

令和6年度都城北諸県地域・職域連携推進協議会

「働く世代」の生活習慣アンケート結果

都城北諸県地域は、「**心疾患、脳血管疾患の死亡率が高い**」「**肥満者の割合が高い**」地域であり、当協議会では、「働く世代」の生活習慣に関する実態を把握し、課題解決に向けた実践的な取組を検討するため、標記アンケートを実施いたしました。

このたび、事務局にてアンケート結果をまとめましたので、御報告いたします。

アンケート回答に御協力いただきありがとうございました。

○対象：都城北諸県地域の事業所（行政機関、医療機関を除く）

○実施期間：令和6年7月1日～7月31日

○回答数：695人

○アンケート結果について（概要）

○回答者の特性

- ・「肥満」が約3割であった。
- ・「移動や立っている仕事を中心」が約4割で最も多い。
- ・9割以上が自家用車で通勤している。

○「食習慣」について

- ・朝食を「ほとんど食べない」が約2割であった。
- ・「主食・主菜・副菜がそろった食事（バランスの良い食事）が1日1回以下」が約5割であった。
- ・よく食べる調理法は「炒める」が最も多く、次いで「焼く」が多かった。
- ・就寝前2時間以内に夕食または夜食をとることが「週3回以上ある」が、約3割であった。

○「運動習慣」について

- ・運動習慣が「ほとんどない」が約5割であった。
- ・運動できない理由としては、①「忙しくて時間がない」②「めんどうである」③「運動等が嫌い」の順が多かった。

○「飲酒習慣」について

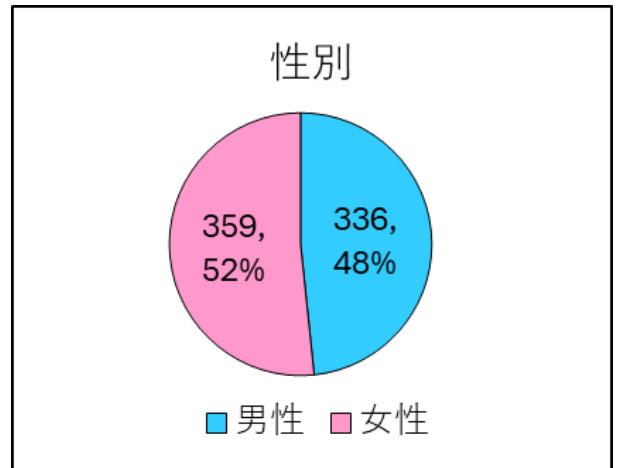
- ・飲酒習慣が「毎日」が約2割であった。
- ・1日あたりの飲酒量が「3合以上」が約1割であった。
- ・よく飲むお酒では、①「ビール・発泡酒」②「酎ハイ」③「焼酎」の順が多かった。

I あなたについて

<性別>

男性 336

女性 359



<年代>

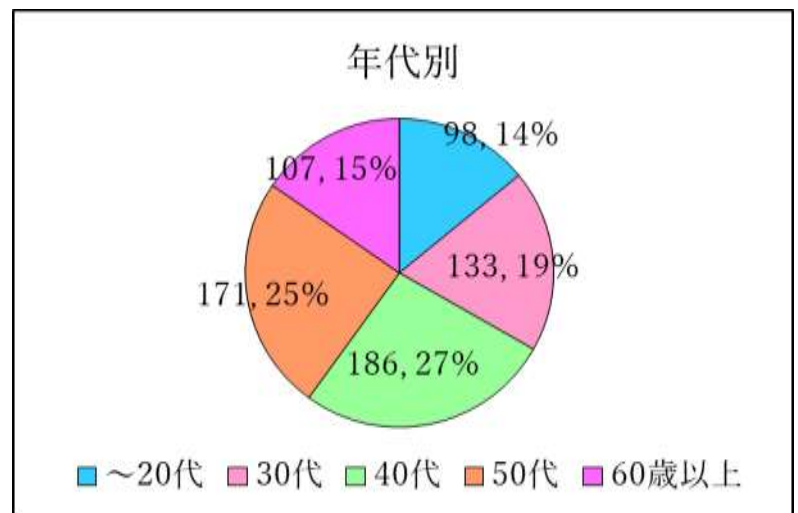
～20代 98

30代 133

40代 186

50代 171

60歳以上 107

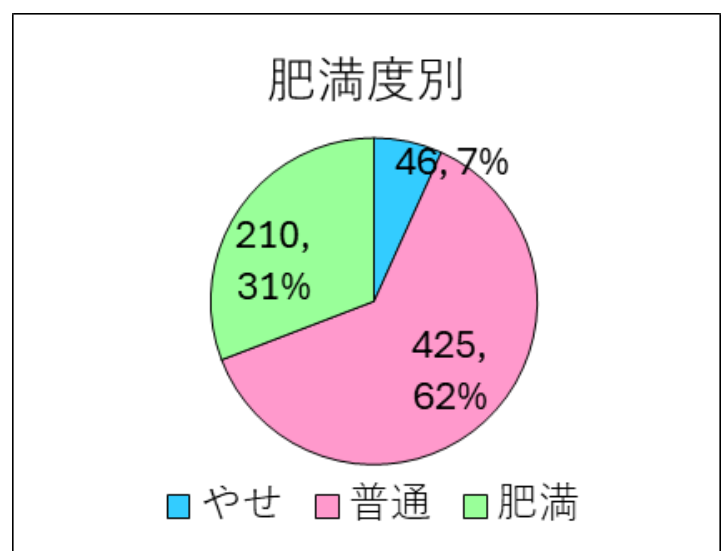


<肥満度>

やせ 46

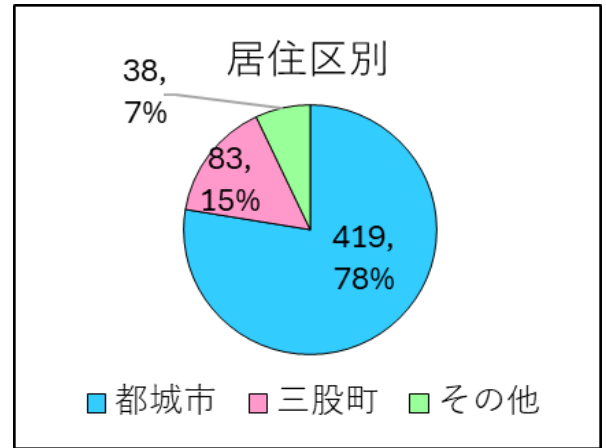
普通 425

肥満 210



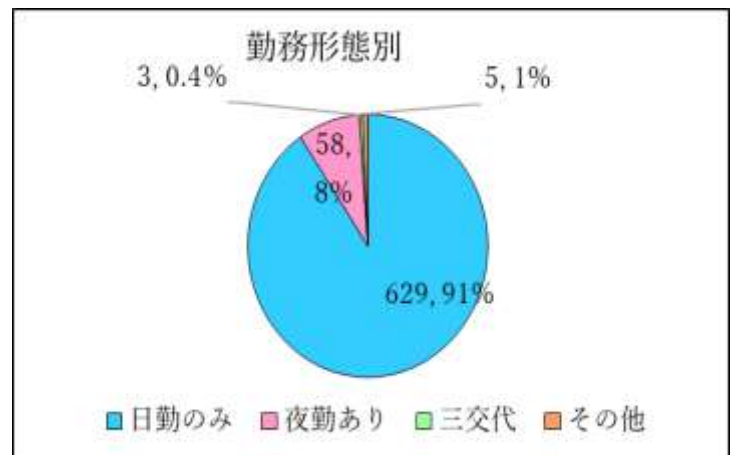
<居住区>

都城市	419
三股町	83
その他	38



<勤務形態>

日勤のみ	629
夜勤あり	58
三交代	3
その他	5



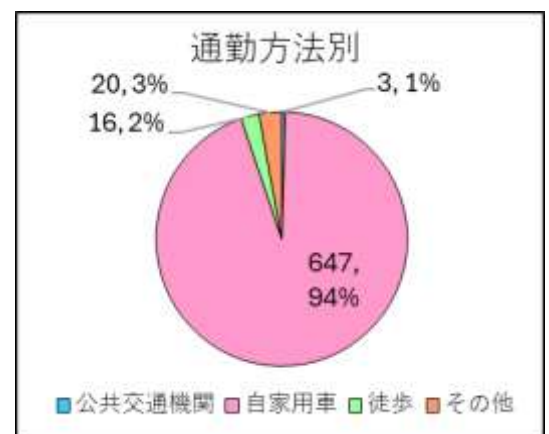
<生活活動>

① 座った仕事を中心に、静的な活動が中心	151
② 座った仕事を中心だが、通勤や職場内の移動で動く	221
③ 移動や立っている仕事を中心	320



<通勤方法>

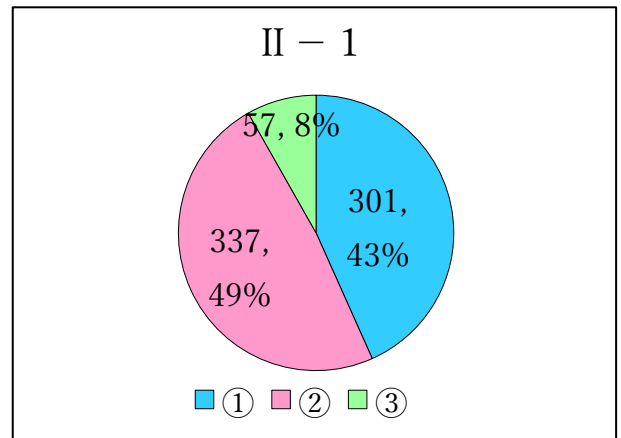
公共交通機関	3
自家用車	647
徒歩	16
その他（自転車など）	3



II 食習慣・生活習慣について

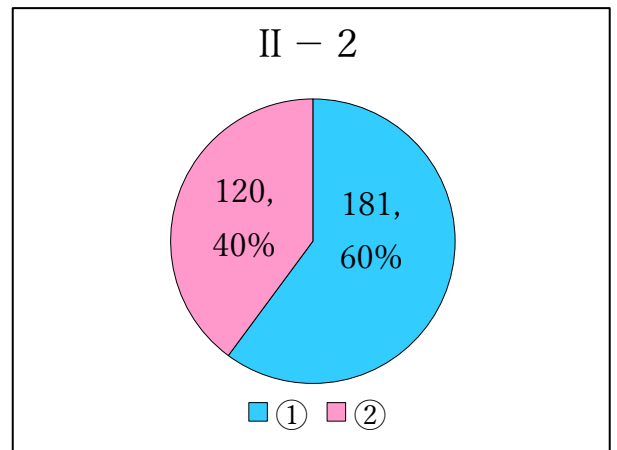
1 健康維持のために取り組まれていることはありますか（食事・運動など）

- ① 取り組んでいる 301
- ② 関心はあるが、取り組んでいない 337
- ③ 関心がなく、取り組んでいない 57



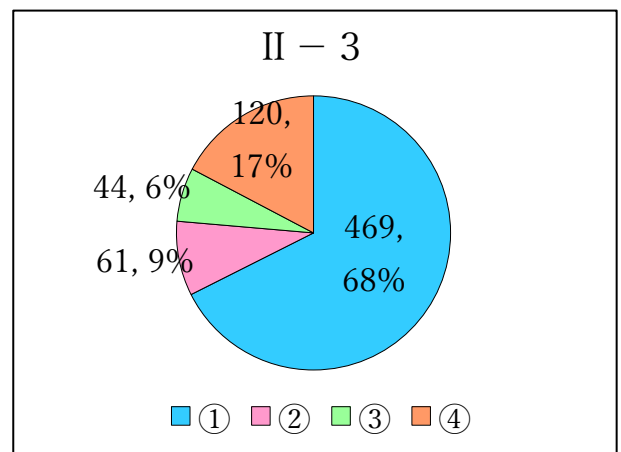
2 健康維持の取組の中でも、特に減量（ダイエット）に取り組んでいますか （II - 1 で①と回答した方）

- ① 取り組んでいる 181
- ② 取り組んでいない（他の取組を行っている） 120



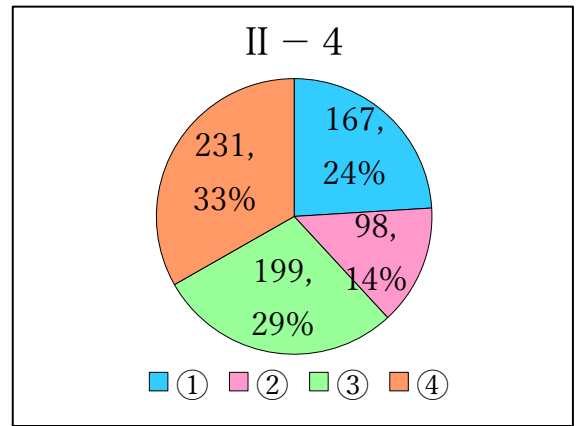
3 朝食を食べますか（菓子・嗜好飲料などの食品のみ、サプリメント、栄養ドリンク剤のみの場合は「食べない」とする）

- ① ほとんど毎日（週6日以上） 469
- ② 週4～5日 61
- ③ 週2～3日 44
- ④ ほとんど食べない（週1日以下） 120



4 間食・夜食（夕食後の飲食）をしますか

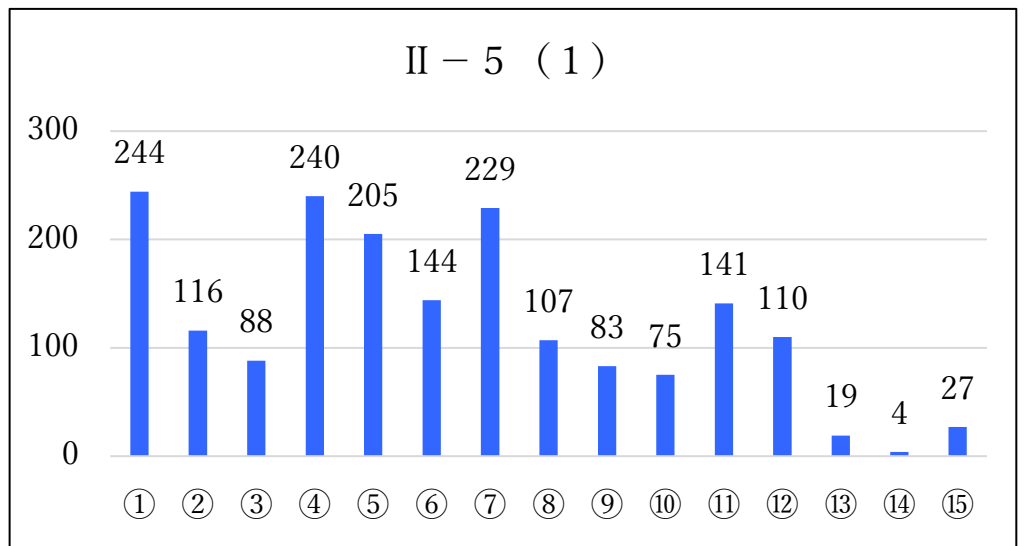
- ① ほとんど毎日（週6日以上） 167
- ② 週4～5日 98
- ③ 週2～3日 199
- ④ ほとんど食べない（週1日以下） 231



5 間食や夜食では何を飲食しますか（複数回答可）

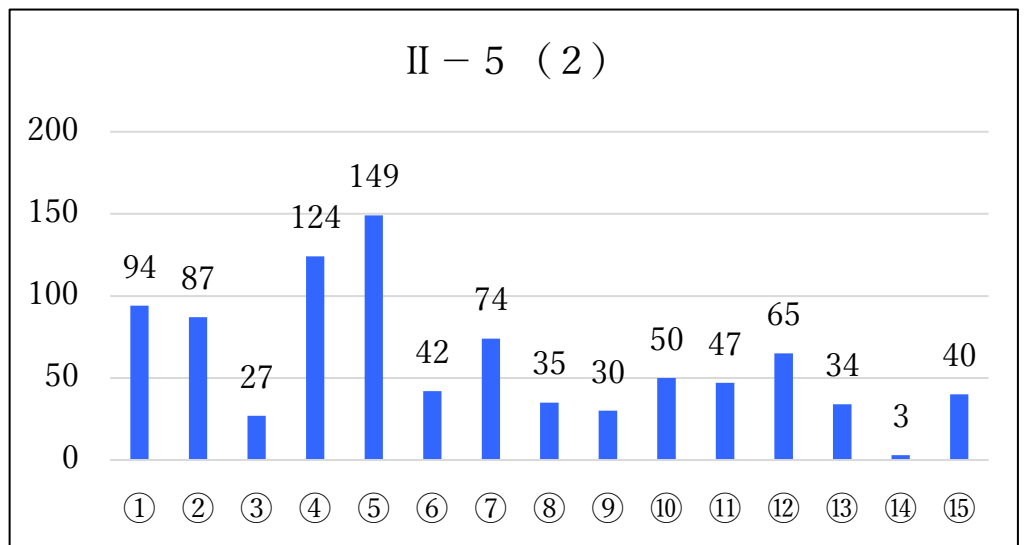
- ① 缶コーヒー・ジュース ② 炭酸飲料 ③ 菓子パン ④ スナック菓子 ⑤ アイスクリーム類
- ⑥ クッキー類 ⑦ チョコレート ⑧ 和菓子（饅頭など） ⑨ 洋菓子（ケーキなど）
- ⑩ ヨーグルト等 ⑪ せんべい ⑫ 果物 ⑬ カップラーメン ⑭ ピザ ⑮ その他

(1) 間食



その他の回答：ドリップコーヒー、あめ、ナッツ類（5）／お茶、食べない（3）
グミ（2）／炭酸水、チーズ、茎わかめ、アルコール（1）

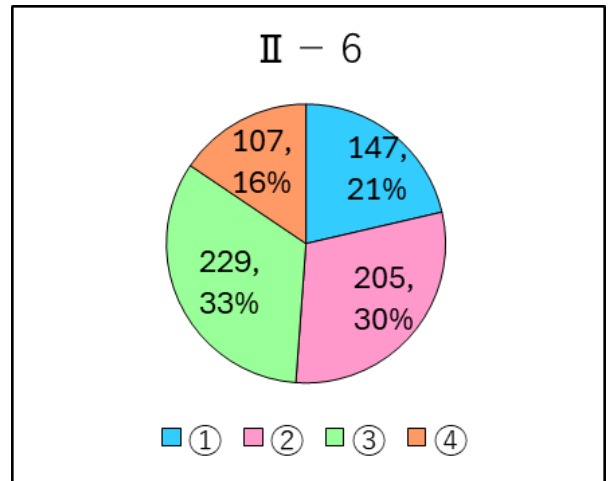
(2) 夜食



その他の回答：お茶（8）／食べない（6）／アルコール（5）／ナッツ類（4）
炭酸水、コーヒー、惣菜（2）／牛丼、ゼリー、茎わかめ、ウィンナー、
鶏皮、ご飯と納豆、おにぎり、牛乳（1）

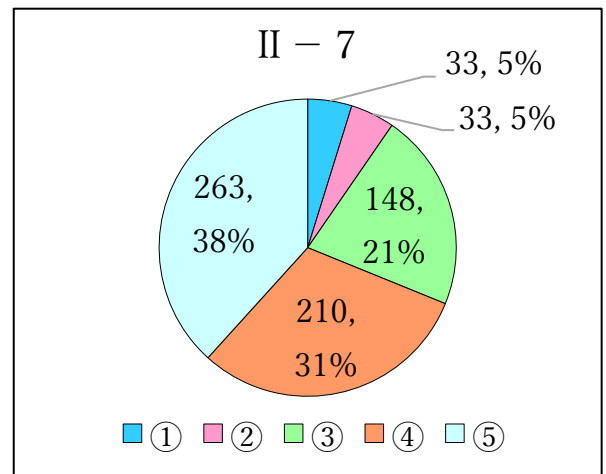
6 主食・主菜・副菜がそろった食事をするようにしていますか

- ① 毎食そろえている 147
- ② 1日2食そろえている 205
- ③ 1日1食そろえている 229
- ④ ほとんどそろえていない 107



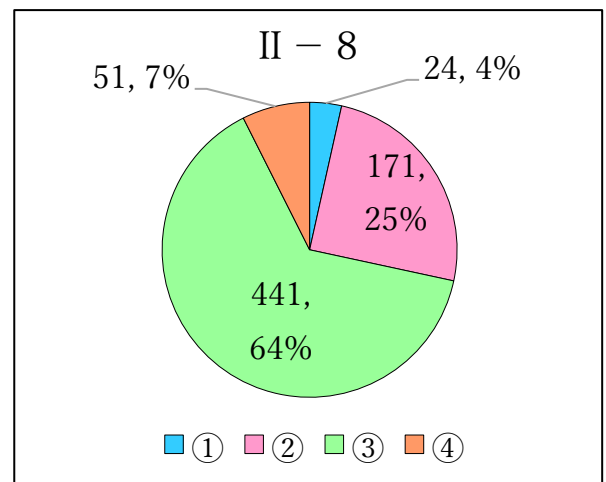
7 主食についてお尋ねします。1回の食事で主食同士を組み合わせる食べることがありますか

- ① ほとんど毎日 (週6日以上) 33
- ② 週4~5日 33
- ③ 週1~3日 148
- ④ 月2~3日 210
- ⑤ ほとんどない (月1日以下) 263



8 副菜を1日何皿食べていますか

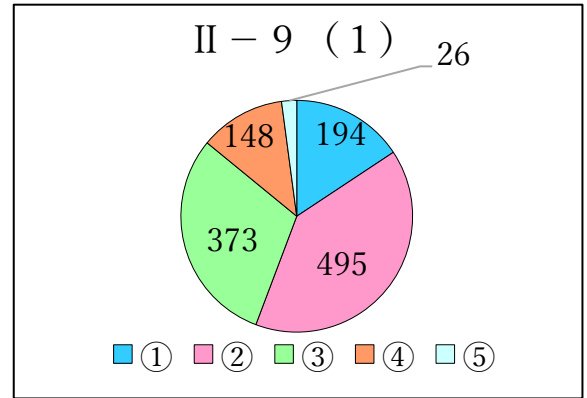
- ① 5~6皿以上 24
- ② 3~4皿 171
- ③ 1~2皿 441
- ④ ほとんど食べていない 51



9 食生活・食行動についてお尋ねします。

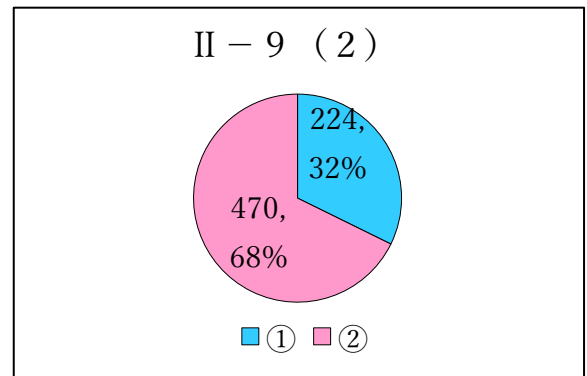
(1) よく食べる調理法についてお答えください (2つまで回答可)

- ① 揚げる 194
- ② 炒める 495
- ③ 焼く 373
- ④ 煮る 148
- ⑤ 蒸す 26



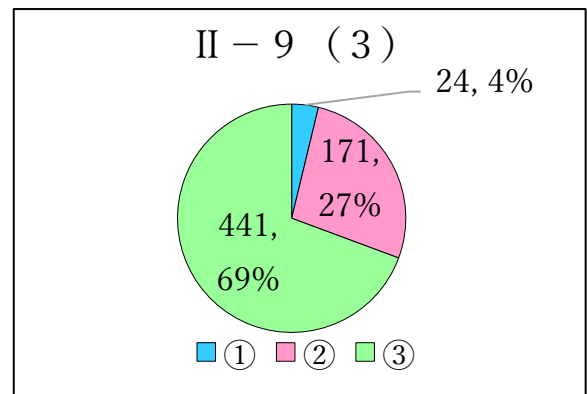
(2) 就寝前2時間以内に夕食または夜食をとることが週3回以上ありますか

- ① ある 224
- ② ない 470



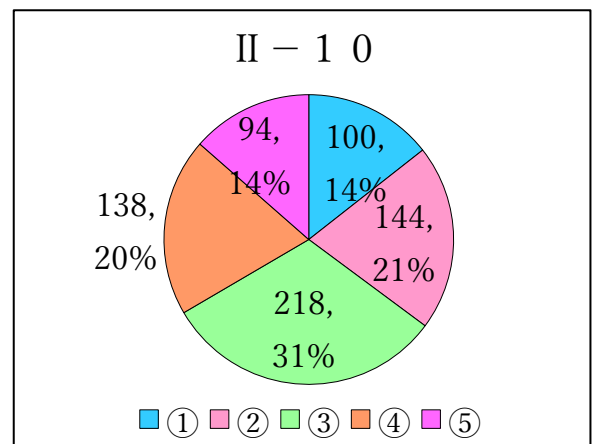
(3) 他の人と比較して食べる速度が速いですか

- ① 速い 24
- ② ふつう 171
- ③ 遅い 441



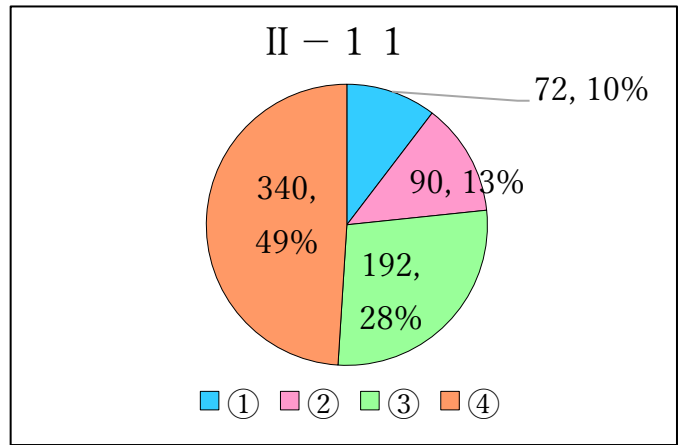
10 中食・外食はどれくらいの頻度で利用しますか

- ① 週4日以上 100
- ② 週2~3回 144
- ③ 週1回 218
- ④ 月1回 138
- ⑤ ほとんど利用しない 94

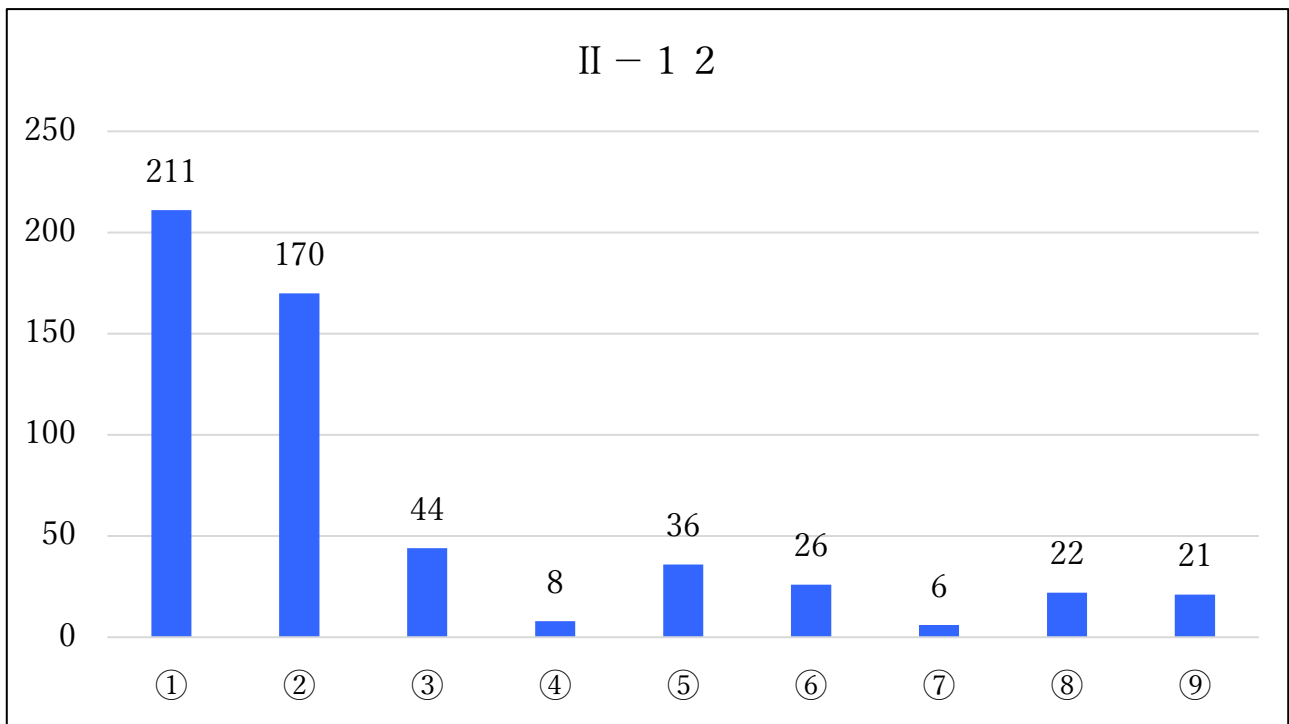


1 1 運動状況について、どれくらいの頻度で運動をしていますか

① ほとんど毎日	72
② 週3～4回程度	90
③ 週1～2回程度	192
④ ほとんど(まったく)ない	340



1 2 運動をしない(できない)主な理由は何ですか(複数回答可)(II-11で④と回答した方)

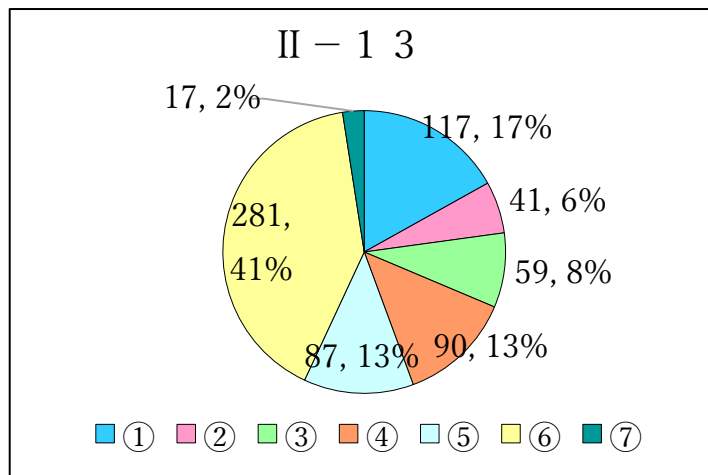


① 忙しくて時間がない	211
② めんどくである	170
③ 運動等が嫌い	44
④ けがをするのが嫌	8
⑤ 近くに施設や場所がない	36
⑥ 仲間がいない	26
⑦ 指導者がいない	6
⑧ 運動等をする必要性を感じていない	22
⑨ その他	21

その他の回答：仕事で動くため(5) / 育児で時間がない(3) / 体力がない(4)
 足や腰が痛いため(6) / 時間が取れない(1)

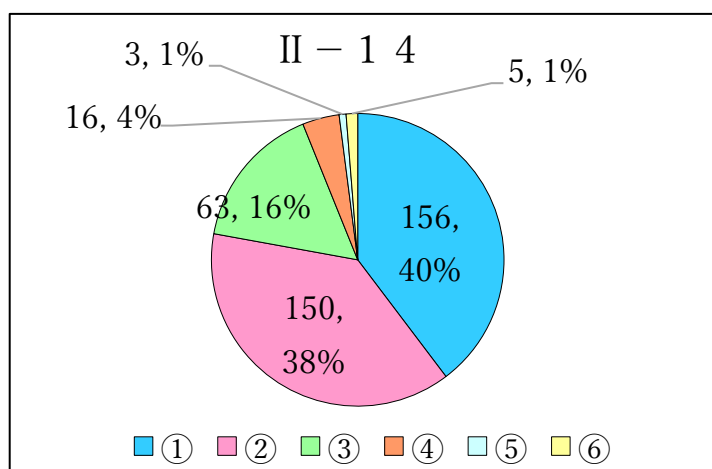
1 3 週に何日くらいお酒を飲みますか

① 毎日	117
② 週5～6日	41
③ 週3～4日	59
④ 週1～2日	90
⑤ 月1～3日	87
⑥ ほとんど飲まない	281
⑦ やめた（やめて1年以上）	17



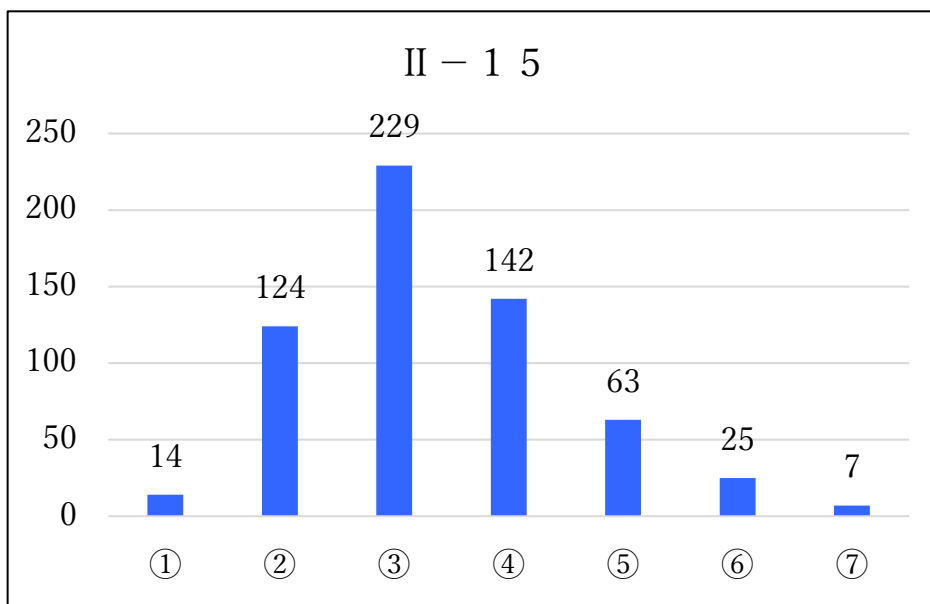
1 4 1日あたり（清酒換算で）どのくらいの量を飲みますか

① ～1合未満	156
② 1合以上2合未満	150
③ 2合以上3合未満	63
④ 3合以上4合未満	16
⑤ 4合以上5合未満	3
⑥ 5合以上	5



1 5 よく飲むお酒は何ですか（複数回答可）

① 清酒	14
② 焼酎	124
③ ビール・発泡酒	229
④ 酎ハイ	142
⑤ ウイスキー	63
⑥ ワイン	25
⑦ その他	7



その他の回答：梅酒、カクテル（3）／ジン、ウォッカ、ハイボール、果実酒（1）