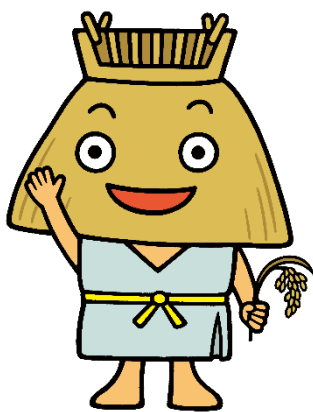


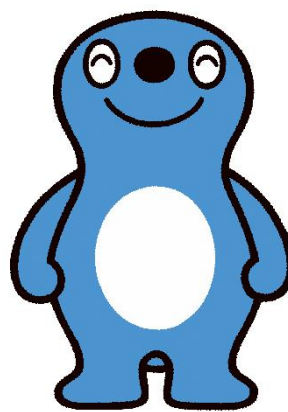
静岡市「食生活・生活習慣」に関するアンケート調査 報告書



葵区 PRキャラクター
あおいくん



駿河区応援隊長
トロペー



©清水区
シズラ

令和2年3月

静岡市健康づくり推進課

目次

I 調査の概要	1
1 調査の目的	1
2 調査の方法	1
3 集計結果の見方	1
4 回収結果	2
II 調査結果	3
1 回答者の概要	3
(1) 性別	3
(2) 年齢	3
(3) 居住行政区	3
(4) 身体状況	4
(5) 健康保険の種類	6
(6) 現在の職業	7
(7) 同居人数	8
(8) 世帯	9
(9) 経済的な暮らし向き	11
(10) 時間的なゆとり	12
(11) 学歴	13
(12) 年間収入	14
2 健康状態等について	15
(1) 主観的健康状態	15
(2) 体型の認識	16
(3) 服薬状況	16
(4) 既往歴	18
(5) 特定健診・健康診査	20
(6) がん検診	21
(7) 歯科受診状況	23
(8) 特定健診の必要性・受診間隔	24
(9) 臨床検査値	26
3 食生活・生活習慣等について	33
(1) 起床時刻	33
(2) 就寝時刻	34
(3) 睡眠による休養の程度	34
(4) 平日と休日の食事開始時刻及び1回の食事時間	36

(5) 間食	38
(6) 1週間の共食形態及び食事内容	41
(7) 朝食摂取の必要性	47
(8) 1週間に摂取した朝食・昼食・夕食の食事の種類	48
(9) 食事の組み合わせ	50
(10) 過去1ヶ月における食事の量に対する同年代・同性との比較	51
(11) 食事に対する主観的評価	52
(12) 喫煙状況	53
(13) 日常生活における活動量	56
(14) 1日の歩数	57
(15) 運動状況	58
(16) 食事における咀嚼状況	61
4 健康に対する意識について	62
(1) 食事全般についての改善の意欲	62
(2) 生活習慣病の予防や改善のための食生活（適正体重の維持、減塩）の実践	64
(3) 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な意識	69
(4) 生活習慣病の予防や改善に関する具体的な実践	76
(5) 心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度	84
(6) 幸福度	85
5 お塩のとり方等について	86
(1) 普段の味付け	86
(2) 減塩の知識	87
(3) 減塩食作りへの取り組み	88
(4) 減塩食品の認識	89
(5) 減塩食品の利用	91
6 情報の入手方法について	92
(1) 健康情報の入手の仕方	92
7 BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）による食事調査結果	94
(1) エネルギー・栄養素等摂取量および食品群別摂取量	94
(2) 食塩摂取量に寄与している食品からの食塩摂取量	120
III 附表一覧	123
1 食生活・生活習慣に関する調査	123
2 食物摂取状況調査（簡易型自記式食事歴質問票 BDHQ）	215
IV 資料	243
1 参考資料	243
2 アンケート調査票	244