

は　じ　め　に

本冊子は、道民の健康づくりを総合的に推進するために、平成16年度に実施した健康づくり道民調査のうち、栄養摂取状況調査を日本人の食事摂取基準（厚生労働省：平成16年10月策定）に則した形で取りまとめ、道民の栄養摂取状況を明らかにしたものです。

健康と長寿は誰しもの願いであり、平均寿命は男女とも年々伸びていますが、食生活や運動などの毎日の生活習慣との関連が深い糖尿病や心臓病などの生活習慣病が増加しています。道民一人ひとりが健康づくりの大切さを自覚し、生活習慣病の発症や経過と食生活、運動、休養といった生活習慣との関わりについて正しい知識を身につけ、健康的な生活習慣を実践していくことが不可欠です。

北海道では、このような社会情勢や生活環境の変化、あるいは制度等を踏まえ、道民のための健康増進計画であります『すこやか北海道21』の見直しを行い、道民が実践できるアクションプランを策定しました。「道民のみなさんがもっと生活を楽しむことこそ最大の健康づくり」をスローガンに、「スタートは朝食、楽しい1日！」をはじめ「すこやかほっかいどう10カ条」を提唱しました。

さらに、健康的な生活習慣の形成や改善における課題は、各年代ごとに異なっているため、乳幼児期から高年期に至るそれぞれのライフステージごとの課題に応じた健康づくりを進めることが重要であり、その積み重ねが健康寿命の延伸や生活の質（QOL）の向上に結びつくものとしております。

また、食育についても、国では平成17年6月に「食育基本法」を制定してその推進を図っており、道においても平成17年12月に「北海道食育推進行動計画」を策定したところであります。

今後とも、生活習慣病の予防に向け、道民が必要とする情報を提供するとともに、道民の食生活について、地域や学校、職域と協働で支援して参りたいと考えております。

この冊子の作成にあたり、調査や分析等にご協力いただいた関係者の皆様に感謝申し上げます。

平成18年3月

北海道保健福祉部地域保健課長　菊　沢　敦