

若い世代の食習慣の実態調査 報告書

令和4年3月

荒尾市

I 調査の概要及び回答者特性

1 調査の概要

(1) 調査の目的

若い世代の食生活について、朝食の摂取や栄養バランスを配慮した食生活等の食事習慣における課題と、生活習慣等の背景要因との関連に着目した調査及び分析することを目的としました。

(2) 調査の対象

本市の住民基本台帳に登録されている20～39歳の市民から無作為抽出した2,000人及び市内の保育所・幼稚園等に通う園児の保護者

(3) 調査方法

無作為抽出分については封書を対象者に郵送し、回収については URL または QR コードから Web 上でアンケートに回答する方法で実施

市内の保育所・幼稚園等に通う園児の保護者に対しては保育所及び幼稚園等で園児に配布し、後日、園児等が持参する方法で実施

(4) 調査期間

令和3年11月19日～令和3年12月20日

(5) 回収状況

無作為抽出（web による回収）

有効回答票 321 票（16.1%=321/2,000）

保育所・幼稚園等に通う園児の保護者

有効回収数 1,861 件

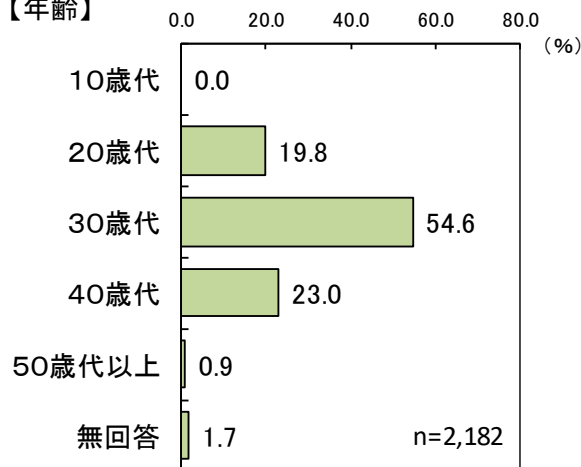
「若い世代の食習慣の実態調査」の主な項目と分析上の位置付け

回答者の客観的な状況	回答者の行動、ニーズ(ニーズ→行動→評価の循環)	
回答者特性別の傾向把握	意識と行動の関係	
人口統計学的要因等	食生活や生活に関する行動	意識(ニーズ)
Q 性別	Q 健全な食生活の実践度合い	
Q 回答者の年代	Q 睡眠時間(平日、休日)	
Q 回答者の職業	Q 起きてから外出するまでの時間	
Q 回答者の勤務形態	Q 週当たりの朝食を食べる頻度	Q 朝食をとらない理由
Q 配偶者の有無	Q 朝食をとる時間帯	
Q 子どもの有無	Q 朝食の準備方法	
Q 同居者の有無	Q 朝食をとる回数の増減経験	Q 増減のきっかけ
Q 世帯の経済的な状況	Q 朝食の内容	Q 朝食についての考え
	Q 夕食をとる時間帯	
	Q 就寝前3時間以内の飲食	
	Q 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の認知度	Q 主食・主菜・副菜食事の考え
	Q 週当たりの主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度	
	Q 食生活に関する行動	Q 食生活に関する意識
	Q 食生活で実行できること	Q 調理や食品選びの重視点
	Q 小学生のころの経験	Q 改善可能な食生活の内容
		Q インスタで発信して欲しい情報

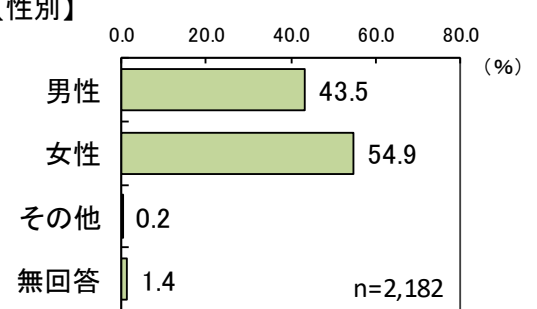
2 アンケートに回答した人たちの特徴

有効回答のあった市民 2,182 人の特性は、以下のとおりです。

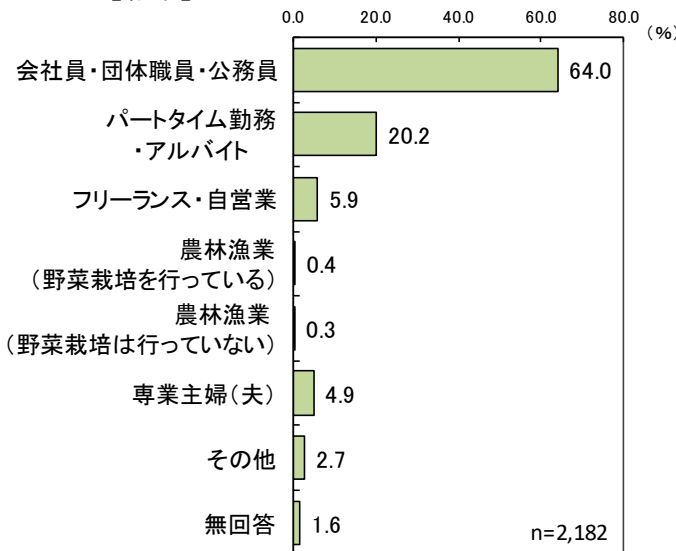
【年齢】



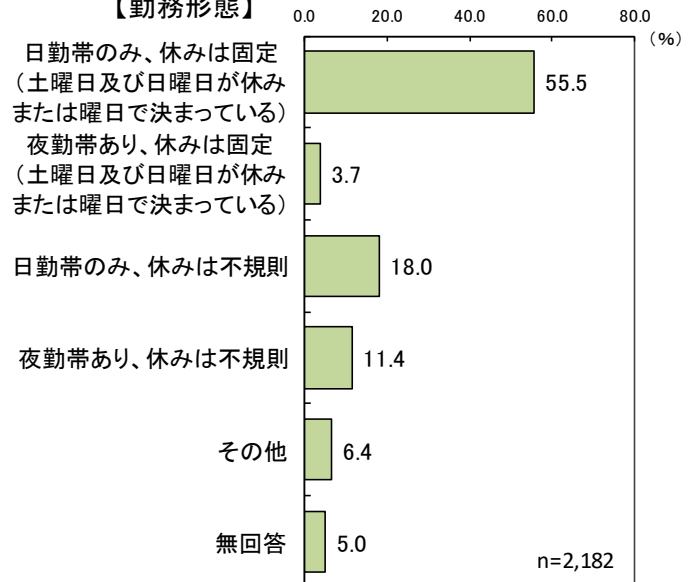
【性別】



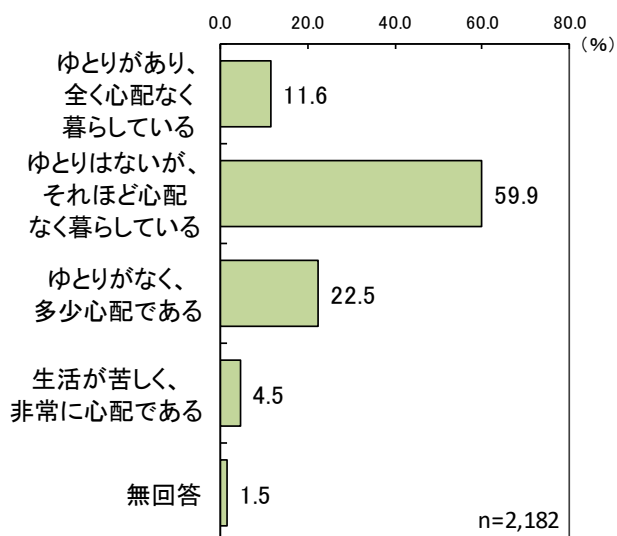
【職業】



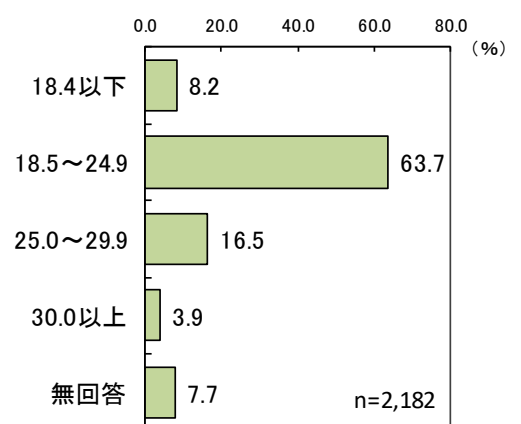
【勤務形態】



【経済状況】



【BMI】



II 本市の若い世代における食習慣の実態

1 日ごろの生活について

(1) 健全な食生活実践の心掛けの程度

～40%が健全な食生活を心掛けていない～

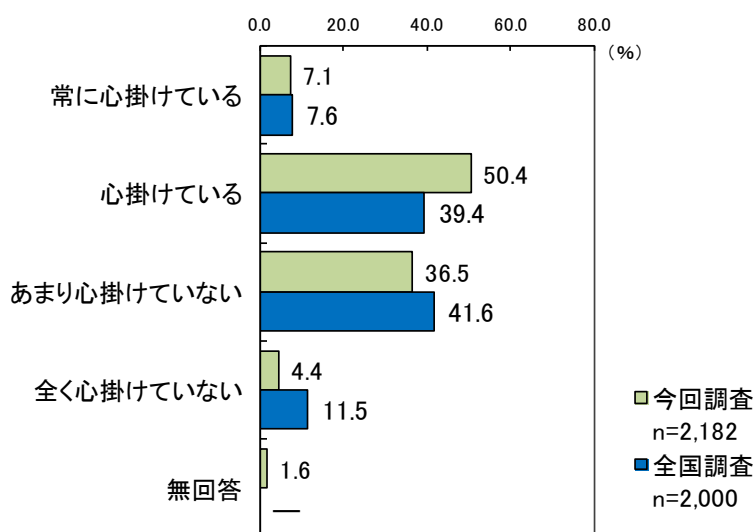
心掛けていない人は、男性、夜勤帯や不規則な休み、一人暮らし、肥満の人が多い

60%近くの人が日ごろから健全な食生活の実践を「常に心掛けている」または「心掛けている」となりました。一方、「あまり心掛けていない」または「全く心掛けていない」人は全体の40%となっています。

『心掛けていない』人の割合が比較的高くなっているのは、男性、夜勤帯の仕事がある人や不規則な休みの人、一人暮らしの人、肥満傾向（BMI25以上）の人たちでした。このような人たちへの重点的な食育推進のための取組みが必要です。

また、全国調査と比較すると、本市の結果が「心掛けている」で11.0ポイント高くなっています。ただし、全国調査は10～30歳代、本市調査は10～40歳代以上の年齢構成であり40歳代が23.0%、50歳代以上が0.9%含まれています。

健全な食生活実践の心掛けの程度(全体)



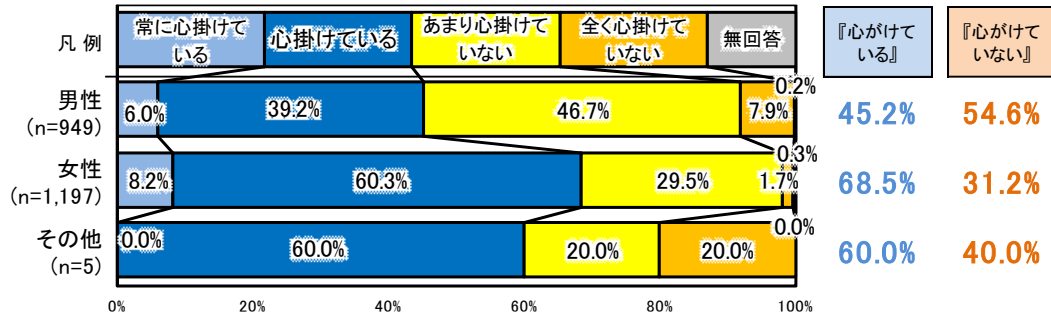
『心掛けている』の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 57.5%>

- ✓ 「専業主婦(夫)」、「(経済的な)ゆとりがあり、全く心配なく暮らしている」、「BMI18.4以下」、「女性」、「子どもあり」、「パートタイム勤務・アルバイト」

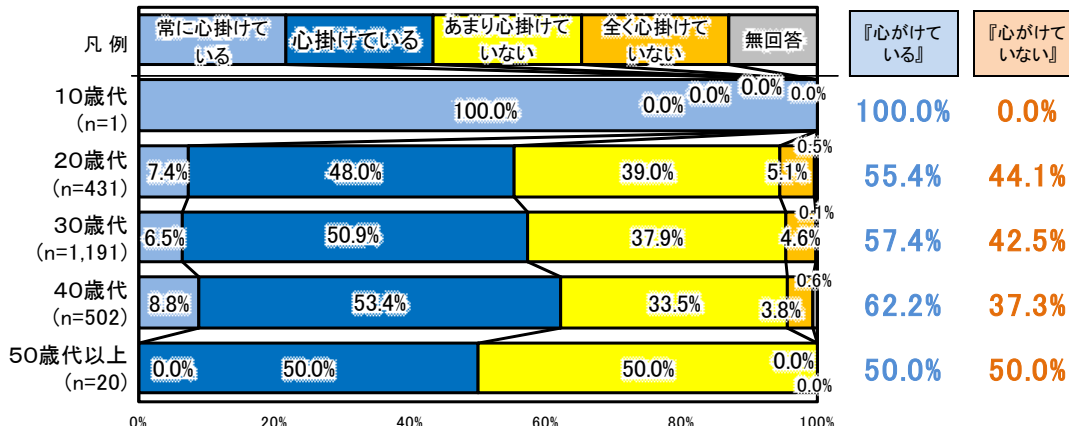
『心掛けていない』の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 40.9%>

- ✓ 「BMI30.0以上」、「生活が苦しく、非常に心配である」、「男性」、「夜勤帯あり、休みは固定」、「夜勤帯あり、休みは不規則」、「一人で住んでいる」、「BMI25.0～29.9」、「その他の職業」、「ゆとりがなく、多少心配である」、「日勤帯のみ、休みは不規則」、「子どもなし」、「会社員・団体職員・公務員」

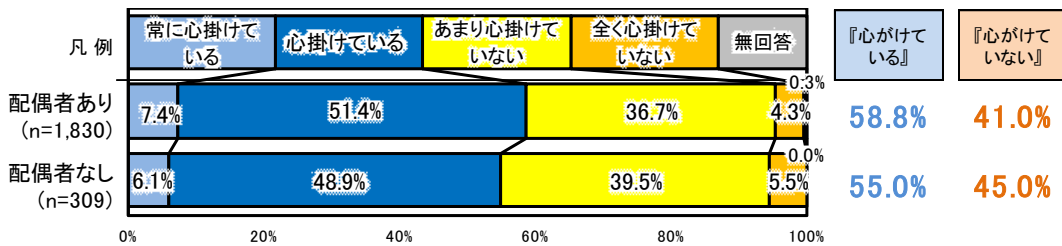
性別にみた健全な食生活実践の心掛けの程度



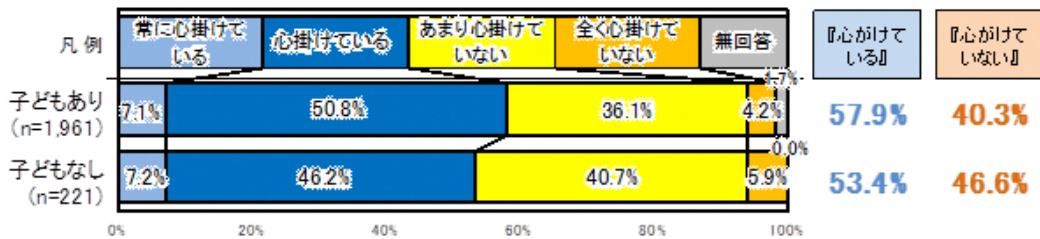
年代別にみた健全な食生活実践の心掛けの程度



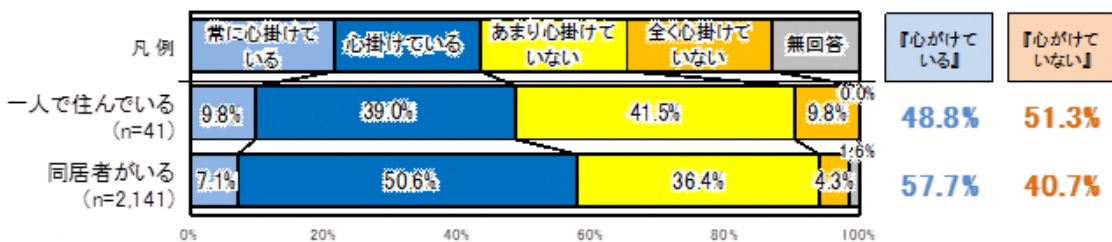
配偶者の有無別にみた健全な食生活実践の心掛けの程度



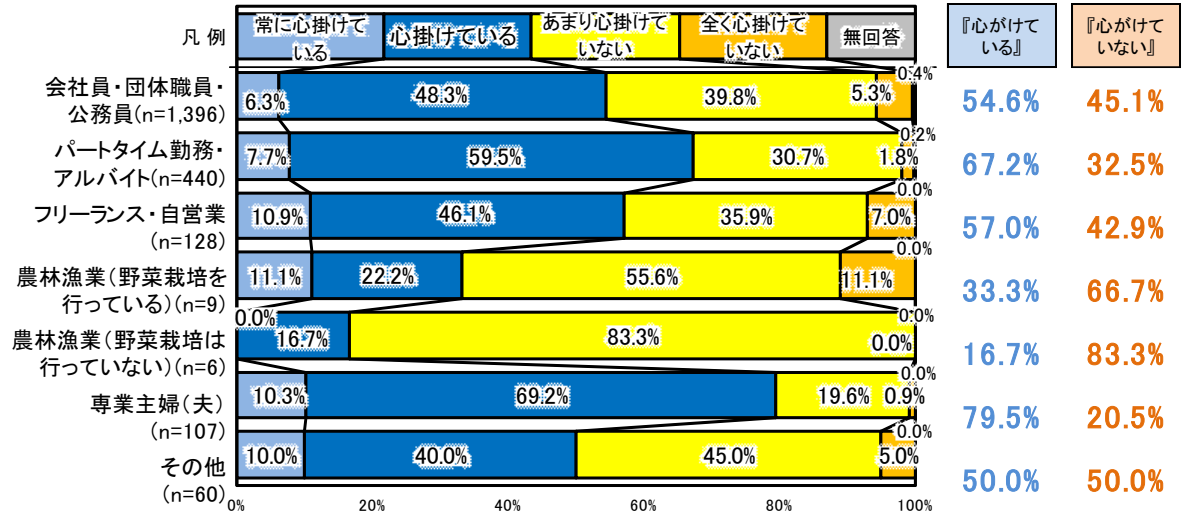
子どもの有無別にみた健全な食生活実践の心掛けの程度



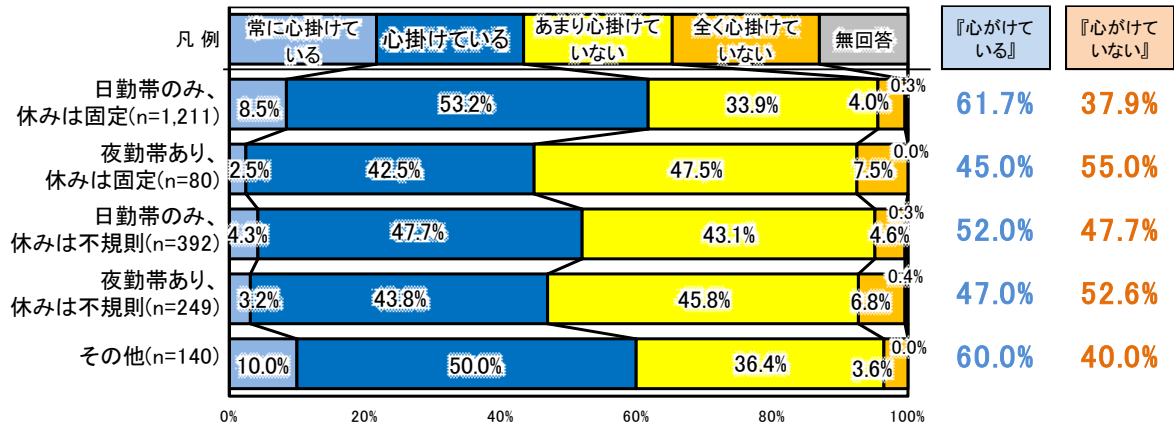
同居者の有無別にみた健全な食生活実践の心掛けの程度



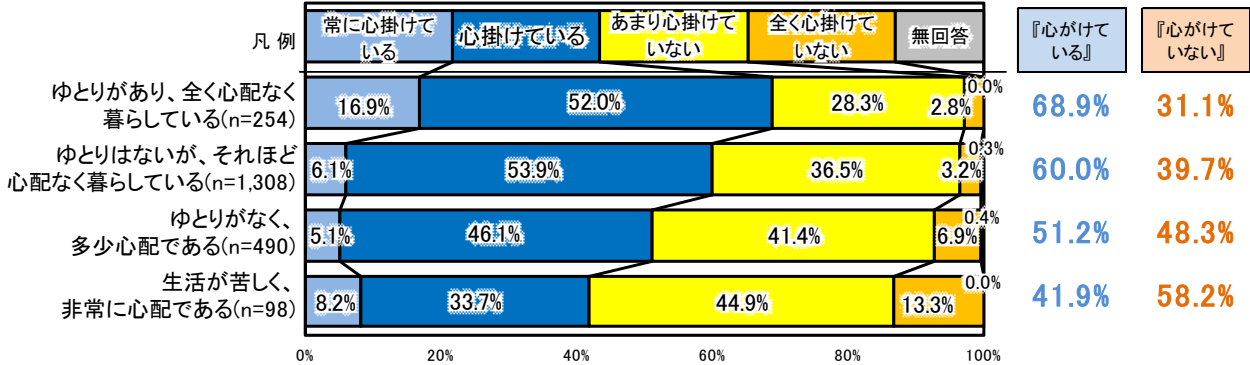
職業別にみた健全な食生活実践の心掛けの程度



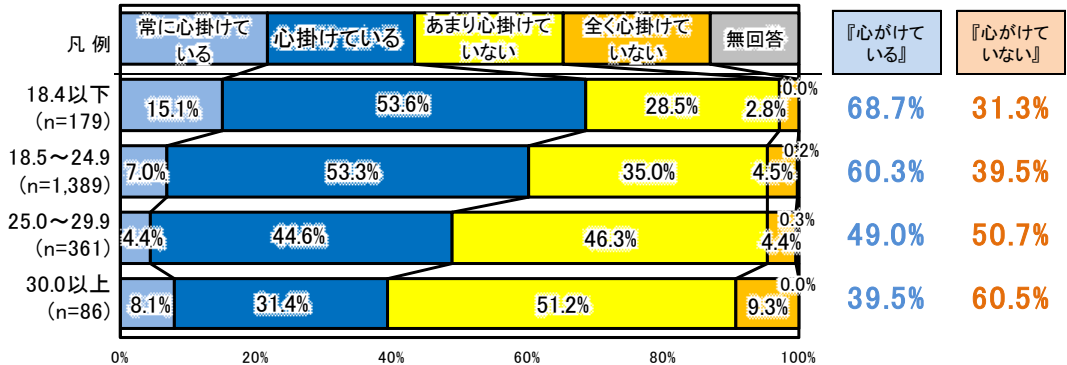
勤務形態別にみた健全な食生活実践の心掛けの程度



経済状況別にみた健全な食生活実践の心掛けの程度



BMI 別にみた健全な食生活実践の心掛けの程度



2 朝食について

(1) 朝食の摂取頻度

～4人に1人が朝食を毎日食べていない～

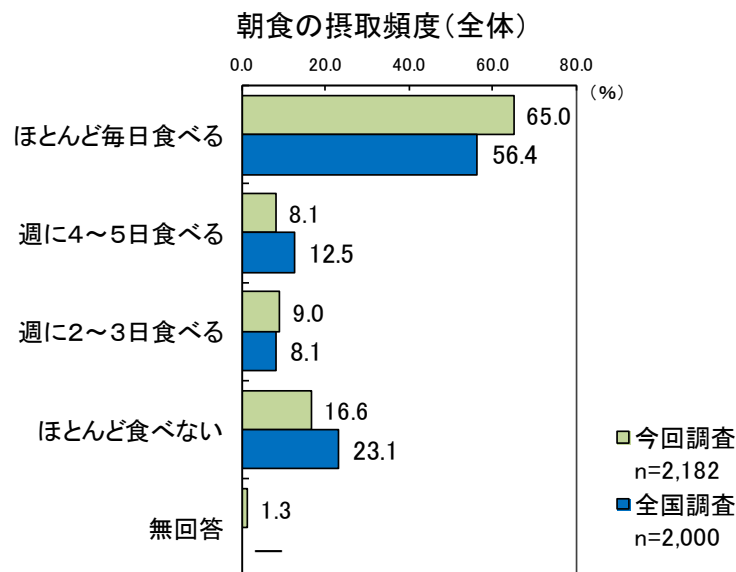
朝食を食べていないのは、フリーランス・自営業、夜勤の人が多い

65%の人が朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答しました。一方、「ほとんど食べない」人は16.6%、「週に2～3回食べる」人は9.0%となっています。朝食を食べるのが「週に2～3日」以下の人は25.6%で、4人に1人が朝食を毎日食べていないことがうかがえます。

「ほとんど食べない」の割合が高い層の特徴をみると、フリーランス・自営業、夜勤に仕事をしたり不規則な休みなど、生活リズムのバランスが取りづらい人たち、経済的なゆとりがない人たちが比較的多くなっています。

また、生活リズムとの関係では、起床時間が遅くなるほど「ほとんど毎日食べる」人の割合が低くなっていき、起床から外出までの時間では短い人ほど「ほとんど毎日食べる」人の割合が低くなっていく傾向がみられます。フリーランスや夜勤等で仕事の時間が不規則な人たちの生活リズムを整えていくための方策や貧困対策が必要だと思われます。

また、全国調査と比較すると、本市の結果が「ほとんど毎日食べる」で8.6ポイント高くなっていますが、全体的な頻度の分布は全国調査の傾向に近くなっています。



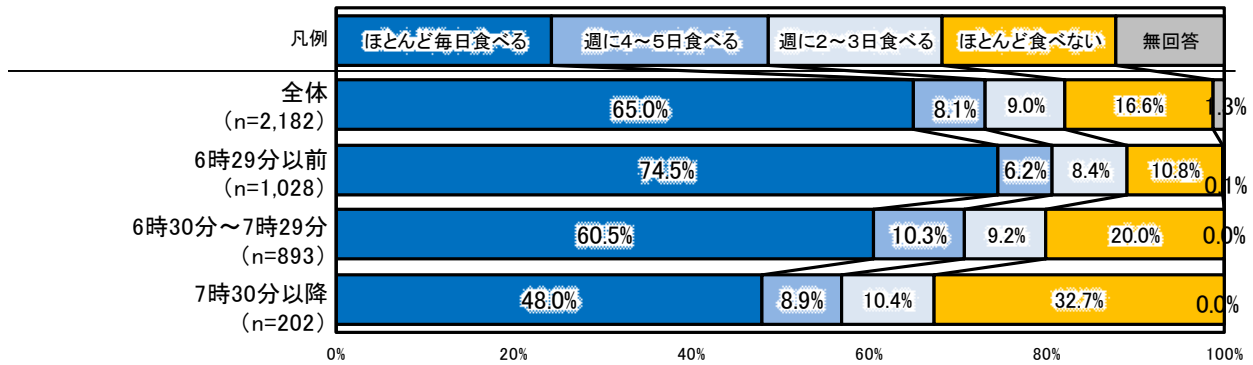
「ほとんど食べない」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 16.6%>

- ✓ 「健全な食生活実践を全く心掛けていない」、「一人で住んでいる」、「フリーランス・自営業」、「夜勤帯あり、休みは不規則」、「夜勤帯あり、休みは固定」、「その他の職業」、「BMI30.0以上」、「男性」、「配偶者なし」、「20歳代」、「その他の勤務形態」、「健全な食生活実践をあまり心掛けていない」、「(経済的な)生活が苦しく、非常に心配である」、「(経済的な)ゆとりがなく、多少心配である」

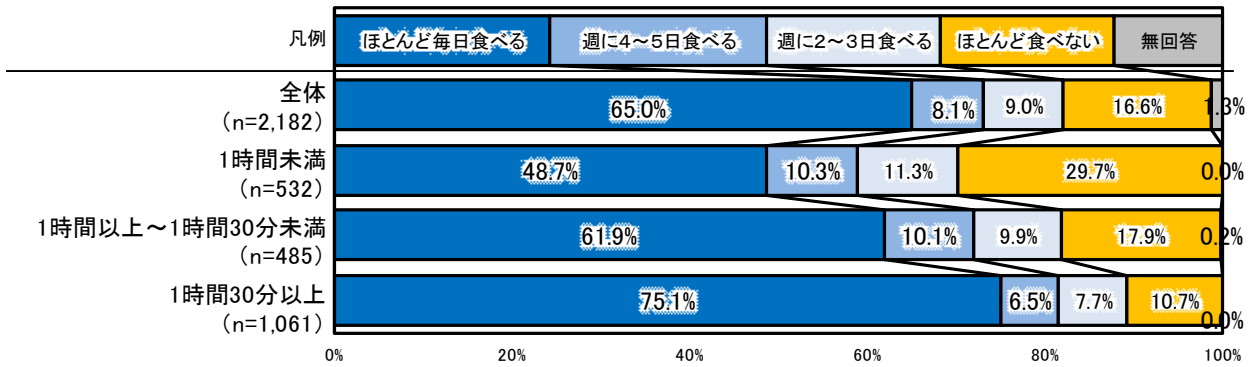
「週に2～3日食べる」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 9.0%>

- ✓ 「夜勤帯あり、休みは固定」、「(経済的な)生活が苦しく、非常に心配である」

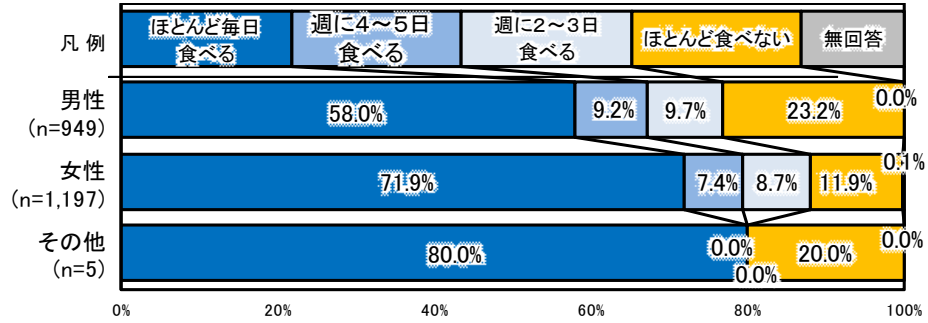
起床時間別にみた朝食を食べる頻度



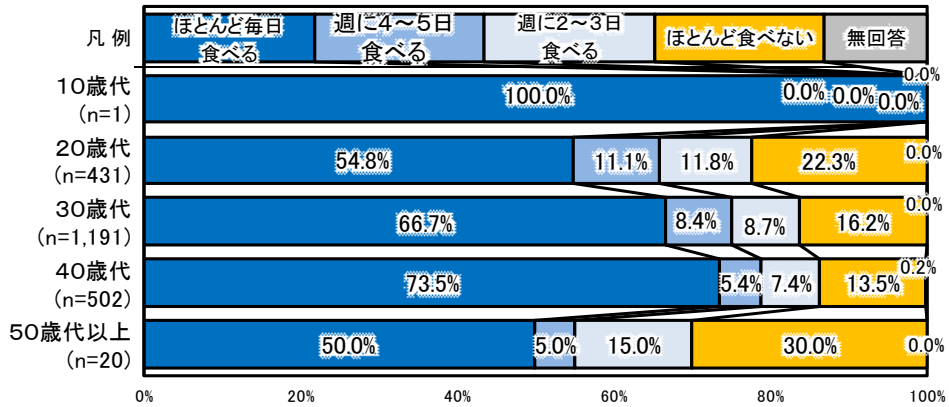
起床から外出までの時間別にみた朝食を食べる頻度



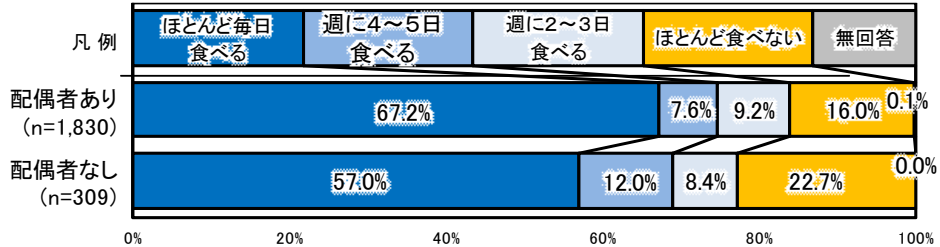
性別にみた朝食の摂取頻度



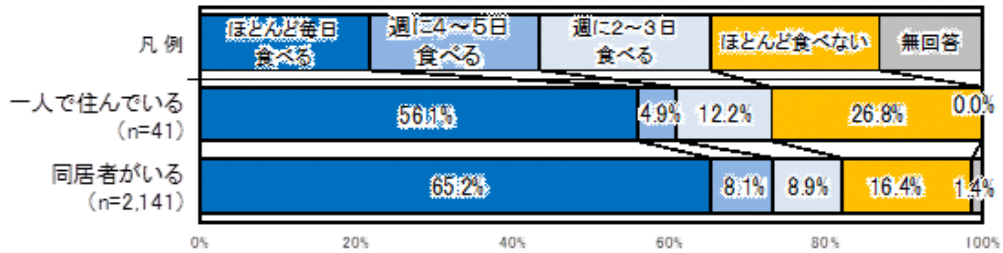
年代別にみた朝食の摂取頻度



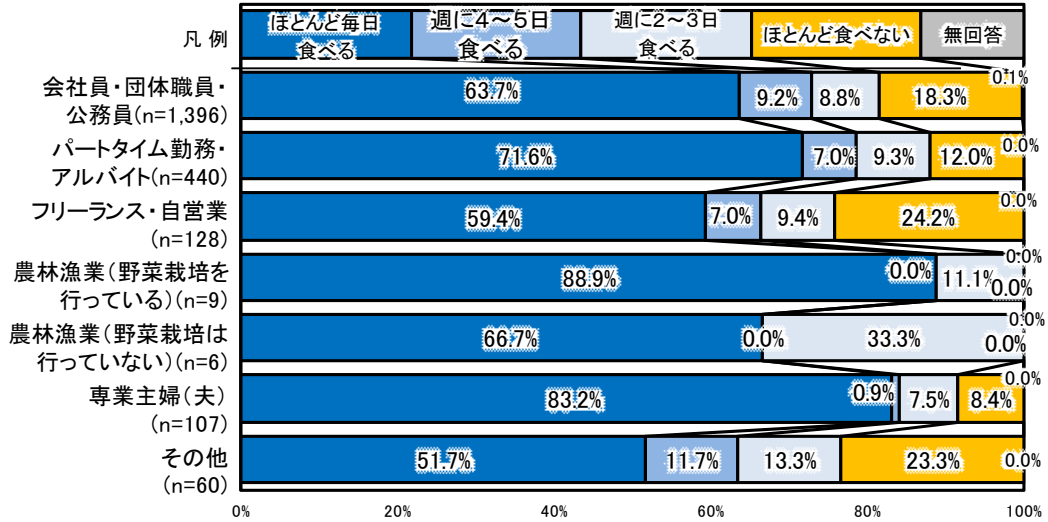
配偶者の有無別にみた朝食の摂取頻度



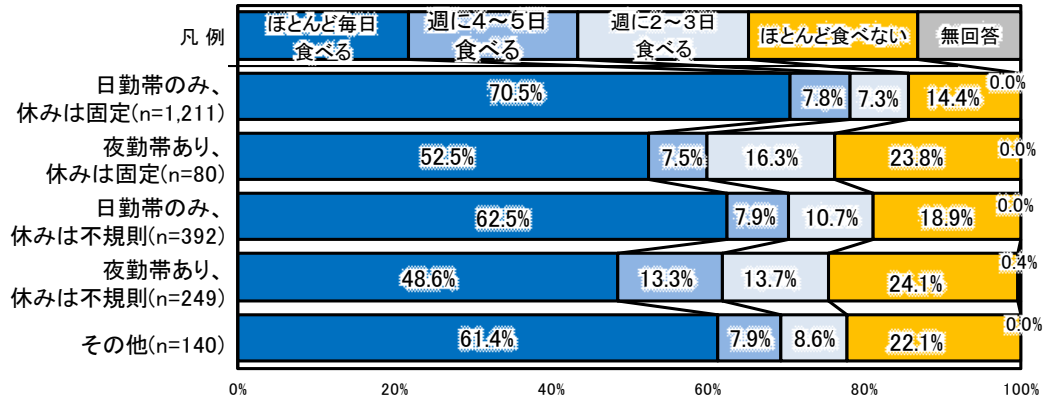
同居者の有無別にみた朝食の摂取頻度



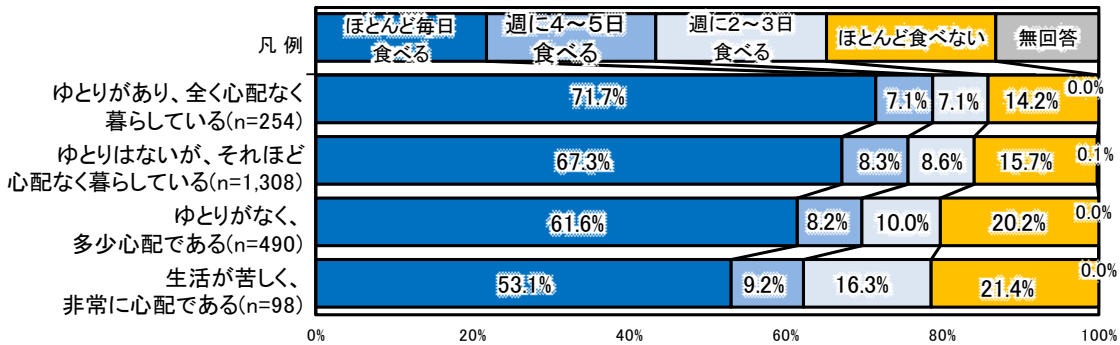
職業別にみた朝食の摂取頻度



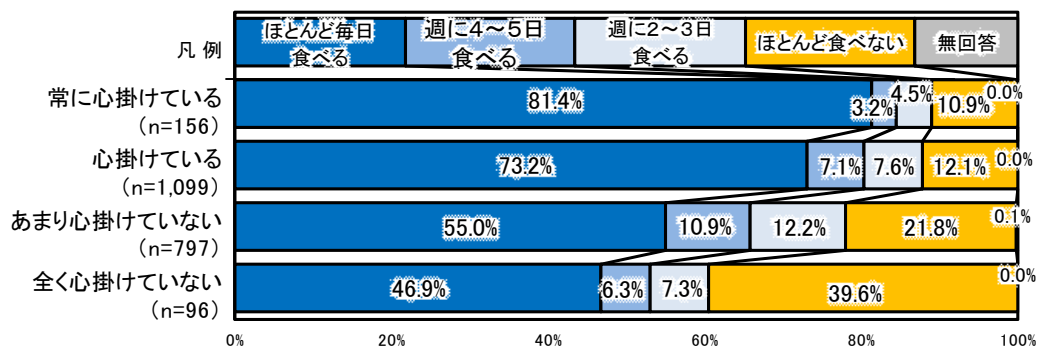
勤務形態別にみた朝食の摂取頻度



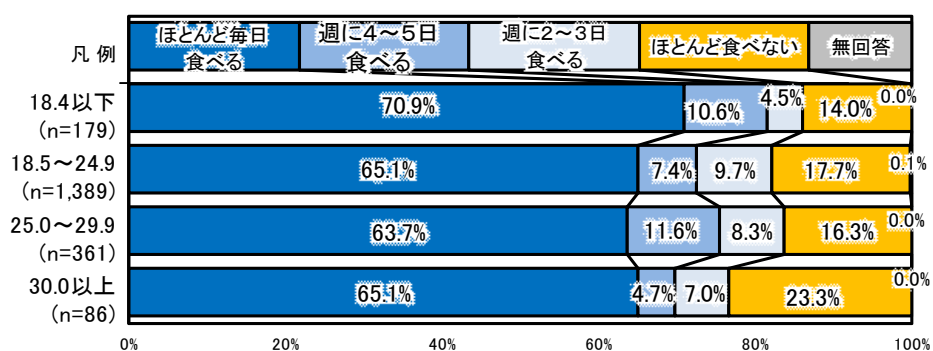
経済状況別にみた朝食の摂取頻度



健全な食生活の実践別に見た朝食の摂取頻度



BMI 別に見た朝食の摂取頻度



(2) 朝食の主な準備方法

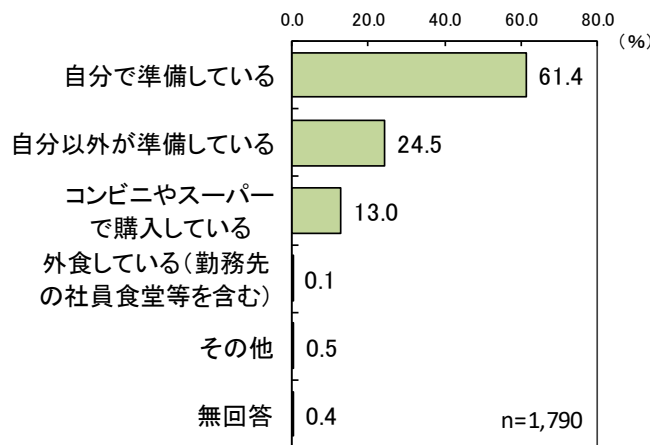
～3人に1人が朝食を自分以外が準備、コンビニ等で購入～

朝食を自分以外が準備、コンビニ等で購入は、夜間の就業、肥満の人が多い

朝食の主な準備方法をみると、「自分で準備している」の61.4%が最も高く、これに「自分以外が準備している」24.5%、「コンビニやスーパーで購入している」13.0%が続いています。朝食を自分以外が準備したり、コンビニやスーパーで購入している人は37.5%で、3人に1人の割合となっています。

朝食を「自分以外が準備している」や「コンビニやスーパーで購入している」は、健全な食生活の実践を心掛けていなかったり、夜間の就業、肥満傾向にある人が多くなっています。このことから健全な食生活を実践したり肥満にならないためには、朝食を自分で準備できることが重要な条件であることがうかがえます。

朝食の主な準備方法(全体)



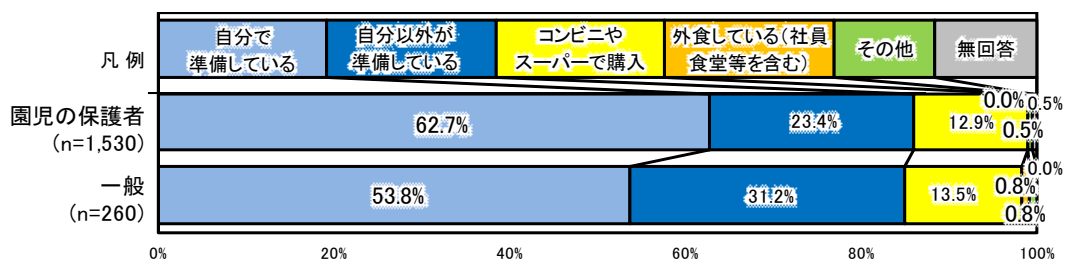
「自分以外が準備している」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 24.5%>

- ✓ 「男性」、「夜勤帯あり、休みは固定」、「子どもなし」、「BMI25.0～29.9」、「夜勤帯あり、休みは不規則」、「同居者がいる」、「健全な食生活実践を全く心掛けていない」、「会社員・団体職員・公務員」、「BMI30.0以上」、「一般（無作為抽出市民）」、「健全な食生活実践をあまり心掛けていない」

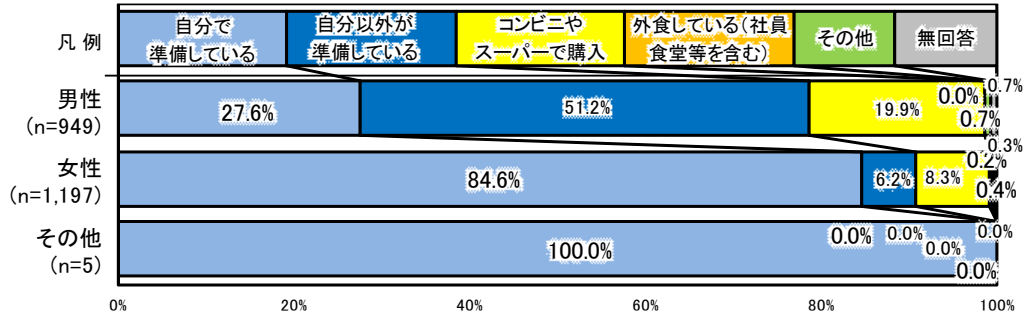
「コンビニやスーパーで購入している」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 13.0%>

- ✓ 「一人で住んでいる」、「BMI25.0～29.9」、「健全な食生活実践を全く心掛けていない」、「その他の職業」、「フリーランス・自営業」、「男性」

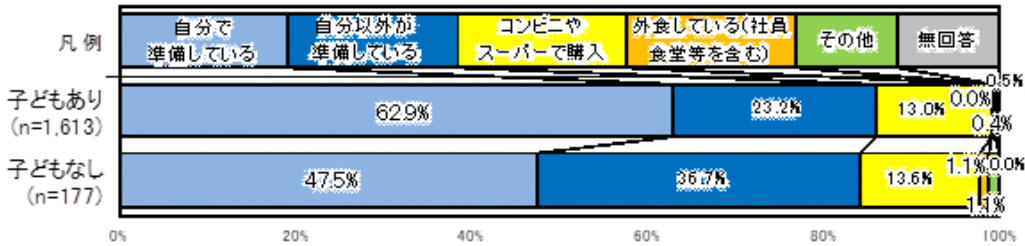
調査の対象別にみた朝食の主な準備方法



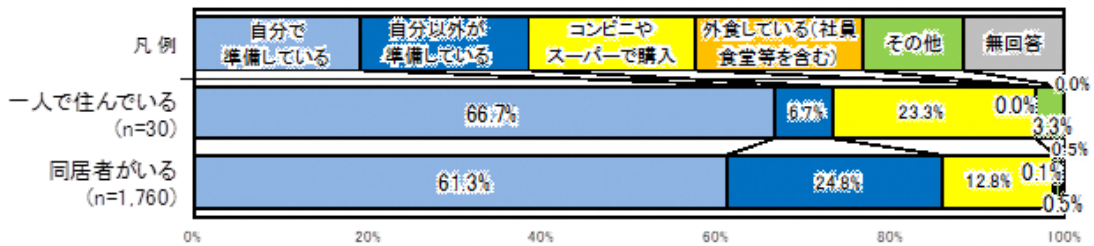
性別にみた朝食の主な準備方法



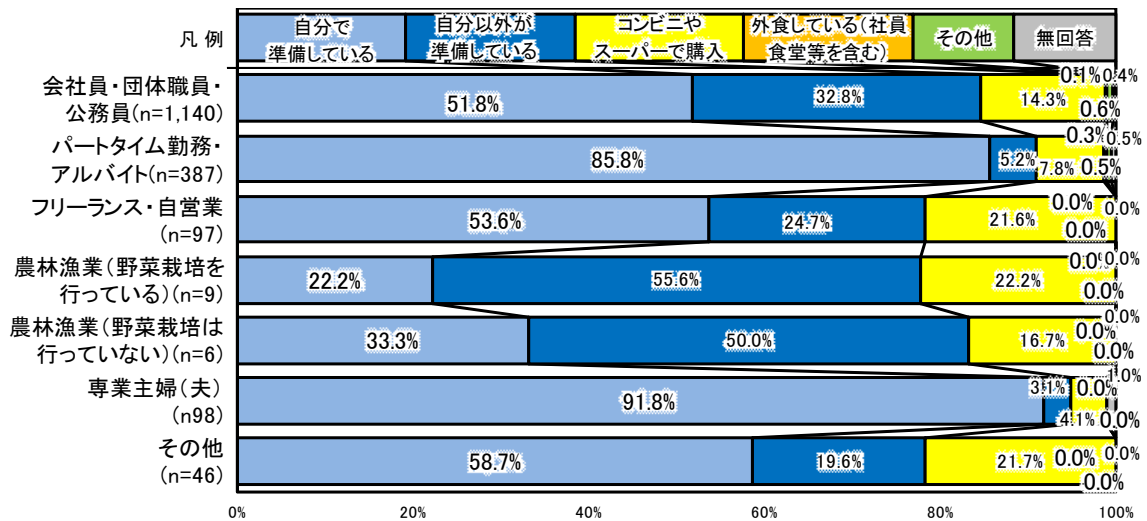
子どもの有無別にみた朝食の主な準備方法



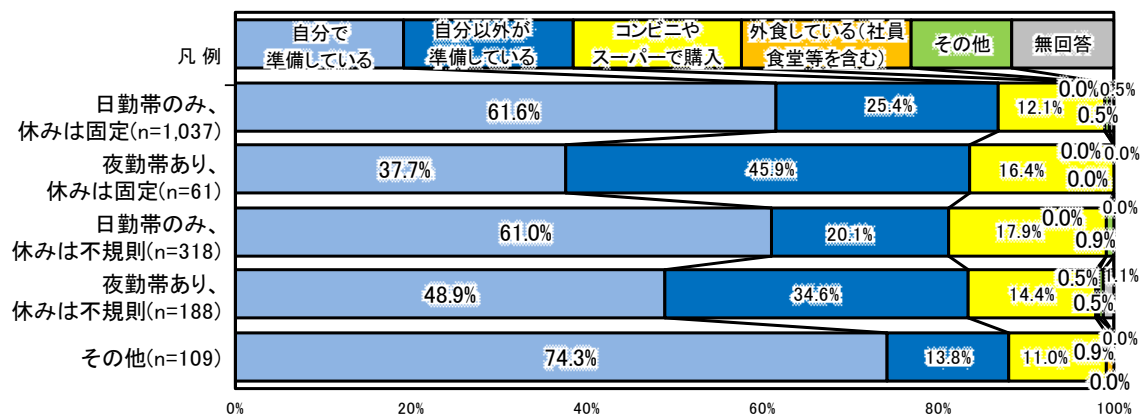
同居者の有無別にみた朝食の主な準備方法



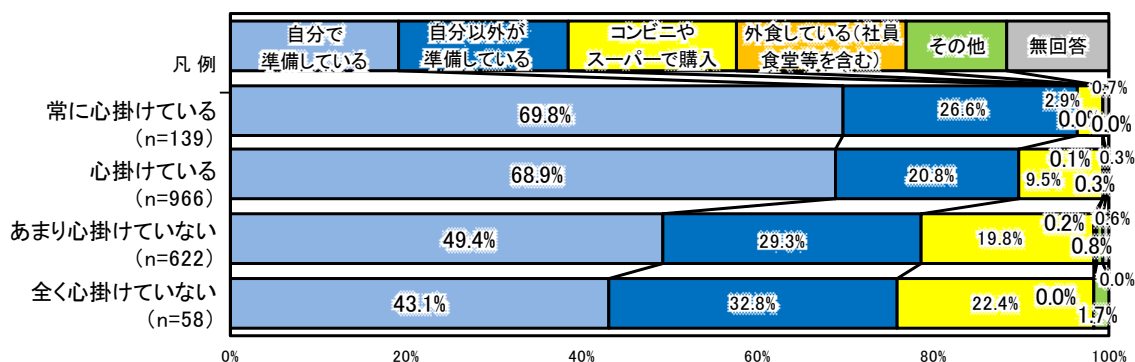
職業別にみた朝食の主な準備方法



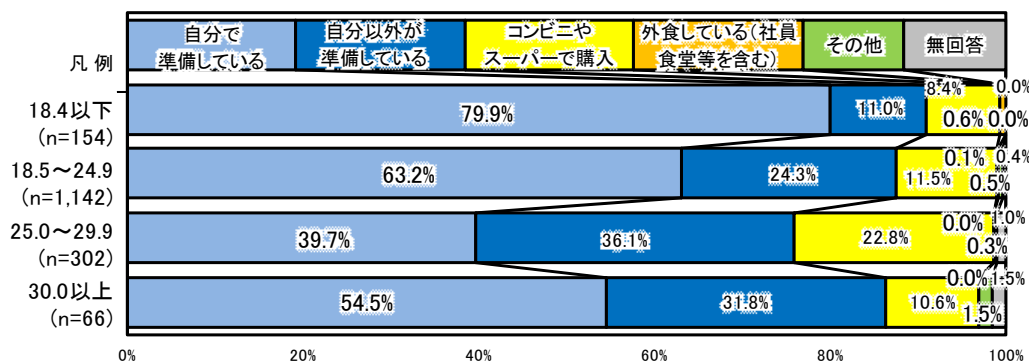
勤務形態別にみた朝食の主な準備方法



健全な食生活の実践別にみた朝食の主な準備方法



BMI 別にみた朝食の主な準備方法



(3) 朝食を食べない理由

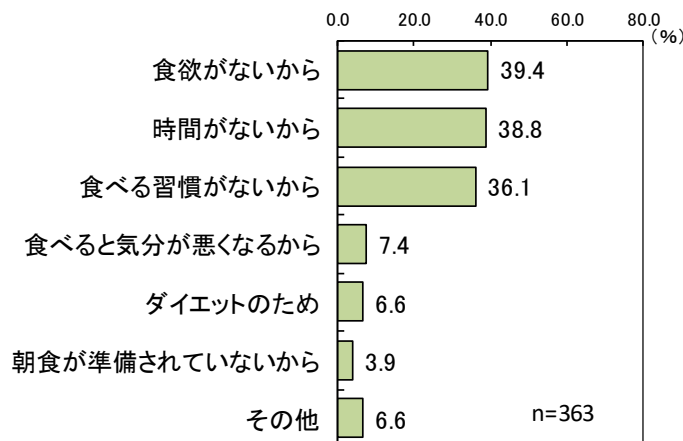
～理由が「時間がない」は夜勤帯で働く人、生活が苦しい人が多い～

朝食を食べない理由をみると、「食欲がないから」の39.4%が最も高く、これに「時間がないから」38.8%、「食べる習慣がないから」36.1%が続いています。

「食欲がないから」を理由として挙げた人が比較的多かったのは、女性や専業主婦（夫）、20歳代、配偶者なしなどでしたが、「時間がないから」を理由として挙げた人の特徴はこれらの属性に加え、夜勤帯で休みは不規則な人、生活が苦しい人が多くなっています。「食べる習慣がないから」は男性、夜勤帯の仕事、肥満傾向にある人、生活にゆとりがない人などが多くなっています。

「時間がないから」については生活パターンの見直しや改善による朝食時間の確保策の提案、「食欲がないから」と「食べる習慣がないから」については朝食の重要性の啓発等の方策が必要だと思われます。

朝食を食べない理由(全体)



「食欲がないから」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 39.4%>

- ✓ 「配偶者なし」、「パートタイム勤務・アルバイト」、「20歳代」、「その他の勤務形態」、「ゆとりはないが、それほど心配なく暮らしている」、「子どもなし」、「一般（無作為抽出市民）」、「女性」、「専業主婦（夫）」

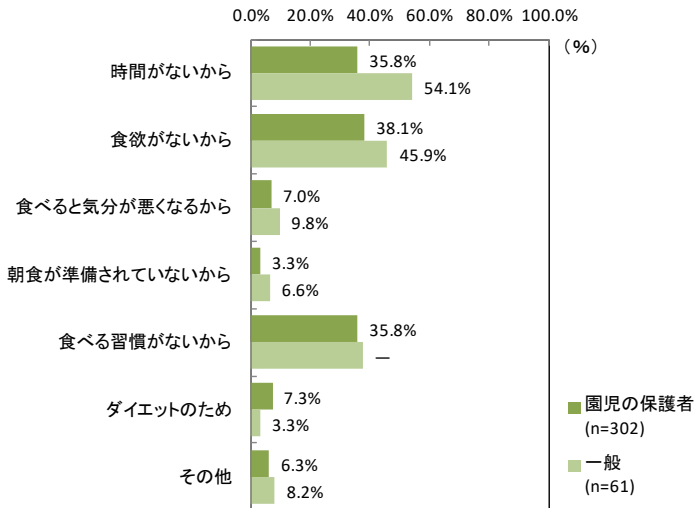
「時間がないから」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 38.8%>

- ✓ 「一般（無作為抽出市民）」、「生活が苦しく、非常に心配である（サンプル数 21 件）」、「配偶者なし」、「女性」、「20歳代」、「パートタイム勤務・アルバイト」、「夜勤帯あり、休みは不規則」、「健全な食生活実践をあまり心掛けていない」

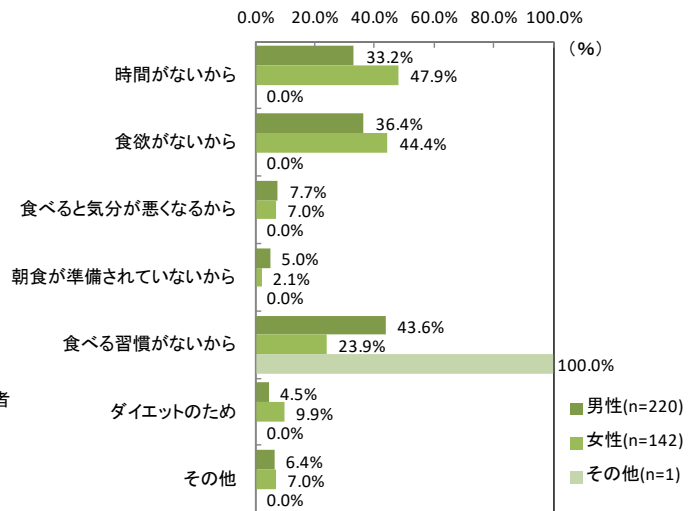
「食べる習慣がないから」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 36.1%>

- ✓ 「BMI25.0～29.9」、「健全な食生活実践を全く心掛けていない（サンプル数 38 件）」、「40歳代」、「ゆとりがなく、多少心配である」、「男性」、「夜勤帯あり、休みは不規則」、「配偶者あり」

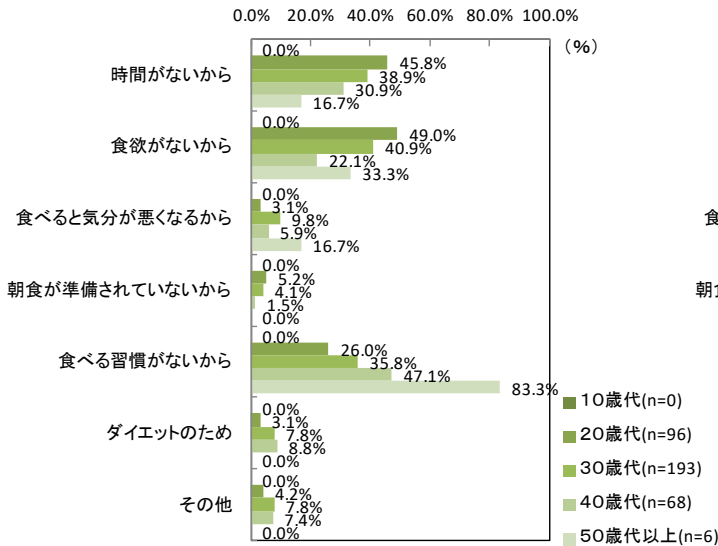
調査対象別にみた朝食を食べない理由



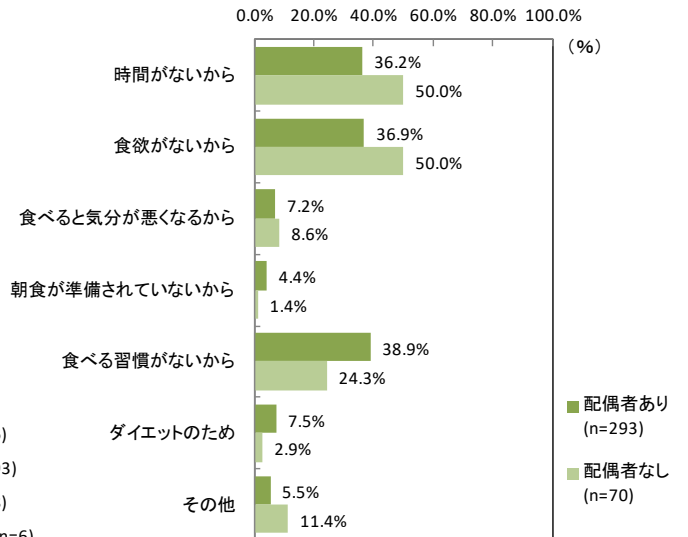
性別にみた朝食を食べない理由



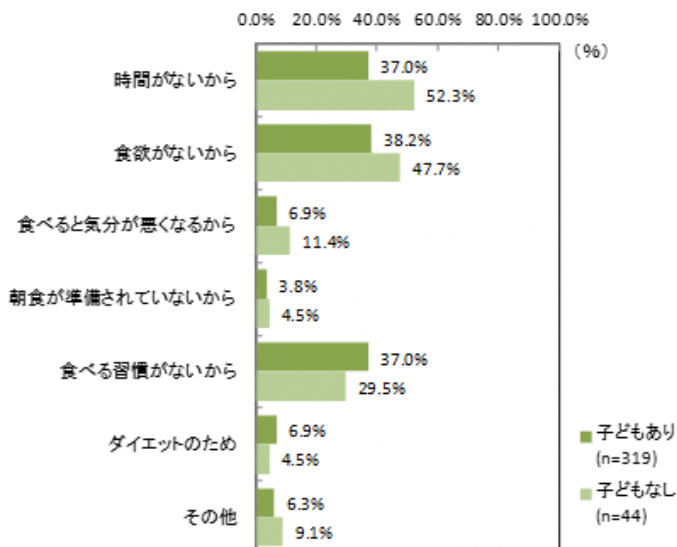
年代別にみた朝食を食べない理由



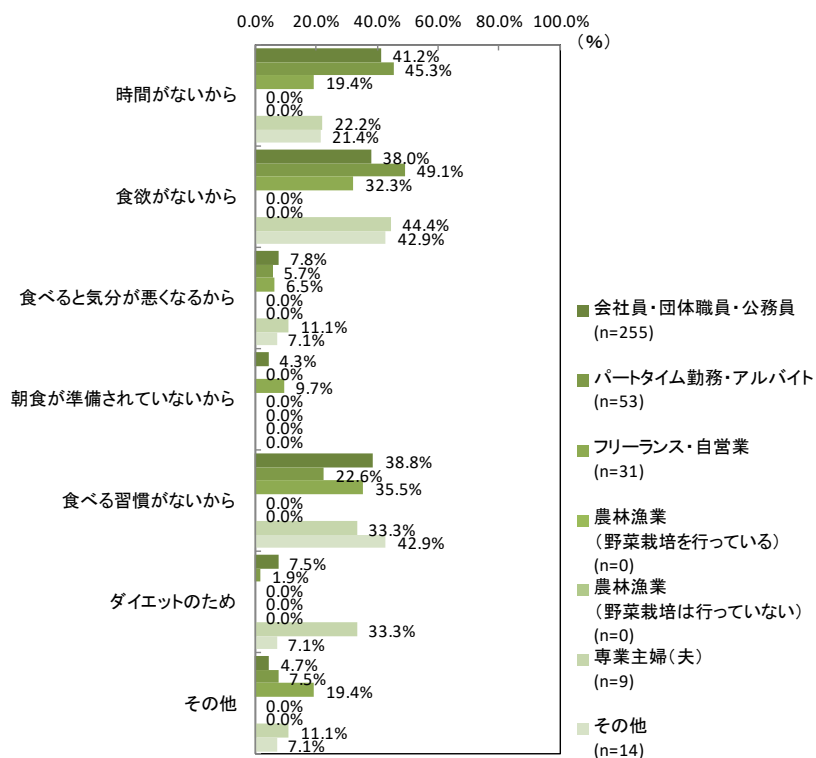
配偶者の有無別にみた朝食を食べない理由



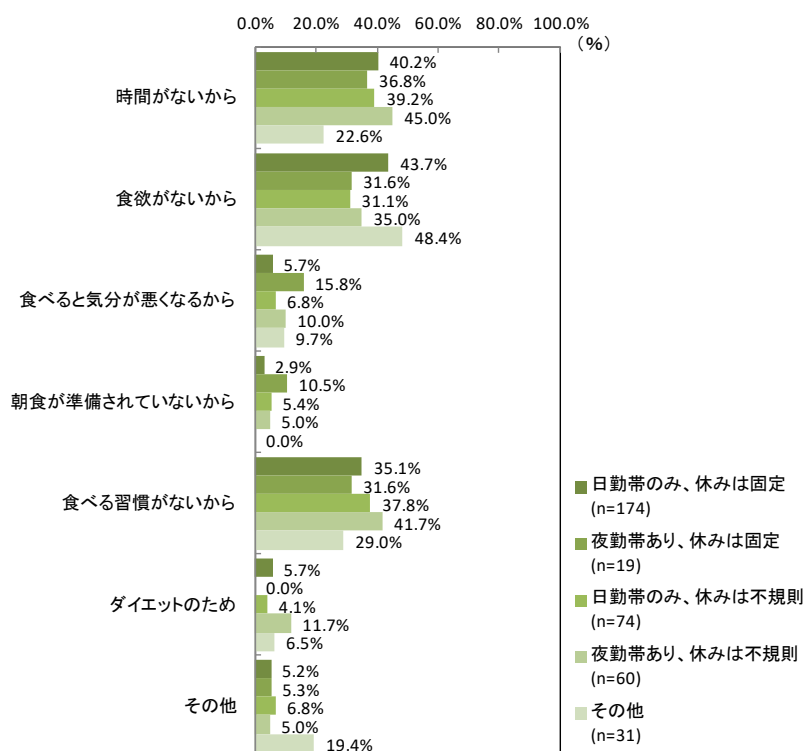
子どもの有無別にみた朝食を食べない理由



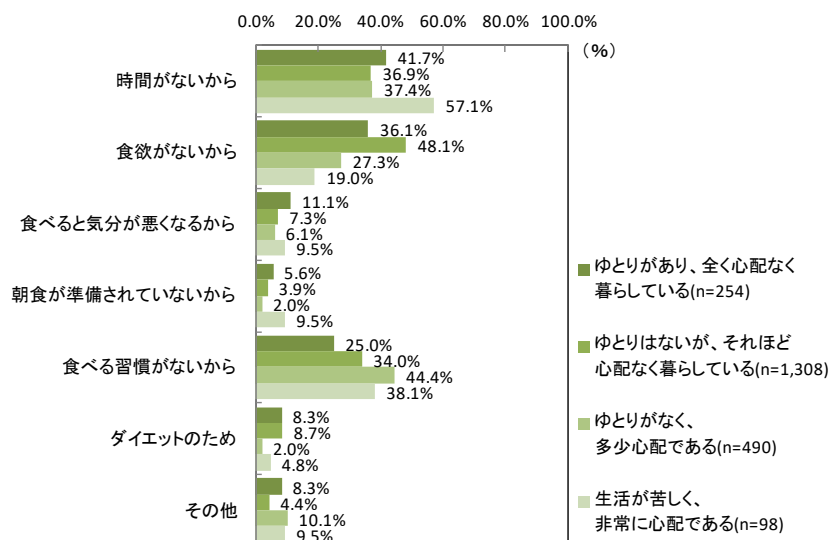
職業別にみた朝食を食べない理由



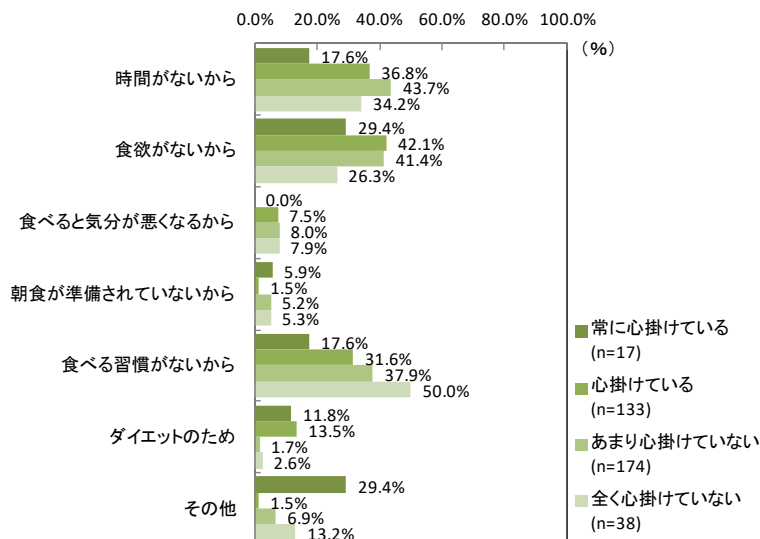
勤務形態別にみた朝食を食べない理由



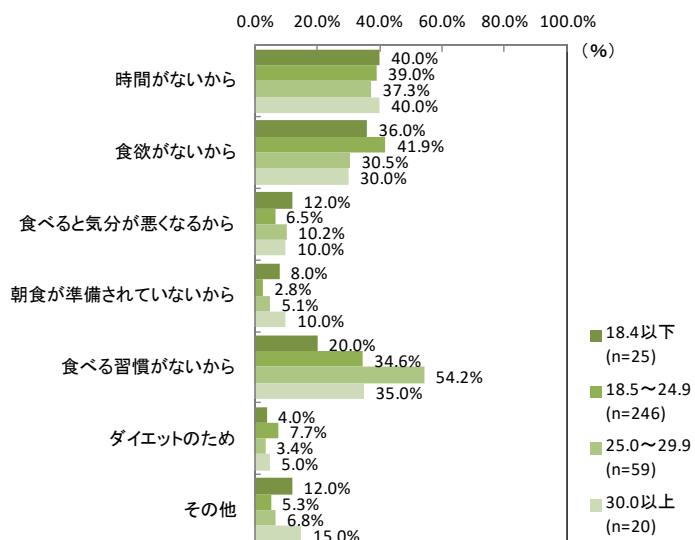
経済状況別にみた朝食を食べない理由



健全な食生活の実践別にみた朝食を食べない理由



BMI 別にみた朝食を食べない理由



(4) 朝食摂取頻度の変化

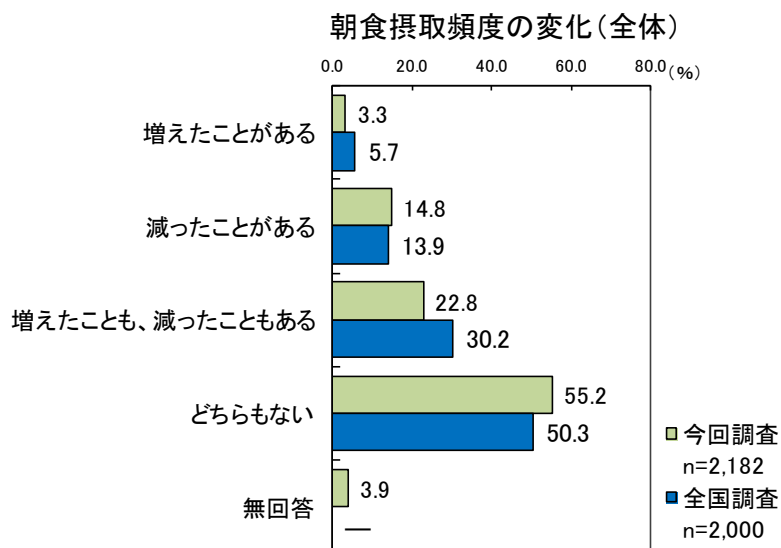
～朝食摂取変化の背景に、一人暮らしや夜勤・休みの不規則等あり～

朝食を食べる回数が増えたり、減ったりした経験をみると、「どちらもない」の55.2%が最も高い。以下、割合が高い方から「増えたことも、減ったこともある」22.8%、「減ったことがある」14.8%、「増えたことがある」3.3%の順となっています。

「増えたことも、減ったこともある」を理由として挙げた人が比較的多かったのは、一人で住んでいたり、夜勤や休みが不規則など朝食摂取の変化の背景に移動や仕事内容の変化があることがうかがえます。「減ったことがある」を理由として挙げた人は、「女性」や「専業主婦（夫）」が多くなっており、ダイエットによる減少経験などが考えられます。

以上のことから、**新たなに一人暮らしを始める人など生活パターンが変化する人や夜勤及び休みが不規則な人向けの朝食の重要性の啓発などを、市民だけでなく事業所向けにも実施していくことが必要**だと思われます。過剰なダイエット指向についてはやせによる不調等の危険性の啓発も必要です。

なお、全国調査と比較すると、本市の結果では「どちらもない」がやや高くなっていますが、全体的な分布は全国調査の傾向に近くなっています。



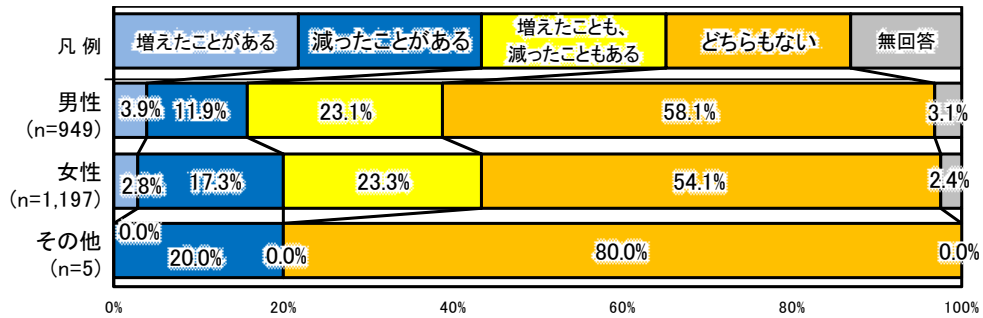
「増えたことも、減ったこともある」の割合が高い人たちの特徴 ＜回答者全体の割合 22.8%＞

- ✓ 「一人で住んでいる」、「BMI25.0～29.9」、「夜勤帯あり、休みは不規則」、「健全な食生活実践を全く心掛けていない」、「ゆとりがなく、多少心配である」、「子どもあり」

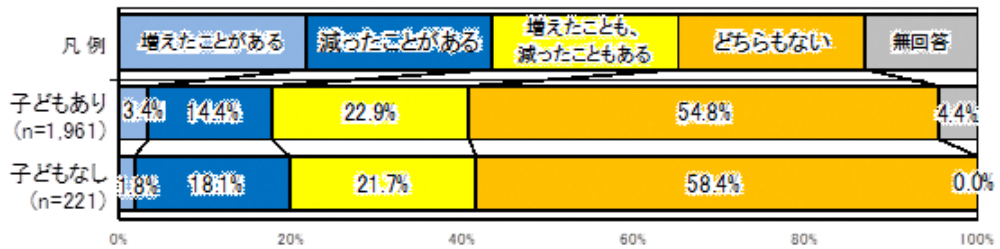
「減ったことがある」の割合が高い人たちの特徴 ＜回答者全体の割合 14.8%＞

- ✓ 「専業主婦（夫）」、「その勤務形態」、「同居者がいる」、「女性」

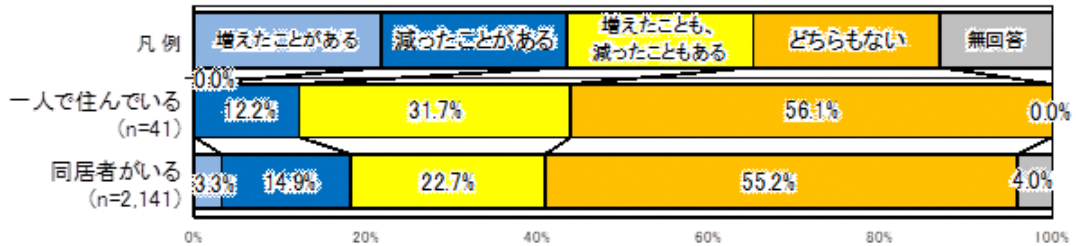
性別にみた朝食摂取頻度の変化



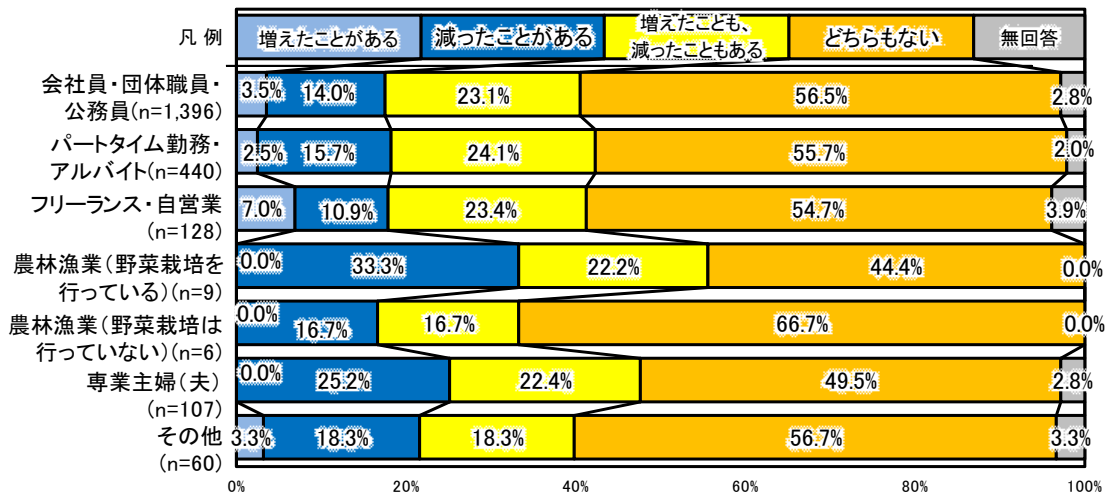
子どもの有無別にみた朝食摂取頻度の変化



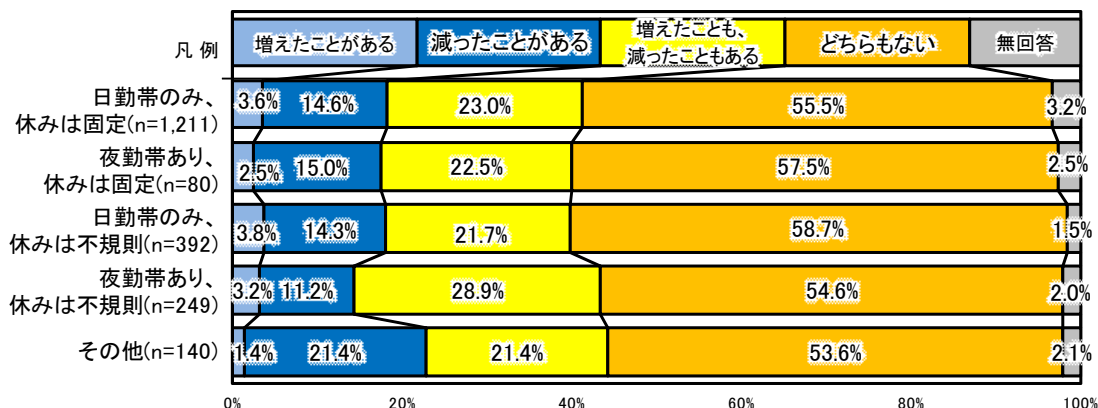
同居家族の有無別にみた朝食摂取頻度の変化



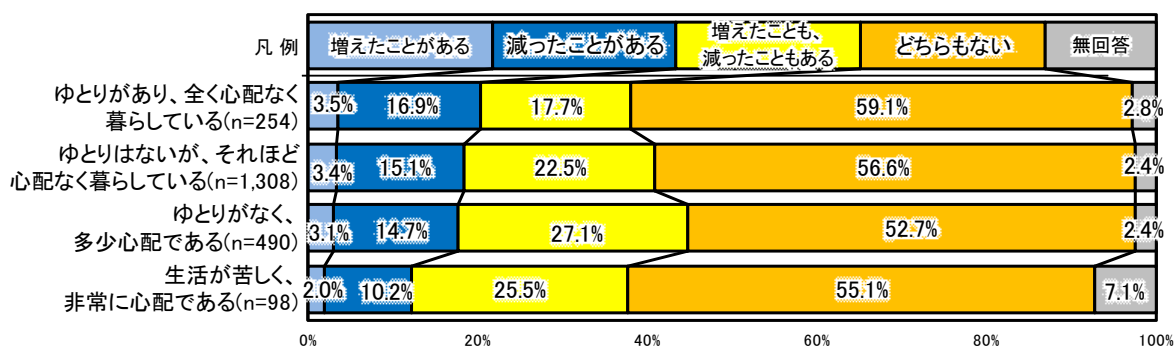
職業別にみた朝食摂取頻度の変化



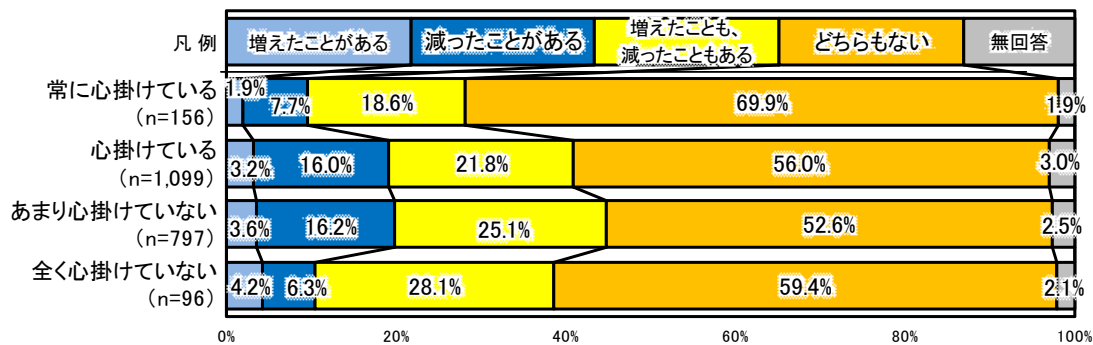
勤務形態別にみた朝食摂取頻度の変化



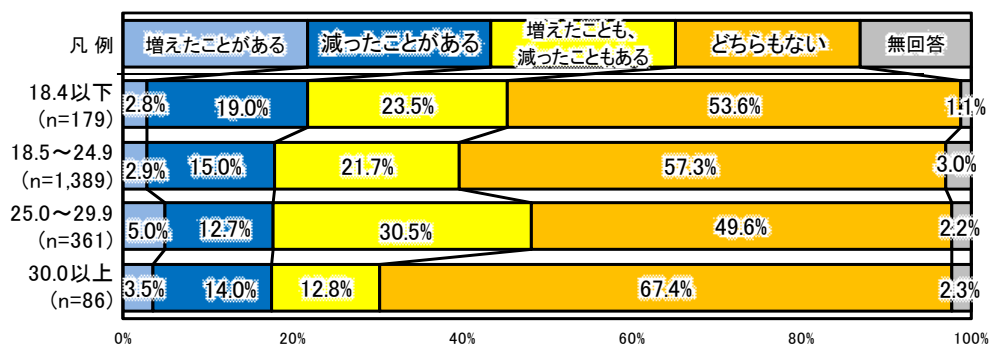
経済状況別にみた朝食摂取頻度の変化



健全な食生活の実践別にみた朝食摂取頻度の変化



BMI 別にみた朝食摂取頻度の変化



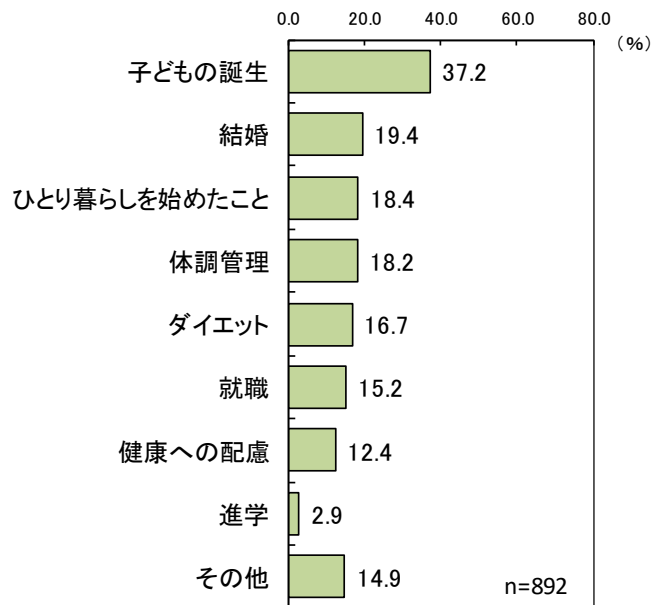
(5) 朝食を食べる回数が増えたり、減ったりしたきっかけ

～減ったきっかけは「子どもの誕生」や「ひとり暮らし」が多い～

朝食を食べる回数が増えたり、減ったりしたきっかけをみると、「子どもの誕生」の37.2%が最も高くなっています。以下、回答割合の高い方から「結婚」19.4%、「ひとり暮らしを始めたこと」18.4%、「体調管理」18.2%、「ダイエット」16.7%、「就職」15.2%、「健康への配慮」12.4%が続いています。朝食を食べる回数が「増えたことがある」と回答した人は「子どもの誕生」(35.2%)、「結婚」(29.6%)がきっかけだった人の割合が高くなっています。「減ったことがある」と回答した人は、「子どもの誕生」(35.0%)、「ひとり暮らしを始めたこと」(18.4%)の割合が高くなっています。

子供の誕生や結婚という人生で大きな出来事と並んで、「ひとり暮らしを始めたこと」が変化のきっかけとなっている人が多く、このような人たちに対する朝食の重要性を啓発していくことが必要です。

朝食を食べる回数が増えたり、減ったりしたきっかけ(全体)



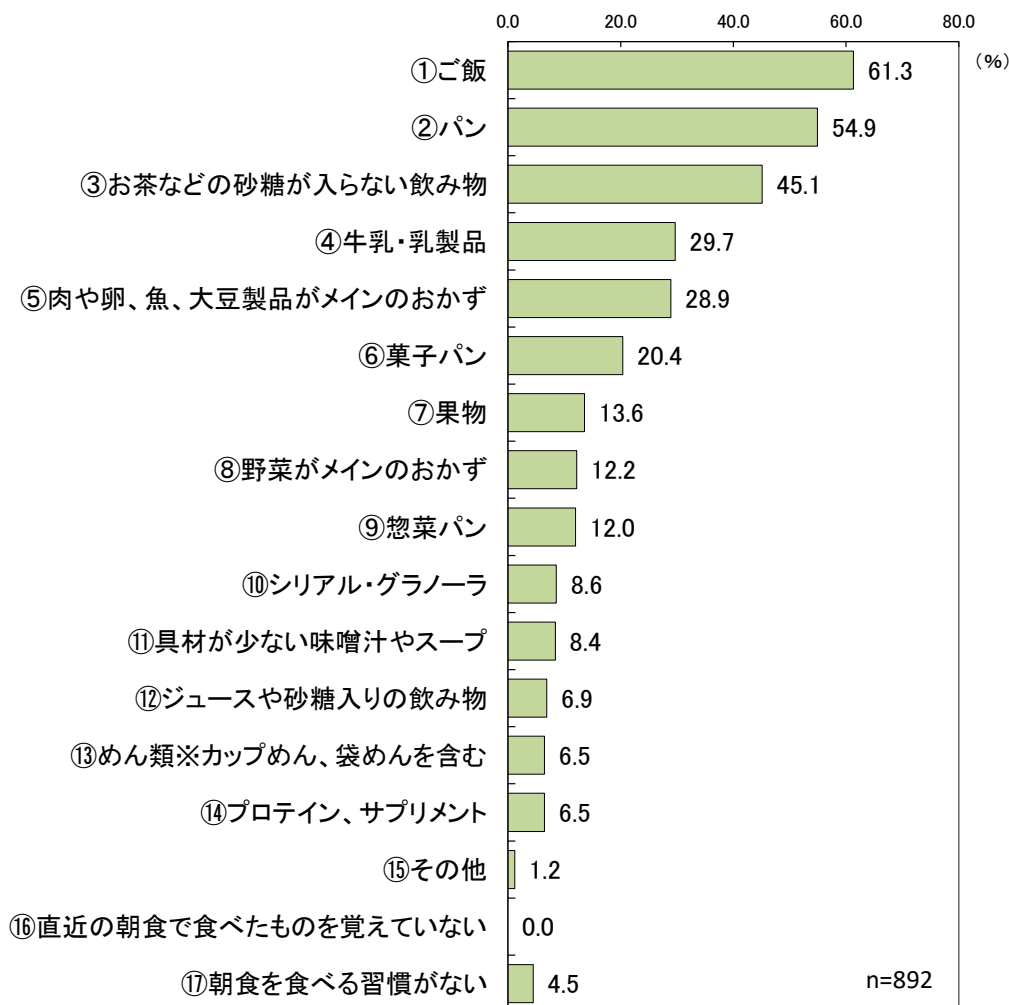
朝食接種頻度の増減別にみた朝食を食べる回数が増えたり、減ったりしたきっかけ

	合計	ひとり暮らしを始めたこと	体調管理	結婚	子どもの誕生	健康への配慮	ダイエット	就職	進学	その他
合計	892	18.4%	18.2%	19.4%	37.2%	12.4%	16.7%	15.2%	2.9%	14.9%
■朝食接種頻度の増減										
増えたことがある	71	5.6%	14.1%	29.6%	35.2%	21.1%	14.1%	1.4%	0.0%	11.3%
減ったことがある	323	19.2%	14.2%	9.3%	35.0%	7.7%	15.2%	12.4%	1.5%	19.5%
増えたことも、減ったこともある	498	19.7%	21.3%	24.5%	39.0%	14.3%	18.1%	19.1%	4.2%	12.4%

(6) 飲食することの多い朝食の内容

～ご飯、パン、砂糖入らない飲み物、牛乳・乳製品が上位～

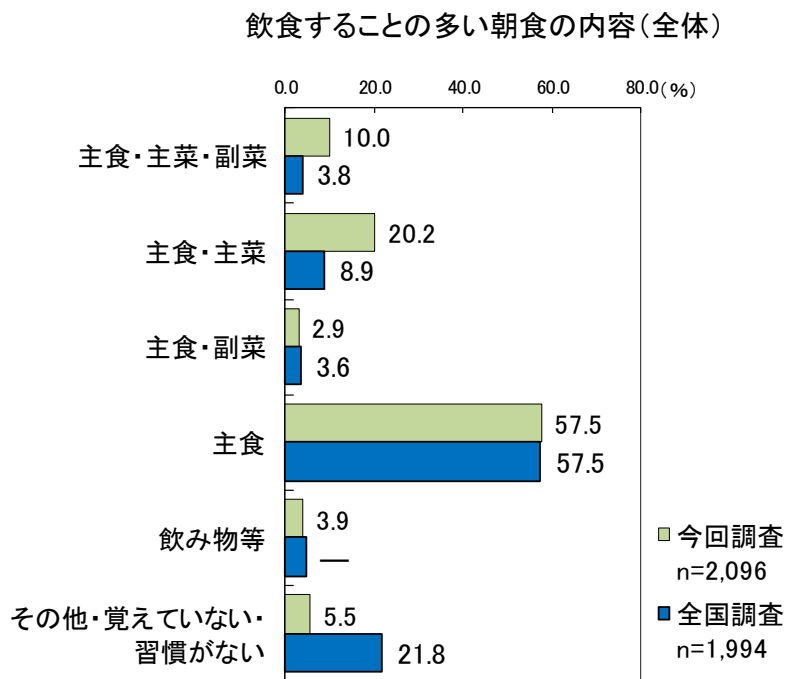
1週間のうちで飲食することが多い朝食の内容をみると、「ご飯」の61.3%が最も高くなっています。以下、割合が高い方から「パン」54.9%、「お茶などの砂糖が入らない飲み物」45.1%、「牛乳・乳製品」29.7%、「肉や卵、魚、大豆製品がメインのおかず」28.9%の順となっています。



①ご飯(おにぎり、玄米、お粥なども含む)、②パン(食パン、ロールパンなどのプレーンなもの)、③お茶、水、ブラックコーヒーなどの砂糖が入らない飲み物、④牛乳(牛乳入りコーヒーも含む)・乳製品(ヨーグルト・チーズなど)、⑤肉や卵、魚、大豆製品(豆腐、納豆)がメインのおかず(ハム、目玉焼き、焼き魚、練り物など)、⑥菓子パン(メロンパン、デニッシュなど)、⑧野菜がメインのおかず(サラダ、おひたし、野菜いため、野菜・きのこがたっぷり入った味噌汁やスープなど)、⑨惣菜パン(サンドイッチ、カレーパン、やきそばパンなど)、⑩具材が少ない味噌汁やスープ(インスタント含む)、⑫ジュース(野菜ジュース含む)や砂糖入りの飲み物、⑬めん類(うどん、ラーメンなど)※カップめん、袋めんを含む

1 週間のうちで飲食することが多い朝食の内容を主食、主菜、副菜等で分類すると、「主食」の57.5%が最も高くなっています。以下、割合が高い方から「主食・主菜」20.2%、「主食・主菜・副菜」10.0%の順です。

全国調査と比較すると、本市の結果の方が「主食・主菜」と「主食・主菜・副菜」の割合が高く、「その他・覚えていない・習慣がない」が低くなっています。



※今回調査は無回答を除いた割合

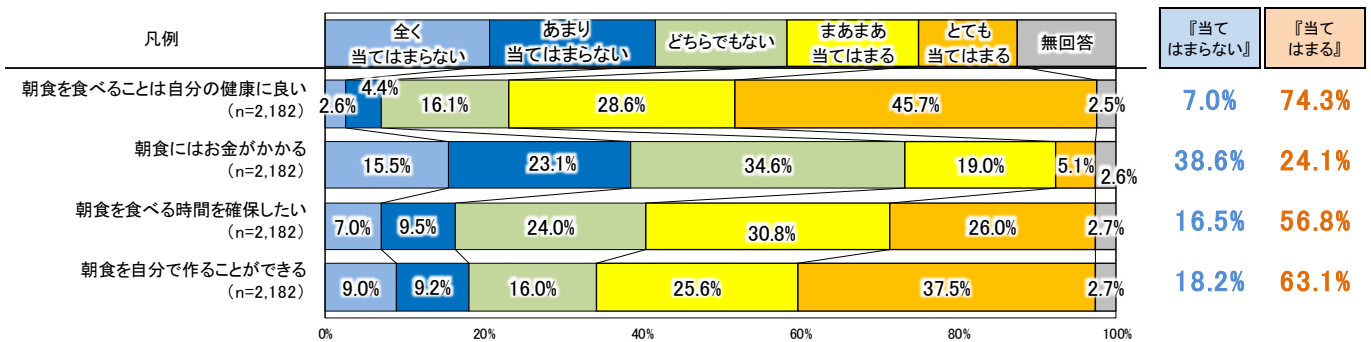
(7) 朝食についての考え

～朝食が「飲み物等」とした人の30.9%が「朝食にはお金がかかる」と回答～

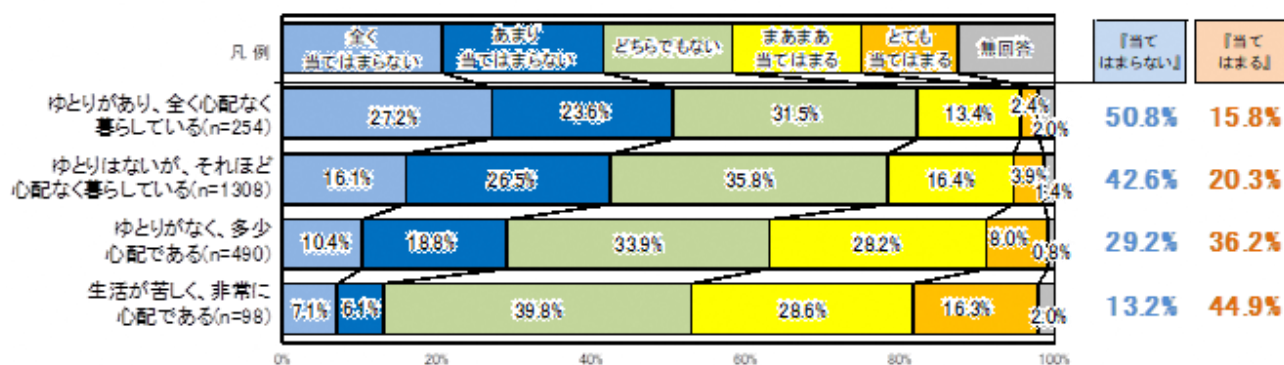
朝食についての考えをみると、『当てはまる』（「とても当てはまる」+「まあまあ当てはまる」）の割合が高いのは、「朝食を食べることは自分の健康に良い」74.3%、「朝食を自分で作ることができる」63.1%、「朝食を食べる時間を確保したい」56.8%となっています。一方、『当てはまらない』（「全く当てはまらない」+「あまり当てはまらない」）の割合が比較的高いのは「朝食にはお金がかかる」38.6%となっており、その分、「どちらでもない」の割合が34.6%、『当てはまる』は24.1%で他の項目と比べ低くなっています。

「朝食にはお金がかかる」を経済状況別にみると、「生活が苦しく、非常に心配である」と回答した人の44.9%が『当てはまる』と回答。同じく「ゆとりがなく、多少心配である」と回答した人の36.2%が『当てはまる』と回答しています。また、朝食の内容が「飲み物等」とした人の30.9%が「朝食にはお金がかかる」と回答しており、生活が苦しいために朝食をとることを抑えざるを得ない人たちがある程度の規模で存在することがうかがえる結果となっています。

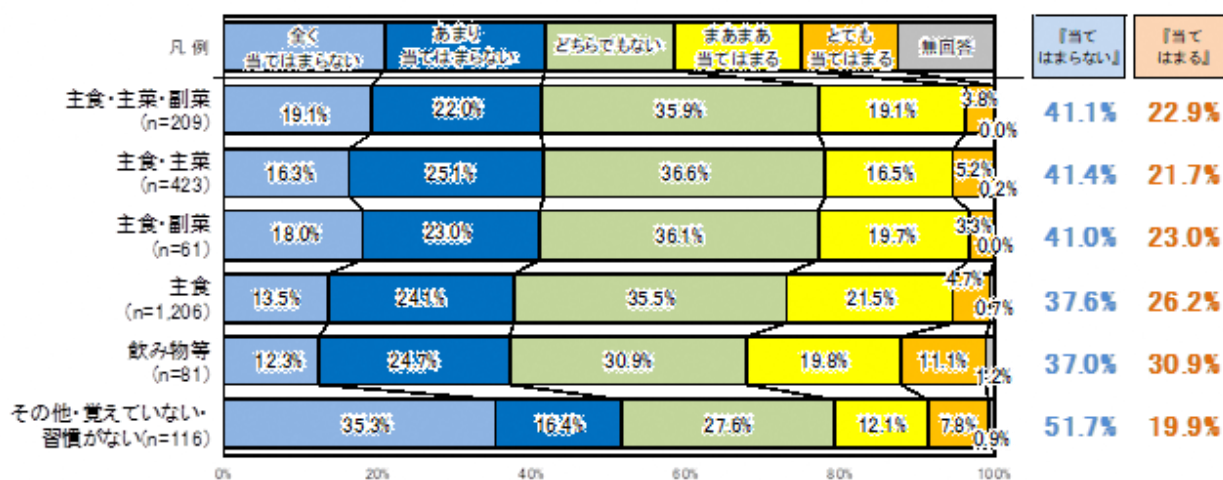
朝食についての考え(全体)



経済状況別にみた朝食についての考え方「朝食にはお金がかかる」



飲食することの多い朝食の内容別にみた朝食についての考え方「朝食にはお金がかかる」



3 夕食等について

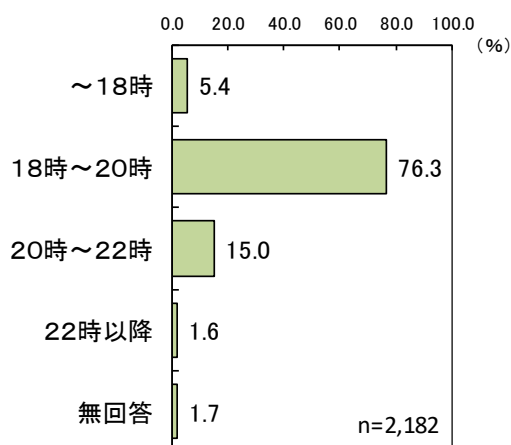
(1) 夕食をとる主な時間帯

～16%が 20 時以降に夕食～

20 時以降に夕食をとるのは、フリーランス・自営業、夜勤の人が多い～

夕食をとる主な時間帯をみると、「18 時～20 時」が最も高く 76.3%を占めていますが、「20 時～22 時」15.0%、「22 時以降」1.6%と、遅い時間帯に夕食をとっている人が一定数いることがうかがえます。「20 時～22 時」に夕食をとっている人の特性をみると、**フリーランス・自営業や夜勤帯に勤務している人など仕事の都合で夕食を遅く取らざるを得ない人が多く含まれています。働き方の多様化により夜間帯に仕事をする人たちの効果的な健康と食育のあり方を検討していく必要があります。**

夕食をとる主な時間帯(全体)



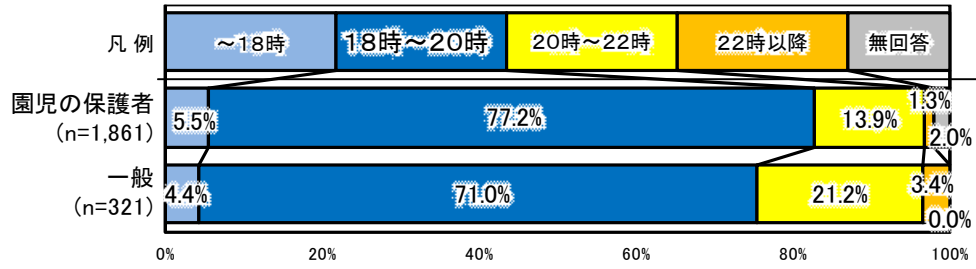
「20 時～22 時」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 15.0%>

- ✓ 「夜勤帯あり、休みは固定」、「その他の職業」、「一人で住んでいる（無作為抽出市民）」、「男性」、「一般（無作為抽出市民）」、「健全な食生活実践を全く心掛けていない」、「フリーランス・自営業」

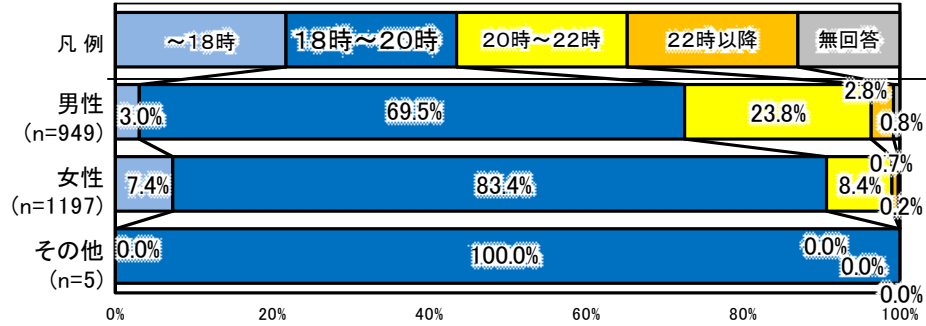
「22 時以降」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 1.6%>

- ✓ 「健全な食生活実践を全く心掛けていない」

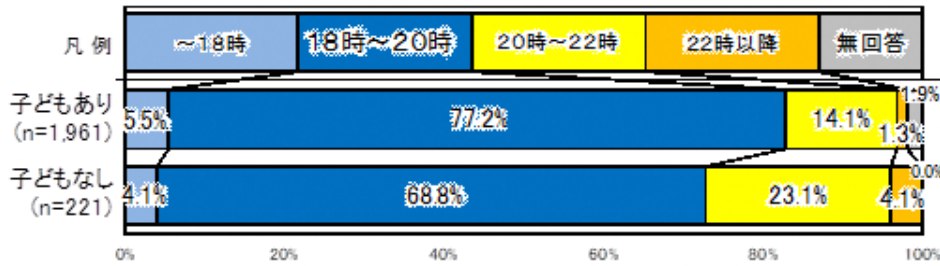
調査対象者別にみた夕食をとる主な時間帯



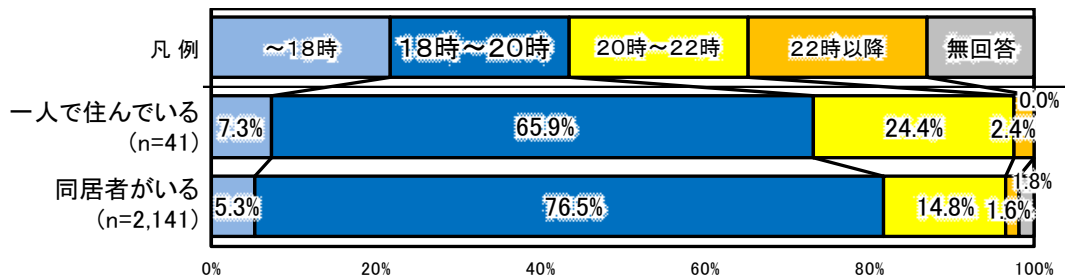
性別にみた夕食をとる主な時間帯



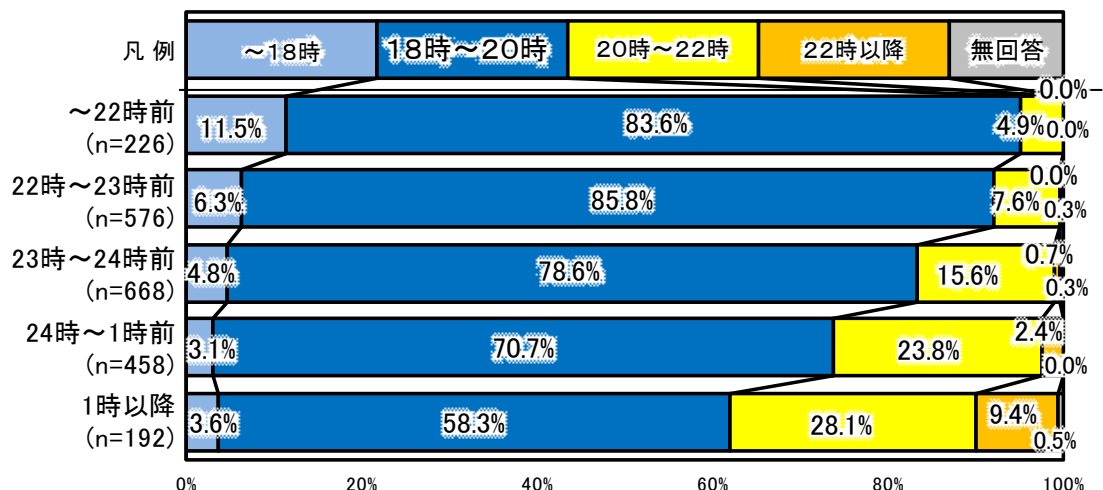
子どもの有無別にみた夕食をとる主な時間帯



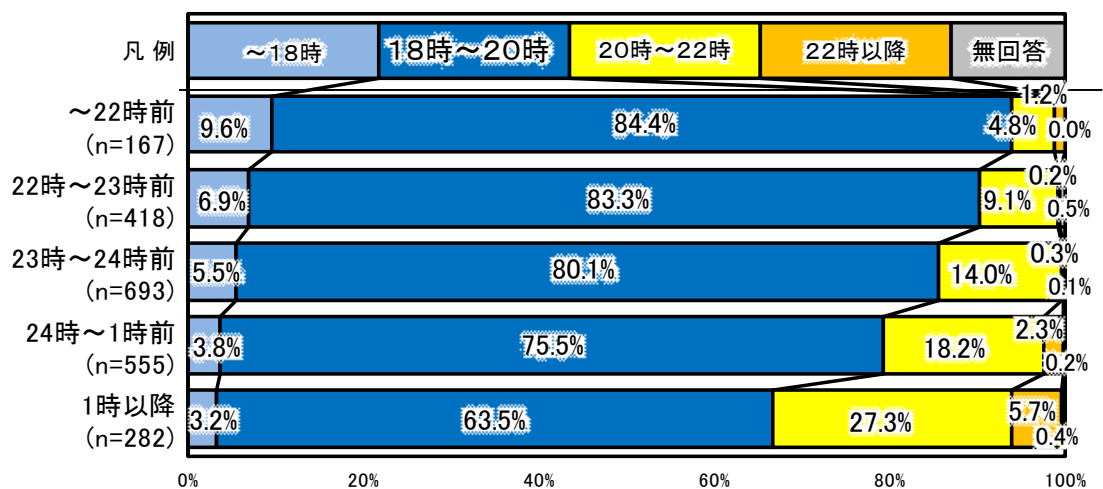
同居家族の有無別にみた夕食をとる主な時間帯



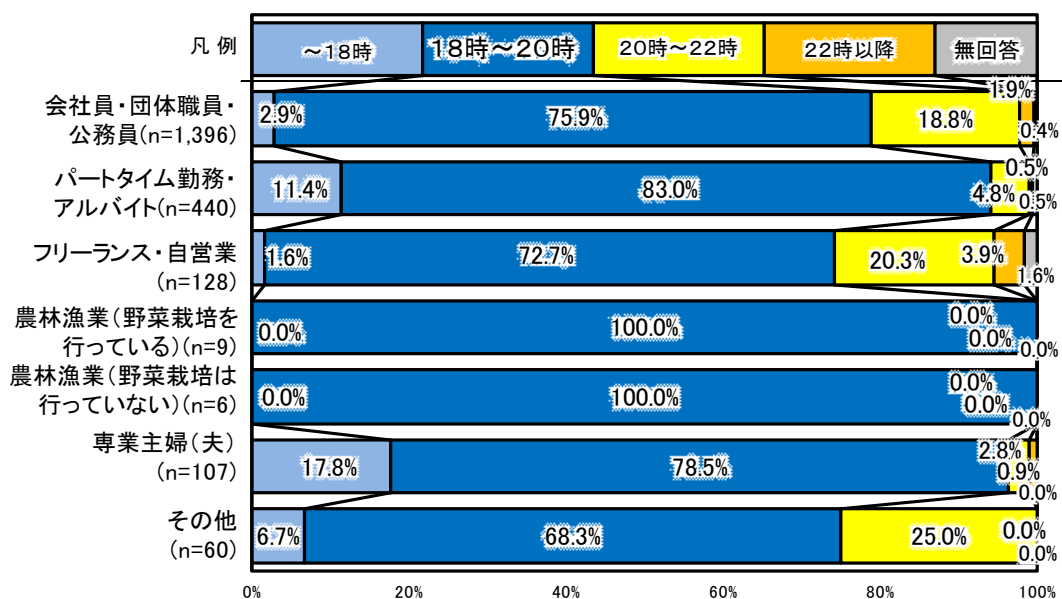
平日の就寝時間別にみた夕食をとる主な時間帯



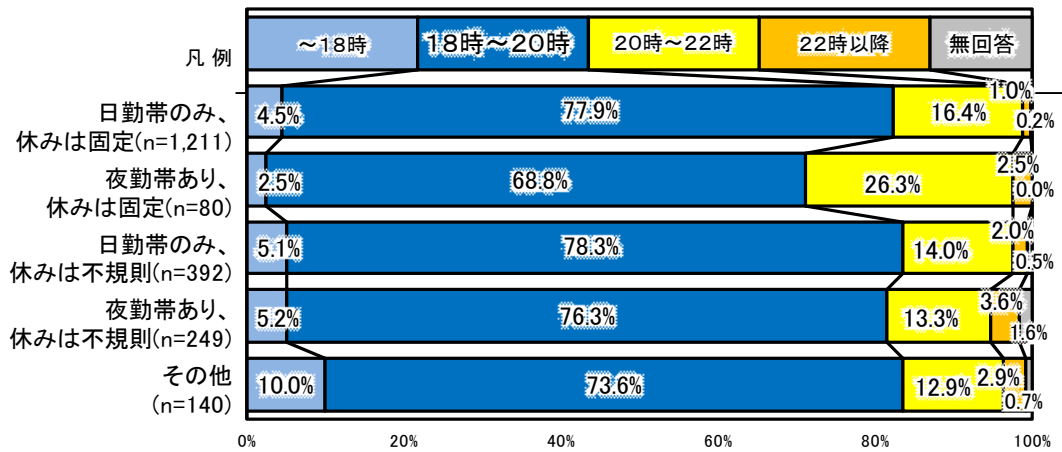
休日の就寝時間別にみた夕食をとる主な時間帯



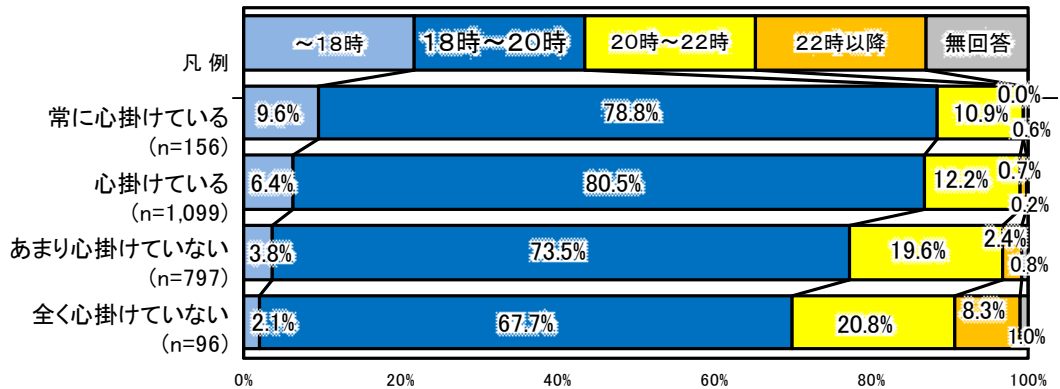
職業別にみた夕食をとる主な時間帯



勤務形態別にみた夕食をとる主な時間帯



健全な食生活の実践別にみた夕食をとる主な時間帯

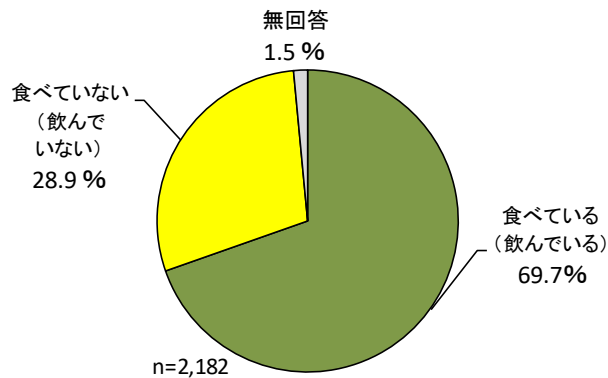


(2) 就寝前3時間以内の摂取の有無

～就寝前の飲食は男性、夜勤、肥満気味の人が多い～

就寝前3時間以内のお茶か水以外の摂取の有無をみると、「食べている（飲んでいる）」69.7%、「食べていない（飲んでいない）」28.9%となっています。7割の人が「食べている（飲んでいる）」状況です。なかでも**健全な食生活実践を心掛けていない人、男性、夜勤のある人、肥満気味の人**などで「食べている（飲んでいる）」人の割合が高く、**就寝前の飲食が肥満や生活習慣病の要因になることなど啓発に努めていく必要があります。**

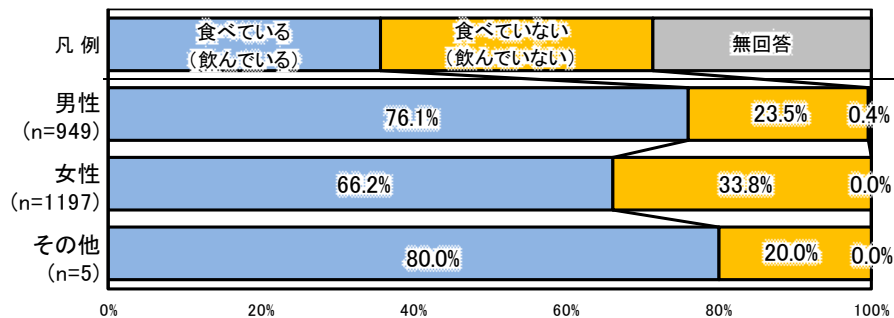
就寝前3時間以内の摂取の有無(全体)



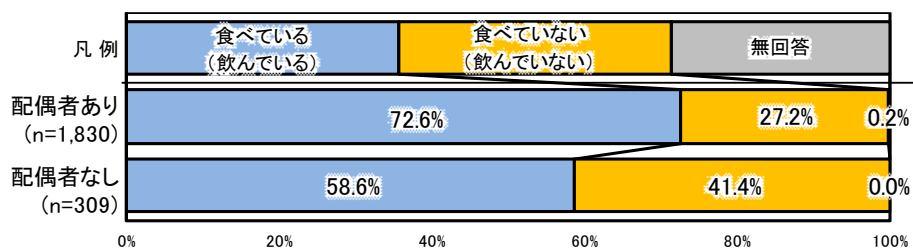
「食べている(飲んでいる)」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 69.7%>

- ✓ 「夜勤帯あり、休みは不規則」、「健全な食生活実践をあまり心掛けていない」、「子どもあり（無作為抽出市民）」、「男性」、「一人で住んでいる（同）」、「夜勤帯あり、休みは固定」、「健全な食生活実践を全く心掛けていない」、「BMI25.0～29.9」、「会社員・団体職員・公務員」、「配偶者あり」

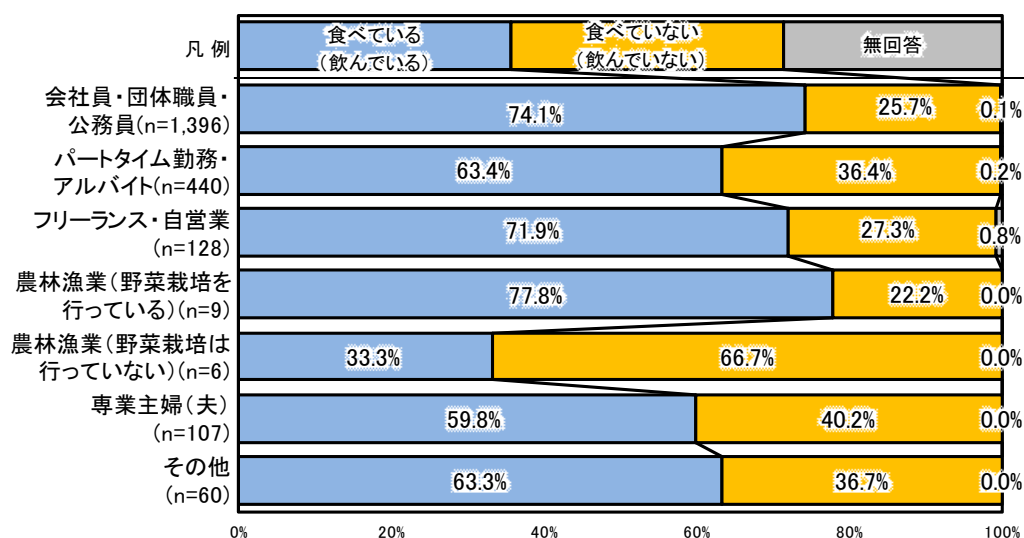
性別にみた就寝前3時間以内の摂取の有無



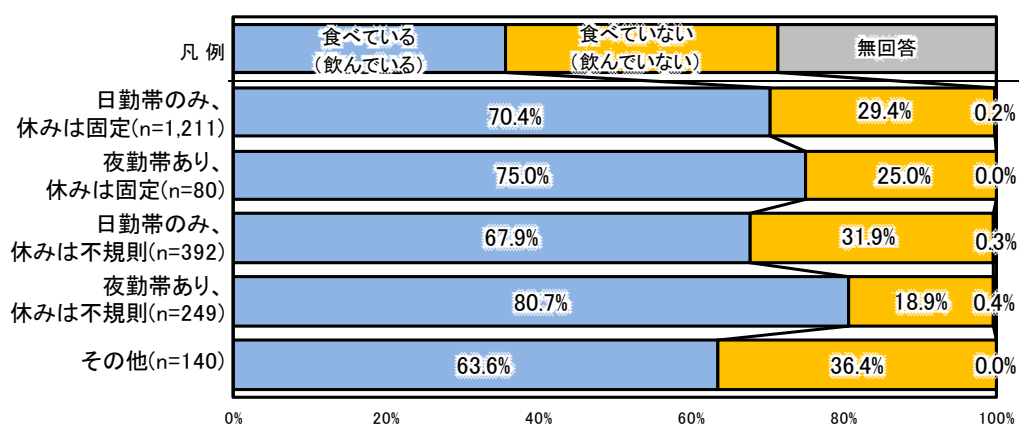
配偶者の有無にみた就寝前3時間以内の摂取の有無



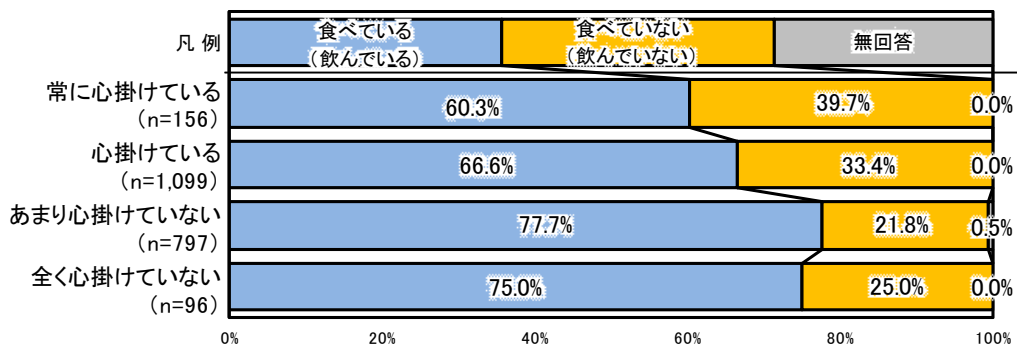
職業別にみた就寝前3時間以内の摂取の有無



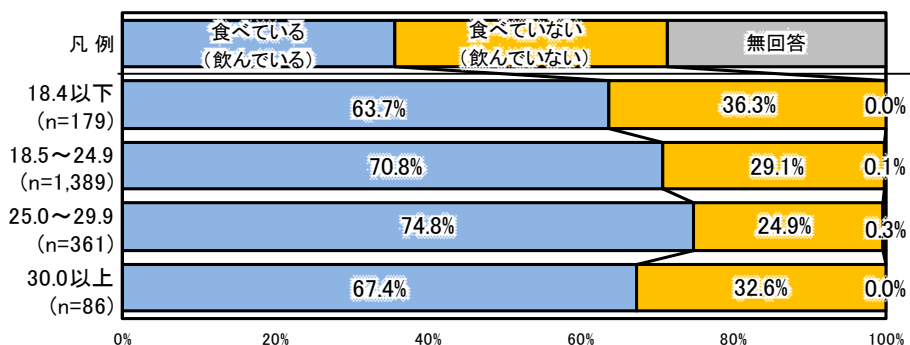
勤務形態別にみた就寝前3時間以内の摂取の有無



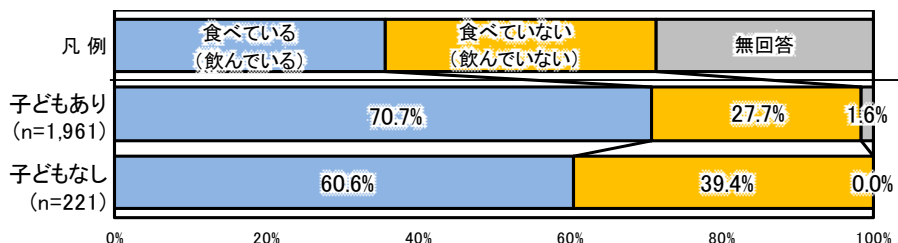
健全な食生活の実践別に見た就寝前3時間以内の摂取の有無



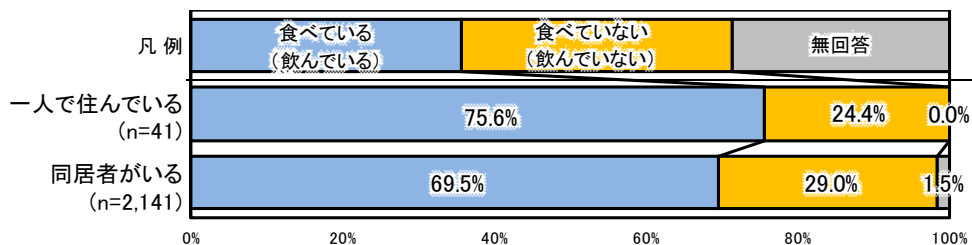
BMI 別に見た就寝前3時間以内の摂取の有無



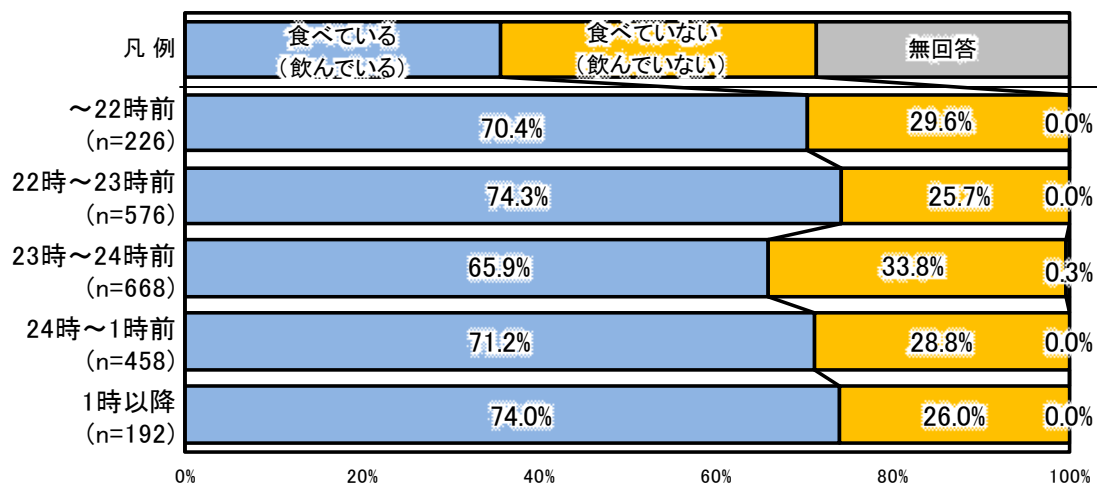
子どもの有無別に見た就寝前3時間以内の摂取の有無



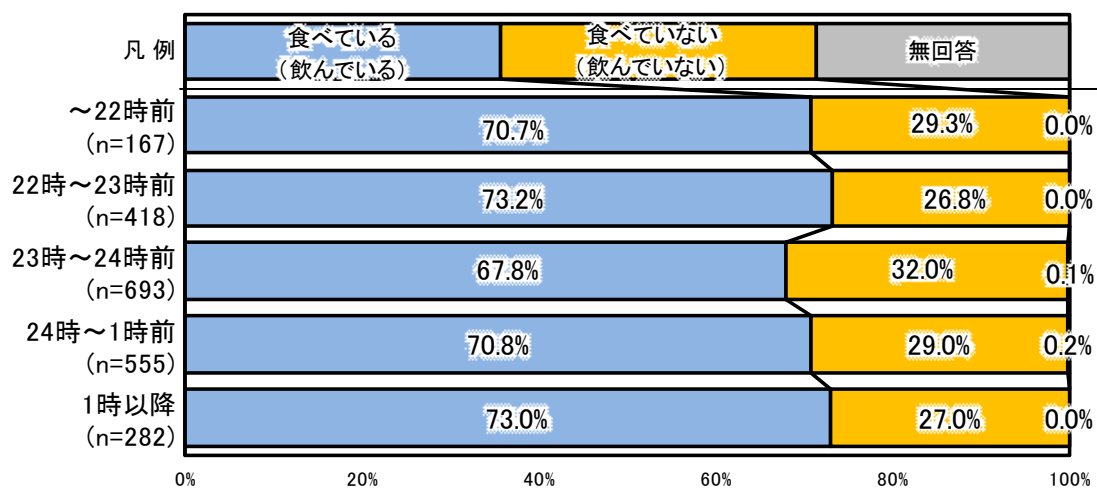
同居者の有無別に見た就寝前3時間以内の摂取の有無



平日の就寝時間別にみた就寝前3時間以内の摂取の有無



休日の就寝時間別にみた就寝前3時間以内の摂取の有無



4 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事について

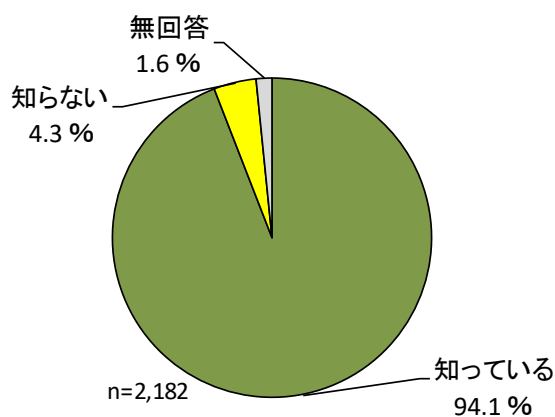
(1) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の認知度と実際の行動

～40%の人が主食・主菜・副菜を組み合わせた食事課題あり～

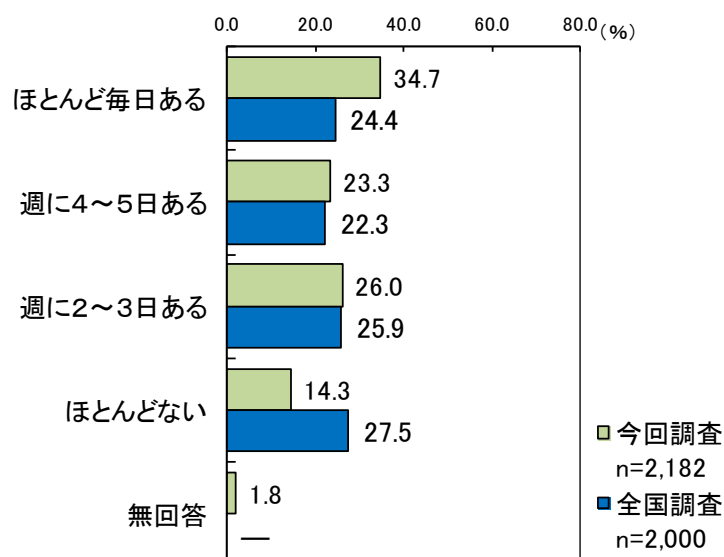
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が健康に良いことについては、「知っている」が94.1%を占め認知度は高くなっています。ただし、このような食事を1日に2回以上食べる頻度をみると、「ほとんど毎日」が最も高く34.7%を占めているものの、「週に2～3日」26.0%、「ほとんどない」14.3%となっており、**実際の行動面では課題のある人が40%を占めています。健康に良いことは知りながらも実践できていない人たちの行動変容のための取組みが必要です。**

また、全国調査と比較すると、本市の結果が「ほとんど毎日食べる」で8.6ポイント高くなっていますが、全体的な頻度の分布は全国調査の傾向に近くなっています。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が健康に良いことの認知度(全体)



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度(全体)



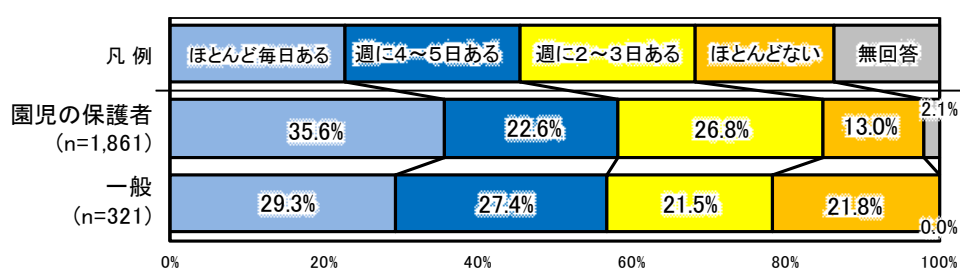
「週に2～3日」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 26.0%>

- ✓ 「生活が苦しく、非常に心配である」、「夜勤帯があり、休みは不規則」、「健全な食生活実践をあまり心掛けていない」、「BMI25.0～29.9」、「その他の職業」、「園児の保護者」

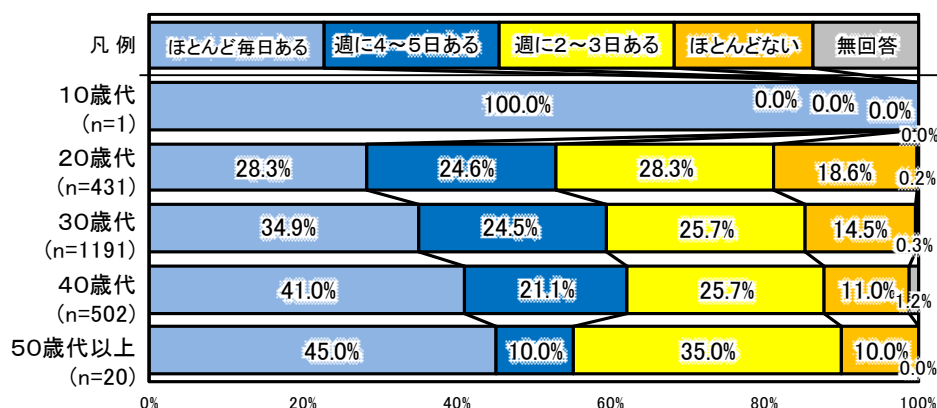
「ほとんどない」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 14.3%>

- ✓ 「一人で住んでいる（無作為抽出市民）」、「健全な食生活実践を全く心掛けていない」、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が健康に良いことを知らない」、「朝食の内容がその他・覚えていない・習慣がない」、「その他の職業」、「生活が苦しく、非常に心配である」、「夜勤帯があり、休みは固定」、「朝食の内容が飲み物等」、「BMI30.0以上」、「配偶者なし」、「一般（無作為抽出市民）」、「20歳代」

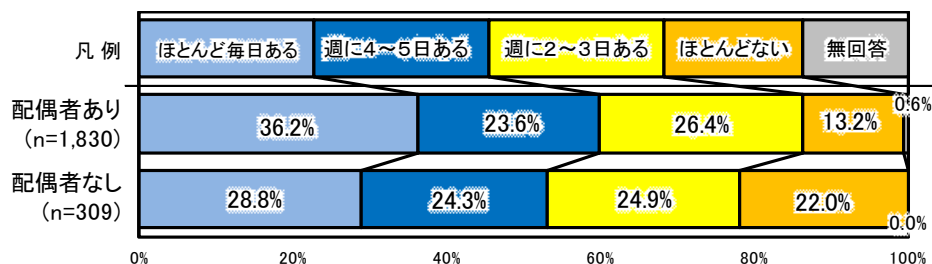
調査の方法別にみた主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度



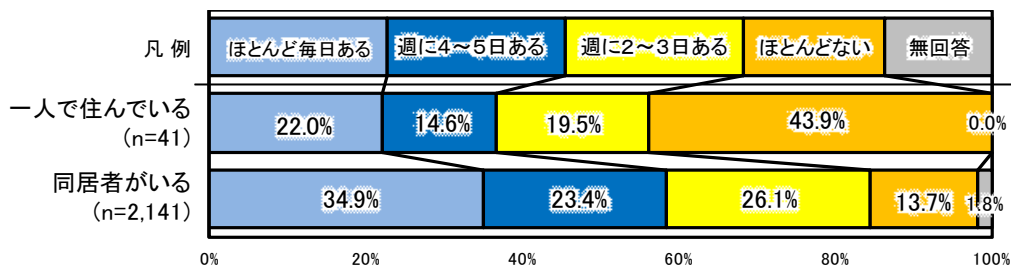
年代別にみた主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度



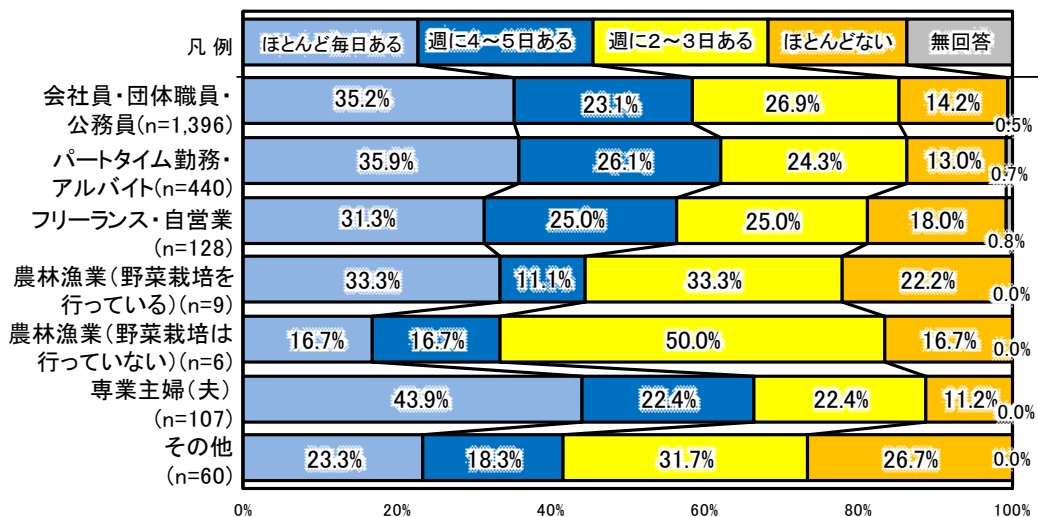
配偶者の有無別にみた主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度



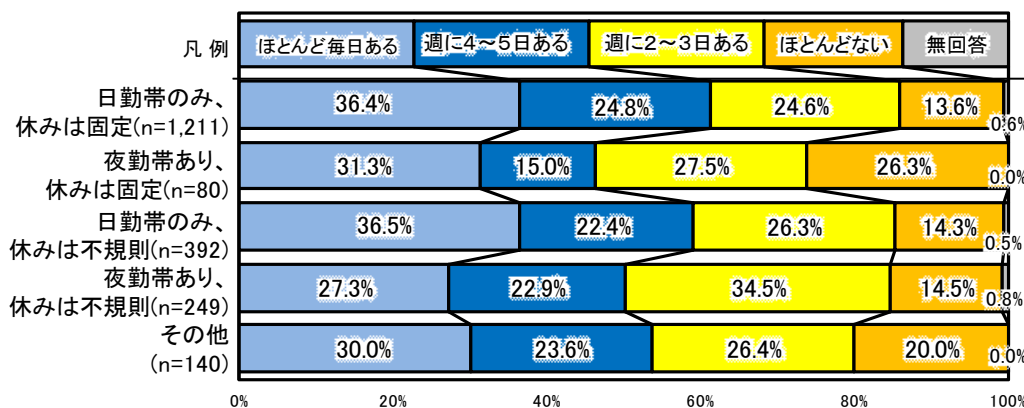
同居者の有無別にみた主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度



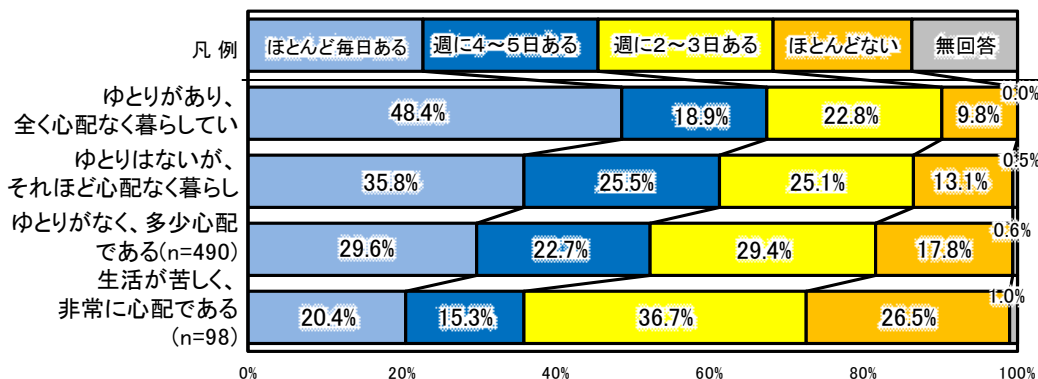
職業別にみた主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度



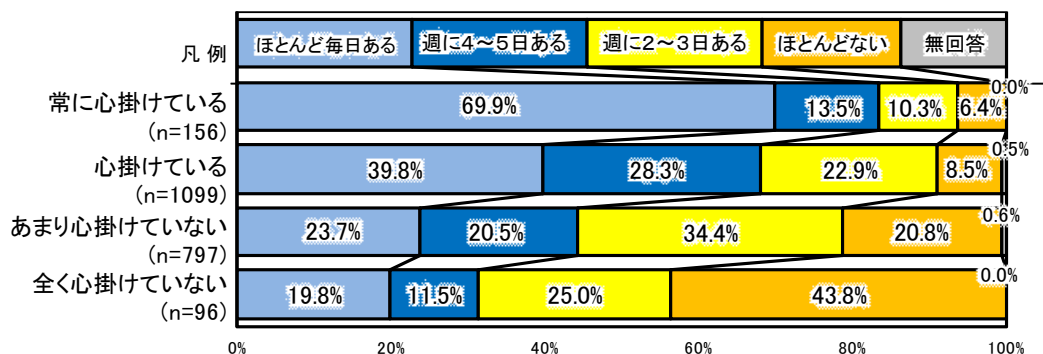
勤務形態別にみた主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度



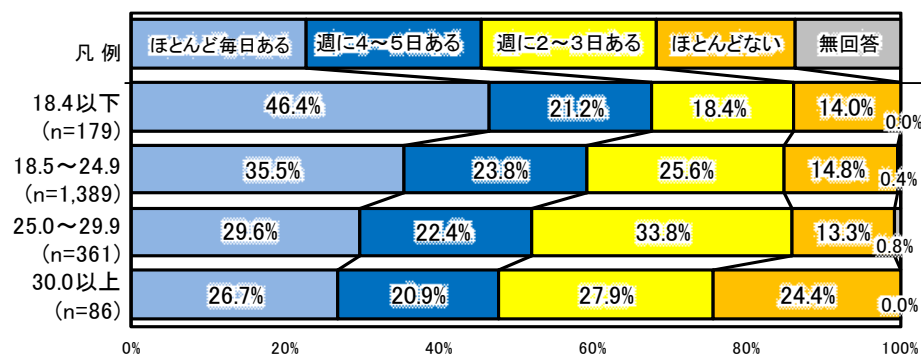
経済状況別にみた主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度



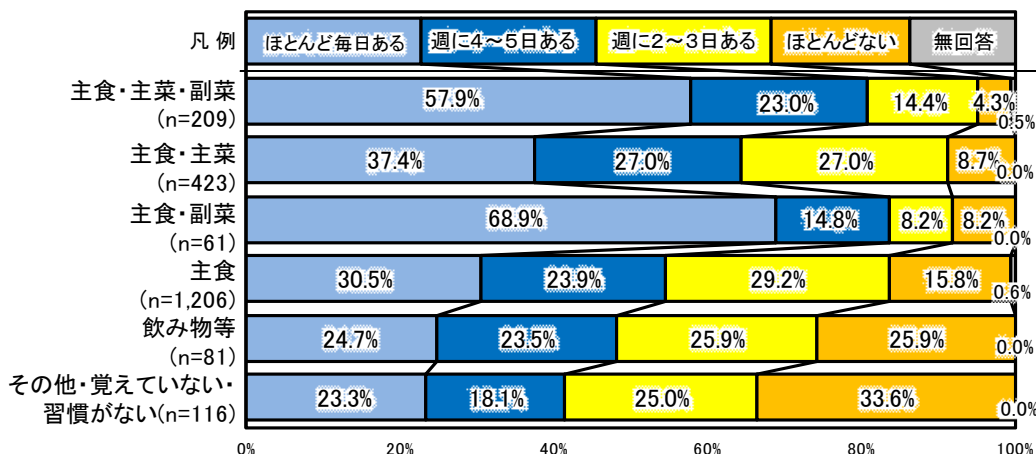
健全な食生活の実践別にみた主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度



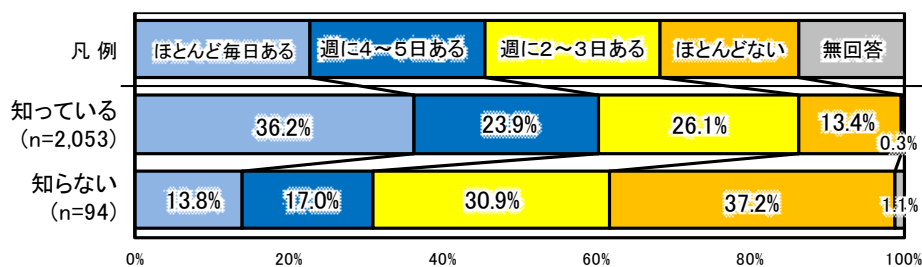
BMI 別にみた主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度



飲食することの多い朝食の内容別にみた主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が健康に良いことの認知度別にみた主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度



5 食生活に関する考え方

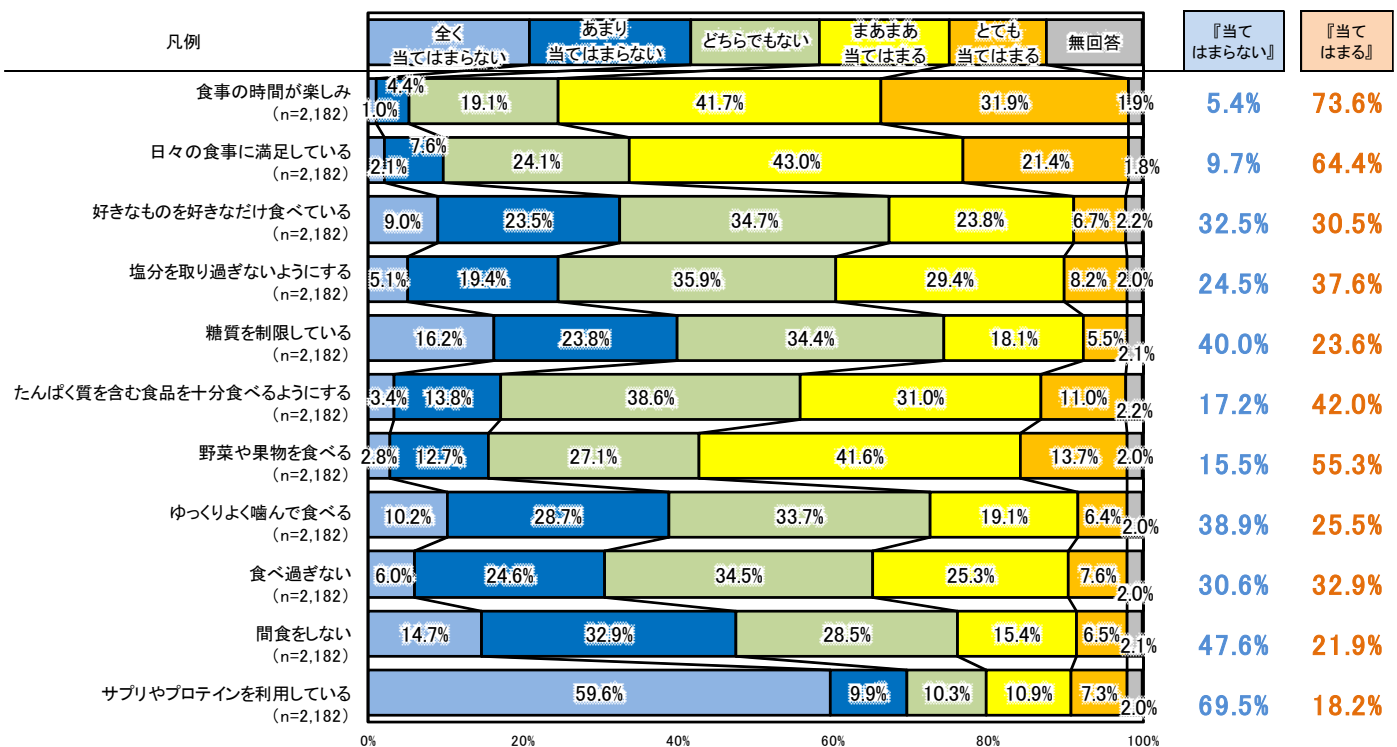
(1) 食事に対する意識

～生活が不規則になりがちな人たちの間でサプリやプロテインの利用が多い～

食事に対する意識をみると、『当てはまる』（「とても当てはまる」+「まあまあ当てはまる」）の割合が高いのは、「食事の時間が楽しみ」73.6%、「日々の食事に満足している」64.4%、「野菜や果物を食べる」55.3%となっています。一方、『当てはまらない』（「全く当てはまらない」+「あまり当てはまらない」）の割合が相対的に高いのは、「サプリやプロテインを利用している」69.5%、「間食をしない」47.6%、「糖質を制限している」40.0%、「ゆっくりよく噛んで食べる」38.9%となっています。

これらの意識は肥満との関連が高いことがうかがえ、肥満（BMI25.0以上）の人では「好きなものを好きなだけ食べている」の割合が高くなっています。このほか全体の18.2%の人が「サプリやプロテインを利用している」が『当てはまる』としており、フリーランスや自営業、夜勤帯ありの人たちなど生活が不規則になりがちと思われる人たちの間でサプリやプロテインを利用していることが多いことがうかがえます。肥満の人に対する食事に対する意識の改善策が必要とされるとともに、生活が不規則になりがちな人に対するサプリ等や生活リズムの改善策等の適切な情報提供が求められています。

食事に対する意識(全体)



	食事の時間が楽しみ	日々の食事に満足している	好きなものを好きなだけ食べている	塩分を取り過ぎないようにする	糖質を制限している	たんばく質を含む食品を十分に食べるようにする	野菜や果物を食べる	ゆっくりよく噛んで食べる	食べ過ぎない	間食をしない	サプリやプロテインを利用している
全体	4.01	3.75	2.96	3.16	2.72	3.33	3.52	2.82	3.04	2.65	1.94
■職業別											
会社員・団体職員・公務員	4.02	3.78	3.00	3.07	2.69	3.29	3.42	2.72	2.95	2.69	1.97
パートタイム勤務・アルバイト	4.00	3.69	2.88	3.36	2.74	3.36	3.74	3.06	3.25	2.54	1.85
フリーランス・自営業	3.99	3.86	3.11	3.18	2.77	3.34	3.48	2.88	3.12	2.78	2.09
農林漁業 (野菜栽培を行っている)	4.44	4.00	3.00	3.00	2.56	3.33	3.67	2.44	2.56	2.11	1.22
農林漁業 (野菜栽培は行っていない)	3.83	4.00	3.67	2.83	2.83	3.83	3.83	3.17	2.50	2.50	1.67
専業主婦(夫)	3.97	3.64	2.61	3.51	2.80	3.51	3.83	3.03	3.29	2.45	1.91
その他	3.88	3.45	2.68	3.13	3.08	3.55	3.50	3.03	3.05	2.73	1.88
■勤務形態別											
日勤帯のみ、休みは固定	4.03	3.77	2.95	3.17	2.73	3.35	3.55	2.84	3.08	2.71	1.93
夜勤帯あり、休みは固定	4.13	3.95	3.15	2.94	2.76	3.14	3.31	2.70	2.81	2.71	2.03
日勤帯のみ、休みは不規則	3.96	3.65	3.01	3.16	2.62	3.26	3.44	2.72	3.03	2.59	1.93
夜勤帯あり、休みは不規則	3.94	3.80	3.00	3.06	2.74	3.23	3.36	2.80	2.85	2.61	2.07
その他	4.04	3.75	2.85	3.25	2.90	3.44	3.50	2.84	3.05	2.46	1.91
■BMI別											
18.4以下	3.94	3.70	2.71	3.35	2.56	3.36	3.60	3.07	3.47	2.66	1.94
18.5～24.9	4.01	3.73	2.90	3.18	2.77	3.33	3.52	2.84	3.10	2.66	1.99
25.0～29.9	4.07	3.89	3.23	2.95	2.61	3.27	3.38	2.65	2.69	2.66	1.85
30.0以上	4.12	3.80	3.10	3.15	2.65	3.40	3.69	2.60	2.70	2.58	1.86

..平均値より高い
 ..平均値より低い

「BMI18.4以下」の人たちの食事に対する意識(全体の平均値よりも高い項目)

- ✓ 「食べ過ぎない」、「塩分を取り過ぎないようにする」、「ゆっくりよく噛んで食べる」

「BMI25.0～29.9」の人たちの平均値が高い食事に対する意識

- ✓ 「好きなものを好きなだけ食べている」

「BMI30.0以上」の人たちの平均値が高い食事に対する意識

- ✓ 「食事の時間が楽しみ」、「好きなものを好きなだけ食べている」

「サプリやプロテインを利用している」の平均値が高い属性

- ✓ 「フリーランス・自営業」、「夜勤帯あり、休みは不規則」、「夜勤帯あり、休みは固定」

(2) 食事を作ったり食事を選んだりする際の重視点

～「おいしさ」最重視、「栄養バランス」と「価格」も重視～

食事を作ったり食事を選んだりする際に重視することについては、「おいしさ」が最も重視され、これに次いで「栄養バランス」と「価格」が重視されているという結果となりました。「おいしさ」は食事の大事な要素ですが、「おいしさ」の割合が高い人たちの特徴をみると、「健全な食生活実践をあまり心掛けていない」や「BMI25.0～29.9」の人たちの割合が高くなっており、このような人たちに「栄養バランスのとれたおいしい食事」を提案していくことが重要だと思われます。

食事を作ったり食事を選んだりする際の最も重視すること

✓ 「おいしさ」49.5%、「栄養バランス」24.7%、「価格」11.9%

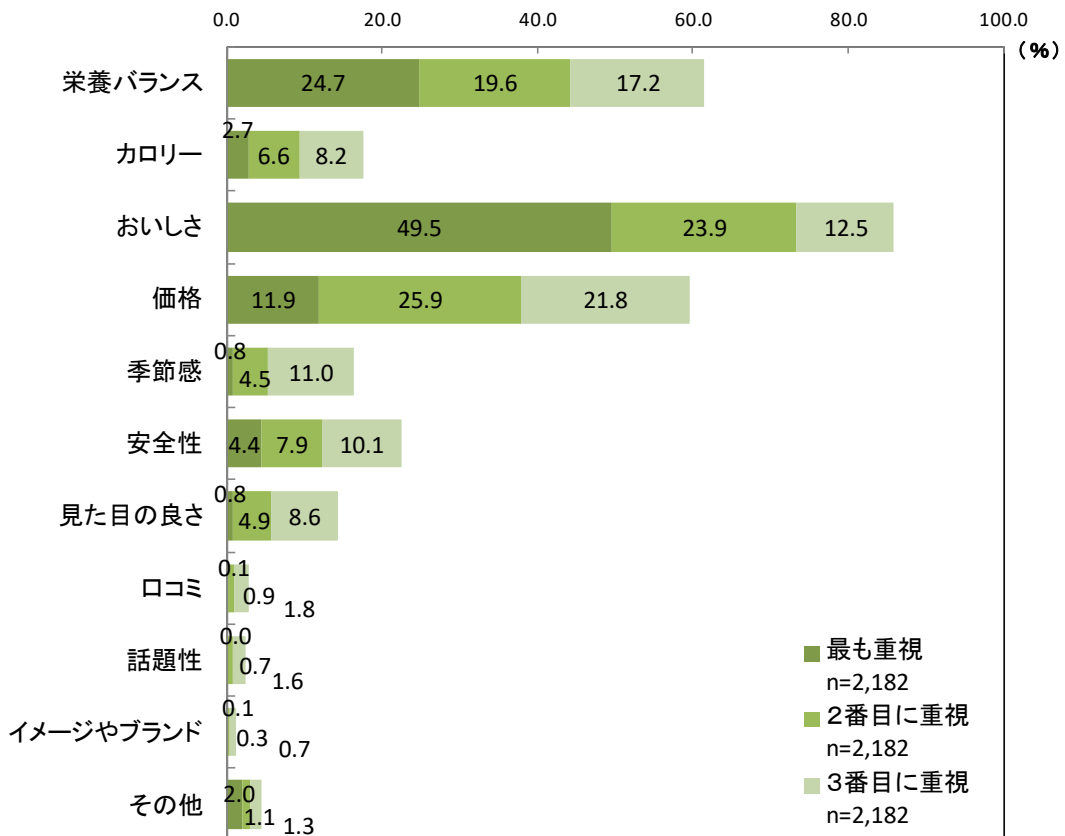
食事を作ったり食事を選んだりする際の2番目に重視すること

✓ 「価格」25.9%、「おいしさ」23.9%、「栄養バランス」19.6%

食事を作ったり食事を選んだりする際の3番目に重視すること

✓ 「価格」21.8%、「栄養バランス」17.2%、「おいしさ」12.5%

食事を作ったり食事を選んだりする際の重視点(全体)



「おいしさ」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 85.2%>

- ✓ 「その他の職業」、「健全な食生活実践をあまり心掛けていない」、「BMI25.0~29.9」、「男性」、「同居者がいる（無作為抽出市民）」

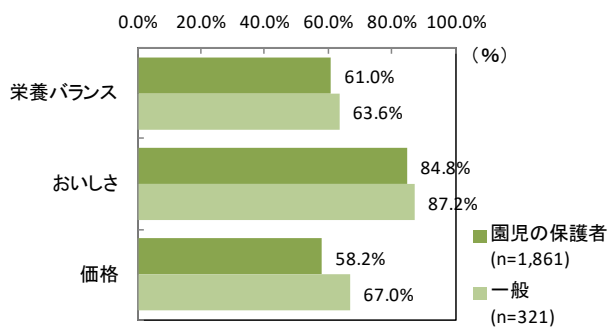
「栄養バランス」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 61.4%>

- ✓ 「専業主婦（夫）」、「健全な食生活実践を常に心掛けている」、「女性」、「健全な食生活実践を心掛けている」、「パートタイム勤務・アルバイト」、「子どもあり（無作為抽出市民）」、「BMI18.4以下」、「ゆとりがあり、全く心配なく暮らしている」、「BMI18.5~24.9」

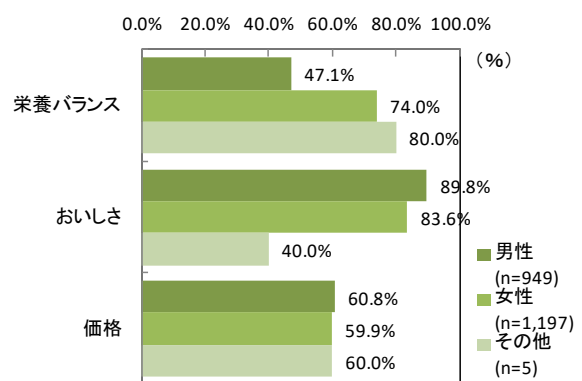
「価格」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 59.5%>

- ✓ 「一人で住んでいる（無作為抽出市民）」、「生活が苦しく、非常に心配である」、「ゆとりがなく、多少心配である」、「その他の職業」、「BMI30.0以上」、「一般（無作為抽出市民）」、「健全な食生活実践をあまり心掛けていない」、「20歳代」、「健全な食生活実践を全く心掛けていない」

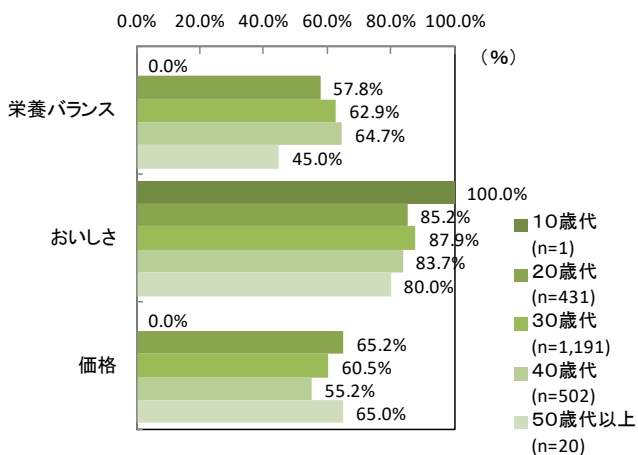
調査の方法別にみた食事を作ったり食事を選んだりする際の重視点



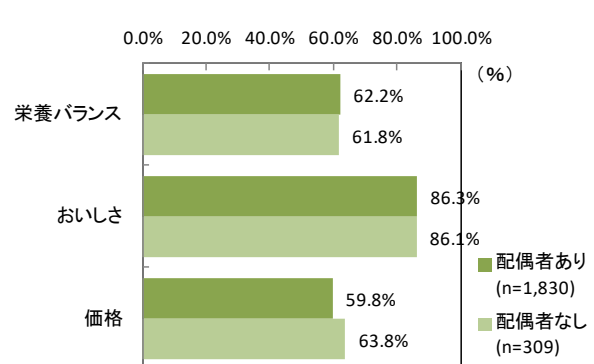
性別にみた食事を作ったり食事を選んだりする際の重視点



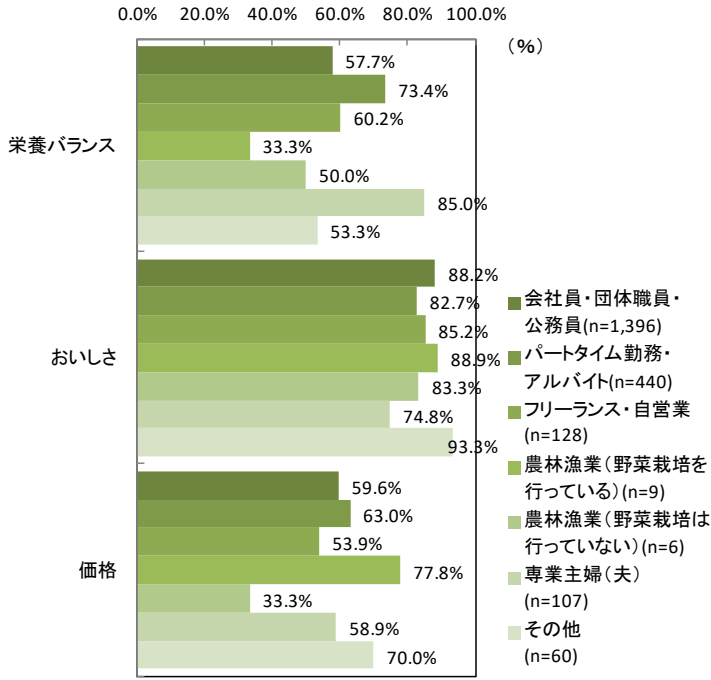
年代別にみた食事を作ったり食事を選んだりする際の重視点



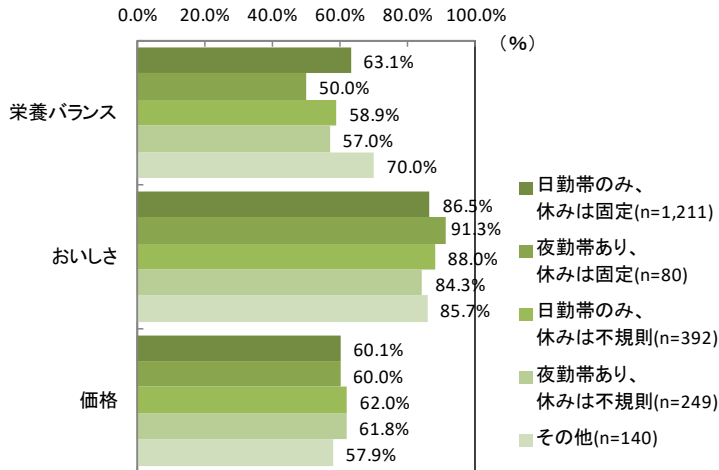
配偶者の有無別にみた食事を作ったり食事を選んだりする際の重視点



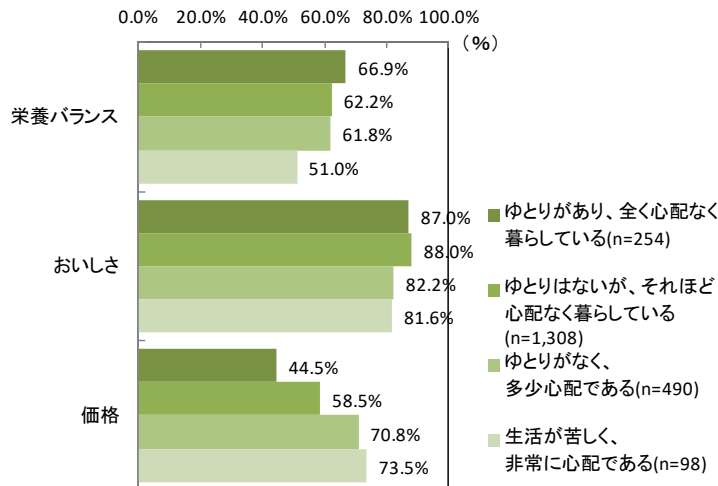
職業別にみた食事を作ったり食事を選んだりする際の重視点



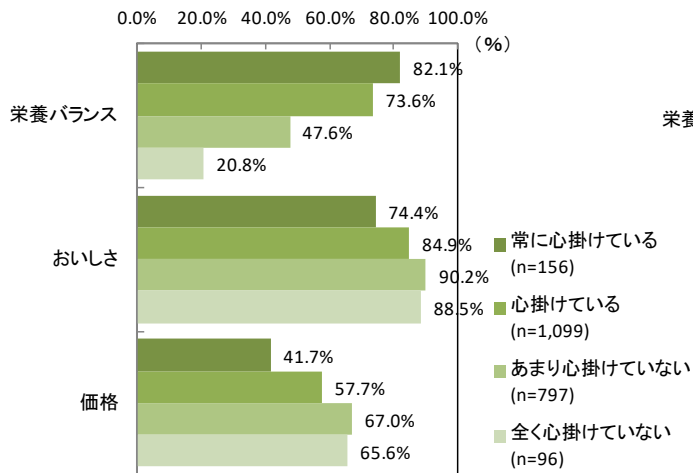
勤務形態別にみた食事を作ったり食事を選んだりする際の重視点



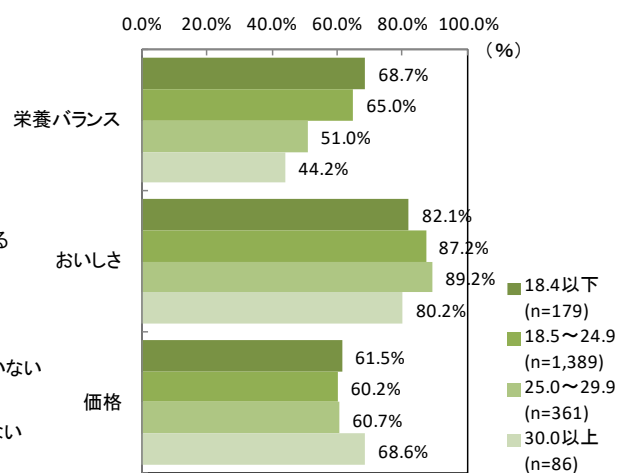
経済状況別にみた食事を作ったり食事を選んだりする際の重視点



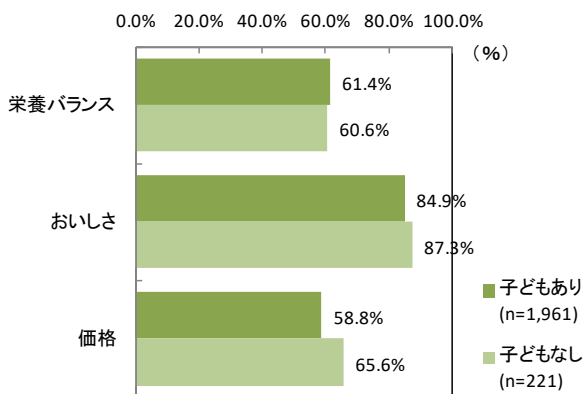
健全な食生活の実践別にみた食事を作ったり選んだりする際の重視点



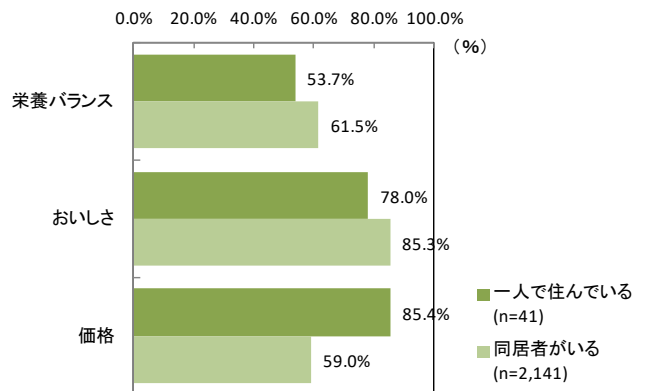
BMI 別にみた食事を作ったり選んだりする際の重視点



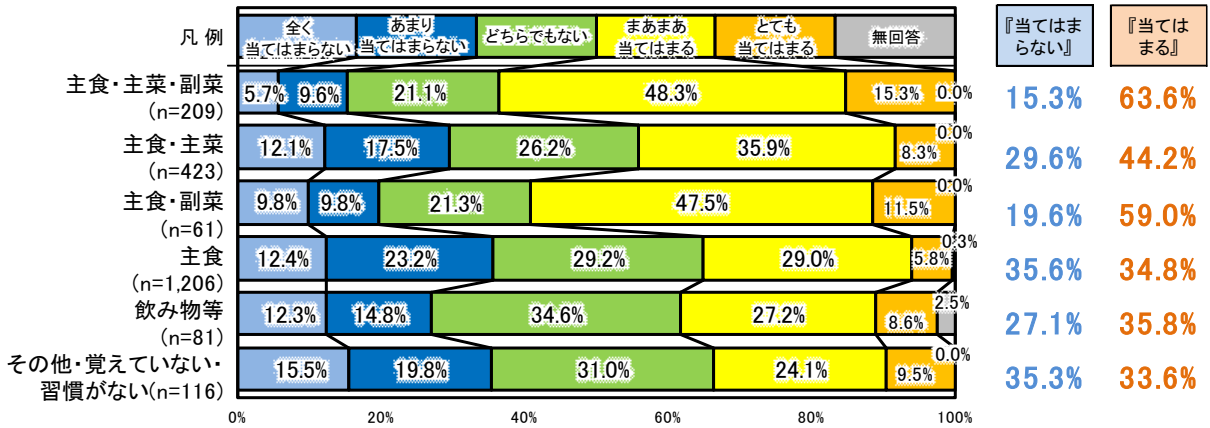
子どもの有無別にみた食事を作ったり選んだりする際の重視点



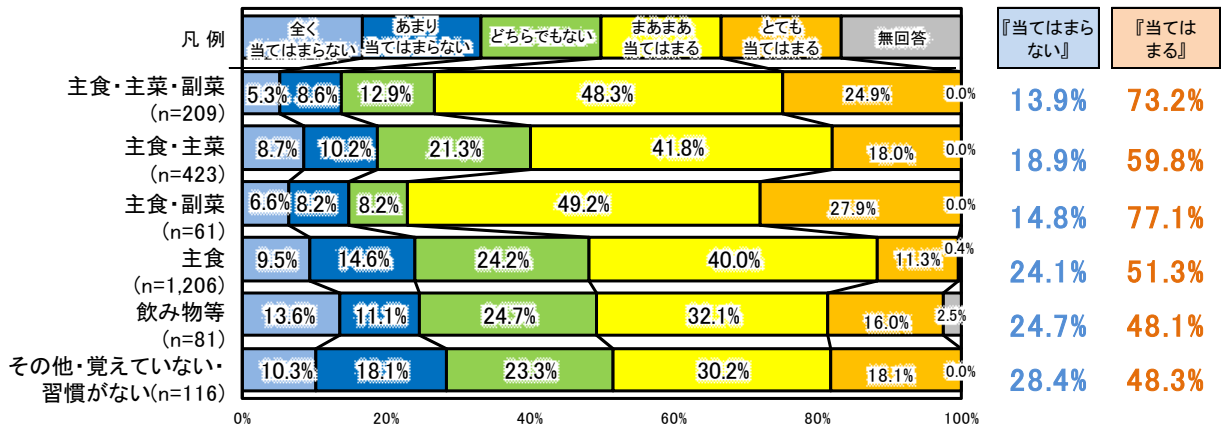
同居者の有無別にみた食事を作ったり選んだりする際の重視点



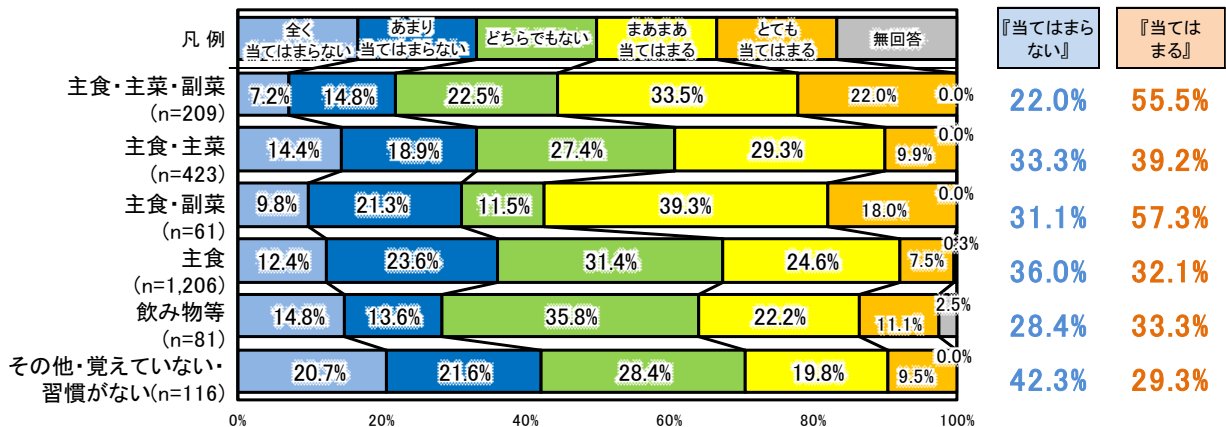
朝食の内容別にみた「栄養や味のバランスを考えて、料理の組合わせ(献立)を考えることができる」



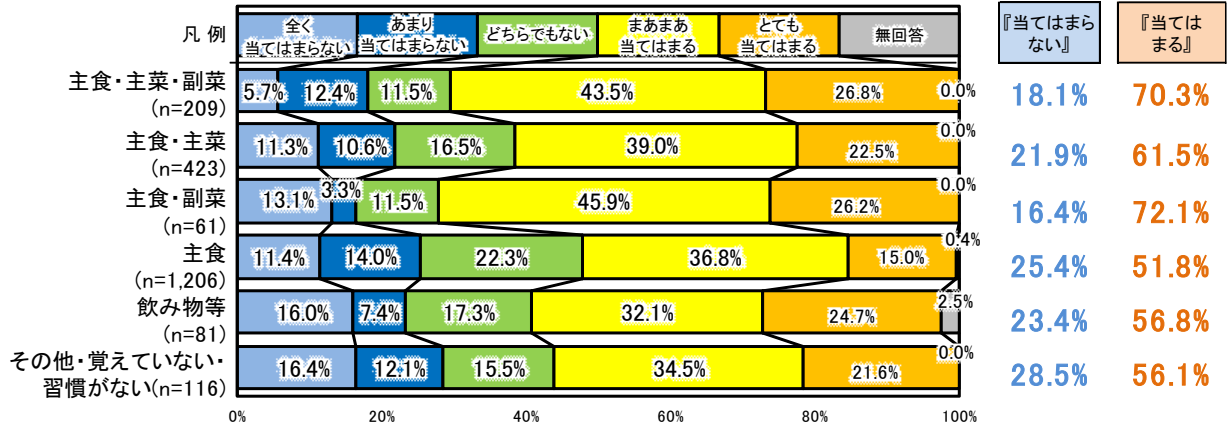
朝食の内容別にみた「調理するときに、必要な食材や器具がわかり、なければあるもので代用できる」



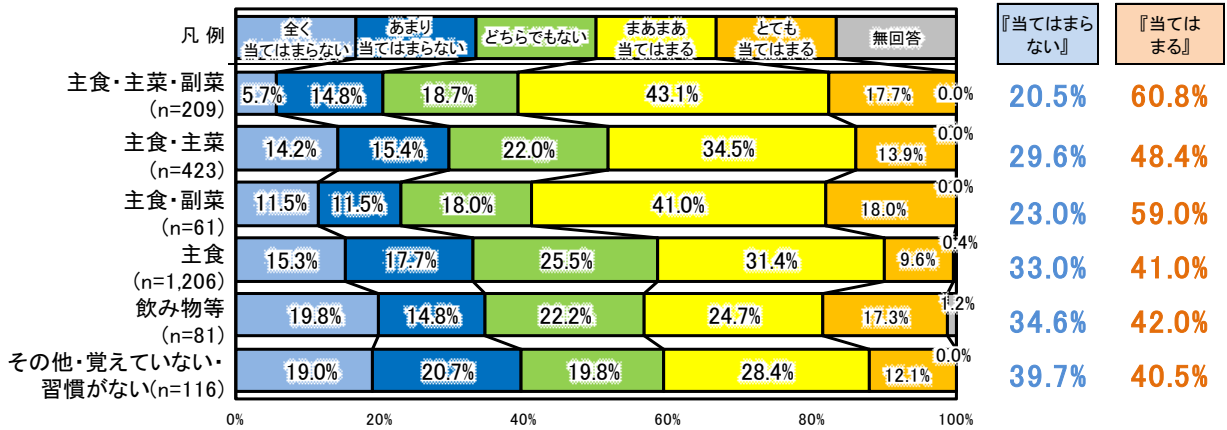
朝食の内容別にみた「食品の栄養成分表示や原材料表示を見て、食品を選択することができる」



朝食の内容別にみた「たいいの料理を作ることができる(レシピを見ながらでも可)」



朝食の内容別にみた「忙しい時でも、短時間で食事を作ることができる」

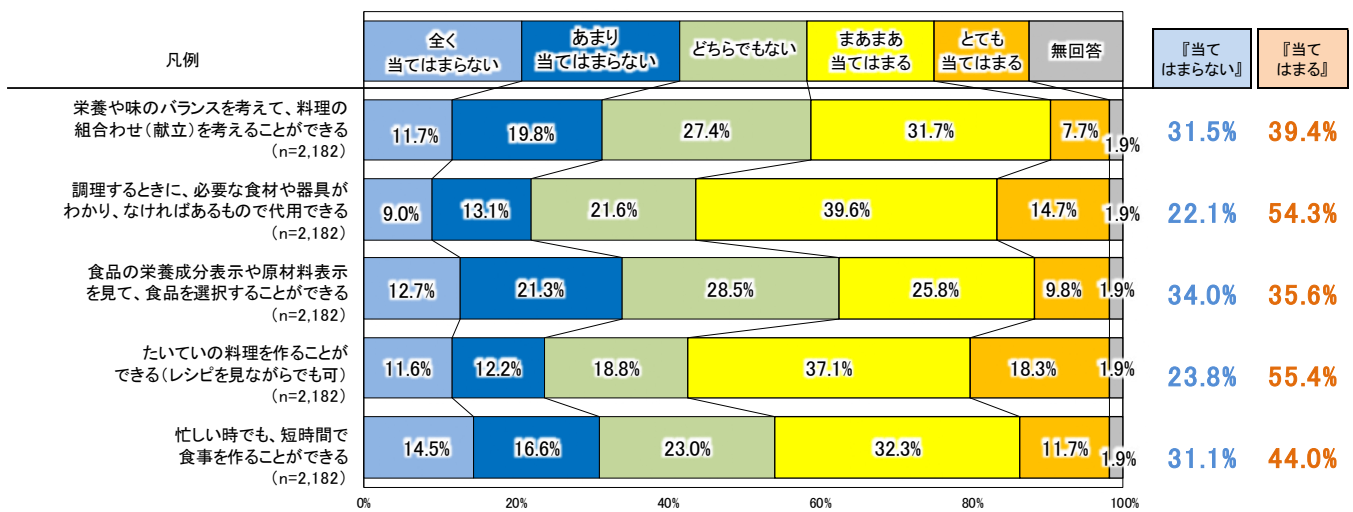


(3) 食事づくりに関する知識や技術

～食事づくりの知識や技術の習得が健全な食生活への入り口～

食事づくりに関する知識や技術として「栄養や味のバランスを考えて、料理の組合せ（献立）を考えることができる」「調理するときに、必要な食材や器具がわかり、なければあるもので代用できる」「食品の栄養成分表示や原材料表示を見て、食品を選択することができる」「たいいていの料理を作ることができる（レシピを見ながらでも可）」「忙しい時でも、短時間で食事を作ることができる」を提示し、これらの知識や技術が「当てはまる」かどうかを聞きました。結果はこのような知識や技術を持っている人ほど、健全な食生活を実践していたり、「主食・主菜・副菜」「主食・副菜」をとっている人の割合が高くなっています。このことは、食事づくりの知識や技術の習得が健全な食生活の実践につながっていくことを示唆しています。

食事づくりに関する知識や技術(全体)



各選択肢(食事づくりに関する知識や技術)に対して『当てはまる』の割合が高い人の特徴

- ✓ 「女性」「パートタイム勤務・アルバイト」「専業主婦（夫）」「ゆとりがあり、全く心配なく暮らしている」「健康な食生活実践を常に心掛けている」「BMI18.4以下」「子どもあり」「同居者がいる」での平均値が高くなっています。

健全な食生活実践の心掛け別の傾向

- ✓ 「常に心掛けている」の平均値が最も高く、以下、心掛けの程度が少なくなるほど平均値が低くなっています。

BMI別の傾向

- ✓ 「BMI18.4以下」の平均値が最も高く、以下、BMIの値が高くなるほど平均値が低くなっています。

朝食の内容別の傾向

- ✓ 「主食・主菜・副菜」「主食・副菜」をとっている人は各選択肢（食事づくりに関する知識や技術）に対する『当てはまる』の割合が高く、食事づくりに関する知識や技術を持っていることがうかがえます。これに対し、「主食（のみ）」「飲み物等」「その他・覚えていない・習慣がない」と回答した人は『当てはまらない』の割合が高く、食事づくりに関する知識や技術が不足していることがうかがえます。

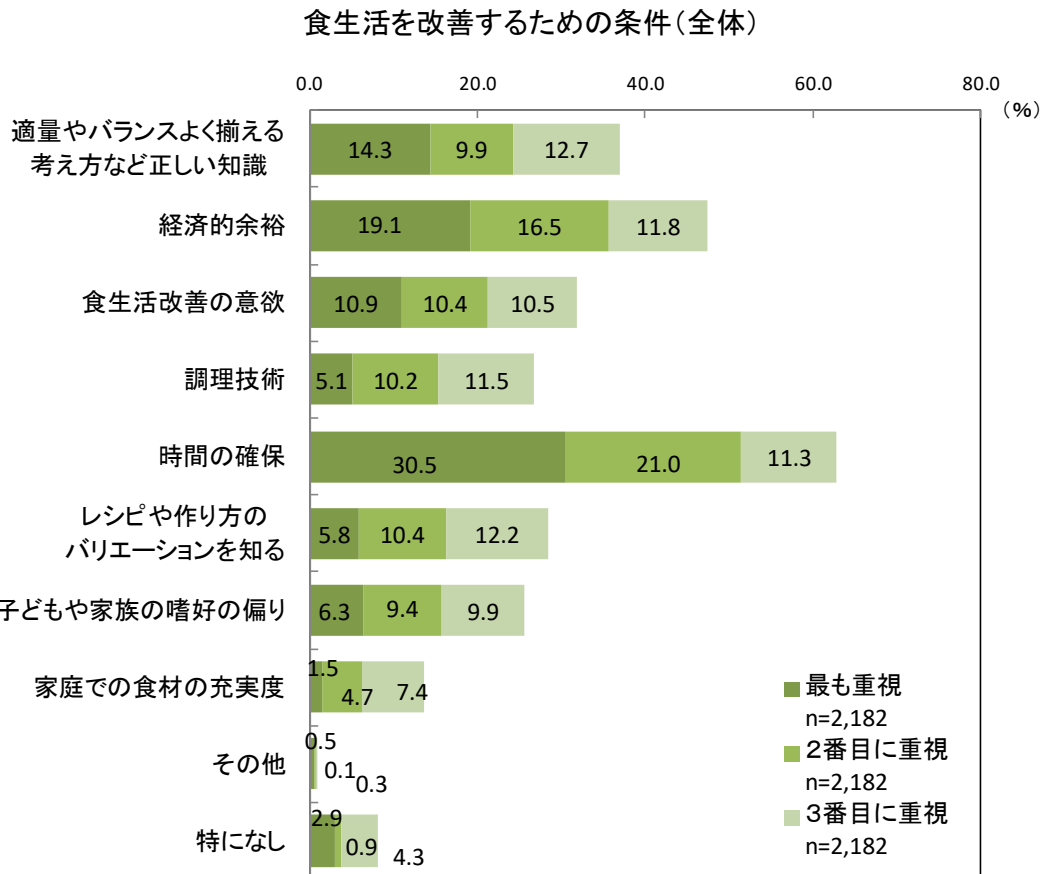
	立て、栄養を考 える組合せ が献立	ば材調理 するときに 必要なら 必要な食 材	す料食品 表示の栄 養成分表 を見ても できる	らたが でもい ても可 （レシ ピを見 ること	事忙しい 時でも、 短時間で できる
全体	3.04	3.39	2.99	3.39	3.16
■性別					
男性	2.54	2.89	2.60	2.83	2.58
女性	3.43	3.78	3.29	3.83	3.54
その他	3.40	3.80	3.20	3.40	4.40
■職業別					
会社員・団体職員・公務員	2.88	3.19	2.86	3.19	2.90
パートタイム勤務・アルバイト	3.42	3.86	3.28	3.88	3.70
フリーランス・自営業	3.11	3.47	3.09	3.35	3.15
農林漁業 (野菜栽培を行っている)	2.44	3.22	2.00	3.56	2.44
農林漁業 (野菜栽培は行っていない)	2.17	3.17	2.67	3.00	3.50
専業主婦(夫)	3.65	3.90	3.46	3.98	3.57
その他	2.93	3.48	2.80	3.48	3.15
■経済状況別					
ゆとりがあり、 全く心配なく暮らしている	3.18	3.44	3.12	3.44	3.24
ゆとりはないが、 それほど心配なく暮らしている	3.06	3.40	2.97	3.38	3.10
ゆとりがなく、多少心配である	2.96	3.35	3.01	3.41	3.10
生活が苦しく、 非常に心配である	2.82	3.27	2.80	3.27	3.10
■健全な食生活実践の心掛け					
常に心掛けている	3.74	3.86	3.68	3.82	3.60
心掛けている	3.27	3.54	3.16	3.53	3.30
あまり心掛けていない	2.68	3.15	2.69	3.16	2.84
全く心掛けていない	2.26	2.86	2.39	3.02	2.59
■BMI					
18.4以下	3.48	3.70	3.19	3.74	3.45
18.5～24.9	3.02	3.36	2.97	3.36	3.08
25.0～29.9	2.80	3.20	2.86	3.22	2.93
30.0以上	3.03	3.51	2.91	3.56	3.33
■子どもの有無別					
子どもあり	3.24	3.58	3.14	3.54	3.35
子どもなし	2.95	3.24	3.00	3.38	2.73
■同居者の有無別					
一人で住んでいる	2.66	2.93	2.59	3.07	2.49
同居者がいる	3.10	3.41	3.11	3.48	2.99

..平均値より高い
 ..平均値より低い

(4) 食生活を改善するための条件

～「時間の確保」最重視、「経済的余裕」と「正しい知識」も重視～

食生活を改善するための条件としては、「時間の確保」が最も重視され、これに次いで「経済的余裕」と「適量やバランスよく揃える考え方など正しい知識」が食生活を改善するための条件として重視されていることがわかります。ただし、前節の「(3) 食事づくりに関する知識や技術」の結果をみると、「適量やバランスよく揃える考え方など正しい知識」「調理技術」「レシピや作り方のバリエーションを知る」など食事づくりに関する知識や技術も、食生活の改善に繋がる重要な条件であることが示唆されています。



「時間の確保」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 62.6%>

- ✓ 「女性」、「夜勤帯あり、休みは固定」、「夜勤帯あり、休みは不規則」、「会社員・団体職員・公務員」

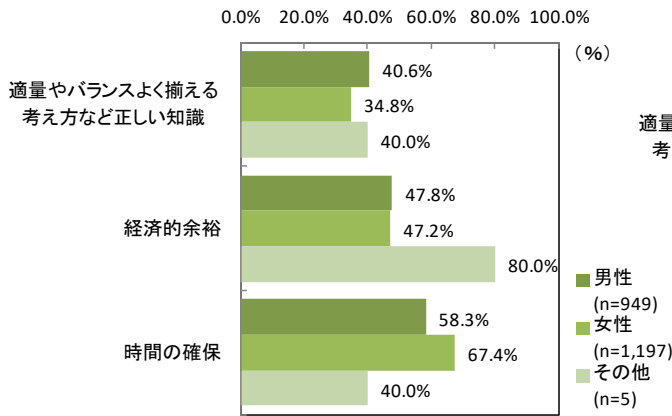
「経済的余裕」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 47.0%>

- ✓ 「生活が苦しく、非常に心配である」、「ゆとりがなく、多少心配である」、「パートタイム勤務・アルバイト」、「健全な食生活実践を全く心掛けていない」、「配偶者なし」、「夜勤帯あり、休みは固定」、「20歳代」

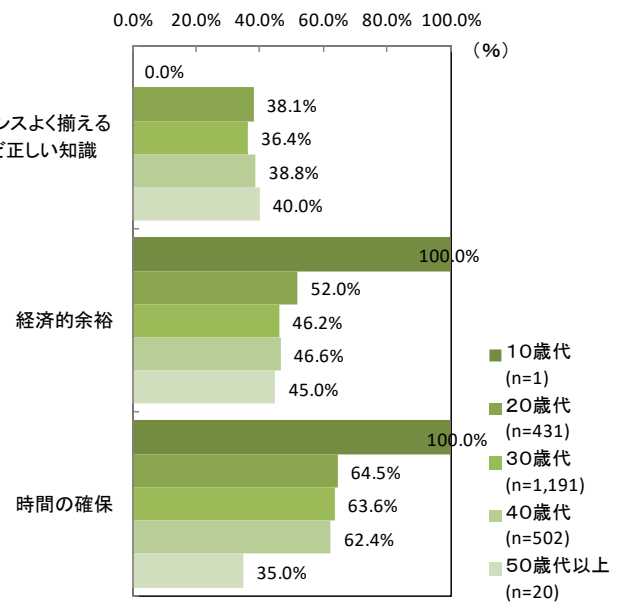
「適量やバランスよく揃える考え方など正しい知識」の割合が高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 36.8%>

- ✓ 「ゆとりがあり、全く心配なく暮らしている」

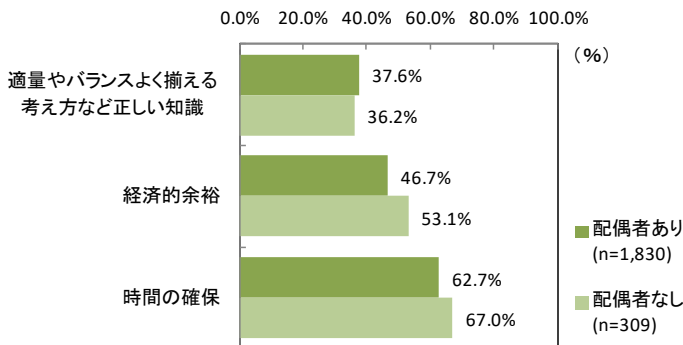
性別にみた食生活を改善するための条件



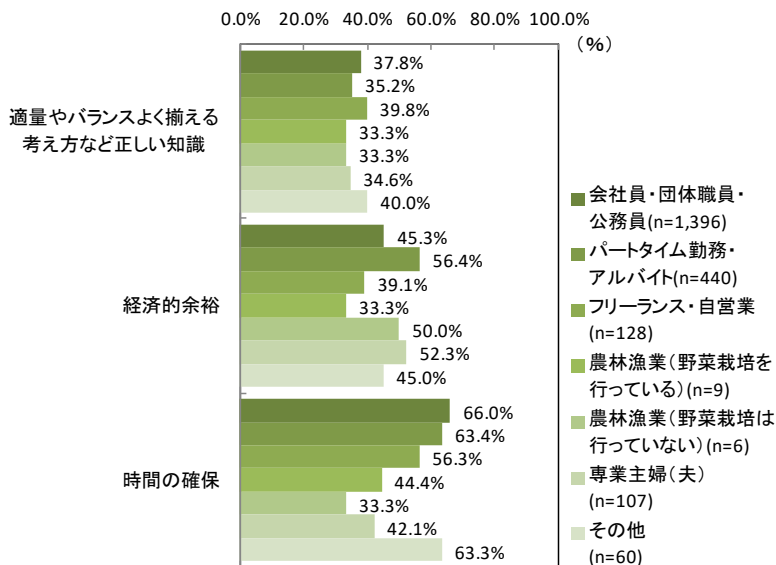
年代別にみた食生活を改善するための条件



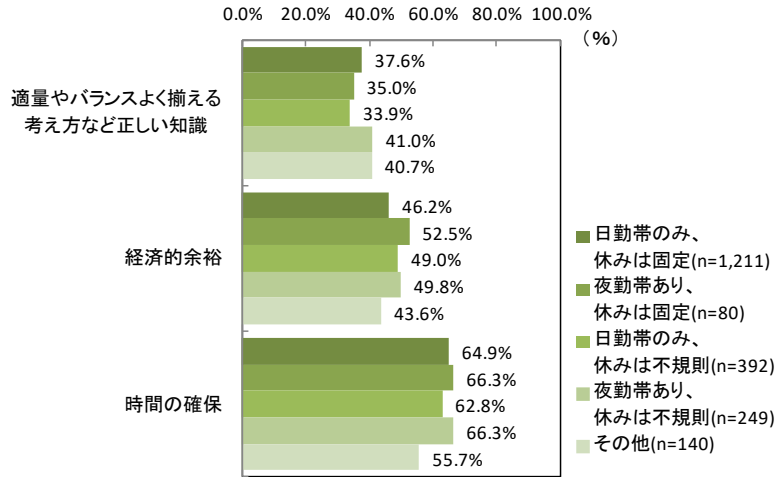
配偶者の有無別にみた食生活を改善するための条件



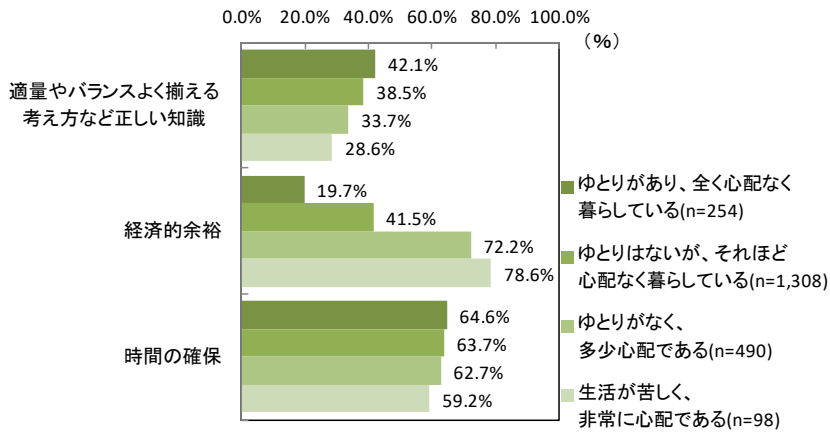
職業別にみた食生活を改善するための条件



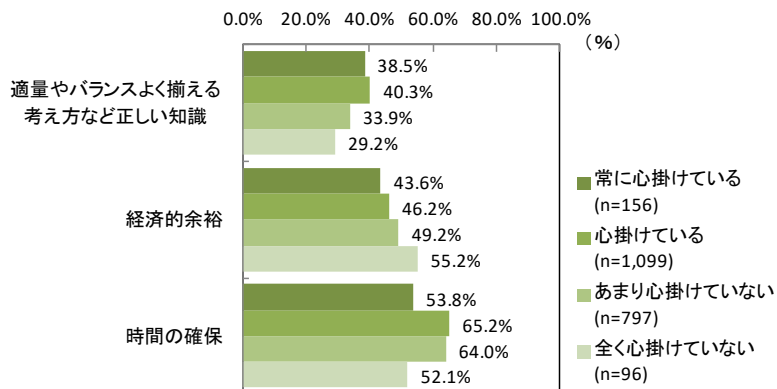
勤務形態別にみた食生活を改善するための条件



経済状況別にみた食生活を改善するための条件



健全な食生活の実践別にみた食生活を改善するための条件



6 食生活の経緯と情報に対するニーズ

(1) 小学生のころの習慣

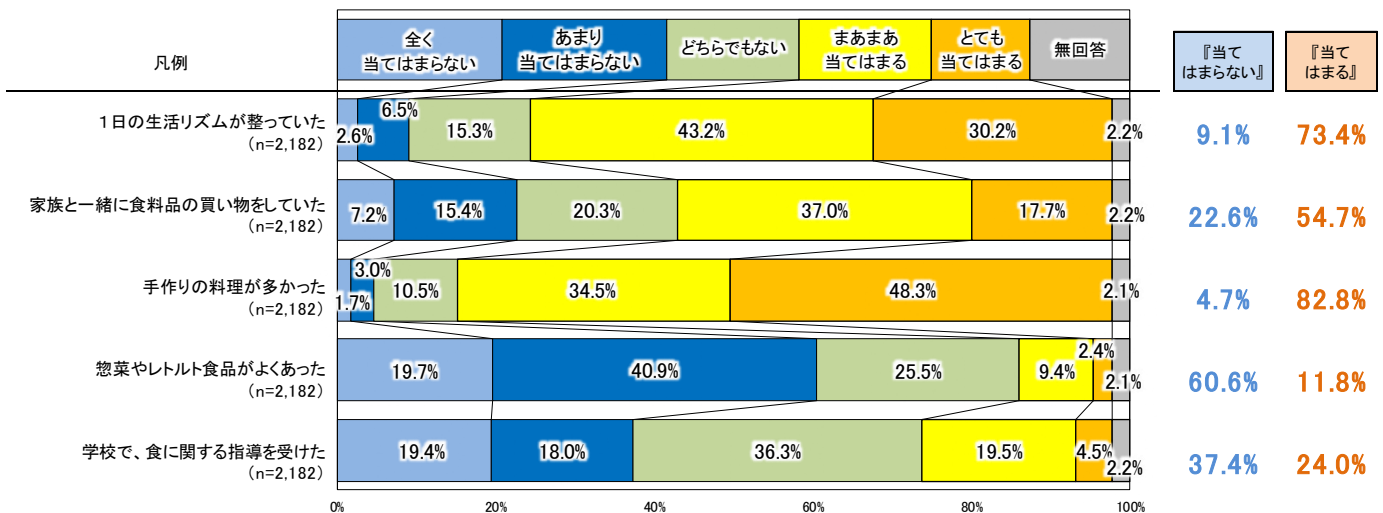
～小学生のころの習慣が現在の食生活に影響～

小学生のころの習慣をみると、『当てはまる』（「とても当てはまる」＋「まあまあ当てはまる」）の割合が高いのは、「手作りの料理が多かった」82.8%、「1日の生活リズムが整っていた」73.4%、「家族と一緒に食料品の買い物をしていた」54.7%。同様に『当てはまらない』（「全く当てはまらない」＋「あまり当てはまらない」）の割合が相対的に高いのは、「惣菜やレトルト食品がよくあった」60.6%となっています。回答者の多くは40歳代以下の若い世代ですが、小学生のころの食生活では惣菜やレトルト食品が一般的ではなかったことがうかがえます。また、7～8割の人が1日の生活リズムが整った手作り料理が多い食生活を送っていたこともわかりました。

小学生のころ「1日の生活リズムが整っていた」と「手作りの料理が多かった」と回答した人では健全な食生活実践を「常に心掛けている」の回答割合が高く、心掛けの程度が少なくなるほど「1日の生活リズムが整っていた」と「手作りの料理が多かった」に『当てはまる』人が少なくなる結果となっています。小学生のころ「惣菜やレトルト食品がよくあった」が『当てはまる』人の中では、現在、健全な食生活実践を心掛けていない人が多くなっています。このことから小学生のころの習慣が現在の食生活に影響を与えていることがうかがえます。

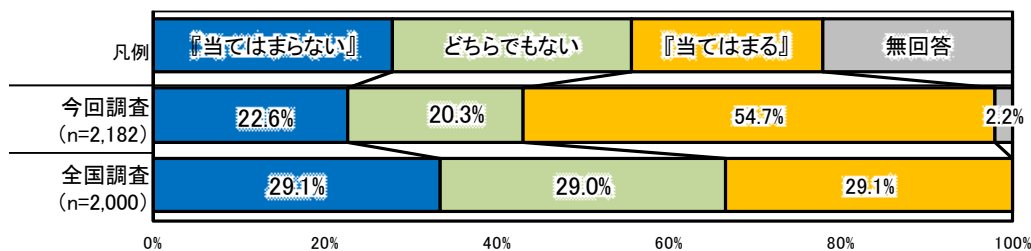
なお、全国調査と比較すると、本市の方が『当てはまる』の割合が高くなっているのは、「手作りの料理が多かった」「家族と一緒に食料品の買い物をしていた」となっています。全国調査の方が『当てはまる』の割合が高くなっているのは、「惣菜やレトルト食品がよくあった」です。

小学生のころの習慣(全体)

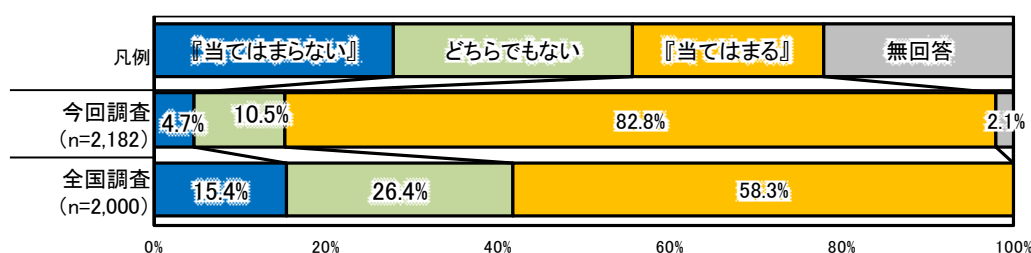


◆全体結果

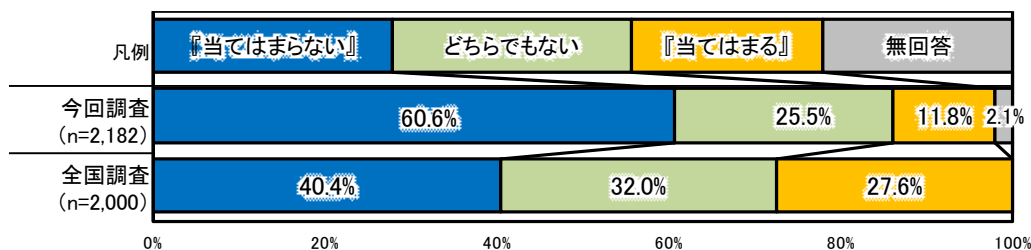
【家族と一緒に食料品の買い物をしていた】



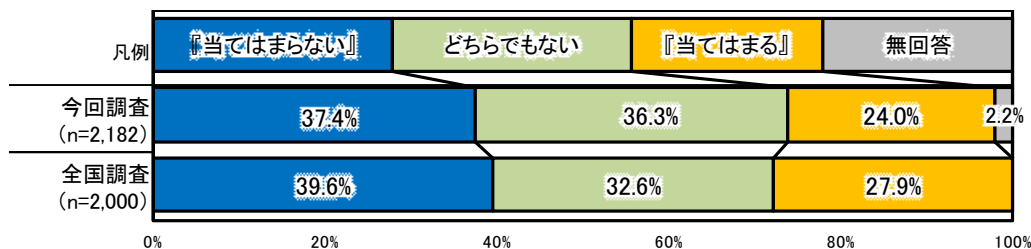
【手作りの料理が多かった】



【惣菜やレトルト食品がよくあった】



【学校で、食に関する指導を受けた】



経済状況別にみた特徴

- ✓ 「1日の生活リズムが整っていた」と「手作りの料理が多かった」、「学校で、食に関する指導を受けた」では、「ゆとりがあり、全く心配なく暮らしている」の平均値が最も高く、経済状況を厳しくなるほど平均値が低くなっています。

健全な食生活実践の心掛け別にみた特徴

- ✓ 「1日の生活リズムが整っていた」と「手作りの料理が多かった」では「常に心掛けている」の平均値が最も高く、以下、心掛けの程度が少なくなるほど平均値が低くなっています。一方、「惣菜やレトルト食品がよくあった」では「全く心掛けていない」の平均値が最も高く、以下、心掛けの程度が高くなるほど平均値が低くなっています。

BMI 別にみた特徴

- ✓ 「1日の生活リズムが整っていた」と「手作りの料理が多かった」では「BMI18.4以下」の平均値が最も高く、以下、BMIの値が高くなるほど平均値が低くなっています。一方、「惣菜やレトルト食品がよくあった」では「BMI30.0以上」の平均値が最も高く、以下、BMIの値が低くなるほど平均値が低くなっています。

	整1日 の生活 リズム が	買 い 族 と を し 緒 に い 食 料 品 の	た 手 作 り の 料 理 が 多 か っ	よ 惣 菜 あ や っ し た ト ル ト 食 品 が	導 学 校 で 受 け た 食 に 関 す る 指
全体	3.94	3.44	4.27	2.33	2.71
■ 経済状況別					
ゆとりがあり、 全く心配なく暮らしている	4.10	3.57	4.37	2.25	2.92
ゆとりはないが、 それほど心配なく暮らしている	3.96	3.43	4.28	2.33	2.69
ゆとりがなく、多少心配である	3.84	3.42	4.21	2.36	2.69
生活が苦しく、 非常に心配である	3.75	3.25	4.19	2.18	2.51
■ 健全な食生活実践の心掛け					
常に心掛けている	4.28	3.72	4.37	2.16	2.56
心掛けている	4.03	3.53	4.34	2.31	2.79
あまり心掛けていない	3.78	3.30	4.18	2.36	2.65
全く心掛けていない	3.63	3.09	4.08	2.45	2.60
■ BMI					
18.4以下	4.13	3.56	4.35	2.20	2.79
18.5～24.9	3.97	3.45	4.29	2.30	2.73
25.0～29.9	3.85	3.24	4.20	2.47	2.55
30.0以上	3.64	3.40	4.26	2.49	2.85

.. 平均値より高い
 .. 平均値より低い

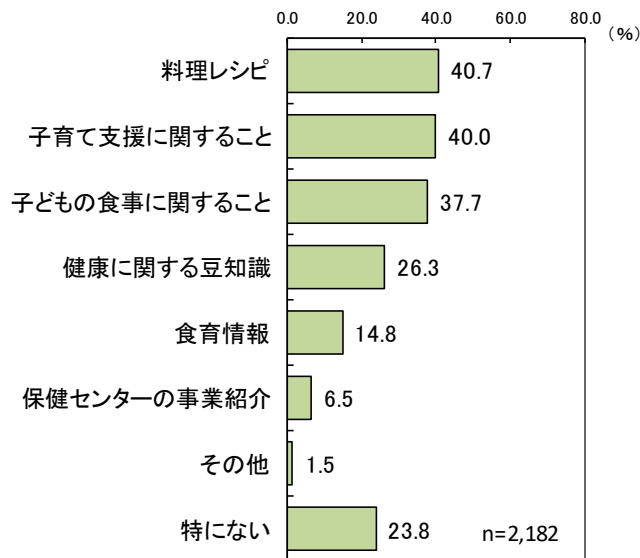
(2) インスタグラムで発信してほしい情報

～「料理レシピ」「子育て支援」「子どもの食事」に関することが多い～

荒尾市保健センターのインスタグラムで発信してほしい情報をみると、「料理レシピ」の40.7%が最も高く、これに「子育て支援に関すること」40.0%、「子どもの食事に関すること」37.7%が続いています。これらの回答割合が上位となった情報を選択しているのは健全な食生活を実践している人が多くなっています。

健全な食生活を実践している人を支援する情報を発信してインスタグラムを盛り上げていくことが課題と言えます。

インスタグラムで発信してほしい情報(全体)



「料理レシピ」の割合が比較的高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 40.7%>

- ✓ 「専業主婦(夫)」、「女性」、「パートタイム勤務・アルバイト」、「一般(無作為抽出市民)」、「健全な食生活実践を心掛けている」、「その他の勤務形態」、「BMI18.4以下」、「20歳代」

「子育て支援に関すること」の割合が比較的高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 40.0%>

- ✓ 「日勤帯のみ、休みは不規則」、「BMI18.4以下」、「女性」、「パートタイム勤務・アルバイト」、「フリーランス・自営業」、「ゆとりがなく、多少心配である」、「健全な食生活実践を心掛けている」、「園児の保護者」

「子どもの食事に関すること」の割合が比較的高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 37.7%>

- ✓ 「専業主婦(夫)」、「健全な食生活実践を心掛けている」、「女性」、「健全な食生活実践を常に心掛けている」、「BMI18.4以下」、「パートタイム勤務・アルバイト」、「フリーランス・自営業」、「その他の勤務形態」、「園児の保護者」

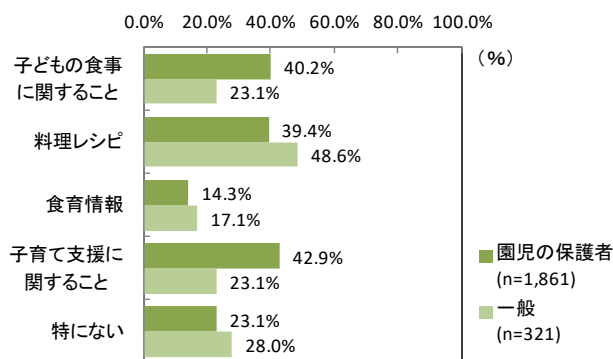
「食育情報」の割合が比較的高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 14.8%>

- ✓ 「BMI30.0以上」、「健全な食生活実践を常に心掛けている」

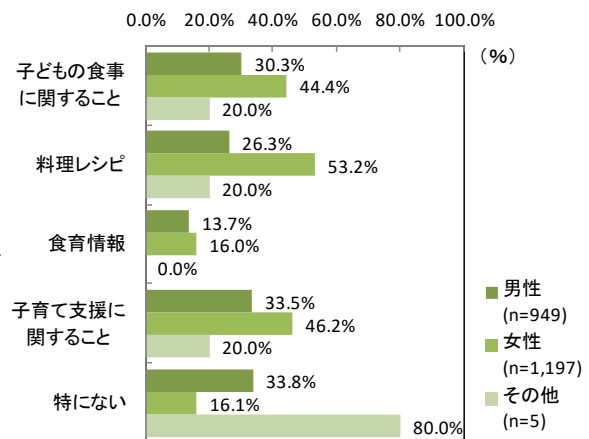
発信してほしい情報が「特にない」の割合が比較的高い人たちの特徴 <回答者全体の割合 23.8%>

- ✓ 「健全な食生活実践を全く心掛けていない」、「その他の職業」、「男性」、「生活が苦しく、非常に心配である」、「夜勤帯あり、休みは固定」、「健全な食生活実践をあまり心掛けていない」、「配偶者なし」、「BMI30.0以上」、「夜勤帯あり、休みは不規則」

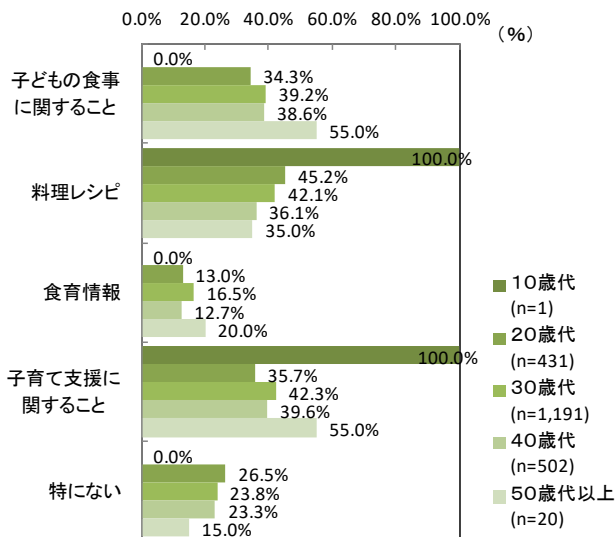
調査の方法別にみたInstagramで発信してほしい情報



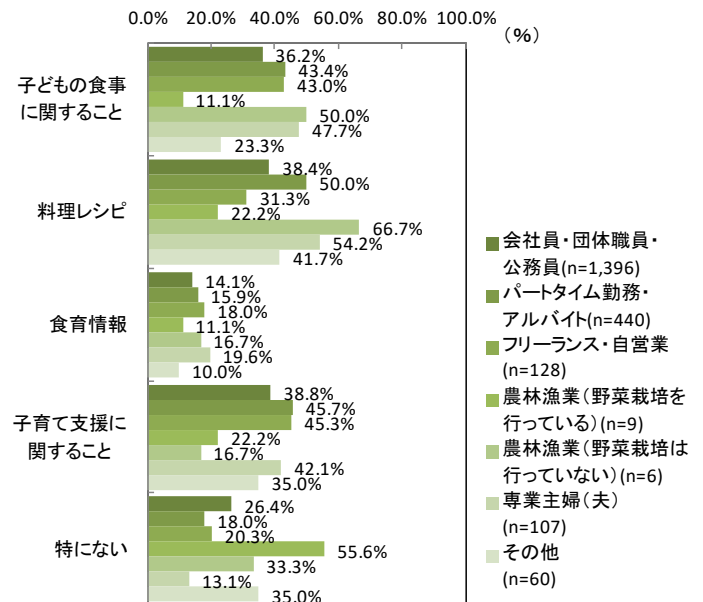
性別にみたInstagramで発信してほしい情報



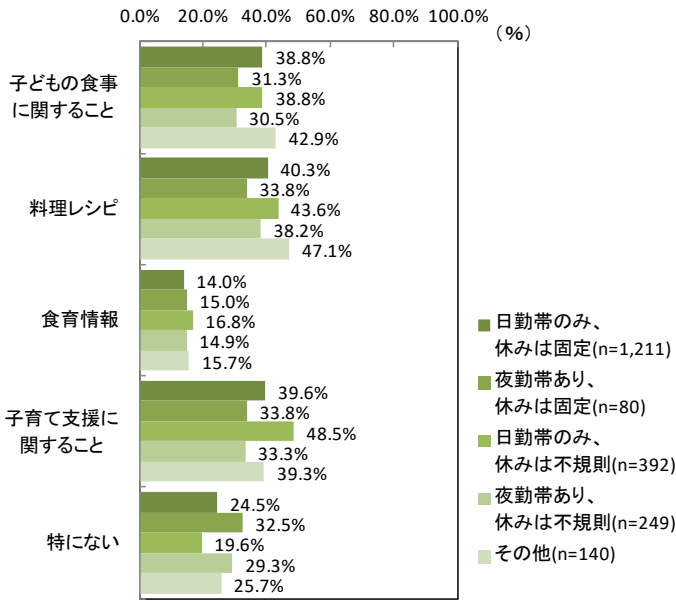
年代別にみたInstagramで発信してほしい情報



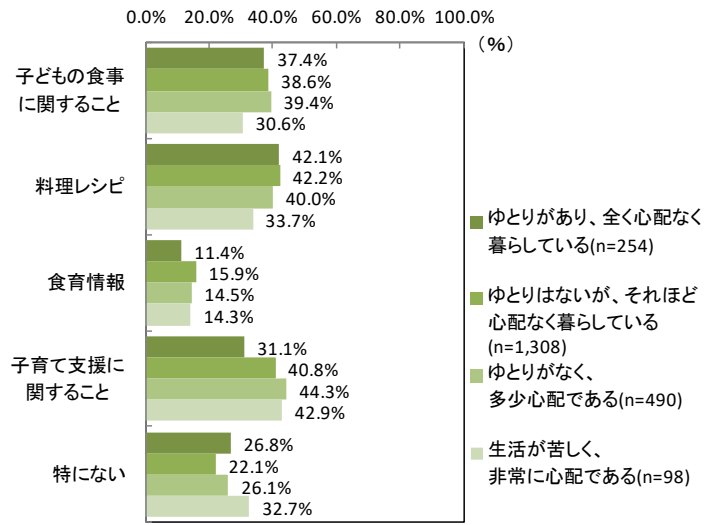
職業別にみたInstagramで発信してほしい情報



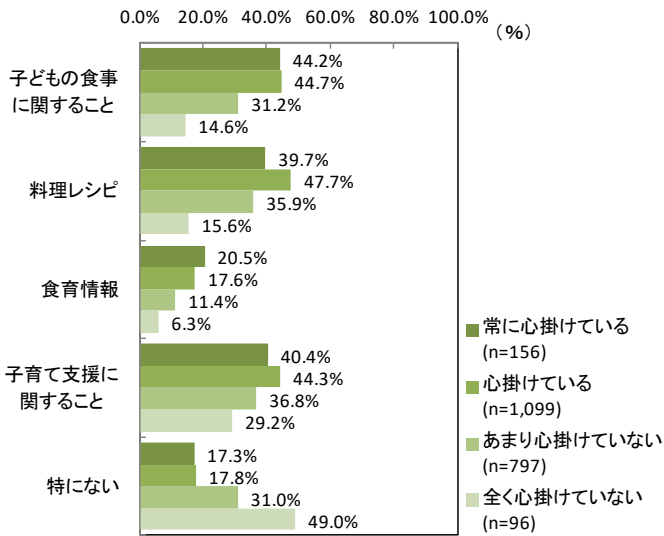
勤務形態別に見たInstagramで発信してほしい情報



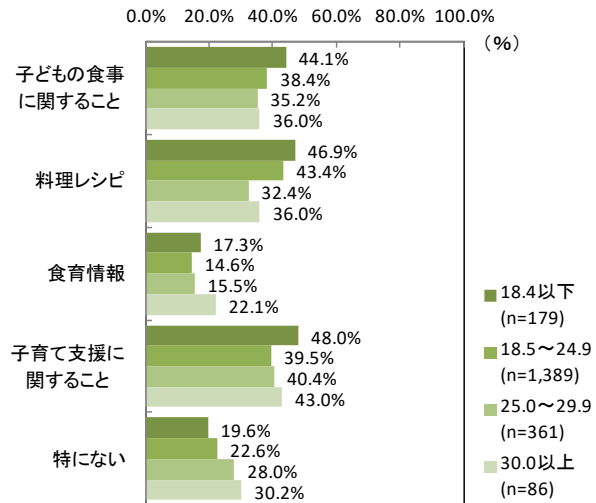
経済状況別に見たInstagramで発信してほしい情報



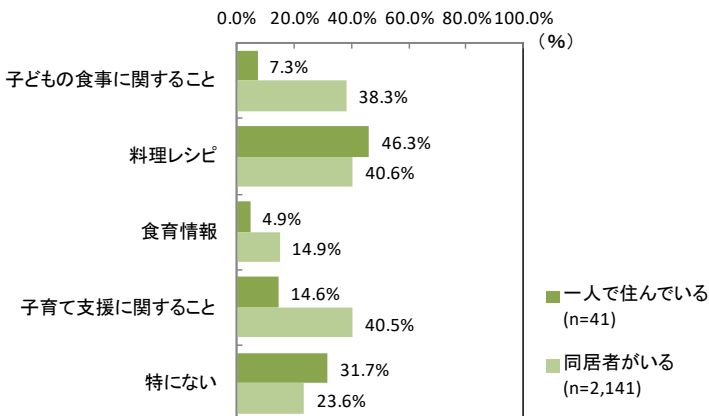
健全な食生活の実践別に見たInstagramで発信してほしい情報



BMI 別に見たInstagramで発信してほしい情報



同居者の有無別に見たInstagramで発信してほしい情報



子どもの有無別に見たInstagramで発信してほしい情報

