

令和4年度

五島市住民の食生活実態調査  
結果報告書

令和5年3月

五島市、五島保健所

# 第1 調査の概要

## 1 調査の目的

五島市では健康づくり計画(第二次)及び五島市食育推進計画(第三次)を策定し、食生活の改善に取り組んでいる。平成29年度に適塩推進事業の一環として「効果的な適塩活動を展開するための食生活実態調査」を実施し、健康課題の背景にある食習慣の特徴を明確化し適塩推進事業を展開してきた。この5年間に実施してきた適塩推進事業の効果を確認するとともに、今後、事業を展開するうえでの課題を明確化するために実施した。

## 2 調査実施主体

五島市(国保健康政策課)

五島保健所

## 3 調査対象・調査方法

五島市住民(成人)

【調査票の配付、回収】集団健診(検診)受診者、小学1年生保護者、  
食育推進計画関連事業参加者、給食施設職員等

【WEB調査票による回答】五島振興局職員、市職員

## 4 調査期間

令和4年4月～令和4年10月

## 5 調査内容

(1) 回答者の属性:年齢、性別、居住区、職業、血圧を下げる薬の服薬状況

(2) 食事状況:①通常のみそ汁の具の数

②汁物、麺類の摂取状況

③加工品等の摂取状況(漬物、魚・肉加工品)

④しょうゆ等をかける回数

⑤果物を食べる頻度

⑥野菜の摂取状況(朝・昼・夕のうち、野菜を食べる食事)

⑦食事バランス(1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度)

## 6 結果の集計

データの入力には調査実施主体がそれぞれ回収した分を入力用シート(エクセルで作成)に入力。全体の集計は五島市で実施。

(1) 集計は少数第2位を四捨五入して算出した。そのため構成比を合計しても100%にはならないことがある。

(2) 回答者属性の「無回答・その他」は「食事状況」について集計しないため、分母は属性により異なる。

(3) 集計は単純集計、回答者の属性とクロス集計を行った。

(4) 過去に実施した調査結果と比較することで、市民の食への関心や傾向を検討している。

## 第2 調査の結果

### 1 調査票回収状況

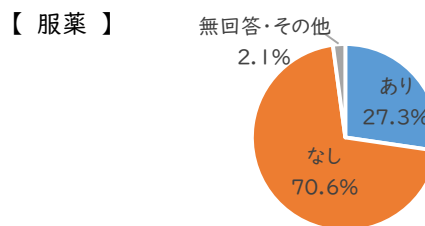
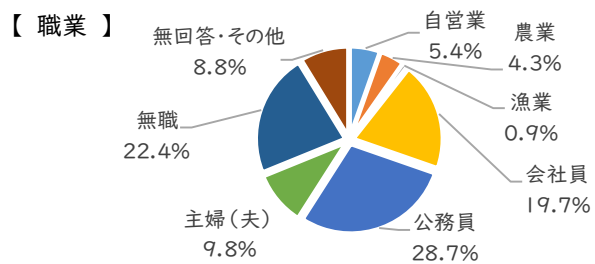
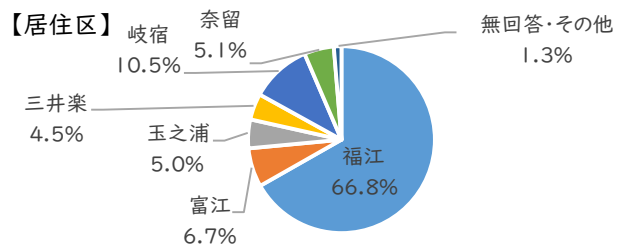
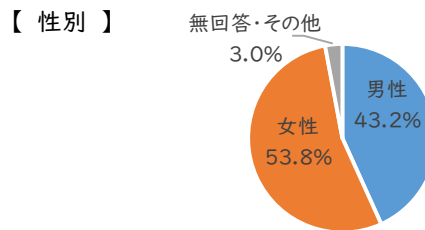
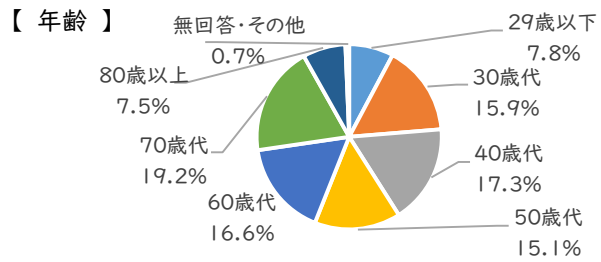
2141人から回答を得た。その内、属性を除く全ての食事状況項目に回答があった1827人を分析対象とした(有効回答率85.3%)。

回収数	2,141
有効回答数	1,827

### 2 回答者属性

回答者の年齢別、性別、居住区別、職業別、服薬(血圧を下げる薬)状況別の客体数は次のとおりであった。

	人数	%
全体	1827	—
年齢	29歳以下	142 7.8
	30歳代	291 15.9
	40歳代	316 17.3
	50歳代	275 15.1
	60歳代	304 16.6
	70歳代	350 19.2
	80歳以上	137 7.5
	無回答・その他	12 0.7
	性別	男性
女性		983 53.8
無回答・その他		54 3.0
居住区	福江	1220 66.8
	富江	123 6.7
	玉之浦	91 5.0
	三井楽	83 4.5
	岐宿	192 10.5
	奈留	94 5.1
	無回答・その他	24 1.3
	職業	自営業
農業		79 4.3
漁業		16 0.9
会社員		360 19.7
公務員		525 28.7
主婦(夫)		179 9.8
無職		409 22.4
無回答・その他		160 8.8
血圧を下げる薬の服薬		あり
	なし	1289 70.6
	無回答・その他	39 2.1



### 3 結果の概要

#### 【質問項目別結果(食事の状況)の概要】

##### (1) 通常のみそ汁の具の数

みそ汁の具の数は「3種類以上」が約5割、年齢は70歳代以上、性別は女性のみそ汁の具が多い。年齢が高いほどみそ汁の具が多い。

##### (2) みそ汁、スープなどを食べる頻度

汁物の摂取頻度は「1日に1杯」以下が7割だが、年齢は70歳代以上の摂取頻度が多い。会社員・公務員は汁物を「ほとんど飲まない」が多い。

##### (3) ラーメン、うどんなどの麺類を食べる頻度

麺類の摂取頻度は「週1回」以下が7割だが、年齢は30、40歳代、職業は漁業・公務員、性別は男性、服薬は血圧薬なしの摂取頻度が多い。

##### (4) 漬物(梅干しやたくあんなど)を食べる頻度

漬物の摂取頻度は「1日1回」以下が約9割、職業は会社員・公務員の摂取頻度が少ないが、年齢は60歳代以上の摂取頻度が多い。年齢が高いほど摂取頻度が多い。

##### (5) かまぼこやちくわなどの練り製品を食べる頻度

魚練り製品の摂取頻度は「週2~3回」以下が9割、職業は公務員の摂取頻度が少ないが、年齢は50歳代以上の摂取頻度が多い。

##### (6) あじの開き、みりん干し、塩さばなどの塩蔵品を食べる頻度

塩蔵魚の摂取頻度は「週2~3回」以下が9割、職業は公務員の摂取頻度が少ないが、年齢は50歳代以上の摂取頻度が多い。

##### (7) ハム、ソーセージ、ベーコンなどの肉加工品を食べる頻度

肉加工品の摂取頻度は「週2~3回」以下が8割だが、年齢は50歳代以下の摂取頻度が多い。

##### (8) 食卓でしょうゆやソースをかける頻度

しょうゆ等をかける頻度は「時々かける」、「ほとんどかけない」が7割だが、性別は男性、服薬は血圧薬ありのかける頻度が多い。年齢が高いほど「ほとんどかけない」が多い。

##### (9) 果物を食べる頻度

果物の摂取頻度は「毎日食べる」が2割、年齢は60歳代以上の摂取頻度が多いが、職業は公務員の摂取頻度が少ない。

### (10-1) 朝・昼・夕のうち野菜を食べる食事

野菜を食べる食事は「朝食」は約4割、「昼食」は約5割、「夕食」は9割。年代が高いほど「朝食」において野菜を食べる食事が増え、「夕食」は減る。

### (10-2) 朝・昼・夕のうち、野菜を食べる食事の回数

野菜を食べる頻度は「3食」が2割、年齢は70歳代以下、性別は男性が野菜を食べる頻度が少ない。

### (11) 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが週に何日ありますか。

バランスが取れた食事は「週4~5日」以上が6割、年齢は50歳代以上、性別は女性、服薬は血圧薬ありのバランスが取れた食事が多いが、職業は公務員のバランスが取れた食事が少ない。

#### **【回答者の属性別結果の概要】**

「○」…望ましい食習慣

「△」…食塩の摂り過ぎにつながる食習慣

#### (1) 年齢別による特徴

○…年代が高いほどみそ汁の具の数、果物の摂取頻度が多い。50歳代以上はバランスが取れた食事が多い。

△…年代が高いほど汁物、漬物、魚練り製品、塩蔵品の摂取頻度が多い。30、40歳代は麺類が多い。

50歳代以下は肉加工品が多い。

#### (2) 性別による特徴

○…女性はみそ汁の具の数、野菜を食べる頻度、バランスが取れた食事が多い。

△…男性は麺類の摂取頻度、しょうゆ等をかける頻度が多い。

#### (3) 居住区別による特徴

居住区別による特徴はない。

#### (4) 職業別による特徴

○…公務員は他の職業に比べて汁物、漬物の摂取頻度が少ない。

△…公務員は他の職業に比べてみそ汁の具の数、果物の摂取頻度、バランスが取れた食事が少ない。

#### (5) 服薬（血圧を下げる薬）状況別の特徴

○…血圧薬ありはみそ汁の具の数、バランスが取れた食事が多く、麺類の摂取頻度が少ない。

△…血圧薬ありはしょうゆ等をかける頻度が多く、野菜を食べる頻度が少ない。

#### (6) H29年調査との比較

○…R4年調査はみそ汁の具の数、果物の摂取頻度、バランスが取れた食事が多く、麺類・漬物の摂取頻度、しょうゆ等をかける頻度が少ない。

## 4 質問項目別結果(食事の状況)

### (1) 通常のみそ汁の具の数

【単純集計】 みそ汁の具の数は「3種類」以上が約5割。

【H29比較】 R4年調査はH29年調査と比べて具の数が多い。

【居住区】 福江、富江、三井楽地区は具の数が少ない。

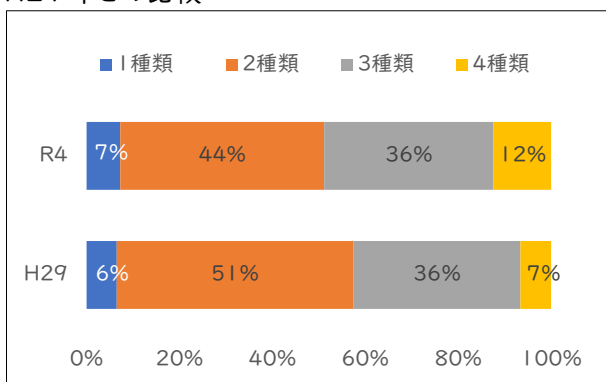
【年齢】 60歳代以上は具の数が多い。50歳代は具の数「1種類」が多い。70歳代以上は50歳代以下と比べて具の数が多い。

【職業】 公務員・会社員は具の数「4種類」が少なく、「1種類」が多い。公務員は漁業以外の職業と比べて具の数が少ない。会社員は農業、主婦(夫)、無職と比べて具の数が少ない。

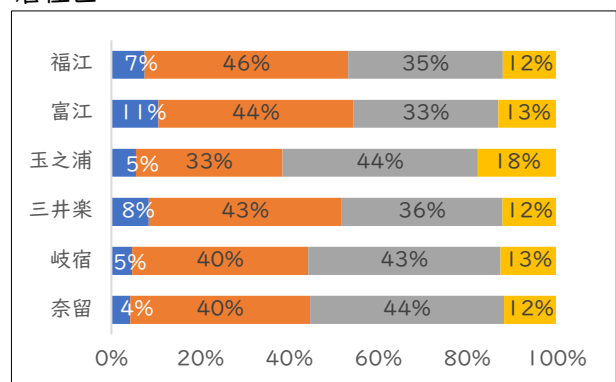
【性別】 女性は男性と比べて具の数が多い。男性、女性ともに具の数「2種類」が多い。

【服薬】 血圧薬ありは血圧薬なしと比べて具の数が多い。血圧薬あり、血圧薬なしともに「2種類」が多い。

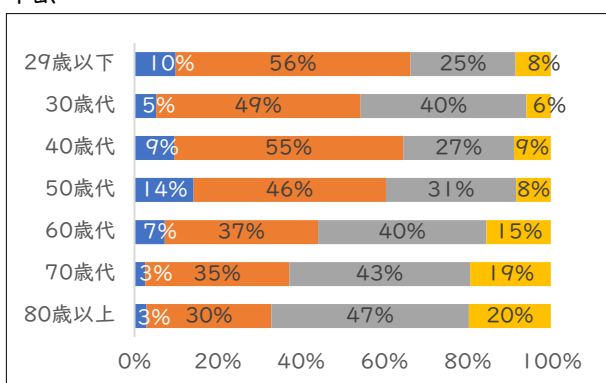
H29年との比較



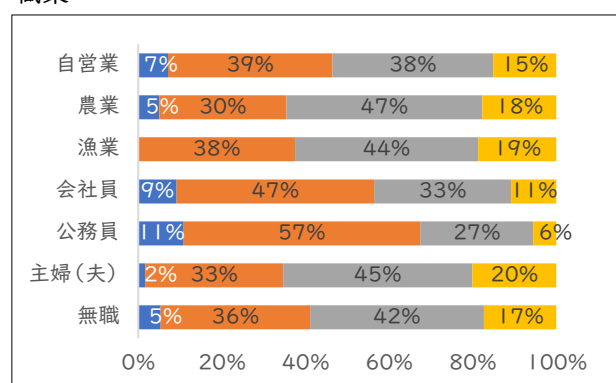
居住区



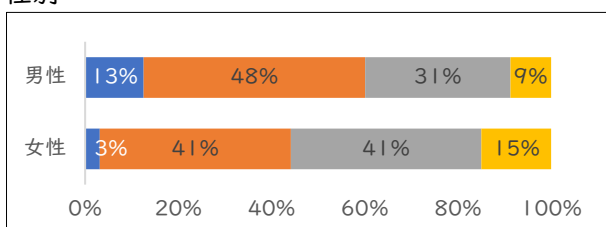
年齢



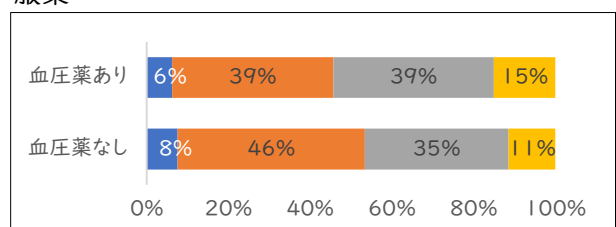
職業



性別



服薬



## (2) みそ汁、スープなどを食べる頻度

【単純集計】 汁物の摂取頻度は「1日1杯」以下が約7割。

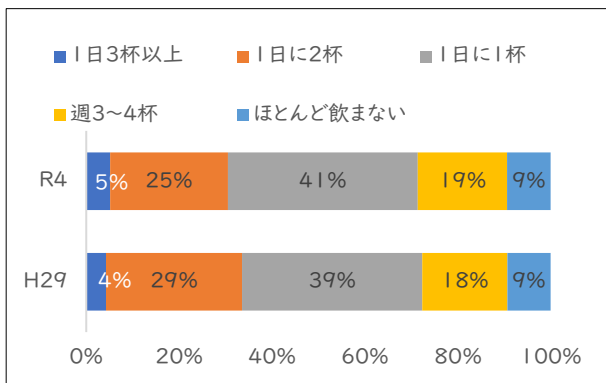
【居住区】 富江は汁物を「1日に2杯」以上が多い。

【年齢】 70歳代以上は50歳代以下と比べて汁物の摂取頻度が多い。

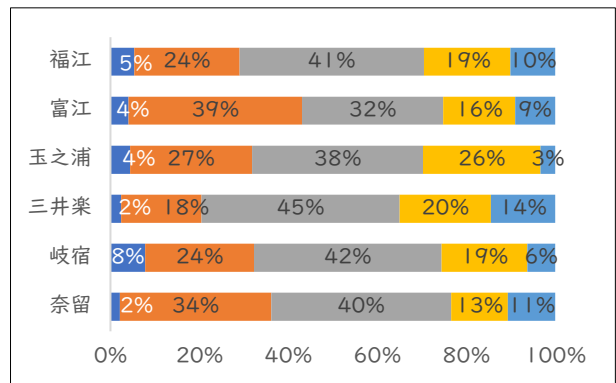
【職業】 会社員、公務員は「ほとんど飲まない」が多い。公務員は漁業以外の職業と比べて汁物の摂取頻度が少ない。

【性別】 男性、女性ともに「1日に1杯」が多い。

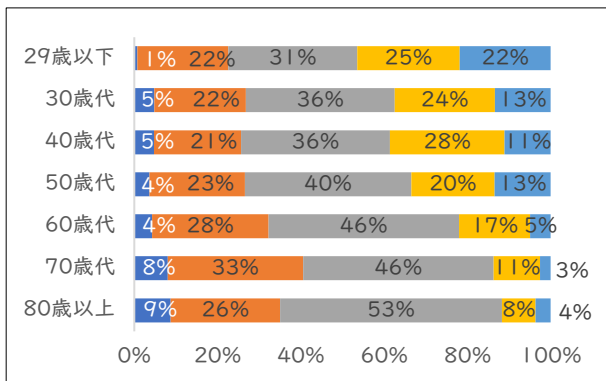
H29年との比較



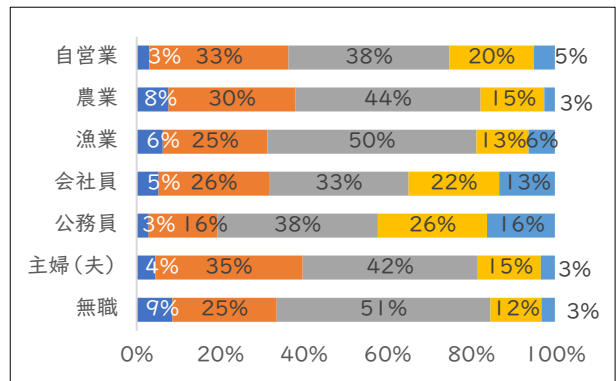
居住区



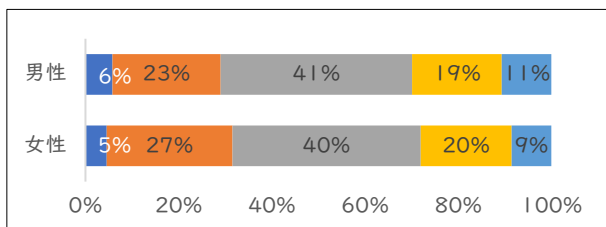
年齢



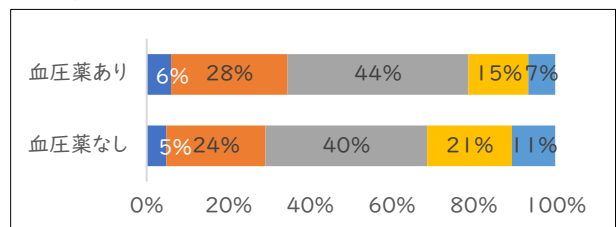
職業



性別



服薬



### (3) ラーメン、うどんなどの麺類を食べる頻度

【単純集計】 麺類の摂取頻度は「週1回」以下が約7割。

【H29 比較】 R4年調査は H29年調査と比べて麺類の摂取頻度が少ない。

【居住区】 玉之浦、岐宿は「ほとんど食べない」が多い。

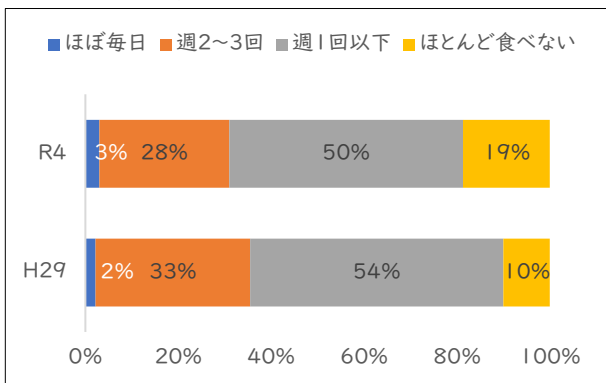
【年齢】 30、40歳代は60歳代以上と比べて麺類の摂取頻度が多い。

【職業】 漁業は麺類の摂取頻度が多い。公務員は農業、会社員、主婦(夫)、無職と比べて麺類の摂取頻度が多い。

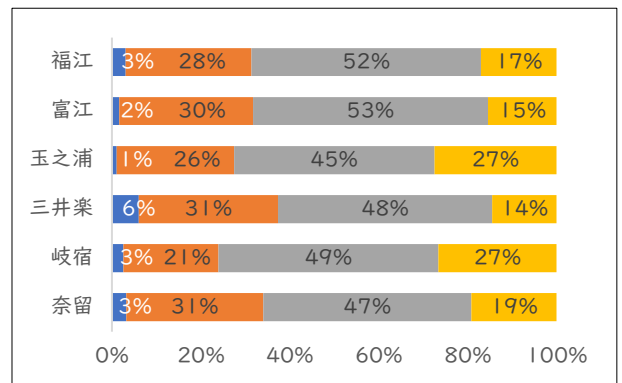
【性別】 男性は女性と比べて麺類の摂取頻度が多い。

【服薬】 血圧薬なしは血圧薬ありと比べて麺類の摂取頻度が多い。

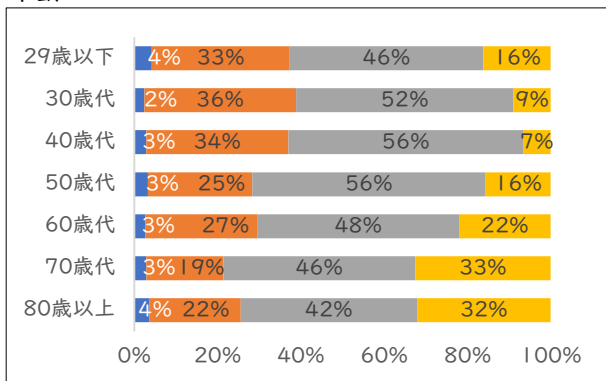
H29年との比較



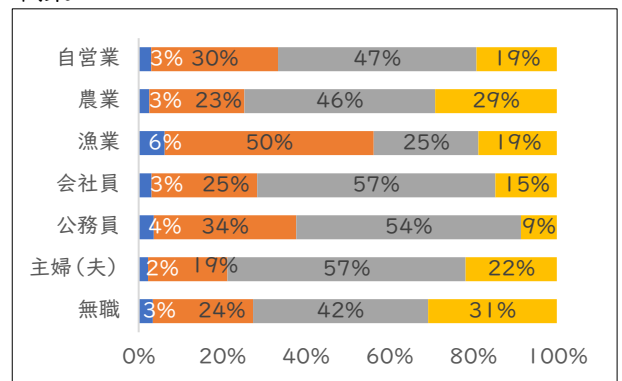
居住区



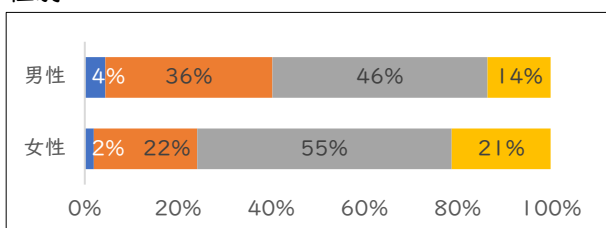
年齢



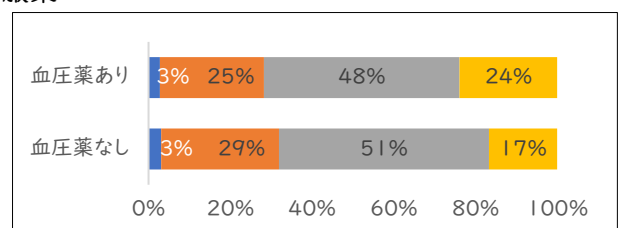
職業



性別



服薬





#### (4) 漬物(梅干しやたくあんなど)を食べる頻度

【単純集計】 漬物の摂取頻度は「1日1回」以下が約9割。「ほとんど食べない」が4割を超えている。

【H29比較】 R4年調査はH29年調査と比べて漬物の摂取頻度が少ない。

【居住区】 岐宿は「1日2回」以上が多い。

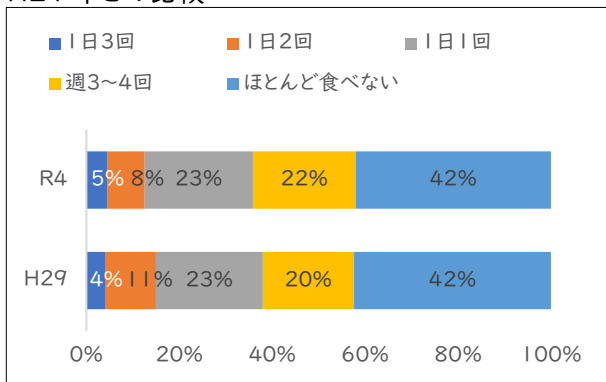
【年齢】 60歳代以上は50歳代以下と比べて漬物の摂取頻度が多い。

【職業】 会社員、公務員は「ほとんど食べない」が5割を超えている。会社員、公務員は他の職業と比べて漬物の摂取頻度が少ない。

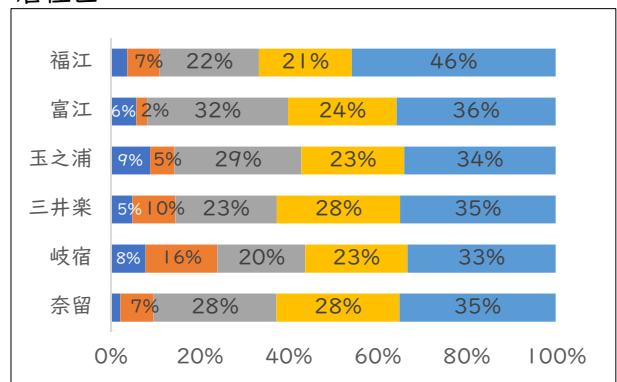
【性別】 男性、女性ともに「ほとんど食べない」が多い。

【服薬】 血圧薬あり、血圧薬なしともに「ほとんど食べない」が多い。

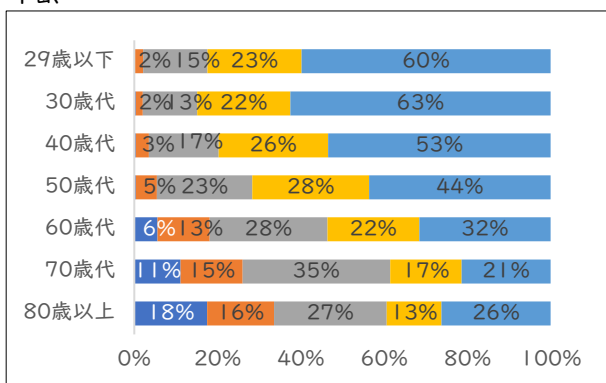
H29年との比較



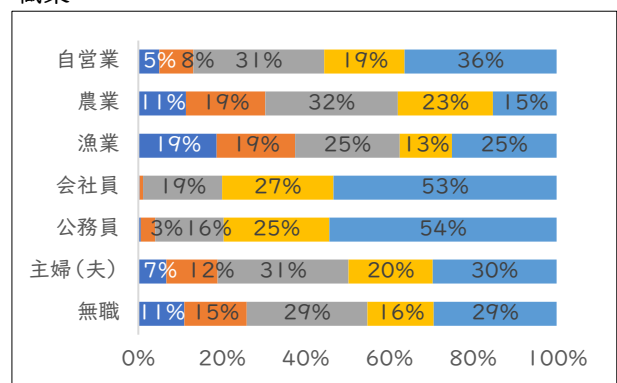
居住区



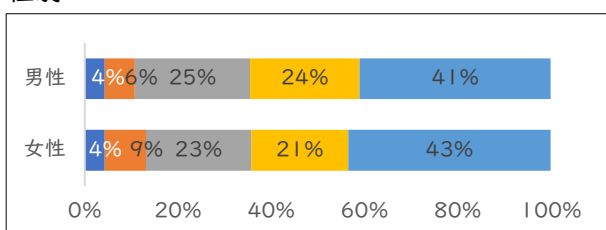
年齢



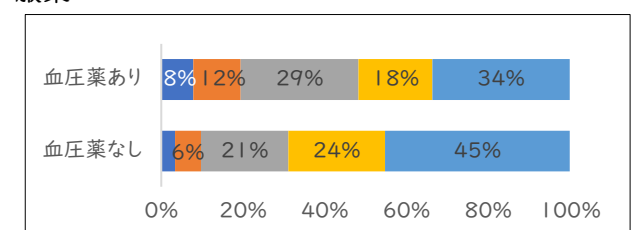
職業



性別



服薬



## (5) かまぼこやちくわなどの練り製品を食べる頻度

【単純集計】 魚練り製品の摂取頻度は「週2～3回」以下が9割。「週4～5回」以上食べる者は約1割。

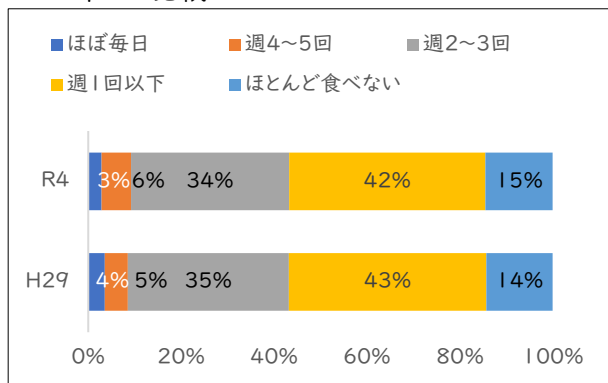
【年 齢】 50歳代以上は「週2～3回」以上と「週1回」以下の割合が半々になる。50歳代以上は30歳代以下と比べて魚練り製品の摂取頻度が多い。

【職 業】 公務員は農業、主婦(夫)、無職と比べて魚練り製品の摂取頻度が少ない。

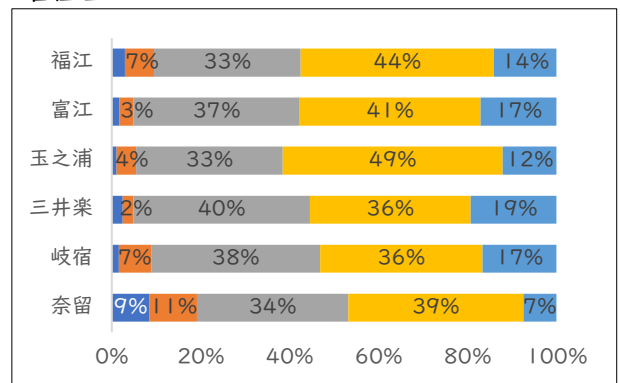
【性 別】 男性、女性ともに「週1回以下」が多い。

【服 薬】 血圧薬ありは「週2～3回」が多く、血圧薬なしは「週1回以下」が多い。

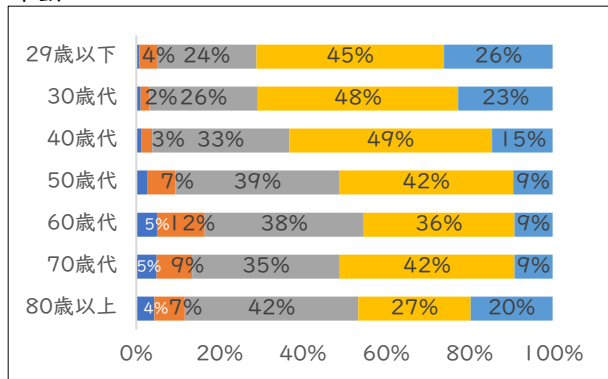
### H29年との比較



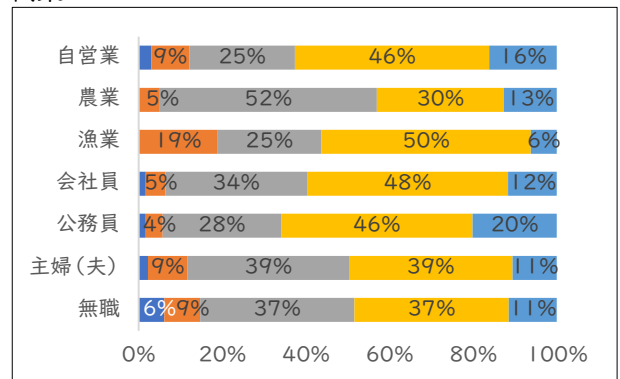
### 居住区



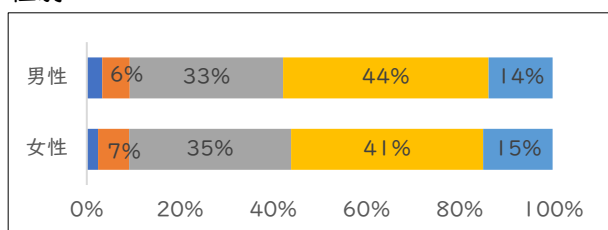
### 年齢



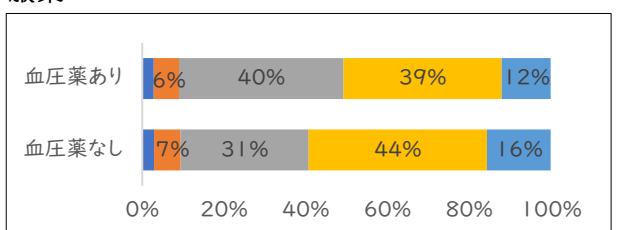
### 職業



### 性別



### 服薬



## (6) あじの開き、みりん干し、塩さばなどの塩蔵品を食べる頻度

【単純集計】 塩蔵魚の摂取頻度は「週2~3回」以下が9割を超えている。

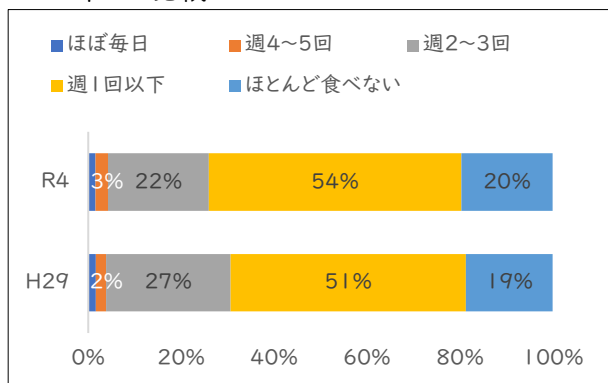
【年 齢】 50歳代以上は「週2~3回」以上が3割を超えている。50歳代以上は29歳以下と比べて塩蔵魚の摂取頻度が多い。

【職 業】 漁業は「週4~5回」以上が多い。公務員は自営業、農業、主婦(夫)、無職と比べて塩蔵魚の摂取頻度が少ない。

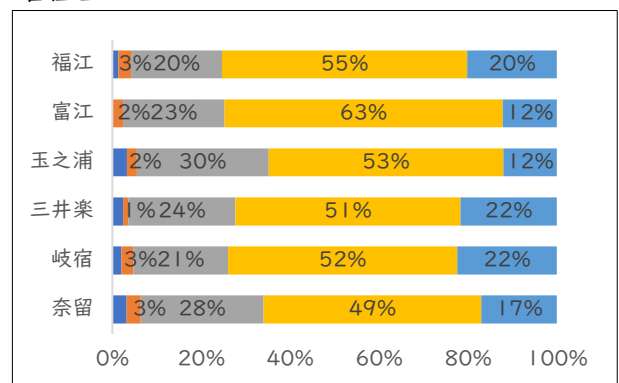
【性 別】 男性、女性ともに「週1回以下」が多い。

【服 薬】 血圧薬あり、血圧薬なしともに「週1回以下」が多い。

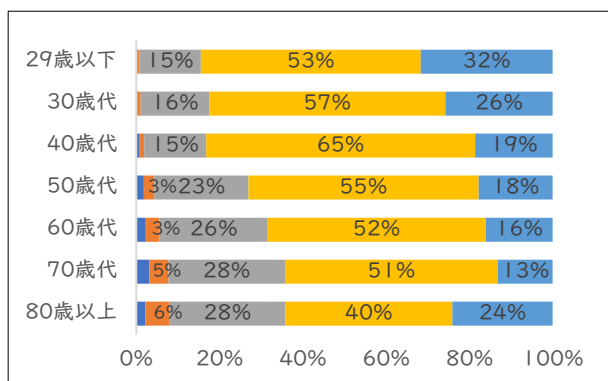
### H29年との比較



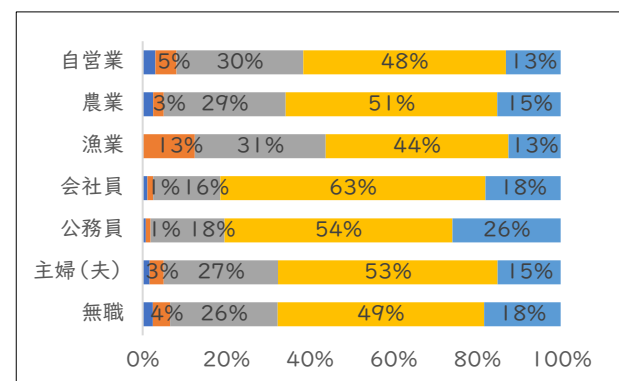
### 居住区



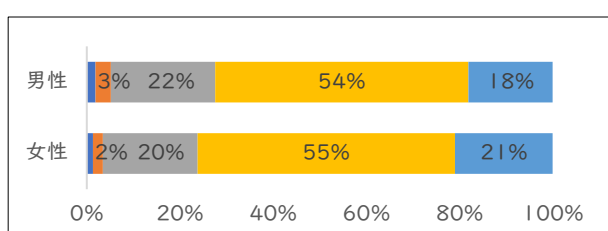
### 年齢



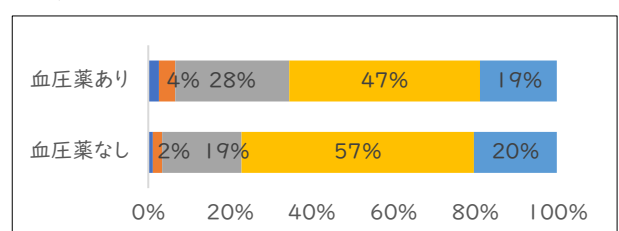
### 職業



### 性別



### 服薬



## (7) ハム、ソーセージ、ベーコンなどの肉加工品を食べる頻度

【単純集計】肉加工品の摂取頻度は「週2～3回」以下が8割を超えている。「週4～5回」以上が約2割。

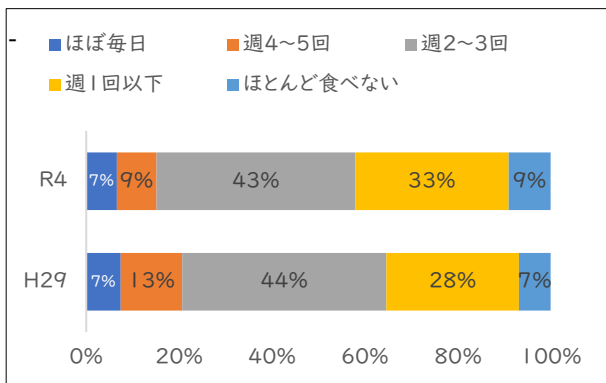
【年齢】40歳代以下は「週2～3回」以上が7割を超えている。50歳代以下は70歳代以上と比べて肉加工品の摂取頻度が多い。

【職業】農業は「週1回」以下が5割を超えている。会社員、公務員は農業と比べて肉加工品の摂取頻度が多い。

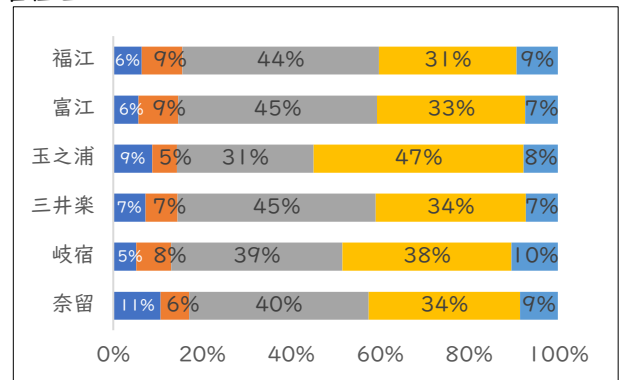
【性別】男性、女性ともに「週2～3回」が多い。

【服薬】血圧薬あり、血圧薬なしともに「週2～3回」が多い。

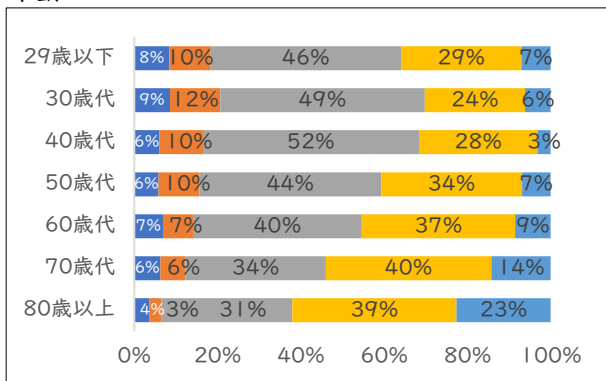
### H29年との比較



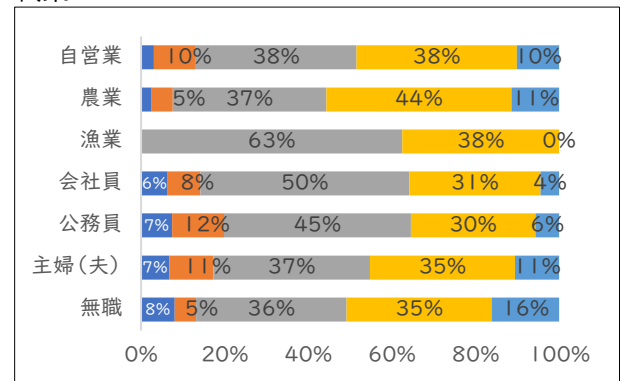
### 居住区



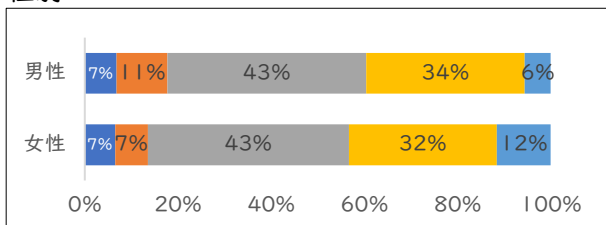
### 年齢



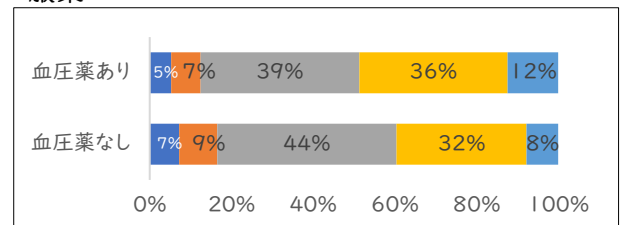
### 職業



### 性別



### 服薬



## (8) 食卓でしょうゆやソースをかける頻度

【単純集計】 しょうゆ等をかける頻度は「時々かける」、「ほとんどかけない」が7割を超えている。  
「ほとんど毎食かける」は約1割。

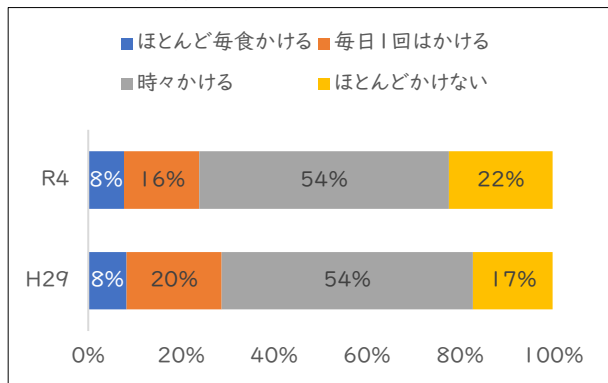
【H29 比較】 R4年調査は H29年調査と比べてしょうゆ等をかける頻度が少ない。

【職 業】 公務員は会社員、主婦(夫)、無職と比べてしょうゆ等をかける頻度が多い。

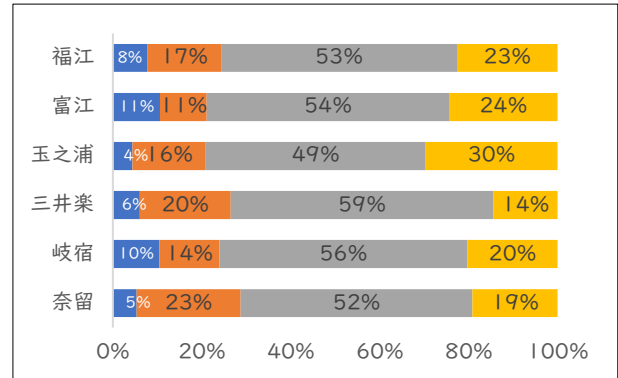
【性 別】 男性は女性と比べてしょうゆ等をかける頻度が多い。男性、女性ともに「時々かける」が多い。

【服 薬】 血圧薬ありが血圧薬なしと比べてしょうゆ等をかける頻度が多い。血圧薬あり、血圧薬なしともに「時々かける」が多い。

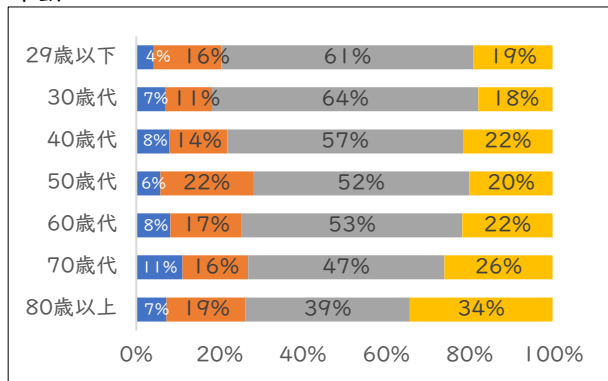
### H29年との比較



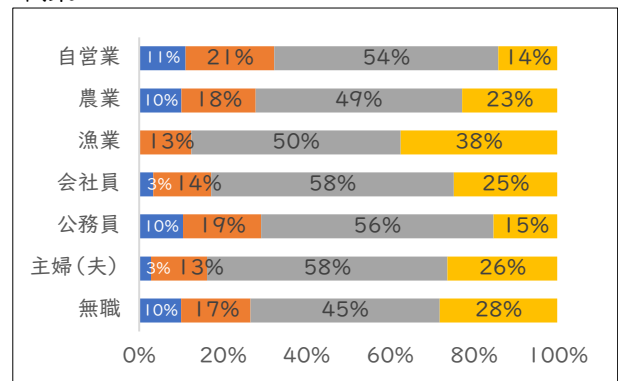
### 居住区



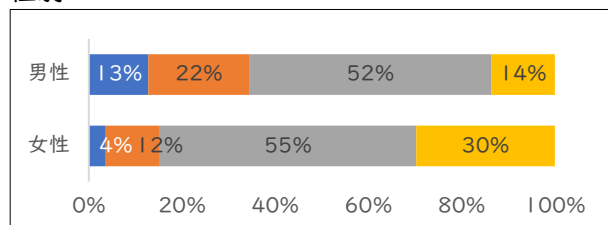
### 年齢



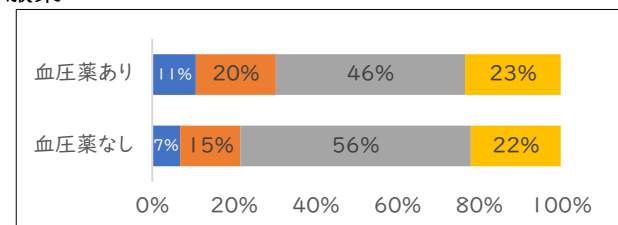
### 職業



### 性別



### 服薬



## (9) 果物を食べる頻度

【単純集計】 果物の摂取頻度に差はみられない。「週1回」以下が4割。

【H29 比較】 R4年調査は H29年調査と比べて果物の摂取頻度が多い。

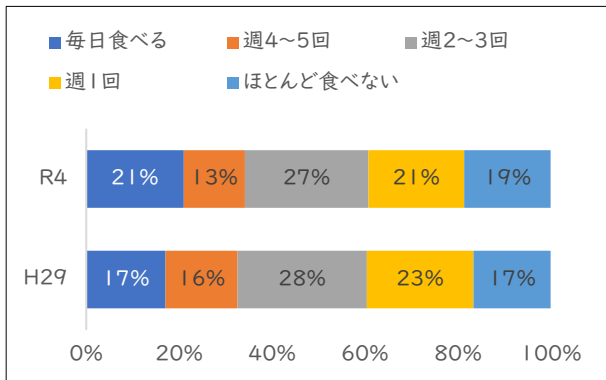
【年 齢】 70歳代以上は「毎日食べる」が多い。60歳代以上は50歳代以下と比べて果物の摂取頻度が多い。

【職 業】 会社員、公務員は「ほとんど食べない」が多い。農業・主婦(夫)・無職は「毎日食べる」が多い。公務員は漁業以外の職業と比べて果物の摂取頻度が少ない。

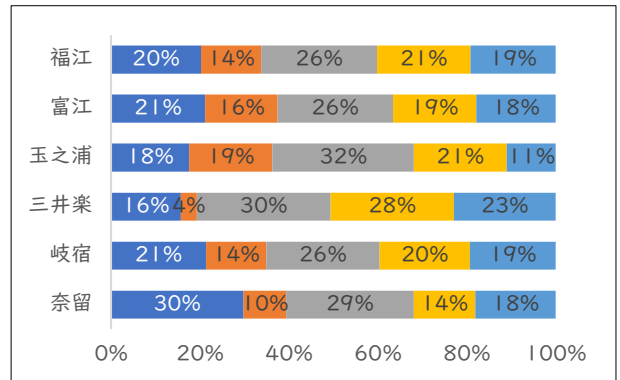
【性 別】 男性は「ほとんど食べない」が多く、女性は「週2~3回」が多い。

【服 薬】 血圧薬あり、血圧薬なしともに「週2~3回」が多い。

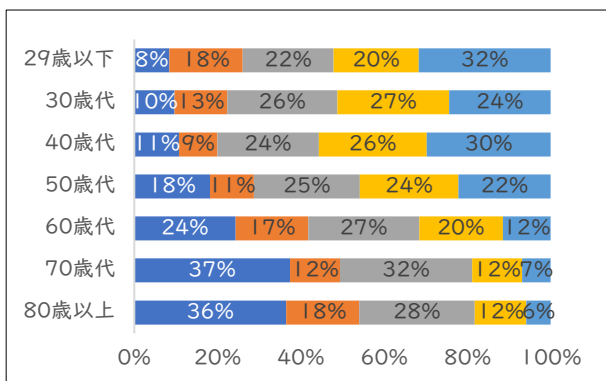
H29年との比較



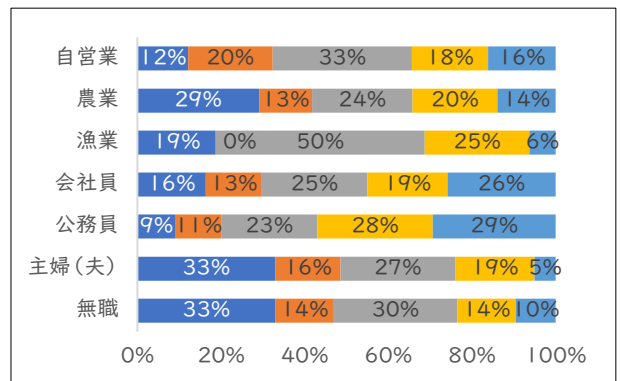
居住区



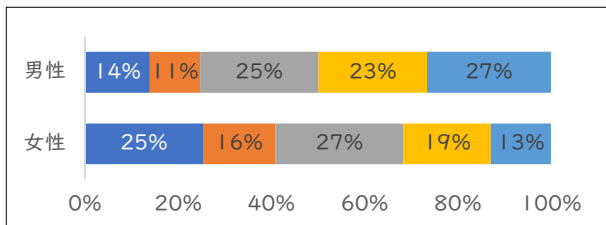
年齢



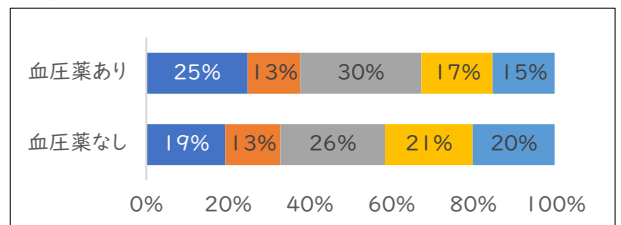
職業



性別



服薬



## (10-1) 朝・昼・夕のうち野菜を食べる食事

【単純集計】 野菜を食べる食事は「朝食」が約4割、「昼食」は約5割、「夕食」は9割。

【居住区】 玉之浦は「朝食」において野菜を食べる食事が多い。玉之浦は福江、三井楽と比べて「昼食」において野菜を食べる食事が少ない。

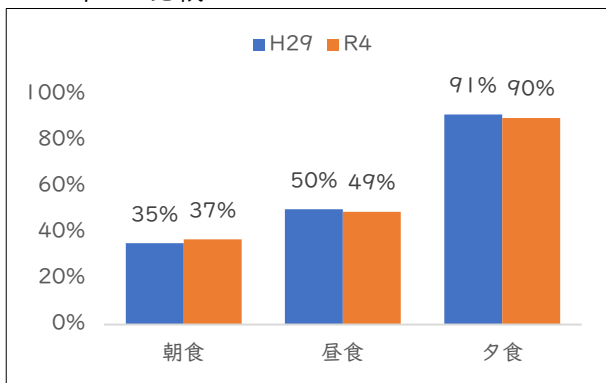
【年齢】 30歳代以下は「朝食」において野菜を食べる食事は2割以下、70歳代以上は5割を超えている。年代が高いほど「朝食」において野菜を食べる食事が増え、「夕食」は減る。60歳代以上が50歳代以下と比べて「朝食」において野菜を食べる食事が多い。30、40歳代が70歳代以上と比べて「夕食」において野菜を食べる食事が多い。

【職業】 会社員、公務員は「朝食」において野菜を食べる食事が少ない。農業、主婦(夫)、無職は会社員、公務員と比べて「朝食」において野菜を食べる食事が多い。会社員が公務員、主婦(夫)、無職と比べて「昼食」において野菜を食べる食事が多い。

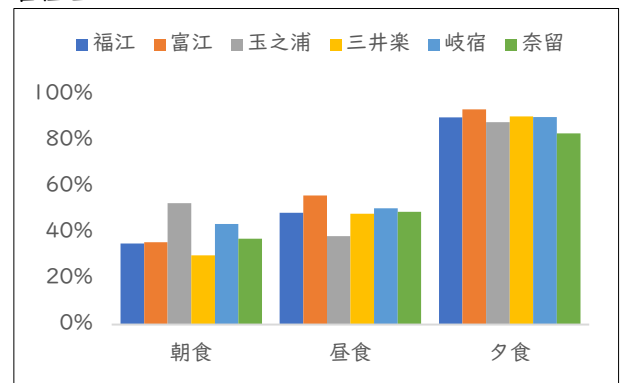
【性別】 女性は男性と比べて野菜を食べる食事が多い。

【服薬】 血圧薬ありは血圧薬なしと比べて「朝食」において野菜を食べる食事が多いが、「昼食」、「夕食」では少ない。

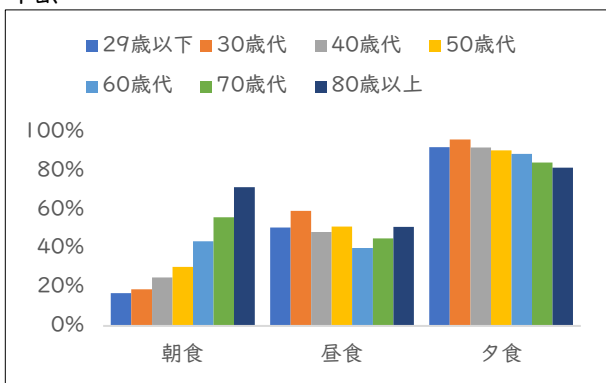
H29年との比較



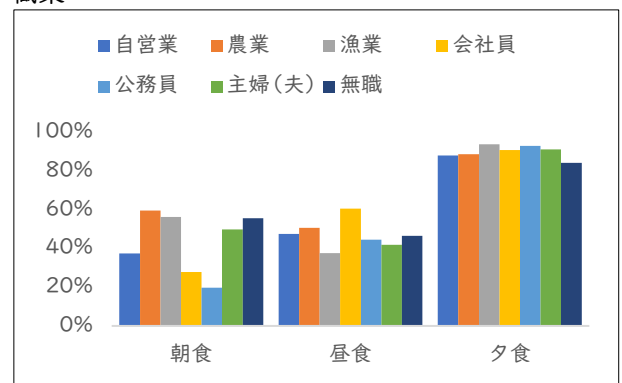
居住区



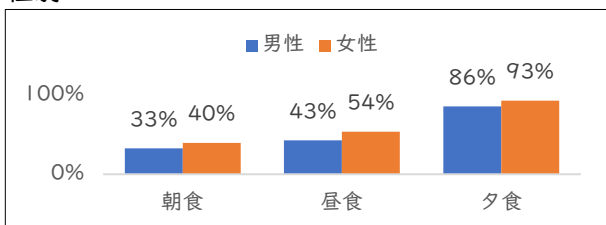
年齢



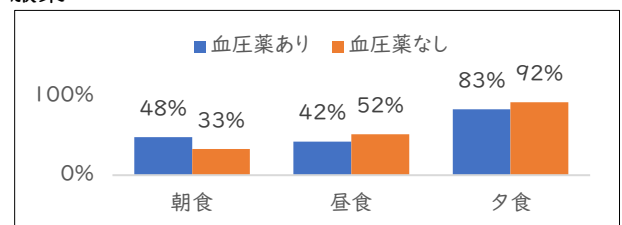
職業



性別



服薬



## (10-2) 朝・昼・夕のうち、野菜を食べる食事の回数

【単純集計】 野菜を食べる頻度は「3食」が2割を超えている。「2食」、「3食」は合わせて5割を超えている。

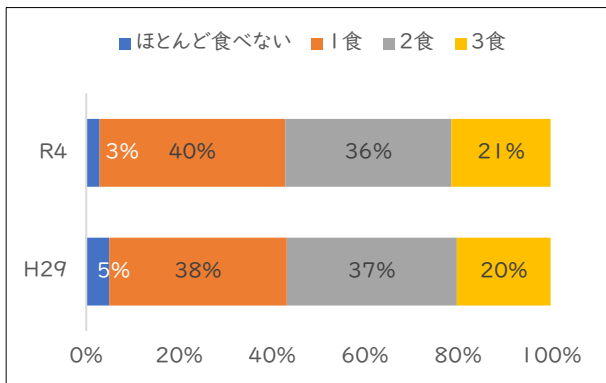
【年齢】 70歳代以上は「3食」が多い。80歳代以上は60歳代以下と比べて野菜を食べる頻度が多い。

【職業】 農業は「3食」が多く、自営業、公務員、主婦(夫)、無職は「1食」が多い。公務員は農業、会社員、主婦(夫)、無職と比べて野菜を食べる頻度が少ない。

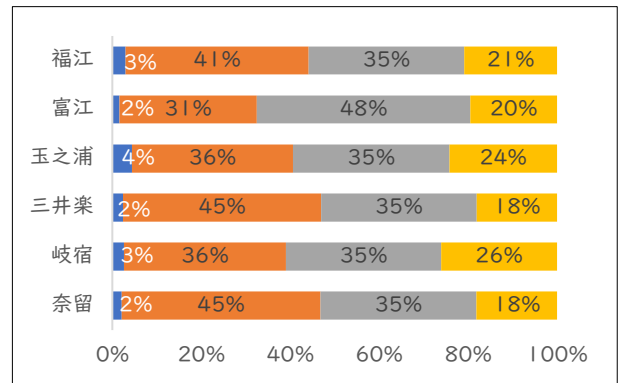
【性別】 男性は「1食」が多く、女性は「2食」が多い。女性は男性と比べて野菜を食べる頻度が多い。

【服薬】 血圧薬あり、血圧薬なしともに「1食」が多い。血圧薬ありが血圧薬なしと比べて野菜を食べる頻度が少ない。

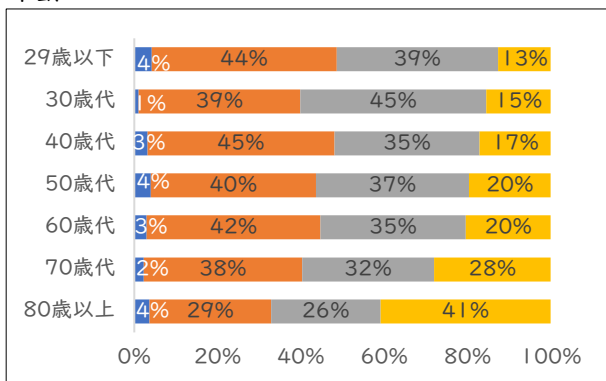
### H29年との比較



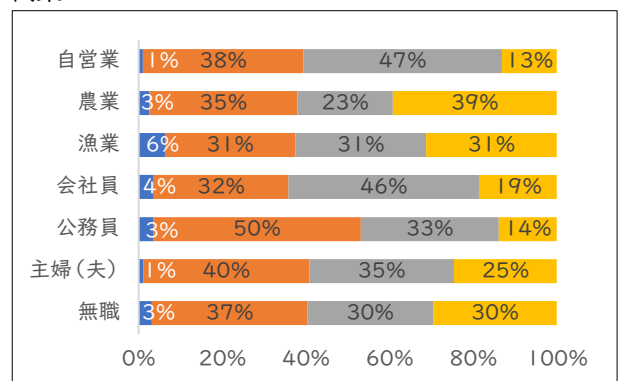
### 居住区



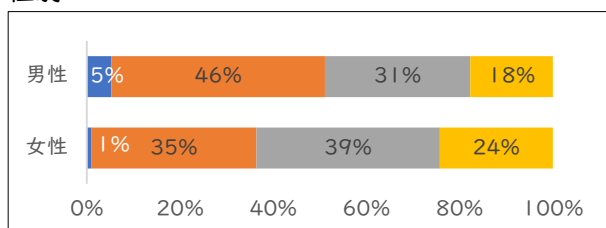
### 年齢



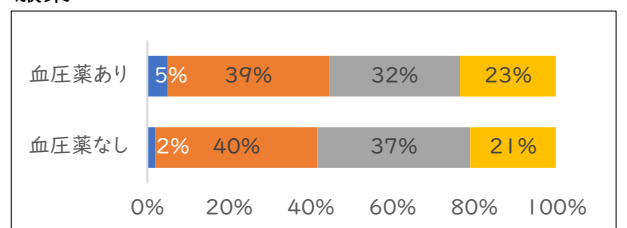
### 職業



### 性別



### 服薬





(11) 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが週に何日ありますか。

※バランスが取れた食事＝1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる食事

【単純集計】 バランスが取れた食事は「週4～5日」以上が6割を超えている。「ほとんどない」が1割。

【H29比較】 R4年調査はH29年調査と比べてバランスが取れた食事が多い。

【居住区】 玉之浦、岐宿は「ほとんど毎日」が多い。

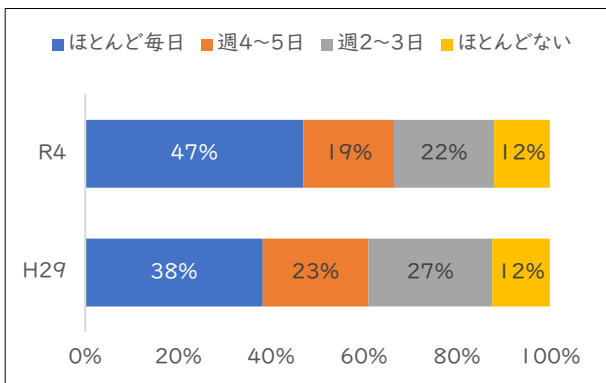
【年齢】 50歳代以上は40歳代以下と比べてバランスが取れた食事が多い。

【職業】 会社員、公務員は「ほとんどない」が多い。自営業・農業・主婦(夫)・無職は「ほとんど毎日」が多い。公務員は漁業以外の職業と比べてバランスが取れた食事が少ない。

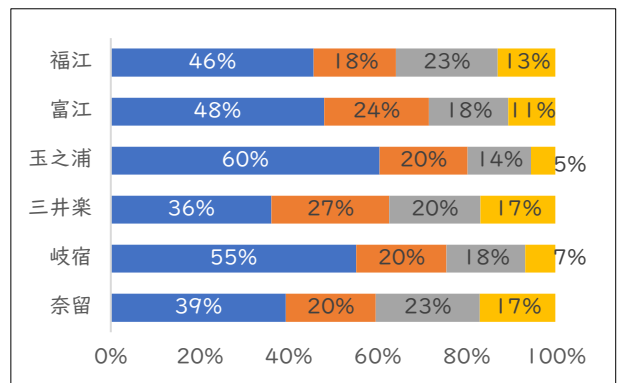
【性別】 男性、女性ともに「ほとんど毎日」が多い。女性は男性と比べてバランスが取れた食事が多い。

【服薬】 血圧薬ありは血圧薬なしと比べてバランスが取れた食事が多い。

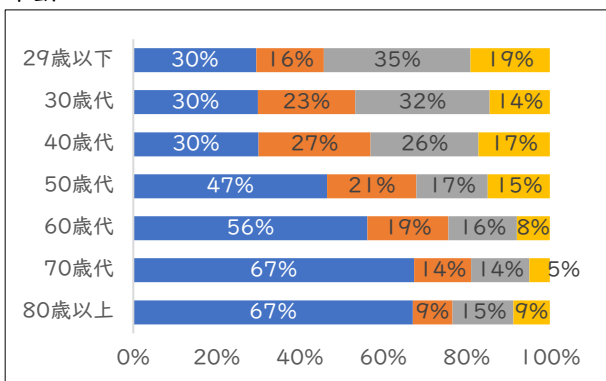
H29年との比較



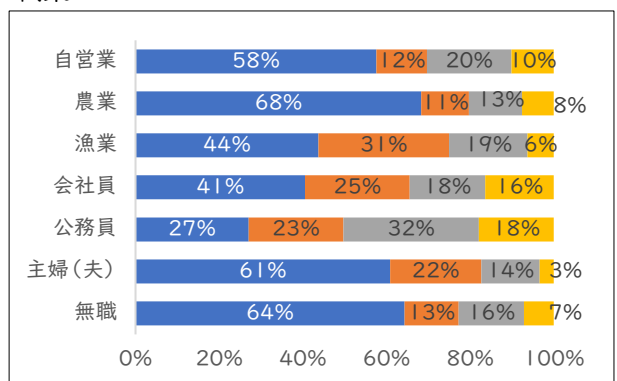
居住区



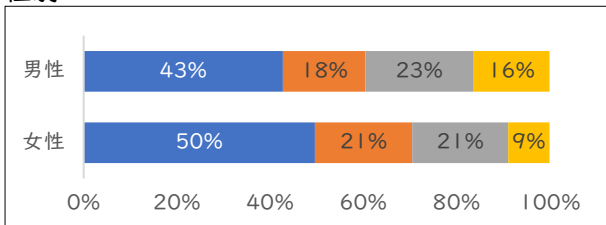
年齢



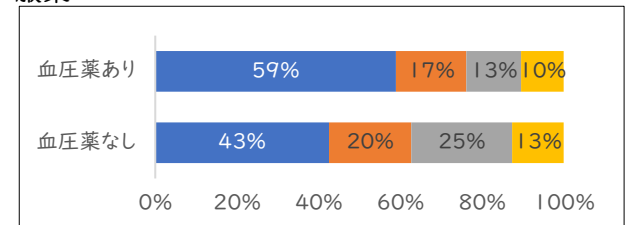
職業



性別



服薬



## 5 回答者の属性別結果

### (1) 年齢別による特徴

味噌汁の具の数	60歳代以上は具の数が多い。50歳代は具の数「1種類」が多い。70歳代以上は50歳代以下と比べて具の数が多い。
汁物の摂取頻度	70歳代以上は50歳代以下と比べて汁物の摂取頻度が多い。
麺類の摂取頻度	30、40歳代は60歳代以上と比べて麺類の摂取頻度が多い。
漬物の摂取頻度	60歳代以上は50歳代以下と比べて漬物の摂取頻度が多い。
魚練り製品摂取頻度	50歳代以上は「週2～3回」以上と「週1回」以下の割合が半々になる。50歳代以上は30歳代以下と比べて魚練り製品の摂取頻度が多い。
塩蔵魚の摂取頻度	50歳代以上は「週2～3回」以上が3割を超えている。50歳代以上は29歳以下と比べて塩蔵魚の摂取頻度が多い。
肉加工品の摂取頻度	40歳代以下は「週2～3回」以上が7割を超えている。50歳代以下は70歳代以上と比べて肉加工品の摂取頻度が多い。
果物の摂取頻度	70歳代以上は「毎日食べる」が多い。60歳代以上は50歳代以下と比べて果物の摂取頻度が多い。
野菜を食べる頻度	30歳代以下は「朝食」において野菜を食べる食事は2割以下、70歳代以上は5割を超えている。年代が高いほど「朝食」において野菜を食べる食事が増え、「夕食」は減る。60歳代以上が50歳代以下と比べて「朝食」において野菜を食べる食事が多い。30、40歳代が70歳代以上と比べて「夕食」において野菜を食べる食事が多い。70歳代以上は野菜を食べる頻度は「3食」が多い。80歳代以上は60歳代以下と比べて野菜を食べる頻度が多い。
バランスが取れた食事	50歳代以上は40歳代以下と比べてバランスが取れた食事が多い。

### (2) 性別による特徴

味噌汁の具の数	女性は男性と比べて具の数が多い。
麺類の摂取頻度	男性は女性と比べて麺類の摂取頻度が多い。
醤油等をかける頻度	男性は女性と比べてしょうゆ等をかける頻度が多い。
果物の摂取頻度	男性は「ほとんど食べない」が多く、女性は「週2～3回」が多い。
野菜を食べる頻度	女性は男性と比べて野菜を食べる食事が多い。男性は野菜を食べる頻度は「1食」が多く、女性は「2食」が多い。女性は男性と比べて野菜を食べる頻度が多い。
バランスが取れた食事	女性は男性と比べてバランスが取れた食事が多い。

### (3) 居住区別による特徴

味噌汁の具の数	福江、富江、三井楽地区は具の数が少ない。
汁物の摂取頻度	富江は汁物を「1日に2杯」以上が多い。
麺類の摂取頻度	玉之浦、岐宿は「ほとんど食べない」が多い。
漬物の摂取頻度	岐宿は「1日2回」以上が多い。
野菜を食べる頻度	玉之浦は「朝食」において野菜を食べる食事が多い。玉之浦は福江、三井楽と比べて「昼食」において野菜を食べる食事が少ない。
バランスが取れた食事	玉之浦、岐宿は「ほとんど毎日」が多い。

### (4) 職業別による特徴

味噌汁の具の数	公務員・会社員は具の数「4種類」が少なく、「1種類」が多い。公務員は漁業以外の職業と比べて具の数が少ない。会社員は農業、主婦(夫)、無職と比べて具の数が少ない。
汁物の摂取頻度	会社員、公務員は「ほとんど飲まない」が多い。公務員は漁業以外の職業と比べて汁物の摂取頻度が少ない。
麺類の摂取頻度	漁業は麺類の摂取頻度が多い。公務員は農業、会社員、主婦(夫)、無職と比べて麺類の摂取頻度が多い。
漬物の摂取頻度	会社員、公務員は「ほとんど食べない」が5割を超えている。会社員、公務員は他の職業と比べて漬物の摂取頻度が少ない。
魚練り製品摂取頻度	公務員は農業、主婦(夫)、無職と比べて魚練り製品の摂取頻度が少ない。
塩蔵魚の摂取頻度	漁業は「週4~5回」以上が多い。公務員は自営業、農業、主婦(夫)、無職と比べて塩蔵魚の摂取頻度が少ない。
肉加工品の摂取頻度	農業は「週1回」以下が5割を超えている。会社員、公務員は農業と比べて肉加工品の摂取頻度が多い。
醤油等をかける頻度	公務員は会社員、主婦(夫)、無職と比べてしょうゆ等をかける頻度が多い。
果物の摂取頻度	会社員、公務員は「ほとんど食べない」が多い。農業・主婦(夫)・無職は「毎日食べる」が多い。公務員は漁業以外の職業と比べて果物の摂取頻度が少ない。
野菜を食べる頻度	会社員、公務員は「朝食」において野菜を食べる食事が少ない。農業、主婦(夫)、無職は会社員、公務員と比べて「朝食」において野菜を食べる食事が多い。会社員が公務員、主婦(夫)、無職と比べて「昼食」において野菜を食べる食事が多い。農業は野菜を食べる頻度は「3食」が多く、自営業、公務員、主婦(夫)、無職は「1食」が多い。公務員は農業、会社員、主婦(夫)、無職と比べて野菜を食べる頻度が少ない。
バランスが取れた食事	会社員、公務員は「ほとんどない」が多い。自営業・農業・主婦(夫)・無職は「ほとんど毎日」が多い。公務員は漁業以外の職業と比べてバランスが取れた食事が少ない。

### (5) 服薬(血圧を下げる薬)状況別の特徴

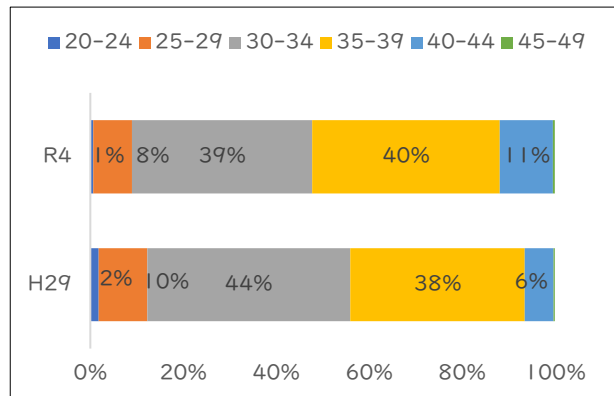
味噌汁の具の数	血圧薬ありは血圧薬なしと比べて具の数が多い。
麺類の摂取頻度	血圧薬なしは血圧薬ありと比べて麺類の摂取頻度が多い。
魚練り製品摂取頻度	血圧薬ありは「週2~3回」が多く、血圧薬なしは「週1回以下」が多い。
醤油等をかける頻度	血圧薬ありが血圧薬なしと比べてしょうゆ等をかける頻度が多い。
野菜を食べる頻度	血圧薬ありは血圧薬なしと比べて「朝食」において野菜を食べる食事が多いが、「昼食」、「夕食」では少ない。血圧薬ありが血圧薬なしと比べて野菜を食べる頻度が少ない。
バランスが取れた食事	血圧薬ありは血圧薬なしと比べてバランスが取れた食事が多い。

### (6) H29年調査との比較

味噌汁の具の数	R4年調査はH29年調査と比べて具の数が多い。
麺類の摂取頻度	R4年調査はH29年調査と比べて麺類の摂取頻度が少ない。
漬物の摂取頻度	R4年調査はH29年調査と比べて漬物の摂取頻度が少ない。
醤油等をかける頻度	R4年調査はH29年調査と比べてしょうゆ等をかける頻度が少ない。
果物の摂取頻度	R4年調査はH29年調査と比べて果物の摂取頻度が多い。
バランスが取れた食事	R4年調査はH29年調査と比べてバランスが取れた食事が多い。
合計点数	R4年調査はH29年調査と比べて合計点数割合が改善。

各質問項目の「望ましい食習慣」を高い点数とし、H29年とR4年調査の合計点数を比較

	H29 n= 727		R4 n= 1,827		P値
	人数	%	人数	%	
合計点数	20-24点	13	1.8	12	0.7
	25-29点	76	10.5	152	8.3
	30-34点	318	43.7	709	38.8
	35-39点	273	37.6	738	40.4
	40-44点	45	6.2	209	11.4
	45-49点	2	0.3	7	0.4



R4年調査は H29年調査と比べて合計点数の割合が改善

6 資料

有意水準 (有意差を判断するための基準) P値<0.05

年齢 (n=1,815)

※(n.s. 有意差なし)

	29歳以下 n= 142		30歳代 n= 291		40歳代 n= 316		50歳代 n= 275		60歳代 n= 304		70歳代 n= 350		80歳以上 n= 137		P値	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
味噌汁の具の数	1種類	14	9.9	15	5.2	30	9.5	39	14.2	22	7.2	9	2.6	4	2.9	<0.01
	2種類	80	56.3	143	49.1	174	55.1	127	46.2	112	36.8	121	34.6	41	29.9	
	3種類	36	25.4	116	39.9	84	26.6	86	31.3	123	40.5	152	43.4	65	47.4	
	4種類	12	8.5	17	5.8	28	8.9	23	8.4	47	15.5	68	19.4	27	19.7	
汁物の摂取頻度	1日3杯以上	1	0.7	14	4.8	15	4.7	10	3.6	13	4.3	28	8.0	12	8.8	<0.01
	1日2杯	31	21.8	64	22.0	66	20.9	63	22.9	85	28.0	114	32.6	36	26.3	
	1日1杯	44	31.0	104	35.7	113	35.8	110	40.0	139	45.7	160	45.7	73	53.3	
	週3~4杯	35	24.6	70	24.1	87	27.5	55	20.0	52	17.1	39	11.1	11	8.0	
	ほぼなし	31	21.8	39	13.4	35	11.1	37	13.5	15	4.9	9	2.6	5	3.6	
麺類の摂取頻度	ほぼ毎日	6	4.2	7	2.4	9	2.8	9	3.3	8	2.6	10	2.9	5	3.6	<0.01
	週2~3回	47	33.1	106	36.4	108	34.2	69	25.1	82	27.0	65	18.6	30	21.9	
	週1回以下	66	46.5	152	52.2	178	56.3	154	56.0	147	48.4	161	46.0	58	42.3	
	ほぼなし	23	16.2	26	8.9	21	6.6	43	15.6	67	22.0	114	32.6	44	32.1	
漬物の摂取頻度	1日3回	0	0.0	1	0.3	1	0.3	1	0.4	17	5.6	39	11.1	24	17.5	<0.01
	1日2回	3	2.1	5	1.7	10	3.2	14	5.1	38	12.5	52	14.9	22	16.1	
	1日1回	22	15.5	38	13.1	53	16.8	63	22.9	86	28.3	124	35.4	37	27.0	
	週3~4回	32	22.5	65	22.3	83	26.3	77	28.0	67	22.0	60	17.1	18	13.1	
	ほぼなし	85	59.9	182	62.5	169	53.5	120	43.6	96	31.6	75	21.4	36	26.3	
魚練り製品摂取頻度	ほぼ毎日	1	0.7	3	1.0	4	1.3	7	2.5	15	4.9	17	4.9	6	4.4	<0.01
	週4~5回	6	4.2	6	2.1	8	2.5	19	6.9	35	11.5	30	8.6	10	7.3	
	週2~3回	34	23.9	76	26.1	104	32.9	108	39.3	116	38.2	124	35.4	57	41.6	
	週1回以下	64	45.1	140	48.1	154	48.7	115	41.8	110	36.2	147	42.0	37	27.0	
	ほぼなし	37	26.1	66	22.7	46	14.6	26	9.5	28	9.2	32	9.1	27	19.7	
塩蔵魚の摂取頻度	ほぼ毎日	0	0.0	0	0.0	2	0.6	5	1.8	7	2.3	11	3.1	3	2.2	<0.01
	週4~5回	1	0.7	3	1.0	4	1.3	7	2.5	10	3.3	16	4.6	8	5.8	
	週2~3回	21	14.8	48	16.5	47	14.9	62	22.5	79	26.0	98	28.0	38	27.7	
	週1回以下	75	52.8	165	56.7	204	64.6	152	55.3	159	52.3	179	51.1	55	40.1	
	ほぼなし	45	31.7	75	25.8	59	18.7	49	17.8	49	16.1	46	13.1	33	24.1	
肉加工品の摂取頻度	ほぼ毎日	12	8.5	25	8.6	19	6.0	16	5.8	21	6.9	22	6.3	5	3.6	<0.01
	週4~5回	14	9.9	35	12.0	33	10.4	27	9.8	22	7.2	21	6.0	4	2.9	
	週2~3回	65	45.8	143	49.1	164	51.9	120	43.6	123	40.5	118	33.7	43	31.4	
	週1回以下	41	28.9	70	24.1	90	28.5	93	33.8	112	36.8	139	39.7	54	39.4	
	ほぼなし	10	7.0	18	6.2	10	3.2	19	6.9	26	8.6	50	14.3	31	22.6	
醤油等をかける頻度	ほぼ毎食	6	4.2	20	6.9	25	7.9	16	5.8	25	8.2	39	11.1	10	7.3	n.s.
	毎日1回	23	16.2	33	11.3	44	13.9	61	22.2	52	17.1	55	15.7	26	19.0	
	時々	86	60.6	186	63.9	179	56.6	143	52.0	161	53.0	165	47.1	54	39.4	
	ほぼなし	27	19.0	52	17.9	68	21.5	55	20.0	66	21.7	91	26.0	47	34.3	
果物の摂取頻度	ほぼ毎日	12	8.5	28	9.6	34	10.8	50	18.2	74	24.3	131	37.4	50	36.5	<0.01
	週4~5回	25	17.6	37	12.7	29	9.2	29	10.5	53	17.4	42	12.0	24	17.5	
	週2~3回	31	21.8	77	26.5	77	24.4	70	25.5	81	26.6	111	31.7	38	27.7	
	週1回	29	20.4	78	26.8	82	25.9	65	23.6	61	20.1	42	12.0	17	12.4	
	ほぼなし	45	31.7	71	24.4	94	29.7	61	22.2	35	11.5	24	6.9	8	5.8	
野菜を食べる頻度	ほぼなし	6	4.2	3	1.0	10	3.2	11	4.0	9	3.0	8	2.3	5	3.6	<0.01
	1日1食	63	44.4	113	38.8	142	44.9	109	39.6	127	41.8	133	38.0	40	29.2	
	1日2食	55	38.7	130	44.7	110	34.8	101	36.7	106	34.9	111	31.7	36	26.3	
	1日3食	18	12.7	45	15.5	54	17.1	54	19.6	62	20.4	98	28.0	56	40.9	
	朝食	24	16.9	55	18.9	79	25.0	84	30.5	133	43.8	196	56.0	98	71.5	
	昼食	72	50.7	173	59.5	153	48.4	141	51.3	122	40.1	158	45.1	70	51.1	
夕食	131	92.3	280	96.2	291	92.1	249	90.5	270	88.8	295	84.3	112	81.8		
バランスが取れた食事	ほぼ毎日	42	29.6	87	29.9	95	30.1	128	46.5	171	56.3	236	67.4	92	67.2	<0.01
	週4~5回	23	16.2	68	23.4	85	26.9	59	21.5	59	19.4	48	13.7	13	9.5	
	週2~3回	50	35.2	94	32.3	82	25.9	47	17.1	50	16.4	49	14.0	20	14.6	
	ほぼなし	27	19.0	42	14.4	54	17.1	41	14.9	24	7.9	17	4.9	12	8.8	

性別 (n=1,773)

		男性 n= 790		女性 n= 983		P値
		人数	%	人数	%	
味噌汁の具の数	1種類	99	12.5	31	3.2	<0.01
	2種類	376	47.6	403	41.0	
	3種類	246	31.1	402	40.9	
	4種類	69	8.7	147	15.0	
汁物の摂取頻度	1日3杯以上	46	5.8	45	4.6	n.s.
	1日2杯	183	23.2	265	27.0	
	1日1杯	325	41.1	397	40.4	
	週3~4杯	152	19.2	192	19.5	
	ほぼなし	84	10.6	84	8.5	
麺類の摂取頻度	ほぼ毎日	35	4.4	19	1.9	<0.01
	週2~3回	283	35.8	218	22.2	
	週1回以下	365	46.2	537	54.6	
	ほぼなし	107	13.5	209	21.3	
漬物の摂取頻度	1日3回	34	4.3	42	4.3	n.s.
	1日2回	51	6.5	87	8.9	
	1日1回	195	24.7	222	22.6	
	週3~4回	186	23.5	205	20.9	
	ほぼなし	324	41.0	427	43.4	
魚練り製品摂取頻度	ほぼ毎日	26	3.3	24	2.4	n.s.
	週4~5回	47	5.9	65	6.6	
	週2~3回	260	32.9	342	34.8	
	週1回以下	348	44.1	405	41.2	
	ほぼなし	109	13.8	147	15.0	
塩蔵魚の摂取頻度	ほぼ毎日	15	1.9	13	1.3	n.s.
	週4~5回	26	3.3	21	2.1	
	週2~3回	177	22.4	200	20.3	
	週1回以下	429	54.3	543	55.2	
	ほぼなし	143	18.1	206	21.0	
肉加工品の摂取頻度	ほぼ毎日	54	6.8	64	6.5	n.s.
	週4~5回	86	10.9	69	7.0	
	週2~3回	337	42.7	424	43.1	
	週1回以下	269	34.1	312	31.7	
	ほぼなし	44	5.6	114	11.6	
醤油等をかける頻度	ほぼ毎食	101	12.8	36	3.7	<0.01
	毎日1回	172	21.8	114	11.6	
	時々	409	51.8	541	55.0	
	ほぼなし	108	13.7	292	29.7	
果物の摂取頻度	ほぼ毎日	110	13.9	249	25.3	n.s.
	週4~5回	85	10.8	153	15.6	
	週2~3回	201	25.4	270	27.5	
	週1回	184	23.3	184	18.7	
	ほぼなし	210	26.6	127	12.9	
野菜を食べる頻度	ほぼなし	42	5.3	10	1.0	<0.01
	1日1食	362	45.8	348	35.4	
	1日2食	246	31.1	387	39.4	
	1日3食	140	17.7	238	24.2	
	朝食	258	32.7	390	39.7	<0.01
	昼食	338	42.8	531	54.0	<0.01
	夕食	678	85.8	915	93.1	<0.01
バランスが取れた食事	ほぼ毎日	338	42.8	488	49.6	<0.01
	週4~5回	140	17.7	205	20.9	
	週2~3回	182	23.0	203	20.7	
	ほぼなし	130	16.5	87	8.9	

居住区 (n=1,803)

		福江 n= 1,220		富江 n= 123		玉之浦 n= 91		三井楽 n= 83		岐宿 n= 192		奈留 n= 94		P値
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
味噌汁の具の数	1種類	91	7.5	13	10.6	5	5.5	7	8.4	9	4.7	4	4.3	<0.05
	2種類	559	45.8	54	43.9	30	33.0	36	43.4	76	39.6	38	40.4	
	3種類	424	34.8	40	32.5	40	44.0	30	36.1	83	43.2	41	43.6	
	4種類	146	12.0	16	13.0	16	17.6	10	12.0	24	12.5	11	11.7	
汁物の摂取頻度	1日3杯以上	65	5.3	5	4.1	4	4.4	2	2.4	15	7.8	2	2.1	<0.05
	1日2杯	289	23.7	48	39.0	25	27.5	15	18.1	47	24.5	32	34.0	
	1日1杯	506	41.5	39	31.7	35	38.5	37	44.6	81	42.2	38	40.4	
	週3~4杯	237	19.4	20	16.3	24	26.4	17	20.5	37	19.3	12	12.8	
	ほぼなし	123	10.1	11	8.9	3	3.3	12	14.5	12	6.3	10	10.6	
麺類の摂取頻度	ほぼ毎日	38	3.1	2	1.6	1	1.1	5	6.0	5	2.6	3	3.2	<0.05
	週2~3回	345	28.3	37	30.1	24	26.4	26	31.3	41	21.4	29	30.9	
	週1回以下	630	51.6	65	52.8	41	45.1	40	48.2	95	49.5	44	46.8	
	ほぼなし	207	17.0	19	15.4	25	27.5	12	14.5	51	26.6	18	19.1	
漬物の摂取頻度	1日3回	45	3.7	7	5.7	8	8.8	4	4.8	15	7.8	2	2.1	<0.01
	1日2回	89	7.3	3	2.4	5	5.5	8	9.6	31	16.1	7	7.4	
	1日1回	272	22.3	39	31.7	26	28.6	19	22.9	38	19.8	26	27.7	
	週3~4回	255	20.9	30	24.4	21	23.1	23	27.7	44	22.9	26	27.7	
	ほぼなし	559	45.8	44	35.8	31	34.1	29	34.9	64	33.3	33	35.1	
魚練り製品摂取頻度	ほぼ毎日	36	3.0	2	1.6	1	1.1	2	2.4	3	1.6	8	8.5	n.s.
	週4~5回	80	6.6	4	3.3	4	4.4	2	2.4	14	7.3	10	10.6	
	週2~3回	402	33.0	46	37.4	30	33.0	33	39.8	73	38.0	32	34.0	
	週1回以下	531	43.5	50	40.7	45	49.5	30	36.1	70	36.5	37	39.4	
	ほぼなし	171	14.0	21	17.1	11	12.1	16	19.3	32	16.7	7	7.4	
塩蔵魚の摂取頻度	ほぼ毎日	16	1.3	0	0.0	3	3.3	2	2.4	4	2.1	3	3.2	n.s.
	週4~5回	35	2.9	3	2.4	2	2.2	1	1.2	5	2.6	3	3.2	
	週2~3回	250	20.5	28	22.8	27	29.7	20	24.1	41	21.4	26	27.7	
	週1回以下	673	55.2	77	62.6	48	52.7	42	50.6	99	51.6	46	48.9	
	ほぼなし	246	20.2	15	12.2	11	12.1	18	21.7	43	22.4	16	17.0	
肉加工品の摂取頻度	ほぼ毎日	78	6.4	7	5.7	8	8.8	6	7.2	10	5.2	10	10.6	n.s.
	週4~5回	112	9.2	11	8.9	5	5.5	6	7.2	15	7.8	6	6.4	
	週2~3回	539	44.2	55	44.7	28	30.8	37	44.6	74	38.5	38	40.4	
	週1回以下	378	31.0	41	33.3	43	47.3	28	33.7	73	38.0	32	34.0	
	ほぼなし	113	9.3	9	7.3	7	7.7	6	7.2	20	10.4	8	8.5	
醤油等をかける頻度	ほぼ毎食	94	7.7	13	10.6	4	4.4	5	6.0	20	10.4	5	5.3	n.s.
	毎日1回	203	16.6	13	10.6	15	16.5	17	20.5	26	13.5	22	23.4	
	時々	647	53.0	67	54.5	45	49.5	49	59.0	107	55.7	49	52.1	
	ほぼなし	276	22.6	30	24.4	27	29.7	12	14.5	39	20.3	18	19.1	
果物の摂取頻度	ほぼ毎日	247	20.2	26	21.1	16	17.6	13	15.7	41	21.4	28	29.8	n.s.
	週4~5回	165	13.5	20	16.3	17	18.7	3	3.6	26	13.5	9	9.6	
	週2~3回	318	26.1	32	26.0	29	31.9	25	30.1	49	25.5	27	28.7	
	週1回	256	21.0	23	18.7	19	20.9	23	27.7	39	20.3	13	13.8	
	ほぼなし	234	19.2	22	17.9	10	11.0	19	22.9	37	19.3	17	18.1	
野菜を食べる頻度	ほぼなし	36	3.0	2	1.6	4	4.4	2	2.4	5	2.6	2	2.1	n.s.
	1日1食	503	41.2	38	30.9	33	36.3	37	44.6	70	36.5	42	44.7	
	1日2食	427	35.0	59	48.0	32	35.2	29	34.9	67	34.9	33	35.1	
	1日3食	254	20.8	24	19.5	22	24.2	15	18.1	50	26.0	17	18.1	
	朝食	429	35.2	44	35.8	48	52.7	25	30.1	84	43.8	35	37.2	
	昼食	592	48.5	69	56.1	35	38.5	40	48.2	97	50.5	46	48.9	
	夕食	1098	90.0	115	93.5	80	87.9	75	90.4	173	90.1	78	83.0	
バランスが取れた食事	ほぼ毎日	557	45.7	59	48.0	55	60.4	30	36.1	106	55.2	37	39.4	<0.01
	週4~5回	225	18.4	29	23.6	18	19.8	22	26.5	39	20.3	19	20.2	
	週2~3回	280	23.0	22	17.9	13	14.3	17	20.5	34	17.7	22	23.4	
	ほぼなし	158	13.0	13	10.6	5	5.5	14	16.9	13	6.8	16	17.0	

職業 (n=1,667)

	自営業 n= 99		農業 n= 79		漁業 n= 16		会社員 n= 360		公務員 n= 525		主婦(夫) n= 179		無職 n= 409		P値	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
味噌汁の具の数	1種類	7	7.1	4	5.1	0	0.0	33	9.2	57	10.9	3	1.7	22	5.4	<0.01
	2種類	39	39.4	24	30.4	6	37.5	170	47.2	297	56.6	59	33.0	146	35.7	
	3種類	38	38.4	37	46.8	7	43.8	118	32.8	142	27.0	81	45.3	170	41.6	
	4種類	15	15.2	14	17.7	3	18.8	39	10.8	29	5.5	36	20.1	71	17.4	
汁物の摂取頻度	1日3杯以上	3	3.0	6	7.6	1	6.3	19	5.3	15	2.9	8	4.5	35	8.6	<0.01
	1日2杯	33	33.3	24	30.4	4	25.0	95	26.4	86	16.4	63	35.2	102	24.9	
	1日1杯	38	38.4	35	44.3	8	50.0	120	33.3	202	38.5	75	41.9	209	51.1	
	週3~4杯	20	20.2	12	15.2	2	12.5	78	21.7	137	26.1	27	15.1	50	12.2	
	ほぼなし	5	5.1	2	2.5	1	6.3	48	13.3	85	16.2	6	3.4	13	3.2	
麺類の摂取頻度	ほぼ毎日	3	3.0	2	2.5	1	6.3	11	3.1	19	3.6	4	2.2	14	3.4	<0.01
	週2~3回	30	30.3	18	22.8	8	50.0	91	25.3	179	34.1	34	19.0	98	24.0	
	週1回以下	47	47.5	36	45.6	4	25.0	205	56.9	282	53.7	102	57.0	171	41.8	
	ほぼなし	19	19.2	23	29.1	3	18.8	53	14.7	45	8.6	39	21.8	126	30.8	
漬物の摂取頻度	1日3回	5	5.1	9	11.4	3	18.8	1	0.3	3	0.6	12	6.7	45	11.0	<0.01
	1日2回	8	8.1	15	19.0	3	18.8	3	0.8	18	3.4	22	12.3	61	14.9	
	1日1回	31	31.3	25	31.6	4	25.0	68	18.9	86	16.4	56	31.3	118	28.9	
	週3~4回	19	19.2	18	22.8	2	12.5	96	26.7	133	25.3	36	20.1	65	15.9	
	ほぼなし	36	36.4	12	15.2	4	25.0	192	53.3	285	54.3	53	29.6	120	29.3	
魚練り製品摂取頻度	ほぼ毎日	3	3.0	0	0.0	0	0.0	6	1.7	9	1.7	4	2.2	25	6.1	<0.01
	週4~5回	9	9.1	4	5.1	3	18.8	17	4.7	21	4.0	17	9.5	35	8.6	
	週2~3回	25	25.3	41	51.9	4	25.0	122	33.9	149	28.4	69	38.5	151	36.9	
	週1回以下	46	46.5	24	30.4	8	50.0	173	48.1	240	45.7	70	39.1	151	36.9	
	ほぼなし	16	16.2	10	12.7	1	6.3	42	11.7	106	20.2	19	10.6	47	11.5	
塩蔵魚の摂取頻度	ほぼ毎日	3	3.0	2	2.5	0	0.0	4	1.1	4	0.8	3	1.7	10	2.4	<0.01
	週4~5回	5	5.1	2	2.5	2	12.5	5	1.4	6	1.1	6	3.4	17	4.2	
	週2~3回	30	30.3	23	29.1	5	31.3	58	16.1	93	17.7	49	27.4	105	25.7	
	週1回以下	48	48.5	40	50.6	7	43.8	228	63.3	286	54.5	94	52.5	202	49.4	
	ほぼなし	13	13.1	12	15.2	2	12.5	65	18.1	136	25.9	27	15.1	75	18.3	
肉加工品の摂取頻度	ほぼ毎日	3	3.0	2	2.5	0	0.0	23	6.4	39	7.4	12	6.7	33	8.1	<0.01
	週4~5回	10	10.1	4	5.1	0	0.0	28	7.8	65	12.4	19	10.6	21	5.1	
	週2~3回	38	38.4	29	36.7	10	62.5	180	50.0	235	44.8	67	37.4	147	35.9	
	週1回以下	38	38.4	35	44.3	6	37.5	113	31.4	156	29.7	62	34.6	142	34.7	
	ほぼなし	10	10.1	9	11.4	0	0.0	16	4.4	30	5.7	19	10.6	66	16.1	
醤油等をかける頻度	ほぼ毎食	11	11.1	8	10.1	0	0.0	12	3.3	55	10.5	5	2.8	41	10.0	<0.01
	毎日1回	21	21.2	14	17.7	2	12.5	50	13.9	98	18.7	24	13.4	68	16.6	
	時々	53	53.5	39	49.4	8	50.0	209	58.1	292	55.6	103	57.5	185	45.2	
	ほぼなし	14	14.1	18	22.8	6	37.5	89	24.7	80	15.2	47	26.3	115	28.1	
果物の摂取頻度	ほぼ毎日	12	12.1	23	29.1	3	18.8	59	16.4	48	9.1	59	33.0	135	33.0	<0.01
	週4~5回	20	20.2	10	12.7	0	0.0	48	13.3	57	10.9	28	15.6	57	13.9	
	週2~3回	33	33.3	19	24.1	8	50.0	91	25.3	121	23.0	49	27.4	121	29.6	
	週1回	18	18.2	16	20.3	4	25.0	69	19.2	145	27.6	34	19.0	57	13.9	
	ほぼなし	16	16.2	11	13.9	1	6.3	93	25.8	154	29.3	9	5.0	39	9.5	
野菜を食べる頻度	ほぼなし	1	1.0	2	2.5	1	6.3	13	3.6	18	3.4	2	1.1	13	3.2	<0.01
	1日1食	38	38.4	28	35.4	5	31.3	116	32.2	261	49.7	71	39.7	152	37.2	
	1日2食	47	47.5	18	22.8	5	31.3	164	45.6	173	33.0	62	34.6	123	30.1	
	1日3食	13	13.1	31	39.2	5	31.3	67	18.6	73	13.9	44	24.6	121	29.6	
	朝食	37	37.4	47	59.5	9	56.3	100	27.8	104	19.8	89	49.7	227	55.5	
昼食	47	47.5	40	50.6	6	37.5	218	60.6	234	44.6	75	41.9	190	46.5	n.s.	
夕食	87	87.9	70	88.6	15	93.8	327	90.8	488	93.0	163	91.1	344	84.1	n.s.	
バランスが取れた食事	ほぼ毎日	57	57.6	54	68.4	7	43.8	146	40.6	142	27.0	109	60.9	263	64.3	<0.01
	週4~5回	12	12.1	9	11.4	5	31.3	90	25.0	119	22.7	39	21.8	53	13.0	
	週2~3回	20	20.2	10	12.7	3	18.8	65	18.1	170	32.4	25	14.0	64	15.6	
	ほぼなし	10	10.1	6	7.6	1	6.3	59	16.4	94	17.9	6	3.4	29	7.1	



服薬 (n=1,788)

		血圧薬あり n= 499		血圧薬なし n= 1,289		P値
		人数	%	人数	%	
味噌汁の具の数	1種類	31	6.2	98	7.6	<0.05
	2種類	197	39.5	590	45.8	
	3種類	196	39.3	454	35.2	
	4種類	75	15.0	147	11.4	
汁物の摂取頻度	1日3杯以上	30	6.0	62	4.8	n.s.
	1日2杯	142	28.5	313	24.3	
	1日1杯	221	44.3	510	39.6	
	週3~4杯	73	14.6	268	20.8	
	ほぼなし	33	6.6	136	10.6	
麺類の摂取頻度	ほぼ毎日	14	2.8	40	3.1	<0.01
	週2~3回	127	25.5	372	28.9	
	週1回以下	239	47.9	662	51.4	
	ほぼなし	119	23.8	215	16.7	
漬物の摂取頻度	1日3回	39	7.8	43	3.3	n.s.
	1日2回	58	11.6	82	6.4	
	1日1回	144	28.9	276	21.4	
	週3~4回	90	18.0	305	23.7	
	ほぼなし	168	33.7	583	45.2	
魚練り製品摂取頻度	ほぼ毎日	14	2.8	37	2.9	n.s.
	週4~5回	31	6.2	84	6.5	
	週2~3回	201	40.3	404	31.3	
	週1回以下	193	38.7	563	43.7	
	ほぼなし	60	12.0	201	15.6	
塩蔵魚の摂取頻度	ほぼ毎日	13	2.6	14	1.1	n.s.
	週4~5回	20	4.0	30	2.3	
	週2~3回	139	27.9	250	19.4	
	週1回以下	233	46.7	733	56.9	
	ほぼなし	94	18.8	262	20.3	
肉加工品の摂取頻度	ほぼ毎日	26	5.2	93	7.2	n.s.
	週4~5回	36	7.2	120	9.3	
	週2~3回	194	38.9	566	43.9	
	週1回以下	181	36.3	410	31.8	
	ほぼなし	62	12.4	100	7.8	
醤油等をかける頻度	ほぼ毎食	53	10.6	88	6.8	<0.01
	毎日1回	98	19.6	190	14.7	
	時々	231	46.3	727	56.4	
	ほぼなし	117	23.4	284	22.0	
果物の摂取頻度	ほぼ毎日	124	24.8	249	19.3	n.s.
	週4~5回	64	12.8	174	13.5	
	週2~3回	148	29.7	330	25.6	
	週1回	87	17.4	277	21.5	
	ほぼなし	76	15.2	259	20.1	
野菜を食べる頻度	ほぼなし	25	5.0	26	2.0	<0.01
	1日1食	197	39.5	511	39.6	
	1日2食	160	32.1	482	37.4	
	1日3食	117	23.4	270	20.9	
	朝食	240	48.1	428	33.2	n.s.
	昼食	212	42.5	667	51.7	n.s.
	夕食	416	83.4	1190	92.3	n.s.
バランスが取れた食事	ほぼ毎日	294	58.9	548	42.5	<0.01
	週4~5回	86	17.2	260	20.2	
	週2~3回	67	13.4	318	24.7	
	ほぼなし	52	10.4	163	12.6	

## H29年調査とR4年調査

		H29 n= 727		R4 n= 1,827		P値
		人数	%	人数	%	
味噌汁の具の数	1種類	47	6.5	133	7.3	<0.01
	2種類	371	51.0	802	43.9	
	3種類	261	35.9	666	36.5	
	4種類	48	6.6	226	12.4	
汁物の摂取頻度	1日3杯以上	31	4.3	94	5.1	n.s.
	1日2杯	213	29.3	463	25.3	
	1日1杯	282	38.8	747	40.9	
	週3~4杯	133	18.3	351	19.2	
	ほぼなし	68	9.4	172	9.4	
麺類の摂取頻度	ほぼ毎日	16	2.2	55	3.0	<0.01
	週2~3回	242	33.3	511	28.0	
	週1回以下	396	54.5	920	50.4	
	ほぼなし	73	10.0	341	18.7	
漬物の摂取頻度	1日3回	29	4.0	84	4.6	<0.01
	1日2回	80	11.0	145	7.9	
	1日1回	167	23.0	426	23.3	
	週3~4回	143	19.7	404	22.1	
	ほぼなし	308	42.4	768	42.0	
魚練り製品摂取頻度	ほぼ毎日	26	3.6	53	2.9	n.s.
	週4~5回	36	5.0	115	6.3	
	週2~3回	252	34.7	622	34.0	
	週1回以下	309	42.5	772	42.3	
	ほぼなし	104	14.3	265	14.5	
塩蔵魚の摂取頻度	ほぼ毎日	12	1.7	28	1.5	n.s.
	週4~5回	16	2.2	50	2.7	
	週2~3回	195	26.8	396	21.7	
	週1回以下	368	50.6	994	54.4	
	ほぼなし	136	18.7	359	19.6	
肉加工品の摂取頻度	ほぼ毎日	54	7.4	120	6.6	n.s.
	週4~5回	96	13.2	157	8.6	
	週2~3回	320	44.0	781	42.7	
	週1回以下	207	28.5	603	33.0	
	ほぼなし	50	6.9	166	9.1	
醤油等をかける頻度	ほぼ毎食	60	8.3	141	7.7	<0.01
	毎日1回	149	20.5	296	16.2	
	時々	393	54.1	981	53.7	
	ほぼなし	125	17.2	409	22.4	
果物の摂取頻度	ほぼ毎日	124	17.1	383	21.0	<0.01
	週4~5回	113	15.5	241	13.2	
	週2~3回	202	27.8	486	26.6	
	週1回	167	23.0	376	20.6	
	ほぼなし	121	16.6	341	18.7	
野菜を食べる頻度	ほぼなし	36	5.0	52	2.8	n.s.
	1日1食	278	38.2	731	40.0	
	1日2食	266	36.6	653	35.7	
	1日3食	147	20.2	391	21.4	
	朝食	257	35.4	676	37.0	
	昼食	364	50.1	895	49.0	
	夕食	663	91.2	1639	89.7	
バランスが取れた食事	ほぼ毎日	278	38.2	858	47.0	<0.01
	週4~5回	165	22.7	356	19.5	
	週2~3回	194	26.7	394	21.6	
	ほぼなし	90	12.4	219	12.0	

## 効果的な適塩活動を展開するための食生活実態調査

※該当する項目 1 つに○をつけてください。

●年齢	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	
●性別	男性	女性						
●居住区	福江	富江	玉之浦	三井楽	岐宿	奈留		
●職業	自営業	農業	漁業	会社員	公務員	主婦(夫)	無職	その他
●血圧を下げる薬の服用状況	服薬あり			服薬なし				

●日頃の食事の状況

食べる頻度を答えてください

質問項目	1	2	3	4	5
通常のみそ汁の具の数	1種類	2種類	3種類	4種類	/
みそ汁、スープなど	1日3杯以上	1日に2杯	1日に1杯	週3~4杯	ほとんど飲まない
ラーメン、うどんなどの麺類	ほぼ毎日	週2~3回	週1回以下	ほとんど食べない	/
漬物(梅干しやたくあんなど)	1日3回	1日2回	1日1回	週3~4回	ほとんど食べない
かまぼこ、ちくわなどの練り製品	ほぼ毎日	週4~5回	週2~3回	週1回以下	ほとんど食べない
あじの開き、みりん干し 塩さばなどの塩蔵魚	ほぼ毎日	週4~5回	週2~3回	週1回以下	ほとんど食べない
ハム、ソーセージ、 ベーコンなど肉加工品	ほぼ毎日	週4~5回	週2~3回	週1回以下	ほとんど食べない
食卓でしょうゆやソースをかける頻度	ほとんど毎食かける	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	/
果物	毎日食べる	週4~5回	週2~3回	週1回	ほとんど食べない
朝・昼・タのうち、野菜を食べる食事 (この質問のみ該当するものすべてに○)	朝食	昼食	夕食	ほとんど食べない	/
1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが週に何日ありますか。	ほとんど毎日	週4~5日	週2~3日	ほとんどない	/