

令和 7 年 新潟県県央圏域
働く方の食生活実態把握調査結果報告書
(速報版)

令和 8 年 10 月

新潟県三条地域振興局健康福祉環境部

目 次

第1章 調査概要	1
第2章 対象者の概要	2
第3章 食生活・生活習慣の状況	3
1 朝食および主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況	3
2 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆乳・大豆製品の摂取等の状況	3
3 食塩摂取量と関連する食行動等の状況	4
4 身体活動・睡眠の状況	4
第4章 高血圧・糖代謝異常・肥満と食行動等の関連	5
資料編	
資料1 クロス集計・ロジスティック回帰分析に用いた項目の区分	6
資料2 調査票	7
結果集計表	
表1～35 単純集計結果（各項目の回答者数、割合）	10
表36 クロス集計結果（高血圧・糖代謝異常・肥満の有無と食行動等）	22
表37 ロジスティック回帰分析結果（高血圧・糖代謝異常・肥満の有無と食行動等）	24

第1章 調査の概要

1 調査目的

県央圏域では、脳血管疾患や糖尿病が地域の主な健康課題となっている。働く世代に対する食育事業をより効果的に実施するため、労働者の食生活及び生活習慣の実態を把握することを目的とする。

2 調査設計

- (1) 調査対象：新潟県県央圏域8事業所の従業員1,119人
- (2) 調査期間：令和7年9月-11月
- (3) 調査方法：事業所を介して従業員に無記名自記式質問紙を配布し、回収
- (4) 主な調査項目：健康状態、食生活、食行動、生活習慣

3 回収結果

回収数 892（回収率 79.7%）

有効回答数（集計対象数）881（有効回答率 78.7%）

4 解析方法

- (1) 単純集計（各設問回答者人数、割合）
- (2) クロス集計（高血圧・糖代謝異常・肥満の有無と食行動等）
- (3) ロジスティック回帰分析（高血圧・糖代謝異常・肥満の有無と食行動等）
性別・年齢を調整したロジスティック回帰分析※

※ロジスティック回帰分析について

- 各項目は、P6資料1とおりのカテゴリー1とカテゴリー0に区分した。
- 無回答は解析から除外し、高血圧及び糖代謝異常の「わからない・忘れた」「健診・医療機関を受診していない」も除外した。分析ごとに欠損回答を除外したため、解析対象者数は異なる。
- 年齢は連続変数として調整した。
- 95%信頼区間が1をまたがず、p値が0.05未満の場合を有意とした。
- 本調査は一時点の状況を把握したものであり、結果は因果関係を示すものではない。

第2章 対象者の概要

- 集計対象者は881人で、平均年齢46.1±12.9歳、男性が55.1%、女性が44.9%であった。40-59歳が全体の50.9%を占めた。
- 高血圧又は糖代謝異常があると回答した347人のうち、食生活を改善して現在も継続している者は135人（38.9%）であった。一方、「改善するつもりはあるが行動していない」は116人（33.4%）であった。糖尿病・高血圧のいずれの治療もしていない者は189人（54.5%）であった。

表 対象者の概要

項目	区分	人数	割合
性別	男性	485	55.1%
	女性	396	44.9%
年代	20歳未満	6	0.7%
	20-29歳	117	13.3%
	30-39歳	159	18.0%
	40-49歳	203	23.0%
	50-59歳	246	27.9%
	60-69歳	135	15.3%
	70歳以上	15	1.7%
BMI ※1	肥満（BMI 25以上）	205	23.3%
	標準	554	62.9%
	やせ（BMI 18.5未満）	75	8.5%
	無回答	47	5.3%
健康状態	高血圧の指摘あり ※2	243	27.6%
	糖代謝異常の指摘あり ※3	187	21.2%

	平均±標準偏差	中央値 [第1四分位数, 第3四分位数]	最小値 - 最大値
年齢	46.2±12.9歳	48 [36,56]歳	16-74歳
BMI	22.8±4.0	22.2 [20.1,24.9]	15.2-42.0

※1：身長・体重の自己申告値から算出

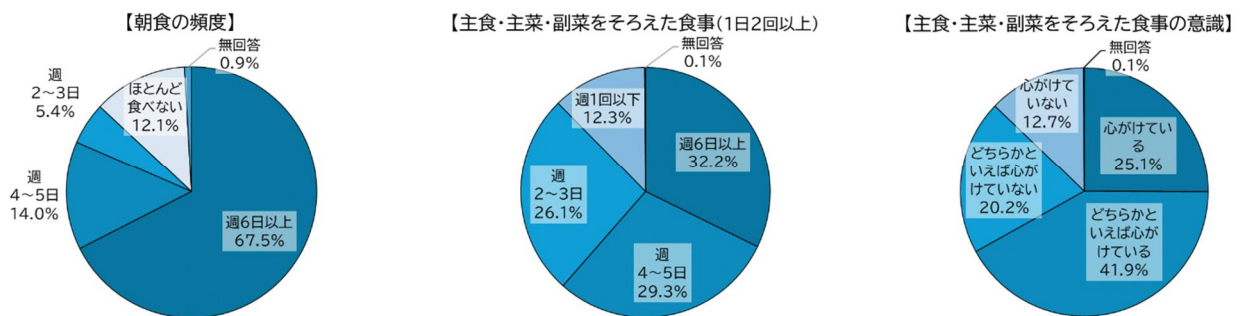
※2：「直近の健康診断や医療機関受診で「高血圧」や「血圧が高い」といわれた（結果だった）ことはあるか」、という問いに「はい」と回答した者の割合

※3：「直近の健康診断や医療機関受診で「血糖値が高い」や「HbA1cが高い」といわれた（結果だった）ことはあるか。」という問いに、「はい」と回答した者の割合

第3章 食生活・生活習慣の状況

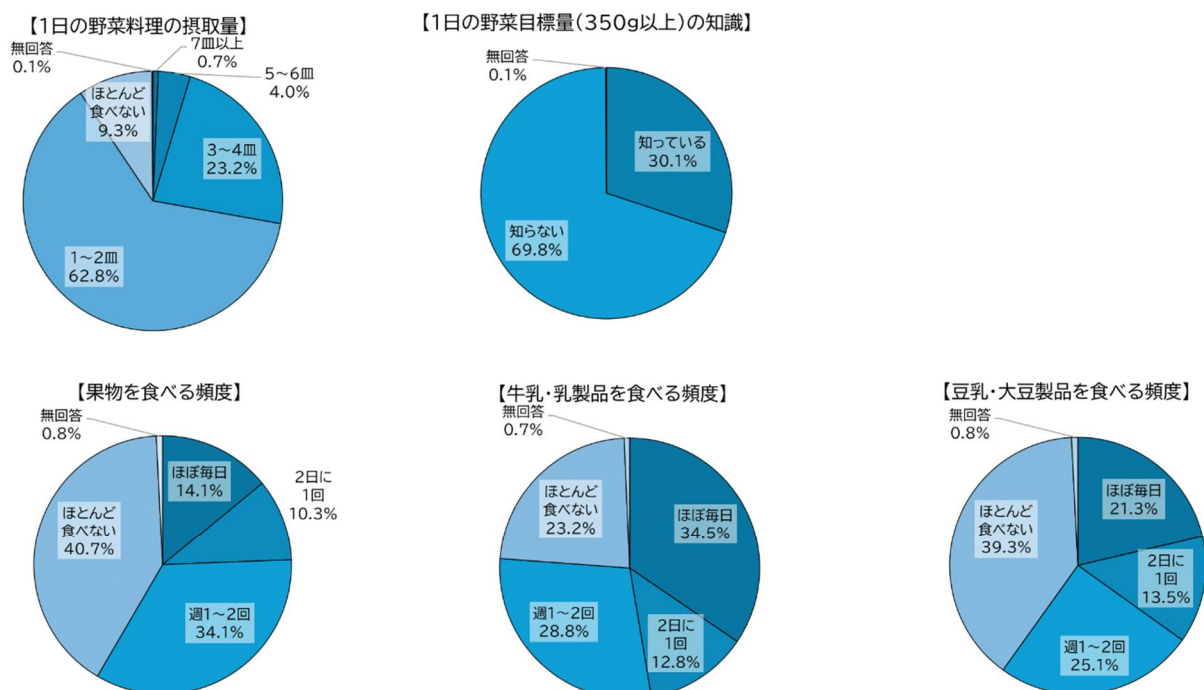
1 朝食および主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況

- 朝食を週6日以上食べる者の割合は67.5%である一方、ほとんど食べない者の割合は12.1%であった。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけている者の割合は67.0%である一方、主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、週6日以上実践する者の割合は32.2%であった。



2 野菜・果物等の食品別の摂取状況等

- 野菜料理を1日に1～2皿（1皿70g）の者の割合が62.8%と最も多く、5皿以上（350g以上と推定）食べている者の割合は4.7%であった。また1日の野菜摂取目標量（350g以上）を知っている者は30.1%であった。
- 果物、牛乳・乳製品、豆乳・大豆製品の摂取頻度では、毎日食べる者の割合がそれぞれ14.1%、34.5%、21.3%であった。

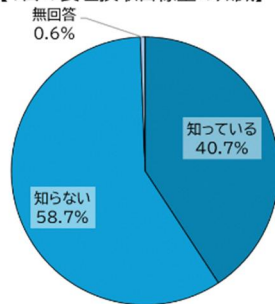


3 食塩摂取量と関連する知識・意識・食行動の状況

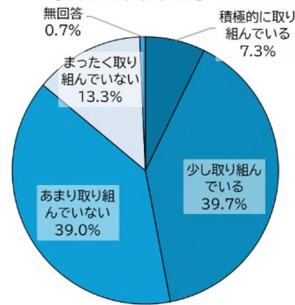
○食塩摂取目標量を知っている者の割合が 40.7%、減塩に取り組んでいる者の割合が 47.0%であった。

○濃い味を好む者の割合が 46.8%、めん類の汁を 1 / 3 以上飲む者の割合が 73.0%であった。

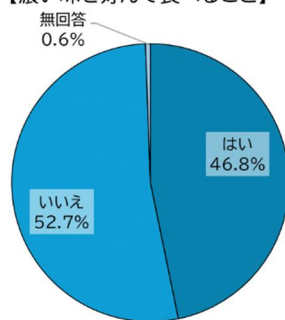
【1日の食塩摂取目標量の知識】



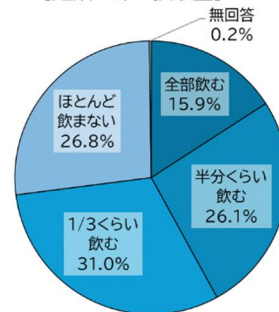
【減塩の取組状況】



【濃い味を好んで食べる】



【麺類の汁の摂取量】

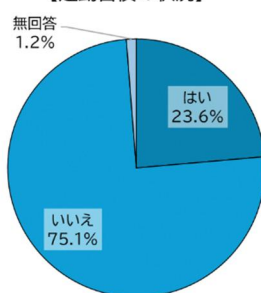


4 身体活動・睡眠の状況

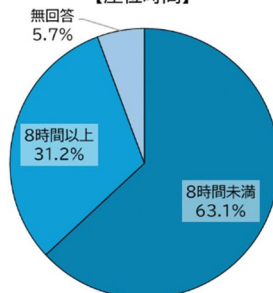
○運動習慣がある者の割合は 23.6%であった。また、1日の座位時間が8時間以上の者の割合は 31.2%であった。

○睡眠時間が1日6時間未満または不規則の者の割合が 20.9%であった。

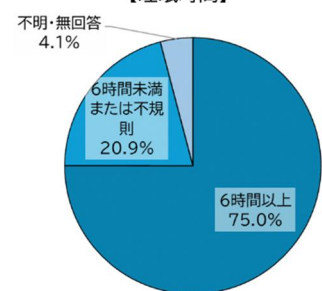
【運動習慣の状況】



【座位時間】



【睡眠時間】



第4章 高血圧・糖代謝異常・肥満と食行動等の関連

食行動等の各項目を2群化して従属変数、高血圧（n=842）・糖代謝異常（n=781）・肥満（n=834）の有無をそれぞれ独立変数として、性別・年齢調整のロジスティック回帰分析を行った。

- 高血圧を指摘された者は指摘されていない者より、濃い味付けを好む、めん類の汁を1/3以上飲む、満腹まで食べる、外食頻度が有意に多かった。一方、朝食の頻度、果物、大豆製品、牛乳・乳製品の摂取頻度は有意に多かった。
- 糖代謝異常を指摘された者は指摘されていない者より、食べる速度が速い者が有意に多かった。
- 肥満者は非肥満者より、濃い味付けを好む、めん類の汁を1/3以上飲む、満腹まで食べる、外食の頻度、食べる速度が速い者が有意に多かった。

表 高血圧・糖代謝異常・肥満と食行動等の関連（ $p<0.05$ の項目のみ抜粋）

従属変数	独立変数（アウトカム）	OR	95%CI	P値
高血圧	濃い味付けを好む	1.73	1.24-2.41	0.001
	めん類の汁を1/3以上飲む	1.68	1.13-2.50	0.010
	満腹まで食べることがある	2.22	1.37-3.61	0.001
	外食を週2回以上利用する	1.49	1.02-2.17	0.040
	朝食を週4日以上食べる	0.59	0.39-0.89	0.012
	果物を2日に1回以上食べる	0.57	0.39-0.85	0.005
	大豆製品を2日に1回以上食べる	0.58	0.42-0.80	0.001
	牛乳・乳製品を2日に1回以上食べる	0.64	0.46-0.87	0.006
糖代謝異常	食べる速度が速い	1.54	1.07-2.23	0.022
	飲酒を週5日以上する	0.67	0.44-1.00	0.050
肥満	濃い味付けを好む	1.52	1.09-2.11	0.014
	めん類の汁を1/3以上飲む	1.53	1.02-2.28	0.038
	満腹まで食べることがある	2.16	1.27-3.67	0.005
	外食を週2回以上利用する	1.55	1.07-2.23	0.020
	食べる速度が速い	1.45	1.03-2.03	0.034

-資料編-

資料1 クロス集計・ロジスティック回帰分析に用いた項目の区分

設問項目	種別	カテゴリー1	カテゴリー0	備考
性別	2群分け	男性	女性	
年齢	連続変数			
高血圧（自己申告）	2群分け	ある	ない	わからない・健診を受けていないは除外
糖代謝異常（自己申告）	2群分け	ある	ない	わからない・健診を受けていないは除外
肥満	2群分け	BMI25以上	BMI25未満	
濃い味付けを好んで食べる	2群分け	はい	いいえ	
めん類の汁を飲む量	2群分け	全部飲む 半分以上飲む 1/3くらい飲む	ほとんど飲まない	食塩チェックツールを参考に区分
主食の重ね食べ	2群分け	週に5回以上 週に3～4回	週に1～2回 ほとんど食べない	食塩チェックツールを参考に区分
満腹になるまで食べる	2群分け	よくある 時々ある	ほとんどない	食塩チェックツールを参考に区分
外食の頻度	2群分け	毎日 週4～6回 週2～3回	週1回	食塩チェックツールを参考に区分
飲食店や社員食堂でラーメンを食べる頻度	2群分け	週に5回以上 週に3～4回 週に1～2回	月2～3回 ほとんど食べない	外食の頻度の区分を踏まえて設定
飲酒頻度	2群分け	毎日 週5～6日	週3～4日 週1～2日 月1～3回 ほとんど飲まない（飲めない）	上位2選択肢で区分
普段の食事での減塩の取組状況	2群分け	積極的に取り組んでいる 少し取り組んでいる	あまり取り組んでいない まったく取り組んでいない	上位2選択肢で区分
1日の食塩摂取目標量	2群分け	知っている	知らない	
朝食の頻度	2群分け	週6日以上 週4～5日	週2～3日 ほとんど食べない	上位2選択肢で区分
主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上の頻度	2群分け	週6日以上 週4～5日	週2～3日 週に1回以下	上位2選択肢で区分
主食・主菜・副菜をそろえることの意識	2群分け	心がけている どちらかといえば心がけている	どちらかといえば心がけていない 心がけていない	上位2選択肢で区分
1日に食べる野菜量（1皿70gとして）	2群分け	7皿以上 5～6皿 3～4皿	1～2皿 ほとんど食べない	現実的な1日毎食1皿以上として区分
1日の野菜摂取目標量	2群分け	知っている	知らない	
果物の摂取頻度	2群分け	ほぼ毎日 2日に1回	週1～2回 ほとんど食べない	上位2選択肢で区分
牛乳・乳製品の摂取頻度	2群分け	ほぼ毎日 2日に1回	週1～2回 ほとんど食べない	上位2選択肢で区分
豆乳・大豆製品摂取の頻度	2群分け	ほぼ毎日 2日に1回	週1～2回 ほとんど食べない	上位2選択肢で区分
運動習慣	2群分け	はい	いいえ	
1日の座位時間	2群分け	8時間以上	8時間未満	
歯科受診の状況	2群分け	定期的に行っている 定期的でないが行っている	行っていない わからない	上位2選択肢で区分
1日の睡眠時間	2群分け	6時間未満 不規則	6時間以上	
就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある	2群分け	はい	いいえ	
朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している	2群分け	はい	いいえ	
甘い飲み物を飲む頻度	2群分け	毎日2回以上 毎日1回位	2～3日に1回位 ほとんど飲まない	上位2選択肢で区分
人と比較した食べる速さ	2群分け	速い	ふつう 遅い	

資料2

令和7年度働く方の食生活の実態調査(本調査) 提出票

事業所名	
------	--

従業員数	人
------	---

※同事業所の人数(別所在地で勤務の従業員除く)を記載ください

配布数	部
-----	---

回収数	部
-----	---

ご担当者	課・係名	
	氏 名	
	電話番号	
	メールアドレス	

働く方の食生活アンケート(R7)

働く方の食習慣を把握し、より効果的な食育活動を行っていくため、アンケートにご協力をお願いします。※アンケートは両面あります。



Q.あなたの現在の状況についてご回答ください。（1つだけ○、または数値等を記入）

性別	男	女				
年齢	歳					
居住地	三条市	加茂市	燕市	弥彦村	田上町	その他（ ）
勤務日の大よその起床時間	AM・PM		:	頃	不規則	
勤務日の大よその就寝時間	AM・PM		:	頃	不規則	

Q.ここ1か月のあなたの食事の状況についてご回答ください。（1つだけ○）

No.	質問	選択肢				
1	朝食を食べる頻度はどのくらいですか。	週6日以上 食べる	週4～5日 食べる	週2～3日 食べる	ほとんど 食べない	
2	普段、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ですか。 ●主食：ごはん、パン、麺類 ●主菜：肉・魚・卵・大豆料理 ●副菜：野菜・海藻・きのこ料理	週に 6日以上	週に 4～5日	週に 2～3日	週に1回以下	
3	ふだんの食生活で、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけて（意識して）いますか。	心がけている	どちらかといえば心がけている	どちらかといえば心がけていない	心がけていない	
4	1回の食事で主食（ごはん、パン、麺類など）を組み合わせて食べることがありますか。 ※例：おにぎり+カップめん ラーメン+ライス（チャーハン）	週に 5回以上	週に 3～4回	週に 1～2回	ほとんど ない	
5	1日合計で野菜料理を小鉢何皿分くらい食べますか。 ※付け合わせの野菜も含みます 小鉢1皿＝野菜約70g	ほとんど 食べない	1～2皿	3～4皿	5～6皿	7皿以上

1皿分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのごソテー

2皿分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

本設問は、このイラストを参考に、ご回答ください。

6	1日の野菜摂取目標量が350g以上であることを知っていますか。	知っている	知らない			
7	食事は満腹になるまで食べますか。	よくある	時々ある	ほとんど ない		
8	外食をどのくらい利用していますか。	毎日	週4～6日	週2～3回	週1回	ほとんど 利用しない
9	ラーメン、うどん、そばなどのめん類の汁を飲みますか。	全部飲む	半分くらい 飲む	1/3くらい 飲む	ほとんど 飲まない	
10	飲食店や社員食堂でラーメンを食べる頻度はどのくらいですか。 ※インスタント麺除く	週5回以上	週3～4回	週1～2回	月2～3回	ほとんど 食べない
11	上記10について、背脂ラーメンを食べる頻度はどのくらいですか。	ほぼ毎回	2回に1回 程度	3回に1回 以下		
12	上記10について、大盛(替え玉を含む)を食べる頻度はどのくらいですか。	ほぼ毎回	2回に1回 程度	3回に1回 以下		



裏面に続きます

裏面の
No.13へ

No.	質問	選択肢					
13	濃い味付けを好んで食べますか。	はい	いいえ				
14	1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満であることを知っていますか。	知っている	知らない				
15	普段の食事で減塩に取り組んでいますか。	積極的に取り組んでいる	少し取り組んでいる	あまり取り組んでいない	まったく取り組んでいない		
16	お酒を飲む頻度はどのくらいですか。	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月1～3回	ほとんど飲まない (飲めない)
17	飲酒日の1日あたりの飲酒量はどれくらいですか。 ※ほとんど飲まない方を除く ※日本酒1合＝ビール500ml＝焼酎(25度)110ml＝ウイスキー60ml＝缶チューハイ500ml	1合未満	1合以上 2合未満	2合以上 3合未満	3合以上 4合未満	4合以上 5合未満	5合以上
18	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。	はい	いいえ				
19	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	はい	いいえ				
20	甘い飲み物を飲む頻度はどのくらいですか。(ジュースやスポーツ飲料、砂糖入り缶コーヒーなど)	毎日2回以上	毎日1回位	2～3日に1回位	ほとんど飲まない		
21	人と比較して食べる速度が速いですか。	速い	ふつう	遅い			
22	果物を食べる頻度はどのくらいですか。	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない		
23	牛乳・乳製品を食べる頻度はどのくらいですか。	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない		
24	豆乳や大豆製品(豆腐など)を食べる頻度はどのくらいですか。	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない		

Q. あなたの健診結果等の状況についてご回答ください。(1つだけ○、または数値を記入)

No.	質問	選択肢					
1	直近の健康診断や医療機関受診で「血糖値が高い」や「HbA1cが高い」といわれた（結果だった）ことはありますか。 ※「糖尿病になりかけている」「境界型である」「糖尿病」等のようにいわれたことも含む	ある	ない	わからない /わすれた	健康診断も医療機関も受診していない	★今年の健康診断の結果が出ていない方は、 <u>昨年</u> の状況で回答してください	
2	直近の健康診断や医療機関受診で「高血圧」や「血圧が高い」といわれた（結果だった）ことはありますか。	ある	ない	わからない /わすれた	健康診断も医療機関も受診していない		
3	※上記1または2で「ある」と回答した方のみ その時、食生活を改善しましたか。	改善するつもりはなく行動しなかった	改善するつもりはあるが行動していない	その時だけ改善した	改善して今も続いている		
4	※上記1または2で「ある」と回答した方のみ 現在、糖尿病・高血圧の治療をしていますか（定期検査や服薬しているなど）。	糖尿病・高血圧の治療をしている	糖尿病の治療をしている	高血圧の治療をしている	糖尿病・高血圧の治療はしていない		
5	歯や歯ぐきの検査、歯石の除去や歯面清掃のため、定期的に歯科医院に行っていますか。	定期的に行っている	定期的ではないが行っている	行っていない	わからない		
6	身長・体重をご記入ください。	身長 c m		体重 k g			
7	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。	はい	いいえ				
8	勤務日の座ったり、横になったりする時間は1日おおよそどのくらいありますか（車の運転やデスクワーク、テレビを見る時間など）※睡眠時間は含みません	時間					

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

新潟県三条地域振興局健康福祉環境部(三条保健所)

単純集計結果（各項目の回答者数、割合）

表1 年齢構成

人数（人）									割合（％）							
	20歳未満	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	計		20歳未満	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
計	6	117	159	203	246	135	15	881	計	0.7%	13.3%	18.0%	23.0%	27.9%	15.3%	1.7%
男性	3	49	92	88	154	84	15	485	男性	0.6%	10.1%	19.0%	18.1%	31.8%	17.3%	3.1%
女性	3	68	67	115	92	51	0	396	女性	0.8%	17.2%	16.9%	29.0%	23.2%	12.9%	0.0%

表2 勤務する事業所

人数（人）										割合（％）							
	A	B	C	D	E	F	G	H	計		A	B	C	D	E	F	H
計	253	221	35	26	164	72	59	51	881	計	28.7%	25.1%	4.0%	3.0%	18.6%	8.2%	5.8%
男性	110	111	7	10	110	60	48	29	485	男性	22.7%	22.9%	1.4%	2.1%	22.7%	12.4%	6%
女性	143	110	28	16	54	12	11	22	396	女性	36.1%	27.8%	7.1%	4.0%	13.6%	3.0%	6%

表3 1日の睡眠時間

人数（人）										割合（％）			
	6時間以上	6時間未満 または不規則	不明・無回答	計		6時間以上	6時間未満 または不規則	不明・無回答		6時間以上	6時間未満 または不規則	不明・無回答	
計	661	184	36	881	計	75.0%	20.9%	4.1%		75.0%	20.9%	4.1%	
男性	370	96	19	485	男性	76.3%	19.8%	3.9%		76.3%	19.8%	3.9%	
女性	291	88	17	396	女性	73.5%	22.2%	4.3%		73.5%	22.2%	4.3%	

表4 BMIの状況

人数 (人)						割合 (%)				
	肥満	標準	やせ	無回答	計		肥満	標準	やせ	無回答
計	205	554	75	47	881	計	23.3%	62.9%	8.5%	5.3%
男性	142	313	18	12	485	男性	29.3%	64.5%	3.7%	2.5%
女性	63	241	57	35	396	女性	15.9%	60.9%	14.4%	8.8%

※肥満：BMI25以上、標準：BMI18.5以上25未満、やせ：BMI18.5未満

表5 糖代謝異常の状況 (自己申告)

人数 (人)							割合 (%)					
	ある	ない	わからない /わすれた	健康診断も 医療機関も 受診してい ない	無回答	計		ある	ない	わからない /わすれた	健康診断も 医療機関も 受診してい ない	無回答
計	187	594	88	6	6	881	計	21.2%	67.4%	10.0%	0.7%	0.7%
男性	115	308	58	0	4	485	男性	23.7%	63.5%	12.0%	0.0%	0.8%
女性	72	286	30	6	2	396	女性	18.2%	72.2%	7.6%	1.5%	0.5%

設問：直近の健康診断や医療機関受診で「血糖値が高い」や「HbA1cが高い」といわれた (結果だった) ことはありませんか。

表6 高血圧の状況 (自己申告)

人数 (人)							割合 (%)					
	ある	ない	わからない /わすれた	健康診断も 医療機関も 受診してい ない	無回答	計		ある	ない	わからない /わすれた	健康診断も 医療機関も 受診してい ない	無回答
計	243	599	26	7	6	881	計	27.6%	68.0%	3.0%	0.8%	0.7%
男性	167	294	19	1	4	485	男性	34.4%	60.6%	3.9%	0.2%	0.8%
女性	76	305	7	6	2	396	女性	19.2%	77.0%	1.8%	1.5%	0.5%

設問：直近の健康診断や医療機関受診で「高血圧」や「血圧が高い」といわれた (結果だった) ことはありませんか。

表7 高血圧または糖代謝異常の指摘後の食生活の改善状況 ※「糖代謝異常」「高血圧」ありの回答者のみ

		人数 (人)					割合 (%)							
		改善して今も続いている	その時だけ改善した	改善するつもりはあるが行動していない	改善するつもりはない	無回答	計		改善して今も続いている	その時だけ改善した	改善するつもりはあるが行動していない	改善するつもりはない	無回答	
	計	135	51	116	33	12	347		計	38.9%	14.7%	33.4%	9.5%	3.5%
	男性	89	30	72	23	7	221		男性	40.3%	13.6%	32.6%	10.4%	3.2%
	女性	46	21	44	10	5	126		女性	36.5%	16.7%	34.9%	7.9%	4.0%

設問：高血圧または糖代謝異常を指摘された方にお伺いします。その時、食生活を改善しましたか

表8 糖尿病・高血圧の治療状況 ※「糖代謝異常」「高血圧」ありの回答者のみ

		人数 (人)				割合 (%)				
		糖尿病・高血圧の治療をしている	高血圧の治療をしている	糖尿病・高血圧の治療はしていない	糖尿病病の治療をしている	計	糖尿病・高血圧の治療をしている	高血圧の治療をしている	糖尿病病の治療をしている	無回答
	計	44	82	189	16	347	計	12.7%	23.6%	4.6%
	男性	24	58	115	11	221	男性	10.9%	26.2%	5.9%
	女性	20	24	74	5	126	女性	15.9%	19.0%	2.4%

設問：高血圧または糖代謝異常を指摘された方にお伺いします。現在、糖尿病・高血圧の治療をしていますか（定期検査や服薬しているなど）

表9 歯科医院の受診状況

西日本経済文化センターの活動に関するアンケート結果									
		人数 (人)				割合 (%)			
		定期的に行っている	定期的ではないが行っている	行っていない	わからない	無回答	計		
	計	291	176	386	12	16	881	計	
	男性	145	83	239	8	10	485	男性	
	女性	146	93	147	4	6	396	女性	

設問：歯や歯ぐきの検査、歯石の除去や歯面清掃のため、定期的に歯科医院に行っていますか。

表10 運動習慣の状況

人数 (人)				割合 (%)		
	はい	いいえ	無回答	計		
計	208	662	11	881	計	無回答
男性	152	326	7	485	男性	1.2%
女性	56	336	4	396	女性	1.4%

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

表11 1日の座位時間

人数 (人)				割合 (%)		
	8時間未満	8時間以上	無回答	計	8時間未満	8時間以上
計	556	275	50	881	計	無回答
男性	325	139	21	485	男性	5.7%
女性	231	136	29	396	女性	31.2%

設問：勤務日の座ったり、横になったりする時間は1日おおよそどのくらいありますか（車の運転やデスクワーク、テレビを見る時間など）

表12 朝食の頻度

人数 (人)				割合 (%)				
	週6日以上	週4～5日	週2～3日	ほとんど食べない	無回答	計		
計	595	123	48	107	8	881	週6日以上	無回答
男性	305	70	30	72	8	485	週4～5日	0.9%
女性	290	53	18	35	0	396	週2～3日	12.1%

Q1 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。

表13 主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況

人数 (人)				割合 (%)				
	週6日以上	週4～5日	週2～3日	週1回以下	無回答	計		無回答
計	284	258	230	108	1	881	計	0.1%
男性	140	146	133	65	1	485	男性	0.2%
女性	144	112	97	43	0	396	女性	0.0%

Q2 普段、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる事が1日2回以上あるのは、週に何日ですか。

表14 主食・主菜・副菜をそろえることの意識の状況

人数 (人)				割合 (%)				
	心がけている	どちらかといえは心がけている	どちらかといえは心がけていない	心がけていない	無回答	計		無回答
計	221	369	178	112	1	881	計	0.1%
男性	98	191	117	78	1	485	男性	0.2%
女性	123	178	61	34	0	396	女性	0.0%

Q3 ふだんの食生活で、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけて（意識して）いますか。

表15 主食の重ね食べの状況

人数 (人)				割合 (%)				
	週5回以上	週3～4回	週1～2回	ほとんどない	無回答	計		無回答
計	65	83	315	417	1	881	計	0.1%
男性	41	61	195	187	1	485	男性	0.2%
女性	24	22	120	230	0	396	女性	0.0%

Q4 1回の食事で主食（ごはん、パン、麺類など）を組み合わせる事がありますか。

表16 1日の野菜の摂取量（1皿70gとして）

人数（人）						割合（％）				
	7皿以上	5～6皿	3～4皿	1～2皿	ほとんど食べない	無回答	計		7皿以上	5～6皿
計	6	35	204	553	82	1	881	計	0.7%	4.0%
男性	4	12	98	313	58	0	485	男性	0.8%	2.5%
女性	2	23	106	240	24	1	396	女性	0.5%	5.8%

Q5 1日合計で野菜料理を小鉢何皿くらい食べますか。

表17 1日の野菜摂取目標量の認知

人数（人）				割合（％）		
	知っている	知らない	無回答	計	知っている	知らない
計	265	615	1	881	計	30.1%
男性	126	358	1	485	男性	26.0%
女性	139	257	0	396	女性	35.1%

Q6 1日の野菜摂取目標量が350g以上であることを知っていますか。

表18 満腹になるまで食べる状況

人数（人）					割合（％）			
	よくある	時々ある	ほとんどない	無回答	計		よくある	時々ある
計	256	498	126	1	881	計	29.1%	56.5%
男性	144	266	74	1	485	男性	29.7%	54.8%
女性	112	232	52	0	396	女性	28.3%	58.6%

Q7 食事は満腹になるまで食べますか

表19 外食の頻度

人数 (人)										割合 (%)				
	毎日	週4～6日	週2～3回	週1回	ほとんど利用しない	無回答	計		毎日	週4～6日	週2～3回	週1回	ほとんど利用しない	無回答
計	20	50	146	344	321	0	881	計	2.3%	5.7%	16.6%	39.0%	36.4%	0.0%
男性	17	45	89	176	158	0	485	男性	3.5%	9.3%	18.4%	36.3%	32.6%	0.0%
女性	3	5	57	168	163	0	396	女性	0.8%	1.3%	14.4%	42.4%	41.2%	0.0%

Q8 外食をどのくらい利用していますか。

表20 めん類の汁を飲む量

人数 (人)							割合 (%)					
	全部飲む	半分くらい飲む	1/3くらい飲む	ほとんど飲まない	無回答	計		全部飲む	半分くらい飲む	1/3くらい飲む	ほとんど飲まない	無回答
計	140	230	273	236	2	881	計	15.9%	26.1%	31.0%	26.8%	0.2%
男性	105	143	146	89	2	485	男性	21.6%	29.5%	30.1%	18.4%	0.4%
女性	35	87	127	147	0	396	女性	8.8%	22.0%	32.1%	37.1%	#REF!

Q9 ラーメン、うどん、そばなどのめん類の汁を飲みますか

表21 飲食店や社員食堂でラーメンを食べる頻度

人数 (人)							割合 (%)							
	週5回以上	週3～4回	週1～2回	週2～3回	ほとんど食べない	無回答	計		週5回以上	週3～4回	週1～2回	週2～3回	ほとんど食べない	無回答
計	8	25	161	320	367	0	881	計	0.9%	2.8%	18.3%	36.3%	41.7%	0.0%
男性	8	23	121	175	158	0	485	男性	1.6%	4.7%	24.9%	36.1%	32.6%	0.0%
女性	0	2	40	145	209	0	396	女性	0.0%	0.5%	10.1%	36.6%	52.8%	0.0%

Q10 飲食店や社員食堂でラーメンを食べる頻度はどのくらいですか ※インスタント麺を除く

表22 背脂ラーメンを食べる頻度

人数 (人)					割合 (%)			
	ほぼ毎回	2回に1回程度	3回に1回以下	計		ほぼ毎回	2回に1回程度	3回に1回以下
計	27	69	397	514	計	5.3%	13.4%	77.2%
男性	20	51	245	327	男性	6.1%	15.6%	74.9%
女性	7	18	152	187	女性	3.7%	9.6%	81.3%

Q11 上記10について、背脂ラーメンを食べる頻度はどのくらいですか。

表23 大盛(替え玉を含む)を食べる頻度

人数 (人)					割合 (%)			
	ほぼ毎回	2回に1回程度	3回に1回以下	計		ほぼ毎回	2回に1回程度	3回に1回以下
計	56	43	383	514	計	10.9%	8.4%	74.5%
男性	53	38	223	327	男性	16.2%	11.6%	68.2%
女性	3	5	160	187	女性	1.6%	2.7%	85.6%

Q12 上記10について、大盛(替え玉を含む)を食べる頻度はどのくらいですか。

表24 濃い味付けを好んで食べる状況

人数 (人)					割合 (%)			
	はい	いいえ	無回答	計		はい	いいえ	無回答
計	412	464	5	881	計	46.8%	52.7%	0.6%
男性	266	215	4	485	男性	54.8%	44.3%	0.8%
女性	146	249	1	396	女性	36.9%	62.9%	0.3%

Q13 濃い味付けを好んで食べますか

表25 1日の食塩摂取目標量の認知

人数 (人)			割合 (%)		
	知っている	知らない	無回答	計	
	知っている	知らない	無回答	計	無回答
計	359	517	5	881	0.6%
男性	163	318	4	485	0.8%
女性	196	199	1	396	0.3%

Q14 1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満であることを知っていますか。

表26 普段の食事での減塩の取組状況

人数 (人)			割合 (%)				
	積極的に取り組んでいる	少し取り組みんでいる	あまり取り組みでない	まったく取り組まない	無回答	計	
	積極的に取り組んでいる	少し取り組みんでいる	あまり取り組みでない	まったく取り組まない	無回答	計	無回答
計	64	350	344	117	6	881	0.7%
男性	30	173	190	88	4	485	0.8%
女性	34	177	154	29	2	396	0.5%

Q15 普段の食事では減塩に取り組んでいますか。

表27 飲酒頻度

人数 (人)					割合 (%)				
	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月1～3回	ほとんど飲まない(飲めない)	計		
	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月1～3回	ほとんど飲まない(飲めない)	計		無回答
計	162	65	44	98	133	7	881	11.1%	0.8%
男性	121	47	31	66	64	5	485	13.6%	1.0%
女性	41	18	13	32	69	2	396	8.1%	0.5%

Q16 お酒を飲む頻度はどのくらいですか

表28 飲酒日の1日あたりの飲酒量

人数 (人)										割合 (%)						
	1 合未満	1 合以上 2 合未満	2 合以上 3 合未満	3 合以上 4 合未満	4 合以上 5 合未満	5 合以上	無回答	計		1 合未満	1 合以上 2 合未満	2 合以上 3 合未満	3 合以上 4 合未満	4 合以上 5 合未満	5 合以上	無回答
計	186	182	83	35	8	8	0	502	計	37.1%	36.3%	16.5%	7.0%	1.6%	1.6%	0.0%
男性	96	130	62	30	5	6	0	329	男性	29.2%	39.5%	18.8%	9.1%	1.5%	1.8%	0.0%
女性	90	52	21	5	3	2	0	173	女性	52.0%	30.1%	12.1%	2.9%	1.7%	1.2%	0.0%

Q17 飲酒日の1日あたりの飲酒量はどれくらいですか Q16ほとんど飲まない・無回答者を除く

表29 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3 回以上の状況

人数 (人)					割合 (%)			
	はい	いいえ	無回答	計		はい	いいえ	無回答
計	266	609	6	881	計	30.2%	69.1%	0.7%
男性	167	313	5	485	男性	34.4%	64.5%	1.0%
女性	99	296	1	396	女性	25.0%	74.7%	0.3%

Q18 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3 回以上ありますか。

表30 朝昼夕の3食以外の間食や甘い飲み物の摂取状況

人数 (人)					割合 (%)			
	はい	いいえ	無回答	計		はい	いいえ	無回答
計	323	548	10	881	計	36.7%	62.2%	1.1%
男性	225	252	8	485	男性	46.4%	52.0%	1.6%
女性	98	296	2	396	女性	24.7%	74.7%	0.5%

Q19 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。

表31 甘い飲み物を飲む頻度

人数 (人)				割合 (%)				
	毎日2回以上	毎日1回位	2～3日に1回位	ほとんど飲まない	無回答	計		
計	93	183	221	377	7	881	計	
男性	66	102	124	189	4	485	男性	
女性	27	81	97	188	3	396	女性	
							毎日2回以上	毎日1回位
							2～3日に1回位	ほとんど飲まない
							無回答	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	
							男性	
							女性	
							計	

表34 牛乳・乳製品を食べる頻度

人数 (人)							割合 (%)					
	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない	無回答	計		ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない	無回答
計	304	113	254	204	6	881		34.5%	12.8%	28.8%	23.2%	0.7%
男性	153	60	139	129	4	485	男性	31.5%	12.4%	28.7%	26.6%	0.8%
女性	151	53	115	75	2	396	女性	38.1%	13.4%	29.0%	18.9%	0.5%

Q23 牛乳・乳製品を食べる頻度はどのくらいですか

表35 豆乳や大豆製品（豆腐など）を食べる頻度

人数 (人)							割合 (%)					
	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない	無回答	計		ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない	無回答
計	188	119	221	346	7	881	計	21.3%	13.5%	25.1%	39.3%	0.8%
男性	95	82	100	203	5	485	男性	19.6%	16.9%	20.6%	41.9%	1.0%
女性	93	37	121	143	2	396	女性	23.5%	9.3%	30.6%	36.1%	0.5%

Q24 豆乳や大豆製品（豆腐など）を食べる頻度はどのくらいですか。

表36 クロス集計結果(高血圧・糖代謝異常・肥満の有無と食行動等)

項目	区分	高血圧あり		高血圧なし		糖代謝異常あり		糖代謝異常なし		肥満あり		肥満なし	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
性別	1 男性	167	68.7%	294	49.1%	115	61.5%	308	51.9%	142	69.3%	331	52.6%
	0 女性	76	31.3%	305	50.9%	72	38.5%	286	48.1%	63	30.7%	298	47.4%
高血圧(自己申告)	1 ある	-	-	-	-	83	45.1%	136	23.1%	101	53.2%	130	21.3%
	0 ない	-	-	-	-	101	54.9%	454	76.9%	89	46.8%	481	78.7%
糖代謝異常(自己申告)	1 ある	83	37.9%	101	18.2%	-	-	-	-	61	36.3%	113	19.7%
	0 ない	136	62.1%	454	81.8%	-	-	-	-	107	63.7%	461	80.3%
肥満	1 BMI25以上	101	43.7%	89	15.6%	61	35.1%	107	18.8%	-	-	-	-
	0 BMI25未満	130	56.3%	481	84.4%	113	64.9%	461	81.2%	-	-	-	-
濃い味付けを好んで食べる	1 はい	130	53.7%	264	44.1%	86	46.0%	269	45.4%	114	55.9%	276	43.9%
	0 いいえ	112	46.3%	335	55.9%	101	54.0%	324	54.6%	90	44.1%	353	56.1%
めん類の汁を飲む量	1 1/3以上飲む	201	82.7%	414	69.3%	147	78.6%	417	70.4%	166	81.0%	442	70.5%
	0 ほとんど飲まない	42	17.3%	183	30.7%	40	21.4%	175	29.6%	39	19.0%	185	29.5%
主食の重ね食べの頻度	1 週3回以上	52	21.4%	89	14.9%	40	21.4%	88	14.8%	43	21.0%	100	15.9%
	0 週2回以下	191	78.6%	510	85.1%	147	78.6%	506	85.2%	162	79.0%	528	84.1%
満腹になるまで食べる	1 よくある・時々ある	214	88.1%	505	84.4%	154	82.4%	513	86.5%	186	90.7%	525	83.6%
	0 ほとんどない	29	11.9%	93	15.6%	33	17.6%	80	13.5%	19	9.3%	103	16.4%
外食の頻度	1 週2回以上	65	26.7%	139	23.2%	39	20.9%	144	24.2%	64	31.2%	137	21.8%
	0 週1回以下	178	73.3%	460	76.8%	148	79.1%	450	75.8%	141	68.8%	492	78.2%
飲食店や社員食堂でラーメンを食べる頻度	1 週1回以上	65	26.7%	118	19.7%	49	26.2%	113	19.0%	60	29.3%	123	19.6%
	0 月2回以下	178	73.3%	481	80.3%	138	73.8%	481	81.0%	145	70.7%	506	80.4%
飲酒頻度	1 週5日以上	87	36.0%	131	21.9%	48	25.7%	152	25.7%	49	24.0%	169	26.9%
	0 週4日以下	155	64.0%	467	78.1%	139	74.3%	440	74.3%	155	76.0%	459	73.1%
普段の食事での減塩の取組状況	1 取り組んでいる	133	54.7%	269	45.0%	107	57.2%	278	46.9%	96	46.8%	298	47.5%
	0 取り組んでいない	110	45.3%	329	55.0%	80	42.8%	315	53.1%	109	53.2%	330	52.5%
1日の食塩摂取目標量	1 知っている	103	42.6%	246	41.1%	81	43.3%	248	41.8%	85	41.5%	257	40.9%
	0 知らない	139	57.4%	353	58.9%	106	56.7%	345	58.2%	120	58.5%	371	59.1%

項目	区分	高血圧あり		高血圧なし		糖代謝異常あり		糖代謝異常なし		肥満あり		肥満なし	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝食の頻度	1 週4日以上	191	79.3%	502	84.7%	163	88.1%	484	82.3%	166	81.4%	516	83.0%
	0 週3日以下	50	20.7%	91	15.3%	22	11.9%	104	17.7%	38	18.6%	106	17.0%
主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上の頻度	1 週4日以上	149	61.3%	375	62.6%	122	65.2%	368	62.0%	121	59.0%	395	62.9%
	0 週3日以下	94	38.7%	224	37.4%	65	34.8%	226	38.0%	84	41.0%	233	37.1%
主食・主菜・副菜をそろえることの意識	1 心がけている	166	68.3%	402	67.1%	128	68.4%	410	69.0%	126	61.5%	436	69.3%
	0 心がけていない	77	31.7%	197	32.9%	59	31.6%	184	31.0%	79	38.5%	193	30.7%
1日に食べる野菜量(1皿70gとして)	1 3皿以上	67	27.7%	169	28.2%	56	29.9%	169	28.5%	56	27.5%	177	28.1%
	0 2皿以下	175	72.3%	430	71.8%	131	70.1%	424	71.5%	148	72.5%	452	71.9%
1日の野菜摂取目標量	1 知っている	71	29.2%	183	30.6%	60	32.1%	185	31.2%	69	33.8%	183	29.1%
	0 知らない	172	70.8%	415	69.4%	127	67.9%	408	68.8%	135	66.2%	446	70.9%
果物の摂取頻度	1 2日に1回以上	47	19.3%	163	27.3%	50	27.0%	153	25.8%	40	19.5%	166	26.5%
	0 週2回以下	196	80.7%	434	72.7%	135	73.0%	441	74.2%	165	80.5%	461	73.5%
牛乳・乳製品の摂取頻度	1 2日に1回以上	102	42.0%	305	51.0%	83	44.6%	298	50.2%	90	43.9%	304	48.4%
	0 週2回以下	141	58.0%	293	49.0%	103	55.4%	296	49.8%	115	56.1%	324	51.6%
豆乳・大豆製品の摂取頻度	1 2日に1回以上	93	38.4%	305	51.0%	80	43.0%	290	48.9%	85	41.5%	303	48.3%
	0 週2回以下	149	61.6%	293	49.0%	106	57.0%	303	51.1%	120	58.5%	324	51.7%
運動習慣	1 はい	70	29.0%	131	22.0%	39	21.1%	150	25.4%	53	26.1%	150	23.8%
	0 いいえ	171	71.0%	465	78.0%	146	78.9%	441	74.6%	150	73.9%	479	76.2%
1日の座位時間	1 8時間以上	64	27.9%	203	35.5%	54	30.3%	196	34.4%	63	32.8%	197	32.4%
	0 8時間未満	165	72.1%	369	64.5%	124	69.7%	373	65.6%	129	67.2%	411	67.6%
歯科受診の状況	1 行っている	135	55.8%	321	54.5%	102	55.1%	315	53.8%	103	50.7%	339	54.6%
	0 行っていない・わからない	107	44.2%	268	45.5%	83	44.9%	271	46.2%	100	49.3%	282	45.4%
1日の睡眠時間	1 6時間未満または不規則	58	25.1%	117	20.2%	41	22.4%	129	22.6%	47	24.4%	126	20.7%
	0 6時間以上	173	74.9%	461	79.8%	142	77.6%	442	77.4%	146	75.6%	482	79.3%
就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある	1 はい	86	35.4%	170	28.4%	59	31.6%	177	29.8%	64	31.4%	186	29.6%
	0 いいえ	157	64.6%	429	71.6%	128	68.4%	416	70.2%	140	68.6%	443	70.4%
朝屋タの3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している	1 はい	130	53.5%	394	66.3%	109	58.3%	379	64.2%	127	62.3%	387	61.9%
	0 いいえ	113	46.5%	200	33.7%	78	41.7%	211	35.8%	77	37.7%	238	38.1%
甘い・飲み物を飲む頻度	1 毎日	74	30.6%	189	31.6%	52	28.0%	194	32.7%	63	30.7%	199	31.7%
	0 2日に1回以下	168	69.4%	409	68.4%	134	72.0%	399	67.3%	142	69.3%	428	68.3%
人と比較した食べる速さ	1 速い	82	33.7%	167	27.9%	66	35.5%	162	27.3%	77	37.6%	173	27.5%
	0 ふつう・遅い	161	66.3%	431	72.1%	120	64.5%	432	72.7%	128	62.4%	455	72.5%

表3-7 ロジスティック回帰分析結果 (高血圧・糖代謝異常・肥満の有無と食行動等)

従属変数 独立変数 (項目)	高血圧 (n = 842) *				糖代謝異常 (n = 781) *				肥満 (n = 834) *			
	OR	95%CI下限	95%CI上限	P値	OR	95%CI下限	95%CI上限	P値	OR	95%CI下限	95%CI上限	P値
濃い味付けを好んで食べる	1.71	1.23	2.38	0.001	1.20	0.84	1.70	0.315	1.51	1.08	2.10	0.015
めん類の汁を1/3以上飲む	1.66	1.11	2.47	0.013	1.29	0.85	1.94	0.227	1.51	1.01	2.26	0.042
主食を重ねて食べる頻度が週3回以上	1.36	0.91	2.04	0.134	1.46	0.95	2.26	0.084	1.27	0.85	1.90	0.247
満腹になるまで食べるのがよくある時々ある	2.12	1.32	3.41	0.002	0.97	0.61	1.54	0.898	2.06	1.22	3.50	0.007
外食を週2回以上食べる	1.49	1.02	2.19	0.040	0.98	0.64	1.51	0.941	1.56	1.08	2.25	0.018
飲食店や社員食堂でラーメンを週1回以上食べる	1.33	0.91	1.94	0.141	1.47	0.98	2.23	0.065	1.44	0.99	2.09	0.056
週5日以上飲酒する	1.27	0.89	1.81	0.181	0.67	0.44	1.00	0.050	0.69	0.47	1.01	0.057
普段の食事での減塩に取り組んでいる	1.32	0.96	1.83	0.091	1.27	0.90	1.81	0.176	1.03	0.74	1.42	0.879
1日の食塩摂取目標量を知っている	1.28	0.93	1.78	0.132	1.14	0.81	1.61	0.458	1.16	0.83	1.61	0.387
朝食を週4日以上食べる	0.60	0.32	0.91	0.016	1.44	0.87	2.40	0.157	0.94	0.62	1.43	0.762
主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上の日が週4日以上	0.80	0.58	1.11	0.188	0.98	0.69	1.41	0.926	0.85	0.61	1.19	0.349
主食・主菜・副菜をそろえることを意識している	1.02	0.72	1.44	0.931	0.84	0.58	1.23	0.375	0.76	0.54	1.07	0.121
1日に食べる野菜量 (1皿70gとして) が3皿以上	0.85	0.59	1.21	0.371	0.90	0.62	1.32	0.596	1.03	0.72	1.49	0.854
1日の野菜摂取目標量を知っている	1.06	0.75	1.51	0.724	1.10	0.76	1.58	0.623	1.38	0.98	1.95	0.066
果物を2日に1回以上食べる	0.58	0.32	0.86	0.006	1.02	0.69	1.50	0.934	0.71	0.48	1.05	0.087
牛乳・乳製品を2日に1回以上食べる	0.64	0.45	0.90	0.006	0.75	0.53	1.05	0.098	0.86	0.62	1.18	0.340
豆乳・大豆製品を2日に1回以上食べる	0.57	0.41	0.80	0.001	0.75	0.53	1.07	0.109	0.81	0.59	1.12	0.206
運動習慣がある	1.42	0.98	2.05	0.064	0.77	0.51	1.18	0.231	0.98	0.67	1.43	0.920
1日の座位時間が8時間以上	0.78	0.55	1.11	0.164	0.91	0.63	1.33	0.623	1.08	0.76	1.54	0.653
歯科受診に行っている	1.05	0.76	1.45	0.773	0.99	0.70	1.40	0.958	0.92	0.66	1.27	0.614
1日の睡眠時間が6時間未満または不規則	1.39	0.95	2.04	0.094	0.98	0.65	1.48	0.913	1.25	0.85	1.84	0.262
就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある	1.39	0.99	1.95	0.055	1.09	0.76	1.58	0.633	1.00	0.71	1.41	0.994
朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している	0.80	0.57	1.10	0.172	0.98	0.68	1.39	0.890	1.22	0.87	1.71	0.251
甘い飲み物を1日1回以上飲む	0.92	0.65	1.29	0.630	0.79	0.54	1.15	0.212	0.90	0.64	1.27	0.557
人と比較して食べる速度が速い	1.27	0.90	1.80	0.169	1.54	1.06	2.22	0.023	1.44	1.03	2.03	0.035

○食行動等の各項目を2群にして従属変数、高血圧・糖代謝異常・肥満の有無をそれぞれ独立変数として、性別・年齢調整のロジスティック回帰分析を行った。

○下線は有意水準0.05未満

※：各項目の分析毎に欠損回答を除外したため、解析対象者数は異なる