

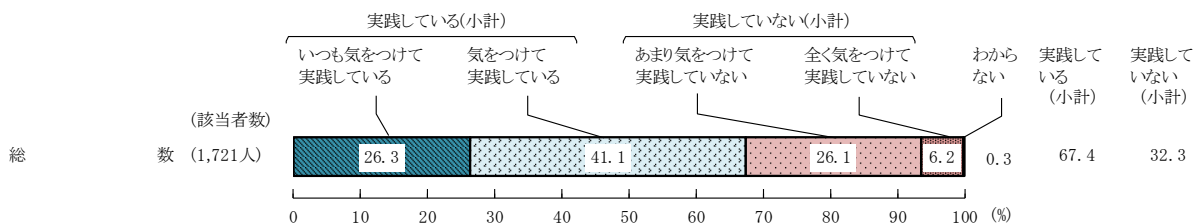
5 生活習慣病の予防や改善に関する食意識や実践について

(1) 生活習慣病の予防や改善に関する実践

生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか聞いたところ、『実践している』と回答した人の割合が67.4%（「いつも気をつけて実践している」26.3%+「気をつけて実践している」41.1%）、『実践していない』と回答した人の割合が32.3%（「あまり気をつけて実践していない」26.1%+「全く気をつけて実践していない」6.2%）となっている。（図5-1）

Q14 「回答票 18」生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。この中から1つ選んでください。

図5-1 生活習慣病の予防や改善に関する実践

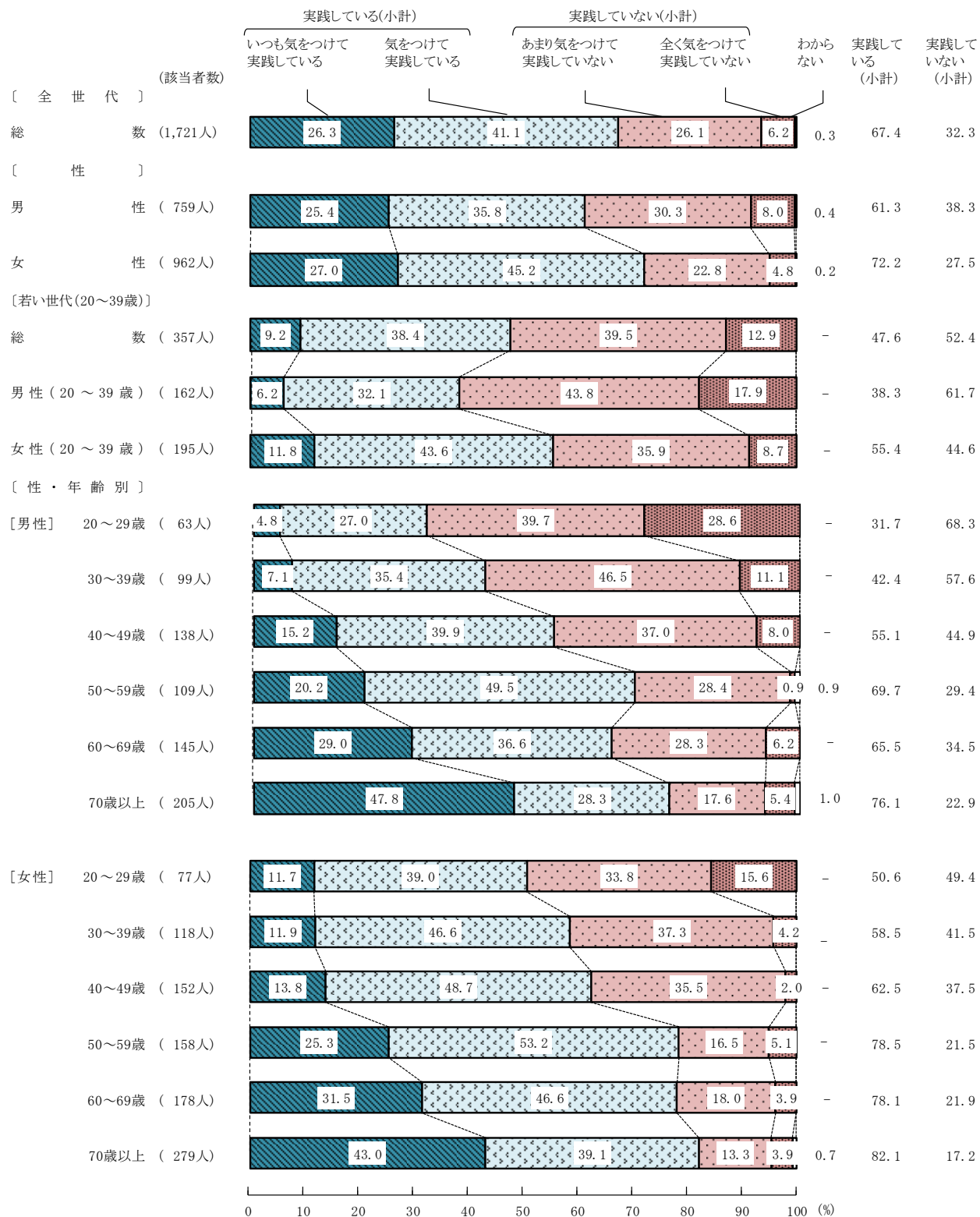


「第3次食育推進基本計画」の目標  
 ・生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適性体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合  
 目標値(2020年度)：75%以上

生活習慣病の予防や改善に関する実践について、性別に見ると、『実践している』と回答した人の割合は女性で高い。

若い世代（20～39歳）の男性では、『実践していない』と回答した人の割合が約6割と高い。

図5-1-1 生活習慣病の予防や改善に関する実践



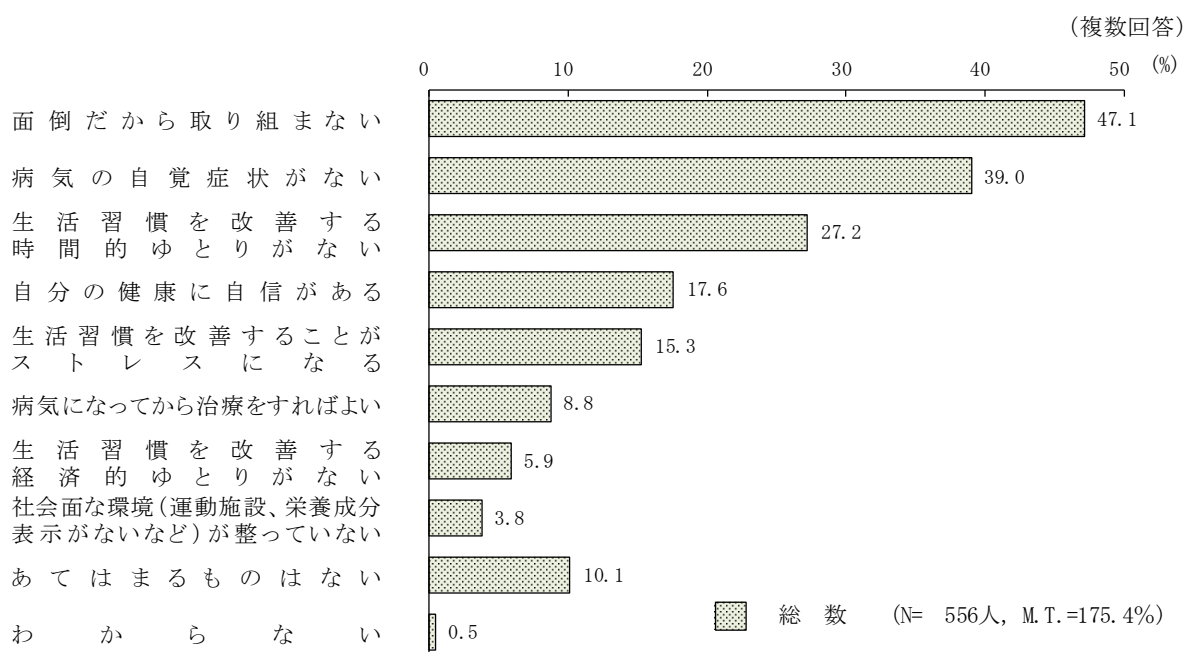
(2) 生活習慣病の予防や改善を実践しない理由

生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を『実践していない』と回答した人に、実践しない理由を聞いたところ、「面倒だから取り組まない」を挙げた人の割合が47.1%、「病気の自覚症状がない」を挙げた人の割合が39.0%、「生活習慣を改善する時間的ゆとりがない」を挙げた人の割合が27.2%の順となっている。(複数回答, 上位3項目) (図5-2)

【Q14で「(ウ) あまり気をつけて実践していない」又は「(エ) 全く気をつけて実践していない」と答えた方に】

SQ [回答票19] ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していない理由として、この中からいくつでも選んでください。(M.A.)

図5-2 生活習慣病の予防や改善を実践しない理由



生活習慣病の予防や改善を実践しない理由について、若い世代（20～39歳）では、「生活習慣を改善する時間的ゆとりがない」を挙げた人の割合が高い。

表5-2 生活習慣病の予防や改善を実践しない理由

(複数回答)

	該 当 者 数	面 倒 だ か ら 取 り 組 ま な い	病 気 の 自 覚 症 状 が な い	時 間 的 ゆ と り が な い	生 活 的 習 慣 を 改 善 す る	自 分 の 健 康 に 自 信 が あ る	こ と が ス ト レ ス に な る	生 活 的 習 慣 を 改 善 す る	治 療 を す れ ば よ か い	経 済 的 習 慣 を 改 善 す る	社 会 的 な 環 境 が 整 っ て い な い	あ て は ま る も の は な い	わ か ら な い	計 (M.T.)
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
[全世代] 総数	556	47.1	39.0	27.2	17.6	15.3	8.8	5.9	3.8	10.1	0.5			175.4
[性 男性]	291	46.7	39.9	24.4	18.2	16.5	10.7	6.2	3.1	10.0	0.7			176.3
[性 女性]	265	47.5	38.1	30.2	17.0	14.0	6.8	5.7	4.5	10.2	0.4			174.3
[若い世代(20～39歳)] 総数	187	46.5	36.9	37.4	17.1	19.3	6.4	7.5	2.7	7.5	-			181.3
男性(20～39歳)	100	48.0	38.0	41.0	16.0	25.0	8.0	10.0	4.0	6.0	-			196.0
女性(20～39歳)	87	44.8	35.6	33.3	18.4	12.6	4.6	4.6	1.1	9.2	-			164.4
[性・年齢] (男性)														
20～29歳	43	51.2	32.6	37.2	18.6	27.9	7.0	11.6	2.3	4.7	-			193.0
30～39歳	57	45.6	42.1	43.9	14.0	22.8	8.8	8.8	5.3	7.0	-			198.2
40～49歳	62	58.1	45.2	25.8	17.7	19.4	11.3	6.5	3.2	3.2	-			190.3
50～59歳	32	37.5	59.4	21.9	12.5	25.0	9.4	-	3.1	12.5	-			181.3
60～69歳	50	48.0	30.0	12.0	18.0	2.0	12.0	4.0	2.0	16.0	2.0			146.0
70歳以上	47	34.0	34.0	2.1	27.7	4.3	14.9	4.3	2.1	19.1	2.1			144.7
(女性)														
20～29歳	38	50.0	31.6	31.6	26.3	7.9	7.9	5.3	2.6	7.9	-			171.1
30～39歳	49	40.8	38.8	34.7	12.2	16.3	2.0	4.1	-	10.2	-			159.2
40～49歳	57	64.9	54.4	43.9	14.0	21.1	1.8	7.0	5.3	1.8	-			214.0
50～59歳	34	44.1	23.5	50.0	11.8	17.6	5.9	5.9	8.8	11.8	-			179.4
60～69歳	39	48.7	38.5	12.8	10.3	12.8	15.4	10.3	10.3	12.8	-			171.8
70歳以上	48	33.3	33.3	8.3	27.1	6.3	10.4	2.1	2.1	18.8	2.1			143.8

### (3) 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

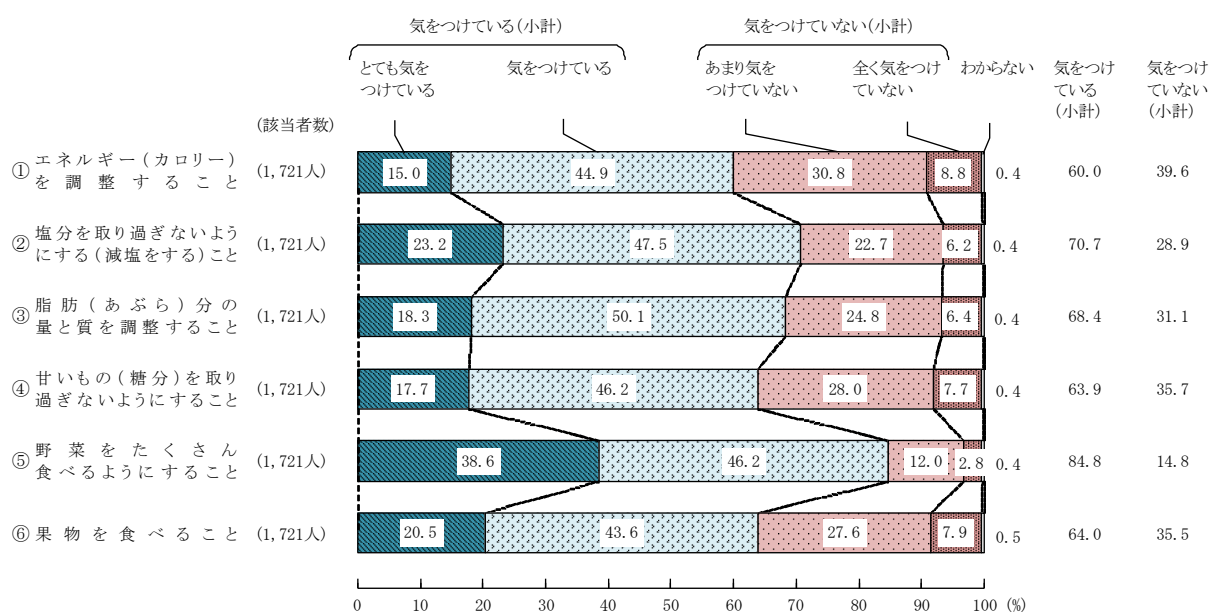
生活習慣病の予防や改善について、6つの内容を挙げ、それぞれについて、どの程度気をつけているかあてはまるものを聞いた。

『気をつけている』（「とても気をつけている」+「気をつけている」）と回答した人の割合が最も高いのは、「⑤野菜をたくさん食べるようにすること」（84.8%）で、続いて、「②塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）こと」（70.7%）、「③脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること」（68.4%）、「⑥果物を食べること」（64.0%）、「④甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにすること」（63.9%）、「①エネルギー（カロリー）を調整すること」（60.0%）の順となっている。

項目ごとに見ると、「⑤野菜をたくさん食べるようにすること」は、「とても気をつけている」と回答した人が約4割となっている。一方、他の項目で「とても気をつけている」と回答したのは2割前後となっている。（図5-3）

Q15 [回答票 20] 次の①～⑥に関する生活習慣病の予防や改善について、あなたは、どの程度気をつけていますか。あてはまるものをそれぞれ1つずつ選んでください。

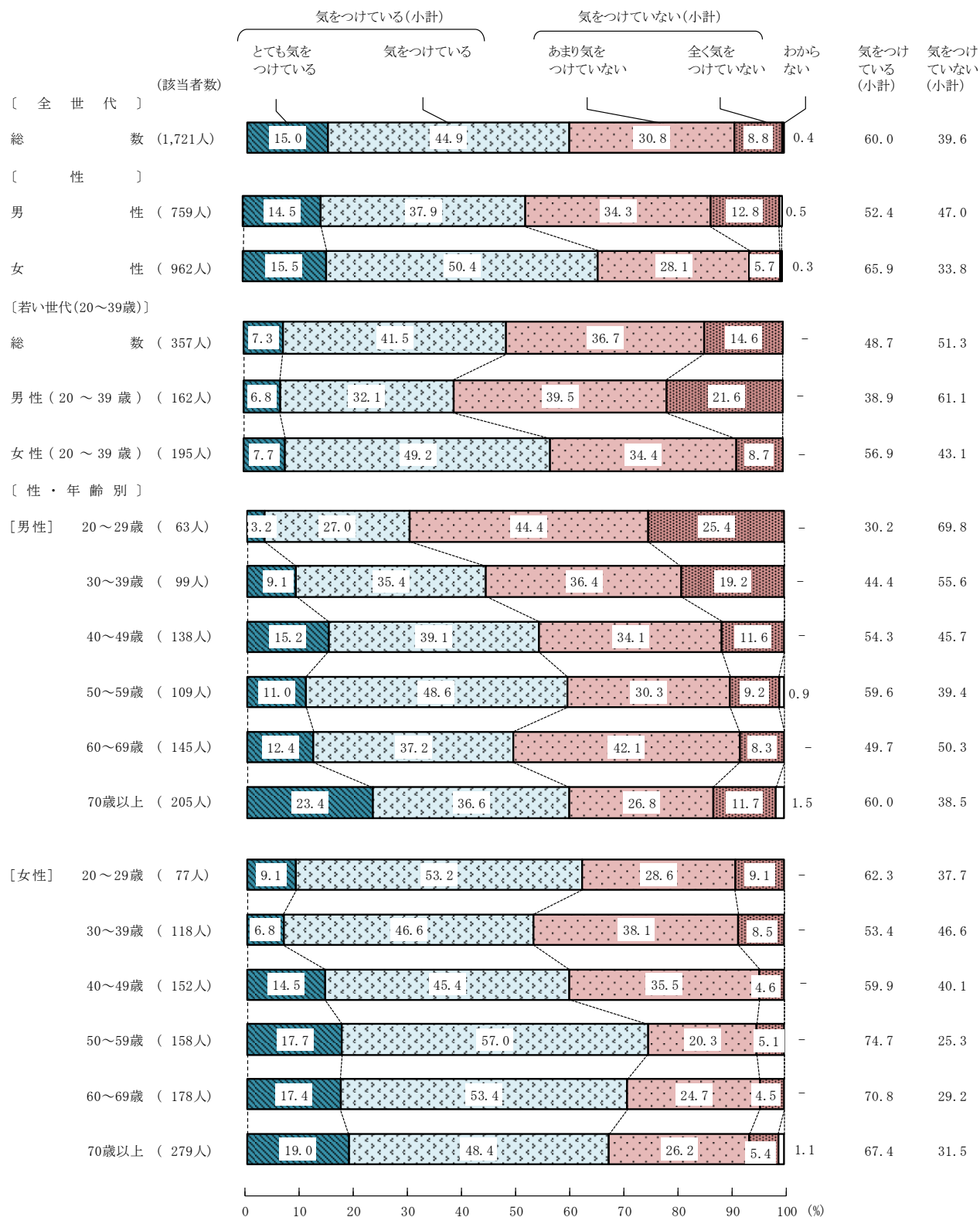
図5-3 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識



エネルギー（カロリー）を調整することについて、性別に見ると、『気をつけている』と回答した人の割合は女性で高く、『気をつけていない』と回答した人の割合は男性で高い。  
若い世代（20～39歳）の男性では、『気をつけていない』と回答した人の割合が高い。

図5-3-1 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

① エネルギー（カロリー）を調整すること



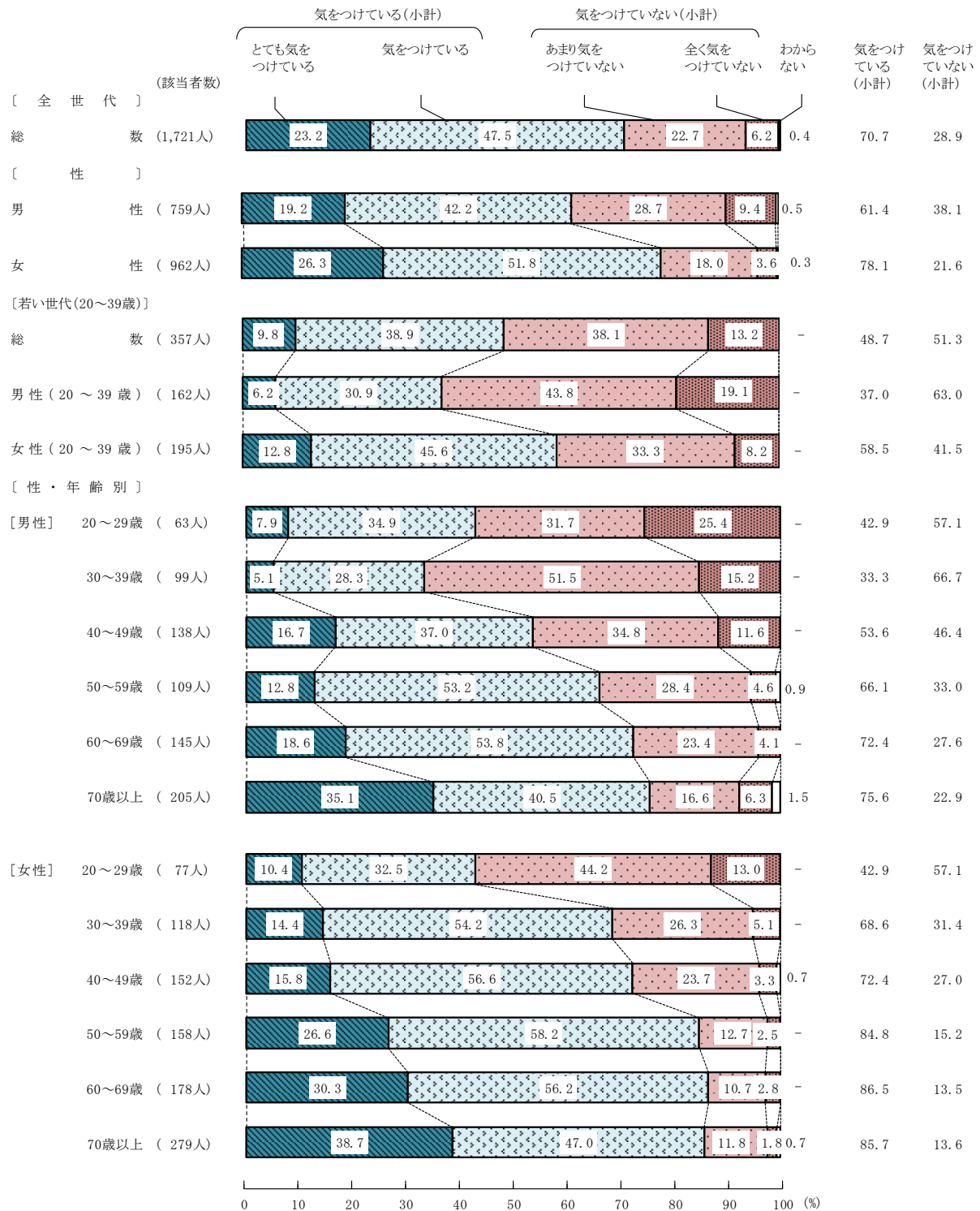
塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）ことについて、性別に見ると、『気をつけている』と回答した人の割合は女性で高く、『気をつけていない』と回答した人の割合は男性で高い。

若い世代（20～39歳）では、男性で約6割、女性で約4割が『気をつけていない』と回答している。

性・年齢別に見ると、『気をつけている』と回答した人の割合は、男性の30歳代を除く全ての性・年齢で年代が高くなるほど高い。

図5-3-2 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

② 塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）こと

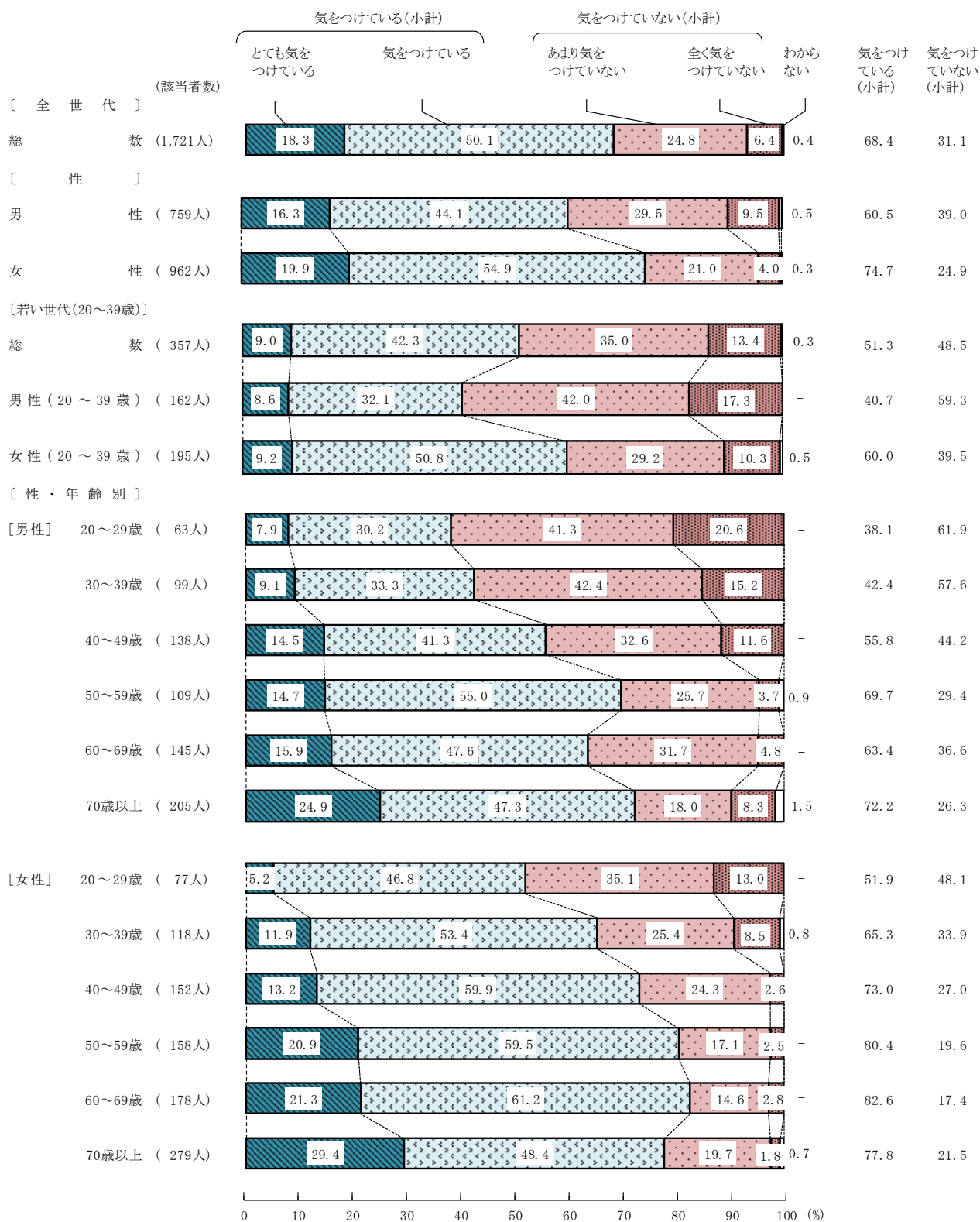


脂肪（あぶら）分の量と質を調整することについて、性別に見ると、『気をつけている』と回答した人の割合は女性で高く、『気をつけていない』と回答した人の割合は男性で高い。

若い世代（20～39歳）の男性では、『気をつけていない』と回答した人の割合がおよそ6割と高い。

図5-3-3 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

③ 脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること

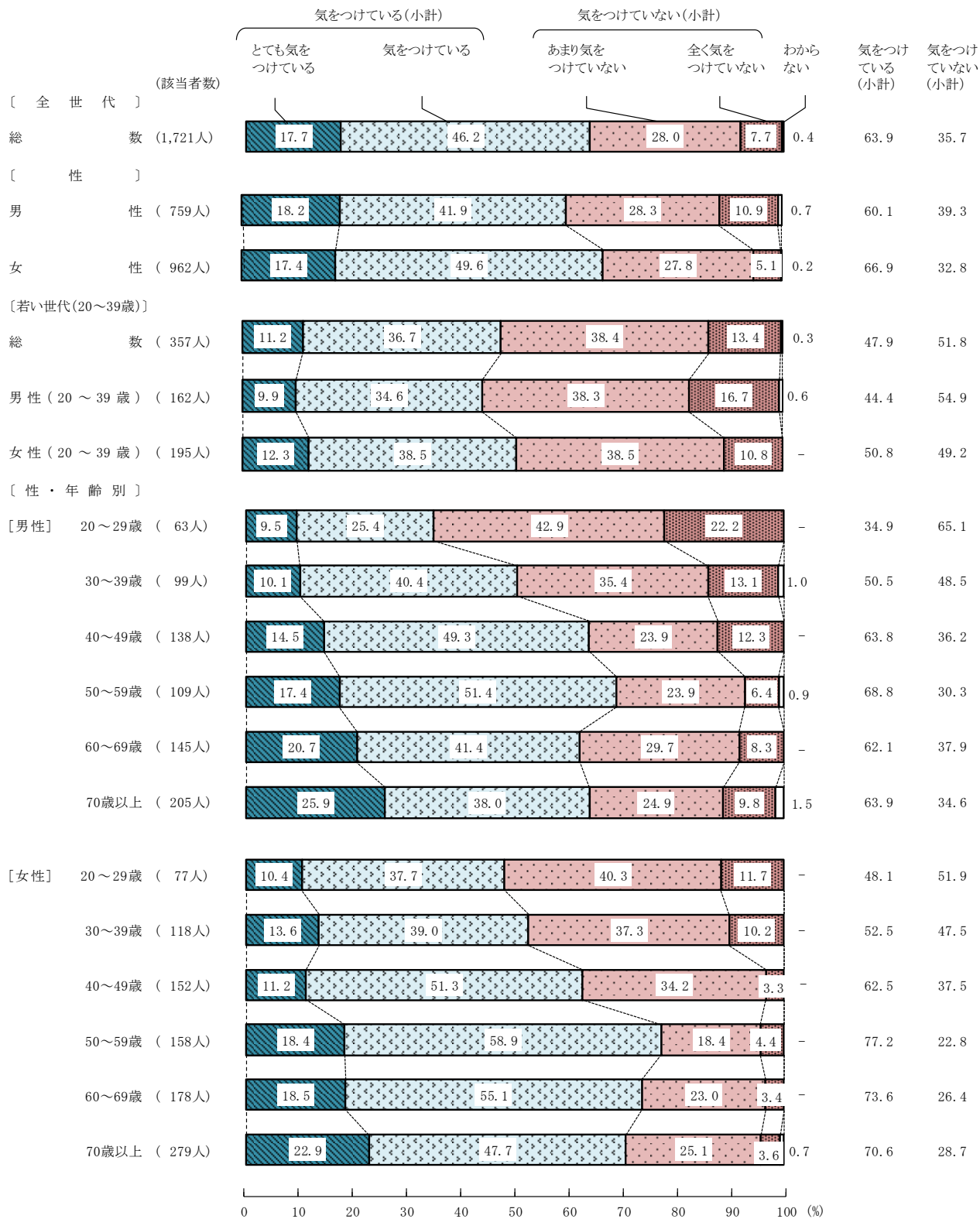




甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにすることについて、性別に見ると、『気をつけている』と回答した人の割合は女性で高く、『気をつけていない』と回答した人の割合は男性で高い。  
若い世代（20～39歳）では、『気をつけていない』と回答した人の割合が約5割と高い。

図5-3-4 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

④ 甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにすること

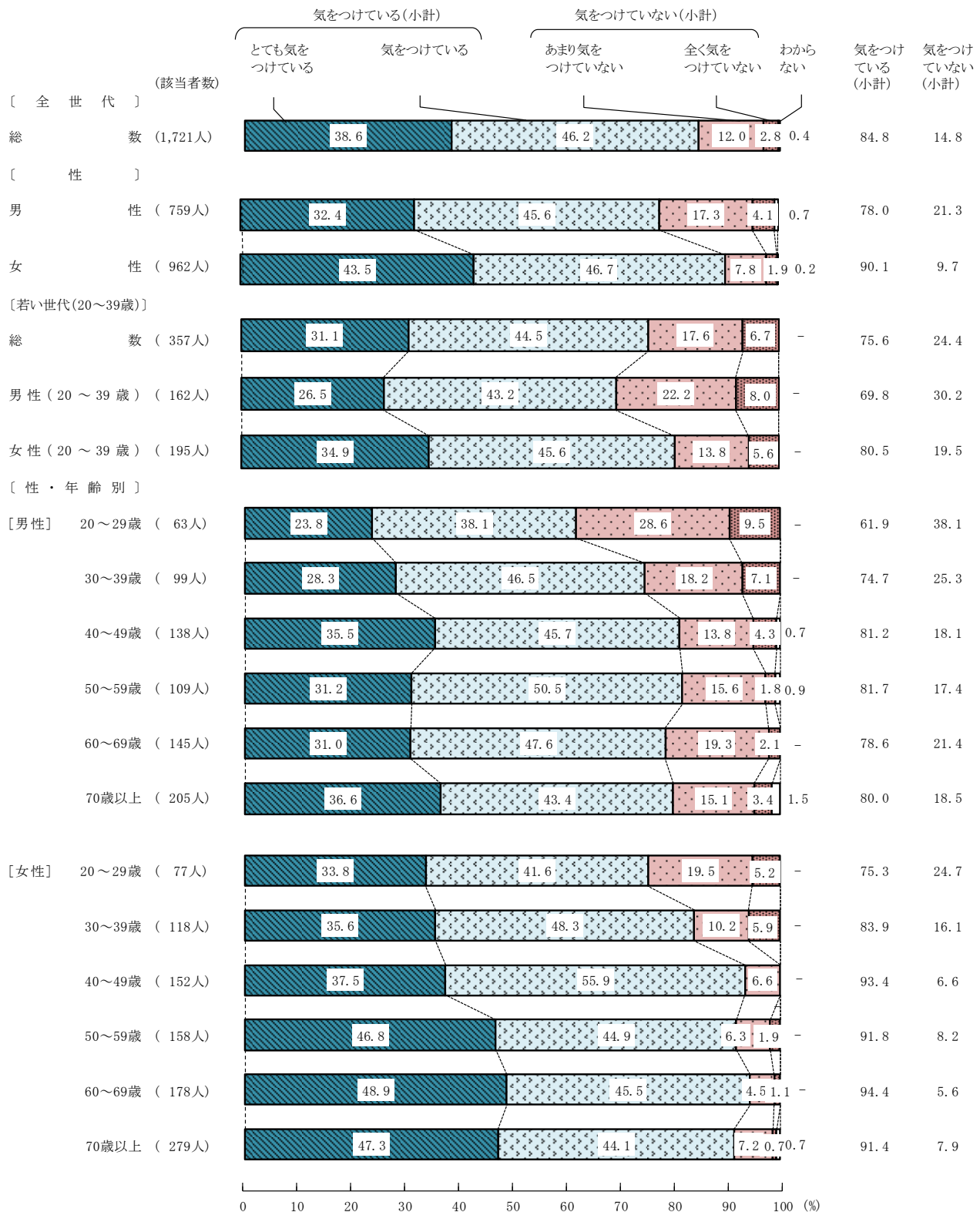


野菜をたくさん食べるようにすることについて、性別に見ると、『気をつけている』と回答した人の割合は女性で高く、『気をつけていない』と回答した人の割合は男性で高い。

若い世代（20～39歳）の男性では、『気をつけていない』と回答した人の割合が高く、3割となっている。

図5-3-5 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

⑤ 野菜をたくさん食べるようにすること

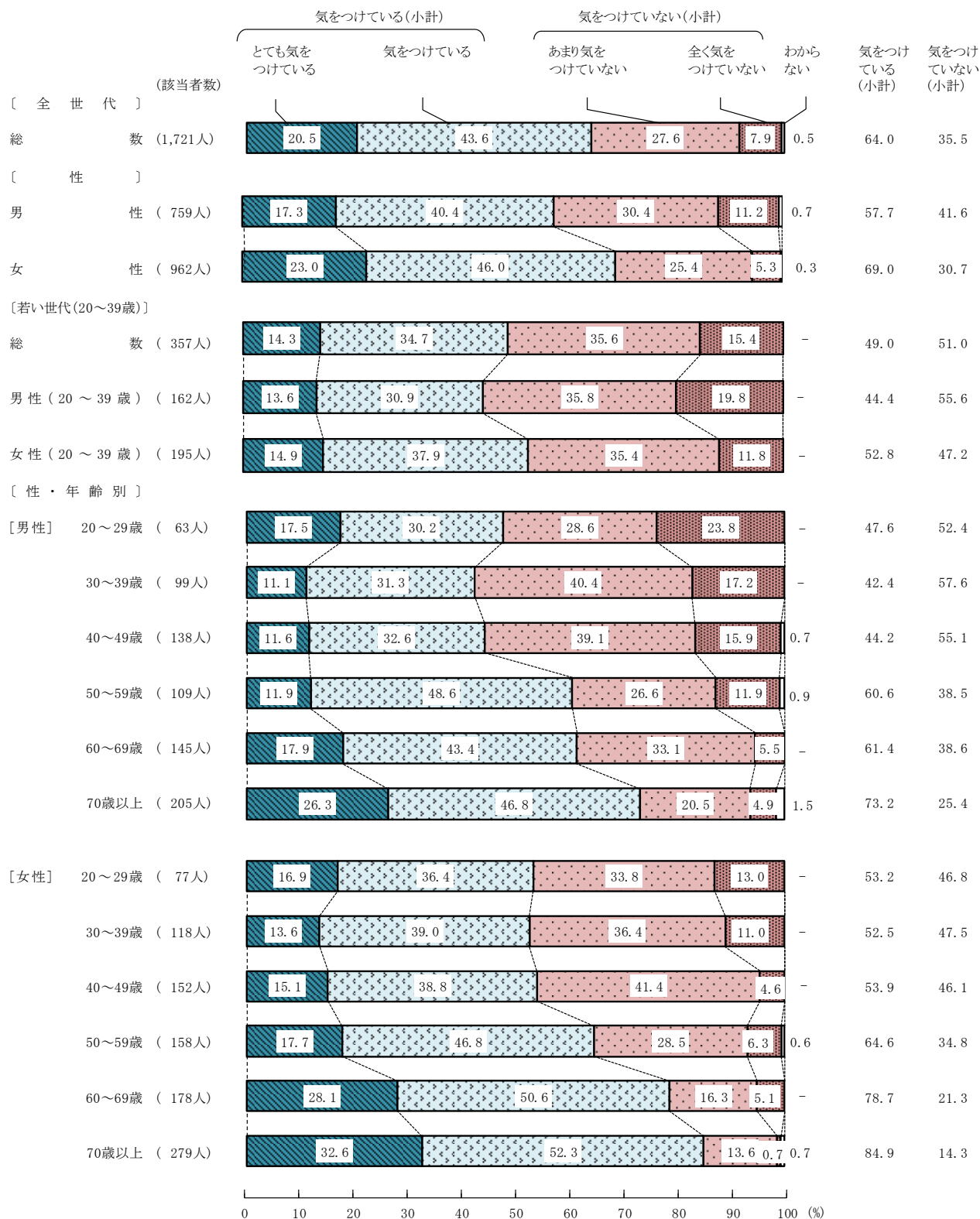


果物を食べることについて、性別に見ると、『気をつけている』と回答した人の割合は女性で高く、『気をつけていない』と回答した人の割合は男性で高い。

性・年齢別に見ると、男性、女性ともに20歳代から40歳代で『気をつけていない』と回答した人の割合が高く、4割台から5割台となっている。

図5-3-6 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識

⑥ 果物を食べること



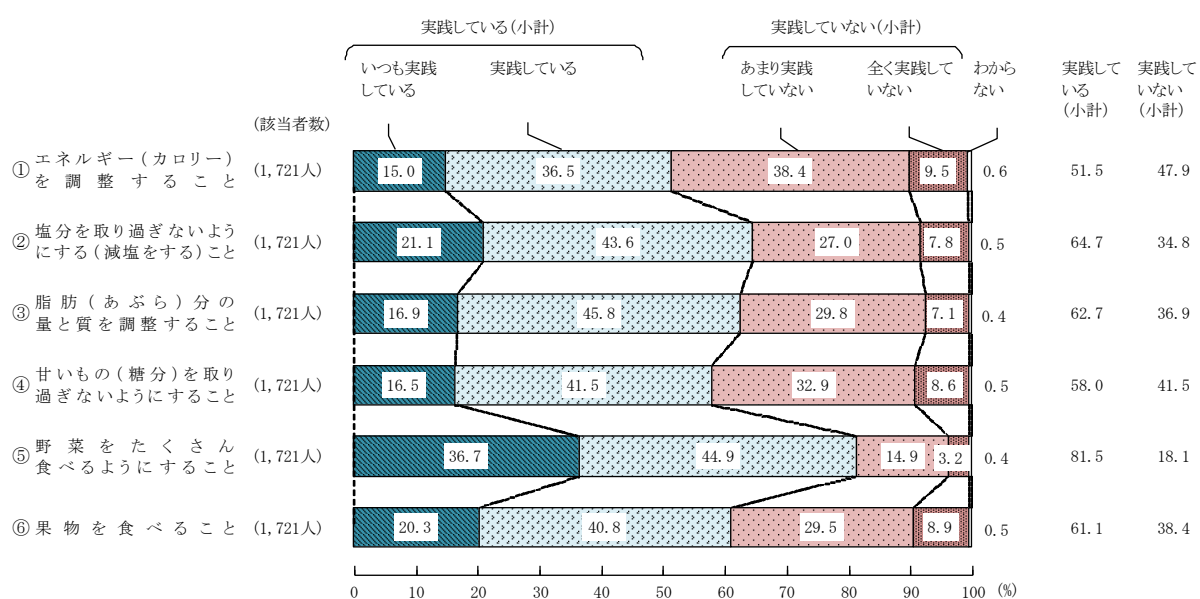
#### (4) 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

生活習慣病の予防や改善について、6つの内容を挙げ、それぞれについて、どの程度実践しているかあてはまるものを聞いた。

『実践している』（「いつも実践している」+「実践している」）と回答した人の割合が最も高いのは、「⑤野菜をたくさん食べるようにすること」（81.5%）で、続いて、「②塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）こと」（64.7%）、「③脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること」（62.7%）、「⑥果物を食べること」（61.1%）、「④甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにすること」（58.0%）、「①エネルギー（カロリー）を調整すること」（51.5%）の順となっている。（図5-4）

Q16 「回答票 21」 次の①～⑥に関する生活習慣病の予防や改善について、あなたは、どの程度実践していますか。あてはまるものをそれぞれ1つずつ選んでください。

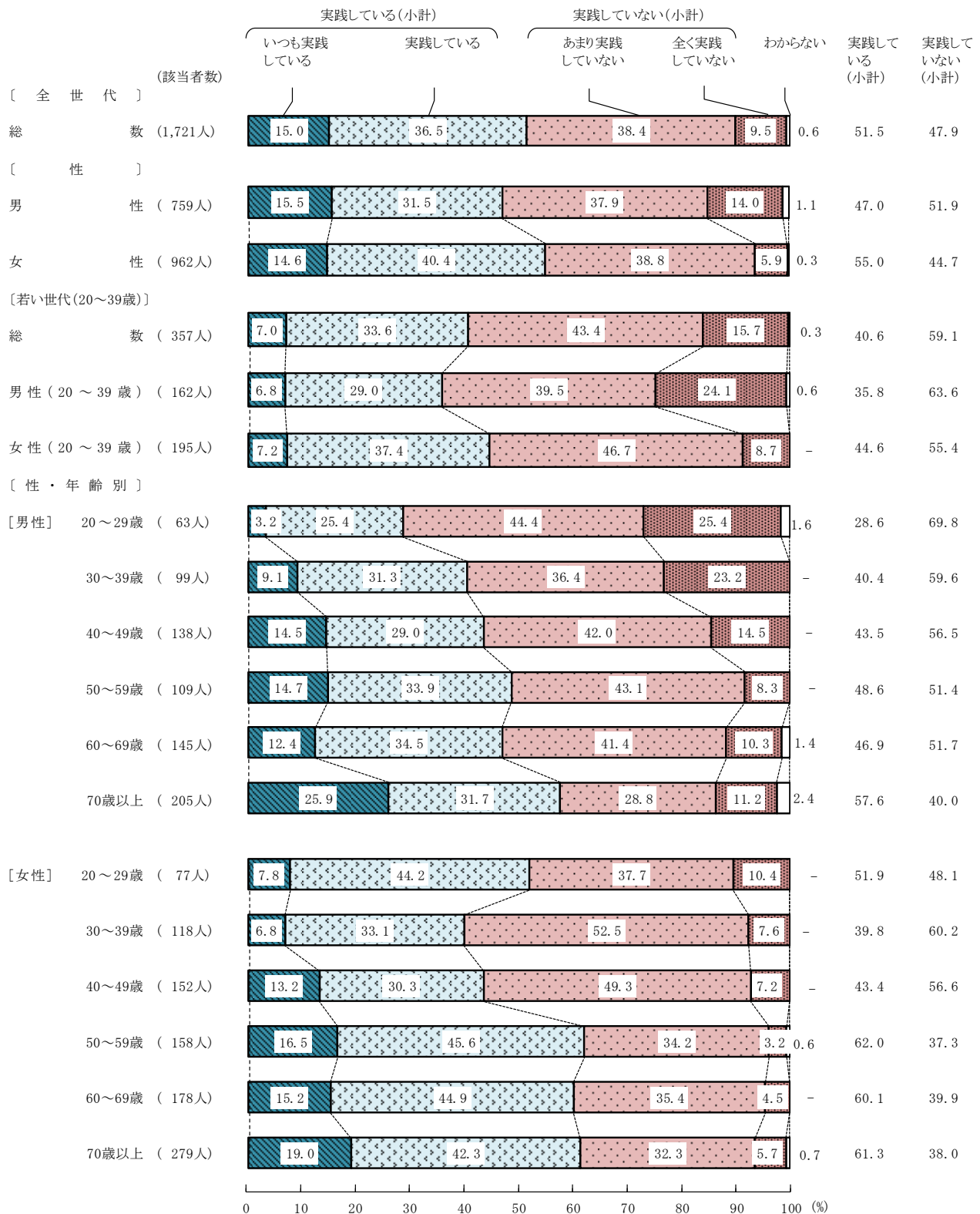
図5-4 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践



エネルギー（カロリー）を調整することについて、性別に見ると、『実践している』と回答した人の割合は女性で高く、『実践していない』と回答した人の割合は男性で高い。

若い世代（20～39歳）では、『実践していない』と回答した人の割合が高く、およそ6割となっている。

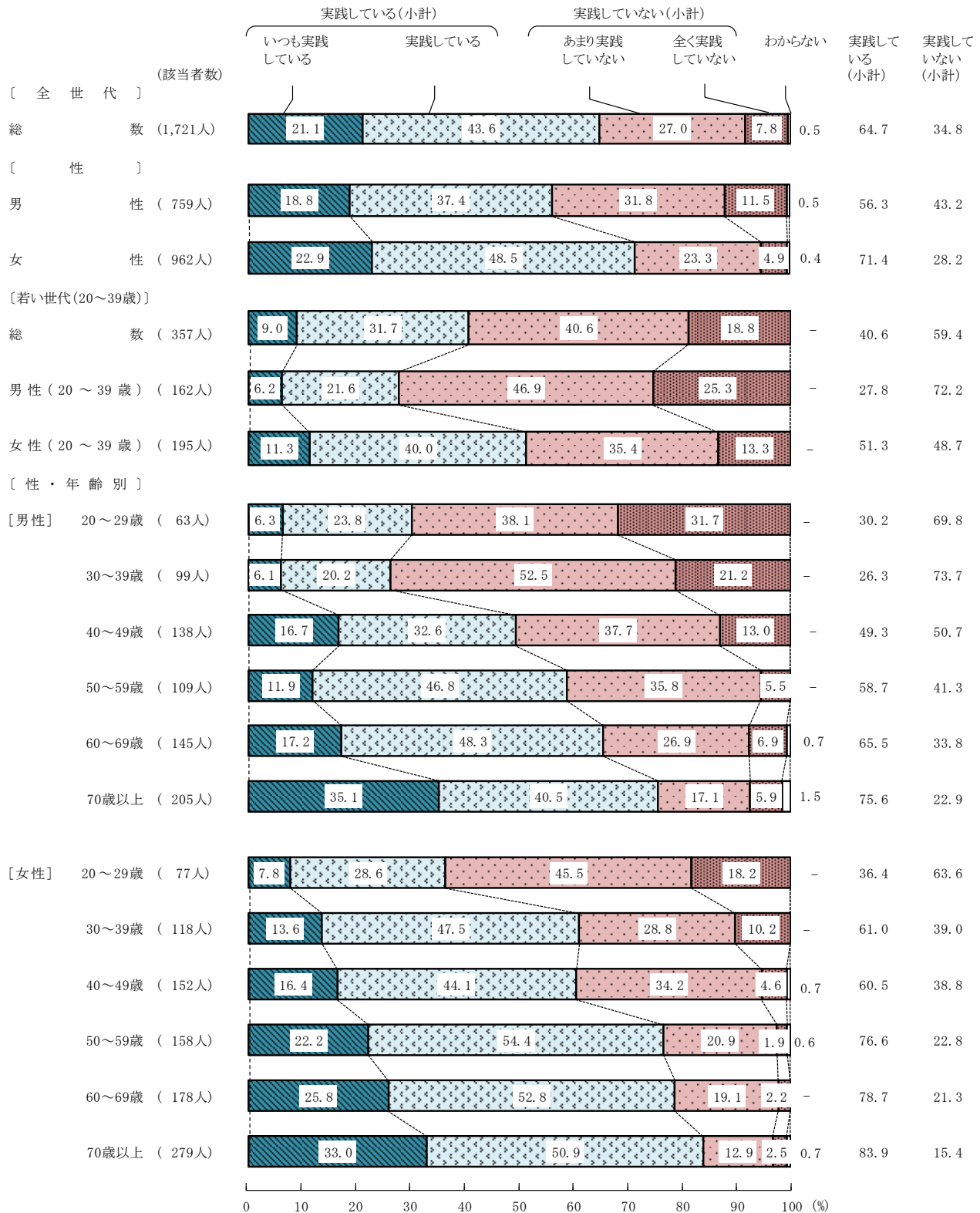
図5-4-1 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践  
① エネルギー（カロリー）を調整すること



塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）ことについて性別に見ると、『実践している』と回答した人の割合は女性で高く、『実践していない』と回答した人の割合は男性で高い。  
若い世代（20～39歳）の男性では、『実践していない』と回答した人の割合が高い。

図5-4-2 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

② 塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）こと



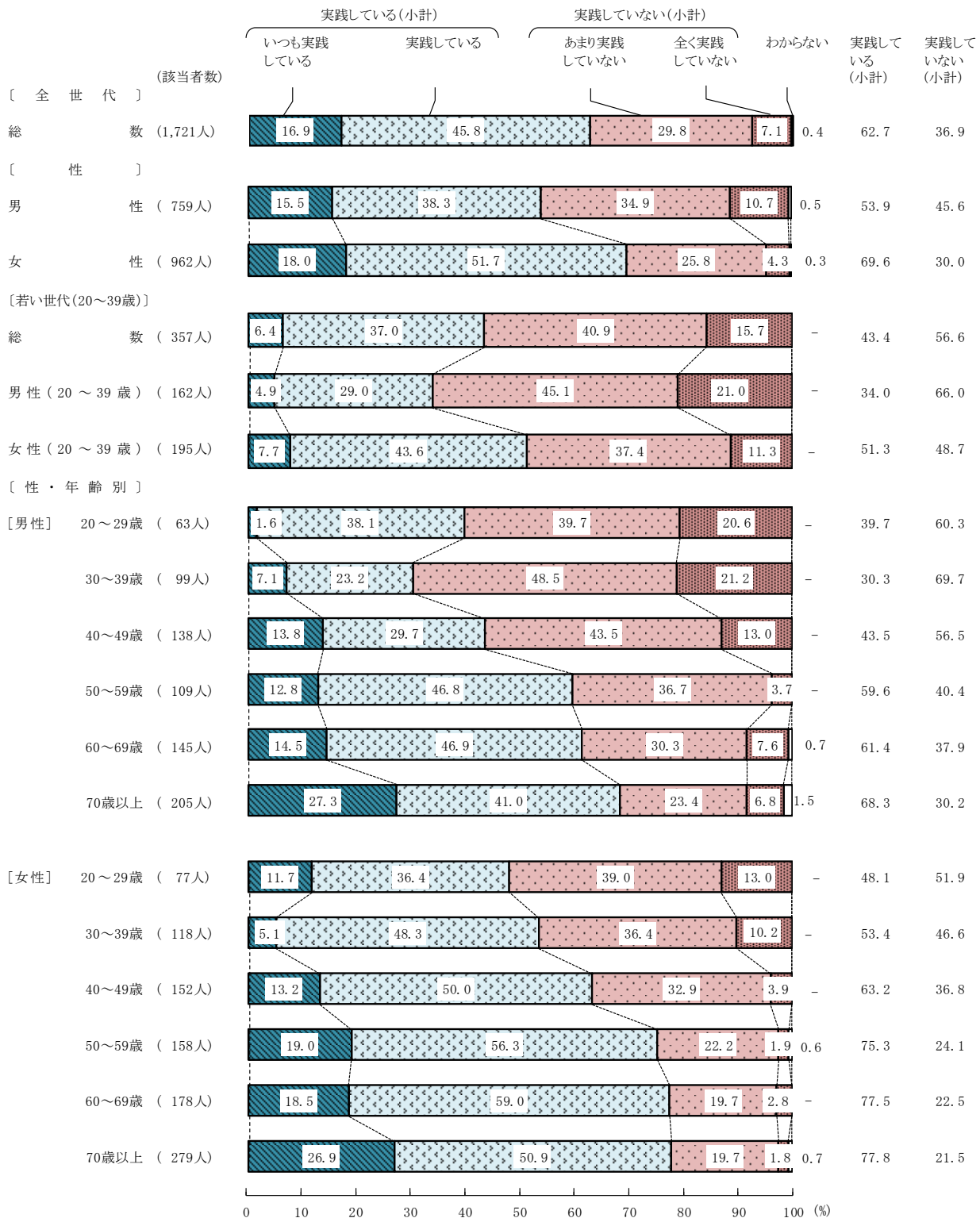
脂肪（あぶら）分の量と質を調整することについて、性別に見ると、『実践している』と回答した人の割合は女性で高く、『実践していない』と回答した人の割合は男性で高い。

若い世代（20～39歳）の男性では、『実践していない』と回答した人の割合が6割台と高い。

性・年齢別に見ると、『実践している』と回答した人の割合は、男性の30歳代を除く全ての性・年齢で年代が高くなるほど高い。

図5-4-3 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

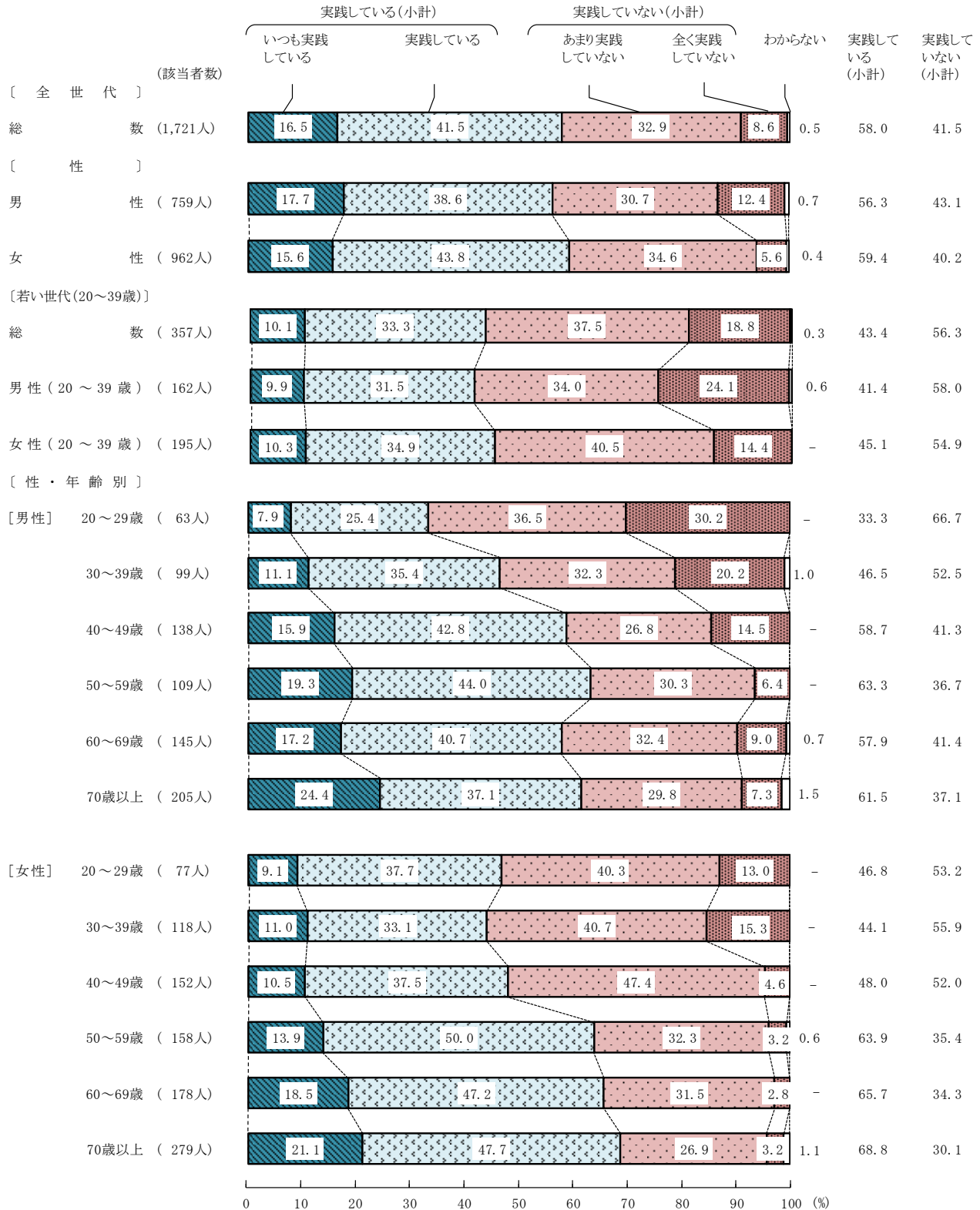
③ 脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること



甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにすることについて、若い世代（20～39歳）では『実践していない』と回答した人の割合が高い。

図5-4-4 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

④ 甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにすること

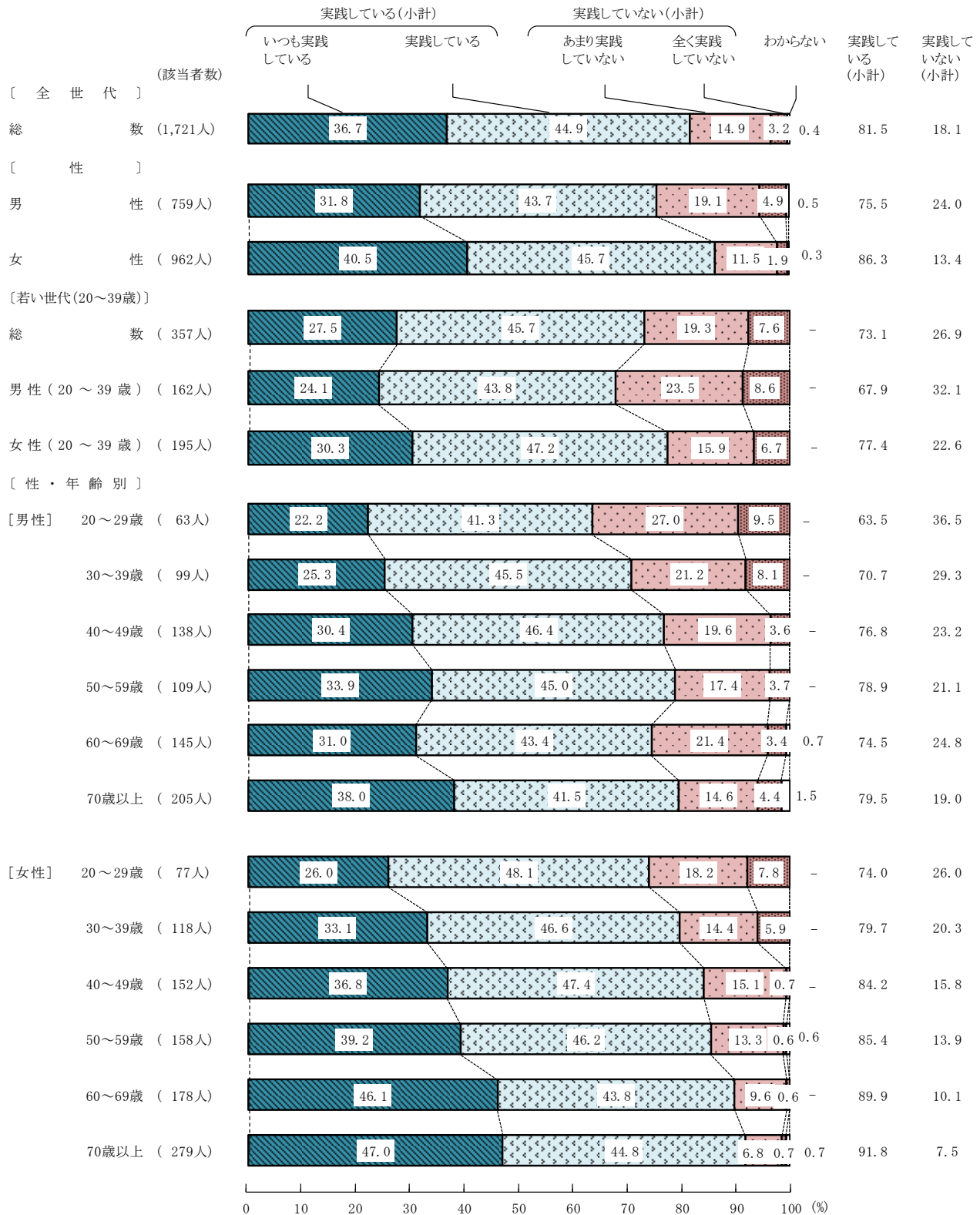




野菜をたくさん食べるようにすることについて、性別に見ると、『実践している』と回答した人の割合は女性で高く、『実践していない』と回答した人の割合は男性で高い。  
若い世代（20～39歳）の男性では、『実践していない』と回答した人の割合が高い。

図5-4-5 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

⑤ 野菜をたくさん食べるようにすること

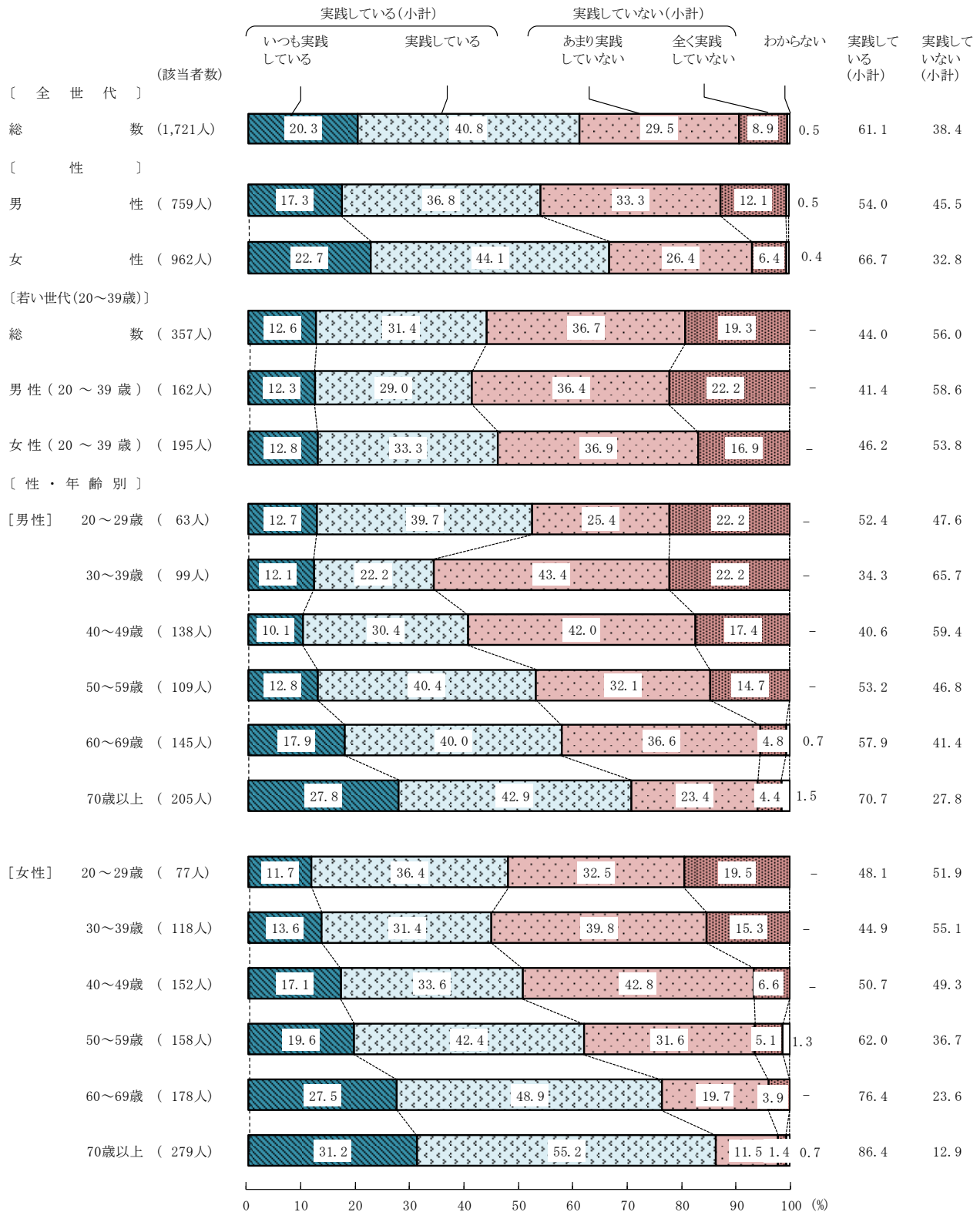


果物を食べることについて、性別に見ると、『実践している』と回答した人の割合は女性で高く、『実践していない』と回答した人の割合は男性で高い。

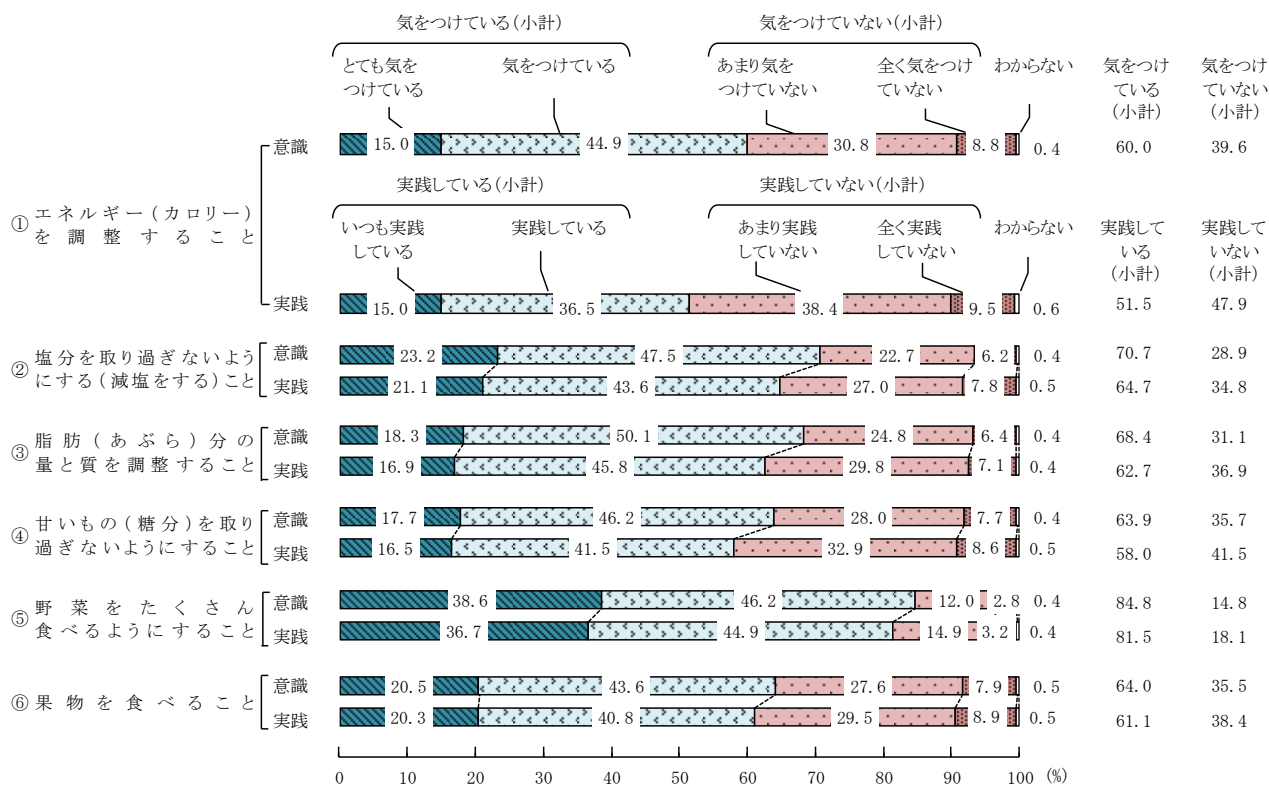
若い世代（20歳～39歳）では、「全く実践していない」と回答した人の割合がおよそ2割と高い。

図5-4-6 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践

⑥ 果物を食べること



【参考図】生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識・実践のまとめ

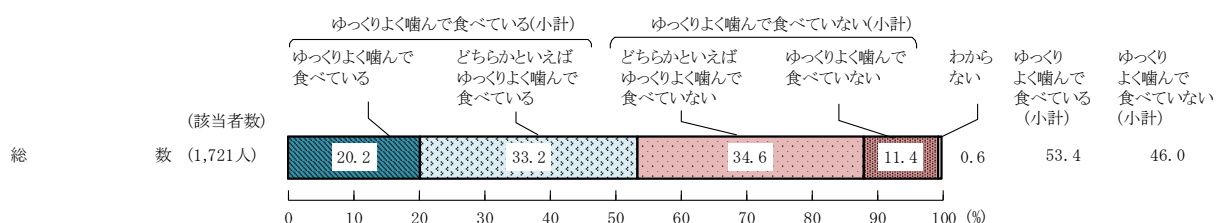


(5) ふだんゆっくりよく噛んで食べているか

ふだんゆっくりよく噛んで食べているか聞いたところ、『ゆっくりよく噛んで食べている』と回答した人の割合が53.4%（「ゆっくりよく噛んで食べている」20.2%+「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」33.2%）、『ゆっくりよく噛んで食べていない』と回答した人の割合が46.0%（「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」34.6%+「ゆっくりよく噛んで食べていない」11.4%）となっている。（図5-5）

Q17 [回答票22] あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。この中から1つ選んでください。

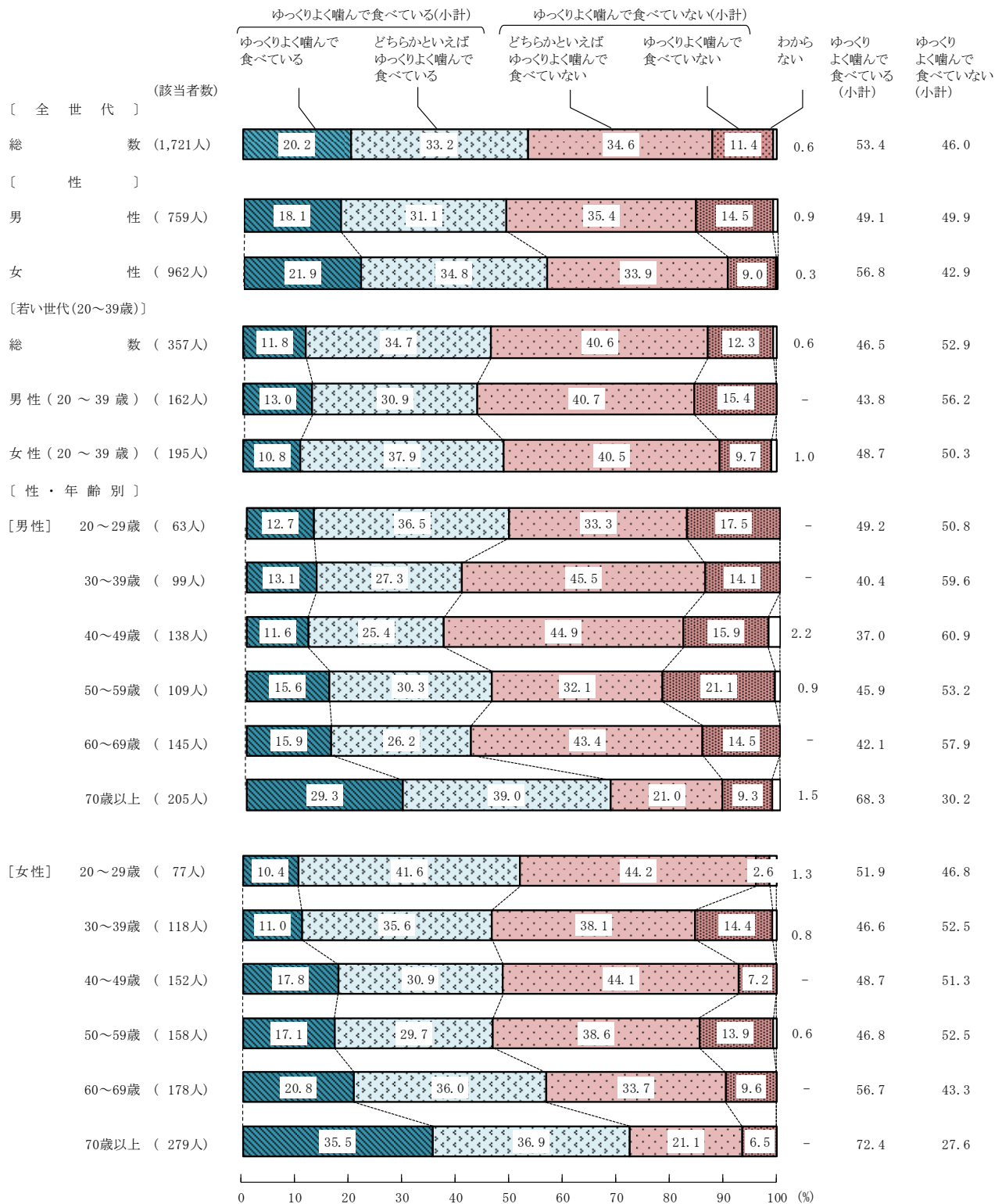
図5-5 ふだんゆっくりよく噛んで食べているか



「第3次食育推進基本計画」の目標  
 ・ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合  
 目標値 (2020年度) : 55%以上

ふだんゆっくりよく噛んで食べているかについて、性別に見ると、『ゆっくりよく噛んで食べている』と回答した人の割合は女性で高く、『ゆっくりよく噛んで食べていない』と回答した人の割合は男性で高い。

図5-5-1 ふだんゆっくりよく噛んで食べているか



(6) ゆっくりよく噛んで食べるために必要なこと

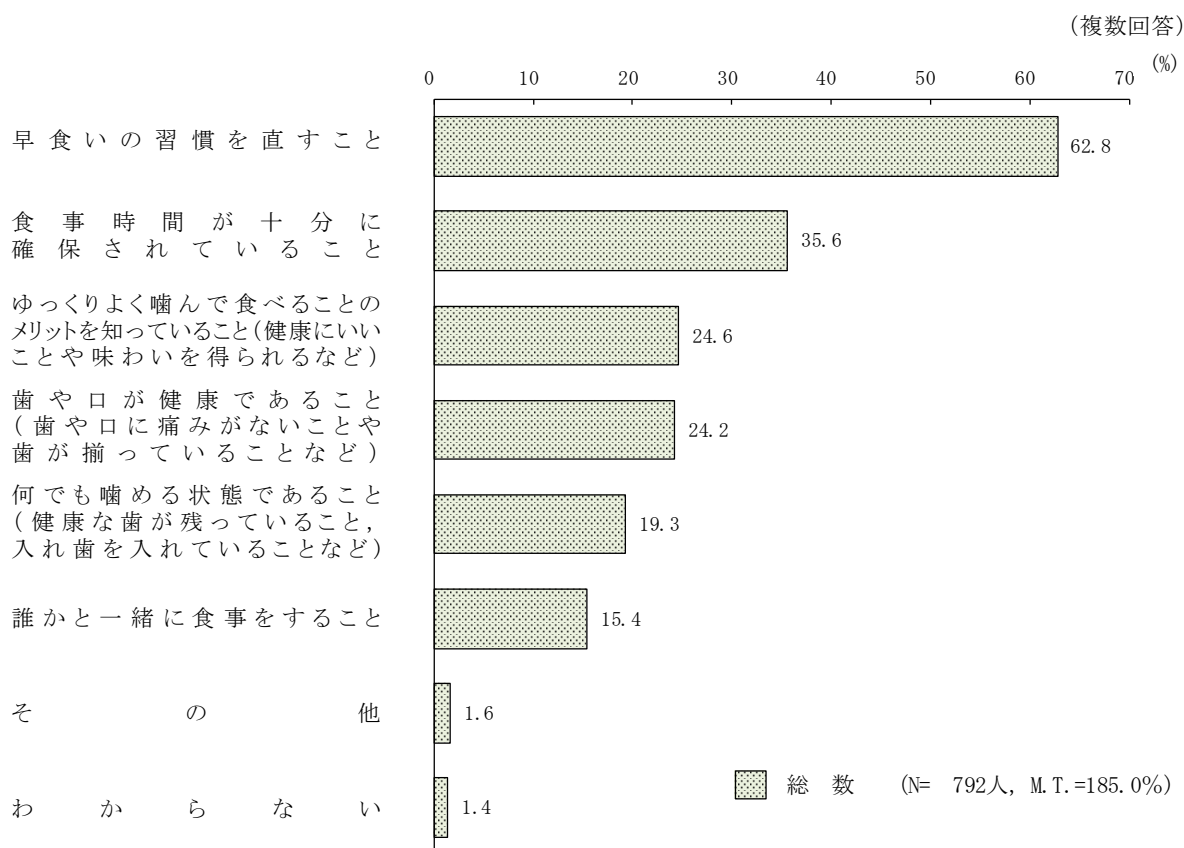
『ゆっくりよく噛んで食べていない』と回答した人に、ゆっくりよく噛んで食べるために必要だと思うことを聞いたところ、「早食いの習慣を直すこと」を挙げた人の割合が62.8%と最も高く、続いて、「食事時間が十分に確保されていること」(35.6%)、「ゆっくりよく噛んで食べることのメリットを知っていること」(24.6%)、「歯や口が健康であること」(24.2%)の順となっている。

(複数回答, 上位4項目) (図5-6)

【Q17で「(ウ) どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」又は「(エ) ゆっくりよく噛んで食べていない」を選んだ方に】

SQ [回答票23] あなたがゆっくりよく噛んで食べるには、どのようなことが必要だと思いますか。この中からあてはまるものをいくつでも選んでください。(M.A.)

図5-6 ゆっくりよく噛んで食べるために必要なこと



ゆっくりよく噛んで食べるために必要なことについて、性別に見ると、「早食いの習慣を直すこと」を挙げた人の割合は男性で高く、「食事時間が十分に確保されていること」を挙げた人の割合は女性で高い。若い世代（20～39歳）の女性では、「食事時間が十分に確保されていること」を挙げた人の割合が高い。

表5-6 ゆっくりよく噛んで食べるために必要なこと

(複数回答)

	該 当 者 数	早 食 い の 習 慣 を 直 す こ と	食 事 時 間 が 十 分 に 確 保 さ れ て い る こ と	い ゆ っ く り よ く 噛 ん で 食 べ る こ と の メ リ ツ ト を 知 っ て い る こ と （ 健 康 に よ い こ と や 味 わ い を 得 ら れ る こ と ）	歯 や 口 が 健 康 で あ る こ と （ 歯 や 口 に 痛 み が な い こ と や 歯 が 揃 っ て い る こ と な ど ）	入 れ 歯 を 入 れ て い る こ と な ど ）	何 も 噛 め る 状 態 で あ る こ と （ 健 康 な 歯 が 残 っ て い る こ と ）	誰 か と 一 緒 に 食 事 を す る こ と	そ の 他	わ か ら な い	計 (M.T.)
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
[全世代] 総数	792	62.8	35.6	24.6	24.2	19.3	15.4	1.6	1.4	185.0	
[性別] 男性	379	65.2	30.6	24.5	19.3	16.9	14.2	1.8	2.4	174.9	
女性	413	60.5	40.2	24.7	28.8	21.5	16.5	1.5	0.5	194.2	
[若い世代(20～39歳)] 総数	189	60.8	50.8	27.5	18.5	14.3	14.8	1.1	0.5	188.4	
男性(20～39歳)	91	61.5	46.2	27.5	17.6	17.6	17.6	1.1	1.1	190.1	
女性(20～39歳)	98	60.2	55.1	27.6	19.4	11.2	12.2	1.0	-	186.7	
[性別・年齢] (男性)											
20～29歳	32	71.9	50.0	31.3	12.5	15.6	12.5	-	-	193.8	
30～39歳	59	55.9	44.1	25.4	20.3	18.6	20.3	1.7	1.7	188.1	
40～49歳	84	69.0	34.5	26.2	16.7	15.5	19.0	1.2	-	182.1	
50～59歳	58	77.6	39.7	25.9	13.8	10.3	12.1	-	-	179.3	
60～69歳	84	57.1	19.0	20.2	26.2	17.9	10.7	3.6	7.1	161.9	
70歳以上	62	64.5	9.7	22.6	21.0	22.6	9.7	3.2	3.2	156.5	
(女性)											
20～29歳	36	58.3	50.0	30.6	19.4	13.9	16.7	-	-	188.9	
30～39歳	62	61.3	58.1	25.8	19.4	9.7	9.7	1.6	-	185.5	
40～49歳	78	48.7	53.8	28.2	28.2	19.2	24.4	-	-	202.6	
50～59歳	83	63.9	45.8	25.3	25.3	20.5	15.7	3.6	-	200.0	
60～69歳	77	70.1	23.4	24.7	39.0	28.6	15.6	2.6	-	203.9	
70歳以上	77	59.7	18.2	16.9	35.1	31.2	15.6	-	2.6	179.2	