

令和4年度

健康づくり道民調査及び歯科保健実態調査報告

北 海 道

目 次

I 令和4年度 健康づくり道民調査及び歯科保健実態調査の概要

1	調査の目的.....	1
2	調査対象・抽出方法.....	1
3	調査票配布・回収.....	1
4	調査時期.....	1
5	調査項目.....	1
6	調査方法.....	2
7	調査に関する秘密の保持.....	2
8	利用上の留意点.....	2~3
9	その他.....	3
	食品群分類.....	4
10	(別添) 各地区別の調査票配布・回収数及び集計対象者数.....	5

II 結果の概要

第1章	身体状況等に関する状況.....	6~7
第2章	栄養・食生活に関する状況.....	8~12
第3章	身体活動・運動及び睡眠に関する状況.....	13~16
第4章	飲酒・喫煙に関する状況.....	17~20
第5章	歯・口腔の健康に関する状況.....	21
第6章	新型コロナウイルスの感染拡大の影響に関する状況.....	22~24

III 栄養素等摂取状況調査結果

1-1-1	栄養素等摂取量（総数、年齢階級別）.....	25
1-1-2	栄養素等摂取量（男性、年齢階級別）.....	26
1-1-3	栄養素等摂取量（女性、年齢階級別）.....	27
1-1-4	栄養素等摂取量（ブロック別）.....	28
1-2-1	脂肪エネルギー比率の分布（性・年齢階級別）.....	29
1-2-2	脂肪エネルギー比率の分布（ブロック別）.....	30
1-3-1	食品群別摂取量（総数、年齢別階級別）.....	31

1-3-2	食品群別摂取量（男性、年齢階級別）	32
1-3-3	食品群別摂取量（女性、年齢階級別）	33
1-3-4	食品群別摂取量（ブロック別）	34
1-4-1	野菜類摂取量の分布（性・年齢階級別）	35
1-4-2	野菜類摂取量の分布（ブロック別）	36
1-5-1	果実類摂取量の分布（性・年齢階級別）	37
1-5-2	果実類摂取量の分布（ブロック別）	38
1-6-1	食塩摂取量の分布（性別）	39
1-6-2	食塩摂取量の分布（ブロック別）	40
1-7-1	野菜類摂取量の分布（性別）	41
1-7-2	野菜類摂取量の分布（ブロック別）	42

IV 身体状況・健康意識・歯科保健調査結果

2-1	ふだん健康だと感じていますか（性・年齢階級別）	43
	ふだん健康だと感じていますか（ブロック別）	44
2-2	日ごろ保健や医療に関する情報を何から得ていますか（性・年齢階級別）	45
	日ごろ保健や医療に関する情報を何から得ていますか（ブロック別）	46
2-3	日ごろ健康のために、どのような事柄を実行していますか（性・年齢階級別）	47
	日ごろ健康のために、どのような事柄を実行していますか（ブロック別）	48
2-4	ご自身の身長からみた適正体重を知っていますか（性・年齢階級別）	49
	ご自身の身長からみた適正体重を知っていますか（ブロック別）	50
2-4-1	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（性・年齢階級別）	51
	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（ブロック別）	52
2-5	平日の平均的な食事状況（性・年齢階級別）	53
	平日の平均的な食事状況（ブロック別）	54
2-6	ご自身にとって適切な食事内容・量を知っていますか（性・年齢階級別）	55
	ご自身にとって適切な食事内容・量を知っていますか（ブロック別）	56
2-7	ふだん外食をしていますか（性・年齢階級別）	57
	ふだん外食をしていますか（ブロック別）	58
2-8	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（性・年齢階級別）	59
	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（ブロック別）	60

2-9	運動習慣についてお答えください	
ア	1週間の運動日数（性・年齢階級別）	61
	1週間の運動日数（ブロック別）	62
イ	運動を行う日の平均運動時間（性・年齢階級別）	63
	運動を行う日の平均運動時間（ブロック別）	64
ウ	運動習慣の有無（運動継続）（性・年齢階級別）	65
	運動習慣の有無（運動継続）（ブロック別）	66
2-10	ふだんウォーキングアプリや歩数計を活用していますか（性・年齢階級別）	67
	ふだんウォーキングアプリや歩数計を活用していますか（ブロック別）	68
2-10-1	1日にどのくらい歩きますか（歩数）	
	歩行数の分布（性・年齢階級別）	69
	歩行数の分布（ブロック別）	70
	歩行数の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	71
	歩行数の平均値及び標準偏差（ブロック別）	72
2-11	この1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか （性・年齢階級別）	73
	この1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか （ブロック別）	74
2-12	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（性・年齢階級別）	75
	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（ブロック別）	76
2-13	ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか （性・年齢階級別）	77
	ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか （ブロック別）	78
2-14	たばこを吸いますか（性・年齢階級別）	79
	たばこを吸いますか（ブロック別）	80
2-14-1	現在あなたが吸っているたばこ製品に該当するのはどれですか （性・年齢階級別）	81
	現在あなたが吸っているたばこ製品に該当するのはどれですか （ブロック別）	82
2-14-2	通常、1日に何本紙巻きたばこを吸いますか（性・年齢階級別）	
	通常、1日に何本紙巻きたばこを吸いますか（ブロック別）	83~88
2-14-3	たばこをやめたいと思いますか（性・年齢階級別）	89
	たばこをやめたいと思いますか（ブロック別）	90
2-14-4	現在喫煙者におけるたばこ製品の組み合わせの状況別、喫煙の意思 （性・年齢階級別）	91

	現在喫煙者におけるたばこ製品の組み合わせの状況別、喫煙の意思 (ブロック別)	92
2-15	COPD という病気を知っていますか (性・年齢階級別)	93
	COPD という病気を知っていますか (ブロック別)	94
2-16	この1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会 がありましたか	
	ア 家庭 (性・年齢階級別)	95
	家庭 (ブロック別)	96
	イ 職場 (性・年齢階級別)	97
	職場 (ブロック別)	98
	ウ 学校 (性・年齢階級別)	99
	学校 (ブロック別)	100
	エ 飲食店 (性・年齢階級別)	101
	飲食店 (ブロック別)	102
	オ 遊技場 (性・年齢階級別)	103
	遊技場 (ブロック別)	104
	カ 行政機関 (性・年齢階級別)	105
	行政機関 (ブロック別)	106
	キ 商業施設 (性・年齢階級別)	107
	商業施設 (ブロック別)	108
	ク 医療機関 (性・年齢階級別)	109
	医療機関 (ブロック別)	110
	ケ 公共交通機関 (性・年齢階級別)	111
	公共交通機関 (ブロック別)	112
	コ 路上 (性・年齢階級別)	113
	路上 (ブロック別)	114
	サ 子供が利用する屋外の空間 (性・年齢階級別)	115
	子供が利用する屋外の空間 (ブロック別)	116
2-17	受動喫煙について知っていますか (性・年齢階級別)	117
	受動喫煙について知っていますか (ブロック別)	118
2-18	「北海道受動喫煙防止条例」の内容を知っていますか (性・年齢階級別) ..	119
	「北海道受動喫煙防止条例」の内容を知っていますか (ブロック別)	120
2-19	北海道が行う受動喫煙防止対策として、今後、どのような取り組みが重要だ と思いますか (性・年齢階級別)	121
	北海道が行う受動喫煙防止対策として、今後、どのような取り組みが重要だ と思いますか (ブロック別)	122

2-20	週に何日くらいお酒を飲みますか（性・年齢階級別）	123
	週に何日くらいお酒を飲みますか（ブロック別）	124
2-20-1	飲酒日の1日あたりの飲酒量（性・年齢階級別）	125
	飲酒日の1日あたりの飲酒量（ブロック別）	126
2-20-2	飲酒日の1日あたりのアルコール換算量（性・年齢階級別）	127
	飲酒日の1日あたりのアルコール換算量（ブロック別）	128
2-20-3	飲酒歴（年）（性・年齢階級別）	129
	飲酒歴（年）（ブロック別）	130
2-20-4	飲酒頻度別、1日の平均睡眠時間（性・年齢階級別）	131~133
	飲酒頻度別、1日の平均睡眠時間（ブロック別）	134
2-20-5	飲酒頻度別、喫煙の状況（性・年齢階級別）	135~137
	飲酒頻度別、喫煙の状況（ブロック別）	138
2-20-6	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）	139
	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（ブロック別） ..	140
2-21	この1か月間における体重および生活習慣は、新型コロナウイルスの感染拡大 の影響による変化がありましたか	
ア	体重（性・年齢階級別）	141
	体重（ブロック別）	142
イ	外食の利用（性・年齢階級別）	143
	外食の利用（ブロック別）	144
ウ	持ち帰りの弁当や惣菜の利用（性・年齢階級別）	145
	持ち帰りの弁当や惣菜の利用（ブロック別）	146
エ	フードデリバリーサービスの利用（性・年齢階級別）	147
	フードデリバリーサービスの利用（ブロック別）	148
オ	1日当たりの睡眠時間（性・年齢階級別）	149
	1日当たりの睡眠時間（ブロック別）	150
カ	1週間当たりの喫煙の頻度（性・年齢階級別）	151
	1週間当たりの喫煙の頻度（ブロック別）	152
キ	1日に吸うたばこの本数（性・年齢階級別）	153
	1日に吸うたばこの本数（ブロック別）	154
ク	1週間当たりの飲酒の日数（性・年齢階級別）	155
	1週間当たりの飲酒の日数（ブロック別）	156
ケ	1日当たりの飲酒の量（性・年齢階級別）	157
	1日当たりの飲酒の量（ブロック別）	158
コ	1週間当たりの運動日数（性・年齢階級別）	159

	1 週間当たりの運動日数（ブロック別）	160
サ	運動を行う日の平均運動時間（性・年齢階級別）	161
	運動を行う日の平均運動時間（ブロック別）	162
2-22	友人・知人と連絡する機会はどのくらいありますか（性・年齢階級別）	163
	友人・知人と連絡する機会はどのくらいありますか（ブロック別）	164
2-23	家族や親戚と連絡する機会はどのくらいありますか（性・年齢階級別）	165
	家族や親戚と連絡する機会はどのくらいありますか（ブロック別）	166
2-24	歯磨きの際に歯間ブラシまたはフロスを使っていますか （性・年齢階級別）	167
	歯磨きの際に歯間ブラシまたはフロスを使っていますか （ブロック別）	168
2-25	歯科医療機関等で定期的（1年間に1回以上）に歯科健康診査を受けていま すか（性・年齢階級別）	169
	歯科医療機関等で定期的（1年間に1回以上）に歯科健康診査を受けていま すか（ブロック別）	170
2-26	歯や歯ぐきの状態についてお尋ねします	
ア	歯を磨くと血がでますか（性・年齢階級別）	171
	歯を磨くと血がでますか（ブロック別）	172
イ	歯ぐきが腫れてブヨブヨしますか（性・年齢階級別）	173
	歯ぐきが腫れてブヨブヨしますか（ブロック別）	174
2-27	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか （性・年齢階級別）	175
	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか （ブロック別）	176
2-28	自分の歯は何本ありますか（性・年齢階級別）	177
	自分の歯は何本ありますか（ブロック別）	178
2-29	次の言葉を知っていますか	
ア	8020（ハチマルニイマル）運動（性・年齢階級別）	179
	8020（ハチマルニイマル）運動（ブロック別）	180
イ	北海道歯・口腔の健康づくり 8020 推進週間（性・年齢階級別）	181
	北海道歯・口腔の健康づくり 8020 推進週間（ブロック別）	182
ウ	オーラルフレイル（性・年齢階級別）	183
	オーラルフレイル（ブロック別）	184
2-30	次の言葉を知っていますか	
ア	ゆっくりよくかんで食事をする（性・年齢階級別）	185
	ゆっくりよくかんで食事をする（ブロック別）	186

イ	半年前に比べて固いものが食べにくくなった (性・年齢階級別)	187
	半年前に比べて固いものが食べにくくなった (ブロック別)	188
ウ	お茶や汁物等でむせることがある (性・年齢階級別)	189
	お茶や汁物等でむせることがある (ブロック別)	190
エ	口の渇きが気になる (性・年齢階級別)	191
	口の渇きが気になる (ブロック別)	192
オ	左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる (性・年齢階級別)	193
	左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる (ブロック別)	194
2-31	主な仕事の種類は何ですか (性・年齢階級別)	195
	主な仕事の種類は何ですか (ブロック別)	196
2-32	世帯の過去1年間の年間収入 (税込み) はだいたいどれくらいになりますか (性・年齢階級別)	197
	世帯の過去1年間の年間収入 (税込み) はだいたいどれくらいになりますか (ブロック別)	198
2-33	過去1年間に、健診や人間ドックを受けたことがありますか (性・年齢階級別)	199
	過去1年間に、健診や人間ドックを受けたことがありますか (ブロック別)	200
2-34	どのような理由で健診を受けなかったのですか (性・年齢階級別)	201
	どのような理由で健診を受けなかったのですか (ブロック別)	202
2-35	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 (性・年齢階級別)	203
	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 (ブロック別)	204
2-35-1	食事や運動などの生活習慣を改めましたか (性・年齢階級別)	205
	食事や運動などの生活習慣を改めましたか (ブロック別)	206
2-35-2	糖尿病の治療を受けたことがありますか (性・年齢階級別)	207
	糖尿病の治療を受けたことがありますか (ブロック別)	208
2-35-3	治療を受けていない理由はなんですか (性・年齢階級別)	209
	治療を受けていない理由はなんですか (ブロック別)	210
2-36	BMI の状況 (性・年齢階級別)	211
	BMI の状況 (ブロック別)	212
2-37	BMI の平均値及び標準偏差 (性・年齢階級別)	213
2-38	身長・体重の平均値及び標準偏差 (性・年齢階級別)	214
2-39	BMI・腹囲の分布 (性・年齢階級別)	215
	BMI・腹囲の分布 (ブロック別)	216

2-40	収縮期(最高)・拡張期(最低) 血圧の分布 (性・年齢階級別)	217
2-41	血圧の状況 (性・年齢階級別)	218
	血圧の状況 (ブロック別)	219
2-42	腹囲の分布 (性・年齢階級別)	220
	腹囲の分布 (ブロック別)	221
2-43	腹囲の区分 (性・年齢階級別)	222
	腹囲の区分 (ブロック別)	223

V 参考

令和4年度 健康づくり道民調査及び歯科保健実態調査票