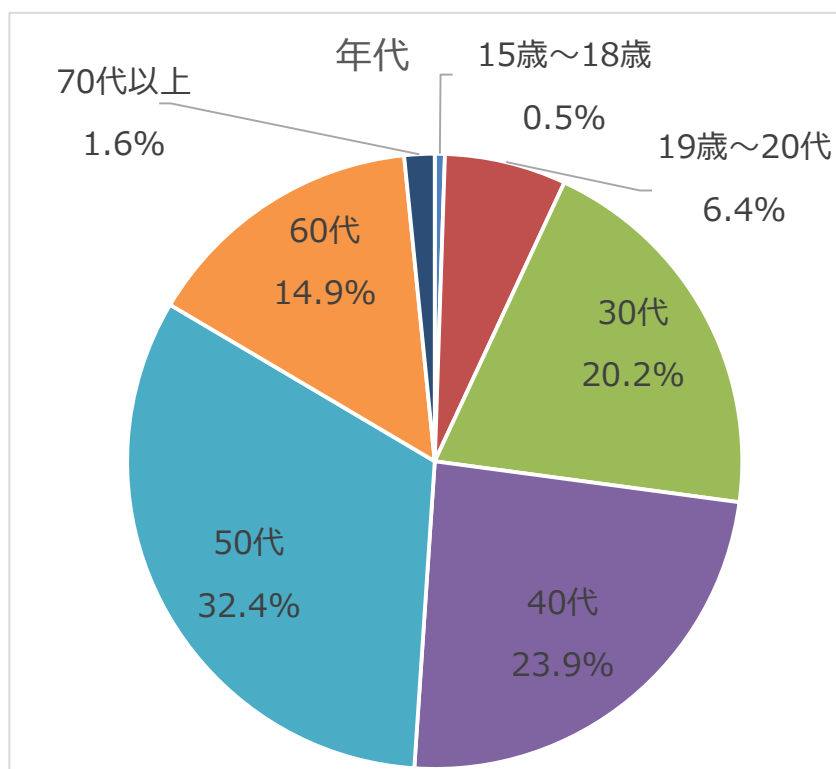
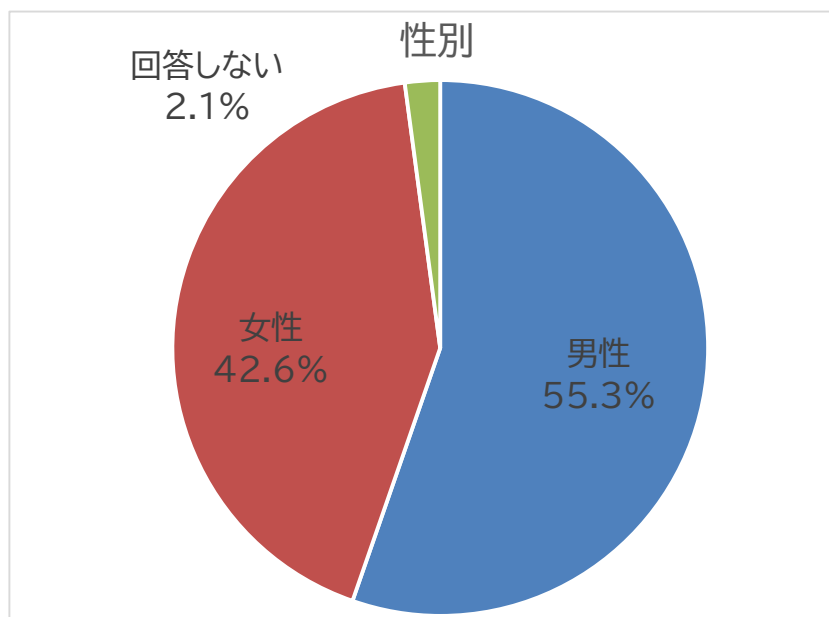


令和8年度 とよはし WEB でアンケート調査結果

テ ー マ 「食生活についてのアンケート」
調 査 期 間 令和8年6月25日（木）～令和8年7月24日（金）
回 答 者 数 188 人

※ 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。

【属 性】



概 要

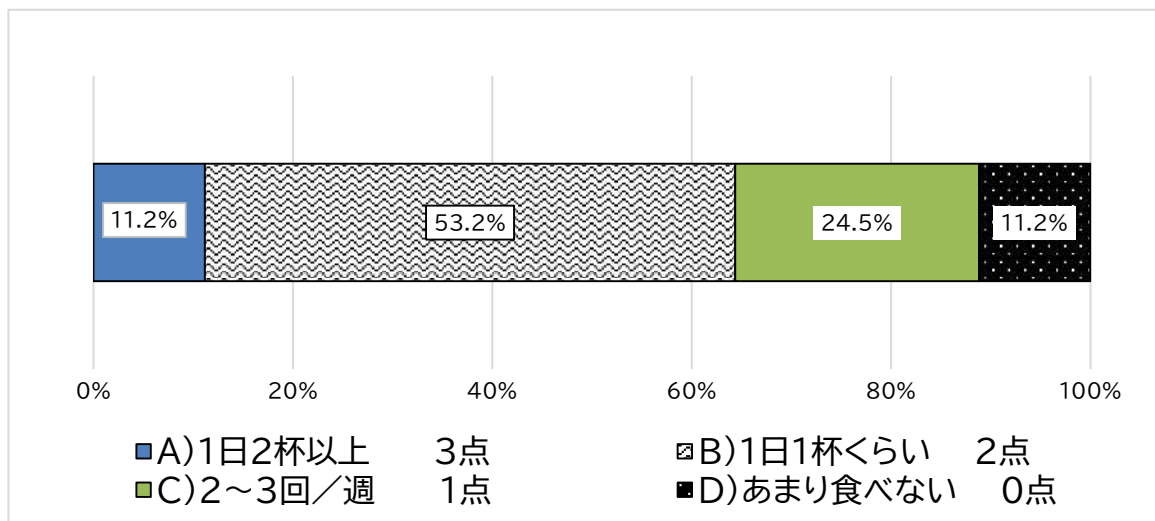
豊橋市では血糖値や血圧が高い方が多いことから、「野菜摂取・減塩」をテーマに市民が無理なく健康的な“食”を選択できる食環境づくりを推進しています。本アンケートは市民の食生活の現状を把握し、今後の事業推進に活用することを目的としています。

1～13の設問は「あなたの塩分チェックシート～高血圧治療の減塩目標達成のために～」監修：社会医療法人 製鉄記念八幡病院 土橋 卓也／山崎 香織」を使用しており各設問で回答した点数を足した合計により評価が分かるようになっています。

食品を食べる頻度等について

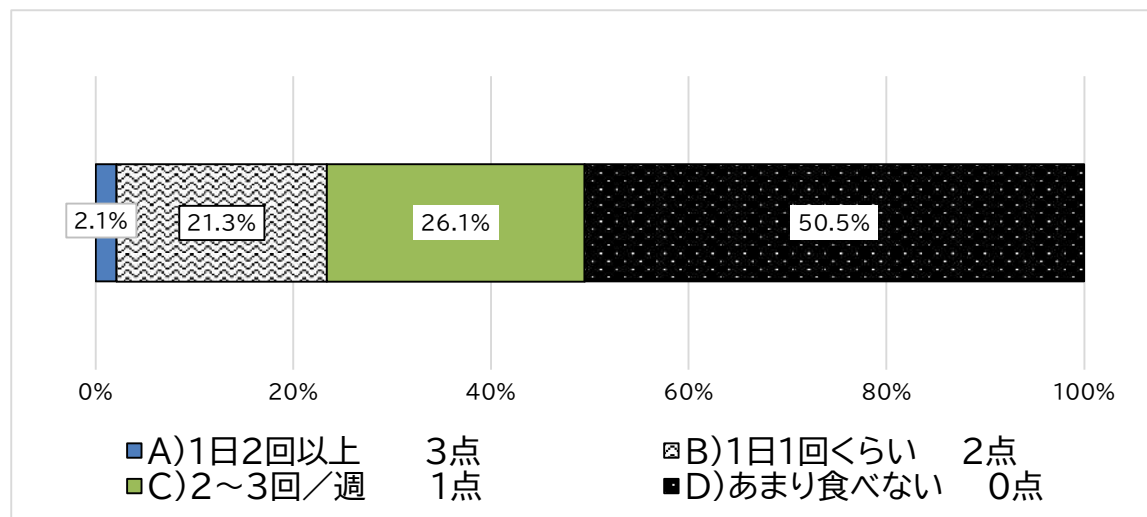
1. みそ汁、スープなど

「1日1杯くらい」と回答した方が一番多く 53.2%で、「2～3回/週」と回答した方が 24.5%でした。



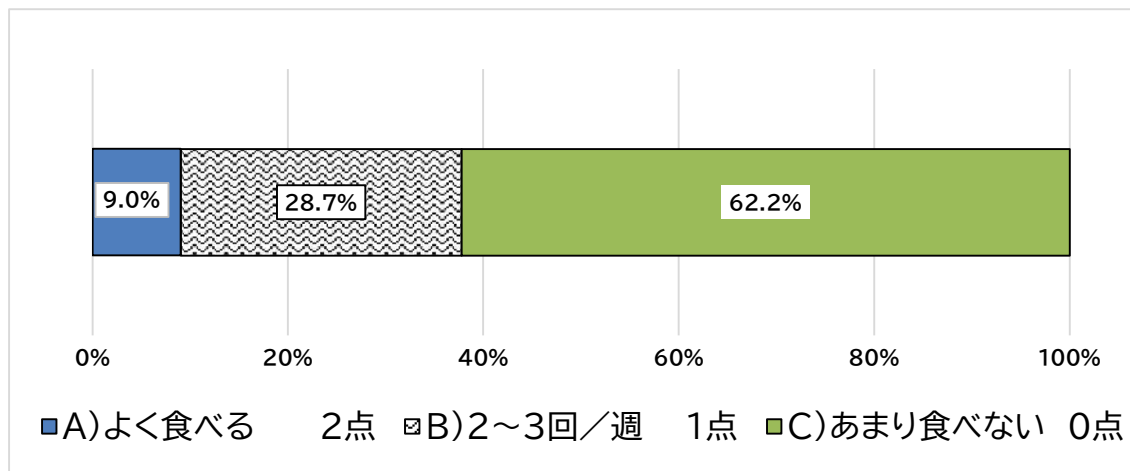
2. つけ物、梅干しなど

「あまり食べない」と回答した方が一番多く 50.5%で、「2～3回/週」と回答した方が 26.1%でした。



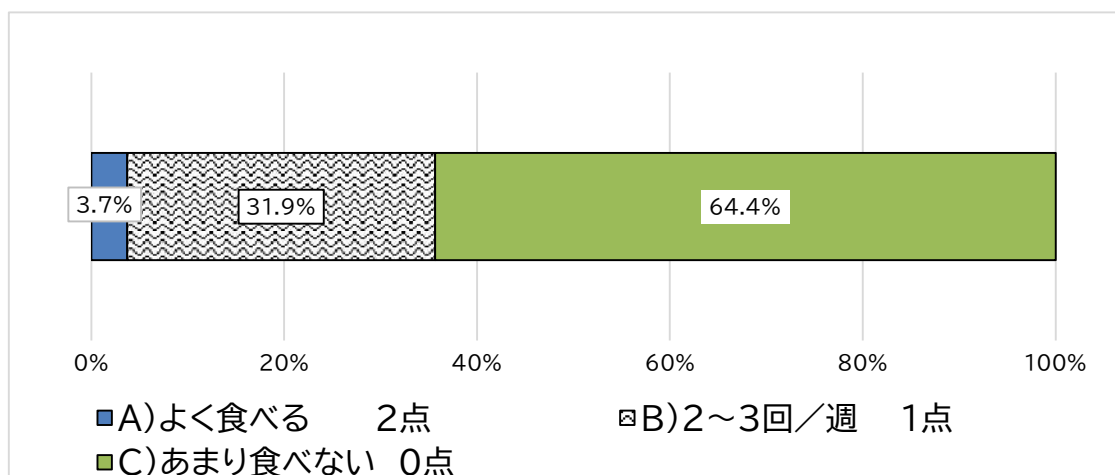
3. ちくわ、かまぼこなどの練り製品

「あまり食べない」と回答した方が一番多く 62.2%で、「2～3回/週」と回答した方が 28.7%でした。



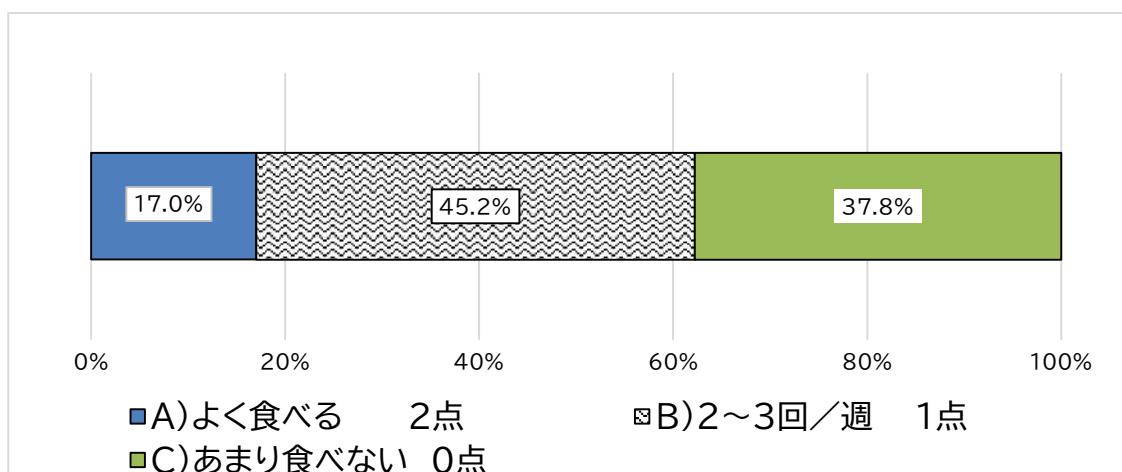
4. あじの開き、みりん干し、塩鮭など

「あまり食べない」と回答した方が一番多く 64.4%で、「2～3回/週」と回答した方が 31.9%でした。



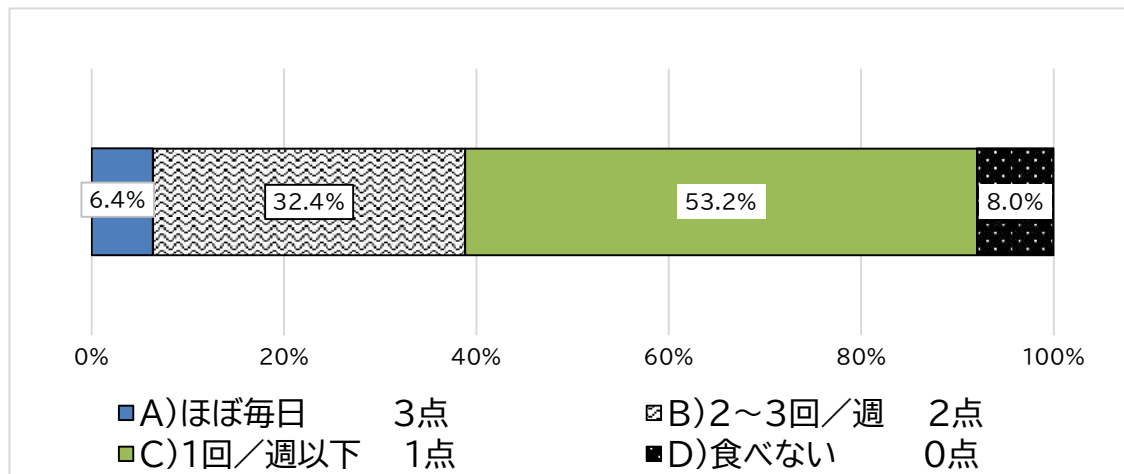
5. ハムやソーセージ

「2～3回/週」と回答した方が一番多く 45.2%で、「あまり食べない」と回答した方が 37.8%でした。



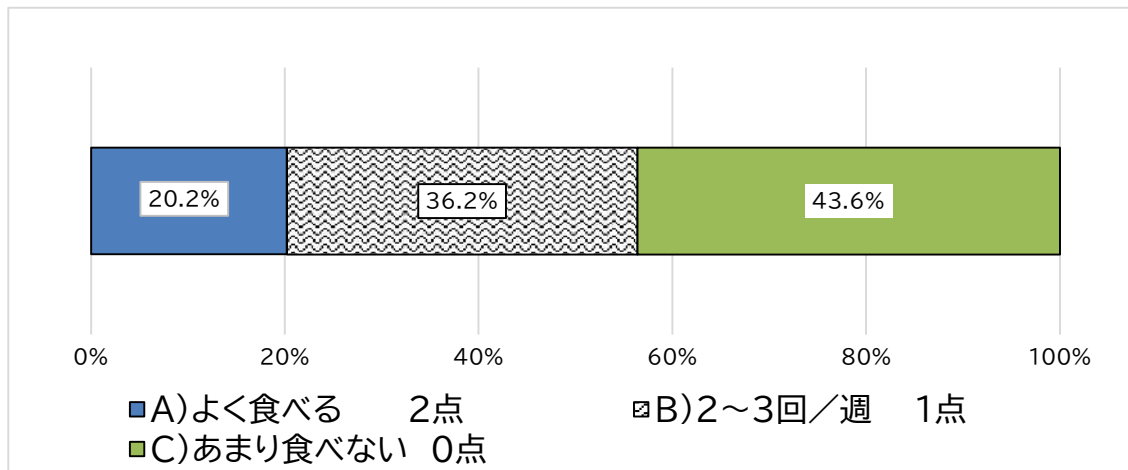
6. うどん、ラーメンなどの麺類

「1回/週以下」と回答した方が一番多く 62.2%で、「2～3回/週」と回答した方が 28.7%でした。



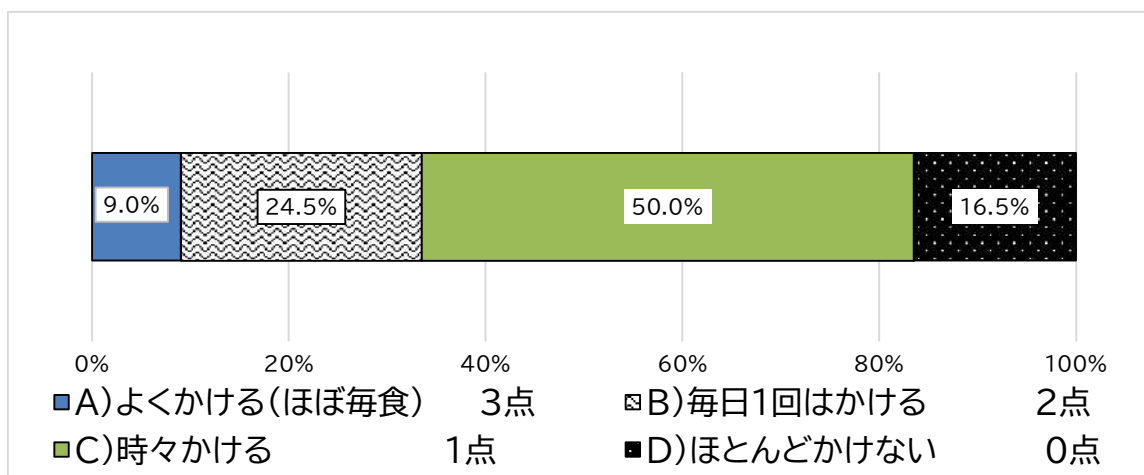
7. せんべい、おかき、ポテトチップスなど

「あまり食べない」と回答した方が 43.6%で、「2～3回/週」と回答した方が 36.2%でした。



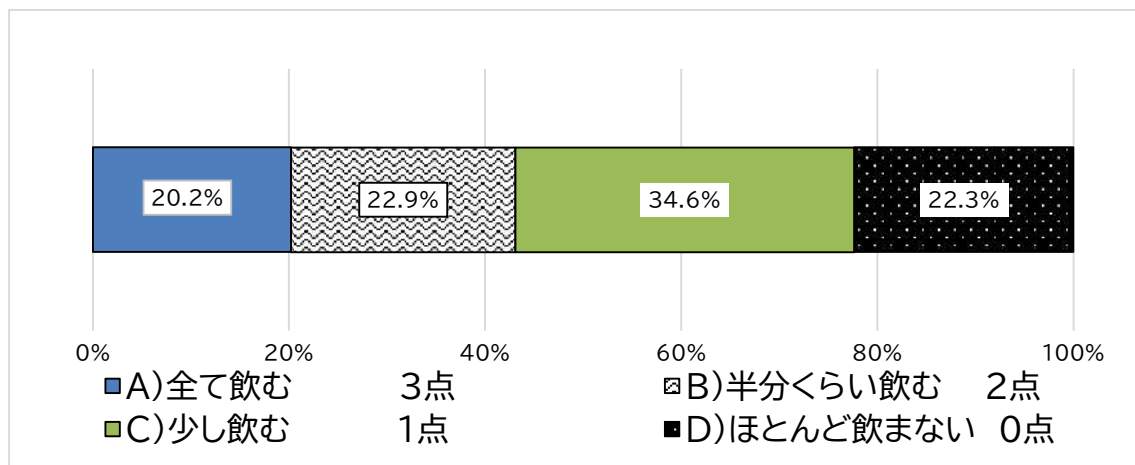
8. しょうゆやソースなどをかける頻度は？

「時々かける」と回答した方が一番多く 50.0%で、次いで「毎日1回はかける」と回答した方が 24.5%でした。



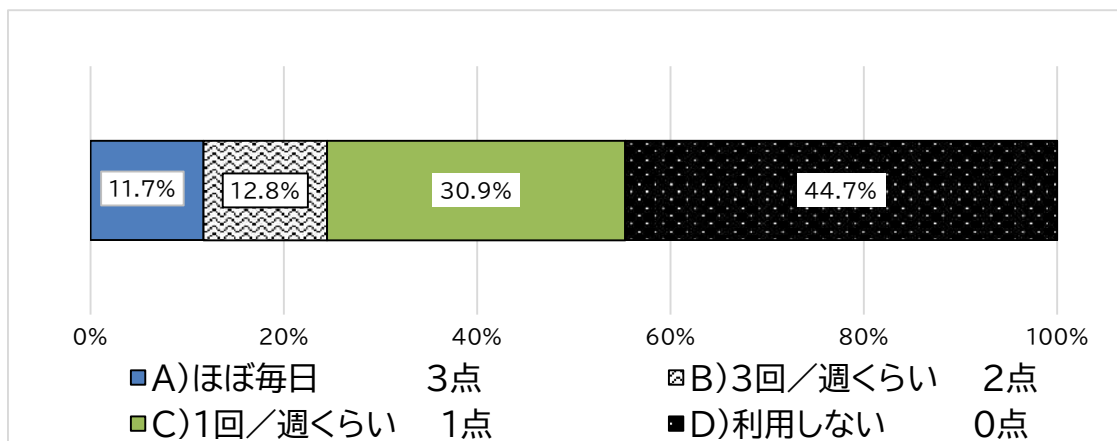
9. うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？

「少し飲む」と回答した方が 34.6%、「半分くらい飲む」と回答した方が 22.9%「ほとんど飲まない」と回答した方が 22.3%と大きな偏りはでませんでした。



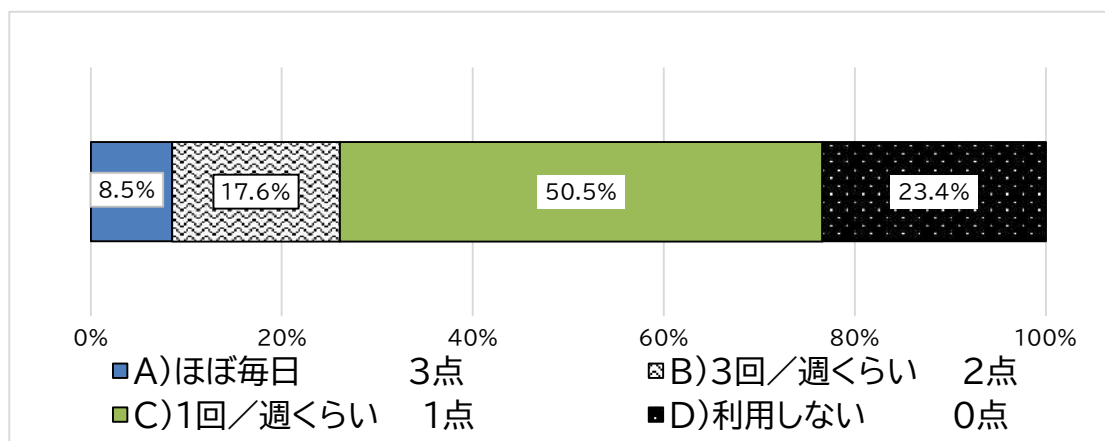
10. 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？

「利用しない」と回答した方が 44.7%と最も多く、次いで「1回／週くらい」が 30.9%でした。



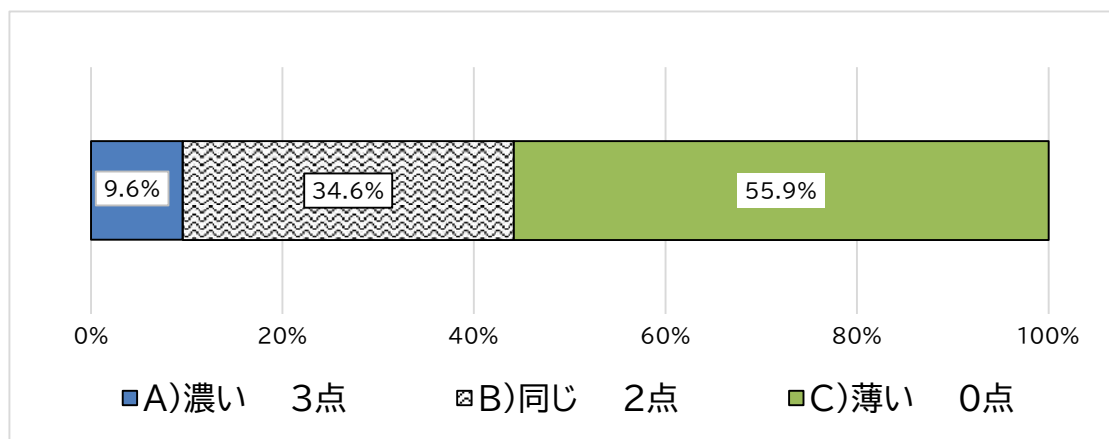
11. 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？

「1回／週くらい」と回答した方が 50.5%と半数おり、次いで「利用しない」と回答した方が 23.4%でした。



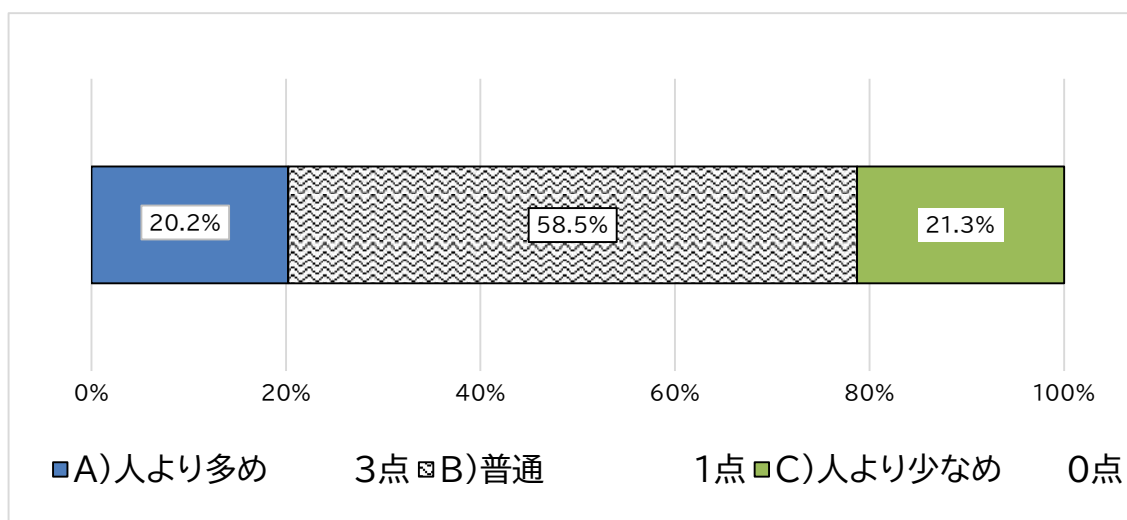
12. 家庭の味付けは外食と比べていかがですか？

「薄い」と回答した方が 55.9%と半数程度おり、「同じ」と回答した方が 34.6%でした。



13. 食事の量は多いと思いますか？

「普通」と回答した方が 58.5%と半数以上おり「人より多め」「人より少なめ」がほぼ同数となりました。

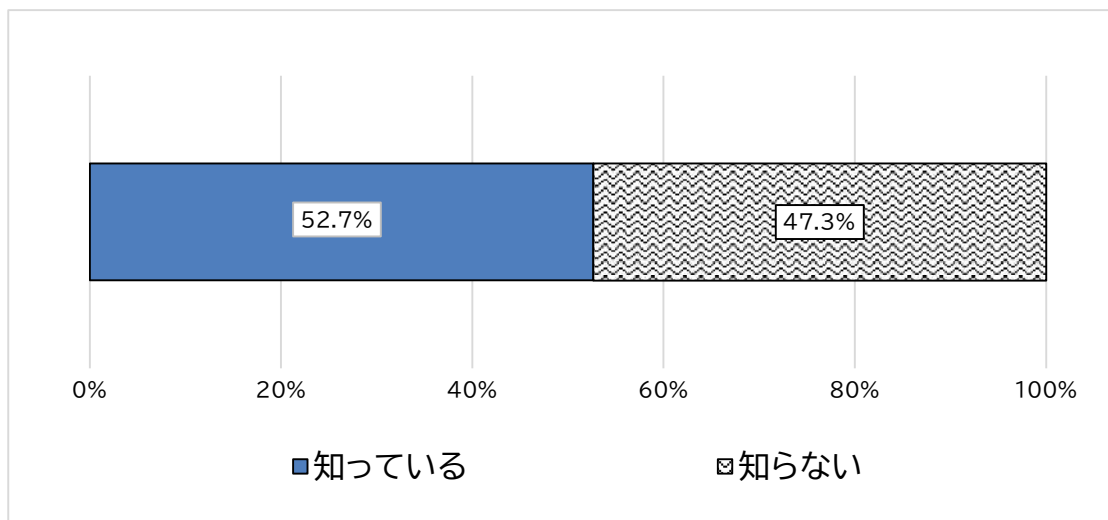


設問 1～13 の回答による各点数の平均点は 13.0 点で「食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。」となりました。点数が一番高い方は 27 点で「食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。」となり、点数が一番低い方は 3 点で「食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。」となりました。

14. 野菜摂取目標量について

成人の1日の野菜摂取目標量が350g以上であることを知っていますか？

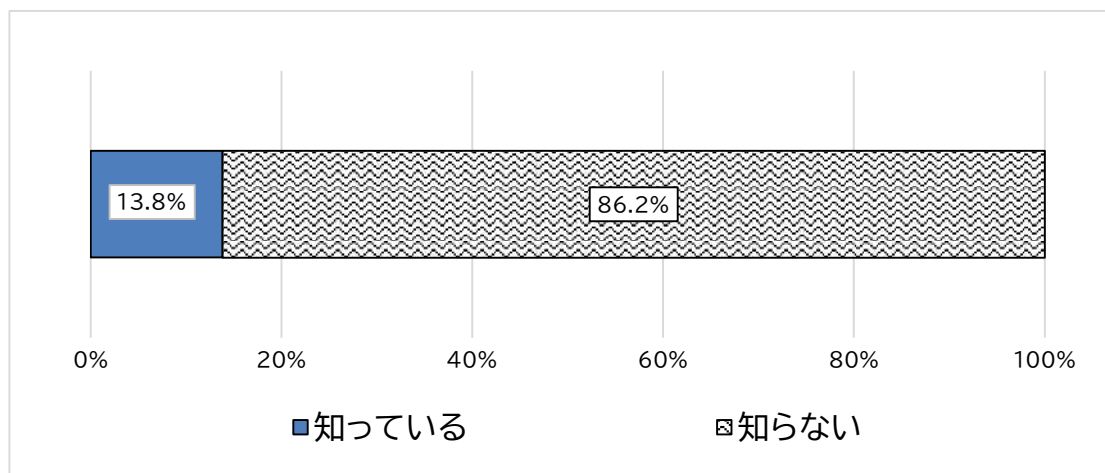
「知っている」と回答した方が52.7%と半数程度に留まり、認知度は高いことが分かった。



15. 健康づくり応援団を知っていますか？

※健康づくり応援団とは、メニューの栄養成分の表示や野菜たっぷりメニューの提供など、市民の健康づくりをサポートしている豊橋市内の飲食店等のことです。

「知らない」と回答した方が86.2%と大半の方が健康づくり応援団の存在を知らないことが分かりました。



16. 普段、バランスのよい食事をしていますか？

※バランスのよい食事とは主食（ご飯、パン、めん類等）主菜（肉、魚、卵、大豆製品等を使ったメインの料理）副菜（野菜、きのこ、いも、海藻等を使った小鉢・小皿の料理）の3つがそろった食事のことです。

「はい」と回答した方が 61.7%となっており、半数以上がバランスのよい食事をしていることが分かりました。

