大和市 食育に関する市民意識調査 調査結果報告書

令和5年12月 大 和 市

目 次

Ι	調査概要	1
1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査期間	1
4	調査方法	1
5	回収状況	1
6	調査結果の表示方法	1
π	調査結果	2
1		
2	食育に関わる内容について	5
	(1) あなたの状態について	5
	(2) 関連知識について	12
	(3) 食生活について	19
	(4)睡眠について	54
	(5)身体活動・運動について	57
	(6) 飲酒について	63
	(7)新型コロナウイルス流行下の生活習慣等の変化について	68
Ш	資料(クロス集計)	85

I 調査概要

1 調査の目的

第3次大和市食育推進計画の策定に当たり、新たな食生活の課題や住民ニーズを把握し、本市総合計画及び他の保健福祉分野の個別計画と整合性を図りながら、計画策定するための基礎資料を得ることを目的とする。

2 調査対象

大和市に居住する 18 歳以上の男女 2,500 人を無作為抽出

3 調査期間

令和5年5月下旬~6月上旬

4 調査方法

郵送配布/郵送及び WEB の併用回収

5 回収状況

配布数	有効回答数	有効回答率
2,500件	1,081件*	43.2%

※うち、WEB による回答は 325 件

6 調査結果の表示方法

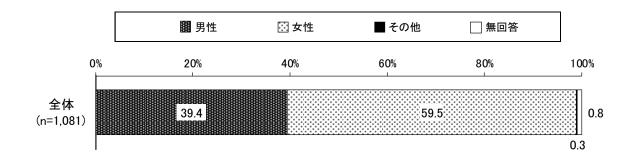
- ① 回答は各質問の回答者数(n)を基数とした百分率(%)で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ② 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%と超える場合があります。
- ③ クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計 (全体)の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ④ 調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合の選択肢に網掛けをしています(無回答を除く)。

Ⅱ 調査結果

1 回答者属性

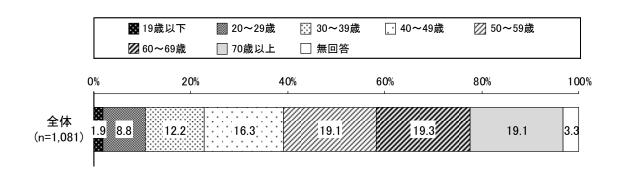
問1 あなたの性別を教えてください(ご自身が思う性別)

「男性」が39.4%、「女性」が59.5%、「その他」が0.3%となっています。



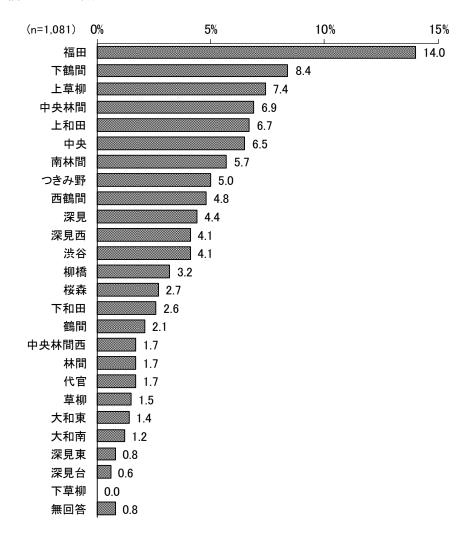
問2 あなたの年齢を教えてください

「60~69 歳」が 19.3%と最も高く、次いで「50~59 歳」と「70 歳以上」がともに 19.1%と、ほぼ同程度で続いています。



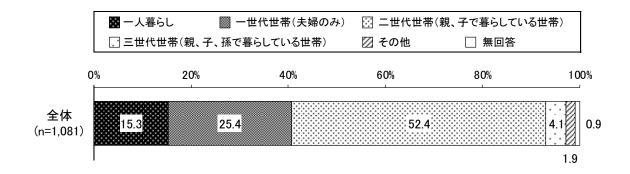
問3 あなたのお住まいの地区を教えてください(いずれか1つに〇)

「福田」が 14.0%と最も高く、次いで、「下鶴間」(8.4%)、「上草柳」(7.4%)、「中央林間」(6.9%)と続いています。



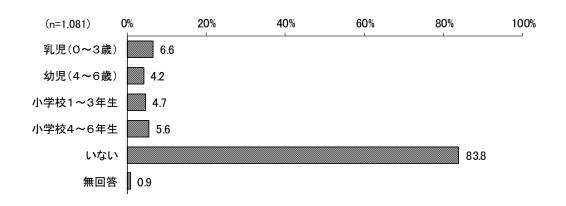
問4 あなたの世帯構成(同居)を教えてください(いずれか1つに○)

「二世代世帯 (親、子で暮らしている世帯)」が 52.4%と最も高く、次いで、「一世代世帯 (夫婦のみ)」(25.4%)、「一人暮らし」(15.3%)と続いています。



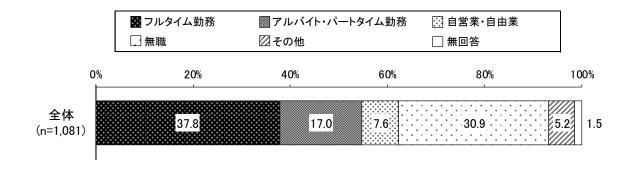
問5 あなたには、小学生以下の子ども(同居)がいますか(あてはまるものすべてに〇)

「いない」が83.8%と最も高くなっています。



問6 あなたの現在のお仕事について教えてください(いずれか1つに○)

「フルタイム勤務」が 37.8%と最も高く、次いで「無職」(30.9%)、「アルバイト・パートタイム勤務」(17.0%) と続いています。

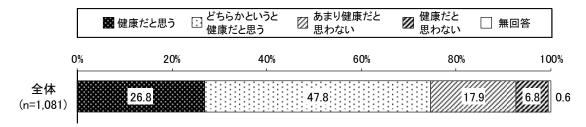


2 食育に関わる内容について

(1) あなたの状態について

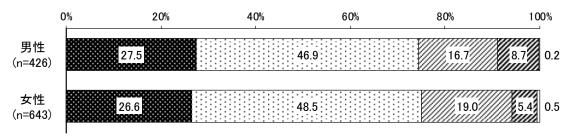
問7 あなたは、自分自身が健康だと思いますか(いずれか1つに○)

「健康だと思う」と「どちらかというと健康だと思う」を合わせた《健康だと思う》の割合が74.7%、「あまり健康だと思わない」と「健康だと思わない」を合わせた《健康だと思わない》の割合が24.7%となっています。



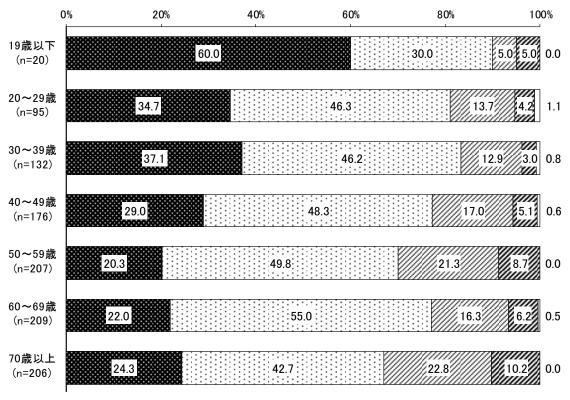
【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。

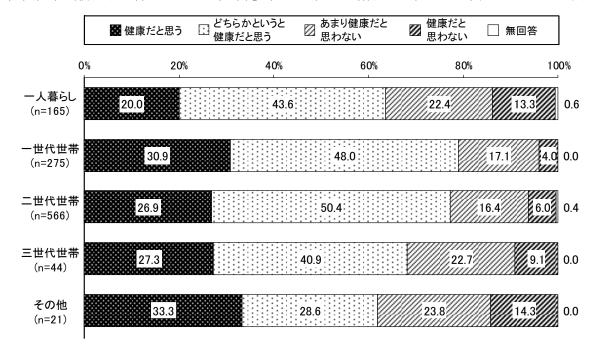


【年齢別】

年齢別でみると、《健康だと思う》の割合は、39歳以下では8割を超えていますが、「70歳以上」では67.0%と7割を下回っています。



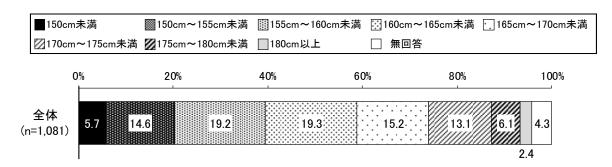
世帯構成別でみると、《健康だと思う》の割合は、「一世代世帯(夫婦のみ)」(78.9%)と「二世代世帯(親、子で暮らしている世帯)」(77.2%)で8割弱と、他に比べ高くなっています。



問8 あなたの身長、体重を教えてください

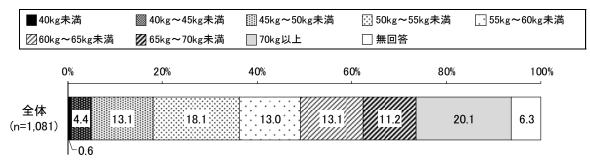
・身長

「160cm~165cm 未満」(19.3%) と「155cm~160cm 未満」(19.2%) がほぼ同程度で最も高く、 次いで「165cm~170cm 未満」が15.2%と続いています。



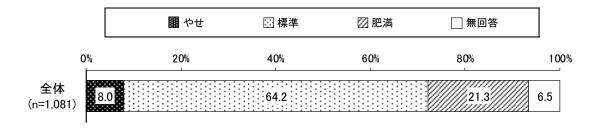
・体重

「70kg 以上」が 20.1%と最も高く、次いで「50kg~55kg 未満」(18.1%)、「45kg~50kg 未満」、「60kg~65kg 未満」(ともに 13.1%) と続いています。



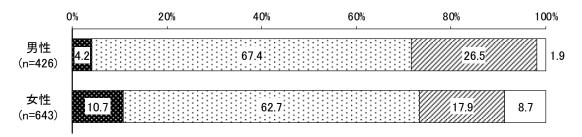
• BM I

「標準」が64.2%と最も高く、次いで「肥満」が21.3%、「やせ」が8.0%となっています。



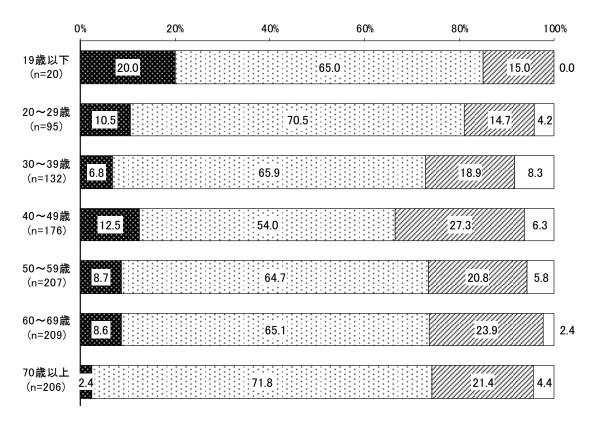
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「肥満」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、 女性で「やせ」の割合が高くなっています。

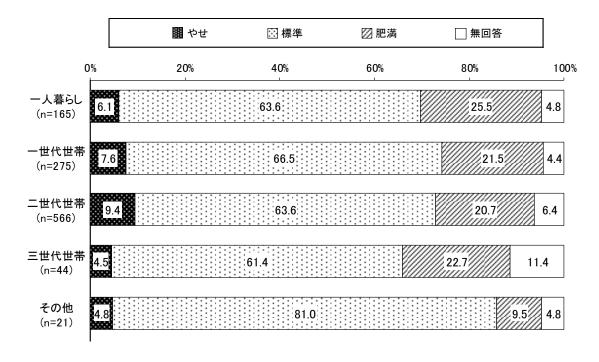


【年齢別】

年齢別でみると、19 歳以下で「やせ」が 20.0%、 $40\sim49$ 歳で「肥満」が 27.3%と、それぞれ 他の年齢層と比べて高くなっています。

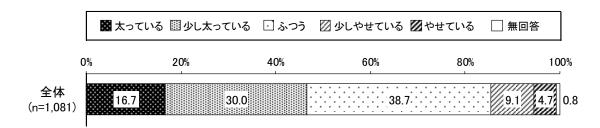


世帯構成別でみると、「やせ」は「二世代世帯(親、子で暮らしている世帯)」で 9.4%と最も高く、「肥満」は「一人暮らし」で 25.5%と最も高くなっています。



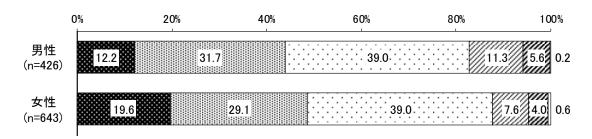
問9 あなたの体型について、どう思いますか(いずれか1つに○)

「ふつう」が 38.7%と最も高く、次いで「少し太っている」(30.0%)、「太っている」(16.7%)と続いています。



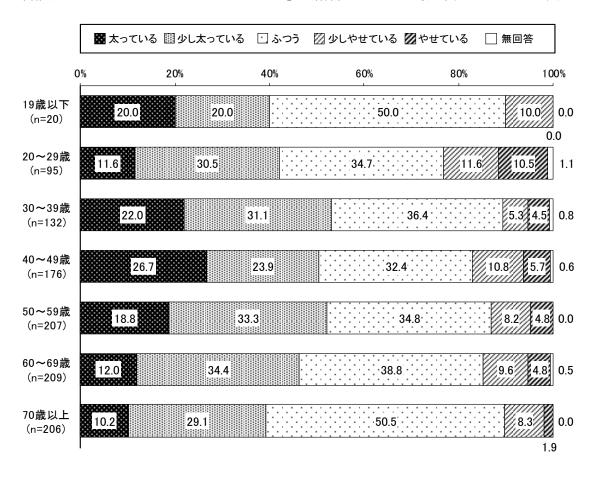
【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「太っている」の割合が高くなっています。



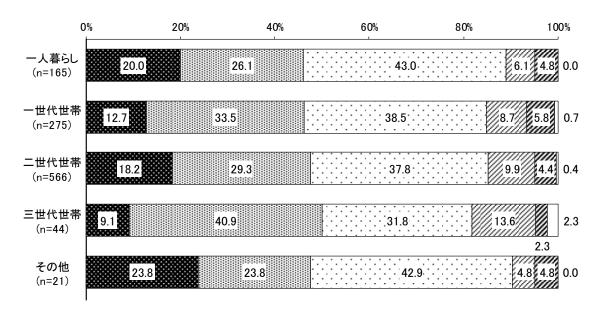
【年齢別】

年齢別でみると、40~49歳で「太っている」の割合が26.7%と最も高くなっています。



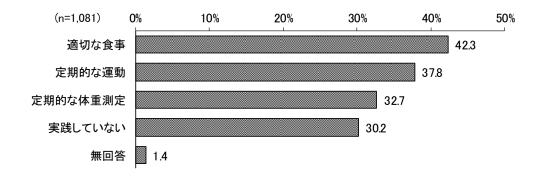
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「三世代世帯 (親、子、孫で暮らしている世帯)」では「ふつう」より「少し太っている」の方が高くなっています。



問 10 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防や改善のために実践していることは何ですか(あてはまるものすべてに〇)

「適切な食事」が 42.3%と最も高く、次いで「定期的な運動」(37.8%)、「定期的な体重測定」(32.7%)、「実践していない」(30.2%) と続いています。



【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「実践していない」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「適切な食事」と「定期的な体重測定」の割合が高くなっています。

単位:%

		回答数	適切な食事	定期的な運動	定期的な 体重測定	実践していない	無回答
	男 性	426	37. 1	40. 6	29. 6	34. 3	0. 7
ı	女 性	643	46. 2	36. 2	34. 8	27. 4	1.4

【年齢別】

年齢別でみると、50 歳以上では「適切な食事」が最も高く、40~49 歳では「定期的な運動」、20~39 歳では「実践していない」がそれぞれ最も高くなっています。

単位:%

						1 132 70
	回答数	適切な食事	定期的な運動	定期的な 体重測定	実践していない	無回答
19歳以下	20	35. 0	35. 0	15. 0	35. 0	1
20~29歳	95	36. 8	29. 5	28. 4	38. 9	1. 1
30~39歳	132	35. 6	28. 8	32. 6	37. 1	0.8
40~49歳	176	39. 2	40. 9	29. 0	35. 2	ı
50~59歳	207	44. 4	36. 2	32. 4	31. 4	0. 5
60~69歳	209	48. 3	42. 1	39. 7	24. 9	0. 5
70歳以上	206	47. 6	44. 2	34. 5	21. 4	2. 4

世帯構成別でみると、「一人暮らし」、「一世代世帯(夫婦のみ)」、「二世代世帯(親、子で暮らしている世帯)」では「適切な食事」が最も高く、「三世代世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)」では「定期的な運動」と「実践していない」が同率で最も高くなっています。

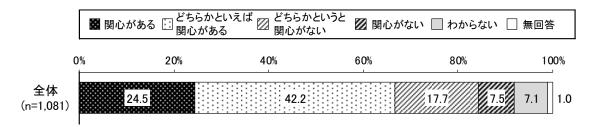
単位:%

						T 155. 70
	回答数	適切な食事	定期的な運動	定期的な 体重測定	実践していない	無回答
一人暮らし	165	40. 0	37. 6	33. 3	29. 7	1. 2
一世代世帯	275	53. 8	46. 9	36. 0	21. 8	1. 1
二世代世帯	566	38. 5	34. 6	32. 2	33. 7	1. 1
三世代世帯	44	34. 1	36. 4	22.7	36. 4	-
その他	21	33. 3	19. 0	33. 3	47. 6	-

(2) 関連知識について

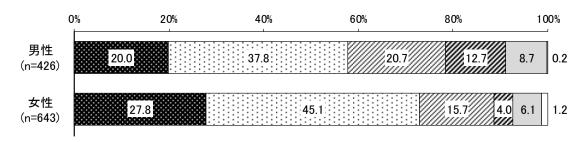
問 11 食育について関心がありますか(いずれか1つに○)

「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた《関心がある》の割合が 66.7%、「どちらかというと関心がない」と「関心がない」を合わせた《関心がない》の割合が 25.2%となっています。



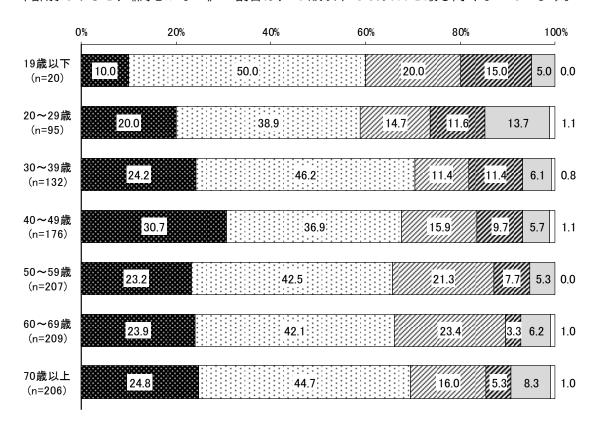
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で《関心がない》の割合が高くなっています。

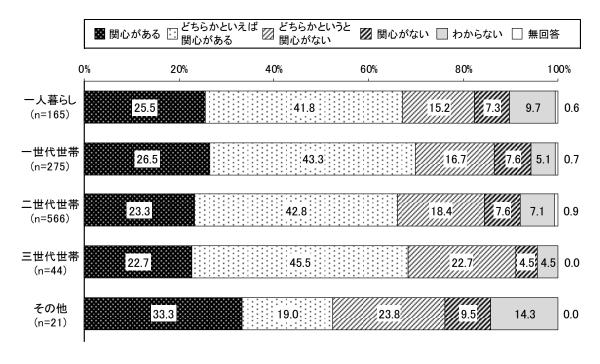


【年齢別】

年齢別でみると、《関心がない》の割合は、19歳以下で35.0%と最も高くなっています。

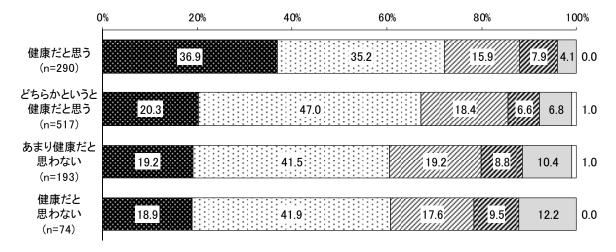


世帯構成別でみると、「その他」を除き、大きな差異はみられません。



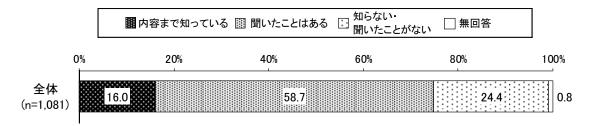
【健康観別】

健康観別でみると、「健康だと思う」と感じている人は「関心がある」の割合が 36.9%と高くなっています。



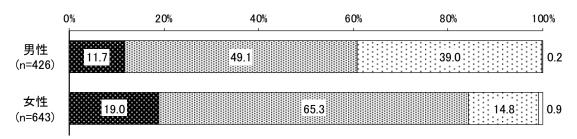
問 12 食事バランスガイドを知っていますか(いずれか1つに○)

「聞いたことはある」が 58.7%と最も高く、次いで「知らない・聞いたことがない」が 24.4%、「内容まで知っている」が 16.0%となっています。



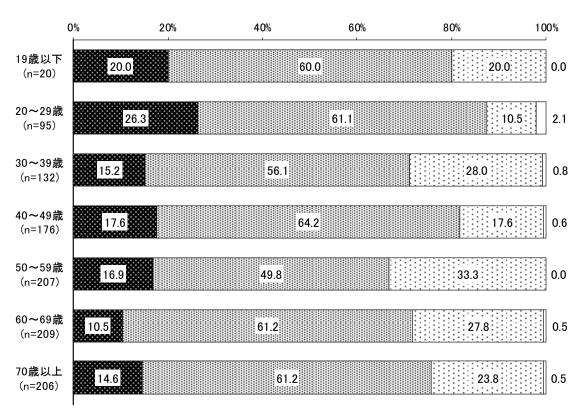
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「知らない・聞いたことがない」の割合が高くなっています。

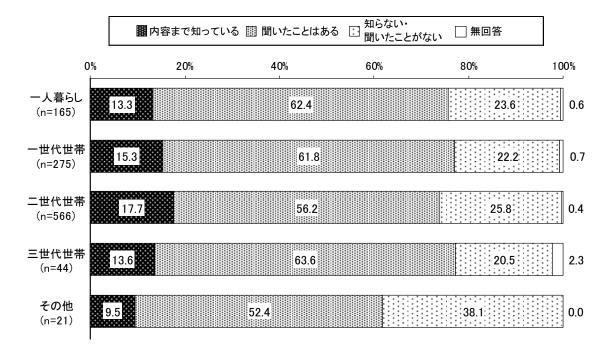


【年齢別】

年齢別でみると、「内容まで知っている」は 20~29 歳で 26.3%と最も高く、「知らない・聞いたことがない」は 50~59 歳で 33.3%と最も高くなっています。

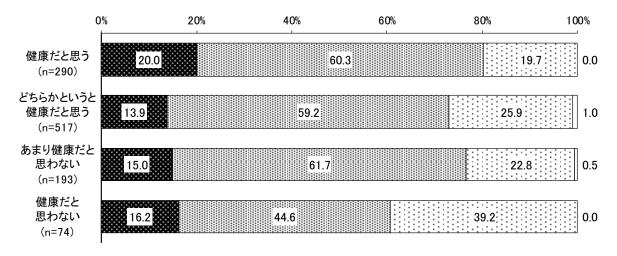


世帯構成別でみると、「その他」を除き、大きな差異はみられませんでした。



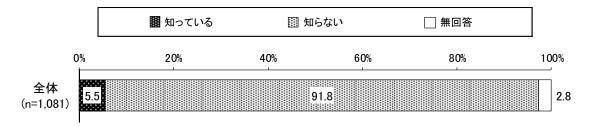
【健康観別】

健康観別でみると、「健康だと思わない」と感じている人は「知らない・聞いたことがない」の割合が39.2%と高くなっています。



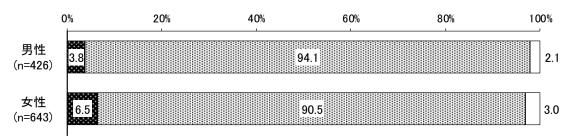
問13 あなたは「大和市食育推進計画」を知っていますか(いずれか1つに○)

「知っている」が5.5%、「知らない」が91.8%となっています。



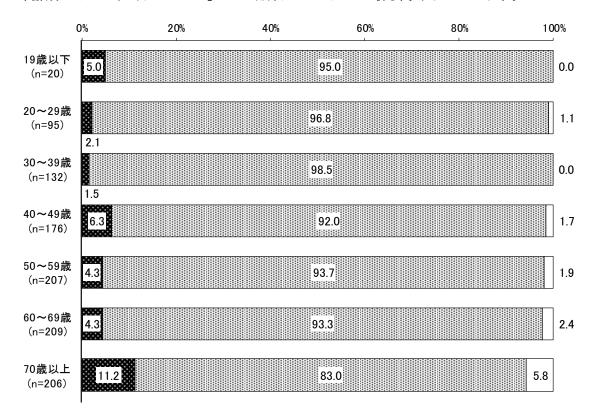
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「知らない」の割合が高くなっています。

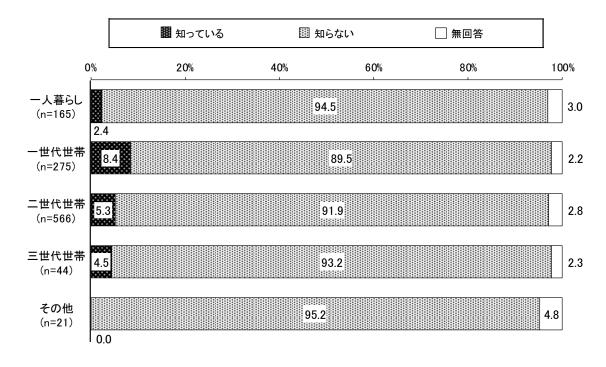


【年齢別】

年齢別でみると、「知っている」は70歳以上で11.2%と最も高くなっています。

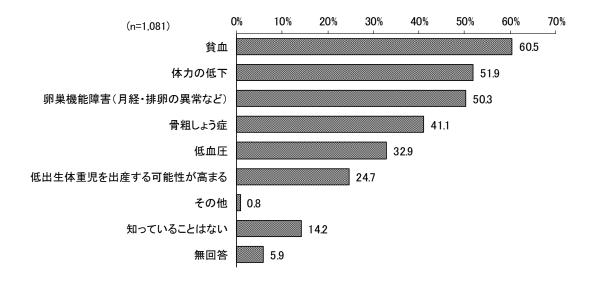


世帯構成別でみると、「知っている」は「一世代世帯 (夫婦のみ)」で 8.4%と最も高くなっています。



問 14 若い女性のやせのリスクで、知っていることは何ですか(あてはまるものすべてに○)

「貧血」が 60.5%と最も高く、次いで「体力の低下」(51.9%)、「卵巣機能障害(月経・排卵の 異常など)」(50.3%)、「骨粗しょう症」(41.1%) と続いています。



【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性は「知っていることはない」を除く全ての項目で高く、特に「卵巣機能障害(月経・排卵の異常など)」では 35.4 ポイント高くなっています。一方、女性に比べ、男性は「知っていることはない」の割合が 20.2 ポイント高くなっています。

単位:%

	回答数	貧血	体力の低下	卵巣機能障害(月経・排 卵の異常など)	骨粗しょう 症	低血圧	低出生体重 児を出産す る可能性が 高まる	その他	知っている ことはない	無回答
男 性	426	50. 2	42. 5	29. 1	33. 3	26. 1	17. 4	0. 7	26. 1	9. 2
女 性	643	67. 8	58. 3	64. 5	46. 2	37. 8	29. 4	0. 9	5. 9	3. 6

【年齢別】

年齢別でみると、「知っていることはない」は $40\sim49$ 歳で 10.8%と最も低く、19 歳以下で 25.0%と最も高くなっています。

単位:%

	回答数	貧血	体力の低下	卵巣機能障害(月経・排 卵の異常な ど)	骨粗しょう 症	低血圧	低出生体重 児を出産す る可能性が 高まる	その他	知っている ことはない	無回答
19歳以下	20	60.0	50.0	45. 0	30.0	40.0	25. 0	ı	25. 0	-
20~29歳	95	69. 5	44. 2	52. 6	35. 8	41.1	26. 3	2. 1	12. 6	4. 2
30~39歳	132	65. 2	55. 3	59. 1	45. 5	33. 3	31.8	-	15. 9	0.8
40~49歳	176	67. 0	60. 2	56. 3	48. 9	33. 5	29. 0	2. 3	10.8	2. 3
50~59歳	207	59. 9	49. 3	52. 2	46. 9	31.4	24. 2	0. 5	17. 4	2. 4
60~69歳	209	60. 3	53. 6	49.8	39. 2	37. 8	20. 6	0. 5	12. 4	4. 8
70歳以上	206	50. 5	47. 6	37. 4	29. 1	24. 3	18. 0	0. 5	15. 0	17. 0

【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「知っていることはない」は「三世代世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)」で 6.8%と最も低くなっています。

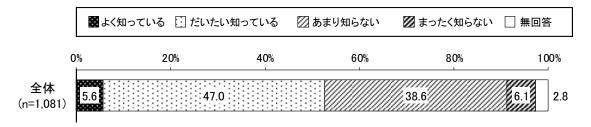
単位:%

	回答数	貧血	体力の低下	卵巣機能障害(月経・排 卵の異常な ど)	骨粗しょう 症	低血圧	低出生体重 児を出産す る可能性が 高まる	その他	知っている ことはない	無回答
一人暮らし	165	59. 4	47. 3	45. 5	40. 6	35. 2	23. 0	ı	10. 3	9. 7
一世代世帯	275	60.0	54. 2	48. 0	39. 3	32. 7	23. 3	1.1	15. 6	5. 5
二世代世帯	566	61.8	52. 1	53. 9	41. 7	34. 5	25. 8	0. 5	14. 7	4. 6
三世代世帯	44	59. 1	54. 5	43. 2	40. 9	13. 6	27. 3	2. 3	6.8	11.4
その他	21	47. 6	52. 4	42. 9	52. 4	23.8	28. 6	9. 5	23. 8	4. 8

(3) 食生活について

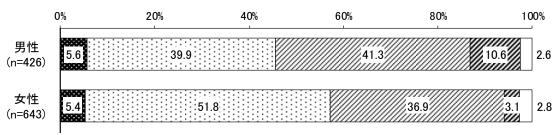
問 15 あなたにとっての適切な食事(必要なエネルギー量、栄養バランスなど)を知っていますか(いずれか1つに〇)

「よく知っている」と「だいたい知っている」を合わせた《知っている》の割合が 52.5%、「あまり知らない」と「まったく知らない」を合わせた《知らない》の割合が 44.7%となっています。



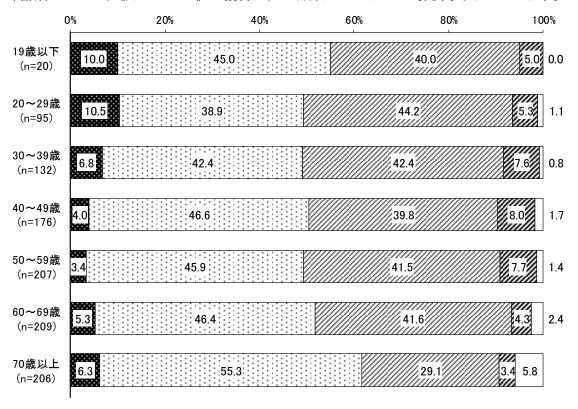
【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で《知っている》の割合が高くなっています。

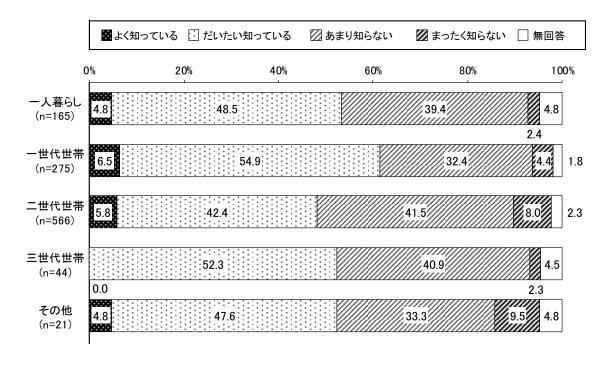


【年齢別】

年齢別でみると、《知っている》の割合は、70歳以上で61.7%と最も高くなっています。

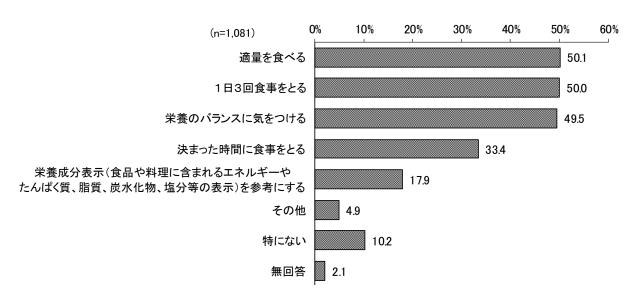


世帯構成別でみると、《知っている》の割合は、「一世代世帯(夫婦のみ)」で 61.5%と最も高くなっています。



問 16 食生活で普段から気をつけていることはなんですか(あてはまるものすべてに○)

「適量を食べる」(50.1%)、「1日3回食事をとる」(50.0%)、「栄養のバランスに気をつける」(49.5%)の3項目がほぼ同程度で並び、次いで「決まった時間に食事をとる」(33.4%)が続いています。



【性別】

性別でみると、男性は「適量を食べる」が最も高く、女性は「栄養のバランスに気をつける」 が最も高くなっています。

単位:%

	回答数	適量を食べる	1日3回食事をとる	栄養のバラ ンスに気をつ ける	決まった時間 に食事をとる	栄養成分表 示を参考に する	その他	特にない	無回答
男性	426	49. 1	48. 8	38. 3	33. 3	14. 1	4. 7	13. 8	2. 1
女性	643	51.5	50. 5	57. 1	33. 7	20. 2	5. 0	7. 6	2. 2

【年齢別】

年齢別でみると、「1日3回食事をとる」は 60 歳以上で5割を超え、「栄養のバランスに気をつける」は 50 歳以上で5割を超えています。また、「決まった時間に食事をとる」は 29 歳以下では 1割程度ですが、70 歳以上では5割を超えて高くなっています。

単位:%

	回答数	適量を食べる	1日3回食事をとる	栄養のバラ ンスに気をつ ける	決まった時間に食事をとる	栄養成分表 示を参考に する	その他	特にない	無回答
19歳以下	20	50. 0	45. 0	25. 0	10.0	5. 0	5. 0	15. 0	5. 0
20~29歳	95	36.8	48. 4	45. 3	10. 5	21. 1	4. 2	12. 6	1.1
30~39歳	132	44. 7	43. 9	37. 1	30. 3	13. 6	3.8	13. 6	0.8
40~49歳	176	52. 3	37. 5	48. 9	23. 3	20. 5	4. 5	11. 9	1.1
50~59歳	207	49. 8	43. 0	52. 2	26. 6	15. 9	5. 3	11. 6	1.4
60~69歳	209	56. 0	54. 1	54. 5	40. 7	17. 7	7. 7	7. 2	1.4
70歳以上	206	53. 4	67. 0	55. 8	56.8	20. 9	2. 4	5. 3	4. 9

【世帯構成別】

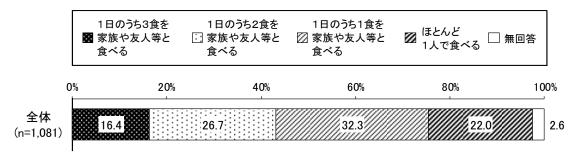
世帯構成別でみると、「二世代世帯(親、子で暮らしている世帯)」と「三世代世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)」では「適量を食べる」が最も高くなっていますが、「一人暮らし」では「栄養バランスに気をつける」、「一世代世帯(夫婦のみ)」では「1日3回食事をとる」がそれぞれ最も高くなっています。

単位:%

	回答数	適量を食べる	1日3回食事をとる	栄養のバラ ンスに気をつ ける	決まった時間に食事をとる	栄養成分表 示を参考に する	その他	特にない	無回答
一人暮らし	165	39. 4	44. 8	49. 1	27. 3	23. 6	6. 1	12. 1	2. 4
一世代世帯	275	54. 2	56. 7	54. 2	45. 1	19. 6	6. 9	8. 0	0. 4
二世代世帯	566	52. 5	48. 4	47. 3	30. 0	15. 7	3. 5	10. 1	2. 5
三世代世帯	44	56. 8	45. 5	52. 3	31.8	18. 2	2. 3	13. 6	4. 5
その他	21	23. 8	52. 4	47. 6	23. 8	9. 5	14. 3	9. 5	4. 8

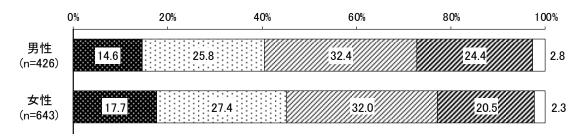
問17 ふだん誰かと一緒に食事をしていますか(いずれか1つに○)

「1日のうち1食を家族や友人等と食べる」が 32.3%と最も高く、次いで「1日のうち2食を家族や友人等と食べる」(26.7%)、「ほとんど1人で食べる」(22.0%)、「1日のうち3食を家族や友人等と食べる」(16.4%) となっています。



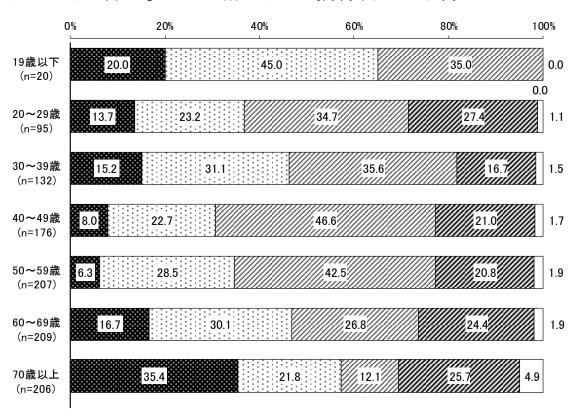
【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。

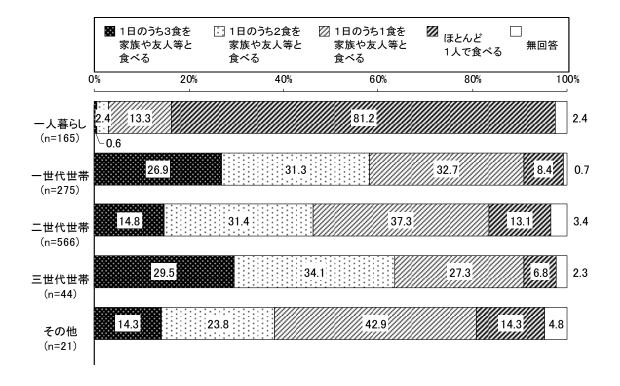


【年齢別】

年齢別でみると、「1日のうち3食を家族や友人等と食べる」は70歳以上で35.4%と最も高く、「ほとんど1人で食べる」は20~29歳で27.4%と最も高くなっています。

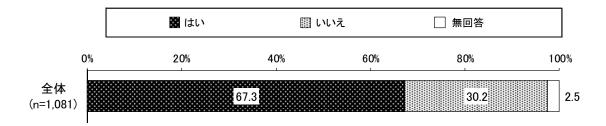


世帯構成別でみると、「一人暮らし」と「その他」を除いた同居者のいる世帯では、「二世代世帯 (親、子で暮らしている世帯)」で「1日のうち3食を家族や友人等と食べる」が14.8%と低くなっています。



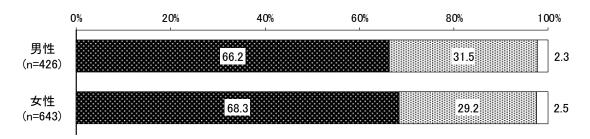
問18 1日2食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしていますか

「はい」が67.3%、「いいえ」が30.2%となっています。



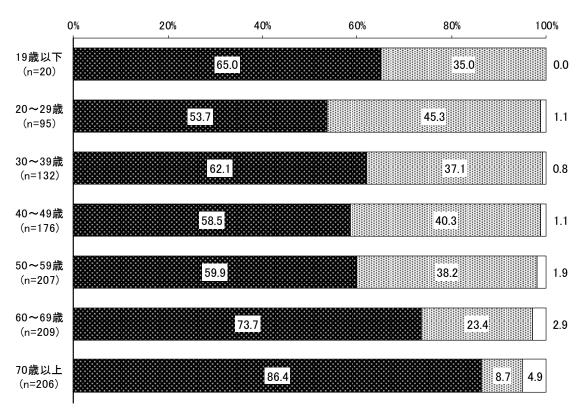
【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。

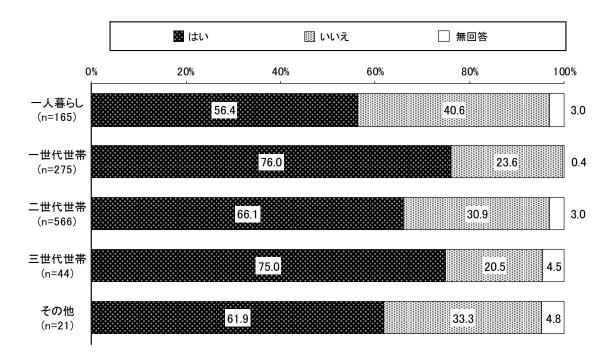


【年齢別】

年齢別でみると、「はい」は 70 歳以上で 86.4%と最も高く、「いいえ」は 20~29 歳で 45.3%と最も高くなっています。

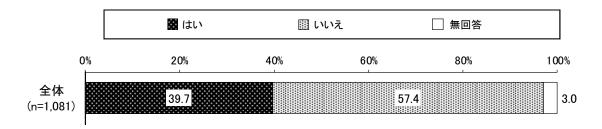


世帯構成別でみると、「一人暮らし」で「いいえ」の割合が40.6%と最も高くなっています。



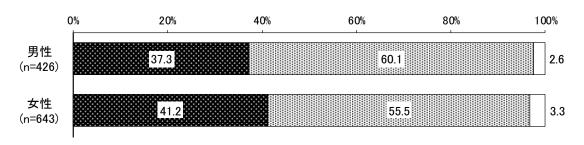
問 19 あなたは十分な量の野菜を食べていると思いますか

「はい」が39.7%、「いいえ」が57.4%となっています。



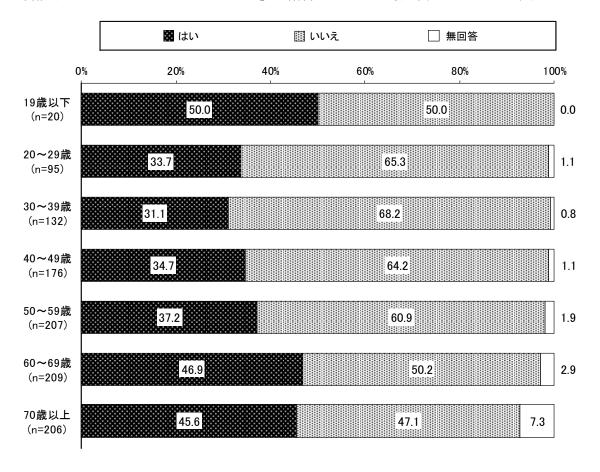
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「いいえ」の割合が高くなっています。



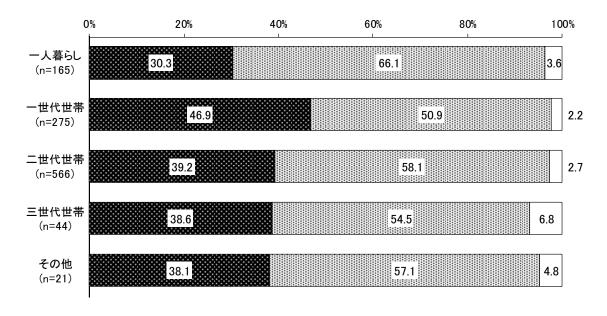
【年齢別】

年齢別でみると、30~39歳で「いいえ」の割合が68.2%と最も高くなっています。



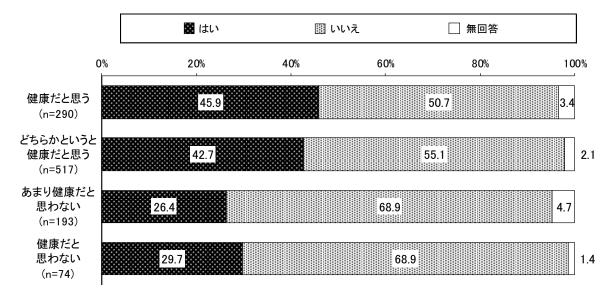
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「一人暮らし」で「いいえ」の割合が66.1%と最も高くなっています。



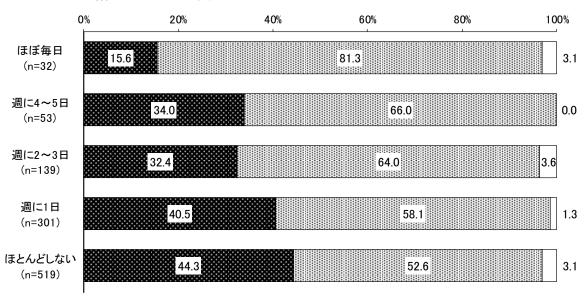
【健康観別】

健康観別でみると、「あまり健康だと思わない」と「健康だと思わない」人では、「いいえ」の割合がともに 68.9%と高くなっています。



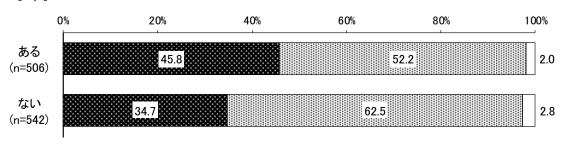
【外食の頻度別】

外食の頻度別でみると、外食の頻度が高い人ほど「いいえ」の割合が高く、「ほぼ毎日」の人では 81.3%と 8割を超えています。



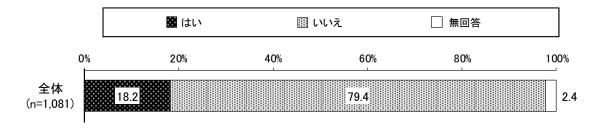
【自分で野菜を作った経験別】

自分で野菜を作った経験別でみると、作ったことがない人の方が「いいえ」の割合が高くなっています。



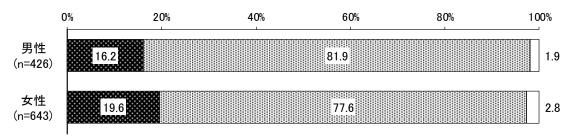
問20 あなたは十分な量の果物を食べていると思いますか

「はい」が18.2%、「いいえ」が79.4%となっています。



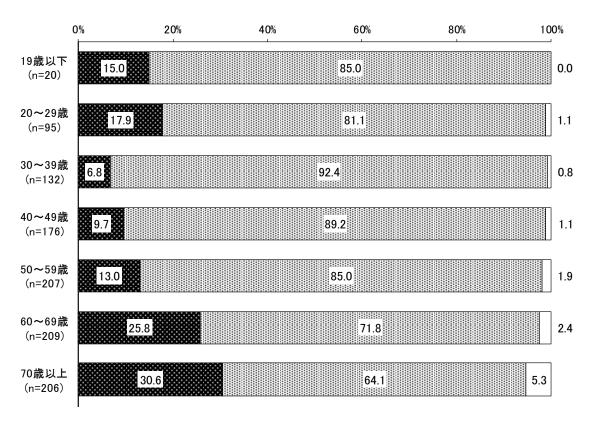
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「いいえ」の割合が高くなっています。

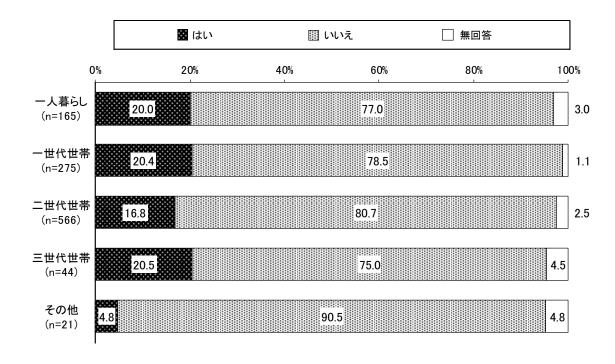


【年齢別】

年齢別でみると、「はい」は 70 歳以上で 30.6%と最も高く、「いいえ」は 30~39 歳で 92.4%と 最も高くなっています。

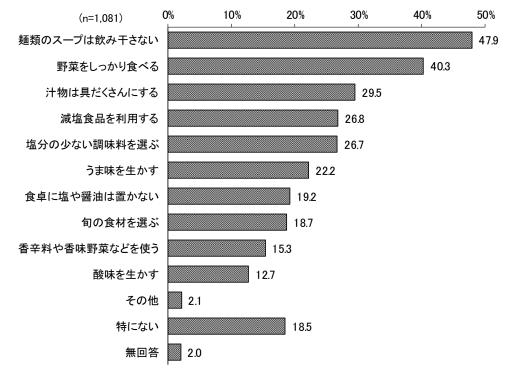


世帯構成別でみると、「その他」を除き、大きな差異はみられません。



問 21 塩分を取り過ぎないようにする(減塩する)ために取り組んでいることはありますか (あてはまるものすべてに〇)

「麺類のスープは飲み干さない」が 47.9%と最も高く、次いで「野菜をしっかり食べる」 (40.3%)、「汁物は具だくさんにする」(29.5%)、「減塩食品を利用する」(26.8%) と続いています。



【性別】

性別でみると、男性は「野菜をしっかり食べる」が最も高く、女性は「麺類のスープは飲み干さない」が最も高くなっています。

単位:%

	回答数	麺類の スープは 飲み干さ ない				塩分の少 ない調味 料を選ぶ	うま味を 生かす	食卓に塩 や醤油は 置かない	旬の食材を選ぶ	香辛料や 香味野菜 などを使 う	酸味を生かす	その他	特にない	無回答
男 性	426	33. 3	34. 7	16. 2	25. 1	22. 5	12. 2	12. 9	8. 9	11.0	7. 5	1.6	27. 7	2. 3
女性	643	57. 5	43. 9	38. 9	27. 8	29. 7	28. 8	23. 8	25. 2	18. 2	16. 3	2. 3	12. 4	1. 9

【年齢別】

年齢別でみると、「麺類のスープは飲み干さない」は 60 歳以上で5割を超え、「野菜をしっかり食べる」は 50 歳以上で4割を超えています。

単位:%

	回答数	麺類の スープは 飲み干さ ない	野菜を しっかり 食べる	汁物は具 だくさんに する		塩分の少 ない調味 料を選ぶ	うま味を 生かす	食卓に塩 や醤油は 置かない	旬の食材 を選ぶ	香辛料や 香味野菜 などを使 う	酸味を生かす	その他	特にない	無回答
19歳以下	20	20. 0	25. 0	15. 0	10. 0	15. 0	15. 0	20. 0	15. 0	15. 0	5. 0	-	50.0	5. 0
20~29歳	95	41. 1	29. 5	16.8	18. 9	15. 8	18. 9	11.6	5. 3	9. 5	4. 2	1.1	30. 5	1.1
30~39歳	132	47. 0	33. 3	21. 2	23. 5	14. 4	15. 9	19. 7	12. 1	9. 1	7. 6	0.8	28. 0	0.8
40~49歳	176	43. 2	34. 7	27. 3	29. 0	21.6	31.8	14. 8	18. 2	16. 5	10. 2	1. 7	15. 9	1, 1
50~59歳	207	46. 4	42. 5	24. 6	23. 7	24. 6	21.7	19. 3	22. 2	17. 9	13. 5	3. 9	19.8	1. 9
60~69歳	209	50. 7	46. 4	36. 4	27. 3	30. 1	20. 6	20. 6	18. 7	16. 7	15. 3	2. 4	15. 3	1.4
70歳以上	206	54. 9	45. 6	41. 3	34. 0	42. 7	22. 3	26. 2	25. 7	15. 5	17. 5	1. 9	9. 2	3. 9

【世帯構成別】

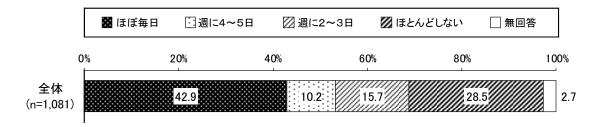
世帯構成別でみると、「その他」を除き、「一人暮らし」は「野菜をしっかり食べる」、「汁物は 具だくさんにする」、「旬の食材を選ぶ」、「香辛料や香味野菜などを使う」で他と比べて低く、「減 塩食品を利用する」で高い傾向がみられます。

単位:%

	回答数	麺類の スープは 飲み干さ ない	野菜を しっかり 食べる	汁物は具 だくさんに する	減塩食品 を利用す る	塩分の少 ない調味 料を選ぶ	うま味を 生かす	食卓に塩 や醤油は 置かない	旬の食材を選ぶ	香辛料や 香味野菜 などを使 う	酸味を生かす	その他	特にない	無回答
一人暮らし	165	44. 8	31. 5	25. 5	32. 7	26. 7	20. 6	19. 4	11.5	10. 9	12. 7	4. 2	18. 2	2. 4
一世代世帯	275	46. 9	46. 2	36. 0	29. 1	35. 3	25. 5	23. 3	23. 6	19. 6	13. 8	2. 9	15. 3	0. 4
二世代世帯	566	49. 1	40. 3	27. 4	24. 0	22. 6	21. 2	17. 7	18. 9	13. 8	12. 4	1.4	20. 0	2. 3
三世代世帯	44	50. 0	40. 9	34. 1	15. 9	25. 0	20. 5	13. 6	18. 2	18. 2	11.4	_	15. 9	2. 3
その他	21	38. 1	33. 3	28. 6	42. 9	28. 6	28. 6	19.0	9. 5	28. 6	14. 3	-	28. 6	9. 5

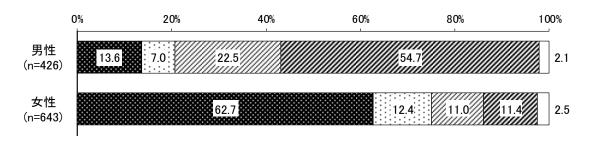
問22 自分で調理する回数はどのくらいですか(いずれか1つに○)

「ほぼ毎日」が 42.9%と最も高く、次いで「ほとんどしない」(28.5%)、「週に2~3日」(15.7%)と続いています。



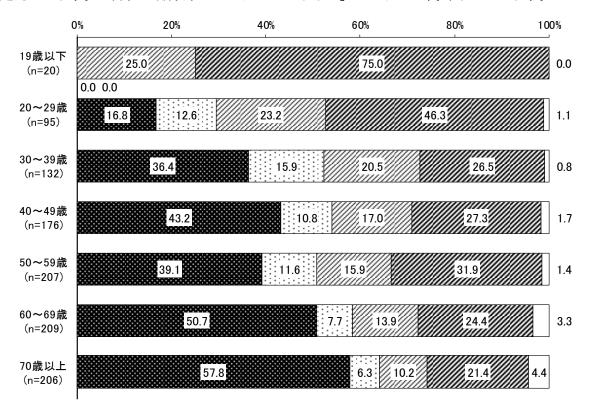
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ほとんどしない」、「週に2~3日」の割合が高くなっています。

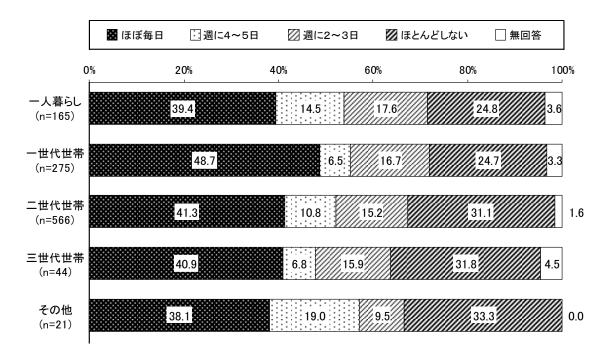


【年齢別】

年齢別でみると、「ほぼ毎日」は 70 歳以上で 57.8%と最も高く、60~69 歳でも 50.7%と 5割を超えています。一方、19 歳以下では「ほとんどしない」が 75.0%と高くなっています。

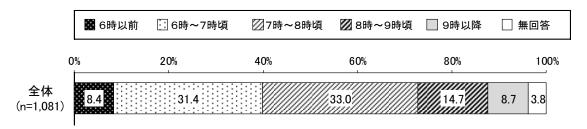


世帯構成別でみると、「一世代世帯(夫婦のみ)」で「ほぼ毎日」の割合が 48.7%と最も高くなっています。



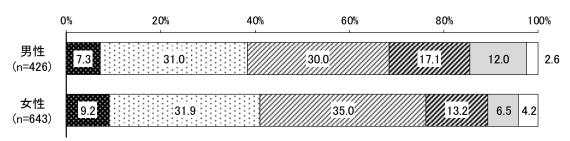
問23 ふだんの夕食の時間は午後何時頃ですか(いずれか1つに○)

「7時~8時頃」が 33.0%と最も高く、次いで「6時~7時頃」(31.4%)、「8時~9時頃」(14.7%)と続いています。

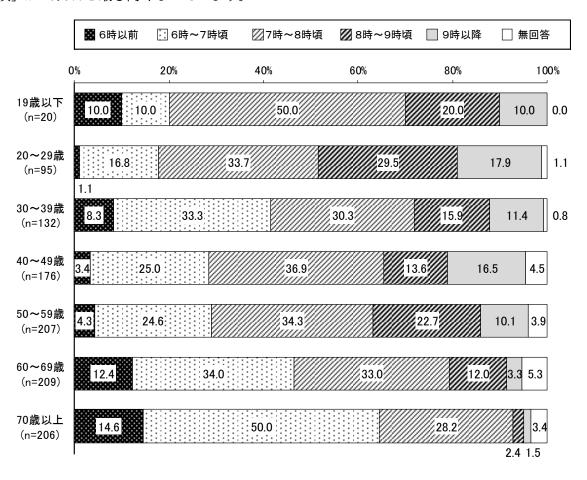


【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「8 時~9 時頃」と「9 時以降」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「7 時~8 時頃」の割合が高くなっています。

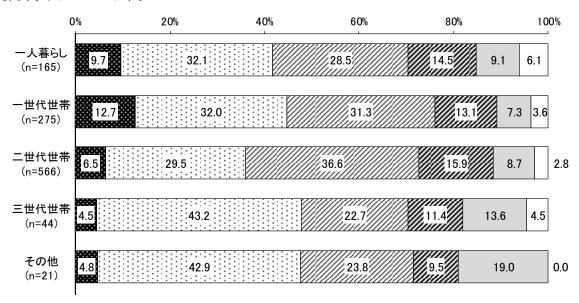


年齢別でみると、70歳以上で「6時~7時頃」が50.0%と最も高く、20~29歳で「8時~9時頃」が29.5%と最も高くなっています。



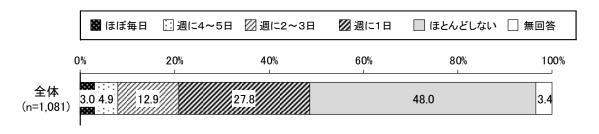
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「三世代世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)」は「6時~7時頃」が43.2%と最も高く、「二世代世帯(親、子で暮らしている世帯)」は「7時~8時頃」が36.6%と最も高くなっています。



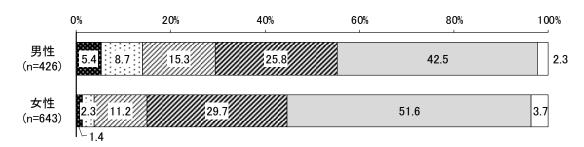
問24 ふだん、どのくらい外食をしていますか(いずれか1つに○)

「ほとんどしない」が 48.0%と最も高く、次いで「週に1日」(27.8%)、「週に2~3日」(12.9%) と続いています。



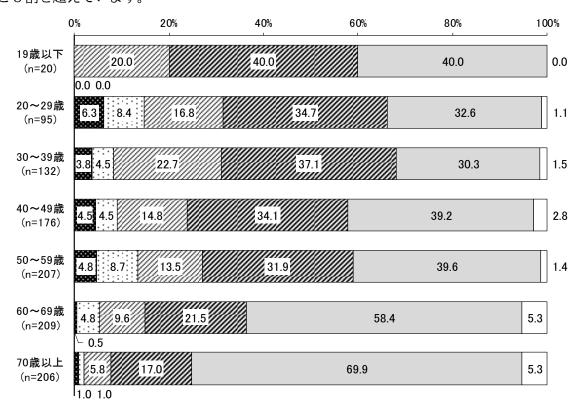
【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「ほとんどしない」の割合が高くなっています。

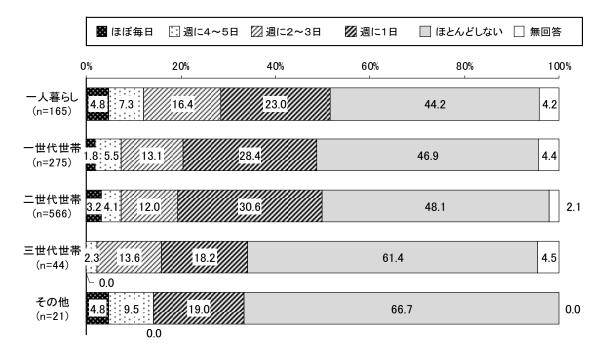


【年齢別】

年齢別でみると、70 歳以上で「ほとんどしない」が 69.9%と最も高く、 $60\sim69$ 歳でも 58.4% と 5割を超えています。

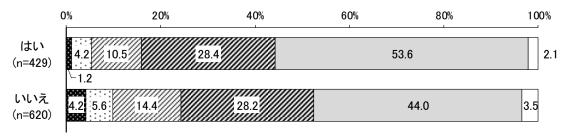


世帯構成別でみると、「その他」を除き、「三世代世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)」で「ほとんどしない」の割合が 61.4%と最も高くなっています。



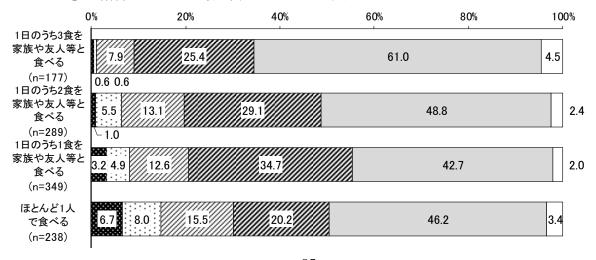
【十分な量の野菜の摂取状況別】

十分な量の野菜の摂取状況別でみると、十分な量の野菜をとっている人の方が「ほとんどしない」の割合が高くなっています。



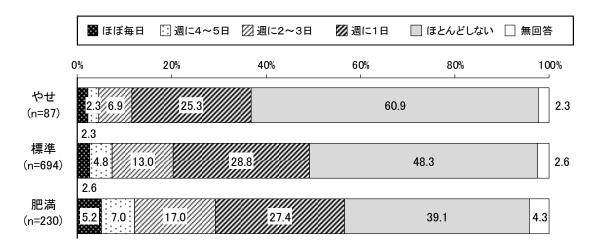
【複数人で食事をする頻度別】

複数人で食事をする頻度別でみると、「1日のうち3食を家族や友人等と食べる」人で「ほとんどしない」の割合が61.0%と最も高くなっています。



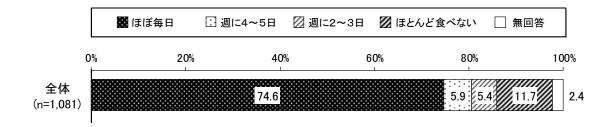
【BMI別】

BMI別でみると、「肥満」の人で「ほとんどしない」が39.1%と最も低くなっています。



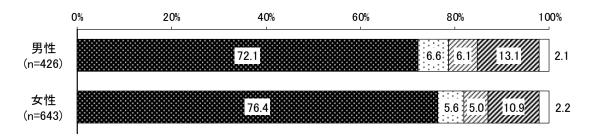
問 25 あなたは朝食を食べていますか(いずれか1つに○)

「ほぼ毎日」が 74.6%と最も高く、次いで「ほとんど食べない」(11.7%)、「週に $4 \sim 5$ 日」(5.9%)、「週に $2 \sim 3$ 日」(5.4%)となっています。

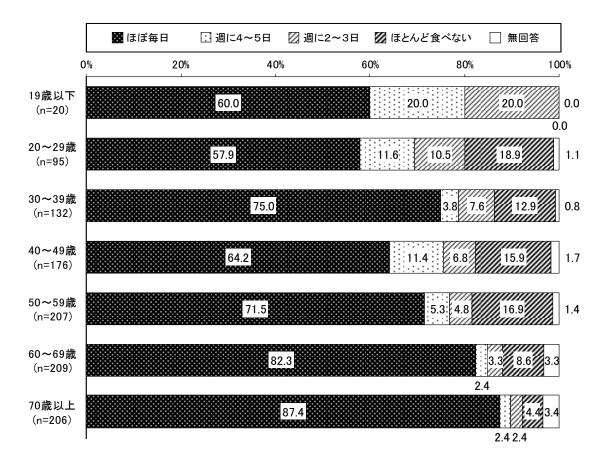


【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。

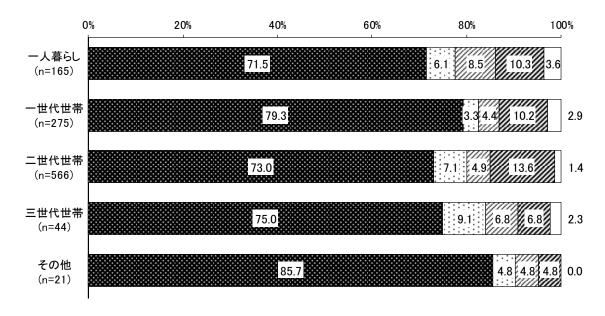


年齢別でみると、「ほぼ毎日」は「70 歳以上」で 87.4%と最も高く、20~29 歳で 57.9%と最も低くなっています。



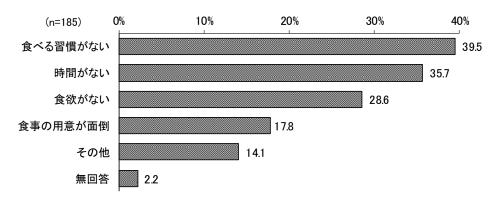
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「その他」を除くと、「ほぼ毎日」は「一世代世帯(夫婦のみ)」で 79.3% と最も高くなっています。



問 26 あなたが朝食を食べない理由を教えてください(あてはまるものすべてに○)

「食べる習慣がない」が 39.5%と最も高く、次いで「時間がない」(35.7%)、「食欲がない」(28.6%)と続いています。



【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「食べる習慣がない」、「時間がない」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「食欲がない」の割合が高くなっています。

単位:%

	回答数	食べる習慣がない	時間がない	食欲がない	食事の用意が 面倒	その他	無回答
男 性	82	42. 7	41.5	22. 0	18. 3	9. 8	1. 2
女性	102	37. 3	31. 4	33. 3	16. 7	17. 6	2. 9

【年齢別】

年齢別でみると、39 歳以下では「時間がない」が最も高く、40 歳以上では「食べる習慣がない」 が最も高くなっています(70 歳以上は「食べる習慣がない」、「食欲がない」、「その他」が同率)。

単位:%

	回答数	食べる習慣がない	時間がない	食欲がない	食事の用意が 面倒	その他	無回答
19歳以下	4	-	100. 0	25. 0	-	25. 0	1
20~29歳	28	21. 4	60. 7	35. 7	39. 3	7. 1	3. 6
30~39歳	27	37. 0	40. 7	29. 6	22. 2	14. 8	1
40~49歳	40	50. 0	40. 0	25. 0	12. 5	7. 5	1
50~59歳	45	44. 4	28. 9	33. 3	15. 6	13. 3	2. 2
60~69歳	25	48. 0	12. 0	12. 0	8. 0	24. 0	8. 0
70歳以上	14	28. 6	14. 3	28. 6	14. 3	28. 6	_

【世帯構成別】

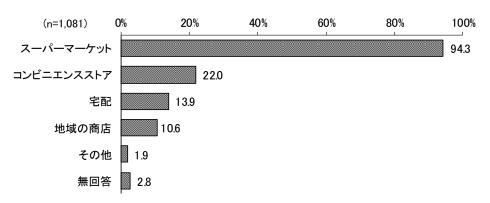
世帯構成別でみると、「一人暮らし」と「三世代世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)」は「時間がない」が最も高く、「一世代世帯(夫婦のみ)」と「二世代世帯(親、子で暮らしている世帯)」は「食べる習慣がない」が最も高くなっています。

単位:%

	回答数	食べる習慣がない	時間がない	食欲がない	食事の用意が 面倒	その他	無回答
一人暮らし	31	32. 3	38. 7	25. 8	32. 3	19. 4	3. 2
一世代世帯	40	52. 5	32. 5	20. 0	20. 0	17. 5	-
二世代世帯	105	38. 1	36. 2	34. 3	14. 3	10. 5	1. 9
三世代世帯	6	-	50.0	16. 7	-	16. 7	16. 7
その他	2	50. 0	-	-	_	50.0	_

問27 食料品(食材を含む)は、どのように入手していますか(あてはまるものすべてに○)

「スーパーマーケット」が 94.3%と最も高く、次いで「コンビニエンスストア」(22.0%)、「宅配」(13.9%)と続いています。



【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「コンビニエンスストア」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「宅配」の割合が高くなっています。

単位:%

	回答数	スーパー マーケット	コンビニエンス ストア	宅配	地域の商店	その他	無回答
男 性	426	92. 5	26. 1	9. 6	8. 5	1. 2	2. 8
女 性	643	95. 8	19. 4	17. 0	11.8	2. 3	2. 5

【年齢別】

年齢別でみると、「コンビニエンスストア」は 29 歳以下で3割を超えて高く、「地域の商店」は 50 歳以上で1割を超えています。

単位:%

	回答数	スーパー マーケット	コンビニエンス ストア	宅配	地域の商店	その他	無回答
19歳以下	20	80. 0	35. 0	10.0	5. 0	-	-
20~29歳	95	96. 8	37. 9	14. 7	8. 4	1. 1	1, 1
30~39歳	132	97. 0	25. 0	15. 9	6.8	ı	2. 3
40~49歳	176	94. 9	24. 4	11.9	9. 7	3. 4	1.7
50~59歳	207	95. 2	25. 6	13.0	10. 6	1.0	1.4
60~69歳	209	94. 3	12. 9	13. 4	12. 9	1.4	3. 8
70歳以上	206	92. 2	15. 0	16.0	13. 6	3. 9	4. 4

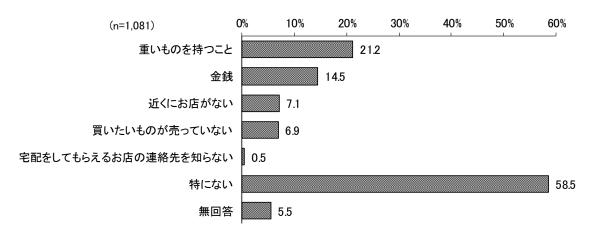
世帯構成別でみると、「一人暮らし」で「コンビニエンスストア」が34.5%と高くなっています。

単位:%

							十匹・70
	回答数	スーパー マーケット	コンビニエンス ストア	宅配	地域の商店	その他	無回答
一人暮らし	165	92. 7	34. 5	10. 3	12. 1	2. 4	4. 2
一世代世帯	275	93. 8	16. 7	14. 9	12. 0	1. 1	2. 9
二世代世帯	566	95. 4	20. 7	15. 0	8.8	2. 1	2. 1
三世代世帯	44	95. 5	29. 5	11. 4	15. 9	2. 3	2. 3
その他	21	85. 7	23. 8	9. 5	23. 8	4. 8	-

問 28 食料品を入手する際に困難はありますか(あてはまるものすべてに○)

「特にない」が 58.5%と最も高く、次いで「重いものを持つこと」(21.2%)、「金銭」(14.5%)と続いています。



【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「特にない」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「重いものを持つこと」の割合が高くなっています。

単位:%

	回答数	重いものを 持つこと	金銭	近くにお店が ない	買いたいもの が売って いない	宅配をしても らえるお店の 連絡先を知 らない	特にない	無回答
男性	426	10. 3	14. 1	6. 6	7. 0	0. 5	68. 5	4. 7
女性	643	28. 5	14. 8	7. 5	6. 7	0. 5	52. 3	5. 6

年齢別でみると、「金銭」は 49 歳以下で 2 割を超えています。また、「買いたいものが売っていない」は 30~39 歳で 13.6%と、他の年齢層と比べて高くなっています。

単位:%

	回答数	重いものを 持つこと	金銭	近くにお店が ない	買いたいもの が売って いない	宅配をしても らえるお店の 連絡先を知 らない	特にない	無回答
19歳以下	20	5. 0	20. 0	1	10.0	1	70. 0	-
20~29歳	95	23. 2	22. 1	6. 3	8. 4	-	55. 8	2. 1
30~39歳	132	24. 2	22. 0	9. 1	13. 6	ı	52. 3	2. 3
40~49歳	176	19. 9	23. 3	6. 3	6.8	0. 6	53. 4	2. 3
50~59歳	207	21. 3	16. 9	7.7	6.8	ı	58. 9	3. 9
60~69歳	209	21. 5	7. 2	5. 3	5. 7	_	65. 6	6. 7
70歳以上	206	19. 9	4. 9	9. 2	2. 4	1. 5	61. 7	10. 2

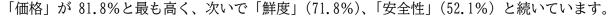
【世帯構成別】

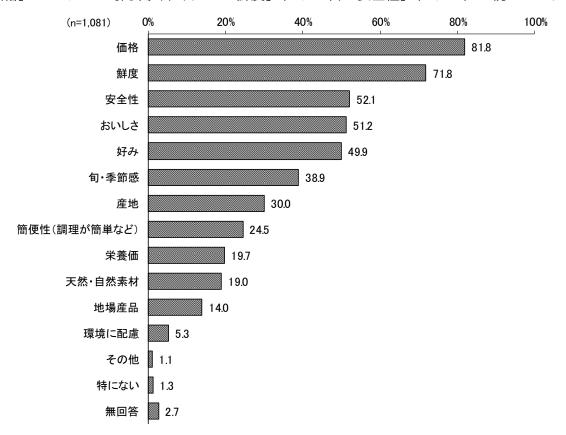
世帯構成別でみると、「一人暮らし」で「金銭」が 21.2%、「買いたいものが売っていない」が 10.9%と、他と比べて高くなっています。

単位:%

	回答数	重いものを 持つこと	金銭	近くにお店が ない	買いたいもの が売って いない	宅配をしても らえるお店の 連絡先を知 らない	特にない	無回答
一人暮らし	165	23. 0	21. 2	7. 3	10. 9	1. 2	50. 9	4. 2
一世代世帯	275	21.8	10. 5	8. 4	4. 7	1	60. 7	5. 5
二世代世帯	566	20. 5	14. 7	6. 5	7. 2	0. 5	59. 5	5. 1
三世代世帯	44	20. 5	11. 4	9. 1	4. 5	-	54. 5	11. 4
その他	21	23. 8	19. 0	4. 8	4. 8	-	66. 7	

問29 食料品を選ぶときに、重視することは何ですか(あてはまるものすべてに〇)





【性別】

性別でみると、「その他」と「特にない」を除いた全ての項目で、男性に比べ、女性の方が上回っており、特に「鮮度」で 16.3 ポイント、「産地」で 14.4 ポイント、「安全性」で 14.0 ポイント 女性の方が高くなっています。

															平	114・70
	回答数	価格	鮮度	安全性	おいしさ	好み	旬• 季節感	産地	簡便性 (調理が 簡単な ど)	栄養価	天然•自 然素材	地場 産品	環境に 配慮	その他	特に ない	無回答
男性	426	80. 3	62. 2	43. 7	45. 3	48. 6	27. 2	21.4	18.8	14. 3	13. 8	8. 7	3. 5	1.4	2. 6	2. 8
女性	643	83. 0	78. 5	57. 7	55. 2	51. 3	46. 7	35. 8	28. 1	23. 0	22. 1	17. 7	6. 4	0. 9	0. 5	2. 3

【年齢別】

年齢別でみると、69 歳以下は「価格」の割合が最も高く、70 歳以上は「鮮度」の割合が最も高くなっています。

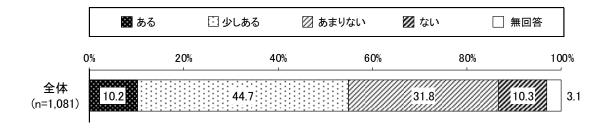
															単	位:%
	回答数	価格	鮮度	安全性	おいしさ	好み	旬• 季節感	産地	簡便性 (調理が 簡単な ど)	栄養価	天然·自 然素材	地場 産品	環境に 配慮	その他	特に ない	無回答
19歳以下	20	80.0	50.0	55. 0	55. 0	55. 0	15. 0	30.0	10.0	25. 0	15. 0	5. 0	15. 0	_	15. 0	ı
20~29歳	95	83. 2	51.6	42. 1	51.6	53. 7	23. 2	13. 7	20. 0	13. 7	7. 4	1.1	4. 2	_	2. 1	1.1
30~39歳	132	89. 4	65. 2	44. 7	54. 5	50.0	34. 1	28. 8	31. 1	22. 0	15. 2	6.8	3.8	-	-	1.5
40~49歳	176	85. 2	62. 5	49. 4	54. 0	50.0	35. 8	30. 1	29. 5	19. 3	14. 8	7. 4	5. 7	3. 4	1.7	1.7
50~59歳	207	86. 0	77. 3	53. 1	50. 2	56. 0	42. 0	37. 2	25. 6	16. 9	21. 3	20. 3	6.8	1.0	1.4	1.4
60~69歳	209	81.3	79. 4	55. 0	53. 6	55. 0	42. 1	32. 5	20. 1	19. 1	21. 1	17. 2	5. 3	1.0	-	4. 3
70歳以上	206	71. 4	82. 0	58. 7	44. 7	37. 9	47. 1	25. 7	21. 4	21.4	25. 7	20. 9	4. 4	1.0	1. 5	3. 9

世帯構成別でみると、「一世代世帯(夫婦のみ)」で「鮮度」が 81.5%と、他と比べて高くなっています。

															単	位:%
	回答数	価格	鮮度	安全性	おいしさ	好み	旬· 季節感	産地	簡便性 (調理が 簡単な ど)	栄養価	天然•自 然素材	地場 産品	環境に 配慮	その他	特に ない	無回答
一人暮らし	165	81.8	59. 4	44. 2	47. 9	58. 2	35. 2	24. 8	31.5	15. 2	15. 2	9. 1	4. 2	1. 2	0.6	3. 6
一世代世帯	275	81. 5	81.5	55. 3	53. 1	48. 4	46. 5	28. 0	21.8	22. 5	20. 4	20. 0	4. 7	0. 4	0. 4	2. 9
二世代世帯	566	82. 5	71. 9	53. 0	52. 8	47. 5	36. 4	32. 9	23. 9	19. 1	19. 6	12. 9	5. 8	1.4	1.9	2. 1
三世代世帯	44	77. 3	70. 5	50.0	38. 6	56. 8	45. 5	27. 3	27. 3	20. 5	15. 9	13. 6	2. 3	2. 3	-	2. 3
その他	21	81.0	52. 4	57. 1	42. 9	57. 1	23. 8	4. 8	23. 8	33. 3	19.0	4. 8	14. 3	_	4. 8	_

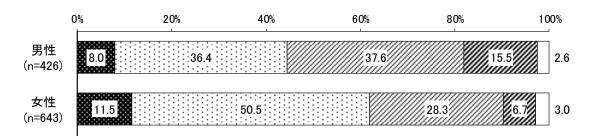
問30 食品の安全性について、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を 選択するとよいかや、どのような調理が必要かについての知識があると思いますか (いずれか1つに〇)

「ある」と「少しある」を合わせた《ある》が 54.9%、「あまりない」と「ない」を合わせた《ない》が 42.1%となっています。

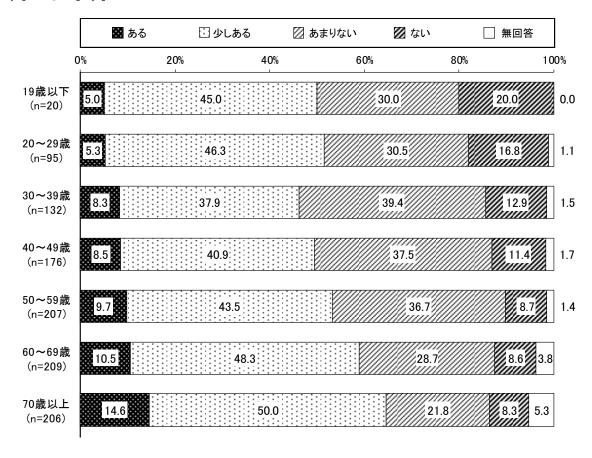


【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で《ない》の割合が高くなっています。

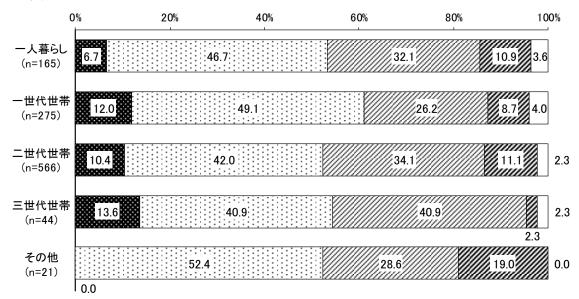


年齢別でみると、《ない》の割合は 30~39 歳で 52.3%と最も高く、70 歳以上で 30.1%と最も低くなっています。



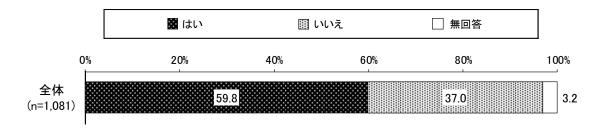
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「一世代世帯(夫婦のみ)」で《ない》の割合が 34.9%と最も低くなっています。



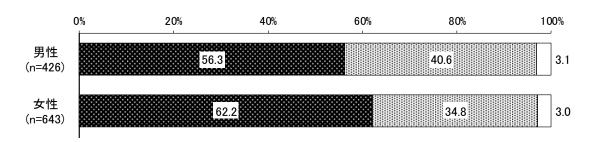
問 31 経済的に困難な家庭への食糧支援(食堂、弁当の配布、フードバンク等)があることを 知っていますか

「はい」が59.8%、「いいえ」が37.0%となっています。



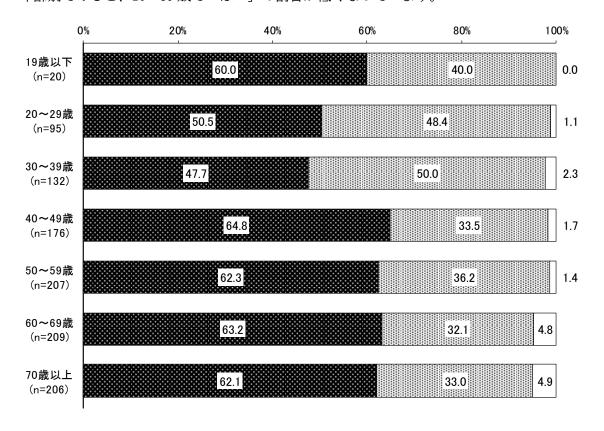
【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「はい」の割合が高くなっています。

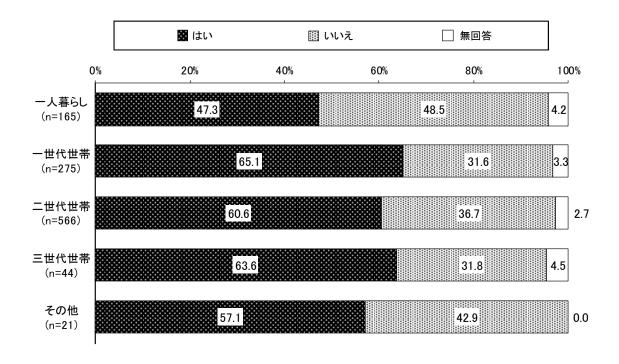


【年齢別】

年齢別でみると、20~39歳で「はい」の割合が低くなっています。

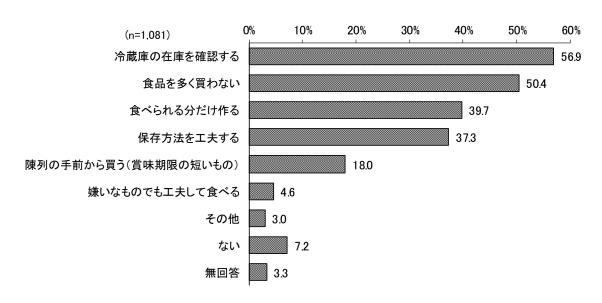


世帯構成別でみると、「一人暮らし」で「はい」の割合が47.3%と最も低くなっています。



問32 食品ロス削減のために取り組んでいることはありますか(あてはまるものすべてに○)

「冷蔵庫の在庫を確認する」が 56.9%と最も高く、次いで「食品を多く買わない」(50.4%)、「食べられる分だけ作る」(39.7%) と続いています。



【性別】

性別でみると、「嫌いなものでも工夫して食べる」、「その他」、「ない」を除いた項目で、男性に比べ、女性の方が高く、特に「保存方法を工夫する」で 18.3 ポイント、「食品を多く買わない」で 15.7 ポイント、「冷蔵庫の在庫を確認する」で 14.3 ポイント女性の方が高くなっています。

単位:%

		回答数	冷蔵庫の 在庫を 確認する	食品を多く買わない	食べられ る分だけ 作る	保存方法 を工夫 する	陳列の手 前から買 う(賞味期 限の短い もの)	嫌いなも のでも エ夫して 食べる	その他	ない	無回答
r	男 性	426	48. 4	41. 1	34. 7	26. 5		4. 9	3. 1	11. 3	3. 3
	女 性	643	62. 7	56. 8	43. 2	44. 8	19. 6	4. 5	2. 8	4. 5	3. 0

【年齢別】

年齢別でみると、19 歳以下は「食べられる分だけ作る」、50~59 歳は「食品を多く買わない」が最も高くなっていますが、その他の年齢層では「冷蔵庫の在庫を確認する」が最も高くなっています。

単位:%

										1 122 70
	回答数	冷蔵庫の 在庫を 確認する	食品を多く買わない	食べられ る分だけ 作る	保存方法 を工夫 する	陳列の手 前から買 う(賞味期 限の短い もの)	嫌いなも のでも 工夫して 食べる	その他	ない	無回答
19歳以下	20	40. 0	40. 0	45. 0	30. 0	20. 0	20. 0	5. 0	15. 0	5. 0
20~29歳	95	50. 5	34. 7	40. 0	27. 4	25. 3	9. 5	3. 2	10. 5	1. 1
30~39歳	132	56.8	40. 9	40. 2	39. 4	19. 7	7. 6	3. 0	12. 9	1. 5
40~49歳	176	55. 7	44. 3	38. 1	35. 8	21.0	4. 5	1. 7	8. 5	2. 3
50~59歳	207	53. 1	58. 5	39. 1	33. 8	22. 2	5. 8	4. 8	5. 8	1.4
60~69歳	209	64. 1	56. 9	38. 8	42. 1	12. 0	2. 4	2. 9	5. 7	4. 3
70歳以上	206	58. 3	53. 9	40. 3	42. 2	13. 1	0. 5	2. 4	3. 9	5. 8

【世帯構成別】

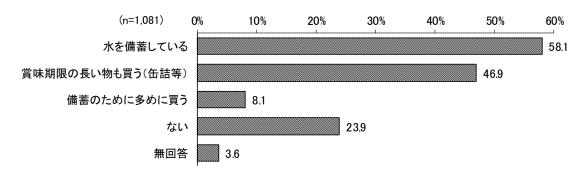
世帯構成別でみると、「一世代世帯(夫婦のみ)」で「冷蔵庫の在庫を確認する」と「食品を多く買わない」が6割を超えて高くなっています。

単位:%

	回答数	冷蔵庫の 在庫を 確認する	食品を多く買わない	食べられ る分だけ 作る	保存方法 を工夫 する	陳列の手 前から買 う(賞味期 限の短い もの)	嫌いなも のでも 工夫して 食べる	その他	ない	無回答
一人暮らし	165	50. 3	46. 7	37. 0	32. 1	17. 0	3. 0	4. 8	8. 5	4. 2
一世代世帯	275	66. 5	61. 5	44. 4	41.8	13. 1	3. 6	2. 2	4. 7	3. 3
二世代世帯	566	54. 8	47. 9	39. 6	36. 7	20. 3	6.0	3. 0	7. 2	2. 5
三世代世帯	44	52. 3	40. 9	31.8	40. 9	22. 7	-	2. 3	9. 1	6.8
その他	21	57. 1	28. 6	23. 8	38. 1	23. 8	4. 8	-	23. 8	-

問 33 災害時の食事のために日頃から準備していることはありますか (あてはまるものすべてに○)

「水を備蓄している」が 58.1%と最も高く、次いで「賞味期限の長いものも買う(缶詰等)」 (46.9%)、「ない」(23.9%) と続いています。



【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「賞味期限の長いものも買う(缶詰等)」が高くなっています。 $^{\text{単位}:\,\%}$

	回答数	水を備蓄している	賞味期限の 長い物も買う (缶詰等)	備蓄のために 多めに買う	ない	無回答
男 性	426	56. 3	39. 9	8. 2	26. 8	2. 8
女性	643	59. 3	52. 1	7. 9	22. 1	3. 9

【年齢別】

年齢別でみると、30~49歳で「ない」が3割を超えて高くなっています。

単位:%

						1 1 70
	回答数	水を備蓄して いる	賞味期限の 長い物も買う (缶詰等)	備蓄のために 多めに買う	ない	無回答
19歳以下	20	80. 0	60. 0	5. 0	10.0	-
20~29歳	95	53. 7	36. 8	10. 5	26. 3	2. 1
30~39歳	132	55. 3	43. 2	6.8	31. 1	1. 5
40~49歳	176	50. 6	40. 9	7. 4	31.8	2. 3
50~59歳	207	59. 9	43. 0	6.8	24. 6	1. 9
60~69歳	209	61. 7	51. 2	9. 1	18. 2	4. 3
70歳以上	206	58. 7	55. 8	8. 7	20. 4	7. 3

【世帯構成別】

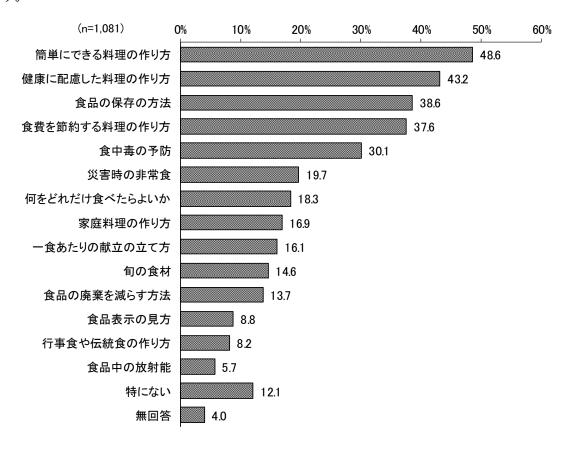
世帯構成別でみると、「一世代世帯(夫婦のみ)」と「二世代世帯(親、子で暮らしている世帯)」で「水を備蓄している」が6割を超えて高くなっています。

単位:%

	回答数	水を備蓄して いる	賞味期限の 長い物も買う (缶詰等)	備蓄のために 多めに買う	ない	無回答
一人暮らし	165	46. 1	43. 0	10. 9	31. 5	6. 7
一世代世帯	275	63. 6	51. 3	7. 3	18. 5	3. 6
二世代世帯	566	60. 4	47. 0	7. 8	23. 7	2. 3
三世代世帯	44	50. 0	50. 0	6.8	22. 7	4. 5
その他	21	38. 1	28. 6	14. 3	42. 9	_

問34 食品の選択や調理について、身につけたい知識は何ですか (あてはまるものすべてに〇)

「簡単にできる料理の作り方」が 48.6%と最も高く、次いで「健康に配慮した料理の作り方」 (43.2%)、「食品の保存の方法」(38.6%)、「食費を節約する料理の作り方」(37.6%)と続いています。



【性別】

性別でみると、「特にない」を除いた全ての項目で、男性に比べ、女性の方が高く、特に「食品の保存の方法」で 15.8 ポイント、「健康に配慮した料理の作り方」で 15.7 ポイント、「食費を節約する料理の作り方」で 15.3 ポイント、「簡単にできる料理の作り方」で 13.7 ポイント女性の方が高くなっています。

単	4	•	%

	回答数	簡単に できる 料理の 作り方	健康に 配慮 た料理 の作り 方	食品の 保存の 方法	食費を 節約 る料理 の作り 方	食中毒 の予防	災害時 の非常 食	何をど れだけ 食 よ か か	家庭料 理の作 り方	一食あ たりの 献立の 立て方	旬の 食材	食品の 廃棄を 減らす 方法	食品 表示の 見方	行事食 や伝統 食の作 り方	食品中 の放射 能	特に ない	無回答
男性	426	40. 4	33. 8	29. 1	28. 4	24. 4	17. 8	14. 8	15. 3	11. 0	12. 4	10. 3	7. 3	5. 4	2. 1	16. 9	3. 8
女性	643	54. 1	49. 5	44. 9	43. 7	33. 7	21. 2	20. 7	18. 0	19. 3	15. 4	15. 7	9. 5	9.8	7. 8	9. 0	3. 7

年齢別でみると、20~39 歳で「簡単にできる料理の作り方」の割合が5割を超えて高くなっています。また、「食費を節約する料理の作り方」は49歳以下で4割を超えています。

単位:%

	回答数	簡単に できる 料理の 作り方	健康に 配慮 た料理 の作り 方	食品の 保存の 方法	食費を 節約料理 の作 方	食中毒 の予防	災害時 の非常 食	何をど れだけ 食べた か	家庭料 理の作 り方	一食あ たりの 献立の 立て方	旬の 食材	食品の 廃棄を 減らす 方法	食品 表示の 見方	行事食 や伝統 食の作 り方	食品中 の放射 能	特に ない	無回答
19歳以下	20	40. 0	35. 0	35. 0	45. 0	25. 0	30.0	20.0	30.0	25. 0	25. 0	20. 0	5. 0	15.0	5. 0	10.0	5. 0
20~29歳	95	53. 7	49. 5	35. 8	48. 4	32. 6	14. 7	16.8	21. 1	25. 3	11.6	6. 3	12. 6	7.4	4. 2	7. 4	2. 1
30~39歳	132	58. 3	48. 5	45. 5	46. 2	34. 1	29. 5	23. 5	28. 0	25. 8	18. 9	12. 9	9. 1	15. 9	5. 3	6. 1	1. 5
40~49歳	176	48. 9	46. 0	37. 5	47. 2	22. 2	18. 8	15. 9	16. 5	18. 2	11.4	14. 2	7. 4	12. 5	5. 1	13. 1	2. 3
50~59歳	207	46. 9	44. 4	39. 6	36. 2	30. 4	22. 2	15. 9	11.1	11. 6	14. 5	13. 5	10.6	9. 2	5. 3	13. 0	1. 9
60~69歳	209	47. 4	39. 2	36. 8	33. 0	30. 1	17. 2	19. 6	12. 4	12. 0	10. 5	13. 4	7. 7	4. 3	4. 8	14. 8	3. 3
70歳以上	206	43. 2	37. 9	36. 4	24. 3	31.6	15. 0	18. 0	17. 0	10. 2	17. 0	15. 5	8. 3	2. 4	6. 3	14. 6	8. 7

【世帯構成別】

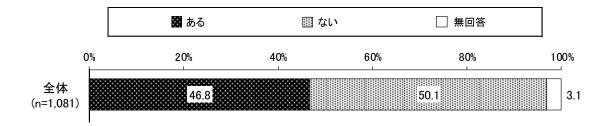
世帯構成別でみると、「一人暮らし」と「一世代世帯 (夫婦のみ)」で「簡単にできる料理の作り方」が5割を超えて高くなっています。また、「一世代世帯 (夫婦のみ)」と「二世代世帯 (親、子で暮らしている世帯)」で「健康に配慮した料理の作り方」が4割を超えています。

単位:%

	回答数	簡単に できる 料理の 作り方	健康に 配慮 た料理 の作り 方	食品の 保存の 方法	食費を 節約理 の作り 方	食中毒 の予防	災害時 の非常 食	何をど れだけ 食べた らよい か	家庭料 理の作 り方	一食あ たりの 献立の 立て方	旬の 食材	食品の 廃棄を 減らす 方法	食品 表示の 見方	行事食 や伝統 食の作 り方	食品中 の放射 能	特に ない	無回答
一人暮らし	165	50. 3	37. 0	35. 8	34. 5	21.8	17. 6	18. 2	14. 5	12. 7	12. 1	7. 9	6. 1	4.8	3. 0	13. 9	4. 8
一世代世帯	275	52. 7	48. 7	43. 3	38. 2	33. 5	19. 3	20. 4	14. 2	17. 5	16. 4	16.0	10. 9	6. 5	5. 1	8. 0	4. 4
二世代世帯	566	47. 7	43. 3	36. 6	38. 5	30.0	20. 7	18. 2	19. 4	16. 4	14. 8	14. 1	9. 4	9. 9	6. 5	12. 5	3. 4
三世代世帯	44	34. 1	36. 4	45. 5	38. 6	40. 9	25. 0	15. 9	15. 9	18. 2	11. 4	9. 1	2. 3	13. 6	11.4	13. 6	2. 3
その他	21	42. 9	38. 1	38. 1	28. 6	28. 6	9. 5	4. 8	4. 8	9. 5	9. 5	23. 8	4. 8	4. 8	_	33. 3	_

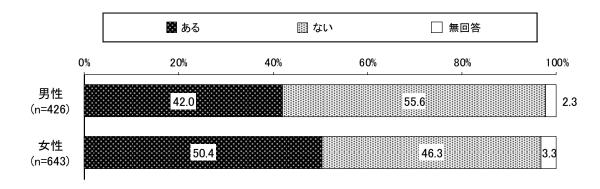
問35 自分で野菜を作った経験(家庭菜園などを含む)はありますか

「ある」が46.8%、「ない」が50.1%となっています。



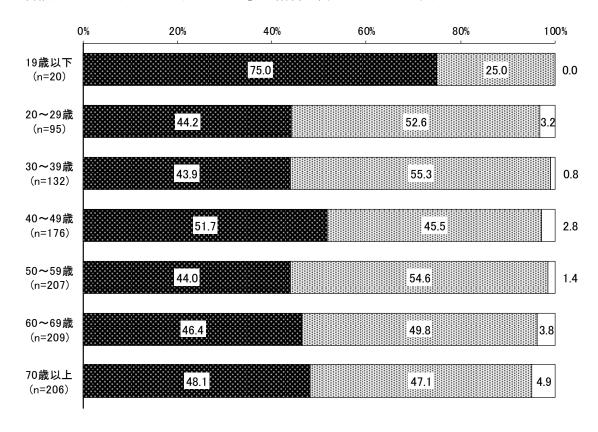
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ない」の割合が高くなっています。

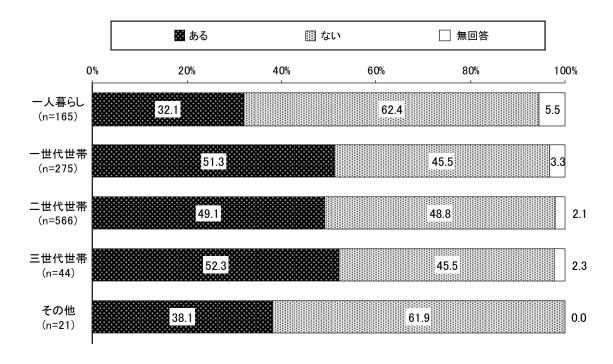


【年齢別】

年齢別でみると、19歳以下で「ある」の割合が高くなっています。

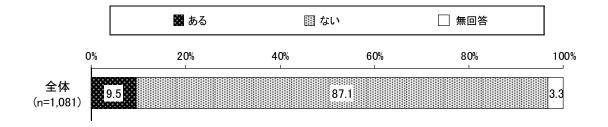


世帯構成別でみると、「一人暮らし」で「ない」の割合が高くなっています。



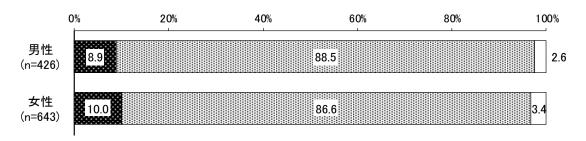
問 36 郷土料理や伝統料理を月一回以上食べますか

「ある」が 9.5%、「ない」が 87.1%となっています。

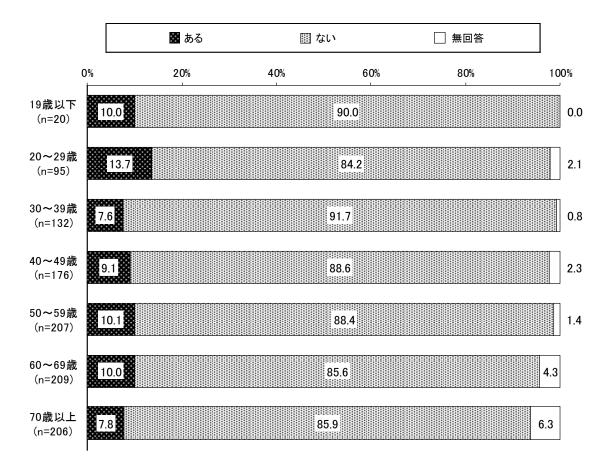


【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。

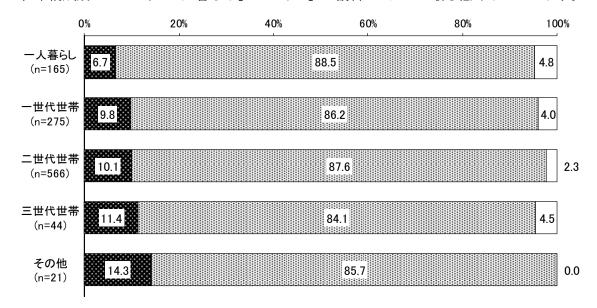


年齢別でみると、20~29歳で「ある」の割合が13.7%と最も高くなっています。



【世帯構成別】

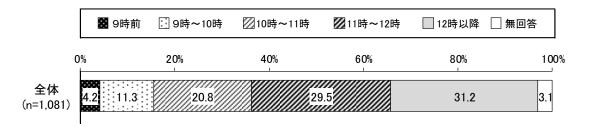
世帯構成別でみると、「一人暮らし」で「ある」の割合が6.7%と最も低くなっています。



(4) 睡眠について

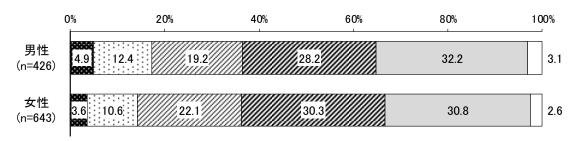
問37 あなたの就寝時間を教えてください(いずれか1つに○)

「12 時以降」の割合が 31.2%ともっとも高く、次いで「11 時~12 時」(29.5%)、「10 時~11 時」(20.8%)」と続いています。



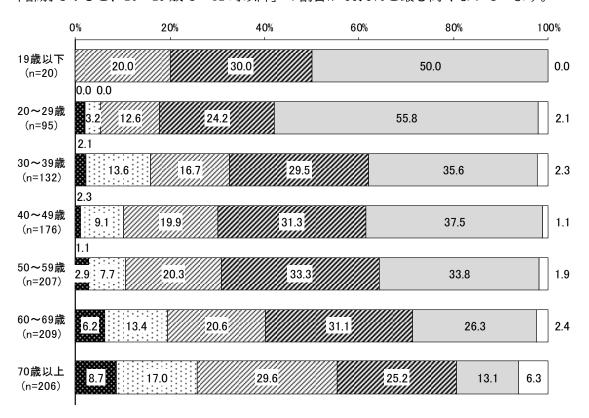
【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。

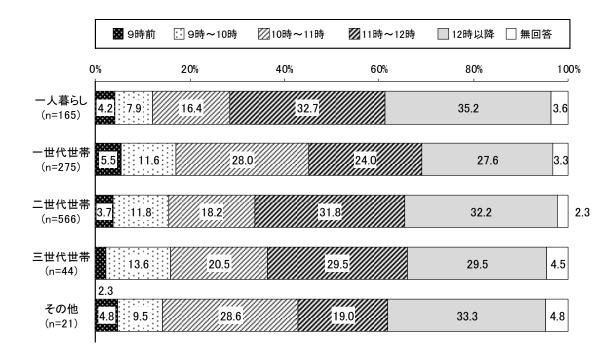


【年齢別】

年齢別でみると、20~29歳で「12時以降」の割合が55.8%と最も高くなっています。

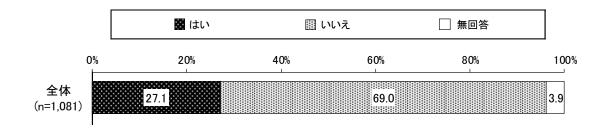


世帯構成別でみると、「一世代世帯(夫婦のみ)」で 11 時までに就寝する割合が 45.1%と最も高くなっています。



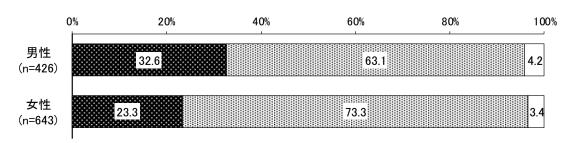
問38 就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ありますか

「はい」が27.1%、「いいえ」が69.0%となっています。

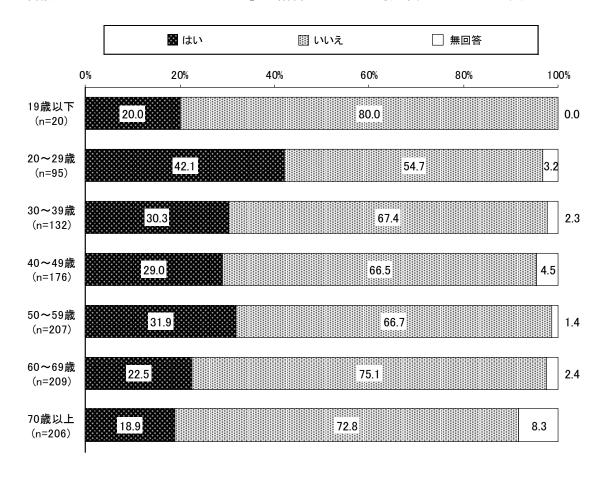


【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「はい」の割合が高くなっています。

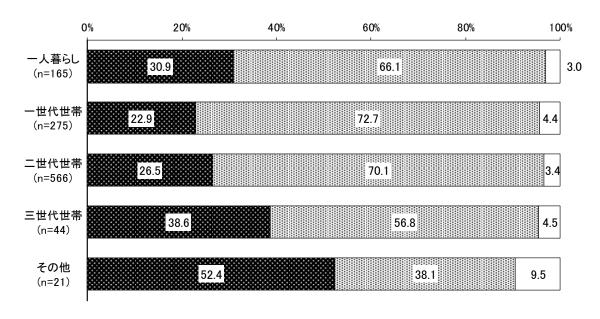


年齢別でみると、20~29歳で「はい」の割合が42.1%と最も高くなっています。



【世帯構成別】

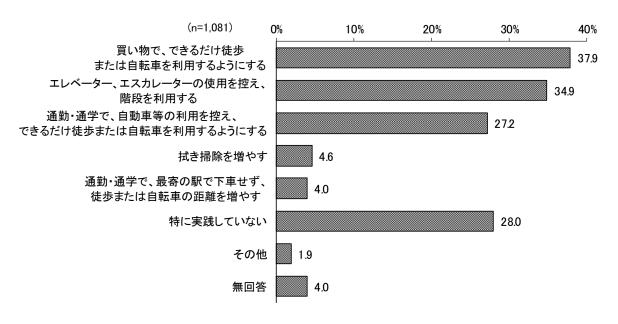
世帯構成別でみると、「その他」を除くと、「一世代世帯 (夫婦のみ)」で「はい」の割合が22.9%と最も低くなっています。



(5)身体活動・運動について

問 39 あなたは、通勤・通学・買い物などで、運動量を意識的に増やすために、どのようなことを実践していますか(あてはまるものすべてに〇)

「買い物で、できるだけ徒歩または自転車を利用するようにする」が 37.9%ともっとも高く、次いで「エレベーター、エスカレーターの使用を控え、階段を利用する」(34.9%)、「特に実践していない」(28.0%)」と続いています。



【性別】

性別でみると、男性は「特に実践していない」が最も高く、女性は「買い物で、できるだけ徒 歩または自転車を利用するようにする」が最も高くなっています。

単	付	:	%

	回答数	買い物で、できるだけ徒歩 または自転 車を利用する ようにする	ター、エスカ レーターの使		拭き掃除を 増やす	通勤・通学で、最寄の駅で下車せず、 徒歩または 自転車の距離を増やす	特に実践していない	その他	無回答
男 性	426	25. 4	32. 6	27. 0	3. 1	5. 6	36. 4	0. 9	4. 0
女性	643	46. 5	36. 9	27. 5	5. 8	3.0	22. 4	2. 3	3. 4

年齢別でみると、「買い物で、できるだけ徒歩または自転車を利用するようにする」は 70 歳以上で 51.0%と最も高く、概ね年齢が高くなるほど高い割合となっています。

単位:%

									半位・70
	回答数	買い物で、できるだけ徒歩または自転車を利用するようにする	エレベー ター、エスカ レーターの使 用を控え、階 段を利用する	通勤・通事・通事を で、利用を る、できまただけ は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	拭き掃除を 増やす	通勤・通学で、最寄の駅で下車せず、 徒歩または 自転車の距離を増やす	特に実践していない	その他	無回答
19歳以下	20	5. 0	30.0	50.0	ı	-	25. 0	_	5. 0
20~29歳	95	25. 3	45. 3	34. 7	5. 3	7. 4	29. 5	1.1	2. 1
30~39歳	132	31. 1	31.8	30. 3	3. 0	4. 5	34. 8	1.5	3. 0
40~49歳	176	34. 1	38. 1	30. 7	1.7	6.3	33. 0	1.7	1. 7
50~59歳	207	31. 9	39. 6	32. 4	4. 8	5.8	29. 0	1.4	1. 9
60~69歳	209	47. 8	37. 8	26. 3	5. 7	2. 9	24. 4	1.9	2. 4
70歳以上	206	51.0	22. 8	14. 1	7. 3	0.5	22. 8	2. 4	9. 7

【世帯構成別】

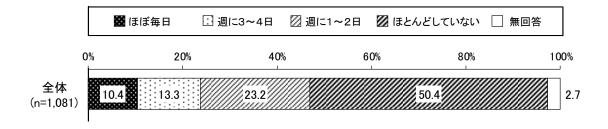
世帯構成別でみると、「一人暮らし」と「一世代世帯 (夫婦のみ)」は「買い物で、できるだけ 徒歩または自転車を利用するようにする」が最も高く、「二世代世帯 (親、子で暮らしている世帯)」と「三世代世帯 (親、子、孫で暮らしている世帯)」は「エレベーター、エスカレーターの 使用を控え、階段を利用する」が最も高くなっています。

単位:%

	回答数	買い物で、で きるだけ徒歩 または自転 車を利用する ようにする	エレベー ター、エスカ レーターの使 用を控え、階 段を利用する	通勤・通学等 で、自動を の利用を る、 は きまた は も 転車 を は も も する よ する る 、 も も る 、 も も も る 、 も も も も も も も も	拭き掃除を 増やす	通勤・通学で、最寄の駅で下車せず、 徒歩または 自転車の距離を増やす	特に実践していない	その他	無回答
一人暮らし	165	44. 8	32. 7	27. 3	7. 3	1.8	26. 7	1.8	2. 4
一世代世帯	275	43. 3	36. 0	26. 5	4. 4	4. 7	24. 7	2. 2	5. 8
二世代世帯	566	34. 6	34. 8	28. 6	3. 9	4. 2	29. 5	1.8	3. 0
三世代世帯	44	31.8	40. 9	13. 6	4. 5	2. 3	29. 5	ı	6. 8
その他	21	19. 0	28. 6	19. 0	9. 5	4. 8	47. 6	4. 8	4. 8

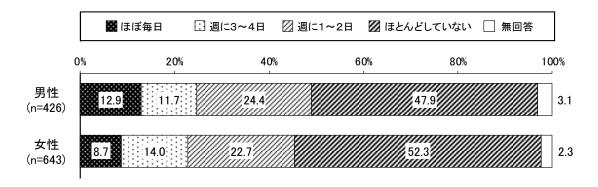
問 40 汗をかく程度の運動(ウォーキング、ジョギング、スポーツなど)をどのくらいしていますか(いずれか1つに○)

「ほとんどしていない」が 50.4%と最も高く、次いで「週に $1 \sim 2$ 回」が 23.2%、「週に $3 \sim 4$ 日」が 13.3%、「ほぼ毎日」が 10.4%となっています。



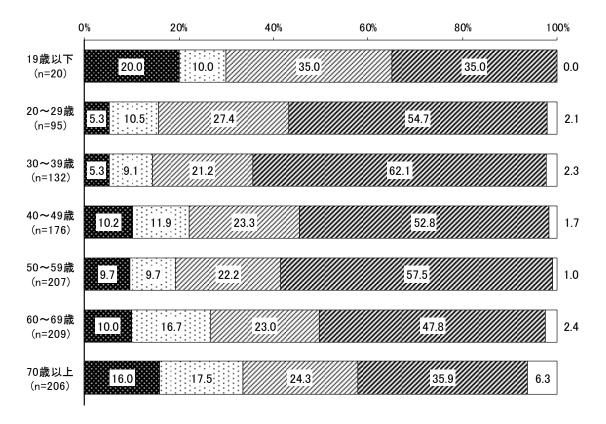
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ほぼ毎日」の割合が高くなっています。一方で、男性に 比べ、女性で「ほとんどしていない」が高くなっています。

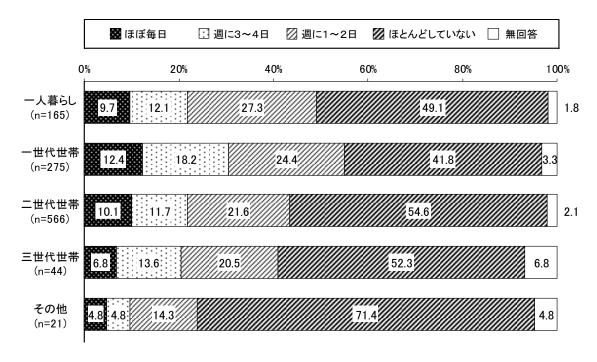


【年齢別】

年齢別でみると、30~39歳で「ほとんどしない」の割合が62.1%と最も高くなっています。

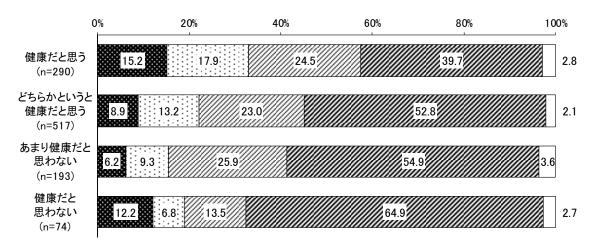


世帯構成別でみると、「一世代世帯(夫婦のみ)」で週に 1 日以上運動している割合が 54.9%と 最も高くなっています。



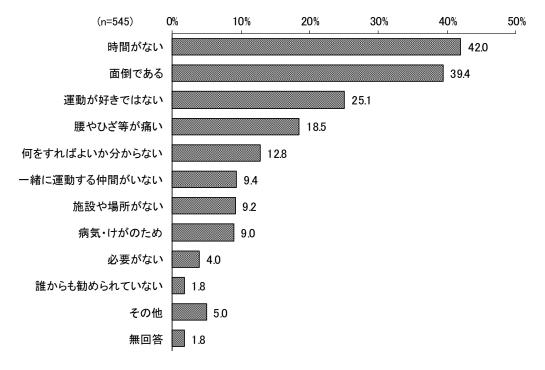
【健康観別】

健康観別でみると、健康だと思わない人ほど「ほとんどしていない」の割合が高くなっています。



問 41 運動をしない理由は何ですか(あてはまるものすべてに○)

「時間がない」が 42.0%と最も高く、次いで「面倒である」(39.4%)、「運動が好きではない」 (25.1%)、「腰やひざ等が痛い」(18.5%) と続いています。



【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「時間がない」の割合が高くなっています。一方、男性に 比べ、女性で「腰やひざ等が痛い」の割合が高くなっています。

単位:%

	回答数	時間が ない	面倒 である	運動が 好きでは ない	腰やひざ 等が痛い	何をすれ ばよいか 分からな い	一緒に 運動する 仲間が いない	施設や 場所が ない	病気・けが のため	必要が ない	誰からも 勧められ ていない	その他	無回答
男性	204	45. 6	41. 7	22. 1	14. 7	13. 7	9.8	11. 3	10.8	6. 4	2. 9	2. 9	2. 0
女性	336	40. 2	38. 7	26.8	20. 8	12. 2	9. 2	7. 7	8. 0	2. 7	0. 6	6. 3	1.8

【年齢別】

年齢別でみると、49歳以下で「時間がない」が5割を超えています。また、39歳以下で「面倒である」が5割を超えています。

単位:%

	回答数	時間が ない	面倒 である	運動が 好きでは ない	腰やひざ 等が痛い	何をすれ ばよいか 分からな い	一緒に 運動する 仲間が いない	施設や 場所が ない	病気・けが のため	必要が ない	誰からも 勧められ ていない	その他	無回答
19歳以下	7	100.0	57. 1	14. 3	1	14. 3	-	-	14. 3	14. 3	-	14. 3	-
20~29歳	52	51.9	61.5	34. 6	1.9	13. 5	13. 5	7. 7	3.8	ı	1. 9	5. 8	-
30~39歳	82	63. 4	52. 4	30. 5	6. 1	8. 5	8. 5	12. 2	2. 4	1. 2	2. 4	2. 4	-
40~49歳	93	50. 5	43. 0	25. 8	15. 1	10.8	8. 6	11.8	6. 5	8. 6	-	7. 5	-
50~59歳	119	45. 4	37. 0	26. 1	16.0	16.8	5. 9	11.8	8. 4	3. 4	1. 7	8. 4	1.7
60~69歳	100	29. 0	32. 0	20. 0	26. 0	14. 0	14. 0	6. 0	13. 0	3. 0	3. 0	3. 0	3. 0
70歳以上	74	10.8	24. 3	18. 9	43. 2	10.8	6. 8	5. 4	18. 9	5. 4	1.4	1. 4	5. 4

世帯構成別でみると、「一人暮らし」、「一世代世帯(夫婦のみ)」、「三世代世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)」は「面倒である」が最も高く、「二世代世帯(親、子で暮らしている世帯)」は「時間がない」が最も高くなっています。

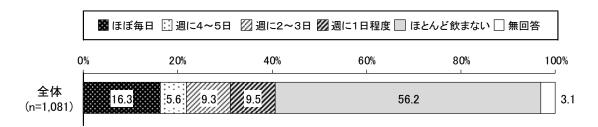
単位:%

	回答数	時間が ない	面倒 である	運動が 好きでは ない	腰やひざ 等が痛い	何をすれ ばよいか 分からな い	ー緒に 運動する 仲間が いない	施設や 場所が ない	病気・けが のため	必要が ない	誰からも 勧められ ていない	その他	無回答
一人暮らし	81	35. 8	37. 0	27. 2	24. 7	12. 3	17. 3	12. 3	18. 5	2. 5	-	1. 2	1. 2
一世代世帯	115	35. 7	41. 7	28. 7	21. 7	10. 4	10. 4	6. 1	8. 7	2. 6	1. 7	4. 3	0. 9
二世代世帯	309	46. 6	39. 5	24. 3	15. 2	13. 9	7. 4	10. 7	6.8	4. 9	2. 3	6.8	2. 6
三世代世帯	23	34. 8	43. 5	21. 7	26. 1	13. 0	8. 7	-	4. 3	4. 3	-	-	-
その他	15	46. 7	33. 3	13. 3	13. 3	6. 7	-	-	13. 3	6. 7	-	-	-

(6) 飲酒について

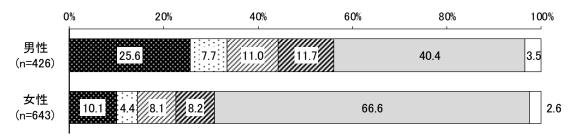
問 42 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか(いずれか1つに○)

「ほとんど飲まない」が 56.2%ともっとも高く、次いで「ほぼ毎日」(16.3%)、「週に1日程度」(9.5%)と続いています。



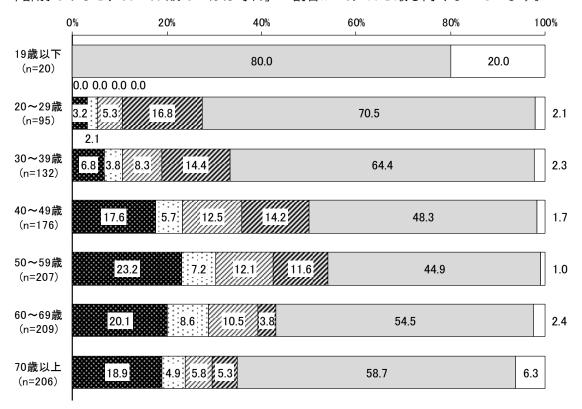
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ほぼ毎日」の割合が高くなっています。一方、男性に比べて、女性で「ほとんど飲まない」の割合が高くなっています。

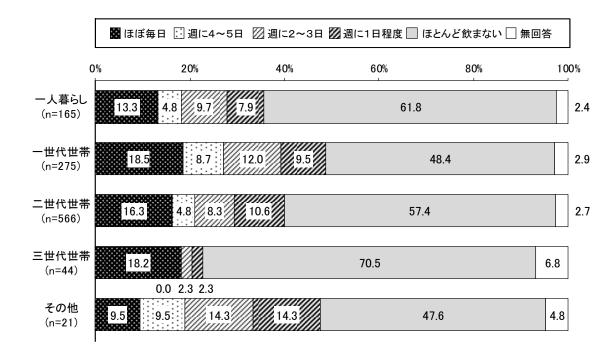


【年齢別】

年齢別でみると、50~59歳で「ほぼ毎日」の割合が23.2%と最も高くなっています。

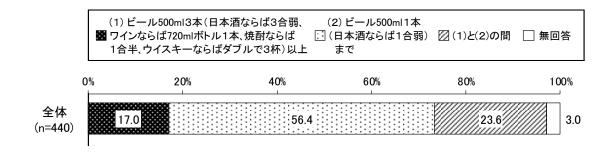


世帯構成別でみると、「三世代世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)」で「ほとんど飲まない」の割合が70.5%と最も高くなっています。



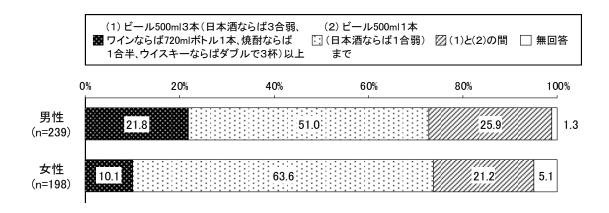
問43 1回あたりの平均的な飲酒量はどのくらいですか(いずれか1つに○)

「ビール 500ml 1本(日本酒ならば1合弱)まで」が 56.4%と最も高く、次いで「ビール 500ml 3本(日本酒ならば3合弱、ワインならば 720ml ボトル1本、焼酎ならば1合半、ウイスキーならばダブルで3杯)以上」と「ビール 500ml 1本(日本酒ならば1合弱)まで」の間」が 23.6%、「ビール 500ml 3本(日本酒ならば3合弱、ワインならば 720ml ボトル1本、焼酎ならば1合半、ウイスキーならばダブルで3杯)以上」の割合が17.0%となっています。



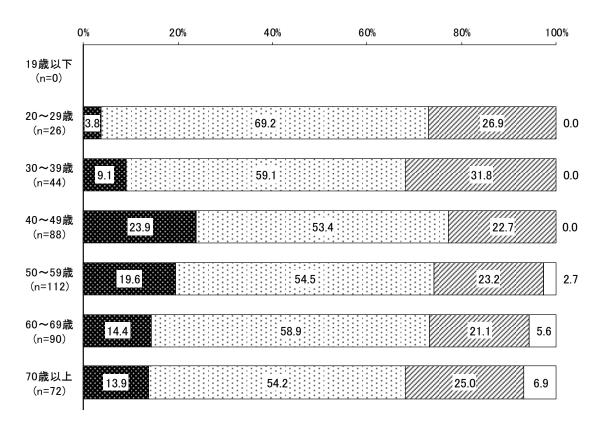
【性別】

性別でみると、女性に比べ、男性で「ビール 500ml 3本(日本酒ならば3合弱、ワインならば720ml ボトル1本、焼酎ならば1合半、ウイスキーならばダブルで3杯)以上」の割合が高くなっています。一方、男性に比べ、女性で「ビール 500ml 1本(日本酒ならば1合弱)まで」の割合が高くなっています。

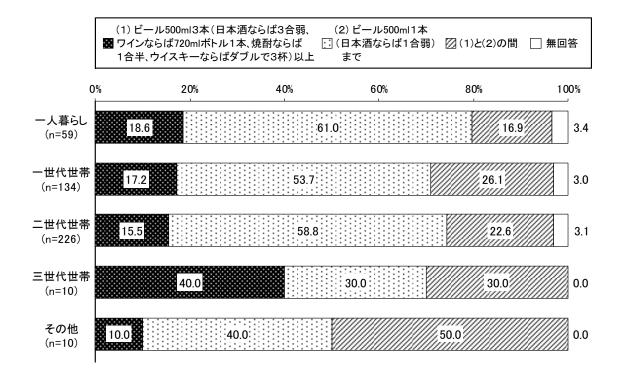


【年齢別】

年齢別でみると、 $40\sim49$ 歳で「ビール 500ml 3本(日本酒ならば3合弱、ワインならば <math>720ml ボトル1本、焼酎ならば1合半、ウイスキーならばダブルで3杯)以上」の割合が 23.9%と最も高くなっています。

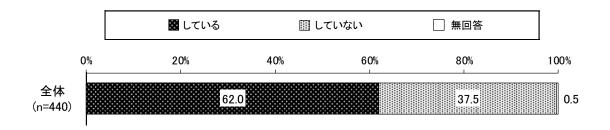


世帯構成別でみると、「三世代世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)」で「ビール 500ml 3本 (日本酒ならば3合弱、ワインならば 720ml ボトル1本、焼酎ならば1合半、ウイスキーならば ダブルで3杯) 以上」の割合が40.0%と最も高くなっています。



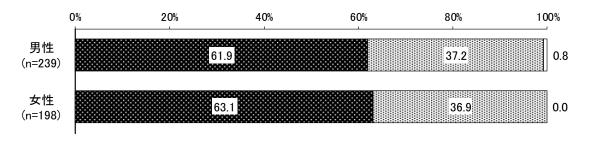
問44 飲酒するときに主食、主菜、副菜のそろった食事をしていますか

「している」が62.0%、「していない」が37.5%となっています。

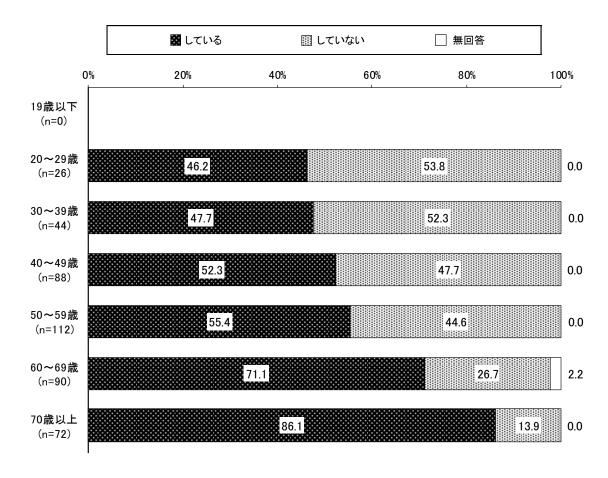


【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。

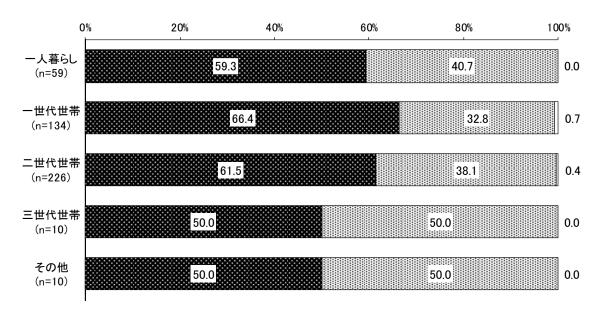


年齢別でみると、年齢が高くなるほど「している」の割合が高くなっています。



【世帯構成別】

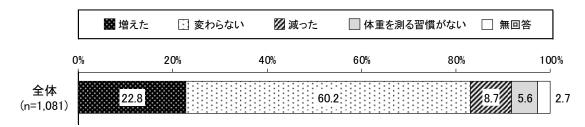
世帯構成別でみると、「一世代世帯(夫婦のみ)」で「している」の割合が 66.4%と最も高くなっています。



(7) 新型コロナウイルス流行下の生活習慣等の変化について

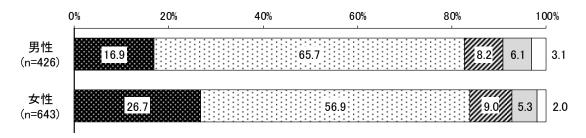
問 45 体重の変化はありましたか(いずれか1つに○)

「変わらない」が60.2%と最も高く、次いで「増えた」が22.8%、「減った」が8.7%となっています。



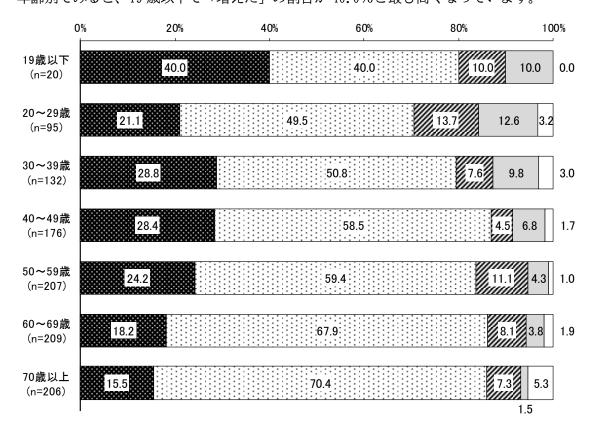
【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「増えた」の割合が高くなっています。



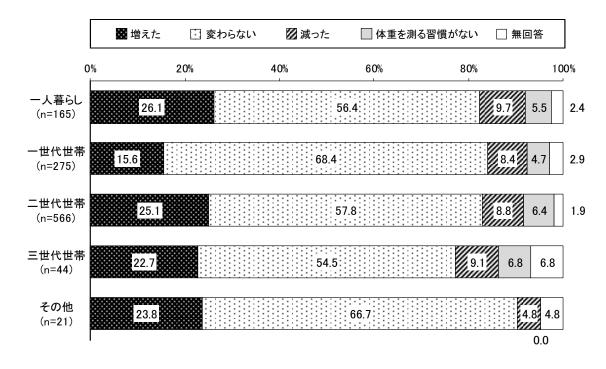
【年齢別】

年齢別でみると、19歳以下で「増えた」の割合が40.0%と最も高くなっています。



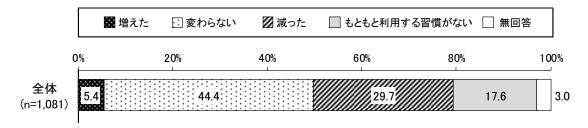
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「一世代世帯(夫婦のみ)」で「増えた」の割合が 15.6%と最も低くなっています。



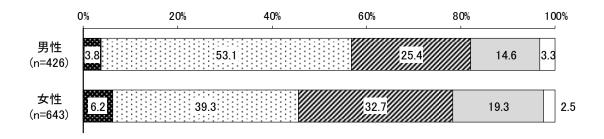
問 46 外食の利用頻度に変化はありましたか(いずれか1つに○)

「変わらない」が 44.4%と最も高く、次いで「減った」が 29.7%、「増えた」が 5.4%となっています。



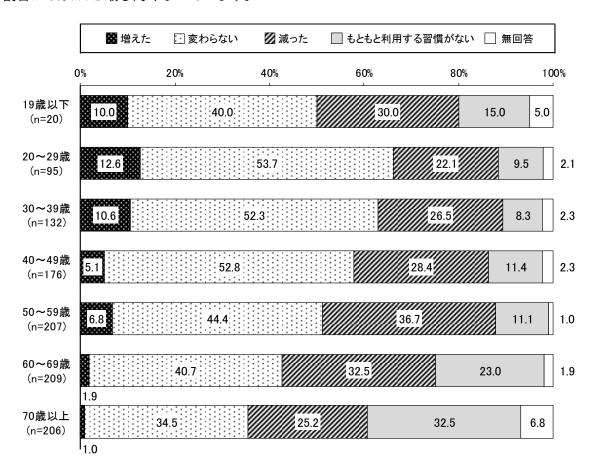
【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「減った」の割合が高くなっています。



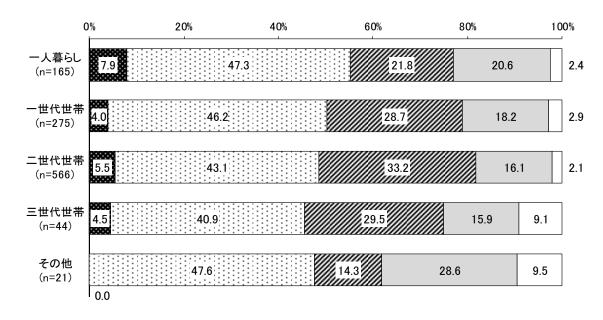
【年齢別】

年齢別でみると、 $20\sim29$ 歳で「増えた」の割合が 12.6% と最も高く、 $50\sim59$ 歳で「減った」の割合が 36.7% と最も高くなっています。



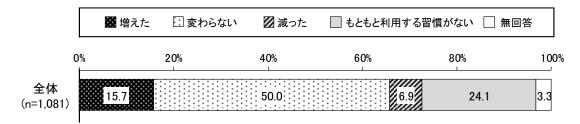
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「一人暮らし」で「増えた」が 7.9%と最も高く、「二世代世帯 (親、子で暮らしている世帯)」で「減った」の割合が 33.2%と最も高くなっています。



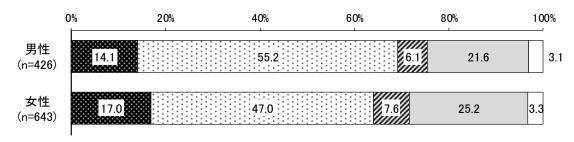
問 47 持ち帰りの弁当や総菜の利用頻度に変化はありましたか(いずれか1つに○)

「変わらない」が 50.0%と最も高く、次いで「増えた」が 15.7%、「減った」が 6.9%となっています。



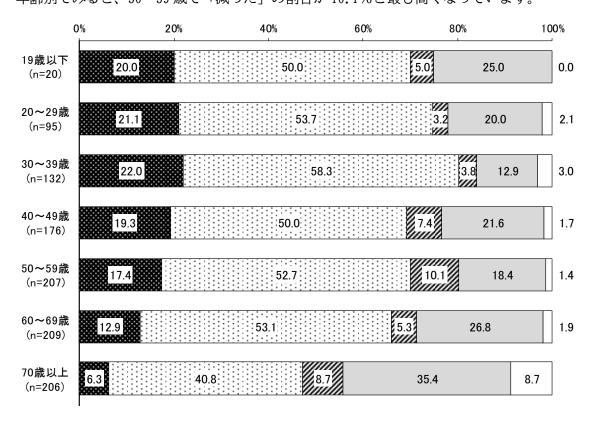
【性別】

性別でみると、男性に比べ、女性で「増えた」の割合が高くなっています。



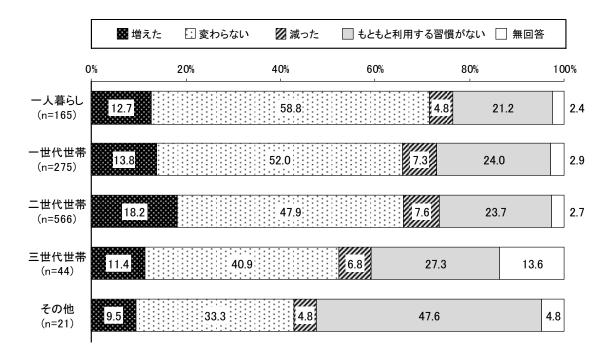
【年齢別】

年齢別でみると、50~59歳で「減った」の割合が10.1%と最も高くなっています。



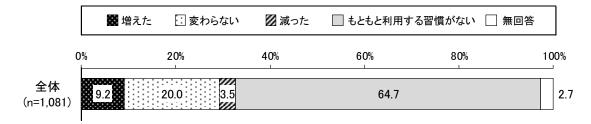
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「二世代世帯(親、子で暮らしている世帯)」で「増えた」の割合が18.2%と最も高くなっています。



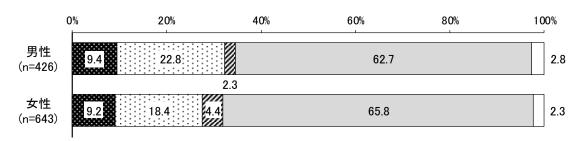
問48 フードデリバリーサービスの利用頻度に変化はありましたか(いずれか1つに○)

「もともと利用する習慣がない」が 64.7%を占め、次いで「変わらない」が 20.0%、「増えた」が 9.2%、「減った」が 3.5%となっています。



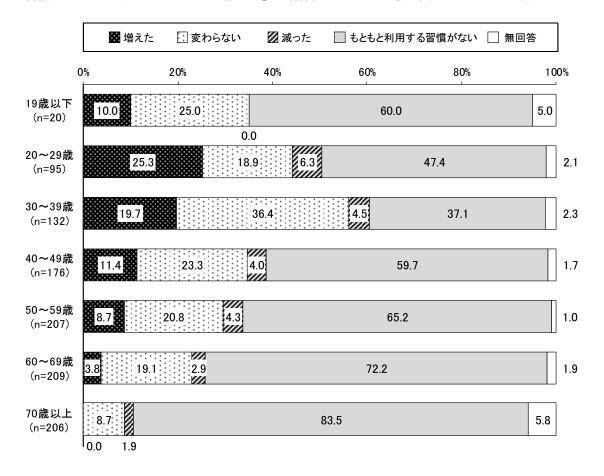
【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



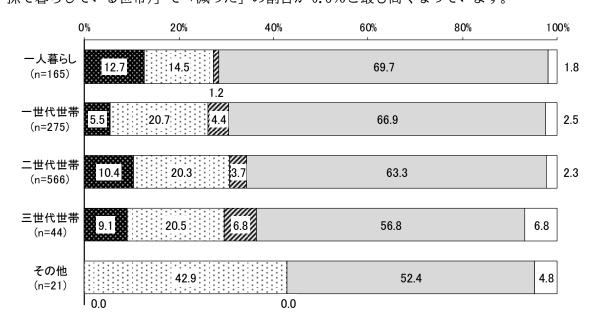
【年齢別】

年齢別でみると、20~29歳で「増えた」の割合が25.3%と最も高くなっています。



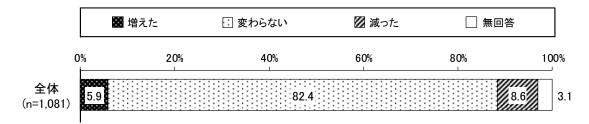
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「一人暮らし」で「増えた」が 12.7%と最も高く、「三世代世帯 (親、子、孫で暮らしている世帯)」で「減った」の割合が 6.8%と最も高くなっています。



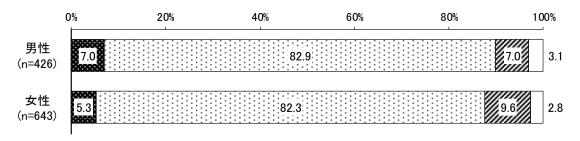
問49 1日当たりの睡眠時間に変化はありましたか(いずれか1つに〇)

「変わらない」が 82.4%と最も高く、次いで「減った」が 8.6%、「増えた」が 5.9%となっています。



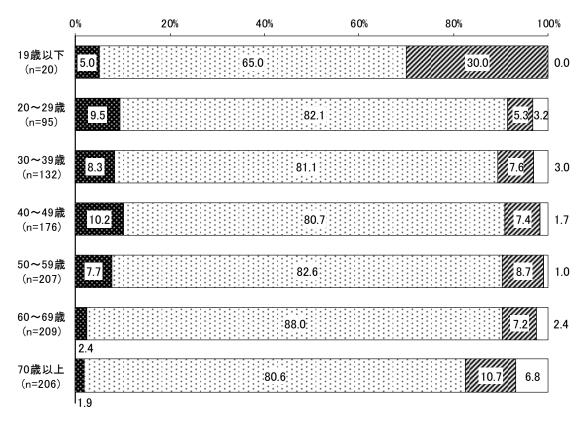
【性別】

性別でみると、大きな差異はみられません。



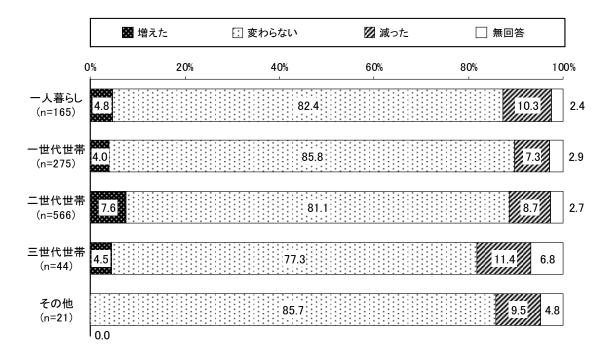
【年齢別】

年齢別でみると、19歳以下で「減った」の割合が30.0%と最も高くなっています。



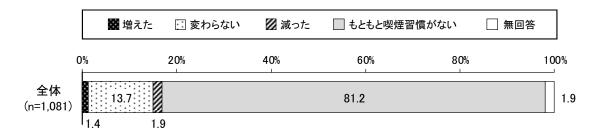
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「二世代世帯(親、子で暮らしている世帯)」で「増えた」の割合が 7.6% と最も高くなっています。



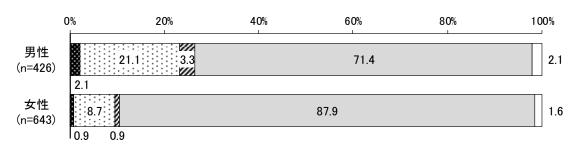
問 50 1週間当たりの喫煙の頻度に変化はありましたか(いずれか1つに○)

「もともと喫煙習慣がない」が 81.2%を占め、次いで「変わらない」が 13.7%、「減った」が 1.9%、「増えた」が 1.4%となっています。



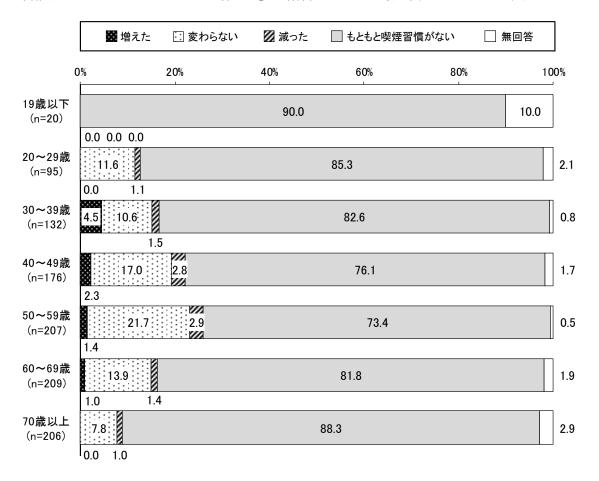
【性別】

性別でみると、男性と比べ、女性で「もともと喫煙習慣がない」の割合が高くなっています。



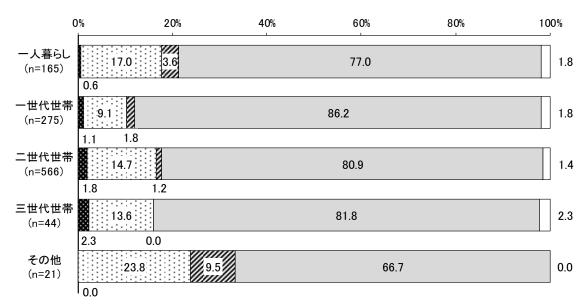
【年齢別】

年齢別でみると、30~39歳で「増えた」の割合が4.5%と最も高くなっています。



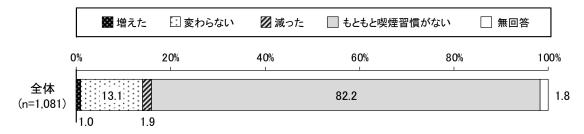
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「もともと喫煙習慣がない」の割合に差異はあるものの、喫煙の頻度の変化に大きな差異はみられません。



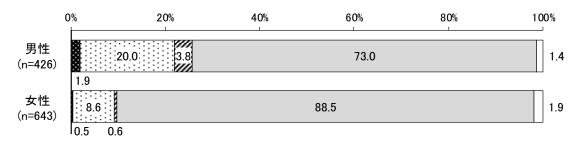
問 51 1週間当たりのたばこの本数に変化はありましたか(いずれか1つに○)

「もともと喫煙習慣がない」が 82.2%を占め、次いで「変わらない」が 13.1%、「減った」が 1.9%、「増えた」が 1.0%となっています。



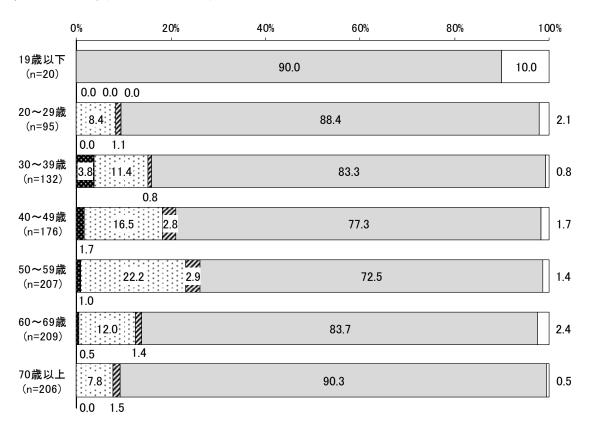
【性別】

性別でみると、男性と比べ、女性で「もともと喫煙習慣がない」の割合が高くなっています。



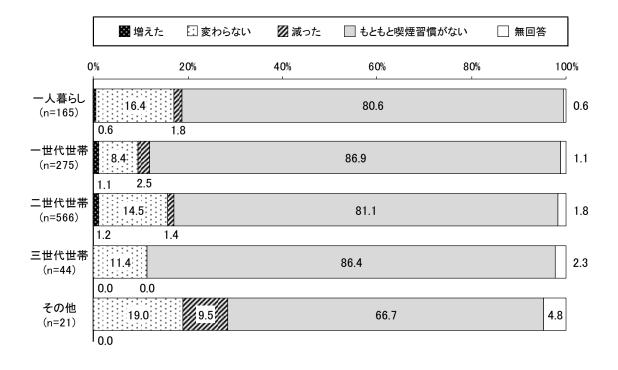
【年齢別】

世帯構成別でみると、「もともと喫煙習慣がない」の割合に差異はあるものの、たばこの本数の変化に大きな差異はみられません。



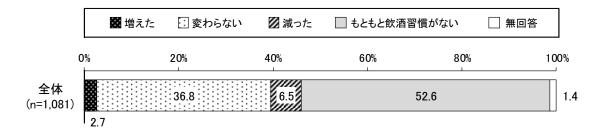
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「もともと喫煙習慣がない」の割合に差異はあるものの、喫煙の頻度の変化に大きな差異はみられません。



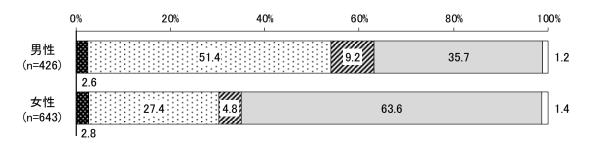
問 52 1週間当たりの飲酒の日数に変化はありましたか(いずれか1つに○)

「もともと飲酒習慣がない」が 52.6%を占め、次いで「変わらない」が 36.8%、「減った」が 6.5%、「増えた」が 2.7%となっています。



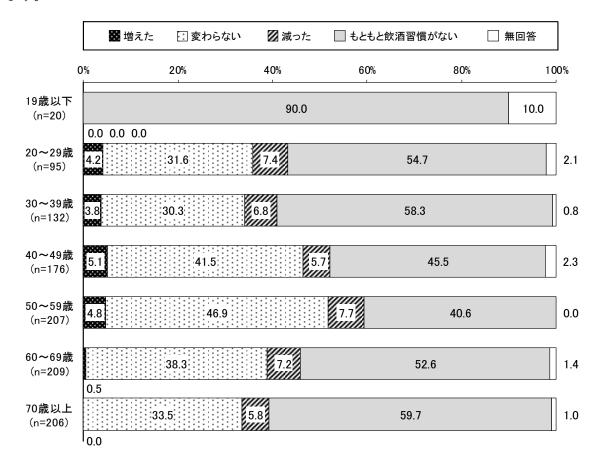
【性別】

性別でみると、男性と比べ、女性で「もともと飲酒習慣がない」の割合が高くなっています。



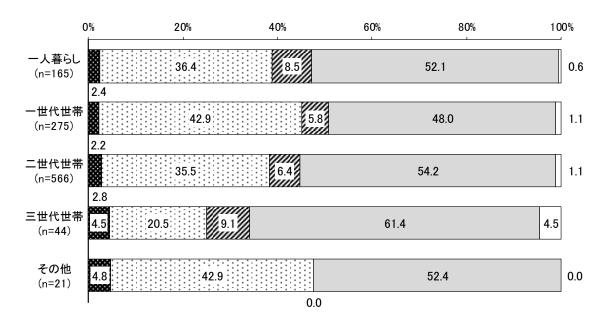
【年齢別】

年齢別でみると、 $50\sim59$ 歳で「もともと飲酒習慣がない」の割合が 40.6%と最も低くなっています。



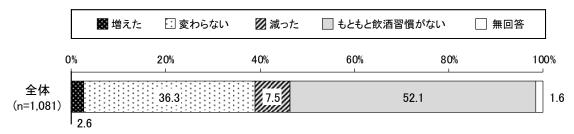
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「もともと飲酒習慣がない」の割合に差異はあるものの、飲酒の日数の変化に大きな差異はみられません。



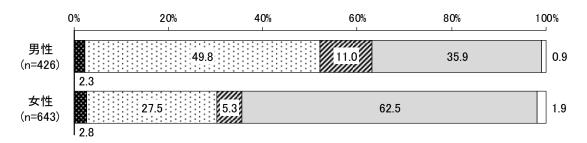
問 53 1週間当たりの飲酒の量に変化はありましたか(いずれか1つに○)

「もともと飲酒習慣がない」が 52.1%を占め、次いで「変わらない」が 36.3%、「減った」が 7.5%、「増えた」が 2.6%となっています。



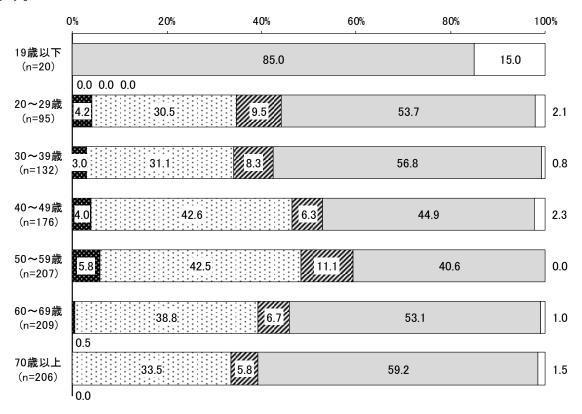
【性別】

性別でみると、男性と比べ、女性で「もともと飲酒習慣がない」の割合が高くなっています。



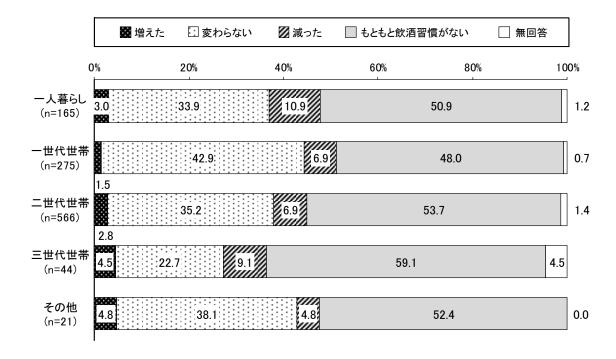
【年齢別】

年齢別でみると、50~59 歳で「もともと飲酒習慣がない」の割合が 40.6%と最も低くなっています。



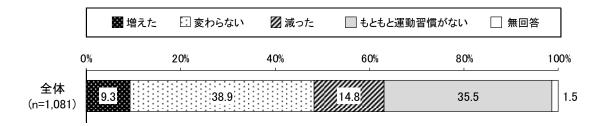
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「もともと飲酒習慣がない」の割合に差異はあるものの、飲酒の量の変化に大きな差異はみられません。



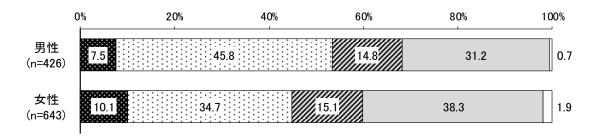
問 54 1週間当たりの運動日数に変化はありましたか(いずれか1つに○)

「変わらない」が 38.9%と最も高く、「減った」が 14.8%、「増えた」が 9.3%となっています。



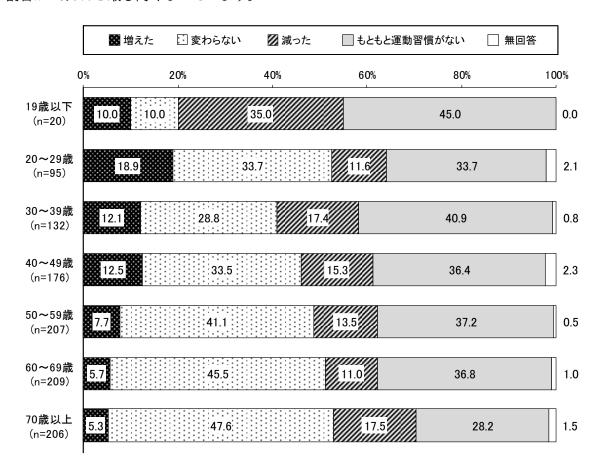
【性別】

性別でみると、男性と比べ、女性で「もともと運動習慣がない」の割合が高くなっています。



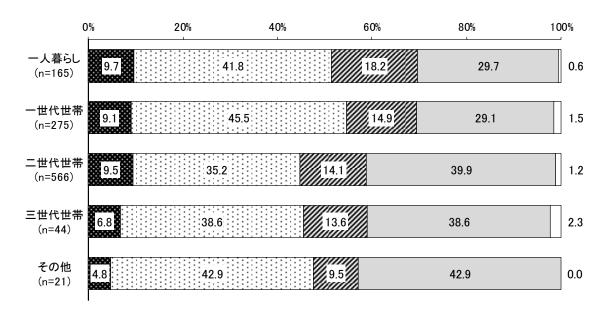
【年齢別】

年齢別でみると、19 歳以下で「減った」の割合が35.0%と最も高く、20~29 歳で「増えた」の割合が18.9%と最も高くなっています。



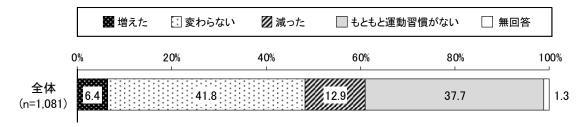
【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「もともと運動習慣がない」の割合に差異はあるものの、運動日数の変化に大きな差異はみられません。



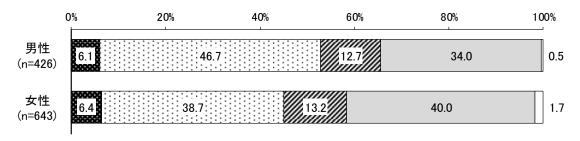
問 55 運動を行う日の平均運動時間に変化はありましたか(いずれか1つに○)

「変わらない」が 41.8%と最も高く、「減った」が 12.9%、「増えた」が 6.4%となっています。



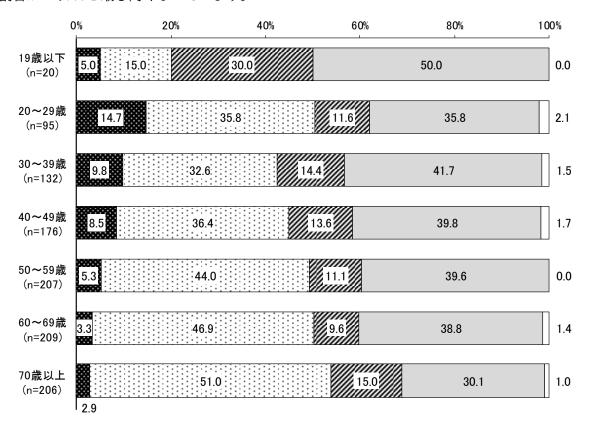
【性別】

性別でみると、男性と比べ、女性で「もともと運動習慣がない」の割合が高くなっています。



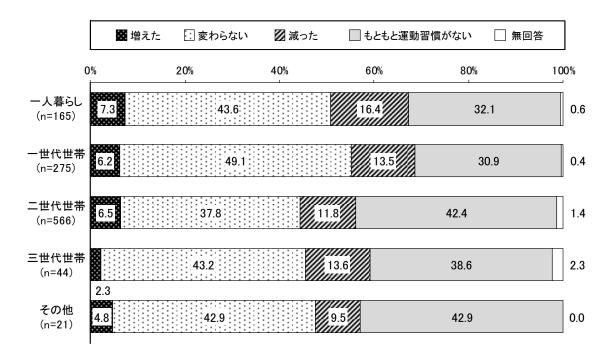
【年齢別】

年齢別でみると、19 歳以下で「減った」の割合が30.0%と最も高く、20~29 歳で「増えた」の割合が14.7%と最も高くなっています。



【世帯構成別】

世帯構成別でみると、「もともと運動習慣がない」の割合に差異はあるものの、運動日数の変化に大きな差異はみられません。



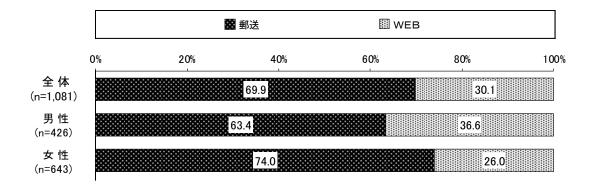
Ⅲ 資料(クロス集計)

回答方法

【性別】

単位:%

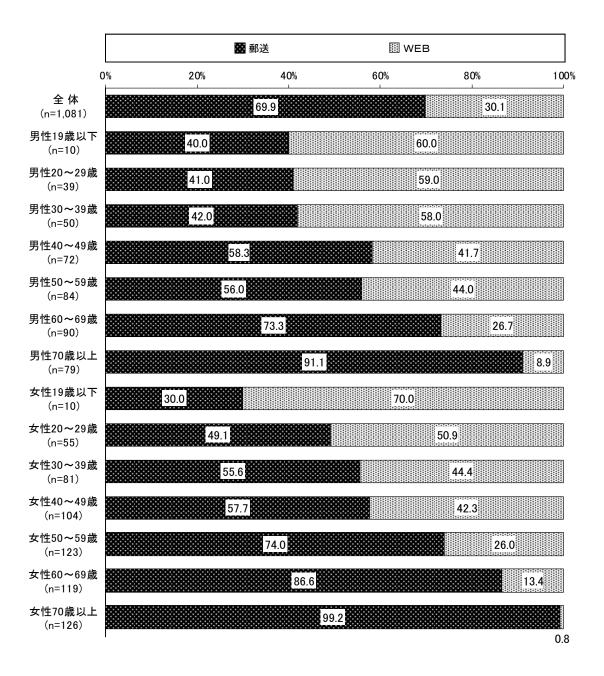
	回答数	郵送	WEB	
全 体	1, 081	69. 9	30. 1	
男 性	426	63. 4	36. 6	
女性	643	74. 0	26. 0	



【性・年齢別】

単位:%

	回答数	郵送	WEB
全 体	1, 081	69. 9	30. 1
男性19歳以下	10	40.0	60.0
男性20~29歳	39	41.0	59.0
男性30~39歳	50	42. 0	58. 0
男性40~49歳	72	58. 3	41. 7
男性50~59歳	84	56. 0	44. 0
男性60~69歳	90	73. 3	26. 7
男性70歳以上	79	91. 1	8. 9
女性19歳以下	10	30.0	70. 0
女性20~29歳	55	49. 1	50. 9
女性30~39歳	81	55. 6	44. 4
女性40~49歳	104	57. 7	42. 3
女性50~59歳	123	74. 0	26. 0
女性60~69歳	119	86. 6	13. 4
女性70歳以上	126	99. 2	0.8



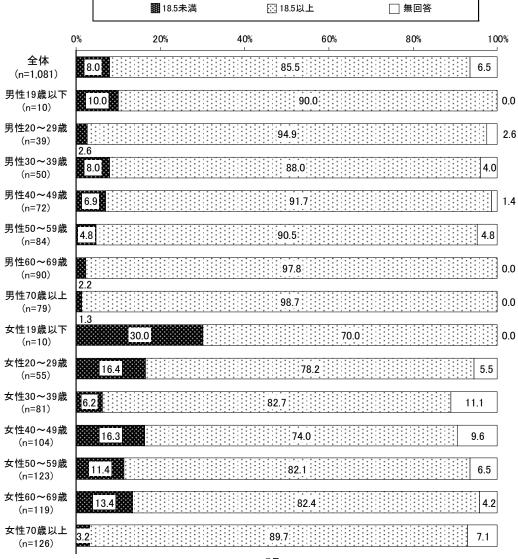
問8 あなたの身長、体重を教えてください

・BMI (18.5 未満/18.5 以上)

【性・年齢別】

単位:%

	回答数	BMI18.5未満	BMI18.5以上	不明·無回答
全体	1, 081	8. 0	85. 5	6. 5
男性19歳以下	10	10.0	90. 0	_
男性20~29歳	39	2. 6	94. 9	2. 6
男性30~39歳	50	8. 0	88. 0	4. 0
男性40~49歳	72	6. 9	91. 7	1.4
男性50~59歳	84	4. 8	90. 5	4. 8
男性60~69歳	90	2. 2	97. 8	-
男性70歳以上	79	1. 3	98. 7	_
女性19歳以下	10	30.0	70. 0	=
女性20~29歳	55	16. 4	78. 2	5. 5
女性30~39歳	81	6. 2	82. 7	11.1
女性40~49歳	104	16. 3	74. 0	9. 6
女性50~59歳	123	11. 4	82. 1	6. 5
女性60~69歳	119	13. 4	82. 4	4. 2
女性70歳以上	126	3. 2	89. 7	7. 1

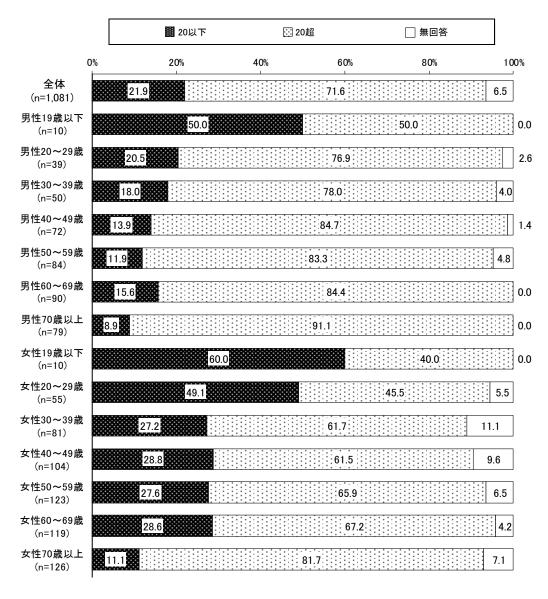


·BMI(20以下/20超)

【性・年齢別】

単位:%

	回答数	BMI20以下	BMI20超	不明•無回答
全体	1, 081	21. 9	71. 6	6. 5
男性19歳以下	10	50. 0	50. 0	-
男性20~29歳	39	20. 5	76. 9	2. 6
男性30~39歳	50	18. 0	78. 0	4. 0
男性40~49歳	72	13. 9	84. 7	1. 4
男性50~59歳	84	11. 9	83. 3	4. 8
男性60~69歳	90	15. 6	84. 4	-
男性70歳以上	79	8. 9	91. 1	-
女性19歳以下	10	60. 0	40. 0	-
女性20~29歳	55	49. 1	45. 5	5. 5
女性30~39歳	81	27. 2	61. 7	11. 1
女性40~49歳	104	28. 8	61. 5	9. 6
女性50~59歳	123	27. 6	65. 9	6. 5
女性60~69歳	119	28. 6	67. 2	4. 2
女性70歳以上	126	11. 1	81. 7	7. 1

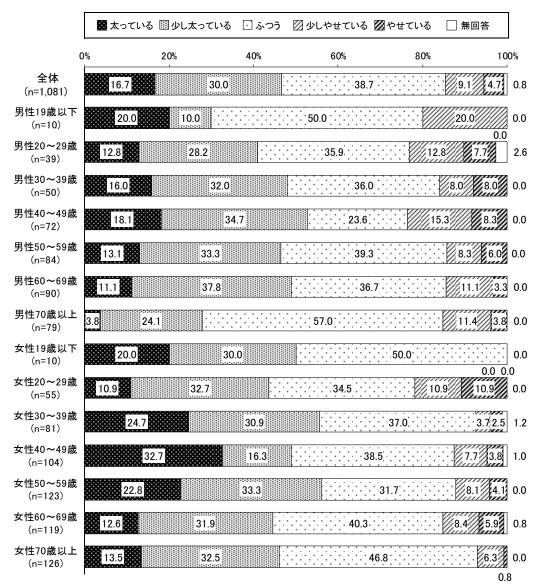


問9 あなたの体型について、どう思いますか(いずれか1つに○)

【性・年齢別】

単	4		%
#	١٧.	•	70

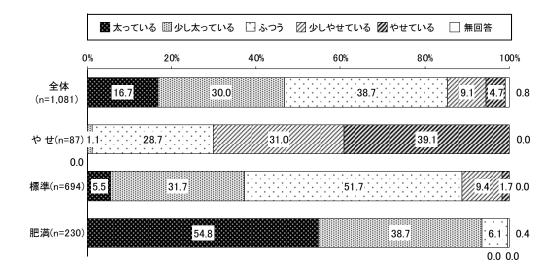
							1 1312 70
	回答数	太っている	少し 太っている	ふつう	少し やせている	やせている	無回答
全 体	1, 081	16. 7	30. 0	38. 7	9. 1	4. 7	0.8
男性19歳以下	10	20. 0	10.0	50.0	20. 0	-	-
男性20~29歳	39	12. 8	28. 2	35. 9	12. 8	7. 7	2. 6
男性30~39歳	50	16.0	32. 0	36. 0	8. 0	8. 0	-
男性40~49歳	72	18. 1	34. 7	23. 6	15. 3	8. 3	-
男性50~59歳	84	13. 1	33. 3	39. 3	8. 3	6. 0	-
男性60~69歳	90	11. 1	37. 8	36. 7	11. 1	3. 3	-
男性70歳以上	79	3.8	24. 1	57. 0	11. 4	3.8	-
女性19歳以下	10	20. 0	30. 0	50.0	-	-	-
女性20~29歳	55	10. 9	32. 7	34. 5	10. 9	10. 9	-
女性30~39歳	81	24. 7	30. 9	37. 0	3. 7	2. 5	1. 2
女性40~49歳	104	32. 7	16. 3	38. 5	7. 7	3.8	1.0
女性50~59歳	123	22. 8	33. 3	31. 7	8. 1	4. 1	-
女性60~69歳	119	12. 6	31. 9	40. 3	8. 4	5. 9	0.8
女性70歳以上	126	13. 5	32. 5	46. 8	6. 3	0.8	-



【BMI別】

単位:%

							手位・/0
	回答数	太っている	少し 太っている	ふつう	少し やせている	やせている	無回答
全 体	1, 081	16. 7	30. 0	38. 7	9. 1	4. 7	0.8
やせ	87	_	1, 1	28. 7	31.0	39. 1	_
標準	694	5. 5	31.7	51. 7	9. 4	1. 7	-
肥満	230	54. 8	38. 7	6. 1	-	-	0. 4

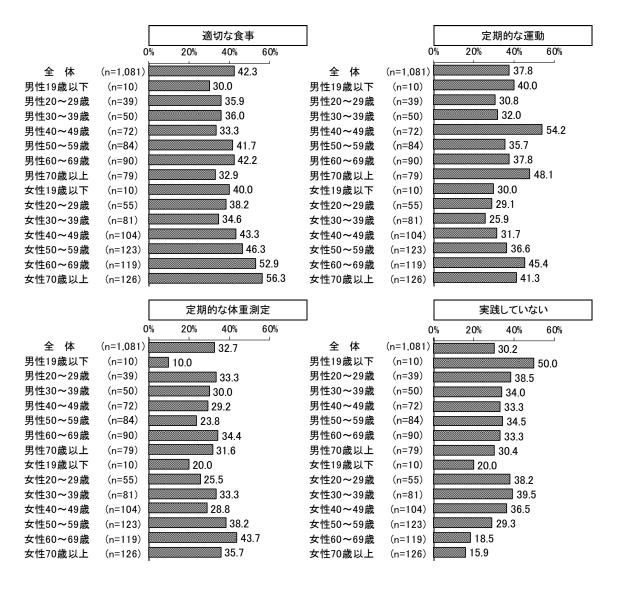


問 10 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防や改善のために実践していること は何ですか(あてはまるものすべてに○)

【性・年齢別】

単位:%

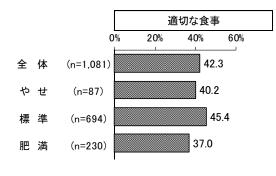
						単位・70
	回答数	適切な食事	定期的な運動	定期的な 体重測定	実践していない	無回答
全 体	1, 081	42. 3	37. 8	32. 7	30. 2	1. 4
男性19歳以下	10	30.0	40.0	10.0	50.0	_
男性20~29歳	39	35. 9	30.8	33. 3	38. 5	2. 6
男性30~39歳	50	36.0	32. 0	30. 0	34. 0	_
男性40~49歳	72	33. 3	54. 2	29. 2	33. 3	-
男性50~59歳	84	41.7	35. 7	23. 8	34. 5	1. 2
男性60~69歳	90	42. 2	37. 8	34. 4	33. 3	-
男性70歳以上	79	32. 9	48. 1	31. 6	30. 4	1. 3
女性19歳以下	10	40.0	30.0	20. 0	20. 0	-
女性20~29歳	55	38. 2	29. 1	25. 5	38. 2	_
女性30~39歳	81	34. 6	25. 9	33. 3	39. 5	1. 2
女性40~49歳	104	43. 3	31. 7	28. 8	36. 5	-
女性50~59歳	123	46. 3	36. 6	38. 2	29. 3	_
女性60~69歳	119	52. 9	45. 4	43. 7	18. 5	0.8
女性70歳以上	126	56. 3	41. 3	35. 7	15. 9	3. 2

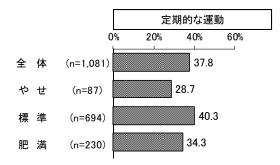


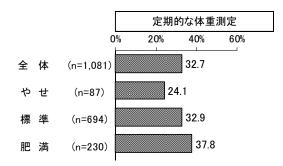
【BMI別】

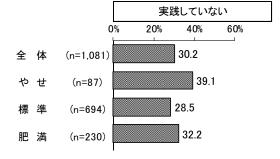
単位:%

-							一压:70
		回答数	適切な食事	定期的な運動	定期的な 体重測定	実践していない	無回答
	全 体	1, 081	42. 3	37. 8	32. 7	30. 2	1. 4
ı	やせ	87	40. 2	28. 7	24. 1	39. 1	1
I	標 準	694	45. 4	40. 3	32. 9	28. 5	1. 0
I	肥 満	230	37. 0	34. 3	37.8	32. 2	0. 4







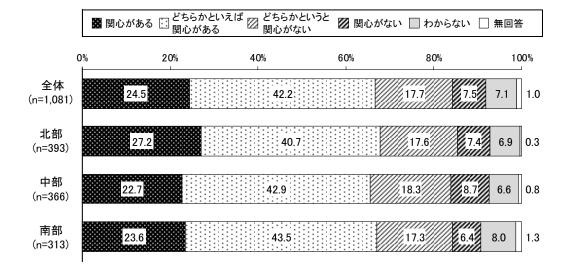


問11 食育について関心がありますか(いずれか1つに〇)

【居住地区別】

単位:%

							半位・/0
	回答数	関心がある	どちらかといえ ば関心がある	どちらかという と関心がない	関心がない	わからない	無回答
全 体	1, 081	24. 5	42. 2	17. 7	7. 5	7. 1	1.0
北 部	393	27. 2	40. 7	17. 6	7. 4	6. 9	0. 3
中部	366	22. 7	42. 9	18. 3	8. 7	6. 6	0.8
南部	313	23. 6	43. 5	17. 3	6. 4	8. 0	1. 3

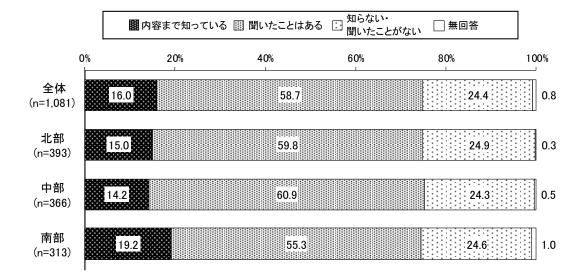


問 12 食事バランスガイドを知っていますか(いずれか1つに○)

【居住地区別】

単位:%

					中位・/0
	回答数	内容まで 知っている	聞いたことはある	知らない・聞いた ことがない	無回答
全 体	1, 081	16. 0	58. 7	24. 4	0. 8
北 部	393	15. 0	59. 8	24. 9	0. 3
中部	366	14. 2	60. 9	24. 3	0. 5
南部	313	19. 2	55. 3	24. 6	1. 0

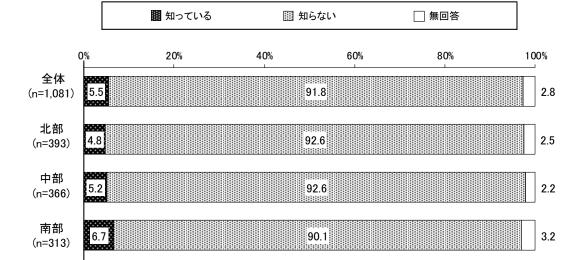


問13 あなたは「大和市食育推進計画」を知っていますか(いずれか1つに〇)

【居住地区別】

単位:%

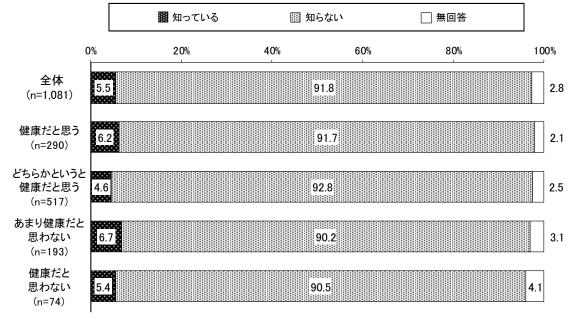
				1 1-12 7 7
	回答数 知っている		知らない	無回答
全 体	1, 081	5. 5	91.8	2. 8
北 部	393	4. 8	92. 6	2. 5
中部	366	5. 2	92. 6	2. 2
南部	313	6. 7	90. 1	3. 2



【健康観別】

単位:%

	回答数	知っている	知らない	無回答
全体	1, 081	5. 5	91. 8	2. 8
健康だと思う	290	6. 2	91. 7	2. 1
どちらかというと 健康だと思う	517	4. 6	92. 8	2. 5
あまり健康だと 思わない	193	6. 7	90. 2	3. 1
健康だと思わない	74	5. 4	90. 5	4. 1



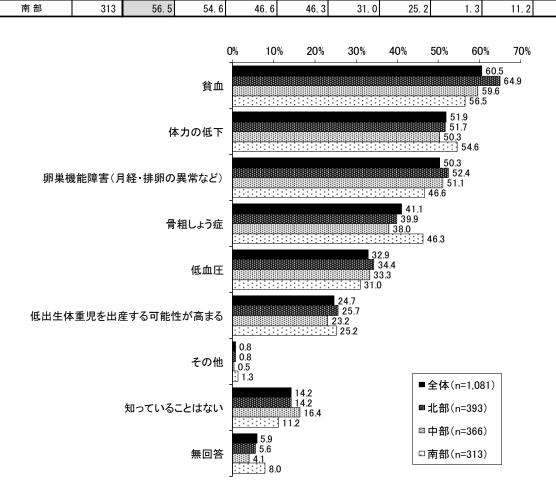
問 14 若い女性のやせのリスクで、知っていることは何ですか(あてはまるものすべてに○)

【居住地区別】

										半位・70
	回答数	貧血	体力の低下	卵巣機能障害(月経・排 卵の異常な ど)	骨粗しょう 症	低血圧	低出生体重 児を出産す る可能性が 高まる	その他	知っている ことはない	無回答
全 体	1, 081	60. 5	51. 9	50. 3	41. 1	32. 9	24. 7	0.8	14. 2	5. 9
北部	393	64. 9	51. 7	52. 4	39. 9	34. 4	25. 7	0.8	14. 2	5. 6
中部	366	59 6	50 3	51 1	38 0	33 3	23 2	0.5	16 4	4 1

当位・0/

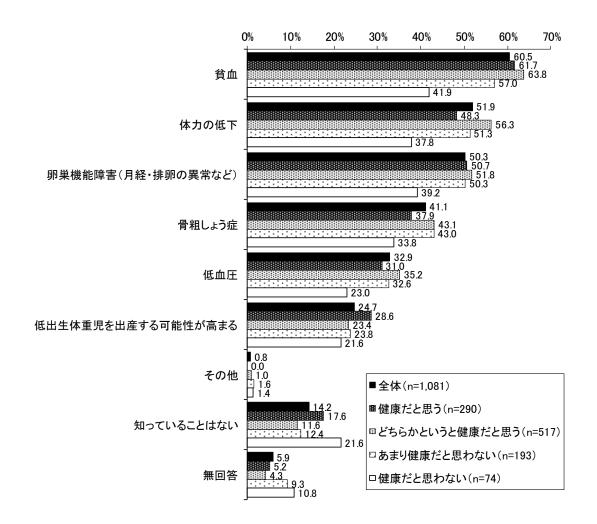
8.0



【健康観別】

単位:%

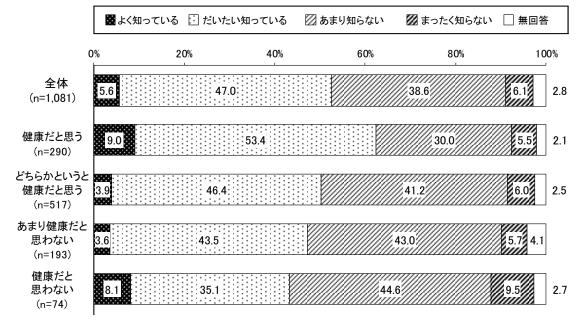
	回答数	貧血	体力の低下	卵巣機能障害(月経・排卵の異常など)	骨粗しょう 症	低血圧	低出生体重 児を出産す る可能性が 高まる	その他	知っている ことはない	無回答
全 体	1, 081	60. 5	51.9		41. 1	32. 9		0.8	14. 2	5. 9
健康だと思う	290	61. 7	48. 3	50. 7	37. 9	31.0	28. 6	-	17. 6	5. 2
どちらかというと 健康だと思う	517	63. 8	56.3	51.8	43. 1	35. 2	23. 4	1.0	11. 6	4. 3
あまり健康だと思わない	193	57. 0	51.3	50. 3	43. 0	32. 6	23. 8	1. 6	12. 4	9. 3
健康だと思わない	74	41.9	37. 8	39. 2	33. 8	23. 0	21. 6	1. 4	21. 6	10. 8



問 15 あなたにとっての適切な食事(必要なエネルギー量、栄養バランスなど)を知っていますか(いずれか1つに〇)

【健康観別】 単位:%

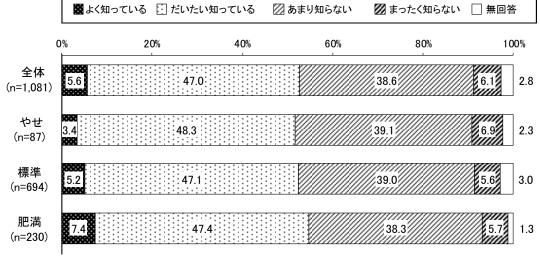
						一压 - 70
	回答数	よく知っている	だいたい 知っている	あまり知らない	まったく知らない	無回答
全 体	1, 081	5. 6	47. 0	38. 6	6. 1	2. 8
健康だと思う	290	9. 0	53. 4	30. 0	5. 5	2. 1
どちらかというと 健康だと思う	517	3. 9	46. 4	41. 2	6.0	2. 5
あまり健康だと 思わない	193	3. 6	43. 5	43. 0	5. 7	4. 1
健康だと思わない	74	8. 1	35. 1	44. 6	9. 5	2. 7



【BMI別】

単位:%

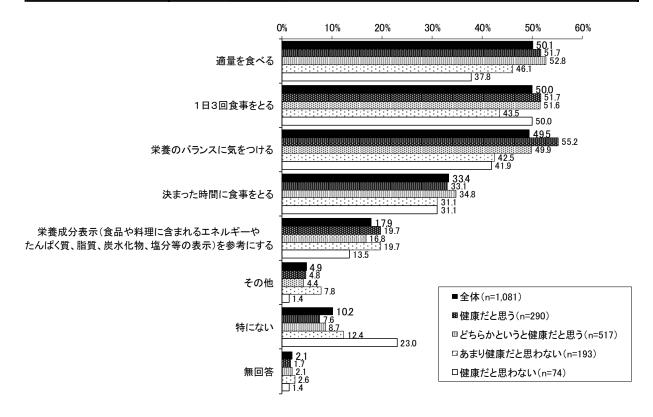
	回答数	よく知っている	だいたい 知っている	あまり知らない	まったく知らない	無回答
全 体	1, 081	5. 6	47. 0	38. 6	6. 1	2. 8
やせ	87	3. 4	48. 3	39. 1	6. 9	2. 3
標 準	694	5. 2	47. 1	39. 0	5. 6	3. 0
肥 満	230	7. 4	47. 4	38. 3	5. 7	1. 3



問16 食生活で普段から気をつけていることはなんですか(あてはまるものすべてに〇)

【健康観別】 単位:%

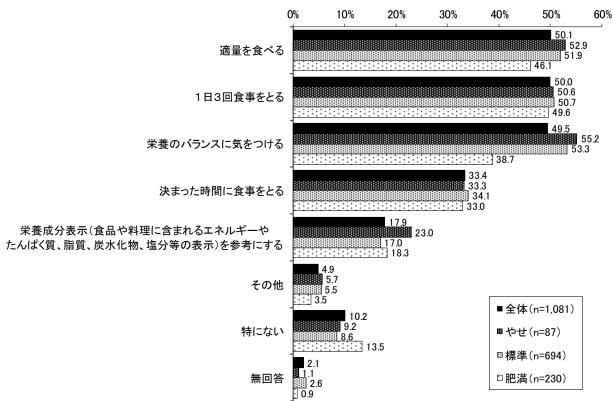
									半位・70
	回答数	適量を 食べる	1日3回食事をとる	栄養の バランスに 気をつける	決まった時間 に食事をとる	栄養成分 表示を参考 にする	その他	特にない	無回答
全 体	1, 081	50. 1	50. 0	49. 5	33. 4	17. 9	4. 9	10. 2	2. 1
健康だと思う	290	51. 7	51.7	55. 2	33. 1	19. 7	4. 8	7. 6	1. 7
どちらかというと 健康だと思う	517	52. 8	51.6	49. 9	34. 8	16. 8	4. 4	8. 7	2. 1
あまり健康だと 思わない	193	46. 1	43. 5	42. 5	31. 1	19. 7	7. 8	12. 4	2. 6
健康だと思わない	74	37. 8	50. 0	41. 9	31. 1	13. 5	1. 4	23. 0	1.4



【BMI別】

単位:%

	回答数	適量を 食べる	1日3回食事をとる	栄養の バランスに 気をつける	決まった時間 に食事をとる	栄養成分 表示を参考 にする	その他	特にない	無回答
全 体	1, 081	50. 1	50. 0	49. 5	33. 4	17. 9	4. 9	10. 2	2. 1
やせ	87	52. 9	50. 6	55. 2	33. 3	23. 0	5. 7	9. 2	1. 1
標準	694	51. 9	50. 7	53. 3	34. 1	17. 0	5. 5	8. 6	2. 6
肥 満	230	46. 1	49. 6	38. 7	33. 0	18. 3	3. 5	13. 5	0. 9

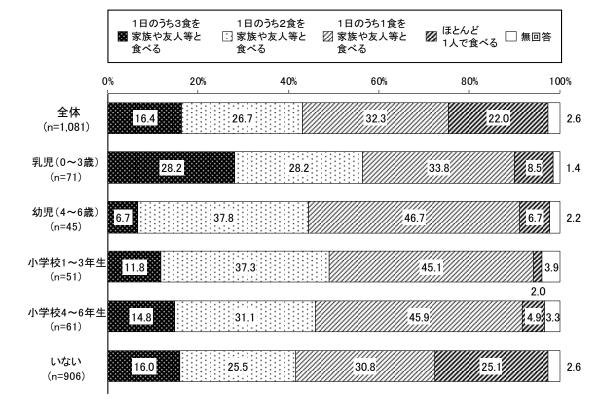


問17 ふだん誰かと一緒に食事をしていますか(いずれか1つに○)

【小学生以下の子どもの有無別】

単位:%

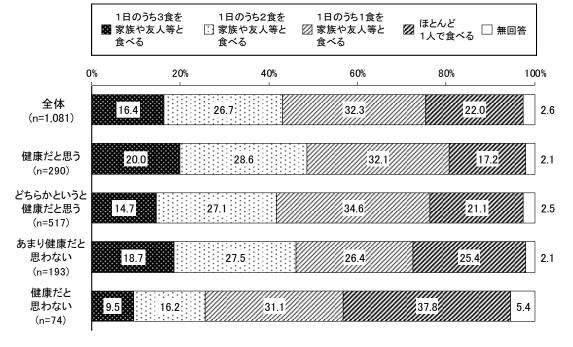
						十匹・70
	回答数	1日のうち3食を 家族や友人等と 食べる	1日のうち2食を 家族や友人等と 食べる	1日のうち1食を 家族や友人等と 食べる	ほとんど1人で 食べる	無回答
全 体	1, 081	16. 4	26. 7	32. 3	22. 0	2. 6
乳児(O~3歳)	71	28. 2	28. 2	33. 8	8. 5	1. 4
幼児(4~6歳)	45	6. 7	37. 8	46. 7	6. 7	2. 2
小学校1~3年生	51	11. 8	37. 3	45. 1	2. 0	3. 9
小学校4~6年生	61	14. 8	31. 1	45. 9	4. 9	3. 3
いない	906	16. 0	25. 5	30. 8	25. 1	2. 6



【健康観別】

単位:%

						1 134 70
	回答数	1日のうち3食を 家族や友人等と 食べる	1日のうち2食を 家族や友人等と 食べる	1日のうち1食を 家族や友人等と 食べる	ほとんど1人で 食べる	無回答
全 体	1, 081	16. 4	26. 7	32. 3	22. 0	2. 6
健康だと思う	290	20. 0	28. 6	32. 1	17. 2	2. 1
どちらかというと 健康だと思う	517	14. 7	27. 1	34. 6	21. 1	2. 5
あまり健康だと 思わない	193	18. 7	27. 5	26. 4	25. 4	2. 1
健康だと思わない	74	9. 5	16. 2	31. 1	37.8	5. 4



【BMI別】

1日のうち3食を

単位:%

	回答数	1日のうち3食を 家族や友人等と 食べる	1日のうち2食を 家族や友人等と 食べる	1日のうち1食を 家族や友人等と 食べる	ほとんど1人で 食べる	無回答
全 体	1, 081	16. 4	26. 7	32. 3	22. 0	2. 6
やせ	87	12. 6	31.0	41. 4	13. 8	1. 1
標 準	694	16. 4	27. 8	31. 4	21. 8	2. 6
肥 満	230	17. 8	23. 0	30. 0	26. 5	2. 6

1日のうち2食を

1日のうち1食を

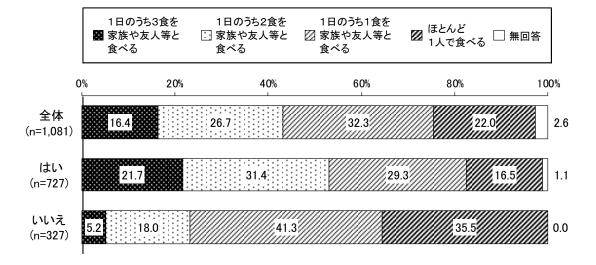
図 ほとんど
1人で食べる
□ 無回答 🎛 家族や友人等と 🕜 家族や友人等と 🗓 家族や友人等と 食べる 食べる 食べる 100% 0% 20% 40% 60% 80% 全体 16.4 26.7 32.3 (n=1,081)やせ 13.8 12.6 841.48 31.0 1.1 (n=87)標準 16.4 27.8 31.4 2.6 (n=694)肥満 26.5 17.8 23.0 30.0 (n=230)

【主食・主菜・副菜のそろった食事の摂取状況別】

(問18 1日2食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしていますか)

単位:%

_							十四・70
		回答数	1日のうち3食を 家族や友人等と 食べる	1日のうち2食を 家族や友人等と 食べる	1日のうち1食を 家族や友人等と 食べる	ほとんど1人で 食べる	無回答
	全 体	1, 081	16. 4	26. 7	32. 3	22. 0	2. 6
ĺ	はい	727	21. 7	31. 4	29. 3	16. 5	1. 1
ſ	いいえ	327	5. 2	18. 0	41. 3	35. 5	-

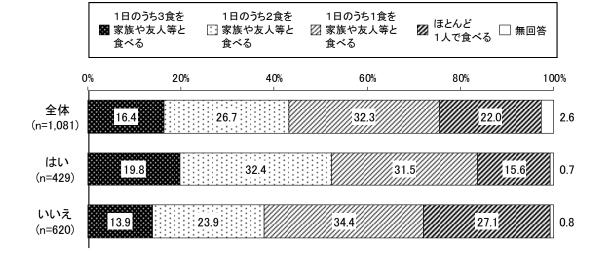


【野菜の摂取状況別】

(問19 あなたは十分な量の野菜を食べていると思いますか)

単位:%

	回答数	1日のうち3食を 家族や友人等と 食べる	1日のうち2食を 家族や友人等と 食べる	1日のうち1食を 家族や友人等と 食べる	ほとんど1人で 食べる	無回答
全 体	1, 081	16. 4	26. 7	32. 3	22. 0	2. 6
はい	429	19. 8	32. 4	31. 5	15. 6	0. 7
いいえ	620	13. 9	23. 9	34. 4	27. 1	0.8

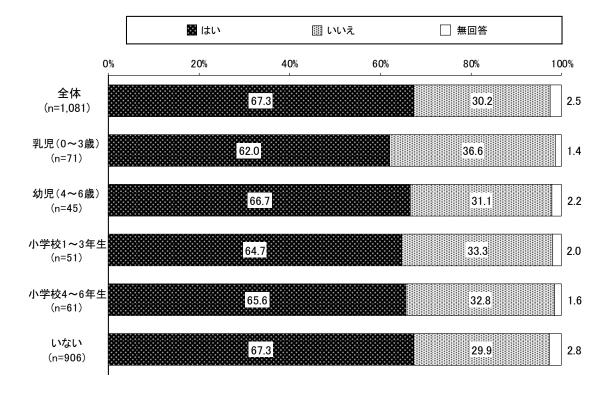


問18 1日2食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしていますか

【小学生以下の子どもの有無別】

単位:%

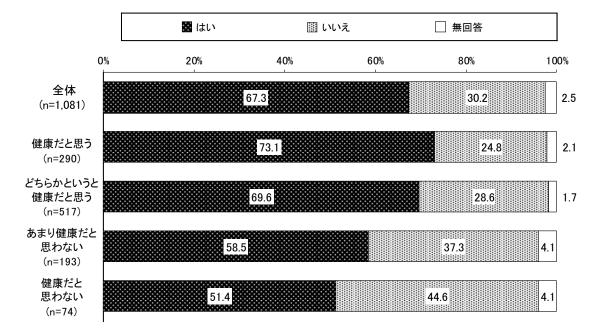
				+位・/0
	回答数	はい	いいえ	無回答
全 体	1, 081	67. 3	30. 2	2. 5
乳児(O~3歳)	71	62. 0	36. 6	1. 4
幼児(4~6歳)	45	66. 7	31. 1	2. 2
小学校1~3年生	51	64. 7	33. 3	2. 0
小学校4~6年生	61	65. 6	32. 8	1. 6
いない	906	67. 3	29. 9	2. 8



【健康観別】

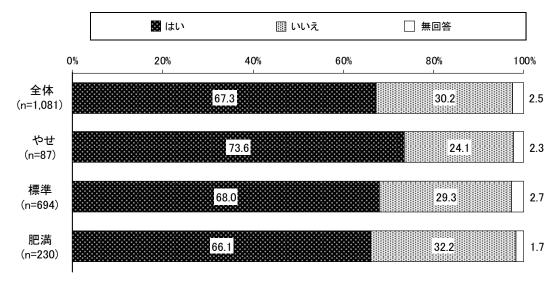
単位:%

	回答数	はい	いいえ	無回答
全体	1, 081	67. 3	30. 2	2. 5
健康だと思う	290	73. 1	24. 8	2. 1
どちらかというと 健康だと思う	517	69. 6	28. 6	1. 7
あまり健康だと 思わない	193	58. 5	37. 3	4. 1
健康だと思わない	74	51.4	44. 6	4. 1



単位:%

	回答数	はい	いいえ	無回答
全 体	1, 081	67. 3	30. 2	2. 5
やせ	87	73. 6	24. 1	2. 3
標 準	694	68. 0	29. 3	2. 7
肥 満	230	66. 1	32. 2	1. 7

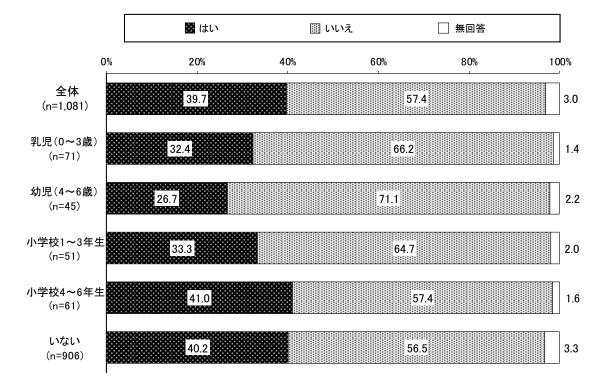


問19 あなたは十分な量の野菜を食べていると思いますか

【小学生以下の子どもの有無別】

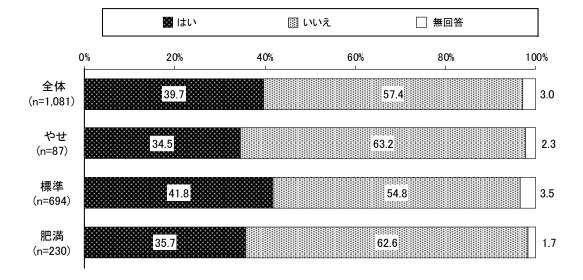
単位:%

				一压. 70
	回答数	はい	いいえ	無回答
全 体	1, 081	39. 7	57. 4	3. 0
乳児(O~3歳)	71	32. 4	66. 2	1. 4
幼児(4~6歳)	45	26. 7	71. 1	2. 2
小学校1~3年生	51	33. 3	64. 7	2. 0
小学校4~6年生	61	41.0	57. 4	1. 6
いない	906	40. 2	56. 5	3. 3



単位:%

	回答数	はい	いいえ	無回答
全 体	1, 081	39. 7	57. 4	3. 0
やせ	87	34. 5	63. 2	2. 3
標 準	694	41. 8	54. 8	3. 5
肥 満	230	35. 7	62. 6	1. 7

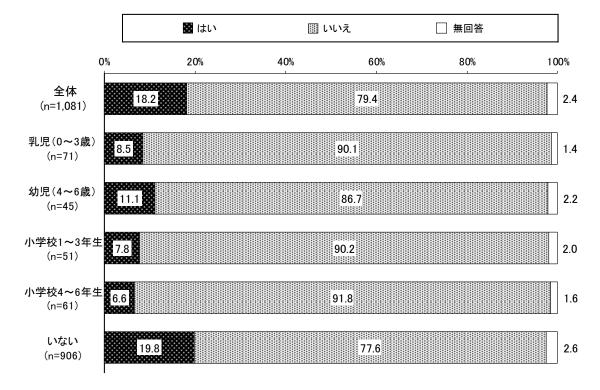


問20 あなたは十分な量の果物を食べていると思いますか

【小学生以下の子どもの有無別】

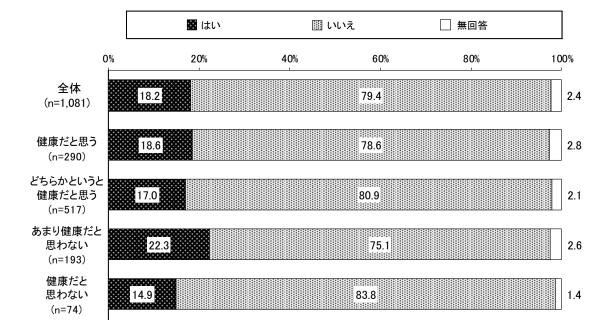
単位:%

	回答数	はい	いいえ	無回答
全 体	1, 081	18. 2	79. 4	2. 4
乳児(O~3歳)	71	8. 5	90. 1	1. 4
幼児(4~6歳)	45	11. 1	86. 7	2. 2
小学校1~3年生	51	7. 8	90. 2	2. 0
小学校4~6年生	61	6. 6	91.8	1. 6
いない	906	19. 8	77. 6	2. 6



単位:%

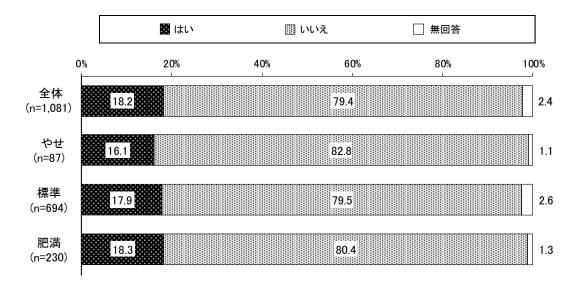
	回答数	はい	いいえ	無回答
全 体	1, 081	18. 2	79. 4	2. 4
健康だと思う	290	18. 6	78. 6	2. 8
どちらかというと 健康だと思う	517	17. 0	80. 9	2. 1
あまり健康だと 思わない	193	22. 3	75. 1	2. 6
健康だと思わない	74	14. 9	83. 8	1. 4



【BMI別】

単位:%

	回答数	はい	いいえ	無回答		
全 体	1, 081	18. 2	79. 4	2. 4		
やせ	87	16. 1	82. 8	1. 1		
標 準	694	17. 9	79. 5	2. 6		
肥 満	230	18. 3	80. 4	1. 3		

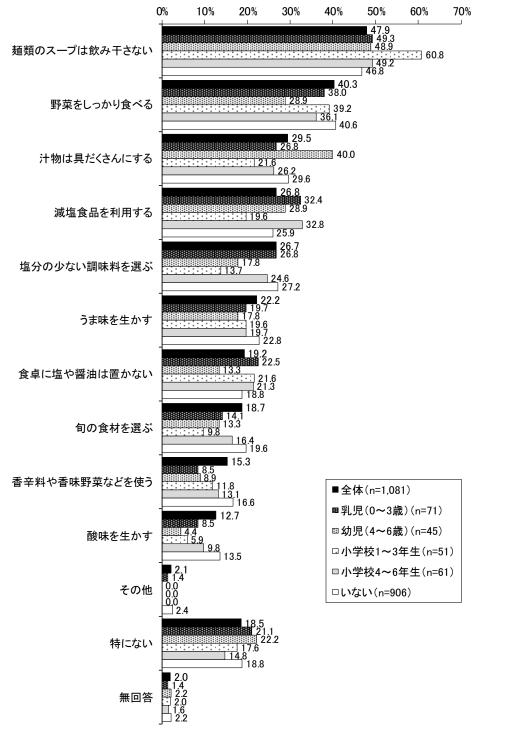


問 21 塩分を取り過ぎないようにする(減塩する)ために取り組んでいることはありますか (あてはまるものすべてに○)

【小学生以下の子どもの有無別】

単位:%

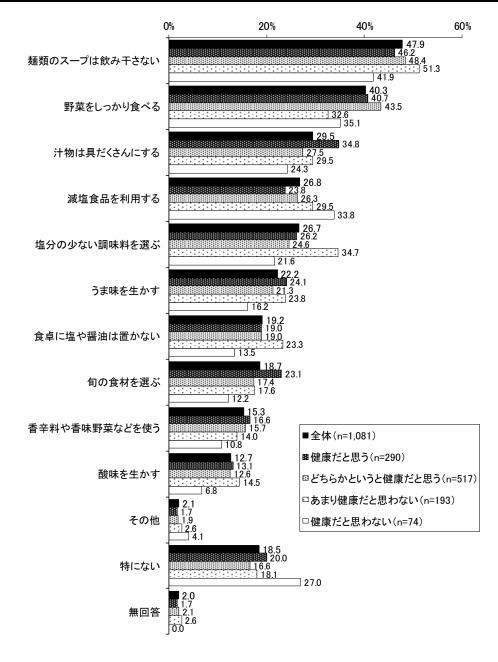
	回答数	麺類の スープは 飲み干さ ない	野菜を しっかり 食べる	汁物は具 だくさんに する		塩分の少 ない調味 料を選ぶ	うま味を 生かす	食卓に塩 や醤油は 置かない	旬の食材を選ぶ	香辛料や 香味野菜 などを使 う		その他	特にない	無回答
全 体	1, 081	47. 9	40. 3	29. 5	26. 8	26. 7	22. 2	19. 2	18. 7	15. 3	12. 7	2. 1	18. 5	2. 0
乳児(O~3歳)	71	49. 3	38. 0	26. 8	32. 4	26. 8	19. 7	22. 5	14. 1	8. 5	8. 5	1.4	21. 1	1. 4
幼児(4~6歳)	45	48. 9	28. 9	40.0	28. 9	17. 8	17. 8	13. 3	13. 3	8. 9	4. 4	-	22. 2	2. 2
小学校1~3年生	51	60.8	39. 2	21. 6	19. 6	13. 7	19. 6	21. 6	9.8	11.8	5. 9	-	17. 6	2. 0
小学校4~6年生	61	49. 2	36. 1	26. 2	32. 8	24. 6	19. 7	21. 3	16. 4	13. 1	9. 8	-	14. 8	1. 6
いない	906	46. 8	40. 6	29. 6	25. 9	27. 2	22. 8	18. 8	19. 6	16. 6	13. 5	2. 4	18. 8	2. 2



【健康観別】

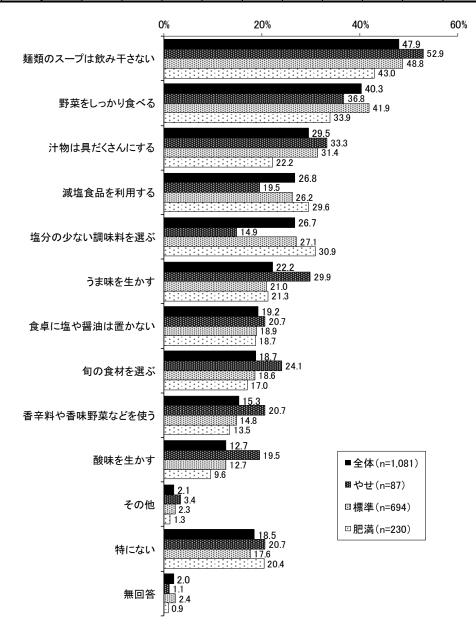
単位:%

	回答数	麺類の スープは 飲み干さ ない	野菜を しっかり 食べる	汁物は具 だくさんに する		塩分の少 ない調味 料を選ぶ	うま味を 生かす	食卓に塩 や醤油は 置かない	旬の食材を選ぶ	香辛料や 香味野菜 などを使 う	酸味を生かす	その他	特にない	無回答
全体	1, 081	47. 9	40. 3	29. 5	26. 8	26. 7	22. 2	19. 2	18. 7	15. 3	12. 7	2. 1	18. 5	2. 0
健康だと思う	290	46. 2	40. 7	34. 8	23. 8	26. 2	24. 1	19. 0	23. 1	16. 6	13. 1	1.7	20. 0	1. 7
どちらかというと 健康だと思う	517	48. 4	43. 5	27. 5	26. 3	24. 6	21. 3	19. 0	17. 4	15. 7	12. 6	1.9	16. 6	2. 1
あまり健康だと 思わない	193	51. 3	32. 6	29. 5	29. 5	34. 7	23. 8	23. 3	17. 6	14. 0	14. 5	2. 6	18. 1	2. 6
健康だと思わない	74	41. 9	35. 1	24. 3	33. 8	21. 6	16. 2	13. 5	12. 2	10.8	6.8	4. 1	27. 0	-



単	付.	:	%
	12/	•	70

	回答数	麺類の スープは 飲み干さ ない	野菜を しっかり 食べる			塩分の少 ない調味 料を選ぶ	うま味を 生かす	食卓に塩 や醤油は 置かない	旬の食材を選ぶ	香辛料や 香味野菜 などを使 う	酸味を生かす	その他	特にない	無回答
全体	1, 081	47. 9	40. 3	29. 5	26. 8	26. 7	22. 2	19. 2	18. 7	15. 3	12. 7	2. 1	18. 5	2. 0
やせ	87	52. 9	36.8	33. 3	19. 5	14. 9	29. 9	20. 7	24. 1	20. 7	19. 5	3. 4	20. 7	1. 1
標 準	694	48. 8	41.9	31. 4	26. 2	27. 1	21. 0	18. 9	18. 6	14. 8	12. 7	2. 3	17. 6	2. 4
肥満	230	43. 0	33. 9	22. 2	29. 6	30. 9	21.3	18. 7	17. 0	13. 5	9. 6	1. 3	20. 4	0. 9

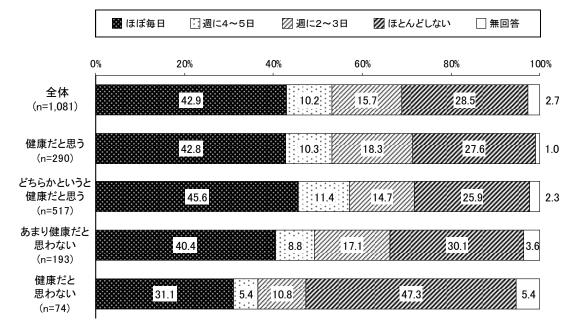


問22 自分で調理する回数はどのくらいですか(いずれか1つに○)

【健康観別】

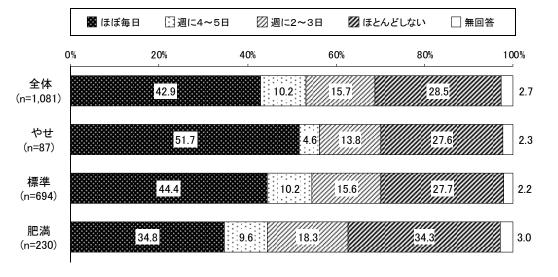
単位:%

						十四・70
	回答数	ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	ほとんどしない	無回答
全 体	1, 081	42. 9	10. 2	15. 7	28. 5	2. 7
健康だと思う	290	42. 8	10. 3	18. 3	27. 6	1. 0
どちらかというと 健康だと思う	517	45. 6	11. 4	14. 7	25. 9	2. 3
あまり健康だと 思わない	193	40. 4	8. 8	17. 1	30. 1	3. 6
健康だと思わない	74	31. 1	5. 4	10.8	47. 3	5. 4



単位:%

	回答数	ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	ほとんどしない	無回答
全 体	1, 081	42. 9	10. 2	15. 7	28. 5	2. 7
やせ	87	51. 7	4. 6	13. 8	27. 6	2. 3
標 準	694	44. 4	10. 2	15. 6	27. 7	2. 2
肥 満	230	34. 8	9. 6	18. 3	34. 3	3. 0

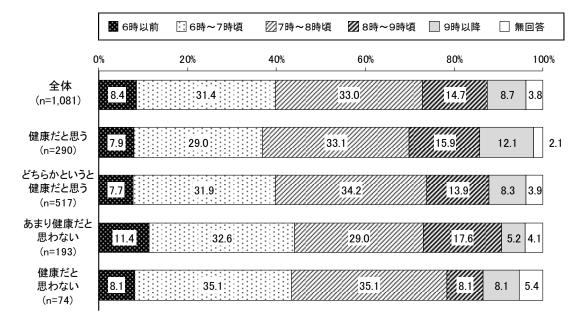


問23 ふだんの夕食の時間は午後何時頃ですか(いずれか1つに○)

【健康観別】

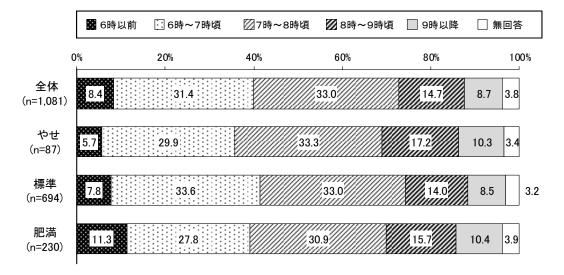
単位:%

							中位・70
	回答数	6時以前	6時~7時頃	7時~8時頃	8時~9時頃	9時以降	無回答
全 体	1, 081	8. 4	31. 4	33. 0	14. 7	8. 7	3. 8
健康だと思う	290	7. 9	29. 0	33. 1	15. 9	12. 1	2. 1
どちらかというと 健康だと思う	517	7. 7	31.9	34. 2	13. 9	8. 3	3. 9
あまり健康だと 思わない	193	11. 4	32. 6	29. 0	17. 6	5. 2	4. 1
健康だと思わない	74	8. 1	35. 1	35. 1	8. 1	8. 1	5. 4



単位:%

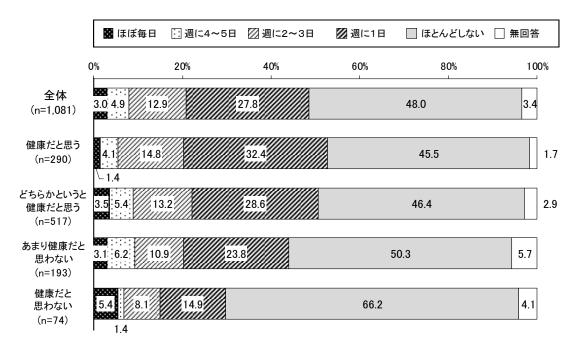
	回答数	6時以前	6時~7時頃	7時~8時頃	8時~9時頃	9時以降	無回答
全 体	1, 081	8. 4	31. 4	33. 0	14. 7	8. 7	3. 8
やせ	87	5. 7	29. 9	33. 3	17. 2	10. 3	3. 4
標 準	694	7. 8	33. 6	33. 0	14. 0	8. 5	3. 2
肥 満	230	11.3	27. 8	30. 9	15. 7	10. 4	3. 9



問24 ふだん、どのくらい外食をしていますか(いずれか1つに○)

単位:%

	回答数	ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日	ほとんどしない	無回答
全 体	1, 081	3. 0	4. 9	12. 9	27. 8	48. 0	3. 4
健康だと思う	290	1. 4	4. 1	14. 8	32. 4	45. 5	1. 7
どちらかというと 健康だと思う	517	3. 5	5. 4	13. 2	28. 6	46. 4	2. 9
あまり健康だと 思わない	193	3. 1	6. 2	10. 9	23. 8	50. 3	5. 7
健康だと思わない	74	5. 4	1. 4	8. 1	14. 9	66. 2	4. 1

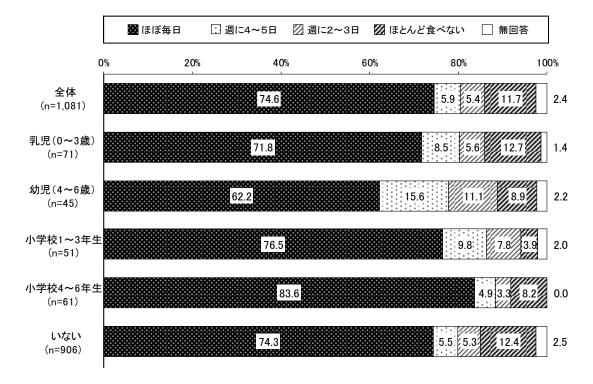


問 25 あなたは朝食を食べていますか(いずれか1つに○)

【小学生以下の子どもの有無別】

単位:%

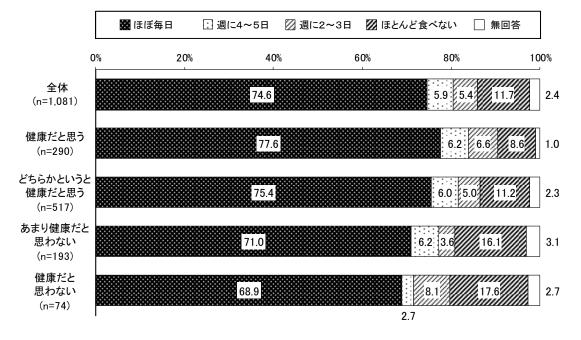
						一压:70
	回答数	ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日	無回答
全体	1, 081	74. 6	5. 9	5. 4	11. 7	2. 4
乳児(O~3歳)	71	71. 8	8. 5	5. 6	12. 7	1. 4
幼児(4~6歳)	45	62. 2	15. 6	11. 1	8. 9	2. 2
小学校1~3年生	51	76. 5	9. 8	7. 8	3. 9	2. 0
小学校4~6年生	61	83. 6	4. 9	3. 3	8. 2	_
いない	906	74. 3	5. 5	5. 3	12. 4	2. 5



【健康観別】

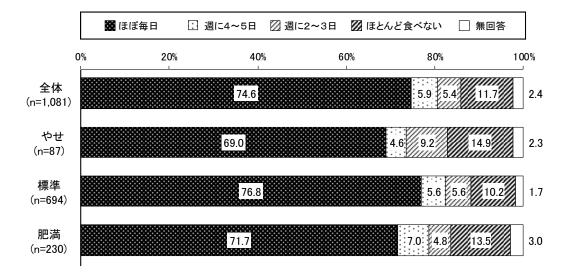
単位:%

	回答数	ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日	無回答
全 体	1, 081	74. 6	5. 9	5. 4	11. 7	2. 4
健康だと思う	290	77. 6	6. 2	6. 6	8. 6	1. 0
どちらかというと 健康だと思う	517	75. 4	6. 0	5. 0	11. 2	2. 3
あまり健康だと 思わない	193	71. 0	6. 2	3. 6	16. 1	3. 1
健康だと思わない	74	68. 9	2. 7	8. 1	17. 6	2. 7



単位:%

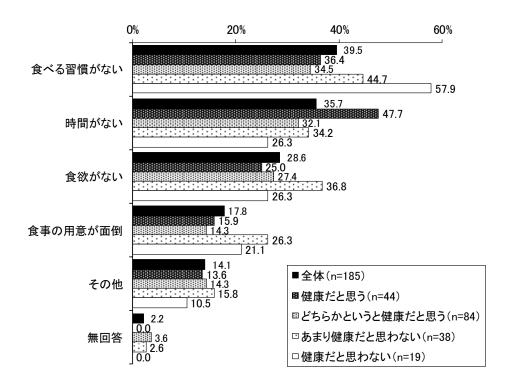
	回答数	ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日	無回答
全 体	1, 081	74. 6	5. 9	5. 4	11. 7	2. 4
やせ	87	69. 0	4. 6	9. 2	14. 9	2. 3
標 準	694	76. 8	5. 6	5. 6	10. 2	1. 7
肥 満	230	71. 7	7. 0	4. 8	13. 5	3. 0



問26 あなたが朝食を食べない理由を教えてください(あてはまるものすべてに〇)

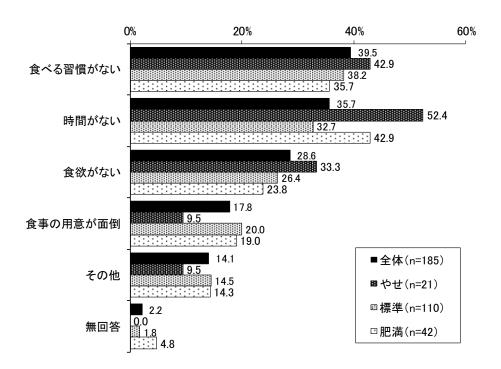
単位:%

							手位・/0
	回答数	食べる習慣がない	時間がない	食欲がない	食事の用意が 面倒	その他	無回答
全 体	185	39. 5	35. 7	28. 6	17. 8	14. 1	2. 2
健康だと思う	44	36. 4	47. 7	25. 0	15. 9	13. 6	-
どちらかというと 健康だと思う	84	34. 5	32. 1	27. 4	14. 3	14. 3	3. 6
あまり健康だと 思わない	38	44. 7	34. 2	36. 8	26. 3	15. 8	2. 6
健康だと思わない	19	57. 9	26. 3	26. 3	21. 1	10. 5	-



単位:%

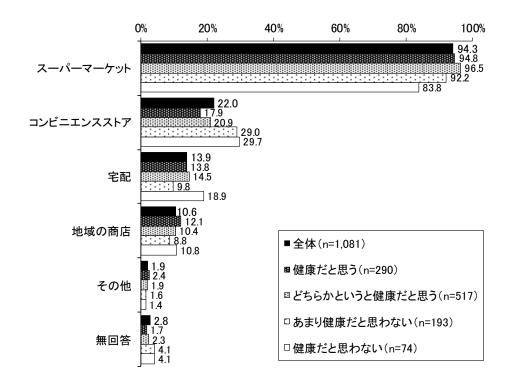
_								十匹・70
		回答数	食べる習慣がない	時間がない	食欲がない	食事の用意が 面倒	その他	無回答
	全 体	185	39. 5	35. 7	28. 6	17. 8	14. 1	2. 2
ľ	やせ	21	42. 9	52. 4	33. 3	9. 5	9. 5	_
I	標 準	110	38. 2	32. 7	26. 4	20. 0	14. 5	1.8
	肥 満	42	35. 7	42. 9	23. 8	19. 0	14. 3	4. 8



問 27 食料品(食材を含む)は、どのように入手していますか(あてはまるものすべてに○)

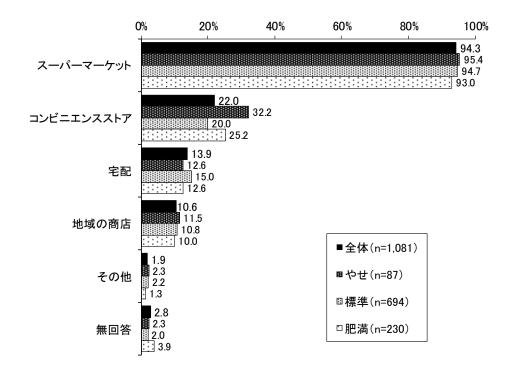
単位:%

							半位・20
	回答数	スーパー マーケット	コンビニエンス ストア	宅配	地域の商店	その他	無回答
全 体	1, 081	94. 3	22. 0	13. 9	10. 6	1. 9	2. 8
健康だと思う	290	94. 8	17. 9	13. 8	12. 1	2. 4	1. 7
どちらかというと 健康だと思う	517	96. 5	20. 9	14. 5	10. 4	1. 9	2. 3
あまり健康だと 思わない	193	92. 2	29. 0	9. 8	8. 8	1. 6	4. 1
健康だと思わない	74	83. 8	29. 7	18. 9	10.8	1. 4	4. 1



単位:%

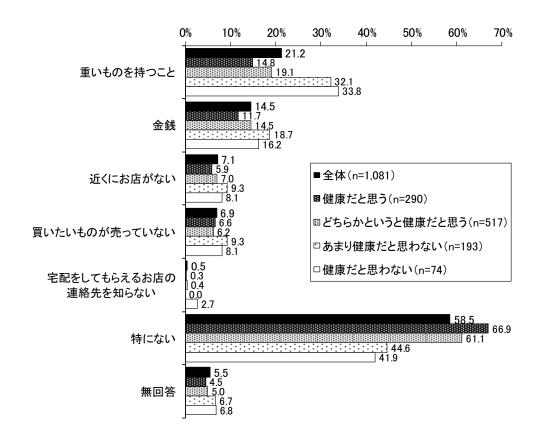
	回答数	スーパー マーケット	コンビニエンス ストア	宅配	地域の商店	その他	無回答
全 体	1, 081	94. 3	22. 0	13. 9	10. 6	1. 9	2. 8
やせ	87	95. 4	32. 2	12. 6	11. 5	2. 3	2. 3
標 準	694	94. 7	20. 0	15. 0	10.8	2. 2	2. 0
肥 満	230	93. 0	25. 2	12. 6	10.0	1. 3	3. 9



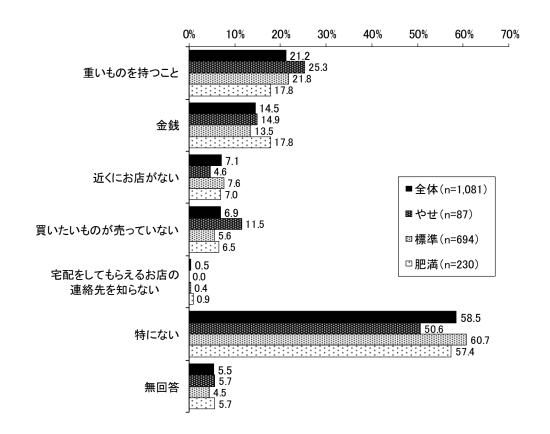
問 28 食料品を入手する際に困難はありますか(あてはまるものすべてに○)

単位:%

								単位・70
	回答数	重いものを 持つこと	金銭	近くにお店が ない	買いたいもの が売って いない	宅配をしても らえるお店の 連絡先を知 らない	特にない	無回答
全 体	1, 081	21. 2	14. 5	7. 1	6. 9	0. 5	58. 5	5. 5
健康だと思う	290	14. 8	11. 7	5. 9	6. 6	0. 3	66. 9	4. 5
どちらかというと 健康だと思う	517	19. 1	14. 5	7. 0	6. 2	0. 4	61. 1	5. 0
あまり健康だと 思わない	193	32. 1	18. 7	9. 3	9. 3	-	44. 6	6. 7
健康だと思わない	74	33. 8	16. 2	8. 1	8. 1	2. 7	41. 9	6. 8



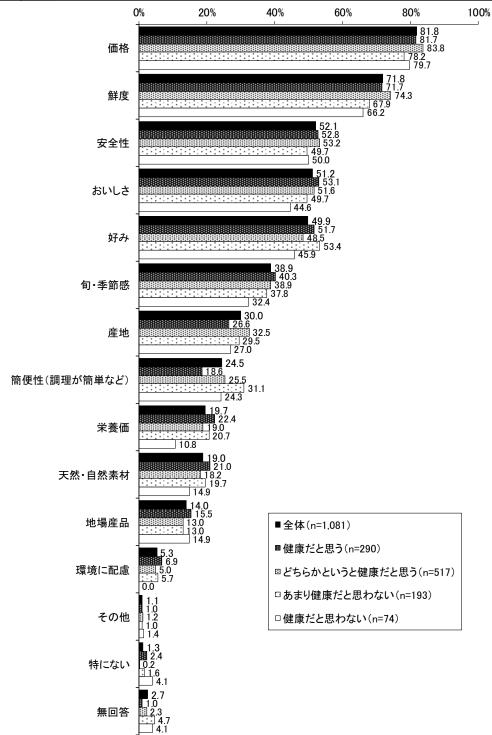
単位:% 宅配をしても 買いたいもの 重いものを 近くにお店が らえるお店の 回答数 金銭 が売って 特にない 無回答 持つこと ない 連絡先を知 いない らない 全 体 1,081 21.2 14.5 7. 1 6.9 0.5 58.5 5.5 やせ 25.3 11.5 50.6 5.7 87 14.9 4.6 標準 694 21.8 13.5 7. 6 5. 6 0.4 60. 7 4. 5 肥満 230 17.8 17.8 7.0 6.5 0.9 57.4 5. 7



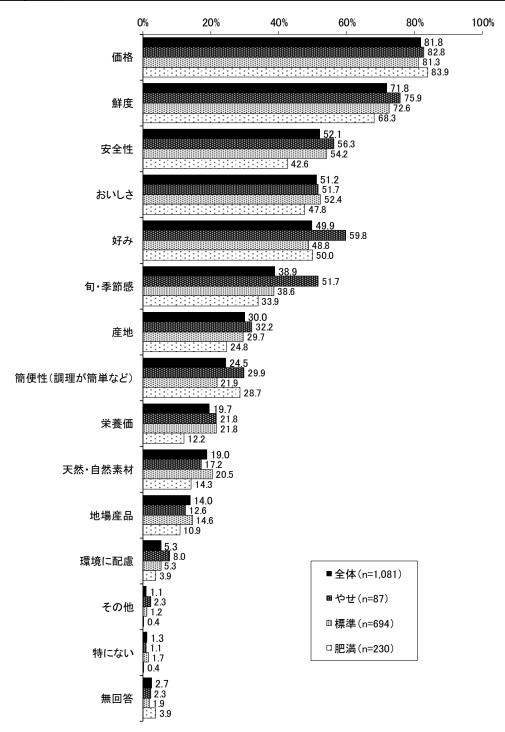
問29 食料品を選ぶときに、重視することは何ですか(あてはまるものすべてに○)

H 4\/	-	0/

																<u>1五・/0</u>
	回答数	価格	鮮度	安全性	おいしさ	好み	旬· 季節感	産地	簡便性 (調理が 簡単な ど)	栄養価	天然•自 然素材	地場 産品	環境に 配慮	その他	特に ない	無回答
全 体	1, 081	81.8	71.8	52. 1	51. 2	49. 9	38. 9	30. 0	24. 5	19. 7	19. 0	14. 0	5. 3	1.1	1. 3	2. 7
健康だと思う	290	81. 7	71.7	52. 8	53. 1	51.7	40. 3	26. 6	18. 6	22. 4	21.0	15. 5	6. 9	1.0	2. 4	1. 0
どちらかというと 健康だと思う	517	83. 8	74. 3	53. 2	51. 6	48. 5	38. 9	32. 5	25. 5	19. 0	18. 2	13. 0	5. 0	1. 2	0. 2	2. 3
あまり健康だと 思わない	193	78. 2	67. 9	49. 7	49. 7	53. 4	37. 8	29. 5	31. 1	20. 7	19. 7	13. 0	5. 7	1.0	1. 6	4. 7
健康だと思わない	74	79. 7	66. 2	50.0	44. 6	45. 9	32. 4	27. 0	24. 3	10.8	14. 9	14. 9	-	1.4	4. 1	4. 1



															- 早	业;%
	回答数	価格	鮮度	安全性	おいしさ	好み	旬· 季節感	産地	簡便性 (調理が 簡単な ど)	栄養価	天然•自 然素材	地場 産品	環境に 配慮	その他	特に ない	無回答
全 体	1, 081	81.8	71.8	52. 1	51. 2	49. 9	38. 9	30. 0	24. 5	19.7	19.0	14. 0	5. 3	1.1	1.3	2. 7
やせ	87	82. 8	75. 9	56. 3	51. 7	59. 8	51.7	32. 2	29. 9	21.8	17. 2	12. 6	8. 0	2. 3	1.1	2. 3
標 準	694	81.3	72. 6	54. 2	52. 4	48. 8	38. 6	29. 7	21. 9	21.8	20. 5	14. 6	5. 3	1. 2	1.7	1.9
肥 満	230	83. 9	68. 3	42. 6	47. 8	50. 0	33. 9	24. 8	28. 7	12. 2	14. 3	10. 9	3. 9	0.4	0.4	3. 9

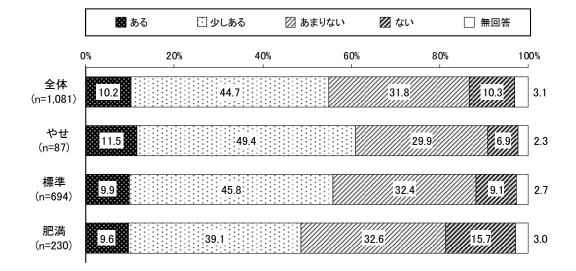


問30 食品の安全性について、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を 選択するとよいかや、どのような調理が必要かについての知識があると思いますか (いずれか1つに〇)

【BMI別】

単位:%

	回答数	ある	少しある	あまりない	ない	無回答
全 体	1, 081	10. 2	44. 7	31. 8	10. 3	3. 1
やせ	87	11. 5	49. 4	29. 9	6. 9	2. 3
標 準	694	9. 9	45. 8	32. 4	9. 1	2. 7
肥 満	230	9. 6	39. 1	32. 6	15. 7	3. 0

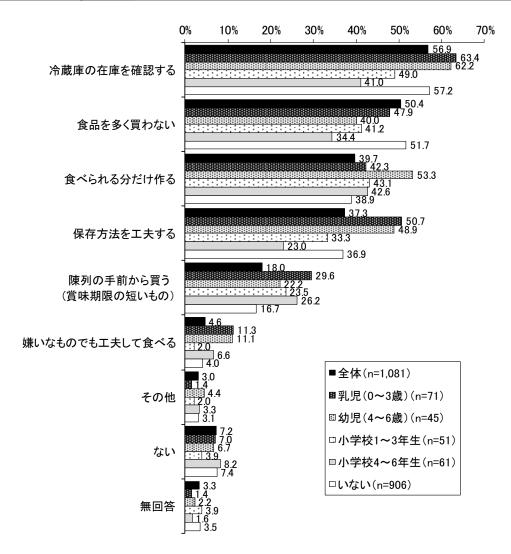


問32 食品ロス削減のために取り組んでいることはありますか(あてはまるものすべてに○)

【小学生以下の子どもの有無別】

単位:%

	回答数	冷蔵庫の 在庫を 確認する	食品を多く買わない	食べられ る分だけ 作る	保存方法 を工夫 する	陳列の手 前から買 う(賞味期 限の短い もの)	嫌いなも のでも 工夫して 食べる	その他	ない	無回答
全 体	1, 081	56. 9	50. 4	39. 7	37. 3	18. 0	4. 6	3. 0	7. 2	3. 3
乳児(O~3歳)	71	63. 4	47. 9	42. 3	50. 7	29. 6	11. 3	1.4	7. 0	1. 4
幼児(4~6歳)	45	62. 2	40. 0	53. 3	48. 9	22. 2	11. 1	4. 4	6. 7	2. 2
小学校1~3年生	51	49. 0	41. 2	43. 1	33. 3	23. 5	2. 0	2. 0	3. 9	3. 9
小学校4~6年生	61	41.0	34. 4	42. 6	23. 0	26. 2	6. 6	3. 3	8. 2	1. 6
いない	906	57. 2	51. 7	38. 9	36. 9	16. 7	4. 0	3. 1	7. 4	3. 5

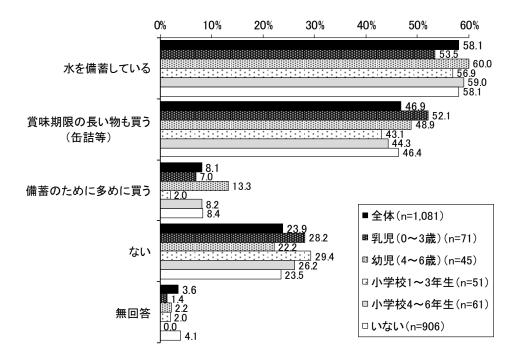


問 33 災害時の食事のために日頃から準備していることはありますか (あてはまるものすべてに〇)

【小学生以下の子どもの有無別】

単位:%

						一压 70
	回答数	水を備蓄して いる	賞味期限の 長い物も買う (缶詰等)	備蓄のために 多めに買う	ない	無回答
全 体	1, 081	58. 1	46. 9	8. 1	23. 9	3. 6
乳児(0~3歳)	71	53. 5	52. 1	7. 0	28. 2	1. 4
幼児(4~6歳)	45	60. 0	48. 9	13. 3	22. 2	2. 2
小学校1~3年生	51	56. 9	43. 1	2. 0	29. 4	2. 0
小学校4~6年生	61	59. 0	44. 3	8. 2	26. 2	-
いない	906	58. 1	46. 4	8. 4	23. 5	4. 1

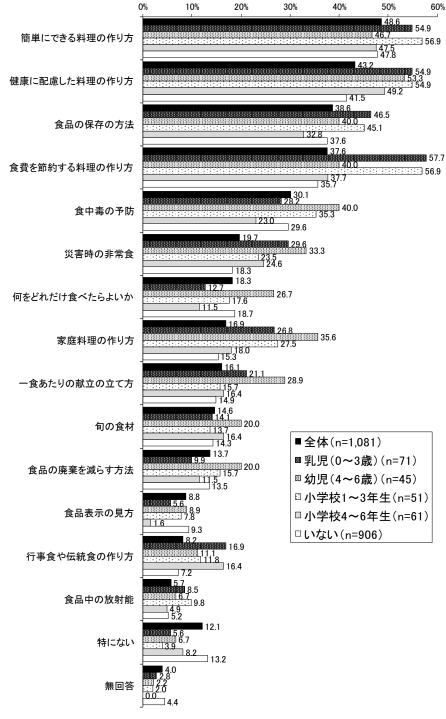


問34 食品の選択や調理について、身につけたい知識は何ですか (あてはまるものすべてに〇)

【小学生以下の子どもの有無別】

単位:%

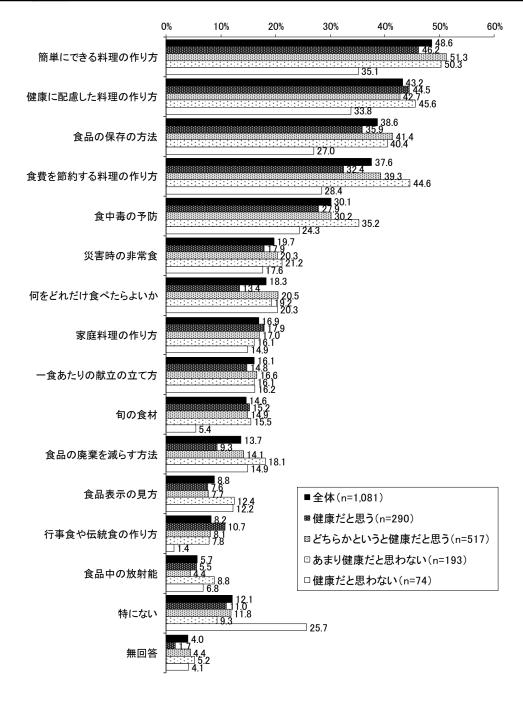
																	117. • 70
	回答数	簡単に できる 料理の 作り方	健康に 配慮 た料理 の方	食品の 保存の 方法	食費を 節約料理 の作り 方	食中毒 の予防	災害時 の非常 食	何をど れだけ 食 よ か か	家庭料 理の作 り方	一食あ たりの 献立の 立て方	旬の 食材	食品の 廃棄を 減らす 方法	食品 表示の 見方	行事食 や伝統 食の作 り方	食品中 の放射 能	特に ない	無回答
全 体	1, 081	48. 6	43. 2	38. 6	37. 6	30. 1	19.7	18.3	16.9	16. 1	14. 6	13. 7	8.8	8. 2	5. 7	12. 1	4. 0
乳児(0~3歳)	71	54. 9	54. 9	46. 5	57. 7	28. 2	29. 6	12. 7	26.8	21. 1	14. 1	9. 9	5. 6	16. 9	8. 5	5. 6	2. 8
幼児(4~6歳)	45	46. 7	53. 3	40.0	40.0	40.0	33. 3	26. 7	35. 6	28. 9	20.0	20.0	8. 9	11.1	6. 7	6. 7	2. 2
小学校1~3年生	51	56. 9	54. 9	45. 1	56. 9	35. 3	23. 5	17. 6	27. 5	15. 7	13. 7	15. 7	7.8	11.8	9.8	3. 9	2. 0
小学校4~6年生	61	47. 5	49. 2	32. 8	37.7	23. 0	24. 6	11.5	18.0	16.4	16.4	11.5	1.6	16. 4	4. 9	8. 2	_
いない	906	47. 8	41.5	37. 6	35. 7	29. 6	18.3	18.7	15. 3	14. 9	14. 3	13. 5	9.3	7. 2	5. 2	13. 2	4.4



【健康観別】

単位:%

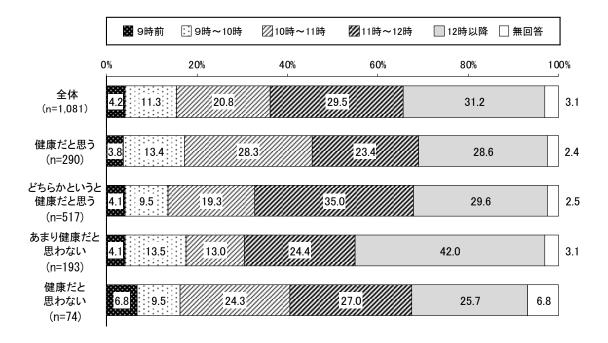
		簡単に	健康に		食費を			何をど		一食あ		食品の		行事食			1. 70
	回答数	でキス	配慮し た料理 の作り 方	食品の 保存の 方法	節約す る料理 の作り 方	食中毒 の予防	災害時 の非常 食	れだけ 食べた らよい か	家庭料 理の作 り方	たりの 献立の 立て方	旬の 食材	廃棄を 減らす 方法	食品 表示の 見方	や伝統食の作り方	食品中 の放射 能	特に ない	無回答
全 体	1, 081	48. 6	43. 2	38. 6	37. 6	30. 1	19. 7	18. 3	16. 9	16. 1	14. 6	13. 7	8.8	8. 2	5. 7	12. 1	4. 0
健康だと思う	290	46. 2	44. 5	35. 9	32. 4	27. 9	17. 9	13. 4	17. 9	14. 8	15. 2	9. 3	7. 6	10. 7	5. 5	11. 0	1.7
どちらかというと 健康だと思う	517	51.3	42. 7	41.4	39. 3	30. 2	20. 3	20. 5	17. 0	16. 6	14. 9	14. 1	7. 7	8. 1	4. 4	11. 8	4. 4
あまり健康だと 思わない	193	50. 3	45. 6	40. 4	44. 6	35. 2	21. 2	19. 2	16. 1	16. 1	15. 5	18. 1	12. 4	7. 8	8.8	9. 3	5. 2
健康だと思わない	74	35. 1	33.8	27. 0	28. 4	24. 3	17. 6	20. 3	14. 9	16. 2	5. 4	14. 9	12. 2	1.4	6.8	25. 7	4. 1



問37 あなたの就寝時間を教えてください(いずれか1つに○)

単位:%

							中位・70
	回答数	9時前	9時~10時	10時~11時	11時~12時	12時以降	無回答
全 体	1, 081	4. 2	11. 3	20. 8	29. 5	31. 2	3. 1
健康だと思う	290	3. 8	13. 4	28. 3	23. 4	28. 6	2. 4
どちらかというと 健康だと思う	517	4. 1	9. 5	19. 3	35. 0	29. 6	2. 5
あまり健康だと 思わない	193	4. 1	13. 5	13. 0	24. 4	42. 0	3. 1
健康だと思わない	74	6.8	9. 5	24. 3	27. 0	25. 7	6. 8

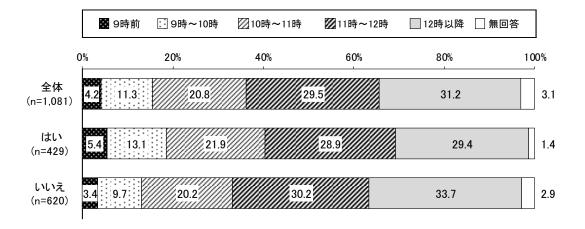


【野菜の摂取状況別】

(問19 あなたは十分な量の野菜を食べていると思いますか)

単位:%

							1 132 70
	回答数	9時前	9時~10時	10時~11時	11時~12時	12時以降	無回答
全 体	1, 081	4. 2	11. 3	20. 8	29. 5	31. 2	3. 1
はい	429	5. 4	13. 1	21. 9	28. 9	29. 4	1. 4
いいえ	620	3. 4	9. 7	20. 2	30. 2	33. 7	2. 9

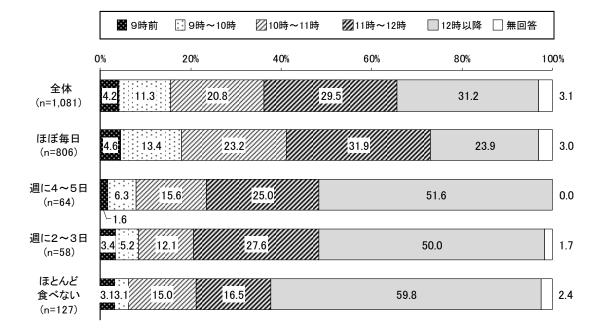


【朝食摂取状況別】

(問 25 あなたは朝食を食べていますか)

単位:%

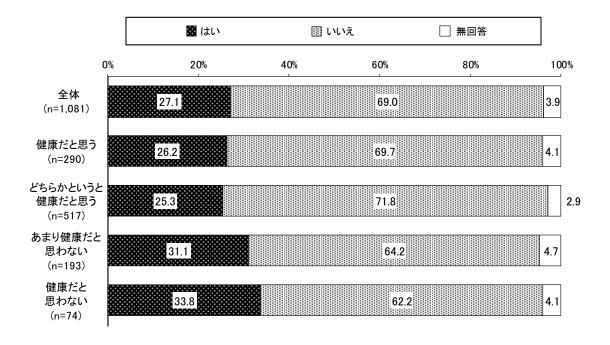
	回答数	9時前	9時~10時	10時~11時	11時~12時	12時以降	無回答
全 体	1, 081	4. 2	11. 3	20. 8	29. 5	31. 2	3. 1
ほぼ毎日	806	4. 6	13. 4	23. 2	31. 9	23. 9	3. 0
週に4~5日	64	1. 6	6. 3	15. 6	25. 0	51. 6	_
週に2~3日	58	3. 4	5. 2	12. 1	27. 6	50. 0	1. 7
ほとんど食べない	127	3. 1	3. 1	15. 0	16.5	59. 8	2. 4



問38 就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ありますか

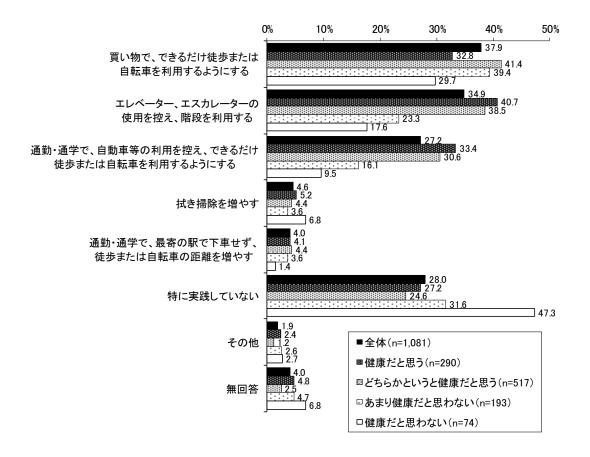
単位:%

				平位・/0
	回答数	はい	いいえ	無回答
全 体	1, 081	27. 1	69. 0	3. 9
健康だと思う	290	26. 2	69. 7	4. 1
どちらかというと 健康だと思う	517	25. 3	71. 8	2. 9
あまり健康だと 思わない	193	31. 1	64. 2	4. 7
健康だと思わない	74	33. 8	62. 2	4. 1



問 39 あなたは、通勤・通学・買い物などで、運動量を意識的に増やすために、どのようなことを実践していますか(あてはまるものすべてに〇)

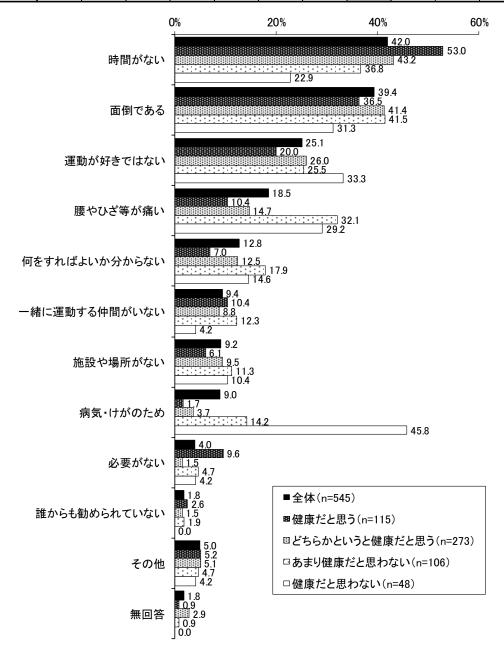
									単位・%
	回答数	買い物で、できるだけ徒歩 または自転 車を利用する ようにする	エレベー ター、エスカ レーターの使 用を控え、階 段を利用する	通勤・通学等 で、自動車控 の利用きるだけ徒歩車を け徒歩車を けまるように する	拭き掃除を 増やす	通勤・通学で、最寄の駅で下車せず、 徒歩または 自転車の距離を増やす	特に実践して いない	その他	無回答
全 体	1, 081	37. 9	34. 9	27. 2	4. 6	4. 0	28. 0	1.9	4. 0
健康だと思う	290	32. 8	40. 7	33. 4	5. 2	4. 1	27. 2	2. 4	4. 8
どちらかというと 健康だと思う	517	41. 4	38. 5	30. 6	4. 4	4. 4	24. 6	1. 2	2. 5
あまり健康だと 思わない	193	39. 4	23. 3	16. 1	3. 6	3. 6	31.6	2. 6	4. 7
健康だと思わない	74	29. 7	17. 6	9. 5	6. 8	1. 4	47. 3	2. 7	6. 8



問41 運動をしない理由は何ですか(あてはまるものすべてに〇)

【健康観別】 単位:%

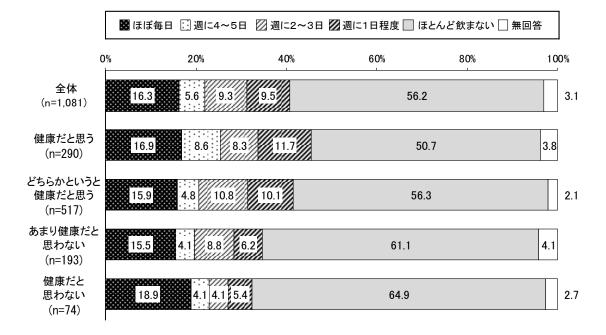
													中世・70
	回答数	時間が ない	面倒 である	運動が 好きでは ない	腰やひざ 等が痛い	何をすれ ばよいか 分からな い	ー緒に 運動する 仲間が いない	施設や 場所が ない	病気・けが のため	必要が ない	誰からも 勧められ ていない	その他	無回答
全 体	545	42. 0	39. 4	25. 1	18. 5	12. 8	9. 4	9. 2	9. 0	4. 0	1.8	5. 0	1.8
健康だと思う	115	53. 0	36. 5	20. 0	10. 4	7. 0	10. 4	6. 1	1.7	9. 6	2. 6	5. 2	0. 9
どちらかというと 健康だと思う	273	43. 2	41. 4	26. 0	14. 7	12. 5	8. 8	9. 5	3. 7	1. 5	1.5	5. 1	2. 9
あまり健康だと 思わない	106	36. 8	41. 5	25. 5	32. 1	17. 9	12. 3	11.3	14. 2	4. 7	1.9	4. 7	0. 9
健康だと思わない	48	22. 9	31. 3	33. 3	29. 2	14. 6	4. 2	10. 4	45. 8	4. 2	-	4. 2	_



問42 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか(いずれか1つに○)

単位:%

							十压:70
	回答数	ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	ほとんど 飲まない	無回答
全 体	1, 081	16. 3	5. 6	9. 3	9. 5	56. 2	3. 1
健康だと思う	290	16. 9	8. 6	8. 3	11. 7	50. 7	3. 8
どちらかというと 健康だと思う	517	15. 9	4. 8	10. 8	10. 1	56. 3	2. 1
あまり健康だと 思わない	193	15. 5	4. 1	8. 8	6. 2	61. 1	4. 1
健康だと思わない	74	18. 9	4. 1	4. 1	5. 4	64. 9	2. 7

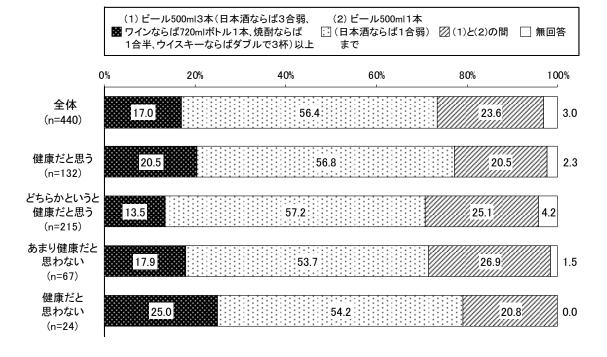


問43 1回あたりの平均的な飲酒量はどのくらいですか(いずれか1つに○)

【健康観別】

単位:%

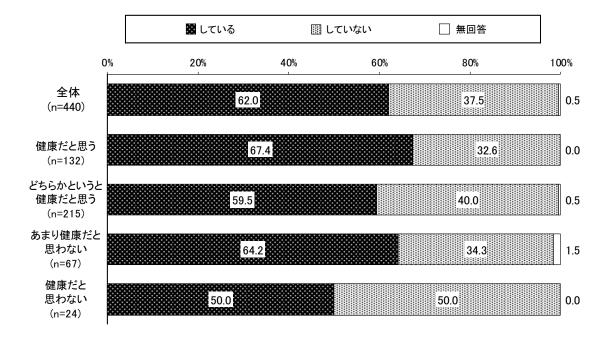
					手位・/0
	回答数	(1) ビール500ml 3本(日本酒なら ば3合弱、ワイン ならば720mlボト ル1本、焼酎なら ば1合半、ウイス キーならばダブル で3杯) 以上	(2)ビール500ml 1本(日本酒なら ば1合弱)まで	(1)と(2)の間	無回答
全 体	440	17. 0	56. 4	23. 6	3. 0
健康だと思う	132	20. 5	56. 8	20. 5	2. 3
どちらかというと 健康だと思う	215	13. 5	57. 2	25. 1	4. 2
あまり健康だと 思わない	67	17. 9	53. 7	26. 9	1. 5
健康だと思わない	24	25. 0	54. 2	20. 8	_



問44 飲酒するときに主食、主菜、副菜のそろった食事をしていますか

単位:%

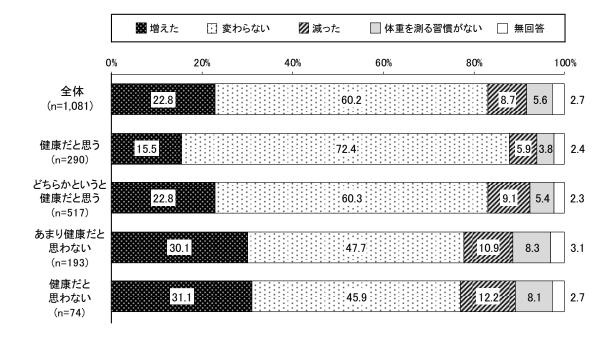
				平位 1/0
	回答数	している	していない	無回答
全 体	440	62. 0	37. 5	0. 5
健康だと思う	132	67. 4	32. 6	-
どちらかというと 健康だと思う	215	59. 5	40. 0	0. 5
あまり健康だと 思わない	67	64. 2	34. 3	1. 5
健康だと思わない	24	50. 0	50. 0	_



問 45 体重の変化はありましたか (いずれか1つに○)

単位:%

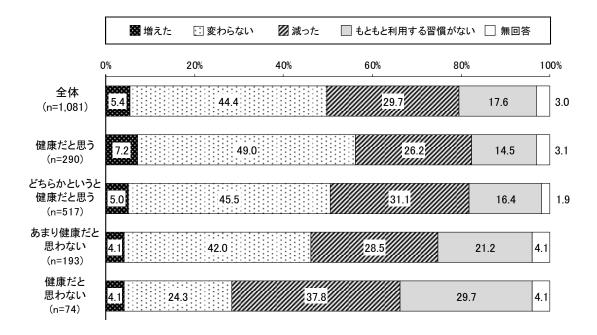
						十1年 70
	回答数	増えた	変わらない	減った	体重を測る 習慣がない	無回答
全 体	1, 081	22. 8	60. 2	8. 7	5. 6	2. 7
健康だと思う	290	15. 5	72. 4	5. 9	3. 8	2. 4
どちらかというと 健康だと思う	517	22. 8	60. 3	9. 1	5. 4	2. 3
あまり健康だと 思わない	193	30. 1	47. 7	10. 9	8. 3	3. 1
健康だと思わない	74	31. 1	45. 9	12. 2	8. 1	2. 7



問46 外食の利用頻度に変化はありましたか(いずれか1つに〇)

単位:%

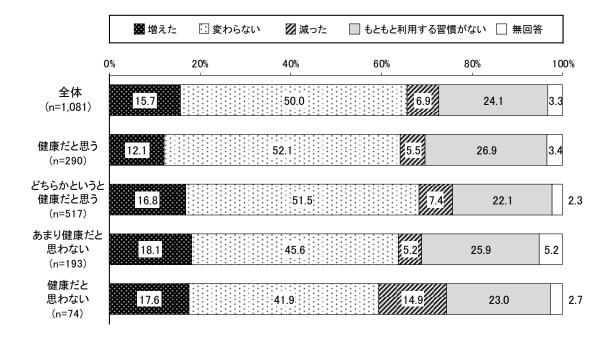
						中压•/0
	回答数	増えた	変わらない	減った	もともと利用する 習慣がない	無回答
全 体	1, 081	5. 4	44. 4	29. 7	17. 6	3. 0
健康だと思う	290	7. 2	49. 0	26. 2	14. 5	3. 1
どちらかというと 健康だと思う	517	5. 0	45. 5	31. 1	16. 4	1. 9
あまり健康だと 思わない	193	4. 1	42. 0	28. 5	21. 2	4. 1
健康だと思わない	74	4. 1	24. 3	37. 8	29. 7	4. 1



問47 持ち帰りの弁当や総菜の利用頻度に変化はありましたか(いずれか1つに〇)

単位:%

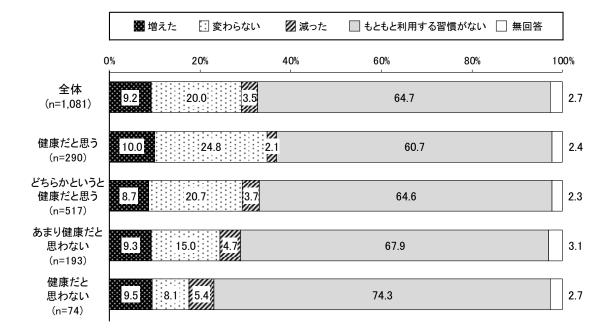
						中區・70
	回答数	増えた	変わらない	減った	もともと利用する 習慣がない	無回答
全 体	1, 081	15. 7	50. 0	6. 9	24. 1	3. 3
健康だと思う	290	12. 1	52. 1	5. 5	26. 9	3. 4
どちらかというと 健康だと思う	517	16. 8	51.5	7. 4	22. 1	2. 3
あまり健康だと 思わない	193	18. 1	45. 6	5. 2	25. 9	5. 2
健康だと思わない	74	17. 6	41.9	14. 9	23. 0	2. 7



問48 フードデリバリーサービスの利用頻度に変化はありましたか(いずれか1つに〇)

単位:%

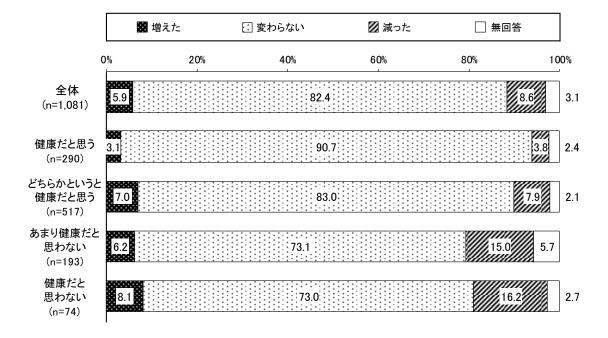
						一压: 70
	回答数	増えた	変わらない	減った	もともと利用する 習慣がない	無回答
全 体	1, 081	9. 2	20. 0	3. 5	64. 7	2. 7
健康だと思う	290	10.0	24. 8	2. 1	60. 7	2. 4
どちらかというと 健康だと思う	517	8. 7	20. 7	3. 7	64. 6	2. 3
あまり健康だと 思わない	193	9. 3	15. 0	4. 7	67. 9	3. 1
健康だと思わない	74	9. 5	8. 1	5. 4	74. 3	2. 7



問49 1日当たりの睡眠時間に変化はありましたか(いずれか1つに○)

単位:%

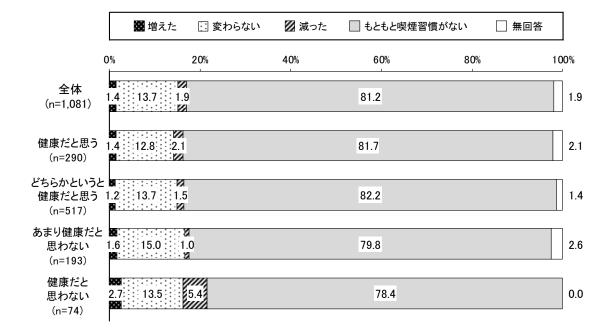
					単位・/0
	回答数	増えた	変わらない	減った	無回答
全 体	1, 081	5. 9	82. 4	8. 6	3. 1
健康だと思う	290	3. 1	90. 7	3. 8	2. 4
どちらかというと 健康だと思う	517	7. 0	83. 0	7. 9	2. 1
あまり健康だと 思わない	193	6. 2	73. 1	15. 0	5. 7
健康だと思わない	74	8. 1	73. 0	16. 2	2. 7



問 50 1週間当たりの喫煙の頻度に変化はありましたか(いずれか1つに○)

単位:%

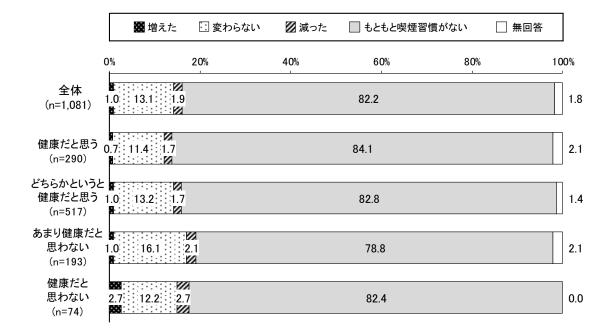
						一压:70
	回答数	増えた	変わらない	減った	もともと 喫煙習慣がない	無回答
全 体	1, 081	1.4	13. 7	1.9	81. 2	1. 9
健康だと思う	290	1.4	12. 8	2. 1	81. 7	2. 1
どちらかというと 健康だと思う	517	1. 2	13. 7	1. 5	82. 2	1. 4
あまり健康だと 思わない	193	1. 6	15. 0	1.0	79. 8	2. 6
健康だと思わない	74	2. 7	13. 5	5. 4	78. 4	



問 51 1週間当たりのたばこの本数に変化はありましたか(いずれか1つに〇)

単位:%

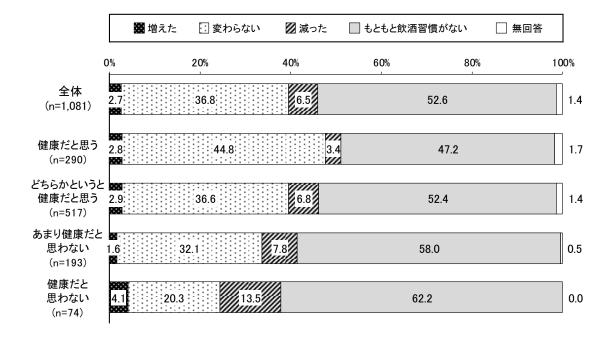
						十世・70
	回答数	増えた	変わらない	減った	もともと 喫煙習慣がない	無回答
全 体	1, 081	1. 0	13. 1	1.9	82. 2	1. 8
健康だと思う	290	0. 7	11. 4	1.7	84. 1	2. 1
どちらかというと 健康だと思う	517	1. 0	13. 2	1. 7	82. 8	1. 4
あまり健康だと 思わない	193	1. 0	16. 1	2. 1	78. 8	2. 1
健康だと思わない	74	2. 7	12. 2	2. 7	82. 4	_



問 52 1週間当たりの飲酒の日数に変化はありましたか(いずれか1つに○)

単位:%

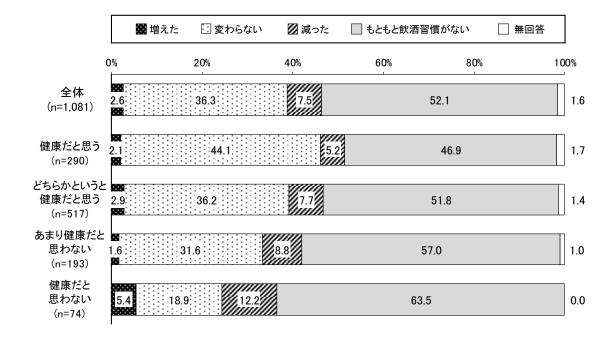
						平位・70
	回答数	増えた	変わらない	減った	もともと 飲酒習慣がない	無回答
全 体	1, 081	2. 7	36. 8	6. 5	52. 6	1.4
健康だと思う	290	2. 8	44. 8	3. 4	47. 2	1.7
どちらかというと 健康だと思う	517	2. 9	36. 6	6.8	52. 4	1.4
あまり健康だと 思わない	193	1.6	32. 1	7. 8	58. 0	0. 5
健康だと思わない	74	4. 1	20. 3	13. 5	62. 2	_



問 53 1週間当たりの飲酒の量に変化はありましたか(いずれか1つに○)

単位:%

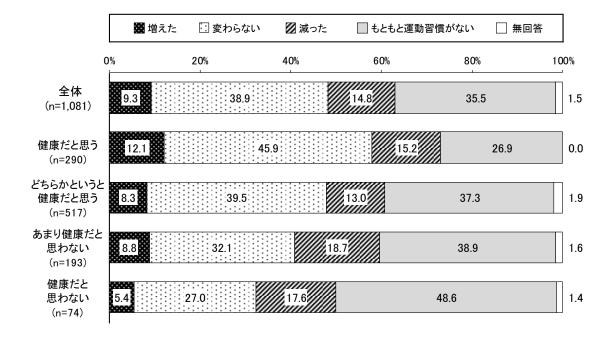
						十世・70
	回答数	増えた	変わらない	減った	もともと 飲酒習慣がない	無回答
全 体	1, 081	2. 6	36. 3	7. 5	52. 1	1. 6
健康だと思う	290	2. 1	44. 1	5. 2	46. 9	1. 7
どちらかというと 健康だと思う	517	2. 9	36. 2	7.7	51.8	1. 4
あまり健康だと 思わない	193	1. 6	31. 6	8.8	57. 0	1.0
健康だと思わない	74	5. 4	18. 9	12. 2	63. 5	_



問 54 1週間当たりの運動日数に変化はありましたか(いずれか1つに〇)

単位:%

						中位・70
	回答数	増えた	変わらない	減った	もともと 運動習慣がない	無回答
全 体	1, 081	9. 3	38. 9	14. 8	35. 5	1. 5
健康だと思う	290	12. 1	45. 9	15. 2	26. 9	_
どちらかというと 健康だと思う	517	8. 3	39. 5	13. 0	37. 3	1. 9
あまり健康だと 思わない	193	8. 8	32. 1	18. 7	38. 9	1. 6
健康だと思わない	74	5. 4	27. 0	17. 6	48. 6	1. 4



問 55 運動を行う日の平均運動時間に変化はありましたか(いずれか1つに〇)

単位:%

						中位・70
	回答数	増えた	変わらない	減った	もともと 運動習慣がない	無回答
全 体	1, 081	6. 4	41.8	12. 9	37. 7	1. 3
健康だと思う	290	8. 6	50. 7	12. 1	27. 9	0. 7
どちらかというと 健康だと思う	517	5. 8	41. 2	11. 6	39. 8	1. 5
あまり健康だと 思わない	193	5. 7	34. 7	16. 1	42. 5	1. 0
健康だと思わない	74	2. 7	31. 1	17. 6	48. 6	-

