

南部町食生活アンケート

(1) アンケート方法

調査対象	南部町民(20歳~75歳)		対象者数	4452人			
抽出方法	年齢、男女、振興協議会を均等割りに無作為抽出						
回答者数	1147人	回収率	25.80%	有効回答数	845人	有効回答率	73.70%

(2) 回答者属性

性別	年代						合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	
男性	36	57	64	100	148	105	510
女性	47	108	28	28	64	60	335
合計	83	165	92	128	212	165	845
(%)	9.8%	19.5%	10.9%	15.1%	25.1%	19.5%	100.0%

\* 男性の回答者が多く、男性の食生活の意識が高い。



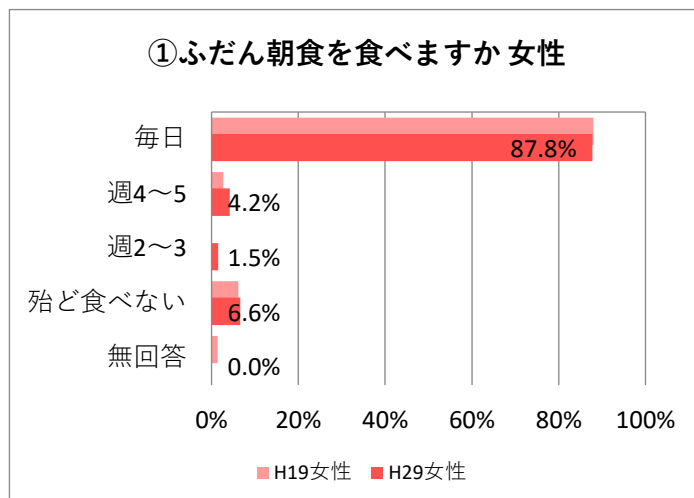
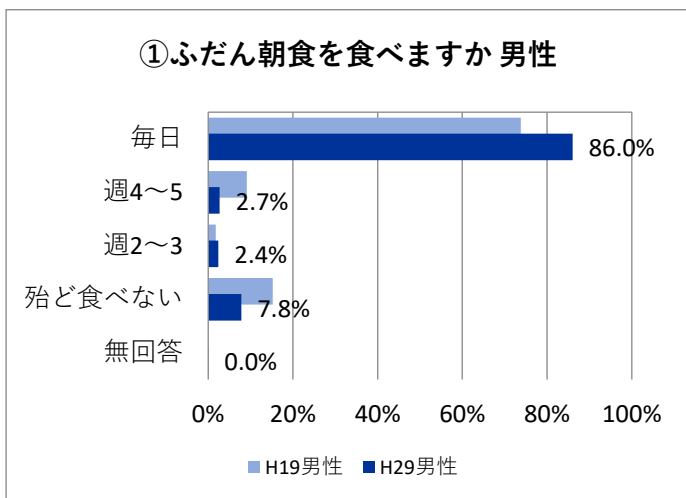
(アンケート)

● 食習慣について

① ふだん朝食を食べますか。

(人)

性別	問1朝食					合計
	毎日	週4~5	週2~3	ない	無回答	
男性	439	14	12	40	5	510
女性	294	14	5	22	0	335
合計	733	28	17	62	5	845

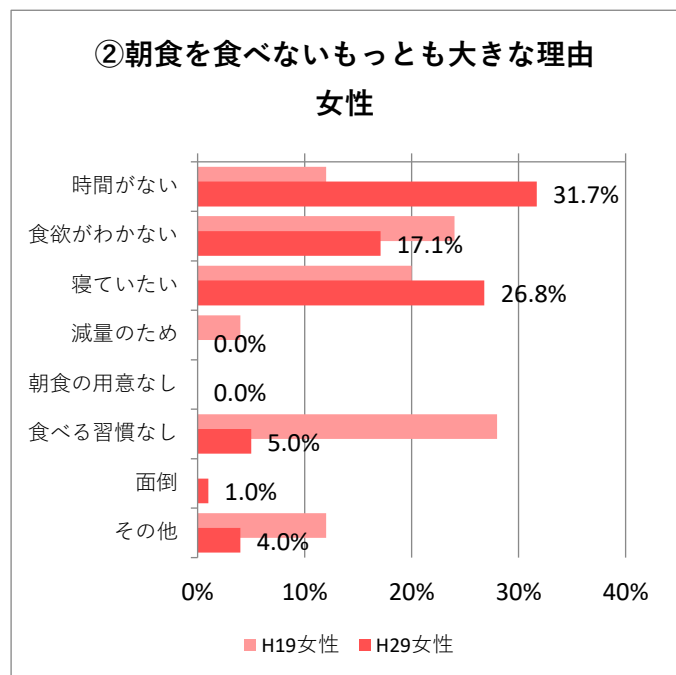
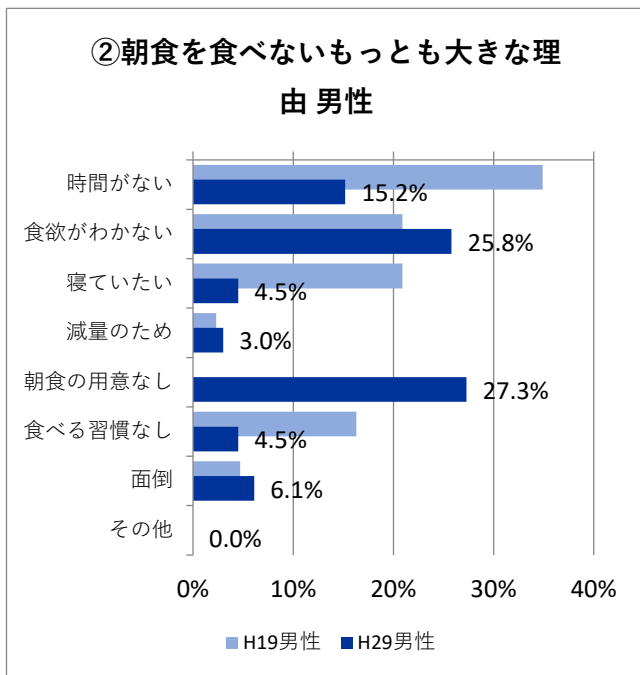


① 朝食をたべる方が前回より男性が増えた。

②朝食を食べないもっとも大きな理由は何ですか。

(人)

性別	問2欠食理由								合計
	時間がない	食欲がわかない	寝ていたい	減量のため	朝食の用意なし	食べる習慣なし	面倒	その他	
男性	10	17	9	3	2	18	3	4	66
女性	13	7	11	0	0	5	1	4	41
合計	23	24	20	3	2	23	4	8	107

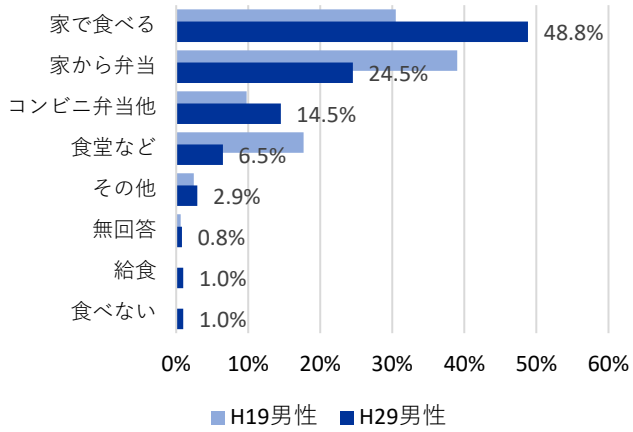


③昼食はふだんどのようにして食べますか。

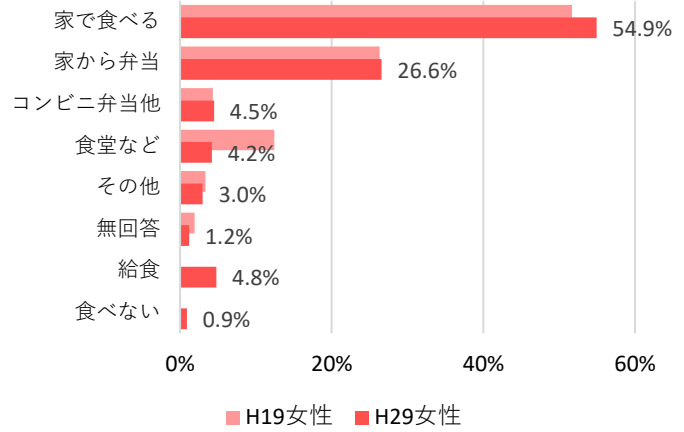
(人)

性別	問3昼食								合計
	家で食べる	家から弁当	コンビニ弁当 当	食堂など	その他	無回答	給食	食べない	
男性	249	125	74	33	15	4	5	5	510
女性	184	89	15	14	10	4	16	3	335
合計	433	214	89	47	25	8	21	8	845

③昼食はふだんどのようにして食べますか  
男性



③昼食はふだんどのようにして食べますか  
女性



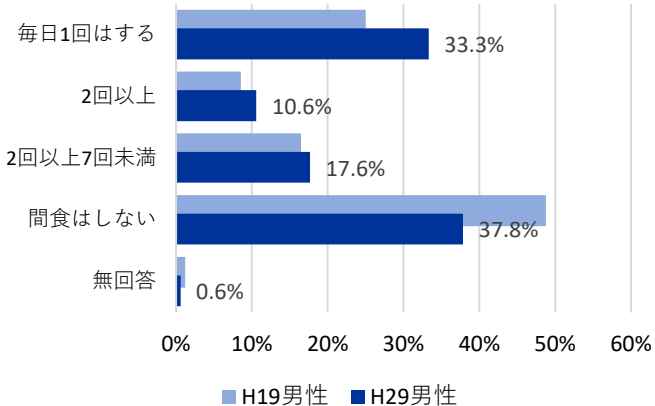
④ふだん間食をすることがありますか。

(人)

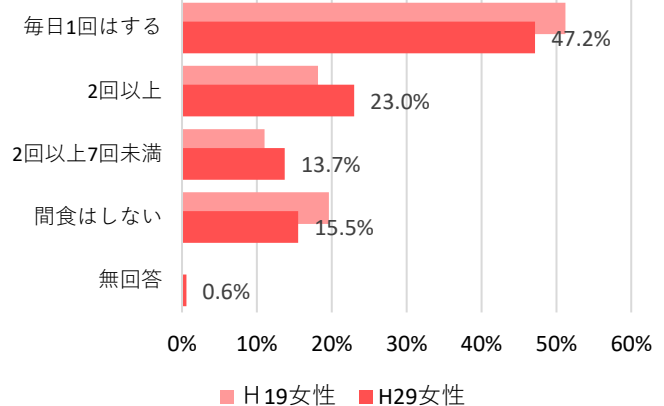
性別	問4間食					合計
	毎日1回はする	2回以上	2回以上7回未満	間食はしない	無回答	
男性	170	54	90	193	3	510
女性	158	77	46	52	2	335
合計	328	131	136	245	5	845

④間食をするのは男性より女性が多いが、前回より男性も間食する方が増えた。

④ふだん間食をすることがありますか 男性



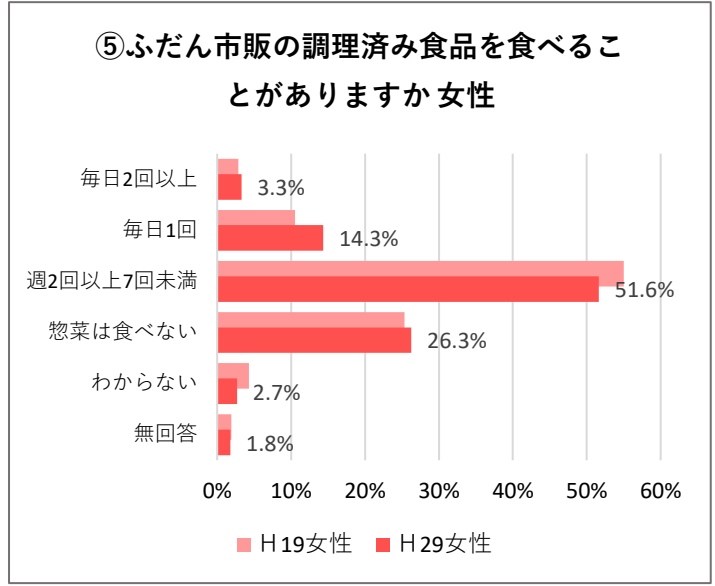
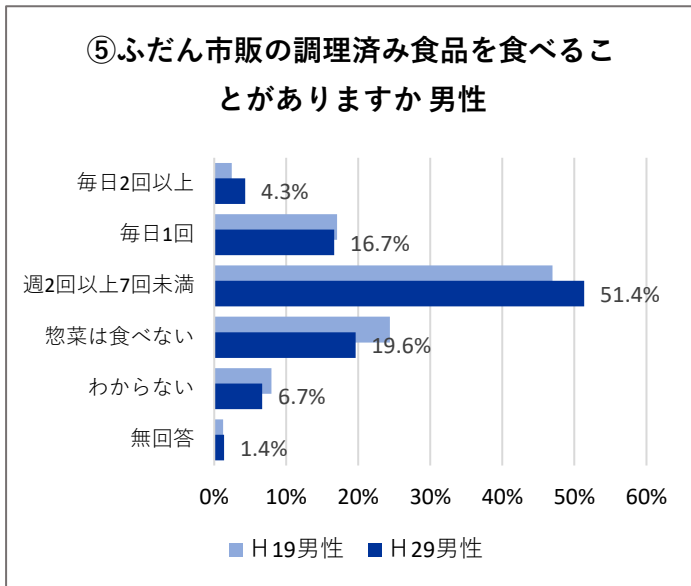
④ふだん間食をすることがありますか 女性



⑤ふだん市販の調理済み食品を食べることがありますか。

(人)

性別	問5総菜他						合計
	毎日2回以上	毎日1回	週2回以上7回未満	惣菜は食べない	わからない	無回答	
男性	22	85	262	100	34	7	510
女性	11	48	173	88	9	6	335
合計	33	133	435	188	43	13	845



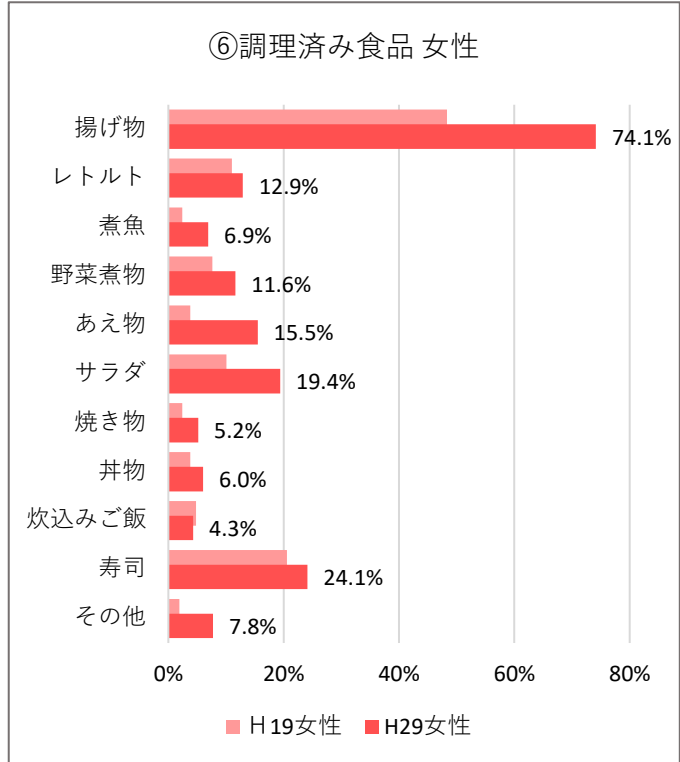
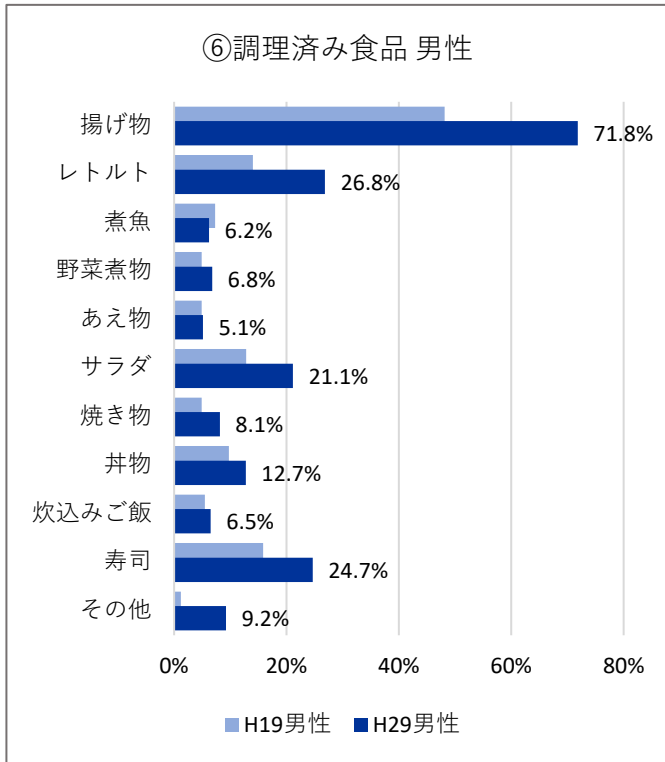
⑥それはどんなものですか。(複数回答)

(人)

性別	揚げ物	レトルト	煮魚	野菜煮物	あえ物	サラダ	焼き物	丼物
男性	265	99	23	25	19	78	30	47
女性	172	30	16	27	36	45	12	14
合計	437	129	39	52	55	123	42	61

性別	炊込みご飯	寿司	その他
男性	24	91	34
女性	10	56	18
合計	34	147	52

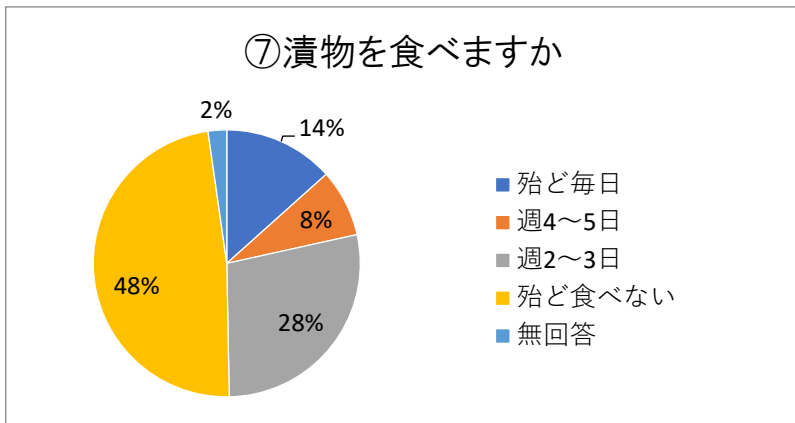
⑥調理済み食品は全てにおいて、前回より増えた。平成19年よりも調理済み食品の種類が増えたことも考えられる。



### ⑦ふだん漬物を食べますか。

(人)

性別	問7漬け物					合計
	殆ど毎日	週4～5日	週2～3日	殆ど食べない	無回答	
男性	81	48	154	214	13	510
女性	32	21	84	192	6	335
合計	113	69	238	406	19	845

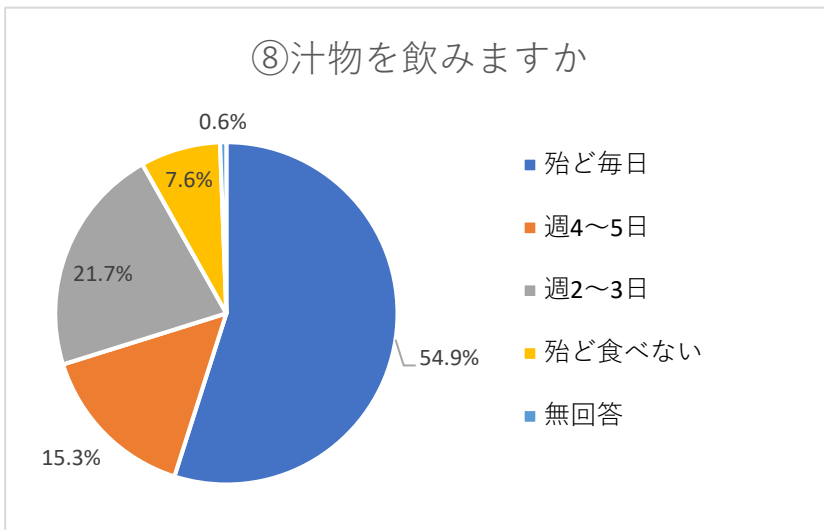


⑦この項目は前回との比較は無い、殆ど食べないという方が約半数。

⑧ふだん汁物を飲みますか。

(人)

性別	問8汁物					合計
	殆ど毎日	週4～5日	週2～3日	殆ど食べない	無回答	
男性	276	72	113	45	4	510
女性	188	57	70	19	1	335
合計	464	129	183	64	5	845

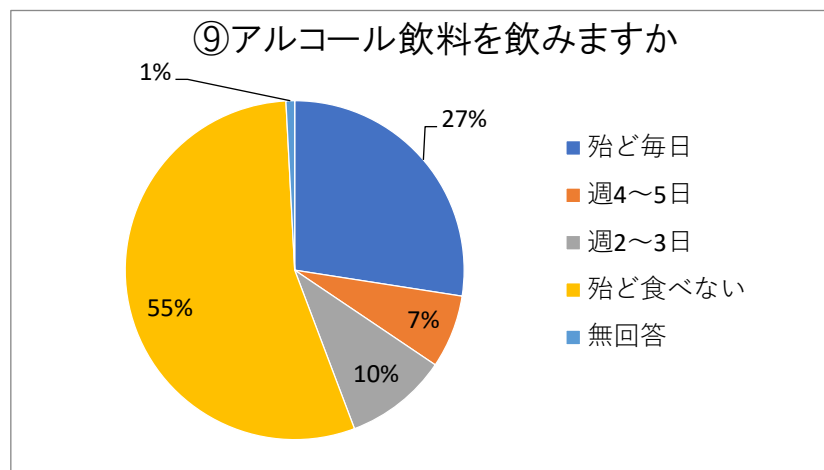


⑧この項目は前回と比較が無い。  
汁物を毎日飲まれる方は約55%。

⑨ふだんアルコール飲料を飲みますか。

(人)

性別	問9アルコール					合計
	殆ど毎日	週4～5日	週2～3日	殆ど食べない	無回答	
男性	204	47	53	201	5	510
女性	28	12	30	263	2	335
合計	232	59	83	464	7	845



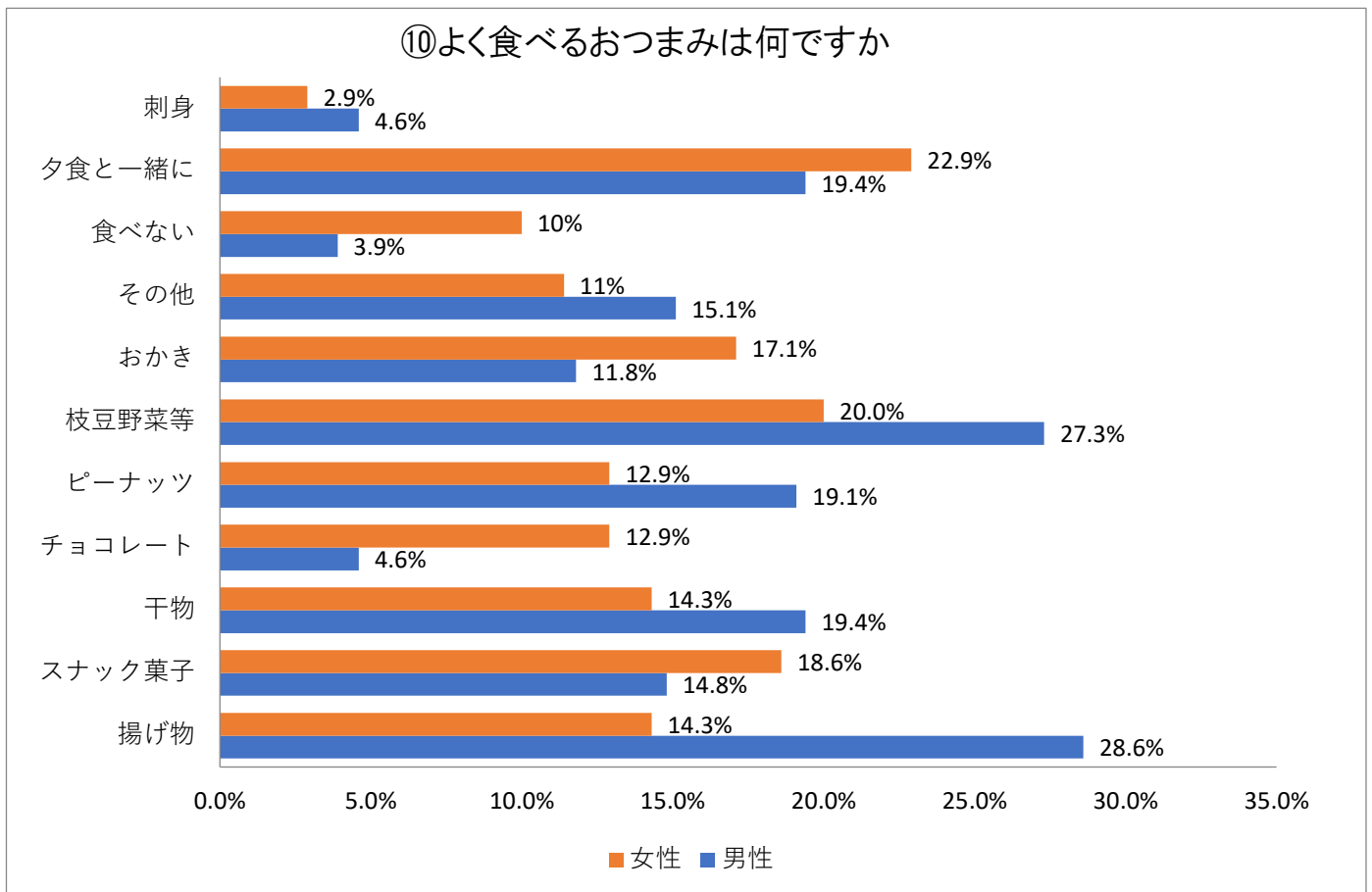
⑨この項目は前回との比較は無い。  
アルコールは殆ど毎日飲まれる方は男性が女性に比べて多い。

⑩その時、よく食べるおつまみは何ですか。(複数回答)

(人)

性別	揚げ物	スナック菓子	干物	チョコレート	ピーナッツ	枝豆野菜等	おかき	その他
男性	87	45	59	14	58	83	36	46
女性	10	13	10	9	9	14	12	8
合計	97	58	69	23	67	97	48	54

性別	食べない	夕食と一緒に	刺身
男性	12	59	14
女性	7	16	2
合計	19	75	16



⑩おつまみは、揚げ物が最も多く、味が濃いものを好まれる。

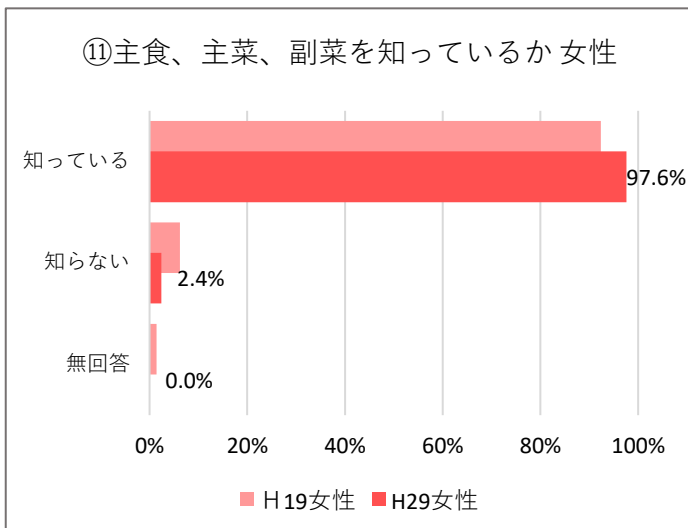
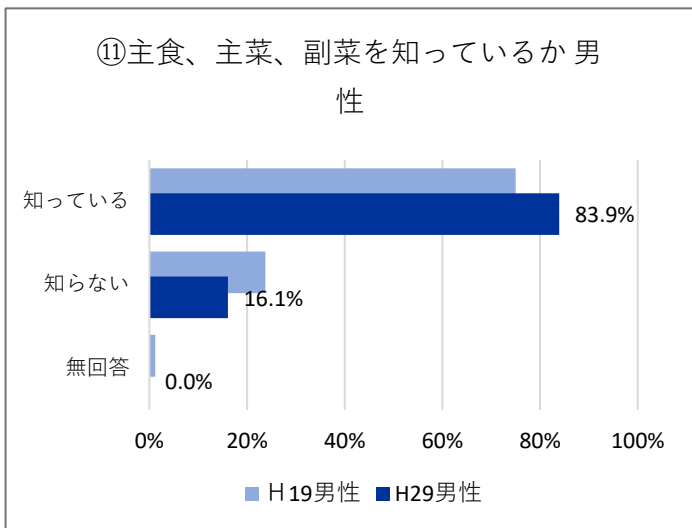
●食事に対する考えについて

⑪主食、主菜、副菜という言葉を知っていますか。

(人)

性別	問11主食主菜知っているか		合計
	知っている	知らない	
男性	428	82	510
女性	327	8	335
合計	755	90	845

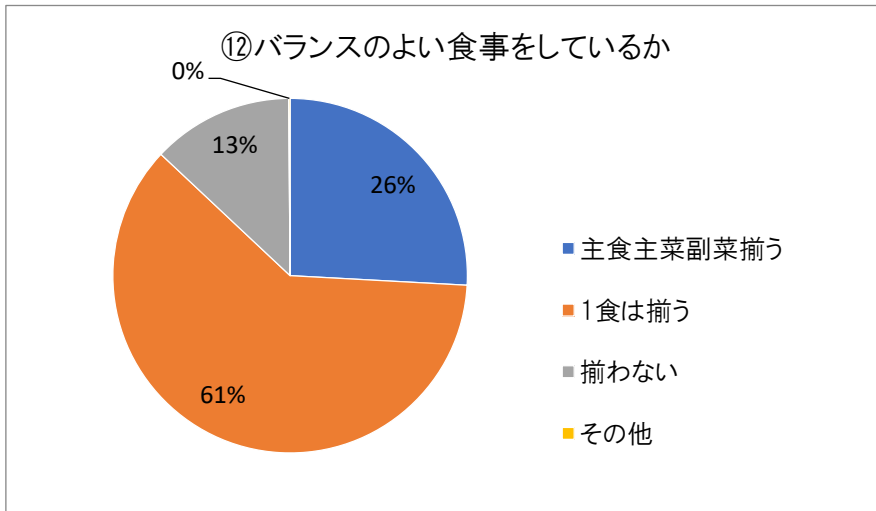
⑪主食、主菜、副菜を知っている方が男女ともに前回より増えた。



⑫主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事をしていますか。

性別	問12食事バランス				合計
	主食主菜副菜揃う	1食は揃う	揃わない	その他	
男性	108	259	60	1	428
女性	87	202	37	0	326
合計	195	461	97	1	754





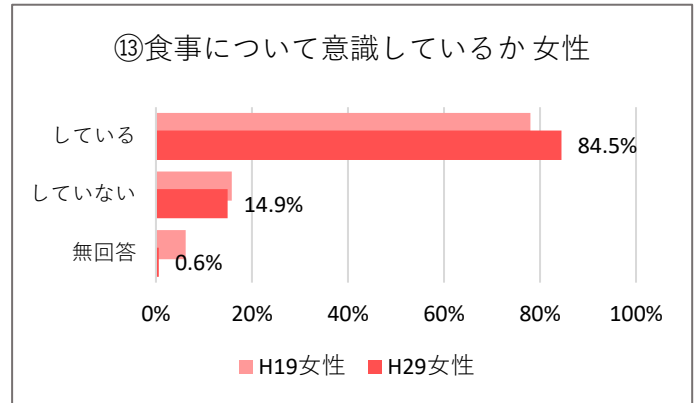
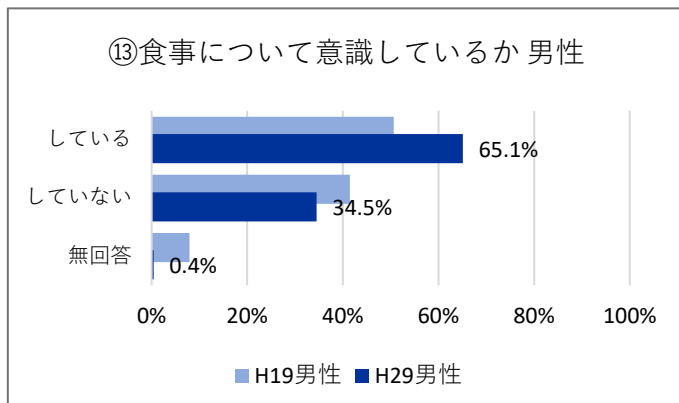
⑫87%の方は1日1食は必ず  
バランスのよい食事が揃う。

⑬ 食事について意識していますか。

(人)

性別	問13食事意識			合計
	している	していない	無回答	
男性	315	167	2	484
女性	272	48	2	322
合計	587	215	4	806

⑬食事について男性の意識が増えた。

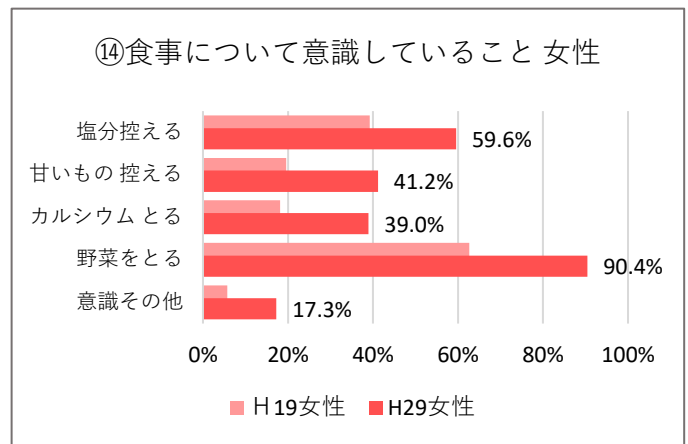
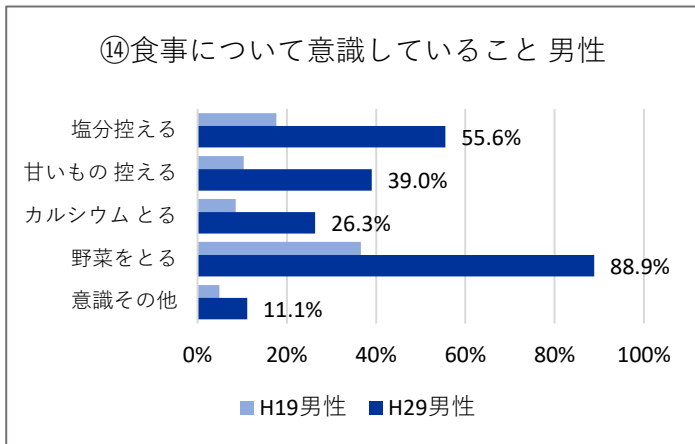


⑭ 意識していることはどんなことですか。(複数回答)

(人)

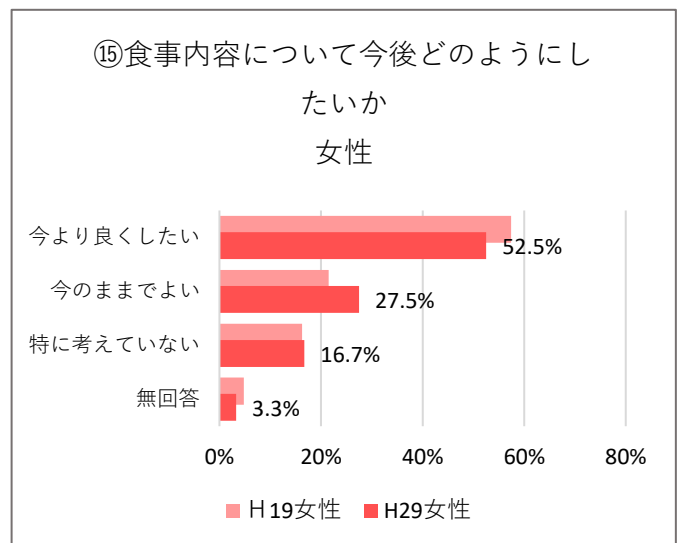
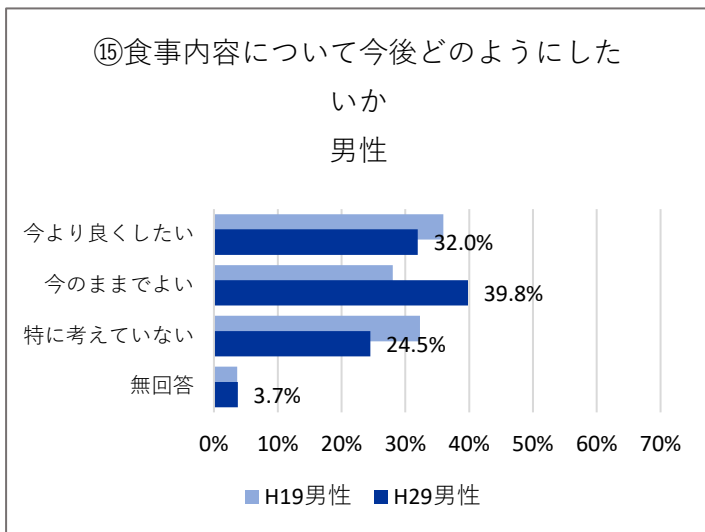
性別	塩分控える	甘いもの控える	カルシウムとる	野菜をとる	意識その他
男性	175	123	83	280	35
女性	162	112	106	246	47
合計	337	235	189	526	82

⑭食事について意識している  
ことが、前回より増えた。



⑮自分の食事内容について今後どのようにしたいですか。  
(人)

性別	問15食事内容今後				合計
	今より良くしたい	今のままでよい	特に考えていない	無回答	
男性	163	203	125	19	510
女性	176	92	56	11	335
合計	339	295	181	30	845

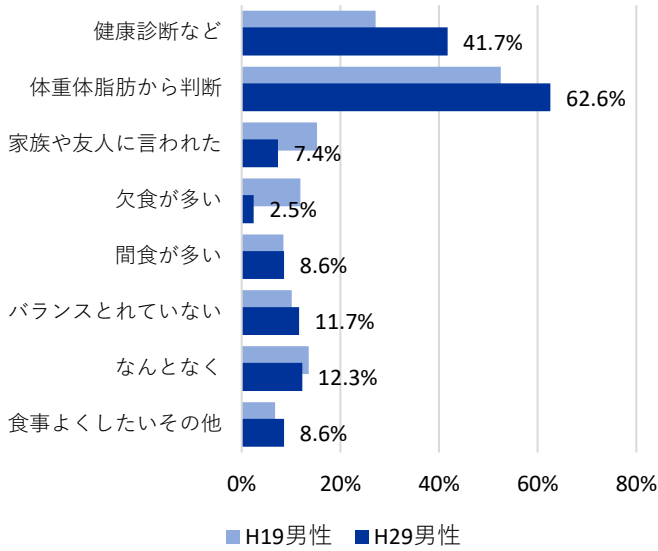


⑯なぜ、食事内容をよくしたいですか。(複数回答)

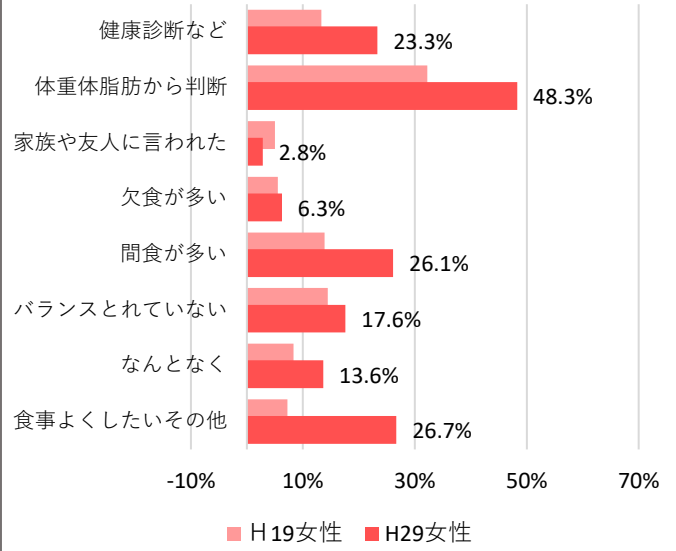
(人)

性別	健康診断など	体重、体脂肪から判断	家族や友人に言われた	欠食が多い	間食が多い	バランスとれていない	なんとなく	食事よくしたいその他
男性	68	102	12	4	14	19	20	14
女性	41	85	5	11	46	31	24	47
合計	109	187	17	15	60	50	44	61

⑩食事をよくしたいと思う理由 男性



⑩食事をよくしたいと思う理由 女性



⑩食事内容をよくしたと思う理由は体重や体脂肪が男女ともに最も多く、前回同様の結果となっている。

●健康について

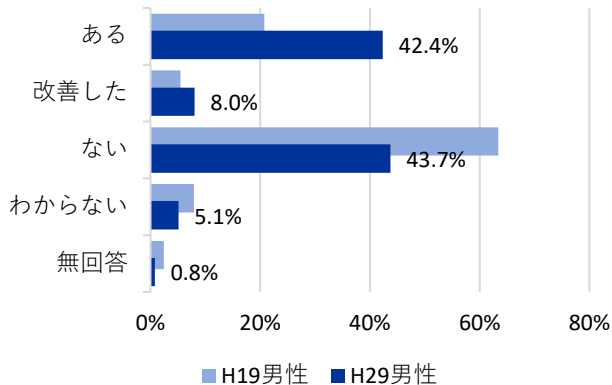
⑪医師から中性脂肪やコレステロールが高いと言われたことがありますか。

(人)

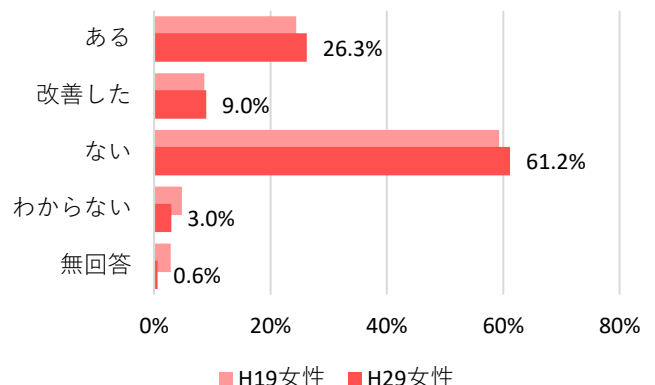
性別	問17脂質異常					合計
	ある	改善した	ない	わからない	無回答	
男性	216	41	223	26	4	510
女性	88	30	205	10	2	335
合計	304	71	428	36	6	845

⑪中性脂肪やコレステロールが高いと言われた男性が前回よりも増えた。

⑪中性脂肪、コレステロールが高いと言われたことがある 男性



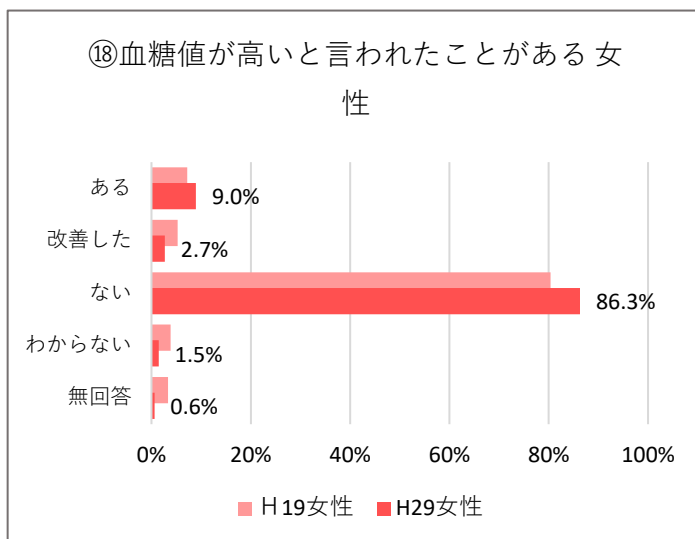
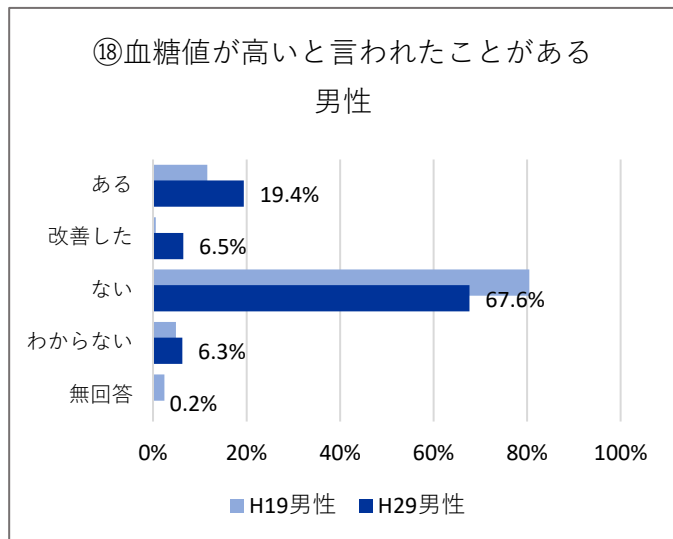
⑪中性脂肪、コレステロールが高いと言われたことがある 女性



⑱医師から血糖値が高いと言われたことがありますか。

(人)

性別	問18血糖値					合計
	ある	改善した	ない	わからない	無回答	
男性	99	33	345	32	1	510
女性	30	9	289	5	2	335
合計	129	42	634	37	3	845

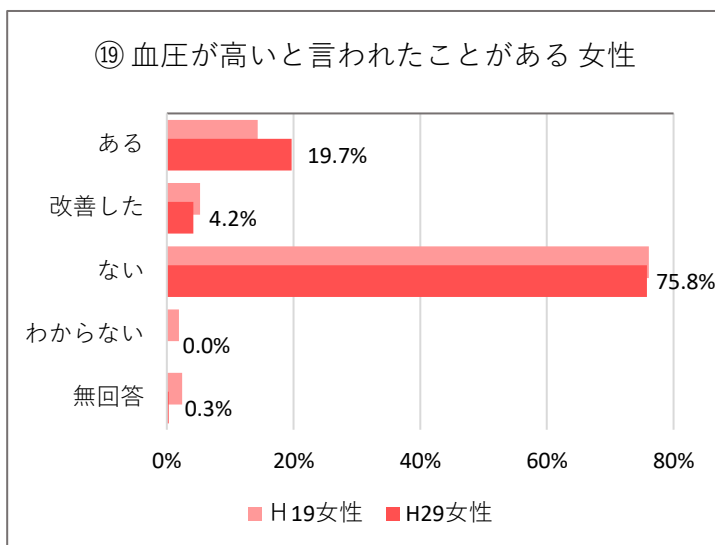
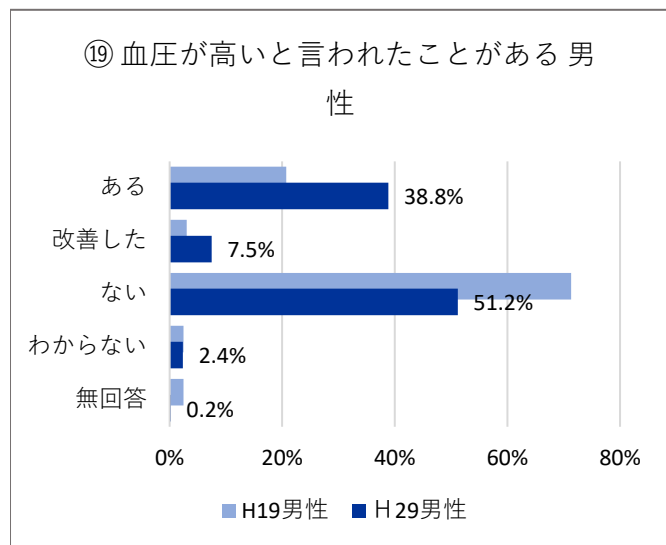


⑲医師から血圧が高いと言われたことがありますか。

(人)

性別	問19血圧					合計
	ある	改善した	ない	わからない	無回答	
男性	198	38	261	12	1	510
女性	66	14	254	0	1	335
合計	264	52	515	12	2	845

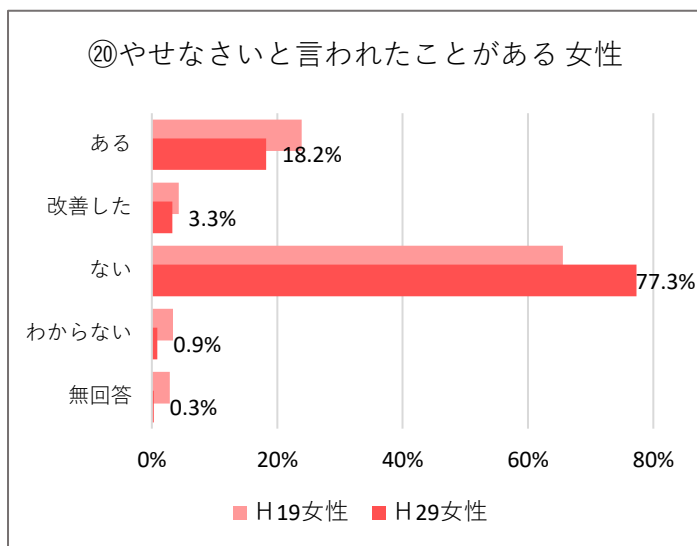
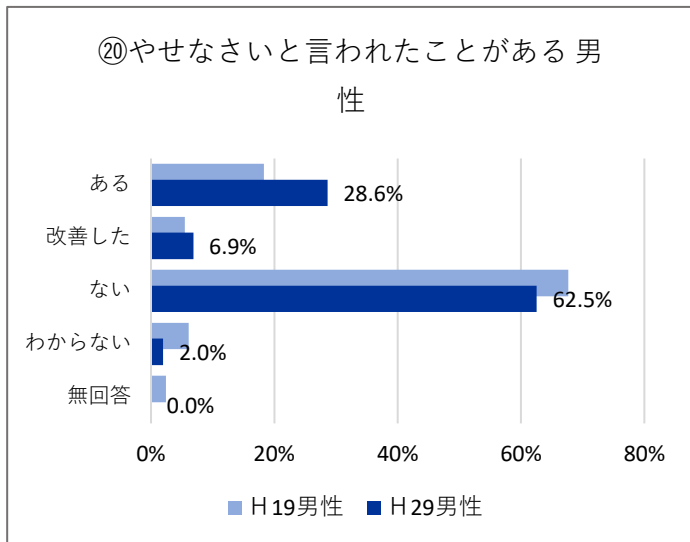
⑲医師から血圧が高いと言われる男性が前回により増えた。



⑳医師からやせなさいと言われたことがありますか。

(人)

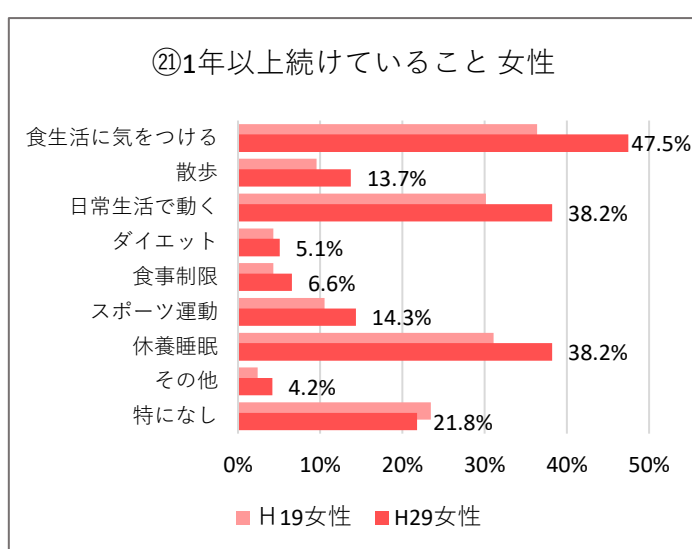
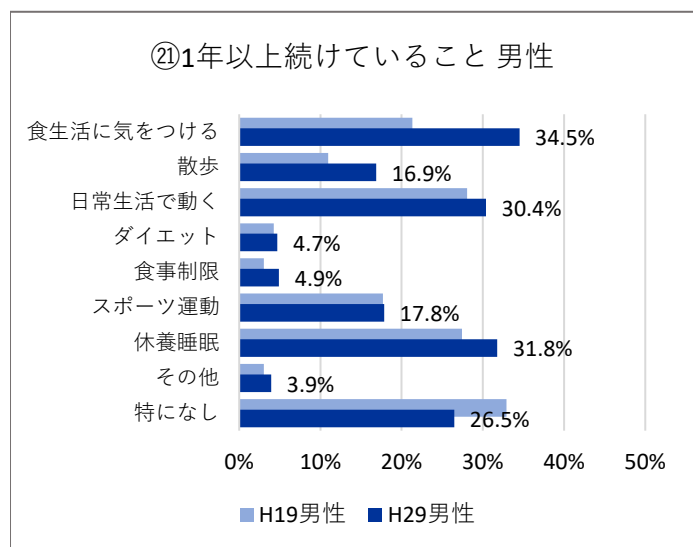
性別	問20肥満					合計
	ある	改善した	ない	わからない	無回答	
男性	146	35	319	10	0	510
女性	61	11	259	3	1	335
合計	207	46	578	13	1	845



㉑健康のために1年以上続けていることは何ですか。(複数回答)

(人)

性別	食生活に気をつける	散歩	日常生活で動く	ダイエット	食事制限	スポーツ運動	休養睡眠	その他	特になし
男性	176	86	155	24	25	91	162	20	135
女性	159	46	128	17	22	48	128	14	73
合計	335	132	283	41	47	139	290	34	208

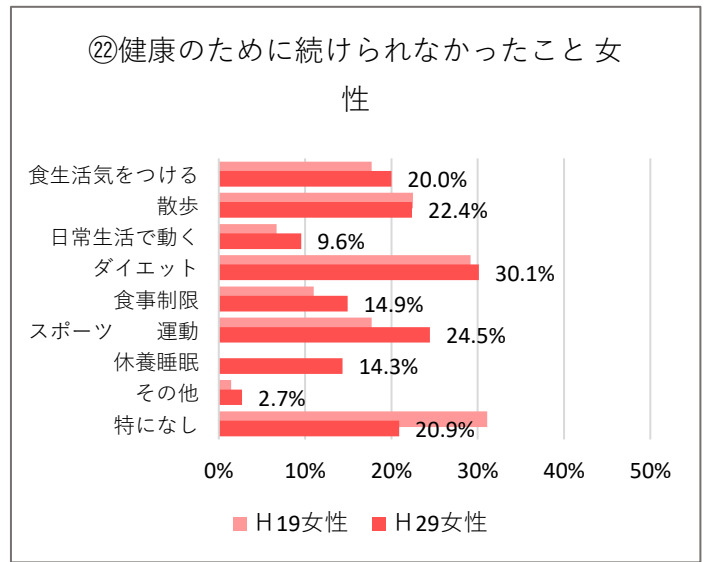
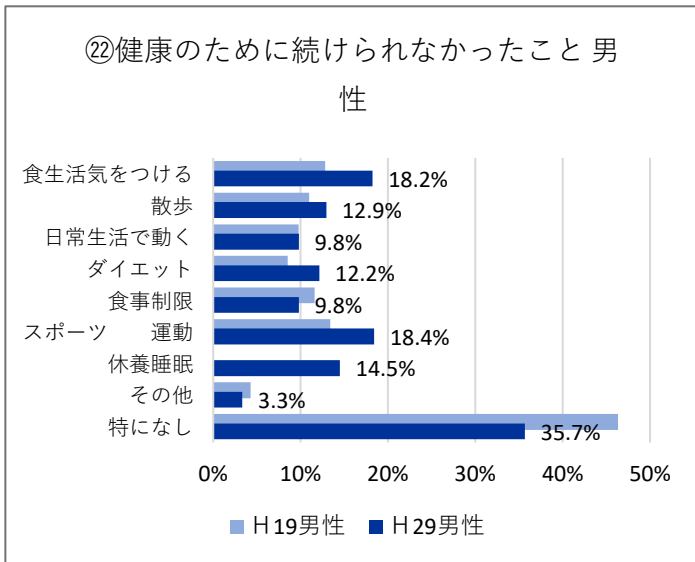


㉑全ての項目で1年以上継続されていることが前回に比べ増えている。

②健康のために続けようと思って続けられなかったことは何ですか。(複数回答)

(人)

性別	食生活気をつける	散歩	日常生活で動く	ダイエット	食事制限	スポーツ運動	休養睡眠	その他	特になし
男性	93	66	50	62	50	94	74	17	182
女性	67	75	32	101	50	82	48	9	70
合計	160	141	82	163	100	176	122	26	252



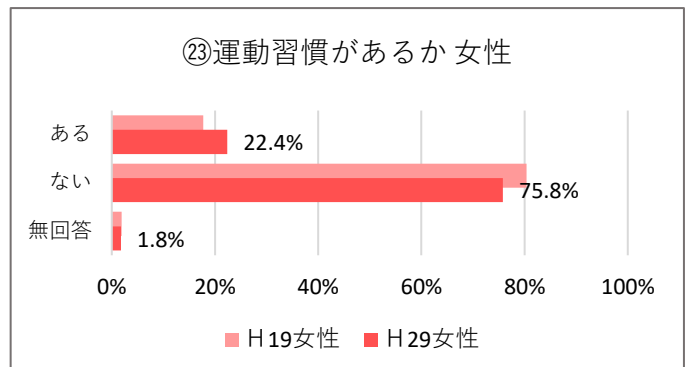
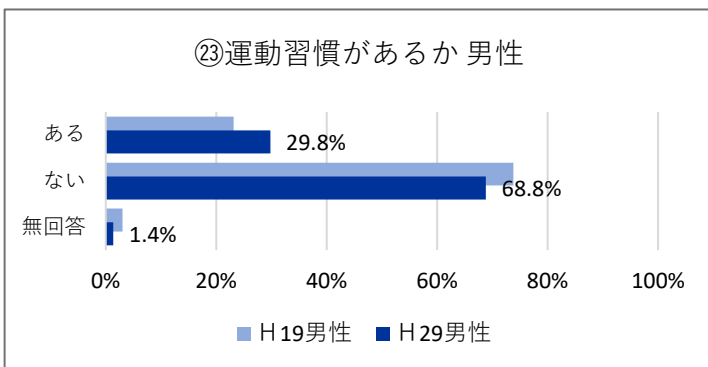
②食生活や運動は男女ともに継続が難しいことがわかります。

③運動習慣がありますか。

(人)

性別	問23運動習慣			合計
	ある	ない	無回答	
男性	152	351	7	510
女性	75	254	6	335
合計	227	605	13	845

③運動習慣がある方が男女ともに増えた。

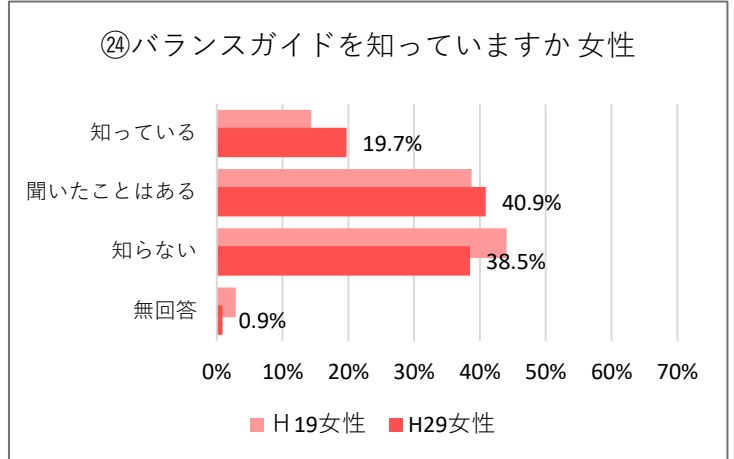
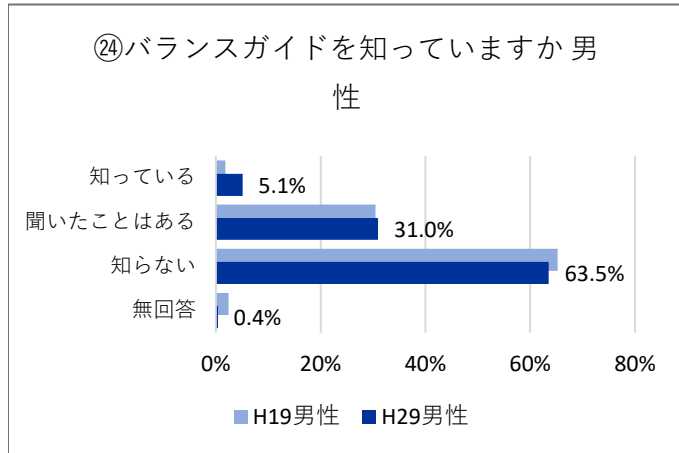


②④食事バランスガイドを知っていますか

(人)

性別	問24バランスガイド				合計
	知っている	聞いたことはある	知らない	無回答	
男性	26	158	324	2	510
女性	66	137	129	3	335
合計	92	295	453	5	845

②④食事バランスガイドを知らない方は前回より減少した。



②⑤メタボリックシンドロームを知っていますか。

(人)

性別	問25メタボ				合計
	知っている	聞いたことはある	知らない	無回答	
男性	280	204	24	2	510
女性	211	116	8	0	335
合計	491	320	32	2	845

②⑤メタボリックシンドロームを知っている方は前回より増加した。

