

令和7年度働き世代の塩分摂取状況調査

報告書

令和8年4月

宮崎県日向入郷地域・職域連携推進協議会

1 調査の目的

働き世代を対象に、塩分を取り過ぎていることの気づきを与えるとともに、日向入郷地域の働き世代の塩分摂取状況について調査し、適塩に繋がる食環境整備を推進するための基礎資料とする。

2 調査の対象

調査対象は、日向保健所管内に勤める働き世代とし、公益社団法人宮崎県健康づくり協会が日向保健所を会場として実施する健康診断を受けた者（100名程度）とした。

3 調査の時期

令和7年10月～11月（うち4日間）

4 調査・回収方法

健康診断時に対象者へ調査票を配布し記入を呼びかけた。記入した調査票を回収して複写し、原本は回答者へ返却し、複写した調査票を事務局控えとした。また、塩分摂取で気をつけていることについて任意で聞き取りを行った。

なお、社会医療法人製鉄記念八幡病院作成の「塩分チェックシート」の使用申込みを行い、許可を得た上で、知識・意識・行動の項目を追記したものを調査票とした。

5 回答者の概要

調査協力を得られた者は120名であった。そのうち、有効回答であった112名について集計・分析を行った。内訳は以下のとおり。

年代				市町村別内訳		
	男性	女性	合計	人数	%	
10歳代	0	1	1	日向市	76	67.9
20歳代	4	5	9	門川町	21	18.8
30歳代	16	7	23	美郷町	3	2.7
40歳代	8	11	19	延岡市	8	7.1
50歳代	18	9	27	宮崎市	1	0.9
60歳代	7	14	21	川南町	1	0.9
70歳代	7	5	12	未回答	2	1.8
合計	60	52	112	合計	112	100

	男性	女性	合計
10～30歳代	20	13	33
40～50歳代	26	20	46
60～70歳代	14	19	33
総計	60	52	112

調查票

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

令和____年____月____日 年齢____歳 性別: 男 女

居住地(市町村): _____

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント:

追加質問 当てはまるものに○をつけてください。

問1 日本人の食塩相当量の目標値を知っていますか。	はい	いいえ
問2 ふだん食品に表示されている栄養成分表示(エネルギーや塩分量等)を見えていますか。	はい	いいえ
問3 ふだん食品に表示されている栄養成分表示(エネルギーや塩分量等)を活用していますか。 ※活用例: 栄養成分表示を見て食品を選んでいる等	はい	いいえ
問4 ふだん減塩商品を選ぶことはありますか。	はい	いいえ
問5 ふだんの食事で減塩を意識していますか。	はい	いいえ

あなたが普段食べているものには、
どれくらい食塩が含まれているかご存じですか？



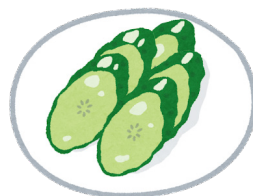
みそ汁
(1杯)

約 1.5g



インスタントスープ
(1袋)

約 1.2g



きゅうりの
ぬかみそ漬け
(5切れ)

約 1.6g



梅干し
(1つ)

約 1.8g



ちくわ・中
(1本)

約 0.6g



ウイナーソーセージ
(1本)

約 0.5g



塩鮭・甘塩(甘口)
(1切れ)

約 1.4g



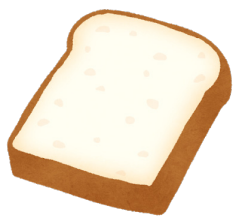
かた焼き
せんべい・大
(2枚)

約 0.6g



うどん
(1杯、汁を含む)

約 5 ~ 6g



食パン・6枚切
(1枚)

0.7g



塩
(小さじ1杯)

6.0g



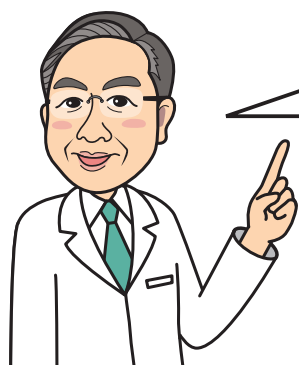
濃い口しょうゆ
(小さじ1杯)

0.9g

参考資料：牧野直子監修「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり(第5版)」女子栄養大学出版部、2022

※1 食品名とその食品に含まれる食塩相当量 (g) を記載しています。

※2 上記の食品に含まれる食塩相当量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。



高血圧治療の減塩目標は
1日6g未満！

食塩を多く含む食品はなるべくひかえ、減塩を心がけましょう。

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン 2019

調查結果

令和7年度働き世代の塩分摂取状況調査

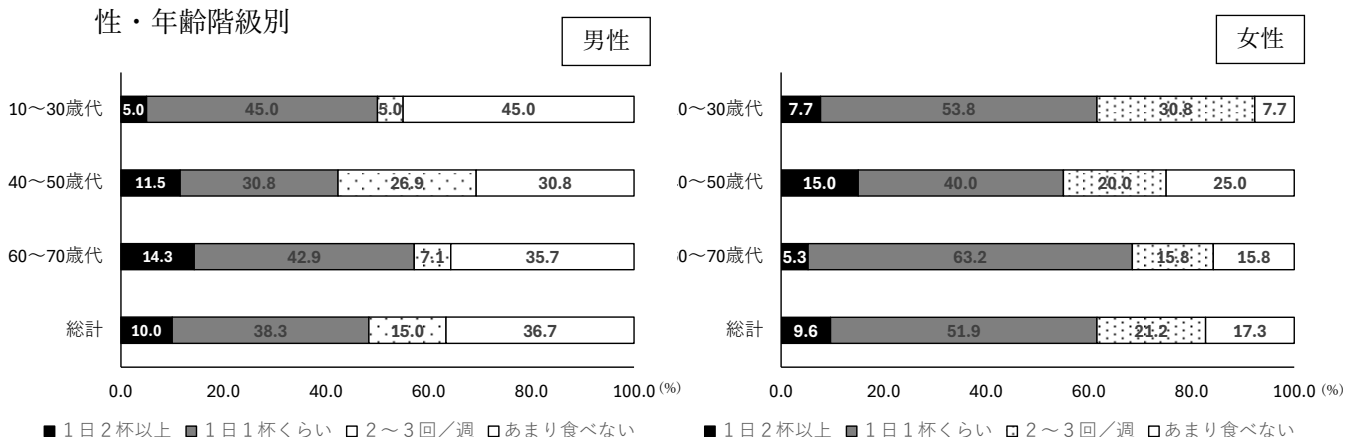
1 食品を食べる頻度

(1) みそ汁、スープなど

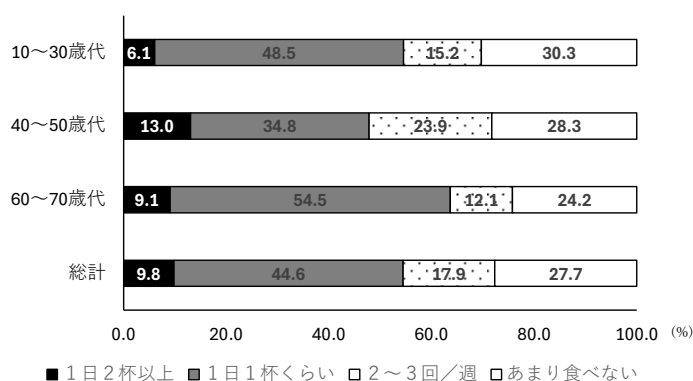
みそ汁やスープなどを飲む頻度は「1日1杯くらい」が44.6%と最も多い。「1日2杯以上」と回答した者は全体の1割未満であった。男女別でみると「1日2杯以上」、「1日1杯くらい」と回答した者が男性48.3%に対し、女性61.5%と女性の方が多い状況。

		総数(人)	1日2杯以上		1日1杯くらい		2～3回/週		あまり食べない	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	10～30歳代	20	1	5.0	9	45.0	1	5.0	9	45.0
	40～50歳代	26	3	11.5	8	30.8	7	26.9	8	30.8
	60～70歳代	14	2	14.3	6	42.9	1	7.1	5	35.7
	総計	60	6	10.0	23	38.3	9	15.0	22	36.7
女性	10～30歳代	13	1	7.7	7	53.8	4	30.8	1	7.7
	40～50歳代	20	3	15.0	8	40.0	4	20.0	5	25.0
	60～70歳代	19	1	5.3	12	63.2	3	15.8	3	15.8
	総計	52	5	9.6	27	51.9	11	21.2	9	17.3
男女合計		112	11	9.8	50	44.6	20	17.9	31	27.7

性・年齢階級別



年齢階級別 (全体)

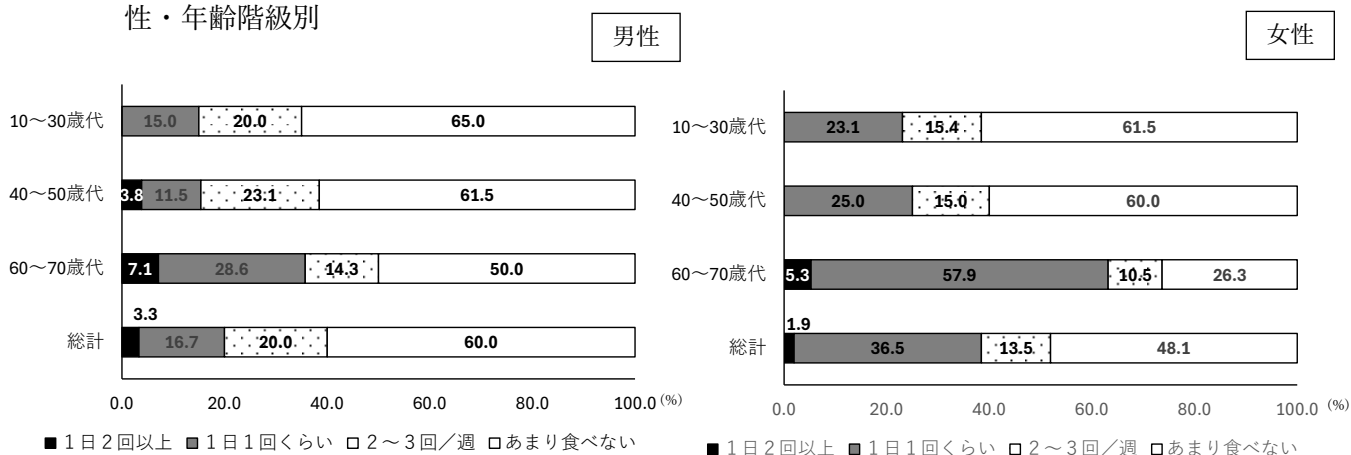


(2) つけ物、梅干しなど

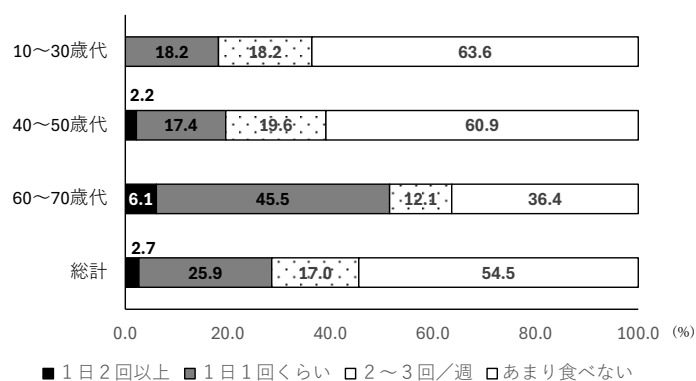
つけ物、梅干しなどを食べる頻度は、「あまり食べない」が全体の半数以上と最も多い。また、男女ともに、若い世代よりも60～70歳代の方が食べる頻度が高い傾向にある。

		1日2回以上		1日1回くらい		2～3回/週		あまり食べない		
		総数(人)	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	10～30歳代	20	0	0.0	3	15.0	4	20.0	13	65.0
	40～50歳代	26	1	3.8	3	11.5	6	23.1	16	61.5
	60～70歳代	14	1	7.1	4	28.6	2	14.3	7	50.0
	総計	60	2	3.3	10	16.7	12	20.0	36	60.0
女性	10～30歳代	13	0	0.0	3	23.1	2	15.4	8	61.5
	40～50歳代	20	0	0.0	5	25.0	3	15.0	12	60.0
	60～70歳代	19	1	5.3	11	57.9	2	10.5	5	26.3
	総計	52	1	1.9	19	36.5	7	13.5	25	48.1
男女合計		112	3	2.7	29	25.9	19	17.0	61	54.5

性・年齢階級別



年齢階級別 (全体)

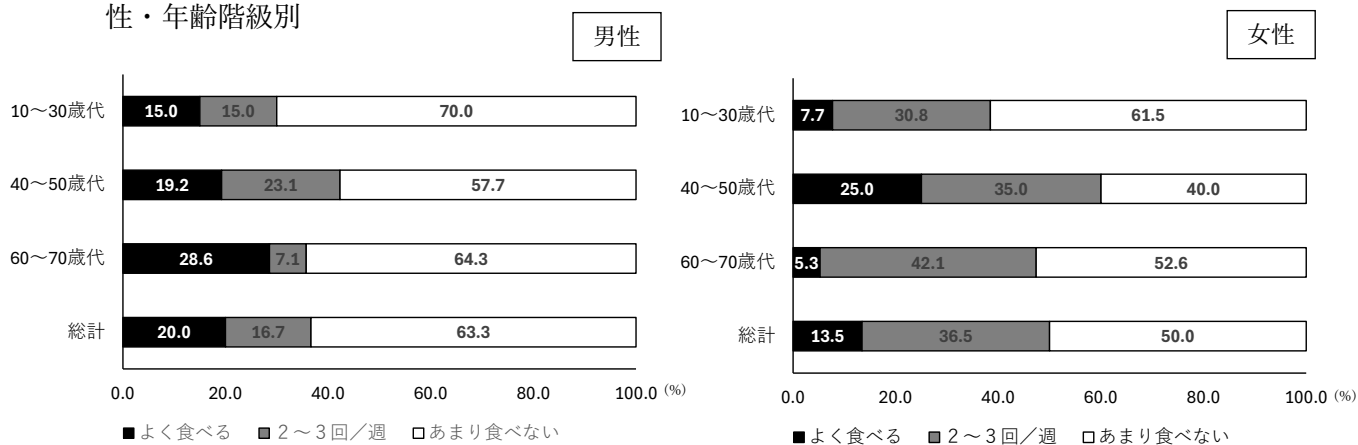


(3) ちくわ、かまぼこなどの練り製品

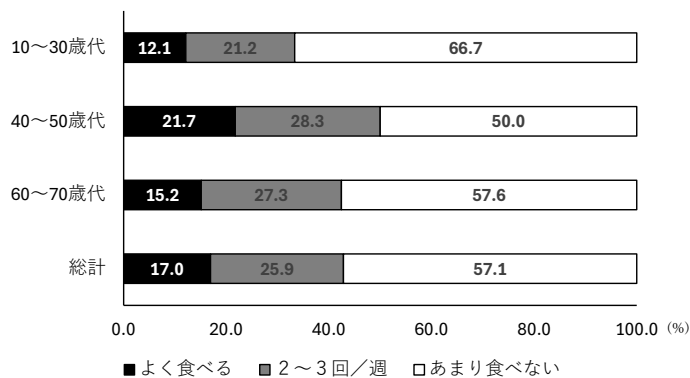
ちくわ、かまぼこなどの練り製品を食べる頻度は、「あまり食べない」が全体の半数以上と最も多い。また、男女別でみると「よく食べる」、「2～3回/週」の女性が50.0%と、男性よりも多く、習慣的に食べている傾向にある。

		総数 (人)		よく食べる		2～3回/週		あまり食べない	
		人数	%	人数	%	人数	%		
男性	10～30歳代	20	3	15.0	3	15.0	14	70.0	
	40～50歳代	26	5	19.2	6	23.1	15	57.7	
	60～70歳代	14	4	28.6	1	7.1	9	64.3	
	総計	60	12	20.0	10	16.7	38	63.3	
女性	10～30歳代	13	1	7.7	4	30.8	8	61.5	
	40～50歳代	20	5	25.0	7	35.0	8	40.0	
	60～70歳代	19	1	5.3	8	42.1	10	52.6	
	総計	52	7	13.5	19	36.5	26	50.0	
男女合計		112	19	17.0	29	25.9	64	57.1	

性・年齢階級別



年齢階級別 (全体)

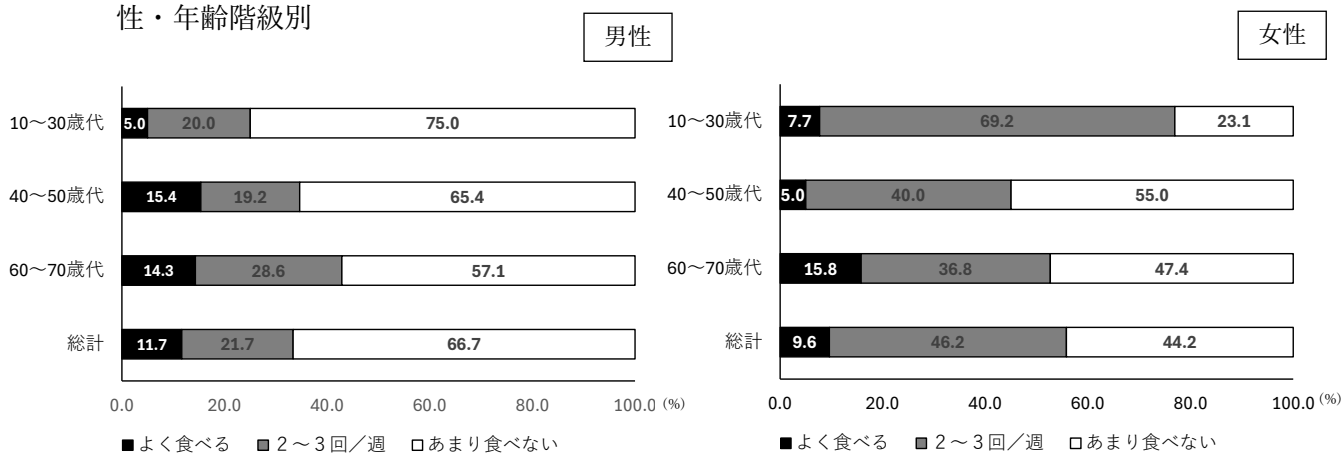


(4) あじの開き、みりん干し、塩鮭など

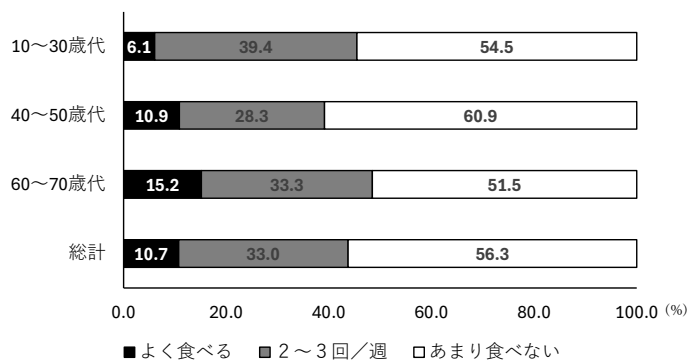
あじの開き、みりん干し、塩鮭などを食べる頻度は、「あまり食べない」が全体の半数以上と最も多い。男女別でみると、10～30歳代の男性では、食べる頻度が少ないが、女性では「2～3回/週」の割合が69.2%と、若い世代の女性で習慣的に食べている傾向がみられる。

		総数 (人)	よく食べる		2～3回/週		あまり食べない	
			人数	%	人数	%	人数	%
男性	10～30歳代	20	1	5.0	4	20.0	15	75.0
	40～50歳代	26	4	15.4	5	19.2	17	65.4
	60～70歳代	14	2	14.3	4	28.6	8	57.1
	総計	60	7	11.7	13	21.7	40	66.7
女性	10～30歳代	13	1	7.7	9	69.2	3	23.1
	40～50歳代	20	1	5.0	8	40.0	11	55.0
	60～70歳代	19	3	15.8	7	36.8	9	47.4
	総計	52	5	9.6	24	46.2	23	44.2
男女合計		112	12	10.7	37	33.0	63	56.3

性・年齢階級別



年齢階級別 (全体)

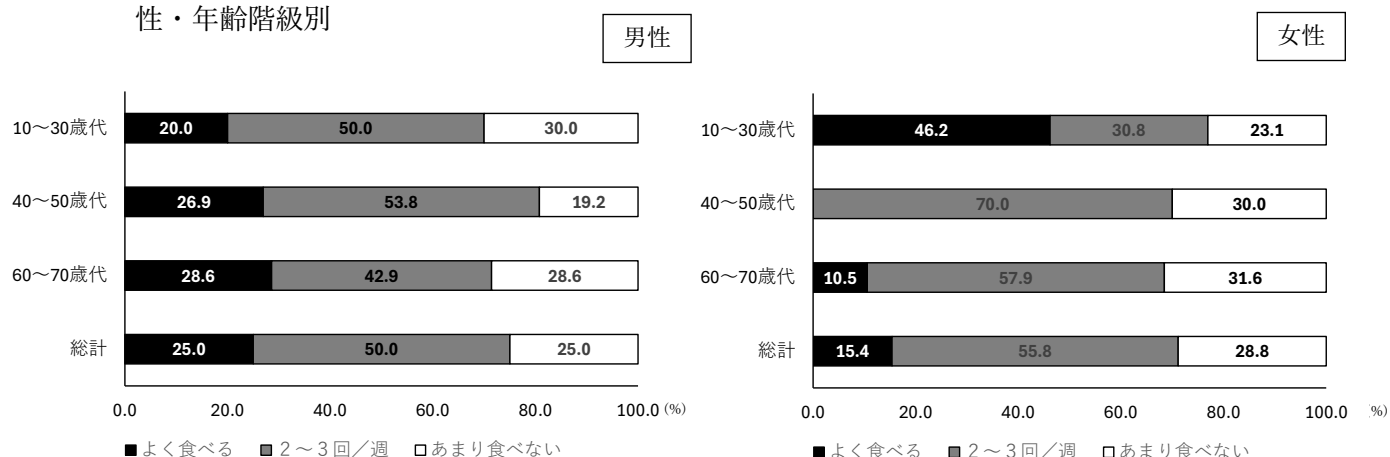


(5) ハムやソーセージ

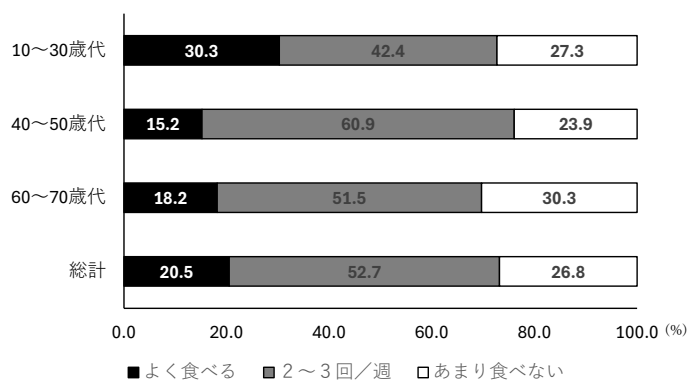
ハムやソーセージを食べる頻度は「よく食べる」、「2～3回/週」が73.2%と多く、習慣的に食べている者が多い。男女別に見ると、「よく食べる」と回答した者は、10～30歳代の女性が46.2%と最も高かった。

		総数 (人)	よく食べる		2～3回/週		あまり食べない	
			人数	%	人数	%	人数	%
男性	10～30歳代	20	4	20.0	10	50.0	6	30.0
	40～50歳代	26	7	26.9	14	53.8	5	19.2
	60～70歳代	14	4	28.6	6	42.9	4	28.6
	総計	60	15	25.0	30	50.0	15	25.0
女性	10～30歳代	13	6	46.2	4	30.8	3	23.1
	40～50歳代	20	0	0.0	14	70.0	6	30.0
	60～70歳代	19	2	10.5	11	57.9	6	31.6
	総計	52	8	15.4	29	55.8	15	28.8
男女合計		112	23	20.5	59	52.7	30	26.8

性・年齢階級別



年齢階級別 (全体)

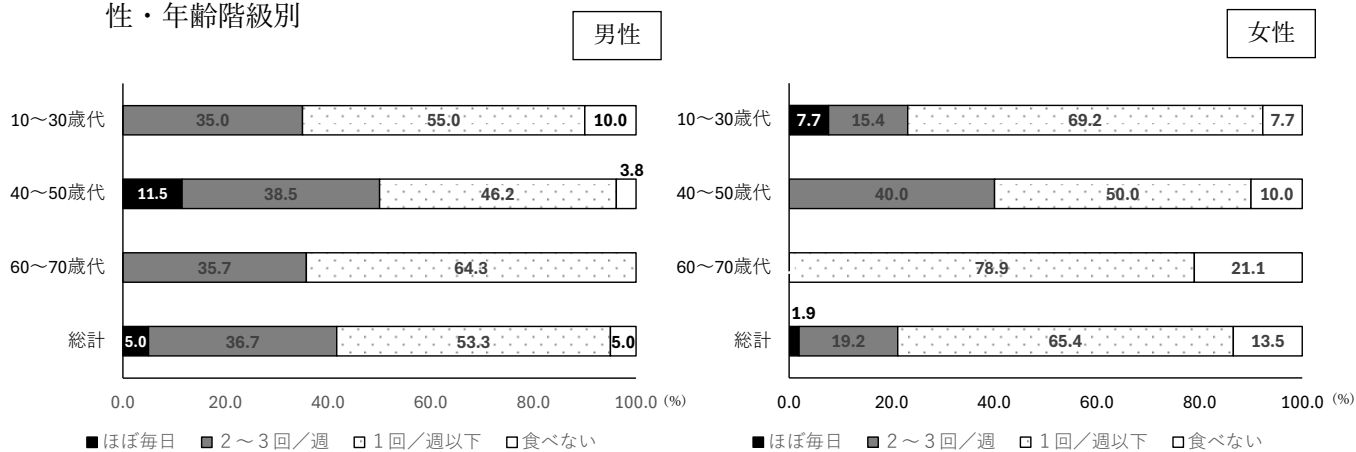


(6) うどん、ラーメンなどの麺類

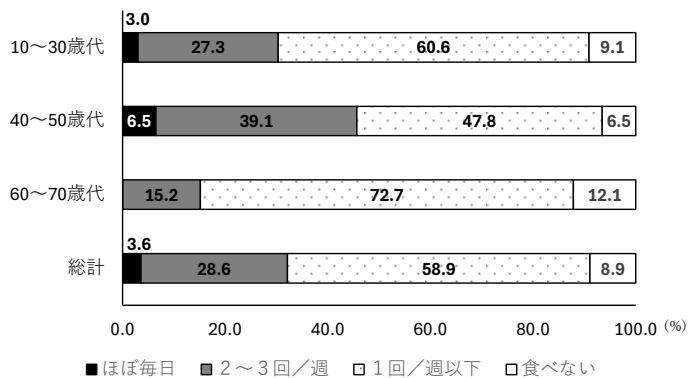
うどん、ラーメンなどの麺類を食べる頻度は「1回/週以下」が58.9%と最も多い。男女別にみると、女性よりも男性が「ほぼ毎日」、「2～3回/週」の割合が高い。また、男女ともに、40～50歳代で食べる頻度が高い傾向にある。

		総数(人)	ほぼ毎日		2～3回/週		1回/週以下		食べない	
性別	年齢階級		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	10～30歳代	20	0	0.0	7	35.0	11	55.0	2	10.0
	40～50歳代	26	3	11.5	10	38.5	12	46.2	1	3.8
	60～70歳代	14	0	0.0	5	35.7	9	64.3	0	0.0
	総計	60	3	5.0	22	36.7	32	53.3	3	5.0
女性	10～30歳代	13	1	7.7	2	15.4	9	69.2	1	7.7
	40～50歳代	20	0	0.0	8	40.0	10	50.0	2	10.0
	60～70歳代	19	0	0.0	0	0.0	15	78.9	4	21.1
	総計	52	1	1.9	10	19.2	34	65.4	7	13.5
男女合計		112	4	3.6	32	28.6	66	58.9	10	8.9

性・年齢階級別



年齢階級別 (全体)

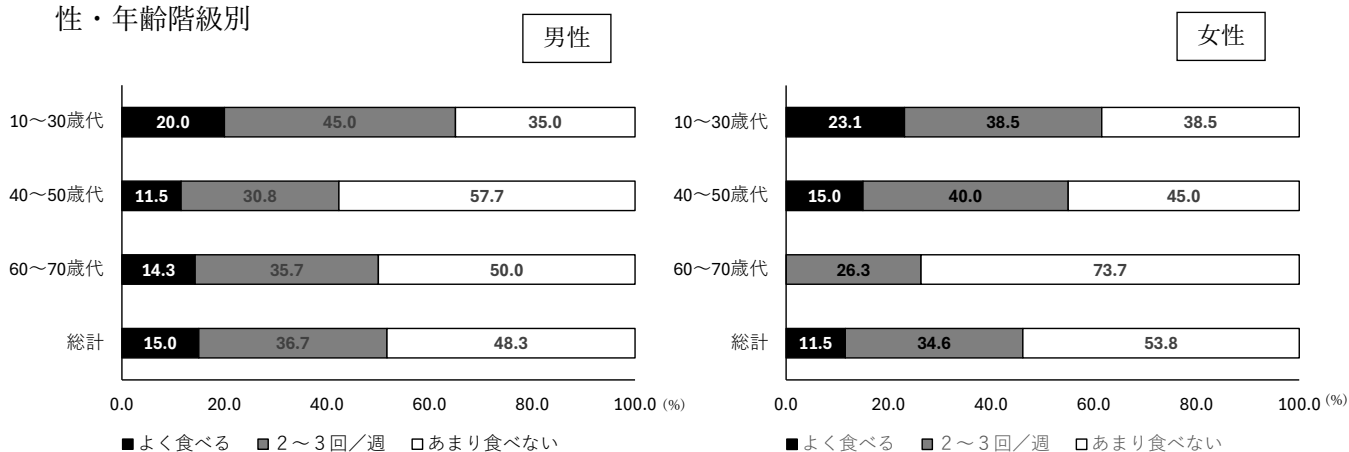


(7) せんべい、おかき、ポテトチップスなど

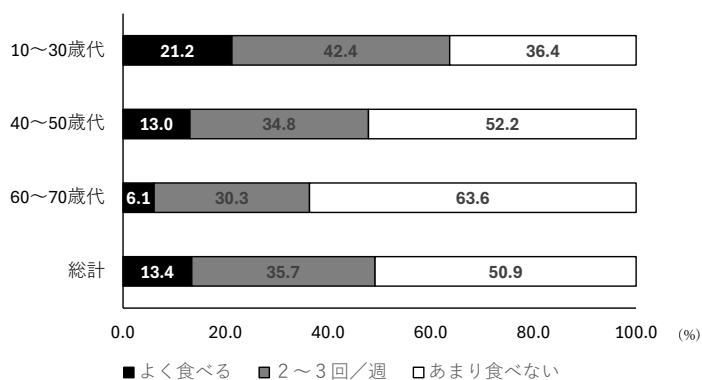
せんべい、おかき、ポテトチップスなどを食べる頻度は、「あまり食べない」が50.9%で最も多い。男女ともに、10～30歳代で食べる頻度が高く、女性では、年代が上がるにつれて摂取頻度が下がる傾向にある。

	総数 (人)	よく食べる		2～3回/週		あまり食べない	
		人数	%	人数	%	人数	%
男性							
10～30歳代	20	4	20.0	9	45.0	7	35.0
40～50歳代	26	3	11.5	8	30.8	15	57.7
60～70歳代	14	2	14.3	5	35.7	7	50.0
総計	60	9	15.0	22	36.7	29	48.3
女性							
10～30歳代	13	3	23.1	5	38.5	5	38.5
40～50歳代	20	3	15.0	8	40.0	9	45.0
60～70歳代	19	0	0.0	5	26.3	14	73.7
総計	52	6	11.5	18	34.6	28	53.8
男女合計	112	15	13.4	40	35.7	57	50.9

性・年齢階級別



年齢階級別 (全体)

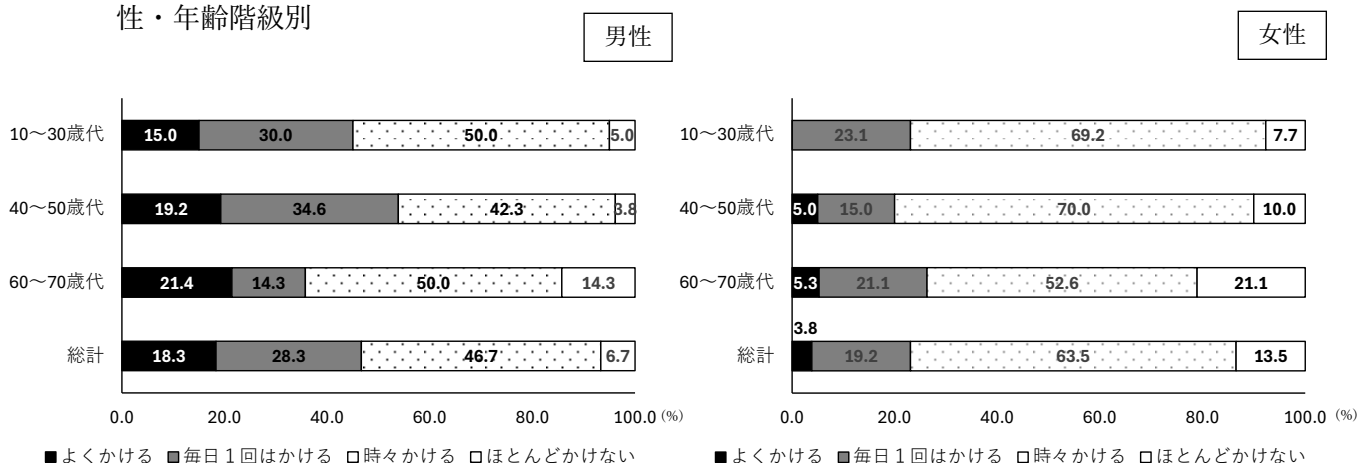


2 しょうゆやソースなどをかける頻度

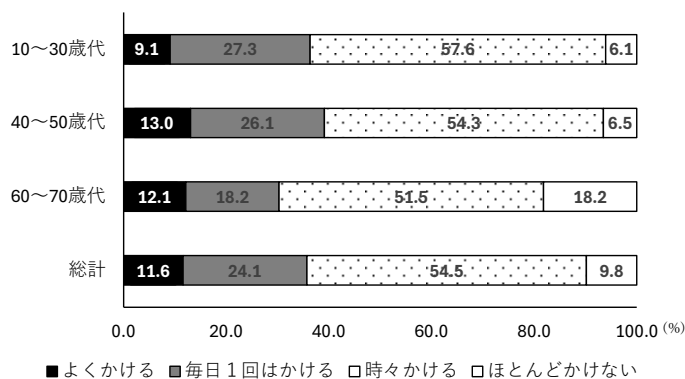
しょうゆやソースなどをかける頻度は、「時々かける」が54.5%と最も多い。
男女別にみると、男性では、約2人に1人は毎日かけている状況。

		総数(人)		よくかける		毎日1回はかける		時々かける		ほとんどかけない	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	10～30歳代	20	3	15.0	6	30.0	10	50.0	1	5.0	
	40～50歳代	26	5	19.2	9	34.6	11	42.3	1	3.8	
	60～70歳代	14	3	21.4	2	14.3	7	50.0	2	14.3	
	総計	60	11	18.3	17	28.3	28	46.7	4	6.7	
女性	10～30歳代	13	0	0.0	3	23.1	9	69.2	1	7.7	
	40～50歳代	20	1	5.0	3	15.0	14	70.0	2	10.0	
	60～70歳代	19	1	5.3	4	21.1	10	52.6	4	21.1	
	総計	52	2	3.8	10	19.2	33	63.5	7	13.5	
男女合計		112	13	11.6	27	24.1	61	54.5	11	9.8	

性・年齢階級別



年齢階級別（全体）

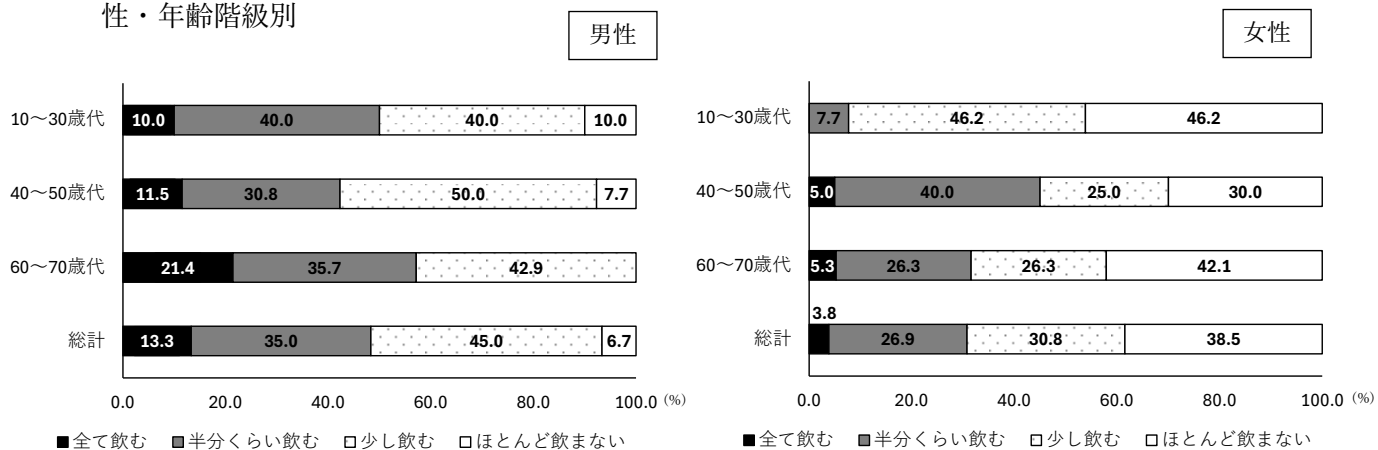


3 うどん、ラーメンなどの汁を飲むか

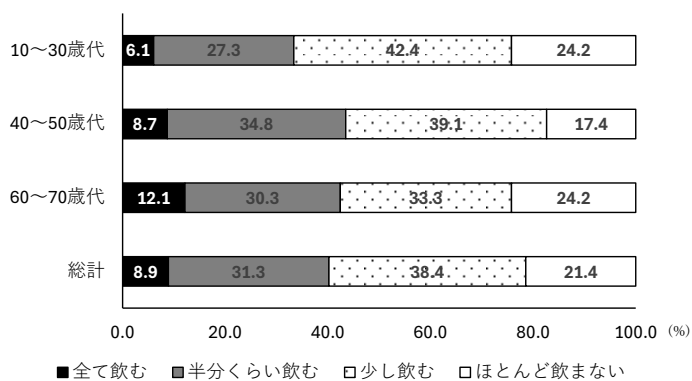
うどん、ラーメンなどの汁を飲むことについて「ほとんど飲まない」は21.4%であり、男女別でみると「ほとんど飲まない」が男性6.7%、女性38.5%で、女性の方が汁を飲む習慣がない傾向にある。

	総数(人)	全て飲む		半分くらい飲む		少し飲む		ほとんど飲まない	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性									
10～30歳代	20	2	10.0	8	40.0	8	40.0	2	10.0
40～50歳代	26	3	11.5	8	30.8	13	50.0	2	7.7
60～70歳代	14	3	21.4	5	35.7	6	42.9	0	0.0
総計	60	8	13.3	21	35.0	27	45.0	4	6.7
女性									
10～30歳代	13	0	0.0	1	7.7	6	46.2	6	46.2
40～50歳代	20	1	5.0	8	40.0	5	25.0	6	30.0
60～70歳代	19	1	5.3	5	26.3	5	26.3	8	42.1
総計	52	2	3.8	14	26.9	16	30.8	20	38.5
男女合計	112	10	8.9	35	31.3	43	38.4	24	21.4

性・年齢階級別



年齢階級別（全体）

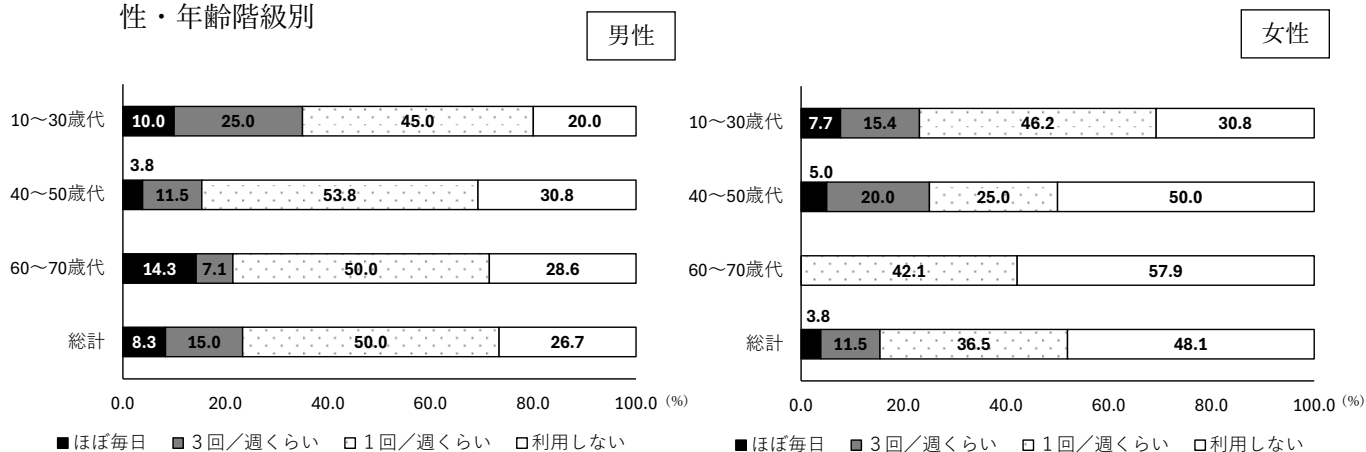


4 昼食：外食やコンビニ弁当の利用

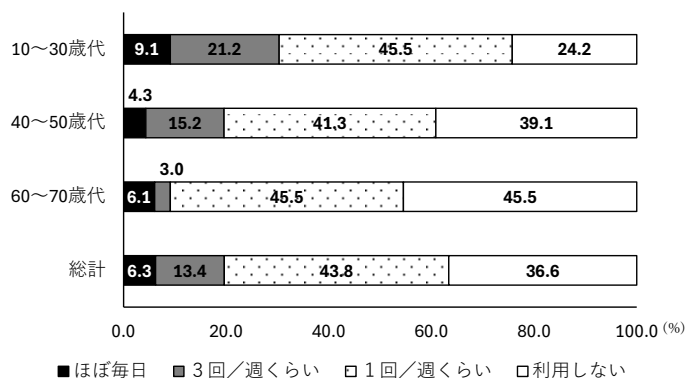
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用する頻度は、「1回/週くらい」が43.8%と最も多い。男女別でみると、男性では、週1回以上利用する者が全体の7割以上であり、女性よりも男性で利用頻度が高い傾向にある。

	総数（人）	ほぼ毎日		3回/週くらい		1回/週くらい		利用しない	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性									
10～30歳代	20	2	10.0	5	25.0	9	45.0	4	20.0
40～50歳代	26	1	3.8	3	11.5	14	53.8	8	30.8
60～70歳代	14	2	14.3	1	7.1	7	50.0	4	28.6
総計	60	5	8.3	9	15.0	30	50.0	16	26.7
女性									
10～30歳代	13	1	7.7	2	15.4	6	46.2	4	30.8
40～50歳代	20	1	5.0	4	20.0	5	25.0	10	50.0
60～70歳代	19		0.0		0.0	8	42.1	11	57.9
総計	52	2	3.8	6	11.5	19	36.5	25	48.1
男女合計	112	7	6.3	15	13.4	49	43.8	41	36.6

性・年齢階級別



年齢階級別（全体）

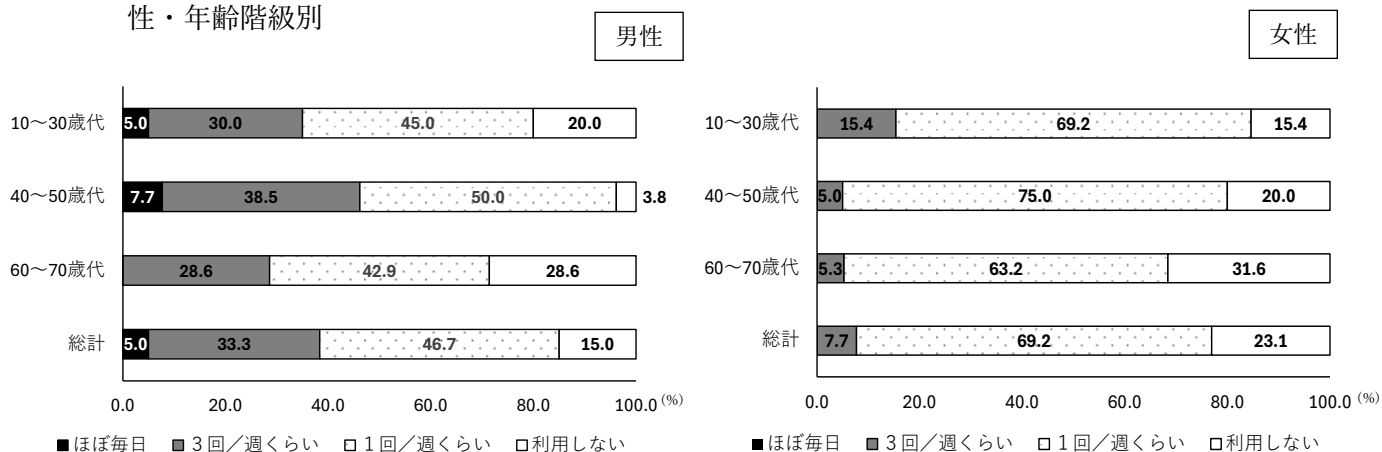


5 夕食：外食や惣菜などの利用

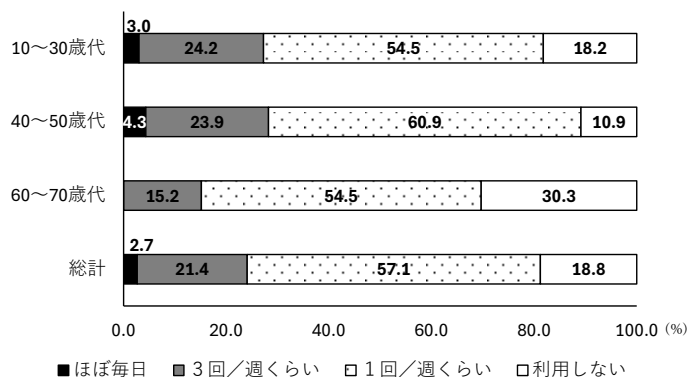
夕食で外食やお惣菜などを利用する頻度は、「1回/週くらい」が57.1%と最も多い。男女別にみると、男性では3回/週以上利用する者が全体の約4割程度で、女性よりも男性で利用頻度が高い傾向にある。

		総数(人)		ほぼ毎日		3回/週くらい		1回/週くらい		利用しない	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
男性	10～30歳代	20	5.0	6	30.0	9	45.0	4	20.0		
	40～50歳代	26	7.7	10	38.5	13	50.0	1	3.8		
	60～70歳代	14	0.0	4	28.6	6	42.9	4	28.6		
	総計	60	3	20	33.3	28	46.7	9	15.0		
女性	10～30歳代	13	0.0	2	15.4	9	69.2	2	15.4		
	40～50歳代	20	0.0	1	5.0	15	75.0	4	20.0		
	60～70歳代	19	0.0	1	5.3	12	63.2	6	31.6		
	総計	52	0.0	4	7.7	36	69.2	12	23.1		
男女合計		112	3	24	21.4	64	57.1	21	18.8		

性・年齢階級別



年齢階級別 (全体)

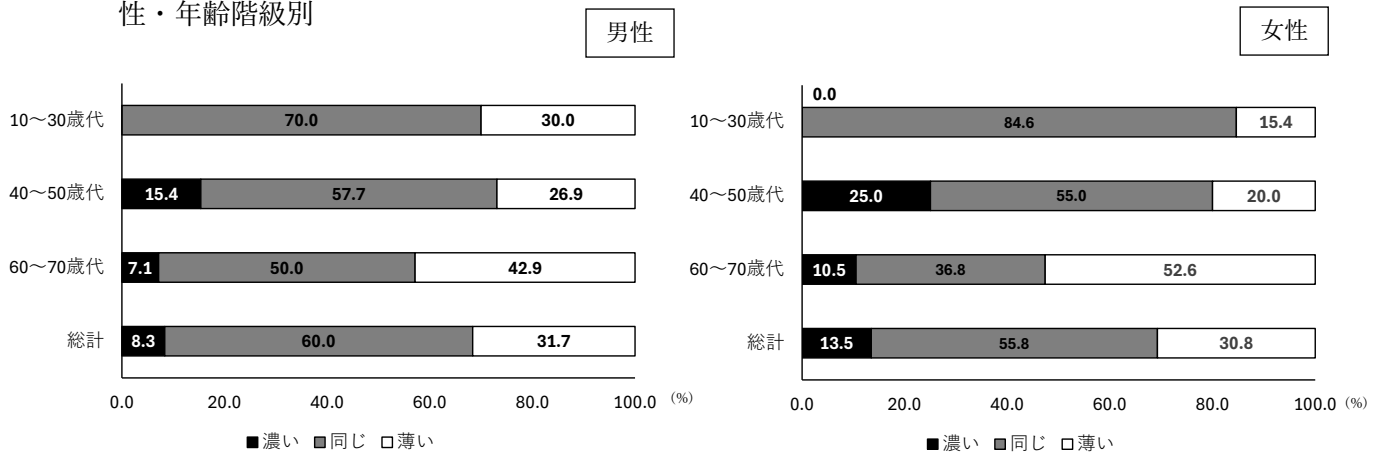


6 家庭の味付け：外食との比較

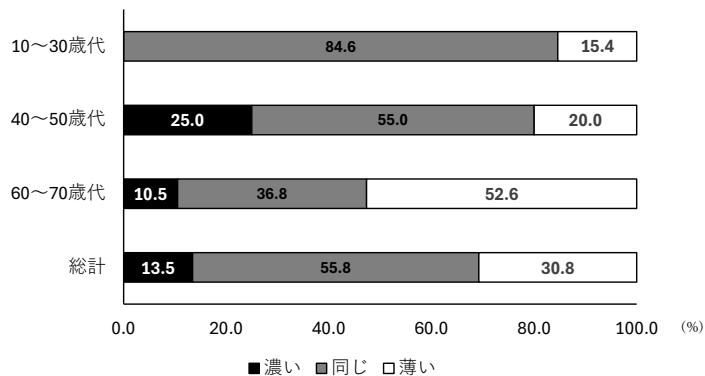
外食と比較した家庭の味付けについて、「同じ」が58.0%と最も多い。また、男女ともに「薄い」の割合は60～70歳代で最も高い。

		総数（人）		濃い		同じ		薄い	
		人数	%	人数	%	人数	%		
男性	10～30歳代	20	0.0	14	70.0	6	30.0		
	40～50歳代	26	15.4	15	57.7	7	26.9		
	60～70歳代	14	7.1	7	50.0	6	42.9		
	総計	60	8.3	36	60.0	19	31.7		
女性	10～30歳代	13	0.0	11	84.6	2	15.4		
	40～50歳代	20	25.0	11	55.0	4	20.0		
	60～70歳代	19	10.5	7	36.8	10	52.6		
	総計	52	13.5	29	55.8	16	30.8		
男女合計		112	10.7	65	58.0	35	31.3		

性・年齢階級別



年齢階級別（全体）



7 食事の量

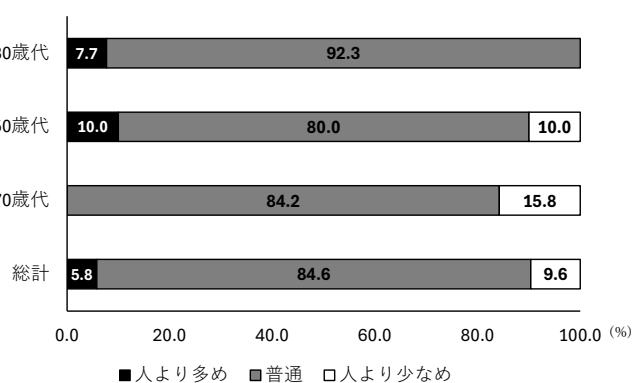
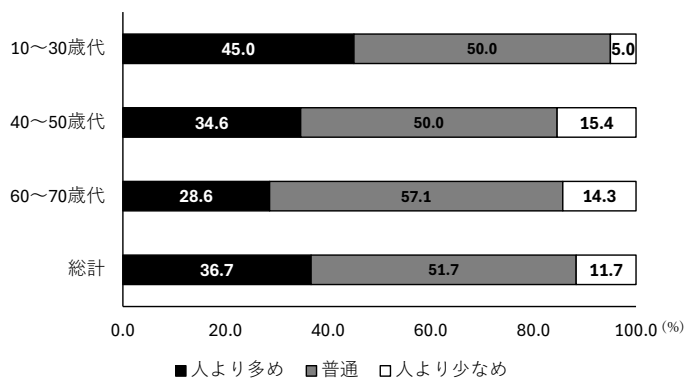
食事の量について、「普通」が67.0%と、全体の6割以上であり多い。男女別にみると、「人より多め」の男性は36.7%、女性は5.8%と、男性の方で食事の量の人よりも多い傾向。

		総数 (人)	人より多め		普通		人より少なめ	
			人数	%	人数	%	人数	%
男性	10～30歳代	20	9	45.0	10	50.0	1	5.0
	40～50歳代	26	9	34.6	13	50.0	4	15.4
	60～70歳代	14	4	28.6	8	57.1	2	14.3
	総計	60	22	36.7	31	51.7	7	11.7
女性	10～30歳代	13	1	7.7	12	92.3	0	0.0
	40～50歳代	20	2	10.0	16	80.0	2	10.0
	60～70歳代	19	0	0.0	16	84.2	3	15.8
	総計	52	3	5.8	44	84.6	5	9.6
男女合計		112	25	22.3	75	67.0	12	10.7

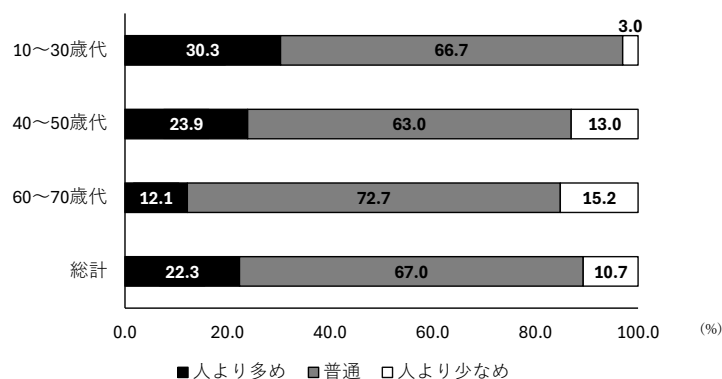
性・年齢階級別

男性

女性



年齢階級別 (全体)



8 塩分チェックシートの点数

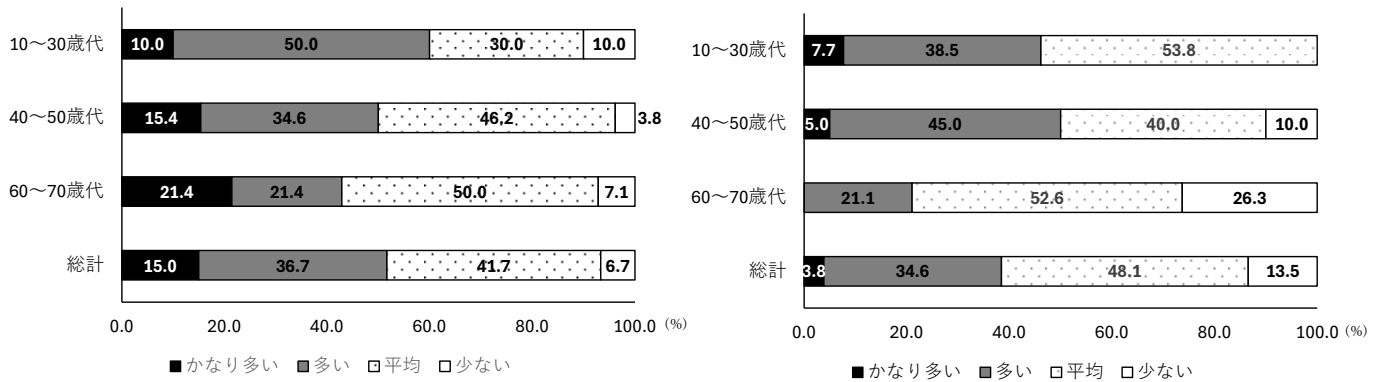
塩分チェックシートの点数は、「かなり多い」「多い」が45.5%と、全体の4割以上を占め、男女別にみると、男性は51.7%、女性38.4%であり、女性よりも男性の方で点数が高い傾向にある。

	総数 (人)	かなり多い		多い		平均		少ない	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
10～30歳代	20	2	10.0	10	50.0	6	30.0	2	10.0
40～50歳代	26	4	15.4	9	34.6	12	46.2	1	3.8
60～70歳代	14	3	21.4	3	21.4	7	50.0	1	7.1
総計	60	9	15.0	22	36.7	25	41.7	4	6.7
10～30歳代	13	1	7.7	5	38.5	7	53.8	0	0.0
40～50歳代	20	1	5.0	9	45.0	8	40.0	2	10.0
60～70歳代	19	0	0.0	4	21.1	10	52.6	5	26.3
総計	52	2	3.8	18	34.6	25	48.1	7	13.5
男女合計	112	11	9.8	40	35.7	50	44.6	11	9.8

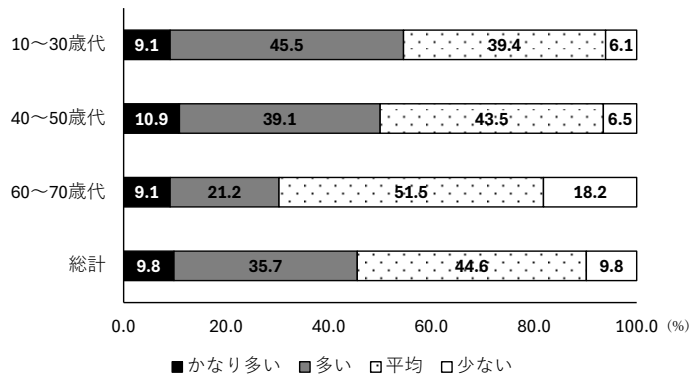
性・年齢階級別

男性

女性



年齢階級別 (全体)



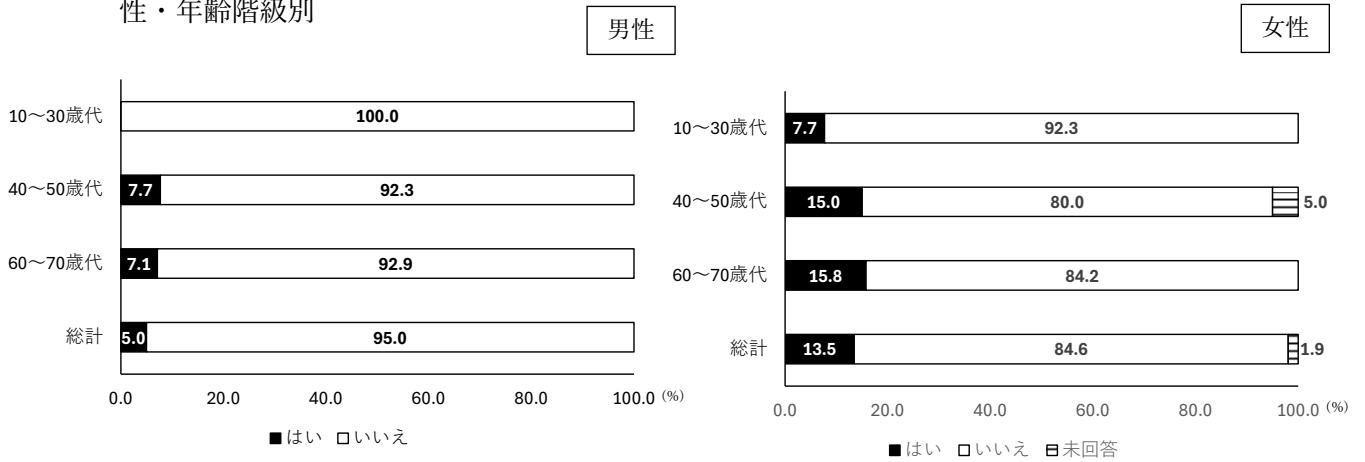
9 食塩相当量の目標量の認識

食塩相当量の目標量の認識は、「いいえ」が90.2%と、認識していない者が多い。

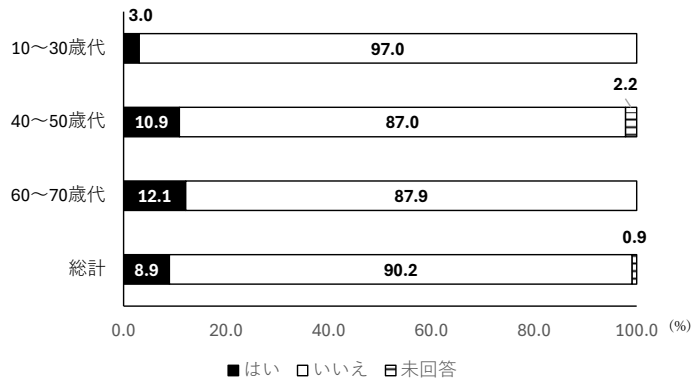
男女別にみると、認識している者が男性5%、女性13.5%と、女性よりも男性の方が認識していない傾向であり、また、若い世代ほど認識が乏しい傾向にある。

		総数 (人)	はい		いいえ		未回答	
			人数	%	人数	%	人数	%
男性	10～30歳代	20	0	0.0	20	100.0	0	0.0
	40～50歳代	26	2	7.7	24	92.3	0	0.0
	60～70歳代	14	1	7.1	13	92.9	0	0.0
	総計	60	3	5.0	57	95.0	0	0.0
女性	10～30歳代	13	1	7.7	12	92.3	0	0.0
	40～50歳代	20	3	15.0	16	80.0	1	5.0
	60～70歳代	19	3	15.8	16	84.2	0	0.0
	総計	52	7	13.5	44	84.6	1	1.9
男女合計		112	10	8.9	101	90.2	1	0.9

性・年齢階級別



年齢階級別 (全体)

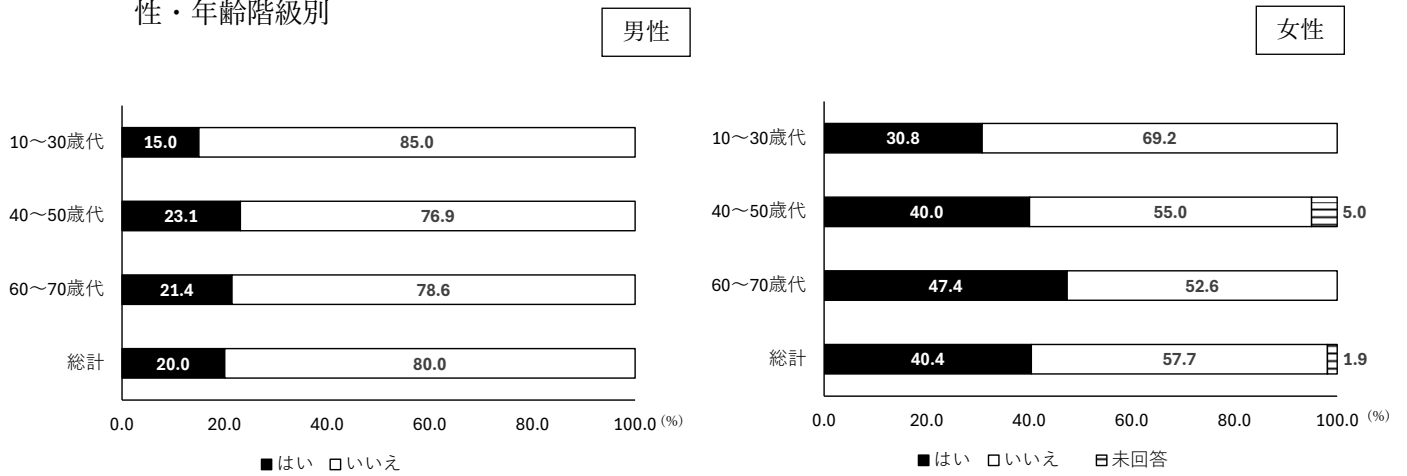


10 栄養成分表示をみているか

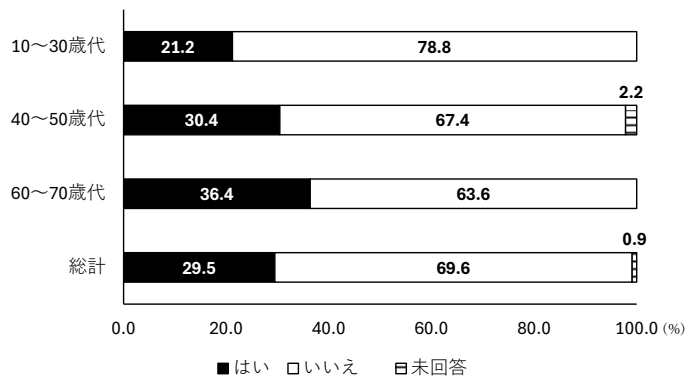
ふだん栄養成分表示をみているかについて、「はい」は29.5%であった。
男女別にみると、男性20%、女性40.4%と、男性よりも女性で多い傾向にある。

		総数 (人)	はい		いいえ		未回答	
			人数	%	人数	%	人数	%
男性	10～30歳代	20	3	15.0	17	85.0	0	0.0
	40～50歳代	26	6	23.1	20	76.9	0	0.0
	60～70歳代	14	3	21.4	11	78.6	0	0.0
	総計	60	12	20.0	48	80.0	0	0.0
女性	10～30歳代	13	4	30.8	9	69.2	0	0.0
	40～50歳代	20	8	40.0	11	55.0	1	5.0
	60～70歳代	19	9	47.4	10	52.6	0	0.0
	総計	52	21	40.4	30	57.7	1	1.9
男女合計		112	33	29.5	78	69.6	1	0.9

性・年齢階級別



年齢階級別 (全体)

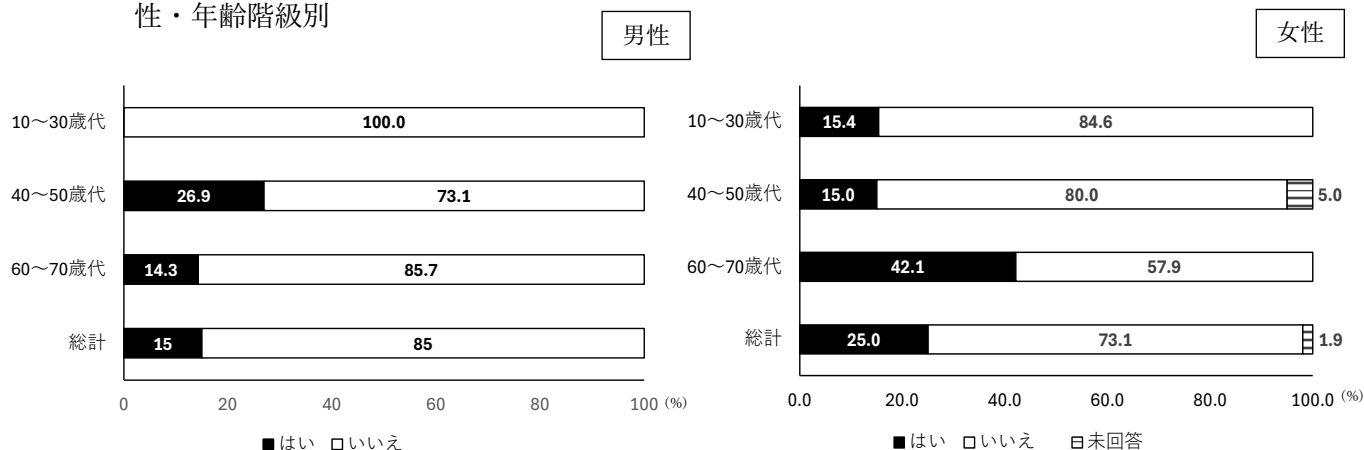


1 1 栄養成分表示を活用しているか

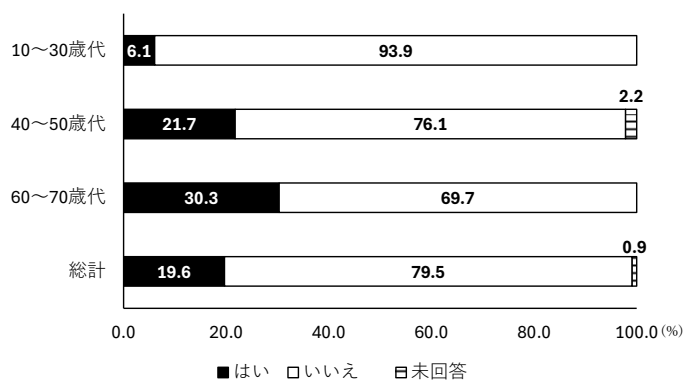
ふだん栄養成分表示を活用しているかについて、「はい」が全体の2割未満であり、活用していない者が多い。また、男女ともに10～30歳代で、栄養成分表示を活用しない者が多い。

		総数(人)		はい		いいえ		未回答	
		人数	%	人数	%	人数	%		
男性	10～30歳代	20	0	0.0	20	100.0	0	0.0	
	40～50歳代	26	7	26.9	19	73.1	0	0.0	
	60～70歳代	14	2	14.3	12	85.7	0	0.0	
	総計	60	9	15.0	51	85.0	0	0.0	
女性	10～30歳代	13	2	15.4	11	84.6	0	0.0	
	40～50歳代	20	3	15.0	16	80.0	1	5.0	
	60～70歳代	19	8	42.1	11	57.9	0	0.0	
	総計	52	13	25.0	38	73.1	1	1.9	
男女合計		112	22	19.6	89	79.5	1	0.9	

性・年齢階級別



年齢階級別(全体)

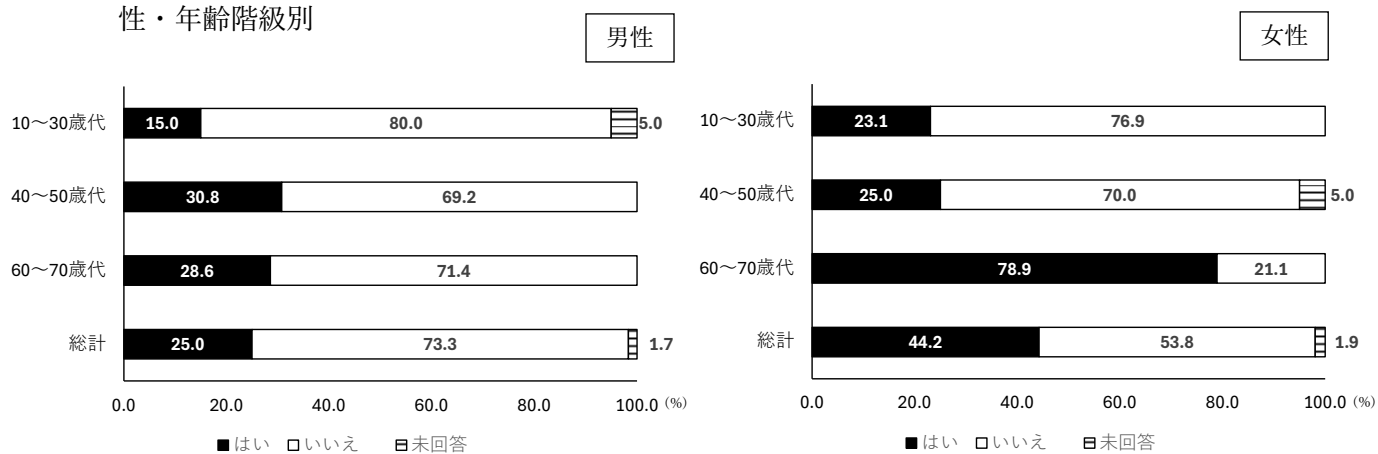


1 2 減塩商品を選ぶことはあるか

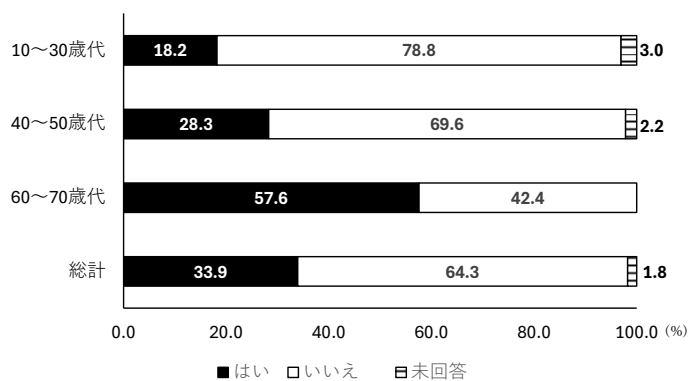
ふだん減塩商品を選ぶことについて、「いいえ」が64.3%であり、減塩商品を選ぶ者が少ない傾向にある。一方で、男女別にみると、特に60～70歳代女性では7割以上の者が減塩商品を選んでいる状況。

		総数 (人)	はい		いいえ		未回答	
			人数	%	人数	%	人数	%
男性	10～30歳代	20	3	15.0	16	80.0	1	5.0
	40～50歳代	26	8	30.8	18	69.2	0	0.0
	60～70歳代	14	4	28.6	10	71.4	0	0.0
	総計	60	15	25.0	44	73.3	1	1.7
女性	10～30歳代	13	3	23.1	10	76.9	0	0.0
	40～50歳代	20	5	25.0	14	70.0	1	5.0
	60～70歳代	19	15	78.9	4	21.1	0	0.0
	総計	52	23	44.2	28	53.8	1	1.9
男女合計		112	38	33.9	72	64.3	2	1.8

性・年齢階級別



年齢階級別 (全体)

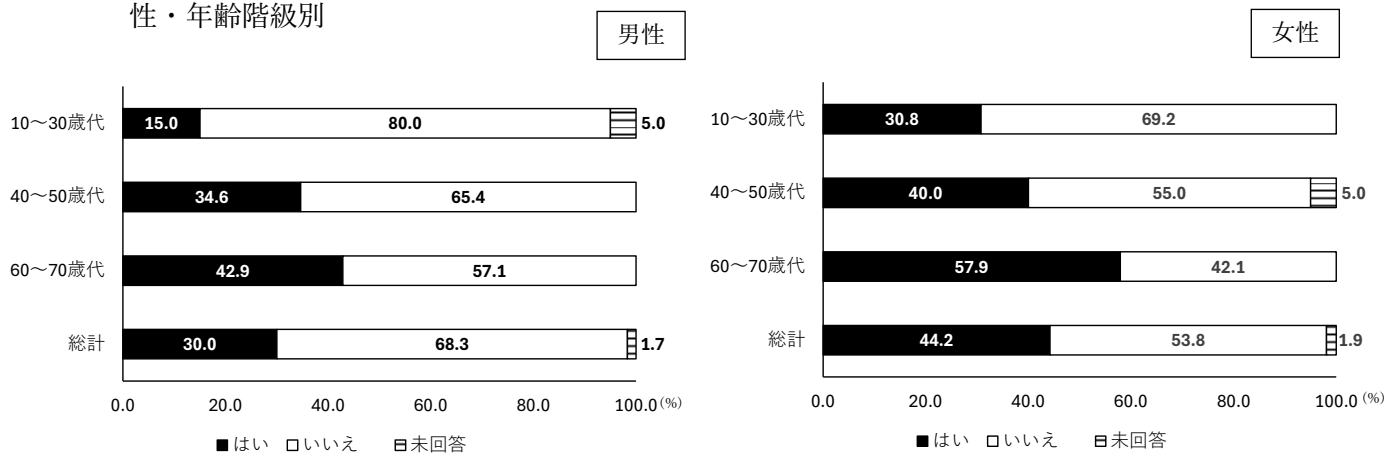


1.3 減塩を意識しているか

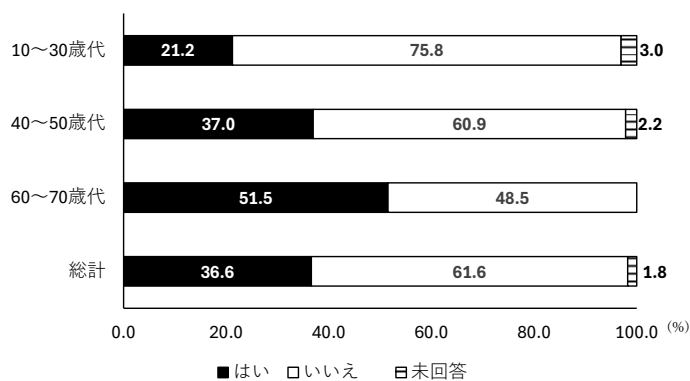
ふだんの食事で減塩を意識しているかについて、「いいえ」が61.6%と、全体的に減塩の意識が低い傾向にある。また、男女ともに若い世代ほど減塩の意識が低い傾向にある。

		総数 (人)	はい		いいえ		未回答	
			人数	%	人数	%	人数	%
男性	10～30歳代	20	3	15.0	16	80.0	1	5.0
	40～50歳代	26	9	34.6	17	65.4	0	0.0
	60～70歳代	14	6	42.9	8	57.1	0	0.0
	総計	60	18	30.0	41	68.3	1	1.7
女性	10～30歳代	13	4	30.8	9	69.2	0	0.0
	40～50歳代	20	8	40.0	11	55.0	1	5.0
	60～70歳代	19	11	57.9	8	42.1	0	0.0
	総計	52	23	44.2	28	53.8	1	1.9
男女合計		112	41	36.6	69	61.6	2	1.8

性・年齢階級別



年齢階級別 (全体)



1.4 塩分摂取で気をつけていること（自由回答）

塩分チェックシートの点数が高い人ほど「塩分に気をつけていない」という回答が多かった。一方で、点数が低い人は、本人や家族が病気になったこと等をきっかけに気をつけるようになったという回答が多かった。

※以下、意見全文

点数レベル	性別	年代	内容
かなり多い	男性	40～50歳代	気をつけているけど、塩分の多いものを選んでしまう。
	男性	60～70歳代	塩分気にしない。
	男性	60～70歳代	塩分は特に気をつけていない。
多い	男性	10～30歳代	昔からずっと気にしていない。
	男性	10～30歳代	特に気をつけていることはない。
	男性	10～30歳代	塩分は気をつけていない。
	男性	10～30歳代	ラーメンの汁まで飲む。
	男性	40～50歳代	調理師免許を取得後、気をつけるようになった。
	男性	40～50歳代	塩分は気にしていない。
	男性	40～50歳代	熱中症対策のため、塩分をとるようにしている。 減塩商品は使ったことない。
	男性	40～50歳代	体調管理の面。PFCバランスに気をつけている。
	男性	40～50歳代	塩分は特に気をつけていない。
	女性	10～30歳代	子どものため、減塩を意識し減塩商品使用。
	女性	10～30歳代	外食だと味が濃いので、家では気をつけている。
	女性	10～30歳代	塩分は特に気をつけていない。
	女性	40～50歳代	特に塩分に気をつけていることはないが、しょうゆは少しだけつけるようにしている。カップ麺のスープは残すようにしている。
	女性	40～50歳代	塩分の取り過ぎが気になり、減塩商品使用。
	女性	60～70歳代	韓国料理が好き。
	女性	60～70歳代	血圧が高くなったことがきっかけ。
	女性	60～70歳代	薄味気をつけている。

点数レベル	性別	年代	内容
平均	男性	10～30歳代	塩分は気にかけていない。
	男性	10～30歳代	食事の中で塩分取り過ぎかなと思うときに、控えたりしている。
	男性	10～30歳代	塩分の多い食品はあまり好みではないので食べない。
	男性	40～50歳代	塩分が多く含まれる食品が、家での食事であまり出ない。
	男性	40～50歳代	特に気をつけていることはない。
	男性	40～50歳代	みそ汁や漬物、干物を余あまり食べないのは日頃から。
	男性	40～50歳代	友人が血圧高くなったことをきっかけに減塩商品を選んだり、減塩を意識するようになった。
	男性	40～50歳代	糖を気にしている。減量（2年前）
	男性	40～50歳代	心疾患があるため、減塩意識し減塩商品使用。
	男性	40～50歳代	塩分の多い食品を食べる習慣ない。
	男性	40～50歳代	海藻を食べるときは塩抜きをしている。
	男性	40～50歳代	塩分は特に気につけていない。
	男性	60～70歳代	糖分には気をつけている。
	男性	60～70歳代	血圧が高くなったことがきっかけ。服薬中。減塩商品（みそ・しょうゆ）使用。
	男性	60～70歳代	妻の影響
	男性	60～70歳代	妻の影響
	男性	60～70歳代	塩分は特に気につけていない。
	女性	10～30歳代	減塩しょうゆ使用。
	女性	10～30歳代	コンビニ弁当や惣菜、しょうゆ等はあまり利用しない。干物やおどん、ラーメンを食べる習慣ない。特に気につけていない。
	女性	10～30歳代	健康のために良いと思って、減塩ドレッシングを使用。
	女性	10～30歳代	保育園の給食担当なので、気にしている。
	女性	10～30歳代	塩分は特に気につけていない。
	女性	40～50歳代	塩分は気にしていない。健診でひっかからない。（血圧高め）
	女性	40～50歳代	食べる、かける習慣がない。気をつけていることはない。
	女性	40～50歳代	塩分を気にして、みそ汁や漬物等の塩分の多い食品をあまり食べない。血圧が高くなったことをきっかけに減塩を意識するようになった。
	女性	40～50歳代	塩分の多い食品を食べる習慣ない。
	女性	40～50歳代	6月からダイエットをしている。
	女性	60～70歳代	食パンを食べるのを控えている。
	女性	60～70歳代	塩分は気にしていない。
	女性	60～70歳代	血圧が高くなったことで5年前から気をつけるようになった。
	女性	60～70歳代	夫が塩分に気をつけている。
	女性	60～70歳代	減塩商品（塩）使用。体に良いと思い使うようになった。
	女性	60～70歳代	塩分は特に気につけていない。
	女性	60～70歳代	なんとなくで減塩商品使用。
	女性	60～70歳代	夫が高血圧のため、減塩を意識して減塩商品使用。
	女性	60～70歳代	塩をたくさん取らない様に気をつけている。醤油も少しつけるようにしている。ラーメン等のスープは飲まない。
	女性	60～70歳代	塩、醤油使わない。味噌は減塩商品を使用している。血圧が高くなったことをきっかけに。

点数レベル	性別	年代	内容
少ない	男性	10～30歳代	減塩商品が良いと思っている。
	男性	40～50歳代	みそ汁や漬物、ハムなどを食べない。食事量が少ない。
	男性	60～70歳代	血圧が200近くあったことで、気をつけるようになった。
	女性	40～50歳代	血圧が高くなったことで、40歳になって気をつけるようになった。
	女性	40～50歳代	塩こしょう、醤油、だしは減塩商品を使用。年齢的に気にするようになったため。コレステロール低めのマヨネーズも使用。
	女性	60～70歳代	気をつかっている。むくみがちなので、ドレッシング等、40歳ぐらいから気をつけるようになった。
	女性	60～70歳代	塩分の多い食品があまり食事に出ない。 夫の血圧が高くなったことをきっかけに、減塩しょうゆを使うようになった。
	女性	60～70歳代	味の濃いものを食べない。夫が透析中で、その前に減塩になったのがきっかけ。
	女性	60～70歳代	病院で栄養指導を受けた。高血圧、糖尿病、脂肪肝あり。
	女性	60～70歳代	夫が血圧高めのため塩分控えめにしている。