

浦添市
健康と食育に関するアンケート

調査結果報告書

令和6年3月

- 目次 -

I. 調査概要	1
1. 調査の目的	1
2. 調査期間	1
3. 調査対象	1
4. 調査の実施方法.....	1
5. 回収結果	1
6. 集計方法	1
II. 生活習慣の調査結果.....	2
1. 基本属性について	2
(1) 性別.....	2
(2) 年代別.....	2
(3) 何人暮らし(問 1).....	3
(4) 世帯(問 2).....	4
(5) 経済的な暮らし向き(問 3).....	5
(6) 時間的なゆとり(問 4).....	6
(7) 合計何年間学校へ行っていたか(問 5).....	7
(8) 過去の1年間の世帯収入(問 6).....	8
2.現在の健康・体型について	9
(1) 健康状態について(問 7).....	9
(2) 体型について(問 8).....	10
(3) 適正体重または肥満度を認識し体重に気をつけているか(問 9).....	11
(4) 足や腰の痛み(65歳以上の方)(問 41).....	12
3.現在の食生活・生活習慣について.....	13
(1) ふだん朝食を食べるか(問 10).....	13
(2) 朝食を食べなくなった時期(問 10-1).....	14
(3) 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度(問 11).....	15
(4) 主食・主菜・副菜を組み合わせることが難しい要因(問 12).....	16
(5) 持ち帰りの弁当や総菜、外食の利用頻度(問 13).....	17
(6) 健康的な食習慣の実践(問 14).....	19
(7) 家庭において誰かと一緒に食事をする頻度(問 18).....	22
(8) 地域等において誰かと一緒に食事をする頻度(問 19).....	23
(9) 歯や入れ歯を磨く頻度(問 31).....	24
(10) かねで食えるときの状態(問 33).....	25
(11) 仕事やボランティア活動などについて(65歳以上の方)(問 40).....	26

4.食文化について	27
(1) 食文化の伝承(問 15)	27
(2) 食文化の継承(問 15-1)	28
5. 農林漁業体験について	29
(1) 農林漁業体験に参加した経験(問 16)	29
(2) 農林漁業体験参加後の変化(問 16-1)	30
6.食品ロスの削減について.....	31
(1) 食品ロス削減のための取り組み(問 17)	31
7.運動状況	32
(1) 日常生活で歩行又は同等の身体活動を実施しているか(問 20)	32
(2) 運動をしているか(問 21).....	33
(3) 1週間の運動日数(問 21-1. ア)	34
(4) 運動を行う日の平均運動時間(問 21-1. イ).....	35
(5) 運動の強さ(問 21-1 ウ)	36
(6) どれくらいの距離(分)であれば歩くか(問 22).....	37
8.悩み・ストレスについて	38
(1) ふだんの生活で悩みやストレスを感じるか(問 23).....	38
(2) どのようなことで悩みやストレスを感じるか(問 23-1).....	39
(3) 悩みやストレスをどのように相談しているか(問 24)	40
9.睡眠状況	42
(1) 1日の平均睡眠時間(問 25).....	42
(2) 睡眠で休養が充分とれているか(問 26)	43
(3) 睡眠の確保の妨げとなっていること(問 27).....	44
(4) 休養が充分とれているか(問 28).....	46
10.喫煙状況	47
(1) たばこを吸うか(問 29)	47
(2) 現在吸っているたばこ製品(問 29-1).....	48
(3) たばこをやめたいと思うか(問 29-2).....	49
(4) 受動喫煙の経験(問 30)	50
11.検診状況.....	52
(1) 歯科検診または専門家による口腔ケア(問 32).....	52
(2) 健診(問 34).....	53
(3) がん検診(問 35)	54
(4) 胃がん検診(問 36)	55
(5) がん検診(女性のみ)(問 37)	56
(6) 健(検)診を受けていない理由(問 38).....	57
12.新型コロナウイルス感染症の生活習慣等への影響	59

(1) コロナ感染拡大前と現在の変化(問 39)	59
III. 身体及び食習慣の集計結果	63
1. 結果の概要	63
(1) 体格の状況	63
(2) 食塩摂取量(国県比較)	65
(3) 食塩摂取量(計算方法別)	66
(4) 食塩摂取量(食品群別内訳)	67
(5) 野菜類の摂取状況(国県比較)	68
(6) 野菜類の摂取状況(計算方法別)	69
(7) 果物類の摂取状況(国県比較)	70
(8) 果物類の摂取状況(計算方法別)	71
(9) アルコール	72
2. 量・味付け・速さの割合－年齢階級別－	73
(1) 1週間当たりの飲酒頻度	73
(2) 麺類のスープ・汁を飲む量	73
(3) 外食と比べて家庭の味付け	74
(4) 食事に使う醤油・ソースの量	74
(5) 外食の定食と比べて、自分が普段食べているおかずの量	75
(6) 外食の定食と比べて、自分が普段食べているごはんの量	75
(7) 食べる速さ	75
IV. 生活習慣・BDHQ クロス集計結果	76
1. 食行動と摂取量に関する状況	76
(1) 野菜を十分に食べる(問 14 ア)×野菜摂取量(pf_nutr 平均値)	76
(2) 食塩の多い料理を控える(問 14 イ)×食塩摂取量(pnutr 平均値)	76
(3) 食塩の多い料理を控える(問 14 イ)×麺類のスープ・汁を飲む量	77
(4) 食塩の多い料理を控える(問 14 イ)×醤油・ソースを使う頻度	77
(5) 食塩の多い料理を控える(問 14 イ)×家庭の味付け	78
(6) 食塩の多い料理を控える(問 14 イ)×おかずの量	78
(7) お酒を飲みすぎないようにする×アルコール摂取量(pnutr 平均値)	79
2. 世帯と生活習慣等に関する状況	80
(1) 世帯×主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることが難しい要因(問 12)	80
(2) 世帯×持ち帰りの弁当や総菜の利用頻度(問 13 ア)	80
(3) 世帯×外食の利用頻度(問 13 イ)	81
(4) 世帯×食文化の伝承(問 15)	81
(5) 世帯×食文化の継承(問 15-1)	81
(6) 世帯×誰かと一緒に食事をする頻度(問 18)	82
(7) 世帯×地域等において、誰かと一緒に食事をする頻度(問 19)	82

(8) 世帯×悩みやストレスをどのように相談しているか(問 24)	83
3. BMI と栄養素・食品摂取量および生活習慣等に関する状況	84
(1) BMI×健康状態について(問 7)	84
(2) BMI×体型について(問 8)	84
(3) BMI×適正体重/肥満度を認識し体重に気をつけているか(問 9)	85
(4) BMI×主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べる頻度(問 11)	85
(5) BMI×健康的な食習慣の実践(問 14)	86
(6) BMI×どれくらいの距離(分)であれば歩くか(問 22)	86
(7) BMI×歯や入れ歯を磨く頻度(問 31)	87
(8) BMI×コロナ感染拡大前と現在を比べて(問 39)	87
(9) BMI×食べる速さ	88
(10) BMI×摂取量平均値	88
4. 所得と栄養素・食品摂取量および生活習慣等に関する状況	89
(1) 所得×家庭の経済的な暮らし向き(問 3)	89
(2) 所得×時間的なゆとり(問 4)	89
(3) 所得×合計何年間学校へ行っていましたか(問 5)	90
(4) 所得×健康状態について(問 7)	90
(5) 所得×主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べる頻度(問 11)	90
(6) 所得×持ち帰りの弁当や総菜・外食の利用頻度(問 13)	91
(7) 所得×健康的な食習慣の実践(問 14)	92
(8) 所得×日常生活で歩行又は同等の身体活動を実施しているか(問 20)	93
(9) 所得×運動をしているか(問 21)	93
(10) 所得×たばこを吸うか(問 29)	93
(11) 所得×歯や入れ歯を磨く頻度(問 31)	94
(12) 所得×健診を受けたか(問 34)	94
(13) 所得×がん検診を受けたか(問 35)	94
(14) 所得×コロナ感染拡大前と現在を比べて(問 39)	95
(15) 所得×摂取量平均値	96
V. 栄養素等摂取状況	97
1. BMI－年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値－	97
2. 栄養素等摂取量－年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値－	98
(1) BDHQ 粗摂取量(nutr)	98
(2) BDHQ 推定申告誤差調整済み摂取量(enutr)	102
(3) BDHQ 密度法による摂取量(pnutr)	105
3. 食品群別摂取量－年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値－	108
(1) BDHQ 粗摂取量(f_nutr)	108
(2) BDHQ 申告誤差調整済み摂取量(ef_nutr)	110

(3) BDHQ 密度法による摂取量(pf_nutr)	112
VI. 参考資料.....	114
調査票.....	114

I. 調査概要

1. 調査の目的

本調査は、市民の健康づくりを推進していくために、健康と食育に関する意識や実態を把握し、浦添市が策定する健康増進計画及び食育推進計画の基礎資料とするため実施するものである。

2. 調査期間

令和5年10月15日～令和5年11月20日

3. 調査対象

浦添市内在住の20歳～74歳の男女

4. 調査の実施方法

郵送配布、郵送回収またはWEB回収

調査票は食習慣および生活習慣等に関する質問で構成され、食習慣については、簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)を用いた。

5. 回収結果

	男性				女性				全体
	20～39歳	40～64歳	65～74歳	計	20～39歳	40～64歳	65～74歳	計	
配布数	480	318	202	1,000	420	335	245	1,000	2,000
有効回収数	76	75	85	236	100	127	122	349	585
%	15.8%	23.6%	42.1%	23.6%	23.8%	37.9%	49.8%	34.9%	29.3%
内WEB回答率	8.3%	10.4%	2.0%	7.7%	11.7%	13.4%	0.8%	9.6%	8.7%

6. 集計方法

- ・ グラフ・表中の「n」はアンケートの回収数を示す。
- ・ 比率はすべて百分率(%)で表し、小数点第2位を四捨五入して算出している。従って、合計が100.0%にならない場合もある。
- ・ 複数回答の場合、回答の合計比率が100.0%を超える場合がある。
- ・ グラフ・表として示したもののうち、回答数が0の場合は表示を省略した。また、選択肢の見出しを簡略化してある場合もある。

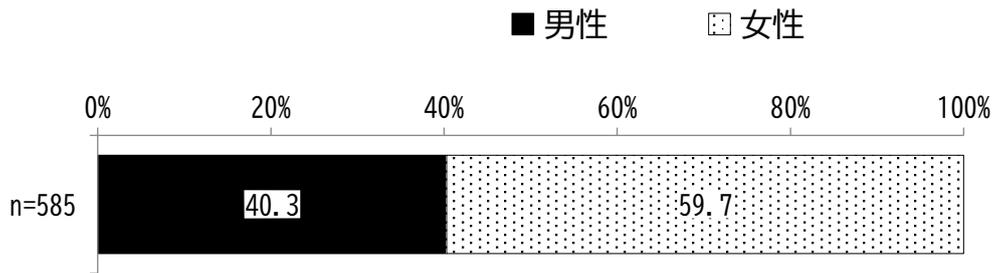
II. 生活習慣の調査結果

1. 基本属性について

(1) 性別

➤ 「女性」が 59.7%、「男性」が 40.3%となっている。

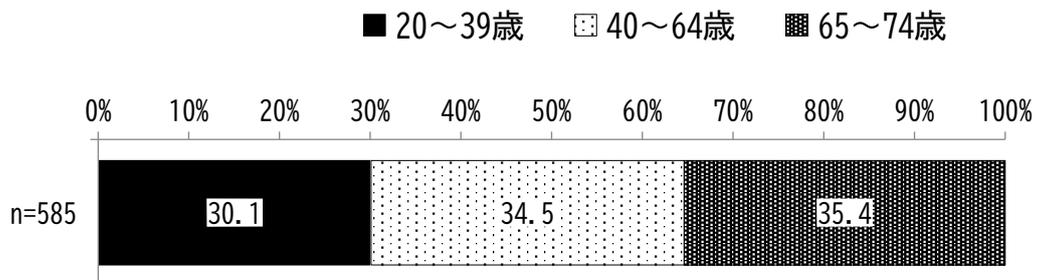
図 1 性別



(2) 年代別

➤ 「65～74 歳」が 35.4%で最も高く、次いで「40～64 歳」が 34.5%、「20～39 歳」が 30.1%となっている。

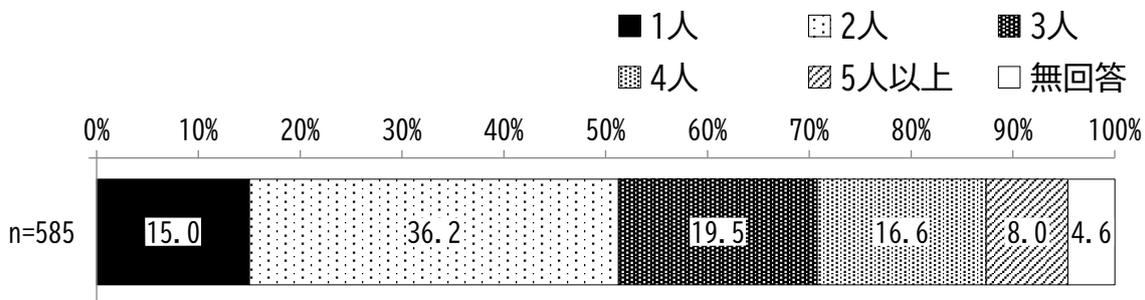
図 2 年代別



(3) 何人暮らし(問 1)

➤ 「2人」が36.2%で最も高く、次いで「3人」が19.5%、「4人」が16.6%、「1人」が15.0%、「5人以上」が8.0%となっている。

図 3 何人暮らし

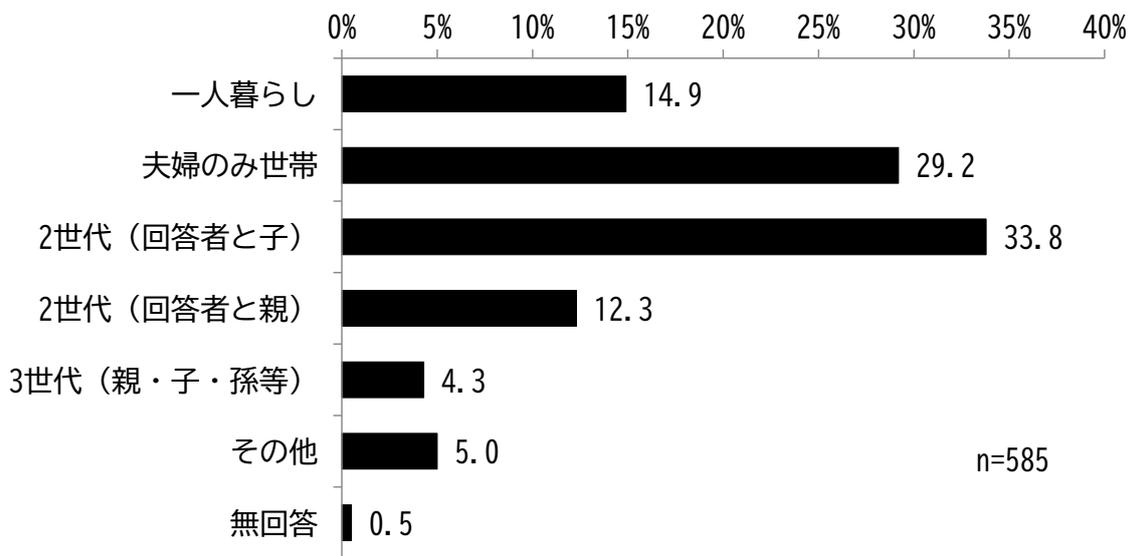


		回答数	1人	2人	3人	4人	5人以上	無回答
		(%)						
全 体		585	15.0	36.2	19.5	16.6	8.0	4.6
性別×年齢	男性20～39歳	76	10.5	26.3	22.4	28.9	5.3	6.6
	男性40～64歳	75	16.0	32.0	14.7	18.7	14.7	4.0
	男性65～74歳	85	25.9	47.1	12.9	4.7	2.4	7.1
	女性20～39歳	100	14.0	16.0	27.0	28.0	12.0	3.0
	女性40～64歳	127	11.0	29.9	26.8	16.5	10.2	5.5
	女性65～74歳	122	14.8	60.7	11.5	6.6	4.1	2.5
	男性全体	236	17.8	35.6	16.5	16.9	7.2	5.9
	女性全体	349	13.2	36.7	21.5	16.3	8.6	3.7

(4) 世帯(問 2)

➢ 「2 世代(回答者と子)」が 33.8%で最も高く、次いで「夫婦のみ世帯」が 29.2%、「一人暮らし」が 14.9%と続く。

図 4 世帯

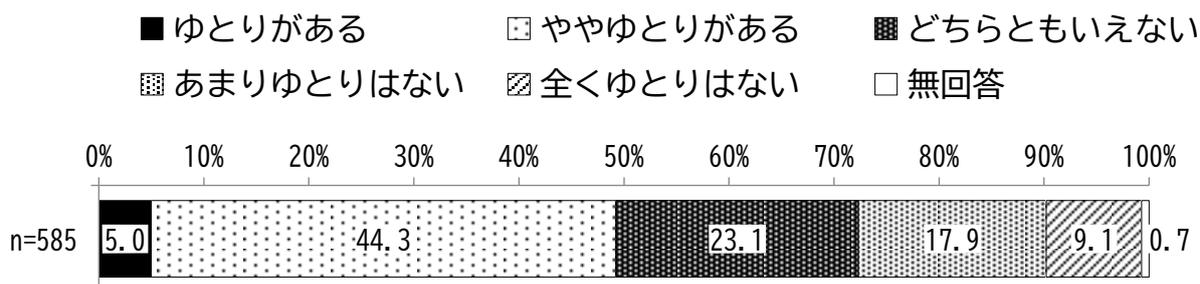


		回答数	一人暮らし	夫婦のみ世帯	2世代(回答者と子)	2世代(回答者と親)	3世代(親・子・孫等)	その他	無回答
		(%)							
全体		585	14.9	29.2	33.8	12.3	4.3	5.0	0.5
性別×年齢	男性20～39歳	76	11.8	13.2	23.7	36.8	5.3	9.2	-
	男性40～64歳	75	16.0	26.7	45.3	6.7	4.0	1.3	-
	男性65～74歳	85	24.7	47.1	17.6	1.2	4.7	3.5	1.2
	女性20～39歳	100	13.0	12.0	39.0	28.0	1.0	7.0	-
	女性40～64歳	127	11.8	23.6	46.5	6.3	7.1	4.7	-
	女性65～74歳	122	13.9	48.4	27.0	1.6	3.3	4.1	1.6
	男性全体	236	17.8	29.7	28.4	14.4	4.7	4.7	0.4
	女性全体	349	12.9	28.9	37.5	10.9	4.0	5.2	0.6

(5) 経済的な暮らし向き(問 3)

- 現在の家庭の経済的な暮らし向きについて、「ややゆとりがある」が 44.3%と最も高く、次いで「どちらともいえない」が 23.1%、「あまりゆとりはない」が 17.9%と続く。
- 性別・年代別にみると、ゆとりがある(「ゆとりがある」+「ややゆとりがある」)割合は、男性女性共に 20～39 歳が 6 割と最も高く、ゆとりがない(「全くゆとりはない」+「あまりゆとりはない」)割合は、男性女性共に 65～74 歳が3割と最も高い。

図 5 経済的な暮らし向き

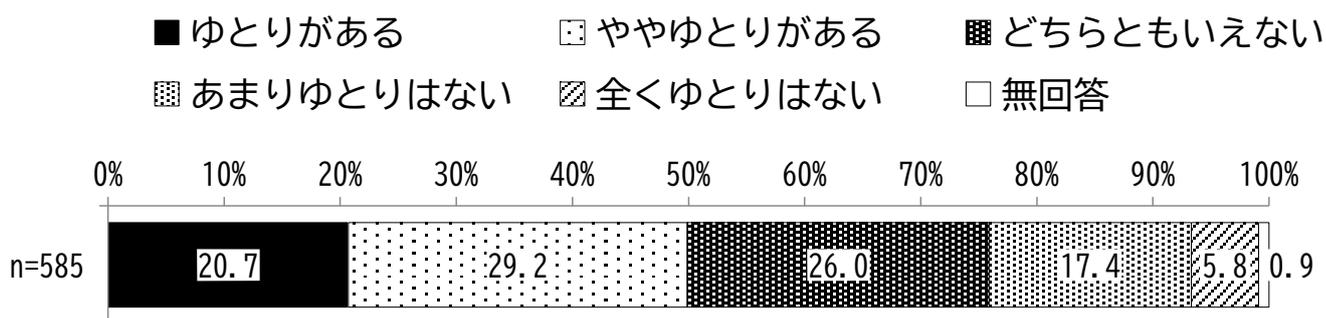


		回答数	ゆとりがある	ややゆとりがある	どちらともいえない	あまりゆとりはない	全くゆとりはない	無回答
		(%)						
全体		585	5.0	44.3	23.1	17.9	9.1	0.7
性別×年齢	男性20～39歳	76	1.3	59.2	19.7	17.1	2.6	-
	男性40～64歳	75	4.0	53.3	25.3	9.3	8.0	-
	男性65～74歳	85	5.9	20.0	35.3	21.2	16.5	1.2
	女性20～39歳	100	4.0	60.0	12.0	15.0	9.0	-
	女性40～64歳	127	7.1	52.8	18.1	14.2	7.9	-
	女性65～74歳	122	5.7	24.6	29.5	27.9	9.8	2.5
	男性全体	236	3.8	43.2	27.1	16.1	9.3	0.4
	女性全体	349	5.7	45.0	20.3	19.2	8.9	0.9

(6) 時間的なゆとり(問 4)

- 現在の生活の中で時間的なゆとりについて、「ややゆとりがある」が 29.2%と最も高く、次いで「あまりゆとりはない」が 26.0%、「ゆとりがある」が 20.7%と続く。
- 性別・年代別にみると、ゆとりがある(「ゆとりがある」+「ややゆとりがある」)割合は、男性女性共に 65～74 歳が6割前後と最も高く、ゆとりがない(「全くゆとりはない」+「あまりゆとりはない」)割合は、男性は 40～64 歳、女性は 20～39 歳が 3 割と最も高い。

図 6 時間的なゆとり

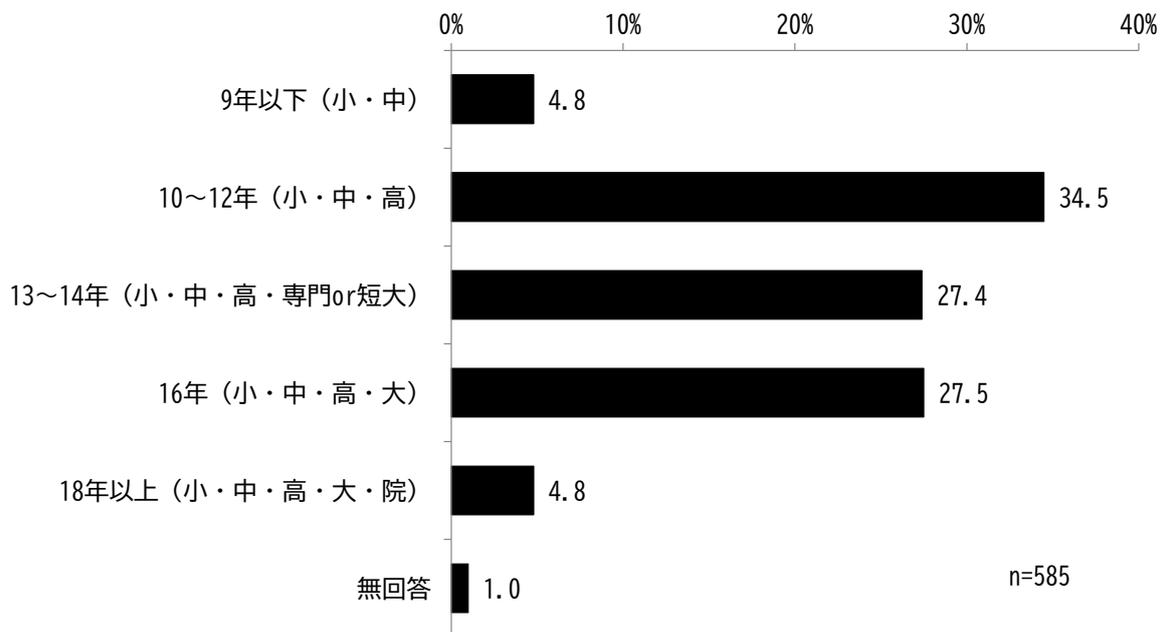


		回答数	ゆとりがある	ややゆとりがある	どちらともいえない	あまりゆとりはない	全くゆとりはない	無回答
		(%)						
全体		585	20.7	29.2	26.0	17.4	5.8	0.9
性別×年齢	男性20～39歳	76	18.4	25.0	36.8	13.2	5.3	1.3
	男性40～64歳	75	13.3	28.0	28.0	26.7	4.0	-
	男性65～74歳	85	30.6	25.9	24.7	14.1	3.5	1.2
	女性20～39歳	100	12.0	30.0	22.0	25.0	11.0	-
	女性40～64歳	127	15.0	30.7	26.0	18.9	9.4	-
	女性65～74歳	122	32.8	32.8	22.1	9.0	0.8	2.5
	男性全体	236	21.2	26.3	29.7	17.8	4.2	0.8
	女性全体	349	20.3	31.2	23.5	17.2	6.9	0.9

(7) 合計何年間学校へ行っていたか(問 5)

- これまで小学校1年生から数えて合計何年間学校へ行っていたかについて、「10～12年(小・中・高)」が34.5%で最も高く、次いで「16年(小・中・高・大)」が27.5%、「13～14年(小・中・高・専門 or 短大)」が27.4%、「9年以下(小・中)」 「18年以上(小・中・高・大・院)」が4.8%となっている。

図 7 合計何年間学校へ行っていたか

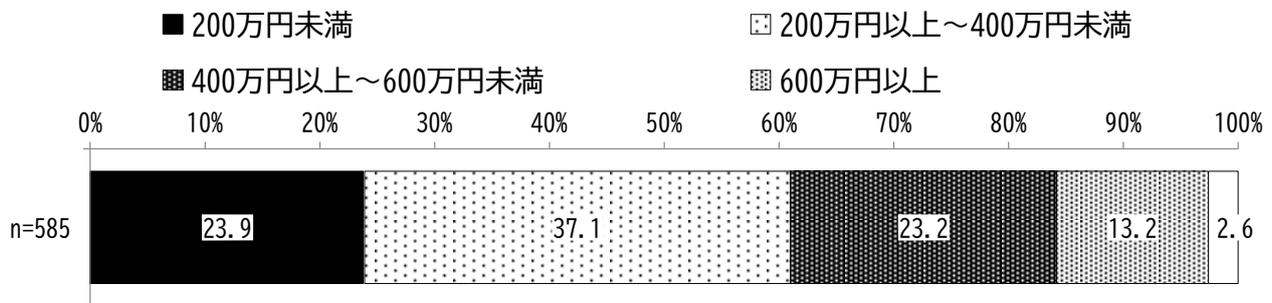


		回答数	9年以下 (小・中)	10～12年 (小・中・高)	13～14年 (小・中・高・専門or短大)	16年 (小・中・高・大)	18年以上 (小・中・高・大・院)	無回答
		(%)						
全体		585	4.8	34.5	27.4	27.5	4.8	1.0
性別×年齢	男性20～39歳	76	-	25.0	15.8	52.6	6.6	-
	男性40～64歳	75	2.7	34.7	21.3	33.3	8.0	-
	男性65～74歳	85	11.8	43.5	9.4	25.9	5.9	3.5
	女性20～39歳	100	1.0	24.0	35.0	33.0	7.0	-
	女性40～64歳	127	2.4	31.5	44.1	18.1	3.9	-
	女性65～74歳	122	9.8	45.9	27.0	14.8	-	2.5
	男性全体	236	5.1	34.7	15.3	36.9	6.8	1.3
女性全体	349	4.6	34.4	35.5	21.2	3.4	0.9	

(8) 過去の1年間の世帯収入(問 6)

➤ 「200 万円以上～400 万円未満」が 37.1%、「200 万円未満」が 23.9%、「400 万円以上～600 万円未満」が 23.2%、「600 万円以上」が 13.2%となっている。

図 8 過去の1年間の世帯収入



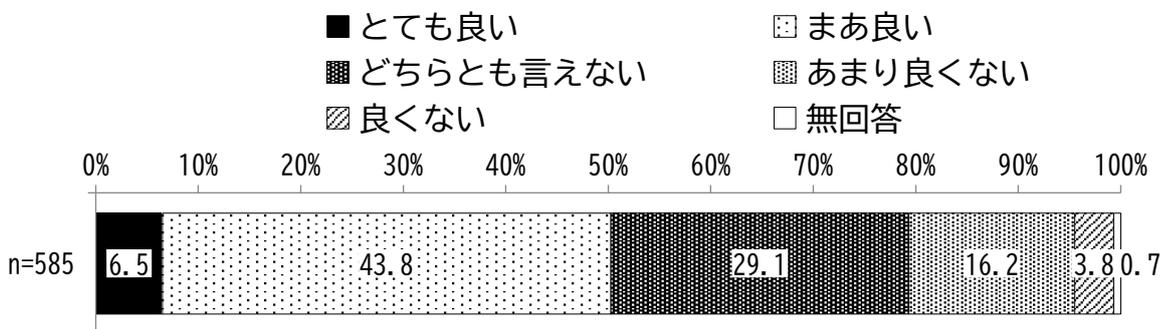
		回答数	200万円未 満	200万円以 上～400万 円未満	400万円以 上～600万 円未満	600万円以 上	無回答
		(%)					
全 体		585	23.9	37.1	23.2	13.2	2.6
性別× 年齢	男性20～39歳	76	18.4	42.1	27.6	11.8	-
	男性40～64歳	75	16.0	26.7	36.0	21.3	-
	男性65～74歳	85	38.8	40.0	9.4	8.2	3.5
	女性20～39歳	100	14.0	41.0	25.0	18.0	2.0
	女性40～64歳	127	16.5	33.9	30.7	18.1	0.8
	女性65～74歳	122	37.7	38.5	13.1	3.3	7.4
	男性全体	236	25.0	36.4	23.7	13.6	1.3
	女性全体	349	23.2	37.5	22.9	12.9	3.4

2.現在の健康・体型について

(1) 健康状態について(問 7)

- 自分の健康状態をどのように感じているかについて、「まあ良い」が 43.8%と最も高く、次いで「どちらとも言えない」が 29.1%、「あまり良くない」が 16.2%と続く。
- 性別・年代別で見ると、男性は年齢が上がるにつれて良くない割合が高くなっている。
- 良い(「とても良い」+「まあ良い」)割合は、男性 20～39 歳が6割、女性 40～64 歳が 5 割と最も高く、良くない(「良くない」+「あまり良くない」)割合は、男性 65～74 歳が約 3 割、女性 40～64 歳が 2 割と最も高い。

図 9 健康状態について

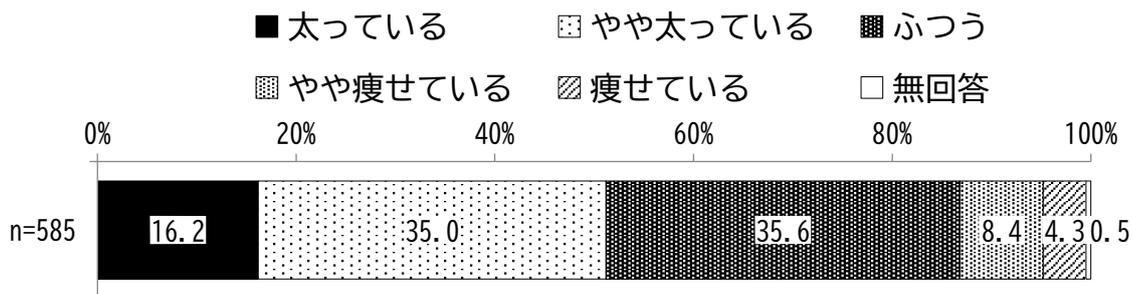


		回答数	とても良い	まあ良い	どちらとも言えない	あまり良くない	良くない	無回答
		(%)						
全体		585	6.5	43.8	29.1	16.2	3.8	0.7
性別×年齢	男性20～39歳	76	10.5	50.0	25.0	13.2	1.3	-
	男性40～64歳	75	8.0	34.7	37.3	20.0	-	-
	男性65～74歳	85	3.5	34.1	31.8	21.2	8.2	1.2
	女性20～39歳	100	6.0	48.0	31.0	14.0	1.0	-
	女性40～64歳	127	5.5	48.8	22.8	18.1	4.7	-
	女性65～74歳	122	6.6	43.4	29.5	12.3	5.7	2.5
	男性全体	236	7.2	39.4	31.4	18.2	3.4	0.4
	女性全体	349	6.0	46.7	27.5	14.9	4.0	0.9

(2) 体型について(問 8)

- 自分の体型をどのように感じているかについて、「ふつう」が 35.6%で最も高く、次いで「やや太っている」が 35.0%、「太っている」が 16.2%、「やや痩せている」が 8.4%と続く。
- 「やや太っている」と「太っている」を合わせた割合は 51.2%、「やや痩せている」と「痩せている」を合わせた割合は 12.7%となっている。

図 10 体型について

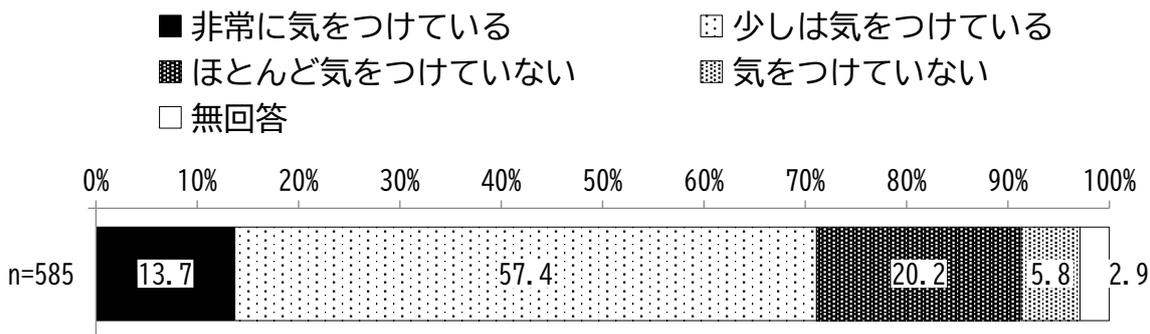


		回答数	太っている	やや太っている	ふつう	やや痩せている	痩せている	無回答
		(%)						
全体		585	16.2	35.0	35.6	8.4	4.3	0.5
性別×年齢	男性20～39歳	76	10.5	42.1	35.5	6.6	5.3	-
	男性40～64歳	75	21.3	42.7	26.7	6.7	2.7	-
	男性65～74歳	85	9.4	35.3	41.2	9.4	3.5	1.2
	女性20～39歳	100	22.0	33.0	34.0	10.0	1.0	-
	女性40～64歳	127	18.9	28.3	40.2	7.1	5.5	-
	女性65～74歳	122	13.9	34.4	33.6	9.8	6.6	1.6
	男性全体	236	13.6	39.8	34.7	7.6	3.8	0.4
	女性全体	349	18.1	31.8	36.1	8.9	4.6	0.6

(3) 適正体重または肥満度を認識し体重に気をつけているか(問 9)

- 自分自身の適正体重(※1)または肥満度(BMI)(※2)を認識し、体重に気をつけているかについて、「少しは気をつけている」が 57.4%で最も高く、「ほとんど気をつけていない」が 20.2%、「非常に気をつけている」が 13.7%、「気をつけていない」が 5.8%となっている。
- 性別で見ると、男性よりも女性の方が気をつけている割合がやや高い。

図 11 適正体重または肥満度を認識し体重に気をつけているか



		回答数	非常に気をつけている (%)	少しは気をつけている (%)	ほとんど気をつけていない (%)	気をつけていない (%)	無回答 (%)
全体		585	13.7	57.4	20.2	5.8	2.9
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	7.9	48.7	27.6	13.2	2.6
	男性40～64歳	75	12.0	58.7	25.3	4.0	-
	男性65～74歳	85	18.8	55.3	20.0	2.4	3.5
	女性20～39歳	100	11.0	53.0	24.0	10.0	2.0
	女性40～64歳	127	13.4	61.4	20.5	3.1	1.6
	女性65～74歳	122	17.2	63.1	9.0	4.1	6.6
	男性全体	236	13.1	54.2	24.2	6.4	2.1
	女性全体	349	14.0	59.6	17.5	5.4	3.4

<参考> ※1 適正体重の計算式 : 標準体重=[身長(m)]×[身長(m)]×22~25

※2 BMIの計算式 : BMI=体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]

<肥満度の目安>

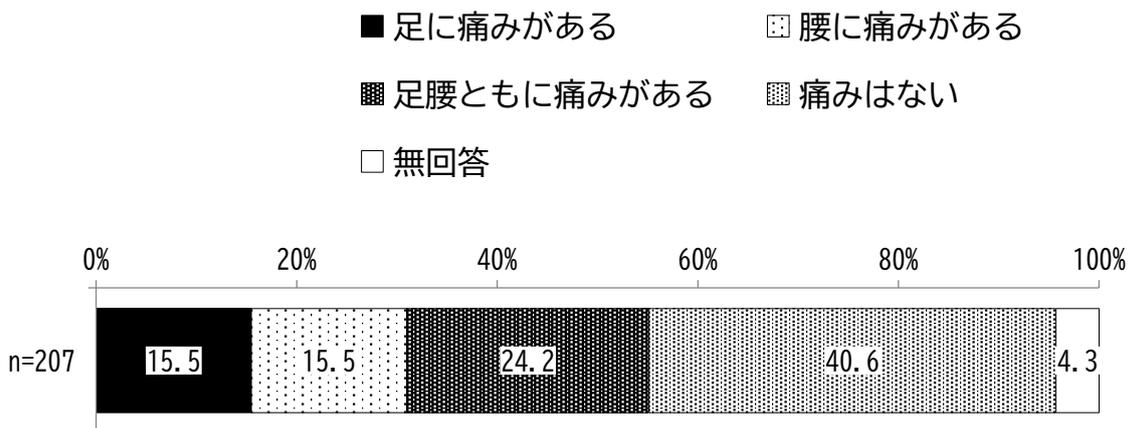
*厚生労働省:「日本人の食事摂取基準」2020年版)

	16歳～49歳	50歳～64歳	65歳以上
やせ	~18.5 未満	~20.0 未満	~21.5 未満
標準	18.5 以上 25.0 未満	20.0 以上 25.0 未満	21.5 以上 25.0 未満
肥満	25.0 以上	25.0 以上	25.0 以上

(4) 足や腰の痛み(65歳以上の方)(問 41)

- ここ数日、足や腰に痛みはあるかについて、「痛みはない」が 40.6%と最も高く、「足腰ともに痛みがある」が 24.2%、「足に痛みがある」「腰に痛みがある」が 15.5%と続く。
- 足腰に痛み(足か腰のいずれか若しくは両方に痛み)がある人の割合は 55.2%となっている。

図 12 足や腰の痛み(65歳以上の方)



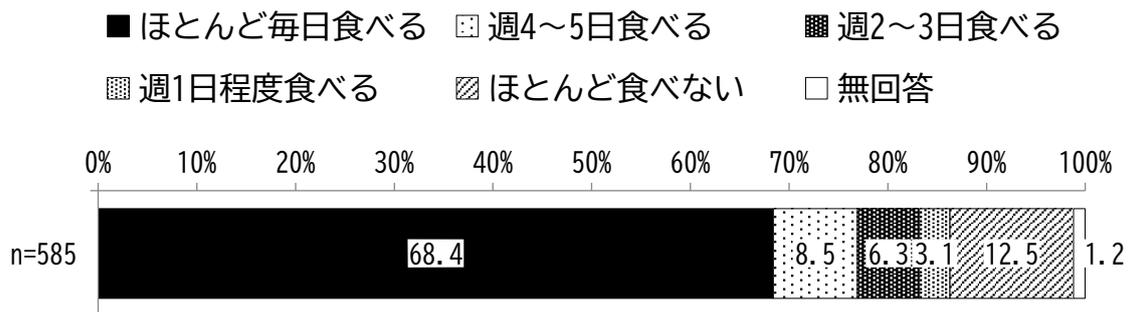
	回答数	足に痛みがある	腰に痛みがある	足腰ともに痛みがある	痛みはない	無回答	
全体 (%)	207	15.5	15.5	24.2	40.6	4.3	
性別 年齢	男性65~74歳	85	12.9	16.5	22.4	44.7	3.5
	女性65~74歳	122	17.2	14.8	25.4	37.7	4.9

3.現在の食生活・生活習慣について

(1) ふだん朝食を食べるか(問 10)

- 「ほとんど毎日食べる」が 68.4%で最も高く、次いで「ほとんど食べない」が 12.5%、「週 4～5 日食べる」が 8.5%と続く。
- 性別・年代別で見ると「ほとんど毎日食べる」割合は、男性女性共に 65～74 歳が7割以上と最も高い。

図 13 ふだん朝食を食べるか

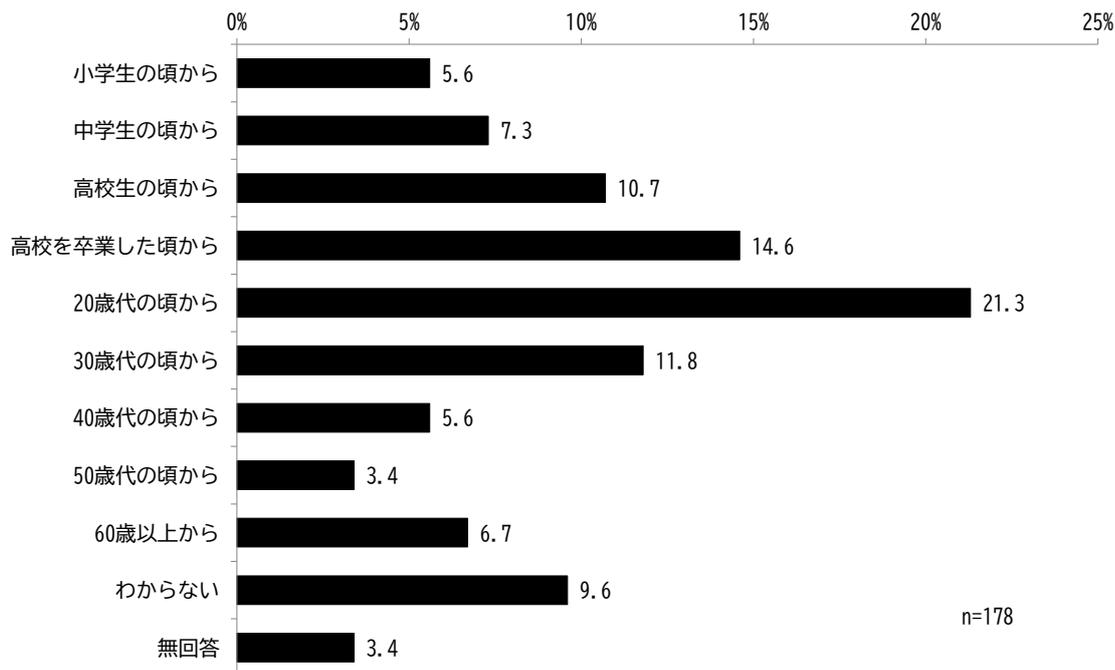


	回答数	ほとんど毎日食べる	週4～5日食べる	週2～3日食べる	週1日程度食べる	ほとんど食べない	無回答	
全体	585	68.4	8.5	6.3	3.1	12.5	1.2	
性別×年齢	男性20～39歳	76	53.9	11.8	9.2	7.9	17.1	-
	男性40～64歳	75	68.0	8.0	5.3	2.7	16.0	-
	男性65～74歳	85	72.9	4.7	2.4	1.2	17.6	1.2
	女性20～39歳	100	61.0	14.0	8.0	2.0	15.0	-
	女性40～64歳	127	69.3	7.9	7.1	5.5	9.4	0.8
	女性65～74歳	122	79.5	5.7	5.7	-	4.9	4.1
	男性全体	236	65.3	8.1	5.5	3.8	16.9	0.4
	女性全体	349	70.5	8.9	6.9	2.6	9.5	1.7

(2) 朝食を食べなくなった時期(問 10-1)

- いつ頃から朝食を食べないことがあったかについて、「20 歳代の頃から」が 21.3%で最も高く、次いで「高校を卒業した頃から」が 14.6%、「30 歳代の頃から」が 11.8%、「高校生の頃から」が 10.7%と続く。
- 「50 歳代の頃から」が 3.4%と最も低い。

図 14 朝食を食べなくなった時期

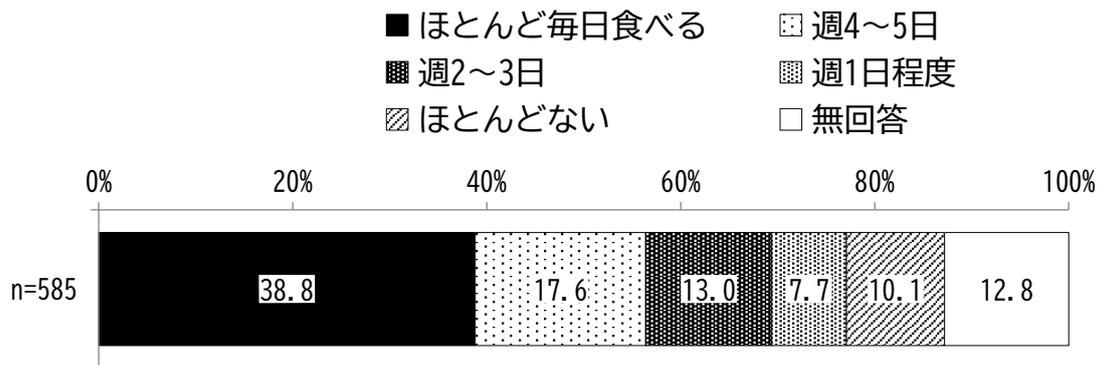


		回答数	小学生の頃から	中学生の頃から	高校生の頃から	高校を卒業した頃から	20歳代の頃から	
全体 (%)		178	5.6	7.3	10.7	14.6	21.3	
性別×年齢	男性20～39歳	35	8.6	11.4	5.7	28.6	34.3	
	男性40～64歳	24	4.2	12.5	12.5	16.7	12.5	
	男性65～74歳	22	4.5	-	9.1	-	18.2	
	女性20～39歳	39	7.7	7.7	20.5	12.8	28.2	
	女性40～64歳	38	5.3	2.6	10.5	15.8	18.4	
	女性65～74歳	20	-	10.0	-	5.0	5.0	
	男性全体	81	6.2	8.6	8.6	17.3	23.5	
	女性全体	97	5.2	6.2	12.4	12.4	19.6	
			30歳代の頃から	40歳代の頃から	50歳代の頃から	60歳以上から	わからない	無回答
全体 (%)			11.8	5.6	3.4	6.7	9.6	3.4
性別×年齢	男性20～39歳		8.6	-	-	-	2.9	-
	男性40～64歳		16.7	4.2	8.3	-	8.3	4.2
	男性65～74歳		18.2	9.1	4.5	18.2	18.2	-
	女性20～39歳		12.8	-	-	-	5.1	5.1
	女性40～64歳		13.2	10.5	7.9	-	10.5	5.3
	女性65～74歳		-	15.0	-	40.0	20.0	5.0
	男性全体		13.6	3.7	3.7	4.9	8.6	1.2
	女性全体		10.3	7.2	3.1	8.2	10.3	5.2

(3) 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度(問 11)

- 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度が1日に2回以上あるのは週に何日かについて、「ほとんど毎日食べる」が 38.8%で最も高く、次いで「週 4～5 日」が 17.6%、「週 2～3 日」が 13.0%と続く。
- 性別・年代別で見ると、「ほとんど毎日食べる」割合は男性女性共に 65～74 歳が5割以上と最も高い。

図 15 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度

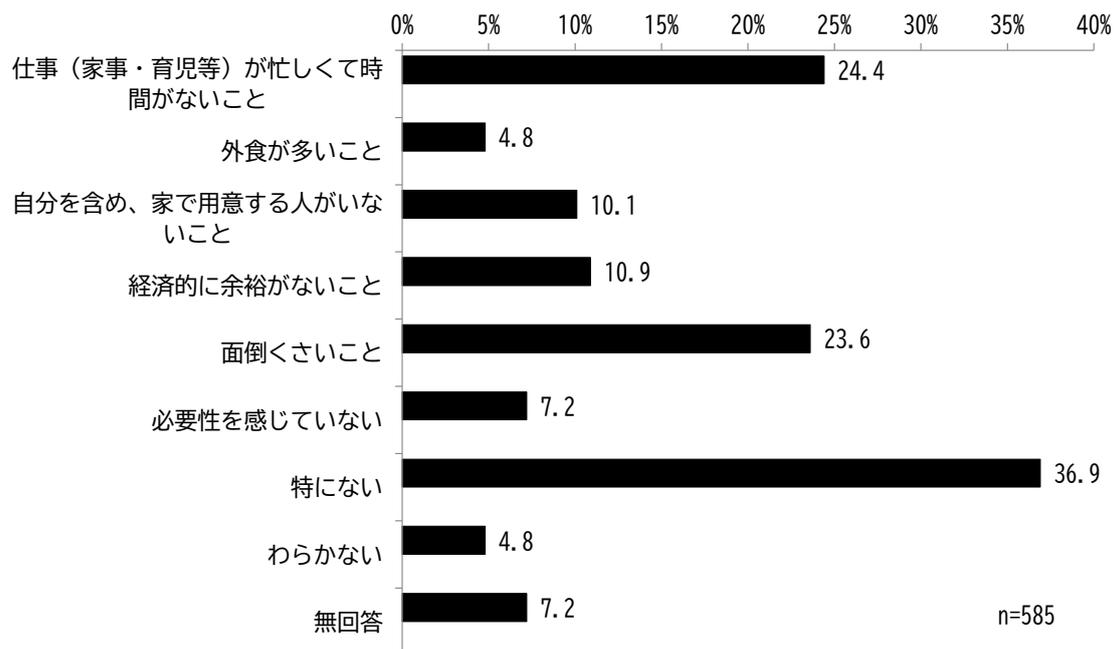


		回答数	ほとんど毎日食べる (%)	週4～5日 (%)	週2～3日 (%)	週1日程度 (%)	ほとんどない (%)	無回答 (%)
全体		585	38.8	17.6	13.0	7.7	10.1	12.8
性別×年齢	男性20～39歳	76	31.6	6.6	13.2	10.5	13.2	25.0
	男性40～64歳	75	38.7	21.3	9.3	10.7	4.0	16.0
	男性65～74歳	85	54.1	14.1	8.2	8.2	11.8	3.5
	女性20～39歳	100	21.0	19.0	17.0	8.0	13.0	22.0
	女性40～64歳	127	33.9	18.9	18.1	7.1	11.0	11.0
	女性65～74歳	122	52.5	22.1	9.8	4.1	7.4	4.1
	男性全体	236	41.9	14.0	10.2	9.7	9.7	14.4
	女性全体	349	36.7	20.1	14.9	6.3	10.3	11.7

(4) 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが難しい要因(問 12)

- 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが難しい要因について、「特にない」が 36.9%で最も高く、次いで「仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと」が 24.4%、「面倒くさいこと」が 23.6%と続く。
- 「外出が多いこと」「わからない」が 4.8%と最も低い。

図 16 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが難しい要因(複数回答)

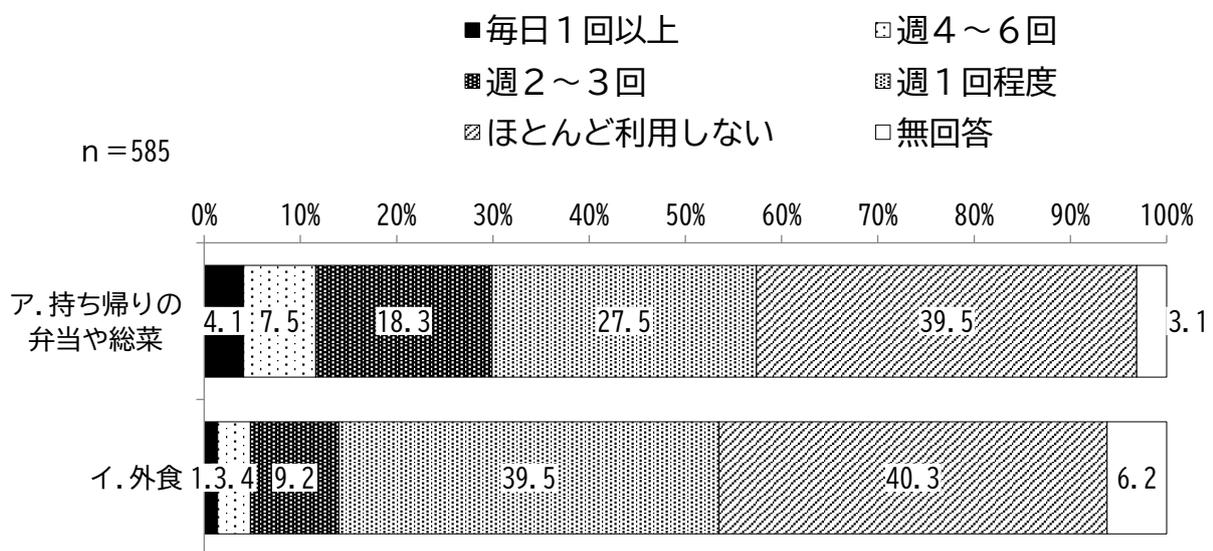


	回答数	仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと (%)	外出が多いこと (%)	自分を含め、家で用意する人がいないこと (%)	経済的に余裕がないこと (%)	面倒くさいこと (%)	必要性を感じていない (%)	特にない (%)	わからない (%)	無回答 (%)	
全体	585	24.4	4.8	10.1	10.9	23.6	7.2	36.9	4.8	7.2	
性別×年齢	男性20~39歳	76	27.6	5.3	11.8	10.5	31.6	7.9	34.2	5.3	1.3
	男性40~64歳	75	17.3	5.3	9.3	8.0	18.7	6.7	44.0	4.0	4.0
	男性65~74歳	85	-	8.2	7.1	8.2	11.8	7.1	49.4	8.2	12.9
	女性20~39歳	100	50.0	7.0	17.0	14.0	45.0	5.0	16.0	6.0	4.0
	女性40~64歳	127	40.2	2.4	10.2	14.2	19.7	6.3	30.7	3.1	4.7
	女性65~74歳	122	6.6	2.5	5.7	9.0	16.4	9.8	49.2	3.3	13.9
	男性全体	236	14.4	6.4	9.3	8.9	20.3	7.2	42.8	5.9	6.4
	女性全体	349	31.2	3.7	10.6	12.3	25.8	7.2	33.0	4.0	7.7

(5) 持ち帰りの弁当や総菜、外食の利用頻度(問 13)

- 持ち帰りの弁当や総菜はどれくらい利用するかについて、「ほとんど利用しない」が 39.5%で最も高く、次いで「週1回程度」が 27.5%、「週2～3回」が 18.3%と続く。
- 外食はどれくらい利用するかについて、「ほとんど利用しない」が 40.3%で最も高く、次いで「週1回程度」が 39.5%、「週2～3回」が 9.2%と続く。
- 性別・年代別でみると、男性女性共に年齢が上がるにつれて「ほとんど利用しない」割合が高くなっている。

図 17 持ち帰りの弁当や総菜、外食の利用頻度



■ア. 持ち帰りの弁当や総菜

		回答数	毎日1回以上	週4～6回	週2～3回	週1回程度	ほとんど利用しない	無回答
(%)								
全体		585	1.4	3.4	9.2	39.5	40.3	6.2
性別×年齢	男性20～39歳	76	-	9.2	18.4	38.2	30.3	3.9
	男性40～64歳	75	1.3	6.7	10.7	44.0	37.3	-
	男性65～74歳	85	3.5	2.4	5.9	29.4	42.4	16.5
	女性20～39歳	100	2.0	4.0	14.0	55.0	25.0	-
	女性40～64歳	127	0.8	-	3.1	45.7	46.5	3.9
	女性65～74歳	122	0.8	1.6	7.4	25.4	53.3	11.5
	男性全体	236	1.7	5.9	11.4	36.9	36.9	7.2
	女性全体	349	1.1	1.7	7.7	41.3	42.7	5.4

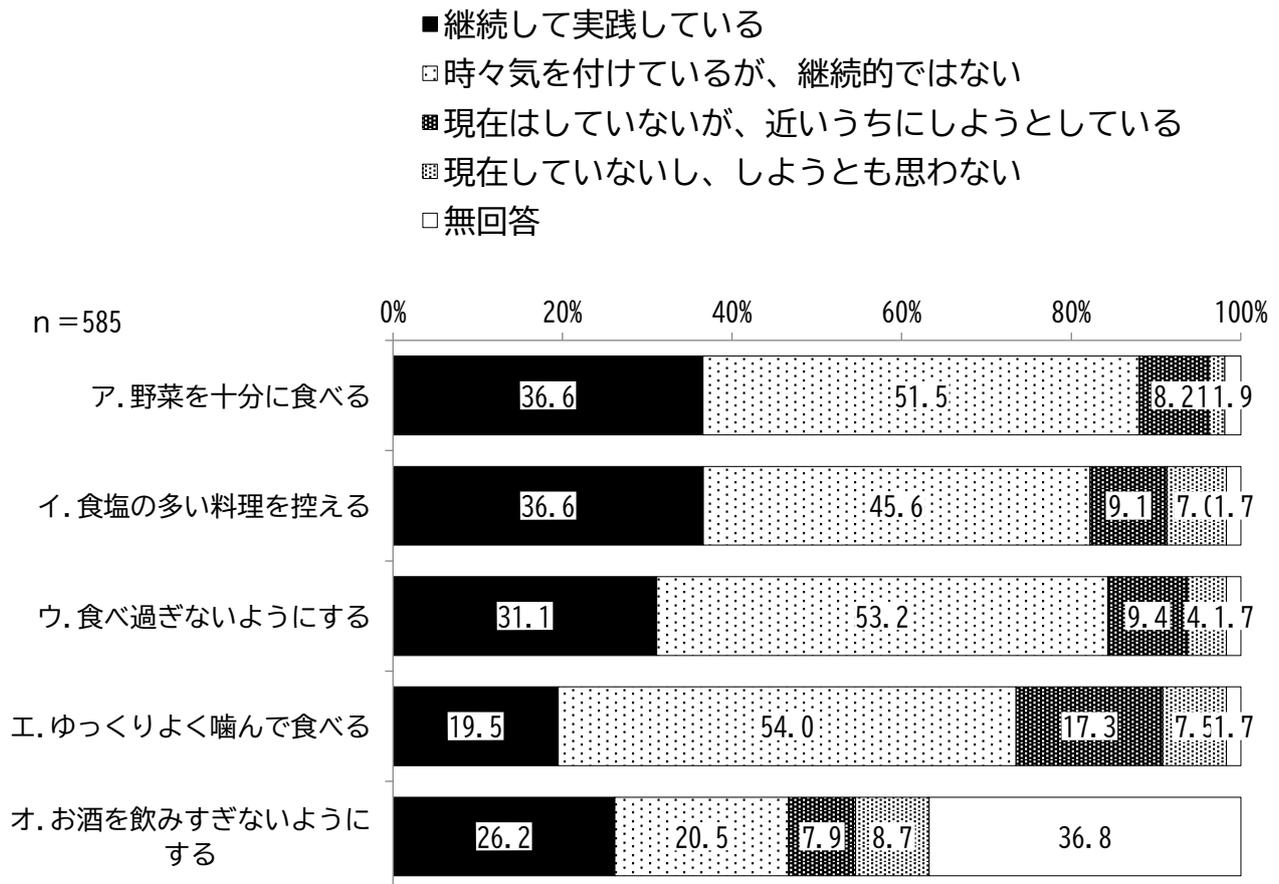
■イ. 外食

		回答数	毎日1回以上	週4～6回	週2～3回	週1回程度	ほとんど利用しない	無回答
(%)								
全体		585	4.1	7.5	18.3	27.5	39.5	3.1
性別×年齢	男性20～39歳	76	5.3	13.2	14.5	25.0	40.8	1.3
	男性40～64歳	75	6.7	13.3	22.7	16.0	41.3	-
	男性65～74歳	85	5.9	7.1	12.9	23.5	44.7	5.9
	女性20～39歳	100	4.0	11.0	20.0	36.0	28.0	1.0
	女性40～64歳	127	2.4	4.7	22.0	35.4	34.6	0.8
	女性65～74歳	122	2.5	0.8	16.4	23.8	48.4	8.2
	男性全体	236	5.9	11.0	16.5	21.6	42.4	2.5
	女性全体	349	2.9	5.2	19.5	31.5	37.5	3.4

(6) 健康的な食習慣の実践(問 14)

- 健康的な食習慣を実践しているかについて、「継続して実践している」割合は「野菜を十分に食べる」「食塩の多い料理を控える」が 36.6%と最も高く、次いで「食べ過ぎないようにする」が 31.1%と続く。
- 「時々気を付けているが、継続的ではない」割合は、「お酒を飲みすぎないようにする」を除いた全項目が 5 割前後と最も高い。

図 18 健康的な食習慣の実践



■ア.野菜を十分に食べる

		回答数	継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在はしていないし、しようとも思わない	無回答
		(%)					
全体		585	36.6	51.5	8.2	1.9	1.9
性別×年齢	男性20～39歳	76	23.7	60.5	14.5	1.3	-
	男性40～64歳	75	34.7	56.0	6.7	2.7	-
	男性65～74歳	85	38.8	48.2	8.2	2.4	2.4
	女性20～39歳	100	23.0	59.0	14.0	3.0	1.0
	女性40～64歳	127	32.3	59.1	5.5	2.4	0.8
	女性65～74歳	122	59.8	31.1	3.3	-	5.7
	男性全体	236	32.6	54.7	9.7	2.1	0.8
	女性全体	349	39.3	49.3	7.2	1.7	2.6

■イ.食塩の多い料理を控える

		回答数	継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在はしていないし、しようとも思わない	無回答
		(%)					
全体		585	36.6	45.6	9.1	7.0	1.7
性別×年齢	男性20～39歳	76	11.8	53.9	11.8	22.4	-
	男性40～64歳	75	22.7	57.3	12.0	8.0	-
	男性65～74歳	85	45.9	41.2	7.1	4.7	1.2
	女性20～39歳	100	26.0	46.0	19.0	8.0	1.0
	女性40～64歳	127	37.0	52.0	5.5	4.7	0.8
	女性65～74歳	122	62.3	29.5	2.5	-	5.7
	男性全体	236	27.5	50.4	10.2	11.4	0.4
	女性全体	349	42.7	42.4	8.3	4.0	2.6

■ウ.食べ過ぎないようにする

		回答数	継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在はしていないし、しようとも思わない	無回答
		(%)					
全体		585	31.1	53.2	9.4	4.6	1.7
性別×年齢	男性20～39歳	76	11.8	57.9	17.1	13.2	-
	男性40～64歳	75	21.3	66.7	10.7	1.3	-
	男性65～74歳	85	43.5	41.2	11.8	2.4	1.2
	女性20～39歳	100	20.0	60.0	12.0	7.0	1.0
	女性40～64歳	127	29.9	59.1	6.3	3.9	0.8
	女性65～74歳	122	50.8	38.5	3.3	1.6	5.7
	男性全体	236	26.3	54.7	13.1	5.5	0.4
	女性全体	349	34.4	52.1	6.9	4.0	2.6

■エ. ゆっくりよく噛んで食べる

		回答数	継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在していないし、しようとも思わない	無回答
		(%)					
全体		585	19.5	54.0	17.3	7.5	1.7
性別×年齢	男性20～39歳	76	10.5	38.2	34.2	17.1	-
	男性40～64歳	75	13.3	53.3	18.7	14.7	-
	男性65～74歳	85	21.2	57.6	16.5	3.5	1.2
	女性20～39歳	100	14.0	54.0	22.0	9.0	1.0
	女性40～64歳	127	15.7	62.2	15.7	5.5	0.8
	女性65～74歳	122	36.1	53.3	4.1	0.8	5.7
	男性全体	236	15.3	50.0	22.9	11.4	0.4
	女性全体	349	22.3	56.7	13.5	4.9	2.6

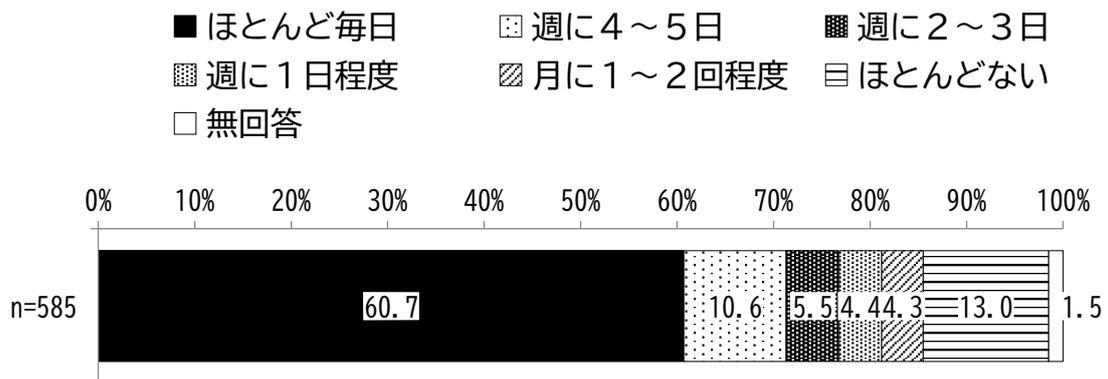
■オ. お酒を飲みすぎないようにする

		回答数	継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在していないし、しようとも思わない	無回答
		(%)					
全体		585	26.2	20.5	7.9	8.7	36.8
性別×年齢	男性20～39歳	76	28.9	21.1	14.5	18.4	17.1
	男性40～64歳	75	21.3	46.7	9.3	12.0	10.7
	男性65～74歳	85	22.4	23.5	10.6	2.4	41.2
	女性20～39歳	100	32.0	22.0	8.0	14.0	24.0
	女性40～64歳	127	35.4	18.1	7.1	7.9	31.5
	女性65～74歳	122	15.6	3.3	1.6	1.6	77.9
	男性全体	236	24.2	30.1	11.4	10.6	23.7
	女性全体	349	27.5	14.0	5.4	7.4	45.6

(7) 家庭において誰かと一緒に食事をする頻度(問 18)

- ここ 1 ヶ月の間に、家庭において、誰かと一緒に食事することはどれくらいあったかについて、「ほとんど毎日」が 60.7%で最も高く、次いで「ほとんどない」が 13.0%、「週に4～5日」が 10.6%と続く。
- 性別・年代別で見ると、「ほとんど毎日」割合は、男性女性共に 20～39 歳が 6 割以上と最も高い。

図 19 家庭において誰かと一緒に食事をする頻度

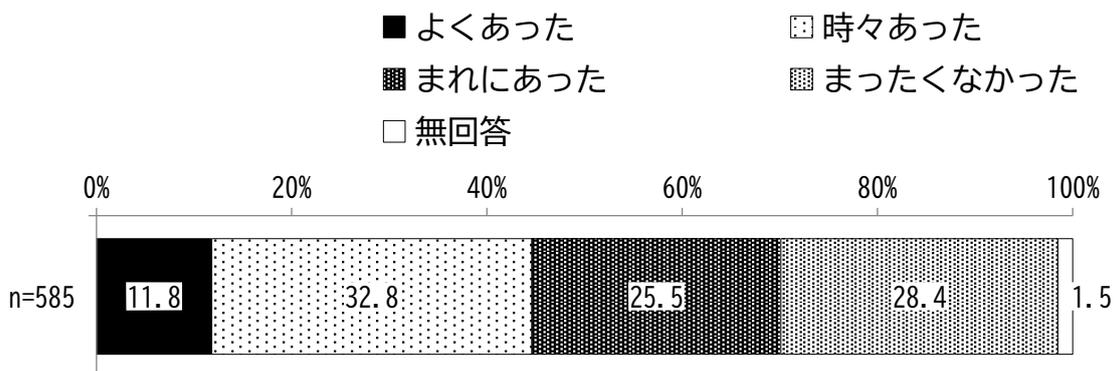


	回答数	ほとんど毎日 (%)	週に4～5日 (%)	週に2～3日 (%)	週に1日程度 (%)	月に1～2回程度 (%)	ほとんどない (%)	無回答 (%)	
全体	585	60.7	10.6	5.5	4.4	4.3	13.0	1.5	
性別×年齢	男性20～39歳	76	65.8	5.3	10.5	7.9	3.9	6.6	-
	男性40～64歳	75	62.7	9.3	4.0	5.3	1.3	17.3	-
	男性65～74歳	85	50.6	5.9	5.9	3.5	7.1	21.2	5.9
	女性20～39歳	100	66.0	14.0	3.0	3.0	3.0	11.0	-
	女性40～64歳	127	59.1	15.7	7.1	2.4	3.1	11.8	0.8
	女性65～74歳	122	60.7	9.8	3.3	5.7	6.6	11.5	2.5
	男性全体	236	59.3	6.8	6.8	5.5	4.2	15.3	2.1
	女性全体	349	61.6	13.2	4.6	3.7	4.3	11.5	1.1

(8) 地域等において誰かと一緒に食事をする頻度(問 19)

➤ ここ1ヶ月の間に、地域等において、誰か(地域の人や友人など)と一緒に食事することはどれくらいあったかについて、「時々あった」が 32.8%、「まったくなかった」が 28.4%、「まれにあった」が 25.5%、「よくあった」が 11.8%となっている。

図 20 地域等において誰かと一緒に食事をする頻度

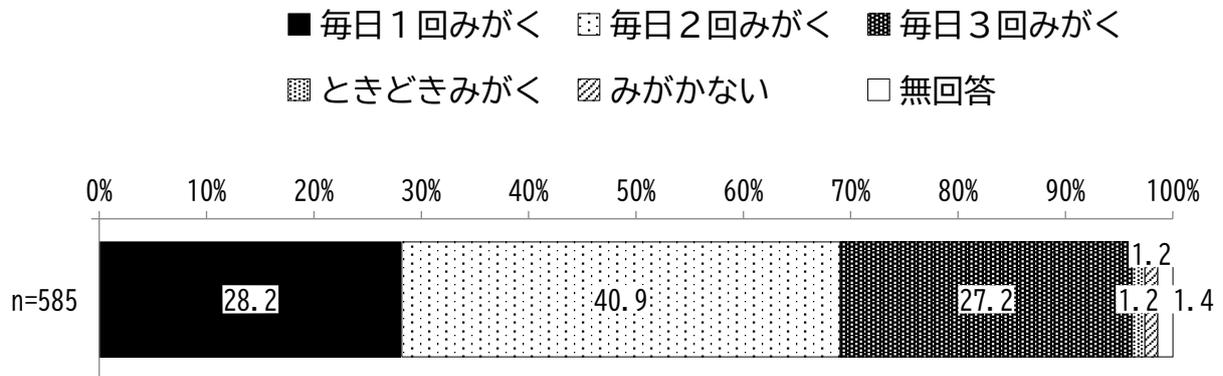


		回答数	よくあった	時々あった	まれにあった	まったくなかった	無回答
		(%)					
全体		585	11.8	32.8	25.5	28.4	1.5
性別×年齢	男性20～39歳	76	18.4	39.5	23.7	18.4	-
	男性40～64歳	75	10.7	25.3	28.0	36.0	-
	男性65～74歳	85	8.2	17.6	34.1	35.3	4.7
	女性20～39歳	100	16.0	39.0	22.0	23.0	-
	女性40～64歳	127	9.4	37.8	25.2	26.8	0.8
	女性65～74歳	122	9.8	33.6	22.1	31.1	3.3
	男性全体	236	12.3	27.1	28.8	30.1	1.7
	女性全体	349	11.5	36.7	23.2	27.2	1.4

(9) 歯や入れ歯を磨く頻度(問 31)

➤ 「毎日2回みがく」が40.9%、「毎日1回みがく」が28.2%、「毎日3回みがく」が27.2%、「ときどきみがく」「みがかない」が1.2%となっている。

図 21 歯や入れ歯を磨く頻度

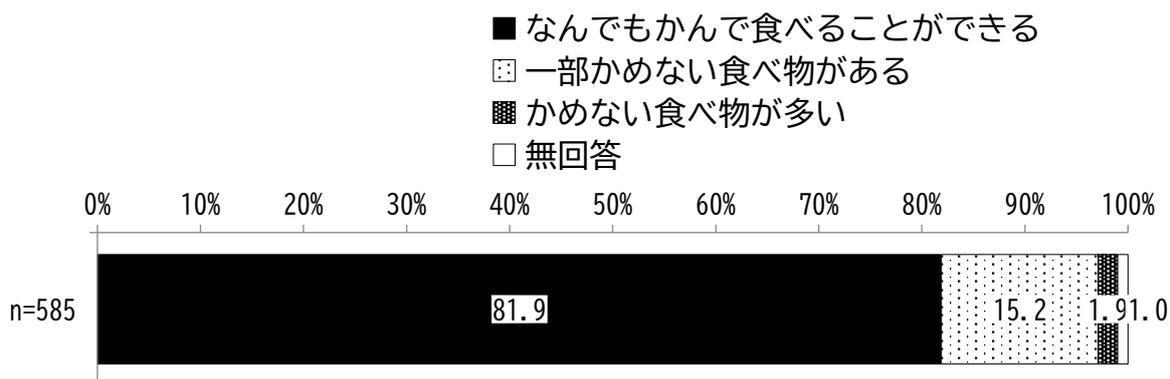


		回答数	毎日1回みがく	毎日2回みがく	毎日3回みがく	ときどきみがく	みがかない	無回答
		(%)						
全体		585	28.2	40.9	27.2	1.2	1.2	1.4
性別×年齢	男性20～39歳	76	27.6	52.6	14.5	3.9	1.3	-
	男性40～64歳	75	34.7	45.3	17.3	1.3	1.3	-
	男性65～74歳	85	40.0	38.8	12.9	2.4	3.5	2.4
	女性20～39歳	100	31.0	34.0	33.0	1.0	-	1.0
	女性40～64歳	127	18.1	37.8	43.3	-	-	0.8
	女性65～74歳	122	24.6	41.0	29.5	-	1.6	3.3
	男性全体	236	34.3	45.3	14.8	2.5	2.1	0.8
	女性全体	349	24.1	37.8	35.5	0.3	0.6	1.7

(10) かんて食べるときの状態(問 33)

- かんて食べるときの状態はどれにあてはまるかについて、「なんでもかんて食べることができる」が 81.9%と最も高く、次いで「一部かめない食べ物がある」が 15.2%、「かめない食べ物が多い」が 1.9%となっている。
- 性別・年代別でみると、「なんでもかんて食べることができる」割合は、男性女性共に年齢が上がるにつれて低くなっている。

図 22 かんて食べるときの状態

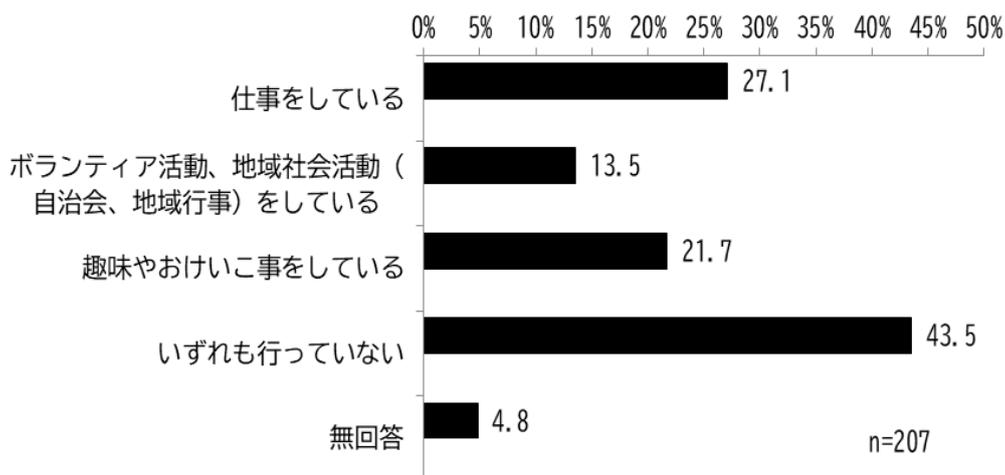


		回答数	なんでもかんて食べることができる (%)	一部かめない食べ物がある (%)	かめない食べ物が多い (%)	無回答 (%)
全体		585	81.9	15.2	1.9	1.0
性別×年齢	男性20～39歳	76	93.4	6.6	-	-
	男性40～64歳	75	84.0	13.3	2.7	-
	男性65～74歳	85	67.1	27.1	4.7	1.2
	女性20～39歳	100	89.0	11.0	-	-
	女性40～64歳	127	86.6	11.8	-	1.6
	女性65～74歳	122	73.0	20.5	4.1	2.5
	男性全体	236	80.9	16.1	2.5	0.4
	女性全体	349	82.5	14.6	1.4	1.4

(11) 仕事やボランティア活動などについて(65歳以上の方)(問 40)

- 仕事や、ボランティア活動、地域社会活動(自治会、地域行事など)、趣味やおけいこ事を行っているかについて、「いずれも行っていない」が 43.5%と最も高く、「仕事をしている」が 27.1%、「趣味やおけいこ事をしている」が 21.7%、「ボランティア活動、地域社会活動(自治会、地域行事)をしている」が 13.5%となっている

図 23 仕事やボランティア活動などについて(65歳以上・複数回答)



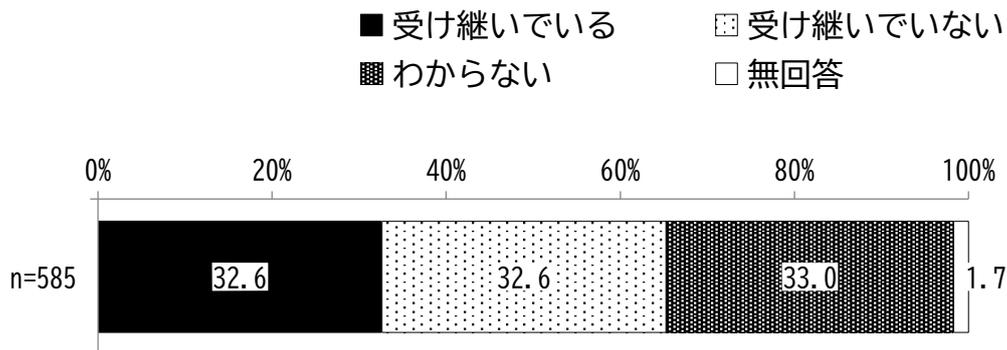
		回答数	仕事をして いる	ボランティア 活動、地域 社会活動 (自治会、 地域行事) をしている	趣味やおけ いこ事をし ている	いずれも 行っていな い	無回答
		(%)					
全体		207	27.1	13.5	21.7	43.5	4.8
性別 × 年齢	男性65～74歳	85	27.1	10.6	14.1	50.6	3.5
	女性65～74歳	122	27.0	15.6	27.0	38.5	5.7

4.食文化について

(1) 食文化の伝承(問 15)

- 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使いなどの食べ方・作法を受け継いでいるかについて、「わからない」が33.0%、「受け継いでいる」「受け継いでいない」が32.6%となっている。
- 性別・年代別で見ると、「受け継いでいない」割合は、男性女性共に65～74歳が3割以上と最も高い。

図 24 食文化の伝承

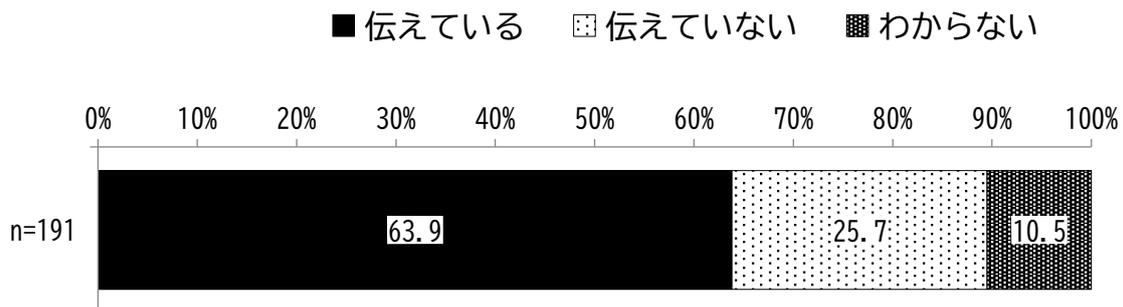


		回答数	受け継いでいる (%)	受け継いでいない (%)	わからない (%)	無回答 (%)
全体		585	32.6	32.6	33.0	1.7
性別×年齢	男性20～39歳	76	23.7	36.8	39.5	-
	男性40～64歳	75	28.0	34.7	37.3	-
	男性65～74歳	85	24.7	38.8	34.1	2.4
	女性20～39歳	100	33.0	30.0	36.0	1.0
	女性40～64歳	127	37.0	28.3	33.1	1.6
	女性65～74歳	122	41.8	31.1	23.0	4.1
	男性全体	236	25.4	36.9	36.9	0.8
	女性全体	349	37.5	29.8	30.4	2.3

(2) 食文化の継承(問 15-1)

- 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受けついできた料理や味、箸使いなどの食の方・作法を、地域や次世代(子どもやお孫さんを含む)に対し伝えているかについて、「伝えている」が 63.9%、「伝えていない」が 25.7%、「わからない」が 10.5%となっている。
- 性別・年代別で見ると、「伝えている」割合は、男性女性共に 40～74 歳が 7 割以上を超えて高い。

図 25 食文化の継承



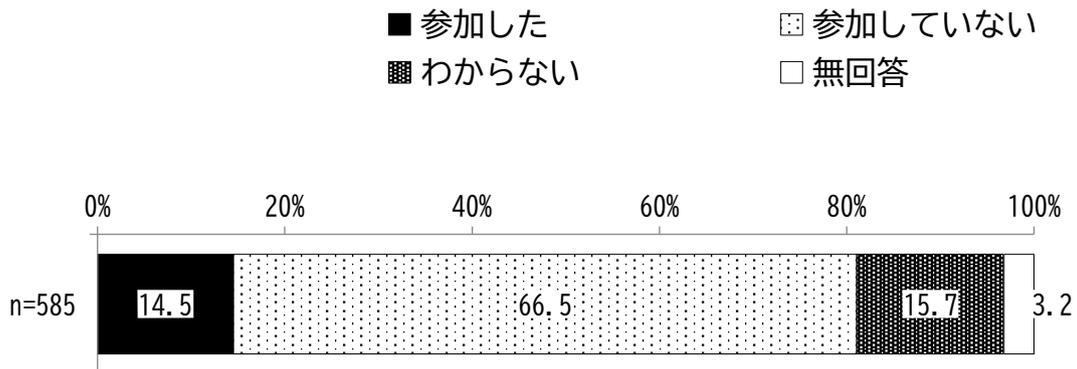
		回答数	伝えている (%)	伝えていない (%)	わからない (%)
全体		191	63.9	25.7	10.5
性別 × 年齢	男性20～39歳	18	27.8	50.0	22.2
	男性40～64歳	21	85.7	14.3	-
	男性65～74歳	21	76.2	9.5	14.3
	女性20～39歳	33	36.4	45.5	18.2
	女性40～64歳	47	70.2	19.1	10.6
	女性65～74歳	51	74.5	21.6	3.9
	男性全体	60	65.0	23.3	11.7
	女性全体	131	63.4	26.7	9.9

5. 農林漁業体験について

(1) 農林漁業体験に参加した経験(問16)

- 家族の中で農林漁業体験に参加したことのある人がいるかについて、「参加していない」が 66.5%、「わからない」が 15.7%、「参加した」が 14.5%となっている。
- 性別・年代別でみると、「参加した」割合は、男性女性共に 40～64 歳が最も高い。

図 26 農林漁業体験に参加した経験

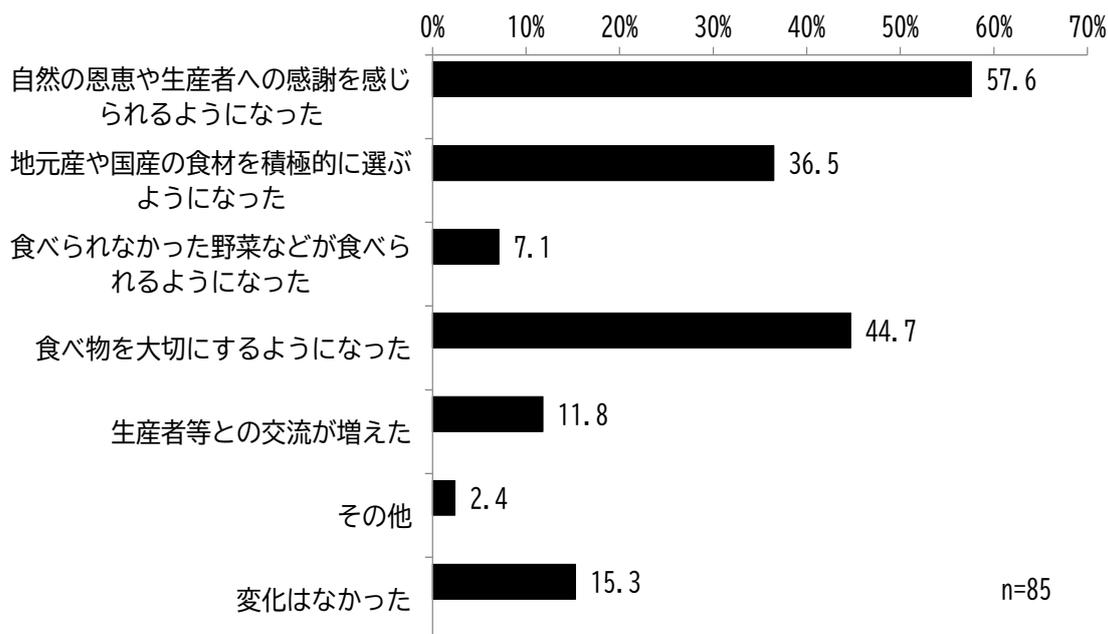


		回答数	参加した (%)	参加していない (%)	わからない (%)	無回答 (%)
全体		585	14.5	66.5	15.7	3.2
性別×年齢	男性20～39歳	76	15.8	63.2	21.1	-
	男性40～64歳	75	17.3	70.7	10.7	1.3
	男性65～74歳	85	11.8	70.6	9.4	8.2
	女性20～39歳	100	17.0	53.0	28.0	2.0
	女性40～64歳	127	18.1	66.1	14.2	1.6
	女性65～74歳	122	8.2	74.6	11.5	5.7
	男性全体	236	14.8	68.2	13.6	3.4
女性全体	349	14.3	65.3	17.2	3.2	

(2) 農林漁業体験参加後の変化(問 16-1)

- 農林漁業体験に参加して何か変化したことがあるかについて、「自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった」が 57.6%で最も高く、次いで「食べ物を大切にできるようになった」が 44.7%、「地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった」が 36.5%と続く。

図 27 農林漁業体験参加後の変化(複数回答)



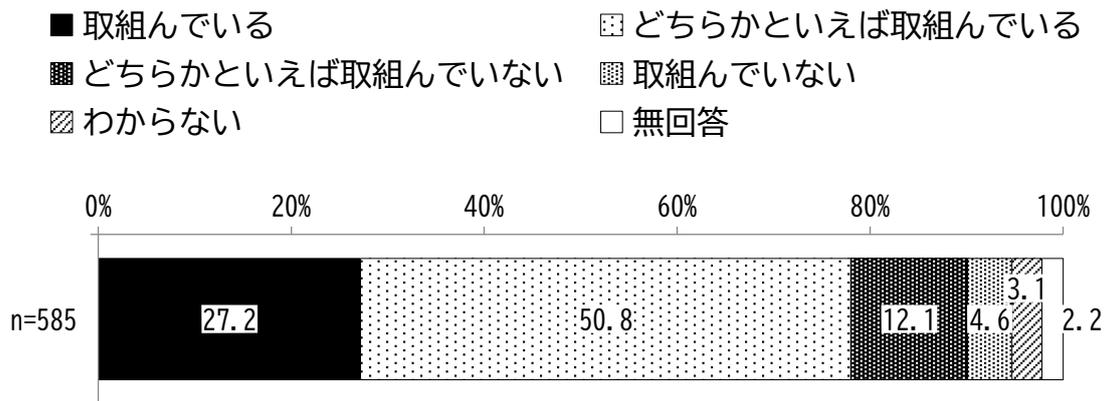
	回答数	自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった							
		(%)	地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった	食べられなかった野菜などが食べられるようになった	食べ物を大切にできるようになった	生産者等との交流が増えた	その他	変化はなかった	
全体	85	57.6	36.5	7.1	44.7	11.8	2.4	15.3	
性別×年齢	男性20～39歳	12	58.3	16.7	-	33.3	8.3	8.3	16.7
	男性40～64歳	13	46.2	7.7	-	30.8	15.4	7.7	38.5
	男性65～74歳	10	40.0	50.0	-	60.0	10.0	-	20.0
	女性20～39歳	17	58.8	23.5	-	47.1	29.4	-	11.8
	女性40～64歳	23	65.2	43.5	17.4	47.8	-	-	4.3
	女性65～74歳	10	70.0	90.0	20.0	50.0	10.0	-	10.0
	男性全体	35	48.6	22.9	-	40.0	11.4	5.7	25.7
	女性全体	50	64.0	46.0	12.0	48.0	12.0	-	8.0

6.食品ロスの削減について

(1) 食品ロス削減のための取り組み(問 17)

- 食べ残しを減らすなど、食品ロス削減のために意識して取り組んでいるかについて、「どちらかといえば取り組んでいる」が 50.8%で最も高く、次いで「取り組んでいる」が 27.2%、「どちらかといえば取り組んでいない」が 12.1%と続く。
- 「取り組んでいる」と「どちらかといえば取り組んでいる」を合わせると約 8 割となる。

図 28 食品ロス削減のための取り組み



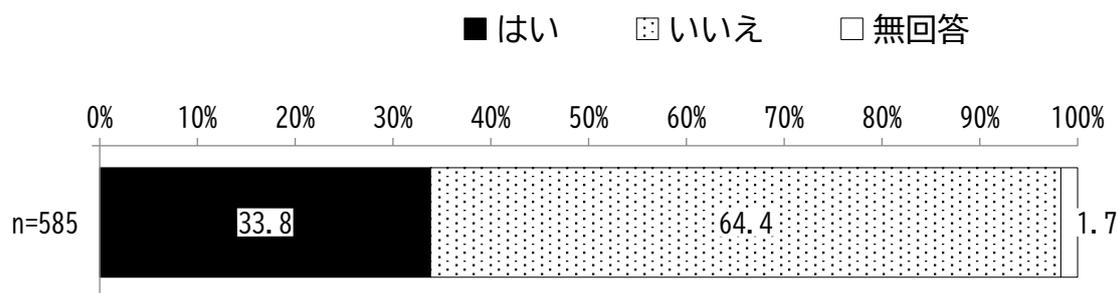
	回答数	割合 (%)						
		取り組んでいる	どちらかといえば取り組んでいる	どちらかといえば取り組んでいない	取り組んでいない	わからない	無回答	
全体	585	27.2	50.8	12.1	4.6	3.1	2.2	
性別×年齢	男性20～39歳	76	27.6	43.4	13.2	10.5	3.9	1.3
	男性40～64歳	75	25.3	58.7	8.0	5.3	2.7	-
	男性65～74歳	85	34.1	43.5	11.8	3.5	2.4	4.7
	女性20～39歳	100	22.0	50.0	19.0	5.0	3.0	1.0
	女性40～64歳	127	23.6	53.5	14.2	3.1	3.9	1.6
	女性65～74歳	122	31.1	53.3	6.6	2.5	2.5	4.1
	男性全体	236	29.2	48.3	11.0	6.4	3.0	2.1
	女性全体	349	25.8	52.4	12.9	3.4	3.2	2.3

7.運動状況

(1) 日常生活で歩行又は同等の身体活動を実施しているか(問 20)

- 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上(6,000 歩以上の歩行)実施しているかについて、「いいえ」が 64.4%、「はい」が 33.8%となっている。
- 性別・年代別でみると、「はい」の割合は、男性は 20～64 歳が 4 割、女性は 20～39、65～74 歳が 3 割となっている。

図 29 日常生活で歩行又は同等の身体活動を実施しているか

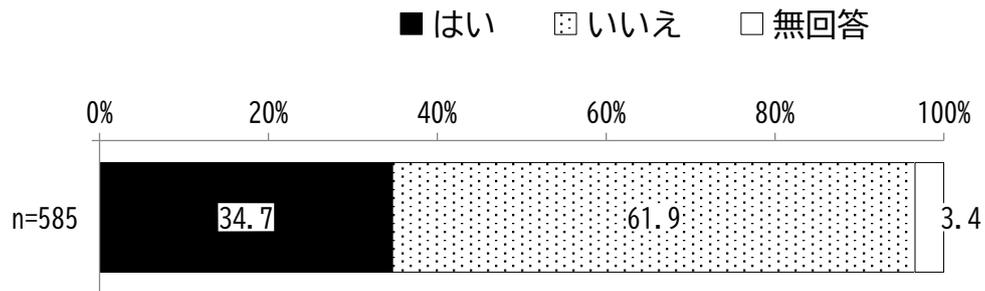


		回答数	はい	いいえ	無回答
		(%)			
全体		585	33.8	64.4	1.7
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	43.4	56.6	-
	男性40～64歳	75	40.0	60.0	-
	男性65～74歳	85	35.3	58.8	5.9
	女性20～39歳	100	31.0	69.0	-
	女性40～64歳	127	27.6	70.9	1.6
	女性65～74歳	122	32.0	65.6	2.5
	男性全体	236	39.4	58.5	2.1
	女性全体	349	30.1	68.5	1.4

(2) 運動をしているか(問 21)

- 運動(スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に行うもの)をしているかについて、「いいえ」が 61.9%、「はい」が 34.7%となっている。
- 性別・年代別で見ると、「はい」の割合は、男性は 20～39 歳、女性は 65～74 歳が 4 割前後と最も高い。

図 30 運動をしているか

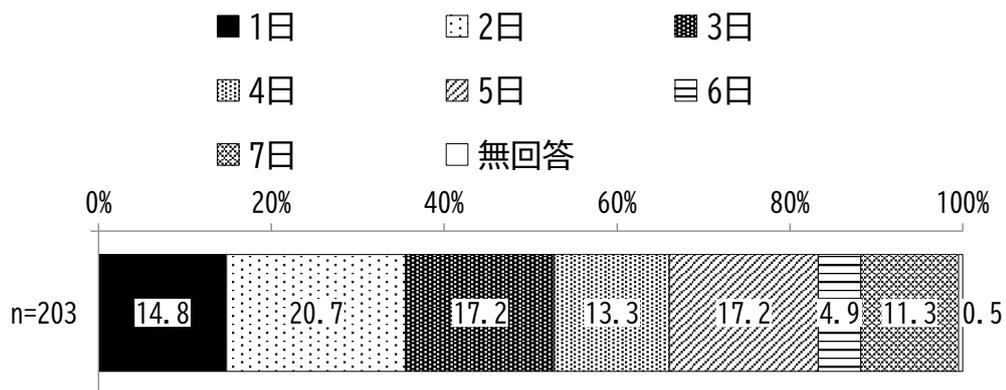


		回答数	はい (%)	いいえ (%)	無回答 (%)
全体		585	34.7	61.9	3.4
性別×年齢	男性20～39歳	76	42.1	56.6	1.3
	男性40～64歳	75	37.3	61.3	1.3
	男性65～74歳	85	37.6	54.1	8.2
	女性20～39歳	100	29.0	70.0	1.0
	女性40～64歳	127	27.6	70.1	2.4
	女性65～74歳	122	38.5	55.7	5.7
	男性全体	236	39.0	57.2	3.8
	女性全体	349	31.8	65.0	3.2

(3) 1週間の運動日数(問 21-1. ア)

- 「2日」が20.7%で最も高く、次いで「3日」「5日」が17.2%、「1日」が14.8%と続く。
- 性別・年代別で見ると毎日(「7日」)運動している割合は、男性女性共に65～74歳が2割前後と最も高い。

図 31 1週間の運動日数

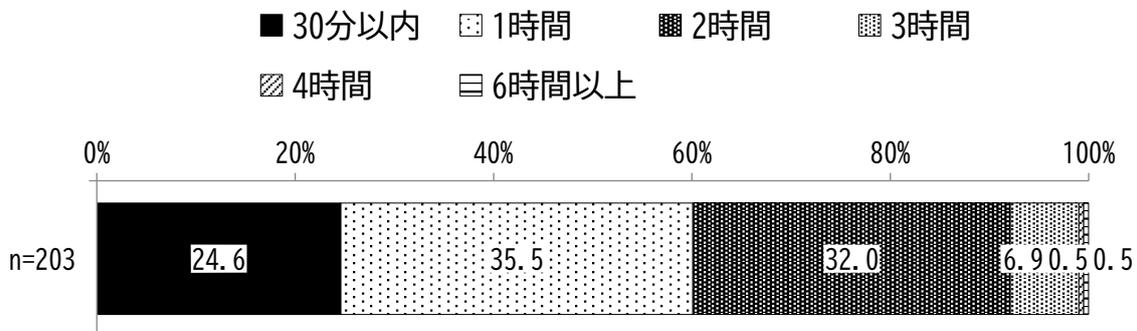


	回答数	(%)								
		1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	無回答	
全体	203	14.8	20.7	17.2	13.3	17.2	4.9	11.3	0.5	
性別×年齢	男性20～39歳	32	25.0	21.9	15.6	3.1	21.9	9.4	3.1	-
	男性40～64歳	28	3.6	21.4	17.9	25.0	21.4	3.6	7.1	-
	男性65～74歳	32	6.3	3.1	12.5	21.9	25.0	9.4	21.9	-
	女性20～39歳	29	17.2	31.0	17.2	17.2	6.9	3.4	6.9	-
	女性40～64歳	35	22.9	25.7	22.9	2.9	17.1	-	8.6	-
	女性65～74歳	47	12.8	21.3	17.0	12.8	12.8	4.3	17.0	2.1
	男性全体	92	12.0	15.2	15.2	16.3	22.8	7.6	10.9	-
	女性全体	111	17.1	25.2	18.9	10.8	12.6	2.7	11.7	0.9

(4) 運動を行う日の平均運動時間(問 21-1. イ)

- 「1 時間」が 35.5%で最も高く、次いで「2 時間」が 32.0%、「30 分以内」が 24.6%と続く。
- 性別で見ると、男性は「2 時間」、女性は「1 時間」の割合が最も高い。

図 32 運動を行う日の平均運動時間

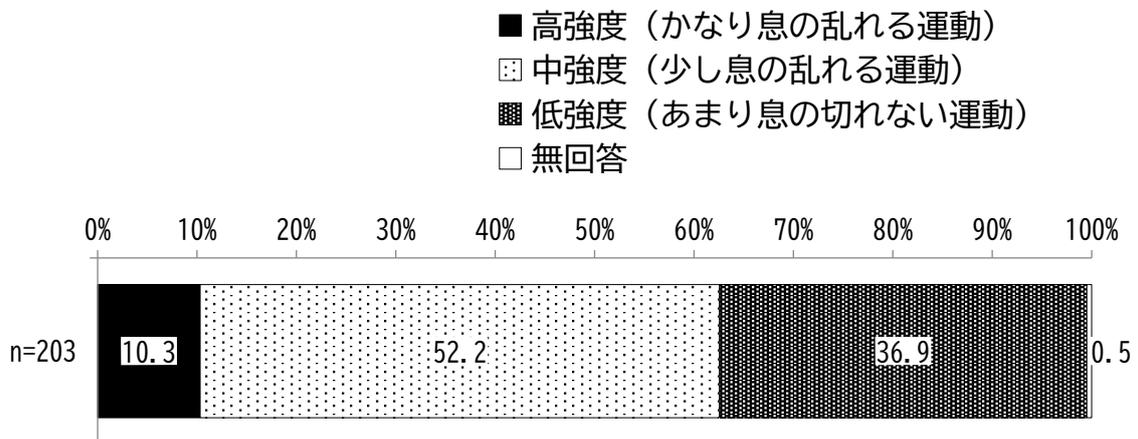


		回答数	30分以内	1時間	2時間	3時間	4時間	6時間以上
全体 (%)		203	24.6	35.5	32.0	6.9	0.5	0.5
性別×年齢	男性20～39歳	32	21.9	31.3	43.8	3.1	-	-
	男性40～64歳	28	32.1	32.1	28.6	3.6	-	3.6
	男性65～74歳	32	12.5	31.3	37.5	15.6	3.1	-
	女性20～39歳	29	34.5	37.9	24.1	3.4	-	-
	女性40～64歳	35	31.4	31.4	28.6	8.6	-	-
	女性65～74歳	47	19.1	44.7	29.8	6.4	-	-
	男性全体	92	21.7	31.5	37.0	7.6	1.1	1.1
	女性全体	111	27.0	38.7	27.9	6.3	-	-

(5) 運動の強さ(問 21-1 ウ)

➤ 「中強度(少し息の乱れる運動)」が 52.2%、「低強度(あまり息の切れない運動)」が 36.9%、「高強度(かなり息の乱れる運動)」が 10.3%となっている。

図 33 運動の強さ

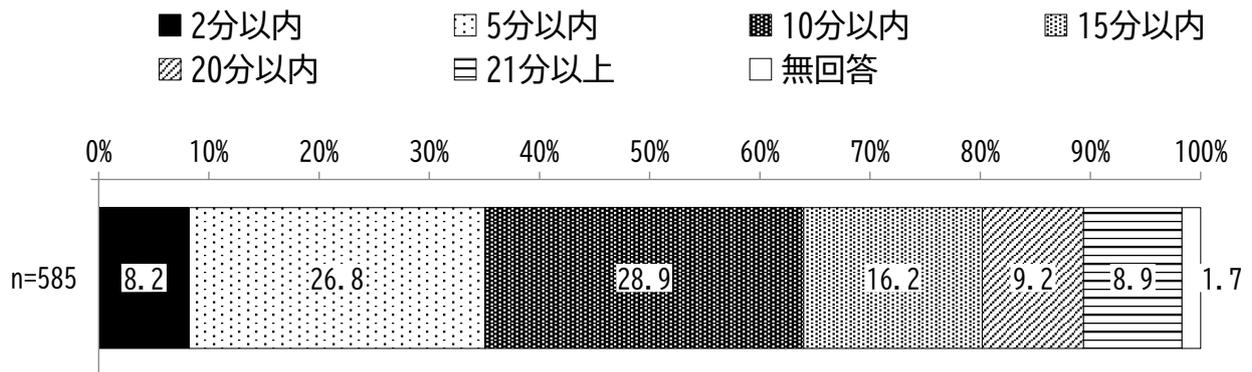


		回答数	高強度(かなり息の乱れる運動)	中強度(少し息の乱れる運動)	低強度(あまり息の切れない運動)	無回答
		(%)				
全体		203	10.3	52.2	36.9	0.5
性別×年齢	男性20～39歳	32	25.0	53.1	21.9	-
	男性40～64歳	28	10.7	50.0	39.3	-
	男性65～74歳	32	9.4	56.3	34.4	-
	女性20～39歳	29	10.3	58.6	31.0	-
	女性40～64歳	35	8.6	40.0	51.4	-
	女性65～74歳	47	2.1	55.3	40.4	2.1
	男性全体	92	15.2	53.3	31.5	-
女性全体	111	6.3	51.4	41.4	0.9	

(6) どれくらいの距離(分)であれば歩くか(問 22)

- 行きたい場所(コンビニ・スーパー、飲食店、バス停、駅、病院、知人宅など)が、どれくらいの距離(分)であれば、歩いて行こうと思うかについて、「10 分以内」が 28.9%で最も高く、次いで「5 分以内」が 26.8%、「15 分以内」が 16.2%と続く。
- 「2分以内」が 8.2%と最も低い。

図 34 どれくらいの距離(分)であれば歩くか



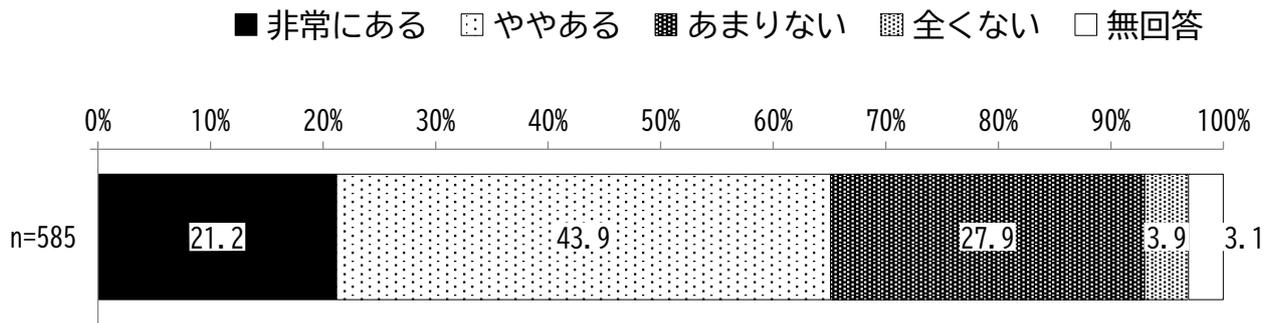
		回答数	2分以内	5分以内	10分以内	15分以内	20分以内	21分以上	無回答
		(%)							
全	体	585	8.2	26.8	28.9	16.2	9.2	8.9	1.7
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	11.8	15.8	43.4	13.2	6.6	9.2	-
	男性40～64歳	75	13.3	29.3	37.3	8.0	4.0	8.0	-
	男性65～74歳	85	7.1	36.5	20.0	12.9	7.1	10.6	5.9
	女性20～39歳	100	5.0	37.0	26.0	14.0	9.0	8.0	1.0
	女性40～64歳	127	11.0	26.8	25.2	20.5	11.0	4.7	0.8
	女性65～74歳	122	3.3	17.2	27.0	23.0	13.9	13.1	2.5
	男性全体	236	10.6	27.5	33.1	11.4	5.9	9.3	2.1
女性全体	349	6.6	26.4	26.1	19.5	11.5	8.6	1.4	

8. 悩み・ストレスについて

(1) ふだんの生活で悩みやストレスを感じるか(問 23)

- ふだんの生活で悩み、ストレスを感じることはあるかについて、「ややある」が 43.9%、「あまりない」が 27.9%、「非常にある」が 21.2%、「全くない」が 3.9%となっている。
- 「非常にある」と「ややある」を合わせると、6割を超える。

図 35 ふだんの生活で悩みやストレスを感じるか

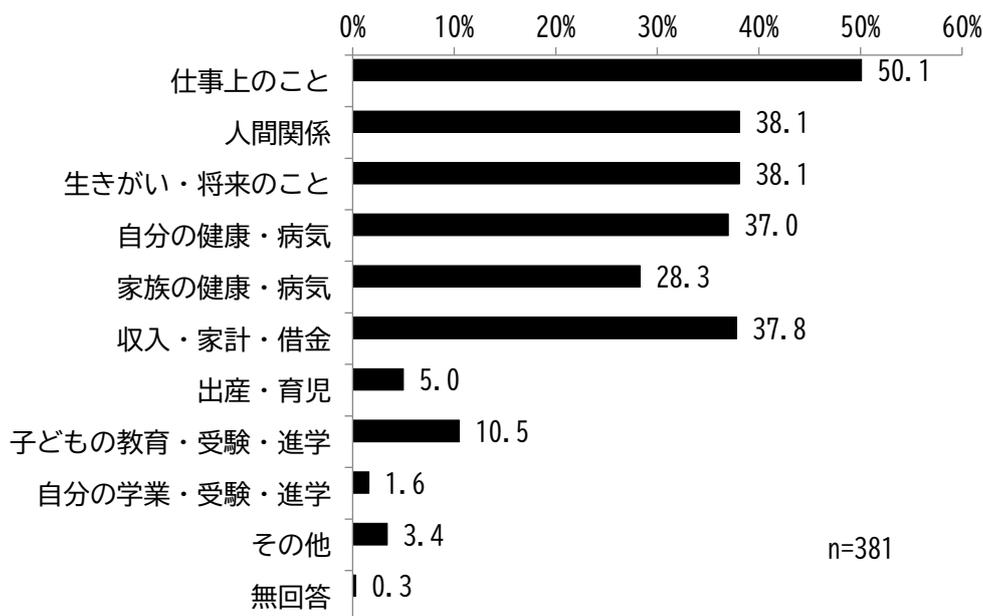


		回答数	非常にある	ややある	あまりない	全くない	無回答
		(%)					
全体		585	21.2	43.9	27.9	3.9	3.1
性別×年齢	男性20～39歳	76	30.3	36.8	30.3	2.6	—
	男性40～64歳	75	22.7	38.7	32.0	6.7	—
	男性65～74歳	85	9.4	35.3	38.8	8.2	8.2
	女性20～39歳	100	27.0	54.0	15.0	2.0	2.0
	女性40～64歳	127	24.4	52.0	20.5	1.6	1.6
	女性65～74歳	122	14.8	41.0	34.4	4.1	5.7
	男性全体	236	20.3	36.9	33.9	5.9	3.0
女性全体	349	21.8	48.7	23.8	2.6	3.2	

(2) どのようなことで悩みやストレスを感じるか(問 23-1)

- どのようなことで悩みやストレスを感じる人が多いかについて、「仕事上のこと」が 50.1%で最も高く、次いで「人間関係」「生きがい・将来のこと」が 38.1%、「収入・家計・借金」が 37.8%となっている。「自分の学業・受験・進学」が 1.6%と最も低い。
- 性別で見ると、男性女性共に「仕事上のこと」が5割前後と最も高い。

図 36 どのようなことで悩みやストレスを感じるか(複数回答)

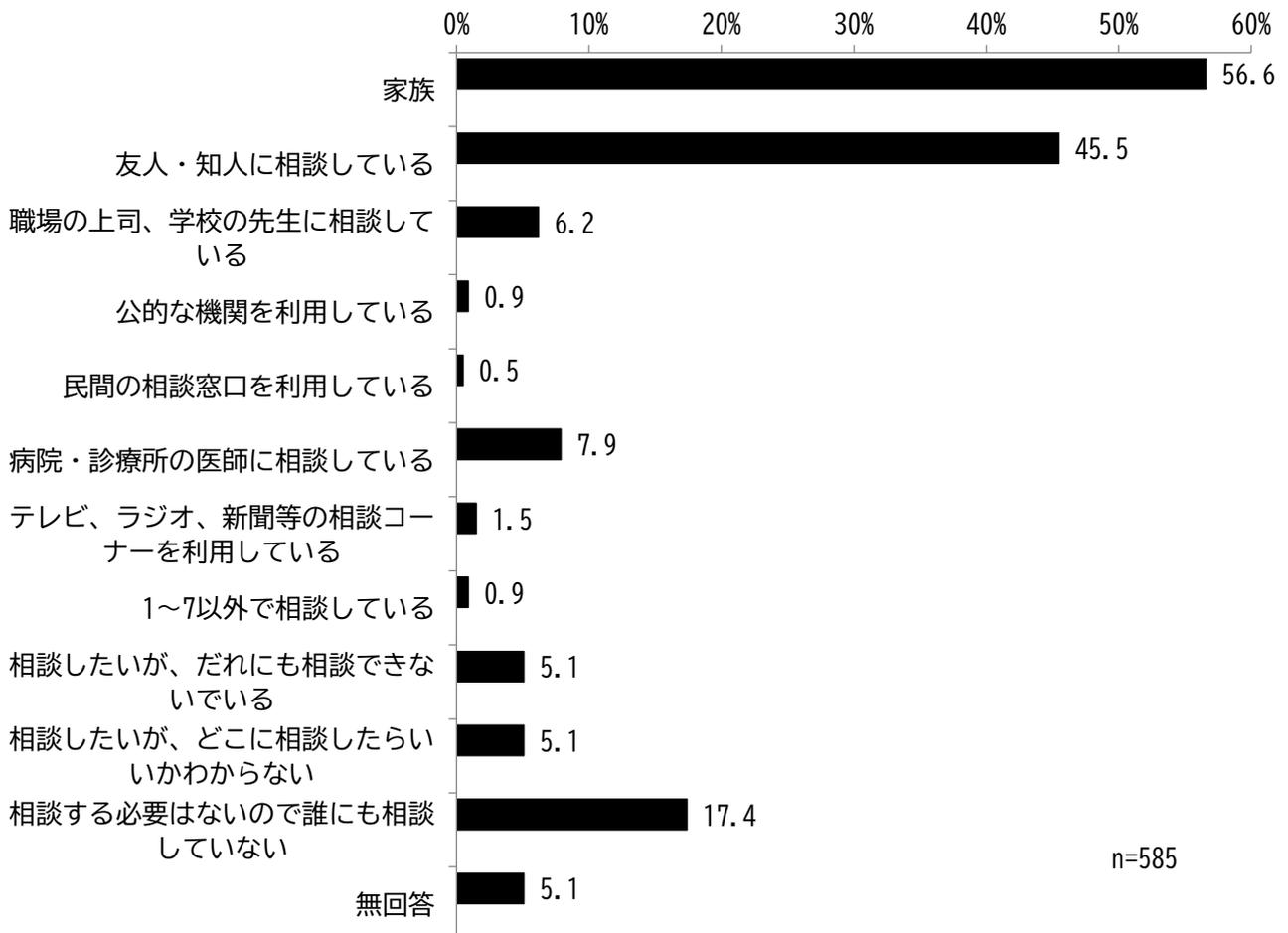


	回答数	悩みやストレスを感じる理由 (%)										
		仕事上のこと	人間関係	生きがい・将来のこと	自分の健康・病気	家族の健康・病気	収入・家計・借金	その他				
全体	381	50.1	38.1	38.1	37.0	28.3	37.8	5.0	10.5	1.6	3.4	0.3
性別×年齢	男性20～39歳	51	72.5	41.2	56.9	7.8	11.8	37.3	7.8	2.0	5.9	-
	男性40～64歳	46	71.7	43.5	37.0	43.5	13.0	26.1	2.2	-	-	2.2
	男性65～74歳	38	15.8	26.3	28.9	50.0	36.8	34.2	-	5.3	5.3	-
	女性20～39歳	81	63.0	43.2	35.8	22.2	12.3	46.9	14.8	11.1	2.5	2.5
	女性40～64歳	97	52.6	39.2	29.9	39.2	35.1	41.2	2.1	22.7	1.0	1.0
	女性65～74歳	68	19.1	30.9	44.1	61.8	55.9	32.4	-	-	7.4	-
	男性全体	135	56.3	37.8	42.2	31.9	19.3	32.6	3.7	6.7	2.2	3.7
	女性全体	246	46.7	38.2	35.8	39.8	33.3	40.7	5.7	12.6	1.2	3.3

(3) 悩みやストレスをどのように相談しているか(問 24)

➤ 「家族」が 56.6%で最も高く、次いで「友人・知人に相談している」が 45.5%、「相談する必要はないので誰にも相談していない」が 17.4%、「病院・診療所の医師に相談している」が 7.9%と続く。

図 37 悩みやストレスをどのように相談しているか(複数回答)



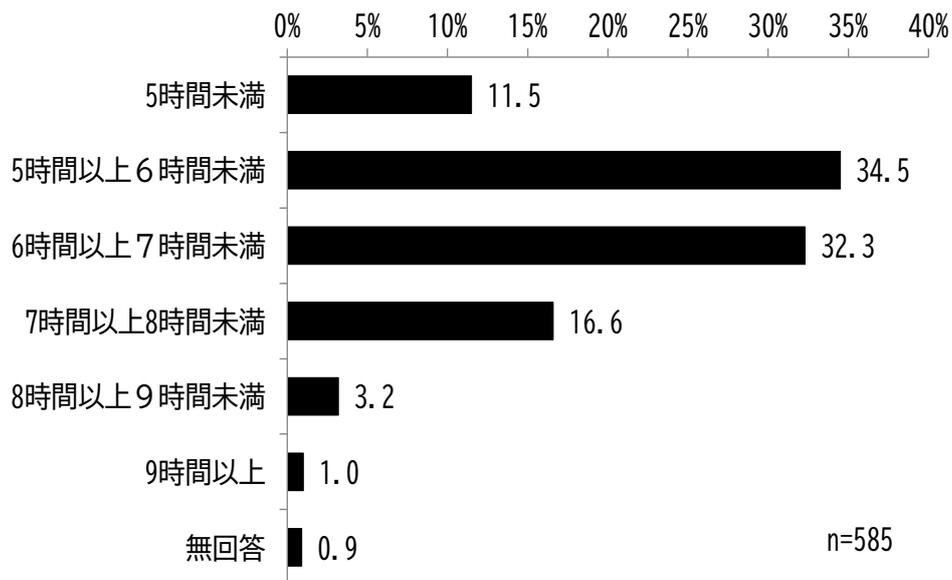
		回答数	家族	友人・知人に相談している	職場の上司、学校の先生に相談している	公的な機関を利用している	民間の相談窓口(電話での相談を含む)を利用している	病院・診療所の医師に相談している
(%)								
全体		585	56.6	45.5	6.2	0.9	0.5	7.9
性別×年齢	男性20～39歳	76	56.6	38.2	9.2	1.3	1.3	7.9
	男性40～64歳	75	50.7	32.0	9.3	-	-	2.7
	男性65～74歳	85	36.5	21.2	-	1.2	-	12.9
	女性20～39歳	100	71.0	58.0	10.0	-	-	3.0
	女性40～64歳	127	66.1	59.1	8.7	1.6	0.8	9.4
	女性65～74歳	122	52.5	50.8	0.8	0.8	0.8	9.8
	男性全体	236	47.5	30.1	5.9	0.8	0.4	8.1
	女性全体	349	62.8	55.9	6.3	0.9	0.6	7.7
(%)		テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用している	1～7以外で相談している	相談したいが、だれにも相談できないでいる	相談したいが、どこに相談したらいいかわからない	相談する必要はないので誰にも相談していない	無回答	
全体		1.5	0.9	5.1	5.1	17.4	5.1	
性別×年齢	男性20～39歳	-	1.3	3.9	7.9	21.1	1.3	
	男性40～64歳	-	-	9.3	5.3	28.0	1.3	
	男性65～74歳	2.4	1.2	2.4	7.1	32.9	8.2	
	女性20～39歳	1.0	2.0	5.0	3.0	9.0	2.0	
	女性40～64歳	0.8	-	6.3	5.5	8.7	3.1	
	女性65～74歳	4.1	0.8	4.1	3.3	13.9	12.3	
	男性全体	0.8	0.8	5.1	6.8	27.5	3.8	
	女性全体	2.0	0.9	5.2	4.0	10.6	6.0	

9.睡眠状況

(1) 1日の平均睡眠時間(問 25)

- ここ1か月間、1日の平均睡眠時間はどれくらいかについて、「5 時間以上6時間未満」が 34.5%で最も高く、次いで「6 時間以上7時間未満」が 32.3%、「7 時間以上 8 時間未満」が 16.6%と続く。

図 38 1日の平均睡眠時間

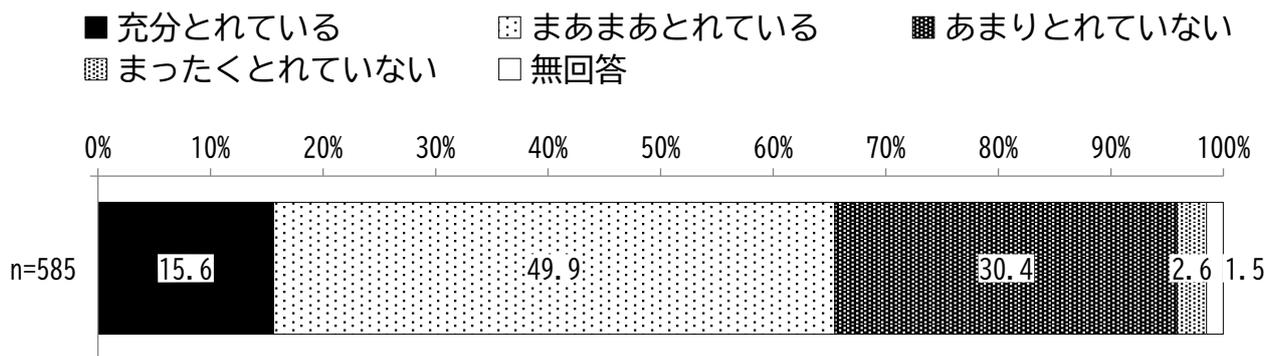


		回答数	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上	無回答
全体		585	11.5	34.5	32.3	16.6	3.2	1.0	0.9
性別× 年齢	男性20～39歳	76	2.6	30.3	46.1	17.1	3.9	-	-
	男性40～64歳	75	17.3	41.3	30.7	8.0	-	2.7	-
	男性65～74歳	85	11.8	27.1	27.1	23.5	8.2	1.2	1.2
	女性20～39歳	100	10.0	28.0	34.0	25.0	1.0	2.0	-
	女性40～64歳	127	11.8	44.1	31.5	8.7	3.1	-	0.8
	女性65～74歳	122	13.9	33.6	27.9	18.0	3.3	0.8	2.5
	男性全体	236	10.6	32.6	34.3	16.5	4.2	1.3	0.4
	女性全体	349	12.0	35.8	30.9	16.6	2.6	0.9	1.1

(2) 睡眠で休養が充分とれているか(問 26)

- ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれているかについて、「まあまあとれている」が 49.9%、「あまりとれていない」が 30.4%、「充分とれている」が 15.6%、「まったくとれていない」が 2.6%となっている。
- 「充分とれている」と「まあまあとれている」割合を合わせると、6割を超える。

図 39 睡眠で休養が充分とれているか

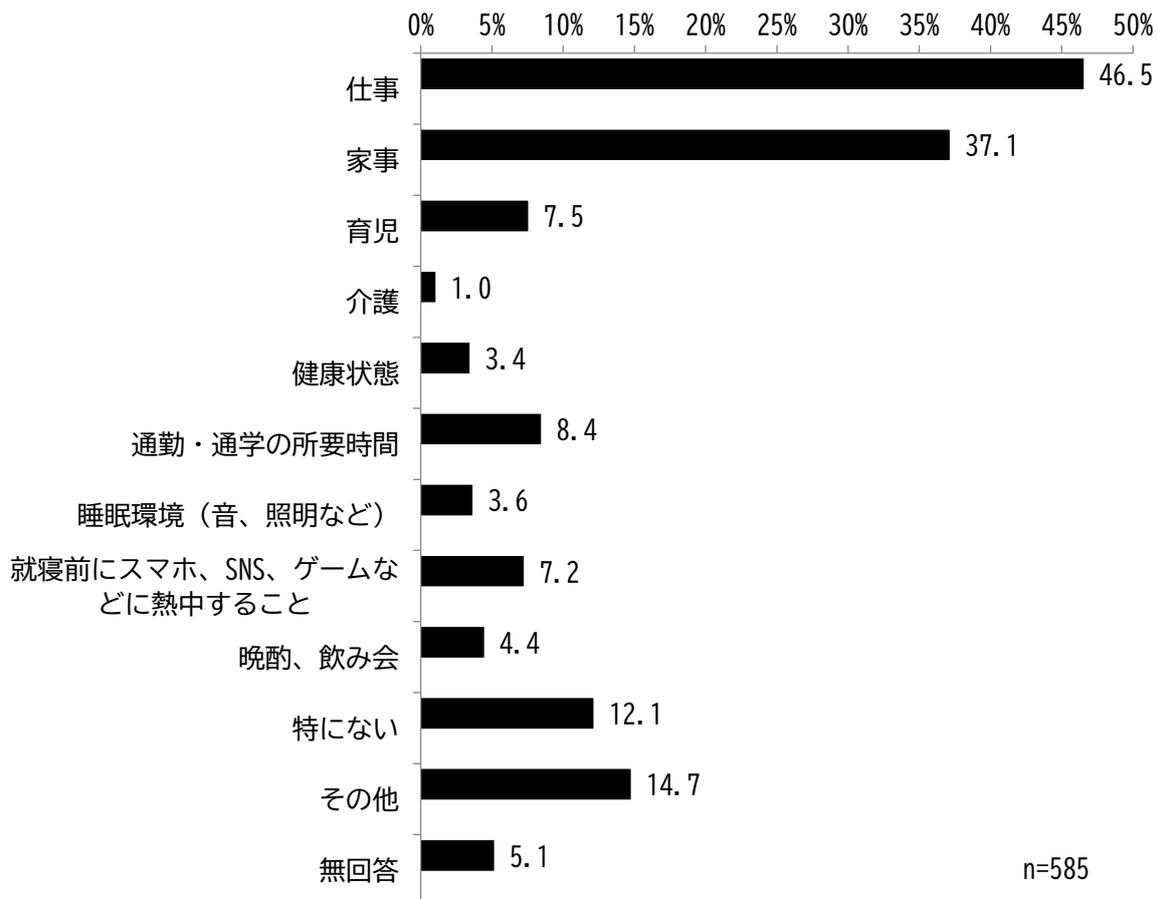


		回答数	充分とれて いる (%)	まあまあと れている (%)	あまりとれ ていない (%)	まったくと れていない (%)	無回答 (%)
全体		585	15.6	49.9	30.4	2.6	1.5
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	11.8	59.2	27.6	1.3	-
	男性40～64歳	75	9.3	53.3	30.7	2.7	4.0
	男性65～74歳	85	24.7	42.4	29.4	2.4	1.2
	女性20～39歳	100	19.0	42.0	35.0	4.0	-
	女性40～64歳	127	11.8	48.8	33.9	3.9	1.6
	女性65～74歳	122	16.4	54.9	25.4	0.8	2.5
	男性全体	236	15.7	51.3	29.2	2.1	1.7
	女性全体	349	15.5	49.0	31.2	2.9	1.4

(3) 睡眠の確保の妨げとなっていること(問 27)

- 睡眠の確保の妨げとなっていることがあるかについて、「仕事」が46.5%で最も高く、次いで「家事」が37.1%、「その他」が14.7%、「特にない」が12.1%と続く。
- 「介護」が1.0%と最も低い。

図 40 睡眠の確保の妨げとなっていること(複数回答)

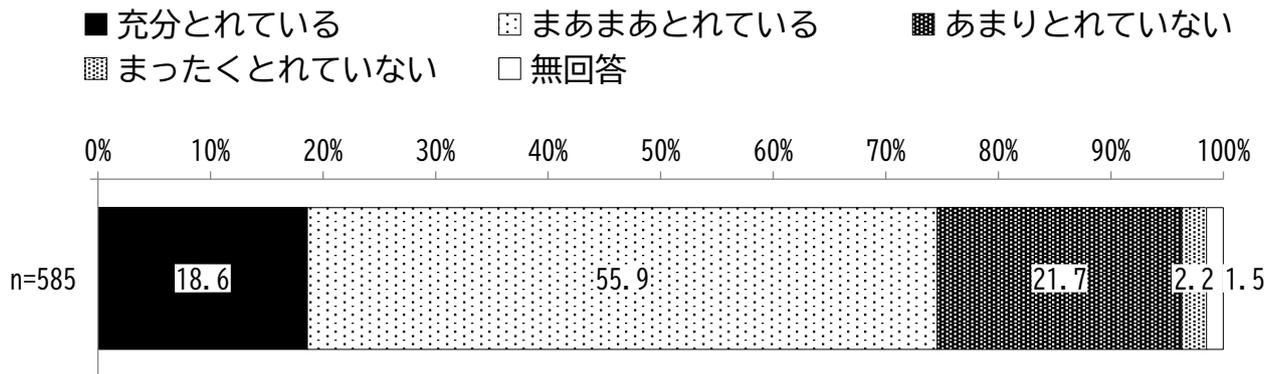


		回答数	仕事	家事	育児	介護	健康状態	通勤・通学の所要時間
(%)								
全体		585	46.5	37.1	7.5	1.0	3.4	8.4
性別×年齢	男性20～39歳	76	43.4	17.1	7.9	-	3.9	7.9
	男性40～64歳	75	37.3	17.3	8.0	-	2.7	5.3
	男性65～74歳	85	35.3	21.2	-	2.4	1.2	12.9
	女性20～39歳	100	47.0	44.0	18.0	-	4.0	3.0
	女性40～64歳	127	55.9	53.5	10.2	2.4	7.1	10.2
	女性65～74歳	122	51.6	50.0	0.8	0.8	0.8	9.8
	男性全体	236	38.6	18.6	5.1	0.8	2.5	8.9
	女性全体	349	51.9	49.6	9.2	1.1	4.0	8.0
(%)		睡眠環境 (音、照明 など)	就寝前にス マホ、SNS、 ゲームなど に熱中する こと	晩酌、飲み 会	特にない	その他	無回答	
全体		3.6	7.2	4.4	12.1	14.7	5.1	
性別×年齢	男性20～39歳	7.9	19.7	7.9	14.5	14.5	1.3	
	男性40～64歳	2.7	8.0	6.7	20.0	21.3	1.3	
	男性65～74歳	2.4	1.2	2.4	9.4	31.8	8.2	
	女性20～39歳	4.0	13.0	4.0	14.0	7.0	2.0	
	女性40～64歳	1.6	4.7	3.1	13.4	6.3	3.1	
	女性65～74歳	4.1	0.8	4.1	4.9	13.9	12.3	
	男性全体	4.2	9.3	5.5	14.4	22.9	3.8	
	女性全体	3.2	5.7	3.7	10.6	9.2	6.0	

(4) 休養が充分とれているか(問 28)

- ここ1か月間、あなたは休養が充分とれているかについて、「まあまあとれている」が 55.9%、「あまりとれていない」が 21.7%、「充分とれている」が 18.6%、「まったくとれていない」が 2.2%となっている。
- 「充分とれている」と「まあまあとれている」割合を合わせると、7割を超える。

図 41 休養が充分とれているか



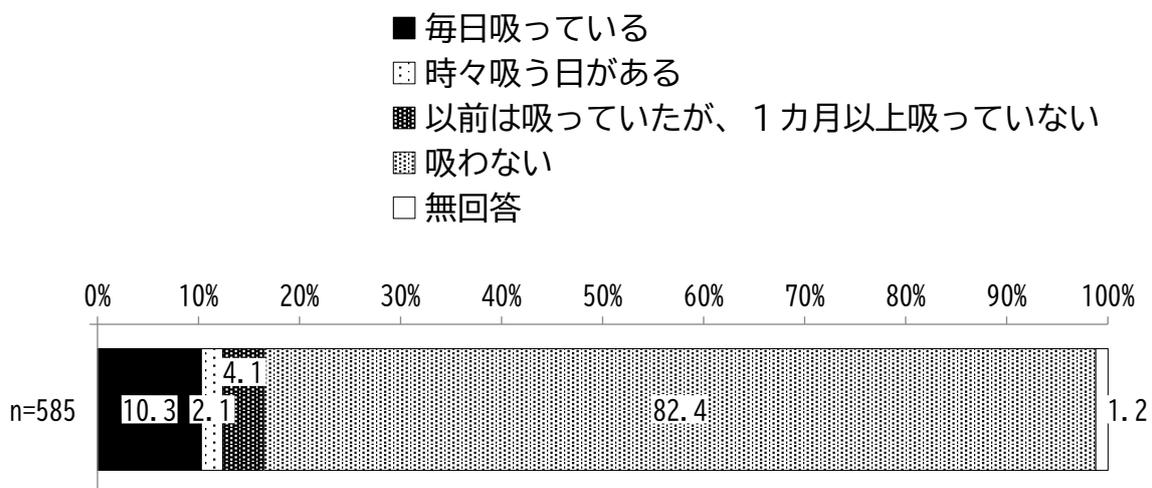
		回答数	充分とれて いる	まあまあと れている	あまりとれ ていない	まったくと れていない	無回答
		(%)					
全体		585	18.6	55.9	21.7	2.2	1.5
性別× 年齢	男性20～39歳	76	19.7	52.6	27.6	-	-
	男性40～64歳	75	9.3	61.3	28.0	1.3	-
	男性65～74歳	85	35.3	45.9	16.5	1.2	1.2
	女性20～39歳	100	17.0	54.0	23.0	5.0	1.0
	女性40～64歳	127	10.2	59.8	25.2	3.1	1.6
	女性65～74歳	122	22.1	59.0	13.1	1.6	4.1
	男性全体	236	22.0	53.0	23.7	0.8	0.4
	女性全体	349	16.3	57.9	20.3	3.2	2.3

10.喫煙状況

(1) たばこを吸うか(問 29)

- 「吸わない」が 82.4%と最も高く、次いで「毎日吸っている」が 10.3%、「以前は吸っていたが、1カ月以上吸っていない」が 4.1%、「時々吸う日がある」が 2.1%と続く。「毎日吸っている」「時々吸う日がある」を合わせた習慣的に喫煙をしている人は、12.4%となっている。
- 性別・年代別で見ると、「毎日吸っている」割合は、男性は 16.1%、女性は 6.3%となっている。
- 男性の「毎日吸っている」割合は 40 歳以上と比べて 20～39 歳で低くなっている。

図 42 たばこを吸うか

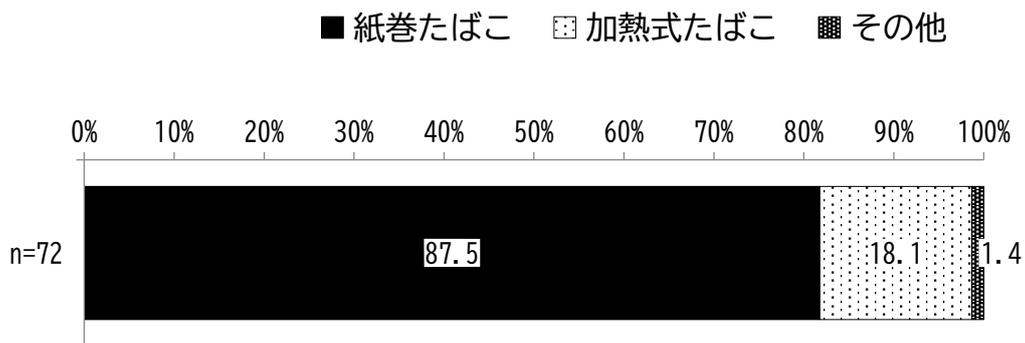


		回答数	毎日吸っている	時々吸う日がある	以前は吸っていたが、1カ月以上吸っていない	吸わない	無回答
		(%)					
全体		585	10.3	2.1	4.1	82.4	1.2
性別×年齢	男性20～39歳	76	13.2	9.2	3.9	73.7	-
	男性40～64歳	75	17.3	2.7	13.3	66.7	-
	男性65～74歳	85	17.6	-	5.9	75.3	1.2
	女性20～39歳	100	5.0	1.0	1.0	93.0	-
	女性40～64歳	127	12.6	-	3.1	83.5	0.8
	女性65～74歳	122	0.8	1.6	0.8	92.6	4.1
	男性全体	236	16.1	3.8	7.6	72.0	0.4
女性全体	349	6.3	0.9	1.7	89.4	1.7	

(2) 現在吸っているたばこ製品(問 29-1)

- 「紙巻たばこ」が 87.5%、「加熱式たばこ」が 18.1%となっている。
- 性別・年代別で見ると、「紙巻たばこ」の割合は男性女性共に 65～74 歳が 100%と最も高く、「加熱式たばこ」の割合は女性 20～64 歳が3割と最も高い。

図 43 現在吸っているたばこ製品(複数回答)

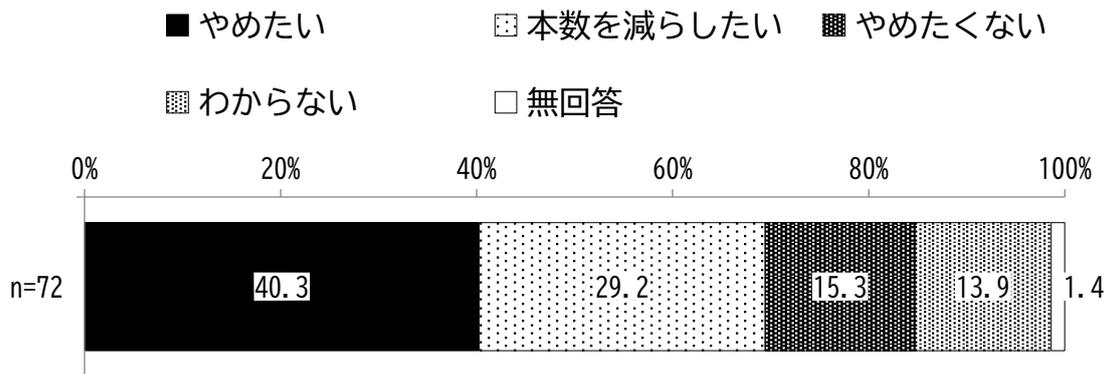


		回答数	紙巻たばこ (%)	加熱式たばこ (%)	その他 (%)
全体		72	87.5	18.1	1.4
性別×年齢	男性20～39歳	17	88.2	23.5	-
	男性40～64歳	15	86.7	6.7	6.7
	男性65～74歳	15	100.0	6.7	-
	女性20～39歳	6	83.3	33.3	-
	女性40～64歳	16	75.0	31.3	-
	女性65～74歳	3	100.0	-	-
	男性全体	47	91.5	12.8	2.1
	女性全体	25	80.0	28.0	-

(3) たばこをやめたいと思うか(問 29-2)

- 「やめたい」が 40.3%、「本数を減らしたい」が 29.2%、「やめたくない」が 15.3%、「わからない」が 13.9%となっている。
- 性別・年代別で見ると、「やめたい」割合は、男性女性共に 20～39 歳が 6 割を超えて最も高い。

図 44 たばこをやめたいと思うか

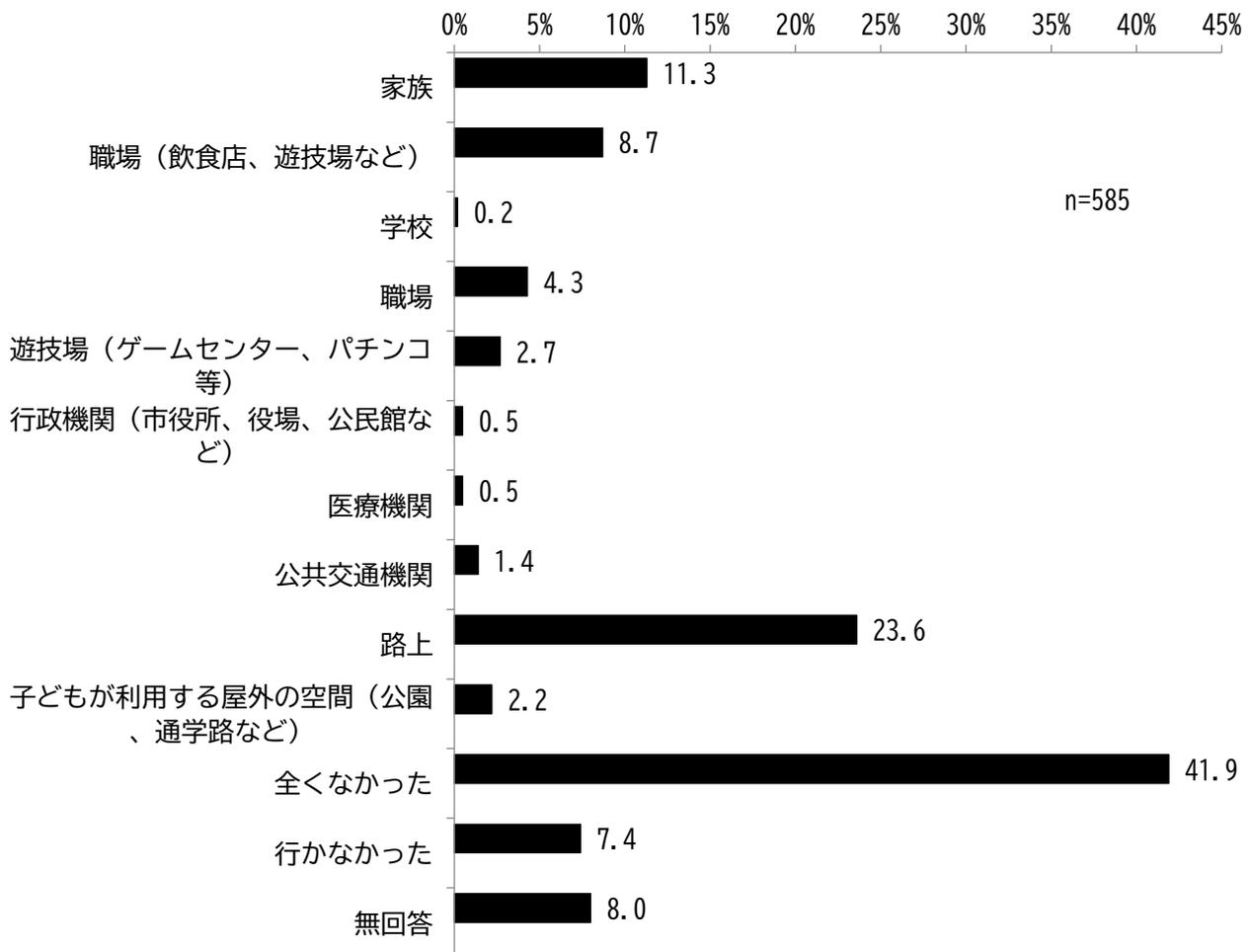


		回答数	やめたい (%)	本数を減らしたい (%)	やめたくない (%)	わからない (%)	無回答 (%)
全体		72	40.3	29.2	15.3	13.9	1.4
性別×年齢	男性20～39歳	17	64.7	11.8	5.9	17.6	-
	男性40～64歳	15	26.7	33.3	20.0	20.0	-
	男性65～74歳	15	26.7	53.3	13.3	6.7	-
	女性20～39歳	6	66.7	16.7	-	-	16.7
	女性40～64歳	16	31.3	31.3	25.0	12.5	-
	女性65～74歳	3	33.3	-	33.3	33.3	-
	男性全体	47	40.4	31.9	12.8	14.9	-
女性全体	25	40.0	24.0	20.0	12.0	4.0	

(4) 受動喫煙の経験(問 30)

- この1か月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)があったかについて、「全くなかった」が 41.9%で最も高く、次いで「路上」が 23.6%、「家族」が 11.3%、「職場」が 8.7%と続く。

図 45 受動喫煙の経験(複数回答)



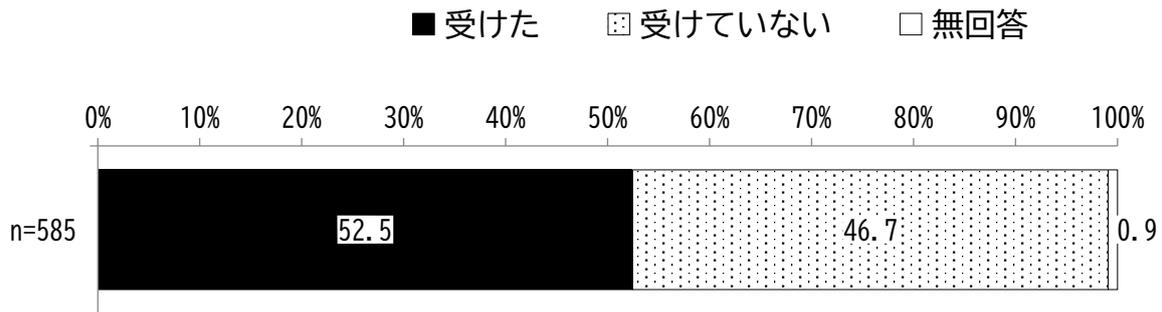
		回答数	家族	職場	学校	職場	遊技場 (ゲームセンター、パチンコ等)	行政機関 (市役所、役場、公民館など)
(%)								
全体		585	11.3	8.7	0.2	4.3	2.7	0.5
性別×年齢	男性20～39歳	76	7.9	23.7	1.3	13.2	2.6	1.3
	男性40～64歳	75	4.0	22.7	-	5.3	9.3	-
	男性65～74歳	85	4.7	3.5	-	3.5	-	-
	女性20～39歳	100	22.0	6.0	-	3.0	6.0	-
	女性40～64歳	127	14.2	3.1	-	3.1	0.8	-
	女性65～74歳	122	10.7	2.5	-	0.8	-	1.6
	男性全体	236	5.5	16.1	0.4	7.2	3.8	0.4
	女性全体	349	15.2	3.7	-	2.3	2.0	0.6
(%)		医療機関	公共交通機関	路上	子どもが利用する屋外の空間 (公園、通学路など)	全くなかった	行かなかった	無回答
全体		0.5	1.4	23.6	2.2	41.9	7.4	8.0
性別×年齢	男性20～39歳	-	-	22.4	2.6	43.4	2.6	1.3
	男性40～64歳	-	1.3	22.7	-	38.7	5.3	2.7
	男性65～74歳	-	-	17.6	-	50.6	8.2	12.9
	女性20～39歳	2.0	4.0	40.0	6.0	26.0	10.0	2.0
	女性40～64歳	-	0.8	25.2	3.1	44.1	8.7	3.9
	女性65～74歳	0.8	1.6	13.9	0.8	47.5	7.4	21.3
	男性全体	-	0.4	20.8	0.8	44.5	5.5	5.9
	女性全体	0.9	2.0	25.5	3.2	40.1	8.6	9.5

11. 検診状況

(1) 歯科検診または専門家による口腔ケア(問 32)

- この1年間に、歯科検診または専門家による口腔ケア(歯面の清掃、歯石の除去など)を受けたかについて、「受けた」が52.5%、「受けていない」が46.7%となっている。
- 性別・年代別でみると、「受けた」割合は、男性女性共に年齢が上がるにつれて高くなっている。

図 46 この1年間に、歯科検診または専門家による口腔ケアを受けたか

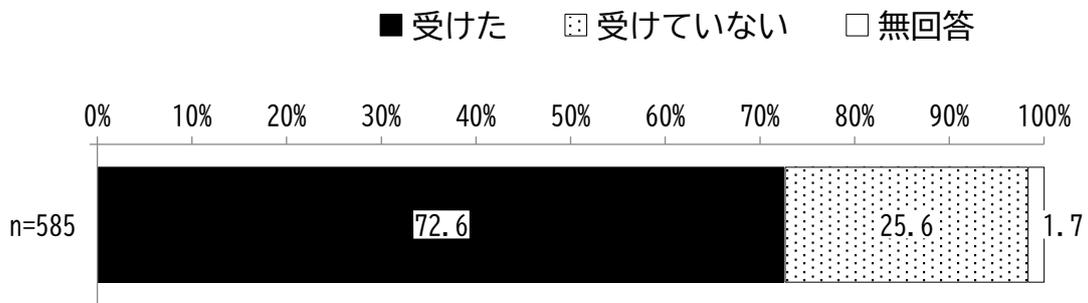


		回答数	受けた	受けていない	無回答
		(%)			
全体		585	52.5	46.7	0.9
性別×年齢	男性20～39歳	76	38.2	61.8	-
	男性40～64歳	75	46.7	53.3	-
	男性65～74歳	85	48.2	50.6	1.2
	女性20～39歳	100	55.0	45.0	-
	女性40～64歳	127	56.7	42.5	0.8
	女性65～74歳	122	61.5	36.1	2.5
	男性全体	236	44.5	55.1	0.4
	女性全体	349	57.9	41.0	1.1

(2) 健診(問 34)

- 過去1年間に、健診を受けたかについて、「受けた」が 72.6%、「受けてない」が 25.6%となっている。
- 性別・年代別でみると、「受けた」割合は、男性女性共に 40～64 歳が 8 割前後と最も高い。

図 47 過去1年間に、健診を受けたか

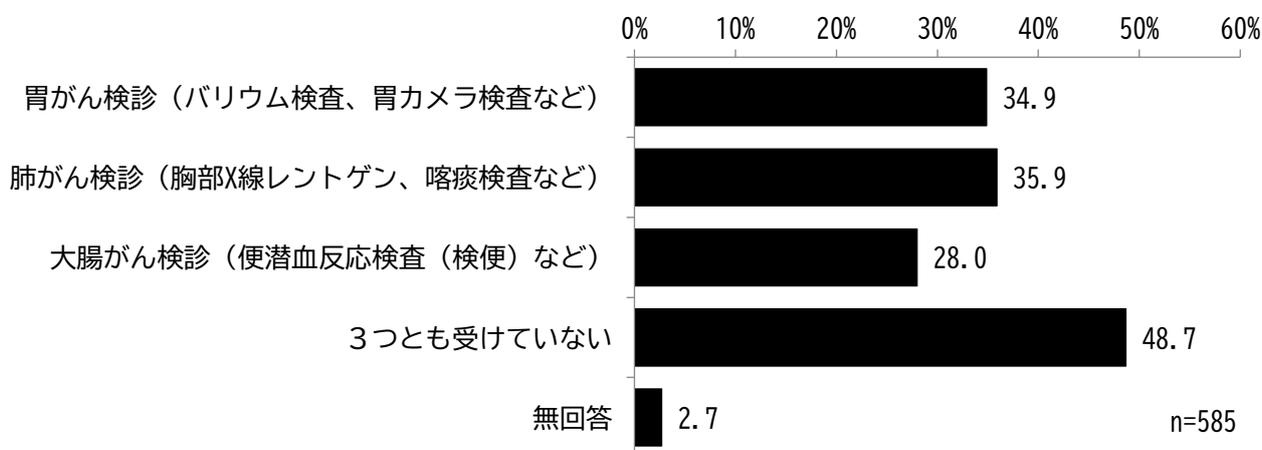


		回答数	受けた	受けていない	無回答
		(%)			
全体		585	72.6	25.6	1.7
性別×年齢	男性20～39歳	76	69.7	30.3	-
	男性40～64歳	75	88.0	12.0	-
	男性65～74歳	85	65.9	28.2	5.9
	女性20～39歳	100	73.0	27.0	-
	女性40～64歳	127	75.6	23.6	0.8
	女性65～74歳	122	66.4	30.3	3.3
	男性全体	236	74.2	23.7	2.1
	女性全体	349	71.6	26.9	1.4

(3) がん検診(問 35)

- 過去1年間に、3つのがん検診(人間ドックを含む)を受けたかについて、「3つとも受けていない」が48.7%と最も高く、次いで「肺がん検診(胸部 X 線レントゲン、喀痰検査など)」が35.9%、「胃がん検診(バリウム検査、胃カメラ検査など)」が34.9%、「大腸がん検診(便潜血反応検査(検便)など)」が28.0%となっている。
- 性別・年代別で見ると、「3つとも受けていない」割合は、男性女性共に20～39歳が7割を超えて最も高い。

図 48 過去1年間に、つぎの3つのがん検診(人間ドックを含む)を受けたか(複数回答)

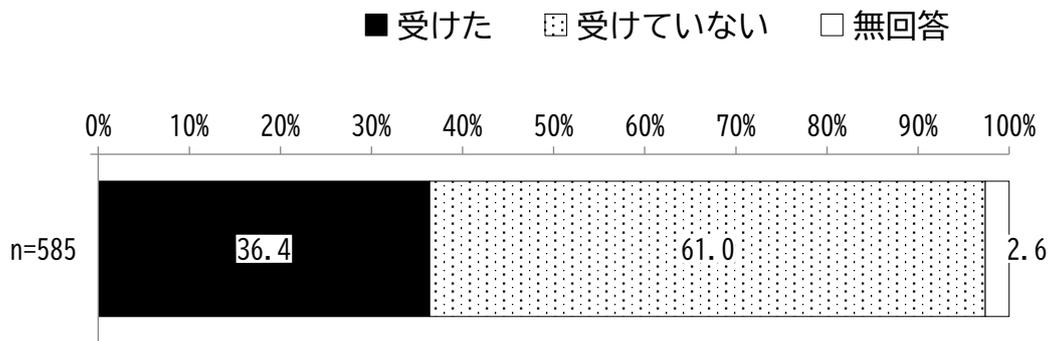


	回答数	割合 (%)					
		胃がん検診(バリウム検査、胃カメラ検査など)	肺がん検診(胸部X線レントゲン、喀痰検査など)	大腸がん検診(便潜血反応検査(検便)など)	3つとも受けていない	無回答	
全体	585	34.9	35.9	28.0	48.7	2.7	
性別×年齢	男性20～39歳	76	17.1	14.5	11.8	73.7	1.3
	男性40～64歳	75	64.0	49.3	44.0	26.7	-
	男性65～74歳	85	42.4	47.1	30.6	40.0	4.7
	女性20～39歳	100	9.0	14.0	4.0	78.0	-
	女性40～64歳	127	42.5	45.7	43.3	34.6	2.4
	女性65～74歳	122	36.1	41.0	30.3	43.4	6.6
	男性全体	236	41.1	37.3	28.8	46.6	2.1
女性全体	349	30.7	35.0	27.5	50.1	3.2	

(4) 胃がん検診(問 36)

- 過去 2 年間に、胃がん検診を受けたかについて、「受けてない」が 61.0%、「受けた」が 36.4%となっている。
- 性別・年代別で見ると、「受けてない」割合は、男性女性共に 20～39 歳が 8 割を超えて最も高い。

図 49 過去 2 年間に、胃がん検診を受けたか

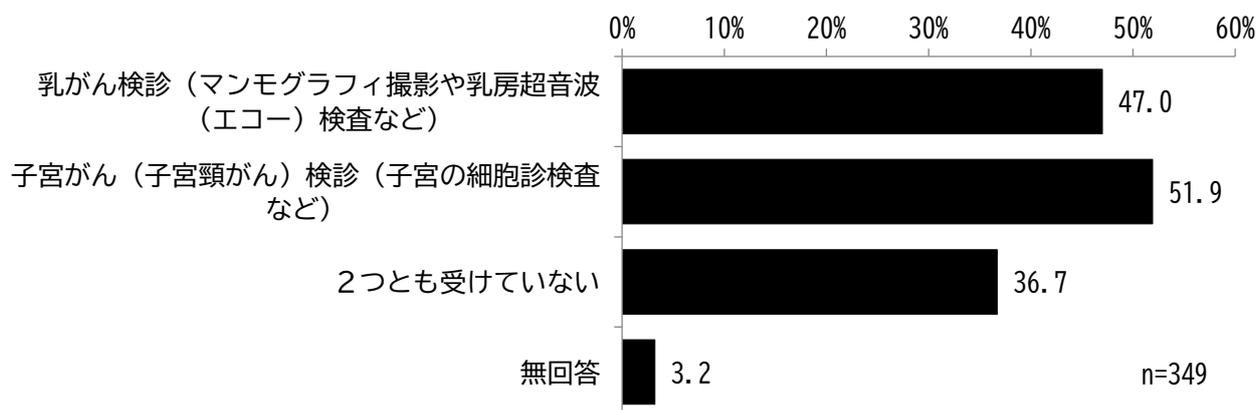


		回答数	受けた	受けていない	無回答
		(%)			
全体		585	36.4	61.0	2.6
性別×年齢	男性20～39歳	76	15.8	82.9	1.3
	男性40～64歳	75	61.3	38.7	-
	男性65～74歳	85	43.5	51.8	4.7
	女性20～39歳	100	8.0	92.0	-
	女性40～64歳	127	48.0	49.6	2.4
	女性65～74歳	122	40.2	54.1	5.7
	男性全体	236	40.3	57.6	2.1
	女性全体	349	33.8	63.3	2.9

(5) がん検診(女性のみ)(問 37)

➤ 過去2年間に、つぎのがん検診を受けたかについて、「子宮がん(子宮頸がん)検診(子宮の細胞診検査など)」51.9%、「乳がん検診(マンモグラフィ撮影や乳房超音波(エコー)検査など)」が 47.0%、「2つとも受けていない」が 36.7%となっている。

図 50 過去2年間に、つぎのがん検診を受けたか(複数回答)

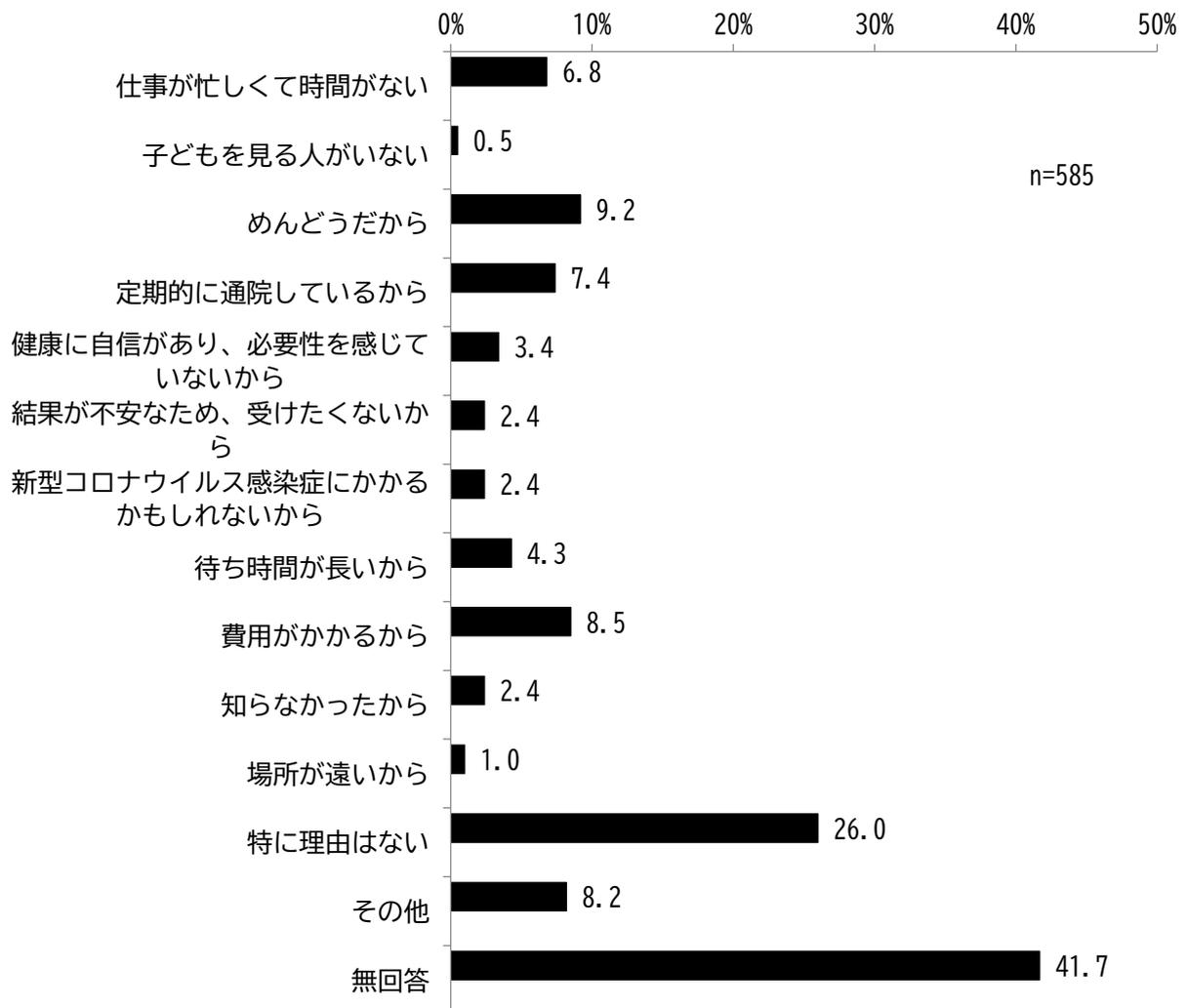


		回答数	乳がん検診 (マンモグラフィ撮影や 乳房超音波(エコー)検査など)	子宮がん (子宮頸がん) 検診(子宮の細胞診 検査など)	2つとも受 けていない	無回答
全体		349	47.0	51.9	36.7	3.2
性別 × 年齢	女性20～39歳	100	28.0	51.0	42.0	-
	女性40～64歳	127	59.1	59.1	30.7	2.4
	女性65～74歳	122	50.0	45.1	38.5	6.6

(6) 健(検)診を受けていない理由(問 38)

- 問 34～問 37 で「受けてない」と回答した方の受けていない理由について、「特に理由はない」が 26.0%と最も高く、次いで「めんどうだから」が 9.2%、「費用がかかるから」が 8.5%、「その他」が 8.2%と続く。「子どもを見る人がいない」が 0.5%と最も低い。

図 51 健(検)診を受けていない理由(複数回答)



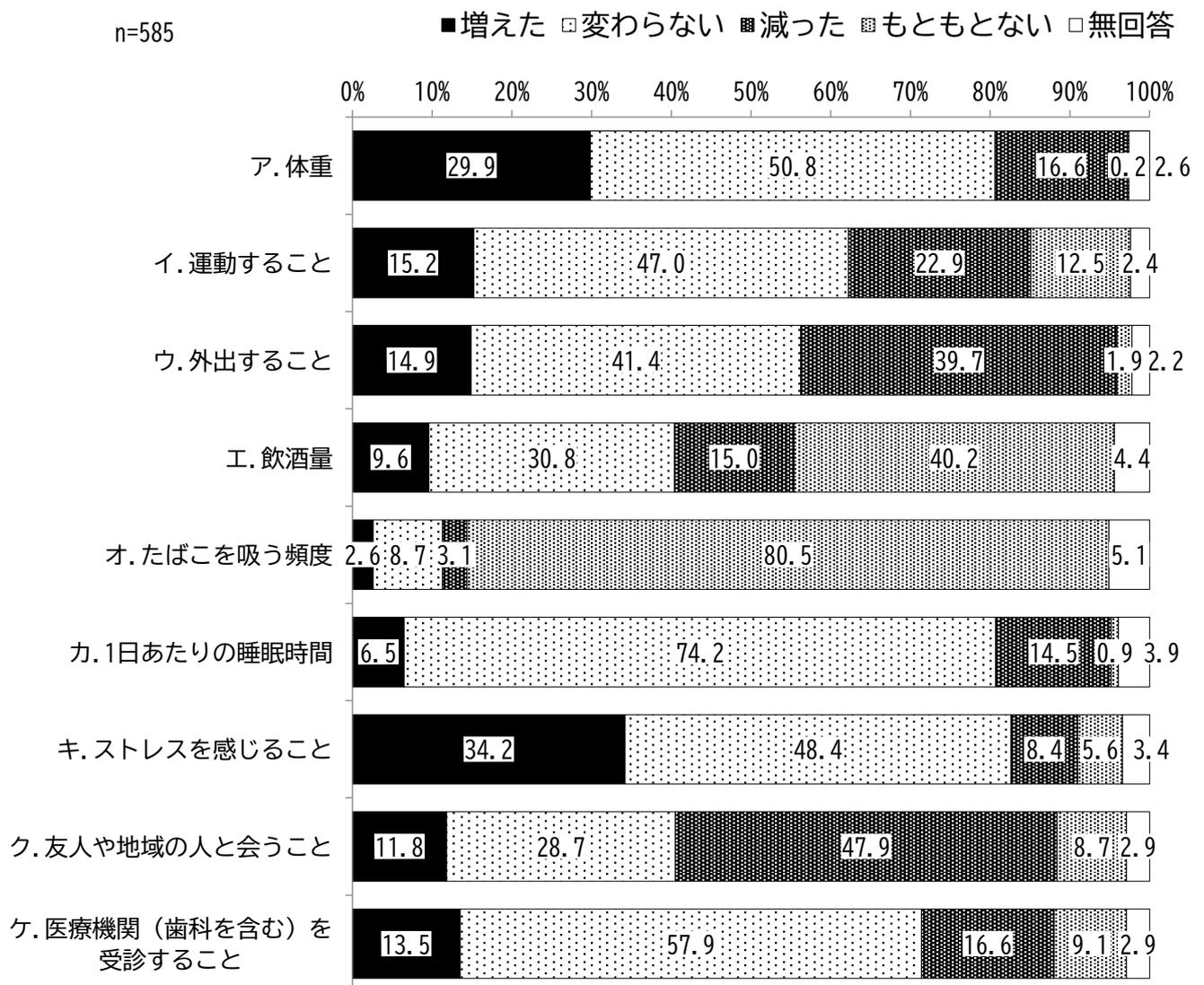
		回答数	仕事が忙しくて時間がない	子どもを見る人がいない	めんどうだから	定期的に通院しているから	健康に自信があり、必要性を感じていないから	結果が不安なため、受けたくないから	新型コロナウイルス感染症にかかるかもしれないから
(%)									
全 体		585	6.8	0.5	9.2	7.4	3.4	2.4	2.4
性別×年齢	男性20～39歳	76	7.9	-	9.2	1.3	6.6	-	-
	男性40～64歳	75	6.7	-	8.0	5.3	4.0	1.3	1.3
	男性65～74歳	85	3.5	-	7.1	18.8	3.5	3.5	2.4
	女性20～39歳	100	11.0	3.0	13.0	1.0	3.0	3.0	-
	女性40～64歳	127	8.7	-	5.5	5.5	1.6	3.1	1.6
	女性65～74歳	122	3.3	-	12.3	11.5	3.3	2.5	7.4
	男性全体	236	5.9	-	8.1	8.9	4.7	1.7	1.3
	女性全体	349	7.4	0.9	10.0	6.3	2.6	2.9	3.2
(%)		待ち時間が長いから	費用がかかるから	知らなかったから	場所が遠いから	特に理由はない	その他	無回答	
全 体		4.3	8.5	2.4	1.0	26.0	8.2	41.7	
性別×年齢	男性20～39歳	2.6	10.5	6.6	-	53.9	7.9	14.5	
	男性40～64歳	2.7	2.7	1.3	-	24.0	13.3	46.7	
	男性65～74歳	3.5	7.1	1.2	-	17.6	3.5	52.9	
	女性20～39歳	7.0	16.0	6.0	2.0	34.0	13.0	21.0	
	女性40～64歳	5.5	8.7	0.8	1.6	13.4	7.9	55.1	
	女性65～74歳	3.3	5.7	-	1.6	22.1	4.9	50.8	
	男性全体	3.0	6.8	3.0	-	31.4	8.1	38.6	
	女性全体	5.2	9.7	2.0	1.7	22.3	8.3	43.8	

12.新型コロナウイルス感染症の生活習慣等への影響

(1) コロナ感染拡大前と現在の変化(問 39)

- 4年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前(2019年/令和元年10月頃)と現在を比べて変化があったかについて、「増えた」割合は「ストレスを感じること」が34.2%で最も高く、次いで「体重」が29.9%、「運動すること」が15.2%と続く。
- 「変わらない」割合は「1日あたりの睡眠時間」が74.2%と最も高く、次いで「医療機関(歯科を含む)を受診すること」が57.9%、「体重」が50.8%と続く。
- 「減った」割合は「友人や地域の人と会うこと」が47.9%と最も高く、次いで「外出すること」が39.7%、「運動すること」が22.9%と続く。

図 52 コロナ感染拡大前と現在の変化



■ア.体重

		回答数	増えた	変わらない	減った	もともとな い	無回答
		(%)					
全	体	585	29.9	50.8	16.6	0.2	2.6
性 別 × 年 齢	男性20～39歳	76	40.8	44.7	10.5	1.3	2.6
	男性40～64歳	75	38.7	52.0	9.3	-	-
	男性65～74歳	85	11.8	62.4	22.4	-	3.5
	女性20～39歳	100	40.0	47.0	13.0	-	-
	女性40～64歳	127	28.3	52.8	16.5	-	2.4
	女性65～74歳	122	23.8	46.7	23.8	-	5.7
	男性全体	236	29.7	53.4	14.4	0.4	2.1
	女性全体	349	30.1	49.0	18.1	-	2.9

■イ.運動すること

		回答数	増えた	変わらない	減った	もともとな い	無回答
		(%)					
全	体	585	15.2	47.0	22.9	12.5	2.4
性 別 × 年 齢	男性20～39歳	76	18.4	43.4	26.3	10.5	1.3
	男性40～64歳	75	14.7	54.7	20.0	10.7	-
	男性65～74歳	85	9.4	54.1	22.4	10.6	3.5
	女性20～39歳	100	15.0	41.0	30.0	14.0	-
	女性40～64歳	127	18.9	43.3	22.0	14.2	1.6
	女性65～74歳	122	13.9	48.4	18.0	13.1	6.6
	男性全体	236	14.0	50.8	22.9	10.6	1.7
	女性全体	349	16.0	44.4	22.9	13.8	2.9

■ウ.外出すること

		回答数	増えた	変わらない	減った	もともとな い	無回答
		(%)					
全	体	585	14.9	41.4	39.7	1.9	2.2
性 別 × 年 齢	男性20～39歳	76	17.1	46.1	34.2	1.3	1.3
	男性40～64歳	75	10.7	60.0	26.7	2.7	-
	男性65～74歳	85	5.9	38.8	47.1	4.7	3.5
	女性20～39歳	100	23.0	40.0	37.0	-	-
	女性40～64歳	127	18.1	34.6	44.1	1.6	1.6
	女性65～74歳	122	12.3	36.9	43.4	1.6	5.7
	男性全体	236	11.0	47.9	36.4	3.0	1.7
	女性全体	349	17.5	37.0	41.8	1.1	2.6

■工.飲酒量

		回答数	増えた	変わらない	減った	もともとない	無回答
(%)							
全 体		585	9.6	30.8	15.0	40.2	4.4
性別×年齢	男性20～39歳	76	19.7	23.7	21.1	32.9	2.6
	男性40～64歳	75	9.3	52.0	20.0	18.7	-
	男性65～74歳	85	3.5	45.9	15.3	27.1	8.2
	女性20～39歳	100	19.0	24.0	20.0	37.0	-
	女性40～64歳	127	9.4	32.3	16.5	39.4	2.4
	女性65～74歳	122	-	15.6	2.5	70.5	11.5
	男性全体	236	10.6	40.7	18.6	26.3	3.8
	女性全体	349	8.9	24.1	12.6	49.6	4.9

■オ.たばこを吸う頻度

		回答数	増えた	変わらない	減った	もともとない	無回答
(%)							
全 体		585	2.6	8.7	3.1	80.5	5.1
性別×年齢	男性20～39歳	76	3.9	13.2	5.3	75.0	2.6
	男性40～64歳	75	2.7	13.3	4.0	80.0	-
	男性65～74歳	85	1.2	15.3	4.7	65.9	12.9
	女性20～39歳	100	2.0	4.0	2.0	92.0	-
	女性40～64歳	127	5.5	10.2	1.6	79.5	3.1
	女性65～74歳	122	-	0.8	2.5	86.1	10.7
	男性全体	236	2.5	14.0	4.7	73.3	5.5
	女性全体	349	2.6	5.2	2.0	85.4	4.9

■カ.1日あたりの睡眠時間

		回答数	増えた	変わらない	減った	もともとない	無回答
(%)							
全 体		585	6.5	74.2	14.5	0.9	3.9
性別×年齢	男性20～39歳	76	11.8	67.1	15.8	2.6	2.6
	男性40～64歳	75	5.3	78.7	13.3	2.7	-
	男性65～74歳	85	7.1	81.2	4.7	-	7.1
	女性20～39歳	100	6.0	74.0	20.0	-	-
	女性40～64歳	127	7.1	74.0	16.5	0.8	1.6
	女性65～74歳	122	3.3	71.3	14.8	-	10.7
	男性全体	236	8.1	75.8	11.0	1.7	3.4
	女性全体	349	5.4	73.1	16.9	0.3	4.3

■キ.ストレスを感じること

		回答数	増えた	変わらない	減った	もともとない	無回答
(%)							
全 体		585	34.2	48.4	8.4	5.6	3.4
性別×年齢	男性20～39歳	76	40.8	43.4	9.2	5.3	1.3
	男性40～64歳	75	30.7	60.0	2.7	6.7	-
	男性65～74歳	85	14.1	55.3	10.6	14.1	5.9
	女性20～39歳	100	43.0	45.0	10.0	1.0	1.0
	女性40～64歳	127	40.2	46.5	8.7	2.4	2.4
	女性65～74歳	122	32.8	44.3	8.2	6.6	8.2
	男性全体	236	28.0	53.0	7.6	8.9	2.5
	女性全体	349	38.4	45.3	8.9	3.4	4.0

■ク.友人や地域の人と会うこと

		回答数	増えた	変わらない	減った	もともとない	無回答
(%)							
全 体		585	11.8	28.7	47.9	8.7	2.9
性別×年齢	男性20～39歳	76	14.5	30.3	39.5	14.5	1.3
	男性40～64歳	75	9.3	50.7	36.0	2.7	1.3
	男性65～74歳	85	5.9	28.2	49.4	12.9	3.5
	女性20～39歳	100	15.0	21.0	58.0	6.0	-
	女性40～64歳	127	12.6	21.3	54.3	8.7	3.1
	女性65～74歳	122	12.3	28.7	44.3	8.2	6.6
	男性全体	236	9.7	36.0	41.9	10.2	2.1
	女性全体	349	13.2	23.8	51.9	7.7	3.4

■ケ.医療機関を受診すること

		回答数	増えた	変わらない	減った	もともとない	無回答
(%)							
全 体		585	13.5	57.9	16.6	9.1	2.9
性別×年齢	男性20～39歳	76	7.9	47.4	21.1	21.1	2.6
	男性40～64歳	75	14.7	61.3	12.0	12.0	-
	男性65～74歳	85	10.6	67.1	11.8	5.9	4.7
	女性20～39歳	100	18.0	60.0	18.0	4.0	-
	女性40～64歳	127	14.2	59.1	18.1	6.3	2.4
	女性65～74歳	122	13.9	53.3	17.2	9.0	6.6
	男性全体	236	11.0	58.9	14.8	12.7	2.5
	女性全体	349	15.2	57.3	17.8	6.6	3.2

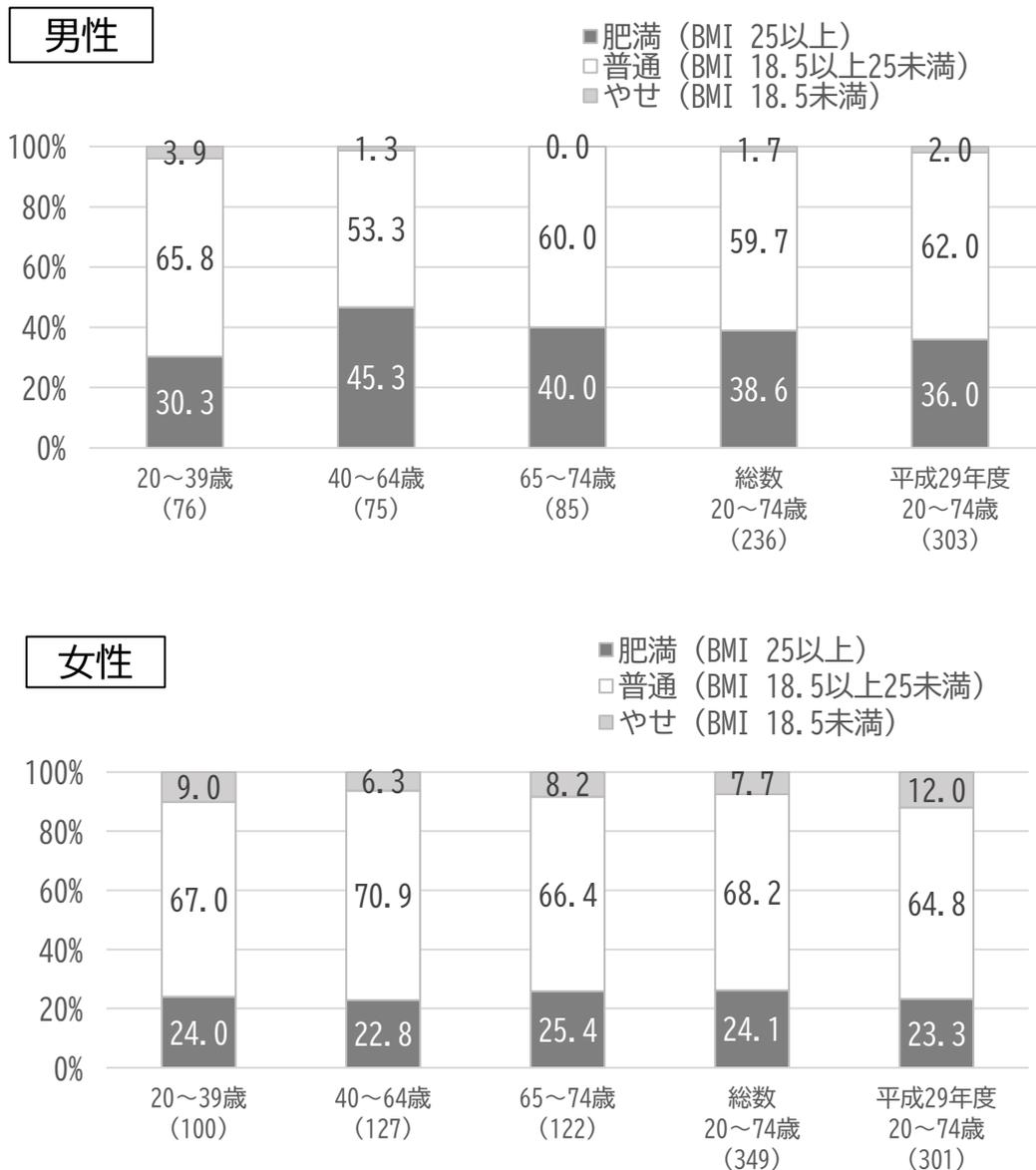
III. 身体及び食習慣の集計結果

1. 結果の概要

(1) 体格の状況

- 「肥満(BMI25 以上)」の割合は、男性が 38.6%、女性が 24.1%となっており、平成29年度と比べて男性女性共に「肥満(BMI25 以上)」の割合が高くなっている。

図 53 BMI (性別・年代別)

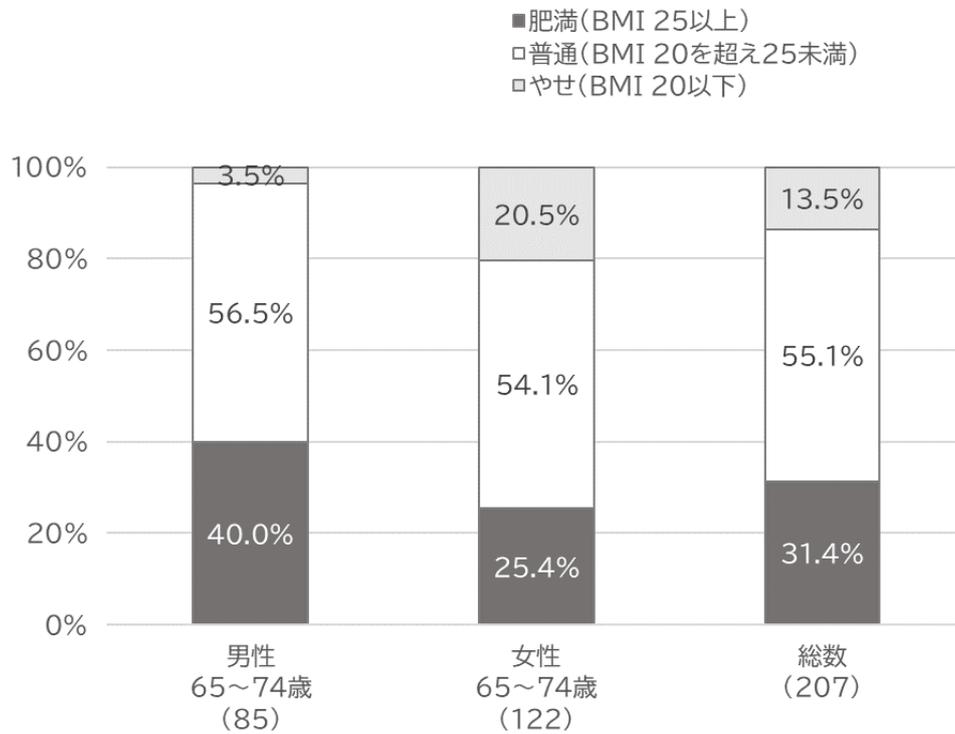


BMI(Body Mass Index)[kg/m²] = 体重[kg] / (身長[m])²

「やせ」は BMI18.5kg/m² 未満、「ふつう」は 18.5kg/m² 以上 25kg/m² 未満、「肥満」は BMI25kg/m² 以上

➤ 65～74 歳では、「やせ(BMI 20 以下)」割合は男性が 3.5%、女性は 20.5%となっている。

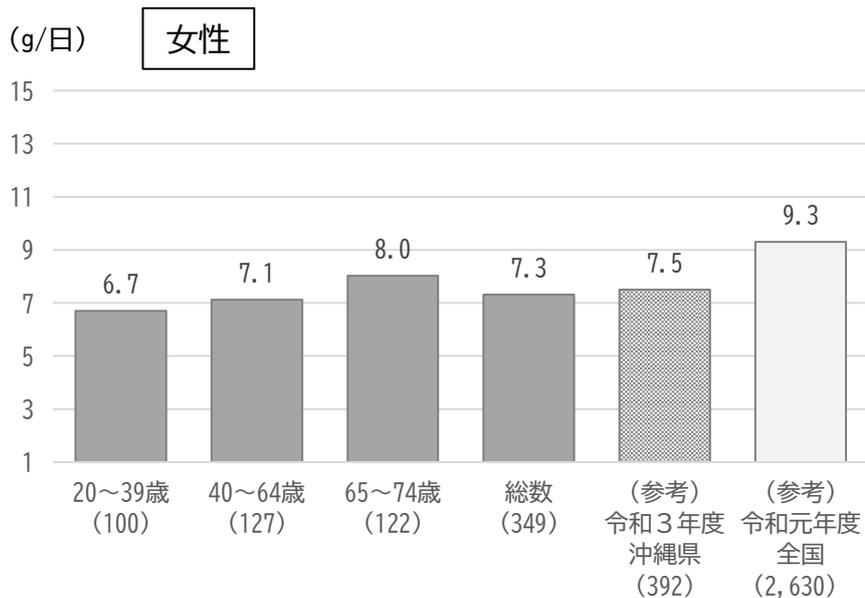
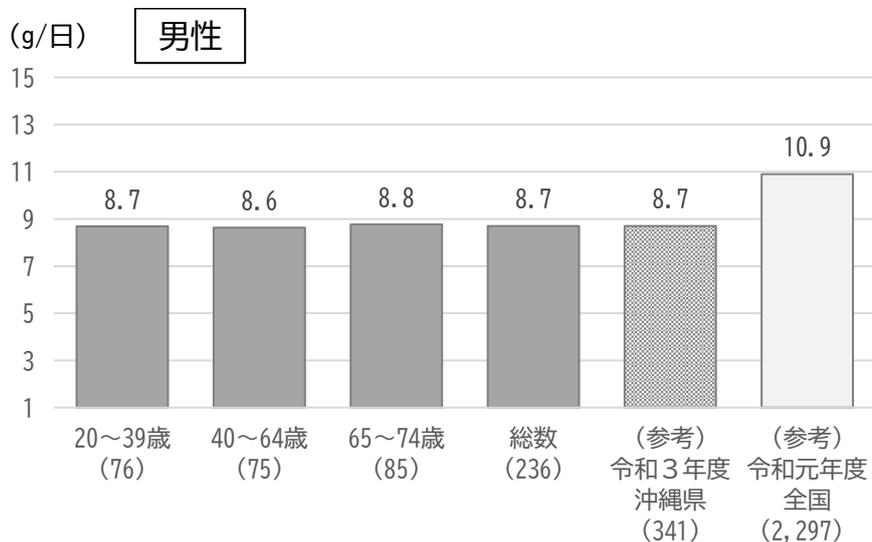
図 54 BMI(高齢者)



(2) 食塩摂取量(国県比較)

➤ 食塩摂取量は男性が 8.7g、女性が 7.3gとなっていて、全国と比べると、男性女性共に約 2g少ない。

図 55 食塩摂取量(国県比較)

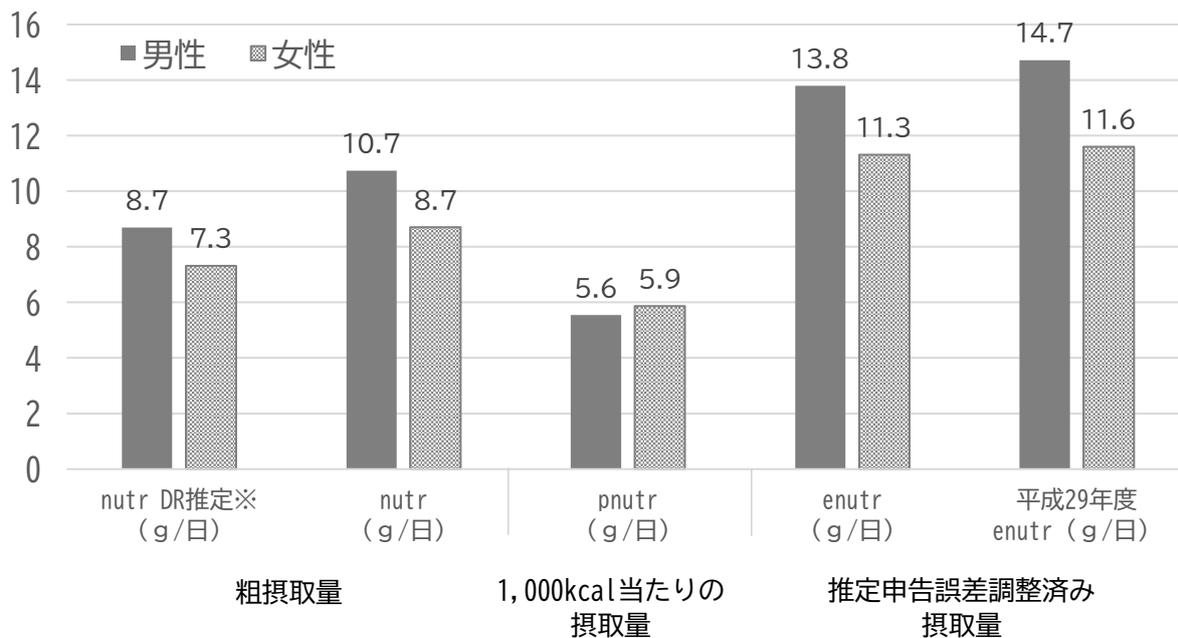


nutr DR 推定:nutr の平均値に男性 0.81、女性 0.84 をかけて算出

(3) 食塩摂取量(計算方法別)

- 食塩摂取量の計算方法別について、粗摂取量は、女性よりも男性の方が多く、1,000kcal 当たりの摂取量は、男性よりも女性の方がやや多い。推定申告誤差調整済み摂取量は、平成 29 年度と比べて、男性女性共にやや少なくなっている。

図 56 食塩摂取量(計算方法別)

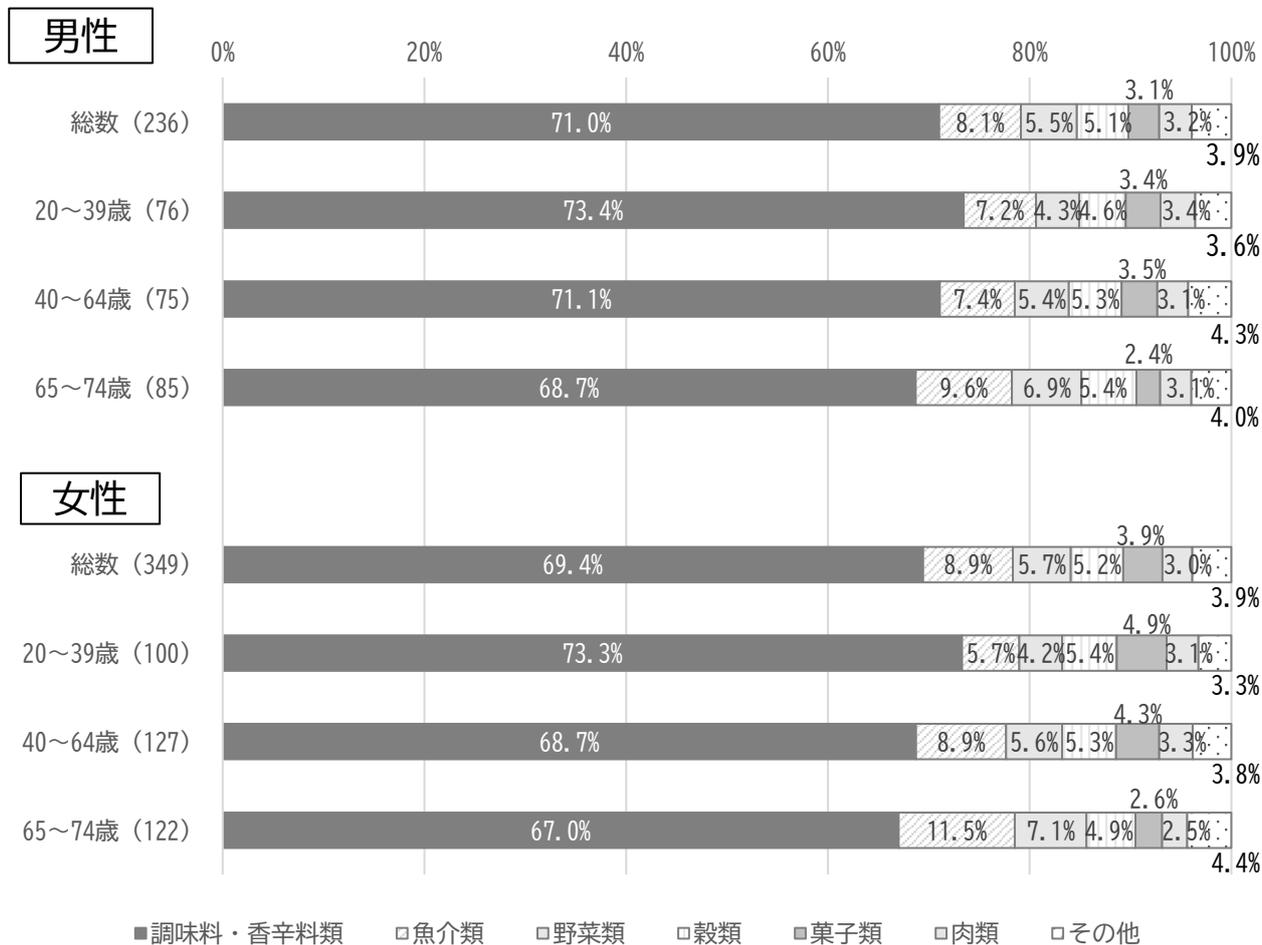


nutr DR 推定: nutr の平均値に H28 年沖縄県県民健康・栄養調査 DR 平均値と BDHQ 平均値の比 (男性 0.81、女性 0.84) をかけて算出

(4) 食塩摂取量(食品群別内訳)

- 食品摂取量の食品群別内訳について、男性女性共に、「調味料・香辛料類」の割合が 6～7 割と最も高く、次いで「魚介類」「野菜類」と続く。

図 57 食塩摂取量(食品群別内訳)

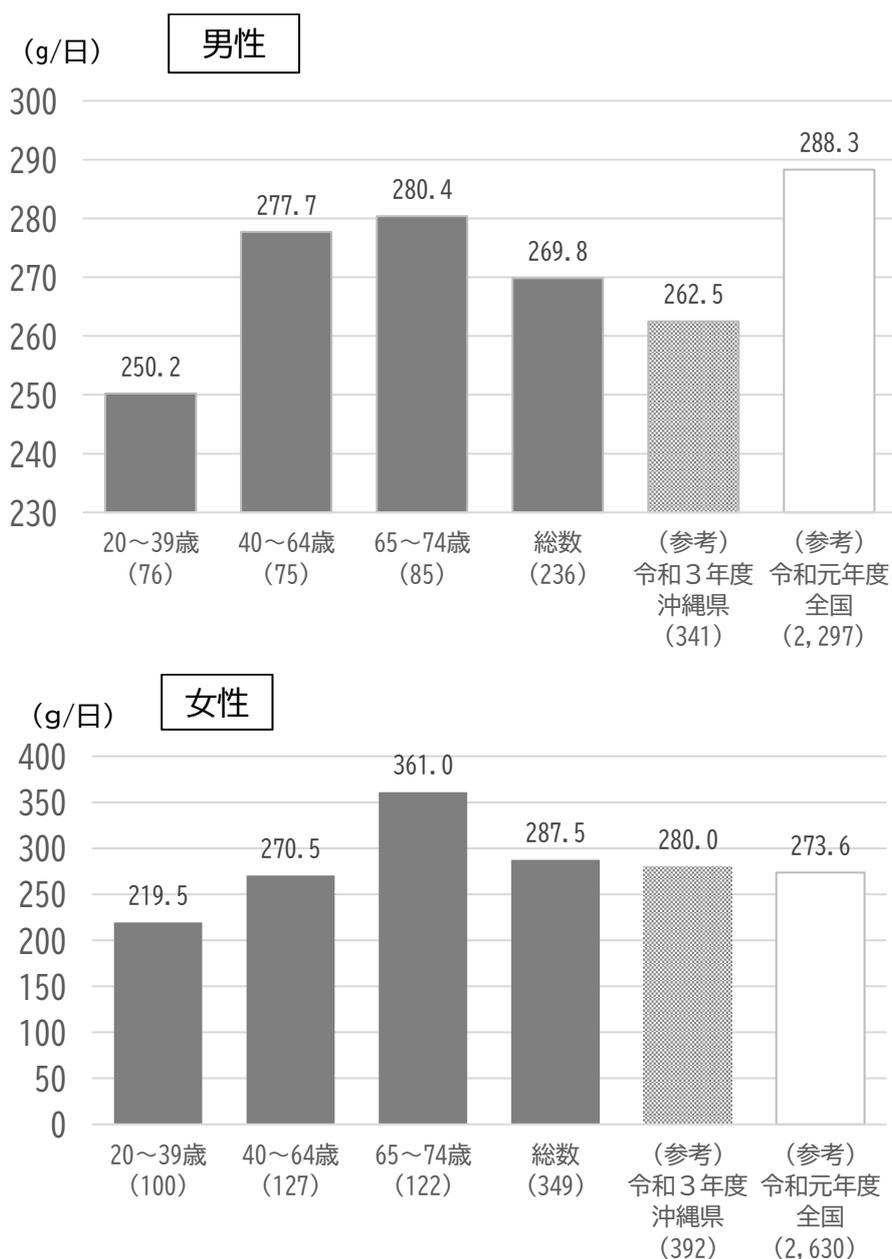


※調味料・香辛料類にはスープの重量を含む

(5) 野菜類の摂取状況(国県比較)

- 野菜類の摂取状況について、男性が 269.8g、女性が 287.5gとなっていて、男性は全国と比べると少ない。
- 男性女性共に、年齢が上がるにつれて、野菜類の摂取量は多くなっている。

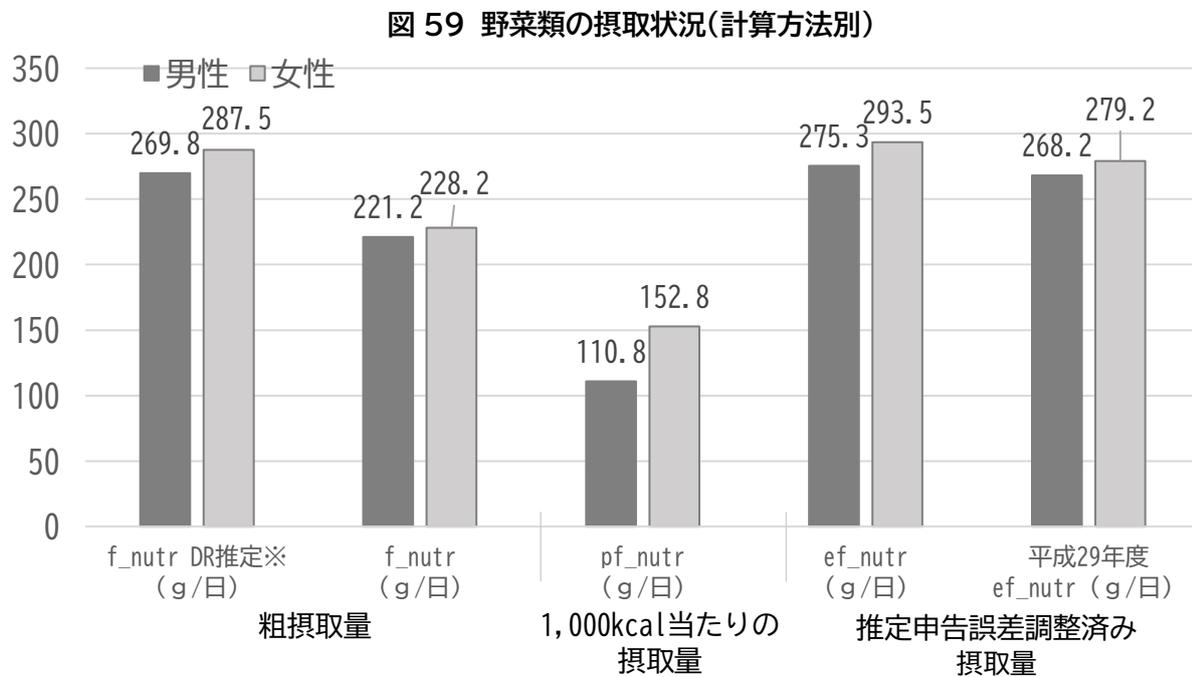
図 58 野菜類の摂取状況(国県比較)



f_nutr の平均値に H28 年沖縄県県民健康・栄養調査 DR 平均値と BDHQ 平均値の比 (男性 1.22、女性 1.26) をかけて算出

(6) 野菜類の摂取状況(計算方法別)

- 野菜類の摂取状況の計算方法別について、粗摂取量と 1,000kcal 当たりの摂取量は、男性よりも女性の方が多い。推定申告誤差調整済み摂取量は、平成 29 年度と比べて、男性女性共にやや多くなっている。

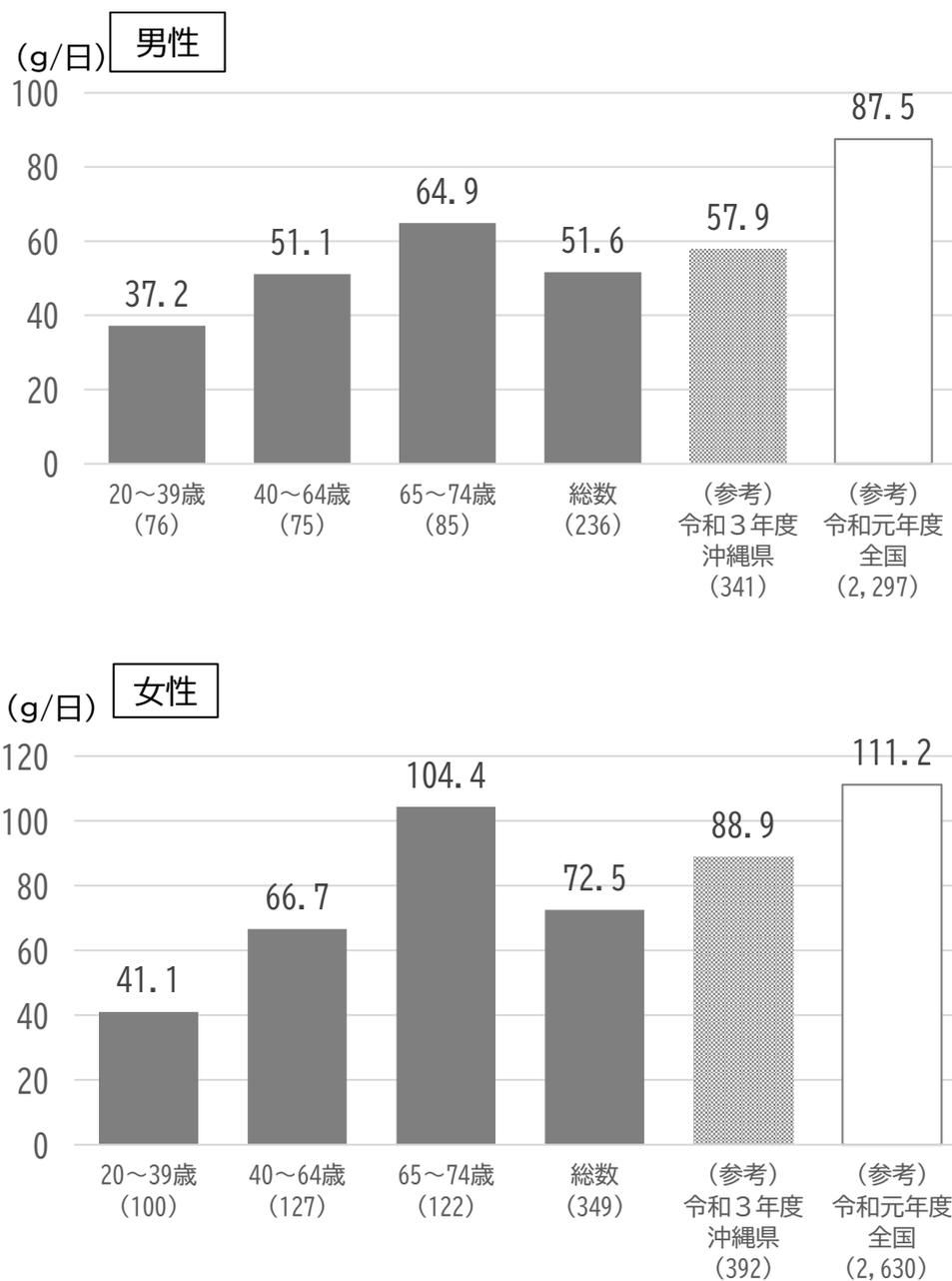


f_nutr DR 推定：f_nutr の平均値に H28 年沖縄県県民健康・栄養調査 DR 平均値と BDHQ 平均値の比（男性 1.22、女性 1.26）をかけて算出

(7) 果物類の摂取状況(国県比較)

- 果物類の摂取状況について、男性が 51.6g、女性が 72.5gとなっていて、沖縄県・全国と比べると少ない。
- 男性女性共に、年齢が上がるにつれて、果物類の摂取量は多くなっている。

図 60 果物類の摂取状況(国県比較)

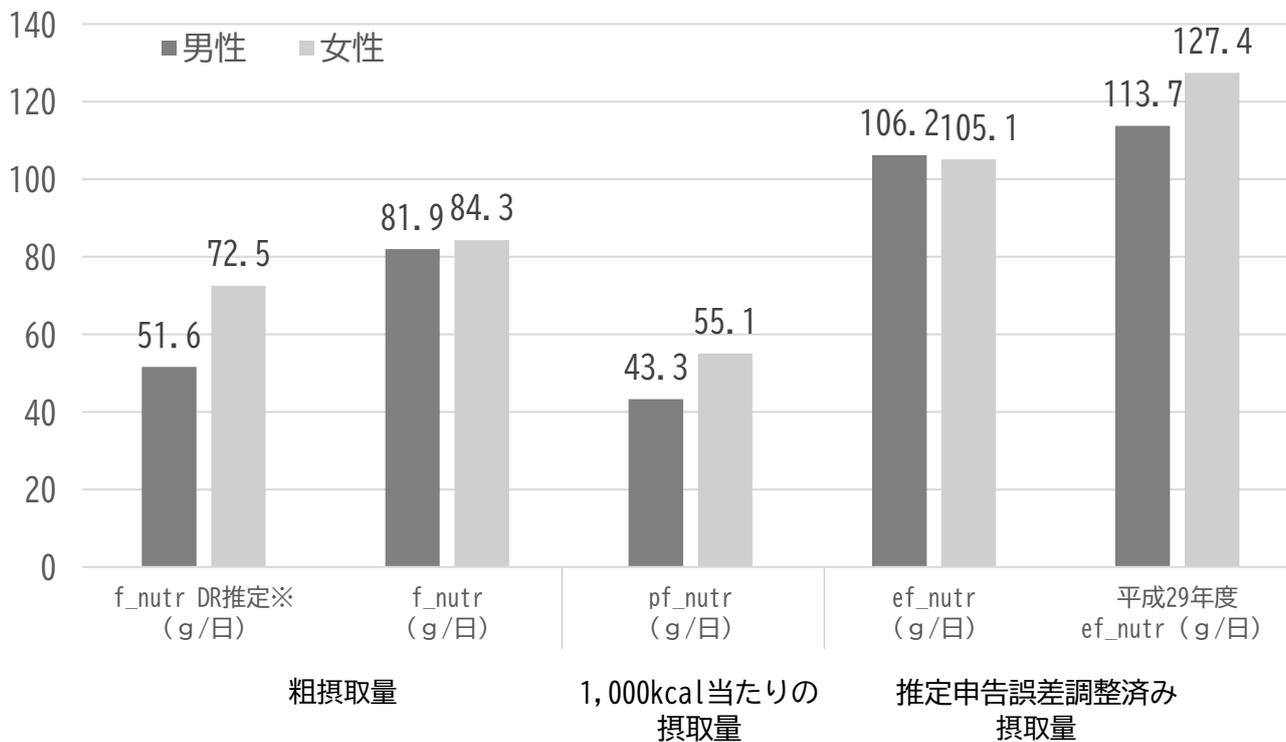


f_nutr の平均値に H28 年沖縄県県民健康・栄養調査 DR 平均値と BDHQ 平均値の比 (男性 0.63、女性 0.86) をかけて算出

(8) 果物類の摂取状況(計算方法別)

➤ 果物類の摂取状況の計算方法別について、粗摂取量と 1,000kcal 当たりの摂取量は、男性よりも女性の方が多。推定申告誤差調整済み摂取量は、平成 29 年度と比べて、男性女性共に少なくなっている。

図 61 果物類の摂取状況(計算方法別)

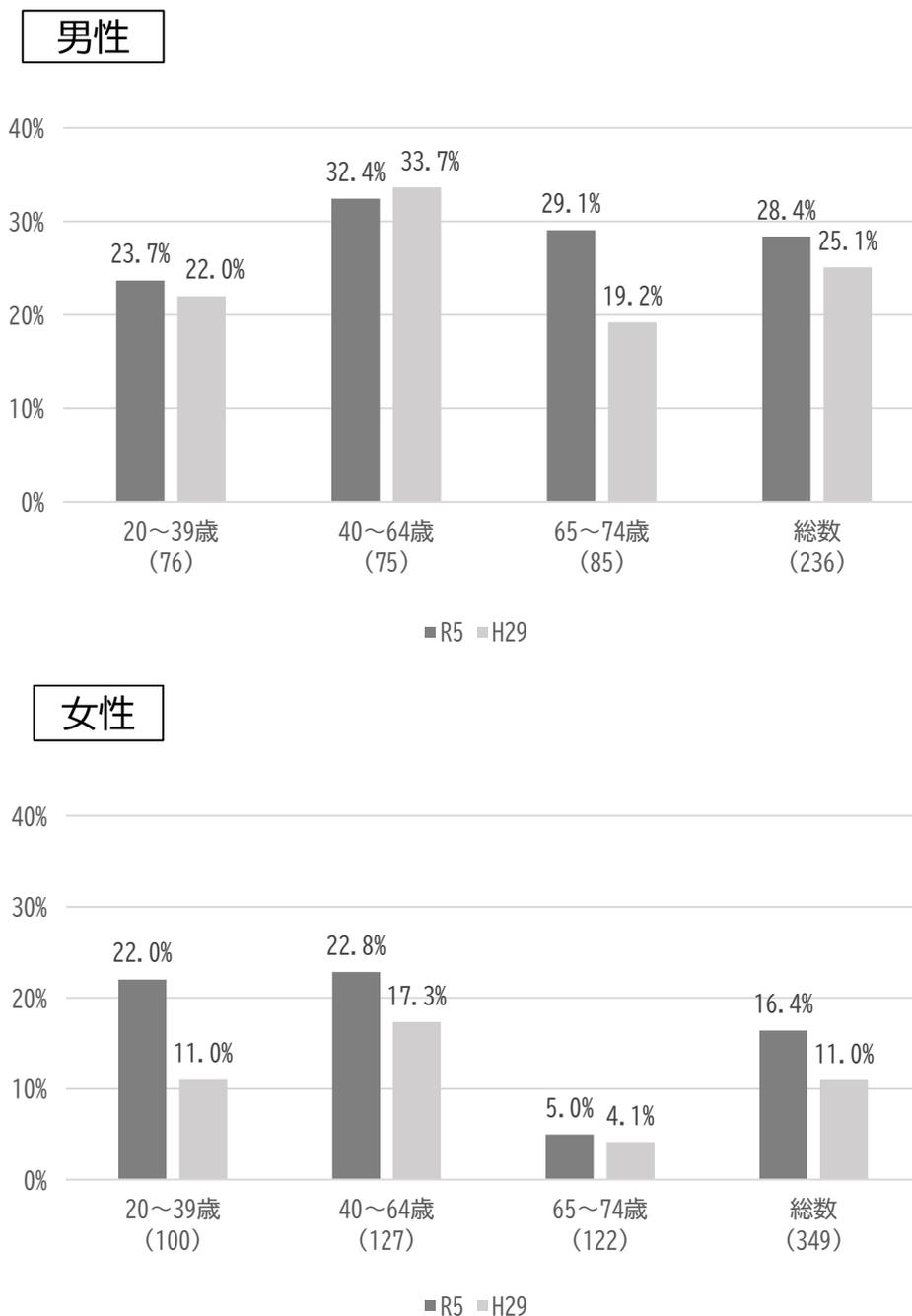


f_nutr DR 推定：f_nutr の平均値に H28 年沖縄県県民健康・栄養調査 DR 平均値と BDHQ 平均値の比（男性 0.63、女性 0.86）をかけて算出

(9) アルコール

- 生活習慣病のリスクを高める量(男性 40g以上、女性 20g以上)の飲酒をしている人の割合について、男性が 28.4%、女性が 16.4%となっていて、平成29年と比べて男性は 3.3%、女性は 5.4%割合が高くなった。
- 男性女性共に、40～64 歳が最も高い割合となっている。

図 62 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合



2. 量・味付け・速さの割合－年齢階級別－

(1) 1週間当たりの飲酒頻度

- 1週間当たりの飲酒頻度について、男性では「毎日」が 19.9%と最も多く、次いで「飲まなかった」が 28.4%、「週に3回」が 11.4%と続く。女性では「飲まなかった」が 53.2%で最も多く、次いで「週に1回未満」が 16.4%、「週に3回」が 6.0%と続く。

		回答数	毎日	週に6回	週に5回	週に4回	週に3回	週に2回	週に1回	週に1回未満	飲まなかった
		(%)									
全体		584	11.1	4.8	3.9	2.4	8.2	6.2	6.0	14.2	43.2
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	11.8	1.3	2.6	2.6	9.2	10.5	14.5	13.2	34.2
	男性40～64歳	75	20.0	10.7	9.3	4.0	12.0	9.3	8.0	10.7	16.0
	男性65～74歳	85	27.1	5.9	5.9	1.2	12.9	2.4	1.2	9.4	34.1
	女性20～39歳	100	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	6.0	8.0	24.0	41.0
	女性40～64歳	127	9.4	5.5	3.9	3.1	7.1	6.3	4.7	19.7	40.2
	女性65～74歳	121	2.5	0.8	1.7	0.8	4.1	4.1	2.5	6.6	76.9
	男性全体	236	19.9	5.9	5.9	2.5	11.4	7.2	7.6	11.0	28.4
	女性全体	348	5.2	4.0	2.6	2.3	6.0	5.5	4.9	16.4	53.2

(2) 麺類のスープ・汁を飲む量

- 麺類のスープ・汁を飲む量について、「ほとんど全部」の割合は、男性 40～64 歳が 45.9%と最も高く、女性 40～64 歳が 13.4%と最も高い。
- 「ほとんど全部」と「8割くらい」を合わせた割合は、男性は 54.0%、女性は 24.8%となっている。

		回答数	ほとんど全部	8割くらい	4～6割	2割くらい	ほとんど飲まなかった
		(%)					
全体		582	18.6	18.0	25.9	18.6	18.9
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	19.7	30.3	23.7	17.1	9.2
	男性40～64歳	74	45.9	16.2	17.6	13.5	6.8
	男性65～74歳	85	22.4	28.2	22.4	16.5	10.6
	女性20～39歳	100	11.0	12.0	28.0	23.0	26.0
	女性40～64歳	127	13.4	12.6	29.9	20.5	23.6
	女性65～74歳	120	10.0	15.0	29.2	18.3	27.5
	男性全体	235	28.9	25.1	21.3	15.7	8.9
	女性全体	347	11.5	13.3	29.1	20.5	25.6

(3) 外食と比べて家庭の味付け

- ▶ 外食と比べて家庭の味付けについて、薄口(「薄口」+「少し薄口」)割合は、男性は 63.6%、女性は 63.4%となっていて、どちらも全体の 6 割以上を占めている。

		回答数	薄口	少し薄口	同じくらい	少し濃い口	濃い口
(%)							
全 体		583	22.8	40.7	29.7	6.0	0.9
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	17.1	47.4	28.9	5.3	1.3
	男性40～64歳	75	22.7	42.7	25.3	9.3	-
	男性65～74歳	85	28.2	32.9	31.8	4.7	2.4
	女性20～39歳	100	10.0	39.0	43.0	8.0	-
	女性40～64歳	127	17.3	46.5	29.1	6.3	0.8
	女性65～74歳	120	39.2	35.8	20.8	3.3	0.8
	男性全体	236	22.9	40.7	28.8	6.4	1.3
	女性全体	347	22.8	40.6	30.3	5.8	0.6

(4) 食事に使う醤油・ソースの量

- ▶ 食事に使う醤油・ソースの量について、多い(「かなり多め」+「やや多め」)の割合は、男性は 5.9%、女性は 1.7%となっている。
- ▶ 男性女性共に「ふつう」の割合が約 5 割を占めている。

		回答数	かなり多め	やや多め	ふつう	やや少なめ	かなり少なめ
(%)							
全 体		583	0.2	3.3	50.3	28.3	18.0
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	-	6.6	55.3	25.0	13.2
	男性40～64歳	75	-	9.3	54.7	25.3	10.7
	男性65～74歳	85	-	2.4	47.1	29.4	21.2
	女性20～39歳	100	-	3.0	64.0	20.0	13.0
	女性40～64歳	127	-	1.6	52.8	29.9	15.7
	女性65～74歳	120	0.8	-	32.5	36.7	30.0
	男性全体	236	-	5.9	52.1	26.7	15.3
	女性全体	347	0.3	1.4	49.0	29.4	19.9

(5) 外食の定食と比べて、自分が普段食べているおかずの量

▶ 外食と比べて普段食べているおかずの量について、家のほうが多い(「かなり多め」+「やや多め」)の割合は、男性は 34.3%、女性は 24.5%となっている。

		回答数	家のほうがかなり多い	家のほうがやや多い	ほぼ同じくらい	外食のほうが少し多い	外食のほうがかなり多い
		(%)					
全体		583	7.9	20.6	24.7	34.5	12.3
性別×年齢	男性20～39歳	76	9.2	30.3	26.3	28.9	5.3
	男性40～64歳	75	9.3	22.7	37.3	22.7	8.0
	男性65～74歳	85	10.6	21.2	31.8	24.7	11.8
	女性20～39歳	100	3.0	19.0	24.0	39.0	15.0
	女性40～64歳	127	7.9	14.2	18.9	47.2	11.8
	女性65～74歳	120	8.3	20.8	17.5	35.0	18.3
	男性全体	236	9.7	24.6	31.8	25.4	8.5
	女性全体	347	6.6	17.9	19.9	40.6	15.0

(6) 外食の定食と比べて、自分が普段食べているごはんの量

▶ 外食と比べて普段食べているごはんの量について、家のほうが多い(「かなり多め」+「やや多め」)の割合は、男性は 24.6%、女性は 11.5%となっている。

		回答数	家のほうがかなり多い	家のほうがやや多い	ほぼ同じくらい	外食のほうが少し多い	外食のほうがかなり多い
		(%)					
全体		582	2.7	14.1	32.5	34.4	16.3
性別×年齢	男性20～39歳	76	3.9	25.0	34.2	32.9	3.9
	男性40～64歳	75	4.0	18.7	33.3	33.3	10.7
	男性65～74歳	85	2.4	20.0	35.3	30.6	11.8
	女性20～39歳	100	1.0	9.0	35.0	33.0	22.0
	女性40～64歳	127	4.7	7.1	27.6	43.3	17.3
	女性65～74歳	119	0.8	11.8	31.9	30.3	25.2
	男性全体	236	3.4	21.2	34.3	32.2	8.9
	女性全体	346	2.3	9.2	31.2	35.8	21.4

(7) 食べる速さ

▶ 食べる速さについて、速い(「かなり速い」+「やや速い」)の割合は、男性は 40.7%、女性は 33.5%となっている。

		回答数	かなり速い	やや速い	ふつう	やや遅い	かなり遅い
		(%)					
全体		583	6.2	30.2	46.5	14.2	2.9
性別×年齢	男性20～39歳	76	5.3	40.8	39.5	10.5	3.9
	男性40～64歳	75	12.0	36.0	37.3	14.7	-
	男性65～74歳	85	2.4	27.1	47.1	20.0	3.5
	女性20～39歳	100	12.0	32.0	37.0	14.0	5.0
	女性40～64歳	127	5.5	30.7	53.5	9.4	0.8
	女性65～74歳	120	1.7	20.0	56.7	17.5	4.2
	男性全体	236	6.4	34.3	41.5	15.3	2.5
	女性全体	347	6.1	27.4	49.9	13.5	3.2

IV. 生活習慣・BDHQ クロス集計結果

1. 食行動と摂取量に関する状況

(1) 野菜を十分に食べる(問 14 ア)×野菜摂取量(pf_nutr 平均値)

			回答数	野菜類合計 (g/日) 平均
野菜を十分に食べる	男性	全体	234	111.1
		継続して実践している	77	143.1
		時々気を付けているが、継続的ではない	129	102.2
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	23	64.3
		現在していないし、しようとも思わない	5	63.4
	女性	全体	340	152.9
		継続して実践している	137	195.1
		時々気を付けているが、継続的ではない	172	132.5
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	25	74.7
		現在していないし、しようとも思わない	6	101.5

(2) 食塩の多い料理を控える(問 14 イ)×食塩摂取量(pnutr 平均値)

			回答数	食塩相当量 (g/日) 平均
食塩の多い料理を控える	男性	全体	235	5.6
		継続して実践している	65	5.9
		時々気を付けているが、継続的ではない	119	5.5
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	24	5.1
		現在していないし、しようとも思わない	27	5.3
	女性	全体	340	5.9
		継続して実践している	149	6.0
		時々気を付けているが、継続的ではない	148	5.8
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	29	5.6
		現在していないし、しようとも思わない	14	5.6

(3) 食塩の多い料理を控える(問 14 イ)×麺類のスープ・汁を飲む量

- ▶ 麺類のスープ・汁を飲む量が「ほとんど全部」「8割くらい」と回答した方は、食塩の多い料理を控えることについて、男性では「現在はしていないし、しようとも思わない」割合が7割と最も高く、女性では「現在はしていないが、近いうちにしようとしている」割合が約4割と最も高い。

		回答数	麺類のスープ・汁を飲む量					
			ほとんど全部	8割くらい	4～6割	2割くらい	ほとんど飲まなかった	
食塩の多い料理を控える	男性	全体	234	29.1	25.2	21.4	15.4	9.0
		継続して実践している	65	18.5	24.6	20.0	18.5	18.5
		時々気を付けているが、継続的ではない	119	31.9	26.9	21.8	14.3	5.0
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	23	26.1	13.0	26.1	26.1	8.7
		現在はしていないし、しようとも思わない	27	44.4	29.6	18.5	3.7	3.7
	女性	全体	340	10.9	13.5	29.1	20.6	25.9
		継続して実践している	149	8.1	12.1	32.9	20.8	26.2
		時々気を付けているが、継続的ではない	148	12.8	13.5	29.7	20.9	23.0
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	29	13.8	24.1	6.9	20.7	34.5
		現在はしていないし、しようとも思わない	14	14.3	7.1	28.6	14.3	35.7

(4) 食塩の多い料理を控える(問 14 イ)×醤油・ソースを使う頻度

- ▶ 食事のときに使う醤油・ソースは「必ず使う」と回答した方は、食塩の多い料理を控えることを「現在はしていないし、しようとも思わない」割合が男性女性共に1割強と最も高い。
- ▶ 食事のときに使う醤油・ソースは「ほとんど使わない」「まったく使わない」と回答した方は、食塩の多い料理を控えることを「継続して実践している」割合が、男性女性共に3割を超えて最も高い。

		回答数	食事のときに使う醤油・ソースの頻度					
			必ず使う	よく使う	ときどき使う	ほとんど使わない	まったく使わない	
食塩の多い料理を控える	男性	全体	235	10.6	23.0	43.4	17.9	5.1
		継続して実践している	65	9.2	9.2	46.2	29.2	6.2
		時々気を付けているが、継続的ではない	119	8.4	30.3	44.5	13.4	3.4
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	24	16.7	16.7	41.7	16.7	8.3
		現在はしていないし、しようとも思わない	27	18.5	29.6	33.3	11.1	7.4
	女性	全体	340	5.9	26.2	40.0	20.9	7.1
		継続して実践している	149	5.4	17.4	43.0	23.5	10.7
		時々気を付けているが、継続的ではない	148	5.4	33.1	37.8	20.9	2.7
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	29	6.9	31.0	41.4	10.3	10.3
		現在はしていないし、しようとも思わない	14	14.3	35.7	28.6	14.3	7.1

(5) 食塩の多い料理を控える(問 14 イ)×家庭の味付け

- ▶ 外食と比べて家庭の味付けが「少し濃い口」「濃い口」と回答した方は、食塩の多い料理を控えることについて、男性では「現在はしていないが、近いうちにしようとしている」が 2 割と最も高く、女性では「現在はしていないし、しようとも思わない」が 2 割と最も高い。

		回答数	外食と比べて家庭の味付け					
			薄口	少し薄口	同じくらい	少し濃い口	濃い口	
食塩の多い料理を控える	男性	全体	235	23.0	40.9	28.5	6.4	1.3
		継続して実践している	65	46.2	40.0	12.3	-	1.5
		時々気を付けているが、継続的ではない	119	16.8	42.9	31.1	8.4	0.8
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	24	4.2	25.0	50.0	16.7	4.2
		現在はしていないし、しようとも思わない	27	11.1	48.1	37.0	3.7	-
	女性	全体	340	22.1	41.5	30.0	5.9	0.6
		継続して実践している	149	40.3	42.3	16.1	1.3	-
		時々気を付けているが、継続的ではない	148	8.1	45.9	37.2	7.4	1.4
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	29	6.9	20.7	58.6	13.8	-
		現在はしていないし、しようとも思わない	14	7.1	28.6	42.9	21.4	-

(6) 食塩の多い料理を控える(問 14 イ)×おかずの量

- ▶ 外食と比べて家庭のおかずの量が「かなり多い」「やや多い」と回答した方は、食塩の多い料理を控えることについて、男性では「継続して実践している」が 4 割と最も高く、女性では「現在はしていないが、近いうちにしようとしている」が 3 割と最も高い。

		回答数	外食の定食と比べて、自分が普段食べているおかずの量					
			家のほうがかなり多い	家のほうがやや多い	ほぼ同じくらい	外食のほうが少し多い	外食のほうがかなり多い	
食塩の多い料理を控える	男性	全体	235	9.8	24.3	31.9	25.5	8.5
		継続して実践している	65	15.4	24.6	24.6	23.1	12.3
		時々気を付けているが、継続的ではない	119	8.4	25.2	34.5	25.2	6.7
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	24	8.3	25.0	37.5	25.0	4.2
		現在はしていないし、しようとも思わない	27	3.7	18.5	33.3	33.3	11.1
	女性	全体	340	6.8	17.9	19.4	40.6	15.3
		継続して実践している	149	9.4	19.5	14.1	36.9	20.1
		時々気を付けているが、継続的ではない	148	4.1	14.2	23.6	48.6	9.5
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	29	10.3	24.1	24.1	27.6	13.8
		現在はしていないし、しようとも思わない	14	-	28.6	21.4	21.4	28.6

(7) お酒を飲みすぎないようにする×アルコール摂取量(pnutr 平均値)

			回答数	アルコール (g/日) 平均
お酒を飲みすぎないようにする	男性	全 体	180	14.7
		継続して実践している	57	9.5
		時々気を付けているが、継続的ではない	71	17.1
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	27	27.3
		現在していないし、しようとも思わない	25	6.4
	女性	全 体	190	8.3
		継続して実践している	96	3.3
		時々気を付けているが、継続的ではない	49	16.2
		現在はしていないが、近いうちにしようとしている	19	19.6
		現在していないし、しようとも思わない	26	3.7

2.世帯と生活習慣等に関する状況

- (1)主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが難しい要因について「外食が多いこと」の割合は、男性女性ともに「独居」が最も高い。
- (3)外食の利用頻度について「毎日1回以上」の割合は、男性は「独居」のみとなっていて、女性は「3世代」が最も高い。
- (6)誰かと一緒に食事をする頻度について「ほとんどない」の割合は、男性女性ともに「独居」が6割前後と最も高い。一方で、「ほとんど毎日」の割合は、同居している方が高い傾向にある。

(1) 世帯×主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが難しい要因(問12)

		回答数	問12.主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが難しい要因								
(%)			仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと	外食が多いこと	自分を含め、家で用意する人がいないこと	経済的に余裕がないこと	面倒くさいこと	必要性を感じていない	特にな	わからない	
世帯	男性	全体	221	15.4	6.8	10.0	9.5	21.7	7.7	45.7	6.3
		独居	40	12.5	15.0	27.5	15.0	32.5	2.5	27.5	2.5
		夫婦のみ	66	13.6	4.5	7.6	6.1	13.6	7.6	53.0	10.6
		回答者と子	64	17.2	4.7	1.6	12.5	15.6	4.7	54.7	4.7
		回答者と親	33	12.1	3.0	12.1	6.1	33.3	15.2	39.4	6.1
		3世代	9	22.2	11.1	-	11.1	-	22.2	66.7	-
		その他	9	33.3	11.1	11.1	-	55.6	11.1	11.1	11.1
	女性	全体	322	33.9	4.0	11.5	13.4	28.0	7.8	35.7	4.3
		独居	39	23.1	10.3	28.2	17.9	35.9	15.4	28.2	2.6
		夫婦のみ	92	19.6	3.3	4.3	6.5	20.7	8.7	53.3	2.2
		回答者と子	125	50.4	2.4	12.0	16.8	28.8	4.0	28.0	3.2
		回答者と親	36	30.6	2.8	8.3	11.1	33.3	8.3	22.2	19.4
		3世代	12	16.7	8.3	16.7	33.3	25.0	8.3	33.3	-
		その他	18	33.3	5.6	11.1	5.6	33.3	11.1	44.4	-

(2) 世帯×持ち帰りの弁当や総菜の利用頻度(問13ア)

		回答数	問13ア.持ち帰りの弁当や総菜の利用頻度					
(%)			毎日1回以上	週4~6回	週2~3回	週1回程度	ほとんど利用しない	
世帯	男性	全体	230	6.1	11.3	17.0	22.2	43.5
		独居	41	14.6	12.2	29.3	17.1	26.8
		夫婦のみ	69	5.8	10.1	11.6	20.3	52.2
		回答者と子	66	-	12.1	16.7	28.8	42.4
		回答者と親	34	5.9	8.8	14.7	17.6	52.9
		3世代	9	-	33.3	-	33.3	33.3
		その他	11	18.2	-	27.3	18.2	36.4
	女性	全体	337	3.0	5.3	20.2	32.6	38.9
		独居	43	2.3	7.0	11.6	34.9	44.2
		夫婦のみ	95	1.1	4.2	20.0	30.5	44.2
		回答者と子	131	4.6	3.1	22.1	35.1	35.1
		回答者と親	37	2.7	16.2	24.3	32.4	24.3
		3世代	13	-	-	15.4	30.8	53.8
		その他	18	5.6	5.6	22.2	22.2	44.4

(3) 世帯×外食の利用頻度(問 13 イ)

		回答数	問13イ外食の利用頻度					
			毎日1回以上	週4～6回	週2～3回	週1回程度	ほとんど利用しない	
世帯	男性	全体	219	1.8	6.4	12.3	39.7	39.7
		独居	37	10.8	5.4	13.5	21.6	48.6
		夫婦のみ	65	-	4.6	13.8	38.5	43.1
		回答者と子	67	-	6.0	10.4	52.2	31.3
		回答者と親	31	-	9.7	6.5	35.5	48.4
		3世代	8	-	12.5	12.5	50.0	25.0
		その他	11	-	9.1	27.3	36.4	27.3
	女性	全体	330	1.2	1.8	8.2	43.6	45.2
		独居	41	2.4	-	2.4	48.8	46.3
		夫婦のみ	92	1.1	2.2	7.6	39.1	50.0
		回答者と子	129	0.8	2.3	8.5	45.0	43.4
		回答者と親	37	-	2.7	8.1	45.9	43.2
		3世代	14	7.1	-	7.1	35.7	50.0
		その他	17	-	-	23.5	47.1	29.4

(4) 世帯×食文化の伝承(問 15)

		回答数	問15-1.食文化の継承			
			伝えている	伝えていない	わからない	
世帯	男性	全体	75	54.7	22.7	22.7
		独居	15	46.7	26.7	26.7
		夫婦のみ	28	67.9	17.9	14.3
		回答者と子	19	73.7	10.5	15.8
		回答者と親	12	8.3	50.0	41.7
		3世代	1	-	-	100.0
		その他	-	-	-	-
	女性	全体	160	54.4	31.3	14.4
		独居	13	30.8	46.2	23.1
		夫婦のみ	52	55.8	34.6	9.6
		回答者と子	64	64.1	21.9	14.1
		回答者と親	16	25.0	37.5	37.5
		3世代	8	75.0	25.0	-
		その他	7	42.9	57.1	-

(5) 世帯×食文化の継承(問 15-1)

		回答数	問15.食文化の伝承			
			受け継いでいる	受け継いでいない	わからない	
世帯	男性	全体	234	25.6	37.2	37.2
		独居	42	23.8	40.5	35.7
		夫婦のみ	69	36.2	33.3	30.4
		回答者と子	67	23.9	40.3	35.8
		回答者と親	34	26.5	29.4	44.1
		3世代	11	-	36.4	63.6
		その他	11	-	54.5	45.5
	女性	全体	341	38.4	30.5	31.1
		独居	43	23.3	41.9	34.9
		夫婦のみ	100	39.0	36.0	25.0
		回答者と子	129	42.6	27.9	29.5
		回答者と親	37	37.8	16.2	45.9
		3世代	14	57.1	21.4	21.4
		その他	18	27.8	27.8	44.4

(6) 世帯×誰かと一緒に食事をする頻度(問18)

		回答数	問18.誰かと一緒に食事をする頻度						
			ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	月に1~2回程度	ほとんどない	
世帯	男性	全体	231	60.6	6.9	6.9	5.6	4.3	15.6
		独居	41	-	2.4	2.4	14.6	17.1	63.4
		夫婦のみ	68	75.0	8.8	4.4	1.5	2.9	7.4
		回答者と子	66	80.3	7.6	7.6	1.5	1.5	1.5
		回答者と親	34	61.8	5.9	8.8	11.8	-	11.8
		3世代	11	72.7	-	18.2	9.1	-	-
		その他	11	63.6	18.2	18.2	-	-	-
	女性	全体	345	62.3	13.3	4.6	3.8	4.3	11.6
		独居	44	2.3	6.8	4.5	13.6	18.2	54.5
		夫婦のみ	100	71.0	12.0	6.0	3.0	5.0	3.0
		回答者と子	131	80.9	8.4	4.6	1.5	0.8	3.8
		回答者と親	38	57.9	23.7	2.6	-	2.6	13.2
		3世代	14	57.1	35.7	7.1	-	-	-
		その他	18	38.9	33.3	-	11.1	-	16.7

(7) 世帯×地域等において、誰かと一緒に食事をする頻度(問19)

		回答数	問19.地域等において、誰かと一緒に食事をする頻度				
			よくあった	時々あった	まれにあった	まったくなかった	
世帯	男性	全体	232	12.5	27.6	29.3	30.6
		独居	42	7.1	21.4	45.2	26.2
		夫婦のみ	68	11.8	22.1	32.4	33.8
		回答者と子	66	18.2	25.8	28.8	27.3
		回答者と親	34	5.9	50.0	5.9	38.2
		3世代	11	18.2	18.2	27.3	36.4
		その他	11	18.2	36.4	27.3	18.2
	女性	全体	344	11.6	37.2	23.5	27.6
		独居	44	11.4	47.7	18.2	22.7
		夫婦のみ	100	9.0	40.0	21.0	30.0
		回答者と子	130	8.5	33.8	30.8	26.9
		回答者と親	38	21.1	28.9	21.1	28.9
		3世代	14	35.7	21.4	14.3	28.6
		その他	18	11.1	50.0	11.1	27.8

(8) 世帯×悩みやストレスをどのように相談しているか(問 24)

		回答数 (%)	問24.悩みやストレスをどのように相談しているか						
			家族	友人・知人に相談している	職場の上司、学校の先生に相談している	公的な機関を利用している	民間の相談窓口(電話での相談を含む)を利用している	病院・診療所の医師に相談している	
世帯	男性	全体	227	49.3	31.3	6.2	0.9	0.4	8.4
		独居	39	20.5	48.7	7.7	-	-	7.7
		夫婦のみ	68	54.4	20.6	2.9	1.5	-	8.8
		回答者と子	65	55.4	30.8	10.8	-	-	9.2
		回答者と親	33	57.6	36.4	6.1	-	3.0	9.1
		3世代	11	45.5	27.3	-	-	-	-
		その他	11	63.6	27.3	-	9.1	-	9.1
	女性	全体	328	66.8	59.5	6.7	0.9	0.6	8.2
		独居	40	40.0	60.0	2.5	-	-	5.0
		夫婦のみ	93	66.7	57.0	5.4	3.2	-	9.7
		回答者と子	128	78.9	58.6	8.6	-	1.6	7.0
		回答者と親	36	55.6	61.1	5.6	-	-	8.3
		3世代	13	53.8	61.5	-	-	-	15.4
		その他	18	72.2	72.2	16.7	-	-	11.1
		回答数 (%)	テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用している	1~7以外で相談している	相談したいが、だれにも相談できないでいる	相談したいが、どこに相談したらいいかわからない	相談する必要はないので誰にも相談していない		
世帯	男性	全体	227	0.9	0.9	5.3	7.0	28.6	
		独居	39	2.6	2.6	7.7	7.7	28.2	
		夫婦のみ	68	-	1.5	5.9	10.3	32.4	
		回答者と子	65	1.5	-	6.2	6.2	27.7	
		回答者と親	33	-	-	3.0	3.0	24.2	
		3世代	11	-	-	-	-	36.4	
		その他	11	-	-	-	9.1	18.2	
	女性	全体	328	2.1	0.9	5.5	4.3	11.3	
		独居	40	-	2.5	5.0	2.5	17.5	
		夫婦のみ	93	3.2	1.1	4.3	4.3	12.9	
		回答者と子	128	3.1	-	6.3	4.7	9.4	
		回答者と親	36	-	2.8	5.6	5.6	11.1	
		3世代	13	-	-	15.4	7.7	-	
		その他	18	-	-	-	-	11.1	

3. BMI と栄養素・食品摂取量および生活習慣等に関する状況

- (1)健康状態が良い(「とても良い」+「まあ良い」)割合は、「やせ(BMI 18.5 未満)」と比較して、男性は「肥満(BMI 25 以上)」が高く、女性は「肥満(BMI 25 以上)」が低くなっている。
- (3)適正体重や肥満度を認識し体重に気を付けていない(「気を付けていない」+「ほとんど気を付けていない」)割合は、男性女性ともに、「やせ(BMI 18.5 未満)」が最も高い。
- (5)食べ過ぎないように気を付けている(「継続して実践している」+「時々気を付けているが、継続的ではない」)割合は、男性女性ともに BMI の数値が上がるにつれて、高くなっている。

(1) BMI×健康状態について(問7)

		回答数 (%)	問7.あなたの健康状態について					
			とても良い	まあ良い	どちらとも言えない	あまり良くない	良くない	
BMI	男性	全体	235	7.2	39.6	31.5	18.3	3.4
		18.5未満	4	25.0	-	-	50.0	25.0
		18.5～24.9	139	7.9	46.0	25.2	15.8	5.0
		25以上	92	5.4	31.5	42.4	20.7	-
	女性	全体	346	6.1	47.1	27.7	15.0	4.0
		18.5未満	28	7.1	42.9	28.6	10.7	10.7
		18.5～24.9	232	7.8	54.3	23.7	10.8	3.4
		25以上	86	1.2	29.1	38.4	27.9	3.5

(2) BMI×体型について(問8)

		回答数 (%)	問8.自分の体型について					
			太っている	やや太っている	ふつう	やや痩せている	痩せている	
BMI	男性	全体	235	13.6	40.0	34.9	7.7	3.8
		18.5未満	4	-	-	-	25.0	75.0
		18.5～24.9	139	2.9	27.3	53.2	12.2	4.3
		25以上	92	30.4	60.9	8.7	-	-
	女性	全体	347	18.2	32.0	36.3	8.9	4.6
		18.5未満	28	3.6	-	14.3	39.3	42.9
		18.5～24.9	233	6.9	31.8	51.1	8.6	1.7
		25以上	86	53.5	43.0	3.5	-	-

(3) BMI×適正体重/肥満度を認識し体重に気をつけているか(問9)

		回答数 (%)	問9.適正体重/肥満度を認識し体重に気をつけているか				
			非常に気をつけている	少しは気をつけている	ほとんど気をつけていない	気をつけていない	
BMI	男性	全体	231	13.4	55.4	24.7	6.5
		18.5未満	4	25.0	25.0	25.0	25.0
		18.5～24.9	136	17.6	51.5	25.0	5.9
		25以上	91	6.6	62.6	24.2	6.6
	女性	全体	337	14.5	61.7	18.1	5.6
		18.5未満	27	14.8	48.1	25.9	11.1
		18.5～24.9	228	14.5	66.7	14.5	4.4
		25以上	82	14.6	52.4	25.6	7.3

(4) BMI×主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べる頻度(問11)

		回答数 (%)	問11.主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べる頻度					
			ほとんど毎日食べる	週4～5日	週2～3日	週1日程度	ほとんどない	
BMI	男性	全体	202	49.0	16.3	11.9	11.4	11.4
		18.5未満	2	50.0	50.0	-	-	-
		18.5～24.9	119	51.3	12.6	10.9	12.6	12.6
		25以上	81	45.7	21.0	13.6	9.9	9.9
	女性	全体	308	41.6	22.7	16.9	7.1	11.7
		18.5未満	26	34.6	30.8	15.4	-	19.2
		18.5～24.9	206	43.2	23.3	16.5	5.8	11.2
		25以上	76	39.5	18.4	18.4	13.2	10.5

(5) BMI×健康的な食習慣の実践(問 14)

		回答数 (%)	問14ア.野菜を十分に食べる				問14イ.食塩の多い料理を控える					
			継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在していないし、しようとも思わない	継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在していないし、しようとも思わない		
BMI	男性	全体	234	32.9	55.1	9.8	2.1	235	27.7	50.6	10.2	11.5
		18.5未満	4	-	100.0	-	-	4	-	25.0	-	75.0
		18.5～24.9	138	34.1	55.1	8.7	2.2	139	29.5	50.4	9.4	10.8
		25以上	92	32.6	53.3	12.0	2.2	92	26.1	52.2	12.0	9.8
	女性	全体	340	40.3	50.6	7.4	1.8	340	43.8	43.5	8.5	4.1
		18.5未満	27	55.6	29.6	11.1	3.7	27	51.9	25.9	14.8	7.4
		18.5～24.9	229	41.9	51.5	5.2	1.3	229	44.1	44.1	7.0	4.8
	25以上	84	31.0	54.8	11.9	2.4	84	40.5	47.6	10.7	1.2	
		回答数 (%)	問14ウ.食べ過ぎないようにする				問14エ.ゆつくりよく噛んで食べる					
			継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在していないし、しようとも思わない	継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在していないし、しようとも思わない		
BMI	男性	全体	235	26.4	54.9	13.2	5.5	235	15.3	50.2	23.0	11.5
		18.5未満	4	25.0	25.0	-	50.0	4	-	75.0	-	25.0
		18.5～24.9	139	32.4	47.5	15.1	5.0	139	14.4	51.8	25.2	8.6
		25以上	92	17.4	67.4	10.9	4.3	92	17.4	46.7	20.7	15.2
	女性	全体	340	35.3	53.5	7.1	4.1	340	22.9	58.2	13.8	5.0
		18.5未満	27	44.4	29.6	11.1	14.8	27	14.8	66.7	11.1	7.4
		18.5～24.9	229	36.7	53.3	7.0	3.1	229	25.8	55.9	13.1	5.2
	25以上	84	28.6	61.9	6.0	3.6	84	17.9	61.9	16.7	3.6	
		回答数 (%)	問14オ.お酒を飲みすぎないようにする									
			継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在していないし、しようとも思わない						
BMI	男性	全体	180	31.7	39.4	15.0	13.9					
		18.5未満	3	100.0	-	-	-					
		18.5～24.9	105	33.3	35.2	18.1	13.3					
		25以上	72	26.4	47.2	11.1	15.3					
	女性	全体	190	50.5	25.8	10.0	13.7					
		18.5未満	18	50.0	16.7	22.2	11.1					
		18.5～24.9	127	51.2	27.6	9.4	11.8					
	25以上	45	48.9	24.4	6.7	20.0						

(6) BMI×どれくらいの距離(分)であれば歩くか(問 22)

		回答数 (%)	問22.どれくらいの距離(分)であれば歩くか						
			2分以内	5分以内	10分以内	15分以内	20分以内	21分以上	
BMI	男性	全体	231	10.8	28.1	33.8	11.7	6.1	9.5
		18.5未満	4	50.0	-	-	25.0	-	25.0
		18.5～24.9	136	11.0	26.5	36.8	10.3	7.4	8.1
		25以上	91	8.8	31.9	30.8	13.2	4.4	11.0
	女性	全体	344	6.7	26.7	26.5	19.8	11.6	8.7
		18.5未満	28	3.6	14.3	50.0	10.7	10.7	10.7
		18.5～24.9	231	6.1	26.8	24.7	21.2	11.3	10.0
	25以上	85	9.4	30.6	23.5	18.8	12.9	4.7	

(7) BMI×歯や入れ歯を磨く頻度(問 31)

		回答数	問31.歯や入れ歯を磨く頻度					
			毎日1回みがく	毎日2回みがく	毎日3回みがく	ときどきみがく	みがかない	
BMI	男性	全体	234	34.6	45.7	15.0	2.6	2.1
		18.5未満	4	-	50.0	50.0	-	-
		18.5～24.9	138	37.7	39.9	17.4	2.2	2.9
		25以上	92	31.5	54.3	9.8	3.3	1.1
	女性	全体	343	24.5	38.5	36.2	0.3	0.6
		18.5未満	28	25.0	21.4	50.0	-	3.6
		18.5～24.9	230	23.9	36.1	39.6	0.4	-
		25以上	85	25.9	50.6	22.4	-	1.2

(8) BMI×コロナ感染拡大前と現在を比べて(問 39)

		回答数	問39ア.体重				問39イ.運動すること					
			増えた	変わらない	減った	もともとない	増えた	変わらない	減った	もともとない		
BMI	男性	全体	231	30.3	54.5	14.7	0.4	232	14.2	51.7	23.3	10.8
		18.5未満	4	25.0	50.0	25.0	-	4	25.0	75.0	-	-
		18.5～24.9	137	24.8	59.9	14.6	0.7	137	14.6	51.8	25.5	8.0
		25以上	90	38.9	46.7	14.4	-	91	13.2	50.5	20.9	15.4
	女性	全体	339	31.0	50.4	18.6	-	339	16.5	45.7	23.6	14.2
		18.5未満	28	10.7	50.0	39.3	-	28	14.3	39.3	35.7	10.7
		18.5～24.9	227	28.6	56.8	14.5	-	227	15.4	49.8	23.3	11.5
		25以上	84	44.0	33.3	22.6	-	84	20.2	36.9	20.2	22.6

		回答数	問39ウ.外出すること				問39エ.飲酒量					
			増えた	変わらない	減った	もともとない	増えた	変わらない	減った	もともとない		
BMI	男性	全体	232	11.2	48.7	37.1	3.0	227	11.0	42.3	19.4	27.3
		18.5未満	4	-	75.0	25.0	-	4	-	50.0	-	50.0
		18.5～24.9	137	10.9	48.9	36.5	3.6	132	12.9	43.9	19.7	23.5
		25以上	91	12.1	47.3	38.5	2.2	91	8.8	39.6	19.8	31.9
	女性	全体	340	17.9	37.9	42.9	1.2	332	9.3	25.3	13.3	52.1
		18.5未満	28	10.7	28.6	60.7	-	27	3.7	37.0	25.9	33.3
		18.5～24.9	228	18.4	36.8	44.3	0.4	222	9.9	27.5	12.2	50.5
		25以上	84	19.0	44.0	33.3	3.6	83	9.6	15.7	12.0	62.7

		回答数	問39オ.たばこを吸う頻度				問39カ.1日あたりの睡眠時間					
			増えた	変わらない	減った	もともとない	増えた	変わらない	減った	もともとない		
BMI	男性	全体	223	2.7	14.8	4.9	77.6	228	8.3	78.5	11.4	1.8
		18.5未満	4	-	-	-	100.0	4	-	75.0	25.0	-
		18.5～24.9	131	2.3	16.0	5.3	76.3	135	9.6	77.8	11.9	0.7
		25以上	88	3.4	13.6	4.5	78.4	89	6.7	79.8	10.1	3.4
	女性	全体	332	2.7	5.4	2.1	89.8	334	5.7	76.3	17.7	0.3
		18.5未満	28	-	7.1	7.1	85.7	27	11.1	85.2	3.7	-
		18.5～24.9	222	2.7	6.3	1.4	89.6	225	4.9	78.2	16.4	0.4
		25以上	82	3.7	2.4	2.4	91.5	82	6.1	68.3	25.6	-

		(%)	回答数	問39キ.ストレスを感じること				回答数	問39ク.友人や地域の人と会うこと			
				増えた	変わらない	減った	もともとない		増えた	変わらない	減った	もともとない
BMI	男性	全体	230	28.7	54.3	7.8	9.1	231	10.0	36.8	42.9	10.4
		18.5未満	4	50.0	50.0	-	-	4	-	25.0	25.0	50.0
		18.5～24.9	136	26.5	55.9	8.1	9.6	137	10.9	38.0	43.8	7.3
		25以上	90	31.1	52.2	7.8	8.9	90	8.9	35.6	42.2	13.3
	女性	全体	335	40.0	47.2	9.3	3.6	337	13.6	24.6	53.7	8.0
		18.5未満	27	44.4	44.4	11.1	-	28	7.1	17.9	60.7	14.3
		18.5～24.9	225	35.6	51.6	8.9	4.0	226	13.7	23.5	56.6	6.2
		25以上	83	50.6	36.1	9.6	3.6	83	15.7	30.1	43.4	10.8

		(%)	回答数	問39ケ.医療機関(歯科を含む)を受診すること			
				増えた	変わらない	減った	もともとない
BMI	男性	全体	230	11.3	60.4	15.2	13.0
		18.5未満	4	25.0	25.0	25.0	25.0
		18.5～24.9	135	9.6	60.0	16.3	14.1
		25以上	91	13.2	62.6	13.2	11.0
	女性	全体	338	15.7	59.2	18.3	6.8
		18.5未満	28	17.9	50.0	28.6	3.6
		18.5～24.9	226	15.0	59.3	18.6	7.1
		25以上	84	16.7	61.9	14.3	7.1

(9) BMI×食べる速さ

		(%)	回答数	食べる速さ				
				かなり速い	やや速い	ふつう	やや遅い	かなり遅い
BMI	男性	全体	236	6.4	34.3	41.5	15.3	2.5
		18.5未満	4	-	25.0	75.0	-	-
		18.5～24.9	140	5.0	31.4	48.6	13.6	1.4
		25以上	92	8.7	39.1	29.3	18.5	4.3
	女性	全体	347	6.1	27.4	49.9	13.5	3.2
		18.5未満	28	10.7	21.4	50.0	17.9	-
		18.5～24.9	233	5.6	25.3	51.9	12.4	4.7
		25以上	86	5.8	34.9	44.2	15.1	-

(10) BMI×摂取量平均値

		回答数	1人1日当たり(g)				
			食塩相当量 (pf_nutr) 平均	野菜類合計 (pf_nutr) 平均	果実類 (pf_nutr) 平均	アルコール (pnuetr) 平均	
BMI	男性	全体	236	5.5	110.8	43.3	11.4
		18.5未満	4	6.4	122.1	62.0	7.5
		18.5～24.9	140	5.6	110.3	43.7	10.7
		25以上	92	5.5	111.2	41.9	12.7
	女性	全体	349	5.9	152.8	55.1	4.7
		18.5未満	28	5.9	144.9	54.9	7.4
		18.5～24.9	235	5.8	158.2	55.7	4.6
		25以上	86	5.9	140.8	53.4	4.1

4.所得と栄養素・食品摂取量および生活習慣等に関する状況

- (1)(4)家庭の経済的なゆとりがある(「ゆとりがある」+「ややゆとりがある」)割合や健康状態が良い(「とても良い」+「まあ良い」)割合は、所得が上がるにつれて高くなっている。
- (9)運動をしていない割合は、男性は所得が上がるにつれて低くなっている。一方で、女性は「600万円以上」が7割を超えて最も高い。
- (12)健診を受けていない割合は、男性女性ともに「200万円未満」が3割を超えて最も高い。

(1) 所得×家庭の経済的な暮らし向き(問3)

		回答数	問3.家庭の経済的な暮らし向き					
			ゆとりがある	ややゆとりがある	どちらともいえない	あまりゆとりはない	全くゆとりはない	
所得	男性	全体	233	3.9	43.8	27.5	15.5	9.4
		200万円未満	59	1.7	16.9	23.7	28.8	28.8
		200万円以上400万円未満	86	3.5	39.5	34.9	16.3	5.8
		400万円以上600万円未満	56	3.6	58.9	28.6	8.9	-
		600万円以上	32	9.4	78.1	12.5	-	-
	女性	全体	337	5.9	45.7	20.5	18.7	9.2
		200万円未満	81	2.5	24.7	22.2	32.1	18.5
		200万円以上400万円未満	131	3.8	38.9	24.4	22.9	9.9
		400万円以上600万円未満	80	3.8	66.3	20.0	6.3	3.8
		600万円以上	45	22.2	66.7	6.7	4.4	-

(2) 所得×時間的なゆとり(問4)

		回答数	問4.時間的なゆとり					
			ゆとりがある	ややゆとりがある	どちらともいえない	あまりゆとりはない	全くゆとりはない	
所得	男性	全体	232	21.6	26.7	29.7	17.7	4.3
		200万円未満	59	23.7	18.6	33.9	18.6	5.1
		200万円以上400万円未満	85	22.4	24.7	30.6	17.6	4.7
		400万円以上600万円未満	56	17.9	32.1	26.8	19.6	3.6
		600万円以上	32	21.9	37.5	25.0	12.5	3.1
	女性	全体	336	20.5	31.5	23.2	17.6	7.1
		200万円未満	81	24.7	21.0	29.6	17.3	7.4
		200万円以上400万円未満	130	22.3	28.5	27.7	15.4	6.2
		400万円以上600万円未満	80	18.8	36.3	17.5	20.0	7.5
		600万円以上	45	11.1	51.1	8.9	20.0	8.9

(3) 所得×合計何年間学校へ行っていましたか(問5)

		回答数	問5.合計何年間学校へ行っていましたか					
			9年以下 (小・中)	10～12年 (小・中・高)	13～14年 (小・中・高・専門or短大)	16年(小・中・高・大)	18年以上 (小・中・高・大・院)	
所得	男性	全体	232	5.2	34.9	15.5	37.5	6.9
		200万円未満	58	17.2	51.7	10.3	17.2	3.4
		200万円以上400万円未満	86	2.3	39.5	15.1	37.2	5.8
		400万円以上600万円未満	56	-	21.4	21.4	46.4	10.7
		600万円以上	32	-	15.6	15.6	59.4	9.4
	女性	全体	337	4.2	34.1	36.2	22.0	3.6
		200万円未満	81	12.3	45.7	28.4	12.3	1.2
		200万円以上400万円未満	131	2.3	41.2	41.2	14.5	0.8
		400万円以上600万円未満	80	1.3	18.8	42.5	33.8	3.8
		600万円以上	45	-	20.0	24.4	40.0	15.6

(4) 所得×健康状態について(問7)

		回答数	問7.あなたの健康状態について					
			とても良い	まあ良い	どちらとも言えない	あまり良くない	良くない	
所得	男性	全体	233	7.3	39.5	31.8	18.0	3.4
		200万円未満	59	6.8	23.7	32.2	23.7	13.6
		200万円以上400万円未満	86	9.3	36.0	34.9	19.8	-
		400万円以上600万円未満	56	5.4	51.8	26.8	16.1	-
		600万円以上	32	6.3	56.3	31.3	6.3	-
	女性	全体	336	6.3	48.5	27.1	14.3	3.9
		200万円未満	80	5.0	36.3	31.3	18.8	8.8
		200万円以上400万円未満	131	6.1	43.5	32.1	15.3	3.1
		400万円以上600万円未満	80	7.5	57.5	22.5	11.3	1.3
		600万円以上	45	6.7	68.9	13.3	8.9	2.2

(5) 所得×主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる頻度(問11)

		回答数	問11.主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度					
			ほとんど毎日食べる	週4～5日	週2～3日	週1日程度	ほとんどない	
所得	男性	全体	200	49.0	16.5	12.0	11.0	11.5
		200万円未満	54	42.6	16.7	18.5	11.1	11.1
		200万円以上400万円未満	77	54.5	14.3	9.1	11.7	10.4
		400万円以上600万円未満	41	51.2	12.2	9.8	7.3	19.5
		600万円以上	28	42.9	28.6	10.7	14.3	3.6
	女性	全体	298	40.9	22.8	17.4	7.0	11.7
		200万円未満	78	43.6	20.5	16.7	6.4	12.8
		200万円以上400万円未満	116	35.3	20.7	20.7	8.6	14.7
		400万円以上600万円未満	66	50.0	24.2	15.2	6.1	4.5
		600万円以上	38	36.8	31.6	13.2	5.3	13.2

(6) 所得×持ち帰りの弁当や総菜・外食の利用頻度(問 13)

		回答数	問13ア.持ち帰りの弁当や総菜の利用頻度					
			毎日1回以上	週4～6回	週2～3回	週1回程度	ほとんど利用しない	
所得	男性	全体	228	6.1	11.4	17.1	22.4	43.0
		200万円未満	56	7.1	14.3	16.1	21.4	41.1
		200万円以上400万円未満	84	6.0	7.1	19.0	21.4	46.4
		400万円以上600万円未満	56	5.4	10.7	12.5	30.4	41.1
		600万円以上	32	6.3	18.8	21.9	12.5	40.6
	女性	全体	328	3.0	5.5	19.5	33.2	38.7
		200万円未満	76	2.6	6.6	13.2	21.1	56.6
		200万円以上400万円未満	127	3.9	4.7	18.9	36.2	36.2
		400万円以上600万円未満	80	1.3	3.8	25.0	35.0	35.0
		600万円以上	45	4.4	8.9	22.2	42.2	22.2
		回答数	問13イ.外食の利用頻度					
			毎日1回以上	週4～6回	週2～3回	週1回程度	ほとんど利用しない	
所得	男性	全体	217	1.8	6.5	12.4	40.1	39.2
		200万円未満	50	4.0	6.0	4.0	32.0	54.0
		200万円以上400万円未満	79	1.3	5.1	13.9	39.2	40.5
		400万円以上600万円未満	56	-	8.9	17.9	42.9	30.4
		600万円以上	32	3.1	6.3	12.5	50.0	28.1
	女性	全体	321	1.2	1.9	8.1	44.2	44.5
		200万円未満	76	-	1.3	9.2	30.3	59.2
		200万円以上400万円未満	120	2.5	0.8	6.7	42.5	47.5
		400万円以上600万円未満	80	1.3	2.5	6.3	51.3	38.8
		600万円以上	45	-	4.4	13.3	60.0	22.2

(7) 所得×健康的な食習慣の実践(問 14)

		回答数	問14ア.野菜を十分に食べる				
			継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在していないし、しようと思わない	
所得	男性	全体	232	32.8	55.2	9.9	2.2
		200万円未満	58	36.2	44.8	17.2	1.7
		200万円以上400万円未満	86	31.4	57.0	8.1	3.5
		400万円以上600万円未満	56	32.1	58.9	7.1	1.8
		600万円以上	32	31.3	62.5	6.3	-
	女性	全体	331	40.5	50.5	7.6	1.5
		200万円未満	78	41.0	47.4	7.7	3.8
		200万円以上400万円未満	129	40.3	51.9	7.0	0.8
		400万円以上600万円未満	80	37.5	52.5	10.0	-
		600万円以上	44	45.5	47.7	4.5	2.3

		回答数	問14イ.食塩の多い料理を控える				
			継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在していないし、しようと思わない	
所得	男性	全体	233	27.5	50.6	10.3	11.6
		200万円未満	59	40.7	44.1	10.2	5.1
		200万円以上400万円未満	86	26.7	51.2	11.6	10.5
		400万円以上600万円未満	56	19.6	57.1	7.1	16.1
		600万円以上	32	18.8	50.0	12.5	18.8
	女性	全体	331	43.8	43.5	8.8	3.9
		200万円未満	78	52.6	32.1	9.0	6.4
		200万円以上400万円未満	130	39.2	50.0	8.5	2.3
		400万円以上600万円未満	79	46.8	40.5	7.6	5.1
		600万円以上	44	36.4	50.0	11.4	2.3

		回答数	問14ウ.食べ過ぎないようにする				
			継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在していないし、しようと思わない	
所得	男性	全体	233	26.2	54.9	13.3	5.6
		200万円未満	59	33.9	47.5	11.9	6.8
		200万円以上400万円未満	86	25.6	51.2	18.6	4.7
		400万円以上600万円未満	56	16.1	64.3	12.5	7.1
		600万円以上	32	31.3	62.5	3.1	3.1
	女性	全体	331	35.0	53.8	7.3	3.9
		200万円未満	78	35.9	50.0	9.0	5.1
		200万円以上400万円未満	130	34.6	53.8	5.4	6.2
		400万円以上600万円未満	80	40.0	50.0	8.8	1.3
		600万円以上	43	25.6	67.4	7.0	-

		回答数	問14エ.ゆっくりよく噛んで食べる				
			継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在していないし、しようと思わない	
所得	男性	全体	233	15.5	49.8	23.2	11.6
		200万円未満	59	20.3	47.5	22.0	10.2
		200万円以上400万円未満	86	17.4	50.0	20.9	11.6
		400万円以上600万円未満	56	8.9	51.8	26.8	12.5
		600万円以上	32	12.5	50.0	25.0	12.5
	女性	全体	331	23.0	58.3	13.9	4.8
		200万円未満	78	26.9	55.1	15.4	2.6
		200万円以上400万円未満	130	27.7	53.8	11.5	6.9
		400万円以上600万円未満	80	15.0	65.0	16.3	3.8
		600万円以上	43	16.3	65.1	14.0	4.7

		回答数	問14オ.お酒を飲みすぎないようにする				
			継続して実践している	時々気を付けているが、継続的ではない	現在はしていないが、近いうちにしようとしている	現在していないし、しようと思わない	
所得	男性	全体	180	31.7	39.4	15.0	13.9
		200万円未満	33	33.3	30.3	24.2	12.1
		200万円以上400万円未満	71	33.8	36.6	16.9	12.7
		400万円以上600万円未満	49	26.5	49.0	12.2	12.2
		600万円以上	27	33.3	40.7	3.7	22.2
	女性	全体	188	50.5	26.1	10.1	13.3
		200万円未満	33	45.5	27.3	9.1	18.2
		200万円以上400万円未満	76	44.7	26.3	10.5	18.4
		400万円以上600万円未満	46	56.5	17.4	17.4	8.7
		600万円以上	33	60.6	36.4	-	3.0

(8) 所得×日常生活で歩行又は同等の身体活動を実施しているか(問 20)

		回答数	問20.身体活動の実施		
			はい	いいえ	
所得	男性	全体	229	40.2	59.8
		200万円未満	57	40.4	59.6
		200万円以上400万円未満	84	45.2	54.8
		400万円以上600万円未満	56	30.4	69.6
		600万円以上	32	43.8	56.3
	女性	全体	334	30.8	69.2
		200万円未満	80	28.8	71.3
		200万円以上400万円未満	131	29.8	70.2
		400万円以上600万円未満	79	34.2	65.8
		600万円以上	44	31.8	68.2

(9) 所得×運動をしているか(問 21)

		回答数	問21.運動をしているか		
			はい	いいえ	
所得	男性	全体	225	40.4	59.6
		200万円未満	54	29.6	70.4
		200万円以上400万円未満	83	37.3	62.7
		400万円以上600万円未満	56	48.2	51.8
		600万円以上	32	53.1	46.9
	女性	全体	329	33.4	66.6
		200万円未満	79	30.4	69.6
		200万円以上400万円未満	128	37.5	62.5
		400万円以上600万円未満	79	32.9	67.1
		600万円以上	43	27.9	72.1

(10) 所得×たばこを吸うか(問 29)

		回答数	問29.たばこを吸うか				
			毎日吸っている	時々吸う日がある	以前は吸っていたが、1カ月以上吸っていない	吸わない	
所得	男性	全体	233	16.3	3.9	7.7	72.1
		200万円未満	59	20.3	1.7	3.4	74.6
		200万円以上400万円未満	86	18.6	5.8	4.7	70.9
		400万円以上600万円未満	56	10.7	3.6	12.5	73.2
		600万円以上	32	12.5	3.1	15.6	68.8
	女性	全体	333	6.6	0.6	1.8	91.0
		200万円未満	79	8.9	2.5	1.3	87.3
		200万円以上400万円未満	130	6.9	-	3.1	90.0
		400万円以上600万円未満	79	3.8	-	-	96.2
		600万円以上	45	6.7	-	2.2	91.1

(11) 所得×歯や入れ歯を磨く頻度(問 31)

		回答数	問31.歯や入れ歯を磨くか					
			毎日1回みがく	毎日2回みがく	毎日3回みがく	ときどきみがく	みがかない	
所得	男性	全体	232	34.9	45.3	15.1	2.6	2.2
		200万円未満	58	36.2	48.3	6.9	5.2	3.4
		200万円以上400万円未満	86	34.9	41.9	17.4	3.5	2.3
		400万円以上600万円未満	56	39.3	44.6	14.3	-	1.8
		600万円以上	32	25.0	50.0	25.0	-	-
	女性	全体	333	24.9	37.8	36.3	0.3	0.6
		200万円未満	79	38.0	27.8	34.2	-	-
		200万円以上400万円未満	131	22.1	40.5	35.1	0.8	1.5
		400万円以上600万円未満	79	22.8	44.3	32.9	-	-
		600万円以上	44	13.6	36.4	50.0	-	-

(12) 所得×健診を受けたか(問 34)

		回答数	問34.健診を受けたか		
			受けた	受けていない	
所得	男性	全体	229	76.4	23.6
		200万円未満	57	64.9	35.1
		200万円以上400万円未満	84	78.6	21.4
		400万円以上600万円未満	56	82.1	17.9
		600万円以上	32	81.3	18.8
	女性	全体	335	73.7	26.3
		200万円未満	80	63.8	36.3
		200万円以上400万円未満	131	76.3	23.7
		400万円以上600万円未満	79	74.7	25.3
		600万円以上	45	82.2	17.8

(13) 所得×がん検診を受けたか(問 35)

		回答数	問35.がん検診を受けたか				
			胃がん検診(バリウム検査、胃カメラ検査など)	肺がん検診(胸部X線レントゲン、喀痰検査など)	大腸がん検診(便潜血反応検査(検便)など)	3つとも受けていない	
所得	男性	全体	229	42.4	38.4	29.7	47.2
		200万円未満	58	25.9	31.0	22.4	58.6
		200万円以上400万円未満	83	42.2	42.2	33.7	45.8
		400万円以上600万円未満	56	48.2	35.7	25.0	44.6
		600万円以上	32	62.5	46.9	40.6	34.4
	女性	全体	328	32.0	36.6	28.4	51.2
		200万円未満	77	35.1	35.1	26.0	51.9
		200万円以上400万円未満	129	28.7	34.9	25.6	51.9
		400万円以上600万円未満	78	35.9	41.0	37.2	50.0
		600万円以上	44	29.5	36.4	25.0	50.0

(14) 所得×コロナ感染拡大前と現在を比べて(問 39)

		回答数	問39ア.体重				
			増えた	変わらない	減った	もともとない	
所得	男性	全体	229	30.6	55.0	14.0	0.4
		200万円未満	58	27.6	55.2	17.2	-
		200万円以上400万円未満	83	26.5	59.0	13.3	1.2
		400万円以上600万円未満	56	39.3	50.0	10.7	-
		600万円以上	32	31.3	53.1	15.6	-
	女性	全体	330	30.9	50.6	18.5	-
	200万円未満	78	30.8	39.7	29.5	-	
	200万円以上400万円未満	130	30.0	50.8	19.2	-	
	400万円以上600万円未満	78	33.3	55.1	11.5	-	
	600万円以上	44	29.5	61.4	9.1	-	

		回答数	問39イ.運動すること				
			増えた	変わらない	減った	もともとない	
所得	男性	全体	230	13.9	52.2	23.5	10.4
		200万円未満	59	11.9	59.3	10.2	18.6
		200万円以上400万円未満	83	13.3	47.0	30.1	9.6
		400万円以上600万円未満	56	16.1	51.8	25.0	7.1
		600万円以上	32	15.6	53.1	28.1	3.1
	女性	全体	331	16.6	45.3	23.9	14.2
	200万円未満	79	12.7	46.8	27.8	12.7	
	200万円以上400万円未満	130	21.5	46.9	16.9	14.6	
	400万円以上600万円未満	78	12.8	43.6	28.2	15.4	
	600万円以上	44	15.9	40.9	29.5	13.6	

		回答数	問39ウ.外出すること				
			増えた	変わらない	減った	もともとない	
所得	男性	全体	230	11.3	48.7	37.0	3.0
		200万円未満	59	6.8	54.2	30.5	8.5
		200万円以上400万円未満	83	10.8	49.4	39.8	-
		400万円以上600万円未満	56	12.5	44.6	41.1	1.8
		600万円以上	32	18.8	43.8	34.4	3.1
	女性	全体	331	18.1	37.8	42.9	1.2
	200万円未満	79	15.2	36.7	45.6	2.5	
	200万円以上400万円未満	130	18.5	39.2	40.8	1.5	
	400万円以上600万円未満	78	19.2	35.9	44.9	-	
	600万円以上	44	20.5	38.6	40.9	-	

		回答数	問39エ.飲酒量				
			増えた	変わらない	減った	もともとない	
所得	男性	全体	225	11.1	42.7	19.6	26.7
		200万円未満	56	8.9	33.9	10.7	46.4
		200万円以上400万円未満	82	11.0	43.9	22.0	23.2
		400万円以上600万円未満	55	14.5	47.3	21.8	16.4
		600万円以上	32	9.4	46.9	25.0	18.8
	女性	全体	324	9.6	25.9	13.0	51.5
	200万円未満	76	6.6	17.1	7.9	68.4	
	200万円以上400万円未満	126	7.9	27.0	13.5	51.6	
	400万円以上600万円未満	78	14.1	24.4	16.7	44.9	
	600万円以上	44	11.4	40.9	13.6	34.1	

		回答数	問39オ.たばこを吸う頻度				
			増えた	変わらない	減った	もともとない	
所得	男性	全体	221	2.7	14.9	5.0	77.4
		200万円未満	56	1.8	19.6	3.6	75.0
		200万円以上400万円未満	79	6.3	13.9	6.3	73.4
		400万円以上600万円未満	54	-	13.0	5.6	81.5
		600万円以上	32	-	12.5	3.1	84.4
	女性	全体	325	2.8	5.5	1.8	89.8
	200万円未満	78	3.8	5.1	3.8	87.2	
	200万円以上400万円未満	126	2.4	7.1	2.4	88.1	
	400万円以上600万円未満	77	2.6	2.6	-	94.8	
	600万円以上	44	2.3	6.8	-	90.9	

		回答数	問39カ.1日あたりの睡眠時間				
			増えた	変わらない	減った	もともとない	
所得	男性	全体	226	8.4	78.3	11.5	1.8
		200万円未満	55	9.1	80.0	7.3	3.6
		200万円以上400万円未満	83	9.6	75.9	12.0	2.4
		400万円以上600万円未満	56	7.1	78.6	14.3	-
		600万円以上	32	6.3	81.3	12.5	-
	女性	全体	325	5.8	76.0	17.8	0.3
	200万円未満	76	5.3	68.4	26.3	-	
	200万円以上400万円未満	127	5.5	81.1	13.4	-	
	400万円以上600万円未満	78	6.4	76.9	15.4	1.3	
	600万円以上	44	6.8	72.7	20.5	-	

		回答数	問39キ.ストレスを感じることに				
			増えた	変わらない	減った	もともとない	
所得	男性	全体	228	28.9	54.4	7.9	8.8
		200万円未満	58	24.1	53.4	3.4	19.0
		200万円以上400万円未満	83	28.9	48.2	13.3	9.6
		400万円以上600万円未満	55	40.0	58.2	1.8	-
		600万円以上	32	18.8	65.6	12.5	3.1
	女性	全体	326	39.9	47.2	9.2	3.7
	200万円未満	77	48.1	40.3	6.5	5.2	
	200万円以上400万円未満	128	37.5	44.5	13.3	4.7	
	400万円以上600万円未満	78	37.2	55.1	6.4	1.3	
	600万円以上	43	37.2	53.5	7.0	2.3	

		回答数	問39ク.友人や地域の人と会うこと				
			増えた	変わらない	減った	もともとない	
所得	男性	全体	229	9.6	37.1	43.2	10.0
		200万円未満	59	10.2	37.3	28.8	23.7
		200万円以上400万円未満	83	10.8	37.3	45.8	6.0
		400万円以上600万円未満	56	8.9	33.9	55.4	1.8
		600万円以上	31	6.5	41.9	41.9	9.7
	女性	全体	328	13.7	24.4	54.3	7.6
	200万円未満	78	11.5	26.9	51.3	10.3	
	200万円以上400万円未満	128	14.8	22.7	53.1	9.4	
	400万円以上600万円未満	78	14.1	25.6	59.0	1.3	
	600万円以上	44	13.6	22.7	54.5	9.1	

		回答数	問39ケ.医療機関(歯科を含む)を受診すること				
			増えた	変わらない	減った	もともとない	
所得	男性	全体	228	10.5	61.0	15.4	13.2
		200万円未満	58	6.9	65.5	13.8	13.8
		200万円以上400万円未満	82	13.4	52.4	17.1	17.1
		400万円以上600万円未満	56	8.9	62.5	19.6	8.9
		600万円以上	32	12.5	71.9	6.3	9.4
	女性	全体	329	15.5	59.3	18.5	6.7
	200万円未満	78	15.4	52.6	21.8	10.3	
	200万円以上400万円未満	129	20.2	58.1	15.5	6.2	
	400万円以上600万円未満	78	10.3	66.7	19.2	3.8	
	600万円以上	44	11.4	61.4	20.5	6.8	

(15) 所得×摂取量平均値

		回答数	1人1日当たり(g)							
			食塩相当量 (pf.nutr)	野菜類合計 (pf.nutr)	果実類 (pf.nutr)	アルコール (pnutr)	穀類 (pf.nutr)	肉類 (pf.nutr)	魚介類 (pf.nutr)	
			平均	平均	平均	平均	平均	平均	平均	
所得	男性	全体	233	5.6	111.1	43.3	11.5	214.9	47.3	35.5
		200万円未満	59	5.9	110.2	51.4	9.9	212.8	46.6	37.7
		200万円以上400万円未満	86	5.4	113.0	37.8	11.9	211.3	50.6	36.3
		400万円以上600万円未満	56	5.5	109.5	41.3	12.4	215.8	46.8	31.2
		600万円以上	32	5.3	110.1	46.7	11.8	226.8	40.3	37.1
	女性	全体	337	5.9	152.2	56.0	4.8	201.7	47.9	38.0
		200万円未満	81	6.3	160.8	64.0	3.3	204.5	47.5	39.8
		200万円以上400万円未満	131	5.8	147.2	55.2	5.1	201.0	47.3	37.9
		400万円以上600万円未満	80	5.6	143.6	52.4	5.7	196.4	48.9	38.9
		600万円以上	45	5.7	166.7	50.2	4.9	208.4	48.8	33.8

V. 栄養素等摂取状況

1. BMI－年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値－

	回答数	BMI			
		平均	標準偏差	中央値	
全体	585	23.5	3.9	23.1	
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	23.9	3.1	23.3
	男性40～64歳	75	25.8	4.4	24.7
	男性65～74歳	85	24.7	2.8	24.1
	女性20～39歳	100	22.2	4.1	22.0
	女性40～64歳	127	22.8	4.0	22.2
	女性65～74歳	122	22.8	3.4	22.8
	男性全体	236	24.8	3.6	24.1
	女性全体	349	22.6	3.9	22.2

2. 栄養素等摂取量－年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値－

(1) BDHQ 粗摂取量(nutr)

	回答数	エネルギー(kcal/日)			たんぱく質(g/日)			動物性たんぱく質(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	1719.4	662.7	1614.3	64.8	28.0	59.3	38.6	21.0	34.1	
性別×年齢	男性20～39歳	76	2019.3	656.1	1930.2	73.0	29.4	65.9	44.4	21.5	36.5
	男性40～64歳	75	2071.6	744.5	2014.2	70.9	26.7	65.1	40.9	19.1	36.3
	男性65～74歳	85	1899.2	685.8	1844.6	72.3	31.7	63.2	44.6	25.3	41.7
	女性20～39歳	100	1478.0	489.8	1449.8	51.1	17.1	47.8	28.0	12.4	26.1
	女性40～64歳	127	1528.2	556.5	1446.9	58.0	22.2	53.9	34.6	16.8	32.1
	女性65～74歳	122	1587.7	626.4	1513.7	68.8	31.9	64.4	42.3	23.8	36.8
	男性全体	236	1992.7	699.7	1904.5	72.1	29.5	65.0	43.3	22.3	37.5
	女性全体	349	1534.6	566.1	1463.5	59.8	25.9	55.1	35.4	19.5	31.6

	回答数	植物性たんぱく質(g/日)			脂質(g/日)			動物性脂質(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	26.2	10.2	24.3	53.6	23.1	49.7	25.4	12.9	23.6	
性別×年齢	男性20～39歳	76	28.7	11.2	27.0	61.3	24.9	57.0	30.0	13.8	27.8
	男性40～64歳	75	30.0	11.5	28.9	59.3	22.8	54.3	27.5	12.0	26.1
	男性65～74歳	85	27.7	10.5	27.2	58.6	28.5	53.1	28.4	15.6	25.9
	女性20～39歳	100	23.1	7.9	22.7	44.9	16.1	42.0	19.9	8.8	18.8
	女性40～64歳	127	23.5	8.3	22.1	48.7	17.3	47.4	22.5	10.0	21.1
	女性65～74歳	122	26.4	10.6	25.1	54.1	24.4	51.2	26.6	13.8	24.6
	男性全体	236	28.8	11.1	27.7	59.7	25.7	55.3	28.6	14.0	26.4
	女性全体	349	24.4	9.2	23.1	49.5	20.1	46.7	23.2	11.5	21.4

	回答数	植物性脂質(g/日)			炭水化物(g/日)			灰分(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	28.2	12.5	25.9	213.6	90.6	199.4	16.1	6.2	15.0	
性別×年齢	男性20～39歳	76	31.3	14.0	28.2	255.3	97.0	243.0	17.2	6.2	16.3
	男性40～64歳	75	31.8	13.0	30.1	251.3	101.3	234.0	17.8	5.7	16.7
	男性65～74歳	85	30.3	15.0	26.4	222.1	88.2	211.5	18.1	7.4	16.2
	女性20～39歳	100	24.9	9.3	23.8	195.1	76.3	191.4	13.0	4.1	12.5
	女性40～64歳	127	26.2	9.7	25.0	190.1	80.3	178.5	14.6	4.8	13.5
	女性65～74歳	122	27.5	13.0	25.0	198.2	84.9	187.9	17.2	6.8	16.7
	男性全体	236	31.1	14.1	27.8	242.0	96.5	230.6	17.7	6.5	16.3
	女性全体	349	26.3	10.9	24.4	194.4	80.9	185.6	15.0	5.7	14.2

	回答数	ナトリウム(mg/日)			カリウム(mg/日)			カルシウム(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	3767.9	1432.4	3515.3	2150.0	981.0	1938.6	453.2	243.8	407.6	
性別×年齢	男性20～39歳	76	4241.1	1535.7	3976.6	2138.1	876.0	1896.8	409.7	204.4	381.6
	男性40～64歳	75	4206.8	1290.4	4012.2	2336.6	981.5	2058.8	489.6	222.3	466.3
	男性65～74歳	85	4285.2	1701.4	3953.2	2315.6	1133.3	1998.7	519.5	307.9	434.9
	女性20～39歳	100	3152.4	1042.5	2959.5	1652.8	624.7	1595.2	332.8	144.2	333.6
	女性40～64歳	127	3352.9	1141.8	3189.9	1985.5	755.7	1823.8	415.4	195.6	387.1
	女性65～74歳	122	3779.3	1465.2	3720.3	2506.1	1156.3	2315.5	549.8	279.3	501.5
	男性全体	236	4246.1	1527.2	3971.3	2265.1	1011.8	1997.3	474.7	255.8	427.0
	女性全体	349	3444.5	1266.1	3253.0	2072.1	951.8	1919.6	438.8	234.3	398.1

	回答数	マグネシウム(mg/日)			リン(mg/日)			鉄(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	222.4	95.2	208.3	955.1	417.4	877.3	7.1	3.2	6.6	
性別×年齢	男性20～39歳	76	227.0	85.0	212.4	1023.0	398.7	950.6	7.5	3.2	7.1
	男性40～64歳	75	252.4	100.5	227.2	1051.9	396.6	942.6	7.8	3.3	6.8
	男性65～74歳	85	248.7	113.9	220.6	1077.6	506.4	944.6	7.8	3.5	7.0
	女性20～39歳	100	171.8	58.5	167.1	741.5	250.4	721.4	5.6	2.1	5.4
	女性40～64歳	127	201.6	72.1	186.6	861.6	331.5	810.1	6.3	2.4	5.9
	女性65～74歳	122	245.9	106.4	232.8	1040.5	471.5	941.6	8.1	3.8	7.7
	男性全体	236	242.9	101.7	220.3	1051.8	440.5	943.6	7.7	3.3	7.0
	女性全体	349	208.5	87.9	195.2	889.8	387.6	825.4	6.7	3.1	6.2

		回答数	亜鉛(mg/日)			銅(mg/日)			マンガン(mg/日)		
			平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値
全体		585	7.6	3.1	7.1	1.0	0.4	0.9	2.6	1.1	2.4
性別 × 年齢	男性20~39歳	76	8.7	3.2	8.1	1.1	0.4	1.0	2.8	1.3	2.5
	男性40~64歳	75	8.5	3.2	7.7	1.1	0.4	1.1	2.8	1.3	2.6
	男性65~74歳	85	8.3	3.6	7.6	1.1	0.4	1.0	2.7	1.1	2.5
	女性20~39歳	100	6.3	2.1	6.2	0.8	0.3	0.8	2.2	0.9	2.1
	女性40~64歳	127	6.8	2.5	6.5	0.9	0.3	0.8	2.4	0.9	2.2
	女性65~74歳	122	7.6	3.2	7.0	1.1	0.5	1.0	2.8	1.2	2.7
	女性全体	349	7.0	2.7	6.7	0.9	0.4	0.9	2.4	1.0	2.3
		回答数	レチノール(μ g/日)			β カロテン当量(μ g/日)			レチノール当量(μ g/日)		
			平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値
全体		585	399.9	473.5	259.0	3262.0	2373.1	2764.5	675.8	553.8	567.1
性別 × 年齢	男性20~39歳	76	386.9	274.8	254.1	2780.7	1808.4	2430.1	623.4	342.4	552.5
	男性40~64歳	75	434.7	294.4	307.3	3343.2	2520.4	2901.7	717.8	425.4	625.6
	男性65~74歳	85	577.9	864.4	338.7	3082.9	2291.7	2597.3	839.6	913.5	695.1
	女性20~39歳	100	270.5	196.0	194.6	2788.1	2156.7	2317.3	506.0	301.0	458.4
	女性40~64歳	127	324.9	280.2	223.6	3099.1	1932.0	2727.5	586.6	346.4	505.9
	女性65~74歳	122	446.9	544.5	319.6	4194.8	2907.1	3624.0	800.5	660.7	688.6
	女性全体	349	352.0	385.4	232.9	3393.0	2450.8	2832.7	638.3	487.2	532.6
		回答数	ビタミンD(μ g/日)			α トコフェロール(mg/日)			ビタミンK(μ g/日)		
			平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値
全体		585	11.3	9.3	8.5	7.1	3.3	6.6	272.9	175.3	230.3
性別 × 年齢	男性20~39歳	76	11.4	8.5	9.2	7.6	3.5	6.8	269.8	165.9	220.5
	男性40~64歳	75	10.9	8.0	9.1	7.6	3.3	7.1	317.7	206.3	265.4
	男性65~74歳	85	13.4	10.3	10.1	7.8	3.6	7.1	281.8	198.1	230.3
	女性20~39歳	100	6.7	4.9	5.2	5.6	2.1	5.6	210.9	114.1	194.9
	女性40~64歳	127	9.9	7.9	8.0	6.4	2.4	6.1	238.7	132.4	202.1
	女性65~74歳	122	15.0	11.7	11.9	8.1	3.9	7.6	327.5	197.8	274.7
	女性全体	349	12.0	9.1	9.3	7.7	3.5	7.0	289.4	192.2	229.0
		回答数	ビタミンB1(mg/日)			ビタミンB2(mg/日)			ナイアシン(mg/日)		
			平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値
全体		585	0.7	0.3	0.6	1.2	0.5	1.1	16.7	8.0	15.2
性別 × 年齢	男性20~39歳	76	0.8	0.3	0.7	1.2	0.5	1.1	18.6	8.2	16.7
	男性40~64歳	75	0.7	0.3	0.7	1.3	0.5	1.2	18.7	8.1	17.3
	男性65~74歳	85	0.8	0.4	0.7	1.3	0.6	1.2	18.7	9.0	16.3
	女性20~39歳	100	0.6	0.2	0.5	0.9	0.3	0.9	12.5	4.7	11.5
	女性40~64歳	127	0.6	0.3	0.6	1.1	0.4	1.0	15.4	6.0	14.6
	女性65~74歳	122	0.8	0.3	0.7	1.3	0.6	1.2	17.9	9.1	16.2
	女性全体	349	0.7	0.3	0.6	1.1	0.5	1.0	15.4	7.3	14.5
		回答数	ビタミンB6(mg/日)			ビタミンB12(μ g/日)			葉酸(μ g/日)		
			平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値
全体		585	1.2	0.5	1.1	8.1	6.2	6.2	284.2	145.5	258.3
性別 × 年齢	男性20~39歳	76	1.2	0.5	1.1	8.8	6.2	6.6	266.8	123.9	244.8
	男性40~64歳	75	1.3	0.6	1.2	8.3	6.0	6.9	308.4	153.1	269.8
	男性65~74歳	85	1.3	0.6	1.1	9.9	6.8	7.8	313.0	163.6	276.8
	女性20~39歳	100	0.9	0.3	0.8	5.1	3.0	4.3	215.7	95.3	206.7
	女性40~64歳	127	1.1	0.4	1.0	7.2	5.0	5.8	254.8	110.9	237.6
	女性65~74歳	122	1.3	0.6	1.2	9.7	7.8	8.0	346.8	170.0	328.4
	女性全体	349	1.1	0.5	1.0	7.4	6.0	5.7	275.7	141.9	255.5

	回答数	パントテン酸(mg/日)			ビタミンC(mg/日)			飽和脂肪酸(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	5.9	2.5	5.4	85.8	56.5	73.6	13.9	6.4	12.8	
性別×年齢	男性20～39歳	76	6.5	2.4	6.1	73.8	46.5	59.7	15.7	6.6	14.2
	男性40～64歳	75	6.5	2.5	6.0	83.1	52.2	70.4	15.3	6.1	14.4
	男性65～74歳	85	6.5	3.0	5.8	91.3	65.5	74.2	14.8	7.9	12.9
	女性20～39歳	100	4.7	1.6	4.5	62.3	37.1	56.5	12.2	4.8	11.4
	女性40～64歳	127	5.3	2.1	5.0	79.3	46.5	67.3	12.9	5.5	12.4
	女性65～74歳	122	6.3	2.8	5.7	117.3	65.8	106.6	13.9	6.7	12.7
	女性全体	349	5.5	2.3	5.1	87.7	56.7	76.3	13.0	5.8	12.2

	回答数	一価不飽和脂肪酸(g/日)			多価不飽和脂肪酸(g/日)			コレステロール(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	19.3	8.6	17.8	13.6	6.0	12.5	386.7	198.7	366.8	
性別×年齢	男性20～39歳	76	22.5	9.2	20.9	15.4	6.7	14.1	445.9	197.6	426.2
	男性40～64歳	75	21.5	8.6	20.2	15.2	6.1	14.1	424.1	218.0	398.6
	男性65～74歳	85	21.2	10.8	18.5	15.3	7.1	13.5	443.4	235.7	434.0
	女性20～39歳	100	16.4	6.1	15.3	10.8	3.7	10.3	306.9	145.2	278.8
	女性40～64歳	127	17.7	6.6	17.0	12.0	4.0	11.9	344.1	153.1	339.8
	女性65～74歳	122	18.9	8.7	17.9	14.2	6.5	12.7	396.9	207.4	364.0
	女性全体	349	17.7	7.3	16.5	12.4	5.1	12.0	351.9	175.8	328.4

	回答数	水溶性食物繊維(g/日)			不溶性食物繊維(g/日)			総食物繊維(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	2.6	1.3	2.4	7.3	3.4	6.7	10.2	4.8	9.4	
性別×年齢	男性20～39歳	76	2.6	1.3	2.3	7.2	3.3	6.5	10.1	4.7	8.9
	男性40～64歳	75	2.6	1.3	2.4	7.8	3.4	7.2	10.8	4.9	9.6
	男性65～74歳	85	2.6	1.3	2.6	7.6	3.4	7.1	10.6	5.0	10.1
	女性20～39歳	100	2.2	0.9	2.0	6.0	2.4	5.7	8.5	3.5	8.1
	女性40～64歳	127	2.4	1.0	2.2	6.6	2.7	6.1	9.3	3.9	8.6
	女性65～74歳	122	3.1	1.5	3.0	8.6	4.0	8.3	12.1	5.6	11.6
	女性全体	349	2.6	1.2	2.3	7.2	3.3	6.6	10.1	4.7	9.1

	回答数	食塩相当量(g/日)			シヨ糖(g/日)			アルコール(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	9.5	3.6	8.9	10.3	8.4	8.1	14.0	24.5	1.3	
性別×年齢	男性20～39歳	76	10.7	3.9	10.0	9.7	8.1	8.8	16.7	23.7	4.4
	男性40～64歳	75	10.6	3.3	10.1	9.9	7.4	8.1	30.8	33.2	21.7
	男性65～74歳	85	10.8	4.3	10.0	9.4	9.0	6.7	23.5	32.2	9.5
	女性20～39歳	100	8.0	2.6	7.5	11.5	7.7	9.6	9.5	14.8	1.1
	女性40～64歳	127	8.5	2.9	8.1	11.0	8.5	8.7	11.0	21.6	1.3
	女性65～74歳	122	9.6	3.7	9.4	10.0	9.0	6.9	2.4	8.7	0.0
	女性全体	349	8.7	3.2	8.3	10.8	8.5	8.2	7.6	16.5	0.0

	回答数	n-3系脂肪酸(g/日)			n-6系脂肪酸(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	2.5	1.2	2.2	11.1	4.8	10.3	
性別×年齢	男性20～39歳	76	2.8	1.3	2.6	12.6	5.5	11.6
	男性40～64歳	75	2.7	1.2	2.4	12.5	4.9	11.9
	男性65～74歳	85	2.8	1.4	2.4	12.4	5.9	11.0
	女性20～39歳	100	1.8	0.7	1.7	8.9	3.1	8.5
	女性40～64歳	127	2.2	0.9	2.0	9.8	3.3	9.6
	女性65～74歳	122	2.7	1.5	2.6	11.4	5.1	10.5
	女性全体	349	2.3	1.2	2.1	10.1	4.1	9.6

	回答数	炭水化物エネルギー比率(%)			たんぱく質エネルギー比率(%)			脂質エネルギー比率(%)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	49.8%	9.5%	50.4%	15.2%	3.5%	14.7%	28.4%	6.7%	28.6%	
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	50.3%	9.5%	52.7%	14.4%	3.1%	13.6%	27.2%	6.2%	27.6%
	男性40～64歳	75	48.7%	9.3%	48.4%	13.9%	2.8%	13.8%	26.1%	5.6%	25.3%
	男性65～74歳	85	47.7%	11.6%	47.3%	15.2%	3.7%	15.2%	27.5%	8.0%	27.2%
	女性20～39歳	100	52.5%	8.2%	53.4%	14.0%	2.4%	14.0%	27.8%	6.4%	28.2%
	女性40～64歳	127	49.4%	9.6%	50.3%	15.5%	3.5%	15.0%	29.3%	6.8%	29.5%
	女性65～74歳	122	49.9%	8.6%	49.1%	17.2%	3.6%	16.7%	30.7%	6.0%	31.4%
	男性全体	236	48.8%	10.3%	49.1%	14.5%	3.3%	14.0%	27.0%	6.8%	26.5%
	女性全体	349	50.4%	8.9%	50.9%	15.7%	3.5%	15.2%	29.4%	6.5%	29.7%

	回答数	アルコールエネルギー比率(%)			飽和脂肪酸エネルギー比率(%)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	5.2%	8.4%	0.6%	7.3%	2.0%	7.2%	
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	6.3%	10.2%	1.6%	7.0%	1.7%	7.1%
	男性40～64歳	75	9.7%	9.3%	9.0%	6.8%	1.8%	6.2%
	男性65～74歳	85	8.1%	9.8%	3.8%	6.9%	2.2%	6.7%
	女性20～39歳	100	4.2%	6.5%	0.5%	7.5%	1.9%	7.4%
	女性40～64歳	127	4.6%	7.9%	0.6%	7.7%	2.2%	7.6%
	女性65～74歳	122	1.3%	4.5%	0.0%	7.8%	1.9%	7.7%
	男性全体	236	8.0%	9.9%	4.3%	6.9%	2.0%	6.7%
	女性全体	349	3.3%	6.6%	0.0%	7.7%	2.0%	7.6%

(2) BDHQ 推定申告誤差調整済み摂取量(enutr)

	回答数	エネルギー(kcal/日)			たんぱく質(g/日)			動物性たんぱく質(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	2159.6	299.4	1987.5	81.4	19.3	79.0	48.3	18.5	45.9	
性別×年齢	男性20～39歳	76	2654.3	12.3	2650.0	95.7	20.9	90.8	58.3	20.6	53.7
	男性40～64歳	75	2514.0	74.5	2500.0	87.2	17.6	86.8	50.4	17.3	50.2
	男性65～74歳	85	2325.1	37.1	2325.0	88.0	21.5	89.6	53.5	21.5	55.2
	女性20～39歳	100	2022.0	112.6	1982.9	70.8	12.7	70.8	38.8	13.1	37.6
	女性40～64歳	127	1968.5	50.9	1967.5	76.0	17.0	74.0	45.3	17.0	43.0
	女性65～74歳	122	1829.9	37.4	1825.0	78.8	16.1	76.5	48.2	16.2	46.3
	男性全体	236	2491.1	144.8	2500.0	90.2	20.5	89.7	54.0	20.2	53.3
	女性全体	349	1935.4	107.3	1957.5	75.5	15.9	73.8	44.4	16.1	42.6

	回答数	植物性たんぱく質(g/日)			脂質(g/日)			動物性脂質(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	33.1	6.9	32.2	67.7	17.1	66.9	31.9	11.0	31.1	
性別×年齢	男性20～39歳	76	37.4	7.0	38.4	80.1	18.3	81.1	39.3	11.1	39.0
	男性40～64歳	75	36.8	7.1	37.1	73.0	16.1	70.9	33.9	10.9	31.9
	男性65～74歳	85	34.5	8.1	35.3	71.1	20.5	71.0	34.1	12.9	32.9
	女性20～39歳	100	32.0	5.6	31.9	62.4	15.1	62.8	27.6	9.1	27.5
	女性40～64歳	127	30.7	5.5	30.8	64.1	14.7	64.7	29.4	9.6	28.4
	女性65～74歳	122	30.6	5.4	30.1	62.3	12.1	63.5	30.5	9.3	30.5
	男性全体	236	36.2	7.6	36.7	74.6	18.9	73.4	35.7	12.0	35.1
	女性全体	349	31.0	5.5	30.8	63.0	14.0	63.7	29.2	9.4	28.7

	回答数	植物性脂質(g/日)			炭水化物(g/日)			灰分(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	35.8	10.6	35.0	268.6	63.4	263.3	20.7	5.0	20.2	
性別×年齢	男性20～39歳	76	40.8	12.2	40.3	333.8	63.1	348.8	23.1	5.6	22.5
	男性40～64歳	75	39.1	9.8	37.5	305.6	56.7	305.2	22.4	4.6	21.7
	男性65～74歳	85	37.0	11.8	36.0	277.1	67.4	274.3	22.4	5.4	21.9
	女性20～39歳	100	34.8	9.8	34.7	265.8	45.2	268.9	18.2	3.5	18.8
	女性40～64歳	127	34.7	9.5	34.8	243.1	48.8	248.1	19.5	4.6	18.9
	女性65～74歳	122	31.9	8.7	31.6	228.2	40.4	223.9	20.3	4.5	19.7
	男性全体	236	38.9	11.4	37.6	304.4	67.0	306.6	22.6	5.2	22.2
	女性全体	349	33.7	9.4	33.7	244.4	47.4	244.5	19.4	4.4	19.2

	回答数	ナトリウム(mg/日)			カリウム(mg/日)			カルシウム(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	4870.2	1283.1	4696.3	2730.8	857.0	2612.8	572.6	239.4	532.0	
性別×年齢	男性20～39歳	76	5710.9	1495.4	5509.6	2856.9	934.3	2699.3	544.0	228.7	505.7
	男性40～64歳	75	5301.2	1061.9	5156.9	2909.8	939.3	2744.0	620.2	265.5	574.0
	男性65～74歳	85	5359.7	1352.3	5128.8	2832.4	881.7	2810.9	622.5	278.3	579.0
	女性20～39歳	100	4404.6	921.7	4407.7	2311.1	676.3	2266.9	463.2	167.3	423.4
	女性40～64歳	127	4501.4	1173.9	4389.6	2637.9	765.0	2527.4	547.8	194.8	523.3
	女性65～74歳	122	4506.0	1108.7	4326.3	2912.1	828.8	2760.1	641.9	252.2	610.4
	男性全体	236	5454.2	1330.0	5278.5	2864.9	917.9	2733.6	596.5	261.6	540.2
	女性全体	349	4475.2	1084.7	4375.6	2640.1	800.6	2524.7	556.5	221.7	523.3

	回答数	マグネシウム(mg/日)			リン(mg/日)			鉄(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	281.6	74.3	270.9	1200.0	291.6	1151.0	9.0	2.7	8.6	
性別×年齢	男性20～39歳	76	301.0	68.3	290.2	1344.0	276.5	1259.3	9.8	2.9	9.3
	男性40～64歳	75	311.1	77.5	297.9	1296.2	280.7	1264.0	9.6	3.1	8.9
	男性65～74歳	85	303.8	84.3	300.8	1301.5	336.7	1306.6	9.7	3.1	9.1
	女性20～39歳	100	239.2	54.7	231.2	1025.1	188.0	1019.4	7.8	2.1	7.6
	女性40～64歳	127	267.0	65.6	261.5	1127.3	256.5	1101.3	8.4	2.5	8.2
	女性65～74歳	122	285.8	71.7	277.1	1199.3	280.6	1143.2	9.3	2.3	9.1
	男性全体	236	305.2	77.4	297.3	1313.5	301.6	1265.8	9.7	3.0	9.1
	女性全体	349	265.6	67.6	256.3	1123.2	257.6	1091.3	8.5	2.4	8.3

	回答数	亜鉛(mg/日)			銅(mg/日)			マンガン(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	9.5	1.9	9.3	1.3	0.3	1.2	3.3	1.1	3.0	
性別×年齢	男性20~39歳	76	11.4	1.8	11.3	1.5	0.3	1.5	3.6	1.1	3.4
	男性40~64歳	75	10.4	1.7	10.6	1.4	0.3	1.3	3.5	1.1	3.2
	男性65~74歳	85	10.1	2.0	9.7	1.3	0.3	1.3	3.4	1.2	3.1
	女性20~39歳	100	8.7	1.4	8.8	1.1	0.2	1.1	3.0	1.0	2.8
	女性40~64歳	127	8.9	1.6	8.8	1.2	0.2	1.2	3.1	1.2	2.8
	女性65~74歳	122	8.8	1.4	8.6	1.2	0.2	1.2	3.3	1.1	3.0
	男性全体	236	10.6	1.9	10.6	1.4	0.3	1.4	3.5	1.1	3.2
	女性全体	349	8.8	1.5	8.7	1.2	0.2	1.2	3.1	1.1	2.8

	回答数	レチノール(μ g/日)			β カロテン当量(μ g/日)			レチノール当量(μ g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	502.8	553.6	334.5	4181.5	2940.7	3563.5	856.4	628.7	728.7	
性別×年齢	男性20~39歳	76	513.6	365.7	374.1	3812.0	2759.2	3009.5	837.6	459.4	718.7
	男性40~64歳	75	547.0	359.7	397.6	4138.7	3277.5	3482.2	897.6	533.3	811.6
	男性65~74歳	85	715.6	1092.1	420.7	3794.5	2749.9	3478.8	1037.6	1132.3	803.9
	女性20~39歳	100	375.1	268.3	275.7	3948.3	3140.8	3203.9	708.6	411.1	632.4
	女性40~64歳	127	432.9	384.9	303.7	4264.3	2780.1	3740.0	792.8	484.7	670.1
	女性65~74歳	122	498.0	459.4	334.4	4812.4	2842.3	4254.2	903.8	513.9	785.4
	男性全体	236	597.0	722.4	386.7	3909.5	2934.9	3366.5	928.7	792.1	759.8
	女性全体	349	439.1	388.2	305.4	4365.3	2930.3	3766.1	807.5	482.1	711.0

	回答数	ビタミンD(μ g/日)			α トコフェロール(mg/日)			ビタミンK(μ g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	13.9	9.8	11.5	9.0	2.7	8.9	349.7	211.3	302.5	
性別×年齢	男性20~39歳	76	14.7	10.4	12.4	9.9	2.9	9.6	359.4	209.8	303.4
	男性40~64歳	75	13.3	8.3	11.7	9.4	2.9	9.1	395.2	259.0	316.7
	男性65~74歳	85	16.4	12.0	14.3	9.6	3.0	9.8	347.8	250.8	301.4
	女性20~39歳	100	9.1	5.6	7.9	7.8	2.3	7.9	298.9	155.0	258.6
	女性40~64歳	127	13.1	9.4	11.3	8.6	2.5	8.6	327.2	191.4	281.3
	女性65~74歳	122	16.6	10.3	14.5	9.3	2.6	9.3	382.2	197.2	342.0
	男性全体	236	14.9	10.5	12.7	9.6	2.9	9.4	366.6	241.9	304.0
	女性全体	349	13.2	9.3	11.1	8.6	2.5	8.6	338.3	187.0	302.2

	回答数	ビタミンB1(mg/日)			ビタミンB2(mg/日)			ナイアシン(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	0.9	0.2	0.9	1.5	0.5	1.4	21.1	6.5	20.3	
性別×年齢	男性20~39歳	76	1.0	0.2	1.0	1.6	0.5	1.5	24.7	8.0	23.4
	男性40~64歳	75	0.9	0.2	0.9	1.6	0.5	1.5	22.9	6.0	22.0
	男性65~74歳	85	0.9	0.3	0.9	1.6	0.6	1.6	23.0	6.9	21.9
	女性20~39歳	100	0.8	0.2	0.8	1.2	0.3	1.2	17.4	4.7	17.7
	女性40~64歳	127	0.8	0.2	0.8	1.4	0.4	1.3	20.3	5.7	19.9
	女性65~74歳	122	0.9	0.2	0.8	1.5	0.4	1.5	20.6	5.6	19.3
	男性全体	236	0.9	0.2	0.9	1.6	0.5	1.6	23.5	7.1	22.5
	女性全体	349	0.8	0.2	0.8	1.4	0.4	1.4	19.6	5.6	18.9

	回答数	ビタミンB6(mg/日)			ビタミンB12(μ g/日)			葉酸(μ g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	1.4	0.4	1.4	10.0	6.1	8.5	361.7	150.6	335.7	
性別×年齢	男性20~39歳	76	1.6	0.5	1.5	11.3	7.1	9.5	355.1	138.8	322.1
	男性40~64歳	75	1.5	0.4	1.5	10.1	5.7	8.8	380.4	170.3	351.0
	男性65~74歳	85	1.5	0.4	1.5	12.1	7.4	10.5	386.0	168.1	351.4
	女性20~39歳	100	1.2	0.3	1.2	6.9	3.3	6.2	303.1	122.4	289.3
	女性40~64歳	127	1.4	0.4	1.3	9.5	5.8	8.5	344.6	145.6	322.5
	女性65~74歳	122	1.5	0.4	1.4	10.6	5.6	9.3	403.5	139.3	383.2
	男性全体	236	1.6	0.4	1.5	11.2	6.8	9.7	374.3	160.6	346.1
	女性全体	349	1.4	0.4	1.3	9.1	5.3	8.0	353.3	142.9	330.5

	回答数	パントテン酸(mg/日)			ビタミンC(mg/日)			飽和脂肪酸(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	7.4	1.9	7.2	109.1	61.9	97.0	17.5	5.0	16.9	
性別×年齢	男性20～39歳	76	8.5	1.8	8.2	98.8	56.7	88.9	20.6	5.1	20.8
	男性40～64歳	75	8.0	1.9	7.8	103.3	58.7	88.8	18.9	5.2	17.8
	男性65～74歳	85	7.8	2.1	7.6	113.4	69.8	99.3	17.7	5.8	17.3
	女性20～39歳	100	6.5	1.3	6.4	87.2	49.4	75.8	16.8	4.6	16.7
	女性40～64歳	127	6.9	1.6	6.7	106.7	58.8	95.1	16.8	4.7	16.5
	女性65～74歳	122	7.3	1.7	6.9	136.4	63.3	125.1	15.9	3.8	15.8
	男性全体	236	8.1	2.0	7.9	105.5	62.7	91.4	19.0	5.5	18.7
	女性全体	349	6.9	1.6	6.7	111.5	61.3	99.3	16.5	4.4	16.3

	回答数	一価不飽和脂肪酸(g/日)			多価不飽和脂肪酸(g/日)			コレステロール(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	24.4	6.8	23.9	17.2	4.8	16.8	488.6	194.6	462.3	
性別×年齢	男性20～39歳	76	29.6	7.3	29.1	20.1	5.2	20.1	588.5	197.9	585.3
	男性40～64歳	75	26.4	6.0	25.2	18.7	4.5	17.7	522.7	206.8	468.4
	男性65～74歳	85	25.6	8.1	25.1	18.7	5.4	18.6	532.8	205.8	546.0
	女性20～39歳	100	22.8	6.1	22.3	15.1	3.7	15.0	428.4	170.4	415.7
	女性40～64歳	127	23.2	5.8	22.9	16.0	4.3	15.6	453.3	169.3	436.6
	女性65～74歳	122	21.7	4.7	22.4	16.4	3.9	16.7	460.5	185.6	451.8
	男性全体	236	27.1	7.4	26.6	19.2	5.1	19.1	547.5	205.6	537.3
	女性全体	349	22.6	5.6	22.7	15.9	4.0	15.8	448.7	176.0	430.5

	回答数	水溶性食物繊維(g/日)			不溶性食物繊維(g/日)			総食物繊維(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	3.3	1.2	3.1	9.3	3.0	8.9	13.0	4.4	12.4	
性別×年齢	男性20～39歳	76	3.4	1.3	3.3	9.6	3.2	9.1	13.3	4.5	12.8
	男性40～64歳	75	3.3	1.3	3.0	9.6	3.2	8.9	13.3	4.8	12.4
	男性65～74歳	85	3.3	1.2	3.0	9.4	3.0	9.0	13.1	4.4	12.6
	女性20～39歳	100	3.0	1.1	2.9	8.4	2.7	8.3	11.8	4.0	11.6
	女性40～64歳	127	3.2	1.1	3.0	8.8	3.0	8.2	12.4	4.3	11.5
	女性65～74歳	122	3.6	1.1	3.4	10.0	2.9	9.8	14.1	4.2	13.6
	男性全体	236	3.3	1.3	3.1	9.5	3.1	9.1	13.2	4.5	12.6
	女性全体	349	3.3	1.1	3.1	9.1	3.0	8.6	12.8	4.3	12.2

	回答数	食塩相当量(g/日)			シヨ糖(g/日)			アルコール(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	12.3	3.3	11.9	12.9	9.6	11.0	17.0	28.3	1.8	
性別×年齢	男性20～39歳	76	14.4	3.8	14.0	12.2	8.8	12.2	23.7	38.6	6.0
	男性40～64歳	75	13.4	2.7	13.1	11.9	7.5	11.3	35.0	34.1	30.7
	男性65～74歳	85	13.6	3.4	13.0	12.1	12.2	9.1	26.9	32.8	12.6
	女性20～39歳	100	11.1	2.3	11.1	15.7	9.8	14.9	11.8	18.4	1.6
	女性40～64歳	127	11.4	3.0	11.1	14.0	9.2	12.1	12.8	22.1	1.8
	女性65～74歳	122	11.4	2.8	11.0	11.0	8.5	9.6	3.3	12.1	0.0
	男性全体	236	13.8	3.4	13.4	12.1	9.9	10.3	28.5	35.5	14.9
	女性全体	349	11.3	2.8	11.1	13.5	9.3	11.3	9.2	18.5	0.0

	回答数	n-3系脂肪酸(g/日)			n-6系脂肪酸(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	3.1	1.1	3.0	14.0	3.9	13.7	
性別×年齢	男性20～39歳	76	3.6	1.2	3.5	16.5	4.2	16.6
	男性40～64歳	75	3.3	1.0	3.3	15.4	3.7	14.6
	男性65～74歳	85	3.5	1.5	3.4	15.1	4.3	15.0
	女性20～39歳	100	2.6	0.8	2.5	12.5	3.1	12.2
	女性40～64歳	127	2.9	1.0	2.9	13.1	3.4	12.6
	女性65～74歳	122	3.1	1.0	3.0	13.3	3.2	13.3
	男性全体	236	3.5	1.3	3.4	15.6	4.1	15.4
	女性全体	349	2.9	1.0	2.8	13.0	3.2	12.7

(3) BDHQ 密度法による摂取量(pnutr)

	回答数	たんぱく質(g/日)			動物性たんぱく質(g/日)			植物性たんぱく質(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	38.0	8.7	36.9	22.5	8.5	21.8	15.4	3.0	15.6	
性別×年齢	男性20～39歳	76	36.0	7.9	34.0	22.0	7.8	20.3	14.1	2.6	14.5
	男性40～64歳	75	34.7	7.0	34.5	20.0	6.9	19.2	14.7	2.9	14.9
	男性65～74歳	85	37.9	9.3	37.9	23.0	9.3	23.4	14.9	3.5	15.2
	女性20～39歳	100	35.0	6.0	35.1	19.2	6.4	18.7	15.8	2.7	15.8
	女性40～64歳	127	38.6	8.8	37.6	23.0	8.7	22.0	15.6	2.8	15.5
	女性65～74歳	122	43.1	9.0	41.6	26.4	9.0	25.2	16.7	3.0	16.4
	男性全体	236	36.3	8.3	35.0	21.7	8.2	21.2	14.5	3.1	14.8
	女性全体	349	39.1	8.8	38.0	23.1	8.7	22.0	16.0	2.9	15.9

	回答数	脂質(g/日)			動物性脂質(g/日)			植物性脂質(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	31.5	7.5	31.8	14.8	4.9	14.5	16.7	4.8	16.6	
性別×年齢	男性20～39歳	76	30.2	6.9	30.6	14.8	4.2	14.7	15.4	4.6	15.2
	男性40～64歳	75	29.0	6.3	28.1	13.5	4.3	12.8	15.5	3.8	14.6
	男性65～74歳	85	30.6	8.9	30.2	14.7	5.6	14.0	15.9	5.1	15.5
	女性20～39歳	100	30.8	7.1	31.4	13.6	4.4	13.6	17.2	4.7	17.1
	女性40～64歳	127	32.6	7.6	32.8	14.9	4.9	14.4	17.7	4.9	17.5
	女性65～74歳	122	34.1	6.7	34.9	16.7	5.1	16.5	17.4	4.8	17.3
	男性全体	236	30.0	7.5	29.4	14.3	4.8	13.9	15.6	4.6	15.2
	女性全体	349	32.6	7.2	33.0	15.2	5.0	14.9	17.4	4.8	17.3

	回答数	炭水化物(g/日)			灰分(g/日)			ナトリウム(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	124.5	23.8	125.9	9.7	2.4	9.5	2268.8	567.4	2215.8	
性別×年齢	男性20～39歳	76	125.8	23.7	131.6	8.7	2.1	8.5	2151.3	562.5	2079.1
	男性40～64歳	75	121.8	23.2	120.9	8.9	1.9	8.7	2110.9	427.9	2035.7
	男性65～74歳	85	119.2	29.1	118.2	9.6	2.4	9.3	2306.7	587.4	2235.2
	女性20～39歳	100	131.3	20.4	133.5	9.0	1.7	9.1	2179.3	445.0	2180.9
	女性40～64歳	127	123.4	23.9	125.7	9.9	2.4	9.6	2288.8	603.8	2225.4
	女性65～74歳	122	124.7	21.4	122.8	11.1	2.5	10.9	2465.0	617.6	2362.8
	男性全体	236	122.1	25.8	122.7	9.1	2.2	8.8	2194.4	540.1	2091.0
	女性全体	349	126.1	22.3	127.1	10.1	2.4	9.9	2319.0	579.8	2250.8

	回答数	カリウム(mg/日)			カルシウム(mg/日)			マグネシウム(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	1284.5	429.1	1207.4	270.2	119.4	250.8	131.9	36.3	126.3	
性別×年齢	男性20～39歳	76	1076.1	349.2	1018.6	204.9	86.0	189.5	113.4	25.7	109.5
	男性40～64歳	75	1158.5	375.4	1084.4	247.1	106.3	228.7	123.8	30.9	119.5
	男性65～74歳	85	1218.9	381.3	1196.1	268.0	120.1	246.9	130.7	36.4	128.1
	女性20～39歳	100	1143.8	334.4	1102.4	229.1	82.5	205.3	118.5	27.5	114.2
	女性40～64歳	127	1341.9	393.7	1293.1	278.8	100.4	264.3	135.8	33.8	131.9
	女性65～74歳	122	1593.1	460.0	1504.6	351.4	140.3	331.2	156.3	39.9	148.8
	男性全体	236	1153.7	374.0	1103.2	241.0	108.9	217.3	122.9	32.3	118.3
	女性全体	349	1372.9	441.3	1305.1	289.9	122.2	272.2	138.0	37.6	132.6

	回答数	リン(mg/日)			鉄(mg/日)			亜鉛(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	561.2	139.6	546.2	4.2	1.3	4.1	4.4	0.8	4.4	
性別×年齢	男性20～39歳	76	506.3	104.1	475.2	3.7	1.1	3.5	4.3	0.7	4.3
	男性40～64歳	75	515.8	111.8	505.0	3.8	1.2	3.6	4.1	0.7	4.2
	男性65～74歳	85	560.1	145.6	554.2	4.1	1.3	4.0	4.3	0.9	4.2
	女性20～39歳	100	507.1	90.7	497.1	3.8	1.0	3.7	4.3	0.6	4.3
	女性40～64歳	127	573.2	132.5	559.8	4.3	1.3	4.2	4.5	0.8	4.5
	女性65～74歳	122	656.1	156.5	630.0	5.1	1.3	4.9	4.8	0.8	4.7
	男性全体	236	528.7	125.2	504.8	3.9	1.2	3.7	4.3	0.8	4.2
	女性全体	349	583.2	144.4	562.3	4.4	1.3	4.3	4.5	0.8	4.5

	回答数	銅(mg/日)			マンガン(mg/日)			レチノール(μ g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	0.6	0.1	0.6	1.5	0.6	1.4	234.0	251.9	158.0	
性別×年齢	男性20~39歳	76	0.5	0.1	0.6	1.4	0.4	1.3	193.5	137.7	141.2
	男性40~64歳	75	0.5	0.1	0.5	1.4	0.4	1.3	217.8	143.5	152.4
	男性65~74歳	85	0.6	0.1	0.6	1.5	0.5	1.3	307.6	469.7	177.9
	女性20~39歳	100	0.6	0.1	0.6	1.5	0.5	1.4	185.2	132.8	138.0
	女性40~64歳	127	0.6	0.1	0.6	1.6	0.6	1.4	220.4	196.6	156.4
	女性65~74歳	122	0.7	0.1	0.6	1.8	0.6	1.6	272.3	250.4	187.1
	男性全体	236	0.6	0.1	0.5	1.4	0.5	1.3	242.3	307.6	152.4
	女性全体	349	0.6	0.1	0.6	1.6	0.6	1.5	228.4	205.6	160.1

	回答数	β カロテン当量(μ g/日)			レチノール当量(μ g/日)			ビタミンD(μ g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	1986.8	1436.1	1657.1	402.0	290.6	346.7	6.5	4.8	5.4	
性別×年齢	男性20~39歳	76	1435.2	1035.2	1135.6	315.5	172.7	271.2	5.6	3.9	4.7
	男性40~64歳	75	1644.6	1288.0	1385.6	357.1	211.5	312.9	5.3	3.3	4.6
	男性65~74歳	85	1632.1	1178.4	1457.1	446.1	486.9	347.3	7.0	5.1	6.0
	女性20~39歳	100	1943.9	1510.1	1560.3	349.3	199.4	317.4	4.5	2.8	4.0
	女性40~64歳	127	2167.5	1412.3	1868.8	403.3	247.3	346.7	6.7	4.8	5.7
	女性65~74歳	122	2635.1	1575.9	2306.4	494.5	281.7	423.2	9.1	5.7	8.0
	男性全体	236	1572.7	1175.4	1329.1	375.8	335.1	312.2	6.0	4.3	5.0
	女性全体	349	2266.9	1525.9	1942.5	419.7	254.7	368.7	6.9	5.0	5.7

	回答数	α トコフェロール(mg/日)			ビタミンK(μ g/日)			ビタミンB1(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	4.2	1.3	4.1	164.6	100.2	139.2	0.4	0.1	0.4	
性別×年齢	男性20~39歳	76	3.7	1.1	3.6	135.4	79.1	114.5	0.4	0.1	0.4
	男性40~64歳	75	3.7	1.1	3.7	157.1	102.3	127.6	0.4	0.1	0.4
	男性65~74歳	85	4.1	1.3	4.2	149.6	108.0	129.8	0.4	0.1	0.4
	女性20~39歳	100	3.8	1.1	3.9	148.2	77.3	129.0	0.4	0.1	0.4
	女性40~64歳	127	4.3	1.3	4.3	166.5	97.7	142.8	0.4	0.1	0.4
	女性65~74歳	122	5.1	1.4	5.1	209.3	108.9	186.1	0.5	0.1	0.5
	男性全体	236	3.9	1.2	3.8	147.4	98.1	123.2	0.4	0.1	0.4
	女性全体	349	4.5	1.4	4.4	176.2	99.9	155.5	0.4	0.1	0.4

	回答数	ビタミンB2(mg/日)			ナイアシン(mg/日)			ビタミンB6(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	0.7	0.2	0.7	9.9	3.0	9.4	0.7	0.2	0.7	
性別×年齢	男性20~39歳	76	0.6	0.2	0.6	9.3	3.0	8.8	0.6	0.2	0.6
	男性40~64歳	75	0.6	0.2	0.6	9.1	2.4	8.6	0.6	0.2	0.6
	男性65~74歳	85	0.7	0.2	0.7	9.9	3.0	9.4	0.7	0.2	0.7
	女性20~39歳	100	0.6	0.2	0.6	8.6	2.3	8.5	0.6	0.2	0.6
	女性40~64歳	127	0.7	0.2	0.7	10.3	2.9	10.1	0.7	0.2	0.7
	女性65~74歳	122	0.8	0.2	0.8	11.3	3.1	10.5	0.8	0.2	0.8
	男性全体	236	0.6	0.2	0.6	9.4	2.8	9.0	0.6	0.2	0.6
	女性全体	349	0.7	0.2	0.7	10.2	3.0	9.8	0.7	0.2	0.7

	回答数	ビタミンB12(μ g/日)			葉酸(μ g/日)			パントテン酸(mg/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	4.7	2.8	4.1	170.7	74.7	157.4	3.5	0.9	3.3	
性別×年齢	男性20~39歳	76	4.3	2.7	3.6	133.8	52.3	121.6	3.2	0.7	3.1
	男性40~64歳	75	4.0	2.3	3.5	151.4	67.3	141.9	3.2	0.7	3.2
	男性65~74歳	85	5.2	3.2	4.6	166.1	72.4	154.5	3.4	0.9	3.2
	女性20~39歳	100	3.4	1.6	3.0	150.1	60.2	141.2	3.2	0.6	3.2
	女性40~64歳	127	4.9	3.0	4.3	175.3	74.6	162.9	3.5	0.8	3.4
	女性65~74歳	122	5.8	3.1	5.1	220.7	76.8	211.0	4.0	1.0	3.9
	男性全体	236	4.5	2.8	3.9	151.0	66.3	140.5	3.3	0.8	3.2
	女性全体	349	4.8	2.9	4.1	184.0	77.1	169.8	3.6	0.9	3.4

	回答数	ビタミンC(mg/日)			飽和脂肪酸(g/日)			一価不飽和脂肪酸(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	51.9	31.3	45.3	8.2	2.3	8.0	11.4	2.9	11.2	
性別×年齢	男性20～39歳	76	37.2	21.3	33.6	7.7	1.9	7.9	11.1	2.8	11.0
	男性40～64歳	75	41.2	23.5	34.2	7.5	2.1	6.9	10.5	2.3	10.2
	男性65～74歳	85	48.8	30.2	42.5	7.6	2.5	7.4	11.0	3.5	10.9
	女性20～39歳	100	43.1	24.4	38.3	8.3	2.1	8.2	11.3	2.9	11.2
	女性40～64歳	127	54.3	30.1	48.6	8.5	2.4	8.4	11.8	3.0	11.7
	女性65～74歳	122	74.6	34.9	68.2	8.7	2.1	8.6	11.9	2.6	12.3
	女性全体	349	58.2	33.0	52.2	8.5	2.2	8.4	11.7	2.8	11.7

	回答数	多価不飽和脂肪酸(g/日)			コレステロール(mg/日)			水溶性食物繊維(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	8.0	2.1	7.9	227.5	89.0	216.4	1.5	0.6	1.5	
性別×年齢	男性20～39歳	76	7.6	2.0	7.6	221.8	74.8	219.8	1.3	0.5	1.2
	男性40～64歳	75	7.4	1.8	7.2	207.5	80.6	190.4	1.3	0.5	1.2
	男性65～74歳	85	8.0	2.3	8.1	229.3	88.7	234.1	1.4	0.5	1.3
	女性20～39歳	100	7.5	1.8	7.3	211.9	83.7	202.5	1.5	0.5	1.4
	女性40～64歳	127	8.2	2.2	7.8	230.5	86.5	219.9	1.6	0.6	1.5
	女性65～74歳	122	9.0	2.2	9.1	251.8	102.0	243.5	2.0	0.6	1.9
	女性全体	349	8.3	2.2	8.1	232.6	92.9	219.9	1.7	0.6	1.6

	回答数	不溶性食物繊維(g/日)			総食物繊維(g/日)			食塩相当量(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	4.4	1.5	4.1	6.1	2.2	5.8	5.7	1.4	5.6	
性別×年齢	男性20～39歳	76	3.6	1.2	3.4	5.0	1.7	4.8	5.4	1.4	5.3
	男性40～64歳	75	3.8	1.3	3.6	5.3	1.9	4.9	5.3	1.1	5.2
	男性65～74歳	85	4.0	1.3	3.8	5.6	1.9	5.3	5.8	1.5	5.6
	女性20～39歳	100	4.2	1.3	4.0	5.8	2.0	5.7	5.5	1.1	5.5
	女性40～64歳	127	4.5	1.5	4.2	6.3	2.2	5.9	5.8	1.5	5.6
	女性65～74歳	122	5.5	1.6	5.3	7.7	2.3	7.4	6.2	1.6	5.9
	女性全体	349	4.7	1.6	4.4	6.7	2.3	6.2	5.9	1.5	5.7

	回答数	シヨ糖(g/日)			アルコール(g/日)			n-3系脂肪酸(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	6.1	4.6	5.2	7.4	12.0	0.9	1.5	0.5	1.4	
性別×年齢	男性20～39歳	76	4.6	3.3	4.6	8.9	14.6	2.2	1.4	0.5	1.3
	男性40～64歳	75	4.8	3.1	4.4	13.8	13.3	12.8	1.3	0.4	1.3
	男性65～74歳	85	5.2	5.3	3.9	11.5	14.0	5.5	1.5	0.6	1.5
	女性20～39歳	100	7.7	4.8	7.5	6.0	9.3	0.8	1.3	0.4	1.3
	女性40～64歳	127	7.1	4.7	6.2	6.5	11.3	0.9	1.5	0.5	1.5
	女性65～74歳	122	6.0	4.6	5.3	1.8	6.4	0.0	1.7	0.6	1.7
	女性全体	349	6.9	4.7	5.8	4.7	9.5	0.0	1.5	0.5	1.5

	回答数	n-6系脂肪酸(g/日)			
		平均	標準偏差	中央値	
全体	585	6.5	1.7	6.5	
性別×年齢	男性20～39歳	76	6.2	1.6	6.3
	男性40～64歳	75	6.1	1.4	5.9
	男性65～74歳	85	6.5	1.9	6.4
	女性20～39歳	100	6.2	1.5	6.0
	女性40～64歳	127	6.7	1.8	6.5
	女性65～74歳	122	7.3	1.8	7.2
	女性全体	349	6.7	1.7	6.6

3.食品群別摂取量－年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値－

(1) BDHQ 粗摂取量(f_nutr)

1人1日当たり (g)

	回答数	穀類			いも類			砂糖・甘味料類			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	359.1	198.5	332.6	24.8	31.1	16.0	3.6	3.2	2.9	
性別×年齢	男性20～39歳	76	459.4	215.1	435.0	32.3	36.8	20.8	3.9	2.9	3.4
	男性40～64歳	75	440.4	220.4	398.4	21.1	28.9	10.8	3.5	3.0	3.1
	男性65～74歳	85	385.2	191.9	362.4	14.9	22.9	9.7	3.2	2.9	2.6
	女性20～39歳	100	330.2	171.4	317.0	27.2	30.4	17.0	3.4	3.3	2.5
	女性40～64歳	127	299.6	172.4	281.4	20.2	21.0	18.0	3.7	3.7	2.8
	女性65～74歳	122	313.8	179.5	280.4	32.0	39.0	20.0	3.8	3.2	3.1
	男性全体	236	426.6	211.3	398.0	22.5	30.7	10.8	3.5	3.0	3.0
	女性全体	349	313.4	175.1	286.4	26.3	31.3	18.0	3.7	3.4	2.9

	回答数	豆類			緑黄色野菜			その他の野菜			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	60.1	49.5	48.2	90.5	68.3	73.7	134.9	90.8	115.3	
性別×年齢	男性20～39歳	76	57.0	41.8	47.8	81.7	58.5	69.4	123.4	93.4	101.9
	男性40～64歳	75	63.4	47.9	52.5	97.8	76.2	81.9	129.8	77.3	115.3
	男性65～74歳	85	69.7	63.9	48.4	90.5	75.7	67.8	139.5	105.1	124.0
	女性20～39歳	100	44.6	33.6	34.5	71.6	49.4	63.1	102.6	64.9	88.4
	女性40～64歳	127	51.7	38.7	41.5	82.6	54.4	66.0	132.0	81.9	112.7
	女性65～74歳	122	74.5	57.9	68.7	115.2	80.9	105.3	171.4	99.7	160.5
	男性全体	236	63.6	52.8	52.0	89.9	71.1	70.2	131.2	93.4	109.6
	女性全体	349	57.7	46.9	45.9	90.8	66.4	76.9	137.4	88.8	120.3

	回答数	野菜類合計			果実類			魚介類			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	225.4	144.7	199.8	83.4	99.7	51.0	64.3	53.6	48.8	
性別×年齢	男性20～39歳	76	205.1	130.9	171.9	59.0	72.4	28.7	71.0	60.5	51.2
	男性40～64歳	75	227.5	145.9	181.8	80.4	120.2	40.6	63.6	49.7	51.9
	男性65～74歳	85	229.9	158.1	208.7	103.8	129.8	58.9	77.5	58.1	57.3
	女性20～39歳	100	174.2	106.8	159.0	47.7	54.2	28.3	37.2	24.9	32.3
	女性40～64歳	127	214.7	126.8	189.3	77.5	88.3	51.0	55.6	40.7	46.4
	女性65～74歳	122	286.5	163.9	282.4	121.4	100.2	96.2	82.7	65.0	67.8
	男性全体	236	221.2	146.3	185.5	81.9	112.7	44.3	71.0	56.7	53.1
	女性全体	349	228.2	143.5	204.9	84.3	89.8	55.3	59.8	50.9	46.3

	回答数	肉類			卵類			乳類			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	82.7	54.0	70.0	45.9	31.8	47.1	103.2	108.7	66.9	
性別×年齢	男性20～39歳	76	107.5	55.2	90.2	55.6	34.4	54.4	78.0	103.7	45.1
	男性40～64歳	75	89.1	52.8	76.1	53.5	36.7	54.4	116.2	112.8	71.8
	男性65～74歳	85	90.1	70.0	68.9	53.9	37.5	54.4	122.3	142.7	74.2
	女性20～39歳	100	71.4	38.4	66.2	35.2	25.3	23.6	72.4	75.3	40.0
	女性40～64歳	127	76.7	49.9	65.1	38.7	23.1	42.4	98.7	99.1	85.7
	女性65～74歳	122	73.7	49.9	65.8	45.7	30.6	47.1	127.6	104.5	127.0
	男性全体	236	95.4	60.8	79.1	54.3	36.3	54.4	106.1	123.4	61.9
	女性全体	349	74.2	46.9	65.9	40.2	26.9	42.4	101.3	97.5	85.7

1人1日当たり (g)

	回答数	油脂類			菓子類			嗜好飲料類			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全 体	585	12.9	7.1	12.0	44.4	39.8	35.0	606.8	447.4	523.2	
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	15.6	7.6	15.0	47.3	41.3	36.0	647.9	423.1	646.7
	男性40～64歳	75	15.0	7.6	14.0	44.2	36.9	40.4	857.8	529.5	765.7
	男性65～74歳	85	14.7	9.5	13.7	35.7	42.1	26.0	731.0	525.1	650.4
	女性20～39歳	100	10.6	4.7	10.0	52.5	36.6	46.0	441.8	378.2	405.2
	女性40～64歳	127	11.4	4.8	11.5	48.6	41.6	35.5	578.1	398.2	482.1
	女性65～74歳	122	11.8	7.0	10.8	37.7	37.3	25.0	505.3	342.6	428.6
	男性全体	236	15.1	8.3	14.2	42.1	40.5	29.9	744.6	503.2	665.0
	女性全体	349	11.3	5.7	10.9	45.9	39.2	35.0	513.6	377.8	434.6

	回答数	調味料・香辛料類			
		平均	標準偏差	中央値	
全 体	585	240.1	170.0	187.2	
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	271.3	172.4	221.5
	男性40～64歳	75	298.6	189.6	238.9
	男性65～74歳	85	268.1	195.4	210.6
	女性20～39歳	100	213.7	142.8	167.7
	女性40～64歳	127	199.0	156.8	145.9
	女性65～74歳	122	229.6	152.8	174.8
	男性全体	236	278.8	186.9	224.4
	女性全体	349	213.9	152.1	164.0

(2) BDHQ 申告誤差調整済み摂取量(ef_nutr)

1人1日当たり (g)

	回答数	穀類			いも類			砂糖・甘味料類			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	451.7	188.4	439.5	30.3	33.6	20.2	4.9	4.8	3.6	
性別×年齢	男性20～39歳	76	595.9	198.9	630.2	42.4	48.4	23.0	5.4	4.5	4.2
	男性40～64歳	75	536.6	175.7	532.2	24.7	30.0	16.6	4.4	3.4	3.6
	男性65～74歳	85	487.0	199.5	490.1	18.5	25.7	11.7	4.5	6.2	2.8
	女性20～39歳	100	446.8	149.5	449.8	36.4	37.0	23.6	4.9	4.7	3.5
	女性40～64歳	127	383.7	160.8	371.8	25.5	22.1	20.6	5.2	5.3	3.5
	女性65～74歳	122	360.0	148.4	349.9	34.5	32.0	24.0	4.8	4.3	3.8
	男性全体	236	537.9	197.2	538.7	28.2	37.2	17.2	4.7	4.9	3.7
	女性全体	349	393.5	157.3	383.1	31.8	30.8	22.1	5.0	4.8	3.6

	回答数	豆類			緑黄色野菜			その他の野菜			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	76.5	62.7	62.2	114.9	81.7	101.5	171.3	106.6	151.8	
性別×年齢	男性20～39歳	76	73.3	52.3	62.6	112.4	90.4	90.3	162.2	111.3	151.0
	男性40～64歳	75	78.4	55.1	65.4	121.6	102.1	101.7	157.8	76.8	154.3
	男性65～74歳	85	85.1	84.7	66.8	109.6	87.2	98.9	162.8	94.1	157.5
	女性20～39歳	100	65.5	56.2	50.2	101.5	70.0	88.7	146.0	96.9	127.5
	女性40～64歳	127	71.2	56.9	57.1	111.6	70.5	97.9	178.6	111.4	149.0
	女性65～74歳	122	85.8	63.6	76.7	130.2	74.5	122.3	204.5	120.5	194.8
	男性全体	236	79.2	66.7	65.6	114.3	93.3	98.4	161.0	95.2	152.7
	女性全体	349	74.7	59.7	60.8	115.2	72.7	103.0	178.3	113.2	149.6

	回答数	野菜類合計			果実類			魚介類			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	286.2	163.4	256.5	105.5	117.2	67.6	79.2	53.9	67.0	
性別×年齢	男性20～39歳	76	274.6	165.1	249.1	81.1	106.4	39.9	88.9	60.8	74.6
	男性40～64歳	75	279.4	166.0	256.5	103.5	136.9	43.9	76.7	48.8	72.6
	男性65～74歳	85	272.4	146.0	253.1	131.1	144.1	83.7	95.8	67.1	87.1
	女性20～39歳	100	247.5	154.2	216.2	66.3	74.7	36.7	50.8	28.4	44.8
	女性40～64歳	127	290.2	168.5	248.9	99.7	107.0	72.0	74.3	49.0	66.2
	女性65～74歳	122	334.7	162.2	317.1	142.4	113.5	115.4	91.4	52.6	78.5
	男性全体	236	275.3	158.8	252.8	106.2	132.3	58.2	87.5	60.3	78.0
	女性全体	349	293.5	166.0	258.5	105.1	105.8	72.3	73.5	48.3	64.1

	回答数	肉類			卵類			乳類			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	103.8	55.5	96.9	59.0	39.1	52.2	130.7	128.7	95.5	
性別×年齢	男性20～39歳	76	143.6	62.7	128.2	74.9	44.7	68.1	105.2	137.5	55.6
	男性40～64歳	75	108.4	52.6	101.3	66.6	41.6	54.6	158.3	166.7	89.7
	男性65～74歳	85	106.1	65.1	91.6	65.2	39.5	62.8	140.7	137.4	105.4
	女性20～39歳	100	99.5	47.1	90.4	49.9	34.9	43.9	99.1	100.5	58.3
	女性40～64歳	127	98.8	51.3	90.2	52.0	31.7	49.6	125.1	104.3	108.7
	女性65～74歳	122	83.5	40.7	82.6	54.8	39.1	44.0	154.4	124.4	126.2
	男性全体	236	118.9	62.9	106.4	68.8	42.1	63.1	134.9	149.0	89.9
	女性全体	349	93.7	47.2	86.1	52.4	35.4	45.7	127.9	112.9	100.5

1人1日当たり (g)

	回答数	油脂類			菓子類			嗜好飲料類			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	16.4	7.6	15.5	54.2	42.8	44.7	800.3	582.1	685.8	
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	20.9	8.9	19.4	57.8	41.4	51.9	914.9	681.9	807.9
	男性40～64歳	75	18.4	7.1	17.6	52.3	38.0	44.8	1055.0	560.1	1020.5
	男性65～74歳	85	17.8	8.8	16.0	42.7	44.9	33.1	920.0	541.8	863.1
	女性20～39歳	100	14.8	5.8	14.2	71.4	44.8	68.6	620.6	539.6	546.0
	女性40～64歳	127	15.4	6.5	15.1	59.7	43.1	49.9	792.0	579.4	696.7
	女性65～74歳	122	13.9	6.6	13.7	41.4	36.1	30.9	644.9	491.0	521.9
	男性全体	236	19.0	8.4	17.8	50.6	42.2	41.1	961.3	599.4	866.1
	女性全体	349	14.7	6.4	14.2	56.7	43.1	47.2	691.5	543.8	564.2

	回答数	調味料・香辛料類			
		平均	標準偏差	中央値	
全体	585	305.6	175.9	271.3	
性別 × 年齢	男性20～39歳	76	360.5	184.0	311.5
	男性40～64歳	75	369.7	175.2	325.3
	男性65～74歳	85	332.2	183.2	305.5
	女性20～39歳	100	294.1	160.1	255.2
	女性40～64歳	127	258.0	162.1	217.0
	女性65～74歳	122	272.4	168.1	240.2
	男性全体	236	353.2	181.7	316.5
	女性全体	349	273.4	164.3	241.8

(3) BDHQ 密度法による摂取量(pf_nutr)

1人1日当たり (g)

	回答数	穀類			いも類			砂糖・甘味料類			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	207.9	78.5	207.0	14.3	15.7	9.2	2.3	2.3	1.7	
性別×年齢	男性20～39歳	76	224.5	74.8	237.8	16.0	18.2	8.7	2.0	1.7	1.6
	男性40～64歳	75	214.0	71.1	209.5	9.8	12.0	6.7	1.7	1.4	1.5
	男性65～74歳	85	209.6	86.1	210.6	8.0	11.1	5.1	1.9	2.7	1.2
	女性20～39歳	100	220.5	71.0	215.7	18.1	18.5	12.1	2.4	2.3	1.8
	女性40～64歳	127	194.5	79.9	189.4	12.9	11.3	10.5	2.6	2.7	1.8
	女性65～74歳	122	196.5	80.0	188.8	18.9	17.6	13.3	2.6	2.4	2.1
	男性全体	236	215.8	78.2	217.7	11.1	14.4	7.0	1.9	2.0	1.5
	女性全体	349	202.6	78.3	199.1	16.5	16.1	11.3	2.6	2.5	1.9

	回答数	豆類			緑黄色野菜			その他の野菜			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	36.1	30.4	29.3	54.3	38.6	46.7	46.2	1.4	46.2	
性別×年齢	男性20～39歳	76	27.6	19.7	23.7	42.3	33.9	34.1	46.2	0.0	46.2
	男性40～64歳	75	31.2	21.6	26.1	48.3	40.3	40.8	46.2	0.0	46.2
	男性65～74歳	85	36.6	36.6	28.7	47.1	37.4	41.8	46.2	0.0	46.2
	女性20～39歳	100	32.6	28.3	25.0	50.1	34.2	44.6	46.2	0.0	46.2
	女性40～64歳	127	36.2	29.0	29.2	56.8	36.0	49.5	46.3	3.1	46.2
	女性65～74歳	122	47.0	35.2	41.5	71.3	41.1	66.6	46.2	0.0	46.2
	男性全体	236	32.0	27.7	26.7	46.0	37.4	38.2	46.2	0.0	46.2
	女性全体	349	39.0	31.7	31.1	60.0	38.4	52.7	46.2	1.8	46.2

	回答数	野菜類合計			果実類			魚介類			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	135.9	81.7	116.4	50.3	55.8	31.7	37.2	25.5	31.7	
性別×年齢	男性20～39歳	76	103.4	62.1	93.1	30.5	39.8	15.1	33.5	22.9	28.1
	男性40～64歳	75	111.2	65.8	103.1	41.4	54.9	17.4	30.6	19.6	29.3
	男性65～74歳	85	117.2	62.8	107.7	56.4	62.1	35.3	41.2	28.8	36.9
	女性20～39歳	100	122.4	76.1	109.8	32.6	36.6	17.9	25.2	14.3	21.5
	女性40～64歳	127	147.6	85.9	127.4	50.9	54.8	36.2	37.8	25.1	33.0
	女性65～74歳	122	183.1	89.2	172.3	77.8	62.2	63.4	50.0	28.9	43.1
	男性全体	236	110.8	63.8	103.8	43.3	54.5	23.0	35.4	24.7	30.4
	女性全体	349	152.8	87.9	134.3	55.1	56.2	36.8	38.5	26.0	32.5

	回答数	肉類			卵類			乳類			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	48.0	24.4	44.4	27.3	17.9	24.2	61.9	60.4	44.7	
性別×年齢	男性20～39歳	76	54.1	23.6	48.4	28.2	16.9	25.6	39.6	51.6	21.0
	男性40～64歳	75	43.0	20.8	40.4	26.4	16.3	23.2	63.4	67.1	34.6
	男性65～74歳	85	45.7	28.0	39.4	28.1	17.0	26.8	60.7	59.3	44.8
	女性20～39歳	100	49.1	22.9	45.4	24.8	17.2	21.1	48.9	49.1	28.5
	女性40～64歳	127	50.2	26.1	45.1	26.4	16.2	25.2	63.6	53.2	55.5
	女性65～74歳	122	45.7	22.3	44.9	30.0	21.5	24.2	84.6	68.5	69.6
	男性全体	236	47.5	24.9	42.5	27.6	16.8	25.2	54.7	60.6	34.5
	女性全体	349	48.3	24.0	45.0	27.2	18.6	23.9	66.7	59.8	53.3

1人1日当たり (g)

	回答数	油脂類			菓子類			嗜好飲料類			
		平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	平均	標準偏差	中央値	
全体	585	7.6	3.3	7.2	25.5	20.4	21.3	369.8	265.6	316.3	
性別×年齢	男性20～39歳	76	7.9	3.4	7.3	21.8	15.6	19.6	344.8	257.0	304.9
	男性40～64歳	75	7.3	2.8	6.9	20.8	15.0	17.5	419.0	219.3	411.6
	男性65～74歳	85	7.6	3.8	7.0	18.4	19.4	14.2	395.7	233.3	373.2
	女性20～39歳	100	7.3	2.9	7.0	35.3	21.8	33.1	309.7	271.4	259.3
	女性40～64歳	127	7.8	3.3	7.7	30.3	21.9	25.3	403.1	296.7	356.8
	女性65～74歳	122	7.6	3.6	7.4	22.6	19.6	17.0	351.9	266.2	281.8
	男性全体	236	7.6	3.4	7.1	20.2	17.0	16.4	386.7	238.9	358.8
	女性全体	349	7.6	3.3	7.3	29.0	21.7	24.9	358.4	281.7	296.3

	回答数	調味料・香辛料類			
		平均	標準偏差	中央値	
全体	585	141.6	80.5	124.9	
性別×年齢	男性20～39歳	76	135.8	69.2	117.5
	男性40～64歳	75	147.3	70.3	132.1
	男性65～74歳	85	143.2	79.1	130.7
	女性20～39歳	100	145.2	78.5	128.2
	女性40～64歳	127	130.8	81.4	111.4
	女性65～74歳	122	148.9	92.2	134.1
	男性全体	236	142.1	73.4	126.6
	女性全体	349	141.2	84.9	124.0

VI. 参考資料

調査票

浦添市 健康と食育に関するアンケート調査

調査ご協力をお願い

市民のみなさまには日ごろから市政にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

今回のアンケート調査は、市民のみなさまの健康づくりを推進していくために、健康と食育に関する意識や実態を把握し、浦添市が策定する健康増進計画及び食育推進計画の基礎資料とするため実施するものです。

調査対象の方々は、市民のみなさまの中から無作為に選ばせていただきました。個人を特定するものではありませんので、お名前のご記入は不要です。

また、ご回答いただいた内容は、厳重な管理のもと、すべて統計的に処理し、調査の目的以外に使用することはありません。

ご多用のところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解の上、何卒ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和5年10月

浦添市 福祉健康部 健康づくり課

【アンケートを記入していただく際のお願い】

1. 本アンケート回答にかかる時間は15分程度です。
2. 本調査はあなたの普段の健康や食育に関する意識についてお答えください。
3. 回答は、質問の番号や矢印の指示にそってお願いいたします。
4. 回答は、☑印、あてはまる番号を囲むように○をつけてください。また、記述を必要とする箇所は、その内容を記入してください。
5. 郵送またはインターネットによる回答期限は、**11月20日(月)まで**となります。
6. アンケートに回答頂きました方には、このアンケートの回答者の**栄養素摂取量・食品摂取量の結果を郵送にてお送りいたします。**
7. 栄養状態の結果を正確に分析しますので、記入漏れがないように、ご回答願います。

ID 番号

インターネット/スマートフォン・タブレットの場合はこちら ⇒

インターネット等 URL アドレス <https://onl.la/iChbG2U>

※ID 番号を入力して、ご回答ください。



QRコード



【アンケート調査内容に関する問い合わせ先】

<協力事業者>株式会社サーベイリサーチセンター沖縄事務所
沖縄県那覇市久茂地 3-21-1 國場ビルディング9階
フリーコール:0800-888-5585(平日10~17時)

あなたの食生活についておたずねします 最近1か月間の食生活について、お答えください

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、
第一印象でお答えくださいね。

【記入の仕方】

- 太い黒の鉛筆でご記入ください。
- この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にかからないように丁寧に記入ください。

数字の記入例

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

✓の記入例

- 枠線の中にある3点を結んでください。
- まわりの枠線に線がふれないように記入ください。

良い例 悪い例



妊娠中・授乳中の方は下記該当に記載（もしくはチェック）ください。

妊娠 週目 授乳中

必ずご記入ください。

性別(✓を記入)	生年月日(年号は✓を記入)	(生年月日は和暦ですのでご注意ください)		
男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/>	大正 <input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 <input type="checkbox"/>	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> 年	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> 月	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> 日
西暦	今日(この質問に答える日)の日付	身長	体重	
20 <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> 年	<input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> 月 <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> 日	<input style="width: 60px; height: 20px;" type="text"/> . <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> cm	<input style="width: 60px; height: 20px;" type="text"/> . <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> Kg	

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごどのくらいの頻度で食べていましたか？
 もっともあてはまる回答をひとつ選んで、**✓**を記入してください。

2

枠線の中にある 3点を結んで ください。	コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前		鶏肉	豚肉・牛肉・羊肉	ハム・ソーセージ・	レバー
	低脂肪	普通・高脂肪	(挽き肉を含む)	(挽き肉を含む)	ベーコンなどの加工肉	
良い例 <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上					
	<input type="checkbox"/> 毎日1回					
	<input type="checkbox"/> 週4～6回					
	<input type="checkbox"/> 週2～3回					
悪い例 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 週1回					
	<input type="checkbox"/> 週1回未満					
	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

飲まなかったり、食べなかった場合は、ここに**✓**を記入してください

いか・たこ・ えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐろの油漬け)	魚の干物・塩蔵魚・ 魚介練り製品	脂が乗った魚	脂が少なめの魚	たまご (鶏の卵1個程度)
			(塩さば・塩鮭・ あじの干物・ ちくわ・ かまぼこなど)	(いわし・さば・ さんま・ぶり・ にしん・うなぎ・ まぐろトロなど)	(さけ・ます・ 白身の魚・淡水魚・ かつおなど)	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

とうふ・厚揚げ・ 豆乳	納豆	いも (すべての種類)	漬け物		生(サラダ)	トマト・
			緑の濃い 葉野菜	その他すべて (梅干は除く)	レタス・ キャベツ千切りなど (トマトは除く)	トマトケチャップ・ トマト煮込み・ トマトシチュー
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上						
<input type="checkbox"/> 毎日1回						
<input type="checkbox"/> 週4～6回						
<input type="checkbox"/> 週2～3回						
<input type="checkbox"/> 週1回						
<input type="checkbox"/> 週1回未満						
<input type="checkbox"/> 食べなかった						

料理に使った野菜(漬け物・サラダ以外)					きのこ (すべての種類)	海藻 (すべての種類) (だし用は除く)
緑の濃い葉野菜 (ブロッコリー・ ゴーヤーを含む)	キャベツ・白菜	にんじん・ かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて (たまねぎ・ごぼう・ れんこんなど)		
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上				
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回				
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回				
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回				
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回				
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満				
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった				

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？もっともあてはまる回答をひとつ選んで、▼を記入してください。

肉を使った料理(ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む)				
焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら 〔定食一人前程度の量〕	炒め物	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上				
<input type="checkbox"/> 毎日1回				
<input type="checkbox"/> 週4～6回				
<input type="checkbox"/> 週2～3回				
<input type="checkbox"/> 週1回				
<input type="checkbox"/> 週1回未満				
<input type="checkbox"/> 食べなかった				

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、▼を記入してください。

お肉(牛肉や豚肉)の脂身は

好んで食べていた

やや好んで食べていた

好きでも嫌いでもない

あまり食べなかった

ほとんど食べなかった

魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)			
さしみ・すし 〔定食一人前程度の量〕	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ魚 〔定食一人前程度の量〕
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

麺類のスープ・汁を飲む量は	家庭での味付けは 外食と比べて
<input type="checkbox"/> ほとんど全部	<input type="checkbox"/> 薄口
<input type="checkbox"/> 8割くらい	<input type="checkbox"/> 少し薄口
<input type="checkbox"/> 4～6割	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 2割くらい	<input type="checkbox"/> 少し濃い口
<input type="checkbox"/> ほとんど飲まなかった	<input type="checkbox"/> 濃い口

食事のときに使うしょうゆ・ソース		外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると		食べる速さは
頻度は	量は	おかずの量は	ごはんの量は	
<input type="checkbox"/> 必ず使う	<input type="checkbox"/> かなり多め	<input type="checkbox"/> 家のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> 家のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> かなり速い
<input type="checkbox"/> よく使う	<input type="checkbox"/> やや多め	<input type="checkbox"/> 家のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> 家のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> やや速い
<input type="checkbox"/> ときどき使う	<input type="checkbox"/> ふつう	<input type="checkbox"/> ほぼ同じくらい	<input type="checkbox"/> ほぼ同じくらい	<input type="checkbox"/> ふつう
<input type="checkbox"/> ほとんど使わない	<input type="checkbox"/> やや少なめ	<input type="checkbox"/> 外食のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> 外食のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> やや遅い
<input type="checkbox"/> まったく使わない	<input type="checkbox"/> かなり少なめ	<input type="checkbox"/> 外食のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> 外食のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> かなり遅い

季節によって食べ方が大きくちがう食べ物		
この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。		
みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき(柿)	いちご
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、▼を記入してください。			
この1か月に栄養補助食品を 使いましたか	最近、食事習慣を 意識的に 変えましたか	現在、 医師、栄養士、 その他専門家の 指導のもとで、 食事のコントロールを していますか	この質問票に おもに 答えたひとは
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 本人
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 3年以上前	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> 妻
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 1～2年前		<input type="checkbox"/> 娘
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 1年前以内		<input type="checkbox"/> その他
<input type="checkbox"/> 週1回			
<input type="checkbox"/> 週1回未満			
<input type="checkbox"/> 使わなかった	<input type="checkbox"/> いいえ		

続いて、食生活・生活習慣についてもお尋ねします。こちらをご記入お願いします。

生活習慣に関するアンケート

問1. あなたも含めて何人暮らしですか。□に数字を記入してください。

□人

問2. あなたの世帯はどれですか。(1つに○)

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 1 一人暮らし | 2 夫婦のみ世帯 | 3 2世代(あなたと子) |
| 4 2世代(あなたと親) | 5 3世代(親・子・孫等) | 6 その他() |

問3. 現在のあなたのご家庭の経済的な暮らし向きはどうですか。(1つに○)

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 1 ゆとりがある | 2 ややゆとりがある | 3 どちらともいえない |
| 4 あまりゆとりはない | 5 全くゆとりはない | |

問4. 現在のあなたの生活の中で時間的なゆとりはありますか。(1つに○)

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 1 ゆとりがある | 2 ややゆとりがある | 3 どちらともいえない |
| 4 あまりゆとりはない | 5 全くゆとりはない | |

問5. これまで小学校1年生から数えて合計何年間学校へ行っていましたか。(1つに○)

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| 1 9年以下(小・中) | 2 10～12年(小・中・高) |
| 3 13～14年(小・中・高・専門 or 短大) | 4 16年(小・中・高・大) |
| 5 18年以上(小・中・高・大・院) | |

問6. あなたの世帯の過去の1年間の年間収入はだいたいどれくらいでしたか。(1つに○)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 200万円未満 | 2 200万円以上～400万円未満 |
| 3 400万円以上～600万円未満 | 4 600万円以上 |

問7. あなたの健康状態について、どのように感じていますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|--------|-------------|
| 1 とても良い | 2 まあ良い | 3 どちらとも言えない |
| 4 あまり良くない | 5 良くない | |

問8. あなたは自分の体型についてどのよう感じますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|-----------|-------|
| 1 太っている | 2 やや太っている | 3 ふつう |
| 4 やや痩せている | 5 痩せている | |

問9. 自分自身の適正体重(※1)または肥満度(BMI)(※2)を認識し、体重に気をつけていますか。(1つに○)

- 1 非常に気をつけている 2 少しは気をつけている 3 ほとんど気をつけていない
4 気をつけていない

<参考> ※1 適正体重の計算式 : 標準体重=[身長(m)]×[身長(m)]×22~25

※2 BMIの計算式 : BMI=体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]

<肥満度の目安> *厚生労働省:「日本人の食事摂取基準」2020年版			
	16歳~49歳	50歳~64歳	65歳以上
やせ	~18.5 未満	~20.0 未満	~21.5 未満
標準	18.5 以上 25.0 未満	20.0 以上 25.0 未満	21.5 以上 25.0 未満
肥満	25.0 以上	25.0 以上	25.0 以上

問10. あなたはふだん朝食を食べますか。(○は1つ)

- 1 ほとんど毎日食べる
2 週4~5日食べる
3 週2~3日食べる
4 週1日程度食べる
5 ほとんど食べない

問10-1. いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|------------|
| 1 小学生の頃から | 6 30歳代の頃から |
| 2 中学生の頃から | 7 40歳代の頃から |
| 3 高校生の頃から | 8 50歳代の頃から |
| 4 高校を卒業した頃から | 9 60歳以上から |
| 5 20歳代の頃から | 10 わからない |

問11. あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。(1つに○)

主食: ごはん、パン、麺類など
主菜: 魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品など
副菜: 野菜類、海藻類、きのこ類など

- 1 ほとんど毎日食べる 2 週4~5日 3 週2~3日
4 週1日程度 5 ほとんどない

問12. 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることが難しい要因はありますか。(○はいくつでも)

1 仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと	5 面倒くさいこと
2 外食が多いこと	6 必要性を感じていない
3 自分を含め、家で用意する人がいないこと	7 特にな
4 経済的に余裕がないこと	8 わらかない

問13. 持ち帰りの弁当や総菜、外食はどれくらい利用しますか。ア、イのそれぞれの項目であてはまる番号1つに○をつけてください。

	毎日1回以上	週4~6回	週2~3回	週1回程度	ほとんど利用しない
ア 持ち帰りの弁当や総菜	1	2	3	4	5
イ 外食	1	2	3	4	5

問14. あなたは、健康的な食習慣について実践していますか。ア~オのそれぞれの項目であてはまる番号1つに○をつけてください。

	1 継続して実践している	2 時々気を付けているが、継続的ではない	3 現在はしていないが、近いうちにしようとしている	4 現在していないし、しようとも思わない
ア 野菜を十分に食べる	1	2	3	4
イ 食塩の多い料理を控える	1	2	3	4
ウ 食べ過ぎないようにする	1	2	3	4
エ ゆっくりよく噛んで食べる	1	2	3	4
オ ※飲酒習慣がある方のみお答えください お酒を飲みすぎないようにする	1	2	3	4

問15. あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使いなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。(○は1つ)

1 受け継いでいる	2 受け継いでいない	3 わからない
-----------	------------	---------

問 15-1 問 15 で「1受け継いでいる」を選んだ方にお尋ねします。

あなたが郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受けついできた料理や味、箸使いなどの食べ方・作法を、地域や次世代(子どもやお孫さんを含む)に対し伝えていますか(○は1つ)

1 伝えている	2 伝えていない	3 わからない
---------	----------	---------

問16. あなたの家族の中で農林漁業体験に参加したことのある人はいますか。(○は1つ)

1 参加した	2 参加していない	3 わからない
--------	-----------	---------

問 16-1. 問 16 で「1 参加した」を選んだ方にお尋ねします。

農林漁業体験に参加して何か変化したことがありますか。(○はいくつでも)

1 自然の恩恵や生産者への感謝を感じられるようになった	4 食べ物を大切にするようになった
2 地元産や国産の食材を積極的に選ぶようになった	5 生産者等との交流が増えた
3 食べられなかった野菜などが食べられるようになった	6 その他()
	7 変化はなかった

問17. あなたは、食べ残しを減らすなど、食品ロス削減のために意識して取り組んでいますか。(○は1つ)

1 取り組んでいる	2 どちらかといえば取り組んでいる	3 どちらかといえば取り組んでいない
4 取り組んでいない	5 わからない	

問18. ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。

あなたは家庭において、誰かと一緒に食事することはどれくらいありますか。(○は1つ)

1 ほとんど毎日	2 週に4~5日	3 週に2~3日	4 週に1日程度
5 月に1~2回程度	6 ほとんどない		

問19. ここ1年間の様子についておたずねします。

あなたは、地域等において、誰か(地域の人や友人など)と一緒に食事することはどれくらいありますか。(○は1つ)

1 よくあった	2 時々あった	3 まれにあった	4 まったくなかった
---------	---------	----------	------------

問20. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上(6,000歩以上の歩行)実施していますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問21. あなたは運動をしていますか。(運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に行うものをいいます)

1 はい	2 いいえ	問 22 へ
------	-------	--------

問21-1. どれくらい運動をしていますか。□に数字を記入し、あてはまる番号に○をつけてください。

- ア 1週間の運動日数 日／7日
- イ 運動を行う日の平均運動時間 時間 分
- ウ 運動の強さ
- 1 高強度(かなり息の乱れる運動)
 - 2 中強度(少し息の乱れる運動)
 - 3 低強度(あまり息の切れない運動)

問22. あなたは行きたい場所(コンビニ・スーパー、飲食店、バス停、駅、病院、知人宅など)が、どれくらいの距離(分)であれば、歩いて行こうと思いますか。 ※快適な日、平坦な道を想定してください

(○は1つ)

1 2分以内	2 5分以内	3 10分以内	4 15分以内
5 20分以内	6 21分以上		

問23. ふだんの生活で悩み、ストレスを感じることはありますか。(○は1つ)

1 非常にある	3 あまりない	問 24 へ
2 ややある	4 全くない	

問 23-1 どのようなことで悩みやストレスを感じる人が多いですか。主なものに3つ以内で○をつけてください。

1 仕事上のこと	6 収入・家計・借金
2 人間関係	7 出産・育児
3 生きがい・将来のこと	8 子どもの教育・受験・進学
4 自分の健康・病気	9 自分の学業・受験・進学
5 家族の健康・病気	10 その他()

問24. あなたは悩みやストレスを、どのように相談していますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1 家族 | 7 テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用している |
| 2 友人・知人に相談している | 8 1~7 以外で相談している |
| 3 職場の上司、学校の先生に相談している | 9 相談したいが、だれにも相談できないでいる |
| 4 公的な機関(保健所、保健相談センター、精神保健福祉センター等の相談窓口(電話での相談を含む))を利用している | 10 相談したいが、どこに相談したらいいかわからない |
| 5 民間の相談窓口(電話での相談を含む)を利用している | 11 相談する必要はないので誰にも相談していない |
| 6 病院・診療所の医師に相談している | |

問25. ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 5 時間未満 | 4 7 時間以上 8 時間未満 |
| 2 5 時間以上6時間未満 | 5 8 時間以上9時間未満 |
| 3 6 時間以上7時間未満 | 6 9 時間以上 |

問26. ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 1 充分とれている | 2 まあまあとれている | 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |
|-----------|-------------|-------------|--------------|

問27. 睡眠の確保の妨げとなっていることはありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|----------------------------|
| 1 仕事 | 7 睡眠環境(音、照明など) |
| 2 家事 | 8 就寝前にスマホ、SNS、ゲームなどに熱中すること |
| 3 育児 | 9 晩酌、飲み会 |
| 4 介護 | 10 特にない |
| 5 健康状態 | 11 その他() |
| 6 通勤・通学の所要時間 | |

問28. ここ1か月間、あなたは休養が充分とれていますか。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 1 充分とれている | 2 まあまあとれている | 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |
|-----------|-------------|-------------|--------------|

問29. あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-------------------------|
| 1 毎日吸っている | 3 以前は吸っていたが、1カ月以上吸っていない |
| 2 時々吸う日がある | 4 吸わない |
- 問 30 へ

問 29-1 問 29 で1, 2に○をつけた方におたずねします。現在、あなたが吸っているたばこ製品はどれですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|---------|----------|-------|
| 1 紙巻たばこ | 2 加熱式たばこ | 3 その他 |
|---------|----------|-------|

問 29-2 問 29 で1, 2に○をつけた方におたずねします。あなたはたばこをやめたいと思いますか。

(○は1つ)

- | | | | |
|--------|------------|----------|---------|
| 1 やめたい | 2 本数を減らしたい | 3 やめたくない | 4 わからない |
|--------|------------|----------|---------|

問30. あなたはこの1か月間に、望まずに自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(○はいくつでも)

※飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「2 職場」に○をつけてください

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1 家族 | 8 公共交通機関 |
| 2 職場 | 9 路上 |
| 3 学校 | 10 子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など) |
| 4 職場 | 11 全くなかった |
| 5 遊技場(ゲームセンター、パチンコ等) | 12 行かなかった |
| 6 行政機関(市役所、役場、公民館など) | |
| 7 医療機関 | |

問31. あなたは歯や入れ歯を磨きますか。(○は1つ)

- | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|
| 1 毎日1回みがく | 2 毎日2回みがく | 3 毎日3回みがく | 4 ときどきみがく | 5 みがかない |
|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|

問32. あなたはこの1年間に、歯科検診または専門家による口腔ケア(歯面の清掃、歯石の除去など)を受けましたか。

- | | |
|-------|----------|
| 1 受けた | 2 受けていない |
|-------|----------|

問33. かんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1 なんでもかんで食べることができる | 2 一部かめない食べ物がある |
| 3 かめない食べ物が多い | 4 かんで食べることはできない |

問34. あなたは過去1年間に、健診を受けましたか。

※健診に含まれるもの

- | |
|----------------------------------|
| 1 市町村が実施した健診 |
| 2 勤め先又は健康保険組合等(家族の勤め先を含む)が実施した健診 |
| 3 学校が実施した健診 |
| 4 人間ドック |

※健診に含まれないもの

- | |
|---------------------|
| 1 がん検診のみの検診 |
| 2 妊産婦健診 |
| 3 歯の健康診査 |
| 4 病院や診療所で行う診療としての検査 |

- | |
|----------|
| 1 受けた |
| 2 受けていない |

問35. あなたは過去1年間に、つぎの3つのがん検診(人間ドックを含む)を受けましたか。

(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1 胃がん検診(バリウム検査、胃カメラ検査など) | 2 肺がん検診(胸部 X 線レントゲン、喀痰検査など) |
| 3 大腸がん検診(便潜血反応検査(検便)など) | 4 3つとも受けていない |

問36. あなたは過去2年間に、胃がん検診を受けましたか

- | | |
|-------|----------|
| 1 受けた | 2 受けていない |
|-------|----------|

問37. 女性の方のみお答えください。あなたは過去2年間に、つぎのがん検診を受けましたか。

(○はいくつでも)

- | |
|-----------------------------------|
| 1 乳がん検診(マンモグラフィ撮影や乳房超音波(エコー)検査など) |
| 2 子宮がん(子宮頸がん)検診(子宮の細胞診検査など) |
| 3 2つとも受けていない |

問38. 問34～問37で「受けていない」と答えた方におたずねします。受けていない理由は何ですか。

(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------------|-------------|
| 1 仕事が忙しくて時間がない | 8 待ち時間が長いから |
| 2 子どもを見る人がいない | 9 費用がかかるから |
| 3 めんどうだから | 10 知らなかったから |
| 4 定期的に通院しているから | 11 場所が遠いから |
| 5 健康に自信があり、必要性を感じていないから | 12 特に理由はない |
| 6 結果が不安なため、受けたくないから | 13 その他 |
| 7 新型コロナウイルス感染症にかかるかもしれないから | () |

次頁へつづきます

問39. 下の表の内容について、4年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前(2019年/令和元年10月頃)と現在を比べて変化がありましたか。ア～ケのそれぞれの項目であてはまる番号1つに○をつけてください。

	増えた	変わらない	減った	もともとない
ア 体重	1	2	3	—
イ 運動すること	1	2	3	4
ウ 外出すること	1	2	3	4
エ 飲酒量	1	2	3	4
オ たばこを吸う頻度	1	2	3	4
カ 1日あたりの睡眠時間	1	2	3	—
キ ストレスを感じる事	1	2	3	4
ク 友人や地域の人と会うこと	1	2	3	4
ケ 医療機関(歯科を含む)を受診すること	1	2	3	4

次からの質問は65歳以上の方のみお答えください

問40. あなたは仕事や、ボランティア活動、地域社会活動(自治会、地域行事など)、趣味やおけいこ事を行っていますか。(1～3の○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| 1 仕事をしている | 2 ボランティア活動、地域社会活動(自治会、地域行事)をしている |
| 3 趣味やおけいこ事をしている | 4 いずれも行っていない |

問41. ここ数日、足や腰に痛みはありますか。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------|-----------|--------------|---------|
| 1 足に痛みがある | 2 腰に痛みがある | 3 足腰ともに痛みがある | 4 痛みはない |
|-----------|-----------|--------------|---------|

ご記入ありがとうございました。

浦添市 健康と食育に関するアンケート
調査結果報告書

令和6年3月
浦添市福祉健康部健康づくり課