# 令和5年度

全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト (第3弾)

一般財団法人 日本食生活協会 令和 6 年(2024) 4 月

Ⅰ.調査概要	1
I.調査概要(まとめ)	4
Ⅱ.【若者世代】集計結果 ①属性	8
Ⅱ.【若者世代】集計結果 ②受講前アンケート	11
Ⅱ.【若者世代】集計結果 ③受講後アンケート	19
Ⅱ.【若者世代】集計結果 ④自由回答	30
Ⅲ.【働き世代】集計結果 ①属性	32
Ⅲ.【働き世代】集計結果 ②受講前アンケート	35
Ⅲ.【働き世代】集計結果 ③受講後アンケート	44
Ⅲ.【働き世代】集計結果 ④自由回答	56
IV.【高齢世代】集計結果 ①属性	58
IV. 【高齢世代】集計結果 ②受講前アンケート	61
IV. 【高齢世代】集計結果 ③受講後アンケート	68
IV.【高齢世代】集計結果 ④自由回答	81
V. クロス集計表 ①若者世代	83
V. クロス集計表 ②働き世代	86
V. クロス集計表 ③高齢世代	89
資料:調査票	92

# I.調査概要

## I. 調査概要

### ■実施目的

厚生労働省では、令和6年4月より「健康日本21(第三次)」をスタートしたが、この度の第三次では「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンのもと「①誰一人取り残さない健康づくりを展開する②より実効性を持つ取組を推進する」という方向性が打ち出されている。

この施策を契機として、これまでの草の根活動の知識と経験を持つ食生活改善推進員が「ヘルスサポーター」を 復活させ、養成を再開した。ヘルスサポーターは食生活改善推進員と一緒に健康づくりのプレーヤーとなり、それ ぞれのネットワークを活用しながら地域で普及することで、誰一人残さず実効性を持った「健康日本 21(第三次)」 に向けた基盤づくりを図った。

また、第1弾、第2弾と2年間「若者」「働き」「高齢」のライフステージに応じた活動で培った経験を踏まえた取組を進め、特に第3弾では第2弾で実施したアンケート結果に基づき行動変容に向けた仕掛けづくりの検証を行った。

令和5年度は令和4年度に引き続き、講習会における受講前と受講後の意識がどのように変化したのかアンケート調査を実施し、前年度との比較を行った。

## ■実施主体

一般財団法人 日本食生活協会

## ■調査分析

株式会社コスモプラン

## ■調査方法

食生活改善推進員が世代別(若者世代/働き世代/高齢世代)に講習会を開催、その際にアンケートを配布し 自記式調査にて実施した。【講習会開催時期:2023 年 8 月~2024 年 2 月】

# ■回収数/有効回答数

全道府県市の世代別のアンケート用紙回収数、および有効回答数は次のとおりとなった。

- 若者世代:6,860 件 /うち有効回答数 6,277 件 (有効回答率 91.5%)
- 働き世代:4,818件/うち有効回答数 4,346件(有効回答率 90.2%)
- 高齢世代:18,985 件/うち有効回答数 15,815 件(有効回答率 83,3%)

なお、以下の条件にあてはまる票は、無効票として集計対象外とした。

- 属性(性別、年代など)のいずれかが無回答。
- 「受講前」の設問すべてが無回答、または「受講後」の設問すべてが無回答。

また、いずれの設問も無回答は集計対象外とし、回答のあった票のみで集計・分析を行っている。

# ■地域別回収状況

世代別のアンケート用紙回収数、および有効回答数の51道府県市の内訳は次のとおりとなった。

		若者世代		
			有効	有効
		回収数	回答数	回答率
			1 ×	(%)
	全体	6,860	6,277	91.5
北	北海道	151	137	90.7
海	青森県	205	188	91.7
道	岩手県	160	141	88.1
	秋田県	129	114	88.4
東	宮城県	100	96	96.0
北	山形県	155	149	96.1
10	福島県	84	79	94.0
	茨城県	249	227	91.2
	栃木県	158	148	93.7
関	群馬県	214	191	89.3
東	埼玉県	105	97	92.4
	千葉県	88	84	95.5
甲	神奈川県	96	89	92.7
信	山梨県	213	150	70.4
越	長野県	192	177	92.2
静	新潟県	193	174	90.2
'th	静岡県	88	78	88.6
	川崎市	38	36	94.7
	横浜市	102	96	94.1
	愛知県	74	71	95.9
	岐阜県	190	177	93.2
北	三重県	80	77	96.3
陸	富山県	97	88	90.7
	石川県	85	80	94.1
東	福井県	15	15	100.0
海	滋賀県	217	211	97.2
	京都府	152	140	92.1
近	奈良県	47	45	95.7
畿	和歌山県	18	17	94.4
що	大阪府	131	126	96.2
	兵庫県	219	201	91.8
	大阪市	157	151	96.2
	岡山県	218	129	59.2
中	広島県	42	40	95.2
国	島根県島取県	121 133	114 130	94.2 97.7
	山口県	180	174	96.7
四四	香川県	287	276	96.2
国	徳島県	92	79	85.9
国	愛媛県	141	134	95.0
	高知県	93	91	97.8
	福岡県	96	91	94.8
	佐賀県	180	175	97.2
九	長崎県	198	188	94.9
州	大分県	273	253	92.7
・沖	宮崎県	93	89	95.7
	熊本県	133	128	96.2
	鹿児島県	199	184	92.5
縄	沖縄県	67	64	95.5
	北九州市	62	54	87.1
	福岡市	50	34	68.0

働き世代				
	± /h	有効		
回収数	有効	回答率		
	回答数	(%)		
4,818	4,346	90.2		
79	71	89.9		
132	117	88.6		
101	94	93.1		
106	101	95.3		
121	117	96.7		
93	91	97.8		
70	62	88.6		
98	84	85.7		
108	104	96.3		
50	46	92.0		
98	88	89.8		
132	117	88.6		
91	84	92.3		
128	119	93.0		
181	158	87.3		
102	99	97.1		
61	51	83.6		
53	42	79.2		
87	78	89.7		
64	60	93.8		
213	190	89.2		
103	90	87.4		
102	95	93.1		
124	115	92.7		
72	61	84.7		
86	74	86.0		
109	81	74.3		
41	25	61.0		
77	68	88.3		
125 178	111 162	88.8		
93	85	91.0 91.4		
98	89	90.8		
87	78	89.7		
83	77	92.8		
64	57	89.1		
95	94	98.9		
120	111	92.5		
31	29	93.5		
95	82	86.3		
67	66	98.5		
86	77	89.5		
85	74	87.1		
67	64	95.5		
73	67	91.8		
105	93	88.6		
74 102	63	85.1		
93	98 76	96.1 81.7		
52	50	96.2		
63	61	96.8		
	01	50.0		

高齢世代				
	有効	有効		
回収数	回答数	回答率		
		(%)		
18,985	15,815	83.3		
327	279	85.3		
437	359	82.2		
479	399	83.3		
382	318	83.2		
438	393	89.7		
336	327	97.3		
343	272	79.3		
268	224	83.6		
517	454	87.8		
279	234	83.9		
390	306	78.5		
507	424	83.6		
397	338	85.1		
497	431	86.7		
365	304	83.3		
340	291	85.6		
363	298	82.1		
371	314	84.6		
318	278	87.4		
372	325	87.4		
403	338	83.9		
443	374	84.4		
360	284	78.9		
469	375	80.0		
366	308	84.2		
395	324	82.0		
373	293	78.6		
343	283	82.5		
202	149	73.8		
458	376	82.1		
440	357	81.1		
284	228	80.3		
293	223	76.1		
371	315	84.9		
334	262	78.4		
357	292	81.8		
336	285	84.8		
341	292	85.6		
415	302	72.8		
376	315	83.8		
391	385	98.5		
363 472	314 403	86.5 85.4		
209	171			
273	226	81.8 82.8		
429	339	79.0		
429	354	83.1		
356	293	82.3		
290	218	75.2		
347	298	85.9		
344	271	78.8		

# I.調査概要(まとめ)

## I. 調査概要(まとめ)

#### ・毎日の朝食摂取意向【若者世代/働き世代】

若者世代は、受講後にほとんどの人が「毎日朝食をとりたい」と回答(96.3%)。ふだん朝食を毎日食べる人は 71.5%であったことから、受講前後で毎日の朝食摂取意向が高まったことがうかがえた。また、働き世代は若者世代に比べ、もともと毎日朝食を食べる人の割合が高かったが、受講後にさらに朝食への摂取意識が高まっている(84.0%→97.7%)。前年度調査と比較すると、どちらの世代も「九州・沖縄」の「ほとんど毎日食べる」が増えているほかは目立った差異はみられない。

#### ・適正(理想)体重とそれに対する意向【若者世代/働き世代】

若者世代・働き世代とも受講前の適正(理想)体重と実際の適正体重との差に齟齬がなかった人が多数であった(若者:45.0%/働き:36.0%)。若者世代は適正体重よりも体重が軽い人が多かったにも関わらず、さらに体重を「減らしたい」という人が多く(43.2%)、同様に働き世代でも、体重を「減らしたい」人の割合は過半数であり(55.7%)、受講前後での体重への意識の大きな変化はあまりみられなかった。

#### ・成人1日当たりの食塩摂取量について【若者世代/働き世代】

目標とされる成人 1 日当たりの食塩摂取量の認知度について受講前後で比較すると、若者世代では正答率が34.5%→72.3%と倍増、働き世代でも62.2%→90.0%と増加した。一方で前年度調査と比較すると、若者世代の受講前の正答率は前回より5.6 ポイント下がっている。反対に働き世代では4.7 ポイント上昇しており、世代間での認識の差がみられる。

#### ・成人1日当たりの野菜摂取量について【若者世代/働き世代】

目標とされる成人 1 日当たりの野菜摂取量の認知度について受講前後で比較すると、若者世代では 58.1% →83.7%、働き世代でも 64.9%→93.0%とそれぞれ受講後に大きく正答率が上がっている。食塩摂取量同様、若者世代の受講前の正答率は前回より 3.8 ポイント下がっており、一方、働き世代は正答率が 4.5 ポイント上昇しており、こちらも世代での認識の差がみられる。

#### ・外食やコンビニなどでの食事バランスの意識【若者世代】

受講前後で比較すると、食事バランスを意識して注文・購入しようと「思う」の割合は 12.1%→61.1%と大き く伸びており、受講することで外食・デリバリー時の食事バランスへの意識が高まったといえる。

#### ・日頃の運動への意識【働き世代/高齢世代】

働き世代では、「毎日運動したい」人の割合が受講後に高くなっており(14.9%→32.4%)、高齢世代でも同様に「毎日運動したい」割合が上昇(33.2%→48.1%)、受講後の運動への意識の変化がみられた。

#### ・「フレイル」の理解度【高齢世代】

フレイルを内容まで知っていた人の割合は 52.2%であったのに対し、受講後の理解度は 96.1%まで上昇した。

また前年度調査と比較すると、受講前の「知っている」の割合は 5.1 ポイント上昇しており、フレイルの認知度が全体的に高まっていることがうかがえる。

#### ・健康や栄養などに関する情報の入手先【全世代】

情報の入手先はすべての世代で「テレビ」が最も多く、いずれの世代も 6 割以上となっている。世代別で見ると、若者世代、働き世代では、「インターネット」、「SNS」が上位に入っているのに対し、高齢世代では「新聞」、「食生活改善推進員」が上位であった。「食生活改善推進員」については、世代が上がるにつれて多くなっており、若者世代では3.0%であったのに対し、働き世代では18.4%、高齢世代では33.4%であった。

前年度調査と比較すると、若者世代では「SNS」の割合が全体的にやや下がっており(-4 ポイント)、特に「九州・沖縄」においての下げ幅が大きい(-12.7 ポイント)。一方で働き世代は「SNS」の割合が前回より 5.4 ポイント上がっており、「九州・沖縄」においては 10 ポイント以上も上昇、若者世代と逆の傾向を示している。一方で高齢世代は前回との変化がほとんどなく、情報の入手先がほとんど変わっていないようである。

#### ・みそ汁の塩分濃度測定結果【全世代】

みそ汁の塩分濃度については、すべての世代で「0.8%」が最も多かった。世代別で見ると、若者世代では、関東・甲信越静の塩分濃度が他の地域に比べてやや多く、高齢世代では、北海道・東北が他の地域に比べて高いことがうかがえる。

#### ・講習内容は役に立つと思うか【全世代】

前年度調査と比較すると、働き世代において、役に立つと「非常に思う」の割合が 8.1 ポイント上昇しており、役に立つと思っている人が増えていることがうかがえる。特に「九州・沖縄」において「非常に思う」の割合が大きく上昇している(+14.2 ポイント)。

#### ・講習会の内容を家族や他の人に伝えたいと思うか【全世代】

講習会の内容を家族や他の人に伝えたいと思うかについては、すべての世代で「非常に思う」と「思う」が約 9割と多数を占めており、ヘルスサポーターの内容が広い世代で受け入れられている様子がうかがえる。

また、前年度調査と比較すると、働き世代での「非常に思う」の割合がさらに増加しており、特に「北海道・東北」 および「九州・沖縄」における上げ幅が大きい(それぞれ+10 ポイント前後)。

#### ・受講後の目標や決意など自由回答【全世代】

若者世代や働き世代の自由回答の内容は、野菜摂取量や減塩、ふだんの栄養バランスについての意見・感想が主であった。若者世代については家族など周囲の人に伝えたいという声が多かったが、働き世代ではそれに加えふだんの食生活への反省、またそれを改善したいという声も多く寄せられている。

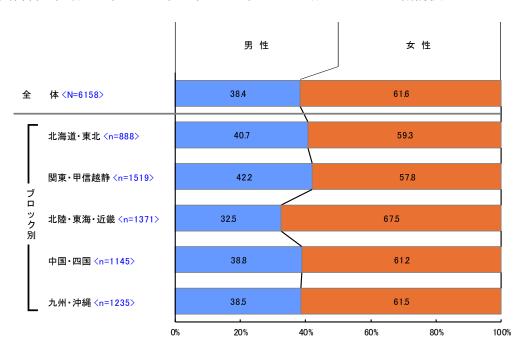
一方、高齢世代では「健康寿命の延伸やフレイル予防のためにウォーキングや地域活動などをしたい」といった、高齢世代特有の意見も散見されたが、「減塩」「野菜摂取量」といったワードは比較的少なかった。

# Ⅱ.【若者世代】集計結果

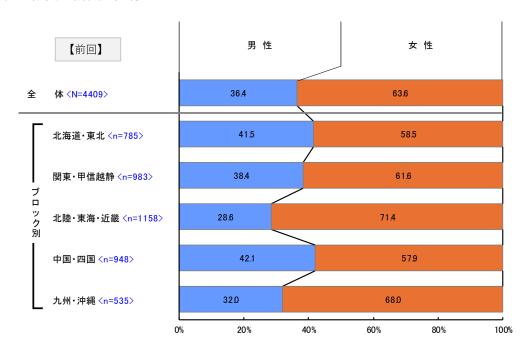
# Ⅱ.【若者世代】集計結果 ①属性

# ■性別

若者世代の回答者の性別は女性の方が多く(61.6%)、どの地域ブロックも 6 割前後となっている。

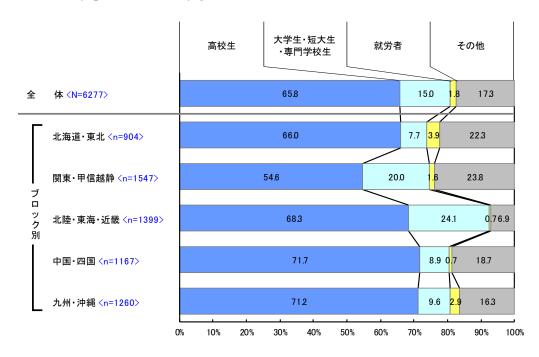


女性の方が多い傾向は前回も同様である。

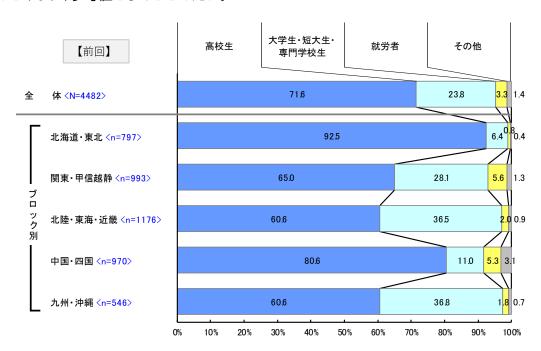


## ■職業

職業は「高校生」が最も多く 65.8%。また関東・甲信越静と北陸・東海・近畿では「大学生・短大生・専門学校生」 も 2 割強いた。なお、「その他」のほとんどは中学生となっている。

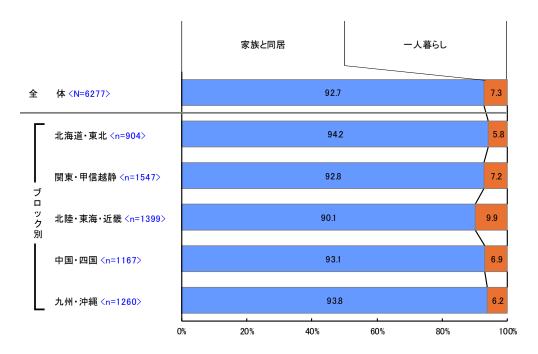


前回と比較すると「高校生」や「大学生・短大生・専門学校生」の割合が少なくなっているが、「その他」の集計方式が異なるためとみられ、参考値としてとどめたい。

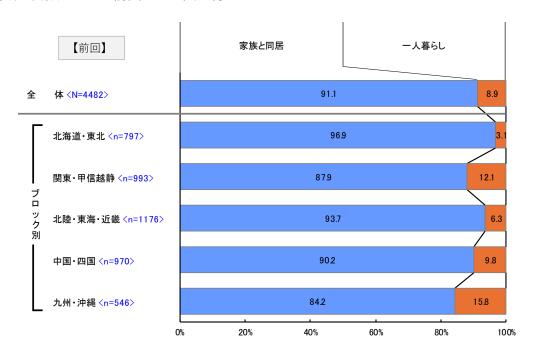


## ■家族構成

9割以上が「家族と同居」であり、「一人暮らし」はごく少数である。



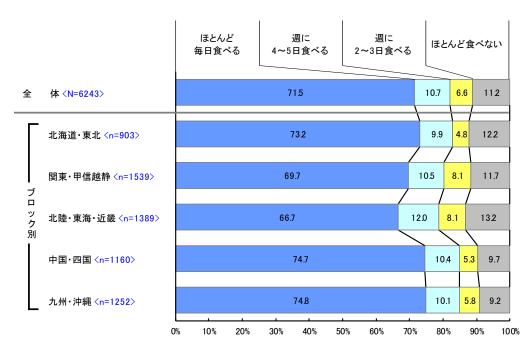
家族構成の内訳における前回との差異は特にない。



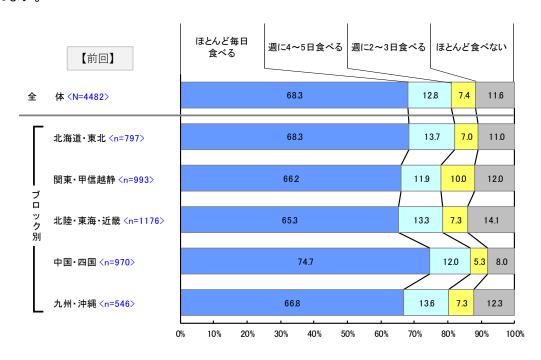
# Ⅱ.【若者世代】集計結果 ②受講前アンケート

### 問 1. あなたは、ふだん朝食を食べますか。

「ほとんど毎日食べる」という人が最も多く7割を超える。一方で「ほとんど食べない」人は1割強。

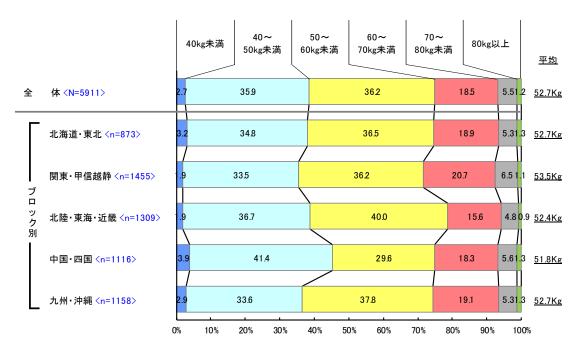


前回調査と比較すると、「九州・沖縄」における「ほとんど毎日食べる」割合が 8 ポイント増えているほかは、目立った差はみられない。



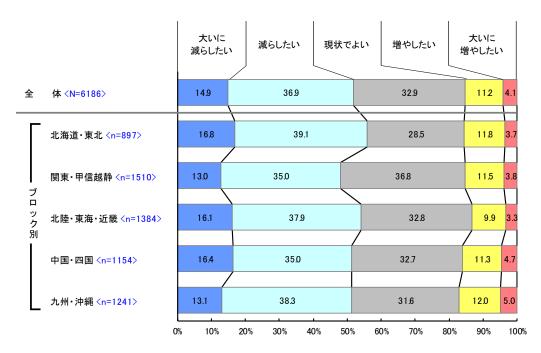
#### 問 2. あなたは、自分の適性(理想)体重がどのくらいだと思っていますか。

全体の平均は 52.7kg。ブロック別にみると「関東・甲信越静」の平均が他のブロックに比べてやや高い (53.5kg)。

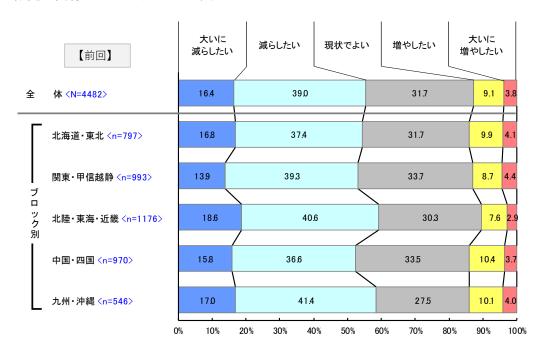


#### 問 2-1. 適正(理想)体重に対して、現在どのように思っていますか。

「大いに減らしたい」と「減らしたい」を合わせると半数以上の人が体重を減らしたいと回答(51.8%)。また「現状でよい」という人も32.9%いた。

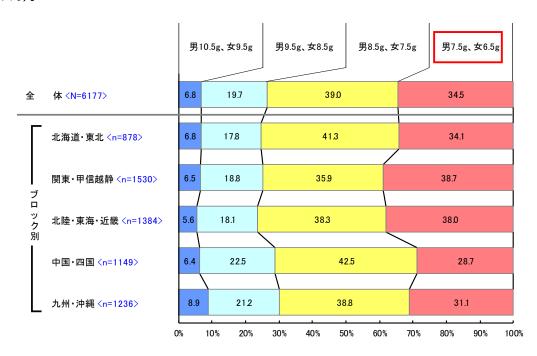


前回調査結果と傾向は同様であり、目立った差異はない。

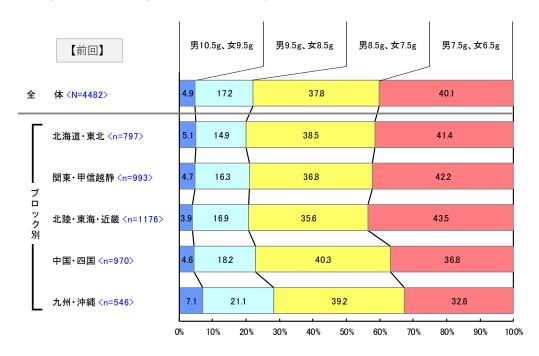


#### 問3.「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で目標とされる成人1日当たりの食塩摂取量を知っていますか。

正答である「男 7.5g、女 6.5g」と答えたのは全体の 34.5%。「中国・四国」の正答率が他のブロックに比べて やや低い(28.7%)。

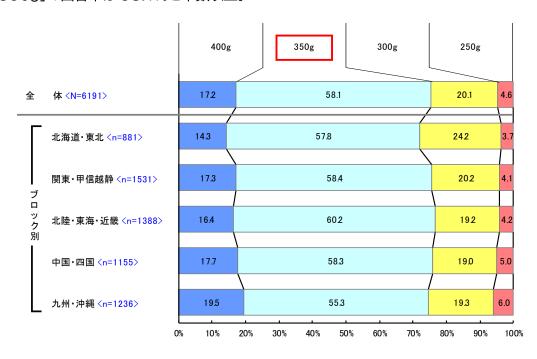


前回結果と比べてみると、全体では 5.6 ポイント正答率が下がっており(40.1%→34.5%)、特に「中国・四国」 では 8 ポイント以上も低くなっている(36.8%→28.7%)。

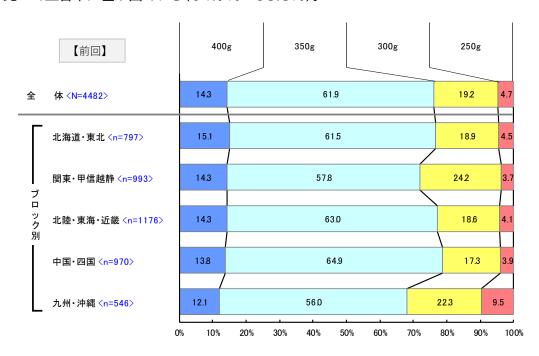


#### 問 4.「健康日本 21」で目標とされる成人 1 日当たりの野菜摂取量(平均)を知っていますか。

正答である「350g」の回答率は58.1%と半数以上。

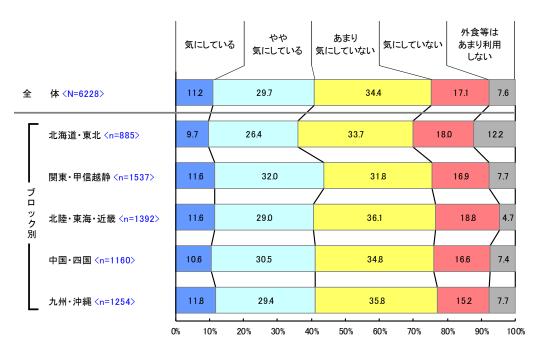


全体の正答率は前回に比べて 3.8 ポイント低くなっている(61.9%→58.1%)。前問と同様、「中国・四国」が 他のブロックに比べて正答率に差が出ている(64.9%→58.3%)。

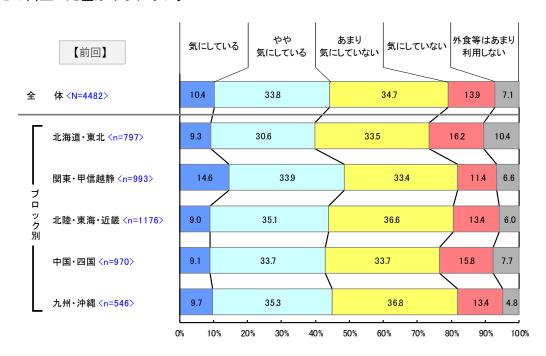


#### 問 5. 日頃の食生活で「外食やコンビニなどでの食事バランス」を意識して注文・購入していますか。

「気にしている」+「やや気にしている」の割合は全体の40.9%。北海道・東北における同割合が他ブロックより低い傾向にある(36.1%)。

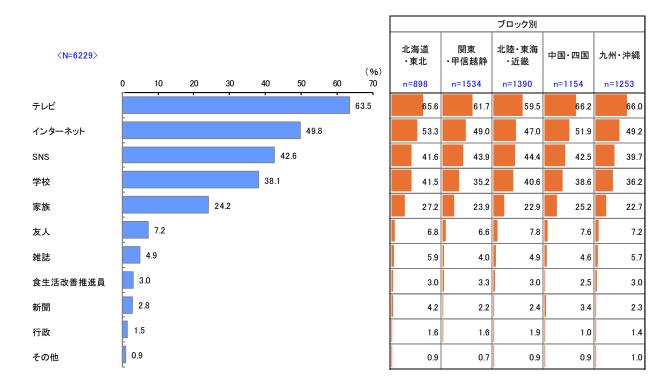


#### 前回結果との目立った差はみられない。

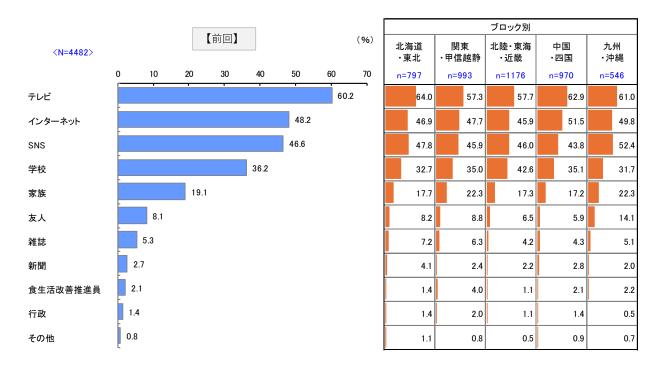


#### 問 6. 日頃、健康や栄養などに関する情報はどこから得ますか。 <複数回答>

情報の入手先は「テレビ」が最も多く、次いで「インターネット」、「SNS」、「学校」、「家族」とつづく。「食生活改善推進員」は 3.0%にとどまっている。

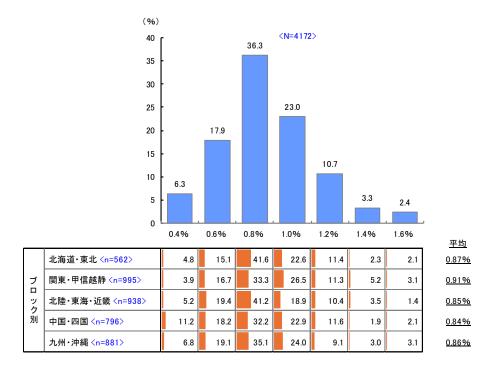


前回と比べてみると、全体の項目の順序に大きな変化は見られないが、「SNS」の割合が全体的に下がっており、特に「九州・沖縄」においては 12.7 ポイントも割合が下がっている(52.4%→39.7%)。



#### ■ みそ汁の塩分濃度測定結果(減塩くん使用)

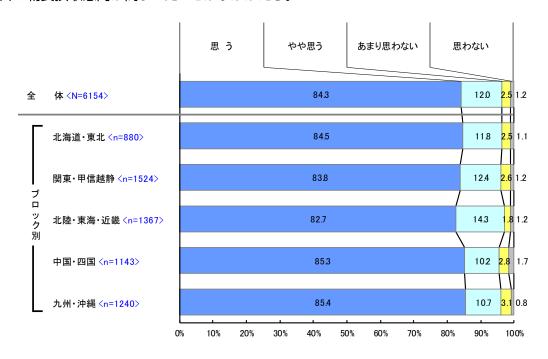
みそ汁の塩分濃度は「0.8%」が最も多く 36.3%であった。関東・甲信越静は「1.0%」の割合が他の地域に比べてやや多く、平均値を見ても高めの結果が表れている(0.91%)。



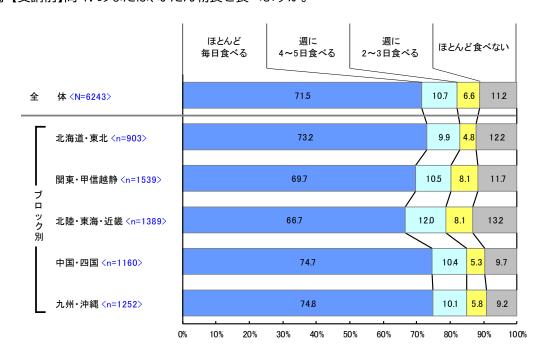
# Ⅱ.【若者世代】集計結果 ③受講後アンケート

#### 問 1. 今後は「毎日朝食をとろう」と思いますか。

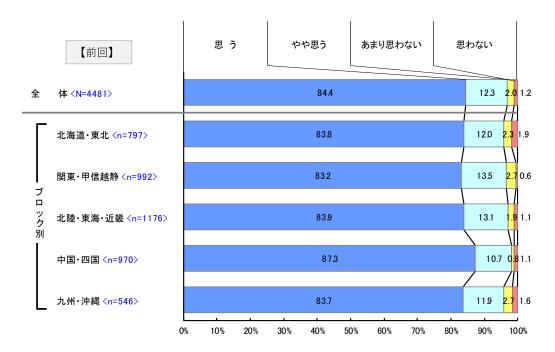
受講後に今後の朝食摂取意向を聞くと、「思う」と「やや思う」を合わせると 96.3%と、ほとんどの人が毎日朝食をとりたいと回答した。受講前にふだん朝食を「ほとんど毎日食べる」人は71.5%であったことから、受講前後で毎日の朝食摂取意向が高まったことがうかがえる。



<再掲:【受講前】問 1. あなたは、ふだん朝食を食べますか。

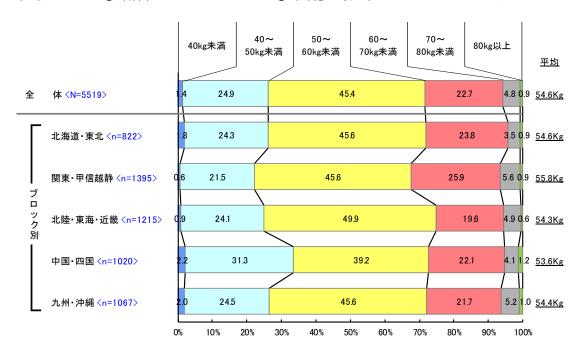


### 前回の結果との変化はほとんどない。

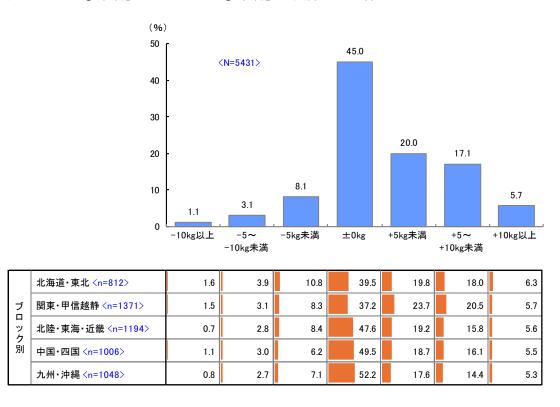


#### 問 2. あなたは、自分の適正体重がどのくらいかわかりましたか。

全体の平均は54.6kg。割合でみると「50~60kg 未満」が最も多く45.4%であった。

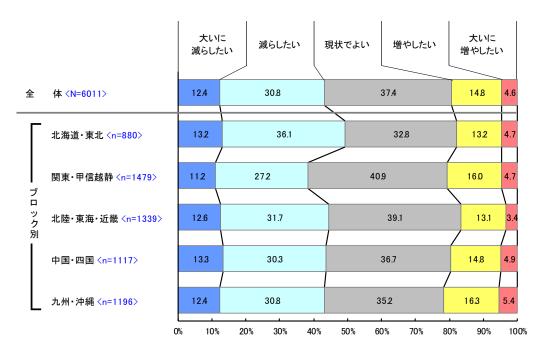


受講前と受講後で適正(理想)体重がどのくらい変わったか差を見てみると、半数弱が「±0(変化なし)」で最も多い。次いで「+5kg 未満」、「+5~+10kg 未満」と、実際の適正体重の方が重かった人がつづく。

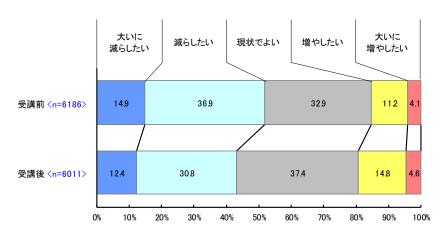


#### 問 2-1. 適正体重を知って、自分の体重をどのように思いますか。

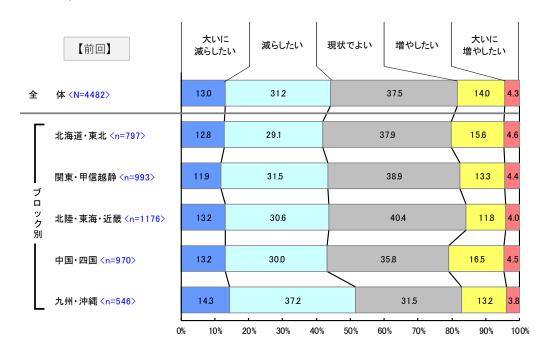
「大いに減らしたい」+「減らしたい」を足すと 43.2%と多数意見であり、適正体重よりも体重が軽い人が多かったにも関わらず、さらに体重を減らしたいと考える人が多いという結果となっている。



受講前後での体重への意向の変化をみると、「大いに減らしたい」+「減らしたい」の回答は 51.8%→43.2% と 8.6 ポイント減少したが依然多数意見である。また「増やしたい」+「大いに増やしたい」の割合は 15.3%→19.4%とやや増加。自分の適正体重がわかっても、体重への意向は大きくは変化していないようである。

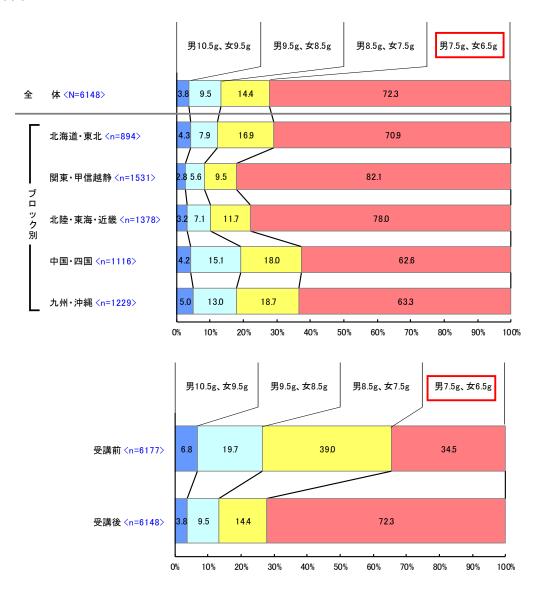


前回結果と比べてみると、「北海道・東北」において「大いに減らしたい」+「減らしたい」の割合が 7.4 ポイント 高くなっており(41.9%→49.3%)、一方で「九州・沖縄」における同割合は 8.4 ポイント低くなっている (51.5%→43.1%)。



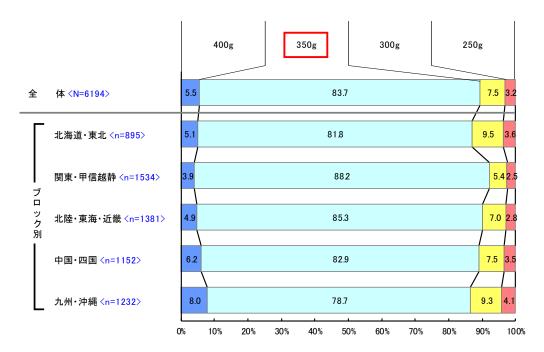
#### 問3.「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で目標とされる成人1日当たりの食塩摂取量がわかりましたか。

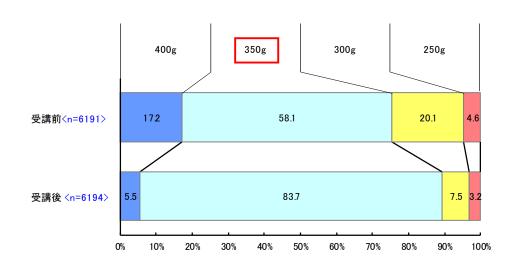
受講後の正答率は72.3%で、受講前と比べて倍増している(34.5%→72.3%)。一方で地域別に正答率の差が出ており、関東・甲信越静や北陸・東海・近畿は8割前後が正答しているのに対し、中国・四国や九州・沖縄は6割超の正答率にとどまっている。



#### 問 4.「健康日本 21」で目標とされる成人 1 日当たりの野菜摂取量(平均)は、わかりましたか。

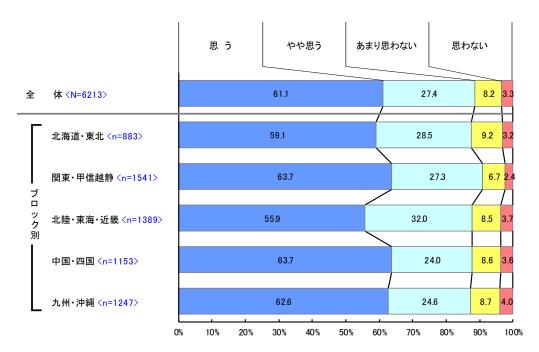
受講後の正答率は 8 割を超えており、受講前と比べると 25.6 ポイント増加している(58.1%→83.7%)。前問同様、関東・甲信越静および北陸・東海・近畿での正答率がやや高く出ている。

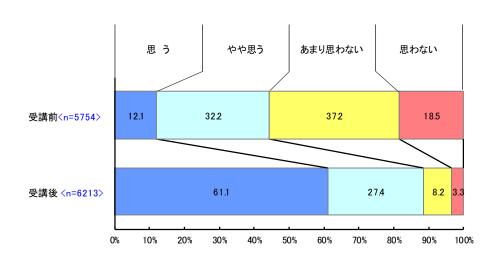




#### 問 5. 今後は「外食やコンビニなどでの食事バランス」を意識して、注文・購入しようと思いますか。

受講後の回答では、「思う」+「やや思う」が 88.5%を占めた。受講前の割合と比較すると「思う」の割合が 12.1%→61.1%と大きく伸びており、受講することで外食・デリバリー時の食事バランスへの意識が高まったといえる。

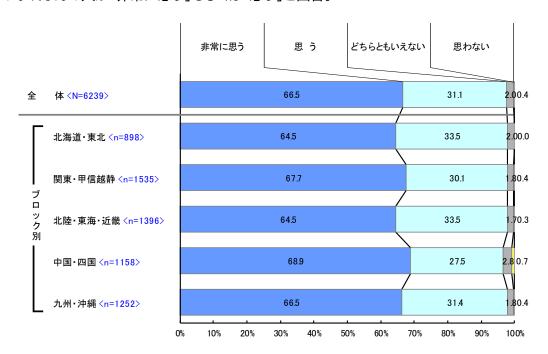




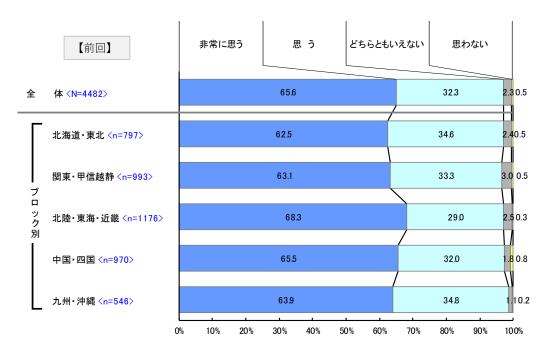
※【受講前】の項目名は「気にしている」「やや気にしている」「あまり気にしていない」「気にしていない」。また、【受講前】は「外食等はあまり利用しない」が含まれているため、【受講後】 との比較用に割合を再集計している。

#### 問 6. 講習内容は役に立つと思いますか。

全体の 97.6%の人が「非常に思う」もしくは「思う」と回答。

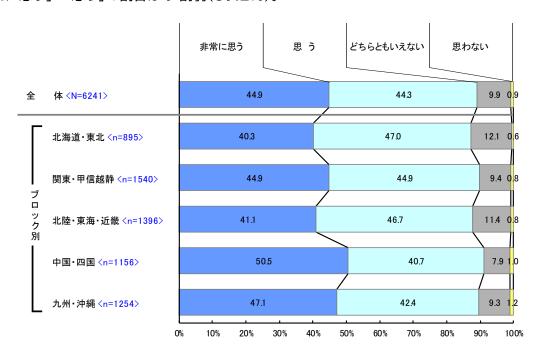


前回調査でも同様に97.3%の人が役に立つと思うと回答している。

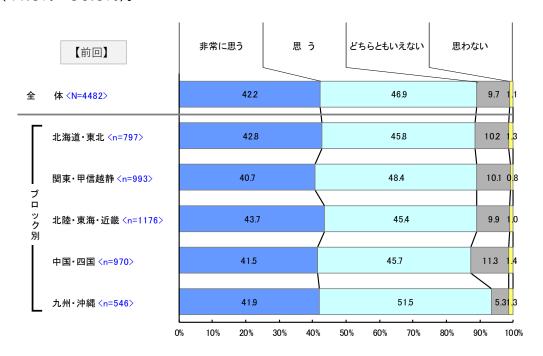


#### 問7.講習を受講して実践できそうだと思いますか。

「非常に思う」+「思う」の割合は9割弱(89.2%)。

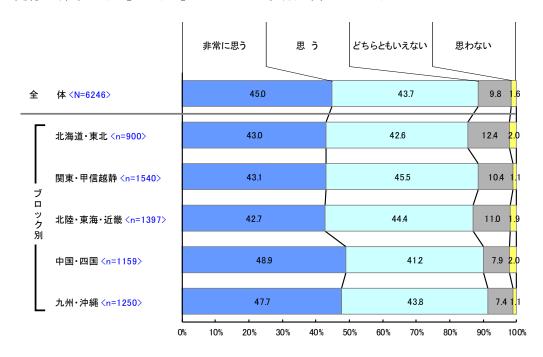


前回結果も傾向は同様であるが、「中国・四国」における「非常に思う」の割合が 9 ポイント高くなっているのが目立つ(41.5%→50.5%)。

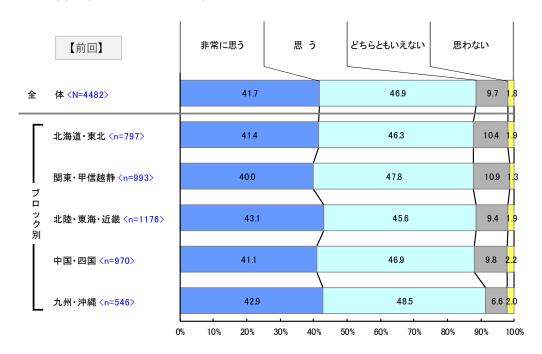


#### 問8.講習会の内容を家族や他の人に伝えたいと思いますか。

前問と同様、「非常に思う」と「思う」が88.7%と多数を占めている。



前回比較でも前問同様全体の傾向に変化はないが、「中国・四国」における「非常に思う」の割合の上がり幅が他の地域に比べて高い(41.1%→48.9%)。

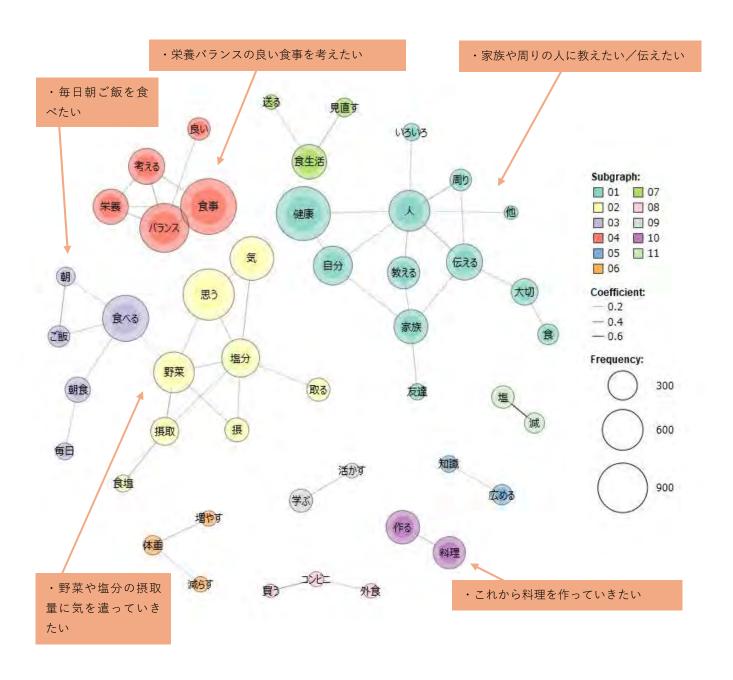


# Ⅱ.【若者世代】集計結果 ④自由回答

#### 問 9. ヘルスサポーターになってやりたいこと(目標や決意など)をお書きください。<自由記述>

寄せられた自由回答(有効回答数:4521 件)について、テキストマイニングの手法を用い、単語の出現頻度とその相関関係を可視化する共起ネットワーク分析を行った。

結果、「栄養バランスの良い食事を考えたい」、「家族や周りの人に教えたい」、「毎日朝ご飯を食べたい」、「野菜 摂取量や塩分摂取量について気をつけたい」、「これから料理を作っていきたい」などの意見が若者世代の主な回 答であることがわかった。

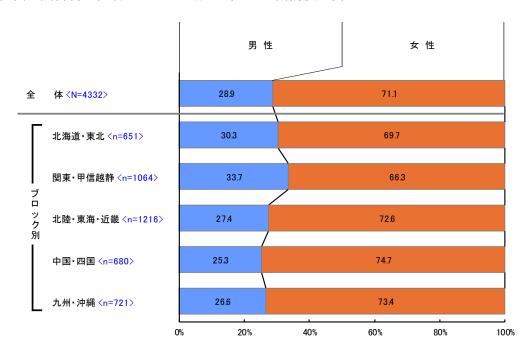


# Ⅲ.【働き世代】集計結果

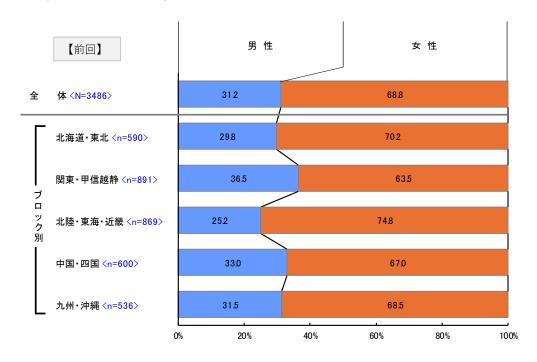
# Ⅲ.【働き世代】集計結果 ①属性

# ■性別

働き世代の回答者の性別は、どの地域も女性が7割前後を占めている。

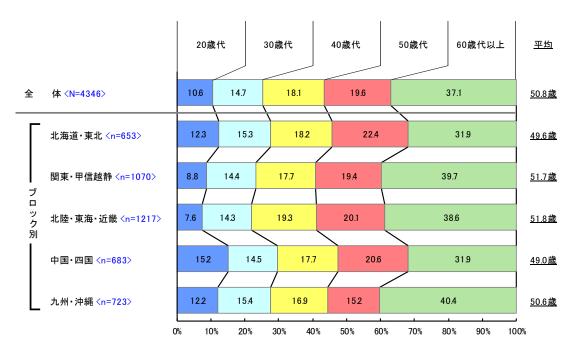


どの地域も女性が7割前後を占めているのは前回も同様であったが、「中国・四国」において女性の割合がさらに増えている(67.0%→74.7%)。

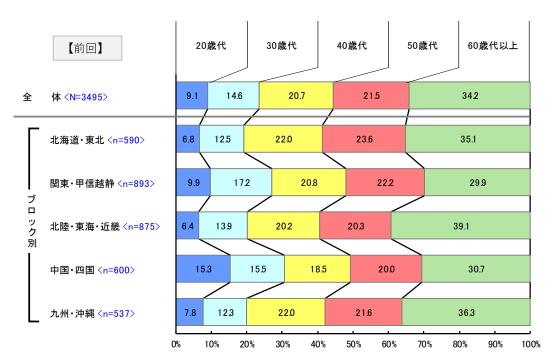


## ■年齢

年代については「60歳代以上」が最も多く37.1%。全体の平均年齢は50.8歳となっている。

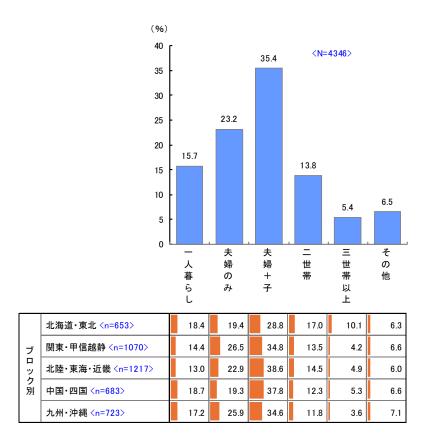


年代の分布については前回とあまり変化はみられない。

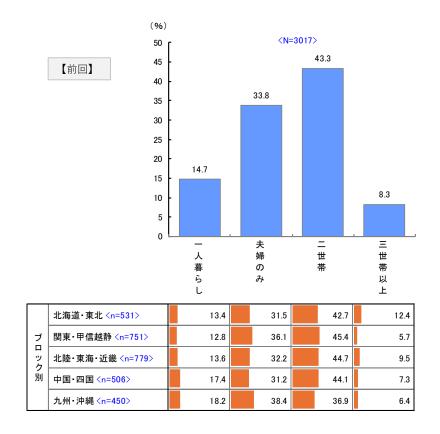


## ■家族構成

「夫婦+子」が最も多く35.4%、次いで「夫婦のみ」が23.2%。「一人暮らし」は15.7%であった。



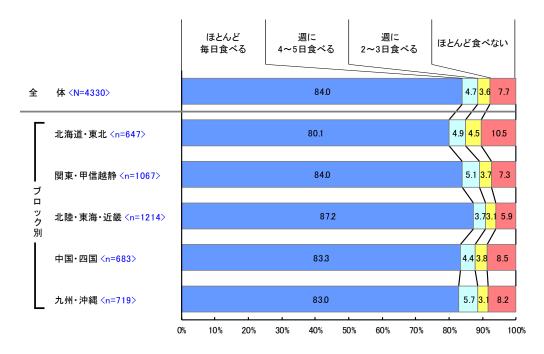
家族構成については前回と項目が異なるため、前回結果の掲載のみにとどめる。



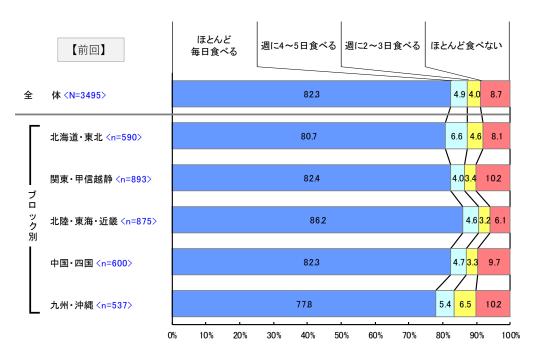
## Ⅲ.【働き世代】集計結果 ②受講前アンケート

### 問 1. あなたは、ふだん朝食を食べますか。

朝食を「ほとんど毎日食べる」人が突出して多く84.0%。一方で「ほとんど食べない」人も1割弱いる(7.7%)。 ブロック別にみると北陸・東海・近畿は「ほとんど毎日食べる」人の割合が他の地域に比べて高く(87.2%)、「ほ とんど食べない」割合はわずか5.9%となっている。

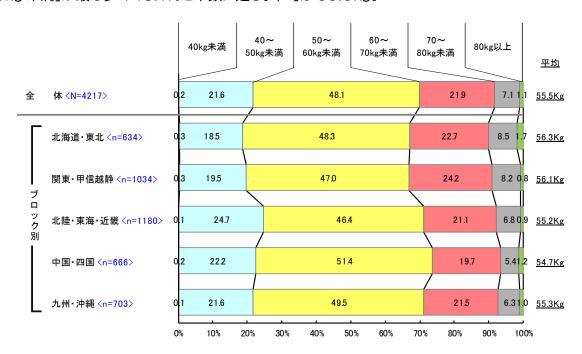


前回と比較すると、「九州・沖縄」における「ほとんど毎日食べる」割合の差が他の地域に比べてやや変化が大きい(77.8%→83.0%)ほかは、目立った差はみられない。



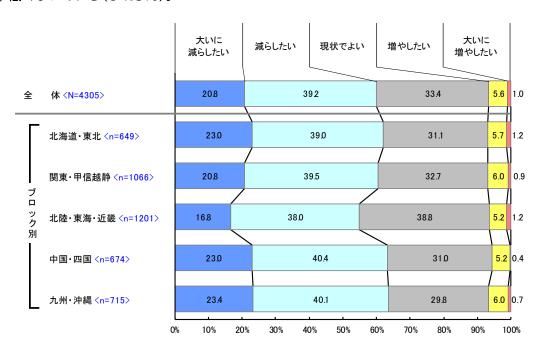
### 問 2. あなたは、自分の適性(理想)体重がどのくらいだと思っていますか。

「50~60kg 未満」が最も多く48.1%と半数に迫る。平均は55.5kg。

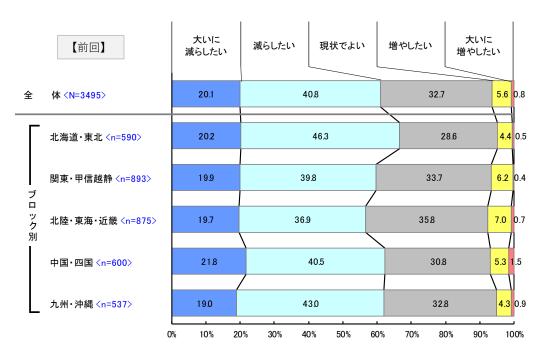


### 問 2-1. 適正(理想)体重に対して、現在どのように思っていますか。

「大いに減らしたい」あるいは「減らしたい」と回答した人が 6 割(60.0%)。北陸・東海・近畿の同割合が他の地域よりも若干低くなっている(54.8%)。

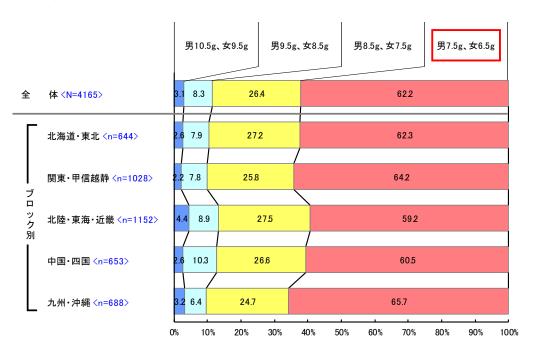


前回調査も同様の傾向を示しており、「大いに減らしたい」および「減らしたい」という人が 6 割(60.9%)であった。

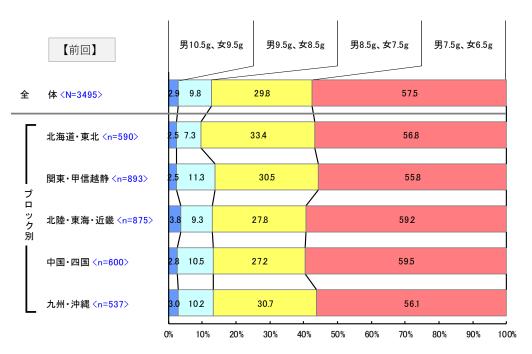


### 問3.「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で目標とされる成人1日当たりの食塩摂取量を知っていますか。

正答である「男 7.5g、女 6.5g」と答えたのは全体の 62.2%。若者世代(34.5%)と比べると正答率は 30 ポイント近く高くなっている。

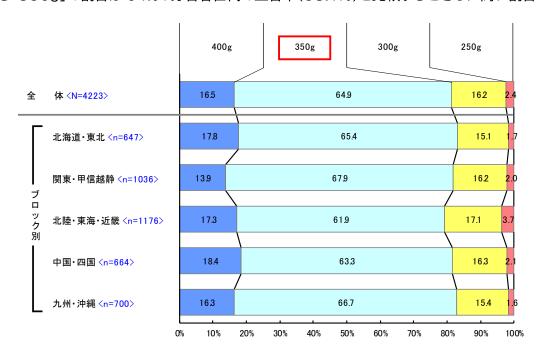


正答率の変化を前回と比べてみると、全体では 4.7 ポイント正答率が上昇(57.5%→62.2%)。ブロック別に みると「関東・甲信越静」および「九州・沖縄」の 2 ブロックが 9 ポイント前後高くなり、正答率が上がっている。

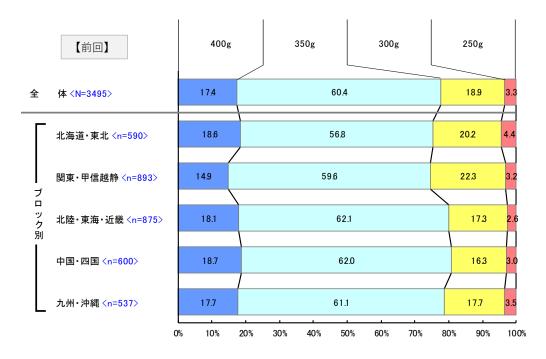


### 問 4.「健康日本 21」で目標とされる成人 1 日当たりの野菜摂取量(平均)を知っていますか。

正答である「350g」の割合は64.9%。若者世代の正答率(58.1%)と比較するとさらに高い割合である。

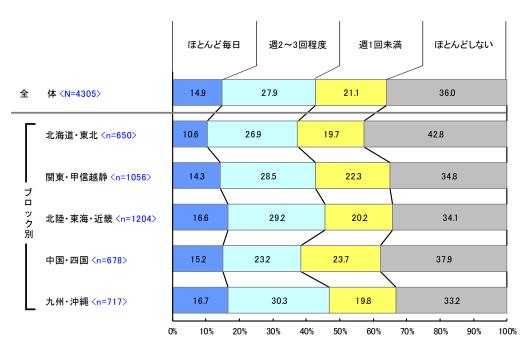


前回と比較すると、全体の正答率は4.5 ポイント上昇(60.4%→64.9%)。また、「北海道・東北」および「関東・甲信越静」がそれぞれ8 ポイント以上正答率が上がっている。

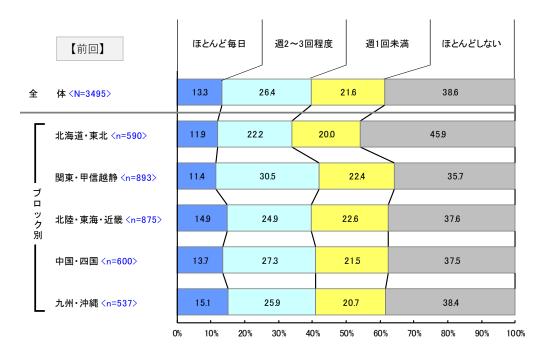


### 問 5. あなたは、日頃の生活で「運動」をしていますか。

「ほとんど毎日」運動する人の割合は 14.9%にとどまり、「ほとんどしない」人が多数で 36.0%。特に北海道・東北ではさらに「ほとんどしない」人の割合が高くなり、4 割を超える(42.8%)。

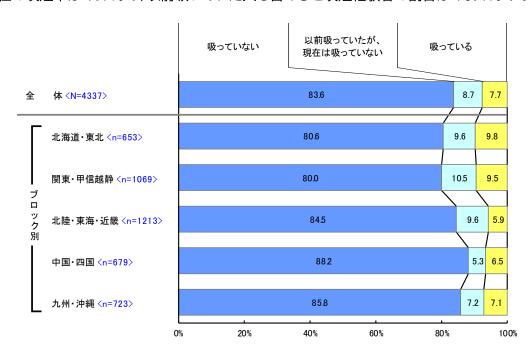


運動の頻度については前回結果と大きな違いは出ていない。

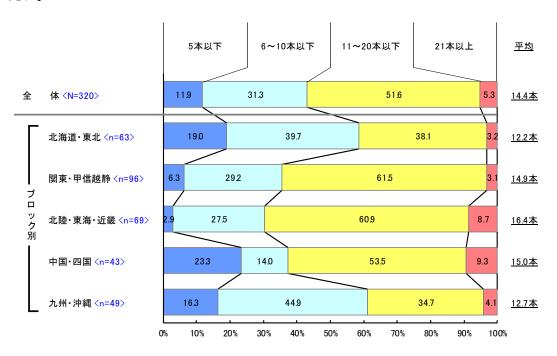


### 問 6. あなたは「たばこ」を吸いますか。

全体の現在の喫煙率は7.7%で、以前吸っていた人も含めると喫煙経験者の割合は16.4%であった。

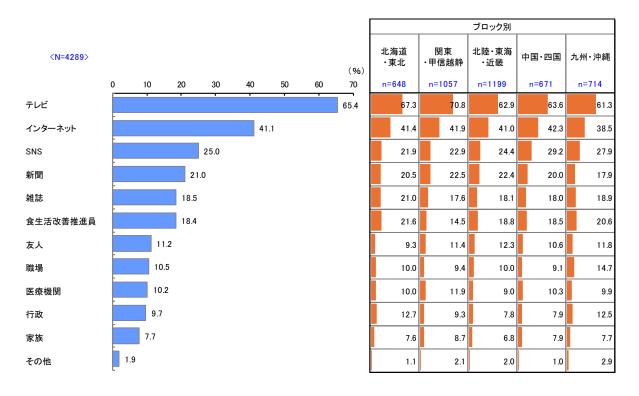


現在「吸っている」人(N=333)に 1 日の喫煙本数を聞くと、「11~20 本以下」の割合が最も多く(51.6%)、 平均は 1 日 14.4 本となっている。なお喫煙本数については地域差が出ているが、サンプルサイズが少ないため 参考値とされたい。

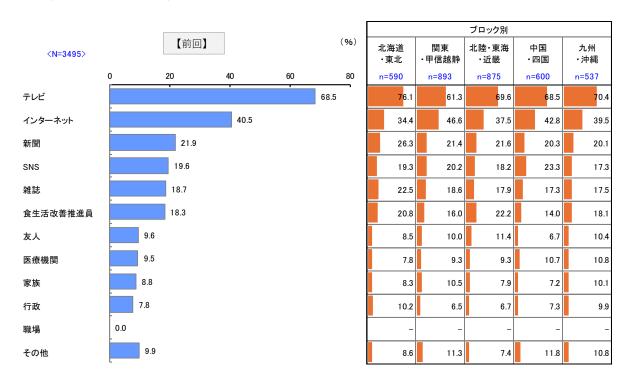


### 問 7. 日頃、健康や栄養などに関する情報はどこから得ますか。 <複数回答>

情報入手先は「テレビ」(65.4%)が最も多く、「インターネット」(41.1%)も 4 割近く。次いで「SNS」、「新聞」、「雑誌」、「食生活改善推進員」などが 2 割前後と続く。

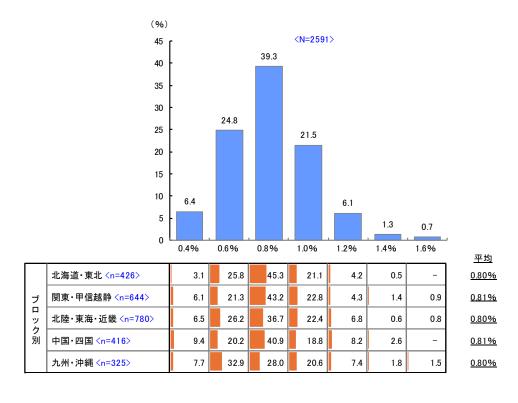


前回の結果と比べてみると、上位項目である「テレビ」と「インターネット」については変化があまりみられないが、「SNS」の割合が前回より 5.4 ポイント上がっており(19.6%→25.0%)、「新聞」よりも多くなっている。また、いずれのブロックも「SNS」の割合が前回より高くなっているが、「九州・沖縄」においては 10 ポイント以上も高くなっている(17.3%→27.9%)。



### ■ みそ汁の塩分濃度測定結果(減塩くん使用)

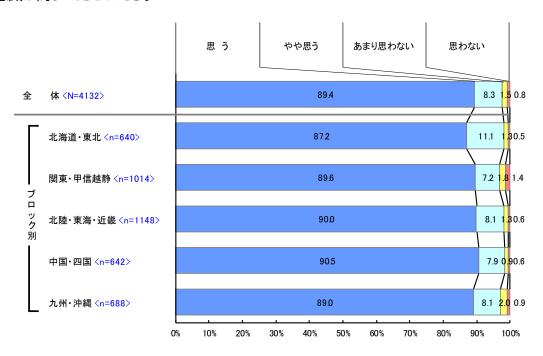
みそ汁の塩分濃度は「0.8%」が最も多く39.3%であった。若者世代の結果と比べ、ブロック別での差は大きく出ていない。



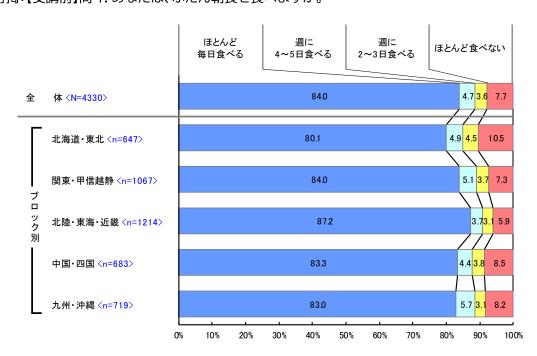
### Ⅲ.【働き世代】集計結果 ③受講後アンケート

### 問 1. 今後は「毎日朝食をとろう」と思いますか。

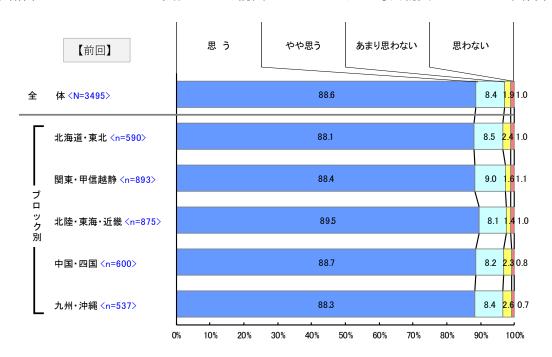
受講後に毎日の朝食摂取意向を聞くと、「思う」と「やや思う」を合わせると 97.7%と、ほとんどの人が毎日朝食をとりたいと回答した。もともと朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は高かったが(84.0%)、さらに朝食への意識が高まったといえる。



<再掲:【受講前】問 1. あなたは、ふだん朝食を食べますか。

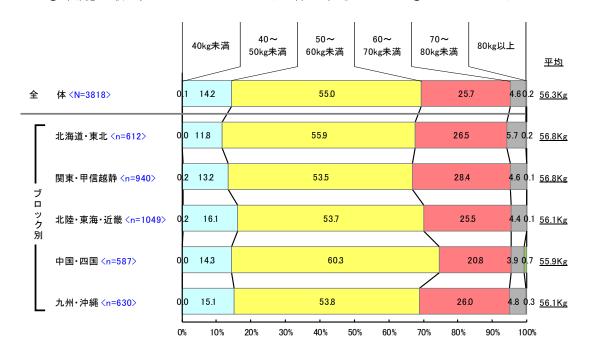


前回結果と比べるとほとんど変化はなく、前回もほとんどの人が毎日朝食をとりたいと回答(97.1%)。

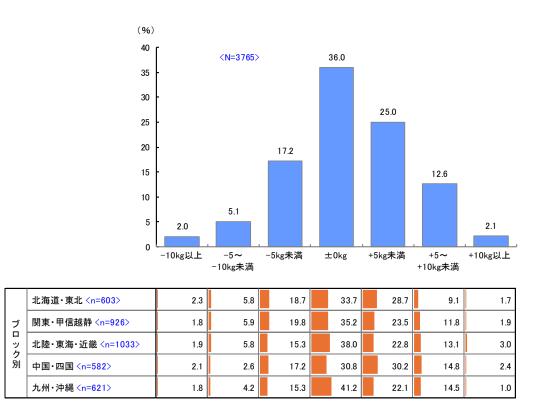


### 問 2. あなたは、自分の適正体重がどのくらいかわかりましたか。

「50~60kg 未満」が最も多く 55.0%であった。全体の平均は 56.3kg となっている。

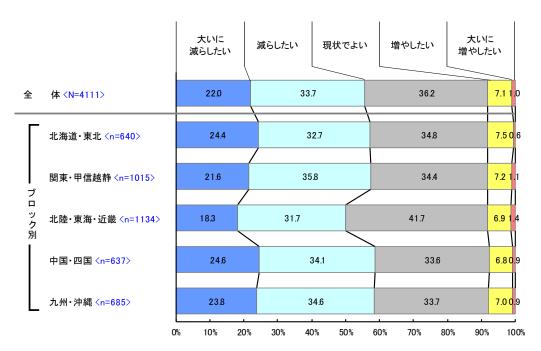


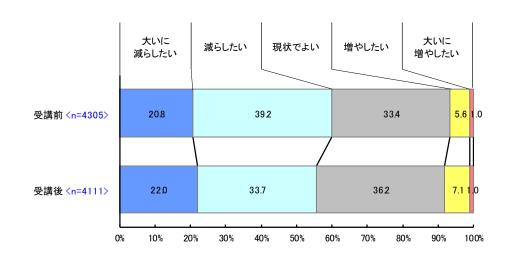
受講前・受講後での適正(理想)体重の差を見てみると、若者世代同様、「±0(変化なし)」(36.0%)が最も多い。 次いで「+5kg 未満」が 25.0%、「-5kg 未満」が 17.2%と続き、実際の適正体重の方が重い傾向にあった若者 世代に比べ、働き世代の方が受講前後での差が±5kg 以内に収まっている人が多い。



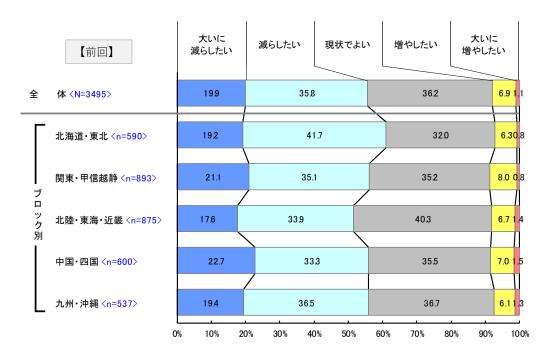
### 問 2-1. 適正体重を知って、自分の体重をどのように思いますか。

過半数が「大いに減らしたい」+「減らしたい」(55.7%)であり、「増やしたい」+「大いに増やしたい」という人の割合はわずか 8.1%であった。また受講前と受講後での自分の体重への意向を比較すると、「大いに減らしたい」 +「減らしたい」の回答は60.0%→55.7%と4.3 ポイントの変化にとどまっており、受講前後での意向にはあまり変化がないといえる。



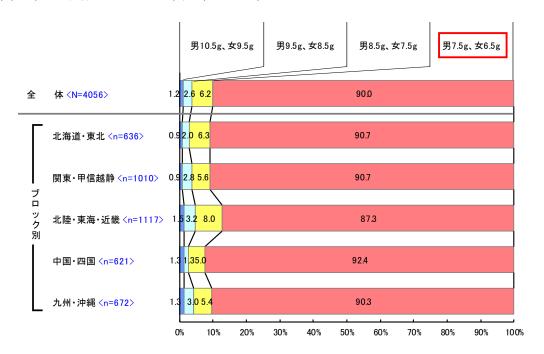


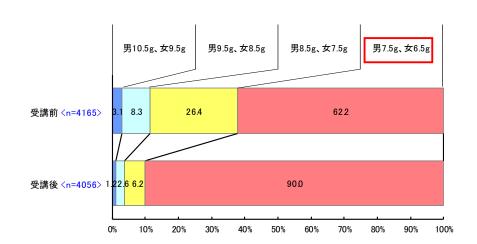
### 前回も同様の傾向であり、目立った差異はみられなかった。



### 問3.「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で目標とされる成人1日当たりの食塩摂取量がわかりましたか。

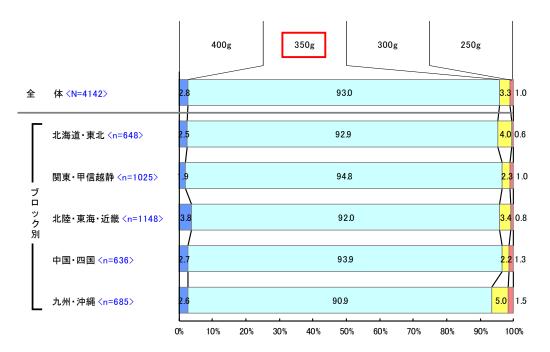
受講後の正答率は 9 割となり、受講前と比べて 27.8 ポイント増えている(62.2%→90.0%)。北陸・東海・近畿の正答率が他の地域に比べてやや低い(87.3%)。

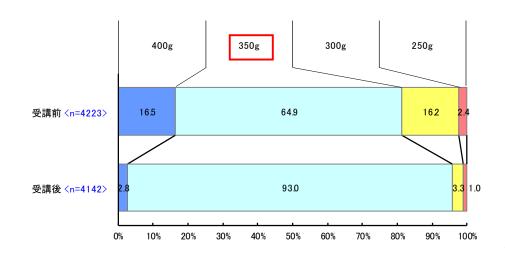




### 問 4. 「健康日本 21」で目標とされる成人 1 日当たりの野菜摂取量(平均)は、わかりましたか。

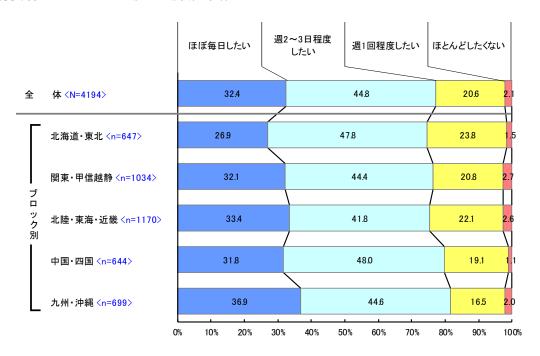
受講後の正答率は 93.0%と非常に高い割合。受講前と比べると 28.1 ポイント増加している(64.9%→93.0%)。

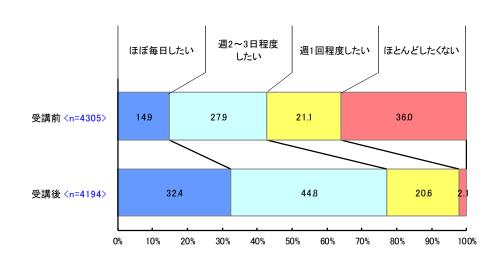




### 問 5. あなたは、日頃の生活で「運動」をしようと思いますか。

受講前・受講後で比較すると、「ほとんどしたくない」という人はごくわずかとなり(36.0%→2.1%)、代わりに「ほぼ毎日したい」割合が 14.9%→32.4%、「週 2~3 日程度したい」割合が 27.9%→44.8%とそれぞれ 17ポイント前後増加しており、運動への意識の変化がみてとれる。

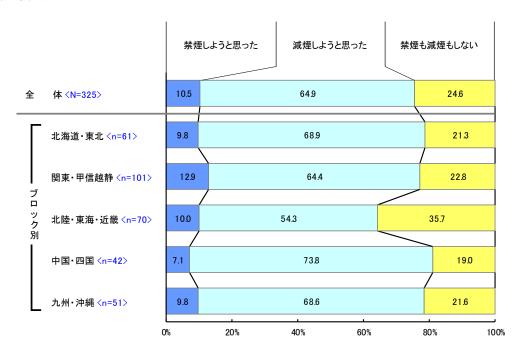




※【受講前】の設問は「日頃の生活での運動の頻度」。「ほとんど毎日」「週 2~3 回程度」「週 1 回未満」「ほとんどしない」

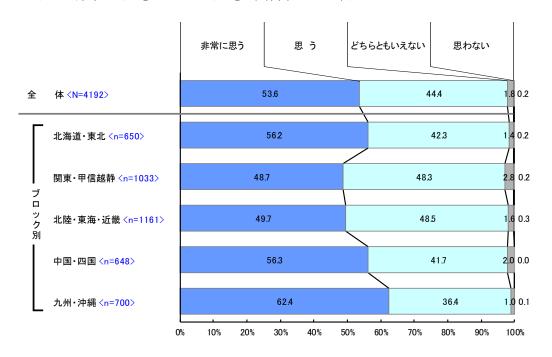
### 問 6. 本日受講して、今後は「禁煙、減煙しよう」と思いますか。

現在たばこを吸っている人のみに対して今後の喫煙意向を聞くと、「禁煙しようと思った」割合は 1 割程度にとどまった(10.5%)。「減煙しようと思った」をあわせると 75.4%が禁煙・減煙意向ありとなっている。北陸・東海・近畿は他のブロックに比べて目立って「禁煙も減煙もしない」割合が高い(35.7%)が、サンプルサイズが小さいため参考程度にとどめられたい。

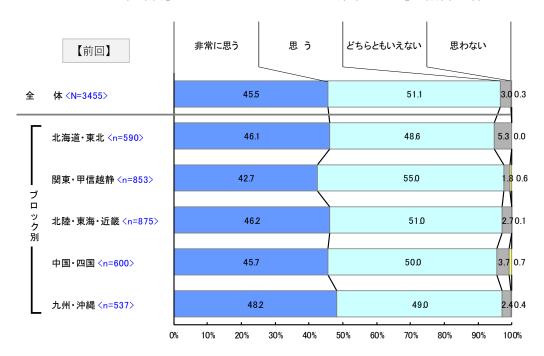


### 問7.講習内容は役に立つと思いますか。

ほとんどの人が「非常に思う」もしくは「思う」と回答(98.0%)。

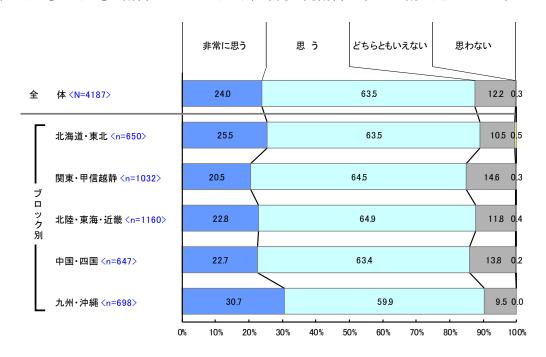


前回と比較すると、「非常に思う」の割合が 8.1 ポイント上昇(45.5%→53.6%)し、前回よりもさらに講習内容について役に立つと思う人が増えていることがうかがえる。またブロック別では、「北海道・東北」、「中国・四国」 において 10 ポイント、「九州・沖縄」については 14 ポイントも「非常に思う」の割合が増えている。

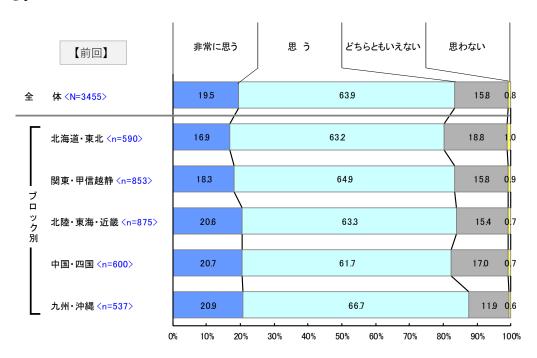


### 問8.講習を受講して実践できそうだと思いますか。

「非常に思う」+「思う」の割合は87.5%。九州・沖縄の同割合が唯一9割を超えている(90.6%)。

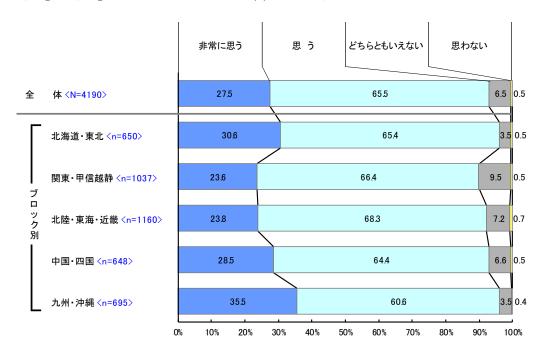


前回と比較すると、全体では「非常に思う」の割合が 4.5 ポイント増えており(19.5%→24.0%)、またブロック別にみると「北海道・東北」および「九州・沖縄」の 2 ブロックにおいて 9 ポイント前後「非常に思う」の割合が増加している。

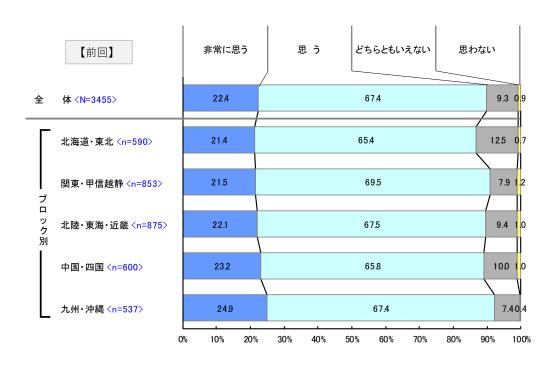


### 問 9. 講習会の内容を家族や他の人に伝えたいと思いますか。

「非常に思う」+「思う」が 93.0%とほとんどを占めている。



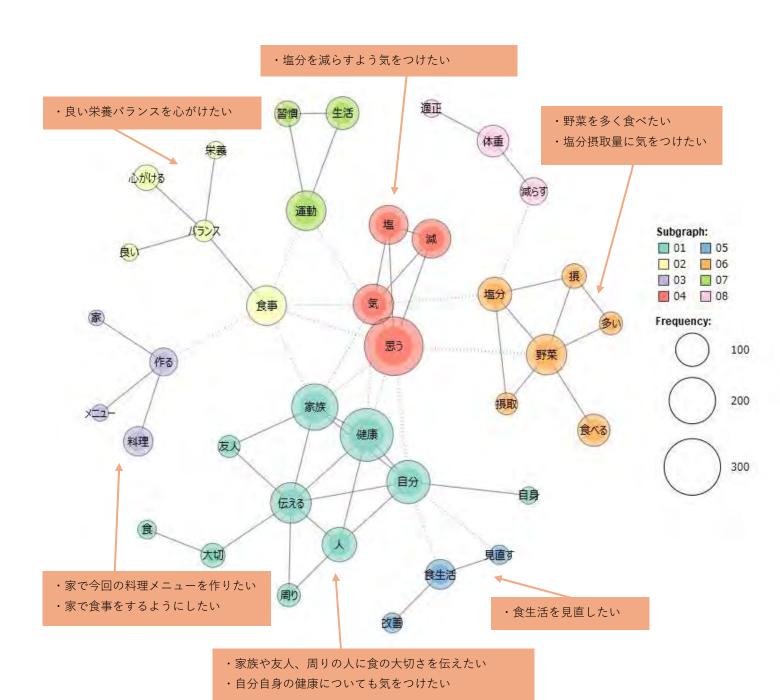
前問と同様、全体では前回より 5.1 ポイント「非常に思う」の割合が増加(22.4%→27.5%)。またブロック別でも前問と同じく、「北海道・東北」および「九州・沖縄」にて 10 ポイント前後「非常に思う」の割合が増えている。



# Ⅲ.【働き世代】集計結果 ④自由回答

### 問 9. ヘルスサポーターになってやりたいこと(目標や決意など)をお書きください。

自由回答(有効回答数:1249件)について、若者世代同様に共起ネットワーク分析を行った結果が以下である。 野菜摂取量や減塩、栄養バランスについての意見が多いのは若者世代と同様だが、「食生活を見直したい」や 「家族や友人に伝えるだけでなく、まずは自分自身の健康を見直したい」といった、ふだんの食生活への反省、またそれを改善したいという声も多く寄せられている。

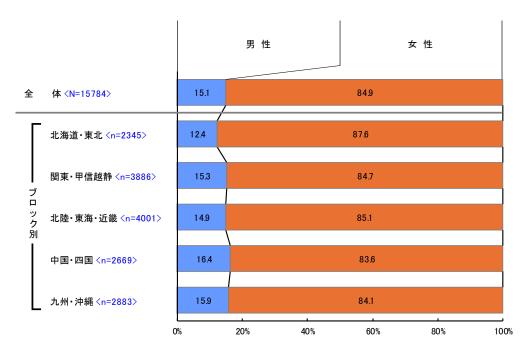


# IV. 【高齢世代】集計結果

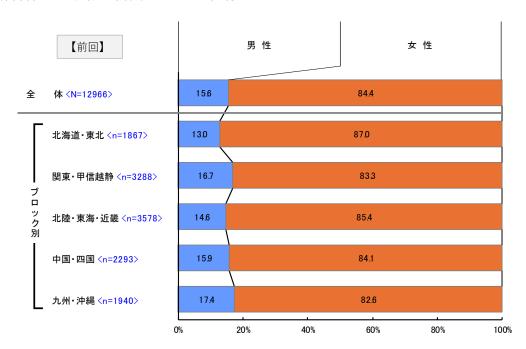
# IV. 【高齢世代】集計結果 ①属性

### ■性別

高齢世代の回答者の性別は、どのブロックも女性の方が圧倒的に多く、85%前後となっている。

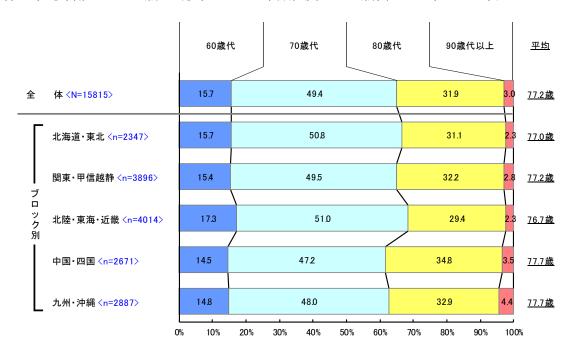


回答者性別の内訳は前回とほとんど同様である。

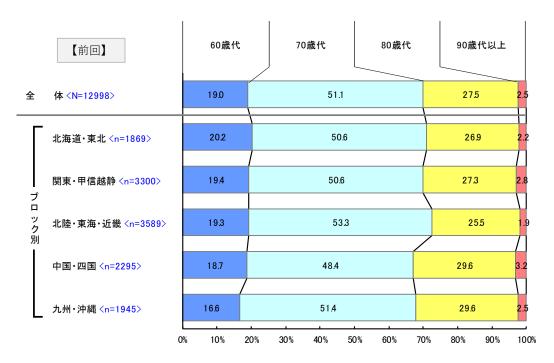


### ■年齢

全体の平均年齢は77.2歳で、分布をみると半数程度が70歳代である(49.4%)。

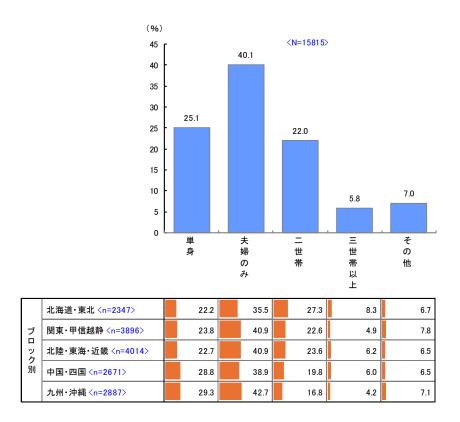


年齢の分布は前回より「80歳代」がやや増加している。

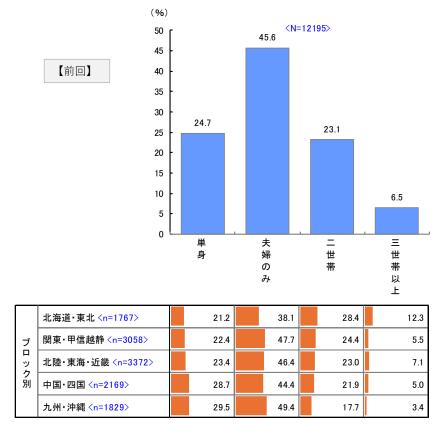


### ■家族構成

家族構成でみると、「夫婦のみ」が最も多く40.1%、次いで「単身」が25.1%であった。なお、「夫婦のみ」~「三世帯以上」を合わせた「同居あり」の割合は67.9%となっている。



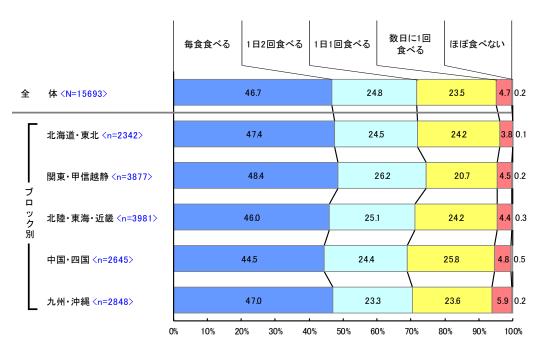
前回調査と比べると「夫婦のみ」の割合がやや減っているが、集計方式が異なるため、参考値としてとどめられたい。



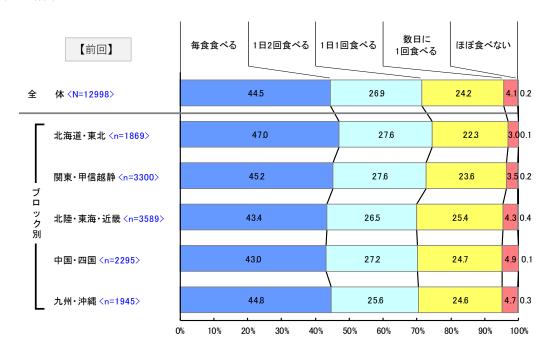
## IV. 【高齢世代】集計結果 ②受講前アンケート

### 問 1. あなたは、日頃の食生活で「肉・魚・卵などの動物性たんぱく質」を食べていますか。

「毎食食べる」という人が半数近くを占める(46.7%)。「1 日 1~2 回食べる」人も同数程度であり(48.3%)、「ほぼ食べない」という人はごくわずかである(0.2%)。

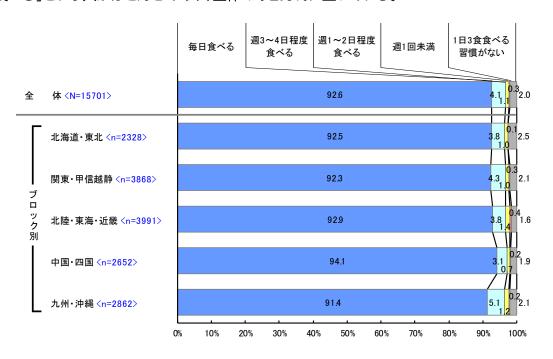


前回の調査結果とほとんど変化はみられない。

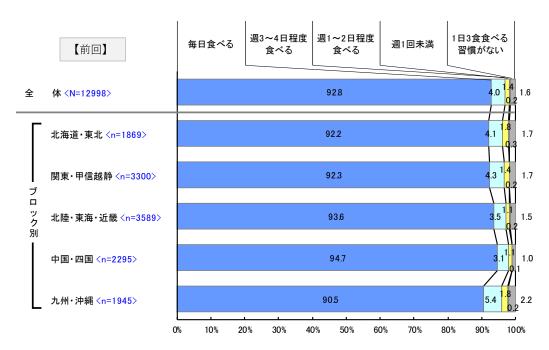


### 問 2. あなたは、日頃の食生活で「1日3食」食べていますか。

「毎日食べる」という人がほとんどであり、全体の 92.6%に至っている。

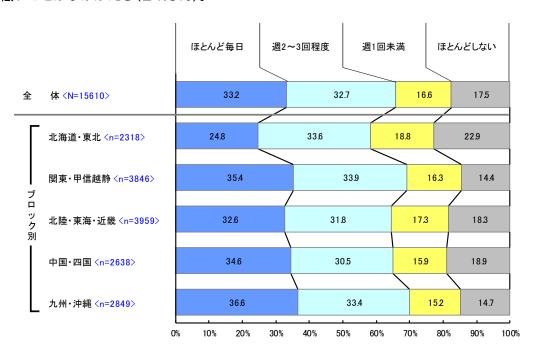


前問同様、前回結果との差異はみられなかった。

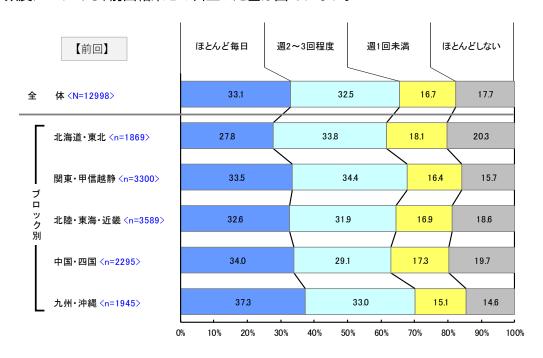


### 問3.日頃の生活で「ウォーキングなどの運動」をしていますか。

「ほとんど毎日」(33.2%)という人と「週 2~3 回程度」(32.7%)という人が同数程度。一方で「ほとんどしない」という人も 17.5%いた。またブロック別で見ると、北海道・東北において「ほとんど毎日」の割合が他の地域に比べて低いことがうかがえる(24.8%)。

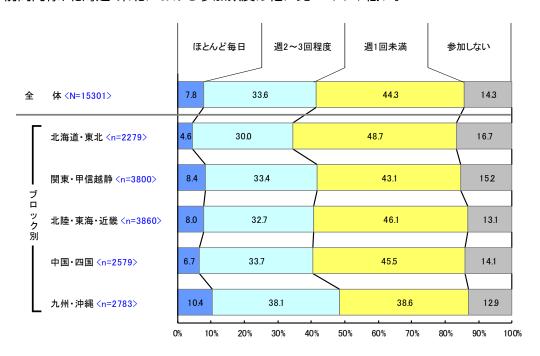


運動の頻度についても、前回結果との目立った差は出ていない。

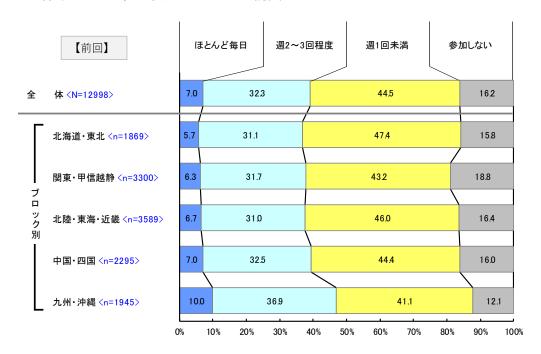


### 問 4. 日頃の生活で「趣味のグループやボランティア活動、地域活動など」に参加していますか。

「週 1 回未満」(44.3%)が最も多く、次いで「週 2~3 回程度」(33.6%)となっている。「参加しない」は 14.3%。前問同様、北海道・東北における参加頻度は他に比べてやや低い。

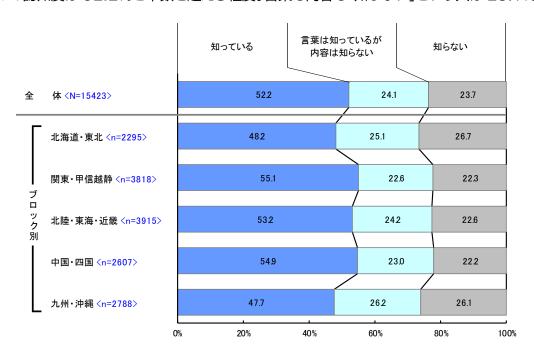


ボランティア活動などへの参加状況についても、前回との差はみられなかった。

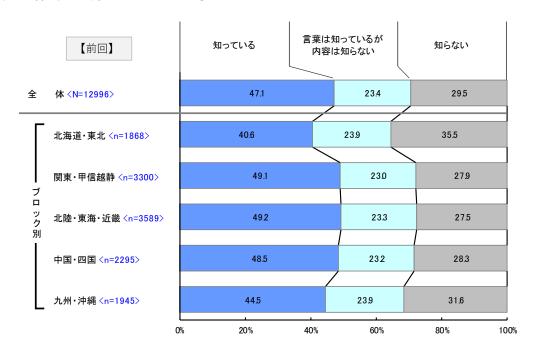


### 問 5. フレイルを知っていますか。

フレイルの認知度は52.2%と半数を超える程度。言葉も内容も「知らない」という人は23.7%であった。

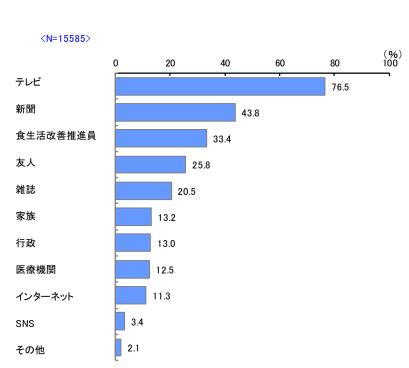


前回調査と比較すると、「知っている」の割合が全体で 5.1 ポイント上昇しており(47.1%→52.2%)、フレイルの認知度が全体的に上昇していることが示されている。



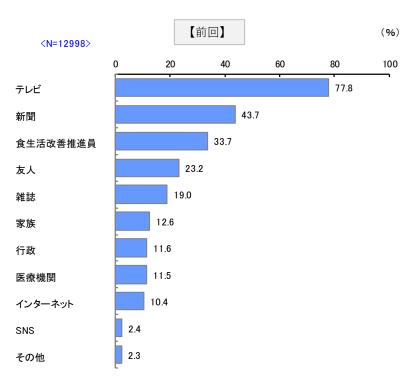
### 問 6. 日頃、健康や栄養などに関する情報はどこから得ますか。 <複数回答>

情報の入手先は「テレビ」が突出して多く 76.5%。次いで「新聞」、「食生活改善推進員」、「友人」、「雑誌」などの順であった。



ブロック別									
北海道 •東北 n=2318		関東 •甲信越静 n=3845		北	陸·東海 ·近畿 =3946		国•四国=2644	九州·沖縄 n=2832	
79.6			<b>7</b> 5.4	75.		77.8		76.0	
	45.8		45.1		45.6		42.5		38.9
	33.3		30.7		29.9		37.7		37.7
	25.9		26.2		26.2		26.2		24.5
	22.1		20.7		20.3		20.6		19.2
	12.3		14.1		13.4		12.7		12.7
	14.9		13.6		10.7		13.5		13.5
	11.7		11.8		13.4		12.3		13.0
	8.7		13.0		13.4		9.5		9.7
	2.6		3.6		4.0		3.1		3.1
	2.2		2.3		1.9		2.3		1.8

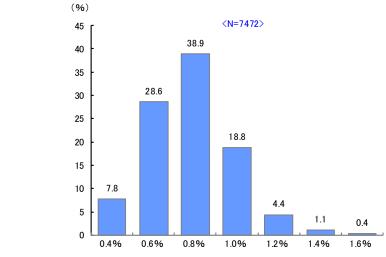
前回結果と比較すると、若者世代および働き世代にみられた項目の変化(「SNS」の割合の増減など)はみられず、ほとんど同様の結果となっており、情報の入手先が変わっていないことがうかがえる。



ブロック別										
北海道 •東北		関東 •甲信越静			陸·東海 ·近畿		中国四国	九州 •沖縄		
n=1869		n=3300		r	=3589	n=	=2295	n=1945		
	<b>7</b> 7.8	77.8 79.5			<b>7</b> 6.5		<b>7</b> 7.4	77.7		
	43.0		45.9		44.8		44.1		38.3	
	35.7		29.8		32.3		34.7		39.8	
	26.0		22.6		22.1		24.0		22.8	
	20.6		19.9		19.2		18.4		16.5	
	11.7		13.5		12.7		11.5		13.2	
	13.9		11.8		10.3		10.8		12.1	
	11.0		11.2		12.1		11.9		11.1	
	7.5		12.1		11.7		9.3		9.3	
	1.6		2.7		2.8	2.1		2.2		
1.8			2.5		2.3		2.4		2.3	

### ■ みそ汁の塩分濃度測定結果(減塩くん使用)

「0.8%」がボリュームゾーンで全体の 38.9%。平均値で地域を比較してみると、北海道・東北が他に比べて塩分濃度が高いことがうかがえる。



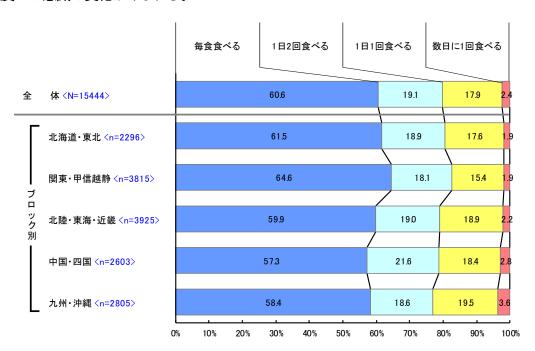
ブロック別	北海道·東北〈n=1233〉	4.9	21.4	47.2	20.8	4.0	1.4	0.3
	関東·甲信越静 <n=1768></n=1768>	8.7	32.1	36.6	17.6	3.2	1.2	0.5
	北陸·東海·近畿 <n=1810></n=1810>	7.5	29.3	37.8	18.8	5.0	0.9	0.7
	中国•四国〈n=1511〉	7.6	28.4	37.4	19.7	5.6	1.1	0.2
	九州·沖縄〈n=1150〉	10.2	30.3	37.3	17.1	4.2	0.7	0.2

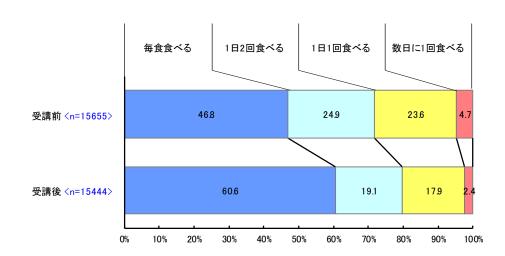
平均 0.81% 0.76% 0.78% 0.78% 0.76%

### IV. 【高齢世代】集計結果 ③受講後アンケート

# 問 1. あなたは、日頃の食生活で「肉・魚・卵などの動物性たんぱく質」をどのくらいの回数で食べたらよいかわかりましたか。

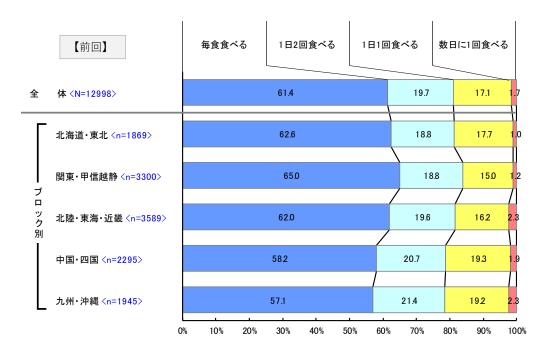
受講前と比較すると「毎食食べる」の割合は 13.8 ポイント増加しており(46.8%→60.6%)、動物性たんぱく 質摂取頻度への意識の変化がみられる。





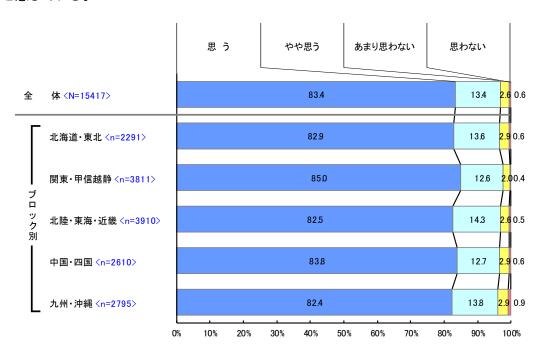
※【受講前】は「ほぼ食べない」が含まれているため、【受講後】との比較用に割合を再集計している。

### 前回結果と比べてみると、傾向は同様で、大きな変化はみられない。

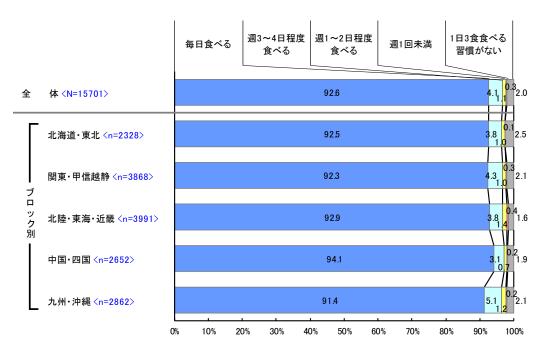


### 問2.今後は「1日3食」食べようと思いますか。

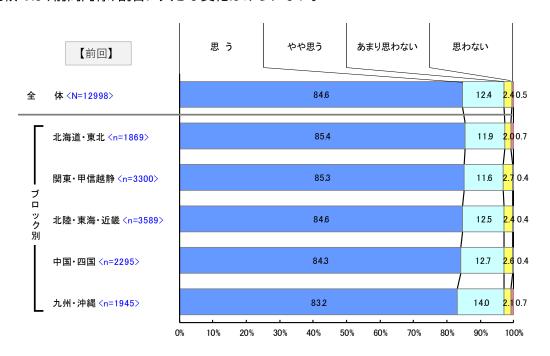
「1日3食」食べようと「思う」人の割合は83.4%。「やや思う」を足すと96.8%と、ほとんどの人が「1日3食」食べたいと感じている。



<再掲:【受講前】問 2. あなたは、日頃の食生活で「1 日 3 食」食べていますか。

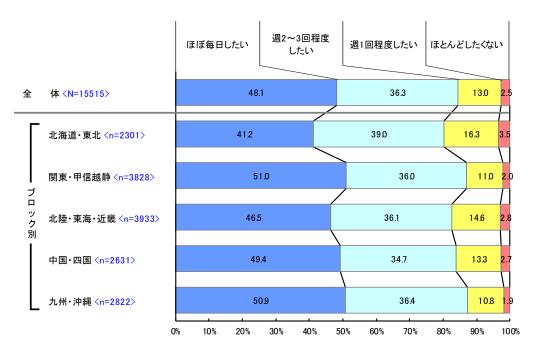


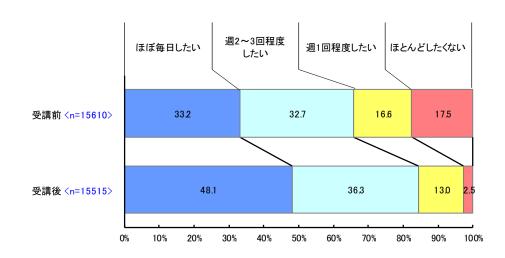
### 前回比較では、前問同様、割合に大きな変化はみられない。



#### 問3.今後は「ウォーキングなどの運動」をしようと思いますか。

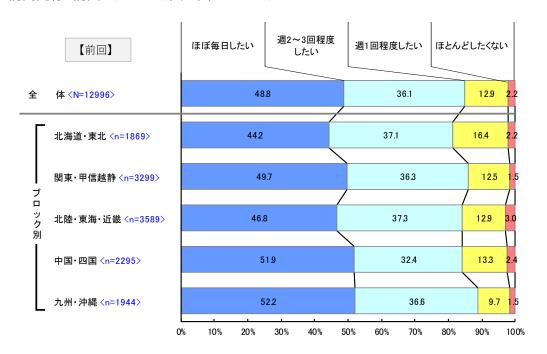
受講前後で比較すると「ほぼ毎日したい」の割合が 14.9 ポイント増加(33.2%→48.1%)。また「ほとんどしたくない(受講前:ほとんどしない)」の割合が減り、ごく少数意見となっている(17.5%→2.5%)。





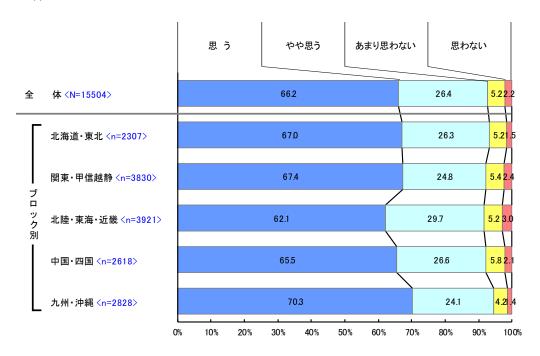
※【受講前】の設問は「日頃のウォーキングなどの運動の頻度」。「ほとんど毎日」「週 2~3 回程度」「週 1 回未満」「ほとんどしない」

### こちらも前問同様、前回と大きな差異は出ていない。

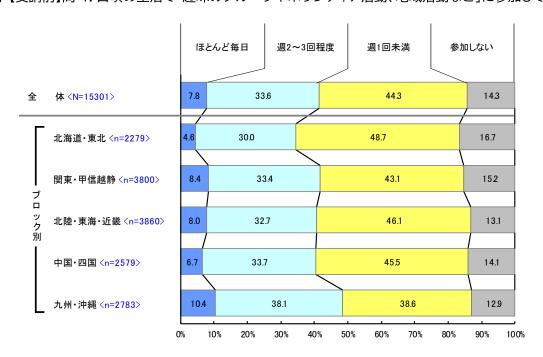


#### 問 4. 今後は「趣味のグループやボランティア活動、地域活動など」に参加しようと思いますか。

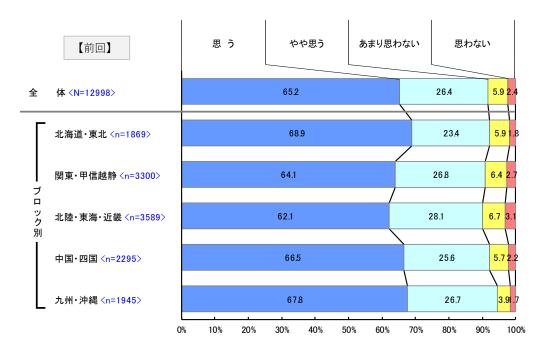
「思う」+「やや思う」を足したポジティブな意向の割合は92.6%。受講前後で比較すると、「参加しない」人の割合は14.3%であったのに対し、受講後の参加しようと「あまり思わない」+「思わない」の割合は7.4%となり、参加したい人が増加したことがうかがえる。



<再掲:【受講前】問 4. 日頃の生活で「趣味のグループやボランティア活動、地域活動など」に参加していますか。

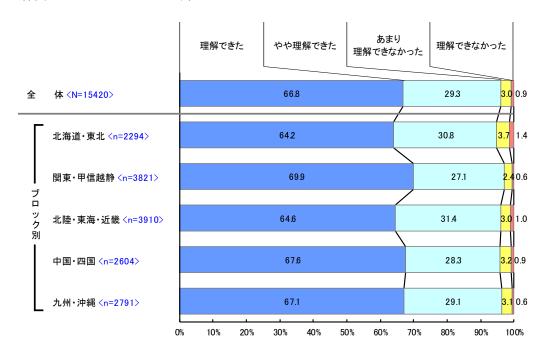


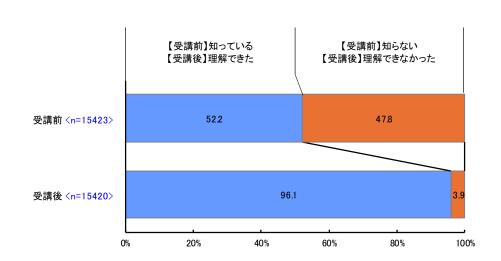
#### 前回との目立った差はなく、前回も同様の傾向を示している。



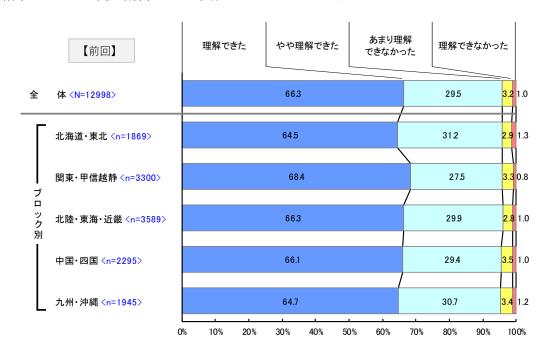
#### 問 5.「フレイル」の意味、予防するための行動が理解できましたか。

「理解できた」割合は 66.8%。「やや理解できた」も足すと、全体の 96.1%がフレイルについて理解できたと回答。また受講前後で比較してみると、フレイルについて内容も理解している人の割合は 52.2%であったのに対し、受講後の理解度は 43.9 ポイントも上昇している。



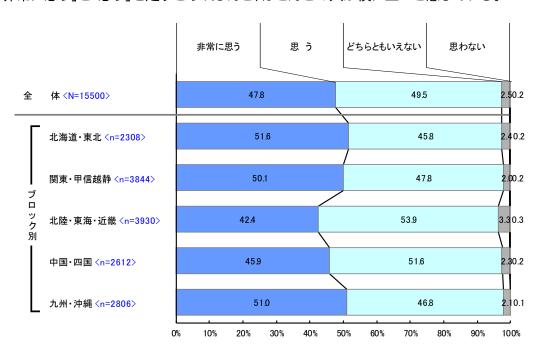


#### 前回結果もほとんど同じ割合であり、変化はみられなかった。

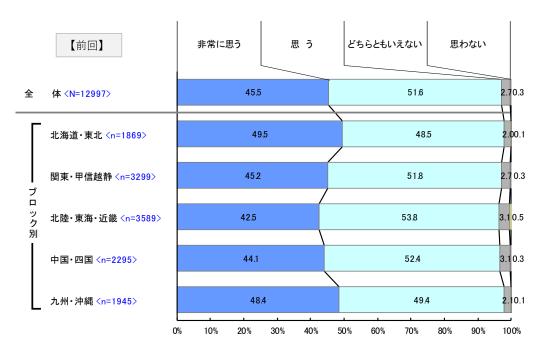


#### 問 6. 講習内容は役に立つと思いますか。

「非常に思う」と「思う」を足すと97.3%と、ほとんどの人が役に立つと感じている。

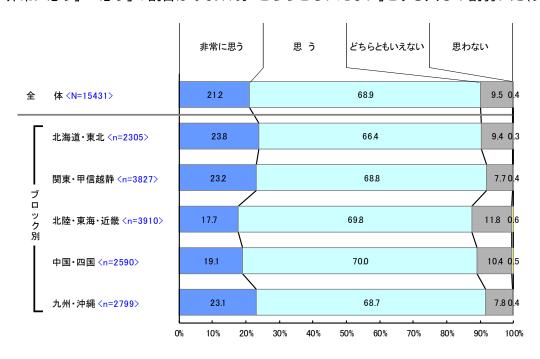


前回も同様の傾向であり、97.0%の人が役に立つと回答。

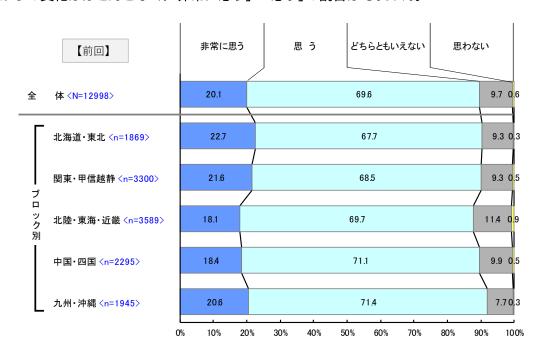


#### 問7.講習を受講して実践できそうだと思いますか。

「非常に思う」+「思う」の割合は90.1%。「どちらともいえない」とする人も1割弱いた(9.5%)。

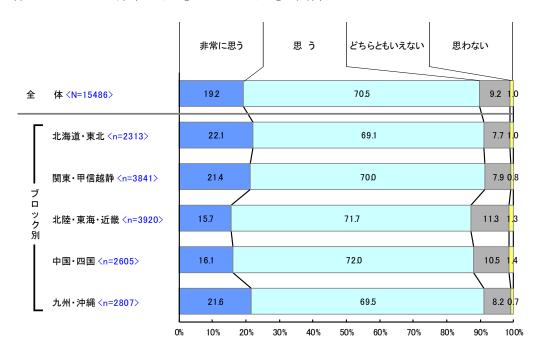


前回からの変化はほとんどなく、「非常に思う」+「思う」の割合は89.7%。

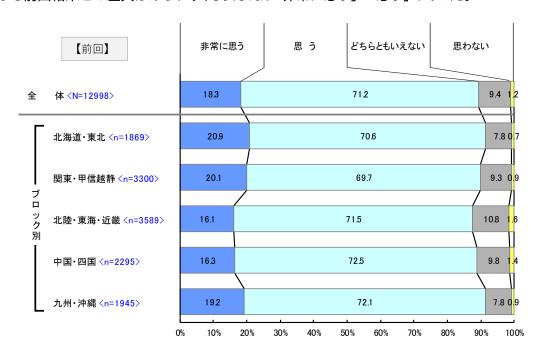


#### 問8.講習会の内容を家族や他の人に伝えたいと思いますか。

全体の89.7%が「非常に思う」もしくは「思う」と回答。



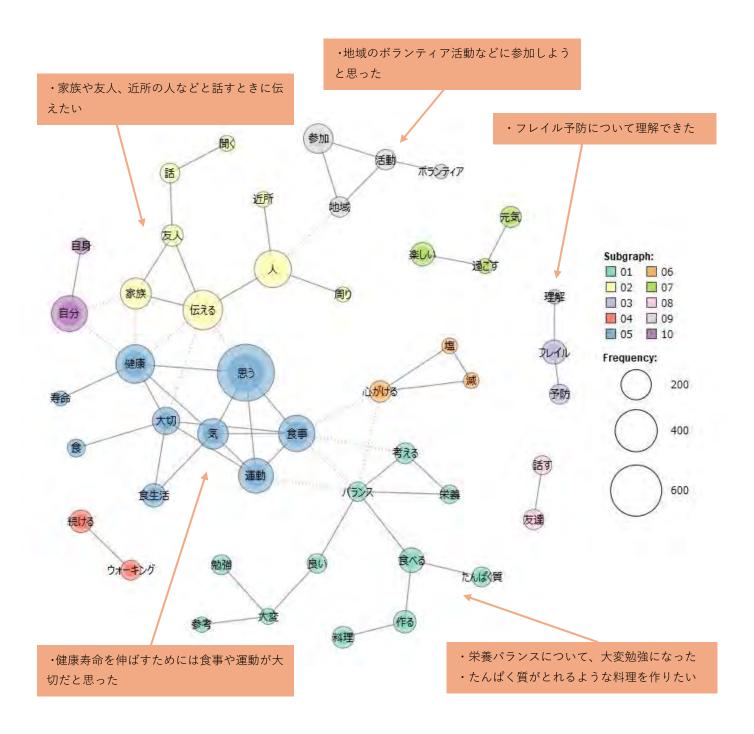
こちらも前回結果との差異はみられず、89.5%が「非常に思う」+「思う」であった。



# IV. 【高齢世代】集計結果 ④自由回答

#### 問 9. ヘルスサポーターになってやりたいこと(目標や決意など)をお書きください。

高齢世代の自由回答(有効回答数:2848 件)についての共起ネットワーク分析結果は以下となっている。 若者世代、働き世代に比べ回答内容は多岐にわたっているが、「家族や友人などに伝えたい」という意見は同様に多かった。また、「健康寿命の延伸・フレイル予防のために食事や運動が大切だとわかったので、ウォーキングやボランティア活動などをしたい」といった、高齢世代特有の意見も散見された。一方で若者世代、働き世代に多かった「減塩」「野菜摂取量」といったワードは比較的少ない。



# V. クロス集計表

# V. クロス集計表 ①若者世代

【受講前】問 3. 「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」で目標とされる成人 1 日当たりの食塩摂取量を知っていますか。

		サンプル数	男10.5g、女 9.5g	男9.5g、女 8.5g	男8.5g、女 7.5g	男7.5g、女 6.5g
全 体		6177	420	1215	2411	2131
		100.0	6.8	19.7	39.0	34.5
朝食	週2~3日以上食べる	5453	358	1061	2131	1903
		100.0	6.6	19.5	39.1	34.9
	ほとんど食べない	691	60	145	270	216
		100.0	8.7	21.0	39.1	31.3
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	2131	-	-	-	2131
		100.0	-	-	-	100.0
	誤答	4046	420	1215	2411	-
		100.0	10.4	30.0	59.6	-
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	3170	184	585	1270	1131
		100.0	5.8	18.5	40.1	35.7
	現状でよい	2000	127	417	767	689
		100.0	6.4	20.9	38.4	34.5
	増やしたい	927	108	202	343	274
		100.0	11.7	21.8	37.0	29.6

※上段:件数/下段:%(以下同)

【受講前】問 4. 「健康日本 21」で目標とされる成人 1 日当たりの野菜摂取量(平均)を知っていますか。

		サンプル数	400g	350g	300g	250g
全 体		6191	1064	3595	1246	286
		100.0	17.2	58.1	20.1	4.6
朝食	週2~3日以上食べる	5465	934	3211	1080	240
		100.0	17.1	58.8	19.8	4.4
	ほとんど食べない	693	119	368	160	46
		100.0	17.2	53.1	23.1	6.6
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	2118	328	1419	283	88
		100.0	15.5	67.0	13.4	4.2
	誤答	4033	733	2149	956	195
		100.0	18.2	53.3	23.7	4.8
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	3174	537	1898	601	138
		100.0	16.9	59.8	18.9	4.3
	現状でよい	2006	339	1147	426	94
		100.0	16.9	57.2	21.2	4.7
	増やしたい	931	179	494	207	51
		100.0	19.2	53.1	22.2	5.5

#### 【受講前】問 5. 日頃の食生活で「外食やコンビニなどでの食事バランス」を意識して注文・購入していますか。

		サンプル数	気にしてい る	やや気にし ている	あまり気にし ていない	気にしてい ない	外食等はあ まり利用し ない
全 体		6228	697	1852	2141	1064	474
		100.0	11.2	29.7	34.4	17.1	7.6
朝食	週2~3日以上食べる	5497	638	1706	1902	833	418
		100.0	11.6	31.0	34.6	15.2	7.6
	ほとんど食べない	698	56	134	227	225	56
		100.0	8.0	19.2	32.5	32.2	8.0
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	2122	293	650	674	318	187
		100.0	13.8	30.6	31.8	15.0	8.8
	誤答	4035	399	1187	1437	731	281
		100.0	9.9	29.4	35.6	18.1	7.0
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	3183	362	1012	1116	469	224
		100.0	11.4	31.8	35.1	14.7	7.0
	現状でよい	2018	215	605	687	353	158
		100.0	10.7	30.0	34.0	17.5	7.8
	増やしたい	944	109	209	311	232	83
		100.0	11.5	22.1	32.9	24.6	8.8

### 【受講前】■みそ汁の塩分濃度測定結果(減塩くん使用)

		サンプル数	0.4%	0.6%	0.8%	1.0%	1.2%	1.4%	1.6%
全 体		4172	264	746	1516	961	446	139	100
		100.0	6.3	17.9	36.3	23.0	10.7	3.3	2.4
朝食	週2~3日以上食べる	3659	231	661	1334	857	384	116	76
		100.0	6.3	18.1	36.5	23.4	10.5	3.2	2.1
	ほとんど食べない	490	30	79	175	100	59	23	24
		100.0	6.1	16.1	35.7	20.4	12.0	4.7	4.9
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	1441	110	300	529	277	135	54	36
		100.0	7.6	20.8	36.7	19.2	9.4	3.7	2.5
	誤答	2696	151	437	975	678	308	85	62
		100.0	5.6	16.2	36.2	25.1	11.4	3.2	2.3
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	2180	129	396	820	479	232	83	41
		100.0	5.9	18.2	37.6	22.0	10.6	3.8	1.9
	現状でよい	1336	89	246	461	329	133	41	37
		100.0	6.7	18.4	34.5	24.6	10.0	3.1	2.8
	増やしたい	615	45	97	214	146	76	15	22
		100.0	7.3	15.8	34.8	23.7	12.4	2.4	3.6

## 【受講後】問 6. 講習内容は役に立つと思いますか。

		6239 100.0 5509 100.0 696 100.0 2119 100.0 4026 100.0				
		サンノル剱	非常に思う	思う	どちらともい えない	思わない
全 体		6239	4148	1943	125	23
		100.0	66.5	31.1	2.0	0.4
朝食	週2~3日以上食べる	5509	3722	1675	95	17
		100.0	67.6	30.4	1.7	0.3
	ほとんど食べない	696	409	252	29	6
		100.0	58.8	36.2	4.2	0.9
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	2119	1466	615	31	7
		100.0	69.2	29.0	1.5	0.3
	誤答	4026	2641	1278	91	16
		100.0	65.6	31.7	2.3	0.4
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	3193	2187	938	58	10
		100.0	68.5	29.4	1.8	0.3
	現状でよい	2022	1289	683	42	8
		100.0	63.7	33.8	2.1	0.4
	増やしたい	935	612	294	24	5
		100.0	65.5	31.4	2.6	0.5

## 【受講後】問 7. 講習を受講して実践できそうだと思いますか。

		サンプル数	非常に思う	思う	どちらともい えない	思わない
全 体		6241	2801	2766	619	55
		100.0	44.9	44.3	9.9	0.9
朝食	週2~3日以上食べる	5512	2512	2446	512	42
		100.0	45.6	44.4	9.3	0.8
	ほとんど食べない	695	278	301	104	12
		100.0	40.0	43.3	15.0	1.7
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	2122	972	951	176	23
		100.0	45.8	44.8	8.3	1.1
	誤答	4030	1797	1777	425	31
		100.0	44.6	44.1	10.5	0.8
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	3191	1491	1379	299	22
		100.0	46.7	43.2	9.4	0.7
	現状でよい	2020	843	935	220	22
		100.0	41.7	46.3	10.9	1.1
	増やしたい	941	426	408	97	10
		100.0	45.3	43.4	10.3	1.1

【受講後】問8.講習会の内容を家族や他の人に伝えたいと思いますか。

		サンプル数	非常に思う	思う	どちらともい えない	思わない
全 体		6246	2810	2727	610	99
		100.0	45.0	43.7	9.8	1.6
朝食	週2~3日以上食べる	5517	2532	2408	499	78
		100.0	45.9	43.6	9.0	1.4
	ほとんど食べない	695	266	302	108	19
		100.0	38.3	43.5	15.5	2.7
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	2123	983	937	171	32
		100.0	46.3	44.1	8.1	1.5
	誤答	4029	1794	1748	422	65
		100.0	44.5	43.4	10.5	1.6
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	3193	1501	1390	265	37
		100.0	47.0	43.5	8.3	1.2
	現状でよい	2024	874	891	221	38
		100.0	43.2	44.0	10.9	1.9
	増やしたい	940	393	411	113	23
		100.0	41.8	43.7	12.0	2.4

# V. クロス集計表 ②働き世代

【受講前】問 1. あなたは、ふだん朝食を食べますか。

		サンプル数	ほとんど毎 日食べる	週に4~5日 食べる	週に2~3日 食べる	ほとんど食 べない
全 体		4330	3639	202	154	335
	14044 4 0 0 15 17 15 1 0 1 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		84.0	4.7	3.6	7.7
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	2579	2222	111	78	168
		100.0	86.2	4.3	3.0	6.5
	誤答	1571	1250	87	73	161
		100.0	79.6	5.5	4.6	10.2
運動習慣	ほとんど毎日~週1回未満する	2746	2340	123	97	186
		100.0	85.2	4.5	3.5	6.8
	ほとんどしない	1543	1261	76	57	149
		100.0	81.7	4.9	3.7	9.7
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	2578	2133	133	96	216
		100.0	82.7	5.2	3.7	8.4
	現状でよい	1431	1236	49	52	94
		100.0	86.4	3.4	3.6	6.6
	増やしたい	281	235	16	6	24
		100.0	83.6	5.7	2.1	8.5

#### 【受講前】問 2. あなたは、自分の適性(理想)体重がどのくらいだと思っていますか。

									I
		サンプル数	40kg未満	40~50kg未 満	50~60kg未 満		70~80kg未 満	80kg以上	平均(Kg)
全 体		4217	8	911	2029	925	299	45	55.5
		100.0	0.2	21.6	48.1	21.9	7.1	1.1	
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答 (男7.5g、女6.5g)	2517	4	602	1277	468	147	19	54.6
		100.0	0.2	23.9	50.7	18.6	5.8	0.8	
	誤答	1548	3	269	687	423	142	24	56.9
		100.0	0.2	17.4	44.4	27.3	9.2	1.6	
運動習慣	ほとんど毎日~週1回未満する	2692	5	572	1260	619	208	28	55.7
		100.0	0.2	21.2	46.8	23.0	7.7	1.0	
	ほとんどしない	1491	2	324	758	301	89	17	55.1
		100.0	0.1	21.7	50.8	20.2	6.0	1.1	
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	2516	4	439	1245	589	208	31	56.5
		100.0	0.2	17.4	49.5	23.4	8.3	1.2	
	現状でよい	1403	2	376	666	275	72	12	54.1
		100.0	0.1	26.8	47.5	19.6	5.1	0.9	
	増やしたい	276	2	86	108	59	19	2	54.0
		100.0	0.7	31.2	39.1	21.4	6.9	0.7	

# 【受講前】問 3.「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」で目標とされる成人 1 日当たりの食塩摂取量を知っていますか。

		サンプル数	男10.5g、女 9.5g	男9.5g、女 8.5g	男8.5g、女 7.5g	男7.5g、女 6.5g
全 体		4165	130	344	1101	2590
		100.0	3.1	8.3	26.4	62.2
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	2590	-	-	-	2590
		100.0	-	_	-	100.0
	誤答	1575	130	344	1101	-
		100.0	8.3	21.8	69.9	-
運動習慣	ほとんど毎日~週1回未満する	2640	90	210	684	1656
		100.0	3.4	8.0	25.9	62.7
	ほとんどしない	1500	40	132	412	916
		100.0	2.7	8.8	27.5	61.1
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	2505	82	209	679	1535
		100.0	3.3	8.3	27.1	61.3
	現状でよい	1367	35	115	354	863
		100.0	2.6	8.4	25.9	63.1
	増やしたい	268	10	19	61	178
		100.0	3.7	7.1	22.8	66.4

### 【受講前】問 5. あなたは、日頃の生活で「運動」をしていますか。

		サンプル数	ほとんど毎 日	週2~3回程 度	週1回未満	ほとんどし ない
全 体		4305	643	1201	910	1551
		100.0	14.9	27.9	21.1	36.0
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	2572	399	694	563	916
		100.0	15.5	27.0	21.9	35.6
	誤答	1568	213	448	323	584
		100.0	13.6	28.6	20.6	37.2
運動習慣	ほとんど毎日~週1回未満する	2754	643	1201	910	-
		100.0	23.3	43.6	33.0	_
	ほとんどしない	1551	-	-	-	1551
		100.0	-	-	-	100.0
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	2568	317	685	560	1006
		100.0	12.3	26.7	21.8	39.2
	現状でよい	1424	258	420	286	460
		100.0	18.1	29.5	20.1	32.3
	増やしたい	280	61	85	59	75
		100.0	21.8	30.4	21.1	26.8

## 【受講前】■みそ汁の塩分濃度測定結果(減塩くん使用)

		サンプル数	0.4%	0.6%	0.8%	1.0%	1.2%	1.4%	1.6%
全 体		2591	167	642	1018	557	157	33	17
		100.0	6.4	24.8	39.3	21.5	6.1	1.3	0.7
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	1580	111	426	612	321	78	19	13
		100.0	7.0	27.0	38.7	20.3	4.9	1.2	0.8
	誤答	930	49	197	371	224	73	14	2
		100.0	5.3	21.2	39.9	24.1	7.8	1.5	0.2
運動習慣	ほとんど毎日~週1回未満する	1706	106	443	679	361	85	22	10
		100.0	6.2	26.0	39.8	21.2	5.0	1.3	0.6
	ほとんどしない	867	60	194	329	194	72	11	7
		100.0	6.9	22.4	37.9	22.4	8.3	1.3	0.8
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	1520	113	339	597	332	107	23	9
		100.0	7.4	22.3	39.3	21.8	7.0	1.5	0.6
	現状でよい	881	36	251	361	177	41	8	7
		100.0	4.1	28.5	41.0	20.1	4.7	0.9	0.8
	増やしたい	171	16	49	53	42	8	2	1
		100.0	9.4	28.7	31.0	24.6	4.7	1.2	0.6

## 【受講後】問7.講習内容は役に立つと思いますか。

		サンプル数	非常に思う	思う	どちらともい えない	思わない
全 体		4192	2247	1862	76	7
		100.0	53.6	44.4	1.8	0.2
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	2502	1407	1053	36	6
		100.0	56.2	42.1	1.4	0.2
	誤答	1528	770	730	27	1
		100.0	50.4	47.8	1.8	0.1
運動習慣	ほとんど毎日~週1回未満する	2662	1459	1159	39	5
		100.0	54.8	43.5	1.5	0.2
	ほとんどしない	1493	767	690	34	2
		100.0	51.4	46.2	2.3	0.1
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	2497	1392	1065	37	3
		100.0	55.7	42.7	1.5	0.1
	現状でよい	1386	693	663	27	3
		100.0	50.0	47.8	1.9	0.2
	増やしたい	270	150	111	8	1
		100.0	55.6	41.1	3.0	0.4

【受講後】問8.講習を受講して実践できそうだと思いますか。

		サンプル数	非常に思う	思う	どちらともい えない	思わない
全 体		4187	1004	2660	511	12
		100.0	24.0	63.5	12.2	0.3
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	2502	629	1611	255	7
		100.0	25.1	64.4	10.2	0.3
	誤答	1526	350	945	228	3
		100.0	22.9	61.9	14.9	0.2
運動習慣	ほとんど毎日~週1回未満する	2664	687	1721	251	5
		100.0	25.8	64.6	9.4	0.2
	ほとんどしない	1487	308	914	259	6
		100.0	20.7	61.5	17.4	0.4
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	2497	611	1566	316	4
		100.0	24.5	62.7	12.7	0.2
	現状でよい	1384	324	899	154	7
		100.0	23.4	65.0	11.1	0.5
	増やしたい	270	66	168	35	1
		100.0	24.4	62.2	13.0	0.4

## 【受講後】問 9. 講習会の内容を家族や他の人に伝えたいと思いますか。

		1	1			
		サンプル数	非常に思う	思う	どちらともい えない	思わない
全 体		4190	1152	2744	272	22
		100.0	27.5	65.5	6.5	0.5
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答(男7.5g、女6.5g)	2504	725	1627	141	11
		100.0	29.0	65.0	5.6	0.4
	誤答	1529	395	1020	108	6
		100.0	25.8	66.7	7.1	0.4
運動習慣	ほとんど毎日~週1回未満する	2664	740	1756	157	11
		100.0	27.8	65.9	5.9	0.4
	ほとんどしない	1490	404	961	115	10
		100.0	27.1	64.5	7.7	0.7
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	2500	720	1625	147	8
		100.0	28.8	65.0	5.9	0.3
	現状でよい	1386	360	919	98	9
		100.0	26.0	66.3	7.1	0.6
	増やしたい	267	67	175	21	4
		100.0	25.1	65.5	7.9	1.5

# V. クロス集計表 ③高齢世代

#### 【受講前】問 1. あなたは、日頃の食生活で「肉・魚・卵などの動物性たんぱく質」を食べていますか。

		サンプル数	毎食食べる	1日2回食べ る	1日1回食べ る	数日に1回食べる	ほぼ食べな い
全 体		15693	7331	3897	3689	738	38
		100.0	46.7	24.8	23.5	4.7	0.2
家族構成	単身	3946	1662	946	1033	290	15
		100.0	42.1	24.0	26.2	7.3	0.4
	同居あり・その他	11747	5669	2951	2656	448	23
		100.0	48.3	25.1	22.6	3.8	0.2
1日3食食べる習慣	週1回以上	15237	7197	3787	3541	683	29
		100.0	47.2	24.9	23.2	4.5	0.2
	週1回未満・食べる習慣がない	353	103	81	113	49	7
		100.0	29.2	22.9	32.0	13.9	2.0
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	14917	7331	3897	3689	-	-
		100.0	49.1	26.1	24.7	-	-
	1日1回未満・ほぼ食べない	776	_	_	-	738	38
		100.0	-	-	_	95.1	4.9

#### 【受講前】問 3. 日頃の生活で「ウォーキングなどの運動」をしていますか。

		_								
			ほとんど毎 日	週2~3回程 度	週1回未満	ほとんどしない				
全 体		15610	5184	5098	2599	2729				
		100.0	33.2	32.7	16.6	17.5				
家族構成	単身	3918	1451	1330	561	576				
		100.0	37.0	33.9	14.3	14.7				
	同居あり・その他	11692	3733	3768	2038	2153				
		100.0	31.9	32.2	17.4	18.4				
1日3食食べる習慣	週1回以上	15166	5048	4969	2529	2620				
		100.0	33.3	32.8	16.7	17.3				
	週1回未満・食べる習慣がない	345	98	99	56	92				
		100.0	28.4	28.7	16.2	26.7				
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	14733	4927	4842	2454	2510				
		100.0	33.4	32.9	16.7	17.0				
	1日1回未満・ほぼ食べない	764	218	217	129	200				
		100.0	28.5	28.4	16.9	26.2				

#### 【受講前】問 5. フレイルを知っていますか。

	,, c, a, b, c,				
		サンプル数	知っている	言葉は知っているが内容は知らない	知らない
全 体		15423	8055	3716	3652
		100.0	52.2	24.1	23.7
家族構成	単身	3858	1985	937	936
		100.0	51.5	24.3	24.3
	同居あり・その他	11565	6070	2779	2716
		100.0	52.5	24.0	23.5
1日3食食べる習慣	週1回以上	14983	7875	3606	3502
		100.0	52.6	24.1	23.4
	週1回未満・食べる習慣がない	344	143	86	115
		100.0	41.6	25.0	33.4
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	14562	7750	3490	3322
		100.0	53.2	24.0	22.8
	1日1回未満・ほぼ食べない	753	250	196	307
		100.0	33.2	26.0	40.8

### 【受講前】■みそ汁の塩分濃度測定結果(減塩くん使用)

		サンプル数	0.4%	0.6%	0.8%	1.0%	1.2%	1.4%	1.6%
全 体		7472	581	2140	2907	1404	329	81	30
		100.0	7.8	28.6	38.9	18.8	4.4	1.1	0.4
家族構成	単身	1941	159	580	699	362	106	26	9
		100.0	8.2	29.9	36.0	18.7	5.5	1.3	0.5
	同居あり・その他	5531	422	1560	2208	1042	223	55	21
		100.0	7.6	28.2	39.9	18.8	4.0	1.0	0.4
1日3食食べる習慣	週1回以上	7275	557	2092	2836	1364	319	79	28
		100.0	7.7	28.8	39.0	18.7	4.4	1.1	0.4
	週1回未満・食べる習慣がない	161	21	41	54	33	9	1	2
		100.0	13.0	25.5	33.5	20.5	5.6	0.6	1.2
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	7063	547	2032	2768	1316	298	76	26
		100.0	7.7	28.8	39.2	18.6	4.2	1.1	0.4
	1日1回未満・ほぼ食べない	358	26	92	118	84	30	4	4
		100.0	7.3	25.7	33.0	23.5	8.4	1.1	1.1

## 【受講後】問 6. 講習内容は役に立つと思いますか。

		1				
			非常に思う	思う	どちらともい えない	思わない
全 体		15500	7414	7675	380	31
		100.0	47.8	49.5	2.5	0.2
家族構成	単身	3861	1823	1911	117	10
		100.0	47.2	49.5	3.0	0.3
	同居あり・その他	11639	5591	5764	263	21
		100.0	48.0	49.5	2.3	0.2
1日3食食べる習慣	週1回以上	15052	7233	7431	358	30
		100.0	48.1	49.4	2.4	0.2
	週1回未満・食べる習慣がない	343	137	190	16	-
		100.0	39.9	55.4	4.7	-
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	14632	7056	7206	340	30
		100.0	48.2	49.2	2.3	0.2
	1日1回未満・ほぼ食べない	759	307	412	39	1
		100.0	40.4	54.3	5.1	0.1

## 【受講後】問 7. 講習を受講して実践できそうだと思いますか。

		サンプル数	非常に思う	思う	どちらともい えない	思わない
全 体		15431	3272	10631	1461	67
		100.0	21.2	68.9	9.5	0.4
家族構成	単身	3847	838	2581	408	20
		100.0	21.8	67.1	10.6	0.5
	同居あり・その他	11584	2434	8050	1053	47
		100.0	21.0	69.5	9.1	0.4
1日3食食べる習慣	週1回以上	14986	3198	10347	1378	63
		100.0	21.3	69.0	9.2	0.4
	週1回未満・食べる習慣がない	346	57	218	69	2
		100.0	16.5	63.0	19.9	0.6
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	14571	3153	10050	1310	58
		100.0	21.6	69.0	9.0	0.4
	1日1回未満・ほぼ食べない	751	100	503	139	9
		100.0	13.3	67.0	18.5	1.2

【受講後】問8.講習会の内容を家族や他の人に伝えたいと思いますか。

		サンプル数	非常に思う	思う	どちらともい えない	思わない			
全 体	15486	2973	10924	1428	161				
		100.0	19.2	70.5	9.2	1.0			
家族構成	単身	3867	671	2672	457	67			
		100.0	17.4	69.1	11.8	1.7			
	同居あり・その他	11619	2302	8252	971	94			
		100.0	19.8	71.0	8.4	0.8			
1日3食食べる習慣	週1回以上	15039	2899	10618	1377	145			
		100.0	19.3	70.6	9.2	1.0			
	週1回未満・食べる習慣がない	343	59	226	42	16			
		100.0	17.2	65.9	12.2	4.7			
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	14620	2862	10326	1289	143			
		100.0	19.6	70.6	8.8	1.0			
	1日1回未満・ほぼ食べない	755	91	521	125	18			
		100.0	12.1	69.0	16.6	2.4			

資料:調查票

#### 令和5年度 全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト(第3弾)



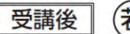
# ヘルスサポーターアンケート

本日はご参加いただき、ありがとうございます。今後の活動の参考にしますので、協力をお願いします。 なお、ご回答の内容は、今後の活動に役立てる以外には使用いたしません。

都這	節原県名(		) 市町村名	(		)	
性	別:(1)男	(2)女 (3	3)答えたくない	V			
属	性:(1)高校生	(2)大学	生·短大生·専門	9学校生	(3)就労者		
	(4)その他	(	)				
家族	兵構成:(1)家族と同	司居 (2)	一人暮らし				
1.あな	なたは、 <b>ふだん朝食</b> を	食べますか。	あてはまるもの	を1つ選んで	<b>*</b> ○をつけてく	ださい。	
	)ほとんど毎日食べ		に4~5日食べる	(3)	週に2~3日食√	べる	
(4	)ほとんど食べない						
2. 50	なたは、 <b>自分の適正</b> (	理想)体重がと	どのくらいだと思	いています	か。数値で記り	して下さ	10
		自分の適	正(理想)体重は		kg		
	た <b>適正(理想)体重に</b> ください。	対して、現在	どのように思っ	ていますか	。あてはまる:	ものを <b>1つ</b>	選んで〇をつけ
(1	)多いに減らしたい	(2)減らした	い (3)現状で	でよい (4	)増やしたい	(5)多い	に増やしたい
あで	本人の食事摂取基準 ではまるものを <b>1つ道</b> )男10.5g、女9.5g	んで〇をつけ	てください。				
あで	康日本21」で <b>目標と</b> てはまるものを <b>1つ選</b> )400g (2)35	んで〇をつけ	てください。		<b>9)</b> を知ってい	ますか。	
	なたは、日頃の食生活 ますか。あてはまるも				食事バランス	を意識し	<b>で注文・購入</b> して
(1	)気にしている (2	)やや気にして	ている (3)あ	まり気にして	ていない		
(4	)気にしていない	(5)外食等はる	あまり利用しなし	1			
< 1	頁、 <b>健康や栄養など</b> ざさい。						<b>んで〇</b> をつけて
	)食生活改善推進員						/0\= <del>*</del>
	)インターネット )友人 (10)学校			)OK, 12%	シンフム、LIN	EGC)	(8)家族
	787 (10/41)	(11) 20	OIE (				,
	を汁の塩分濃度測定						
(1	)0.4% (2)0.6	5% (3)0	).8% (4)1	1.0% (	5)1.2%	(6) 1.4%	(7)1.6%

### 令和5年度

全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト(第3弾)





# ヘルスサポーターアンケート

(1)思う	(2)**	思う	(3)あま	り思わない	(4	1)思わない	1		
2. あなたは、	分の適正							su.	
		自分	の適正(理	想)体重は	,		kg		
また <b>適正体</b> ください。	重を知って	、自分の	体重をど	のように思	います	か。あては	まるもの	のを <b>1つ選んで〇</b>	をつけて
(1)多いに	減らしたい	(2)減	らしたい	(3)現状	でよい	(4)増や	したい	(5)多いに増やし	utell
	11/21/11/11				る成人1	日当たりの	食塩摂	収量がわかりまし	たか。
あてはまる	4				/215	BO E ~ +	75.	(4) B75 ~ +	-C E-
(1)务10.5	og . 39.5g	(2	1959.5g.	gc.og	(3)3	50.5g, 9	7.5g	(4)男7.5g、女	(6.5g
4.「健康日本2 あてはまる					摂取量(	<b>平均)</b> は、∤	つかりま	したか。	
(1)400g					)250g				
5.今後は「外部	きやコンビニ	デリバ	リーなどで	は食事の/	「ランス	」を意識し	て、注文	<b>・購入</b> しようと思い	ますか。
あてはまる:									
(1)思う	(2)やや思	5 (3)	あまり思れ	つない (4	4)思われ	ない			
6.講習内容は	役に立つと	思います	か。あては	まるものな	21つ選	んで〇をつ	けてくた	<b>ささい。</b>	
(1)非常に	思う (	2)思う	(3) 8	ちらともい	えない	(4)思	わない		
7.講習を受講	して実践で	きそうだ	と思います	か。あては	まるも	のを <b>1つ選</b>	んで〇さ	きつけてください。	
(1)非常に	思う (	2)思う	(3)ど	ちらともい	えない	(4)思	わない		
8.講習会の内	容を家族や	他の人に	伝えたいと	思います	か。あて	はまるもの	を1つ	選 <b>んで〇</b> をつけてく	ださい。
(1)非常に	思う (	2)思う	(3)ど	ちらともい	えない	(4)思	わない		
9.ヘルスサポー	-ターになっ	てやりた	いこと(目	標や決意な	など) をさ	お書きくだ	さい。		
1 0 0 1									

# 令和5年度





全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト(第3弾)

# ヘルスサポーターアンケート

本日はご参加いただき、ありがとうございます。今後の活動の参考にしますので、協力をお願いします。なお、ご回答の内容は、今後の活動に役立てる以外には使用いたしません。

都道	府県名(	)	市町村名(		)	
性	別:(1)男 (	2)女 (3)答	えたくない			
	齢:(1)20歳代			代 (4)5	50歳代	(5)60歳代以上
家族	構成:(1)—人暮ら	し (2)夫婦の	Day (3)	夫婦+子	(4)二世帯	
	(5)三世帯以	止 (6)その	也(		)	
1.あな	たは、ふだん朝食を	食べますか。あては	まるものを1	つ選んで〇を	つけてくださ	:Uo
	) ほとんど毎日食べる) ほとんど食べない	5 (2)週に4~	-5日食べる	(3)週に2	~3日食べる	
2.あな	たは、自分の適正(	<b>理想)体重</b> がどのく	らいだと思っ	ていますか。数	値で記入し	て下さい。
		自分の適正(理	想)体重は、		kg	
	<b>適正(理想)体重に</b> ださい。	対して、現在どの	ように思ってい	いますか。あて	てはまるもの	を <b>1つ選んで〇</b> をつけ
(1)	多いに減らしたい	(2)減らしたい (	3)現状でよい	(4)増やし	たい (5) 多	らいに増やしたい
あて	本人の食事摂取基準 にはまるものを <b>1つ選</b> ) 男10.5g、女9.5g	んで○をつけてくか	<b>ごさい。</b>			
あて	康日本21」で <b>目標と</b> はまるものを <b>1つ選</b> )400g (2)35	んで○をつけてくか	<b>ざさい。</b>		刊っています	か。
5. あな あて	たは、 <b>日頃の生活で</b> はまるものを <b>1つ選</b> ) ほとんど毎日	「運動」(1回30分) んで <b>○</b> をつけてくか	以上、かるく汗 ざさい。	をかく程度の		
(1)	たは <b>「たばこ」</b> を吸い ) 吸っていない ( ) 吸っている →	2)以前吸っていた	が、現在は吸		けてください。	,
(1)	食生活改善推進員	(2)行政	(3)テレビ	(4)雑誌	(5)新聞	
	)インターネット )友人 (10)職 <sup>‡</sup>			、インスタグラ での他(	ラム、LINEな	ど) (8)家族 )
	汁の塩分濃度測定				Ale az.	July Cas. Las
(1)	0.4% (2)0.6	% (3)0.8%	(4) 1.09	6 (5)1.	2% (6)	1.4% (7)1.6%

# 令和5年度





全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト(第3弾)

# ヘルスサポーターアンケート

	(2) **							
2. あなたは、	自分の適正体							
			D適正(理		-	7.7	( g	
ください。								1つ選んでOをつけて
(1)多いに	減らしたい	(2)減日	したい	(3)現状	でよい	(4)増やした	U (5	)多いに増やしたい
	食事摂取基準 ものを1つ <b>達</b>				る成人1	日当たりの食	塩摂取	■がわかりましたか。
(1)男10.5	5g、女9.5g	(2)	男9.5g、	女8.5g	(3)	男8.5g、女7.5	g (	4)男7.5g、女6.5g
	21」で <b>目標と</b> ものを <b>1つを</b> (2)3	んで〇を	つけてくた	ぎさい。			りました	か。
あてはまる	ものを <b>1つ</b> 変	んで〇を	つけてくた	きさい。				うと思いますか。 ほとんどしたくない
								<b>○</b> をつけてください。 (4)吸っていない
7.講習内容は (1)非常に	<b>役に立つ</b> と 思う (2)						ください	,1,
8.講習を受講	して実践で	きそうだと	思います	か。あては	ままるも	のを <b>1つ選んで</b>	()をつ	ナてください。。
(1)非常に	思う (:	2)思う	(3)ど	ちらともし	えない	(4)思わ	ない	
9. 講習会の内	容を家族や	他の人に	まえたいと	思います	か。あて	はまるものを1	つ選んで	<b>*</b> ○をつけてください。
(1)非常に						(4)思わ		7
10. ヘルスサポ	ーターになっ	ってやりた	いこと(目	標や決意	など)を	お書きください	,1 <sub>0</sub>	

### 令和5年度 全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト(第3弾)

受講前



# ヘルスサポーターアンケート

本日はご参加いただき、ありがとうございます。今後の活動の参考にしますので、協力をお願いします。 なお、ご回答の内容は、今後の活動に役立てる以外には使用いたしません。

都道府県名( )	市町村名(	)
性 別:(1)男 (2)女 (3)答	えたくない	
年 齢:(1)60歳代 (2)70歳代	(3)80歳代	(4)90歳代以上
家族構成:(1)単身 (2)夫婦のみ	(3)二世帯	(4)三世帯以上
(5)その他(	)	
1. あなたは、日頃の食生活で <b>「肉・魚・卵などの</b> 」		を食べていますか。
あてはまるものを <b>1つ選んで〇</b> をつけてくださ		
(1)毎食食べる (2)1日2回食べる (5)ほぼ食べない	(3)1日1回食べる	(4)数日に1回食べる
2. あなたは、日頃の食生活で「1 <b>日3食</b> 」食べて		
あてはまるものを <b>1つ選んで〇</b> をつけてくださ		
(1)毎日食べる (2)週3~4日程度食べ (5)1日3食べる習慣がない	る (3)週1~2	2日程度食べる (4)週1回未満
3.日頃の生活で <b>「ウォーキングなどの運動」</b> をし	ていますか。	
あてはまるものを1つ選んでOをつけてくださ	さい。	
(1)ほとんど毎日 (2)週2~3回程度	(3)週1回未満	(4)ほとんどしない
4. 日頃の生活で「 <b>趣味のグループやボランティ</b> フ	ア活動、地域活動な	など」に参加していますか。
あてはまるものを1つ選んでOをつけてくださ		
(1)ほとんど毎日 (2)週2~3回程度	(3)週1回未満	(4)参加しない
5. <b>フレイル</b> を知っていますか。あてはまるものを	1つ選んで〇をつ	けてください。
(1)知っている (2)言葉は知っているが	内容は知らない	(3)知らない
6. 日頃、健康や栄養などに関する情報はどこか	ら得ますか。	
あてはまるものを <b>3つまで選んで〇</b> をつけてく	ください。	
(1)食生活改善推進員 (2)行政 (3	3)テレビ (4)	雑誌 (5)新聞
(6)インターネット (7)SNS (Twitter、		
(8)家族 (9)友人 (10)医療機関	(11) その他(	
■ ひるはの権公連帝測令は田(減権/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /		
■ みそ汁の塩分濃度測定結果(減塩くん使用)		

# ヘルスサポーターアンケート

(1)毎食食^	べる (2)1日2	2回食べる	(3)1日1回	食べる	(4)数日に1回食べる
2.今後は「1日	3食」食べようと思	思いますか。あて	にはまるもの	Dを <b>1つ選</b>	<b>んで〇</b> をつけてください。
(1)思う	(2)やや思う	(3)あまり思	見わない	(4)思和	っない
	ーキングなどの選			,°	
	のを <b>1つ選んで〇</b> 3したい (2)			(3)调1回	現度したい
(4)ほとんと		是上一万四年及	O/CU.	(3/)216	SIER O/CV
	<b>のグループやボラ</b> のを1 <b>つ選んで</b> 〇			など」に参	加しようと思いますか。
(1)思う	(2)やや思う	(3)あまり思	見わない	(4)思和	っない
(4)理解でき					きなかった 
	思う (2)思う				
7.講習を受講し	て実践できそうだ	だと思いますか	。あてはま	るものを1	<b>つ選んで〇</b> をつけてください。
(1)非常に思	思う (2)思う	(3) どち	5ともいえ7	ない (	4)思わない
	Sを <b>家族や他の人</b> のを <b>1つ選んで○</b>			,	
/ 4 \	思う (2)思う	(3) どちら	うともいえが	ない (	4)思わない
(1)非常に思		the same to the same of the same to the			