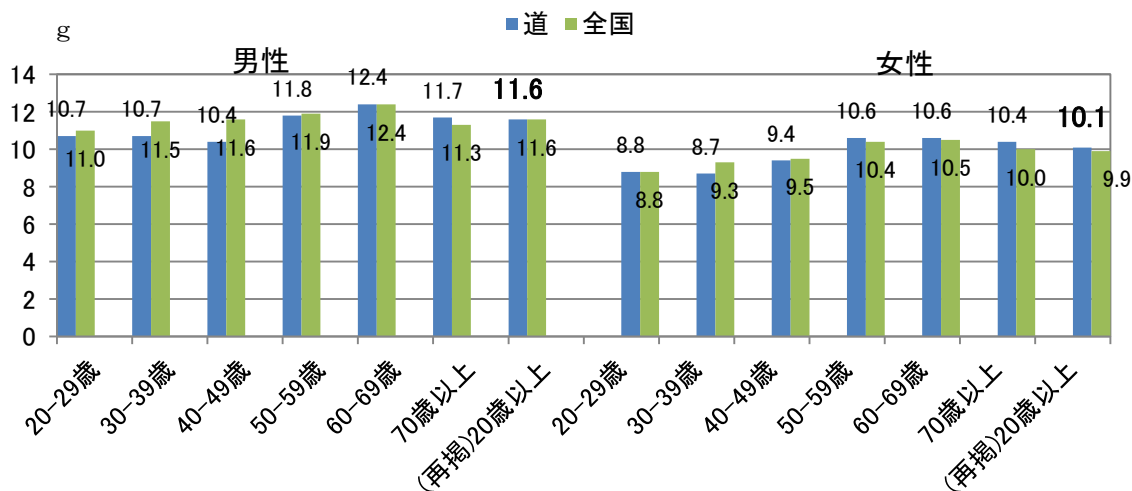


第3部 食生活の状況

1 食塩

食塩摂取量については、成人男性では平均 11.6 g、成人女性では平均 10.1 g となっており、全国と比較すると大きな差は見られない状況にあります。

図15 食塩摂取量(成人1日当たり)



「すこやか北海道21」で目標とした食塩摂取量(※)は10g以下ですが、10g以上摂っている人の割合は、成人男性では58.7%、成人女性では43.3%となっています。

図16-1 食塩摂取量平均値 分布(男性)

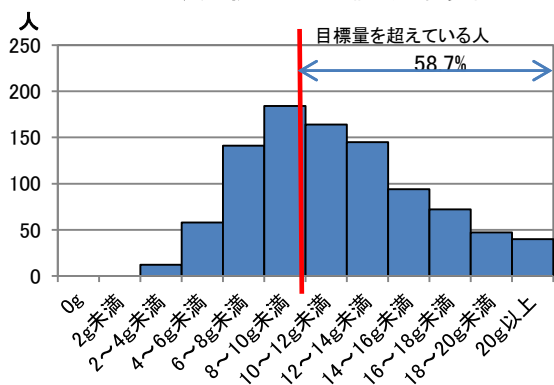
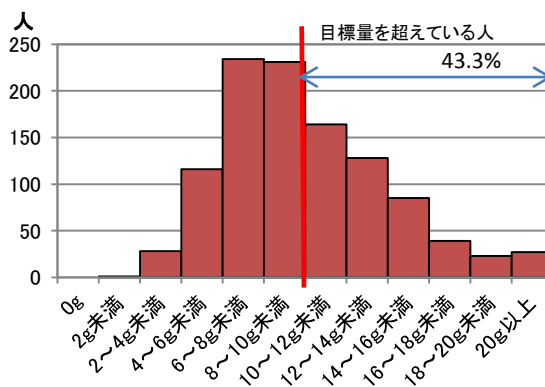


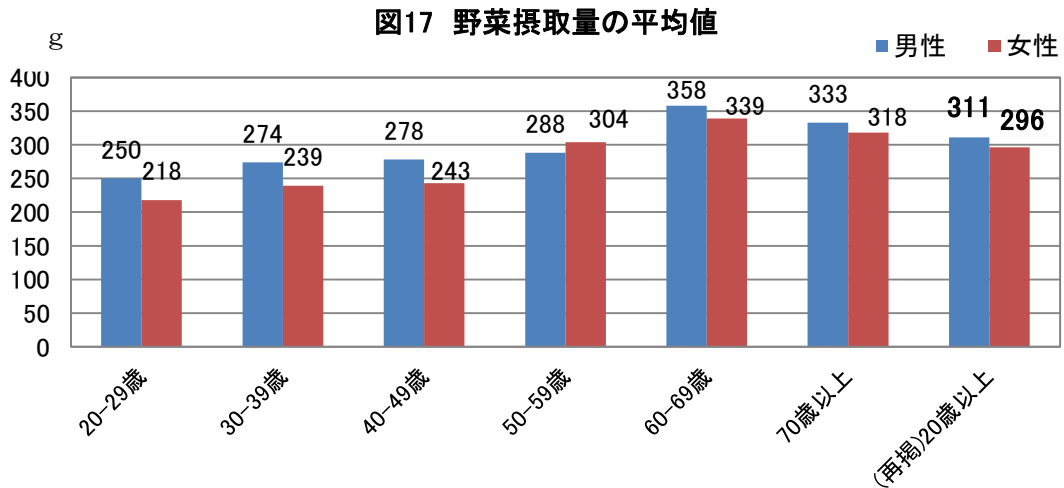
図16-2 食塩摂取量平均値 分布(女性)



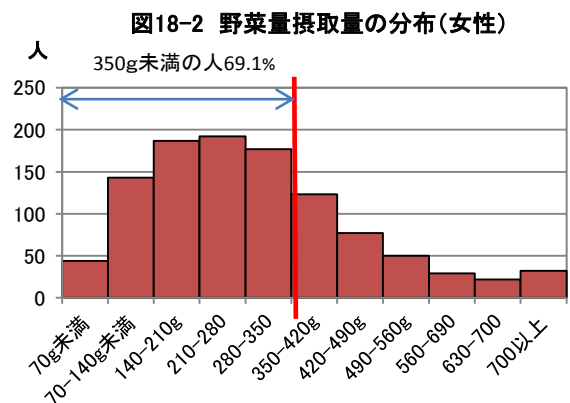
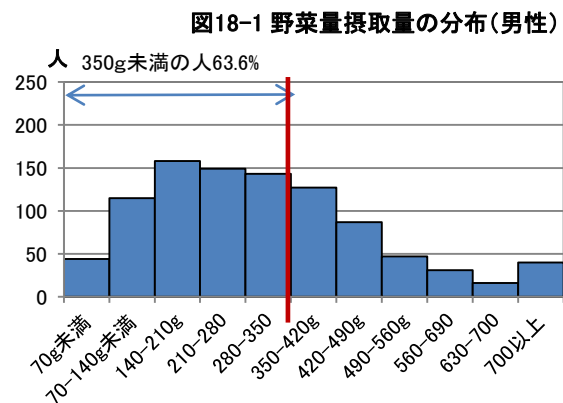
(※) 日本人の食事摂取基準(2010年版)では、成人男性では9g未満、女性では、7.5g未満が食塩摂取量の目標量とされています。

2 野菜の摂取量

野菜の摂取量（野菜類・きのこ類）については、成人男性では平均 311g、成人女性では平均 296g となっており、60 歳代男性を除く全ての年代で、「すこやか北海道 2 1」の目標値とした 350g を下回っている状況にあります。



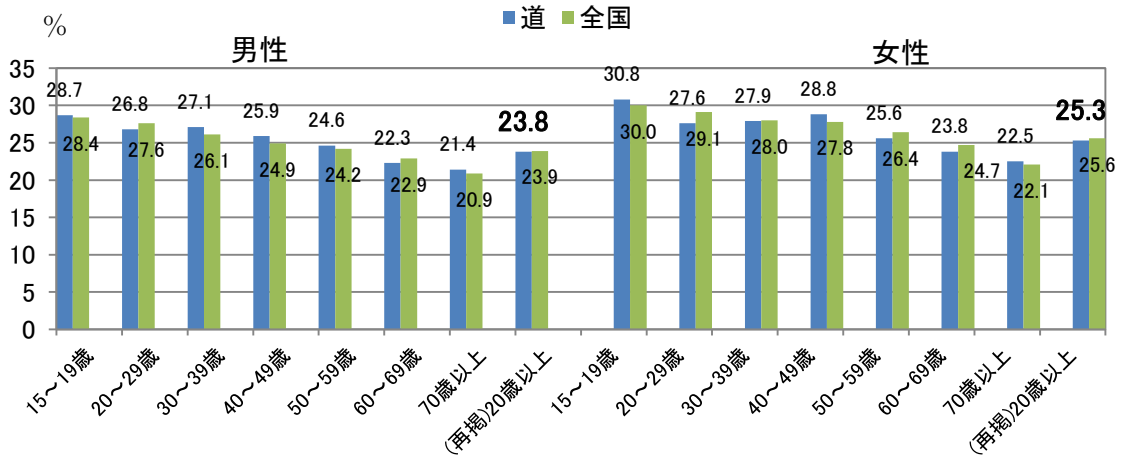
野菜の摂取量（野菜類・きのこ類）について、「すこやか北海道 2 1」の目標値である 350g に満たない者の割合は、成人男性では 63.6%、成人女性では 69.1% となっています。



3 脂肪

脂肪エネルギー比率(※)については、成人男性では平均 23.8%、成人女性では平均 25.3%となっており、全国と比較し大きな差は見られない状況にあります。

図19 脂肪エネルギー比率(成人1日当たり)



(※) 脂肪からのエネルギー摂取割合

(参考) 「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

脂肪エネルギー比率 18~29歳：20%以上 30%未満
30歳以上：20%以上 25%未満

脂肪エネルギー比率が 25%以上の人は、成人男性では 41.9%、成人女性では 51.3%、また、脂肪エネルギー比率が 30%以上の人は、成人男性では 18.7%、成人女性では 24.3%となっています。

図20 脂肪エネルギー比率が25%以上の人の割合

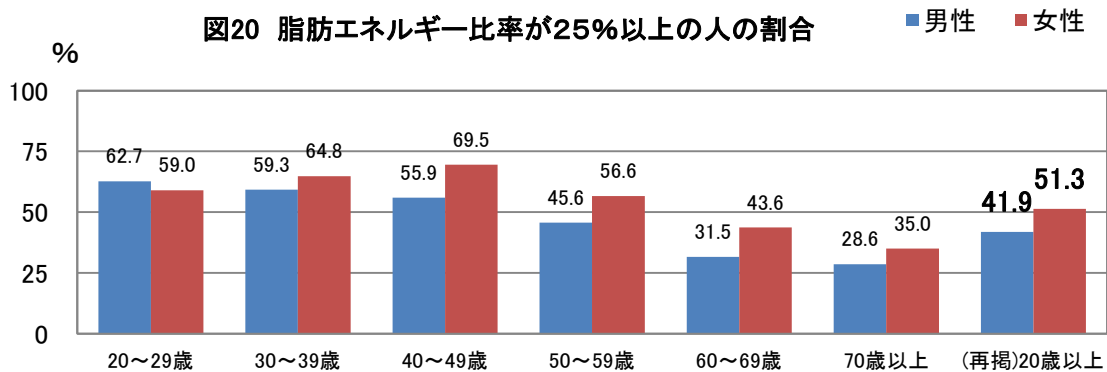


図21-1 脂肪エネルギー比率 分布(男性)

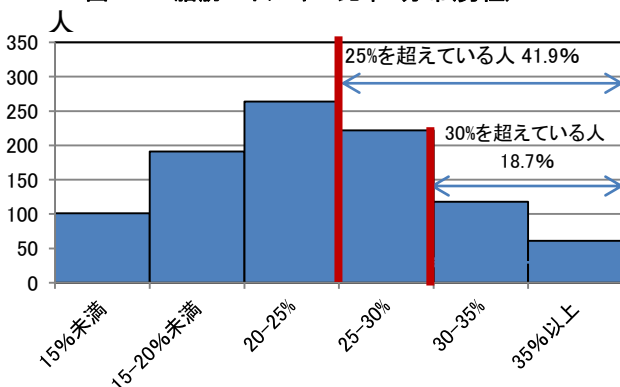
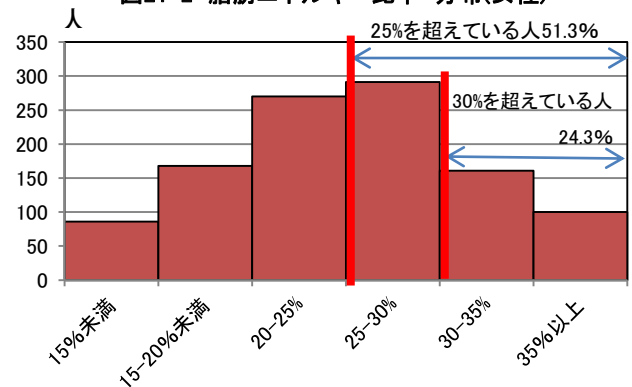


図21-2 脂肪エネルギー比率 分布(女性)



第4部 食事摂取・健康意識に関する状況

1 朝食の状況

朝食をとらない者の割合については、男性全体では7.5%、女性全体では3.8%となっています。年齢階層別にみると、男性では15～19歳が22.0%、20～29歳が28.8%、30～39歳が21.2%と他の年齢層に比べ高い傾向にあります。また、女性では20～29歳、30～39歳とともに11.5%と他の年齢層に比べ高い傾向にあります。平成16年と比較すると、男性の30歳代での増加が顕著になっています。

図22 朝食をとらない者の割合

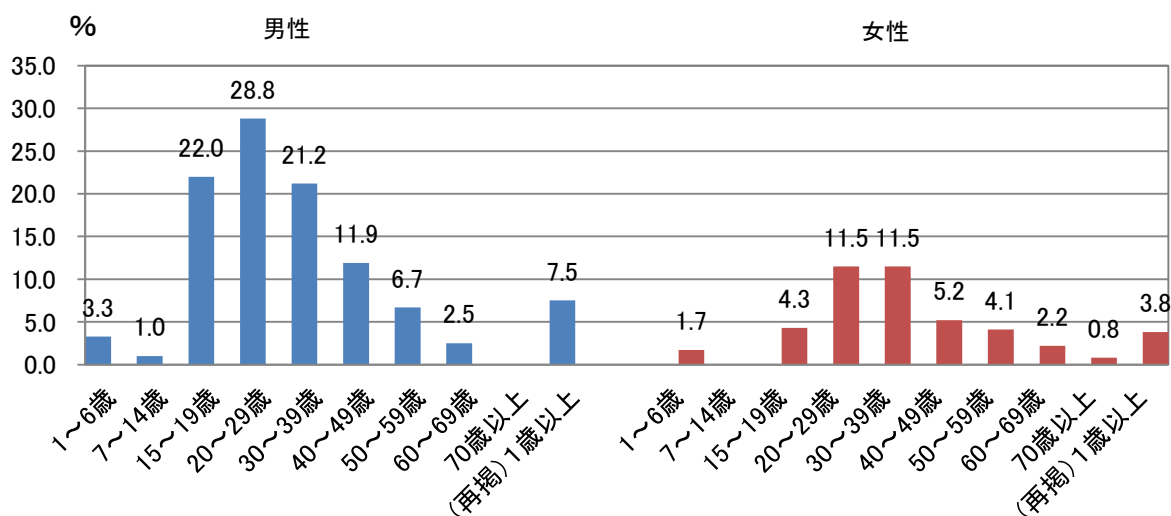


図23-1 男性 朝食をとらない人の割合 経年

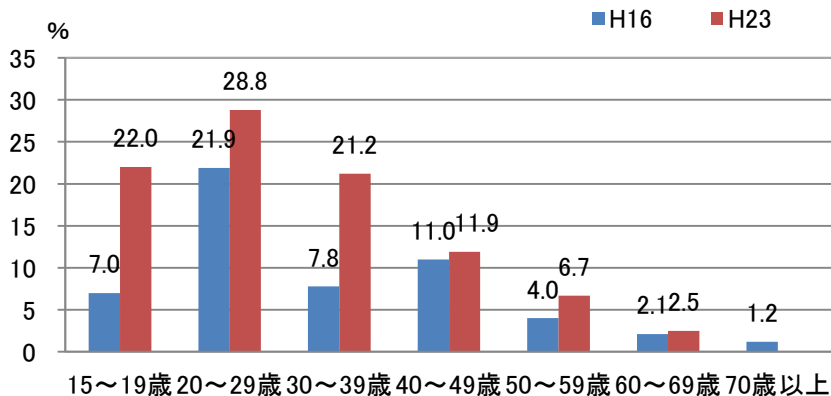
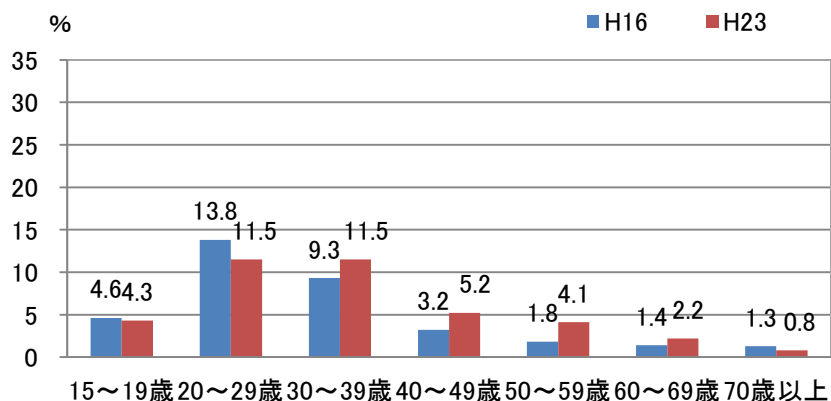


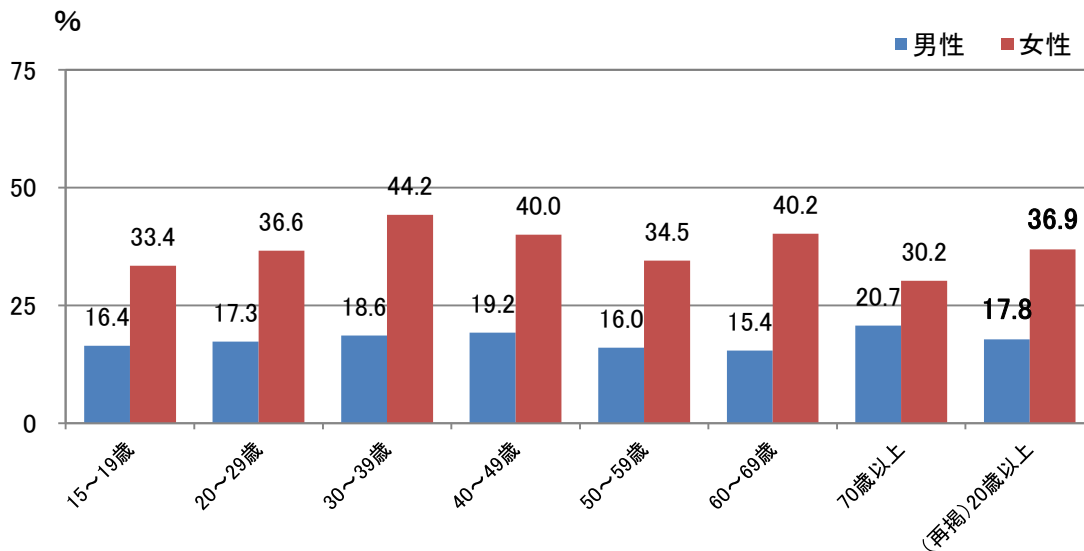
図23-2 女性 朝食をとらない人の割合 経年



2 栄養成分表示の参考状況

加工食品や栄養成分表示を参考にする者の割合については、成人男性では 17.8%、成人女性では 36.9%となっており、全ての年代で男性より女性が高い傾向にあります。

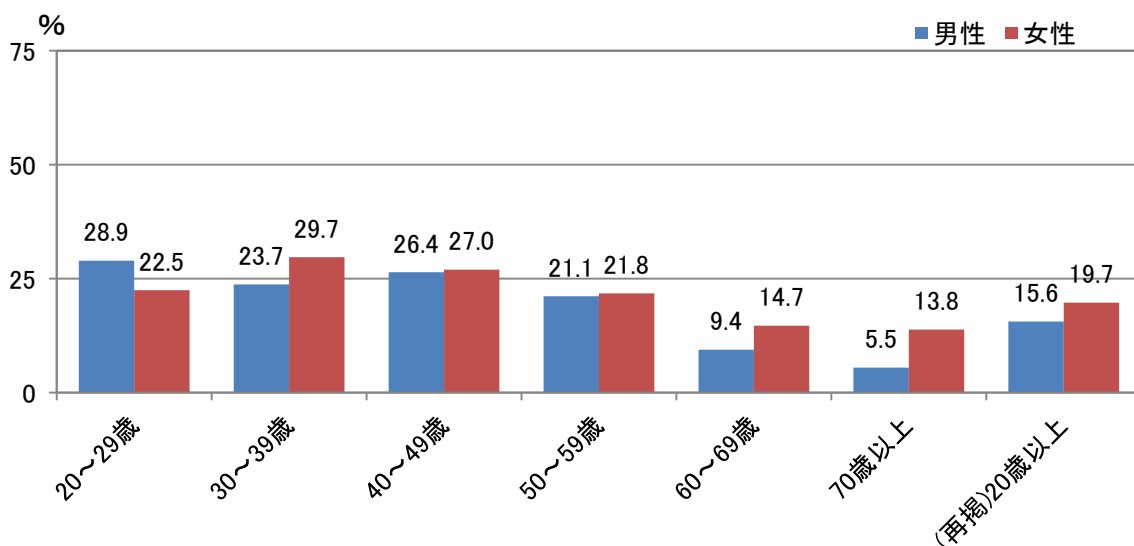
図24 加工食品や外食の栄養成分表示を参考にする者の割合



3 休養

休養については、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、成人男性では 15.6%、成人女性では 19.7%となっています。

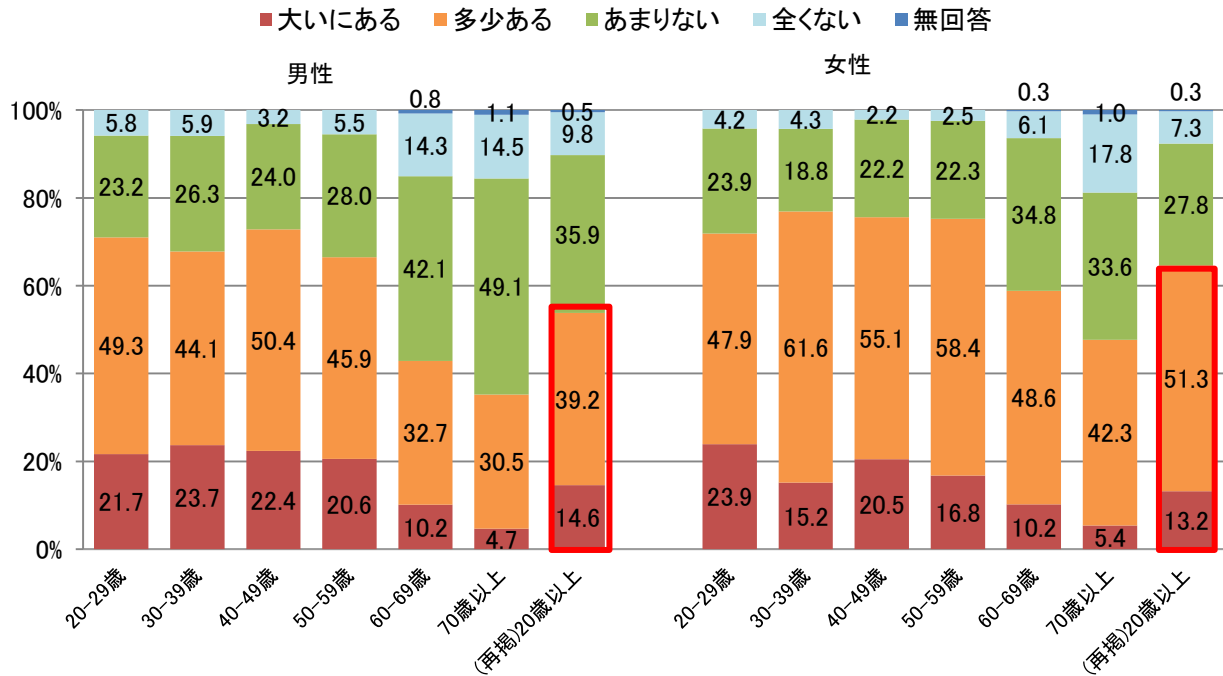
図25 睡眠による疲労回復が得られない者の割合



4 ストレスの状況

ストレスについては、この1ヶ月間に不安、悩み、苦勞、ストレスなどが「大いにある」「多少ある」と回答した者の割合は、成人男性では53.8%、成人女性では64.5%となっています。

図26 ストレスを多く感じる者の割合

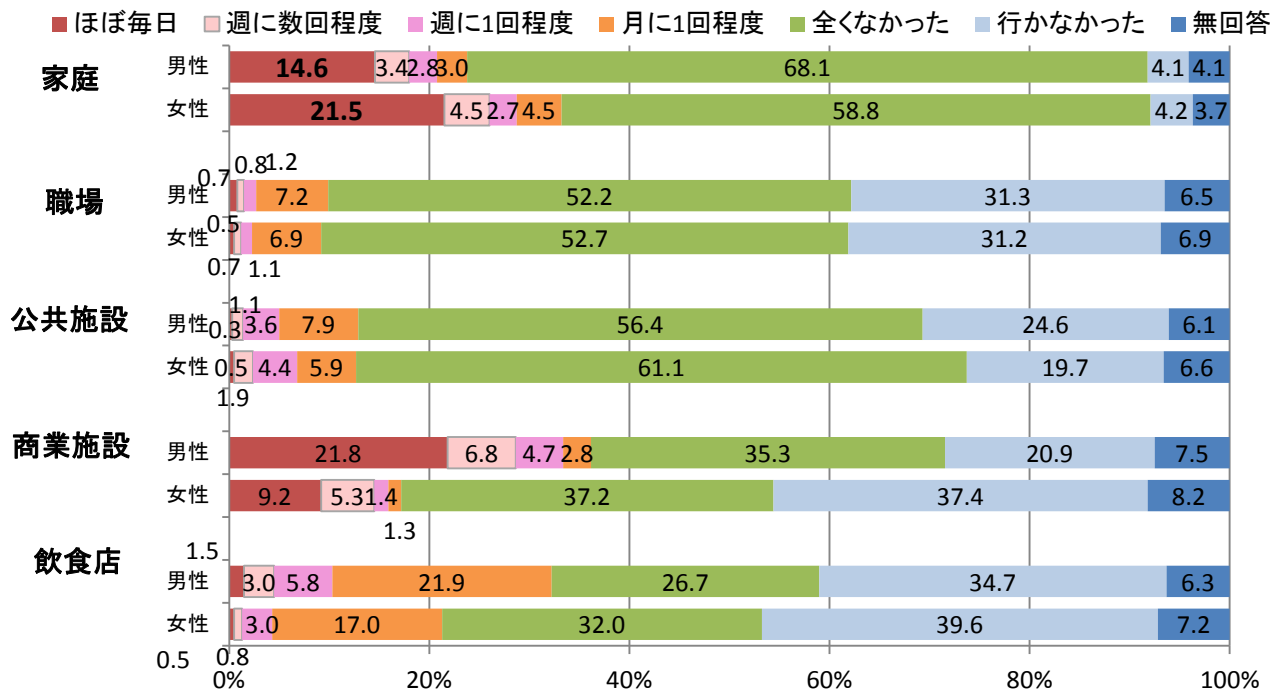


5 受動喫煙の状況

受動喫煙については、「家庭」において、自分以外の人が吸ったたばこの煙を吸う機会が「ほぼ毎日」と回答した者の割合は、成人男性では14.6%、成人女性では21.5%となっています。

また、家庭以外の受動喫煙の場所の中で「商業施設」において「ほぼ毎日」と回答した者の割合は、成人男性では21.8%、成人女性では9.2%と他の場所より高くなっています。

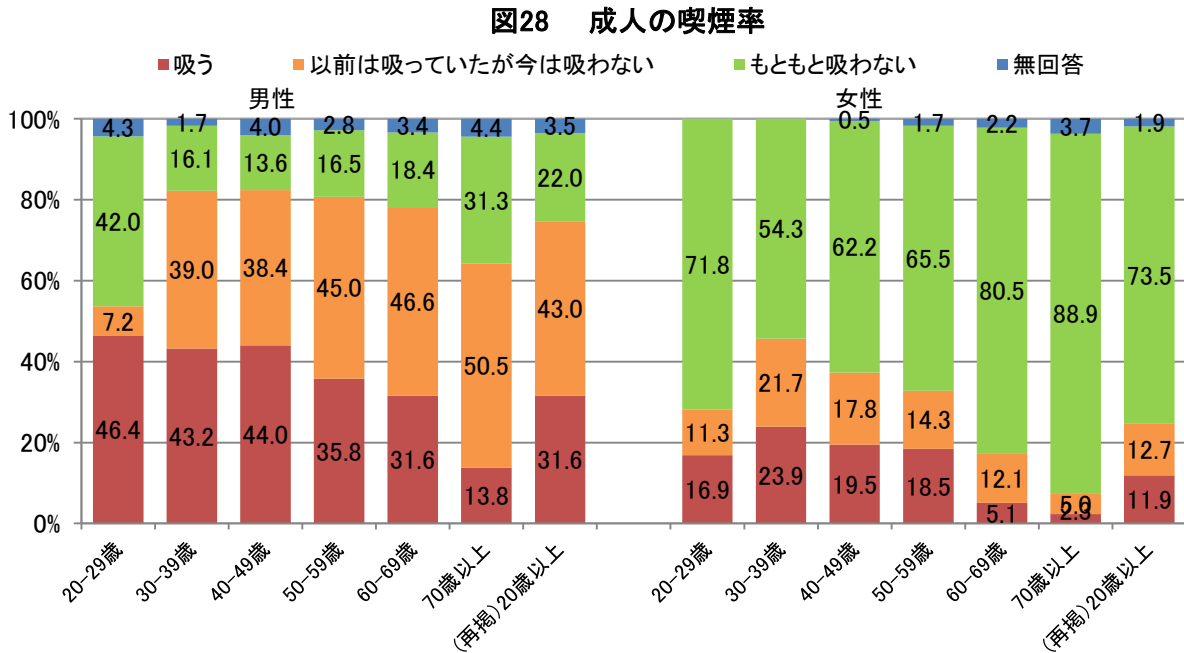
図27 受動喫煙の状況



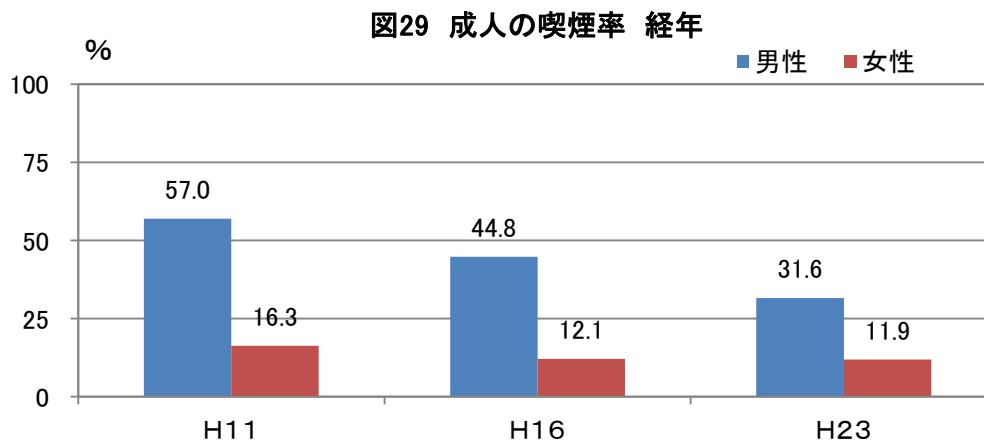
6 喫煙の状況

現在、喫煙している者の割合については、成人男性では31.6%、成人女性では11.9%となっており男性は若い世代で割合が高い傾向にあります。

また、女性では、60歳代、70歳以上を除く年代において約2割が喫煙をしています。



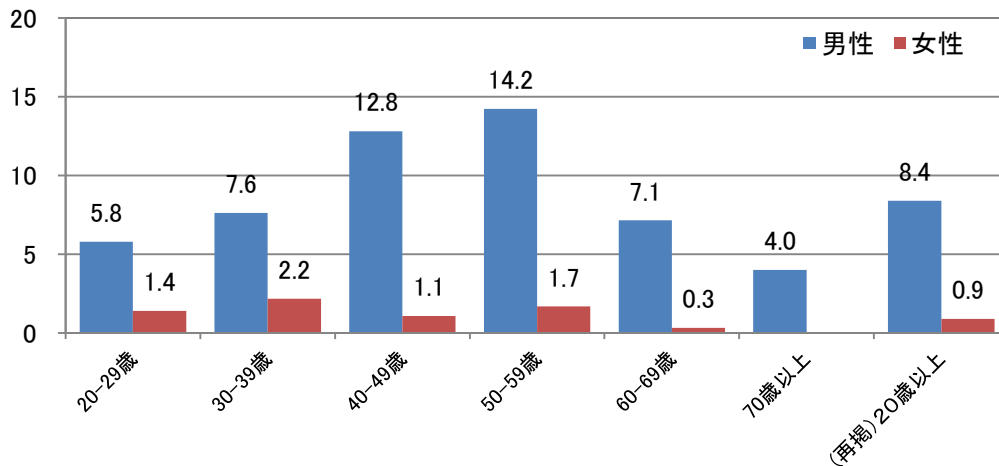
喫煙の状況について、平成11年、平成16年と比較すると、成人の男性、女性ともに喫煙率が減少していますが、女性における減少の割合は男性に比べ低い状況にあります。



7 飲酒の状況

習慣的に多量飲酒する者（週3回以上、かつ1日に純アルコールで約60g以上酒類を飲む人）の割合については、男性では8.4%、女性では0.9%になっています。特に男性では、50歳代が14.2%、次いで40歳代が12.8%と他の年代に比べ高い傾向にあります。

図30 習慣的に多量飲酒する者
(週3回以上、かつ1日に純アルコールで約60g以上酒類を飲む者)の割合



お酒を飲む日の飲酒量が2合以上の割合については、男性では40.9%、女性では18.9%となっています。

図31 お酒を飲む日の飲酒量

