

令和3年度 e-モニターアンケートの結果より

e-モニターとは、三重県が、各種の行政課題について、あらかじめ登録した県民の方を対象に行う、電子アンケートシステムです。

県民の皆さんの意識傾向を把握し、課題ごとに事業のあり方などを考える際の視点として活用します。

【アンケート概要】

	実施期間	対象者数	回答数	回答率
R2	11/27-12/10	952人	575人	60.4%
R3	11/24-12/10	1,181人	784人	66.4%

【属性】

年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
R2	2人	27人	114人	150人	127人	104人	51人
R3	2人	44人	109人	196人	211人	166人	56人

【地域】

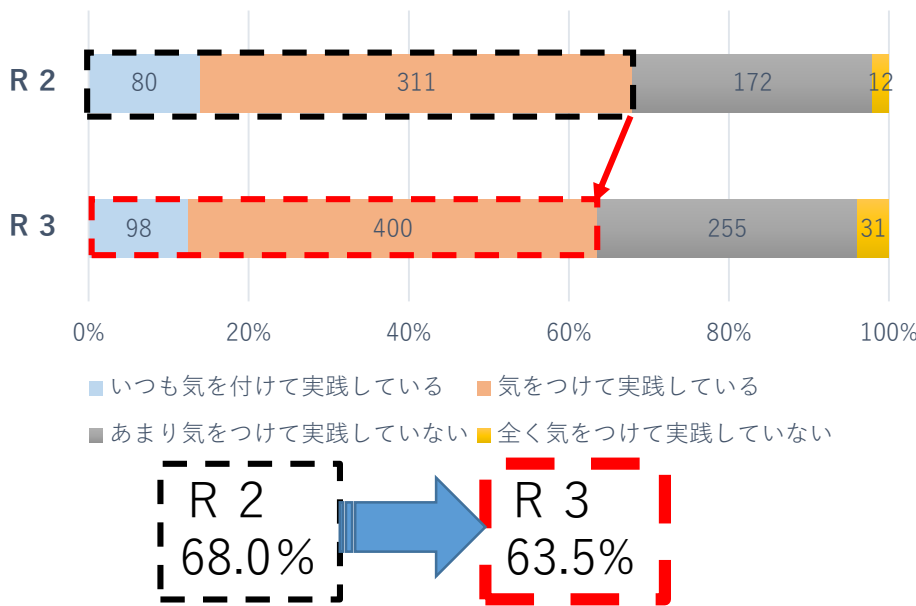
地域	北勢	中南勢	伊勢志摩	伊賀	東紀州
R2	275人	168人	70人	52人	10人
R3	382人	226人	98人	61人	17人

○アンケート結果

(Q 健康を意識した食生活の実践について)

生活習慣病の予防や改善のために、あなたはふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。あてはまるものを1つ選んでください。

健康を意識した食生活の実践

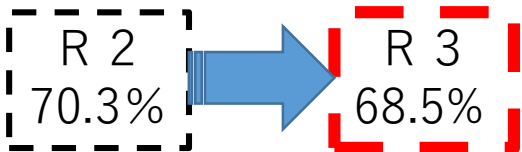
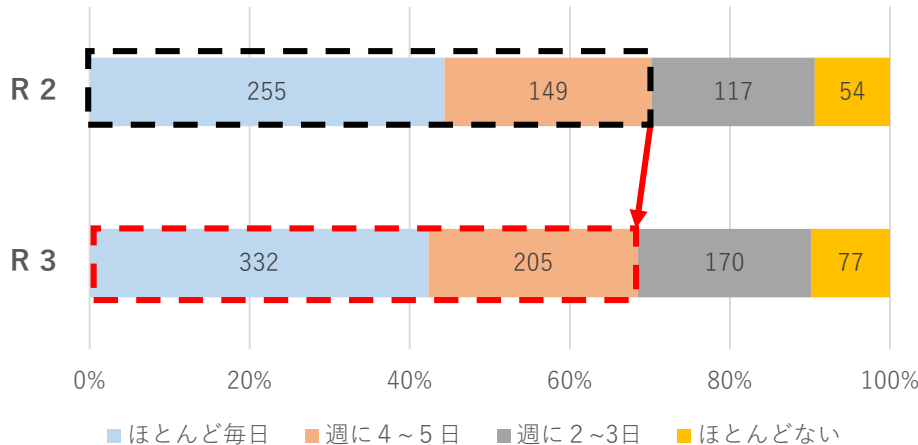


令和2年度のe-モニターアンケートで「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」と回答された方は68.0%であり、健康を意識した食生活を実践している人の割合が減少しました。

(Q バランスよく食べることについて)

主食（ごはん、パン、麺類などの料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理）の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。あてはまるものを1つ選んでください。

バランスよく食べることについて



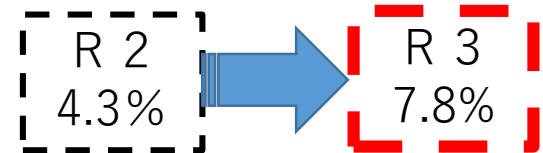
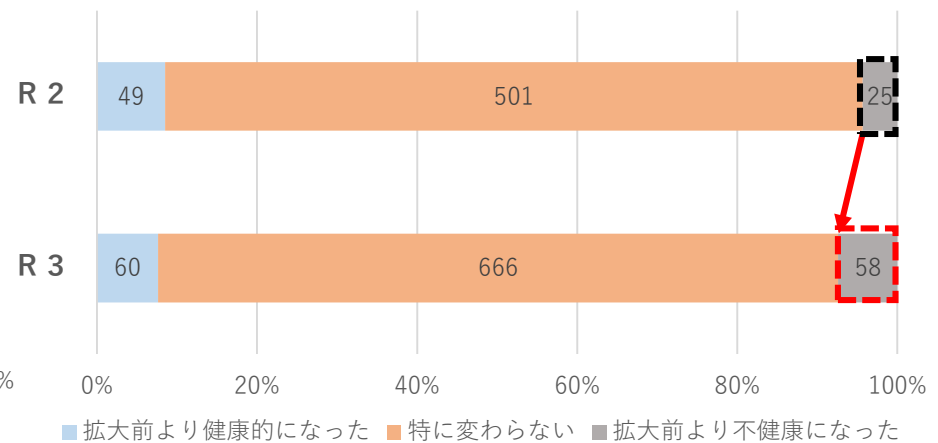
週の半分以上の日でバランスよく食事できているのは537人（68.5%）と全体の約7割を占めていました。

令和2年度のe-モニターアンケートでは70.3%であり、バランスよく食べる人の割合がわずかに減少しました。

(Q 新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化・影響について 1)

新型コロナウイルス感染症の拡大前後で、あなたのふだんの食生活に変化や影響がありましたか。あてはまるものを1つ選んでください。

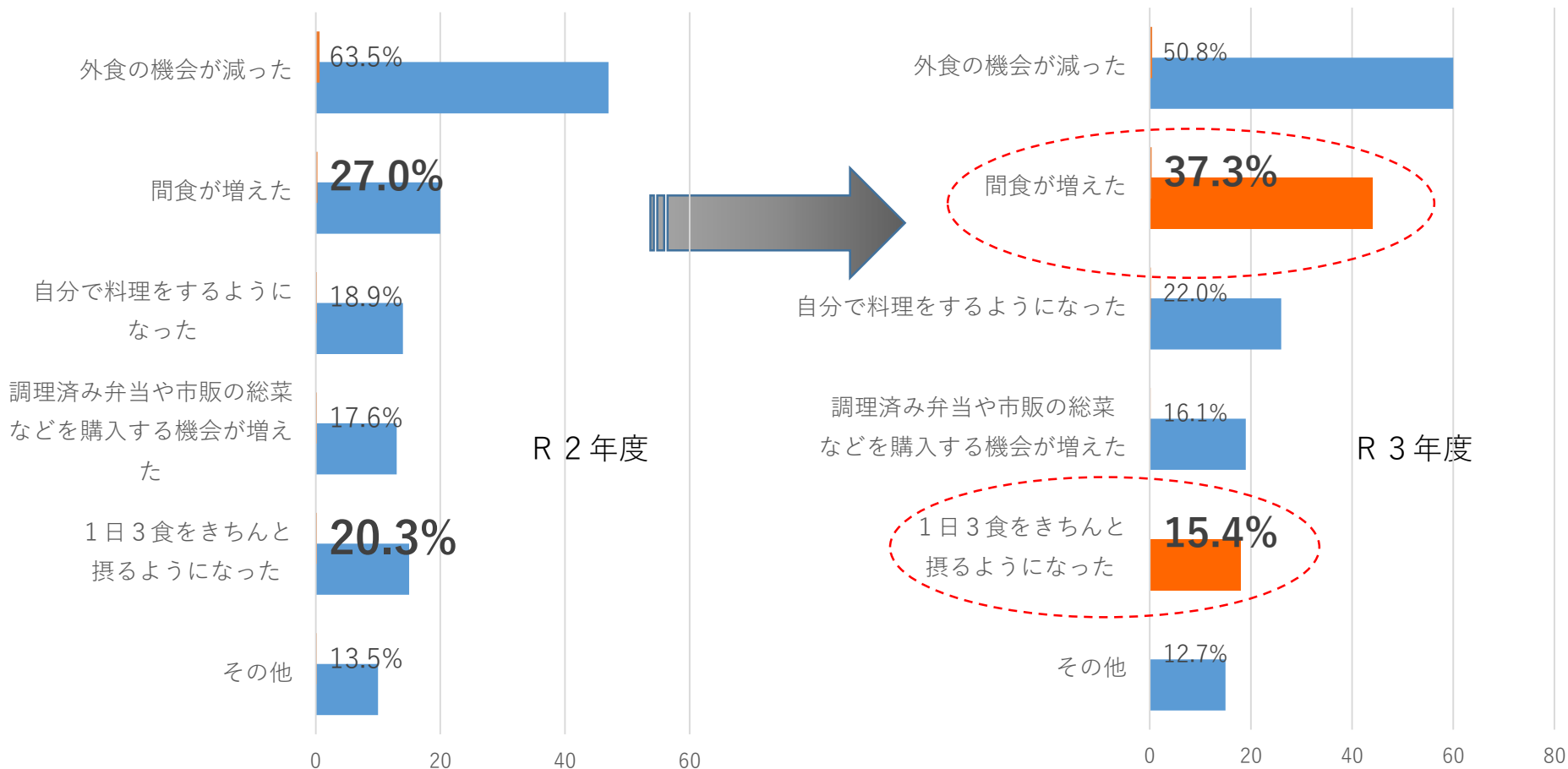
新型コロナウイルス感染症拡大による食生活の変化・影響について



「拡大前よりも健康的になった」60人（7.7%）と「拡大前よりも不健康になった」の58人（7.4%）でほぼ同数でした。令和2年度のe-モニターアンケートでは、「拡大前よりも不健康になった」が4.3%であり、拡大前より不健康になった人が増加しています。

(Q 新型コロナウイルス感染症の拡大による食生活の変化・影響について 2)

「拡大前よりも健康的になった」または「拡大前よりも不健康になったを選んだ方にお聞きします。食生活で変化のあった具体的な事柄は何ですか。あてはまるもの全て選んでください。



令和2年度のe-モニターアンケートと比較すると、「間食が増えた」が27%から約10%増加しています。また、「1日3食をきちんと摂るようになった」が20.3%から5%減少しており、食生活が悪化傾向にある可能性があります。

まとめ

【課題】

糖尿病所見なし（正常域）の人の割合が、年々減少。

新型コロナウイルス感染症感染拡大による新しい生活様式により、食習慣の悪化や運動習慣の減少等が影響し、さらに所見なし（正常域）の人の割合が減少する可能性。

【必要な取組】

食事と運動等多角的に個人に応じた効果的な指導を行う。

有所見者への保健指導の実施率を高める。

受診勧奨により、着実に医療へつなげる。

今実施している取組やこれから実施しようとしている取組の情報を共有し、より効果的な取組になるよう検討を深めていきたい。