

令和4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%
R4	11/22-12/9	1,385人	864人	62.4%

【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
R4	5人	47人	107人	204人	228人	207人	66人

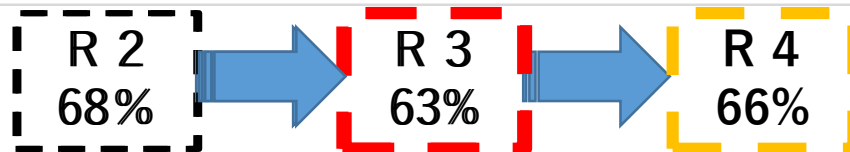
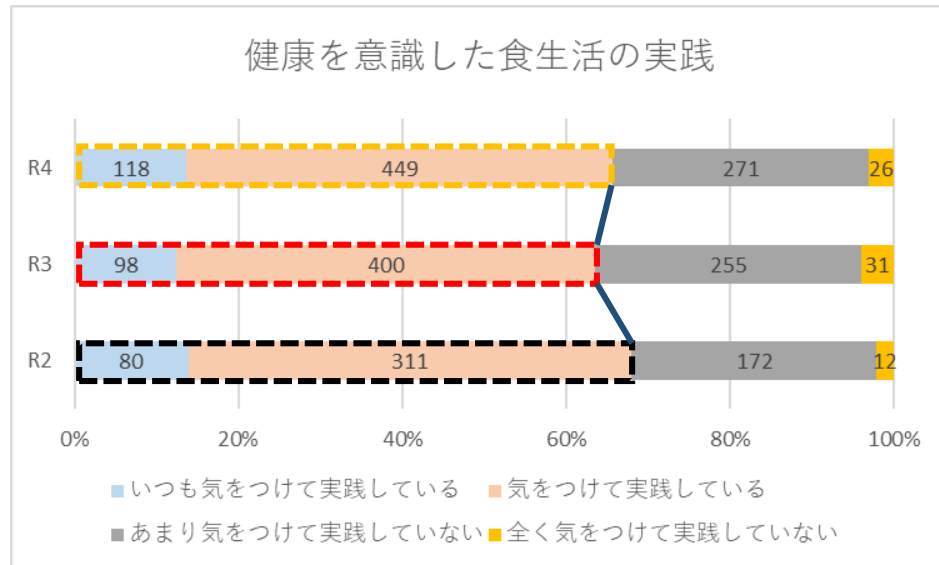
【地域】

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
R4	426人	236人	107人	74人	21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。

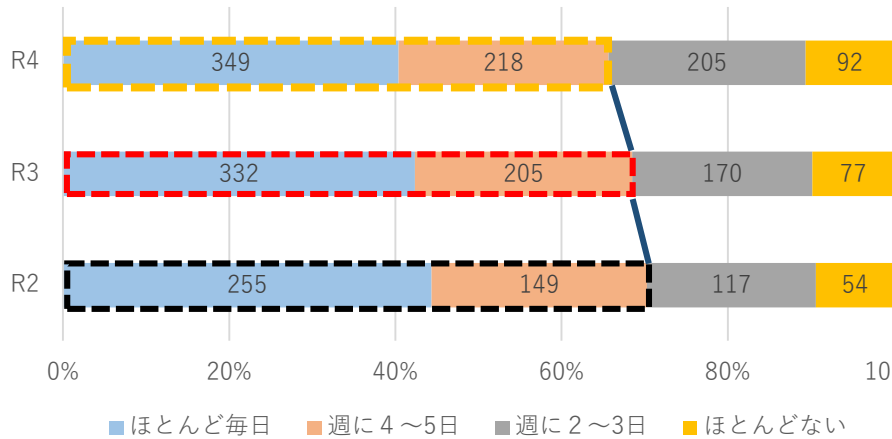


「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」と回答された方は66%で、令和3年度の63%より、健康を意識した食生活を実践している人の割合が増加しましたが、令和2年度には及びませんでした。

**(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

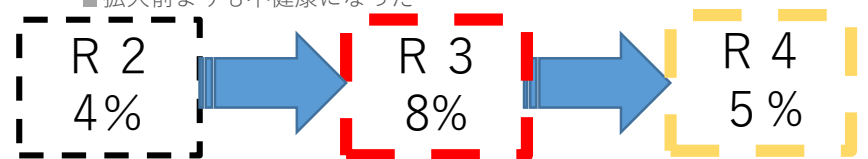
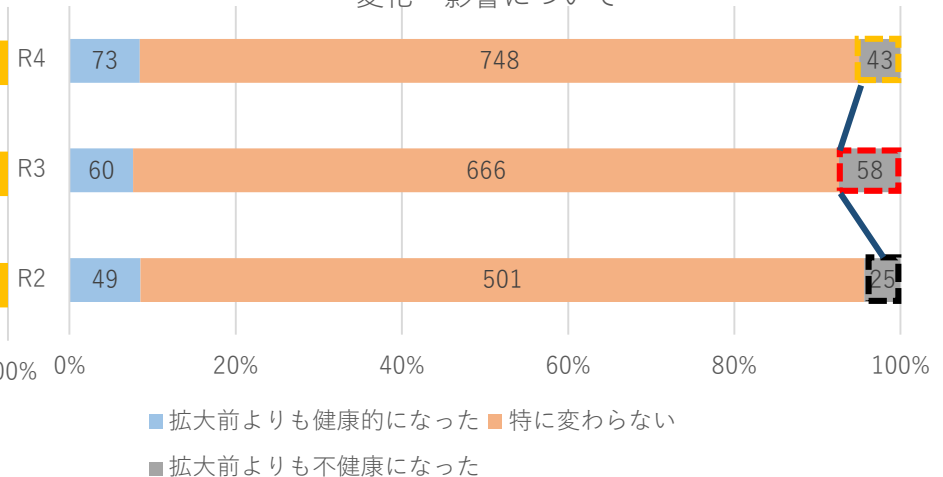


週の半分以上の日でバランスよく食事できているのは66%で、令和2年度のアンケートから、バランスよく食べる人の割合が年々減少しています。

**(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 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の拡大による食生活の変化・影響について

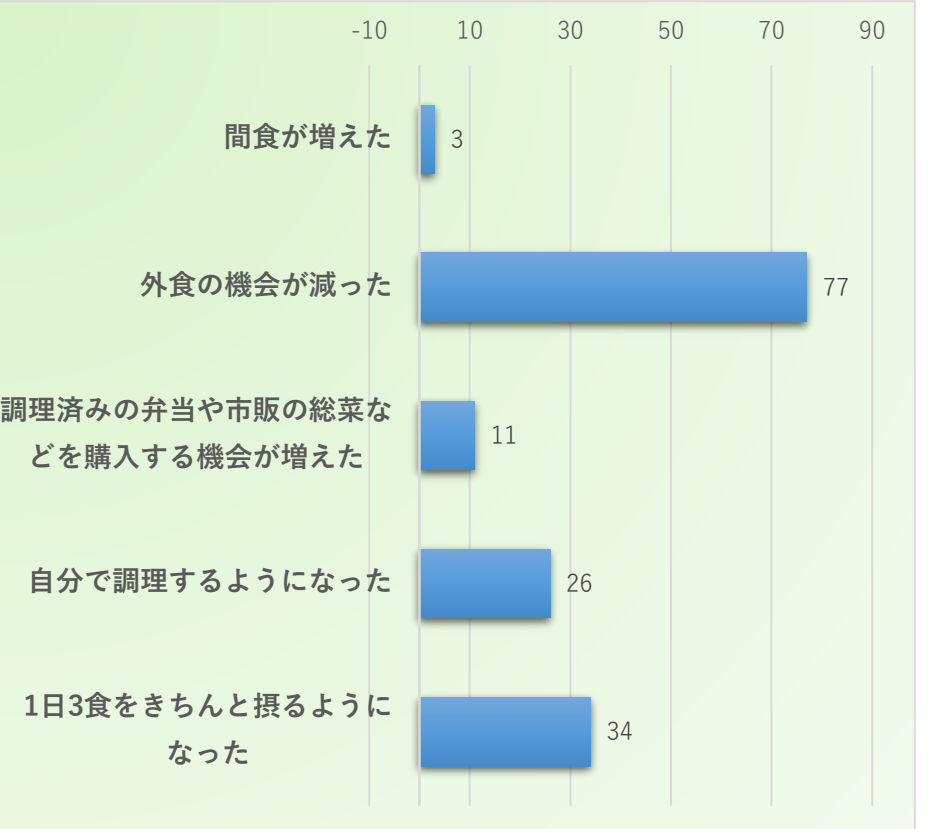


「特に変わらない」が87%（748人）「拡大前よりも健康的になった」が8%（73人）、「拡大前よりも不健康になった」が5%（43人）でした。令和3年度では、「拡大前よりも不健康になった」が8%でしたが、令和4年度は5%で、令和2年度よりは多いものの減少傾向です。

(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)

「拡大前よりも不健康になった人」と「拡大前より健康になった」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。

R4年度 健康になった n=73 (8%) (%)



R4年度 不健康になった n=43(5%) (%)



- ・「拡大前より健康になった」と回答した人は、「間食が増えた」「調理済み弁当や市販の総菜などを購入する機会が増えた」と回答した人の割合が少なく、「外食の機会が減った」「1日3食をきちんと摂るようになった」「自分で料理するようになった」の順で回答した人の割合が多くなっています。
- ・「拡大前より不健康になった」と回答した人は、「自分で料理するようになった」「1日3食をきちんと摂るようになった」と回答した人の割合が少なく、「間食が増えた」「調理済みの弁当や市販の総菜などを購入」「外食の機会が減った」の順で回答した人の割合が多くなっています。

(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。

R 3 年度 n=60 (8%)

(%)

0 10 20 30 40 50 60 70 80

間食が増えた

2

外食の機会が減った

45

調理済みの弁当や市販の総菜などを購入する機会が増えた

5

自分で調理するようになった

19

1日3食をきちんと摂るようになった

15

R 4 年度 n=73 (8%)

(%)

0 10 20 30 40 50 60 70 80

間食が増えた

3

外食の機会が減った

77

調理済みの弁当や市販の総菜などを購入する機会が増えた

11

自分で調理するようになった

26

1日3食をきちんと摂るようになった

34

令和3年度、4年度ともに同様の傾向ですが、「外食の機会が減った」「自分で調理するようになった」「1日3食をきちんと摂るようになった」と回答した人の割合が、令和3年度より増えており、より良い傾向が見られました。

(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 2)

「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。

**R 3 年度** n=58 (7%) (%)

0 10 20 30 40 50 60 70 80

間食が増えた 72

外食の機会が減った 25

調理済みの弁当や市販の総菜などを購入する機会が増えた 24

自分で調理するようになった 12

1日3食をきちんと摂るようになった 5

**R 4 年度** n=43 (5%) (%)

0 10 20 30 40 50 60 70 80

間食が増えた 60

外食の機会が減った 28

調理済みの弁当や市販の総菜などを購入する機会が増えた 42

自分で調理するようになった 2

1日3食をきちんと摂るようになった 0

令和4年度も「間食が増えた」と回答した人の割合は多い傾向にあり、「調理済み弁当や市販の総菜などの購入する機会が増えた」と回答した人の割合が増加しています。また、「自分で調理するようになった」「1日3食をきちんと摂るようになった」と回答した人の割合は減少し、悪化傾向にあります。

# まとめ

## 【現状】

糖尿病所見なし（正常域）の人の割合が、年々減少している。

糖尿病年齢調整受療率が減少しているものの、新型コロナウイルス感染症による受診控えが影響している可能性がある。

新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響で変化した食習慣の悪化等が影響し、さらに所見なし（正常域）の人の割合が減少する可能性がある。

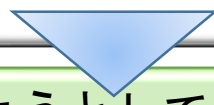


## 【課題】

生活習慣病予防のための個人に応じた効果的な指導や社会環境整備を行う必要がある。

有所見者への保健指導の実施率を高める必要がある。

受診勧奨により、着実に医療へつなげる必要がある。



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。