

三浦商工会議所 会員企業等の皆さまへ



令和6年に実施した、「三浦地域の職域における健康・食生活調査」にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。
調査結果のポイントをご紹介します。日頃の健康増進にご活用ください。

主観的な健康状態について

「健康だと思う」「どちらかという健康だ」と答えた人の割合

80.2%

けど...

- ①生活習慣病(コレステロールや中性脂肪、血圧、血糖値に課題)
有りの方は、男性59.9%、女性42.6%
- ②BMI25以上の肥満者は、40～59歳代ではおよそ2人に1人

思っているだけでは健康にはなりません。

➡ まずは、体重計にのって、体重コントロールを始めませんか。



栄養成分表示を「ほとんど見たことがない」と答えた人の割合

48.7%

容器包装にかかれた表示は、その食品の栄養に関する情報の宝庫です。
その情報を活用しないのはもったいない。

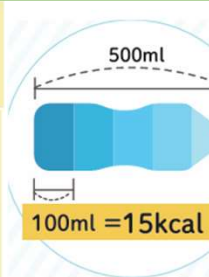
気をつけたいのは、食品単位。食品によって単位が異なります。

例えば...

清涼飲料水等は、100ml当たりの数値であることが多く、
1本(500ml)飲む場合は、5倍の熱量(エネルギー)になります。

もっと詳しく

栄養成分表示や栄養強調表示について
消費者庁のウェブサイトへ!



栄養成分表示 100ml当たり	
エネルギー	15kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	4g
食塩相当量	0g

「1年以内に歯科検診を受けた」と答えた人の割合

45.4%

およそ2人に1人は、歯科検診を受けていますが...

「歯医者は痛くなってから」など症状が出てから受診と考えていませんか?
歯は一度失うと元に戻らない大切な資産です。定期検診は健康への投資。
将来の健康と快適な生活につながります。

たばこを「吸わない」と答えた人の割合

49.1%

たばこ代にかかるコストは、ひと月あたり15,000～20,000円の方が
最も多く、中には30,000円以上の方も!

そのコスト 禁煙すれば **0円** です!



調査結果の要約

R6年3月1日～15日会員企業等にて調査票の配付・回収
R6年7月29日～8月2日三浦商工会議所健診会場にて調査票の
配付・回収 集計対象579枚

生活習慣

1 喫煙

「毎日吸っている」人は34.4%、吸わない人は49.1%でした。
たばこにかかる費用は、15,000～20,000円（ひと月あたり）が最も多く、23.8%でした。

2 アルコール

生活習慣病のリスクを高める量（平均2合/日）の飲酒している人の割合は、
男性18.3% 女性16.9%でした。

3 睡眠

睡眠に関して、睡眠の質に満足していない、途中で目が覚める等の課題がある人は66.3%、課題無しと回答した者は27.6%でした。

食生活

1 食品購入時の栄養成分表示の活用状況

「ほぼ毎回確認」「時々確認」を合わせると、女性では62.3%の人が、男性では43.5%の人が栄養成分表示を活用しています。

「ほぼ毎回確認している」、「時々確認している」者を併せると49.8%、「ほとんど見たことがない」と回答した者は48.7%でした。

2 食塩の取り方

「味噌汁・スープ」を1日1回以上摂取している人は33.2%。「麺類（うどん、ラーメン等）を週3回以上摂取している人は24.7%でした。

3 主食・主菜・副菜の摂取状況

主食は、朝・昼・夕で半数以上の人が「ほぼ毎日」食べていました。
夕食では、主菜を「ほぼ毎日」食べている人は、54.4%、副菜を「ほぼ毎日」食べている人は、41.6%でした。

4 牛乳・乳製品の摂取頻度

牛乳・乳製品を「ほぼ毎日」摂取している人は33.2%でした。男性 40～59歳代以下の世代で、牛乳・乳製品の摂取が「ほとんどない」と答えている人がほかの回答に比較して多かったです。

身体状況

1 肥満・やせの状況

男性
40～59歳代では、約2人に1人が肥満です。
女性
どの年代でも約半分の人が標準体型です。

BMI25以上の肥満者の割合は、男性40.8%、女性13.7%でした。
BMI18.5未満のやせの者の割合は、男性2.1%、女性7.1%でした。

2 検診・歯科検診の受診状況

若い世代で1年以内に受診していない人が多い傾向です。

ほぼ毎年受診している者が81.9%でした。
受診したことがない者が男性8.3%、女性10.4%でした。

3 生活習慣病関係

男女ともにコレステロールや中性脂肪が高いと指摘されたことがある人が多い傾向です。

生活習慣病有りの者は、男性55.3%、女性48.6%でした。
「生活習慣病有り」の内訳は、コレステロールや中性脂肪、血圧、血糖値で7割を占めました。



コラム

安全配慮義務と自己保健義務

雇用主（事業者）には安全配慮義務があります。労働者（従業員）の心身の健康、安全を守れるよう、配慮する義務です。一方、労働者にも、安全に働くために、自身の健康の保持増進に努める「自己保健義務」があることをご存知でしょうか？この2つの義務をそれぞれが果たすことで、職場の安全は保たれています。

安全配慮義務は、ハード面の管理だけでなく、ソフト面の整備も含まれます。従業員が自己保健義務を履行しやすい環境づくりは、従業員の健康を守るだけでなく、中長期的な人的損失のリスク回避にも繋がります。雇用側と労働者側、双方の意見を取り入れながら、より良い職場づくりに取り組んでいただければと思います。

