

平成29年度 健康づくりに関する調査 集計結果

栄養・食生活

問3 この1週間に、毎日1回以上、同居している家族みんな、または複数で一緒に食事をしましたか。

・85.6%が同居家族と一緒に食事をしている。

		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計	
		人数	%	人数	%										
全体	1. はい	75	78.1	89	85.6	113	88.3	78	85.7	94	89.5	110	85.3	559	85.6
	2. いいえ	8	8.3	12	11.5	8	6.3	9	9.9	7	6.7	12	9.3	56	8.6
	3. その他(単身世帯など)	13	13.5	3	2.9	7	5.5	4	4.4	4	3.8	6	4.7	37	5.7
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8	1	0.2
	計	96	100	104	100	128	100	91	100	105	100	129	100	653	100
男性	1. はい	28	80.0	29	78.4	45	83.3	34	82.9	45	86.5	61	91.0	242	84.6
	2. いいえ	2	5.7	7	18.9	5	9.3	4	9.8	4	7.7	3	4.5	25	8.7
	3. その他(単身世帯など)	5	14.3	1	2.7	4	7.4	3	7.3	3	5.8	2	3.0	18	6.3
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.5	1	0.3
	計	35	100	37	100	54	100	41	100	52	100	67	100	286	100
女性	1. はい	47	77.0	60	89.6	68	91.9	44	88.0	49	92.5	49	79.0	317	86.4
	2. いいえ	6	9.8	5	7.5	3	4.1	5	10.0	3	5.7	9	14.5	31	8.4
	3. その他(単身世帯など)	8	13.1	2	3.0	3	4.1	1	2.0	1	1.9	4	6.5	19	5.2
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	計	61	100	67	100	74	100	50	100	53	100	62	100	367	100

問4 毎日、朝食を食べていますか。

・80.1%が朝食をほとんど毎日食べている。

		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計	
		人数	%	人数	%										
全体	1. ほとんど毎日食べる	64	66.7	69	66.3	97	75.8	74	81.3	95	90.5	124	96.1	523	80.1
	2. 食べる日のほうが多い	10	10.4	11	10.6	11	8.6	5	5.5	3	2.9	4	3.1	44	6.7
	3. 食べない日のほうが多い	11	11.5	8	7.7	7	5.5	4	4.4	4	3.8	0	0.0	34	5.2
	4. ほとんど食べない	11	11.5	16	15.4	13	10.2	8	8.8	3	2.9	0	0.0	51	7.8
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	0.8	1	0.2
計	96	100	104	100	128	100	91	100	105	100	129	100	653	100	
男性	1. ほとんど毎日食べる	29	82.9	21	56.8	36	66.7	31	75.6	47	90.4	64	95.5	228	79.7
	2. 食べる日のほうが多い	2	5.7	6	16.2	6	11.1	3	7.3	1	1.9	2	3.0	20	7.0
	3. 食べない日のほうが多い	1	2.9	2	5.4	3	5.6	2	4.9	2	3.8	0	0.0	10	3.5
	4. ほとんど食べない	3	8.6	8	21.6	9	16.7	5	12.2	2	3.8	0	0.0	27	9.4
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.5	1	0.3
計	35	100	37	100	54	100	41	100	52	100	67	100	286	100	
女性	1. ほとんど毎日食べる	35	57.4	48	71.6	61	82.4	43	86.0	48	90.6	60	96.8	295	80.4
	2. 食べる日のほうが多い	8	13.1	5	7.5	5	6.8	2	4.0	2	3.8	2	3.2	24	6.5
	3. 食べない日のほうが多い	10	16.4	6	9.0	4	5.4	2	4.0	2	3.8	0	0.0	24	6.5
	4. ほとんど食べない	8	13.1	8	11.9	4	5.4	3	6.0	1	1.9	0	0.0	24	6.5
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
計	61	100	67	100	74	100	50	100	53	100	62	100	367	100	

問5 減塩やうす味を実行していますか。

・55. 9%が減塩やうす味を実行しており、男性では50. 3%、女性では、60. 2%である。年代別では、20歳代と30歳代では30%台、40歳代50歳代は50%台、60歳代70歳代は70%台である。

		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計	
		人数	%	人数	%										
全体	1. 実行している	38	39.6	35	33.7	66	51.6	52	57.1	79	75.2	95	73.6	365	55.9
	2. 実行していない	58	60.4	69	66.3	62	48.4	39	42.9	25	23.8	33	25.6	286	43.8
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.0	1	0.8	2	0.3
	計	96	100	104	100	128	100	91	100	105	100	129	100	653	100
男性	1. 実行している	13	37.1	10	27.0	22	40.7	17	41.5	37	71.2	45	67.2	144	50.3
	2. 実行していない	22	62.9	27	73.0	32	59.3	24	58.5	14	26.9	22	32.8	141	49.3
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.9	0	0.0	1	0.3
	計	35	100	37	100	54	100	41	100	52	100	67	100	286	100
女性	1. 実行している	25	41.0	25	37.3	44	59.5	35	70.0	42	79.2	50	80.6	221	60.2
	2. 実行していない	36	59.0	42	62.7	30	40.5	15	30.0	11	20.8	11	17.7	145	39.5
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.6	1	0.3
	計	61	100	67	100	74	100	50	100	53	100	62	100	367	100

問6 「主食、主菜、副菜」*のそろったバランスの良い食事をしていますか。

・44. 6%が1日1回、44. 3%が1日2回以上バランスの良い食事をしている。

		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計	
		人数	%	人数	%										
全体	1. 1日2回以上している	31	32.3	34	32.7	52	40.6	33	36.3	49	46.7	90	69.8	289	44.3
	2. 1日1回している	46	47.9	54	51.9	57	44.5	47	51.6	52	49.5	35	27.1	291	44.6
	3. していない	19	19.8	16	15.4	19	14.8	11	12.1	2	1.9	4	3.1	71	10.9
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	1.9	0	0.0	2	0.3
	計	96	100	104	100	128	100	91	100	105	100	129	100	653	100
男性	1. 1日2回以上している	14	40.0	12	32.4	16	29.6	15	36.6	28	53.8	44	65.7	129	45.1
	2. 1日1回している	13	37.1	16	43.2	29	53.7	18	43.9	22	42.3	20	29.9	118	41.3
	3. していない	8	22.9	9	24.3	9	16.7	8	19.5	1	1.9	3	4.5	38	13.3
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.9	0	0.0	1	0.3
	計	35	100	37	100	54	100	41	100	52	100	67	100	286	100
女性	1. 1日2回以上している	17	27.9	22	32.8	36	48.6	18	36.0	21	39.6	46	74.2	160	43.6
	2. 1日1回している	33	54.1	38	56.7	28	37.8	29	58.0	30	56.6	15	24.2	173	47.1
	3. していない	11	18.0	7	10.4	10	13.5	3	6.0	1	1.9	1	1.6	33	9.0
	不詳	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.9	0	0.0	1	0.3
	計	61	100	67	100	74	100	50	100	53	100	62	100	367	100

※主食とは、ごはん、パン、めん類など。

主菜とは、肉、魚、卵などタンパク質を多く含むメインになる(主たる)おかず。

副菜とは、野菜、いも類、海藻類を主体としたおかず。

問7 野菜を1日350g※食べていると思いますか。

・55. 9%が野菜を1日に350g食べていると思うと回答している。年代別では、20歳代と30歳代では30%台、40歳代50歳代は50%台、60歳代70歳代は70%台である。

		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		計	
		人数	%	人数	%										
全体	1. 食べていると思う	23	24.0	32	30.8	53	41.4	25	27.5	46	43.8	59	45.7	238	36.4
	2. 食べていないと思う	73	76.0	72	69.2	73	57.0	66	72.5	57	54.3	68	52.7	409	62.6
	不詳	0	0.0	0	0.0	2	1.6	0	0.0	2	1.9	2	1.6	6	0.9
	計	96	100	104	100	128	100	91	100	105	100	129	100	653	100
男性	1. 食べていると思う	9	25.7	7	18.9	17	31.5	10	24.4	24	46.2	29	43.3	96	33.6
	2. 食べていないと思う	26	74.3	30	81.1	36	66.7	31	75.6	27	51.9	37	55.2	187	65.4
	不詳	0	0.0	0	0.0	1	1.9	0	0.0	1	1.9	1	1.5	3	1.0
	計	35	100	37	100	54	100	41	100	52	100	67	100	286	100
女性	1. 食べていると思う	14	23.0	25	37.3	36	48.6	15	30.0	22	41.5	30	48.4	142	38.7
	2. 食べていないと思う	47	77.0	42	62.7	37	50.0	35	70.0	30	56.6	31	50.0	222	60.5
	不詳	0	0.0	0	0.0	1	1.4	0	0.0	1	1.9	1	1.6	3	0.8
	計	61	100	67	100	74	100	50	100	53	100	62	100	367	100

※野菜350gの目安は以下の合計:プチトマト5個、きゅうり1/3本、玉ねぎ(中)1/2個、ほうれん草のおひたし1皿(小)、キャベツ大きめの葉1枚、ピーマン1/2個