

働く世代の食生活に関するアンケート結果について

<目的>

高血圧等の疾病と食生活との関連を明らかにし、新城保健所管内（新城市・設楽町・東栄町・豊根村）の疾病予防・健康づくり事業を実施

<対象事業所>

管内商工会の会員（新城市、設楽町、東栄町、豊根村にある事業所）
（配布数1,530通）

<方法>

- ①調査用紙に記入の上、FAX、電子メール、郵送により回答
- ②「Microsoft Forms」への入力により回答

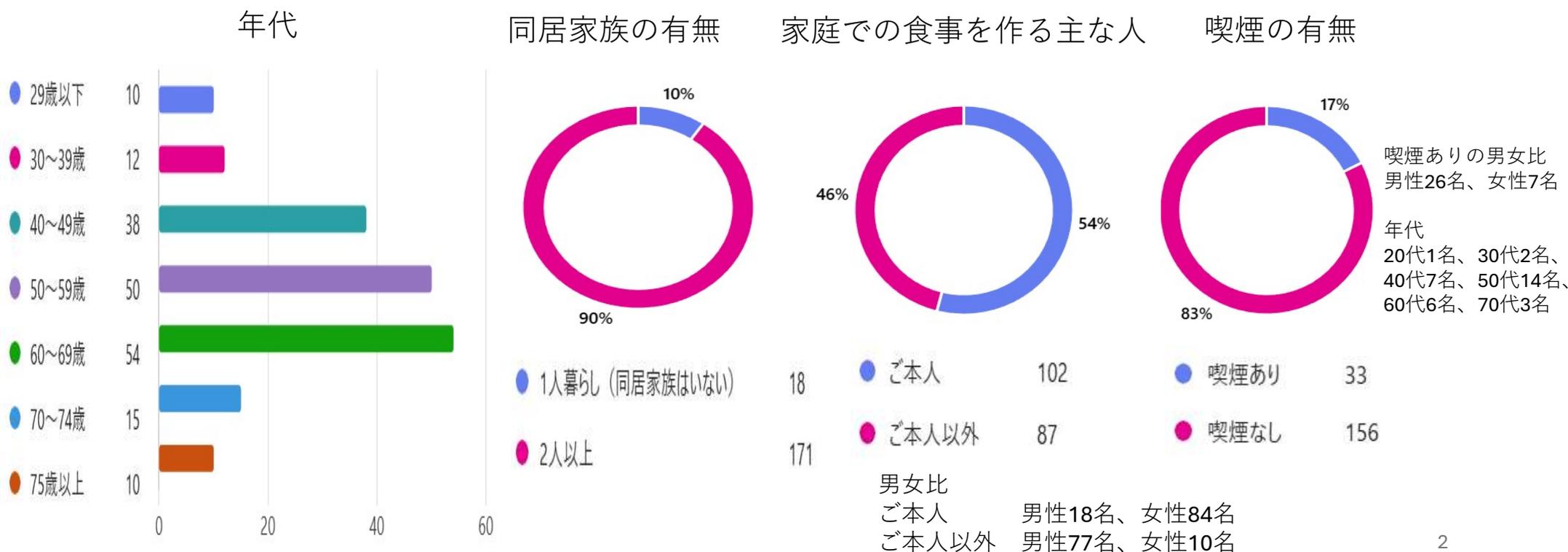
<実施期間>

令和7年7月7日から令和7年9月30日まで

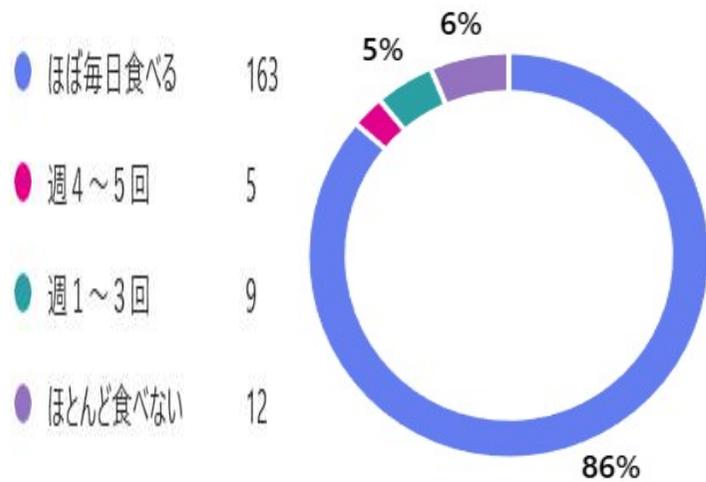
<結果>

○回収数 189名 (12.4%)

【属性】(新城市93名、設楽町24名、東栄町25名、豊根村29名、その他18名)
(性別 男性95名、女性93名、回答しない1名)



質問9. 朝食は毎日食べますか。



朝食の毎日の摂取について

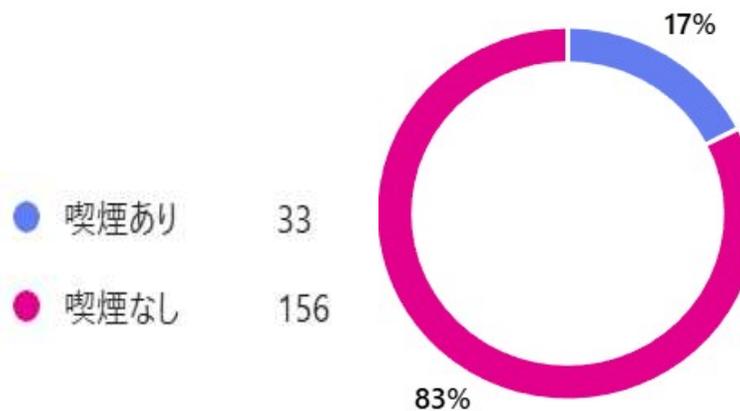
女性89.2%、男性83.2% 男女とも高いが女性がやや高め。

喫煙の有無と朝食頻度

喫煙ありの方は「ほとんど食べない」が21.2%、喫煙なしは3.2%
 喫煙なしの方は「ほぼ毎日食べる」が90.4%

ほとんど食べないと回答した12名のうち
 2、30代4名、4、50代4名、60代以上4名

(再掲) 喫煙の有無

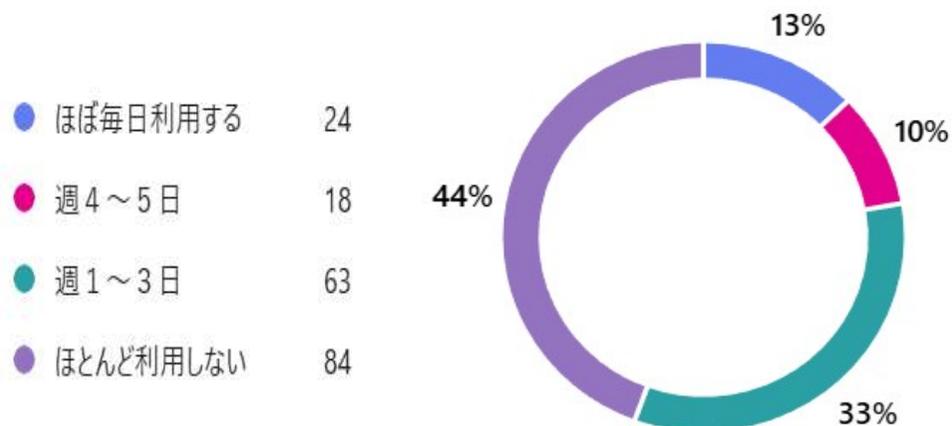


喫煙ありの男女比
 男性26名、女性7名

年代
 20代1名、30代2名、
 40代7名、50代14名、
 60代6名、70代3名

質問10. 昼食で中食（※）や外食を利用しますか。

※市販の弁当や惣菜、家庭外での調理・加工された食品を家庭や職場、学校等でそのまま食べることを。

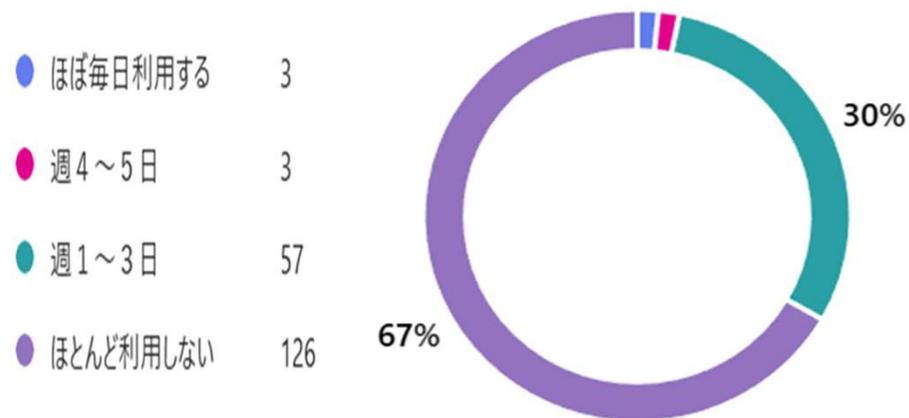


ほぼ毎日利用すると回答した人のうち
20代3名、40代6名、50代7名、60代6名、70代以上2名

性別と昼食の中食・外食利用

- ・男性は“ほぼ毎日利用”が相対的に高く、女性は“週1～3日”の利用が多い。
- ・中食の中身：弁当・主食中心・おにぎり+惣菜が主。おかずのみや主食のみの“組み合わせ買い”も一定数。

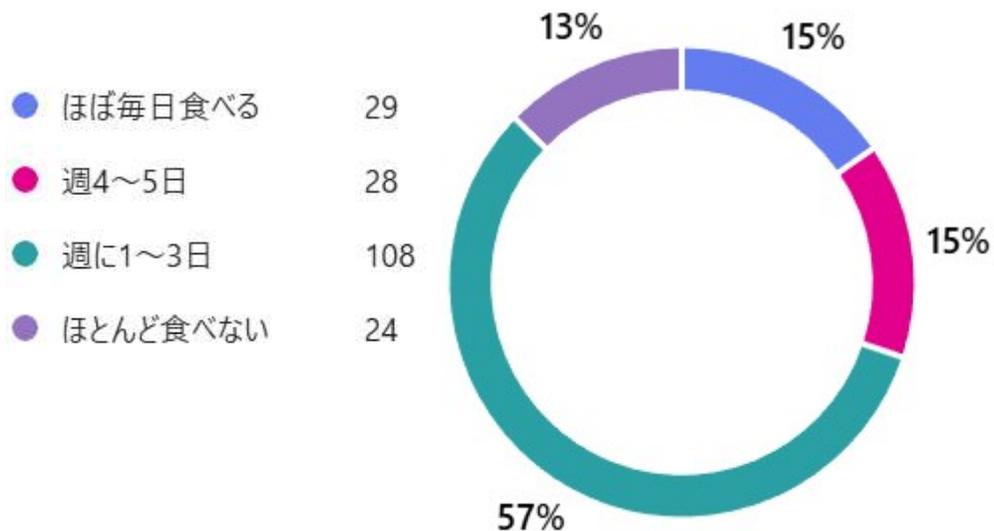
質問12. 夕食で中食や外食を利用しますか。



性別と夕食の中食・外食利用

- ・週1回以上の外食は、男性約41.6%、女性約26.7%
男性が高頻度。20代：男性は週1回以上が約67%、女性は約57%（仕事・交友・気分転換など）
- ・週1回以上の中食利用は男性47.2%、女性44.3%
男性がやや高頻度。20～50代：おおむね約54～55%。
（仕事・育児・家事の時間制約から夕食の一部を中食で置き換えるが予想される）60代から徐々に利用低下。

質問18.きのこや海藻はどのぐらいの頻度で食べますか。



きのこ・海藻の摂取頻度

女性は「ほぼ毎日」22.6%「週4~5日」20.4%が多め。
男性は「週1~3日」66.3%が最多で、毎日や高頻度は少なめ（ほぼ毎日8.4%、週4~5日8.4%）

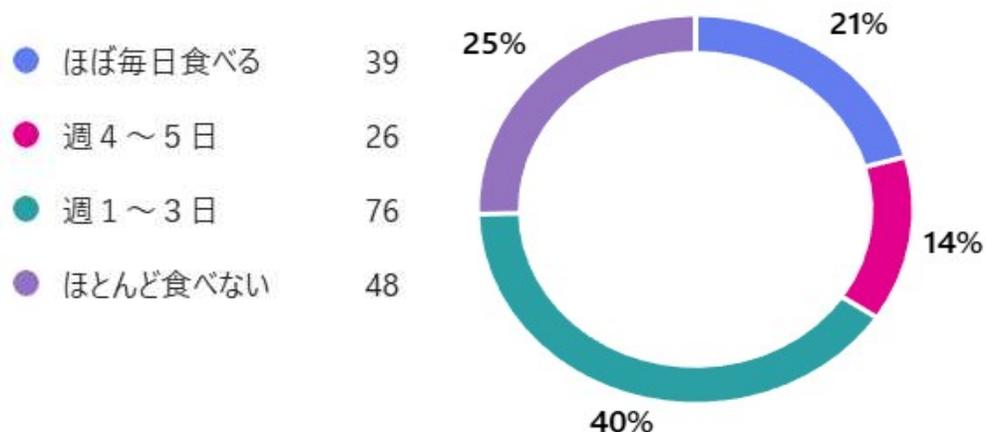
性別ときのこ・海藻の摂取頻度

男性は「週に1~3日」が66.3%が最も多く、女性は「ほぼ毎日」が22.6%、「週4~5日」20.4%と高め

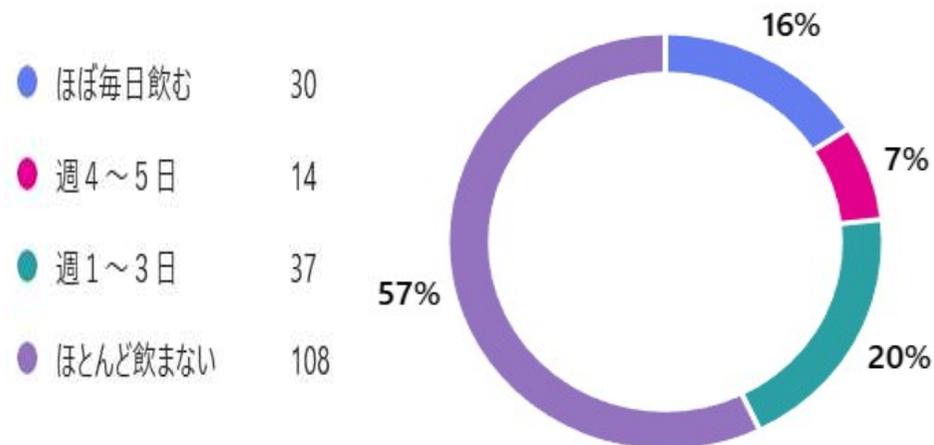
同居家族数ときのこ・海藻の摂取頻度

1人暮らしの方は「ほとんど食べない」が相対的に多く、2人以上の世帯は「週1~3日」以上の頻度が高い。

質問21. 間食（クッキー、せんべい、おかき、ポテトチップスなど）はどのくらいの頻度で食べますか。



質問22. 甘い飲料水（炭酸飲料、果実飲料、コーヒー飲料、紅茶飲料など）はどのくらいの頻度で飲みますか。



喫煙の有無と間食頻度

喫煙ありは「ほとんど食べない」が45.5%と多く、喫煙なしは「週1～3回」39.7%、「週4～5日」16.0%

性別と間食頻度

間食の頻度「ほぼ毎日」（女性26.9%／男14.7%）

喫煙の有無と甘い飲料の摂取頻度

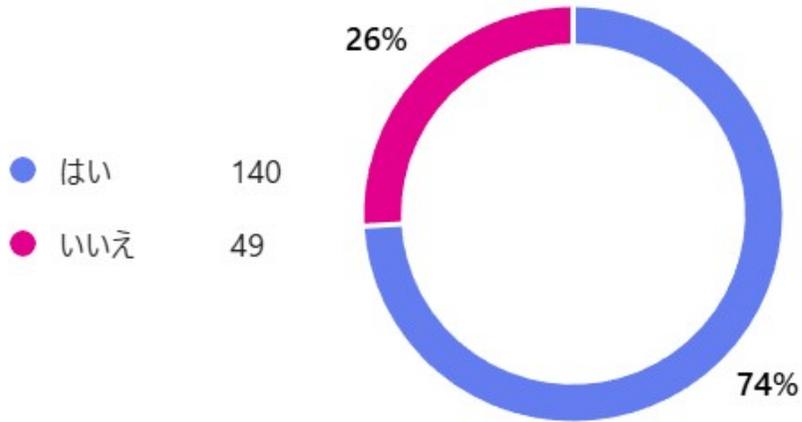
喫煙ありは「ほぼ毎日飲む」36.4%、喫煙なし11.5%
「ほとんど飲まない」は喫煙なしで60.3%

性別と甘い飲料水の摂取頻度

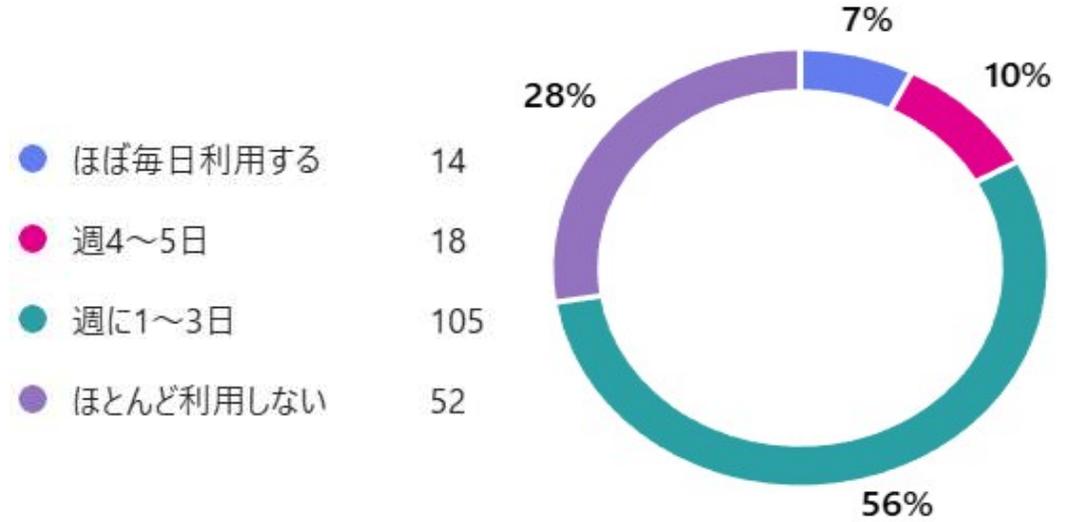
男性は29歳以下～40代が相対的に高く、60代で一旦下がり、70代で再上昇（70～74歳：2.29、75歳以上：2.81）
女性は30～39歳が最も高く（3.86回/週）、40代以降は1～1.6回/週程度へ低下。

「ほぼ毎日」比率が最も高いのは男女とも30～39歳（男性40%、女性42.9%）

質問16. 野菜（小鉢2皿/日以上）は毎日食べていますか。



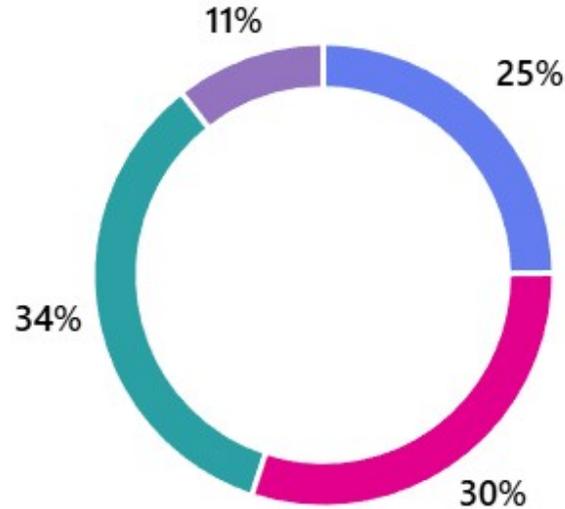
質問19. お惣菜や冷凍食品の利用の頻度はどのぐらいですか。



質問20. バランスが整った食事にするようにしていますか。

主食：ご飯、パン、麺類などの料理 主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理 副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

| | |
|-------------|----|
| ● 毎食している | 47 |
| ● 毎日2食している | 57 |
| ● 毎日1食している | 65 |
| ● ほとんどしていない | 20 |



有意差が見られた内容

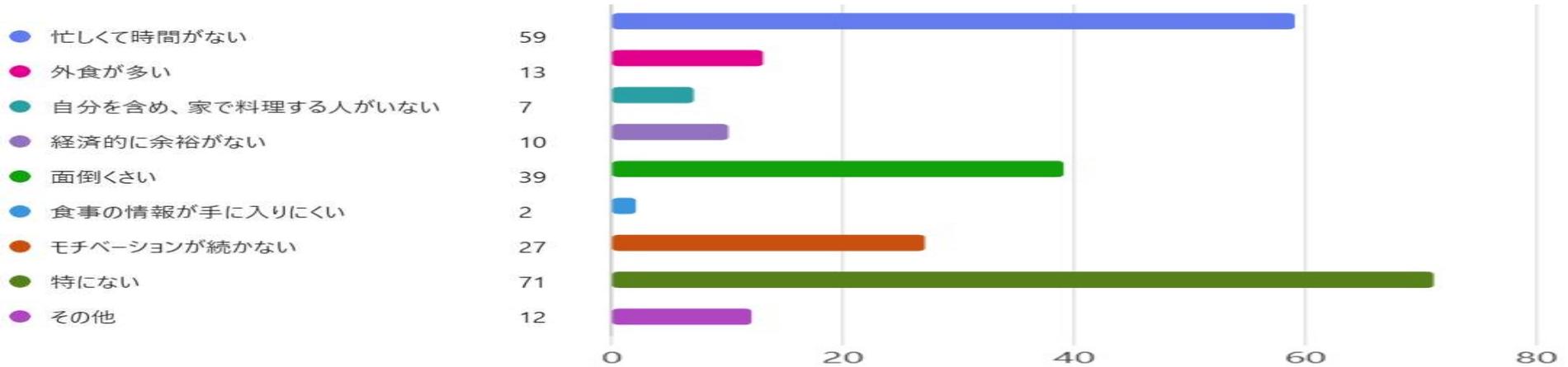
カイ二乗検定で属性（性別・喫煙の有無・年代・家族人数・調理担当）と食習慣（朝食・中食/外食の利用・味噌汁/カップ麺・野菜摂取・惣菜/冷凍食品・間食・甘い飲料・味付け・バランス意識・改善意向）との関係の有無を検証($q < 0.05$)

- 朝食の摂取状況 ($p=0.0535$ 、境界的に有意)
高年代ほど「ほぼ毎日」の割合が高い（70～74歳・75歳以上は100%）
29歳以下は「ほぼ毎日」（50%）で、未習慣層（週1～3回・週4～5回・食べない）が合計50%
- 野菜（小鉢2皿/日以上）を毎日食べるか ($p=0.0717$ 、境界的に有意)
29歳以下「はい」40%に対し、60～69歳では85.2%、75歳以上は80%
- きのこと海藻の摂取頻度 ($p=0.0675$ 、境界的に有意)
29歳以下「ほぼ毎日」0%、一方で70～74歳は33.3%、75歳以上は20%

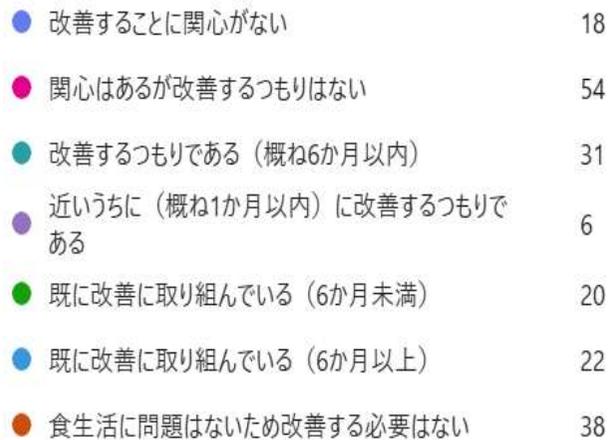
<有意差は見られないが取り組んで効果が期待できること>

- 間食の頻度 ($p=0.1308$ 、有意差なし) 29歳以下「週4～5日」50%と高頻度。
- 甘い飲料 ($p=0.230$ 、有意差なし) 若年ほど“ほぼ毎日”が多め
29歳以下30%、30～39歳41.7%。60～69歳は「ほとんど飲まない」72.2%で少糖傾向。
- 昼食の中食・外食の利用 ($p=0.533$ 、有意差なし) 29歳以下「ほぼ毎日」30%と相対的に高め。
惣菜・冷凍の利用 ($p=0.818$ 、有意差なし) 全体に週1～3日の利用が中心。年代差は小。

質問26. 健康な食習慣の妨げとなることはなんですか。



質問28. 現在の食習慣を改善したいと思っていますか。



性別別

「関心はあるが改善するつもりはない」：男性28／女性26

「すでに改善に着手（6か月以上）」：男性12／女性10

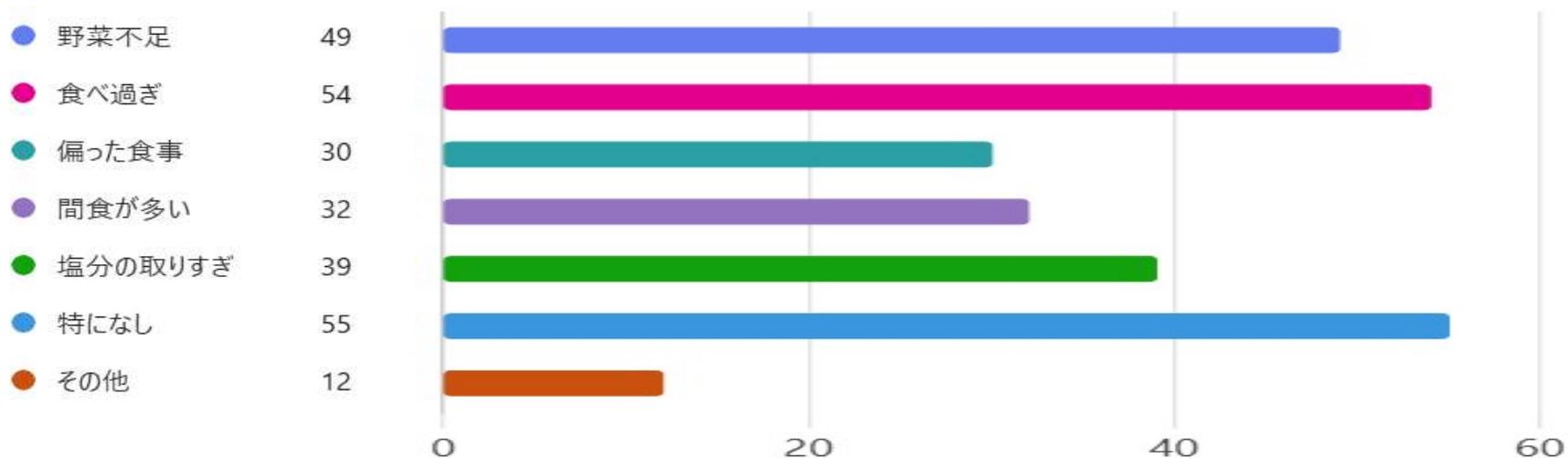
「改善するつもり（概ね6か月以内）」：男性15／女性15

年代別

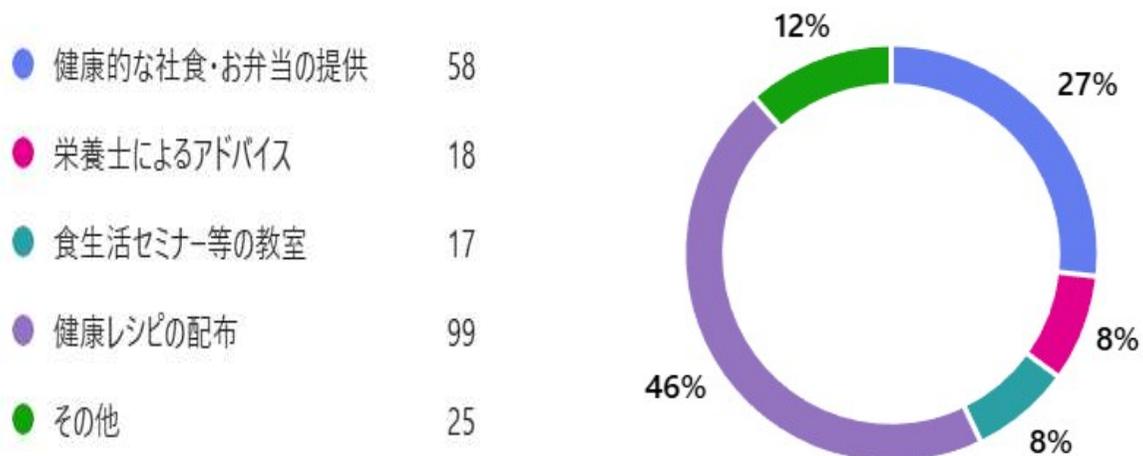
29歳以下：関心はあるが改善しない（6人）が最多／改善予定（3人）も一定数。

40～49歳：改善予定（10人）が比較的多いが、関心はあるが改善しない（13人）も多い。

質問29. 食生活で改善したい点はありますか。（複数選択可）



質問30. 会社や住まいの行政からどのようなサポートがあれば嬉しいですか？（複数回答可）



世代・性別で見えた課題

- 若年層（～39歳）
野菜摂取の継続が低い（29歳以下 40%）。
簡便食・外食・間食の影響が大きい。時間や手間の制約を強く受ける。
- 中年層（40～59歳）
野菜摂取は中～やや高だが、塩分・食べ過ぎ・間食の自己認識が多い。
改善意向はあるが行動改善まで至らない。
- 高齢層（60歳以上）
野菜摂取率は高い（60～69歳 85.2%、75歳以上 80.0%）が、塩分への意識づけが必要。調理の手間や買い物の不便に関する意見もあり。
- 性別差
女性の野菜・朝食の継続が高い一方、男性はやや低め。
男性側は「関心はあるが改善しない」が多く、始めやすい提案が必要である。

アンケートから分かったこと（まとめ）

- 3食バランスのよい食事を摂れているか
3食取れていると回答した人は25%、**“ほとんどしてない”“1日1食のみ”は全体の45%**
- 健康的な食事を作れないことの要因
“忙しくて時間がない（25%）”“面倒くさい（16%）”が上位
☞ **働き盛りで忙しい、時間がない**
- 食生活を改善する気持ちがない（無関心期）の人の割合
“関心がない（10%）”“関心はあるが改善するつもりがない（29%）”
☞ **約半数の人が食生活の改善に無関心又は改善するつもりはない**
- 改善したいところがあると回答した人のうちの上位
「食べ過ぎ（20%）」「野菜不足（18%）」「塩分の取りすぎ（14%）」
- 行政や会社に求めるサポートについて
1位 健康レシピの配布（46%） 2位 健康的な社食・お弁当の提供（27%）



個人単位で健康づくりを意識づけるのはハードルが高い...
会社全体で健康への取り組みをすると**動機付け**ができる