

生活習慣・食生活アンケート調査の結果

～その2～

町では、「益城町第2期健康づくり推進計画」および「食育推進計画」を効果的に実行するための基礎資料を得るため、町民の生活習慣、食生活に関するアンケート調査を実施しました。

今回は、食生活習慣に関する結果をお知らせします。

対象者 20～74歳(無作為抽出)

若年層:20～39歳

壮年層:40～59歳

高年層:60～74歳

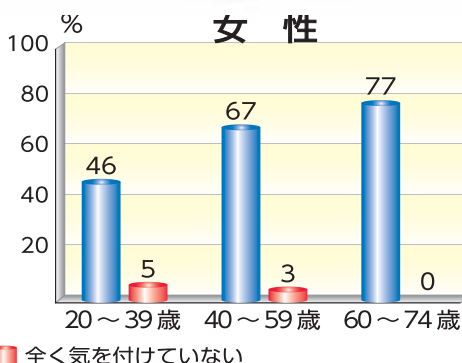
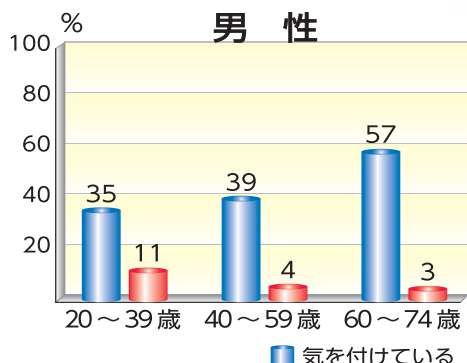
発送数 2,488人

有効回答数 987人

(男性 435人、女性 552人)

回答率 39.8%

Q 食生活に気をつけていますか？



コメント

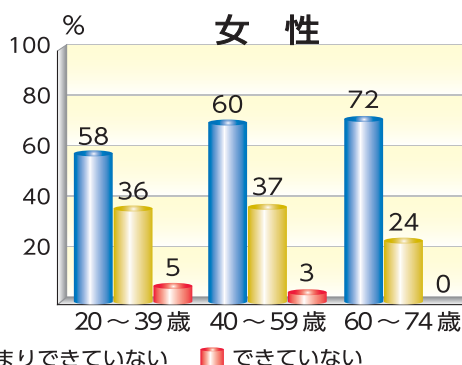
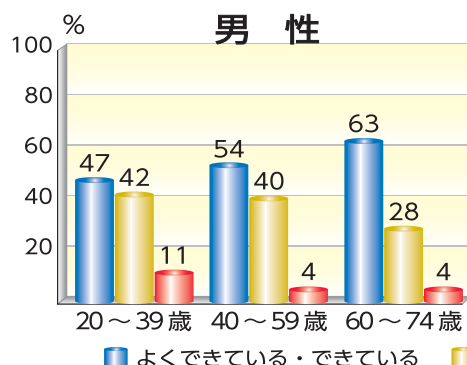
食生活に気をつけている人は、男性 47% に比べ、女性 66% と明らかに高めました。

年齢別では、男女ともに高年層、壮年層、若年層の順であり、いずれの年齢層においても女性が明らかに高めました。

結果

全般的に、食事に気をつける人の割合は全ての年齢層で引き上げていくことが必要ですが、特に若年層、および壮年層男性に対する働きかけが必要であることがわかりました。

Q 主食、主菜、副菜を基本に、バランスのとれた食生活ができていますか？



豆知識

主食：ご飯、めん、パン、芋類など

主菜：肉、魚、大豆製品、卵など

副菜：野菜、果物など

コメント

バランスのとれた食事ができている人は男性 57%、女性 64% で女性が高い傾向がみられました。

男女ともに加齢とともに高くなる傾向がみられました。

年齢別では高年層が最も高く、次いで壮年層、若年層の順でした。

各年齢層とも女性が高い傾向で、特に若年層においては明らかな差がみられました。

結果

バランスのとれた食事ができることは、食育の基礎です。すべての年齢層において食育啓発は必要ですが、今回の結果から、特に若年層と壮年層に対して働きかける必要があります。

豆知識

食育とは

みんなが健康で、豊かな食生活を送る「能力」を育てることです。

- 1 食べ物を選択する能力
- 2 味が分かる能力
- 3 料理する能力
- 4 食べ物の育ちを感じる能力
- 5 元気な体であることがわかる能力