

令和6年度 LINE を活用したアンケート 調査結果
「適しお(減塩)に関する意識調査」

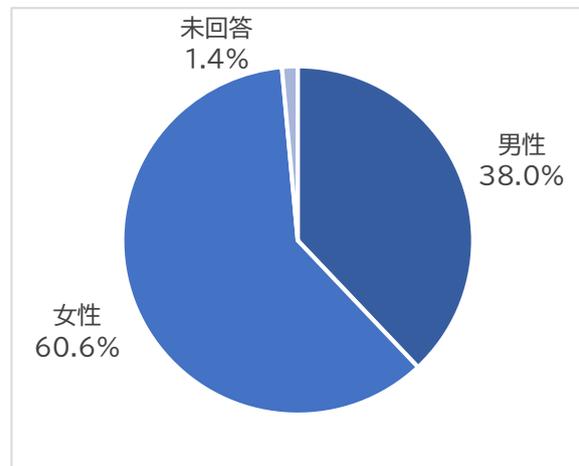
テーマ	適しお(減塩)
目的	日本人の1日の食塩摂取量の目安は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満とされていますが、福島県民は男女ともこの基準より摂り過ぎている現状があります。この調査は、本市で実施している適しお(減塩)の取り組みを推進するにあたり、市民の皆さまの意識についてうかがったものです。

【調査期間】	令和6年12月10日(火)~12月24日(火)午前8時
【対象者数】	54,503名 (福島市公式LINE友だち登録者のうち、受信設定が市内かつアンケート同意者)
【回答者数】	1,941名
【回答率】	3.5%

問1 あなたの性別を教えてください。

項目	回答数(人)	割合(%)
ア 男性	737	38.0
イ 女性	1,176	60.6
ウ 回答しない	28	1.4
合計	1,941	100.0

<回答者数:1,941名>



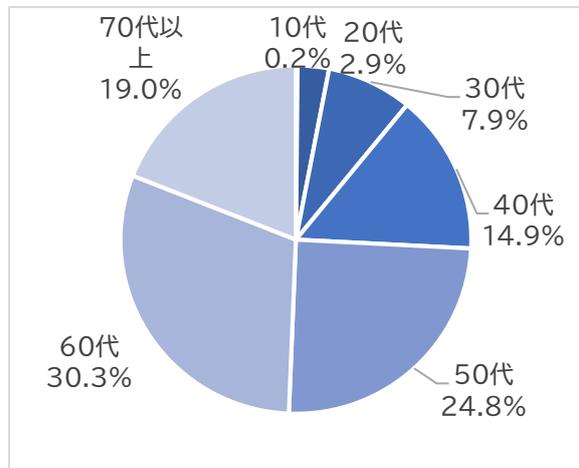
【健康づくり推進課】
 アンケートに回答した方の約6割は女性、約4割は男性でした。

問 2

あなたの年齢を教えてください。

項目	回答数(人)	割合(%)
ア 20歳未満	3	0.2
イ 20代	56	2.9
ウ 30代	153	7.9
エ 40代	289	14.9
オ 50代	482	24.8
カ 60代	589	30.3
キ 70歳以上	369	19.0
合計	1,941	100.0

<回答者数:1,941名>



【健康づくり推進課】

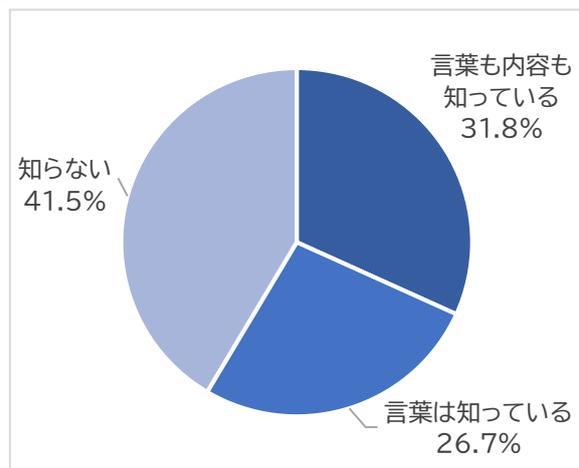
アンケートに回答した方の年代は50代～60代が約半数を占めたものの、10代～70歳以上までの幅広い世代から回答いただきました。

問 3

「適しお」という言葉を知っていますか。

項目	回答数(人)	割合(%)
ア 言葉も内容も知っている	617	31.8
イ 言葉は知っている	519	26.7
ウ 知らない	805	41.5
合計	1,941	100.0

<回答者数:1,941名>



【健康づくり推進課】

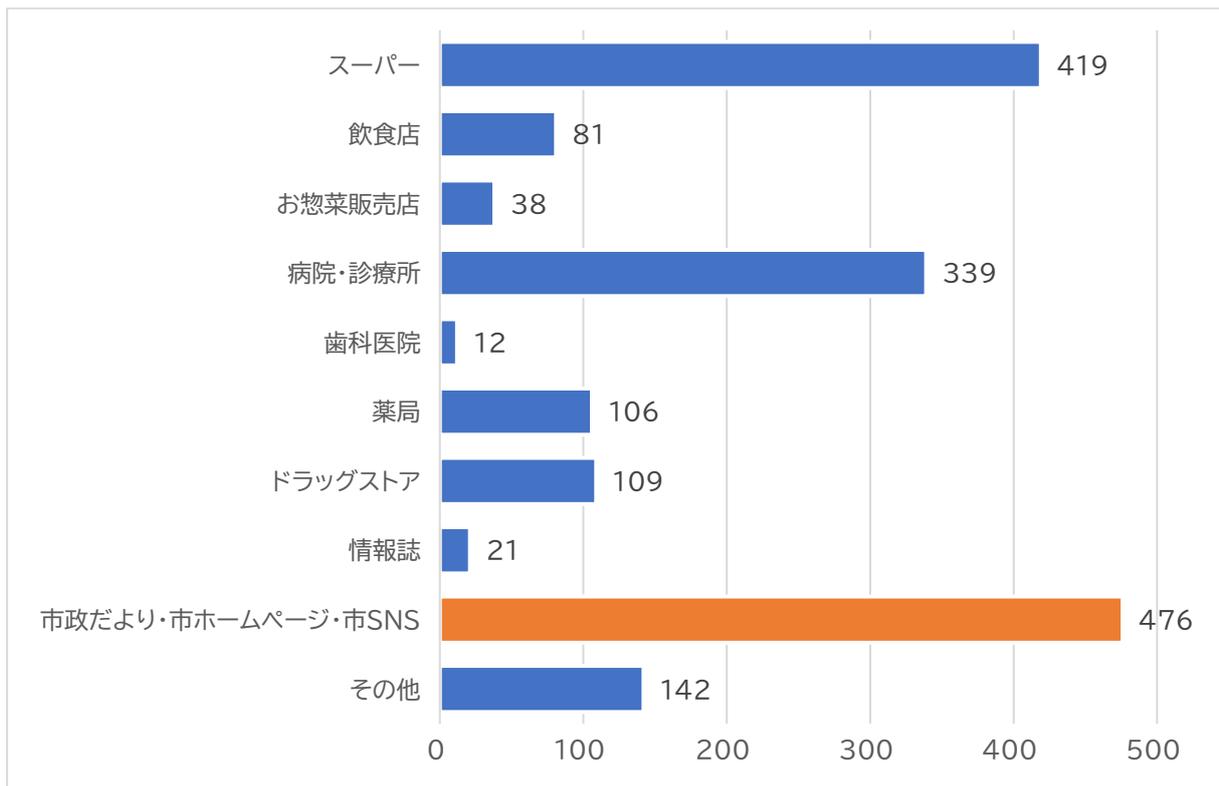
「言葉や内容を知っている」及び「言葉は知っている」と回答した方をあわせ、「適しお」の言葉を知っている方の割合は約6割という結果となりました。

問 4

問3で「ア 言葉も内容も知っている」、「イ 言葉は知っている」を選んだ方にお聞きします。「適しお」という言葉をどこで知りましたか。

項目	回答数
ア スーパー	419
イ 飲食店	81
ウ お惣菜販売店	38
エ 病院・診療所	339
オ 歯科医院	12
カ 薬局	106
キ ドラッグストア	109
ク 情報誌	21
ケ 市政だより・市ホームページ・市 SNS	476
コ その他	142

<回答者数:1,136名、回答数 1,743>



「その他」の意見(抜粋)

- テレビ ●新聞 ●リビング新聞 ●ラジオ ●職場 ●学校
- ヘルスマイトから ●学習センターで健康セミナーの講演を聞いた

【健康づくり推進課】

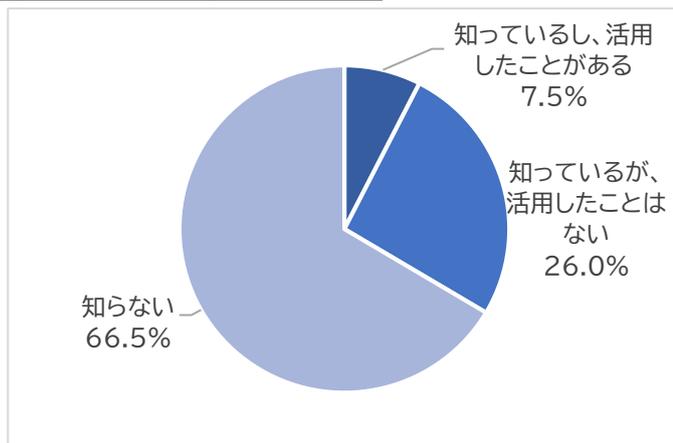
「市政だより・市ホームページ・市 SNS」と回答した方が一番多く、次いで「スーパー」、「病院・診療所」の順に多い結果となりました。

問 5

おいしく減塩できる「適しおレシピ」(福島市作成)を知っていますか。また、「適しおレシピ」を活用したことがありますか。

項目	回答数(人)	割合(%)
ア 知っているし、活用したことがある	146	7.5
イ 知っているが、活用したことはない	505	26.0
ウ 知らない	1,290	66.5
合計	1,941	100.0

<回答者数:1,941名>



【健康づくり推進課】

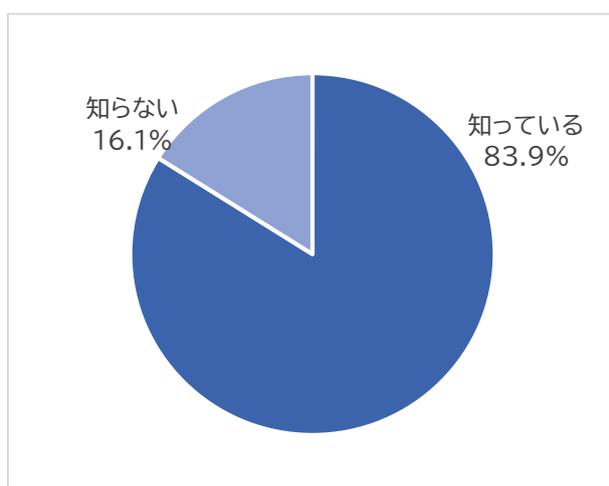
適しおレシピを知っている方の割合は約3割という結果となりました。

問 6

日本人の1日の食塩摂取量の目安は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満とされていますが、福島県民は男女ともこの基準より摂り過ぎている現状を知っていますか。

項目	回答数(人)	割合(%)
ア 知っている	1,629	83.9
イ 知らない	312	16.1
合計	1,941	100.0

<回答者数:1,941名>



【健康づくり推進課】

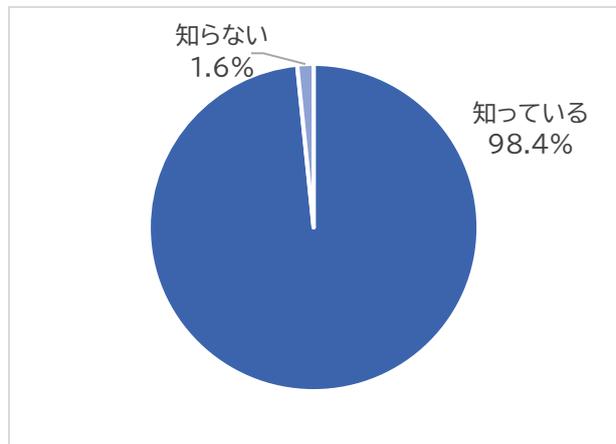
福島県民の食塩摂取の状況を知っている方の割合は、8割を超える結果となりました。

問7

食塩の摂りすぎは健康に影響を与えることを知っていますか。

項目	回答数(人)	割合(%)
ア 知っている	1,910	98.4
イ 知らない	31	1.6
合計	1,941	100.0

<回答者数:1,941名>



【健康づくり推進課】

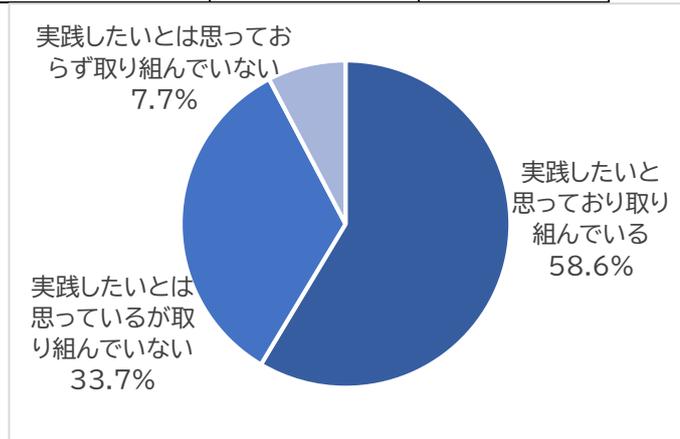
食塩の摂りすぎは健康に影響を与えることを知っている方の割合は9割を超える結果となりました。

問8

あなたは普段の食事で減塩を実践したいと思いますか。また、減塩の取り組みを行っていますか。

項目	回答数(人)	割合(%)
ア 実践したいと思っており取り組んでいる	1,137	58.6
イ 実践したいとは思っているが取り組んでいない	655	33.7
ウ 実践したいとは思っておらず取り組んでいない	149	7.7
合計	1,941	100.0

<回答者数:1,941名>



【健康づくり推進課】

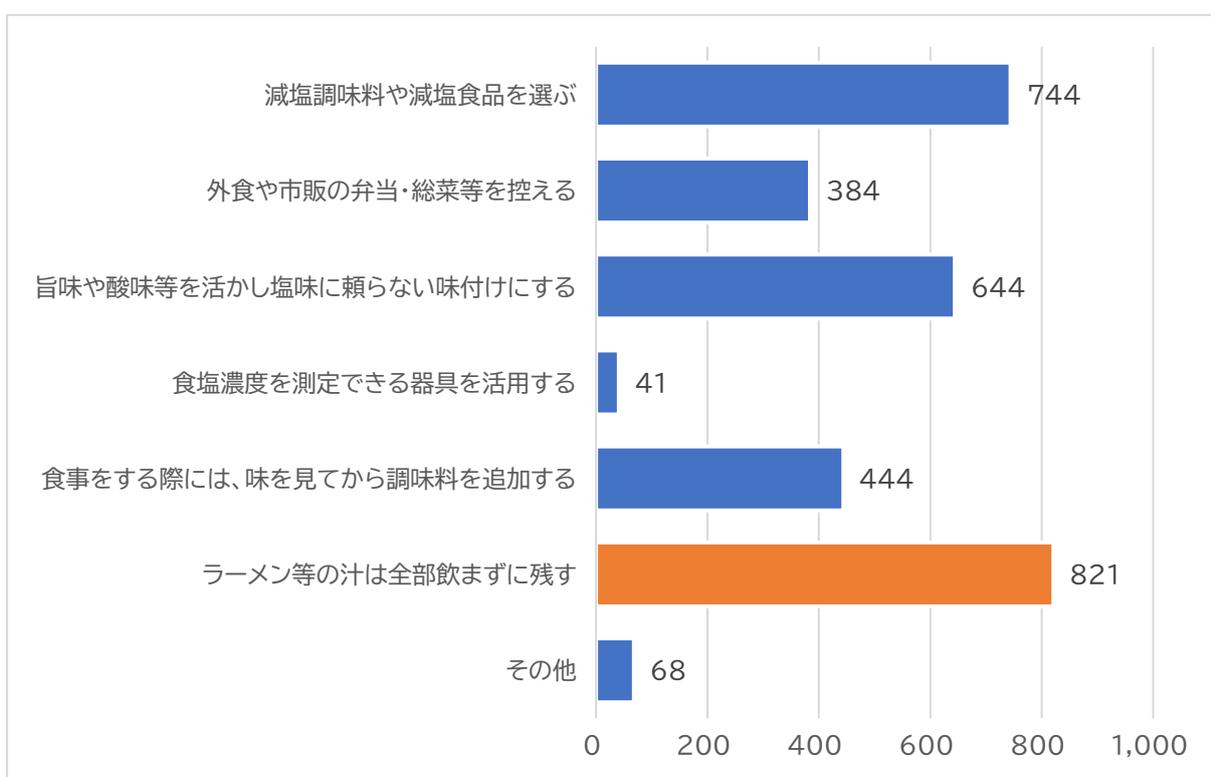
9割以上の方が実践したいと思っていると回答していますが、そのうち「実践したいと思っても取り組んでいない」と回答した方は約3割いることが分かりました。

問9

問8で「ア 実践したいと思っており取り組んでいる」を選んだ方にお聞きします。
あなたが実践している減塩の方法は、どのようなものですか。

項目	回答数
ア 減塩調味料や減塩食品を選ぶ	744
イ 外食や市販の弁当・総菜等を控える	384
ウ 旨味や酸味等を活かし塩味に頼らない味付けにする	644
エ 食塩濃度を測定できる器具を活用する	41
オ 食事をする際には、味を見てから調味料を追加する	444
カ ラーメン等の汁は全部飲まずに残す	821
キ その他	68

<回答者数:1,137名、回答数 3,146>



「その他の意見」抜粋

- 食品の塩分量を確認してから購入、利用してる ●料理で薄味を心がける
- 計量カップ、計量スプーンを使って計る ●醤油スプレーの利用
- 味噌汁は1日1杯まで ●素材のみで食べる、サラダにドレッシングは使わない
- しょう油をポン酢に(置き替える) ●アプリの利用で、塩の摂取量を把握している

【健康づくり推進課】

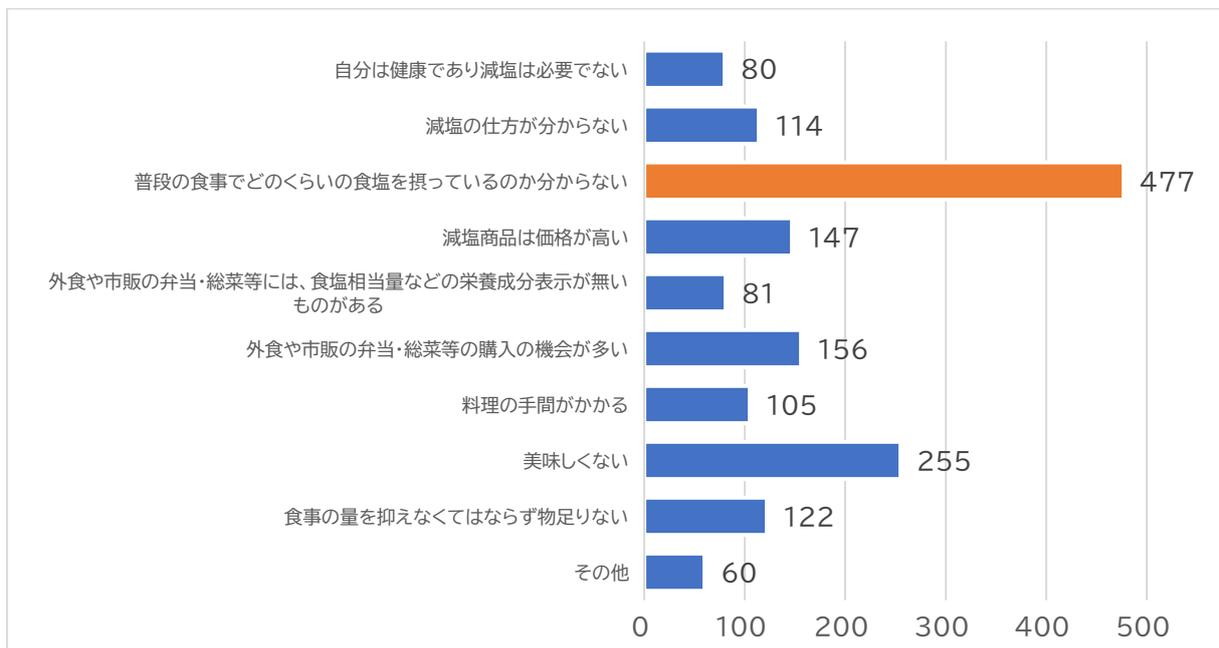
「ラーメンの汁を全部飲まずに残す」と回答した方が一番多く、次いで「減塩調味料や減塩食品を選ぶ」、「旨味や酸味等を活かし塩味に頼らない味付けにする」の順に多い結果となりました。

問10

問8で「イ実践したいとは思っているが、取り組んでいない」、「ウ 実践したいとは思っておらず取り組んでいない」を選んだ方にお聞きします。減塩を実践できない・しない理由は何ですか。

項目	回答数
ア 自分は健康であり減塩は必要でない	80
イ 減塩の仕方が分からない	114
ウ 普段の食事でもどのくらいの食塩を摂っているのか分からない	477
エ 減塩商品は価格が高い	147
オ 外食や市販の弁当・総菜等には、食塩相当量などの栄養成分表示が無いものがある	81
カ 外食や市販の弁当・総菜等の購入の機会が多い	156
キ 料理の手間がかかる	105
ク 美味しくない	255
ケ 食事の量を抑えなくてはならず物足りない	122
コ その他	60

<回答者数:804名、回答数 1,597>



「その他」の意見(抜粋)

- 個人的にはやりたいが家族が乗り気ではないため難しい
- 気にかけて食事を作る、摂る時間がない
- 自分で調理してないから
- 食事はおいしくいただきたい
- 日頃から薄味を心がけている

【健康づくり推進課】

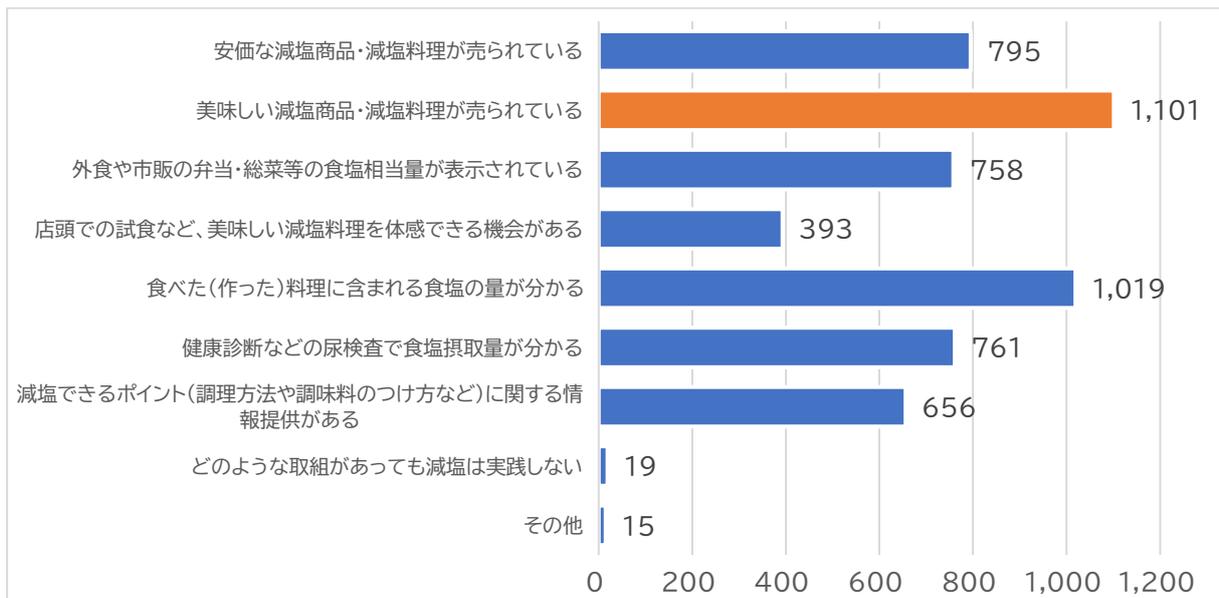
「普段の食事でもどのくらいの食塩を摂っているのか分からない」と回答した方が一番多く、次いで「美味しくない」、「外食や市販の弁当・総菜等の購入の機会が多い」の順に多い結果となりました。

問11

あなたは、どのような環境があれば、減塩を実践しやすくなると思いますか。

項目	回答数
ア 安価な減塩商品・減塩料理が売られている	795
イ 美味しい減塩商品・減塩料理が売られている	1,101
ウ 外食や市販の弁当・総菜等の食塩相当量が表示されている	758
エ 店頭での試食など、美味しい減塩料理を体感できる機会がある	393
オ 食べた(作った)料理に含まれる食塩の量が分かる	1,019
カ 健康診断などの尿検査で食塩摂取量が分かる	761
キ 減塩できるポイント(調理方法や調味料のつけ方など)に関する情報提供がある	656
ク どのような取組があっても減塩は実践しない	19
ケ その他	15

<回答者数:1,941名、回答数 5,517>



「その他」の意見(抜粋)

- スーパー、仕出屋、飲食店が減塩メニューをたくさん取り入れると自然と減塩になるし、機運も盛り上がると思う
- パンやめん類、加工肉などに含まれる隠れ塩分を減らす
- そもそも外食や市販のものは味が濃すぎるので基本が薄いもので足りない分だけ濃くできるように別添にする等調整できる取組があるとありがたいです
- 減塩が標準になれば良い

【健康づくり推進課】

「美味しい減塩商品・減塩料理が売られている」と回答した方が一番多く、「食べた(作った)料理に含まれる食塩の量が分かる」、「安価な減塩商品・減塩料理が売られている」の順に多い結果となりました。

【健康づくり推進課まとめ】

アンケート調査へのご協力ありがとうございました。

調査の結果から、適しお(減塩)に対するニーズなど、今回お寄せいただきましたデータをもとに、適しお(減塩)の取り組みにおける今後の目指すべき方向性を検討させていただきます。

ご協力ありがとうございました。

【お問合せ先】

福島市役所(〒960-8601 福島市五老内町3番1号)

《アンケート内容に関して》

福島市健康福祉部保健所健康づくり推進課
地域保健第二係

電話 024-572-3120(直通)

《LINE アンケート制度に関して》

福島市政策調整部広聴広報課

電話024-563-7488(直通)