



平成 2 8 年度健康づくり道民調査報告

北 海 道

目 次

I 平成28年度健康づくり道民調査の概要

1	調査の目的.....	1
2	調査の対象と客体.....	1
3	調査項目	2
4	調査時期及び調査日数.....	3
5	調査の機関と実施方法.....	3
6	調査方法	3
7	調査に関する秘密の保持.....	4
8	本書利用の留意点.....	4
	栄養素等の摂取量の算定	4
	食品群分類.....	4
	国民健康・栄養調査食品群別表	5~10
	食事内容.....	11
	血圧の分類.....	11
	肥満の判定	11
	“メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑い” の判定	13
	“糖尿病が強く疑われる人” “糖尿病の可能性を否定できない人” の判定.....	13

II 結果の概要

第1部	生活習慣病及び肥満の状況.....	14~17
第2部	歩行数及び運動習慣の状況.....	18~19
第3部	食生活の状況.....	20~22
第4部	健康意識に関する状況.....	22~25

III 栄養素等摂取状況調査の結果

1-1-1	栄養素摂取量（総数、年齢階級別）	26
1-1-2	栄養素摂取量（男性、年齢階級別）	27
1-1-3	栄養素摂取量（女性、年齢階級別）	28
1-2	脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上、性・年齢階級別）	29

1-3-1	食品群別摂取量（総数、年齢別階級別）	30
1-3-2	食品群別摂取量（男性、年齢別階級別）	31
1-3-3	食品群別摂取量（女性、年齢別階級別）	32
1-4	野菜類摂取量の分布（20 歳以上、性・年齢別階級別）	33
1-5	果実類（ジャムを除く）摂取量の分布（20 歳以上、性・年齢別階級別）	34
1-6	朝、昼、夕別にみた 1 日の食事構成比（性・年齢別階級別）	35
1-7	食塩摂取量の分布（20 歳以上、性別）	36
1-8	野菜類・きのこ類摂取量の分布（20 歳以上、性別）	37

IV 身体状況調査の結果

2-1	身長・体重の平均値及び標準偏差	38
2-2	BMI の平均値及び標準偏差	39
2-3	BMI の状況	40
2-4	学校保健統計調査方式肥満区分	41
2-5	腹囲の分布	42
2-6	腹囲の区分(20 歳以上)	43
2-7	BMI・腹囲の区分（20 歳以上）	44
2-8	薬の服用状況	45
2-9-1	血圧の状況	46
2-9-2	血圧の状況（15-19 歳、服薬者除外）	47
2-10-1	収縮期・拡張期血圧の分布	48
2-10-2	収縮期・拡張期血圧の分布（15-19 歳、服薬者除外）	49
2-11-1	ヘモグロビン A1c の分布（服薬者含む）	50・51
2-11-2	ヘモグロビン A1c の分布（服薬者除外）	52・53
2-12-1	血清総コレステロール値の分布（服薬者含む）	54
2-12-2	血清総コレステロール値の分布（服薬者除外）	55
2-13-1	血清 HDL 値の分布（服薬者含む）	56
2-13-2	血清 HDL 値の分布（服薬者除外）	57
2-14-1	血清 LDL 値（直接測定法）の分布（服薬者含む）	58
2-14-2	血清 LDL 値（直接測定法）の分布（服薬者除外）	59
2-15	メタボリックシンドロームの状況	60
2-16	腹囲区分別、リスク保有割合	61
2-17	「糖尿病が強く疑われる人」及び「糖尿病の可能性が否定できない人」の状況	62
2-18	高血圧症有病者の状況	63
2-19	脂質異常症が疑われる人の状況	64

2-20	運動習慣の状況.....	65
2-21	歩行数の平均値及び標準偏差	66
2-22	歩行数の分布.....	67

V 健康意識調査の結果

3-1	あなたはふだん健康だと感じていますか.....	68
3-2-1	あなたはふだん健康のためどんなことを心がけていますか ア.規則正しい生活をする	69
3-2-2	イ.食生活に気をつける	70
3-2-3	ウ.睡眠を充分にとる	71
3-2-4	エ.適度な運動をする	72
3-2-5	オ.くよくよしない.....	73
3-2-6	カ.たばこをひかえる	74
3-2-7	キ.アルコールをひかえる.....	75
3-2-8	ク.家事・庭仕事などで体を動かす	76
3-2-9	ケ.健康に関する情報や知識を増やす.....	77
3-3	あなたはご自身の身長からみた適正体重を知っていますか.....	78
3-3-1	あなたは現在、適正体重に近づけよう、あるいは適正体重を維持しようと 心がけていますか.....	79
3-4	あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか.....	80
3-5	あなたはご自身にとって適切な食事内容・量を知っていますか	81
3-6	あなたはご自身の食生活をどのように思いますか	82
3-7	あなたはふだん朝食を食べますか.....	83
3-8-1	あなたが今より（今までどおり）朝食を食べるためには、 どのようなことが必要ですか 1.自分で朝食を用意する努力	84
3-8-2	2.家族や周りの人の支援(朝食を用意してくれる)	85
3-8-3	3.夕食や夜食を取りすぎない	86
3-8-4	4.早く寝る、よく寝る	87
3-8-5	5.外食やコンビニ等で手軽に朝食をとれる環境.....	88
3-8-6	6.残業時間の短縮など労働環境の改善	89
3-8-7	7.特にない	90
3-8-8	8.わからない.....	91
3-9	あなたはご自身の食事について、今後どのようにしたいと思っていますか.....	92
3-9-1	それはどのようなことですか.....	93
3-10	あなたはふだん外食（スーパー、コンビニ弁当類を含む）をしていますか.....	94

3-11	あなたは加工食品や外食の栄養成分表示をどの程度利用されていますか.....	95
3-11-1	「ヘルシーレストラン」を知っていますか.....	96
3-12	あなたは日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に 身体を動かすなどの運動をしていますか.....	97
3-12-1	それはどのようなことですか.....	98
3-12-2	あなたはどのくらい運動をしていますか.....	99
3-13	あなたは身体活動や運動を実践すること（または実践するとして）に、 健康づくりに関してどのような効果を期待していますか.....	100
3-14	あなたはこの1カ月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどありましたか....	101
3-15	あなたはいつもとっている睡眠で休養が充分とれていると思いますか.....	102
3-16-1	あなたは眠りを助けることを目的に、睡眠薬や安定剤等の薬を使用しますか.....	103
3-16-2	あなたは眠りを助けることを目的に、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒等 を使用しますか.....	104・105
3-17	ここ1カ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか.....	106
3-18	あなたはこの1カ月間に寢床に入っても寢付きが悪い、途中で目が覚める 朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか.....	107
3-19-1	過去1ヶ月の間はどうであったか 神経過敏に感じた.....	108
3-19-2	絶望的だと感じた.....	109
3-19-3	そわそわ、落ち着かなく感じた.....	110
3-19-4	気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じた.....	111
3-19-5	何をするのも骨折りだと感じた.....	112
3-19-6	自分は価値のない人間だと感じた.....	113
3-20	精神疾患は生活習慣病と同じく誰もがかかりうる病気だと思いますか..	114
3-21	あなたはたばこを吸いますか.....	115
3-21-1-1	あなたは1日にどのくらいたばこを吸いますか 〔現在習慣的に喫煙している者〕.....	116
3-21-1-2	あなたは1日にどのくらいたばこを吸いますか 〔過去習慣的に喫煙していた者〕.....	117
3-21-2-1	あなたはこれまでどれくらいたばこを吸ってきましたか 〔現在習慣的に喫煙している者〕.....	118
3-21-2-2	あなたはこれまでどれくらいたばこを吸ってきましたか 〔過去習慣的に喫煙していた者〕.....	119
3-22	あなたは分煙（喫煙できる場所とできない場所を区別すること） が必要だと思いますか.....	120

3-23-1	あなたはこの1カ月間に、家庭で自分以外の人が吸っていたたばこの 煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか	
	受動喫煙の状況（家庭）	121
3-23-2	受動喫煙の状況（職場）	122
3-23-3	受動喫煙の状況（学校）	123
3-23-4	受動喫煙の状況（飲食店）	124
3-23-5	受動喫煙の状況（遊技場）	125
3-23-6	受動喫煙の状況（公共施設）	126
3-23-7	受動喫煙の状況（商業施設）	127
3-24	あなたは週に何日ぐらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒等）を飲みますか	128
3-24-1	飲酒日の1日当たりの飲酒量	129
3-24-2	飲食日の1日当たりのアルコール換算量	130
3-24-3	飲酒歴	131
3-25	今あなたの住んでいるまちで、健康づくりに、今後もっと力をいれた 方がよいと思うものは何ですか	132
3-26	内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の認知度	133
3-27	あなたは過去1年間に、健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けた ことがありますか	134
3-27-1	健診の結果、肥満、高血圧症（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、 血中の脂質異常に関する指摘を受けましたか	135
3-27-1-1	どのようなことについて、指摘を受けましたか	136
3-27-1-2	指摘を受けたことについて、保健指導（食事や生活習慣病の改善の指導） を受けましたか。＊医療機関で受けた指導も含む	137
3-27-1-2-1	指導された内容についてどの程度実行していますか	138
3-27-1-3	最終的に医療機関を受診するように勧められましたか	139
3-27-1-3-1	その後、医療機関に行きましたか	140
3-28	あなたはこれまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがありますか	141
3-28-1	食事や運動などの生活習慣を改めましたか	142
3-28-2	糖尿病の治療を受けたことがありますか	143
3-28-3	治療を受けていない理由はなんですか	144
3-29	適正体型の認識（自分の体型の認識と実際の体型との一致）状況	145
3-30	自分の食生活に問題があると思う者の食生活に対する改善意欲	146
3-31	体型別・ヘルシーレストランの利用状況	147
3-32	飲酒の頻度別、飲酒日の1日当たりの飲酒量	148
3-33	飲酒習慣の状況	149

I 平成28年度健康づくり道民調査の概要

1 調査の目的

健康増進法第8条に基づく法定計画である「すこやか北海道21（北海道健康増進計画）」（平成25年度～平成34年度）の中間評価を行うための基礎資料を得ることを目的に実施する。

2 調査の対象と客体

第二次医療圏域ごとに抽出した3地区（1地区あたり25世帯を標準とする。）及び札幌市の4地区の全道合計63地区の世帯を調査対象として、協力が得られた1,092世帯を対象に実施した。

（1）調査の対象地区

圏域名			保健所名	該当地区		
道央 (27)	南空知	(3)	岩見沢	岩見沢市	美瑛市	月形町
	中空知	(3)	滝川	芦別市	奈井江町	滝川市
	北空知	(3)	深川	妹背牛町	深川市	沼田町
	札幌	(7)	札幌	札幌市4地区(※)		
			江別	江別市	江別市	
			千歳	恵庭市		
	後志	(3)	倶知安	倶知安町	余市町	
			岩内	岩内町		
	西胆振	(3)	室蘭	室蘭市	豊浦町	登別市(※)
	東胆振	(2)	苫小牧	白老町	苫小牧市(※)	
道南 (8)	日高	(3)	浦河	浦河町	様似町	
			静内	日高町		
	南渡島	(3)	渡島	北斗市	七飯町	森町
道北 (15)	北渡島檜山	(2)	八雲	八雲町	八雲町	
	南檜山	(3)	江差	江差町	上ノ国町	厚沢部町
	上川中部	(3)	旭川	旭川市(※)		
			上川	鷹栖町	愛別町	
	上川北部	(3)	名寄	名寄市	士別市	和寒町
オホーツク (4)	富良野	(3)	富良野	富良野市	上富良野町	中富良野町
	留萌	(3)	留萌	苫前町	天塩町	留萌市(※)
	宗谷	(3)	稚内	稚内市2地区	豊富町	
十勝 (3)	北網	(3)	網走	大空町		
			北見	北見市	美幌町	
釧路・根室 (6)	遠紋	(1)	紋別	紋別市		
	十勝	(3)	帯広	帯広市	鹿追町	本別町
	釧路	(3)	釧路	弟子屈町	厚岸町	釧路市(※)
合計	根室	(3)	根室	根室市		
			中標津	中標津町	別海町	
合計		(63)				

※平成28年度国民健康・栄養調査実施該当地区

※（ ）数は調査実施地区数

(2) 年齢階級別状況（対象者数）

	調査項目	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
総数	身体状況調査	1,685 100.0%	47 -	60 -	51 3.0%	51 3.0%	132 7.8%	209 12.4%	217 12.9%	393 23.3%	433 25.7%
	血液検査	1,005 100.0%	- -	- -	- -	30 3.0%	80 8.0%	135 13.4%	148 14.7%	288 28.7%	324 32.2%
	栄養摂取状況調査	2,506 100.0%	113 4.5%	206 8.2%	101 4.0%	94 3.8%	222 8.9%	332 13.2%	340 13.6%	530 21.1%	568 22.7%
	健康意識調査	2,571 100.0%	- -	- -	131 5.1%	129 5.0%	246 9.6%	376 14.6%	407 15.8%	622 24.2%	660 25.7%
男性	身体状況調査	795 100.0%	47 5.9%	60 7.5%	27 3.4%	26 3.3%	57 7.2%	95 11.9%	98 12.3%	179 22.5%	206 25.9%
	血液検査	462 100.0%	- -	- -	- -	11 2.4%	35 7.6%	57 12.3%	64 13.9%	135 29.2%	160 34.6%
	栄養摂取状況調査	1,177 100.0%	59 5.0%	106 9.0%	47 4.0%	47 4.0%	99 8.4%	162 13.8%	152 12.9%	246 20.9%	259 22.0%
	健康意識調査	1,183 100.0%	- -	- -	67 5.7%	61 5.2%	108 9.1%	175 14.8%	186 15.7%	291 24.6%	295 24.9%
女性	身体状況調査	890 100.0%	42 4.7%	50 5.6%	24 2.7%	25 2.8%	75 8.4%	114 12.8%	119 13.4%	214 24.0%	227 25.5%
	血液検査	543 100.0%	- -	- -	- -	19 3.5%	45 8.3%	78 14.4%	84 15.5%	153 28.2%	164 30.2%
	栄養摂取状況調査	1,329 100.0%	54 4.1%	100 7.5%	54 4.1%	47 3.5%	123 9.3%	170 12.8%	188 14.1%	284 21.4%	309 23.3%
	健康意識調査	1,388 100.0%	- -	- -	64 4.6%	68 4.9%	138 9.9%	201 14.5%	221 15.9%	331 23.8%	365 26.3%

3 調査項目

本調査は、厚生労働省が実施する「国民健康・栄養調査」の手法を活用して、次の調査票により実施した。なお、それぞれの調査票及び調査項目は次のとおりである。

(1) 身体状況調査票

調査項目	調査対象
ア 身長・体重	満1歳以上の全員
イ 腹囲	満6歳以上の全員
ウ 血圧	満15歳以上の全員
エ 1日の運動量（歩行数）	満15歳以上の全員：栄養摂取状況調査票に記録
オ 血液検査	満20歳以上
カ 問診（服薬状況、運動）	満20歳以上

(2) 栄養摂取状況調査票

調査項目	調査対象
ア 世帯状況	世帯番号、氏名、生年月日、性別、 妊婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類
イ 食事状況（1日）	朝・昼・夕食別、家庭食・外食・欠食の区分
ウ 食物摂取状況（1日）	料理名、食品名、使用量、廃棄量、 世帯員ごとの案分比率（朝・昼・夕・間食別）
（身体状況調査項目）	1日の運動量（歩行数）、歩数計の装着状況

※70歳以上の対象者については、日常生活の自立度の判定を行い、調査員が栄養摂取状況調査票に記入した。

(3) 健康意識調査票

健康意識、生活習慣等に関するアンケート調査（満 15 歳以上の全員）

4 調査時期及び調査日数

- (1) 身体状況調査：平成 28 年 11 月中の 1 日
- (2) 栄養摂取状況調査：平成 28 年 11 月中の 1 日（日曜及び祝祭日を除く）。
- (3) 健康意識調査：栄養摂取状況調査日と同日に行った。
- (4) 歯科保健実態調査（口腔内診査）：身体状況調査と同日に行った。

歯科保健実態調査については、別途「道民歯科保健実態調査報告書」により報告する。

5 調査の機関と実施方法

- (1) 保健福祉部健康安全局が企画立案を行った。
- (2) 保健所では、保健所長を班長とする調査班を編成し、医師、歯科医師、管理栄養士、保健師、歯科衛生士及び事務担当者等の調査員が調査を実施した。
- (3) 保健所設置市（札幌市、旭川市）における栄養摂取状況調査、健康意識調査については、(社)北海道栄養士会に委託した。

また、札幌市、旭川市における栄養摂取状況調査、身体状況調査、口腔内診査については、平成 28 年度国民健康・栄養調査結果等を使用した。

- (4) (社)北海道栄養士会では、会員の中から調査員を指名し、調査の実施にあたった。
- (5) 調査結果の集計は、(公財)北海道科学技術総合振興センターに委託した。

6 調査方法

- (1) 身体状況調査（血液検査を除く）、栄養摂取状況調査、健康意識調査については、平成 28 年度国民健康・栄養調査の手法を活用し実施した。

血液検査については、以下の項目及び測定方法により実施した。

	検 査 項 目（略 語）	測 定 方 法
1	ヘモグロビン A _{1c}	LA 法（ラテックス凝集法）
2	総コレステロール（T-cho）	コレステロール脱水素酵素法（UV 法）
3	HDL-コレステロール	直接法
4	LDL-コレステロール	直接法

- (2) 健康意識調査については、留め置き法による質問紙調査とし、別添調査票の項目を実施した。

7 調査に関する秘密の保持

この調査は、個人の心身の状態や周囲の環境、生活習慣等について取り扱うとともに、多数の関係者が携わることから、被調査者に係る個人情報の保護に留意した。

8 本書利用の留意点

(1) 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算定には、「日本食品標準成分表 2010（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下、「成分表 2010」という。）を基本とした国民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ 2016」（独立行政法人国立健康・栄養研究所）を用いた。

(2) 食品群分類

食品群分類は国民健康・栄養調査食品群別表を使用した。

なお、「バター（小分類 76）」と「動物性油脂（小分類 79）」は動物性食品として取り扱っている。