

## 第2章 結果の概要

- \* 調査結果に掲載している数値は小数点2位以下を四捨五入しているため、内訳合計と総数とが一致しない場合があります。
- \* 地区集計結果については、平成28年県民健康調査回答者の性別・年齢構成に合わせて補正を行っています。

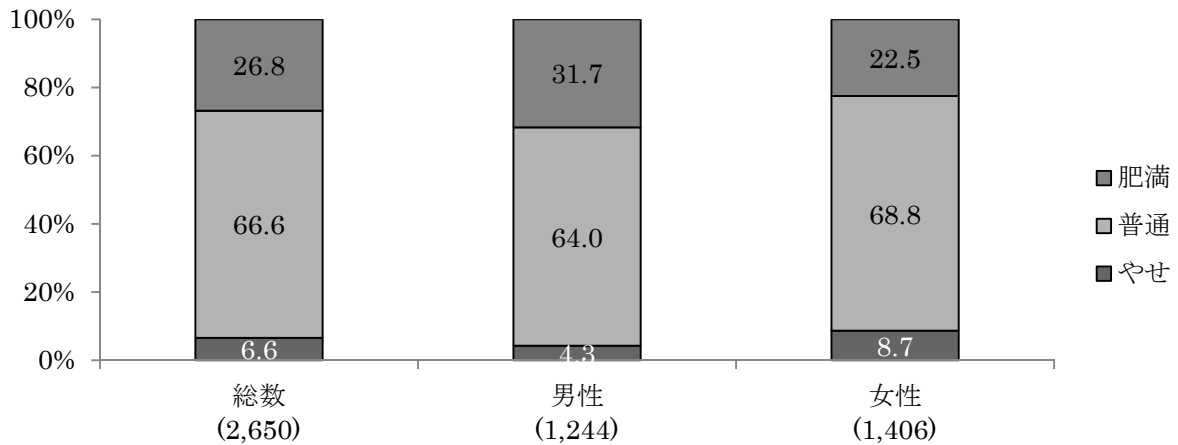
# 第1 県民健康調査の概要

## 1 体格（BMI）の状況

肥満者（BMI25以上）の割合は、男性31.7%、女性22.5%である。  
 年齢階級別にみると、男女とも50歳代で最も高い。  
 男性は40歳代、女性は50歳代で大幅に増加する。

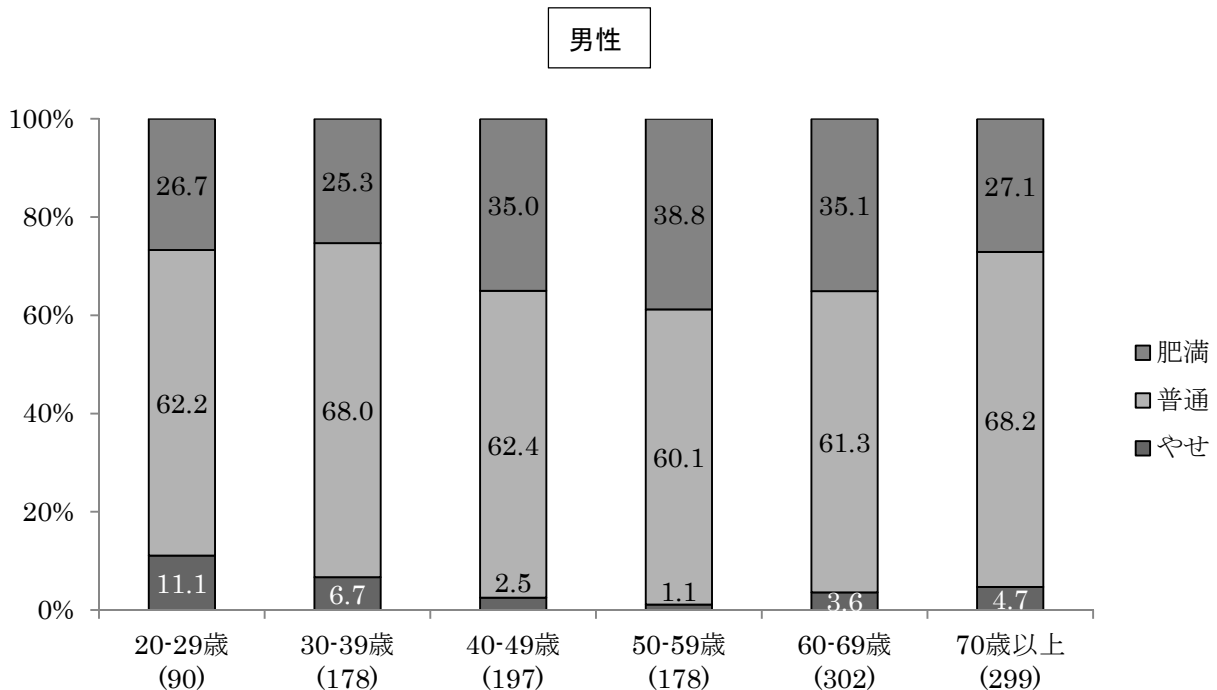
### (1) 体格（BMI）の状況（成人）

図1-① BMIの区分による肥満・普通・やせの者の割合（性別）

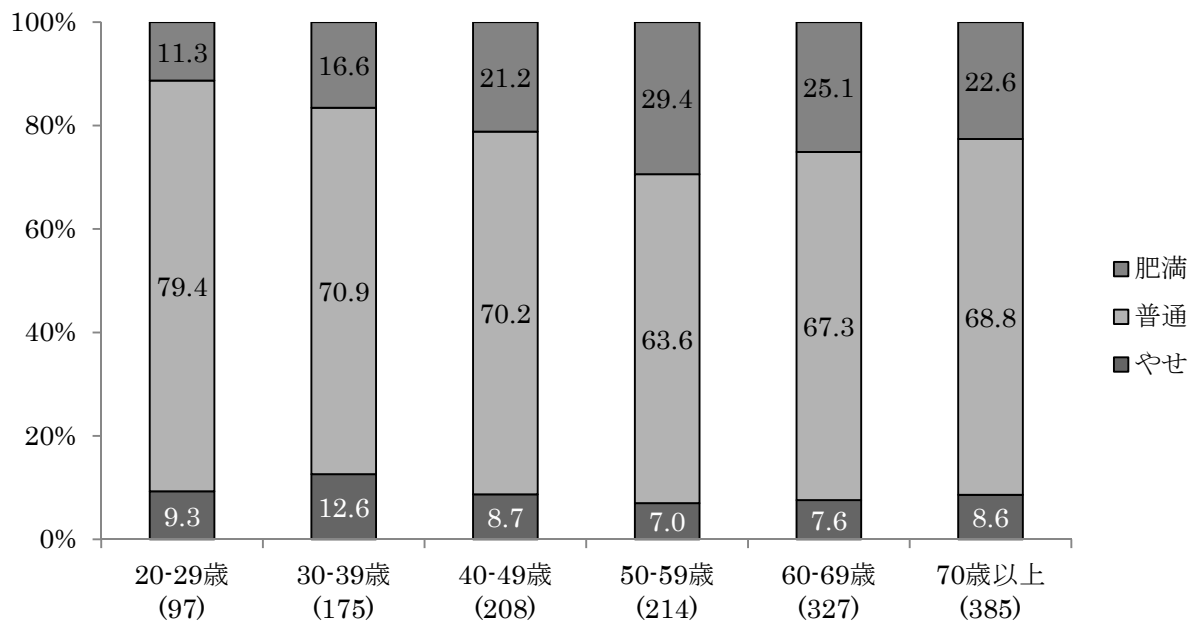


### (2) 体格（BMI）の状況（性・年齢階級別）

図1-② BMIの区分による肥満・普通・やせの者の割合（性・年齢階級別）



女性



<参考>

BMI (Body Mass Index[ $\text{kg}/\text{m}^2$ ], 体重[ $\text{kg}$ ]/(身長[ $\text{m}$ ]<sup>2</sup>) を用いて判定  
18.5 未満: 低体重 (やせ), 18.5 以上 25.0 未満: 普通, 25.0 以上: 肥満  
(日本肥満学会肥満症診断基準検討会 2011年)

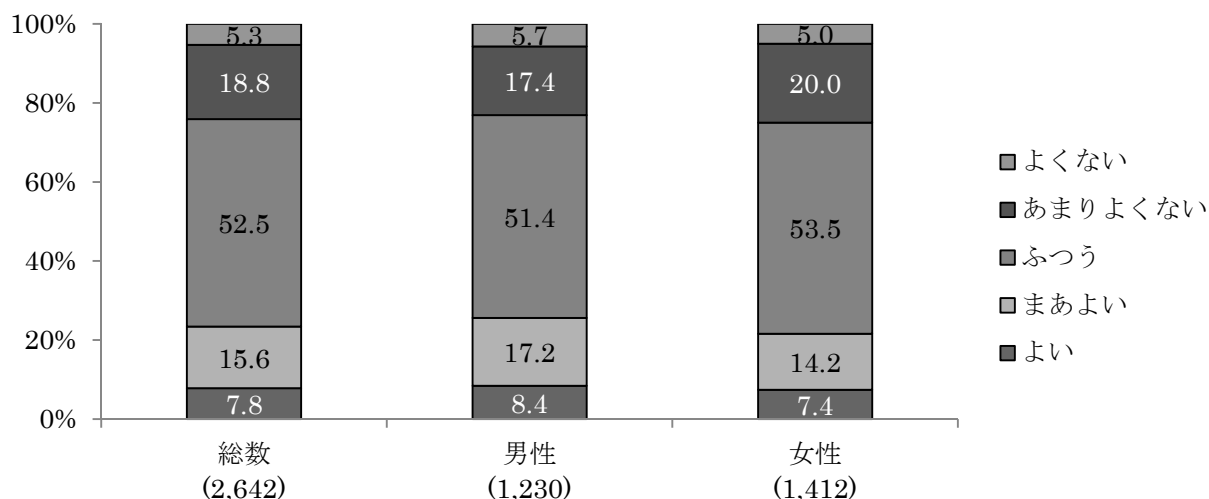
## 2 健康の状況（主観的健康観）

この1ヶ月の自分の健康状態（主観的健康観）について、男女とも「ふつう」と答えた者の割合が最も高く、男性51.4%、女性53.5%である。

年齢階級別にみると、年代があがるとともに、「よい」「まあよい」と答えた者の割合は低くなる。

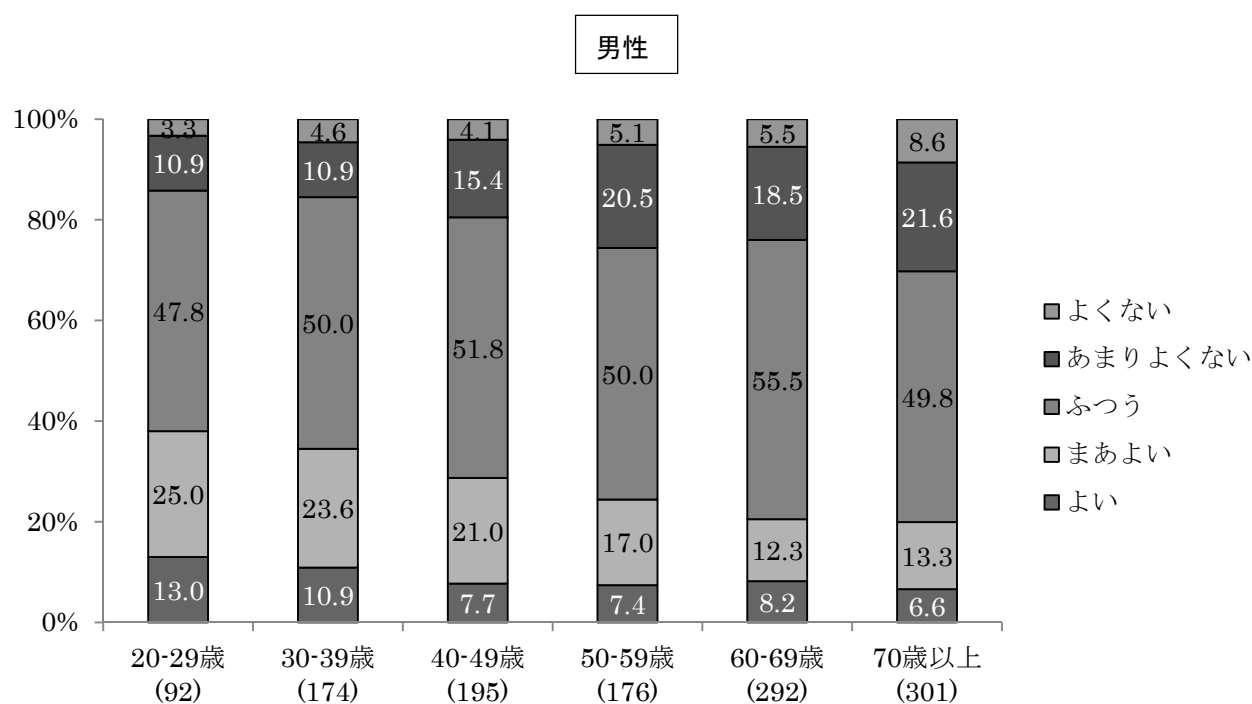
### （1）主観的健康観の状況（成人）

図2-① 主観的健康観（性別）

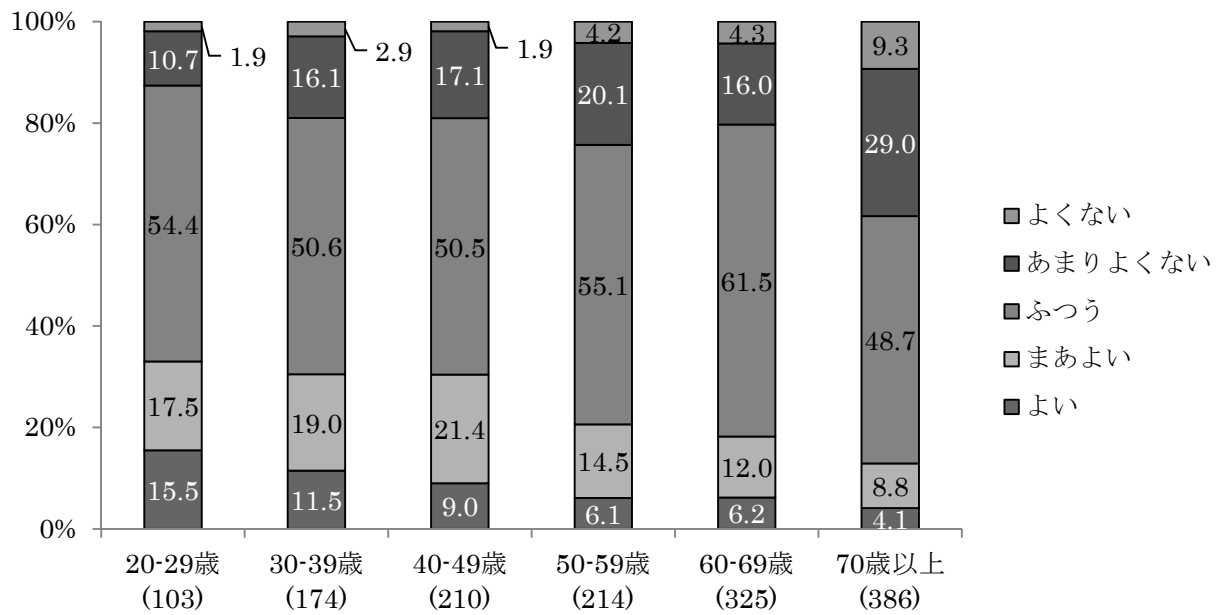


### （2）主観的健康観の状況（性・年齢階級別）

図2-② 主観的健康観（性・年齢階級別）



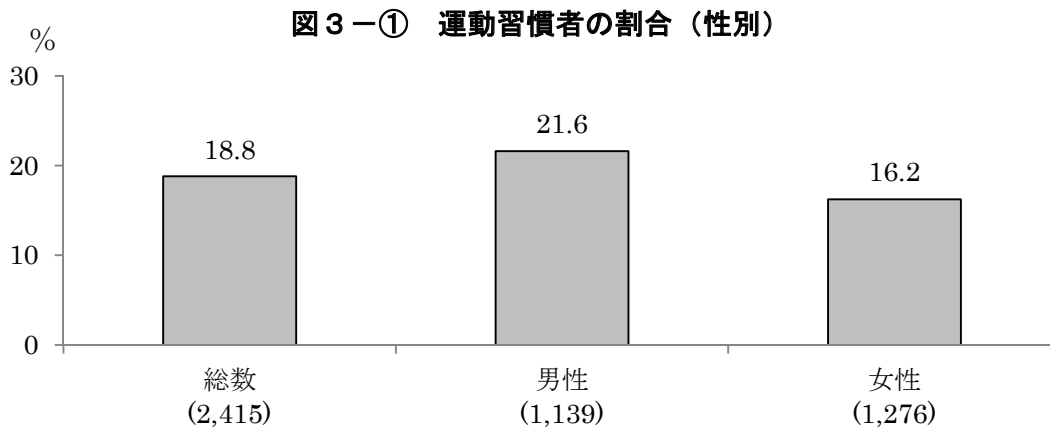
女性



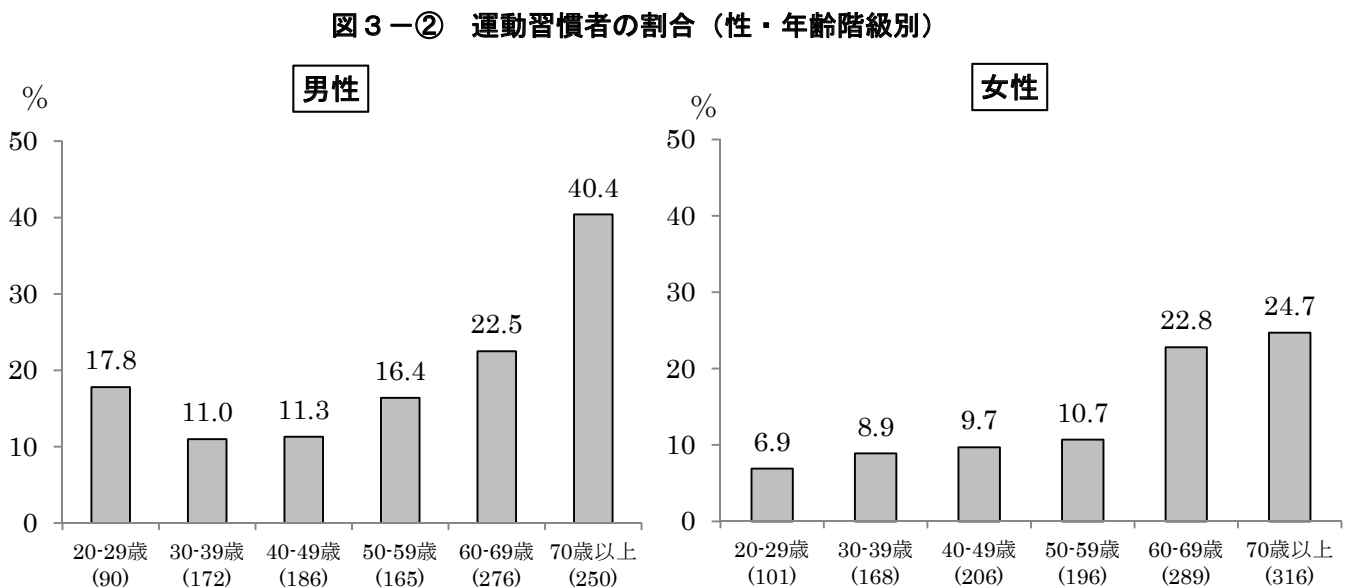
### 3 運動習慣の状況

運動習慣のある者の割合は、男性 21.6%、女性 16.2%であり、女性の割合が低い。年齢階級別にみると、男性は 30～40 歳代、女性は 20～50 歳代で低い。

#### (1) 運動習慣者の状況（成人）



#### (2) 運動習慣者の状況（性・年齢階級別）



「運動習慣」の集計方法は、下記のとおり平成 28 年国民健康・栄養調査に準じて行った。

**※運動習慣に関する母数について**

医師等から運動を禁止されていない（問 24 で 2）と回答し、かつ 1 週間の運動日数、平均運動時間、継続年数（問 25, 26, 27, 29）のすべてに回答している者を集計対象とした。

**※運動習慣有（1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者）について**

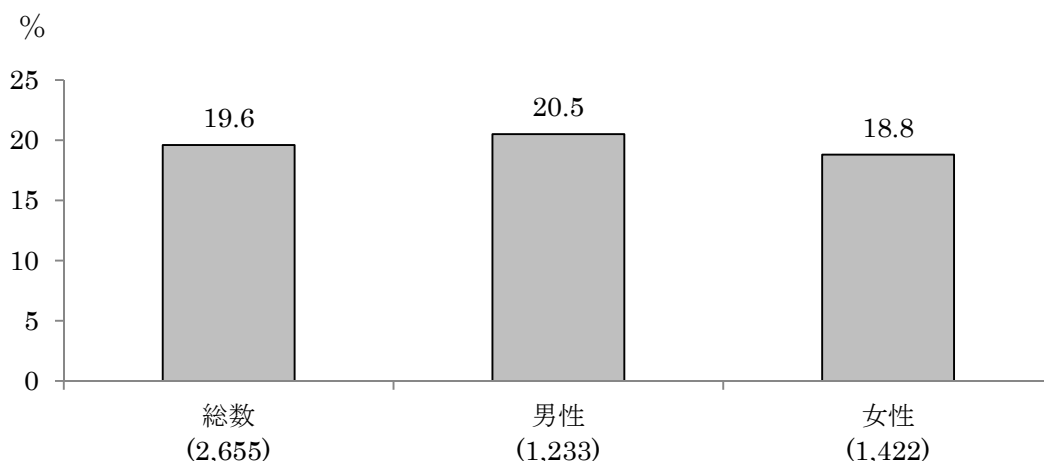
医師等から運動を禁止されていない（問 24 で 2）と回答し、かつ 1 週間に 1 日以上運動をしている（問 25 で 1）と回答し、かつ 1 週間に 2 日以上運動している（問 26 で 2 以上）と回答し、かつ 1 回 30 分以上（問 27 で 30 分以上）と回答し、かつ 1 年以上継続している（問 29 で 2）と回答している者

※「運動習慣者」とは、1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者。

1日の歩数を知っている者の割合は、男性20.5%、女性18.8%である。  
 年齢階級別にみると、男性は20歳代、女性は30歳代で最も低い。

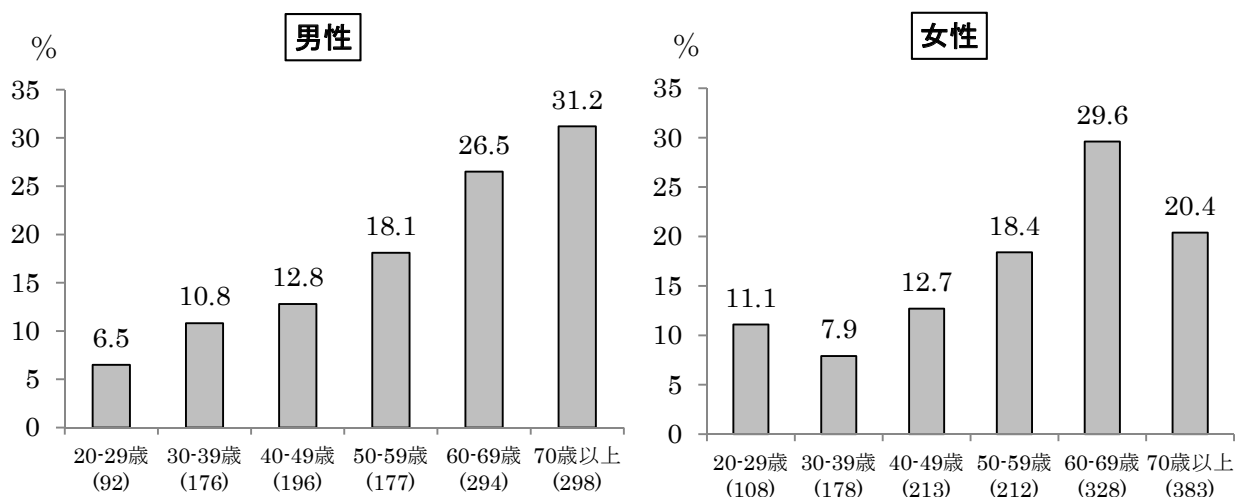
(3) 1日の歩数の認知状況（成人）

図3-③ 1日の歩数を知っている者の割合（性別）



(4) 1日の歩数の認知状況（性・年齢階級別）

図3-④ 1日の歩数を知っている者の割合（性・年齢階級別）

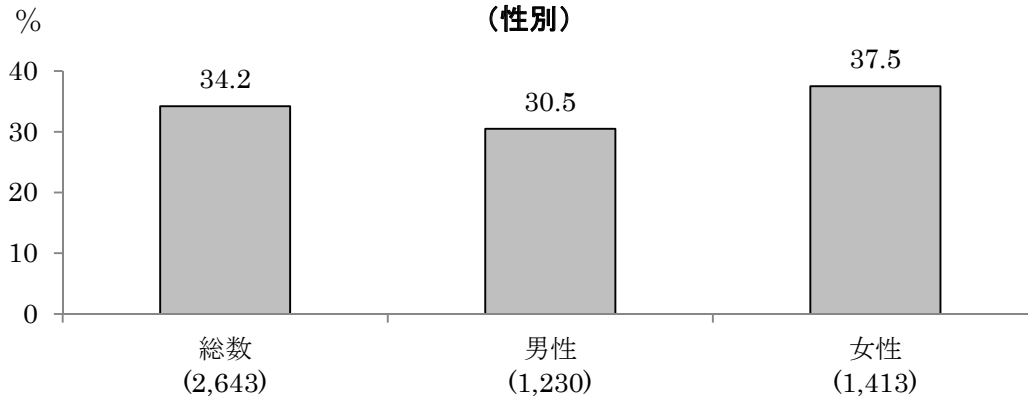




自分の歩数を増やすように意識している者の割合は、男性 30.5%、女性 37.5%である。年齢階級別にみると、男性は20歳代、女性は30歳代で最も低い。歩数を知っている者は、歩数を増やすようにしている者が多い。

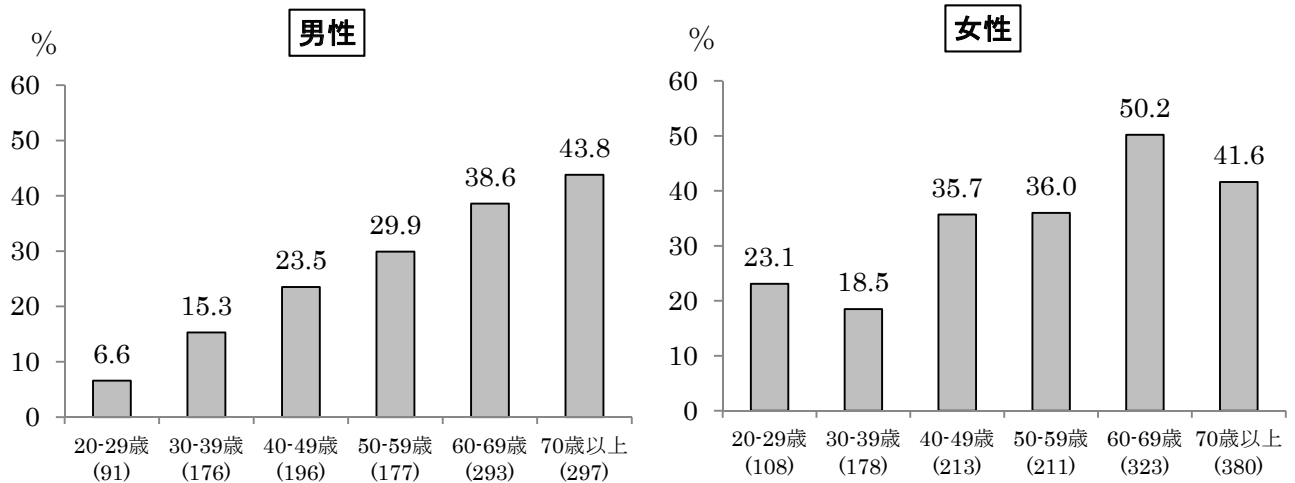
(5) 歩数増加への意識の状況 (成人)

図3-⑤ 1日の歩数を増やすように意識している者の割合 (性別)



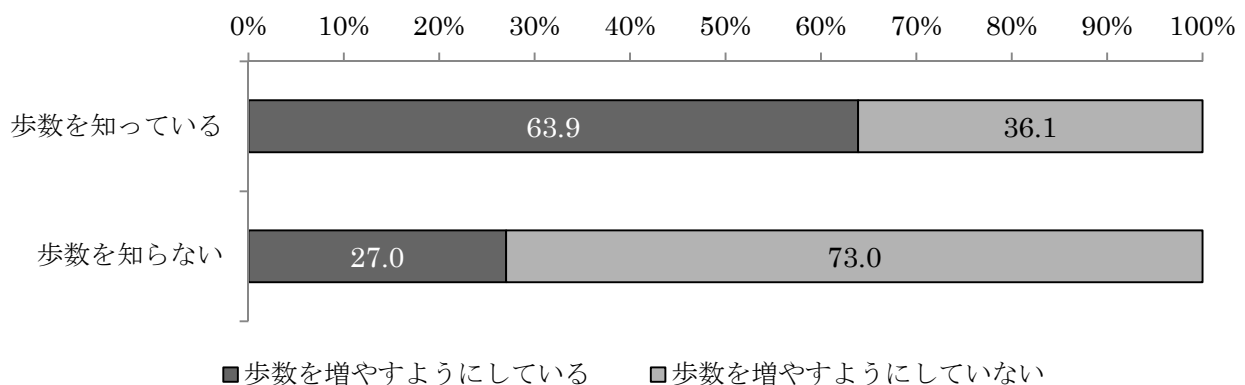
(6) 歩数増加への意識の状況 (性・年齢階級別)

図3-⑥ 1日の歩数を増やすように意識している者の割合 (性・年齢階級別)



(7) 歩数の認知状況と歩数増加への意識の状況

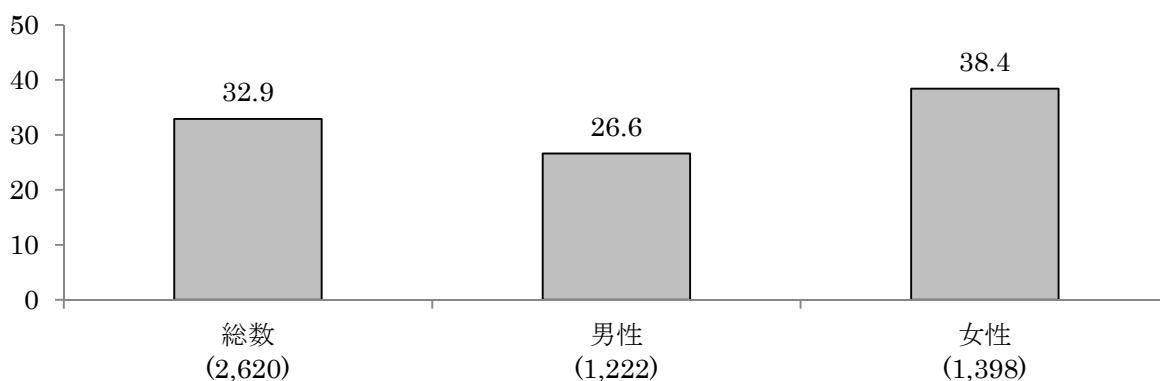
図3-⑦ 1日の歩数の認知状況と歩数増加への意識の状況



ロコモティブシンドロームを「内容まで知っている」「言葉を聞いたことがある」と回答した者の割合は、男性 26.6%，女性は 38.4%であり、女性の割合が高い。

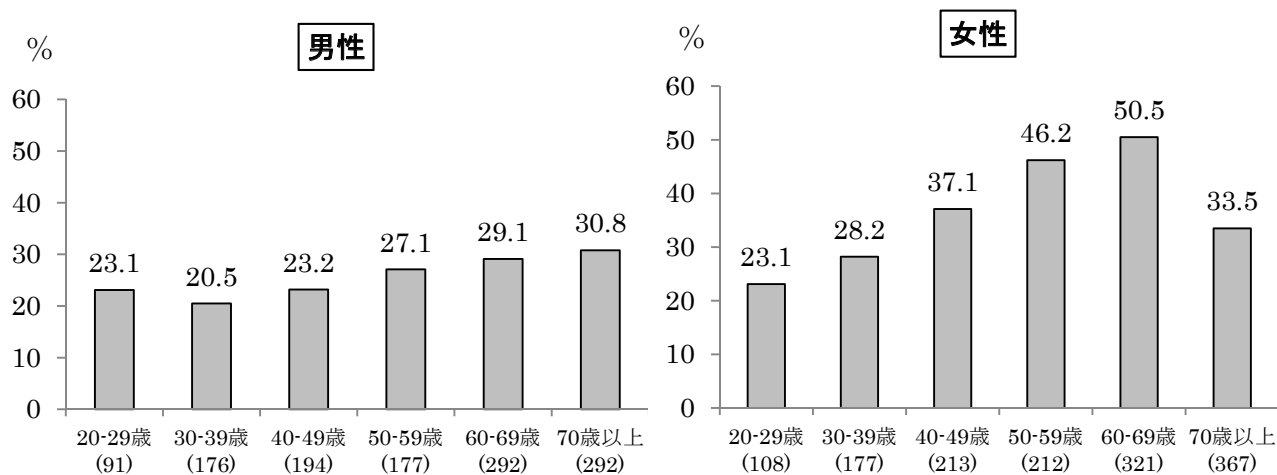
(8) ロコモティブシンドロームの認知状況 (成人)

図3-⑧ ロコモティブシンドロームを「内容まで知っている」「言葉を聞いたことがある」と回答した者の割合 (性別)



(9) ロコモティブシンドロームの認知状況 (性別・年齢階級別)

図3-⑨ ロコモティブシンドロームを「内容まで知っている」「言葉を聞いたことがある」と回答した者の割合 (性・年齢階級別)



<参考>

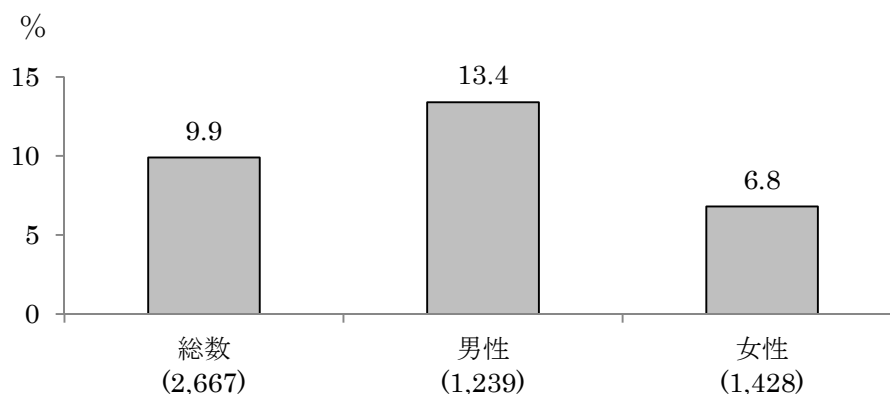
ロコモティブシンドローム (運動器症候群)：運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態。(健康日本2 1 (第二次) より)

#### 4 食生活に関する状況

朝食欠食者（朝食を「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と回答した者）の割合は、男性13.4%、女性6.8%であり、男性の割合が高い。  
 年齢階級別にみると、男性は20～40歳代で高く2割を超えている。女性は20歳代で最も高い。

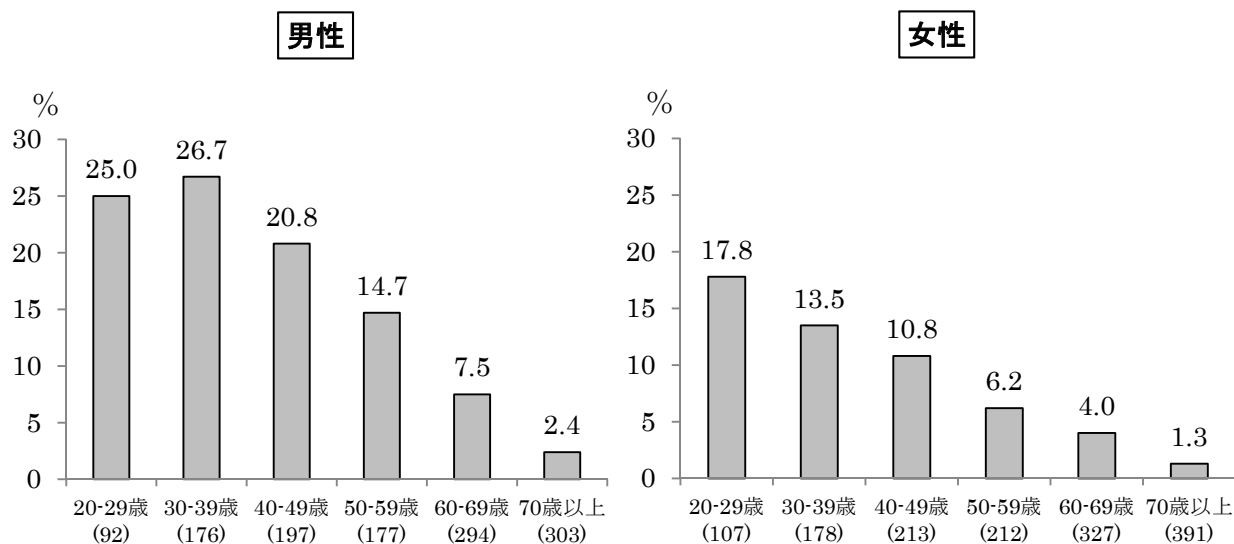
##### (1) 朝食欠食者の状況（成人）

図4-① 朝食欠食者の割合（性別）



##### (2) 朝食欠食者の状況（性・年齢階級別）

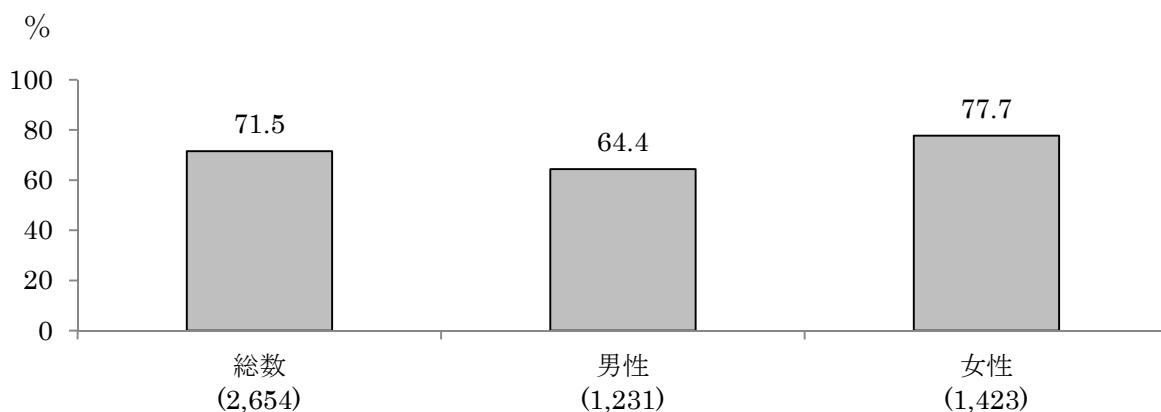
図4-② 朝食欠食者の割合（性・年齢階級別）



主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている者の割合は男性 64.4%，女性 77.7%であり，男性の割合が低い。  
 年齢階級別にみると，男女とも 20 歳代で最も低い。

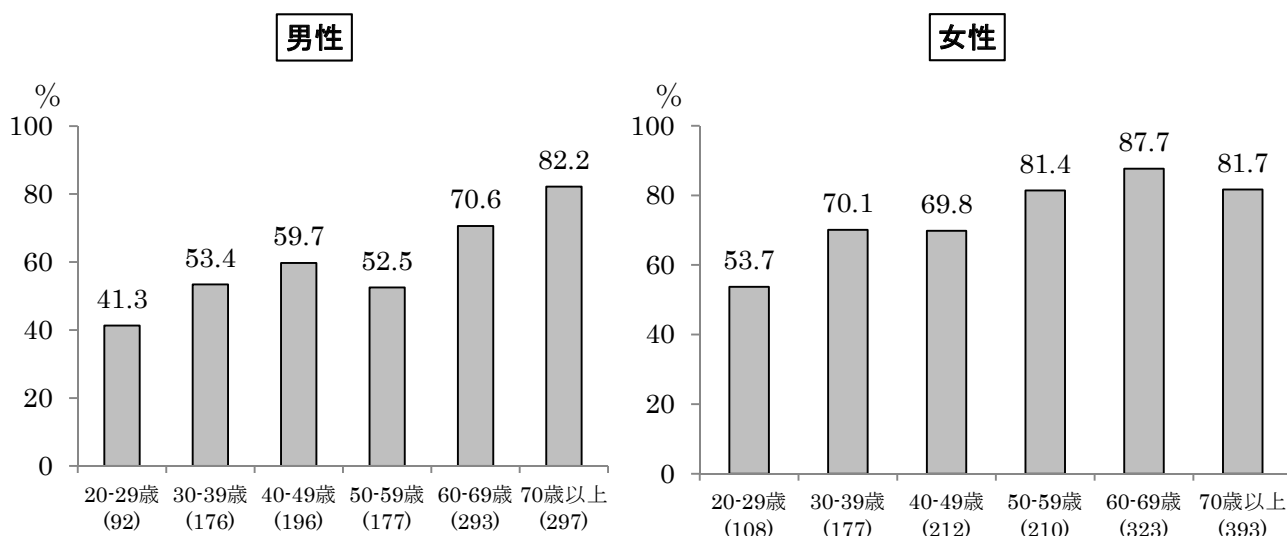
(3) 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている者の状況 (成人)

図 4-③ 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている者の割合 (性別)



(4) 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている者の状況 (性・年齢階級別)

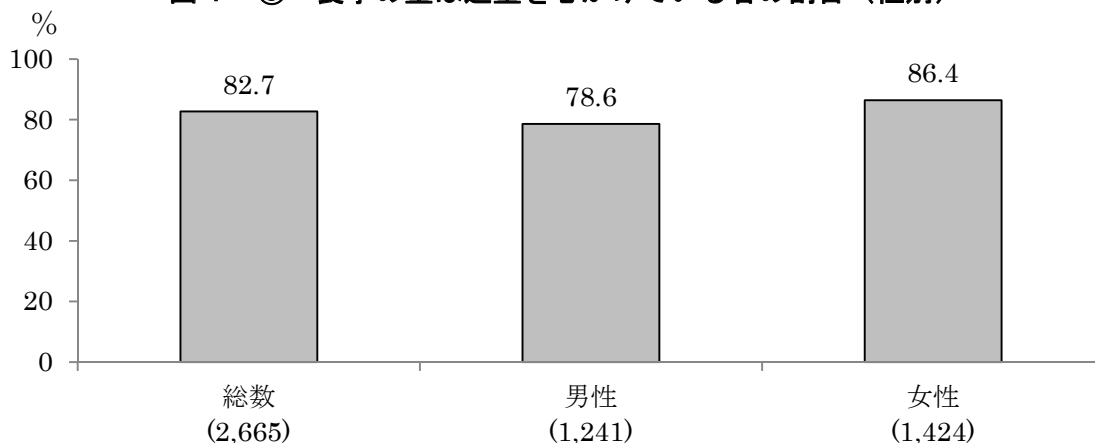
図 4-④ 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている者の割合 (性・年齢階級別)



今食べている食事の量は、適量を心がけていると回答した者の割合は、男性 78.6%、女性 86.4%であり、男性の割合が低い。  
 年齢階級別にみると、男性は 20～40 歳代で低く、女性は 20 歳代で最も低い。

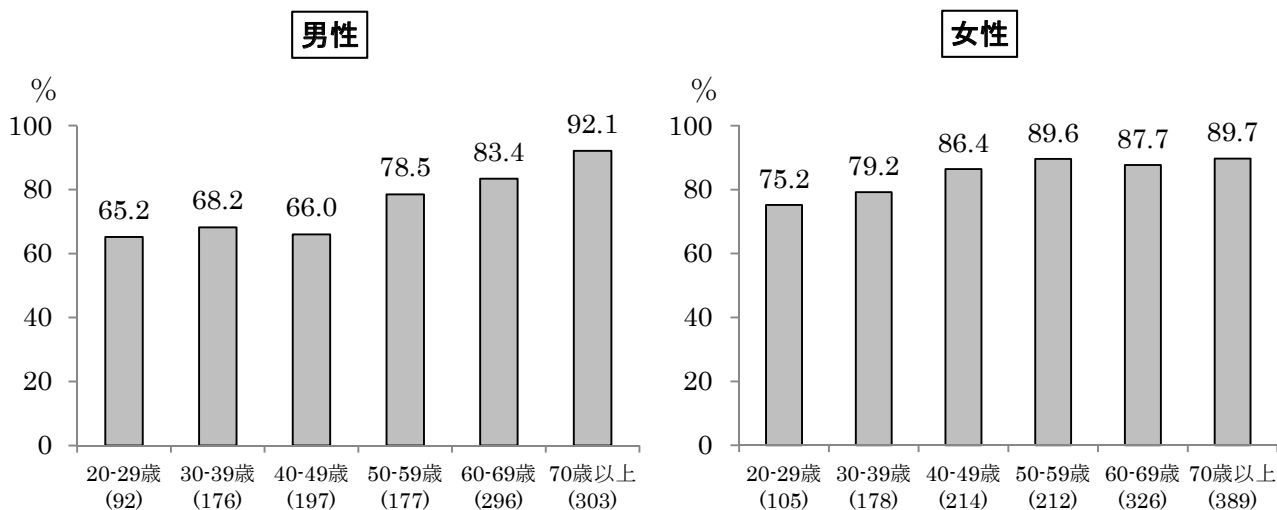
(5) 食事の適量に関する意識の状況（成人）

図 4-⑤ 食事の量は適量を心がけている者の割合（性別）



(6) 食事の適量に関する意識の状況（性・年齢階級別）

図 4-⑥ 食事の量は適量を心がけている者の割合（性・年齢階級別）

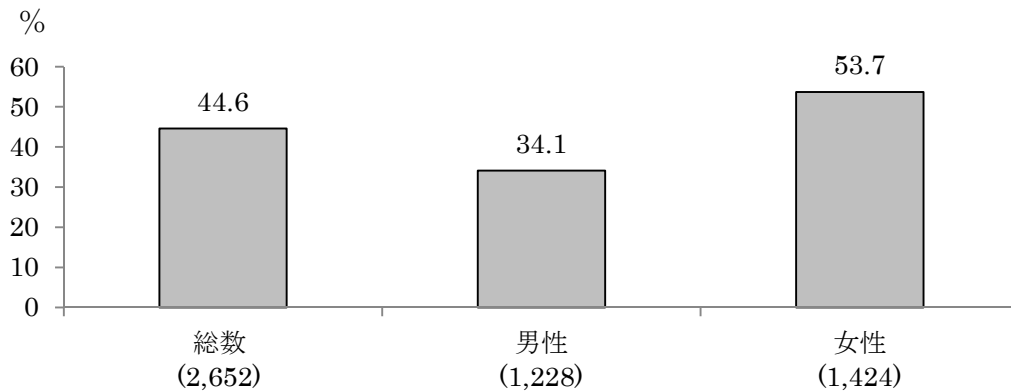


ふだん外食をするときや食品を買うときに食品中の栄養成分表示を「いつも」「時々」参考に使っていると回答した者の割合は、男性 34.1%、女性 53.7%であり、女性の割合が高い。

年齢階級別にみると、女性の 30～60 歳代で高く、半数を超えている。

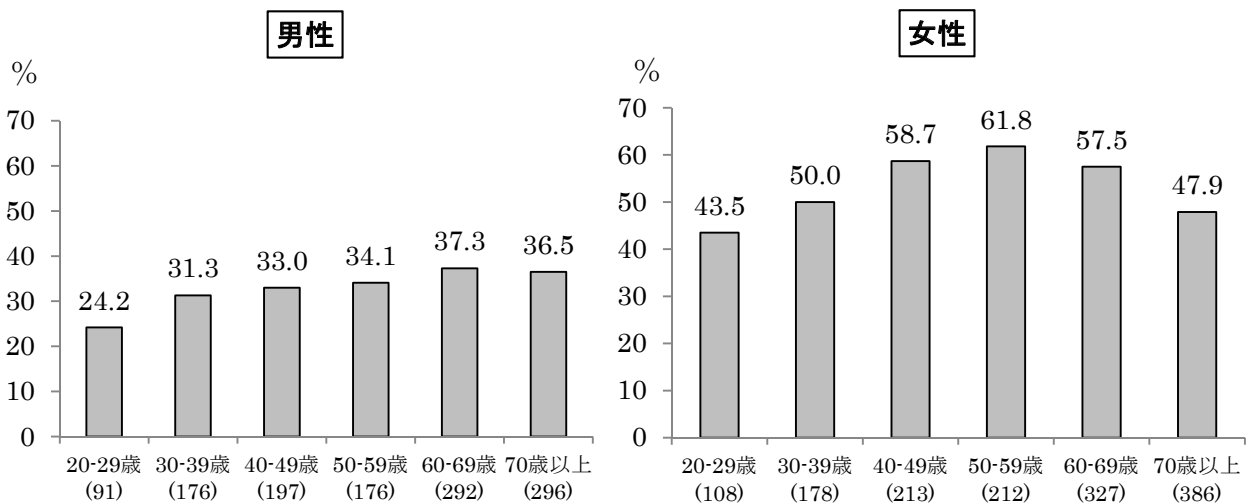
(7) 栄養成分表示を参考に使っている者の状況 (成人)

図 4-⑦ 食品中の塩分カットや糖質ゼロなどの栄養成分表示を「いつも」及び「時々」参考に使っている者の割合 (性別)



(8) 栄養成分表示を参考に使っている者の状況 (性・年齢階級別)

図 4-⑧ 食品中の塩分カットや糖質ゼロなどの栄養成分表示を「いつも」及び「時々」参考に使っている者の割合 (性・年齢階級別)

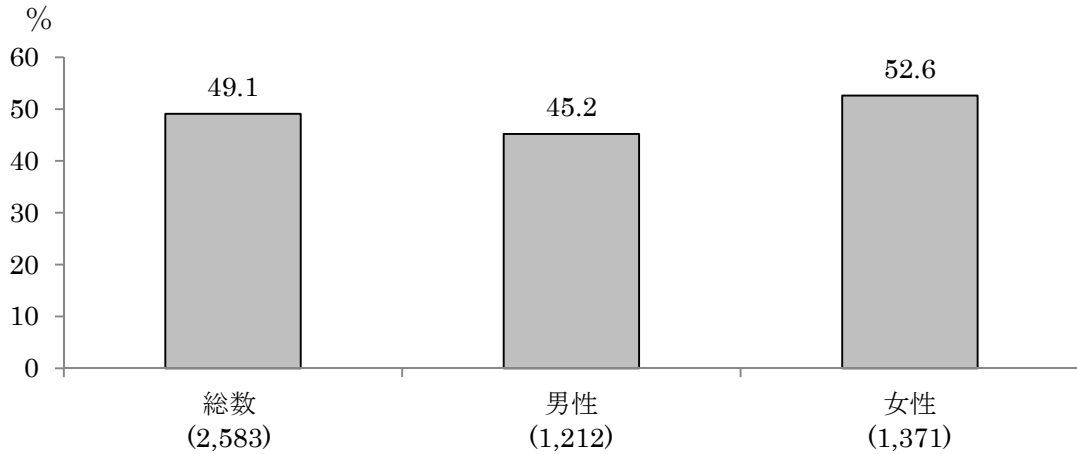


ゆっくりよくかんで食事をしている者の割合は、男性 45.2%、女性 52.6%であり、男性の割合が低い。

年齢階級別にみると、男性は 20～50 歳代、女性は 30 歳代、50 歳代で低い。

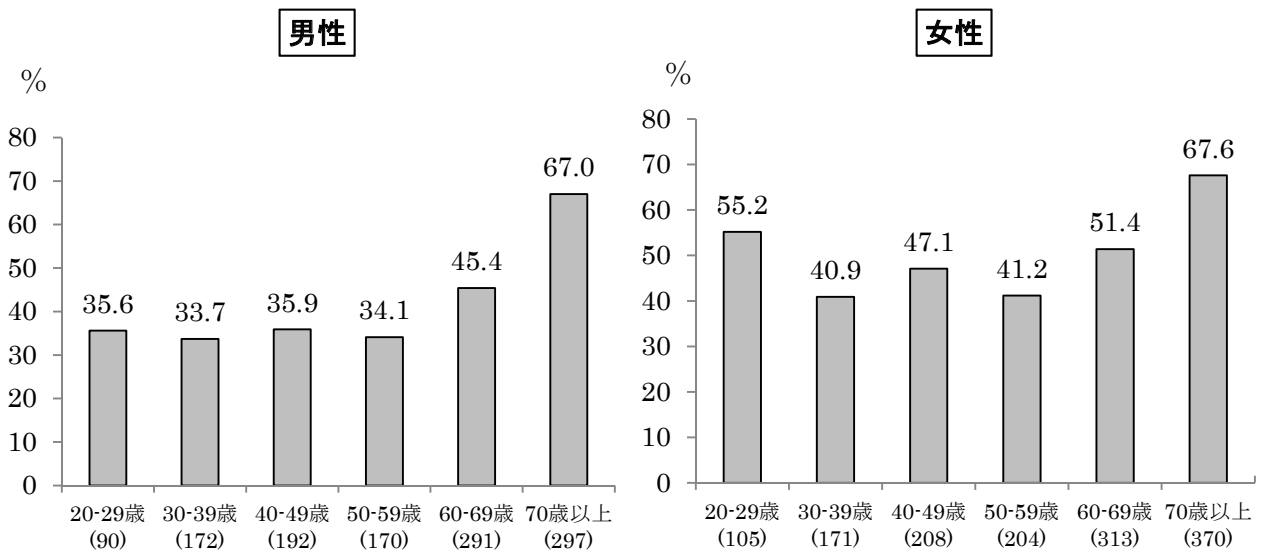
(9) ゆっくりよくかんで食事をする者の状況 (成人)

図 4-⑨ ゆっくりよくかんで食事をする者の割合 (性別)



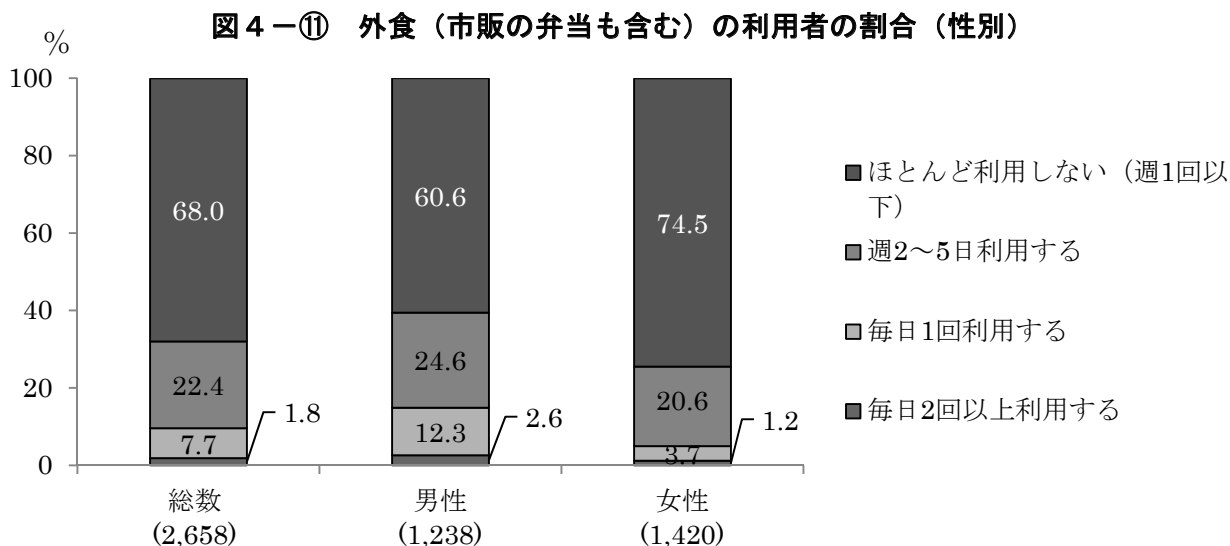
(10) ゆっくりよくかんで食事をする者の状況 (性・年齢階級別)

図 4-⑩ ゆっくりよくかんで食事をする者の割合 (性・年齢階級別)



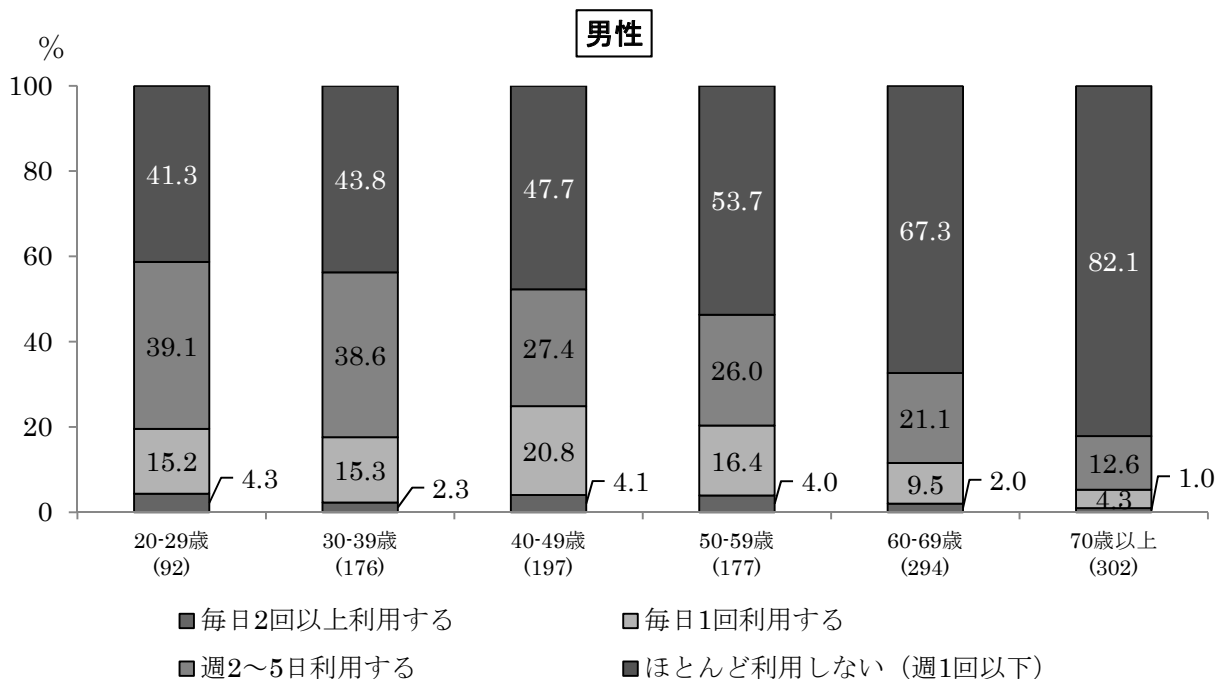
外食（市販の弁当などの利用も含む）を週2日以上利用すると回答した者の割合は、  
 男性 39.5%、女性 25.5%であり、男性の割合が高い。  
 年齢階級別にみると、男性の20～40歳代で高く、半数を超えている。

(1.1) 外食の利用の状況（成人）

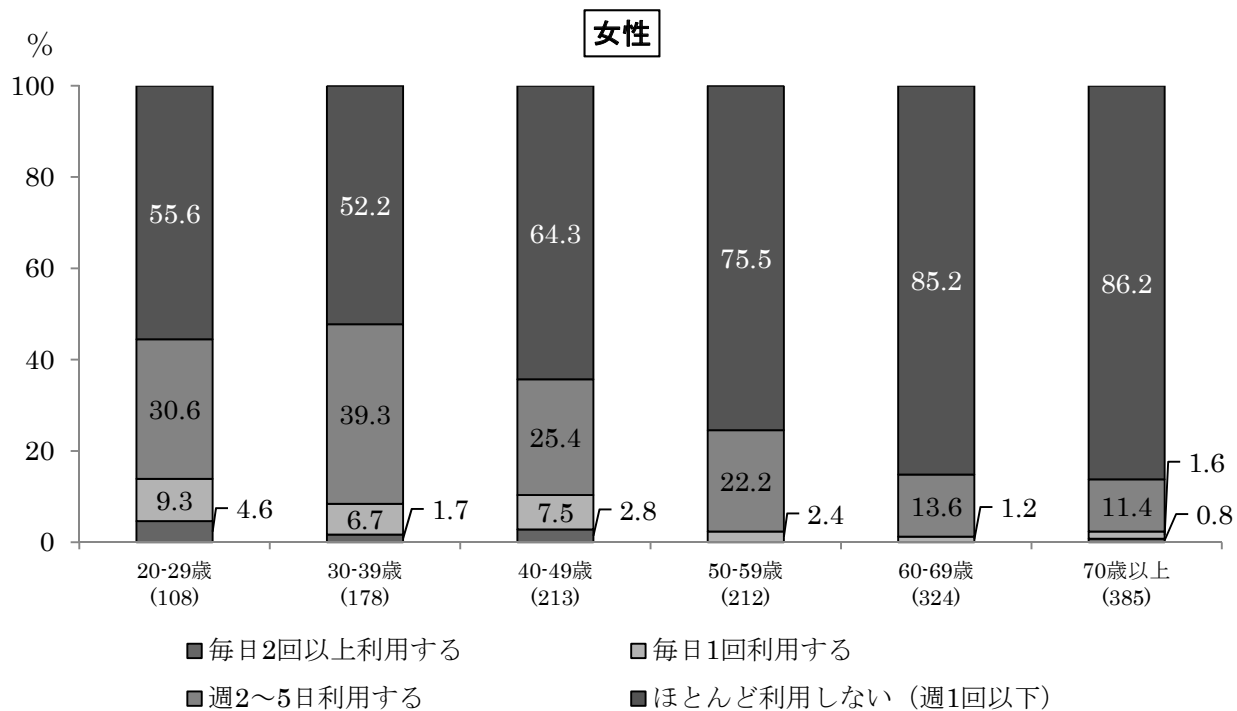


(1.2) 外食の利用の状況（性・年齢階級別）

**図4-12 外食（市販の弁当も含む）の利用者の割合（性・年齢階級別）**

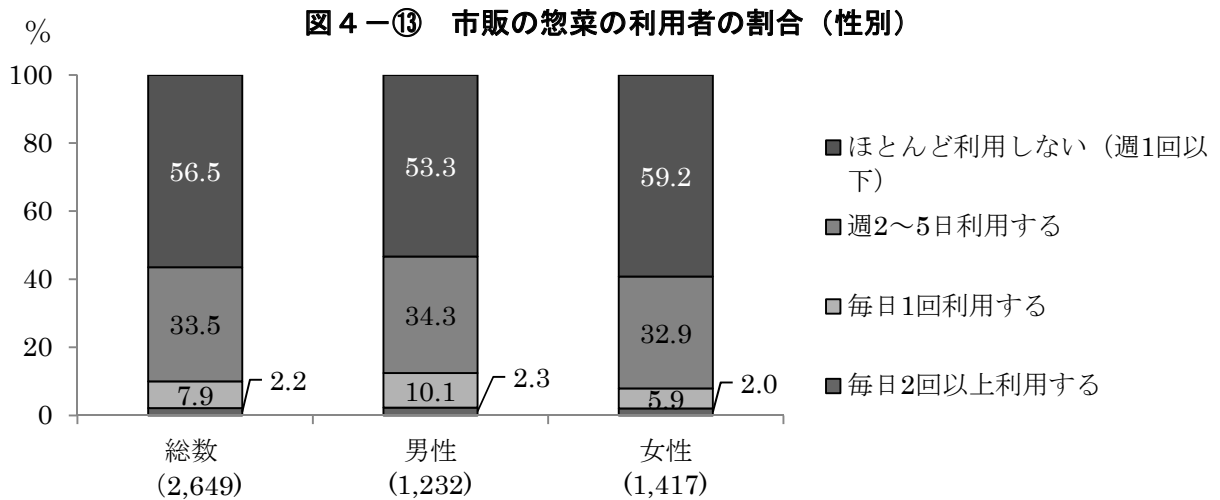




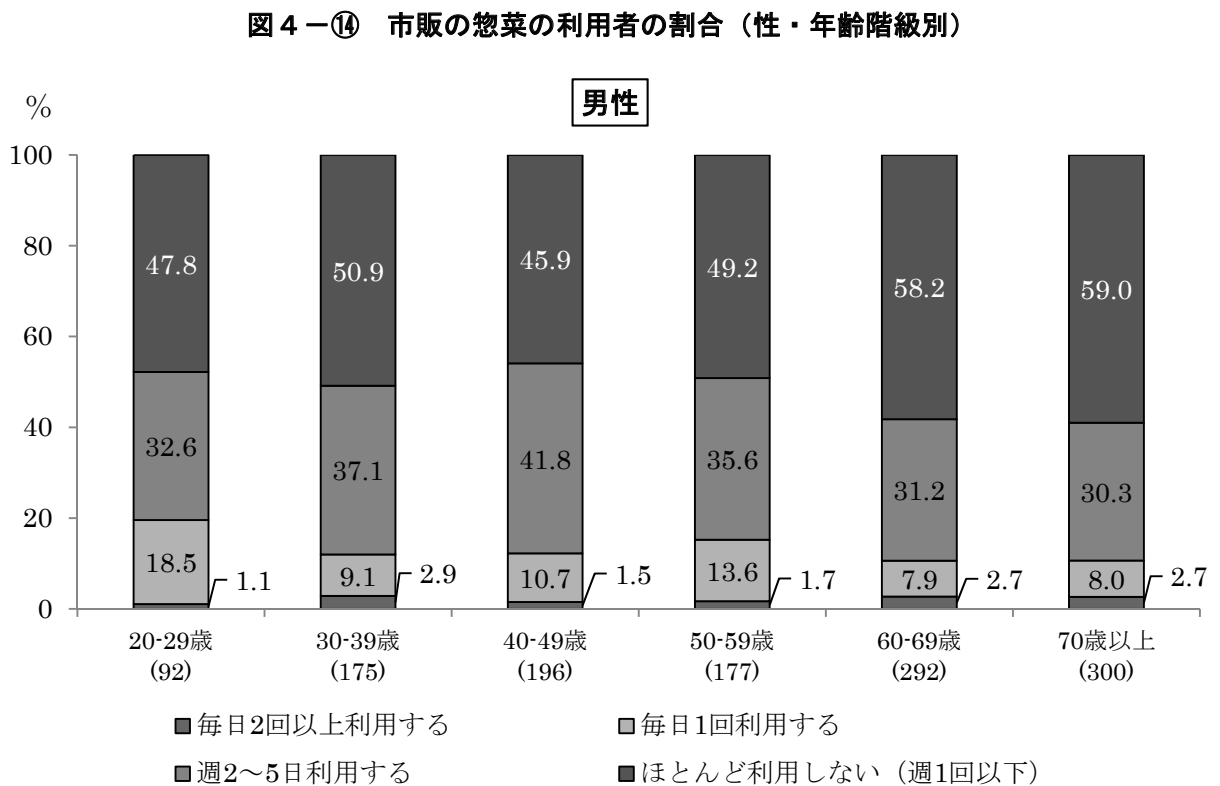


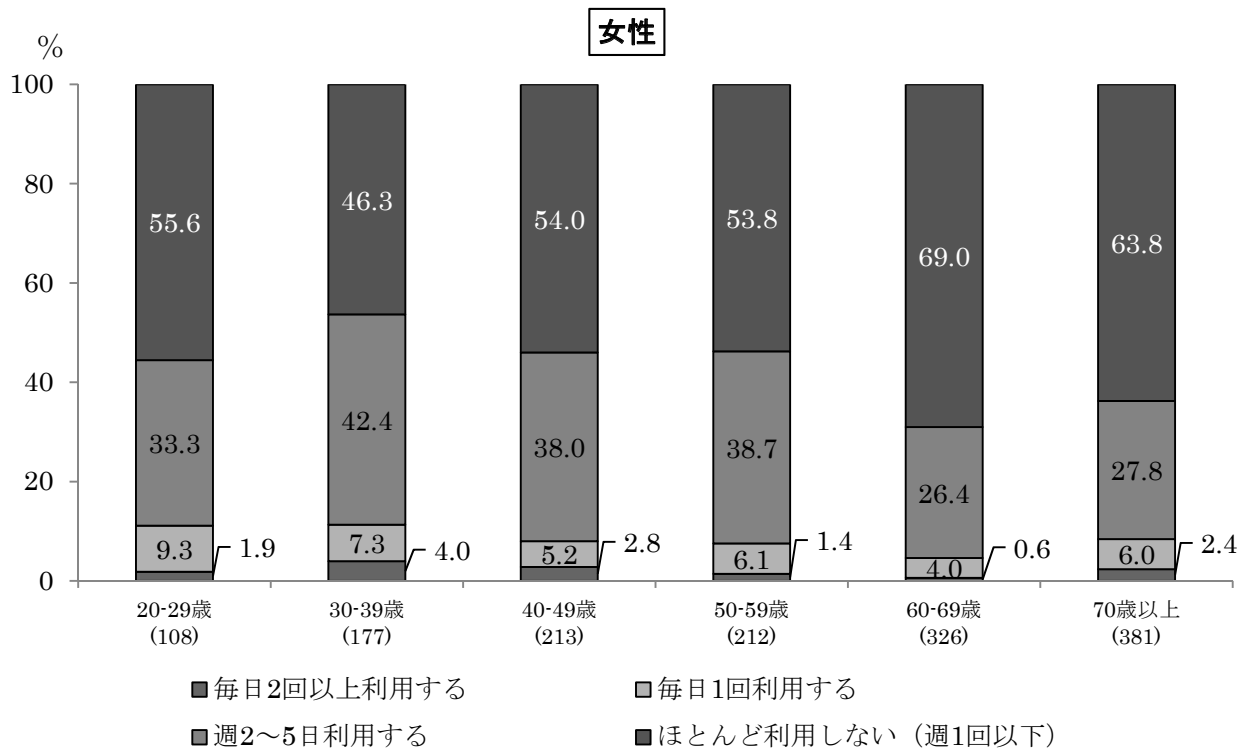
市販の惣菜を週2日以上利用すると回答した者の割合は、男性46.7%、女性40.8%であり、男性の割合が高い。  
 年齢階級別にみると、男性40歳代、女性は30歳代で最も高い。

(13) 市販の惣菜の利用の状況 (成人)



(14) 市販の惣菜の利用の状況 (性・年齢階級別)

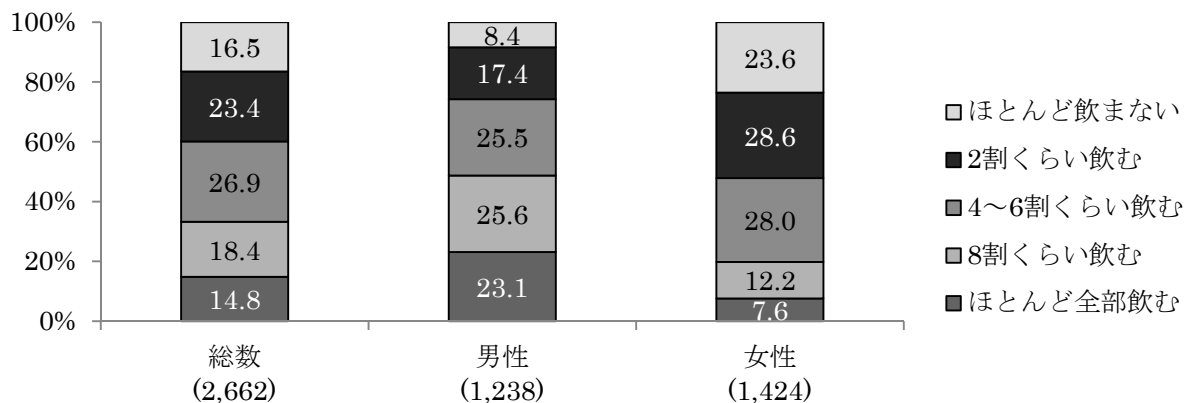




めん類のスープや汁の摂取について「ほとんど全部飲む」「8割くらい飲む」と回答した者の割合は、男性48.7%、女性19.8%であり、男性の割合が高い。  
年齢階級別にみると、男性は30～50歳代で高く、半数を超えている。

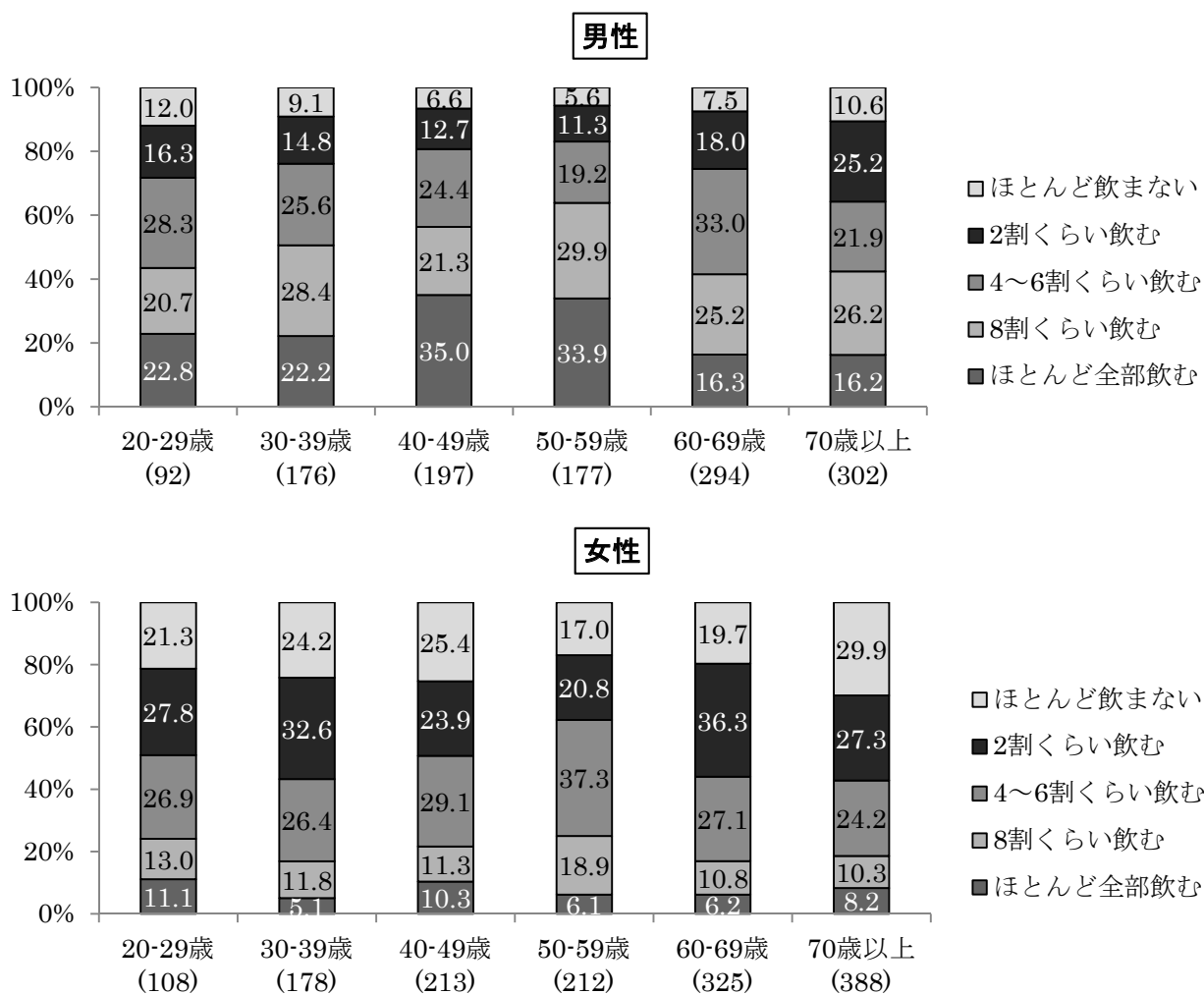
(15) めん類の汁の摂取状況 (成人)

図4-15 めん類のスープや汁の摂取の割合 (性別)



(16) めん類の汁の摂取の状況 (性・年齢階級別)

図4-16 めん類のスープや汁の摂取の割合 (性・年齢階級別)



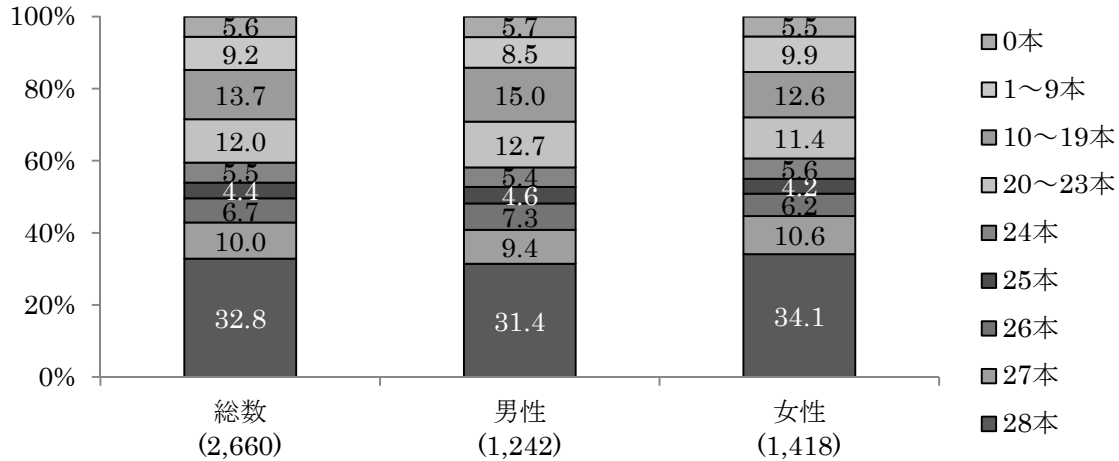
## 5 歯の状況

保有歯の状況について、「20本以上」と回答した者の割合は、男性70.8%、女性72.0%である。

年齢階級別にみると、年代があがるとともに減少し、70歳以上では男性43.7%、女性37.2%であった。

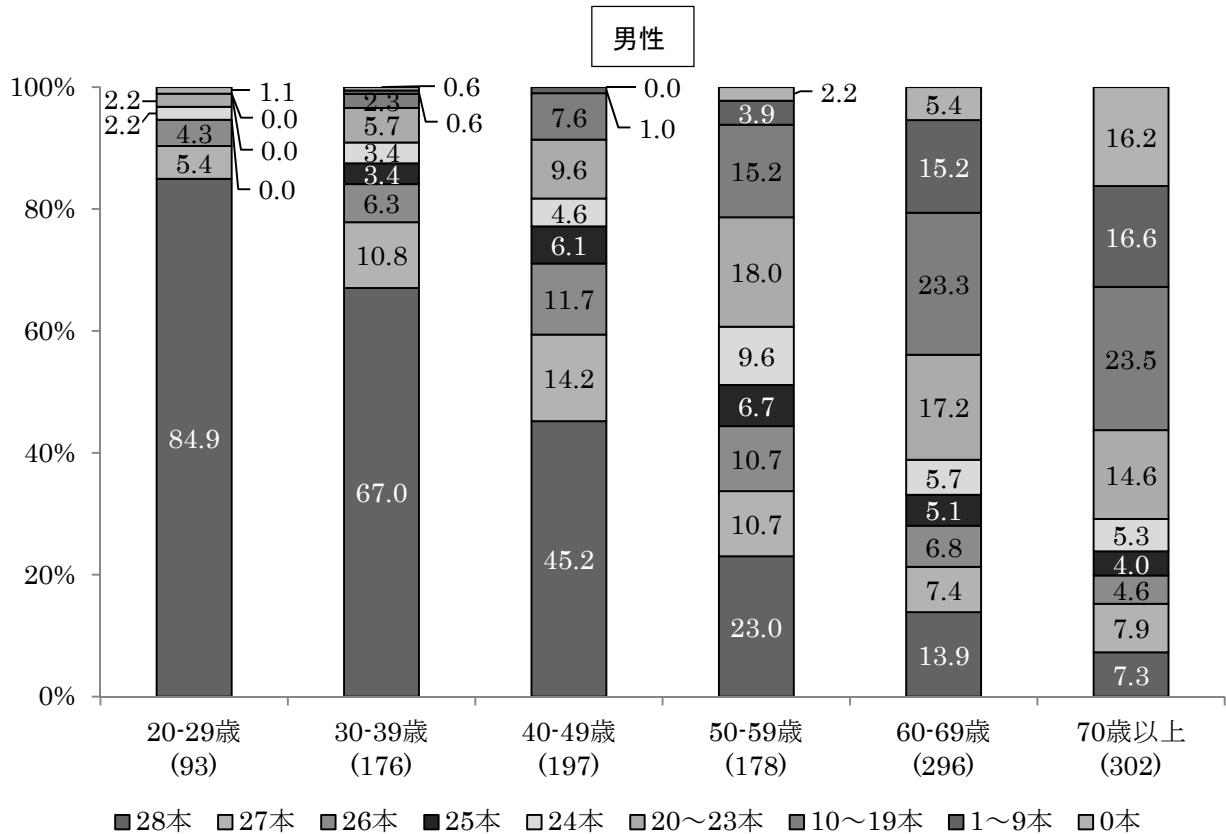
### (1) 歯の保有状況（成人）

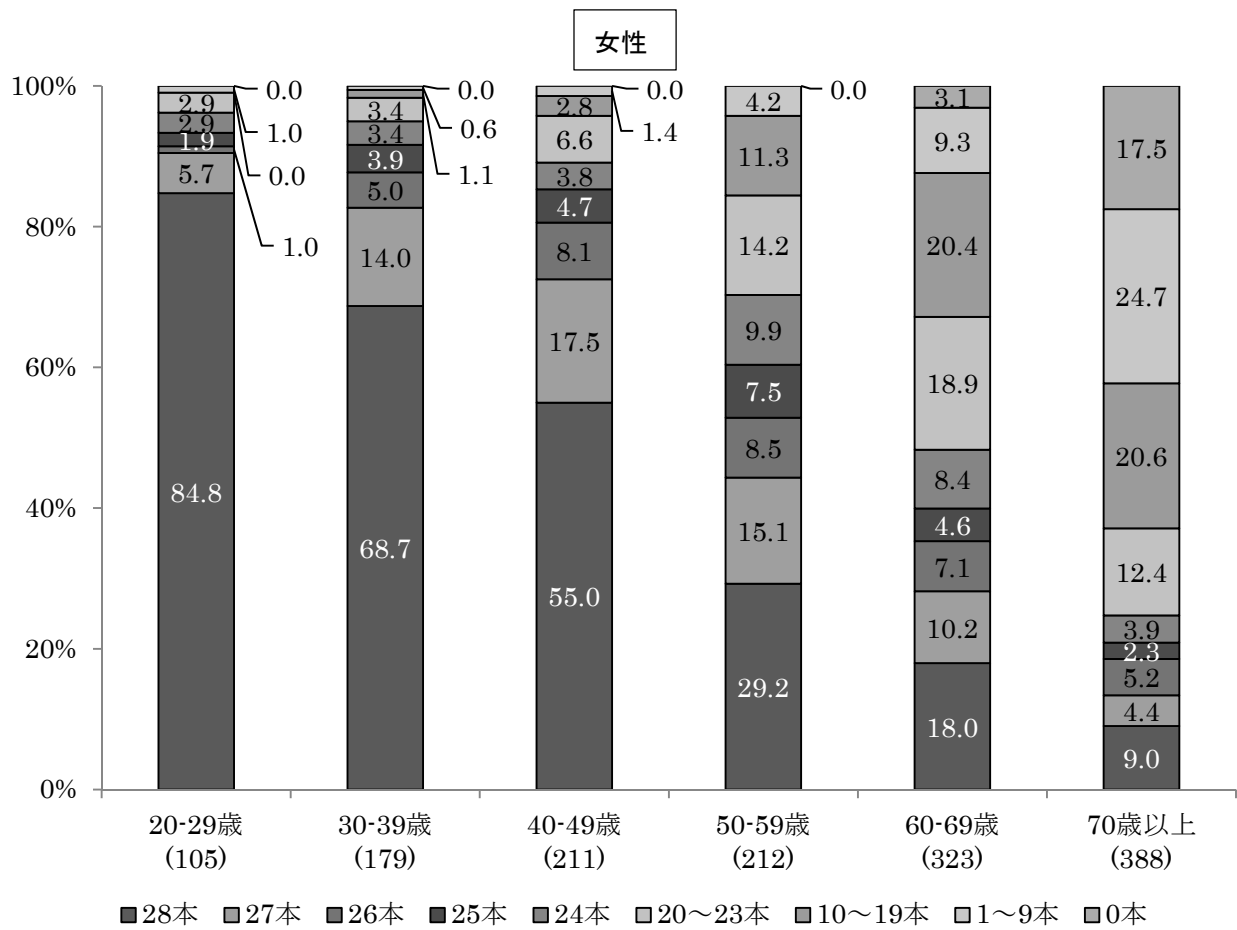
図5-① 歯の保有状況（性別）



### (2) 歯の保有状況（性・年齢階級別）

図5-② 歯の保有状況（性・年齢階級別）





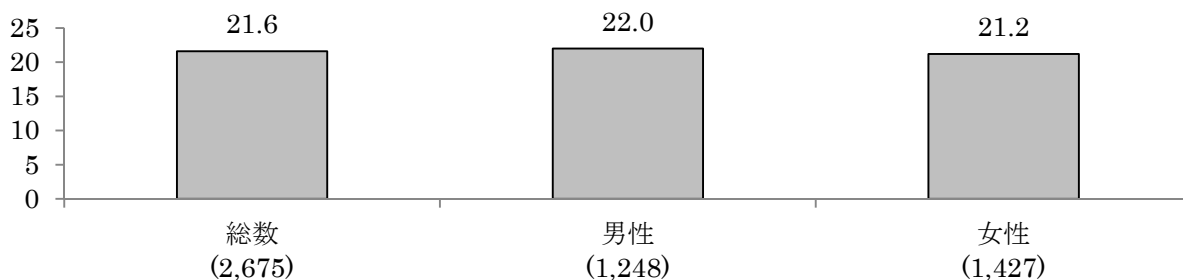
## 6 休養の状況

睡眠による休養が「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した者の割合は、男性 22.0%、女性 21.2%である。

年齢階級別にみると、男性は 50 歳代、女性は 40 歳代で最も高い。

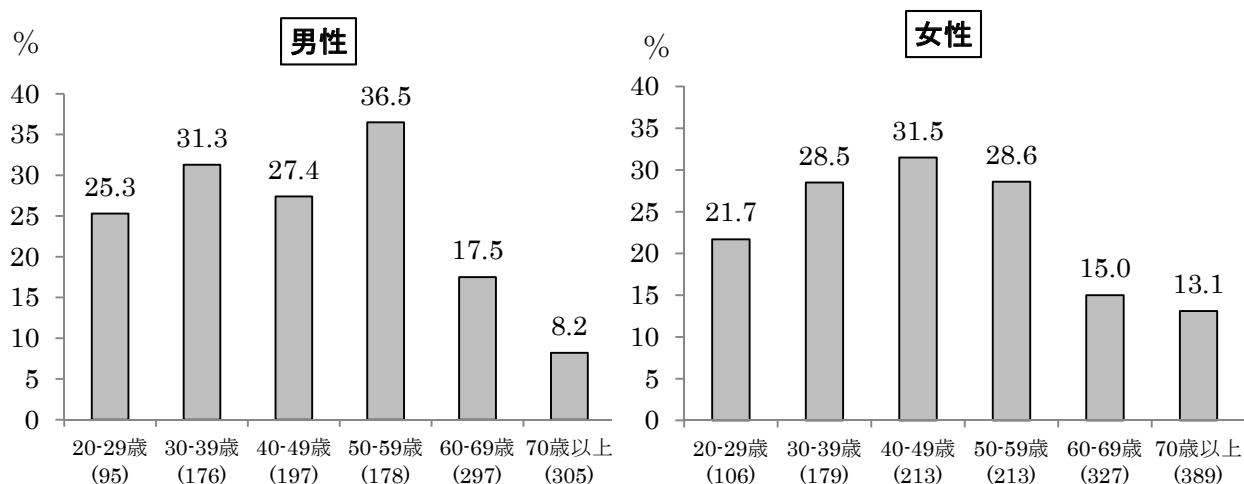
### (1) 睡眠による休養の状況 (成人)

図 6-① 睡眠による休養を「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した者の割合 (性別)



### (2) 睡眠による休養の状況 (性・年齢階級別)

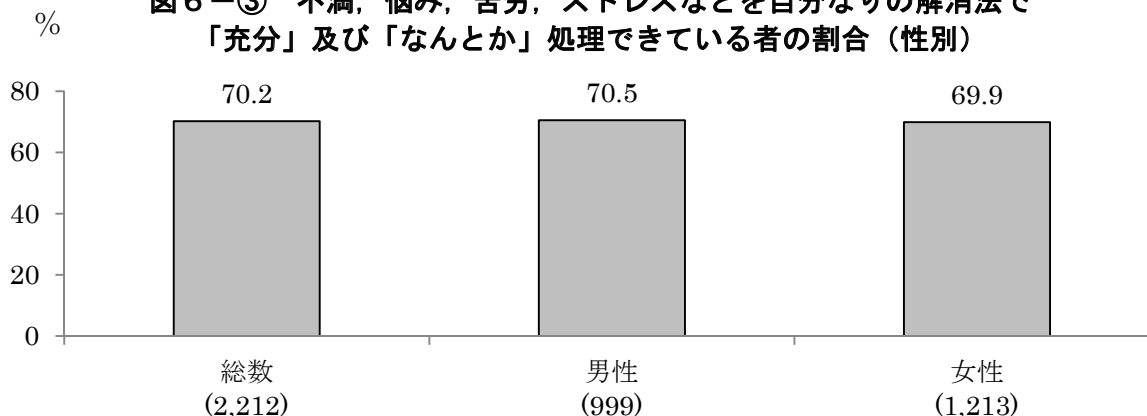
図 6-② 睡眠による休養を「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した者の割合 (性・年齢階級別)



### (3) ストレスの解消の状況 (成人)

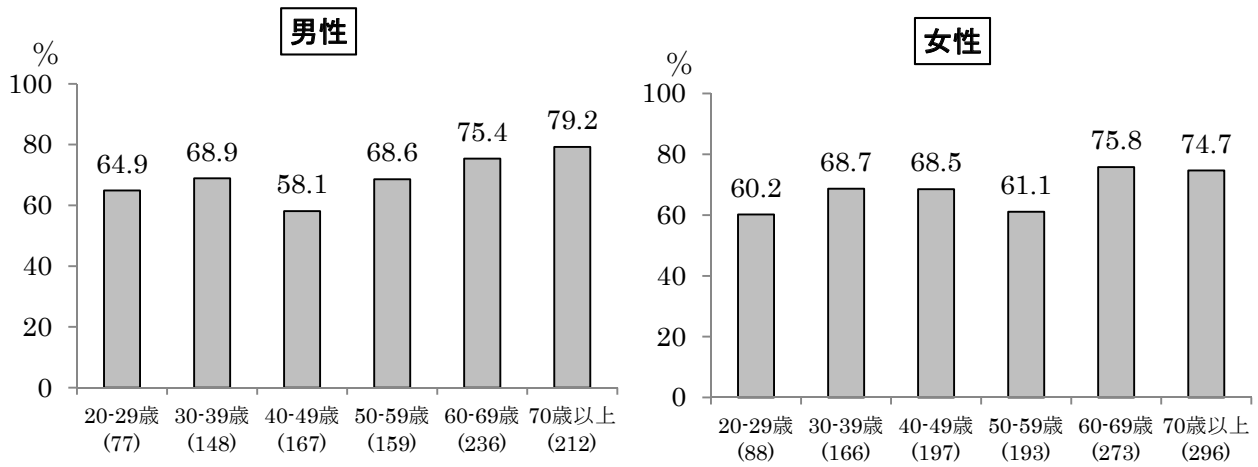
※ストレスを感じるものが「おおいにあった」「多少あった」「あまりなかった」と回答した者

図 6-③ 不満、悩み、苦勞、ストレスなどを自分なりの解消法で「充分」及び「なんとか」処理できている者の割合 (性別)



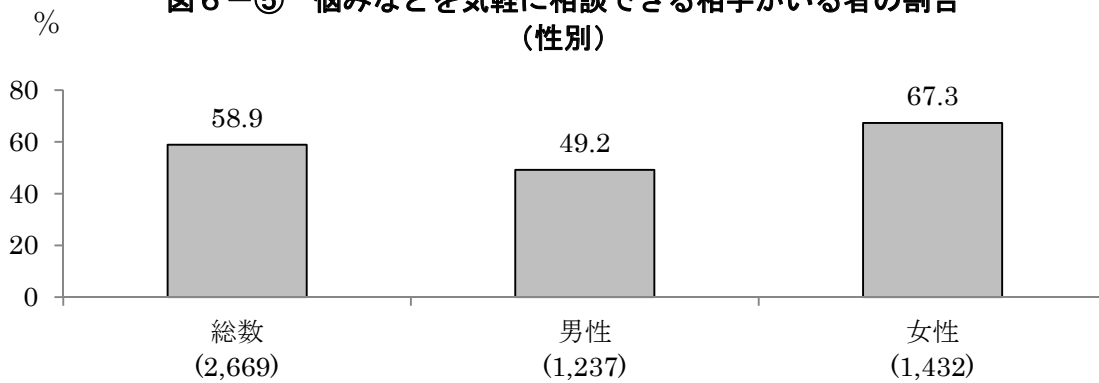
(4) ストレスの解消の状況 (性・年齢階級別)

図6-④ 不満, 悩み, 苦勞, ストレスなどを自分なりの解消法で「充分」及び「なんとか」処理できている者の割合 (性・年齢階級別)



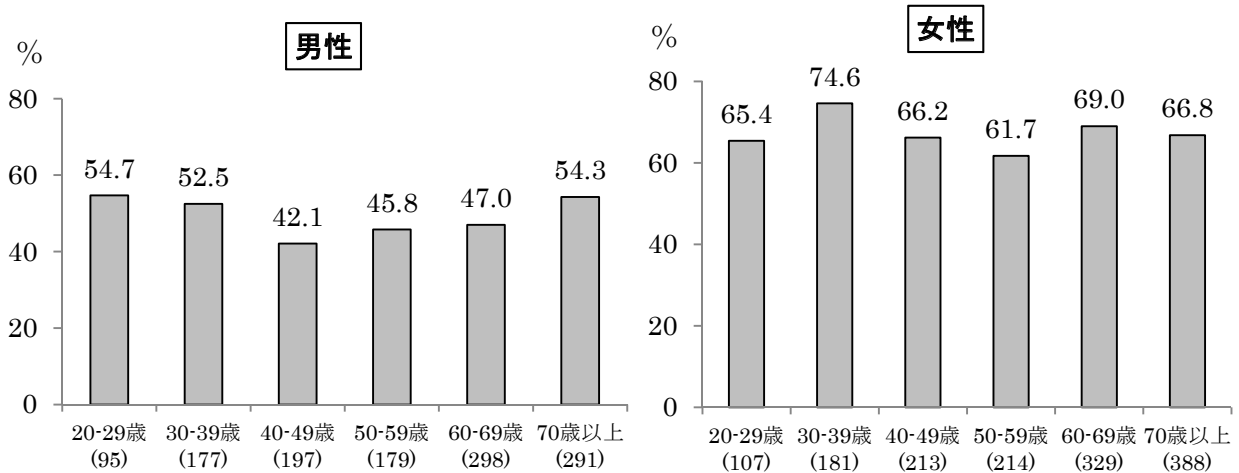
(5) 気軽に相談できる相手の状況 (成人)

図6-⑤ 悩みなどを気軽に相談できる相手がいる者の割合 (性別)



(6) 気軽に相談できる相手の状況 (性・年齢階級別)

図6-⑥ 悩みなどを気軽に相談できる相手がいる者の割合 (性・年齢階級別)



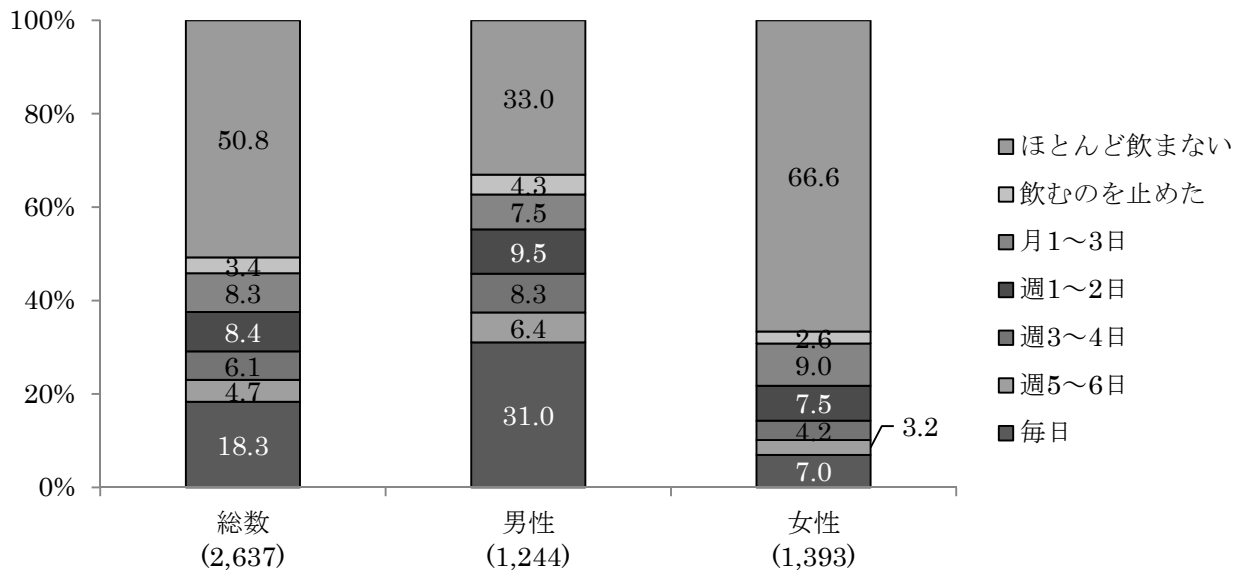


## 7 お酒の状況

飲酒の習慣について、お酒を「飲む(月1回以上)」と回答した者の割合は、男性 62.7%、女性 30.8%である。年齢階級別にみると、男性は50歳代、女性は40歳代で最も高い。  
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者は、男性 16.2%、女性 8.0%である。年齢階級別にみると、飲酒習慣同様、男性は50歳代、女性は40歳代で最も高い。

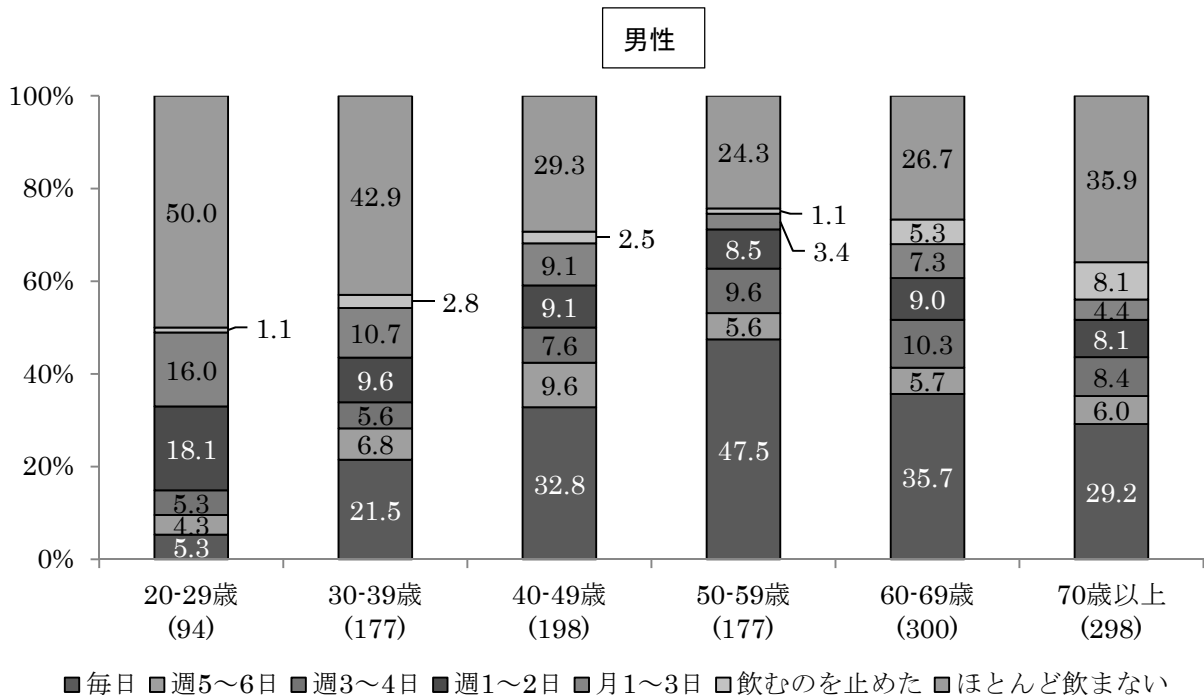
### (1) 飲酒の状況 (成人)

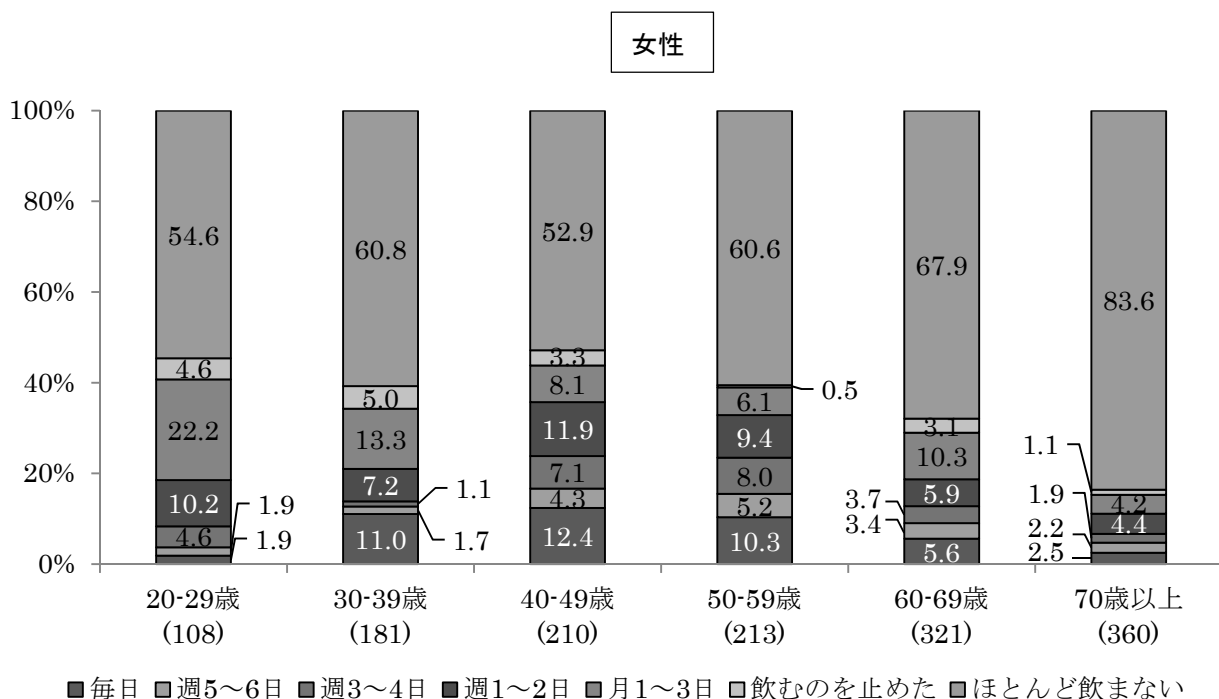
図7-① 飲酒の状況 (性別)



### (2) 飲酒の状況 (別・年齢階級別)

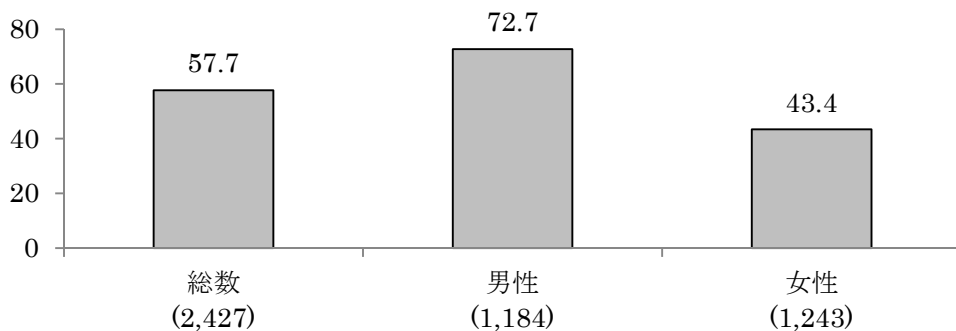
図7-② 飲酒の状況 (性・年齢階級別)





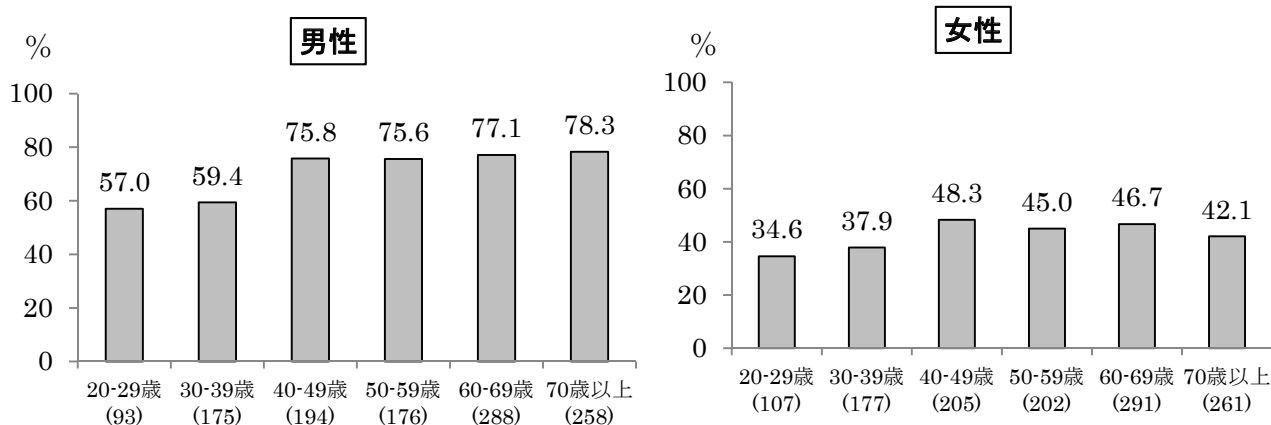
(3) 節度ある適度な飲酒量の認知状況 (成人)

図7-③ 節度ある適度な飲酒量を知っている者の割合 (性別)



(4) 成人・節度ある適度な飲酒量の認知状況 (性・年齢階級別)

図7-④ 節度ある適度な飲酒量を知っている者の割合の割合 (性・年齢階級別)



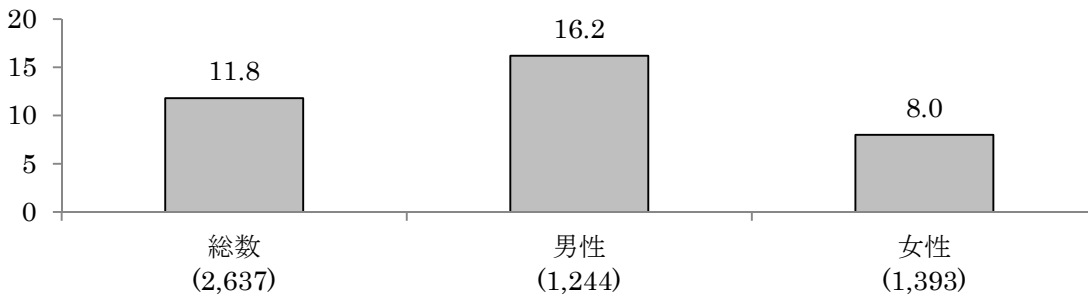
< 参考 >

※適度な飲酒量：男性2合未満/日，女性1合未満/日

(5) 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（成人）

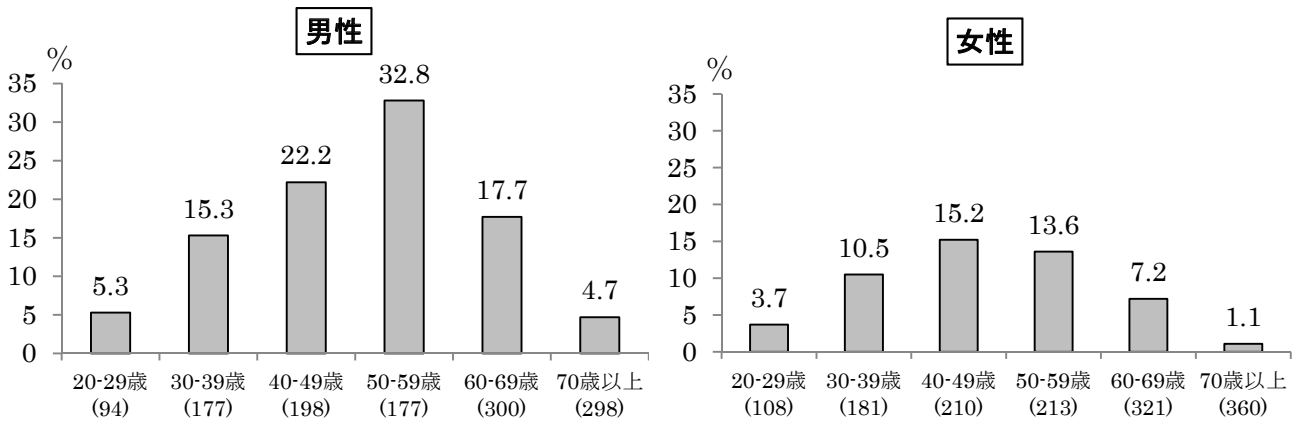
※飲酒の状況について回答した者

図7-⑤ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（性別）



(6) 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（性・年齢階級別）

図7-⑥ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（性・年齢階級別）



<参考>

生活習慣病のリスクを高める飲酒量（健康日本 21（第二次）より）

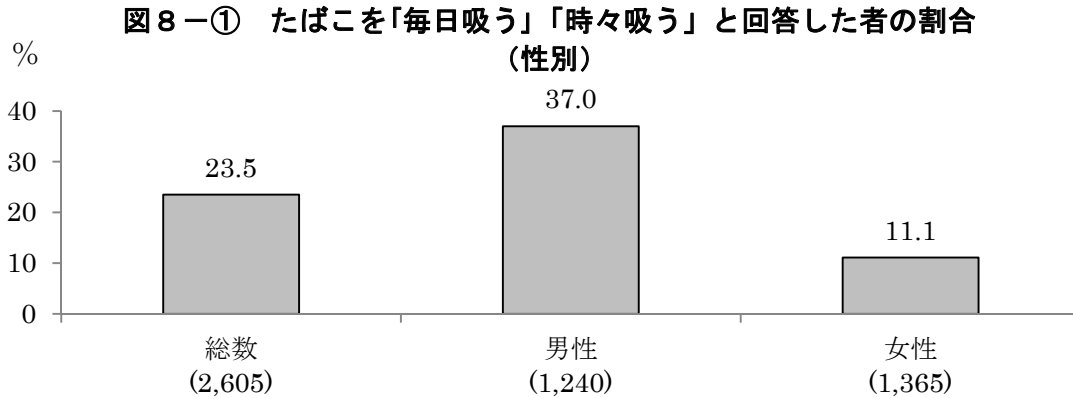
男性：（「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日5合以上」）／全回答者

女性：（「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」）／全回答者

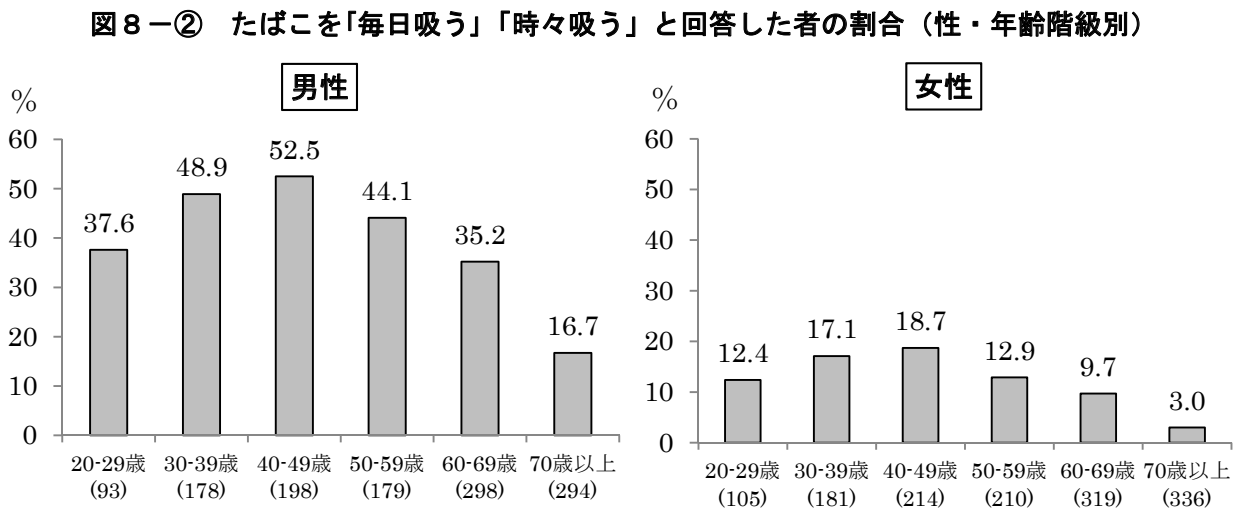
## 8 喫煙の状況

喫煙の習慣について、「毎日吸う」「時々吸う」と回答した者の割合は、男性 37.0%、女性 11.1%である。  
 年齢階級別にみると、男女とも 40 代で最も高く、男性については 52.5%と半数を超えている。

(1) 習慣的に喫煙する者の状況 (成人)

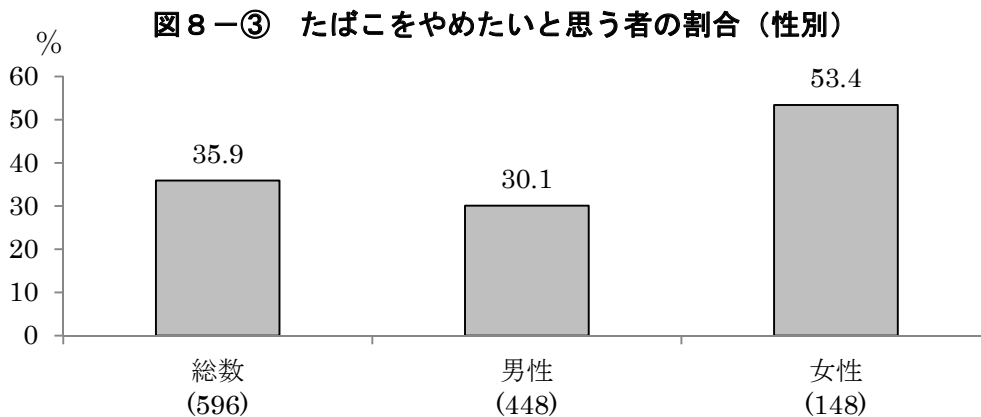


(2) 習慣的に喫煙する者の状況 (性・年齢階級別)



(3) たばこをやめたいと思う者の状況 (成人)

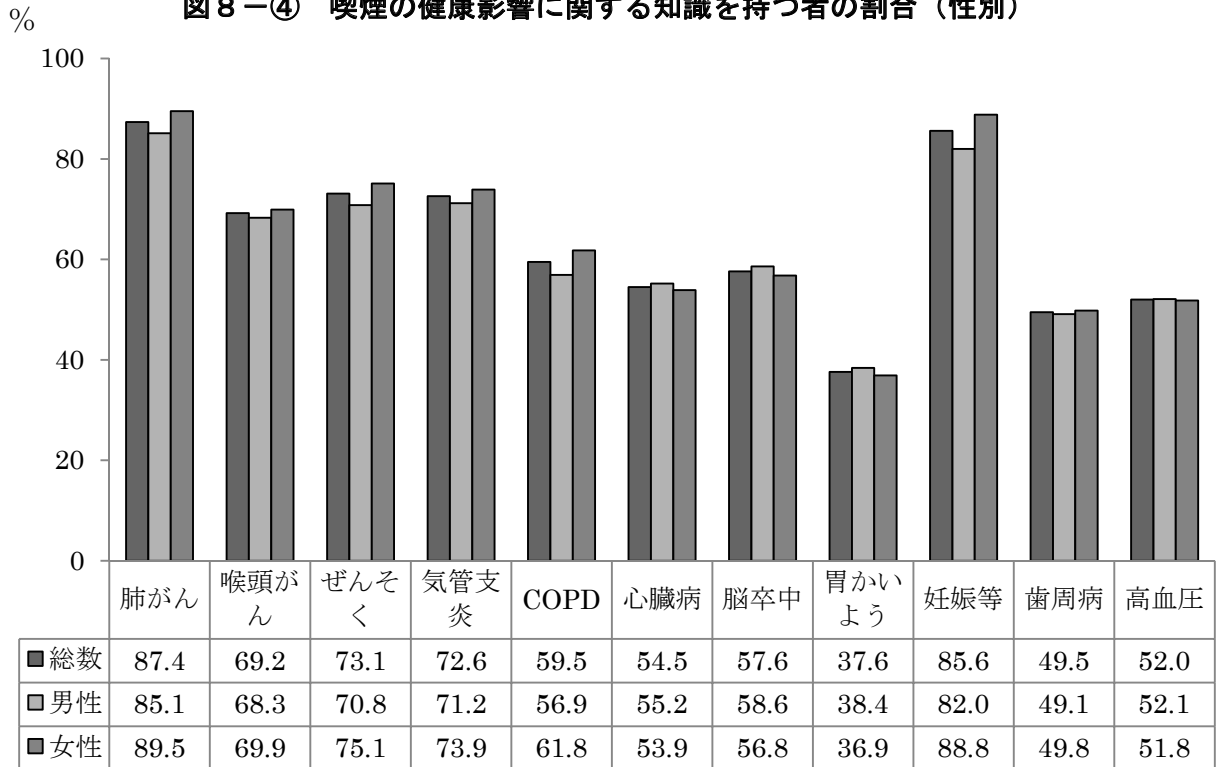
※たばこを「毎日吸う」「時々吸う」と回答した者



たばこを吸うとかかりやすくなる病気として、関連があると答えた者の割合は「肺がん」87.4%、次いで「妊娠の胎児への影響」85.6%の順で高い。  
最も低かったのは、「胃かいよう」37.6%である。

(4) 喫煙の健康影響に関する知識の状況 (成人)

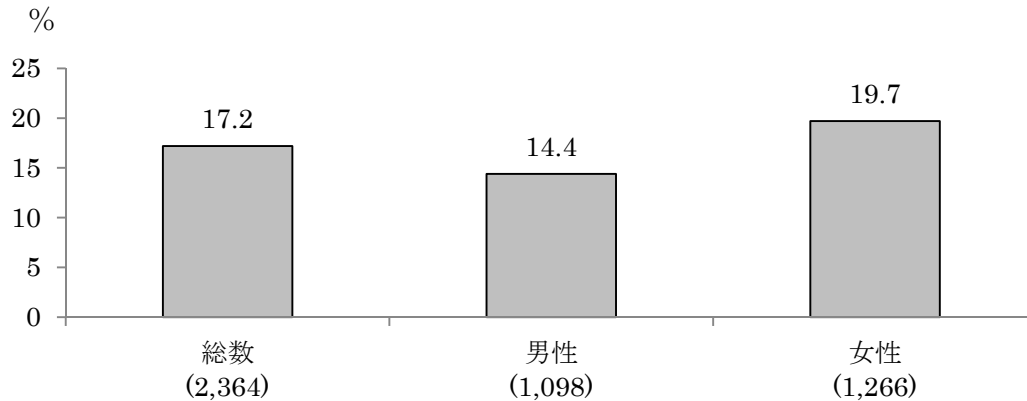
図8-④ 喫煙の健康影響に関する知識を持つ者の割合 (性別)



家庭で「ほとんど毎日」受動喫煙の機会を有する者の割合は、男性 14.4%、女性 19.7% であり、女性の割合が高い。  
年齢階級別にみると、男性は 40 歳代、女性は 50 歳代で最も高い。

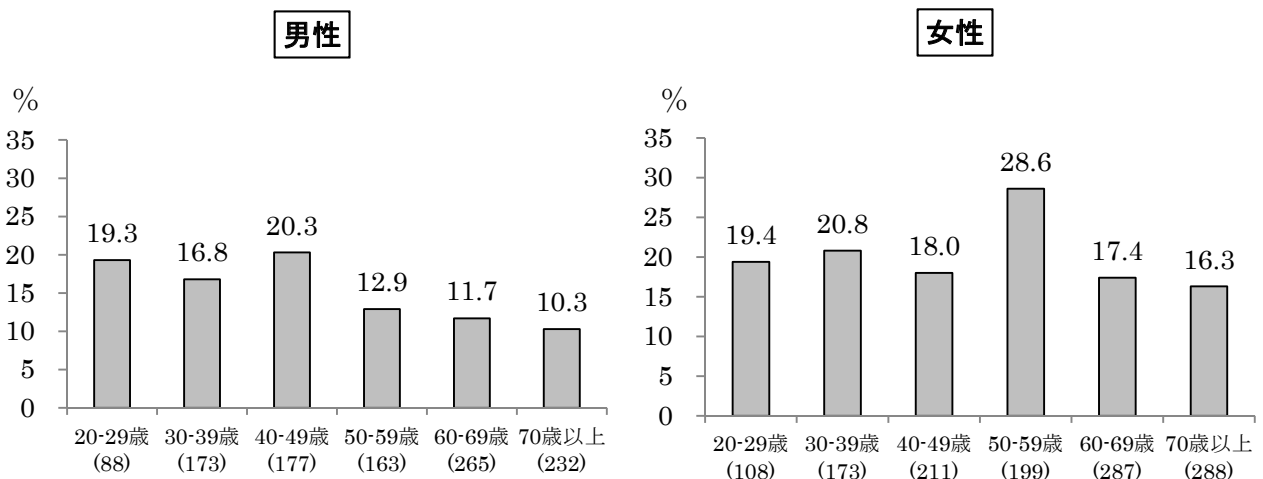
(5) 受動喫煙の機会の状況 (家庭・ほとんど毎日・成人)

図 8-⑤ 受動喫煙の機会を有する者の割合  
(家庭・ほとんど毎日・性別)



(6) 受動喫煙の機会の状況 (家庭・ほとんど毎日・性・年齢階級別)

図 8-⑥ 受動喫煙の機会を有する者の割合  
(家庭・ほとんど毎日・性・年齢階級別)



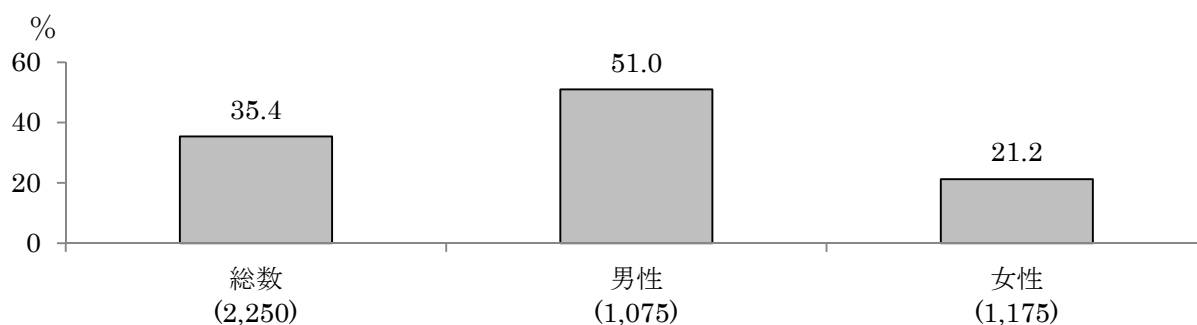
職場や学校で「月に1回以上」受動喫煙の機会を有する者の割合は、男性51.0%、女性21.2%である。飲食店で「月に1回以上」受動喫煙の機会を有する者の割合は、男性46.6%、女性31.3%である。

職場や学校、飲食店のどちらも男性の割合が高い。

※月に1回以上：「ほとんど毎日」「週に数回程度」「週に1回程度」「月に1回程度」

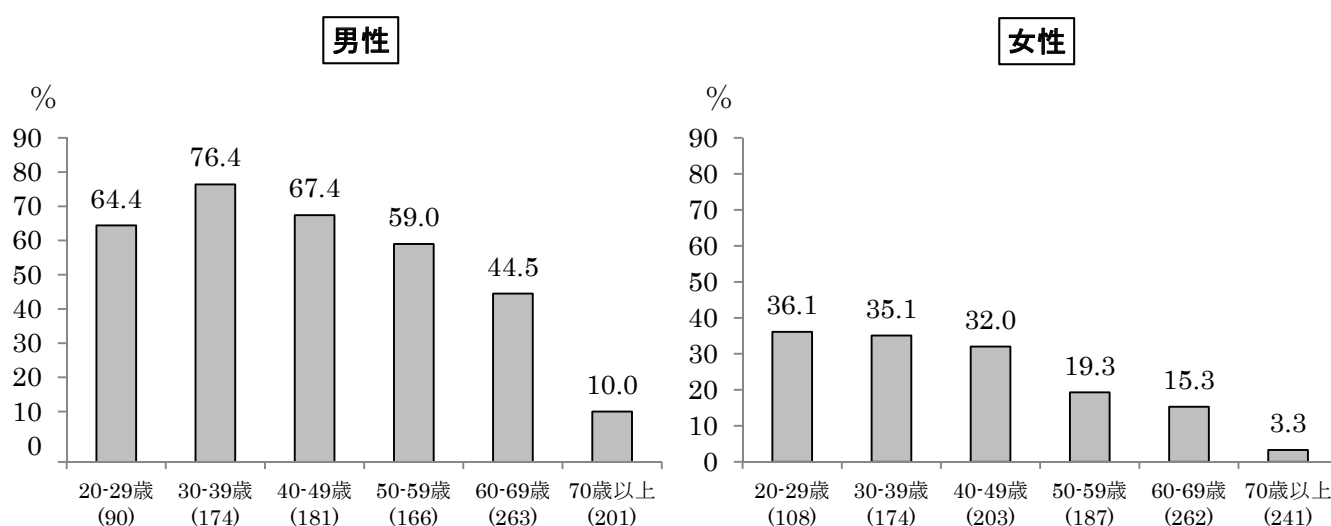
(7) 受動喫煙の機会の状況（職場や学校・月に1回以上・成人）

図8-⑦ 受動喫煙の機会を有する者の割合  
（職場や学校・月1回以上・性別）



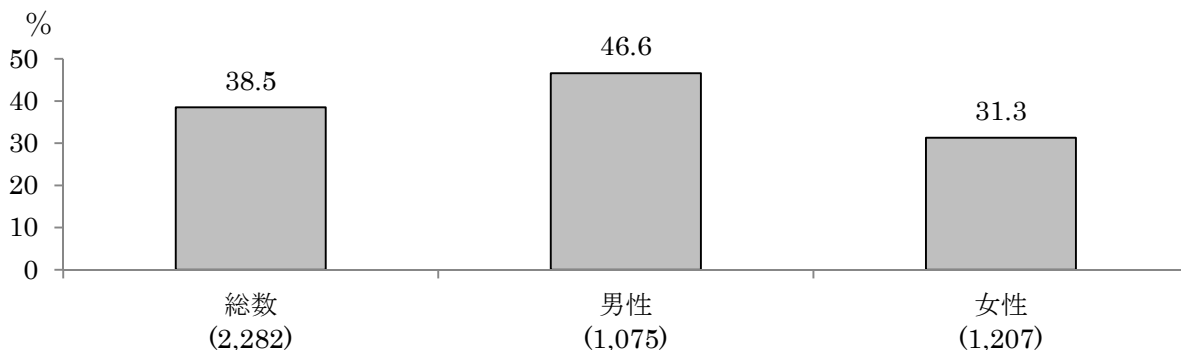
(8) 受動喫煙の機会の状況（職場や学校・月1回以上・成人）

図8-⑧ 受動喫煙の機会を有する者の割合  
（職場や学校・月1回以上・性・年齢階級別）



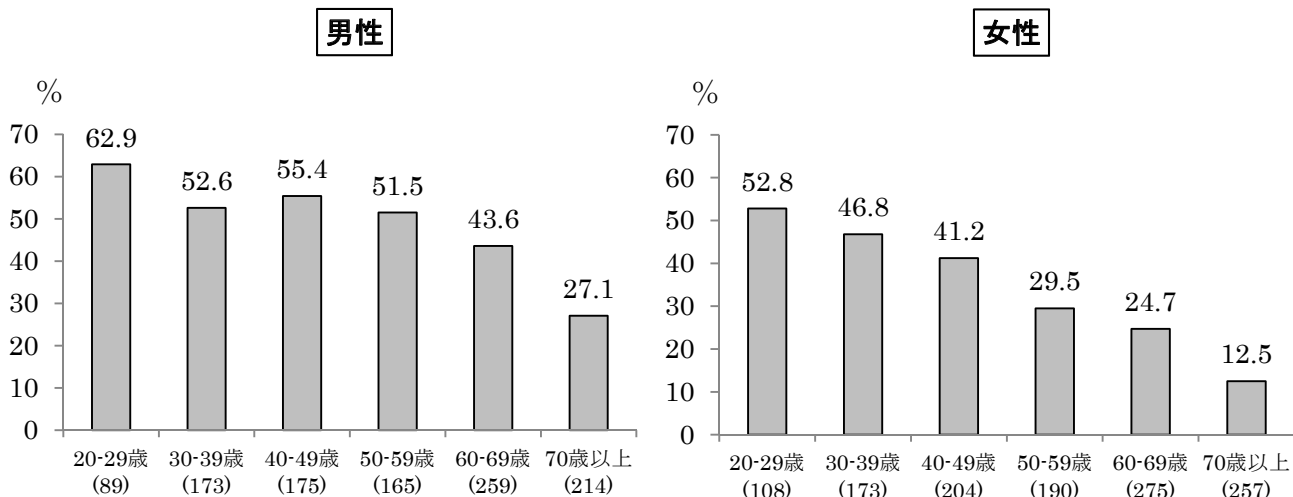
(9) 受動喫煙の機会の状況（飲食店・月に1回以上）

図8-⑨ 受動喫煙の機会を有する者の割合  
（飲食店・月に1回以上・性別）



(10) 受動喫煙の機会の状況（飲食店・月に1回以上）

図8-⑩ 受動喫煙の機会を有する者の割合  
（飲食店・月に1回以上・性別・年齢階級別）

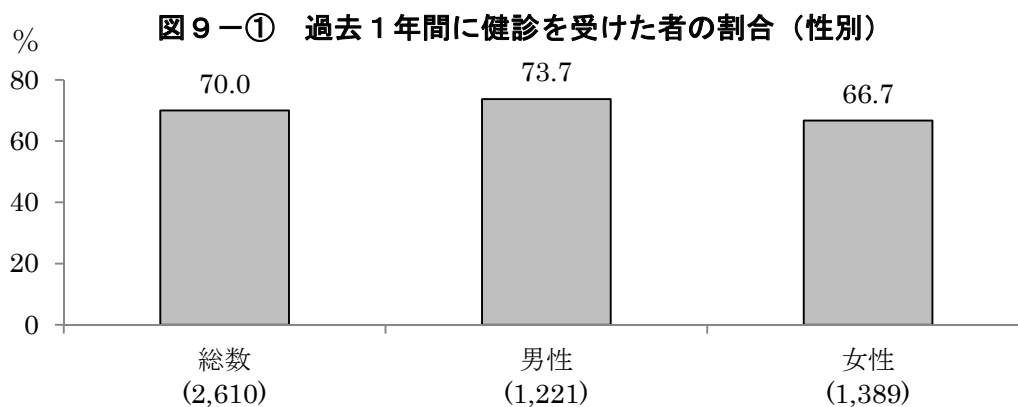




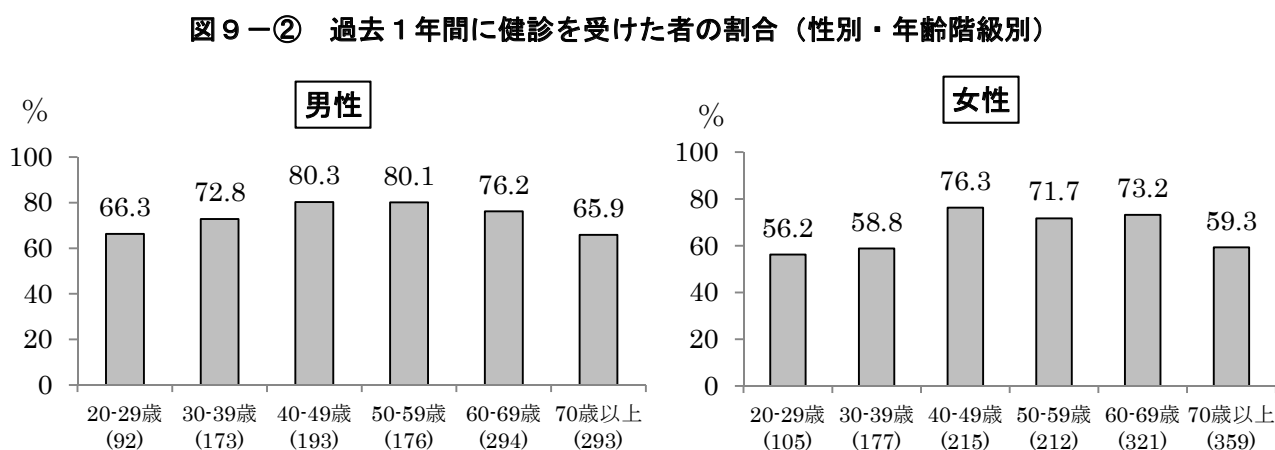
## 9 医療の受診の状況

過去1年間に健診や人間ドックを受けたことのある者の割合は、70.0%である。  
 メタボリックシンドロームを知っている者の割合は71.8%である。  
 がん検診の受診率については、「肺がん」の受診率が最も高い。

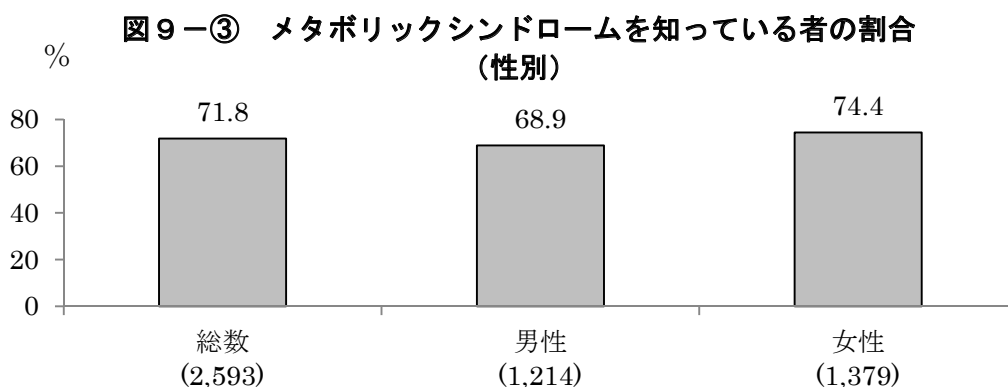
### (1) 過去1年間の健診受診の状況 (成人)



### (2) 過去1年間の健診受診の状況 (性・年齢階級別)

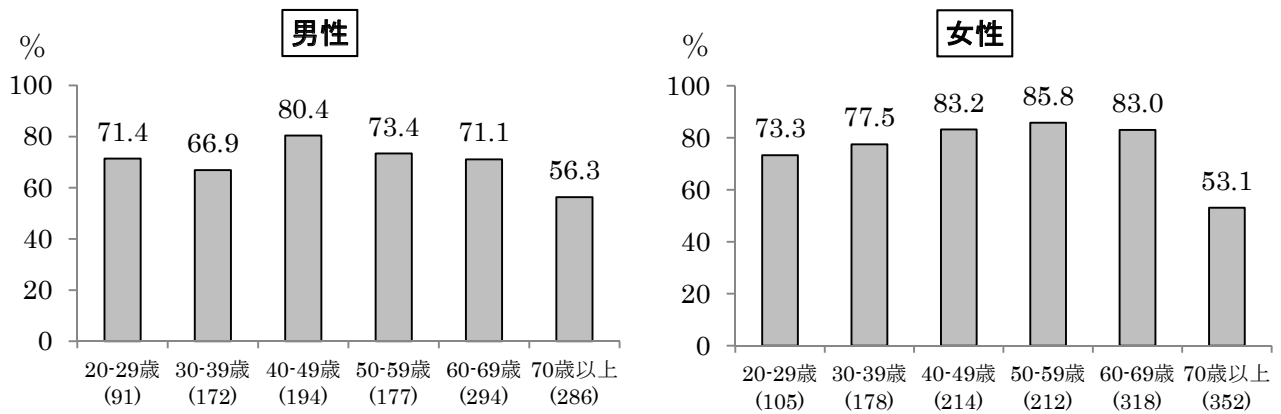


### (3) メタボリックシンドロームの認知状況 (成人)



(4) メタボリックシンドロームの認知状況 (性・年齢階級別)

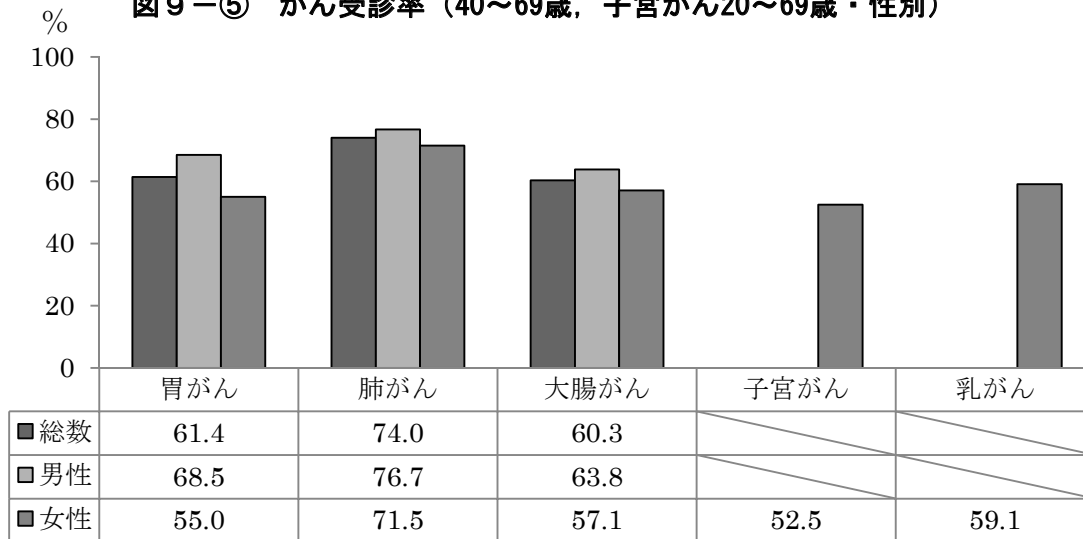
図9-④ メタボリックシンドロームを知っている者の割合 (性別・年齢階級別)



(5) がん検診の受診状況 (成人)

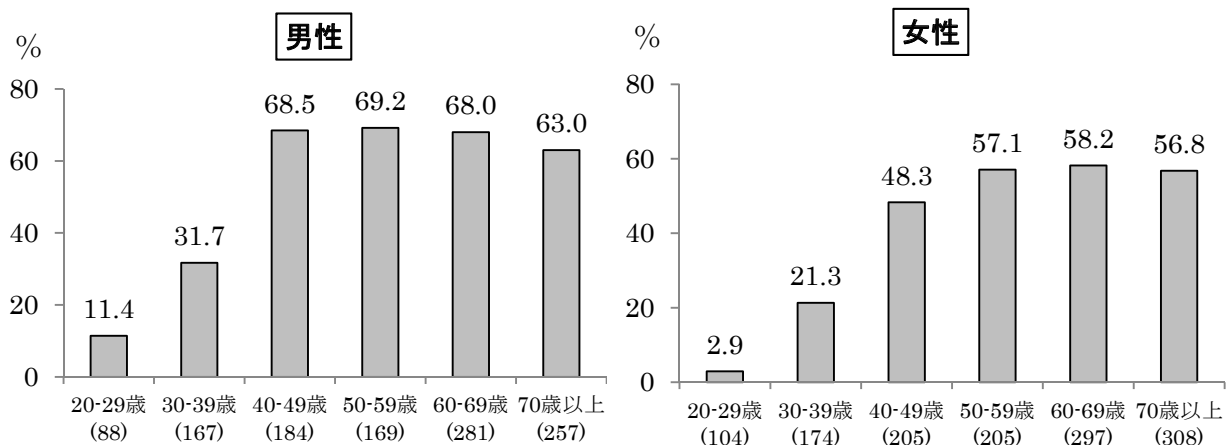
※受診率算定対象年齢：40歳から69歳まで。ただし、子宮がんは20歳から69歳まで。  
(高齢化の影響を除いて検診の効果を測定するため。)

図9-⑤ がん受診率 (40~69歳, 子宮がん20~69歳・性別)



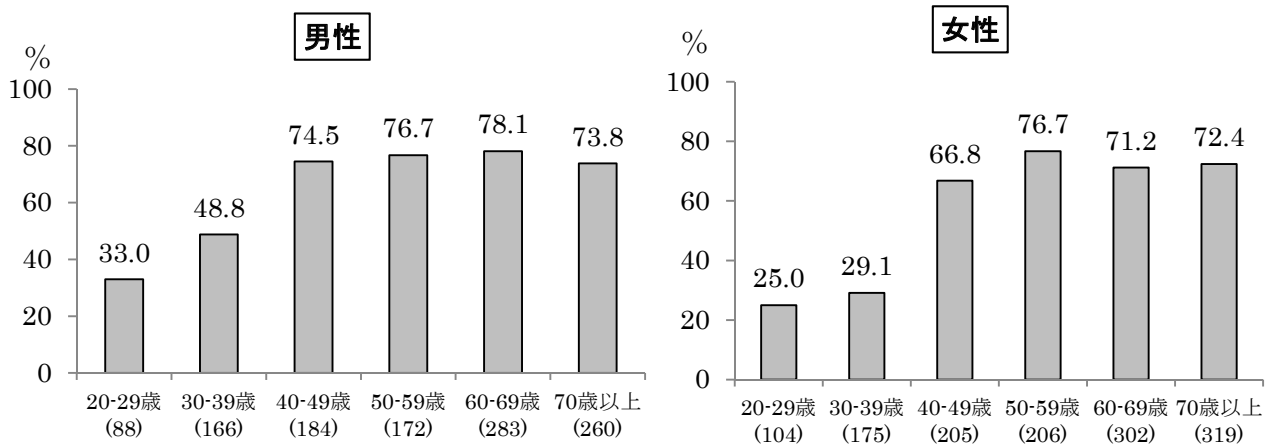
(6) 胃がん受診率 (成人)

図9-⑥ 胃がん受診率 (性・年齢階級別)



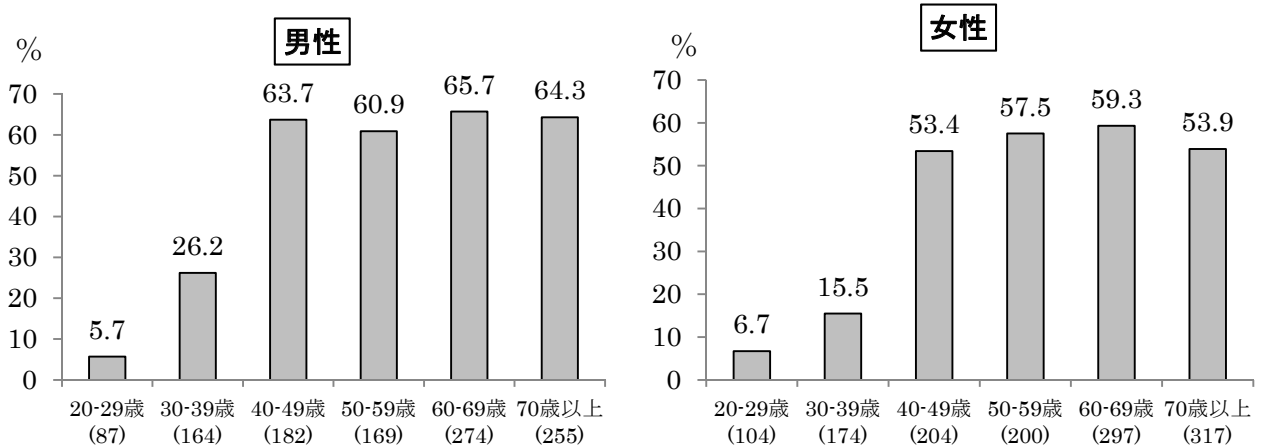
(7) 肺がん受診率 (成人)

図9-⑦ 肺がん受診率 (性・年齢階級別)



(8) 大腸がん受診率 (成人)

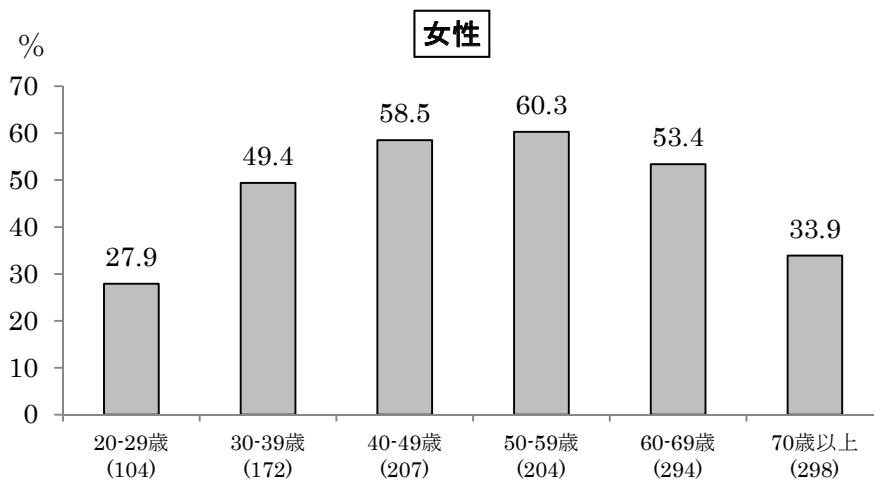
図9-⑧ 大腸がん受診率 (性・年齢階級別)



(9) 子宮がん受診率 (成人)

図9-⑨ 子宮がん受診率 (性・年齢階級別)

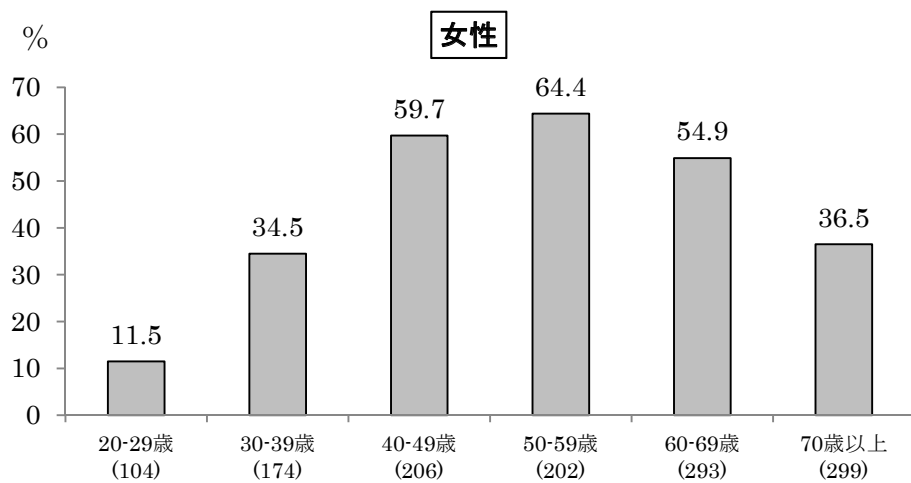
※一昨年も含め過去2年間に受診した者



(10) 乳がん受診率 (成人)

図9-⑩ 乳がん受診率 (性・年齢階級別)

※一昨年も含め過去2年間に受診した者



## 10 震災による影響に関する状況

震災前と比較した運動をする機会については、男女で大きな違いはなかった。地区別においては、「とても少なくなった」「少し少なくなった」と回答した者の割合は、気仙沼地区が38.4%で最も高く、次いで若林区で35.3%と高い。

(1) 震災による運動の機会の状況（成人）

図10-① 震災前と比較した運動する機会の状況（性別）

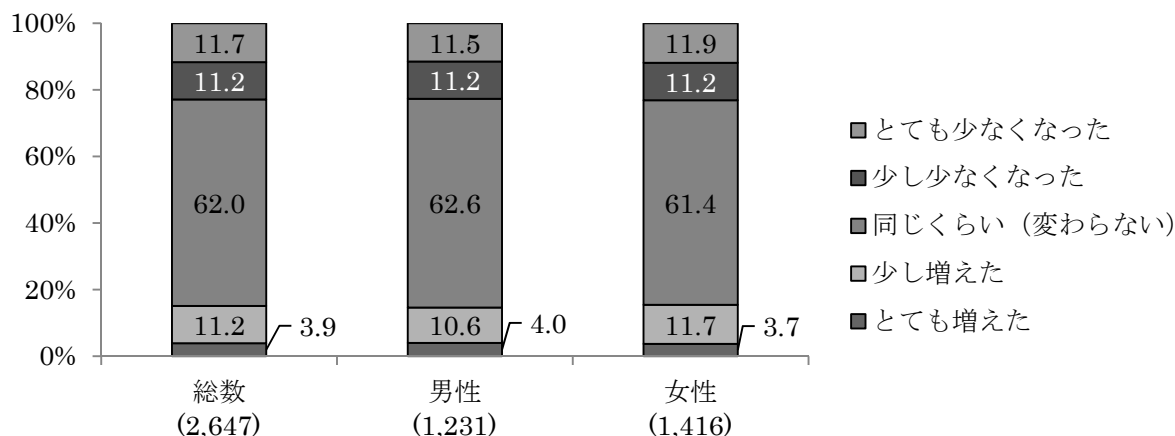
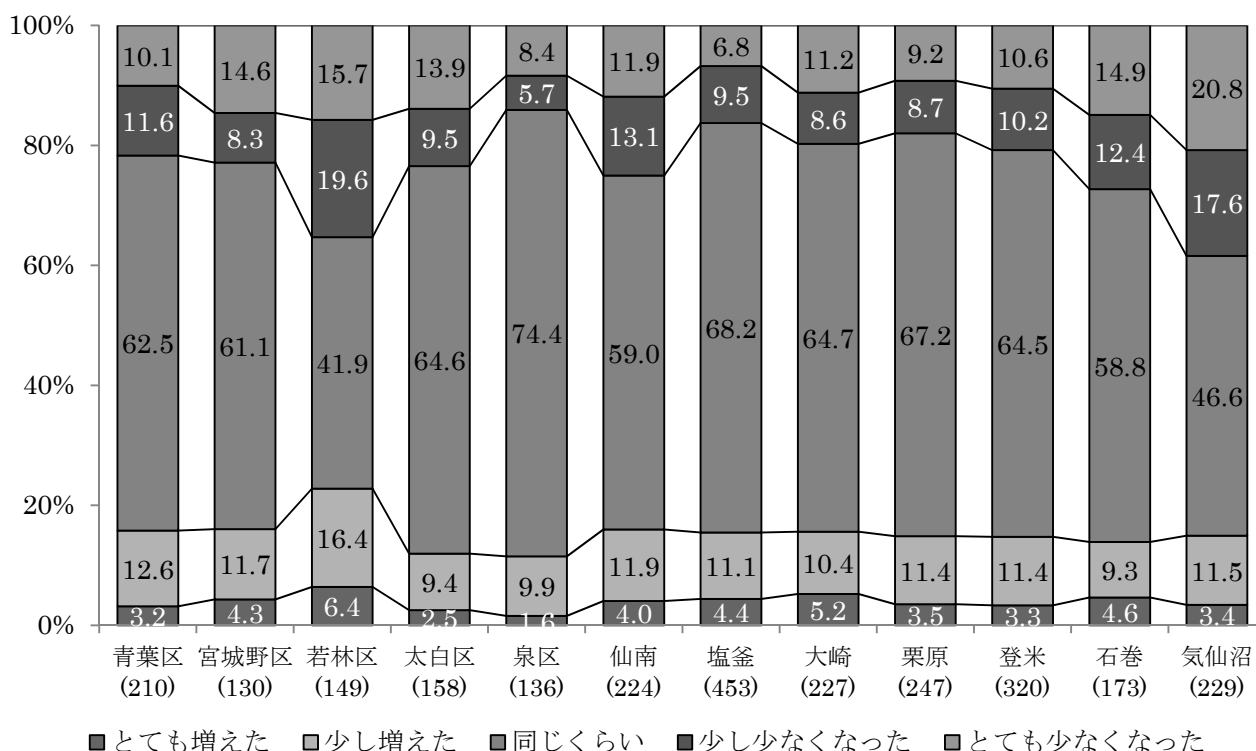


図10-② 震災前と比較した運動する機会の状況（地区別）※補正值



(2) 震災による飲酒の状況（現在飲酒者・成人）

※月1回以上飲酒していると回答した者

図10-③ 震災前と比較したお酒の量の状況（現在飲酒者・性別）

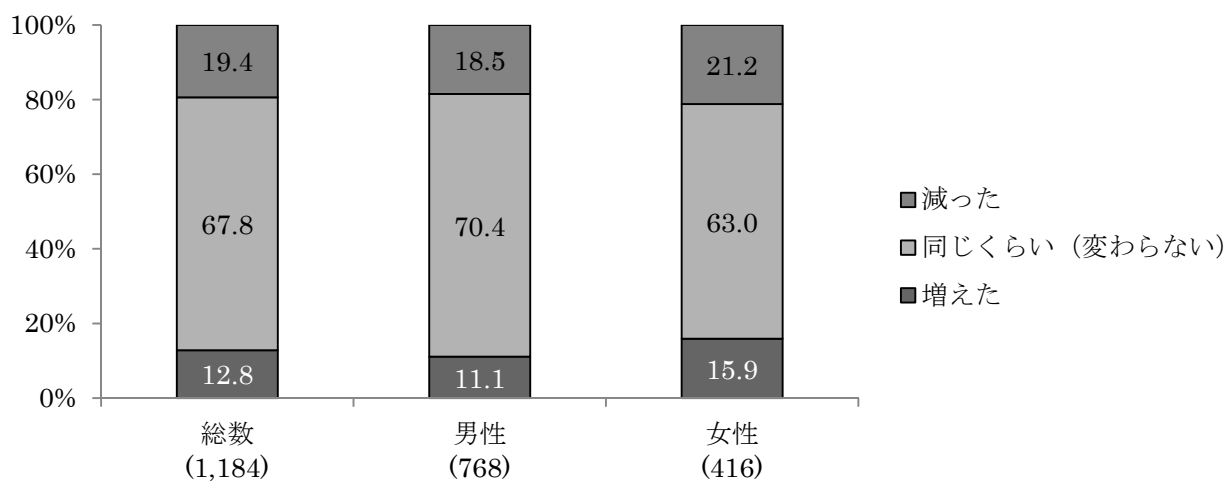
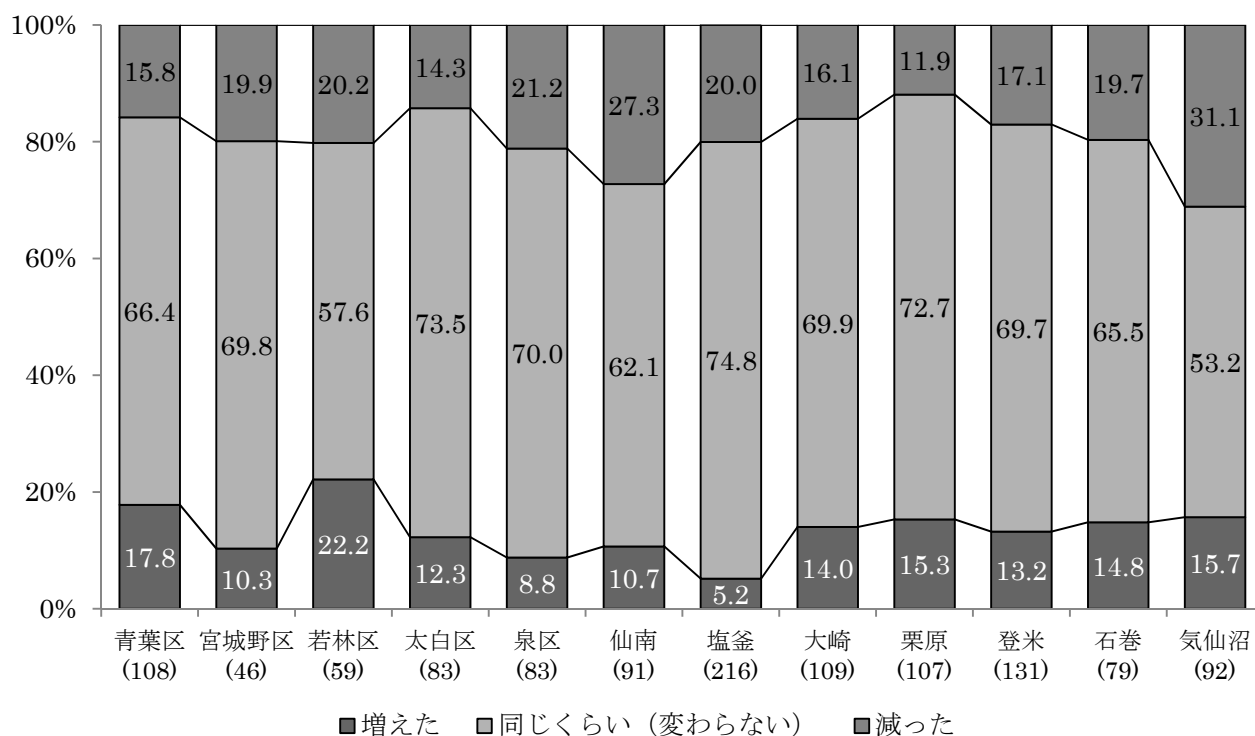


図10-④ 震災前と比較したお酒の量の状況（地区別）※補正值



(3) 男女別の状況（震災前と比較したたばこの量の状況・現在喫煙者）

※「毎日吸う」「時々吸っている」と回答した者

図10-⑤ 震災前と比較したたばこの量の状況（現在喫煙者・男女別）

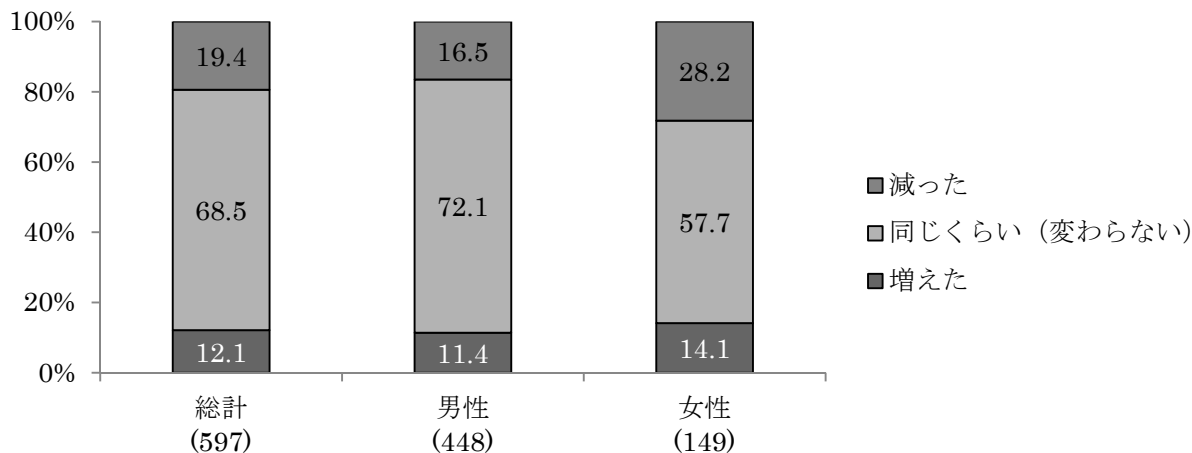
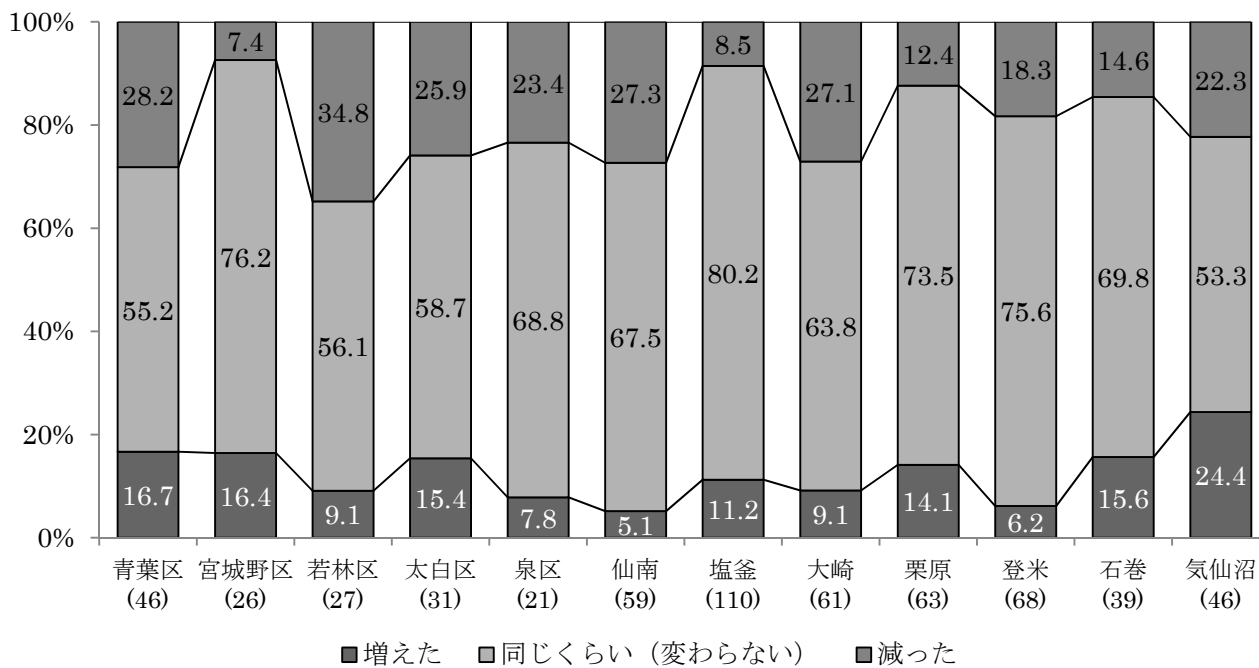


図10-⑥ 震災前と比較したたばこの量の状況（地区別）※補正值

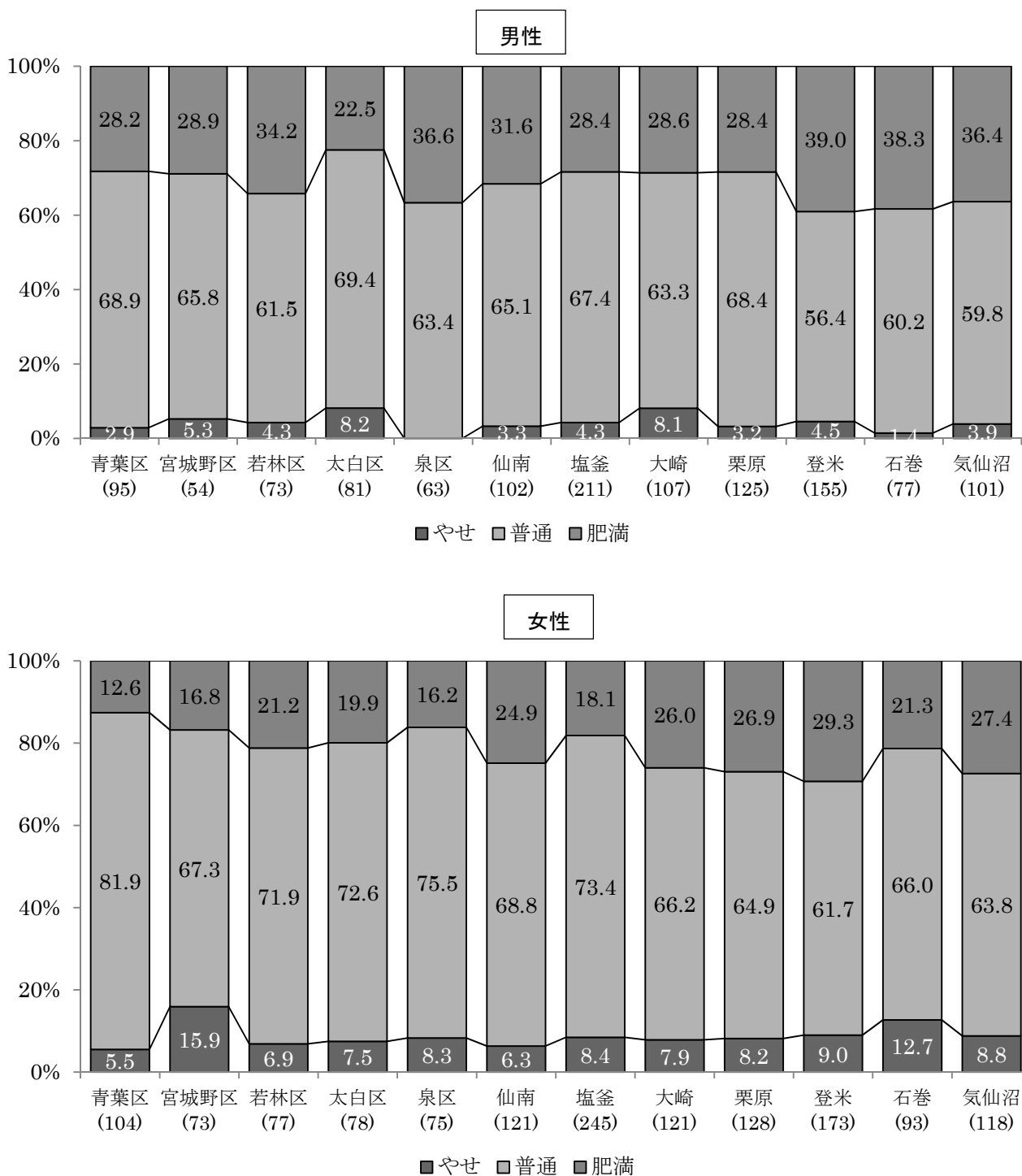


## 1 1 地区別の状況

肥満者（BMI25以上）の割合は、男性は登米地区が39.0%で最も高く、仙台市太白区が22.5%で最も低い。  
 女性は、登米地区が29.3%で最も高く、仙台市青葉区が12.6%で最も低い。

(1) 体格の状況（性・地区別）

図11-① BMIの区分による肥満・普通・やせの者の割合  
 （性・地区別）※補正值

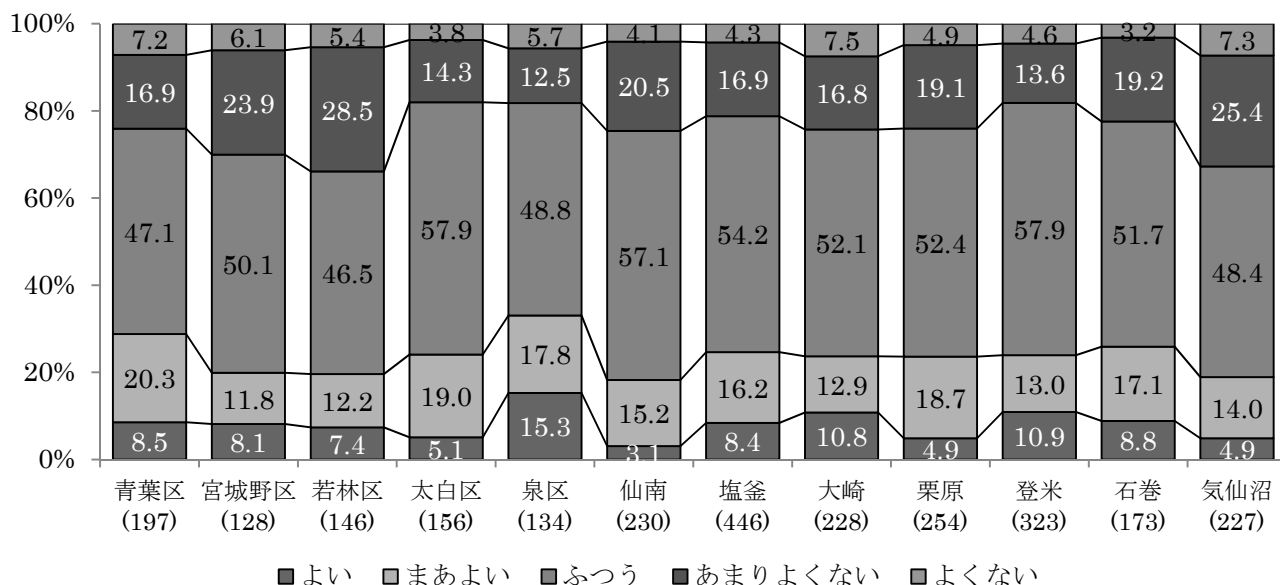




この1ヶ月の自分の健康状態（主観的健康観）について、「あまりよくない」「よくない」と答えた者の割合は、仙台市若林区が33.9%、次いで気仙沼地区が32.7%で高い。仙台市太白区が18.1%で最も低い。

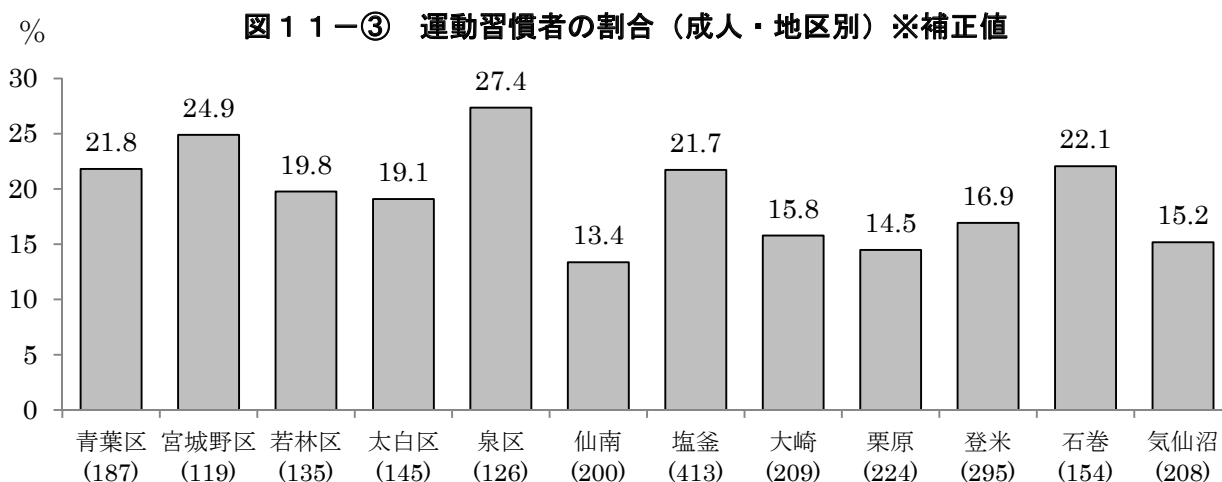
(2) 主観的健康観の状況（成人・地区別）

図11-② 主観的健康観（成人・地区別）※補正值



運動習慣のある者の割合は、仙台市泉区が 27.4%で高く、仙南地区が 13.4%で最も低い。

(3) 運動習慣者の状況 (成人・地区別)



「運動習慣」の集計方法は、下記のとおり平成 28 年国民健康・栄養調査に準じて行った。

※運動習慣に関する母数について

医師等から運動を禁止されていない (問 24 で 2) と回答し、かつ 1 週間の運動日数、平均運動時間、継続年数 (問 25, 26, 27, 29) のすべてに回答している者を集計対象とした。

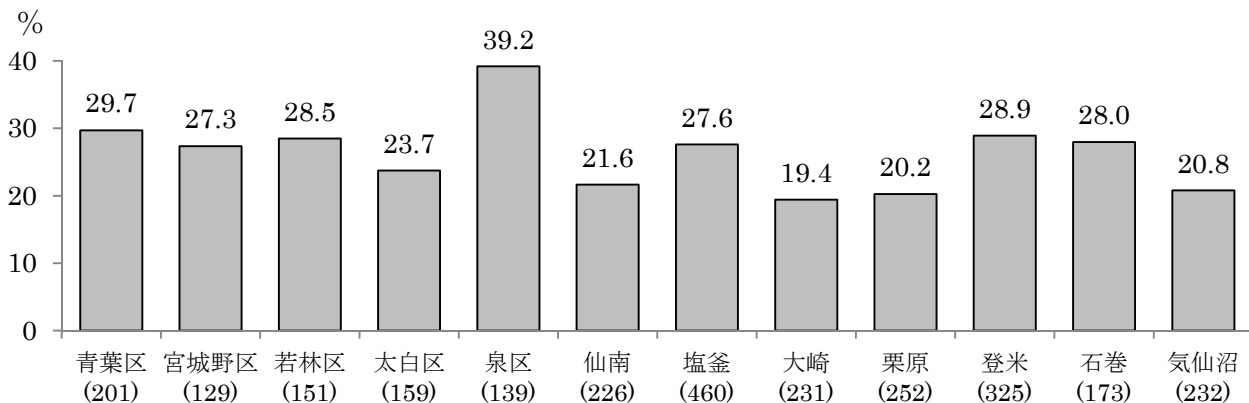
※運動習慣有 (1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者) について

医師等から運動を禁止されていない (問 24 で 2) と回答し、かつ 1 週間に 1 日以上運動をしている (問 25 で 1) と回答し、かつ 1 週間に 2 日以上運動している (問 26 で 2 以上) と回答し、かつ 1 回 30 分以上 (問 27 で 30 分以上) と回答し、かつ 1 年以上継続している (問 29 で 2) と回答している者

※「運動習慣者」とは、1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者。

<参考>

定期的に運動をしていると回答した者の割合 (成人・地区別) ※補正值

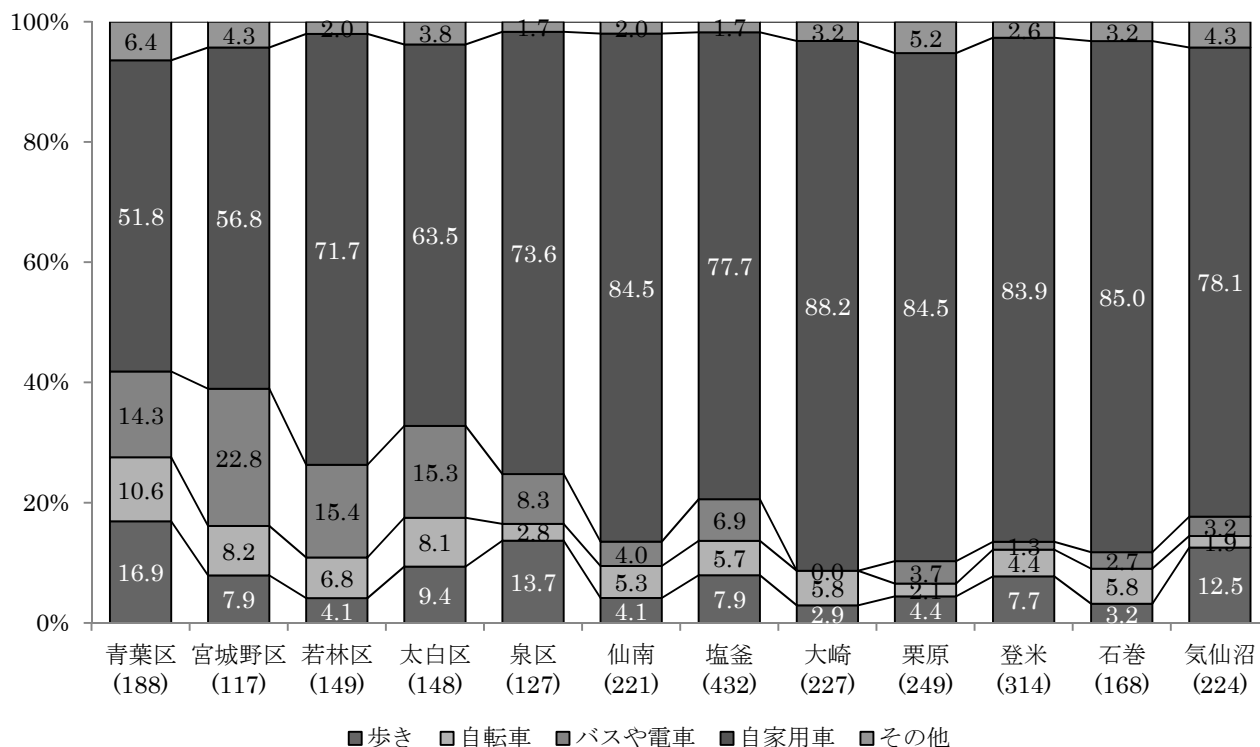


外出する際の移動手段については、歩きの割合がもっとも高いのは仙台市青葉区で16.9%、最も低いのは、大崎地区で2.9%である。

1日の歩数を「知っている」と回答した者の割合は、仙台市泉区が31.5%で最も高く、大崎地区が14.3%、次いで登米地区が14.4%で低い。

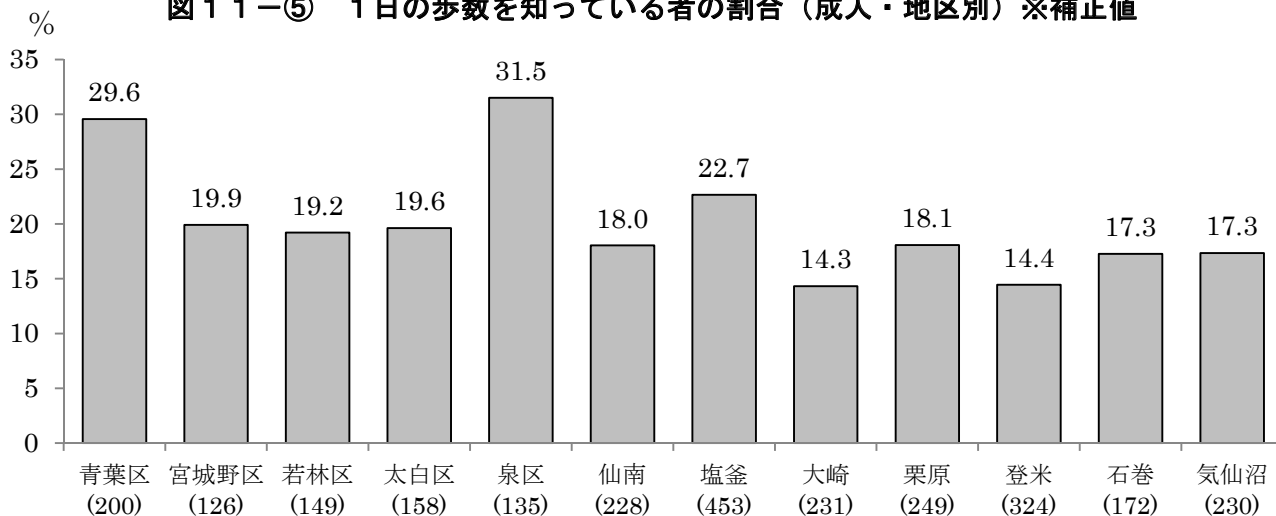
(4) 外出する際の移動手段の状況 (成人・地区別)

図11-④ 外出する際の移動手段の状況 (成人・地区別) ※補正值



(5) 1日の歩数の認知状況 (成人・地区別)

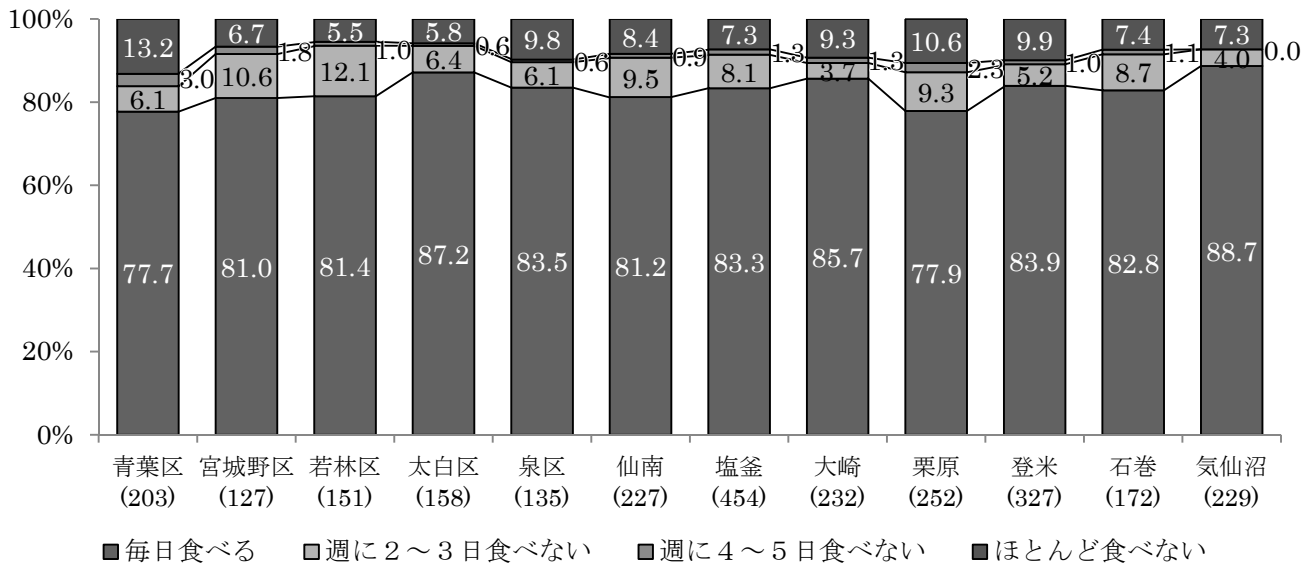
図11-⑤ 1日の歩数を知っている者の割合 (成人・地区別) ※補正值



朝食欠食者（朝食を「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と回答した者）の割合は、仙台市青葉区が16.2%で最も高く、仙台市若林区が6.4%、次いで仙台市太白区が6.5%で低い。

(6) 朝食摂取の状況（成人・地区別）

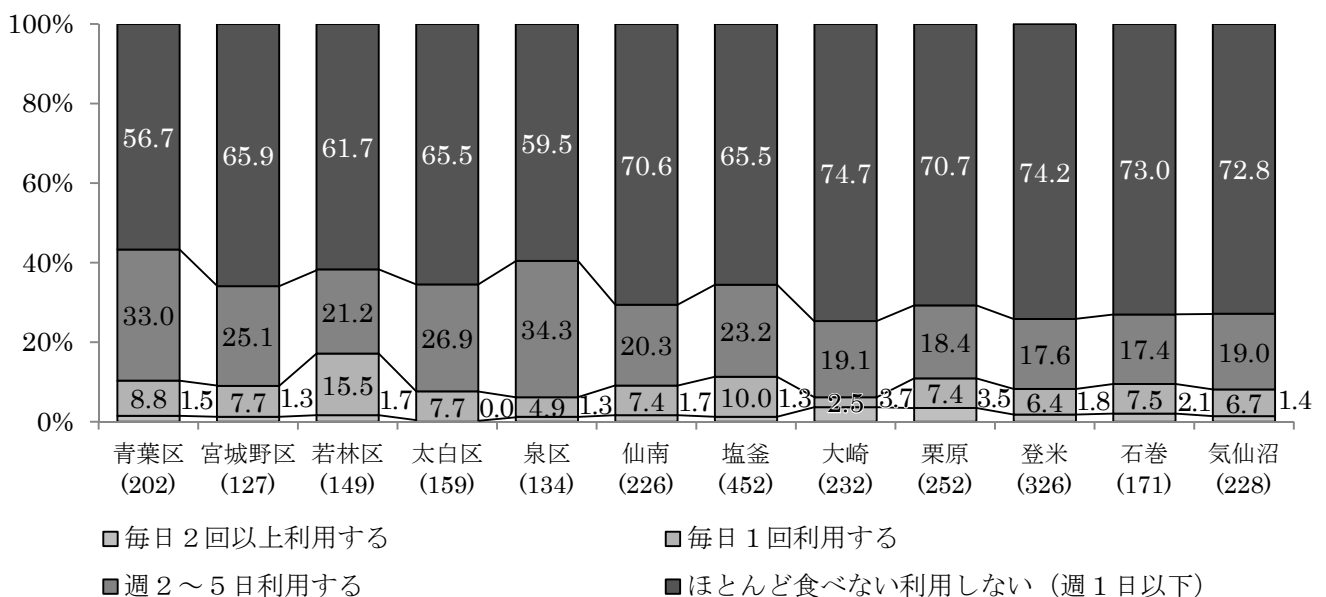
図11-⑥ 朝食摂取の状況（成人・地区別）※補正值



外食を「毎日2回以上利用する」「毎日1回利用する」と回答した者の割合は、仙台市若林区が17.1%で最も高く、仙台市泉区及び大崎地区が6.2%で最も低い。

(7) 外食の利用状況（成人・地区別）

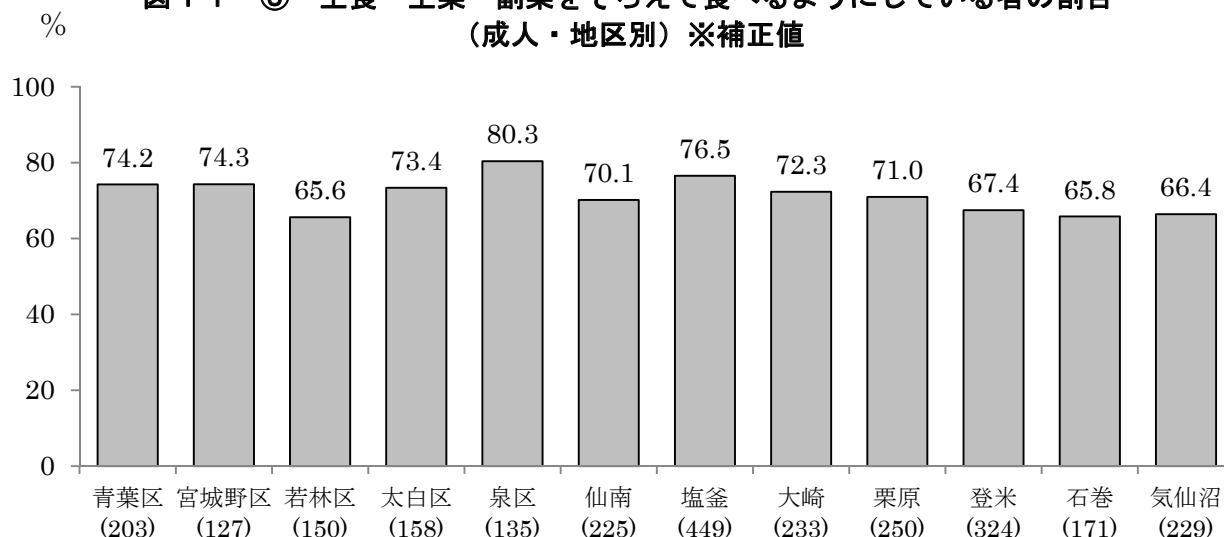
図11-⑦ 外食の利用状況（成人・地区別）※補正值



主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている者の割合は、仙台市泉区が80.3%で最も高く、仙台市若林区が65.6%、次いで石巻地区が65.8%で低い。

(8) 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている者の状況（成人・地区別）

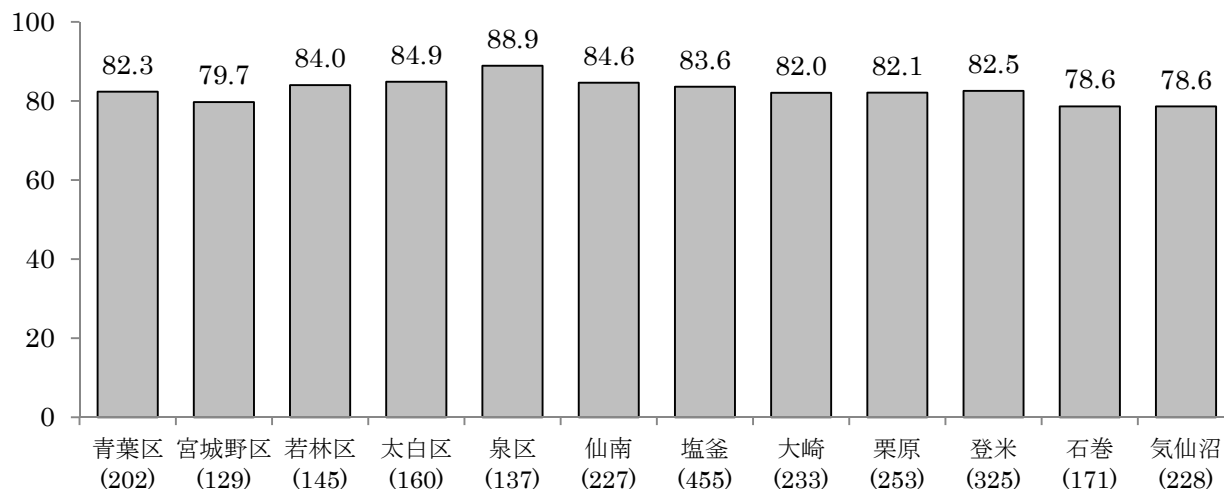
図11-⑧ 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている者の割合（成人・地区別）※補正值



食事の適量を心がけている者の割合は、仙台市泉区が88.9%で最も高く、石巻地区、気仙沼地区が78.6%で最も低い。

(9) 食事の適量に関する意識の状況（成人・地区別）

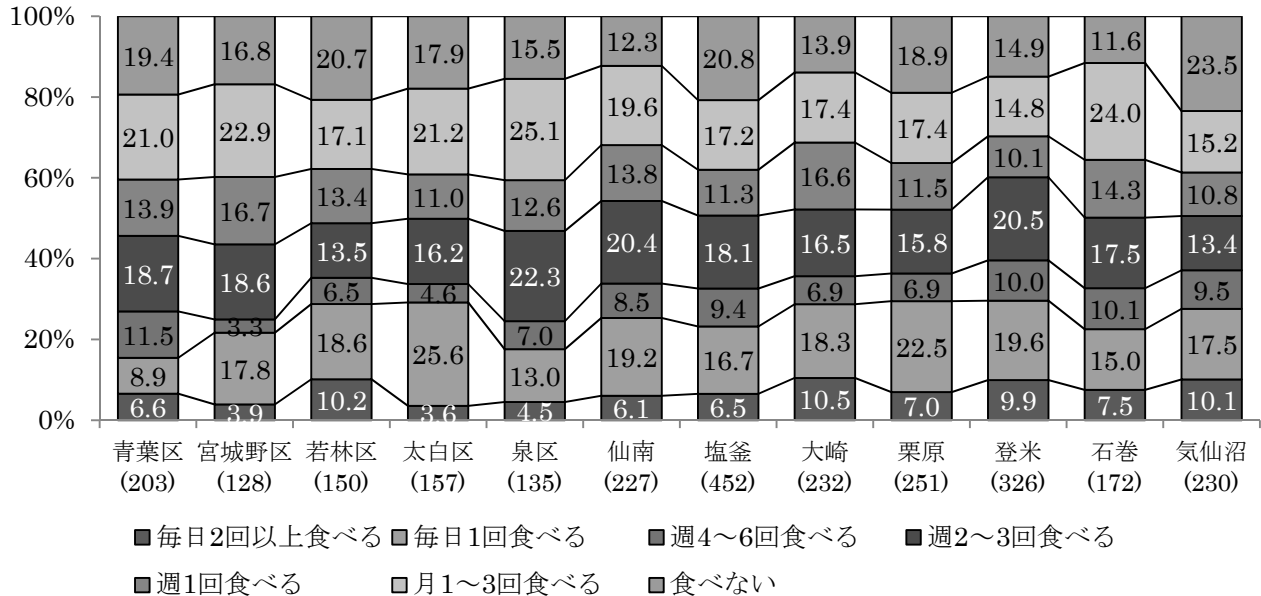
図11-⑨ 食事の適量は心がけている者の割合（成人・地区別）※補正值



最近1ヶ月で漬物を「毎日1回以上」食べている者の割合は、登米地区及び栗原地区が29.5%で最も高い。

(10) 最近1ヶ月の漬物の摂取の状況(成人・地区別)

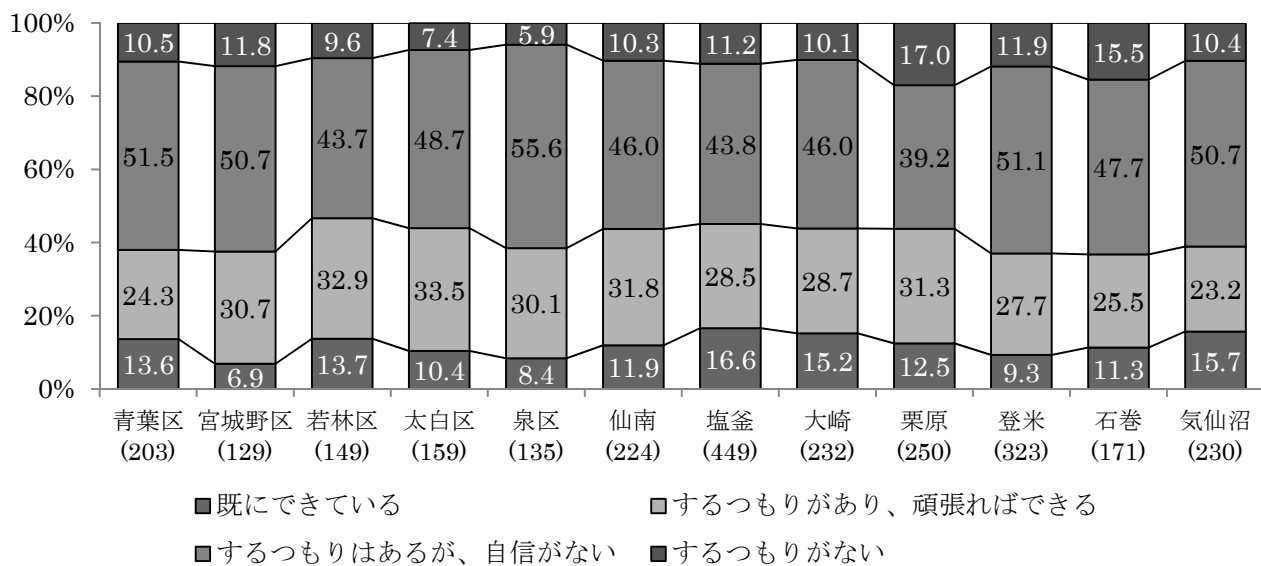
図11-⑩ 漬物の摂取の状況(成人・地区別) ※補正值



毎日野菜料理をたっぷり(1日5皿, 350g程度)食べることが既にできている者の割合は、塩釜地区が16.6%で最も高く、仙台市宮城野区が6.9%で最も低い。

(11) 野菜摂取の状況(成人・地区別)

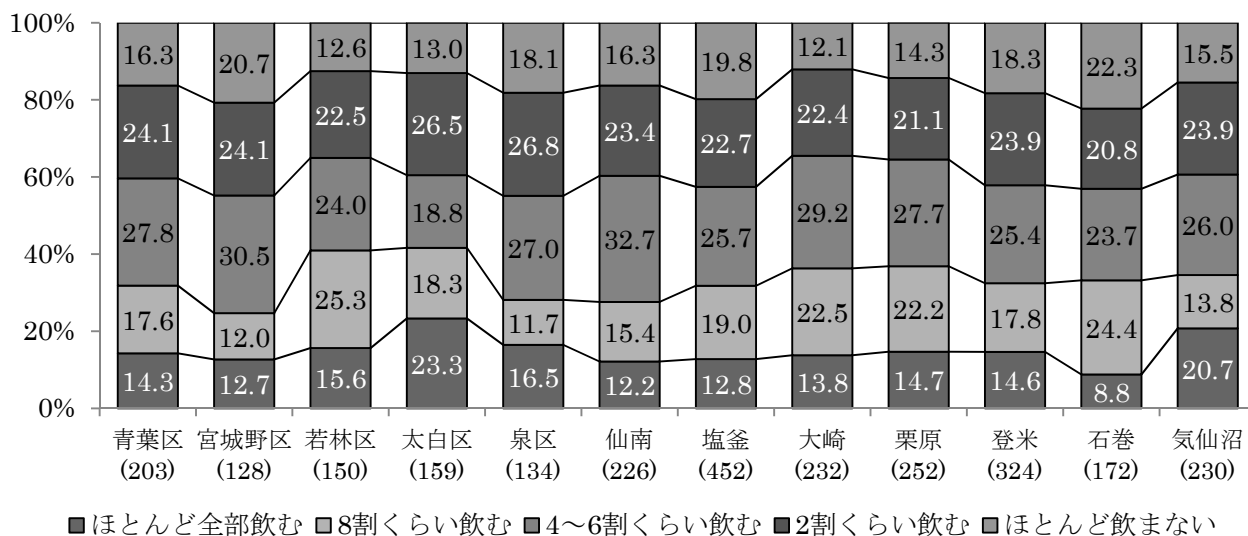
図11-⑪ 野菜摂取の状況(成人・地区別) ※補正值



めん類のスープや汁を「ほとんど全部飲む」「8割くらい飲む」と回答した者の割合は、仙台市太白区が41.6%で最も高く、仙台市宮城野区が24.7%で最も低い。

(12) めん類の汁の摂取状況 (成人・地区別)

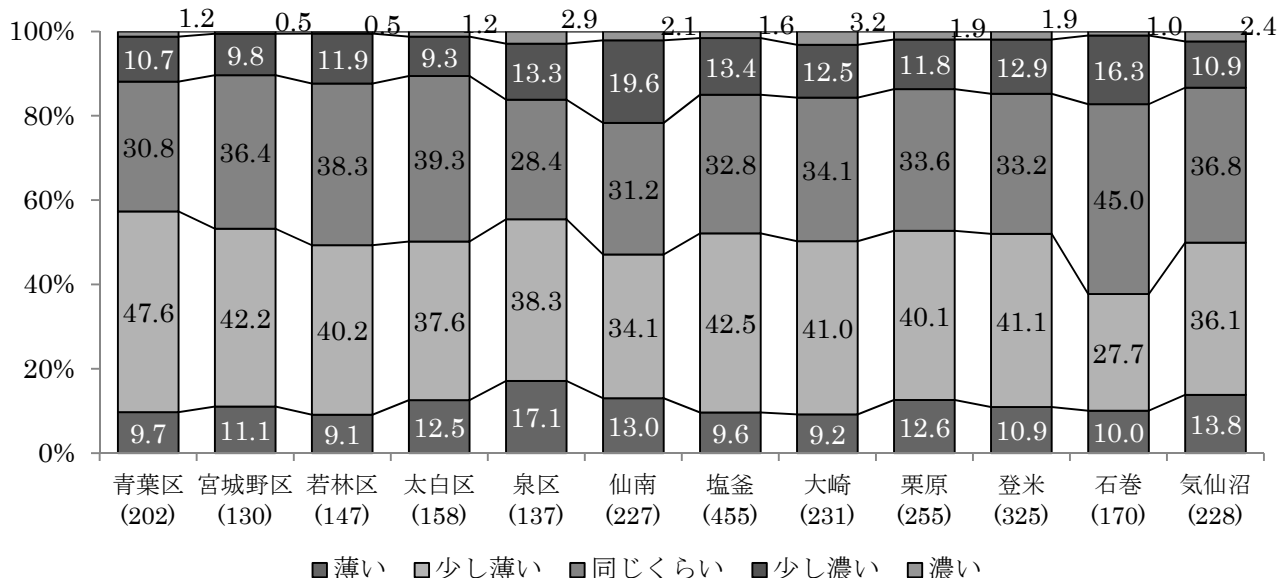
図11-⑫ めん類のスープや汁の摂取の割合  
(成人・地区別) ※補正值



外食と比べて家庭の味付けが「少し濃い」「濃い」と回答した者の割合は、仙南地区が21.7%で最も高く、仙台市宮城野区が10.3%で最も低い。

(13) 家庭の味付けの状況 (成人・地区別)

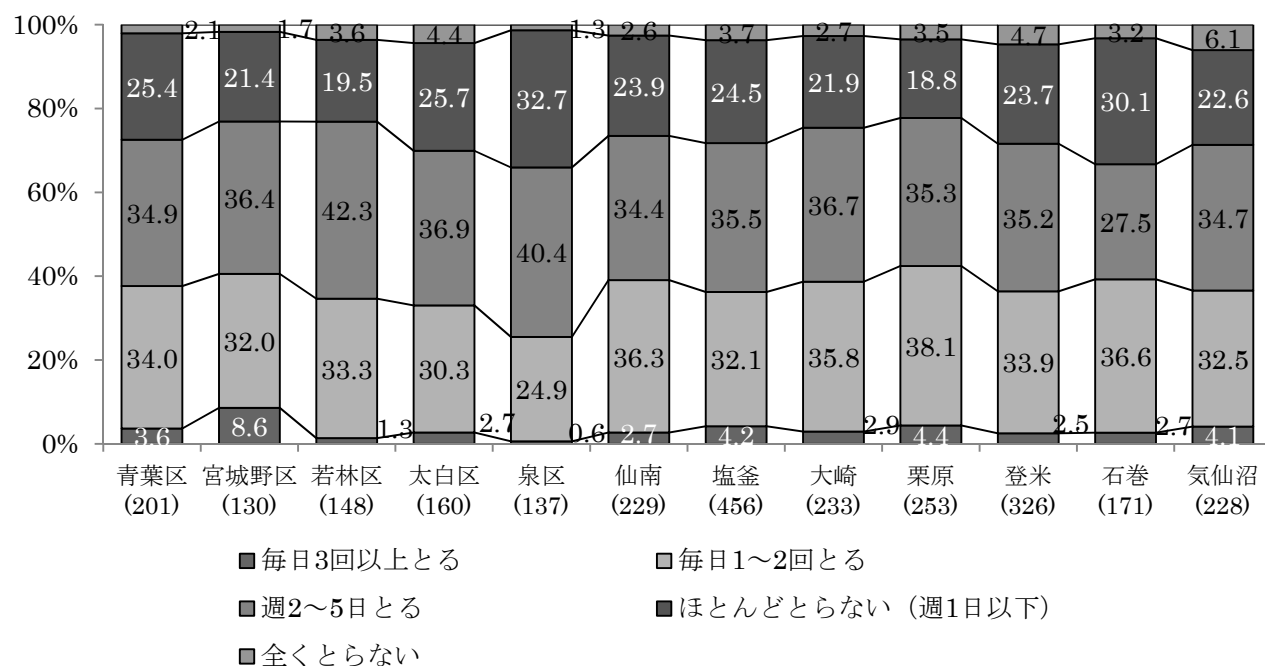
図11-⑬ 外食と比較した家庭の味付けの状況  
(成人・地区別) ※補正值



間食や甘い飲み物を「毎日1回以上とる」と回答した者の割合は、栗原地区が42.5%で最も高く、仙台市泉区が25.0%で最も低い。

(1.4) 間食や甘い飲み物の摂取状況 (成人・地区別)

図1.1-⑭ 間食や甘い飲み物を摂取する頻度の状況  
(成人・地区別) ※補正值

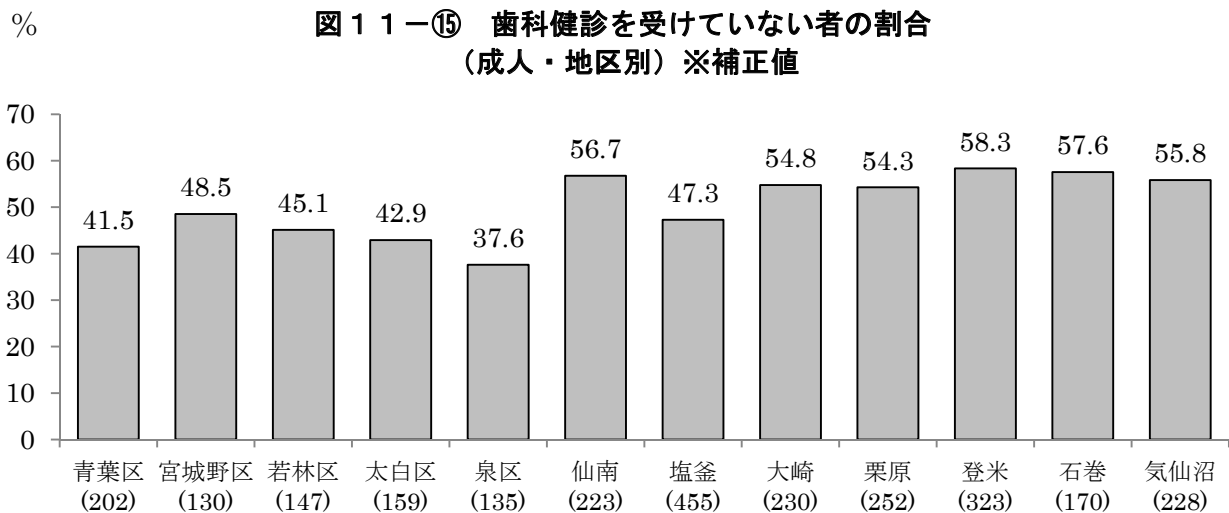




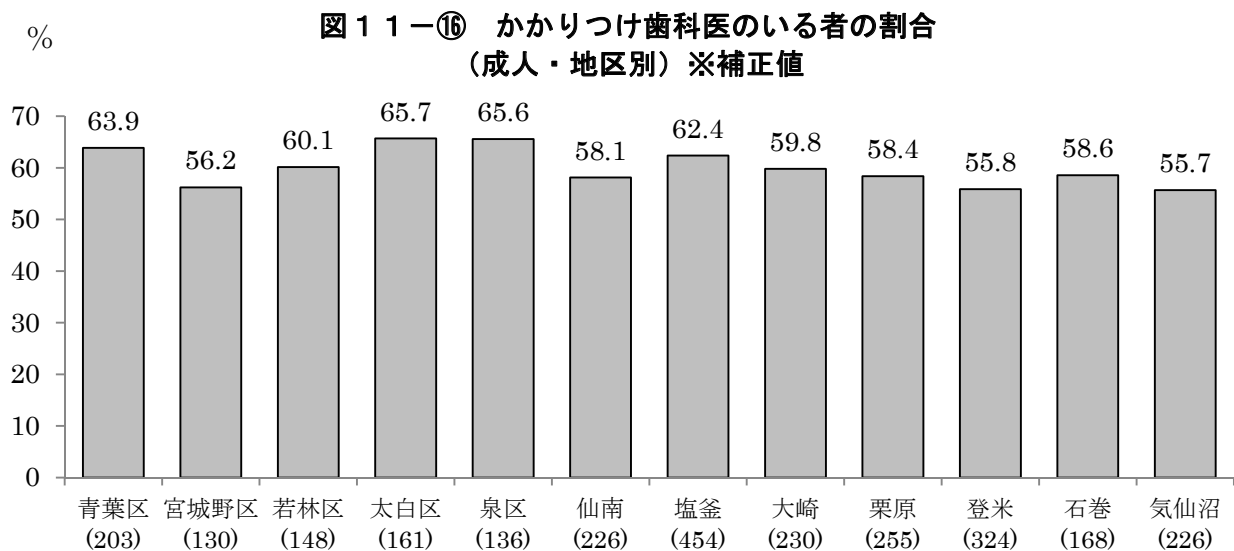
歯科健診を受けていないと回答した者の割合は、登米地区が 58.3%で最も高く、仙台市泉区が 37.6%で最も低い。

かかりつけ歯科医がいると回答した者の割合は、仙台市太白区が 65.7%、次いで仙台市泉区が 65.6%で高く、気仙沼地区が 55.7%、次いで登米地区が 55.8%で低い。

(15) 歯科健診の受診状況 (成人・地区別)



(16) かかりつけ歯科医の状況 (成人・地区別)

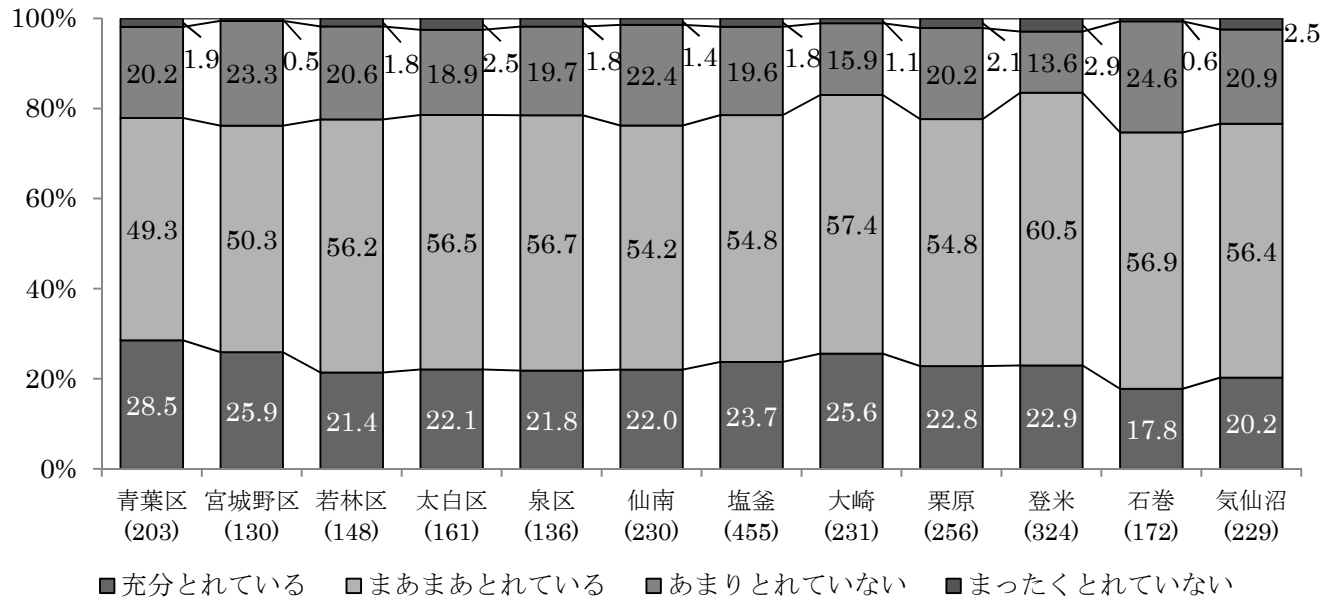


睡眠による休養が「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した者の割合は、石巻地区が25.3%で最も高く、登米地区が16.5%で最も低い。

悩みなどを気軽に相談できる相手がいる者の割合は、石巻地区が64.5%で最も高く、栗原地区が52.2%で最も低い。

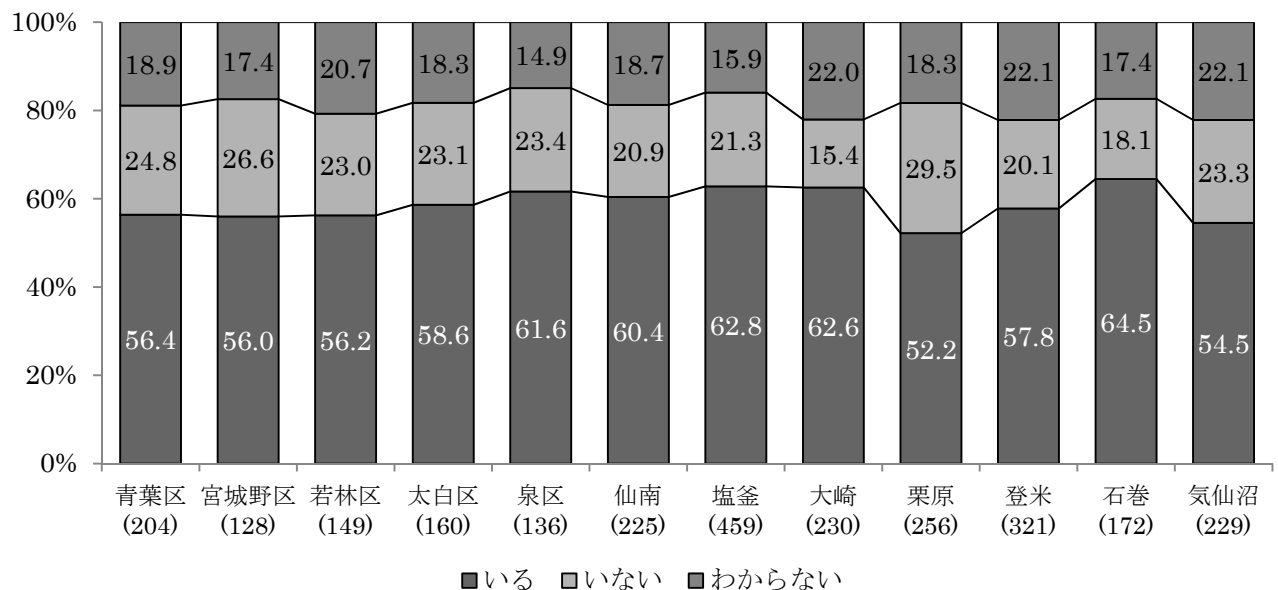
(17) 睡眠による休養の状況 (成人・地区別)

図11-⑰ 睡眠による休養の状況 (成人・地区別) ※補正值



(18) 気軽に相談できる相手の状況 (成人・地区別)

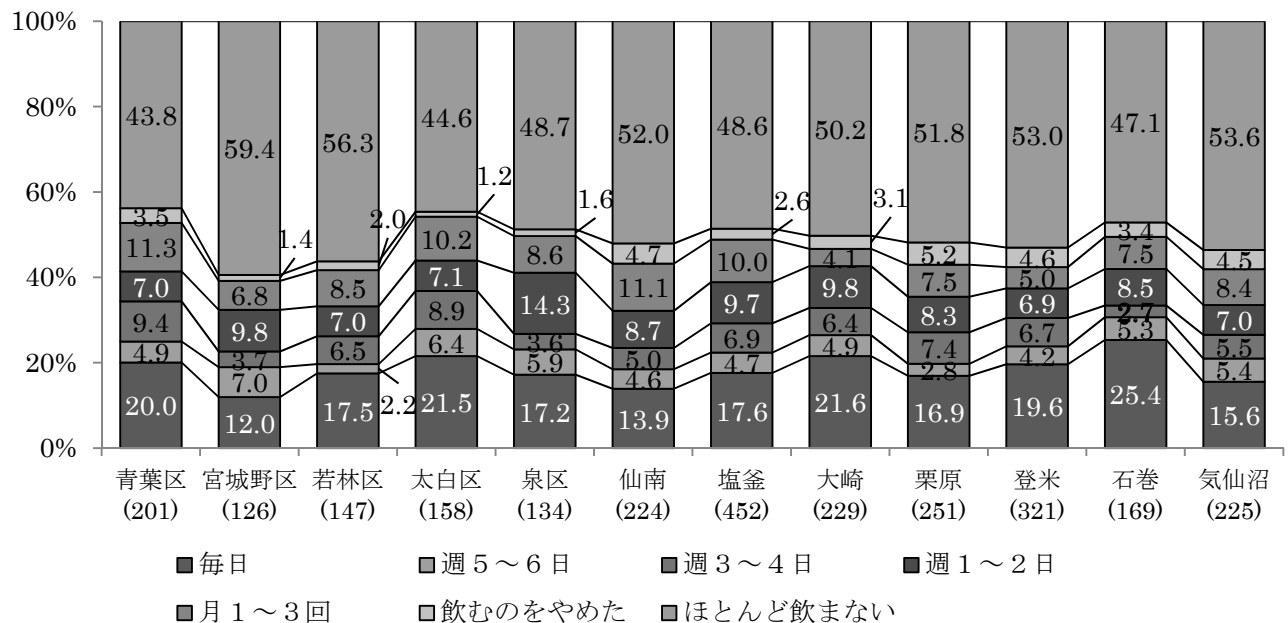
図11-⑱ 悩みなどを気軽に相談できる相手がいる者の割合 (成人・地区別) ※補正值



飲酒の習慣について、「毎日」「週5～6日」飲酒すると回答した者の割合は、石巻地区が30.7%で最も高く、仙南地区が18.5%で最も低い。

(19) 飲酒の状況 (成人・地区別)

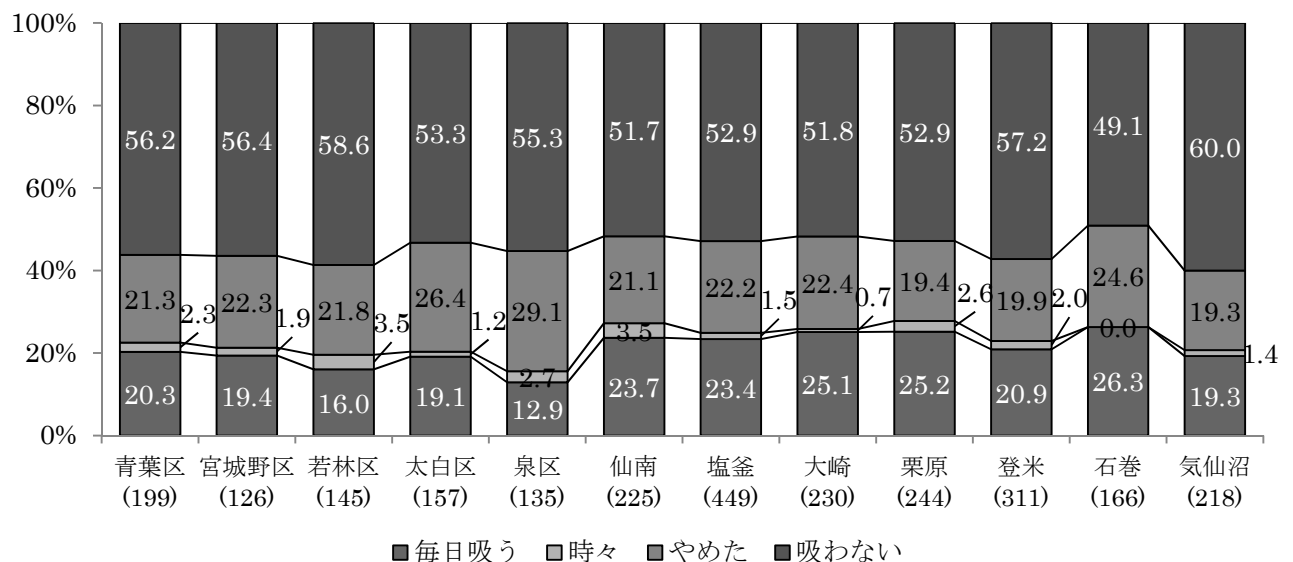
図11-⑱ 飲酒の状況 (成人・地区別) ※補正值



喫煙の習慣について、「毎日」「時々」喫煙をする者の割合は、栗原地区が27.7%、ついで仙南地区が27.2%で高く、仙台市泉区が15.6%で最も低い。

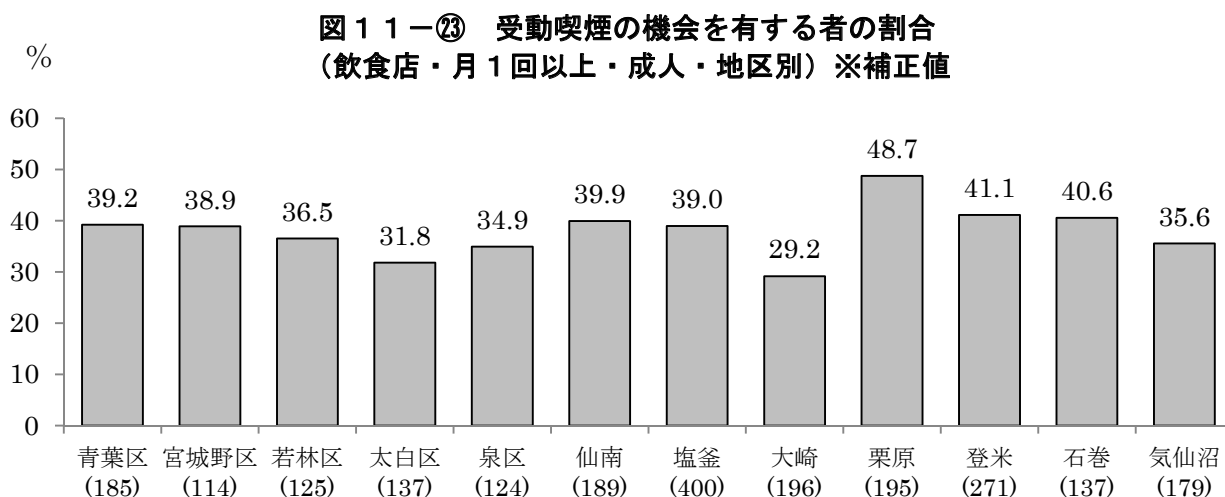
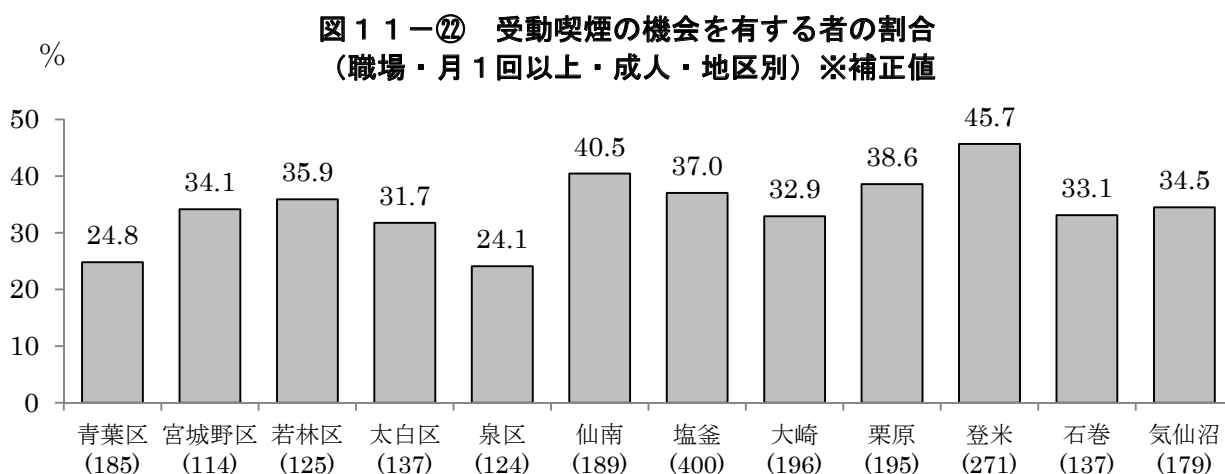
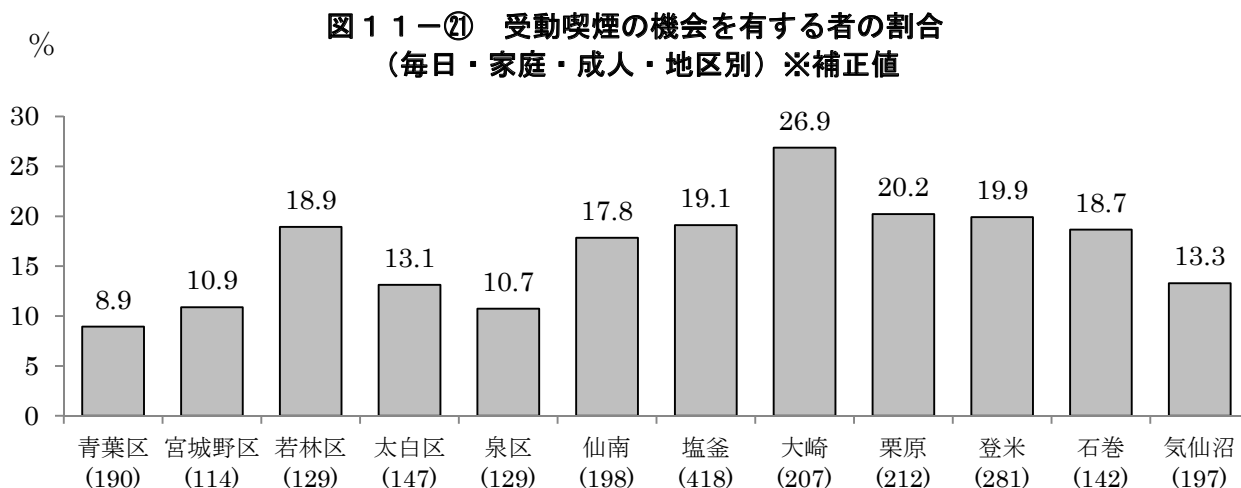
(20) 習慣的に喫煙する者の状況 (成人・地区別)

図11-⑳ 習慣的に喫煙する者の状況 (成人・地区別) ※補正值



家庭において受動喫煙の機会を有する者の割合は、大崎地区が26.9%で最も高い。  
 また職場では、「月1回以上」と回答した者の割合は登米地区が45.7%で最も  
 高く、飲食店においては栗原地区が48.7%で最も高い。

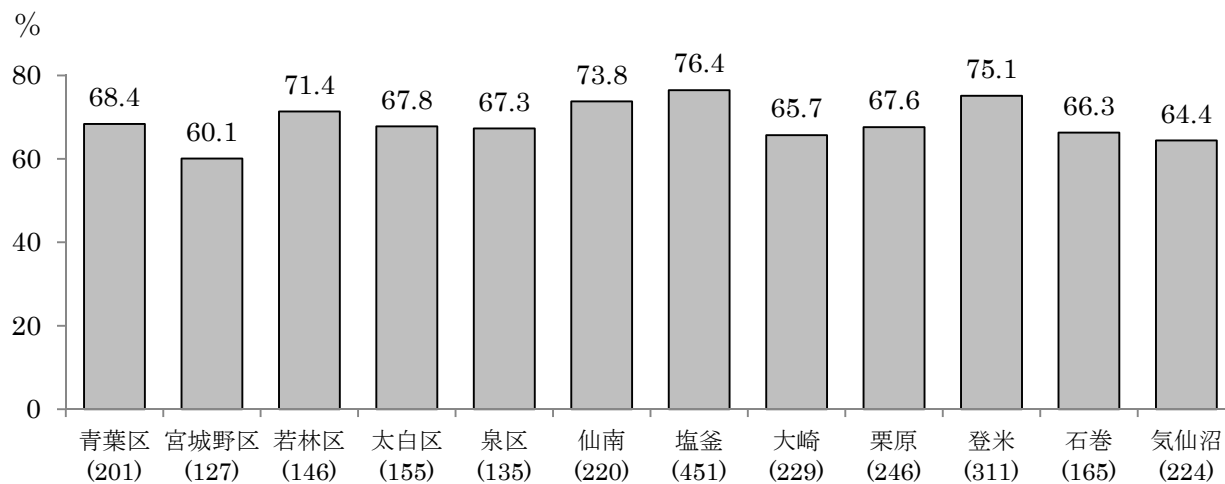
(21) 受動喫煙の機会の状況(成人・地区別)



過去1年以内に健診や人間ドックを受けたことのある者の割合は、塩釜地区が76.4%で最も高く、仙台市宮城野区が60.1%で最も低い。

(22) 健診の受診状況(成人・地区別)

図11-④ 健診受診者の割合(地区別・成人男女)※補正值

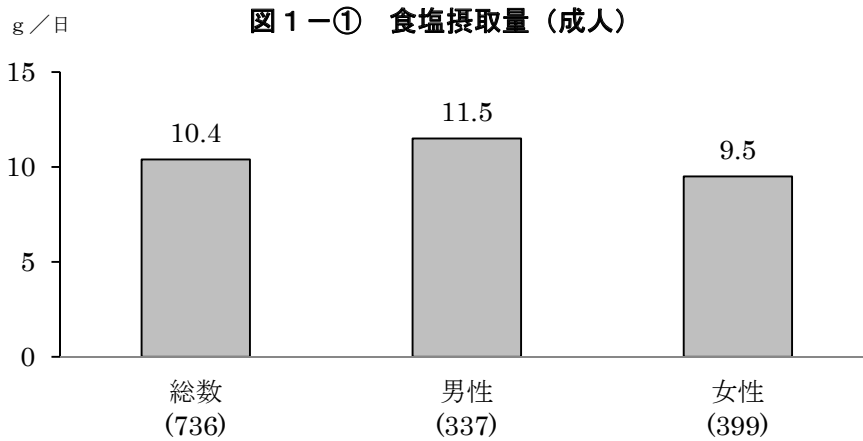


## 第2 栄養摂取状況調査の概要

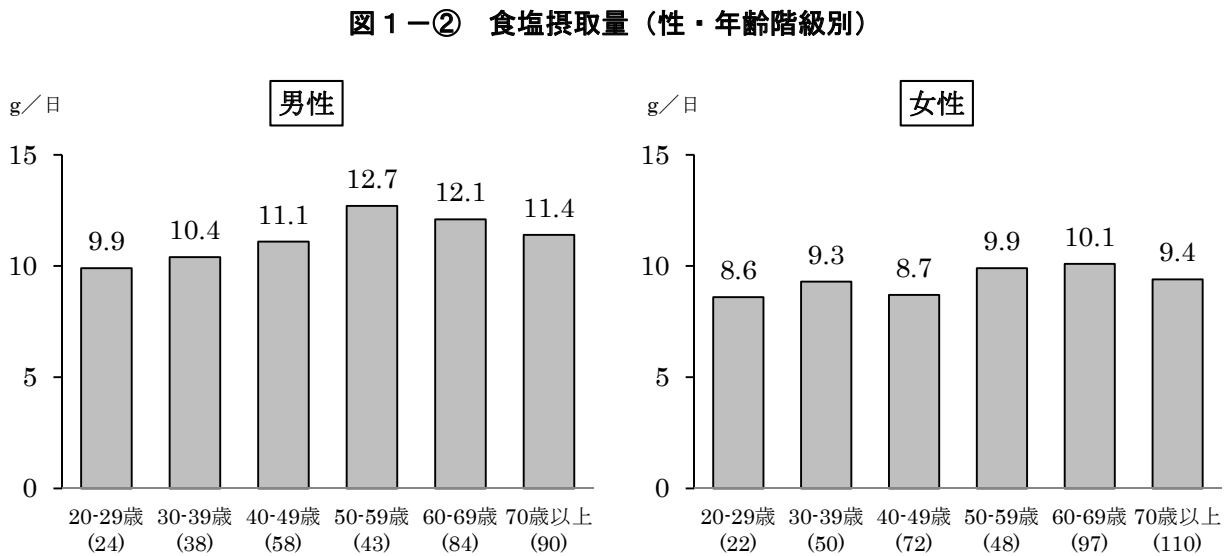
### 1 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均は10.4gであり、男性11.5g、女性9.5gであった。  
年齢階級別にみると、男女とも50歳代、60歳代の摂取量が多く、20歳代が最も低い。

#### (1) 食塩摂取量の平均値（成人）



#### (2) 食塩摂取量の平均値（性・年齢階級別）

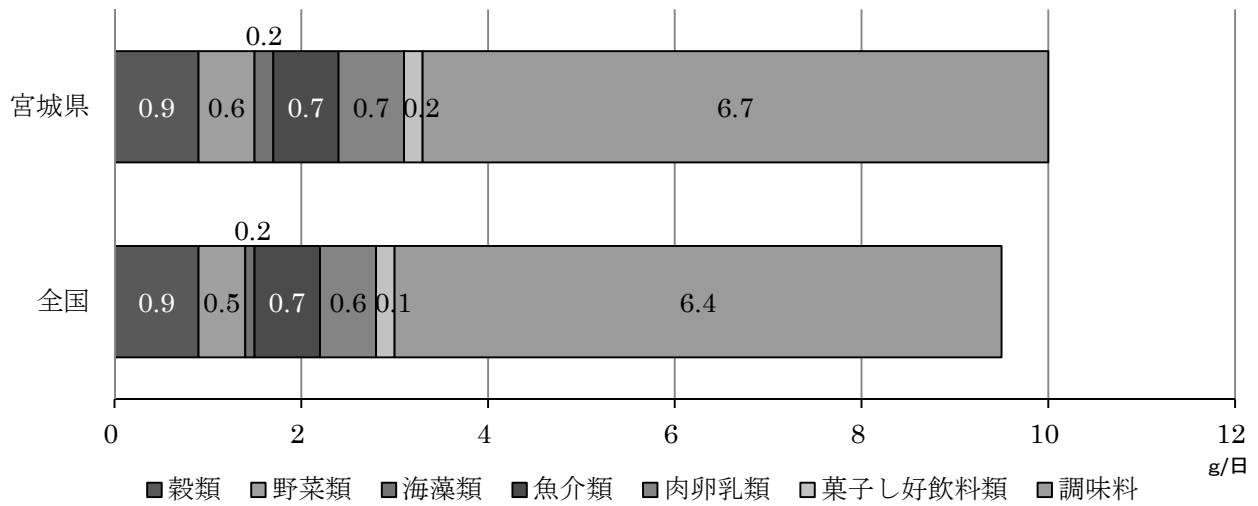


＜参考＞日本人の食事摂取基準（2015年版）の目標量  
食塩相当量 成人男性 8.0g未満，女性 7.0g未満

(3) 食品群別食塩摂取量の状況（全国との比較）

・食品群別の食塩摂取量を全国と比較すると、調味料類からの摂取が全国より 0.2g、海藻類、肉卵乳類からの摂取が 0.1g ずつ多かった。

図 1-③ 食品群別食塩摂取量（全年齢）

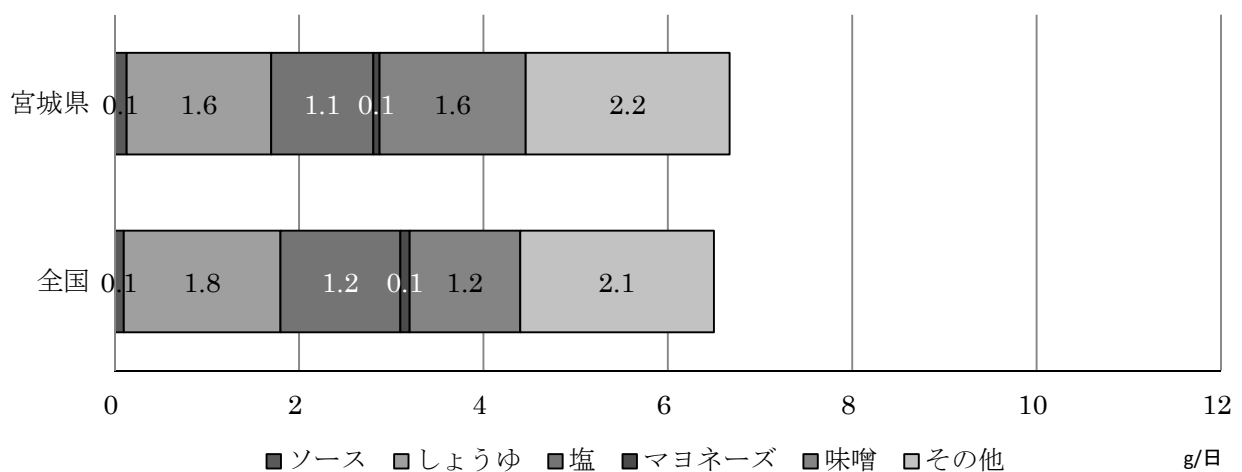


全国：平成 28 年国民健康・栄養調査

(4) 調味料別食塩摂取量の状況（全国との比較）

・調味料別の食塩摂取量を全国と比較すると、味噌からの摂取が全国より 0.4g、その他の調味料が 0.1g 多かった。

図 1-④ 調味料別の食塩摂取量の全国との比較（全年齢）

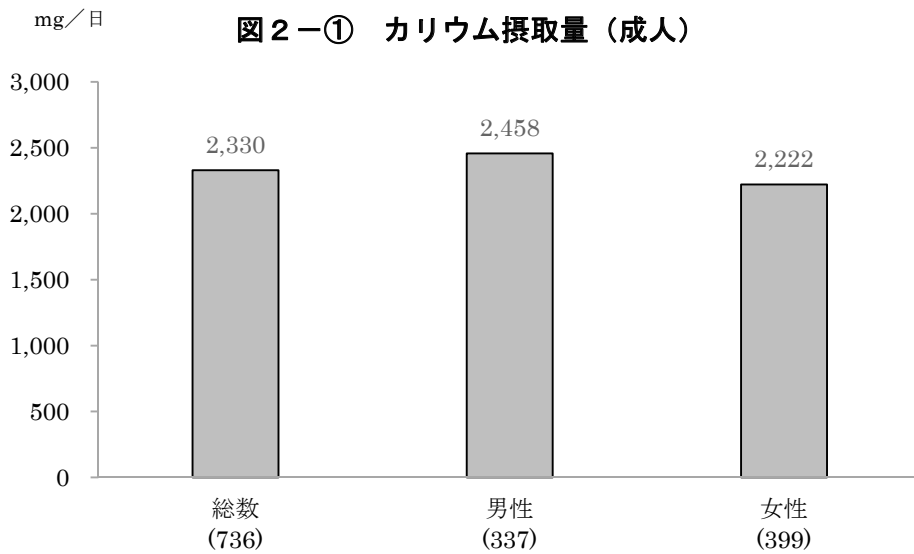


全国：平成 28 年国民健康・栄養調査

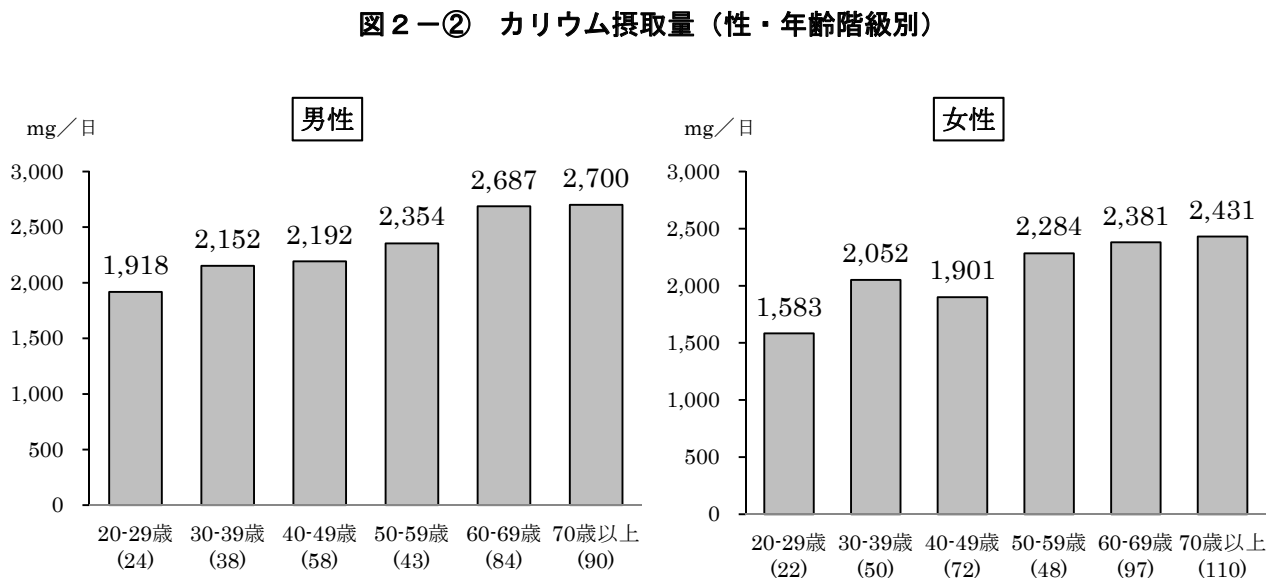
## 2 カリウム摂取量

カリウム摂取量の平均は2,330mgであり、男性2,458mg、女性2,222mgであった。年齢階級別にみると、20～40歳代の摂取量が少ない。

(1) カリウム摂取量の平均値 (成人)



(2) カリウム摂取量の平均値 (性・年齢階級の状況)

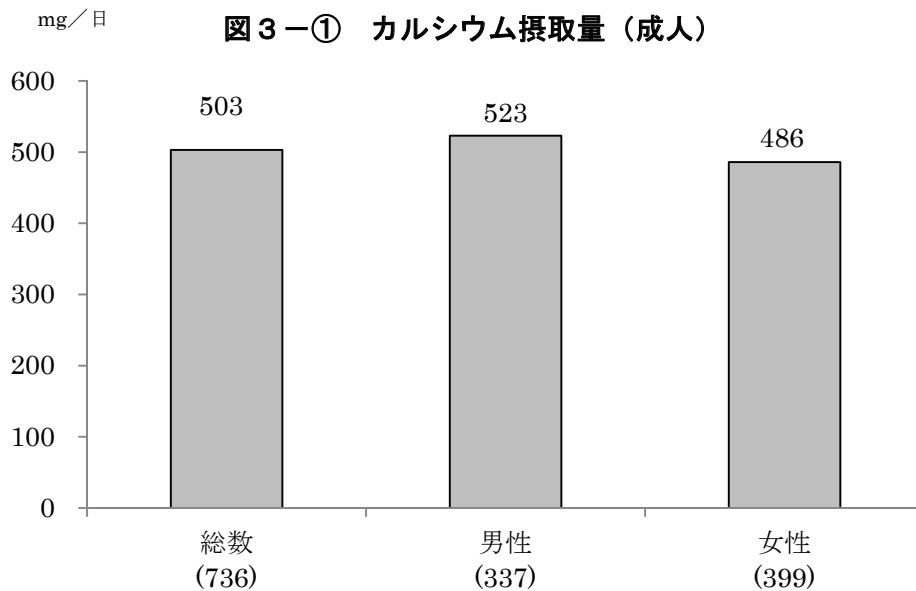




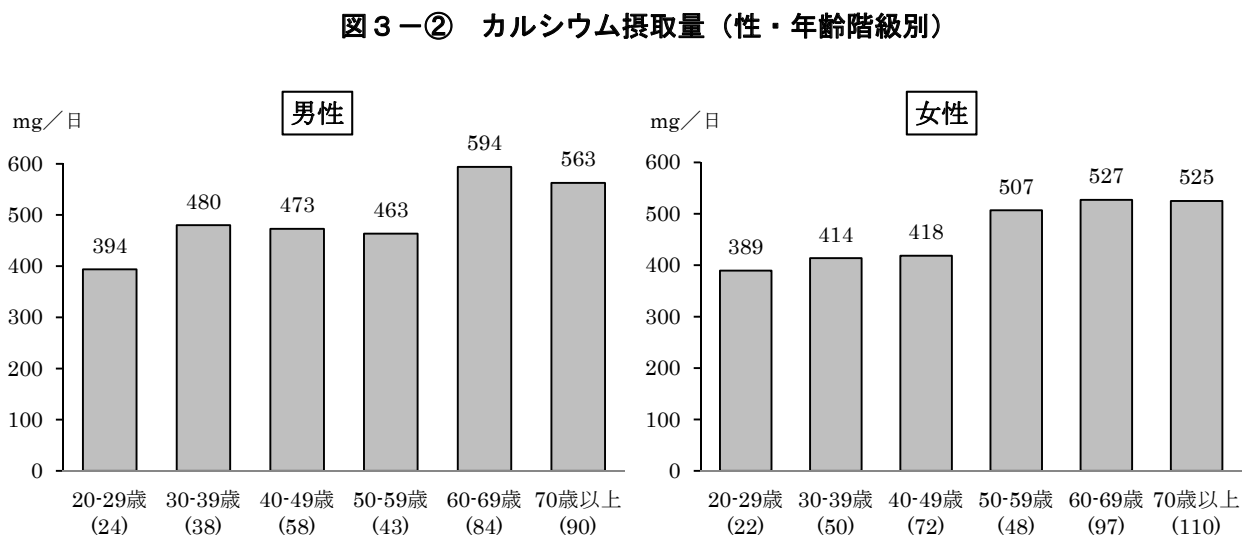
### 3 カルシウム摂取量

カルシウム摂取量の平均は 503mg であり，男性が 523mg，女性 486mg であった。年齢階級別にみると，男性は 20～50 歳代，女性は 20～40 歳代で摂取量が少ない。

(1) カルシウム摂取量の平均値 (成人)



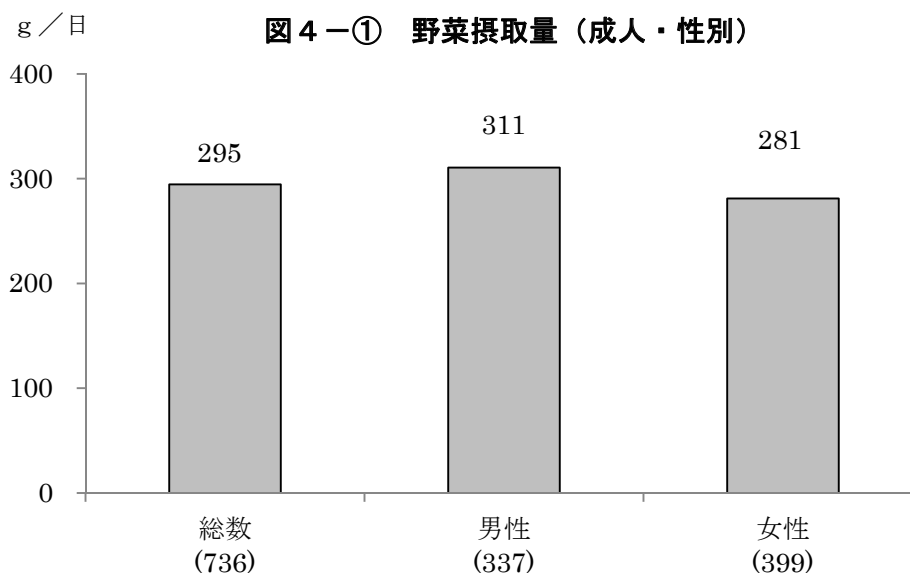
(2) カルシウム摂取量の平均値 (性・年齢階級別の状況)



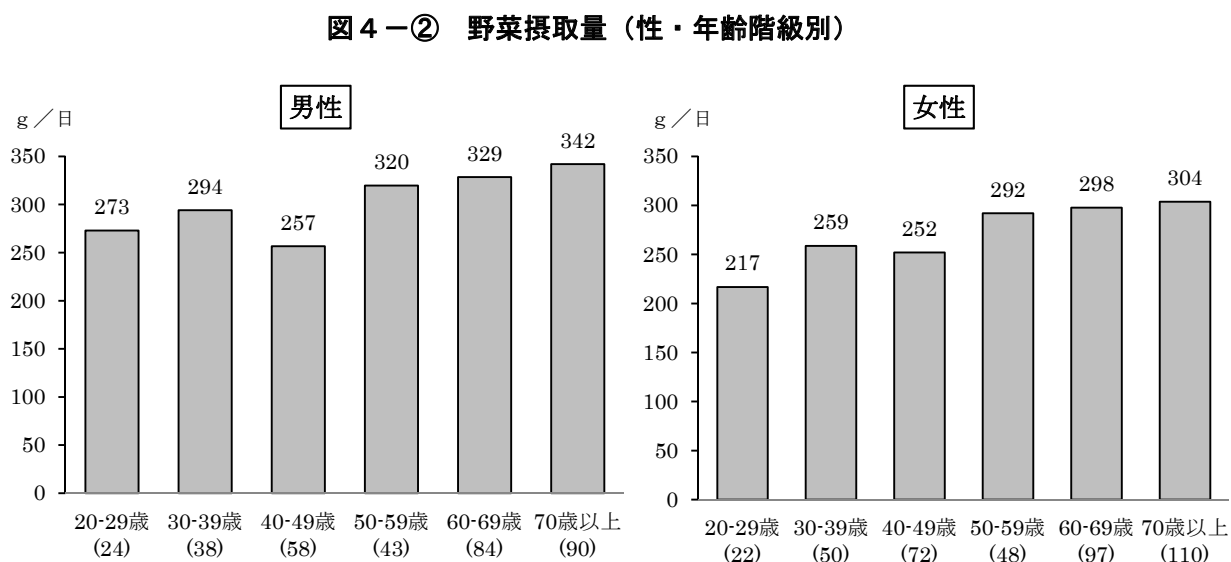
## 4 野菜の摂取量

野菜摂取量の平均は 295g であり、男性 311g、女性 281g であった。  
年齢階級別にみると、男女とも 20～40 歳代で摂取量が少ない。

### (1) 野菜摂取量の平均値 (成人)

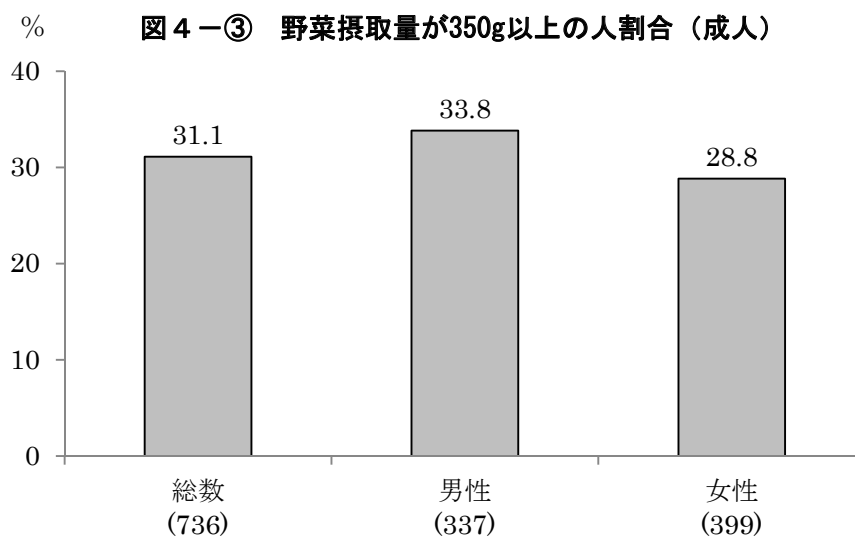


### (2) 野菜摂取量の平均値 (性・年齢階級別)

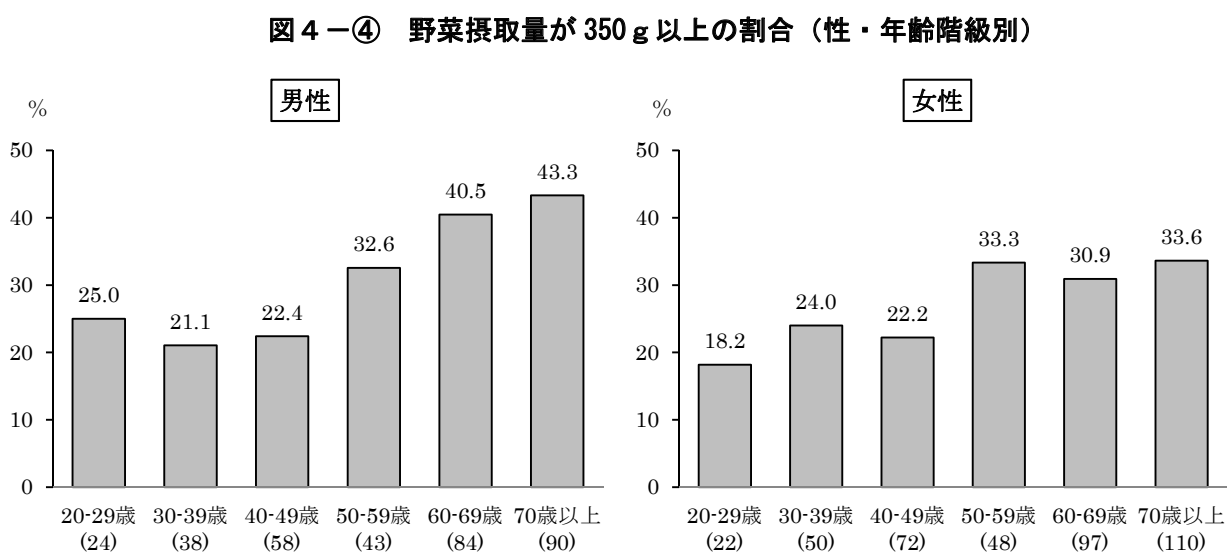


野菜摂取量の平均が 350 g 以上の人割合は 31.1%であり、男性 33.8%、女性 28.8%であった。年齢階級別にみると、男女とも 20～40 歳代で最も低い。

(3) 野菜摂取量が 350 g 以上の人割合 (成人)



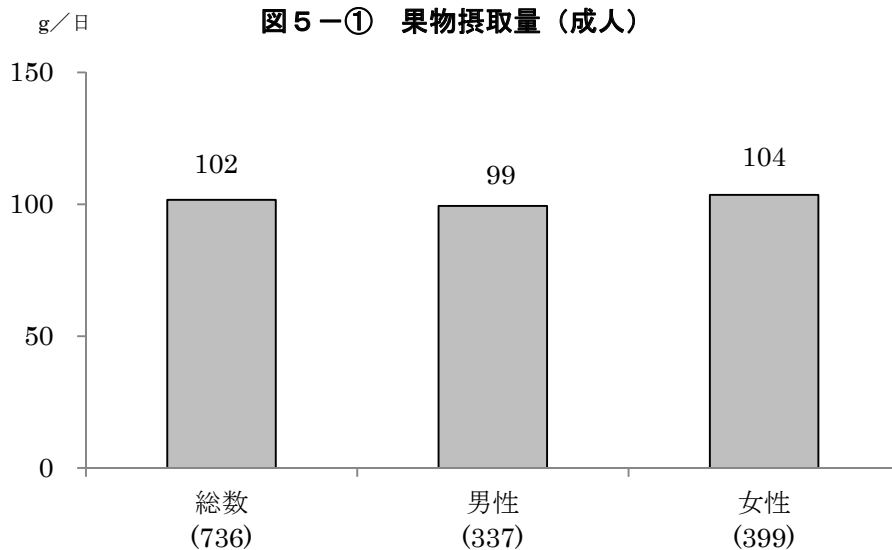
(4) 野菜摂取量が 350 g 以上の人割合 (性・年齢階級別)



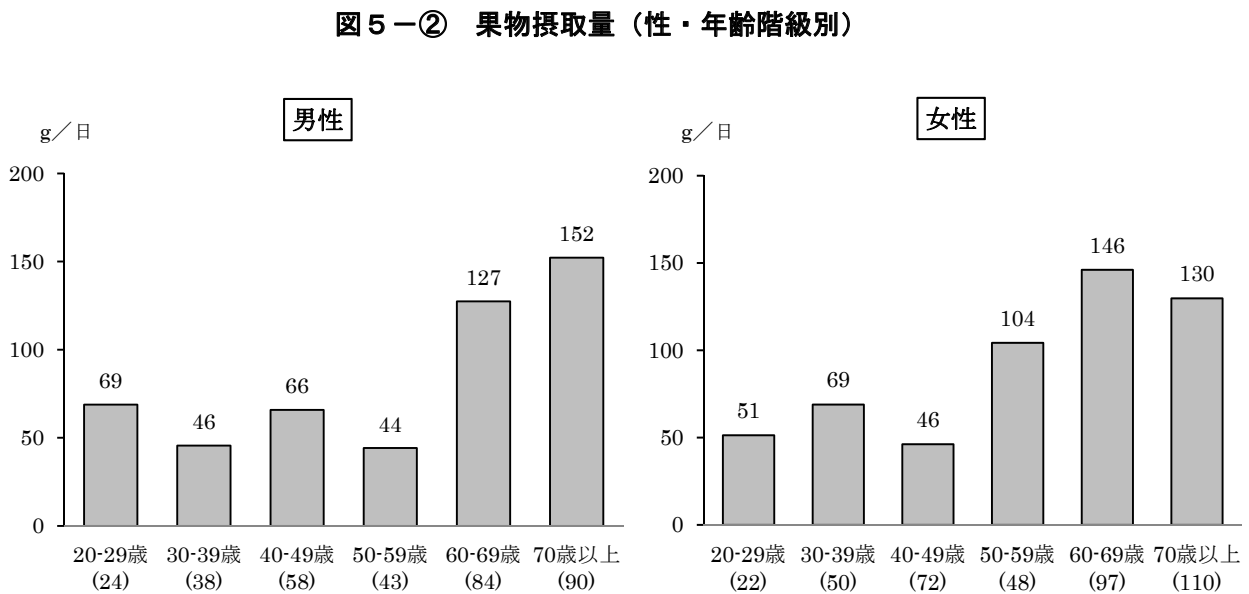
## 5 果物の摂取量

果物摂取量は、平均 102g であり、男性 99g、女性 104g であった。  
年齢階級別にみると、男女とも 20～40 歳代で摂取量が少ない。

### (1) 果物摂取量の平均値（成人）

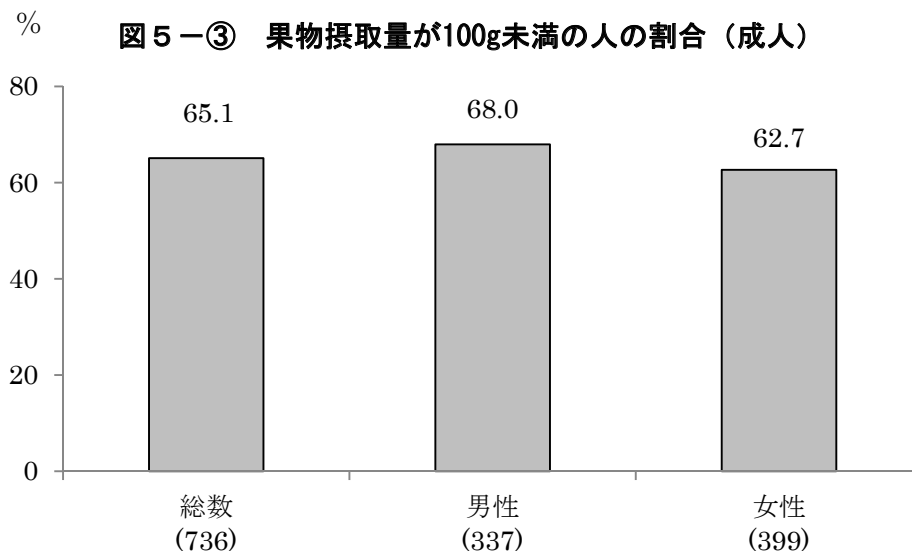


### (2) 果物摂取量の平均値（性・年齢階級別）

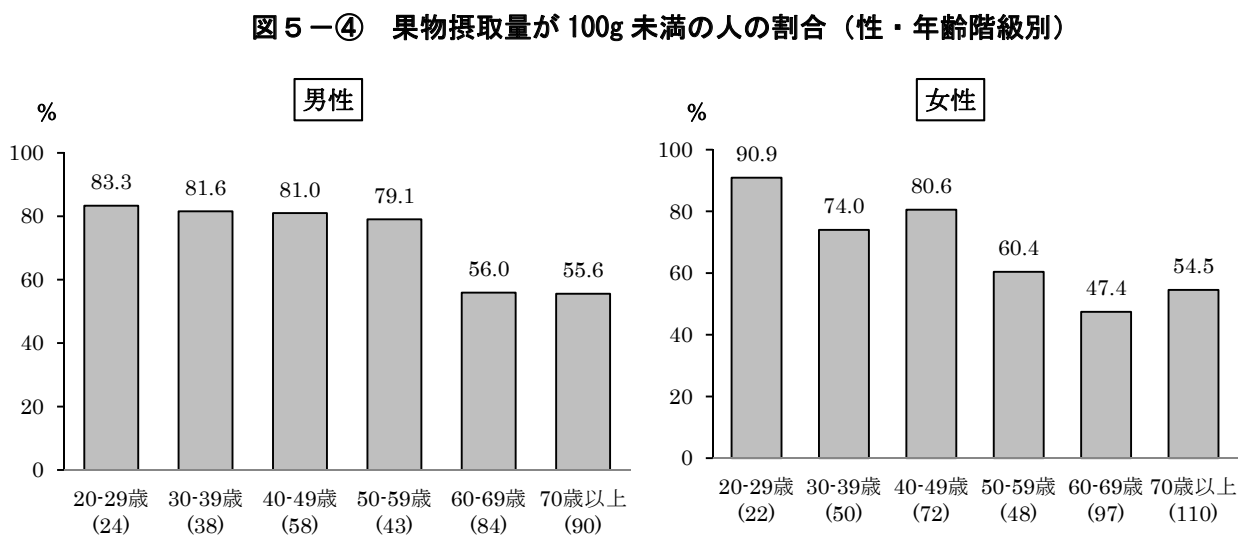


果物摂取量の平均が100g未満の人の割合は65.1%であり、男性68.0%、女性62.7%であった。年齢階級別にみると、20～50歳代男性、20歳代、40歳代女性で80%以上と高い。

(3) 果物摂取量が100g未満の人の割合（成人）



(4) 果物摂取量が100g未満の人の割合（性・年齢階級別）



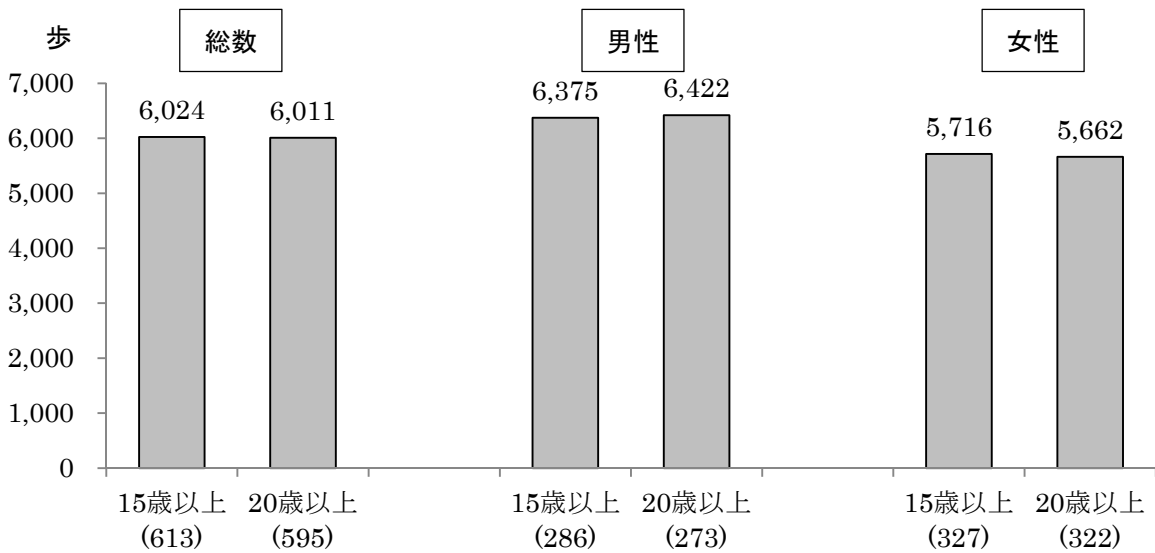
### 第3 歩行数調査の概要

#### 1 歩行数の平均値

歩行数の平均値は男性は6,375歩、女性は5,716歩であった。(15歳以上)  
男性では30歳代が最も多く、8,202歩であった。

(1) 歩行数の状況 (15歳以上)

図1-① 歩行数の平均値 (男女別)



(2) 歩行数の状況 (性・年齢階級別)

図1-② 歩行数の平均値 (性・年齢階級別)

