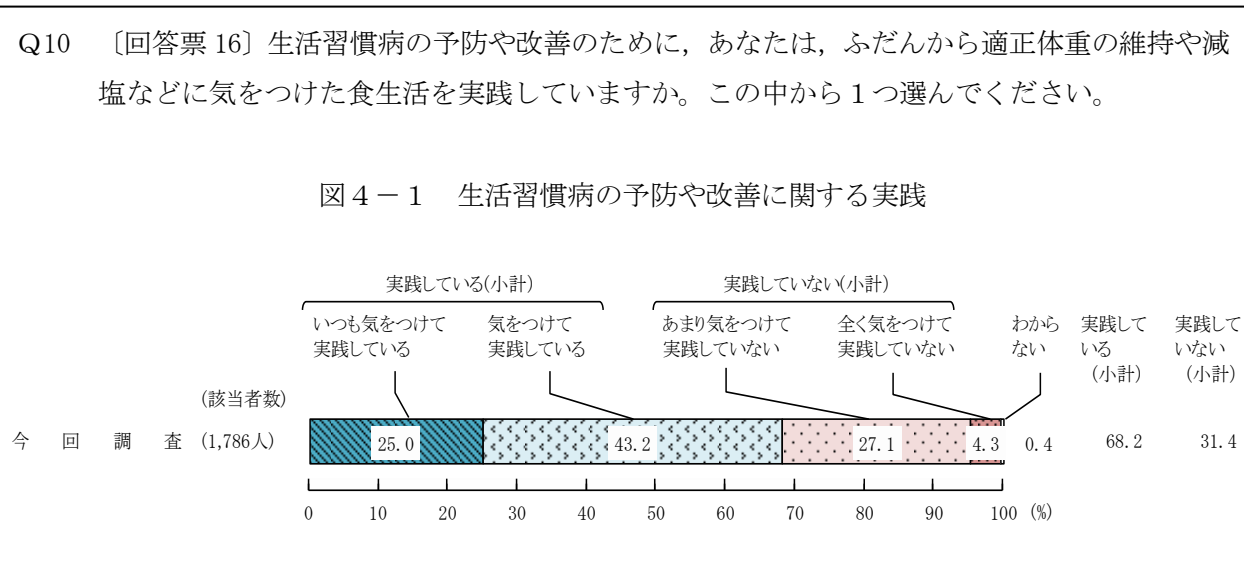


4 生活習慣病の予防や改善に関する食意識や実践について

(1) 生活習慣病の予防や改善に関する実践

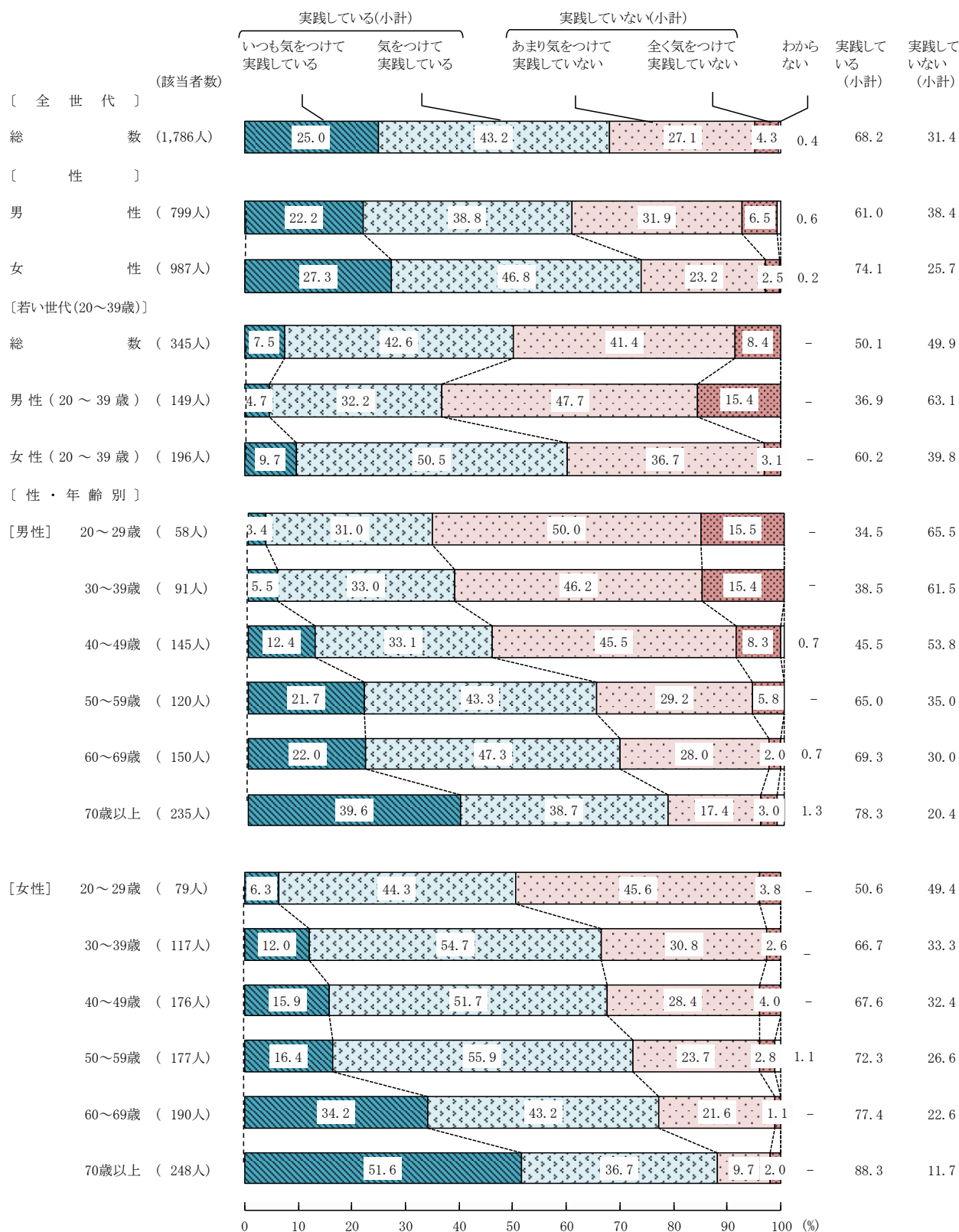
生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか聞いたところ、『実践している』と回答した人の割合が 68.2% (「いつも気をつけて実践している」25.0%+「気をつけて実践している」43.2%),『実践していない』と回答した人の割合が 31.4% (「あまり気をつけて実践していない」27.1%+「全く気をつけて実践していない」4.3%) となっている。(図4-1)



生活習慣病の予防や改善に関する実践について、性別に見ると、女性では4人に3人が『実践している』と回答している。

性・年齢別に見ると、男性の20歳代から40歳代、女性の20歳代で『実践していない』と回答した人の割合が高い。

図4-1-1 生活習慣病の予防や改善に関する実践



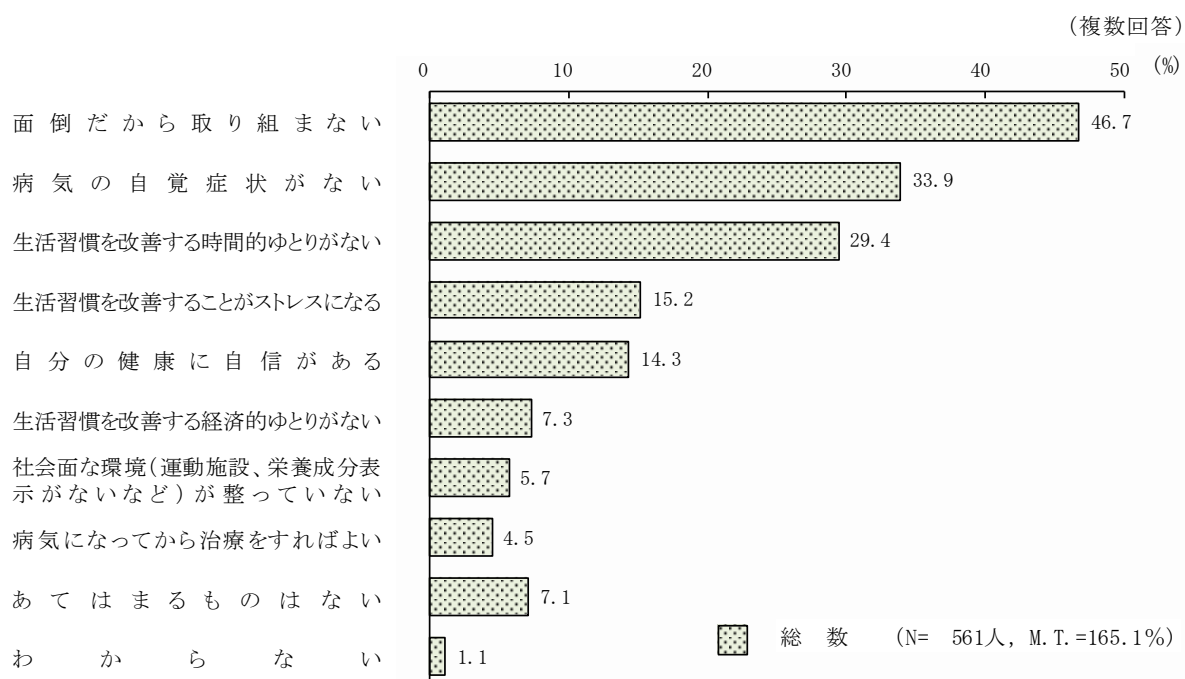
(2) 生活習慣病の予防や改善を実践しない理由

生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を『実践していない』と回答した人に、実践しない理由を聞いたところ、「面倒だから取り組まない」を挙げた人の割合が 46.7%、「病気の自覚症状がない」を挙げた人の割合が 33.9%、「生活習慣を改善する時間的ゆとりがない」を挙げた人の割合が 29.4%の順となっている。(複数回答, 上位3項目)(図4-2)

【Q10で「(ウ) あまり気をつけて実践していない」又は「(エ) 全く気をつけて実践していない」と答えた方に】

SQ [回答票17] ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していない理由として、この中からいくつでも選んでください。(M.A.)

図4-2 生活習慣病の予防や改善を実践しない理由



生活習慣病の予防や改善を実践しない理由について，性・世代間別に見ると，「生活習慣を改善する時間的ゆとりがない」を挙げた人の割合は若い世代（20～39歳）の女性で高くなっている。

表 4－2 生活習慣病の予防や改善を実践しない理由

(複数回答)

	該 当 者 数	面 倒 だ か ら 取 り 組 ま ない	病 気 の 自 覚 症 状 が ない	時 間 的 習 慣 と 改 善 が な す る	生 活 的 習 慣 を 改 善 に な る	自 分 の 健 康 に 自 信 が あ る	経 済 的 習 慣 と 改 善 が な す る	社 会 的 な 環 境 が 整 っ て い ない	治 療 を に す な れ ば よ か い ら	あ て は ま る も の は な い	わ か ら な い	計 (M.T.)
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
〔全世代〕 総数	561	46.7	33.9	29.4	15.2	14.3	7.3	5.7	4.5	7.1	1.1	165.1
〔性〕 男性	307	48.5	36.5	26.1	15.3	14.7	5.9	6.2	4.6	6.8	1.0	165.5
女性	254	44.5	30.7	33.5	15.0	13.8	9.1	5.1	4.3	7.5	1.2	164.6
〔若い世代(20～39歳)〕 総数	172	50.0	31.4	37.2	13.4	15.1	9.9	8.7	3.5	5.8	-	175.0
男性(20～39歳)	94	51.1	35.1	31.9	13.8	14.9	8.5	8.5	4.3	6.4	-	174.5
女性(20～39歳)	78	48.7	26.9	43.6	12.8	15.4	11.5	9.0	2.6	5.1	-	175.6
〔性・年齢〕 (男性)												
20～29歳	38	55.3	34.2	31.6	18.4	13.2	7.9	7.9	2.6	7.9	-	178.9
30～39歳	56	48.2	35.7	32.1	10.7	16.1	8.9	8.9	5.4	5.4	-	171.4
40～49歳	78	39.7	37.2	41.0	19.2	14.1	6.4	7.7	3.8	7.7	-	176.9
50～59歳	42	54.8	45.2	26.2	19.0	14.3	7.1	4.8	9.5	4.8	-	185.7
60～69歳	45	57.8	42.2	8.9	17.8	8.9	2.2	2.2	6.7	4.4	4.4	155.6
70歳以上	48	43.8	25.0	6.3	6.3	20.8	2.1	4.2	-	10.4	2.1	120.8
(女性)												
20～29歳	39	51.3	28.2	43.6	5.1	10.3	15.4	7.7	2.6	5.1	-	169.2
30～39歳	39	46.2	25.6	43.6	20.5	20.5	7.7	10.3	2.6	5.1	-	182.1
40～49歳	57	42.1	36.8	45.6	24.6	14.0	10.5	5.3	7.0	7.0	3.5	196.5
50～59歳	47	36.2	31.9	31.9	14.9	12.8	10.6	2.1	-	6.4	-	146.8
60～69歳	43	51.2	27.9	23.3	11.6	14.0	4.7	4.7	7.0	4.7	-	148.8
70歳以上	29	41.4	31.0	-	6.9	10.3	3.4	-	6.9	20.7	3.4	124.1

(3) 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

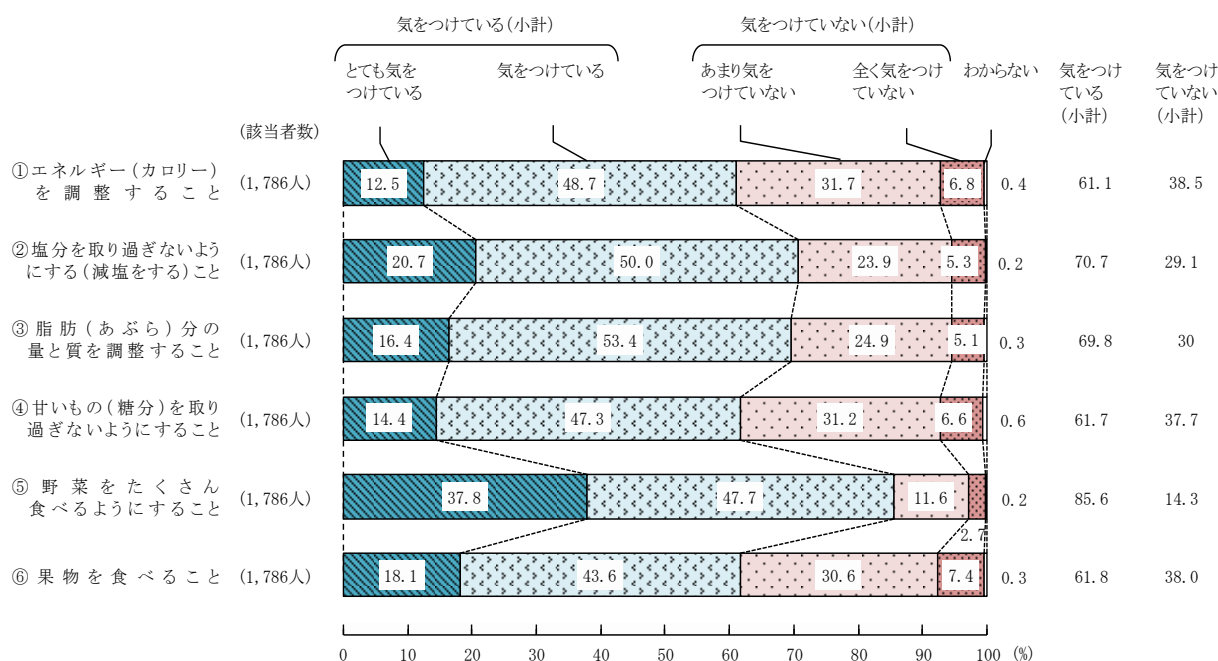
生活習慣病の予防や改善について、6つの内容を挙げ、それぞれについて、どの程度気をつけているかあてはまるものを聞いた。

『気をつけている』と回答した人の割合が最も高いのは、『⑤野菜をたくさん食べるようにすること』(85.6%)で、続いて、『②塩分を取り過ぎないようにする(減塩をする)こと』(70.7%)、『③脂肪(あぶら)分の量と質を調整すること』(69.8%)、『⑥果物を食べること』(61.8%)、『④甘いもの(糖分)を取り過ぎないようにすること』(61.7%)、『①エネルギー(カロリー)を調整すること』(61.1%)の順となっている。

項目ごとに見ると、『⑤野菜をたくさん食べるようにすること』は、「とても気をつけている」と回答した人が3割を超えている。一方、他の項目で「とても気をつけている」と回答したのは1割から2割となっている。(図4-3)

Q11 [回答票 18] 次の(1)～(6)に関する生活習慣病の予防や改善について、あなたは、どの程度気をつけていますか。あてはまるものをそれぞれ1つずつ選んでください。

図4-3 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

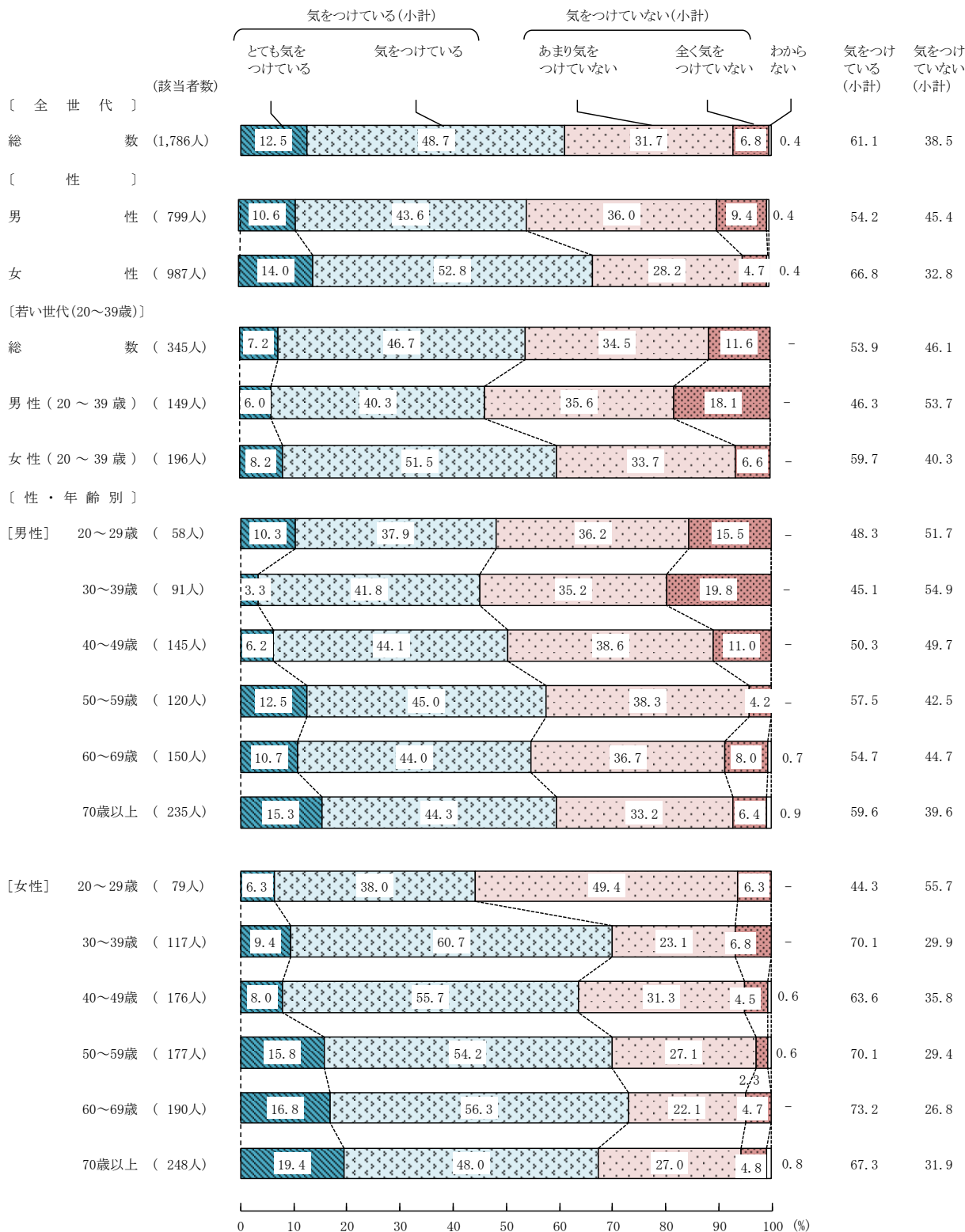


エネルギー（カロリー）を調整することについて、性別に見ると、『気をつけている』と回答した人の割合は女性で高く、『気をつけていない』と回答した人の割合は男性で高くなっている。

性・年齢別に見ると、男性の20歳代から40歳代、女性の20歳代で『気をつけていない』と回答した人の割合が高い。

図4-3-1 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

①エネルギー（カロリー）を調整すること



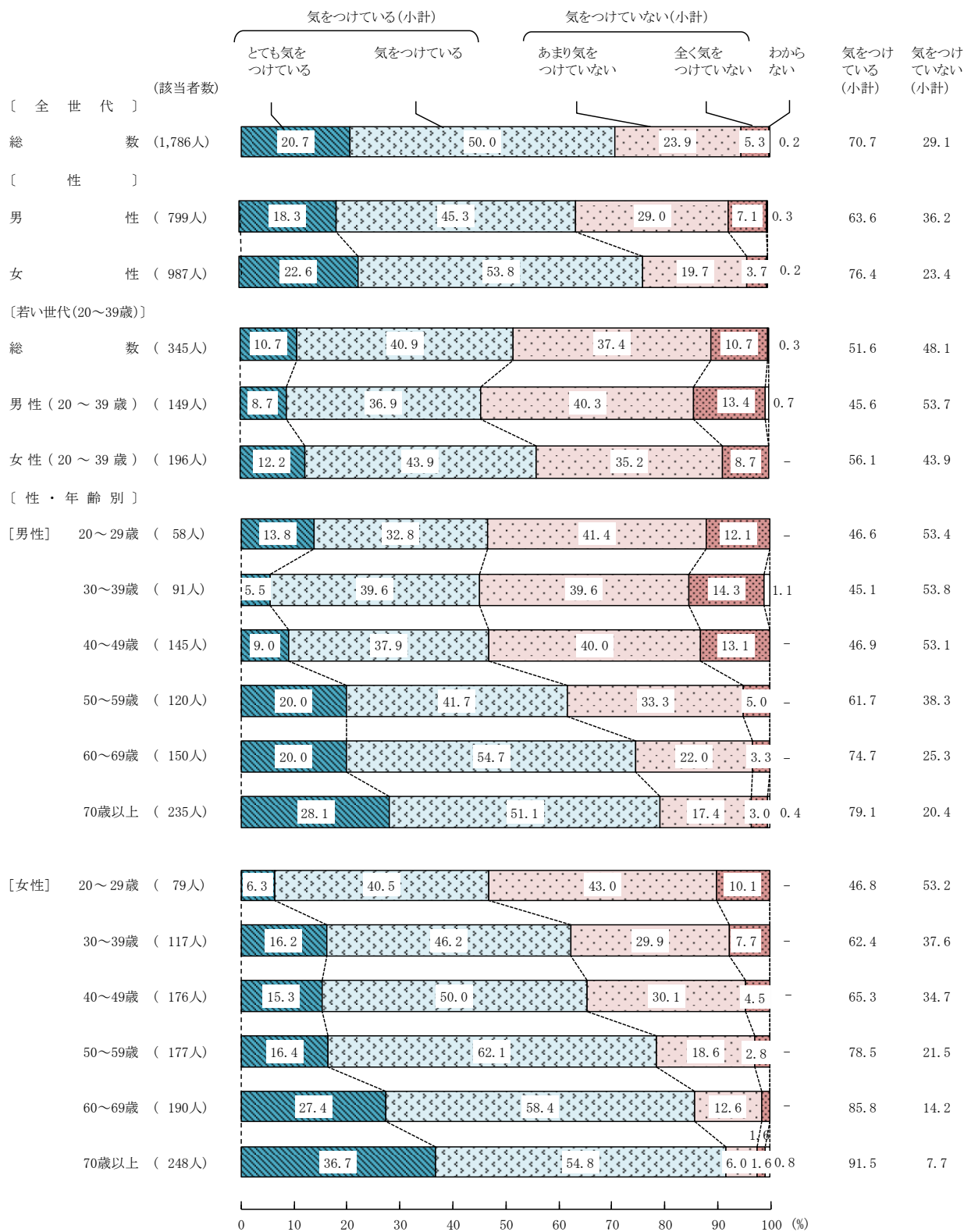
塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）ことについて、性別に見ると、『気をつけている』と回答した人の割合は女性で高く、『気をつけていない』と回答した人の割合は男性で高い。

年齢別に見ると、年代が高くなるほど『気をつけている』と回答した人の割合が高い。

性・世代間別に見ると、若い世代（20～39歳）の男性は約5割、若い世代（20～39歳）の女性では約4割が『気をつけていない』と回答している。

図4-3-2 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

②塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）こと

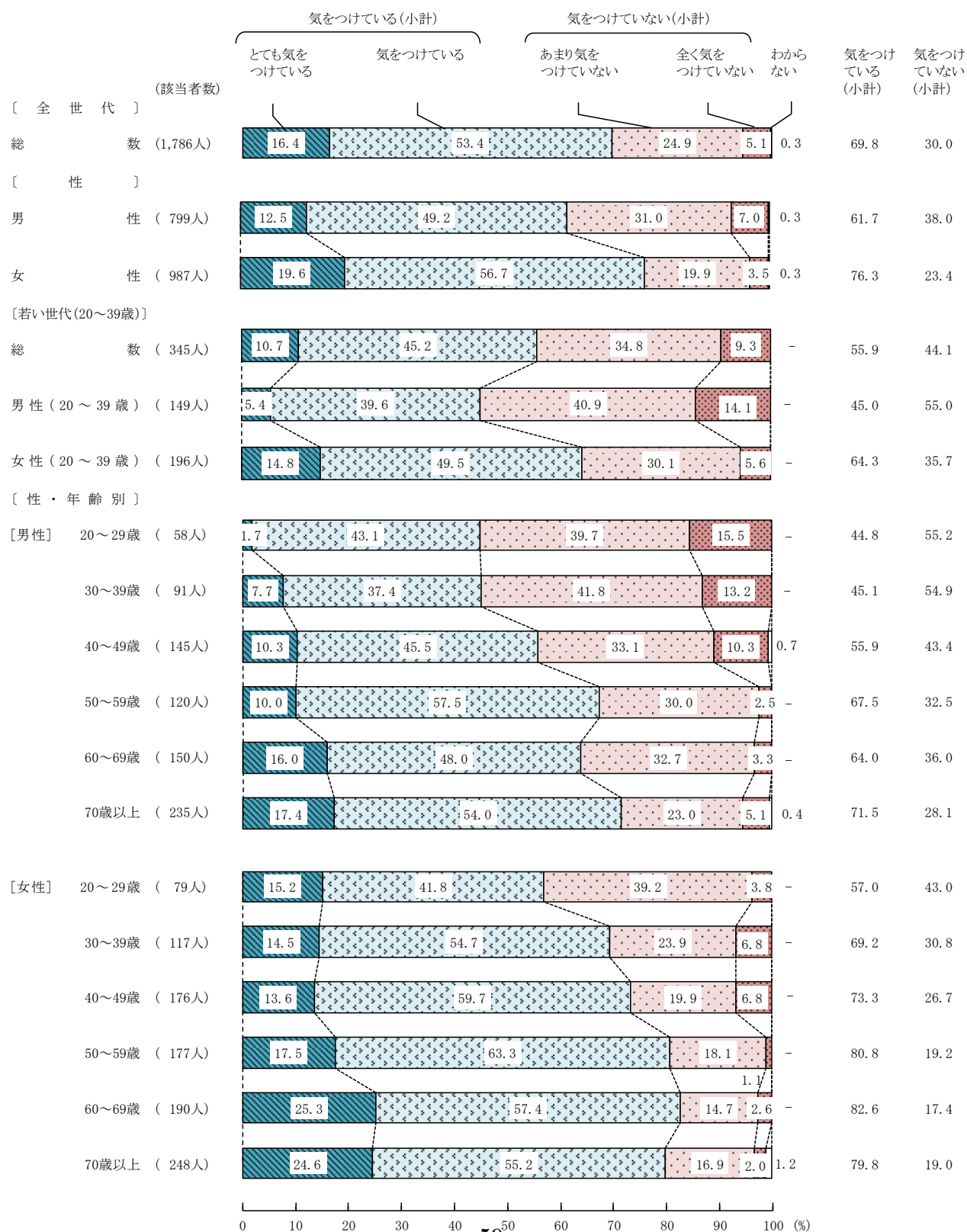


脂肪（あぶら）分の量と質を調整することについて、性別に見ると、『気をつけている』と回答した人の割合は女性で高く、『気をつけていない』と回答した人の割合は男性で高い。

性・年代別に見ると、男性の若い世代（20～39歳）では『気をつけていない』と回答した人の割合が高く、半数を超えている。

図4-3-3 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

③脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること

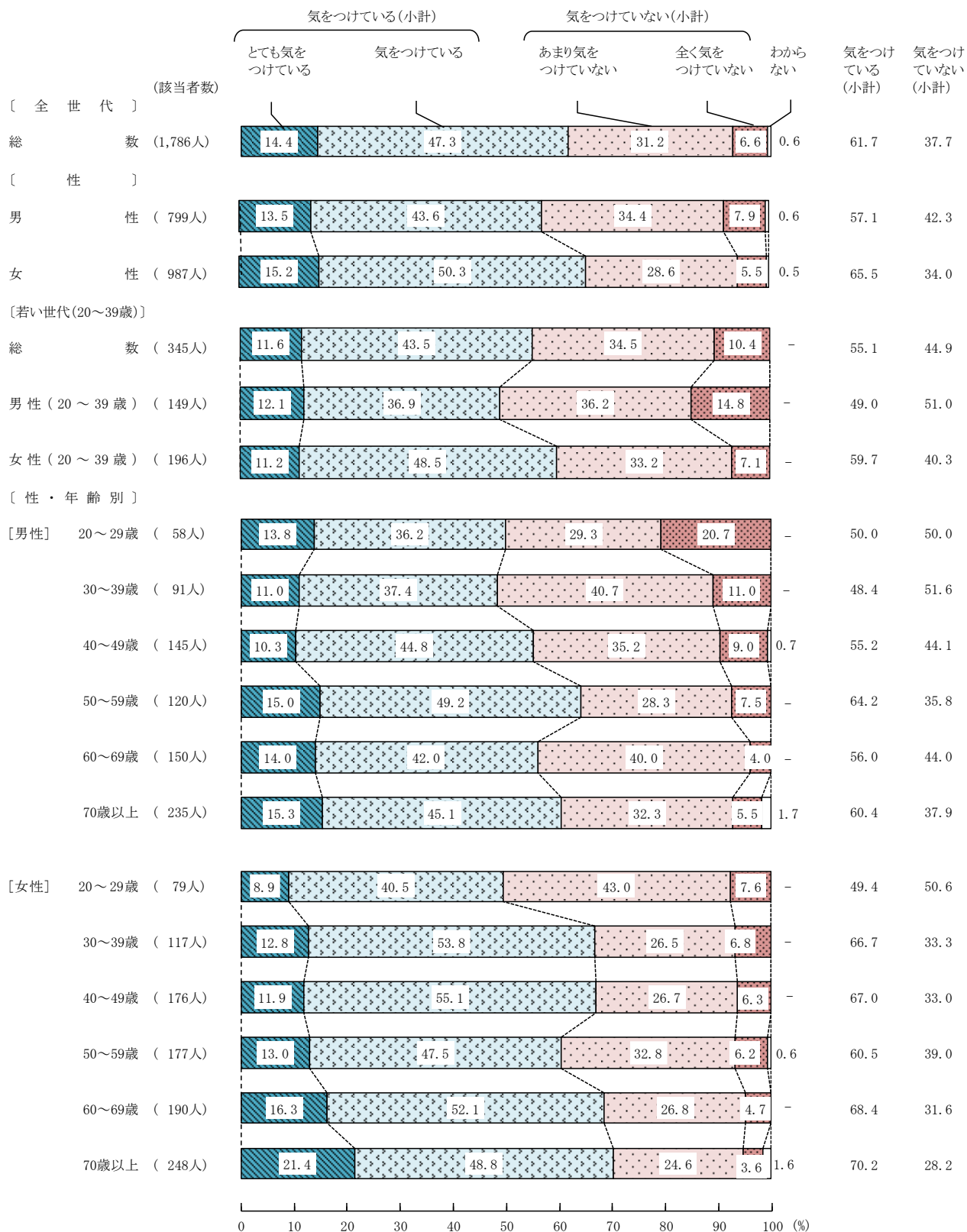


甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにすることについて、性別に見ると、『気をつけている』と回答した人の割合は女性で高く、『気をつけていない』と回答した人の割合は男性で高い。

世代間別に見ると、若い世代（20～39歳）では『気をつけていない』と回答した人の割合が高く、約4割となっている。

図4-3-4 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

④甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにすること

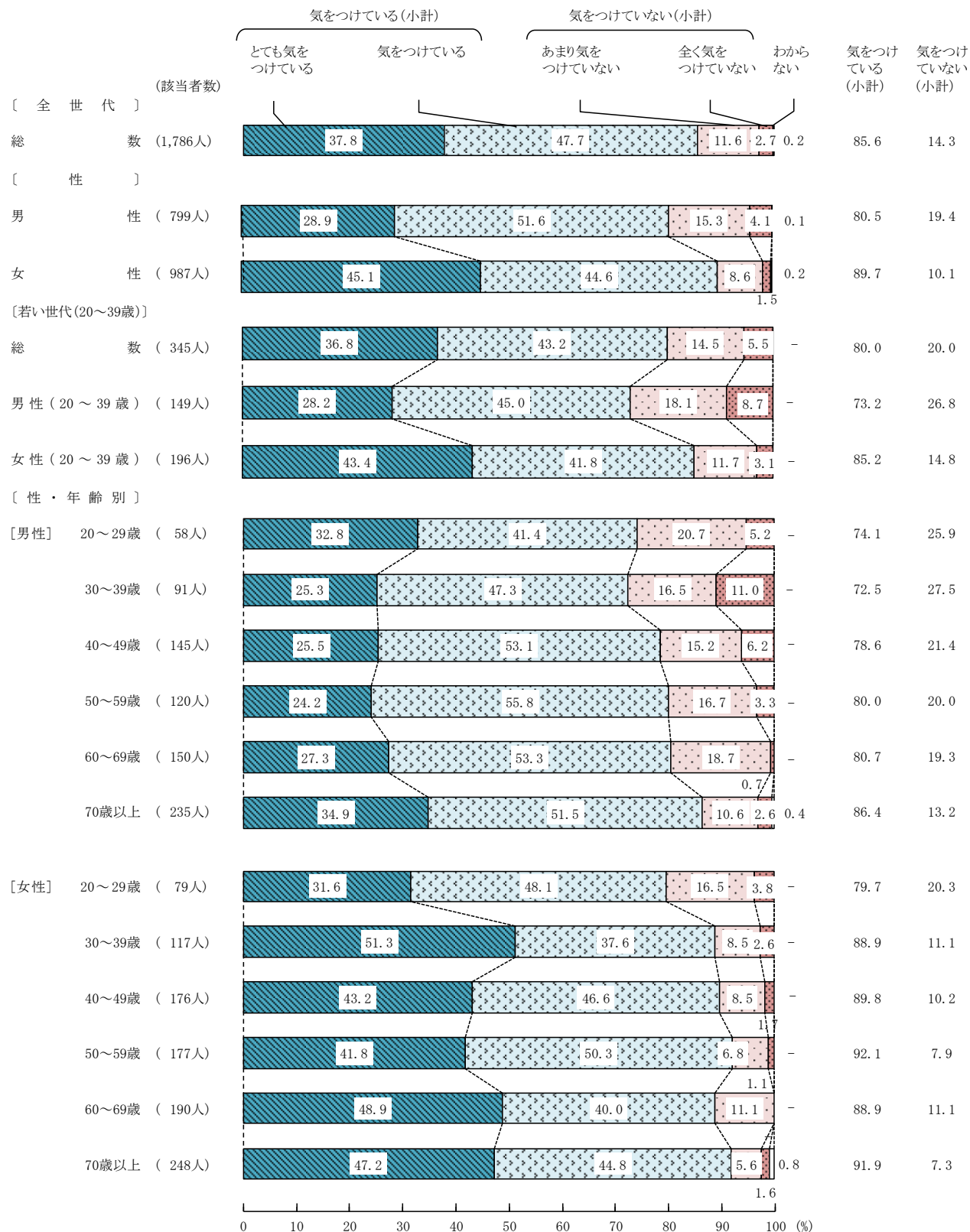


野菜をたくさん食べるようにすることについて、性別に見ると、『気をつけている』と回答した人の割合は女性で高く、『気をつけていない』と回答した人の割合は男性で高くなっている。

性・世代間別に見ると、男性の若い世代（20～39歳）で『気をつけていない』と回答した人の割合が高く、4人に1人となっている。

図4-3-5 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

⑤野菜をたくさん食べるようにすること

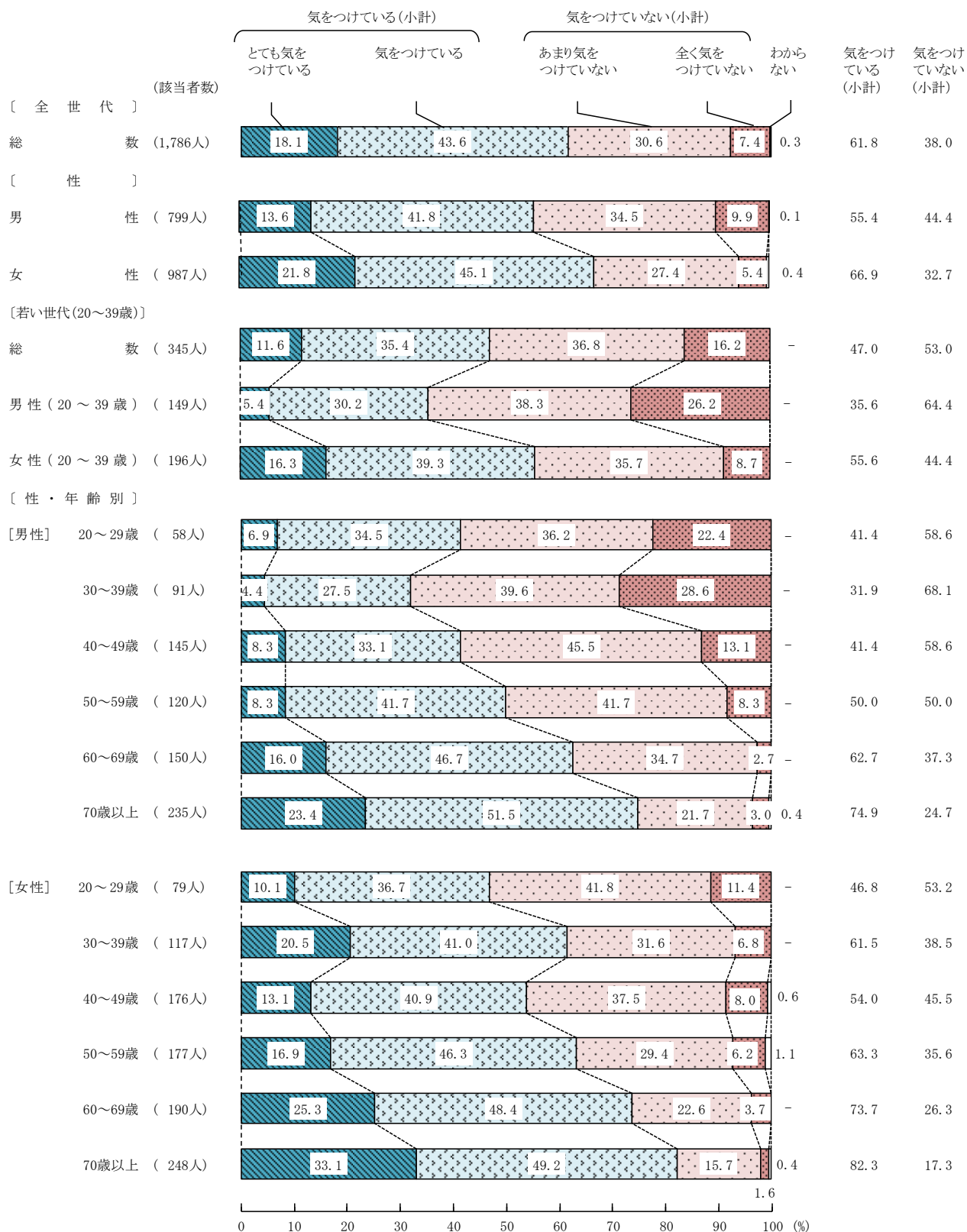


果物を食べることについて、性別に見ると、『気をつけている』と回答した人の割合は女性で高く、『気をつけていない』と回答した人の割合は男性で高くなっている。

性・年齢別に見ると、男性の20歳代から50歳代、女性の20歳代では『気をつけていない』と回答した人の割合が高い。

図4-3-6 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

⑥果物を食べること



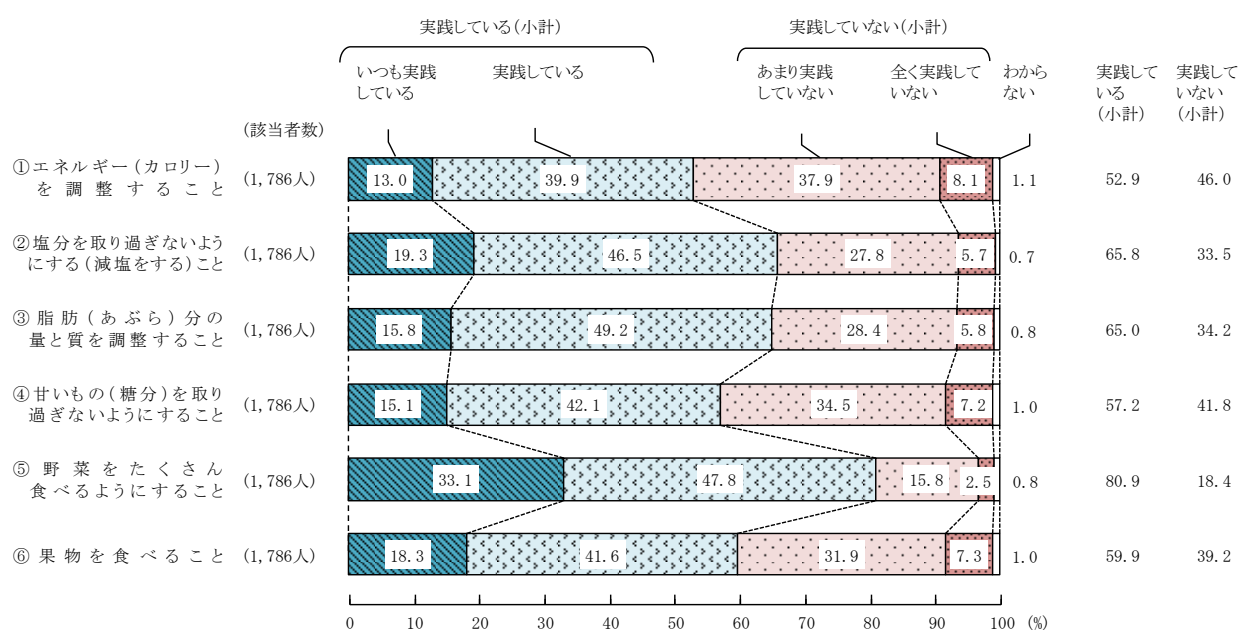
(4) 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

生活習慣病の予防や改善について、6つの内容を挙げ、それぞれについて、どの程度実践しているかあてはまるものを聞いた。

『実践している』と回答した人の割合が最も高いのは、『⑤野菜をたくさん食べるようにすること』で(80.9%), 続いて、『②塩分を取り過ぎないようにする(減塩をする)こと』(65.8%), 『③脂肪(あぶら)分の量と質を調整すること』(65.0%), 『⑥果物を食べること』(59.9%), 『④甘いもの(糖分)を取り過ぎないようにすること』(57.2%), 『①エネルギー(カロリー)を調整すること』(52.9%)の順となっている。(図4-4)

Q12 「回答票 19」 次の(1)～(6)に関する生活習慣病の予防や改善について、あなたは、どの程度実践していますか。あてはまるものをそれぞれ1つずつ選んでください。

図4-4 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

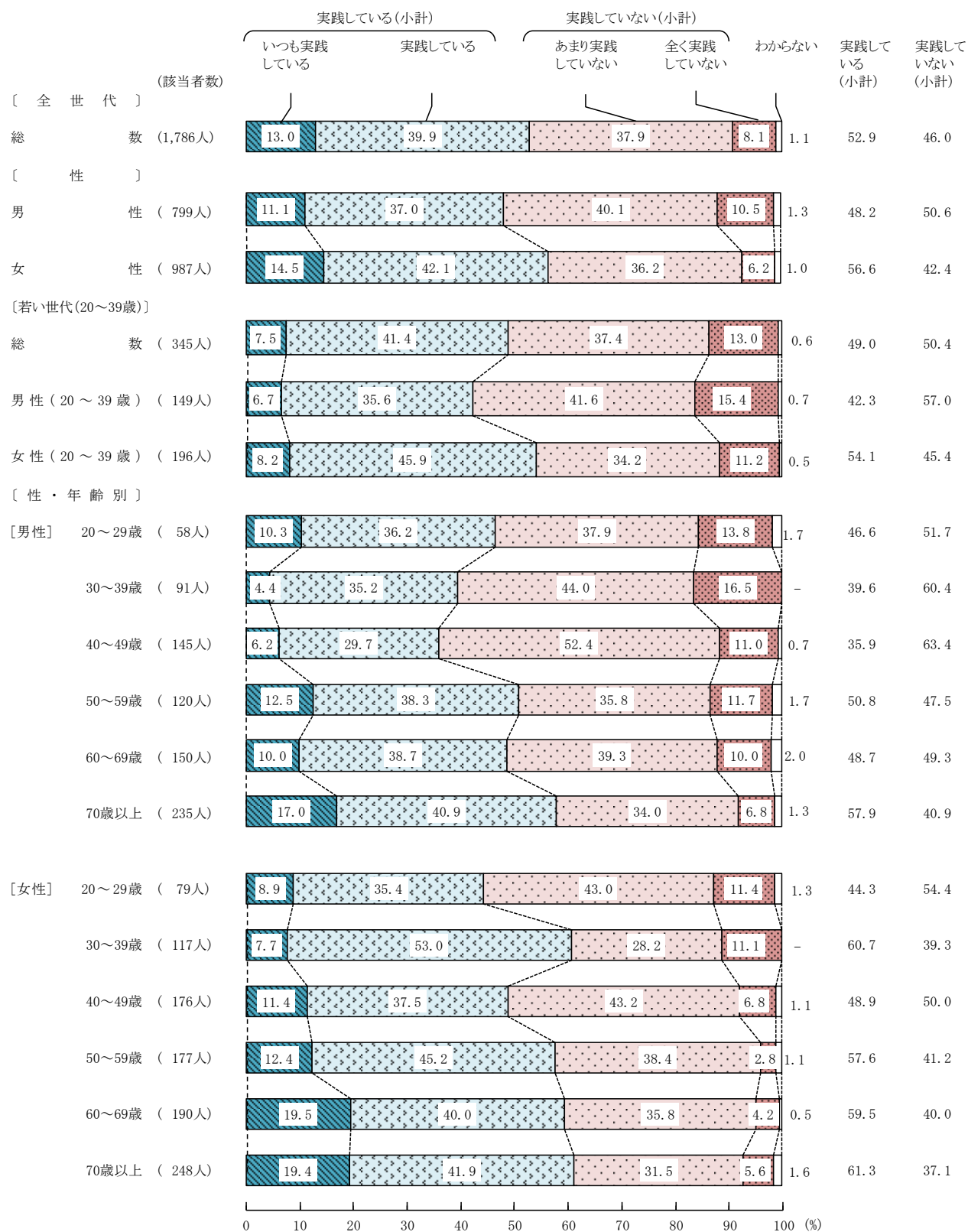


エネルギー（カロリー）を調整することについて、性別に見ると、『実践している』と回答した人の割合は女性で高く、『実践していない』と回答した人の割合は男性で高くなっている。

性・年齢別に見ると、男性の30歳代と40歳代で『実践していない』と回答した人の割合が高く、6割を超えている。

図4-4-1 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

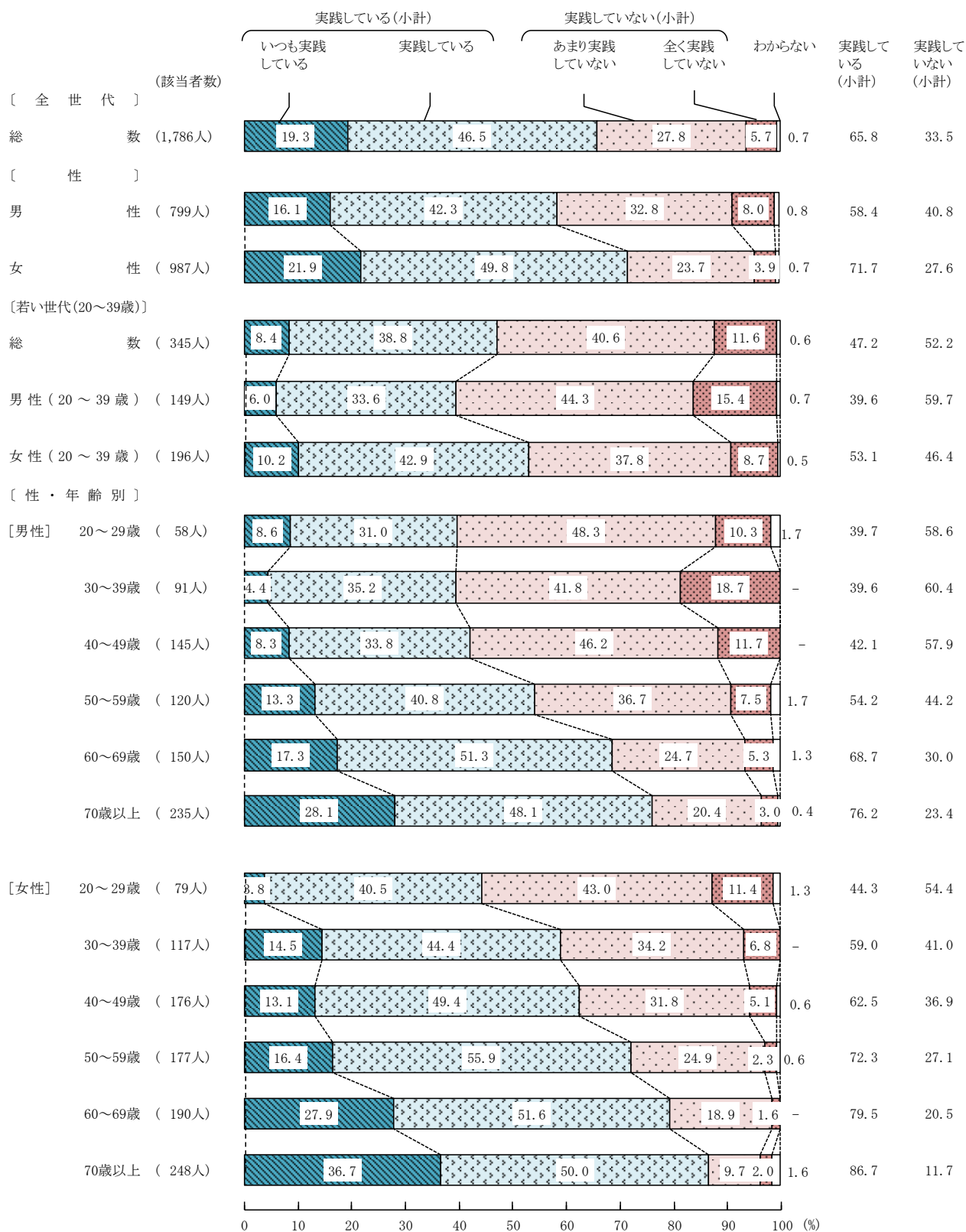
①エネルギー（カロリー）を調整すること



塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）ことについて性別に見ると、『実践している』と回答した人の割合は女性で高く、『実践していない』と回答した人の割合は男性で高い。

世代間別に見ると、『実践していない』と回答した人の割合は若い世代（20～39歳）で高い。

図4-4-2 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践
②塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）こと

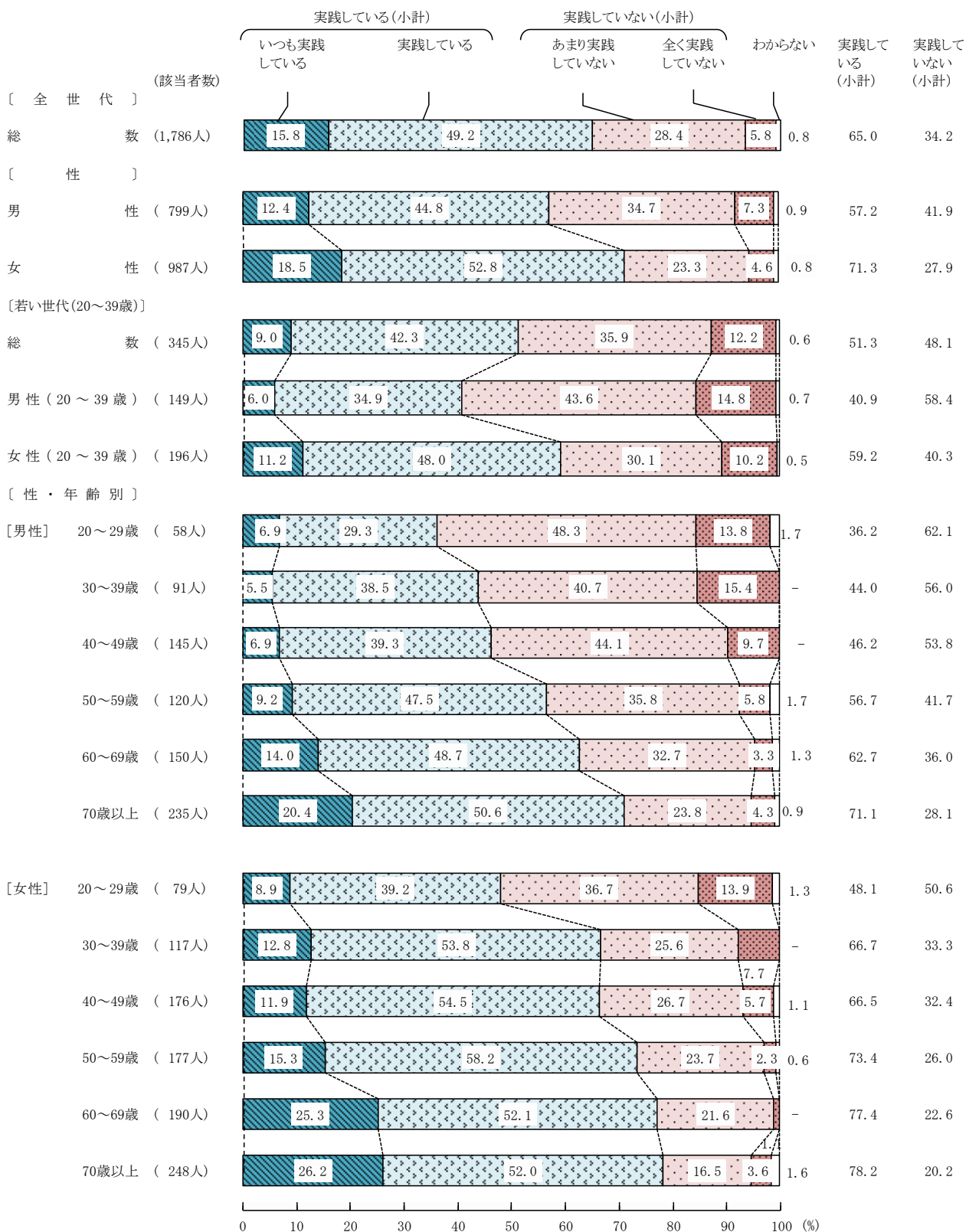


脂肪（あぶら）分の量と質を調整することについて、性別に見ると、『実践している』と回答した人の割合は女性で高く、『実践していない』と回答した人の割合は男性で高くなっている。

性・年齢別に見ると、女性の 50 歳代から 70 歳以上では 7 割台が『実践している』と回答しているが、男性の 20 歳代から 40 歳代と女性の 20 歳代では半数以上が『実践していない』と回答している。

図 4-4-3 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

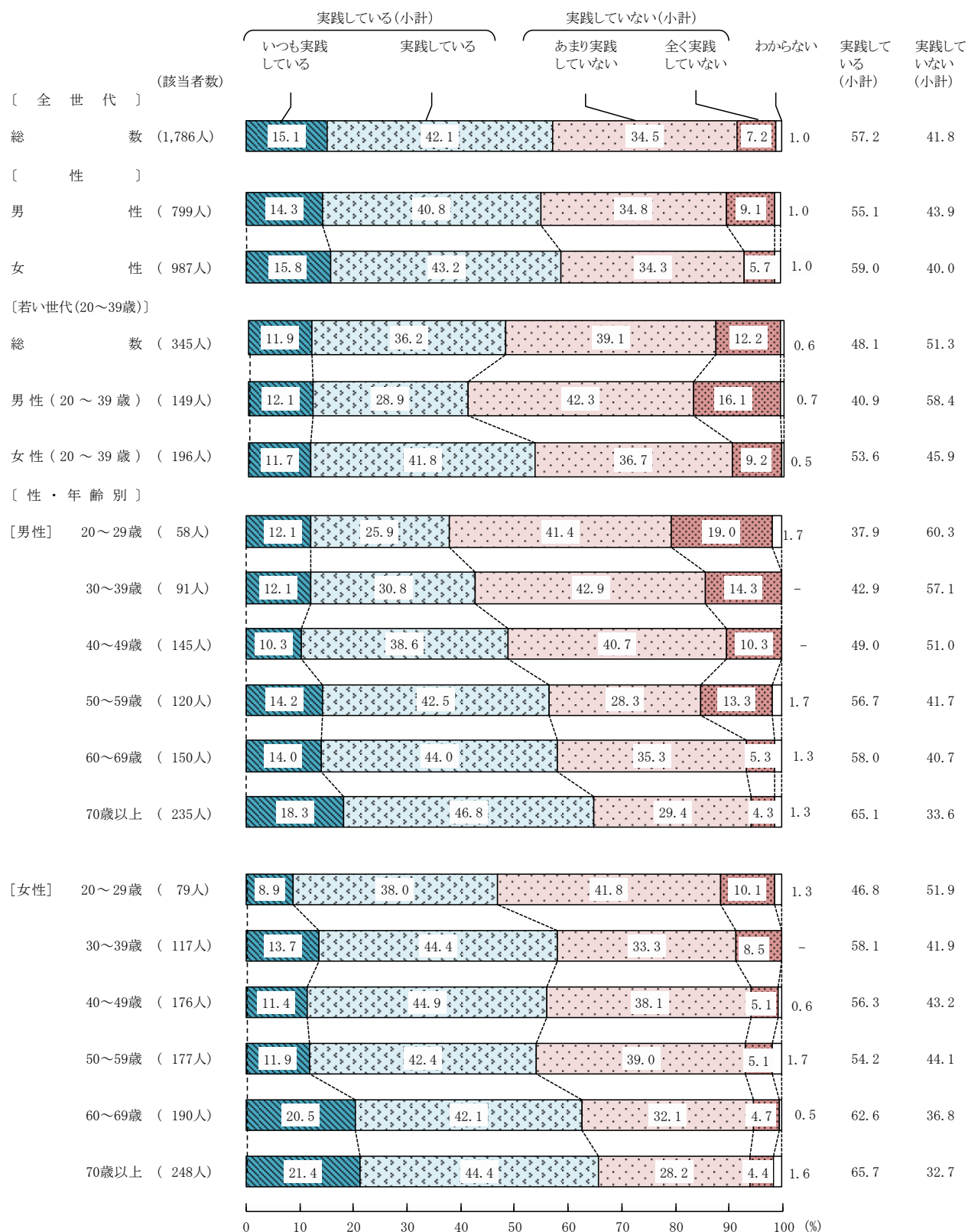
③脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること



甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにすることについて、世代間別に見ると、若い世代（20～39 歳）で『実践していない』と回答した人の割合が高い。

図 4－4－4 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

④甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにすること

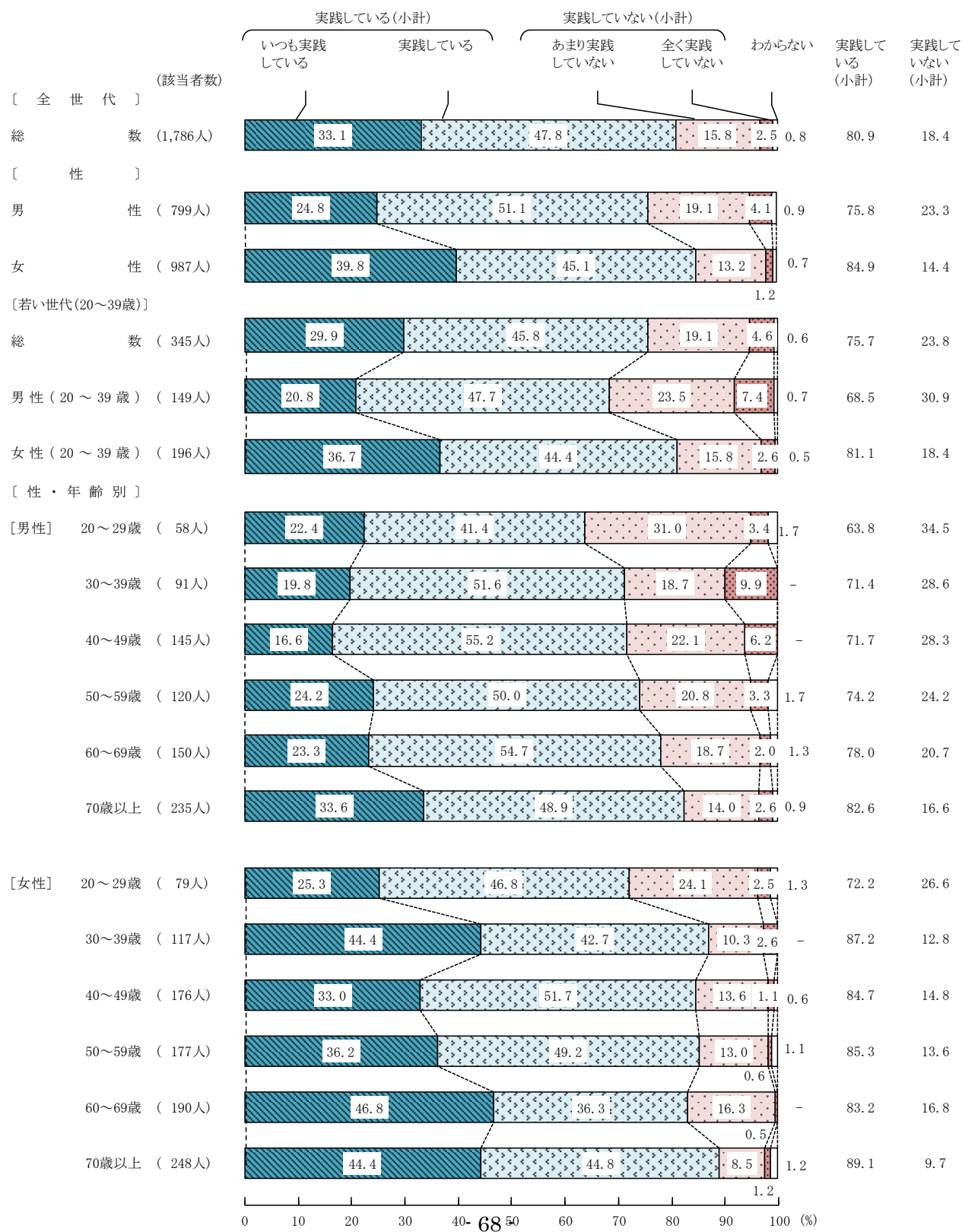


野菜をたくさん食べるようにすることについて、性別に見ると、『実践している』と回答した人の割合は女性で高く、『実践していない』と回答した人の割合は男性で高い。

性・世代間別に見ると、『実践していない』と答えた人の割合は若い世代（20～39歳）の男性で高くなっている。

図4-4-5 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

⑤野菜をたくさん食べるようにすること

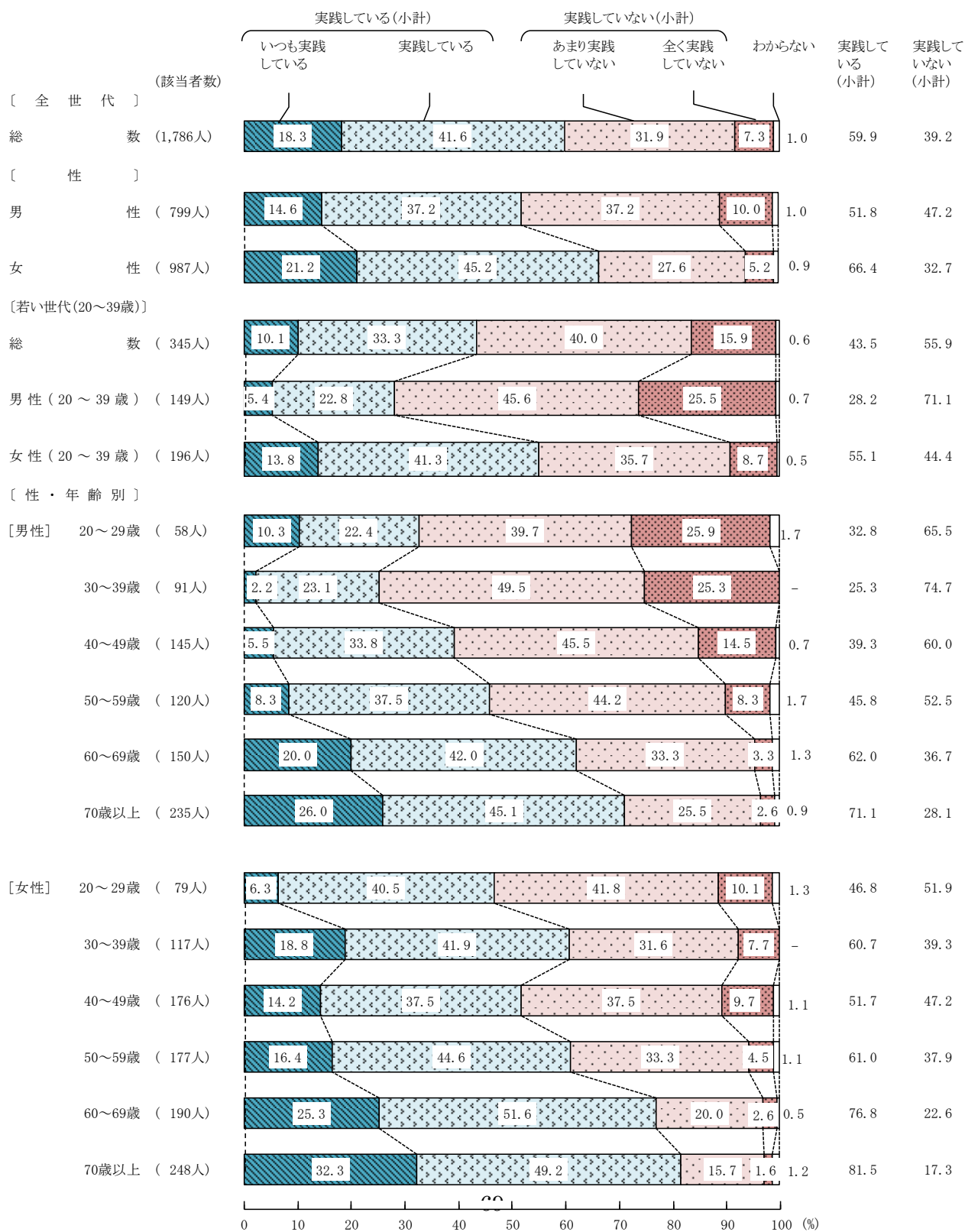


果物を食べることにについて、性別に見ると、『実践している』と回答した人の割合は女性で高く、『実践していない』と回答した人の割合は男性で高い。

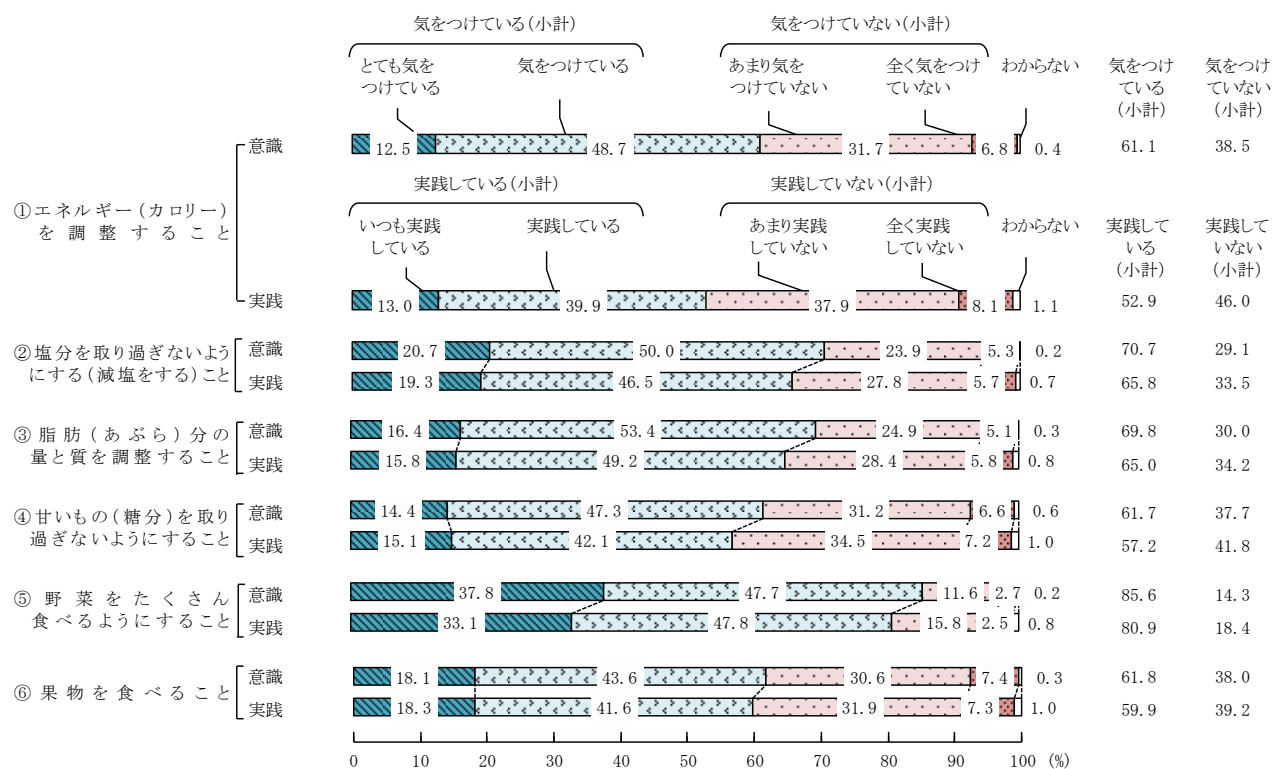
性・年齢別に見ると、男性の20歳代から50歳代、女性の20歳代では半数以上が『実践していない』と回答している。男性の若い世代（20歳～39歳）では4人に1人が「全く実践していない」と回答している。

図4-4-6 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

⑥果物を食べること



【参考図】生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識・実践のまとめ

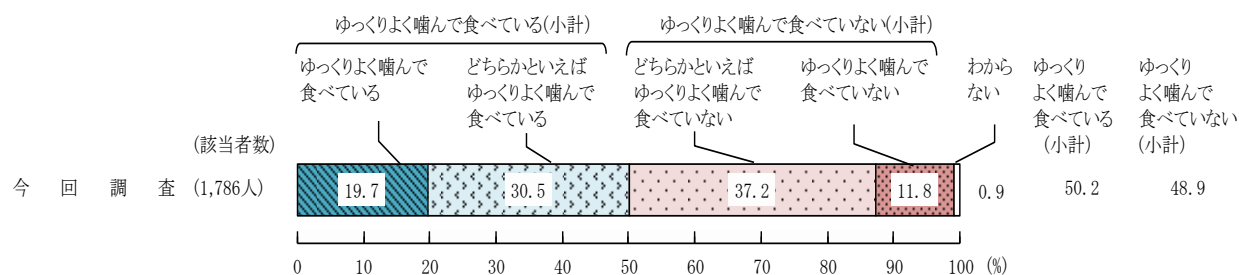


(5) ふだんゆっくりよく噛んで食べているか

ふだんゆっくりよく噛んで食べているか聞いたところ、『ゆっくりよく噛んで食べている』と回答した人の割合が 50.2%（「ゆっくりよく噛んで食べている」19.7%+「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」30.5%、『ゆっくりよく噛んで食べていない』と回答した人の割合が 48.9%（「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」37.2%+「ゆっくりよく噛んで食べていない」11.8%）となっている。（図 4－5）

Q13 〔回答票 20〕 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。この中から 1 つ選んでください。

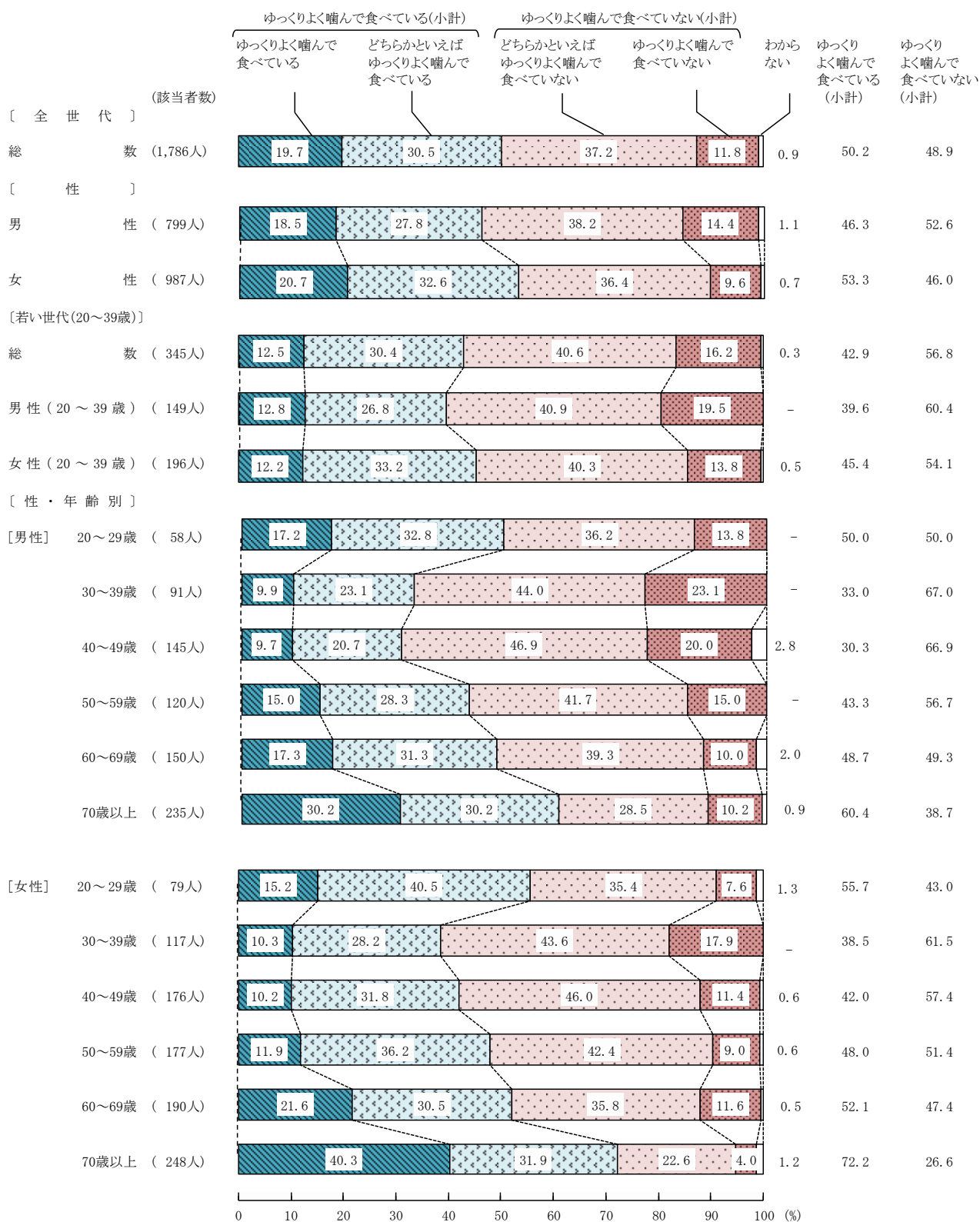
図 4－5 ふだんゆっくりよく噛んで食べているか



ふだんゆっくりよく噛んで食べているかについて、性別に見ると、『ゆっくりよく噛んで食べている』と回答した人の割合は女性で高く、『ゆっくりよく噛んで食べていない』と回答した人の割合は男性で高くなっている。

性・年齢別に見ると、男性の30歳代と40歳代、女性の30歳代と40歳代では『ゆっくりよく噛んで食べていない』と回答した人の割合が高い。

図4-5-1 ふだんゆっくりよく噛んで食べているか



(6) ゆっくりよく噛んで食べるために必要なこと

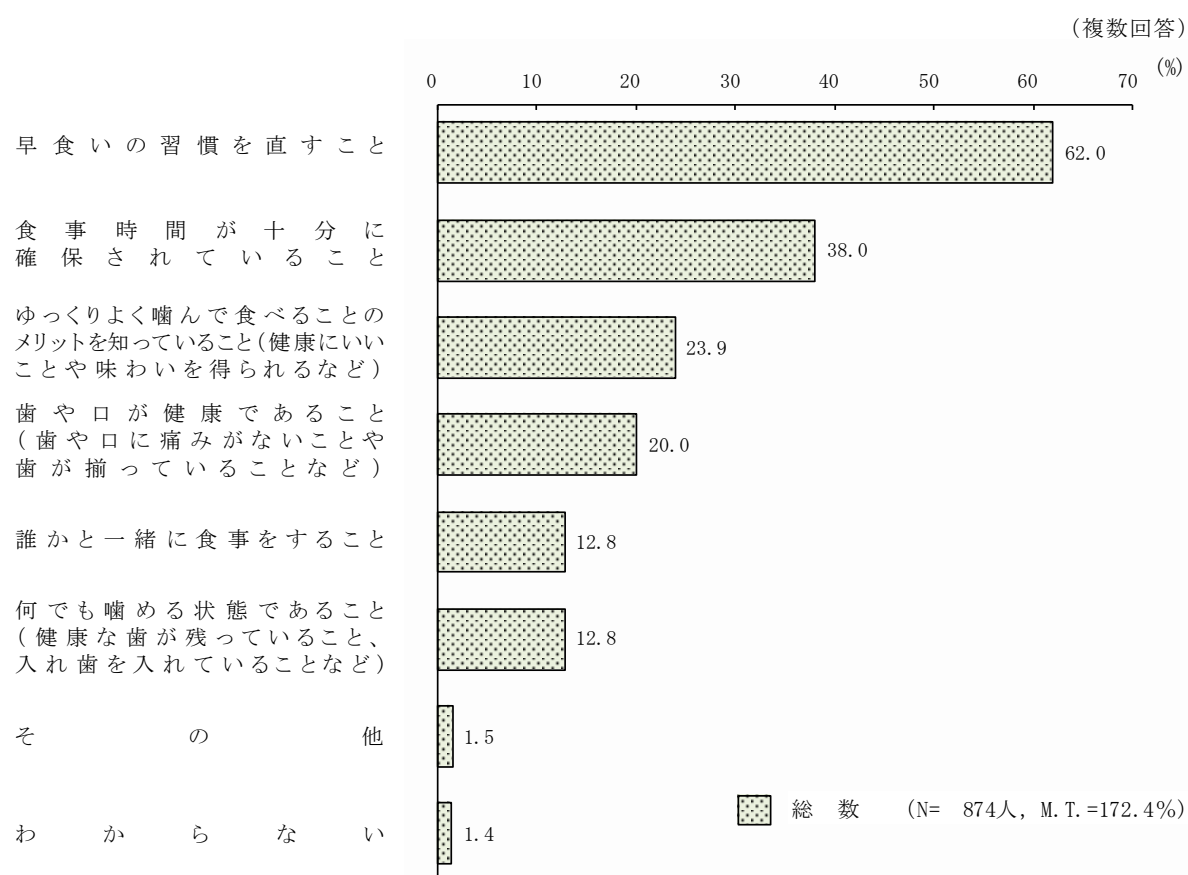
『ゆっくりよく噛んで食べていない』と回答した人に、ゆっくりよく噛んで食べるために必要だと思うことを聞いたところ、「早食いの習慣を直すこと」を挙げた人の割合が62.0%と最も高く、以下、「食事時間が十分に確保されていること」(38.0%)、「ゆっくりよく噛んで食べることのメリットを知っていること」(23.9%)、「歯や口が健康であること」(20.0%)の順となっている。

(複数回答，上位4項目)(図4-6)

【Q13で「(ウ) どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」「(エ) ゆっくりよく噛んで食べていない」を選んだ方に】

SQ [回答票21] あなたがゆっくりよく噛んで食べるには、どのようなことが必要だと思いますか。この中からあてはまるものをいくつでも選んでください。(M.A.)

図4-6 ゆっくりよく噛んで食べるために必要なこと



ゆっくりよく噛んで食べるために必要なことについて、性別に見ると、「早食いの習慣を直すこと」を挙げた人の割合は男性で高く、「食事時間が十分に確保されていること」を挙げた人の割合は女性で高い。

性・年齢別に見ると、女性の30歳代と40歳代では3人に2人が「食事時間が十分に確保されていること」を挙げている。

表4-6 ゆっくりよく噛んで食べるために必要なこと

(複数回答)

	該 当 者 数	早 食 い の 習 慣 を 直 す こ と	食 事 時 間 が 十 分 に 確 保 さ れ て い る こ と	い い こ と や 味 わ い を 得 ら れ る こ と （健康にの	ゆ っ く り よ く 噛 ん で 食 べ る こ と の	歯 や 口 が 健 康 で あ る こ と （歯や口に痛み	誰 か と 一 緒 に 食 事 を す る こ と	入 れ 歯 を 入 れ て 残 っ て い る こ と な ど	何 れ 健 康 な 歯 が 残 っ て い る こ と な ど	そ の 他	わ か ら な い	計 （M.T.）
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
〔全世代〕 総数	874	62.0	38.0	23.9	20.0	12.8	12.8	1.5	1.4			172.4
〔性〕 男性	420	65.5	29.5	22.4	17.9	12.4	10.7	2.6	2.4			163.3
女性	454	58.8	45.8	25.3	22.0	13.2	14.8	0.4	0.4			180.8
〔若い世代（20～39歳）〕 総数	196	57.7	49.0	27.0	16.3	15.8	10.7	1.0	0.5			178.1
男性（20～39歳）	90	64.4	35.6	27.8	14.4	15.6	8.9	2.2	1.1			170.0
女性（20～39歳）	106	51.9	60.4	26.4	17.9	16.0	12.3	-	-			184.9
〔性・年齢〕 （男性） 20～29歳	29	51.7	31.0	20.7	20.7	24.1	13.8	6.9	-			169.0
30～39歳	61	70.5	37.7	31.1	11.5	11.5	6.6	-	1.6			170.5
40～49歳	97	63.9	42.3	25.8	21.6	14.4	6.2	2.1	1.0			177.3
50～59歳	68	64.7	42.6	17.6	13.2	5.9	7.4	1.5	1.5			154.4
60～69歳	74	66.2	16.2	24.3	18.9	14.9	9.5	2.7	5.4			158.1
70歳以上 （女性）	91	68.1	11.0	15.4	19.8	9.9	20.9	4.4	3.3			152.7
20～29歳	34	47.1	47.1	23.5	11.8	26.5	2.9	-	-			158.8
30～39歳	72	54.2	66.7	27.8	20.8	11.1	16.7	-	-			197.2
40～49歳	101	48.5	67.3	20.8	16.8	11.9	12.9	2.0	-			180.2
50～59歳	91	60.4	45.1	27.5	20.9	9.9	8.8	-	-			172.5
60～69歳	90	68.9	27.8	25.6	25.6	14.4	20.0	-	1.1			183.3
70歳以上	66	69.7	15.2	27.3	33.3	13.6	22.7	-	1.5			183.3