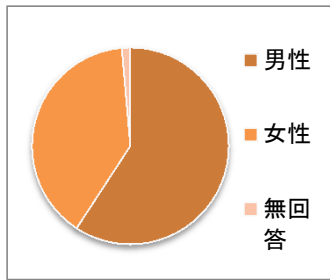


【結果1】職員を対象とした「食に関する調査票」結果集計 n=1013 単位=%

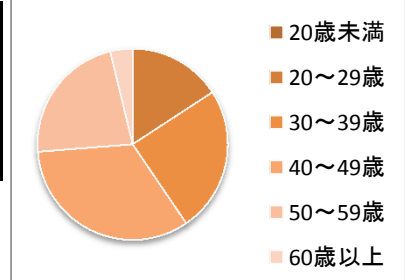
回答者

性別	
男性	59.2
女性	39.4
無回答	1.4



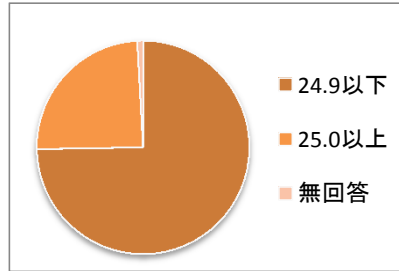
年齢別

20歳未満	0.1
20～29歳	15.7
30～39歳	24.6
40～49歳	33.2
50～59歳	22.4
60歳以上	3.8



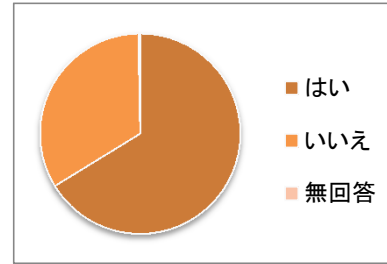
設問 BMI

24.9以下	74.7
25.0以上	24.4
無回答	0.9



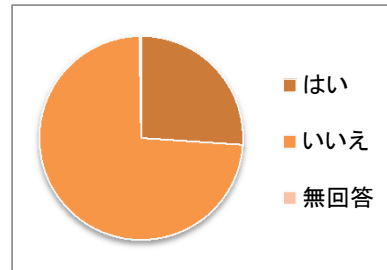
設問 5 自分の適正体重を知っていますか

はい	66.2
いいえ	33.5
無回答	0.3



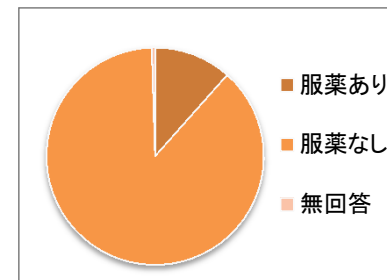
設問 6 現在ダイエットをしていますか

はい	26.1
いいえ	73.6
無回答	0.3



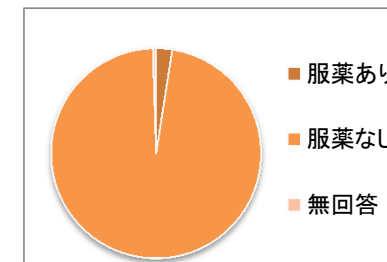
設問 7 血圧を下げる薬

服薬あり	11.5
服薬なし	88.0
無回答	0.5



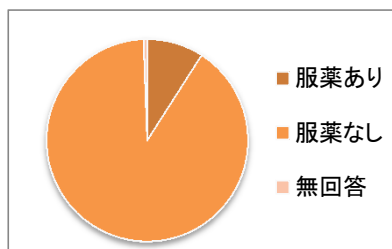
設問 8 インスリン注射または血糖を下げる薬

服薬あり	2.5
服薬なし	97.0
無回答	0.5



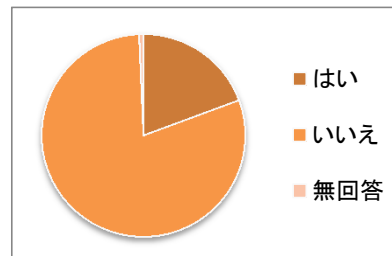
設問9 コレステロールを下げる薬

服薬あり	9.1
服薬なし	90.3
無回答	0.6



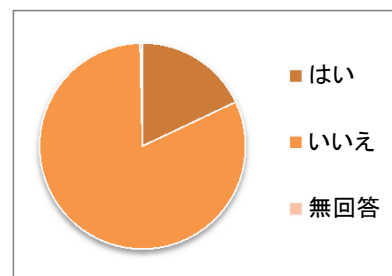
設問10 現在、たばこを習慣的に吸っている。(これまで合計100本以上、または6か月以上吸っていて、「最近1か月間に毎日または時々吸っている者」)

はい	19.3
いいえ	80.0
無回答	0.7



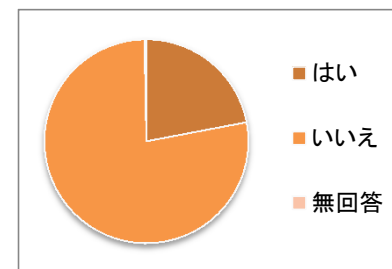
設問11 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している。

はい	18.0
いいえ	81.6
無回答	0.4



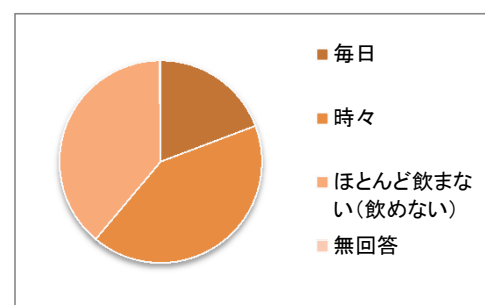
設問12 日常生活で、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っている。

はい	22.0
いいえ	77.7
無回答	0.3



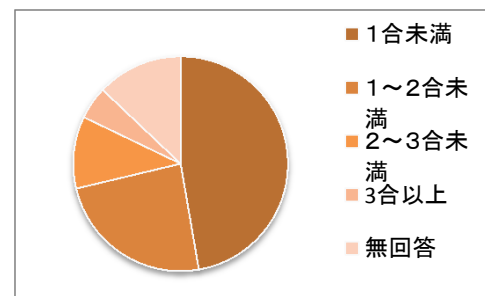
設問13 お酒を飲む頻度

毎日	19.2
時々	41.9
ほとんど飲まない(飲めない)	38.7
無回答	0.2



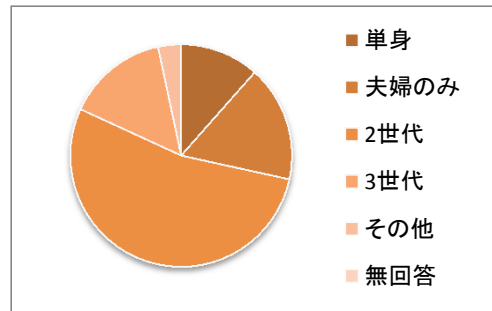
設問14 飲酒日の1日当たり飲酒量【清酒1合の(180ml)の目安量】…ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯

1合未満	47.3
1～2合未満	24.0
2～3合未満	10.9
3合以上	4.9
無回答	12.9



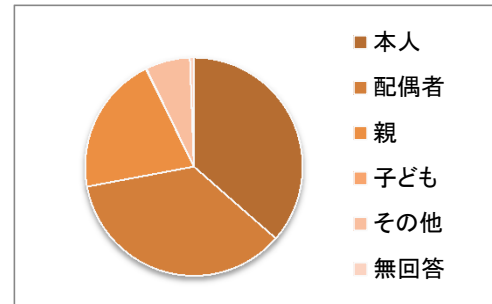
設問15 世帯状況

単身	11.5
夫婦のみ	16.9
2世代	53.4
3世代	14.8
その他	3.3
無回答	0.1



設問16 調理担当者

本人	36.4
配偶者	35.6
親	20.6
子ども	0.1
その他	6.6
無回答	0.6



設問17 食事について、1日の中で食べるものすべてにチェックをしてください。

朝・昼・夕	41.5
朝・昼・夕・間	23.4
昼・夕	5.3
朝	4.1
昼・夕・間	2.0
朝・昼・夕・夜・間	1.7
朝・昼・夕・夜	1.0
朝・昼・夜	0.8
夕	0.8
朝・昼・夜・間	0.4
昼・夕・夜	0.4
朝・昼	0.3
朝・夕	0.3
朝・夕・間	0.3
夜	0.2
朝・昼・間	0.1
昼	0.1
昼・間	0.1
ほとんどない	0.1
無回答	17.2

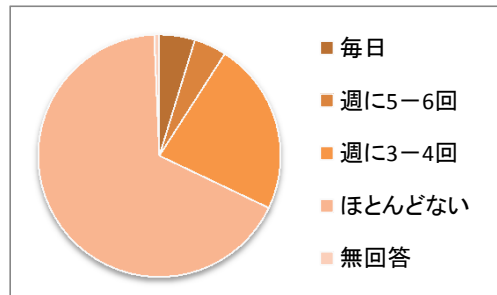
※朝食を欠食している人 90名(8.9%)

設問18 間食の回数を記入してください。

1回	15.7
1~2回	1.3
2回	7.8
3回	0.8
5回	0.3
11回	0.1
2回くらい	0.1
お菓子	0.1
菓子類・果物など	0.1
午後～超過勤務時間帯にかけて1~2回の菓子類	0.1
ほとんどない	0.1
不明	0.1
数えきれない	0.1
約2回	0.1
無回答	73.2

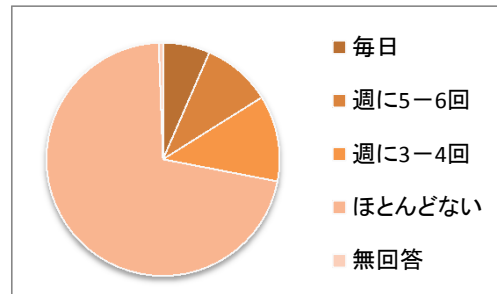
設問19 就寝前の2時間以内に夕食をとることがありますか。

毎日	4.7
週に5-6回	4.3
週に3-4回	23.0
ほとんどない	67.2
無回答	0.7



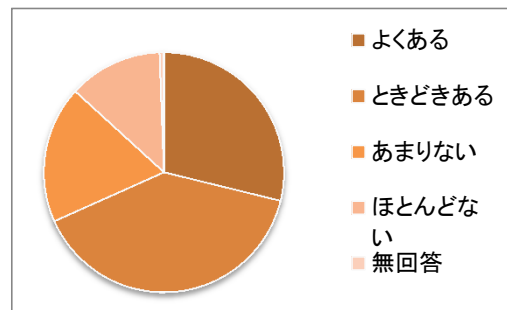
設問20 夕食後に夜食をとることがありますか。

毎日	6.5
週に5-6回	9.6
週に3-4回	11.9
ほとんどない	71.4
無回答	0.6



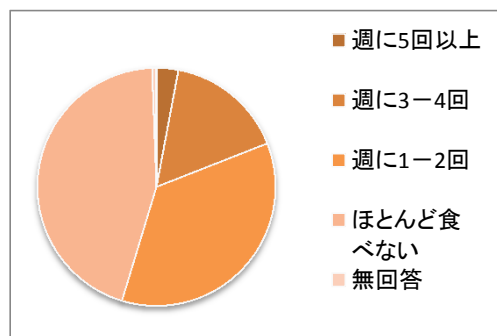
設問21 食事は満腹になるまで食べますか。

よくある	28.8
ときどきある	39.5
あまりない	18.5
ほとんどない	12.6
無回答	0.6



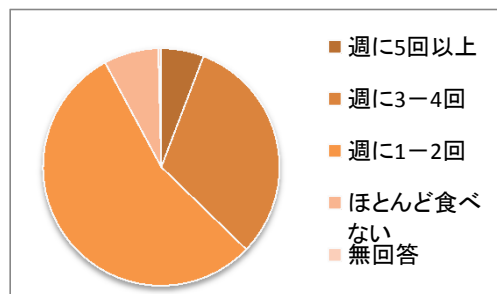
設問22 1回の食事で、主食(ごはん・めん類・パン)同士を組み合わせる(例:おにぎり+カップめん、うどん+いなりずし)、主食の量が多いことがありますか。

週に5回以上	3.0
週に3-4回	16.1
週に1-2回	35.6
ほとんど食べない	44.7
無回答	0.6



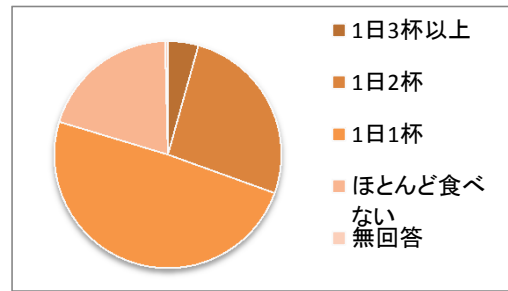
設問23 油で揚げた料理(から揚げ、フライ、天ぷらなど)を食べる頻度はどのくらいですか。

週に5回以上	5.8
週に3-4回	31.4
週に1-2回	54.9
ほとんど食べない	7.5
無回答	0.4



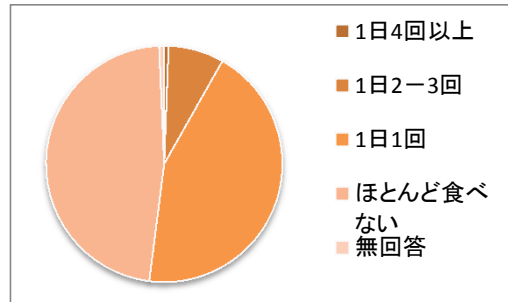
設問24 みそ汁またはスープ類を食べる頻度はどのくらいですか。

1日3杯以上	4.3
1日2杯	26.2
1日1杯	49.2
ほとんど食べない	19.9
無回答	0.4



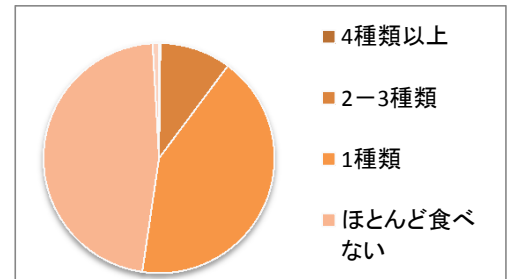
設問25 1日の食事で、漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む)は何回食べますか。

1日4回以上	0.6
1日2-3回	7.6
1日1回	43.8
ほとんど食べない	47.3
無回答	0.7



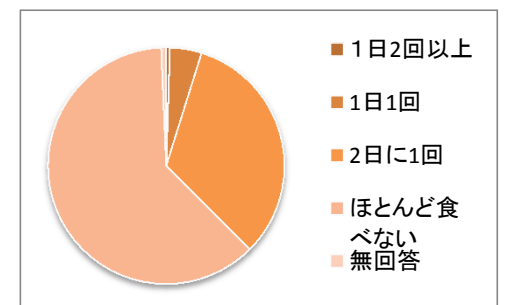
設問26 1日の食事で、漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む)は何種類食べますか。

4種類以上	0.2
2-3種類	10.0
1種類	42.2
ほとんど食べない	46.8
無回答	0.9



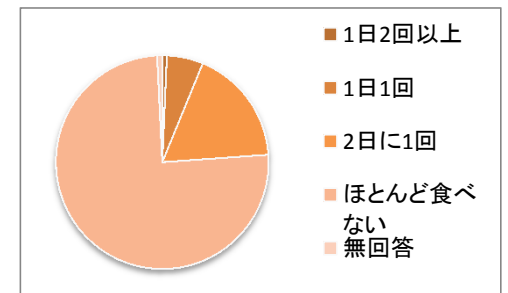
設問27 塩魚(塩しゃけ・塩さばなど)や干物を食べる頻度はどのくらいですか。

1日2回以上	0.5
1日1回	4.3
2日に1回	32.7
ほとんど食べない	61.8
無回答	0.7



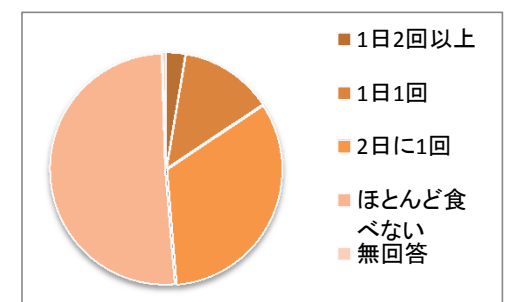
設問28 魚卵(たらこ・すじこ・いくらなど)を食べる頻度はどのくらいですか。

1日2回以上	0.7
1日1回	5.5
2日に1回	17.7
ほとんど食べない	75.3
無回答	0.8



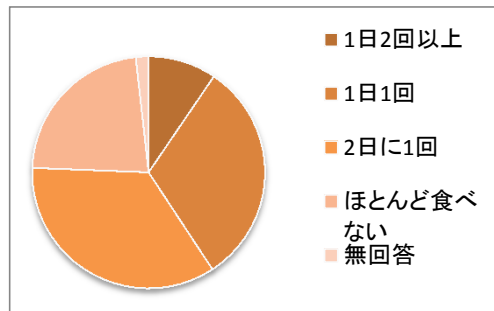
設問29 スナック菓などを食べる頻度はどのくらいですか。

1日2回以上	2.7
1日1回	13.0
2日に1回	33.0
ほとんど食べない	50.8
無回答	0.5



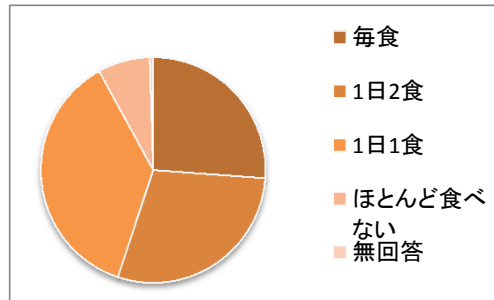
設問30 ジュースや清涼飲料水、甘い菓子類などを食べる頻度はどのくらいですか。

1日2回以上	9.5
1日1回	31.3
2日に1回	34.8
ほとんど食べない	22.6
無回答	1.8



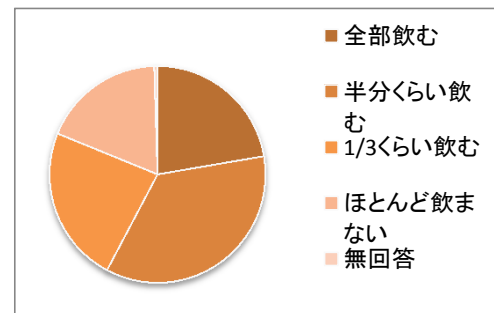
設問31 野菜(いも類や漬物をのぞく)を食べる頻度はどのくらいですか。

毎食	26.2
1日2食	28.9
1日1食	36.9
ほとんど食べない	7.5
無回答	0.5



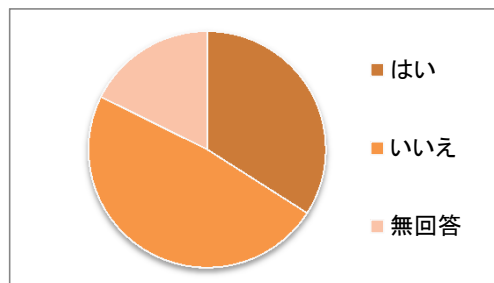
設問32 ラーメンやうどんなどのめん類の汁を飲みますか。

全部飲む	22.3
半分くらい飲む	35.4
1/3くらい飲む	23.4
ほとんど飲まない	18.4
無回答	0.5



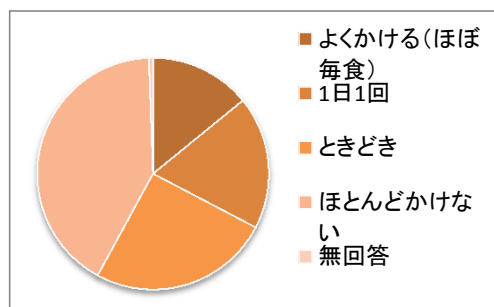
設問33 料理を食べるときに、しょうゆ、ソース、塩またはドレッシングなどの調味料は、たっぷり(または、しっかり)かける方ですか。

はい	34.1
いいえ	48.3
無回答	17.7



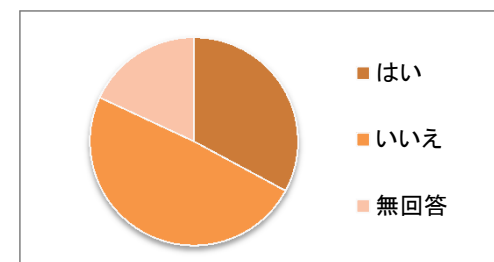
設問34 料理(味が付いている料理)に、しょうゆ、ソース、塩などの調味料をかける頻度はどのくらいですか。

よくかける(ほぼ毎食)	14.1
1日1回	18.6
ときどき	25.3
ほとんどかけない	41.5
無回答	0.6



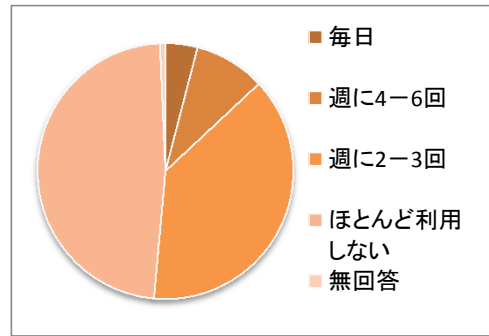
設問35 濃い味付けを好んで食べますか。

はい	32.9
いいえ	49.1
無回答	18.1



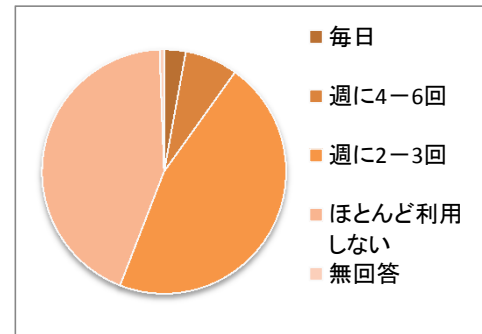
設問36 スーパーやコンビニの惣菜や弁当を利用する頻度はどのくらいですか。

毎日	4.0
週に4-6回	9.0
週に2-3回	38.4
ほとんど利用しない	47.9
無回答	0.7



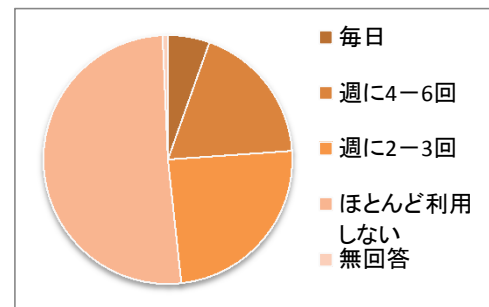
設問37 インスタント食品や加工食品を利用する頻度はどのくらいですか。

毎日	2.9
週に4-6回	7.0
週に2-3回	46.0
ほとんど利用しない	43.5
無回答	0.6



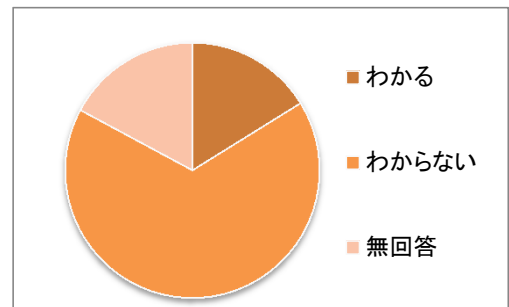
設問38 外食の頻度はどのくらいですか。

毎日	5.4
週に4-6回	18.5
週に2-3回	24.4
ほとんど利用しない	51.0
無回答	0.7



設問39 健康のために適切な塩分の摂取量は、1日何グラム未満が望ましいと思いますか。

わかる	16.2
わからない	66.6
無回答	17.2



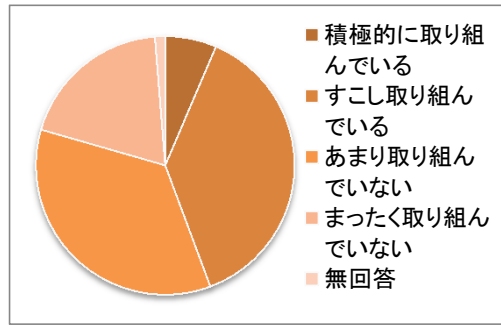
設問40 望ましいと思われる塩分の摂取量(グラム)

0.9g	0.1
1g	0.3
2g	0.3
2.5g	0.1
3g	0.3
4g	0.2
5g	1.9
6g	3.2
7g	2.5
7.5g	0.1
8g	1.4
9g	0.4
10g	1.0

12g	0.1
16g	0.1
6~7g	0.1
一般の方で10g、制限等あるかたは6g	0.1
高血圧なので6g	0.1
成人男性:7g 成人女性:6g	0.1
無回答	87.8

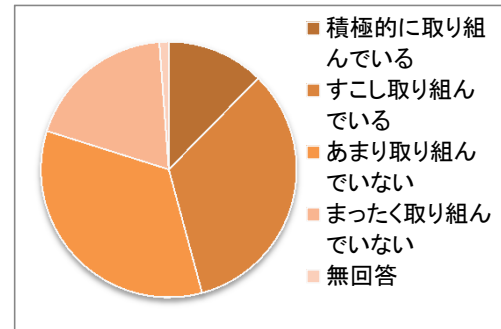
設問41 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。

積極的に取り組んでいる	6.4
すこし取り組んでいる	37.9
あまり取り組んでいない	35.1
まったく取り組んでいない	19.2
無回答	1.3



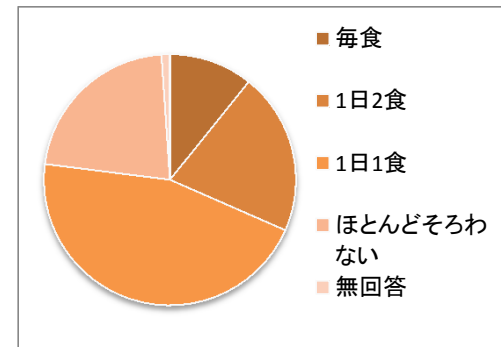
設問42 料理に天然だし(かつお節・にぼし・昆布)を使ったり、素材のうま味を味わうようにしていますか。

積極的に取り組んでいる	12.3
すこし取り組んでいる	33.5
あまり取り組んでいない	34.1
まったく取り組んでいない	19.0
無回答	1.2



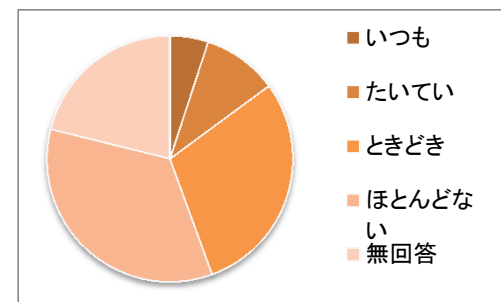
設問43 バランスの良い食事(「主食」+「主菜」+「副菜」がそろった食事)をとるようにしていますか。【主食…ごはん・パン・めんなど、主菜…肉・魚・卵・大豆や大豆製品を使った料理、副菜…野菜・きのこ・いも・海藻を使った料理】

毎食	10.8
1日2食	20.8
1日1食	45.4
ほとんどそろわない	21.9
無回答	1.1



設問44 買い物や外食の際に、熱量(エネルギー)、食塩相当量の表示を見て、その食品を購入することを決めたりやめたりしますか。

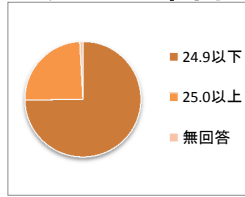
いつも	5.0
たいてい	9.9
ときどき	29.5
ほとんどない	34.5
無回答	21.1



【結果2】BMI 24.9以下とBMI 25.0以上の集計比較(職員)

BMI	24.9以下	757	74.7
	25.0以上	247	24.4
	無回答	9	0.9

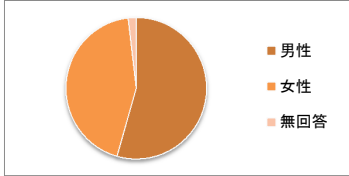
n=1013



BMI24.9以下(757名)対象

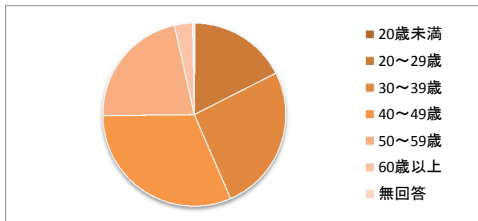
回答者

性別		
男性	54.4	
女性	43.7	
無回答	1.85	



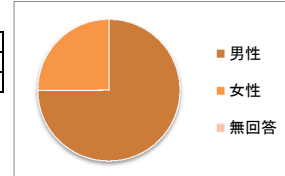
年齢別

20歳未満	0.1
20～29歳	17.4
30～39歳	26.0
40～49歳	31.3
50～59歳	21.7
60歳以上	3.2
無回答	0.3



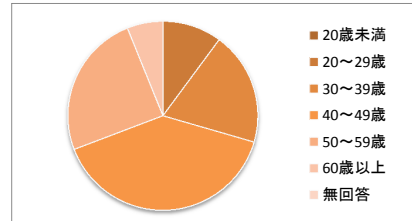
BMI25.0以上(247名)対象

性別		
男性	74.9	
女性	25.1	
無回答	0	



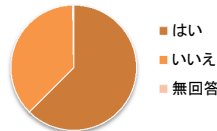
年齢別

20歳未満	0
20～29歳	10.1
30～39歳	19.4
40～49歳	39.7
50～59歳	24.7
60歳以上	6.1
無回答	0

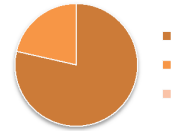


設問5 自分の適正体重を知っていますか

はい	473	63.3
いいえ	282	37.8
無回答	2	0.3

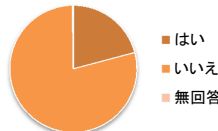


はい	78.5
いいえ	21.5
無回答	0.0

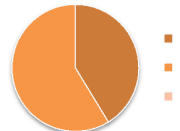


設問6 現在ダイエットをしていますか

はい	158	20.9
いいえ	597	78.9
無回答	2	0.3



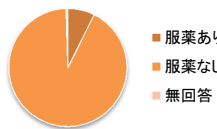
はい	41.3
いいえ	58.7
無回答	0.0



BMI24.9以下で現在ダイエットしていない(597名)対象 n=597

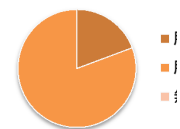
設問7 血圧を下げる薬

服薬あり	44	7.4
服薬なし	550	92.1
無回答	3	0.5



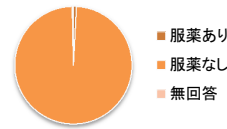
BMI25.0以上で現在ダイエットしていない(145名)対象 n=145

服薬あり	19.3
服薬なし	80.7
無回答	0.0

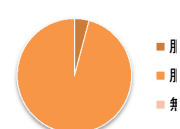


設問8 インスリン注射または血糖を下げる薬

服薬あり	5	0.8
服薬なし	590	98.8
無回答	2	0.3

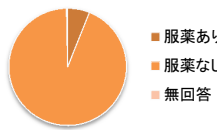


服薬あり	4.1
服薬なし	95.9
無回答	0.0

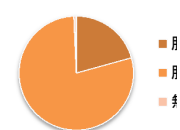


設問9 コレステロールを下げる薬

服薬あり	36	6.0
服薬なし	559	93.6
無回答	2	0.3

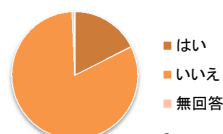


服薬あり	20.7
服薬なし	78.6
無回答	0.7

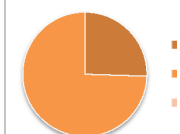


設問10 現在、たばこを習慣的に吸っている。(これまで合計100本以上、または6か月以上吸っていて、「最近1か月間に毎日または時々吸っている者」)

はい	105	17.6
いいえ	488	81.7
無回答	4	0.7

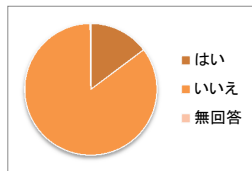


はい	25.5
いいえ	74.5
無回答	0.0

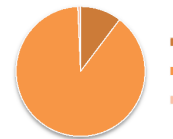


設問11 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している。

はい	88	14.7
いいえ	508	85.1
無回答	1	0.2

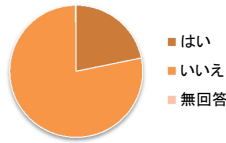


はい	10.3
いいえ	89.0
無回答	0.7

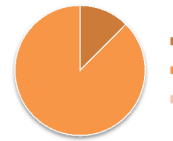


設問12 日常生活で、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っている。

はい	130	21.8
いいえ	466	78.1
無回答	1	0.2

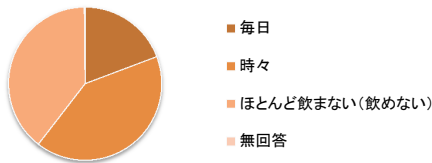


はい	12.4
いいえ	87.6
無回答	0.0

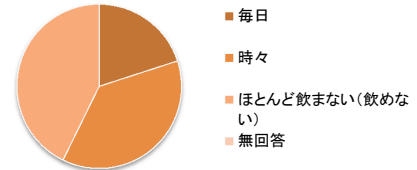


設問13 お酒を飲む頻度

毎日	115	19.3
時々	246	41.2
ほとんど飲まない(飲めない)	235	39.4
無回答	1	0.2

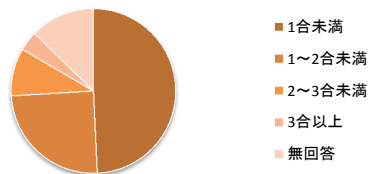


毎日	20.0
時々	37.2
ほとんど飲まない(飲めない)	42.8
無回答	0.0

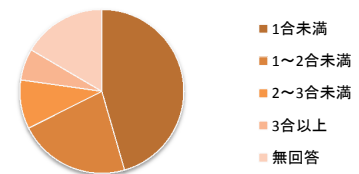


設問14 飲酒日の1日当たり飲酒量【清酒1合の(180ml)の目安量】…ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

1合未満	294	49.2
1~2合未満	148	24.8
2~3合未満	56	9.4
3合以上	23	3.9
無回答	76	12.7

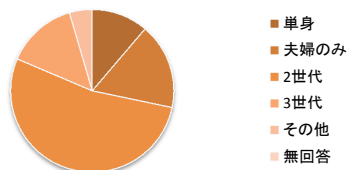


1合未満	45.5
1~2合未満	22.1
2~3合未満	9.7
3合以上	6.2
無回答	16.6

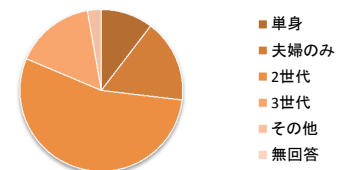


設問15 世帯状況

単身	67	11.2
夫婦のみ	102	17.1
2世代	317	53.1
3世代	84	14.1
その他	27	4.5
無回答	0	0.0

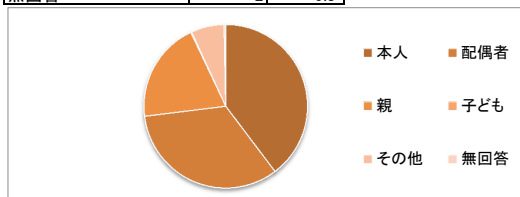


単身	10.3
夫婦のみ	16.6
2世代	54.5
3世代	15.9
その他	2.8
無回答	0.0

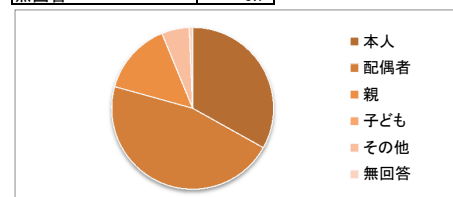


設問16 調理担当者

本人	237	39.7
配偶者	199	33.3
親	119	19.9
子ども	1	0.2
その他	39	6.5
無回答	2	0.3



本人	33.1
配偶者	46.2
親	14.5
子ども	0.0
その他	5.5
無回答	0.7



設問17 食事について、1日の中で食べるものすべてにチェックをしてください。

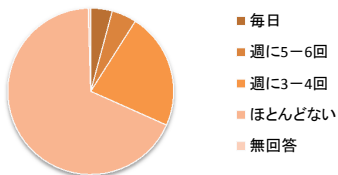
	24.9以下	25.0以上	
朝・昼・夕	250	41.9	42.8
朝・昼・夕・間	160	26.8	17.2
昼・夕	31	5.2	5.5
朝	23	3.9	2.1
昼・夕・間	10	1.7	2.1
朝・昼・夕・夜・間	12	2.0	1.4
朝・昼・夕・夜	2	0.3	3.4
朝・昼・夜	3	0.5	2.1
夕	3	0.5	0.7
朝・昼・夜・間	1	0.2	2.1
昼・夕・夜	2	0.3	0.7
朝・昼	2	0.3	0.0
朝・夕	2	0.3	0.0
朝・夕・間	1	0.2	0.0
夜	1	0.2	0.7
朝・昼・間	1	0.2	0.0
昼	1	0.2	0.0
昼・間	1	0.2	0.0
ほとんどない	0	0.0	0.7
無回答	91	15.2	18.6
※朝食を欠食している人 49名	49	8.2	9.7

設問18 間食の回数を記入してください。

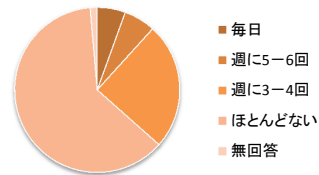
	24.9以下	25.0以上
1回	17.4	11.7
1~2回	1.2	0.7
2回	9.7	6.9
3回	0.7	0.7
5回	0.3	0.0
11回	0.0	0.0
2回くらい	0.2	0.0
お菓子	0.2	0.0
菓子類・果物など	0.0	0.7
午後~超過勤務時間帯にかけて1~2回の菓子	0.0	0.7
ほとんどない	0.0	0.7
不明	0.0	0.7
数えきれない	0.2	0.0
約2回	0.0	0.0
無回答	70.2	77.2

設問19 就寝前の2時間以内に夕食をとることがありますか。

毎日	25	4.2
週に5-6回	29	4.9
週に3-4回	135	22.6
ほとんどない	405	67.8
無回答	3	0.5

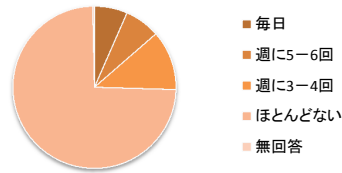


毎日	5.5
週に5-6回	6.2
週に3-4回	24.8
ほとんどない	62.1
無回答	1.4

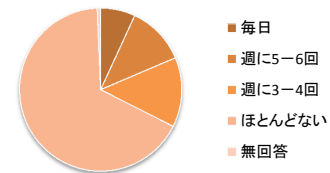


設問20 夕食後に夜食をとることがありますか。

毎日	39	6.5
週に5-6回	42	7.0
週に3-4回	71	11.9
ほとんどない	443	74.2
無回答	2	0.3

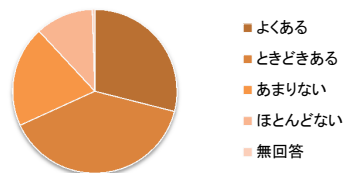


毎日	6.9
週に5-6回	11.7
週に3-4回	13.8
ほとんどない	66.9
無回答	0.7

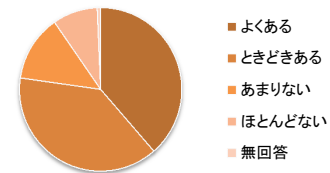


設問21 食事は満腹になるまで食べますか。

よくある	173	29.0
ときどきある	234	39.2
あまりない	119	19.9
ほとんどない	68	11.4
無回答	3	0.5

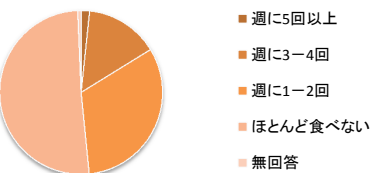


よくある	38.6
ときどきある	38.6
あまりない	13.1
ほとんどない	9.0
無回答	0.7

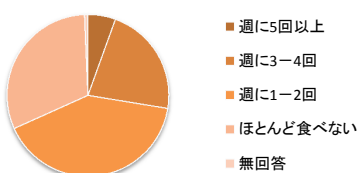


設問22 1回の食事で、主食(ごはん・めん類・パン)同士を組み合わせる(例:おにぎり+カップめん、うどん+いなりずし)、主食の量が多いことがありますか。

週に5回以上	10	1.7
週に3-4回	87	14.6
週に1-2回	192	32.2
ほとんど食べない	304	50.9
無回答	4	0.7

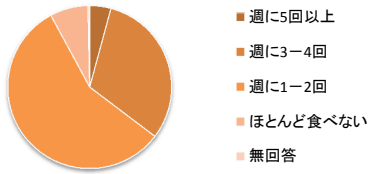


週に5回以上	5.5
週に3-4回	22.1
週に1-2回	40.7
ほとんど食べない	31.0
無回答	0.7

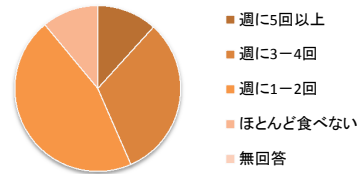


設問23 油で揚げた料理(から揚げ、フライ、天ぷらなど)を食べる頻度はどのくらいですか。

週に5回以上	25	4.2
週に3-4回	186	31.2
週に1-2回	339	56.8
ほとんど食べない	45	7.5
無回答	2	0.3

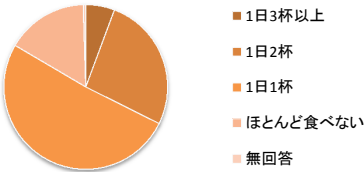


週に5回以上	11.7
週に3-4回	31.7
週に1-2回	45.5
ほとんど食べない	11.0
無回答	0.0

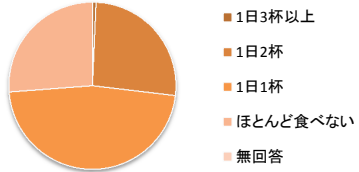


設問24 みそ汁またはスープ類を食べる頻度はどのくらいですか。

1日3杯以上	34	5.7
1日2杯	159	26.6
1日1杯	305	51.1
ほとんど食べない	96	16.1
無回答	3	0.5

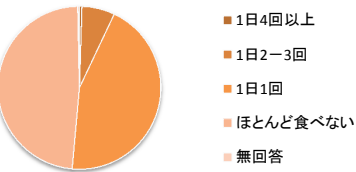


1日3杯以上	0.7
1日2杯	26.2
1日1杯	46.9
ほとんど食べない	26.2
無回答	0.0

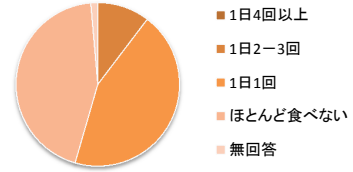


設問25 1日の食事で、漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む)は何回食べますか。

1日4回以上	3	0.5
1日2-3回	39	6.5
1日1回	265	44.4
ほとんど食べない	288	48.2
無回答	2	0.3

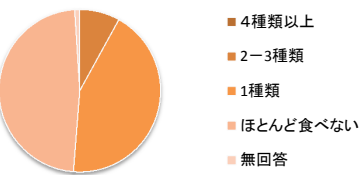


1日4回以上	0.0
1日2-3回	10.3
1日1回	44.1
ほとんど食べない	44.1
無回答	1.4

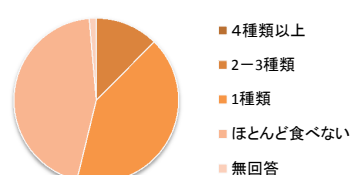


設問26 1日の食事で、漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む)は何種類食べますか。

4種類以上	0	0.0
2-3種類	48	8.0
1種類	258	43.2
ほとんど食べない	285	47.7
無回答	6	1.0

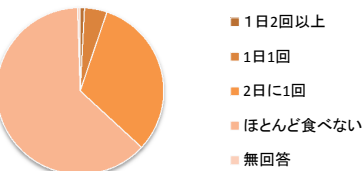


4種類以上	0.0
2-3種類	12.4
1種類	41.4
ほとんど食べない	44.8
無回答	1.4

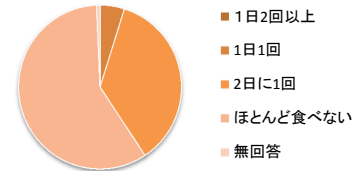


設問27 塩魚(塩しゃけ・塩さばなど)や干物を食べる頻度はどのくらいですか。

1日2回以上	5	0.8
1日1回	26	4.4
2日に1回	189	31.7
ほとんど食べない	374	62.6
無回答	3	0.5

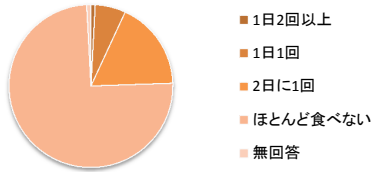


1日2回以上	0.0
1日1回	4.8
2日に1回	35.9
ほとんど食べない	58.6
無回答	0.7

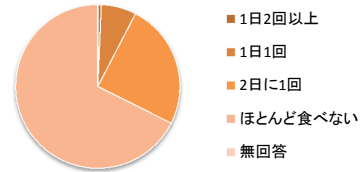


設問28 魚卵(たらこ・すじこ・いくらなど)を食べる頻度はどのくらいですか。

1日2回以上	5	0.8
1日1回	36	6.0
2日に1回	105	17.6
ほとんど食べない	446	74.7
無回答	5	0.8

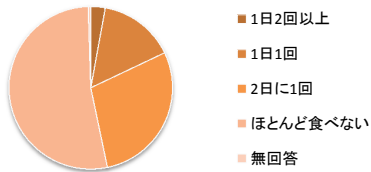


1日2回以上	0.7
1日1回	6.9
2日に1回	24.8
ほとんど食べない	67.6
無回答	0.0

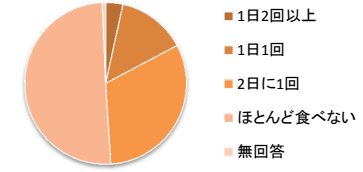


設問29 スナック菓などを食べる頻度はどのくらいですか。

1日2回以上	17	2.8
1日1回	90	15.1
2日に1回	172	28.8
ほとんど食べない	315	52.8
無回答	3	0.5

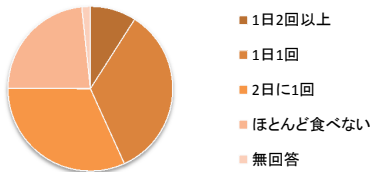


1日2回以上	3.4
1日1回	13.8
2日に1回	31.7
ほとんど食べない	50.3
無回答	0.7

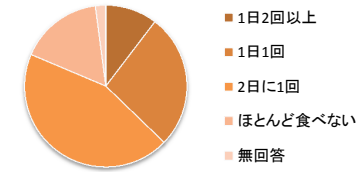


設問30 ジュースや清涼飲料水、甘い菓子類などを食べる頻度はどのくらいですか。

1日2回以上	54	9.0
1日1回	204	34.2
2日に1回	190	31.8
ほとんど食べない	139	23.3
無回答	10	1.7

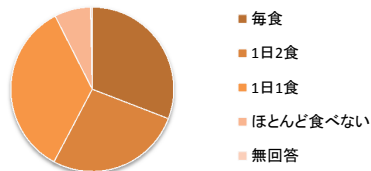


1日2回以上	10.3
1日1回	26.9
2日に1回	44.1
ほとんど食べない	16.6
無回答	2.1

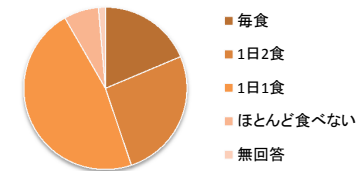


設問31 野菜(いも類や漬物をのぞく)を食べる頻度はどのくらいですか。

毎食	184	30.8
1日2食	161	27.0
1日1食	207	34.7
ほとんど食べない	43	7.2
無回答	2	0.3

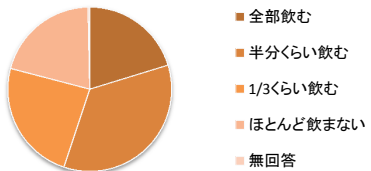


毎食	18.6
1日2食	26.2
1日1食	46.9
ほとんど食べない	6.9
無回答	1.4

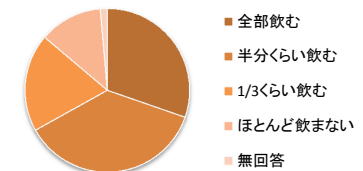


設問32 ラーメンやうどんなどのめん類の汁を飲みますか。

全部飲む	121	20.3
半分くらい飲む	208	34.8
1/3くらい飲む	143	24.0
ほとんど飲まない	123	20.6
無回答	2	0.3

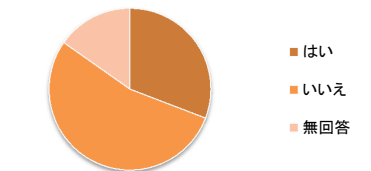


全部飲む	30.3
半分くらい飲む	36.6
1/3くらい飲む	19.3
ほとんど飲まない	12.4
無回答	1.4

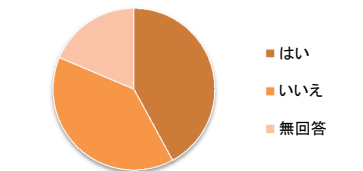


設問33 料理を食べるときに、しょうゆ、ソース、塩またはドレッシングなどの調味料は、たっぷり(または、しっかり)かける方ですか。

はい	184	30.8
いいえ	322	53.9
無回答	91	15.2



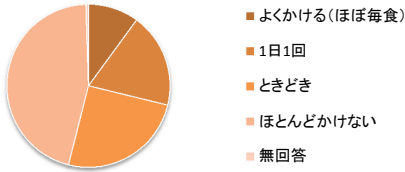
はい	42.1
いいえ	39.3
無回答	18.6



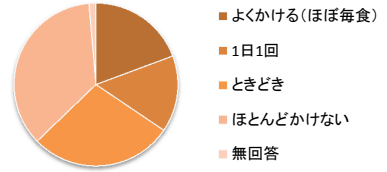


設問34 料理(味が付いている料理)に、しょうゆ、ソース、塩などの調味料をかける頻度はどのくらいですか。

よくかける(ほぼ毎食)	60	10.1
1日1回	112	18.8
ときどき	150	25.1
ほとんどかけない	272	45.6
無回答	3	0.5

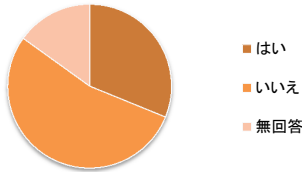


よくかける(ほぼ毎食)	19.3
1日1回	15.2
ときどき	28.3
ほとんどかけない	35.9
無回答	1.4

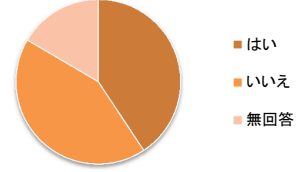


設問35 濃い味付けを好んで食べますか。

はい	186	31.2
いいえ	321	53.8
無回答	90	15.1

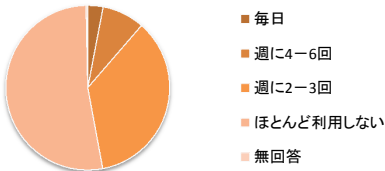


はい	40.7
いいえ	42.8
無回答	16.6

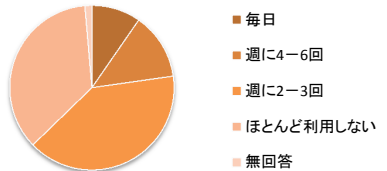


設問36 スーパーやコンビニの惣菜や弁当を利用する頻度はどのくらいですか。

毎日	18	3.0
週に4-6回	50	8.4
週に2-3回	213	35.7
ほとんど利用しない	314	52.6
無回答	2	0.3

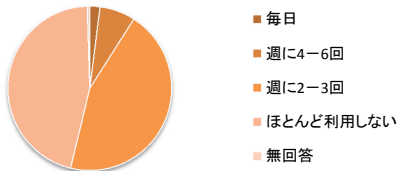


毎日	9.7
週に4-6回	13.1
週に2-3回	40.0
ほとんど利用しない	35.9
無回答	1.4

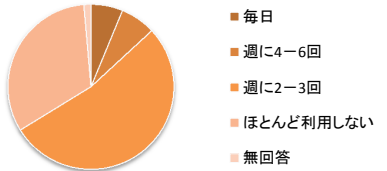


設問37 インスタント食品や加工食品を利用する頻度はどのくらいですか。

毎日	12	2.0
週に4-6回	42	7.0
週に2-3回	267	44.7
ほとんど利用しない	273	45.7
無回答	3	0.5

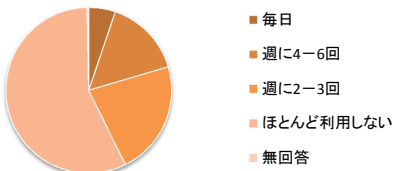


毎日	6.2
週に4-6回	6.9
週に2-3回	53.1
ほとんど利用しない	32.4
無回答	1.4

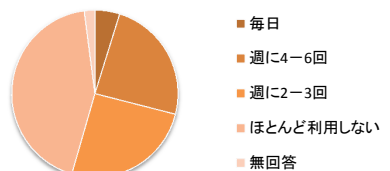


設問38 外食の頻度はどのくらいですか。

毎日	31	5.2
週に4-6回	91	15.2
週に2-3回	133	22.3
ほとんど利用しない	340	57.0
無回答	2	0.3

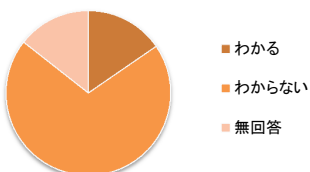


毎日	4.8
週に4-6回	24.1
週に2-3回	25.5
ほとんど利用しない	43.4
無回答	2.1

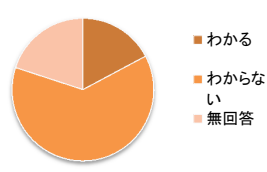


設問39 健康のために適切な塩分の摂取量は、1日何グラム未満が望ましいと思いますか。

わかる	92	15.4
わからない	419	70.2
無回答	86	14.4



わかる	17.2
わからない	62.8
無回答	20.0



設問40 望ましいと思われる塩分の摂取量(グラム)

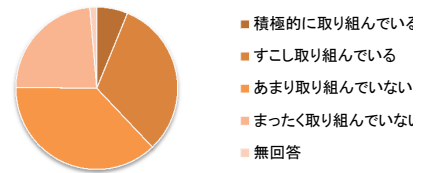
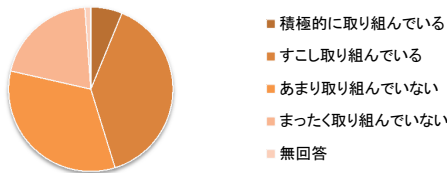
0.9g	1	0.2
1g	3	0.5
2g	2	0.3
2.5g	0	0.0
3g	1	0.2
4g	1	0.2
5g	10	1.7
6g	18	3.0
7g	16	2.7
7.5g	1	0.2
8g	8	1.3
9g	2	0.3
10g	5	0.8
12g	0	0.0
16g	1	0.2
6~7g	1	0.2
一般の方で10g、制限等あるかたは6g	0	0.0
高血圧なので6g	0	0.0
成人男性:7g 成人女性:6g	0	0.0
無回答	527	88.3

0.9g	0.0
1g	0.0
2g	0.7
2.5g	0.0
3g	0.0
4g	0.7
5g	2.8
6g	2.8
7g	2.8
7.5g	0.0
8g	2.1
9g	0.0
10g	0.7
12g	0.0
16g	0.0
6~7g	0.0
一般の方で10g、制限等あるかたは6g	0.7
高血圧なので6g	0.7
成人男性:7g 成人女性:6g	0.0
無回答	86.2

設問41 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。

積極的に取り組んでいる	37	6.2
すこし取り組んでいる	233	39.0
あまり取り組んでいない	199	33.3
まったく取り組んでいない	121	20.3
無回答	7	1.2

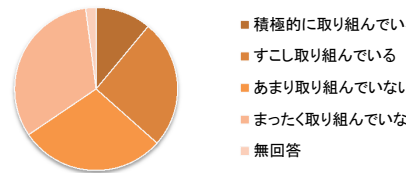
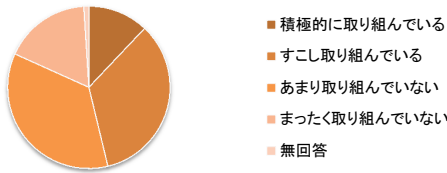
積極的に取り組んでいる	6.2
すこし取り組んでいる	31.7
あまり取り組んでいない	37.2
まったく取り組んでいない	23.4
無回答	1.4



設問42 料理に天然だし(かつお節・にぼし・昆布)を使ったり、素材のうま味を味わうようにしていますか。

積極的に取り組んでいる	72	12.1
すこし取り組んでいる	204	34.2
あまり取り組んでいない	212	35.5
まったく取り組んでいない	103	17.3
無回答	6	1.0

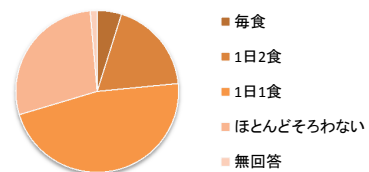
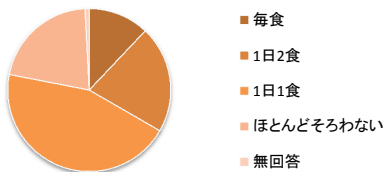
積極的に取り組んでいる	11.0
すこし取り組んでいる	25.5
あまり取り組んでいない	29.0
まったく取り組んでいない	32.4
無回答	2.1



設問43 バランスの良い食事(「主食」+「主菜」+「副菜」がそろった食事)をとるようにしていますか。【主食…ごはん・パン・めんなど、主菜…肉・魚・卵・大豆や大豆製品を使った料理、副菜…野菜・きのこ・いも・海藻を使った料理】

毎食	72	12.1
1日2食	127	21.3
1日1食	267	44.7
ほとんどそろわない	126	21.1
無回答	5	0.8

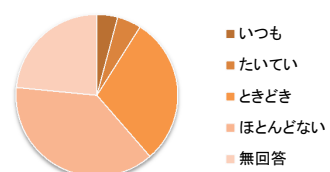
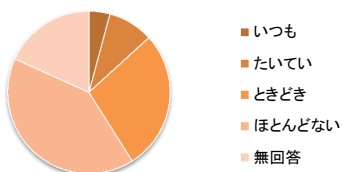
毎食	4.8
1日2食	18.6
1日1食	46.9
ほとんどそろわない	28.3
無回答	1.4



設問44 買い物や外食の際に、熱量(エネルギー)、食塩相当量の表示を見て、その食品を購入することを決めたりやめたりしますか。

いつも	25	4.2
たいてい	54	9.0
ときどき	166	27.8
ほとんどない	243	40.7
無回答	109	18.3

いつも	4.1
たいてい	4.8
ときどき	29.7
ほとんどない	37.9
無回答	23.4





- はい
- いいえ
- 無回答

はい
いいえ
無回答



服薬あり
服薬なし
無回答

服薬あり
服薬なし
無回答

服薬あり
服薬なし
無回答

-
- はい
 - いいえ
 - 無回答



- はい
- いいえ
- 無回答

- はい
- いいえ
- 無回答

]

5

い

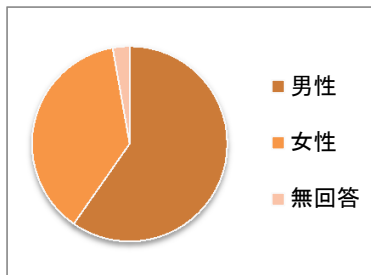
6

い

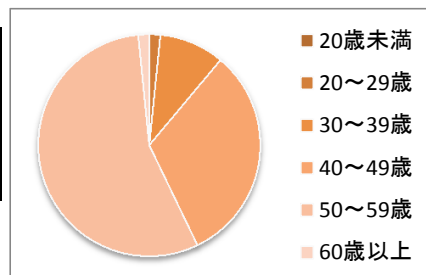
【結果3】 血圧を下げる薬の服薬あり(ダイエットしていない職員)対象とした集計

3

性別	
男性	59.7
女性	37.5
無回答	2.8

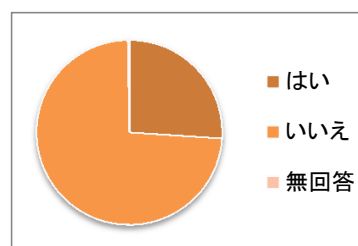


年齢別	
20歳未満	0
20～29歳	1.4
30～39歳	8.3
40～49歳	27.8
50～59歳	48.6
60歳以上	1.4



設問 6 現在ダイエットをしていますか n=1013

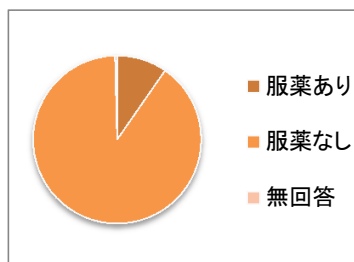
はい	26.1
いいえ	73.6
無回答	0.3



ダイエットしていない人(746名)対象

設問7 血圧を下げる薬 n=746

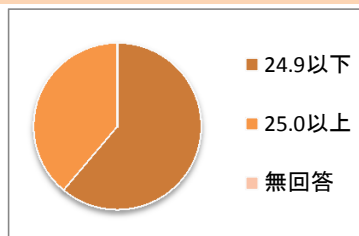
服薬あり	9.7
服薬なし	89.9
無回答	0.4



ダイエットしていない人(746名)中、血圧を下げる薬の服薬あり(72名)対象 n=72

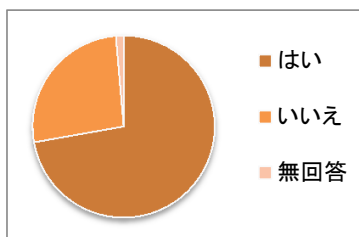
設問 BMI

24.9以下	61.1
25.0以上	38.9
無回答	0.0



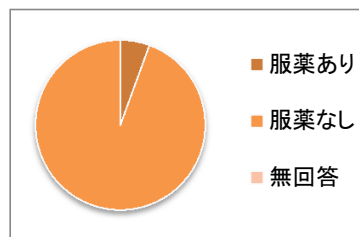
設問 5 自分の適正体重を知っていますか

はい	72.2
いいえ	26.4
無回答	1.4



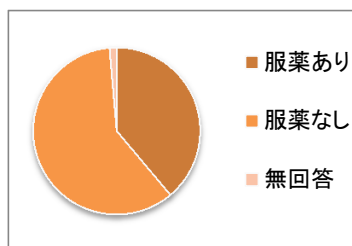
設問 8 インスリン注射または血糖を下げる薬

服薬あり	5.6
服薬なし	94.4
無回答	0.0



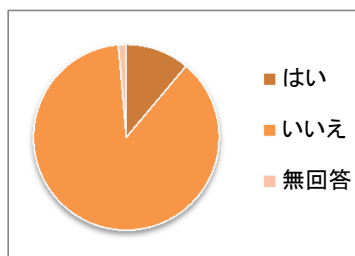
設問9 コレステロールを下げる薬

服薬あり	38.9
服薬なし	59.7
無回答	1.4



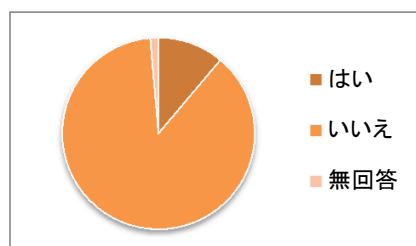
設問10 現在、たばこを習慣的に吸っている。(これまで合計100本以上、または6か月以上吸っていて、「最近1か月間に毎日または時々吸っている者」)

はい	11.1
いいえ	87.5
無回答	1.4



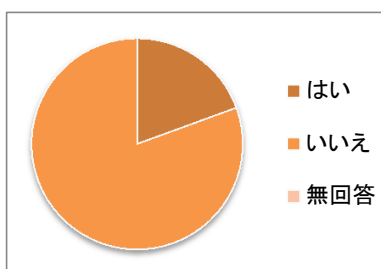
設問11 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している。

はい	11.1
いいえ	87.5
無回答	1.4



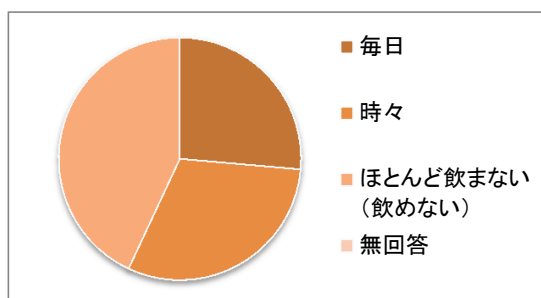
設問12 日常生活で、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っている。

はい	19.4
いいえ	80.6
無回答	0.0



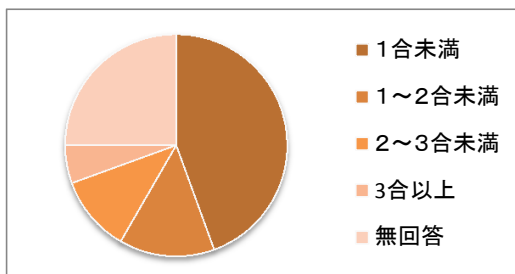
設問13 お酒を飲む頻度

毎日	26.4
時々	30.6
ほとんど飲まない(飲めない)	43.1
無回答	0.0



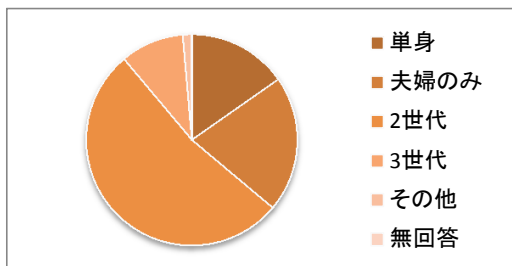
設問14 飲酒日の1日当たり飲酒量【清酒1合の(180ml)の目安量】…ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

1合未満	44.4
1～2合未満	13.9
2～3合未満	11.1
3合以上	5.6
無回答	25.0



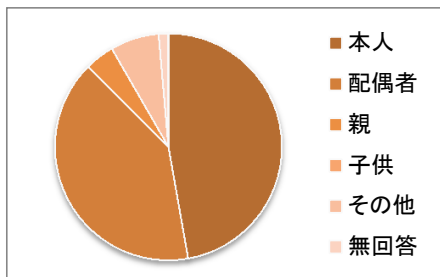
設問15 世帯状況

単身	15.3
夫婦のみ	20.8
2世代	52.8
3世代	9.7
その他	1.4
無回答	0.0



設問16 調理担当者

本人	47.2
配偶者	40.3
親	4.2
子供	0.0
その他	6.9
無回答	1.4



設問17 食事について、1日の中で食べるものすべてにチェックをしてください。

朝・昼・夕	45.8
朝・昼・夕・間	20.8
昼・夕	2.8
朝	4.2
朝・昼・夜	1.4
朝・昼・夜・間	1.4
朝・昼	1.4
朝・夕・間	1.4
無回答	20.8

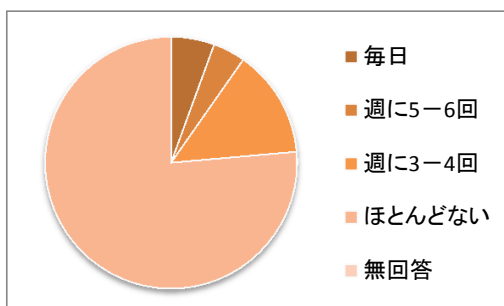
※朝食を欠食している人 2名 2.8

設問18 間食の回数を記入してください。

1回	13.9
2回	6.9
午後～超過勤務時間帯にかけて1～2回の菓子類	1.4
ほとんどない	1.4
不明	1.4
無回答	75.0

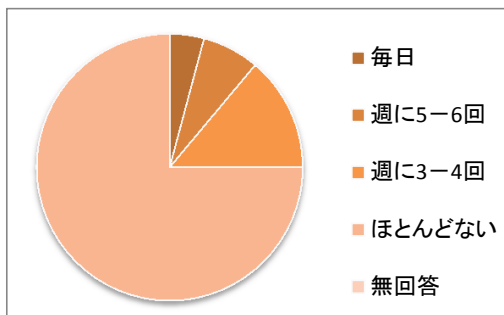
設問19 就寝前の2時間以内に夕食をとることがありますか。

毎日	5.6
週に5-6回	4.2
週に3-4回	13.9
ほとんどない	76.4
無回答	0.0



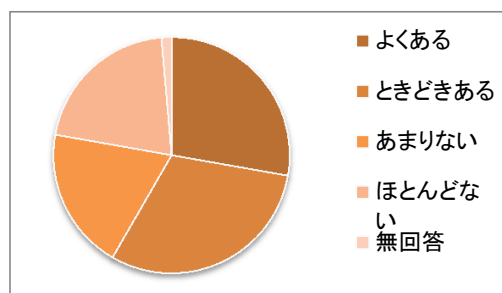
設問20 夕食後に夜食をとることがありますか。

毎日	4.2
週に5-6回	6.9
週に3-4回	13.9
ほとんどない	75.0
無回答	0.0



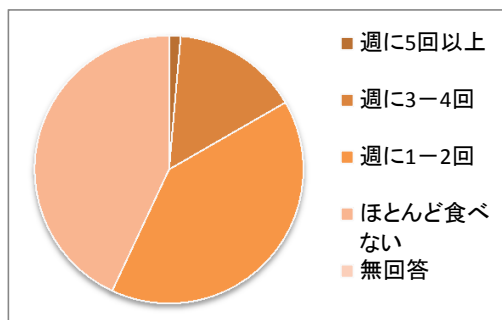
設問21 食事は満腹になるまで食べますか。

よくある	27.8
ときどきある	30.6
あまりない	19.4
ほとんどない	20.8
無回答	1.4



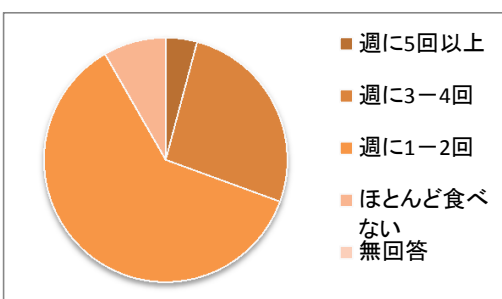
設問22 1回の食事で、主食(ごはん・めん類・パン)同士を組み合わせる(例:おにぎり+カップめん、うどん+いなりずし)、主食の量が多いことがありますか。

週に5回以上	1.4
週に3-4回	15.3
週に1-2回	40.3
ほとんど食べない	43.1
無回答	0.0



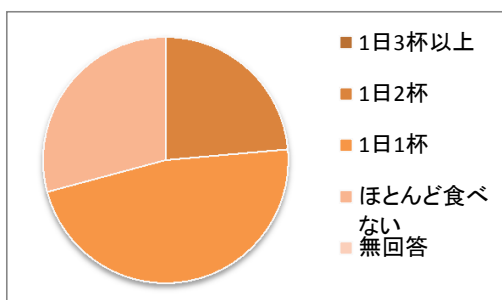
設問23 油で揚げた料理(から揚げ、フライ、天ぷらなど)を食べる頻度はどのくらいですか。

週に5回以上	4.2
週に3-4回	26.4
週に1-2回	61.1
ほとんど食べない	8.3
無回答	0.0



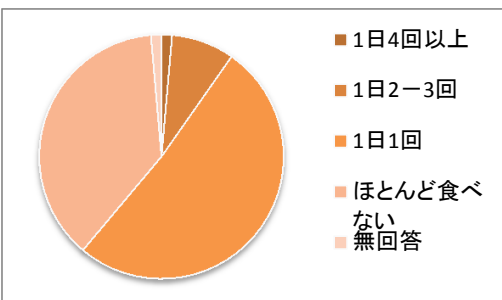
設問24 みそ汁またはスープ類を食べる頻度はどのくらいですか。

1日3杯以上	0.0
1日2杯	23.6
1日1杯	47.2
ほとんど食べない	29.2
無回答	0.0



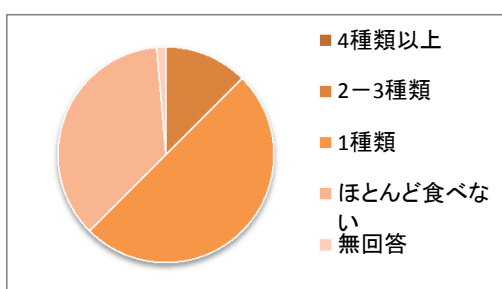
設問25 1日の食事で、漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む)は何回食べますか。

1日4回以上	1.4
1日2-3回	8.3
1日1回	51.4
ほとんど食べない	37.5
無回答	1.4



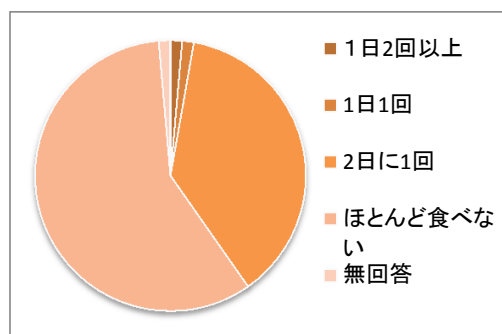
設問26 1日の食事で、漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む)は何種類食べますか。

4種類以上	0.0
2-3種類	12.5
1種類	50.0
ほとんど食べない	36.1
無回答	1.4



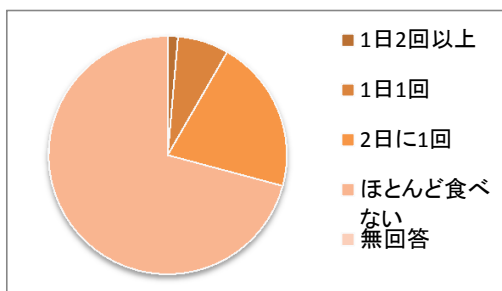
設問27 塩魚(塩しゃけ・塩さばなど)や干物を食べる頻度はどのくらいですか。

1日2回以上	1.4
1日1回	1.4
2日に1回	37.5
ほとんど食べない	58.3
無回答	1.4



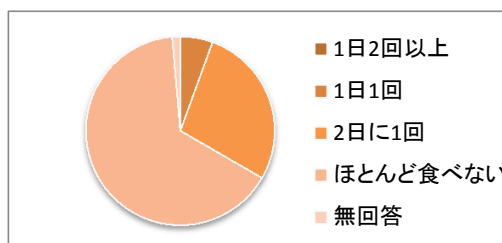
設問28 魚卵(たらこ・すじこ・いくらなど)を食べる頻度はどのくらいですか。

1日2回以上	1.4
1日1回	6.9
2日に1回	20.8
ほとんど食べない	70.8
無回答	0.0



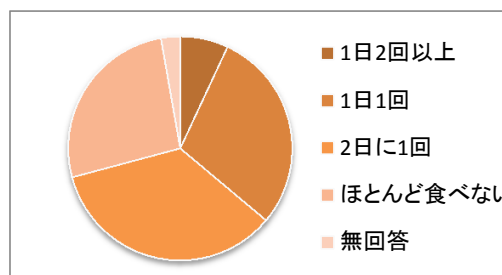
設問29 スナック菓などを食べる頻度はどのくらいですか。

1日2回以上	0.0
1日1回	5.6
2日に1回	27.8
ほとんど食べない	65.3
無回答	1.4



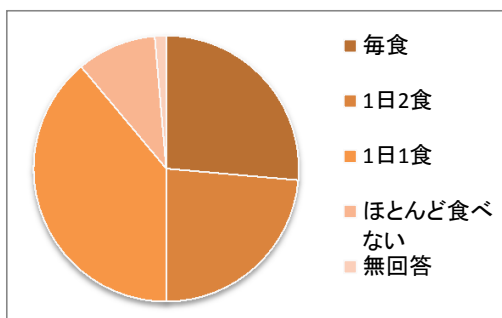
設問30 ジュースや清涼飲料水、甘い菓子類などを食べる頻度はどのくらいですか。

1日2回以上	6.9
1日1回	29.2
2日に1回	34.7
ほとんど食べない	26.4
無回答	2.8



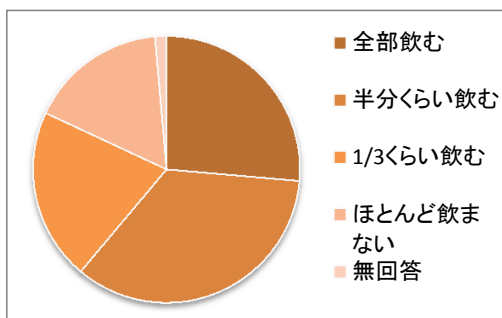
設問31 野菜(いも類や漬物をのぞく)を食べる頻度はどのくらいですか。

毎食	26.4
1日2食	23.6
1日1食	38.9
ほとんど食べない	9.7
無回答	1.4



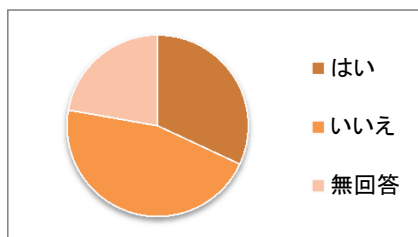
設問32 ラーメンやうどんなどのめん類の汁を飲みますか。

全部飲む	26.4
半分くらい飲む	34.7
1/3くらい飲む	20.8
ほとんど飲まない	16.7
無回答	1.4



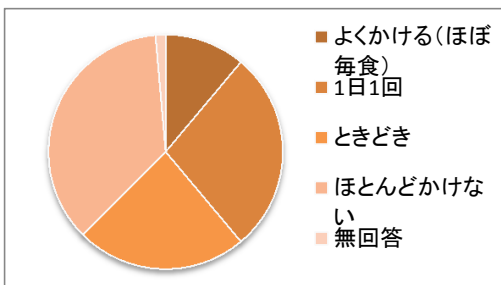
設問33 料理を食べるときに、しょうゆ、ソース、塩またはドレッシングなどの調味料は、たっぷり(または、しっかり)かける方ですか。

はい	31.9
いいえ	45.8
無回答	22.2



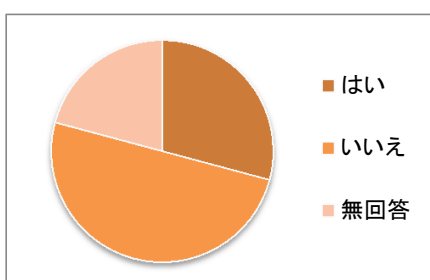
設問34 料理(味が付いている料理)に、しょうゆ、ソース、塩などの調味料をかける頻度はどのくらいですか。

よくかける(ほぼ毎食)	11.1
1日1回	27.8
ときどき	23.6
ほとんどかけない	36.1
無回答	1.4



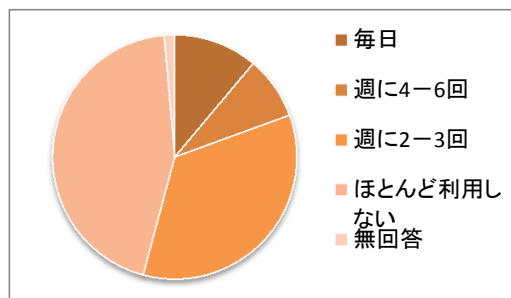
設問35 濃い味付けを好んで食べますか。

はい	29.2
いいえ	50.0
無回答	20.8



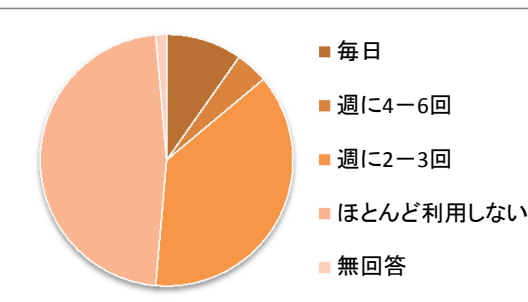
設問36 スーパーやコンビニの惣菜や弁当を利用する頻度はどのくらいですか。

毎日	11.1
週に4-6回	8.3
週に2-3回	34.7
ほとんど利用しない	44.4
無回答	1.4



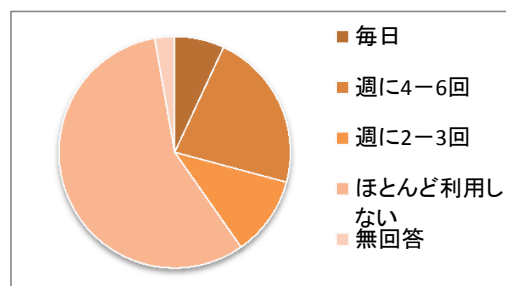
設問37 インスタント食品や加工食品を利用する頻度はどのくらいですか。

毎日	9.7
週に4-6回	4.2
週に2-3回	37.5
ほとんど利用しない	47.2
無回答	1.4



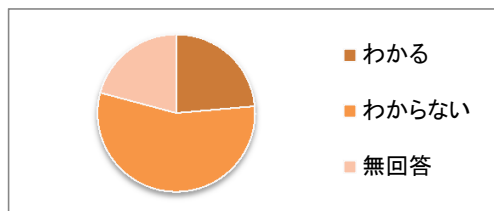
設問38 外食の頻度はどのくらいですか。

毎日	6.9
週に4-6回	22.2
週に2-3回	11.1
ほとんど利用しない	56.9
無回答	2.8



設問39 健康のために適切な塩分の摂取量は、1日何グラム未満が望ましいと思いますか。

わかる	23.6
わからない	55.6
無回答	20.8

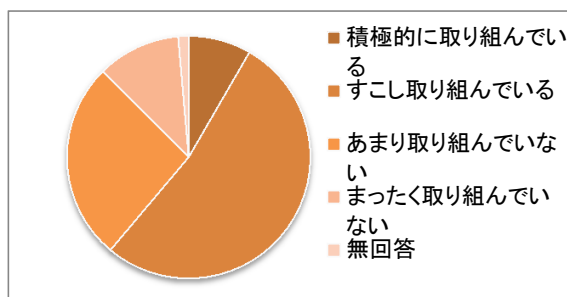


設問40 望ましいと思われる塩分の摂取量(グラム)

2g	1.4
5g	2.8
6g	5.6
7g	2.8
8g	1.4
高血圧なので6g	1.4
無回答	84.7

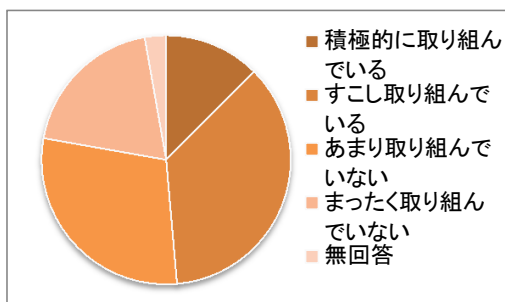
設問41 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。

積極的に取り組んでいる	8.3
すこし取り組んでいる	52.8
あまり取り組んでいない	26.4
まったく取り組んでいない	11.1
無回答	1.4



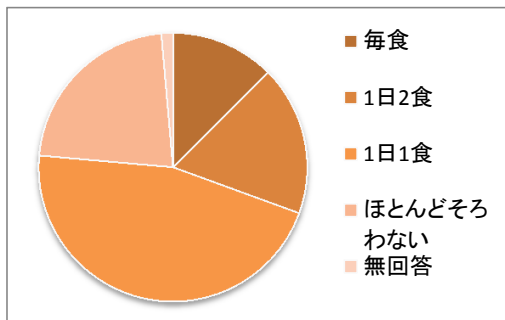
設問42 料理に天然だし(かつお節・にぼし・昆布)を使ったり、素材のうま味を味わうようにしていますか。

積極的に取り組んでいる	12.5
すこし取り組んでいる	36.1
あまり取り組んでいない	29.2
まったく取り組んでいない	19.4
無回答	2.8



設問43 バランスの良い食事(「主食」+「主菜」+「副菜」がそろった食事)をとるようにしていますか。【主食…ごはん・パン・めんなど、主菜…肉・魚・卵・大豆や大豆製品を使った料理、副菜…野菜・きのこ・いも・海藻を使った料理】

毎食	12.5
1日2食	18.1
1日1食	45.8
ほとんどそろわない	22.2
無回答	1.4



設問44 買い物や外食の際に、熱量(エネルギー)、食塩相当量の表示を見て、その食品を購入することを決めたりやめたりしますか。

いつも	1.4
たいてい	4.2
ときどき	36.1
ほとんどない	31.9
無回答	26.4

