

II 結果の概要

第1章 身体状況等に関する状況

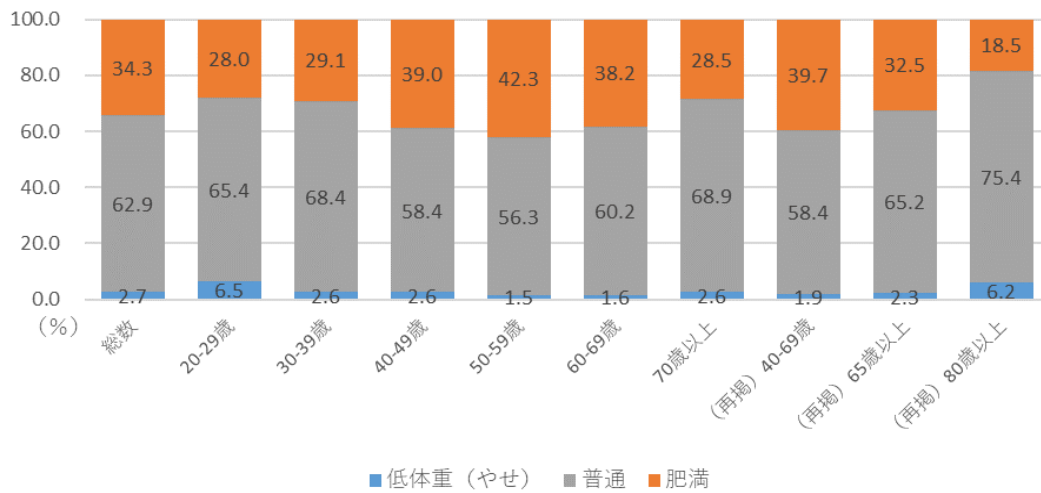
1. 肥満及びやせの状況

肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合は男性が34.3%であり、50歳代が42.3%と最も高く、女性は21.0%であり、60歳代が27.3%と最も高い。

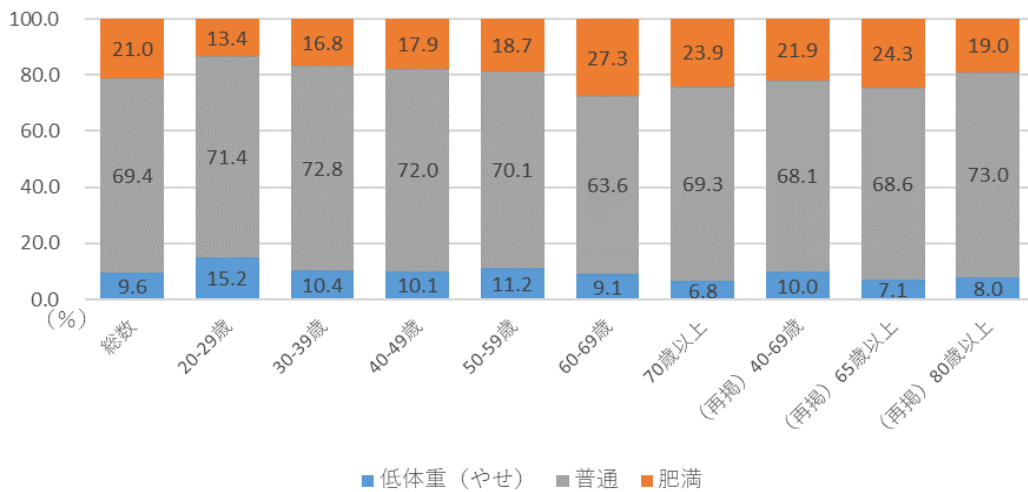
また、やせの者(BMI < 18.5 kg/m²)の割合は女性で高い傾向にあり、20歳代女性のやせの者の割合は15.2%である。

図 やせ・普通・肥満の割合(性・年齢階級別)

男性



女性



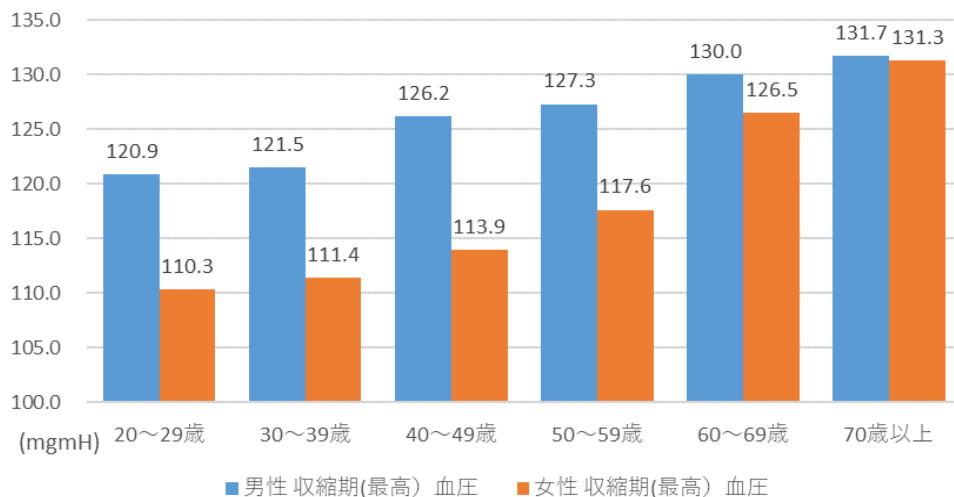
※肥満の判定: BMI(Body Mass Index[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗])を用いて判定

※BMI値による判定: やせ18.5未満、普通18.5以上25未満、肥満25以上

2. 血圧の状況

収縮期(最高)血圧の平均値は年齢とともに高値となっており、70歳以上で最も高く、男性131.7mmHg、女性131.3mmHgとなっている。高血圧の割合は、男性で50歳代、女性で70歳以上が最も高い。

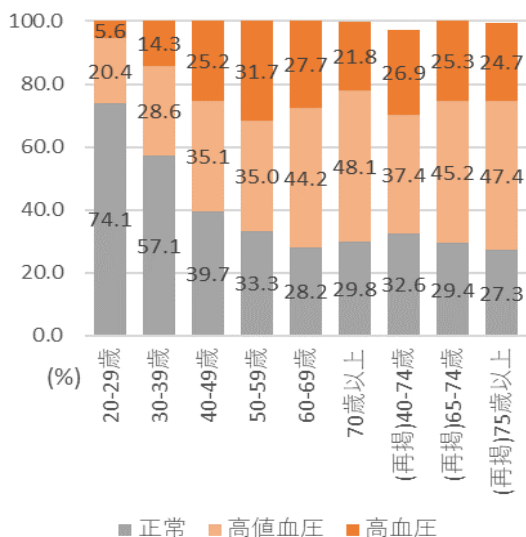
図 血圧の平均(年齢階級別)



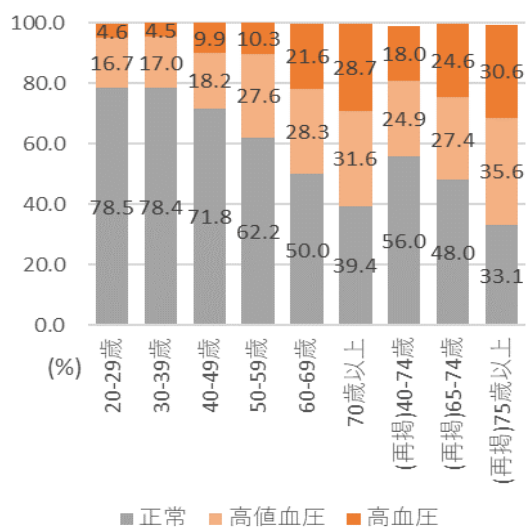
※妊婦除外

図 血圧の状況(性・年齢階級別)

男性



女性



※妊婦除外

※正常:正常血圧、正常高値血圧 高値血圧:高値血圧 高血圧:I度高血圧、II度高血圧、III度高血圧 (血圧の分類は高血圧治療ガイドライン2019に基づく)

第2章 栄養・食生活に関する状況

1. 食塩摂取量の状況

食塩摂取量の平均値は男性 14.4 g、女性 11.6 g である。年齢階級別にみると、男女とも平均値と同程度である。食塩摂取量の主要な食品群別摂取量の割合では、男女とも調味料・香辛料類で最も多く次いで魚介類が多い。

図 食塩摂取量の平均値(性・年齢階級別)

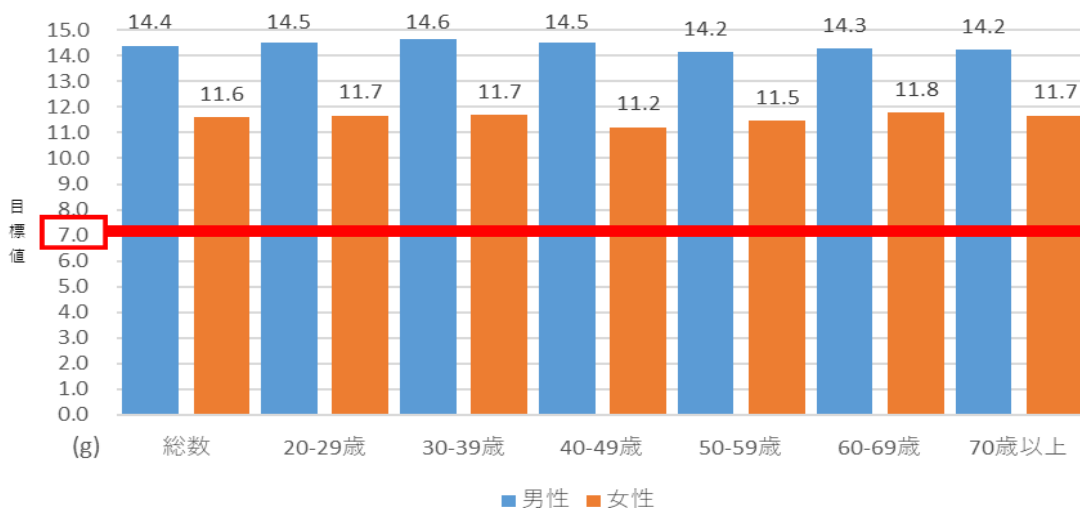
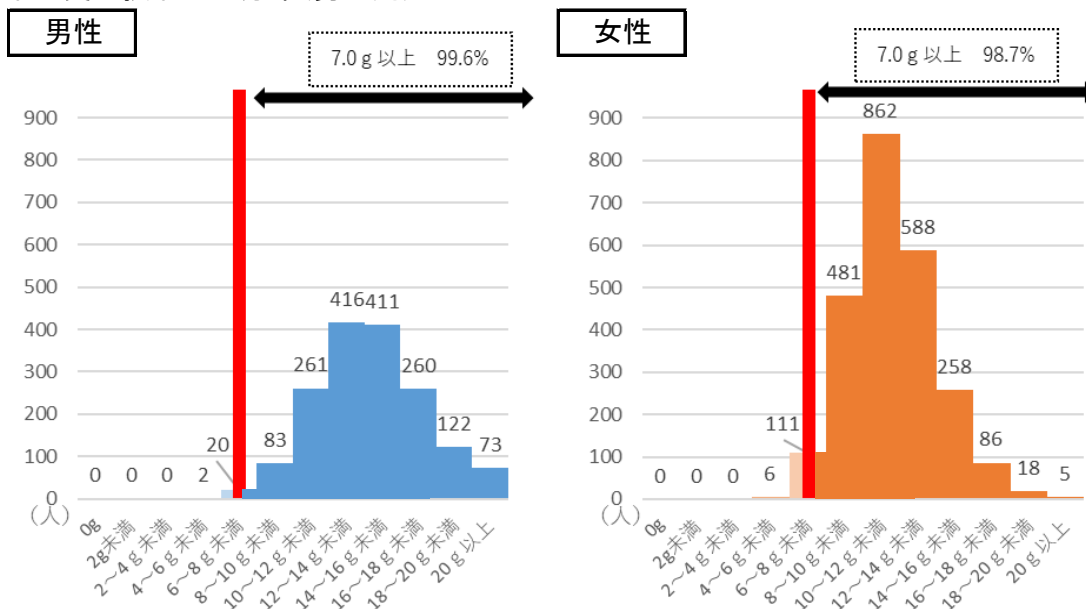


図 食塩摂取量の分布(男女別)

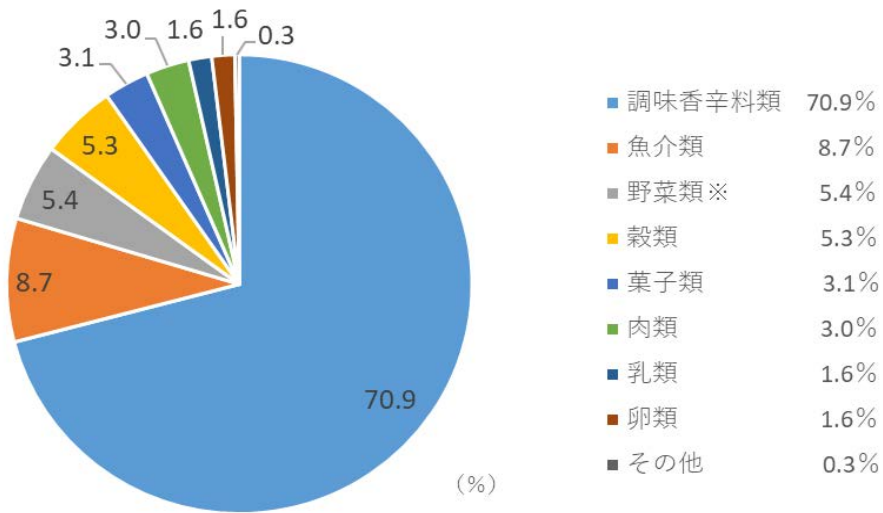


※目標値:20歳以上男性7.5g未満、成人女性6.5g未満(「日本人の食事摂取基準(2020年版)」)

北海道健康増進計画「すこやか北海道21」における目標値
食塩摂取 7.0g以下

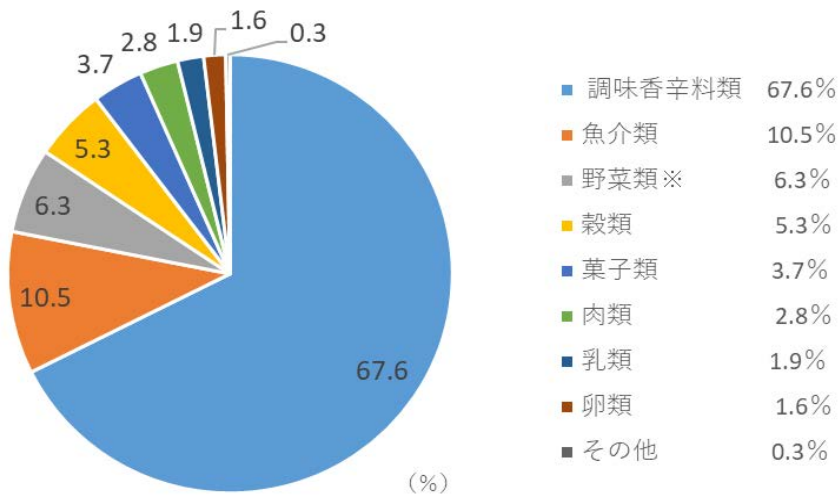
図 食塩摂取量の主要な食品群別摂取量の割合(%)

男性



※野菜類: 緑黄色野菜、その他の野菜、きのこ類、海藻類

女性



※野菜類: 緑黄色野菜、その他の野菜、きのこ類、海藻類

2. 野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は 264.2 g であり、男性 253.7 g、女性 271.5 g である。年齢階級別に見ると、男性は50歳代、女性は20歳代で少なく、男女とも70歳以上で多い。
また、350g以上摂取している割合は男女とも20%程度である。

図 野菜摂取量の平均値(性・年齢階級別)

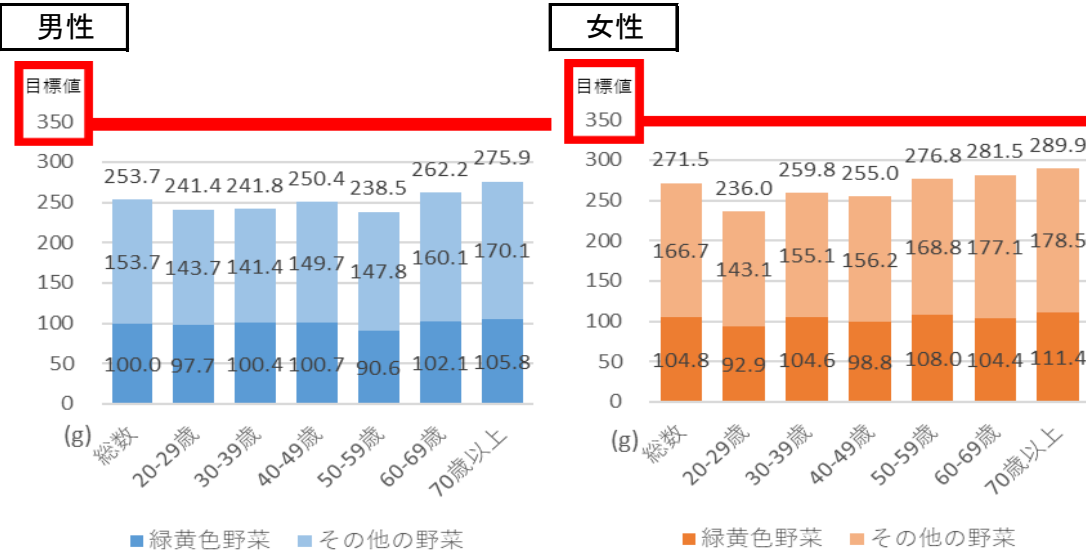
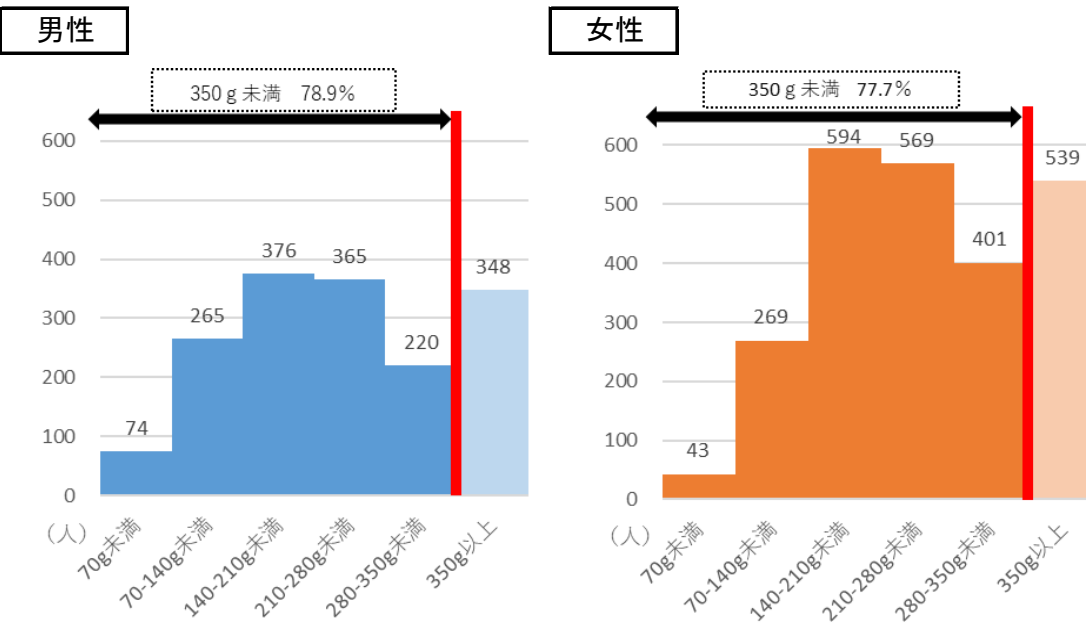


図 野菜摂取量の分布(男女別)



北海道健康増進計画「すこやか北海道21」における目標値
野菜摂取量 350g以上

3. 脂質エネルギー比の状況

脂肪エネルギー比の平均値は 26.3%であり、男性24.8%、女性 27.3% である。
また、25%以上摂取している割合は男性で49.5%、女性で68.1%である。

図 脂質エネルギー比の平均値(性・年齢階級別)

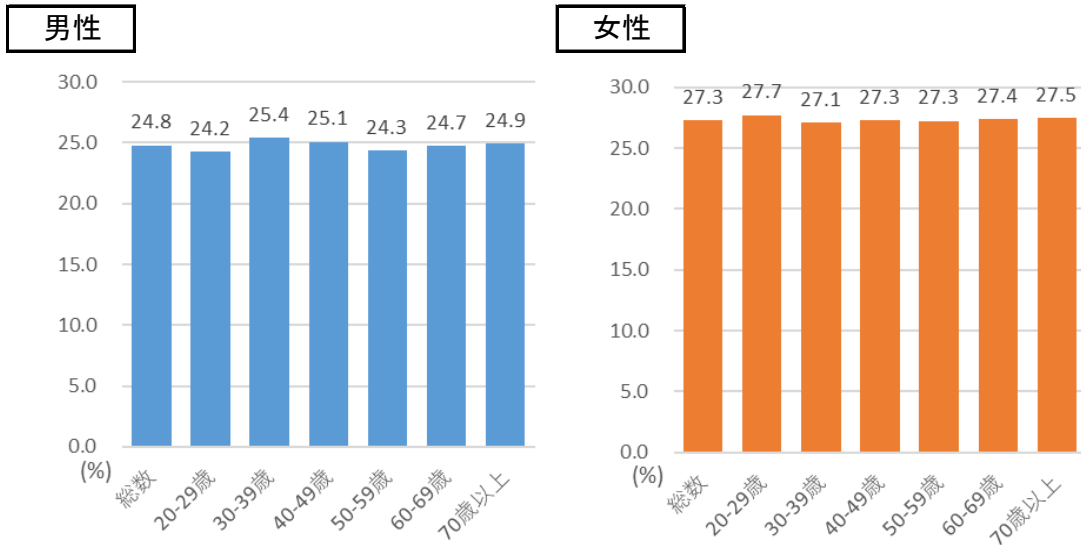
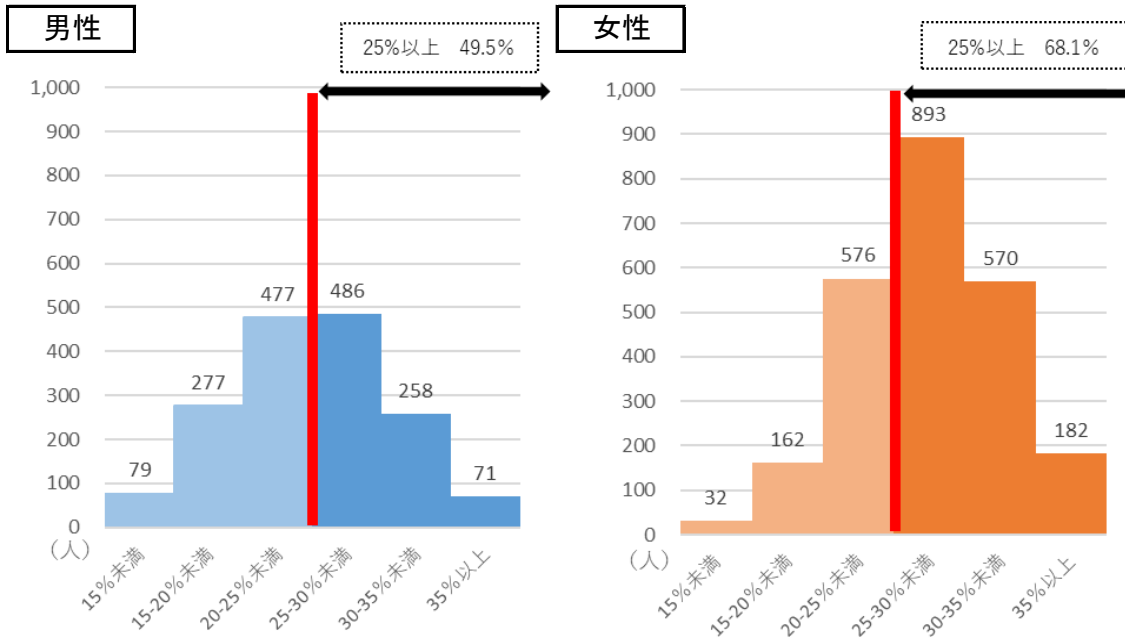


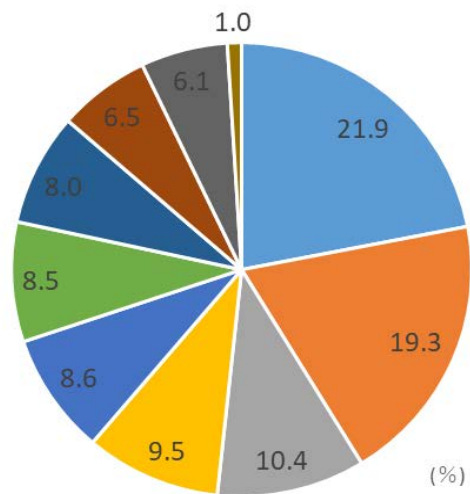
図 脂質エネルギー比の分布(男女別)



北海道健康増進計画「すこやか北海道21」における目標値
脂肪エネルギー比率が25%以上の割合 減少

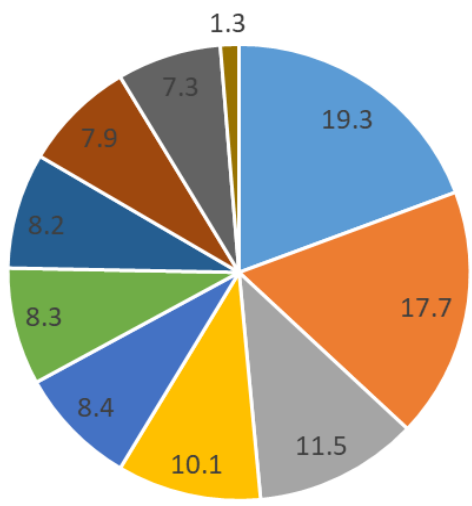
図 脂質摂取量の主要な食品群別摂取量の割合(%)

男性



■ 油脂類	21.9%
■ 肉類	19.3%
■ 魚介類	10.4%
■ 乳類	9.5%
■ 穀類	8.6%
■ 卵類	8.5%
■ 調味香辛料類	8.0%
■ 菓子類	6.5%
■ 豆類	6.1%
■ その他	1.0%

女性



■ 油脂類	19.3%
■ 肉類	17.7%
■ 魚介類	11.5%
■ 乳類	10.1%
■ 卵類	8.4%
■ 菓子類	8.3%
■ 穀類	8.2%
■ 調味香辛料類	7.9%
■ 豆類	7.3%
■ その他	1.3%

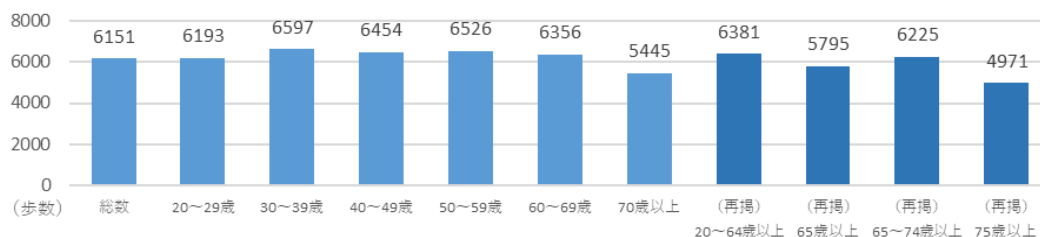
第3章 身体活動・運動及び睡眠に関する状況

1. 歩数及び運動習慣の状況

歩数の平均値は男性で 6,151 歩、女性で 5,036 歩であった。
 運動習慣のある者の割合は、男性で 29.3%、女性で 27.4%であり、年齢階級別にみるとその割合は、男女とも 30 歳代で最も低く、それぞれ 19.5%、10.2%である。

図 歩行数の平均(性・年齢階級別)

男性



女性

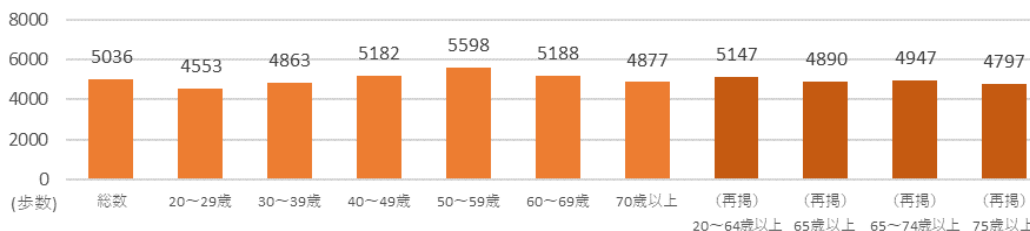
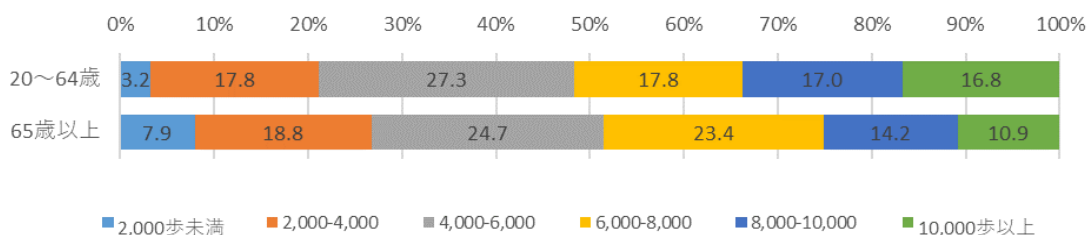
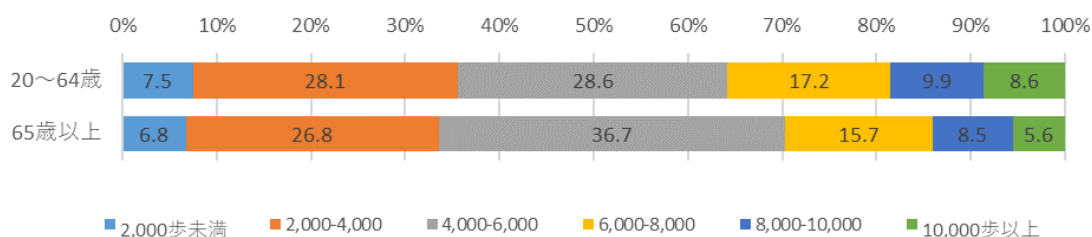


図 歩行数の分布(性・年齢区分別)

男性



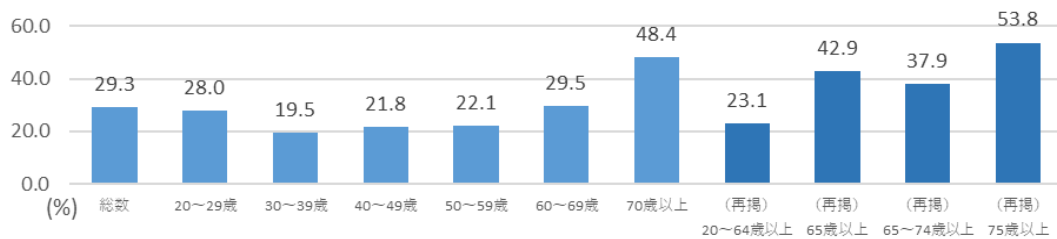
女性



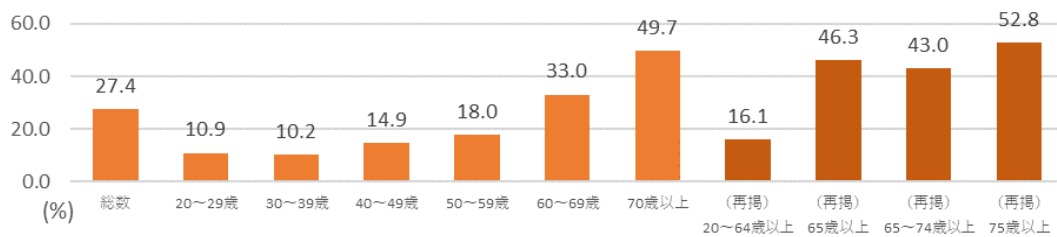
北海道健康増進計画「すこやか北海道21」における目標値
 男性 20~64歳 8,000歩以上 65歳以上 7,000歩以上
 女性 20~64歳 6,000歩以上 65歳以上 6,000歩以上

図 運動習慣のある者の割合(性・年齢階級別)

男性



女性



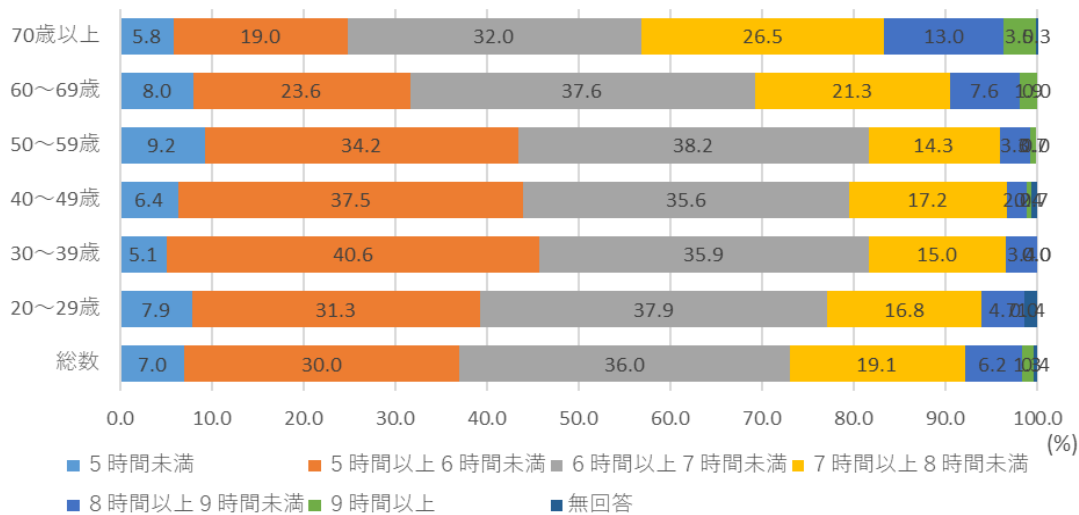
北海道健康増進計画「すこやか北海道21」における目標値
 男性 20~64歳 32.9%以上 65歳以上 51.3%以上
 女性 20~64歳 26.0%以上 65歳以上 54.8%以上

2. 睡眠の状況

1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性 36.0%、女性 33.1%である。6時間未満の者の割合は、男性 37.0%、女性43.0%であり、性・年齢階級別にみると、男性の30～50歳代、女性の40～60歳代では4割を超えている。睡眠の質について、男女とも「充分とれている」、「まあとれている」と回答した割合は約7割である。

図 1日の平均睡眠時間(性・年齢階級別)

男性



女性

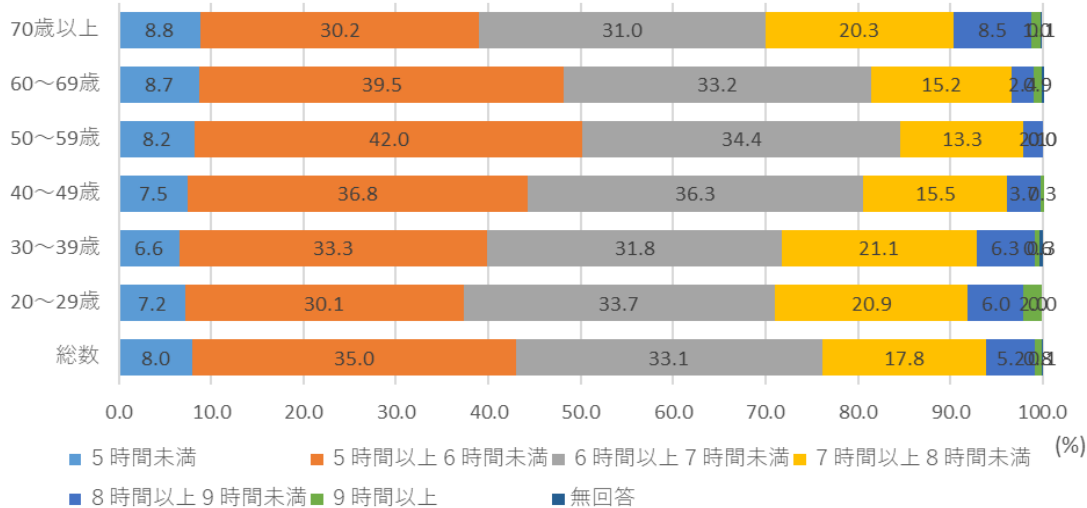
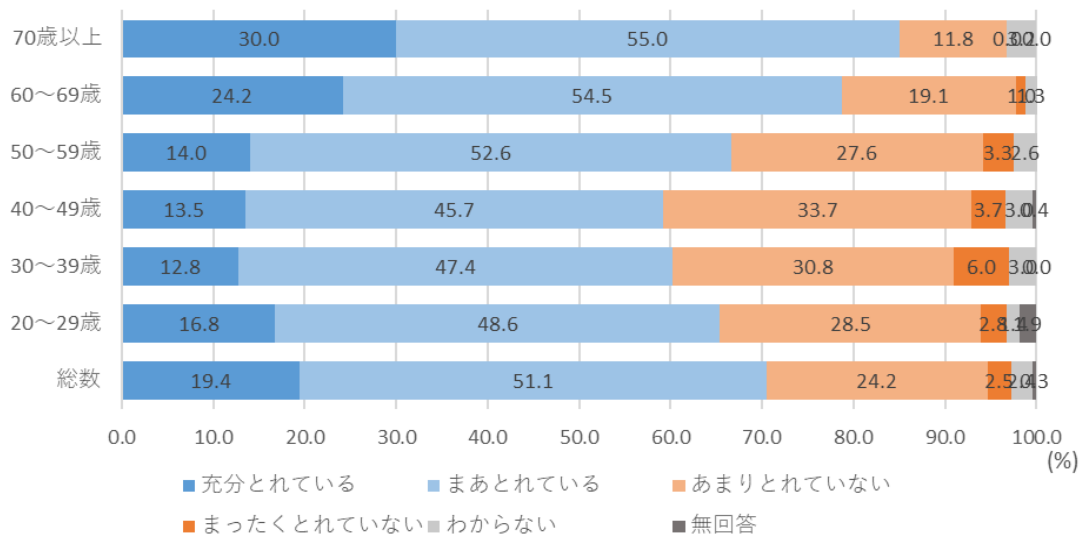
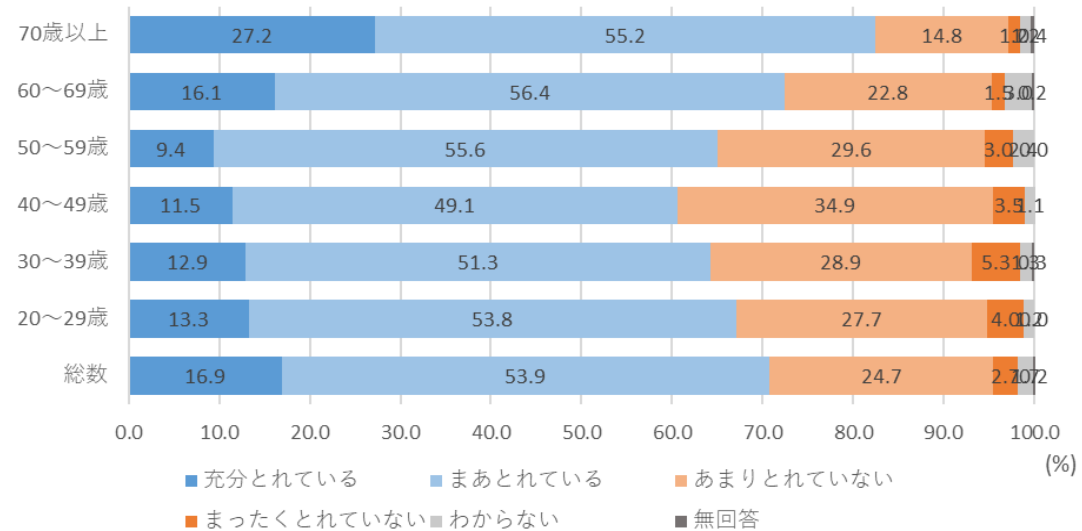


図 睡眠の質の状況(性・年齢階級別)

男性



女性

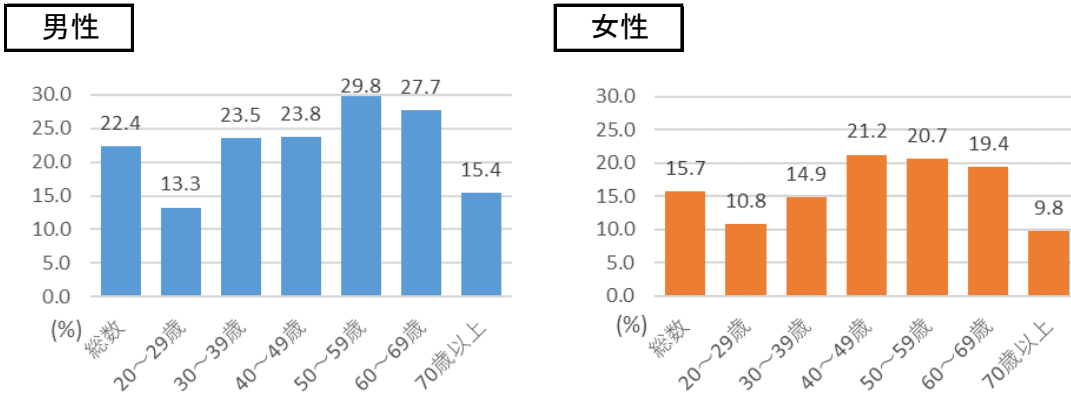


第4章 飲酒・喫煙に関する状況

1. 飲酒の状況

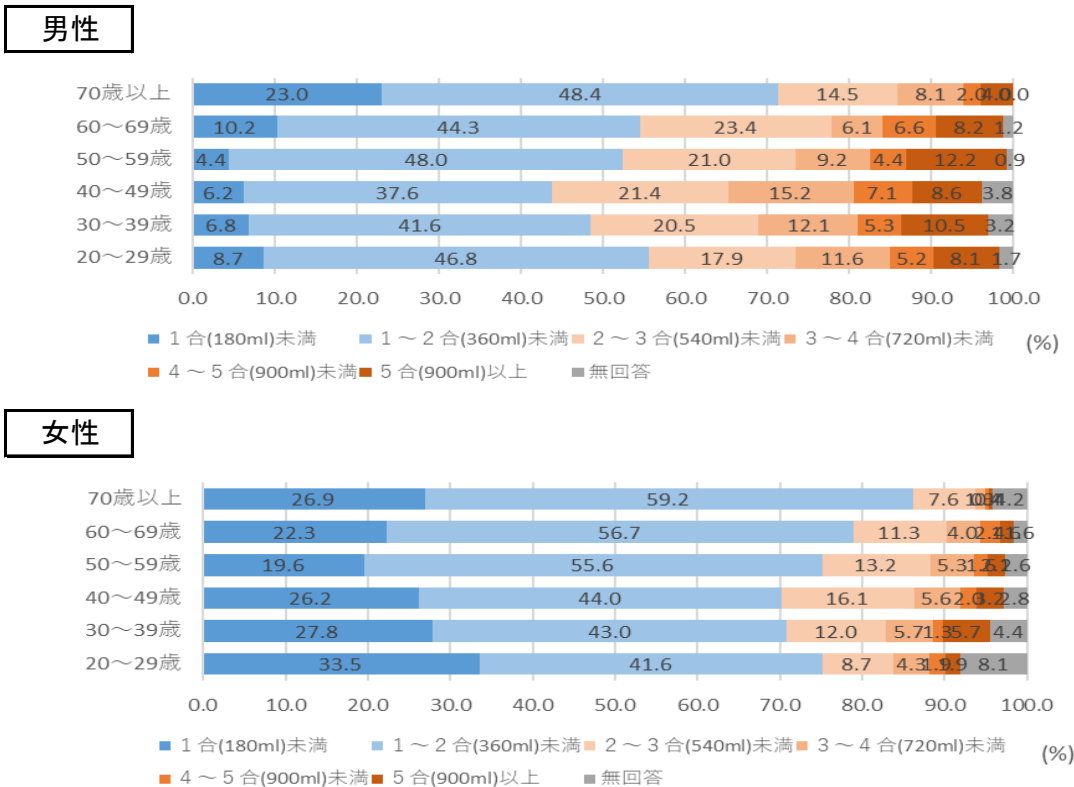
生活習慣病のリスクを高める飲酒は、1日あたり純アルコール摂取量が、男性で40g以上、女性で20g以上となっており、男性では22.4%、女性では15.7%である。お酒を飲む日における1日の飲酒量は男女ともに1～2合が最も多い。

図 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)



北海道健康増進計画「すこやか北海道21」における目標値
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合
男性 17.7%以下 女性 8.2%以下

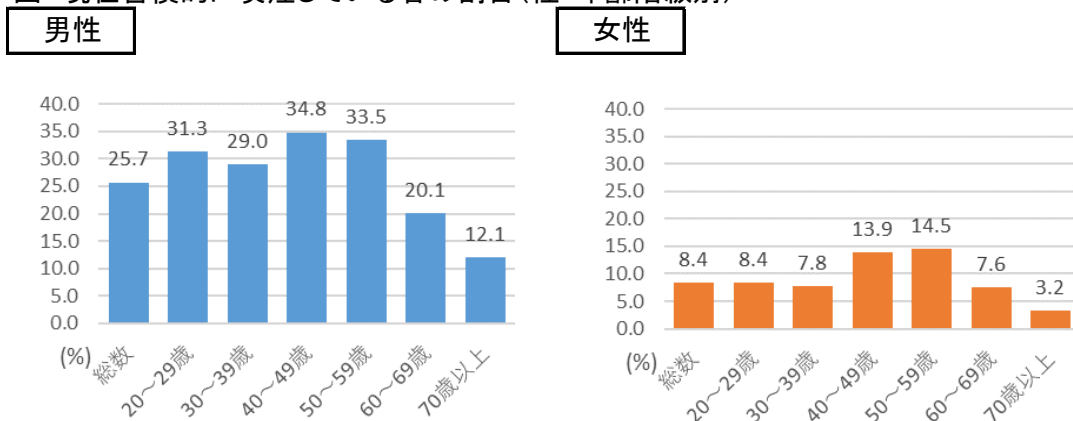
図 1日の飲酒量の状況(性・年齢階級別)



2. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性 25.7%、女性 8.4%である。年齢階級別にみると、20、40、50 歳代男性ではその割合が高く、3割を超えている。たばこ製品の組合せについて、「紙巻たばこのみ」「加熱式たばこのみ」「紙巻たばこ及び加熱式たばこ」の割合は、男性では、60.1%、29.7%、9.0%であり、女性では、67.0%、25.1%、7.9%である。現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は 28.4%であり、男性 25.7%、女性 34.0%である。

図 現在習慣的に喫煙している者の割合(性・年齢階級別)



北海道健康増進計画「すこやか北海道21」における目標値
20歳以上の者の喫煙率 12.0%以下

図 現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の組合せの状況(性・年齢階級別)

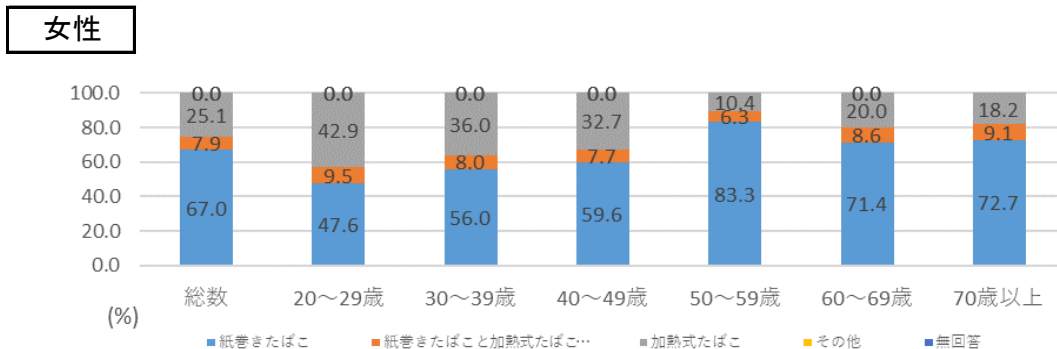
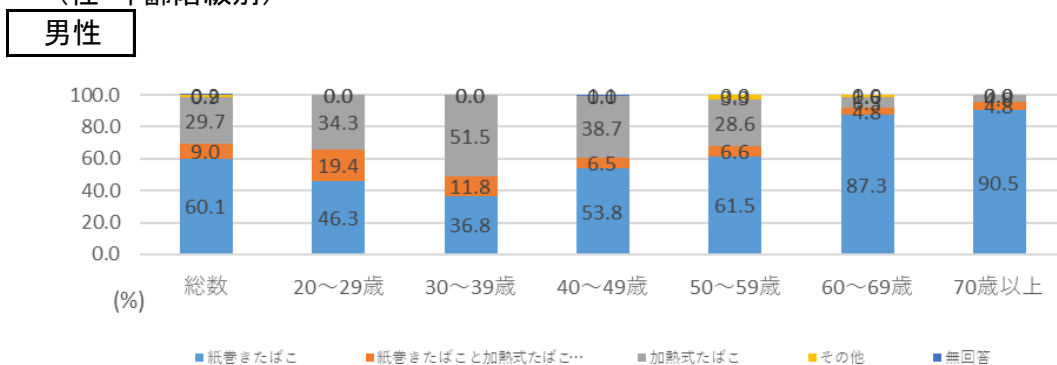
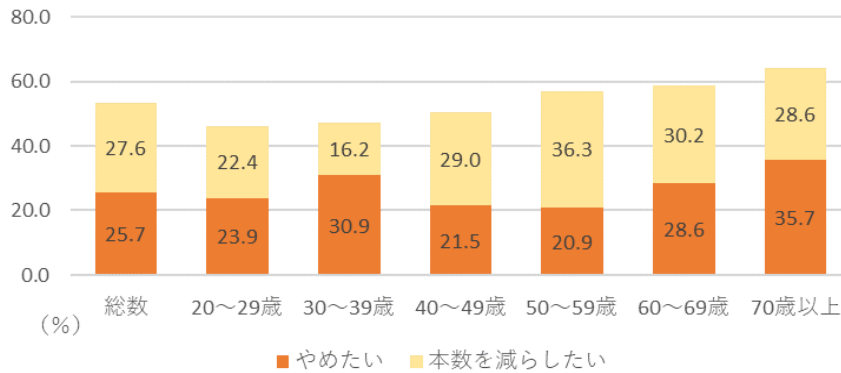
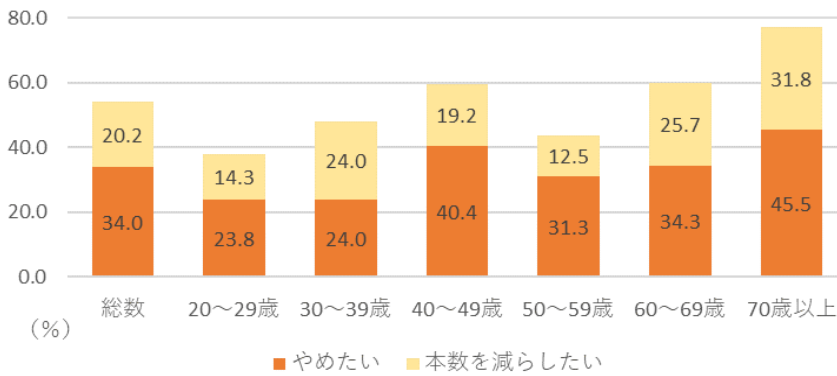


図 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたい、本数を減らしたいと思う者の割合(性・年齢階級別)

男性



女性

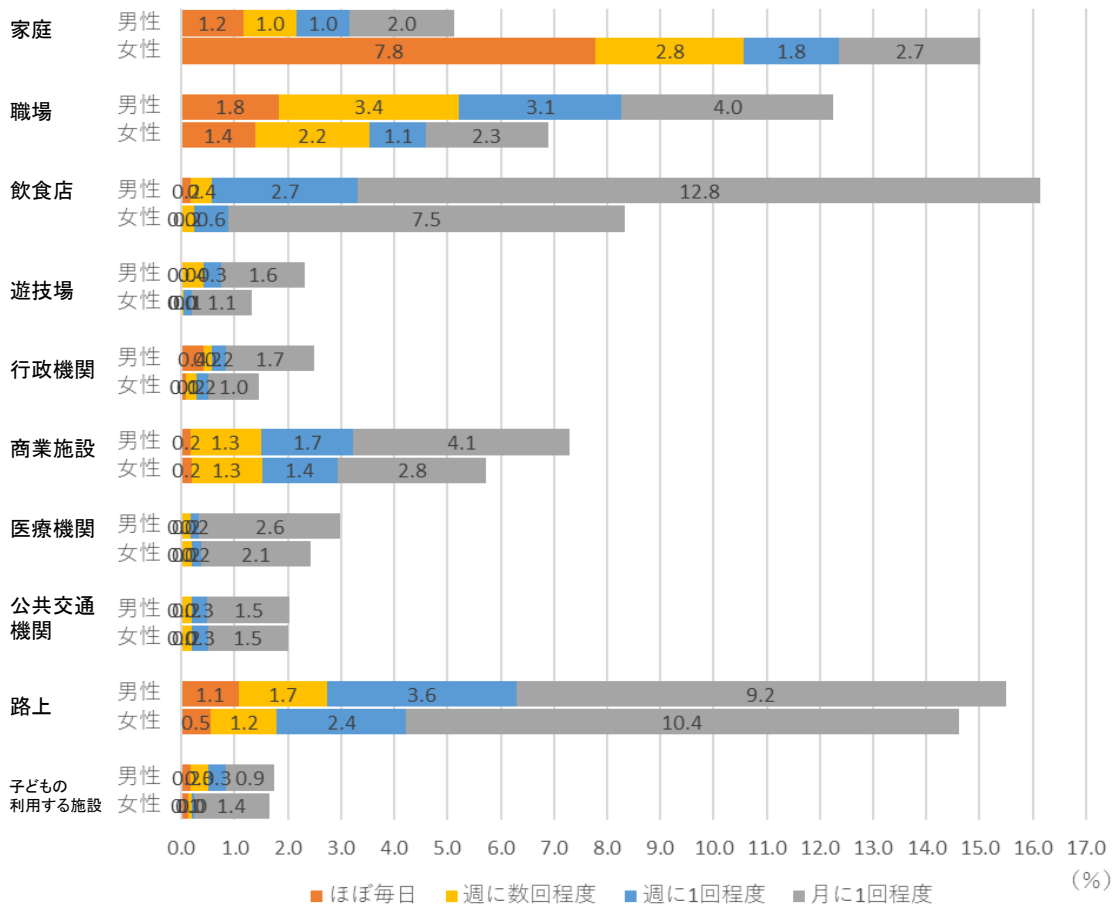


※「現在習慣的に喫煙している者」は、「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

3. 受動喫煙の状況

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)を有する者(現在喫煙者を除く)の割合については、家庭において「ほぼ毎日」と回答した者の割合は、男性で1.2%、女性で7.8%となっている。家庭以外では、男女ともに「職場」、「飲食店」、「路上」での受動喫煙の機会が高い。

図 受動喫煙の状況(男女計、現在喫煙者を除く)



※「現在喫煙者」とは現在習慣的に喫煙している者。※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。
 ※「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭：毎日受動喫煙の機会を有する者、その他：月1回以上受動喫煙の機会を有する者。
 ※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

第5章 歯・口腔の健康に関する状況

1. 歯・口腔の健康に関する状況

何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合は、77.0%で、70歳以上が最も低く、67.3%である。

食事の様子について「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」と回答した者の割合は、60歳代で42.3%、70歳以上で42.0%であり、4割を超えている。「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物等でむせることがある」「口の渇きが気になる」者の割合は70歳以上で最も高く、それぞれ33.9%、27.6%、29.3%である。

図 「何でもかんで食べることができる」者の割合(男女計)

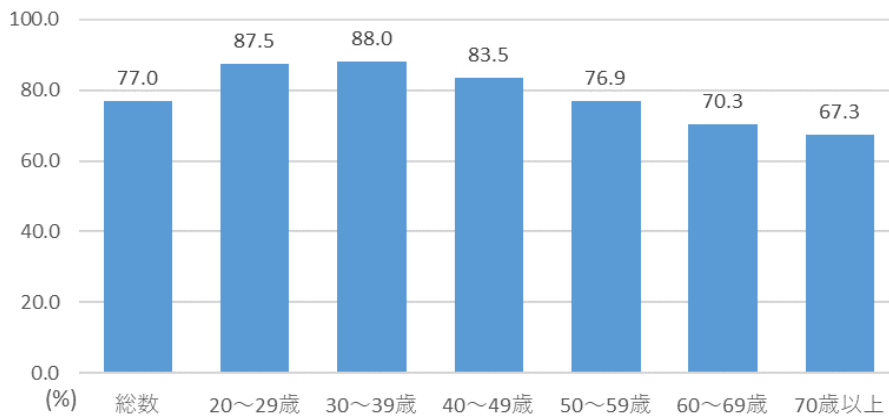
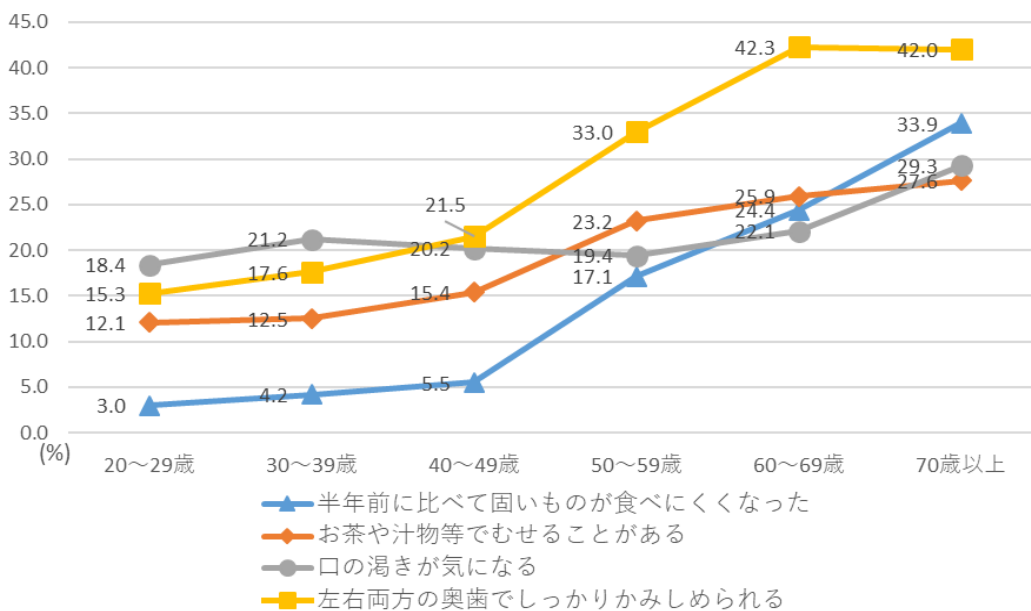


図 食事の様子(男女計・年齢階級別)



※図中の数値は、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物等でむせることがある」、「口の渇きが気になる」に「はい」と回答した者、「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる」に「いいえ」と回答した者の割合。

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

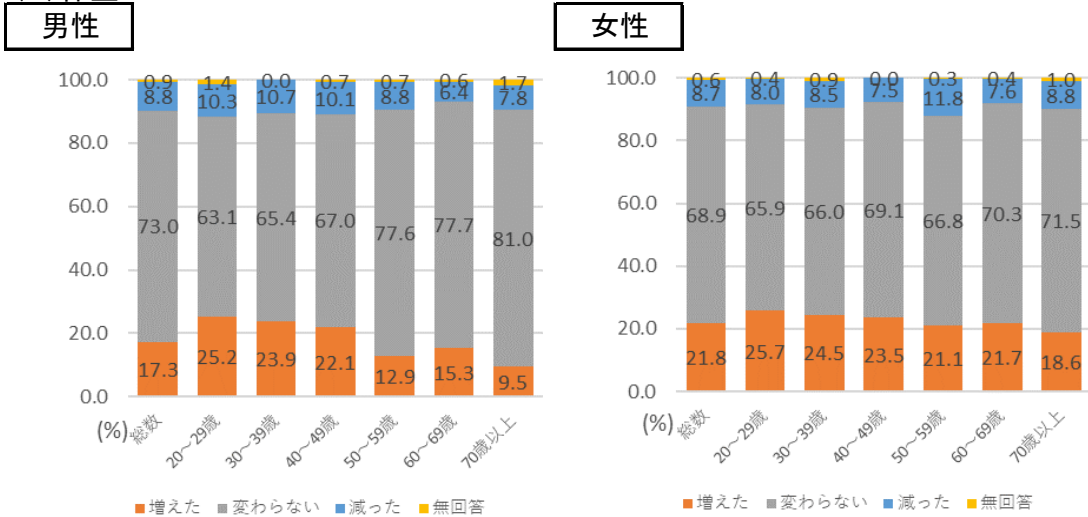
1. 新型コロナウイルスの感染拡大の影響による変化

新型コロナウイルスの感染拡大の影響による生活習慣等の変化は、体重が増加したと回答した者の割合は男性17.3%、女性21.8%であり、男女とも20～40代でその割合が高くなっている。

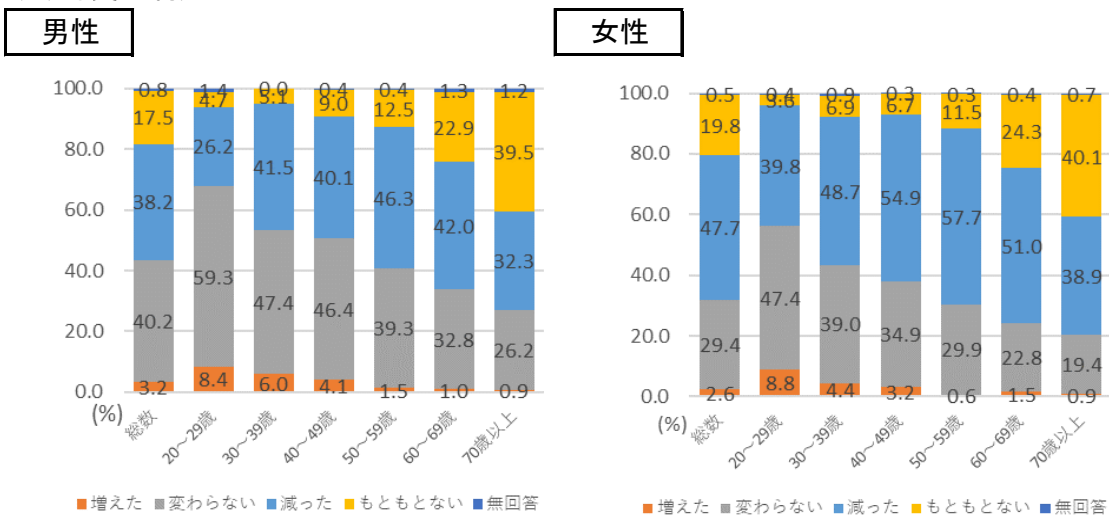
また、外食の利用は男性38.2%、女性47.7%が減ったと回答しており、女性の40～60代で半数を超えている。

図 新型コロナウイルスの感染拡大の影響による変化(性・年齢階級別)

(1) 体重

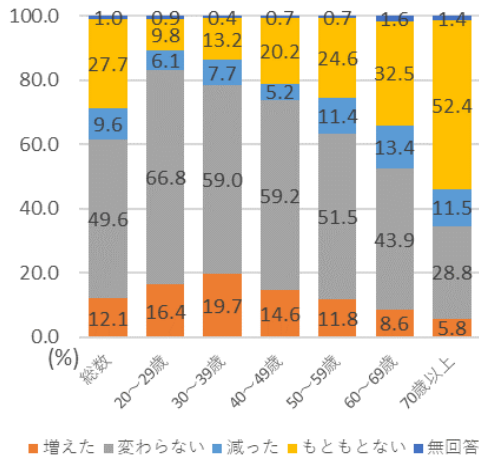


(2) 外食の利用

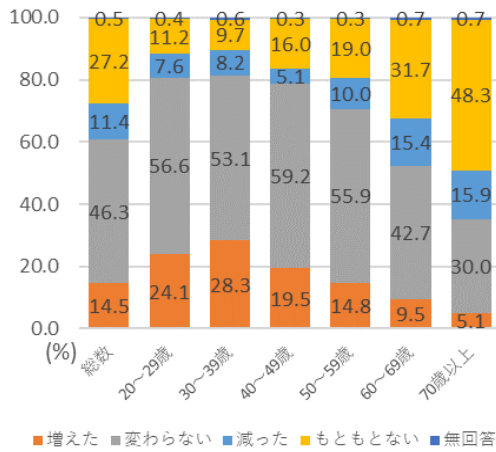


(3) 持ち帰りの弁当や惣菜の利用

男性

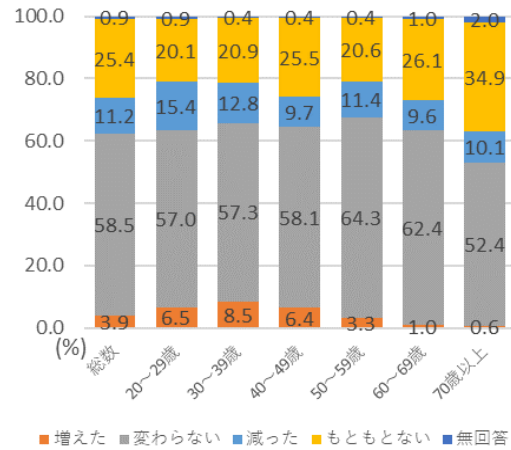


女性

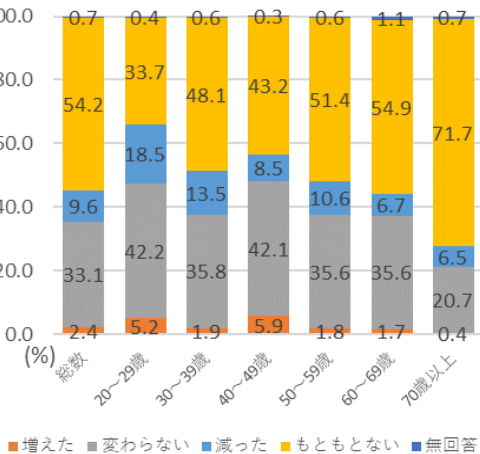


(4) 1週間当たりの飲酒の日数

男性

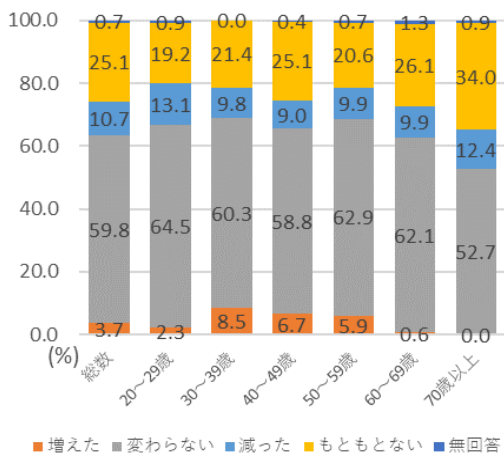


女性

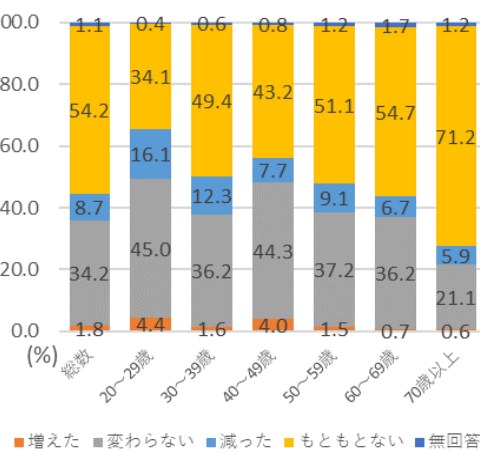


(5) 1日当たりの飲酒の量

男性

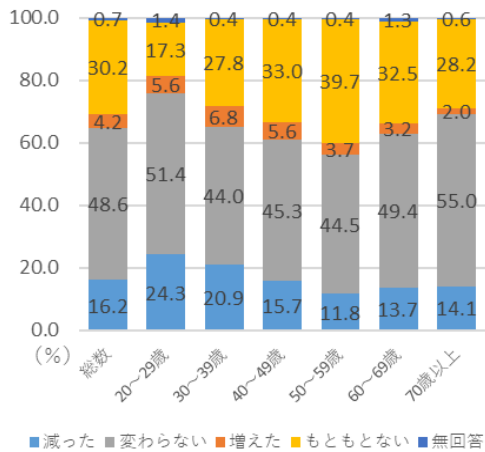


女性

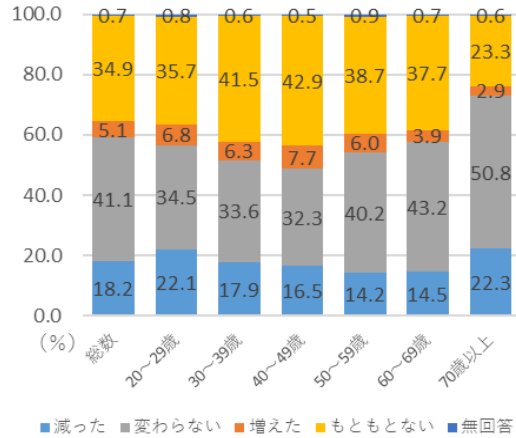


(6) 1週間あたりの運動日数

男性

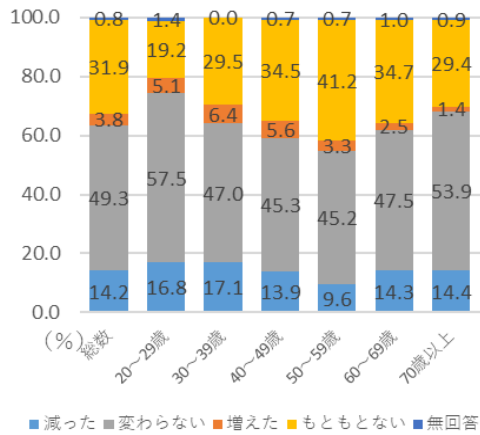


女性



(7) 運動を行う日の平均運動時間

男性



女性

