

3) 食生活・生活習慣について

- 自分の食生活については、「おおむね良好と思う」が約8割を占めています。(図8)
- また、食生活とBMIとのクロス集計結果をみると、「肥満1~4度」の場合でも、食生活を「よいと思う」「おおむねよいと思う」あわせて「よいと思う」は5割から7割みられます。(図9)
- 食生活の問題点(少なくとも『問題がある』と回答した方)については、「食事のバランスが悪い」が5割弱と最も多く、次いで「食べすぎてしまう」が3割強、「食事の時間が不規則」「中食や外食が多い」がそれぞれ3割弱と続いており、食事内容やカロリー過多、不規則な食事間や間食等の食習慣に関する問題がみられます。(図10)
- 朝食の欠食の状況については、「毎日食べる」は宜野湾市で8割弱、全国では9割弱となっており、宜野湾市は全国と比べて朝食の欠食の割合が高いことがうかがえます(図11)。
- また、「ほとんど食べない」が特に若い世代(18~29歳)に多くみられます。
- さらに、朝食を毎日食べない理由としては、「食べる時間がない」が4割弱と最も多く、次いで「食べたくない(食欲がわからない)」と「以前から食べる習慣がない」がそれぞれ約2割となっていま

図8 (問12) 自分の食生活をどう思いますか

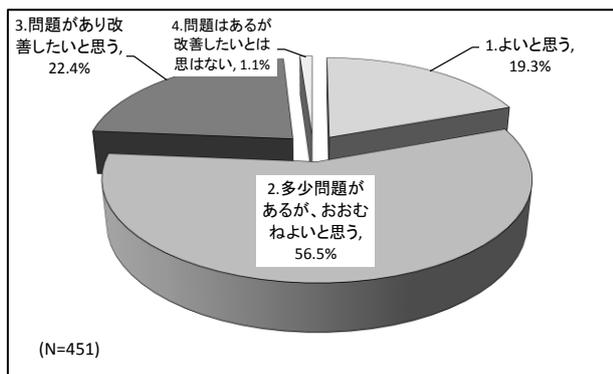


図10 (問12-1) 食生活の問題点はどのようなものですか

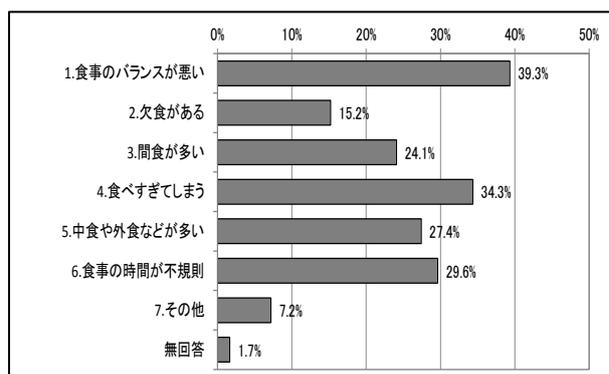
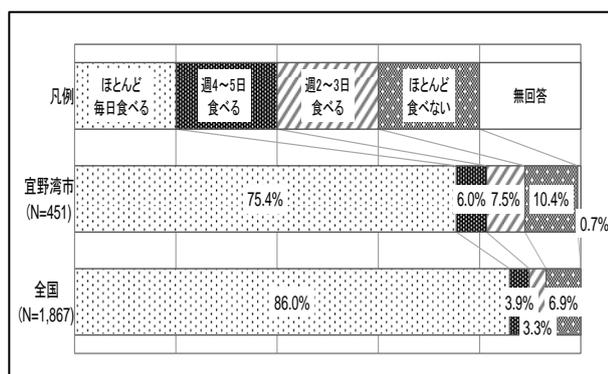


図9

◆食生活とBMI(問12×問2)

	合計	上段:実数 下段:横%					
		1.低体重(やせ)	2.普通体重	3.肥満1度	4.肥満2度	5.肥満3度	6.肥満4度
全体(N=451)	451	26	299	99	17	2	0
	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%
1.よいと思う(N=87)	87	0	63	21	1	0	0
	100.0%	0.0%	21.1%	21.2%	5.9%	0.0%	0.0%
2.多少問題があるが、おおむねよいと思う(N=255)	255	23	170	49	7	1	0
	100.0%	88.5%	56.9%	49.5%	41.2%	50.0%	0.0%
3.問題があり改善したと思う(N=101)	101	3	63	25	9	1	0
	100.0%	11.5%	21.1%	25.3%	52.9%	50.0%	0.0%
4.問題はあるが改善したとは思はない(N=5)	5	0	2	3	0	0	0
	100.0%	0.0%	0.7%	3.0%	0.0%	0.0%	0.0%

図11 (問13) 1週間にどれくらい朝食を食べていますか



- 朝食の共食状況（家族と同居している方のみ）についてみると、家族と一緒に「ほとんど食べない」が約3割となっており、特に20代の若い世代に多くみられます。
- また、夕食の共食状況（家族と同居している方のみ）については、家族と一緒に「週に1日程度」「ほとんど食べない」を合わせると約2割みられます。全国の調査結果では、「週に1日程度」「ほとんど食べない」を合わせた割合は約1割となっており、宜野湾市は全国と比べて、家族と一緒に夕食を食べない割合が高くなっています。（図12）
- 間食については、『する』（「よくする」+「たまにする」）が大半（8割弱）を占めており、性別では間食を『する』が女性で9割弱、男性で6割強と女性が男性に比べて間食は多く、年代別では、20～30代で9割を占めて多くなっています。
- 油の摂取状況は、『気をつけている』（「気をつけている」+「たまに気をつけている」）が大半（9割弱）、「気をつけていない」が1割強となっています。性別では特に女性よりも男性が油の取りすぎに「気をつけていない」が多く、加齢とともに「気をつけている」傾向がみられます。（図13）

図12（問16）あなたは夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか

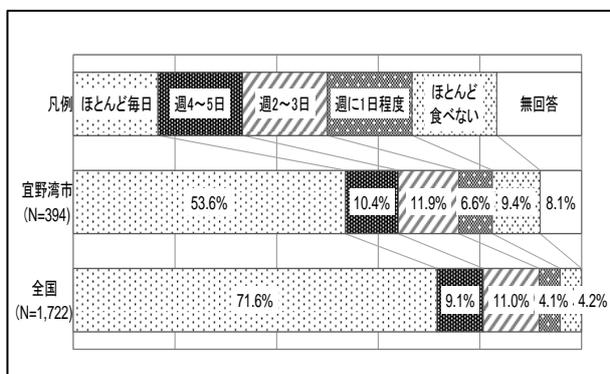


図13

問18 ふだん油(天ぷら、から揚げ等)を取りすぎないように気をつけていますか

上段:実数 下段:横%

		合計	1.気をつけている	2.たまに気をつけている	3.気をつけていない	無回答
全体	総数 (N=451)	451	230	157	59	5
		100.0%	51.0%	34.8%	13.1%	1.1%
性別	1.男性 (N=153)	153	57	64	30	2
		100.0%	37.3%	41.8%	19.6%	1.3%
	2.女性 (N=248)	248	142	82	23	1
		100.0%	57.3%	33.1%	9.3%	0.4%
	無回答 (N=50)	50	31	11	6	2
		100.0%	62.0%	22.0%	12.0%	4.0%
年齢	1.18～19歳 (N=4)	4	3	1	0	0
		100.0%	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%
	2.20～29歳 (N=42)	42	12	21	9	0
		100.0%	28.6%	50.0%	21.4%	0.0%
	3.30～39歳 (N=81)	81	32	34	15	0
		100.0%	39.5%	42.0%	18.5%	0.0%
	4.40～49歳 (N=91)	91	46	29	16	0
		100.0%	50.5%	31.9%	17.6%	0.0%
	5.50～59歳 (N=79)	79	42	27	9	1
	100.0%	53.2%	34.2%	11.4%	1.3%	
6.60～69歳 (N=74)	74	44	24	5	1	
	100.0%	59.5%	32.4%	6.8%	1.4%	
7.70歳以上 (N=77)	77	51	18	5	3	
	100.0%	66.2%	23.4%	6.5%	3.9%	
	無回答 (N=3)	3	0	3	0	0
		100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%

- ・ 宜野湾市では、食事のバランスガイドのパンフレットを配布していますが、「知っており参考にしている」が2割に留まっていることから、より一層の周知が必要と考えられます。
- ・ 外食の頻度については、「週に1回以上」外食をする方の割合が6割弱を占めています。(図14)
- ・ また、ファーストフード店の利用状況については、少なくとも「週に1回以上」利用する割合が約3割となっており、なかでも20代と30代の若い世代でファーストフード店の利用が多いことがうかがえます。(図15,16)

図14 (問24) あなたは1か月にどの程度、外食をしていますか

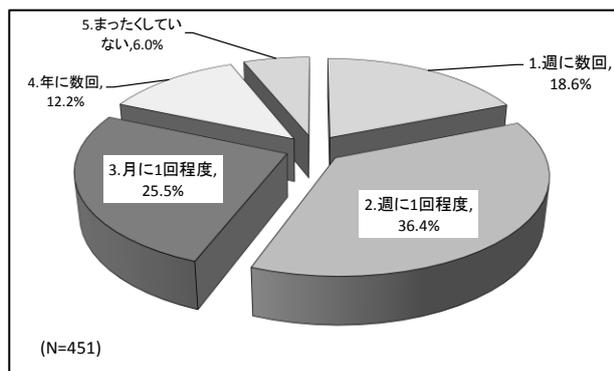


図15 (問25) あなたはファーストフード店の食べ物をどれくらい食べますか

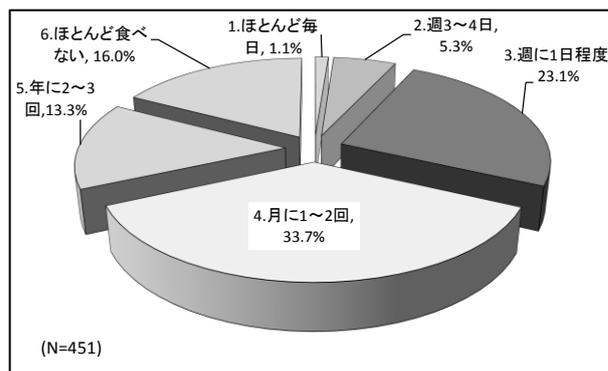


図16

問25 ファーストフード店(ハンバーガーショップ、コンビニエンスストア等)の食べ物をどれくらい食べますか

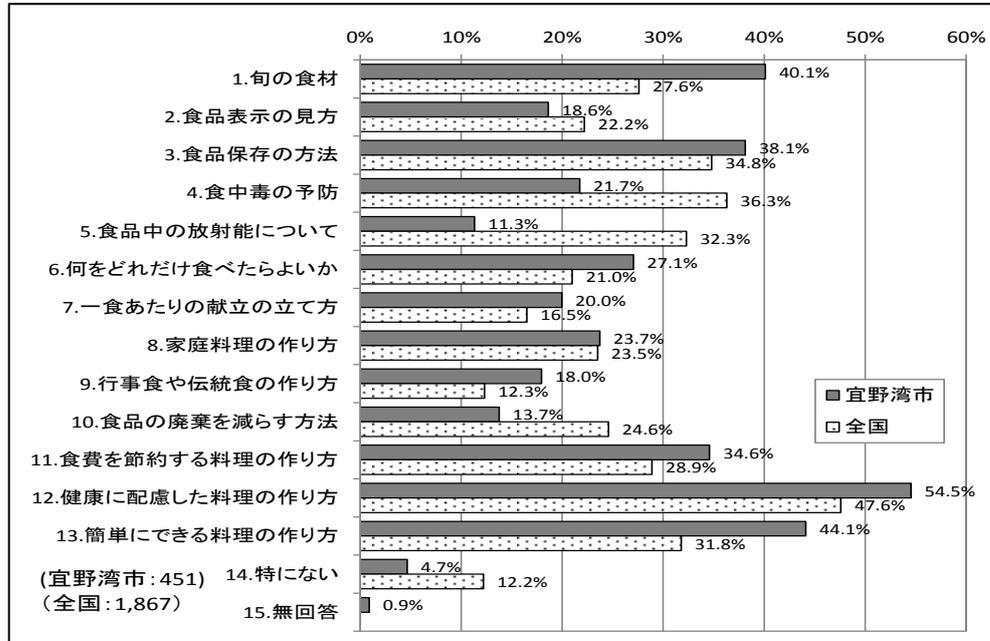
上段:実数 下段:横%

		合計	頻度						無回答
			1.ほとんど毎日	2.週3~4日	3.週に1日程度	4.月に1~2回	5.年に2~3回	6.ほとんど食べない	
全体	総数 (N=451)	451	5	24	104	152	60	72	34
		100.0%	1.1%	5.3%	23.1%	33.7%	13.3%	16.0%	7.5%
年齢	1.18~19歳 (N=4)	4	0	0	2	1	0	0	1
		100.0%	0.0%	0.0%	50.0%	25.0%	0.0%	0.0%	25.0%
	2.20~29歳 (N=42)	42	0	7	11	18	2	4	0
		100.0%	0.0%	16.7%	26.2%	42.9%	4.8%	9.5%	0.0%
	3.30~39歳 (N=81)	81	0	6	30	30	6	8	1
		100.0%	0.0%	7.4%	37.0%	37.0%	7.4%	9.9%	1.2%
	4.40~49歳 (N=91)	91	1	5	21	36	13	11	4
		100.0%	1.1%	5.5%	23.1%	39.6%	14.3%	12.1%	4.4%
5.50~59歳 (N=79)	79	1	2	21	31	9	11	4	
	100.0%	1.3%	2.5%	26.6%	39.2%	11.4%	13.9%	5.1%	
6.60~69歳 (N=74)	74	2	2	12	20	17	13	8	
	100.0%	2.7%	2.7%	16.2%	27.0%	23.0%	17.6%	10.8%	
7.70歳以上 (N=77)	77	1	2	6	15	13	25	15	
	100.0%	1.3%	2.6%	7.8%	19.5%	16.9%	32.5%	19.5%	
無回答 (N=3)	3	0	0	1	1	0	0	1	
	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%	33.3%	

4) 食品について

- 食品を選ぶ際に意識していることは、「原産国や産地」が約7割を占めて関心が高く、次いで「賞味（消費）期限」（6割弱）、「鮮度」（5割弱）、「値段」（4割強）となっています。
- 食品の選択や調理についての関心については、「健康に配慮した料理の作り方」など、全国と同様に調理法への関心が高い様子がうかがえます。（図17）

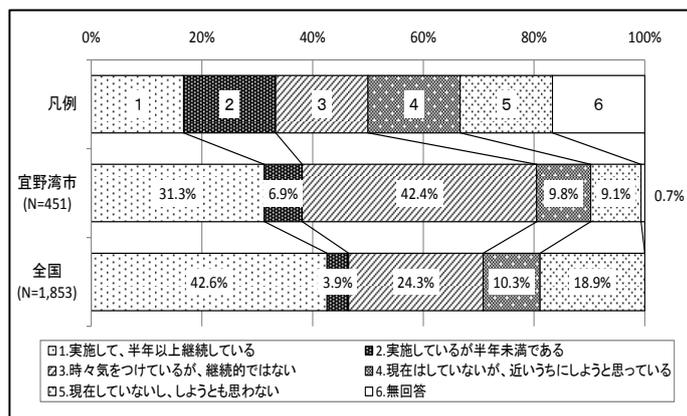
図17（問27）あなたは、食品の選択や調理について今後どのような知識を身につけたいと思いますか



5) メタボリックシンドロームについて

- メタボリックシンドロームの言葉の認知度については、「言葉も意味もよく知っていた」が約4割となっています。「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が20代、30代の若い世代に多くみられます。
- メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や定期的な運動の実施状況をみると、「実施している」とする回答は8割程となっていますが、「半年以上継続している」とする回答は3割に留まっています。また、宜野湾市は全国に比べて、「実施して、半年以上継続している」の割合が低く、「時々気をつけているが、継続的ではない」の割合が高くなっており、実施しても続かないことがうかがえます。（図18）

図18（問29）あなたは、メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事、または定期的な運動のいずれかを継続的に実施していますか



内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは…「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。