

2011 年第 6 回  
24 時間蓄尿塩分調査報告書

2012 年 7 月

日本医療福祉生活協同組合連合会

# 目

# 次

■	調査概要	2
1	調査協力者のプロフィール	9
2	塩分摂取量	11
3	カリウム摂取量	18
4	ナトリウム／カリウム比率	25
5	今後の取組み	27
6	集計データ	29
■	塩分とカリウム検出量分布	41
■	評点別塩分検出分布	44
■	個人報告書見本	46
■	調査質問票	47
■	関連参考文献	48

## 調査概要

### (1) 調査の結果

#### <塩分摂取量>

- ① 24時間蓄尿法による1日塩分摂取量の推定値は、9.49g/日でした。1995年調査の10.06g/日から2000年調査10.09g/日、2005年調査の10.02g/日と殆ど変わっていませんでしたが、今回は0.53g/日と大幅に減少し、初めて10g/日を切りました。
- ② 女性に比べ男性の減少幅が少なく、性差が大きくなっています。全体として年代差は縮小しています。
- ③ 地域差も縮小傾向で、沖縄以外のすべての地域で塩分摂取量は減少しました。
- ④ 塩分摂取に影響する要因では、「日常生活での薄味や減塩の実践」、「漬物を食べる頻度」、「1日の汁物を食べる頻度」、「麺類を食べるときに汁をどの程度飲むか」が塩分摂取量と関連していることが分かりました。

#### <カリウム摂取量>

- ① カリウム摂取量は、1.89g/日でした。1995年2.17g/日から2000年調査2.01g/日、2005年1.94g/日と減少傾向が続き今回も止まりませんでした。
- ② 男女別にみると、男性は16年ぶりにわずかに増加していますが、女性の減少傾向は続いています。若い世代の摂取量が少なく、バランスの良い食事の摂取に課題がありそうです。
- ③ 地域別には、神奈川、中部、沖縄以外のすべての地域で減少しています。
- ④ 男性の単身者のカリウム摂取が特に少ない状況です。

#### <ナトリウム／カリウム比率>

- ① ナトリウム／カリウム比は、2.20です。
- ② 男女ともすべての世代で悪化しており、特に若い世代の数値が高くなっています。総じて塩分摂取量は減少していますが、それ以上に野菜の摂取量が減少していることを示しています。

#### <班会で尿塩分チェックをすることは減塩につながる>

班会で行う健康チェック・塩分チェックを実施している割合が高い地域ほど、塩分摂取量の減少(減塩)が進んでいました。

### (2) 調査の趣旨

平成22年国民健康・栄養調査(以下、国民栄養調査という)結果が2011年12月発表されました。食塩摂取量は平均10.2g/日(男性10.9g/日、女性9.5g/日)で、前年に比べ男女と

も減少しています。

日本医療福祉生活協同組合連合会（以下、医療福祉生協連という）は、日本生活協同組合連合会医療部会時代から、1984年、1990年、1995年、2000年、2005年、2011年の6回にわたり、組合員を対象にした24時間蓄尿塩分摂取量調査を実施してきました。塩分摂取量は減少傾向を示しており、医療福祉生協の保健活動が有効な役割を果たしていると言えます。

今回は、塩分摂取量・カリウム摂取量（経年変化、地域や年齢、食生活による違い）を中心に組合員の食生活行動との関係も合わせて調査しました。

### （3） 調査の実施状況

#### ① 調査対象

111の医療福祉生協と奈良県の購買生協（調査当時、現在奈良県医療福祉生協）に呼びかけそのうち81生協が調査を実施しました。

前回同様、小学生以上の全年齢を対象としました。また年齢構成、男女比が騙らないよう配慮すると同時に、高血圧・心疾患・腎臓疾患のために服薬されている方は対象から除外しました。

#### ② 調査実施日

調査は、2011年11月20日（日）を基本に実施することとし、12月上旬にはほぼ終了しました。

#### ③ 調査結果の報告

実施生協には、個人別報告書を3月上旬に送りました。

#### ④ 調査実施体制

2011年6月から「24時間蓄尿塩分調査小委員会」を開催し、調査の企画、分析を行いました。検体は、病体生理研究所が分析し、その結果と質問票の結果をもとに公益財団法人生活協同組合総合研究所が集計しました。

### 24時間蓄尿塩分調査プロジェクトメンバー

	氏名	所属	医療福祉生協連任務
委員長	倉澤高志	港医療生活協同組合（現：大阪きづがわ医療福祉生活協同組合）	
委員	松本弘道	庄内医療生活協同組合	常任理事/組合員活動委員長
	清水禮二	医療生協さいたま生活協同組合	医師委員/健康づくり委員
	竹藤やすよ	東京保健生活協同組合	看護委員
	安岡淳一	東京保健生活協同組合	
	川崎順子	岡山医療生活協同組合	理事/健康づくり委員長
	乗添友尚	鹿児島医療生活協同組合	組合員活動委員
アドバイザー	松本 進	公益財団法人生活協同組合総合研究所	
事務局	野本靖夫 高藤美和子 松嶋 要	医療福祉生活協同組合連合会	

#### (4) 国民栄養調査との比較

国民全体との比較をするため、厚生労働省の平成22年国民栄養調査のデータを参考にしました。

##### ■ 提出者数と集計対象者

区分	実施生協数	提出者(人)	集計対象者(人)	除外対象者の内訳
24時間蓄尿塩分調査	81	2652	2342	尿量499ml以下または、クレアチニン0.4g/day以下 尿量3000ml以上または、クレアチニン1.9g/day以上
スポット尿検査	37	242	174	尿量499ml以下または、クレアチニン0.4g/day以下 尿量3000ml以上または、クレアチニン1.9g/day以上 OCR調査未提出のため、クレアチニン量不明
OCR調査	81	2894	2892 ※うち塩分調査集計対象者のみ	検体データ未提出(2名) 検体提出者中2名がOCR調査未提出

#### (5) 集計

単純集計は「24時間蓄尿塩分調査」集計対象者 2342名と「スポット尿調査」対象者 174名の合計 2516名を母数としています。クロス集計についてはクロス軸となっている設問の回答者を母数としているため、その合計数が単純集計の合計とは異なる場合があります。

また集計表は基本的には表側を分析軸（横合計 100%）としています。一部の集計表は表頭を分析軸（縦合計 100%）としています。

##### ■ 地域

東北(13生協)	関東甲信越(13生協)	神奈川(4生協)	東京(6生協)	中部(8生協)
津軽保健生協	新潟医療生協	川崎医療生協	東京葛飾医療生協	富山医療生協
青森保健生協	白根保健生協	神奈川みなみ医療生協	東京保健生協	北医療生協
八戸医療生協	ながおか医療生協	神奈川北央医療生協	東京ふれあい医療生協	みなと医療生協
盛岡医療生協	利根保健生協	医療生協かながわ生協	北多摩中央医療生協	南医療生協
庄内医療生協	北毛保健生協		東京西部保健生協	みえ医療福祉生協
酒田健康生協	群馬中央医療生協		東京ほくと医療生協	福井県医療生協
やまがた保健生協	はるな生協			浜北医療生協
みやぎ県南医療生協	栃木保健医療生協			西濃医療生協
福島医療生協	茨城保健生協			
福島中央市民医療生協	長野医療生協			
郡山医療生協	東信医療生協			
会津医療生協	上伊那医療生協			
浜通り医療生協	医療生協さいたま生協			
近畿(16生協)	中国(11生協)	四国(4生協)	九州(5生協)	沖縄(1生協)
和歌山中央医療生協	岡山医療生協	愛媛医療生協	くるめ医療生協	沖縄医療生協
医療生協かわち野生協	津山医療生協	高知医療生協	佐賀県医療生協	
よどがわ保健生協	倉敷医療生協	香川医療生協	大分県医療生協	
なこわ保健生協	広島中央保健生協	徳島健康生協	宮崎医療生協	
大正医療生協	広島医療生協		鹿児島医療生協	
西成医療生協	福山医療生協			
港医療生協	医療生協健文会			
大東四條畷保健生協	鳥取医療生協			
ヘルスコープおおさか	米子医療生協			
南大阪医療生協	松江保健生協			
神戸医療生協	ひかわ医療生協			
尼崎医療生協				
宝塚医療生協				
ろっこう医療生協				
姫路医療生協				
奈良医療福祉生協				

## 実施生協と集計対象者

(単位：人)

	生協名	合計	24時間 蓄尿調査	スポット 尿調査		生協名	合計	24時間 蓄尿調査	スポット 尿調査			
1	津軽保健生協	30	25	5	42	福井県医療生協	25	21	4			
2	青森保健生協	22	20	2	43	浜北医療生協	5	5	-			
3	八戸医療生協	5	5	-	44	西濃医療生協	7	7	-			
4	盛岡医療生協	37	37	-	45	和歌山中央医療生協	42	36	6			
5	庄内医療生協	53	51	2	46	医療生協かわち野生協	44	39	5			
6	酒田健康生協	20	20	-	47	よどがわ保健生協	5	5	-			
7	やまがた保健生協	5	5	-	48	なにわ保健生協	4	4	-			
8	みやぎ県南医療生協	9	9	-	49	大正医療生協	8	8	-			
9	福島医療生協	18	17	1	50	西成医療生協	8	7	1			
10	福島中央市民医療生協	36	36	-	51	港医療生協	16	16	-			
11	郡山医療生協	40	36	4	52	南大阪医療生協	9	9	-			
12	会津医療生協	11	11	-	53	大東四條畷保健生協	16	16	-			
13	浜通り医療生協	18	18	-	54	ヘルスコープおおさか	40	35	5			
14	新潟医療生協	30	26	4	55	神戸医療生協	23	23	-			
15	白根保健生協	18	18	-	56	尼崎医療生協	38	38	-			
16	なごか医療生協	17	17	-	57	宝塚医療生協	12	11	1			
17	利根保健生協	68	68	-	58	ろっこう医療生協	4	4	-			
18	北毛保健生協	23	23	-	59	姫路医療生協	5	5	-			
19	群馬中央医療生協	27	26	1	60	岡山医療生協	54	51	3			
20	はるな生協	19	19	-	61	津山医療生協	9	9	-			
21	栃木保健医療生協	28	24	4	62	倉敷医療生協	43	42	1			
22	茨城保健生協	25	22	3	63	広島中央保健生協	7	7	-			
23	長野医療生協	63	55	8	64	広島医療生協	43	39	4			
24	東信医療生協	20	20	-	65	福山医療生協	16	16	-			
25	上伊那医療生協	17	14	3	66	医療生協健文会	40	40	-			
26	医療生協さいたま生協	153	137	16	67	鳥取医療生協	63	59	4			
27	川崎医療生協	48	48	-	68	米子医療生協	4	4	-			
28	神奈川みなみ医療生協	33	33	-	69	松江保健生協	33	32	1			
29	神奈川北央医療生協	29	28	1	70	ひかわ医療生協	3	3	-			
30	医療生協かながわ生協	69	63	6	71	愛媛医療生協	39	39	-			
31	東京葛飾医療生協	5	5	-	72	高知医療生協	46	39	7			
32	東京保健生協	37	37	-	73	香川医療生協	74	70	4			
33	東京ふれあい医療生協	43	43	-	74	徳島健康生協	77	61	16			
34	北多摩中央医療生協	5	5	-	75	くるめ医療生協	5	5	-			
35	東京西部保健生協	6	6	-	76	佐賀県医療生協	23	19	4			
36	東京ほくと医療生協	30	29	1	77	大分県医療生協	35	35	-			
37	富山医療生協	76	71	5	78	宮崎医療生協	14	13	1			
38	北医療生協	41	30	11	79	鹿児島医療生協	117	100	17			
39	みなと医療生協	45	45	-	80	沖縄医療生協	79	70	9			
40	南医療生協	38	35	3	81	奈良医療福祉生協	28	27	1			
41	みえ医療福祉生協	36	36	-	合計(生協数)			81生協	81生協	37生協		
							合計(提出者数)			2,516人	2,342人	174人

■フェイス別平均値

		回答者(人)		ナトリウム [g/日]		カリウム [g/日]		ナトリウム/ カリウム比		塩分量 [g/日]	
		2011年	2005年	2011年	2005年	2011年	2005年	2011年	2005年	2011年	2005年
全 体		2516	2626	3.73	3.94	1.89	1.94	2.20	2.18	9.49	10.02
性別	女	1605	1745	3.55	3.80	1.88	1.98	2.08	2.07	9.02	9.68
	男	875	881	4.09	4.21	1.90	1.88	2.42	2.42	10.39	10.69
年齢	19歳以下	166	72	4.25	3.85	2.04	1.58	2.74	2.59	10.81	9.78
	20歳代	144	114	3.57	3.66	1.43	1.50	2.79	2.65	9.08	9.31
	30歳代	225	185	3.78	3.72	1.63	1.71	2.48	2.38	9.60	9.45
	40歳代	216	271	3.80	4.02	1.69	1.82	2.45	2.36	9.65	10.22
	50歳代	353	593	3.92	3.93	1.89	1.93	2.26	2.18	9.97	9.99
	60歳代	769	912	3.67	4.07	2.04	2.10	1.94	2.07	9.33	10.34
	70歳代	533	433	3.59	3.89	1.93	2.01	2.01	2.07	9.13	9.88
	80歳以上	90	37	3.35	3.23	1.85	1.79	1.99	1.93	8.51	8.21
身長	120cm未満	13	3	3.69	4.67	1.75	1.79	2.75	2.37	9.39	11.87
	120～140cm未満	75	18	3.82	3.63	2.08	1.69	2.38	2.21	9.73	9.22
	140～150cm未満	418	435	3.47	3.80	1.86	2.02	2.06	2.01	8.82	9.67
	150～160cm未満	1051	1221	3.61	3.82	1.89	1.96	2.10	2.11	9.17	9.72
	160～170cm未満	658	701	3.95	4.11	1.94	1.92	2.24	2.30	10.05	10.46
	170～180cm未満	269	225	4.09	4.33	1.79	1.85	2.54	2.55	10.41	11.02
	180cm以上	26	18	3.82	4.00	1.53	1.82	2.64	2.42	9.70	10.17
体重	30kg未満	50	14	3.76	3.88	2.03	1.71	2.35	2.24	9.57	9.88
	30～40kg未満	85	43	3.49	3.50	2.04	1.78	2.21	2.09	8.87	8.90
	40～50kg未満	600	612	3.35	3.49	1.81	1.89	2.07	2.01	8.52	8.87
	50～60kg未満	1025	1106	3.70	3.92	1.92	1.97	2.11	2.14	9.41	9.96
	60～70kg未満	517	619	4.03	4.23	1.88	1.97	2.34	2.30	10.25	10.74
	70～80kg未満	175	187	4.26	4.54	1.83	1.95	2.52	2.53	10.84	11.54
	80kg以上	55	38	4.48	4.96	1.96	1.93	2.63	2.72	11.38	12.62
B M I	18.5未満(痩せ気味)	273	184	3.56	3.37	1.92	1.73	2.20	2.18	9.06	8.57
	18.5～25.0未満(標準)	1840	1931	3.68	3.89	1.88	1.95	2.16	2.14	9.35	9.88
	25.0以上(肥満)	392	504	4.13	4.36	1.89	1.98	2.38	2.36	10.50	11.09
最高 血 圧	99mmHg以下	142	113	3.70	3.53	1.85	1.86	2.41	2.09	9.41	8.97
	100～109mmHg	316	284	3.64	3.73	1.95	1.95	2.13	2.10	9.26	9.47
	110～119mmHg	533	512	3.73	3.84	1.91	1.92	2.15	2.14	9.49	9.76
	120～129mmHg	658	715	3.70	4.00	1.88	1.99	2.14	2.19	9.42	10.18
	130～139mmHg	468	567	3.74	3.97	1.86	1.91	2.19	2.20	9.50	10.11
	140～149mmHg	193	266	3.74	4.26	1.81	2.03	2.29	2.25	9.51	10.83
	150mmHg以上	106	134	4.16	4.06	1.88	1.87	2.38	2.36	10.59	10.33

■フェイス別平均値

		回答者(人)		ナトリウム [g/日]		カリウム [g/日]		ナトリウム/ カリウム比		塩分量 [g/日]		
		2011年	2005年	2011年	2005年	2011年	2005年	2011年	2005年	2011年	2005年	
合計	女性	1605	1745	3.55	3.80	1.88	1.98	2.08	2.07	9.02	9.68	
	男性	875	881	4.09	4.21	1.90	1.88	2.42	2.42	10.39	10.69	
年齢	女性	19歳以下	80	25	4.36	3.86	2.01	1.54	2.78	2.64	11.09	9.82
		20歳代	69	52	3.22	3.17	1.45	1.38	2.55	2.49	8.18	8.05
		30歳代	107	99	3.57	3.54	1.63	1.76	2.33	2.19	9.08	9.00
		40歳代	140	177	3.63	3.80	1.72	1.81	2.34	2.28	9.22	9.65
		50歳代	253	452	3.76	3.81	1.89	1.97	2.16	2.06	9.56	9.70
		60歳代	541	636	3.51	3.95	2.02	2.12	1.87	1.99	8.92	10.04
		70歳代	354	280	3.34	3.72	1.87	2.00	1.94	1.97	8.50	9.47
		80歳以上	54	17	3.19	3.16	1.79	2.08	1.92	1.68	8.12	8.03
	男性	19歳以下	86	47	4.15	3.84	2.06	1.60	2.70	2.57	10.56	9.76
		20歳代	75	62	3.89	4.08	1.41	1.59	3.00	2.79	9.90	10.37
		30歳代	117	86	3.96	3.92	1.63	1.66	2.61	2.60	10.08	9.96
		40歳代	75	94	4.12	4.44	1.62	1.85	2.65	2.51	10.47	11.28
		50歳代	95	141	4.36	4.31	1.90	1.79	2.52	2.57	11.09	10.95
		60歳代	218	276	4.08	4.34	2.08	2.05	2.12	2.26	10.38	11.03
		70歳代	166	153	4.14	4.19	2.08	2.02	2.17	2.25	10.53	10.64
		80歳以上	33	20	3.58	3.29	1.96	1.55	2.08	2.15	9.11	8.36
身長	女性	120cm未満	2	-	4.43	-	2.73	-	2.43	-	11.28	-
		120～140cm未満	47	10	3.76	3.81	2.07	1.77	2.27	2.15	9.57	9.68
		140～150cm未満	388	421	3.47	3.81	1.85	2.02	2.05	2.01	8.82	9.69
		150～160cm未満	914	1084	3.55	3.81	1.89	1.97	2.06	2.08	9.02	9.68
		160～170cm未満	243	225	3.65	3.81	1.87	1.93	2.16	2.12	9.28	9.68
		170～180cm未満	7	2	3.29	2.83	1.75	2.36	1.95	1.17	8.37	7.20
		180cm以上	2	-	2.43	-	1.09	-	2.26	-	6.19	-
	男性	120cm未満	11	3	3.56	4.67	1.57	1.79	2.81	2.37	9.04	11.87
		120～140cm未満	27	8	4.01	3.40	2.12	1.59	2.61	2.28	10.21	8.65
		140～150cm未満	24	14	3.60	3.59	1.97	1.76	2.35	2.09	9.15	9.13
		150～160cm未満	123	137	4.10	3.93	1.88	1.83	2.42	2.35	10.42	10.00
		160～170cm未満	405	476	4.13	4.26	1.98	1.91	2.29	2.39	10.51	10.82
		170～180cm未満	259	223	4.11	4.35	1.79	1.85	2.56	2.56	10.45	11.06
		180cm以上	24	18	3.93	4.00	1.57	1.82	2.67	2.42	10.00	10.17

		回答者(人)		ナトリウム [g/日]		カリウム [g/日]		ナトリウム/ カリウム比		塩分量 [g/日]		
		2011年	2005年	2011年	2005年	2011年	2005年	2011年	2005年	2011年	2005年	
合計	女性	1605	1745	3.55	3.80	1.88	1.98	2.08	2.07	9.02	9.68	
	男性	875	881	4.09	4.21	1.90	1.88	2.42	2.42	10.39	10.69	
体重	女性	30kg未満	22	3	4.04	4.46	2.13	1.96	2.47	2.04	10.26	11.35
		30～40kg未満	61	34	3.26	3.58	1.88	1.81	2.04	2.11	8.28	9.11
		40～50kg未満	536	558	3.30	3.45	1.82	1.90	2.02	1.96	8.39	8.78
		50～60kg未満	777	858	3.63	3.91	1.90	2.02	2.07	2.08	9.23	9.94
		60～70kg未満	172	247	3.91	4.17	1.90	2.04	2.24	2.19	9.95	10.60
		70～80kg未満	26	35	3.99	4.39	2.04	1.93	2.04	2.46	10.14	11.17
		80kg以上	5	5	4.51	5.38	1.76	2.34	2.84	2.22	11.46	13.69
	男性	30kg未満	28	11	3.55	3.73	1.96	1.64	2.27	2.29	9.02	9.48
		30～40kg未満	24	9	4.08	3.18	2.44	1.65	2.64	1.98	10.37	8.08
		40～50kg未満	55	54	4.02	3.85	1.70	1.76	2.59	2.46	10.22	9.79
		50～60kg未満	235	248	3.95	3.94	1.96	1.80	2.26	2.37	10.04	10.02
		60～70kg未満	337	372	4.10	4.26	1.88	1.93	2.38	2.38	10.43	10.84
		70～80kg未満	145	152	4.30	4.57	1.78	1.96	2.62	2.55	10.92	11.63
		80kg以上	50	33	4.47	4.90	1.97	1.87	2.61	2.80	11.37	12.46
BMI	女性	18.5未満(痩せ気味)	180	129	3.31	3.27	1.86	1.79	2.04	2.03	8.43	8.32
		18.5～25.0未満(標準)	1202	1281	3.51	3.77	1.88	1.99	2.06	2.03	8.93	9.59
		25.0以上(肥満)	216	330	3.94	4.16	1.91	2.02	2.22	2.20	10.02	10.58
	男性	18.5未満(痩せ気味)	93	55	4.05	3.60	2.02	1.60	2.51	2.53	10.29	9.15
		18.5～25.0未満(標準)	612	650	4.02	4.11	1.89	1.89	2.36	2.35	10.23	10.46
		25.0以上(肥満)	168	174	4.37	4.75	1.84	1.91	2.59	2.65	11.10	12.07
最高血圧	女性	99mmHg以下	111	91	3.59	3.52	1.82	1.94	2.28	2.00	9.13	8.94
		100～109mmHg	235	215	3.62	3.52	1.95	1.94	2.09	1.99	9.20	8.94
		110～119mmHg	359	377	3.49	3.80	1.90	1.96	2.03	2.08	8.87	9.66
		120～129mmHg	415	468	3.57	3.89	1.87	2.02	2.06	2.06	9.09	9.89
		130～139mmHg	286	357	3.47	3.81	1.84	1.94	2.04	2.08	8.82	9.69
		140～149mmHg	97	154	3.52	4.05	1.84	2.07	2.11	2.08	8.95	10.30
		150mmHg以上	51	64	3.69	4.01	1.78	1.92	2.16	2.26	9.38	10.20
	男性	99mmHg以下	31	22	4.09	3.57	1.97	1.51	2.89	2.46	10.41	9.08
		100～109mmHg	79	69	3.73	4.38	1.94	1.96	2.25	2.42	9.49	11.14
		110～119mmHg	168	135	4.25	3.94	1.89	1.81	2.44	2.32	10.82	10.02
		120～129mmHg	235	247	3.96	4.22	1.91	1.92	2.30	2.43	10.07	10.73
		130～139mmHg	175	210	4.20	4.25	1.92	1.85	2.42	2.42	10.69	10.81
		140～149mmHg	89	112	3.99	4.54	1.79	1.97	2.47	2.48	10.15	11.55
		150mmHg以上	52	70	4.61	4.10	1.94	1.82	2.62	2.44	11.71	10.44



# 調査協力者のプロフィール

## ① 平均年齢は 55.6 歳

女性が 64.7%を占めています。

年齢構成は、男女とも 60・70 代の比率が高く、全体のほぼ半数を占めています。前回に比べて 40.50.60 代が減少し、30 代以下、70 代以上が増えています。2011 年春行われた生活習慣チェック調査の組合員の年齢構成に比べて、50 代以下が多く、60 代以上が少なくなっています。

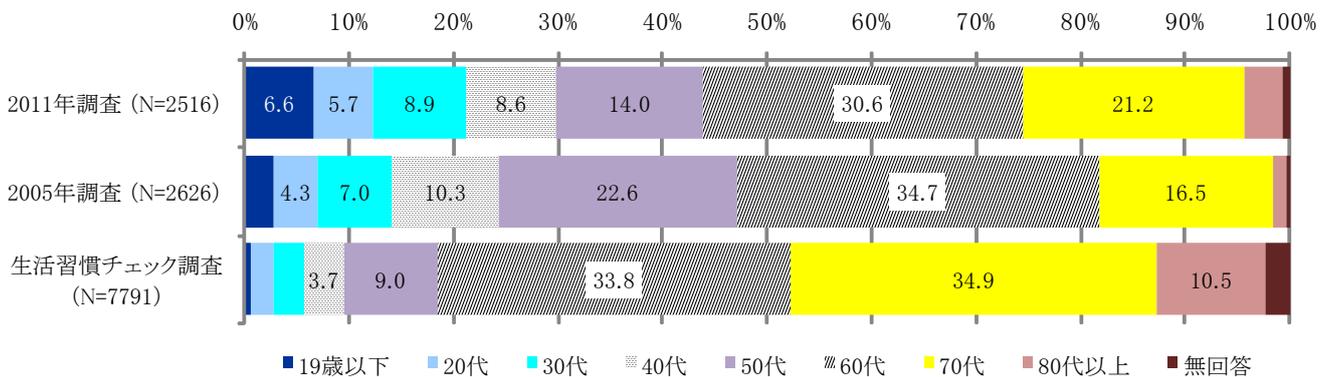
### ■ 調査協力者の年齢構成

	全体		男		女	
	人数	構成比(%)	人数	構成比(%)	人数	構成比(%)
19歳以下	166	6.6	86	9.8	80	5.0
20歳代	144	5.7	75	8.6	69	4.3
30歳代	225	8.9	117	13.4	107	6.7
40歳代	216	8.6	75	8.6	140	8.7
50歳代	353	14.0	95	10.9	253	15.8
60歳代	769	30.6	218	24.9	541	33.7
70歳代	533	21.2	166	19.0	354	22.1
80歳以上	90	3.6	33	3.8	54	3.4
無回答	20	0.8	10	1.1	7	0.4
回答者数(%ベース)	2516	100.0	875	100.0	1605	100.0
男女比	100.0		35.3		64.7	
平均年齢	55.6歳		51.5歳		57.5歳	

※「全体」の中には性別を回答していない者（36人）も含まれるため男女の合計と「全体」は一致しない。

※「男女比」については性別を回答している者を母数としている。

【調査協力者の年齢構成】



### 生活習慣チェック調査

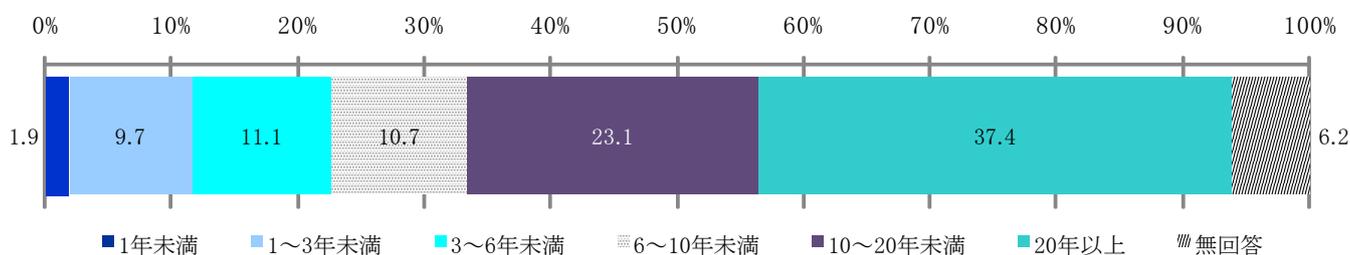
全国の医療福祉生協によびかけ、2011年4月7日（木）を中心とする前後1週間程度の期間中に、全国主要都市のまちかどで全国共通のチェックシートを記入してもらいました。48生協7,791名から回収し、7,610名分データ集約しました。

## ② 医療福祉生協の活動に積極的な人が多い

下表のとおり、医療福祉生協の加入年数で20年以上の人が37.4%を占めています。

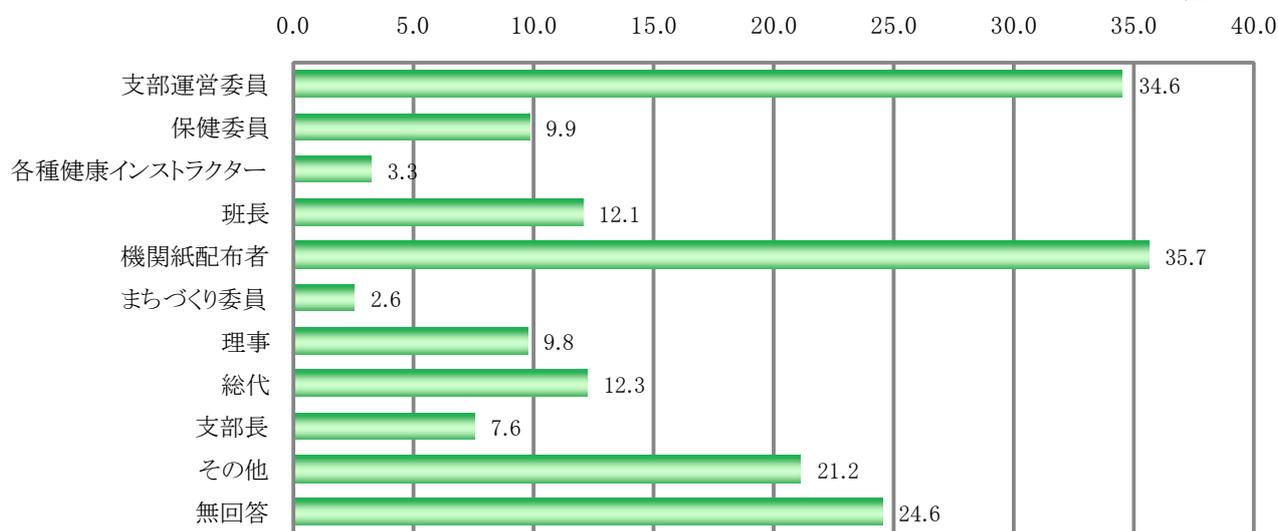
また、支部運営委員、機関紙配布者を経験した人がそれぞれ34%を超えています。班会に参加した人も53.4%で、医療福祉生協の活動に積極的に参加している人が多いといえます。

【生協加入年数】

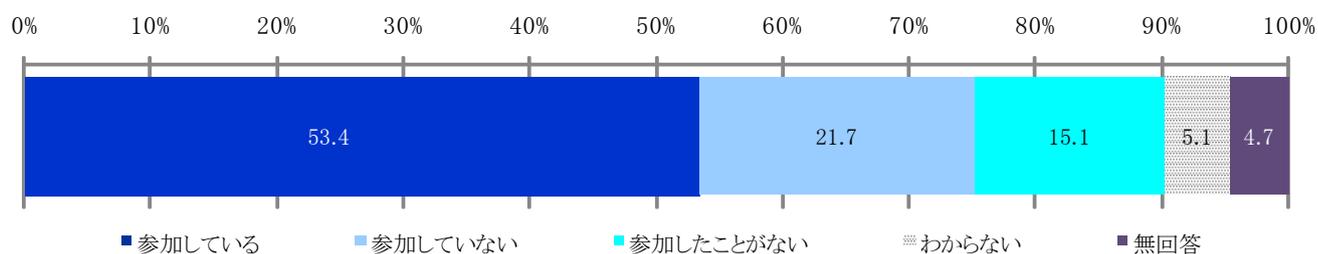


医療福祉生協の活動で担っている役職（複数回答）

(単位:%)



【年に3回以上班会に参加しているか】



# 2

## 塩分摂取量

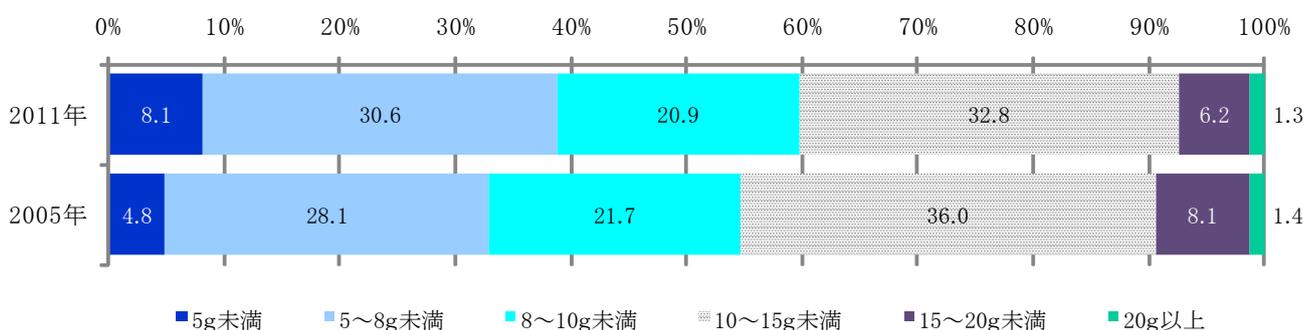
① 平均摂取量は 9.49 g/日で、前回から 0.53 g/日減少しました。

塩分摂取量(g/日)は 24 時間尿中ナトリウム排出量(g/日)を 2.543 倍して算出しました。

1 日あたりの塩分摂取量(平均)は 9.49 g/日で、1995 年調査(10.06 g/日)、2000 年調査(10.09 g/日)、2006 年調査(10.02 g/日)と横ばい傾向から 0.53 g/日の減少となりました。

2~5 g/日ごとに構成比を比較すると、5~8 g/日が 2.5 ポイント増えた一方で 8~10 g/日が横ばい、11 g/日以上は減少となっています。

【塩分摂取量の分布】



### ■ 塩分摂取量の分布

塩分摂取量	2011年度調査				2005年度調査				2000年度調査									
	人数	%	人数	%	人数	構成比(%)	人数	%	人数	%	人数	%						
3g未満	26	1.0	205	8.1	7	0.3	126	4.8	8	0.3	98	4.3						
3~4g未満	62	2.5			28	1.1			29	1.3								
4~5g未満	117	4.7			91	3.5			61	2.6								
5~6g未満	211	8.4	769	30.6	158	6.0	738	28.1	134	5.8	587	25.5						
6~7g未満	289	11.5			270	10.3			211	9.2								
7~8g未満	269	10.7			310	11.8			242	10.5								
8~9g未満	271	10.8	526	20.9	285	10.9	570	21.7	281	12.2	583	25.3						
9~10g未満	255	10.1			285	10.9			302	13.1								
10~11g未満	249	9.9			826	32.8			264	10.1			944	36.0	242	10.5	811	35.2
11~12g未満	207	8.2	209	8.0			183	7.9										
12~13g未満	155	6.2	213	8.1			161	7.0										
13~14g未満	131	5.2	157	6.2	138	5.3	212	8.1	130	5.6	196	8.5						
14~15g未満	84	3.3			120	4.6			95	4.1								
15~16g未満	59	2.3			74	2.8			66	2.9								
16~17g未満	42	1.7	157	6.2	52	2.0	212	8.1	59	2.6	196	8.5						
17~18g未満	29	1.2			31	1.2			36	1.6								
18~19g未満	17	0.7			31	1.2			19	0.8								
19~20g未満	10	0.4	33	1.3	24	0.9	36	1.4	16	0.7	28	1.2						
20~21g未満	7	0.3			9	0.3			9	0.4								
21~22g未満	10	0.4			8	0.3			4	0.2								
22~23g未満	4	0.2	33	1.3	9	0.3	36	1.4	5	0.2	28	1.2						
23~24g未満	1	0.0			4	0.2			0	0.0								
24~25g未満	3	0.1			2	0.1			7	0.3								
25g以上	8	0.3	33	1.3	4	0.2	36	1.4	3	0.1	28	1.2						
合計	2516	100.0			2516	100.0			2626	100.0			2626	100.0	2303	100.0	2303	100.0

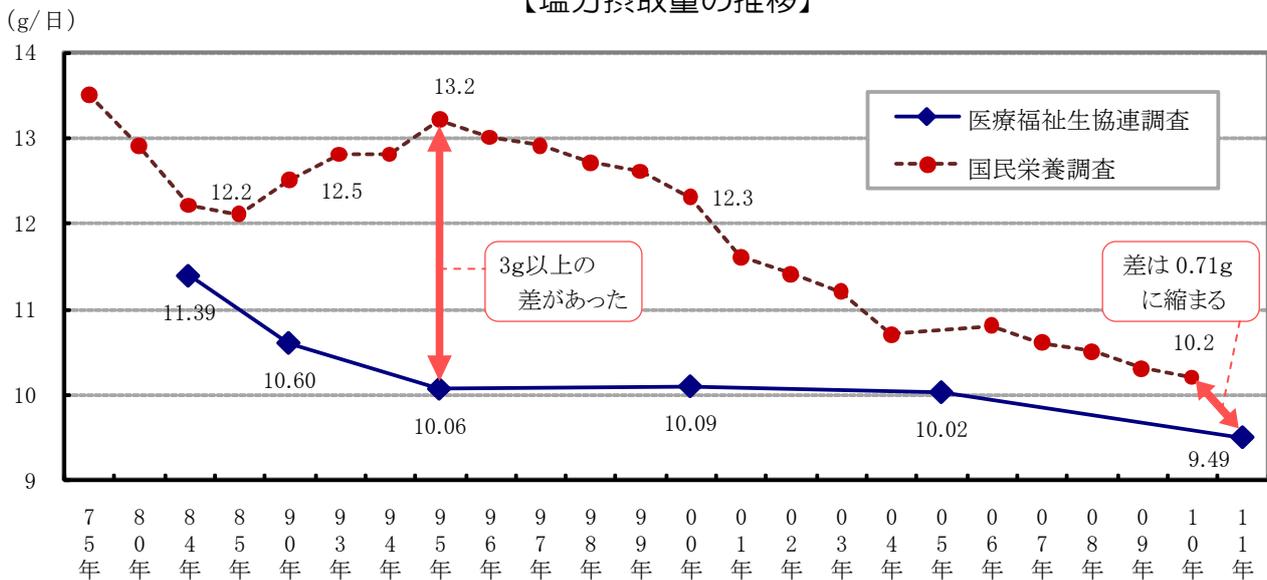
## ② 国民栄養調査との差は、60代で2g/日

厚生労働省が実施している国民栄養調査と比較すると1984年から差が広がり、1995年の差は3.14g/日になりました。その後、医療福祉生協連調査が横ばいになったのに対し、国民栄養調査は低下を続け、前回2005年調査では1g/日程度の差になっています。今回2011年は9.49g/日となり、差は0.71g/日となりました。

ただし、医療福祉生協連調査では50歳以上の比率が69.4%で、国民栄養調査(50.1%)より高くなっています。どの年代も医療福祉生協連調査の方が少なく、特に60代は2g/日少なくなっています(下の表=性別・年齢ごとの比較)。

今回の塩分摂取量は全体として0.53g/日の減少、男性0.3g/日、女性0.66g/日の減少でした。男性の減少幅が小さく、性差が広がっています。(次のページの表=前回との比較)

【塩分摂取量の推移】



※ 国民栄養調査では、日本食品成分表を用いて算出されているが、01年から五訂に切り替わった。

※ 両調査結果とも19歳以下も含めた平均値であり、成人(20歳以上)の平均値よりいずれも低い値となっている。

### ■ 塩分摂取量 (性別・年齢ごとの比較)

(単位:g/日)

	全体			男性			女性		
	医療福祉生協連調査	2010年度国民栄養調査	差	医療福祉生協連調査	2010年度国民栄養調査	差	医療福祉生協連調査	2010年度国民栄養調査	差
全体	9.49	10.2	▲ 0.7	10.39	10.9	▲ 0.5	9.02	9.5	▲ 0.5
19歳以下	10.81			10.56			11.09		
20歳代	9.08	9.8	▲ 0.7	9.90	10.7	▲ 0.8	8.18	8.9	▲ 0.7
30歳代	9.60	10.2	▲ 0.6	10.08	11.2	▲ 1.1	9.08	9.3	▲ 0.2
40歳代	9.65	10.0	▲ 0.4	10.47	11.1	▲ 0.6	9.22	9.0	0.2
50歳代	9.97	11.1	▲ 1.1	11.09	11.9	▲ 0.8	9.56	10.3	▲ 0.7
60歳代	9.33	11.3	▲ 2.0	10.38	12.0	▲ 1.6	8.92	10.6	▲ 1.7
70歳代	9.13	10.5	▲ 1.4	10.53	11.2	▲ 0.7	8.50	9.9	▲ 1.4
80歳以上	8.51			9.11			8.12		

※ 2010年「国民栄養調査」のデータは厚生労働省ホームページの「国民健康・栄養調査 年齢階級別栄養素等摂取量(総数)」から引用した。同調査は19歳以下の年齢区分が異なり、また70歳以上はひとくりになっているので、その部分は空欄になっている。

■ 塩分摂取量（前回との比較）

（単位：g/日）

	合 計			男 性			女 性		
	2011年	2005年	差	2011年	2005年	差	2011年	2005年	差
全 体	9.49	10.02	▲ 0.53	10.39	10.69	▲ 0.30	9.02	9.68	▲ 0.66
19歳以下	10.81	9.78	1.03	10.56	9.76	0.80	11.09	9.82	1.27
20歳代	9.08	9.31	▲ 0.23	9.90	10.37	▲ 0.47	8.18	8.05	0.13
30歳代	9.60	9.45	0.15	10.08	9.96	0.12	9.08	9.00	0.08
40歳代	9.65	10.22	▲ 0.57	10.47	11.28	▲ 0.81	9.22	9.65	▲ 0.43
50歳代	9.97	10.00	▲ 0.03	11.09	10.95	0.14	9.56	9.70	▲ 0.14
60歳代	9.33	10.34	▲ 1.01	10.38	11.03	▲ 0.65	8.92	10.04	▲ 1.12
70歳代	9.13	9.88	▲ 0.75	10.53	10.64	▲ 0.11	8.50	9.47	▲ 0.97
80歳以上	8.51	8.21	0.30	9.11	8.36	0.75	8.12	8.03	0.09

最低値は 0.74 g/日

平均値は 9.49 g/日、中央値は 9.03 g/日

最高値は 31.11 g/日

※中央値：摂取量のデータ全員分を小さい順に並べたとき中央に位置する値

③ 地域別では前回と比べ沖縄以外は減少傾向

■ 塩分摂取量 ～ 地域

	2011年		2005年		差
	人数	平均(g/日)	人数	平均(g/日)	
全 体	2516	9.49	2626	10.02	▲ 0.53
北海道	—	—	24	9.65	—
東 北	304	9.77	251	9.95	▲ 0.18
関東甲信越	508	9.99	513	10.51	▲ 0.52
神奈川	179	8.94	194	9.99	▲ 1.05
東 京	126	8.92	168	10.27	▲ 1.35
中 部	273	9.63	303	9.78	▲ 0.15
近 畿	302	9.07	380	9.97	▲ 0.90
中 国	315	9.81	303	10.13	▲ 0.32
四 国	236	9.23	245	9.67	▲ 0.44
九 州	194	8.97	178	9.98	▲ 1.01
沖 縄	79	9.34	67	8.21	1.13

塩分摂取量を地域別に比較すると、東京エリアが最も少なく、8.92 g/日となっています。前回2005年調査に続き地域差は縮小傾向です。今回は全体に塩分摂取量が減少傾向となり、全ての地域で10g/日以下となりました。最も減少幅が大きい東京エリアは、前回調査から1.35g/日の減少です。

一方沖縄だけが1.13g/日の増加となっており、都道府県単位順位をみると23/36位となっています。沖縄に関しては、沖縄クライシスといわれるこの間の平均寿命の短縮傾向との関係も懸念され、さらなる検証のため今後追加の調査を実施する予定です。この検証結果は、全国的にも薄味の食事に対する意識や、外食の頻度など、食生活習慣の変化等今後の健康づくりに影響するものと考えます。

④ 塩分摂取量基準値以内、以外（厚生労働省の「日本人の食事摂取基準・2010年版」男性9.0g/日未満、女性7.5g/日未満）で比較してみても注目されること

※ このページの集計表は全て表頭を分析軸としている（縦合計が100%）

1) 成人男女別クロス集計では、男性50歳代から70歳代まで、女性で40歳代から60歳代までで塩分摂取量摂取基準値以上の比率が高い傾向が見られます。

■ 男女年齢別（成人）

単位:%	合計	男性								女性								
		小計	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	小計	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	
回答者(人)	2297	779	75	117	75	95	218	166	33	1518	69	107	140	253	541	354	54	
塩分 検出 量	基準値未満	39.0	38.0	42.7	39.3	44.0	35.8	38.1	31.9	45.5	39.5	46.4	41.1	38.6	32.8	37.9	42.7	57.4
	基準値以上	61.0	62.0	57.3	60.7	56.0	64.2	61.9	68.1	54.5	60.5	53.6	58.9	61.4	67.2	62.1	57.3	42.6

2) 成人男女体重別集計では、男性60kg以上、女性50kg以上で塩分摂取量摂取基準値以上の比率が高い傾向が見られます。BMIでも25.0以上(肥満)の方の塩分量が多いことわかります。

	回答者(人)	塩分量[g/日]	
		2011年	2005年
BMI	18.5未満(痩せ気味)	273	184
	18.5~25.0未満(標準)	1840	1931
	25.0以上(肥満)	392	504

■ 男女体重別（成人）

単位:%	合計	男性								女性							
		小計	40kg未満	40~50kg未満	50~60kg未満	60~70kg未満	70~80kg未満	80kg以上	小計	40kg未満	40~50kg未満	50~60kg未満	60~70kg未満	70~80kg未満	80kg以上		
回答者(人)	2297	778	1	39	223	326	140	49	1512	37	515	761	168	26	5		
塩分 検出 量	基準値未満	39.0	37.9	100.0	46.2	41.7	38.7	32.9	22.4	39.5	59.5	47.0	36.7	28.6	19.2	20.0	
	基準値以上	61.0	62.1	-	53.8	58.3	61.3	67.1	77.6	60.5	40.5	53.0	63.3	71.4	80.8	80.0	

3) 最高血圧との関連で、塩分摂取量基準値以上の比率が5%以上平均より高くなるのは、男性で130mmHg以上、女性では相関関係はあまり見られません。

■ 男女最高血圧別（成人）

単位:%	合計	男性									女性							
		小計	99mmHg以下	100~109mmHg	110~119mmHg	120~129mmHg	130~139mmHg	140~149mmHg	150mmHg以上	小計	99mmHg以下	100~109mmHg	110~119mmHg	120~129mmHg	130~139mmHg	140~149mmHg	150mmHg以上	
回答者(人)	2248	761	12	62	152	226	170	88	51	1487	92	211	347	404	286	96	51	
塩分 検出 量	基準値未満	38.9	37.6	41.7	48.4	36.8	43.8	33.5	31.8	21.6	39.5	40.2	41.2	40.1	37.1	41.6	37.5	39.2
	基準値以上	61.1	62.4	58.3	51.6	63.2	56.2	66.5	68.2	78.4	60.5	59.8	58.8	59.9	62.9	58.4	62.5	60.8

4) 現在治療中及び過去に治療したことのある病気では、男女とも糖尿病で塩分摂取量基準値以上の比率が高く、また、女性で肥満症、脳血管障害でその比率が高くなっています。

■ 男女・治療中および過去治療したことのある病気別（成人）

単位:%	男性										女性							
	小計	糖尿病	高血圧	高脂血症	肥満症	虚血性心疾患	脳血管障害	がん	小計	糖尿病	高血圧	高脂血症	肥満症	虚血性心疾患	脳血管障害	がん		
塩分検出量	回答者(人)	625	199	37	50	49	5	7	12	39	426	35	66	174	40	11	18	82
	基準値未満	38.6	40.7	24.3	42.0	44.9	-	42.9	50.0	51.3	37.6	25.7	43.9	39.1	27.5	45.5	27.8	40.2
	基準値以上	61.4	59.3	75.7	58.0	55.1	100.0	57.1	50.0	48.7	62.4	74.3	56.1	60.9	72.5	54.5	72.2	59.8

○ 日常生活での「薄味」や「減塩」を実践している人の塩分摂取量基準値未満の比率が高い傾向が見られます。

単位:%	塩分検出量				
	回答者(人)	基準値未満	基準値以上	無回答	
日常生活での「薄味」や「減塩」の実践	合計	2316	38.5	60.1	1.3
	実践している	835	45.9	52.7	1.4
	時々実践している	958	34.8	63.9	1.4
	実践していない	449	33.6	65.3	1.1
	わからない	74	33.8	64.9	1.4

○ 減塩表示を意識した食品選択をしている人の塩分摂取量基準値未満の比率が高い傾向が見られます。

単位:%	塩分検出量				
	回答者(人)	基準値未満	基準値以上	無回答	
減塩表示を意識した食品選択	合計	2316	38.6	60.1	1.3
	している	490	43.1	55.7	1.2
	時々している	837	38.2	60.3	1.4
	していない	880	36.5	62.3	1.3
	わからない	109	37.6	60.6	1.8

○ 漬物を食べる人では、頻度の高い人が、塩分摂取量基準値以上の比率が高い傾向が見られます。

単位:%	塩分検出量				
	回答者(人)	基準値未満	基準値以上	無回答	
漬物類を食べるか	合計	2320	38.6	60.1	1.3
	毎食食べる	271	30.6	68.3	1.1
	1日に1回くらい食べる	644	34.0	65.1	0.9
	週に2~3回	754	39.3	58.9	1.9
	ほとんど食べない	645	45.6	53.2	1.2
	わからない	6	50.0	50.0	-

○ 1日に汁物を飲む頻度では、2杯以上から塩分摂取量基準値以上の比率が高くなります。

単位:%		塩分検出量			
		回答者 (人)	基準値未満	基準値以上	無回答
一日どれくらい汁物を飲むか	合計	2321	38.5	60.1	1.3
	ほとんど飲まない	242	51.2	47.1	1.7
	1杯	1357	38.6	60.1	1.3
	2杯	581	34.3	64.4	1.4
	3杯	116	31.9	67.2	0.9
	4杯以上	9	22.2	66.7	11.1
	わからない	16	50.0	50.0	-

○ 麺類を食べるとき、汁も物む人は、「ほとんど全部」「半分くらい」の方の塩分摂取量基準値以上の比率が高い傾向が見られます。

単位:%		塩分検出量			
		回答者 (人)	基準値未満	基準値以上	無回答
麺類を食べるとき、汁も飲むか	合計	2321	38.5	60.2	1.3
	ほとんど全部飲む	405	28.9	68.4	2.7
	半分くらい飲む	902	35.9	63.0	1.1
	少し飲む	693	40.7	58.4	0.9
	ほとんど飲まない	319	53.0	45.8	1.3
	わからない	2	50.0	50.0	-

○ アルコールを飲む頻度も「ほとんど毎日飲む」男性で塩分摂取量基準値以上の比率が高い傾向が見られます。

単位:%		塩分検出量 (男性)			塩分検出量 (女性)		
		回答者 (人)	基準値 未満	基準値 以上	回答者 (人)	基準値 未満	基準値 以上
アルコール類を飲む頻度	合計	775	38.1	61.9	1498	39.4	60.6
	ほとんど毎日飲む	259	32.4	67.6	140	35.7	64.3
	週に4~5日	73	41.1	58.9	96	35.4	64.6
	週に2~3日	133	42.1	57.9	198	37.9	62.1
	ほとんど飲まない	307	40.4	59.6	1059	40.6	59.4
	わからない	3	33.3	66.7	5	20.0	80.0

○ 晩酌の量では、「日本酒1合以上」になると男性で塩分摂取量基準値以上の比率が高い傾向が見られます。

単位:%		塩分検出量 (男性)			塩分検出量 (女性)		
		回答者 (人)	基準値 未満	基準値 以上	回答者 (人)	基準値 未満	基準値 以上
晩酌の量	合計	600	38.0	62.0	798	40.0	60.0
	日本酒1合以内	408	40.0	60.0	740	39.6	60.4
	日本酒1合以上	192	33.9	66.1	58	44.8	55.2

- 漬物、おかず等に醤油、ソース、塩等をかける方では、「いつも」使う方より「ときどき」使う方が塩分摂取量基準値以上の比率が高い傾向が見られます。

単位:%		塩分検出量			
		回答者 (人)	基準値未満	基準値以上	無回答
漬物、おかず等に醤油、ソース、 塩等をかけるか	合計	2326	38.4	60.1	1.4
	ほとんどいつも使う	155	27.1	69.7	3.2
	時々使う	552	34.6	63.2	2.2
	ほとんど使わない	1615	40.8	58.2	1.0
	わからない	4	50.0	50.0	-

6) 成人の生活習慣との関係を見ると

- 「喫煙」、「歯磨き」、「睡眠」などの習慣は、塩分摂取量基準値未満・以上では関連は見られないが、「程度な運動を定期的に続けているか」の質問では、「実行している」人は、塩分摂取量基準値未満の比率が高い傾向となっています。

単位:%		塩分検出量			
		回答者 (人)	基準値未満	基準値以上	無回答
適度な運動を定期的に 続けているか	合計	2324	38.4	60.2	1.4
	実行している	630	43.2	55.1	1.7
	まあまあ実行している	711	37.8	60.8	1.4
	あまり実行していない	707	34.4	64.4	1.3
	実行していない	276	39.5	59.4	1.1

単位:%		塩分検出量			
		回答者 (人)	基準値未満	基準値以上	無回答
喫煙の習慣	合計	2308	38.4	60.2	1.4
	毎日吸う	179	39.1	57.5	3.4
	時々吸う	39	23.1	74.4	2.6
	吸わない	1996	38.5	60.3	1.2
	禁煙している	94	41.5	56.4	2.1

単位:%		塩分検出量			
		回答者 (人)	基準値未満	基準値以上	無回答
1日1回しっかり歯磨きをしているか	合計	2318	38.4	60.3	1.3
	5分以上している	542	39.5	59.6	0.9
	している	1710	38.2	60.4	1.5
	していない	66	36.4	63.6	-

単位:%		塩分検出量			
		回答者 (人)	基準値未満	基準値以上	無回答
生活リズムを整え快適な睡眠が 7~8時間とれているか	合計	2322	38.5	60.2	1.4
	実行している	536	40.5	57.6	1.9
	まあまあ実行している	1013	37.4	61.6	1.0
	あまり実行していない	612	38.6	60.0	1.5
	実行していない	161	37.9	60.2	1.9

# 3

## カリウム摂取量

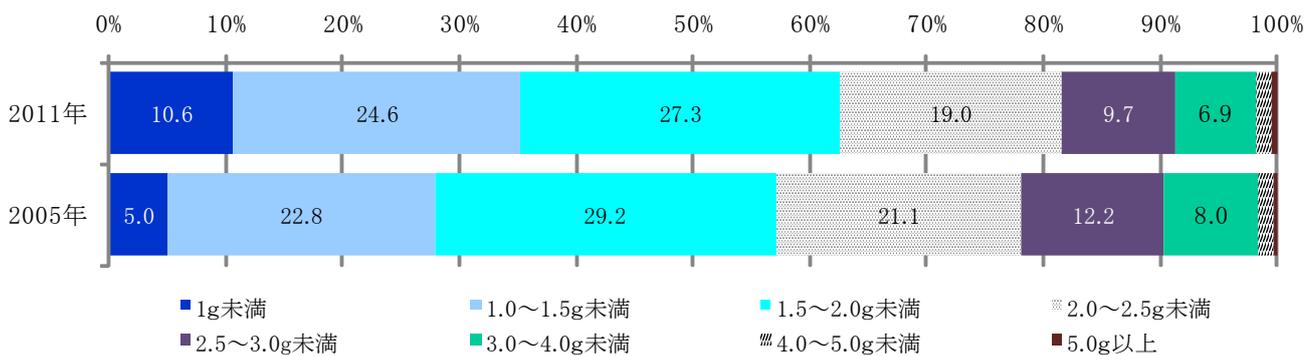
### ① 減少傾向が続き、1.89 g/日に

カリウムの平均摂取量は 1.89 g/日で、第 3 回調査以来減少傾向にあります（下表参照）。年齢別に見ると、60 歳代は 2 g を超えています、それ以上の年代と若い年代は少なくなり、20 代では 1.43 g/日をとっています。男女ともカリウム摂取量が少ない世代が増えてきています。

国民栄養調査と比較すると、0.36 g/日少なくなっています。両調査では年齢構成が異なっているので、年代ごとに比較すると、すべての年代で下回っています（次ページの表）。

ただし、国民栄養調査は食物摂取をもとに測定しているの、この違いを考慮する必要があります。この間のカリウム摂取量と尿中排泄量との関連を検討した研究によると、カリウムは摂取量の 77% が尿中に排泄されるとの報告 (Holbrook, 1984) をはじめ、最近の日本人を対象としたものでは 62.7% (君羅満氏、2004) との結果も得られています。

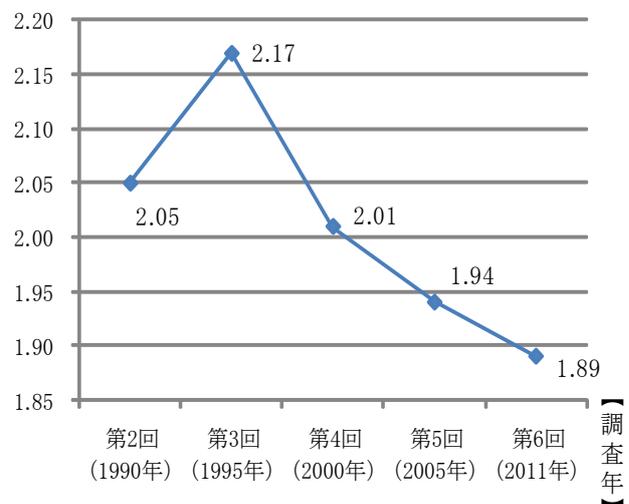
【カリウム摂取量の分布】



■ カリウム摂取量（1日）の分布

カテゴリ	2011年		2005年	
	人数	%	人数	%
1g未満	267	10.6	131	5.0
1.0~1.5g未満	618	24.6	598	22.8
1.5~2.0g未満	687	27.3	767	29.2
2.0~2.5g未満	479	19.0	554	21.1
2.5~3.0g未満	245	9.7	321	12.2
3.0~4.0g未満	174	6.9	209	8.0
4.0~5.0g未満	32	1.3	35	1.3
5.0g以上	14	0.6	11	0.4
回答者数(%ベース)	2516	100.0	2626	100.0

カリウム摂取量の推移 (g/日)



## ② 19歳以下、60歳代で2g/日以上の摂取

国民栄養調査との調査手法が異なることから数値比較は単純にできませんが、19歳以下と60歳代が2g/日を超えて摂取し、国民栄養調査でも60歳代は2.55g/日といちばん値が高くなっています。年齢別の値では、20歳代から60歳代までは、その増加傾向が国民栄養調査と同調した結果で、成人に関しては男女とも若年層ほど野菜の摂取量が少ないことがわかります。

### ■ カリウム摂取量（性別・年齢ごとの比較）

（単位：g/日）

	全 体			男 性			女 性		
	医療福祉 生協連調査	2010年度 国民栄養調査	差	医療福祉 生協連調査	2010年度 国民栄養調査	差	医療福祉 生協連調査	2010年度 国民栄養調査	差
全 体	1.89	2.20	▲ 0.31	1.90	2.29	▲ 0.39	1.88	2.12	▲ 0.24
19歳以下	2.04			2.06			2.01		
20歳代	1.43	1.91	▲ 0.48	1.41	2.05	▲ 0.64	1.45	1.77	▲ 0.32
30歳代	1.63	2.02	▲ 0.39	1.63	2.14	▲ 0.51	1.63	1.91	▲ 0.28
40歳代	1.69	2.04	▲ 0.35	1.62	2.14	▲ 0.52	1.72	1.95	▲ 0.23
50歳代	1.89	2.31	▲ 0.42	1.90	2.39	▲ 0.49	1.89	2.24	▲ 0.35
60歳代	2.04	2.55	▲ 0.51	2.08	2.59	▲ 0.51	2.02	2.51	▲ 0.49
70歳代	1.93	2.39	▲ 0.46	2.08	2.50	▲ 0.42	1.87	2.30	▲ 0.43
80歳以上	1.85			1.96			1.79		

※ 2010年「国民栄養調査」のデータは厚生労働省ホームページの「国民健康・栄養調査 年齢階級別栄養素等摂取量（総数）」から引用した。同調査は19歳以下の年齢区分が異なり、また70歳以上はひとくくりになっているので、その部分は空欄になっている。

### ■ カリウム摂取量（前回との比較）

（単位：g/日）

	合 計			男 性			女 性		
	2011年	2005年	差	2011年	2005年	差	2011年	2005年	差
全 体	1.89	1.94	▲ 0.05	1.90	1.88	0.02	1.88	1.98	▲ 0.10
19歳以下	2.04	1.58	0.46	2.06	1.60	0.46	2.01	1.54	0.47
20歳代	1.43	1.50	▲ 0.07	1.41	1.59	▲ 0.18	1.45	1.38	0.07
30歳代	1.63	1.71	▲ 0.08	1.63	1.66	▲ 0.03	1.63	1.76	▲ 0.13
40歳代	1.69	1.82	▲ 0.13	1.62	1.85	▲ 0.23	1.72	1.81	▲ 0.09
50歳代	1.89	1.93	▲ 0.04	1.90	1.79	0.11	1.89	1.97	▲ 0.08
60歳代	2.04	2.10	▲ 0.06	2.08	2.05	0.03	2.02	2.12	▲ 0.10
70歳代	1.93	2.01	▲ 0.08	2.08	2.02	0.06	1.87	2.00	▲ 0.13
80歳以上	1.85	1.79	0.06	1.96	1.55	0.41	1.79	2.08	▲ 0.29

19歳以下の摂取量が顕著に増加していることには、学校給食が影響していると考えられます。男性の摂取量は16年ぶりに微増していますが、女性の摂取量は減少しており、野菜離れに歯止めがかかっていない状況です。

### ③ 今回もカリウム摂取は関東信越地域がトップ

地域別に比較すると、塩分摂取量が最も多い関東信越地区がカリウムの摂取量でもトップになっています。前回と比べ全体平均は低下していますが、神奈川、中部、沖縄で微増しています。

#### ■ カリウム摂取量 ～ 地域

	2011年		2005年		差
	人数	平均(g/日)	人数	平均(g/日)	
全 体	2516	1.89	2626	1.94	▲ 0.05
北海道	—	—	24	1.34	—
東 北	304	1.95	251	2.00	▲ 0.05
関東甲信越	508	2.04	513	2.09	▲ 0.05
神奈川	179	1.89	194	1.83	0.06
東 京	126	1.78	168	1.99	▲ 0.21
中 部	273	1.95	303	1.89	0.06
近 畿	302	1.72	380	1.85	▲ 0.13
中 国	315	1.90	303	1.93	▲ 0.03
四 国	236	1.79	245	2.02	▲ 0.23
九 州	194	1.78	178	1.93	▲ 0.15
沖 縄	79	1.70	67	1.68	0.02

## ● 食生活の習慣とカリウム摂取量について

食生活習慣別のカリウム摂取量の平均値（成人）を見てみると・・・

- 1) 「間食をせず朝食をとる規則正しい食生活」「低塩分、低脂肪のバランスの良い食事」「日常生活で薄味、減塩の実践」「減塩表示を意識した食品選択」「漬物類をたべるか」の5項目の質問で「実行している」「まあまあ実行している」人が「していない」人に比べ、摂取量が高くなる傾向が見られます。
- 2) 「漬物以外の野菜を食べる」「果物を食べる」の質問項目では、「1日数回」と野菜・果物を食べる頻度の高い人の摂取量が「食べない」人に比べ高くなる傾向となっています。
- 3) 「甘いものを食べる頻度」「アルコール類を飲む頻度」とカリウムの摂取量の相関関係は、今回の結果からは見られません。
- 4) 「スナック菓子を食べる頻度」「清涼飲料を飲む頻度」「漬物、おかず等に醤油、ソース、塩等かけるか」の質問項目に対し「ほとんど使わない」と回答した人は、カリウム摂取量が高い傾向があります。

## ● 食生活の習慣と尿糖について

食生活習慣別の尿糖について平均値（成人）を見てみると・・・

- 1) 「低塩分、低脂肪のバランスの良い食事」「日常生活で薄味、減塩の実践」「減塩表示を意識した食品選択」の3項目の質問に対し「あまり実行していない」「実践していない」と回答した人は、尿糖の値が高い傾向があります。
- 2) 「アルコール類を飲む頻度」と「清涼飲料を飲む頻度」の高い人は、尿糖の値が高い傾向があります。

## ● 食生活の習慣とナトリウム/カリウム比について（低い値ほどよい）

食生活習慣別のナトリウム/カリウム比について平均値（成人）を見てみると・・・

- 1) 「低塩分、低脂肪のバランスの良い食事」「日常生活で薄味、減塩の実践」「減塩表示を意識した食品選択」の3項目の質問に対し「実行している」と答えた人の値が低くなっています。
- 2) 「麺類を食べるとき、汁も飲むか」ではほとんど飲まないと回答した人の値が低くなっています。「スナック菓子を食べる頻度」「アルコール類を飲む頻度」「清涼飲料を飲む頻度」「漬物、おかずに醤油、ソース、塩、をかけるか」では、「ほとんど食べない」「ほとんど飲まない」「ほとんど使わない」人の値が低くなっています。

# カリウムについて

## カリウムの働き

カリウムは、ナトリウムと共に身体にとって大切なミネラルです。カリウムの働きは、ナトリウムによる血圧上昇を抑制する、筋肉の働きをよくする、等々です。ナトリウムの摂り過ぎは高血圧をまねきますが、日本人の食習慣で食塩摂取を大きく減らすこと(病院の食事が摂取基準に添った塩味)は困難と考えられ、血圧を下げる作用のあるカリウムを積極的に摂り、ナトリウムの排泄を促して高血圧の予防しようという考え方に変わってきています。

## カリウムの欠乏症

普通の食事では欠乏する事はありません。しかし、夏場などに大量の汗をかくことで、カリウムが汗と共に失われ低カリウム血症を起こすことがあります。また、利尿剤を長く服用してカリウムの排泄量が増えると脱力感や食欲不振といった症状が起こる場合があります。

## カリウムの過剰摂取

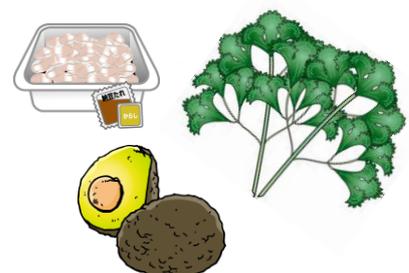
尿中に排泄されるので心配ありません。腎臓の機能障害で尿の排泄が困難な場合、高カリウム血症を起こす可能性があります。

### ■ カリウムの多い食品（※ カリウムは、野菜や果物、豆類等に多く含まれます）

カリウムの多い食品ベスト32（水分が40%以上の食品で）						（水分40%未満のベスト8）			
パセリ	1000	ザーサイ	680	中国ぐり	560	おかひじき	510	こんぶ(乾)	5300
豆みそ	930	納豆	660	あしたば(生)	540	あゆ(天然/焼)	510	わかめ(素干し)	5200
よもぎ	890	きゅうりのぬか漬	610	かぶの葉のぬか漬	540	たくあん漬	500	とろろこんぶ	4800
こんぶつくだ煮	770	やまといも	590	焼き芋	540	たい(焼)	500	ひじき(乾)	4400
アボカド	720	ぎんなん	580	にんにく	530	かぶのぬか漬(根)	500	ベーキングパウダ	3900
ひきわり納豆	700	大豆(ゆで)	570	モロヘイヤ	530	しそ	500	インスタント珈琲粉	3600
ほうれん草(生)	690	ほや	570	からし菜漬け	530	チリソース	500	あおさ(乾)	3200
ゆりね	690	里芋	560	にら(生)	510	あじ(焼)	490	切干だいこん(乾)	3200

食品100g当たりのカリウムの含有量 単位:mg

簡単！栄養andカロリー計算より [http://www.eiyoukeisan.com/calorie/nut\\_list/kalium.html](http://www.eiyoukeisan.com/calorie/nut_list/kalium.html)



■食生活での習慣別平均値（成人）

		回答者 (人)	ナトリウム [g/日]	カリウム [g/日]	尿糖 [mg/dl]	ナトリウム/ カリウム比	塩分量 [g/日]
全 体	平均値	2330	3.69	1.88	25.56	2.16	9.39
《問5-1》 間食せず朝食をとる 規則正しい食生活	実行している	588	3.76	1.91	21.87	2.14	9.57
	まあまあ実行している	1218	3.67	1.91	26.85	2.10	9.32
	あまり実行していない	424	3.67	1.79	29.45	2.28	9.33
	実行していない	92	3.68	1.58	7.16	2.49	9.37
《問5-2》 低塩分、低脂肪の バランスの良い食事	実行している	293	3.49	2.00	17.96	1.91	8.88
	まあまあ実行している	1298	3.65	1.93	16.01	2.05	9.27
	あまり実行していない	641	3.86	1.77	47.83	2.36	9.81
	実行していない	85	3.81	1.37	22.25	3.07	9.70
《問5-3》 日常生活での「薄味」や 「減塩」の実践	実践している	835	3.45	1.99	16.36	1.89	8.78
	時々実践している	958	3.75	1.85	25.12	2.19	9.53
	実践していない	449	4.00	1.75	43.31	2.52	10.18
	わからない	74	3.86	1.66	20.49	2.52	9.82
《問5-4》 減塩表示を意識した 食品選択	している	490	3.50	1.98	8.74	1.94	8.91
	時々している	837	3.62	1.87	20.45	2.10	9.20
	していない	880	3.85	1.83	36.80	2.32	9.79
	わからない	109	3.82	1.81	27.71	2.30	9.71
《問5-5》 漬物類を食べるか	毎食食べる	271	4.08	2.08	22.04	2.16	10.38
	1日に1回くらい食べる	644	3.79	1.97	20.05	2.08	9.64
	週に2～3回	754	3.66	1.83	18.61	2.19	9.31
	ほとんど食べない	645	3.47	1.75	31.36	2.19	8.82
	わからない	6	3.25	1.26	2.00	2.78	8.26
《問5-6》 一日どれくらい 汁物を飲むか	ほとんど飲まない	242	3.45	1.70	51.38	2.26	8.78
	1杯	1357	3.62	1.84	25.08	2.15	9.21
	2杯	581	3.90	1.97	18.98	2.14	9.92
	3杯	116	3.99	2.19	9.25	1.95	10.13
	4杯以上	9	4.19	1.98	9.11	2.30	10.66
	わからない	16	3.21	1.43	3.38	2.66	8.17
《問5-7》 麺類を食べるとき、 汁も飲むか	ほとんど全部飲む	405	4.17	1.95	54.84	2.36	10.60
	半分くらい飲む	902	3.82	1.89	26.85	2.22	9.72
	少し飲む	693	3.53	1.85	14.58	2.08	8.97
	ほとんど飲まない	319	3.08	1.79	3.24	1.90	7.82
	わからない	2	4.21	2.12	569.50	2.21	10.69
《問5-8》 外食の頻度	1日2回以上	53	4.12	1.57	2.57	2.94	10.47
	1日1回	259	3.74	1.66	38.61	2.47	9.52
	週に数回	967	3.78	1.85	19.47	2.20	9.60
	ほとんど利用しない	1010	3.59	1.98	27.35	2.00	9.12
	わからない	25	3.29	1.61	41.80	2.29	8.38

■食生活での習慣別平均値（成人）

		回答者 (人)	ナトリウム 〔g/日〕	カリウム 〔g/日〕	尿糖 〔mg/dl〕	ナトリウム/カ リウム比	塩分量 〔g/日〕
	平均値	2330	3.69	1.88	25.56	2.16	9.39
《問5-9》 塩蔵物を食べる頻度	毎日食べる	62	3.74	1.96	32.76	2.09	9.52
	週に2～3回	1243	3.79	1.92	28.70	2.14	9.64
	ほとんど食べない	944	3.55	1.82	20.61	2.16	9.02
	わからない	63	3.96	1.80	16.25	2.50	10.08
《問5-10》 漬物以外の野菜を食べる 頻度	1日数回	1231	3.64	2.00	22.26	1.98	9.25
	1日1回くらい	868	3.72	1.76	27.49	2.31	9.47
	週に2～3回	187	3.86	1.64	35.86	2.53	9.80
	ほとんど食べない	25	3.89	1.63	0.96	2.67	9.89
	わからない	7	3.50	1.45	99.43	2.56	8.90
《問5-11》 果物を食べる頻度	1日数回	397	3.56	2.16	6.72	1.77	9.05
	1日1回くらい	1043	3.62	1.93	25.14	2.02	9.20
	週に2～3回	587	3.88	1.75	38.26	2.40	9.85
	ほとんど食べない	281	3.82	1.55	28.85	2.69	9.70
	わからない	17	3.39	1.48	2.06	2.54	8.62
《問5-12》 スナック菓子を 食べる頻度	1日数回	37	3.50	1.69	7.35	2.19	8.90
	1日1回くらい	297	3.78	1.82	22.19	2.32	9.60
	週に2～3回	646	3.84	1.84	44.81	2.27	9.77
	ほとんど食べない	1337	3.61	1.91	17.70	2.06	9.18
	わからない	6	3.75	1.74	4.17	2.49	9.54
《問5-13》 甘いものを食べる頻度	1日数回	70	3.41	1.76	1.27	2.15	8.68
	1日1回くらい	570	3.59	1.85	15.83	2.10	9.13
	週に2～3回	1176	3.72	1.90	31.15	2.15	9.46
	ほとんど食べない	493	3.78	1.86	27.82	2.26	9.61
	わからない	11	4.60	2.03	1.18	2.32	11.69
《問5-14》 アルコール類を 飲む頻度	ほとんど毎日飲む	404	4.04	1.81	34.65	2.39	10.28
	週に4～5日	171	3.80	1.92	16.79	2.11	9.66
	週に2～3日	334	3.77	1.87	38.65	2.22	9.59
	ほとんど飲まない	1388	3.56	1.89	21.36	2.08	9.05
	わからない	8	4.16	1.74	2.50	2.60	10.58
《問5-15》晩酌の量	日本酒1合以内	1161	3.72	1.84	24.37	2.21	9.45
	日本酒1合以上	254	4.02	1.78	36.93	2.45	10.21
《問5-16》 清涼飲料を飲む頻度	毎日1本以上飲む	214	3.87	1.65	44.50	2.52	9.83
	週に2～3回	462	3.93	1.79	21.72	2.40	10.00
	ほとんど飲まない	1628	3.61	1.93	20.57	2.04	9.18
	わからない	10	3.17	1.56	558.70	2.20	8.07
《問5-17》 漬物、おかず等に 醤油、ソース、塩等を かけるか	ほとんどいつも使う	155	4.25	1.83	20.25	2.57	10.81
	時々使う	552	3.83	1.80	48.80	2.32	9.74
	ほとんど使わない	1615	3.60	1.91	18.19	2.06	9.14
	わからない	4	3.45	1.70	4.50	2.54	8.77

# 4

## ナトリウム/カリウム比率

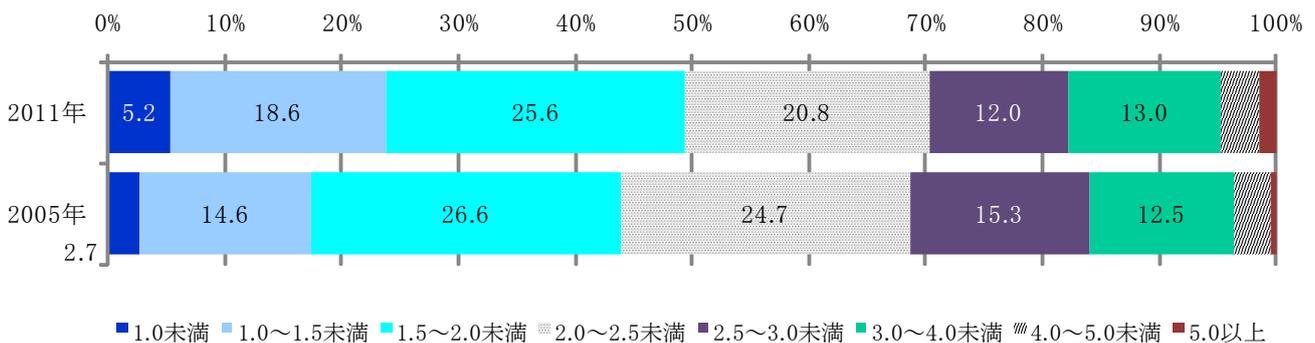
ナトリウム(g/日)／カリウム(g/日)比率は、塩分摂取量(ナトリウム)と野菜などの摂取量(カリウム)の関係を示す指標で、この値が低いほど食生活のバランスが良いことを表します。塩分の摂取量がより少なく、野菜の摂取量がより多いほどナトリウム／カリウム比率の値は低くなります。今回の調査平均は 2.20 で、前回 2005 年より高い値となっています。これは、減塩は進みましたが、野菜摂取量がそれを上回って減少したため、前回より悪化したと言えます。

年齢別では、若い年代ほど値が高い傾向があり 20 歳代が 2.79 と最も高い値となっています。50 代から 20 代では、若いほどナトリウム摂取量が少ないですが、それ以上にカリウム摂取量も少なくなるので、結果として 50 代から 20 代では、若いほどこの比率が高くなります。

地域別では、神奈川は塩分摂取量が減り、カリウム摂取量が増えたバランスの良い食事となっていることから、ナトリウム／カリウム比率の値は低くなりました。

沖縄が 2.43 と一番高い値です。

【ナトリウム／カリウム比の分布】



最低値は 0.15

平均値は 2.20、中央値は 2.01

最高値は 9.34

■ ナトリウム／カリウム比

カテゴリ	2011年		2005年	
	人数	%	人数	%
1.0未満	132	5.2	71	2.7
1.0~1.5未満	467	18.6	384	14.6
1.5~2.0未満	644	25.6	699	26.6
2.0~2.5未満	523	20.8	648	24.7
2.5~3.0未満	302	12.0	402	15.3
3.0~4.0未満	326	13.0	327	12.5
4.0~5.0未満	84	3.3	79	3.0
5.0以上	38	1.5	16	0.6
回答者数(%ベース)	2516	100.0	2626	100.0

## ■ ナトリウム/カリウム比率（性別・年齢ごとの比較）

	全体			男性			女性		
	医療福祉 生協連調査	2010年度 国民栄養調査	差	医療福祉 生協連調査	2010年度 国民栄養調査	差	医療福祉 生協連調査	2010年度 国民栄養調査	差
全 体	2.20	1.82	0.38	2.42	1.87	0.55	2.08	1.76	0.32
19歳以下	2.74			2.70			2.78		
20歳代	2.79	2.02	0.77	3.00	2.05	0.95	2.55	1.98	0.57
30歳代	2.48	1.99	0.49	2.61	2.06	0.55	2.33	1.91	0.42
40歳代	2.45	1.93	0.52	2.65	2.04	0.61	2.34	1.81	0.53
50歳代	2.26	1.89	0.37	2.52	1.96	0.56	2.16	1.81	0.35
60歳代	1.94	1.74	0.20	2.12	1.82	0.30	1.87	1.66	0.21
70歳代	2.01	1.73	0.28	2.17	1.76	0.41	1.94	1.69	0.25
80歳以上	1.99			2.08			1.92		

※ 2010年「国民栄養調査」のデータは厚生労働省ホームページの「国民健康・栄養調査 年齢階級別栄養素等摂取量(総数)」から引用した。同調査は19歳以下の年齢区分が異なり、また70歳以上はひとくくりになっているので、その部分は空欄になっている。

## ■ ナトリウム/カリウム比（前回との比較）

	合 計			男 性			女 性		
	2011年	2005年	差	2011年	2005年	差	2011年	2005年	差
全 体	2.20	2.03	0.17	2.42	2.24	0.18	2.08	1.92	0.16
19歳以下	2.74	2.44	0.30	2.70	2.40	0.30	2.78	2.51	0.27
20歳代	2.79	2.45	0.34	3.00	2.56	0.44	2.55	2.29	0.26
30歳代	2.48	2.17	0.31	2.61	2.36	0.25	2.33	2.01	0.32
40歳代	2.45	2.20	0.25	2.65	2.40	0.25	2.34	2.10	0.24
50歳代	2.26	2.04	0.22	2.52	2.41	0.11	2.16	1.94	0.22
60歳代	1.94	1.94	0.00	2.12	2.12	0.00	1.87	1.86	0.01
70歳代	2.01	1.94	0.07	2.17	2.07	0.10	1.94	1.86	0.08
80歳以上	1.99	1.80	0.19	2.08	2.12	▲ 0.04	1.92	1.52	0.40

## ■ ナトリウム/カリウム比 ～ 地域

	2011年		2005年		差
	人数	平均値	人数	平均値	
全 体	2516	2.20	2626	2.03	0.17
北海道	—	—	24	2.83	—
東 北	304	2.14	251	1.96	0.18
関東甲信越	508	2.13	513	1.98	0.15
神奈川	179	2.02	194	2.15	▲ 0.13
東 京	126	2.12	168	2.03	0.09
中 部	273	2.16	303	2.03	0.13
近 畿	302	2.29	380	2.12	0.17
中 国	315	2.28	303	2.06	0.22
四 国	236	2.32	245	1.88	0.44
九 州	194	2.19	178	2.03	0.16
沖 縄	79	2.43	67	1.92	0.51

# 5

## 今後のとりくみ

班会の健康チェックとりわけ塩分チェックに、一層力を入れて取り組みます。あわせて、「医療生協の健康習慣」を一層進めます。

同時に、誰もが日常生活の中で減塩に取り組めるように、食品の栄養成分表示に食塩相当量 (g) の記載をするよう運動します。

### (1) 塩分摂取目標 6g/日未満

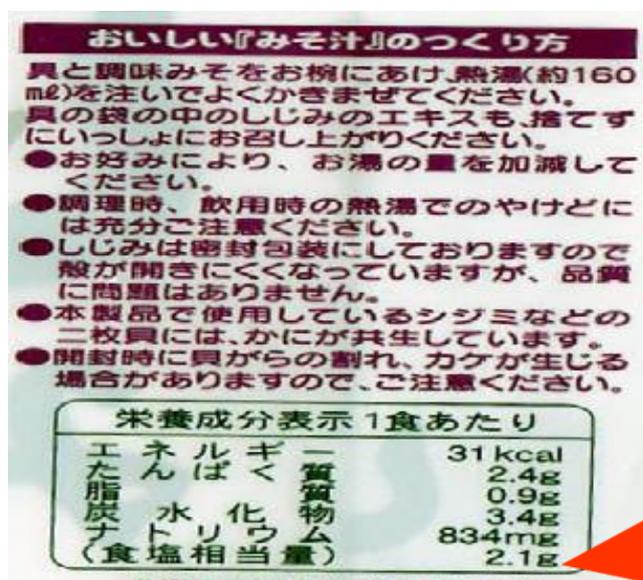
- ① 国の2010年度版塩分摂取目標値は、男性9.0g/日未満、女性7.5g/日です。今回の調査で医療福祉生協連では、すでに医療部会が目標とした8g/日を38.8%の組合員が達成しています。また、6g/日未満の組合員も16.6%います。こうした中で、「医療生協の健康習慣」で検討したことも踏まえ、新たな目標は高血圧学会等が示している6g/日未満とし、減塩運動を進めます。
- ② 班会での健康チェック、とりわけ塩分チェックを広げましょう
- ③ ウロペーパーソルトの判定が2g/ℓからできるように要請します
- ④ 若者も参加したくなるような、減塩キャンペーンや減塩デーの設置、イベントなど、さまざまなとりくみをしましょう
  - ・以前取り組んだ「5-5-Go」（毎月5のつく日に、5g/日の塩分の食事）
  - ・減塩食堂（レストラン）マップ作成、私のお勧め減塩レストランなど
  - ・減塩レシピコンテスト

### (2) カリウム摂取目標 2.5g/日以上

- ① 国の、「21世紀における国民健康づくり運動『健康日本21』」で、野菜の摂取目標を350g/日としました。しかし、いま日本の野菜摂取量は、平均男性301g/日、女性285g/日で、若年層の摂取量が少ないことが課題となっています。これは医療福祉生協の調査結果も同様です。「健康習慣」の実践とりわけバランス良い食事を進めることが大事です。
- ② 日本生協連や大学生協連等と協同した、野菜を食べようの運動化も必要です。

(3) 国や自治体、関係団体に、塩分摂取量を減らすため、食品表示をわかりやすくするよう働きかけます。

- ・関係省庁に「栄養成分表示における食塩相当量 (g) の記載義務化」を要請します
- ・日本生協連や協同組合関係団体に食塩相当量の表示の申し入れをします



ナトリウムより食塩相当量表示の方がわかりやすい

(4) その他のとりくみ課題

- ① 24時間蓄尿塩分調査は、連合会で5年ごとに行うことになりましたが、毎年スポーツ尿による調査を継続し、運動の経過を見ていく必要があります
- ② 組合員は当然ながら、多くの人々と減塩と野菜・果物摂取をすすめるための広報活動を広げる必要があります。
  - ・本の出版
  - ・comcomの普及拡大
  - ・虹のネットワークでの呼びかけなど

## 6

## 集計データ

## 《問1-1》性別

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	男	875	34.8	35.3
2	女	1605	63.8	64.7
	無回答	36	1.4	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2480

除不：未回答を含まない集計値

## 《問1-2》年齢（数量）

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
2	19歳以下	166	6.6	6.7
3	20歳代	144	5.7	5.8
4	30歳代	225	8.9	9.0
5	40歳代	216	8.6	8.7
6	50歳代	353	14.0	14.1
7	60歳代	769	30.6	30.8
8	70歳代	533	21.2	21.4
9	80歳以上	90	3.6	3.6
	無回答	20	0.8	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2496

## 《問1-3》保険種別

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	国民健康保険	1325	52.7	54.5
2	社会保険	967	38.4	39.8
3	政府管掌保険	126	5.0	5.2
4	生活保護	10	0.4	0.4
5	無保険	1	0.0	0.0
	無回答	87	3.5	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2429

## 《問1-4》世帯構成

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	単身	329	13.1	13.3
2	夫婦	930	37.0	37.5
3	2世代	845	33.6	34.1
4	3世代	262	10.4	10.6
5	その他	111	4.4	4.5
	無回答	39	1.6	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2477

《問1-5》生協加入年（数量）

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	1年未満	47	1.9	2.0
2	1～3年未満	244	9.7	10.3
3	3～6年未満	280	11.1	11.9
4	6～10年未満	269	10.7	11.4
5	10～20年未満	580	23.1	24.6
6	20年以上	941	37.4	39.9
	無回答	155	6.2	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2361

《問2-1》元気具合～健康だと思う

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	はい	1321	52.5	52.6
2	まあまあそうだ	1044	41.5	41.6
3	あまりそうではない	125	5.0	5.0
4	いいえ	21	0.8	0.8
	無回答	5	0.2	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2511

《問2-2》元気具合～毎日が充実している

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	はい	1071	42.6	42.7
2	まあまあそうだ	1311	52.1	52.3
3	あまりそうではない	106	4.2	4.2
4	いいえ	20	0.8	0.8
	無回答	8	0.3	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2508

《問2-3》元気具合～生きがいがある

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	はい	1295	51.5	52.4
2	まあまあそうだ	1067	42.4	43.2
3	あまりそうではない	94	3.7	3.8
4	いいえ	16	0.6	0.6
	無回答	44	1.7	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2472

《問2-4》元気具合～家族や友人とうまくいっている

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	はい	1475	58.6	59.6
2	まあまあそうだ	950	37.8	38.4
3	あまりそうではない	40	1.6	1.6
4	いいえ	9	0.4	0.4
	無回答	42	1.7	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2474

《問3-1》身長（数量）

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	120cm未満	13	0.5	0.5
2	120～140cm未満	75	3.0	3.0
3	140～150cm未満	418	16.6	16.7
4	150～160cm未満	1051	41.8	41.9
5	160～170cm未満	658	26.2	26.2
6	170～180cm未満	269	10.7	10.7
7	180cm以上	26	1.0	1.0
	無回答	6	0.2	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2510

《問3-2》体重（数量）

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	30kg未満	50	2.0	2.0
2	30～40kg未満	85	3.4	3.4
3	40～50kg未満	600	23.8	23.9
4	50～60kg未満	1025	40.7	40.9
5	60～70kg未満	517	20.5	20.6
6	70～80kg未満	175	7.0	7.0
7	80kg以上	55	2.2	2.2
	無回答	9	0.4	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2507

《問3-3①》最高血圧（数量）

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	99mmHg以下	142	5.6	5.9
2	100～109mmHg	316	12.6	13.1
3	110～119mmHg	533	21.2	22.1
4	120～129mmHg	658	26.2	27.2
5	130～139mmHg	468	18.6	19.4
6	140～149mmHg	193	7.7	8.0
7	150mmHg以上	106	4.2	4.4
	無回答	100	4.0	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2416

《問3-3②》最低血圧（数量）

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	59mmHg以下	178	7.1	7.4
2	60～64mmHg	237	9.4	9.8
3	65～69mmHg	319	12.7	13.2
4	70～74mmHg	492	19.6	20.4
5	75～79mmHg	431	17.1	17.8
6	80～84mmHg	372	14.8	15.4
7	85～89mmHg	208	8.3	8.6
8	90mmHg以上	179	7.1	7.4
	無回答	100	4.0	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2416

《問3-4》万歩計による歩行数（数量）

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	1,000歩未満	59	2.3	2.5
2	1,000～5,000歩未満	874	34.8	37.6
3	5,000～10,000歩未満	999	39.7	42.9
4	10,000～15,000歩未満	303	12.0	13.0
5	15,000歩以上	91	3.6	3.9
	無回答	189	7.5	
	回答者数(%ベース)	2515	100.0	2326

《問4》現在治療中および過去に治療したことがある病気（複数回答）

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	糖尿病	77	3.1	14.3
2	高血圧	121	4.8	22.4
3	高脂血症	226	9.0	41.9
4	肥満症	46	1.8	8.5
5	虚血性心疾患	19	0.8	3.5
6	脳血管障害	31	1.2	5.8
7	がん	128	5.1	23.7
	無回答	1977	78.6	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	539

《問5-1》食生活～間食せず朝食をとる規則正しい食生活

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	実行している	643	25.6	25.7
2	まあまあ実行している	1303	51.8	52.1
3	あまり実行していない	454	18.0	18.1
4	実行していない	103	4.1	4.1
	無回答	13	0.5	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2503

《問5-2》食生活～低塩分、低脂肪のバランスの良い食事

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	実行している	315	12.5	12.6
2	まあまあ実行している	1403	55.8	56.2
3	あまり実行していない	690	27.4	27.6
4	実行していない	89	3.5	3.6
	無回答	19	0.8	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2497

《問5-3》食生活～日常生活での「薄味」や「減塩」の実践

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	実践している	864	34.3	34.6
2	時々実践している	1038	41.3	41.6
3	実践していない	494	19.6	19.8
4	わからない	101	4.0	4.0
	無回答	19	0.8	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2497

《問5-4》食生活～減塩表示を意識した食品選択

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	している	503	20.0	20.2
2	時々している	884	35.1	35.4
3	していない	953	37.9	38.2
4	わからない	155	6.2	6.2
	無回答	21	0.8	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2495

《問5-5》食生活～漬物類を食べるか

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	毎食食べる	279	11.1	11.2
2	1日に1回くらい食べる	658	26.2	26.3
3	週に2～3回	796	31.6	31.8
4	ほとんど食べない	761	30.2	30.4
5	わからない	7	0.3	0.3
	無回答	15	0.6	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2501

《問5-6》食生活～一日どれくらい汁物を飲むか

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	ほとんど飲まない	261	10.4	10.4
2	1杯	1464	58.2	58.5
3	2杯	625	24.8	25.0
4	3杯	125	5.0	5.0
5	4杯以上	9	0.4	0.4
6	わからない	18	0.7	0.7
	無回答	14	0.6	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2502

《問5-7》食生活～麺類を食べるとき、汁も飲むか

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	ほとんど全部飲む	434	17.2	17.4
2	半分くらい飲む	956	38.0	38.2
3	少し飲む	751	29.8	30.0
4	ほとんど飲まない	358	14.2	14.3
5	わからない	2	0.1	0.1
	無回答	15	0.6	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2501

《問5-8》食生活～外食の頻度

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	1日2回以上	53	2.1	2.1
2	1日1回	272	10.8	10.9
3	週に数回	1039	41.3	41.7
4	ほとんど利用しない	1100	43.7	44.1
5	わからない	30	1.2	1.2
	無回答	22	0.9	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2494

《問5-9》食生活～塩蔵物を食べる頻度

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	毎日食べる	64	2.5	2.6
2	週に2～3回	1312	52.1	52.7
3	ほとんど食べない	1044	41.5	41.9
4	わからない	70	2.8	2.8
	無回答	26	1.0	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2490

《問5-10》食生活～漬物以外の野菜を食べる頻度

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	1日数回	1322	52.5	52.9
2	1日1回くらい	930	37.0	37.2
3	週に2～3回	201	8.0	8.0
4	ほとんど食べない	37	1.5	1.5
5	わからない	7	0.3	0.3
	無回答	19	0.8	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2497

《問5-11》食生活～果物を食べる頻度

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	1日数回	415	16.5	16.6
2	1日1回くらい	1115	44.3	44.5
3	週に2～3回	650	25.8	25.9
4	ほとんど食べない	308	12.2	12.3
5	わからない	17	0.7	0.7
	無回答	11	0.4	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2505

《問5-12》食生活～スナック菓子を食べる頻度

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	1日数回	48	1.9	1.9
2	1日1回くらい	353	14.0	14.1
3	週に2～3回	726	28.9	29.0
4	ほとんど食べない	1370	54.5	54.7
5	わからない	6	0.2	0.2
	無回答	13	0.5	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2503

《問5-13》食生活～甘いものを食べる頻度

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	1日数回	79	3.1	3.2
2	1日1回くらい	623	24.8	24.9
3	週に2～3回	1263	50.2	50.5
4	ほとんど食べない	523	20.8	20.9
5	わからない	12	0.5	0.5
	無回答	16	0.6	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2500

《問5-14》食生活～アルコール類を飲む頻度

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	ほとんど毎日飲む	407	16.2	16.6
2	週に4～5日	175	7.0	7.1
3	週に2～3日	337	13.4	13.8
4	ほとんど飲まない	1500	59.6	61.3
5	わからない	29	1.2	1.2
	無回答	68	2.7	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2448

《問5-15》食生活～晩酌の量

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	日本酒1合以内	1219	48.4	82.7
2	日本酒1合以上	255	10.1	17.3
	無回答	1042	41.4	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	1474

《問5-16》食生活～清涼飲料を飲む頻度

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	毎日1本以上飲む	246	9.8	9.9
2	週に2～3回	538	21.4	21.6
3	ほとんど飲まない	1697	67.4	68.1
4	わからない	10	0.4	0.4
	無回答	25	1.0	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2491

《問5-17》食生活～漬物、おかず等に醤油、ソース、塩等をつけるか

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	ほとんどいつも使う	163	6.5	6.5
2	時々使う	587	23.3	23.4
3	ほとんど使わない	1750	69.6	69.9
4	わからない	5	0.2	0.2
	無回答	11	0.4	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2505

《問6-1》生活習慣～喫煙の習慣

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	毎日吸う	180	7.2	7.3
2	時々吸う	39	1.6	1.6
3	吸わない	2150	85.5	87.1
4	禁煙している	100	4.0	4.1
	無回答	47	1.9	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2469

《問6-2》生活習慣～自ら禁煙に取り組み禁煙の害を学び知らせているか

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	実行している	31	31.0	32.3
2	まあまあ実行している	22	22.0	22.9
3	あまり実行していない	24	24.0	25.0
4	全く実行していない	19	19.0	19.8
	無回答	4	4.0	
	回答者数(%ベース)	100	100.0	96

《問6-3》生活習慣～1日1回しっかり歯磨きをしているか

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	5分以上している	577	22.9	23.1
2	している	1841	73.2	73.7
3	していない	80	3.2	3.2
	無回答	18	0.7	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2498

《問6-4》生活習慣～生活リズムを整え快適な睡眠が7～8時間とれているか

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	実行している	652	25.9	26.1
2	まあまあ実行している	1058	42.1	42.3
3	あまり実行していない	625	24.8	25.0
4	全く実行していない	167	6.6	6.7
	無回答	14	0.6	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2502

《問6-5》生活習慣～心身の疲労を避け十分な休養がとれているか

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	実行している	556	22.1	22.2
2	まあまあ実行している	1343	53.4	53.7
3	あまり実行していない	521	20.7	20.8
4	全く実行していない	80	3.2	3.2
	無回答	16	0.6	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2500

《問6-6》生活習慣～適度な運動を定期的に続けているか

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	実行している	723	28.7	28.9
2	まあまあ実行している	759	30.2	30.4
3	あまり実行していない	735	29.2	29.4
4	全く実行していない	283	11.2	11.3
	無回答	16	0.6	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2500

《問7-1》医療福祉生協の活動で担っている役職（複数回答）

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	支部運営委員	871	34.6	45.9
2	保健委員	248	9.9	13.1
3	各種健康インストラクター	82	3.3	4.3
4	班長	304	12.1	16.0
5	機関紙配布者	899	35.7	47.4
6	まちづくり委員	66	2.6	3.5
7	理事	247	9.8	13.0
8	総代	310	12.3	16.4
9	支部長	190	7.6	10.0
10	その他	533	21.2	28.1
	無回答	620	24.6	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	1896

《問7-2》年3回以上班会に参加しているか

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	参加している	1344	53.4	56.1
2	参加していない	545	21.7	22.7
3	参加したことがない	379	15.1	15.8
4	わからない	129	5.1	5.4
	無回答	119	4.7	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2397

《問7-3》班会で健康チェックをしているか

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	している	893	35.5	38.0
2	たまにしている	465	18.5	19.8
3	していない	808	32.1	34.4
4	わからない	186	7.4	7.9
	無回答	164	6.5	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2352

《問7-4》健康チェックで塩分チェックをしているか

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	している	462	18.4	19.5
2	たまにしている	438	17.4	18.4
3	していない	1307	51.9	55.1
4	わからない	167	6.6	7.0
	無回答	142	5.6	
	回答者数(%ベース)	2516	100.0	2374

■ ナトリウム〔g/日〕

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	2g未満	222	8.8	8.8
2	2g台	651	25.9	25.9
3	3g台	669	26.6	26.6
4	4g台	528	21.0	21.0
5	5g台	268	10.7	10.7
6	6g以上	178	7.1	7.1
	無回答	0	0.0	
	サンプル数(%ベース)	2516	100.0	2516

■ カリウム〔g/日〕

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	1g未満	267	10.6	10.6
2	1.0～1.5g未満	618	24.6	24.6
3	1.5～2.0g未満	687	27.3	27.3
4	2.0～2.5g未満	479	19.0	19.0
5	2.5～3.0g未満	245	9.7	9.7
6	3.0～4.0g未満	174	6.9	6.9
7	4.0～5.0g未満	32	1.3	1.3
8	5.0g以上	14	0.6	0.6
	無回答	0	0.0	
	サンプル数(%ベース)	2516	100.0	2516

■ クロール〔g/日〕

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	2g未満	214	8.5	8.5
2	2～4g未満	531	21.1	21.1
3	4～6g未満	861	34.2	34.2
4	6～8g未満	603	24.0	24.0
5	8～10g未満	221	8.8	8.8
6	10g以上	86	3.4	3.4
	無回答	0	0.0	
	サンプル数(%ベース)	2516	100.0	2516

■ クレアチニン〔g/日〕

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	0.5g未満	142	5.6	5.6
2	0.5～1.0g未満	1562	62.1	62.1
3	1.0～1.5g未満	669	26.6	26.6
4	1.5g以上	143	5.7	5.7
	無回答	0	0.0	
	サンプル数(%ベース)	2516	100.0	2516

■ 蓄尿量〔ml〕

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	500未満	0	0.0	0.0
2	500～999	429	17.1	17.1
3	1,000～1,499	955	38.0	38.0
4	1,500～1,999	695	27.6	27.6
5	2,000～2,499	297	11.8	11.8
6	2,500以上	140	5.6	5.6
	無回答	0	0.0	
	サンプル数(%ベース)	2516	100.0	2516

■ ナトリウム／カリウム比

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	1.0未満	132	5.2	5.2
2	1.0～1.5未満	467	18.6	18.6
3	1.5～2.0未満	644	25.6	25.6
4	2.0～2.5未満	523	20.8	20.8
5	2.5～3.0未満	302	12.0	12.0
6	3.0～4.0未満	326	13.0	13.0
7	4.0～5.0未満	84	3.3	3.3
8	5.0以上	38	1.5	1.5
	無回答	0	0.0	
	サンプル数(%ベース)	2516	100.0	2516

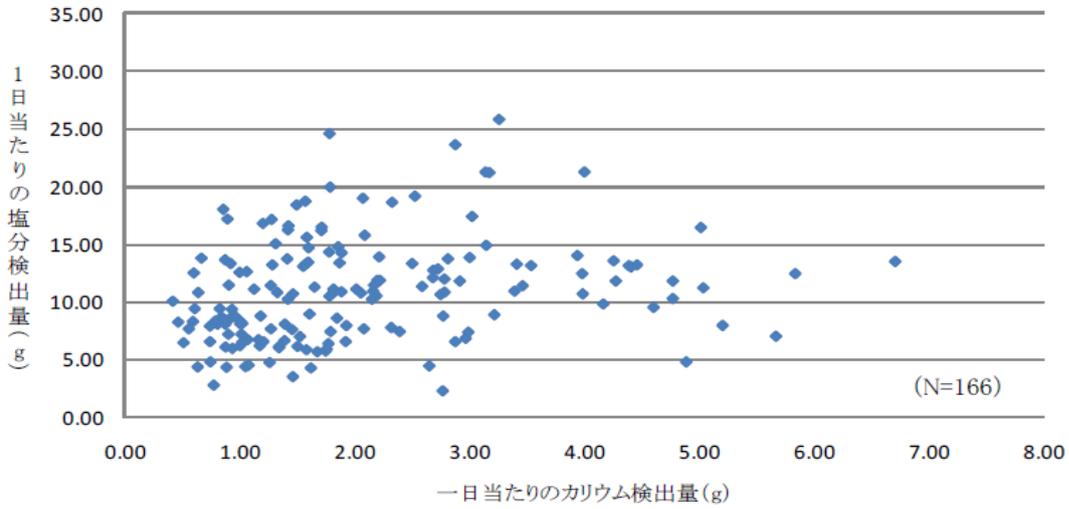
■ 塩分量〔g／日〕

No.	カテゴリ	件数	(全体)%	(除不)%
1	5g未満	205	8.1	8.1
2	5～10g未満	1295	51.5	51.5
3	10～15g未満	826	32.8	32.8
4	15～20g未満	157	6.2	6.2
5	20g以上	33	1.3	1.3
	無回答	0	0.0	
	サンプル数(%ベース)	2516	100.0	2516

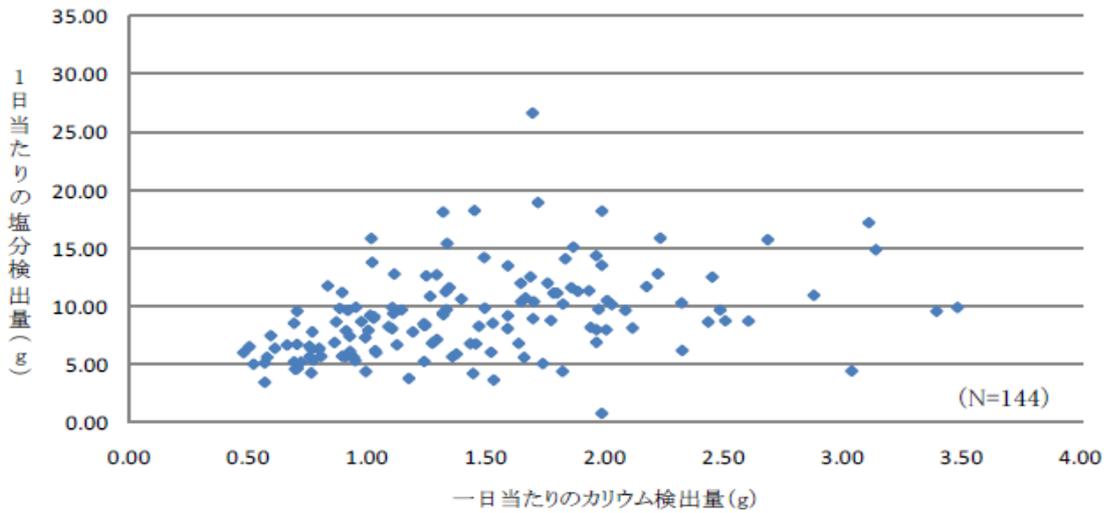


# 塩分とカリウム検出量分布

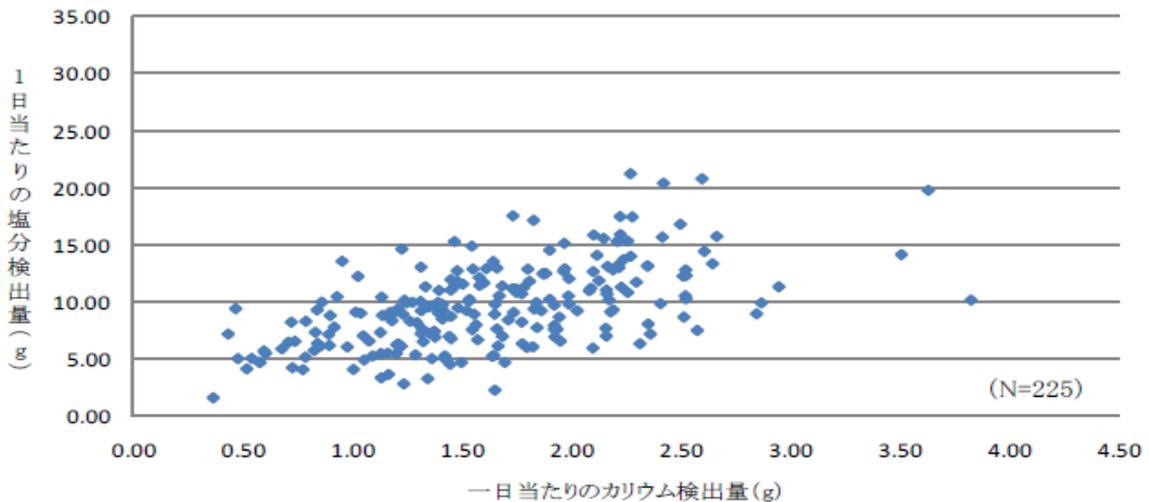
### 塩分とカリウム（19歳以下）



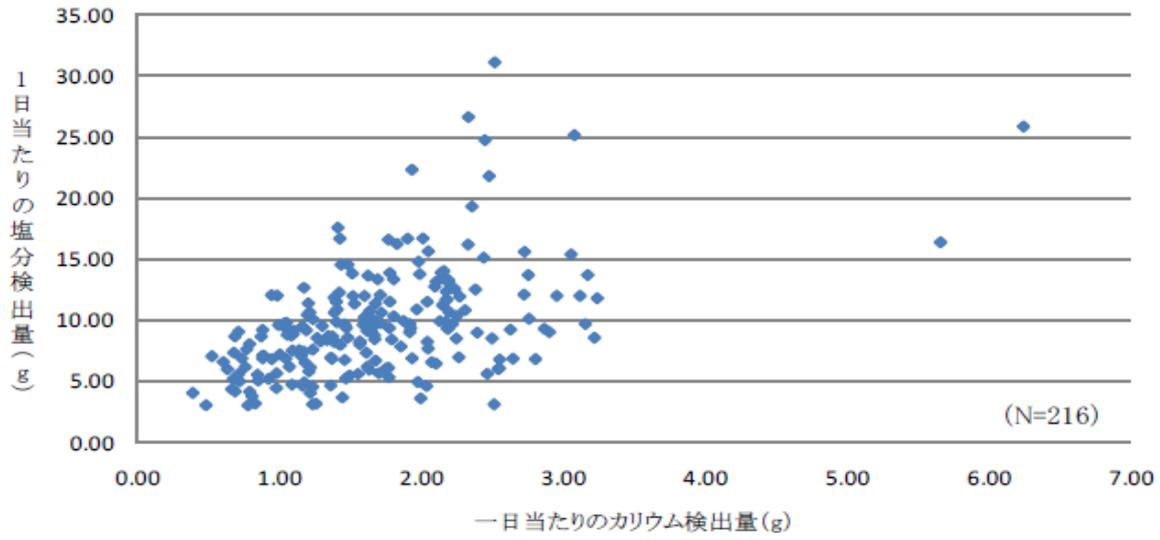
### 塩分とカリウム（20歳代）



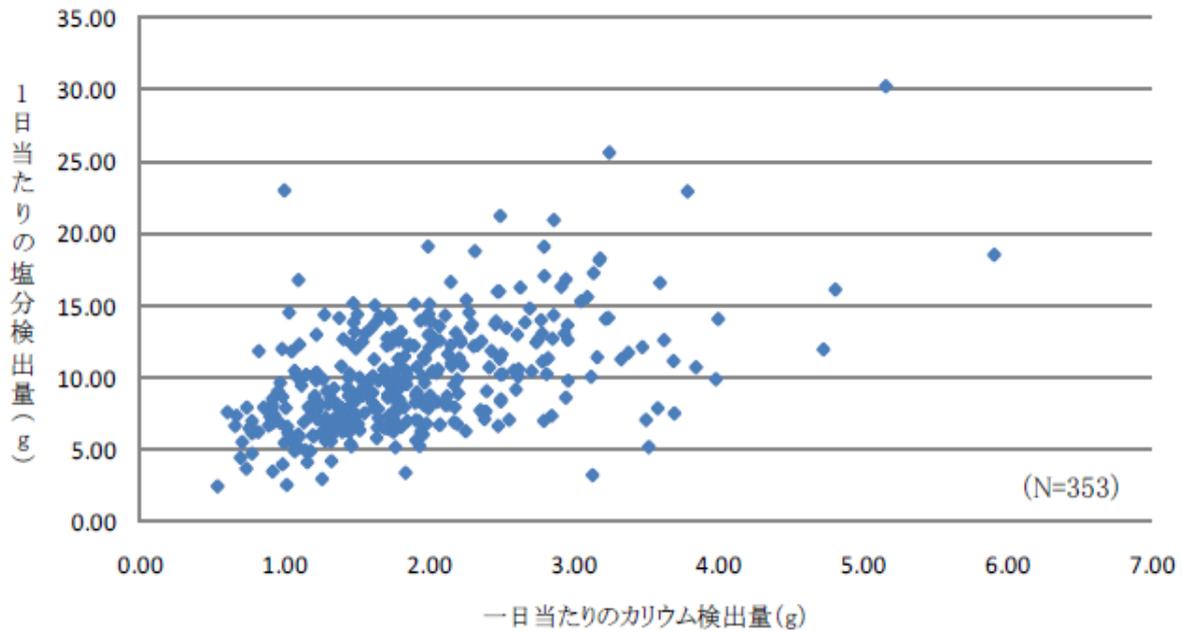
### 塩分とカリウム（30歳代）



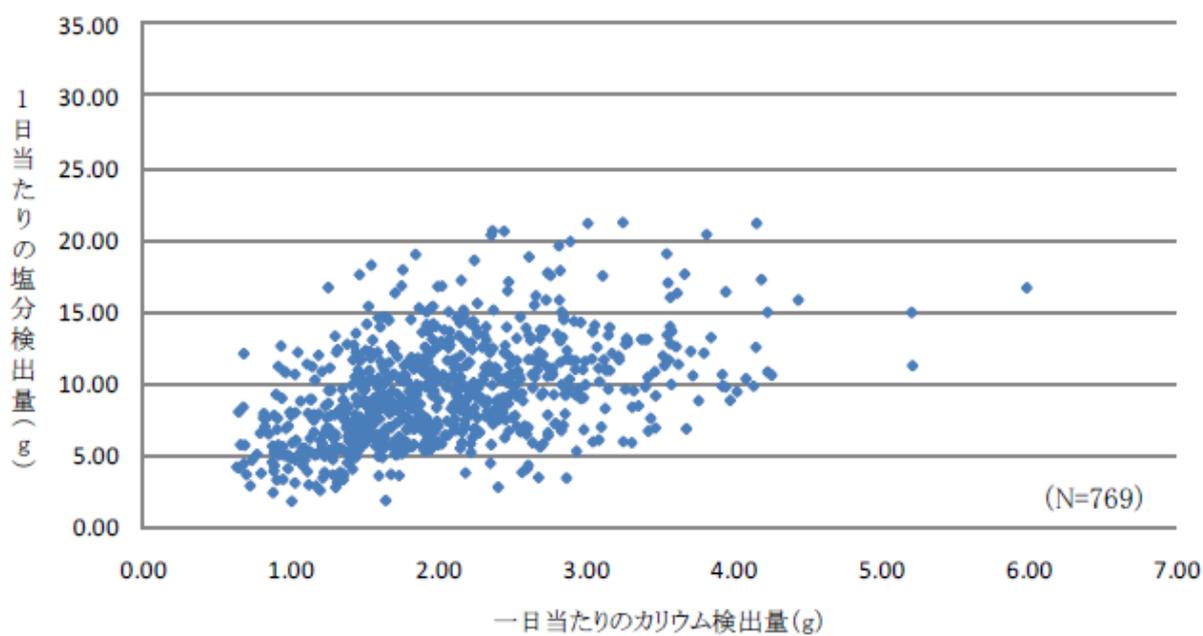
塩分とカリウム（40歳代）



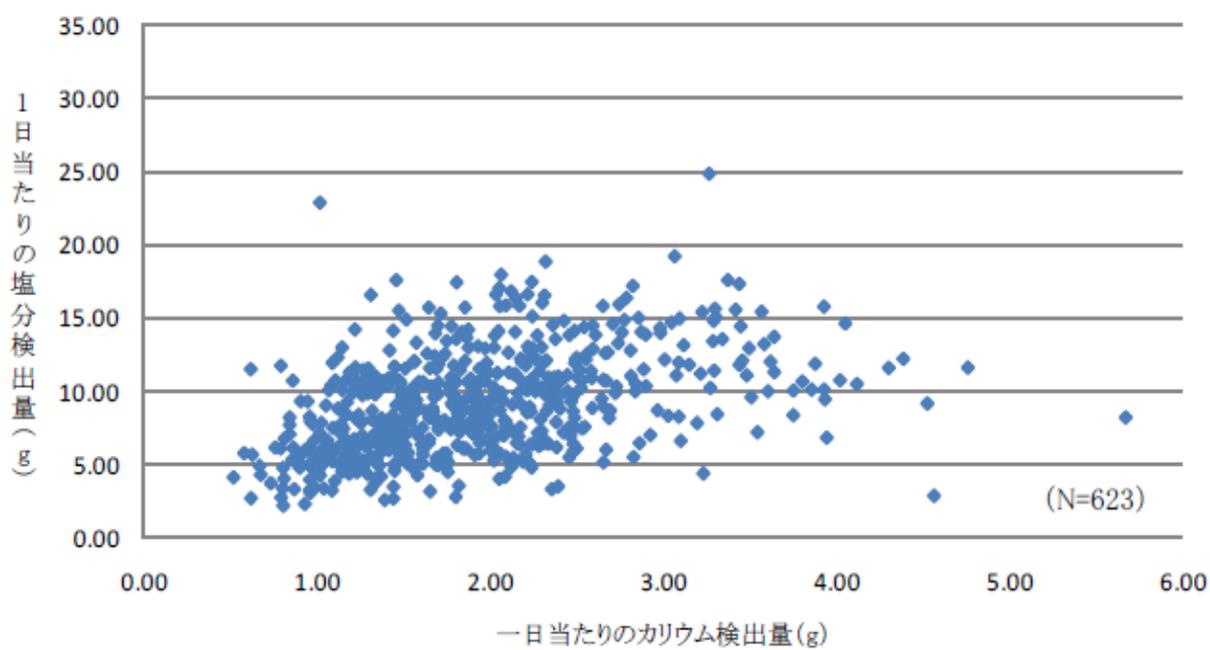
塩分とカリウム（50歳代）

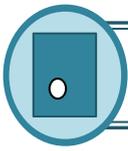


塩分とカリウム（60歳代）



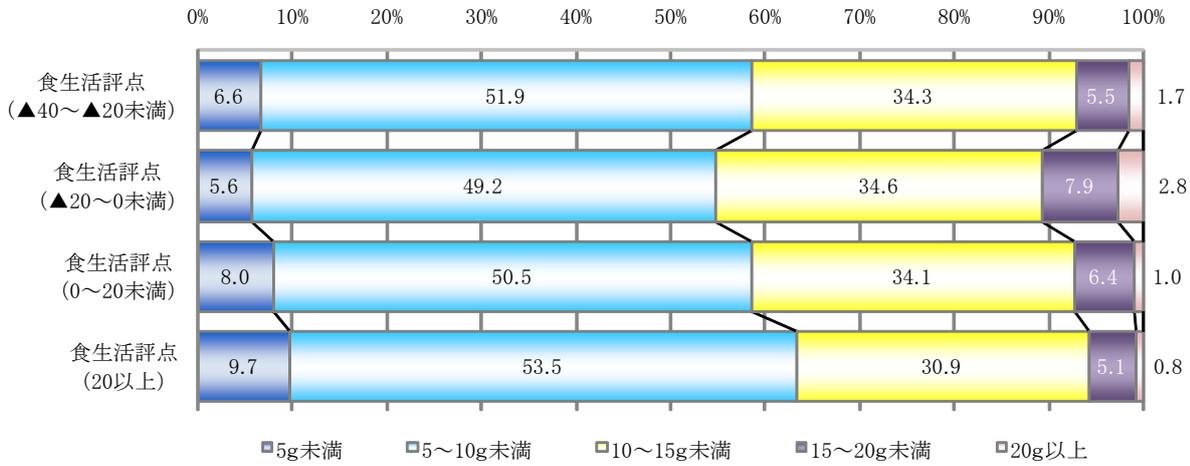
塩分とカリウム（70歳代以上）



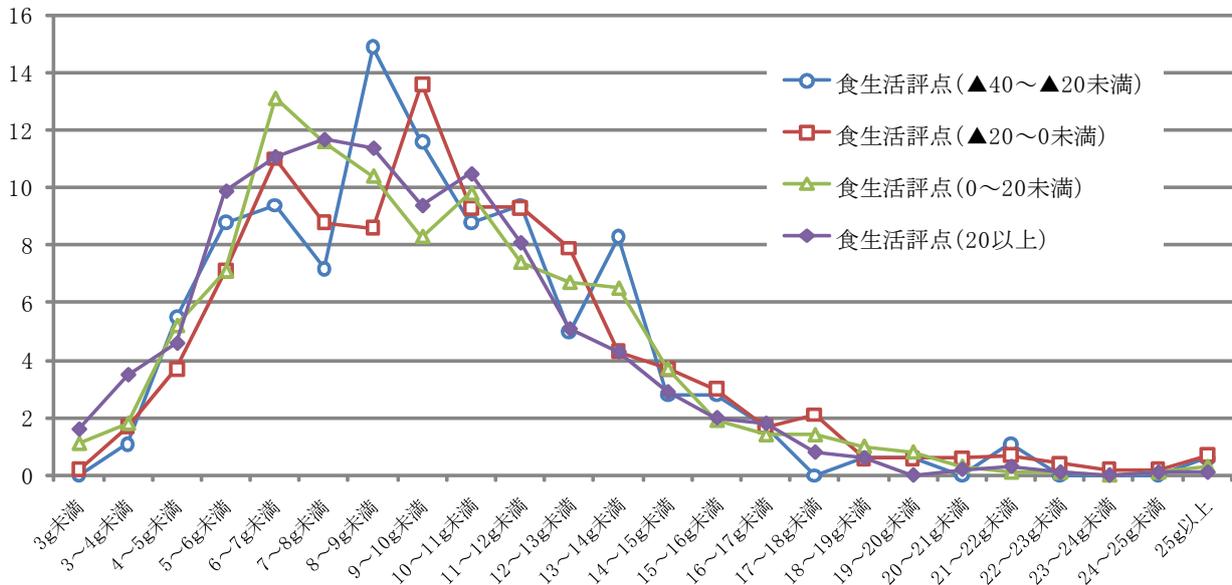


# 評点別塩分検出量分布

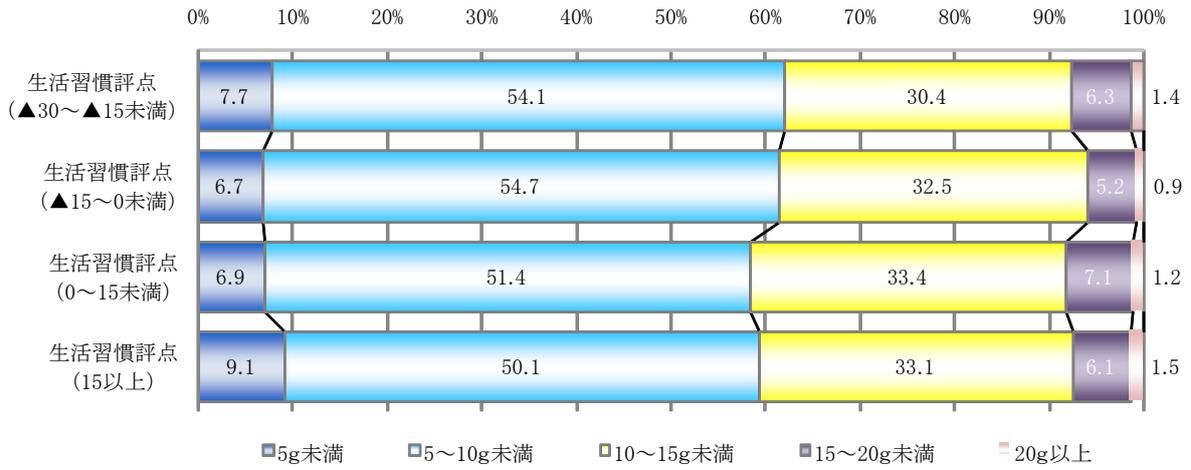
## 食生活評点別の塩分摂取量分布



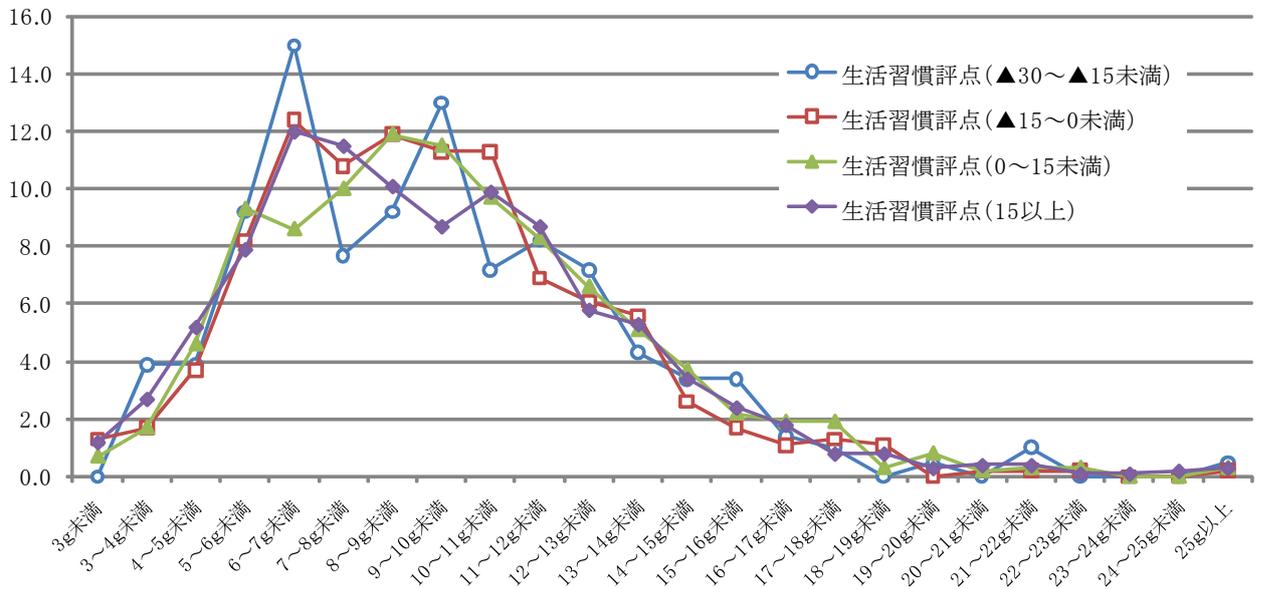
## 食生活評点別の塩分摂取量分布

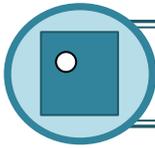


生活習慣評点別の塩分摂取量分布



生活習慣評点別の塩分摂取量分布





生協名

ID ××××-× 様

日本医療福祉生活協同組合連合会  
〒169-0073  
東京都新宿区百人町 3-25-1  
Tel.03-4334-1580

## 24時間蓄尿塩分調査の結果をお知らせします

昨年11月～12月に実施した24時間蓄尿塩分調査にご協力いただきまして、ありがとうございました。分析結果がまとまりましたので、結果をお知らせいたします。

	あなたの結果	全体平均 ※1	基準値 ※2
塩分	〇〇g	9.49 g	男性:9.0g/日未満 女性:7.5g/日未満
カリウム	〇〇g	1.89 g	30歳未満:2.8g/日、30～50歳未満:2.9g/日、 50歳以上:3.0g/日
ナトリウム÷カリウム	〇〇	2.20	低いほどよい
尿糖	〇〇mg	24.5 mg	検出されないこと
BMI ※3	〇〇	22.1	18.5以上 25.0未満
* 「塩分が基準値より多くなっています」など各人へのコメント			

※1 この調査にご協力いただいた2,896人のうち、正しく採取できた2,516人の平均値です。

※2 日本人の食事摂取基準(2010年版)による。年齢・性別により違いがありますので、参考としてご覧ください。

※3 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

\*\*\*\*\*

### 🍌 塩分を減らすポイント

- ・漬け物、梅干し、佃煮など塩分の多い食品を控えましょう。
- ・みそ汁は具たくさんにし、1日1杯にしましょう。麺類の汁は残しましょう
- ・寿司や炊き込みご飯、麺など味のついた主食は1日1回にしましょう。
- ・練り製品などにはもともと塩が入っています。量に気をつけ、かけ醤油は控えましょう。

### 🍌 カリウムをとるポイント

- ・毎食野菜を摂りましょう。1食に小鉢1～2品は摂りましょう。
- ・果物を毎日摂りましょう。但し摂りすぎは脂肪を増やす原因にもなるので1日にバナナ1本かリンゴ1/2個かミカン2個程度を日中に摂りましょう。



尿糖欄に数値が記載されている場合は、医療機関での検査をおすすめします。

# 24時間蓄尿塩分調査質問票

## 24時間蓄尿塩分調査 質問票

### 【記入上の注意】

- 黒の鉛筆かシャープペンシルではっきりと書いてください。
- 数字を記入する項目は、1マスに1つ数字を記入してください。
- 番号を選択する項目は、あてはまる数字に○をつけてください。

【記入例】 ① 男 ② 女

生協ID            
 番号

### 【問1】まずあなたご自身のことについてお聞きします。

1. 性別  男  女
2. 年齢  歳
3. 保健種別
- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> 国民健康保険 | <input type="radio"/> 社会保険 |
| <input type="radio"/> 政府管掌保険 | <input type="radio"/> 生活保護 |
| <input type="radio"/> 無保険    |                            |
4. 世帯構成
- |                           |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| <input type="radio"/> 単身  | <input type="radio"/> 夫婦  | <input type="radio"/> 2世代 |
| <input type="radio"/> 3世代 | <input type="radio"/> その他 |                           |
5. 生協に加入して  年

### 【問2】お元気具合

1. 健康だと思う
- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> はい        | <input type="radio"/> まあまあそうだ |
| <input type="radio"/> あまりそうではない | <input type="radio"/> いいえ     |
2. 毎日が充実している
- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> はい        | <input type="radio"/> まあまあそうだ |
| <input type="radio"/> あまりそうではない | <input type="radio"/> いいえ     |

3. 生きがいがある
- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> はい        | <input type="radio"/> まあまあそうだ |
| <input type="radio"/> あまりそうではない | <input type="radio"/> いいえ     |

4. 家族や友人とうまくいっている
- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> はい        | <input type="radio"/> まあまあそうだ |
| <input type="radio"/> あまりそうではない | <input type="radio"/> いいえ     |

### 【問3】測定結果を記入してください。

1. 身長  cm
2. 体重  kg
3. 血圧
- |                                |
|--------------------------------|
| 最高血圧 <input type="text"/> mmHg |
| 最低血圧 <input type="text"/> mmHg |
- ※なるべく朝に測定してください。  
※タバコ・珈琲を飲んだ後は30分程度あけたら測定してください。
4. 万歩計による実測値を記入してください  
 歩

### 【問4】次の中で現在治療中若しくは過去に治療したことのある病気を選んでください。

- |                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> 糖尿病    | <input type="radio"/> 高血圧   |
| <input type="radio"/> 高脂血症   | <input type="radio"/> 肥満症   |
| <input type="radio"/> 虚血性心疾患 | <input type="radio"/> 脳血管障害 |
| <input type="radio"/> がん     |                             |
- ※あてはまるものを全て○を囲んでください

### 【問5】食生活についてお聞きします。

1. 朝食はせず、朝食をとる規則正しい食生活が行えていますか
- |                                  |
|----------------------------------|
| <input type="radio"/> 実行している     |
| <input type="radio"/> まあまあ実行している |
| <input type="radio"/> あまり実行していない |
| <input type="radio"/> 全く実行していない  |
2. 低塩分、低脂肪のバランスの良い食事をとっていますか
- |                                  |
|----------------------------------|
| <input type="radio"/> 実行している     |
| <input type="radio"/> まあまあ実行している |
| <input type="radio"/> あまり実行していない |
| <input type="radio"/> 全く実行していない  |
3. 日常生活で「薄味」や「減塩」に気をつけて実践していますか
- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> 実践している  | <input type="radio"/> 時々実践している |
| <input type="radio"/> 実践していない | <input type="radio"/> わからない    |
4. 減塩表示を意識して食品選択していますか
- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> している  | <input type="radio"/> 時々している |
| <input type="radio"/> していない | <input type="radio"/> わからない  |
5. 漬物類を食べますか
- |                                   |
|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> 毎食食べる       |
| <input type="radio"/> 1日に1回くらい食べる |
| <input type="radio"/> 週に2〜3回      |
| <input type="radio"/> ほとんど食べない    |
| <input type="radio"/> わからない       |

### 6. 一日にどれくらい汁物を飲みますか(みそ汁、すまし汁、スープなど)

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> ほとんど飲まない | <input type="radio"/> 1杯    |
| <input type="radio"/> 2杯       | <input type="radio"/> 3杯    |
| <input type="radio"/> 4杯以上     | <input type="radio"/> わからない |

### 7. 麺類を食べるとき、その中の汁も飲みますか

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> ほとんど全部飲む | <input type="radio"/> 半分くらい飲む  |
| <input type="radio"/> 少し飲む     | <input type="radio"/> ほとんど飲まない |
| <input type="radio"/> わからない    |                                |

### 8. 外食はどのくらい利用しますか(調理加工品、おそうじ、弁当含む)←中食含む

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> 1日2回以上 | <input type="radio"/> 1日1回      |
| <input type="radio"/> 週に数回   | <input type="radio"/> ほとんど利用しない |
| <input type="radio"/> わからない  |                                 |

### 9. 塩蔵品(塩鮭、たらこ、干物など)をどのくらい食べますか

- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 毎日食べる    | <input type="radio"/> 週に2〜3回 |
| <input type="radio"/> ほとんど食べない | <input type="radio"/> わからない  |

### 10. 漬物以外の野菜をどのくらい食べますか

- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> 1日数回   | <input type="radio"/> 1日1回くらい  |
| <input type="radio"/> 週に2〜3回 | <input type="radio"/> ほとんど食べない |
| <input type="radio"/> わからない  |                                |

引きつづき、うら面も記入ください。

日本医療福祉生活協同組合連合会

11. 果物をどのくらい食べますか
- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> 1日数回   | <input type="radio"/> 1日1回くらい  |
| <input type="radio"/> 週に2〜3回 | <input type="radio"/> ほとんど食べない |
| <input type="radio"/> わからない  |                                |

12. スナック菓子などを食べますか
- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> 1日数回   | <input type="radio"/> 1日1回くらい  |
| <input type="radio"/> 週に2〜3回 | <input type="radio"/> ほとんど食べない |
| <input type="radio"/> わからない  |                                |

13. 甘いもの(ケーキ、まんじゅう、菓子パンなど)を食べますか
- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> 1日数回   | <input type="radio"/> 1日1回くらい  |
| <input type="radio"/> 週に2〜3回 | <input type="radio"/> ほとんど食べない |
| <input type="radio"/> わからない  |                                |

14. アルコール類を飲みますか
- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> ほとんど毎日飲む | <input type="radio"/> 週に4〜5日   |
| <input type="radio"/> 週に2〜3日   | <input type="radio"/> ほとんど飲まない |
| <input type="radio"/> わからない    |                                |

15. 晩酌は日本酒1合(ビール中瓶1本)以内ですか
- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/> 以内 | <input type="radio"/> 以上 |
|--------------------------|--------------------------|

16. 缶コーヒー、ジュース、スポーツドリンクなどを飲みますか
- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 毎日1本以上飲む | <input type="radio"/> 週に2〜3回 |
| <input type="radio"/> ほとんど飲まない | <input type="radio"/> わからない  |

17. 漬物、かまぼこ、さつま揚げ、干物、カレー、揚げたおかずなどに、しょうゆ、ソース、塩などをかけますか
- |                                 |
|---------------------------------|
| <input type="radio"/> ほとんどいつも使う |
| <input type="radio"/> ときどき使う    |
| <input type="radio"/> ほとんど使わない  |
| <input type="radio"/> わからない     |

### 【問6】生活習慣についてお聞きします

1. タバコを吸いますか
- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 毎日吸う | <input type="radio"/> 時々吸う   |
| <input type="radio"/> 吸わない | <input type="radio"/> 禁煙している |
2. 「禁煙している」と答えた方にお伺いします。自ら禁煙にとりくみ喫煙の害を学び知らせていますか
- |                                  |
|----------------------------------|
| <input type="radio"/> 実行している     |
| <input type="radio"/> まあまあ実行している |
| <input type="radio"/> あまり実行していない |
| <input type="radio"/> 全く実行していない  |
3. 一日一回は、しっかり歯磨きしていますか
- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> 5分以上している | <input type="radio"/> している |
| <input type="radio"/> していない    |                            |
4. 生活リズムを整え快適な睡眠が7〜8時間とれていますか
- |                                  |
|----------------------------------|
| <input type="radio"/> 実行している     |
| <input type="radio"/> まあまあ実行している |
| <input type="radio"/> あまり実行していない |
| <input type="radio"/> 全く実行していない  |

5. 心身の疲労を避け、十分な休養が取れていますか
- |                                  |
|----------------------------------|
| <input type="radio"/> 実行している     |
| <input type="radio"/> まあまあ実行している |
| <input type="radio"/> あまり実行していない |
| <input type="radio"/> 全く実行していない  |

6. 適度な運動を定期的に続けていますか
- |                                  |
|----------------------------------|
| <input type="radio"/> 実行している     |
| <input type="radio"/> まあまあ実行している |
| <input type="radio"/> あまり実行していない |
| <input type="radio"/> 全く実行していない  |

### 【問7】医療生活活動についてお聞きします

1. 医療福祉生活協会の活動で、現在下記役職を担っていますか
- |                                    |
|------------------------------------|
| <input type="radio"/> 支部運営委員       |
| <input type="radio"/> 保健委員         |
| <input type="radio"/> 各種健康インストラクター |
| <input type="radio"/> 班長           |
| <input type="radio"/> 機関紙配布者       |
| <input type="radio"/> まちづくり委員      |
| <input type="radio"/> 理事           |
| <input type="radio"/> 副代           |
| <input type="radio"/> 支部長          |
| <input type="radio"/> その他          |

ご協力ありがとうございました

日本医療福祉生活協同組合連合会



## 関連参考文献

- 「連載 10 食塩と高血圧 ナトリウムと他の陽イオンとの相互作用」橋本壽夫  
日本たばこ産業株式会社 海水総合研究所所長  
保健との科学第 35 巻第 10 号 732-734 ページ 1993 年
- 「日本人の栄養所要量と国民栄養調査から見た食塩摂取量」  
橋本壽夫 (財) ソルト・サイエンス研究財団専務理事  
たばこ塩産業 塩事業版 2001 年 11 月 25 日
- 「主要ミネラルの 1 日摂取量と 24 時間尿中排泄量との関連」  
君羅 満、工藤陽子、高地リベカ、羽場亮太、渡邊 昌  
日衛誌 23-30 ページ、2004 年
- 「家庭での塩分、カリウム摂取量測定法の検討」  
山末耕太郎、河野英一、左近聖子、大重賢治、朽久保 修  
日循予防誌 第 39 巻 第 3 号 2004 年
- 「ミネラルの尿中排泄量と食物摂取頻度調査成績との関係」  
河辺聡子、角田佳代、松枝秀二、藤井俊子  
川崎医療福祉学会誌 Vol.16 NO.2 291-297 ページ 2006 年
- 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2010 年版) ブロック別講習会資料
- 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室「平成 22 年国民健康・栄養調査結果の概要」