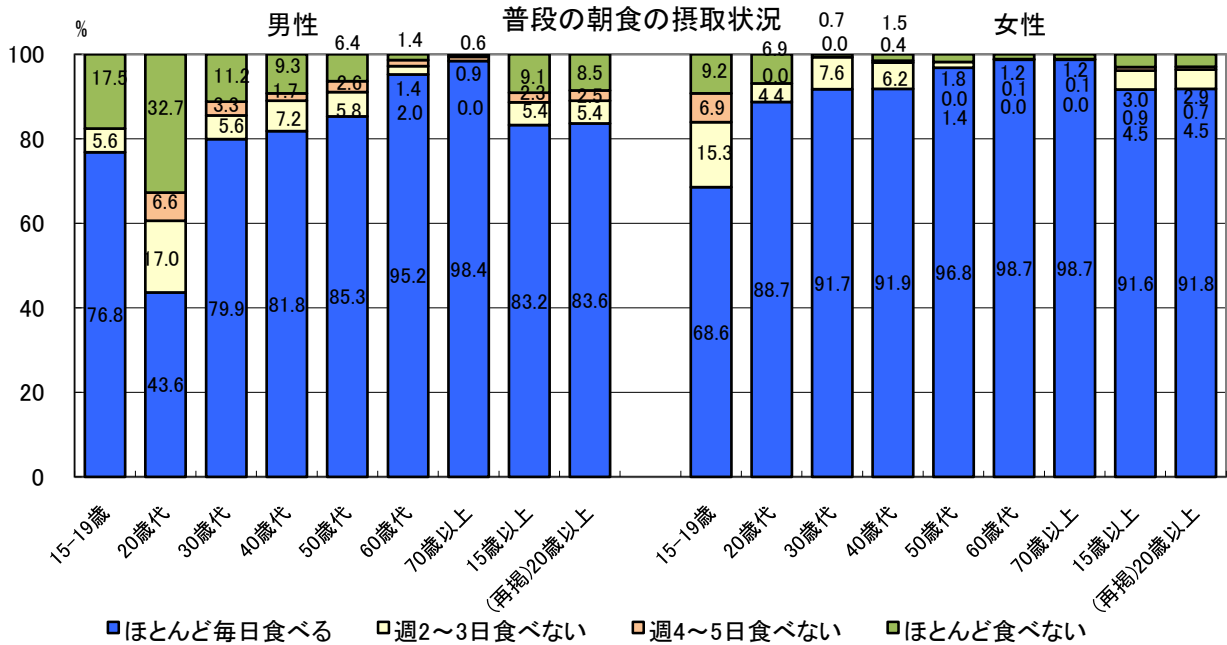


第4部 食生活・健康意識調査(アンケート調査)結果の概要

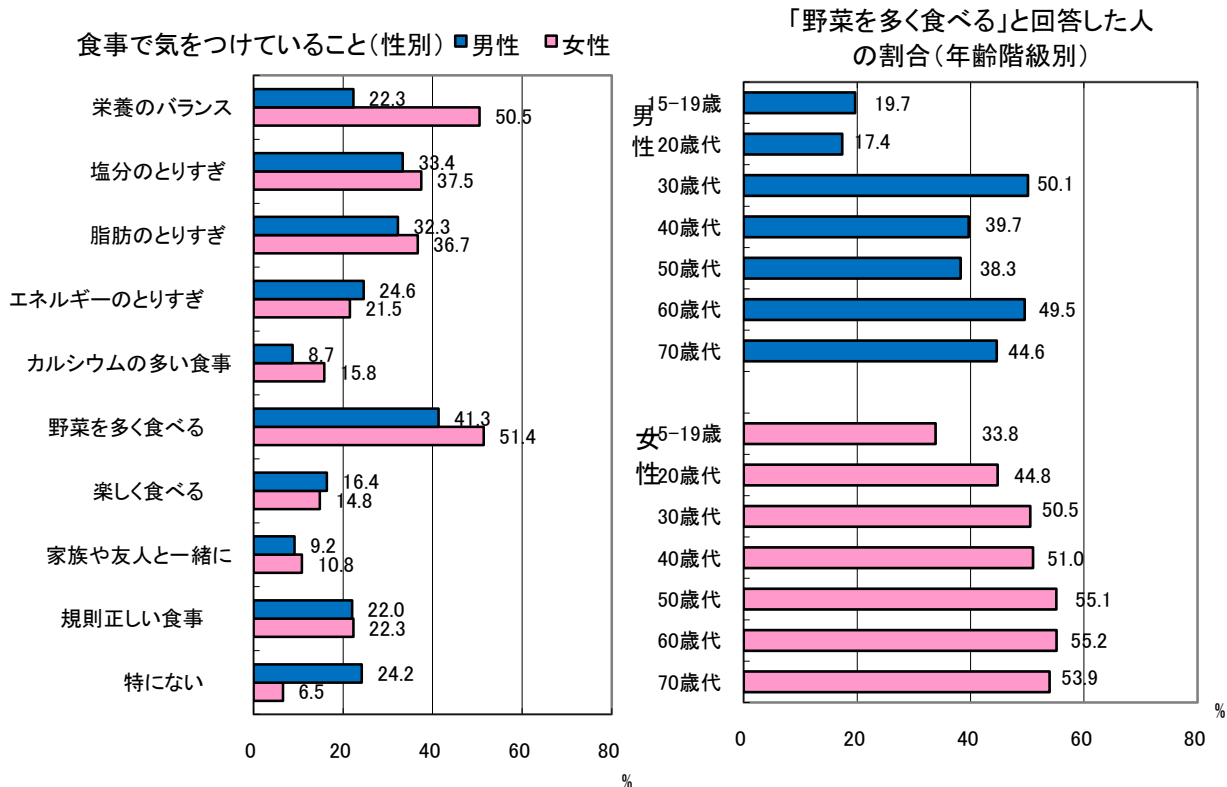
1 朝食の状況

朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した人の割合は、男性の約8割、女性の約9割。
朝食を「ほとんど食べない」及び「週4～5日食べない」と回答した人の割合は、男女とも若い世代のほうが高くなっている。



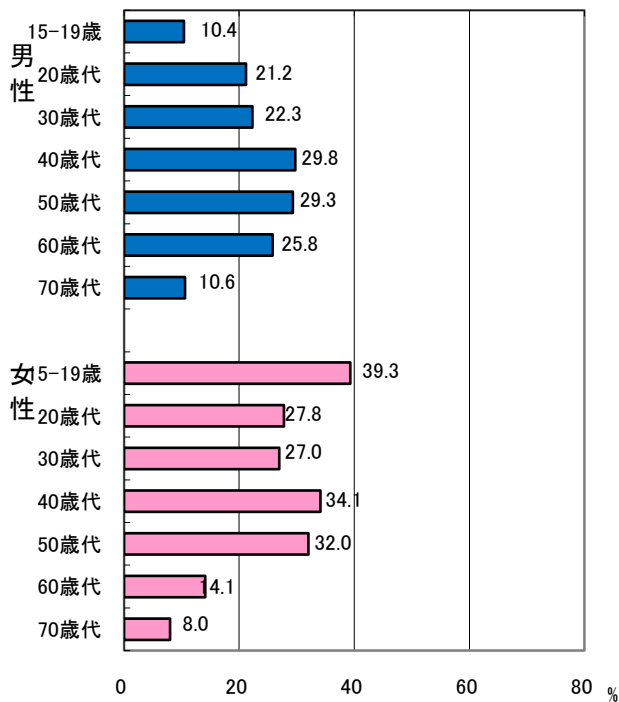
2 食事で気をつけていること

食事で気をつけていることは、男女とも「野菜を多く食べる」と回答した人の割合が高い。「野菜を多く食べる」と回答した人の割合を年齢階級別にみると、男性は、若い世代の割合が低い。

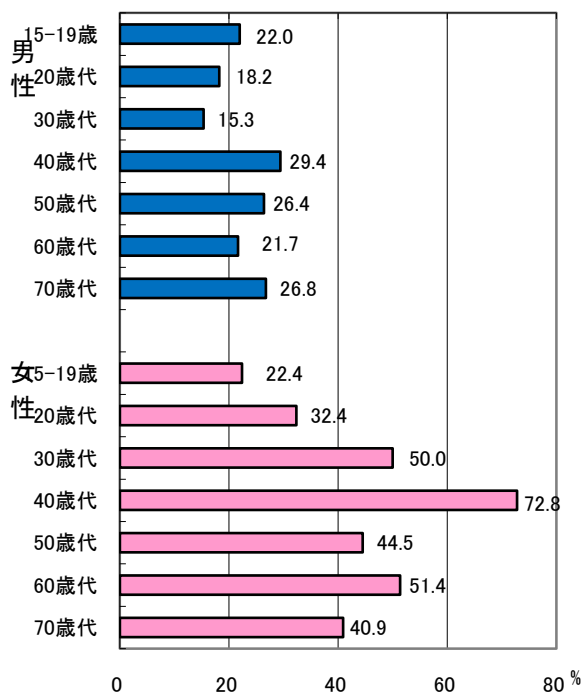


「エネルギーのとり過ぎ」「栄養のバランス」「塩分のとり過ぎ」「脂肪のとり過ぎ」に気をつけていると回答した人の割合について年齢階級別の状況を見ると、「塩分のとり過ぎ」は、年齢が高いほうが気をつけていると回答した人の割合が高くなっている。
 「栄養のバランス」に気をつけていると回答した人の割合は、40歳代女性が最も高い。

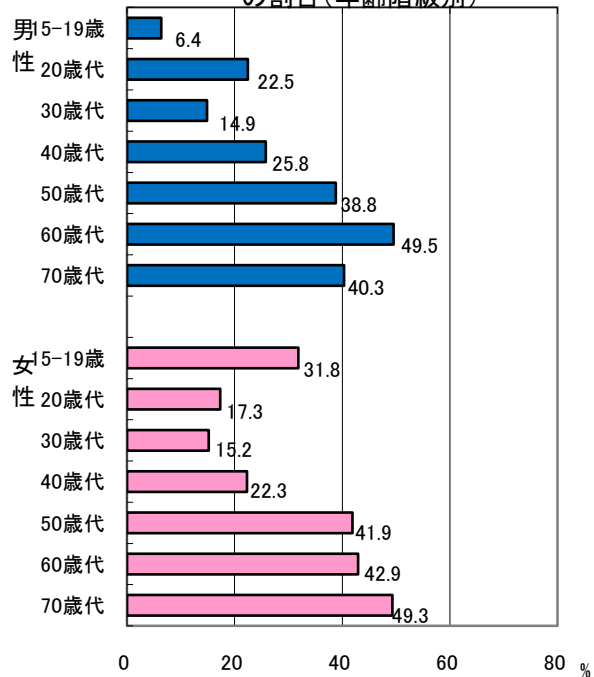
「エネルギーのとり過ぎ」と回答した人の割合(年齢階級別)



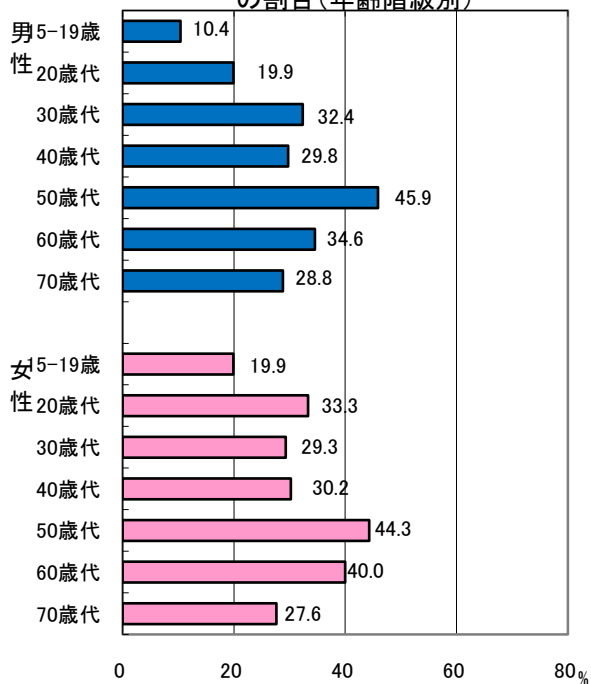
「栄養のバランス」と回答した人の割合(年齢階級別)



「塩分のとり過ぎ」と回答した人の割合(年齢階級別)

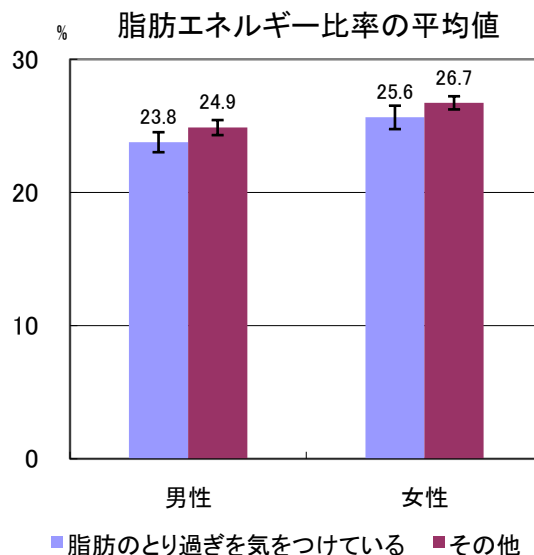
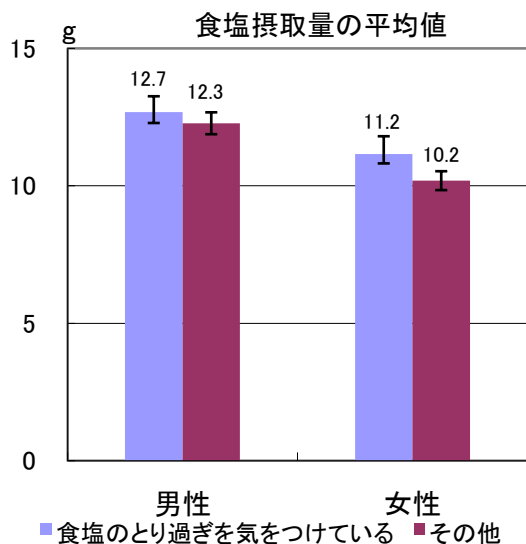


「脂肪のとり過ぎ」と回答した人の割合(年齢階級別)

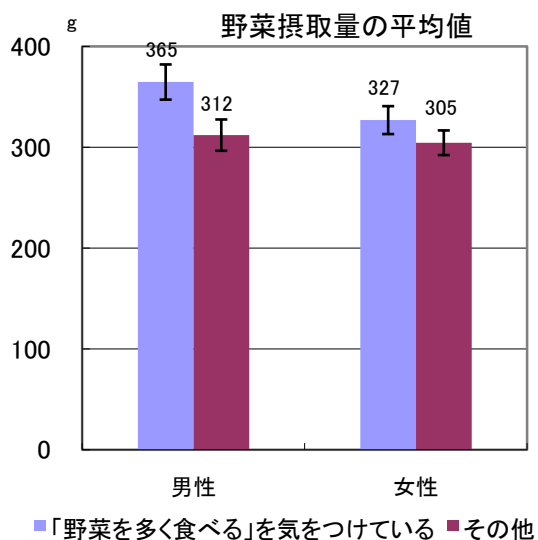


3 「食事で意識していること」と実際の栄養素等摂取状況

「食塩のとり過ぎ」に気をつけていると回答した人と、それ以外の人について、実際の食塩摂取量を比較すると、男性は差がみられず、女性は「とり過ぎに気をつけている」と回答した人のほうが摂取量が多い。脂肪エネルギー比率については、男女とも、気をつけている人とそれ以外の人で有意な差はみられない。



「野菜を多く食べる」に気をつけていると回答した人は、それ以外の人に比べて男女とも摂取量の平均値が高くなっている。

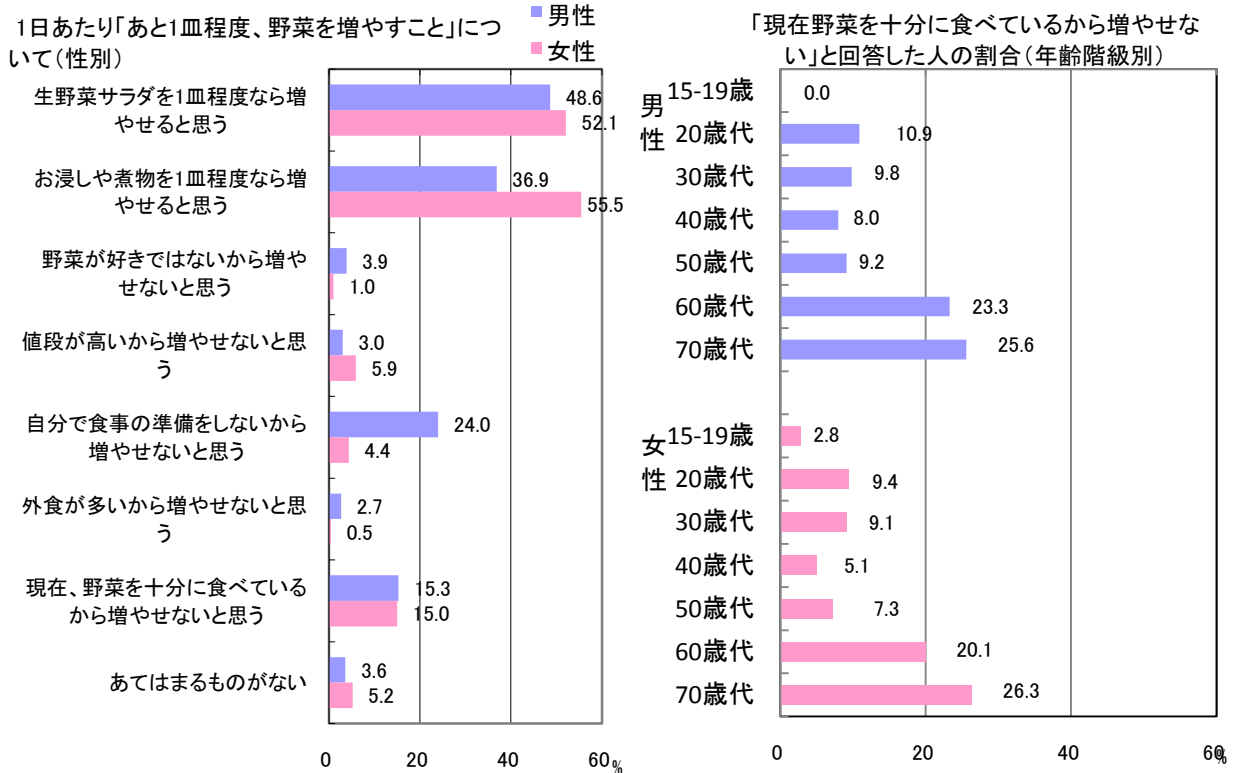


注: 誤差線は標準誤差

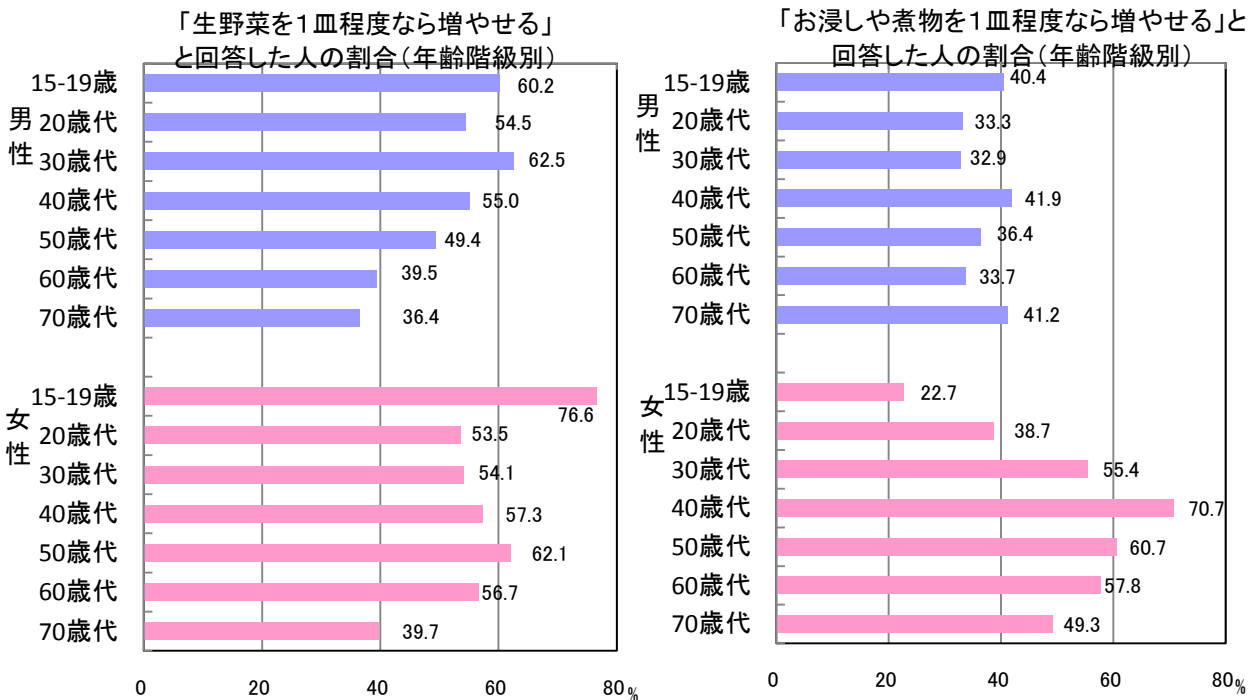
値は「気をつけている」「その他」それぞれの群についてH22県の実際の人口構成に合わせる重み付けをして算出した平均値

4 野菜摂取に対する意識

野菜の摂取量をあと1皿分増やすことについて、男女とも「生野菜一皿程度なら増やせる」「お浸しや煮物を1皿程度なら増やせる」と回答した人の割合が高い。「自分で食事の準備をしないから」は性別で差があり、男性は割合が高い。

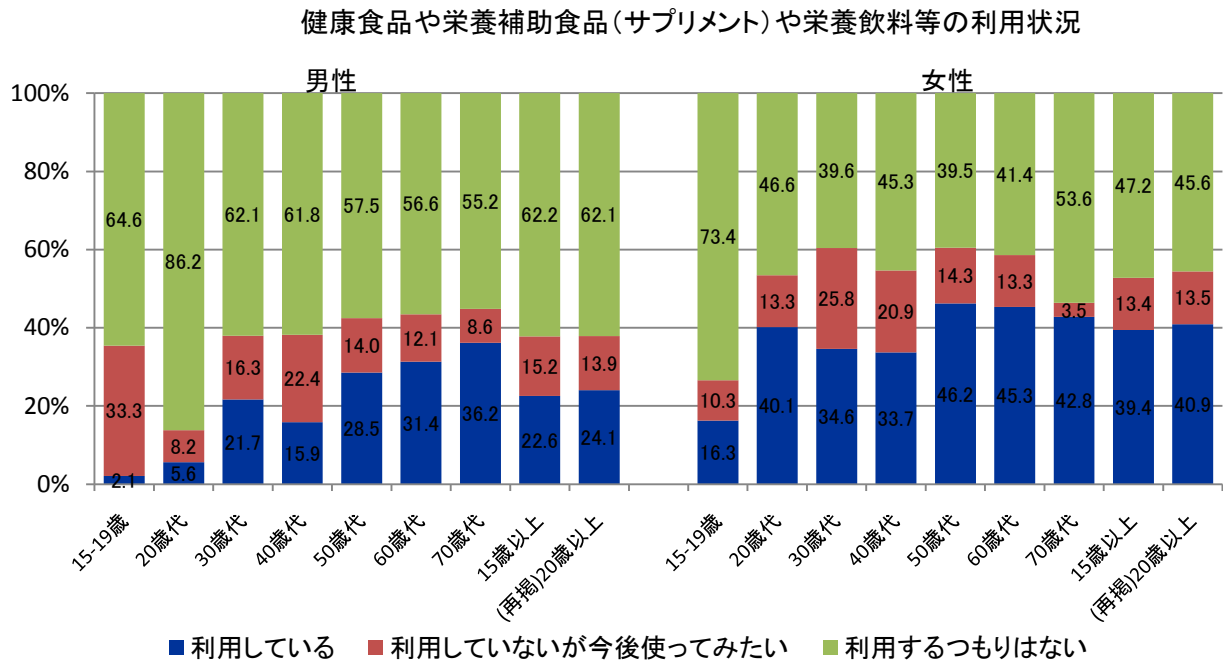


男性及び女性の20歳代未満では、「お浸しや煮物を1皿程度なら増やせる」と回答した人の割合よりも、「生野菜を1皿程度なら増やせる」と回答した人の割合が高い。

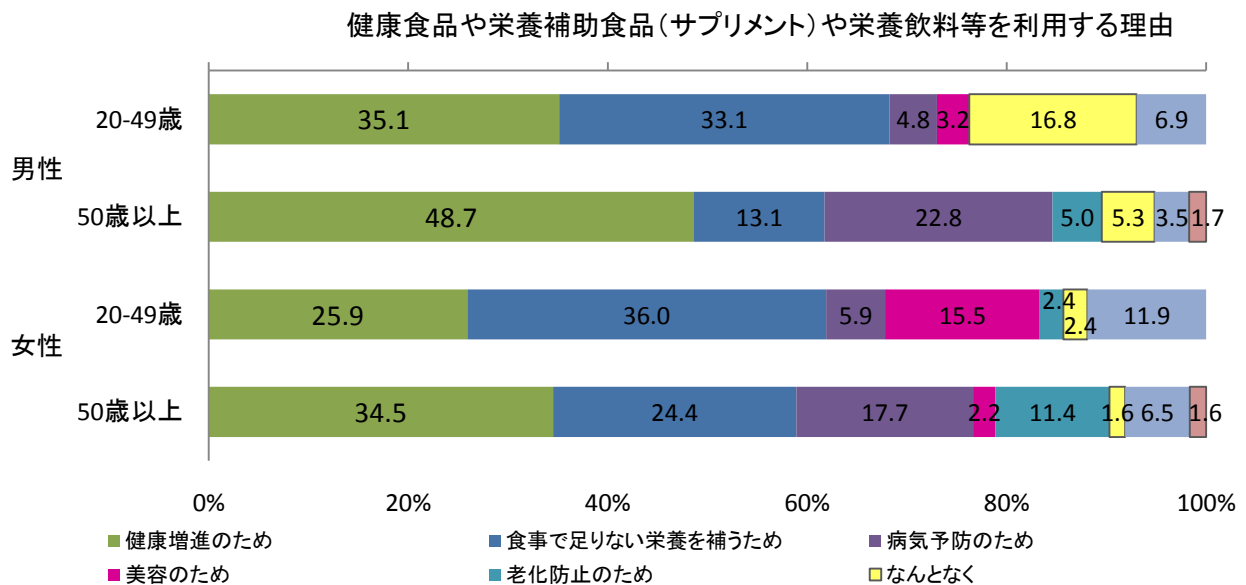


5 健康食品や栄養補助食品(サプリメント)や栄養飲料等の利用状況

ふだん、健康食品や栄養補助食品(サプリメント)や栄養飲料等を利用している人の割合は、男性は約2割、女性は約4割。男性よりも女性の方が利用している人の割合が高い。

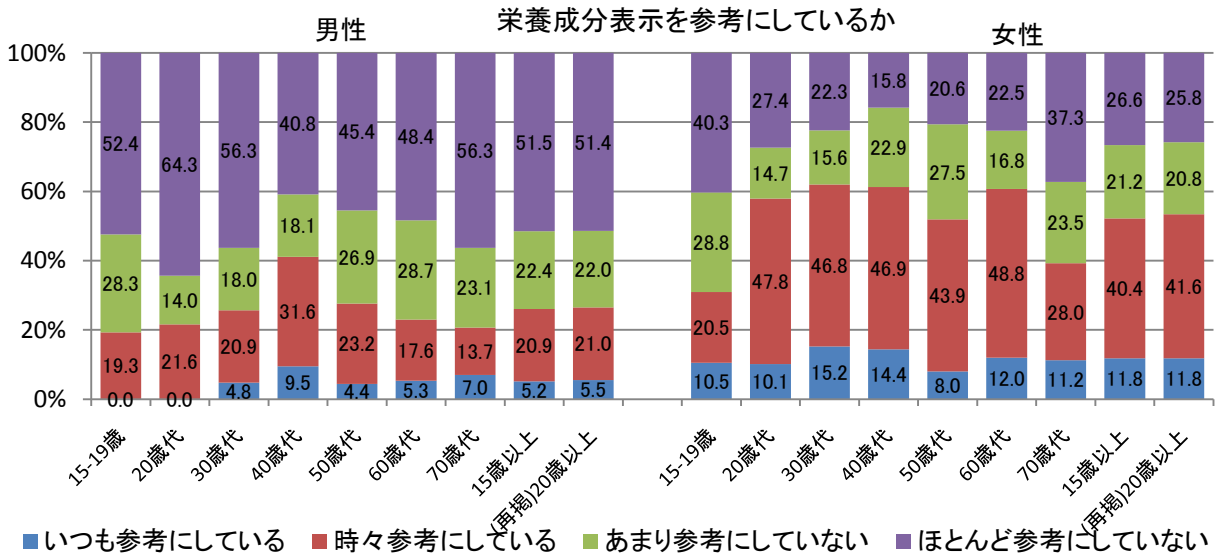


健康食品等を利用する理由は、「健康増進のため」「食事で足りないものを補うため」と回答した人の割合が男女ともに高い。年代別にみると、50歳代以上は「病気予防のため」が高く、50歳代未満は、男性は「なんとなく」、女性は「美容のため」の割合が高い。

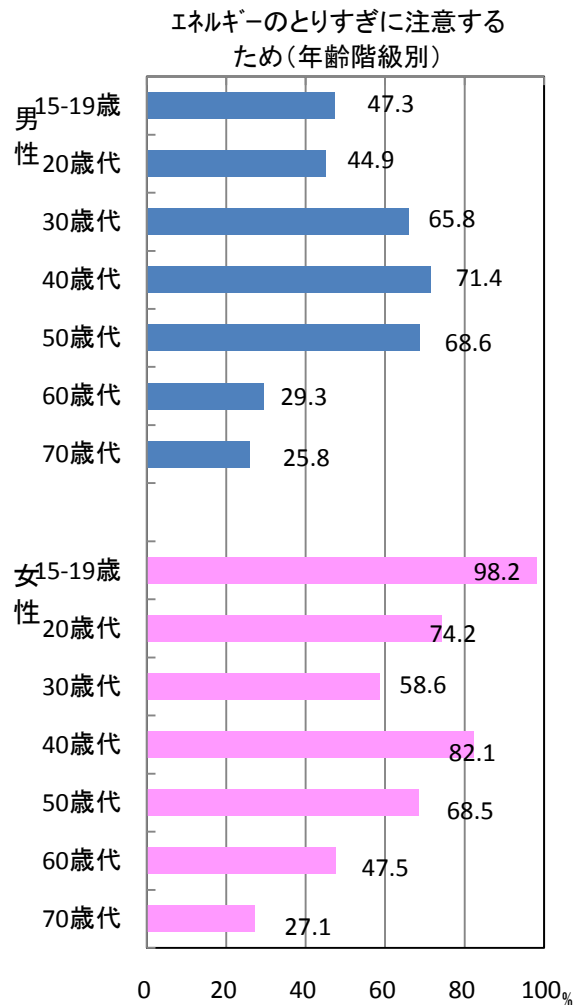
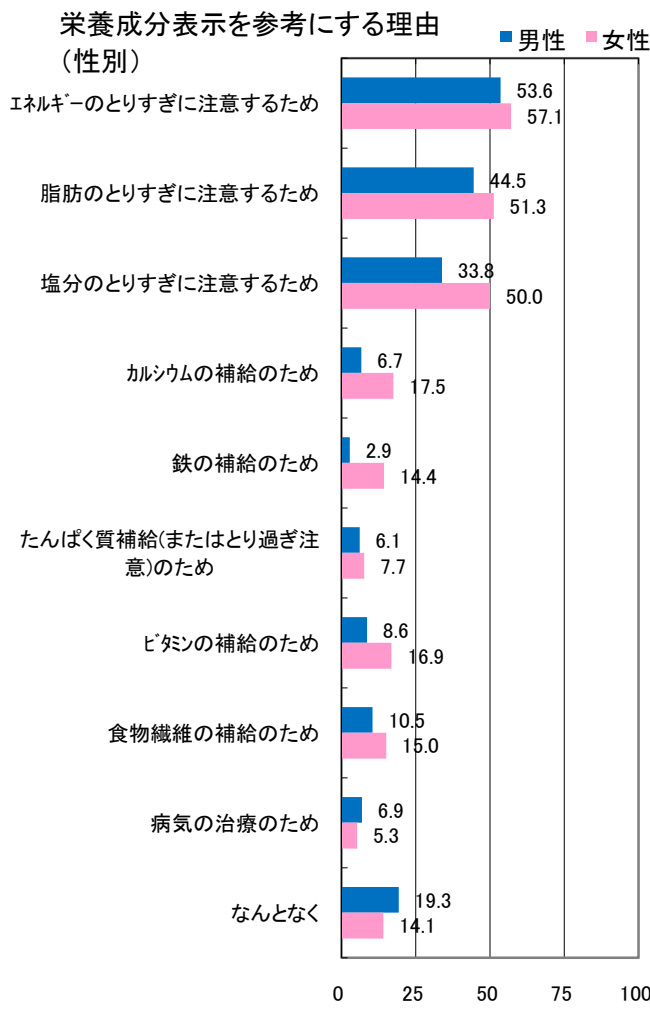


6 栄養成分表示の参考状況

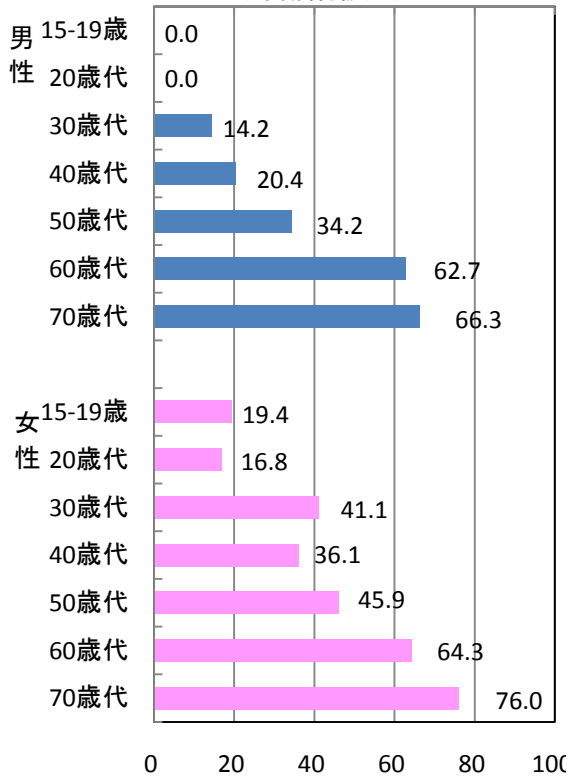
外食時や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている人の割合は男性の約3割、女性の約4割。参考にする理由は、「エネルギーのとりすぎ」「脂肪のとりすぎ」「塩分のとりすぎ」と回答した人の割合が高く、年齢階級別にみると、「エネルギーのとり過ぎ」と回答した人は40歳代未満の女性が高く、「食塩のとり過ぎ」と回答した人の割合は60歳代以上が高い。



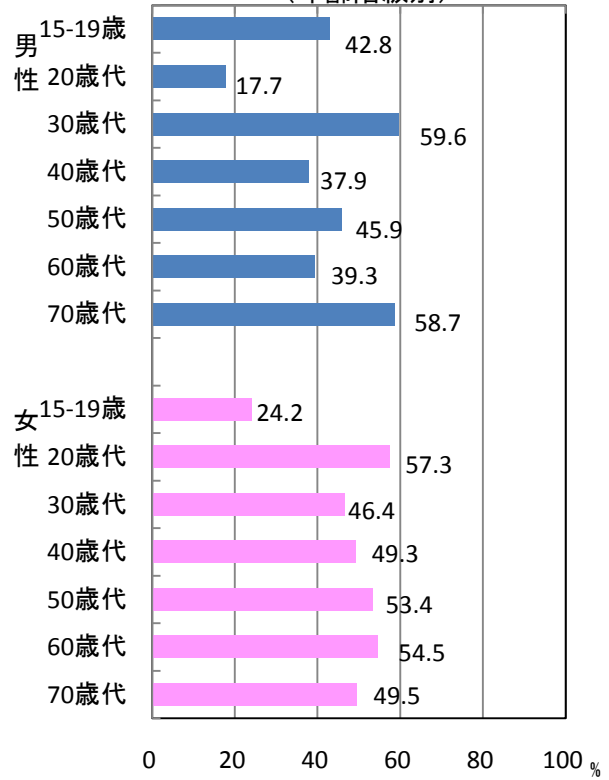
■ いつも参考にしている ■ 時々参考にしている ■ あまり参考にしていない ■ ほとんど参考にしていない



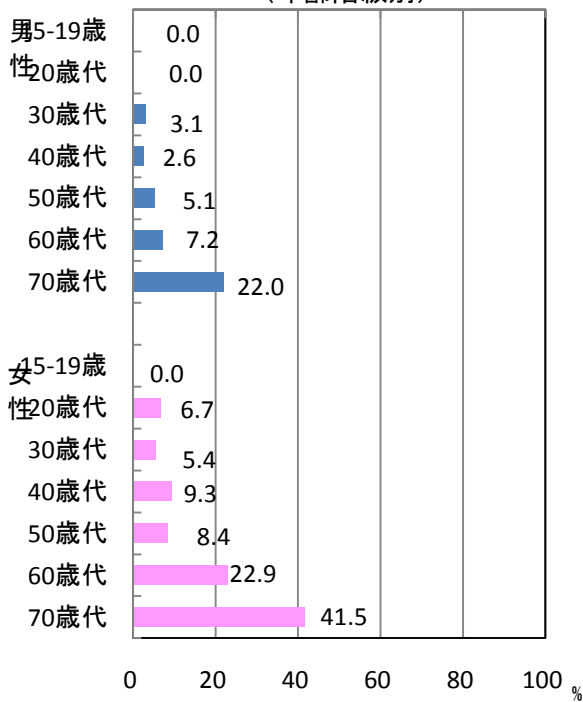
塩分のとりすぎに注意するため
(年齢階級別)



脂肪のとりすぎに注意するため
(年齢階級別)



カルシウムの補給のため
(年齢階級別)

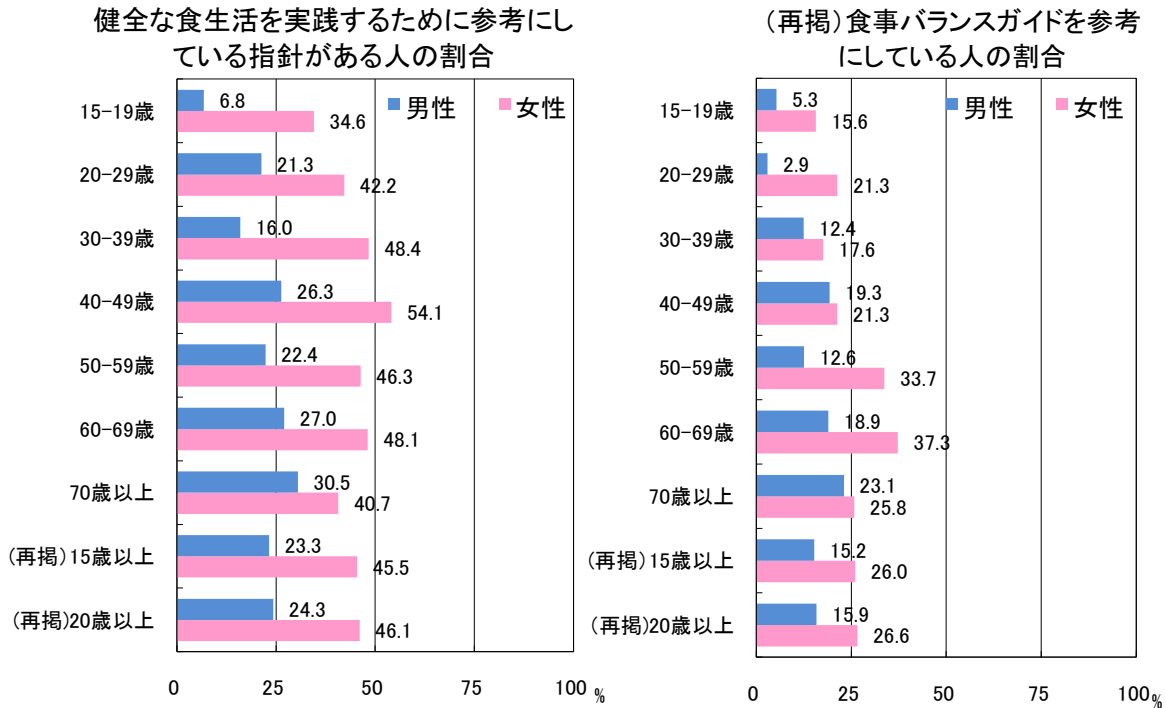


鉄の補給のため
(年齢階級別)

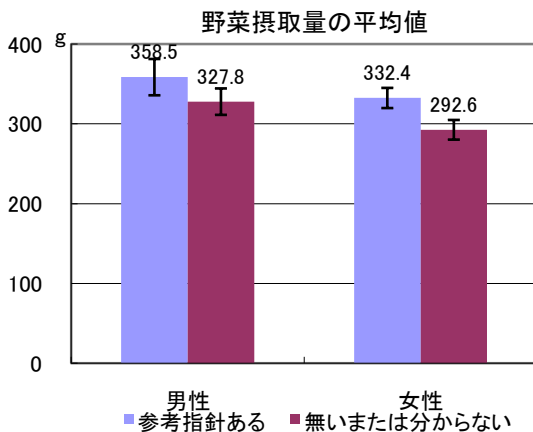
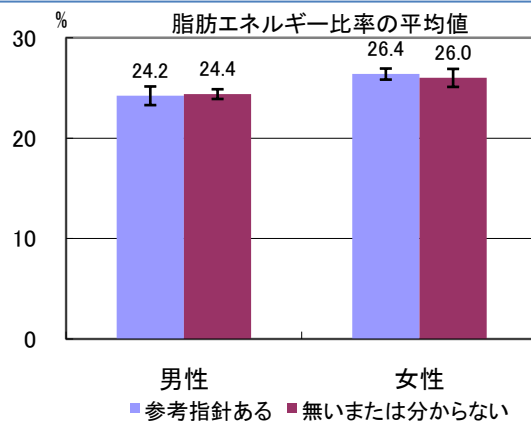
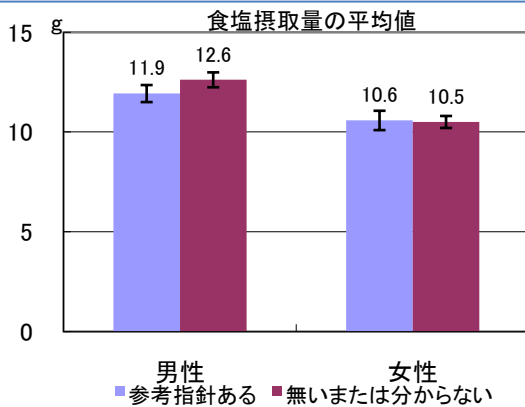


7 日頃の食生活で参考にしている指針等

健全な食生活を実践するために参考にしている指針があると回答した人の割合は、15歳以上男性は約2割、女性は約5割で、女性のほうが高くなっている。



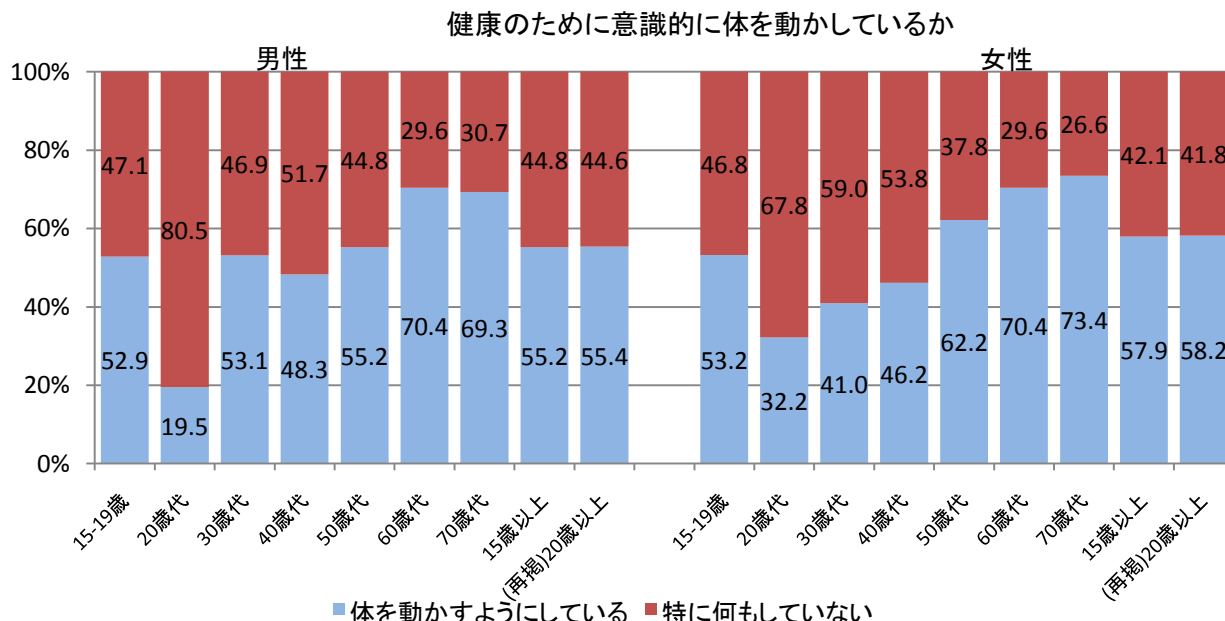
「参考にしている指針がある」人と、「参考にしていない」または「分からない」と回答した人について、食塩摂取量及び脂肪エネルギー比率の平均値を比較すると差は見られないが、野菜摂取量は、特に女性については「参考にしている指針がある」人のほうが摂取量が多い。



注) 誤差線は標準誤差
値は参考指針ある人と無いまたは分からない人の両群それぞれにH22県人口構成に合わせる重み付けをして算出した平均値

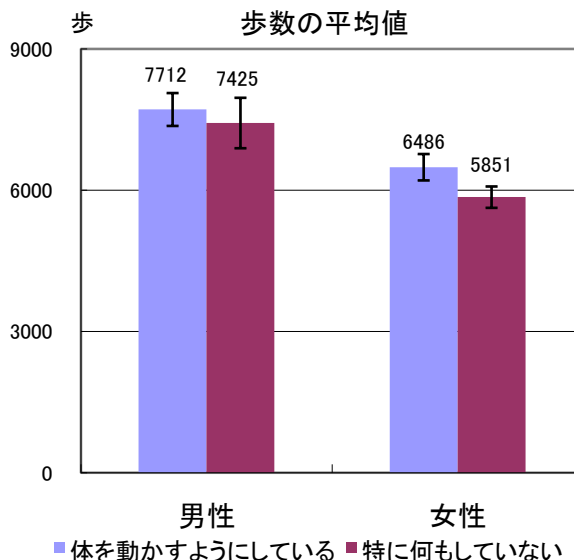
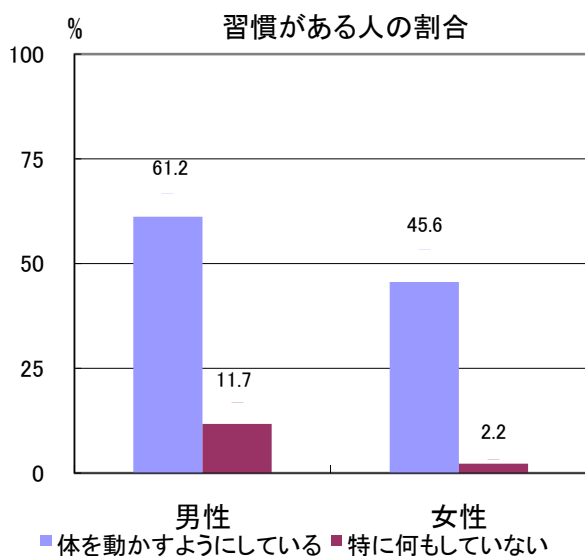
8 身体活動・運動に対する意識

健康のために普段から意識的に体を動かしている人の割合は、男女ともに約6割。女性は年代が高いほうが「意識的に体を動かすようにしている人」の割合が高くなる傾向。



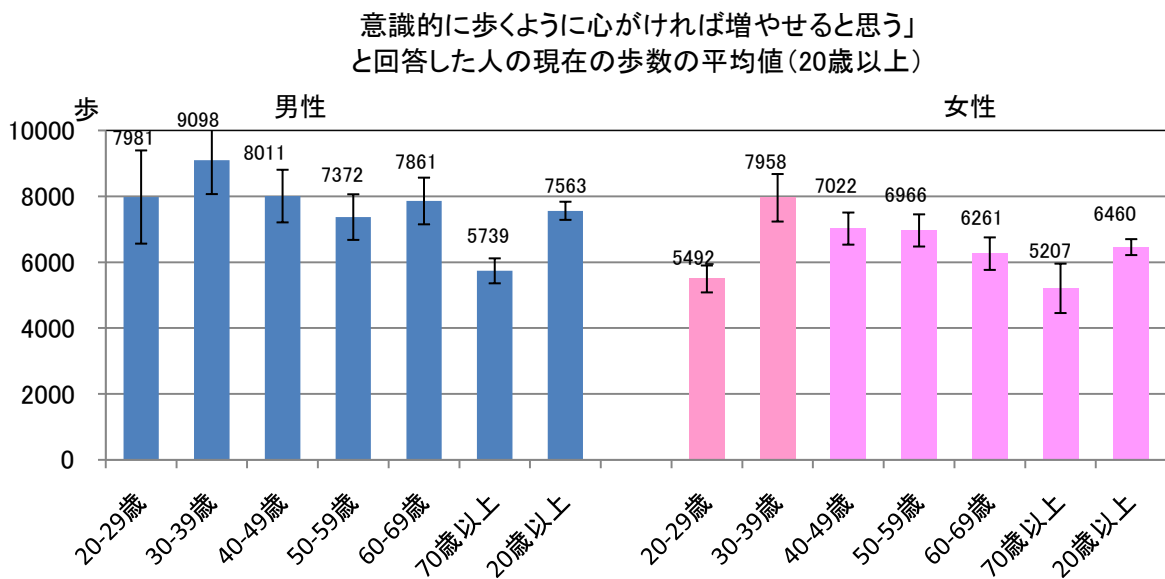
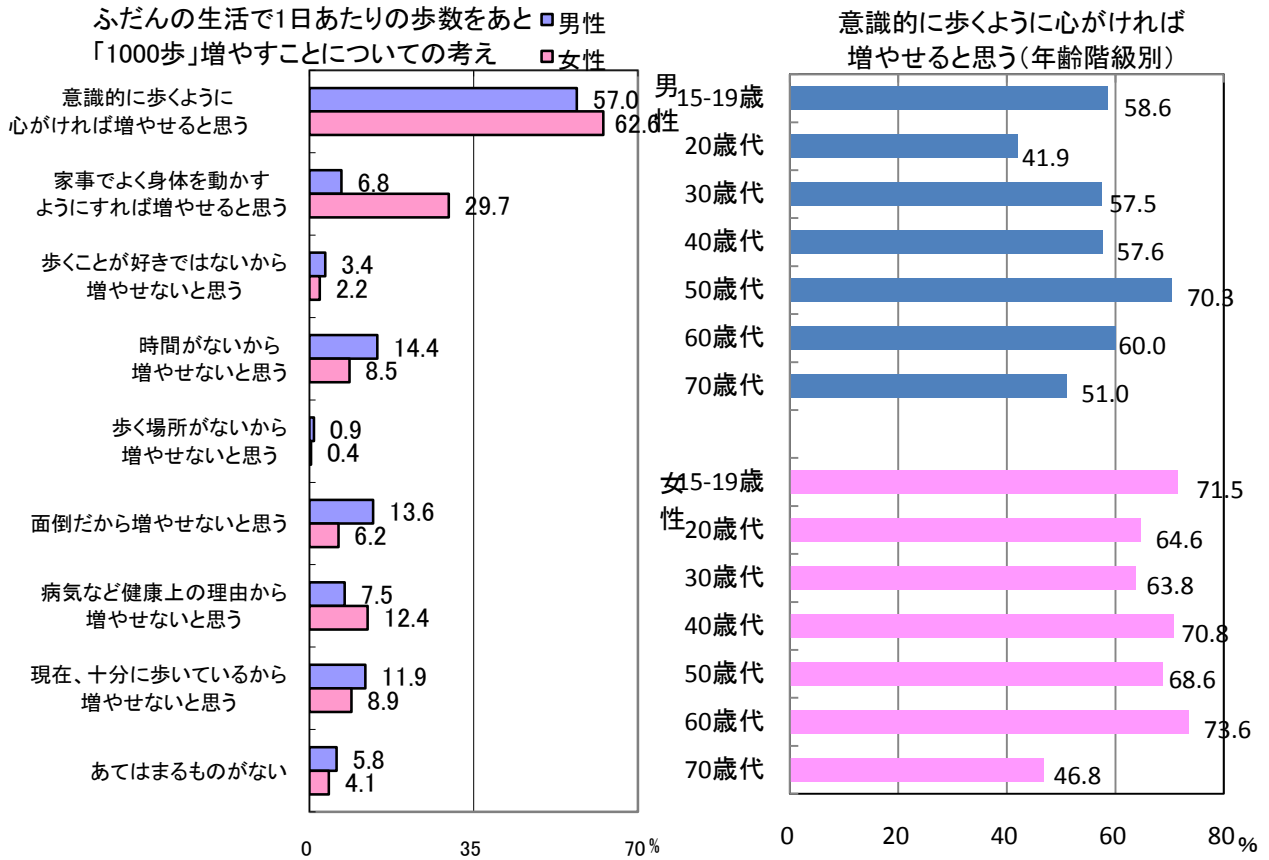
9 「身体活動・運動に対する意識」と実際の運動習慣及び歩数の状況

運動習慣について、男女とも「意識的に体を動かすようにしている人」は、「特に何もしていない」と回答した人よりも運動習慣がある人の割合が顕著に高い。
歩数について、女性は、「意識的に体を動かすようにしている人」は、「特に何もしていない」と回答した人よりも多いが、男性では差がみられない。



10 歩数をあと1,000歩増やすことに対する意識

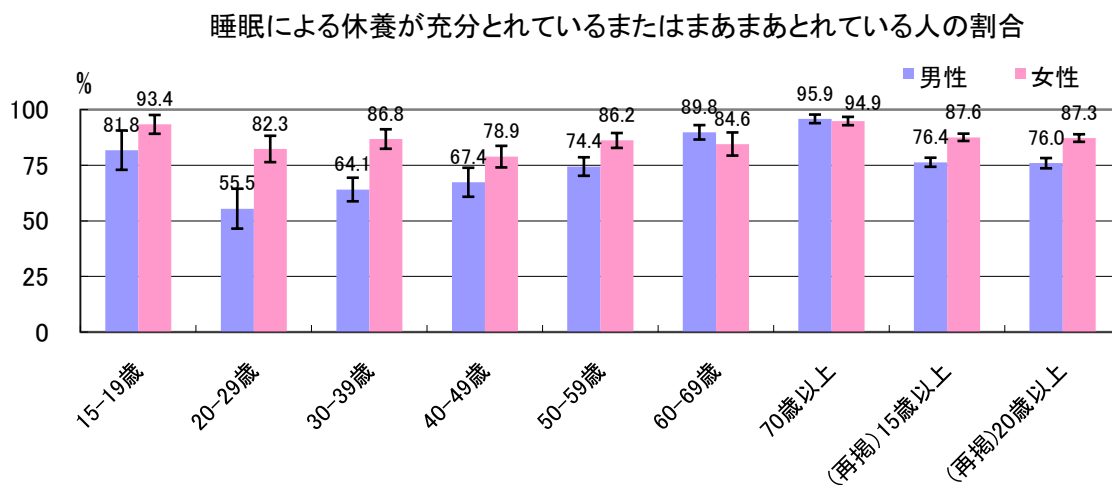
1日の歩数をあと1000歩増やすことについて、男女とも「意識的に歩くように心がければ増やせると思う」と回答した人の割合は約6割。
 女性は、「家事でよく身体を動かすようにすれば増やせると思う」と回答した人の割合も高くなっている。



注:誤差線は標準誤差

11 休養の状況

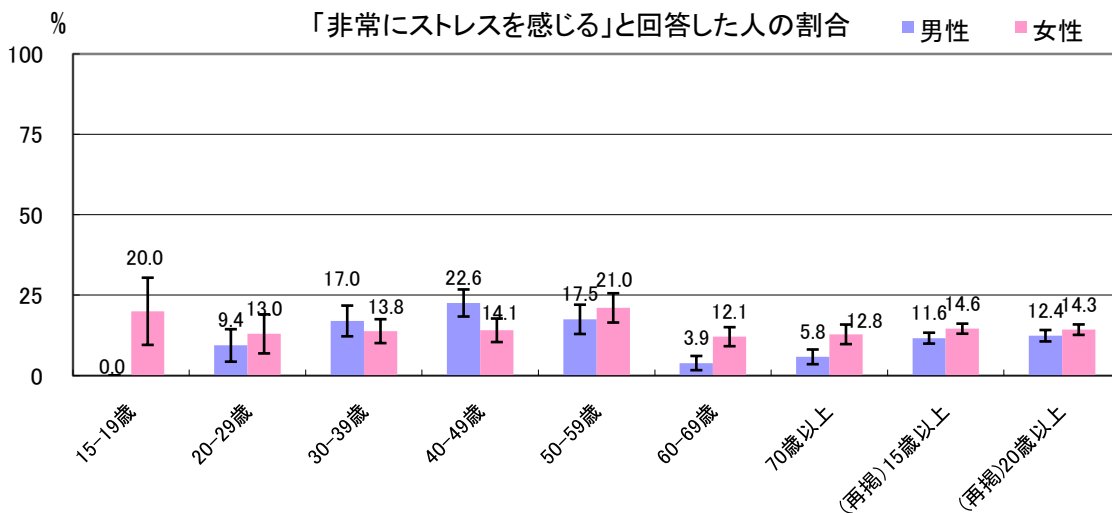
「睡眠による休養が充分またはまあまあとれている」と回答した人の割合は、15歳以上の男性は約8割、女性は約9割。



注: 誤差線は標準誤差

12 ストレスの状況

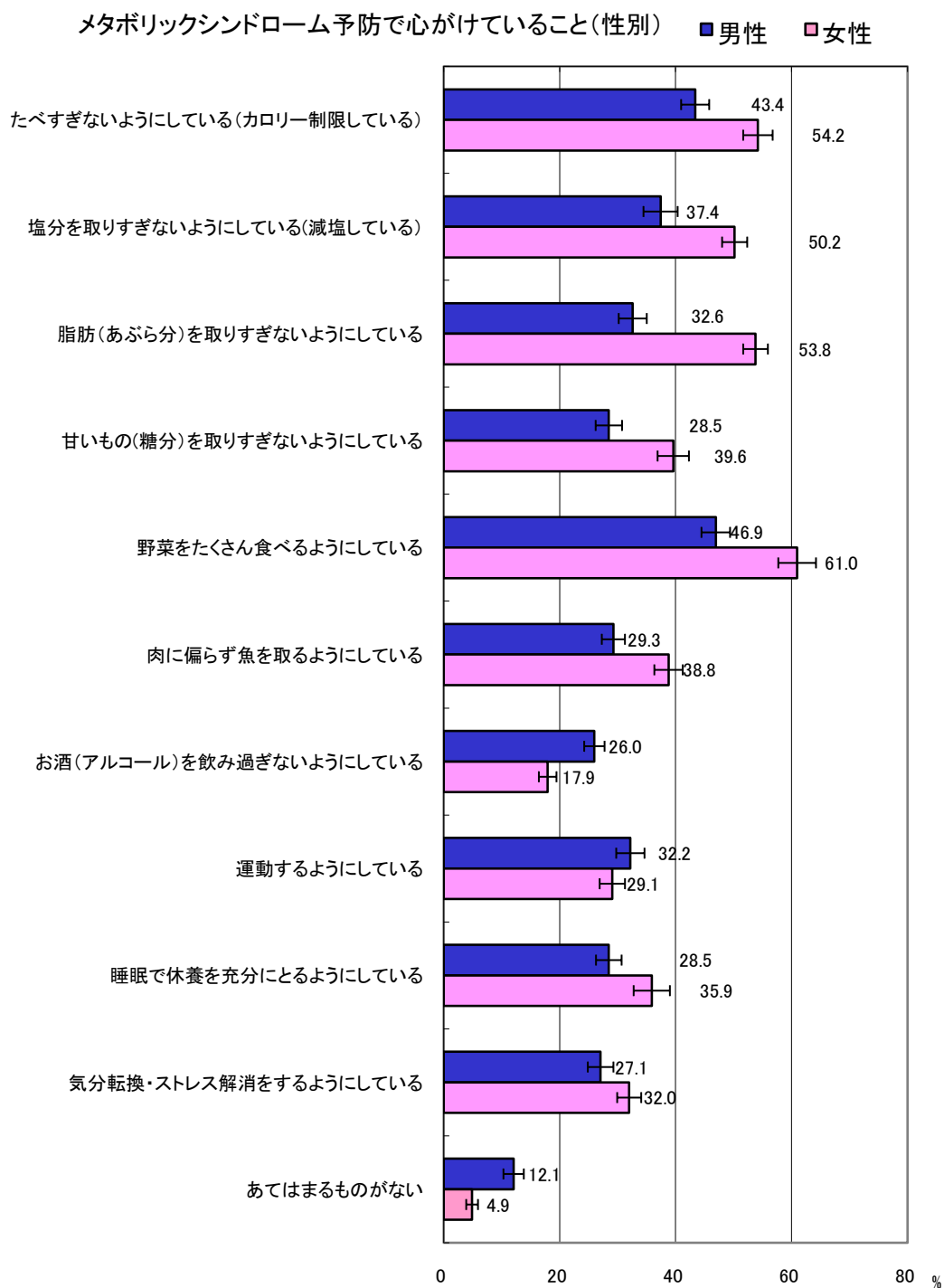
「非常にストレスを感じる」と回答した人の割合は、男女とも約1割。性年齢階級別にみると、40歳代男性の割合が最も高い。また、60歳代以降では、男性よりも女性のほうが割合が高くなっている。



注: 誤差線は標準誤差

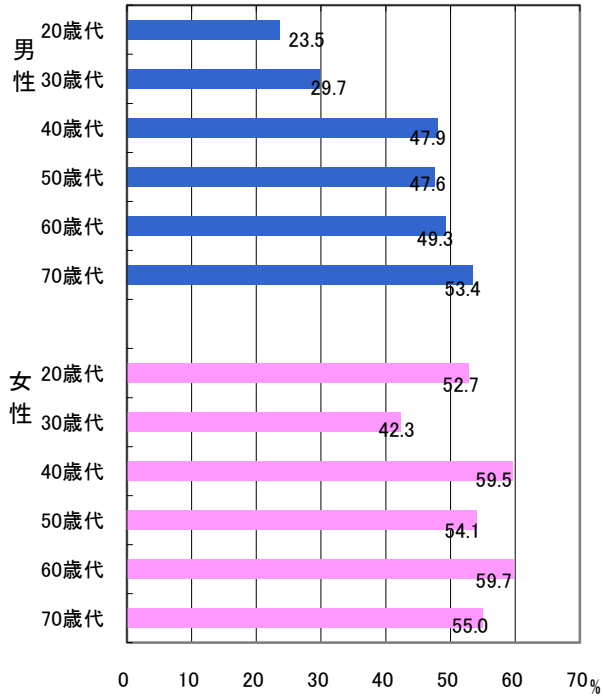
13 メタボリックシンドローム等の予防や改善に向けて気をつけていること

高血圧や糖尿病、高コレステロール、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防-改善のために普段の生活で心がけていることは、男女とも「食べ過ぎないようにしている」「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答した人の割合が高い。女性は、「塩分を摂りすぎないようにしている」、「脂肪を摂りすぎないようにしている」に回答した人の割合も高い。

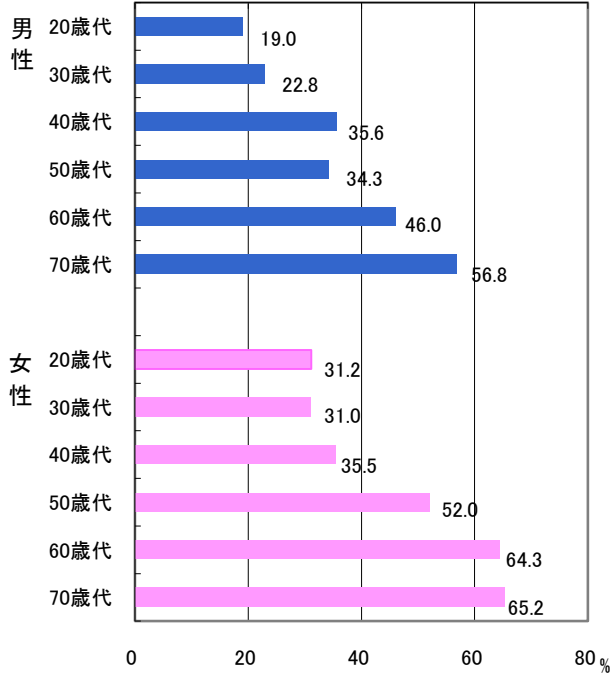


高血圧や糖尿病、高コレステロール、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防-改善のために普段の生活で心がけていることについて、性年齢階級別にみると、各項目とも年齢が高いほうが「気をつけている」と回答した人の割合が高くなっている。

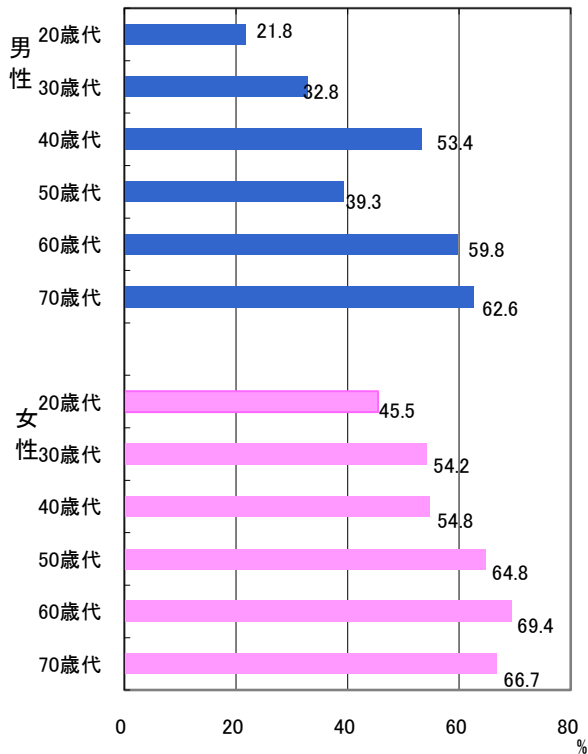
「食べ過ぎないようにしている」と回答した人の割合(性年齢階級別)



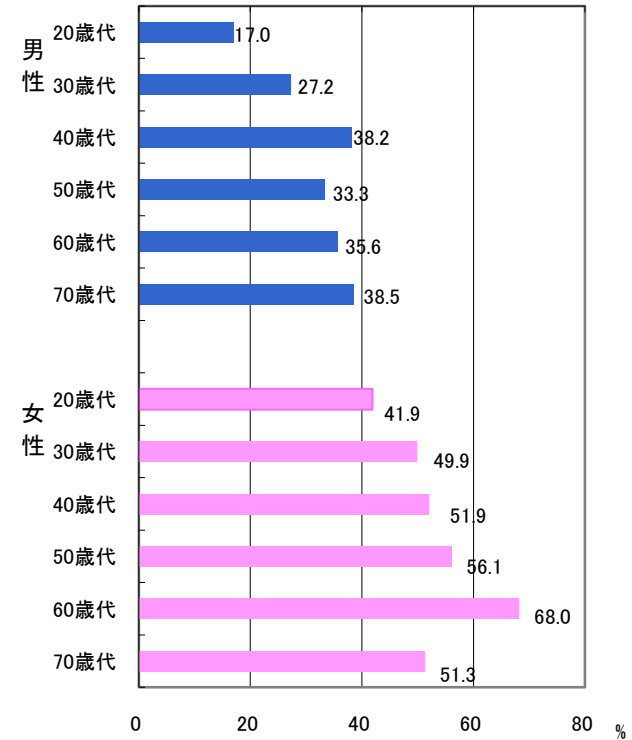
「食塩を取りすぎないように」と回答した人の割合(性年齢階級別)



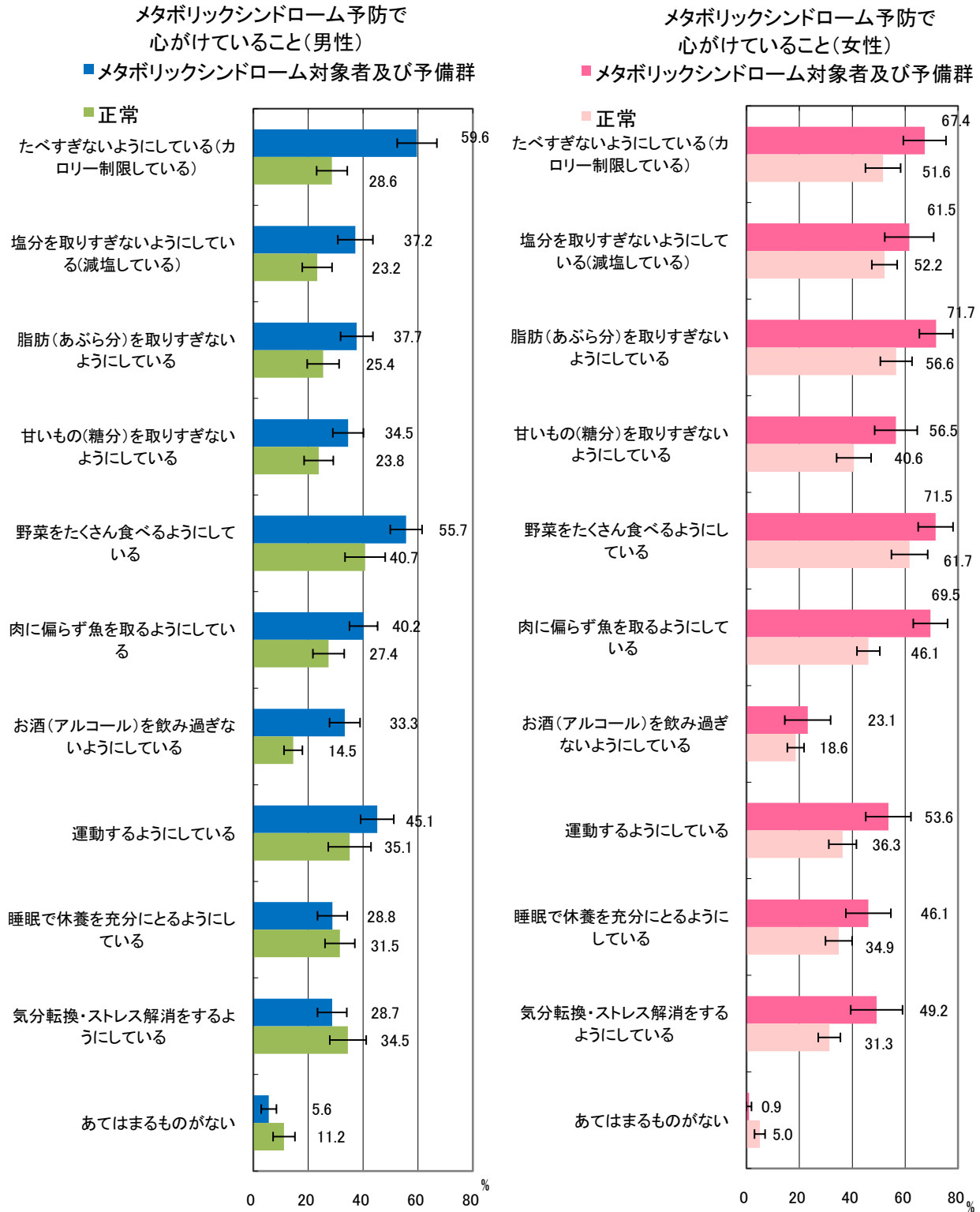
「野菜をたくさん食べるように」と回答した人の割合(性年齢階級別)



「脂肪を取りすぎないように」と回答した人の割合(性年齢階級別)



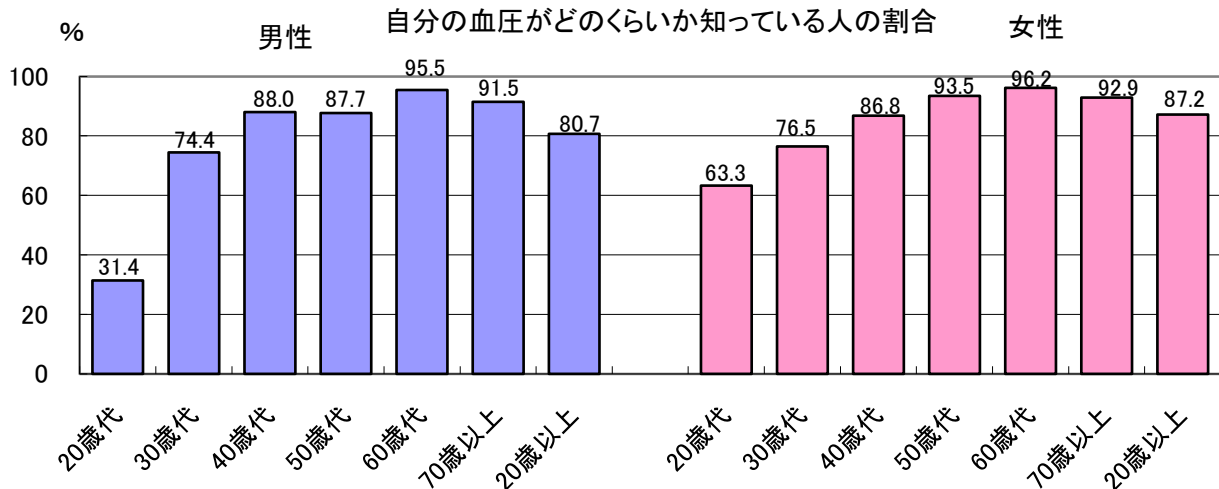
高血圧や糖尿病、高コレステロール、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)等の予防-改善のために普段の生活で心がけていることについて、「メタボリックシンドローム該当者・予備群」と「正常」の人を比較すると、ほとんどの項目において「メタボリックシンドローム該当者・予備群」のほうが「気をつけている」と回答した人の割合が高くなっている。



注: 値は年齢調整値(両群それぞれについてH22長野県性年齢階級別人口基準に重み付け平均を算出)

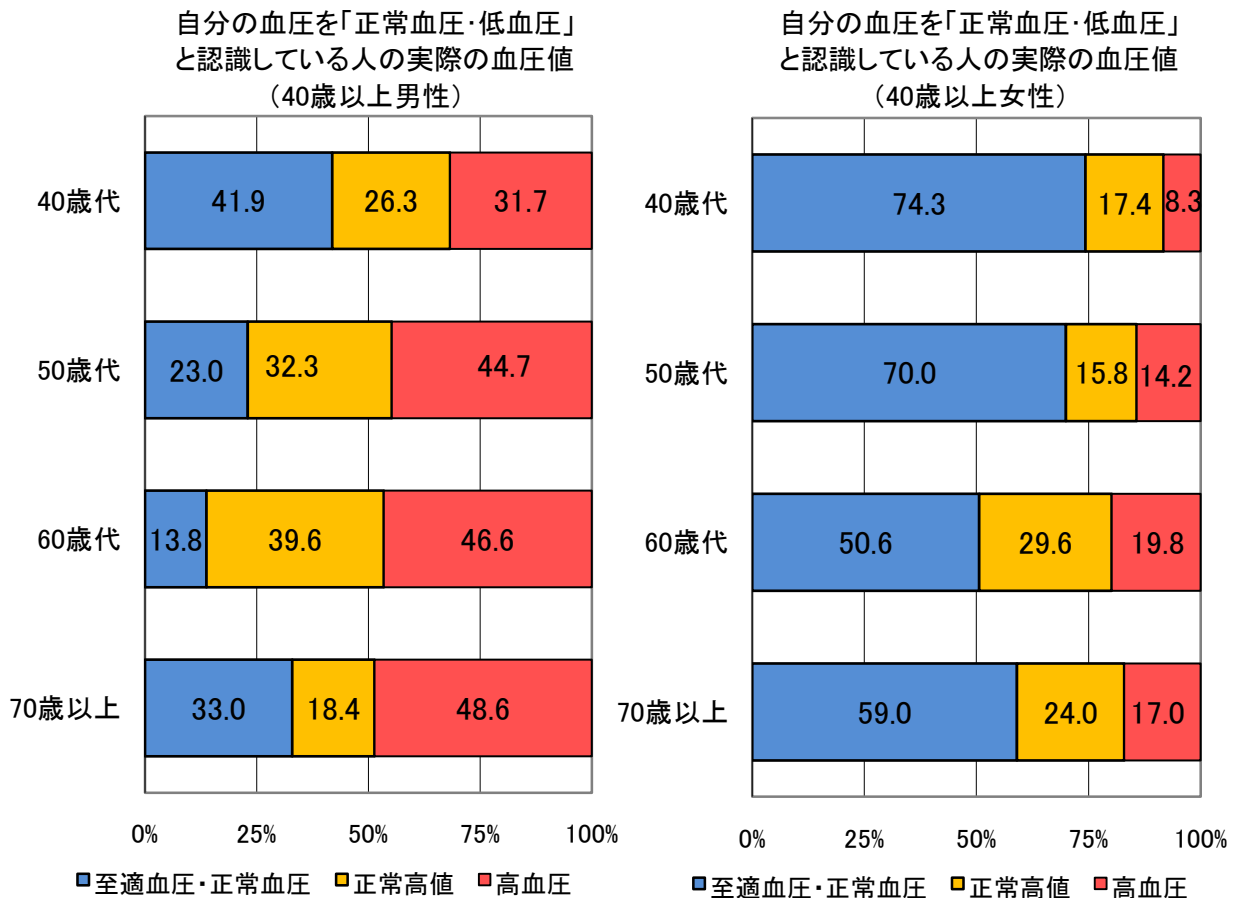
14 自分の血圧値に対する認識

自分の血圧について、「どのくらい知っている」と回答した人の割合は、男性は約8割、女性は約9割。



15 自分が認識している血圧の状態と実際の血圧値

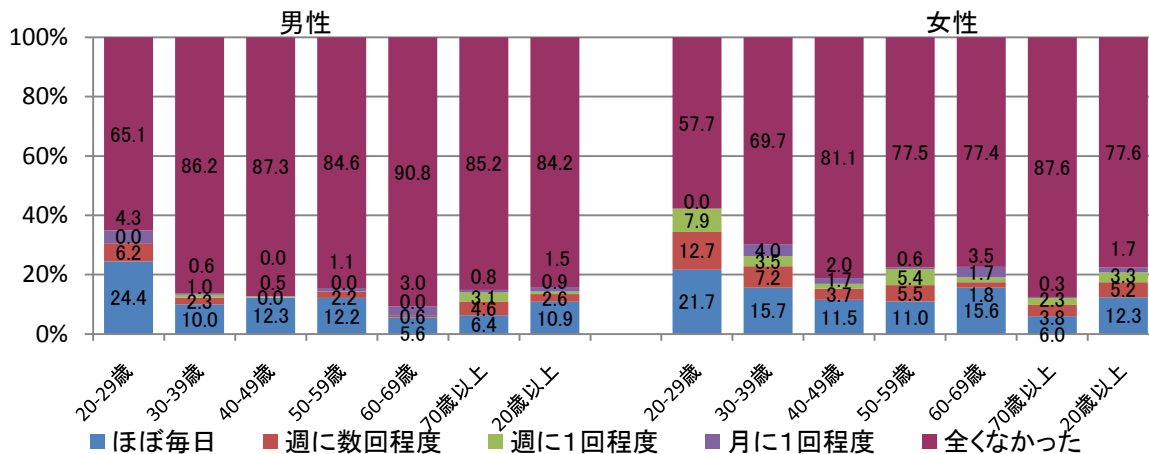
40歳以上について、自分の血圧が「どのくらい知っている」と回答し、かつ、「正常」または「低血圧」と認識していた人の実際の血圧の状態をみると、特に男性は、「正常」または「低血圧」と認識していながら実際の血圧は「正常高値」または「高血圧」である人の割合が高い。



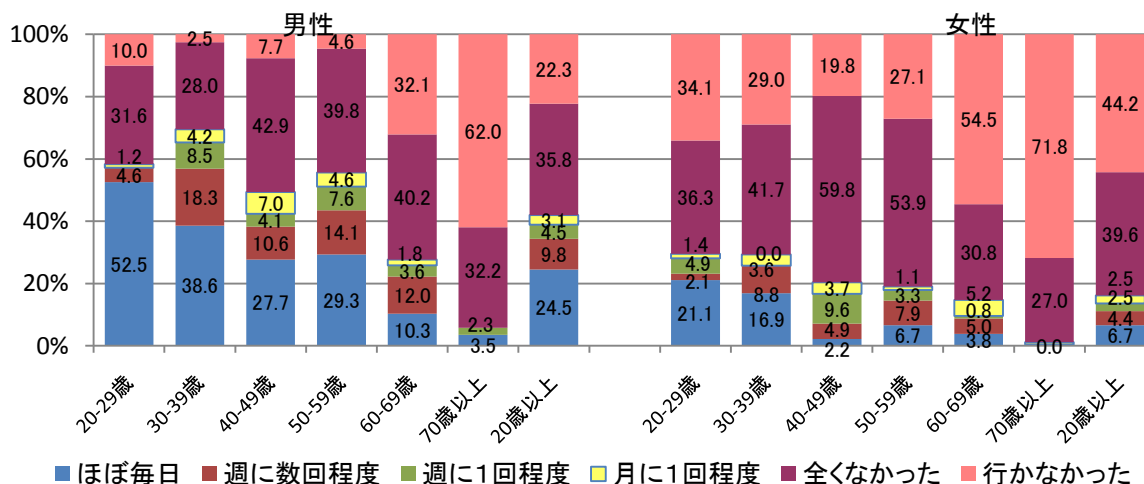
16 受動喫煙の状況

「家庭」において自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会が「ほぼ毎日」と回答した人の割合は男女とも約1割。60歳代未満の男性については、「職場」において自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会が「ほぼ毎日」と回答した人の割合が高い。

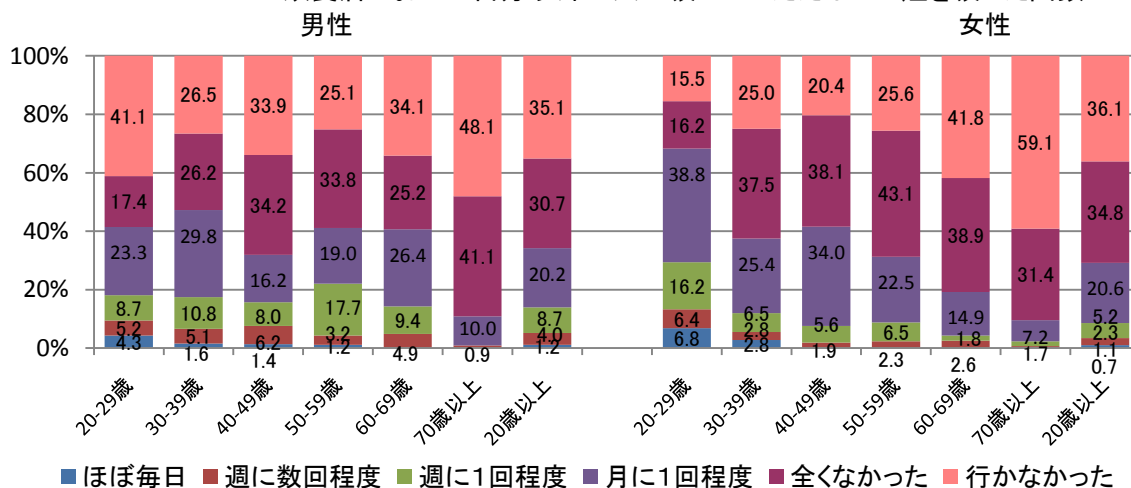
家庭において自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会



職場において自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸った回数

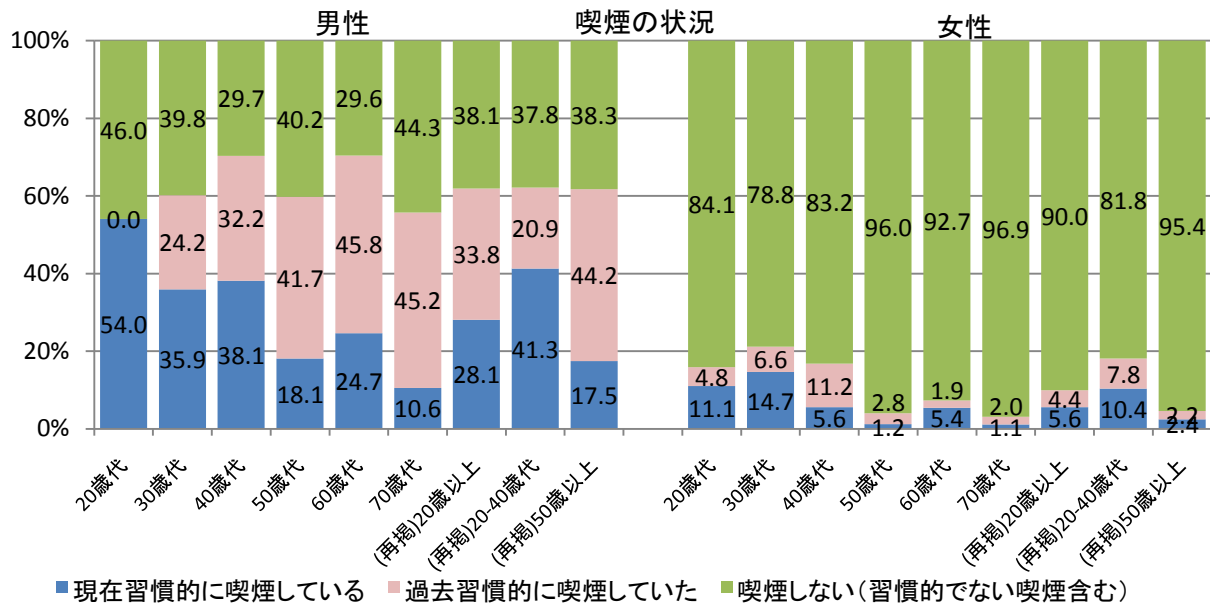


飲食店において自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸った回数



17 喫煙の状況

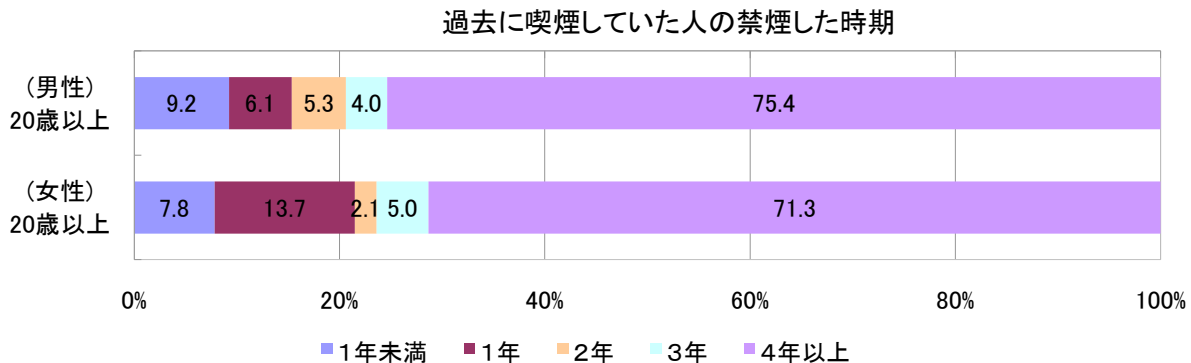
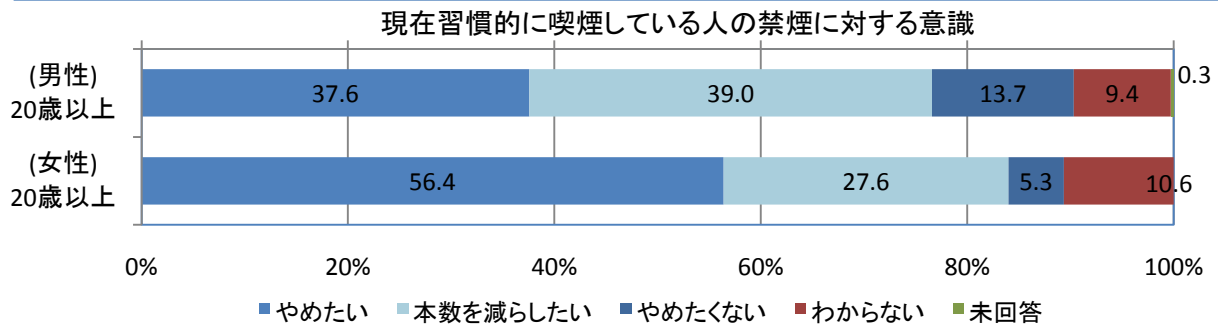
現在習慣的に喫煙している人の割合は、男性は28.1%、女性は5.6%であり、男女ともに、若い世代の割合が高い。



喫煙状況の定義は以下のとおり

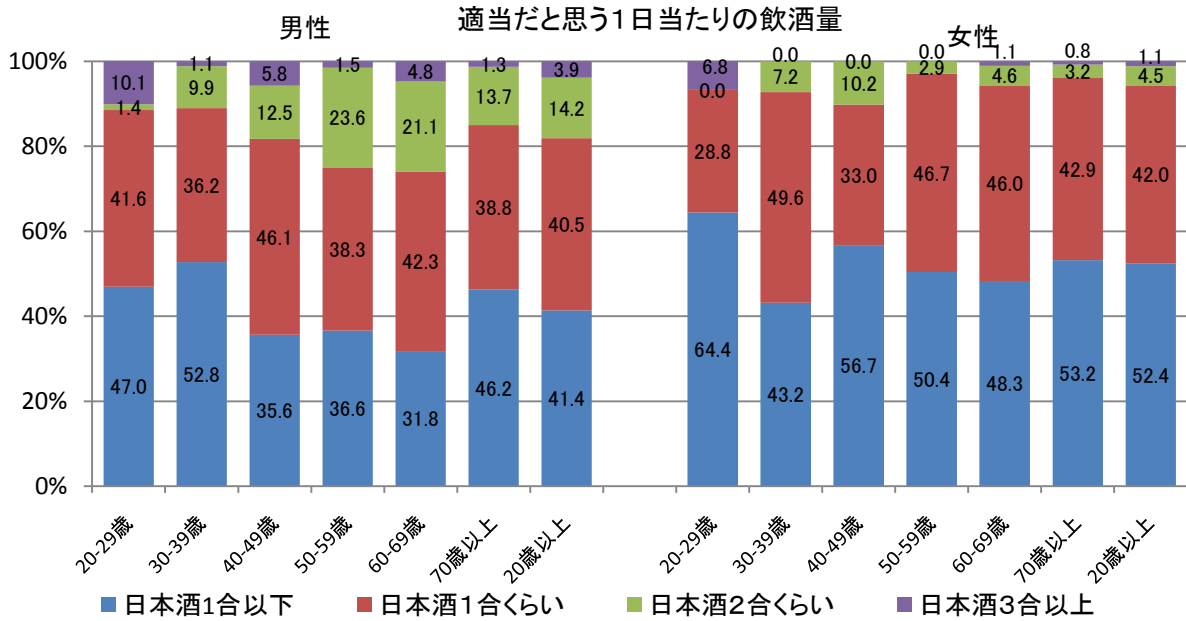
- ・現在習慣的に喫煙している: これまで合計100本以上、または6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者
- ・過去習慣的に喫煙していた: これまで合計100本以上、または6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1か月にたばこを吸っていない」と回答した者
- ・喫煙しない者: 「まったく吸ったことがない」または「吸ったことはあるが合計100本未満である」と回答した者

現在習慣的に喫煙している人について、「たばこをやめたい」あるいは「本数を減らしたい」と考えている人の割合は、男性は約8割、女性は約9割。
「過去に喫煙していた人」については、男女とも約3割はこの3年の間に禁煙をしている。



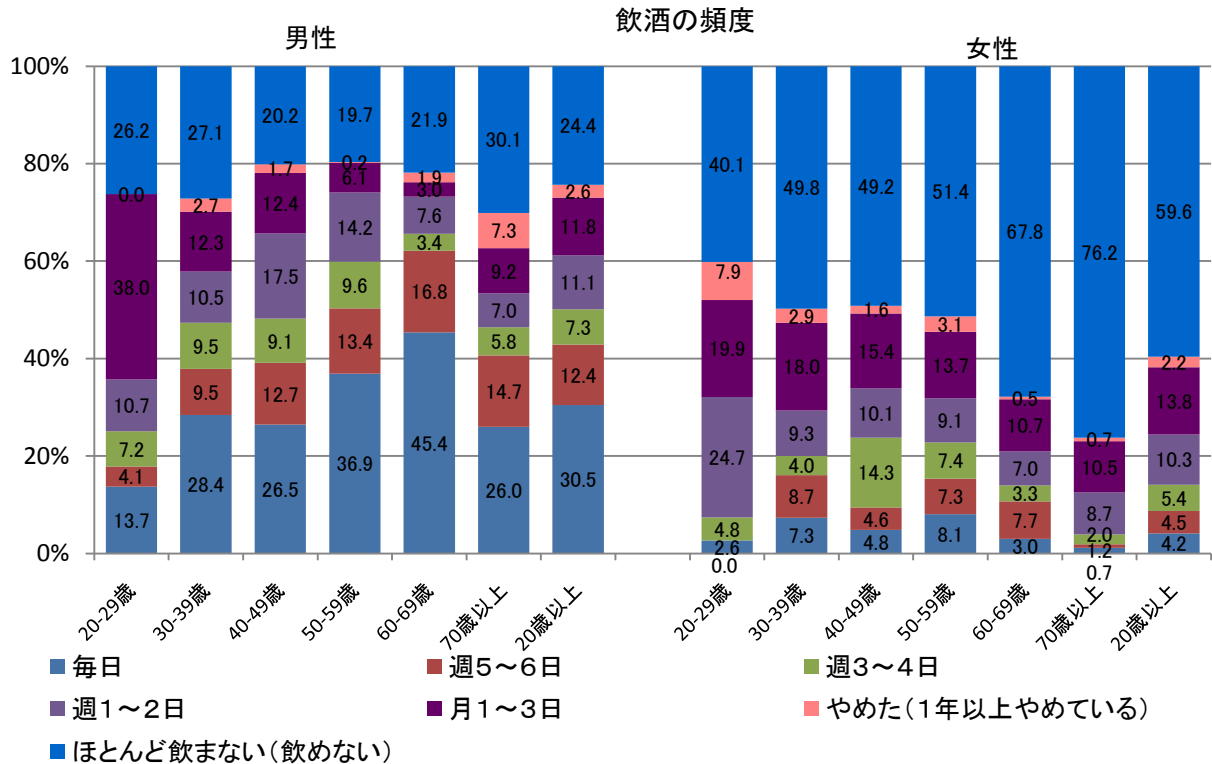
18 適当な飲酒量に対する意識

1日当たり適当な飲酒量として日本酒に換算して「1合以下」または「1合くらい」と認識している人の割合は、男性は約8割、女性は約9割。
 男性の40歳代から60歳代は、1合より多い量を適当と認識している人の割合が高い。



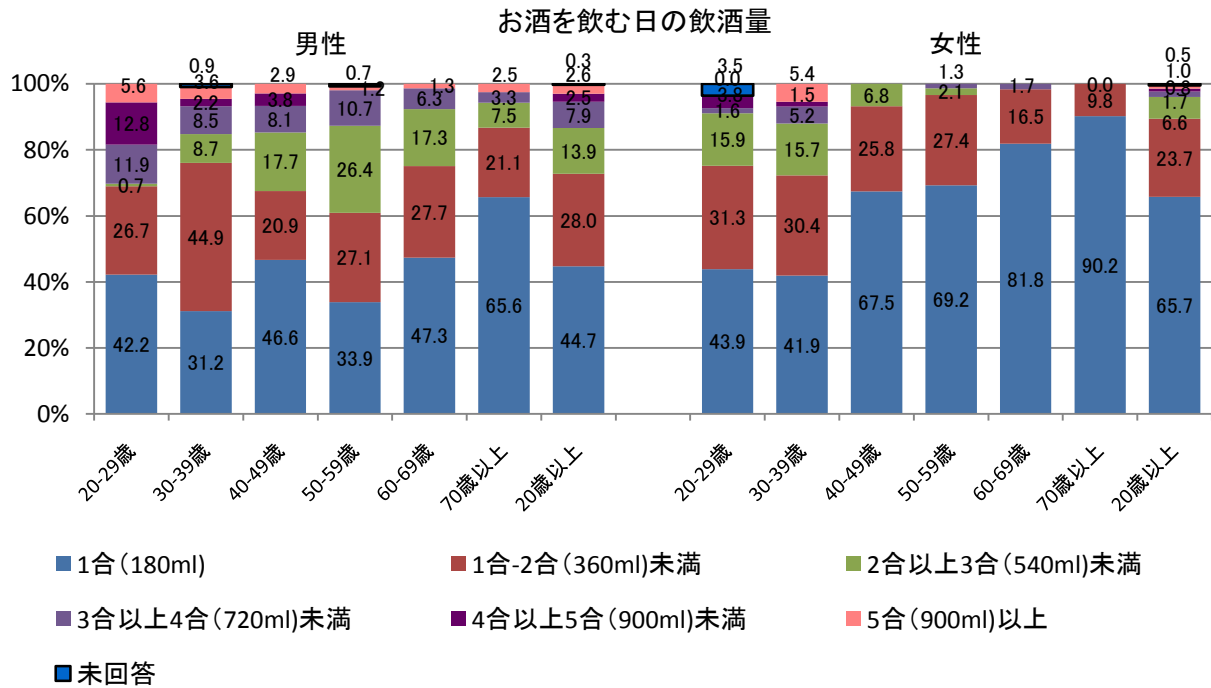
19 飲酒の頻度

飲酒の頻度が週3日以上の人割合は、男性は約5割、女性は約1割で男性のほうが高い。年齢階級別にみると、男性の50-60歳代はその割合が約6割と高い。



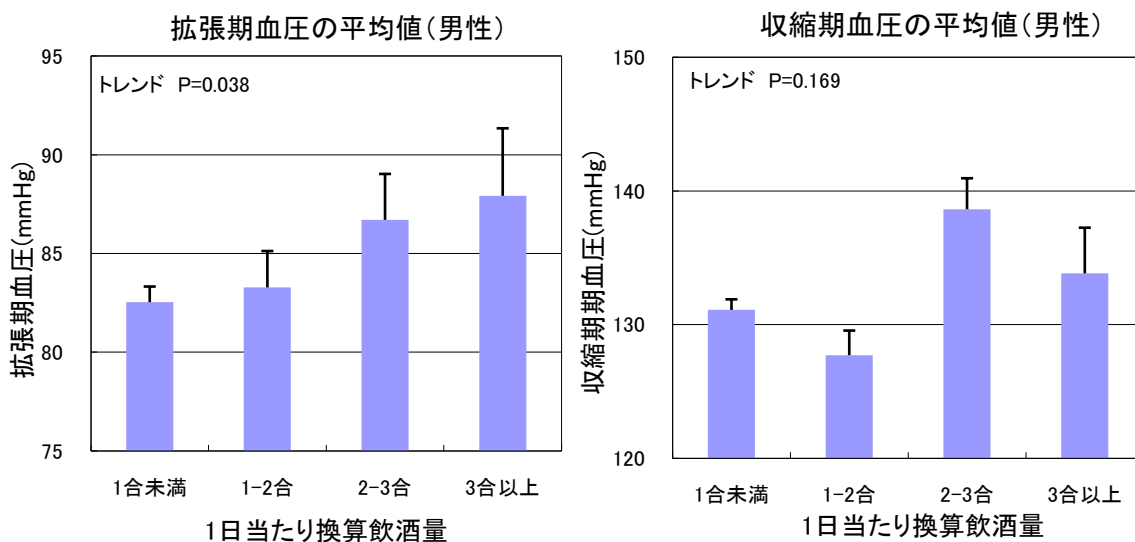
20 お酒を飲む日の飲酒量

お酒を飲む日の飲酒量が1合より多い人の割合は、男性は約5割、女性は約3割。



21 飲酒と血圧値の関連

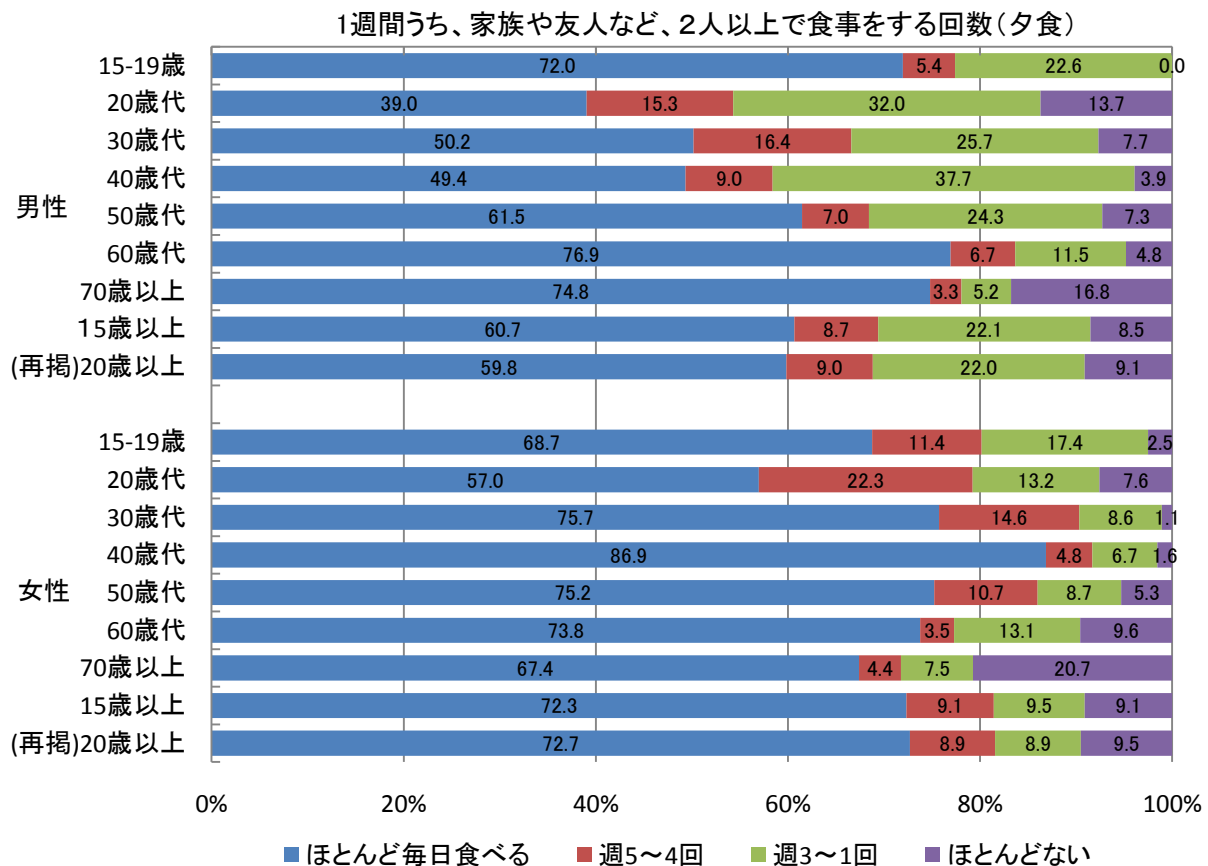
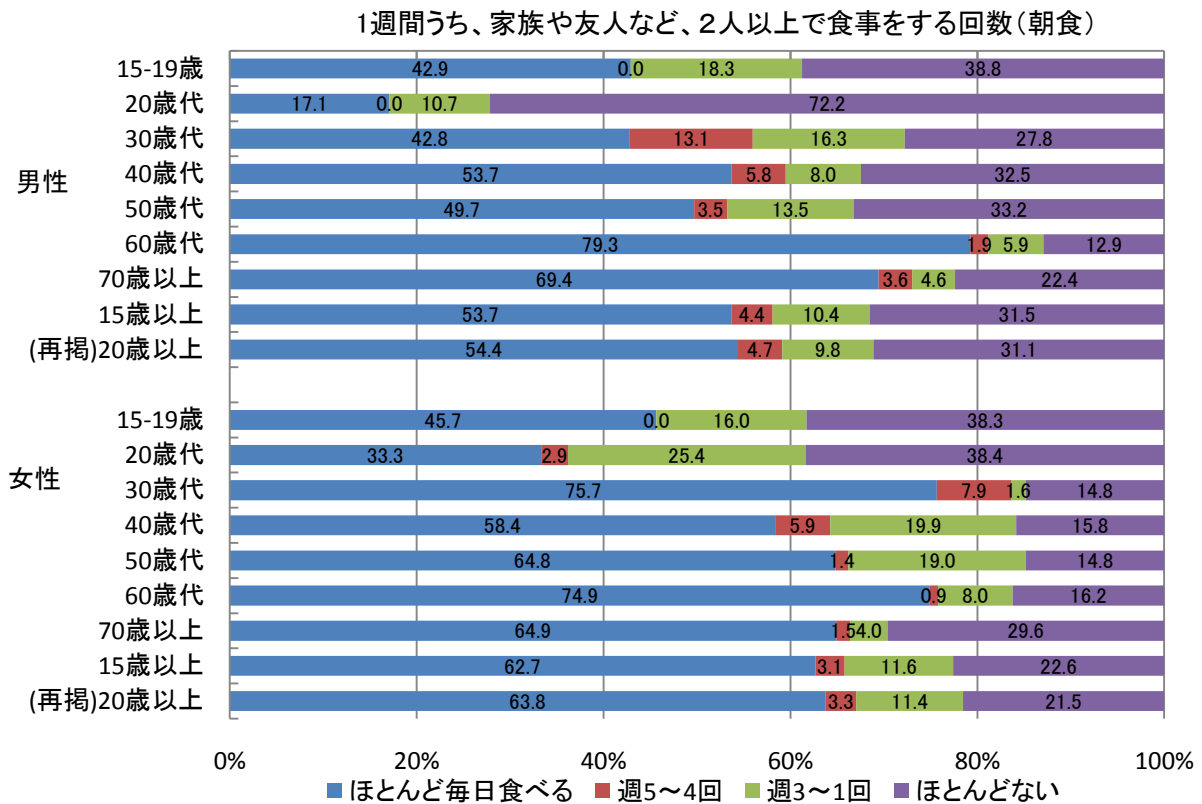
血圧を上げる要因の1つである飲酒について、調査結果においても、男性は飲酒量が多い人ほど血圧が高くなる関連がみられる。



注:飲酒量階級別の平均血圧値(年齢・保健所・BMI等の交絡因子調整済み)

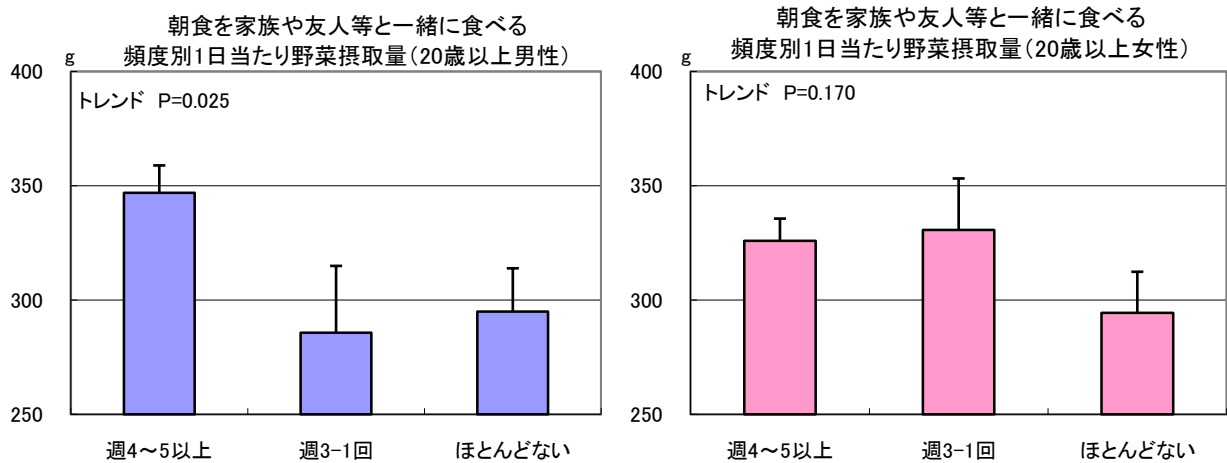
(食育) 22 家族や友人など2人以上で食事する回数

朝食について、家族または友人など2人以上で食事することが「ほとんどない」と回答した人の割合は、男性は約3割、女性は約2割。男女とも20歳代以下では「ほとんどない」と回答した人の割合が特に高い。



(食育) 23 家族や友人等2人以上で食事をする頻度と栄養素摂取量の関連

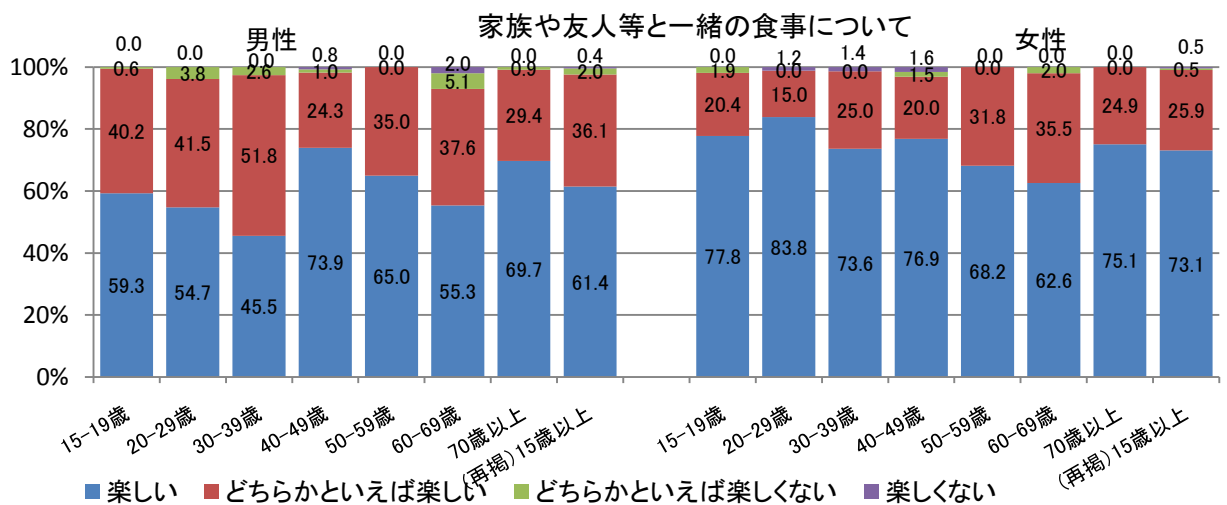
たんぱく質摂取量、脂肪エネルギー比率、食塩摂取量、野菜類摂取量の4項目について、朝、昼、夕それぞれの「家族や友人等2人以上で食事をする頻度」との関連をみると、男性の野菜類摂取量は家族等と一緒に食べる頻度と関連がみられ、その頻度が少ない人は野菜摂取量が少ない。



- ・誤差線は標準誤差
- ・値は年齢、エネルギー摂取量、朝食欠食の有無、野菜を多く食べる意識の有無の影響を調整した平均値。

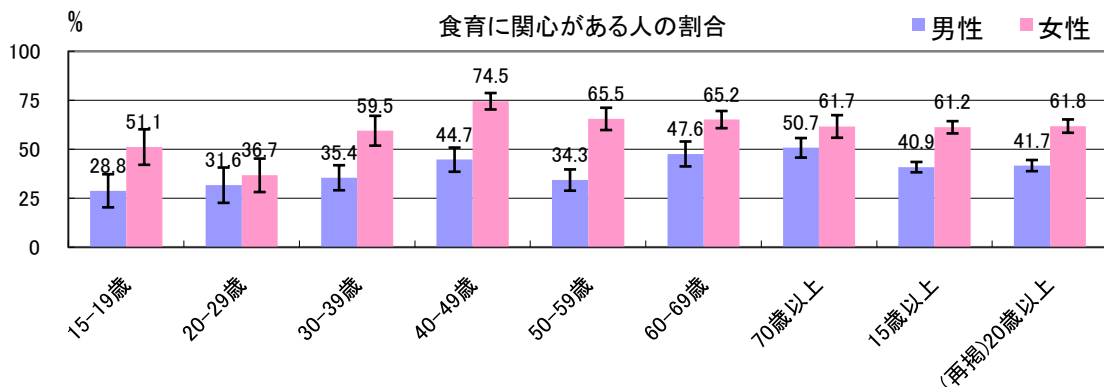
(食育) 24 家族や友人等と一緒にの食事について

ほとんどの人が「家族や友人等と一緒にの食事」が「楽しい」「どちらかといえば楽しい」と回答している。



(食育) 26 食育に対する関心

食育に関心がある人の割合は、15歳以上男性は約4割、女性は約6割で、女性のほうが高い。



注: 誤差線は標準誤差

(食育) 25 郷土料理や伝統食に対する知識

住んでいる地域の郷土料理や伝統食を知っていると回答した人の割合は、男性は約8割、女性は約9割と高いが、実際に作ることはできないと回答した人の割合は、男性及び女性の若い世代は高くなっている。

