

Ⅱ. 食習慣

6 ふだん、朝食を食べますか。

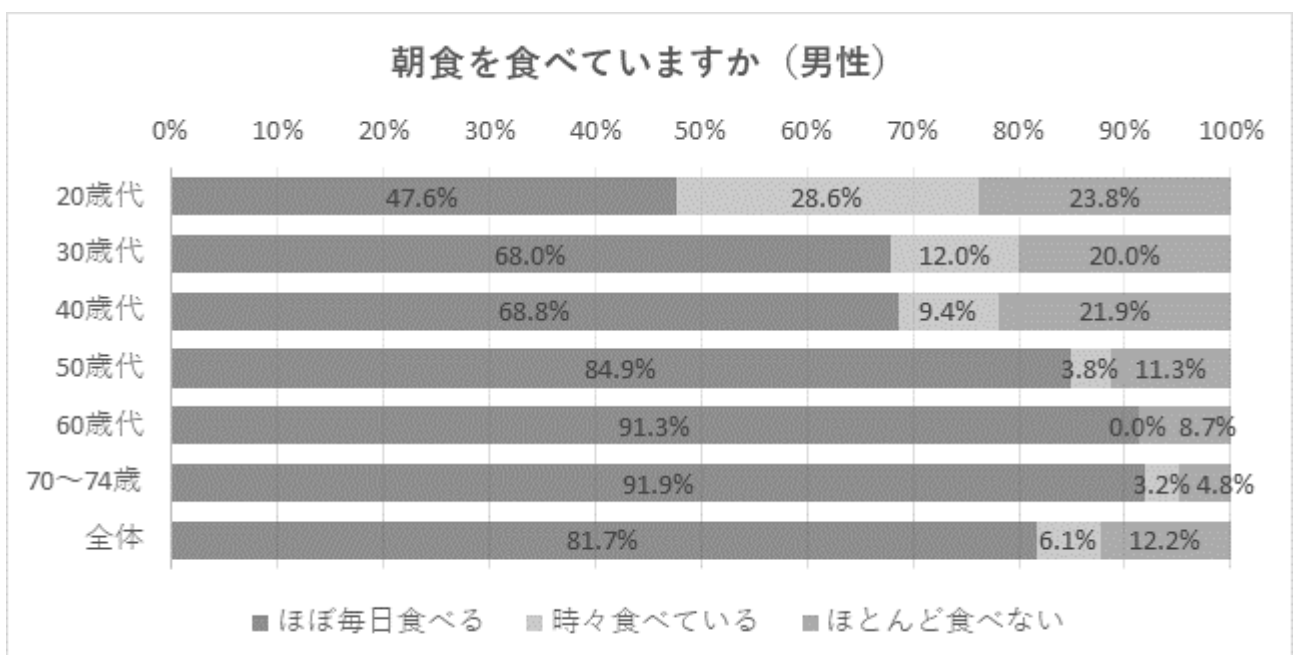
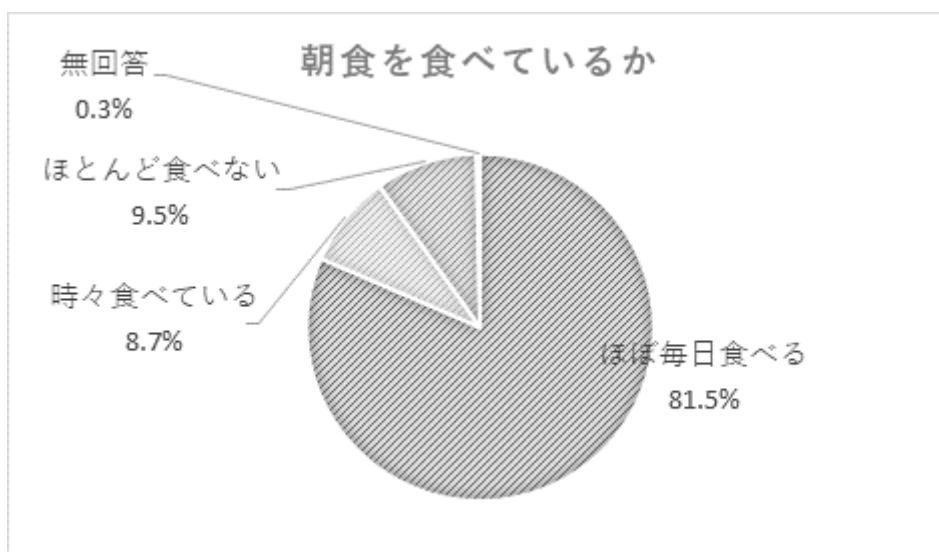
「ほぼ毎日食べる」が81.5%、「ほとんど食べない」が9.5%となっている。

男女ともに、50歳代以降で「ほぼ毎日食べている」の割合が8割を超えている。

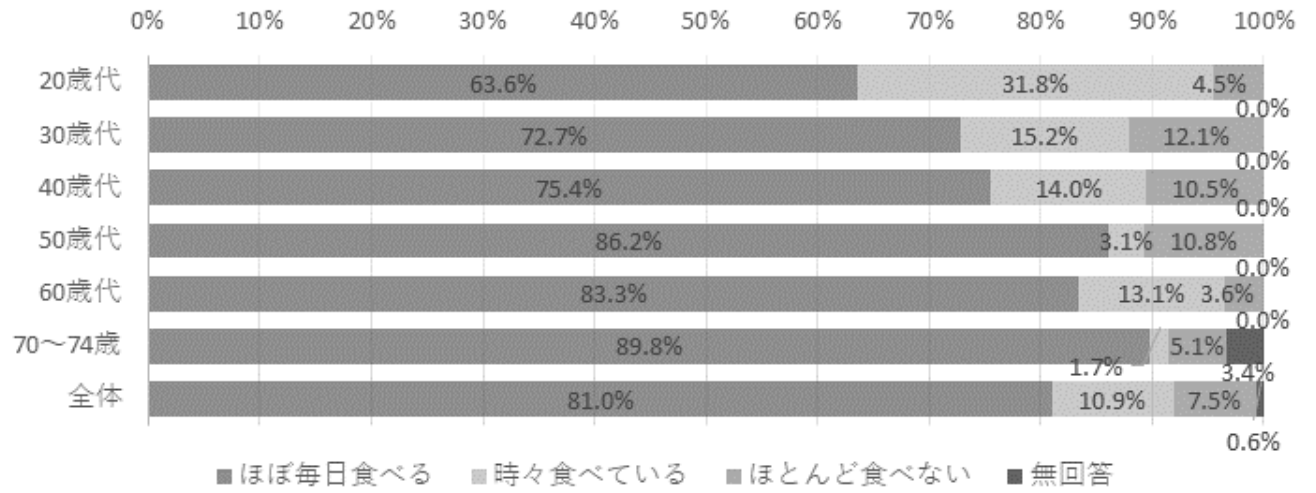
「ほとんど食べない」と「時々食べている」を合わせた“欠食”する割合は18.2%となっており、男女ともに40歳代以前の年齢で多い。

健康づくり道民調査(平成28年度):朝食をとらない者の割合(20歳以上)は、男性14.1%、女性16.0%

平成29年度実施の調査では、「ほとんど食べない」7.3%



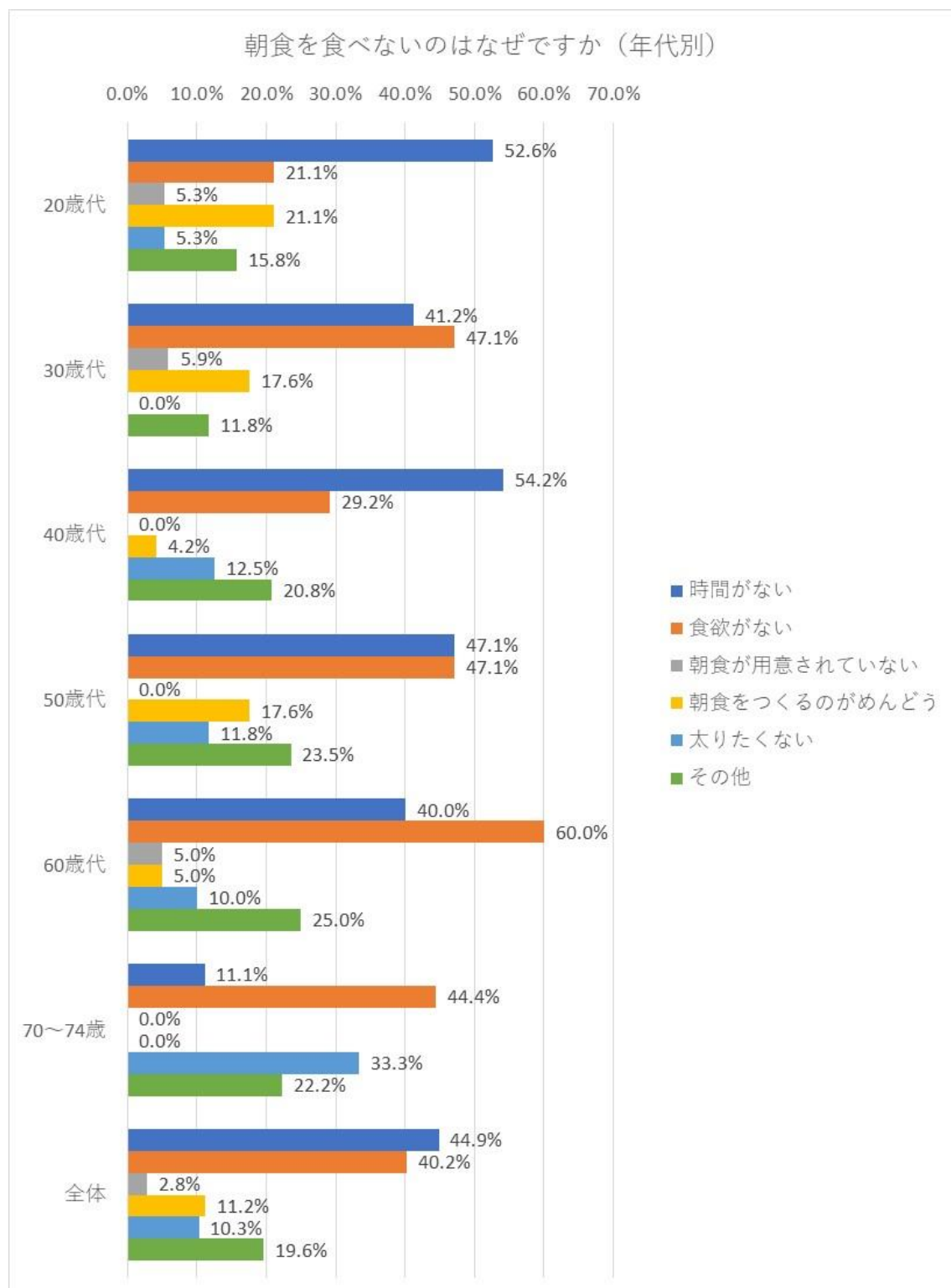
朝食を食べていますか（女性）



朝食を食べない理由

前の設問で「ほとんど食べない」と「時々食べている」と回答した 107 人(全体の 18.2%)では、「時間がないから」が 44.9%で最も多く、次いで「食欲がないから」が 40.2%、「朝食をつくるのがめんどろ」が 11.2%となっている。

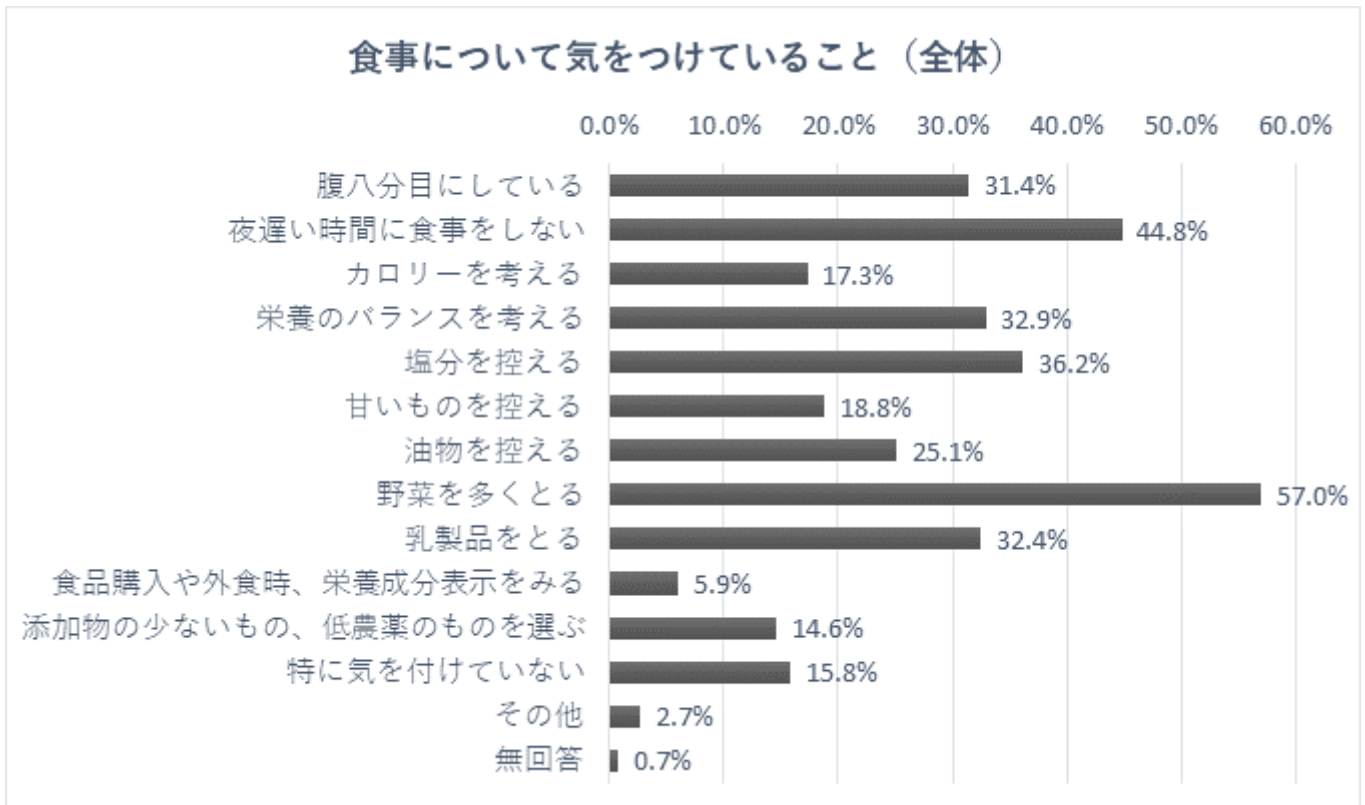
年代別では、20 歳代、40 歳代、50 歳代では、「時間がないから」が最も多く、30 歳代、50 歳代以降では「食欲がないから」が最も多くなっている。



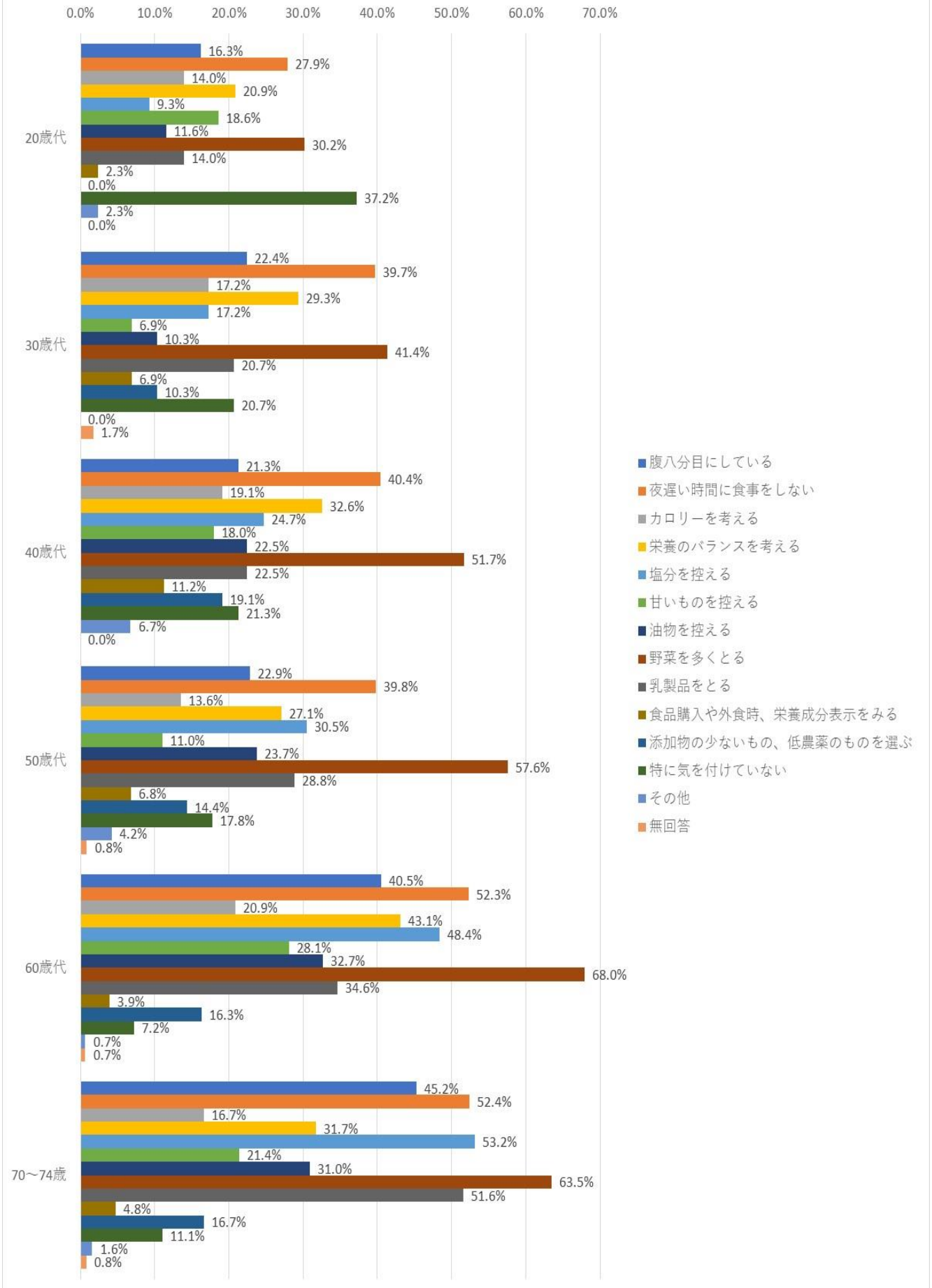
7 食事についてどのようなことに気をつけていますか（複数回答）

「野菜を多くとるようにする」が、57.0%で最も多く、次いで「夜遅い時間に食事をしない」が44.8%、「塩分を控える」が36.2%、「栄養のバランスを考える」が32.9%となっている。

一方、「特に気をつけていない」が15.8%となっており、年代別では、20歳代で37.2%、30歳代で20.7%、40歳代で21.3%と若年層で高くなっている。



食事について気をつけていること（年代別）

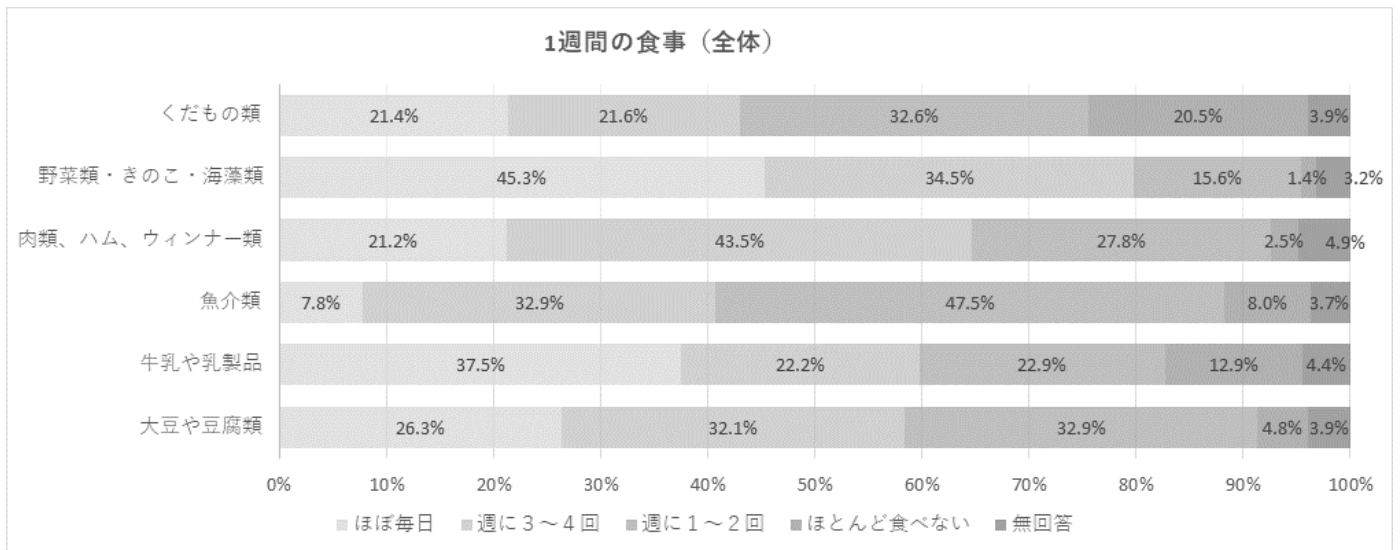


8 1週間の食事

“ほぼ毎日食べる”と“週に3~4回食べる”を合わせた割合は、「果物類」が43.0%、「野菜・きのこ・海藻類」が79.8%、「肉類、ハム、ウインナー類」が64.7%、「魚介類」が40.7%、「牛乳や乳製品」が59.7%、「豆類や大豆類」が58.4%、となっている。

設問7において、「野菜を多くとるようにする」と57.0%が回答しているが、「野菜・きのこ・海藻類」を“ほぼ毎日食べる”と回答したのは45.3%であった。

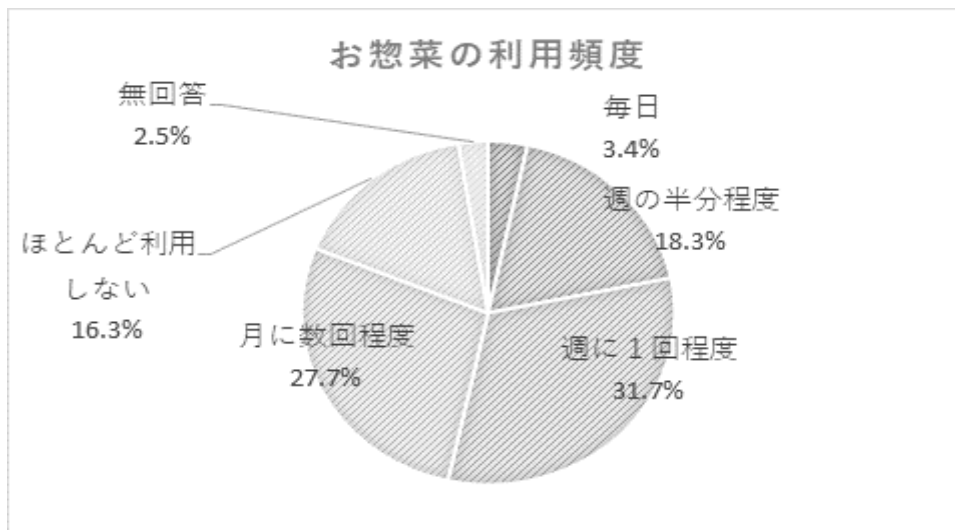
“ほとんど食べない”と回答した食べ物では「果物類」が20.5%が一番多く、次いで「牛乳や乳製品」が12.9%となっている。



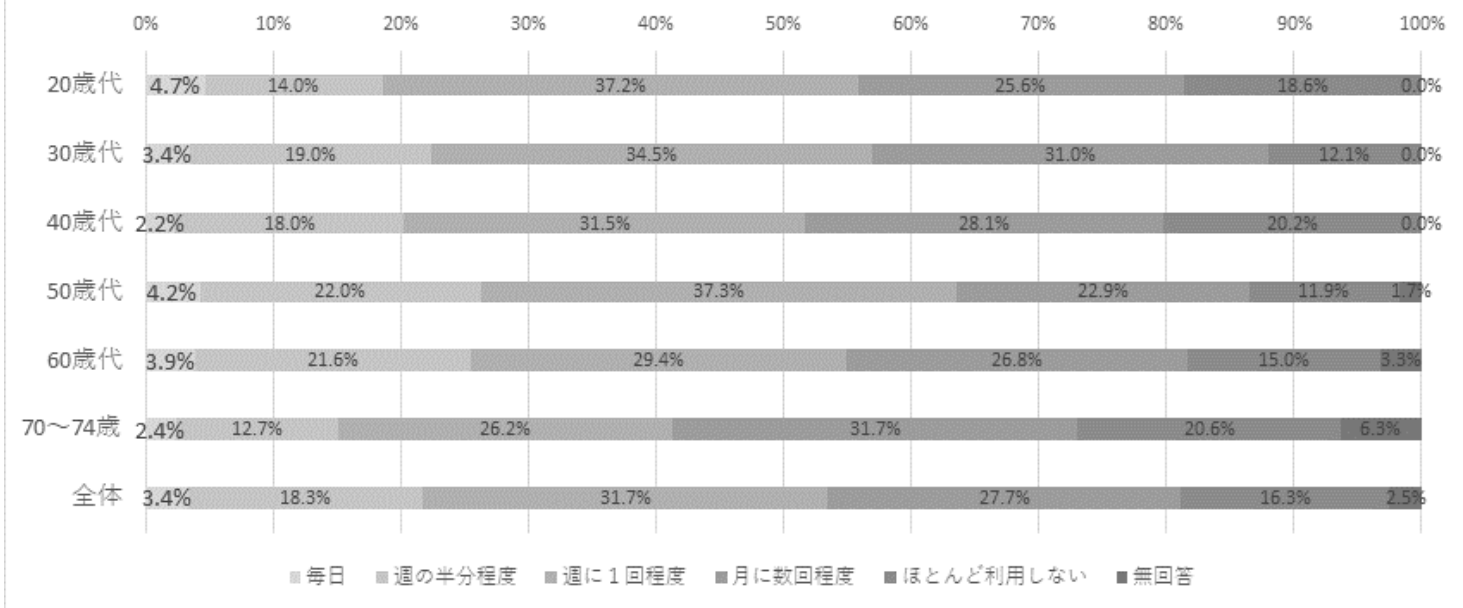
9 スーパーやコンビニのお惣菜をどれくらい利用しますか。

最も多い回答が「週に1回程度」で31.7%、次いで「月に数回程度」が27.7%、「週の半分程度」が18.3%となっている。半数以上で最低週に1回は利用している。

50歳代、60歳代で、週の半分以上お惣菜を利用する割合がほかの年代よりも高くなっている。

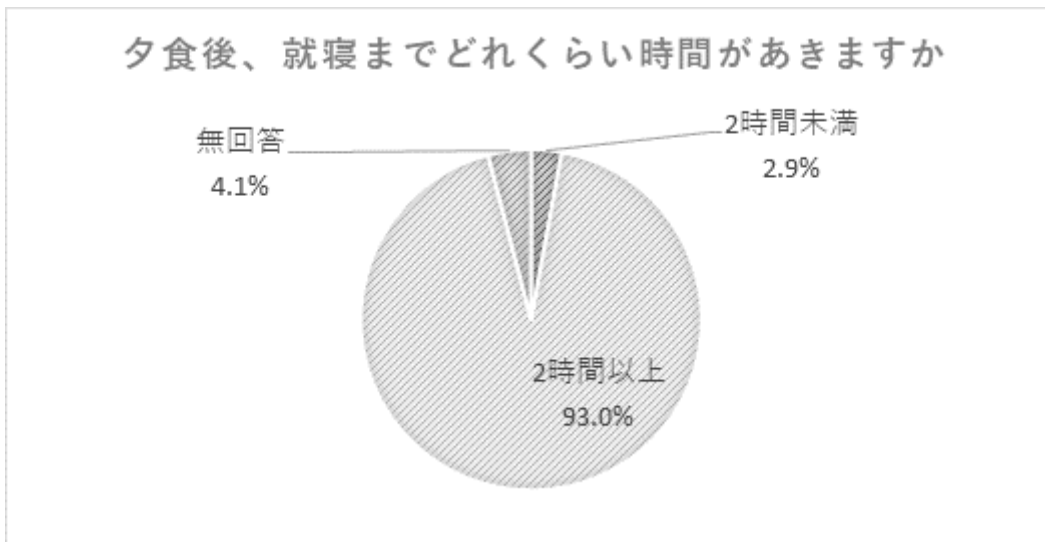


お惣菜の利用頻度（年代別）



10 夕食の時間から就寝の時間について

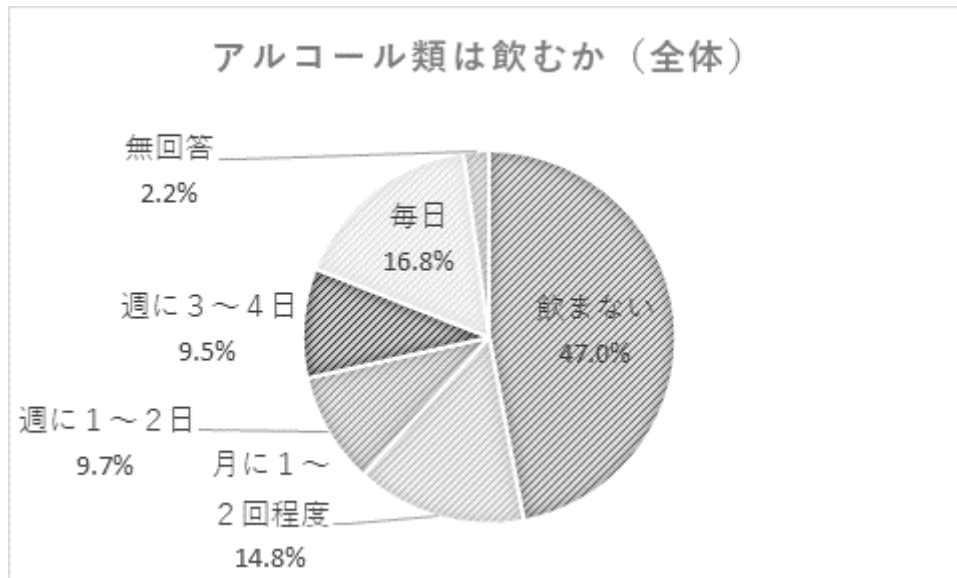
夕食の時間と就寝の時間の回答から、夕食から就寝までどれくらいの時間があるか調査した。9割以上で2時間以上の時間があいていた。



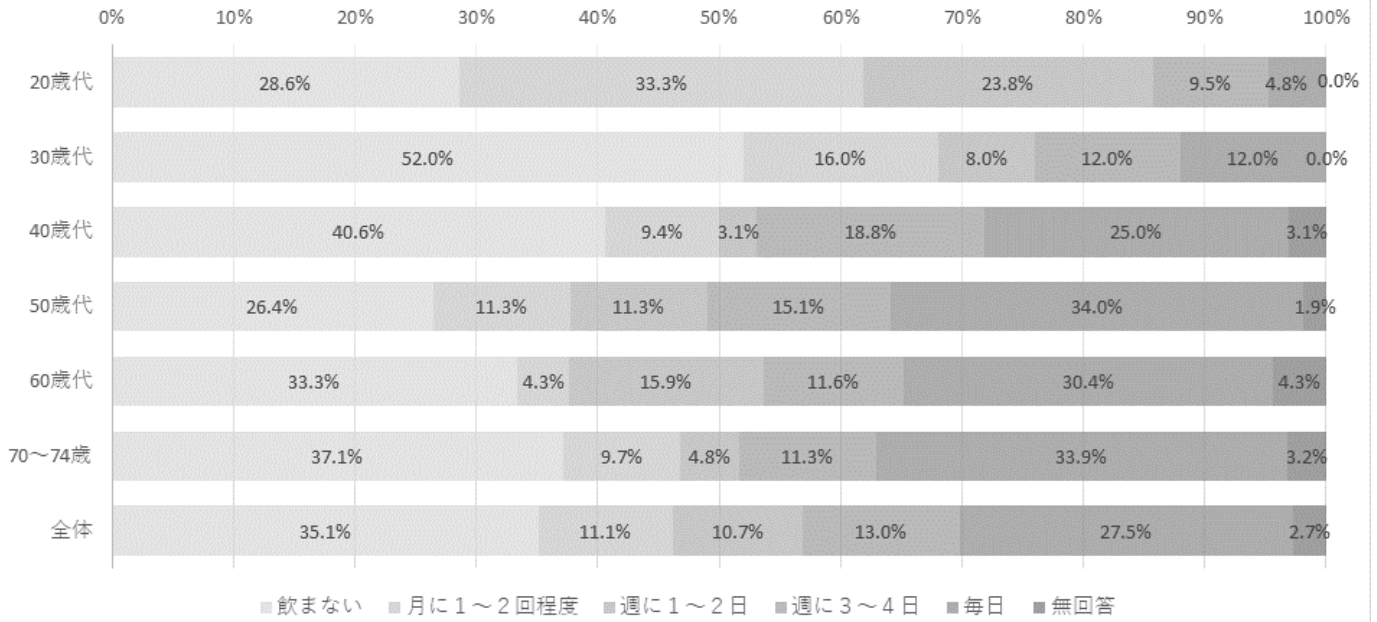
11 ビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類を飲むことがありますか。

お酒を飲む頻度に関しては、「毎日飲む」と「週に3～4日程度飲む」を合わせた“週に3日以上飲酒をしている割合”は、26.3%で、性別で見ると、男性40.5%、女性14.3%で男性の割合が高くなっている。

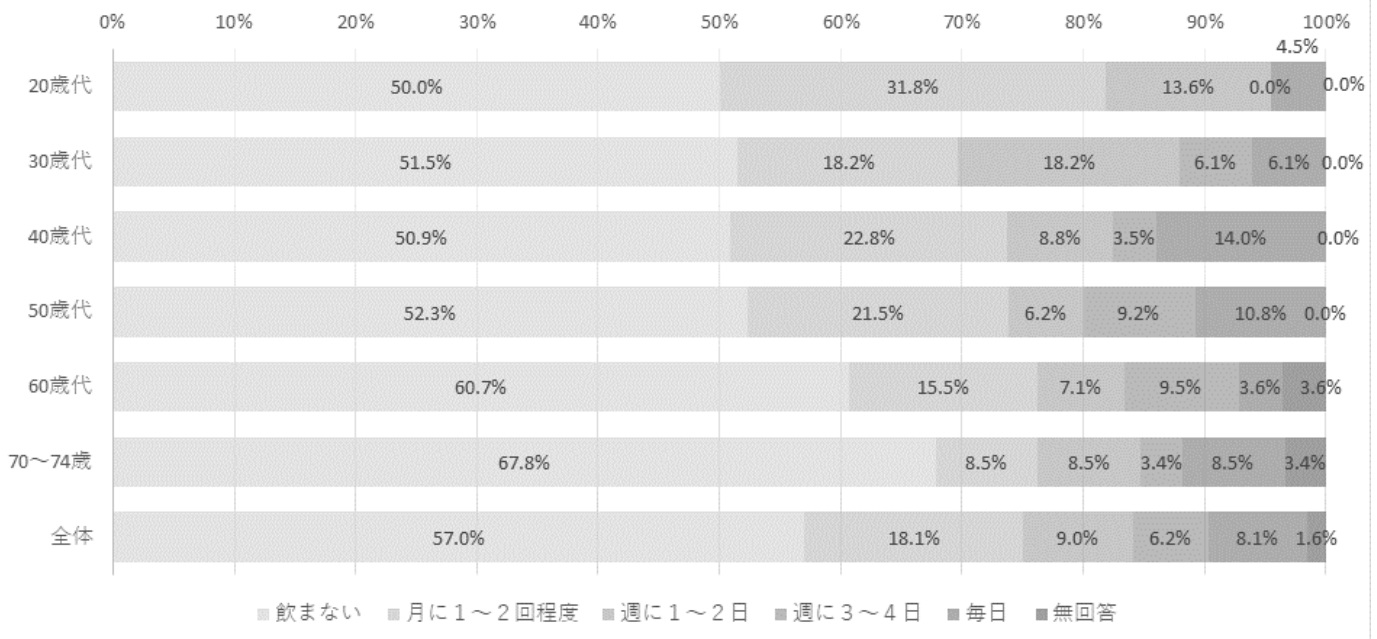
全国調査（注1）：“週に3日以上飲酒をしている割合”は、男性45.4%、女性15.4%



アルコール類は飲むか（男性）



アルコール類は飲むか（女性）

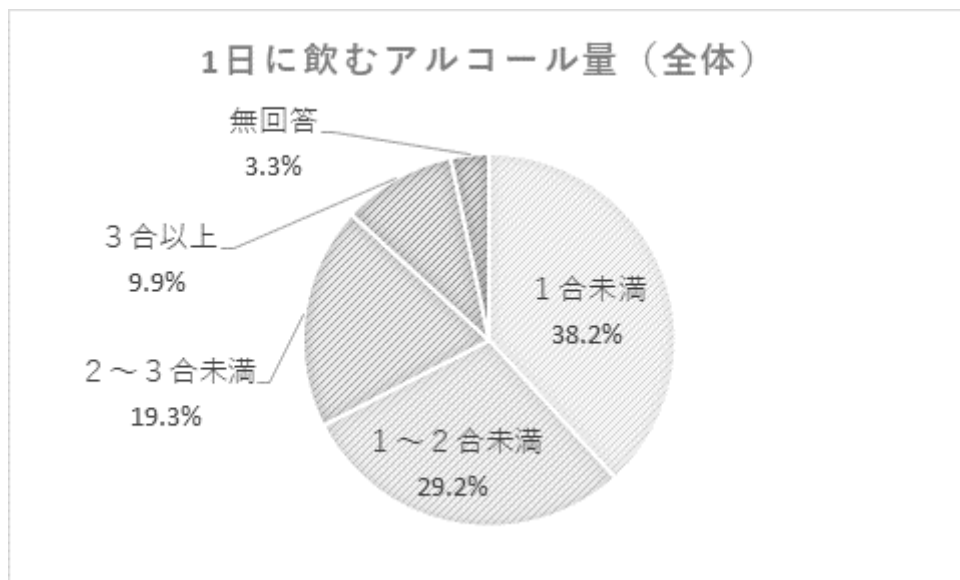


1日に飲むアルコールの量は平均どの程度ですか。

前の設問で、飲酒をする人（飲まない、月に1～2日程度飲むを除く）212人（全体の36.0%）の回答では、「日本酒で1合未満」が38.2%と最も多く、次いで「日本酒で1～2合未満」が29.2%、「日本酒で2～3合未満」19.3%、「日本酒で3合以上」が9.9%となっている。

適量（*1）とされている「日本酒で1合未満」と回答した割合は、男性が29.1%、女性が54.7%であり、全国調査（注1）と比べると、男性の適量の割合はほぼ同じ、女性の適量の割合は高くなっている。

全国調査（注1）：飲酒日1日当たりの飲酒量が1合（180ml）未満は、
男性29.0%、女性48.2%



（*1）「健康日本21」では、適量の飲酒について以下のとおりになっています。

純アルコールで20g程度を2日に1回摂取する人が一番死亡率が低いとされている。

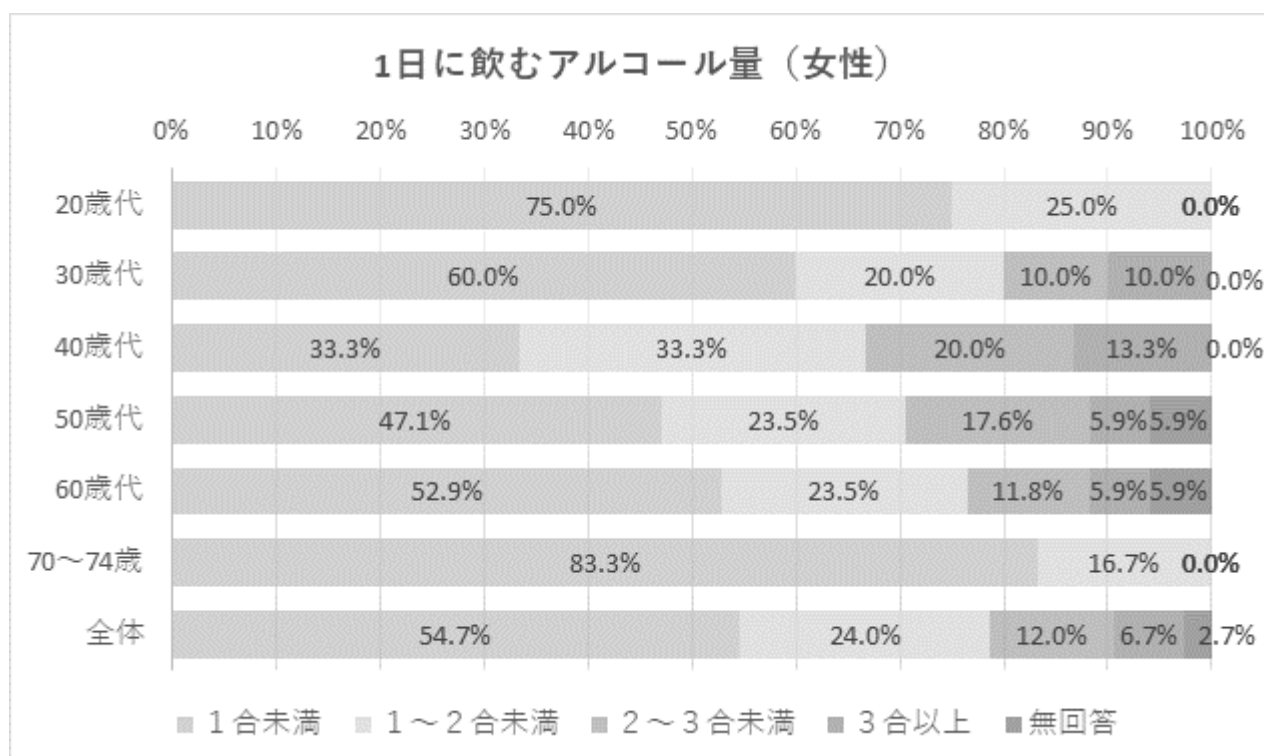
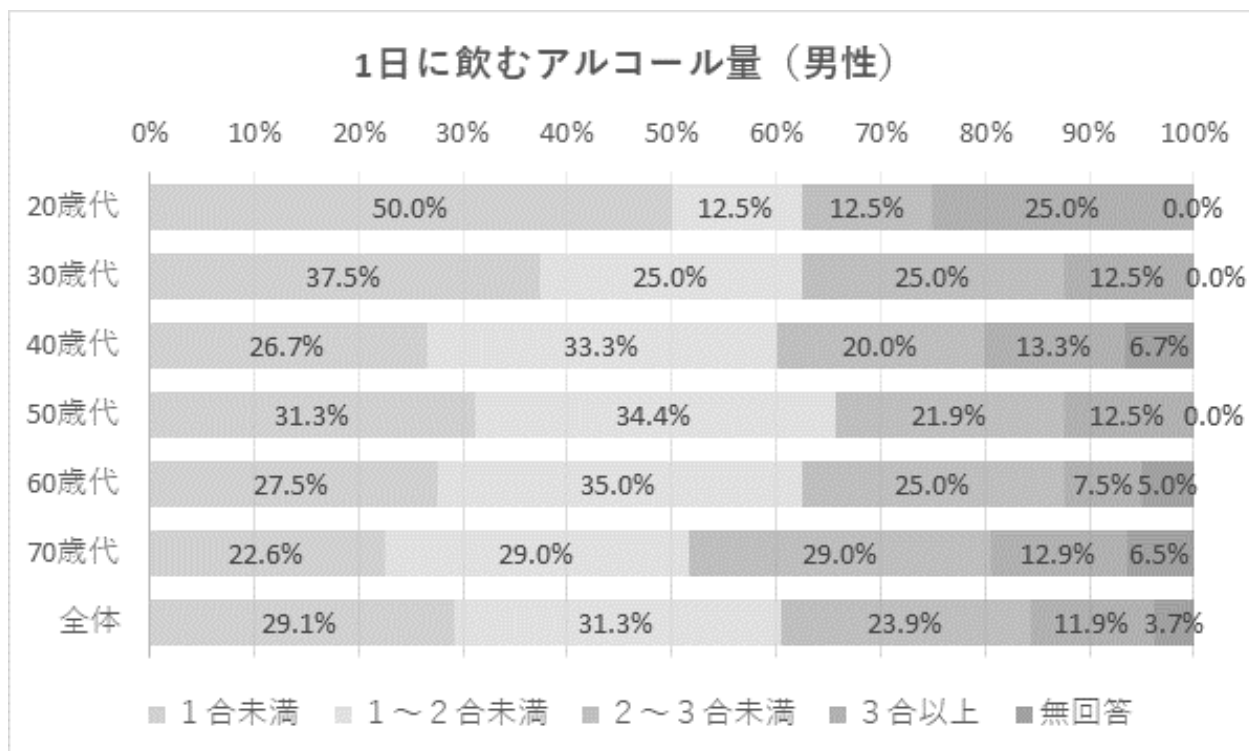
主な酒類の純アルコール換算の目安は次のとおり

日本酒（1合180ml：アルコール度数 15%）

ビール（中ビン1本500ml：アルコール度数 5%）

ワイン（1杯120ml：アルコール度数 12%）

焼酎（1杯100ml：アルコール度数 25%）



12 適正な飲酒量をご存じですか。

「知っている」割合が46.3%と、「知らない」割合よりもわずかに多かったが、41.9%が「知らない」と回答している。

