

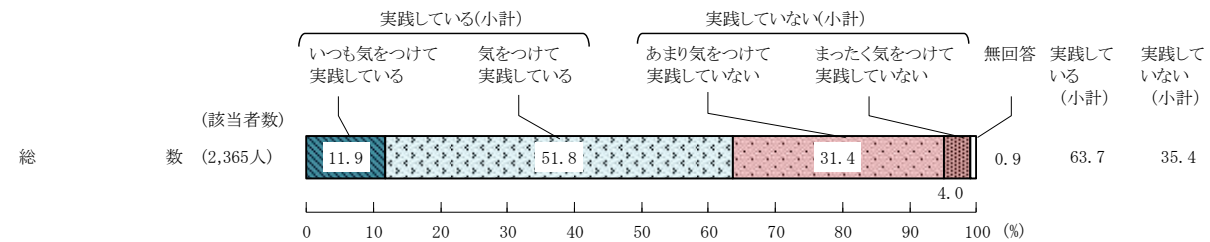
4 生活習慣病の予防や改善に関する実践状況について

(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 63.7%（「いつも気をつけて実践している」11.9%＋「気をつけて実践している」51.8%）、『実践していない』と回答した人の割合が 35.4%（「あまり気をつけて実践していない」31.4%＋「まったく気をつけて実践していない」4.0%）となっている。（図4－1）

問 10 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。

図 4－1 生活習慣病の予防や改善に関する実践

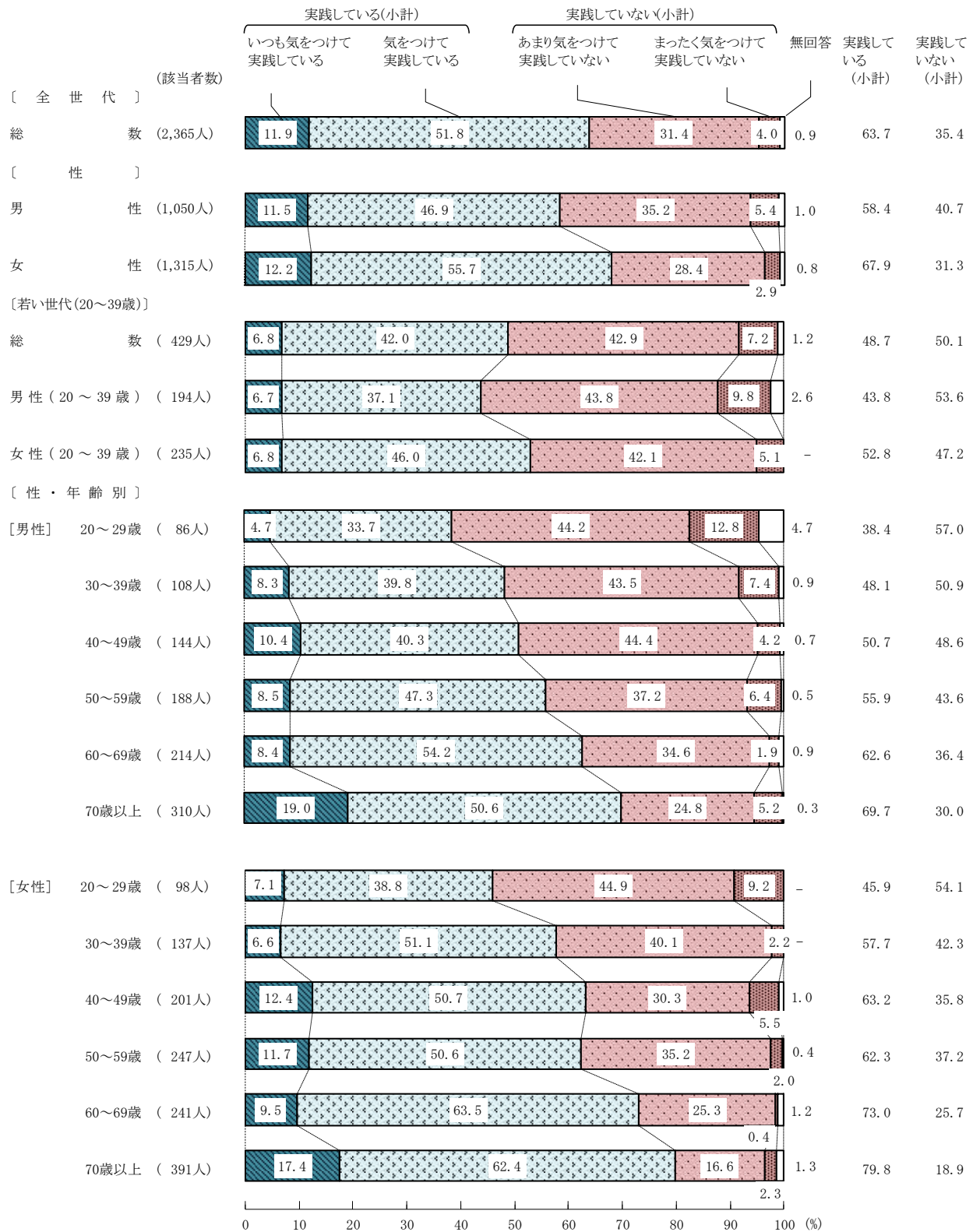


「第4次食育推進基本計画」の目標
・生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適性体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践する国民の割合
目標値（令和7年度）：75%以上

生活習慣病の予防や改善に関する実践について、性別にみると、『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）では、『実践していない』と回答した人の割合が高い。

図4-1-1 生活習慣病の予防や改善に関する実践

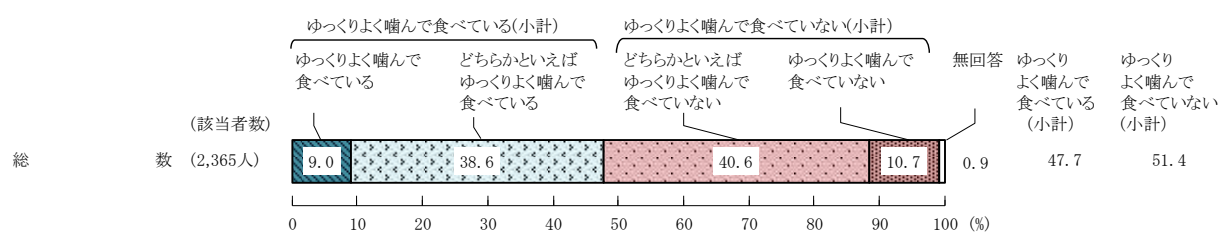


(2) ふだんゆっくりよく噛んで食べているか

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47.7%（「ゆっくりよく噛んで食べている」9.0%＋「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」38.6%）、『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51.4%（「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない」40.6%＋「ゆっくりよく噛んで食べていない」10.7%）となっている。（図4－2）

問11 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。

図4－2 ふだんゆっくりよく噛んで食べているか



「第4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（令和7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、性別にみると、『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。

若い世代（20～39歳）では、『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高い。

図4-2-1 ふだんゆっくりよく噛んで食べているか

