

登米市民の健康状況

運動習慣がない人が多い
(県内で)

男性12位
女性8位

宮城県:歩数が少ない
全国で男性40位(6803歩)、
女性31位(6354歩)

肥満が多い
小学5年生の
肥満割合

男子15.4%
女子15.2%

宮城県:男子15.4%、女子12.0%
全国:男子10.0%、女子7.7%

メタボ該当者・
予備群が多い
(県内で)

男性7位
女性2位

宮城県:全国でワースト3位
(8年連続3位以内)

血圧が
高い人が多い
(県内で)

男性1位
女性3位

収縮期130mmHg以上
拡張期85mmHg以上

喫煙率が高い
(県内で)

男性13位
女性23位

宮城県:喫煙率が高い
全国で男性16位(31.1%)

宮城県
食塩摂取量が多い
(全国で)

男性1位(11.9g)
女性13位(9.4g)

全国平均:男性10.8g、女性9.2g

※県内35市町村順位

※「データからみたまぎの健康(平成29年度版)」、「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」、「平成28年国民健康・栄養調査」、「平成27年度特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より

本市の健康寿命は男性78.96歳、女性83.94歳

健康寿命とは

健康寿命とは「健康上問題がない状態で、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、世界保健機関(WHO)でも新たな指標として導入されています。

宮城県では「要介護認定2以上」の認定者数などをもとに算出。本市の2015年の平均寿命は男性80.69歳、女性87.58歳に対し、健康寿命は男性78.96歳、女性83.94歳と短くなっています。平均寿命と健康寿命の差から算出する「不健康な期間」は、男性1.73歳、女性3.64歳と男女ともに県内平均(男性1.53歳、女性3.32歳)より長くなっています。

市民生活部健康推進課
保健師 小田島真理【右】
栄養士 佐藤結【左】



一緒に改善しましょう

特集

健康への第一歩



多くの皆さんが毎年受診している健康審査。皆さん健診結果をどこまで気にしていますか。「まだ基準値内だから」、「要注意だけど昨年と一緒だから」と考えていませんか。体は、毎日の生活習慣が大きく影響します。いつまでも健康で長生きするために「健康への第一歩」を踏み出しませんか。

みんなで生き生きと健康寿命の延伸を目指す

近年、高齢化や生活環境の急激な変化に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題になっています。

宮城県は、生活習慣病になりやすいメタボリックシンドローム該当者とその予備群の割合が、8年連続全国ワースト3位以内。その中でも、本市は男性がワースト7位、女性はワースト2位となっています。メタボリックシンドロームの状態が続くと、血液の流れが悪くなって、心臓発作や脳卒中につながり、死亡する場合があります。助かったとしても、寝たきりや介護が必要になるなど、不自由な生活を続けることになります。

市民生活部健康推進課の小田島保健師は「肥満は大人だけの問題ではありません。市内小学5年生の肥満割合は、全国平均と比較し、男子が約1.5倍で、女子は約2倍になっており、食生活の改善が必要です」と子どもの時から注意することの重要性を訴えます。登米市民は、運動習慣がない人の割合や血圧が高く、男性は「喫煙率」も高くなっています。生き生きとした生活をいつまでも送るために、健康寿命の延伸を目指しましょう。