

## 令和4年度健康福祉に関する意識調査報告書(食生活について)

### 2.8. 食生活で心がけていること

◆食生活で心がけていることは「朝食を毎朝欠かさず食べる」が5割台後半

(全員の方に)

問21. 日ごろ、あなたが食べ物や食生活に関して心がけていることや、関心があることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

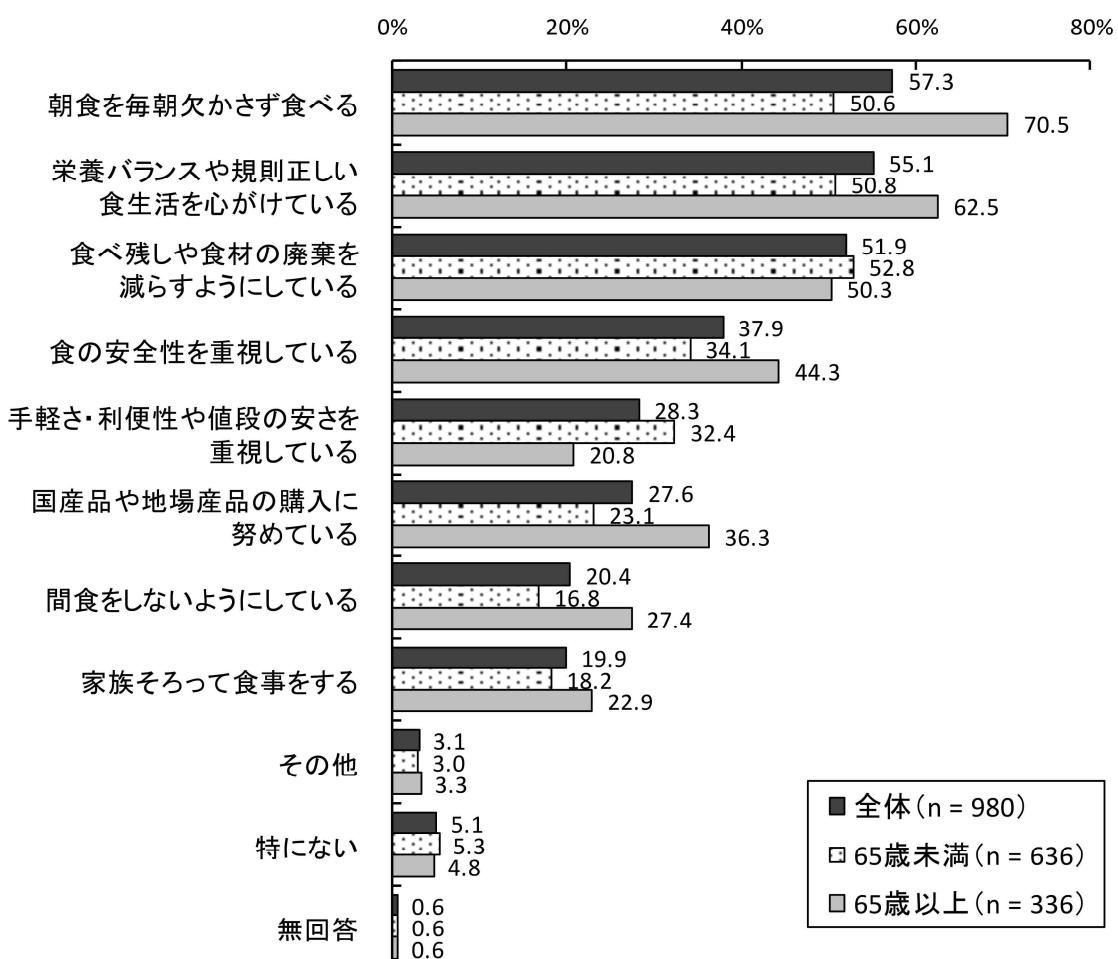
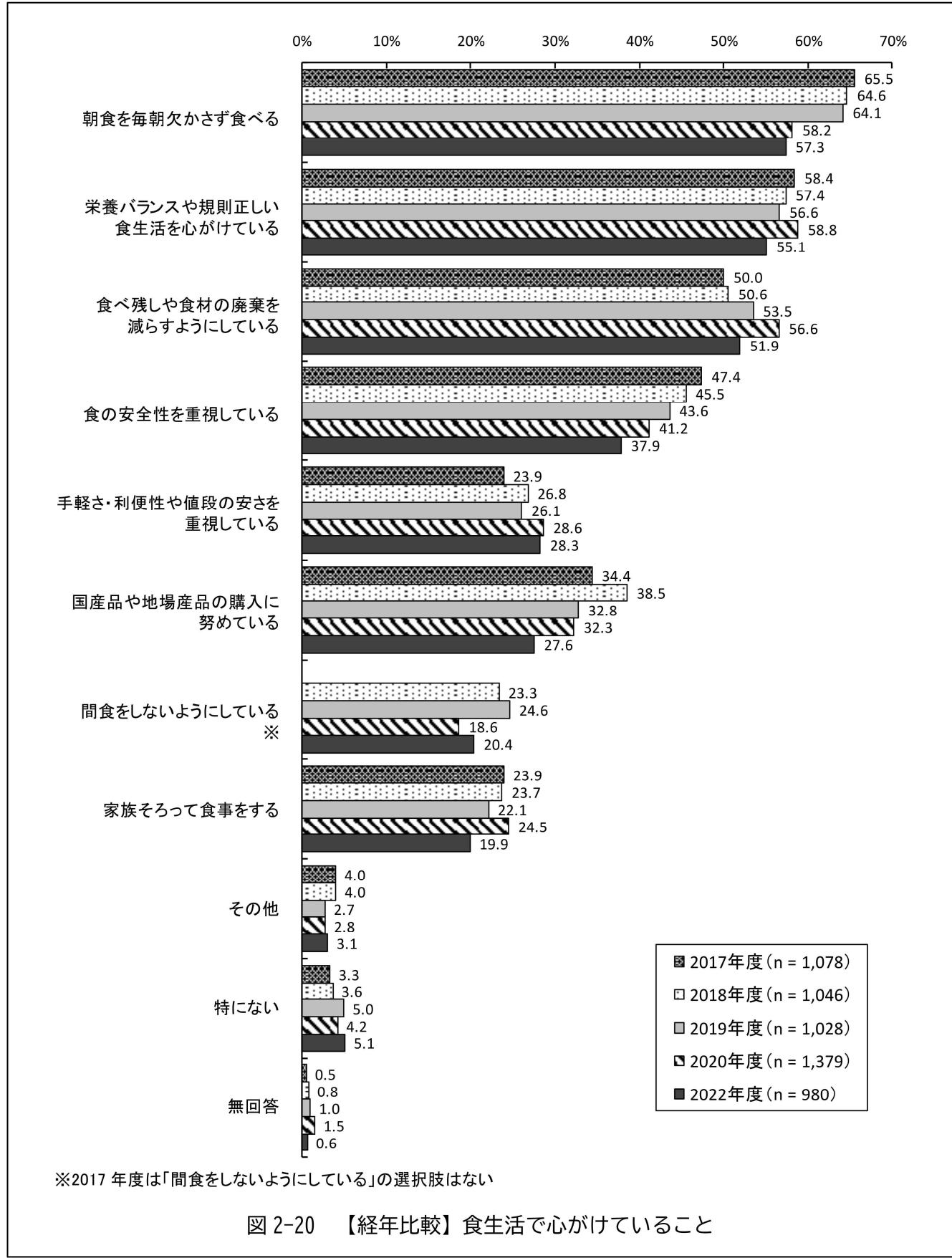


図2-19 【年代別】食生活で心がけていること

食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があることは、「朝食を毎朝欠かさず食べる」が57.3%で最も高く、次いで「栄養バランスや規則正しい食生活を心がけている」(55.1%)、「食べ残しや食材の廃棄を減らすようにしている」(51.9%)となっている。年代別にみると、65歳以上の方が65歳未満の方より食べ物や食生活について、「食べ残しや食材の廃棄を減らすようにしている」「手軽さ・利便性や値段の安さを重視している」を除いて関心が高くなっている。



経年で比較すると、「手軽さ・利便性や値段の安さを重視している」「間食をしないようにしている」を除き、全体的に減少傾向となっている。

## 2.9. 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

◆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＞は6割台半ば

(全員の方に)

問 22. 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、普段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。(○は1つ)

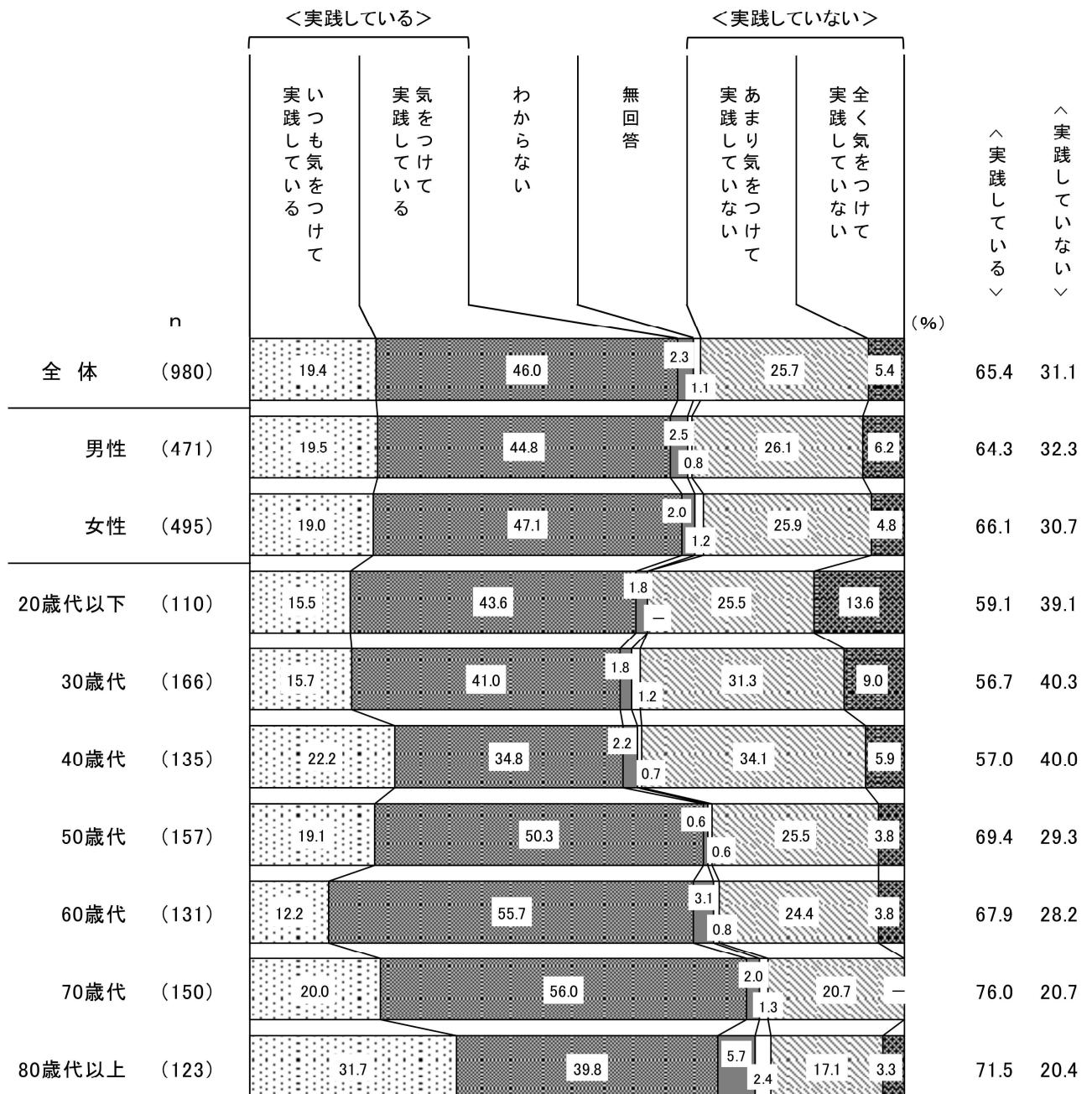


図 2-21 【性・年代別】適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか

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については、「いつも気をつけて実践している」(19.4%)と「気をつけて実践している」(46.0%)を合わせた<実践している>は65.4%となっている。年代別にみると、<実践している>は50歳代以上で比較的高くなっているが、70歳代以上では7割を超えており。

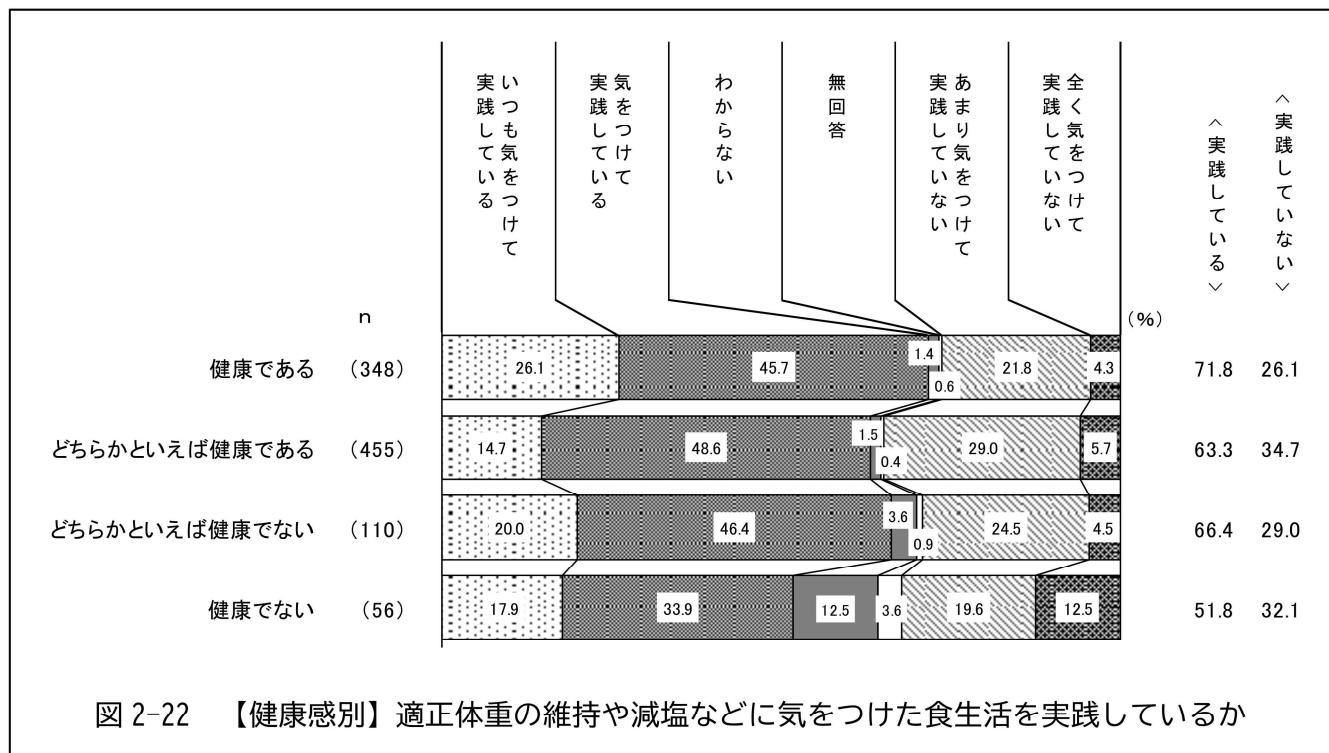
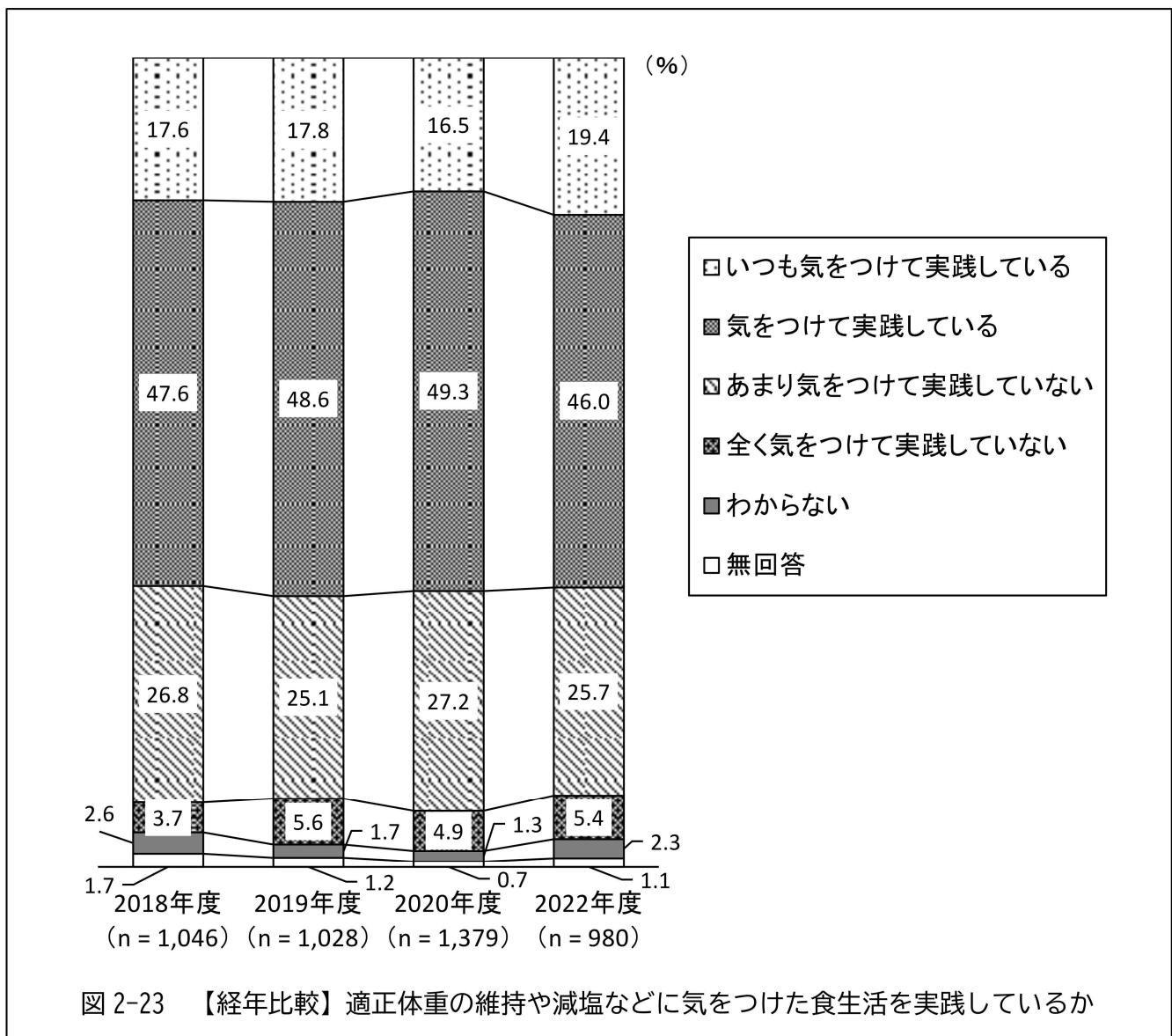


図 2-22 【健康感別】適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか

健康感別にみると、健康であると感じている人は＜実践している＞の割合が高くなっている。



経年で比較すると、大きな差異はみられない。

出典：令和4年度健康福祉に関する意識調査報告書