

令和5年度 練馬区健康実態調査 報告書

令和6年(2024年)3月

練馬区

I. 調査概要

1. 調査目的

本調査は、「練馬区健康づくりサポートプラン」の次期計画の策定に当たり、区民の健康実態の現況を調査し、その結果から得られる区民の健康状態、生活習慣、健康意識、地域における健康づくり活動への参加意欲等を的確に把握することを目的とする。

2. 調査内容

(1) 調査方法

調査票の郵送配布、郵送回収および web による調査を併用

(2) 調査期間

令和5年 11 月1日(水)～11 月 15 日(水)

(3) 調査対象

20 歳以上の区内在住者 3,000 人

* 同一世帯に複数の調査票を送付しないよう配慮し、住民基本台帳より性別、年齢、地区による層化無作為抽出を行った。

(4) 有効回収票数および回収率

1,314 人(有効回収率 43.8%)

(5) 調査内容

- ① 健康意識・健康管理について
- ② 栄養・食生活について
- ③ 身体活動・運動について
- ④ 歯や口腔の状態について
- ⑤ 休養やこころの状態について
- ⑥ 飲酒について
- ⑦ 喫煙について
- ⑧ 社会環境について
- ⑨ 区健康事業等について

【練馬区健康づくりサポートプラン(令和2～5年度)指標】

【健康日本 21(第三次)指標】

【問1-6】BMI※<数値回答>(身長・体重により算出)

回答者のBMIを見ると66.9%が普通体重とされる18.5以上25.0未満となっている。
肥満とされる25.0以上の人は19.6%、痩せているとされる18.5未満の人は11.0%となっている。

25.0以上の肥満者は、男性では27.7%であり、女性(13.3%)の倍の割合となっている。20代では肥満者の割合は男性(10.3%)も女性(9.2%)も1割でほぼ同じだが、男性は70歳未満で年齢が上がるにつれ肥満者が増加する傾向にあり、50代(34.6%)、60代(36.9%)では3人に1人程度となっている。

18.5未満の痩せている人の割合は、女性では16.3%となっており、男性(4.3%)の約4倍となっている。また、男性も20代では15.4%と女性の20代(18.5%)に近い割合となっており、男性の他の年代が1割に満たないのに比して特に高い割合となっている。

※ BMI(Body Mass Index)とは、体重(kg)/(身長(m))²により算出される肥満度を測る指標。
健康日本 21(第三次)では、日本肥満学会の判定基準を採用している。

BMIに基づく肥満の判定基準

BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上 30.0 未満	30.0 以上 35.0 未満	35.0 以上 40.0 未満	40.0 以上
判定	低体重(やせ)	普通体重	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度

【健康日本 21 の目標値】

[第三次]

- ・ 20歳以上の適正体重※者の割合 66%以上
- ※ 65歳未満は普通体重(BMI18.5以上25.0未満)、65歳以上はBMI20.0を超え25.0未満
- ・ 男性 20歳以上70歳未満の肥満者の割合 30%未満
- ・ 女性 40歳以上70歳未満の肥満者の割合 15%未満
- 20歳以上40歳未満のやせている人の割合 15%未満
- ・ 高齢者 低栄養傾向(BMI20.0以下)の人の割合 13%未満

[第二次(参考)]

- ・ 男性 20歳以上70歳未満の肥満者の割合 28%以下
- ・ 女性 40歳以上70歳未満の肥満者の割合 19%以下
- 20代女性のやせている人の割合 20%以下
- ・ 高齢者 低栄養傾向(BMI20.0以下)の人の割合 22%以下

今回の調査結果に基づく適正体重者の割合は 62.3% (男性 62.0%、女性 62.6%) であり、目標値(第三次)に達していない。

また、肥満者およびやせている人の割合は以下の通り。

【男性】

20 歳以上 70 歳未満の肥満者の割合 29.6%

【女性】

40 歳以上 70 歳未満の肥満者の割合 14.6%

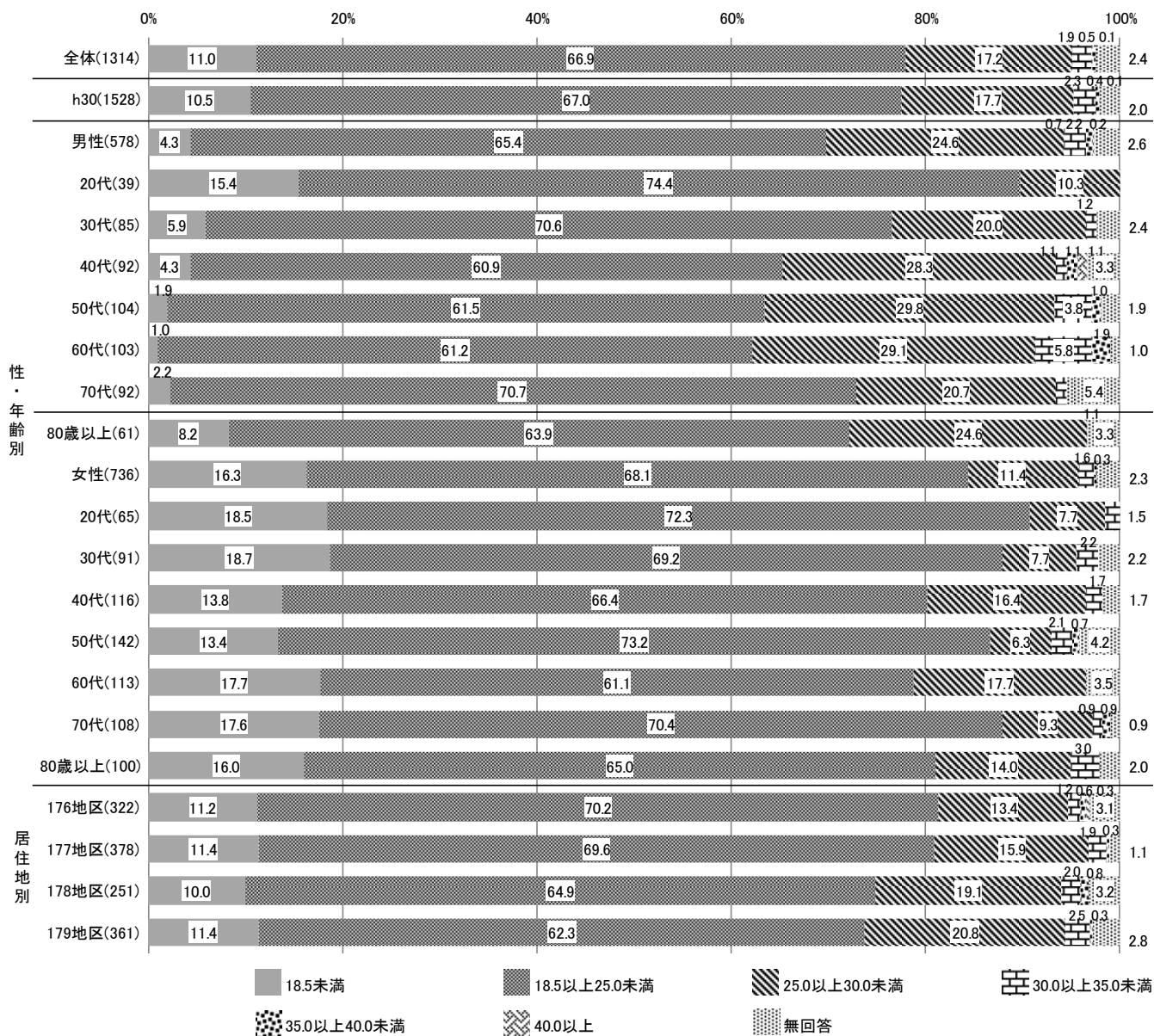
20 歳以上 40 歳未満のやせている人の割合 18.6%

肥満者の割合は男女共に目標値(第三次)を満たしている。

20 歳以上 40 歳未満の女性のやせている人の割合は目標値(第三次)に達していないが、前回(平成 30 年)調査の 25.1%からは 6.5 ポイント減少している。

また、今回の調査結果に基づく低栄養傾向にある高齢者の割合は 23.7% であり、目標値(第三次)から 10.7 ポイントと大きく乖離している。男女別に見ると、男性は 13.3% で目標値(第三次)とほぼ等しい値であるが、女性では 31.4% となっており、性別で大きな開きが見られる。

第二次の目標値については、女性は肥満者、やせている人(20 代 18.5%) 共に目標値に達している。男性の肥満者および低栄養傾向の高齢者については、僅かであるが目標値に達しなかった。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上 30.0未満	30.0以上 35.0未満	35.0以上 40.0未満	40.0以上	無回答
全体	1314	145	879	226	25	6	1	32
	100.0%	11.0%	66.9%	17.2%	1.9%	0.5%	0.1%	2.4%
男性	578	25	378	142	13	4	1	15
	100.0%	4.3%	65.4%	24.6%	2.2%	0.7%	0.2%	2.6%
20代	39	6	29	4	0	0	0	0
	100.0%	15.4%	74.4%	10.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
30代	85	5	60	17	1	0	0	2
	100.0%	5.9%	70.6%	20.0%	1.2%	0.0%	0.0%	2.4%
40代	92	4	56	26	1	1	1	3
	100.0%	4.3%	60.9%	28.3%	1.1%	1.1%	1.1%	3.3%
50代	104	2	64	31	4	1	0	2
	100.0%	1.9%	61.5%	29.8%	3.8%	1.0%	0.0%	1.9%
60代	103	1	63	30	6	2	0	1
	100.0%	1.0%	61.2%	29.1%	5.8%	1.9%	0.0%	1.0%
70代	92	2	65	19	1	0	0	5
	100.0%	2.2%	70.7%	20.7%	1.1%	0.0%	0.0%	5.4%
80歳以上	61	5	39	15	0	0	0	2
	100.0%	8.2%	63.9%	24.4%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%
女性	736	120	501	84	12	2	0	17
	100.0%	16.3%	68.1%	11.4%	1.6%	0.3%	0.0%	2.3%
20代	65	12	47	5	1	0	0	0
	100.0%	18.5%	72.3%	7.7%	1.5%	0.0%	0.0%	0.0%
30代	91	17	63	7	2	0	0	2
	100.0%	18.7%	69.2%	7.7%	2.2%	0.0%	0.0%	2.2%
40代	116	16	77	19	2	0	0	2
	100.0%	13.8%	66.4%	16.4%	1.7%	0.0%	0.0%	1.7%
50代	142	19	104	9	3	1	0	6
	100.0%	13.4%	73.2%	6.3%	2.1%	0.7%	0.0%	4.2%
60代	113	20	69	20	0	0	0	4
	100.0%	17.7%	61.1%	17.7%	0.0%	0.0%	0.0%	3.5%
70代	108	19	76	10	1	1	0	1
	100.0%	17.6%	70.4%	9.3%	0.9%	0.9%	0.0%	0.9%
80歳以上	100	16	65	14	3	0	0	2
	100.0%	16.0%	65.0%	14.0%	3.0%	0.0%	0.0%	2.0%
住所	176地区	322	36	226	43	4	2	10
	100.0%	11.2%	70.2%	13.4%	1.2%	0.6%	0.3%	3.1%
	177地区	378	43	263	60	7	1	4
	100.0%	11.4%	69.6%	15.9%	1.9%	0.3%	0.0%	1.1%
	178地区	251	25	163	48	5	2	8
	100.0%	10.0%	64.9%	19.1%	2.0%	0.8%	0.0%	3.2%
	179地区	361	41	225	75	9	1	10
	100.0%	11.4%	62.3%	20.8%	2.5%	0.3%	0.0%	2.8%

参考 BMI<数值回答>(身長・体重により算出)(平成30、平成25年、平成21年、平成14年)

(単位:%)

男性		～18.5	18.5～25	25～30	30～35	35～40	40以上
全体	H30	4.3	65.5	26.0	2.6	0.5	0.0
	H25	3.9	73.9	19.7	1.9	0.2	0.2
	H21	3.0	70.9	22.9	2.8	0.4	0.0
	H14	3.4	71.0	21.4	3.9	0.0	0.3
20歳代	H30	7.7	63.5	19.2	5.8	3.8	0.0
	H25	10.2	73.5	14.3	2.0	0.0	0.0
	H21	10.3	82.1	2.6	5.1	0.0	0.0
	H14	8.1	81.1	5.4	5.4	0.0	0.0
30歳代	H30	5.3	69.3	21.3	1.3	1.3	0.0
	H25	5.0	73.3	16.7	3.3	0.0	1.7
	H21	3.7	76.8	19.5	0.0	0.0	0.0
	H14	0.0	67.1	24.1	8.9	0.0	0.0
40歳代	H30	4.4	60.5	29.8	3.5	0.0	0.0
	H25	1.1	70.3	24.2	3.3	1.1	0.0
	H21	1.2	65.9	26.8	6.1	0.0	0.0
	H14	2.1	68.1	25.5	4.3	0.0	0.0
50歳代	H30	1.7	63.9	28.6	5.0	0.0	0.0
	H25	2.7	76.0	18.7	2.7	0.0	0.0
	H21	1.5	66.7	28.8	1.5	1.5	0.0
	H14	0.0	59.4	37.7	2.9	0.0	0.0
60歳代	H30	0.9	65.4	31.8	0.0	0.0	0.0
	H25	4.1	71.1	24.7	0.0	0.0	0.0
	H21	1.7	73.0	20.9	4.3	0.0	0.0
	H14	4.7	75.3	18.8	1.2	0.0	0.0
70歳以上	H30	6.7	68.3	22.8	1.7	0.0	0.0
	H25	3.4	77.4	17.1	1.4	0.0	0.0
	H21	3.4	66.9	28.0	0.8	0.8	0.0
	H14	7.6	78.8	10.6	1.5	0.0	1.5
20歳以上 70歳未満	H30	3.4	64.2	27.4	3.0	0.6	0.0
	H25	4.0	72.5	20.6	2.1	0.2	0.2
	H21	2.9	72.1	21.4	3.4	0.3	0.0
	H14	2.5	69.4	23.7	4.4	0.0	0.0
女性		～18.5	18.5～25	25～30	30～35	35～40	40以上
全体	H30	15.2	68.3	11.5	2.1	0.3	0.1
	H25	12.9	71.8	12.2	1.4	0.3	0.0
	H21	14.5	74.0	9.6	1.8	0.1	0.0
	H14	13.6	74.0	10.8	1.6	0.0	0.0
20歳代	H30	23.1	70.5	3.8	0.0	0.0	0.0
	H25	16.1	73.2	3.6	1.8	0.0	0.0
	H21	21.5	70.9	6.3	0.0	1.3	0.0
	H14	25.8	72.7	0.0	1.5	0.0	0.0
30歳代	H30	26.5	63.2	6.8	1.7	0.0	0.0
	H25	14.9	74.3	7.9	1.0	0.0	0.0
	H21	20.0	73.8	3.1	3.1	0.0	0.0
	H14	20.2	74.3	5.5	0.0	0.0	0.0
40歳代	H30	13.1	76.8	4.2	2.4	0.0	0.6
	H25	16.9	75.7	4.1	2.0	0.0	0.0
	H21	10.3	83.3	5.6	0.8	0.0	0.0
	H14	6.7	78.7	9.3	5.3	0.0	0.0
50歳代	H30	11.1	69.3	12.4	3.9	0.7	0.0
	H25	8.6	71.6	17.2	1.7	0.9	0.0
	H21	11.2	70.4	16.3	2.0	0.0	0.0
	H14	9.6	78.3	10.8	1.2	0.0	0.0
60歳代	H30	12.7	63.5	19.8	0.8	0.8	0.0
	H25	13.4	67.2	18.5	0.0	0.0	0.0
	H21	10.3	75.0	11.8	2.9	0.0	0.0
	H14	8.0	75.0	16.0	1.0	0.0	0.0
70歳以上	H30	12.2	67.2	16.2	2.2	0.4	0.0
	H25	10.2	70.1	16.6	1.6	0.5	0.0
	H21	15.5	69.6	13.7	1.2	0.0	0.0
	H14	12.0	64.0	22.7	1.3	0.0	0.0
40歳以上 70歳未満	H30	12.3	70.5	11.4	2.5	0.4	0.2
	H25	13.3	71.8	12.5	1.3	0.2	0.0
	H21	10.6	76.7	10.8	1.9	0.0	0.0
	H14	8.1	77.1	12.4	2.3	0.0	0.0
20歳以上 40歳未満	H30	25.1	66.2	5.6	1.0	0.0	0.0

3. 栄養・食生活について

【問3-1】毎日、朝食を食べますか。＜単数回答＞

朝食をほとんど毎日食べている人が 78.4%、一方で、朝食をほとんど食べていない人が 11.4%である。

朝食をほとんど食べない人は、女性(8.3%)に比べ男性(15.4%)の方が多い。

性・年齢別で見ると「ほとんど毎日食べる」は、年齢が高くなるにつれ多くなり、男性の 80 歳以上、女性の 70 歳以上では9割を超える。反対に、「ほとんど食べない」は若年層に多く、男性の 20～40 代で3割程度、女性の 20 代で2割となっている。

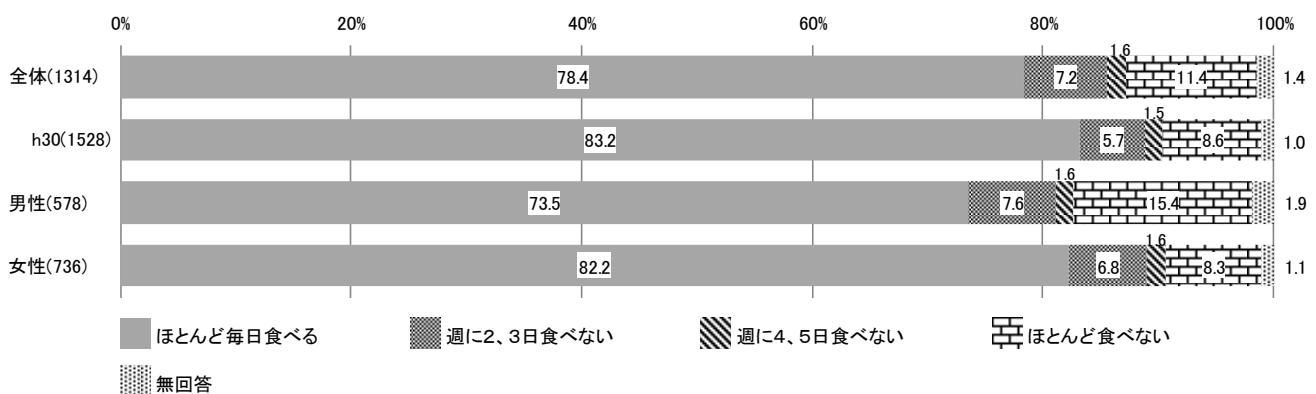
前回(平成 30 年)調査と比較すると、「ほとんど毎日食べる」が 83.2%から 4.8 ポイント減少している。特に男性では、「ほとんど毎日食べる」が 30 代で 72.0%から 49.4%、40 代で 75.4%から 58.7%と大きく減る一方、「ほとんど食べない」が 20 代で 19.2%から 30.8%、30 代で 17.3%から 31.8%、40 代で 17.5%から 27.2%と増加している。

※「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水および錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはならない。

【健康日本 21(第一次)の目標値(参考)】

- ・ 朝食の欠食率 20、30 代男性 15%以下

今回の調査結果に基づく欠食率は、男性 20 代で 30.8%、30 代で 31.8%であり、目標値に達していない。また、40 代(27.2%)、50 代(16.3%)でも 15%を超えており、女性も 20 代で 20.0%となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日食べる	週に2、3日食べない	週に4、5日食べない	ほとんど食べない	無回答
全体	1314 100.0%	1030 78.4%	94 7.2%	21 1.6%	150 11.4%	19 1.4%
男性	578 100.0%	425 73.5%	44 7.6%	9 1.6%	89 15.4%	11 1.9%
20代	39 100.0%	23 59.0%	4 10.3%	0 0.0%	12 30.8%	0 0.0%
30代	85 100.0%	42 49.4%	13 15.3%	3 3.5%	27 31.8%	0 0.0%
40代	92 100.0%	54 58.7%	9 9.8%	2 2.2%	25 27.2%	2 2.2%
50代	104 100.0%	78 75.0%	6 5.8%	2 1.9%	17 16.3%	1 1.0%
60代	103 100.0%	87 84.5%	9 8.7%	1 1.0%	6 5.8%	0 0.0%
70代	92 100.0%	81 88.0%	3 3.3%	1 1.1%	2 2.2%	5 5.4%
80歳以上	61 100.0%	58 95.1%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	3 4.9%
女性	736 100.0%	605 82.2%	50 6.8%	12 1.6%	61 8.3%	8 1.1%
20代	65 100.0%	41 63.1%	8 12.3%	3 4.6%	13 20.0%	0 0.0%
30代	91 100.0%	63 69.2%	14 15.4%	2 2.2%	12 13.2%	0 0.0%
40代	116 100.0%	90 77.6%	11 9.5%	3 2.6%	12 10.3%	0 0.0%
50代	142 100.0%	114 80.3%	11 7.7%	4 2.8%	12 8.5%	1 0.7%
60代	113 100.0%	101 89.4%	2 1.8%	0 0.0%	9 8.0%	1 0.9%
70代	108 100.0%	101 93.5%	4 3.7%	0 0.0%	3 2.8%	0 0.0%
80歳以上	100 100.0%	94 94.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	6 6.0%
住所	322 100.0%	235 73.0%	34 10.6%	7 2.2%	43 13.4%	3 0.9%
177地区	378 100.0%	302 79.9%	20 5.3%	8 2.1%	42 11.1%	6 1.6%
178地区	251 100.0%	210 83.7%	15 6.0%	0 0.0%	22 8.8%	4 1.6%
179地区	361 100.0%	281 77.8%	25 6.9%	6 1.7%	43 11.9%	6 1.7%

参考 朝食摂取状況(平成30年)

問 毎日、朝食を食べますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	ほとんど毎日食べる	週に2、3日食べない	週に4、5日食べない	ほとんど食べない	無回答
1528	1271	87	23	131	16
100.0%	83.2%	5.7%	1.5%	8.6%	1.0%

[練馬区健康づくりサポートプラン(令和2～5年度)指標]

[健康日本 21(第三次)指標]

【問3-2】主食(ご飯・パン・めん類)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜)のそろった食事を1日に2回以上食べる日は週に何日ありますか。＜単数回答＞

ほとんど毎日食べる人が 60.5%となっている。

性・年代別に見ると、ほとんど毎日食べる人は年齢が低くなると減る傾向にあり、男性の20～30代、50代、女性の20代では半数未満となっている。一方で、ほとんど食べない人は、男性の30～50代、女性の20～30代で1割を超えており、特に、男性の30代(17.6%)と女性の20代(18.5%)では2割近くを占めている。

【健康日本 21 の目標値】

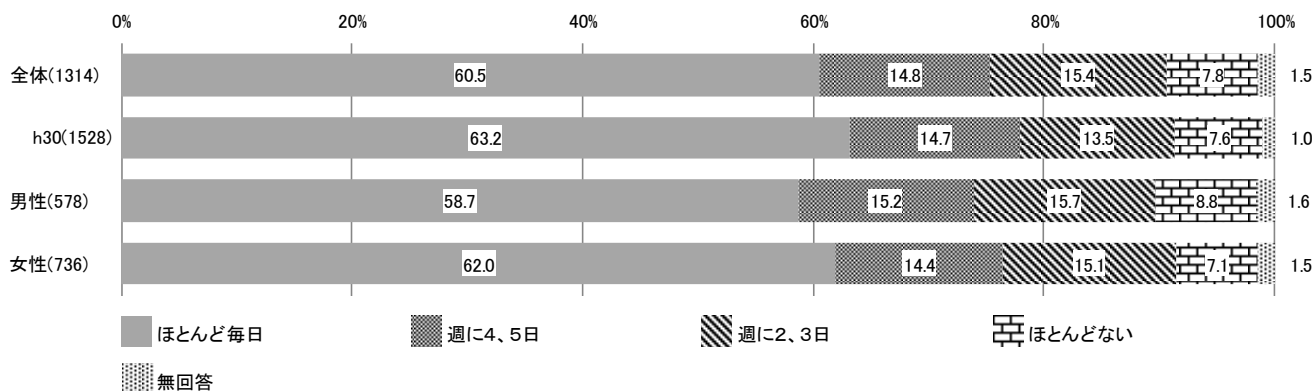
[第三次]

- ・ 主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に2回以上、ほぼ毎日食べている者 50%以上

[第二次(参考)]

- ・ 主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に2回以上、ほぼ毎日食べている者 80%以上

今回の調査結果は、目標値(第三次)を満たしている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日	週に4、5日	週に2、3日	ほとんどない	無回答	
全体	1314	795	194	202	103	20	
	100.0%	60.5%	14.8%	15.4%	7.8%	1.5%	
男性	578	339	88	91	51	9	
	100.0%	58.7%	15.2%	15.7%	8.8%	1.6%	
20代	39	15	11	10	3	0	
	100.0%	38.5%	28.2%	25.6%	7.7%	0.0%	
30代	85	37	19	14	15	0	
	100.0%	43.5%	22.4%	16.5%	17.6%	0.0%	
40代	92	49	13	18	10	2	
	100.0%	53.3%	14.1%	19.6%	10.9%	2.2%	
50代	104	48	23	16	16	1	
	100.0%	46.2%	22.1%	15.4%	15.4%	1.0%	
60代	103	72	10	18	3	0	
	100.0%	69.9%	9.7%	17.5%	2.9%	0.0%	
70代	92	66	7	12	4	3	
	100.0%	71.7%	7.6%	13.0%	4.3%	3.3%	
80歳以上	61	52	4	2	0	3	
	100.0%	85.2%	6.6%	3.3%	0.0%	4.9%	
女性	736	456	106	111	52	11	
	100.0%	62.0%	14.4%	15.1%	7.1%	1.5%	
20代	65	31	12	10	12	0	
	100.0%	47.7%	18.5%	15.4%	18.5%	0.0%	
30代	91	48	10	22	11	0	
	100.0%	52.7%	11.0%	24.2%	12.1%	0.0%	
40代	116	59	26	20	10	1	
	100.0%	50.9%	22.4%	17.2%	8.6%	0.9%	
50代	142	76	20	35	11	0	
	100.0%	53.5%	14.1%	24.6%	7.7%	0.0%	
60代	113	78	14	18	3	0	
	100.0%	69.0%	12.4%	15.9%	2.7%	0.0%	
70代	108	79	18	4	5	2	
	100.0%	73.1%	16.7%	3.7%	4.6%	1.9%	
80歳以上	100	84	6	2	0	8	
	100.0%	84.0%	6.0%	2.0%	0.0%	8.0%	
住所	176地区	322	192	44	55	28	3
		100.0%	59.6%	13.7%	17.1%	8.7%	0.9%
	177地区	378	232	56	54	31	5
		100.0%	61.4%	14.8%	14.3%	8.2%	1.3%
	178地区	251	161	34	38	12	6
		100.0%	64.1%	13.5%	15.1%	4.8%	2.4%
	179地区	361	210	59	54	32	6
		100.0%	58.2%	16.3%	15.0%	8.9%	1.7%

参考 主食・主菜・副菜の揃った食事の摂取状況(平成30年)

問 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上食べる日は週に何日ありますか。

<単数回答>

(上段:回答者数、下段:%)

合計	ほとんど毎日	週に4、5日	週に2、3日	ほとんどない	無回答
1528	965	225	206	116	16
100.0%	63.2%	14.7%	13.5%	7.6%	1.0%

【健康日本 21(第三次)指標】

【問3-3】一日に野菜料理を何皿(鉢)*食べていますか。〈単数回答〉

1日の野菜摂取量は、「1.5~2皿」が35.7%で最も多い。次いで、「0.5~1皿」(31.8%)、「2.5~3皿」(16.4%)となっている。

また、2.5皿以上食べている人は27.6%となっている。2.5皿以上食べている人は男性で19.6%、女性で34.0%であり、性別により大きな開きが見られる。

2.5皿以上食べている人を経年で見ると、前々回(平成25年)35.0%、前回(平成30年)31.0%、今回27.6%となっており、野菜を多く食べる人が減る傾向にある。性・年齢別に見ると、男性は前回17.7%から今回19.6%、女性は前回40.8%から今回34.0%となっており、女性が減少している。特に女性の40代で14.2ポイント(43.5%→29.3%)、50代で12.9ポイント(41.8%→28.9%)と大きく減っていることが分かる。

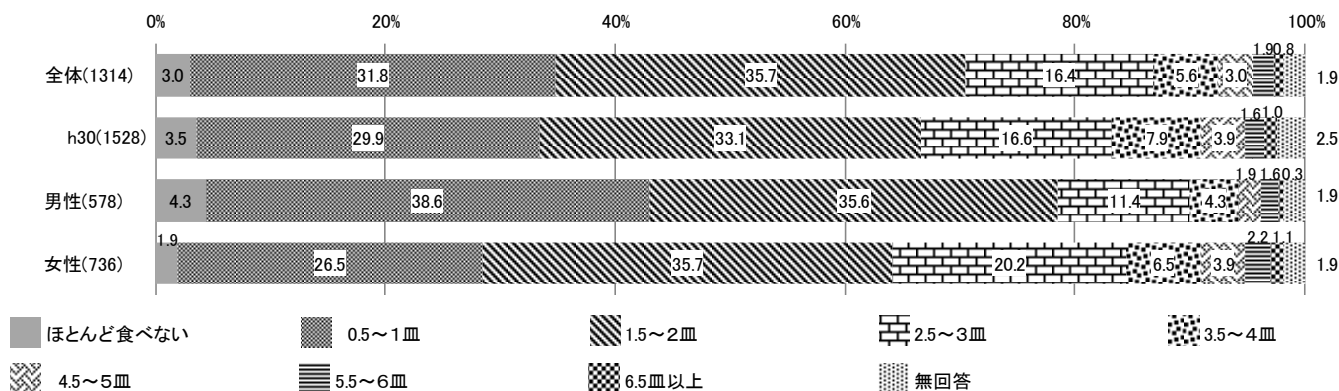
主食・主菜・副菜の揃った食事の頻度(問3-2)別に見ると、1日2回以上食べることがほとんどない人では野菜を1.5皿以上食べている人が38.9%だが、1日2回以上をほとんど毎日食べている人では71.6%を占めており、主食・主菜・副菜の揃った食事の頻度が高いほど、野菜の摂取量が増えている。

※設問時には、野菜一皿の目安が70グラムであることを示した。ただし、野菜ジュースは野菜料理から除いた。

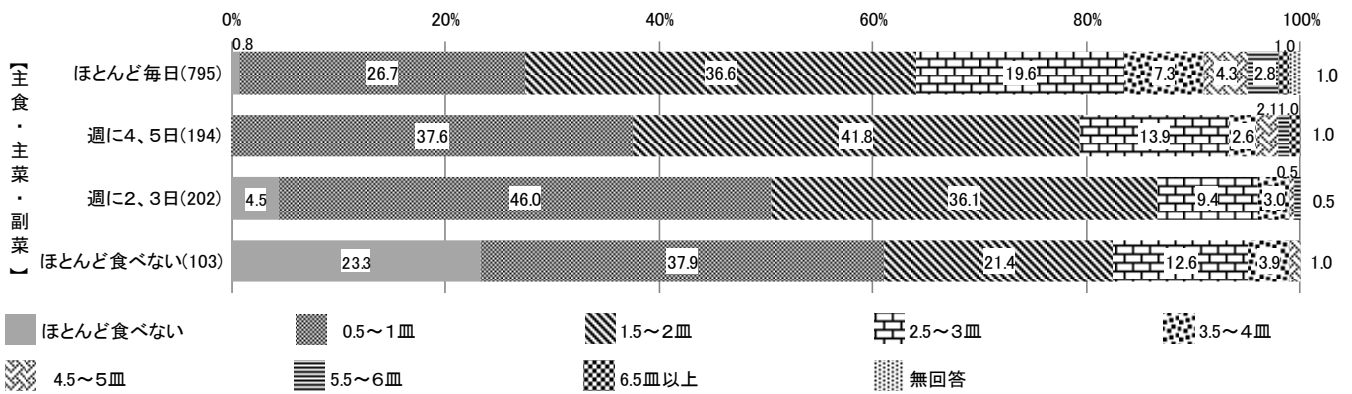
【健康日本 21(第二次・第三次)の目標値】

- ・ 一日当たりの野菜摂取量 350g 以上

今回の調査結果から算出した一日当たりの野菜摂取量は127.9g(男性111.5g、女性140.8g)となっている。



【主食・主菜・副菜の揃った食事の頻度(問3-2)別に見た野菜摂取量】



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど食べない	0.5~1皿	1.5~2皿	2.5~3皿	3.5~4皿	4.5~5皿	5.5~6皿	6.5皿以上	無回答	
全体	1314	39	418	469	215	73	40	25	10	25	
	100.0%	3.0%	31.8%	35.7%	16.4%	5.6%	3.0%	1.9%	0.8%	1.9%	
男性	578	25	223	206	66	25	11	9	2	11	
	100.0%	4.3%	38.6%	35.6%	11.4%	4.3%	1.9%	1.6%	0.3%	1.9%	
20代	39	2	20	10	7	0	0	0	0	0	
	100.0%	5.1%	51.3%	25.6%	17.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	
30代	85	9	23	35	11	5	2	0	0	0	
	100.0%	10.6%	27.1%	41.2%	12.9%	5.9%	2.4%	0.0%	0.0%	0.0%	
40代	92	3	36	33	7	10	0	0	0	3	
	100.0%	3.3%	39.1%	35.9%	7.6%	10.9%	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	
50代	104	2	44	43	9	3	1	0	1	1	
	100.0%	1.9%	42.3%	41.3%	8.7%	2.9%	1.0%	0.0%	1.0%	1.0%	
60代	103	3	46	30	14	1	4	4	1	0	
	100.0%	2.9%	44.7%	29.1%	13.6%	1.0%	3.9%	3.9%	1.0%	0.0%	
70代	92	4	35	33	10	3	2	2	0	3	
	100.0%	4.3%	38.0%	35.9%	10.9%	3.3%	2.2%	2.2%	0.0%	3.3%	
80歳以上	61	2	18	21	8	3	2	3	0	4	
	100.0%	3.3%	29.5%	34.4%	13.1%	4.9%	3.3%	4.9%	0.0%	6.6%	
女性	736	14	195	263	149	48	29	16	8	14	
	100.0%	1.9%	26.5%	35.7%	20.2%	6.5%	3.9%	2.2%	1.1%	1.9%	
20代	65	3	20	24	7	4	5	2	0	0	
	100.0%	4.6%	30.8%	36.9%	10.8%	6.2%	7.7%	3.1%	0.0%	0.0%	
30代	91	3	21	38	21	4	3	1	0	0	
	100.0%	3.3%	23.1%	41.8%	23.1%	4.4%	3.3%	1.1%	0.0%	0.0%	
40代	116	1	42	39	19	10	3	1	1	0	
	100.0%	0.9%	36.2%	33.6%	16.4%	8.6%	2.6%	0.9%	0.9%	0.0%	
50代	142	3	38	60	26	6	5	1	3	0	
	100.0%	2.1%	26.8%	42.3%	18.3%	4.2%	3.5%	0.7%	2.1%	0.0%	
60代	113	1	29	39	27	8	5	1	3	0	
	100.0%	0.9%	25.7%	34.5%	23.9%	7.1%	4.4%	0.9%	2.7%	0.0%	
70代	108	3	22	33	29	8	4	7	0	2	
	100.0%	2.8%	20.4%	30.6%	26.9%	7.4%	3.7%	6.5%	0.0%	1.9%	
80歳以上	100	0	23	30	20	7	4	3	1	12	
	100.0%	0.0%	23.0%	30.0%	20.0%	7.0%	4.0%	3.0%	1.0%	12.0%	
住所	176地区	322	12	101	117	48	20	11	5	3	5
	100.0%	3.7%	31.4%	36.3%	14.9%	6.2%	3.4%	1.6%	0.9%	1.6%	
177地区	378	11	118	129	74	16	13	6	4	7	
	100.0%	2.9%	31.2%	34.1%	19.6%	4.2%	3.4%	1.6%	1.1%	1.9%	
178地区	251	6	68	103	37	17	5	9	0	6	
	100.0%	2.4%	27.1%	41.0%	14.7%	6.8%	2.0%	3.6%	0.0%	2.4%	
179地区	361	10	130	119	56	20	11	5	3	7	
	100.0%	2.8%	36.0%	33.0%	15.5%	5.5%	3.0%	1.4%	0.8%	1.9%	
主食・主菜・副菜	ほとんど毎日	795	6	212	291	156	58	34	22	8	8
	100.0%	0.8%	26.7%	36.6%	19.6%	7.3%	4.3%	2.8%	1.0%	1.0%	
週に4、5日	194	0	73	81	27	5	4	2	2	0	
	100.0%	0.0%	37.6%	41.8%	13.9%	2.6%	2.1%	1.0%	1.0%	0.0%	
週に2、3日	202	9	93	73	19	6	1	1	0	0	
	100.0%	4.5%	46.0%	36.1%	9.4%	3.0%	0.5%	0.5%	0.0%	0.0%	
ほとんど食べない	103	24	39	22	13	4	1	0	0	0	
	100.0%	23.3%	37.9%	21.4%	12.6%	3.9%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%	

参考 野菜の摂取状況(平成30年)

問 一日に野菜料理を何皿(鉢)食べていますか。〈単数回答〉

(上段:回答者数、下段:%)

合計	ほとんど食べない	0.5~1皿	1.5~2皿	2.5~3皿	3.5~4皿	4.5~5皿	5.5~6皿	6.5皿以上	無回答
1528	54	457	506	253	120	59	25	16	38
100.0%	3.5%	29.9%	33.1%	16.6%	7.9%	3.9%	1.6%	1.0%	2.5%

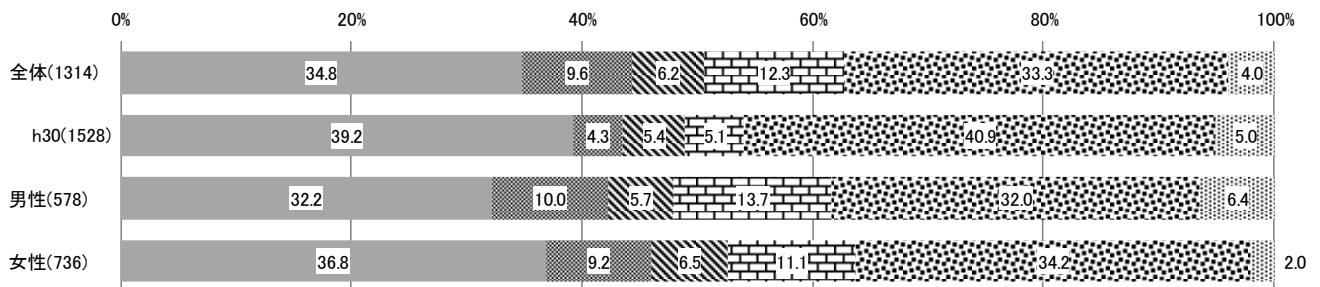
【問3-4】あなたは食事を誰かと一緒に食べていますか。〈単数回答〉

朝食は、「ほとんどいつも誰かと一緒に食べている」人が 33.3%であり、「ほとんど毎日一人で食べている」人も 34.8%となっている。前回(平成 30 年)調査と比べると、「ほとんどいつも誰かと一緒に食べている」と「ほとんど毎日一人で食べている」の双方とも割合が減少しており、週に数回一人で食べる(週に数回誰かと一緒に食べる)という人が 14.8%から 28.1%とほぼ倍の割合になっている。

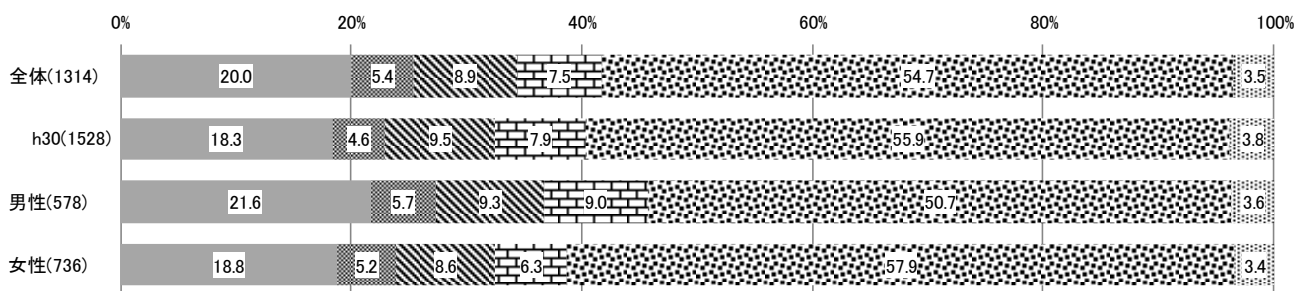
朝食を「ほとんど毎日一人で食べている」人は、男性の 50~60 代、女性の 60 歳以上で4割以上となっており、特に男性の 50 代では 51.9%を占めている。

夕食は、「ほとんどいつも誰かと一緒に食べている」人が過半数の 54.7%で、男女共どの年代でも最も多い。「ほとんど毎日一人で食べている」人は 20.0%である。

【朝食】



【夕食】



ほとんど毎日一人で食べている
 週5、6日は一人で食べている
 週3、4日は一人で食べている
 週1、2日は一人で食べている
 ほとんどいつも誰かと一緒に食べている
 無回答

【朝食】

(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日一人で食べている	週5、6日は一人で食べている	週3、4日は一人で食べている	週1、2日は一人で食べている	ほとんどいつも誰かと一緒に食べている	無回答
全体	1314	457	126	81	161	437	52
	100.0%	34.8%	9.6%	6.2%	12.3%	33.3%	4.0%
男性	578	186	58	33	79	185	37
	100.0%	32.2%	10.0%	5.7%	13.7%	32.0%	6.4%
20代	39	9	9	0	10	8	3
	100.0%	23.1%	23.1%	0.0%	25.6%	20.5%	7.7%
30代	85	12	17	7	18	23	8
	100.0%	14.1%	20.0%	8.2%	21.2%	27.1%	9.4%
40代	92	26	8	9	23	20	6
	100.0%	28.3%	8.7%	9.8%	25.0%	21.7%	6.5%
50代	104	54	9	7	14	11	9
	100.0%	51.9%	8.7%	6.7%	13.5%	10.6%	8.7%
60代	103	44	12	5	7	31	4
	100.0%	42.7%	11.7%	4.9%	6.8%	30.1%	3.9%
70代	92	30	3	2	4	48	5
	100.0%	32.6%	3.3%	2.2%	4.3%	52.2%	5.4%
80歳以上	61	11	0	2	2	44	2
	100.0%	18.0%	0.0%	3.3%	3.3%	72.1%	3.3%
女性	736	271	68	48	82	252	15
	100.0%	36.8%	9.2%	6.5%	11.1%	34.2%	2.0%
20代	65	25	9	6	14	10	1
	100.0%	38.5%	13.8%	9.2%	21.5%	15.4%	1.5%
30代	91	23	16	4	12	35	1
	100.0%	25.3%	17.6%	4.4%	13.2%	38.5%	1.1%
40代	116	30	13	7	15	48	3
	100.0%	25.9%	11.2%	6.0%	12.9%	41.4%	2.6%
50代	142	51	17	13	25	34	2
	100.0%	35.9%	12.0%	9.2%	17.6%	23.9%	1.4%
60代	113	50	7	9	8	38	1
	100.0%	44.2%	6.2%	8.0%	7.1%	33.6%	0.9%
70代	108	49	5	6	4	43	1
	100.0%	45.4%	4.6%	5.6%	3.7%	39.8%	0.9%
80歳以上	100	43	1	3	4	43	6
	100.0%	43.0%	1.0%	3.0%	4.0%	43.0%	6.0%
住所	322	102	42	15	36	114	13
	100.0%	31.7%	13.0%	4.7%	11.2%	35.4%	4.0%
177地区	378	131	25	25	43	134	20
	100.0%	34.7%	6.6%	6.6%	11.4%	35.4%	5.3%
178地区	251	94	21	16	29	84	7
	100.0%	37.5%	8.4%	6.4%	11.6%	33.5%	2.8%
179地区	361	130	38	24	52	105	12
	100.0%	36.0%	10.5%	6.6%	14.4%	29.1%	3.3%

参考 朝食を誰かと一緒に食べているか(平成 30 年)

問 あなたは食事(朝食)を誰かと一緒に食べていますか。<単数回答>

(上段:回答者数、下段:%)

合計	ほとんど毎日一人で食べている	週5、6日は一人で食べている	週3、4日は一人で食べている	週1、2日は一人で食べている	ほとんどいつも誰かと一緒に食べている	無回答
1528	599	66	83	78	625	77
100.0%	39.2%	4.3%	5.4%	5.1%	40.9%	5.0%

【夕食】

(上段:回答者数、下段:%)

	合計	ほとんど毎日一人で食べている	週5、6日は一人で食べている	週3、4日は一人で食べている	週1、2日は一人で食べている	ほとんどいつも誰かと一緒に食べている	無回答
全体	1314	263	71	117	98	719	46
	100.0%	20.0%	5.4%	8.9%	7.5%	54.7%	3.5%
男性	578	125	33	54	52	293	21
	100.0%	21.6%	5.7%	9.3%	9.0%	50.7%	3.6%
20代	39	11	5	3	3	17	0
	100.0%	28.2%	12.8%	7.7%	7.7%	43.6%	0.0%
30代	85	20	8	9	4	44	0
	100.0%	23.5%	9.4%	10.6%	4.7%	51.8%	0.0%
40代	92	19	9	14	9	37	4
	100.0%	20.7%	9.8%	15.2%	9.8%	40.2%	4.3%
50代	104	29	8	17	12	37	1
	100.0%	27.9%	7.7%	16.3%	11.5%	35.6%	1.0%
60代	103	21	3	5	13	58	3
	100.0%	20.4%	2.9%	4.9%	12.6%	56.3%	2.9%
70代	92	20	0	3	7	53	9
	100.0%	21.7%	0.0%	3.3%	7.6%	57.6%	9.8%
80歳以上	61	5	0	3	4	45	4
	100.0%	8.2%	0.0%	4.9%	6.6%	73.8%	6.6%
女性	736	138	38	63	46	426	25
	100.0%	18.8%	5.2%	8.6%	6.3%	57.9%	3.4%
20代	65	19	3	9	6	27	1
	100.0%	29.2%	4.6%	13.8%	9.2%	41.5%	1.5%
30代	91	9	3	11	7	60	1
	100.0%	9.9%	3.3%	12.1%	7.7%	65.9%	1.1%
40代	116	12	5	8	7	84	0
	100.0%	10.3%	4.3%	6.9%	6.0%	72.4%	0.0%
50代	142	12	12	26	12	74	6
	100.0%	8.5%	8.5%	18.3%	8.5%	52.1%	4.2%
60代	113	24	9	4	4	70	2
	100.0%	21.2%	8.0%	3.5%	3.5%	61.9%	1.8%
70代	108	34	6	2	5	59	2
	100.0%	31.5%	5.6%	1.9%	4.6%	54.6%	1.9%
80歳以上	100	28	0	3	5	51	13
	100.0%	28.0%	0.0%	3.0%	5.0%	51.0%	13.0%
住所	322	75	18	37	28	153	11
176地区	100.0%	23.3%	5.6%	11.5%	8.7%	47.5%	3.4%
177地区	378	70	16	25	29	221	17
	100.0%	18.5%	4.2%	6.6%	7.7%	58.5%	4.5%
178地区	251	47	20	23	12	143	6
	100.0%	18.7%	8.0%	9.2%	4.8%	57.0%	2.4%
179地区	361	71	17	32	29	200	12
	100.0%	19.7%	4.7%	8.9%	8.0%	55.4%	3.3%

参考 夕食を誰かと一緒に食べているか(平成30年)

問 あなたは食事(夕食)を誰かと一緒に食べていますか。〈単数回答〉

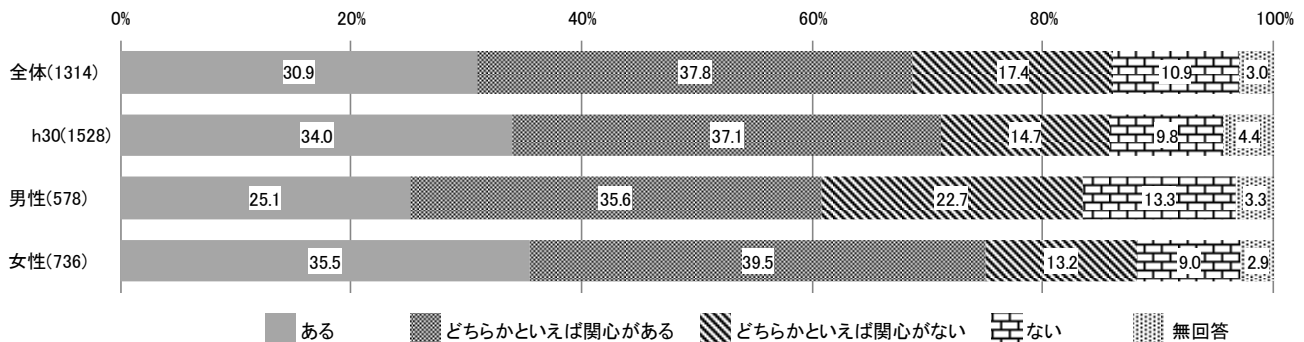
(上段:回答者数、下段:%)

合計	ほとんど毎日一人で食べている	週5、6日は一人で食べている	週3、4日は一人で食べている	週1、2日は一人で食べている	ほとんどいつも誰かと一緒に食べている	無回答
1528	280	71	145	120	854	58
100.0%	18.3%	4.6%	9.5%	7.9%	55.9%	3.8%

【問3-5】「食育」に関心がありますか。＜単数回答＞

食育への関心がある（「ある」＋「どちらかといえば関心がある」）人が 68.7%を占めている。

男女別に見ると、関心がある人は、女性で 75.0%、男性では 60.7%となっており、女性の方が男性に比べて関心が高い。特に女性の 30 代では 85.7%の人が関心があると回答している。



（上段：回答者数、下段：％）

	合計	ある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	ない	無回答
全体	1314	406	497	228	143	40
	100.0%	30.9%	37.8%	17.4%	10.9%	3.0%
男性	578	145	206	131	77	19
	100.0%	25.1%	35.6%	22.7%	13.3%	3.3%
20代	39	12	13	10	4	0
	100.0%	30.8%	33.3%	25.6%	10.3%	0.0%
30代	85	27	31	18	9	0
	100.0%	31.8%	36.5%	21.2%	10.6%	0.0%
40代	92	22	32	24	13	1
	100.0%	23.9%	34.8%	26.1%	14.1%	1.1%
50代	104	20	35	27	20	2
	100.0%	19.2%	33.7%	26.0%	19.2%	1.9%
60代	103	21	38	29	14	1
	100.0%	20.4%	36.9%	28.2%	13.6%	1.0%
70代	92	23	35	17	12	5
	100.0%	25.0%	38.0%	18.5%	13.0%	5.4%
80歳以上	61	20	22	5	5	9
	100.0%	32.8%	36.1%	8.2%	8.2%	14.8%
女性	736	261	291	97	66	21
	100.0%	35.5%	39.5%	13.2%	9.0%	2.9%
20代	65	23	23	7	12	0
	100.0%	35.4%	35.4%	10.8%	18.5%	0.0%
30代	91	28	50	9	4	0
	100.0%	30.8%	54.9%	9.9%	4.4%	0.0%
40代	116	44	46	14	12	0
	100.0%	37.9%	39.7%	12.1%	10.3%	0.0%
50代	142	45	61	22	13	1
	100.0%	31.7%	43.0%	15.5%	9.2%	0.7%
60代	113	31	52	19	10	1
	100.0%	27.4%	46.0%	16.8%	8.8%	0.9%
70代	108	41	33	20	9	5
	100.0%	38.0%	30.6%	18.5%	8.3%	4.6%
80歳以上	100	48	26	6	6	14
	100.0%	48.0%	26.0%	6.0%	6.0%	14.0%
住所	322	94	135	48	36	9
	100.0%	29.2%	41.9%	14.9%	11.2%	2.8%
177地区	378	130	125	66	48	9
	100.0%	34.4%	33.1%	17.5%	12.7%	2.4%
178地区	251	73	98	40	26	14
	100.0%	29.1%	39.0%	15.9%	10.4%	5.6%
179地区	361	109	139	73	33	7
	100.0%	30.2%	38.5%	20.2%	9.1%	1.9%

【参考】食育への関心（平成 25 年）

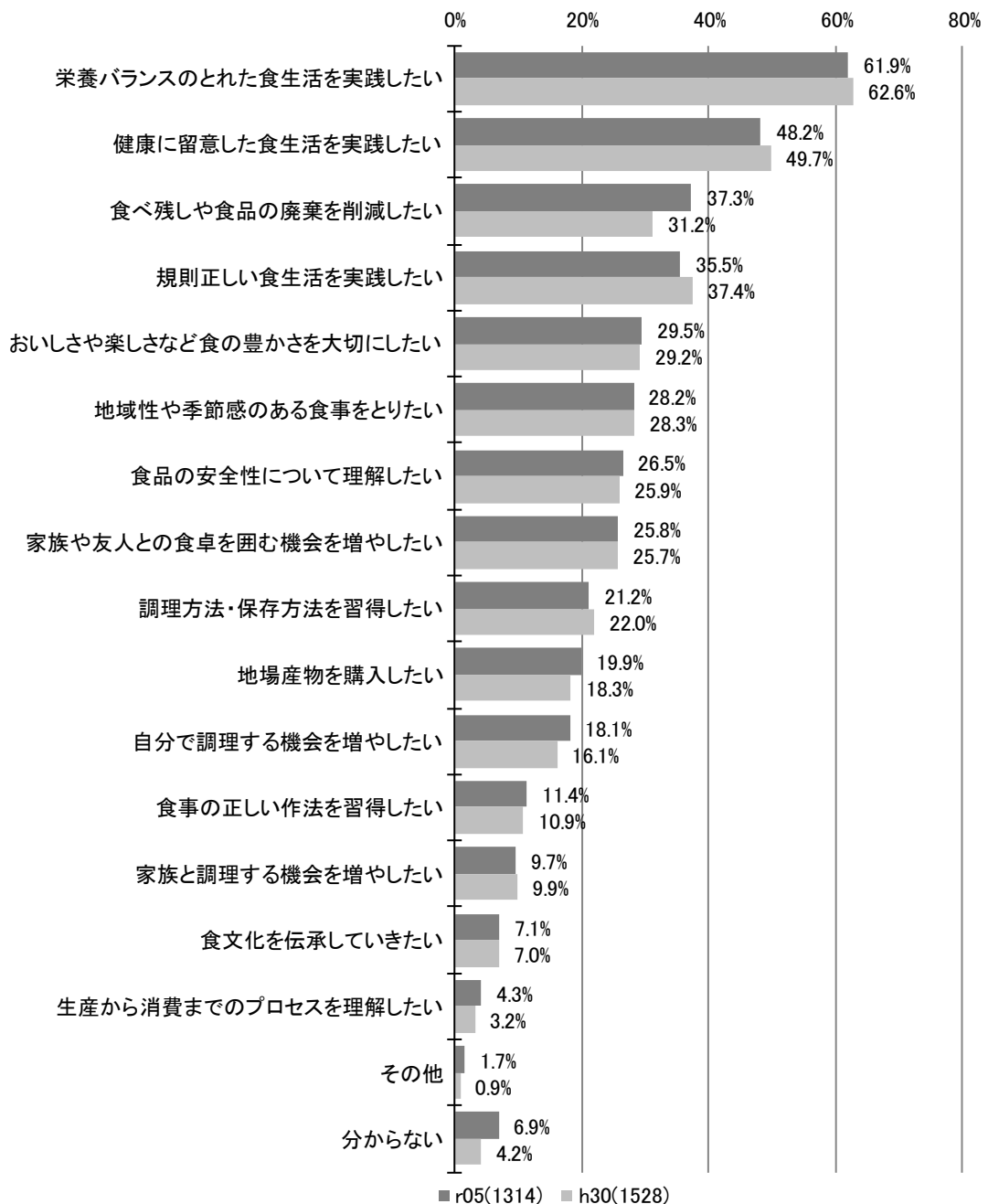
問 「食育」に関心がありますか。＜単数回答＞

（上段：回答者数、下段：％）

	合計	ある	どちらかといえば関心がある	どちらかといえば関心がない	ない	無回答
全体	1528	520	567	224	150	67
	100.0%	34.0%	37.1%	14.7%	9.8%	4.4%
男性	649	170	226	122	101	30
	100.0%	26.2%	34.8%	18.8%	15.6%	4.6%
女性	877	349	341	101	49	37
	100.0%	39.8%	38.9%	11.5%	5.6%	4.2%

【問3-6】ふだんの食生活の中で、今後あなたは特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。〈複数回答、あてはまるものすべて〉

普段の食生活の中で、今後、特に力を入れたいこととして、61.9%の人が「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」と考えており、次いで、48.2%の人が「健康に留意した食生活を実践したい」と考えている。また、「食べ残しや食品の廃棄を削減したい」(37.3%)、「規則正しい食生活を実践したい」(35.5%)と考える人が3割以上となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	栄養バランスのとれた食生活を実践したい	健康に留意した食生活を実践したい	食べ残しや食品の廃棄を削減したい	規則正しい食生活を実践したい	おいしさや楽しさなど食の豊かさを大切にしたい	地域性や季節感のある食事をとりたい	食品の安全性について理解したい	家族や友人との食卓を囲む機会を増やしたい	
全体	1314 100.0%	814 61.9%	634 48.2%	490 37.3%	467 35.5%	388 29.5%	370 28.2%	348 26.5%	339 25.8%	
男性	578 100.0%	336 58.1%	256 44.3%	192 33.2%	214 37.0%	145 25.1%	144 24.9%	116 20.1%	154 26.6%	
20代	39 100.0%	21 53.8%	13 33.3%	10 25.6%	12 30.8%	11 28.2%	7 17.9%	6 15.4%	9 23.1%	
30代	85 100.0%	50 58.8%	36 42.4%	24 28.2%	32 37.6%	20 23.5%	24 28.2%	14 16.5%	29 34.1%	
40代	92 100.0%	48 52.2%	36 39.1%	29 31.5%	31 33.7%	28 30.4%	34 37.0%	21 22.8%	34 37.0%	
50代	104 100.0%	60 57.7%	45 43.3%	39 37.5%	40 38.5%	19 18.3%	21 20.2%	17 16.3%	31 29.8%	
60代	103 100.0%	67 65.0%	61 59.2%	32 31.1%	40 38.8%	27 26.2%	24 23.3%	29 28.2%	11 10.7%	
70代	92 100.0%	54 58.7%	37 40.2%	38 41.3%	32 34.8%	15 16.3%	15 16.3%	11 12.0%	16 17.4%	
80歳以上	61 100.0%	36 59.0%	28 45.9%	19 31.1%	27 44.3%	25 41.0%	19 31.1%	18 29.5%	24 39.3%	
女性	736 100.0%	478 64.9%	378 51.4%	298 40.5%	253 34.4%	243 33.0%	226 30.7%	232 31.5%	185 25.1%	
20代	65 100.0%	40 61.5%	16 24.6%	25 38.5%	30 46.2%	18 27.7%	18 27.7%	15 23.1%	19 29.2%	
30代	91 100.0%	64 70.3%	43 47.3%	40 44.0%	33 36.3%	34 37.4%	39 42.9%	22 24.2%	33 36.3%	
40代	116 100.0%	82 70.7%	66 56.9%	44 37.9%	45 38.8%	40 34.5%	48 41.4%	41 35.3%	38 32.8%	
50代	142 100.0%	92 64.8%	80 56.3%	54 38.0%	41 28.9%	40 28.2%	52 36.6%	52 36.6%	37 26.1%	
60代	113 100.0%	79 69.9%	64 56.6%	63 55.8%	36 31.9%	35 31.0%	36 31.9%	43 38.1%	19 16.8%	
70代	108 100.0%	65 60.2%	60 55.6%	44 40.7%	35 32.4%	38 35.2%	24 22.2%	34 31.5%	18 16.7%	
80歳以上	100 100.0%	55 55.0%	48 48.0%	28 28.0%	33 33.0%	37 37.0%	9 9.0%	25 25.0%	20 20.0%	
住所	176地区	322 100.0%	196 60.9%	171 53.1%	115 35.7%	115 35.7%	109 33.9%	88 27.3%	81 25.2%	83 25.8%
177地区	378 100.0%	241 63.8%	173 45.8%	150 39.7%	136 36.0%	109 28.8%	119 31.5%	109 28.8%	99 26.2%	
178地区	251 100.0%	150 59.8%	122 48.6%	89 35.5%	81 32.3%	72 28.7%	72 28.7%	69 27.5%	63 25.1%	
179地区	361 100.0%	227 62.9%	168 46.5%	135 37.4%	135 37.4%	98 27.1%	91 25.2%	89 24.7%	94 26.0%	

参考 普段の食生活の中で今後特に力を入れたいこと(平成 30 年)

問 ふだんの食生活の中で、今後あなたは特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。＜複数回答、あてはまるものすべて＞

(上段:回答者数、下段:%)

全体	栄養バランスのとれた食生活を実践したい	健康に留意した食生活を実践したい	食べ残しや食品の廃棄を削減したい	規則正しい食生活を実践したい	おいしさや楽しさなど食の豊かさを大切にしたい	地域性や季節感のある食事をとりたい	食品の安全性について理解したい	家族や友人との食卓を囲む機会を増やしたい
1528 100.0%	957 62.6%	760 49.7%	477 31.2%	572 37.4%	446 29.2%	433 28.3%	396 25.9%	393 25.7%

(上段:回答者数、下段:%)

	調理方法・保存方法を習得したい	地場産物を購入したい	自分で調理する機会を増やしたい	食事の正しい作法を習得したい	家族と調理する機会を増やしたい	食文化を伝承していきたい	生産から消費までのプロセスを理解したい	その他	分からない
全体	279 21.2%	262 19.9%	238 18.1%	150 11.4%	127 9.7%	93 7.1%	56 4.3%	22 1.7%	91 6.9%
男性	103 17.8%	97 16.8%	114 19.7%	60 10.4%	46 8.0%	36 6.2%	28 4.8%	9 1.6%	54 9.3%
20代	11 28.2%	6 15.4%	12 30.8%	8 20.5%	1 2.6%	1 2.6%	0 0.0%	2 5.1%	4 10.3%
30代	24 28.2%	11 12.9%	20 23.5%	11 12.9%	11 12.9%	6 7.1%	7 8.2%	3 3.5%	6 7.1%
40代	15 16.3%	24 26.1%	17 18.5%	19 20.7%	14 15.2%	11 12.0%	8 8.7%	0 0.0%	9 9.8%
50代	18 17.3%	22 21.2%	25 24.0%	9 8.7%	5 4.8%	9 8.7%	4 3.8%	2 1.9%	7 6.7%
60代	16 15.5%	17 16.5%	14 13.6%	6 5.8%	5 4.9%	7 6.8%	5 4.9%	1 1.0%	4 3.9%
70代	12 13.0%	10 10.9%	14 15.2%	3 3.3%	2 2.2%	1 1.1%	1 1.1%	1 1.1%	16 17.4%
80歳以上	7 11.5%	7 11.5%	11 18.0%	4 6.6%	8 13.1%	1 1.6%	3 4.9%	0 0.0%	7 11.5%
女性	176 23.9%	165 22.4%	124 16.8%	90 12.2%	81 11.0%	57 7.7%	28 3.8%	13 1.8%	37 5.0%
20代	19 29.2%	12 18.5%	23 35.4%	21 32.3%	6 9.2%	7 10.8%	3 4.6%	1 1.5%	1 1.5%
30代	27 29.7%	19 20.9%	21 23.1%	26 28.6%	19 20.9%	8 8.8%	2 2.2%	0 0.0%	3 3.3%
40代	38 32.8%	32 27.6%	25 21.6%	19 16.4%	24 20.7%	14 12.1%	10 8.6%	2 1.7%	6 5.2%
50代	46 32.4%	43 30.3%	22 15.5%	14 9.9%	16 11.3%	12 8.5%	7 4.9%	3 2.1%	1 0.7%
60代	27 23.9%	22 19.5%	15 13.3%	6 5.3%	7 6.2%	6 5.3%	2 1.8%	3 2.7%	3 2.7%
70代	11 10.2%	26 24.1%	11 10.2%	2 1.9%	4 3.7%	6 5.6%	2 1.9%	1 0.9%	9 8.3%
80歳以上	7 7.0%	10 10.0%	7 7.0%	2 2.0%	5 5.0%	4 4.0%	2 2.0%	3 3.0%	14 14.0%
住所	78 24.2%	68 21.1%	67 20.8%	43 13.4%	31 9.6%	27 8.4%	9 2.8%	2 0.6%	28 8.7%
176地区	79 20.9%	81 21.4%	67 17.7%	43 11.4%	40 10.6%	36 9.5%	21 5.6%	10 2.6%	26 6.9%
177地区	47 18.7%	52 20.7%	39 15.5%	28 11.2%	24 9.6%	13 5.2%	9 3.6%	2 0.8%	18 7.2%
178地区	75 20.8%	61 16.9%	64 17.7%	36 10.0%	32 8.9%	17 4.7%	17 4.7%	8 2.2%	18 5.0%

参考 普段の食生活の中で今後特に力を入れたいこと(平成 30 年)

問 ふだんの食生活の中で、今後あなたは特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。<複数回答、あてはまるものすべて> (上段:回答者数、下段:%)

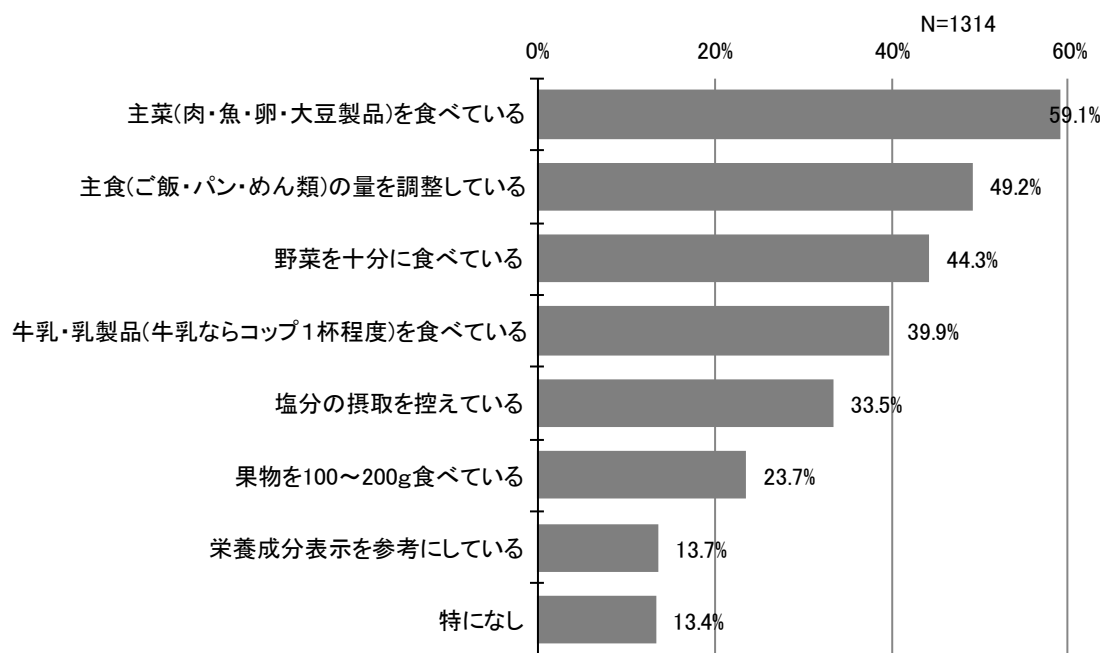
調理方法・保存方法を習得したい	地場産物を購入したい	自分で調理する機会を増やしたい	食事の正しい作法を習得したい	家族と調理する機会を増やしたい	食文化を伝承していきたい	生産から消費までのプロセスを理解したい	その他	分からない
336 22.0%	280 18.3%	246 16.1%	166 10.9%	151 9.9%	107 7.0%	49 3.2%	14 0.9%	64 4.2%

【問3-7】食生活で具体的に気を付けていることは何ですか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

食生活で気を付けていることとしては、59.1%の人が「主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を食べている」を、49.2%の人が「主食(ご飯・パン・めん類)の量を調整している」を挙げている。次いで、「野菜を十分に食べている」(44.3%)、「牛乳・乳製品(牛乳ならコップ1杯程度)を食べている」(39.9%)、「塩分の摂取を控えている」(33.5%)となっている。

また、「特になし」は 13.4%で、男性(18.2%)が女性(9.6%)のほぼ倍の割合となっている。また、年齢が上がるにつれ「特になし」の割合は低くなり、高齢になるほど各項目について気を付けている人の割合が高くなる傾向にある。



(上段:回答者数、下段:%)

	全体	主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を食べている	主食(ご飯・パン・めん類)の量を調整している	野菜を十分に食べている	牛乳・乳製品(牛乳ならコップ1杯程度)を食べている	塩分の摂取を控えている	果物を100~200g食べている	栄養成分表示を参考にしている	特になし	
全体	1314 100.0%	777 59.1%	646 49.2%	582 44.3%	524 39.9%	440 33.5%	311 23.7%	180 13.7%	176 13.4%	
男性	578 100.0%	289 50.0%	255 44.1%	224 38.8%	196 33.9%	161 27.9%	104 18.0%	79 13.7%	105 18.2%	
20代	39 100.0%	10 25.6%	10 25.6%	13 33.3%	5 12.8%	4 10.3%	0 0.0%	9 23.1%	12 30.8%	
30代	85 100.0%	35 41.2%	28 32.9%	33 38.8%	15 17.6%	12 14.1%	5 5.9%	17 20.0%	21 24.7%	
40代	92 100.0%	45 48.9%	35 38.0%	40 43.5%	24 26.1%	23 25.0%	5 5.4%	14 15.2%	20 21.7%	
50代	104 100.0%	37 35.6%	41 39.4%	39 37.5%	29 27.9%	20 19.2%	10 9.6%	13 12.5%	22 21.2%	
60代	103 100.0%	55 53.4%	51 49.5%	35 34.0%	40 38.8%	40 38.8%	23 22.3%	13 12.6%	14 13.6%	
70代	92 100.0%	59 64.1%	46 50.0%	36 39.1%	46 50.0%	29 31.5%	27 29.3%	4 4.3%	13 14.1%	
80歳以上	61 100.0%	47 77.0%	43 70.5%	27 44.3%	36 59.0%	33 54.1%	34 55.7%	9 14.8%	3 4.9%	
女性	736 100.0%	488 66.3%	391 53.1%	358 48.6%	328 44.6%	279 37.9%	207 28.1%	101 13.7%	71 9.6%	
20代	65 100.0%	24 36.9%	27 41.5%	31 47.7%	16 24.6%	9 13.8%	9 13.8%	11 16.9%	9 13.8%	
30代	91 100.0%	53 58.2%	33 36.3%	40 44.0%	29 31.9%	18 19.8%	12 13.2%	11 12.1%	12 13.2%	
40代	116 100.0%	70 60.3%	58 50.0%	56 48.3%	33 28.4%	30 25.9%	13 11.2%	17 14.7%	16 13.8%	
50代	142 100.0%	97 68.3%	84 59.2%	65 45.8%	60 42.3%	50 35.2%	24 16.9%	25 17.6%	13 9.2%	
60代	113 100.0%	85 75.2%	67 59.3%	53 46.9%	63 55.8%	50 44.2%	33 29.2%	12 10.6%	5 4.4%	
70代	108 100.0%	85 78.7%	61 56.5%	65 60.2%	63 58.3%	63 58.3%	60 55.6%	12 11.1%	7 6.5%	
80歳以上	100 100.0%	73 73.0%	60 60.0%	47 47.0%	63 63.0%	58 58.0%	55 55.0%	12 12.0%	9 9.0%	
住所	176地区	322 100.0%	185 57.5%	155 48.1%	136 42.2%	128 39.8%	96 29.8%	76 23.6%	51 15.8%	46 14.3%
177地区	378 100.0%	223 59.0%	183 48.4%	170 45.0%	143 37.8%	138 36.5%	93 24.6%	47 12.4%	48 12.7%	
178地区	251 100.0%	154 61.4%	137 54.6%	124 49.4%	105 41.8%	90 35.9%	66 26.3%	28 11.2%	29 11.6%	
179地区	361 100.0%	214 59.3%	170 47.1%	151 41.8%	147 40.7%	116 32.1%	76 21.1%	54 15.0%	53 14.7%	

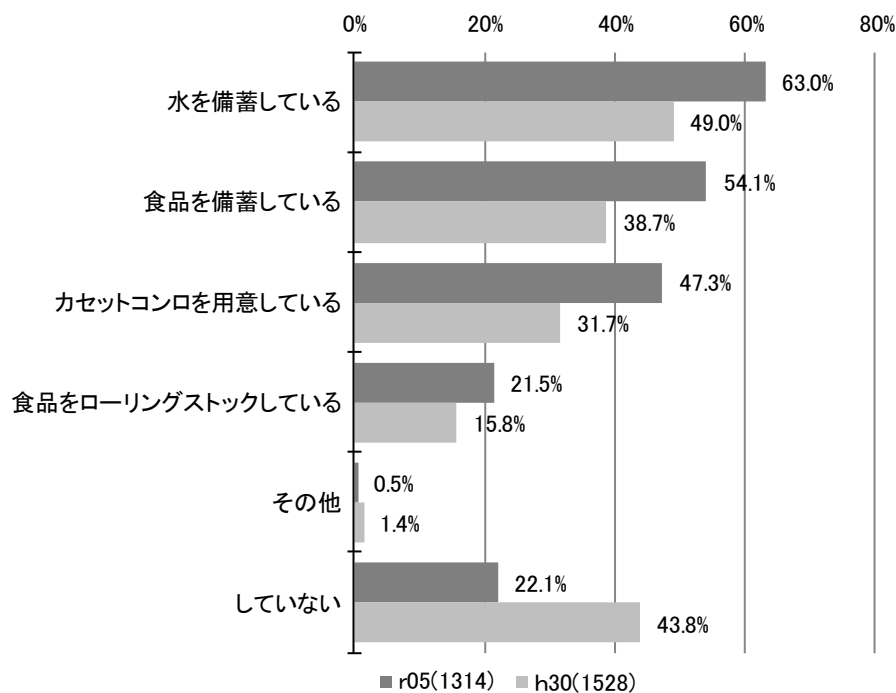
【問3-8】災害時のためにどんな食の備えをしていますか。

<複数回答、あてはまるものすべて>

災害時のための食の備えとしては、「水を備蓄している」が63.0%で最も多く、次いで、「食品を備蓄している」が54.1%、「カセットコンロを用意している」が47.3%となっている。「食品をローリングストック※している」は21.5%であった。

近年の防災意識の高まりからか、「していない」と回答した人は、前回(平成30年)調査(43.8%)から22.1%へと半減している。

※ 「ローリングストック」とは、定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足していく備蓄方法。



* 前回調査では、「災害時のための食の備えをしていますか。」(選択肢 1 している 2 していない)を聞き、「1 している」の場合に、「災害時についてどんな備えをしていますか。」を尋ねた。前回調査結果を再集計し、グラフを作成している。

(上段:回答者数、下段:%)

	全体	水を備蓄している	食品を備蓄している	カセットコンロを用意している	食品をローリングストックしている	その他	していない	
全体	1314 100.0%	828 63.0%	711 54.1%	622 47.3%	282 21.5%	7 0.5%	290 22.1%	
男性	578 100.0%	335 58.0%	290 50.2%	256 44.3%	110 19.0%	0 0.0%	150 26.0%	
20代	39 100.0%	20 51.3%	17 43.6%	7 17.9%	3 7.7%	0 0.0%	15 38.5%	
30代	85 100.0%	43 50.6%	43 50.6%	29 34.1%	18 21.2%	0 0.0%	27 31.8%	
40代	92 100.0%	57 62.0%	50 54.3%	47 51.1%	22 23.9%	0 0.0%	20 21.7%	
50代	104 100.0%	55 52.9%	44 42.3%	51 49.0%	17 16.3%	0 0.0%	25 24.0%	
60代	103 100.0%	66 64.1%	58 56.3%	46 44.7%	26 25.2%	0 0.0%	26 25.2%	
70代	92 100.0%	56 60.9%	44 47.8%	51 55.4%	13 14.1%	0 0.0%	23 25.0%	
80歳以上	61 100.0%	37 60.7%	33 54.1%	23 37.7%	11 18.0%	0 0.0%	14 23.0%	
女性	736 100.0%	493 67.0%	421 57.2%	366 49.7%	172 23.4%	7 1.0%	140 19.0%	
20代	65 100.0%	34 52.3%	25 38.5%	15 23.1%	4 6.2%	1 1.5%	24 36.9%	
30代	91 100.0%	62 68.1%	48 52.7%	39 42.9%	18 19.8%	2 2.2%	18 19.8%	
40代	116 100.0%	74 63.8%	69 59.5%	68 58.6%	34 29.3%	0 0.0%	23 19.8%	
50代	142 100.0%	98 69.0%	81 57.0%	75 52.8%	28 19.7%	1 0.7%	19 13.4%	
60代	113 100.0%	82 72.6%	68 60.2%	63 55.8%	33 29.2%	1 0.9%	14 12.4%	
70代	108 100.0%	74 68.5%	74 68.5%	60 55.6%	36 33.3%	0 0.0%	19 17.6%	
80歳以上	100 100.0%	68 68.0%	55 55.0%	46 46.0%	19 19.0%	2 2.0%	23 23.0%	
住所	176地区	322 100.0%	195 60.6%	159 49.4%	136 42.2%	59 18.3%	0 0.0%	80 24.8%
177地区	378 100.0%	249 65.9%	212 56.1%	180 47.6%	79 20.9%	3 0.8%	77 20.4%	
178地区	251 100.0%	158 62.9%	147 58.6%	126 50.2%	66 26.3%	2 0.8%	55 21.9%	
179地区	361 100.0%	225 62.3%	192 53.2%	178 49.3%	78 21.6%	2 0.6%	78 21.6%	

参考 災害時の食の備え(平成30年)

(上段:回答者数、下段:%)

全体	水を備蓄している	食品を備蓄している	カセットコンロを用意している	食品をローリングストックしている	その他	していない
1528 100.0%	748 49.0%	592 38.7%	484 31.7%	241 15.8%	22 1.4%	670 43.8%

令和5年度 練馬区健康実態調査 報告書

令和6年3月

発行 練馬区健康部健康推進課計画調整係

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北六丁目12番1号

電話 03-5984-1608(ダイヤルイン)