

6. 食生活状況調査

昭和62年調査においては、満15歳以上の人を対象に食事状況や運動の実施状況等について質問調査を行ったが、調査結果の概要は次のとおりである。

(1) 夕食の摂取状況

－ 夕食を家族と一緒に食べている人は71.1%、家族と同じものを食べている人は81.9% －

ふだん夕食を家族の人と一緒に食べるかという問いに対する回答は図43のとおり、一緒に食べている人は約70%となっている。

また、夕食において家族の人と同じものを食べるかという問いに対する回答は図44のとおり、「家族の人と同じものを食べている」人は81.9%、「一部別のものを食べている」は16.0%、「別のものを食べている」は2.0%となっている。

図43 夕食を家族の人と一緒に食べるか

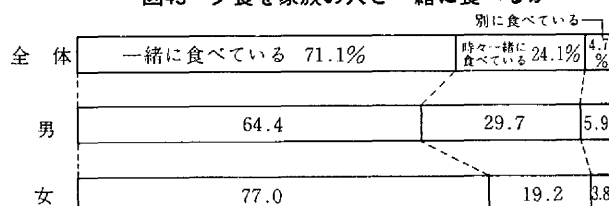
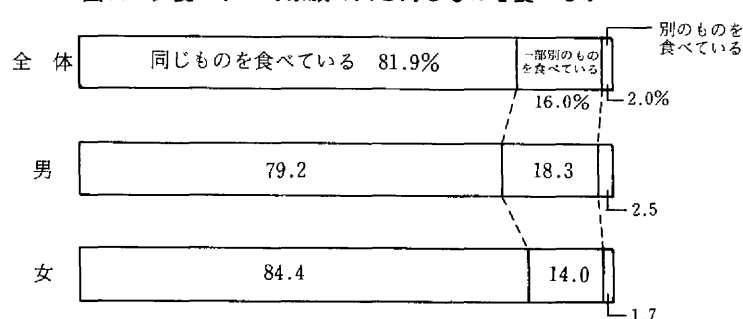


図44 夕食において家族の人と同じものを食べるか

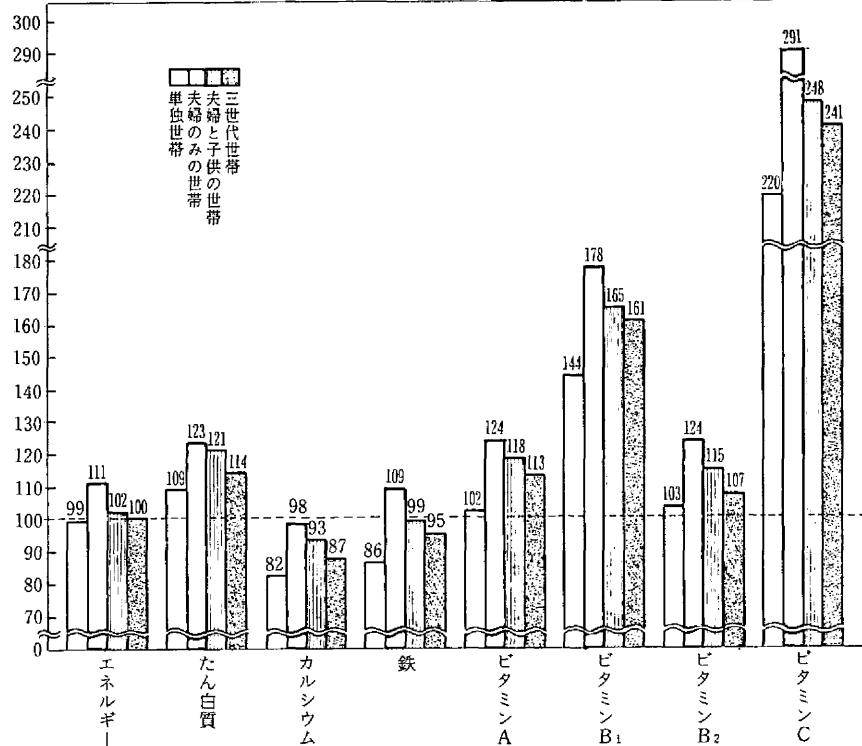


(2) 世帯構成と栄養素等摂取量

－ 単独世帯では栄養素等摂取バランスが劣っている －

世帯構成別に栄養素等摂取の状況をみると図45のとおり、単独世帯の栄養素等摂取状況は、かなり劣っており、逆に夫婦のみの世帯では過剰摂取の傾向がみられる。

図45 世帯別栄養素等の摂取状況（平均栄養所要量＝100）



(3) 食事に対する意識

— 食事のバランスを考えて食べている人は約60% —

食事の時、食事の量や食品のとり合わせを考えて食べているかという問いに対して「よく考えて食べる」人は18.1%、「少し考えて食べる」人は43.5%で、約60%は食事に気を配っている。

また、このような食事への意識と運動の実施状況との関連をみると図46のとおり、食事について考える人ほど運動の実施も高いという傾向がみられる。

図46 食事に対する意識と運動実施状況との関連

	週に3～4回		週に1～2回	
	ほとんど毎日運動している		ほとんど(まったく)実施していない	
よく考えて食べる	25.7%	9.1%	18.2%	47.0%
少し考えて食べる	16.5	7.1	18.9	57.5
あまり意識していない	16.6	6.4	14.3	62.7

(4) 運動の実施状況

－ 週1～2回以上運動を実施している人は半数以下 －

運動状況については図47のとおり、週1～2回以上運動している人は42.2%で過半数の人はほとんど（まったく）運動していない。

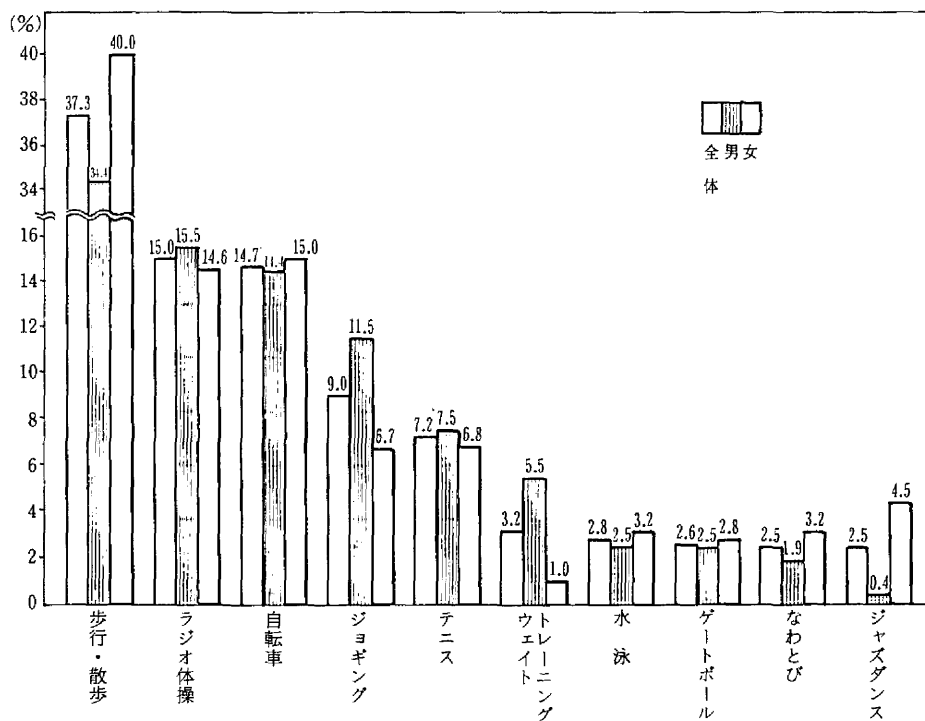
図47 運動の実施状況

全 体	週に3～4回運動		週に1～2回運動	ほとんど(まったく)実施していない 57.8%
	ほとんど毎日運動	17.2%	6.9%	
男	18.5	7.4	18.8	55.4
女	16.1	6.5	17.5	60.0

－ 実施している運動のトップは、歩行・散歩 －

運動を実施している人に対してどのような運動をしているかについて聞いたところ（複数選択）図48のとおり、トップは歩行・散歩の37.3%。次いでラジオ体操15.0%、自転車14.7%、ジョギング9.0%、テニス7.2%となっている。

図48 実施している運動の種類



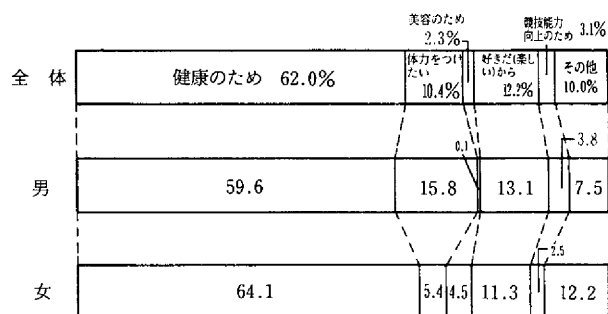
(5) 運動実施の理由

— 運動実施の理由は“健康”が1番 —

また、運動を実施している人に対して運動を実施する理由を聞いたところ図49のとおり、「健康のため」が断然トップ（62.0％）であるが、男女別では、男性の「体力をつけたいから」、女性の「美容のため」が対照的となっている。

また、種目別にみると、ウェイトトレーニング、サーキットトレーニングでは「体力をつけたいから」（それぞれ43.4％、24.1％）がトップとなっている。

図49 運動を実施する理由

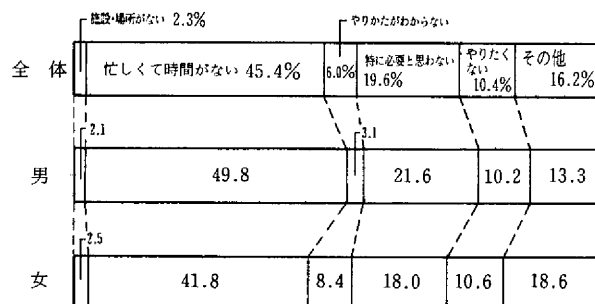


(6) 運動していない理由

— 運動をしていない理由のトップは“忙しくて時間がないから” —

逆に、現在運動を実施していない人に対し、その理由を聞いたところ図50のとおり、「忙しくて運動をする時間がないから」が約半数を占めているほか、「特に必要と思わないから」（19.6％）、「やりたくないから」（10.4％）の順になっている。

図50 運動を実施していない理由



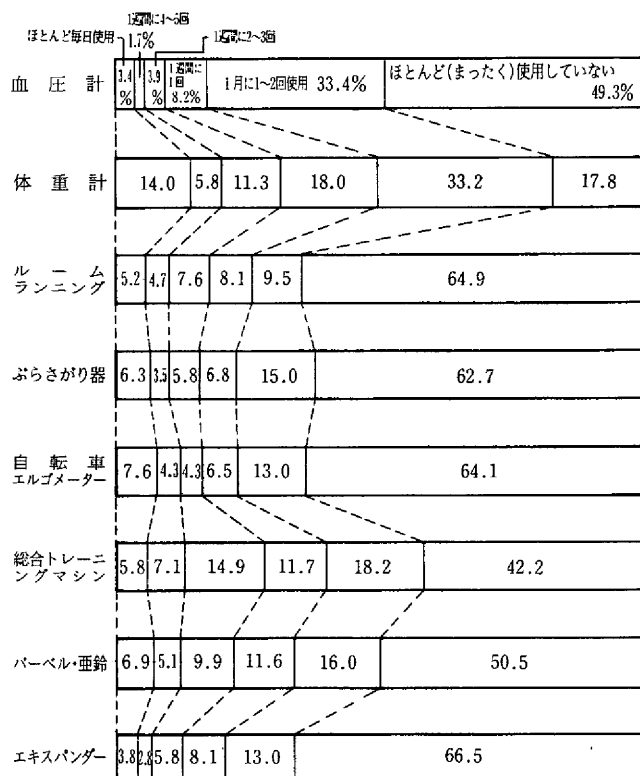
(7) 健康機器等の使用状況

— 健康機器等を半数以上の人を持っている一方、その1/3はほとんど使用していない —

いわゆる健康機器といわれるものの使用状況を聞いたところ51.2%の人が何らかの健康機器を持っており、所有者総数からみた所有機器は体重計（57.7%）をトップに血圧計（17.9%）、ぶらさがり器（7.8%）、バーベル・垂鈴（6.5%）、エキスパンダー（6.3%）の順となっている。

一方、これらの機器の使用状況をみると図51のとおりで、全機器平均では33.6%がほとんど（まったく）使用していない（まったく）使用されていない。

図51 健康機器等の使用状況

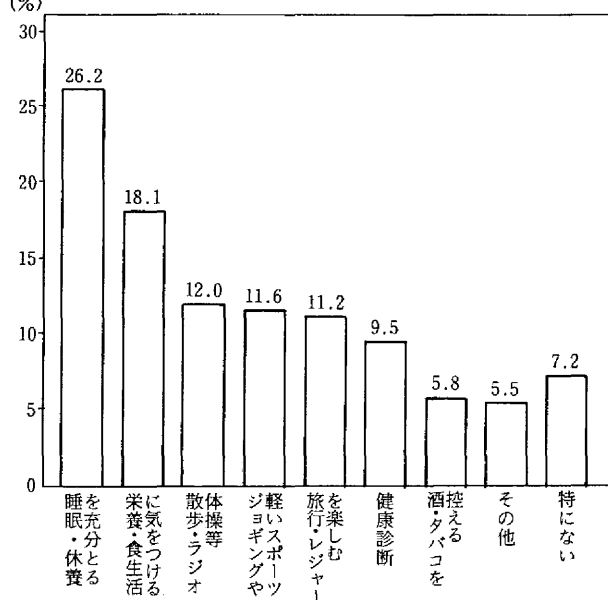


(8) 健康のためにやりたいこと

— 健康のためにやりたいことは、休養、栄養、運動 —

健康のためにやりたいこと（現にやっていることを含む）を2つまであげてもらったところ図52のとおり、「睡眠・休養を充分にとる」（26.2%）、「栄養・食生活に気をつける」（18.1%）、「散歩・ラジオ体操等の軽い運動をする」（12.0%）の順となっており、いわゆる健康の3要素といわれる休養、栄養、運動が上位を占めている。

図52 健康のためにやりたい(やっている)こと



(9) 健康づくりを実施するための希望

ー 健康づくりのために希望することは施設、健診、休日 ー

健康づくりを実施していく上で希望することを3つまで聞いたところ図53のとおり、施設の整備、健診の充実、休日の増加などへの希望が多くなっている。

また、性、年齢別にみると図54のとおり、若い年代の男女共に運動施設と休日の増加を希望する人が多く、年齢が増すにつれて温泉付き健康づくり施設、健診体制の充実を望む人が多くなっている。さらに、男女を比較すると、男性は週休2日制等休日の増加、公園等屋外施設の整備を望む人が多いのに対し、女性は健診体制の充実、温泉付き健康づくり施設を望む人が多くなっている。また、全体的に女性は食生活改善への要求が多くみられる。

図53 健康づくりのために希望すること

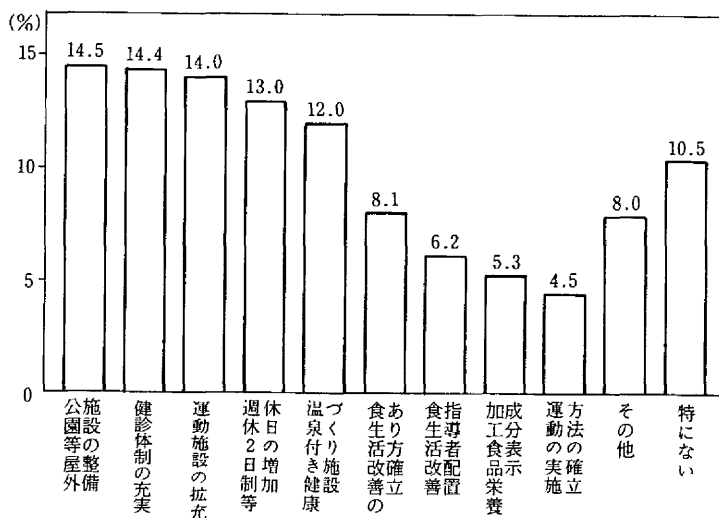
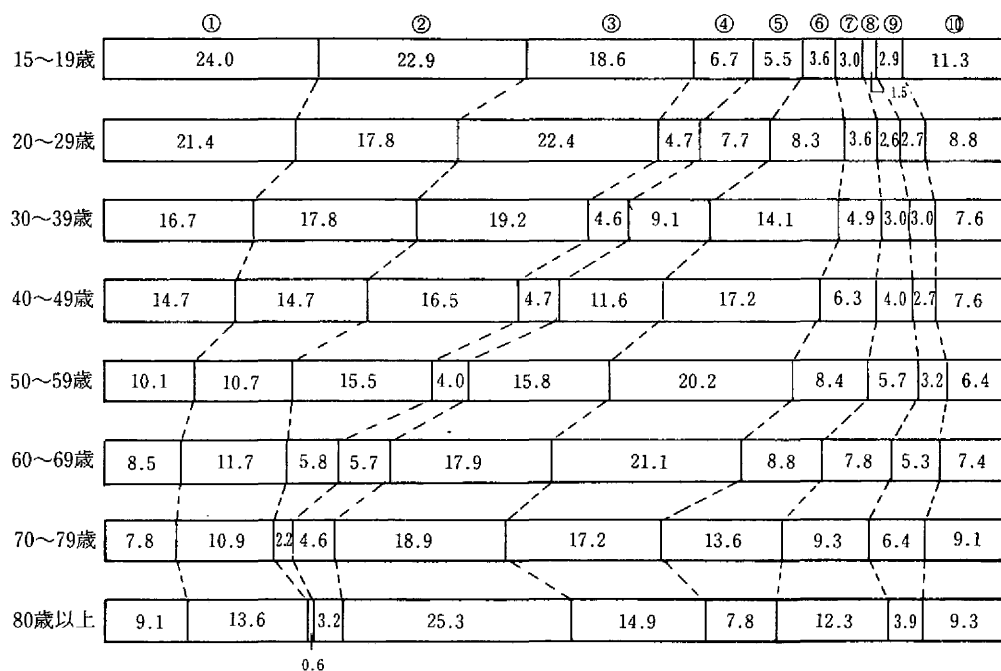
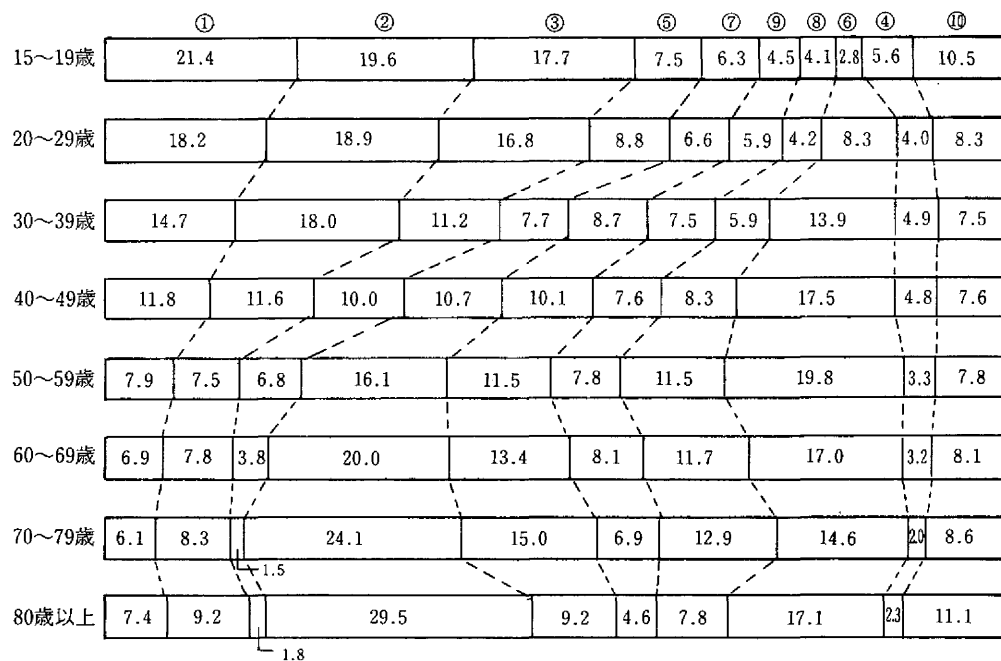


図54 健康づくりのために希望すること（性・年齢階級別）

〔 男 〕



〔 女 〕



- ① 運動施設の拡充 ⑥ 健診体制の充実
- ② 公園等屋外施設の整備 ⑦ 食生活改善のあり方の確立
- ③ 週休2日制等休日の増加 ⑧ 食生活改善指導者配置促進
- ④ 運動実施方法の確立 ⑨ 加工食品栄養成分表示促進
- ⑤ 温泉付き健康づくり施設 ⑩ その他

(10) 生活状況について

— 1日の自由時間は4.6時間 —

調査2日目の生活状況（時間配分）を聞いたところ図55のとおりとなっており、30代、40代は自由時間、睡眠時間が少なく、逆に家事、仕事は多い等、多忙な生活形態がうかがわれる。

図55 1日の生活状況（単位：時間）

