子どもや高齢者向けの運動を紹介していますので、こちらを参考にしてください。

◆子ども(中高生)向け◆

運動不足にならないように、なるべく屋外で(毎日30～60分程度)を自ら運動をしましょう。以下の表を参考に、いろいろな運動を組み合わせてください。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

ストレッチ 5分程度	ウォーキング、ジョギング 10～20分	ヨガ 10～15分	連続ジャンプ、サイドステップなど 5～15分
----------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------------------

※ 運動の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

◆中・高齢者向け◆

ロコモを動く運動「ロコレ」
続けることが肝心です。
「ロコレ(ロコモーショントレーニング)」でいつまでも元氣な足腰を。

ロコレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

「バランス能力をつけるロコレ」片脚立ち

※左右1分ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

「下肢能力をつけるロコレ」スクワット

※つま先は30度ずつ開く

膝がつま先より前に出ないように、まな板が足の人差し指の方向に動くように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめます。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

出典：ロコモーションリハビリ推進委員会 | 日本整形外科学会公式ロコモーションリハビリ推進委員会ウェブサイト

新型コロナウイルス感染症に負けない、健康な生活習慣を心がけましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響で運動不足になってませんか？

新型コロナウイルス感染症の影響で外出する機会が減り、運動不足になりがちです。運動不足になると、筋力低下による転倒や骨折、糖尿病や高血圧などの持病の悪化など、2次的な健康被害も心配されます。

そこで、ウイルスに負けない身体をつくり、健康を維持できるよう、感染予防に気をつけた運動のコツについて紹介します。

◆まずは体調チェック！◆

まずは体調チェックをしましょう。次の1つでもあてはまる場合には、運動やスポーツは控えましょう。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなどの風邪の症状
- たるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 身体が重く感じる、疲れやすい

◆家の中では・・・◆

家の中では、テレビ体操やラジオ体操、ストレッチなど、気軽にできる運動がおすすめです。

また、「家事をしながら」や「テレビを見ながら」などの「ながら体操」で、座っている時間や横になっている時間を減らして、なるべく体を動かしましょう。

◆外では・・・◆

外では、3密を避けて感染拡大を防止しつつ、屋外でのウォーキングやジョギングに安全に取り組み始めるポイントがあります。

- ① 1人又は少数で行いましょう
- ② すいた時間、場所を選びましょう
- ③ ほかの人の距離を確保しましょう
- ④ すれ違うときは距離をとりましょう

※スポーツ庁HPより

こんな時は“ココ”をチェック!

最近太った…
体重減らさなきゃ…

エネルギー	668 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	23.6 g
炭水化物	92.5 g
食塩相当量	2.7 g

→ エネルギー、脂質が低いものを。

健康で取れて「血圧高め」判定!
どうすればいいんだろう…

エネルギー	16 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0 g
炭水化物	2.2 g
食塩相当量	1.2 g

→ 食塩 相当量が低いものを選ぶ、もしくは、使う量を減らす。

女性は「骨折」が原因で太りやすくなる人が多いのか…

エネルギー	72 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	1.6 g
炭水化物	10.3 g
食塩相当量	0.2 g
カルシウム	140 mg

→ 骨量を減らさないためにはカルシウム摂取に加え、運動を。

食品選びに迷ったら、健康のため、表示を上手に活用してみませんか?

ポイント1 単位をチェック!
表示している単位は、100g、100ml、1食分、1枚当たりなど食品ごとに異なります。
自分が食べる量で比較するのがオススメです。

エネルギー	○, ○ kcal
たんぱく質	●, ○ g
脂質	◇, ○ g
炭水化物	▲, △ g
一糖質	△, ▲ g
食物繊維	▲, ▲ g
食塩相当量	□, □ g
カルシウム	■, ■ mg

ポイント2 栄養成分の量をチェック!
体重が気になる方はエネルギーや脂質、血圧が気になる方は食塩相当量など、**健診結果や自分の体の状態に合わせて選択**するのがオススメです。

ポイント3 「少ない」、「含む」、「多い」をチェック!
低脂肪、カルシウム入り、高食物繊維など栄養成分を強調する食品は、**摂りたい栄養成分または控えたい栄養成分に注目して選択**するのがオススメです。

特定保健用食品(トクホ)や機能性表示食品は内容をよくチェック!
食品は薬とは違い、特定の食品をとり続けても、病気の治療や予防を期待できるものではありません。
食事は**主食、主菜、副菜を基本**にバランスを整えてから、**補助的に選択**するのがオススメです。

野菜を食べようベジプラス100!

- 野菜の多いメニューを選んでベジプラス!
- 野菜のおかずも一緒に選んでベジプラス!
- 彩りが良いものを選んでベジプラス!

減塩! あと3g 塩eco

- 減塩調味料を活用して塩eco
- 調味料を使うときは、味や風味を楽して塩eco
- しょうゆやソースをかけるときは、かきすずけて塩eco
- 麺類の汁は蒸して塩eco

みんなでなくそう! 望まない受動喫煙

改正健康増進法が、2020年4月1日から全面施行されました!

望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。

- 多くの施設は、**原則屋内禁煙**です

多数の利用者がいる施設、旅客運送事業船舶・鉄道、飲食店、事業所等の多くの施設において、屋内での喫煙は禁煙となりました。喫煙禁止エリアでの喫煙は、罰則の対象となることもあります。

※ 所定の要件に適合すれば、屋内に各種喫煙室(専用室、可能室、加熱式たばこ専用室、目的室)を設置することができます。

- 屋外を含めた施設が、原則禁煙となる施設もあります

学校・病院・児童福祉施設等、行政機関、旅客運送事業自動車・航空機については、屋内は完全禁煙となり、喫煙室等の設備を設けることは出来ません。

※ ただし、こうした施設の屋外には、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

- 屋内で喫煙するには、**各種喫煙室**が必要です

改正法では、施設における事業の内容や経営規模への配慮から、この類型・場所ごとに、喫煙のための各種喫煙室の屋内設置が認められています。各喫煙室においては、それぞれ設置可能となる条件が異なります。

喫煙専用室	加熱式たばこ専用喫煙室	喫煙可能室
○ たばこの喫煙が可能 × 飲食等の提供不可	△ 加熱式たばこに限定 ○ 飲食等の提供可能	○ たばこの喫煙が可能 ○ 飲食等の提供可能

※ 20歳未満の方は、喫煙エリアへの立入禁止です

20歳未満の方については、喫煙を目的としない場合であっても、一切、喫煙エリア(屋内、屋外を含めた全ての喫煙室、喫煙設備)への立入は禁止されています。これについては、たとえ従業員であっても立ち入ることはできません。

詳しい情報は こちらへ <https://jyudokitsuen.mhiw.go.jp>

ちょっと気軽に健康づくり 歩こう! あと15分

「歩くこと」は、気軽に健康になれる方法の一つです。

歩くことで、脂肪の燃焼、心肺機能のアップ、高血圧の予防、免疫力のアップ、全身のリラックス効果も期待できます。活動範囲が広がり、ライフスタイルもアクティブに。また、メタボや生活習慣病の予防ができるという点にも注目。

こまめな手洗い、3密を避けるなど気をつけて歩きましょう!

- 掃除、洗濯、買い物など生活の中でこまめに体を動かす
- 近場への移動は徒歩や自転車にする
- エレベーターやエスカレーターは使わずに階段を使う
- 通勤時は一つ前の駅で降りてみる

歩くのが大変? そんなときは

みやぎウォーキングアプリを使ってみませんか

～あと、1日、15分(1,500歩)歩く～

アプリで楽しくウォーキング

- みやぎウォーキングアプリは「aruku&」を利用しています。まずは「aruku&」をインストール
- 指示に従って必要な情報を入力してください
- 団体コード「miyagiken」を入力してください
- アプリ利用スタート! 楽しく活用してくださいね!

あると aruku&

詳しくは宮城県HPをご覧ください

みやぎウォーキングアプリ 検索

定期的に受けよう！ がん検診

一生のうち2人に1人がかかる「がん」

宮城県では、年間1万8千人近くの方ががんに罹患し、そのうち20～64歳までの就労可能年齢では、約5,000人が罹患しています。今は医療技術の進歩により、早期発見・早期治療が可能になりました。しかし、早期のがんは自覚症状が出にくいため、定期的ながん検診を受けることがとても大切です。

宮城県のがん検診受診率 (%)

がんの種類	受診率 (%)	目標値 (%)
胃がん	61.2	70
子宮頸がん	51.5	70
肺がん	74.1	70
乳がん	59.6	70
大腸がん	59.9	70

平成29年度国民健康・栄養調査

症状のある方は、検診を待たず、早めに医療機関を受診し、診断のための適切な検査を受けましょう。

睡眠とお酒について

ついつい眠れなくて、お酒を飲んでいませんか？！

眠れない・・・！
睡眠薬は怖いから
お酒を飲んで眠ろうかな・・・

アルコールは寝つきを良くしますが、眠りそのものは浅くなります。また利尿作用による夜間のトイレを多くし、睡眠の質が悪くなります。不眠でお悩みの方は専門医にご相談ください。

確かに寝つけるけれど・・・
トイレのために目が覚めるし・・・
深く眠れないからすっきりしない・・・

参考) 肥前精神医療センター 福田先生資料

「がん」に関する悩みや不安・・・

がん相談窓口にご相談ください

宮城県がん総合支援センターでは、がんで療養されている患者さんや、そのご家族の方々が抱える療養上の不安や悩み等の相談をお受けしています。

がんの知識や治療について、セカンドオピニオンについて、在宅療養のこと、患者会や家族会の情報、医療費助成について等、不安や心配事があるときは、ぜひご相談ください。

また、がん検診の結果、精密検査が必要となった方の相談にも応じています。相談は無料です。

公益財団法人 宮城県がん協会内

宮城県がん総合支援センター

電話 022-263-1560 FAX 022-263-1548

Email zaitaku-gan@miyagi-taigan.or.jp

受付時間 9時～16時(土日・祝日を除く)

※面談は予約が必要です

歯周病とは

歯周病は歯と歯ぐきにたまった歯垢(プラーク)の中の細菌によって炎症が広がり、細菌が出した毒素で歯ぐきや歯を支える骨が壊され、最後には歯が抜けてしまう病気です。歯周病は痛みなどの自覚症状が出にくく、どんどん進行します。

歯周病にかかるとどうなるの

歯周病になると、細菌が血液に乗って全身に運ばれ、心疾患や肺炎、糖尿病、早産、低体重児などを引き起こす原因となることがわかっています。

歯周病にかかっていないか心配・・・

右の項目をチェックしてみましょう。あてはまる項目があった方は歯周病になっているかもしれません。歯科医にご相談ください。

あなたのお口は健康ですか

こんなことありませんか

- 歯と歯の間に食べ物が挟まるようになった
- 歯みがきすると血が出る
- 口臭がする
- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯が動く感じがする

歯周病はどうすれば予防できるの

まずは、丁寧な歯みがきです。デンタルフロスや歯間ブラシを使うのもおすすめです。かかりつけ歯科医をもち、定期的な検診や歯石除去などを受けましょう。

こころの相談窓口あります

ひとりがかかえこまず
ご相談ください

時間の経過とともに震災による影響から回復する方もいれば、長引く方も・・・
生活環境の変化に伴うストレスによって、からだやこころの不調を感じる方も多くなります

下記の相談窓口または最寄りの保健所・市町の担当課にご相談ください。

宮城県精神保健福祉センター

来所相談(予約制)：0229-23-1603 (平日8時30分～17時)

こころの相談電話：0229-23-0302 (平日9時～12時、13時～17時)

みやぎ心のケアセンター

基幹センター 仙台市青葉区本町2-19-21 鹿島定禅寺ビル3F
電話：022-263-6615 (平日8時30分～17時30分)

石巻地域センター 石巻市あゆみ野5-7 東石巻合同庁舎5階
電話：0225-98-6625 (平日8時30分～17時30分)

気仙沼地域センター 気仙沼市東新城3-3-3 県気仙沼保健福祉事務所2階
電話：0226-23-7337 (平日8時30分～17時30分)

※ 上記相談窓口は、祝祭日、年末年始はお休みです。

就職・転職を応援します！

求職中の方はどなたでも無料でご利用いただけます

職場
見学・体験

応募書類の
作成支援

就職支援センター
(パソコン講座等)

就職
個別相談

宮城県
気仙沼市
石巻市
塩釜市

気仙沼サポートセンター 気仙沼市田中前2丁目2-6
電話：0120-215-488
(平日、第2・第4土曜日 9時～17時)
委託業者：株式会社シグマテック

石巻サポートセンター 石巻市住吉町1丁目1-6 二宮ビル2階
電話：0120-543-542
(平日、第1・第3土曜日 9時30分～17時30分)
委託業者：株式会社シグマテック

塩釜サポートセンター 塩釜市海岸通14-6 マンションさとみ204号室
電話：0120-013-250 (平日10時～18時)
委託業者：パソルテンプスタッフ株式会社

生活困窮者自立支援制度のご案内

日々の生活に困っている、なかなか就職できない、家計の問題がある、病気で働けないなど、あなたの抱えている悩みについて相談できます。

窓口名	電話番号	対象の町村
市にお住まいの方		お住まいの市役所の福祉担当課にお問い合わせください。
宮城県南部自立相談支援センター 仙南事務所	0224-51-8401	蔵王町、七ヶ宿町、大河原町、村田町、柴田町、川崎町、丸森町、亶理町、山元町
宮城県南部自立相談支援センター 宮城黒川事務所	022-290-9961	松島町、七ヶ浜町、利府町、大和町、大郷町、大衡村
宮城県北部自立相談支援センター	0229-25-4517	色麻町、加美町、涌谷町、美里町、女川町、南三陸町