

令和3年度

佐呂間町健康栄養基礎調査の概要

令和4年6月

佐呂間町保健福祉課保健推進係

# 目次

	ページ番号
I 調査の概要	1～
II 結果の概要	
第1章 身体状況、生活意識、一日の歩数について	
1 生活習慣病を有している者の状況	4
2 BMI の状況	5
3 外食や中食の状況	6～
4 健康のために食生活で気を付けていること	8
5 サプリメントの状況	9
6 健康な食生活の妨げ	10
7 食生活に影響を与える情報源	11
8 運動の状況	12～
9 心の健康	15～
10 睡眠の状況	17～
11 喫煙の状況	20
12 口腔の健康状況	21～
13 非常食の用意	23
14 1日の歩行数の状況	24
第2章 栄養素・食品の摂取状況について	
1 摂取エネルギーの状況	26～
2 脂質の状況	28～
3 炭水化物の状況	30～
4 たんぱく質の状況	32
5 カルシウムの状況	33～
6 食物繊維の状況	35～
7 食塩相当量の状況	37～
8 飽和脂肪酸の状況	39
9 亜鉛の状況	40～
10 野菜摂取量	42
11 乳類摂取量	43
III 統計資料等	
統計資料 1～4	45～

## I. 調査の概要

### 1) 調査の目的

佐呂間町健康づくり行動計画（推進期間：平成25年度～令和4年度）の最終評価並びに計画見直しを行うため、健康・栄養水準に係る指標評価データ収集を目的とする。なお、現在の健康・栄養水準に係る指標は平成23年度調査結果に基づき設定されており、今回の調査結果との比較を行い、評価並びに見直しを行うこととする。

### 2) 調査の対象と客体

調査地区は、佐呂間町内行政区を11地区に振り分け、そこに存在する世帯及び世帯員を対象とし、各行政区から無作為に抽出（各行政区にクラスター抽出法による抽出単位を設定）した100世帯（約200～300人程度）の調査客体を目標とする。

対象の内訳	全体	12～14歳	15～17歳	18～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
身体状況調査 生活習慣等健康意識調査	125	—	5	3	5	12	18	19	30	22	11
食習慣調査	130	5	5	3	5	11	17	18	33	23	10
歩数調査	98	—	—	—	5	10	17	17	26	19	4

### 3) 調査内容

#### (1) 食習慣調査 ※調査対象：満6歳以上

簡易的自記式食事歴法質問票（Brief-type self-administered Diet History Questionnaire:以下BDHQという）を用いる。質問項目は、性別、生年月日、身長、体重、妊娠授乳の有無と過去1か月間における56品目の食品・飲料の摂取頻度、肉や魚料理の摂取頻度、平均的な1日のご飯と味噌汁の摂取量等である。

#### (2) 身体状況・生活習慣等健康意識調査票 ※調査対象：満15歳以上

質問項目は、生活習慣病罹患の有無、生活習慣（食事、運動、喫煙、睡眠）、心の健康、歯の健康、健康情報の利用、健康全般に関する意識等とした。生活習慣等健康意識調査は1か月以内の状況について記入する。

#### (3) 歩数の調査

調査期間中の平日の1日について測定する。※調査対象：満20歳以上

#### 4) 調査時期・方法

##### (1) 調査時期

令和3年6月～7月中に実施した。※一部、8月に回収

##### (2) 質問票の配布・回収

郵送調査法とし、対象者に調査票と返送用封筒を送付。

※回収期限までに回答（返送）が得られなかった対象者については、電話、ハガキ等で協力依頼を行った。

※BDHQについては、記入漏れや不備があると結果判定に誤差が生じるため、回答が得られた質問票は必ず確認作業を行った。

#### 5) 集計

食習慣調査の栄養価計算については、DHQサポートセンターに業務委託を依頼。栄養価計算後のデータを受領後、全体の集計・分析を行った。

身体状況と生活習慣に関する調査、歩数調査については回収後、エクセルにより集計解析を行った。

#### その他

##### 1) 調査に係る秘密の保持

本調査は世帯や個人の私的な事項に及ぶものであり、その秘密保持に万全を期し、被調査者に危惧の念をいだかせないように留意する。

##### 2) 協力者への謝礼

調査依頼をお願いした世帯に対しては、調査に使用する歩数計を進呈する。さらに、調査協力者には自身の栄養摂取状況などが確認できる個人結果票（別添）を送付することとする。