

③ 消費者啓発資料の発行

資料名	発行部数
2019年版「くらしの豆知識」	500部
パンフレット「高齢者のみなさんへ 悪質商法があなたを狙っています！」	500部
パンフレット「若者のための消費生活安全安心ガイド」	1,100部
パンフレット「いざというときはクーリング・オフを活用しましょう」	1,100部
パンフレット「ぼくたち、わたしたちのくらしを考えよう」	300部

④ 消費者団体の育成指導

消費生活向上推進調査研究委託

生活を見直す意識調査

【調査期間】

平成30年6月1日～10月31日

【調査対象】

松山市民500人

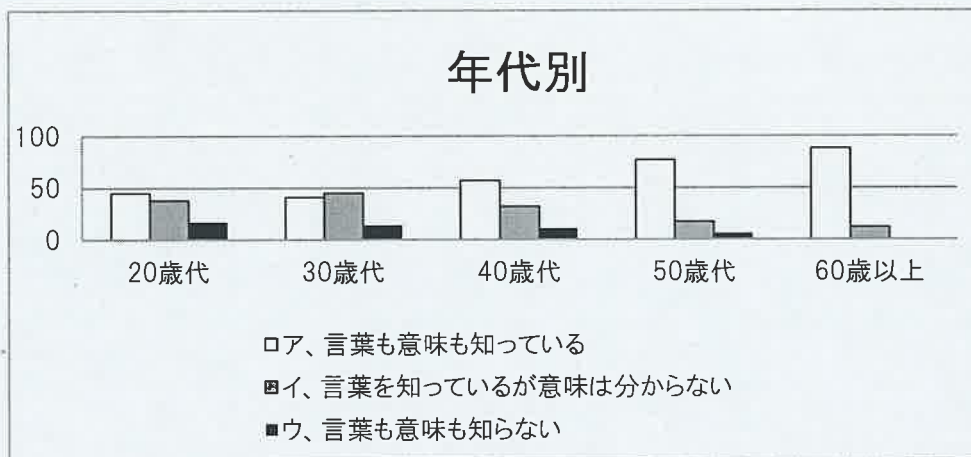
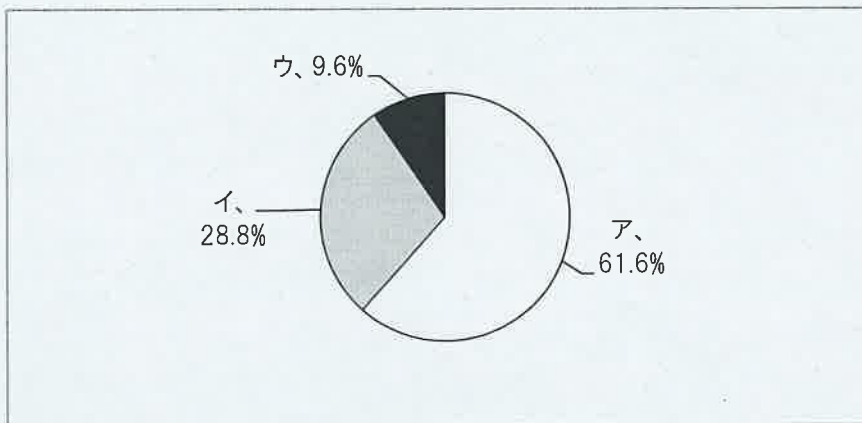
【委託先】

松山消費者四つ葉グループ

□「健康寿命」と「食生活」に関する意識調査

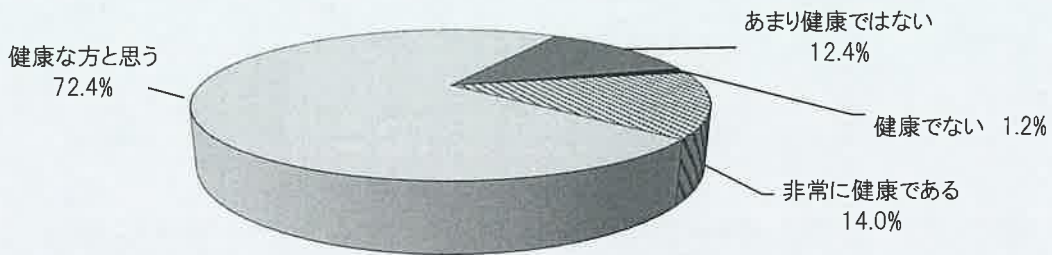
1	「健康寿命」という言葉を知っていますか。
---	----------------------

項目/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
ア、言葉も意味も知っている	45	41	57	77	88	308	61.6%
イ、言葉を知っているが意味は分からない	38	45	32	17	12	144	28.8%
ウ、言葉も意味も知らない	17	14	11	6	0	48	9.6%
合計	100	100	100	100	100	500	100.0%



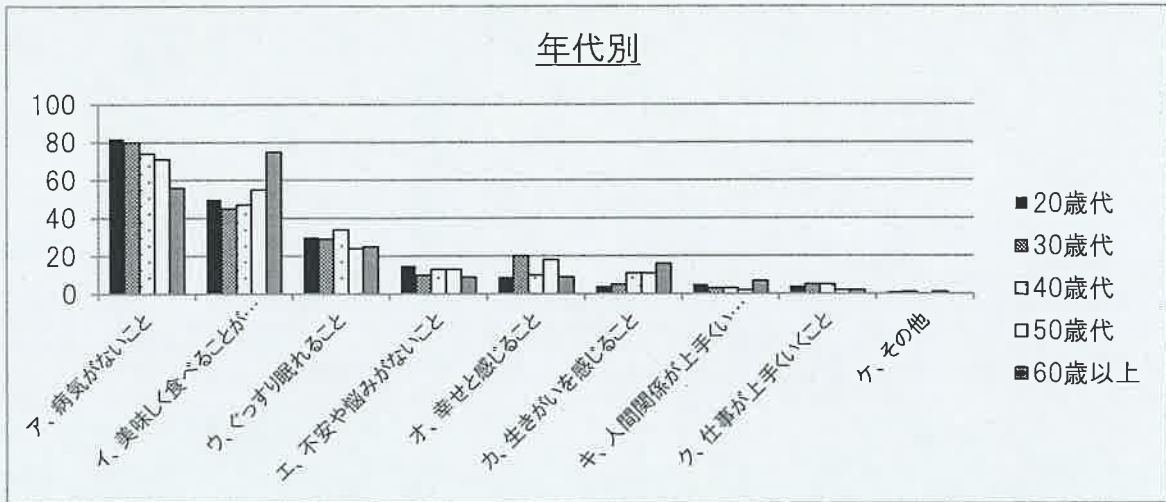
2	あなたは、今、健康だと思いますか。
---	-------------------

項目/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
ア、非常に健康である	28	15	13	8	6	70	14.0%
イ、健康な方と思う	57	74	77	74	80	362	72.4%
ウ、あまり健康ではない	14	11	8	17	12	62	12.4%
エ、健康でない	1	0	2	1	2	6	1.2%
合計	100	100	100	100	100	500	100.0%



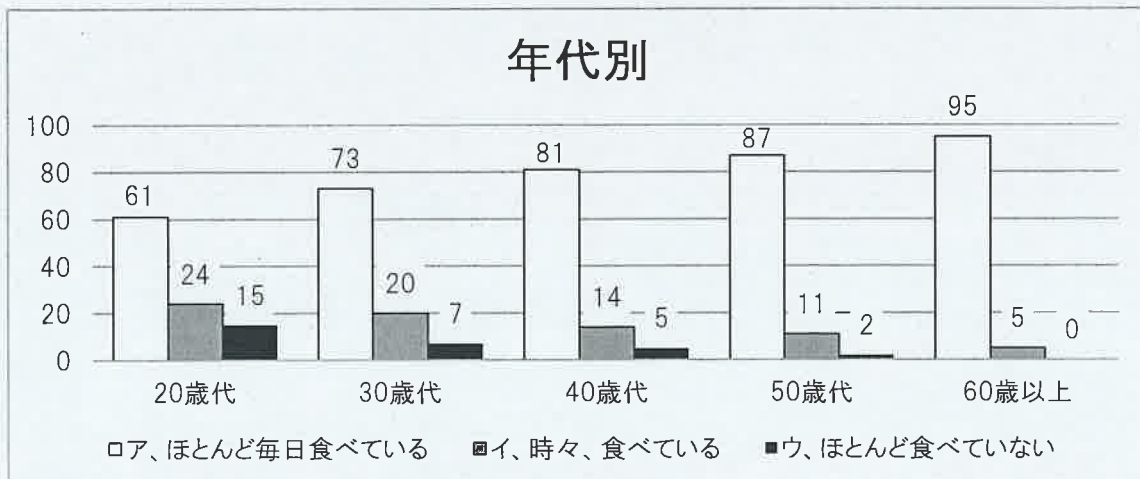
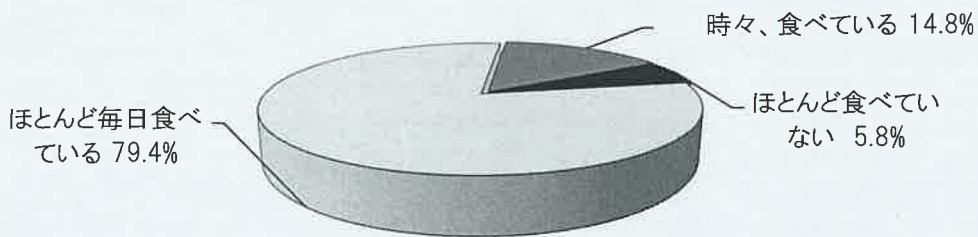
3	健康であるかどうか判断するのに重視したことは、どのようなことですか。(複数回答可)
---	-------------------------------------------

項目/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
ア、病気がないこと	82	80	74	71	56	363	36.6%
イ、美味しく食べることができること	50	45	47	55	75	272	27.4%
ウ、ぐっすり眠れること	30	29	34	24	25	142	14.3%
エ、不安や悩みがないこと	15	10	13	13	9	60	6.1%
オ、幸せと感ずること	9	20	10	18	9	66	6.7%
カ、生きがいを感じる事	4	5	11	11	16	47	4.7%
キ、人間関係が上手くいくこと	5	3	3	2	7	20	2.0%
ク、仕事が上手くいくこと	4	5	5	2	2	18	1.8%
ケ、その他	1	1	0	1	0	3	0.3%



4-1 あなたは、朝食を食べていますか。

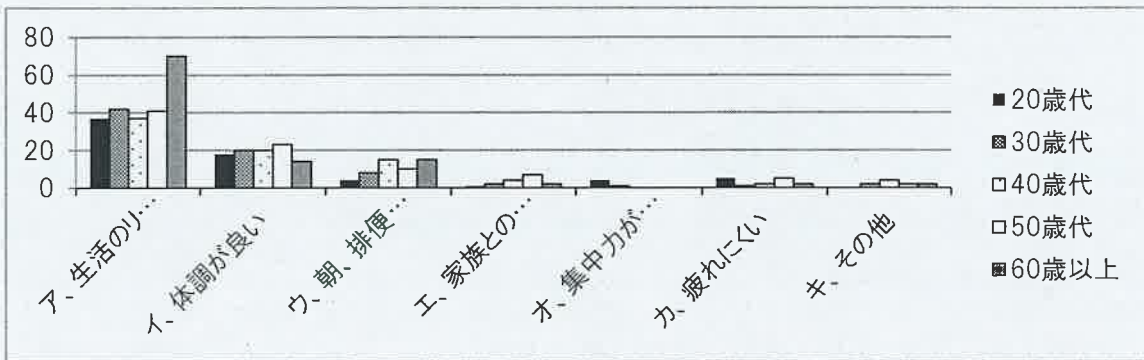
項目/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
ア、ほとんど毎日食べている	61	73	81	87	95	397	79.4%
イ、時々、食べている	24	20	14	11	5	74	14.8%
ウ、ほとんど食べていない	15	7	5	2	0	29	5.8%
合計	100	100	100	100	100	500	100.0%



4-2 朝食を食べるとよいことがありますか。

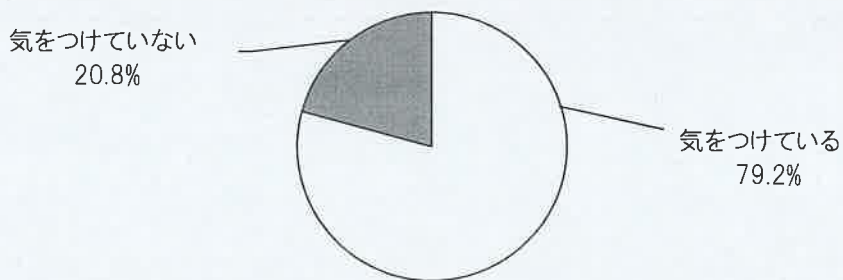
項目/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
ア、生活のリズムが取れる	37	42	37	41	70	227	46.4%
イ、体調が良い	18	20	20	23	14	95	19.4%
ウ、朝、排便がある	4	8	15	10	15	52	10.6%
エ、家族とのコミュニケーションがとれる	1	2	4	7	2	16	3.3%
オ、集中力が高まる	4	1	0	0	0	5	1.0%
カ、疲れにくい	5	1	2	5	2	15	3.1%
キ、その他	0	2	4	2	2	10	2.0%
ク、回答なし	34	0	18	12	5	69	14.1%

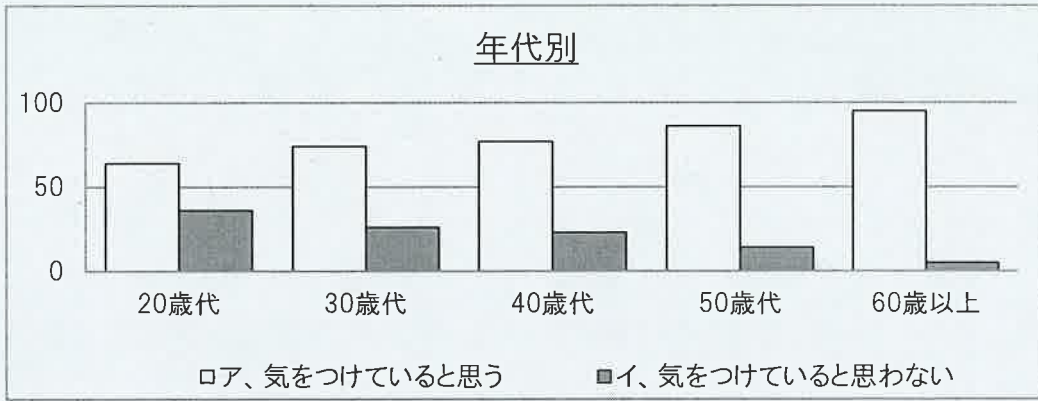
その他(生命維持のため。おなかが空くから食べてしまう。)



5 健康のために食生活に気をつけていますか。

項目/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
ア、気をつけていると思う	64	74	77	86	95	396	79.2%
イ、気をつけていると思わない	36	26	23	14	5	104	20.8%
合計	100	100	100	100	100	500	100.0%





6 食生活で具体的に気をつけていることは何ですか。(複数回答可)

項目/年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	計	
ア、3食規則正しく食べている	36	51	52	51	69	259	27.3%
イ、間食や夜食はとらない	15	16	19	12	7	69	7.3%
ウ、腹8分目を心がけている	16	17	14	16	13	76	8.0%
エ、よくかんで食べる	17	15	10	11	13	66	7.0%
オ、サプリメント等で栄養補給	15	9	12	10	8	54	5.7%
カ、外食をしすぎないように	16	18	12	9	4	59	6.2%
キ、栄養のバランスよく食品をとる	33	34	35	51	53	206	21.7%
ク、塩分を控える	8	11	16	21	21	77	8.1%
ケ、油分をとり過ぎないように	21	18	13	12	9	73	7.7%
コ、その他	4	0	3	1	1	9	0.9%

その他

食べる順番は野菜から。(20歳代)

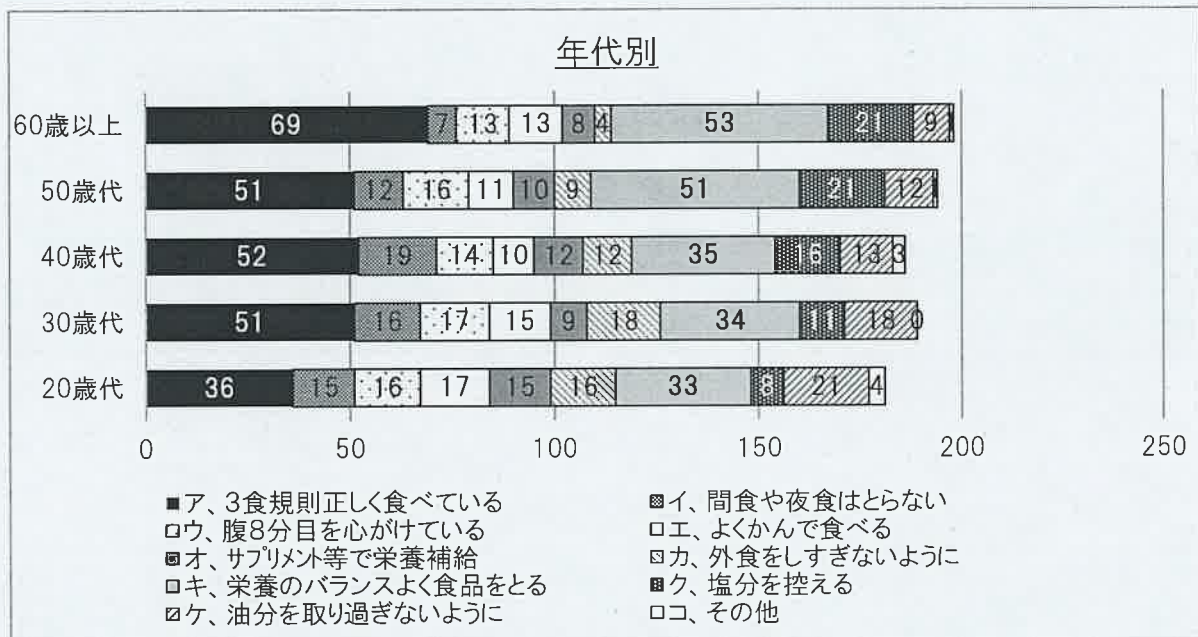
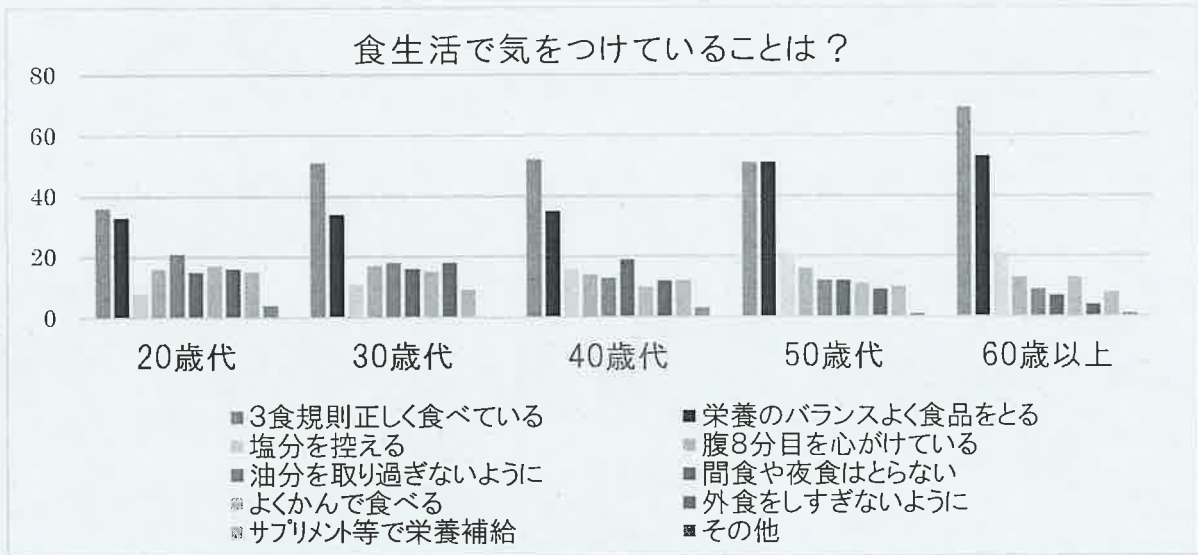
休肝日を設けている。(30歳代)

野菜を食べるようにしてる。(40歳代)

自分の生活のペースで食べる。外食したらデトックスする。

できるだけ、無農薬、無添加のものを食べる。(50歳代)

昼間からビールを飲まない。(60歳以上)



【まとめ】

現在、日本人の平均寿命は男性で 80.98 年、女性 87.14 年と世界一です。しかし、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間を示す「健康寿命」は、男性で 72.14 年、女性 74.79 年で、「平均寿命」と大きく差があります。そこで、その差をなくし、「健康寿命」を伸ばすためには、どのようにすればよいか、又、健康に関係の深い「食生活」について、松山市民 20 歳代、30 歳代、40 歳代、50 歳代、60 歳以上各 100 人、合計 500 人を対象に意識調査を行いました。

問1.「健康寿命という言葉を知っていますか」と尋ねると、言葉も意味も知っていると感じた人が、全体の 61.6%で過半数を超えています。年代別では、20、30 歳代が言葉も意味も知っていると感じた人が半数以下だったことに反し、60 歳以上は、88.0%の人が知っていると感じ、年齢が上がるほど周知されていることがわかりました。

問2.「あなたは、今、健康だと思いますか」と尋ねると、全体で 86.4%の人が非常に健康、健康な方だと思うと感じ、どの年代も 80%以上の人非常に健康、健康な方だと思うと感じています。

問3.「健康であるかどうか判断するのに重視したことはどのようなことですか」と尋ねると、全体で、病気がないこと 36.6%、おいしく食べることができること 27.4%、ぐっすり眠れること 14.3%、幸せと感ずること 6.7%、不安や悩みがないこと 6.1%、生きがいを感じることに 4.7%、人間関係が上手くいくこと 2.0%、仕事が上手くいくこと 1.8%と回答がありました。健康とは病気がないこと以外に多くのことが健康の判断になっていることがわかりました。また、食生活(おいしく食べる)を重要視している人が多く、年代別でも高い比率にある傾向となっています。

問4.「朝食を食べていますか」と尋ねると、ほとんど毎日食べていると感じた人は全体で 79.4%で、年代が上がるごとに多くの方が朝食を食べていることがわかりました。特に、60 歳以上の人は、毎日食べる 95.0%で、食べないと感じた人はいませんでした。20 歳代は、毎日食べる人は 61.0%で、時々食べる、ほとんど食べないと感じた人は 39.0%でした。

問5. 毎日食べると感じた人に「朝食を毎日食べるとよいことがありますか」と尋ねると、生活のリズムがとれる 46.4%、体調がよい 19.4%、朝排便がある 10.6%、家族とのコミュニケーションがとれる 3.3%、疲れにくい 3.1%、という回答があり、年代別でも同じような傾向でした。

問6.「健康のために食生活に気をつけていますか」と尋ねると、全体で 79.2%の人が気をつけていると感じ、食生活を重要視していることがわかりました。年代別では、年代が上がるほど、食生活に気をつけている傾向にあります。

問7.「食生活で具体的に気をつけていることは何ですか」と尋ねると、全体で、3食規則正しく食べている 27.3%、栄養のバランスを考えていろいろな食品をとる 21.7%、塩分を控える 8.1%、腹八分目を心がける 8.0%、油分をとりすぎないようにしている 7.7%、間食や夜食はとらない 7.3%、よくかんで食べる 7.0%、外食をしすぎない 6.2%、サプリメント等で栄養補給している 5.7%という回答でした。年代別にみると、規則正しく食べると、栄養のバランスよく食べるという回答がどの年代も多い結果となりましたが、20 歳代、30 歳代、40 歳代では、次に油分をとりすぎない、間食や夜食をとらないという回答が多く、60 歳以上の人は、よくかんで食べることに気をつけているという回答が多くありました。

問8.「健康寿命」と「食生活」について、ご意見を伺うと、たくさんの回答をいただきました。

健康についてどの年代も関心の高いことがわかりました。近年、健康について様々な分野で情報発信されています。また、高齢化が進み、老後に不安を感じている人はすべての年代に多くいます。そこで、「健康寿命」を伸ばすためには、継続して生活習慣病の予防と適度な運動、そして、「食生活」に気をつけることが大切だと思います。多くの方が、それらの重要性を認知されているが、さらに具体的な方法を考え、日々、実践することが大切だと思います。