



特集

みんなで考えよう！ 健康づくり・食育のこと

市では、健康づくりや食育に関する市民の意識、生活習慣の実態などを把握し、各種計画の評価や次期計画の基礎資料とするため、「健康づくり・食育に関するアンケート調査」を行っています。

今回は、令和5年に実施したアンケート結果の一部を紹介。皆さんは、この結果をどのように感じますか？今後の健康づくりや食育について、一緒に考えてみましょう！

「健康づくり・食育に関するアンケート調査」概要

- 調査対象者
18歳以上の市民 2000人（無作為抽出）
- 調査期間
令和5年9月1日（金）～30日（土）
- 回答結果
回答数 783件（回答率 39.2%）

アンケートにご協力いただいた皆さん、
ありがとうございました！



健康づくり

Q. あなたの身長と体重は？（BMI 算出）

	R5年度							(参考) H28年度
	全体	10～20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	全体
やせ	8.3%	13.1%	11.6%	10.3%	5.2%	3.8%	6.7%	8.1%
普通	64.2%	68.9%	65.2%	59.6%	62.8%	66.7%	64.2%	66.4%
肥満	24.0%	13.1%	19.6%	27.4%	29.7%	27.6%	25.0%	23.6%
無回答	3.4%	4.9%	3.6%	2.7%	2.3%	1.9%	4.2%	1.9%

身長・体重のアンケート結果から、BMI（体格を表す指標）を算出。半数以上の人は「普通」となっていますが、全体の24.0%が「肥満」という結果に。年代別にみると50代がピークで、約3割の人が「肥満」となっていることがわかります。



Q. 生活習慣病予防・改善のための心がけは？

(複数回答)	R5年度			(参考) H28年度
	全体	男性	女性	全体
野菜をたくさん食べる	42.4%	34.6%	48.5%	51.6%
食べ過ぎない	36.7%	34.6%	38.3%	38.3%
塩分を取り過ぎない	36.7%	29.1%	42.6%	42.7%
運動をする	36.1%	46.2%	28.2%	35.8%
睡眠で休養を充分にとる	35.9%	33.4%	37.8%	36.2%
気分転換・ストレス解消をする	33.8%	33.1%	34.4%	31.1%
甘いものを取り過ぎない	31.8%	26.5%	36.0%	32.2%
脂肪を取り過ぎない	28.0%	22.1%	32.6%	36.6%
お酒を飲み過ぎない	21.3%	26.7%	17.1%	24.6%
肉に偏らず魚をとる	17.9%	14.8%	20.3%	26.6%
無回答	0.9%	1.2%	0.7%	0%

全体では、「野菜をたくさん食べる」が42.4%ともっとも多く、次いで「食べ過ぎない」、「塩分を取り過ぎない」が36.7%となっています。

性別で見ると、男性は「運動をする」がもっとも多く46.2%、女性は「野菜をたくさん食べる」がもっとも多く48.5%という結果になりました。

自分に合った生活習慣、知っていますか？

現役世代は仕事によって生活が不規則になったり、自身の健康に目を向けにくくなったりすると思います。50代の肥満を予防するためには、30代、40代から適切な生活習慣を身に付けることがとても大切です。まずは、毎年健康診査を受けて、自分の体を知りましょう。

また、普段から「野菜をたくさん食べる」、「食べ過ぎない」、「塩分を取り過ぎない」ことは、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病予防にとっても効果的です。保健センターでは、毎月1回『健康づくり相談日』を開催し、保健師・管理栄養士が個別に生活習慣改善のアドバイスを行っています。健診結果や筋肉量・内臓脂肪量がわかる体組成測定の結果から、一人一人の体と生活に合った食事や運動について話をしますので、ぜひ活用ください。さらに、5/17開催の「健診結果活用塾」では、健診結果の見方や自分に必要な食事量など、楽しく学ぶことができます。詳しくは17ページをご覧ください。



保健センター保健師の皆さん