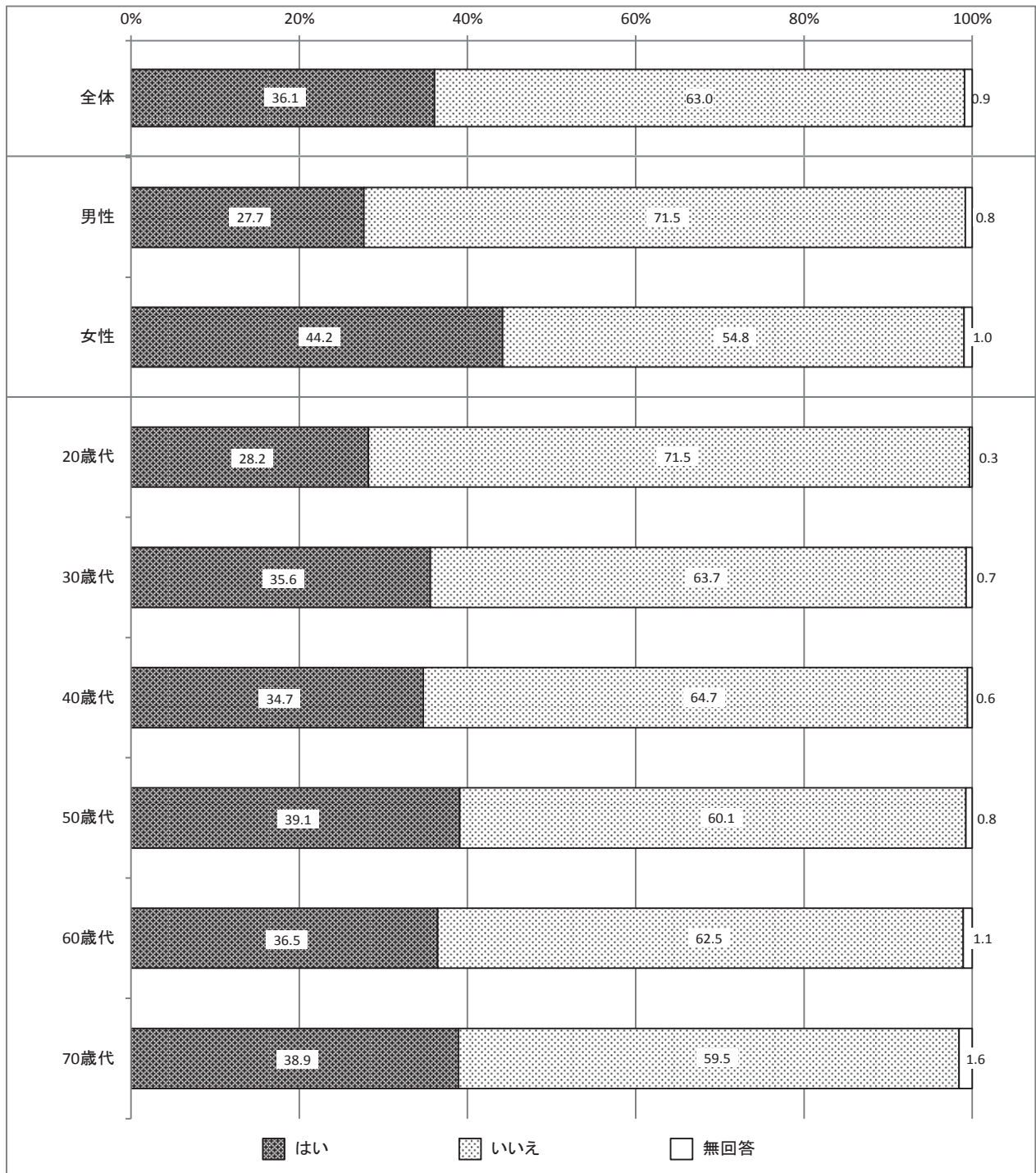


(2) 栄養・食生活について

問2 あなたは、外食する時や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしますか。(〇は1つ)



「参考にする（はい）」と回答した割合は全体の 36.1%、「参考にしない（いいえ）」と回答した割合は全体の 63.0%であり、栄養成分表示を「参考にする」と回答した割合が低い結果であった。

性別では、男性より女性において「参考にする」と回答した割合が高い結果であった。

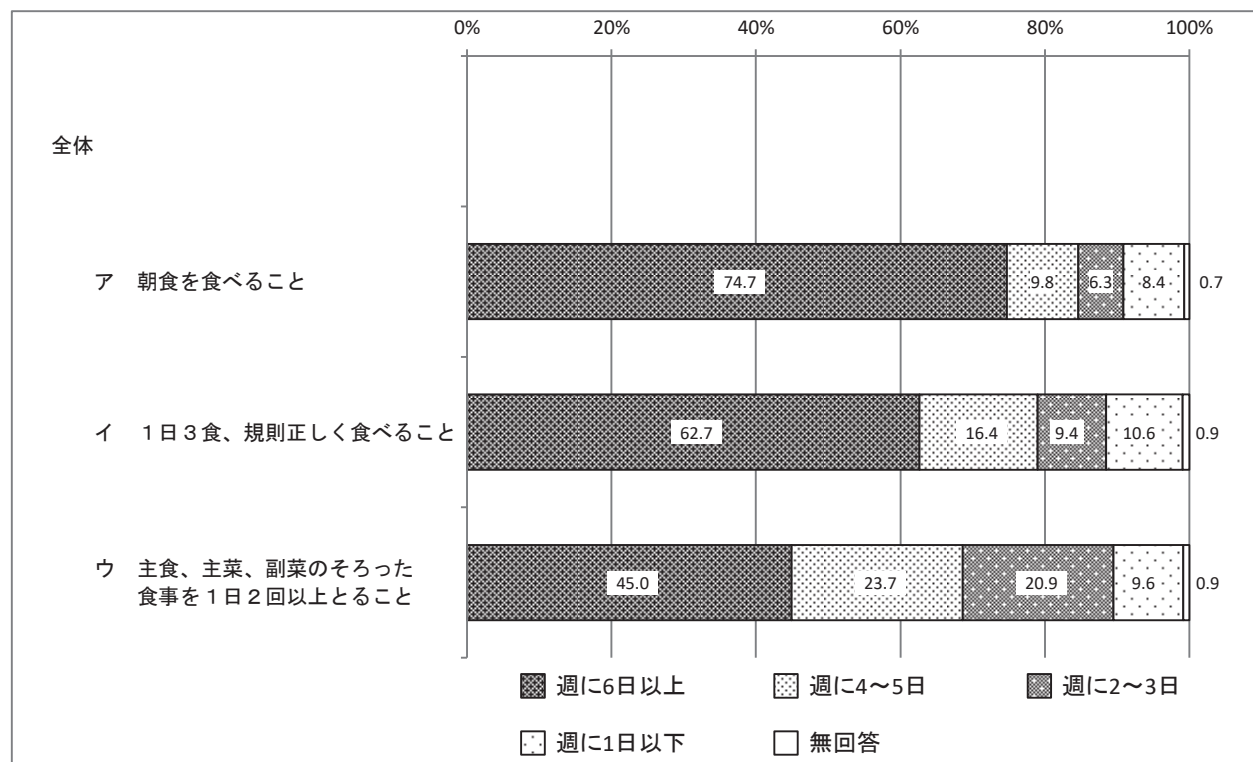
年代別では、各年代に大きな違いは見られなかった。

平成 29 年度の調査結果と比較すると、栄養成分表示を確認する人の割合は変わらなかった。

【参考値】

平成 29 年度 健康づくりに関する県民意識調査 「はい」 36.2%

問3 あなたは、次の項目について、週に何日くらい実践していますか。（各項目につき、○は1つ）



「週に6日以上」実践していると回答した全体の割合は、多い順に「朝食を食べること」74.7%、「1日3食、規則正しく食べることを」62.7%、「主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上とること」45.0%であり、性別、年代別においても、同様な傾向がみられた。

年代別では、年代が高くなるほど、どの項目も「週に6日以上」実践していると回答した割合が高い傾向であった。

平成29年度の調査結果と比較すると、どの項目も「週に6日以上」実践している人の割合は減った。

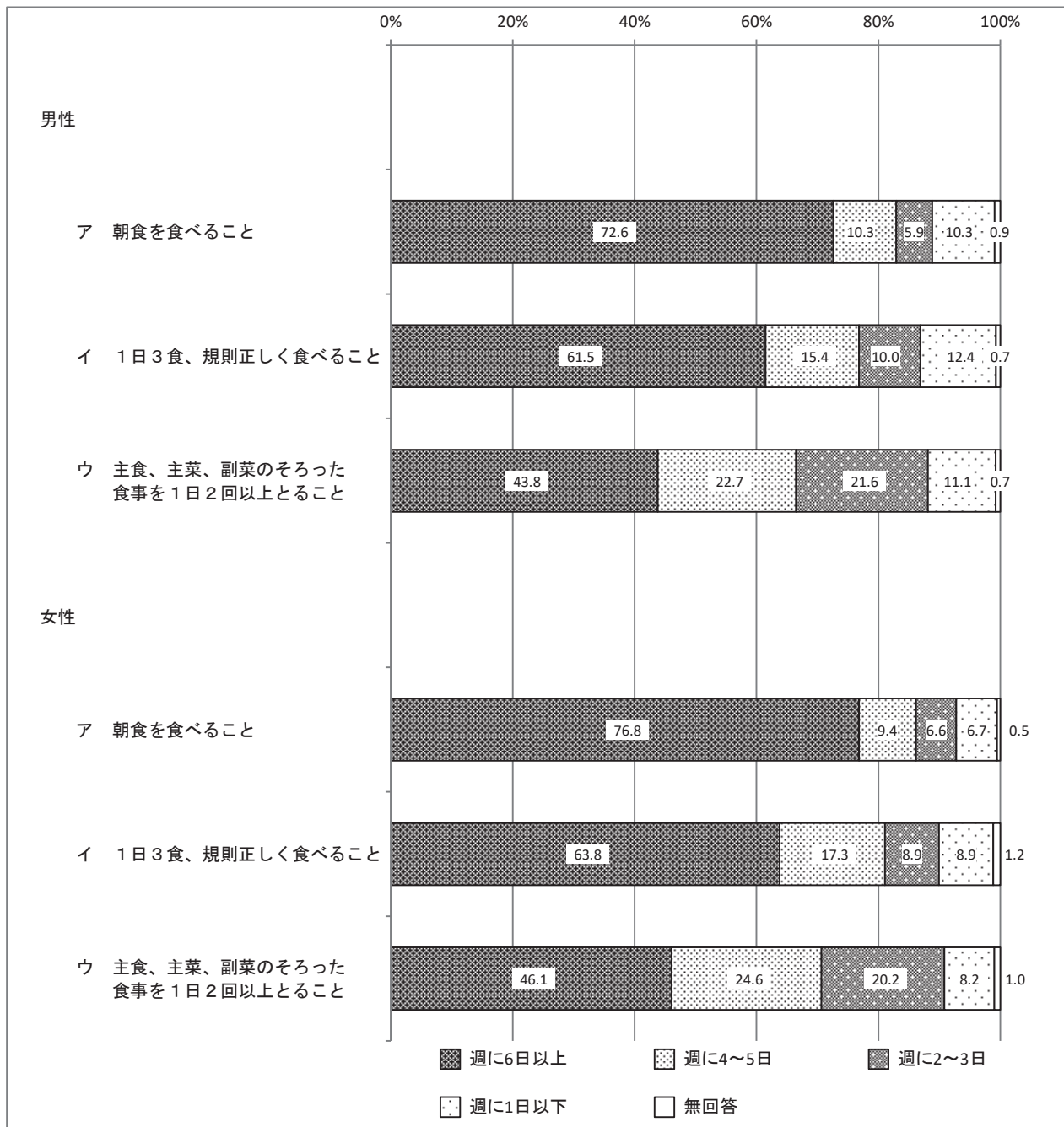
【参考値】

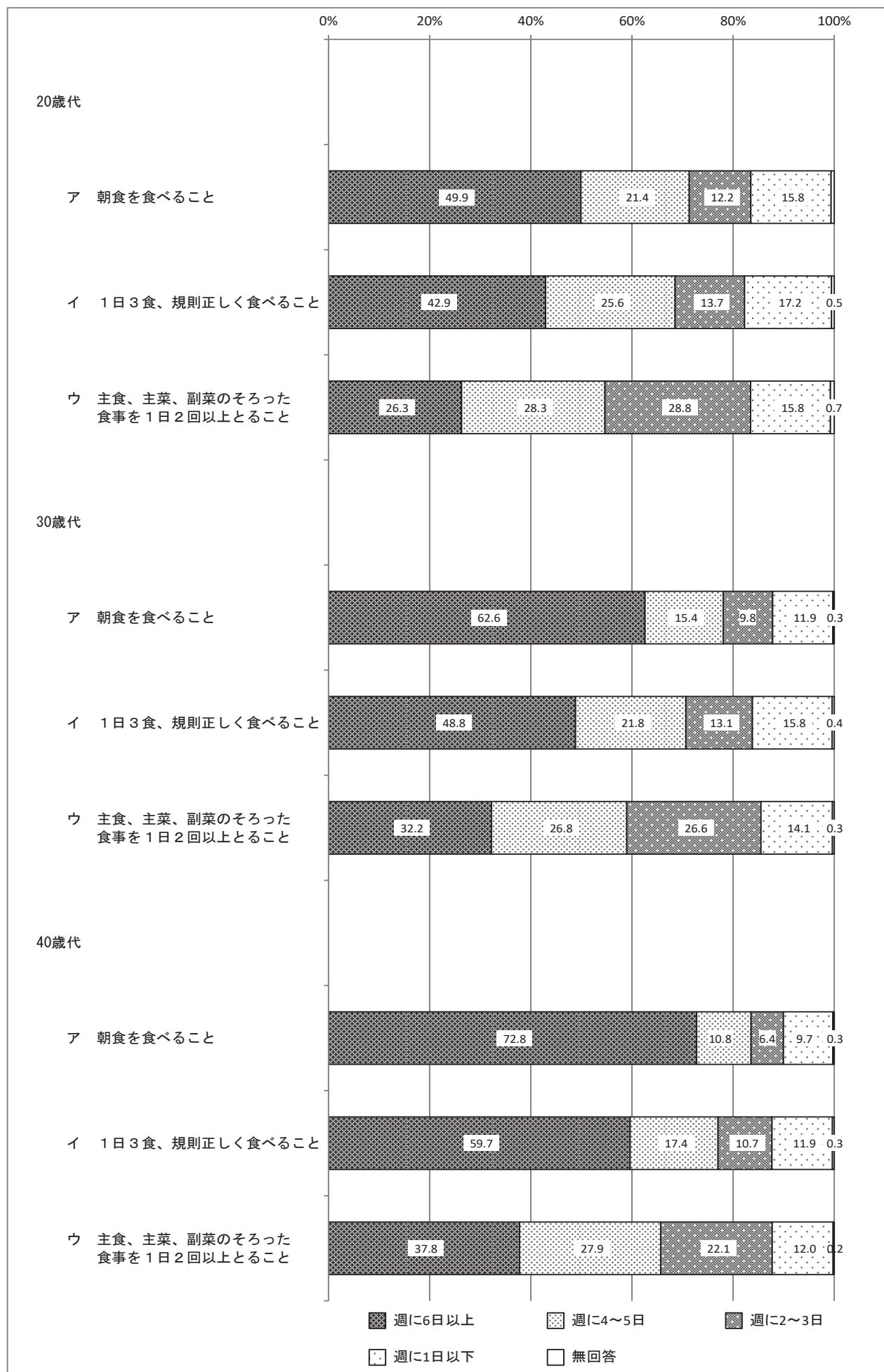
平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査

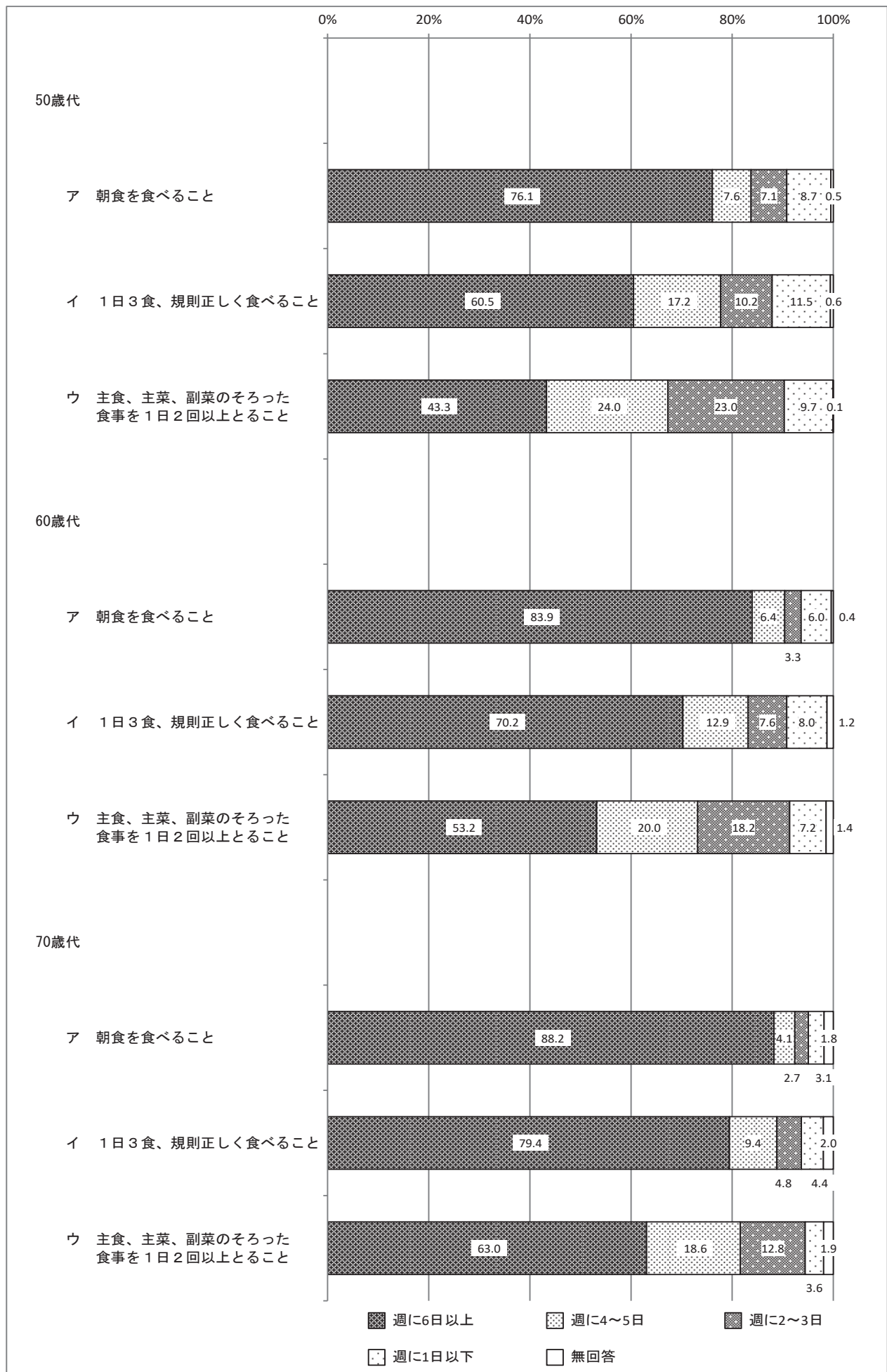
朝食を食べることを「週に6日以上」実践している 78.0%

1日3食、規則正しく食べることを「週に6日以上」実践している 66.4%

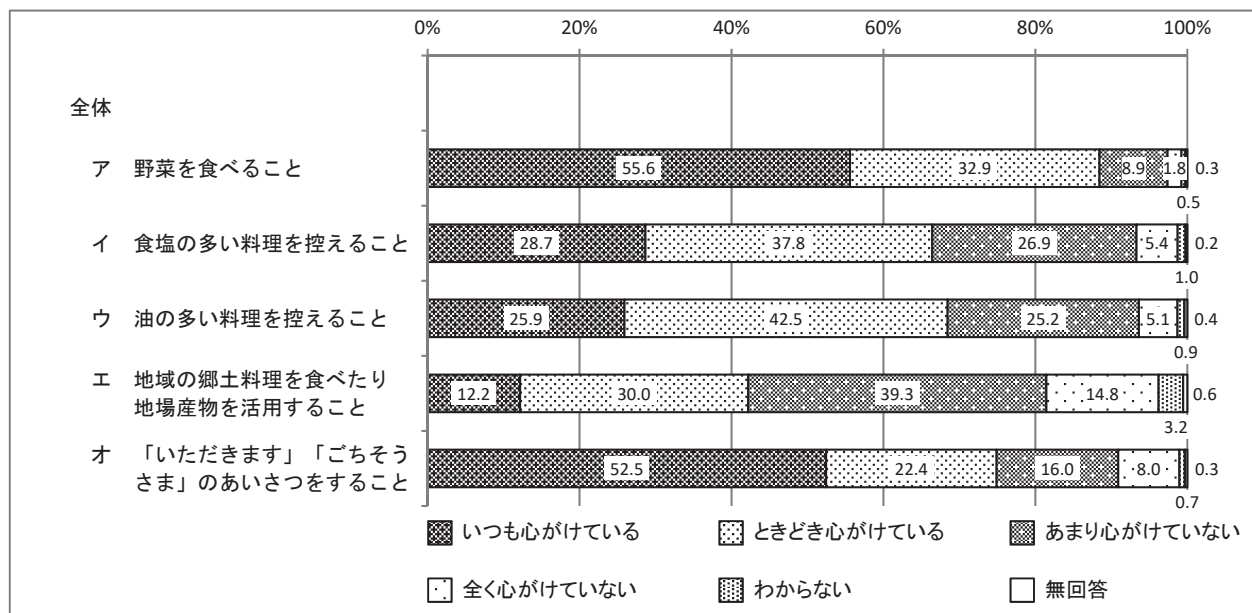
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上とることを「週に6日以上」実践している 50.2%







問4 あなたは、次の項目について、どの程度心がけていますか。(各項目につき、○は1つ)



「心がけている（「いつも心がけている」、「ときどき心がけている」の合計）」と回答した全体の割合は、「野菜を食べること」88.5%、「食塩の多い料理を控えること」66.5%、「油の多い料理を控えること」68.4%、「地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用すること」42.2%、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすること」74.9%であり、これらの項目のうち「野菜を食べること」を「心がけている」と回答する割合が一番高かった。

性別では、どの項目においても男性より女性において「心がけている」と回答する割合が高かった。

年代別では、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすること以外において、年代が高くなるほど「心がけている」と回答した割合が高い傾向であった。

平成29年度の調査結果と比較すると、どの項目も「心がけている」と回答する割合は変わらなかった。

【参考値】

平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査

「心がけている（「いつも心がけている」、「ときどき心がけている」の合計）」

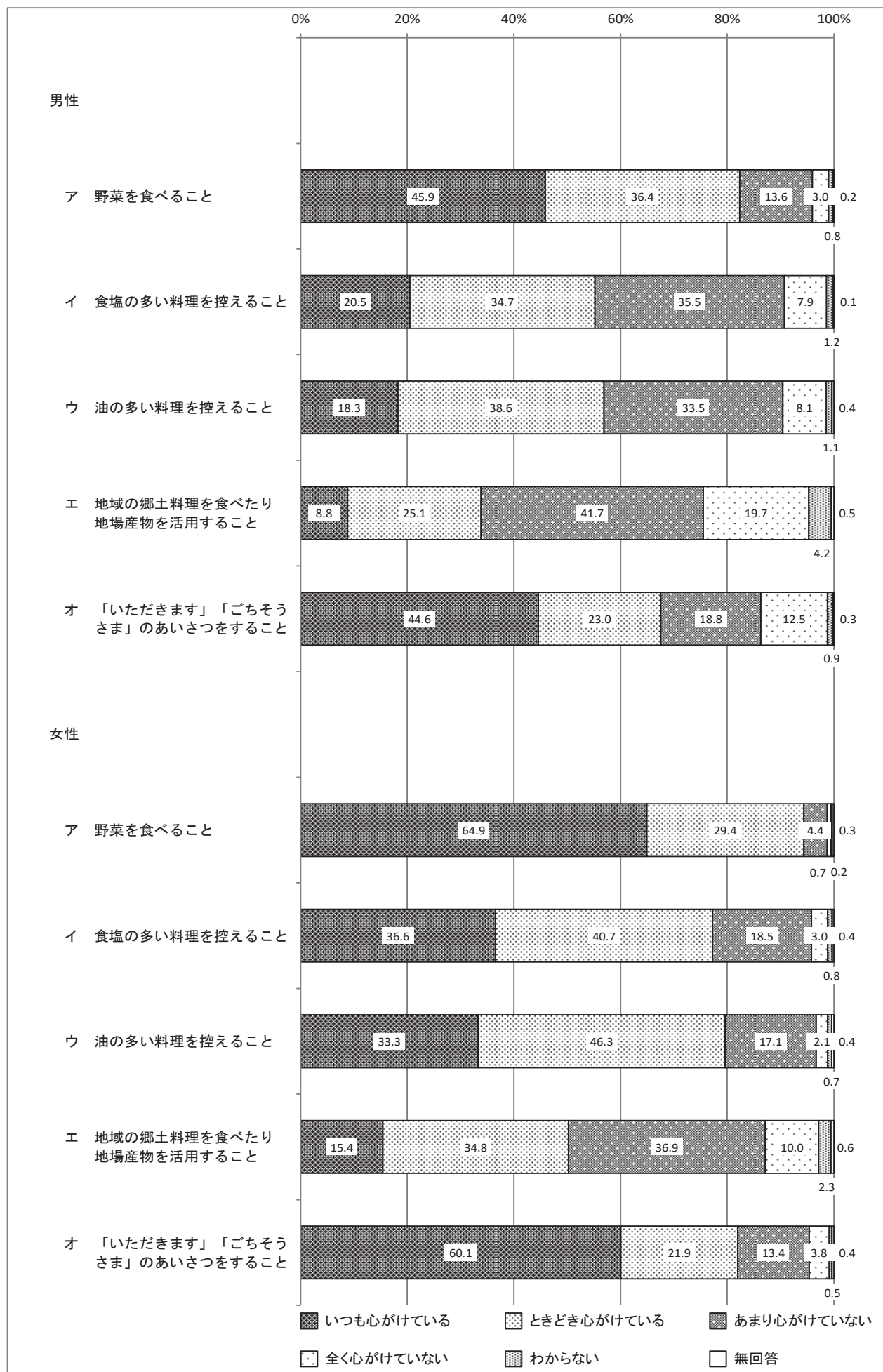
野菜を食べることを「心がけている」 89.1%

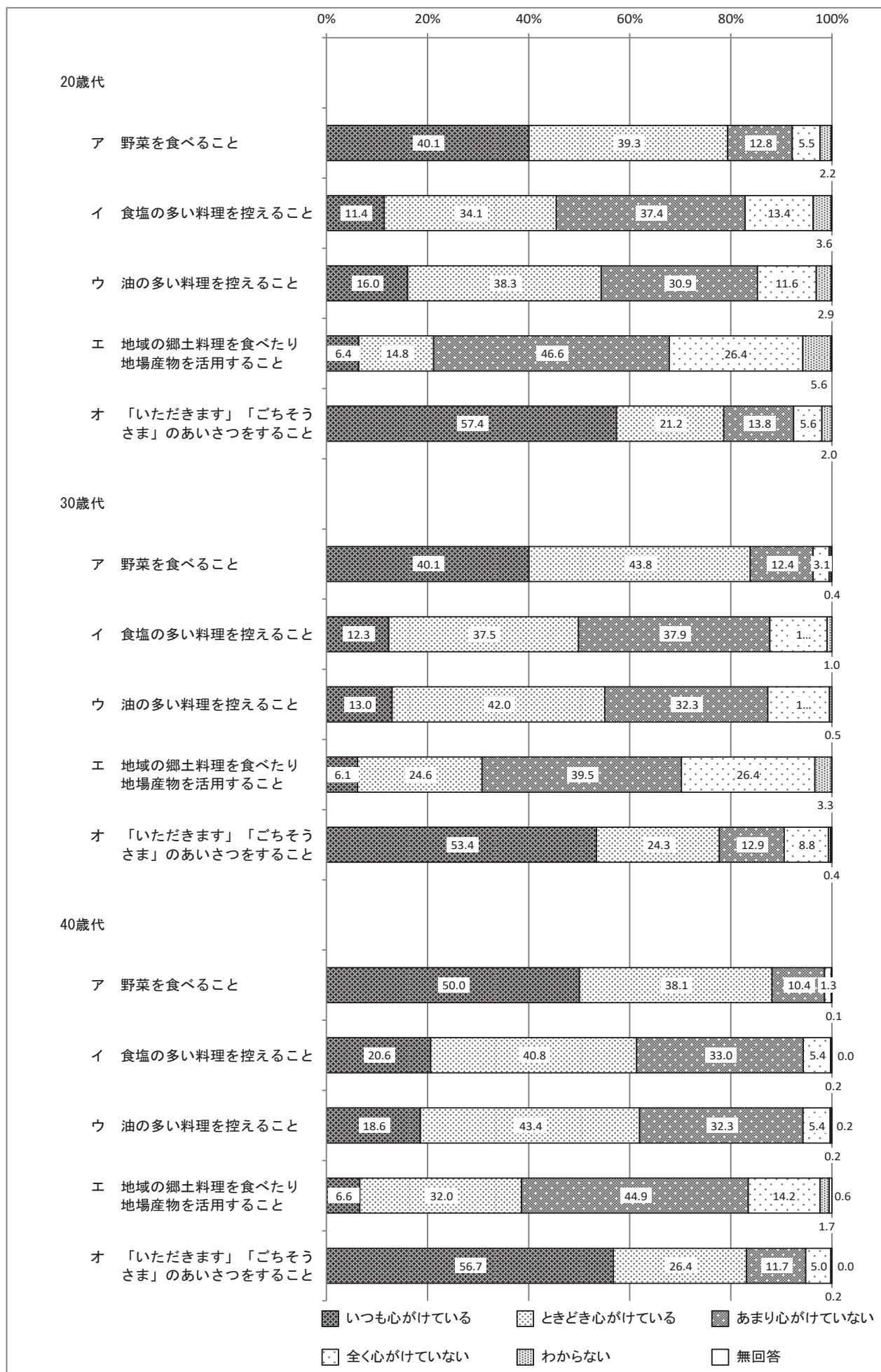
食塩の多い料理を控えることを「心がけている」 67.0%

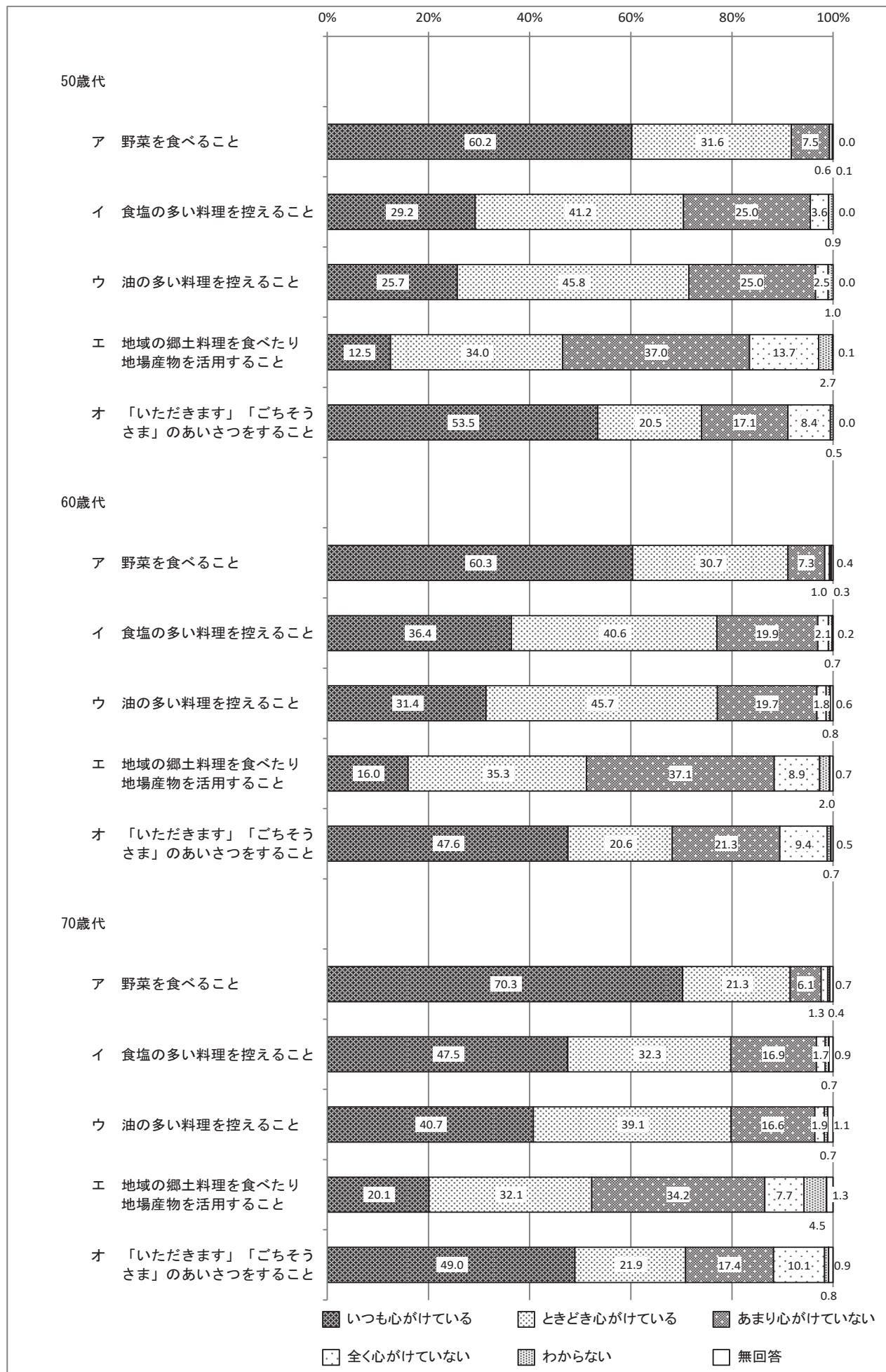
油の多い料理を控えることを「心がけている」 69.3%

地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用することを「心がけている」 43.0%

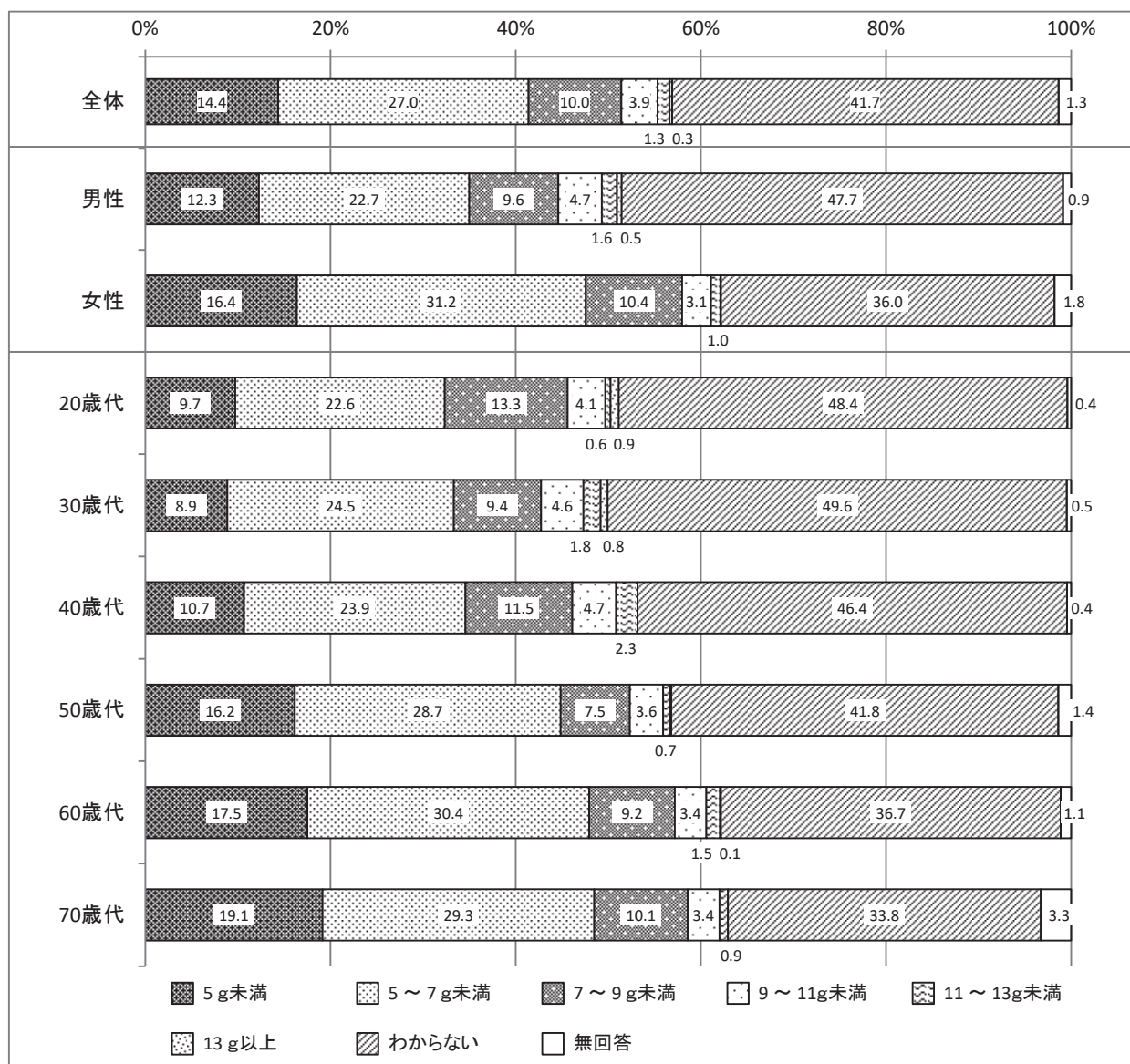
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすることを「心がけている」 73.2%







問5 あなたは、自分にとって、ちょうどよい食塩摂取量はどのくらいだと思いますか。(○は1つ)



「9g未満（「5g未満」、「5～7g未満」、「7～9g未満」の合計）」と回答した全体の割合は51.4%であった。また、全体の41.7%が、自分にとってちょうどよい食塩摂取量がわからないという回答であった。

性別では、男性に比べ女性において、自分にとってちょうどよい食塩摂取量が「9g未満」と回答した割合が高かった。

年代別では、年代が高くなるほど「9g未満」と回答した割合が高い傾向であり、特に50歳代から70歳代において「9g未満」と回答した割合が高かった。

平成29年度の調査結果と比較すると、「9g未満」と回答した人の割合は増えた。

【参考値】

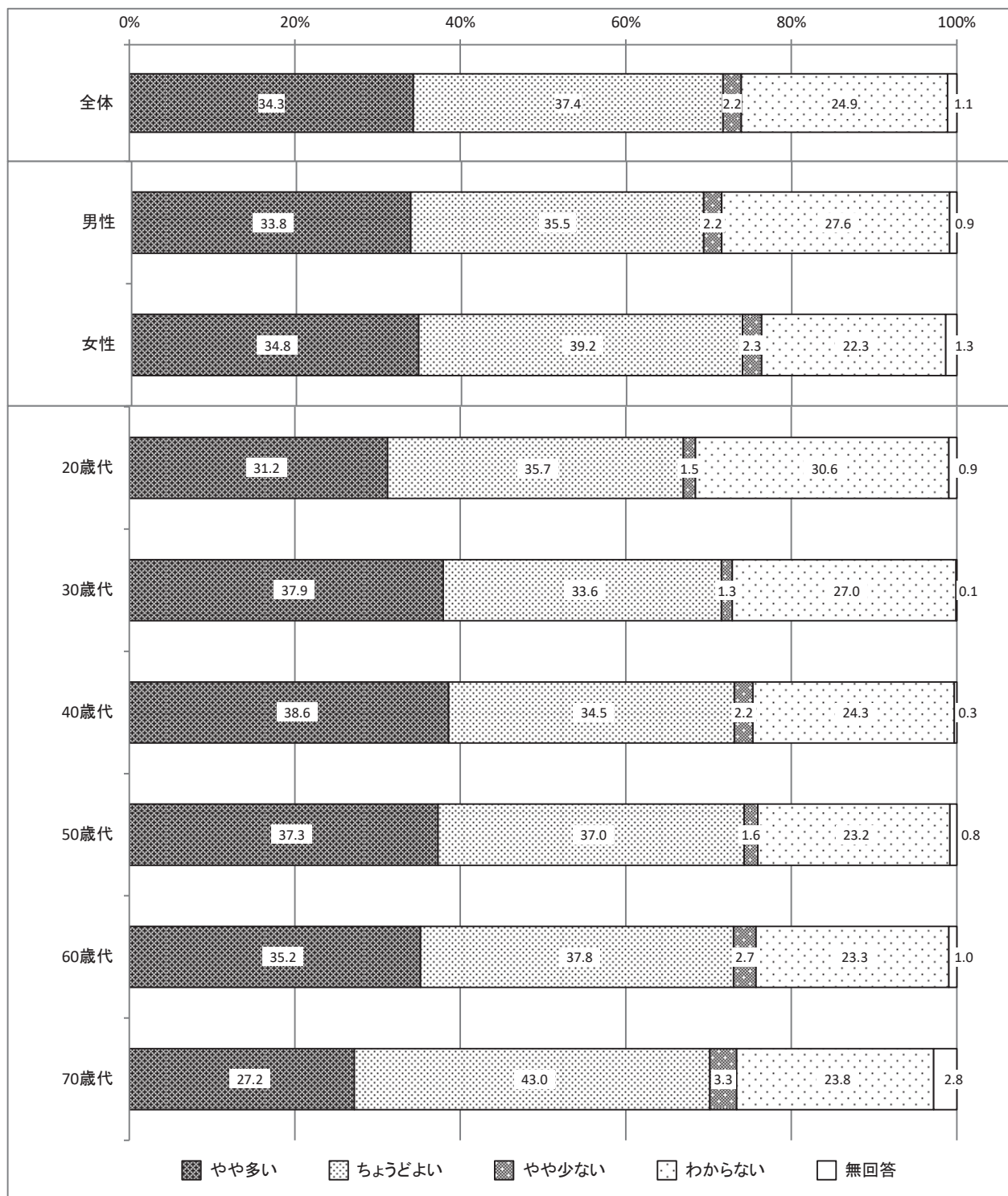
平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査

「9g未満（「5g未満」、「5～7g未満」、「7～9g未満」の合計）」 49.2%

※日本人の食事摂取基準（2020年版）

食塩摂取目標量 成人男性：7.5g未満/日 成人女性：6.5g未満/日

問6 あなたは、自分の食塩摂取量が、自分の健康にちょうどよいと思いますか。(〇は1つ)



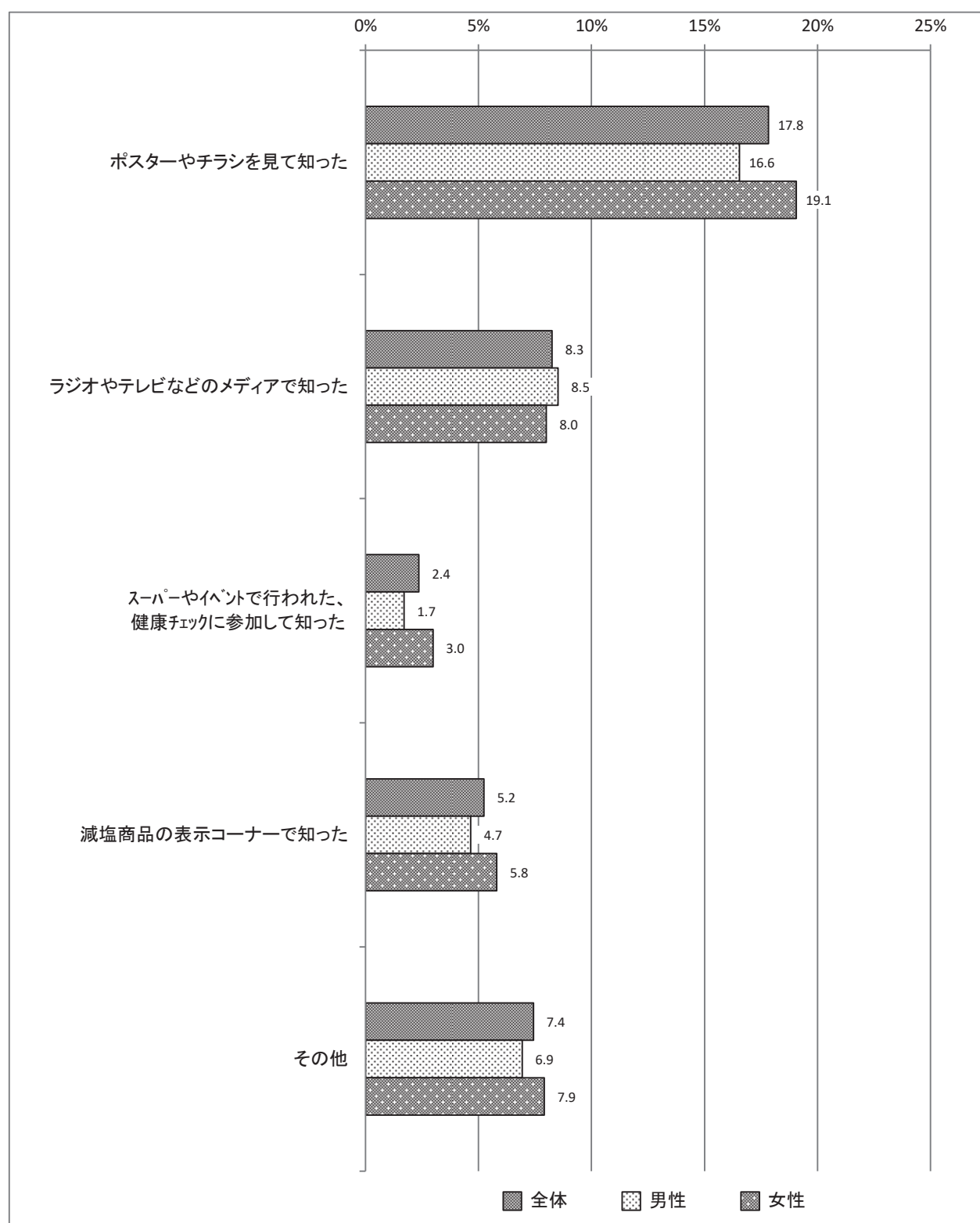
「やや多い」と回答した割合は全体の34.3%、「ちょうどよい」と回答した割合は全体の37.4%であった。性別では、男女差はあまりなく、年代別では、年代が高いほど「ちょうどよい」と回答した割合は高い傾向であった。

平成29年度の調査結果と比較すると、「ちょうどよい」と回答した人の割合は増えた。

【参考値】

平成29年度 健康づくりに関する県民意識調査 「ちょうどよい」 34.5%

問7 山口県では、現在、減塩に向けた取組を行っています。あなたは、「元気っちゃ!やまぐち減塩ライフ」(県の取り組み)を知っていますか。(あてはまるものすべてに○)



「元気っちゃ!やまぐち減塩ライフ」を知った手段の全体の回答割合は、「ポスターやチラシを見て知った」17.8%、「ラジオやテレビなどのメディアで知った」8.3%、「スーパーやイベントで行われた健康チェックに参加して知った」2.4%、「減塩商品の表示コーナーで知った」5.2%、「その他」7.4%であった。「その他」の回答(自由記載)の多くは「知らなかった」という回答であった。知った手段としては「ポスターやチラシ」が一番多く、性別、年代別においても同様であった。

