

平成7年

結果の概要 1

栄養摂取状況調査（運動量〈歩行数〉調査）

1. 栄養素等の摂取状況

平均1人1日当たり栄養素等摂取量は、平成2年に比べて全体的に減少

平成7年における1人1日当たりの栄養素等摂取量は、表1のとおり、平成2年に比べて、脂質、鉄、ビタミンAを除く栄養素が減少している。

また、食塩摂取量はわずかに減少したものの、目標摂取量とされている1日10gを上回っている。

表1 栄養素等摂取量（1人1日当たり）

	昭和 60年	平成 2年	平成 7年	7年/60年 ×100	7年/2年 ×100
エネルギー kcal	2,273	2,289	2,073	91.2	90.6
たんぱく質 g	85.0	89.8	81.7	96.1	90.9
脂 質 g	57.1	58.9	59.0	103.3	100.2
炭水化物 g	336.9	334.2	291.5	86.5	87.2
カルシウム mg	611	676	592	96.9	87.6
鉄 mg	12.7	12.0	12.1	95.5	101.1
食塩 g	15.7	14.6	14.0	89.3	96.0
ビタミンA mg	2,627	2,668	2,880	109.6	108.0
ビタミンB1 mg	1.45	1.45	1.25	86.2	86.2
ビタミンB2 mg	1.33	1.47	1.46	109.8	99.3
ビタミンC mg	162	153	140	86.4	91.5
穀物エネルギー比%	47.4	45.9	43.1	90.9	93.9
動物性たんぱく比%	46.1	48.7	52.2	113.2	107.2
動物性脂肪比 %	42.9	45.8	46.8	109.1	102.2

表2 栄養素等の充足率（平成7年）

	摂取量	所要量	充足率(%)
エネルギー	2,073	1,972	105
たんぱく質	81.7	64.8	126
カルシウム	592	606	98
鉄	12.1	10.6	114
ビタミンA	2,880	1,810	159
ビタミンB1	1.25	0.80	156
ビタミンB2	1.46	1.11	132
ビタミンC	140	49	286

表3 栄養素等の充足率（%）

	昭和 60年	平成 2年	平成 7年	全国 (平成6年)
エネルギー	110	116	105	103
たんぱく質	126	135	126	122
カルシウム	102	111	98	90
鉄	123	122	114	105
ビタミンA	147	146	159	145
ビタミンB1	172	181	156	152
ビタミンB2	120	136	132	123
ビタミンC	334	309	285	240

カルシウムを除くその他の栄養素は栄養所要量を充足

1人1日当たりの栄養素等摂取量を調査対象の平均栄養所要量に対する充足率で見ると図1のとおり、エネルギーはほぼ適正摂取となっており、カルシウムを除く栄養素については所要量を上回っている。

その充足率は図2のとおり、平成6年国民栄養調査の充足率を上回っているが、平成2年に比べて全体的に減少している。

図1 栄養素等摂取量の充足率（平成7年）
調査対象の平均所要量との比較（調査対象の平均所要量 = 100）

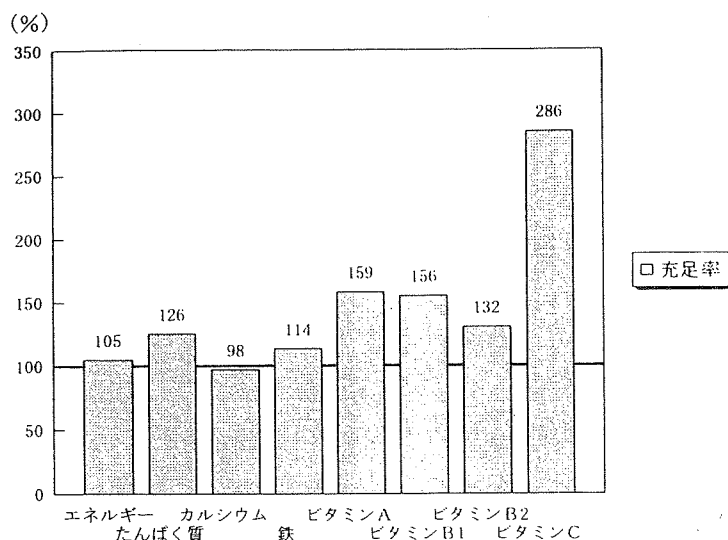
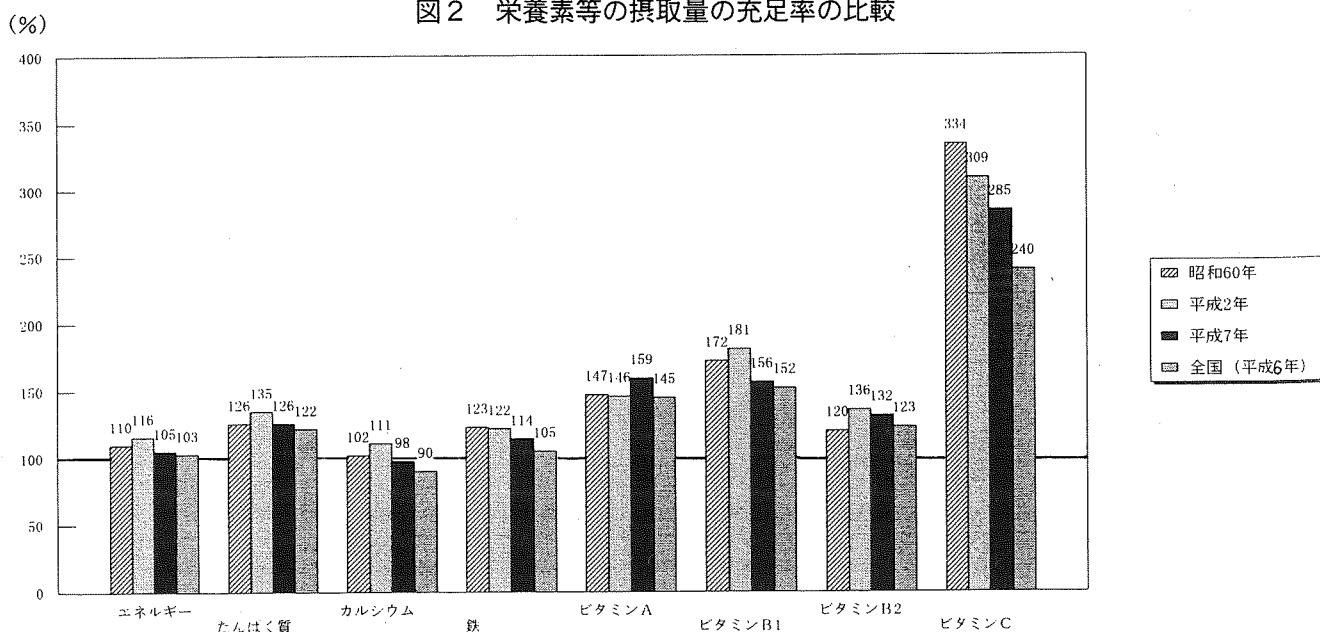


図2 栄養素等の摂取量の充足率の比較



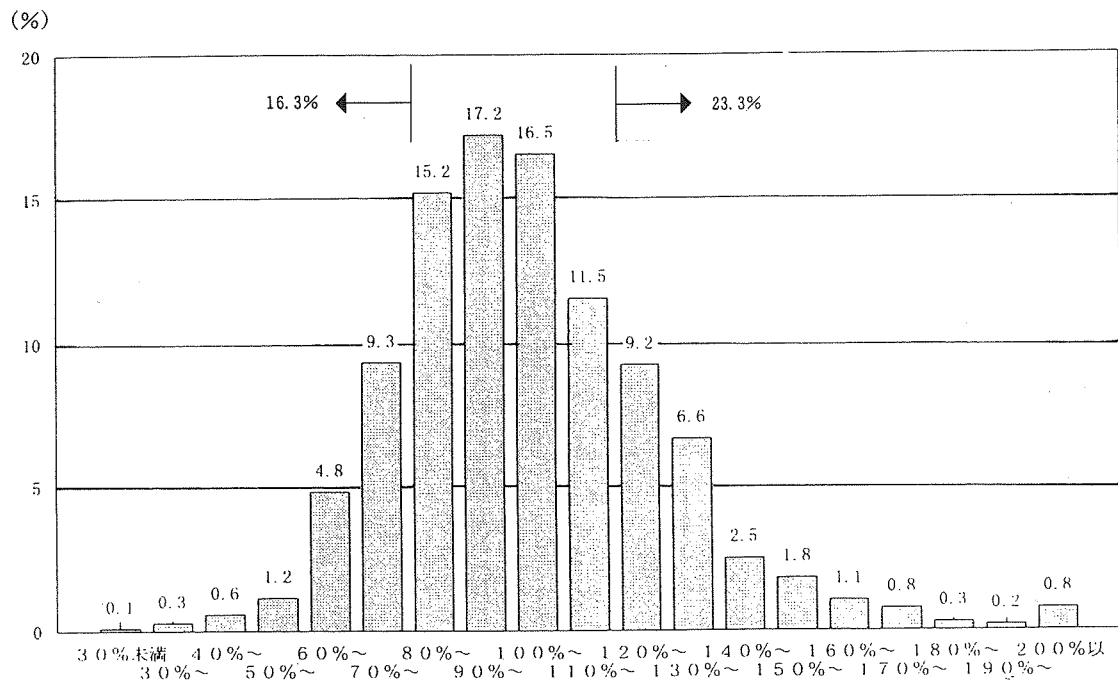
エネルギー所要量を20%以上上回って摂取している人が、
男性で22.2%、女性で24.3%、全体で23.3%いるものの
平成2年に比べて平均的には減少

エネルギー摂取量を調査対象の平均所要量と比較すると充足率は表3のとおり、平成2年には16%を超えていたものが、平成7年には5%と平均的にはかなり適正摂取レベルになっている。

しかしながら、個々人のエネルギー摂取量を各個人の平均エネルギー所要量に対する充足率の状況からみると図3・4・5のとおり、所要量を20%以上上回って摂取している人が男性で22.2%、女性で24.3%、全体で23.3%いる反面、20%以上下回っている人も男性で19.2%、女性で13.5%、全体で16.3%みられ、個人別にみた場合には格差がみられる。

図3 充足状況 (全体)

エネルギー所要量に対するエネルギー摂取量の充足状況



平成6年)

図4 充足状況（男）

エネルギー所要量に対するエネルギー摂取量の充足状況

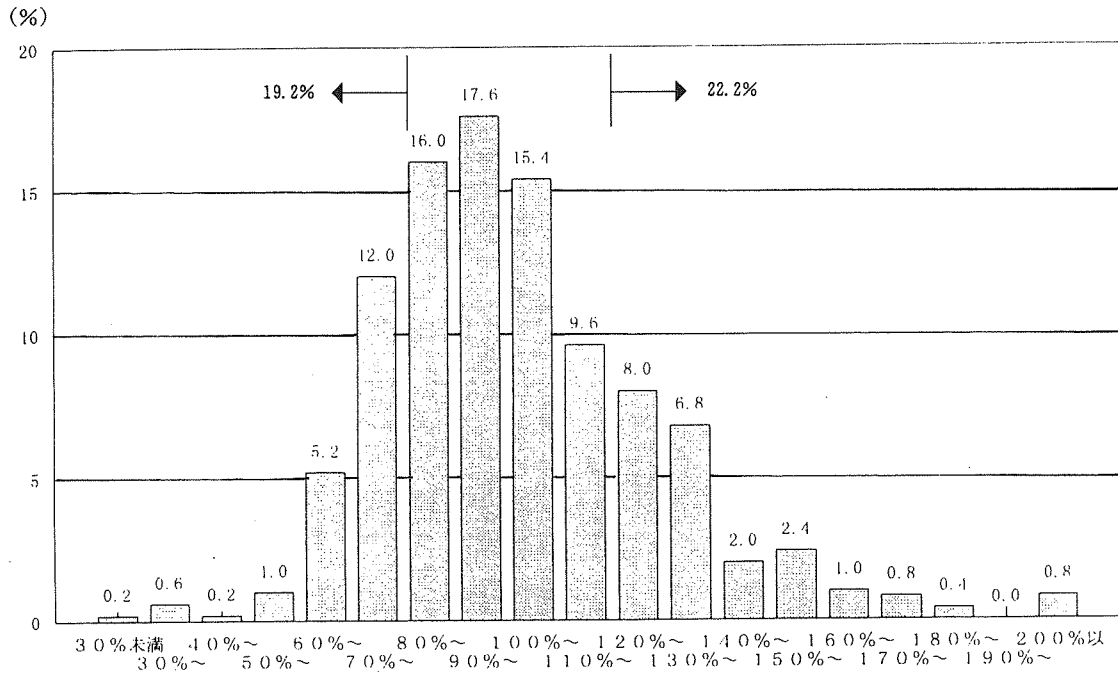
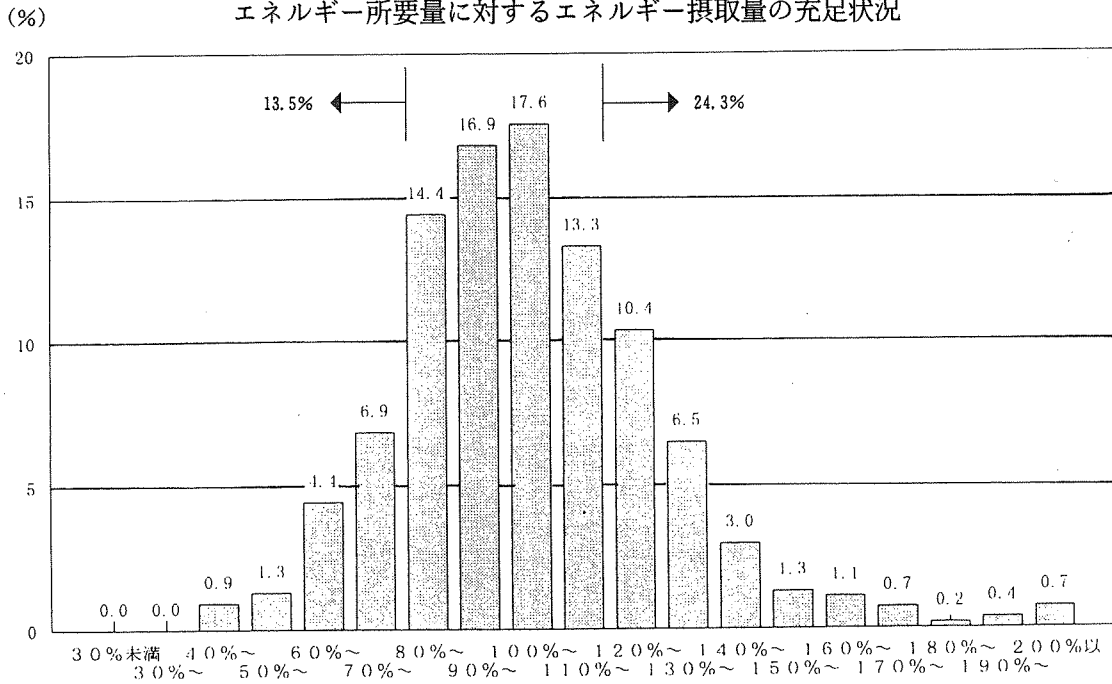


図5 充足状況（女）

エネルギー所要量に対するエネルギー摂取量の充足状況



エネルギー摂取量に占める脂質エネルギーの比率は25%を超えている

エネルギー摂取量は、平均的にはほぼ適正摂取量となっているが、摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、糖質の構成比は図6・7・8のとおり、脂質エネルギー比率については男性では24.9%、女性では26.5%、全体では25.6%と女性は適正比率の上限とされている25%を超えている。

脂質の摂取は、成人病予防の観点からも、今後とも注意を払う必要がある。

表4 エネルギーの栄養素別摂取構成比

	全体	19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	全国 (平成6年)
たんぱく質エネルギー比%	15.8	15.2	15.3	15.1	16.1	16.3	16.0	16.1	15.8
脂肪エネルギー比%	25.6	30.0	26.8	25.7	25.7	23.5	22.8	22.3	25.8
糖質エネルギー比%	58.6	54.8	57.9	59.2	58.2	60.1	61.2	61.6	58.4

表5 エネルギーの栄養素別摂取構成比-男-

	全体	19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
たんぱく質エネルギー比%	15.6	15.1	15.6	15.1	16.1	16.1	15.6	16.0
脂肪エネルギー比%	24.9	29.4	26.5	24.8	24.5	22.4	21.8	22.3
糖質エネルギー比%	59.5	55.5	57.9	60.2	59.4	61.5	62.6	61.8

表6 エネルギーの栄養素別摂取構成比-女-

	全体	19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
たんぱく質エネルギー比%	15.9	15.4	15.0	15.1	16.1	16.6	16.4	16.3
脂肪エネルギー比%	26.5	30.6	27.1	26.8	26.7	25.2	23.9	22.3
糖質エネルギー比%	57.7	53.9	57.8	58.0	57.1	58.2	59.7	61.4

図6 エネルギーの栄養素別摂取構成比(全体)

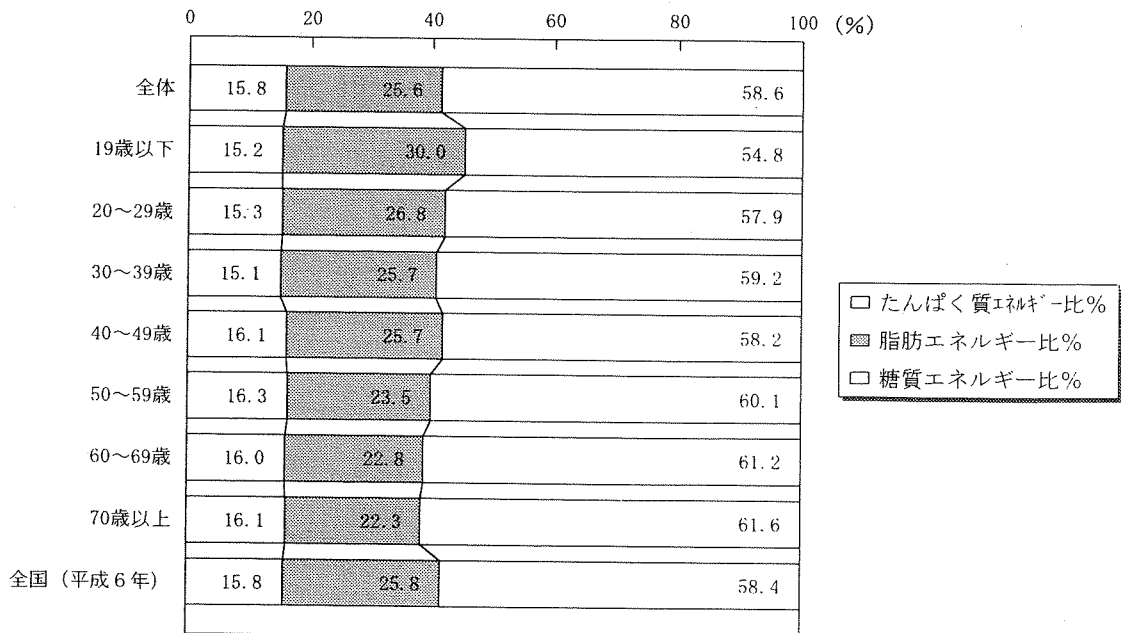


図7 エネルギーの栄養素別摂取構成比 (男)

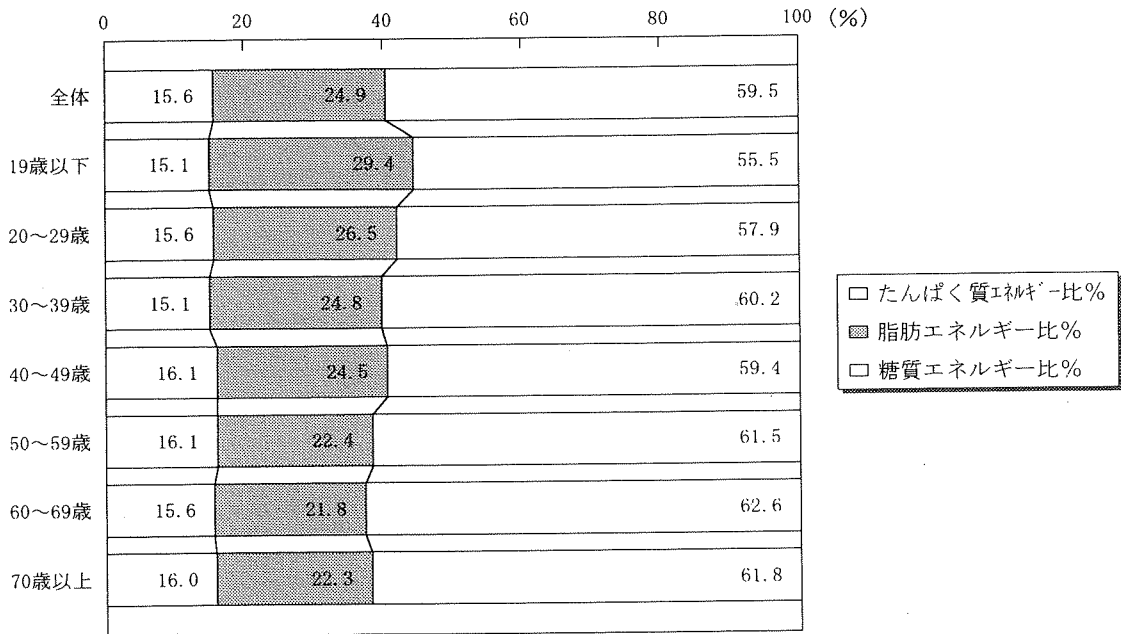
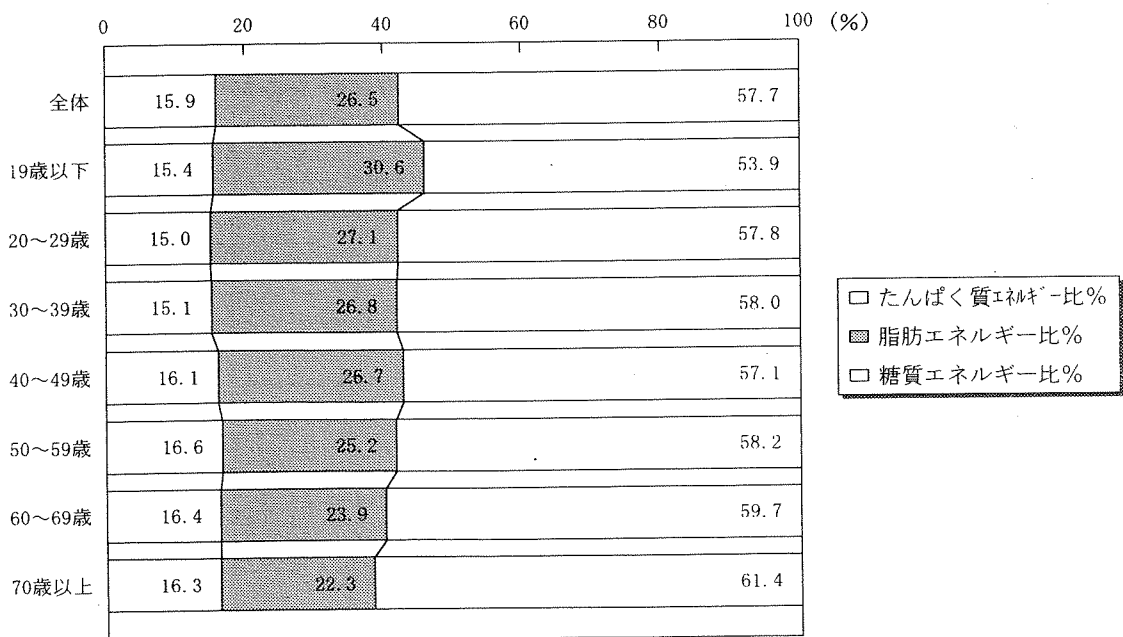


図8 エネルギーの栄養素別摂取構成比 (女)



たんぱく質量は減少に対して、動物性たんぱく質は増加

たんぱく質摂取量は表1のとおり、平成2年に比べ減少しているが、動物性たんぱく質は増加し、総たんぱく質の約52%となっている。

また、たんぱく質の食品群別摂取量構成比をみると図9のとおり、平成2年に比べると魚介類、穀物からの摂取が減少し、肉類、乳類からの摂取が増加している。

なお、エネルギーと同様、たんぱく質摂取量の所要量に対する充足状況をみると図10・11・12のとおり、所要量を20%以上下回る人が男性では7.6%、女性では8.3%、全体では8.0%いる反面、所要量を20%以上上回って摂取している人が、男性では51.8%、女性では53.5%、全体では52.7%みられ、過半数の人が所要量を20%以上上回っている。

表7 たんぱく質の食品群別摂取構成比

		昭和60年		平成2年		平成7年	
		摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%
動物性	魚介類	21.9	25.7	24.6	27.4	19.5	23.9
	肉類	10.2	12.0	10.7	11.9	13.3	16.3
	卵類	4.4	5.2	4.5	5.0	4.4	5.4
	乳類	2.8	3.3	4.0	4.4	5.4	6.6
	小計	39.3	46.2	43.8	48.7	42.6	52.1
植物性	穀類	22.0	25.9	21.5	23.9	18.3	22.4
	豆類	8.6	10.1	6.6	7.3	6.4	7.8
	いも・果実・野菜類	7.2	8.5	8.0	8.9	6.5	8.0
	その他	1.7	2.0	1.2	1.3	5.1	6.2
	小計	39.5	46.4	37.3	41.5	36.3	44.4
	その他	6.30	7.4	8.80	9.8	2.8	3.4
	計	85.1	100	89.9	100	81.7	100

図9 たんぱく質の食品群別摂取構成比

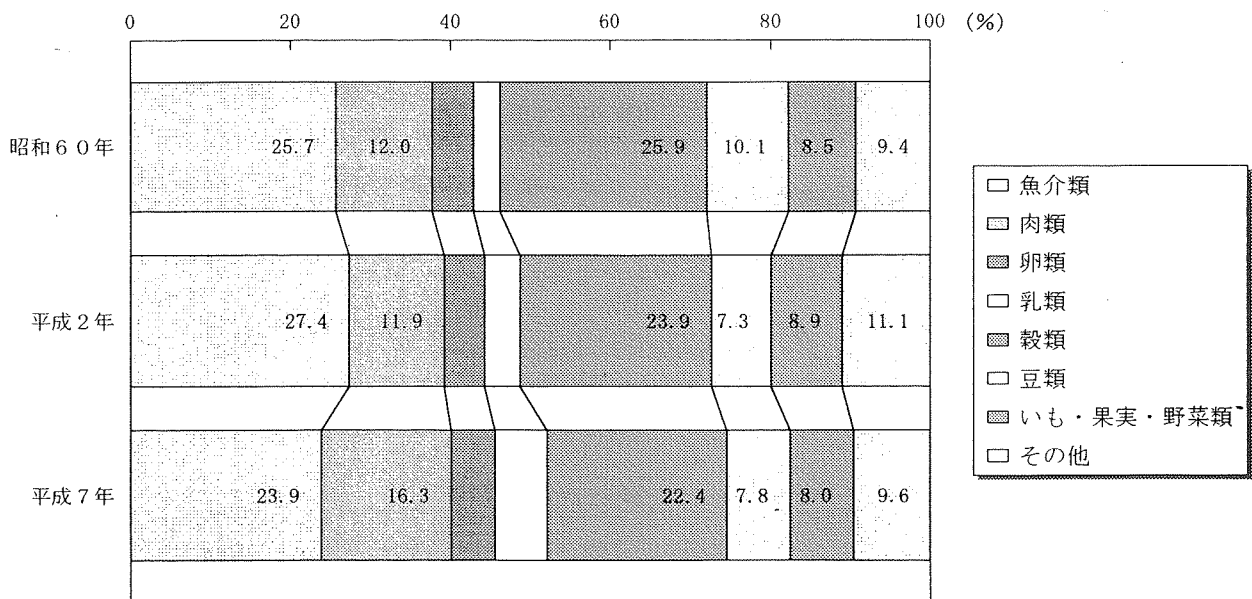


図10 充足状況 (全体)

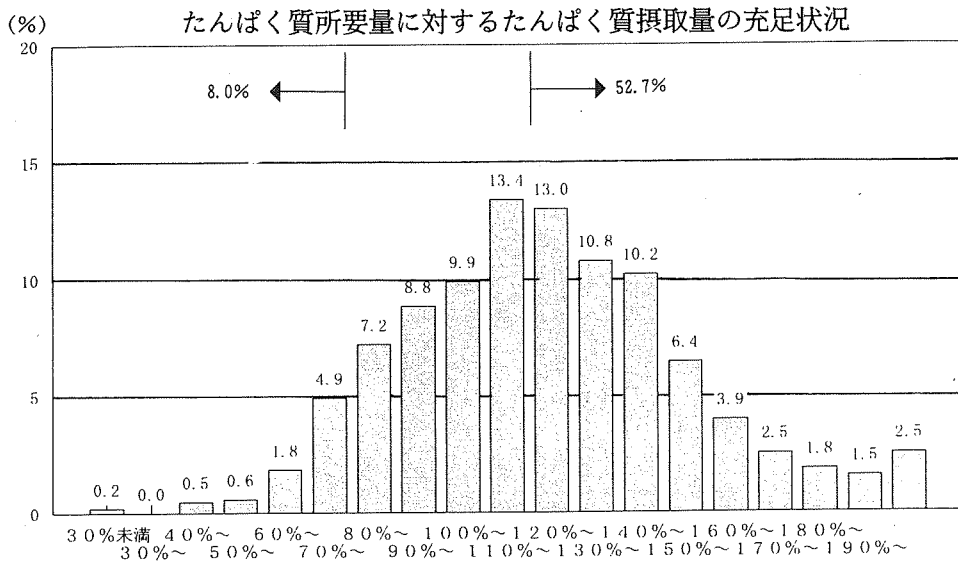


図11 充足状況 (男)

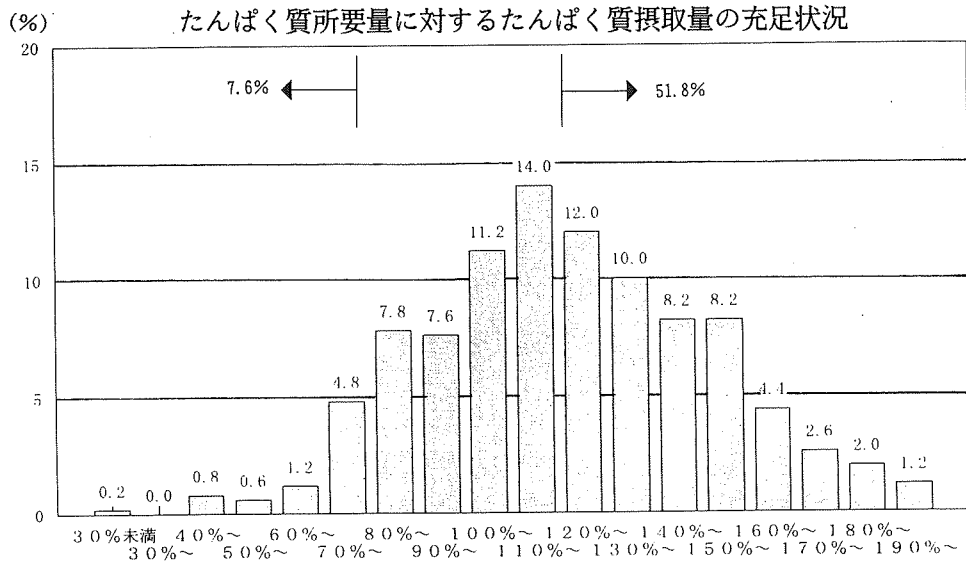
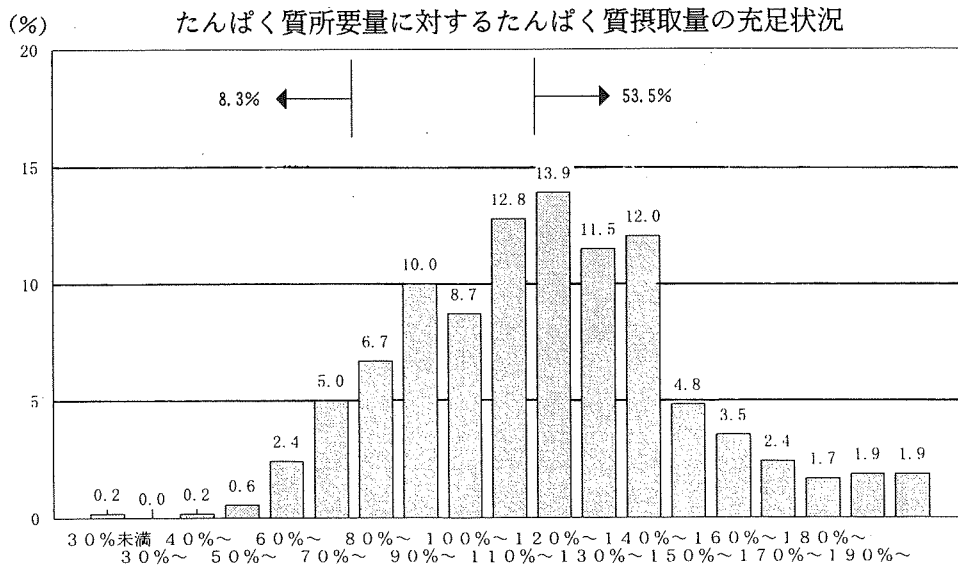


図12 充足状況 (女)



動物性由来の脂質と植物性由来の脂質の量の割合は1:1

先に述べたように、エネルギーに占める脂質の割合が適正比率の25%を超えている。

なお、脂質摂取に際しては、量のほか質についても配慮が必要であり、図13のとおり動物性由来の脂質と植物性由来の脂質の割合は、平成2年に比べわずかに増加しているが、1:1とほぼ適正摂取となっている。

また、脂質の食品群別摂取構成をみると図14のとおりである。

表8 脂質摂取量の割合（全体）

	昭和60年		平成2年		平成7年		全国（平成6年）	
	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%
動物性脂質	24.5	42.9	27.0	45.8	27.6	46.8	28.5	49.1
植物性脂質	32.6	57.1	31.9	54.2	31.4	53.2	29.5	50.9
計	57.1	100	58.9	100	59.0	100	58.0	100

図13 脂質摂取量の構成比

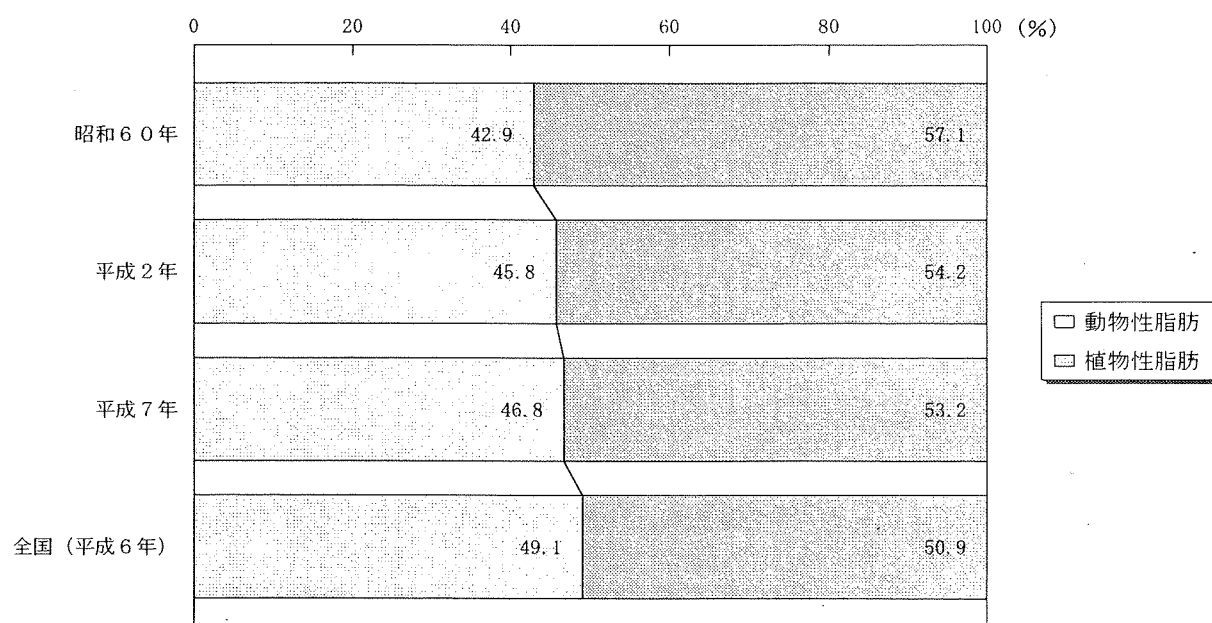
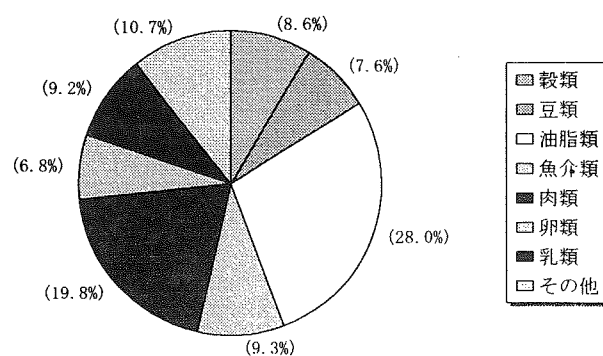


表9 脂質の食品群別摂取構成比

	平成7年	
	摂取量	構成比%
穀類	5.1	8.6
豆類	4.5	7.6
油脂類	16.5	28.0
魚介類	5.5	9.3
肉類	11.7	19.8
卵類	4.0	6.8
乳類	5.4	9.2
その他	6.3	10.7
計	59.0	100.0

図14 脂質の食品群別摂取構成比



穀物エネルギー比率は43.1%

炭水化物の摂取量は、脂質の伸びとは逆に表1のとおり、平成2年に比べ減少している。

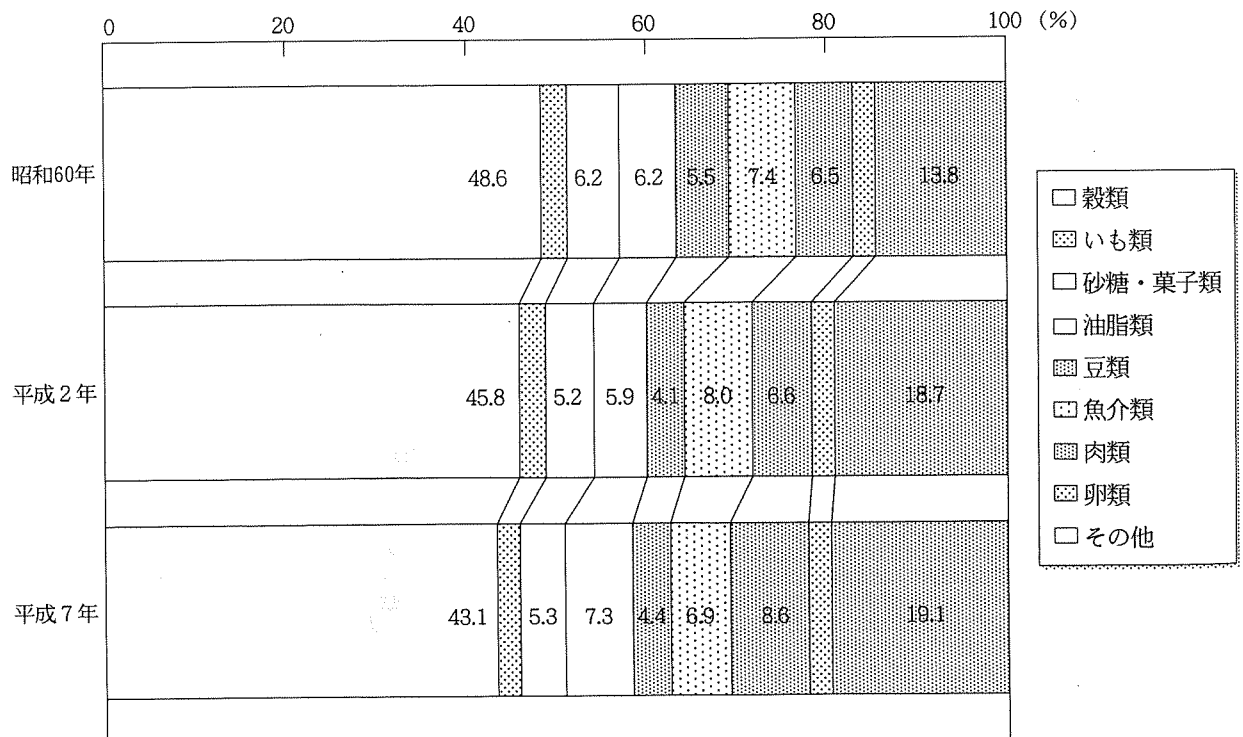
エネルギー摂取量に占める穀物エネルギー比率においても図15のとおり、平成2年に比べ減少しており、その内容構成をみると米類から摂取が減少している。

炭水化物の摂取は、たんぱく質、脂質とのバランスを考えた場合、これ以上摂取量が減ることは望ましいことではない。そのためにも、食事は主食となる米、パン等の位置づけを見直す必要がある。

表10 エネルギーの食品群別摂取構成比

	昭和60年		平成2年		平成7年	
	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%
穀類	1078	48.6	1049	45.8	894	43.1
いも類	71	3.2	74	3.1	49	2.3
砂糖・菓子類	137	6.2	112	5.2	111	5.3
油脂類	137	6.2	135	5.9	152	7.3
豆類	126	5.5	94	4.1	91	4.4
魚介類	165	7.4	182	8.0	144	6.9
肉類	145	6.5	151	6.6	179	8.6
卵類	58	2.6	59	2.6	58	2.8
その他	357	13.8	425	18.7	396	19.1
計	2274	100	2281	100	2073	100

図15 エネルギーの食品群別摂取構成比



カルシウム摂取量は減少し、所要量を下回っている

カルシウム摂取の調査対象の平均カルシウム所要量に対する充足率をみると、平成2年は所要量を充足していたが、平成7年は減少に転じ、所要量に対する充足率が表2のとおり、所要量を下回っている。

しかも、その摂取量の所要量に対する充足状況の分布をみると図16・17・18のとおり、男性では57.2%、女性では61.2%、全体では59.3%が所要量を満たしていない状況にある。

また、カルシウムの食品群別摂取構成比をみると図19のとおり、乳・乳製品、魚介類、海草類、豆類からの摂取が57.9%を占め、乳・乳製品からの摂取が伸びている反面、魚介類、海草類、豆類からの摂取が減少し、所要量を満たさない状況にある現在、牛乳をはじめ、特に脂質の摂取増加を抑制する点からもスキムミルクや小魚、海草等の摂取が望まれる。

図16 充足状況（全体）
カルシウム所要量に対するカルシウム摂取量の充足状況

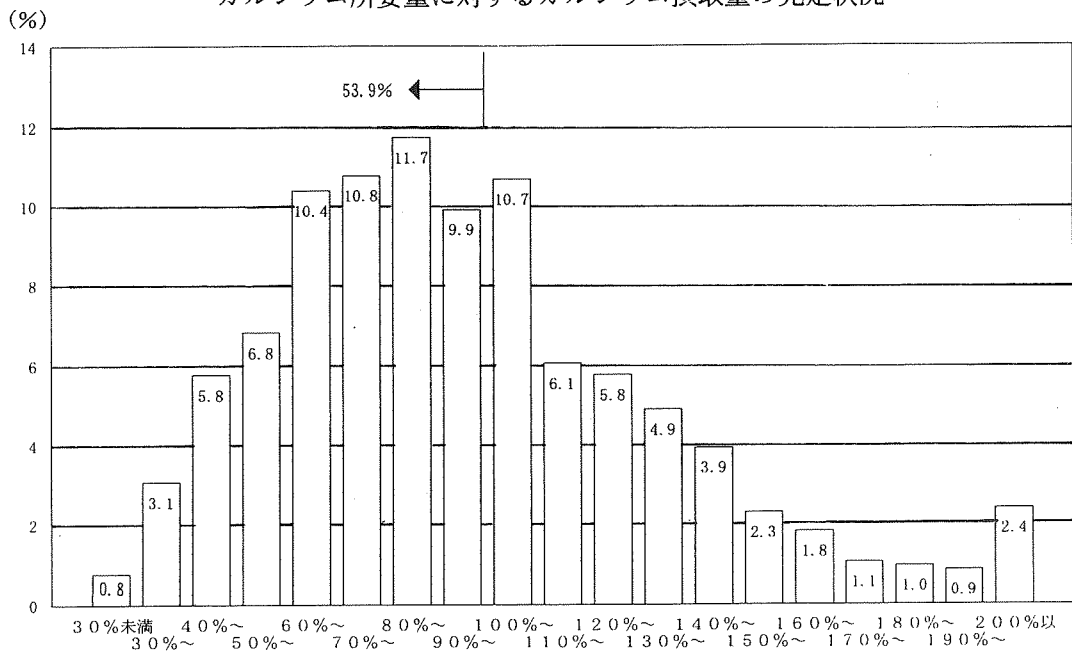


図17 充足状況 (男)

カルシウム所要量に対するカルシウム摂取量の充足状況

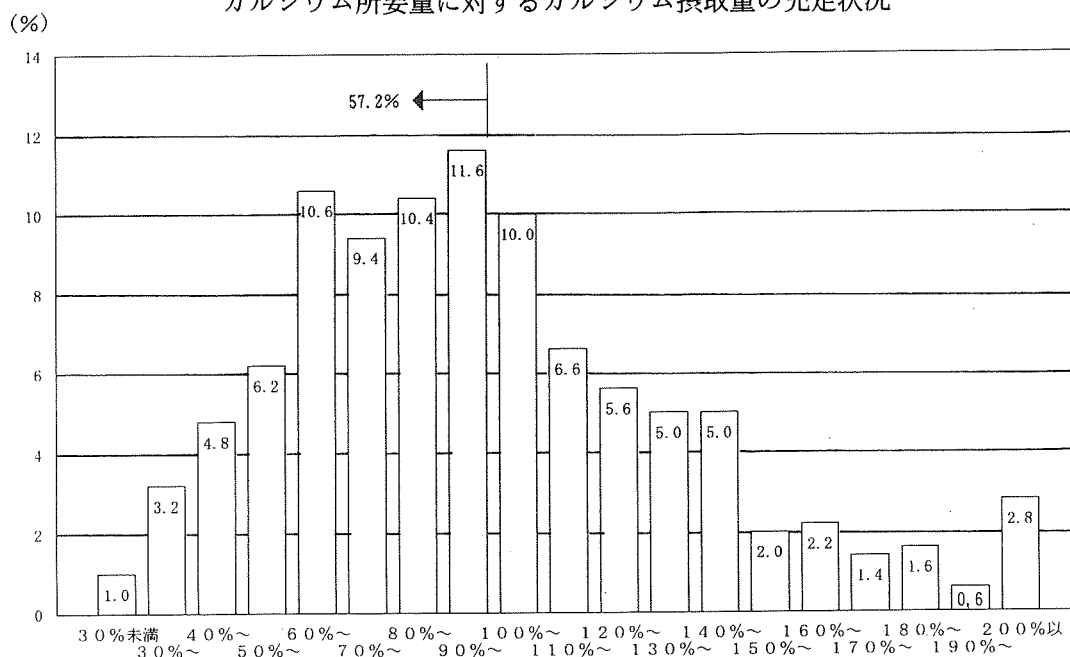


図18 充足状況 (女)

カルシウム所要量に対するカルシウム摂取量の充足状況

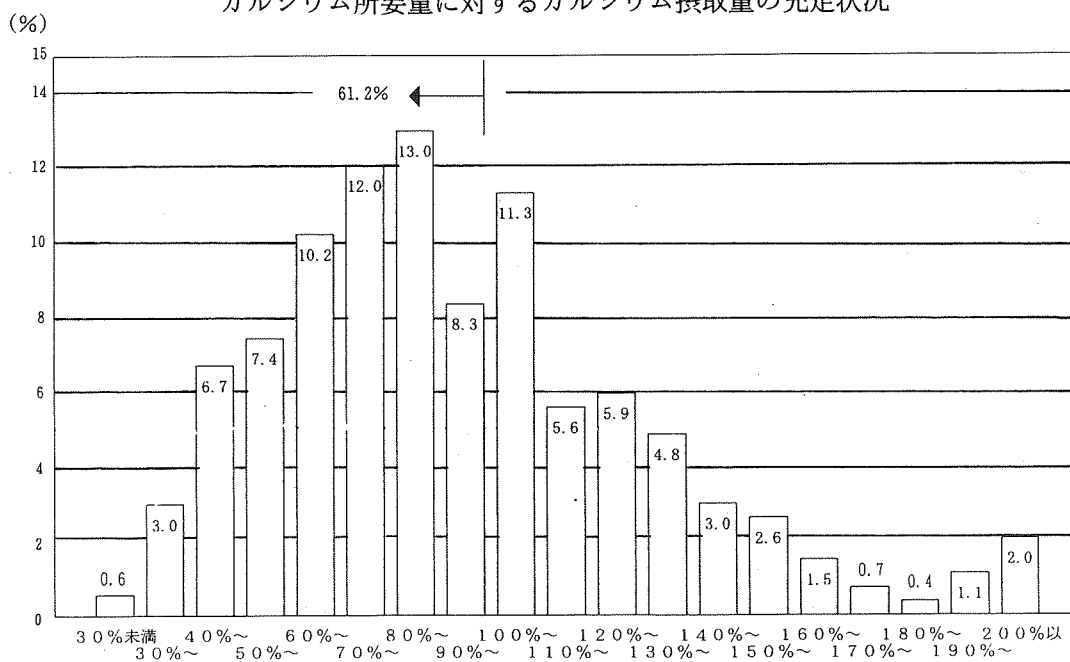
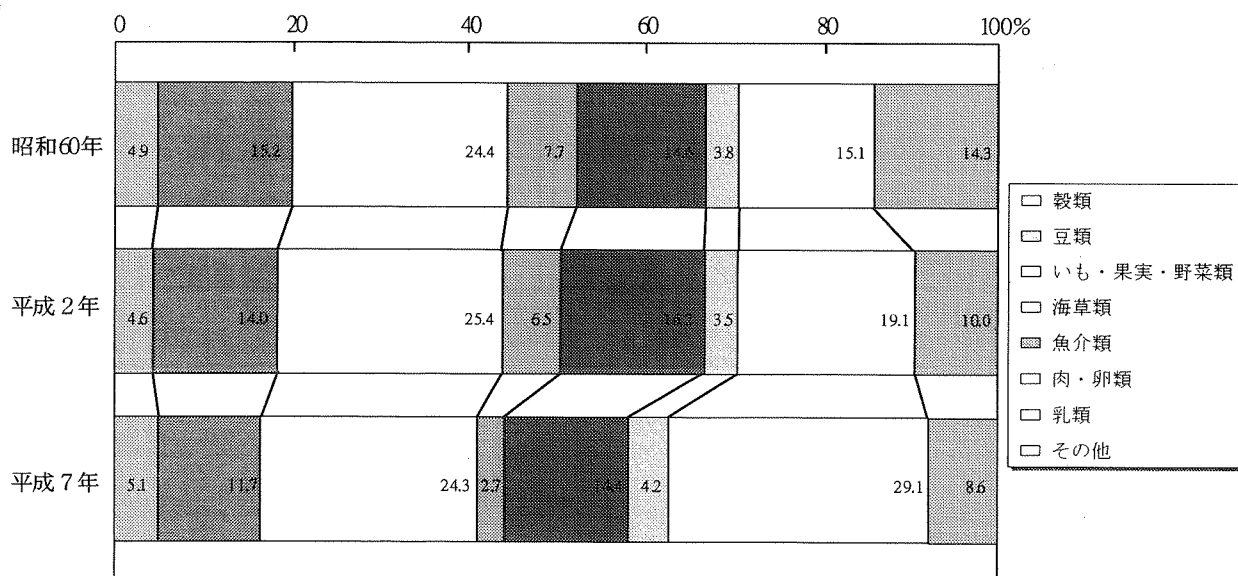


表16 カルシウムの食品群別摂取構成比

	昭和60年		平成2年		平成7年	
	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%
穀類	30	4.9	31	4.6	30	5.1
豆類	93	15.2	95	14.0	69	11.7
いも・果物・野菜類	149	24.4	172	25.4	144	24.3
海草類	47	7.7	44	6.5	16	2.7
魚介類	89	14.6	110	16.2	85	14.4
肉・卵類	23	3.8	24	3.5	25	4.2
乳類	92	15.1	134	19.9	172	29.1
その他	87	14.3	68	10.0	51	8.6
計	610	100	676	100	592	100

図19 カルシウムの食品群別摂取構成比



鉄の摂取量は、全体的に所要量を満たしている

1人1日あたりの鉄の摂取量は12.1gであり、他の栄養素と同様、摂取量を所要量と比較すると114%と上回っているが、その摂取量に対する所要量の充足状況の分布をみると図20・21・22のとおり、男性では27.2%、女性では51.3%、全体では39.7%が所要量を満たしていない状況であり、女性の鉄の摂取不足が約5割いる。

鉄の食品群別摂取構成比をみると図23のとおりである。

図20 充足状況（全体）

鉄所要量に対する鉄摂取量の充足状況

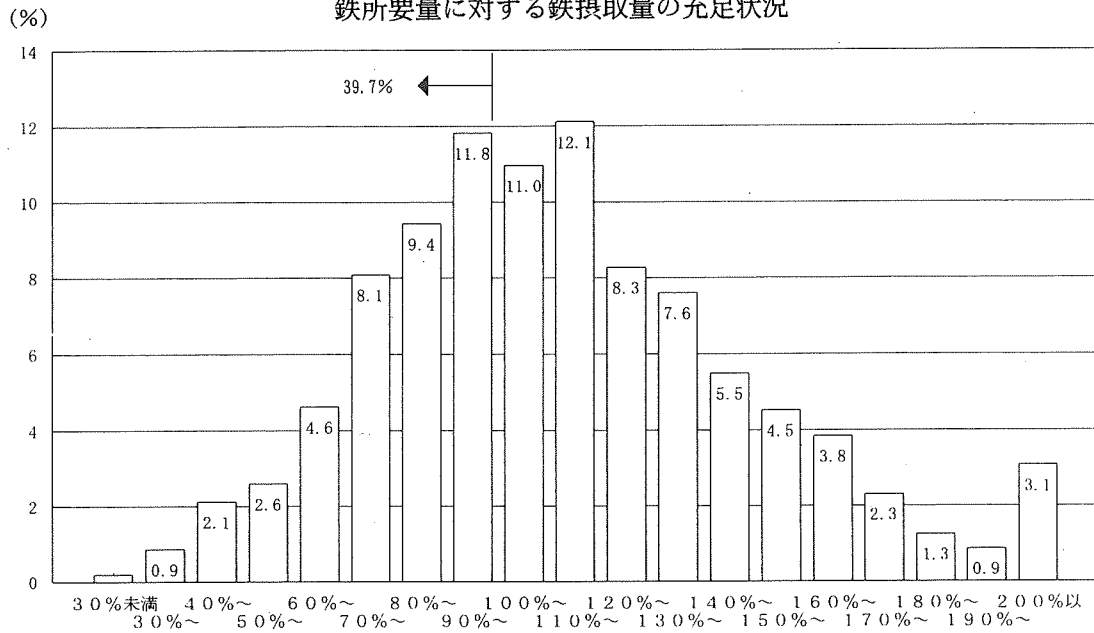


図21 充足状況（男）

鉄所要量に対する鉄摂取量の充足状況

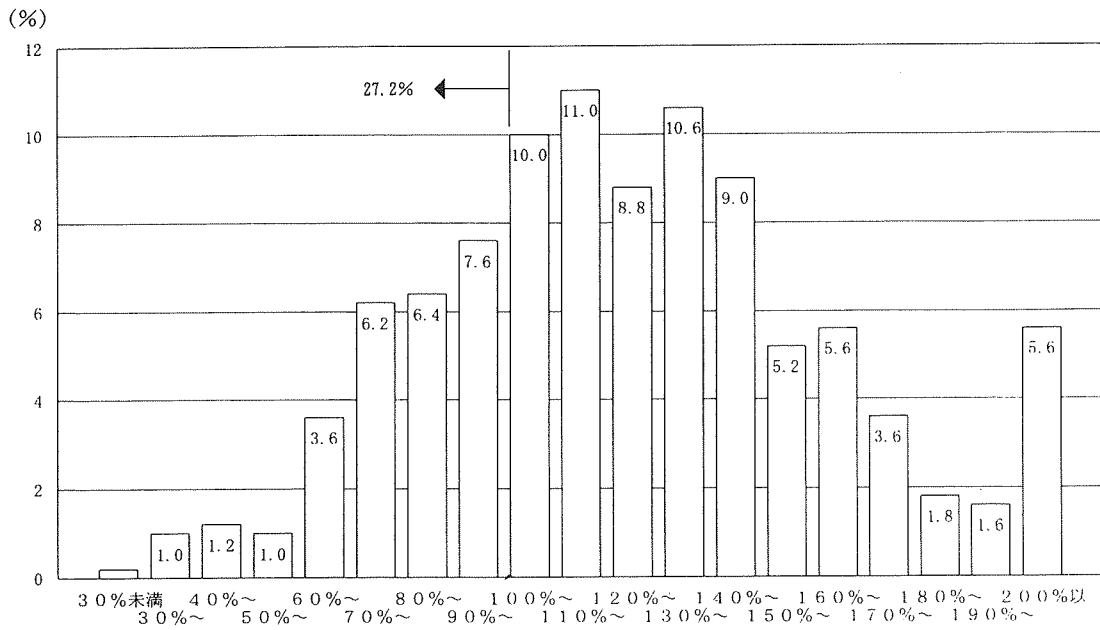


図22 充足状況（女）

鉄所要量に対する鉄摂取量の充足状況

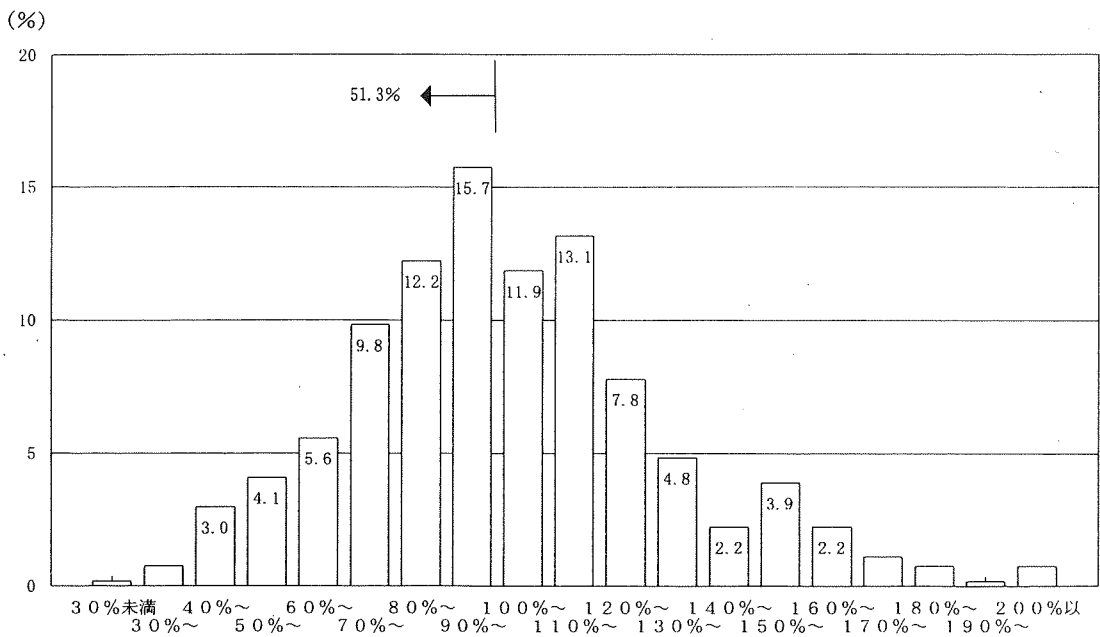
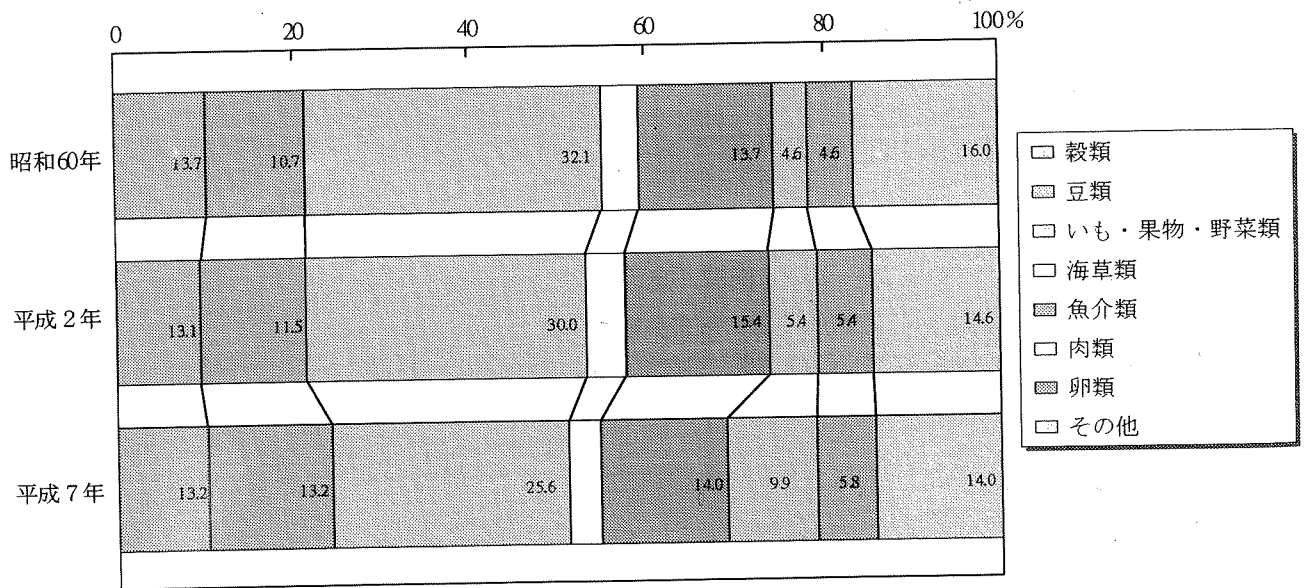


表17 鉄の食品群別摂取構成比

	昭和60年		平成2年		平成7年	
	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%	摂取量	構成比%
穀類	1.8	13.7	1.7	13.1	1.7	14.0
豆類	1.4	10.7	1.5	11.5	1.6	13.2
いも・果物・野菜類	4.2	32.1	3.9	30.0	3.1	25.6
海草類	0.6	4.6	0.6	4.6	0.4	3.3
魚介類	1.8	13.7	2.0	15.4	1.7	14.0
肉類	0.6	4.6	0.7	5.4	1.2	9.9
卵類	0.6	4.6	0.7	5.4	0.7	5.8
その他	2.1	16.0	1.9	14.6	1.7	14.0
計	13.1	100	13.0	100	12.1	100

図23 鉄の食品群別摂取構成比



ビタミンA摂取量は増加、ビタミンB₂の摂取量はほぼ横ばいを示しているが
 ビタミンB₁・ビタミンCの摂取量は減少

ビタミン類の摂取量をみると表1・2のとおり平均的には所要量を満たしており、摂取量の所要量に対する充足率は表3のとおり、ビタミンAは増加を示し、ビタミンB₂はほぼ横ばいを示しているのに対し、
 ビタミンB₁、ビタミンCの摂取量は減少している。

また、ビタミン類の食品群別摂取構成比は、図24・25・26・27のとおりである。

なお、他の栄養素と同様、栄養所要量に対する充足状況の分布をみると図28~39のとおりである。

表18 ビタミンAの食品群別摂取構成比

	平成7年	
	摂取量	構成比%
緑黄色野菜	1725	59.9
肉類	202	7.0
卵類	233	8.1
魚介類・乳類	310	10.8
その他	410	14.2
計	2880	100.0

図24 ビタミンAの食品群別摂取構成比

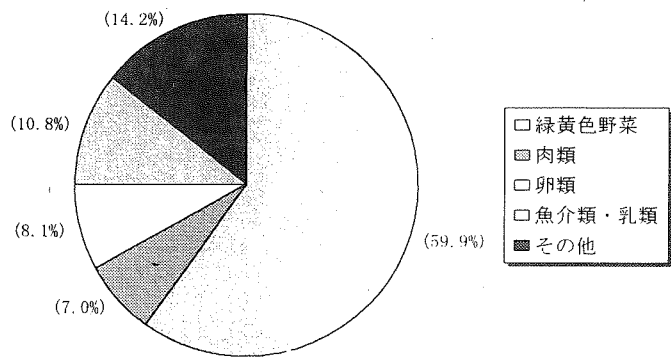


表19 ビタミンB₁の食品群別摂取構成比

	平成7年	
	摂取量	構成比%
米類	0.20	16.0
その他の穀類	0.07	5.6
野菜類	0.17	13.6
魚介類	0.11	8.8
肉類	0.30	24.0
その他	0.40	32.0
計	1.25	100

図25 ビタミンB₁の食品群別摂取構成比

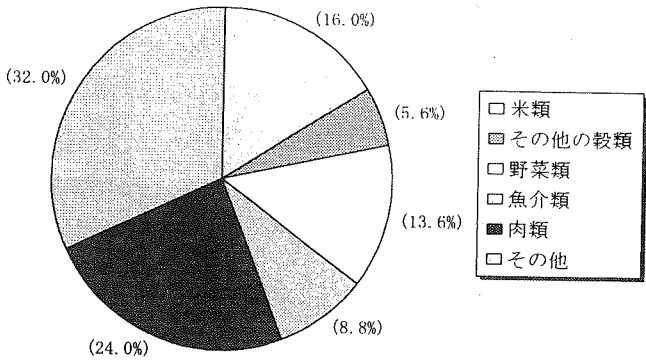


表20 ビタミンB₂の食品群別摂取構成比

	平成7年	
	摂取量	構成比%
穀類	0.08	5.5
豆類	0.06	4.1
野菜類	0.17	11.6
魚介類	0.18	12.3
肉類	0.18	12.3
卵類	0.17	11.6
乳類	0.25	17.1
その他	0.37	25.3
計	1.46	100

図26 ビタミンB₂の食品群別摂取構成比

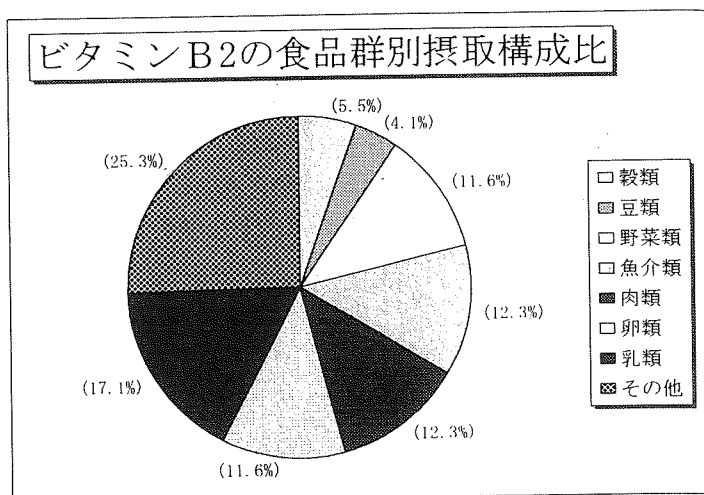


表20 ビタミンCの食品群別摂取構成比

	平成7年	
	摂取量	構成比%
いも類	11	7.9
果実類	35	25.0
緑黄色野菜	39	27.9
その他の野菜	34	24.3
その他	21	15.0
計	140	100

図27 ビタミンCの食品群別摂取構成比

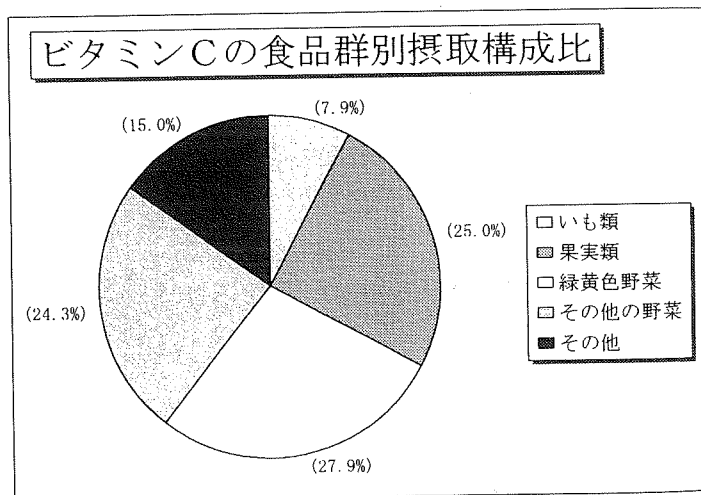


図28 充足状況 (全体)

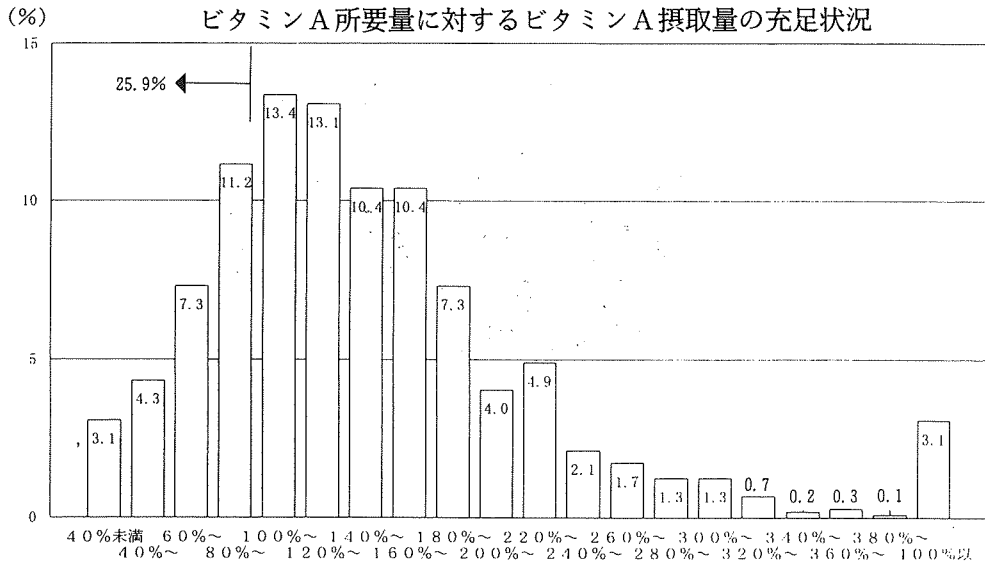


図28 充足状況 (男)

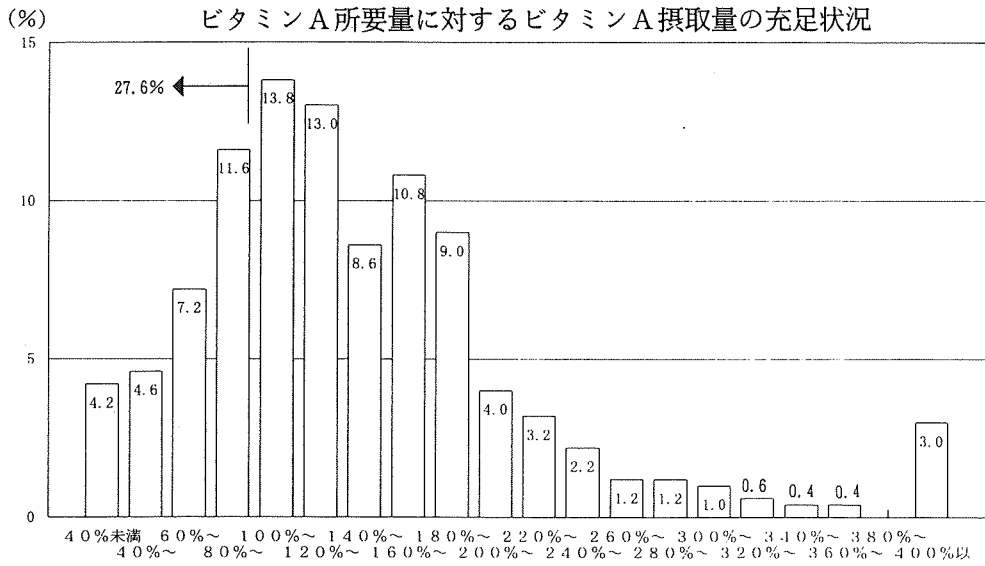


図28 充足状況 (女)

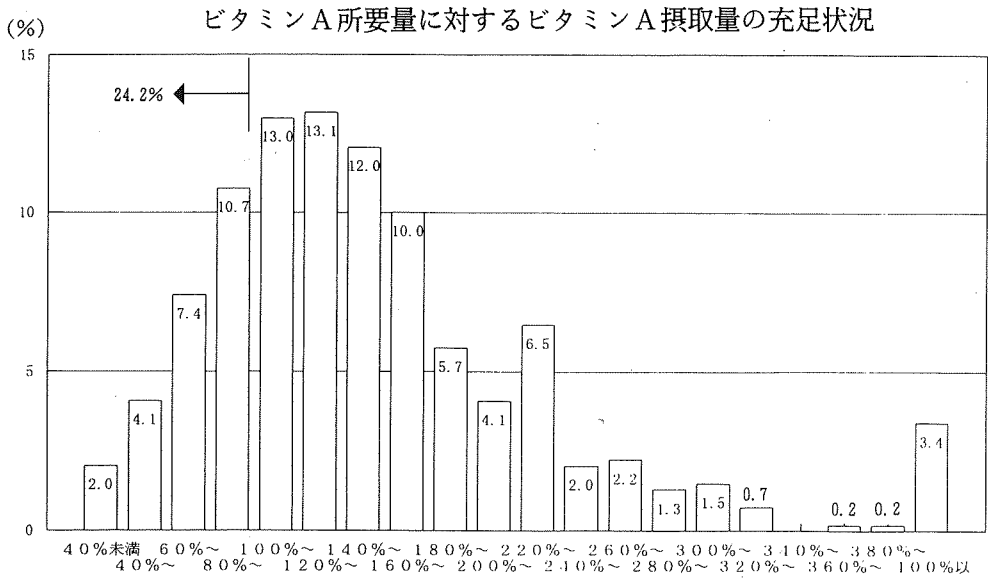


図31 充足状況 (全体)

ビタミンB₁所要量に対するビタミンB₁摂取量の充足状況

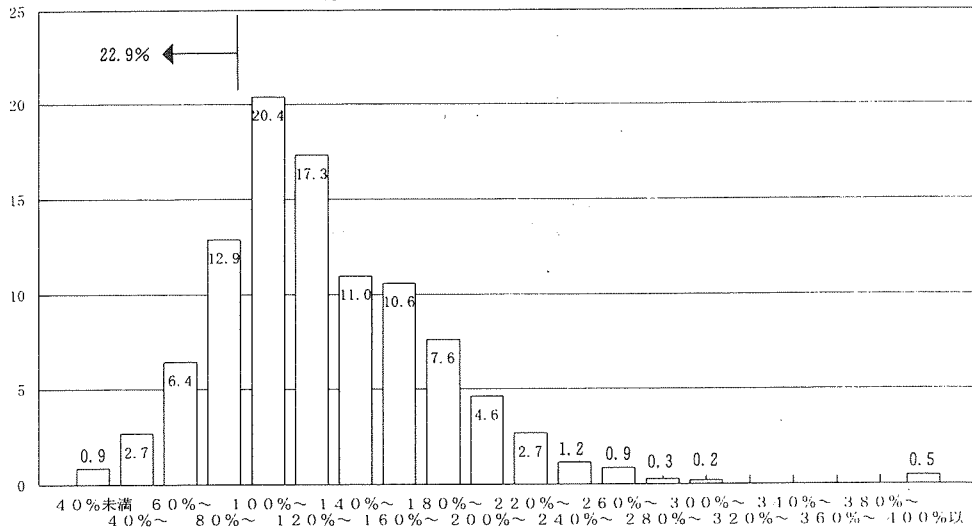


図32 充足状況 (男)

(%) ビタミンB₁所要量に対するビタミンB₁摂取量の充足状況

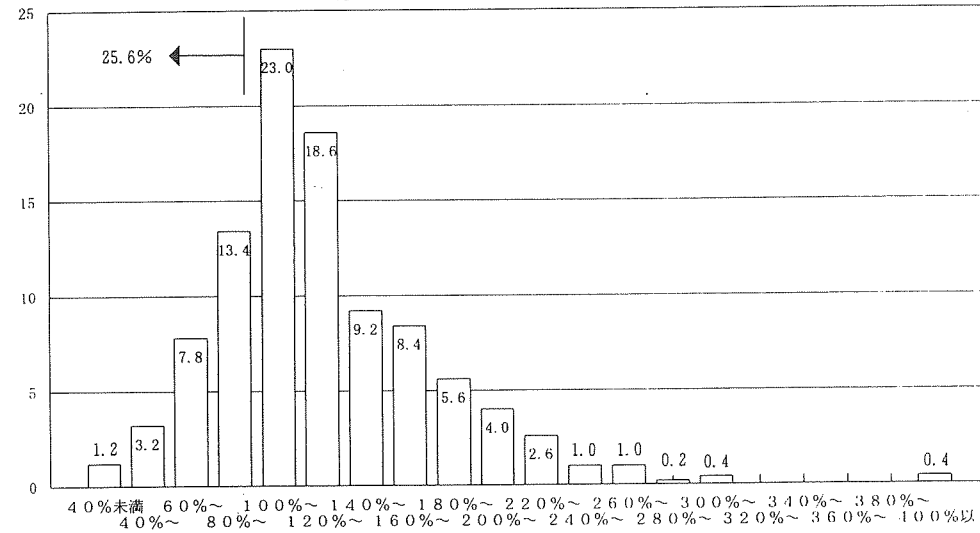


図33 充足状況 (女)

(%) ビタミンB₁所要量に対するビタミンB₁摂取量の充足状況

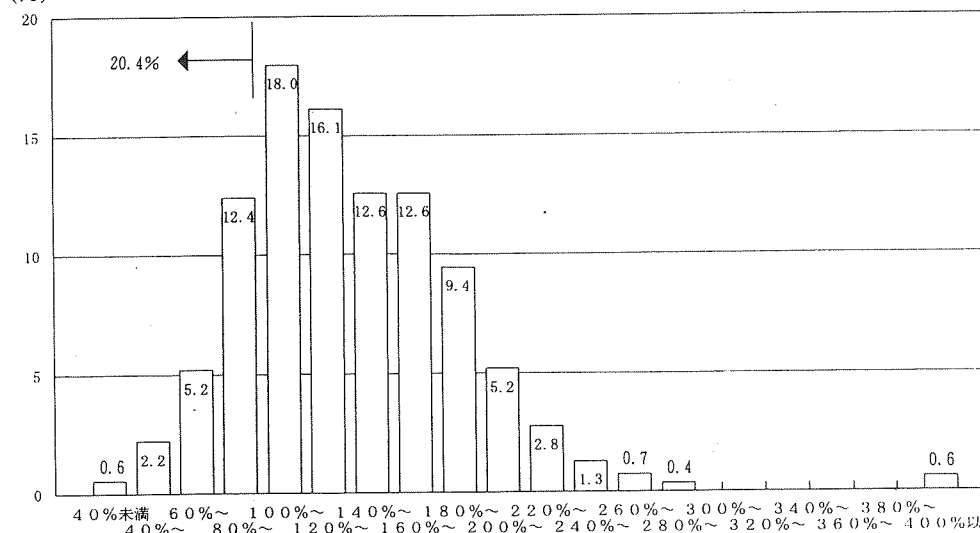


図34 充足状況 (全体)

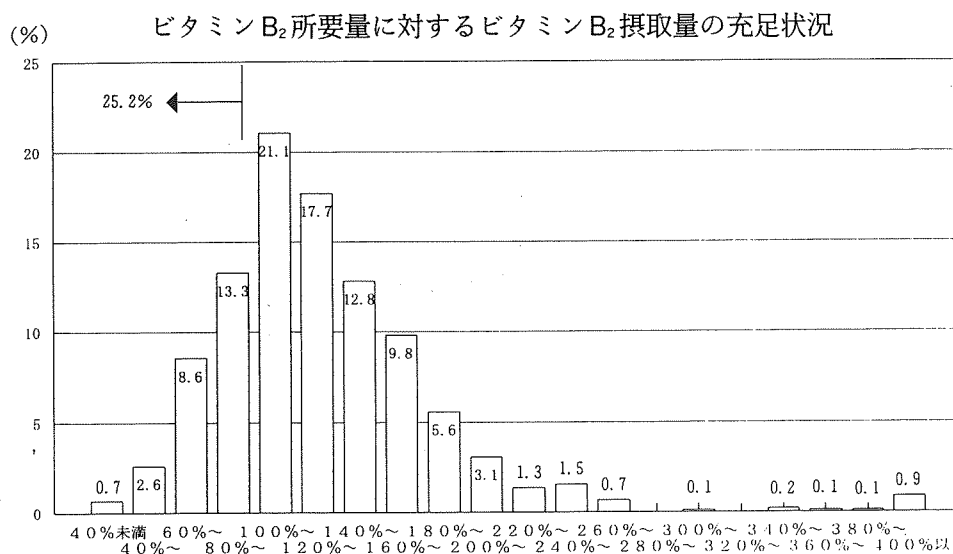


図35 充足状況 (男)

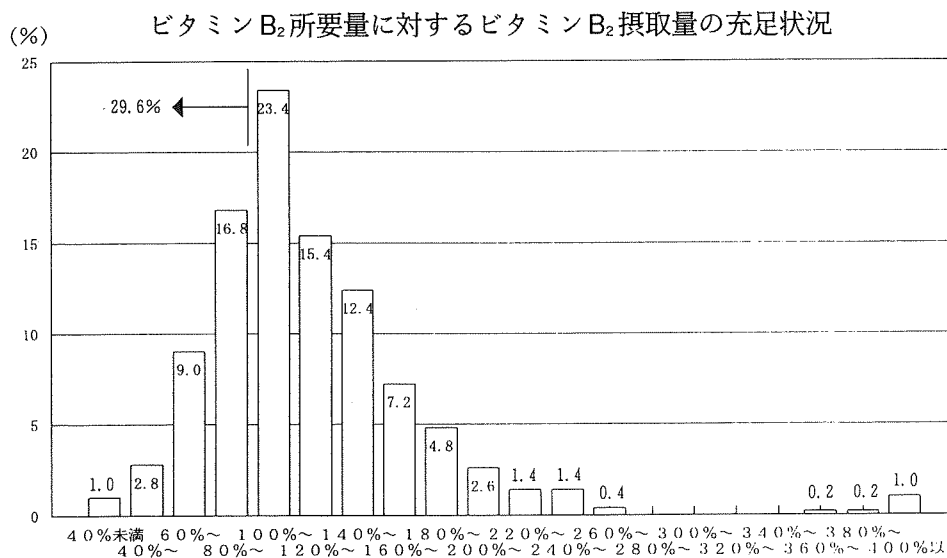


図36 充足状況 (女)

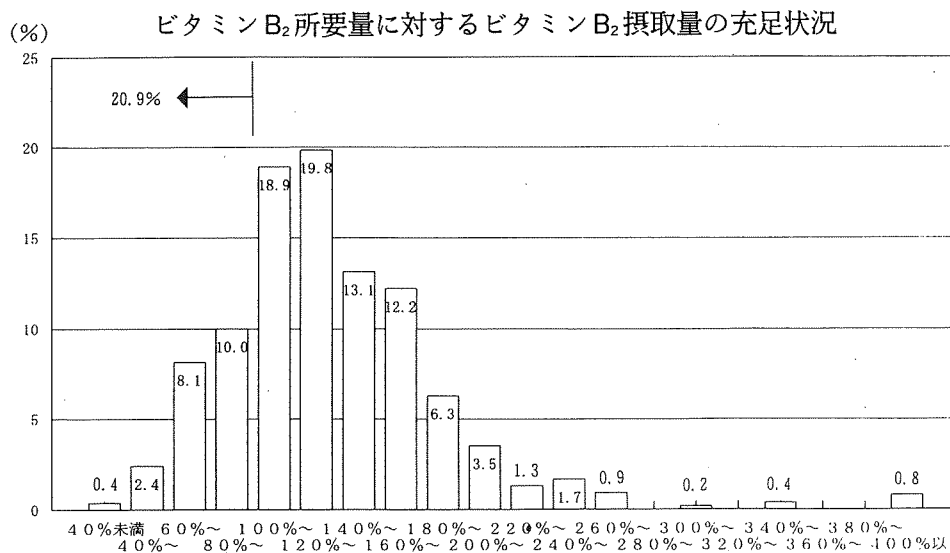


図37 充足状況 (全体)

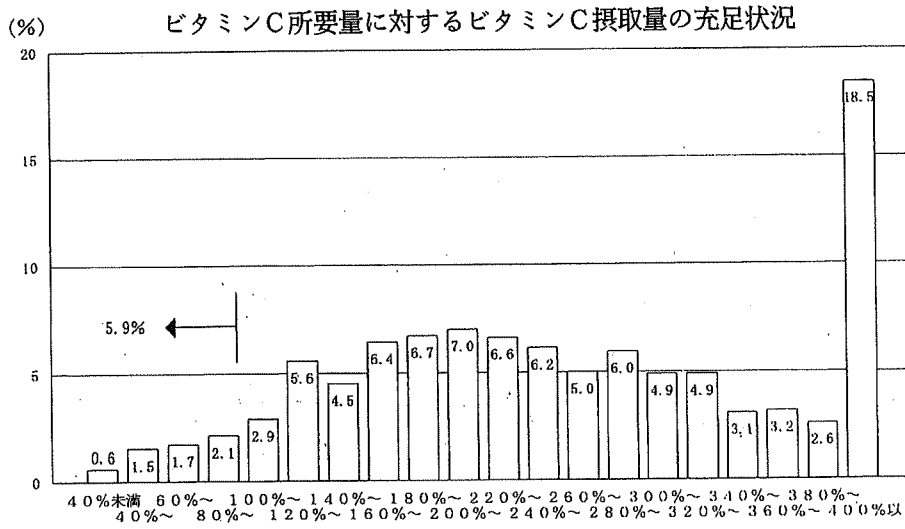


図38 充足状況 (男)

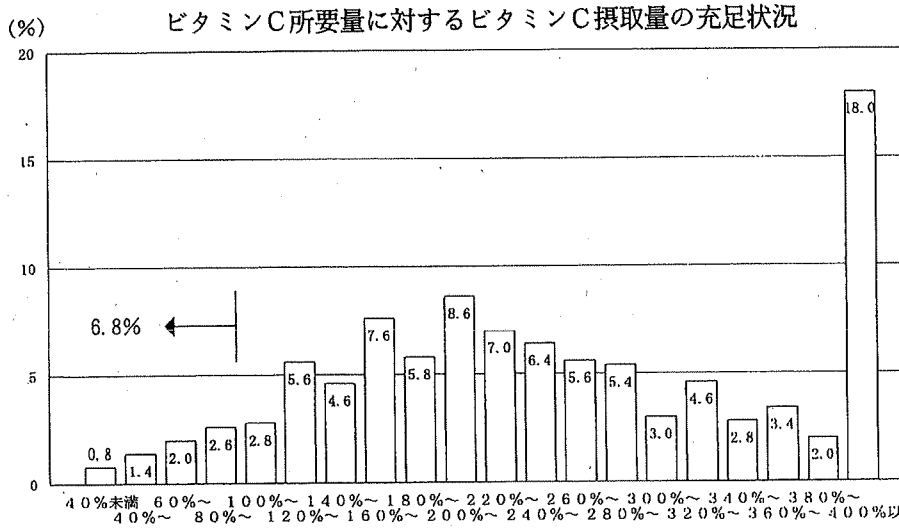
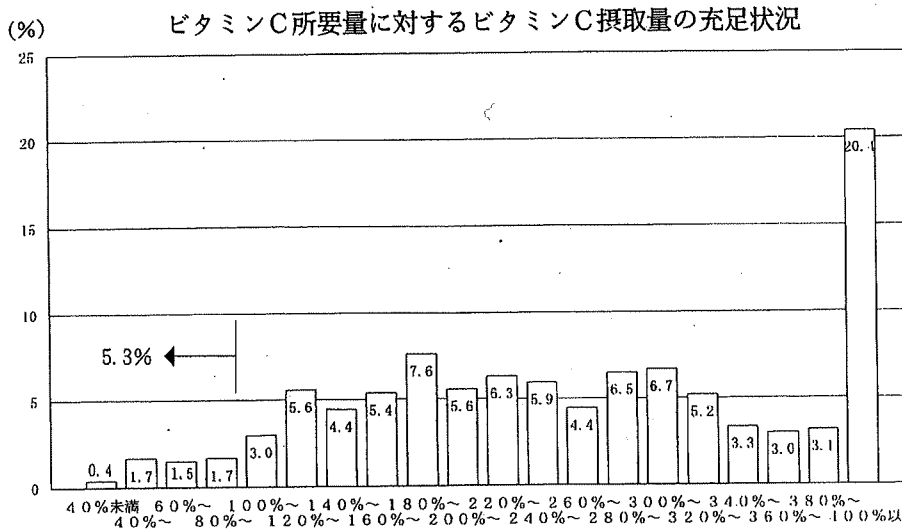


図39 充足状況 (女)



2. 食塩の摂取状況

食塩摂取量は、1人1日当たり14.0g わずかに減少したが、依然取りすぎ

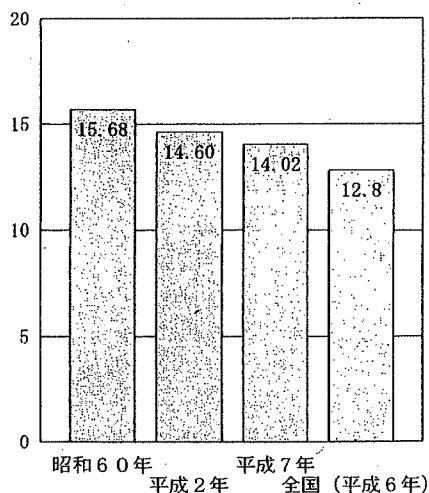
平成7年における1人1日当たりの食塩摂取量は図40のとおり、平成2年に比べわずかに減少し14.0gであるが、全国平均（平成6年国民栄養調査）12.8gを上回っている。今後とも目標摂取量1人1日当たり10g以下を達成するよう努める必要がある。

表22 食品群別食塩摂取量

食品群	食品名	昭和60年		平成2年		平成7年	
		摂取量	食塩含有量	摂取量	食塩含有量	摂取量	食塩含有量
調味料類	食塩	1.8	1.79	1.6	1.61	1.3	1.31
	しょうゆ	29.9	4.46	27.3	4.05	22.2	3.33
	みそ	19.2	2.10	12.0	1.76	13.3	1.55
	その他調味料	3.0	0.19	3.1	0.19	14.8	1.36
つけもの類	葉類つけもの	26.2	0.54	16.6	0.34	12.4	0.23
	たくあんその他つけもの	21.1	1.10	15.2	0.79	15.4	0.83
小麦加工品	パン類	21.7	0.23	25.6	0.24	48.7	0.48
	めん類	46.5	0.29	49.1	0.24	60.7	0.58
魚介加工品	魚介類かん詰め・佃煮	3.3	0.09	5.0	0.13	3.7	0.09
	魚塩蔵品	12.3	0.94	14.1	1.09	10.5	0.78
	魚（生干し・乾物）	7.3	0.24	9.9	0.33	9.7	0.39
	魚介練り製品	17.3	0.43	18.0	0.44	12.8	0.32
その他の食品	ハム・ソーセージ	10.2	0.27	9.9	0.25	12.1	0.32
	チーズ	1.1	0.03	1.1	0.03	1.7	0.05
	貝類	4.8	0.04	5.7	0.05	4.7	0.04
	生魚	57.1	0.19	58.4	0.18	53.7	0.40
	野菜・果物	438.8	0.33	445.0	0.28	401.6	0.12
	マヨネーズ	5.6	0.13	6.0	0.14	5.9	0.14
	その他食品	21.7	2.29	17.6	2.46	17.0	1.70
	計	748.9	15.68	741.2	14.60	733.0	14.02

図40 食塩摂取量

(g) 1人1日当たり



食塩の食塩、しょうゆ、つけものからの摂取は減少
 その他調味料、小麦加工食品からの摂取は増加

食塩の食品群別摂取構成比をみると表23のとおり、食塩、しょうゆ、みそ等の調味料からの摂取量が53.9%を占めているが、平成2年に比べると食塩、しょうゆからの摂取は減少し、その他調味料からの摂取が増加している。

また、平成2年に比べるとつけものからの摂取が減少している反面、小麦加工品からの摂取が増加している。

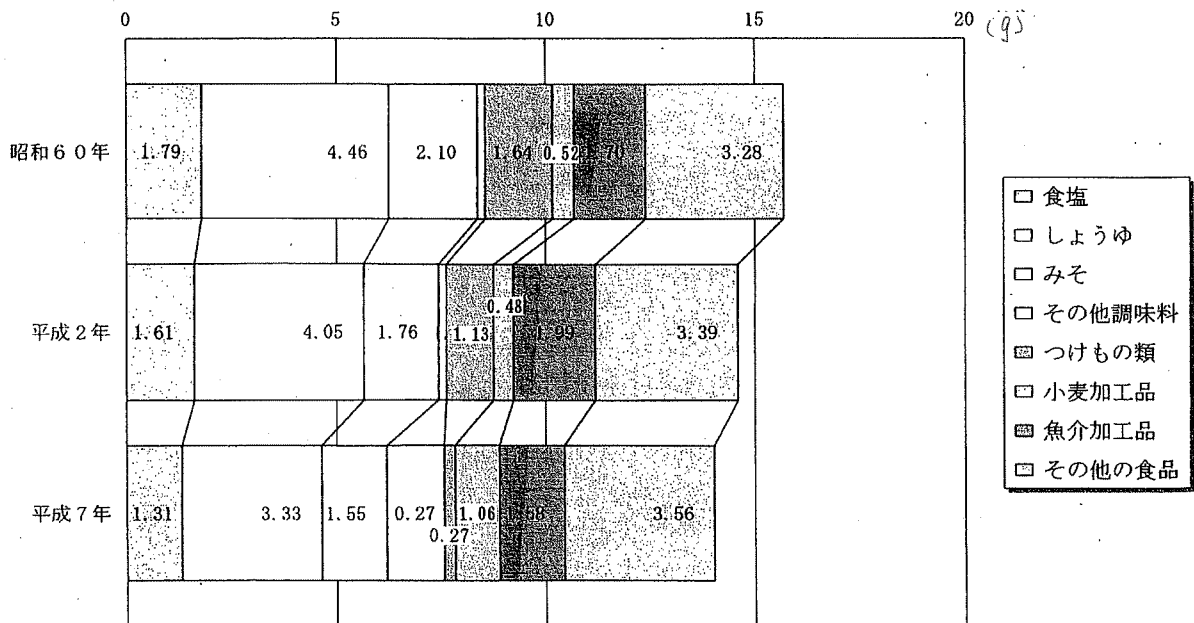
表23 食品群別食塩摂取量構成比 (%)

食品群	食品名	昭和60年	平成2年	平成7年
調味料類	食塩	11.4	11.0	9.3
	しょうゆ	28.4	27.7	23.8
	みそ	13.4	12.1	11.1
	その他調味料	1.2	1.3	9.7
つけもの類	葉類つけもの	3.4	2.3	1.6
	たくあんその他つけもの	7.0	5.4	5.9
小麦加工品	パン類	1.5	1.6	3.4
	めん類	1.8	1.6	4.1
魚介加工品	魚介類かん詰め・佃煮	0.6	0.9	0.6
	魚塩蔵品	6.0	7.5	5.6
	魚(生干し・乾物)	1.5	2.3	2.8
	魚介練り製品	2.7	3.0	2.3
その他	ハム・ソーセージ	1.7	1.7	2.3
	チーズ	0.2	0.2	0.4
	貝類	0.3	0.3	0.3
	生魚	1.2	1.2	2.9
	野菜・果物	2.1	1.9	0.9
	マヨネーズ	0.8	1.0	1.0
	その他食品	14.6	16.8	12.1
計	100	100	100	

表24 食品群別食塩摂取量

食品名	昭和60年	平成2年	平成7年
食塩	1.79	1.61	1.31
しょうゆ	4.46	4.05	3.33
みそ	2.10	1.76	1.55
その他調味料	0.19	0.19	1.36
つけもの類	1.64	1.13	0.27
小麦加工品	0.52	0.48	1.06
魚介加工品	1.70	1.99	1.58
その他の食品	3.28	3.39	3.56
計	15.68	14.60	14.02

図41 食塩の食品群別摂取量



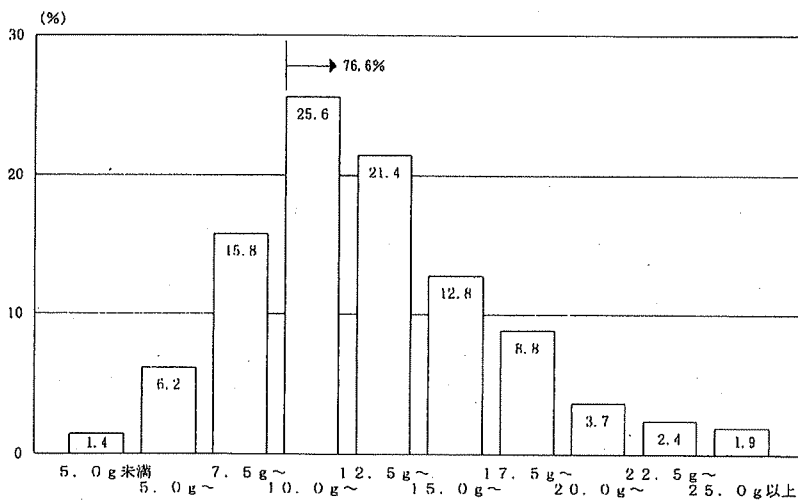
食塩の平均摂取量が10g以上が約8割も

食塩摂取量の状況を見ると図42のとおり、目標摂取量の1日10g以下の世帯は約2割にすぎない。

表25 食塩摂取量の状況（年齢階級別）

	(%)							
	計	19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
5.0g未満	1.4	5.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.3
5.0g～	6.2	14.8	7.6	5.1	1.8	2.5	0.7	6.9
7.5g～	15.8	27.3	15.2	9.2	12.3	10.6	14.2	14.6
10.0g～	25.6	28.7	26.5	22.4	24.5	19.4	24.1	32.3
12.5g～	21.4	13.9	24.2	25.5	25.2	29.4	17.7	17.7
15.0g～	12.8	4.6	10.6	19.4	11.7	16.3	18.4	14.6
17.5g～	8.8	3.2	5.3	9.2	12.9	10.6	17.0	5.4
20.0g～	3.7	0.5	4.5	3.1	7.4	3.1	5.0	3.1
22.5g～	2.4	0.5	2.3	3.1	3.1	5.6	1.4	1.5
25.0g以上	1.9	0.9	3.8	3.1	1.2	2.5	1.4	1.5
計	100	100	100	100	100	100	100	100

図42 食塩摂取量の状況



3. 食品の摂取状況

油脂類、肉類、乳・乳製品は増加し、
米類、いも類、豆類、その他野菜、海草類、魚介類は減少

平均1人1日当たり食品群別摂取状況は表26のとおり、平成2年に比べ油脂類、肉類、乳・乳製品は増加し、米類、いも類、豆類、その他野菜、果物、海草類、魚介類は減少している。

表26 食品群別摂取量

	昭和60年	平成2年	平成7年	前回は 7/2×100	全国 (平成6年)	全国比 7/6×100
米類	254.6	239.1	171.6	71.8	192.4	89.2
小麦類			102.8		86.4	119.0
いも類	90.9	94.3	67.8	71.9	62.2	109.0
油脂類	17.1	16.9	18.7	110.7	17.6	106.3
豆類	91.1	71.5	66.9	93.6	66.8	100.1
緑黄色野菜	83.5	97.7	99.5	101.8	81.8	121.6
その他の野菜	245.2	199.1	186.1	93.5	171.7	108.4
果実類	169.4	147.7	135.3	91.6	117.2	115.4
海草類	10.0	9.4	6.6	70.2	5.8	113.8
魚介類	102.8	111.4	95.9	86.1	97.0	98.9
肉類	59.4	61.9	75.4	121.8	74.5	101.2
卵類	35.5	36.3	36.4	100.3	43.0	84.7
乳・乳製品 (牛乳)	83.6	124.9	149.0	119.3	132.4	112.5
	74.7	113.2	130.1	114.9		

表27 食品群別栄養素等摂取量

	摂取量	エネルギー	蛋白質	脂肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	g	kcal	g	g	g	mg	mg	I.U.	mg	mg	mg
*総量	1452.1	2072.9	81.7	59.0	291.5	591.9	12.1	2880.4	1.25	1.46	140.0
*動物性食品	357.7	493.9	42.6	27.6	11.5	282.0	3.7	759.0	0.49	0.78	5.0
*植物性食品	1094.4	1557.0	36.3	27.9	269.0	306.0	7.9	2057.0	0.66	0.57	134.0
*穀類	276.8	893.6	18.3	5.1	175.8	30.0	1.7	5.0	0.27	0.08	0.0
米類	171.6	643.5	11.5	2.2	128.6	10.0	0.8	0.0	0.20	0.05	0.0
小麦類	102.8	245.3	6.7	2.9	46.3	20.0	0.9	4.0	0.07	0.03	0.0
その他穀類	2.3	4.4	0.1	0.0	0.9	0.0	0.0	1.0	0.00	0.00	0.0
*種実類	2.0	9.6	0.3	0.8	0.6	10.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.0
*いも類	67.8	48.7	1.1	0.2	11.1	14.0	0.5	0.0	0.05	0.03	11.0
*砂糖類	9.2	34.0	0.0	0.0	8.8	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
*菓子類	24.6	76.8	1.2	2.1	13.2	10.0	0.1	19.0	0.01	0.01	0.0
*油脂類	18.7	152.2	0.1	16.5	0.2	1.0	0.0	98.0	0.00	0.00	0.0
*豆類	66.9	90.7	6.4	4.5	6.1	69.0	1.6	0.0	0.04	0.06	0.0
大豆類	64.5	85.9	6.2	4.5	5.1	68.0	1.5	0.0	0.04	0.06	0.0
その他豆類	2.40	4.80	0.2	0.0	1.0	1.0	0.1	0.0	0.00	0.00	0.0
*果実類	135.3	71.5	0.7	0.0	18.7	13.0	0.1	42.0	0.05	0.02	35.0
*緑黄色野菜	99.5	27.5	2.1	0.0	5.9	54.0	1.6	1725.0	0.09	0.11	39.0
*その他野菜	186.1	47.9	2.6	0.1	10.8	63.0	0.9	51.0	0.08	0.06	34.0
*きのこ類	11.5	0.0	0.3	0.0	0.7	0.0	0.1	0.0	0.02	0.03	0.0
*海草類	6.6	0.0	0.5	0.1	1.1	16.0	0.4	116.0	0.01	0.03	1.0
*調味嗜好品	183.8	112.5	3.0	0.2	16.0	26.0	0.8	15.0	0.03	0.14	14.0
*魚介類	95.9	143.5	19.5	5.5	2.1	85.0	1.7	123.0	0.11	0.18	0.0
*肉類	75.4	178.9	13.3	11.7	0.4	5.0	1.2	202.0	0.30	0.18	5.0
*卵類	36.4	58.1	4.4	4.0	0.3	20.0	0.7	233.0	0.03	0.17	0.0
*乳類	149.0	105.4	5.1	5.4	8.7	172.0	0.1	187.0	0.05	0.25	0.0
*その他食品	6.6	22.0	2.8	3.5	11.0	3.9	0.6	64.3	0.10	0.11	1.0

摂取食品数が30食品以上はわずか3.2%

栄養のバランスを考え、多様な食品を組み合わせることが大切であることから、厚生省の食生活指針では1日30食品を目標にしているが、摂取食品数の状況を見ると図43・44・45のとおり、1日30食品以上が男性では3.2%、女性では3.1%、全体では3.2%にすぎない。

また、摂取食品数が1日20食品以下は男性では33.4%、女性では38.4%、全体では36.0%いる。

図43 摂取量食品数の状況（全体）

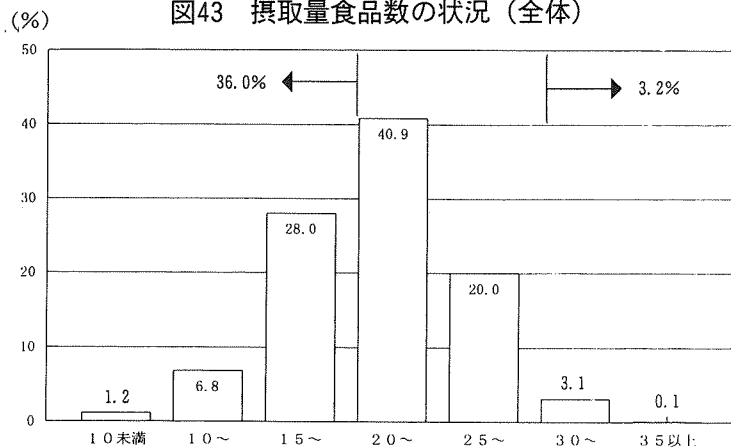


図44 摂取量食品数の状況（男）

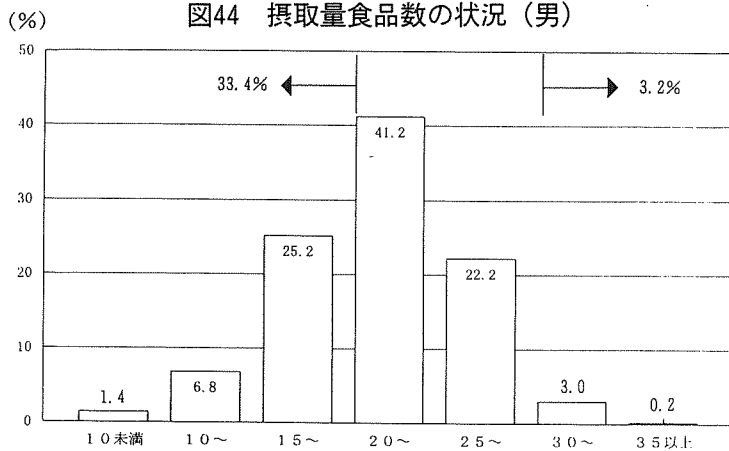
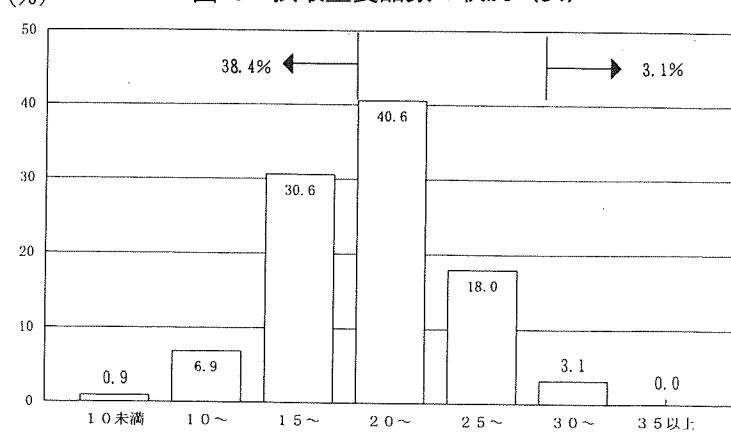


図45 摂取量食品数の状況（女）



4. 食事（外食・欠食）状況

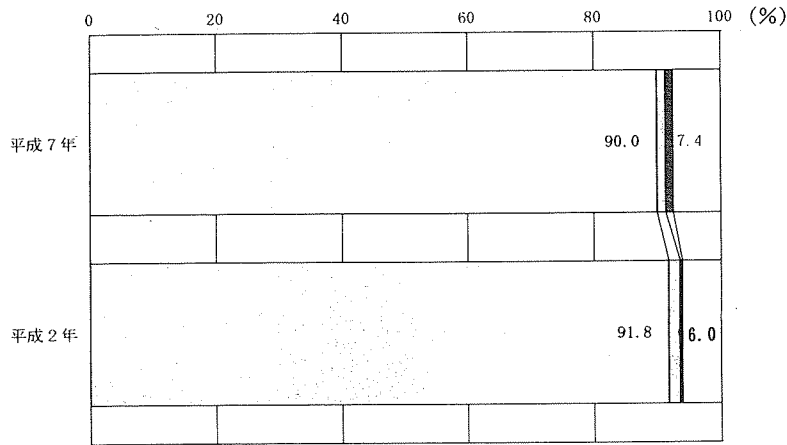
外食は昼がわずかに増加、朝・夕はわずかに減少
 欠食は朝がわずかに増加、昼は腹ばい、夕はわずかに減少

食事構成比をみると図46・47・48のとおり、外食は昼がわずかに増加、朝・夕はわずかに減少し、欠食は朝がわずかに増加、昼は腹ばい、夕はわずかに減少している。

表28 朝昼夕別にみた食事構成比

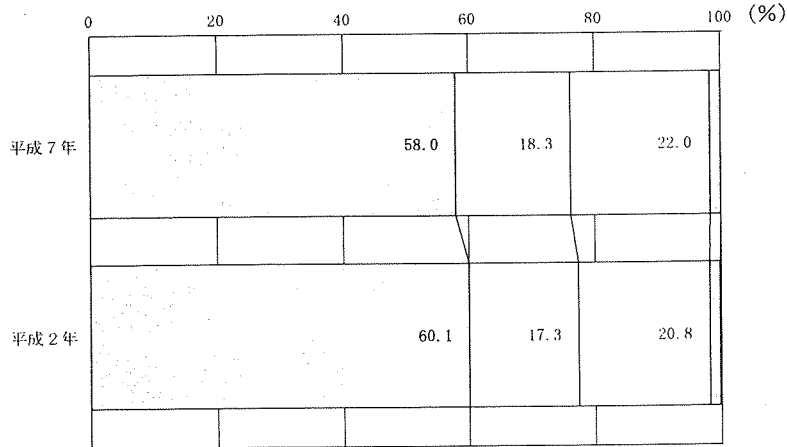
		平成7年				平成2年
		1日目	2日目	3日目	計	
朝	家庭食	90.0	90.0	89.9	90.0	91.8
	外食	0.9	1.4	1.8	1.4	1.8
	特定給食	1.1	1.3	1.3	1.2	0.4
	欠食	8.1	7.2	7	7.4	6.0
	計	100	100	100	100	100
昼	家庭食	57.4	58.6	57.9	58.0	60.1
	外食	18.9	18.2	17.8	18.3	17.3
	特定給食	22.1	21.6	22.4	22.0	20.8
	欠食	1.5	1.6	1.9	1.7	1.6
	計	100	100	100	100	100
夕	家庭食	91.9	90.0	90.5	90.8	80.6
	外食	5.9	7.4	7.3	6.9	9.2
	特定給食	1.4	1.4	1.2	1.3	7.4
	欠食	0.8	1.2	1.0	1.0	2.8
	計	100	100	100	100	100

図46 食事構成比（朝）



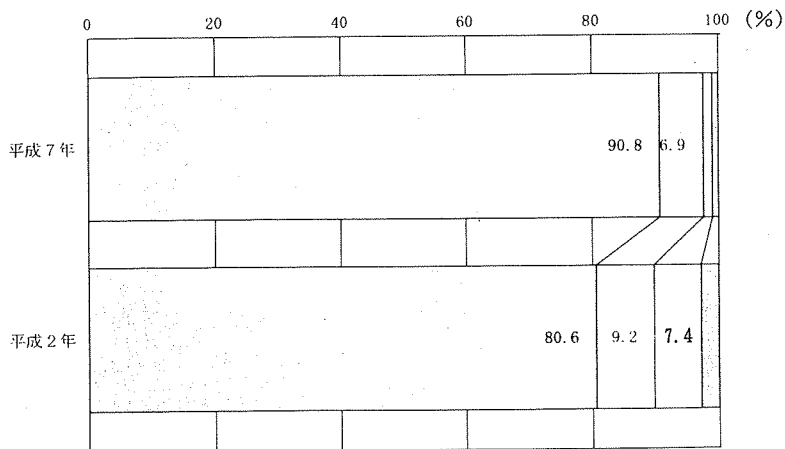
- 家庭食
- 外食
- 特定給食
- 欠食

図47 食事構成比（昼）



- 家庭食
- 外食
- 特定給食
- 欠食

図48 食事構成比（夕）



- 家庭食
- 外食
- 特定給食
- 欠食

5. 歩数の状況

歩数調査は、被調査対象者のうち満15歳以上の男女を対象として3日間の歩数を測定した。

1日1万歩以上歩く人は男性で5人に1人、女性で7人に1人

一日の歩数について、1日1万歩以上歩く人は男性では22.3%、女性では14.3%、全体では18.1%である。

表29 歩数別の人数割合 (%)

	全体
2,000歩未満	8.8
2,000歩～	13.2
4,000歩～	23.4
6,000歩～	22.5
8,000歩～	14.1
10,000歩以上	18.1
計	100

図49 歩数別の状況 (全体)

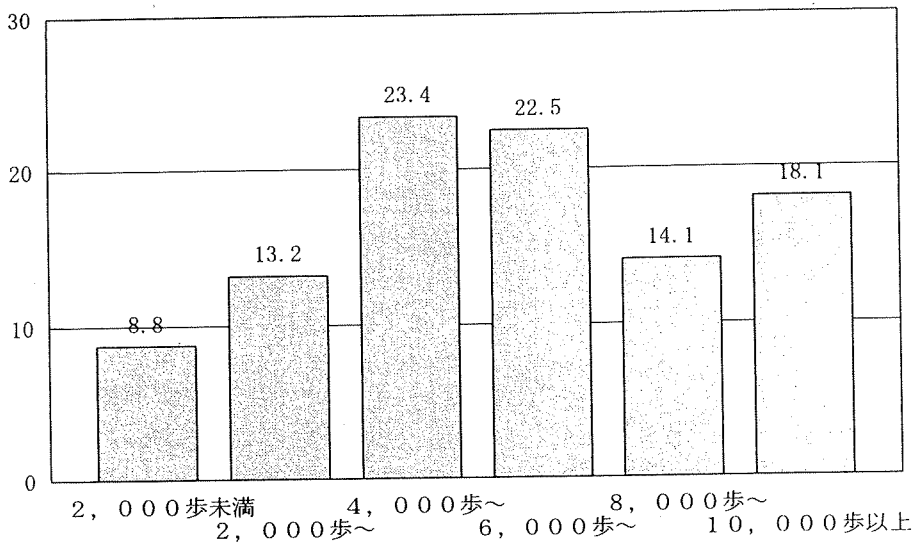


表30 歩数別の状況 (年齢階層別)

(%)

	男							
	全体	19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
2,000歩未満	7.3	6.1	3.4	2.0	1.4	4.8	11.8	24.0
2,000歩～	10.9	6.1	6.9	8.0	12.9	10.8	5.9	26.0
4,000歩～	20.4	18.2	19.0	22.0	15.7	21.7	29.4	14.0
6,000歩～	23.1	27.3	19.0	24.0	28.6	22.9	20.6	20.0
8,000歩～	16.0	12.1	19.0	12.0	18.6	20.5	14.7	10.0
10,000歩以上	22.3	30.3	32.8	32.0	22.9	19.3	17.6	6.0
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

表31 歩数別の状況 (年齢階層別)

(%)

	女							
	全体	19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
2,000歩未満	10.0	0.0	4.3	0.0	4.2	3.8	9.7	40.8
2,000歩～	15.2	12.5	14.5	10.7	8.4	15.4	21.0	23.7
4,000歩～	26.1	28.1	30.4	32.1	26.3	23.1	29.0	17.1
6,000歩～	22.0	28.1	26.1	26.8	26.3	20.5	17.7	11.8
8,000歩～	12.4	15.6	14.5	8.9	17.9	14.1	11.3	3.9
10,000歩以上	14.3	15.6	10.1	21.4	16.8	23.1	11.3	2.6
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

表32 歩数別の状況 (年齢階層別)

(%)

	全体							
	全体	19歳以下	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
2,000歩未満	8.8	3.1	3.9	0.9	3.0	4.3	10.8	34.1
2,000歩～	13.2	9.2	11.0	9.4	10.3	13.0	13.1	24.6
4,000歩～	23.4	23.1	25.2	27.4	21.8	22.4	29.2	15.9
6,000歩～	22.5	27.7	22.8	25.5	27.3	21.7	19.2	15.1
8,000歩～	14.1	13.8	16.5	10.4	18.2	17.4	13.1	6.3
10,000歩以上	18.1	23.1	20.5	26.4	19.4	21.1	14.6	4.0
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

結果の概要 2

食生活状況調査（アンケートNo.1・2・3）

1. 食生活について

食塩を取りすぎていると思っている人が24.4%

栄養摂取状況調査では、1人1日当たり食塩を10g以上摂取している人が約8割いたのに対して、食塩を取りすぎていると思っている人は全体で24.4%である。

表1 塩分は、あなたに見合った量だと思うか

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
とりすぎている	105 (26.36)	111 (24.47)	216 (24.35)
ちょうどよい	206 (62.80)	308 (65.12)	568 (64.04)
少ない	11 (2.66)	16 (3.38)	27 (3.04)
わからない	38 (9.18)	38 (8.03)	76 (8.57)
計	414 (100.00)	473 (100.00)	887 (100.00)

栄養バランス・いろいろな食品をとる・からだを動かす・栄養、運動、休養のバランスに気がつけない人が約5割

栄養バランス・いろいろな食品をとる・からだを動かす・栄養、運動、休養のバランスについて気をつけた1日だったかについてみると、全体では約5割の人が気をつけていない。

表2 次のことに気をつけた1日だったかー栄養のバランスー

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
はい	181 (45.02)	252 (55.02)	433 (50.35)
いいえ	221 (54.98)	206 (44.98)	427 (49.65)
計	402 (100.00)	458 (100.00)	860 (100.00)

表3 次のことに気をつけた1日だったかーいろいろな食品をとるー

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
はい	231 (56.62)	285 (62.09)	516 (59.52)
いいえ	177 (43.38)	174 (37.91)	351 (40.48)
計	408 (100.00)	459 (100.00)	867 (100.00)

表4 次のことに気をつけた1日だったかーからだをよく動かすー

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
はい	254 (62.87)	255 (55.43)	509 (58.91)
いいえ	150 (37.13)	205 (44.57)	355 (41.09)
計	404 (100.00)	460 (100.00)	864 (100.00)

表5 次のことに気をつけた1日だったかー栄養・運動・休養のバランスー

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
はい	175 (43.53)	178 (39.29)	353 (41.29)
いいえ	227 (56.47)	275 (60.71)	502 (58.71)
計	402 (100.00)	453 (100.00)	855 (100.00)

外食の栄養成分表示を見たことがない人が約8割

外食の栄養成分表示を見たことがあるかについてみると、全体では84.6%の人が見たことがない。また、見たことがある人のうち料理の参考になった人は50%である。

表6 外食料理の栄養成分表示を見たことがあるか

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
見たことがある	17 (10.43)	27 (22.13)	44 (15.44)
見たことがない	146 (89.57)	95 (77.87)	241 (84.56)
計	163 (100.00)	122 (100.00)	285 (100.00)

表7 外食料理の栄養成分表示をどう思うか

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
料理の選択の参考になった	4 (23.53)	18 (66.67)	22 (50.00)
関心はあるが参考にはしない	7 (41.18)	8 (29.63)	15 (34.09)
関心はあるが表示の内容が解らない	4 (23.53)	1 (3.70)	5 (11.36)
関心がないので表示はなくてもよい	2 (11.76)	0 (0.00)	2 (4.55)
計	17 (100.00)	27 (100.00)	44 (100.00)

2. 健康について

健康と思っている人が87.2%
 肉体的疲労を感じている人が71.5%
 精神的な疲労を感じている人が62.2%

健康状態についてみると、全体では大いに健康が13.5%、まあ健康が73.6%と合わせると約8割の人が健康と思っている。

しかし疲労についてみると、肉体的疲労を感じるが20.1%、ある程度は感じるが51.4%と合わせると71.5%の人が肉体的疲労を感じており、精神的疲労についても大いに感じるが20.1%、ある程度は感じるが42.1%と合わせると62.2%の人が精神的疲労を感じている。

表8 あなたの健康状態

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
大いに健康	57 (13.73)	63 (13.35)	120 (13.53)
まあ健康	295 (71.08)	358 (75.85)	653 (73.62)
あまり健康でない	63 (15.18)	51 (10.81)	114 (12.85)
計	415 (100.00)	472 (100.00)	887 (100.00)

表8 肉体的な疲労

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
大いに感じる	82 (19.85)	94 (20.26)	176 (20.07)
ある程度は感じる	213 (51.57)	238 (51.59)	451 (51.43)
あまり感じない	88 (21.31)	87 (18.75)	175 (19.95)
ほとんど感じない	30 (7.26)	45 (9.70)	75 (8.55)
計	413 (100.00)	464 (100.00)	877 (100.00)

表9 精神的な疲労 (ストレス)

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
大いに感じる	74 (17.96)	102 (22.08)	176 (20.14)
ある程度は感じる	182 (44.17)	186 (40.26)	368 (42.11)
あまり感じない	108 (26.21)	109 (23.59)	217 (24.83)
ほとんど感じない	48 (11.65)	65 (14.07)	113 (12.93)
計	412 (100.00)	462 (100.00)	874 (100.00)

体力の衰えを感じている人が74.1%
運動不足を感じている人が63.6%

体力の衰えを感じているかについてをみると、全体では大いに感じるが24.8%、ある程度は感じるが49.3%と合わせると74.1%の人が体力の衰えを感じている。

また、運動不足を感じているかについてみると、大いに感じるが31.8%、ある程度は感じるが31.8%と合わせると63.6%の人が運動不足と感じている。

表10 体力の衰え

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
大いに感じる	98 (23.73)	120 (25.70)	218 (24.77)
ある程度は感じる	203 (49.15)	231 (49.46)	434 (49.32)
あまり感じない	72 (17.43)	80 (17.13)	152 (17.27)
ほとんど感じない	40 (9.69)	36 (7.71)	76 (8.64)
計	413 (100.00)	467 (100.00)	880 (100.00)

表11 運動不足

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
大いに感じる	99 (23.91)	180 (38.79)	279 (31.78)
ある程度は感じる	138 (33.33)	141 (30.39)	279 (31.78)
あまり感じない	107 (25.85)	83 (17.89)	190 (21.64)
ほとんど感じない	70 (16.91)	60 (12.93)	130 (14.81)
計	414 (100.00)	464 (100.00)	878 (100.00)

成人病に対する不安を感じている人は52.2%

成人病に対する不安についてをみると、全体では大いに感じるが14.3%、ある程度は感じるが37.9%と合わせると52.2%の人が成人病に対する不安を感じている。

表12 成人病に対する不安

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
大いに感じる	53 (12.86)	72 (15.62)	125 (14.32)
ある程度は感じる	157 (38.11)	174 (37.74)	331 (37.92)
あまり感じない	117 (28.40)	127 (27.55)	244 (27.95)
ほとんど感じない	85 (20.63)	88 (19.09)	173 (19.82)
計	412 (100.00)	461 (100.00)	873 (100.00)

健康のために気をつけていることは、
睡眠・休養をとる、規則正しい生活をする、多様な食品をとる

健康のために気をつけていることについてみると、睡眠・休養をとる、規則正しい生活をする、多様な食品をとるの順に多い。

表13 健康のために心がけていること

(複数回答)

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
多様な食品をとる	224 (15.88)	295 (16.94)	522 (16.47)
栄養に気をつける	118 (8.36)	214 (12.17)	332 (10.47)
健康食品をとる	46 (3.26)	67 (3.81)	113 (3.56)
食事の場を楽しむ	99 (7.02)	148 (8.41)	247 (7.79)
栄養や食事の知識・情報を増やす	60 (4.25)	170 (9.66)	230 (7.26)
ビタミン剤・栄養ドリンクを飲む	64 (4.54)	70 (3.98)	134 (4.23)
規則正しい生活をする	194 (13.75)	274 (15.58)	468 (14.76)
睡眠・休養を十分とる	245 (17.36)	283 (16.09)	528 (16.66)
適度な運動をする	127 (9.00)	122 (6.94)	249 (7.85)
酒をつつしむ	93 (6.59)	35 (1.99)	128 (4.04)
たばこをつつしむ	85 (6.02)	34 (1.93)	119 (3.75)
その他	9 (0.64)	7 (0.40)	16 (0.50)
特にない	47 (3.33)	37 (2.10)	84 (2.65)
計	1,414 (100.00)	1,759 (100.00)	3,170 (100.00)

3. 運動について

運動の実施状況は、毎日運動をしている人が約2割
 運動をする理由は、健康のためが約7割
 運動をしない理由の第1位は、忙しく時間がないから

運動の実施状況をみると、全体ではほとんど毎日運動している人が22.6%で、週3~4回実施している人が9.0%と、合わせても31.6%であり、ほとんど運動していない人が46.7%と約5割もいる。

運動をする理由についてみると、健康のためが69.0%である。

運動をしない理由についてみると、忙しく時間がないからが50.8%と約半数を占め第1位となっており、次いで必要がない、やりたくないの順になっている。

表14 運動の実施状況

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
ほとんど毎日している	90 (21.84)	109 (23.29)	199 (22.61)
週3~4回程度している	30 (7.28)	49 (10.47)	79 (8.98)
週1~2回程度している	88 (21.36)	103 (22.01)	191 (21.70)
ほとんどしていない	204 (49.51)	207 (44.23)	411 (46.70)
計	412 (100.00)	468 (100.00)	880 (100.00)

表15 運動する理由

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
健康のため	117 (62.23)	179 (74.27)	296 (69.00)
体力をつけたいから	20 (10.64)	8 (3.32)	28 (6.53)
美容のため	1 (0.53)	8 (3.32)	9 (2.10)
好きだから(楽しいから)	32 (17.02)	26 (10.79)	58 (13.52)
競技能力向上のため	4 (2.13)	2 (0.83)	6 (1.40)
その他	14 (7.45)	18 (7.47)	32 (7.46)
計	188 (100.00)	241 (100.00)	429 (100.00)

表16 運動をしない理由

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
施設・場所がないから	4 (2.05)	7 (3.55)	11 (2.81)
忙しく、時間がないから	90 (46.15)	109 (55.33)	199 (50.77)
何をどのようにしたらよいかわからないから	7 (3.59)	16 (8.12)	23 (5.87)
特に必要と思わないから	45 (23.08)	20 (10.15)	65 (16.58)
やりたくないから	30 (15.38)	23 (11.68)	53 (13.52)
その他	19 (9.74)	22 (11.17)	41 (10.46)
計	195 (100.00)	197 (100.00)	392 (100.00)

運動実施にあたっての健康チェックをしていないが約9割

運動を実施するにあたっての健康チェックの受診についてみると、全体では受診していないが88.8%となっている。

表17 運動実施にあたっての健康チェック

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
運動実施に先立って実施した	17 (7.87)	24 (8.76)	41 (8.37)
運動を始めた後に実施した	3 (1.39)	11 (4.01)	14 (2.86)
受診していない	196 (90.74)	239 (87.23)	435 (88.78)
計	216 (100.00)	274 (100.00)	490 (100.00)

実施している運動は歩行、散歩

実施している運動の内容をみると、歩行、散歩が一番多く、次いでラジオ体操、ストレッチ体操となっている。

表18 実施している運動の内容

(複数回答)

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
歩 行 ・ 散 歩	112 (39.72)	171 (49.14)	283 (44.92)
ジョギング・ランニング	28 (9.93)	20 (5.75)	48 (7.62)
自転車・サイクリング	31 (10.99)	30 (8.62)	61 (9.68)
な わ と び	5 (1.77)	1 (0.29)	6 (0.95)
水 泳	9 (3.19)	11 (3.16)	20 (3.17)
ジャズダンス・エアロビクス	0 (0.00)	7 (2.01)	7 (1.11)
ウェイトトレーニング	12 (4.26)	1 (0.29)	13 (2.06)
サーキットトレーニング	1 (0.35)	0 (0.00)	1 (0.16)
テ ニ ス	9 (3.19)	7 (2.01)	16 (2.54)
ゲ ー ト ボ ー ル	7 (2.48)	11 (3.16)	18 (2.86)
室内器具によるもの	6 (2.13)	8 (2.30)	14 (2.22)
ラジオ体操・ストレッチ体操	20 (7.09)	47 (13.51)	67 (10.63)
そ の 他	42 (14.89)	34 (9.77)	76 (12.06)
計	282 (100.00)	348 (100.00)	630 (100.00)

4. 自由時間（余暇）・社会活動について

自由時間の過ごし方の第1位は、テレビ・ビデオを見たり、ラジオを聞く
 自由時間を今後どのように過ごしたいかの第1位は、ドライブや小旅行に出かける
 自由時間を過ごし相手の第1位は、家族・親戚

自由時間（余暇時間）の過ごし方についてみると、現在の過ごし方の第1位がテレビ・ビデオを見たり、ラジオを聞くで、次いで新聞・雑誌・本を読むである。

また、今後どのように過ごしたいかについて見ると、第1位がドライブや小旅行に出かけるで次いで運動・スポーツを楽しむ、自分の趣味の時間を過ごすとなっている。

また、自由時間（余暇時間）を過ごす相手についてみると、第1位が家族・親戚で次いで仕事の関係・学校の友人となっている。

表19 自由時間の過ごし方（現在）

（複数回答）

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
何もしないでごろ寝で過ごす	100 (6.42)	78 (3.92)	178 (5.02)
テレビ・ビデオを見たりラジオを聞く	315 (20.22)	331 (16.63)	646 (18.21)
音楽を聴く	95 (6.10)	145 (7.29)	240 (6.76)
新聞・雑誌・本を読む	237 (15.21)	284 (14.27)	521 (14.68)
手工芸・園芸 その他創作活動	61 (3.92)	117 (5.88)	178 (5.02)
その他自分の趣味の時間を過ごす	131 (8.41)	115 (5.78)	246 (6.93)
ドライブや小旅行に出かける	120 (7.70)	131 (6.58)	251 (7.07)
運動・スポーツ・散歩	110 (7.06)	109 (5.48)	219 (6.17)
娯楽施設に出かける	73 (4.69)	66 (3.32)	139 (3.92)
買い物に出かける	107 (6.87)	270 (13.57)	377 (10.63)
ボランティア活動に参加する	8 (0.51)	23 (1.16)	31 (0.87)
団体活動・地域活動に参加する	42 (2.70)	45 (2.26)	87 (2.45)
友人との交流	141 (9.05)	248 (12.46)	389 (10.96)
その他	10 (0.64)	15 (0.75)	25 (0.70)
特になし	8 (0.51)	13 (0.65)	21 (0.59)
計	1,558 (100.00)	1,990 (100.00)	3,548 (100.00)

表20 自由時間の過ごし方(今後)

(複数回答)

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
何もしないでごろ寝で過ごす	11 (3.74)	29 (5.93)	40 (5.11)
テレビ・ビデオを見たりラジオを聞く	2 (0.68)	4 (0.82)	6 (0.77)
音楽を聴く	17 (5.78)	23 (4.70)	40 (5.11)
新聞・雑誌・本を読む	7 (2.38)	13 (2.66)	20 (2.55)
手工芸・園芸 その他創作活動	21 (7.14)	39 (7.98)	60 (7.66)
その他自分の趣味の時間を過ごす	35 (11.90)	64 (13.09)	99 (12.64)
ドライブや小旅行に出かける	68 (23.13)	111 (22.70)	179 (22.86)
運動・スポーツ・散歩	53 (18.03)	70 (14.31)	123 (15.71)
娯楽施設に出かける	15 (5.10)	34 (6.95)	49 (6.26)
買い物に出かける	5 (1.70)	18 (3.68)	23 (2.94)
ボランティア活動に参加する	15 (5.10)	38 (7.77)	53 (6.77)
団体活動・地域活動に参加する	18 (6.12)	13 (2.66)	31 (3.96)
友人との交流	17 (5.78)	22 (4.50)	39 (4.98)
その他	4 (1.36)	0 (0.00)	4 (0.51)
特になし	6 (2.04)	11 (2.25)	17 (2.17)
計	294 (100.00)	489 (100.00)	783 (100.00)

表21 余暇を過ごす相手

(複数回答)

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
仕事の関係の人 学校の友人	117 (27.11)	164 (20.10)	341 (23.21)
趣味を通じての人	128 (19.60)	123 (15.07)	251 (17.09)
ボランティア活動を通じての人	9 (1.38)	13 (1.59)	22 (1.50)
近所の人	71 (10.87)	161 (19.73)	232 (15.79)
家族・親戚	241 (36.91)	321 (39.34)	562 (38.26)
その他	27 (4.13)	34 (4.17)	61 (4.15)
計	653 (100.00)	816 (100.00)	1,469 (100.00)

地域活動に参加している、参加したい人は約6割
 参加している理由の第1位は、地域社会へ貢献したい
 参加しない理由の第1位は、時間がない

地域活動についてみると、参加しているが18.2%、今はしていないがぜひ参加したいが10.8%、条件があえば参加したいが35.3%であり、合わせて64.3%である。

また、地域活動に参加している理由の第1位は、地域社会へ貢献したいで、次いで社会への見識を深めたい、新しい友人を得たいの順であり、参加しない理由の第1位は、時間がないで次いで関心がないとなっている。

表22 地域活動に参加 (複数回答)

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
参加している	72 (17.69)	85 (18.60)	157 (18.17)
今は参加していないがぜひ参加したい	40 (9.83)	53 (11.60)	93 (10.76)
条件があえば参加したい	143 (35.14)	162 (35.45)	305 (35.30)
参加したいと思わない	152 (37.35)	157 (34.35)	309 (35.76)
計	407 (100.00)	457 (100.00)	864 (100.00)

表23 地域活動に参加している理由 (複数回答)

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
生活に充実感を持ちたい	18 (12.50)	33 (20.89)	51 (16.89)
自分の経験技術を生かす	14 (9.72)	9 (5.70)	23 (7.62)
新しい友人を得たい	16 (11.11)	25 (15.82)	41 (13.58)
社会への見識を広めたい	32 (22.22)	24 (15.19)	56 (18.54)
健康や体力に自信をつけたい	11 (7.64)	13 (8.23)	24 (7.95)
地域社会へ貢献したい	49 (34.03)	44 (27.85)	93 (30.79)
その他	4 (2.78)	10 (6.33)	14 (4.64)
計	144 (100.00)	158 (100.00)	302 (100.00)

表24 地域活動に参加しない理由

(複数回答)

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
時間がない	72 (23.38)	70 (22.88)	142 (23.13)
関心がない	75 (24.35)	38 (12.42)	113 (18.40)
団体の行動が嫌い	20 (6.49)	12 (3.92)	32 (5.21)
自分に合うものがない	19 (6.17)	11 (3.59)	30 (4.89)
どのような活動があるか知らない	31 (10.6)	31 (10.13)	62 (10.10)
経費や手間がかかりすぎる	9 (2.92)	9 (2.94)	18 (2.93)
気軽に参加できる活動が少ない	17 (5.52)	16 (5.23)	33 (5.37)
同行の友人や仲間がいない	17 (5.52)	19 (6.21)	36 (5.86)
活動場所が近くにない	6 (1.95)	10 (3.27)	16 (2.61)
家庭の事情 (病人・家事・仕事等)	14 (4.55)	30 (9.80)	44 (7.17)
健康・体力に自信がない	16 (5.19)	46 (15.03)	62 (10.10)
過去に参加したが期待はずれだった	6 (1.95)	6 (1.96)	12 (1.95)
その他	6 (1.95)	8 (2.61)	14 (2.28)
計	308 (100.00)	306 (100.00)	614 (100.00)

5. その他

男性で約2人に1人、女性の30歳代で約7人に1人が現在喫煙している

喫煙の状況についてみると、現在喫煙している人が男性で51.2%、女性で8.8%、全体で28.9%であり、女性では30歳代が14.3%と他の年代に比べ高値を示している。

表25 喫煙状況

	男 (%)	女 (%)	全体 (%)
以前からほとんど吸わない	112 (30.05)	398 (87.86)	520 (60.54)
以前は吸っていたが今はほとんど吸わない	76 (18.72)	15 (3.31)	91 (10.59)
現在喫煙している	208 (51.23)	40 (8.83)	248 (28.87)
計	406 (100.00)	453 (100.00)	859 (100.00)

3日間とも家族そろって食事をした世帯は、朝、夕とも約半数

食事状況についてみると、3日とも家族そろって食事をした世帯は、朝で44.3%、夕で49.5%となっており、1日ともそろわなかった世帯は朝で36.5%、夕で20.1%となっている。

- 食事状況 -

表26

(%)

	朝食	夕食
三日とも全員そろって食べた	131 (44.26)	143 (49.48)
二日は全員そろって食べた	39 (13.18)	50 (17.30)
一日は全員そろって食べた	18 (6.08)	38 (13.15)
一日も全員そろわなかった	108 (36.49)	58 (20.07)
計	296 (100.00)	289 (100.00)

表27

(%)

	朝食	夕食
主食・副食とも同じである	195 (67.47)	239 (83.57)
主食は同じで、副食はちがう	47 (16.26)	32 (11.19)
副食は同じで、主食はちがう	18 (6.23)	4 (1.40)
主食・副食ともちがう	29 (10.03)	11 (3.85)
計	289 (100.00)	286 (100.00)

夕食の準備に要する時間は、30～45分が多い

夕食の準備に要する時間は、30～45分が36.9%で一番多く、次いで45～60分となっている。

表28 夕食の準備時間 (%)

15分未満	11 (3.35)
15～30分未満	65 (19.82)
30～45分未満	121 (36.89)
45～60分未満	98 (29.88)
60分以上	33 (10.06)
計	328 (100.00)

調理済食品・加工食品の利用は週に1～2回が多く
 使う理由は、家で作る時間的ゆとりがないからが第1位
 使わない理由は、家族が好まないからが第1位
 今後の使い方は、今と同じくらいが約半数

調理済食品・加工食品の利用についてみると、利用状況は週に1～2回が35.6%と多く次いで1カ月に1～2回が24.0%であり、ほとんど毎日使う世帯はわずか6.2%である。

また、使う理由は、家で作る時間的なゆとりがないからが48.7%と多く、次いで自分で作るより経済的であり、使わない理由は、家族が好まないからが31.8%で、次いでおいしくないからが22.3%となっている。

また、今後の利用については、今後も今と同じくらい利用したいが51%で、次いでできるだけ減らしたいが31.7%となっている。

表29 調理済食品・加工食品の利用状況 (%)

	主食的なもの		副食的なもの		計
	そのまま食べられるもの	簡単に手を加えるだけで食べられるもの	そのまま食べられるもの	簡単に手を加えるだけで食べられるもの	
ほとんど毎日使う	5 (8.33)	3 (4.76)	2 (2.60)	8 (8.70)	18 (6.16)
1週間に3～4回使う	2 (3.33)	5 (7.94)	9 (11.69)	22 (23.91)	38 (13.01)
1週間に1～2回使う	8 (13.33)	32 (50.79)	30 (38.96)	34 (36.96)	104 (35.62)
1カ月に1～2回使う	14 (23.33)	19 (30.16)	23 (29.87)	14 (15.22)	70 (23.97)
ほとんど使わない	31 (51.67)	4 (6.35)	13 (16.88)	14 (15.22)	62 (21.23)
計	60 (100.00)	63 (100.00)	77 (100.00)	92 (100.00)	292 (100.00)

表30 使う理由 (%)

料理をすることが好きでない	7 (2.58)
自分で作るより経済的	52 (19.19)
家で作る時間的なゆとりがないから	132 (48.71)
自分でつくるよりおいしい	13 (4.80)
家族が好きだから	30 (11.07)
栄養的だから	5 (1.85)
その他	32 (11.81)
計	271 (100.00)

表31 使わない理由 (%)

おいしくないから	33 (22.30)
家族が好まないから	47 (31.76)
経済的でないから	24 (16.22)
栄養的でないから	6 (4.05)
原材料の内容がよくわからないから	11 (7.43)
自分で料理を作るのが楽しいから	12 (8.11)
その他	15 (10.14)
計	148 (100.00)

表32 今後の利用 (%)

もっと利用したい	7 (2.24)
今と同じくらい利用したい	159 (50.96)
現在利用していないが今後利用したい	4 (1.28)
できるだけ減らしたい	99 (31.73)
今後は利用しない	2 (0.64)
今後とも利用しない	36 (11.54)
その他	5 (1.60)
計	312 (100.00)