

塩分と健康に関するアンケート結果報告

豊中市健康医療部健康推進課

アンケート概要

■目的

- ・市民の塩分に関する食行動、知識の有無を把握する。
- ・アンケート回答を通じて、市民の減塩意識を向上する。

■方法

電子アンケートの実施(豊中市電子申込システム)

■期間

令和7年2月3日(月)～2月28日(金)

■総回答数

5, 750件

アンケートにご協力お願いします！(16歳以上対象)

塩分と健康に関する アンケート



回答期限:令和7年2月28日(金)

マチカネポイント
100ポイント進呈※！



サムネイル

16歳以上対象のアンケートです。ご協力お願いします！

塩分と健康に 関する アンケート



回答期限:令和7年2月28日(金)

アンケート回答者に
マチカネポイント
100ポイント進呈※！

※ポイント希望者が1,000人を超えた場合、抽選となります。

回答はこちから→
(回答時間約2分)



豊中市健康推進課(豊中市保健所) 06-6858-2879

チラシ

アンケート設問①

■アンケート設問1

属性(1~3)

1 年齢、2 性別、3 居住地

4 現在のあなたの食生活に近いものを選んでください

- a みそ汁やスープなどの汁物を飲む頻度
- b うどんやラーメンなど麺類のスープを飲む量
- c 梅干しや佃煮、漬物を食べる頻度
- d ちくわやかまぼこ、さつまあげなど練り製品を食べる頻度
- e 魚の干物や塩魚(例:塩鮭)、味付き魚(例:西京漬け)、魚介塩蔵品(例:明太子)を食べる頻度
- f 外食や市販のお惣菜を利用する頻度
- g 味がついている料理にさらにしょうゆやソース、塩などをかける頻度
- h 濃い味付けのものを好んで食べるか

アンケート設問②

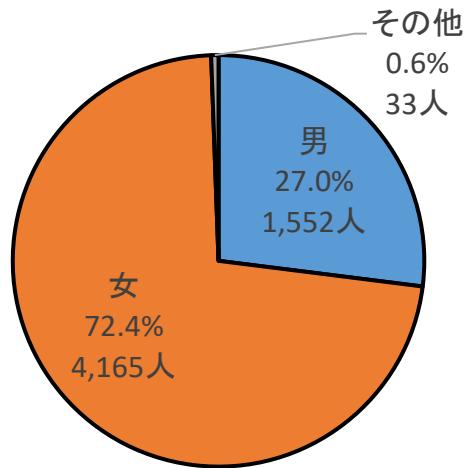
■アンケート設問2

塩分と健康について(5~12)

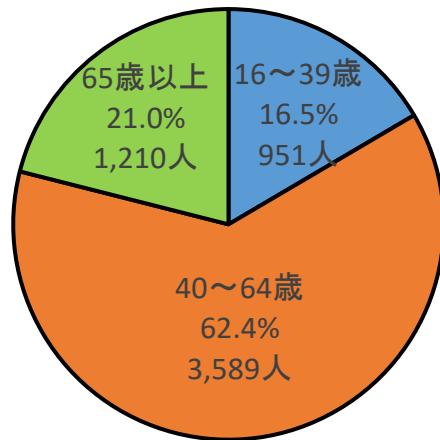
- 5 あなたは塩分を控えた食事を心がけていますか。
- 6 日本人の食塩摂取量の目標は成人男性7.5 g未満、成人女性6.5 g未満となっていますが、長年、目標よりも2 g以上多くとっている状況となっています。このことを知っていましたか。
- 7 あなたは健診や医療機関などで高血圧と言われたことがありますか。
- 8 日本人の高血圧の最大の原因は塩分のとりすぎであり、高血圧が続くと血管を傷つけ、心臓や脳の病気を引き起こしたり、認知症のリスクが上がるすることがわかっています。このことを知っていましたか。
- 9 味噌汁やスープを1日2回から1回に減らすと1 g以上の減塩、うどんやラーメンなど麺類の汁を残すと2 g以上の減塩ができます。このことを知っていましたか。
- 10 梅干しや佃煮、漬物、練り製品、干物や塩魚などをよく食べると、塩分のとりすぎにつながります。例えば梅干し1個には食塩が2 g程度含まれます。このことを知っていましたか。
- 11 酢の物、レモン味といった酸味や、にんにくや大葉などの香味、だしをきかせるといったうま味を生かした料理は、塩分が少なくとも食べやすくなります。このことを知っていましたか。
- 12 減塩は、「汁を飲みすぎない」「ほんの少し薄味にする」「味の濃いものを食べる頻度を減らす」といった簡単な方法で実行することができます。今後、塩分を控えた食事を心がけようと思いますか。

回答者属性

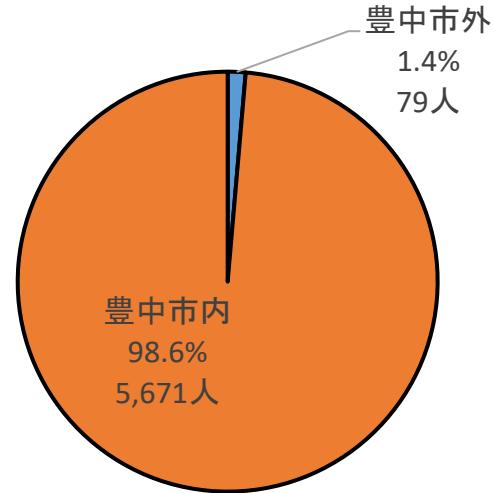
性別(n=5,750)



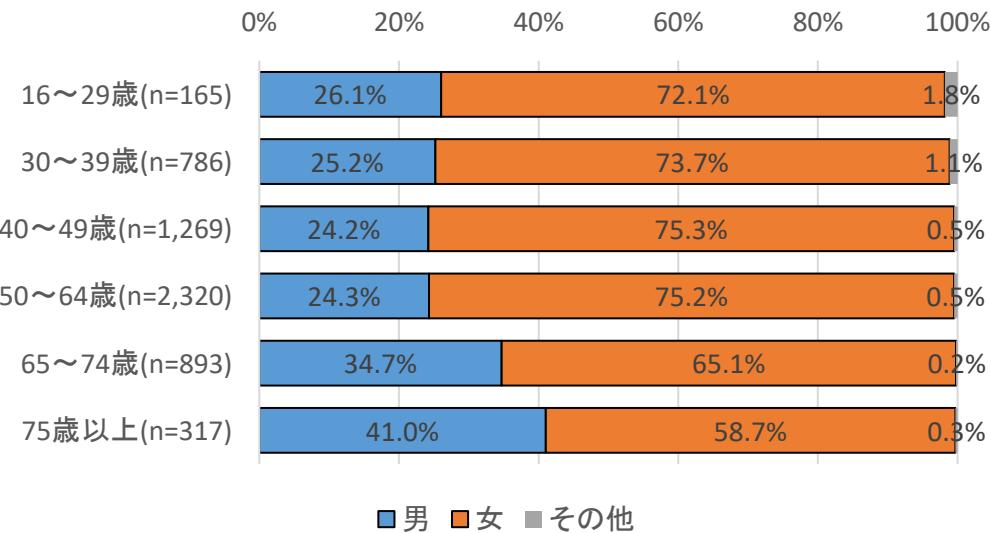
年齢(n=5,750)



居住地(n=5,750)



年代別男女比



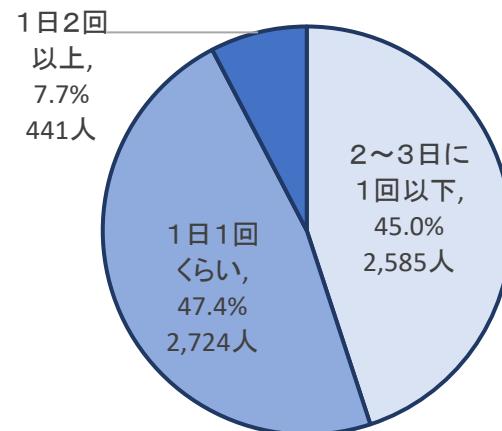
- ・性別は女性が72.4%、65歳以上の方が男性比率が高かった。
- ・年齢は40～64歳が62.4%を占めた。
- ・98.6%が豊中市内居住者だった。

食行動について①

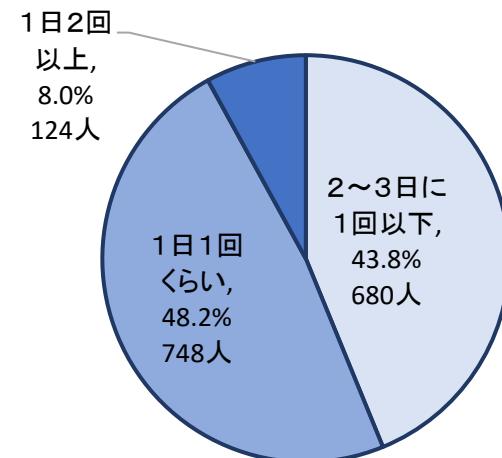
■みそ汁やスープなどの汁物を飲む頻度

1日2回以上飲む人は全体の7.7%
・性別：女性より男性の方が少し高い
・世代：高年より若年の方が高い

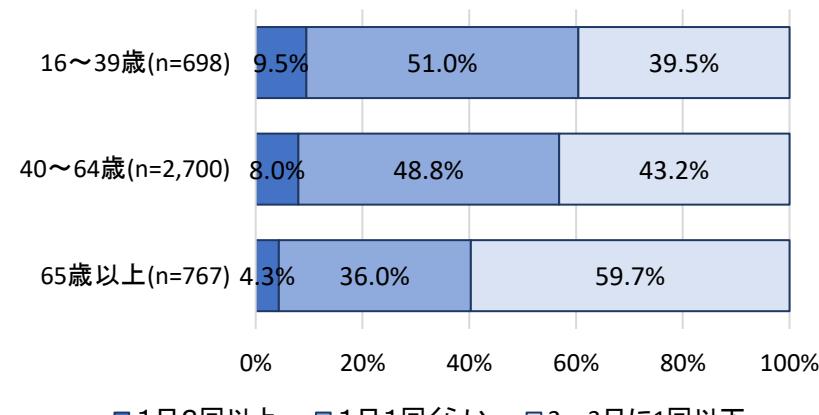
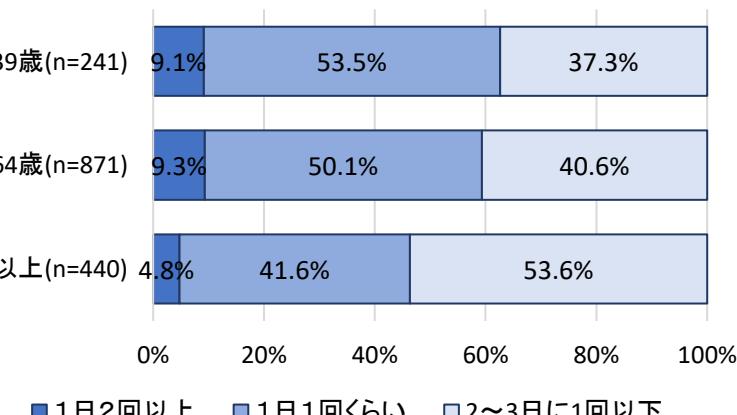
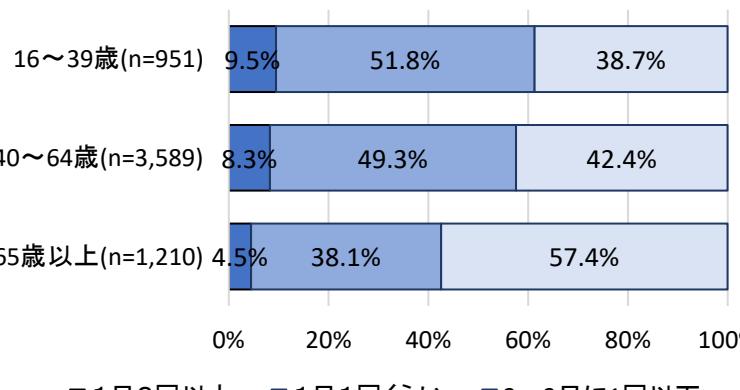
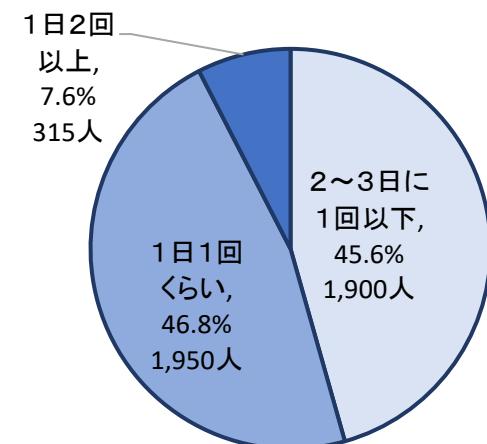
全体(n=5,750)



男性(n=1,552)



女性(n=4,165)



■ 1日2回以上 ■ 1日1回くらい ■ 2~3日に1回以下

■ 1日2回以上 ■ 1日1回くらい ■ 2~3日に1回以下

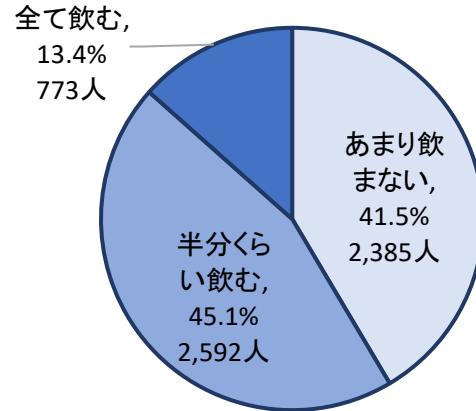
■ 1日2回以上 ■ 1日1回くらい ■ 2~3日に1回以下

食行動について②

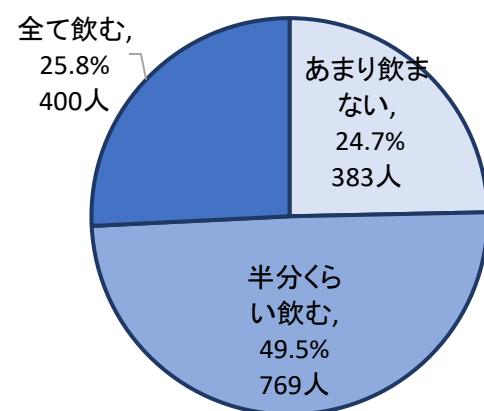
■うどんやラーメンなど麺類のスープを飲む量

全て飲む人は全体の13.4%
・性別：女性より男性の方が高い
・世代：40～64歳が最も高い

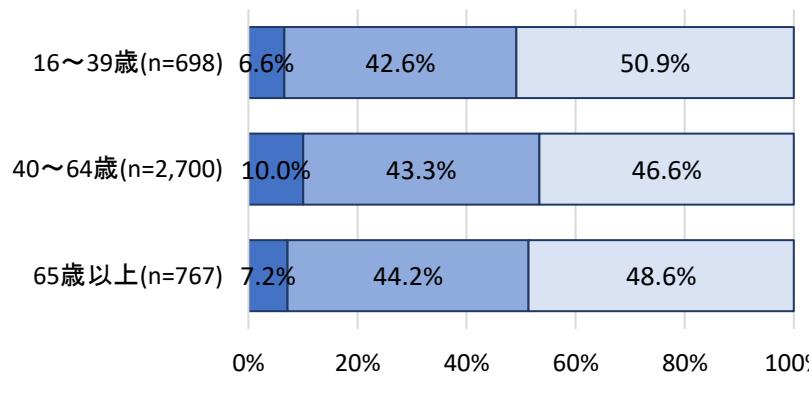
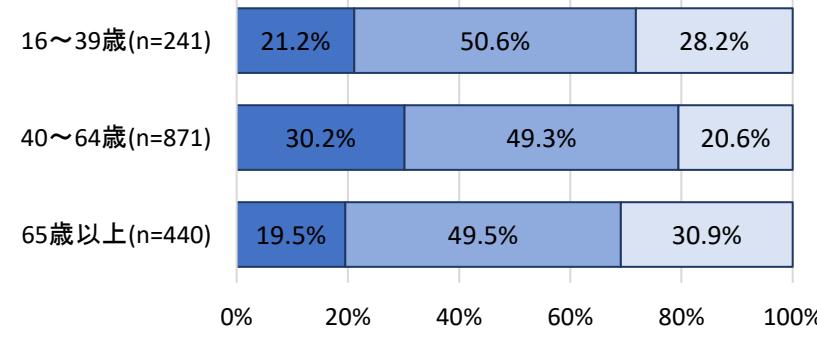
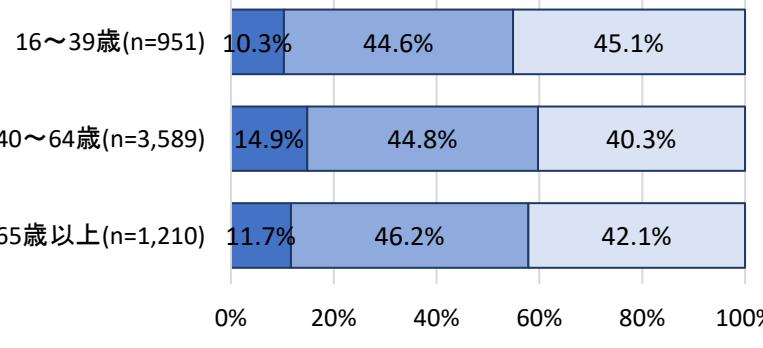
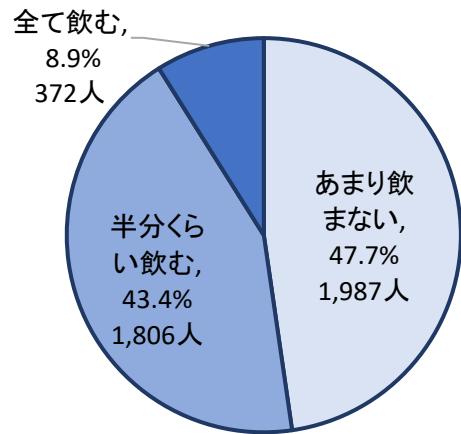
全体(n=5,750)



男性(n=1,552)



女性(n=4,165)



■ 全て飲む ■ 半分くらい飲む ■ あまり飲まない

■ 全て飲む ■ 半分くらい飲む ■ あまり飲まない

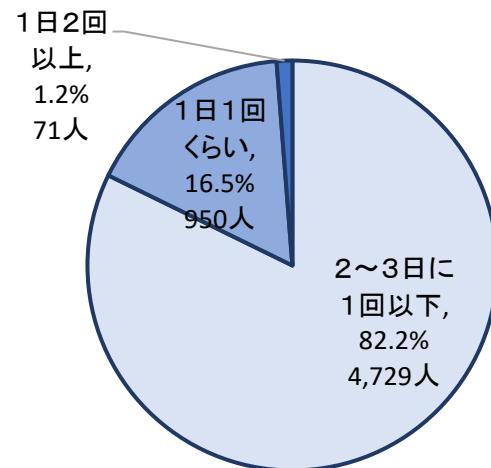
■ 全て飲む ■ 半分くらい飲む ■ あまり飲まない

食行動について③

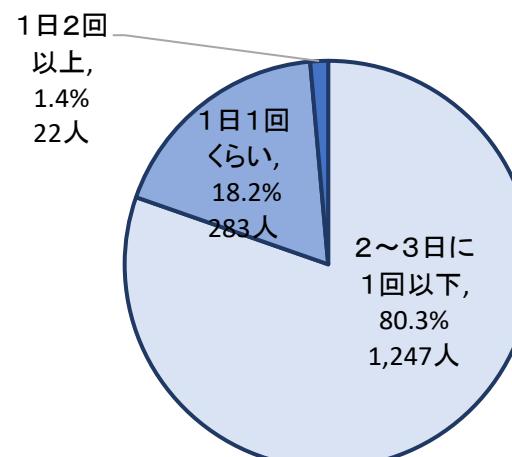
■梅干しや佃煮、漬物を食べる頻度

1日2回以上食べる人は全体の1.2%
・性別：女性より男性の方が少し高い
・世代：若年より高年の方が高い

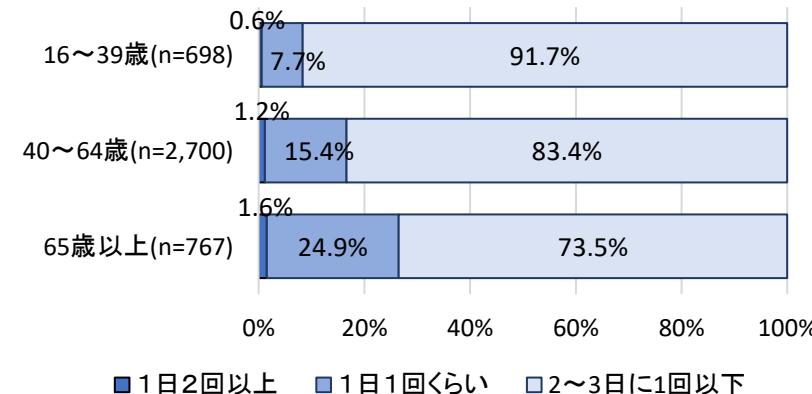
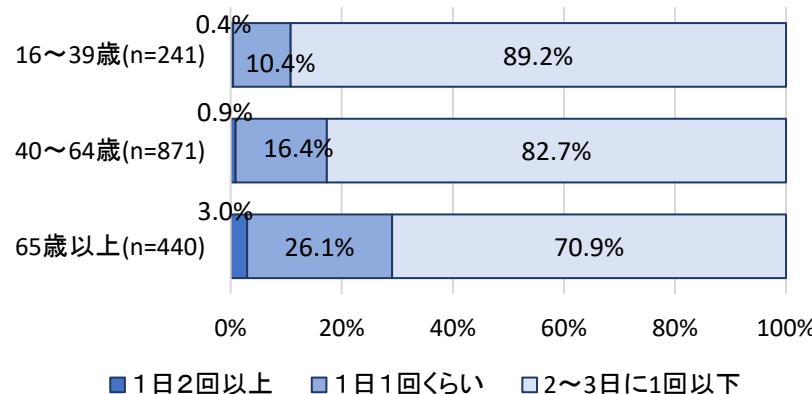
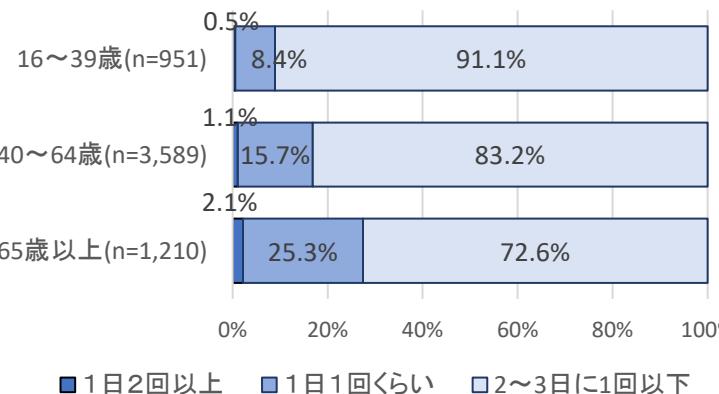
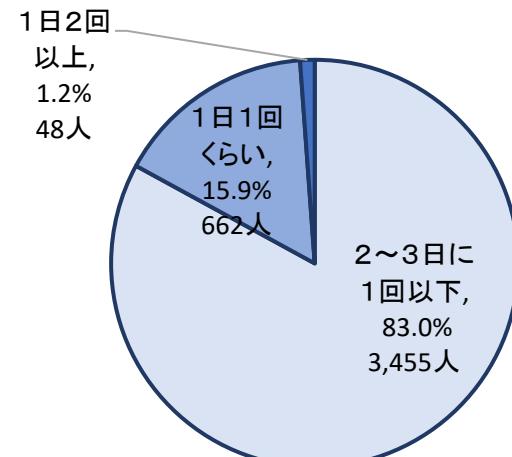
全体(n=5,750)



男性(n=1,552)



女性(n=4,165)

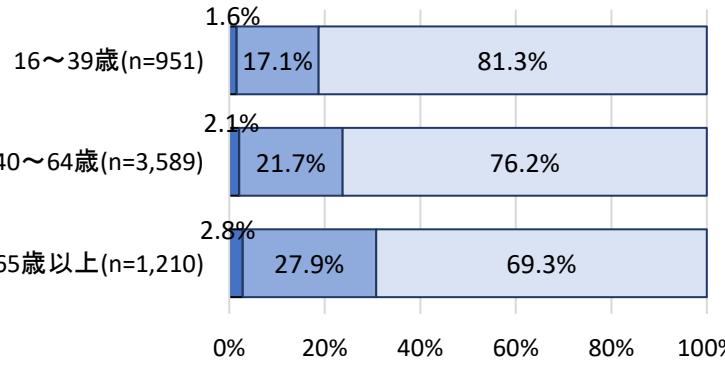
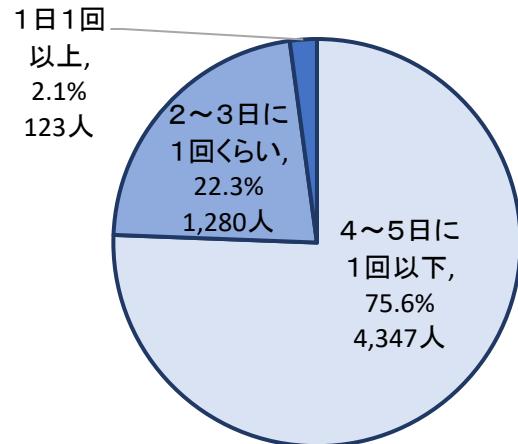


食行動について④

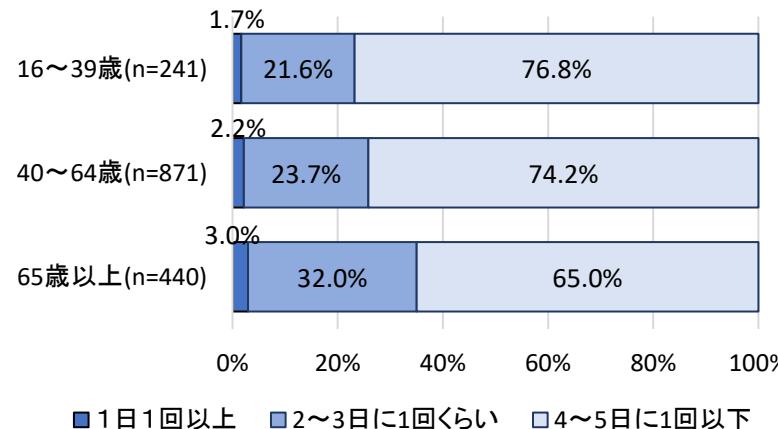
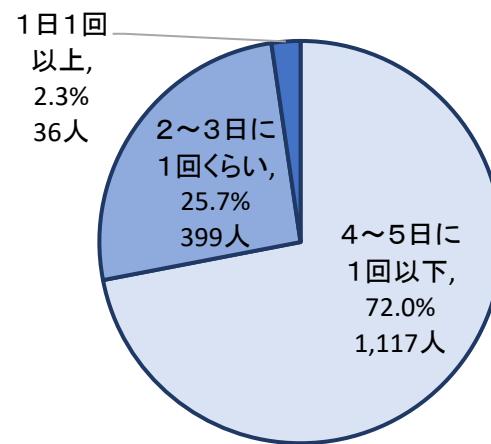
■ちくわやかまぼこ、さつまあげなどの練り製品を食べる頻度

1日1回以上食べる人は全体の2.1%
・性別：女性より男性の方が少し高い
・世代：若年より高年の方が高い

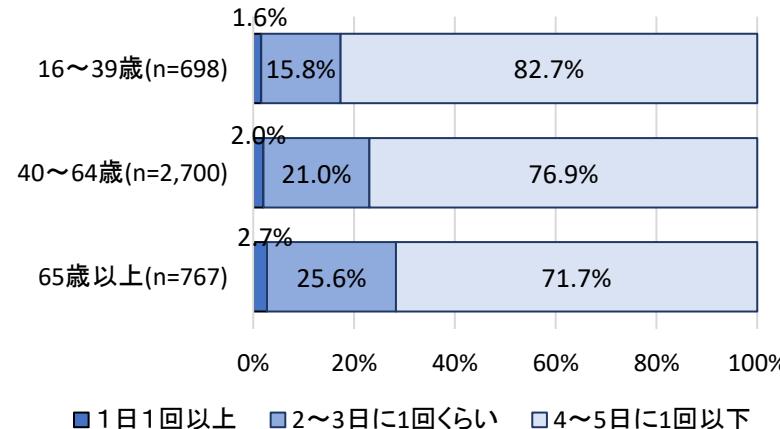
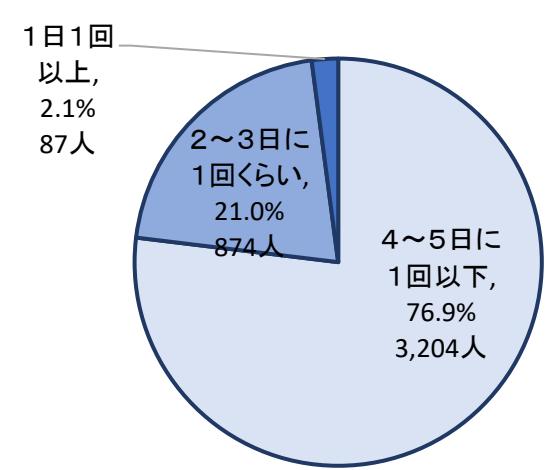
全体(n=5,750)



男性(n=1,552)



女性(n=4,165)

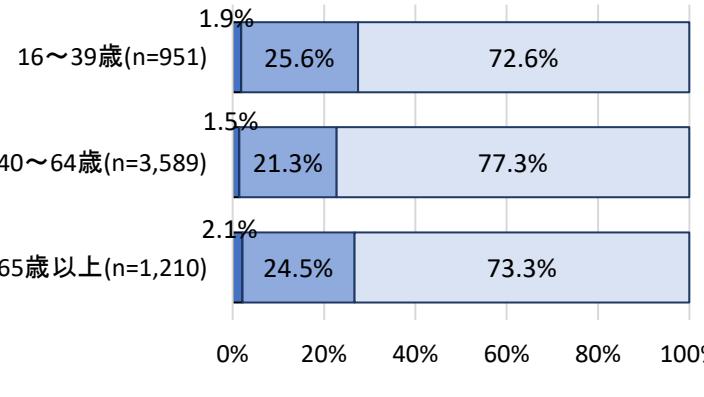
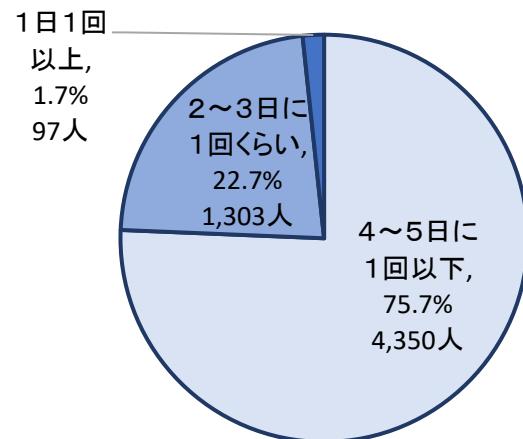


食行動について⑤

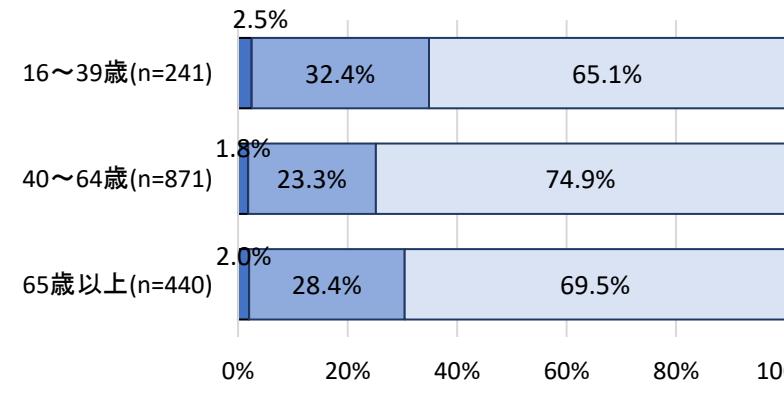
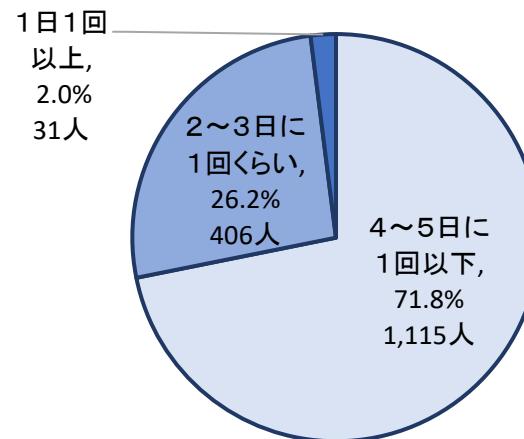
■魚の干物や塩魚(例:塩鮭)、味付き魚(例:西京漬け)、魚介塩蔵品(例:明太子)を食べる頻度

1日1回以上食べる人は全体の1.7%
 ・性別:女性より男性の方が高い
 ・世代:40~64歳が少し低い

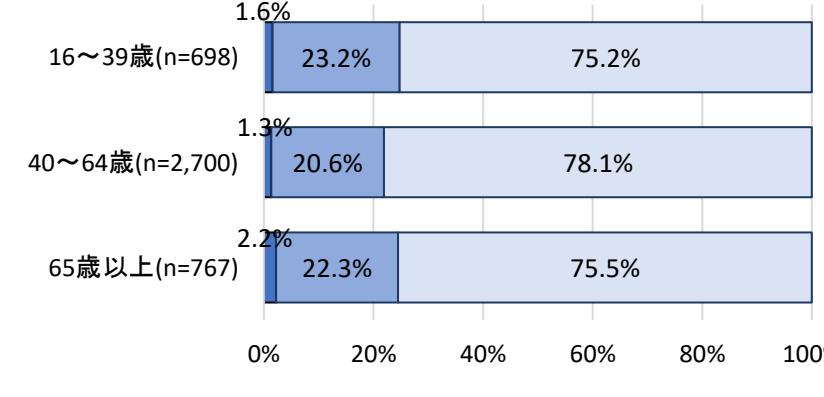
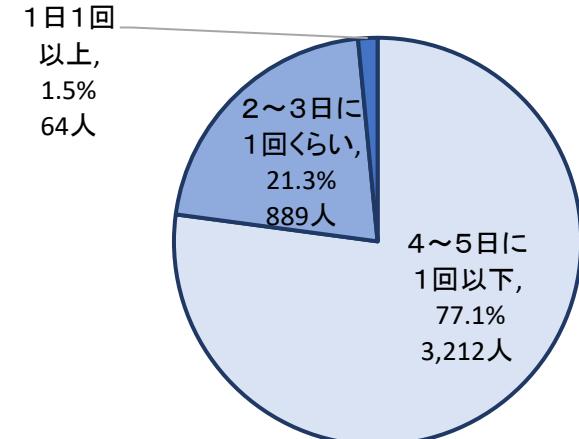
全体(n=5,750)



男性(n=1,552)



女性(n=4,165)



■ 1日1回以上 ■ 2~3日に1回くらい ■ 4~5日に1回以下

■ 1日1回以上 ■ 2~3日に1回くらい ■ 4~5日に1回以下

■ 1日1回以上 ■ 2~3日に1回くらい ■ 4~5日に1回以下

食行動について⑥

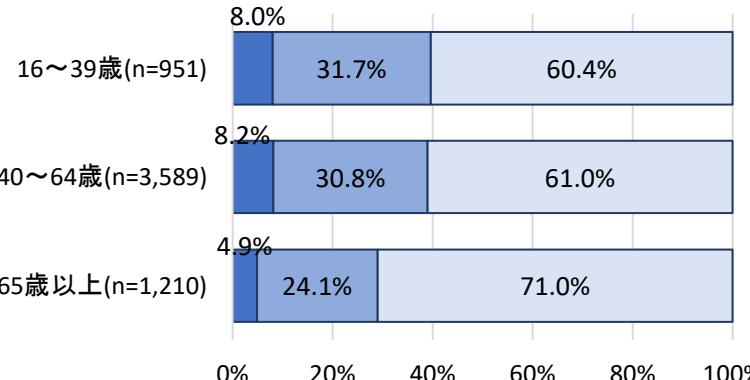
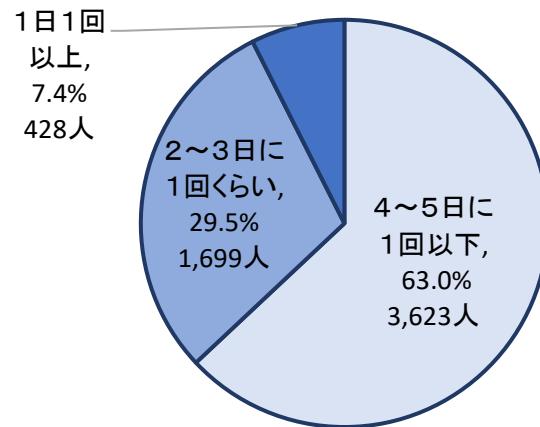
■外食や市販のお惣菜を利用する頻度

1日1回以上利用する人は全体の7.4%

・性別：女性より男性の方が高い

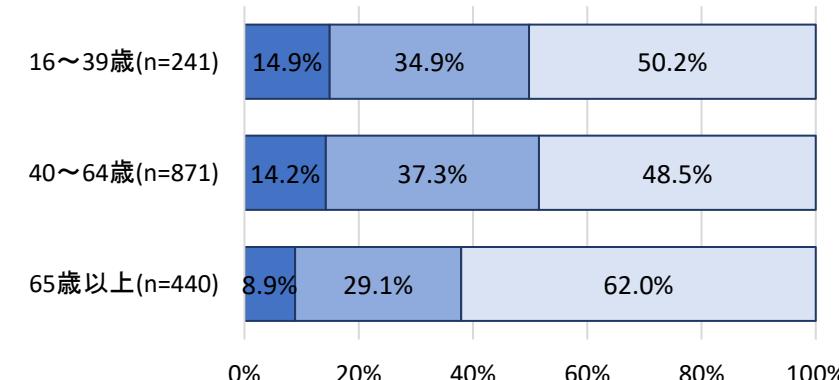
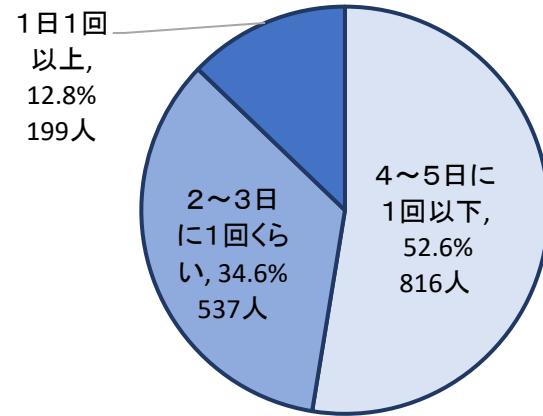
・世代：16～39歳と40～64歳が同程度で、65歳以上より高い

全体(n=5,750)



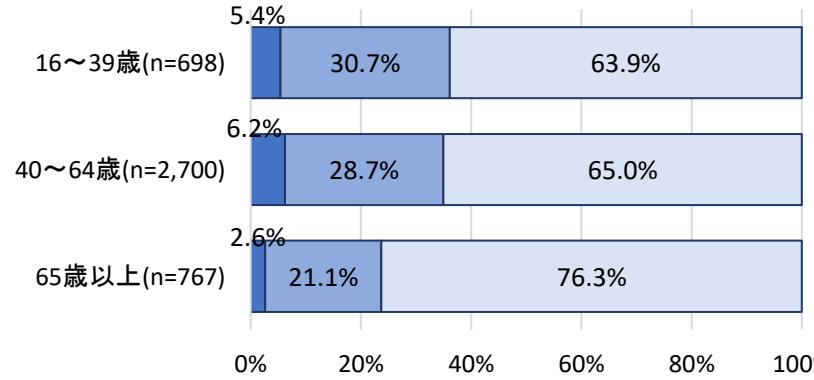
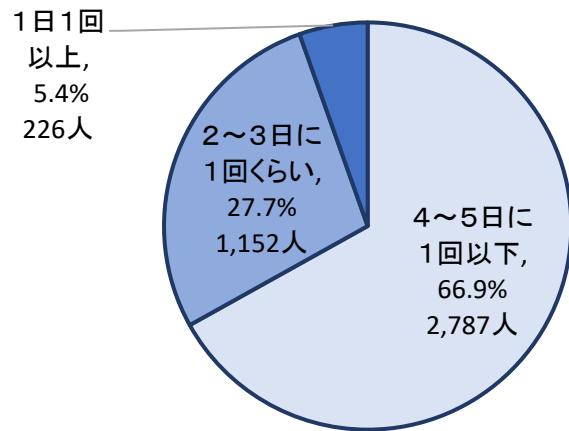
■ 1日1回以上 ■ 2～3日に1回くらい ■ 4～5日に1回以下

男性(n=1,552)



■ 1日1回以上 ■ 2～3日に1回くらい ■ 4～5日に1回以下

女性(n=4,165)



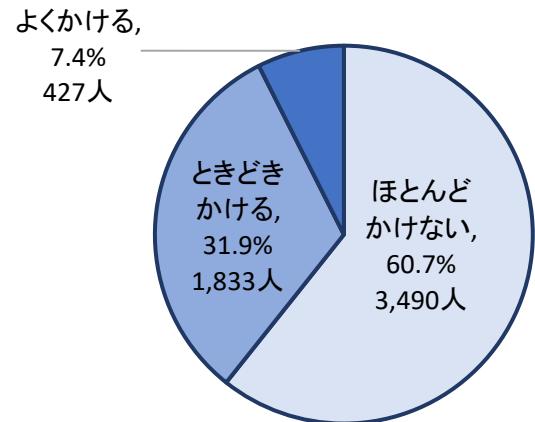
■ 1日1回以上 ■ 2～3日に1回くらい ■ 4～5日に1回以下

食行動について⑦

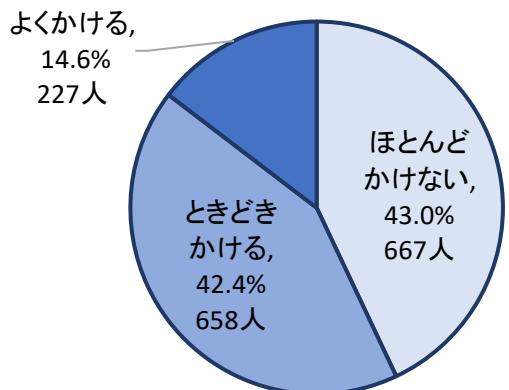
■味がついている料理にさらにしょうゆやソース、塩などをかける頻度

よくかける人は全体の7.4%
 ・性別：女性より男性の方が高い
 ・世代：高年より若年の方が高い

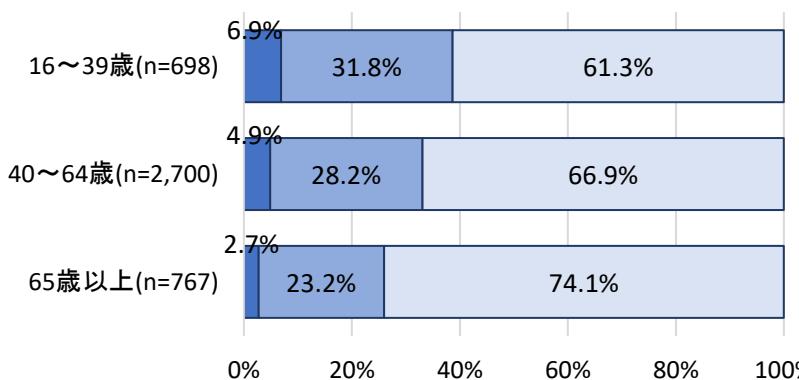
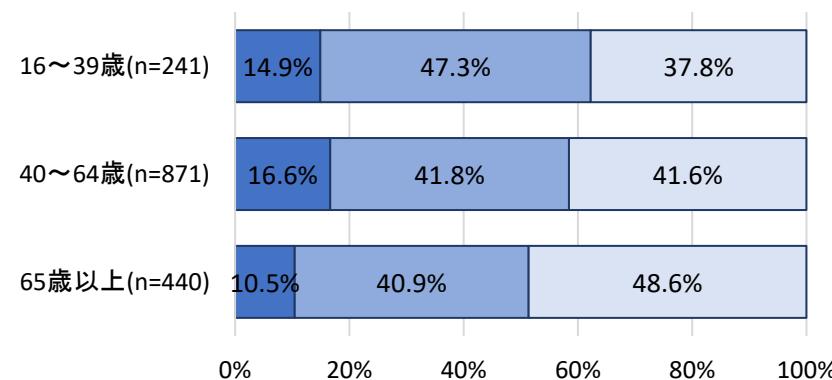
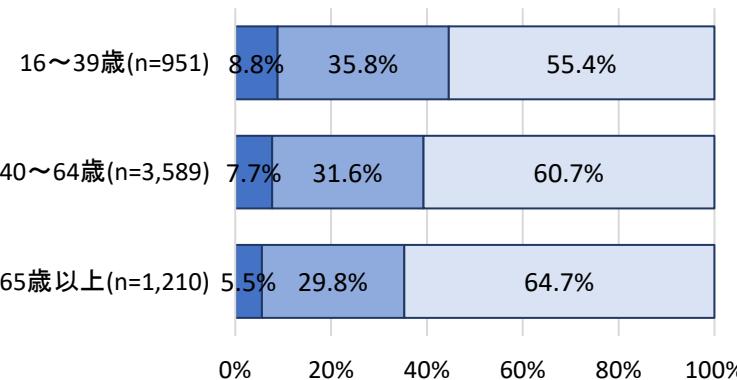
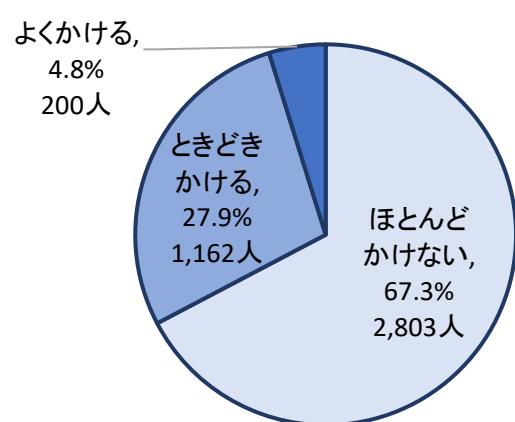
全体(n=5,750)



男性(n=1,552)



女性(n=4,165)



■よくかける ■ときどきかける ■ほとんどかけない

■よくかける ■ときどきかける ■ほとんどかけない

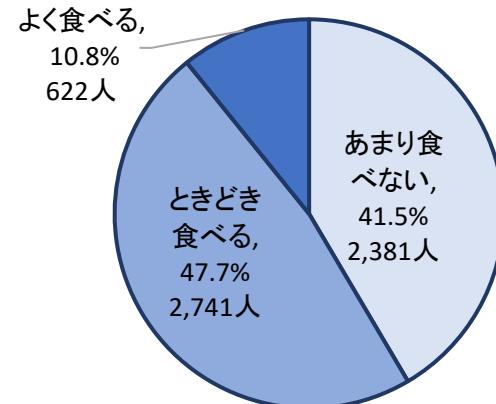
■よくかける ■ときどきかける ■ほとんどかけない

食行動について⑧

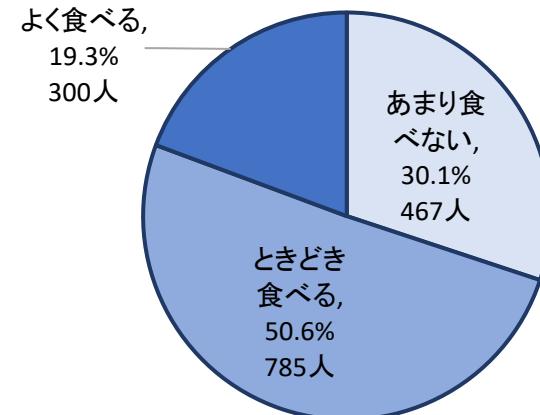
■濃い味付けのものを好んで食べるか

よく食べる人は全体の10.8%
・性別：女性より男性の方が高い
・世代：高年より若年の方が高い

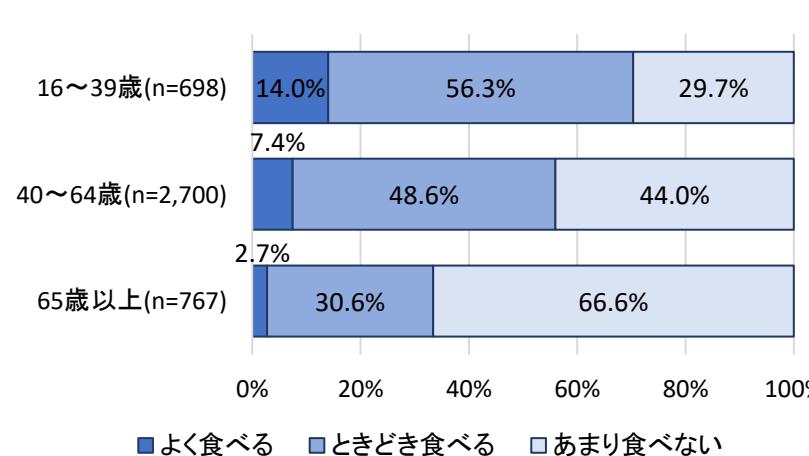
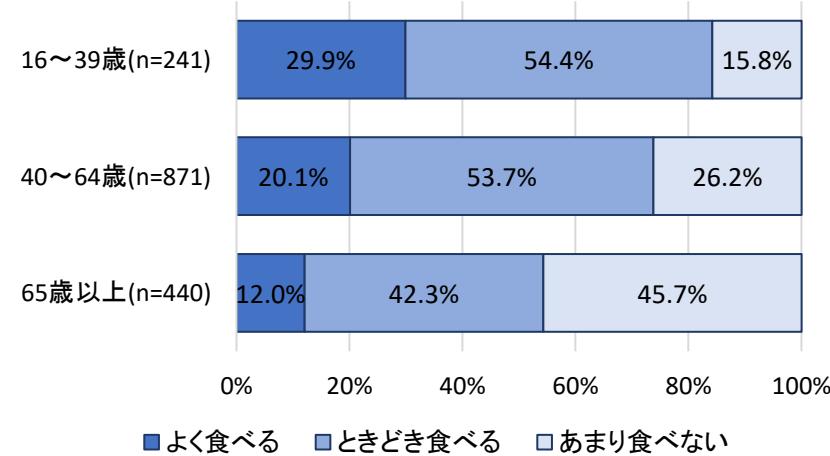
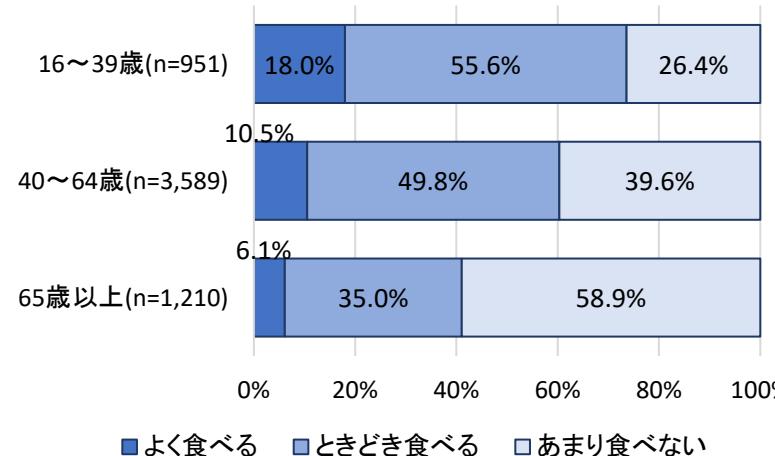
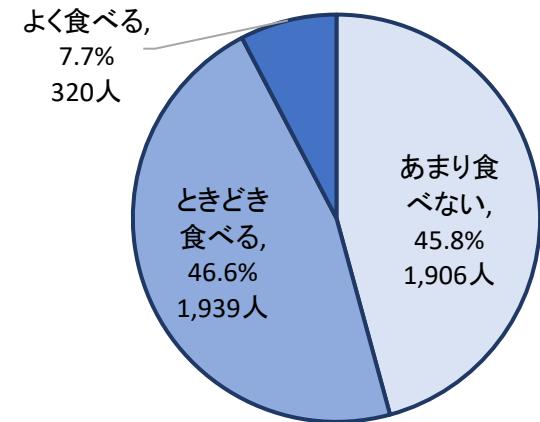
全体(n=5,750)



男性(n=1,552)



女性(n=4,165)

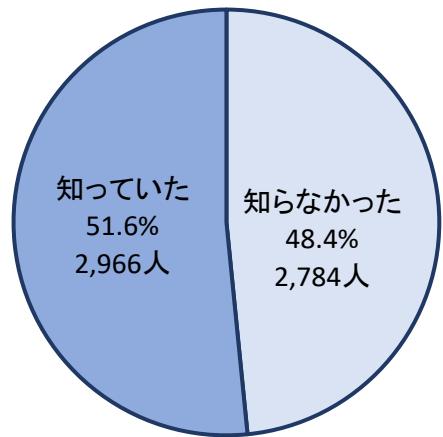


塩分に関する知識①

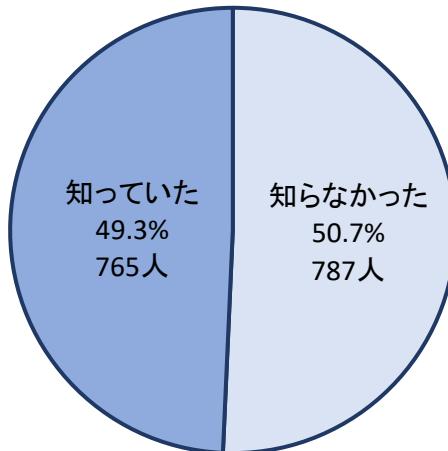
■日本人の食塩摂取量の目標は成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満ですが、長年、目標よりも2g以上多くとっている状況が続いています。このことを知っていましたか。

知っていた人は全体の51.6%
・性別：16～39歳は女性より男性、40歳以上は男性より女性が知っていた人が少し多い
・世代：若年より高年の方が知っていたが多い

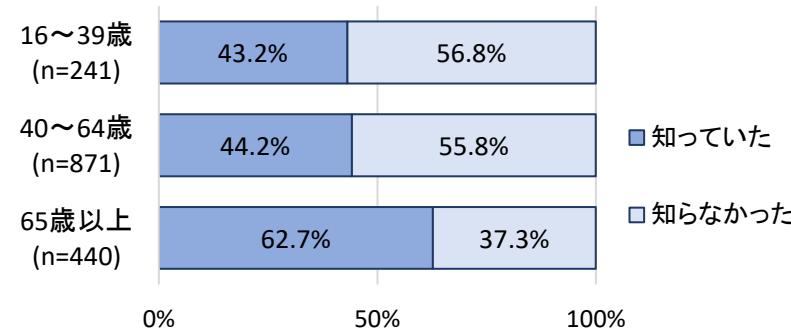
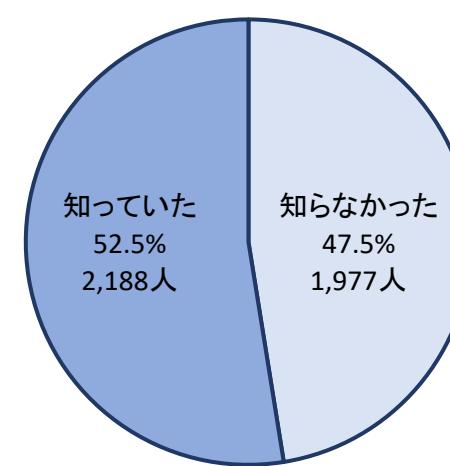
全体(n=5,750)



男性(n=1,552)



女性(n=4,165)

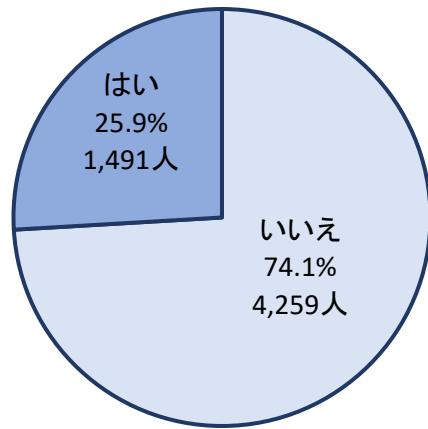


高血圧の有無

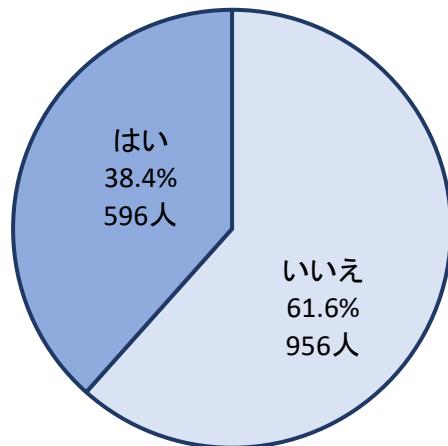
■あなたは健診や医療機関などで高血圧と言われたことがありますか。

- ・高血圧と言われたことがある人は全体の25.9%
- ・性別：女性より男性の方が多い
- ・世代：若年より高年の方が多い

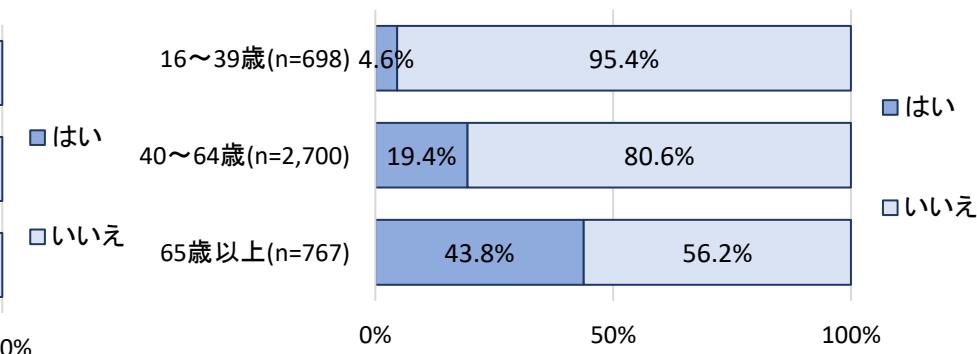
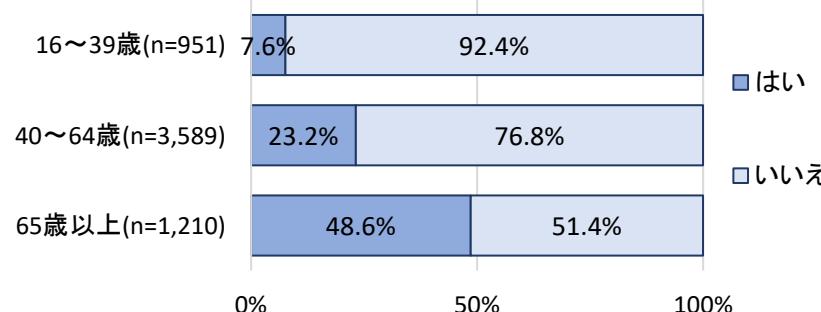
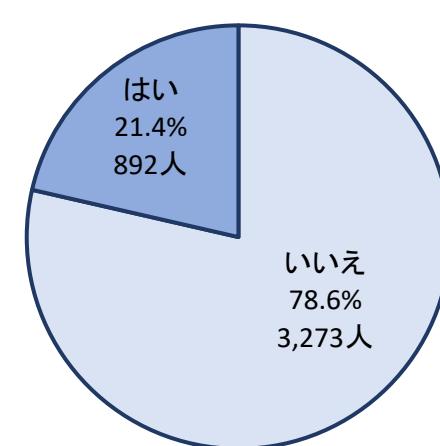
全体(n=5,750)



男性(n=1,552)



女性(n=4,165)

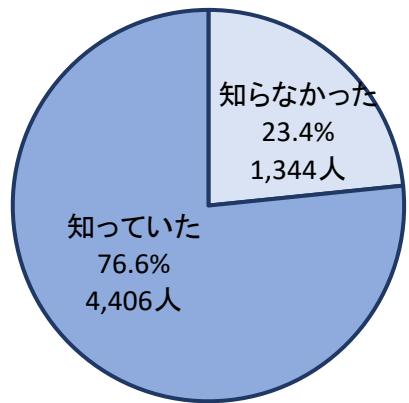


塩分に関する知識②

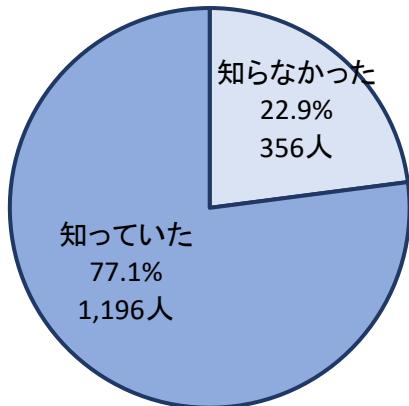
■日本人の高血圧の最大の原因は塩分のとりすぎであり、高血圧が続くと血管を傷つけ、心臓や脳の病気を引き起こしたり、認知症のリスクが上がることがわかっています。
このことを知っていましたか。

知っていた人が全体の76.6%
・性別：16～39歳は女性より男性、40歳以上は男性より女性が知っていた人が少し多い
・世代：若年より高年の方が知っていた人が多い

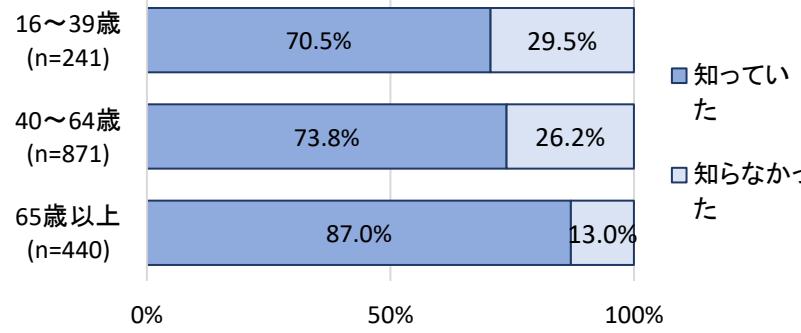
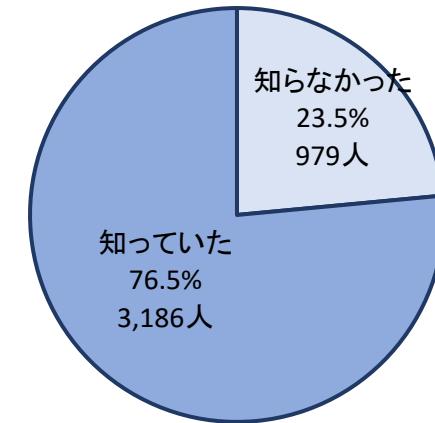
全体(n=5,750)



男性(n=1,552)



女性(n=4,165)



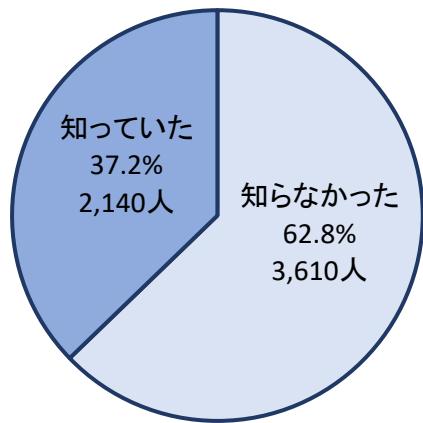
塩分に関する知識③

■味噌汁やスープを1日2回から1回に減らすと1g以上の減塩、うどんやラーメンなど麺類の汁を残すと2g以上の減塩ができます。このことを知っていましたか。

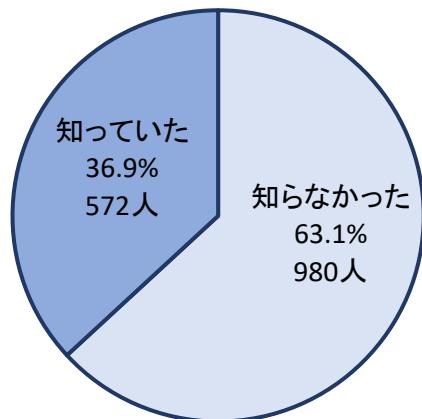
知っていた人が全体の37.2%

- ・性別: 16~39歳は女性より男性、40歳以上は女性より女性が知っていた人が少し多い
- ・年代: 若年より高年の方が知っていた人が多い

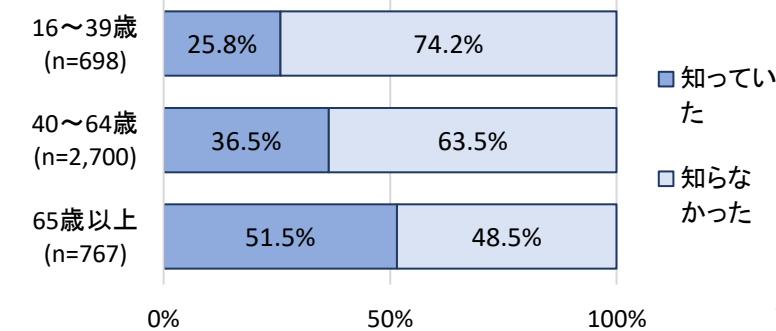
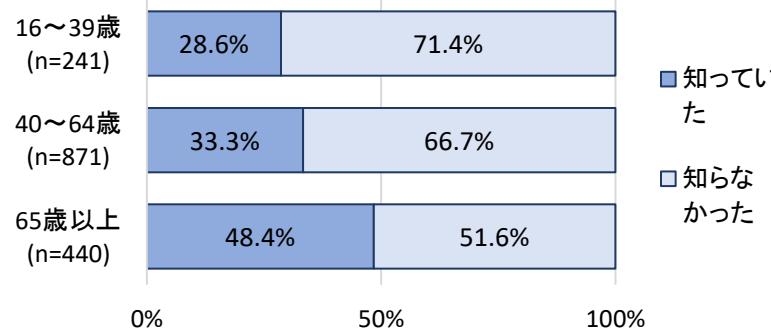
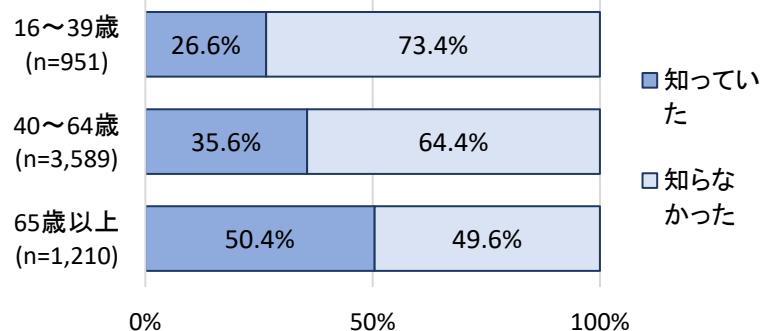
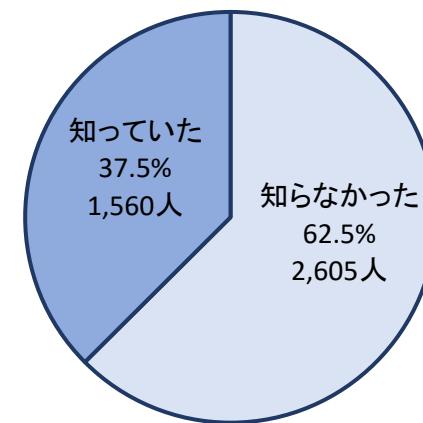
全体(n=5,750)



男性(n=1,552)



女性(n=4,165)



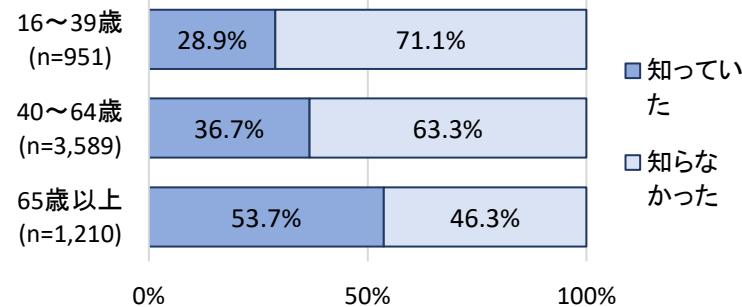
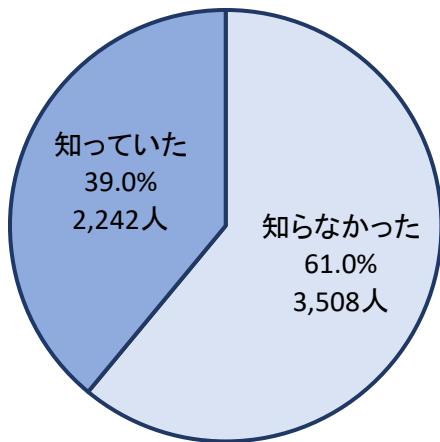
■ 知っていた
■ 知らなかつた

塩分に関する知識④

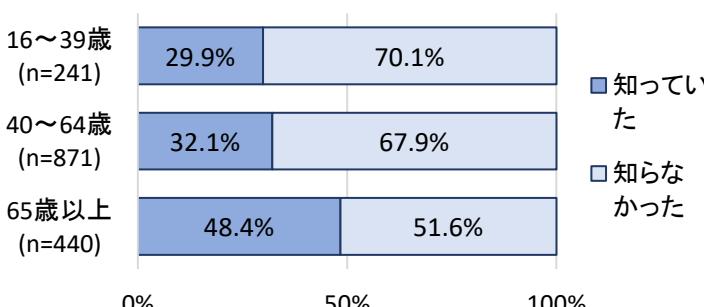
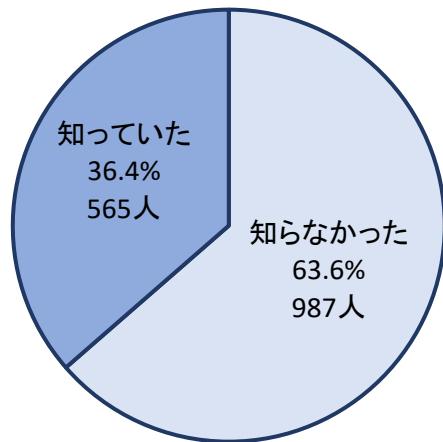
■梅干しや佃煮、漬物、練り製品、干物や塩魚などをよく食べると、塩分のとりすぎにつながります。例えば梅干し1個には食塩が2g程度含まれます。
このことを知っていましたか。

知っていた人が全体の39.0%
・性別：16～39歳は女性より男性、40歳以上は男性より女性が知っていた人が少し多い
・年代：若年より高年の方が知っていた人が多い

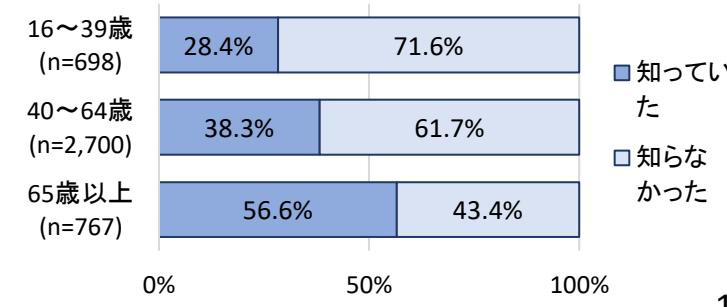
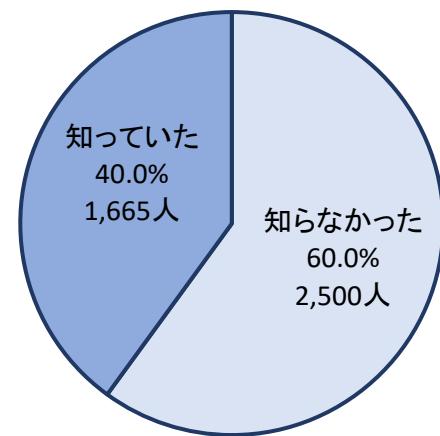
全体(n=5,750)



男性(n=1,552)



女性(n=4,165)



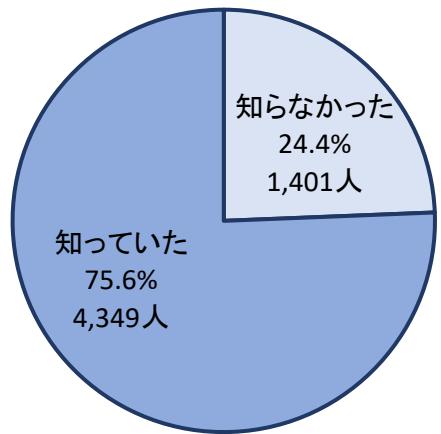
塩分に関する知識⑤

■酢の物、レモン味といった酸味、にんにくや大葉などの香味、だしをきかせるといったうま味を生かした料理は、塩分が少なくて食べやすくなります。
このことを知っていましたか。

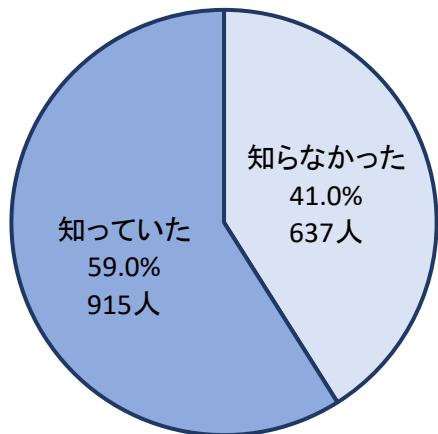
知っていた人は全体の75.6%

- ・性別：男性より女性の方が知っていた人が多い
- ・年代：若年より高年の方が知っていた人が多い

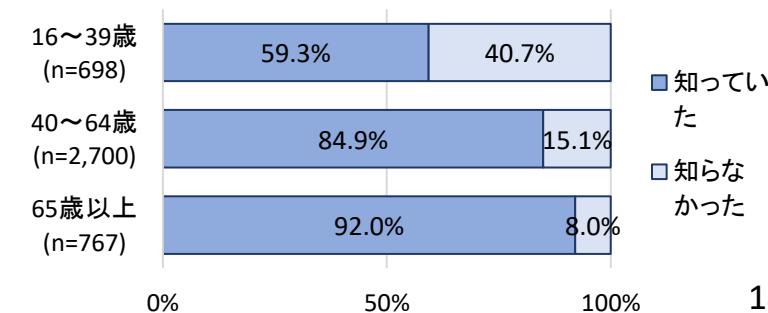
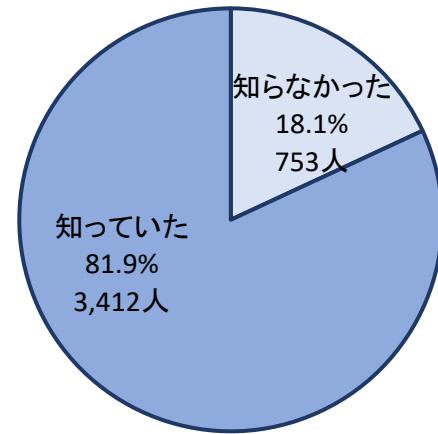
全体(n=5,750)



男性(n=1,552)

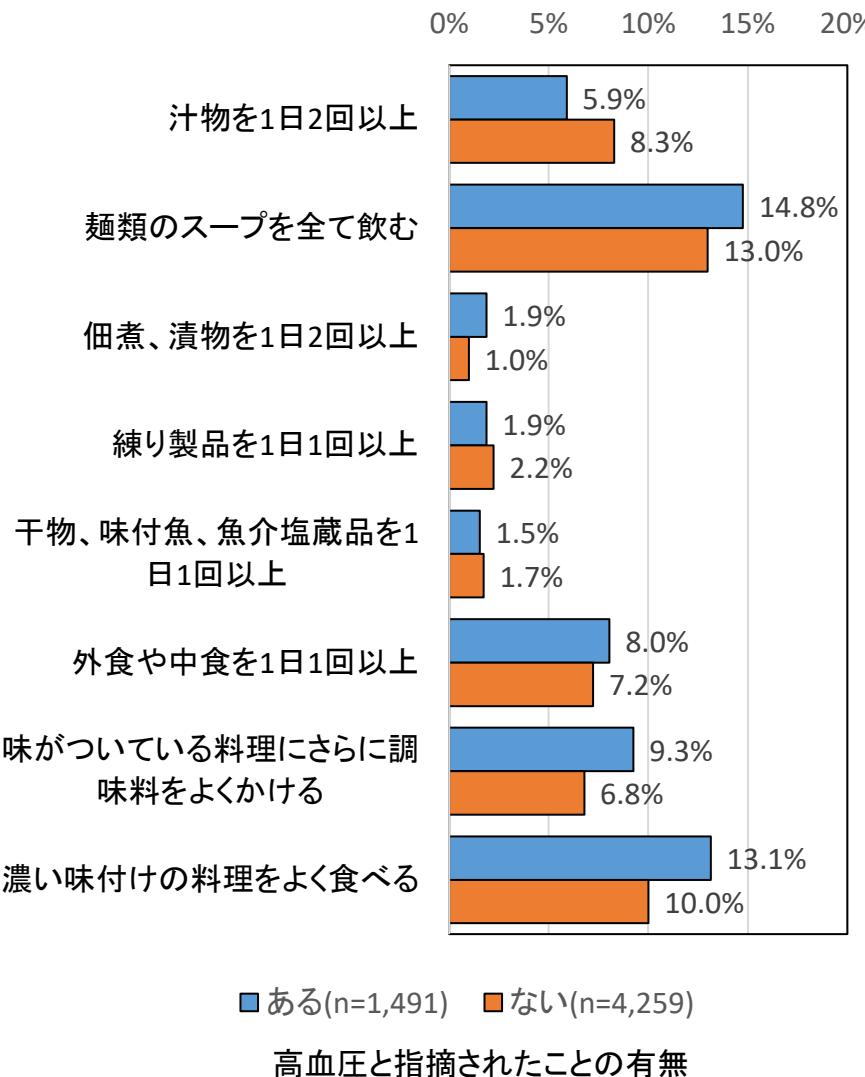


女性(n=4,165)

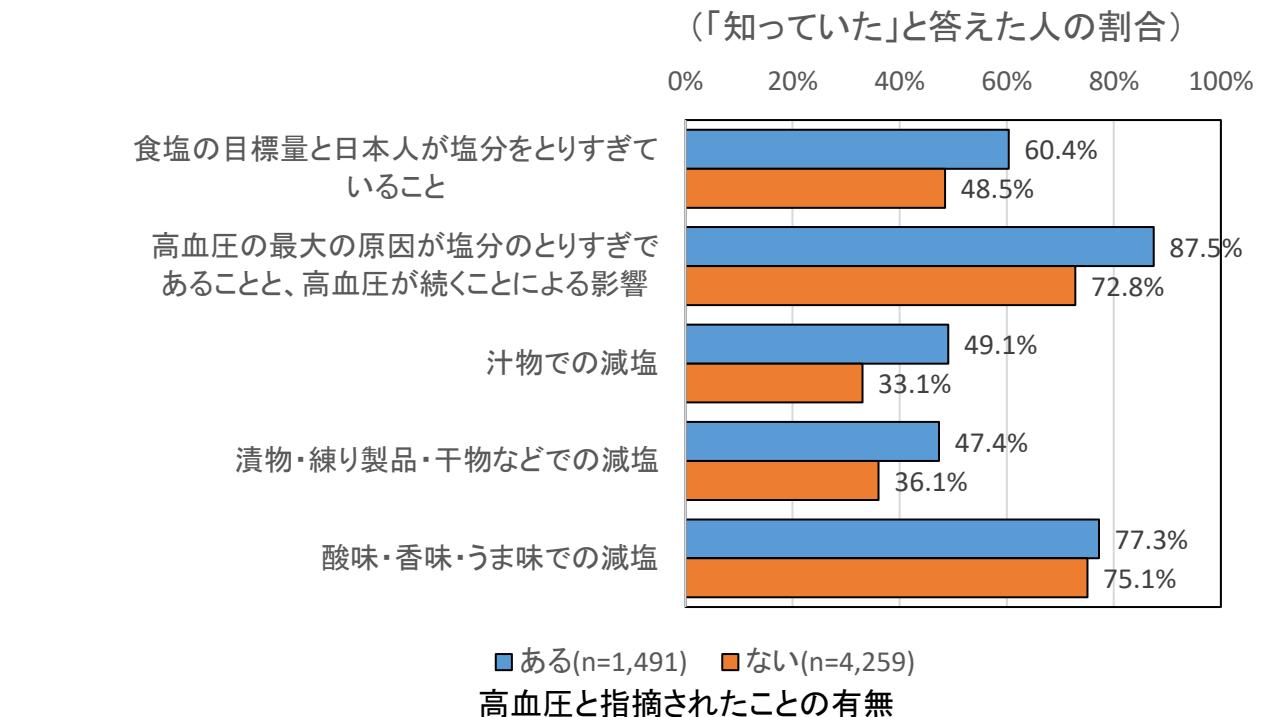


高血圧の有無 × 食行動や塩分に関する知識

■高血圧の有無 × 食行動



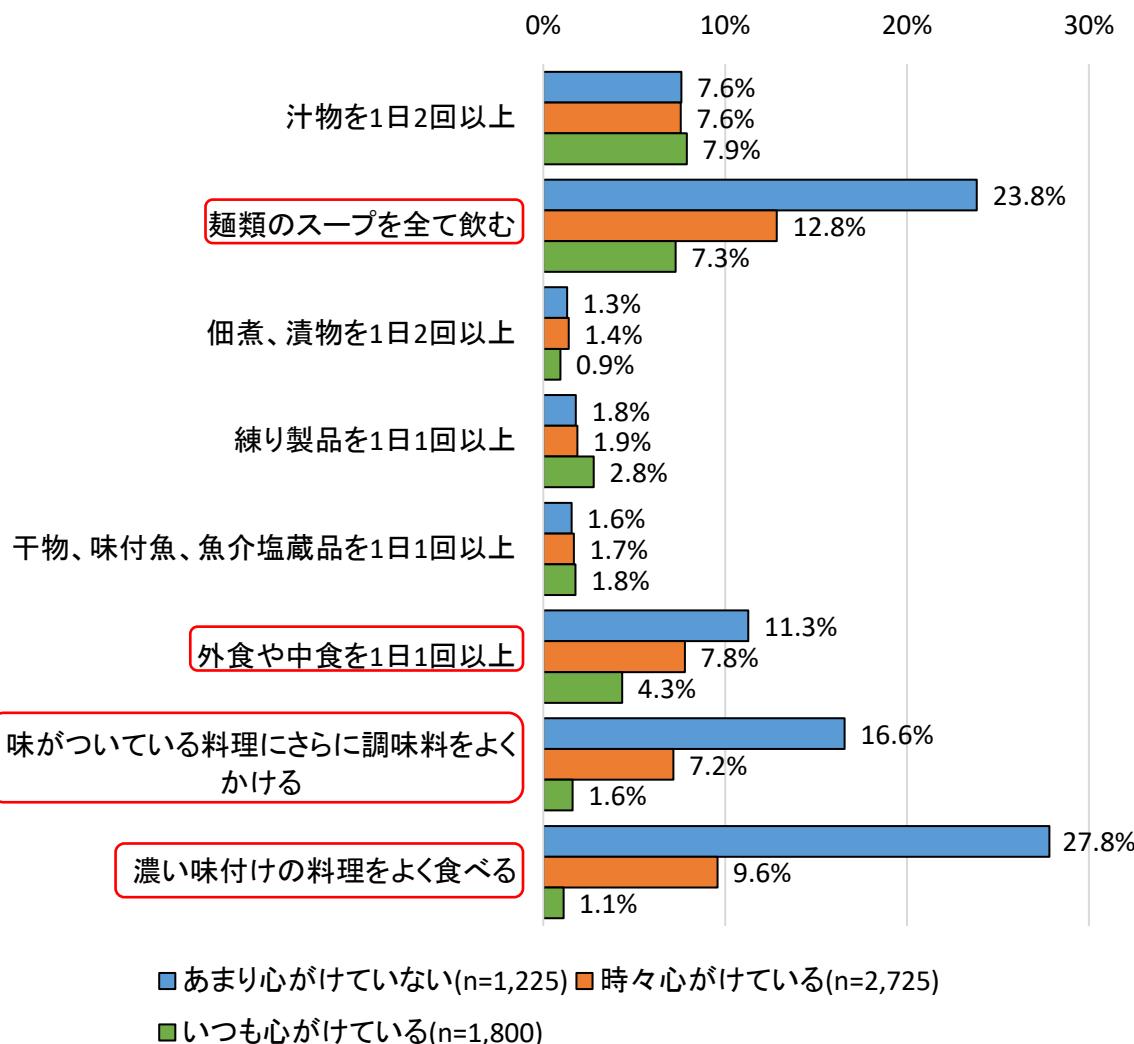
■高血圧の有無 × 塩分に関する知識



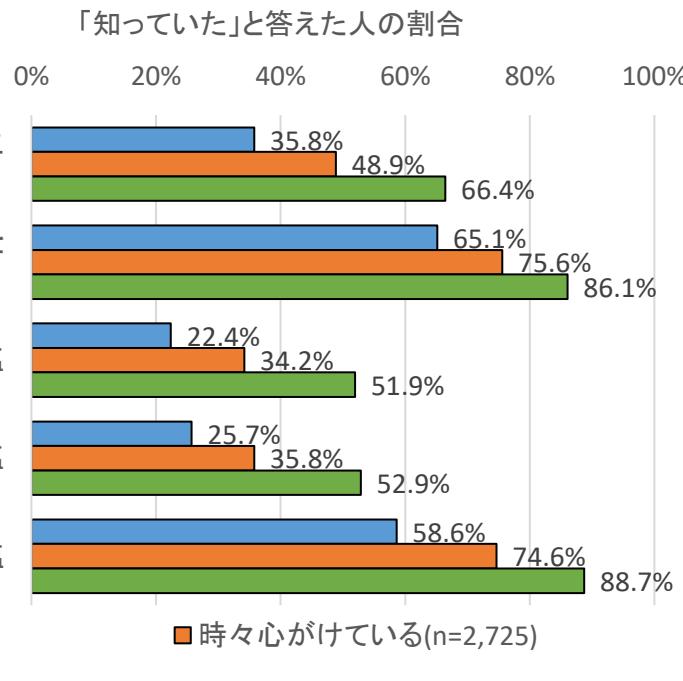
食行動との比較では、5%以上差があるものはなかった。
塩分等に関する知識との比較では、高血圧と指摘されている人の方がすべての項目で「知っていた」が多かった。

塩分を控えた食事の心がけ×食行動や塩分に関する知識

■ 塩分を控えた食事の心がけ×食行動



■ 塩分を控えた食事の心がけ×塩分に関する知識



食行動との比較では、「麺類のスープをすべて飲む」「外食や中食を1日1回以上」「味がついている料理にさらに調味料をよくかける」「濃い味付けの料理をよく食べる」について、塩分ひかえめの食事をあまり心がけていない人の方が多かった。

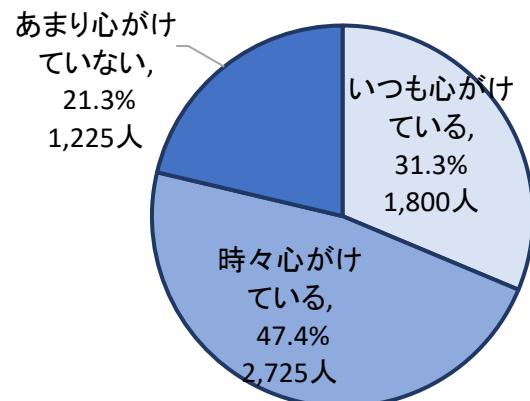
塩分等に関する知識との比較では、塩分ひかえめの食事を心がけている人の方がすべての項目で「知っていた」が多かった。

塩分を控えた食事の心がけの前後比較①

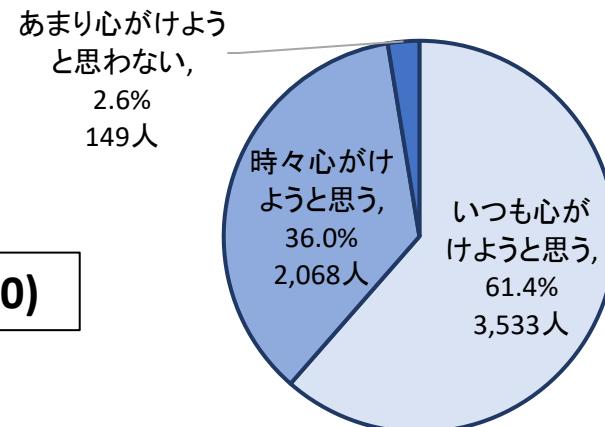
今回のアンケートでは、前述の塩分に関する食行動と知識についての設問に答えていただいた上で、最後に今後の塩分を控えた食事の心がけについての設問を設けた。

全ての年代で「あまり心がけていない」→「あまり心がけようと思わない」が減り、「いつも心がけている」→「いつも心がけようと思う」が増えた。

■あなたは塩分を控えた食事を心がけていますか。



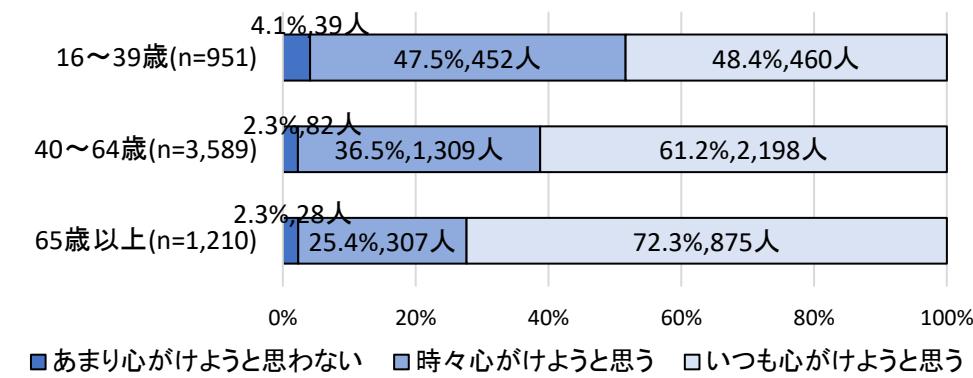
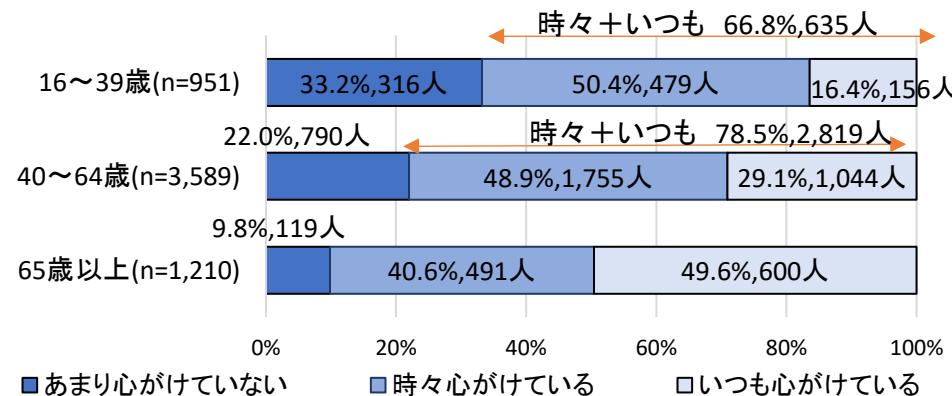
■今後、塩分を控えた食事を心がけようと思いますか。



全体(n=5,750)

参考: 豊中市健康づくり・食育推進計画数値目標

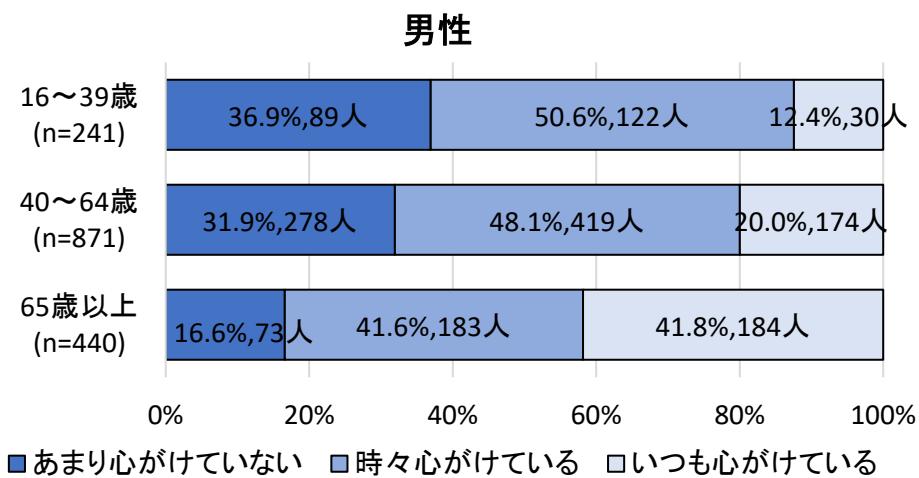
指標項目	令和4年度	目標値 (令和16年度)
塩分を控えた食事を心がけている人 (時々+いつも)の増加	16～39歳 55.0%	61%以上
	40～64歳 71.3%	75%以上



塩分を控えた食事の心がけの前後比較②

男女ともすべての年代において、「あまり心がけていない」→「あまり心がけようと思わない」が減り、「いつも心がけている」→「いつも心がけようと思う」が増えた。

■あなたは塩分を控えた食事を心がけていますか。



■今後、塩分を控えた食事を心がけようと思いますか。

