

令和4年度福島県食行動実態把握調査の 結果について

福島県相双保健福祉事務所 健康増進課

1 調査の概要

2 相双地域の課題・対策の方向性

3 集計結果

地域別・年代別の集計

肥満・非肥満者別の集計

1 調査の概要

調査の概要

調査の目的	県民の食行動の実態を明らかにし、県健康増進計画や食育推進計画の推進及び効果的な栄養・健康づくり対策の展開のための基礎資料を得る。
調査対象	【調査対象】 県内居住者のうち、令和4年9月1日現在で満20歳以上の者 【調査客体】 令和4年国民健康・栄養調査対象者 県内事業所に勤務する従業員 客対数：2,472人 相双地域：450人
調査方法	Webアンケート方式
実施期間	令和4年9月～11月
実施内容	肥満と高塩分摂取の原因と考えられる食行動等29項目

調査の概要

県の調査結果を踏まえ、
相双地域の食行動の特徴について以下のとおり再集計を行った。

集計方法	地域別・年齢別の比較 肥満・非肥満者別の比較
集計項目	朝食摂食率 バランスのよい食事 食べる速さ 満腹になるまで食べるか 味の濃い料理を好むか ラーメンや麺類の汁を飲む量 味のついている料理にさらに調味料をかけるか ふだんの食事で減塩をしているか



2 相双地域の課題・対策の方向性

食行動実態把握調査結果より | 相双地域の課題

肥満者の状況

- 相双地域は、**30代の段階で肥満者の割合が県内の他地域よりも高い。**
- さらに、30代及び60代以上では、県全体よりも10%も高い。

20～30代の食行動

- バランスのよい食事の摂取回数が少ない。
- 野菜を食べる頻度が少ない。
- 朝食摂取率が低い。
- **朝食が多い。**
- **満腹になるまで食べる。**
- **ふだんの食事で減塩を意識していない。**
- **濃い味付けのものを好んで食べる。**

40代以上の食行動

- 野菜を食べる頻度が少ない。
- **朝食が多い。**
- **ラーメンや麺類の汁を飲む量が多い。**
- **料理をする頻度が少ない。**

肥満者の食行動の状況

- **朝食が多い。**
- **満腹になるまで食べる。**
- **ラーメンや麺類の汁を飲む量が多い。**
- **味のついている料理にさらに調味料をかける。**
- **濃い味付けのものを好んで食べる。**
- **料理をする頻度が少ない。**

対策の方向性

- ✓ 相双地域は、30代の段階で肥満者の割合が県内の他地域よりも高い。
- ✓ 若い世代の食行動の課題となっている項目と、肥満者の食行動の課題に共通する項目が多い。



20~30代の若い世代への早期介入

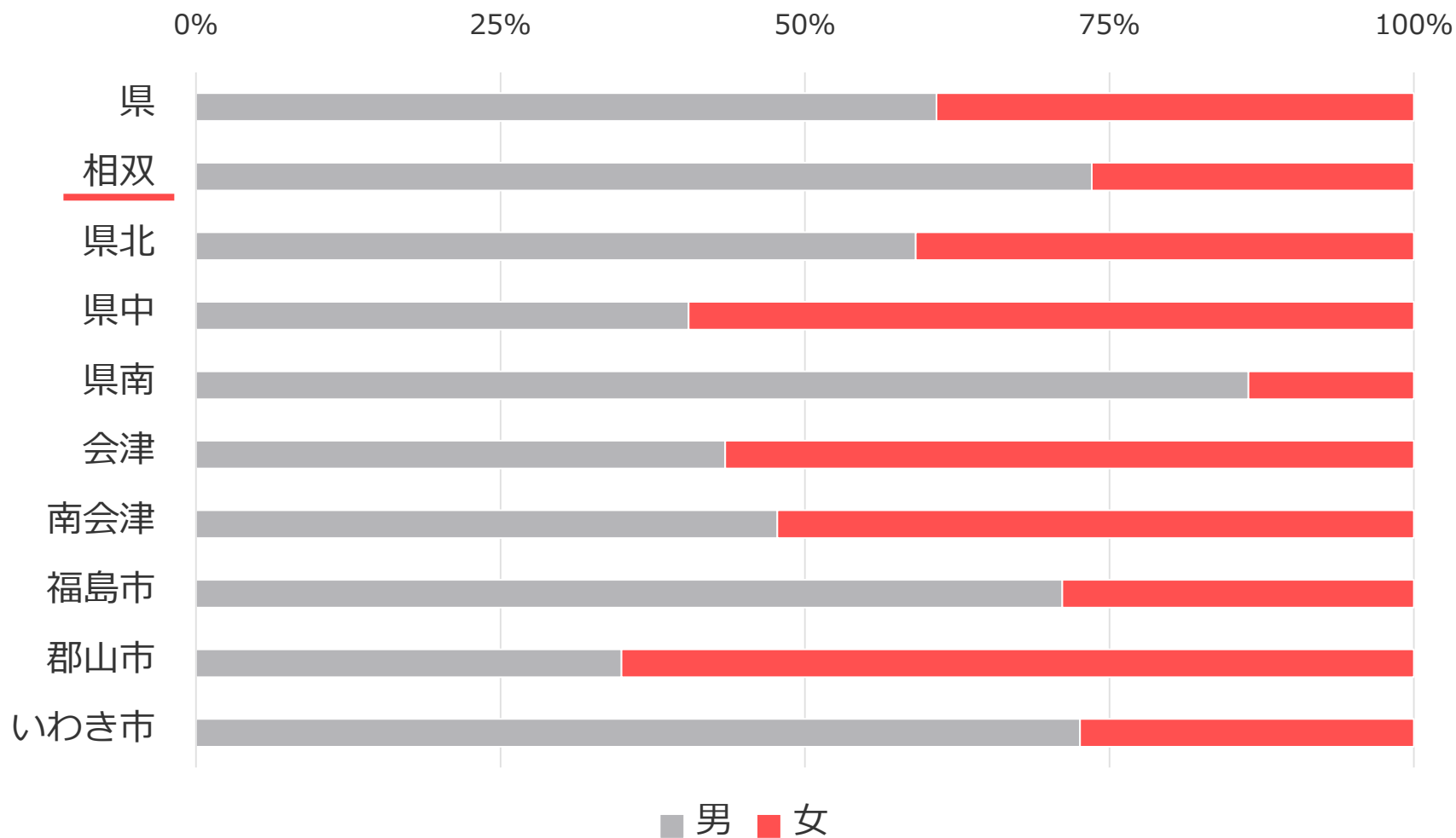
● 基本的な食習慣の確立 ● 肥満者に特徴的な食行動への対策

- 40代以上については、特定保健指導等におけるハイリスクアプローチを継続するとともに、普及啓発や食環境整備の取組を継続
- 各機関において、若い世代にアプローチできる機会をとらえ、積極的な啓発活動をお願いします

3 集計結果 | 地域別・年代別の集計

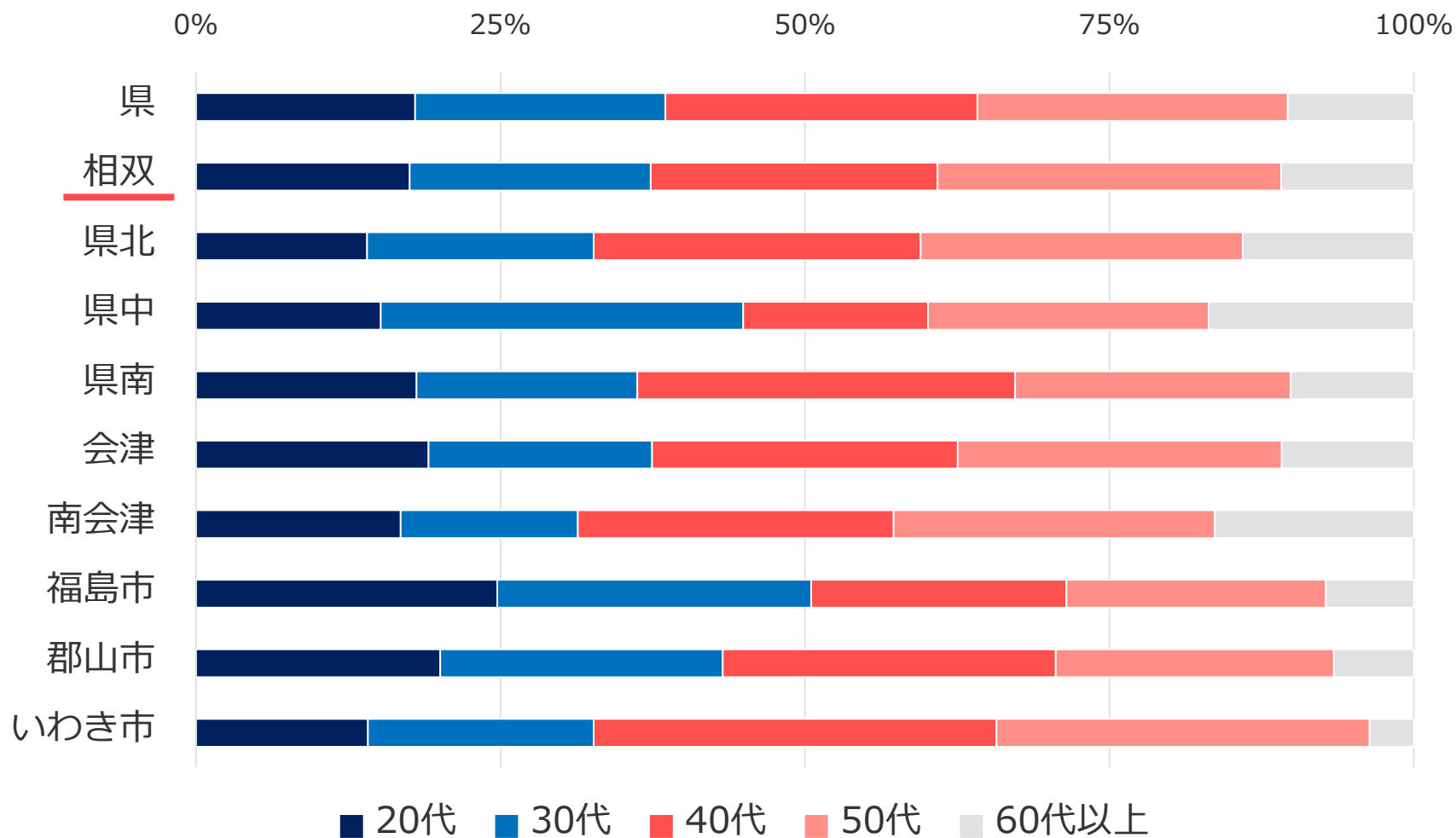
男女比

●相双地域は、県や他地域と比較して、「男性」の割合が高い。



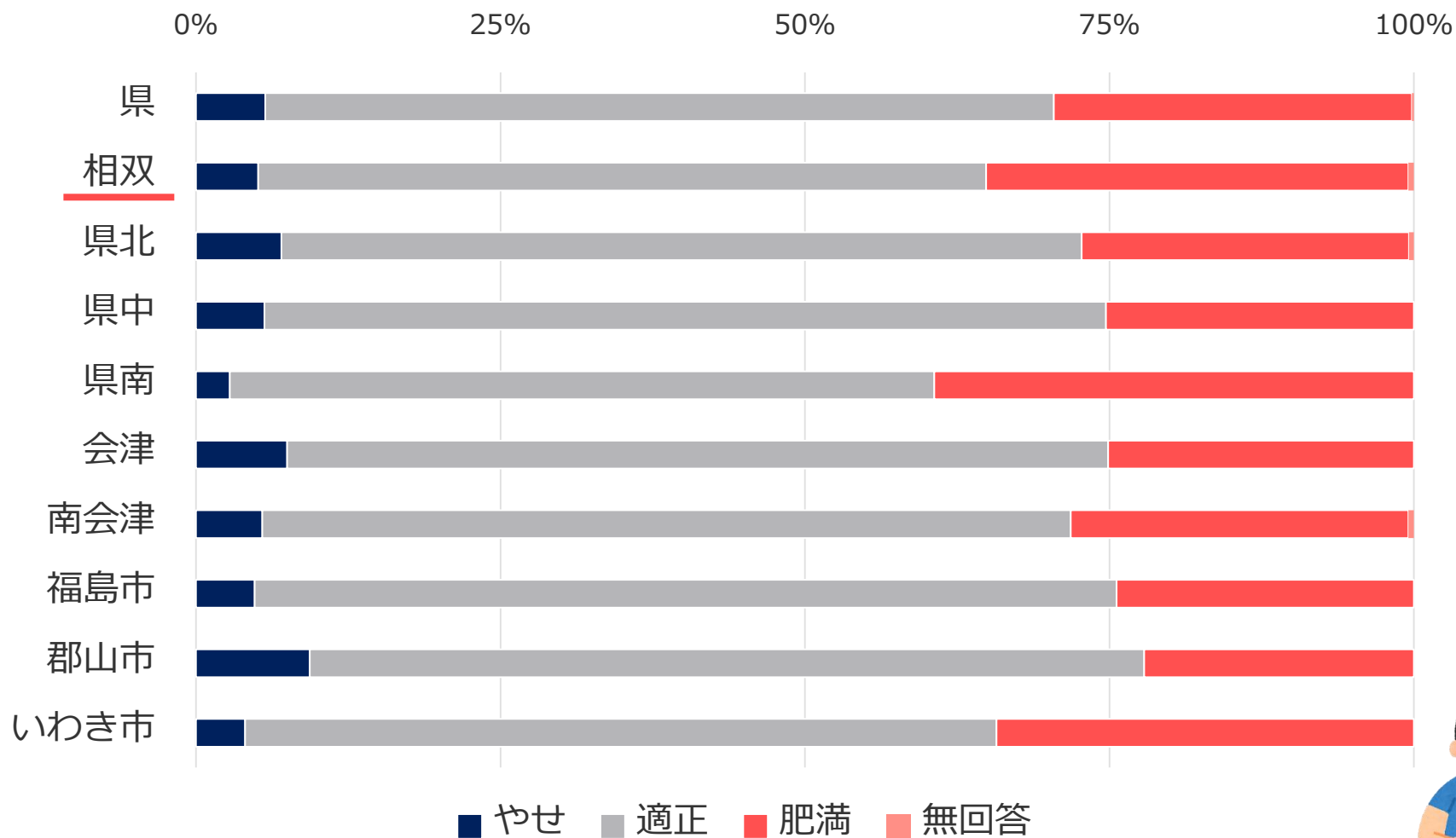
年齢構成

●相双地域では、20～30代が約4割、40～50代が約5割となっている。



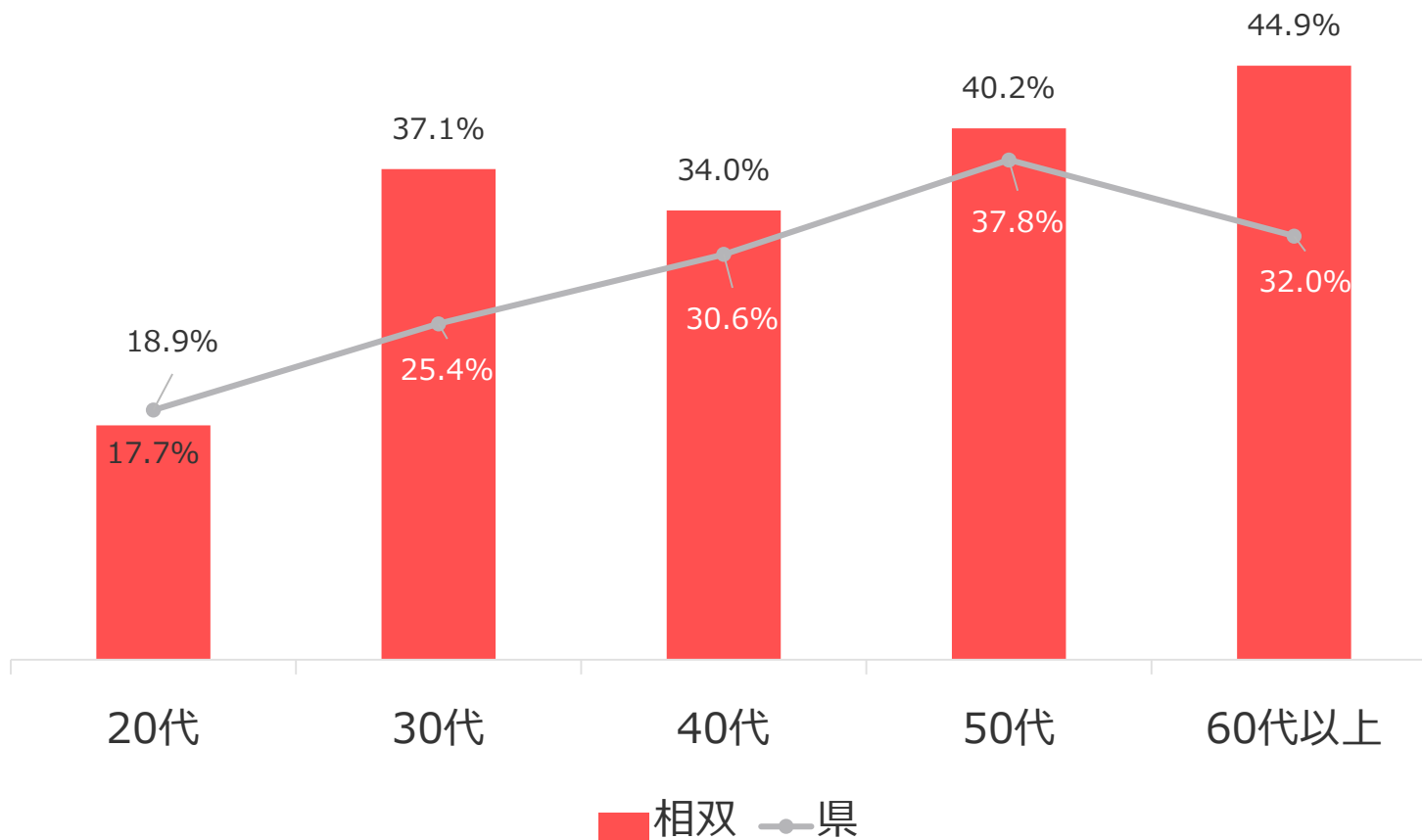
BMI判定値

●相双地域の肥満者の割合は34.7%で、県南地域（39.4%）に次いで高い。



年齢別肥満者の割合

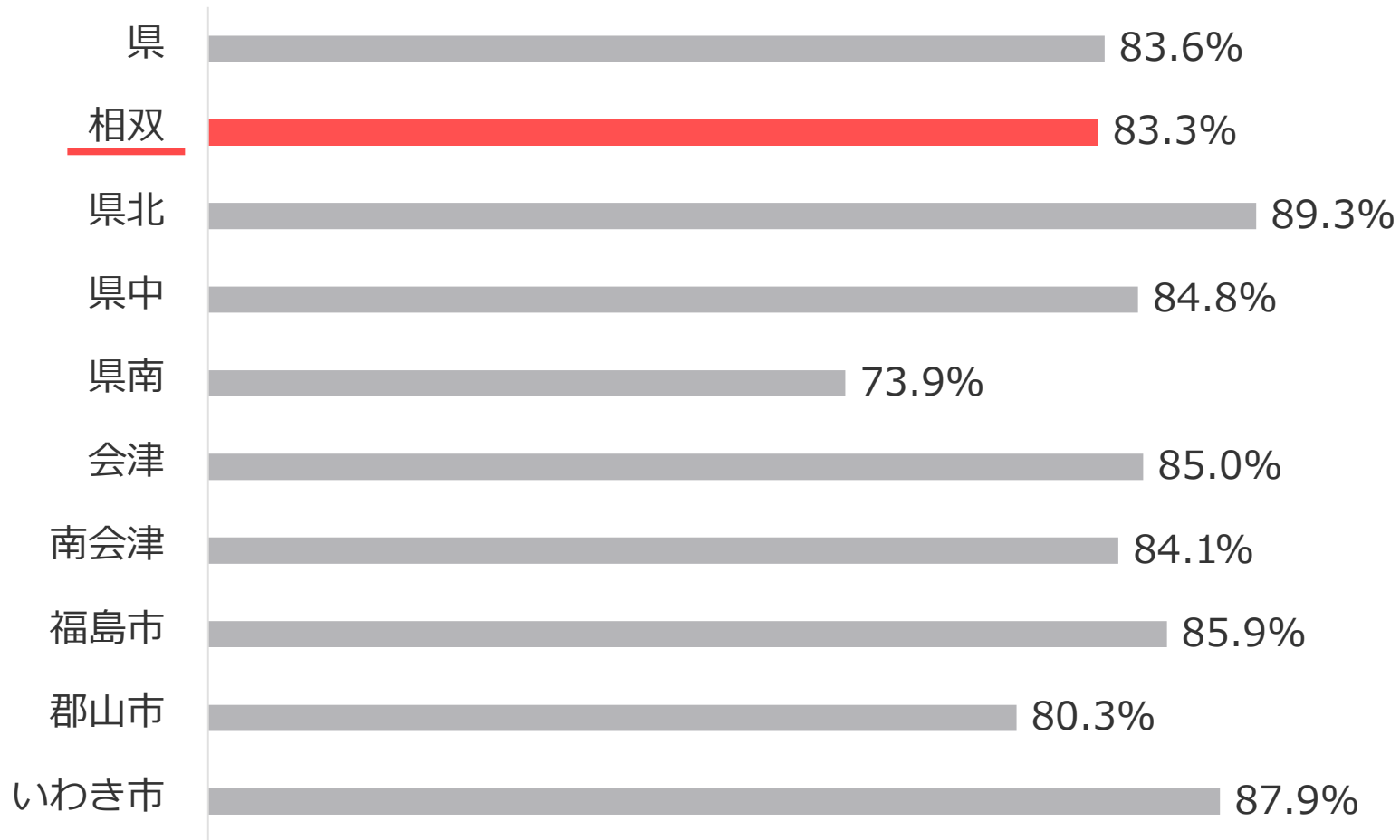
- 相双地域では、肥満者の割合が、20代を除くすべての年代で県よりも高く、30代、60代以上では、県と比較して10%以上高い。また、30代の時点で、肥満者の割合が県よりも高い。



朝食の摂取率 | 地域別



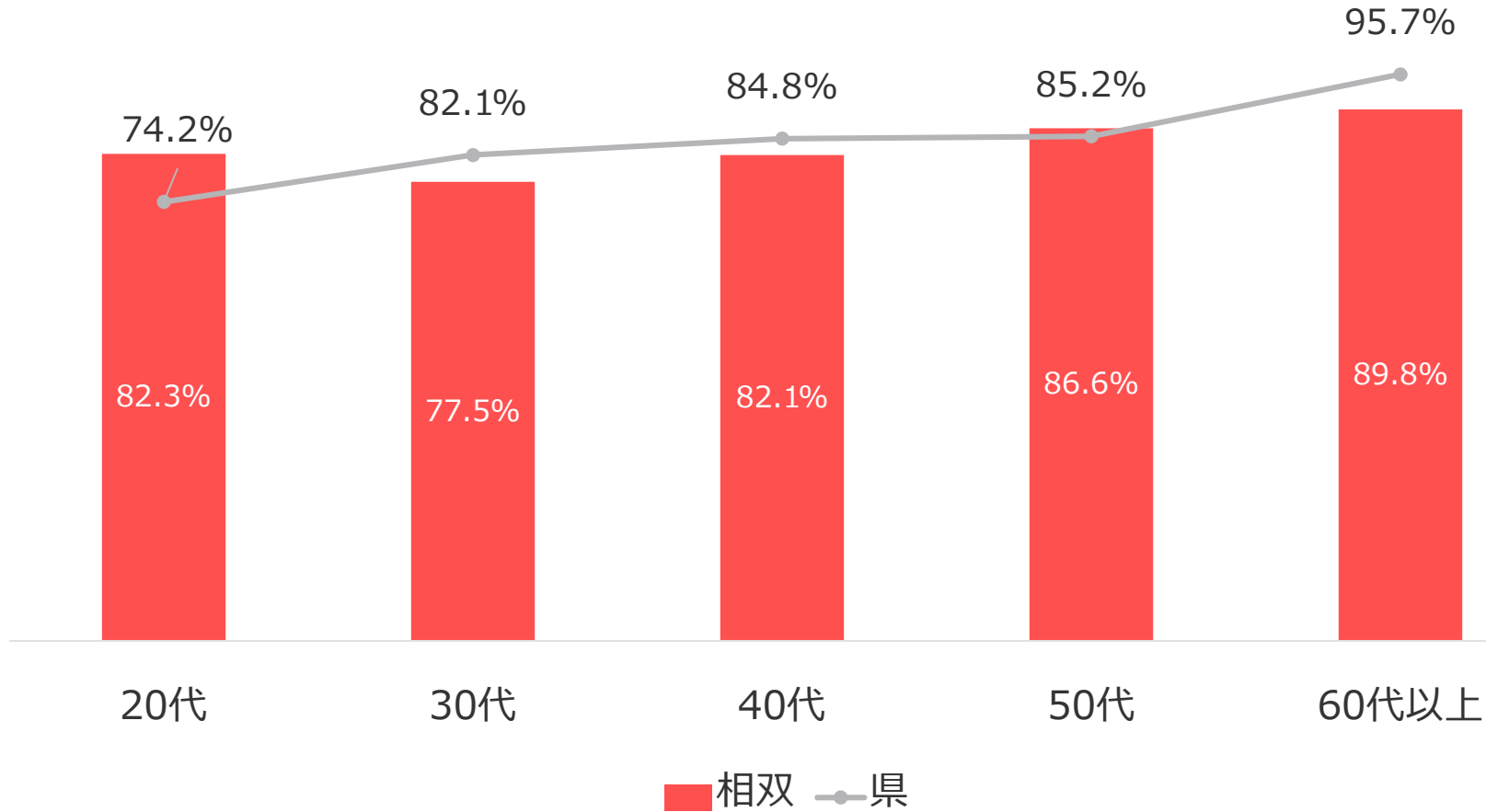
●相双地域は、**県南地域（73.9%）**、**郡山市（80.3%）**に次いで低い。



朝食摂取率 | 年代別



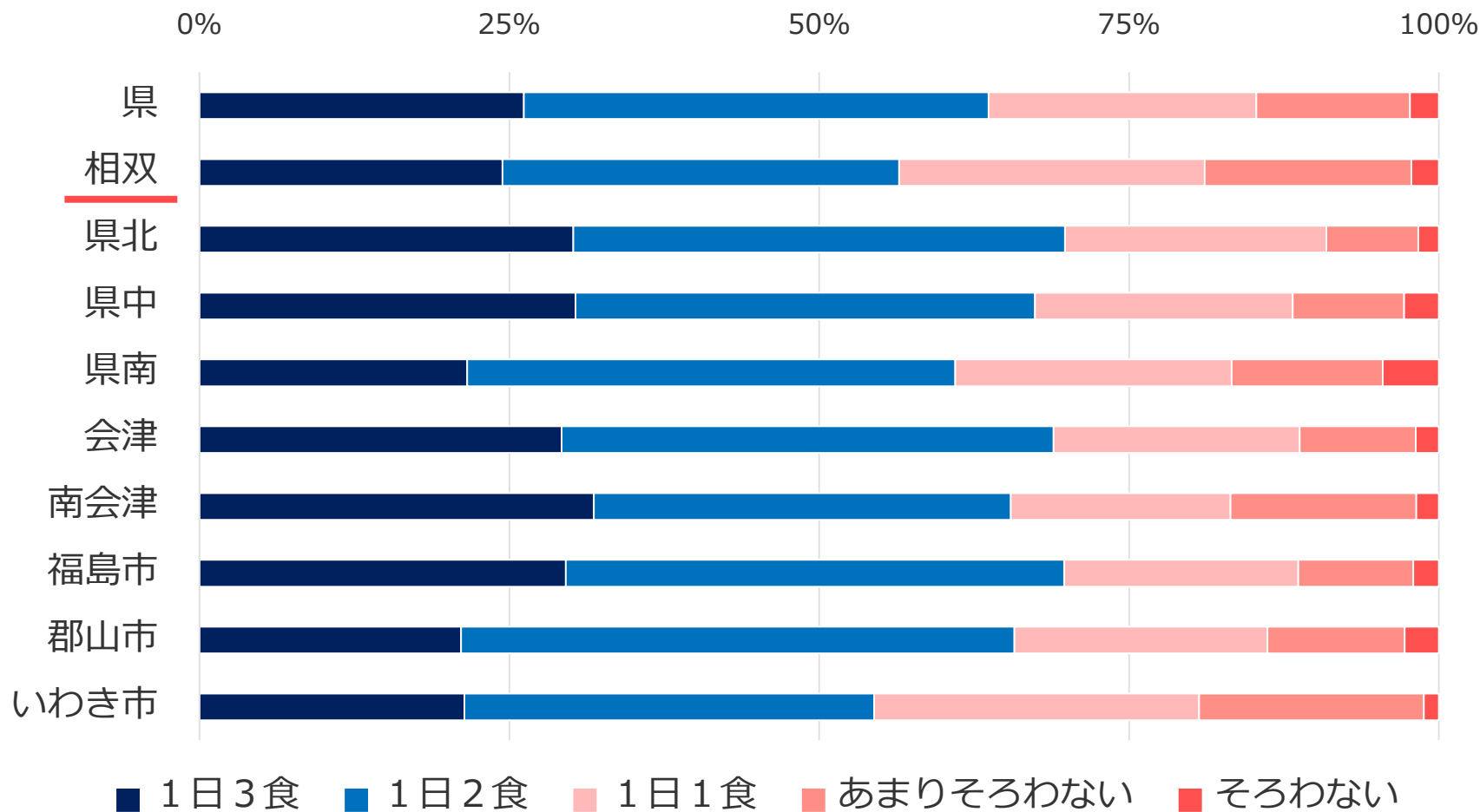
- 相双地域は、20代と50代を除くすべての年代で県よりも低い。
特に、30代の朝食の摂取率は、8割を下回っている。



バランスのよい食事の回数 | 地域別



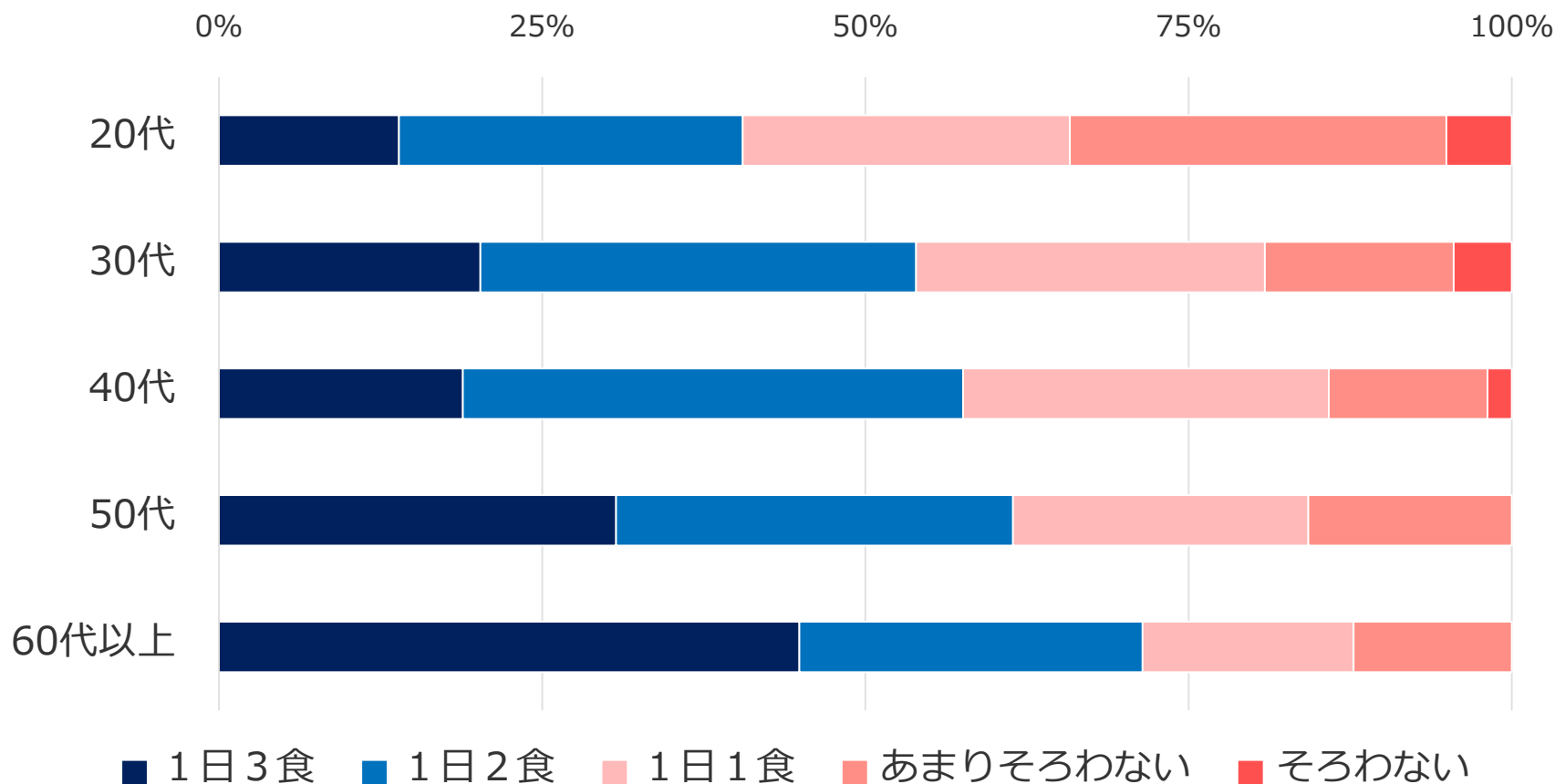
- 相双地域は、県や他地域と比較して「1日1食以下」と回答した者の割合が高い。



バランスのよい食事の回数 | 年代別



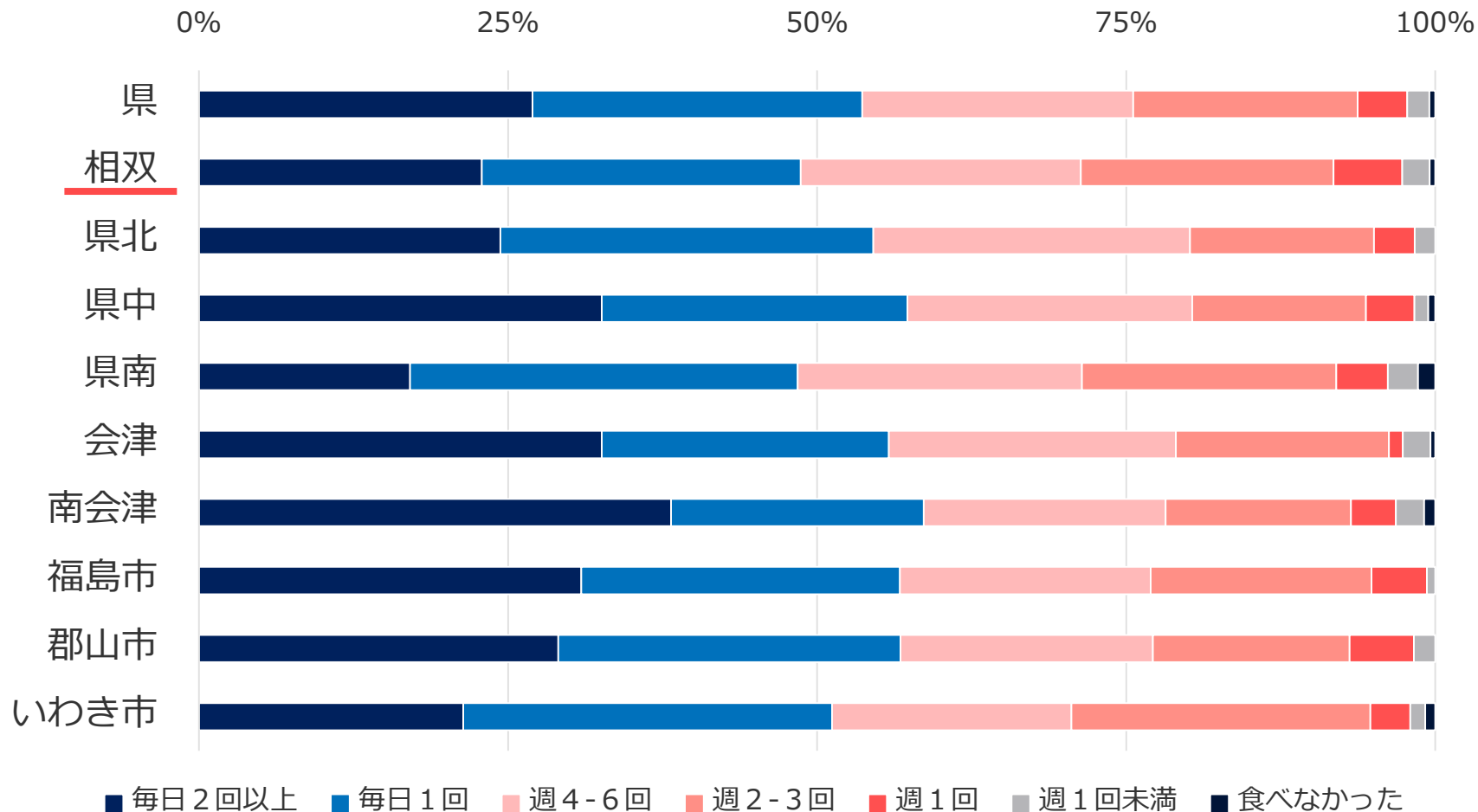
- 相双地域では、20代で「1日1食以下」と回答した者の割合が約6割となっている。
- 相双地域では、すべての年代で「1日1食以下」と回答した者の割合が県よりも高い。



野菜を食べる頻度 | 地域別



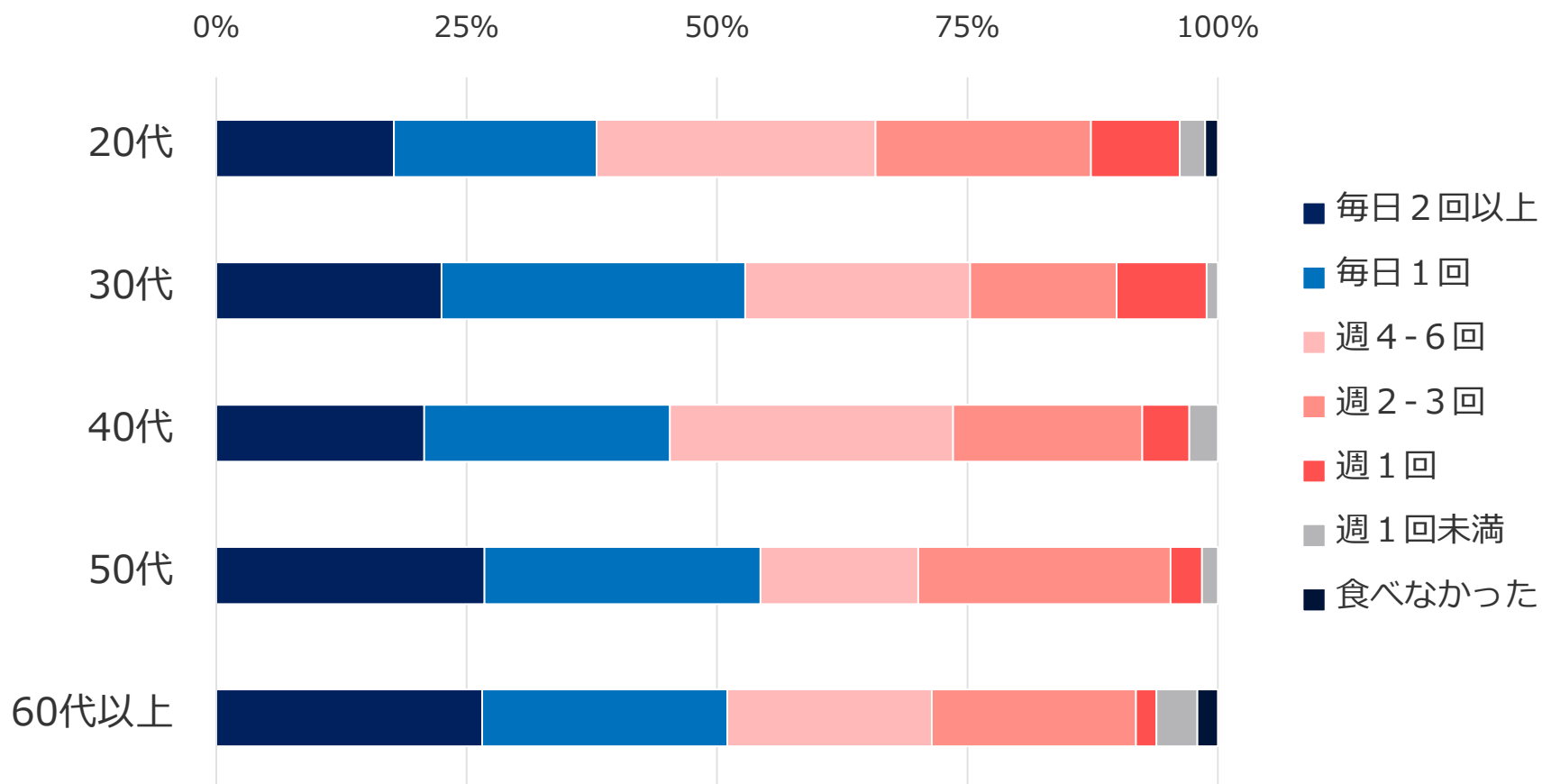
- 相双地域は、県や他地域と比較して、「毎日1回以下」と回答した者の割合が高い。



野菜を食べる頻度 | 年代別



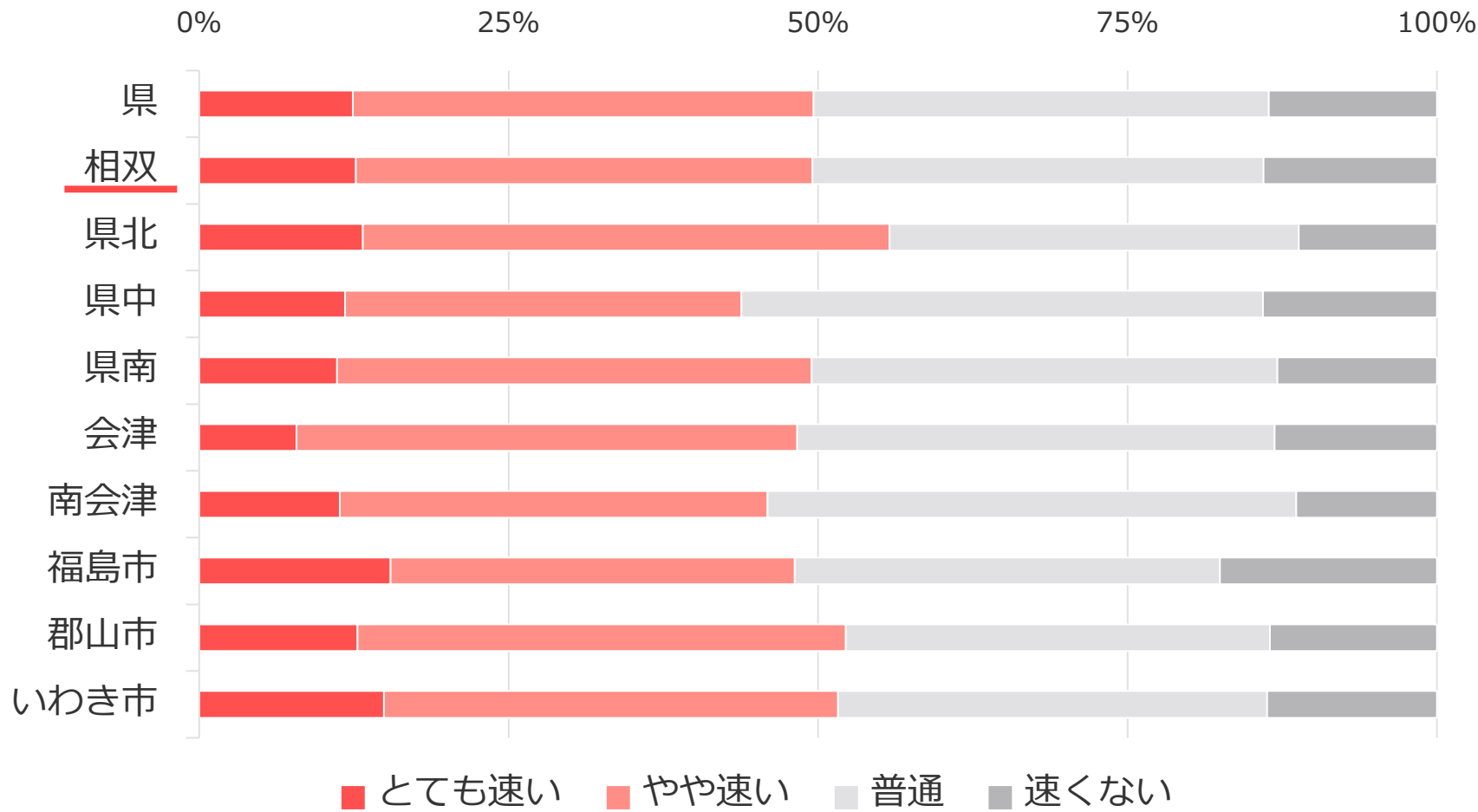
- 相双地域では、20代及び40代で「毎日1回以下」と回答した者の割合が5割を超えている。
- 相双地域の20代では、「毎日1回以下」と回答した者の割合が6割を超えている。



食べる速さ | 地域別



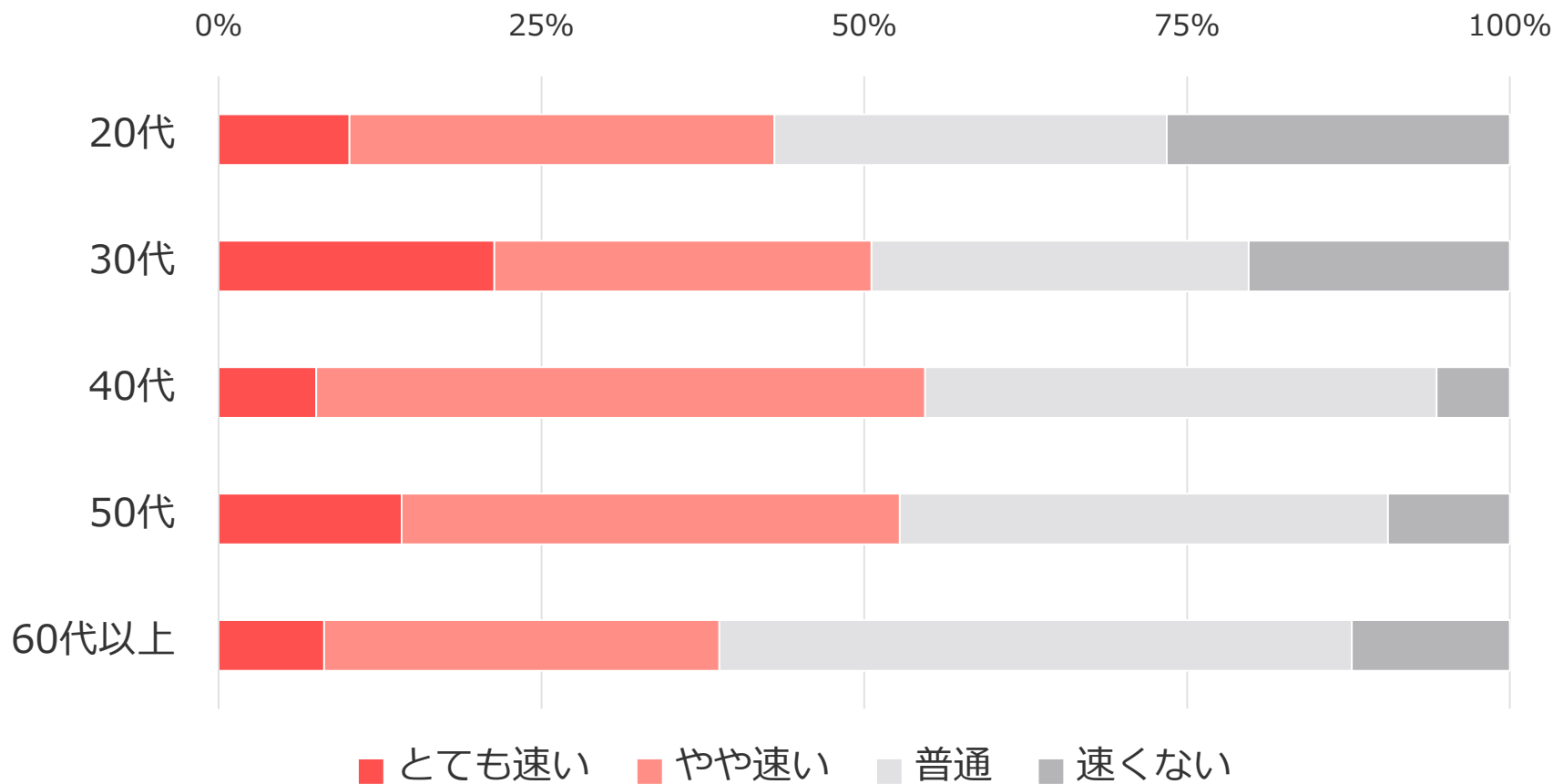
- 相双地域は、「とても速い・やや速い」と回答した者の割合が約5割となっている。



食べる速さ | 年代別



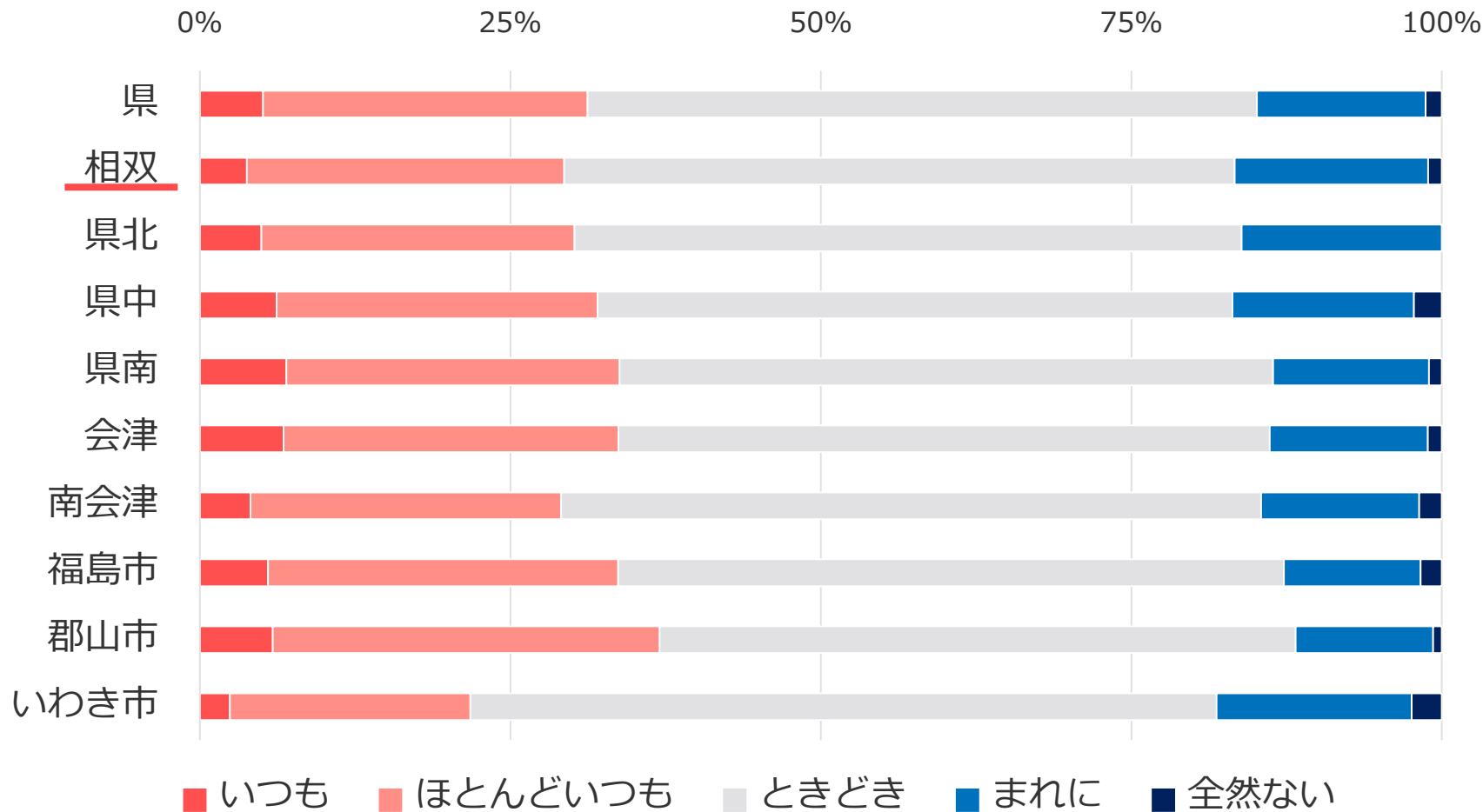
- 相双地域では、30～50代で「とても速い・やや速い」と回答した者の割合が5割を超えている。



満腹になるまで食べるか | 地域別



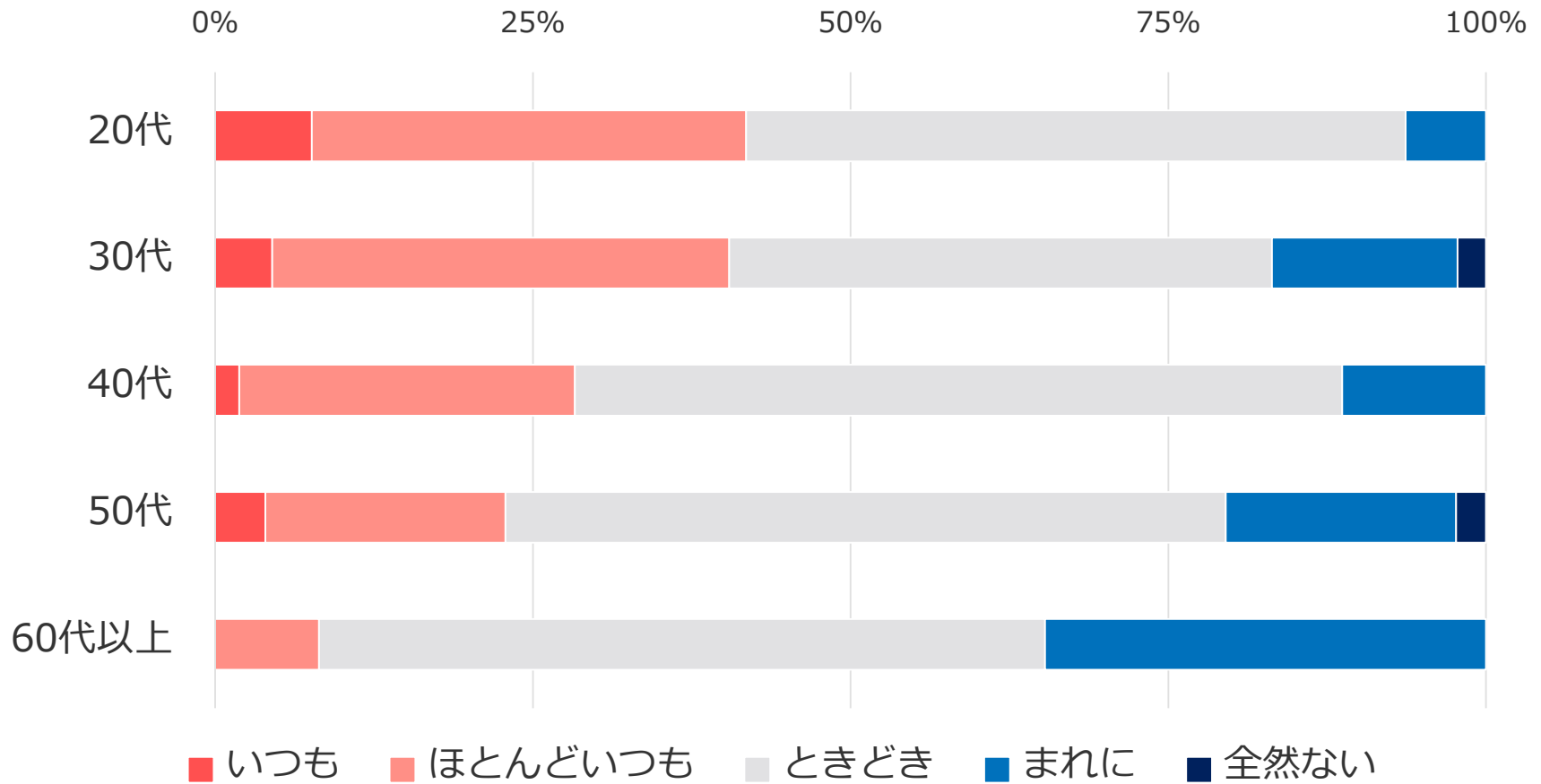
●相双地域は、県や他地域と比較して大きな差は見られない。



満腹になるまで食べるか | 年代別



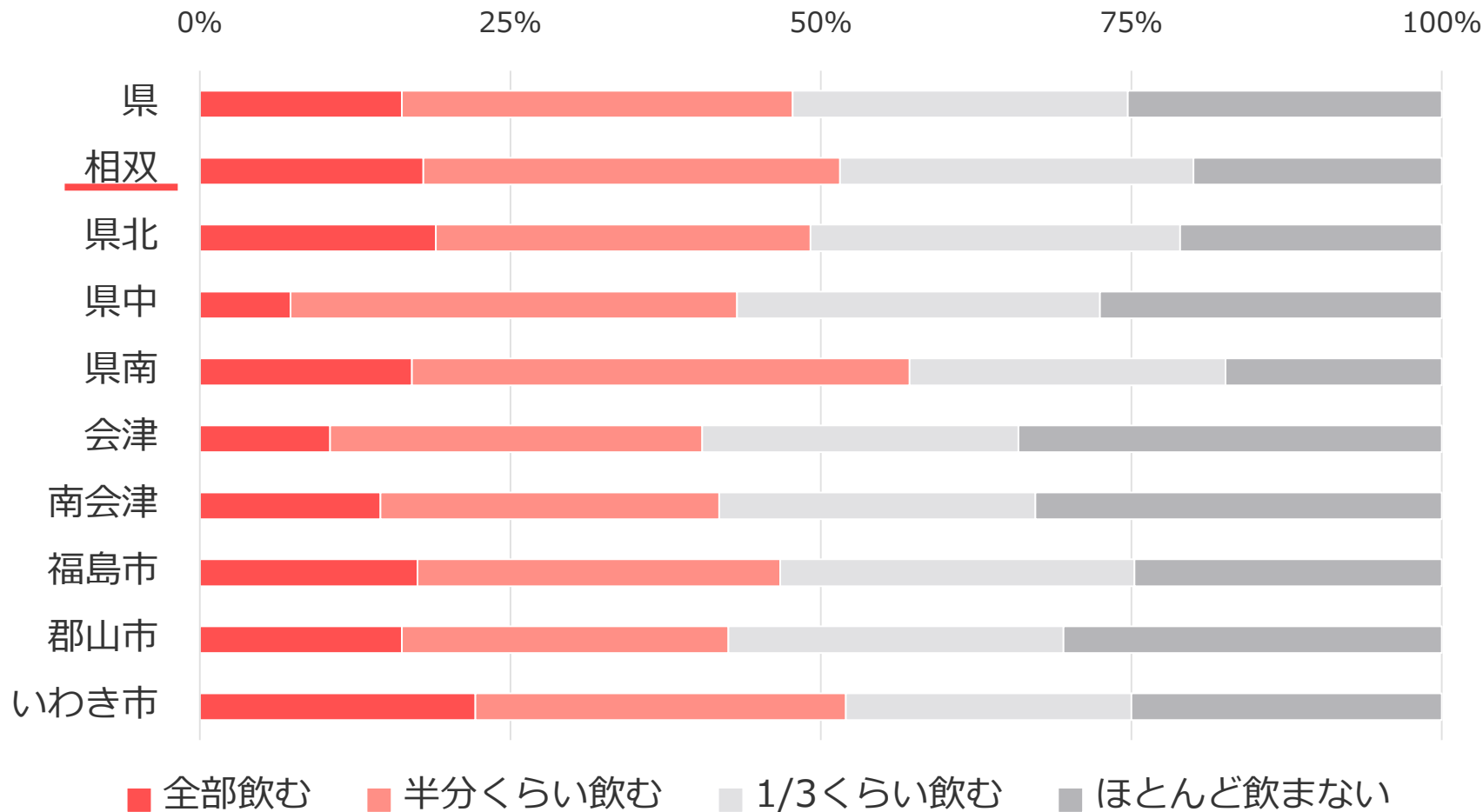
- 相双地域は、20~30代は40代以上と比較して、「いつも・ほとんどいつも」と回答した者の割合が高い。



ラーメンや麺類の汁を飲む量 | 地域別



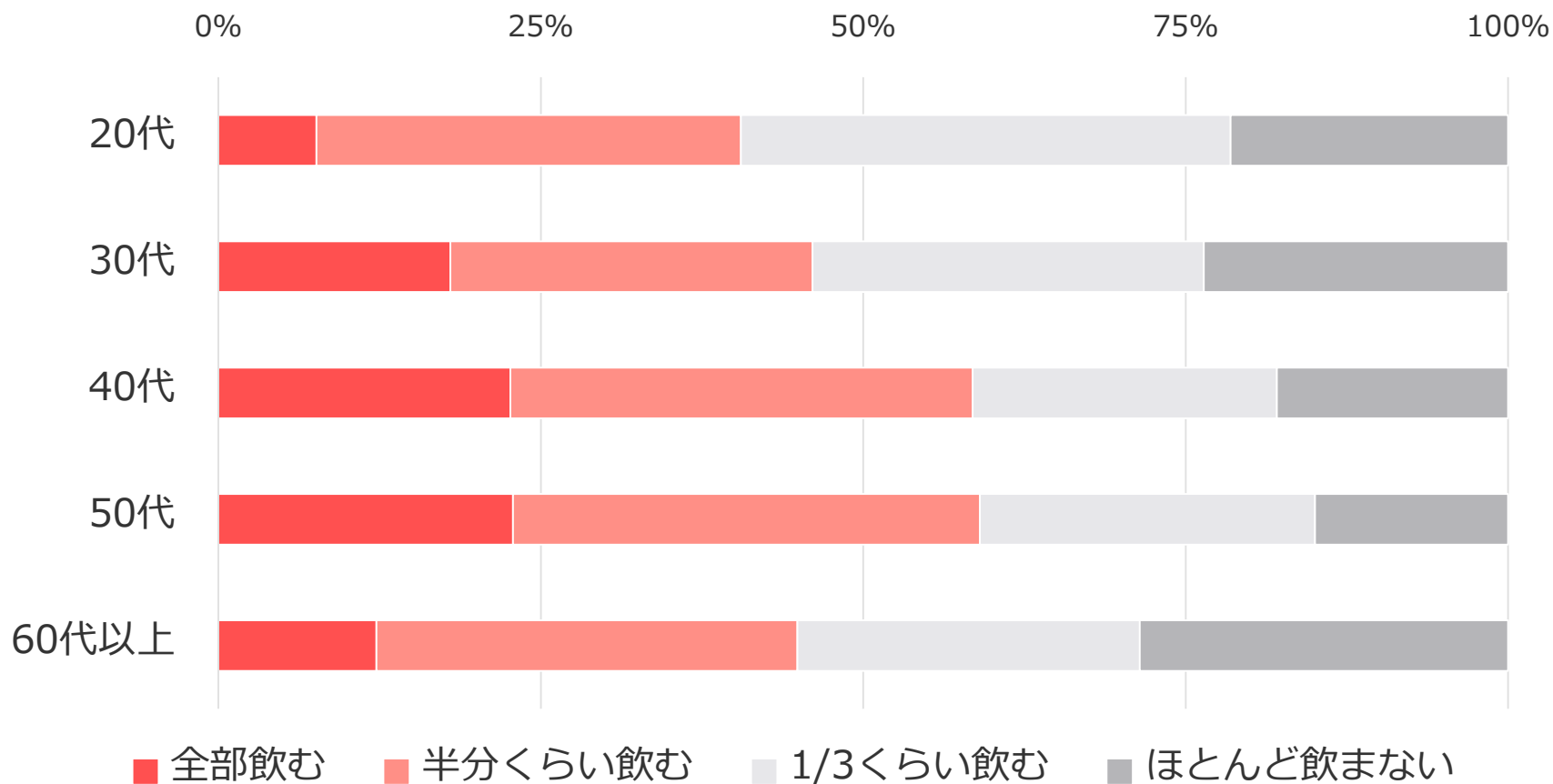
- 相双地域は、県や他地域と比較して「全部飲む・半分くらい飲む」と回答した者の割合が高い。



ラーメンや麺類の汁を飲む量 | 年代別



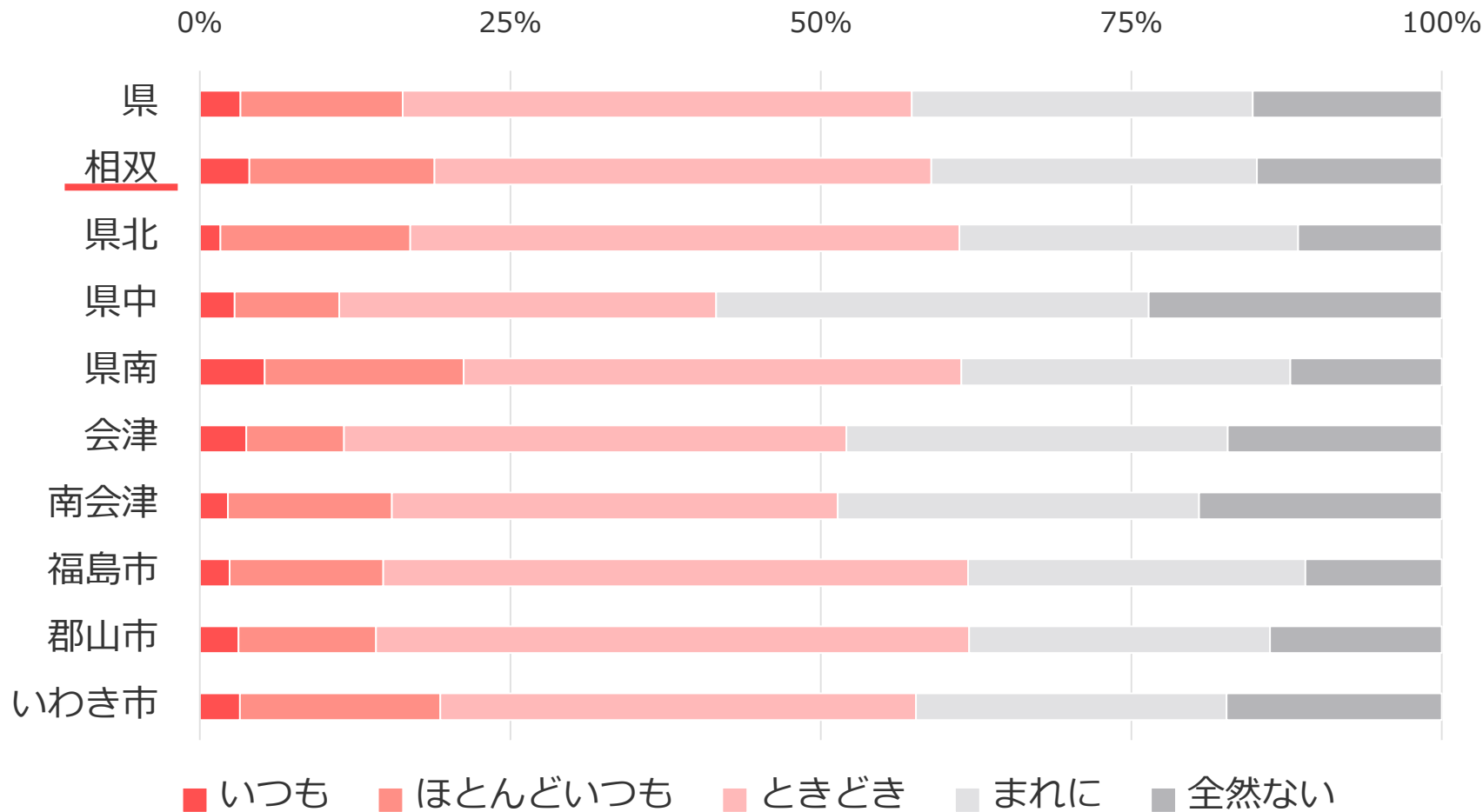
- 相双地域では、40～50代で「全部飲む・半分くらい飲む」と回答した者の割合が5割を超えている。



濃い味付けのものを好んで食べるか | 地域別



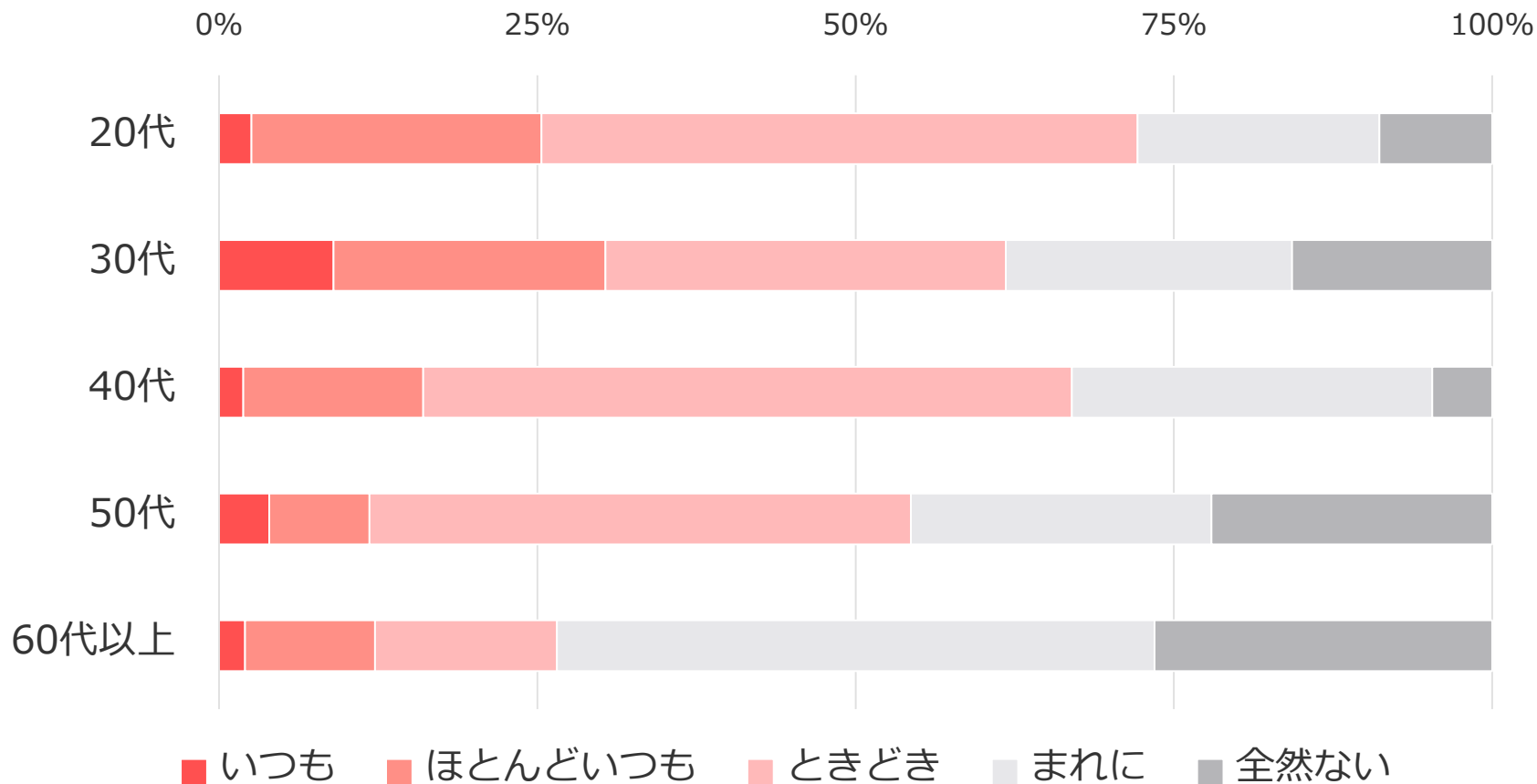
- 相双地域は、県南地域、いわき市に次いで、「いつも・ほとんどいつも」と回答した者の割合が高い。



濃い味付けのものを好んで食べるか | 年代別



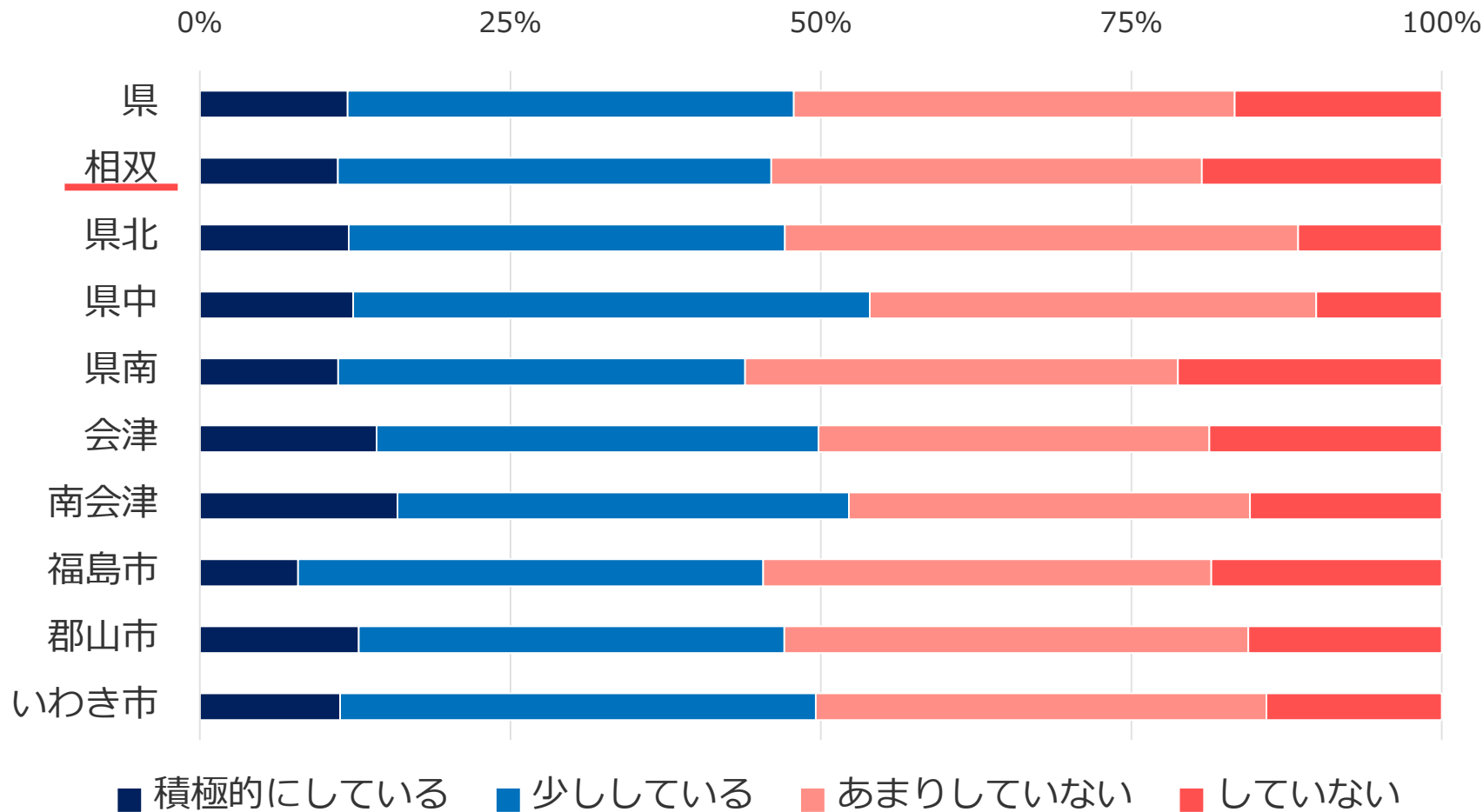
- 相双地域は、県と比較して、20～30歳代で「いつも・ほとんどいつも」と回答した者の割合が高い。
- 相双地域の20～30歳代の約4人に1人以上が「いつも・ほとんどいつも」と回答している。



ふだんの食事で減塩しているか | 地域別



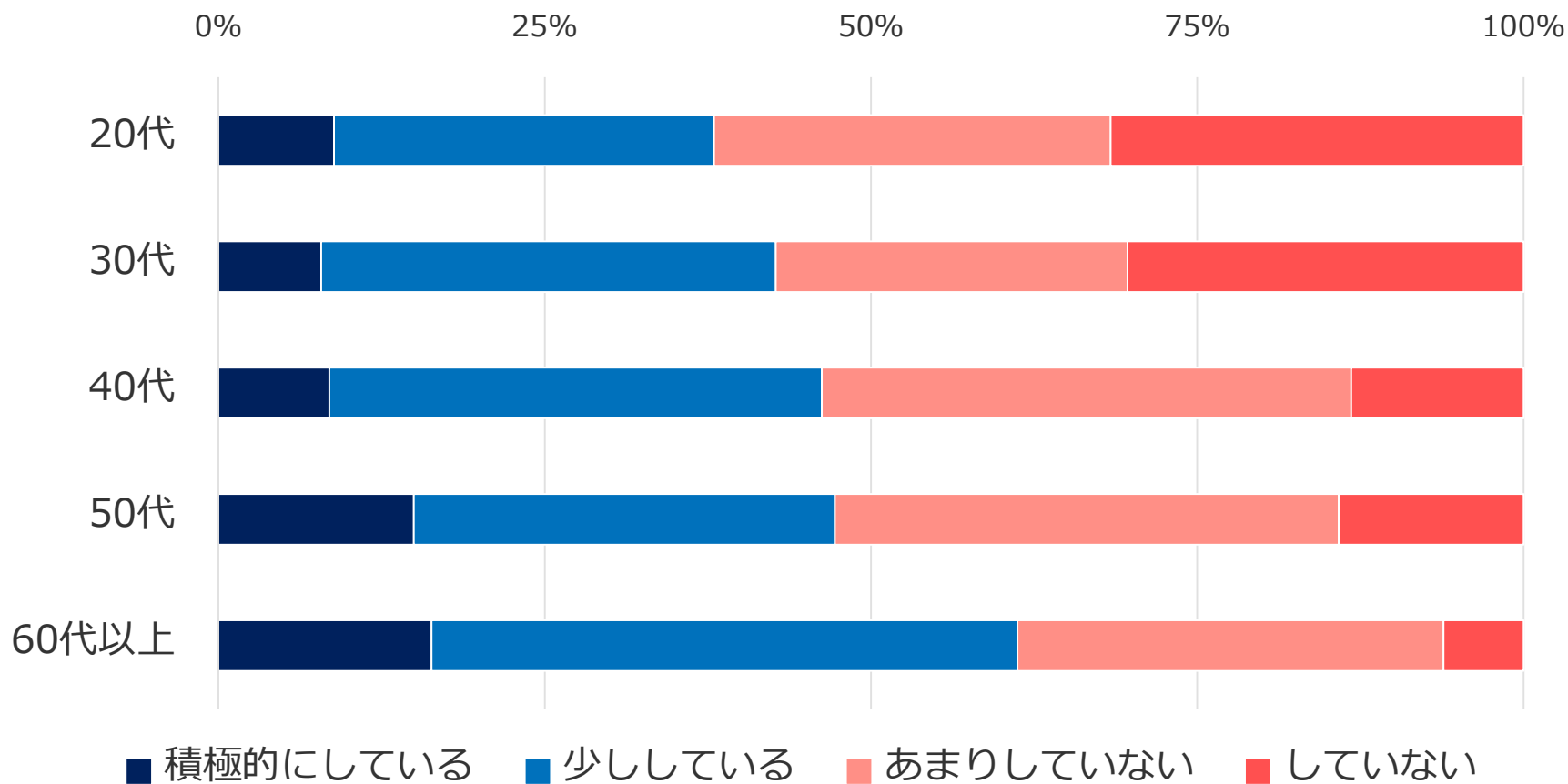
- 相双地域は、県南地域、福島市に次いで、「していない」と回答した者の割合が高い。



ふだんの食事で減塩しているか | 年代別



●相双地域は、20~30代で「していない」と回答した者の割合が高い。

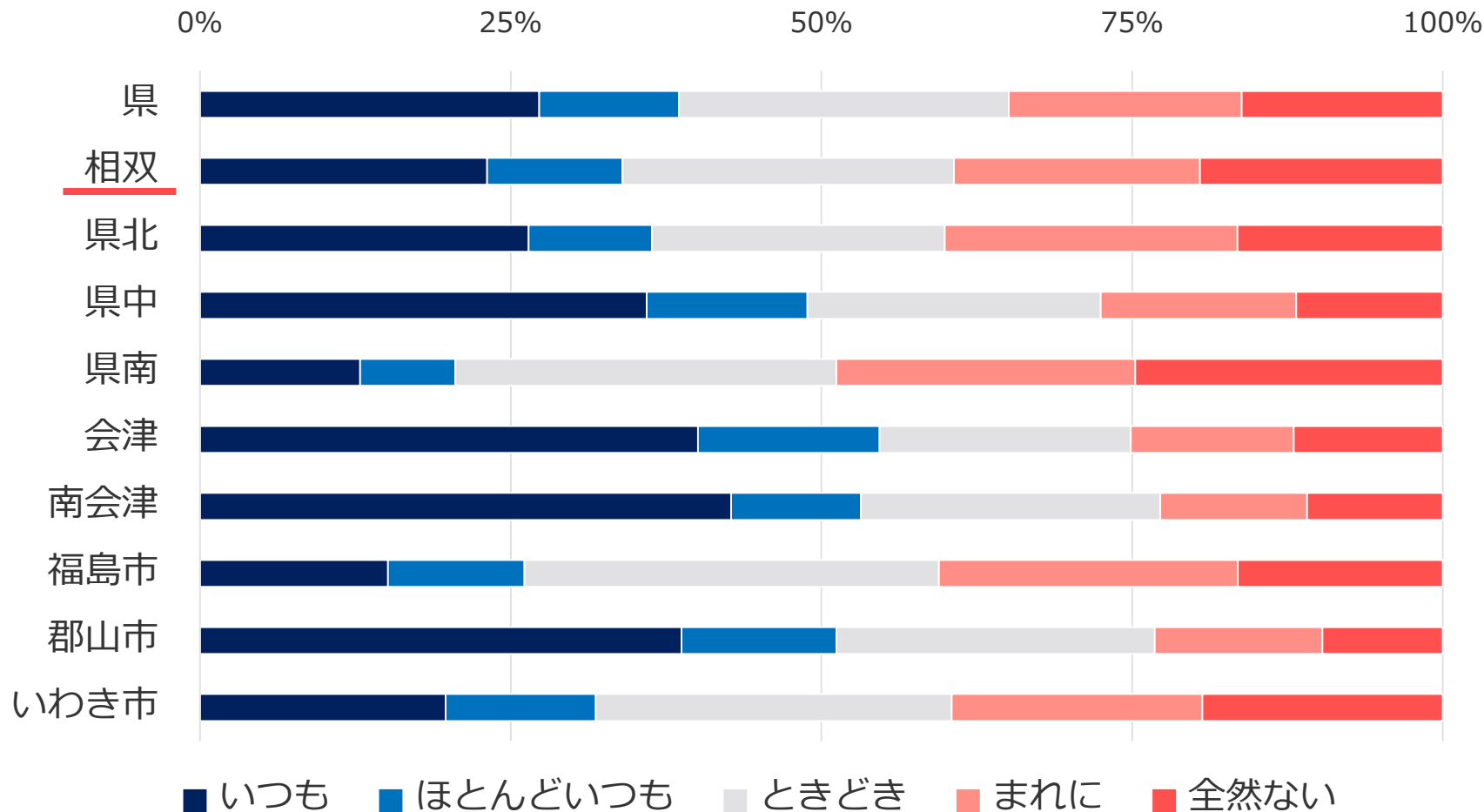


料理をする頻度 | 地域別



●相双地域は、県と比較して「まれに・ぜんぜんない」と回答した者の割合が高い。

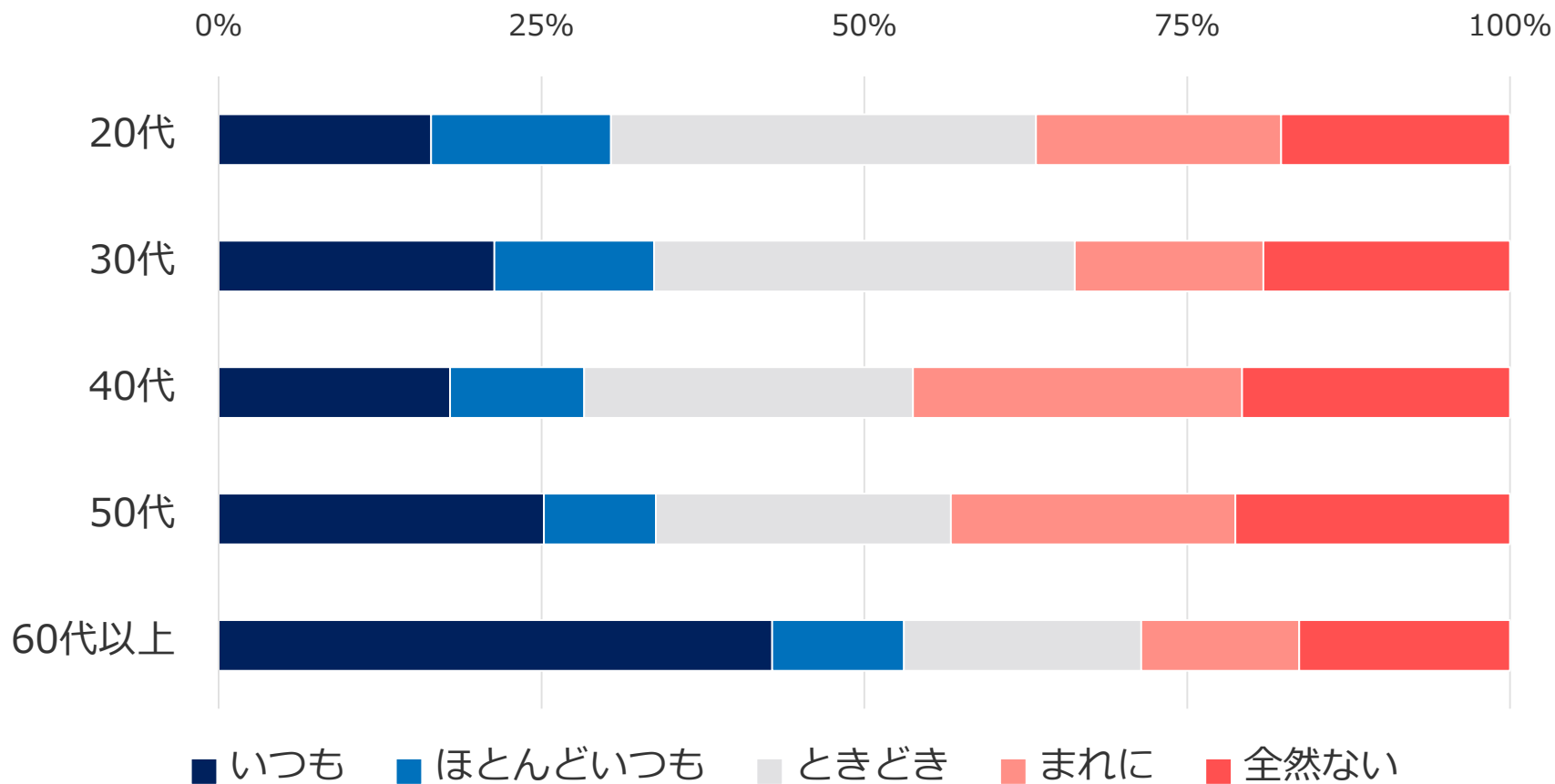
※相双地域は、男性の割合が高いことに注意。



料理をする頻度 | 年代別



- 相双地域では、40～50代で「まれに・ぜんぜんない」と回答した者の割合が高い。

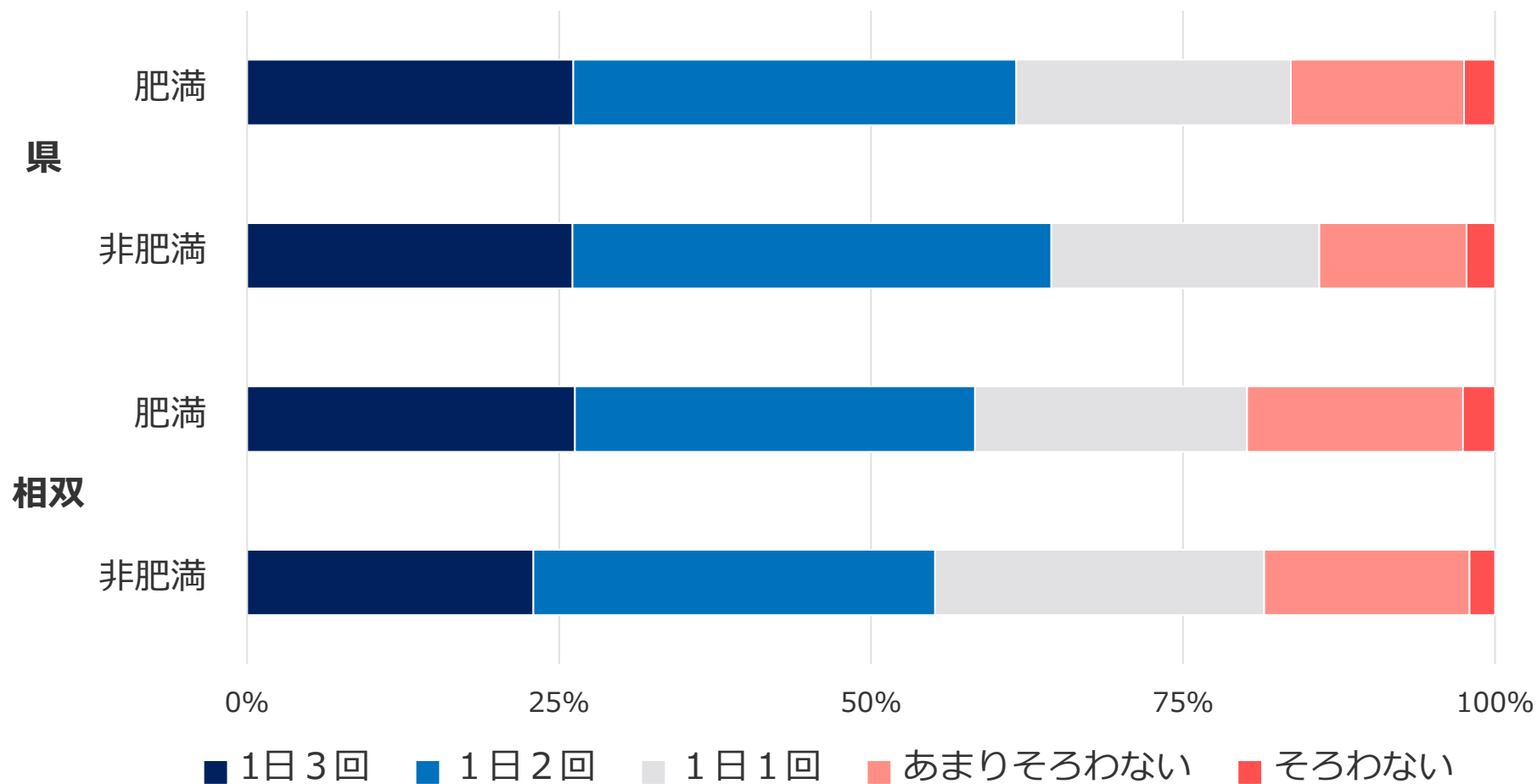


2 集計結果 | 肥満・非肥満者別の集計

バランスのよい食事の回数



●相双地域は、県と比較して大きな差は見られない。

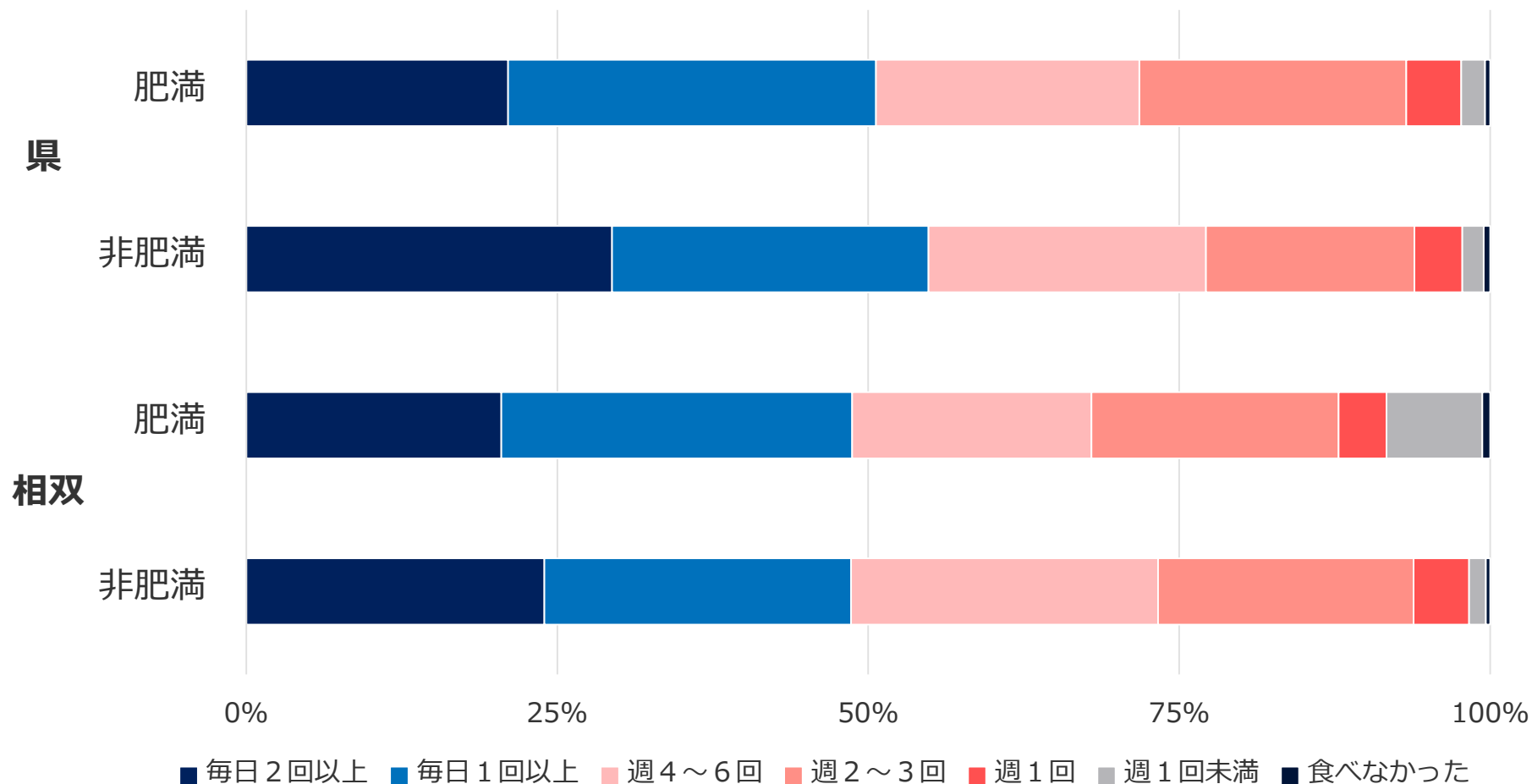


野菜を食べる頻度



○県では、肥満者は非肥満者と比較して、「毎日2回以上食べる」と回答した者の割合が低い。

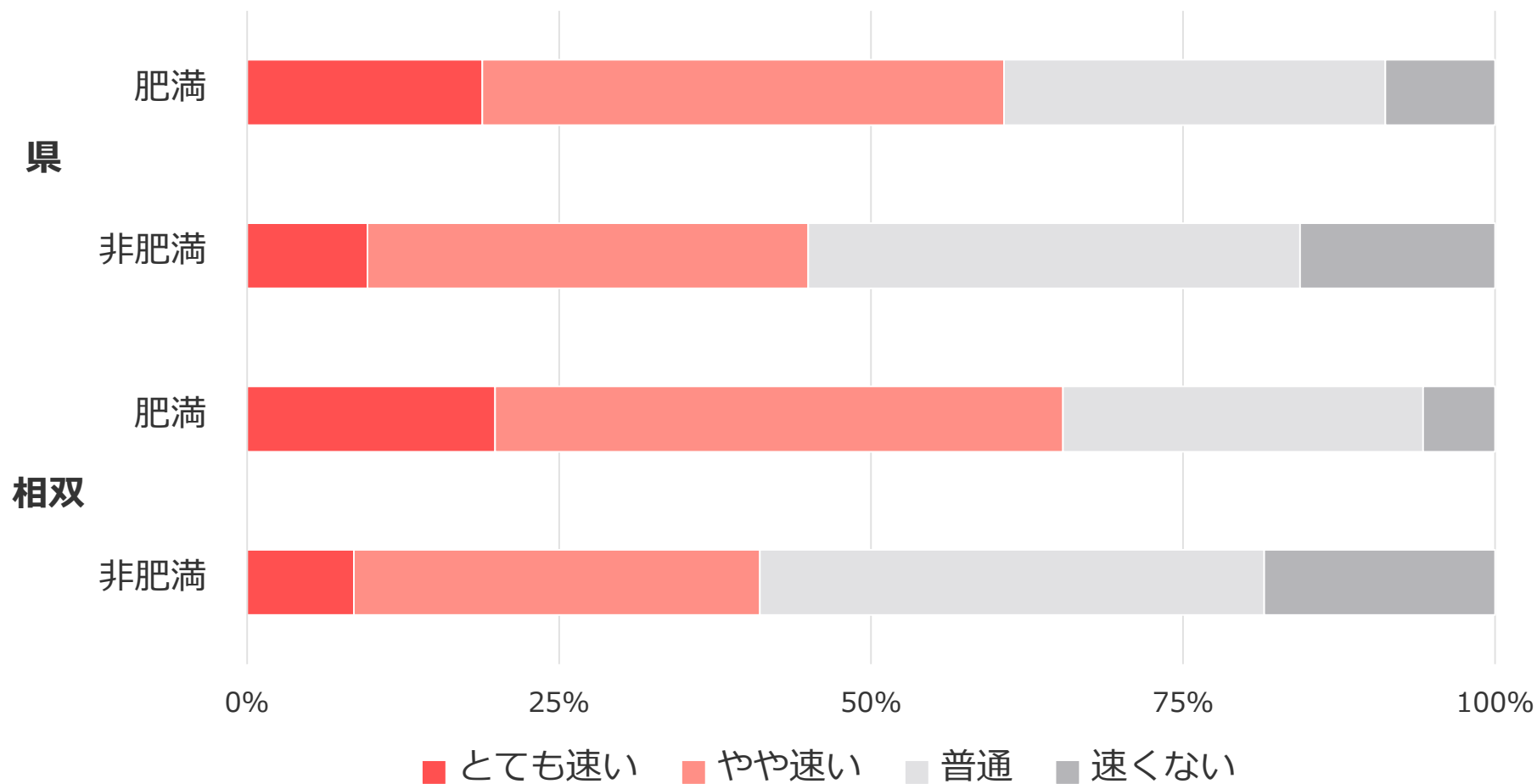
●相双地域は、肥満者・非肥満者で大きな差は見られない。



食べる速さ



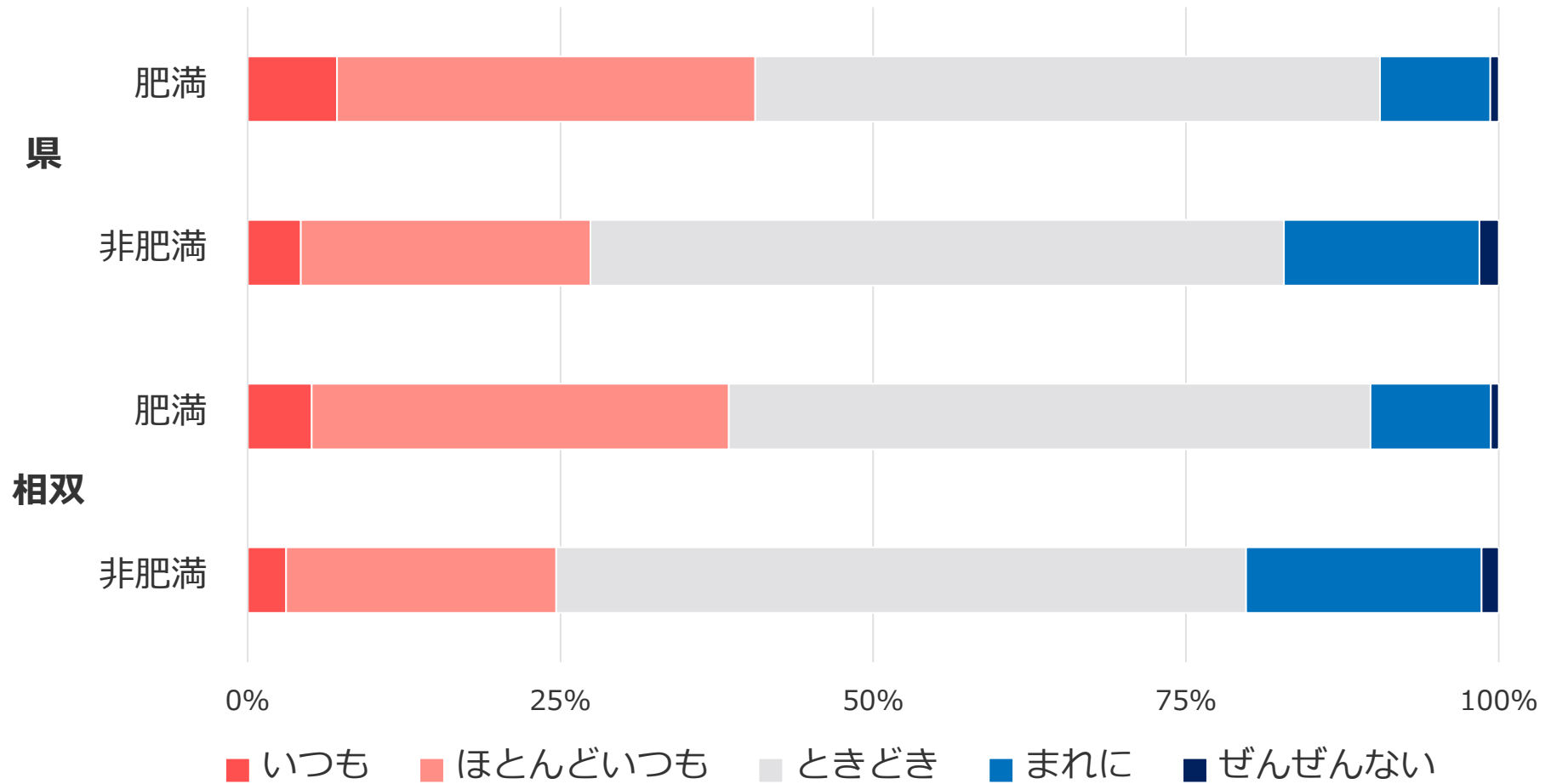
○県・相双地域ともに、肥満者は非肥満者と比較して「とても速い・やや速い」と回答した者の割合が高い。



満腹になるまで食べる



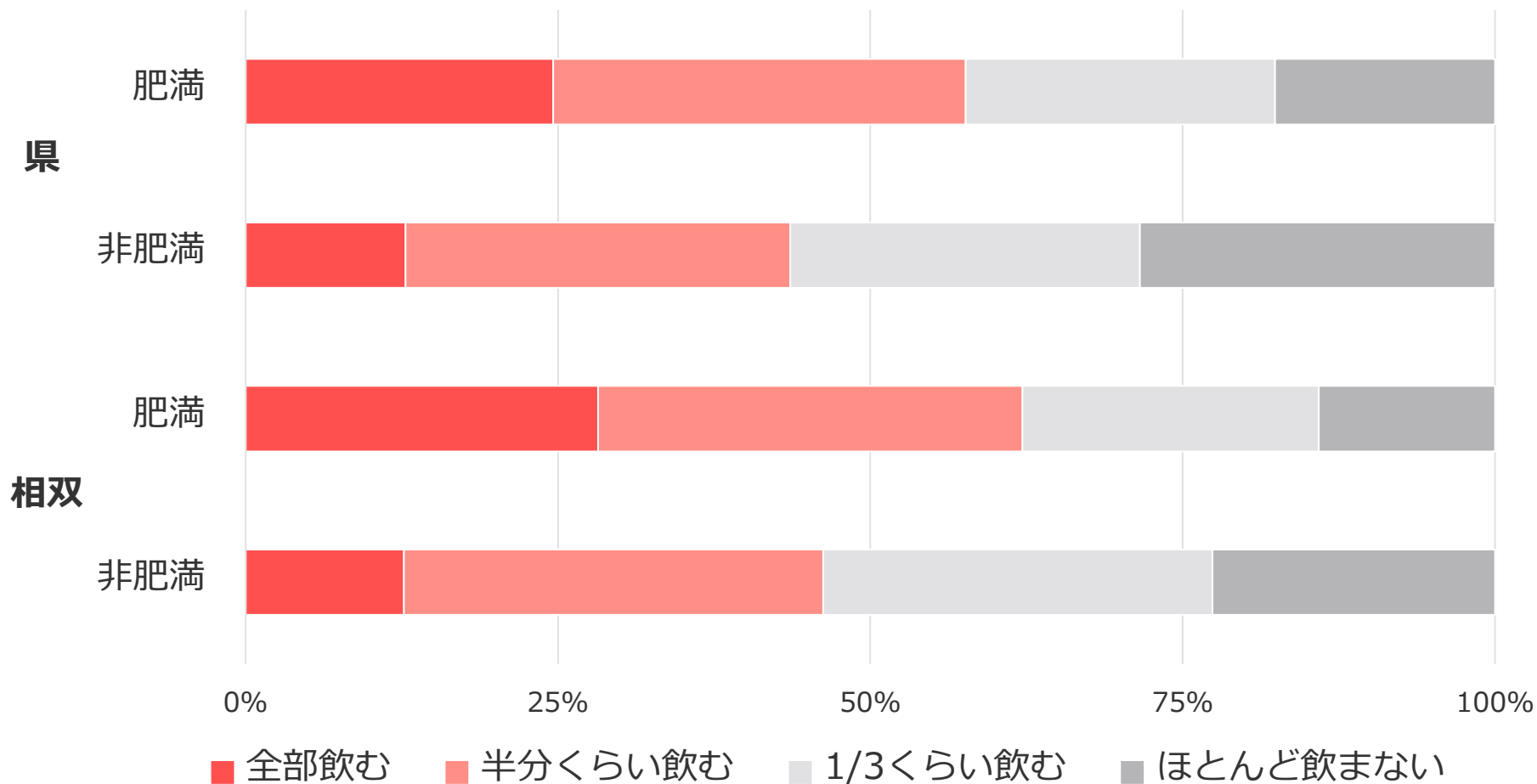
○県・相双地域ともに、肥満者は非肥満者と比較して「いつも・ほとんどいつも」と回答した者の割合が高い。



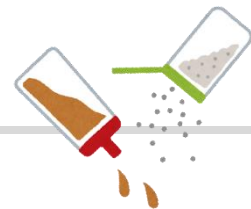
ラーメンや麺類の汁を飲む量



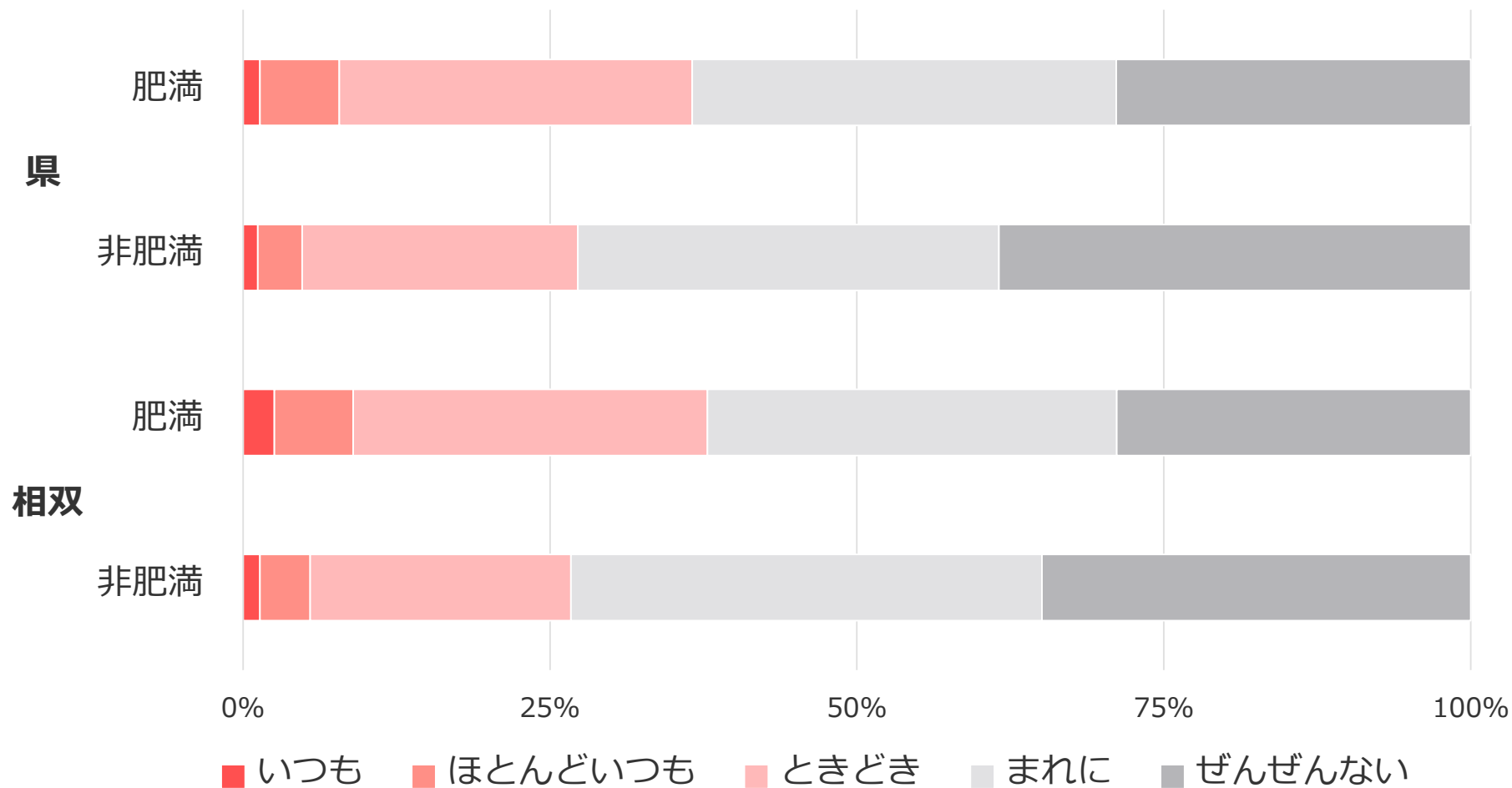
○県・相双地域ともに、肥満者は非肥満者と比較して、「全部飲む・半分くらい飲む」と回答した者の割合が高い。



味がついている料理にさらに調味料をかけるか



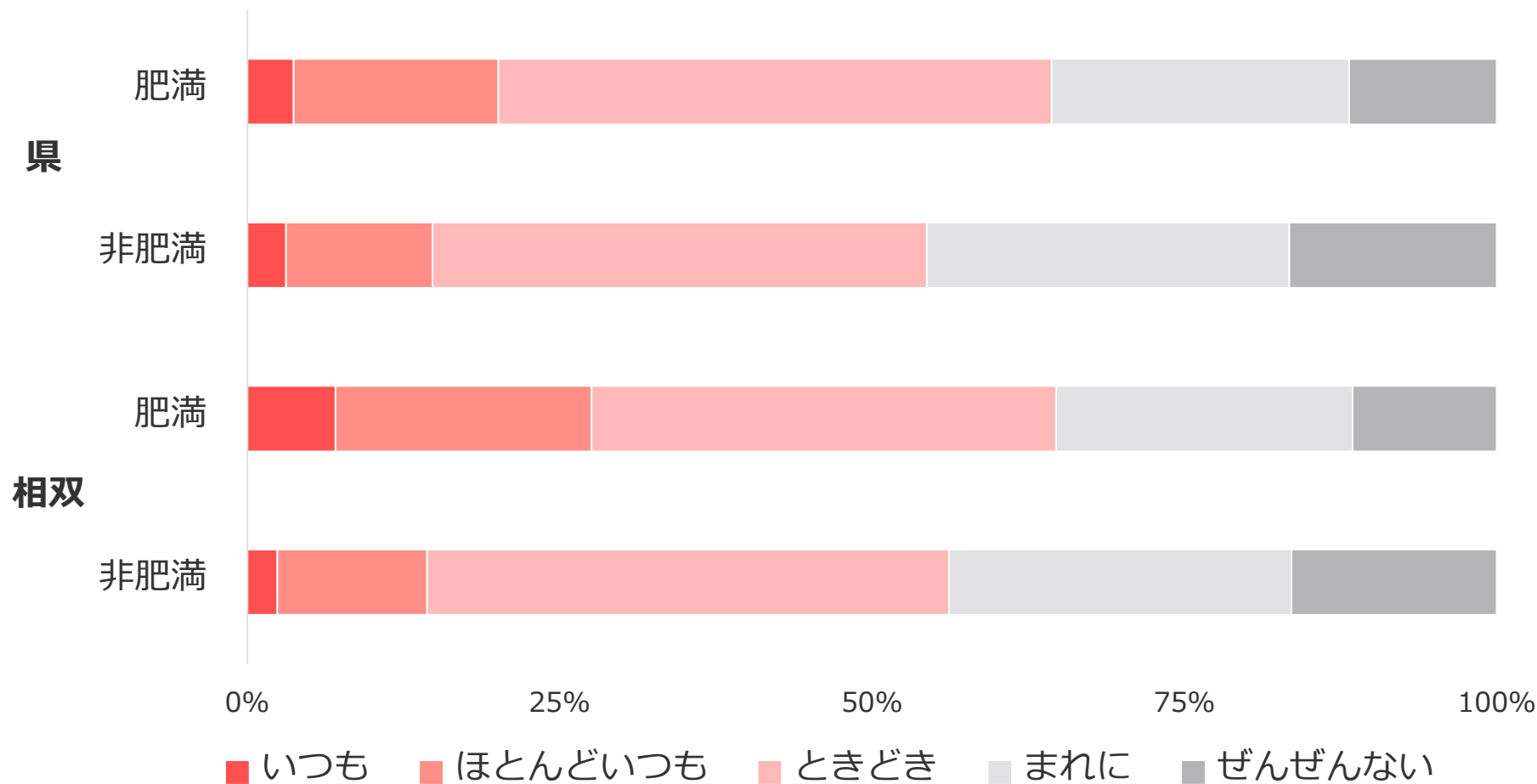
○県・相双地域ともに、肥満者は非肥満者と比較して「いつも・ほとんどいつも・ときどき」と回答した者の割合が高い。



濃い味付けのものを好んで食べるか



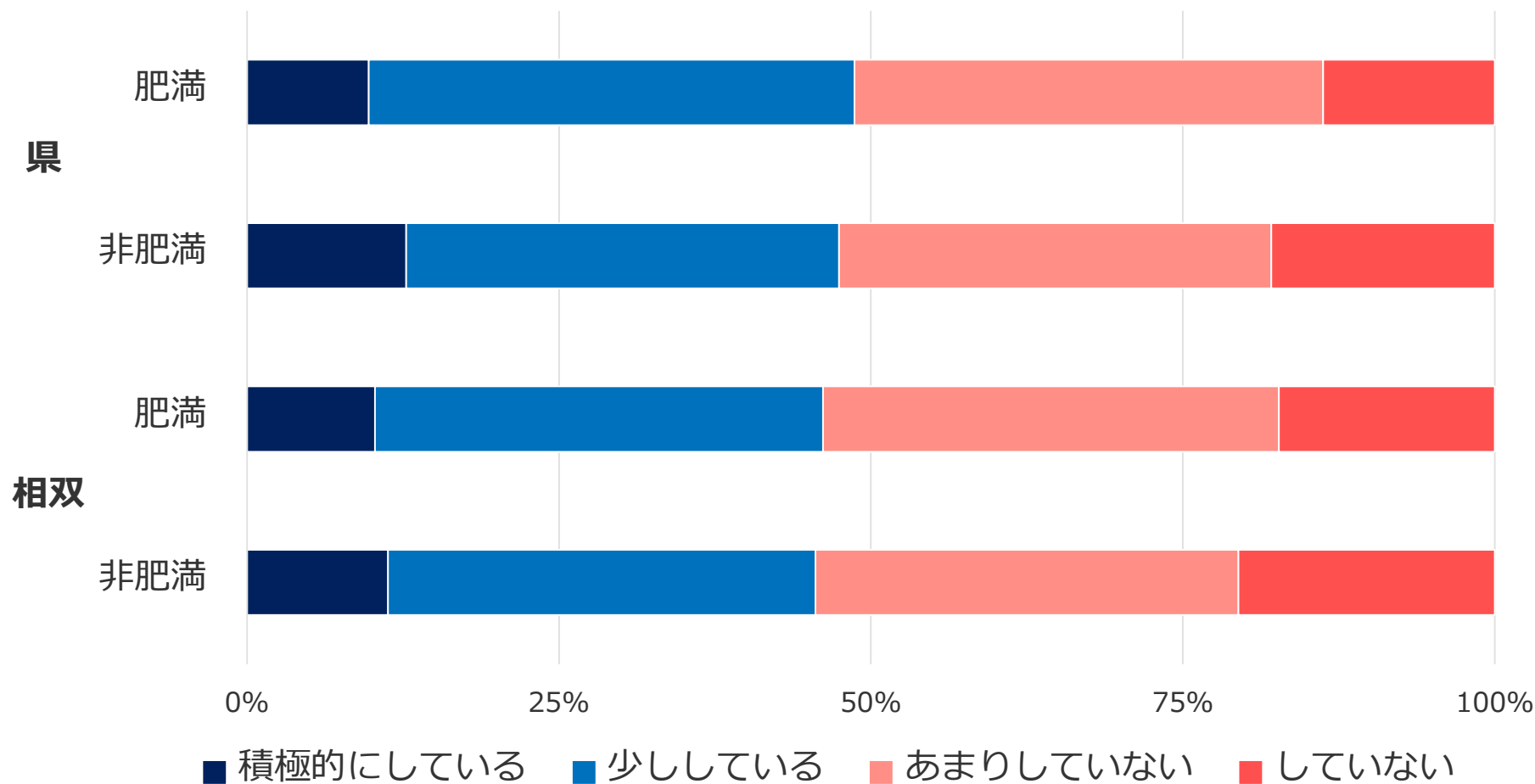
○県・相双地域ともに、肥満者は非肥満者と比較して「いつも・ほとんどいつも」と回答した者の割合が低い。



ふだんの食事において、減塩しているか



○県・相双地域ともに、肥満者・非肥満者で大きな差は見られない。

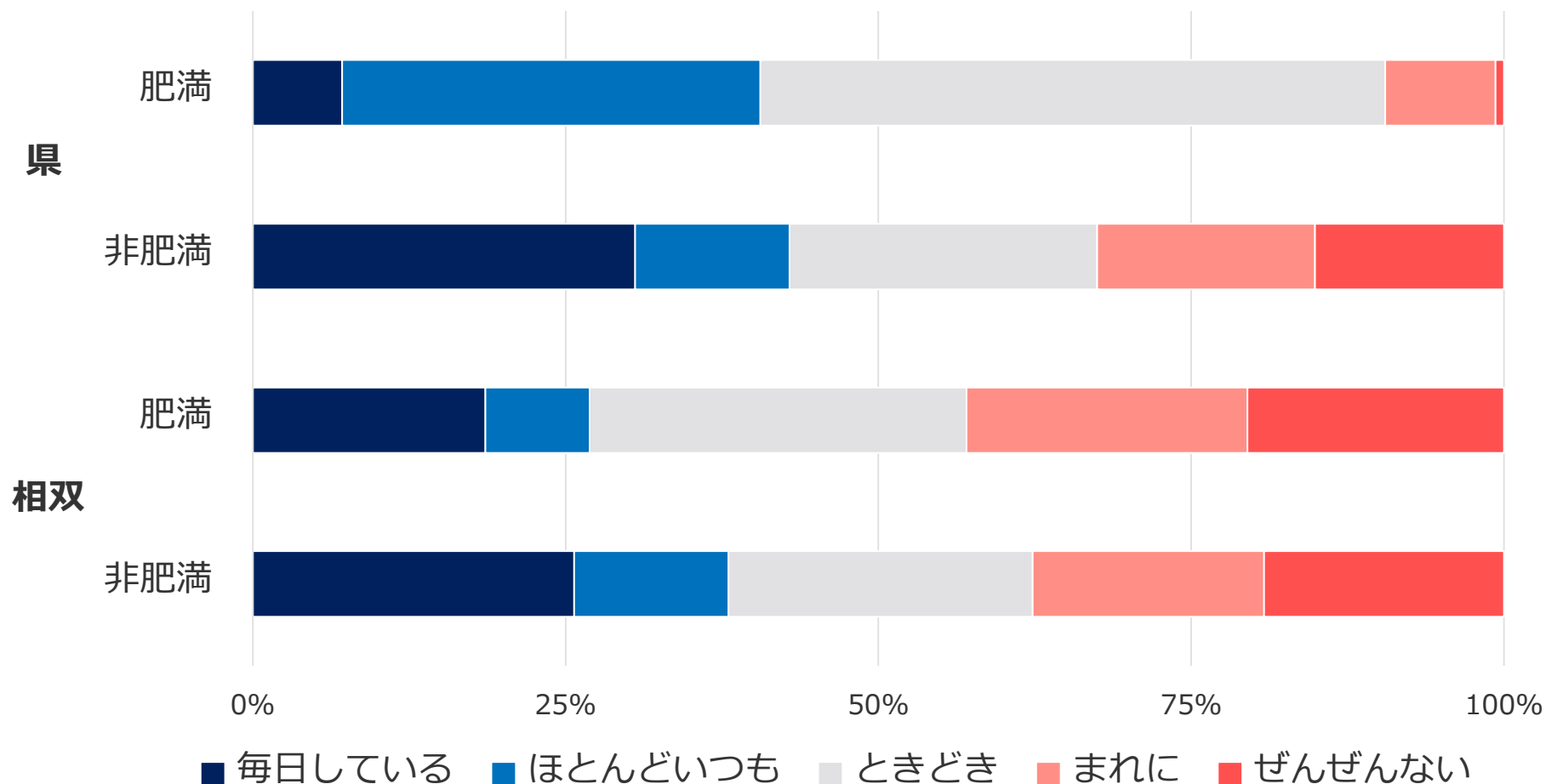


料理をする頻度



○県・相双地域ともに、肥満者は非肥満者と比較して「毎日している」と回答した者の割合が低い。

●相双地域では、肥満者は非肥満者と比較して、「毎日している・ほとんどいつも」と回答した者の割合が低い。



令和4年度福島県食行動実態把握調査結果は、
福島県健康づくり推進課のホームページから
ダウンロードすることができます。

