

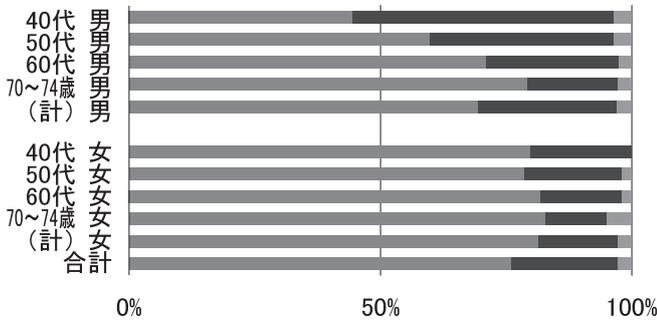
特定健診希望調査および生活調査結果 ～食生活編～

ご協力ありがとうございました！

問8.あなたは健康管理のために食事の量や内容に気をつけて食べていますか？

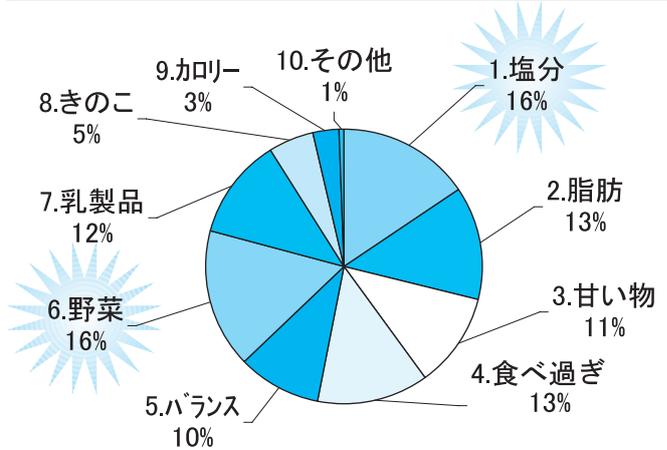
食事の量・内容

■ 気をつけている ■ 気をつけていない ■ 未記入



☆全体で「気をつけている」方は7割を超えています。男性では若い年代ほど「気をつけていない」方が多く、40代男性では5割を超えています。

問9.問8で「1気をつけている」と答えた方にお聞きます。どのようなことに気をつけていますか？

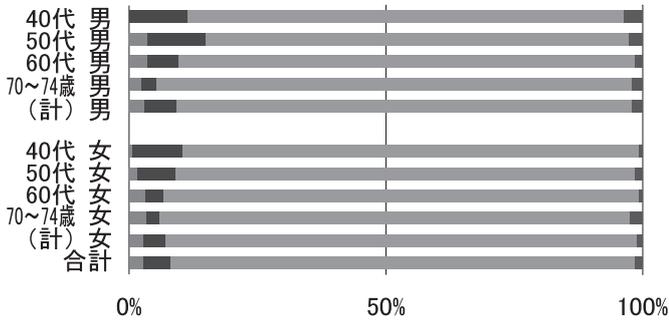


☆「気をつけている」内容は、「塩分を摂り過ぎない」「野菜を多く摂る」が最も多くみられます。その他、「脂肪を摂り過ぎない」「食べ過ぎない」「乳製品を摂る」「甘いものを摂り過ぎない」「バランスよく食べる」などに気をつけてみえるようです。

問10.あなたは食事を1日何食とっていますか？

一日の食事の摂取量

■ 1食 ■ 2食 ■ 3食 ■ 未記入

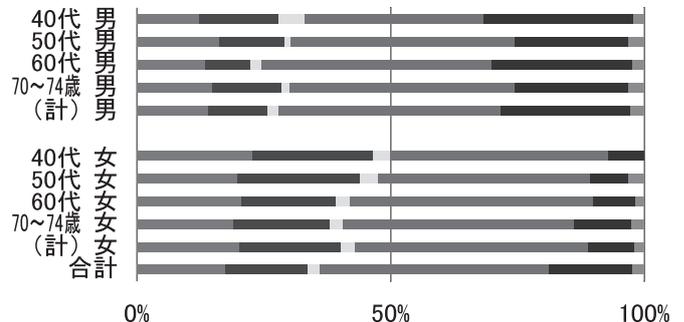


☆3食しっかり摂れている方がほとんどですが、40代50代の若い年代ほど2食の方が目立っています。また、1食の方も少数みえます。

問11.あなたは、間食をしていますか？

間食の状況

■ 1回 ■ 2回 ■ 3回以上 ■ 時々 ■ しない ■ 未記入

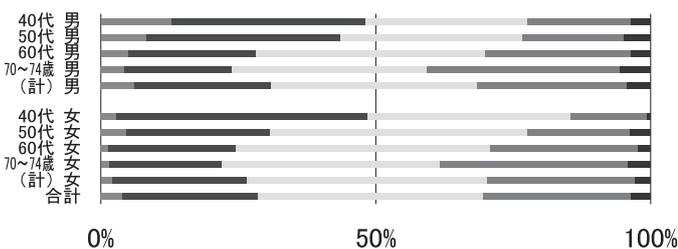


☆男性よりも女性の方が間食をされる方が多いようです。どの年代でも、間食は「時々」と、毎日間は食されない方が最も多くみられます。

問12.あなたは外食・市販のお惣菜をどれくらい利用しますか？

外食・市販のお惣菜利用

■ 1週間に4~7回 ■ 1週間に1~3回 ■ 1ヶ月に1~3回 ■ 利用しない ■ 未記入



☆外食・市販のお惣菜の利用は、年代が高いほど使う方は少ないようです。最も使う頻度が高いのは40代男性です。

食生活は毎日のことですので、からだへの影響は大きいです。ふだんから少しでも気をつけて、健康な体づくりを目指しましょう♪

保健センターでは栄養士による栄養相談も行っています(TEL 23-1511)お気軽にご相談ください。



【お問い合わせ先】揖斐川保健センター 電話23-1511