

令和元年度 塩分チェックシート 集計結果

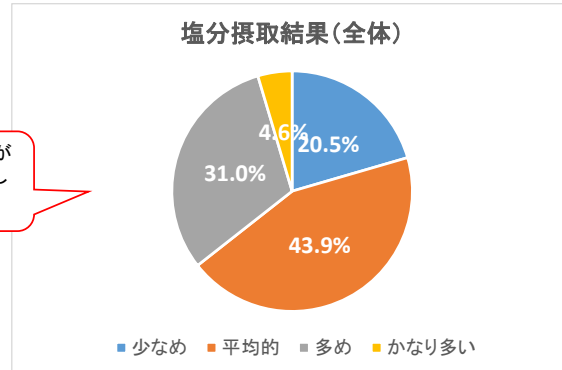
*回答数999名

	男性		女性		
	n	%	n	%	
20~39歳	33	9.6	83	12.7	116名
40~69歳	211	61.5	298	45.4	509名
70歳以上	99	28.9	275	41.9	374名

1. 塩分摂取量判定結果 (999名)

判定	割合	人数
少なめ	20.5%	205
平均的	43.9%	438
多め	31.0%	310
かなり多い	4.6%	46

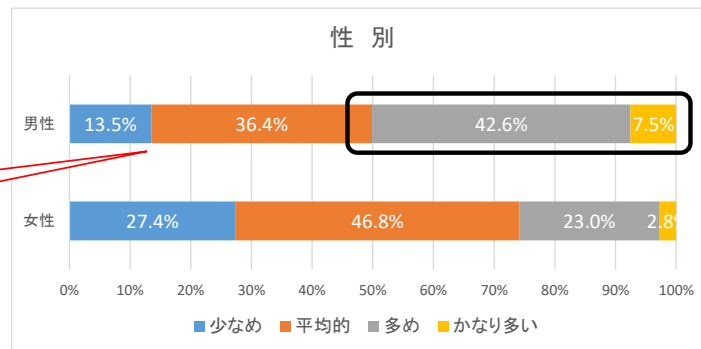
全体では、4割近くの人が塩分摂取が多い結果でした。



2. 性別判定結果

	少なめ	平均的	多め	かなり多い
男性	32 13.5%	144 36.4%	145 42.6%	22 7.5%
女性	173 27.4%	294 46.8%	165 23.0%	24 2.8%

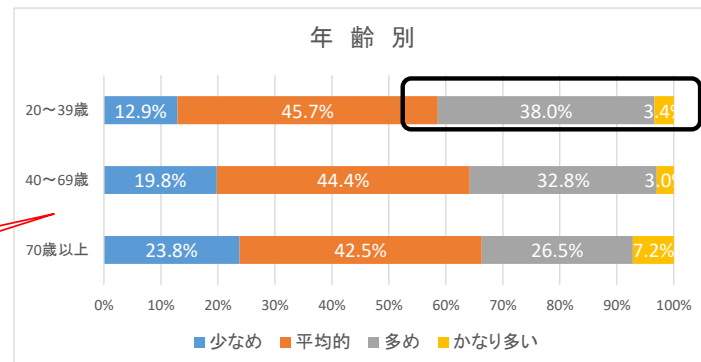
男性が女性より、塩分を多く摂取しています。



3. 年代別判定結果

	少なめ	平均的	多め	かなり多い
70歳以上	89 23.8%	159 42.5%	99 26.5%	27 7.2%
40~69歳	101 19.8%	226 44.4%	167 32.8%	15 3.0%
20~39歳	15 12.9%	53 45.7%	44 38.0%	4 3.4%

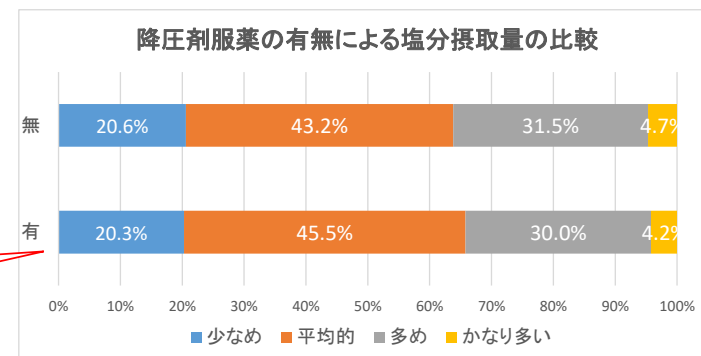
若い世代が塩分を多く摂取しています。



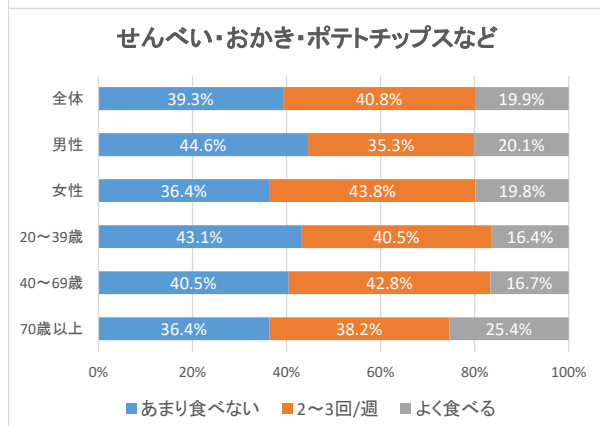
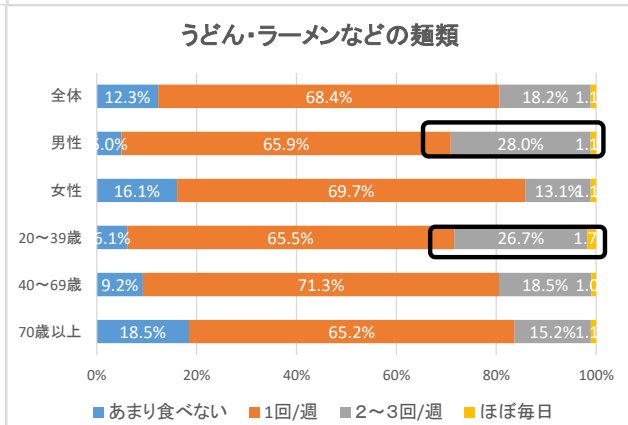
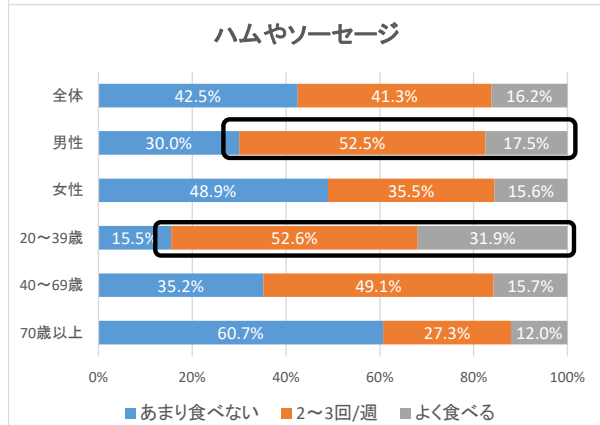
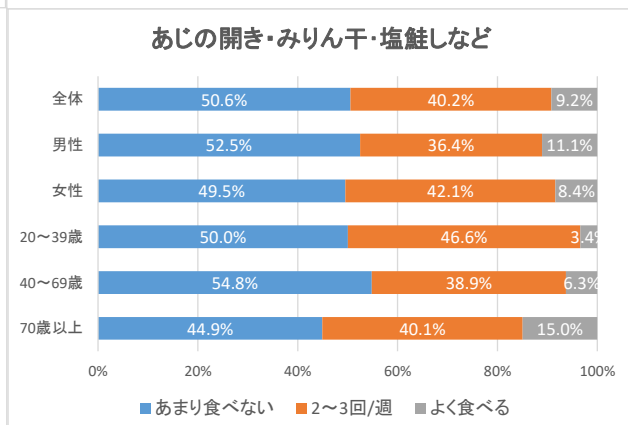
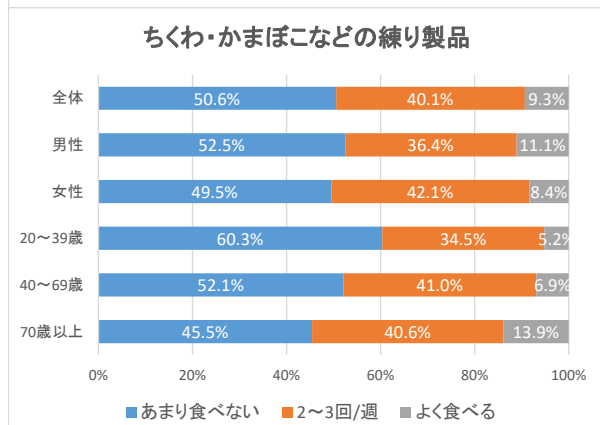
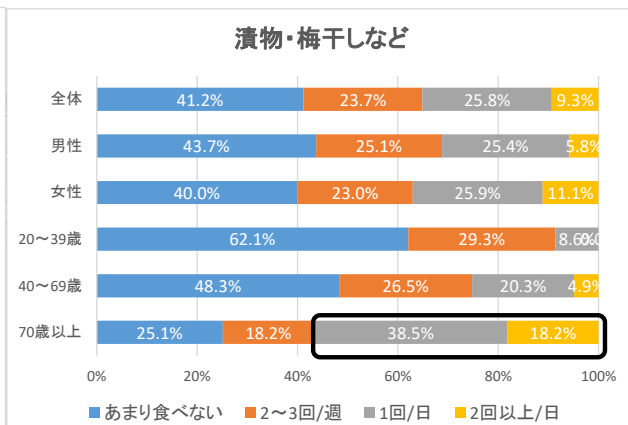
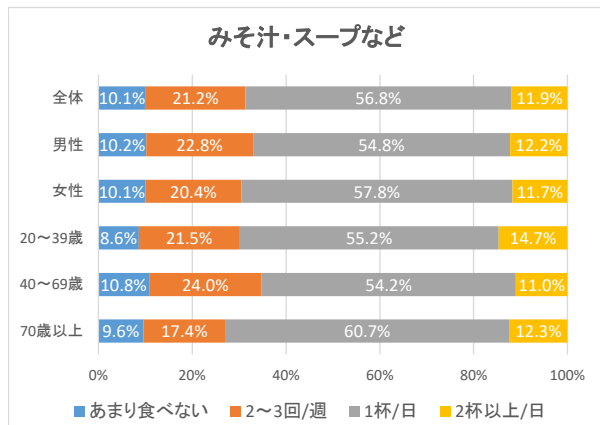
4. 降圧剤服薬の有無

判定	服薬あり		服薬なし	
	割合	人数	割合	人数
少なめ	20.3%	59	20.6%	146
平均的	45.5%	132	43.2%	306
多め	30.0%	87	31.5%	223
かなり多い	4.2%	12	4.7%	34
		290		709

降圧剤の有無による塩分摂取量の差は、ほとんどありませんでした。



* 食品を食べる頻度



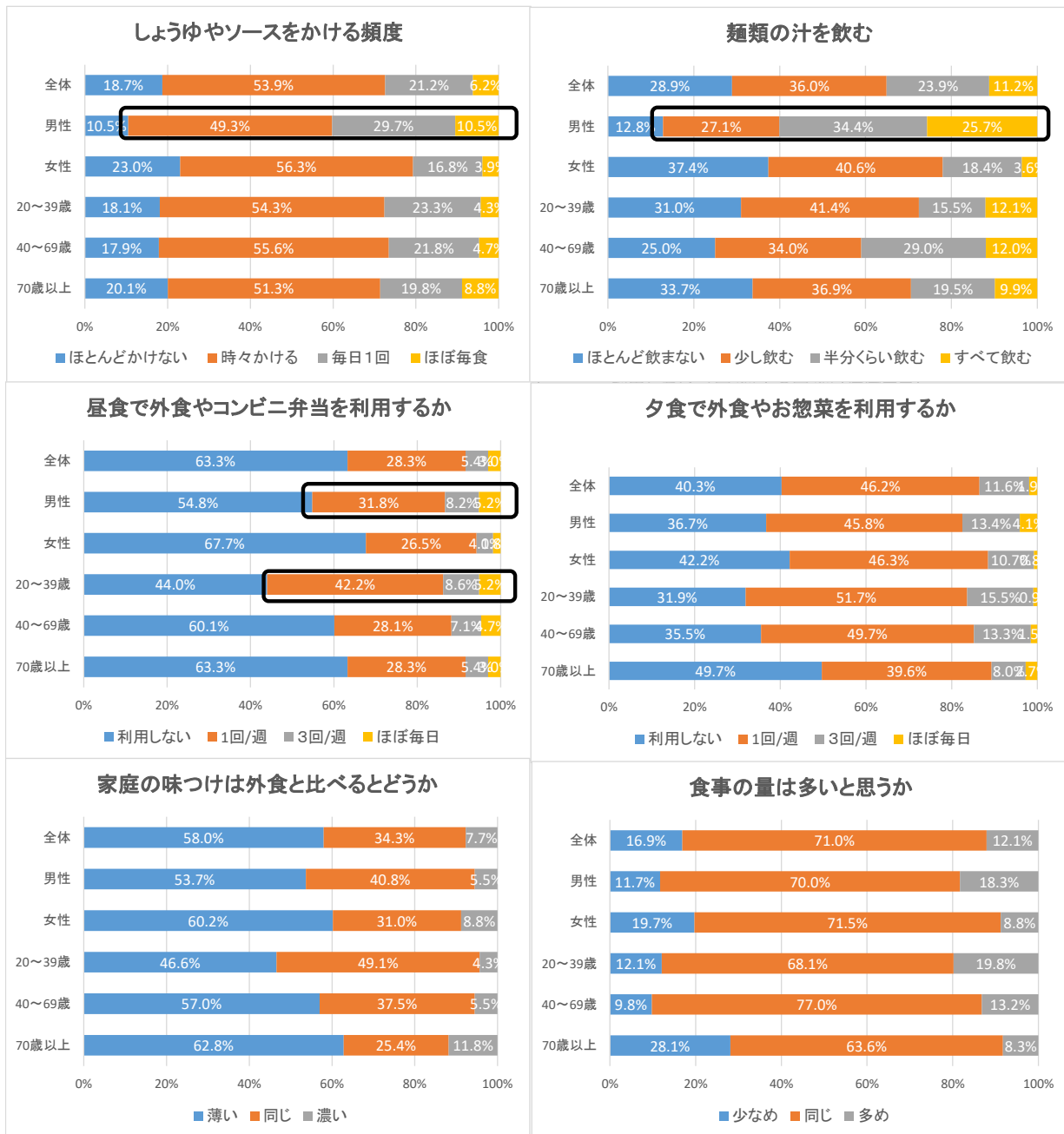
性別で差があったのは

・「ハムやソーセージ」、「うどん・ラーメンなどの麺類」の摂取頻度において、男性の割合が女性より高い状況でした。

年齢で差があったのは

・「漬物・梅干し」の摂取頻度は、高齢になるほど高い状況でした。
・「ハムやソーセージ」、「うどん・ラーメンなどの麺類」の摂取頻度は、20～39歳の若い世代で、割合が高かったです。

* 食習慣



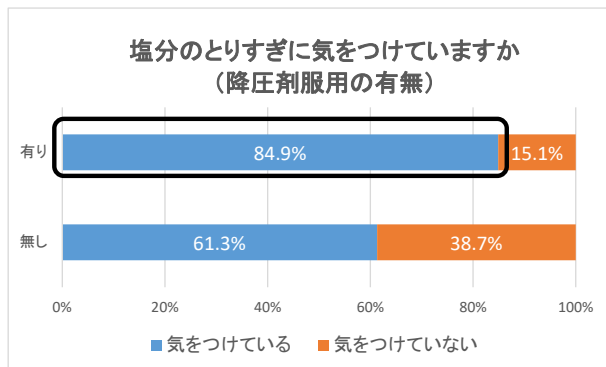
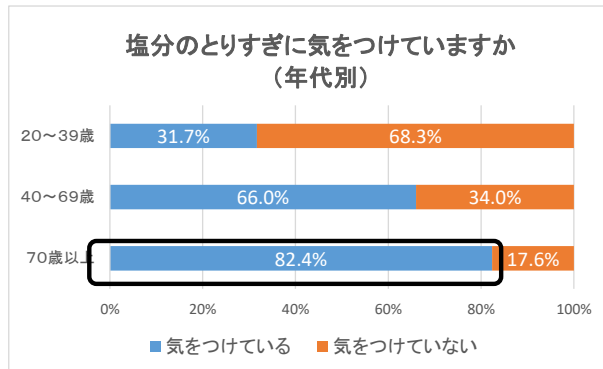
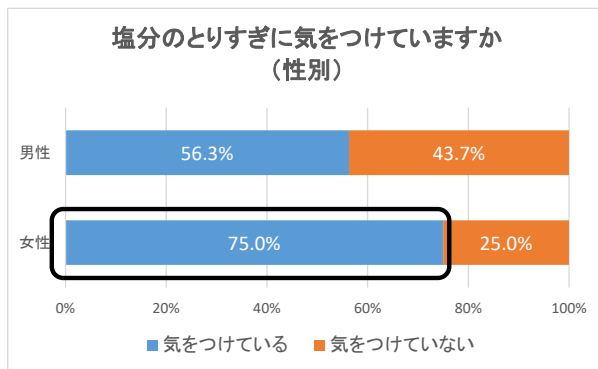
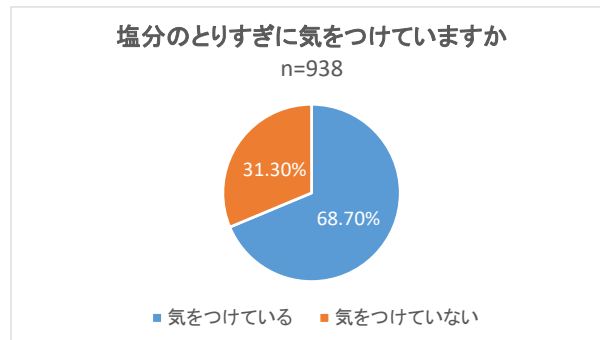
性別で差があったのは

・「しょうゆやソースをかける頻度」、「麺類の汁を飲む」、「昼食で外食やコンビニ弁当を利用する」において、男性の割合が女性より高い結果でした。

年齢で差があったのは

・「昼食や外食やコンビニ弁当を利用する」において、20～39歳の若い世代で、割合が高かったです。

*塩分のとりすぎに気をつけていますか



塩分の摂りすぎに気をつけているのは、性別では、男性より女性が、年齢別では、年代が高くなるほど、気をつけている割合が高い結果でした。
降圧剤の服用の有無では、薬を飲んでいる人が、飲んでいない人より気をつけている割合が高い結果でした。