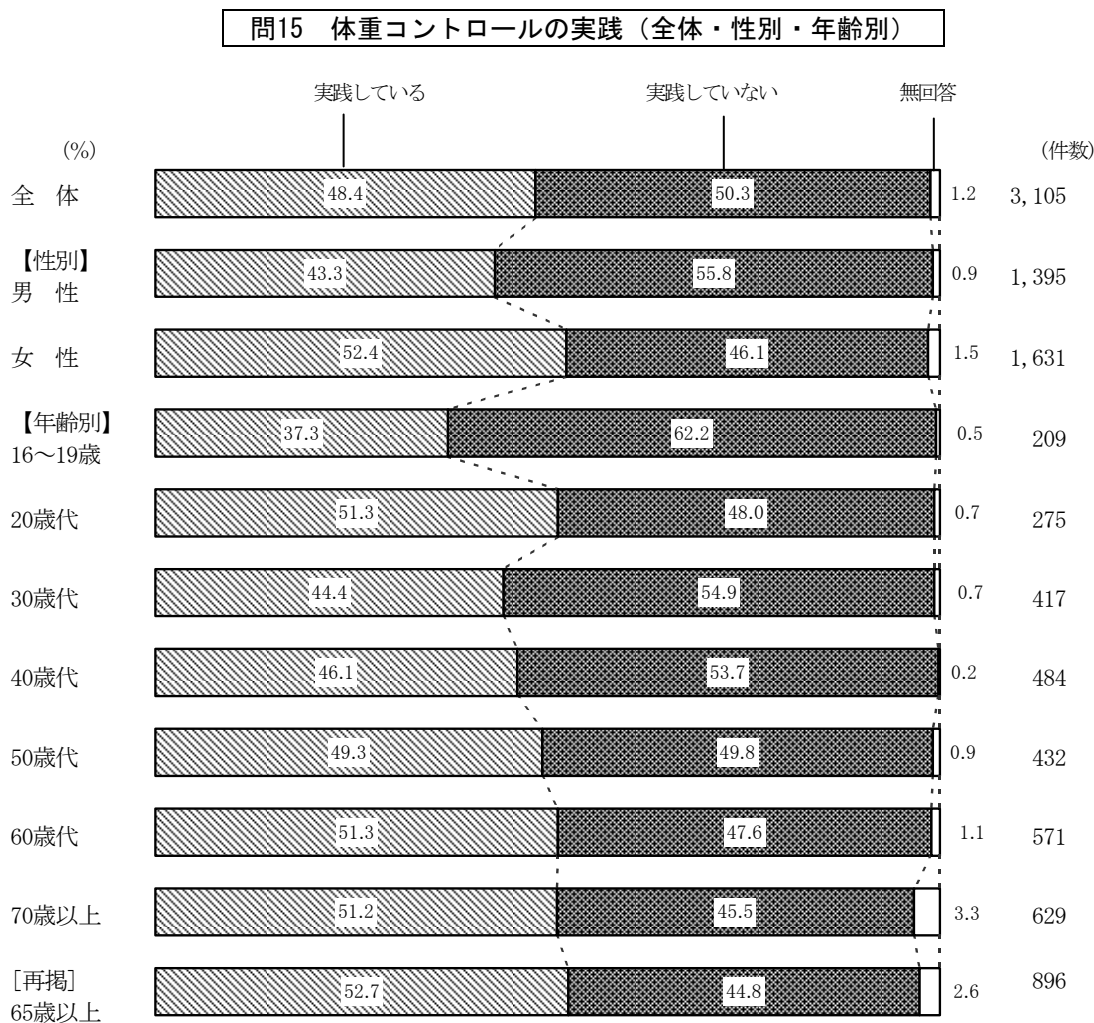
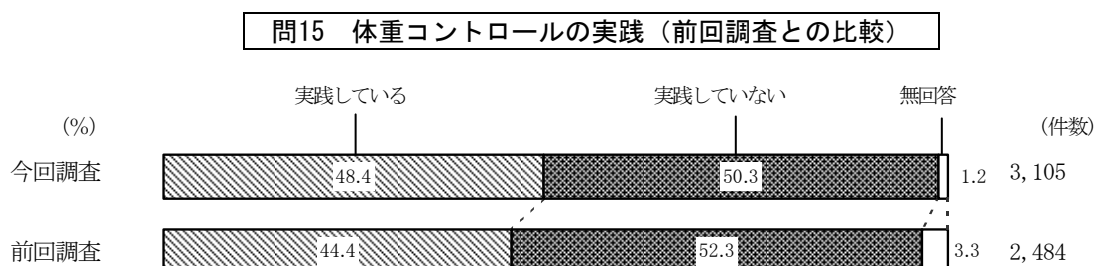


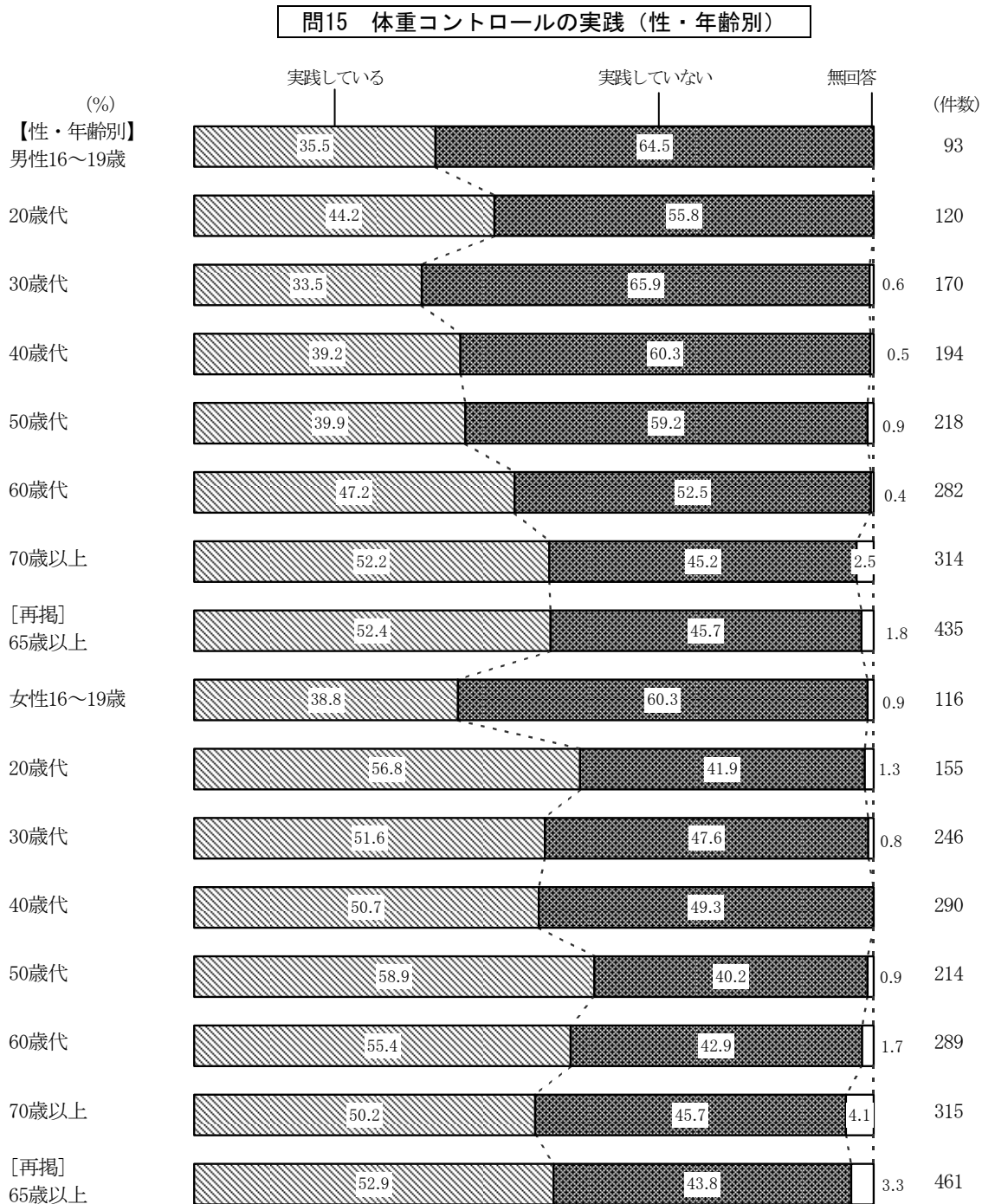
19 体重コントロールの実践

問15 あなたは、自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践していますか。(1つだけ)

- 体重コントロールの実践については、「実践している」が48.4%、「実践していない」が50.3%で、ともに約5割となっている。
- 前回調査と比較すると、「実践している」人は、前回調査の44.4%から今回調査は48.4%と4ポイント増加している。
- 性別で見ると、「実践していない」人は、女性(46.1%)よりも男性(55.8%)で高くなっている。
- 年齢別で見ると、「実践していない」人は、16~19歳(62.2%)で6割以上と最も高くなっているが、30歳代以降は年齢が高くなるにしたがって低くなり、60歳代以上で「実践している」よりも低くなっている。また、20歳代では、「実践している」が「実践していない」を上回っている。



- 性・年齢別で見ると、「実践していない」人は、男性の16～19歳、30歳代、40歳代、女性の16～19歳で6割以上となっている。一方、「実践している」は、女性の20歳代、50歳代、60歳代で高くなっている。

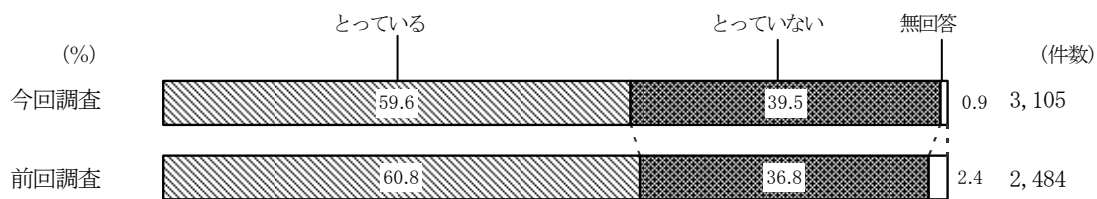


20 きちんとした食事の摂取状況

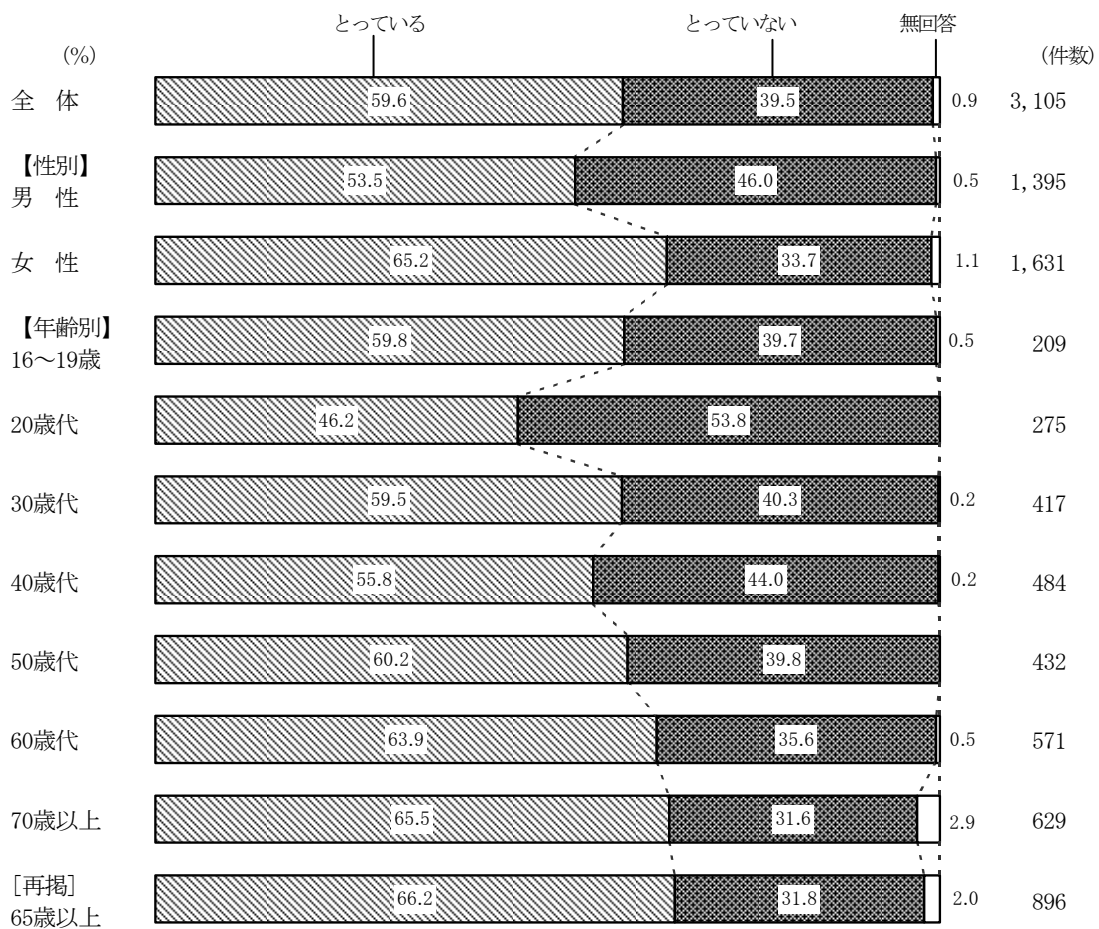
問16 1日最低1食きちんとした食事を、家族等2人以上で30分以上かけてとっていますか。
(1つだけ)

- きちんとした食事については、「とっている」が59.6%、「とっていない」が39.5%となっている。
- 前回調査と比較しても大きな差はみられない。
- 性別で見ると、「とっていない」人は、女性(33.7%)よりも男性(46.0%)で高くなっている。
- 年齢別で見ると、「とっていない」人は、20歳代(53.8%)で5割以上と高くなっている。

問16 きちんとした食事の摂取状況（前回調査との比較）

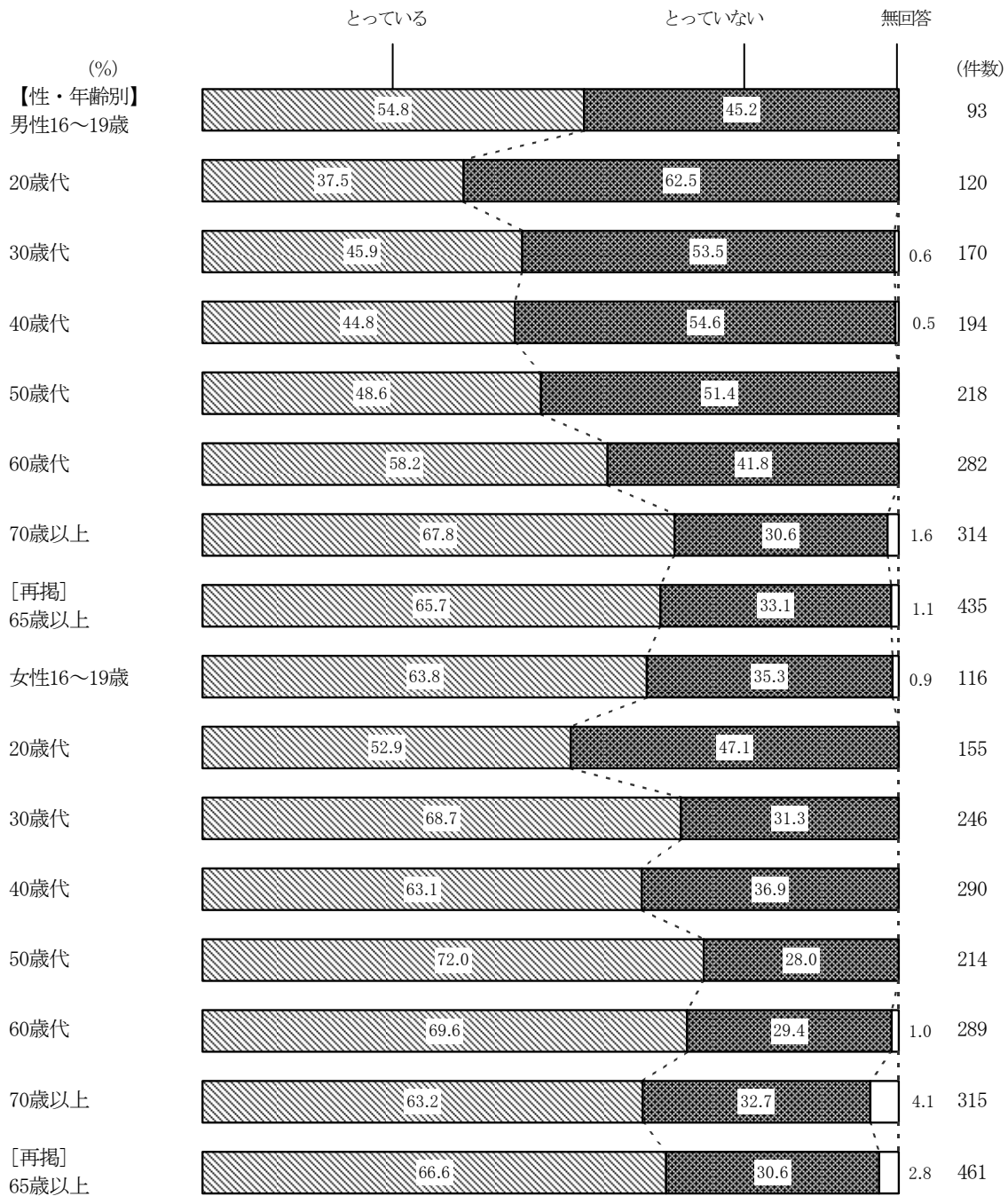


問16 きちんとした食事の摂取状況（全体・性別・年齢別）



- 性・年齢別でみると、きちんとした食事を「とっていない」人は、男性の20歳代から50歳代で5割以上と高くなっている。

問16 きちんとした食事の摂取状況（性・年齢別）

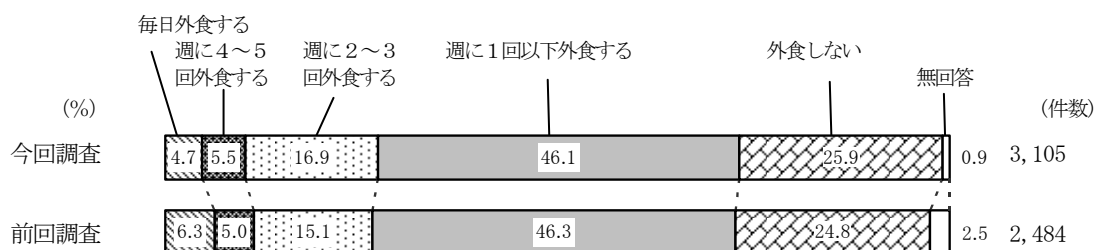


21 外食の摂取状況

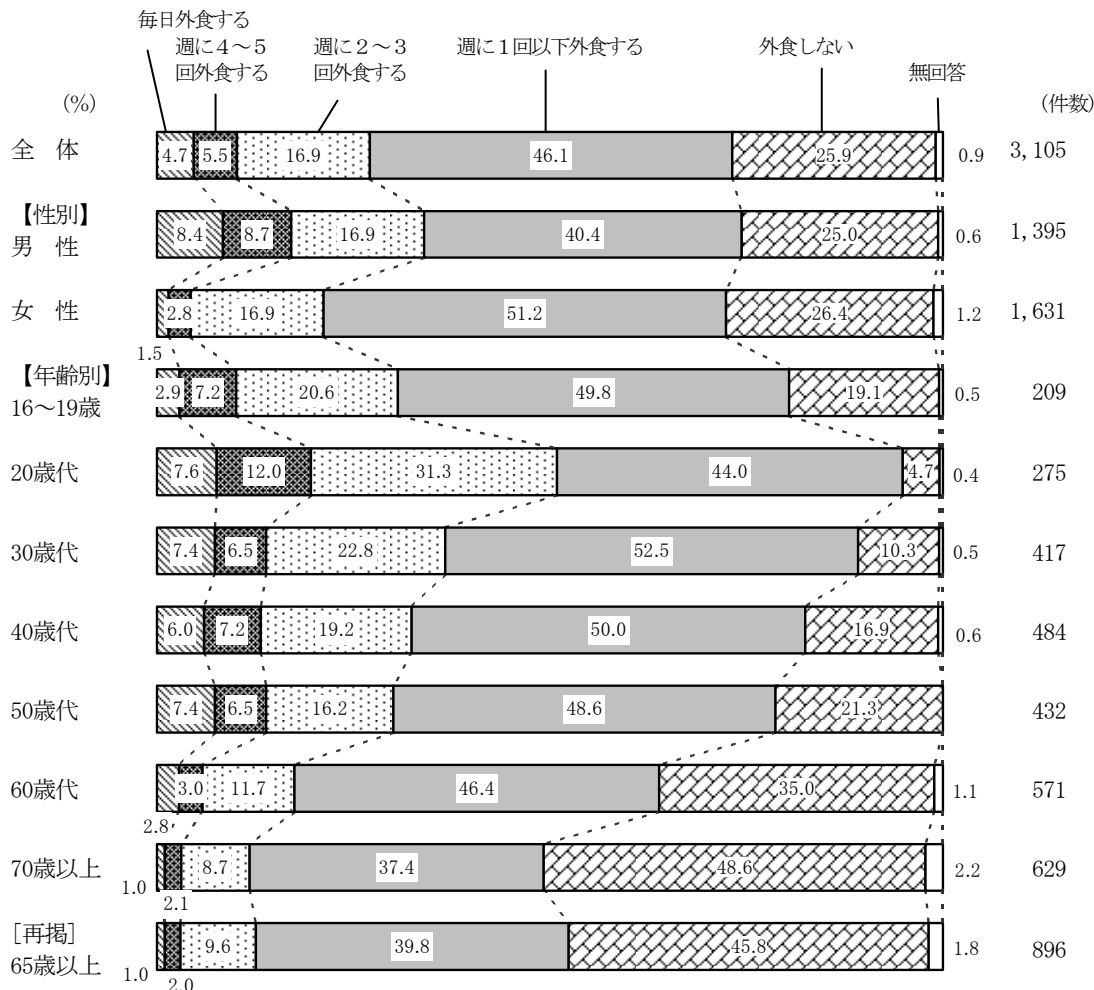
問17 あなたは、外食しますか。(持ち帰り弁当等を含みます。)(1つだけ)

- 外食の頻度については、「週に1回以下外食する」が46.1%で最も高く、次いで「外食しない」が25.9%を占めている。一方、「毎日外食する」「週に4～5回外食する」をあわせた『週に4回以上外食する』人の割合は、10.2%となっている。
- 前回調査と比較しても大きな差はみられない。
- 性別でみると、『週に4回以上外食する』人は、男性17.1%、女性4.3%となっており、男性で高くなっている。
- 年齢別でみると、『週に4回以上外食する』人は、20歳代(19.6%)で約2割と高くなっている。また、「外食しない」は、20歳代(4.7%)以降は年齢が高くなるにしたがって割合が高くなっている。

問17 外食の摂取状況 (前回調査との比較)

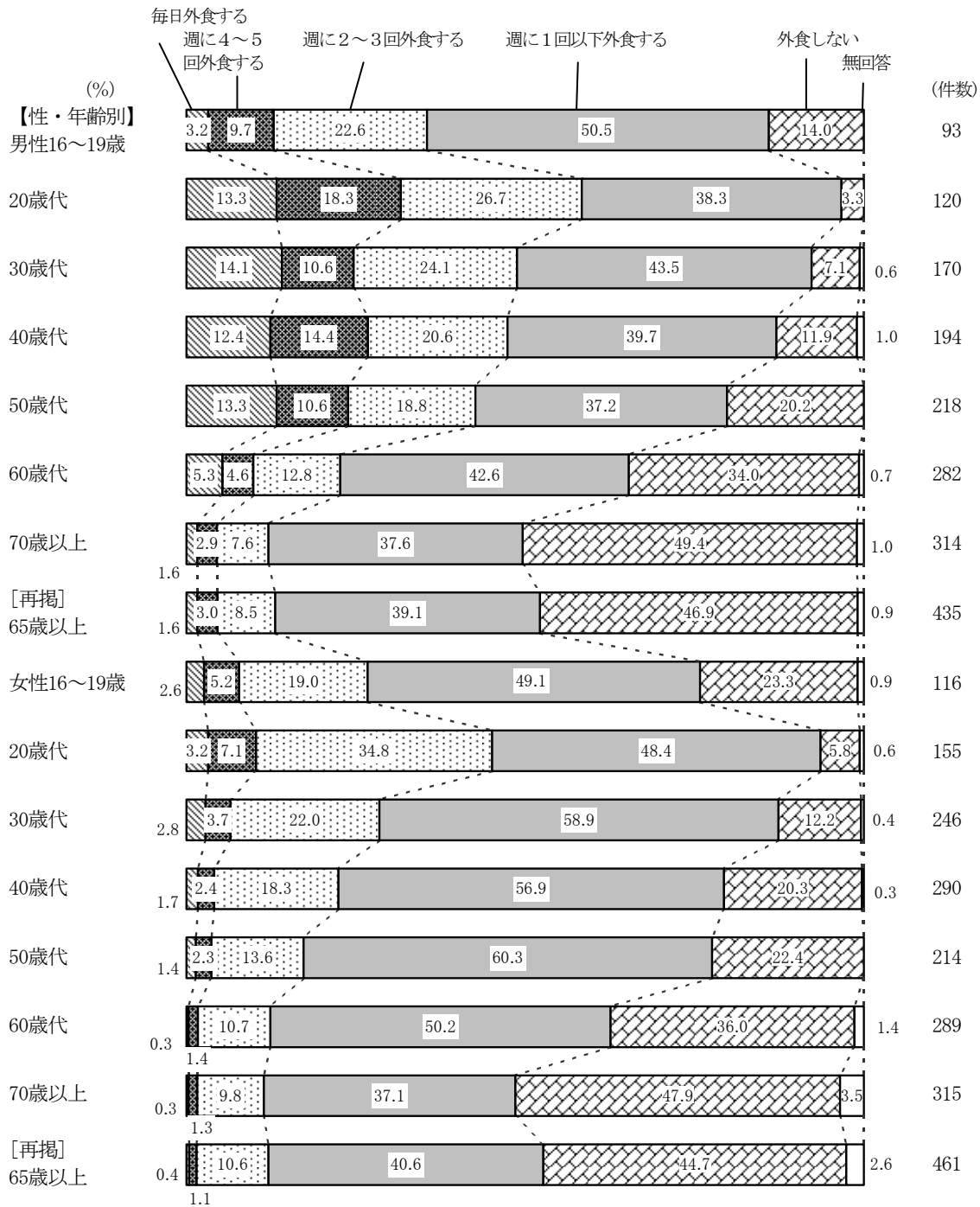


問17 外食の摂取状況 (全体・性別・年齢別)



- 性・年齢別でみると、『週に4回以上外食する』人は、男性の20歳代で3割以上、男性の30歳代から50歳代では2割以上を占めている。「週に1回以下外食する」人は、女性の30歳代から50歳代で高くなっている。

問17 外食の摂取状況（性・年齢別）

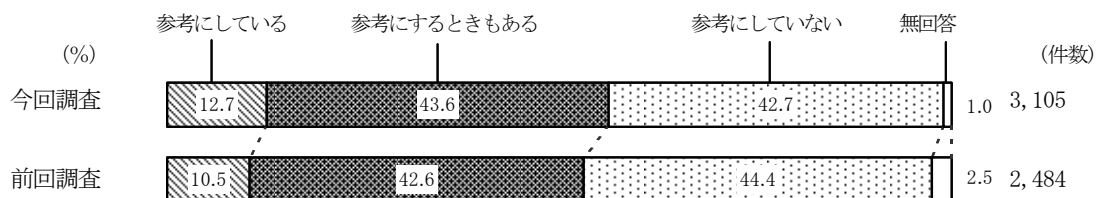


22 栄養成分表示の活用

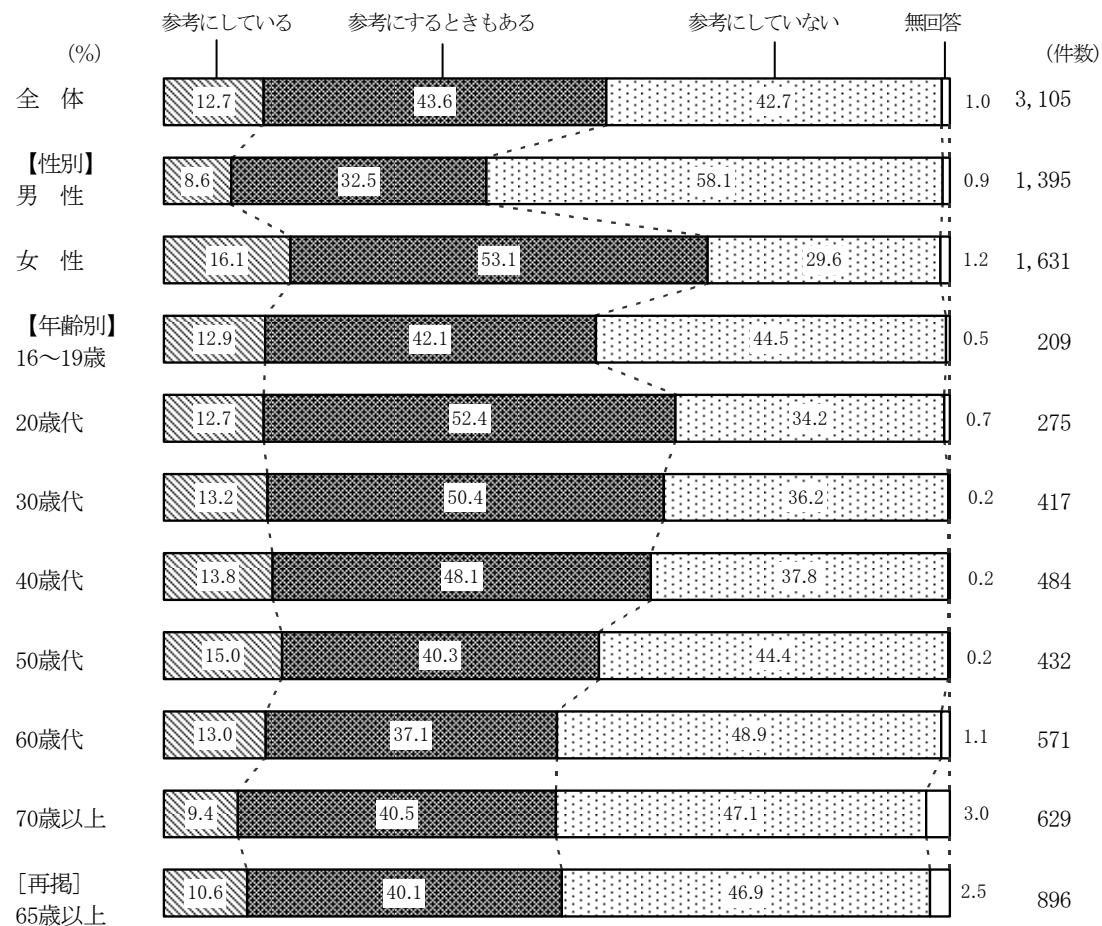
問18 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(1つだけ)

- 栄養成分表示の活用については、「参考にしている」は12.7%にとどまっている。これを「参考にするときもある」(43.6%)とあわせると『参考にしている』人の割合は56.3%となり、5割以上を占める。一方、「参考にしていない」は42.7%を占めている。
- 前回調査と比較すると、「参考にしている」「参考にするときもある」とも前回調査よりも増加している。
- 性別で見ると、『参考にしている』人は、男性が41.1%、女性が69.2%となっており、女性が男性を28.1ポイント上回っている。
- 年齢別で見ると、『参考にしている』人は、20歳代(65.1%)、30歳代(63.6%)、40歳代(61.9%)で6割以上を占めている。

問18 栄養成分表示の活用（前回調査との比較）

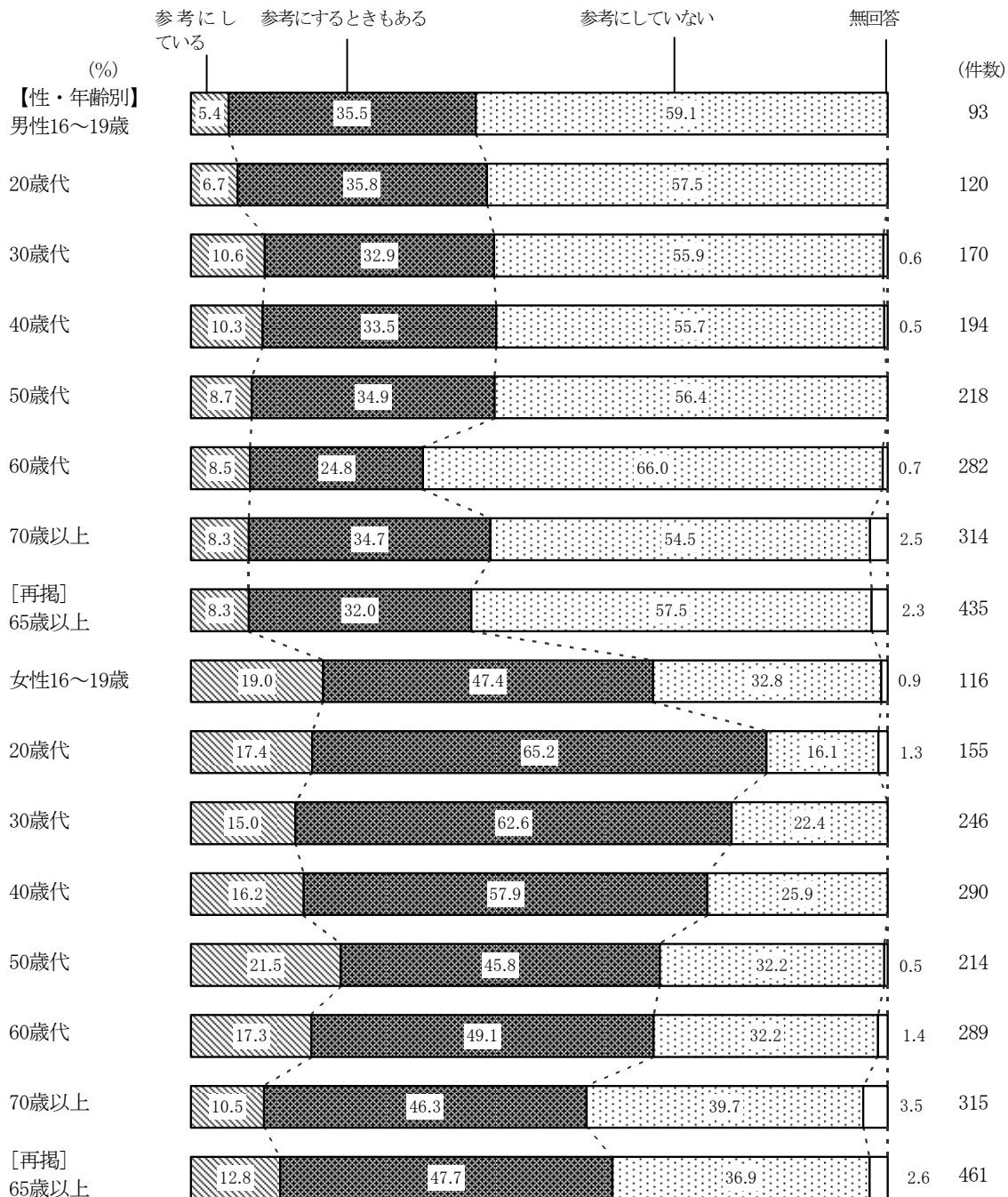


問18 栄養成分表示の活用（全体・性別・年齢別）



- 性・年齢別でみると、栄養成分表示を『参考にしている』人は、女性の20歳代で8割台、女性の30歳代から40歳代で7割台と高くなっている。一方、「参考にしていない」人は、男性の60歳代で高くなっている。

問18 栄養成分表示の活用（性・年齢別）

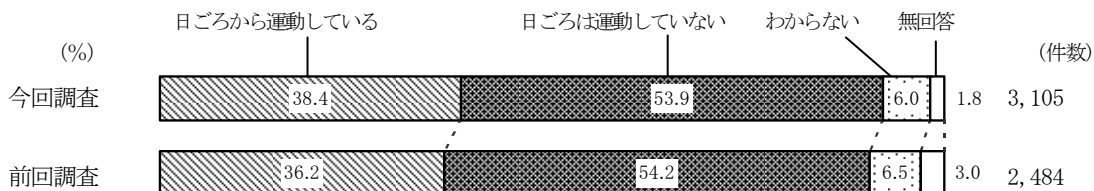


23 運動の実践状況

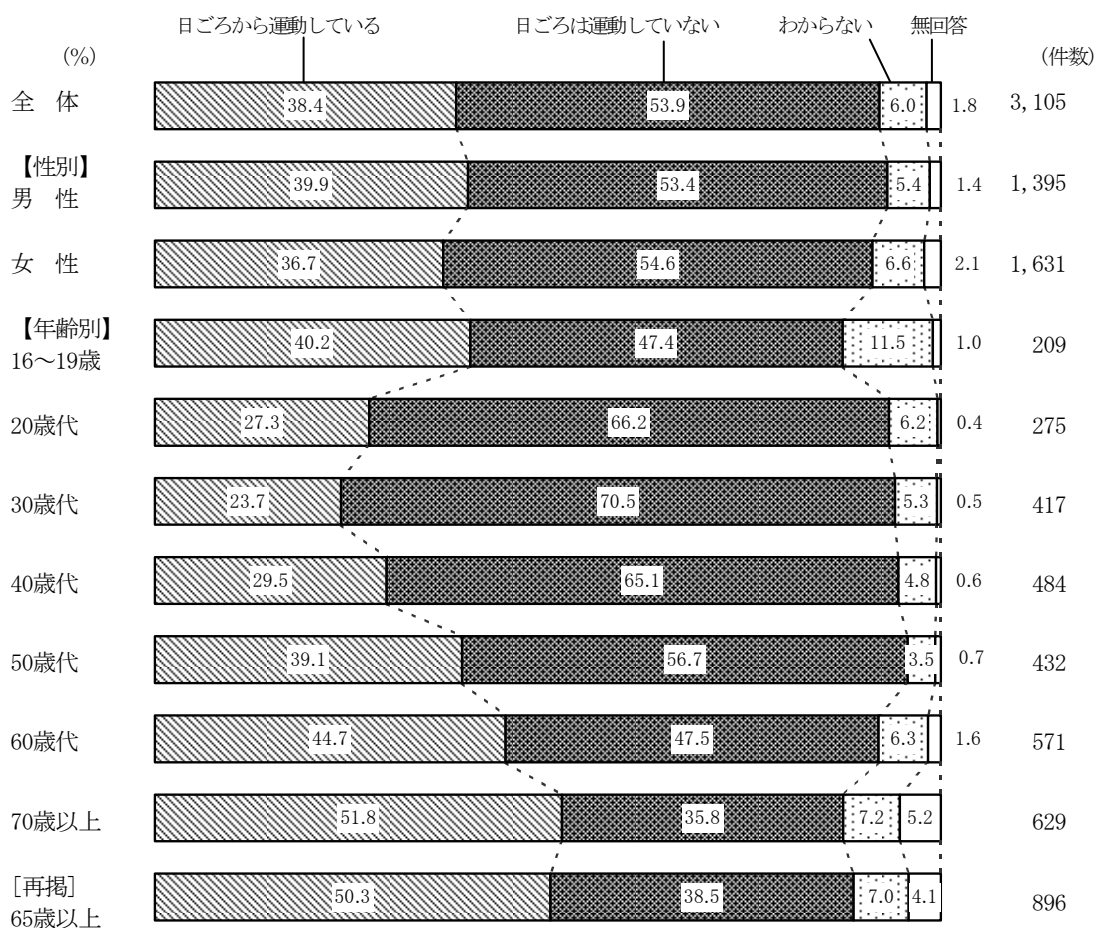
問19 あなたは、仕事以外の場で、日ごろから健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。(1つだけ)

- 健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしているかどうかたずねたところ、「日ごろは運動していない」人が53.9%と半数以上を占めており、「日ごろから運動している」(38.4%)を15.5ポイント上回っている。
- 前回調査と比較すると、「日ごろから運動している」人は、前回調査の36.2%から今回調査は38.4%と2.2ポイント増加している。
- 性別で見ると、「日ごろから運動している」人は、女性(36.7%)よりも男性(39.9%)で高くなっている。
- 年齢別で見ると、「日ごろから運動している」人は、60歳代(44.7%)、70歳以上(51.8%)といった高年齢層で高くなっている。一方、「日ごろは運動していない」人は、30歳代が70.5%と最も高く、20歳代(66.2%)、40歳代(65.1%)で6割台と高くなっている。

問19 運動の実践状況(前回調査との比較)

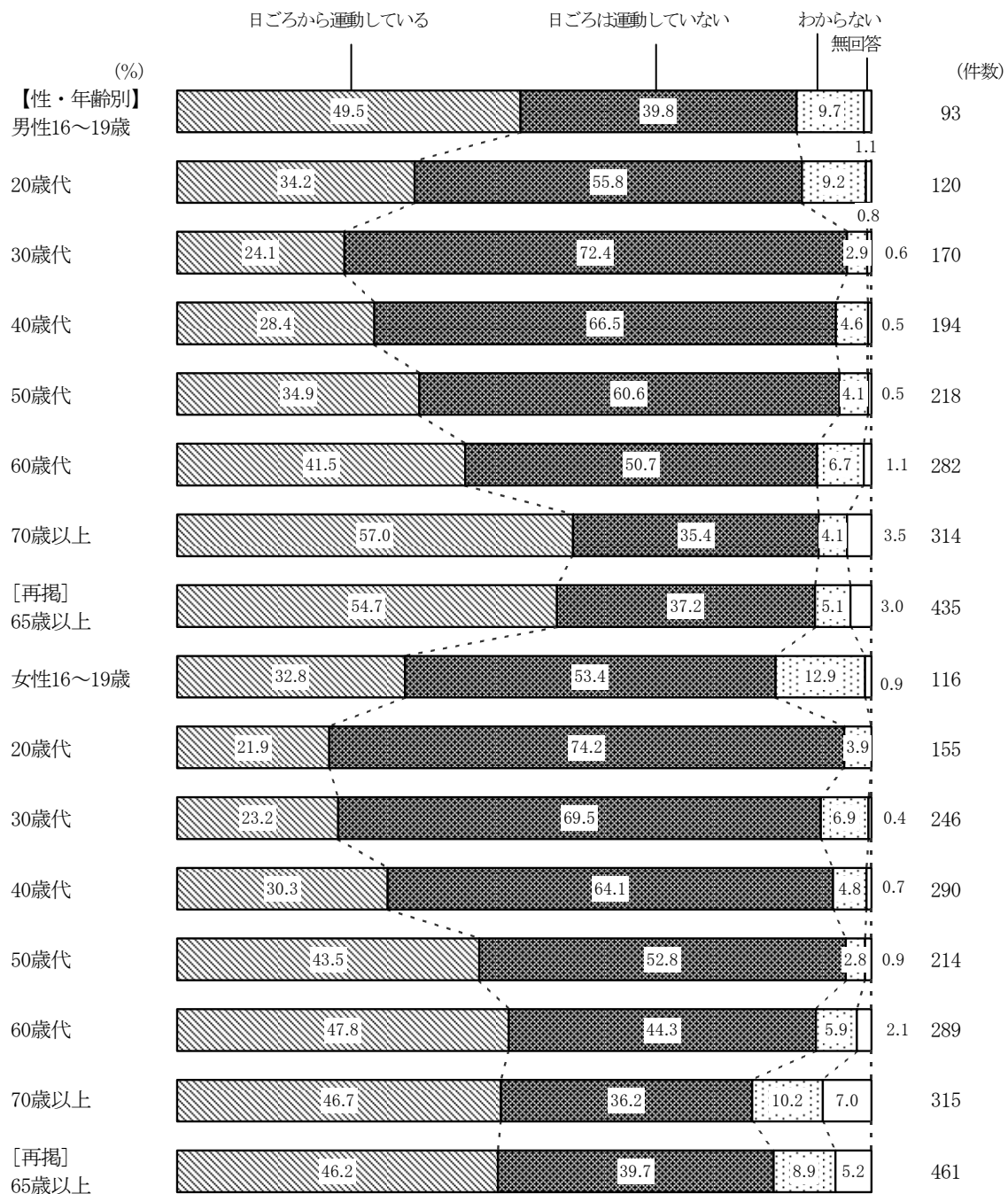


問19 運動の実践状況(全体・性別・年齢別)



- 性・年齢別で見ると、「日ごろから運動している」人は、男性の16～19歳と70歳以上、女性の60歳代以上で高くなっている。一方、「日ごろは運動していない」人は、男性の30歳代から50歳代、女性の20歳代から40歳代で6割以上と高くなっている。

問19 運動の実践状況（性・年齢別）

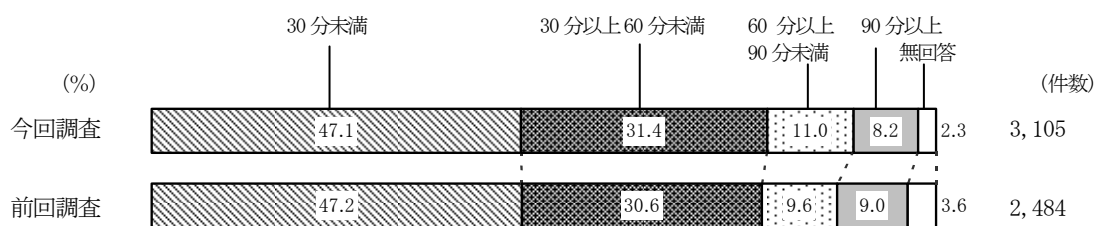


24 1日の歩行時間

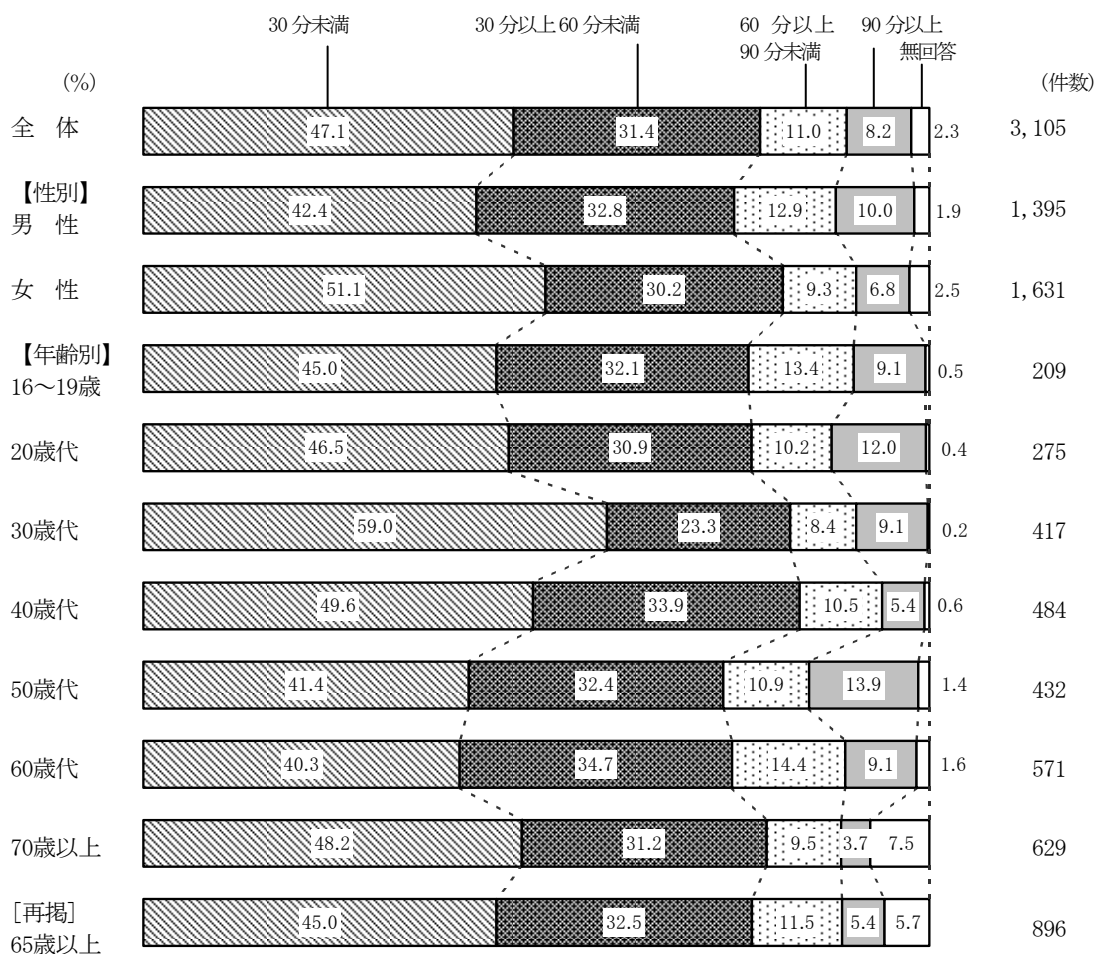
問20 あなたは、1日平均どのくらい歩きますか。(1つだけ)

- 1日の歩行時間は、「30分未満」が47.1%と最も高く、次いで「30分以上60分未満」が31.4%、「60分以上90分未満」が11.0%、「90分以上」が8.2%と続いている。
- 前回調査と比較しても大きな差はみられない。
- 性別で見ると、「30分未満」は、男性（42.4%）よりも女性（51.1%）で高くなっている。
- 年齢別で見ると、「30分未満」は、30歳代が59.0%で最も高く、40歳代が49.6%、70歳以上が48.2%と続いている。

問20 1日の歩行時間（前回調査との比較）

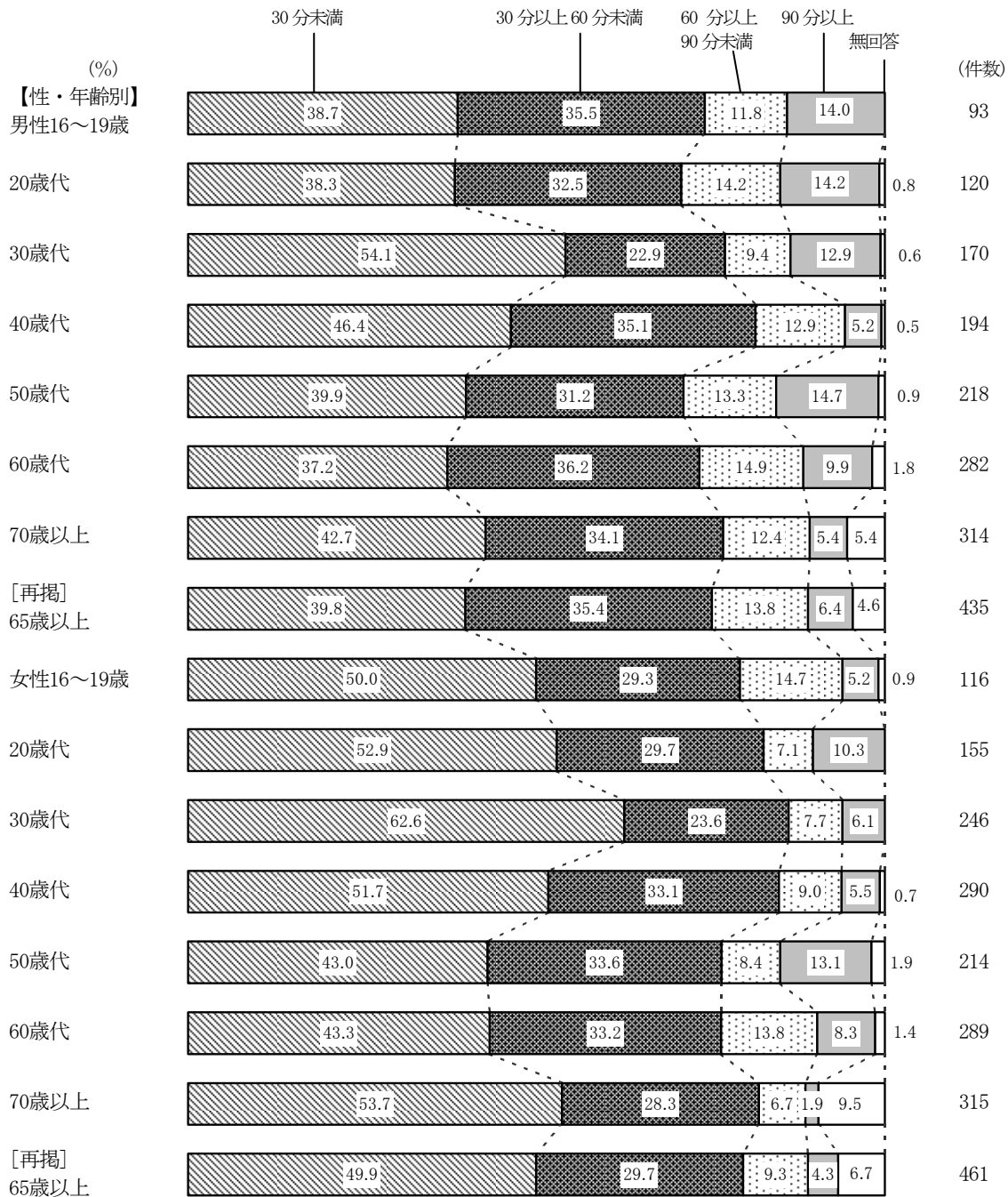


問20 1日の歩行時間（全体・性別・年齢別）



- 性・年齢別で見ると、「30分未満」は、女性の30歳代（62.6%）が6割以上で最も高くなっている。一方、「60分以上90分未満」「90分以上」は、男性の20歳代と50歳代で高くなっている。

問20 1日の歩行時間（性・年齢別）

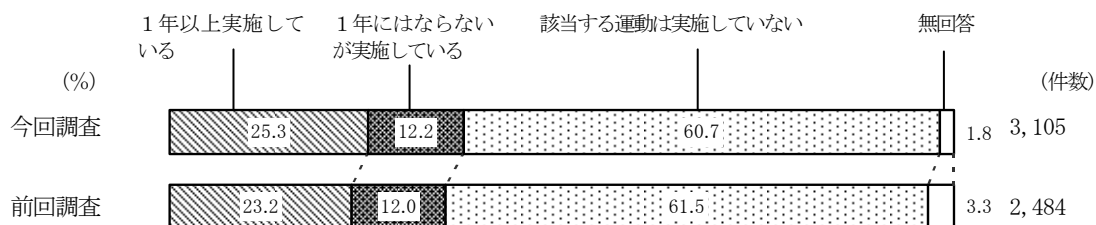


25 運動習慣

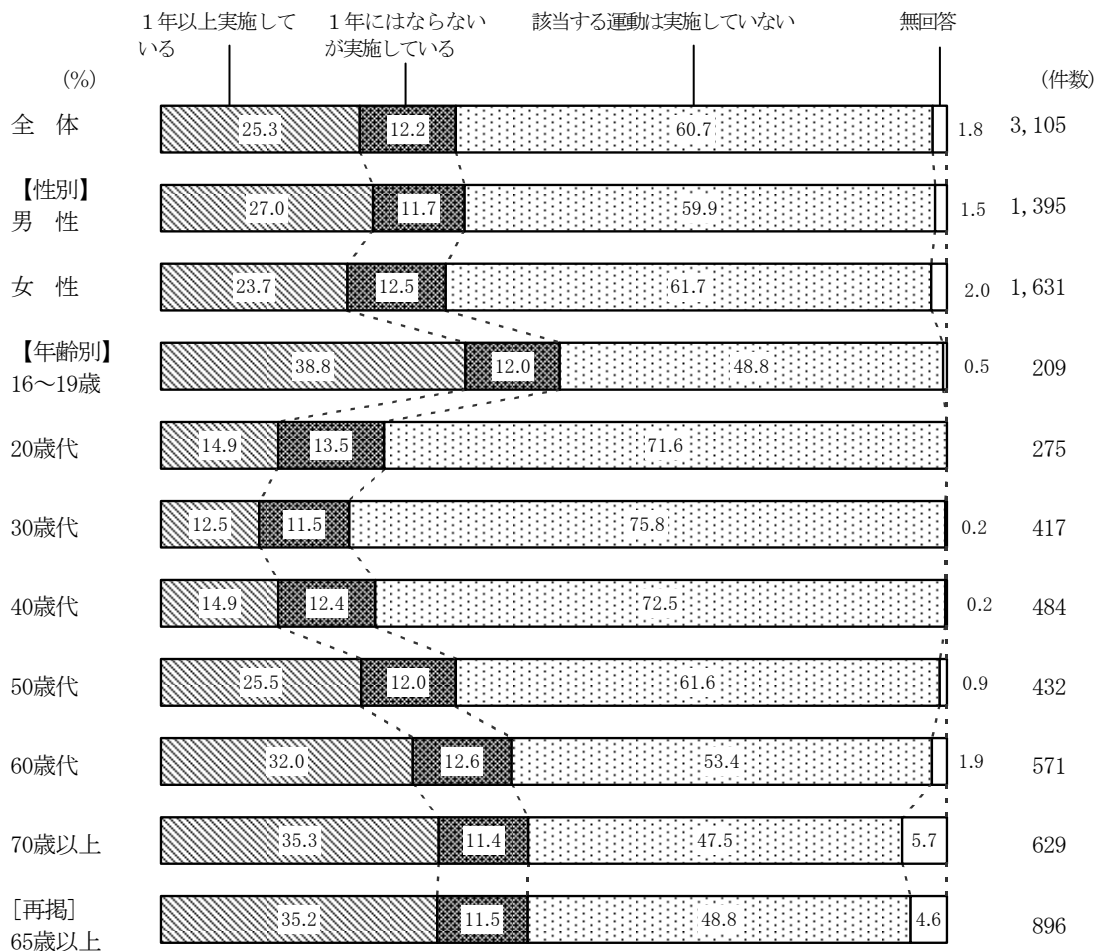
問21 あなたは、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けていますか。(1つだけ)

- 継続的な運動習慣については、「1年以上実施している」(25.3%)、「1年にはならないが実施している」(12.2%)をあわせた『運動している』人は37.5%にとどまり、「該当する運動は実施していない」が60.7%を占めている。
- 前回調査と比較すると、「1年以上実施している」人は、前回調査の23.2%から今回調査は25.3%と、2.1ポイント増加している。
- 性別で見ると、「1年以上実施している」人は、女性(23.7%)より男性(27.0%)で高くなっている。
- 年齢別で見ると、「1年以上実施している」人は、16～19歳と60歳代以上で、3割台と高くなっている。一方、「該当する運動は実施していない」人は、20歳代(71.6%)、30歳代(75.8%)、40歳代(72.5%)で7割以上を占めている。

問21 運動習慣(前回調査との比較)



問21 運動習慣(全体・性別・年齢別)



- 性・年齢別でみると、『運動している』人は、男性の16～19歳（54.8%）、70歳以上（52.2%）と、女性の16～19歳（47.4%）、60歳代（46.7%）で高くなっている。一方、「該当する運動は実施していない」人は、男性の30歳代、40歳代と、女性の20歳代から40歳代で7割以上と高くなっている。

問21 運動習慣（性・年齢別）

