

## 8. 自分の健康意識

### (1) 自分の健康状態の意識

「自分の健康についてどのくらい感じていますか」の問いに、男性では、「体力の衰え」について「大いに感じる」人の割合が、30.3%で最も高く、女性では、「運動不足」について「大いに感じる」人の割合が35.4%で最も高かった。

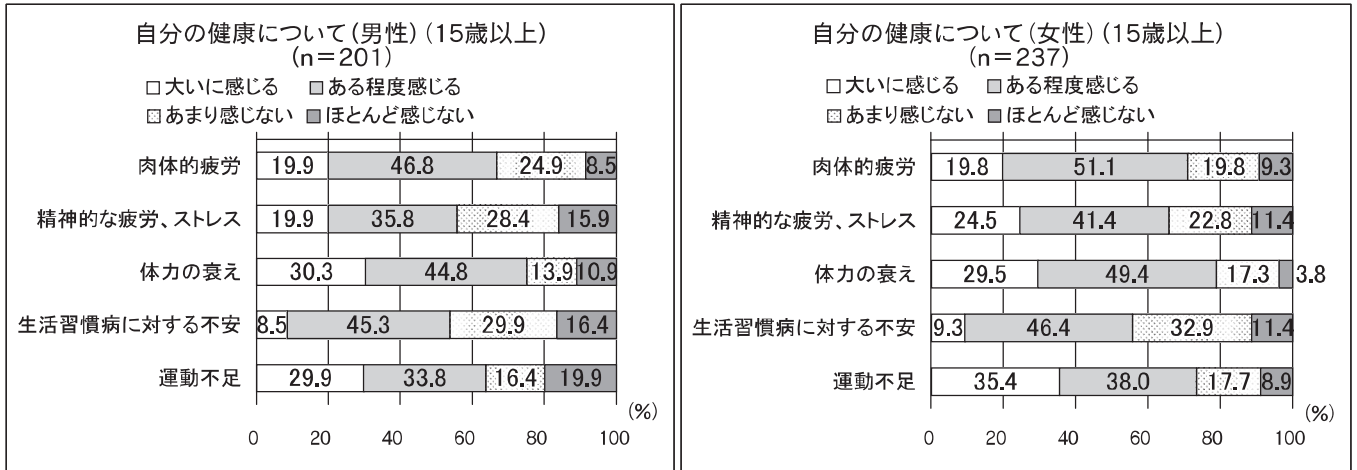


図53 自分の健康について(性別、年齢階級別)

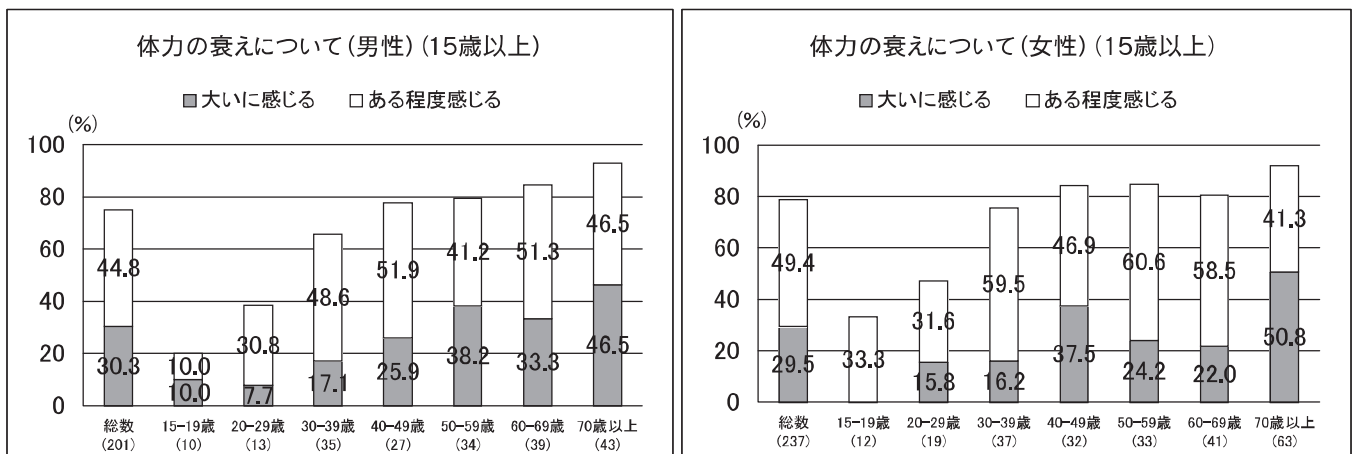


図54 体力の衰えについて(性別、年齢階級別)

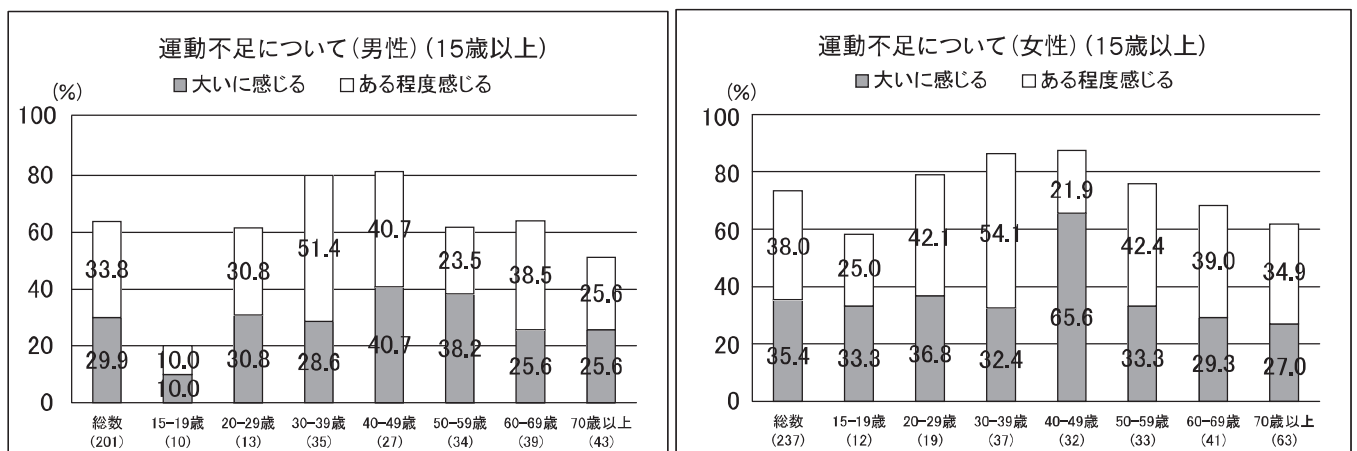


図55 運動不足について(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
精神的疲労・ストレスを感じている人の割合  
目標値: 55%以下

(2) 体型の自己評価に関する状況

自分の体型について、「太っている」「少し太っている」と思っている人の割合は、男性で43.2%、女性で50.2%であった。15～19歳の男性は、10.0%であったが、15-19歳の女性は、58.3%であった。

一方、自分の体型について、「やせている」「少しやせている」と思っている人の割合は、男性で17.9%、女性で13.1%であった。男女とも70歳以上が最も高く、男性37.2%、女性19.1%であった。

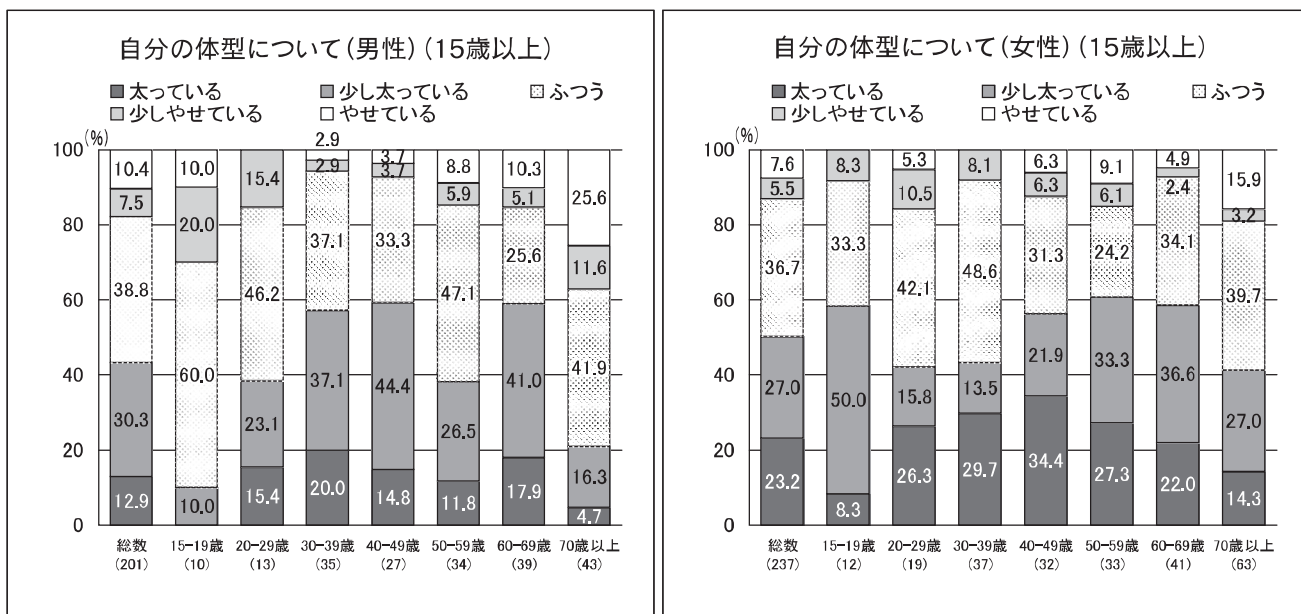


図56 自分の体型について(性別、年齢階級別)

### (3) 栄養成分表示の活用状況について

栄養成分表示を「いつも参考になっている」「時々している」人の割合は、男性で19.9%、女性で49.3%であった。平成16年と比べると、男性で6.6%減少し、女性では1.5%増加した。

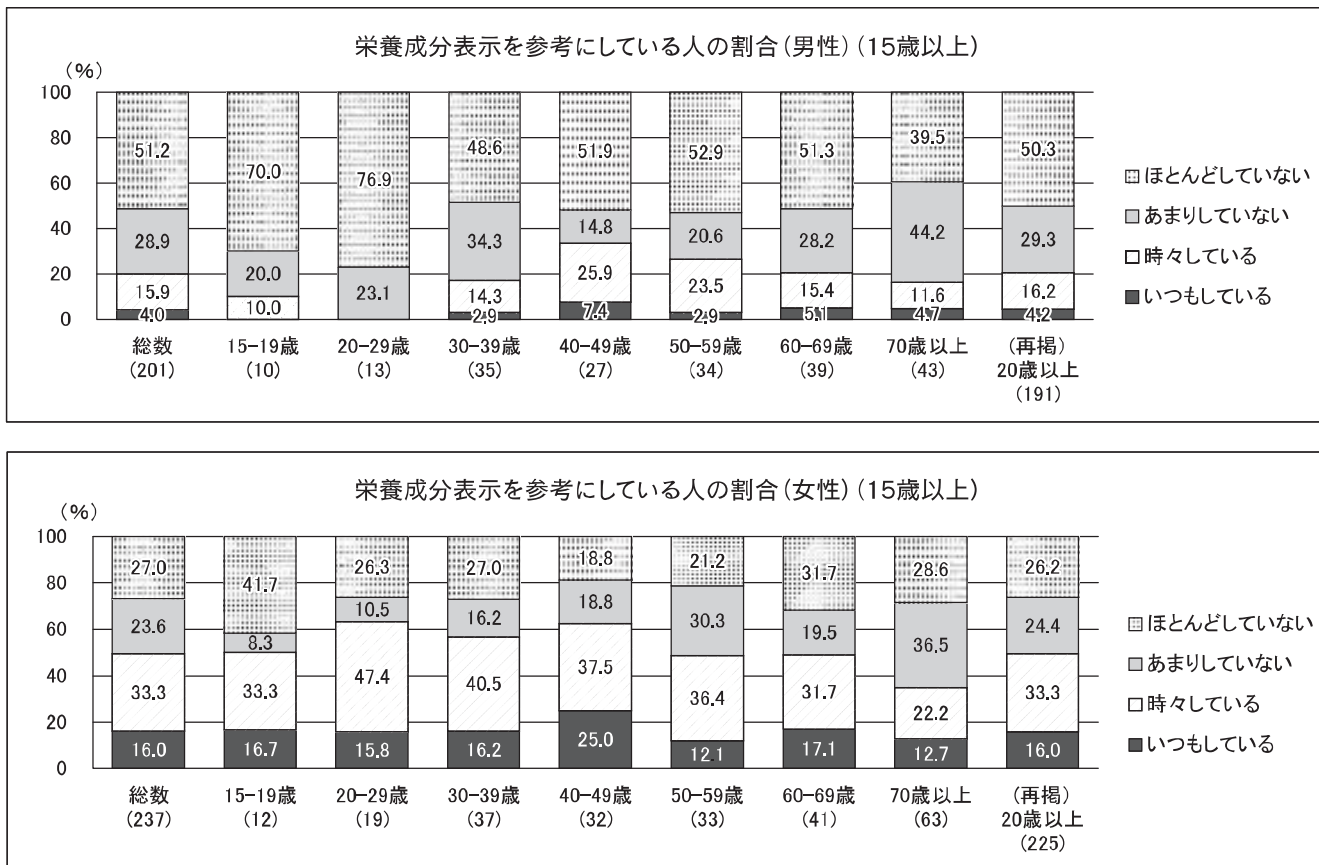


図57 栄養成分表示を参考にしている人の割合 (性別、年齢階級別)

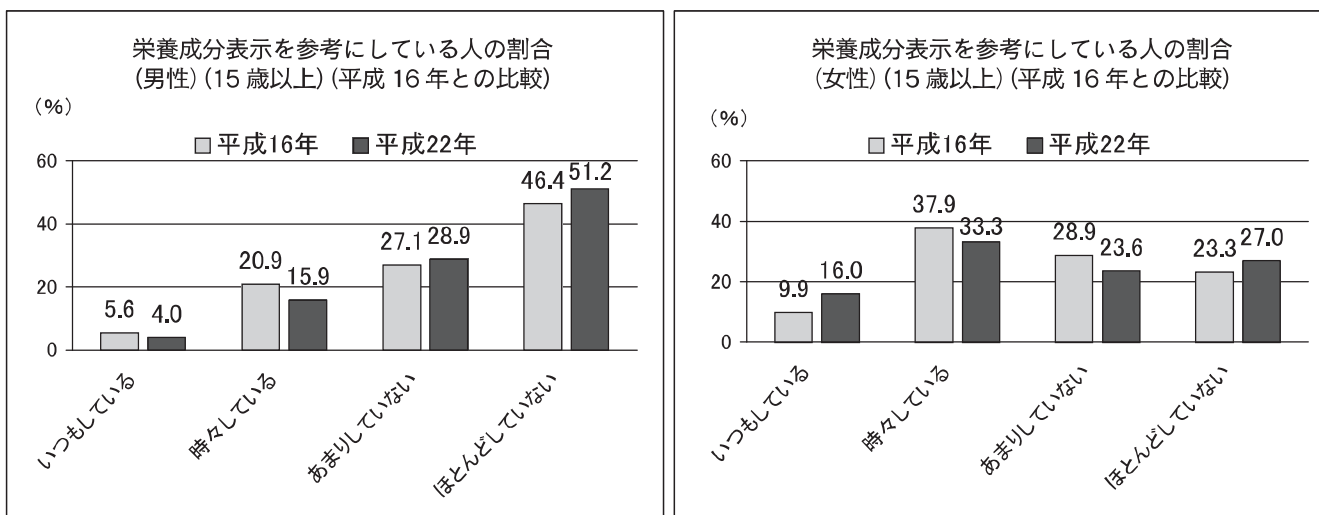


図58 栄養成分表示を参考にしている人の割合 (性別、平成16年との比較)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標  
 栄養成分表示を参考にしている人の割合  
 目標値: 成人 50%以上

#### (4) 生活習慣改善の状況

生活習慣病の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいる人の割合は、男性42.9%、女性50.2%であった。生活習慣病の予防・改善のために普段の生活でこころがけていることは、男女とも「野菜をたくさん食べるようにしている」が最も高かった。一方、生活習慣の改善に取り組んでいない理由は、男女とも「病気の自覚症状がない」と回答した人が多く、男性50.5%、女性52.7%であった。

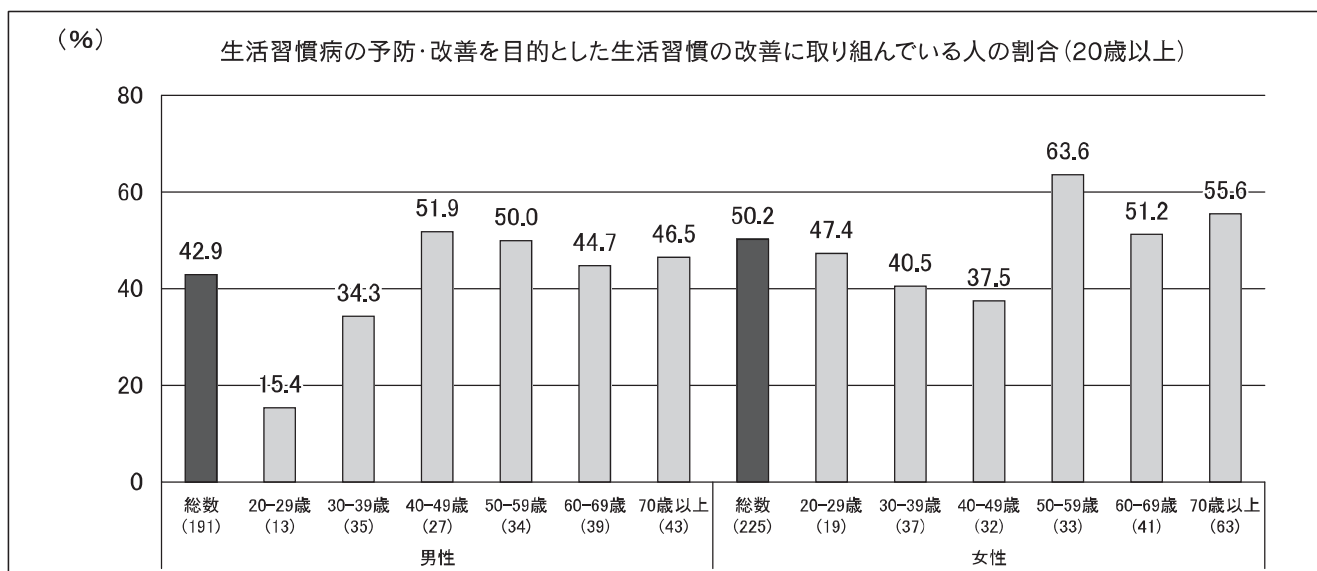


図59 生活習慣改善の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいる人の割合 (性別、年齢階級別)

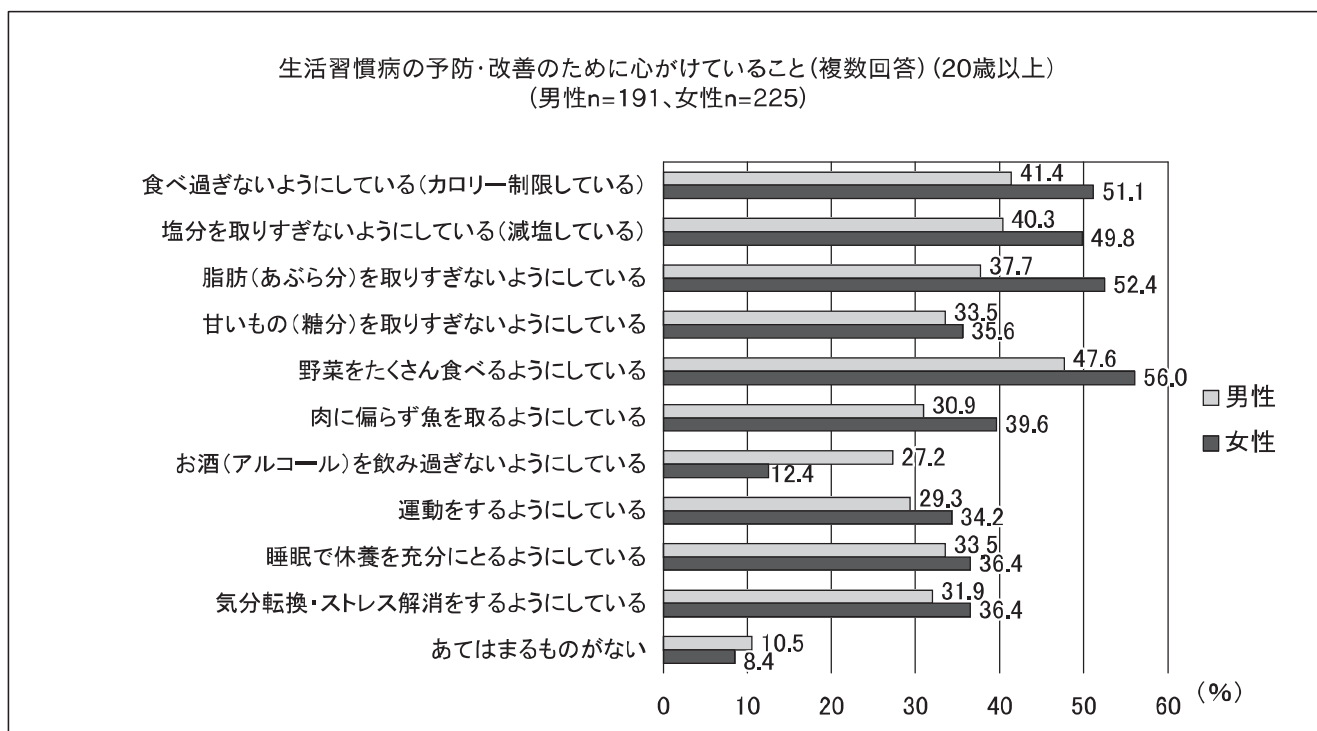


図60 生活習慣改善の予防・改善のために心がけていること (複数回答、性別)

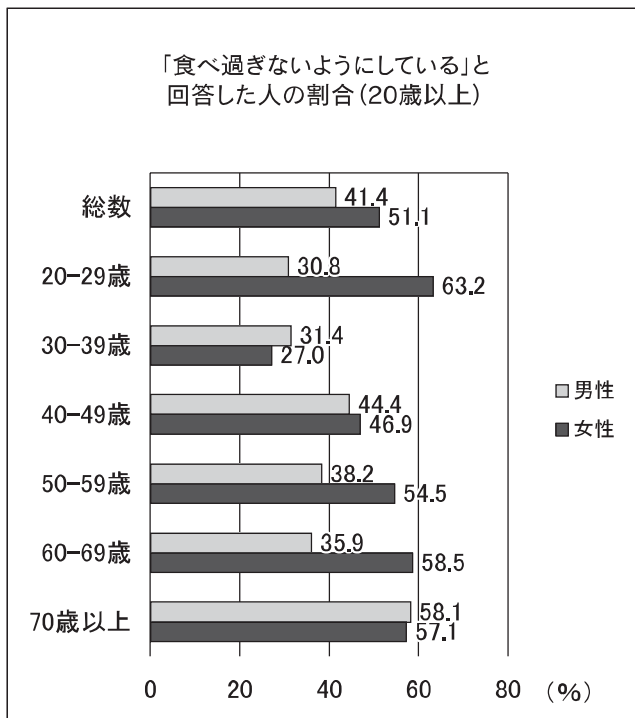


図61 「食べ過ぎないようにしている」と回答した人の割合(性別、年齢階級別)

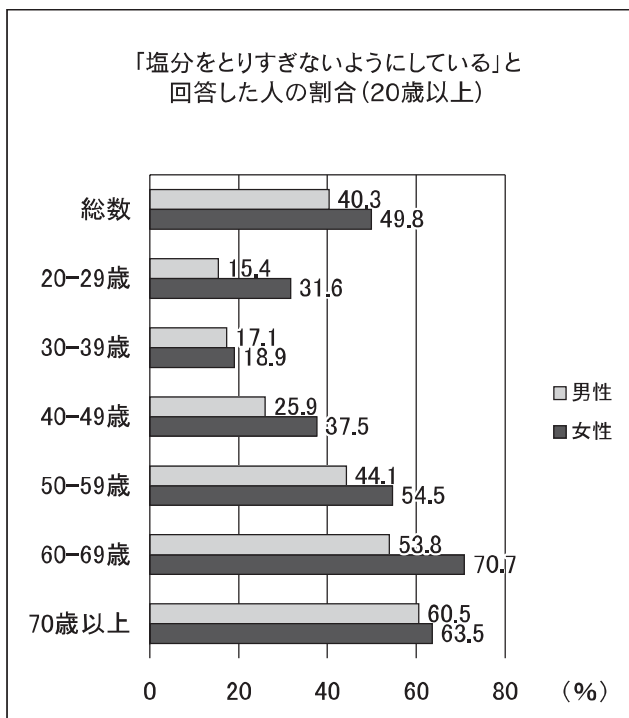


図62 「塩分をとりすぎないようにしている」と回答した人の割合(性別、年齢階級別)

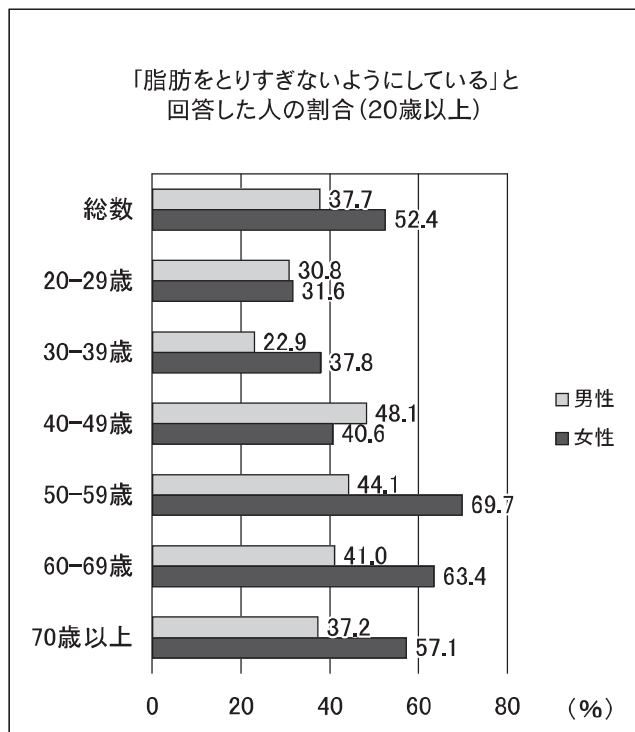


図63 「脂肪をとりすぎないようにしている」と回答した人の割合(性別、年齢階級別)

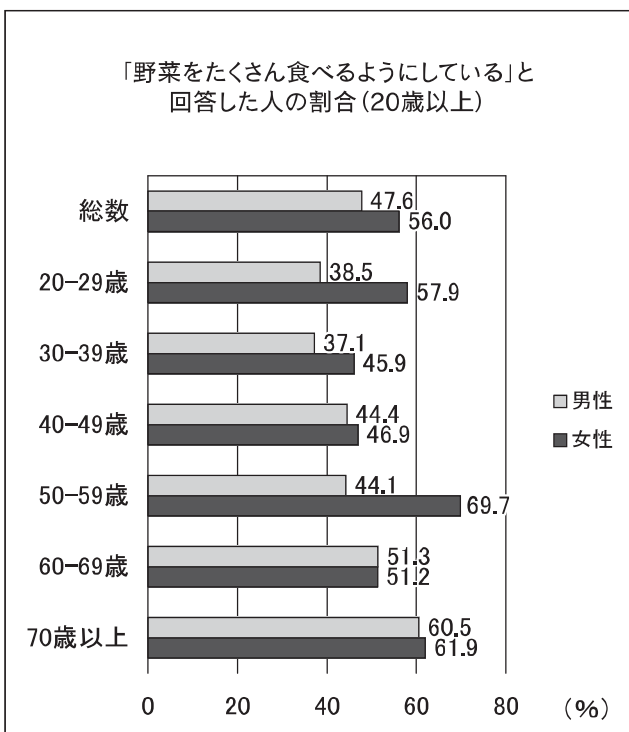


図64 「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答した人の割合(性別、年齢階級別)

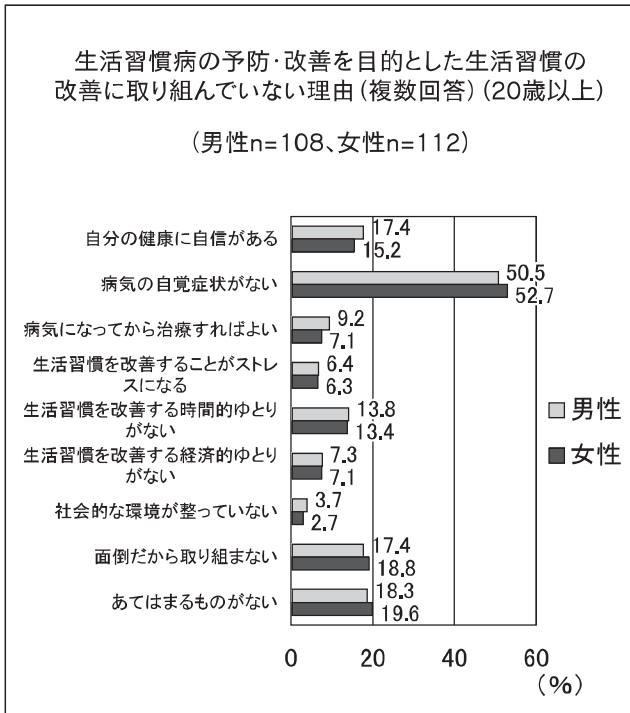


図65 生活習慣の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいない理由(複数回答、性別)

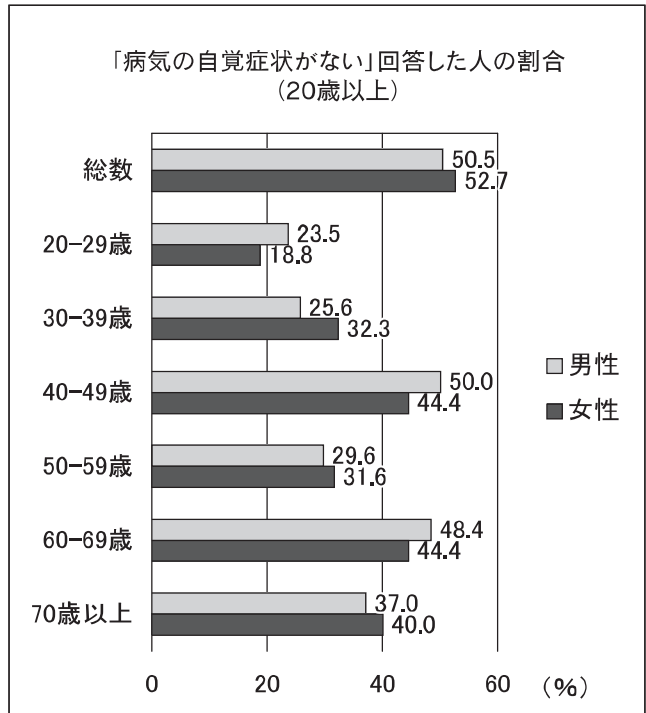


図66 「病気の自覚症状がない」と回答した人の割合(性別、年齢階級別)

(5) サプリメントを利用することについての考えについて

サプリメントを利用することについて、「時には利用することも必要」と考えている人の割合が最も高く、男性62.2%、女性70.9%であった。

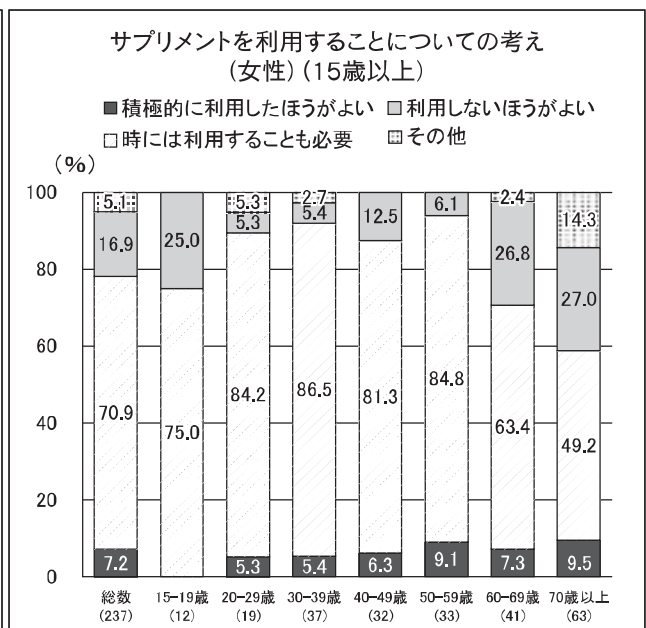
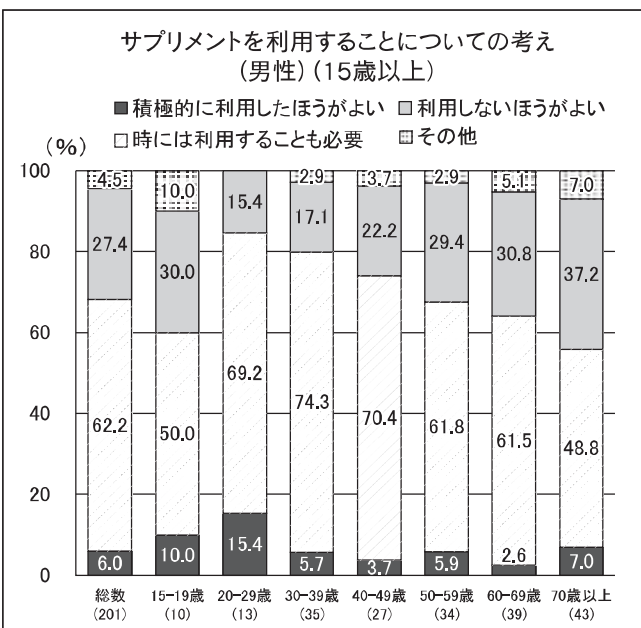


図67 サプリメントを利用することについての考え方(性別、年齢階級別)

## 9. 認知度に関する状況

### (1) メタボリックシンドロームの認知度について

メタボリックシンドロームについて、「内容を知っている」人の割合は、男性63.7%、女性68.4%であった。一方、15-19歳の男性では、30.0%と少なかった。

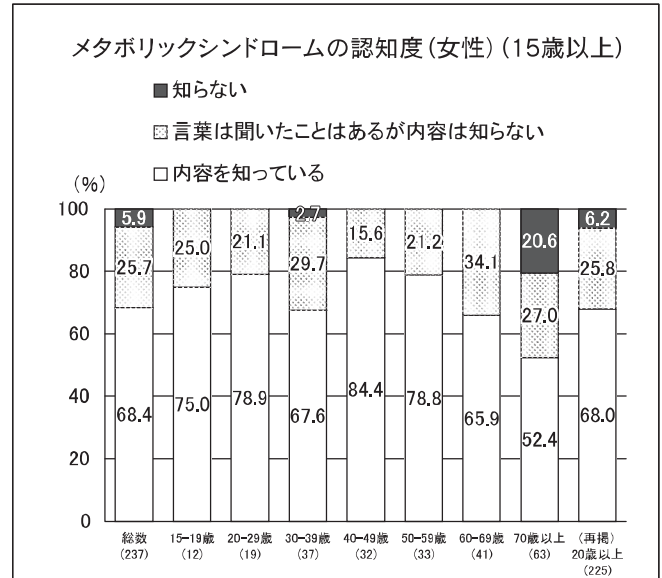
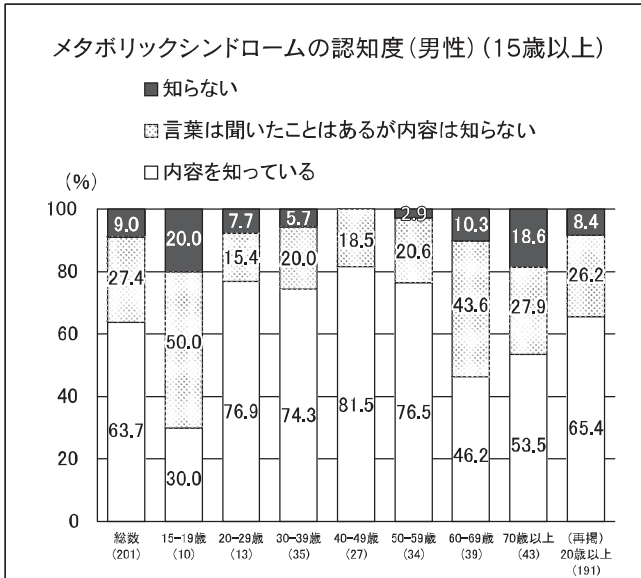


図68 メタボリックシンドロームの認知度(性別、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」追加計画の目標  
メタボリックシンドロームの概念を知っている人の割合  
目標値: 成人 80%

### (2) 健康寿命の認知度について

健康寿命について、「言葉も意味も知っていた」人の割合は、男性18.8%、女性25.8%であった。一方、男女とも約6割の人が、「言葉も意味も知らなかった」と回答した。

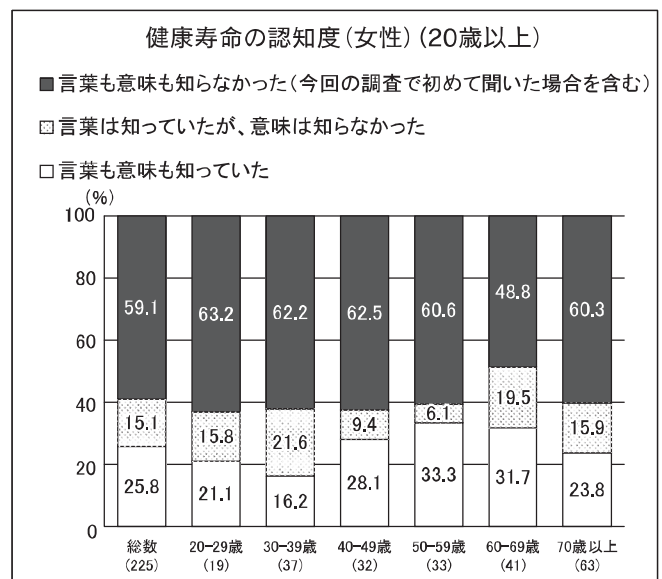
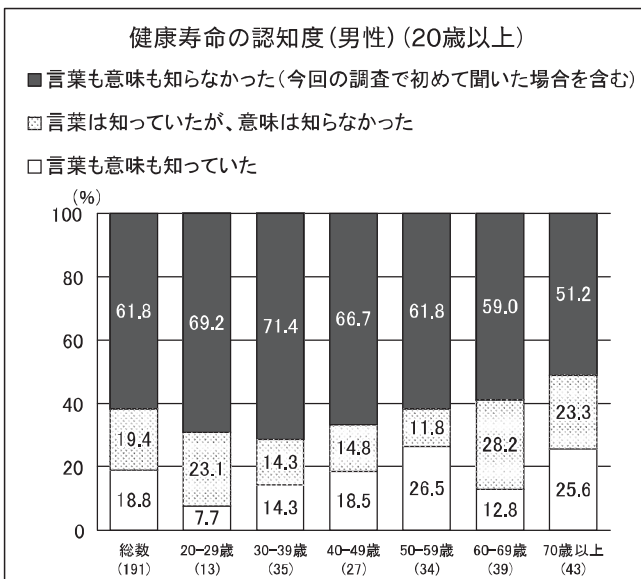


図69 健康寿命の認知度(性別、年齢階級別)

(3)「元気県ぐんま21」の認知度について

「元気県ぐんま21」について、「内容を知っている」人の割合は、男性4.0%、女性5.9%であった。

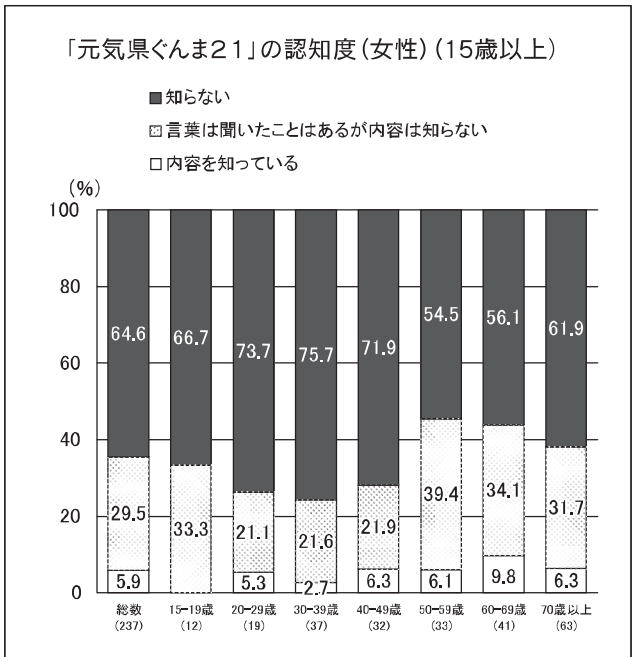
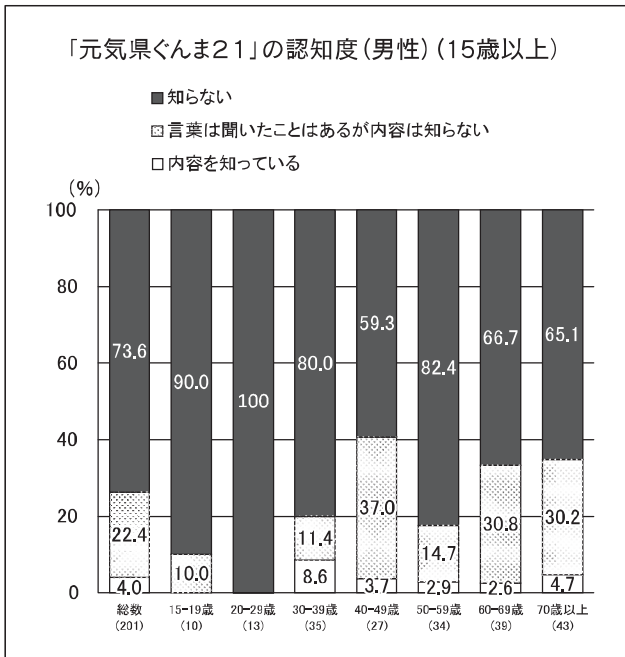


図70 「元気県ぐんま21」の認知度について



10. 食事づくり担当者の意識について  
 (1) 食事づくりについて心がけていること

食事づくりを主に担当している人が、食事を作るときに心がけていることは、「栄養のバランス」「手早く作れること」「手作りのもの」の順に多かった。平成16年調査と比較すると、「手作りのもの」「自分の好み」の割合が高くなっていった。

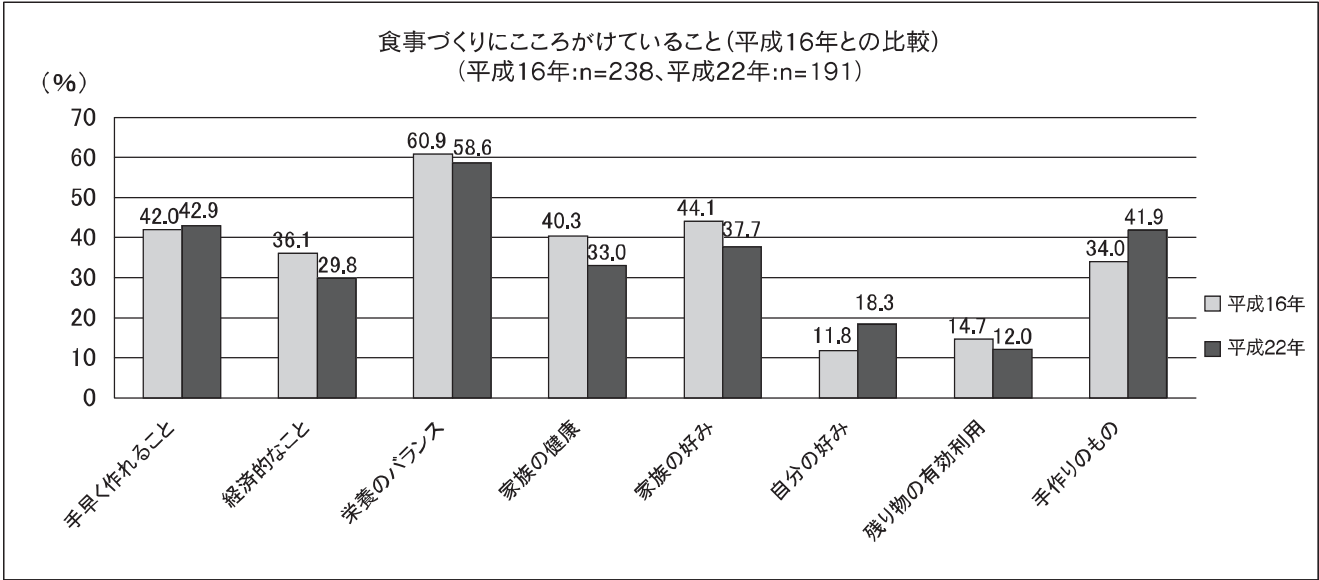


図71 食事づくりにころがけていること(平成16年との比較)

(2) 食事づくりについて

食事づくりについて思っていることは、「どちらかといえば嫌い」と「嫌い」を合わせると、男性は13.6%、女性では8.3%であった。また、「どちらかといえば好き」と「好き」を合わせると、男性は54.5%、女性では33.1%であった。平成16年度と比較しても、大きな意識の変化はみられなかった。

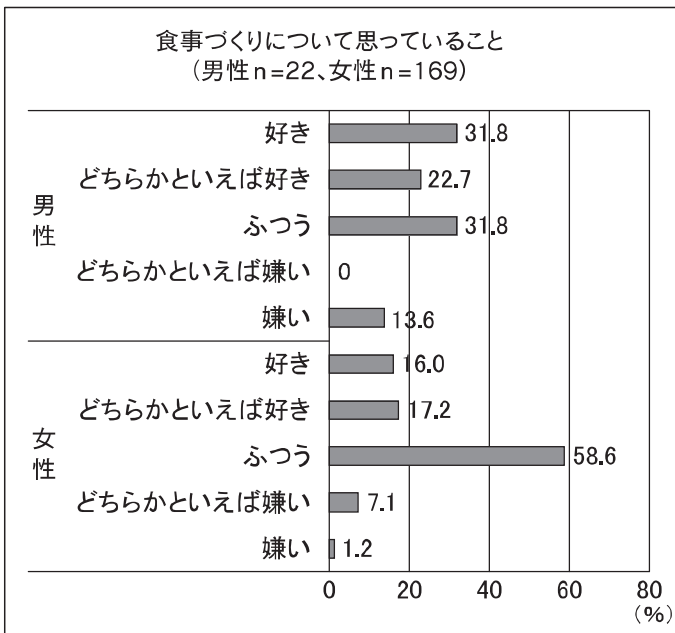


図72 食事づくりについて思っていること(性別)

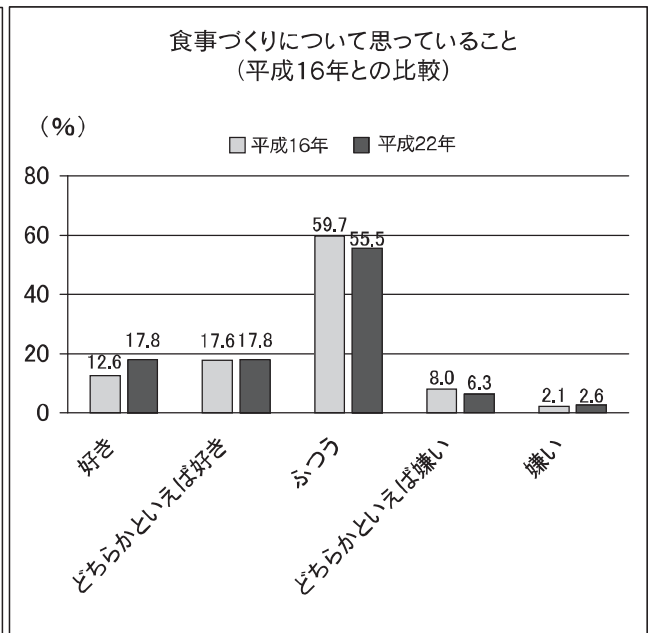


図73 食事づくりについて思っていること(平成16年との比較)

### (3) 調理(朝食)に要する時間

朝食の調理に要する時間は、男性は「15分未満」が、59.1%で最も高く、女性では「15分～30分未満」が46.7%、次いで「15分未満」が33.7%であった。平成16年と比較すると、「15分未満」の割合が高くなっていった。

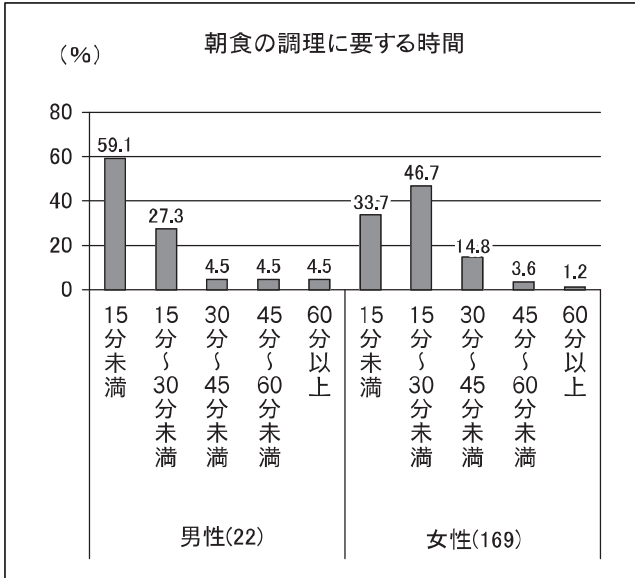


図74 朝食の調理に要する時間(性別)

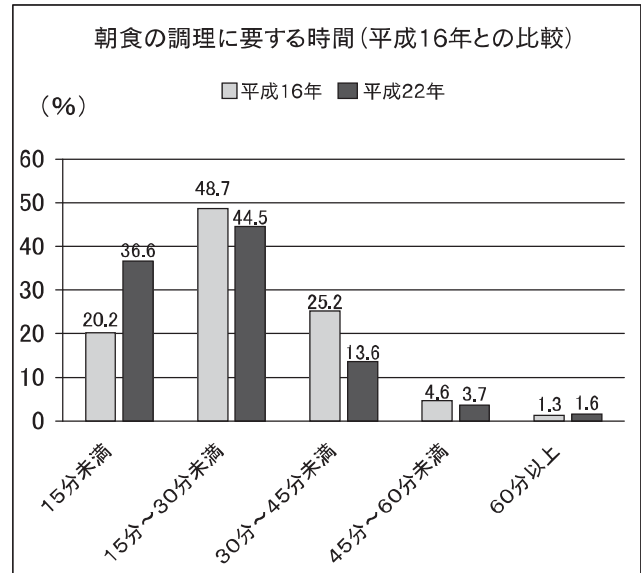


図75 朝食の調理に要する時間(平成16年との比較)

### (4) 調理済み食品等の利用について

主食では、調理済み食品、半調理食品とも「1ヶ月に1～2回使う」が最も多かった。副食では、調理済み食品は、「1ヶ月に1～2回使う」、半調理食品は、「ほとんど使わない」が多かった。

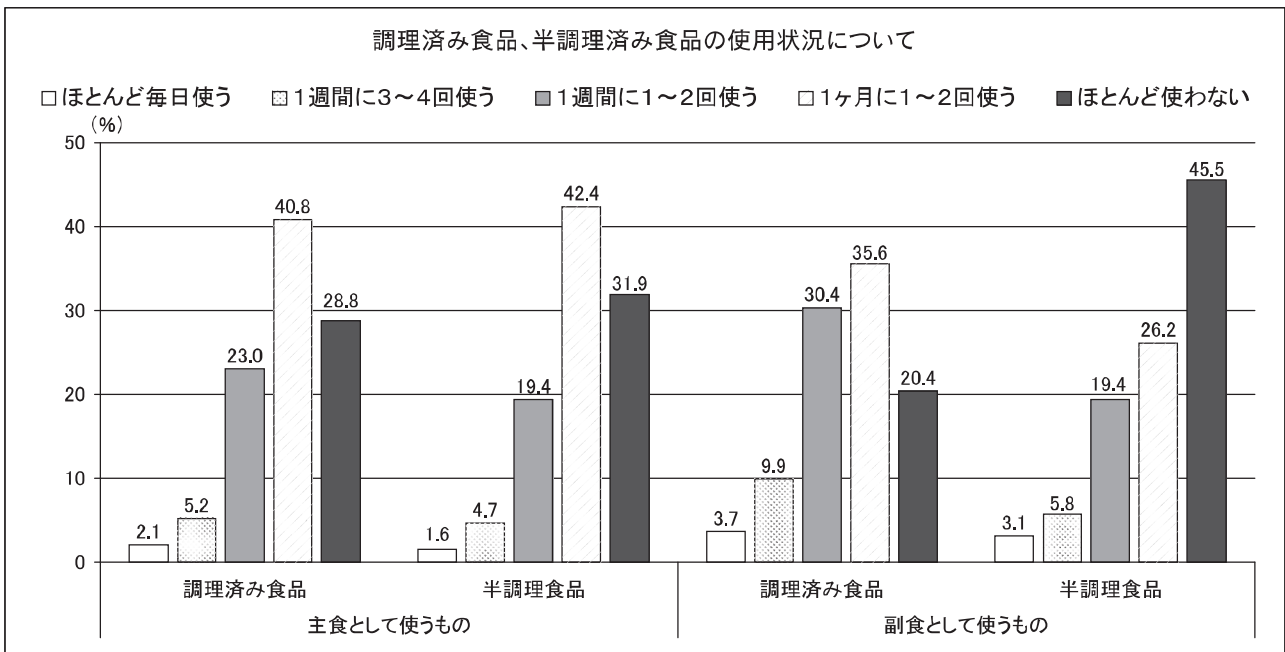


図76 調理済み食品、半調理済み食品の利用状況について

(5) 調理済食品等を購入する時に重視する情報について

調理済食品等を購入する際に、重視しているのは、「製造年月日」が最も多く、次いで「産地」、「原材料」「食品添加物」の順であった。

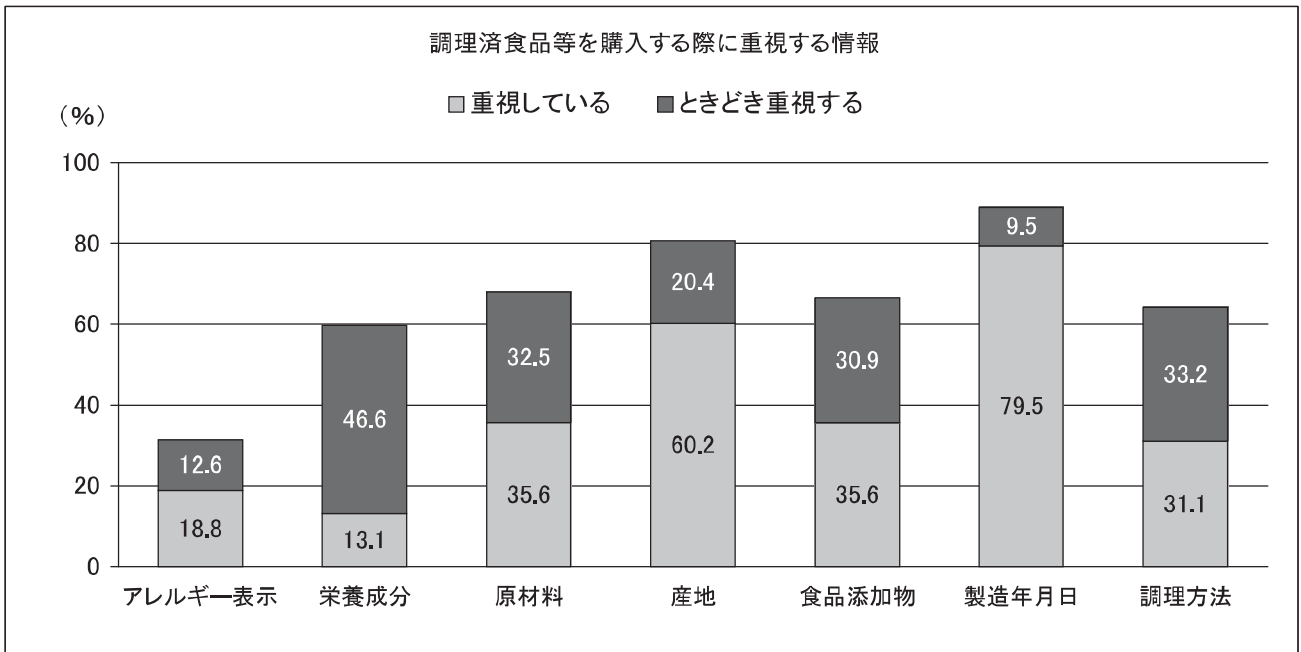


図77 調理済み食品等を購入する際に重視する情報

(6) 子どもの食習慣の確立について

食事づくりを主に担当している人が、子どもたちが将来にわたり健康で生活するために心がけたほうがよいと思っている食習慣は、「1日3回きちんと食事をする事」「主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食べる事」「好き嫌いをなくすこと」の順であった。(平成16年調査と同様)

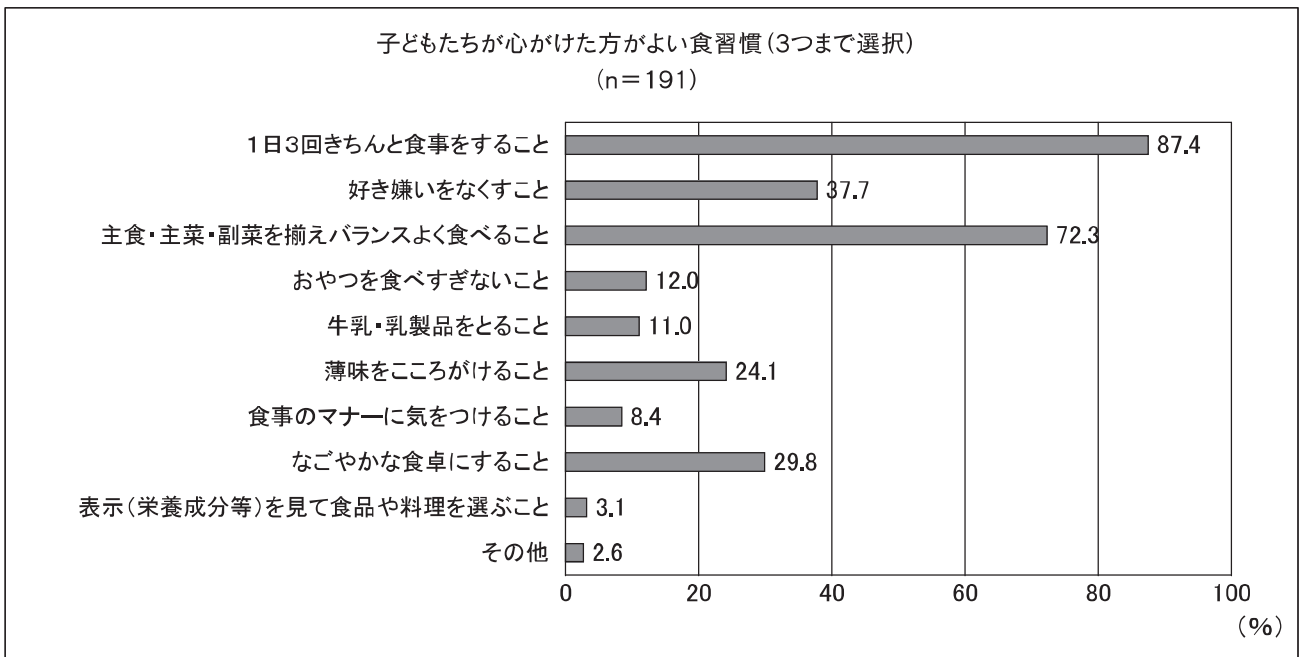


図78 子どもたちが心がけたほうがよい食習慣(3つまで選択)

## 群馬県民健康・栄養調査報告書

発行 平成24年3月  
群馬県健康福祉部保健予防課  
〒371-8570  
群馬県前橋市大手町1-1-1  
電話 027-226-2602

印刷 上毎印刷工業(株)