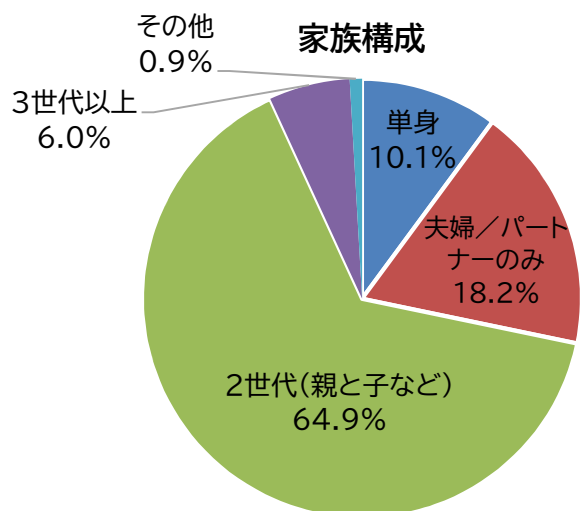
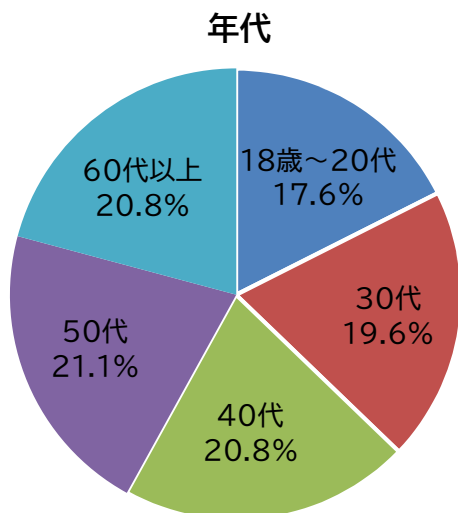
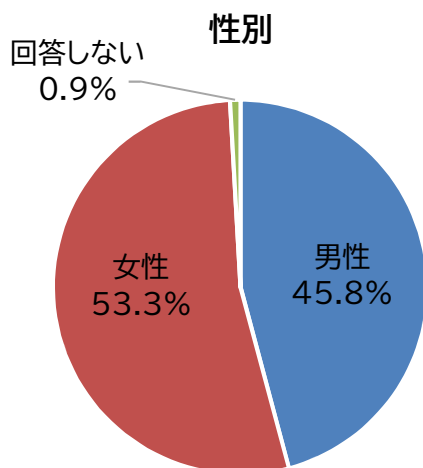


## 令和7年度 とよはしインターネットモニターアンケート調査結果

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| テ ー マ   | 「健康づくり応援団についてのアンケート調査」   |
| 調 査 期 間 | 令和7年7月24日（木）～令和7年8月7日（木） |
| 回 答 者 数 | 336 人                    |
| 対象モニター数 | 400 人                    |
| 回 答 率   | 84.0%                    |

※ 百分率の値は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、割合の合計が100%にならない場合があります。



## 概 要

### 1. 健康づくり応援団の認知度について

健康づくり応援団を「知っている」と回答した方が 9.2%、「知らない」と回答した方が 90.8%でした。

この事業の認知度が低いことから、より効果的な啓発を継続する必要があることがわかりました。

### 2. 外食と中食の利用頻度について

最も多い回答は、外食が「週 1 回未満」で 34.5%、中食が「週 2 ～ 3 回」で 25.6%でした。このことから、中食が外食よりも利用頻度が高く、日常生活に定着していることがうかがえます。

### 3. 外食と中食を利用する際の理由と店を選ぶ基準について

外食と中食を利用する際の理由は「気分転換や息抜きをしたいから」が最も多く、次いで「食事を作る時間がないから」、「おいしい料理を食べたいから」の順でした。

食事を作る時間がないときに選ぶのは、「中食（スーパーやコンビニ等で販売されている弁当や惣菜）」が 63.9%と最も多い結果でした。

店を選ぶ基準は、利便性や価格、味を重要視していることがわかりました。

この結果から、外食や中食は娯楽的要素が大きい、「食事を作る時間がない」ことも選択する理由のひとつであること、また、その場合はスーパー等の中食の利用が多いことから、日常生活では「手軽かつ安価でおいしい食事」を求める方が多いことがうかがえます。

### 4. 外食と中食を利用する際に求めるサービスについて

「ご飯などの主食量や料理の量が調節できる」サービスを求める方が最も多く、次いで「メニュー等に栄養成分の記載がある」の順でした。

外食や中食に健康的な食事を求める方が一定数いることがわかりました。

### 5. 外食と中食を利用する際のメニューについて

店にあるとよいメニューについて、多くの方が「栄養バランスのよいメニュー」、「野菜が多いメニュー」を求めている一方で、「減塩メニュー」を求める方は半数以下であり、減塩への関心は十分に広がっていない可能性がうかがえます。

メニューを選ぶ際に重要視していることは、「味が好み」が 30.7%と最も多く、「栄養バランス」が 10.7%でした。

「栄養バランスのよいメニュー」が店にあるとよいとしつつも、メニューを選ぶ際は「栄養バランス」はあまり重要視されていない結果でした。

## 6. 栄養成分の表示について

外食と中食において「栄養成分表示を参考にしている」が 24.7%、「参考にするときもある」が 53.9%と、半数以上の方が栄養成分表示への理解があることがわかりました。

## 7. 今後の「健康づくり応援団」について

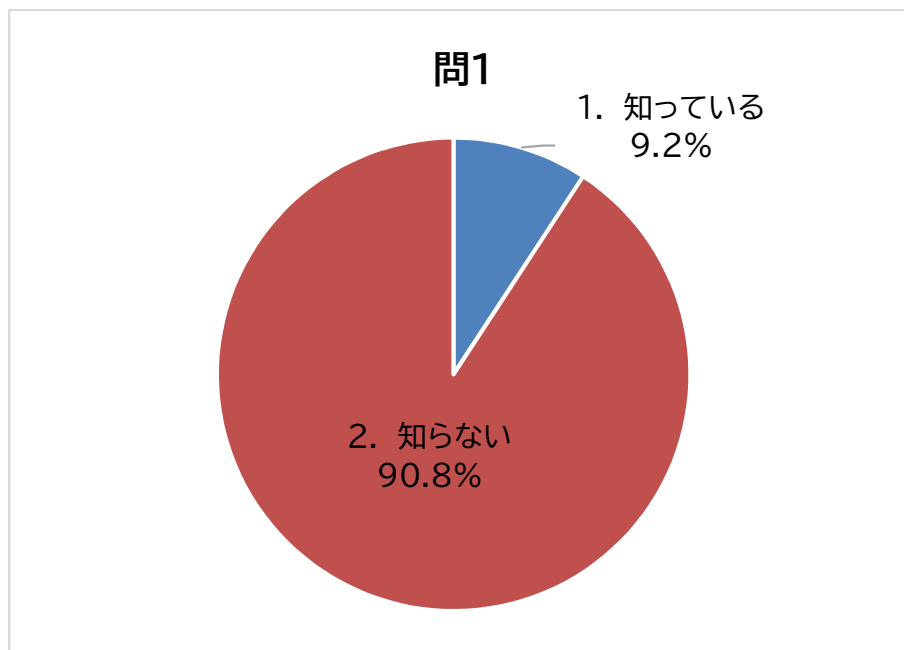
今回のアンケート調査結果から、外食や中食を利用する際は「手軽さ」や「欲求」が優先される傾向があることがわかりました。このことから、生活習慣病予防には健康的な食事を無理なく選択できる仕組みづくりが必要と考えます。

引き続き「自然に健康的な食事の選択をしやすくなる食環境整備」を推進するため、健康づくり応援団を活用し、推奨メニューや栄養成分表示の普及、情報発信を推進します。

【問1】 健康づくり応援団※を知っていますか。

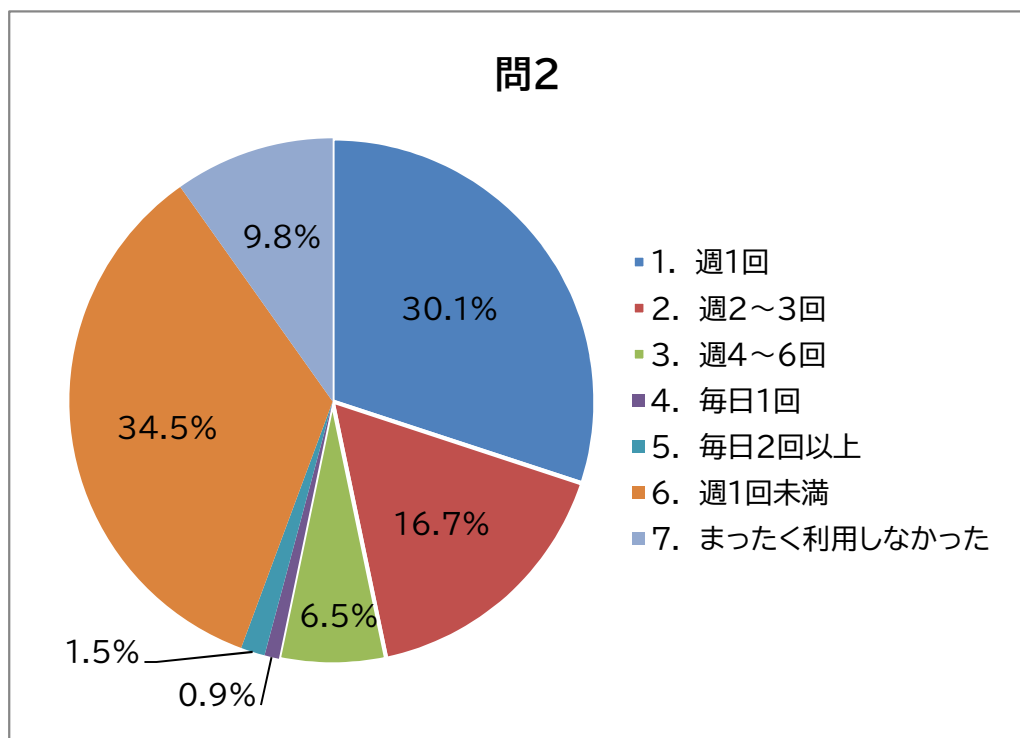
【あてはまるものを1つ選択】（n=336）

※健康づくり応援団とは、メニューの栄養成分表示や野菜たっぷりメニューなどを提供しているお店です。市民の健康づくりをサポートする事業として、飲食店等のご協力により、健康づくり応援団に登録していただいています。



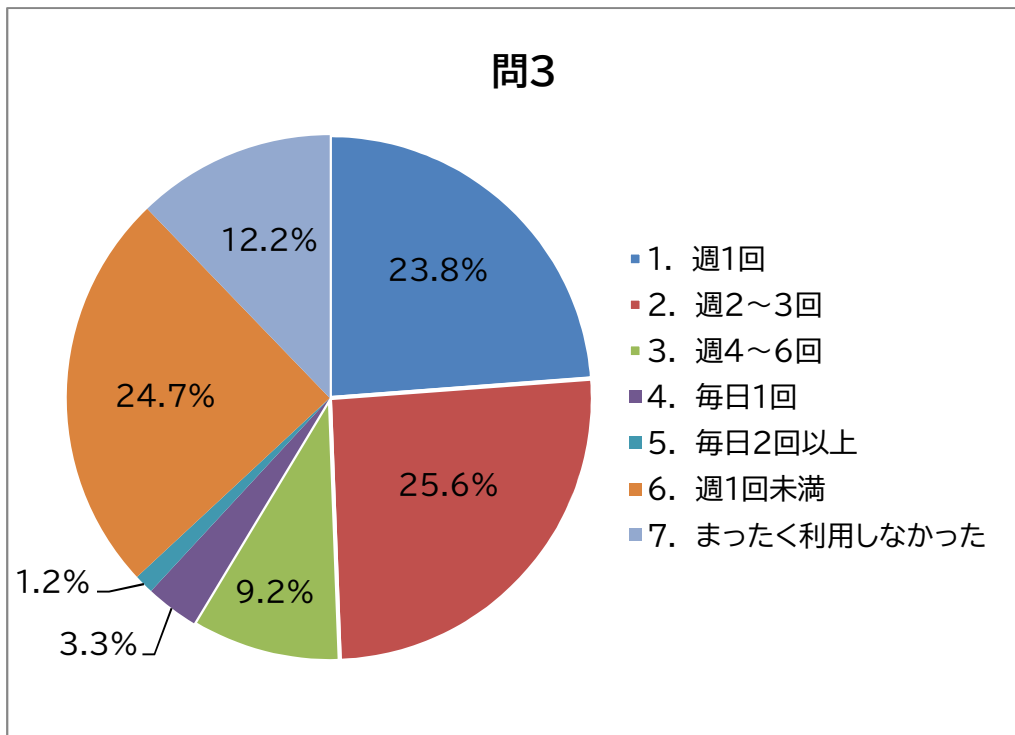
【問2】 過去1か月の外食の利用頻度はどのくらいですか。

【あてはまるものを1つ選択】（n=336）



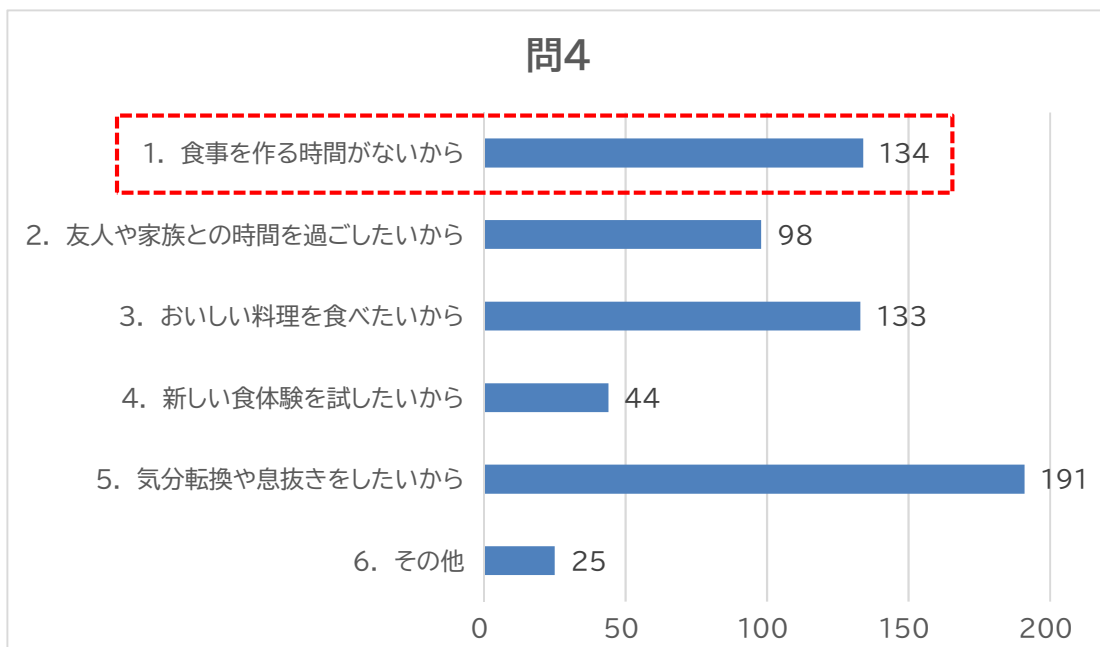
【問3】 過去1か月の中食の利用頻度はどのくらいですか。

【あてはまるものを1つ選択】（n=336）

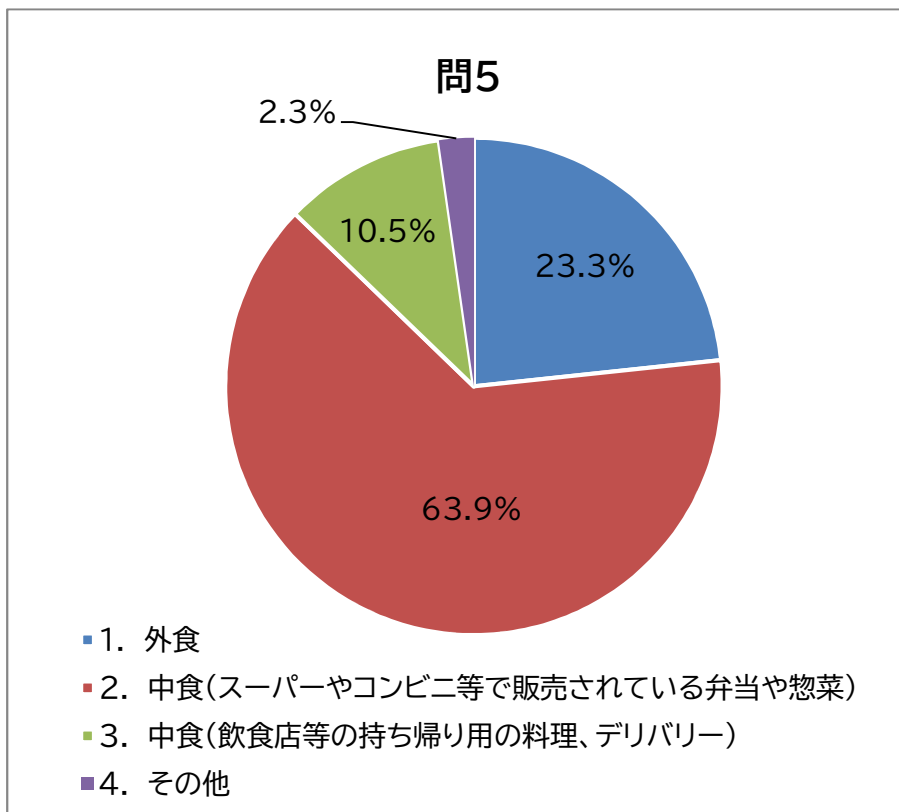


【問4】 外食や中食をする際、主な理由は何ですか。

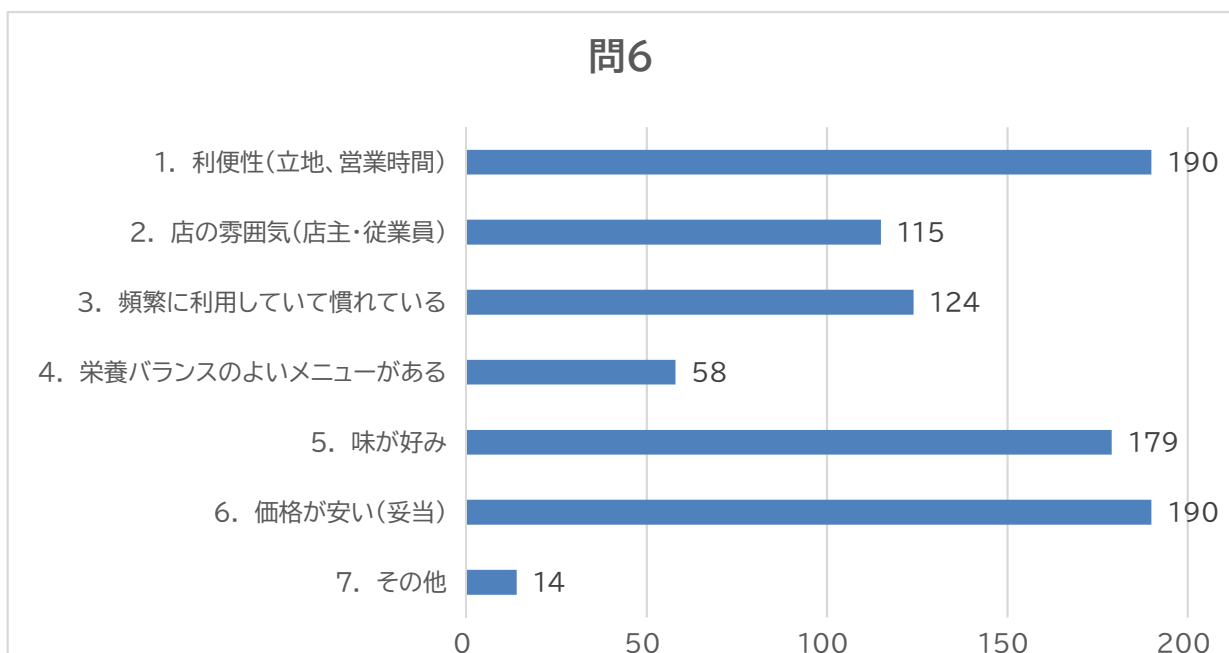
【あてはまるものをすべて選択】



【問5】 【問4】で「1. 食事を作る時間がないから」と回答した方に伺います。  
食事を作る時間がないときに選ぶのはどれですか。  
【最もあてはまるものを1つ選択】

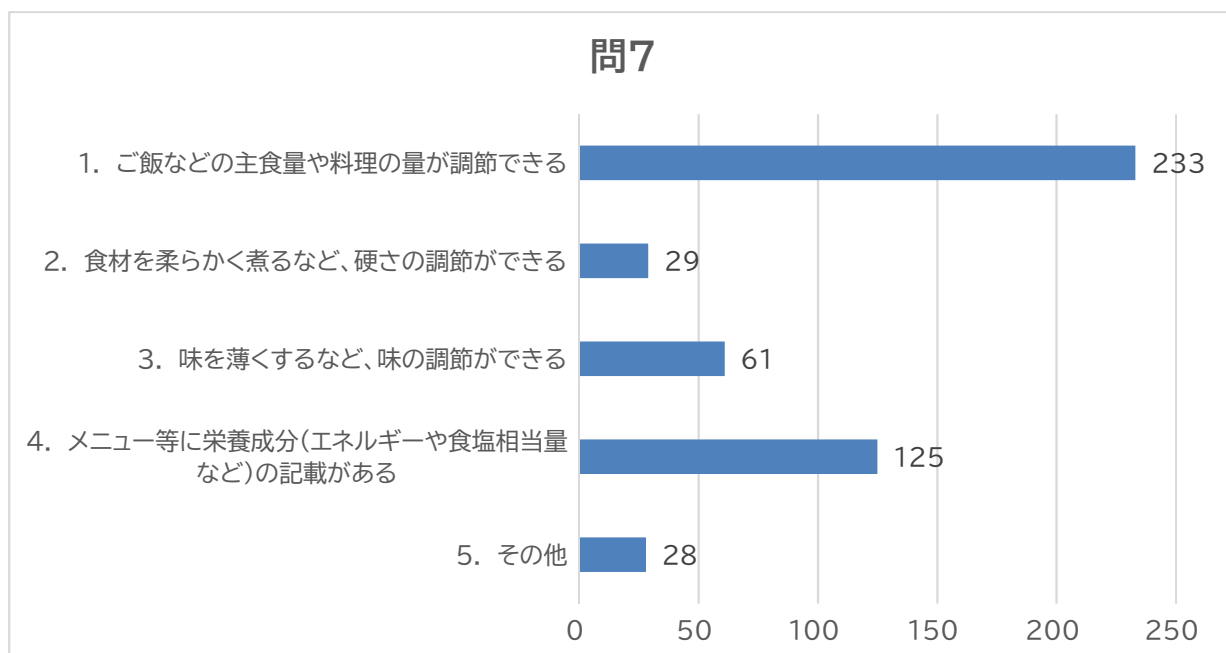


【問6】 外食や中食をする店を選ぶ際、基準にしていることは何ですか。  
【あてはまるものをすべて選択】



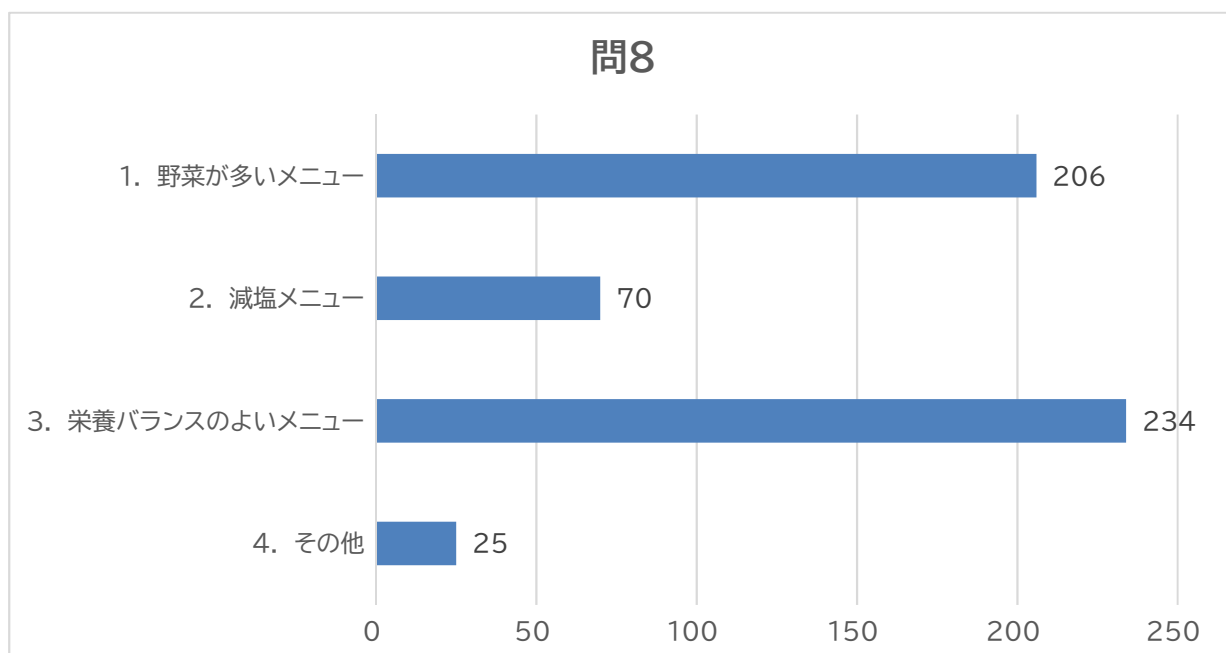
【問7】 外食や中食をする際、店にあるとよいサービスは何ですか。

【あてはまるものをすべて選択】

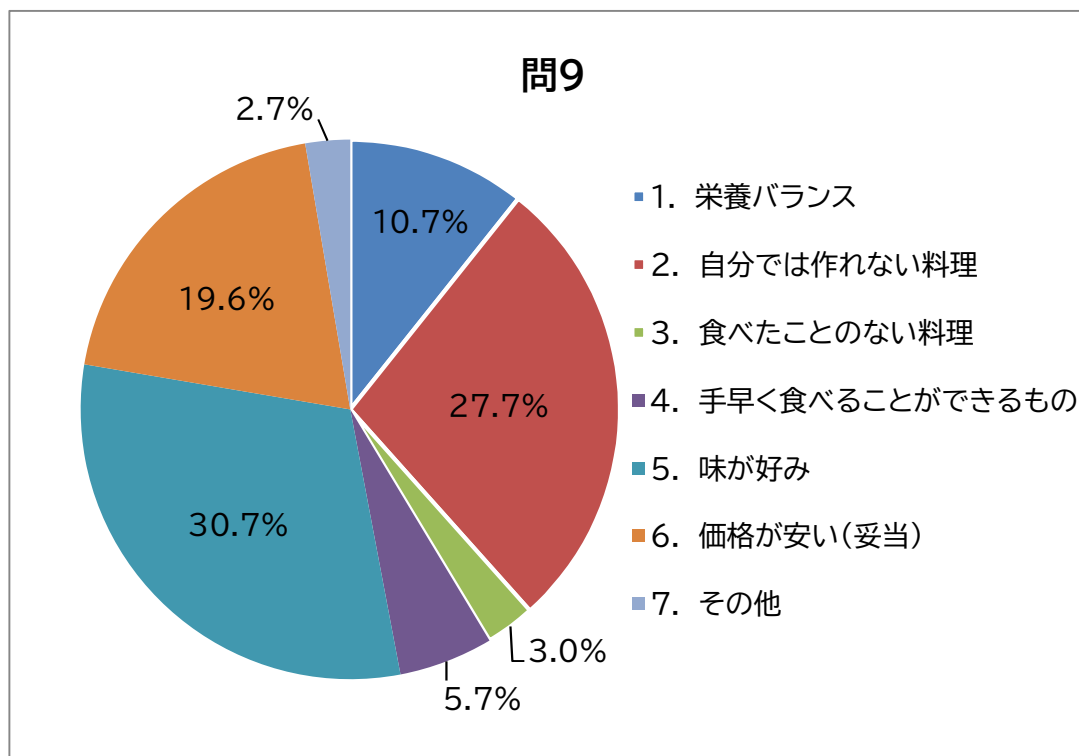


【問8】 外食や中食をする際、店にあるとよいメニューは何ですか。

【あてはまるものをすべて選択】



【問 9】 外食や中食でメニューを決める際、最も重要視していることは何ですか。  
【あてはまるものを1つ選択】（n=336）



【問 10】 外食や中食をする際、栄養成分（エネルギーや食塩相当量など）の表示があった場合、それらを参考にしますか。  
【あてはまるものを1つ選択】（n=336）

