

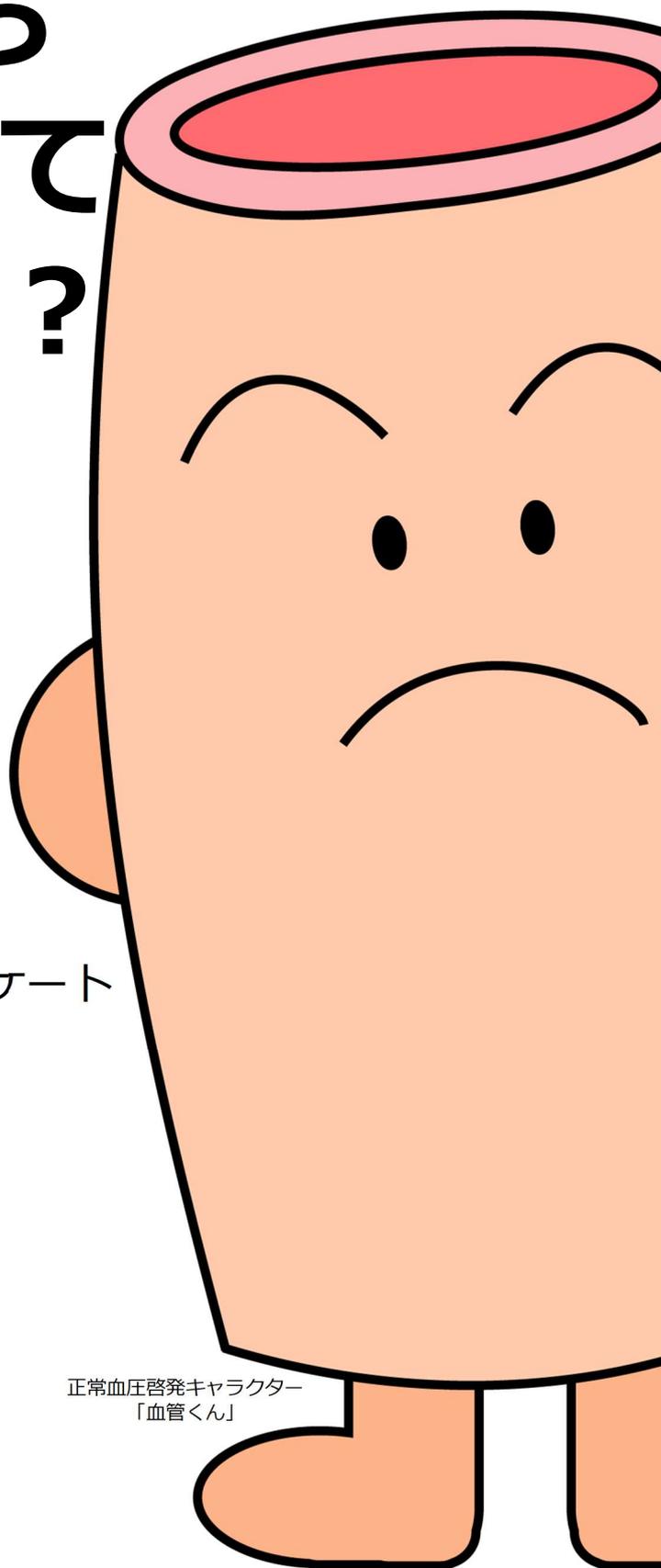
みんなは、  
普段何から  
食塩を摂って  
いるのかな？

塩分

何からとってる？大調査アンケート

概要版

正常血圧啓発キャラクター  
「血管くん」





# 何からとって？大調査アンケート

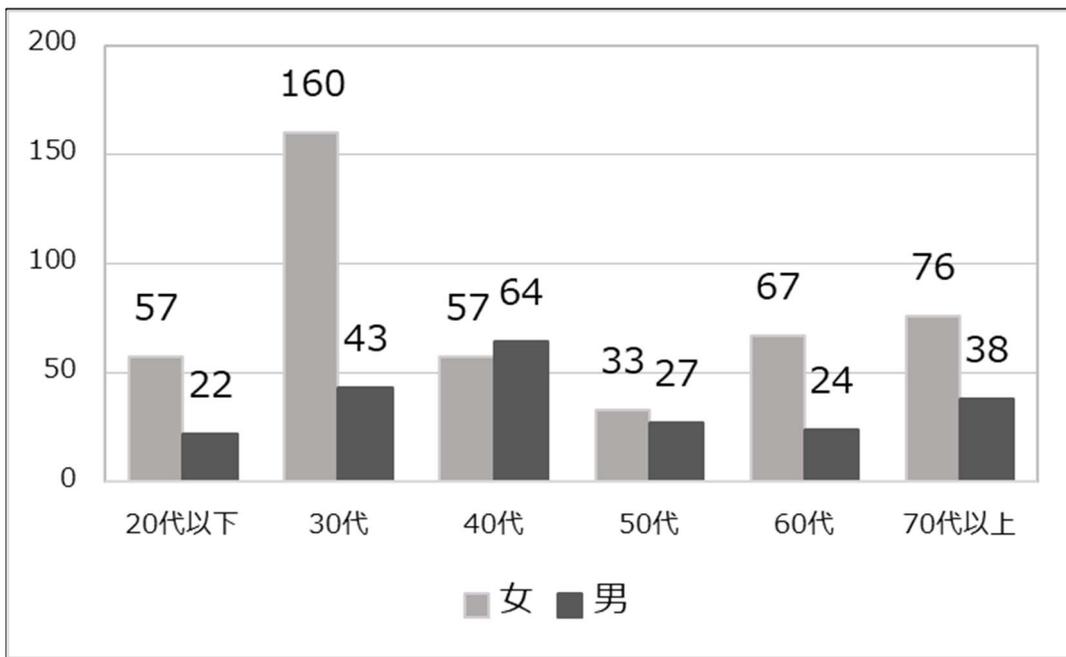
目的：近江八幡市では健康課題である高血圧症の予防のため、減塩の取り組みを進めている。今回、市民が普段何から食塩をとっているのかを調べ、効果的に取り組みを進めていきたいと考え、アンケート調査を行った。

対象者：近江八幡市民  
がん検診、乳幼児健診に来所した方、健康推進員に協力していただいた。

期間：2022.9月から1か月間

回答人数：女性 450名 男性 218名 計 668名  
(項目により有効回答数は前後する)

○年代別・性別人数



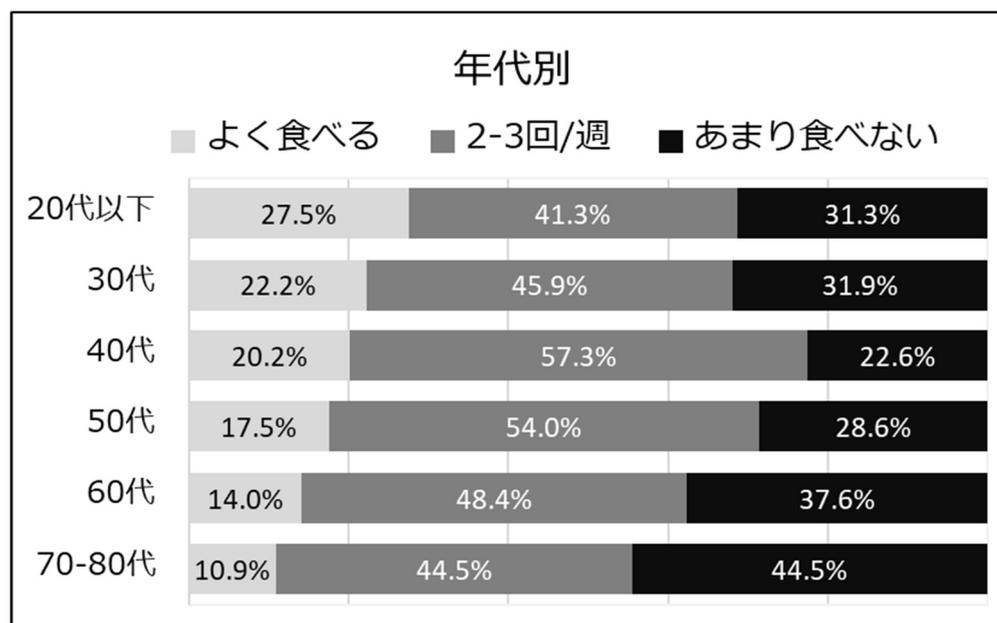
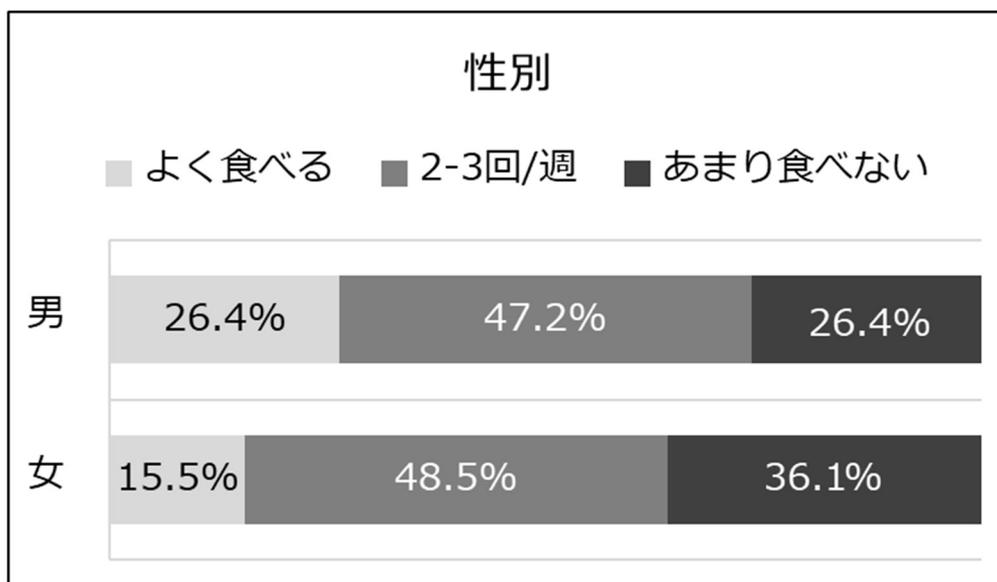
乳幼児健診に母親が多く来られるため、30代女性の割合が多くなっている。全体で見ても女性の割合が多い。

今回はランダム抽出ではなく、保健センター事業で来所した方にアンケートをお願いしたため、年齢や性別に偏りが見られる。

そのため、全体で比率を出していくのではなく、年代ごとに比率を出して、比較していくようにする。

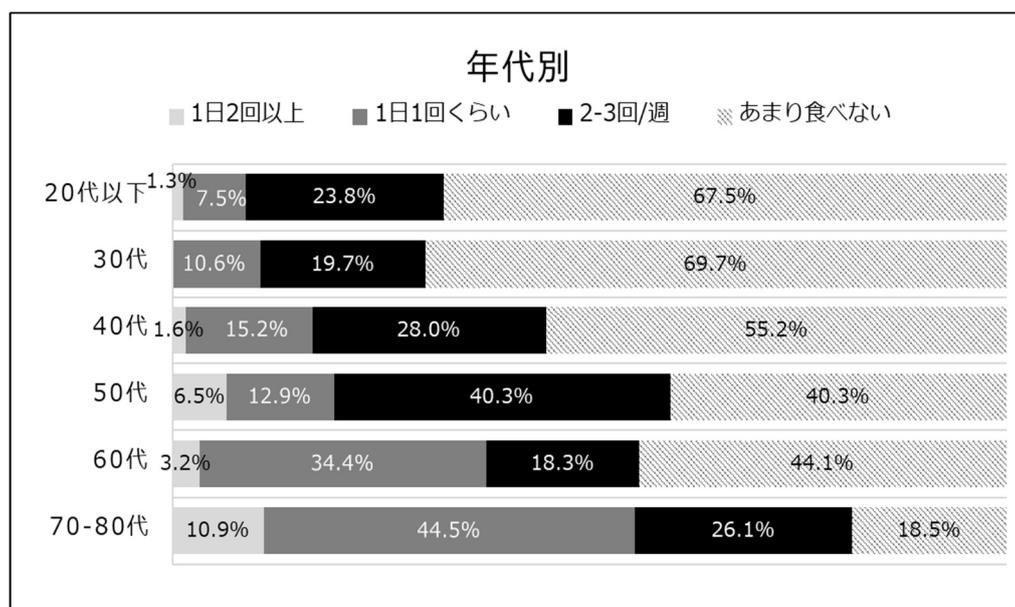
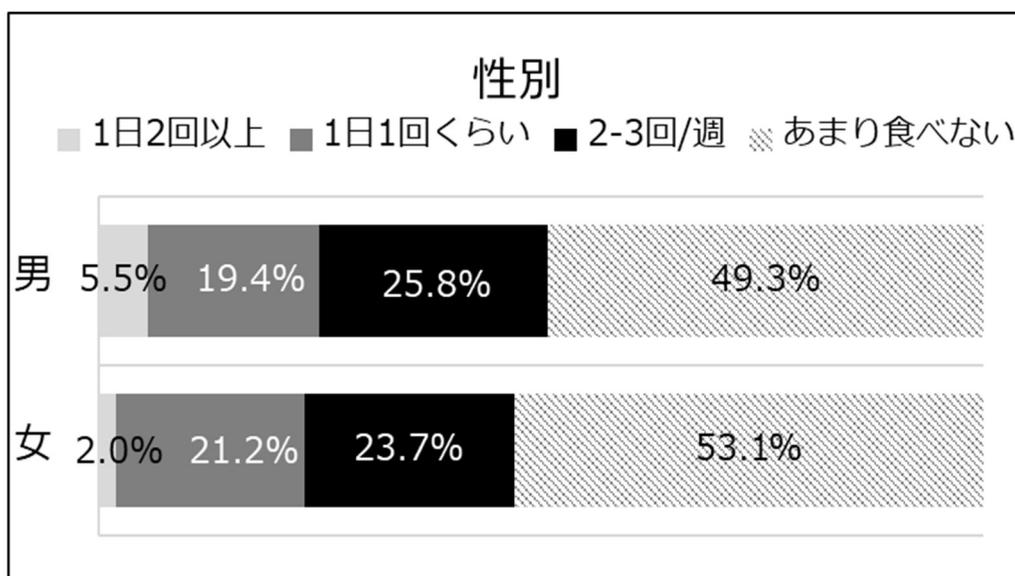
## ・食品を食べる頻度

○ハムやソーセージ



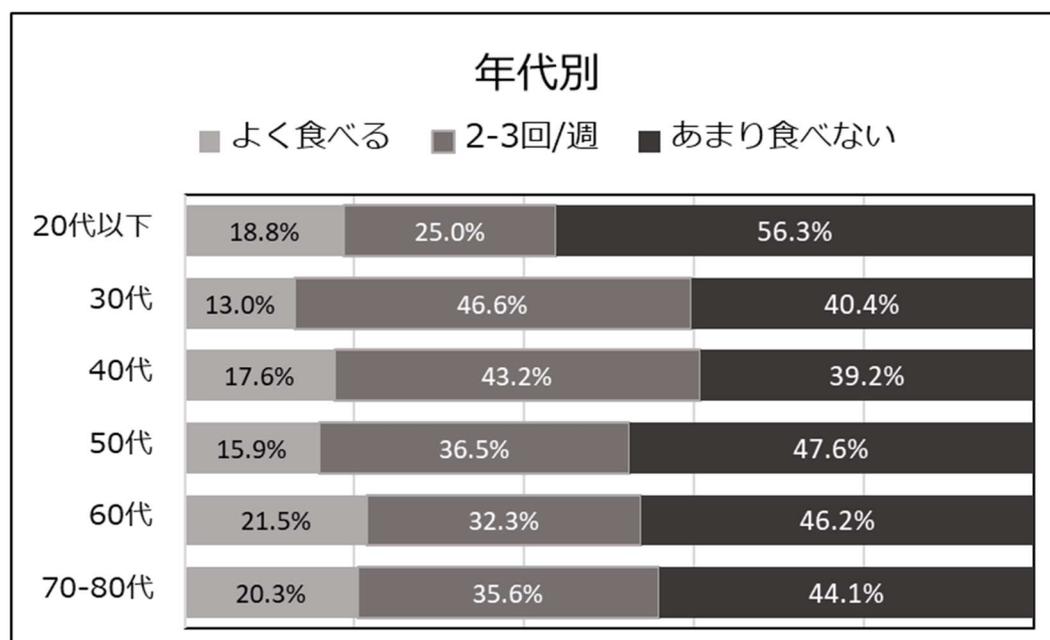
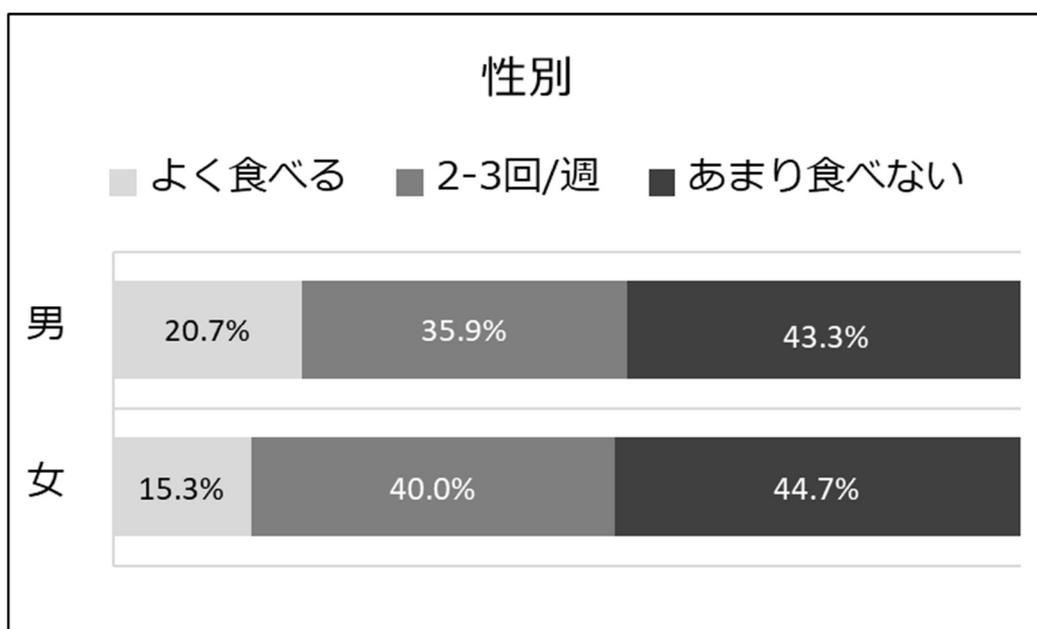
男性で週2、3回以上食べる人が約7割を超え、女性は約6割を超える。どの年代も週2-3回以上食べる人が半数を超えており、年代が低くなるほどよく食べる人が多い。

○漬物・梅干など



性別で見ると1日2回以上食べる男性が女性の2.5倍以上となっている。年代別では、年代が上がるにつれて食べる割合が増えており、特に60代以上からが毎日食べる人が多い。

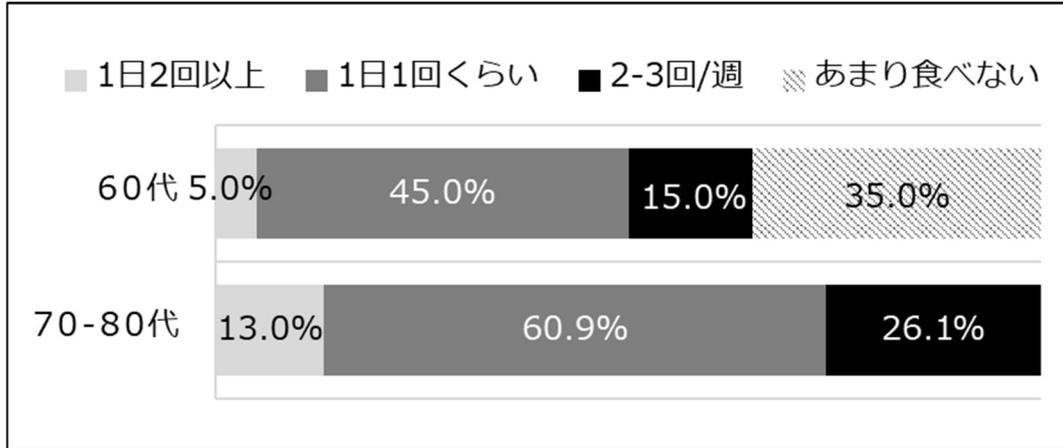
○せんべい・おかき、ポテトチップスなど



男女ともに半数以上が週 2, 3 回以上食べており、30,40 代が多い割合となっているが、よく食べる年代は 60 代以上となっている。

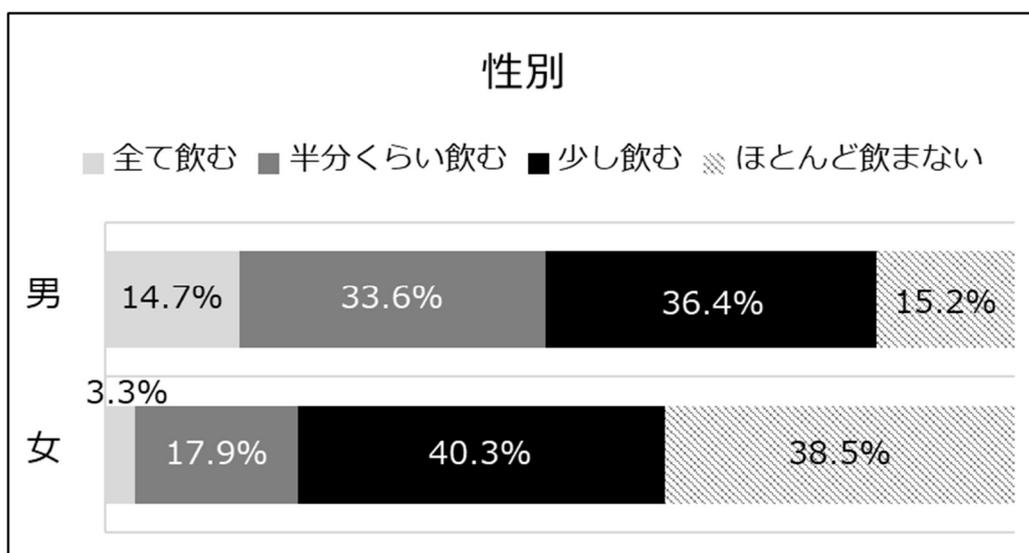
<参考>

60代以上でせんべい・おかき・ポテトチップスなどをよく食べる人(縦軸)が、漬物・梅干などを食べる頻度を示したグラフ



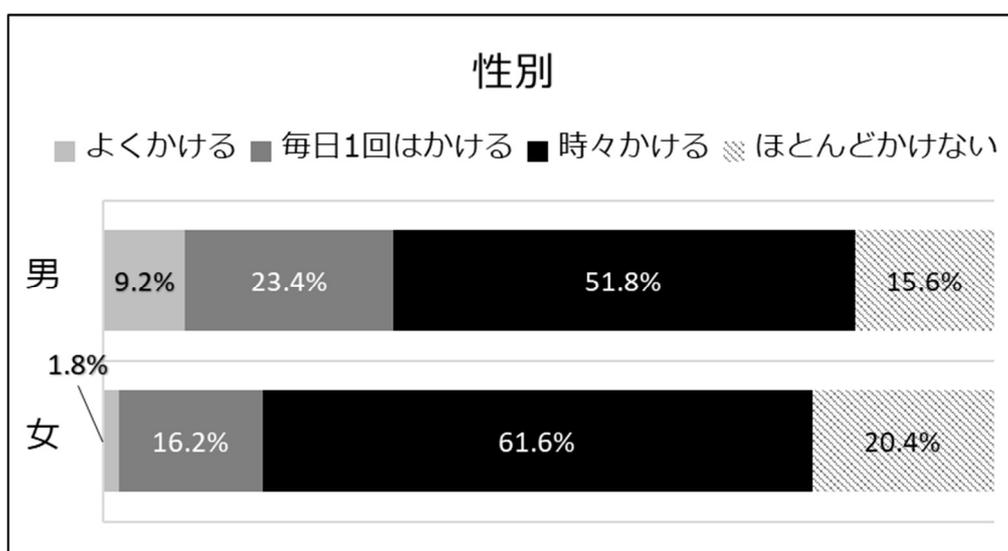
参考グラフより、せんべい・おかき・ポテトチップスなどをよく食べる人が、漬物・梅干などを毎日食べる頻度が60代で半数を占め、70代以上で73.9%を占めている。

○うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？



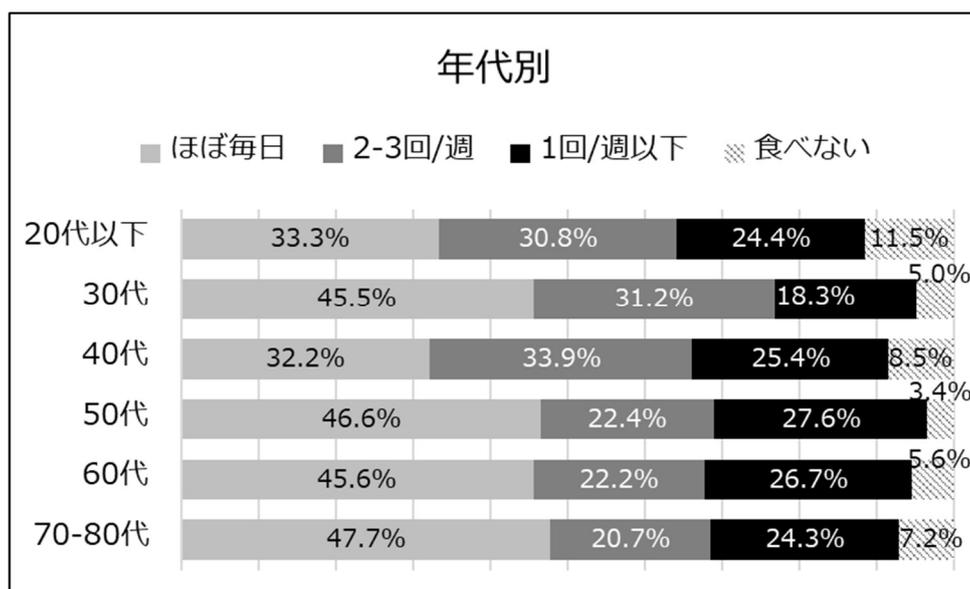
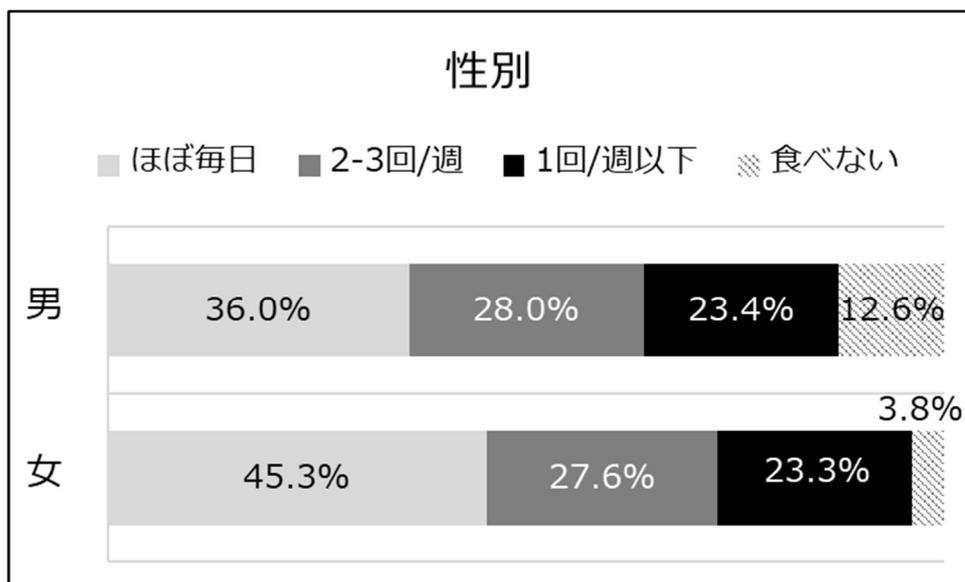
全て飲む割合が男性 14.7%、女性 3.3%と男性が多い。ほとんど飲まない割合が男性 15.2%、女性 38.5%となり、男性が汁まで飲む傾向が多い結果となる。

○しょうゆやソースをかける頻度は？



毎日1回はかける、よくかけると答えた割合が男 32.6%、女 18%と男性が多い。

○食パン、菓子パン



週半分以上食べている割合が男性 6 割、女性 7 割と多く、どの年代でも 6-7 割の結果となる。