

# 北海道民の食事と運動に関する調査について

H27年7月に町民の皆様にご協力していただきました「北海道民の食と運動に関する調査」の結果について一部お知らせします。この調査は北海道大学大学院医学研究科公衆衛生分野と羽幌町を含む28市町村が共同で実施し、調査結果は北海道の健康づくりの基礎資料となります。

羽幌町の結果からは、男性では肥満の割合や塩分の摂取量が多い割合が高い、女性では喫煙率や朝食の欠食率が高い、男女ともに野菜の摂取量が少ない傾向など様々な課題が見られました。一方、葉物野菜や生の魚介類を自家栽培や自家漁、知人から分けてもらうなどで入手している割合が、全道28市町村平均と比べてみても高く、新鮮な食材が手に入りやすい恵まれた環境だということを確認できました。今回の調査でわかった課題を改善していくために、地元のおいしい食材をどのように組み合わせて食べればよいかということをご一緒に考えていきたいと思っております。



実施市町村

## 【調査方法】

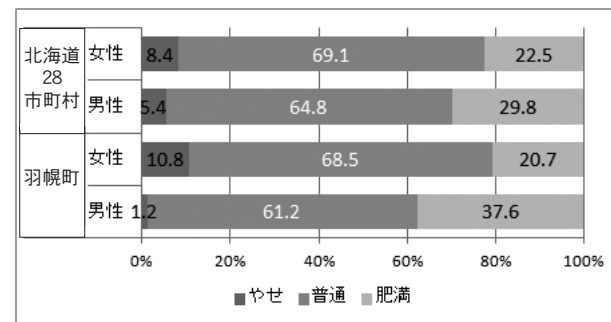
- 1 調査対象 15～74歳の住民を性別と5歳きざみの年齢群で層化し無作為抽出した480名
- 2 調査内容 食習慣、生活習慣・健康に関する調査
- 3 調査方法 調査票を対象者に送付し、自己記入したものを返送
- 4 調査数 調査票送付数 480通 調査票返却数 198通 有効回答 196通

## 【調査結果】

### 1 肥満度

- ・男性の肥満の割合が高く、3人に1人が肥満
- ※やせ・普通・肥満はBMIで区分  
BMI=体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

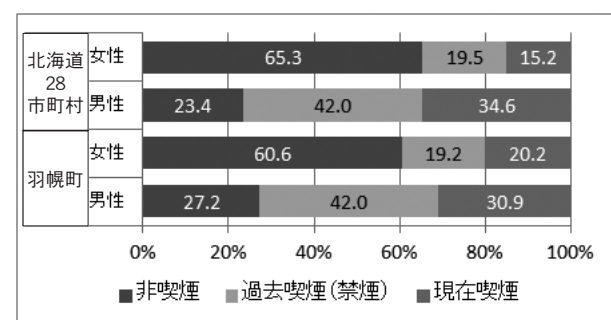
	BMI
やせ	～18.4
普通	18.5～24.9
肥満	25～



### 2 喫煙状況 (20歳以上)

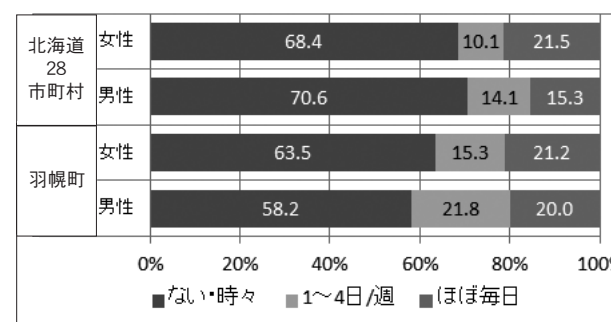
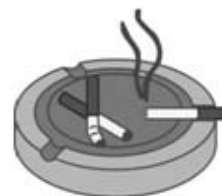
- ・女性の喫煙率が高い
- ・男性の約4割が過去喫煙していたが、現在は禁煙している
- ※参考 H26国民健康栄養調査結果における習慣的に喫煙しているもの (20歳以上)

	喫煙率
男性	32.2%
女性	8.5%



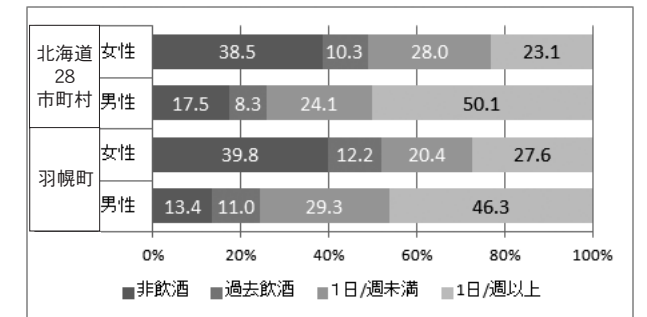
### 3 喫煙しない者における受動喫煙

- ・男女ともに約2割は毎日受動喫煙がある
- ・男性は職場で、女性は自宅で受動喫煙がある割合が高い



### 4 飲酒習慣 (20歳以上)

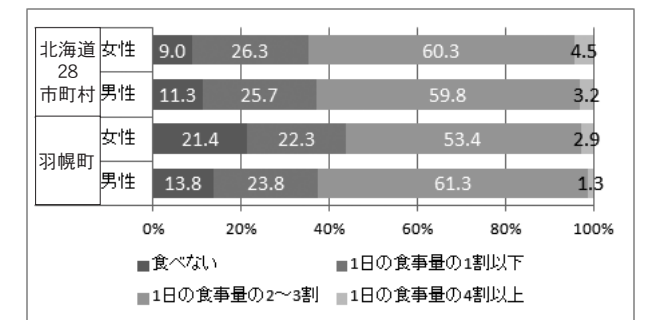
- ・週1日以上の飲酒習慣があるものは男性で約半数、女性で約3割



### 5 朝食の摂取状況

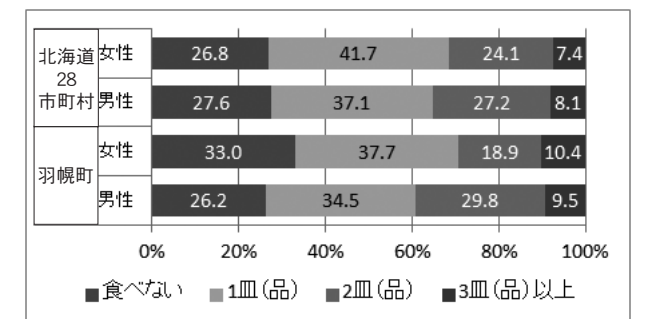
- ・女性の欠食率が約2割と高い
- ・朝食をとっていても1日の食事量の1割以下が男女ともに約2割
- ※参考 H26国民健康栄養調査結果における朝食欠食率 (20歳以上)

	欠食率
男性	14.3%
女性	10.5%



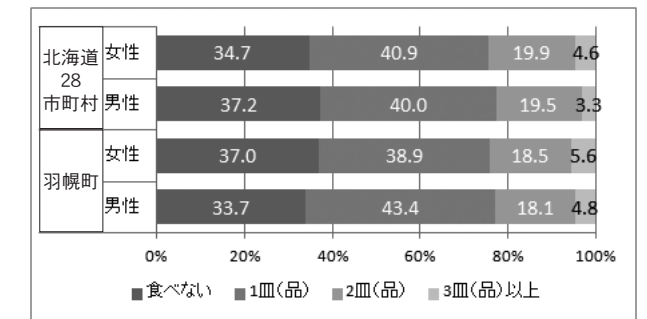
### 6 夕食における主菜の摂取状況

- ・男女ともに夕食の主菜は1皿の割合が高いが、男性の4人に1人、女性の3人に1人は夕食で主菜を食べていない
- ※主菜とは肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主な材料とする料理



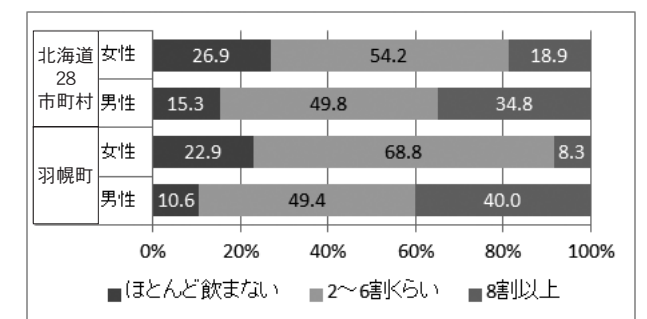
### 7 夕食における副菜の摂取状況

- ・男女ともに夕食の副菜は1皿の割合が高いが、男女ともに3人に1人は夕食に副菜を食べていない
- ※副菜とは野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主な材料とする料理 (漬物を除く)



### 8 めん類のスープ・汁を飲む量

- ・男女ともにめん類のスープ・汁は2～6割くらい飲む割合が高いが、男性の4割は8割以上飲んでおり、女性の2割はほとんど飲まない



お問い合わせ  
すこやか健康センター内 健康支援課保健係 ☎62-6020