

# 令和6年度 東大阪市 LINE アンケート

令和6年9月6日～9月13日に東大阪市 LINE 公式アカウントを活用して「食事に対する意識と食支援のニーズに関するアンケート」を実施しました。

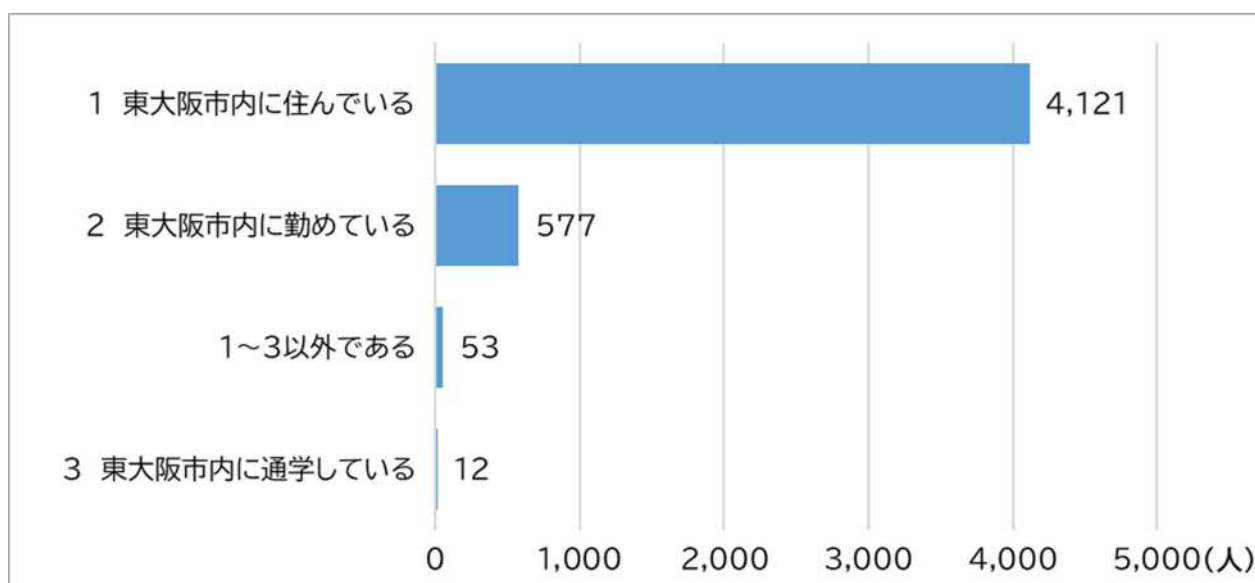
## 目的

健康に対する食生活改善に対する行動変容ステージ\*別に食事で意識している項目や食支援のニーズを把握し、市民への健康増進事業の基礎資料として活用するためのアンケート。

\*行動変容ステージとは、人が行動を変える場合に通る、5つのステージのことです。「無関心期(6か月以内に行動を変えようと思っていない)」→「関心期(6か月以内に行動を変えようと思っている)」→「準備期(1か月以内に行動を変えようと思っている)」→「実行期(行動を変えて6か月未満である)」→「維持期(行動を変えて6か月以上である)」の順に通ると考えます。

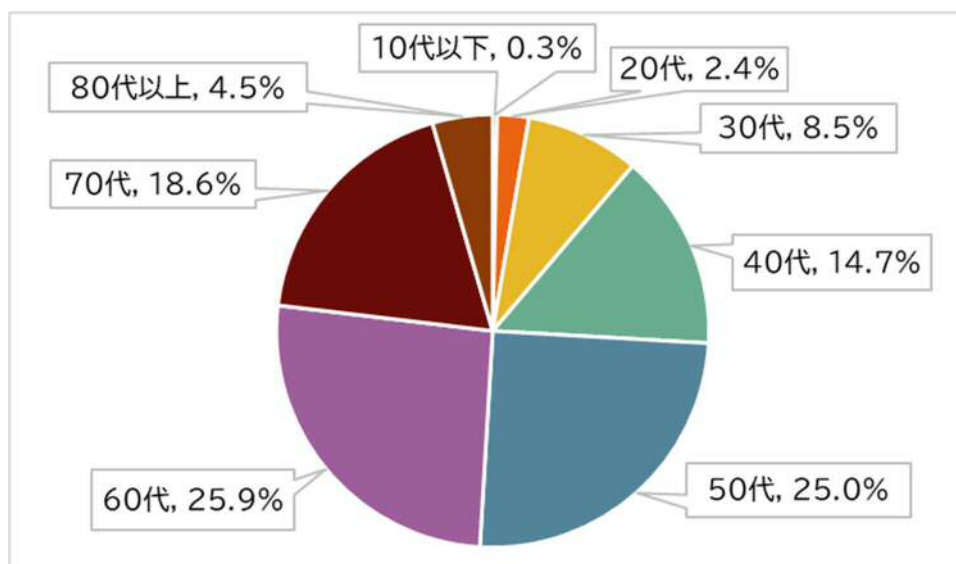
対象者	有効回答数
東大阪市 LINE 公式アカウントの友だち	4,224 人

問 1. 当てはまる項目を選んでください。(複数回答可)



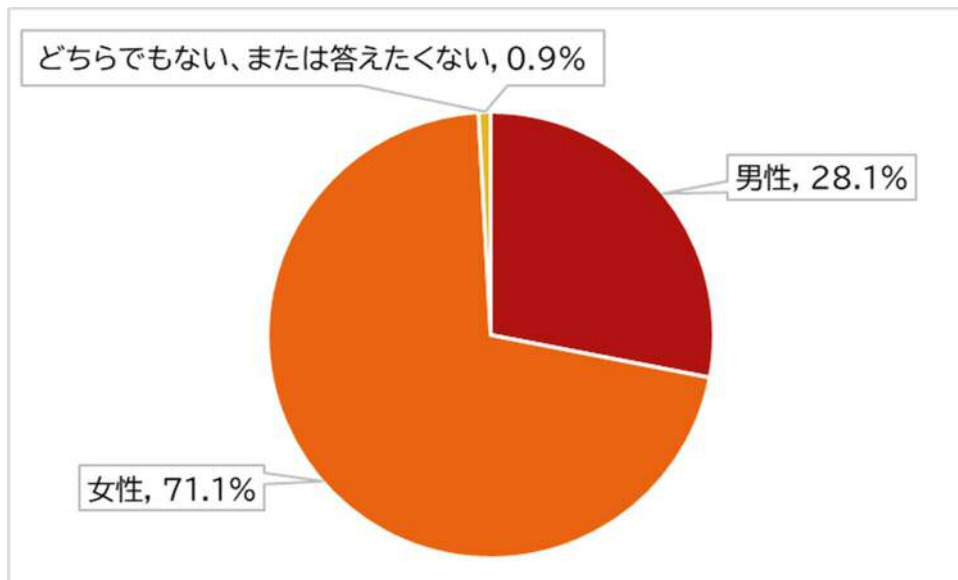
「1 東大阪市内に住んでいる」4,121 人(97.6%)と最も高く、次いで、「2 東大阪市内に勤めている」577 人(13.7%)、「1～3以外である」53 人(1.3%)、「3 東大阪市内に通学している」12 人(0.3%)でした。

問2 あなたの年代を選んでください。



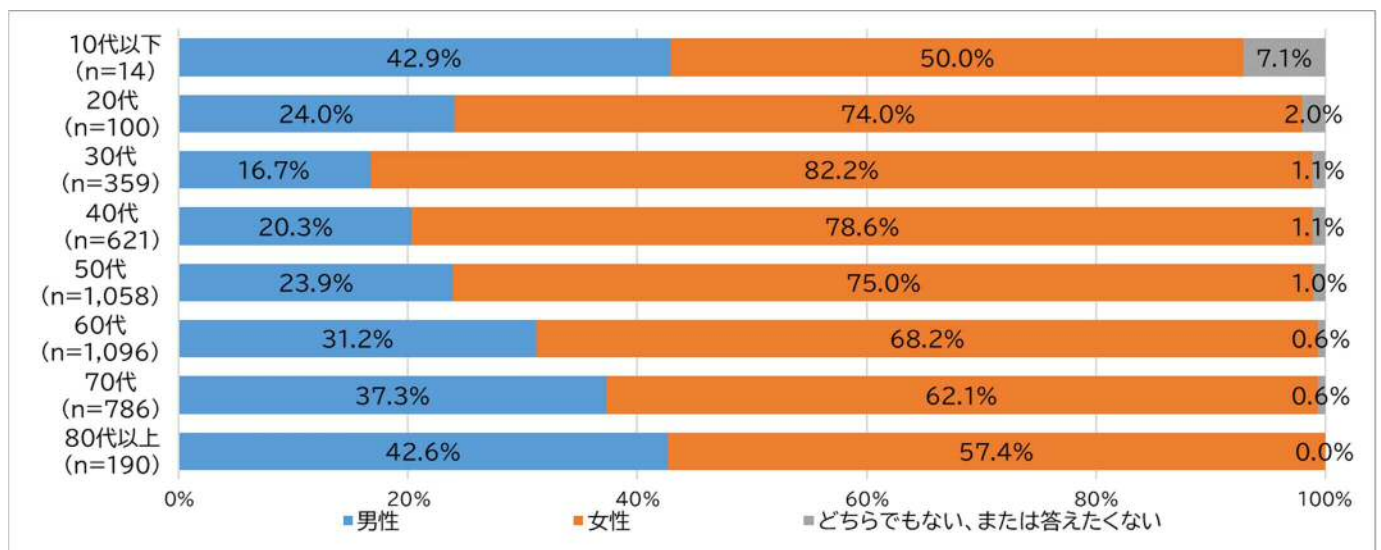
「60代」25.9%、「50代」25.0%、「10代以下」～「40代」までで 25.9%、「70代」～「80代以上」23.1%と、それぞれ約 4 分の 1 を占めていました。

問3 あなたの性別を選んでください。



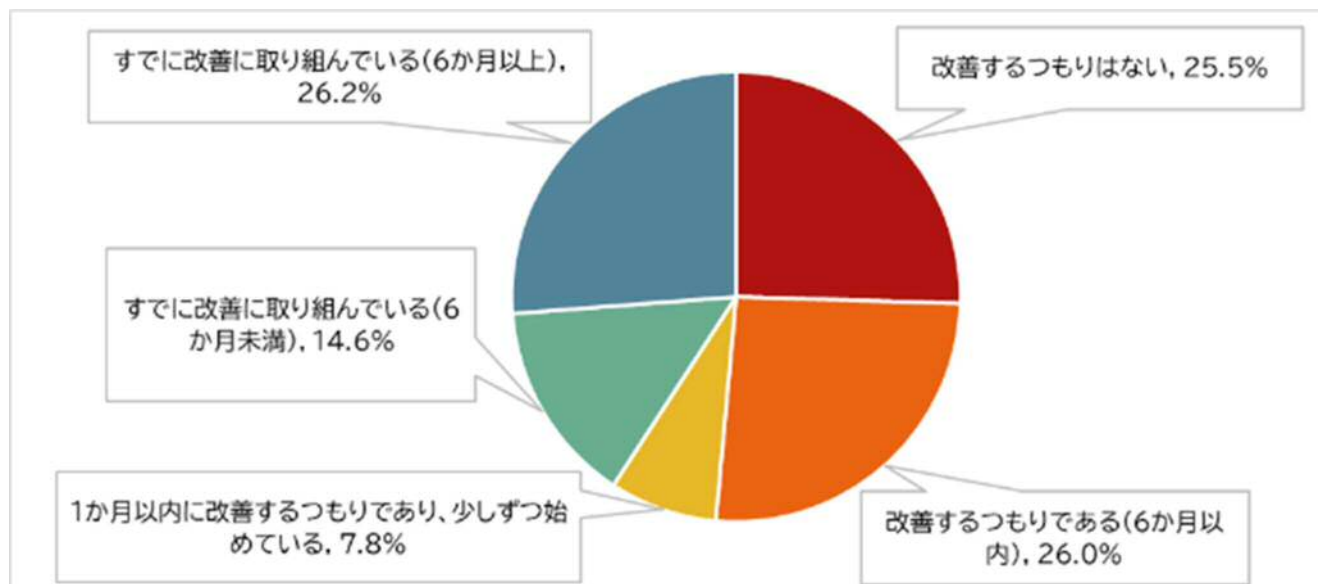
「男性」28.1%、「女性」71.1%と、女性の回答した割合が約 2.5 倍高い結果でした。

### ■年代別



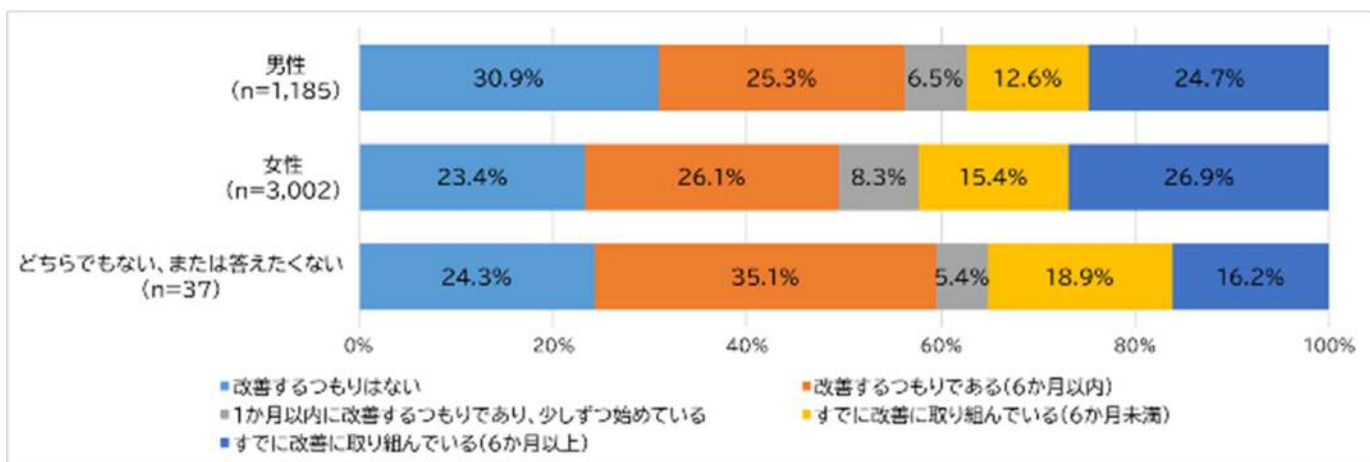
年代別にみると、「男性」は「30代」16.7%と最も低く、年代が高くなる、または低くなるにつれて、「男性」の割合が高くなっていました。

#### 問4 あなたは健康のために食生活を改善してみようと思いますか？



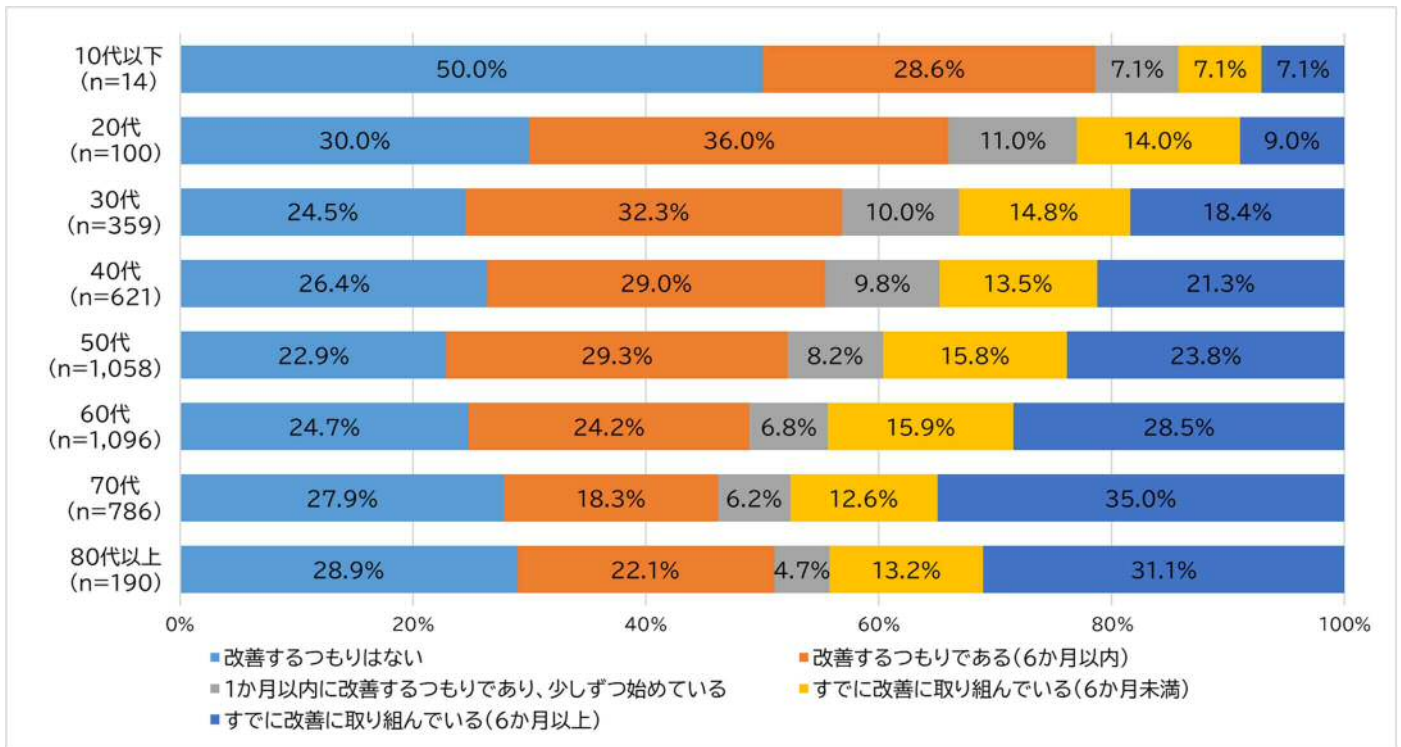
上記の質問は、健康のための食生活改善に関して、どの行動変容ステージにあるかを評価するためのものです。「改善するつもりはない」と回答した人は「無関心期」、「改善するつもりである(6か月以内)」は「関心期」、「1か月以内に改善するつもりであり、少しずつ始めている」は「準備期」、「すでに改善に取り組んでいる(6か月未満)」は「実行期」、「すでに改善に取り組んでいる(6か月以上)」は「維持期」に評価されます。「準備期」7.8%と最も低く、食生活の改善に取り組んでいない「無関心期+関心期」で約5割、実際に改善に取り組んでいる「維持期+実行期」で約4割を占めていました。

#### ■性別



男女別でみると、「無関心期」は男性 30.9%、女性 23.4%と、男性の方が 7.5 ポイント高い一方、食生活改善に取り組んでいる「実行期+維持期」の割合は、男性 37.3%、女性 42.3%と女性の方が 5ポイント高い結果でした。

## ■年代別



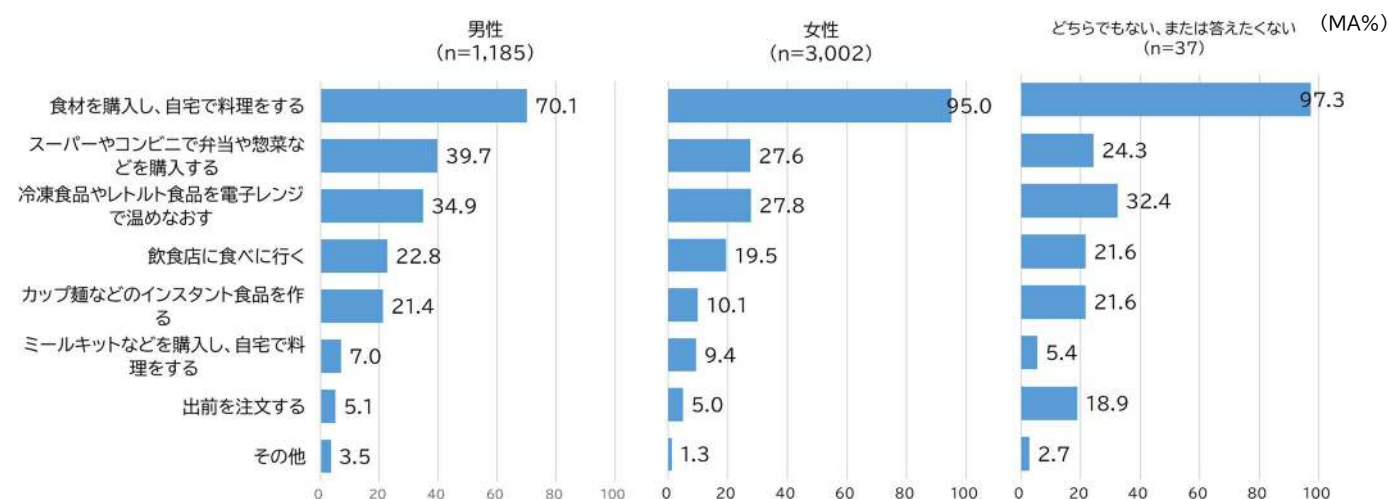
年代別でみると、「10代以下」は、食生活の改善に取り組んでいない「無関心期+関心期」78.6%と最も高く、食生活の改善に取り組んでいる「実行期+維持期」14.2%と最も低い結果でした。年代が上がるにつれて、「無関心期+関心期」は低く、「実行期+維持期」は高くなり、「70代」では、「無関心期+関心期」46.2%と最も低く、「実行期+維持期」47.6%と最も高い結果でした。

問5 あなたが”自分で夕食の用意をする”ときに、主に行うことを選んでください。(複数回答可)



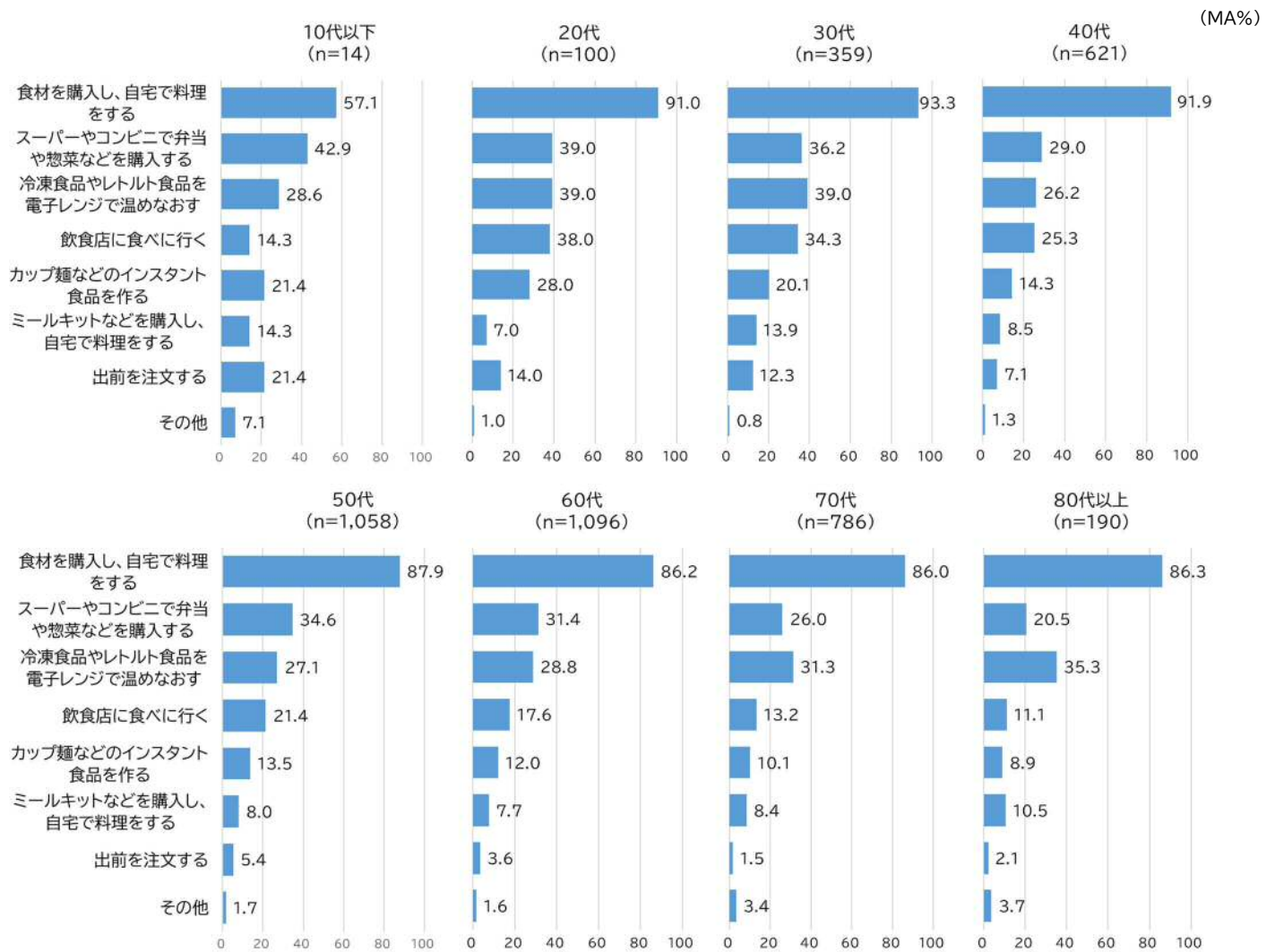
「食材を購入し、自宅で料理をする」3,720人(88.1%)と最も高い結果でした。次いで、「スーパーやコンビニで弁当や惣菜などを購入する」1,308人(31.0%)、「冷凍食品やレトルト食品を電子レンジで温めなおす」1,262人(29.9%)が続き、「飲食店に食べに行く」864人(20.5%)という回答でした。

## ■性別



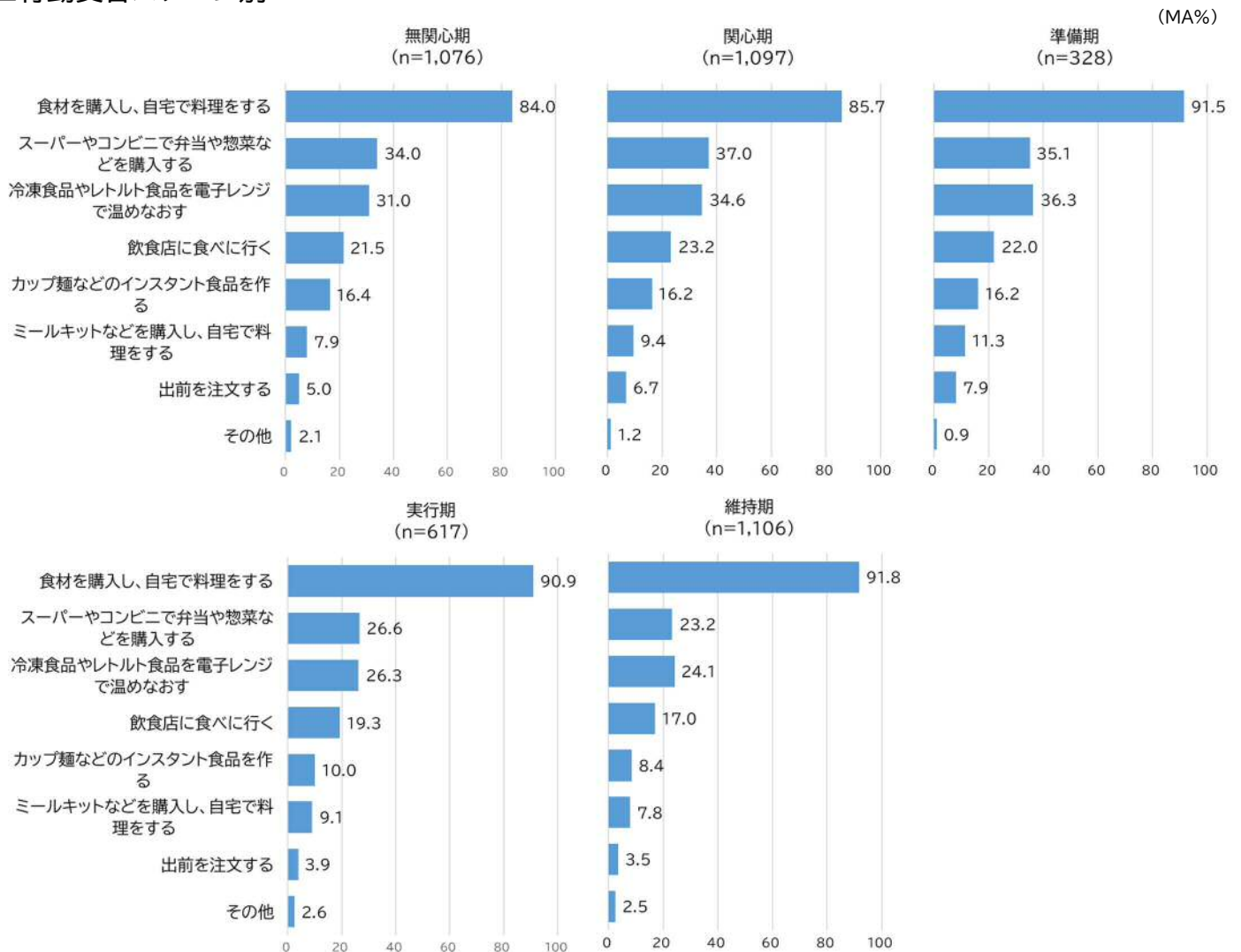
男女別にみると、男性は女性と比べて、「食材を購入し、自宅で料理をする」が 24.9 ポイント低く、「スーパーやコンビニで弁当や惣菜などを購入する」、「カップ麺などのインスタント食品を作る」がいずれも約 10 ポイント高いという結果でした。

## ■年代



年代別にみると、「食料を購入し、自宅で料理をする」はどの年代でも最も高かったです。「20代」～「40代」で9割、「50代」以上が8割を超えている一方、「10代以下」は57.1%と低い結果でした。「20代」～「40代」では、中食である「スーパーやコンビニで弁当や惣菜などを購入する」及び「冷凍食品やレトルト食品を電子レンジで温めなおす」と、外食である「飲食店に食べに行く」の差は5ポイントに満たず、中食と外食の利用率に大きな差はありませんでした。「20代・30代」は中食と外食の利用率が約3割を超えているのに対して、「40代」は3割未満でした。「50代」以上をみると、中食のうち、「50代・60代」は「スーパーやコンビニで弁当や惣菜などを購入する」、「70代・80代以上」では「冷凍食品やレトルト食品を電子レンジで温めなおす」が高く、約3割を超えていました。外食の利用率は、年代が上がるにつれて、低い傾向にありました。

## ■行動変容ステージ別

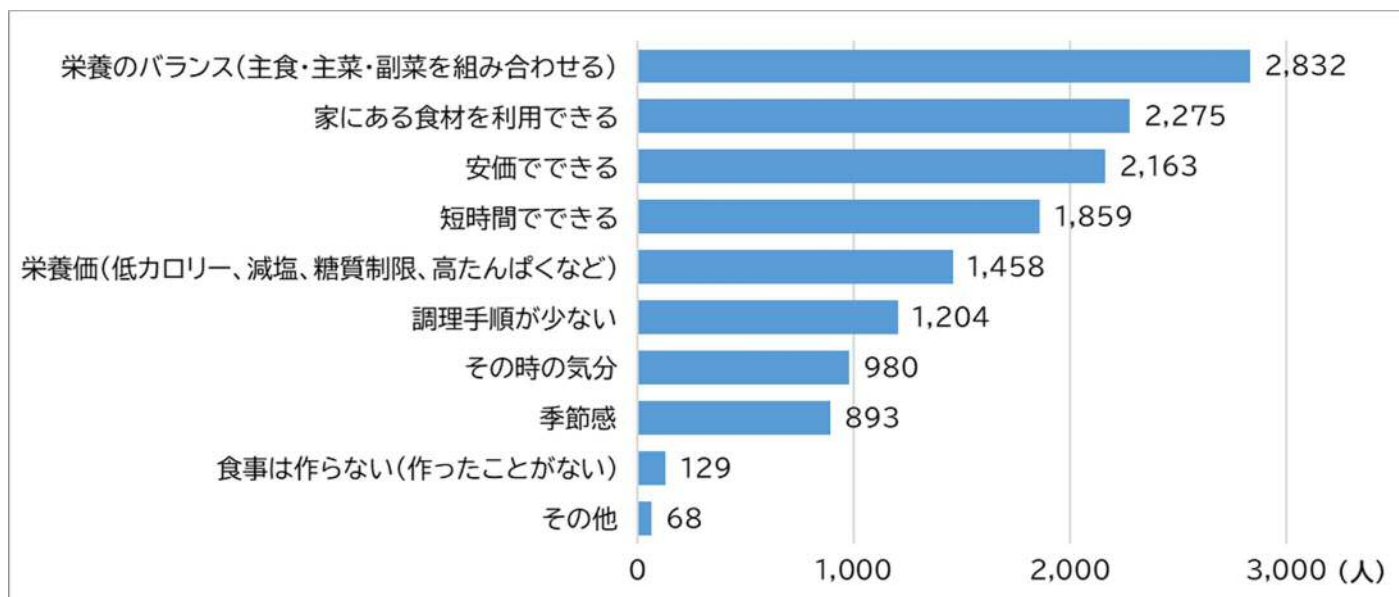


ステージ別にみると、「食材を購入し、自宅で料理をする」がどのステージでも最も高かったですが、「無関心期+関心期」では約 8 割、「準備期」～「維持期」では約 9 割と差が見られました。次に、「スーパーやコンビニで弁当や惣菜などを購入する」と「冷凍食品やレトルト食品を電子レンジで温めなおす」が高く、「無関心期」～「準備期」では約 3 割、「実行期+維持期」は約 2 割と差が見られました。「飲食店に食べに行く」は「関心期」が最も高く、ステージが上がるにつれて、利用する人の割合は低い結果でした。

問6 問5で「8 その他」と回答した理由を教えてください。

「8 その他」の回答者数 83 人のうち、有効回答者数は 77 人でした。回答が多かった上位 3 つは、「自分で作らない、家族等が作ってくれる(25 人)」、「宅配の弁当・惣菜を利用している(11 人)」、「食べない(4 人)」・「施設に入所している(4 人)」・「食材は畑や釣りなどで自分で調達する(4 人)」でした。少数意見として、「テイクアウトを利用する」、「半調理加工品を使う」、「市販のおかずの素を使う」などがありました。

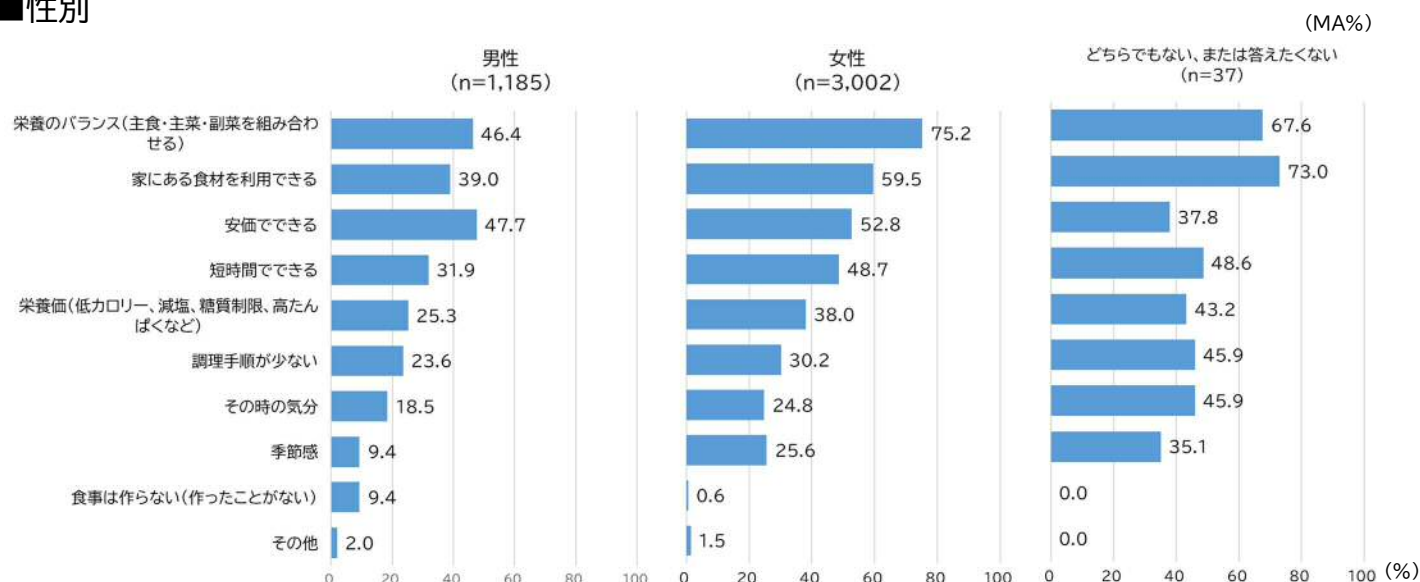
問7 あなたが「家で食事を作る」ときに、主に意識していることを選んでください。(複数回答可)



「栄養のバランス(主食・主菜・副菜を組み合わせる)」が2,832人であり、全体の67.0%と最も高い結果でした。次いで、「家にある食材を利用できる」2,275人(53.9%)、「安価でできる」2,163人(51.2%)、「短時間でできる」1,859人(44.0%)でした。

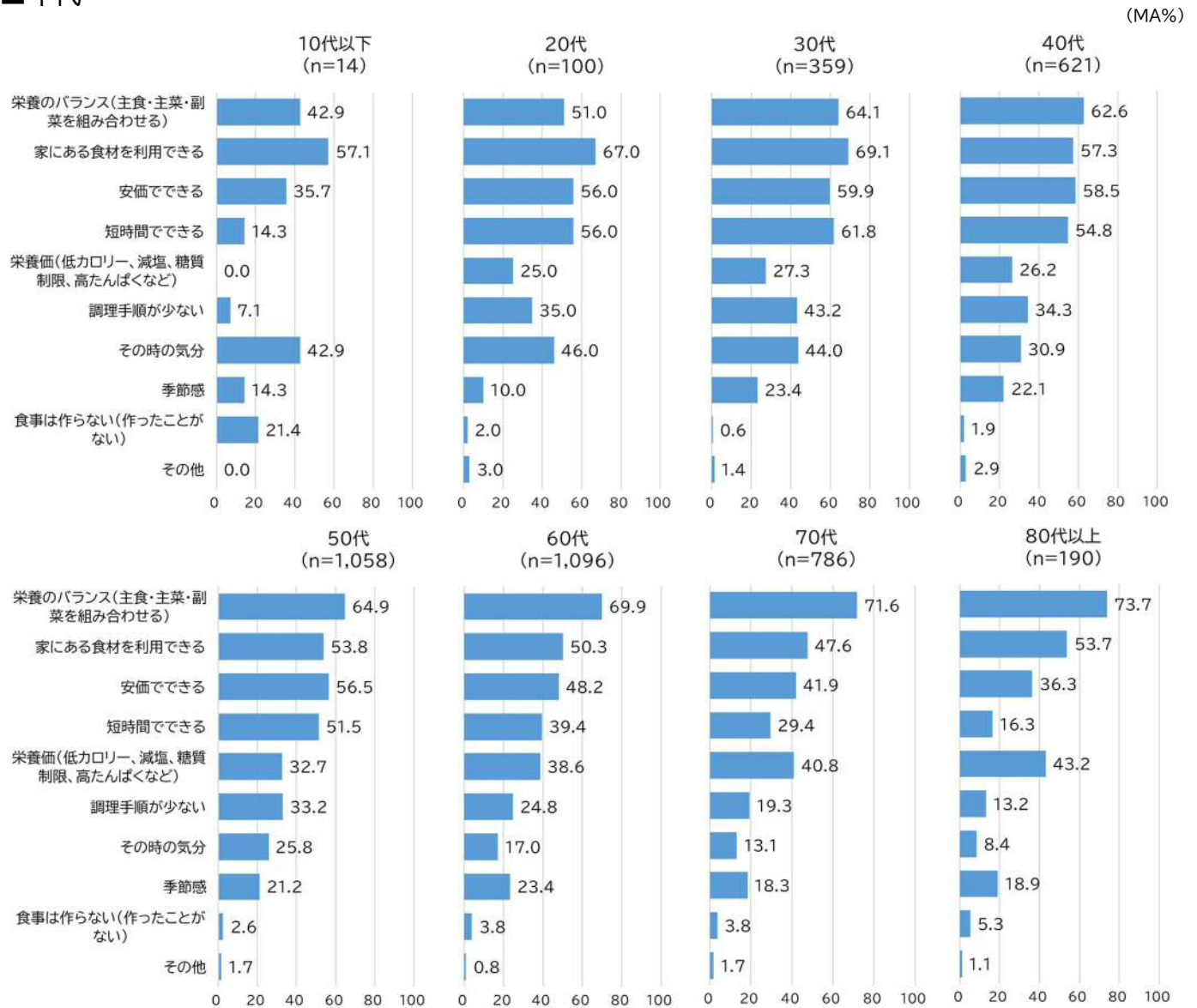
家庭内で調理をするときには、「栄養のバランス」のとれた、「家にある食材」で「安く」、「時短」でできる料理を意識されている人が多いことがわかりました。

## ■性別



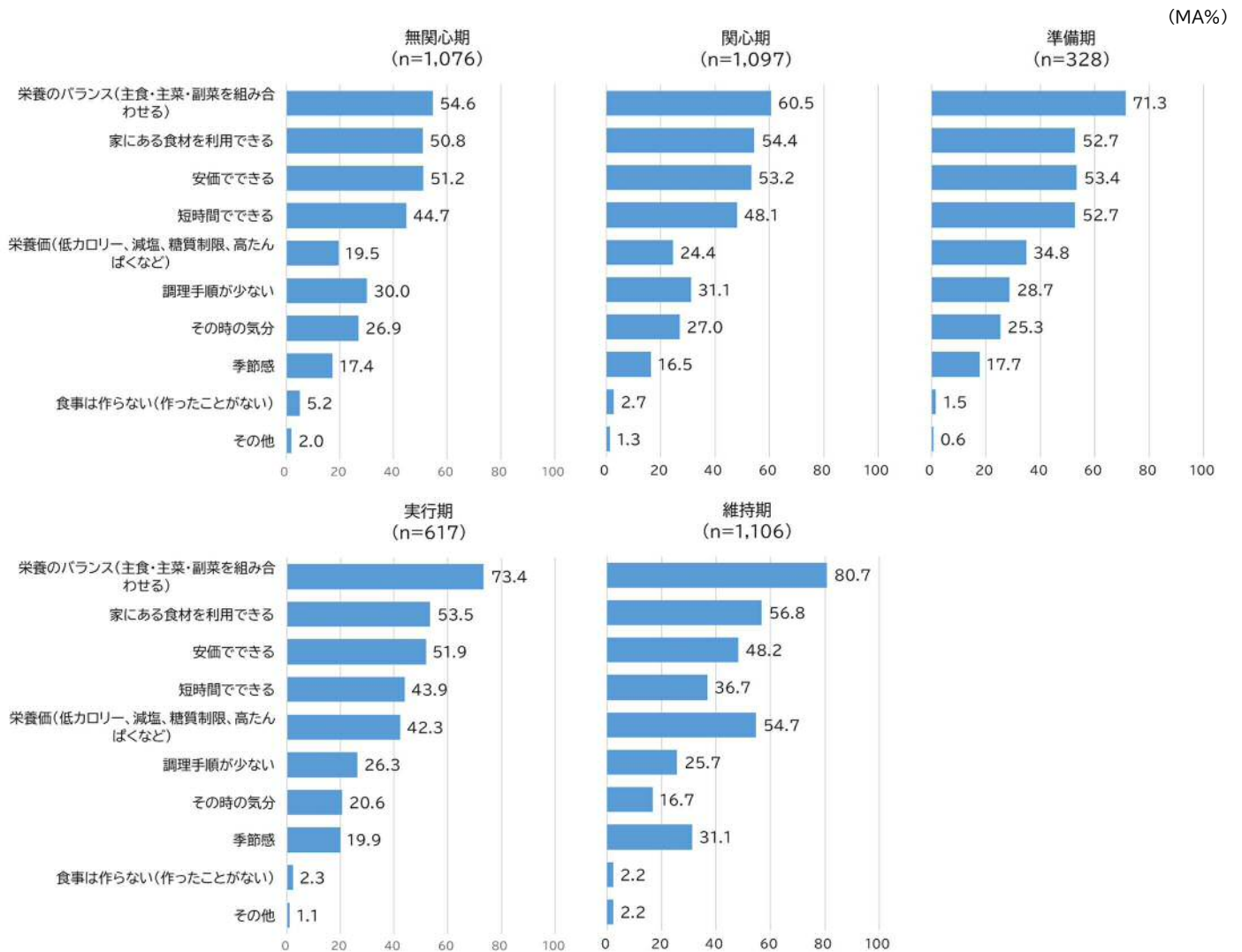
男女別で見ると、男性は「安価でできる」47.7%、女性は「栄養のバランス」75.2%、が最も高い結果でした。男性より女性の方が、「栄養のバランス」は28.8ポイント、「家にある食材を利用できる」は20.5ポイント、「短時間でできる」と「季節感」は約16ポイント高く、「食事は作らない(作ったことがない)」は男性の方が8.8ポイント高い結果でした。

## ■年代



年代別でみると、「10代以下」～「30代」は「家にある食材を利用できる」、「40代」～「80代以上」は「栄養のバランス」が最も高い割合となっていました。「40代」以上では、「栄養のバランス」「栄養価」はともに、年代が上がるにつれて高くなる傾向にありました。「家にある食材を利用できる」「安価でできる」「短時間でできる」「調理手順が少ない」は「30代」をピークにして、年代が上がる、または下がるにつれて、低くなる傾向にありました。「その時の気分」は「10代以下」～「30代」では約4割を占めており、「40代」以降は年代が高いほど低くなる傾向にありました。「食事は作らない(作ったことがない)」は「10代以下」21.4%と最も高く、「30代」0.6%と最も低く、年代が上がるにつれて、高い割合となっていました。

## ■行動変容ステージ別



ステージ別にみると、すべてのステージにおいて、「栄養のバランス」が最も高かったですが、ステージが上がるほど高い傾向にあり、「無関心期」54.6%に対し、「維持期」80.7%と 26.1 ポイントの差がありました。「家にある食材を利用できる」はすべてのステージで 5 割を超えていました。「安価でできる」「短時間でできる」は「準備期」が最も高く、ステージが上がるにつれて低い傾向にありました。「調理手順が少ない」「その時の気分」は、「無関心期」～「準備期」の方が「実行期+維持期」よりも高かったです。「食事は作らない(作ったことがない)」は「無関心期」5.2%と最も高く、他のステージの約 2 倍でした。

問8 問7で「9 その他」と回答した理由を教えてください。

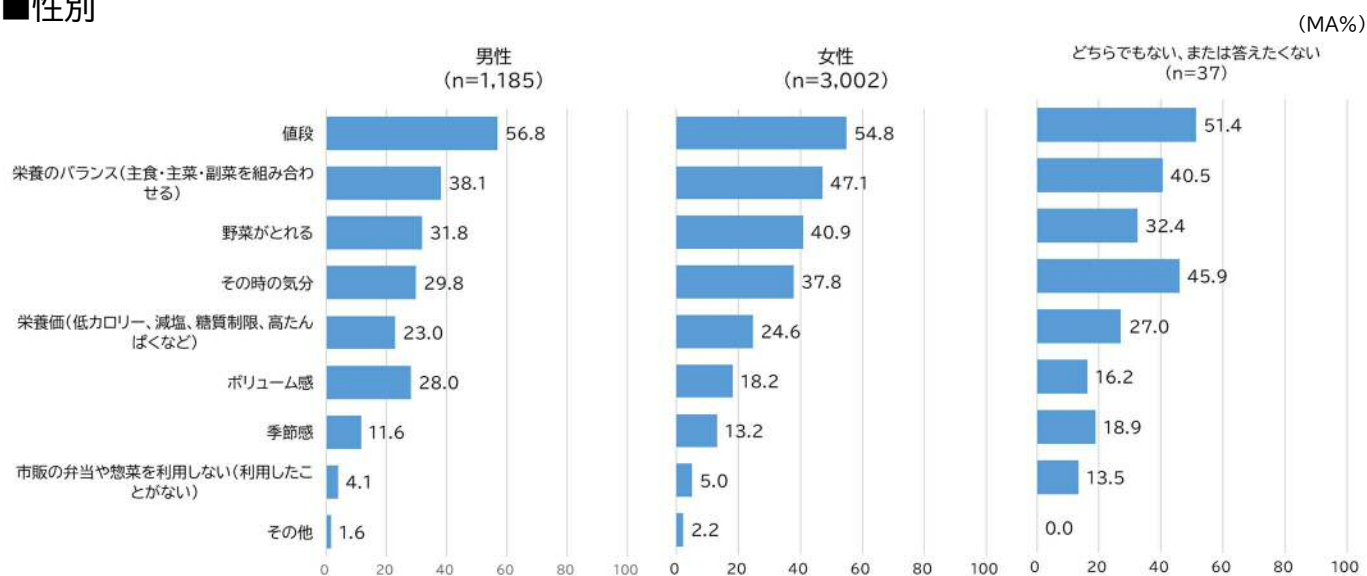
「9 その他」の回答者数 68 人のうち、有効回答者数は 66 人でした。「9 その他」で多かった意見は、「自分や家族が美味しく食べられる(14 人)」、「オーガニックや自然食品、無添加食材などの素材を選ぶ(12 人)」、「自分や家族の健康(7 人)」でした。少数意見として、「品数を多くそろえる」、「作り置きができる」、「食材の安全性で選ぶ」がありました。

問9 あなたが「市販の弁当や惣菜などを選ぶ」ときに、主に意識していることを選んでください。  
(複数回答可)



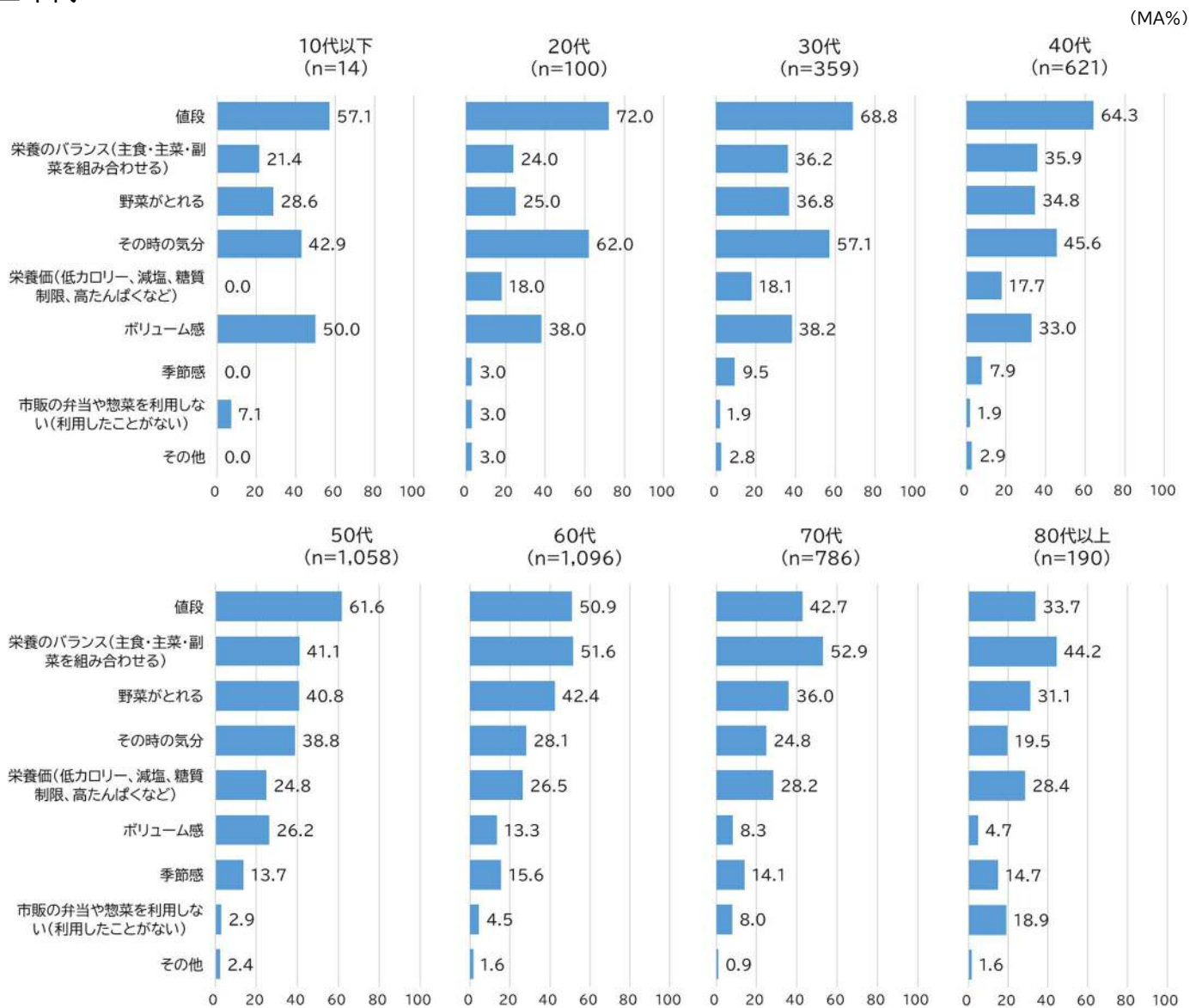
最も高かった回答は、「値段」2,336 人(55.3%)でした。次いで、「栄養のバランス(主食・主菜・副菜を組み合わせる)」1,881 人(44.5%)、「野菜がとれる」1,616 人(38.3%)、「その時の気分」1,506 人(35.7%)でした。

## ■性別



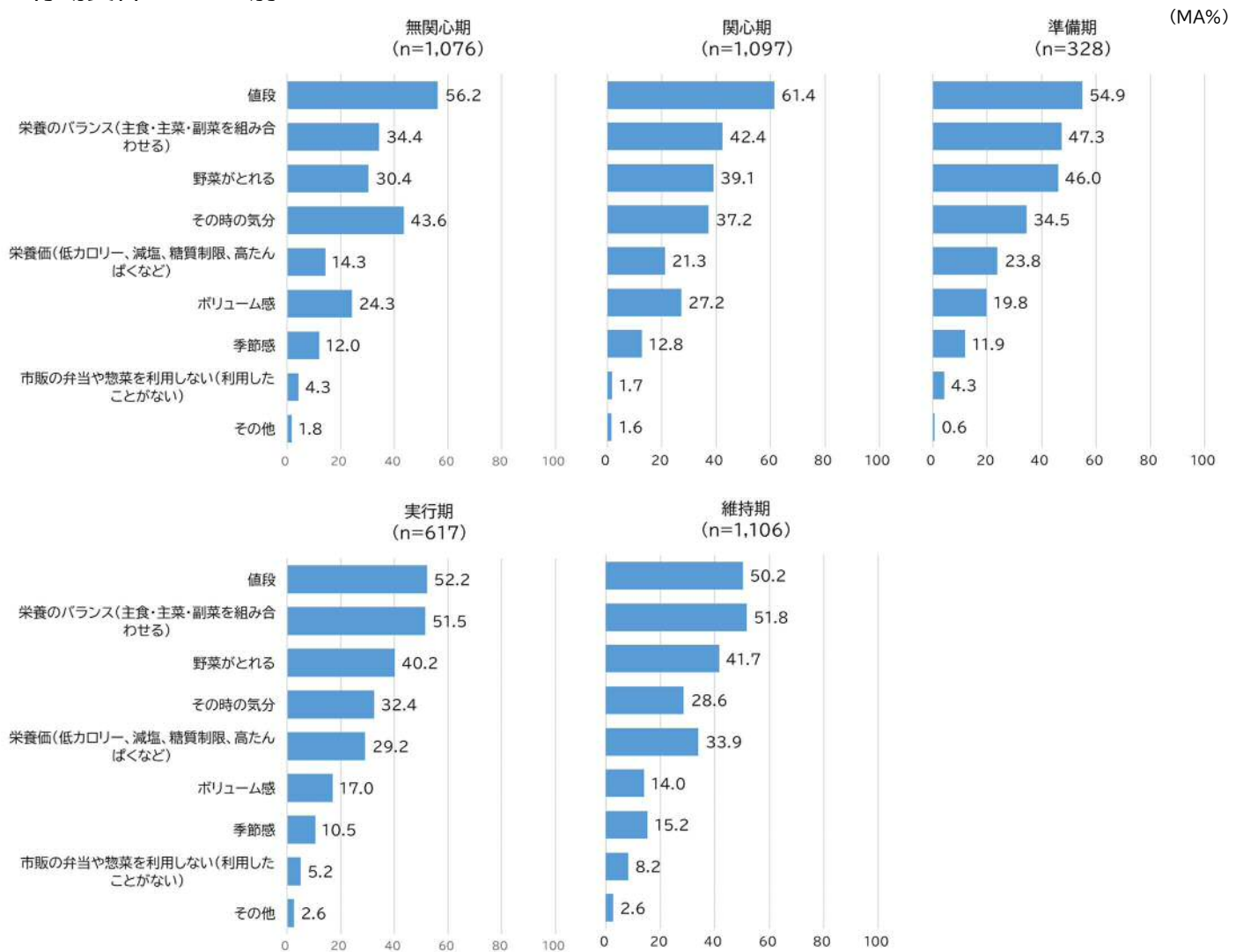
男女別でみると、「栄養のバランス」「野菜がとれる」「その時の気分」は女性の方が、「ボリューム感」は男性の方が約 10 ポイント高い結果でした。

## ■年代



年代別でみると、「値段」と「その時の気分」は「20代」で最も高く、年代が上がるにつれて低くなる傾向にありました。「10代以下」～「30代」では「ボリューム感」が高く、「10代以下」50.0%、「20代・30代」では約4割を占めました。「40代」からは「ボリューム感」よりも「栄養のバランス」「野菜がとれる」ことを意識する人の割合が高かったです。「市販の弁当や惣菜を利用しない(利用したことがない)」は、「10代以下」7.1%から徐々に下がり、「30代・40代」では1.9%と最も低く、「50代」から増加傾向にあり、「80代以上」は18.9%でした。

## ■行動変容ステージ別



「維持期」を除き、「値段」を意識して選ぶ人の割合が最も高かったです。ステージが上がるにつれて、「栄養のバランス」が増えていき、「実行期・維持期」では、「値段」と「栄養のバランス」がともに約 5 割を占めていました。「無関心期」で意識する人が多かった「そのときの気分」と「ボリューム感」はステージが上がるにつれて、意識する人の割合が減る傾向にありました。

問10 問9で「8 その他」と回答した理由を教えてください。

「8 その他」の回答者数 84 人のうち、有効回答者数は82人でした。「8 その他」で回答が多かった意見は、「食品添加物(17 人)」、「美味しさ(13 人)」、「自分・家族の嗜好(13 人)」、「家で作れない料理・名店の味が食べられる(11 人)」、「産地(6 人)」でした。少数意見として、「アレルギーの有無」、「品数を増やす」、「気分転換」、「口コミ」、「コストパフォーマンスがよい」などがありました。

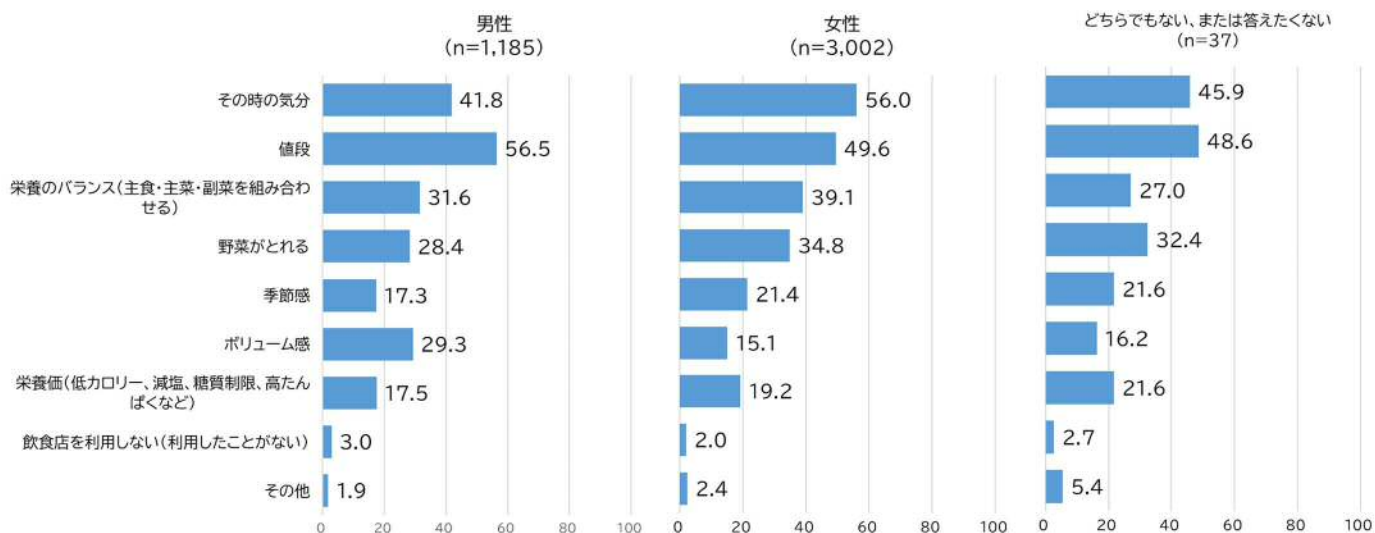
問 11 あなたが“飲食店でメニューを選ぶ”ときに、主に意識していることを選んでください。(複数回答可)



最も高かった回答は、「その時の気分」2,194 人(51.9%)、次に、「値段」2,175 人(51.5%)と、ともに約 5 割を占めていました。次いで、「栄養のバランス(主食・主合・副菜を組み合わせる)」1,557 人(36.9%)、「野菜がとれる」1,393 人(33.0%)、「季節感」856人(20.3%)でした。

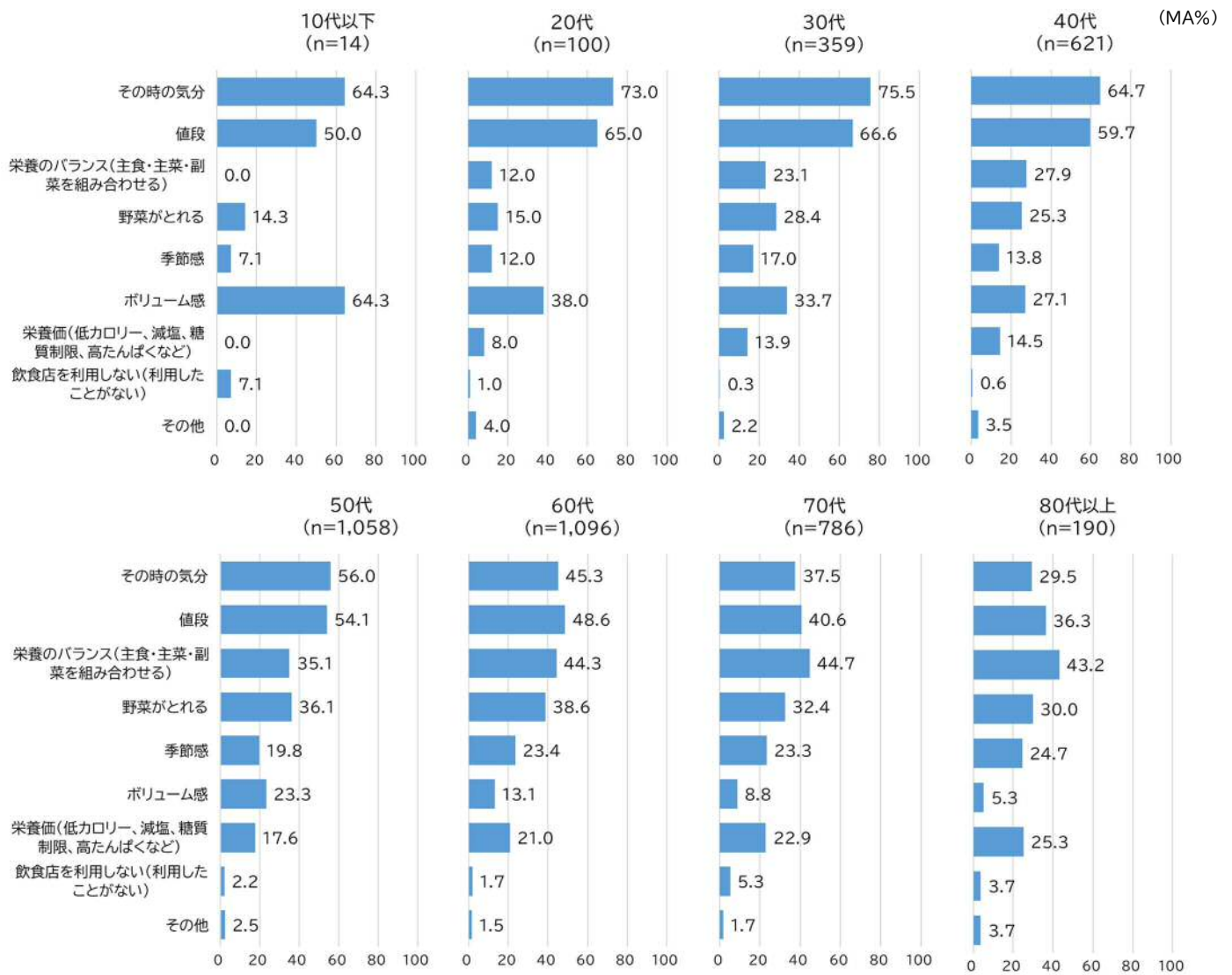
## ■性別

(MA%)



男女別にみると、「値段」は男性 56.5%、女性 49.6%、「その時の気分」は男性 41.8%、女性 56.0%と、逆の結果でした。「ボリューム感」は男性 29.3%、女性 15.1%であり、男性の方が 14.2 ポイント高く、「その時の気分」と同じく最も差が大きかったです。他に差が 5 ポイント以上あった項目は、「栄養のバランス」、「野菜がとれる」で、女性の方が高い結果でした。

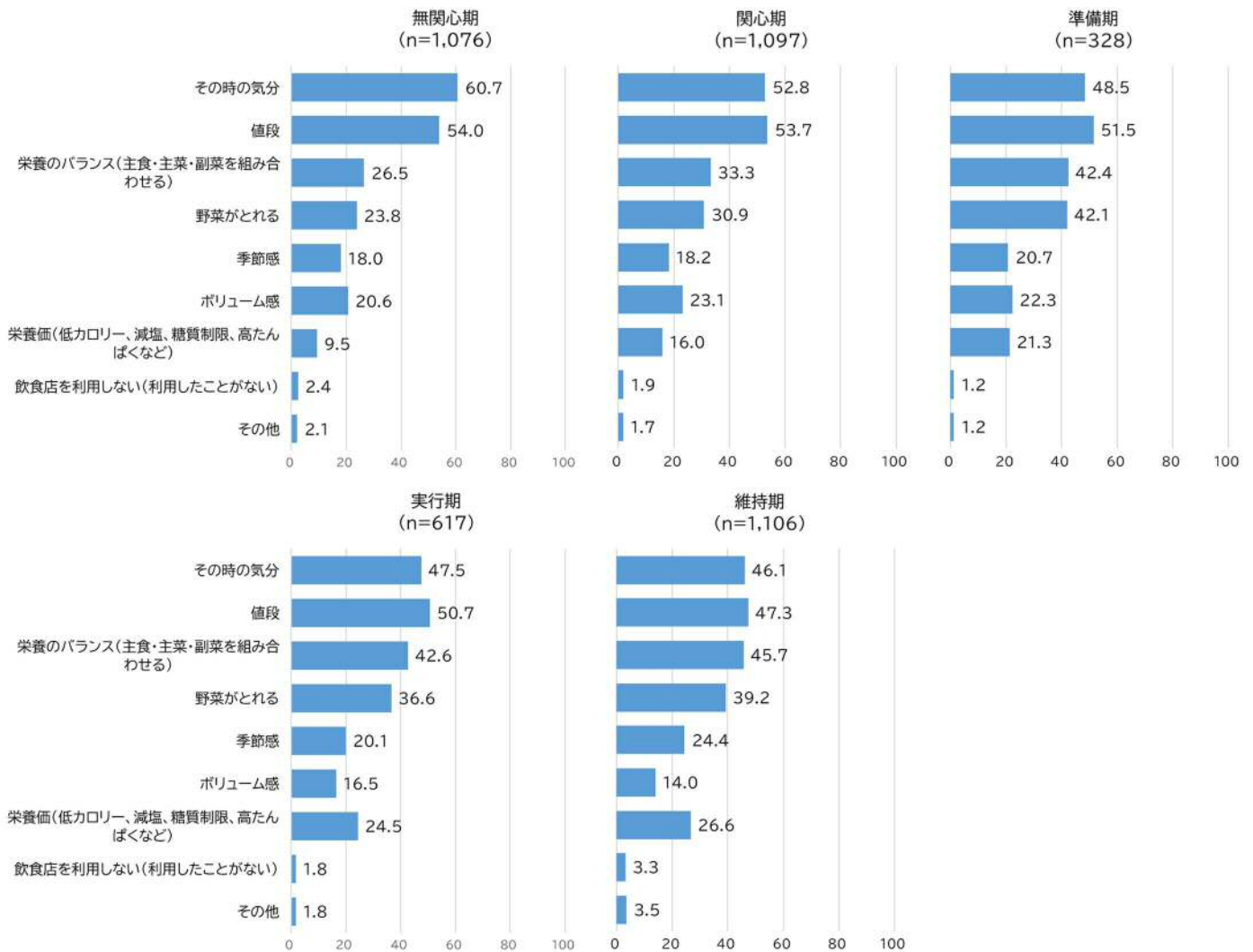
## 年代



年代別にみると、「20代」～「50代」は「その時の気分」、「60代」は「値段」、「70代・80代以上」は「栄養のバランス」が最も高い割合でした。「10代以下」～「50代」は上位2つの項目が5割を超えていた一方、「60代」以上はすべての項目が半数を下回っていました。年代が高くなるにつれて、意識する項目が多様化している傾向にありました。

## ■行動変容ステージ別

(MA%)

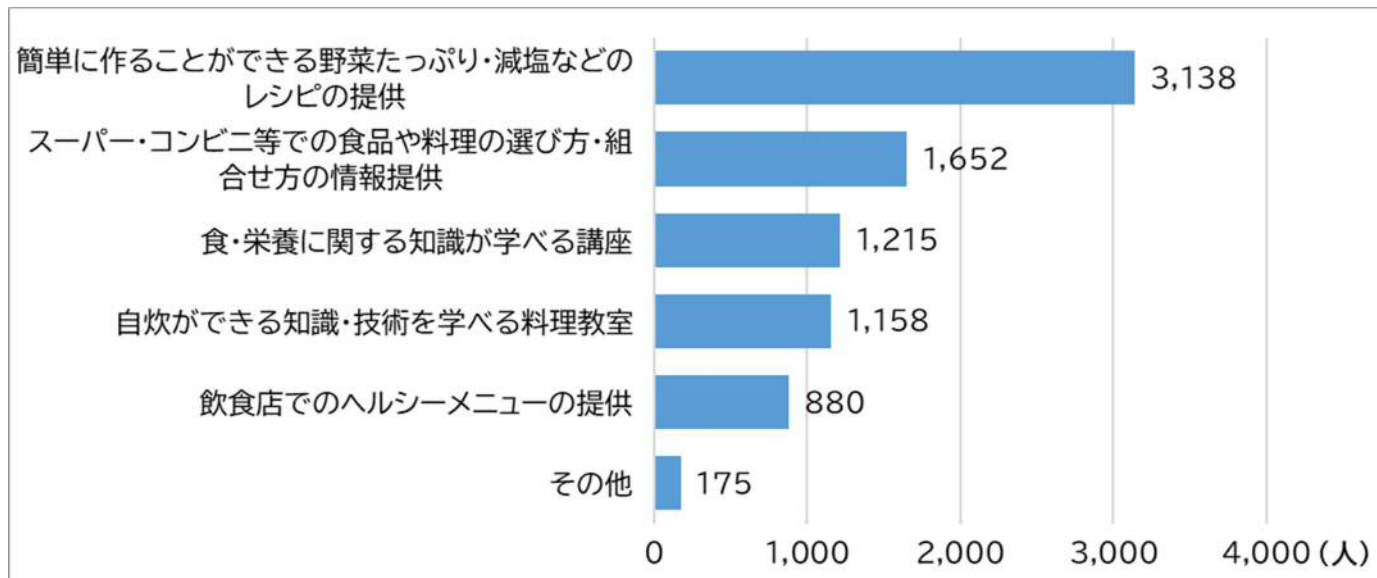


ステージ別にみると、「無関心期+関心期」で最も高かった項目は、「その時の気分」で半数を超えていましたが、「準備期」～「維持期」では 5 割を下回っていました。「栄養のバランス」はステージが上がるにつれて、意識している人の割合が高い一方、「野菜がとれる」は「準備期」42.1%が最も高く、「実行期・維持期」では 4 割を下回っていました。

問 12 問 11 で「8 その他」と回答した理由を教えてください。

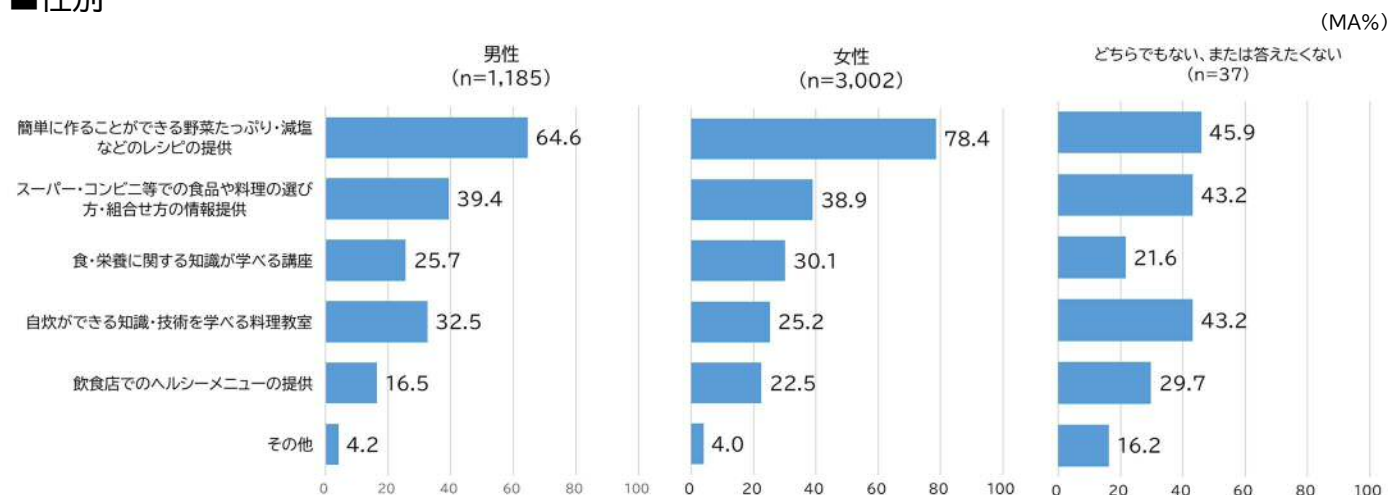
「8 その他」の回答者数96人のうち、有効回答者数は 90 人でした。「8 その他」で回答が多かった意見は、「味・見た目のおいしさ(19 人)」、「家で作れない料理が食べられる(18 人)」、「自分・家族の嗜好(17 人)」、「お酒に合う(4 人)」、「アレルギーの有無(3 人)」でした。少数意見として、「産地」、「食品添加物」、「お店のおすすめ」、「待ち時間が少ない」、「家庭料理のレパートリーを増やす」などがありました。

問 13 健康につながる食事の支援として、あなたが必要だと思うことを選んでください。(複数回答可)



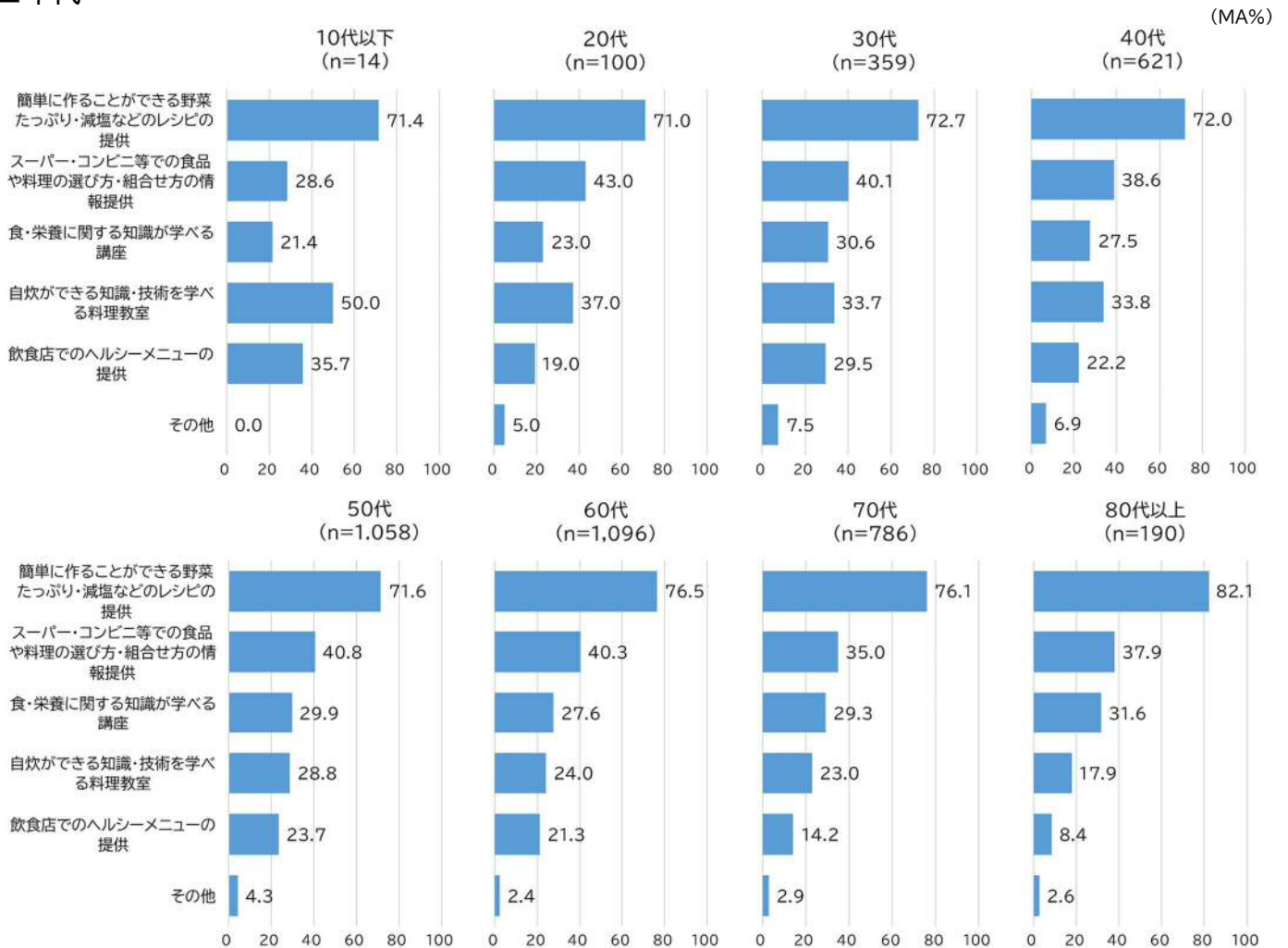
「簡単に作ることができる野菜たっぷり・減塩などのレシピの提供」3,138 人(74.3%)と最も高い結果でした。次いで、「スーパー・コンビニ等での食品や料理の選び方・組合せ方の情報提供」1,652 人(39.1%)が多く、「食・栄養に関する知識が学べる講座」1,215 人(28.8%)、「自炊ができる知識・技術を学べる料理教室」1,158 人(27.4%)、「飲食店でのヘルシーメニューの提供」880 人(20.8%)でした。

## ■性別



男女別にみると、「簡単に作ることができる野菜たっぷり・減塩などのレシピの提供」、「飲食店でのヘルシーメニューの提供」は女性が、「自炊ができる知識・技術を学べる料理教室」は男性がそれぞれ約 10 ポイント高い結果でした。

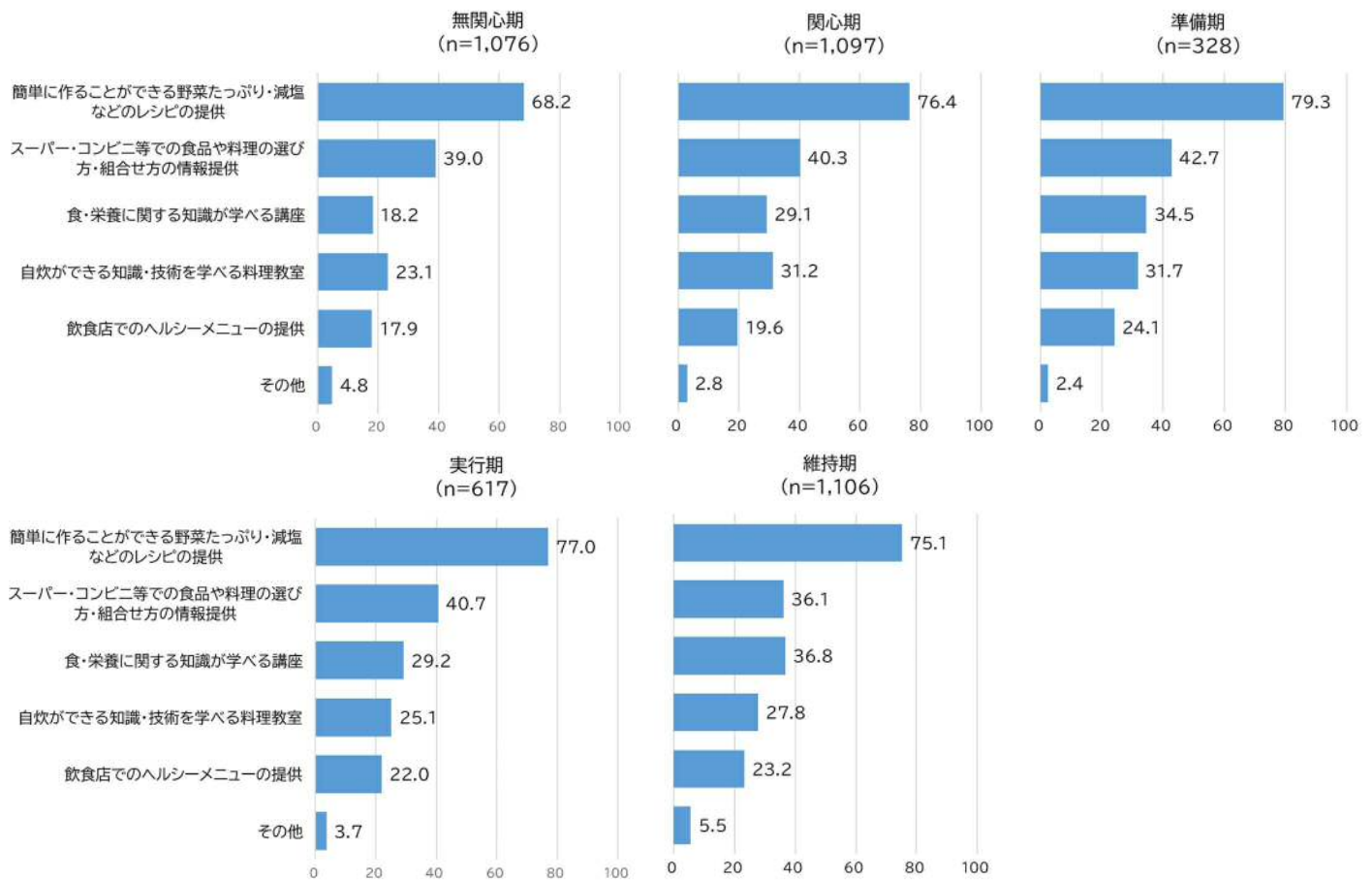
## 年代



「簡単に作ることができる野菜たっぷり・減塩などのレシピの提供」が、どの年代でも最も高く 7 割を超えており、「80 代以上」では 82.1%でした。次いで、「10 代以下」を除き、「スーパーやコンビニ等での食品や料理の選び方・組合せ方の情報提供」が多く、約 4 割を占めていました。「自炊ができる知識・技術を学べる料理教室」は「10 代以下」50.0%と最も高く、「20 代」～「40 代」は約 3 割を超えていた一方、「50 代」以上はすべての年代で約 3 割を下回っており、年代が上がるにつれて低い傾向でした。「飲食店でのヘルシーメニューの提供」は、「10 代以下」35.7%と最も高く、次いで、「30 代」29.5%、「20 代」と「40 代」～「60 代」は約 2 割でした。

## ■行動変容ステージ別

(MA%)



すべてのステージで最も高かった項目は、「簡単に作ることができる野菜たっぷり・減塩などのレシピの提供」でした。「準備期」79.3%と最も高く、「無関心期」のみ 68.2%と 7 割を下回っていました。次いで、「スーパー・コンビニ等での食品や料理の選び方・組合せ方の情報提供」が高く、「無関心期」～「実行期」まで約 4 割を占めていました。「食・栄養に関する知識が学べる講座」は、「維持期」と「準備期」は 3 割を超えており、「維持期」と「無関心期」は約 2 倍の差がありました。「自炊ができる知識・技術を学べる料理教室」は、食生活改善に関心がある、または取り組み始めているであろう「関心期・準備期」ともに約 3 割と最も高い結果でした。「飲食店でのヘルシーメニューの提供」は、食生活の改善に取り組んでいる「準備期」～「維持期」は約 2 割である一方、「無関心期+関心期」は 2 割を下回っていました。

問 14 問 13 の「6 その他」と回答した理由を教えてください。

「6 その他」の回答者数175人のうち、有効回答者数は 165 人でした。「6 その他」で最も多かった意見は、「物価高騰対策・経済的支援」36 人でした。次いで、「上記設問以外の情報発信・情報提供」24 人でした。次に、「支援は必要ない」14 人、「ヘルシーメニューの販売(弁当や惣菜・ミールキット)」14 人、「レシピの提供(安価でできる・アレルギーフリー、病態別の食事、飲食店で頼んだメニューなど)」12 人でした。知りたい情報には、「嫌いな食材の克服の仕方」、「高齢期への健康の備え」、「災害時の食事」、「子どもや大人にとって不健康な食行動、その行動が及ぼす影響や病気との関連性」、「食の安全性」、「季節に応じた栄養情報、栄養価が高い野菜」などがありました。少数意見として、「幼少期からの食育を行う」、「学校給食の充実」、「スーパーでの食材セットの販売」、「子ども・高齢者対象の食堂」、「生産者とつながる機会づくりのための農業体験」などがありました。

※集計結果は、小数第 2 位を四捨五入しており、表記値と計算値との演算誤差が生じることがあるため、回答比率の合計が100%とならないことがあります。

※複数の回答を依頼した質問では、比率の合計が100%を越える場合があります。

※図中の「n」は、有効回答者総数を示し、比率は、「n」を 100.0%として算出しています。

※グラフに次のような表示がある場合、複数回答を可能とした質問です。MA%(Multiple Answer)=回答選択肢の中から当てはまるものを2つ以上選択する場合