

# 射水市健康づくりアンケート調査結果

## (市民アンケート)

### - 抜 粋 -

#### 調査の概要

**調査目的** 市民のさらなる健康寿命延伸に向けて、現況に即した施策を検討するため、市民向けに実施した。

**調査地域** 射水市全域

**調査対象** 市内在住の 20 歳以上の男女 2,000 人(地区・年齢を考慮)

**調査期間** 令和 5 年 12 月 1 日 ~ 令和 6 年 1 月 10 日

**調査方法** 郵送による配布、回収(Web 上でも回答できるよう Web 回答フォームを設けた)

#### 回収状況

| 配布数   | 回収数                            | 回収率   | 有効回答数                          |
|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------|
| 2,000 | 860<br>紙 回 答:608<br>Web 回答:252 | 43.0% | 858<br>紙 回 答:607<br>Web 回答:251 |

#### 【調査結果の見方】

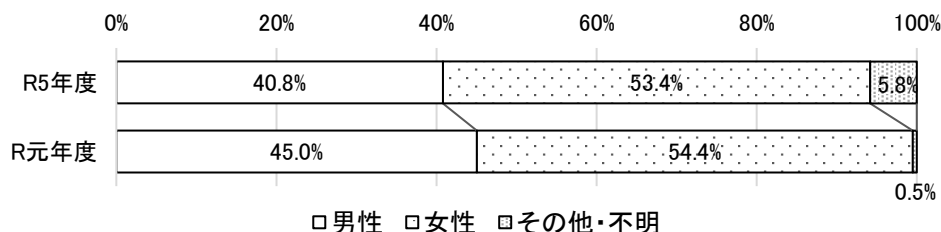
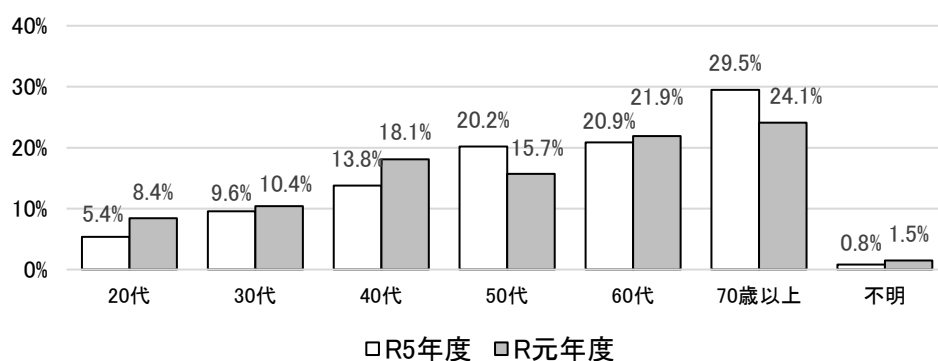
- ・回答結果の割合(%)は、有効回答数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答(複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式)であっても合計が100%にならない場合があります。
- ・複数回答(複数の選択肢から2つ以上の選択肢を選ぶ方式)の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が100%を超える場合があります。
- ・図表中で「不明」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- ・令和元年度に同様の調査を行っており、比較できるものは並べて表示しています。

## I 回答者の属性

### (1) 年齢・性別

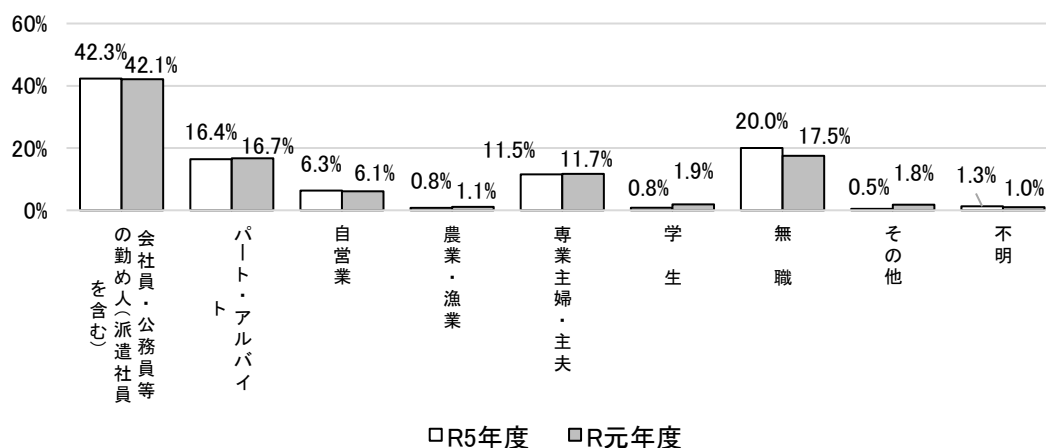
- ・ 年齢は、「60代」が20.9%、「70代以上」が29.5%で回答者の半分を占めています。
- ・ 性別は、「男性」が40.8%、「女性」が53.4%となっています。

| 項目    | 男性    | 女性    | その他・不明 | 計      | (割合)   |
|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 20代   | 16    | 29    | 1      | 46     | 5.4%   |
| 30代   | 33    | 48    | 1      | 82     | 9.6%   |
| 40代   | 49    | 63    | 6      | 118    | 13.8%  |
| 50代   | 66    | 93    | 14     | 173    | 20.2%  |
| 60代   | 83    | 95    | 1      | 179    | 20.9%  |
| 70代以上 | 102   | 130   | 21     | 253    | 29.5%  |
| 不明    | 1     | 0     | 6      | 7      | 0.8%   |
| 計     | 350   | 458   | 50     | 858    | 100.0% |
| (割合)  | 40.8% | 53.4% | 5.8%   | 100.0% |        |



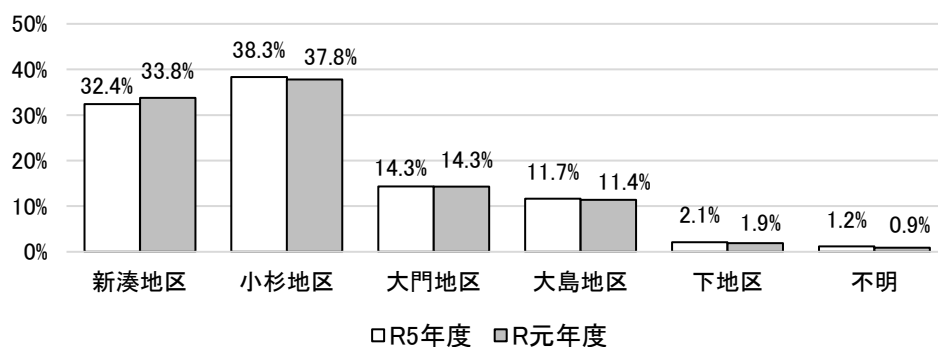
### (2) 職業

- ・ 「会社員・公務員等の勤め人」が最も多く42.3%、次いで「無職」が20.0%です。



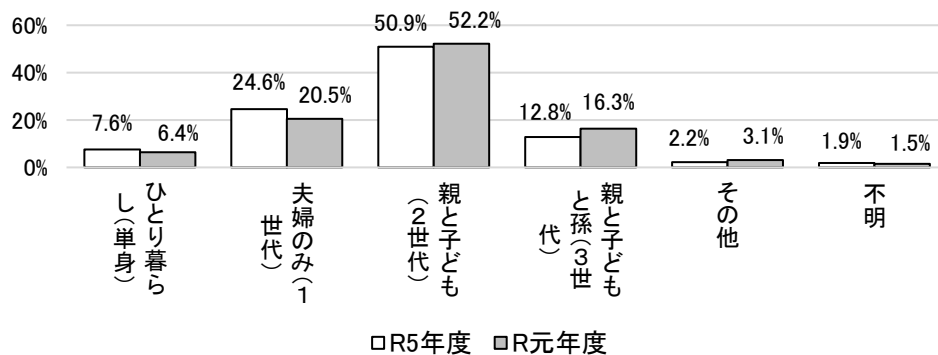
### (3) 居住地区

- ・「小杉地区」が最も多く38.3%、次いで「新湊地区」が32.4%です。



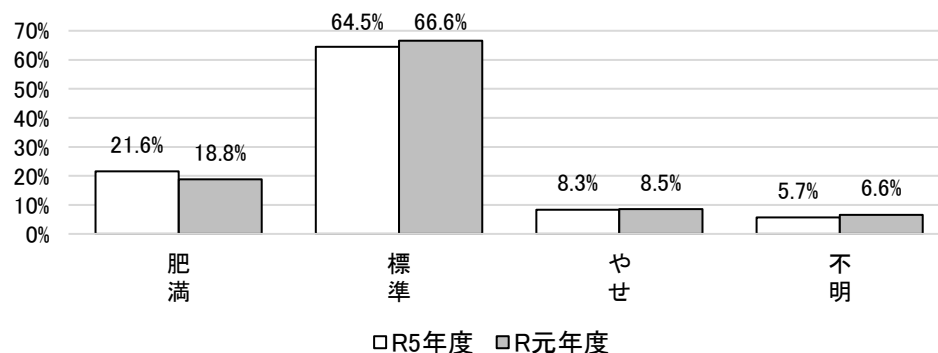
### (4) 家族構成

- ・「親と子ども(2世代)」が最も多く50.9%、次いで「夫婦のみ(1世代)」が24.6%です。



### (5) 体格(BMI※の区分による肥満・標準・やせの割合)

- ・「標準」の人が最も多く64.5%、次いで「肥満」が21.6%です。



※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)により算出

|               |    |
|---------------|----|
| 25 以上         | 肥満 |
| 18.5 以上 25 未満 | 標準 |
| 18.5 未満       | やせ |

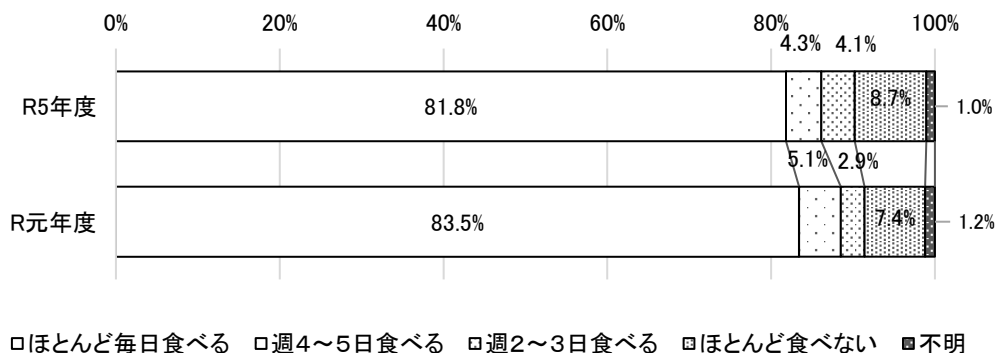
○ 回答者の属性は、前回調査と比較すると大きな差はなく、全体の分析結果における属性による影響は少ないと思われます。

## 2 調査結果（有効回答数 858 人の結果）

### 食習慣や食への関心について

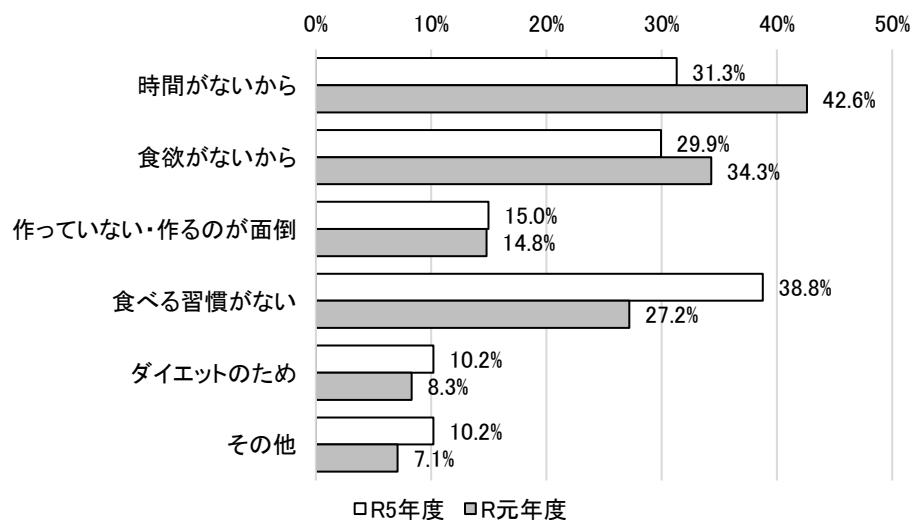
|    |                   |
|----|-------------------|
| 問6 | あなたはふだん朝食を食べていますか |
|----|-------------------|

・「ほとんど毎日食べる」が最も多く81.8%、次いで「ほとんど食べない」が8.7%です。



|      |                                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------|
| 問6-1 | 問6で「週4～5日食べる」「週2～3日食べる」「ほとんど食べない」と回答した方（147人）朝食を食べない理由は何ですか（複数回答） |
|------|-------------------------------------------------------------------|

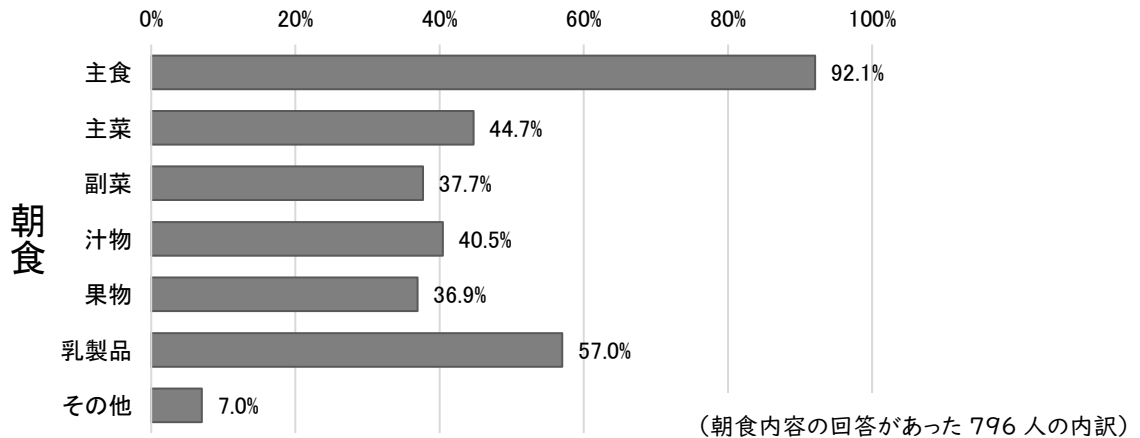
・「食べる習慣がない」が最も多く38.8%、次いで「時間がないから」が31.3%です。



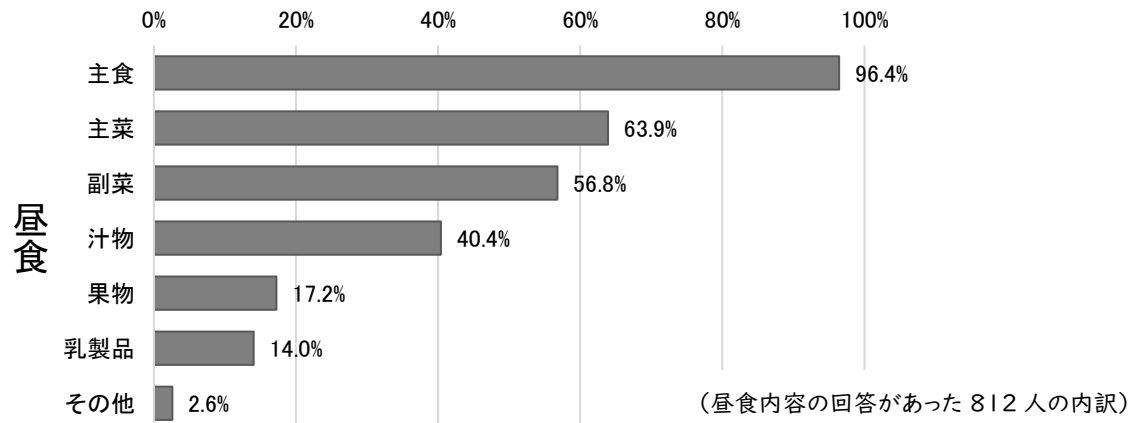
問7

あなたのふだんの食事内容をおたずねします(複数回答)

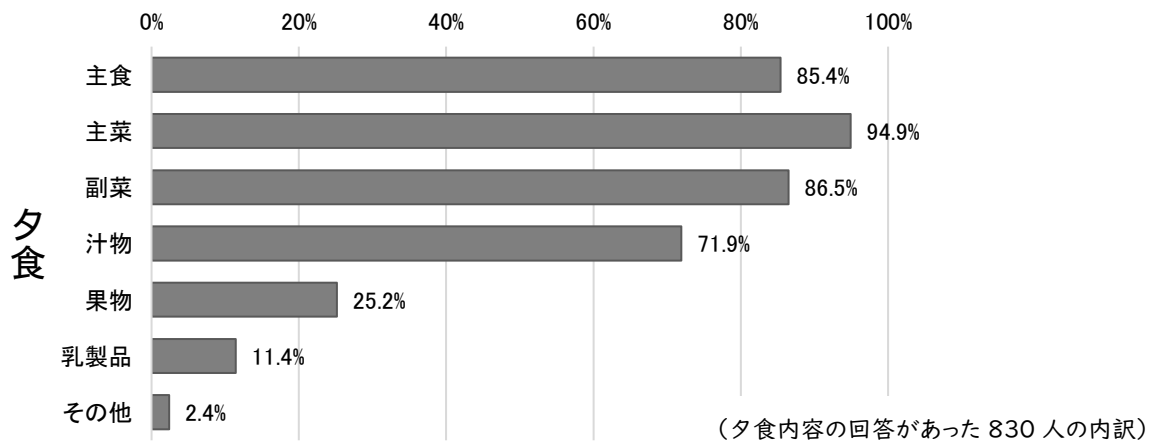
- ・朝食は「主食」が最も多く92.1%、次いで「乳製品」が57.0%です。



- ・昼食は「主食」が最も多く96.4%、次いで「主菜」が63.9%です。

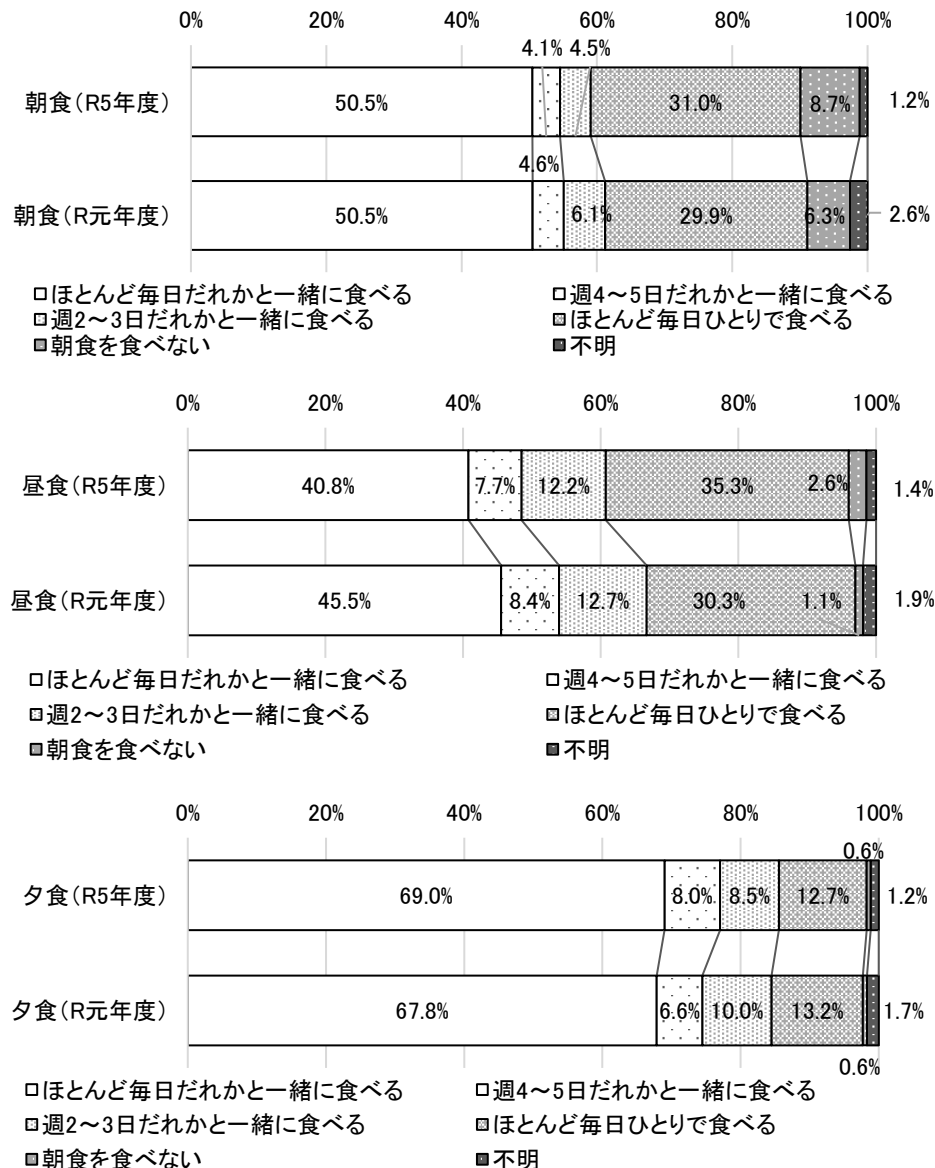


- ・夕食は、「主菜」が最も多く94.9%、次いで「副菜」が86.5%です。



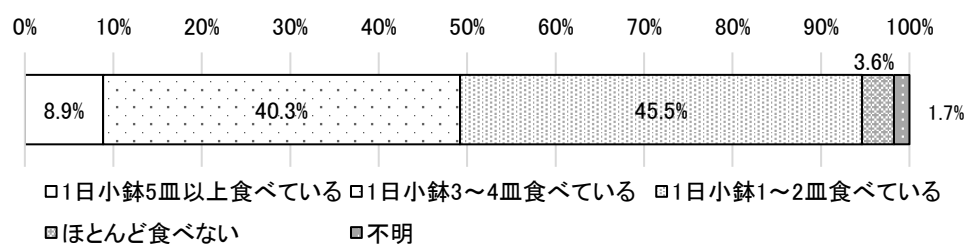
|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| 問8 | あなたは、家族や友人等だれかと一緒に2人以上で食事することがどれくらいありますか |
|----|------------------------------------------|

・「ほとんど毎日だれかと一緒に食べる」が最も多く、朝食、昼食に比べ、夕食が一番多いです。



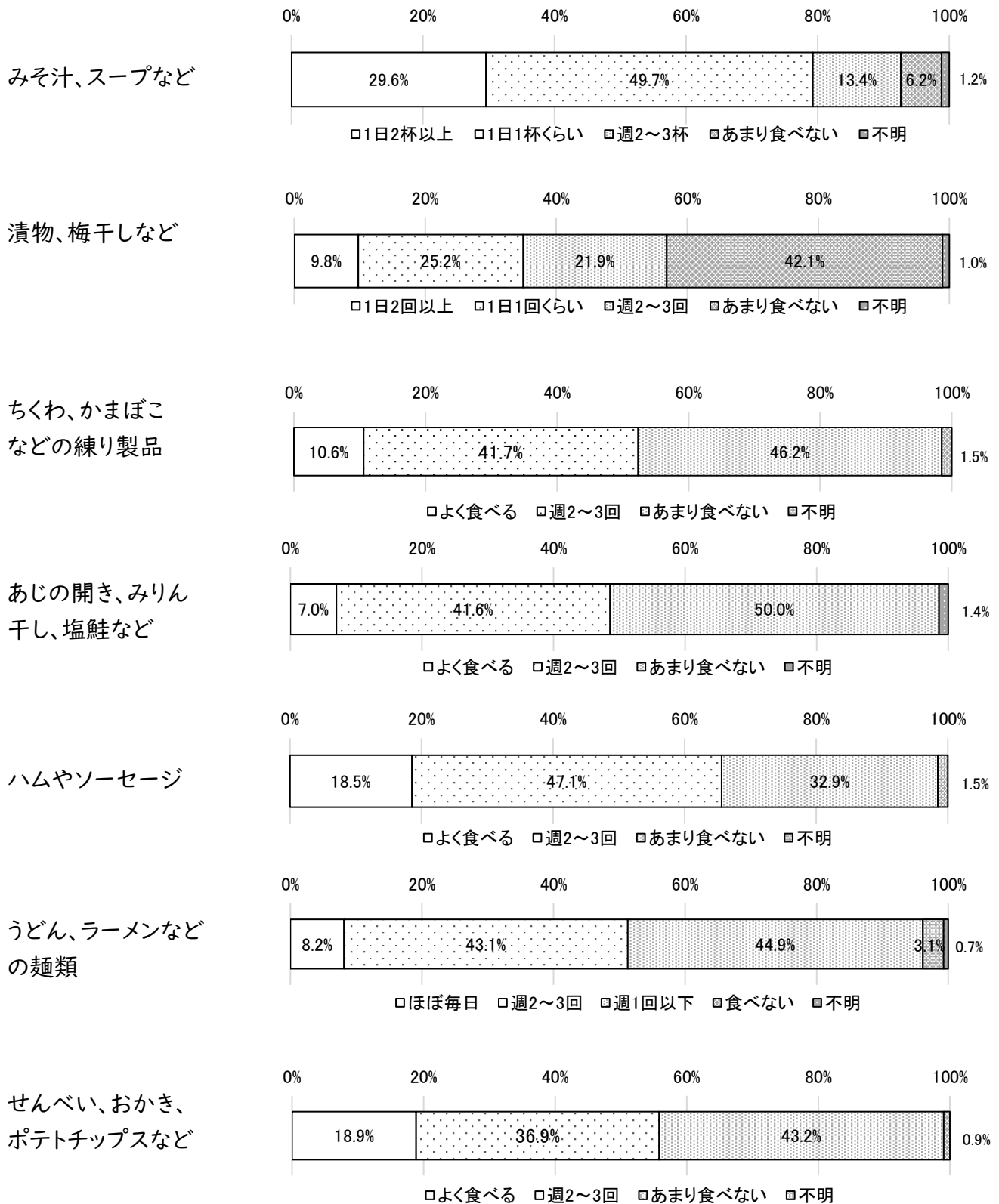
|    |                          |
|----|--------------------------|
| 問9 | あなたは、毎日野菜料理をどのくらい食べていますか |
|----|--------------------------|

・「1日小鉢1～2皿食べている」が最も多く45.5%、次いで「1日小鉢3～4皿食べている」が40.3%です。

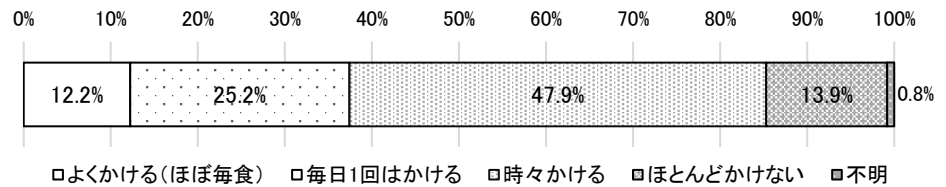


問10

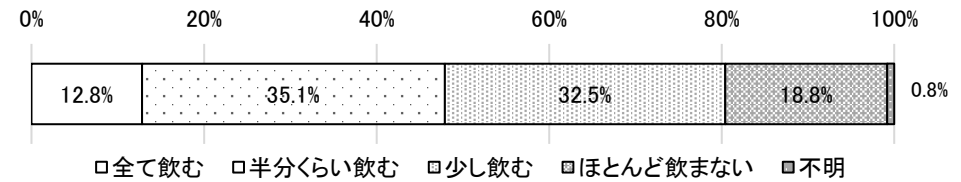
あなたが食べたり、利用したりする食品等の頻度についておたずねします



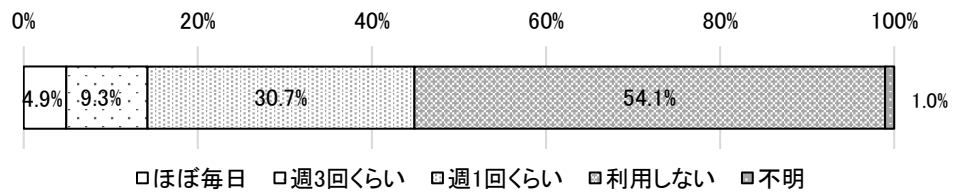
しょうゆやソース  
などをかける頻度



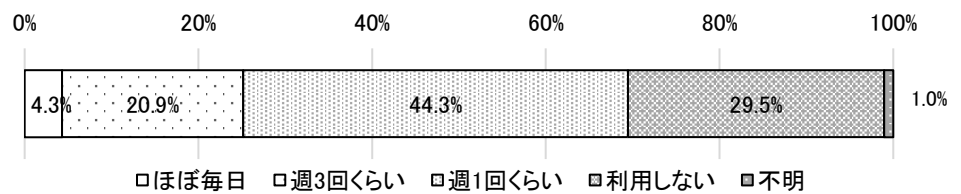
うどんやラーメン  
などの汁



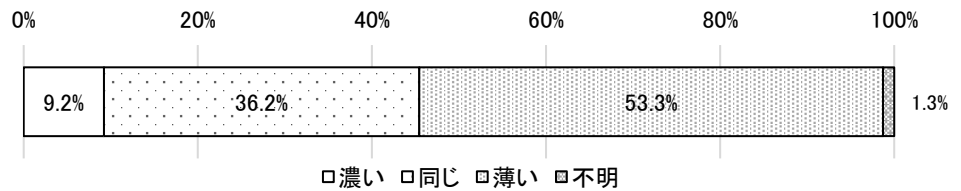
昼食で外食や  
コンビニ弁当など



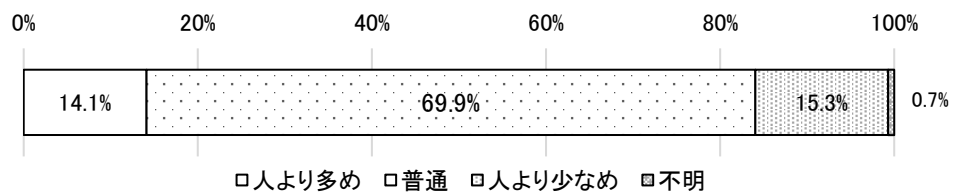
夕食で外食や  
お総菜など



家庭の味付けは  
外食と比べて



食事の量

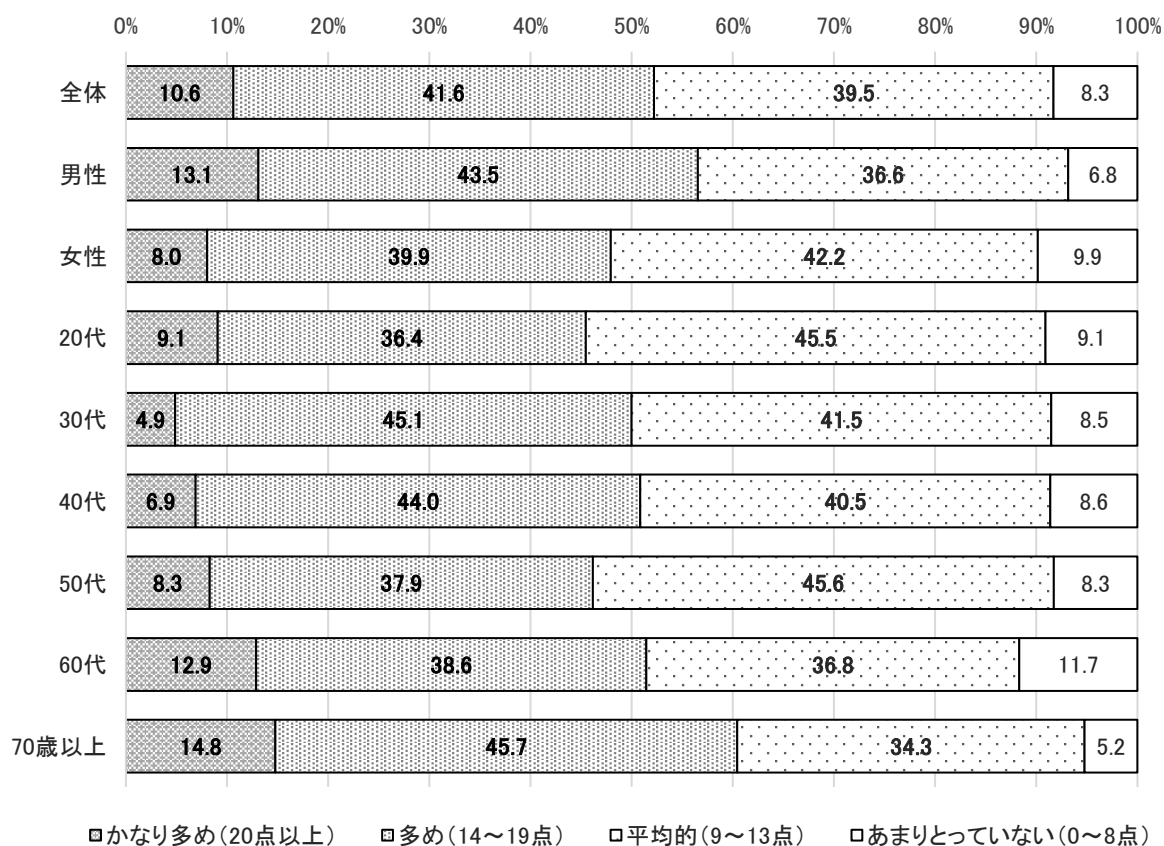


## 【塩分摂取量の評価】

問10の質問は、塩分摂取量を評価する13項目の質問を引用※しており、それぞれの質問を点数化し、下記の区分で評価しています。

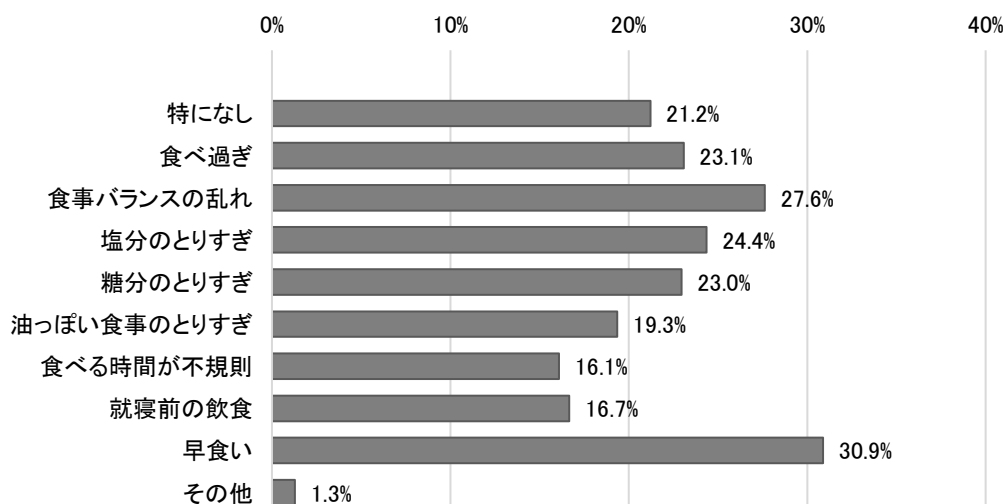
※土橋卓也、増田香織他：血圧20：1239-1243, 2013, Yasutake K, Tsuchihashi T, et al. Hypertens Res 39:879-885, 2016 を参考

- ・塩分摂取量が多い人（「多め」「かなり多め」と回答した人）は52.2%です。
- ・女性より男性が塩分摂取量が多く、年代別では、70歳以上が多いです。



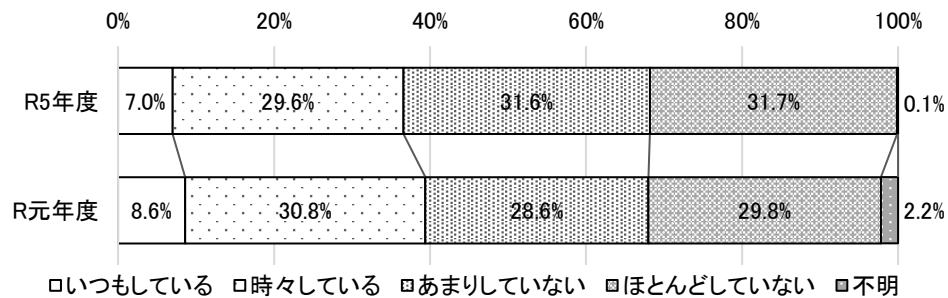
問11 あなたの現在の食生活について、どのような問題があると思いますか（複数回答）

- ・「早食い」が最も多く30.9%、次いで「食事バランスの乱れ」が27.6%です。



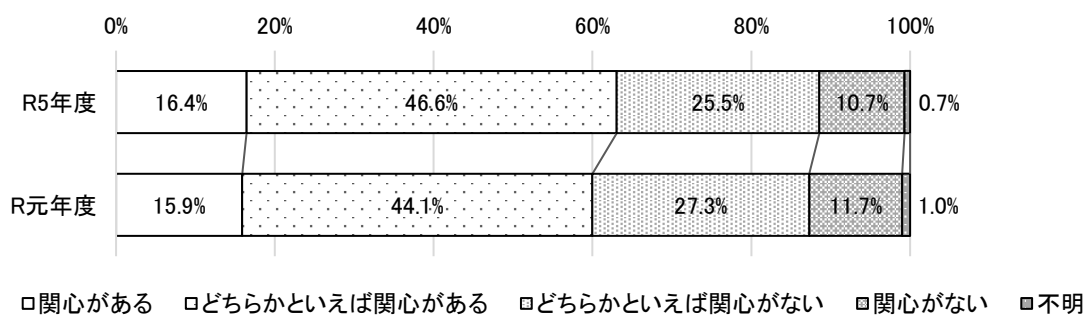
|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| 問12 | あなたは、ふだん食品を購入する時や外食をする時に栄養成分の表示を参考にして<br>いますか |
|-----|-----------------------------------------------|

・「いつもしている」「時々している」を合わせると36.6%です。



|     |                  |
|-----|------------------|
| 問13 | あなたは、食育に関心がありますか |
|-----|------------------|

・「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせると63.0%です。



|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| 問14 | 今後1年間、あなたはどのようなことを食育として実践したいと思いますか（複数回答） |
|-----|------------------------------------------|

・「栄養バランスの取れた食生活を実践したい」が最も多く62.5%、次いで「健康に留意した食生活を実践したい」が54.4%です。

