

令和6年度

食生活改善推進員が牽引するヘルスサポーター養成事業

一般財団法人 日本食生活協会

令和7年(2025) 4月

■目次

I. 調査概要	1
II. 調査結果の概要(まとめ)	4
III. 【若者世代】集計結果 ①属性	8
III. 【若者世代】集計結果 ②受講前アンケート	11
III. 【若者世代】集計結果 ③受講後アンケート	19
III. 【若者世代】集計結果 ④自由回答	33
IV. 【働き世代】集計結果 ①属性	35
IV. 【働き世代】集計結果 ②受講前アンケート	38
IV. 【働き世代】集計結果 ③受講後アンケート	47
IV. 【働き世代】集計結果 ④自由回答	62
V. 【高齢世代】集計結果 ①属性	64
V. 【高齢世代】集計結果 ②受講前アンケート	67
V. 【高齢世代】集計結果 ③受講後アンケート	74
V. 【高齢世代】集計結果 ④自由回答	84
VI. クロス集計表 ①若者世代	86
VI. クロス集計表 ②働き世代	89
VI. クロス集計表 ③高齢世代	92
資料:調査票	95

I . 調査概要

I. 調査概要

■実施目的

厚生労働省が令和 6 年度にスタートした「健康日本 21(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による「ヘルスサポーター」の養成を令和 5 年度より復活し、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担い手となり、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る。

また、「健康日本 21(第三次)」では、様々なライフステージにおける課題に沿った取組が重要とされている。

そこで、これまで「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と令和 4 年度より継続して行っているアンケート調査結果を基に行動変容に向けた仕掛けづくりの検証を行い、効果的な「ヘルスサポーター養成」につなげている。

令和 6 年度は令和 5 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)に講習会を開催し、講習会参加者を対象にアンケート調査票を配布。講習会と同じ場所にて、講習会の前後で 2 回の自記式調査を実施した。

【講習会開催時期:2024年 8 月~2025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:7,043 件 /うち有効回答数 6,715 件 (有効回答率 95.3%)
- ・ 働き世代:5,037 件 /うち有効回答数 4,674 件 (有効回答率 92.8%)
- ・ 高齢世代:19,244 件/うち有効回答数 17,367 件 (有効回答率 90.2%)

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			働き世代			高齢世代			
	回収数	有効回答数	有効回答率 (%)	回収数	有効回答数	有効回答率 (%)	回収数	有効回答数	有効回答率 (%)	
全体	7,043	6,715	95.3	5,037	4,674	92.8	19,244	17,367	90.2	
北海道・東北	北海道	121	120	99.2	84	82	97.6	343	297	86.6
	青森県	200	194	97.0	117	116	99.1	509	446	87.6
	岩手県	169	162	95.9	76	66	86.8	434	396	91.2
	秋田県	184	174	94.6	53	51	96.2	261	245	93.9
	宮城県	131	129	98.5	170	164	96.5	464	457	98.5
	山形県	168	165	98.2	116	116	100.0	404	398	98.5
	福島県	86	85	98.8	87	82	94.3	343	301	87.8
関東・甲信越静	茨城県	196	195	99.5	115	111	96.5	231	210	90.9
	栃木県	146	142	97.3	116	105	90.5	422	381	90.3
	群馬県	143	137	95.8	139	133	95.7	441	411	93.2
	埼玉県	103	100	97.1	109	96	88.1	359	321	89.4
	千葉県	48	47	97.9	45	43	95.6	159	150	94.3
	神奈川県	106	92	86.8	122	111	91.0	358	321	89.7
	山梨県	88	84	95.5	122	117	95.9	461	426	92.4
	長野県	180	177	98.3	200	185	92.5	462	418	90.5
	新潟県	118	107	90.7	92	82	89.1	314	283	90.1
	静岡県	89	87	97.8	64	58	90.6	343	317	92.4
	川崎市	57	56	98.2	50	45	90.0	378	341	90.2
横浜市	114	106	93.0	78	73	93.6	369	335	90.8	
北陸・東海・近畿	愛知県	84	77	91.7	85	85	100.0	350	322	92.0
	岐阜県	161	155	96.3	160	151	94.4	420	380	90.5
	三重県	87	81	93.1	101	93	92.1	508	454	89.4
	富山県	97	96	99.0	95	93	97.9	442	409	92.5
	石川県	166	151	91.0	113	102	90.3	420	375	89.3
	福井県	51	50	98.0	102	87	85.3	353	319	90.4
	滋賀県	378	357	94.4	117	111	94.9	400	365	91.3
	京都府	116	111	95.7	110	99	90.0	361	327	90.6
	奈良県	120	115	95.8	88	85	96.6	406	356	87.7
	和歌山県	90	82	91.1	33	28	84.8	217	177	81.6
	大阪府	123	111	90.2	125	117	93.6	469	427	91.0
	兵庫県	191	176	92.1	175	159	90.9	441	398	90.2
大阪市	210	199	94.8	96	82	85.4	357	327	91.6	
中国・四国	岡山県	158	138	87.3	128	97	75.8	329	254	77.2
	広島県	38	36	94.7	87	82	94.3	335	289	86.3
	島根県	122	112	91.8	100	98	98.0	405	353	87.2
	鳥取県	120	113	94.2	62	55	88.7	308	282	91.6
	山口県	142	137	96.5	111	104	93.7	372	340	91.4
	香川県	280	274	97.9	126	120	95.2	377	364	96.6
	徳島県	59	54	91.5	57	53	93.0	314	284	90.4
	愛媛県	146	135	92.5	117	109	93.2	442	392	88.7
九州・沖縄	高知県	106	105	99.1	84	84	100.0	428	421	98.4
	福岡県	82	78	95.1	89	88	98.9	389	354	91.0
	佐賀県	283	276	97.5	114	92	80.7	429	399	93.0
	長崎県	131	129	98.5	68	62	91.2	336	289	86.0
	大分県	287	279	97.2	100	96	96.0	446	402	90.1
	宮崎県	105	100	95.2	68	67	98.5	416	352	84.6
	熊本県	160	156	97.5	89	79	88.8	384	343	89.3
	鹿児島県	294	285	96.9	116	106	91.4	381	341	89.5
	沖縄県	53	52	98.1	44	37	84.1	271	235	86.7
北九州市	71	58	81.7	58	56	96.6	316	262	82.9	
福岡市	85	78	91.8	64	61	95.3	367	321	87.5	

Ⅱ. 調査結果の概要(まとめ)

Ⅱ. 調査結果の概要（まとめ）

・毎日の朝食摂取意向【若者世代／働き世代】

若者世代では、受講後に「毎日朝食をとろうと思う」と回答した人が 84.3%、「やや思う」が 12.6%となり、合計 96.9%が朝食摂取への意欲を示した。受講前、ふだん朝食を毎日食べる人は 71.6%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(84.7%→97.8%)。前年度調査と比較すると、どちらの世代も前年度調査(若者 71.5%→96.3%、働き 84.0%→97.7%)と同様の傾向を示しており、朝食摂取に関する継続的な啓発の重要性が考えられる。

・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 42.0%、働き 35.5%)。若者世代は、「九州・沖縄」で適正(理想)体重に対して「±0kg」の割合が前年度より12ポイント以上下降(52.2%→40.0%)、前年度よりも適正体重への認識が違った人が多かった。また、受講前後での自分の体重への意向をみると、働き世代の「減らしたい」人の割合は 4.4ポイントの減少(59.4%→55.0%)にとどまっており、意識の大きな変化はみられなかった。

・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おいて、受講前後で大きく改善が見られた。若者世代では正答率が 34.5%→75.6%と倍増、働き世代でも 61.7%→90.4%と増加した。世代間で正答率に差はあるものの、前年度調査と比較すると、受講後の正答率は、若者世代で 3.3ポイント上昇(72.3%→75.6%)、働き世代で 0.4ポイント上昇(90.0%→90.4%)しており、講習会による効果がうかがえる。

・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おいて、受講前後で大きな改善が見られた。若者世代では 57.0%→85.6%、働き世代でも 63.6%→92.6%とそれぞれ受講後に大きく正答率が上がっている。前年度調査と比較すると、受講後の正答率は若者世代で 1.9ポイント上昇(83.7%→85.6%)、働き世代では 0.4ポイント下降(93.0%→92.6%)しているが、前年度同様9割を超えており、講習会による効果がうかがえる。

・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+「やや思う」が 43.8%→89.3%。特に「思う」の割合が 11.2%→60.1%と大きく伸びている。前年度調査と比較すると、「思う」+「やや思う」は 0.8ポイント上昇(88.5%→89.3%)しており、講習会の受講によって外食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】

運動を「ほぼ毎日運動したい」人の割合を受講前後で比較すると、働き世代では 14.4%→33.2%、高齢世代では 31.6%→45.7%といずれも14ポイント超上昇。受講後の運動への意識の変化がみられた。特に働き世代では、「ほとんどしたくない」という人は受講前後で 37.0%→2.3%と大きく減少しており、受講により運動への意識が高まっていることがうかがえる。前年度調査と比較すると、「ほぼ毎日したい」の割合が働き世代で微増(32.4%→33.2%)、高齢世代で微減(48.1%→45.7%)している。

・趣味のグループやボランティア活動、地域活動などへの意識【高齢世代】

趣味のグループやボランティア活動、地域活動などへの参加頻度を見ると「週1回未満」が 42.9%と最も多く、次いで「週2～3回程度」35.0%となっており、「参加しない」は 14.4%となっている。前年度調査と比較すると、「週2～3回程度」が 1.4ポイント上昇(33.6%→35.0%)しており、活動への参加意欲が徐々に高まっていることがうかがえる。受講後には、参加したいと「思う」人が 65.4%、「やや思う」が 26.9%と合わせて

92.3%を占め、「参加しない」と回答した人は、受講前の 14.4%から、受講後には「あまり思わない」5.7%、「思わない」2.1%の合計 7.8%へと減少しており、講習会を通して地域活動への参加意欲が高まったことがうかがえる。

・「フレイル」の理解度【高齢世代】

受講前にフレイルを内容まで知っていた人の割合は 55.2%であったのに対し、受講後の理解度は 96.5%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」の割合が全体で 3.0 ポイント上昇(52.2%→55.2%)しており、すべてのブロックで上昇傾向が見られた。これにより、フレイルの認知度が徐々にではあるが着実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、若者世代では「インターネット」、「SNS」が上位に入っている。働き世代では、「インターネット」、「SNS」に次いで、「食生活改善推進員」がランクイン。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 2.7%であったのに対し、働き世代では 20.5%、高齢世代では 32.5%であった。前年度調査と比較すると、若者世代では「家族」の割合が全体的に 5 ポイント上昇(24.2%→29.2%)。働き世代では「SNS」の割合が前年度より 2.9 ポイント下降(25.0%→22.1%)しており、「食生活改善推進員」が前年度より 2.1 ポイント上昇(18.4%→20.5%)し、「新聞」や「雑誌」よりも多くなっている。高齢世代は「インターネット」の割合で地域差が見られた。

・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、若者世代の平均は 0.86%、働き世代の平均は 0.81%、高齢世代の平均は 0.78%と若い世代ほど平均塩分濃度が高い結果となった。また、働き世代では、「北陸・東海・近畿」の塩分濃度が他の地域に比べてやや多く、高齢世代では、「関東・甲信越静」が他の地域に比べて高いことがうかがえる。前年度調査と平均値を比較すると、若者世代は微減(0.87%→0.86%)、働き世代で微増(0.80%→0.81%)、高齢世代で横ばい(0.78%→0.78%)であった。

・講習内容は役に立つと思うか【全世代】

講習内容が役に立つと思うかについては、すべての世代で 97%以上の人が「非常に思う」もしくは「思う」と回答(若者 97.4%、働き 97.9%、高齢 97.3%)。前年度調査と比較すると、いずれの世代も前年度(若者 97.6%、働き 98.0%、高齢 97.3%)同様高い水準を維持している。また、すべての世代で役に立つと「非常に思う」の割合がわずかに上昇しており、講習が参加者にとって有益なものとなっていることがうかがえる。

・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】

若者世代では「非常に思う」が 45.4%、「思う」が 43.9%と合計 89.3%、働き世代では「非常に思う」30.6%、「思う」62.6%で 93.2%、高齢世代ではそれぞれ 20.1%、70.0%で 90.1%となっており、全世代で約 9 割の方がヘルスサポーターの内容が受け入れられている様子が見える。また、前年度との比較では、「非常に思う」の割合がいずれの世代でもわずかに上昇しており(若者 45.0%→45.4%、働き 27.5%→30.6%、高齢 19.2%→20.1%)、特に、働き世代においては、「関東・甲信越静」ブロックで 10 ポイント以上の大幅な上昇(23.6%→34.2%)が見られた。これにより、いわゆる低関心層とされる働き世代においても、講習会の内容が「人に伝えたい」と考える実用的な内容として評価されつつあることがうかがえる。

・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、働き世代では自身だけでなく、家族の健康にも気をつけたいといった、家庭における健康づくりの担い手としての意識が芽生えている様子が見えた。一方、高齢世代では「元気に楽しく過ごすために、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。

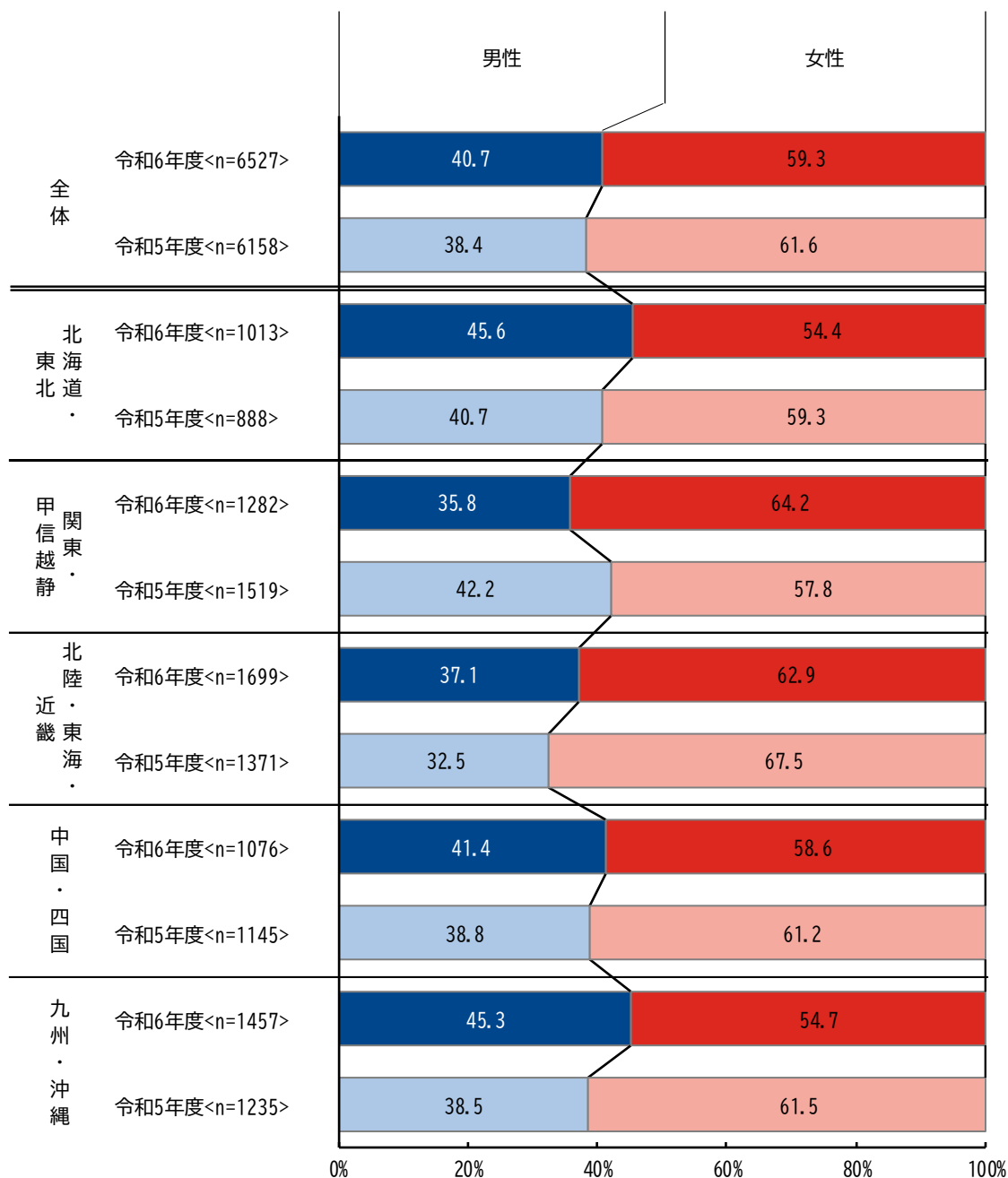
Ⅲ.【若者世代】集計結果

Ⅲ.【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(59.3%)、どの地域ブロックも5割強～6割強となっている。

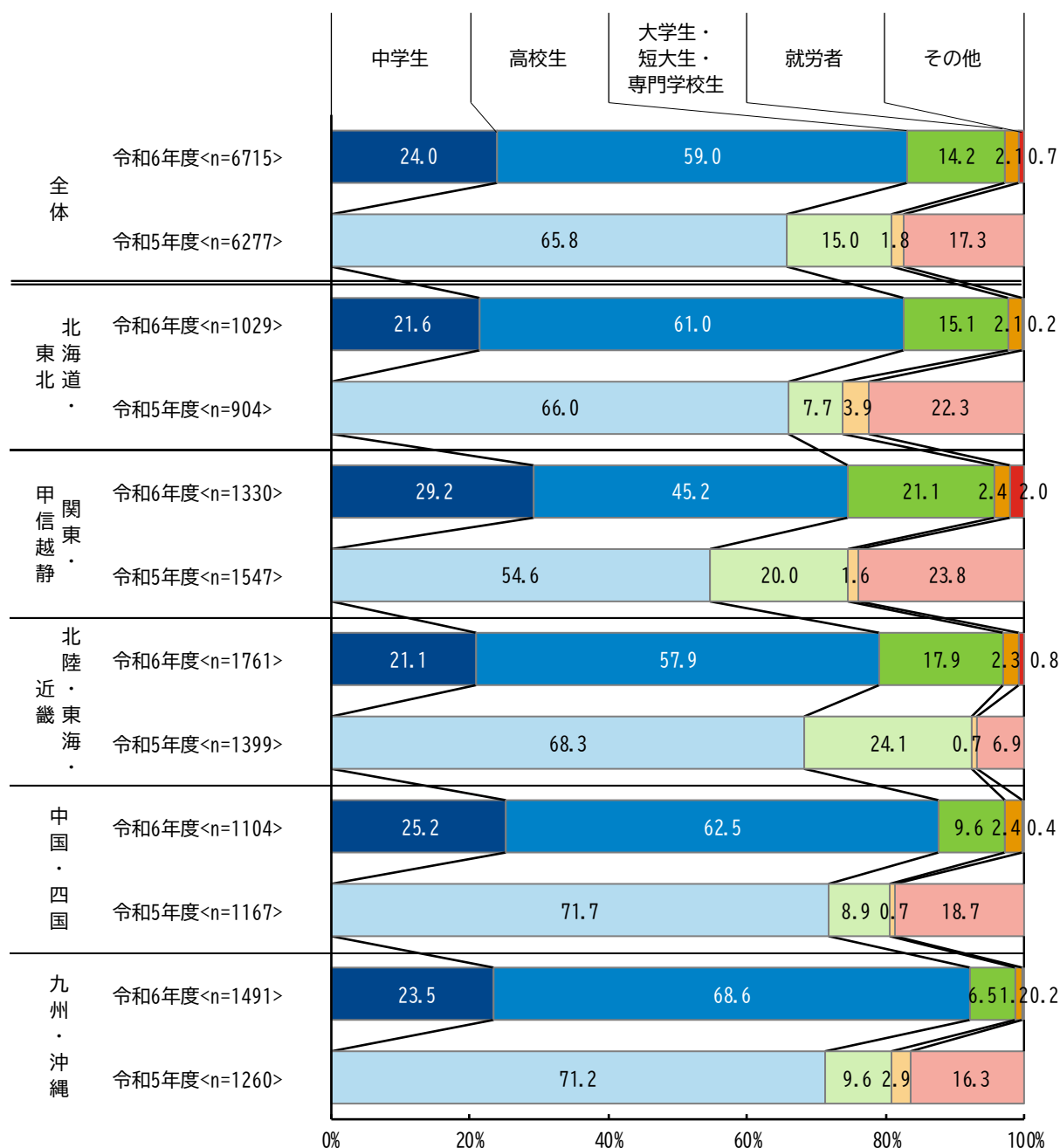
女性の方が多い傾向は前年度と同様であるが、男性の割合が全体的にやや増えている。



■職業

職業は「高校生」が最も多く 59.0%、次いで「中学生」が 24.0%となっている。また関東・甲信越静では「大学生・短大生・専門学校生」も 2 割超えた。

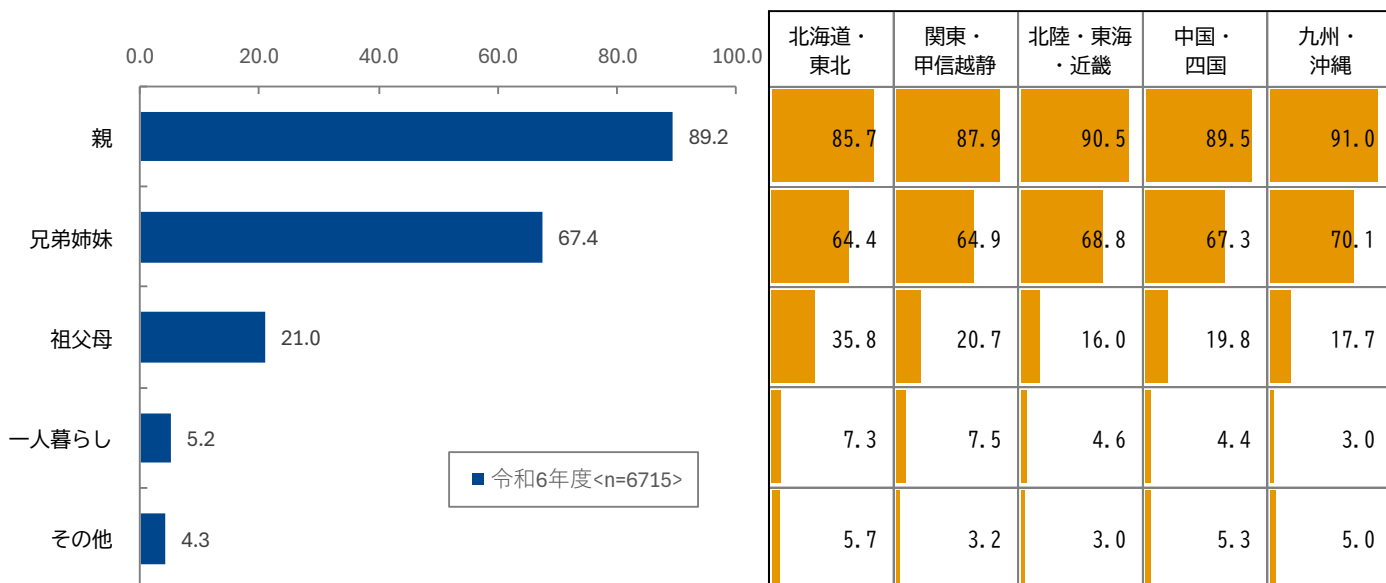
前年度調査と比較すると「高校生」の割合が減っている(65.8%→59.0%)。なお、前年度は「中学生」の項目がなく「その他」に含まれていたため、「その他」の割合が多くなっている。



■家族構成

家族構成をみると、9割近くが「親」と同居しており、次いで「兄弟姉妹」が7割近く。

なお前年度は「家族と同居」か「一人暮らし」かの2択だったため、前年度比較は割愛する。

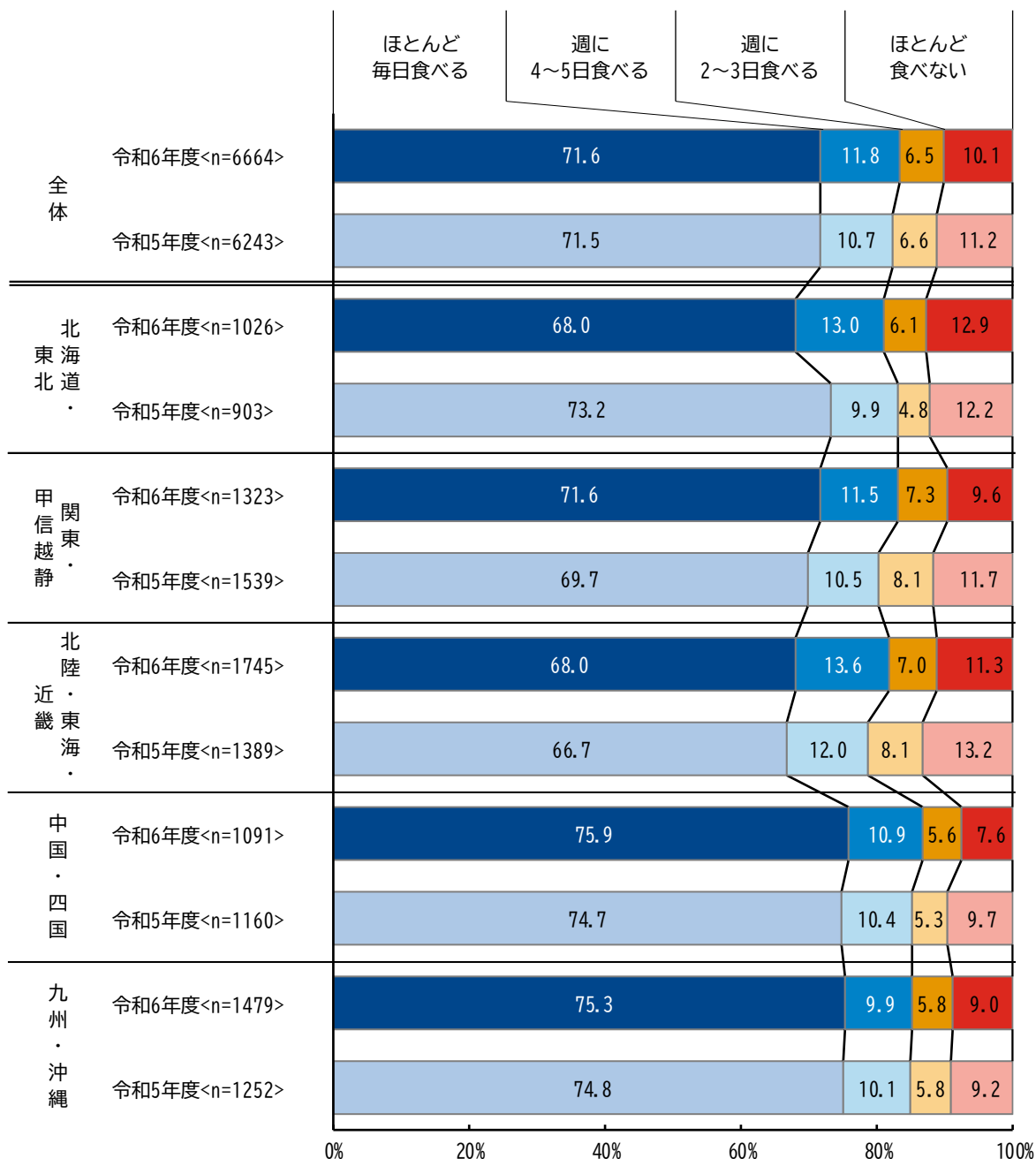


Ⅲ. 【若者世代】 集計結果 ②受講前アンケート

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割程度。

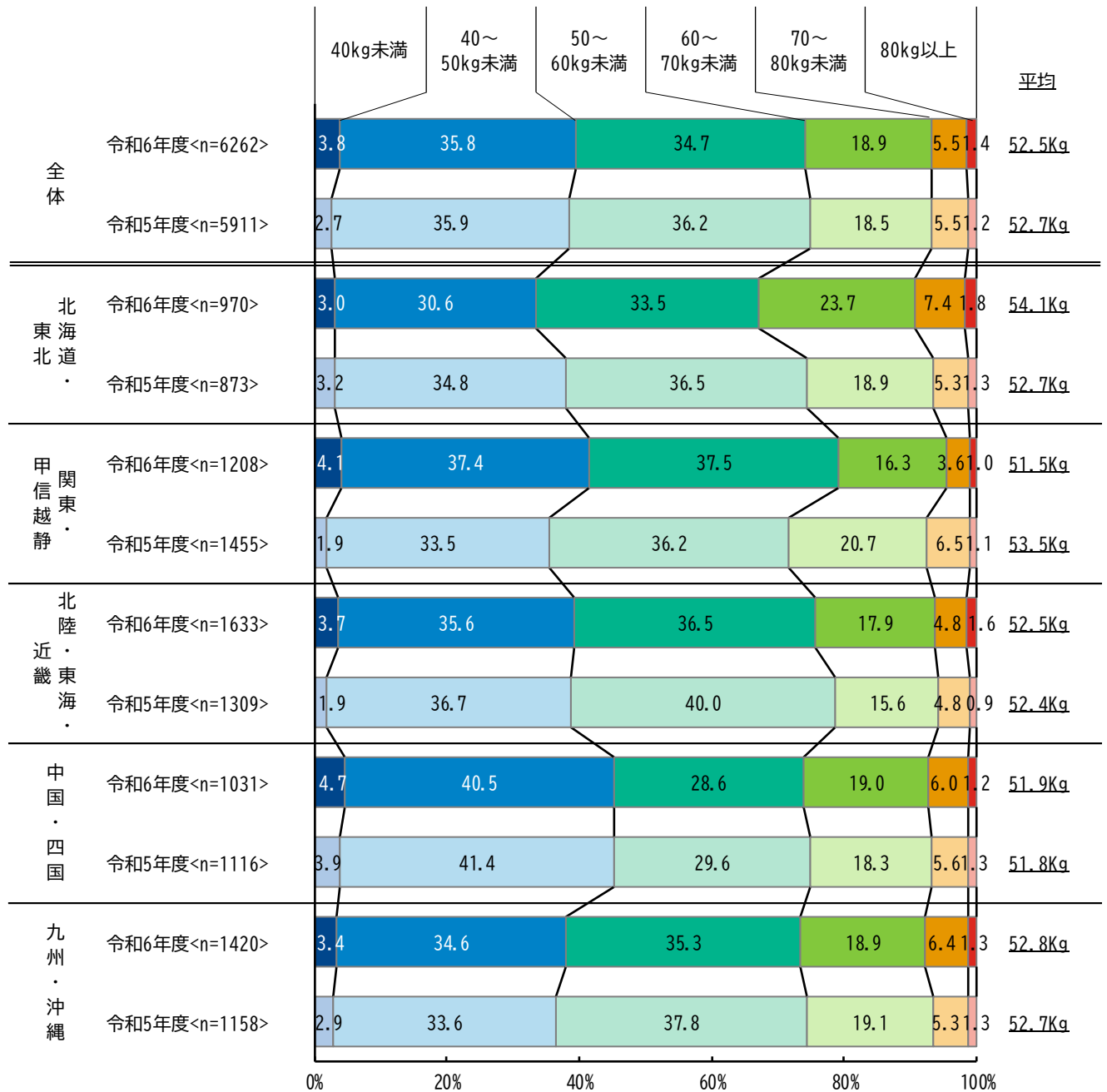
前年度調査も同様の傾向であり、大きな差はいずれの地域でもみられない。



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 52.5kg。地域別にみると「北海道・東北」の平均が他のブロックに比べてやや高い(54.1kg)。

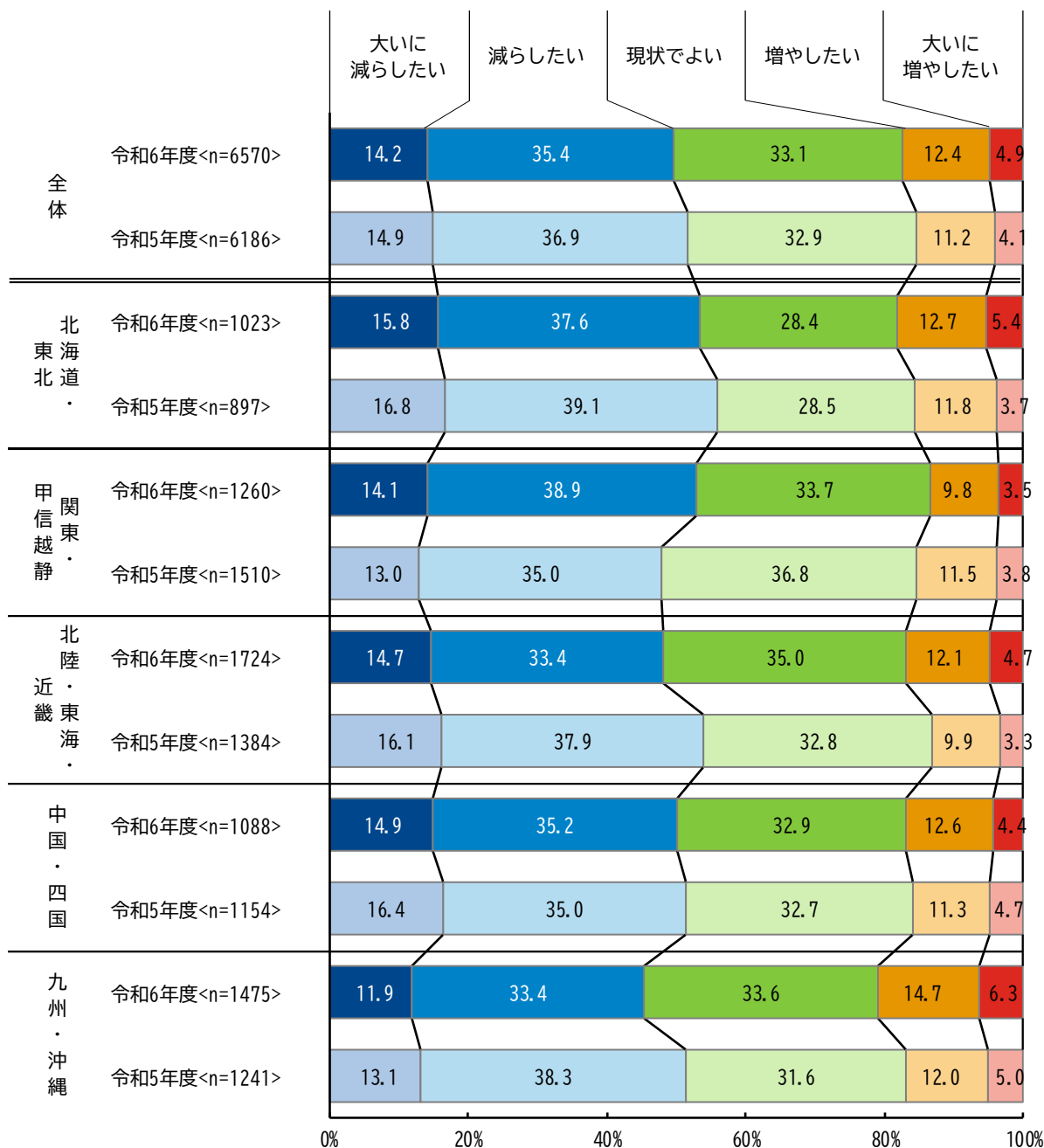
前年度と分布の傾向に大きな差はみられないが、前年度は「関東・甲信越静」が最も平均が高かったのに対し、今回は「北海道・東北」が最も高くなっている。



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」を合わせると半数近くの方が体重を減らしたいと回答(49.6%)。また「現状でよい」という人も 33.1%いた。「増やしたい」「大いに増やしたい」という人は合わせて 17.3%。

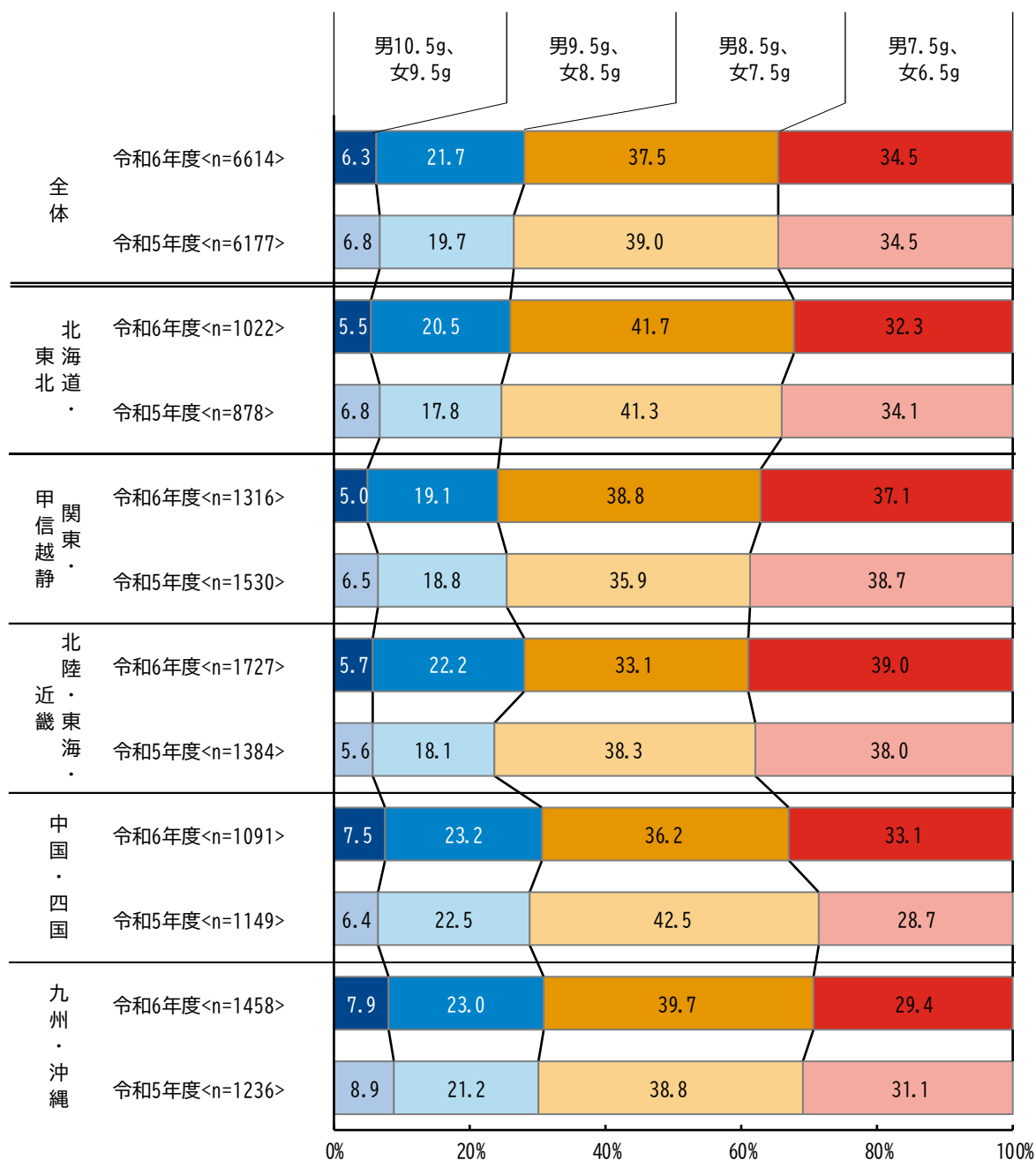
前年度調査結果と傾向は同様であり、目立った差異はない。



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%。最も正答率が低かった地域は「九州・沖縄」(29.4%)。

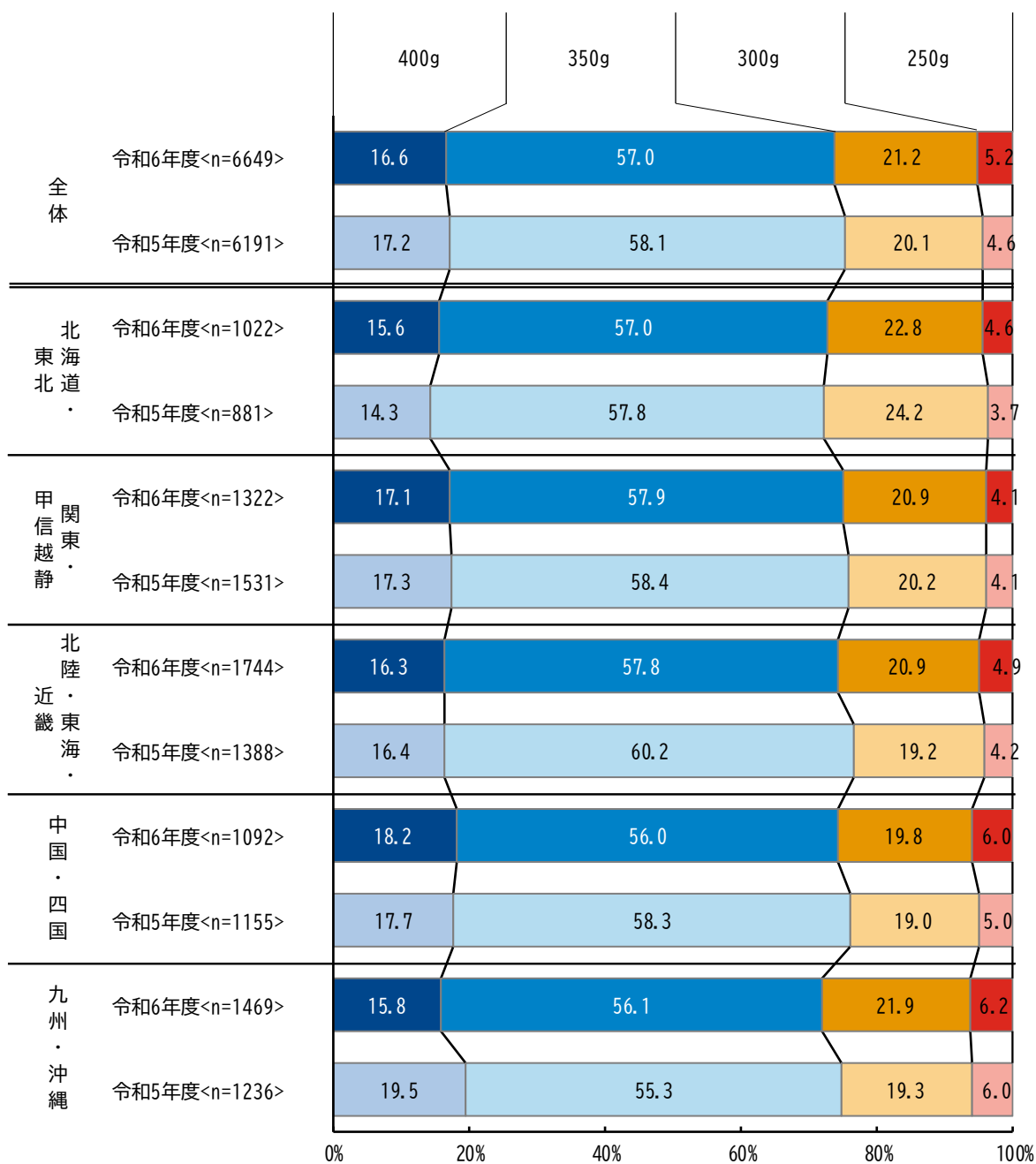
前年度と比較すると、全体の正答率には変化がなかったものの、正答率が低かった「中国・四国」は今回4ポイント強上がり、全体平均に近い正答率となっている(33.1%)。



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 57.0%と半数以上。いずれの地域も似たような傾向となっている。

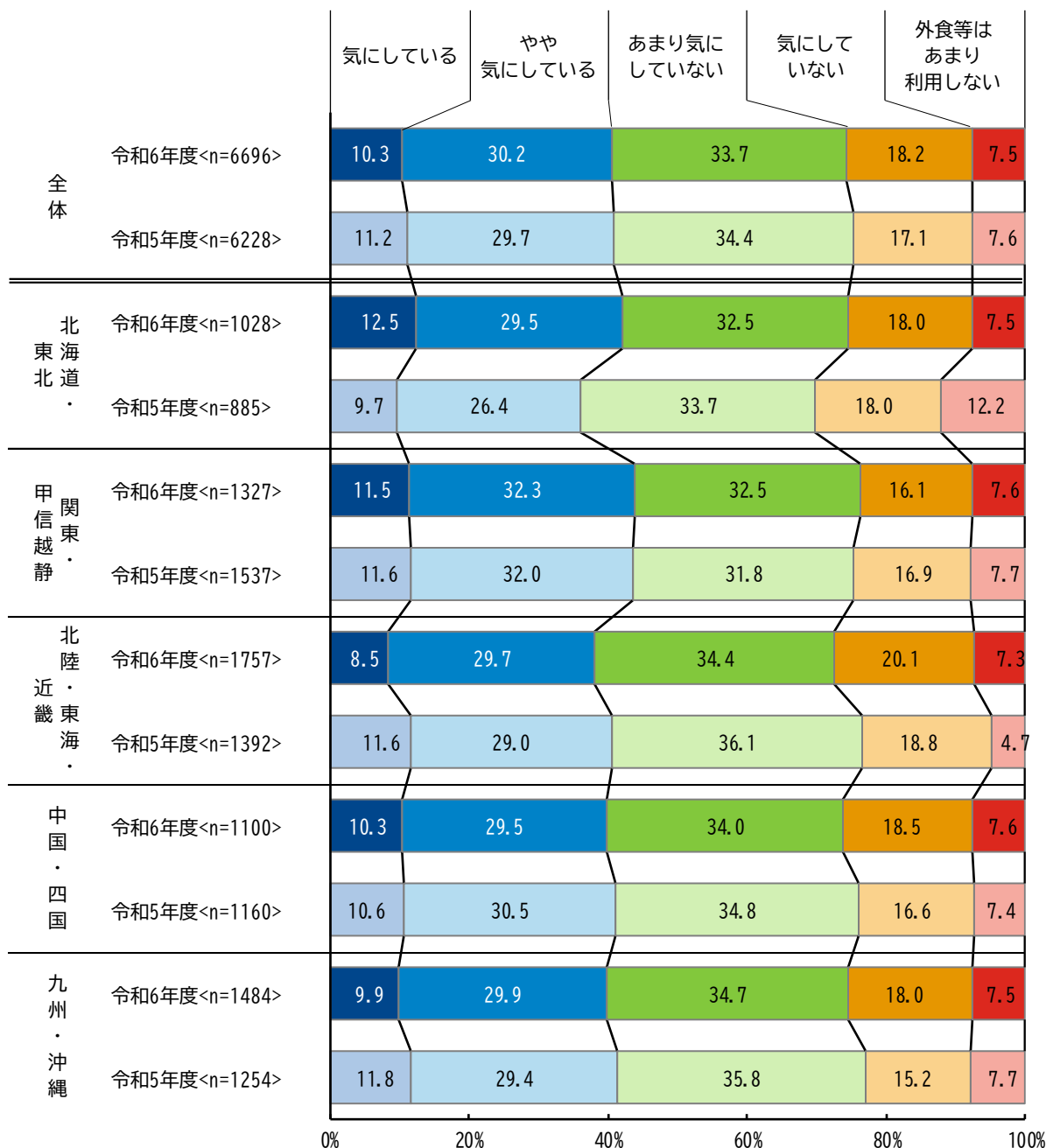
全体、地域別ともに前年度に比べて正答率に変化はほとんどない。



問 5. 日頃の食生活で「外食やコンビニ、デリバリー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 40.5%。最も同割合が高いのは「関東・甲信越静」(43.8%)。

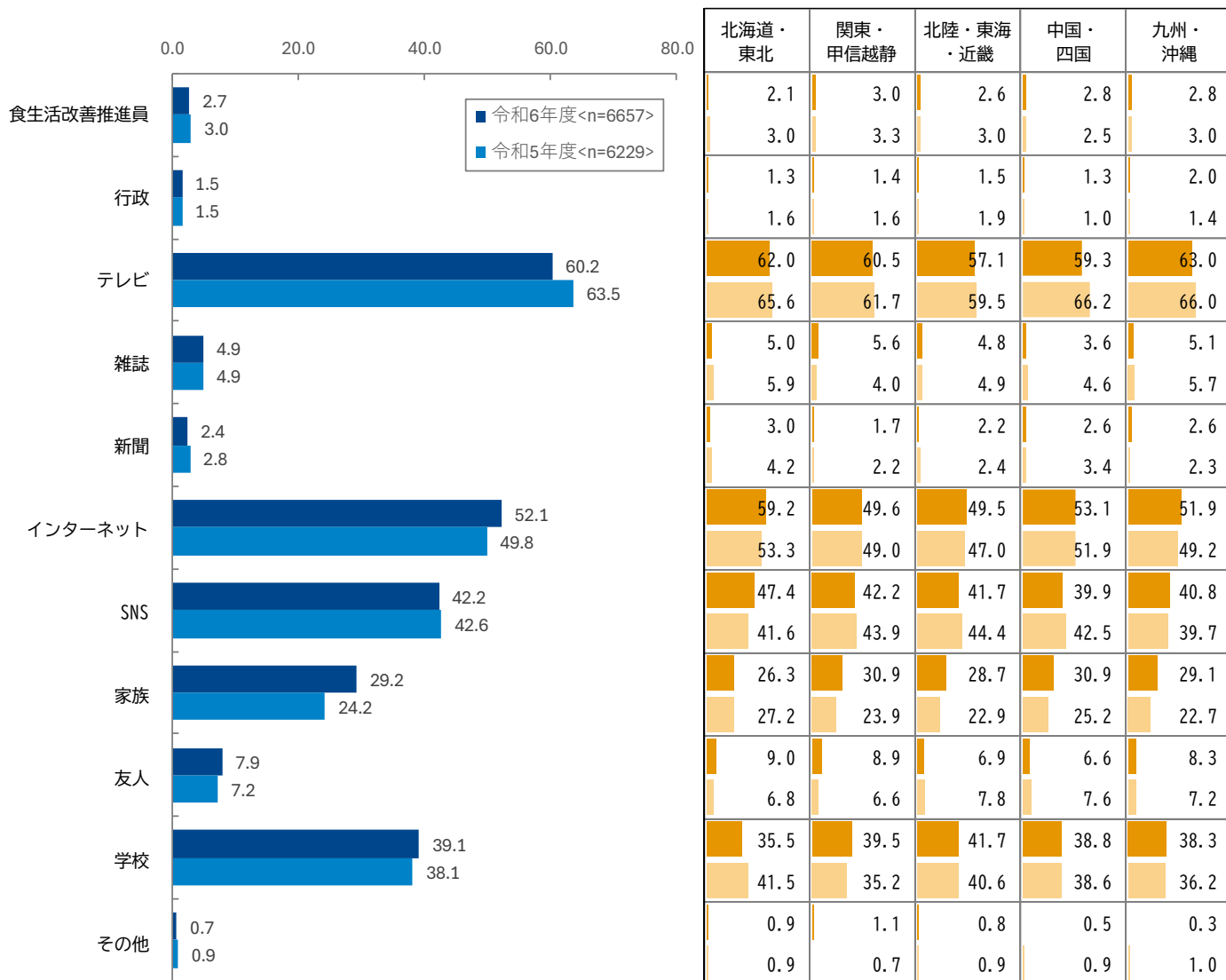
前年度、上記割合が他の地域より低かった「北海道・東北」は、今回は他の地域と変わらない程度まで高くなっている(36.1%→42.0%)。



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 2.7%にとどまっております、前年度よりさらにポイントを下げています(3.0%→2.7%)。

「家族」が前年度に比べて 5 ポイント高くなり(24.2%→29.2%)、特に「関東・甲信越静」では 7 ポイント高くなっている(23.9%→30.9%)。一方で「テレビ」は「中国・四国」にて 7 ポイント下がっている(66.2%→59.3%)。



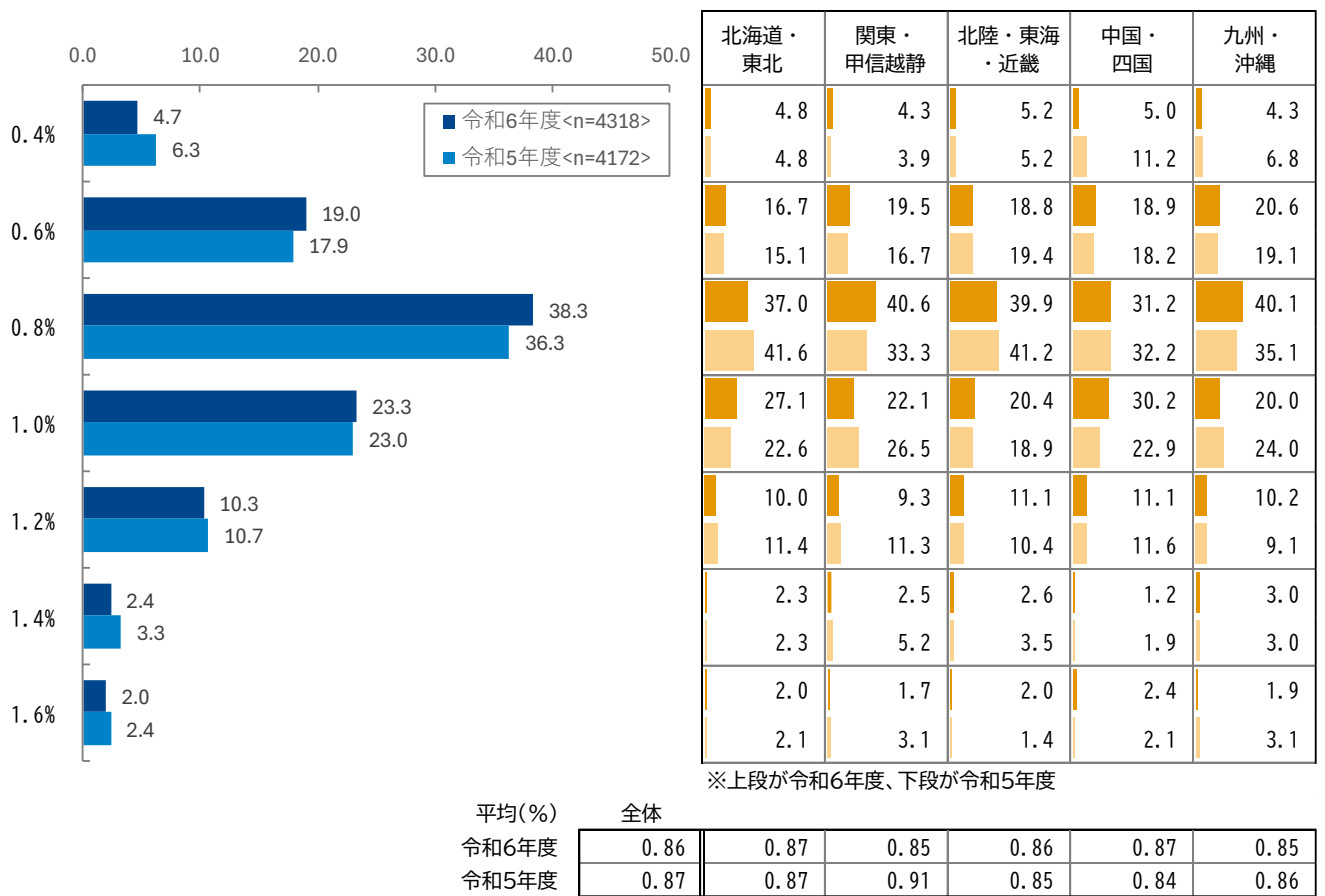
※上段が令和6年度、下段が令和5年度

■ 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 38.3%であった。平均値をみるといずれの地域も 0.86%前後であり、今回は地域差が出ていない。

前年度と比べてみると、「関東・甲信越静」の平均値が下がっている(0.91%→0.85%)。分布をみると「1.0%」が4ポイント超下がった代わりに「0.8%」が7ポイント高くなったことで平均値が下がったとみられる。

一方で「中国・四国」は「0.4%」が6ポイント下がり、「1.0%」が7ポイント高くなったことで、平均値が前年度より高くなっている(0.84%→0.87%)。

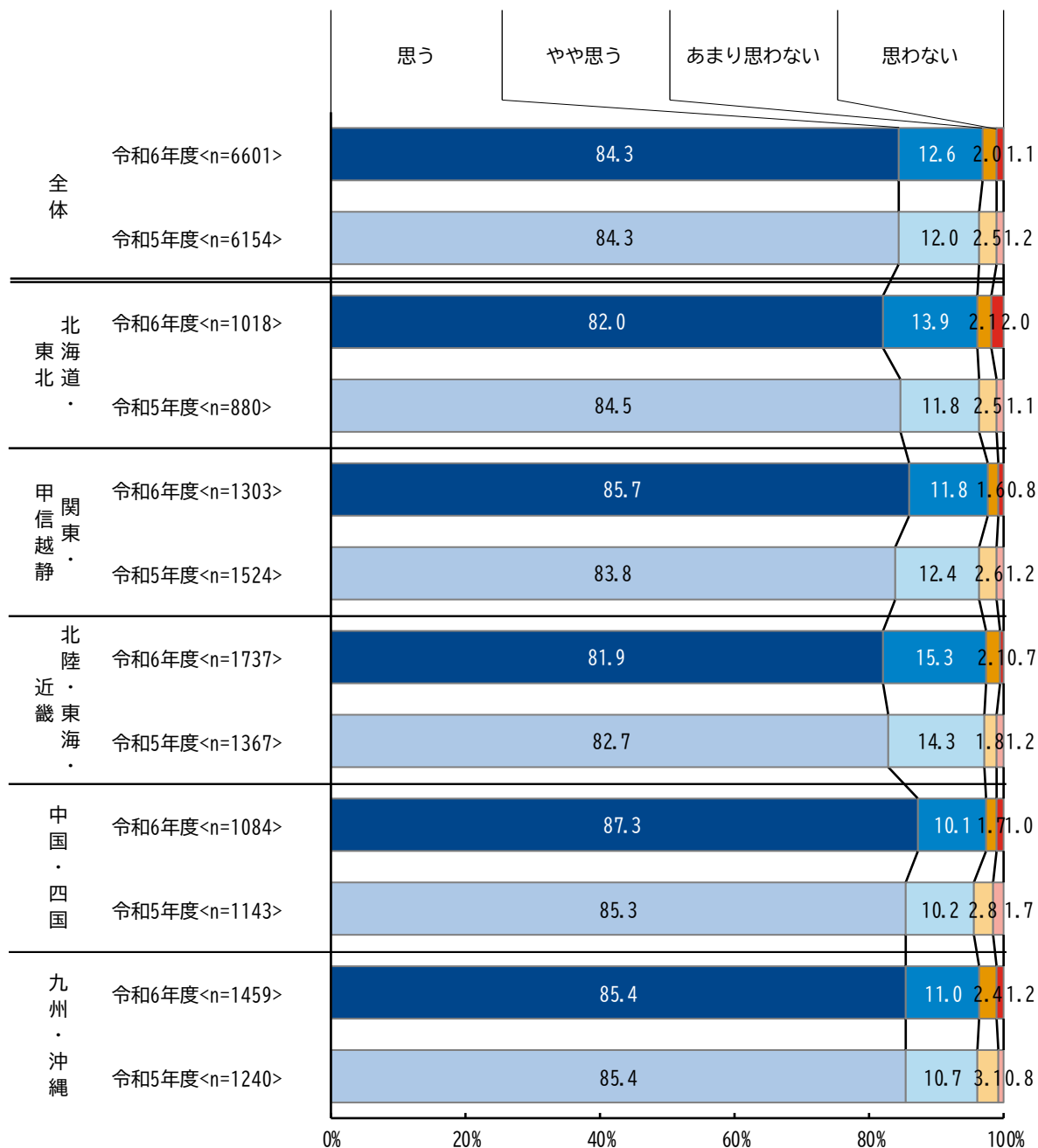


Ⅲ.【若者世代】集計結果 ③受講後アンケート

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 96.9%と、ほとんどの人が毎日朝食をとりたいと回答した。「あまり思わない」や「思わない」という意見はごく少数。

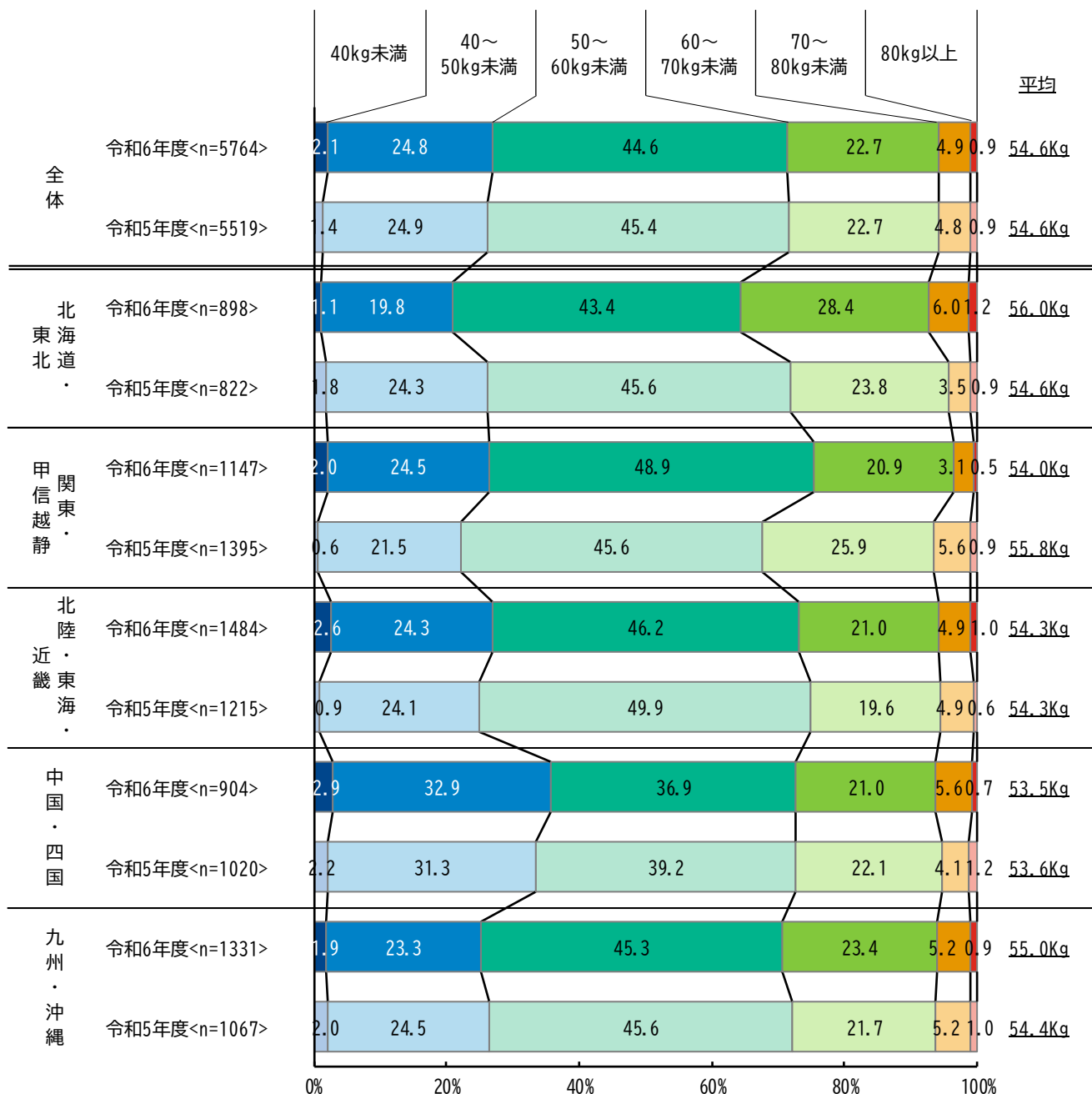
前年度の結果との変化はほとんどない。



問 2. あなたは、自分の適正体重がどのくらいわかりましたか。

全体の平均は 54.6kg で、前年度と同様の数字。「50～60kg 未満」が最も多く 44.6%であった。地域別に見ると、最も平均が高かったのは「北海道・東北」(56.0kg)。

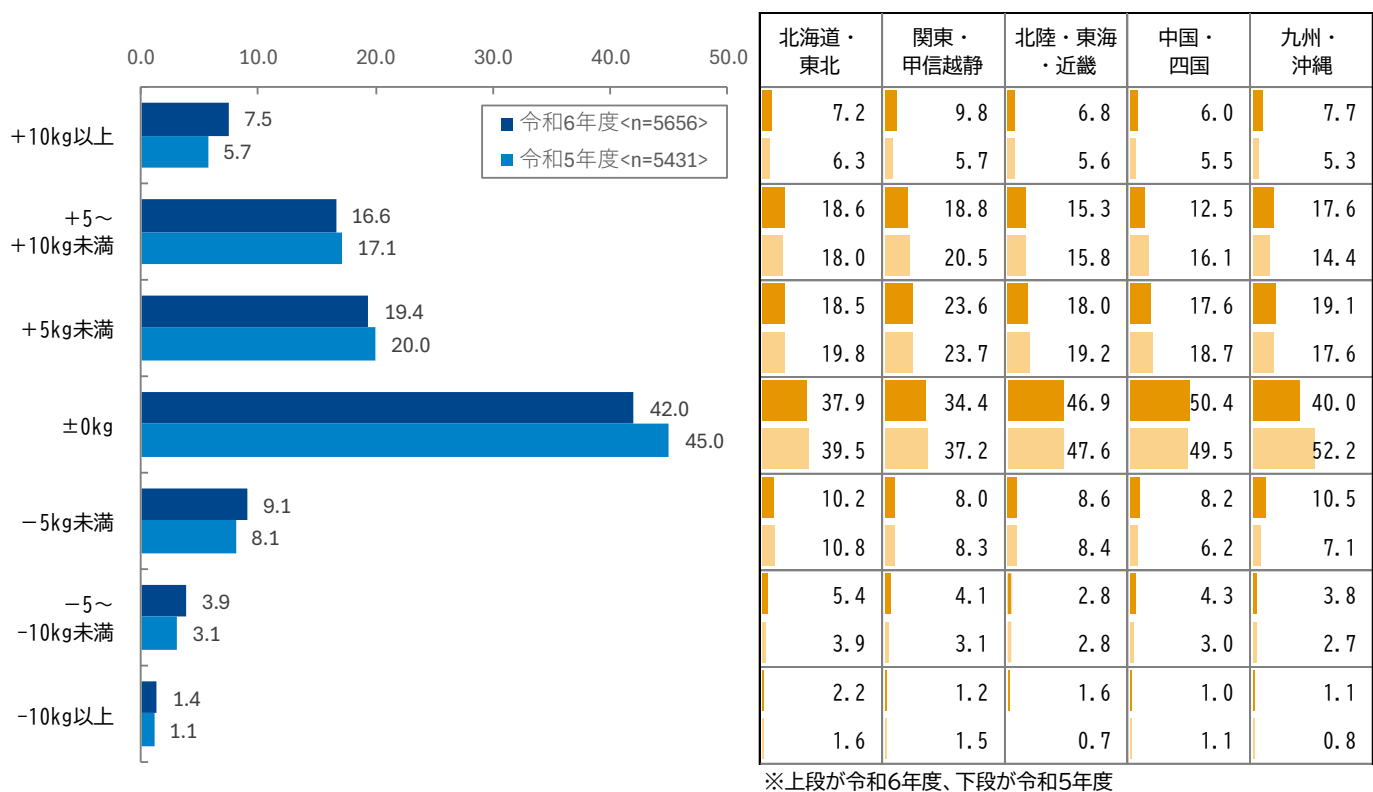
地域別に前年度の平均値と比較すると、「北海道・東北」は 1.4kg高くなり、「関東・甲信越静」は 1.8kg 低くなっている。その他は大きな差はみられない。



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、4割強が「±0(変化なし)」で最も多い(42.0%)。次いで「+5kg未満」、「+5~+10kg未満」と、適正体重の方が重かった人がつく。

前年度結果と比較すると、「関東・甲信越静」において「+10kg以上」の割合が4ポイント高くなっている(5.7%→9.8%)。

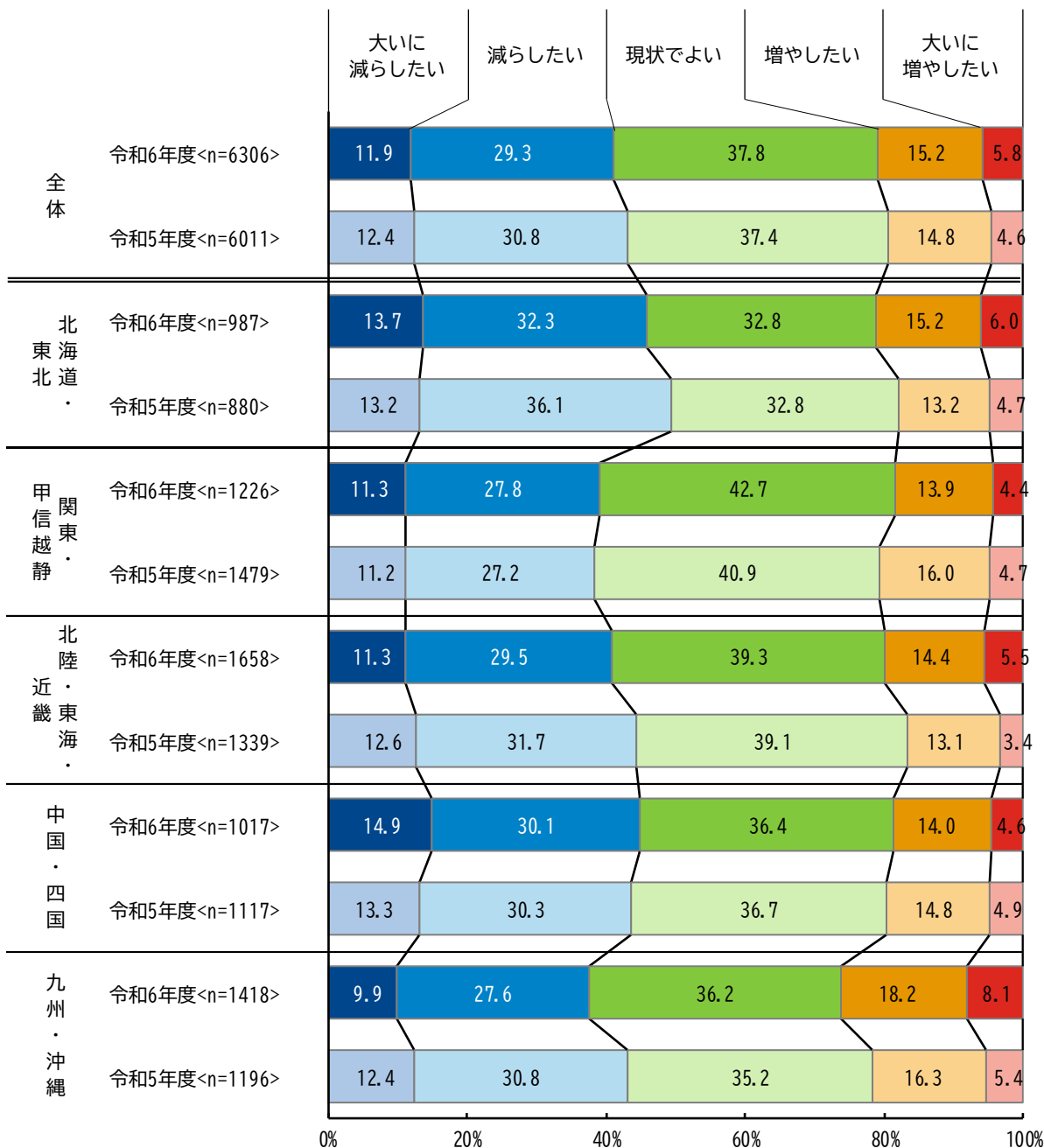
また、「九州・沖縄」は「±0kg」の割合が前年度より12ポイント以上と大きく下がっており、前年度よりも適正体重への認識が違った人が多かった。



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。

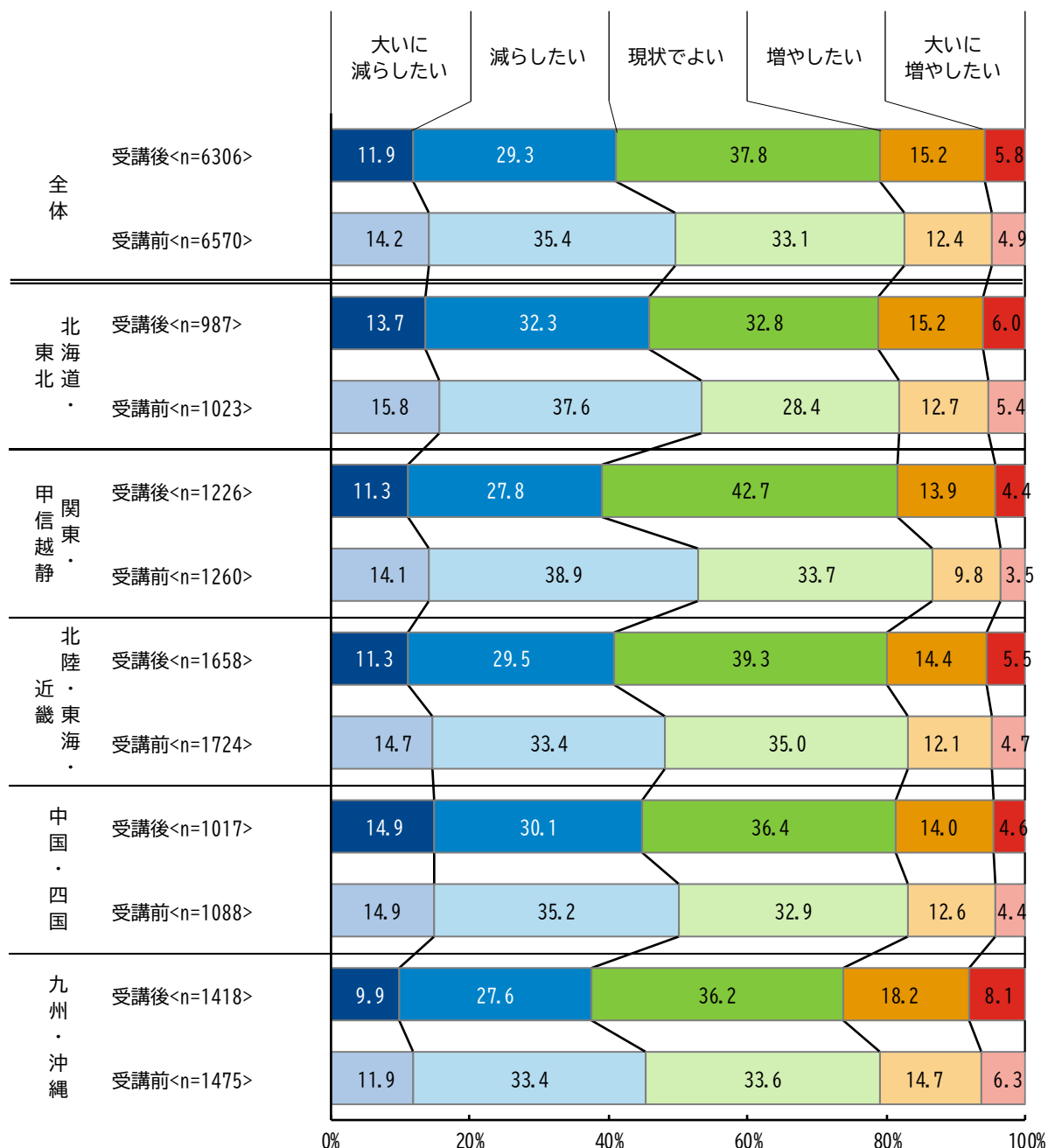
適正体重についての認識をあらためて聞くと、体重を減らしたいという人が多く、「大いに減らしたい」+「減らしたい」を合わせて 41.2%であった。適正体重よりも体重が軽い人が多かったにも関わらず、さらに体重を減らしたいと考える人が多いという結果となっている。この傾向は前年度も同様である。

「九州・沖縄」では体重を減らしたいという人の割合は 37.5%で他の地域よりも少なく、反対に体重を増やしたいという人が 26.3%と、全体平均を 5 ポイント程度上回っている。



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 49.6%→41.2%と 8.4 ポイント減少。一方で「増やしたい」+「大いに増やしたい」の割合は 17.3%→21.0%とやや増加。自分の適正体重がわかって、体重への意向は大きくは変化しておらず、依然体重を減らしたいという人の方が多数である。

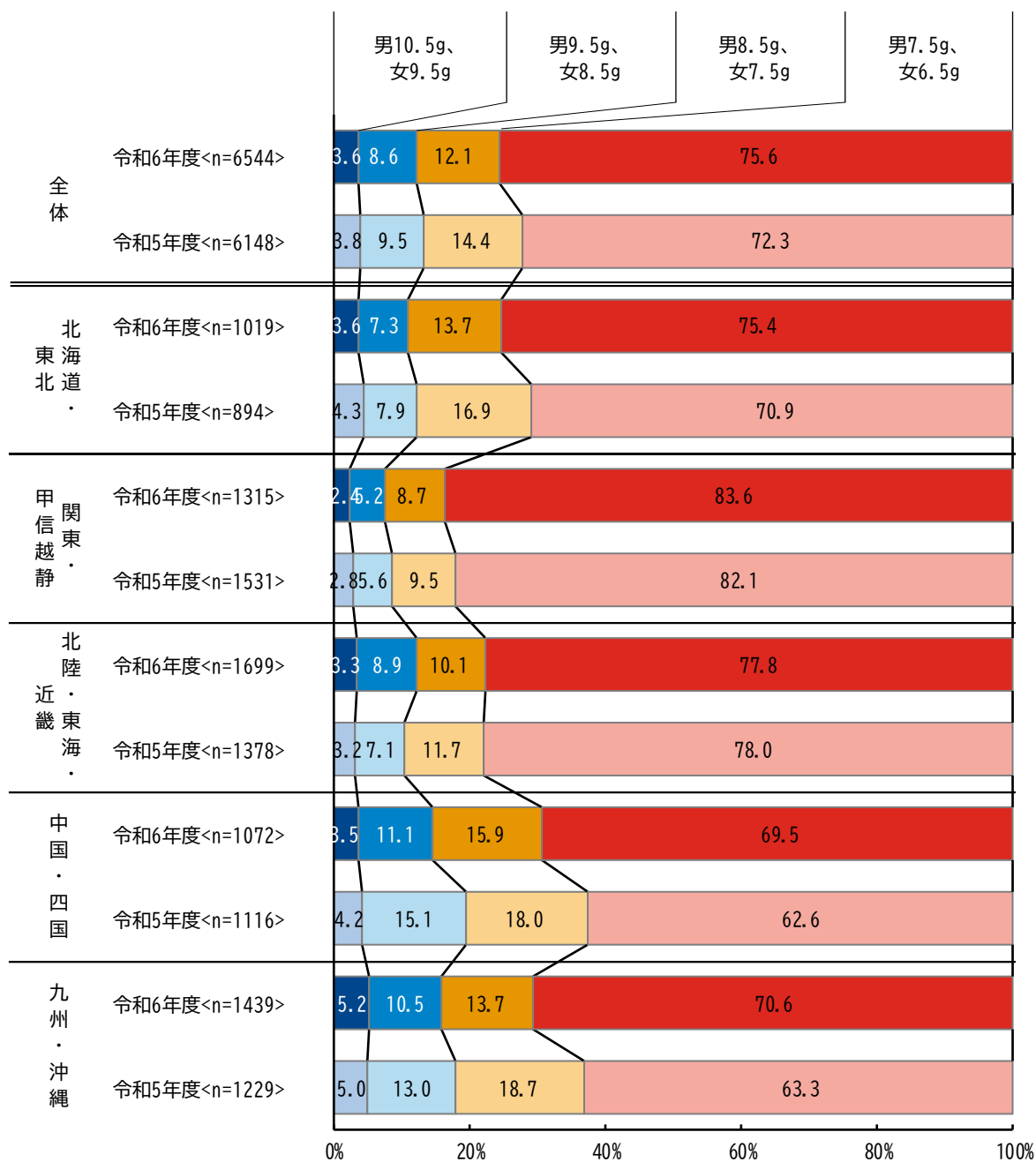
「関東・甲信越静」では「大いに減らしたい」+「減らしたい」の割合が受講前後で 14 ポイント下がっており、他の地域よりも意識の変革が大きい(53.0%→39.1%)。



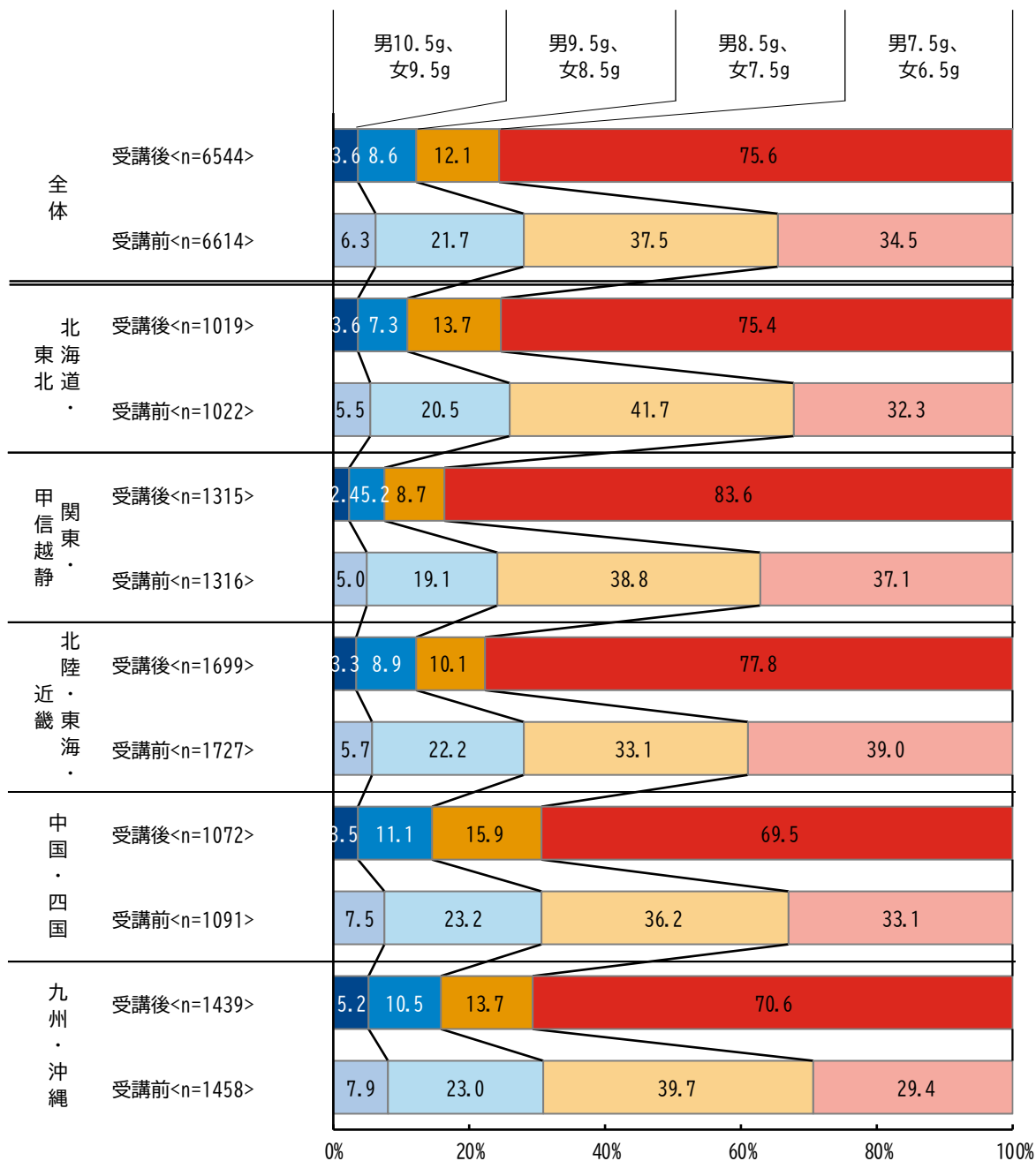
問 3.「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」で目標とされる成人 1 日当たりの食塩摂取量がわかりましたか。

受講後の成人 1 日あたりの食塩摂取量の正答率は 75.6%。

前年度と比較すると、「中国・四国」および「九州・沖縄」で、それぞれ 7 ポイント前後正答率がアップしている。

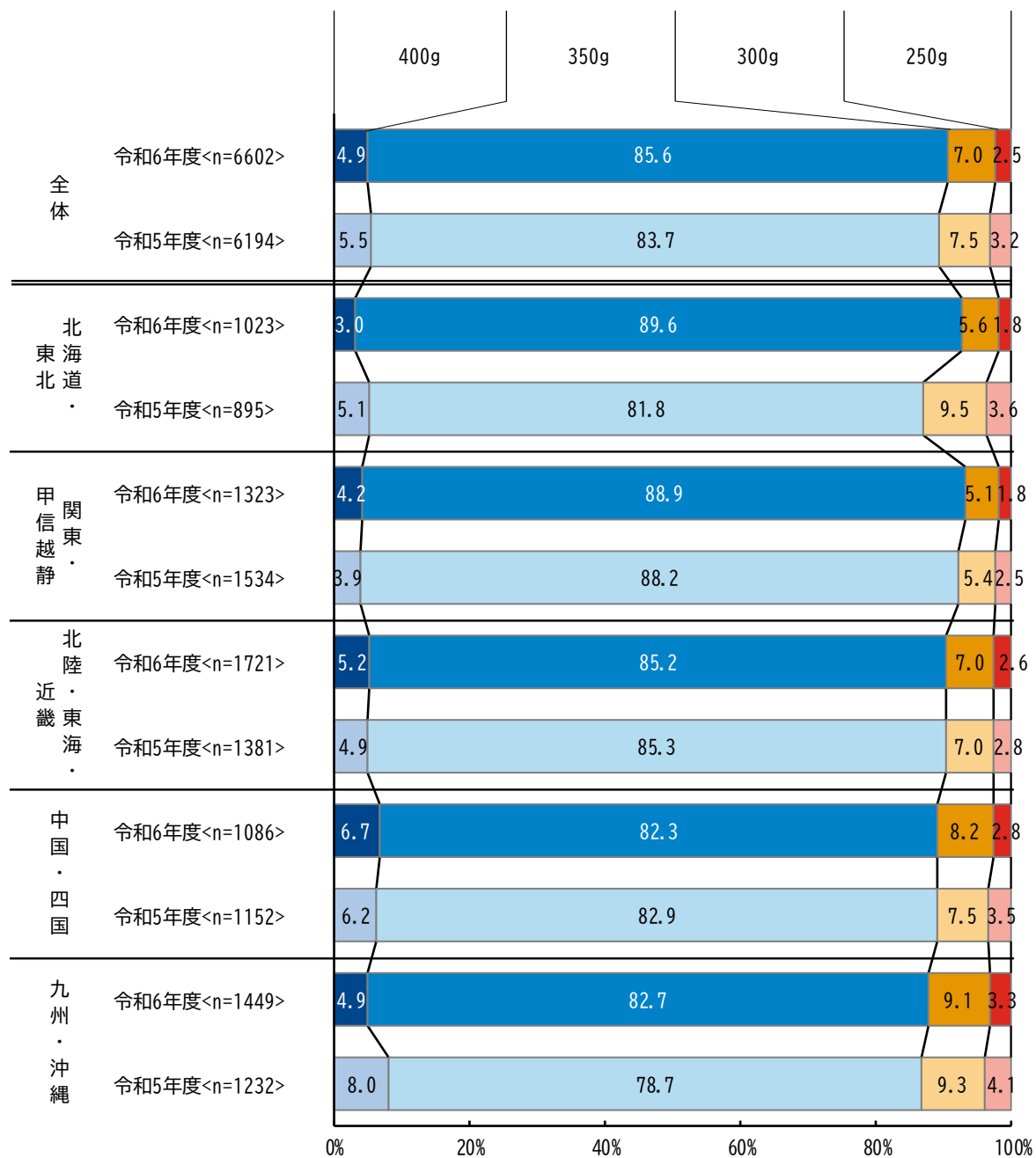


受講前後で比較すると、正答率は 34.5%→75.6%と倍増している。正答率の上がり幅が最も大きい地域は「関東・甲信越静」(37.1%→83.6%)。

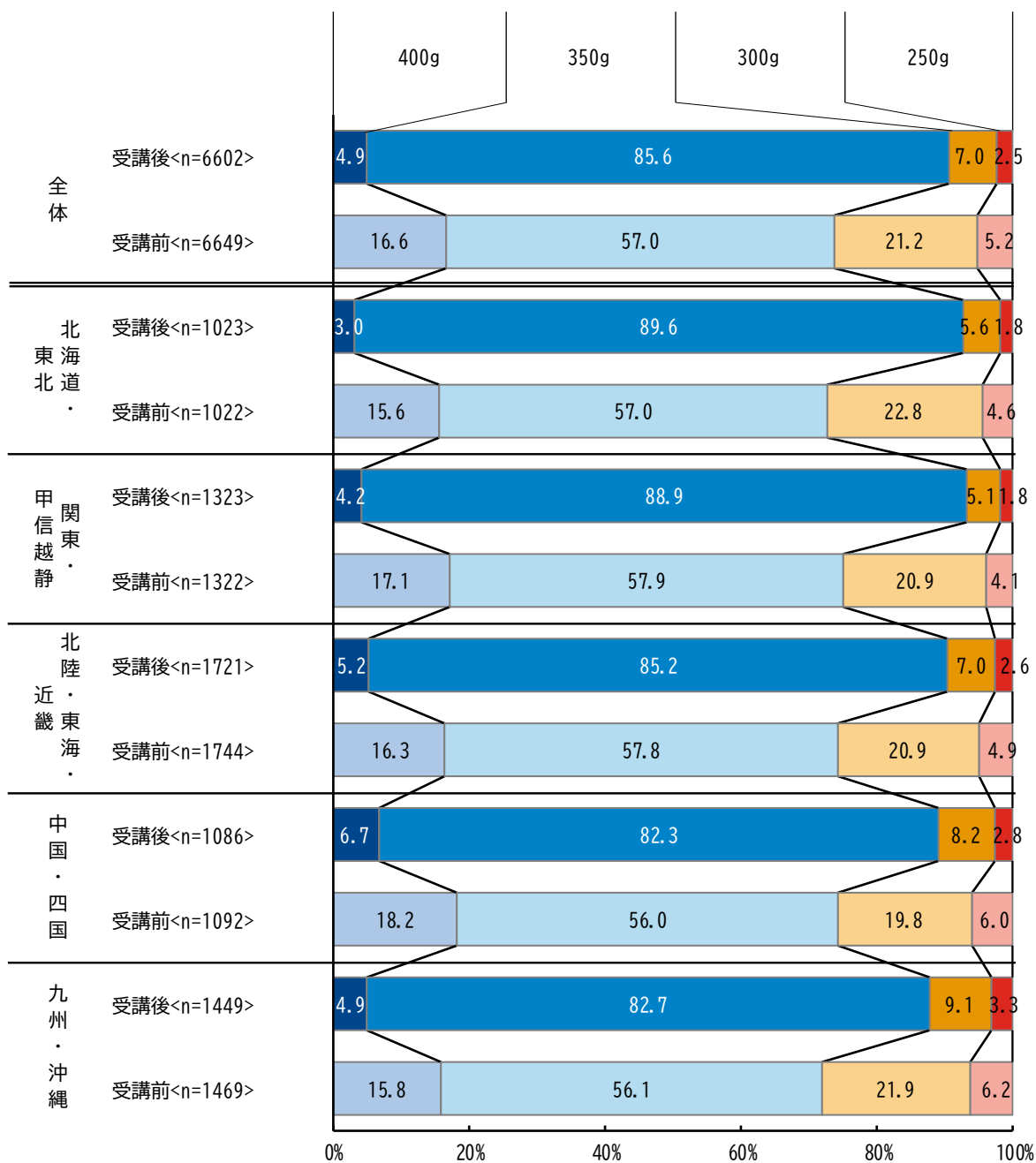


問 4.「健康日本 21」で目標とされる成人 1 日当たりの野菜摂取量(平均)は、わかりましたか。

受講後の 1 日あたりの野菜摂取量の正答率は 85.6%。前年度との大きな傾向の差はみられない。



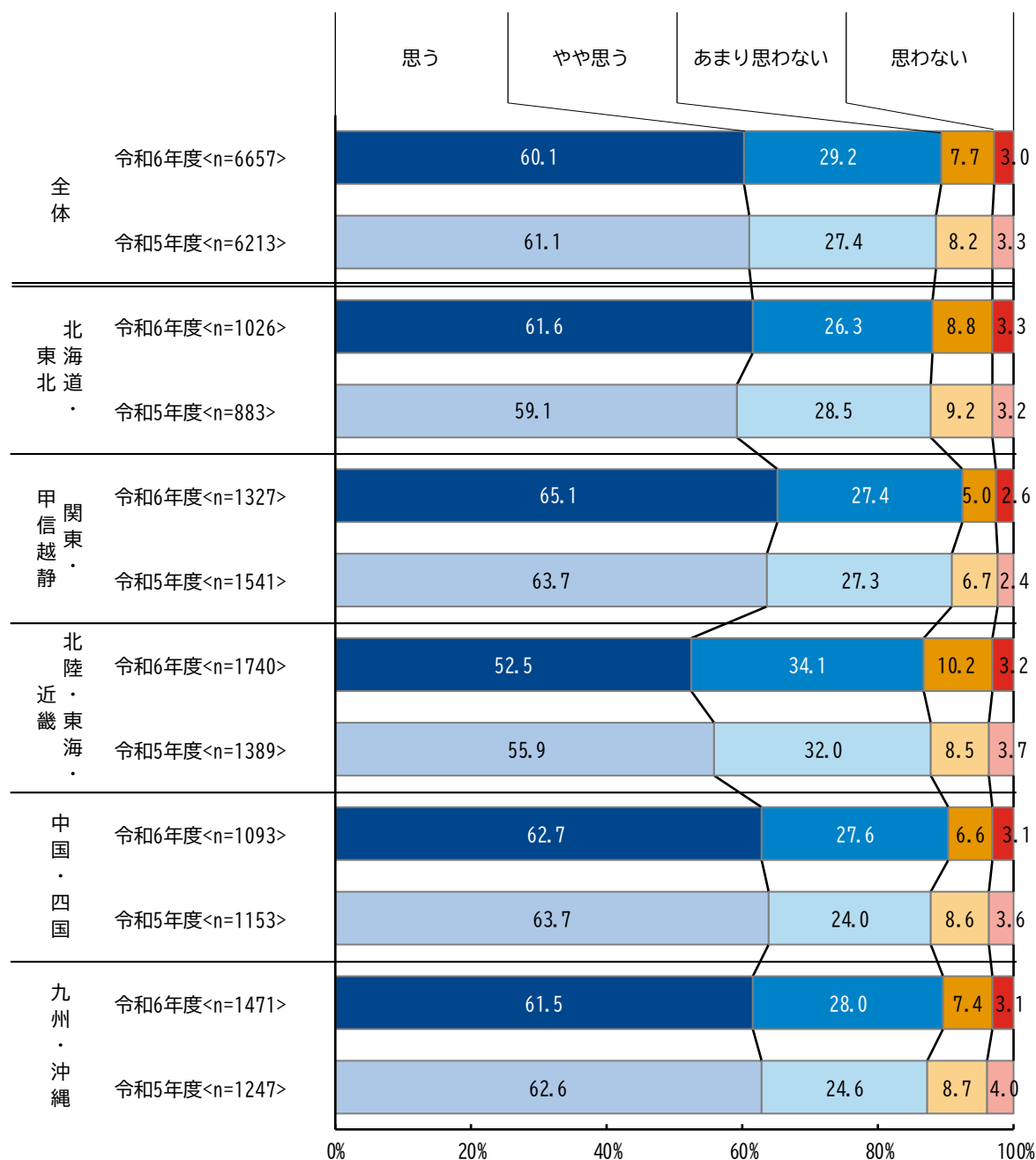
受講前後で正答率を比較すると 57.0%→85.6%と、食塩摂取量ほどの差はないがこちらも高くなっている。「北海道・東北」や「関東・甲信越静」では 30 ポイント以上も正答率がアップ。



問 5. 今後は「外食やコンビニ、デリバリー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。

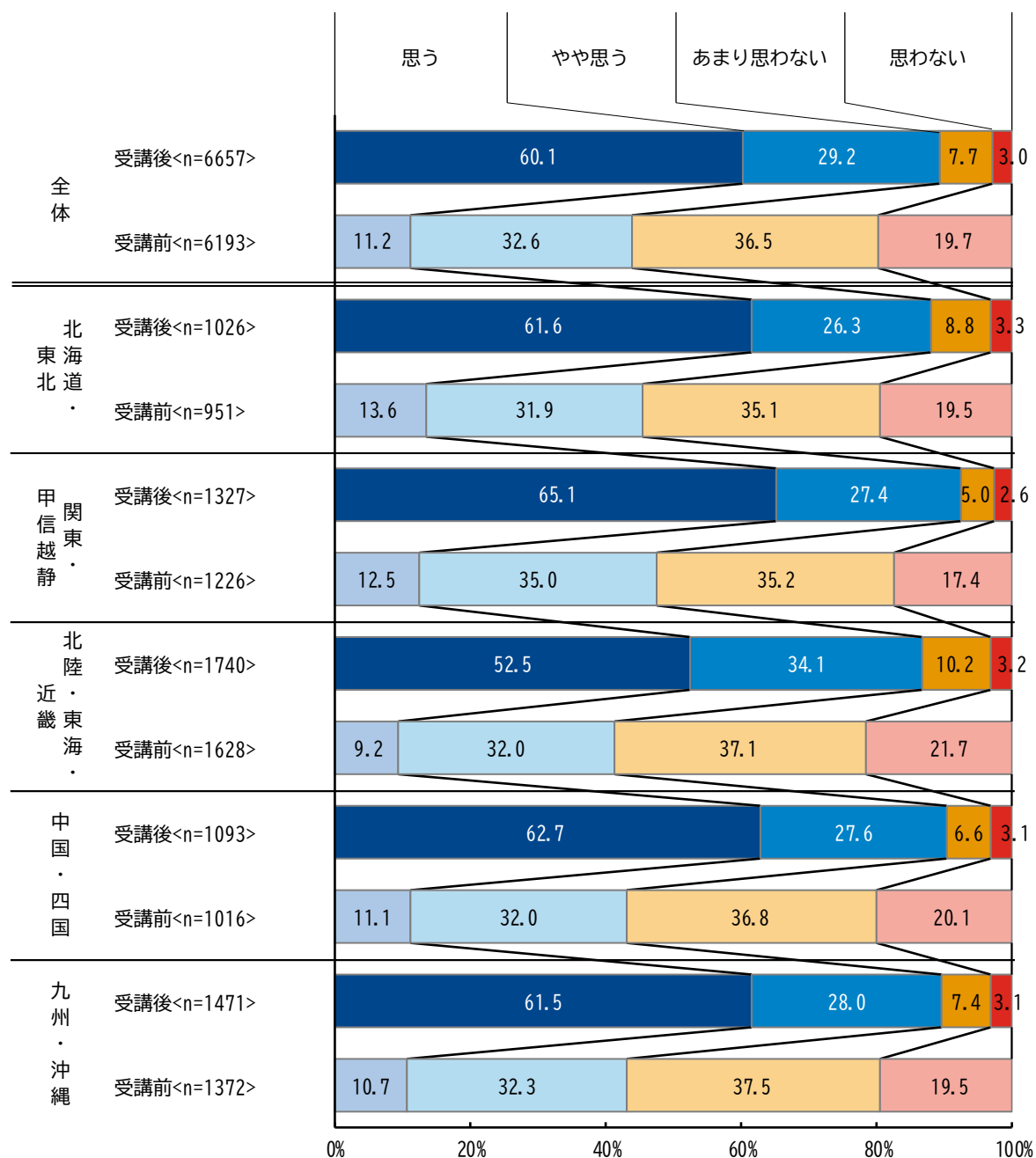
受講後の回答では、「思う」+「やや思う」が 89.3%を占め、前年度よりもさらに高くなっている(88.5%→89.3%)。

ブロック別で見ると、「北陸・東海・近畿」では「思う」の割合が 52.5%と他のブロックに比べ若干低く、唯一の 5割台となっている。



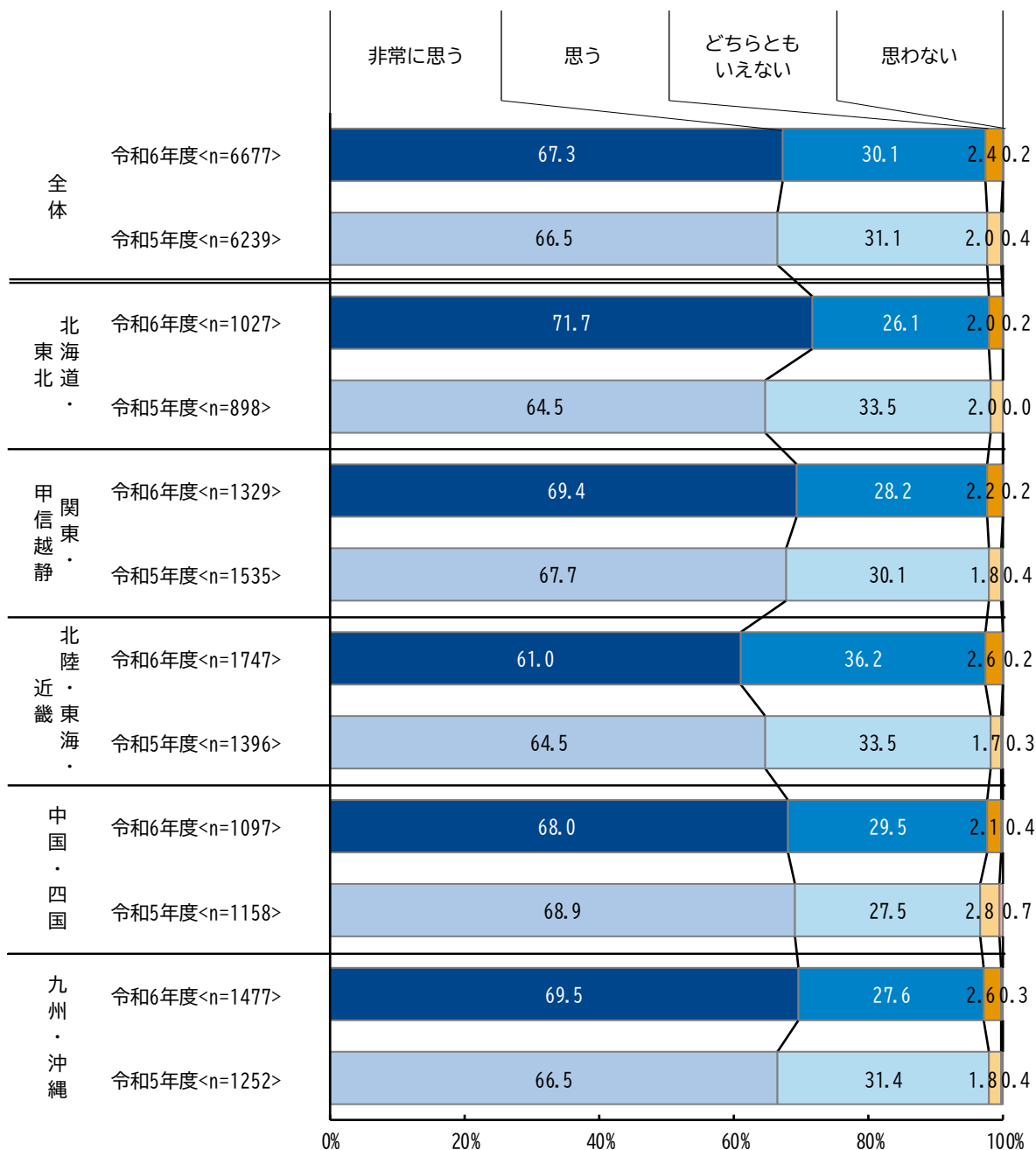
受講前後でみると、受講後の回答では、「思う」+「やや思う」が 43.8%→89.3%。特に「思う」の割合が 11.2%→60.1%と大きく伸びており、外食時の食事バランスへの意識が高まったといえる。

※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。



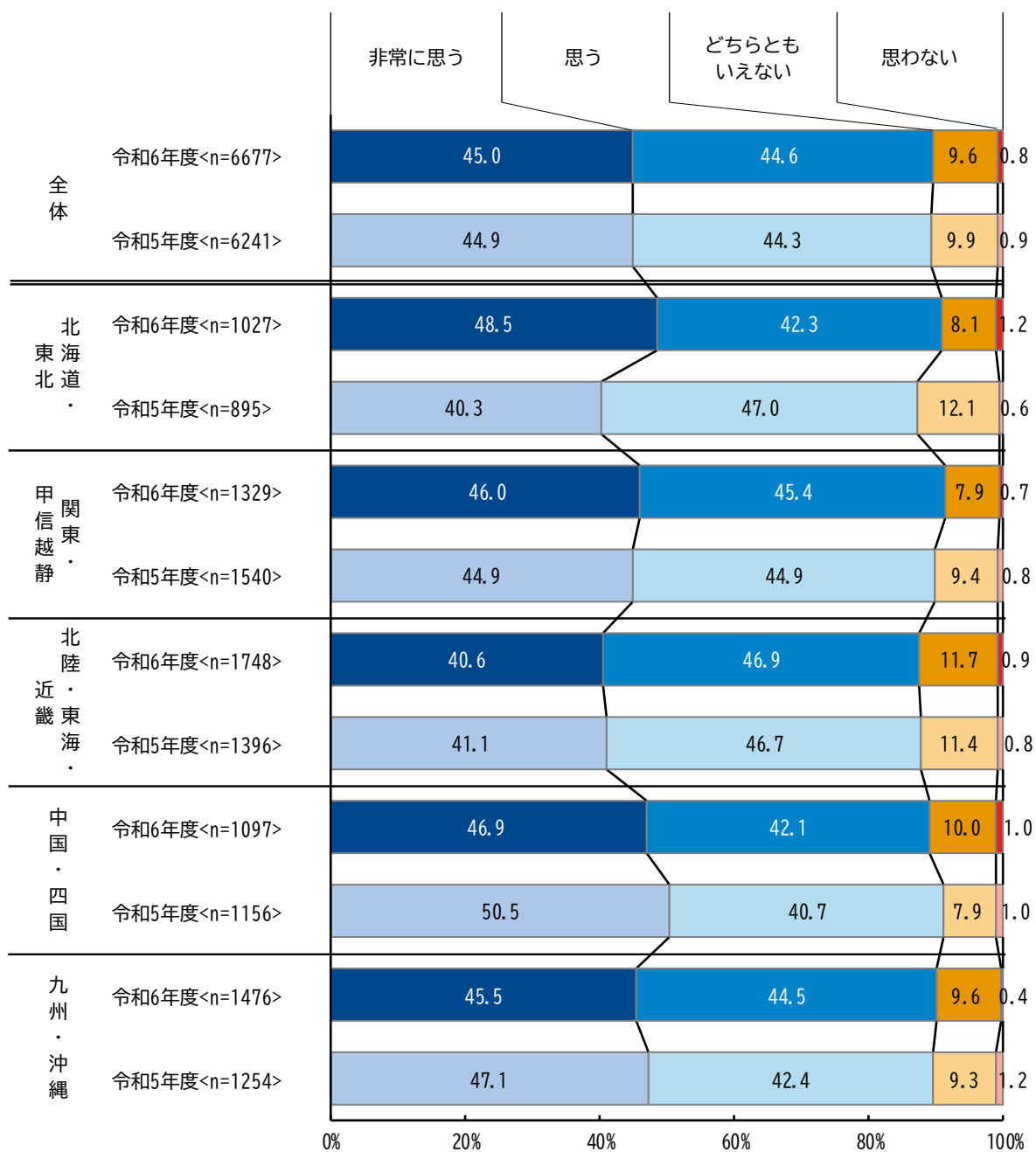
問 6. 講習内容は役に立つと思いますか。

講習内容が役に立つと思うかについては、97.4%の人が「非常に思う」もしくは「思う」と回答。前年度も同様の傾向であり、ほとんどの人が役に立つと思っていることがうかがえる。



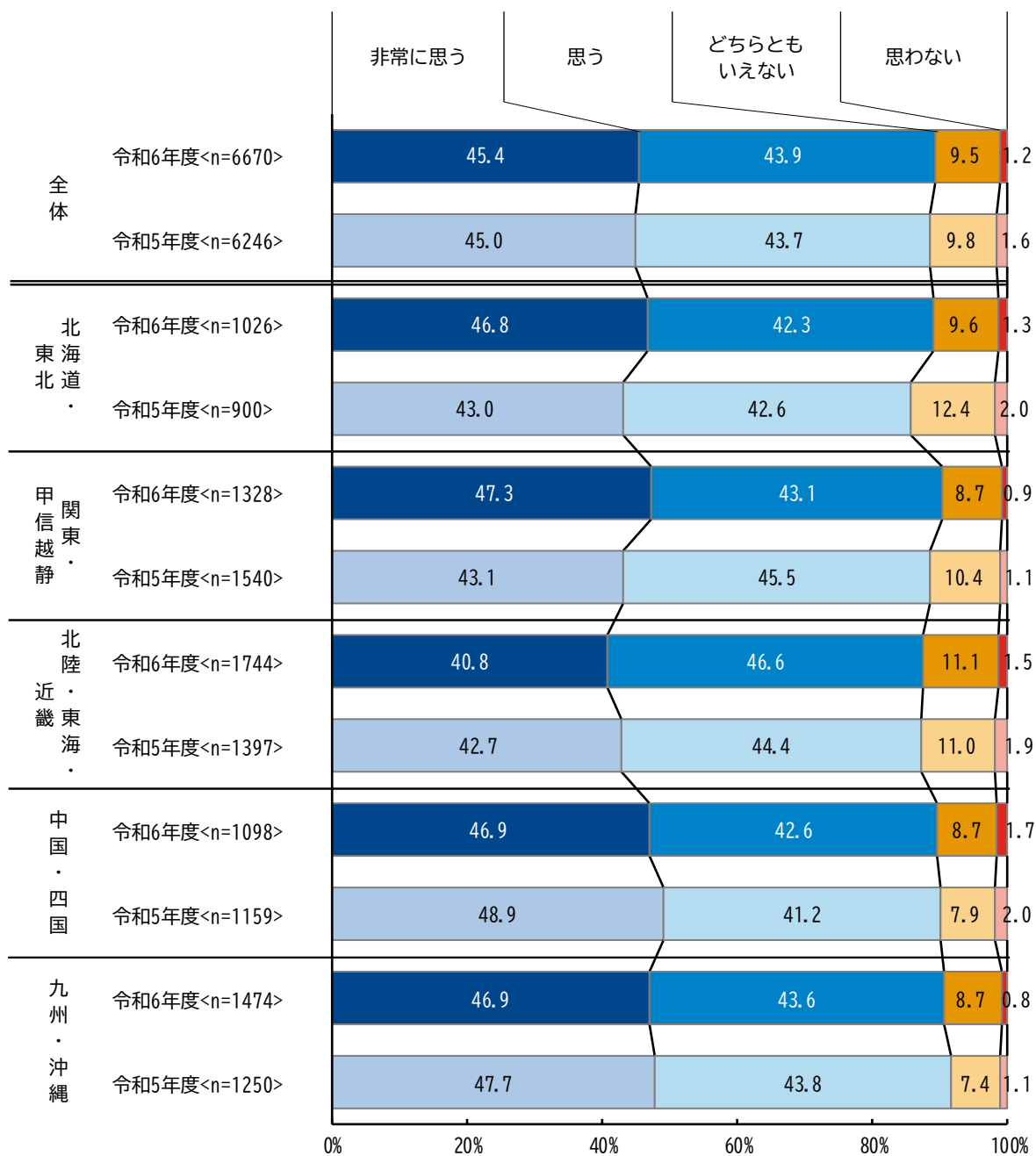
問 7. 講習を受講して実践できそうだと思いますか。

「非常に思う」+「思う」の割合は 9 割弱(89.6%)。こちらも前年度と同様の傾向を示している。



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。

講習の内容を他の人に伝えたいと思うかどうかについては、「非常に思う」+「思う」の割合が 89.3%と、こちらも高い数字。前年度との傾向の差はみられない。



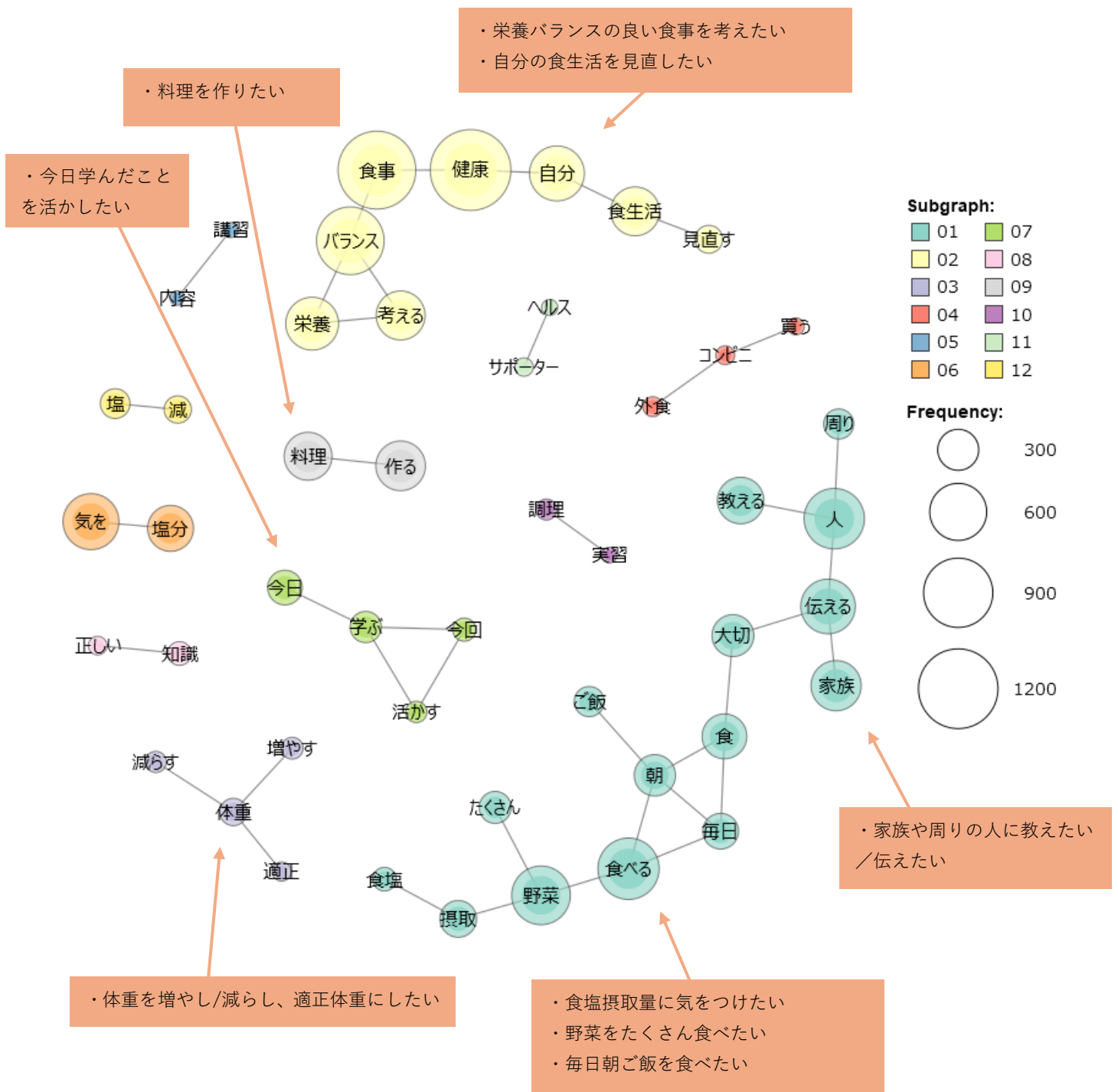
Ⅲ. 【若者世代】 集計結果 ④自由回答

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:4755 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」、「野菜摂取量や塩分摂取量について気をつけたい」、「毎日朝ご飯を食べたい」など、食生活を見直していきたいという回答が多かった。また、「家族や周りの人に伝えたい」、「今日学んだことを活かしたい」など、今回の講習内容についての感想も多く聞かれた。

若者世代の自由回答の傾向は前年度と大きな差はなかった。



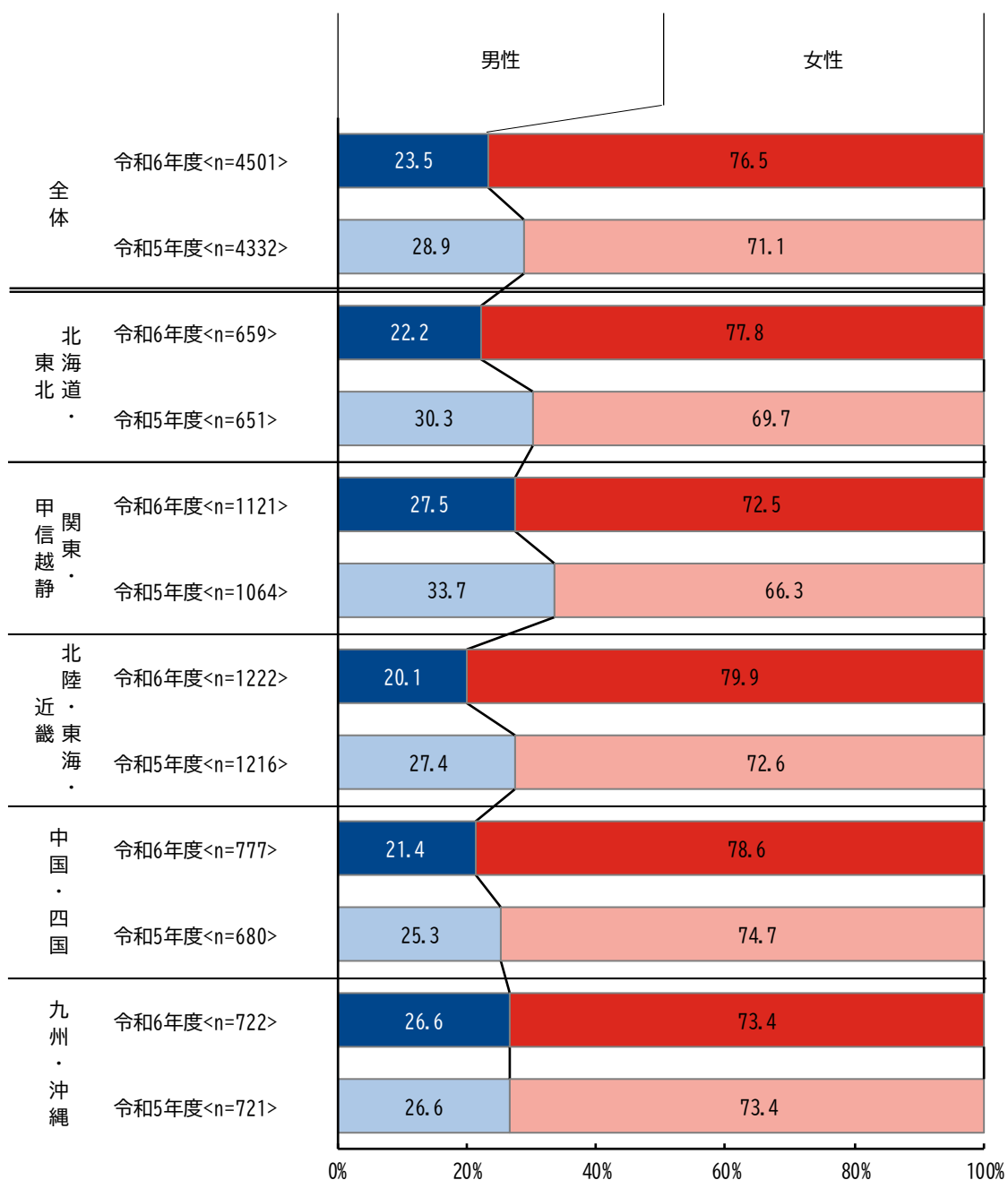
IV.【働き世代】集計結果

IV. 【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割以上を占めている。

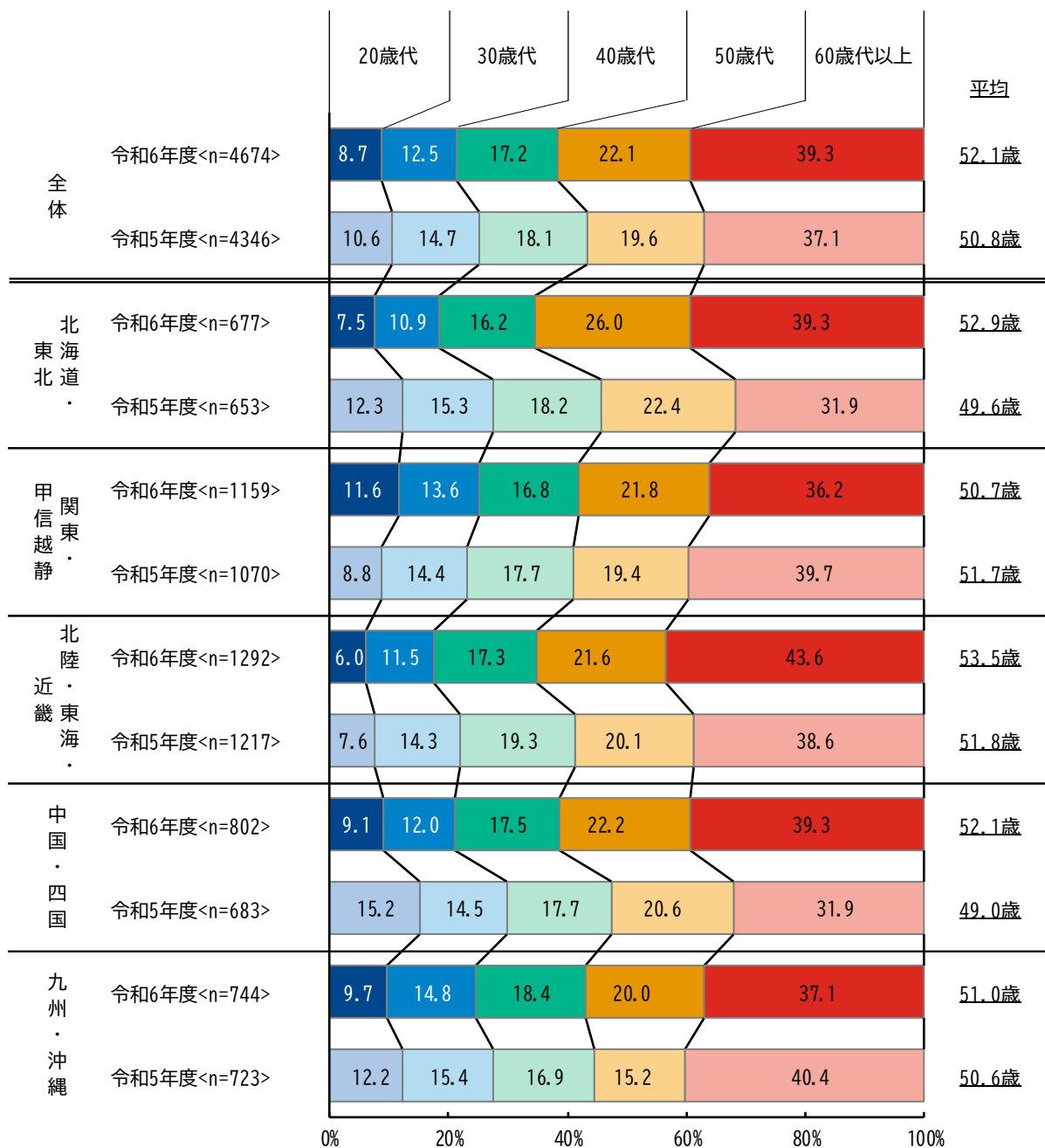
「九州・沖縄」を除くすべてのブロックで女性の割合は増加しており、前年度は7割を下回るブロックもあったが、今回は全てのブロックで7割を超えた。



■年齢

年代については「60歳代以上」が最も多く39.3%。全体の平均年齢は52.1歳となっている。

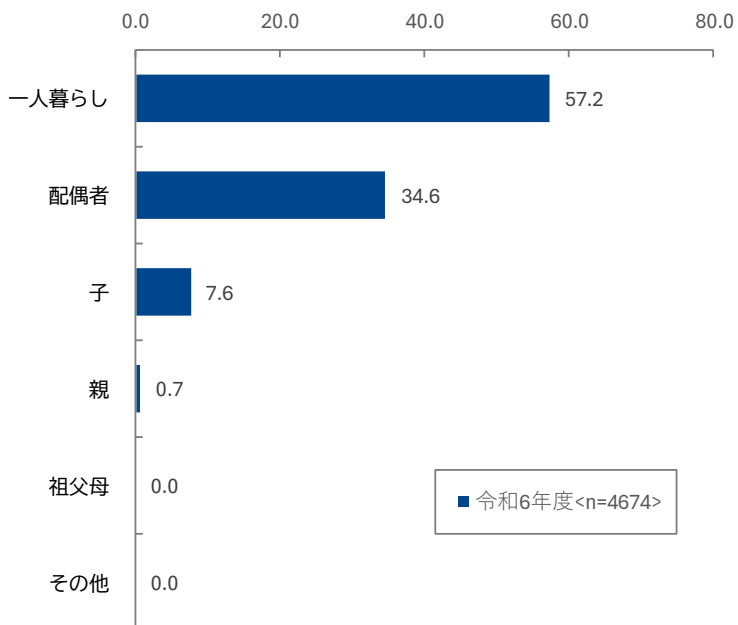
前年度と比較すると、20歳代～40歳代が減少、50歳代～60歳代以上が増加している。



■家族構成

「一人暮らし」が最も多く57.2%、次いで「配偶者」が34.6%。「子」は7.6%であった。

家族構成については前年度と項目が異なるため、今回結果の掲載のみにとどめる。



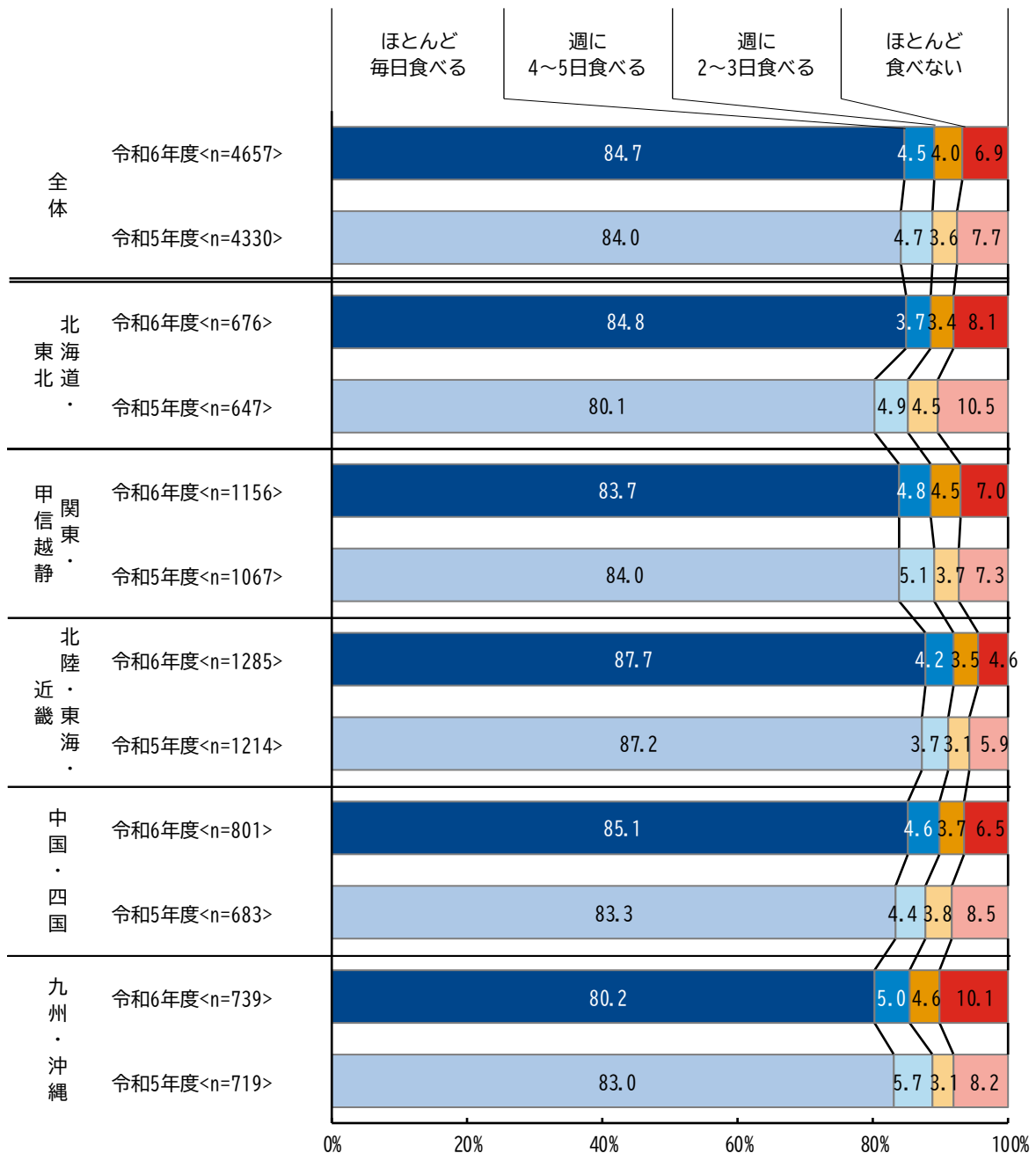
	北海道・東北	関東・甲信越静	北陸・東海・近畿	中国・四国	九州・沖縄
一人暮らし	54.8	57.5	55.3	58.9	60.2
配偶者	30.7	36.8	35.6	35.3	32.0
子	13.6	5.1	8.3	5.6	7.1
親	0.9	0.6	0.9	0.2	0.7
祖父母	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

IV. 【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 84.7%。一方で「ほとんど食べない」人も 1 割弱いる(6.9%)。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(87.7%)、「ほとんど食べない」割合はわずか 4.6%となっている。

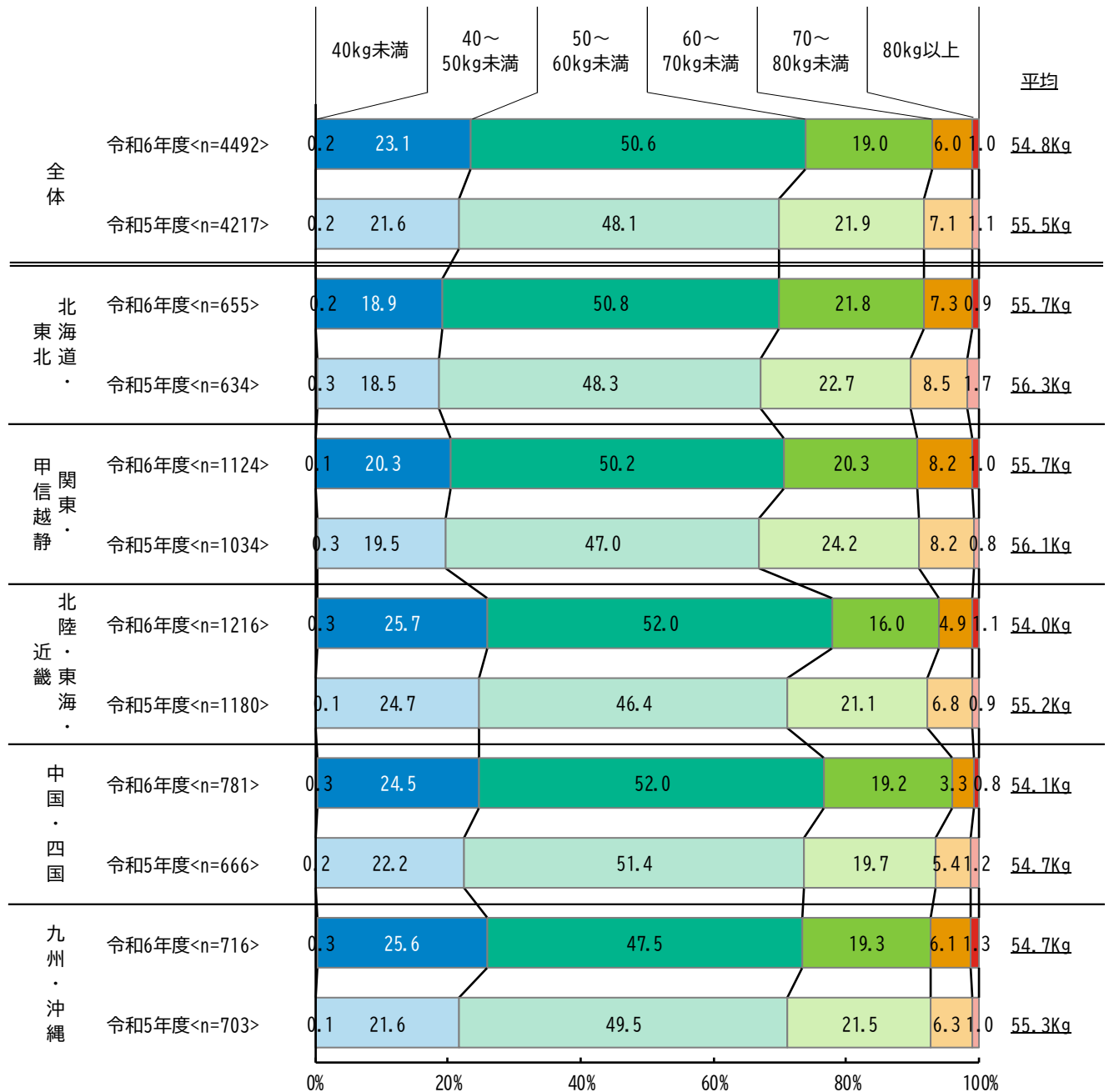
前年度と比較すると、「九州・沖縄」では「ほとんど毎日食べる」割合が 3 ポイント近く減少している。(83.0%→80.2%)



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 50.6%と半数を超える。平均は 54.8kg。

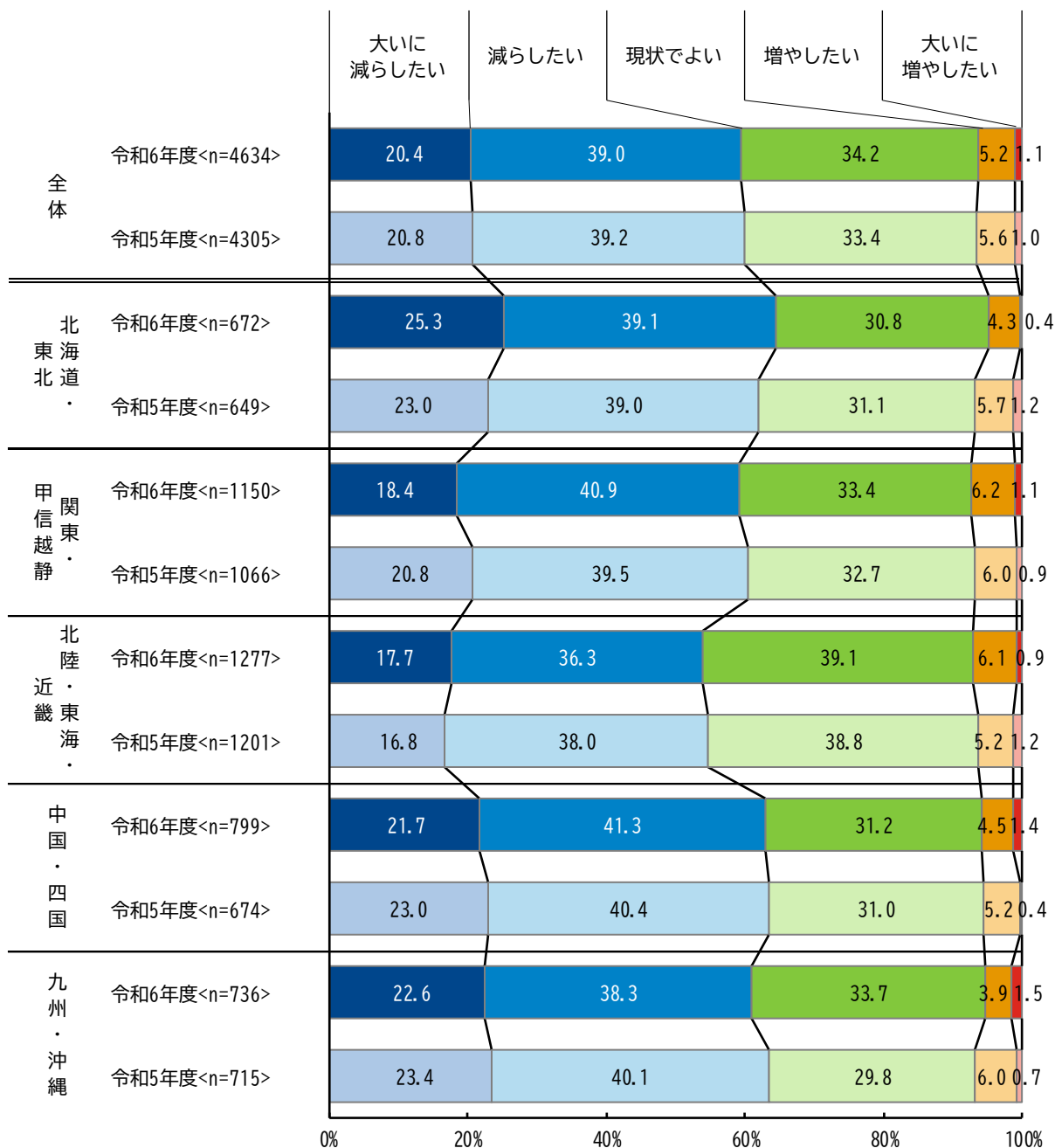
体重の分布の傾向は前年度と比較して大きな変化はみられないが、平均体重で見るとすべてのブロックで減少している。



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」と回答した人が約 6 割(59.4%)。「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(54.0%)。

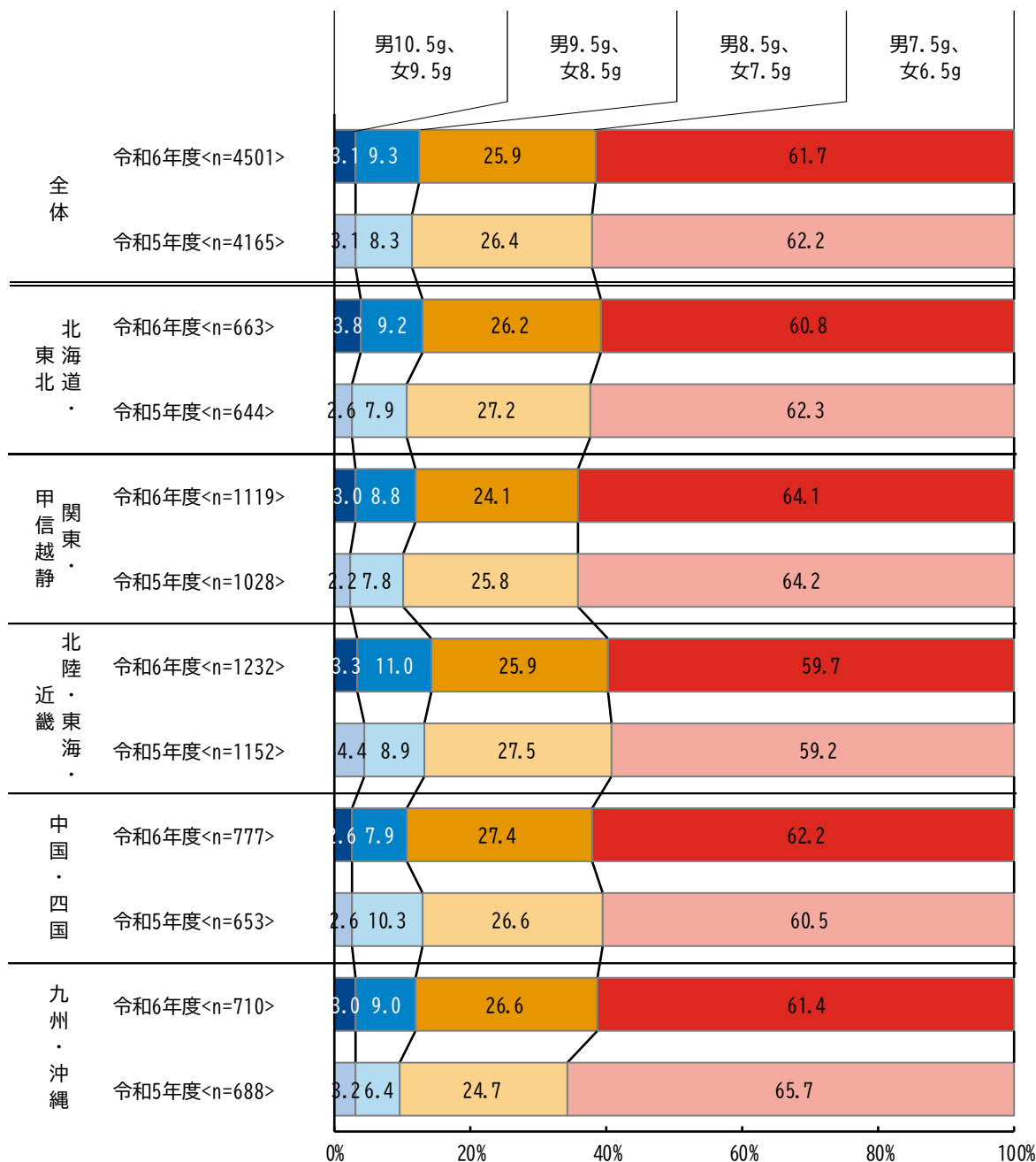
前年度調査も同様の傾向を示しており、「大いに減らしたい」および「減らしたい」という人が 6 割(60.0%)であった。



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61.7%。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。

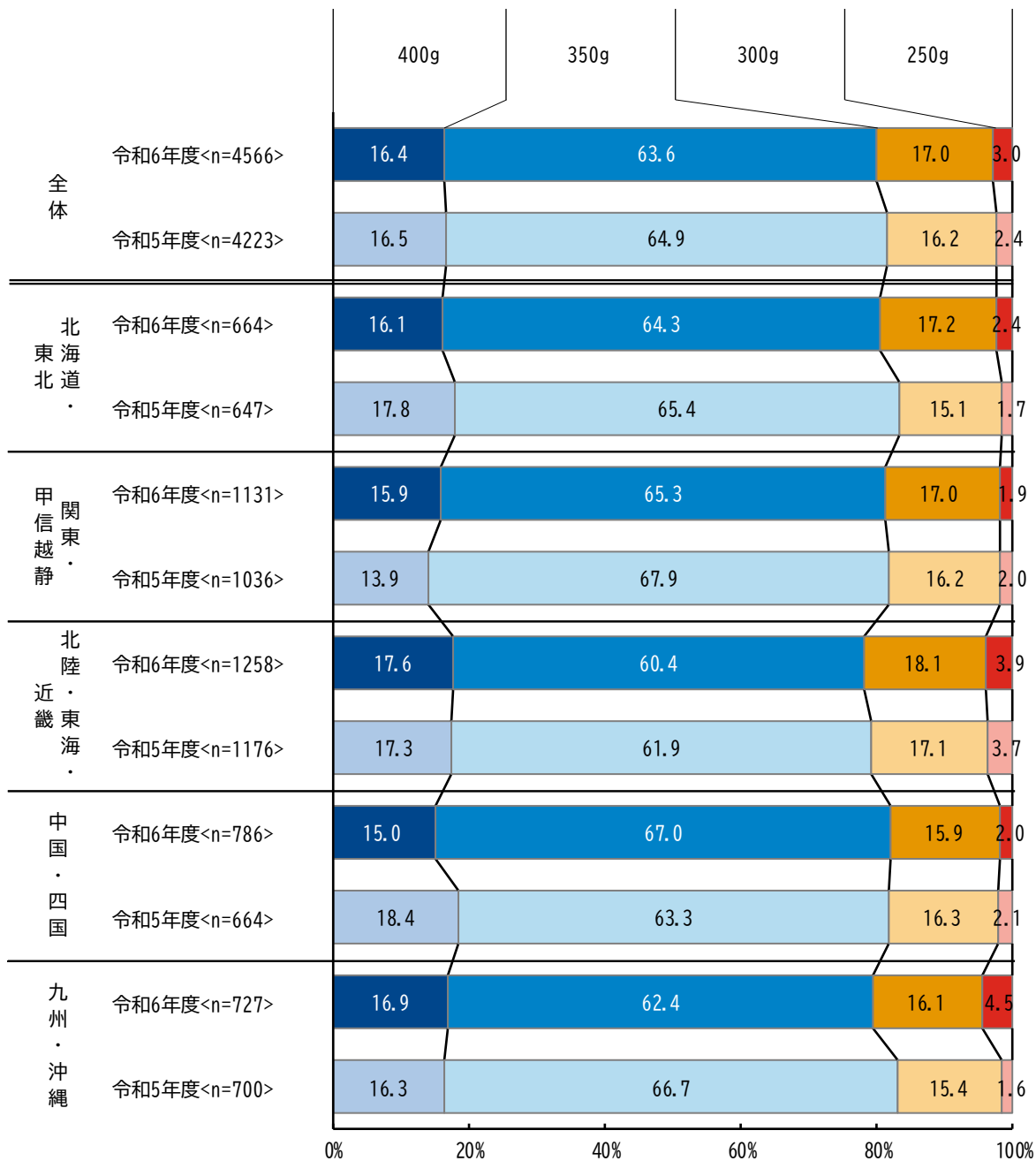
正答率の変化を前年度と比べてみると、全体では大きな変化はないものの、ブロック別にみると「九州・沖縄」ブロックで4.3ポイント正答率が下がっている。



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 63.6%。若者世代の正答率(57.0%)と比較するとさらに高い割合である。

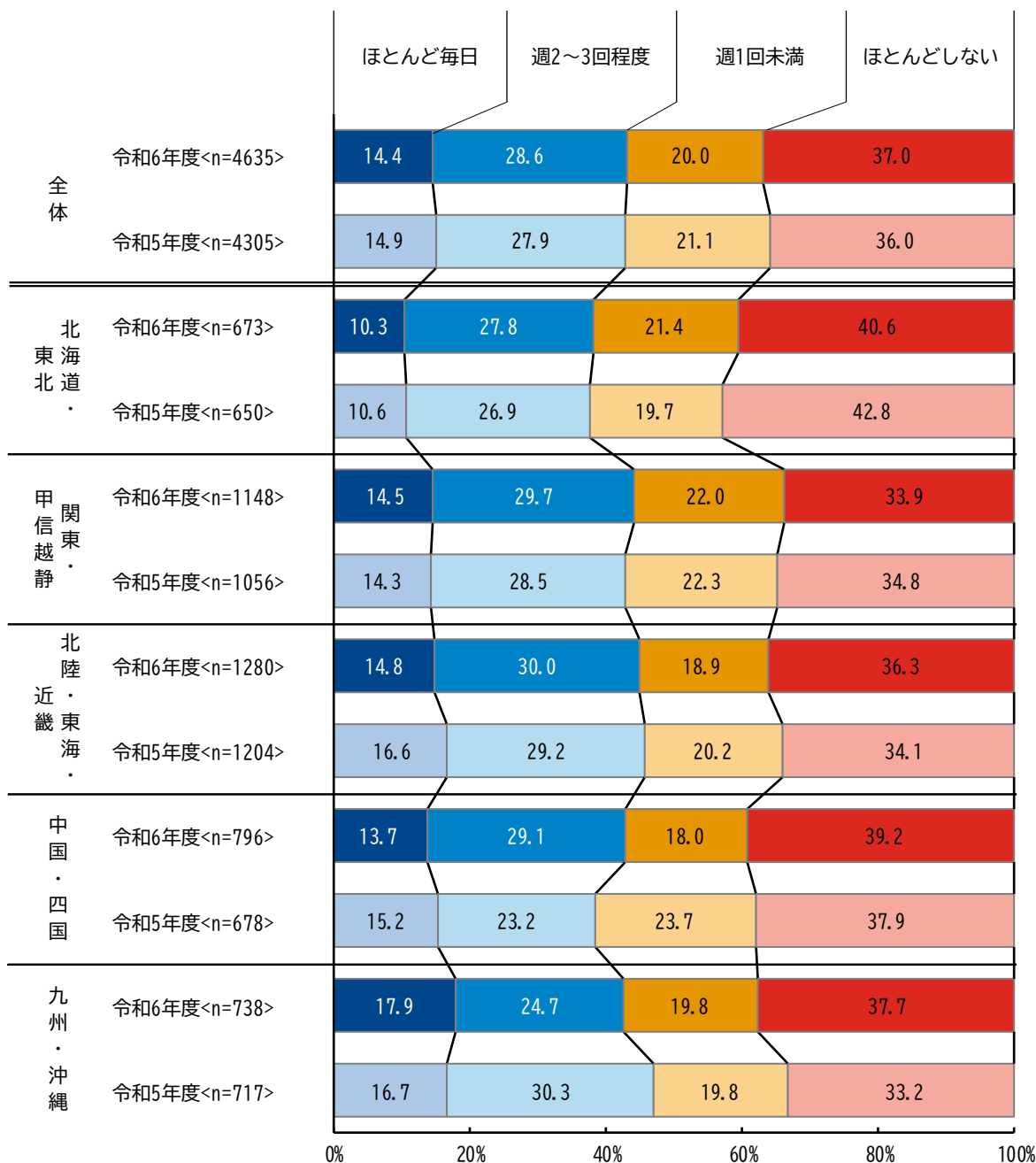
前年度と比較すると、全体の正答率は 1.3 ポイント減少(64.9%→63.6)。ブロック別に見ると全体的に微減しているが「中国・四国」のみ 3.7 ポイント正答率が上昇している。



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 14.4%にとどまり、「ほとんどしない」人が多数で 37.0%。

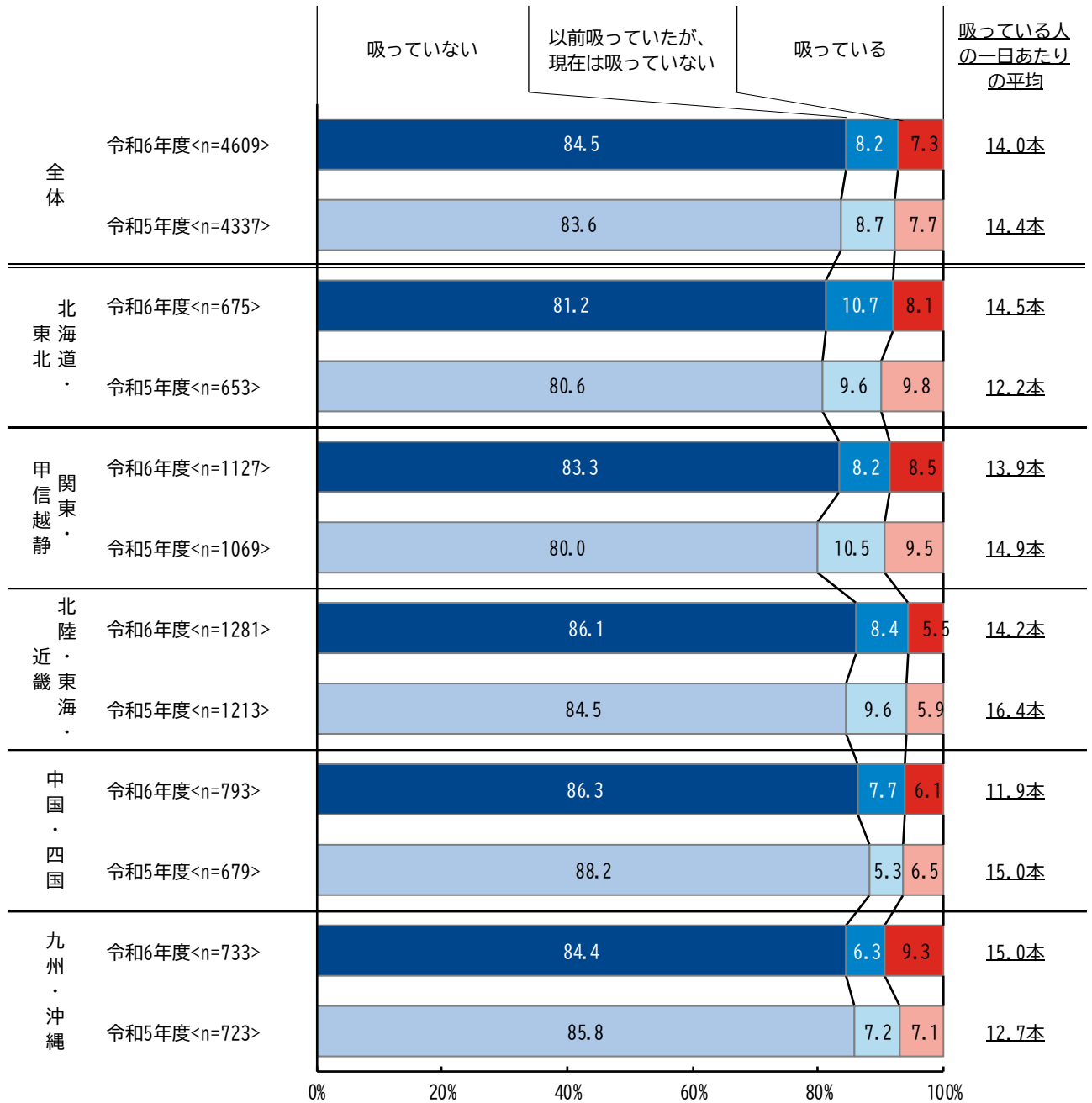
前年度、「ほとんどしない」人の割合が最も高かった「北海道・東北」では 2.2 ポイント減少(42.8%→40.6%)したが、依然として他ブロックに比べ「ほとんどしない」の割合が高い。



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 7.3%で、以前吸っていた人も含めると喫煙経験者の割合は 15.5%であった。

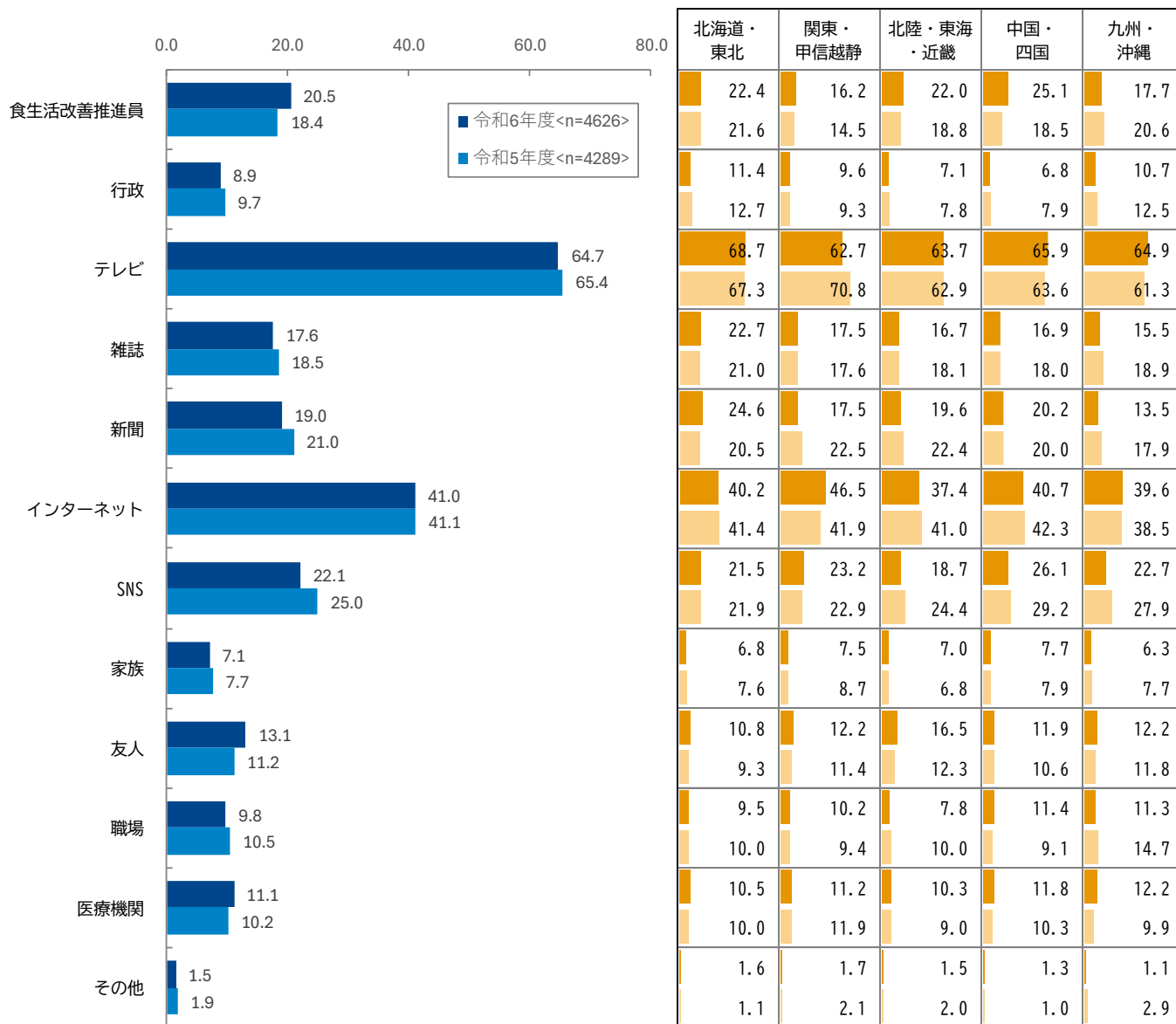
現在「吸っている」人(N=320)の 1 日の喫煙本数の平均は 1 日 14.0 本となっており、前年度の 1 日 14.4 本からわずかに減少している。なお喫煙本数については地域差が出ているが、サンプルサイズが少ないため参考値とされたい。



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」(64.7%)が最も多く、「インターネット」(41.0%)も約 4 割。次いで「SNS」、「食生活改善推進員」、「新聞」、「雑誌」などが 2 割前後と続く。

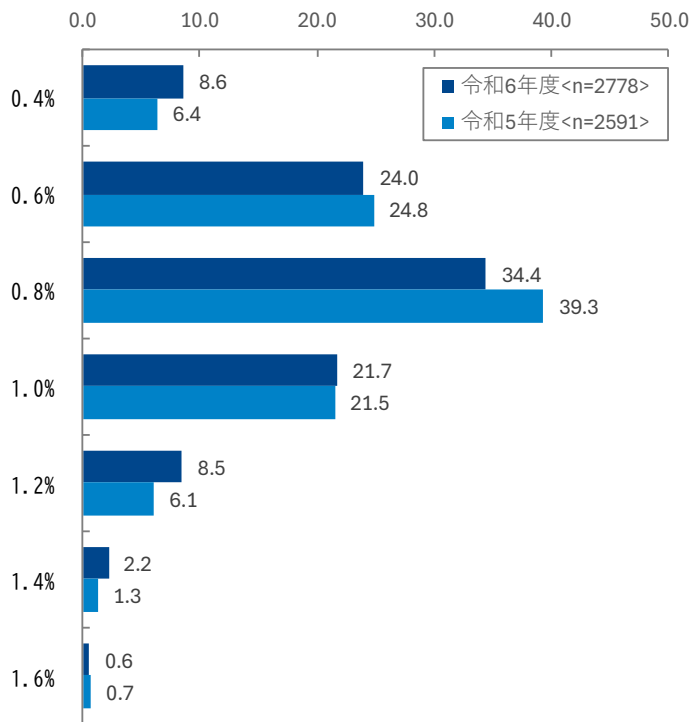
前年度の結果と比べてみると、上位項目である「テレビ」と「インターネット」については変化があまりみられないが、「SNS」の割合が前年度より 2.9 ポイント下がっている(25.0%→22.1%)。また、「食生活改善推進員」が前年度より 2.1 ポイント上がっており(18.4%→20.5%)、「新聞」や「雑誌」よりも多くなっている。



※上段が令和6年度、下段が令和5年度

■ 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 34.4%であった。平均値で地域を比較してみると、「北陸・東海・近畿」が他に比べて塩分濃度がわずかに高いことがうかがえる。



	北海道・東北	関東・甲信越静	北陸・東海・近畿	中国・四国	九州・沖縄
0.4%	9.3	6.0	7.9	11.6	10.4
0.6%	3.1	6.1	6.5	9.4	7.7
0.8%	24.2	28.3	19.3	20.8	29.4
1.0%	25.8	21.3	26.2	20.2	32.9
1.2%	36.8	33.7	34.9	33.9	32.5
1.4%	45.3	43.2	36.7	40.9	28.0
1.6%	20.3	19.1	24.6	22.8	20.7
	21.1	22.8	22.4	18.8	20.6
	7.7	7.9	10.6	9.6	4.8
	4.2	4.3	6.8	8.2	7.4
	1.6	4.3	1.6	1.2	1.7
	0.5	1.4	0.6	2.6	1.8
	0.2	0.7	1.1	0.2	0.6
	0.0	0.9	0.8	0.0	1.5

※上段が令和6年度、下段が令和5年度

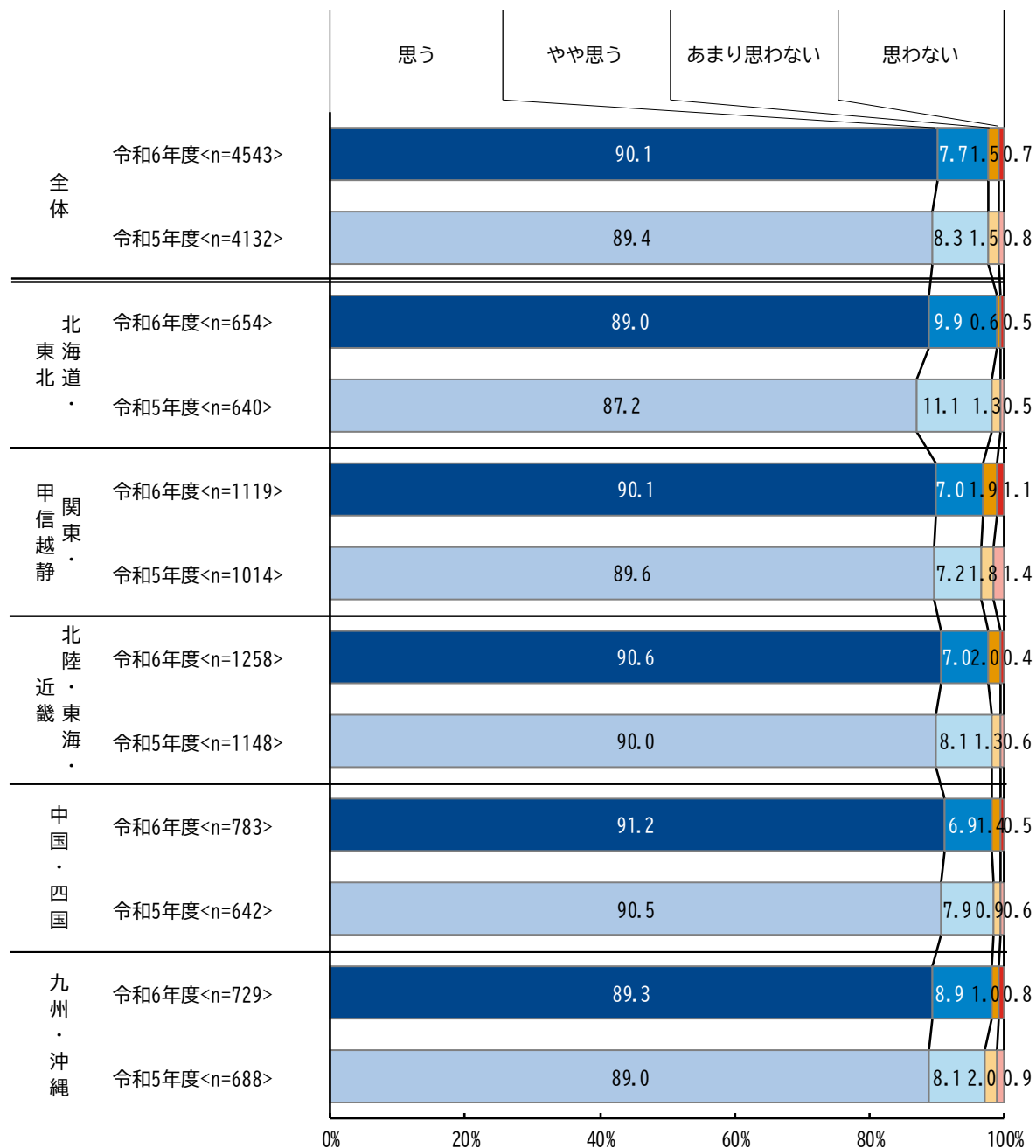
平均(%)	全体	北海道・東北	関東・甲信越静	北陸・東海・近畿	中国・四国	九州・沖縄
令和6年度	0.81	0.80	0.82	0.84	0.80	0.77
令和5年度	0.80	0.80	0.81	0.80	0.81	0.80

IV. 【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。

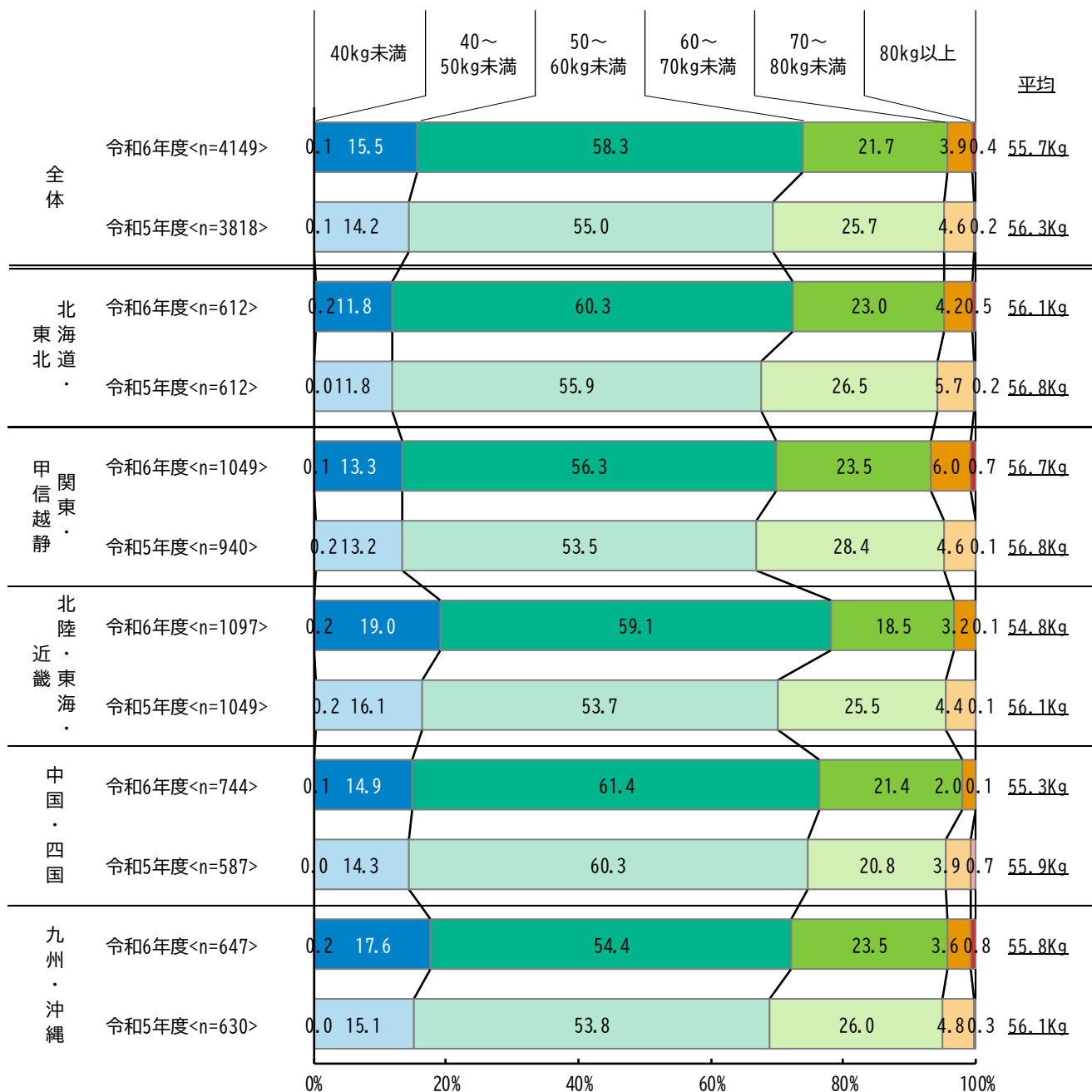
受講後に毎日の朝食摂取意向を聞くと、「思う」と「やや思う」を合わせると 97.8%と、ほとんどの人が毎日朝食をとりたいと回答した。もともと朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は高かったが(84.7%)、さらに朝食への意識が高まったといえる。

前年度結果と比べるとほとんど変化はなく、前年度もほとんどの人が毎日朝食をとりたいと回答(97.7%)。

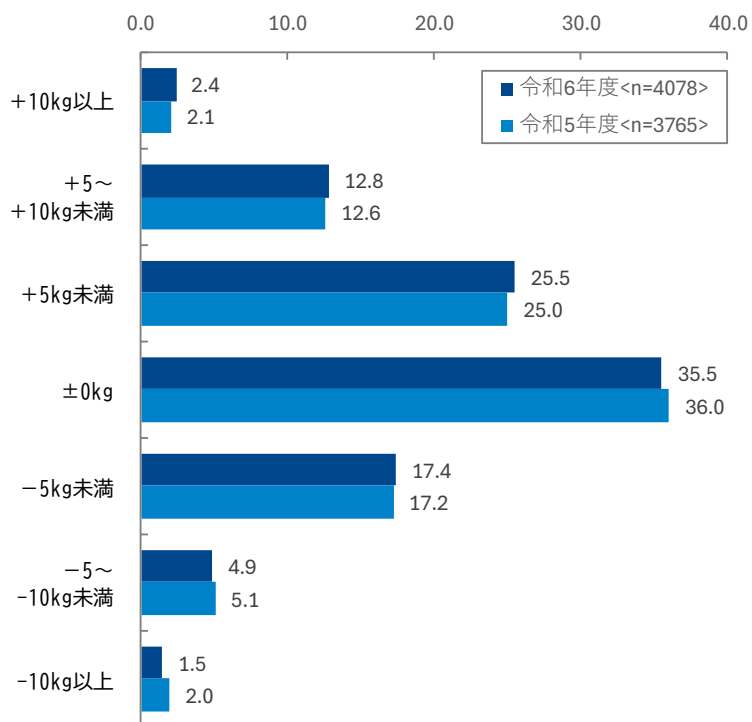


問 2. あなたは、自分の適正体重がどのくらいわかりましたか。

「50～60kg 未満」が最も多く 58.3%であった。全体の平均は 55.7kg 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)」(35.5%)が最も多い。次いで「+5kg 未満」が 25.5%、「-5kg 未満」が 17.4%と続き、前年度同様、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。



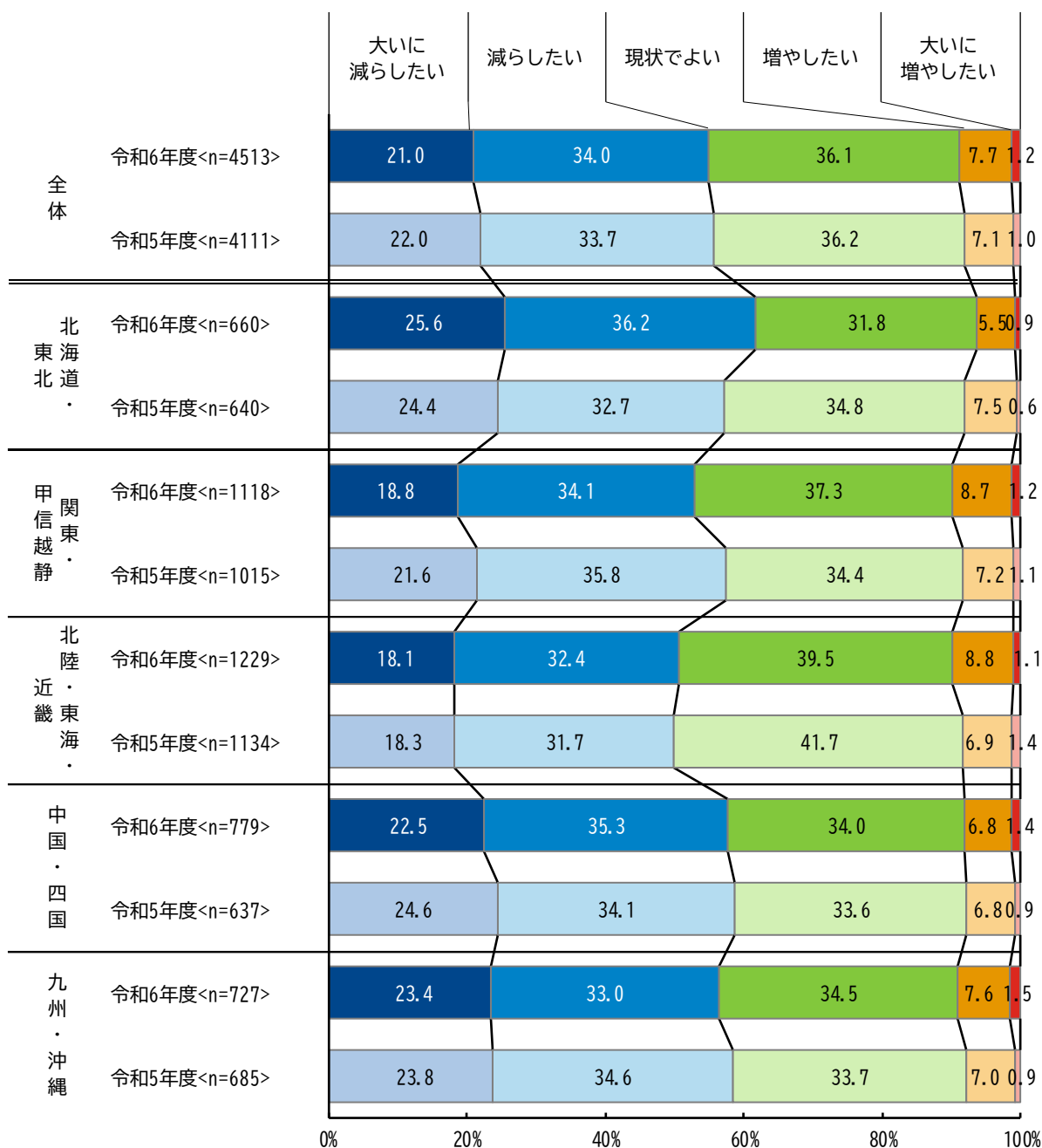
	北海道・東北	関東・甲信越静	北陸・東海・近畿	中国・四国	九州・沖縄
	2.0	2.7	1.8	3.1	2.4
	1.7	1.9	3.0	2.4	1.0
	10.5	12.4	12.5	14.4	14.7
	9.1	11.8	13.1	14.8	14.5
	23.4	25.4	25.6	29.1	23.2
	28.7	23.5	22.8	30.2	22.1
	34.1	32.9	37.8	31.8	41.3
	33.7	35.2	38.0	30.8	41.2
	19.8	19.6	17.0	16.3	13.6
	18.7	19.8	15.3	17.2	15.3
	7.7	5.9	3.7	3.8	3.6
	5.8	5.9	5.8	2.6	4.2
	2.5	1.2	1.6	1.5	1.3
	2.3	1.8	1.9	2.1	1.8

※上段が令和6年度、下段が令和5年度

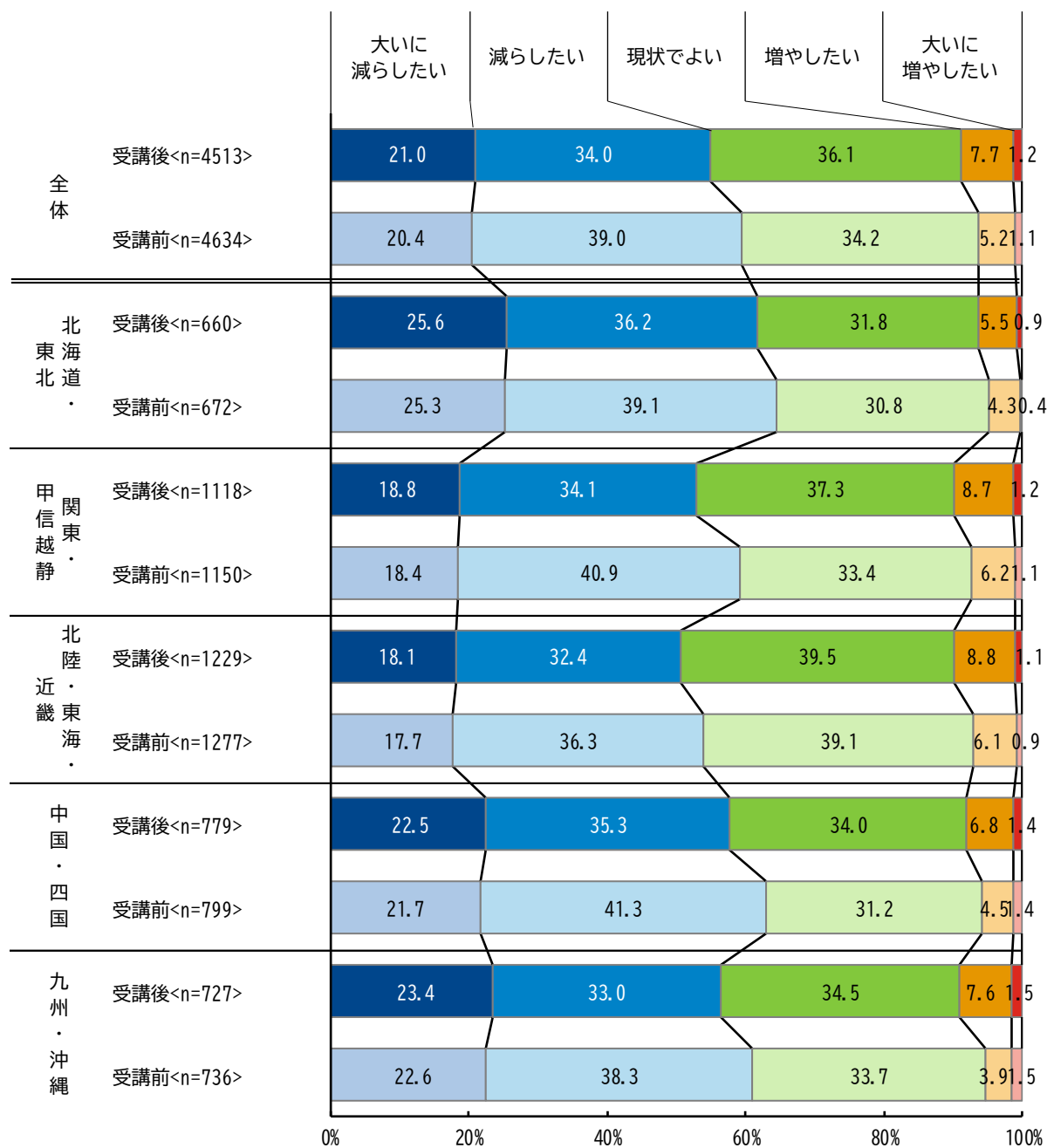
問 2-1. 適正体重を知って、自分の体重をどのように思いますか。

過半数が「大いに減らしたい」+「減らしたい」(55.0%)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 8.9%であった。前年度調査も同様の傾向であり、各ブロックとも大きな変化はみられない。

前年度

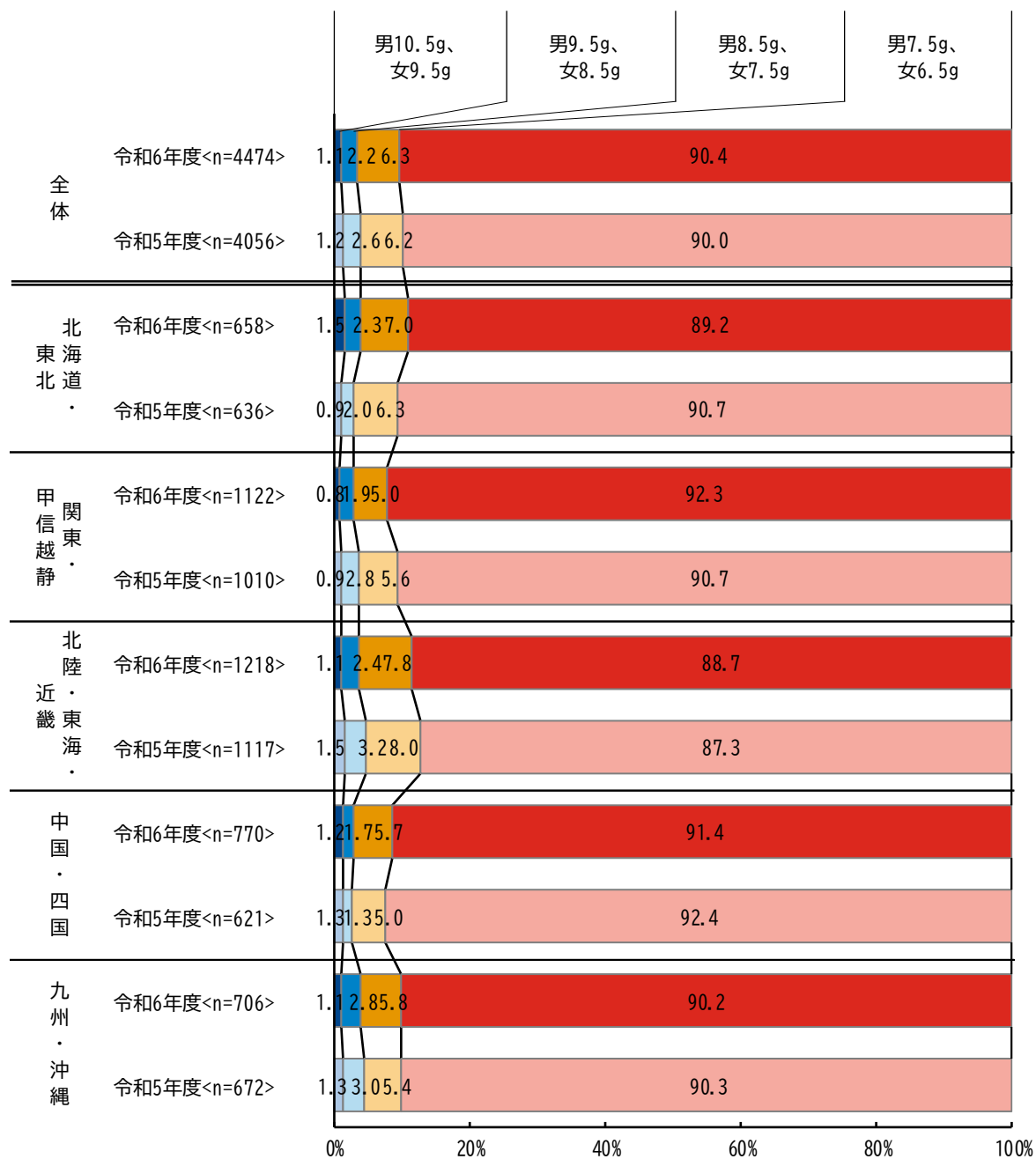


受講前と受講後での自分の体重への意向を比較すると、「大いに減らしたい」+「減らしたい」の回答は59.4% →55.0%と 4.4ポイントの変化にとどまっており、受講前後での適正(理想)体重の差が±5kg 以内に収まっている人が多いこともあり、受講前後での意向にはあまり変化がないといえる。

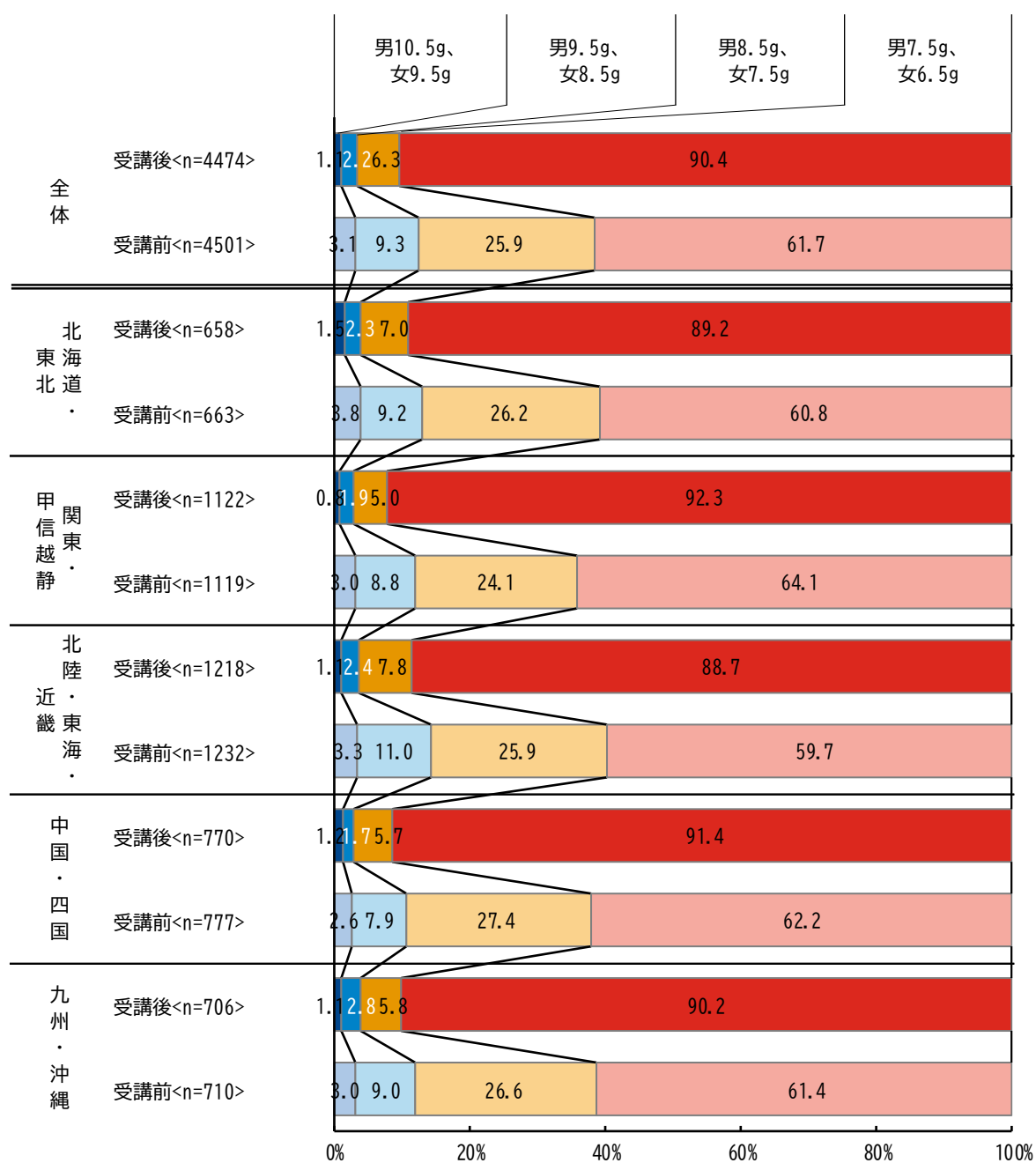


問 3.「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で目標とされる成人1日当たりの食塩摂取量がわかりましたか。

受講後の正答率は9割(90.4%)であった。いずれのブロックも9割前後の正答率となっている。

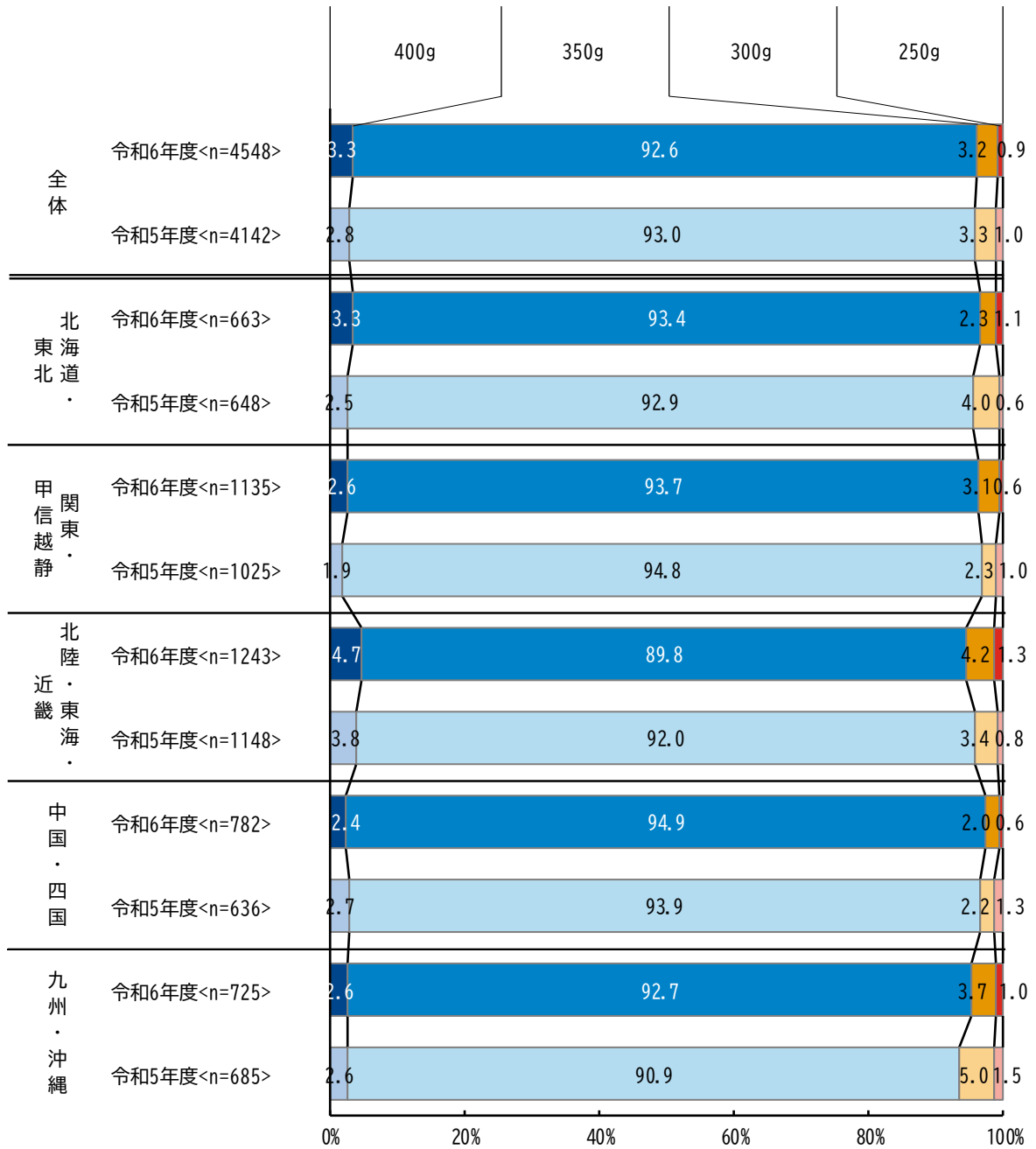


受講前後で比較すると、受講後の正答率は 9 割となり、受講前と比べて 27.8 ポイント増えている(61.7%→90.4%)。いずれのブロックも受講前の正答率から受講後は 30 ポイント程度増えている。

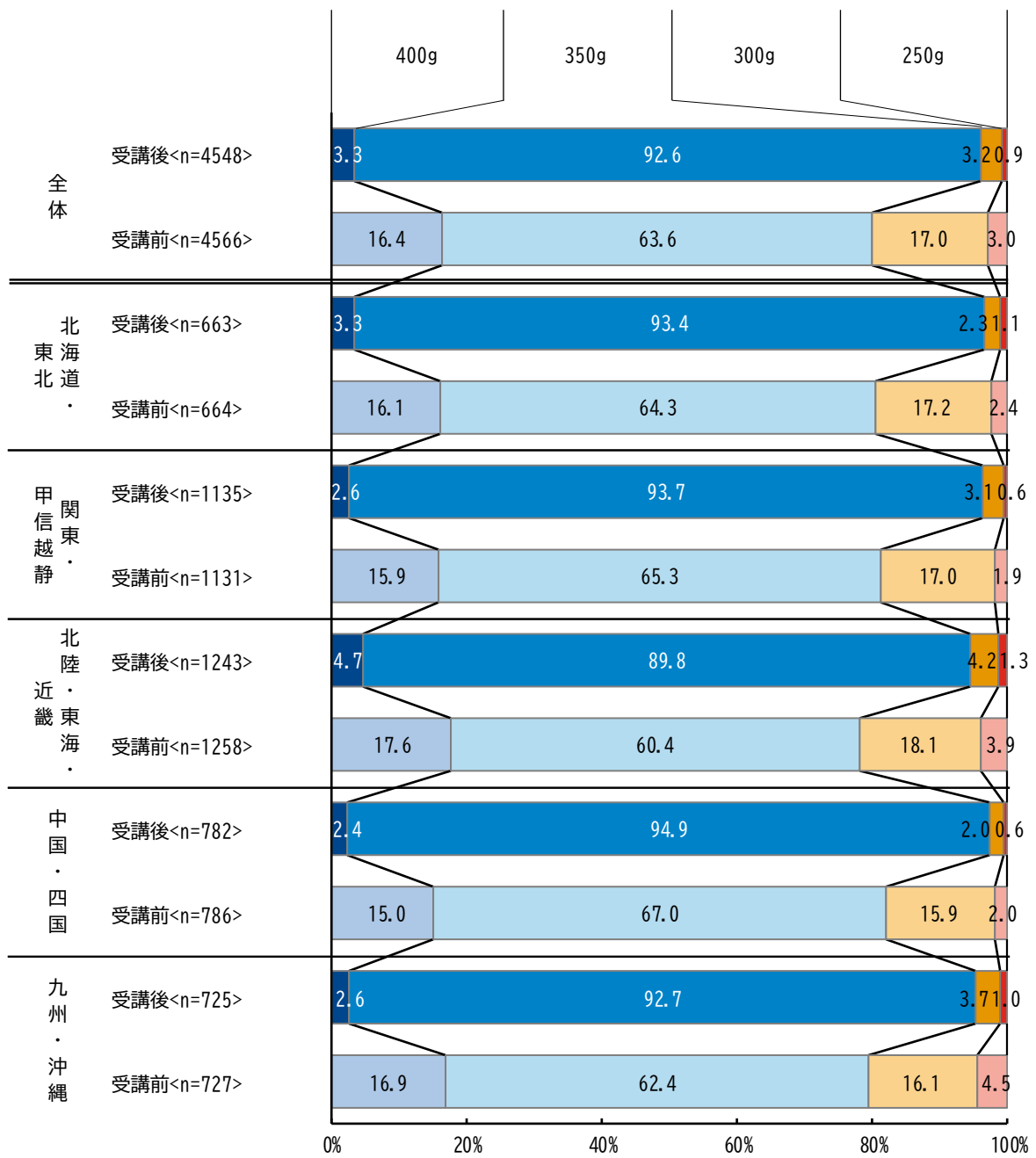


問 4.「健康日本 21」で目標とされる成人 1 日当たりの野菜摂取量(平均)は、わかりましたか。

受講後の正答率は 92.6%と非常に高い割合。前年度はすべてのブロックで 9 割を上回っていたが、今回は「北陸・東海・近畿」のみわずかに 9 割を下回った(89.8%)。

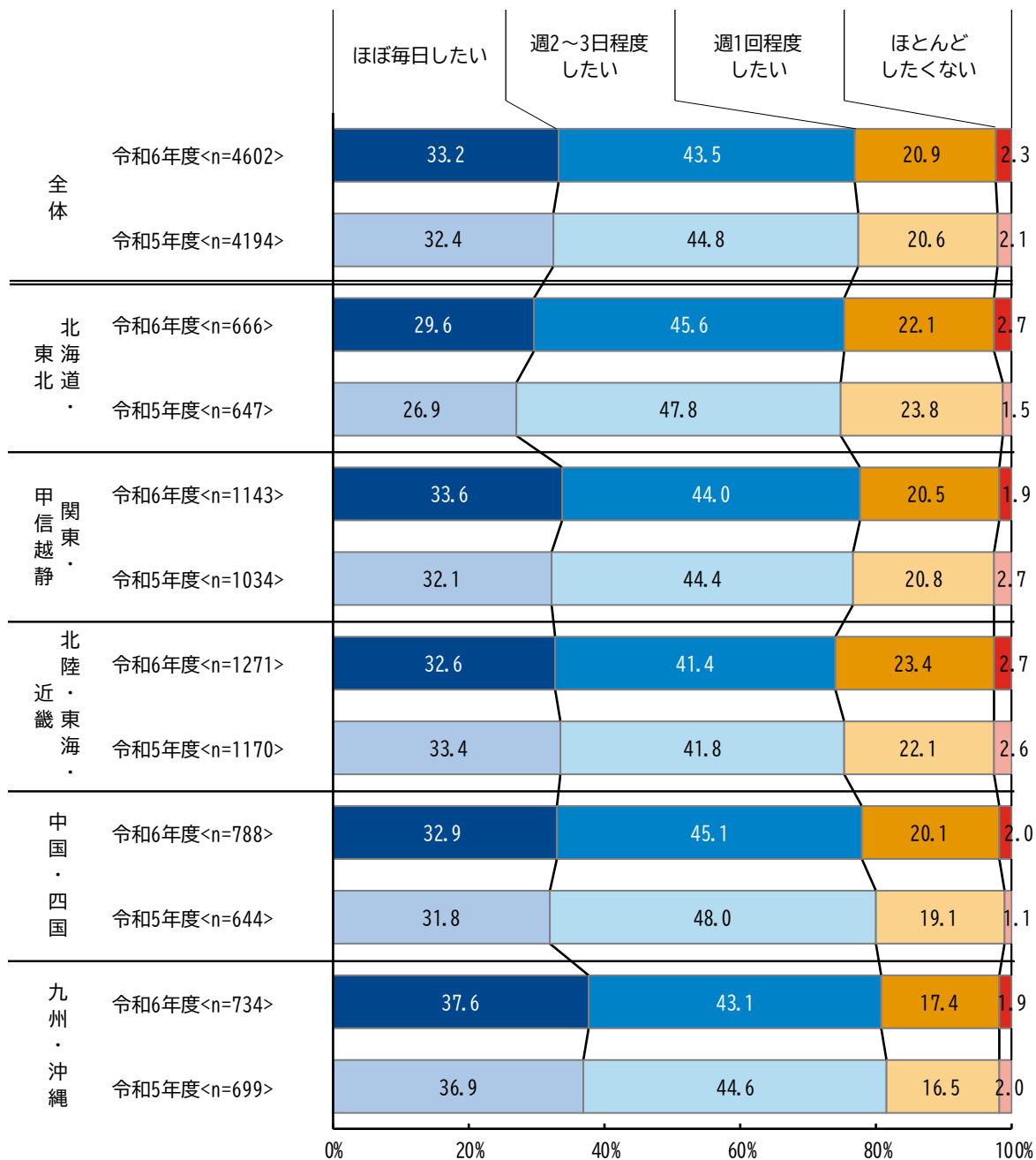


受講後の正答率を受講前と比べると 29 ポイント増加している(63.6%→92.6%)。いずれのブロックも受講前の正答率から受講後は 30 ポイント程度増えている。

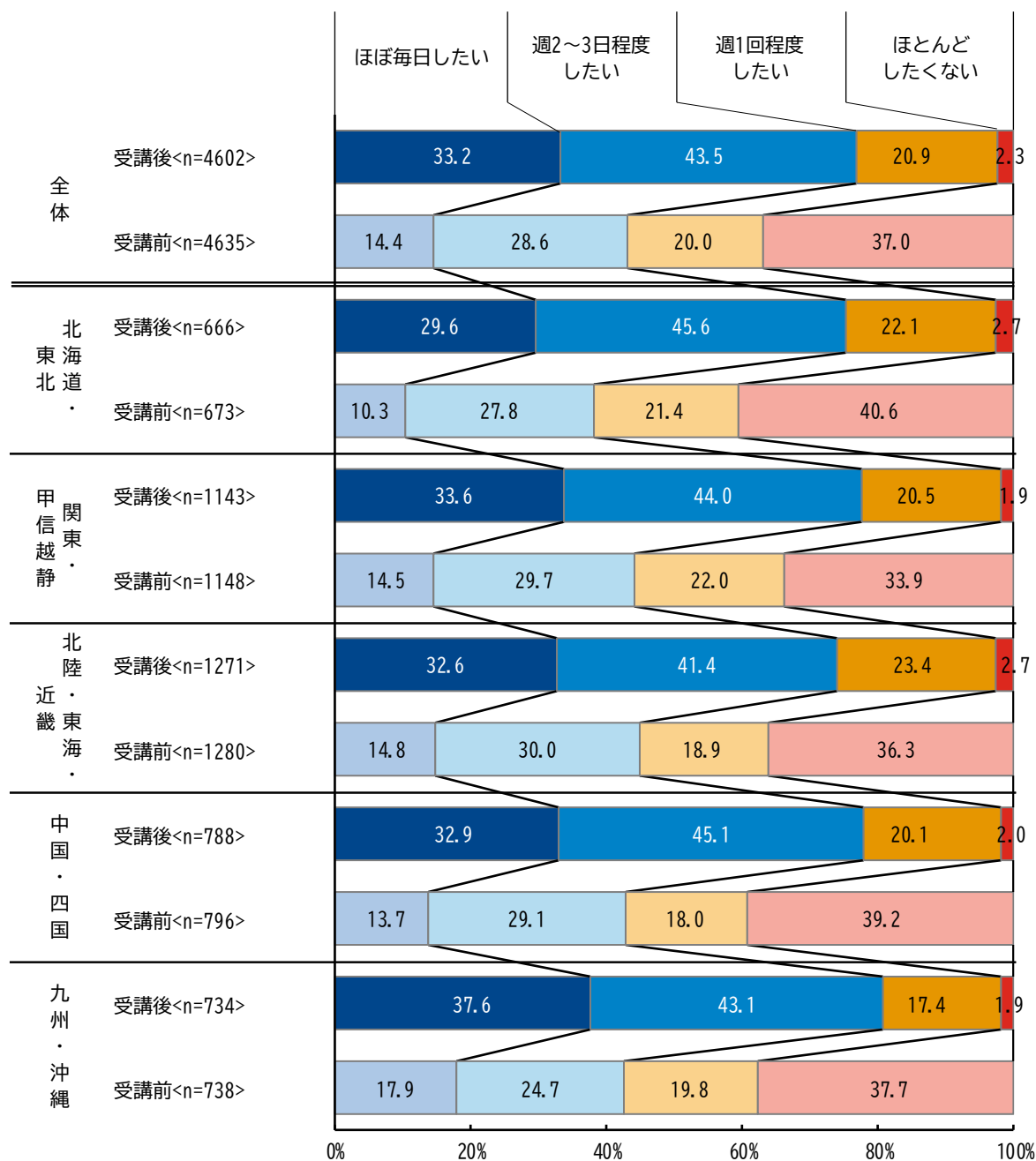


問 5. あなたは、日頃の生活で「運動」をしようと思いますか。

「週 2～3 日程度したい」という人が 43.5%で最も多く、「ほとんどしたくない」という人はわずか 2.3%であった。前年度も同様の傾向であり、大きな変化は見られないものの、「北海道・東北」ブロックにおいて、「ほぼ毎日したい」という人が 4 ポイント近く増えている。



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(37.0%→2.3%)、代わりに「ほぼ毎日したい」割合が14.4%→33.2%、「週2~3日程度したい」割合が28.6%→43.5%と増加しており、運動への意識の変化がみとれる。

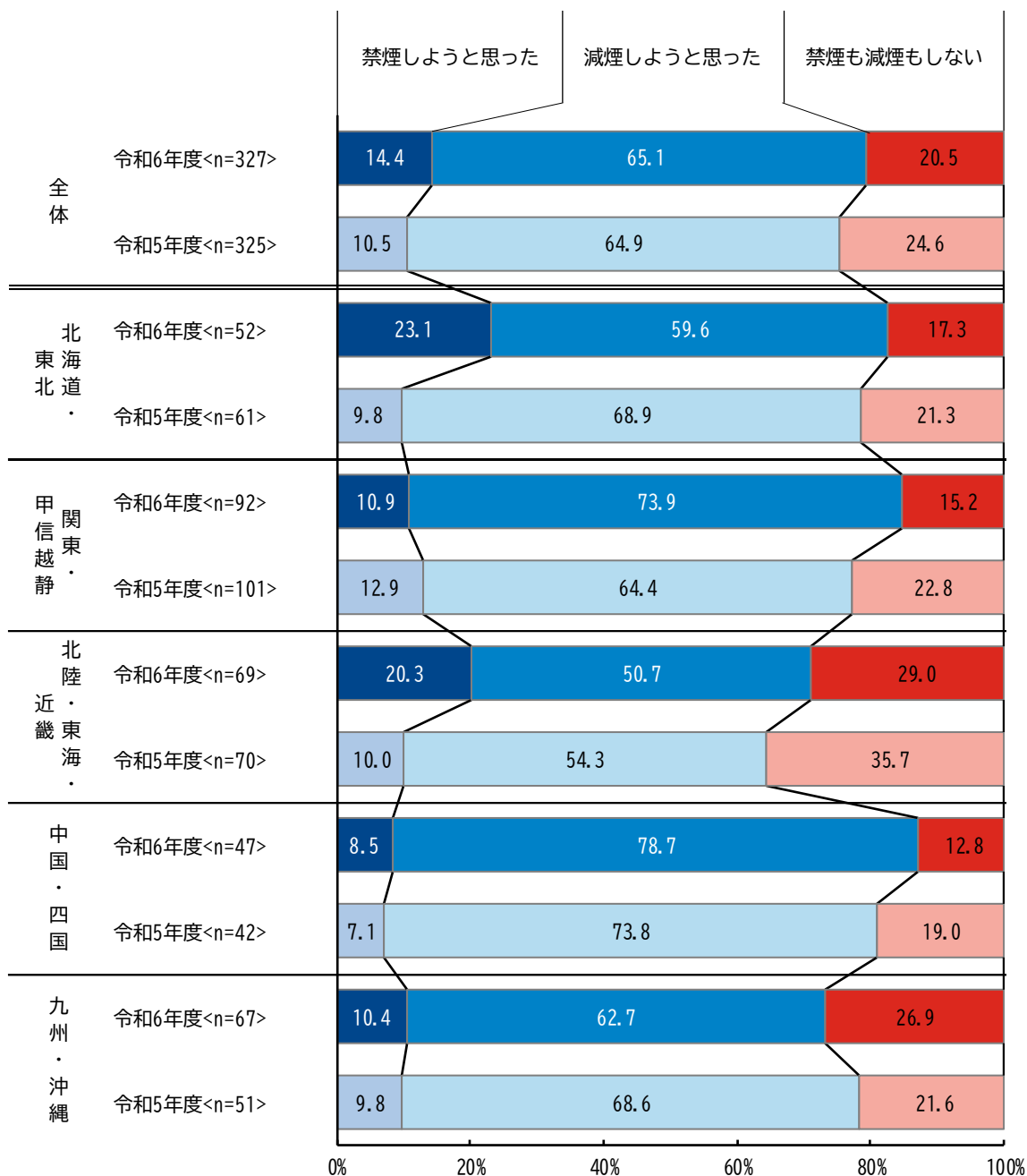


※【受講前】の設問は「日頃の生活での運動の頻度」。「ほとんど毎日」「週2~3回程度」「週1回未満」「ほとんどしない」

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」(14.4%)、「減煙しようと思った」(65.1%)をあわせると約 8 割が禁煙・減煙意向ありとなっている。

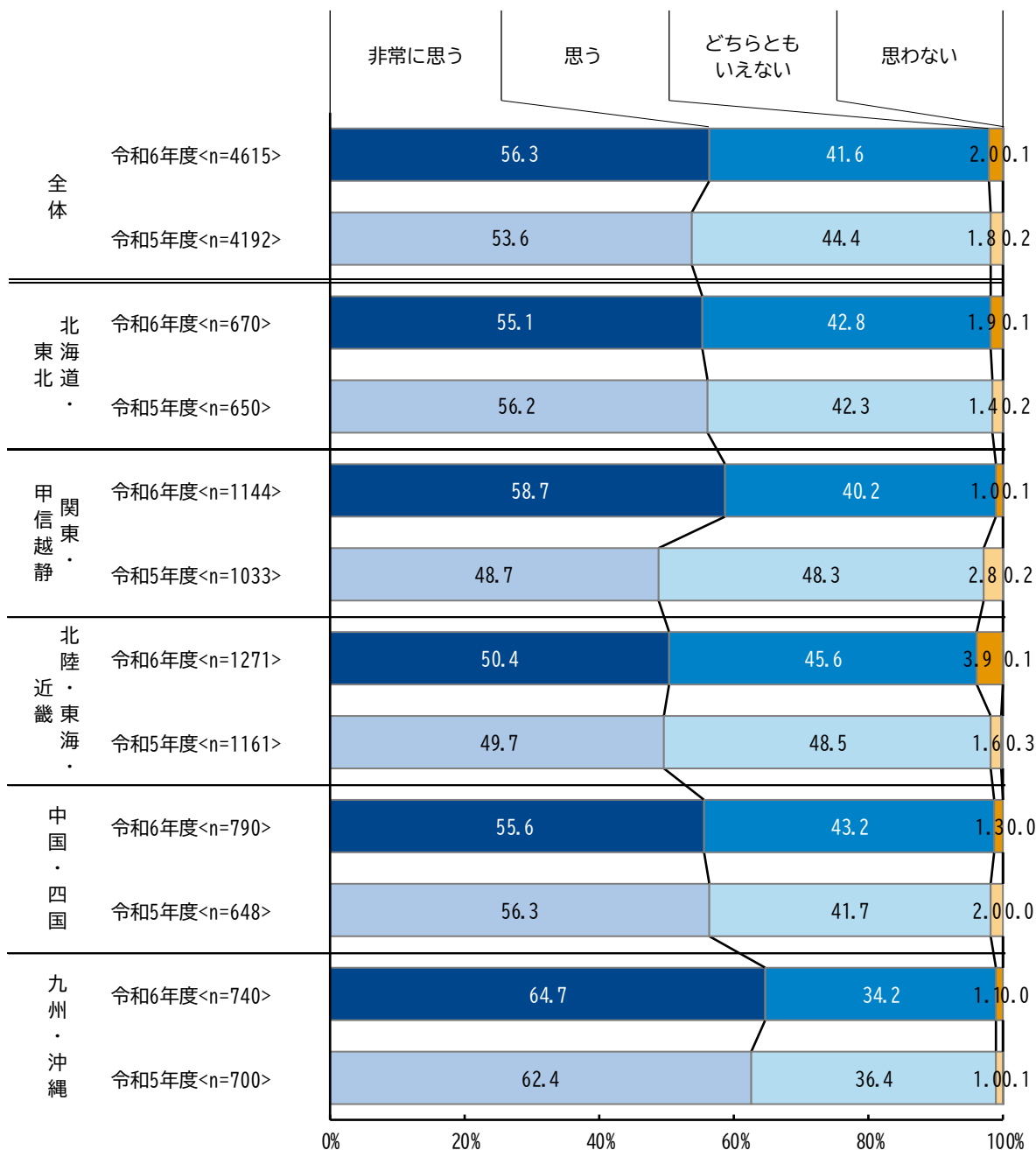
前年度と比較すると、全体では禁煙・減煙意向のある人が増えているが、「九州・沖縄」ブロックのみ「禁煙も減煙もしない」人の割合が増えている(21.6%→26.9%)。



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(97.9%)。

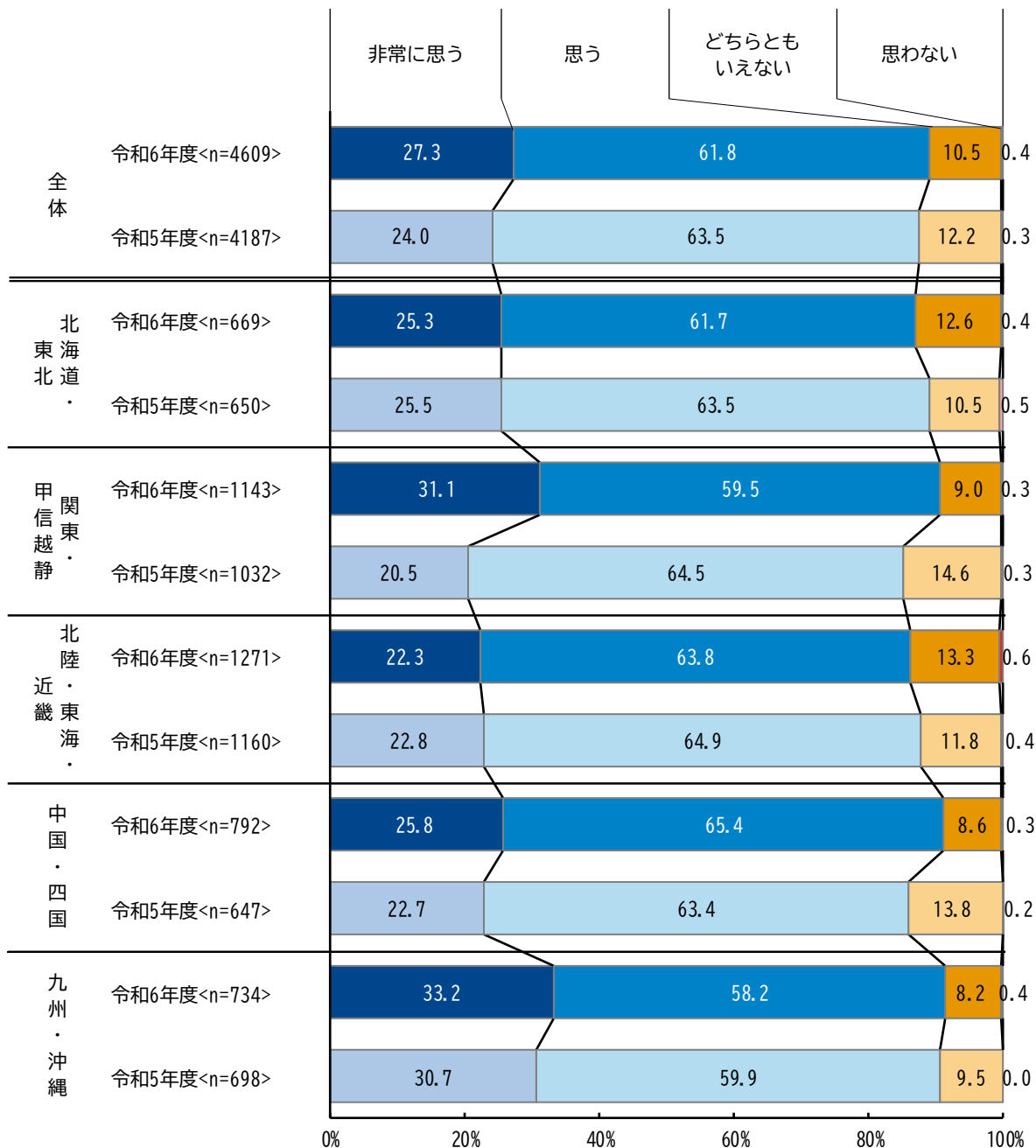
前年度と比較すると、「非常に思う」の割合が 2.7 ポイント上昇(53.6%→56.3%)し、前年度よりもさらに講習内容について役に立つと思う人が増えていることがうかがえる。またブロック別では、「関東・甲信越静」において 10 ポイントも「非常に思う」の割合が増えており、すべてのブロックで「非常に思う」の割合が 5 割を超えた。



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 89.1%と全体の約 9 割が実践できそうだと思っている。

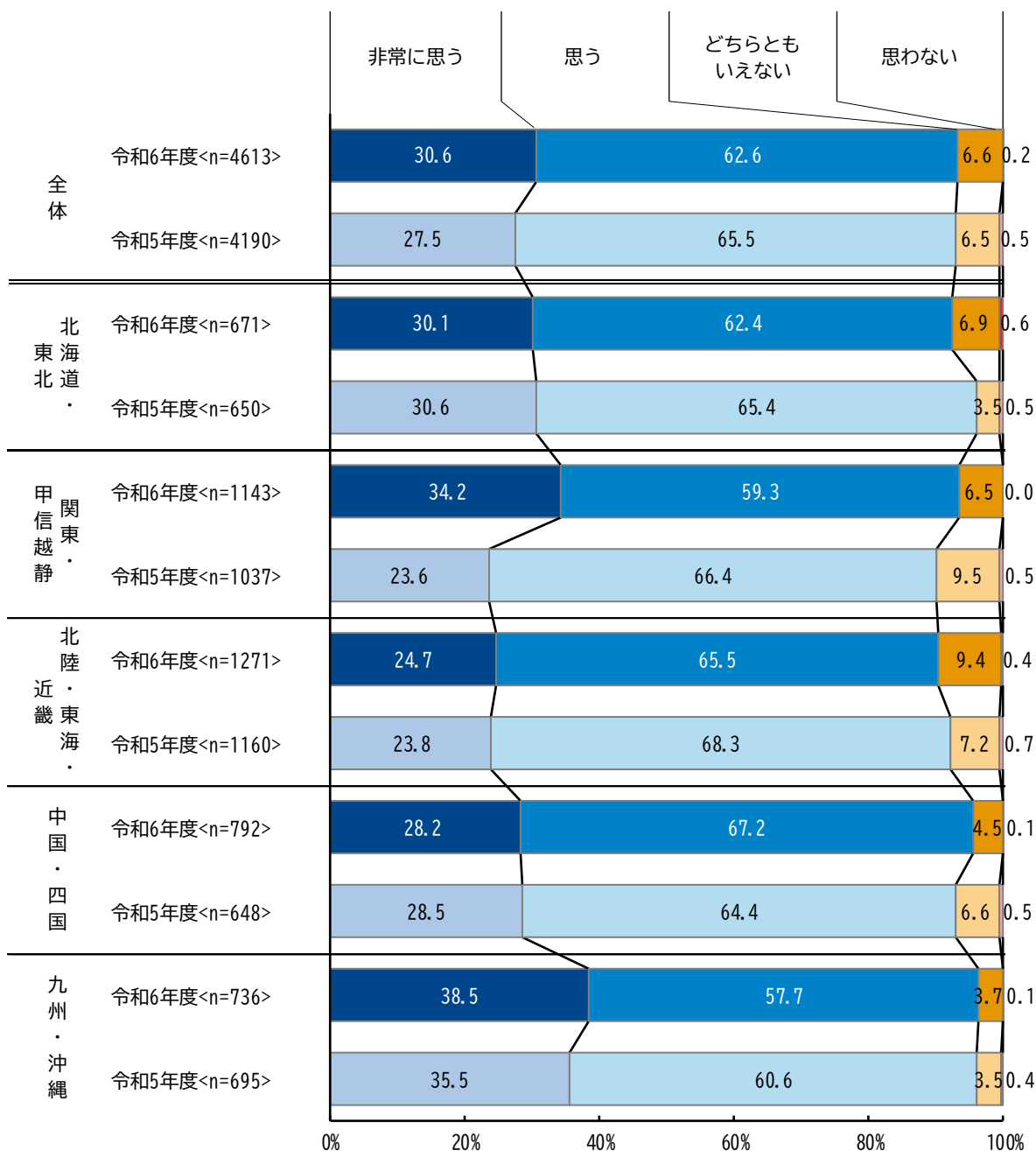
前年度と比較すると、全体では「非常に思う」の割合が 3.3 ポイント増えており(24.0%→27.3%)、またブロック別にみると「関東・甲信越静」において 10.6 ポイント「非常に思う」の割合が増加している。



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 93.2%とほとんどを占めている。

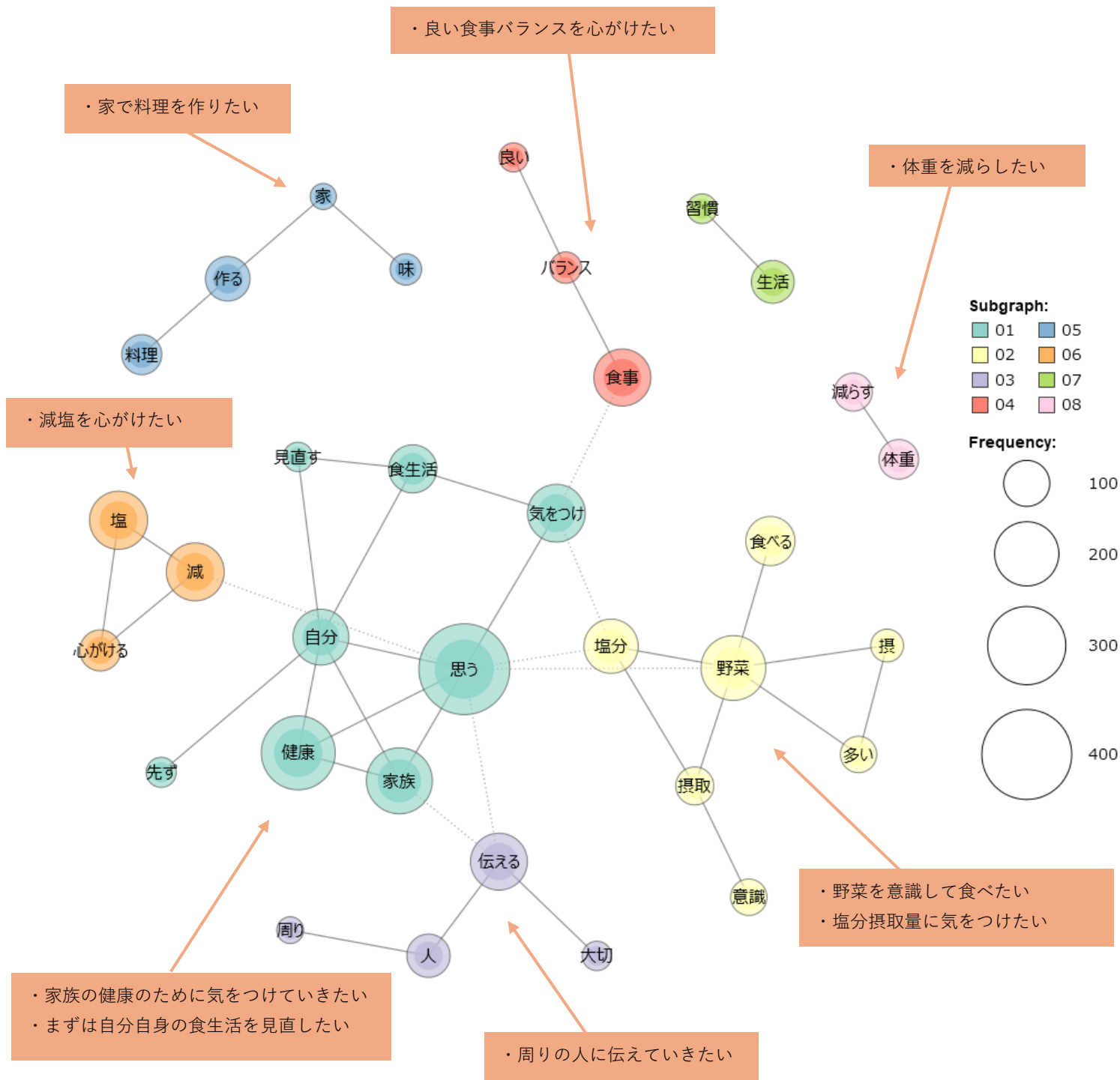
前問と同様、全体では前年度より 3.1 ポイント「非常に思う」の割合が増加(27.5%→30.6%)。またブロック別でも前問と同じく、「関東・甲信越静」において 10 ポイント超の上昇がみられた。



IV. 【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:3269 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は以下の通り。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、「家で料理を作りたい」や「自分自身の健康を見直すともに家族の健康にも気をつけたい」といった、家庭における健康づくりの担い手としての意識が芽生えている様子が見える。



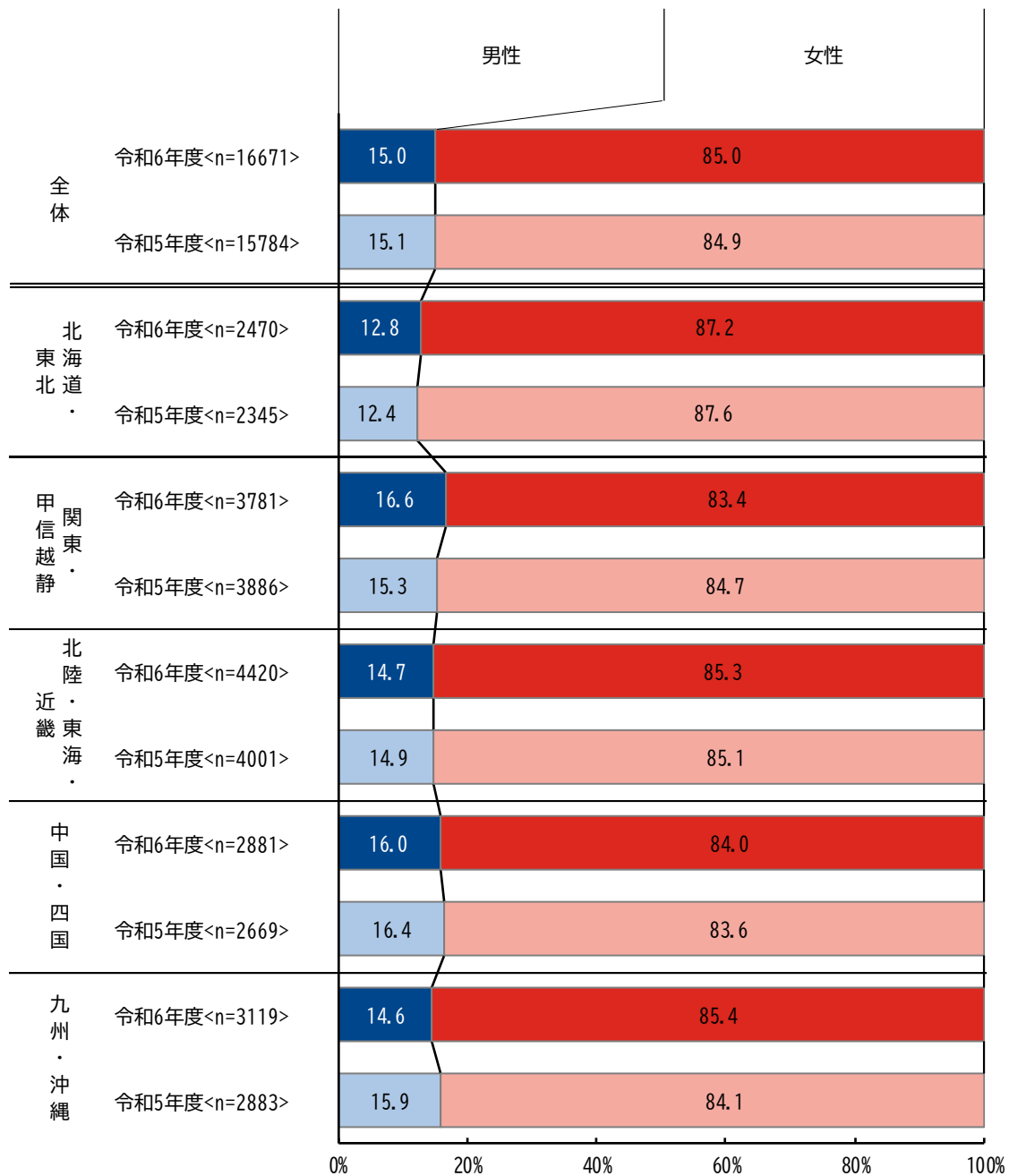
V.【高齡世代】集計結果

V. 【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。

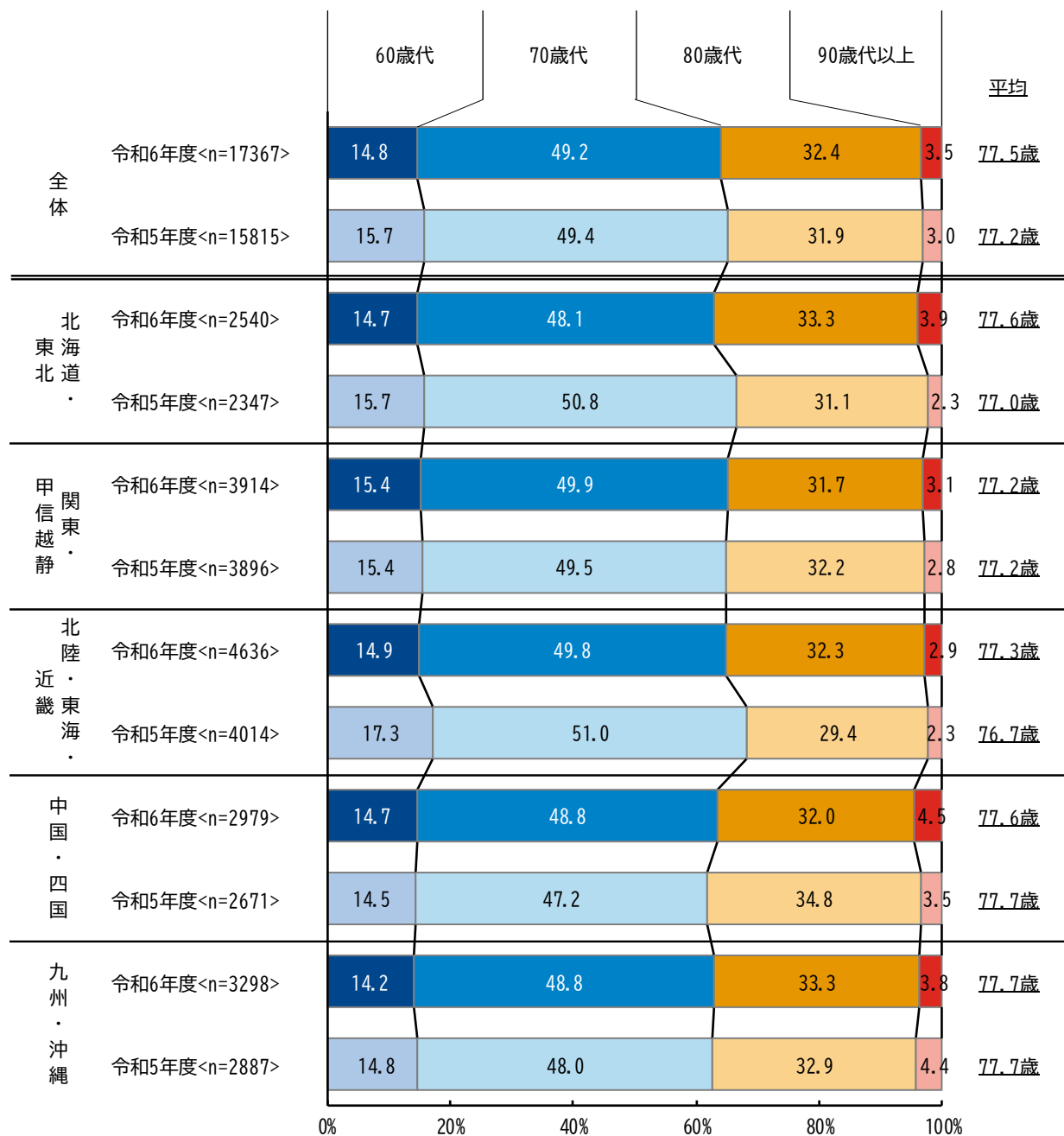
回答者性別の内訳は前年度とほとんど同様である。



■年齢

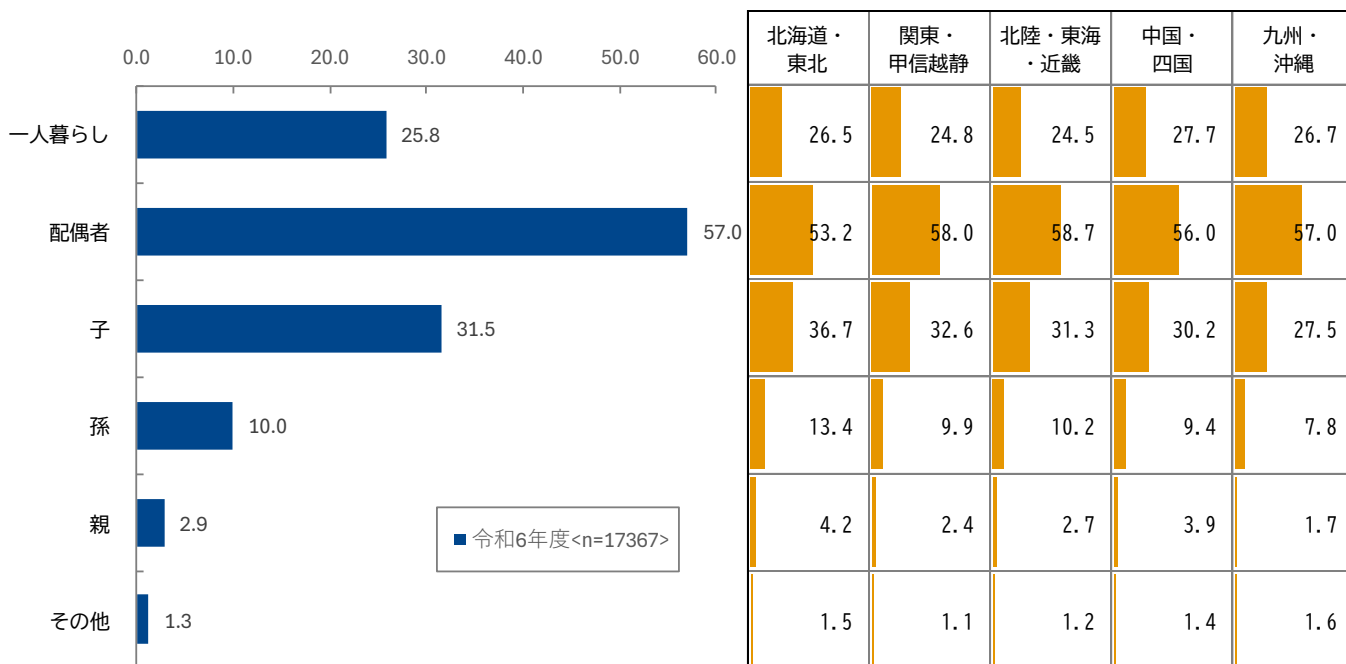
全体の平均年齢は 77.5 歳で、分布をみると半数程度が 70 歳代である(49.2%)。

年齢の分布は前年度より「60 歳代」、「70 歳代」がやや減少、「80 歳代」、「90 歳代」がやや増加している。



■家族構成

家族構成でみると、「配偶者」が最も多く57.0%、次いで「子」が31.5%、「一人暮らし」が25.8%であった。

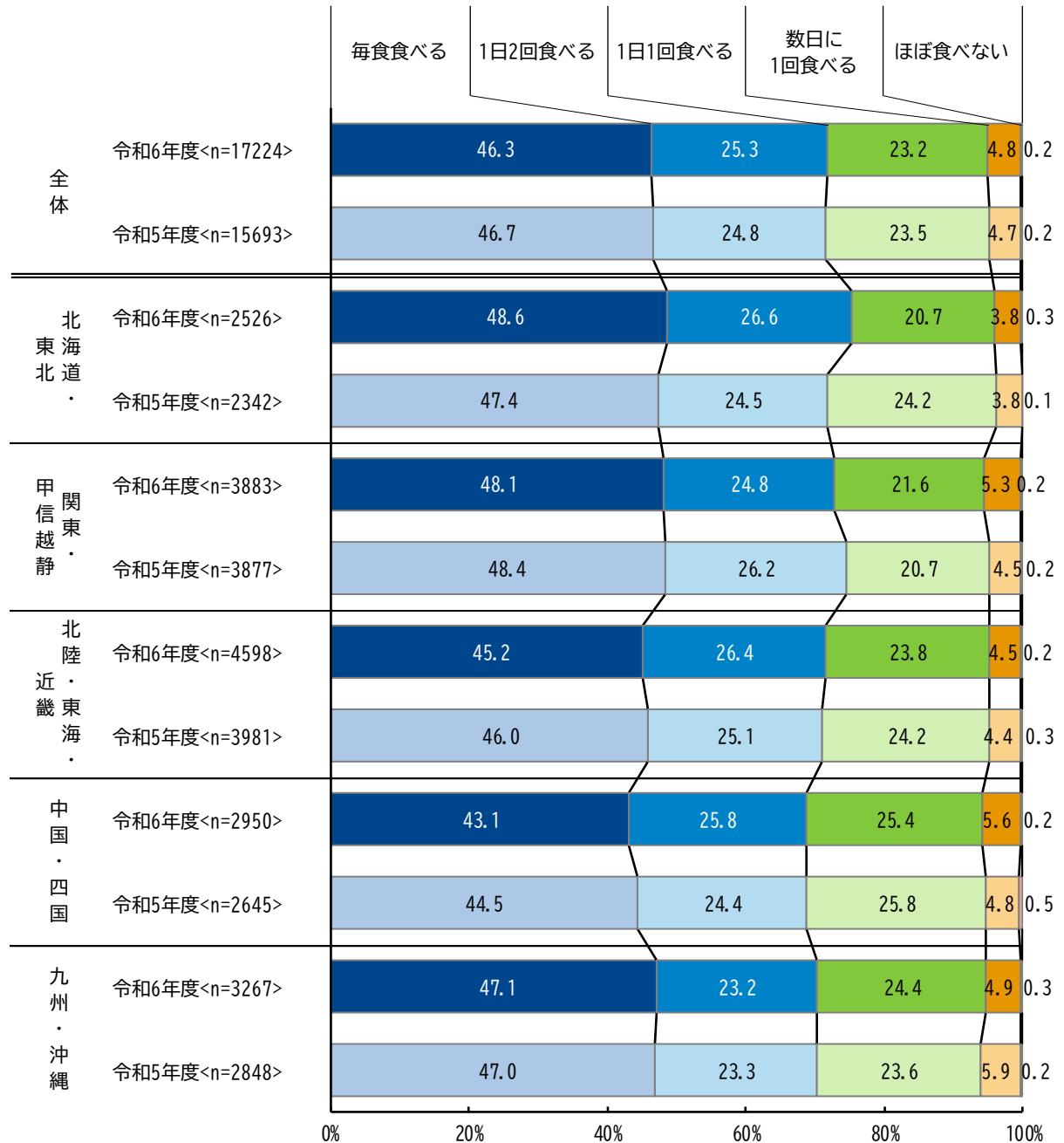


V. 【高齢世代】集計結果 ②受講前アンケート

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(46.3%)。「ほぼ食べない」という人はごくわずかである(0.2%)。

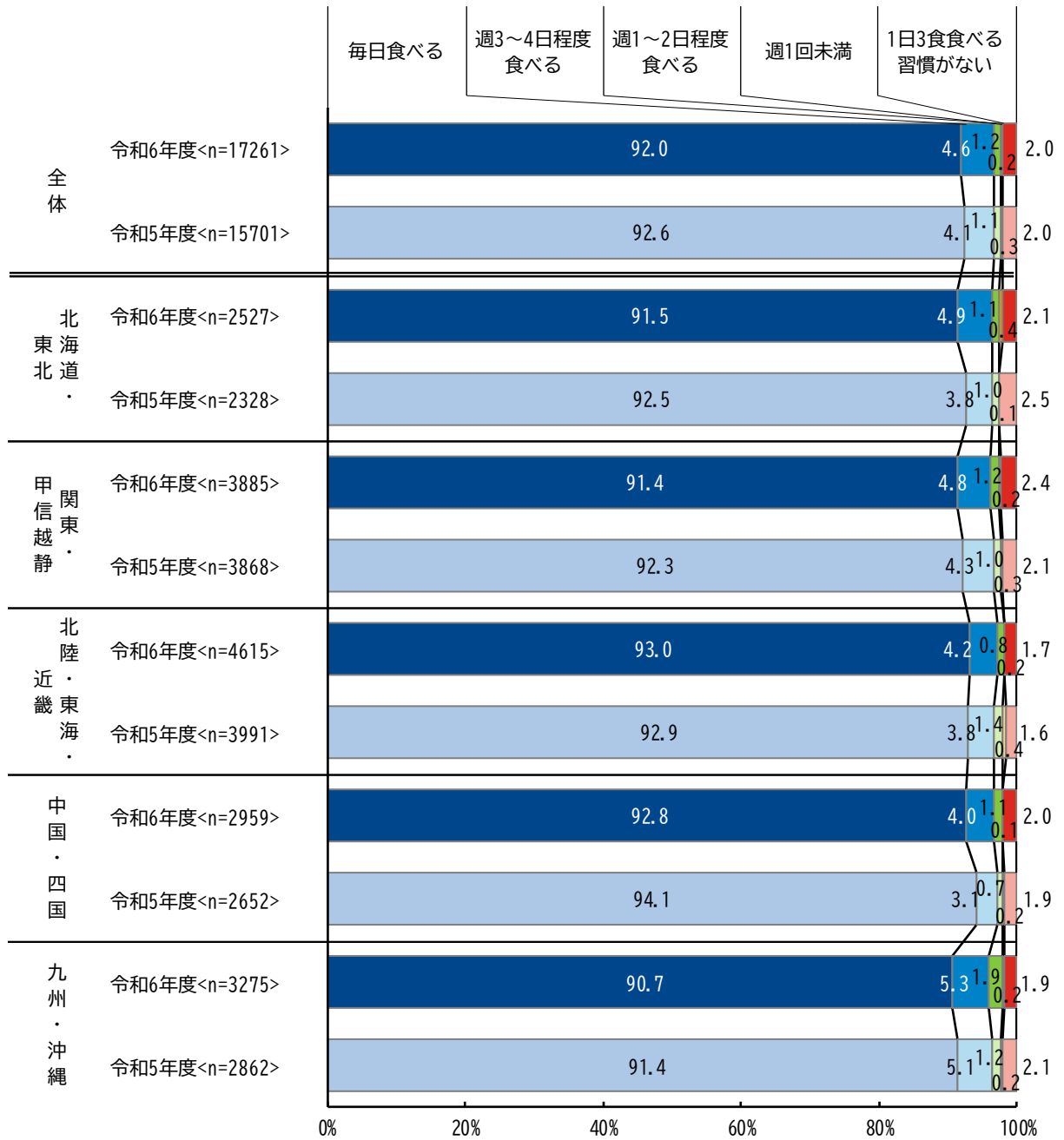
前年度の調査結果とほとんど変化はみられない。



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92.0%に至っている。

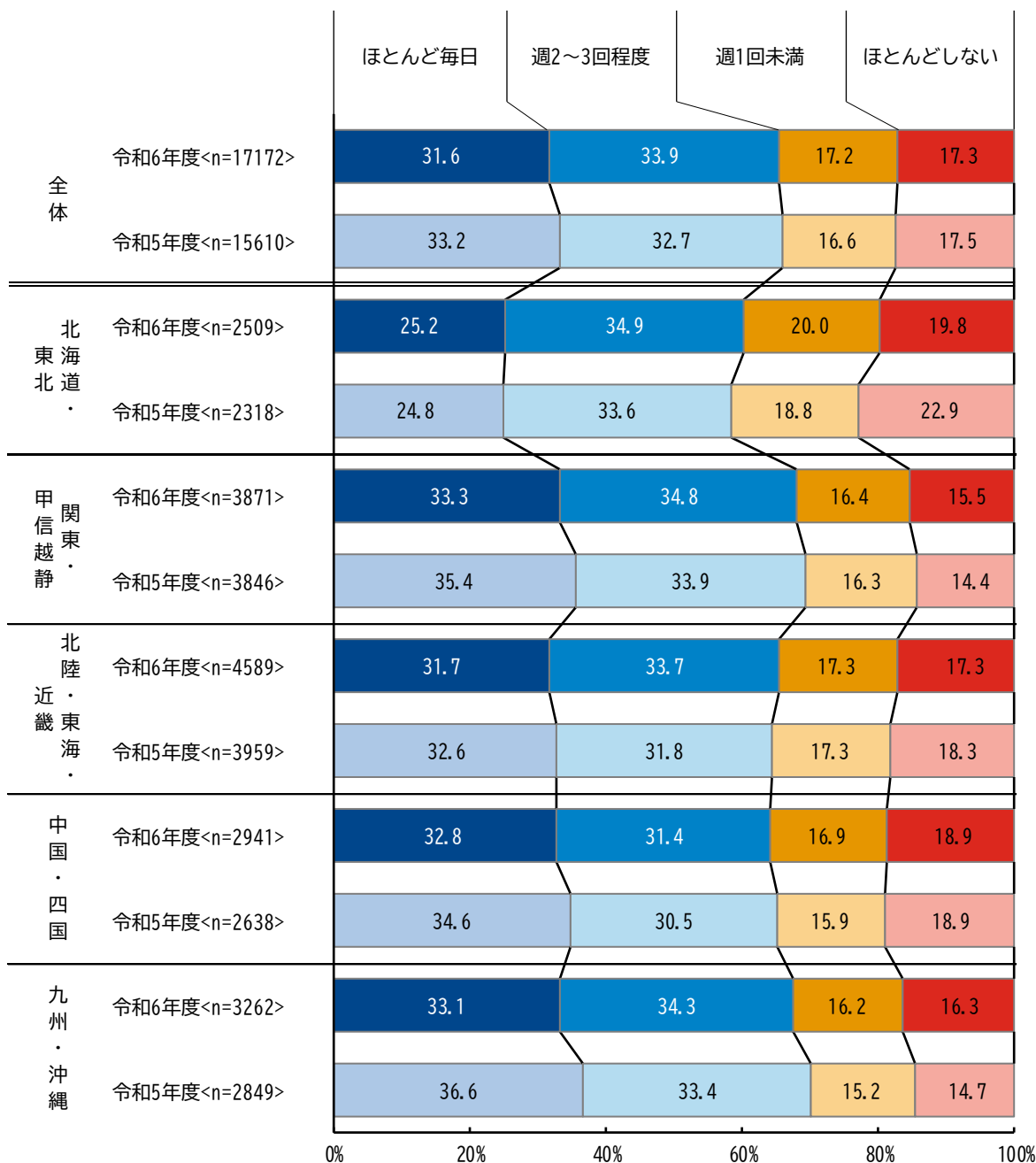
前問同様、前年度結果との差異はみられなかった。



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。

「週 2～3 回程度」(33.9%)という人が最も多く、次いで「ほとんど毎日」(31.6%)。「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(25.2%)。

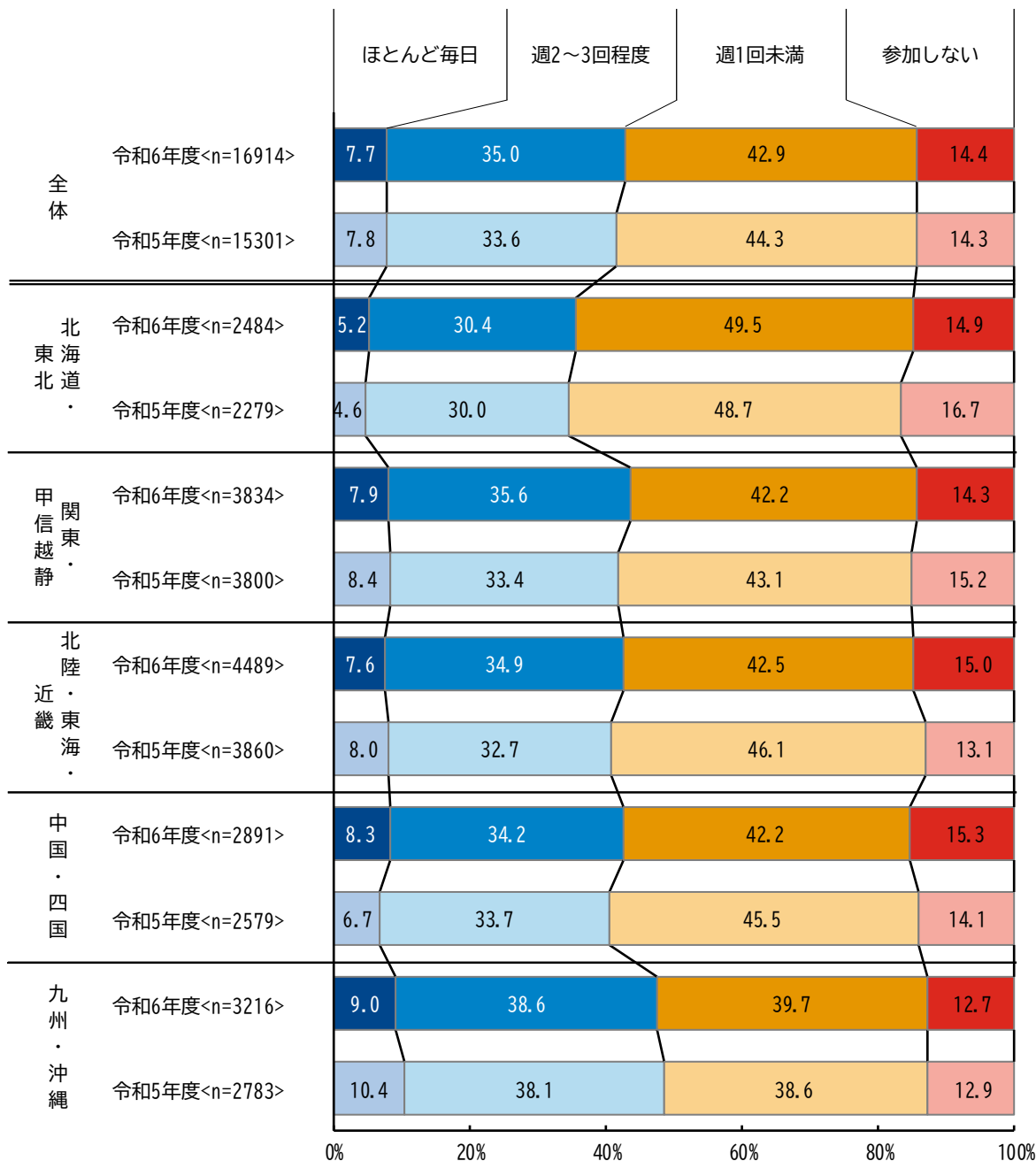
運動の頻度についても、前年度結果との目立った差は出ていない。



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」(42.9%)が最も多く、次いで「週 2～3 回程度」(35.0%)となっている。「参加しない」は14.4%であった。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。

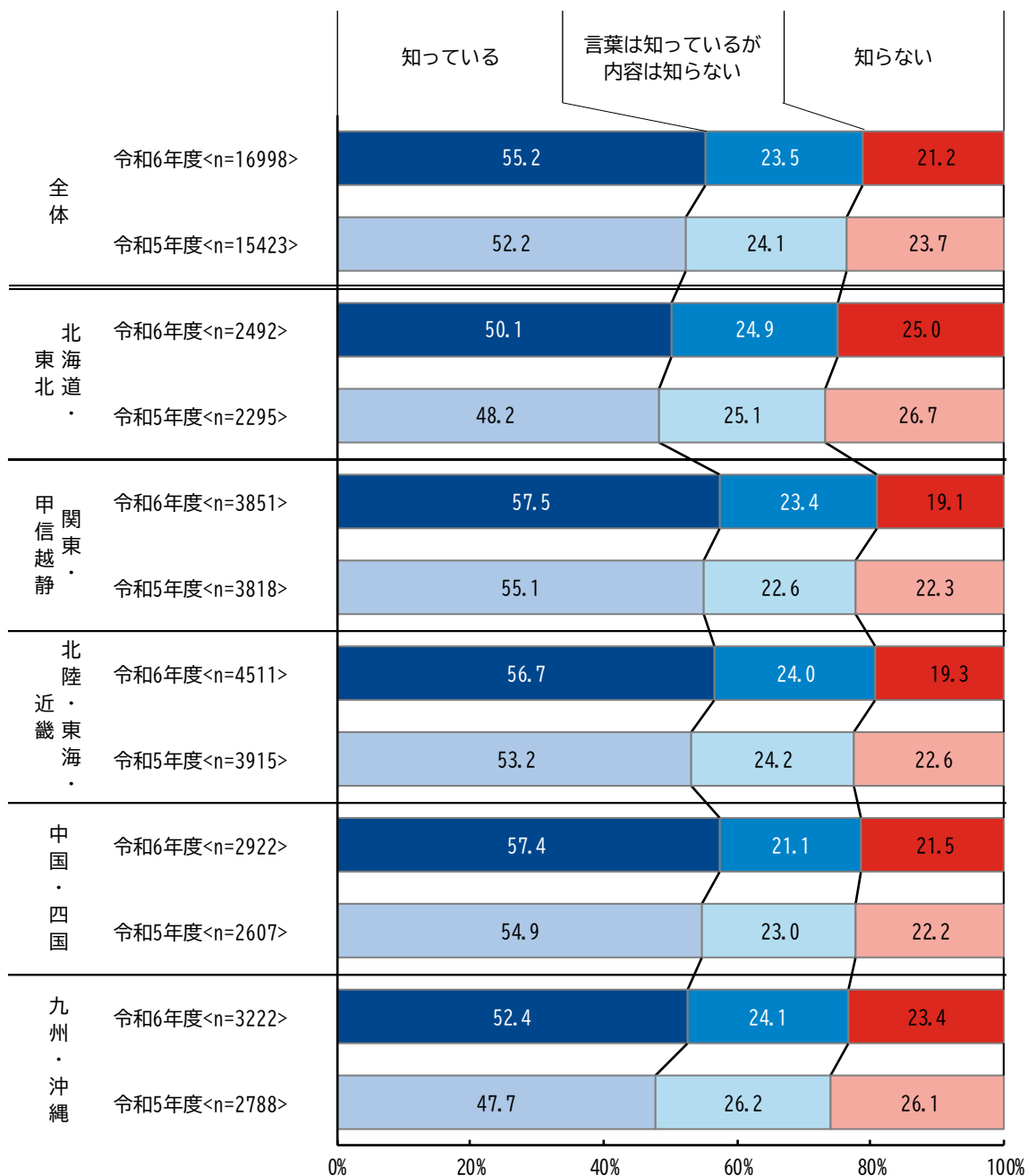
ボランティア活動などへの参加状況についても、前年度との差はみられなかった。



問 5. フレイルを知っていますか。

フレイルの認知度は 55.2%と半数を超える程度。言葉も内容も「知らない」という人は 21.2%であった。

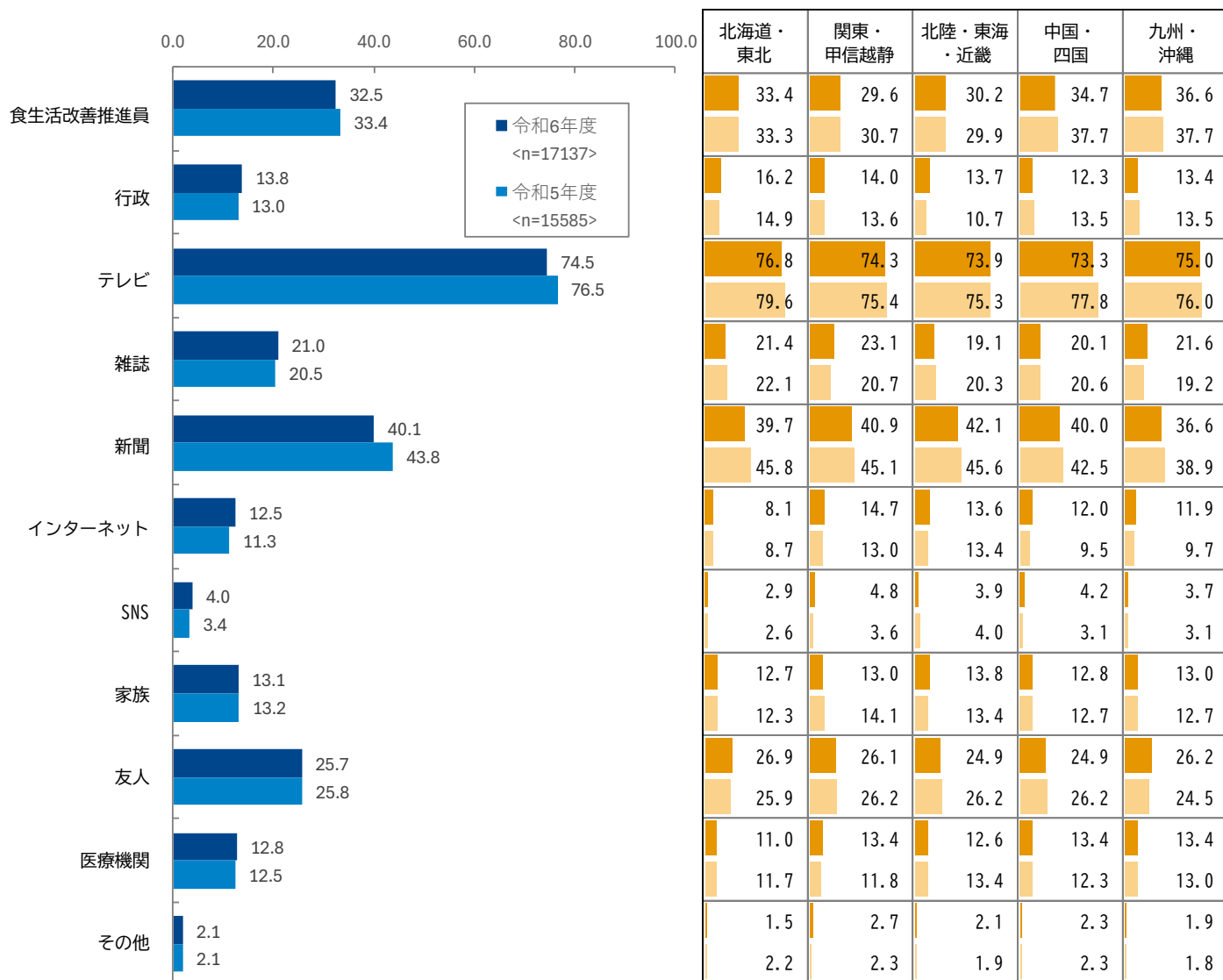
前年度調査と比較すると、「知っている」の割合が全体で 3.0 ポイント上昇しており(52.2%→55.2%)、すべてのブロックで「知っている」の割合が上昇していることから、フレイルの認知度が全体的に上昇していることが示されている。



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 74.5%。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。

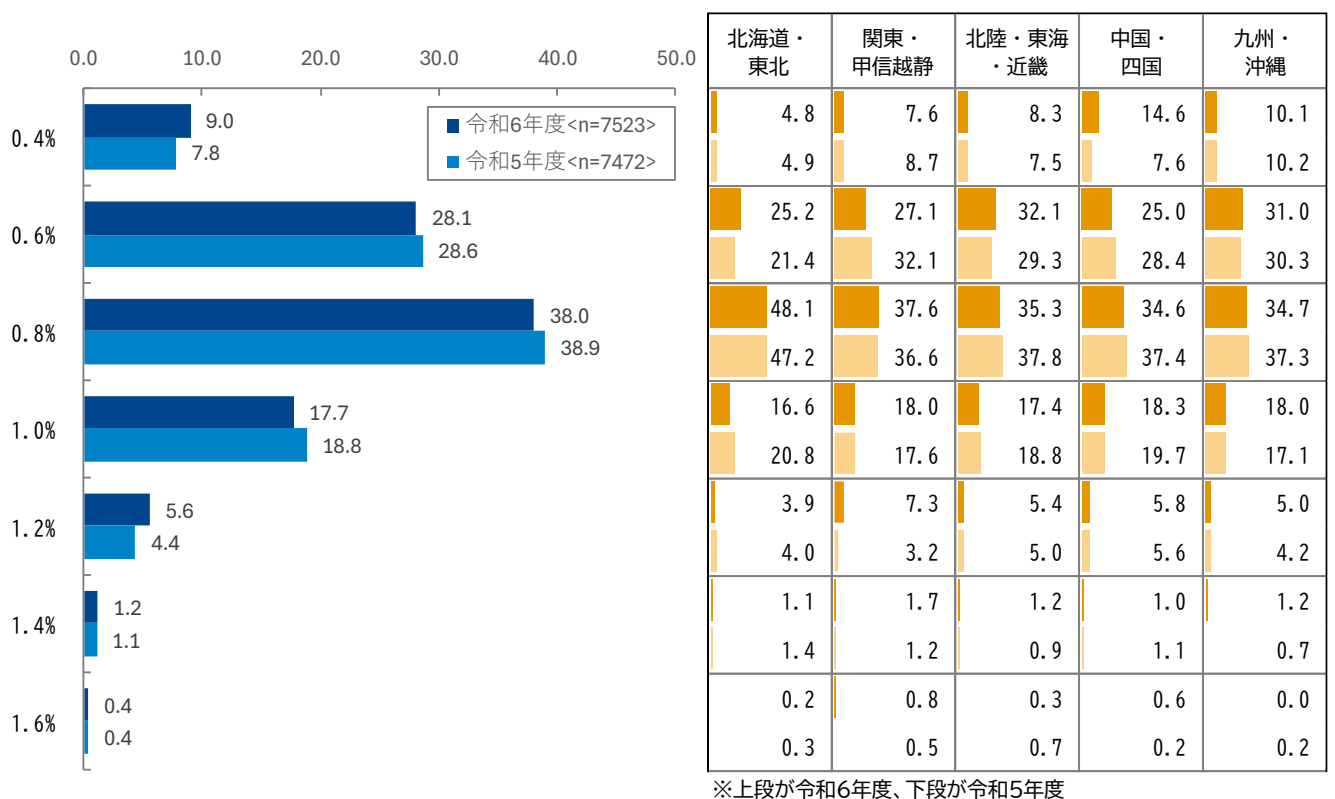
前年度結果と比較すると、「インターネット」の割合が「北海道・東北」(8.1%)のみ減少。「関東・甲信越静」(14.7%)と比較しても 6.6 ポイントの差があり、地域差が見られた。



※上段が令和6年度、下段が令和5年度

■ 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 38.0%。平均値で地域を比較してみると、「関東・甲信越静」が他に比べて塩分濃度がわずかに高いことがうかがえる。



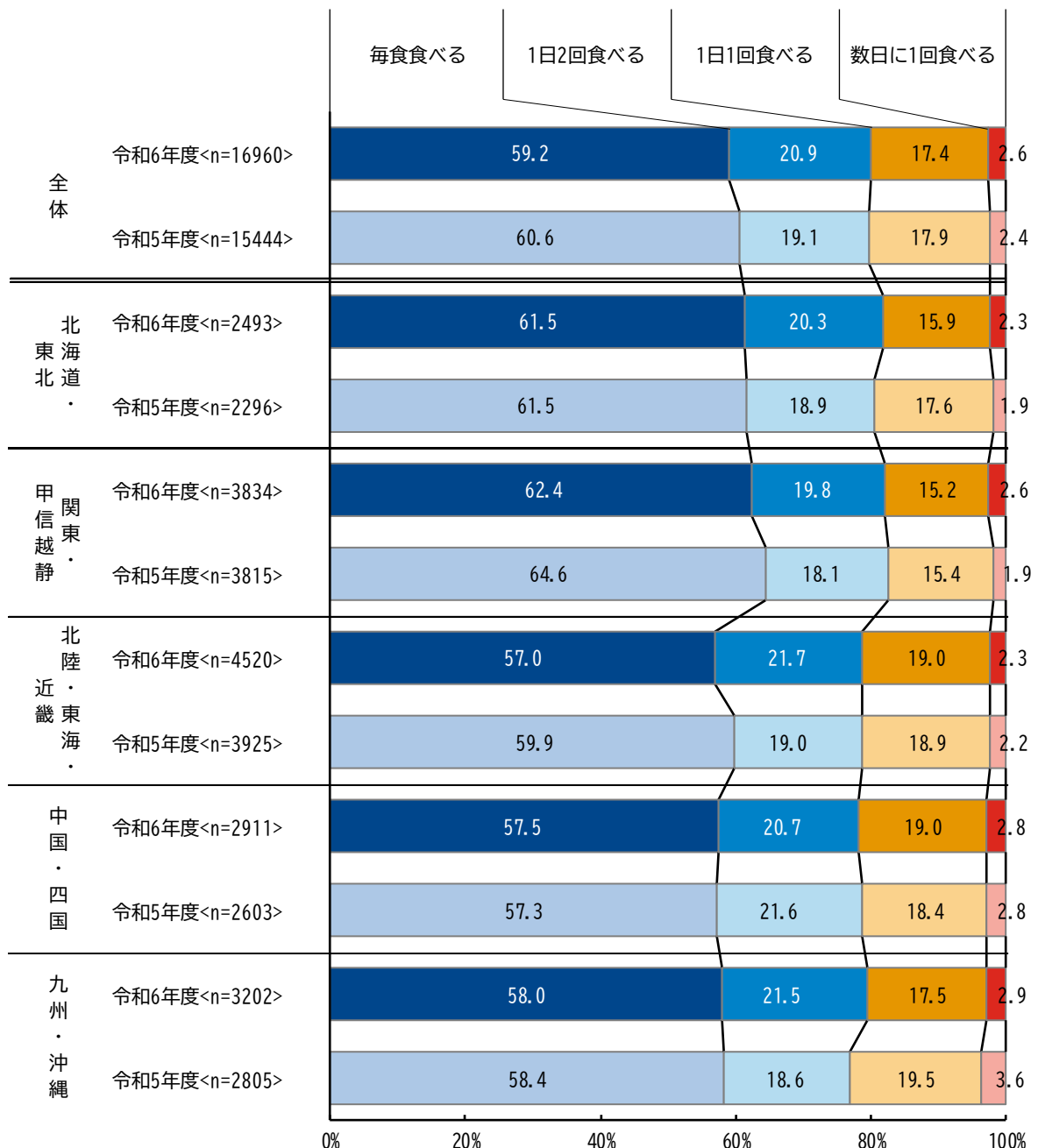
平均(%)	全体	北海道・東北	関東・甲信越静	北陸・東海・近畿	中国・四国	九州・沖縄
令和6年度	0.78	0.79	0.80	0.77	0.76	0.76
令和5年度	0.78	0.81	0.76	0.78	0.78	0.76

V. 【高齢世代】 集計結果 ③受講後アンケート

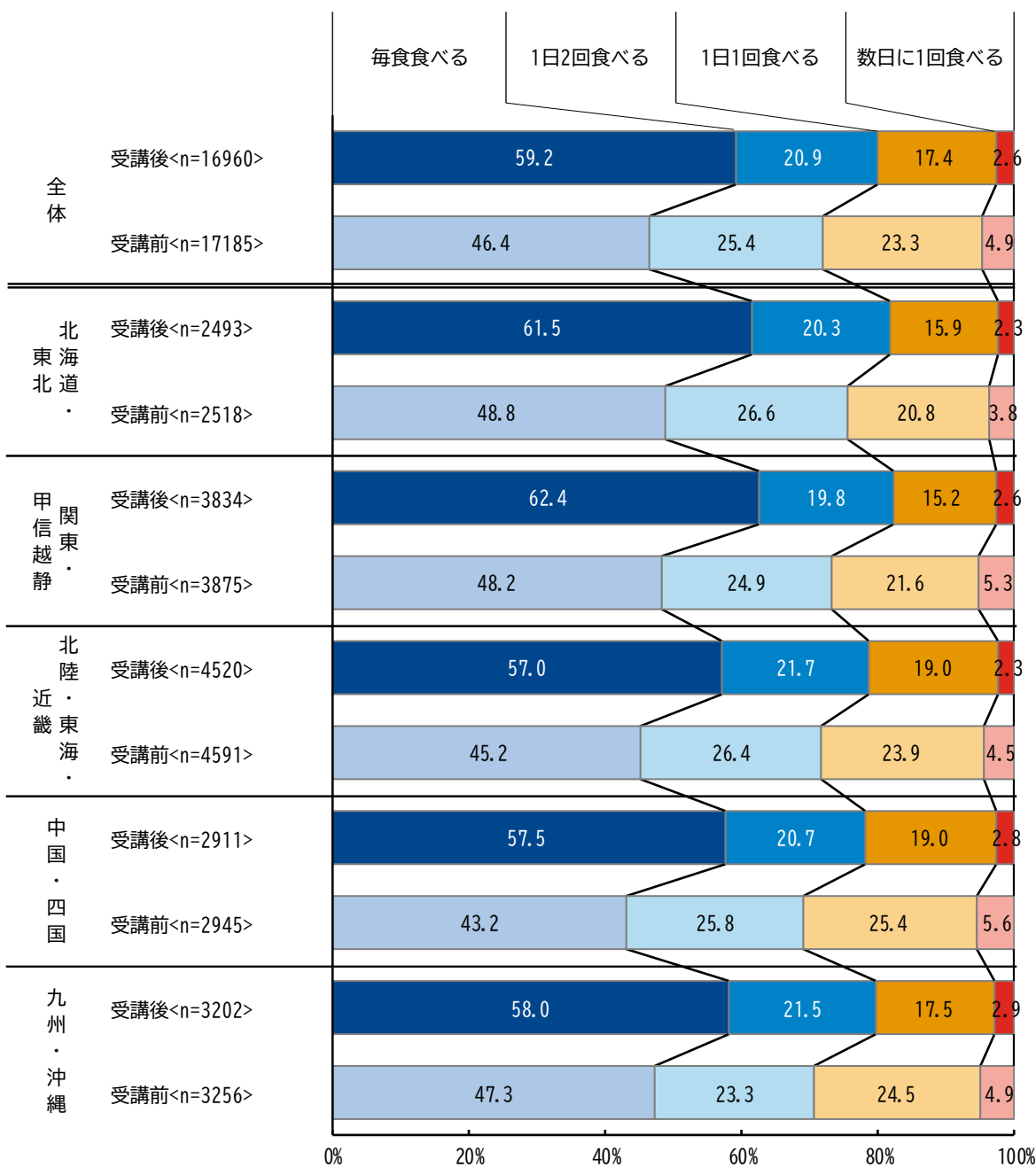
問 1. あなたは、日頃の食生活で「肉・魚・卵などの動物性たんぱく質」をどのくらいの回数で食べたらよいかわかりましたか。

「毎食食べる」人の割合は 59.2%で最も多く、次いで「1日2回食べる」(20.9%)、「1日1回食べる」(17.4%)。

前年度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。



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(46.4%→59.2%)、動物性たんぱく質摂取頻度への意識の変化がみられる。

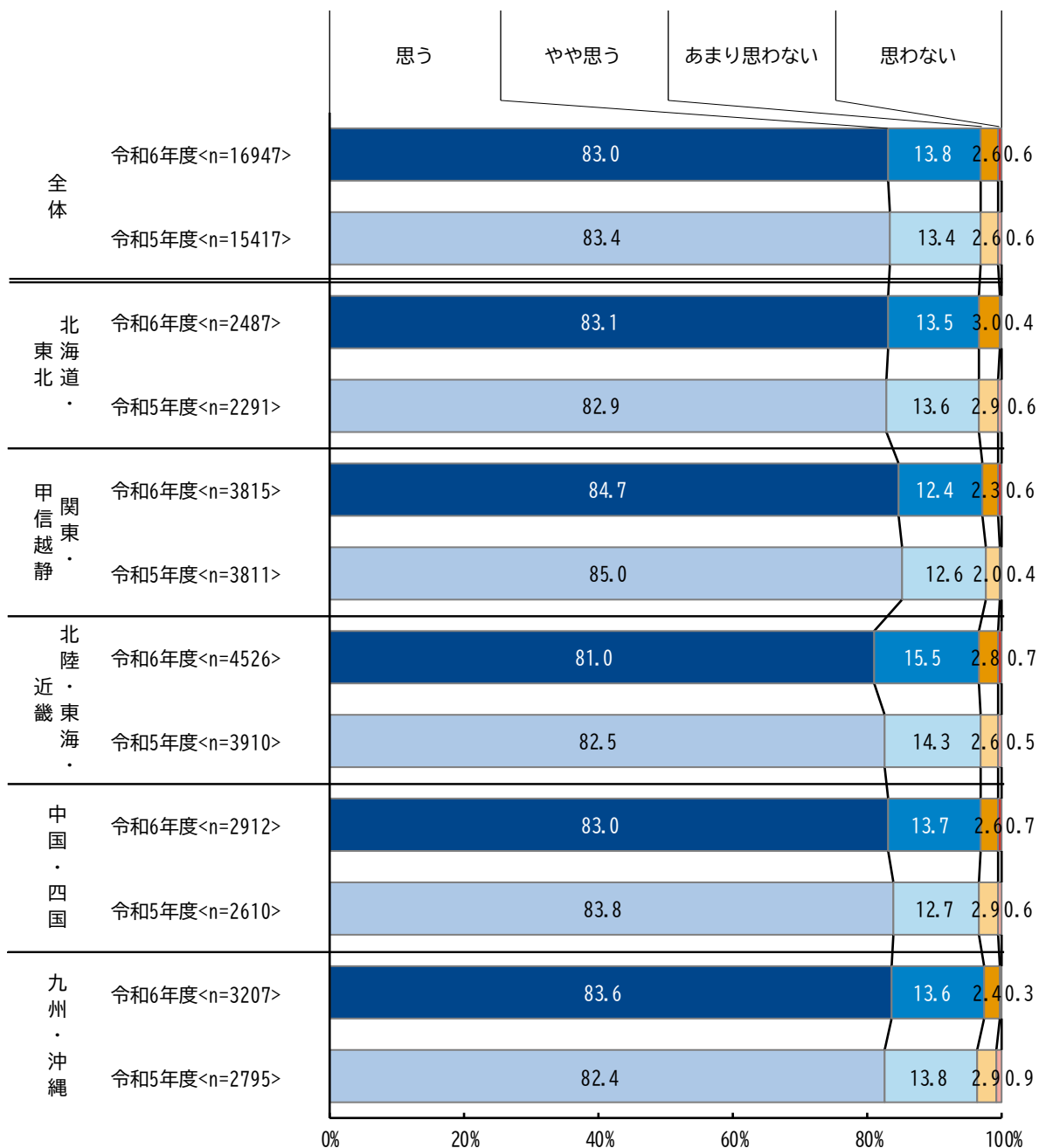


※【受講前】は「ほぼ食べない」が含まれているため、【受講後】との比較用に割合を再集計している。

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83.0%。「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。

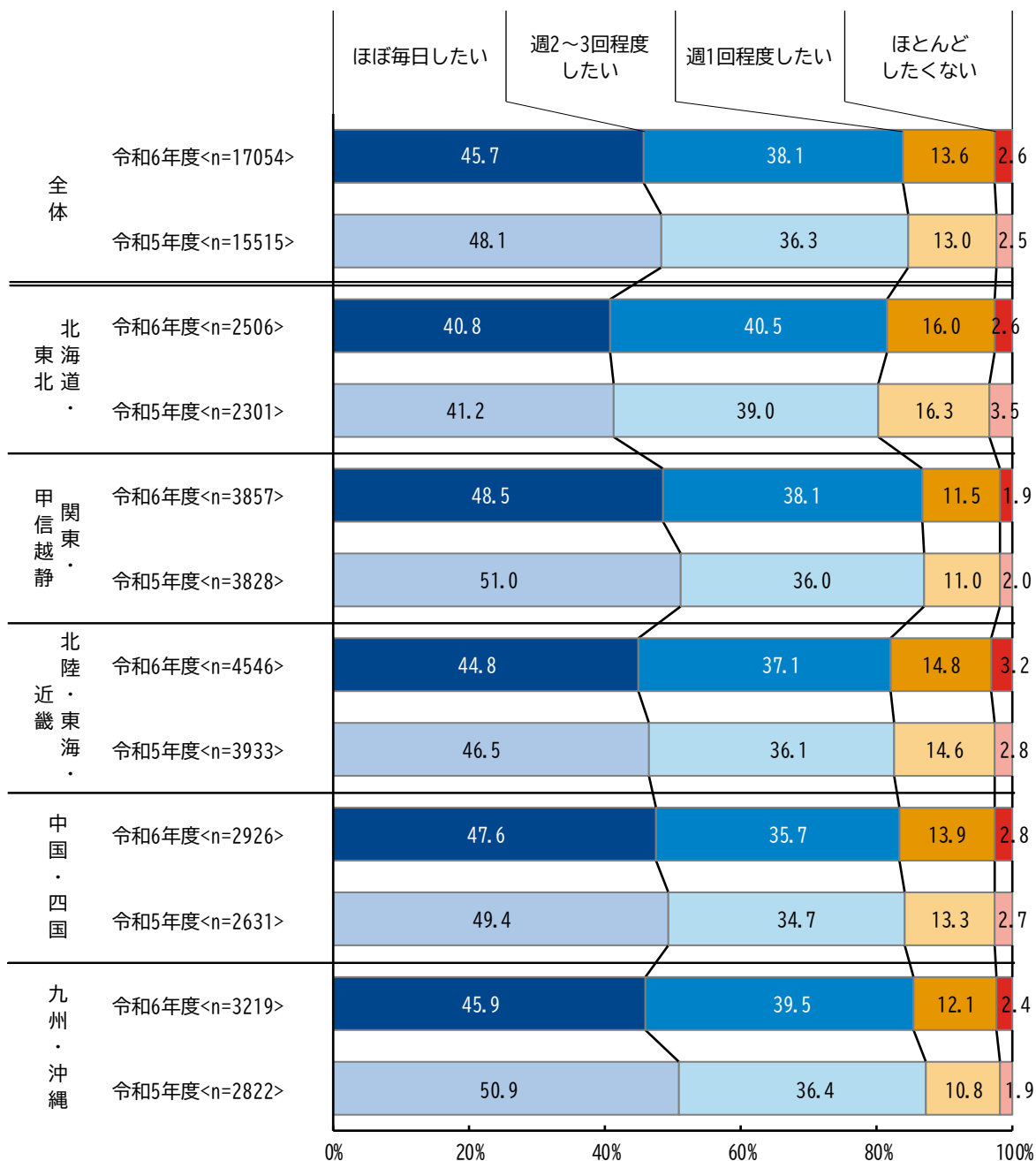
前年度比較では、前問同様、割合に大きな変化はみられない。



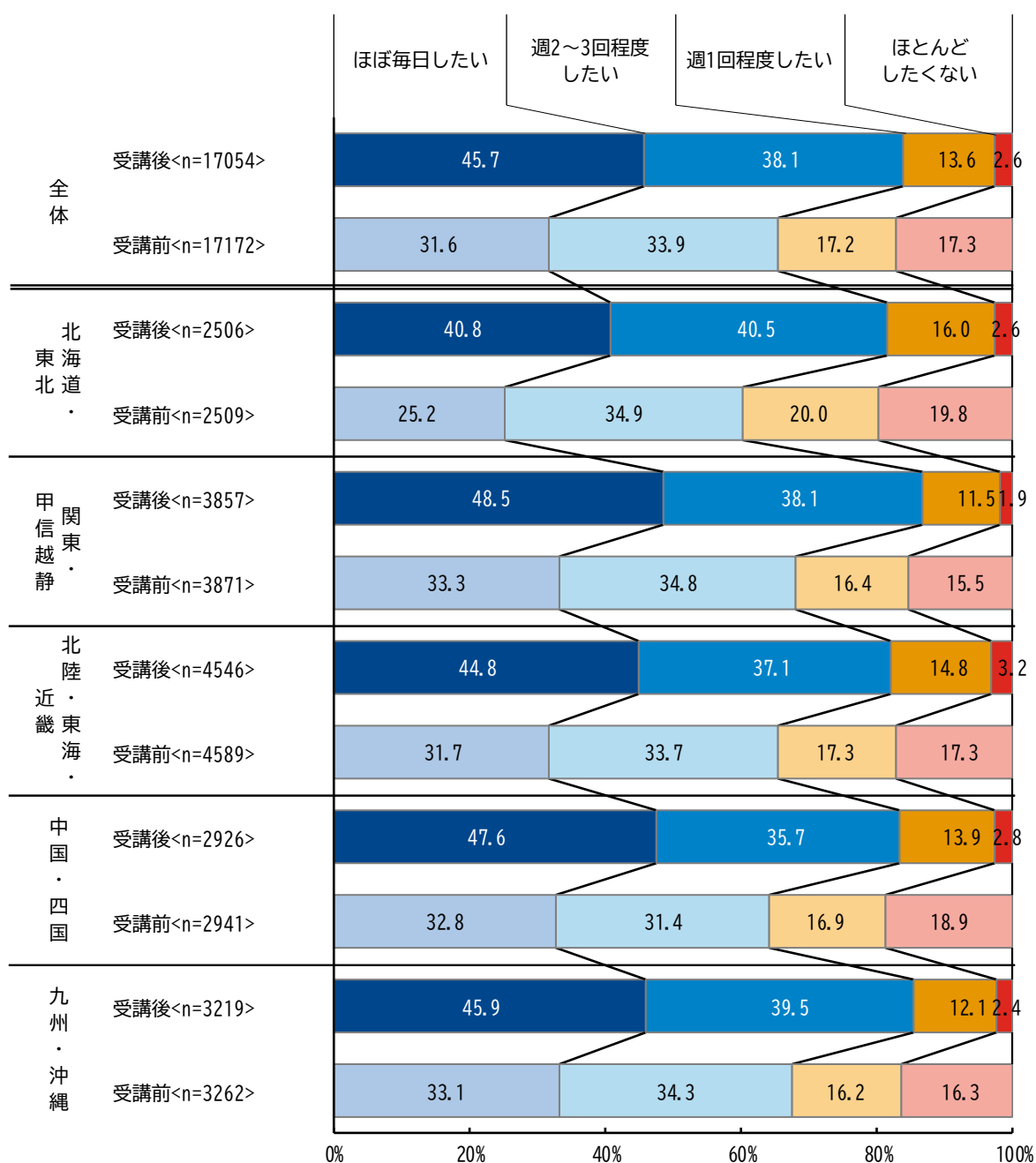
問 3. 今後は「ウォーキングなどの運動」をしようと思いますか。

全体では「ほぼ毎日したい」の割合が 45.7%、「週 2～3 回程度したい」が 38.1%。

前年度と比較すると、九州・沖縄ブロックで「ほぼ毎日したい」が 5.0 ポイント減少している (50.9%→45.9%)。



受講前後で比較すると、「ほぼ毎日したい」の割合が 14.1 ポイント増加(31.6%→45.7%)。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(17.3%→2.6%)。

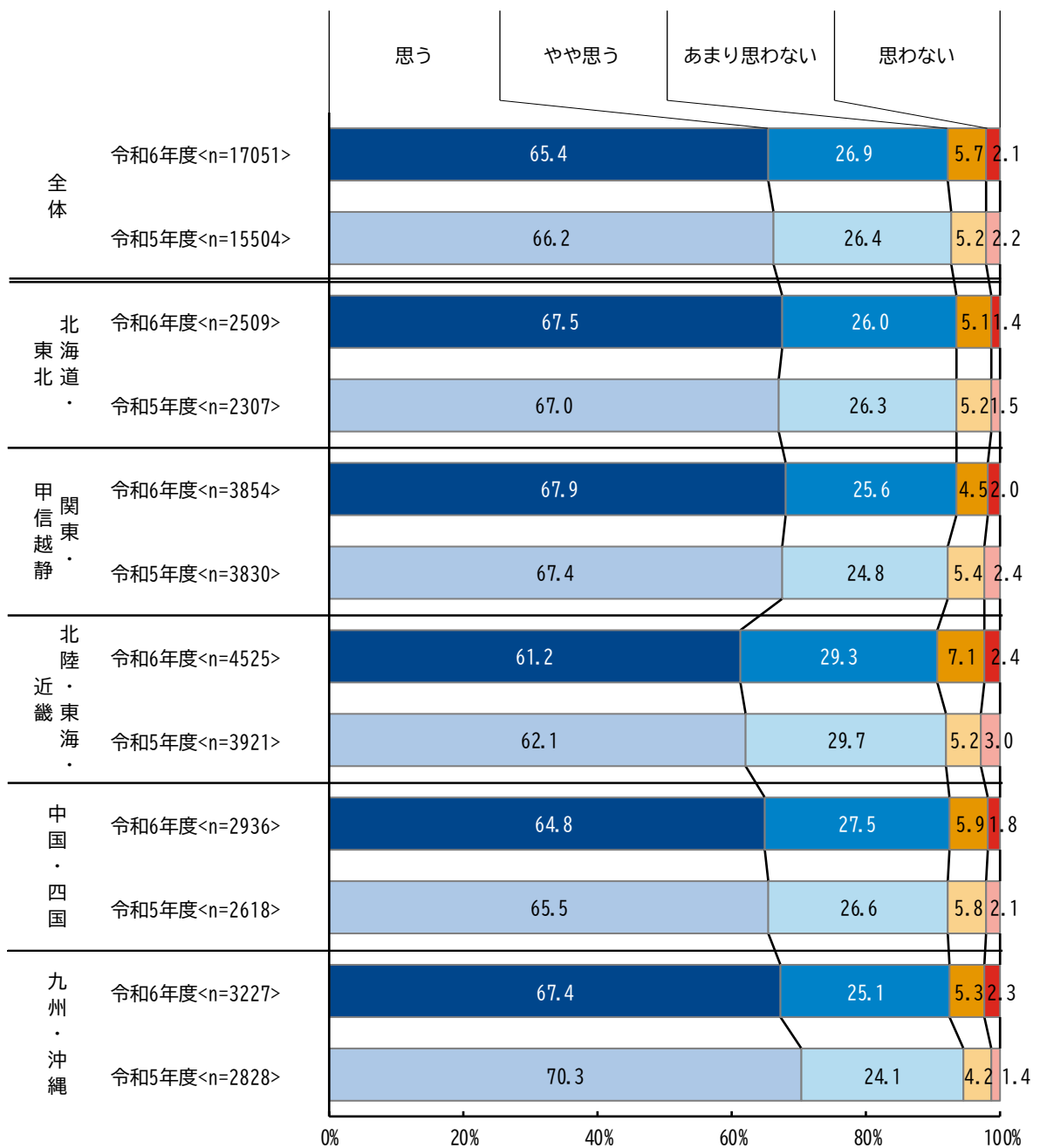


※【受講前】の設問は「日頃のウォーキングなどの運動の頻度」。「ほとんど毎日」「週2~3回程度」「週1回未満」「ほとんどしない」

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 92.3%であった。

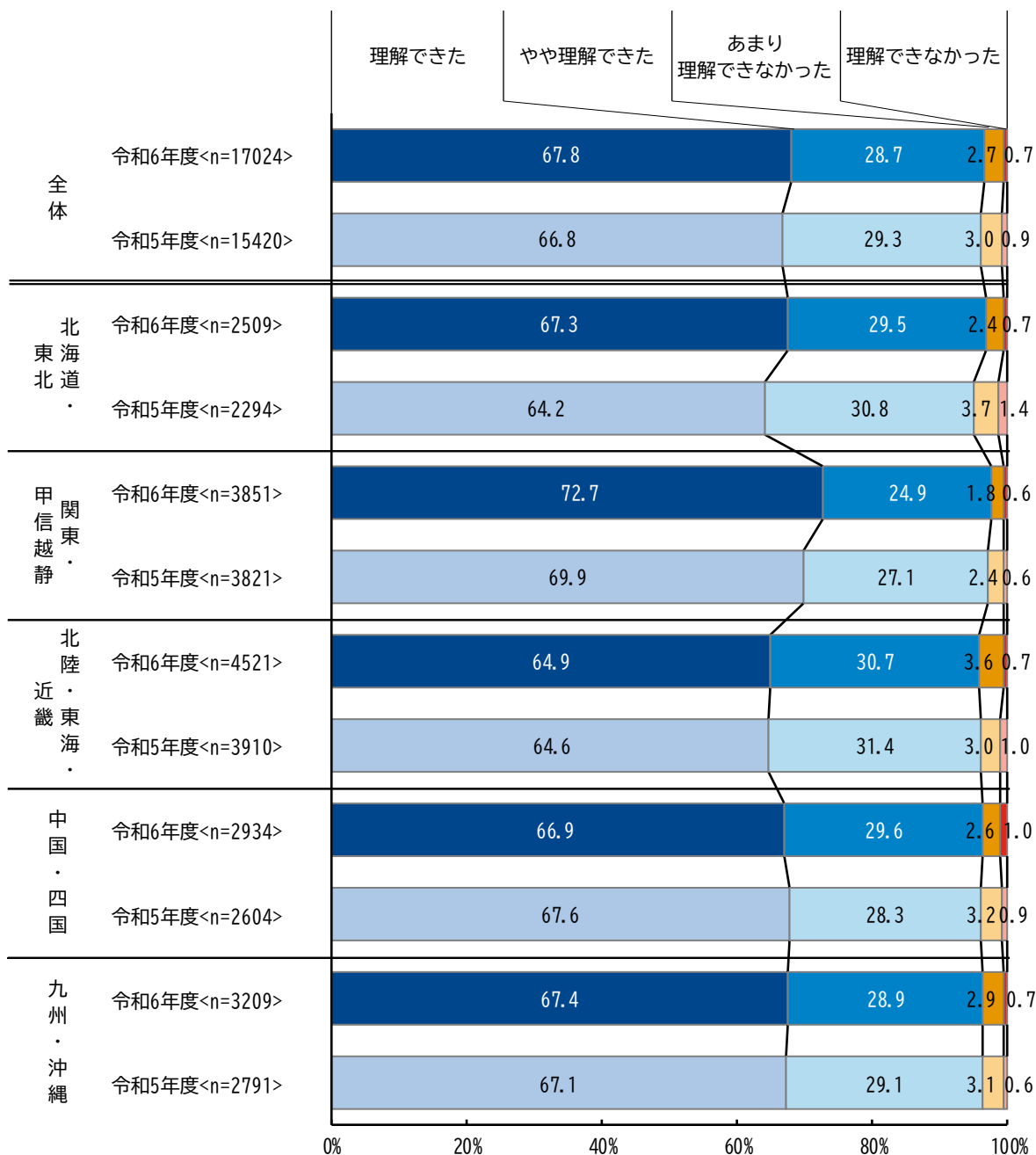
前年度との目立った差はなく、前年度も同様の傾向を示している。



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 67.8%。「やや理解できた」(28.7%)も合わせると、全体の 96.5%がフレイルについて理解できたと回答。

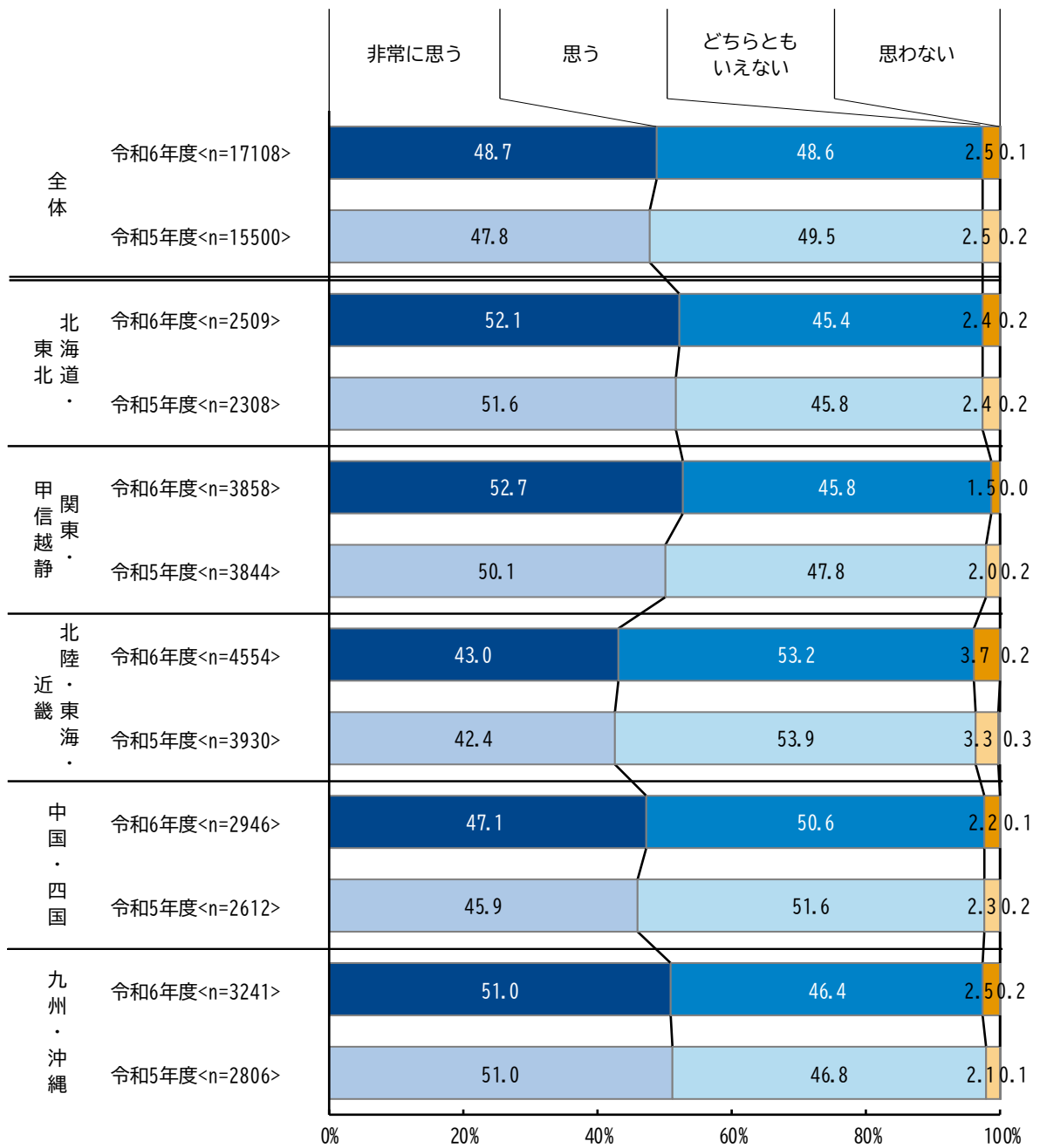
前年度結果もほとんど同じ割合であり、変化はみられなかった。



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。

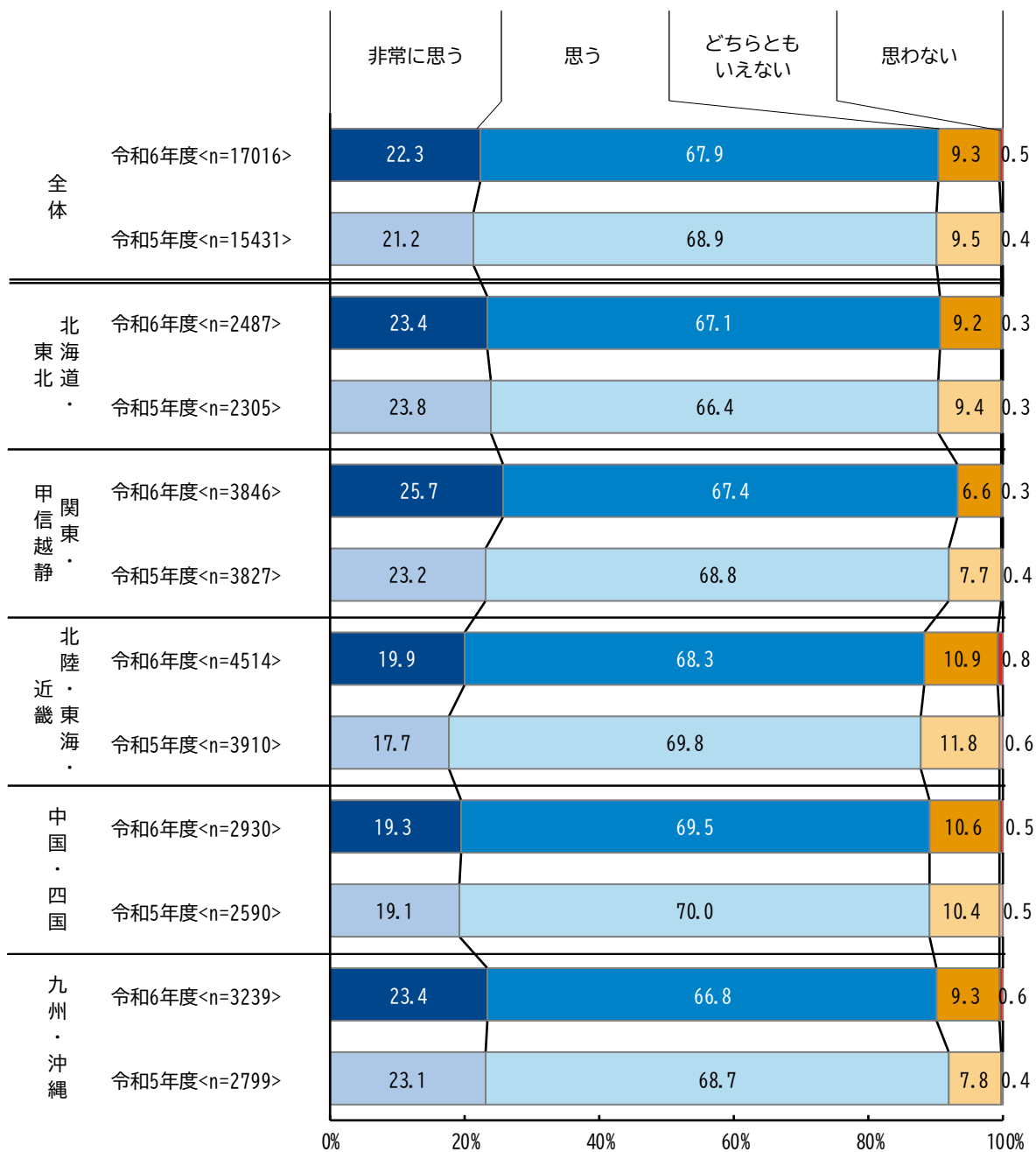
前年度も同様の傾向であり、97.0%の人が役に立つと回答。



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 90.2%。「どちらともいえない」とする人も 1 割弱いた(9.3%)。

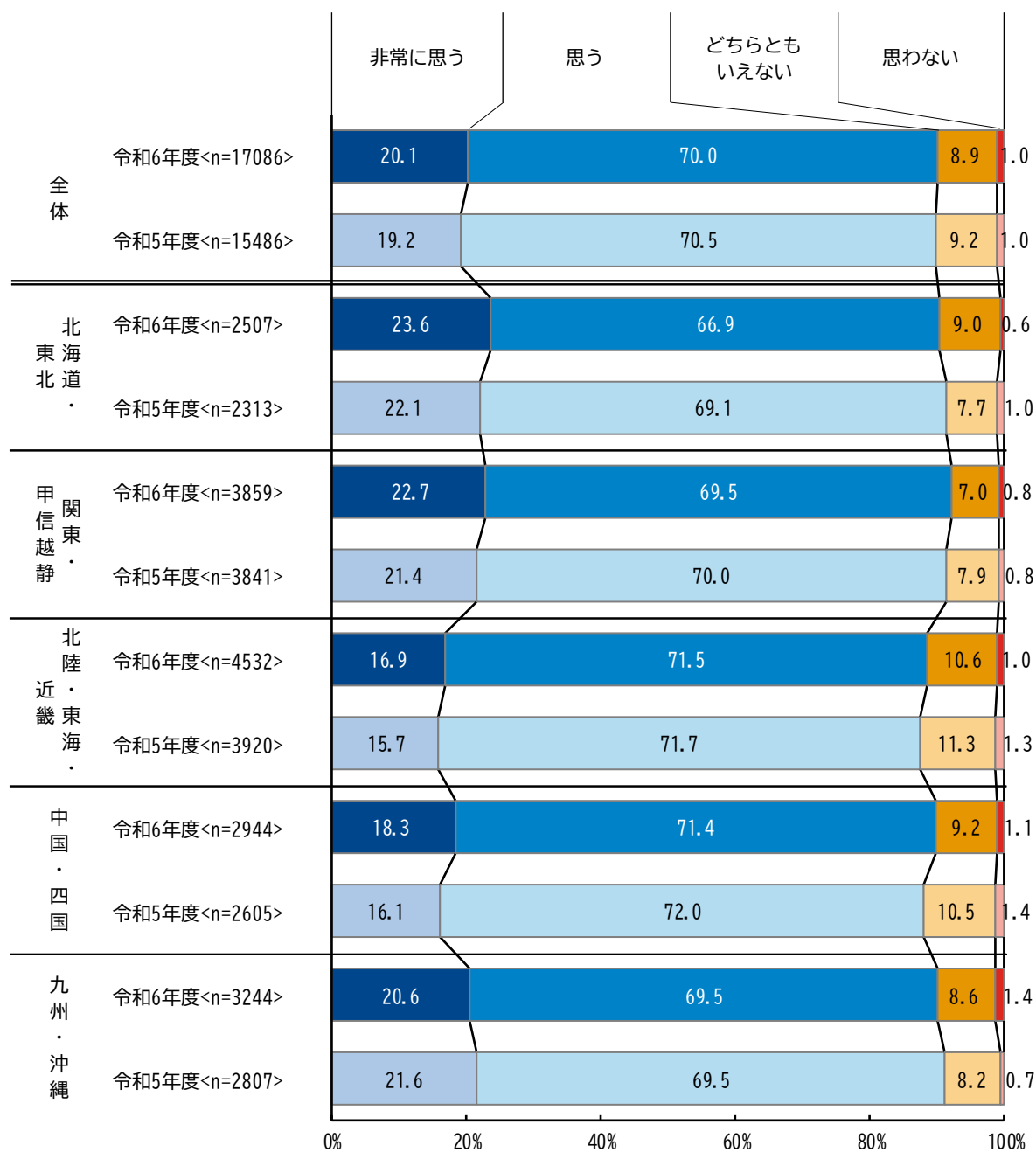
前年度からの変化はほとんどなく、「非常に思う」+「思う」の割合は 90.1%。



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 90.1%が「非常に思う」もしくは「思う」と回答。

こちらも前年度結果との差異はみられず、89.7%が「非常に思う」+「思う」であった。

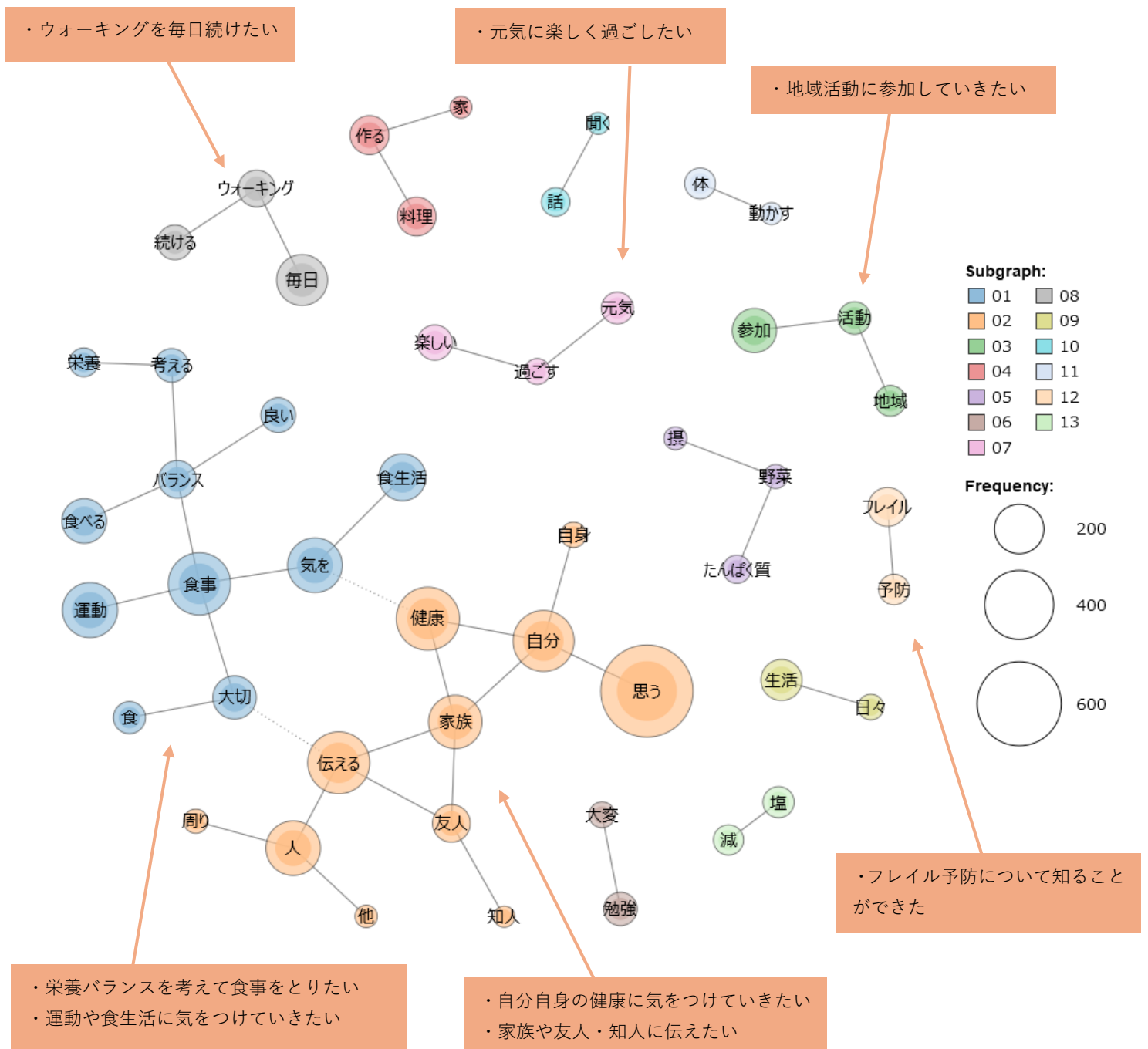


V. 【高齢世代】 集計結果 ④自由回答

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:2745 件)についての共起ネットワーク分析結果は以下の通り。

若者世代、働き世代と比較すると、「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、前年度調査同様に「減塩」、「野菜摂取量」といったワードは他の世代に比べて比較的少ないものの、「運動」や「地域活動」など回答内容は多岐にわたっている。加えて、「元気に楽しく過ごすために、ウォーキングやボランティア活動などをしてほしい」といった、高齢世代特有の意見も散見された。



VI. クロス集計表

VI. 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		6614	418	1433	2482	2281
		100.0	6.3	21.7	37.5	34.5
朝食	週2～3日以上食べる	5898	368	1273	2231	2026
		100.0	6.2	21.6	37.8	34.4
	ほとんど食べない	667	44	149	235	239
		100.0	6.6	22.3	35.2	35.8
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答	2281	-	-	-	2281
		100.0	-	-	-	100.0
	誤答	4333	418	1433	2482	-
		100.0	9.6	33.1	57.3	-
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	3218	169	676	1201	1172
		100.0	5.3	21.0	37.3	36.4
	現状でよい	2145	132	462	809	742
	100.0	6.2	21.5	37.7	34.6	
	増やしたい	1126	109	278	414	325
		100.0	9.7	24.7	36.8	28.9

※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		6649	1101	3792	1412	344
		100.0	16.6	57.0	21.2	5.2
朝食	週2～3日以上食べる	5932	994	3380	1253	305
		100.0	16.8	57.0	21.1	5.1
	ほとんど食べない	667	100	385	147	35
		100.0	15.0	57.7	22.0	5.2
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答	2275	324	1525	348	78
		100.0	14.2	67.0	15.3	3.4
	誤答	4320	765	2238	1054	263
		100.0	17.7	51.8	24.4	6.1
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	3232	492	1936	650	154
		100.0	15.2	59.9	20.1	4.8
	現状でよい	2159	346	1240	469	104
	100.0	16.0	57.4	21.7	4.8	
	増やしたい	1124	234	541	273	76
		100.0	20.8	48.1	24.3	6.8

【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		6696	692	2021	2258	1222	503
		100.0	10.3	30.2	33.7	18.2	7.5
朝食	週2～3日以上食べる	5972	635	1845	2002	1036	454
		100.0	10.6	30.9	33.5	17.3	7.6
	ほとんど食べない	673	51	162	240	177	43
		100.0	7.6	24.1	35.7	26.3	6.4
成人1日当たりの食塩摂取量の認知度	正答	2278	294	755	730	340	159
		100.0	12.9	33.1	32.0	14.9	7.0
	誤答	4327	390	1241	1500	863	333
		100.0	9.0	28.7	34.7	19.9	7.7
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	3253	346	1111	1059	518	219
		100.0	10.6	34.2	32.6	15.9	6.7
	現状でよい	2167	206	594	757	419	191
	100.0	9.5	27.4	34.9	19.3	8.8	
	増やしたい	1133	133	278	383	256	83
		100.0	11.7	24.5	33.8	22.6	7.3

【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		4318	204	822	1653	1004	446	104	85
		100.0	4.7	19.0	38.3	23.3	10.3	2.4	2.0
朝食	週2～3日以上食べる	3832	185	725	1478	890	393	88	73
		100.0	4.8	18.9	38.6	23.2	10.3	2.3	1.9
	ほとんど食べない	455	13	90	170	107	48	16	11
		100.0	2.9	19.8	37.4	23.5	10.5	3.5	2.4
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)	1491	81	314	569	308	141	51	27
		100.0	5.4	21.1	38.2	20.7	9.5	3.4	1.8
	誤答	2786	120	500	1071	687	298	53	57
		100.0	4.3	17.9	38.4	24.7	10.7	1.9	2.0
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	2148	101	425	818	502	218	50	34
		100.0	4.7	19.8	38.1	23.4	10.1	2.3	1.6
	現状でよい	1388	70	237	564	324	127	33	33
	100.0	5.0	17.1	40.6	23.3	9.1	2.4	2.4	
	増やしたい	717	31	143	250	165	90	20	18
		100.0	4.3	19.9	34.9	23.0	12.6	2.8	2.5

【受講後】問 6. 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		6677	4496	2007	158	16
		100.0	67.3	30.1	2.4	0.2
朝食	週2～3日以上食べる	5963	4060	1751	140	12
		100.0	68.1	29.4	2.3	0.2
	ほとんど食べない	664	406	239	16	3
		100.0	61.1	36.0	2.4	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)	2274	1615	614	42	3
		100.0	71.0	27.0	1.8	0.1
	誤答	4305	2829	1352	111	13
		100.0	65.7	31.4	2.6	0.3
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	3244	2269	915	57	3
		100.0	69.9	28.2	1.8	0.1
	現状でよい	2158	1372	716	63	7
	100.0	63.6	33.2	2.9	0.3	
	増やしたい	1131	769	322	34	6
		100.0	68.0	28.5	3.0	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		6677	3004	2976	644	53
		100.0	45.0	44.6	9.6	0.8
朝食	週2～3日以上食べる	5964	2709	2655	558	42
		100.0	45.4	44.5	9.4	0.7
	ほとんど食べない	663	272	302	80	9
		100.0	41.0	45.6	12.1	1.4
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)	2273	1077	1002	178	16
		100.0	47.4	44.1	7.8	0.7
	誤答	4304	1888	1933	447	36
		100.0	43.9	44.9	10.4	0.8
適正(理想)体重に対する意向	減らしたい	3241	1573	1394	257	17
		100.0	48.5	43.0	7.9	0.5
	現状でよい	2159	897	994	249	19
	100.0	41.5	46.0	11.5	0.9	
	増やしたい	1132	488	518	114	12
		100.0	43.1	45.8	10.1	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		6670	3026	2929	632	83
		100.0	45.4	43.9	9.5	1.2
朝食	週2～3日以上食べる	5956	2734	2620	537	65
		100.0	45.9	44.0	9.0	1.1
	ほとんど食べない	664	273	284	91	16
		100.0	41.1	42.8	13.7	2.4
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）	2270	1098	981	173	18
		100.0	48.4	43.2	7.6	0.8
	誤答	4302	1888	1903	447	64
		100.0	43.9	44.2	10.4	1.5
適正（理想）体重に対する意向	減らしたい	3244	1582	1381	249	32
		100.0	48.8	42.6	7.7	1.0
	現状でよい	2152	908	982	233	29
		100.0	42.2	45.6	10.8	1.3
	増やしたい	1129	487	493	130	19
		100.0	43.1	43.7	11.5	1.7

VI. 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		4657	3943	208	184	322
		100.0	84.7	4.5	4.0	6.9
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）	2763	2400	98	101	164
		100.0	86.9	3.5	3.7	5.9
	誤答	1722	1390	103	81	148
		100.0	80.7	6.0	4.7	8.6
運動習慣	ほとんど毎日～週1回未満する	2908	2544	122	95	147
		100.0	87.5	4.2	3.3	5.1
	ほとんどしない	1710	1362	86	88	174
		100.0	79.6	5.0	5.1	10.2
適正（理想）体重に対する意向	減らしたい	2747	2300	133	119	195
		100.0	83.7	4.8	4.3	7.1
	現状でよい	1581	1359	64	53	105
		100.0	86.0	4.0	3.4	6.6
	増やしたい	290	248	9	12	21
		100.0	85.5	3.1	4.1	7.2

【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。

		サンプル数							平均(Kg)
			40kg未満	40～50kg未満	50～60kg未満	60～70kg未満	70～80kg未満	80kg以上	
全 体		4492	10	1039	2275	854	269	45	54.8
		100.0	0.2	23.1	50.6	19.0	6.0	1.0	
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）	2672	7	671	1430	420	127	17	54.0
		100.0	0.3	25.1	53.5	15.7	4.8	0.6	
	誤答	1668	2	325	774	404	135	28	56.3
		100.0	0.1	19.5	46.4	24.2	8.1	1.7	
運動習慣	ほとんど毎日～週1回未満する	2815	7	636	1407	560	172	33	55.0
		100.0	0.2	22.6	50.0	19.9	6.1	1.2	
	ほとんどしない	1643	3	393	852	287	96	12	54.4
		100.0	0.2	23.9	51.9	17.5	5.8	0.7	
適正（理想）体重に対する意向	減らしたい	2664	-	472	1432	546	176	38	55.8
		100.0	-	17.7	53.8	20.5	6.6	1.4	
	現状でよい	1523	4	460	719	255	79	6	53.5
		100.0	0.3	30.2	47.2	16.7	5.2	0.4	
	増やしたい	285	6	99	113	52	14	1	52.8
		100.0	2.1	34.7	39.6	18.2	4.9	0.4	

【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		4501	141	420	1165	2775
		100.0	3.1	9.3	25.9	61.7
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）	2775	-	-	-	2775
		100.0	-	-	-	100.0
	誤答	1726	141	420	1165	-
		100.0	8.2	24.3	67.5	-
運動習慣	ほとんど毎日～週1回未満する	2817	93	253	699	1772
		100.0	3.3	9.0	24.8	62.9
	ほとんどしない	1660	47	166	462	985
		100.0	2.8	10.0	27.8	59.3
適正（理想）体重に対する意向	減らしたい	2670	84	259	717	1610
		100.0	3.1	9.7	26.9	60.3
	現状でよい	1521	45	137	377	962
		100.0	3.0	9.0	24.8	63.2
	増やしたい	280	9	22	60	189
		100.0	3.2	7.9	21.4	67.5

【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		4635 100.0	666 14.4	1326 28.6	927 20.0	1716 37.0
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）	2757 100.0	417 15.1	820 29.7	535 19.4	985 35.7
	誤答	1720 100.0	222 12.9	462 26.9	361 21.0	675 39.2
運動習慣	ほとんど毎日～週1回未満する	2919 100.0	666 22.8	1326 45.4	927 31.8	- -
	ほとんどしない	1716 100.0	- -	- -	- -	1716 100.0
適正（理想）体重に対する意向	減らしたい	2737 100.0	338 12.3	738 27.0	565 20.6	1096 40.0
	現状でよい	1569 100.0	274 17.5	490 31.2	300 19.1	505 32.2
	増やしたい	292 100.0	50 17.1	88 30.1	53 18.2	101 34.6

【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		2778 100.0	239 8.6	666 24.0	956 34.4	602 21.7	236 8.5	62 2.2	17 0.6
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）	1682 100.0	185 11.0	463 27.5	585 34.8	292 17.4	111 6.6	36 2.1	10 0.6
	誤答	1027 100.0	49 4.8	190 18.5	345 33.6	295 28.7	117 11.4	24 2.3	7 0.7
運動習慣	ほとんど毎日～週1回未満する	1777 100.0	170 9.6	448 25.2	620 34.9	359 20.2	147 8.3	27 1.5	6 0.3
	ほとんどしない	979 100.0	67 6.8	213 21.8	330 33.7	235 24.0	89 9.1	35 3.6	10 1.0
適正（理想）体重に対する意向	減らしたい	1667 100.0	139 8.3	387 23.2	576 34.6	373 22.4	141 8.5	39 2.3	12 0.7
	現状でよい	927 100.0	75 8.1	229 24.7	324 35.0	195 21.0	82 8.8	17 1.8	5 0.5
	増やしたい	169 100.0	25 14.8	44 26.0	53 31.4	28 16.6	13 7.7	6 3.6	- -

【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		4615 100.0	2599 56.3	1921 41.6	92 2.0	3 0.1
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）	2742 100.0	1588 57.9	1113 40.6	41 1.5	- -
	誤答	1707 100.0	930 54.5	729 42.7	46 2.7	2 0.1
運動習慣	ほとんど毎日～週1回未満する	2890 100.0	1651 57.1	1188 41.1	50 1.7	1 0.0
	ほとんどしない	1690 100.0	931 55.1	716 42.4	41 2.4	2 0.1
適正（理想）体重に対する意向	減らしたい	2725 100.0	1567 57.5	1100 40.4	56 2.1	2 0.1
	現状でよい	1561 100.0	846 54.2	682 43.7	32 2.0	1 0.1
	増やしたい	290 100.0	170 58.6	118 40.7	2 0.7	- -

【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		4609	1257	2849	484	19
		100.0	27.3	61.8	10.5	0.4
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）	2736	779	1699	249	9
		100.0	28.5	62.1	9.1	0.3
	誤答	1708	439	1049	211	9
		100.0	25.7	61.4	12.4	0.5
運動習慣	ほとんど毎日～週1回未満する	2885	856	1800	222	7
		100.0	29.7	62.4	7.7	0.2
	ほとんどしない	1690	389	1032	257	12
		100.0	23.0	61.1	15.2	0.7
適正（理想）体重に対する意向	減らしたい	2723	734	1691	286	12
		100.0	27.0	62.1	10.5	0.4
	現状でよい	1560	430	965	161	4
		100.0	27.6	61.9	10.3	0.3
	増やしたい	288	82	173	31	2
		100.0	28.5	60.1	10.8	0.7

【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。

		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		4613	1413	2886	303	11
		100.0	30.6	62.6	6.6	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）	2740	880	1712	143	5
		100.0	32.1	62.5	5.2	0.2
	誤答	1707	502	1057	143	5
		100.0	29.4	61.9	8.4	0.3
運動習慣	ほとんど毎日～週1回未満する	2889	911	1814	159	5
		100.0	31.5	62.8	5.5	0.2
	ほとんどしない	1688	494	1047	141	6
		100.0	29.3	62.0	8.4	0.4
適正（理想）体重に対する意向	減らしたい	2728	854	1684	186	4
		100.0	31.3	61.7	6.8	0.1
	現状でよい	1560	450	1007	97	6
		100.0	28.8	64.6	6.2	0.4
	増やしたい	287	98	169	20	-
		100.0	34.1	58.9	7.0	-

VI. クロス集計表 ③高齡世代

【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		17224	7982	4365	4004	834	39
		100.0	46.3	25.3	23.2	4.8	0.2
家族構成	単身	4449	1861	1103	1158	311	16
		100.0	41.8	24.8	26.0	7.0	0.4
	同居あり・その他	12637	6058	3235	2812	509	23
		100.0	47.9	25.6	22.3	4.0	0.2
1日3食食べる習慣	週1回以上	16755	7841	4258	3868	755	33
		100.0	46.8	25.4	23.1	4.5	0.2
	週1回未満・食べる習慣がない	374	103	86	109	72	4
		100.0	27.5	23.0	29.1	19.3	1.1
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	16351	7982	4365	4004	-	-
		100.0	48.8	26.7	24.5	-	-
	1日1回未満・ほぼ食べない	873	-	-	-	834	39
		100.0	-	-	-	95.5	4.5

【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。

		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		17172	5421	5813	2959	2979
		100.0	31.6	33.9	17.2	17.3
家族構成	単身	4437	1578	1466	719	674
		100.0	35.6	33.0	16.2	15.2
	同居あり・その他	12596	3797	4305	2216	2278
		100.0	30.1	34.2	17.6	18.1
1日3食食べる習慣	週1回以上	16703	5288	5686	2885	2844
		100.0	31.7	34.0	17.3	17.0
	週1回未満・食べる習慣がない	379	108	104	54	113
		100.0	28.5	27.4	14.2	29.8
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	16177	5134	5533	2806	2704
		100.0	31.7	34.2	17.3	16.7
	1日1回未満・ほぼ食べない	863	241	235	133	254
		100.0	27.9	27.2	15.4	29.4

【受講前】問 5. フレイルを知っていますか。

		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		16998	9387	4000	3611
		100.0	55.2	23.5	21.2
家族構成	単身	4388	2385	1025	978
		100.0	54.4	23.4	22.3
	同居あり・その他	12473	6924	2947	2602
		100.0	55.5	23.6	20.9
1日3食食べる習慣	週1回以上	16537	9190	3895	3452
		100.0	55.6	23.6	20.9
	週1回未満・食べる習慣がない	368	150	79	139
		100.0	40.8	21.5	37.8
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	16020	9028	3760	3232
		100.0	56.4	23.5	20.2
	1日1回未満・ほぼ食べない	856	303	203	350
		100.0	35.4	23.7	40.9

【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	塩分濃度						
			0.4%	0.6%	0.8%	1.0%	1.2%	1.4%	1.6%
全 体		7523	678	2117	2856	1328	419	94	31
		100.0	9.0	28.1	38.0	17.7	5.6	1.2	0.4
家族構成	単身	1992	204	546	752	364	101	20	5
		100.0	10.2	27.4	37.8	18.3	5.1	1.0	0.3
	同居あり・その他	5469	466	1557	2079	952	316	74	25
		100.0	8.5	28.5	38.0	17.4	5.8	1.4	0.5
1日3食食べる習慣	週1回以上	7330	664	2053	2786	1305	404	91	27
		100.0	9.1	28.0	38.0	17.8	5.5	1.2	0.4
	週1回未満・食べる習慣がない	153	9	50	55	22	10	3	4
		100.0	5.9	32.7	35.9	14.4	6.5	2.0	2.6
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	7084	648	2007	2696	1234	385	87	27
		100.0	9.1	28.3	38.1	17.4	5.4	1.2	0.4
	1日1回未満・ほぼ食べない	385	26	93	138	85	32	7	4
		100.0	6.8	24.2	35.8	22.1	8.3	1.8	1.0

【受講後】問 6. 講習内容は役に立つと思いますか。

		サンプル数	回答			
			非常に思う	思う	どちらともいえない	思わない
全 体		17108	8337	8320	432	19
		100.0	48.7	48.6	2.5	0.1
家族構成	単身	4403	2152	2099	145	7
		100.0	48.9	47.7	3.3	0.2
	同居あり・その他	12567	6118	6156	281	12
		100.0	48.7	49.0	2.2	0.1
1日3食食べる習慣	週1回以上	16648	8147	8083	399	19
		100.0	48.9	48.6	2.4	0.1
	週1回未満・食べる習慣がない	365	152	186	27	-
		100.0	41.6	51.0	7.4	-
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	16123	7942	7787	378	16
		100.0	49.3	48.3	2.3	0.1
	1日1回未満・ほぼ食べない	856	337	470	46	3
		100.0	39.4	54.9	5.4	0.4

【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	回答			
			非常に思う	思う	どちらともいえない	思わない
全 体		17016	3792	11547	1589	88
		100.0	22.3	67.9	9.3	0.5
家族構成	単身	4373	959	2930	448	36
		100.0	21.9	67.0	10.2	0.8
	同居あり・その他	12504	2808	8520	1126	50
		100.0	22.5	68.1	9.0	0.4
1日3食食べる習慣	週1回以上	16549	3697	11276	1496	80
		100.0	22.3	68.1	9.0	0.5
	週1回未満・食べる習慣がない	368	77	206	78	7
		100.0	20.9	56.0	21.2	1.9
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	16038	3646	10907	1414	71
		100.0	22.7	68.0	8.8	0.4
	1日1回未満・ほぼ食べない	848	120	553	158	17
		100.0	14.2	65.2	18.6	2.0

【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		17086 100.0	3437 20.1	11956 70.0	1524 8.9	169 1.0
家族構成	単身	4378 100.0	797 18.2	2998 68.5	504 11.5	79 1.8
	同居あり・その他	12569 100.0	2615 20.8	8857 70.5	1007 8.0	90 0.7
1日3食食べる習慣	週1回以上	16618 100.0	3349 20.2	11653 70.1	1460 8.8	156 0.9
	週1回未満・食べる習慣がない	368 100.0	70 19.0	240 65.2	48 13.0	10 2.7
動物性たんぱく質摂取状況	1日1回以上食べる	16102 100.0	3306 20.5	11271 70.0	1376 8.5	149 0.9
	1日1回未満・ほぼ食べない	852 100.0	110 12.9	593 69.6	134 15.7	15 1.8

資料：調査票

令和6年度 **ヘルスサポーターアンケート****受講前****若**

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	
属性:(1)中学生 (2)高校生 (3)大学生・短大生・専門学校生 (4)就労者 (5)その他()	
同居家族:(1)親 (2)兄弟姉妹 (3)祖父母 (4)一人暮らし (5)その他() (複数選択可)	

- 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○**をつけてください。
(1)ほとんど毎日食べる (2)週に4~5日食べる (3)週に2~3日食べる
(4)ほとんど食べない

- あなたは、**自分の適正(理想)体重**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
また**適正(理想)体重**に対して、**現在どのように思っていますか**。あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
(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)多いに増やしたい

- 「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。
あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
(1)男10.5g、女9.5g (2)男9.5g、女8.5g (3)男8.5g、女7.5g (4)男7.5g、女6.5g

- 「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。
あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
(1)400g (2)350g (3)300g (4)250g

- あなたは、日頃の食生活で「外食やコンビニ、デリバリーなどでは**食事バランス**」を意識して**注文・購入**していますか。あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
(1)気にしている (2)やや気にしている (3)あまり気にしていない
(4)気にしていない (5)外食等はあまり利用しない

- 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**3つまで選んで○**をつけてください。
(1)食生活改善推進員 (2)行政 (3)テレビ (4)雑誌 (5)新聞
(6)インターネット (7)SNS(X(旧 Twitter)、Facebook、インスタグラム、LINEなど)
(8)家族 (9)友人 (10)学校 (11)その他()

■ **みそ汁の塩分濃度測定結果(減塩くん使用)**

- (1)0.4% (2)0.6% (3)0.8% (4)1.0% (5)1.2% (6)1.4% (7)1.6%

令和6年度 **ヘルスサポーターアンケート**

受講前

働

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)20歳代 (2)30歳代 (3)40歳代 (4)50歳代 (5)60歳代以上
 同居家族:(1)一人暮らし (2)配偶者 (3)子 (4)親
 (複数選択可) (5)祖父母 (6)その他()

- 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○**をつけてください。
 (1)ほとんど毎日食べる (2)週に4~5日食べる (3)週に2~3日食べる
 (4)ほとんど食べない

- あなたは、**自分の適正(理想)体重**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
 また**適正(理想)体重**に対して、現在どのように思っていますか。あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
 (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)多いに増やしたい

- 「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。
 あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
 (1)男10.5g、女9.5g (2)男9.5g、女8.5g (3)男8.5g、女7.5g (4)男7.5g、女6.5g

- 「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。
 あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
 (1)400g (2)350g (3)300g (4)250g

- あなたは、**日頃の生活で「運動」**(1回30分以上、かろく汗をかく程度の運動)をしていますか。
 あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
 (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

- あなたは**「たばこ」**を吸いますか。あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
 (1)吸っていない (2)以前吸っていたが、現在は吸っていない
 (3)吸っている → 1日()本程度

- 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**3つまで選んで○**をつけてください。
 (1)食生活改善推進員 (2)行政 (3)テレビ (4)雑誌 (5)新聞
 (6)インターネット (7)SNS(X(旧 Twitter)、Facebook、インスタグラム、LINEなど) (8)家族
 (9)友人 (10)職場 (11)医療機関 (12)その他()

- **みそ汁の塩分濃度測定結果(減塩くん使用)**
 (1)0.4% (2)0.6% (3)0.8% (4)1.0% (5)1.2% (6)1.4% (7)1.6%

1. 今後は「毎日朝食をとろう」と思いますか。あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。

- (1) 思う (2) やや思う (3) あまり思わない (4) 思わない

2. あなたは、**自分の適正体重**がどのくらいわかりましたか。数値で記入して下さい。

自分の適正(理想)体重は、 _____ kg

また**適正体重**を知って、**自分の体重**をどのように思いますか。あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。

- (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) 多いに増やしたい

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。あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。

- (1) 男10.5g、女9.5g (2) 男9.5g、女8.5g (3) 男8.5g、女7.5g (4) 男7.5g、女6.5g

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。

あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。

- (1) 400g (2) 350g (3) 300g (4) 250g

5. あなたは、**日頃の生活で「運動」**(1回30分以上、かるく汗をかく程度の運動)をしようと思いませんか。

あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。

- (1) ほぼ毎日したい (2) 週2~3回程度したい (3) 週1回程度したい (4) ほとんどしたくない

6. 現在たばこを吸っている人にお聞きします。本日受講して、今後は「**禁煙、減煙しよう**」と思いませんか。

あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。

- (1) 禁煙しようと思った (2) 減煙しようと思った (3) 禁煙も減煙もしない

7. 講習内容は**役に立つ**と思いませんか。あてはまるものを**1つ選んで○**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

8. 講習を受講して**実践できそう**だと思いませんか。あてはまるものを**1つ選んで○**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. 講習会の内容を**家族や他の人に伝えたい**と思いませんか。あてはまるものを**1つ選んで○**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

10. **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。

令和6年度 ヘルスサポーターアンケート

受講前

高

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
同居家族: (1)一人暮らし (2)配偶者 (3)子 (4)孫 (5)親
(複数選択可)
(6)その他()

- 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。
あてはまるものを1つ選んで○をつけてください。
(1)毎食食べる (2)1日2回食べる (3)1日1回食べる (4)数日に1回食べる
(5)ほぼ食べない
 - あなたは、日頃の食生活で「1日3食」食べていますか。
あてはまるものを1つ選んで○をつけてください。
(1)毎日食べる (2)週3~4日程度食べる (3)週1~2日程度食べる (4)週1回未満
(5)1日3食食べる習慣がない
 - 日頃の生活で「ウォーキングなどの運動」をしていますか。
あてはまるものを1つ選んで○をつけてください。
(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
 - 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。
あてはまるものを1つ選んで○をつけてください。
(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
 - フレイルを知っていますか。あてはまるものを1つ選んで○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
 - 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3つまで選んで○をつけてください。
(1)食生活改善推進員 (2)行政 (3)テレビ (4)雑誌 (5)新聞
(6)インターネット (7)SNS(X(旧 Twitter)、Facebook、インスタグラム、LINEなど)
(8)家族 (9)友人 (10)医療機関 (11)その他()
- みそ汁の塩分濃度測定結果(減塩くん使用)
- (1)0.4% (2)0.6% (3)0.8% (4)1.0% (5)1.2% (6)1.4% (7)1.6%

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いいかわかりましたか。あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
(1) 毎食食べる (2) 1日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**」食べようと思えますか。あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
(1) 思う (2) やや思う (3) あまり思わない (4) 思わない
-
3. 今後は「**ウォーキングなどの運動**」をしようと思えますか。
あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
(1) ほぼ毎日したい (2) 週2~3回程度したい (3) 週1回程度したい
(4) ほとんどしたくない
-
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**」に参加しようと思えますか。
あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
(1) 思う (2) やや思う (3) あまり思わない (4) 思わない
-
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。
あてはまるものを**1つ選んで○**をつけてください。
(1) 理解できた (2) やや理解できた (3) あまり理解できなかった
(4) 理解できなかった
-
6. 講習内容は**役に立つ**と思えますか。あてはまるものを**1つ選んで○**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
-
7. 講習を受講して**実践できそう**だと思えますか。あてはまるものを**1つ選んで○**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
-
8. 講習会の内容を**家族や他の人に伝えたい**と思えますか。
あてはまるものを**1つ選んで○**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(目標や決意など)をお書きください。

--