

食生活に関する栄養相談についてのアンケート
結果報告(全体)

このアンケート調査は
北海道中央労災病院倫理委員会の承認を得て実施しました。

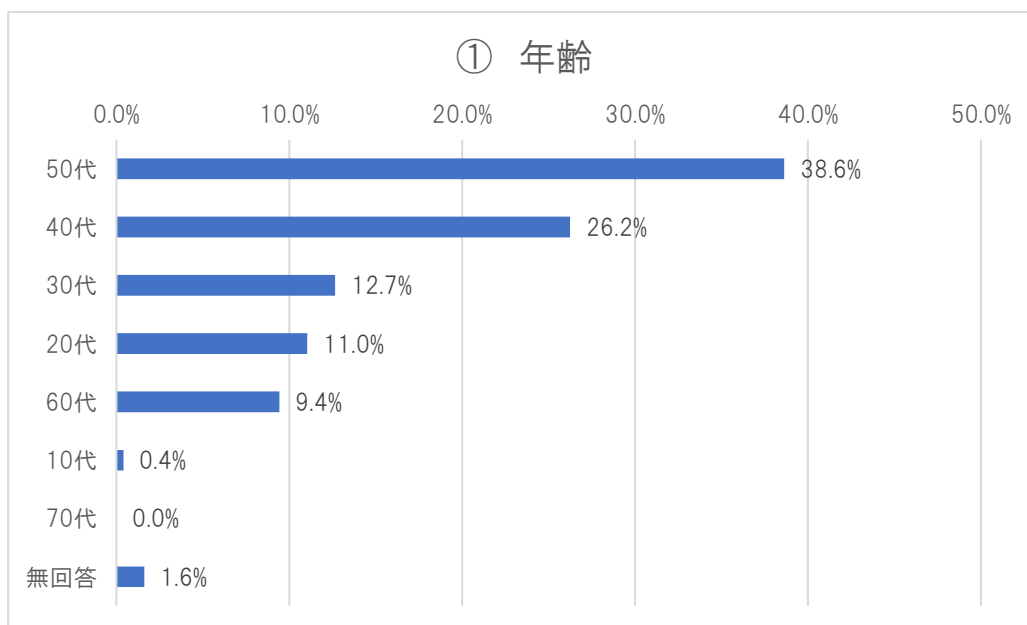
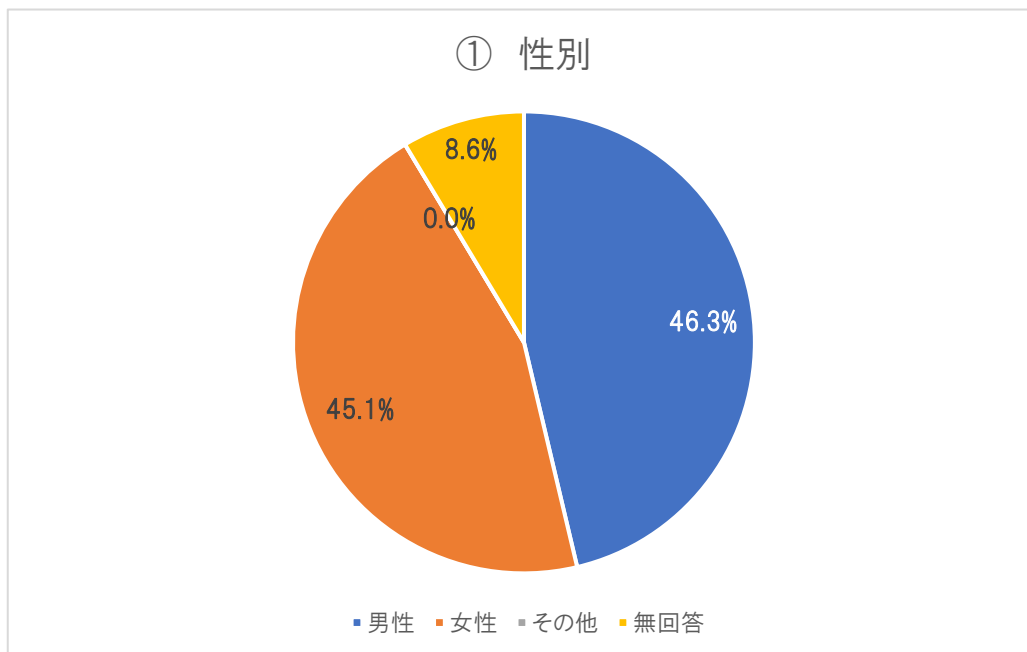
実施期間:2022年10月～12月

対象者:実施期間中に出張測定を受けた方

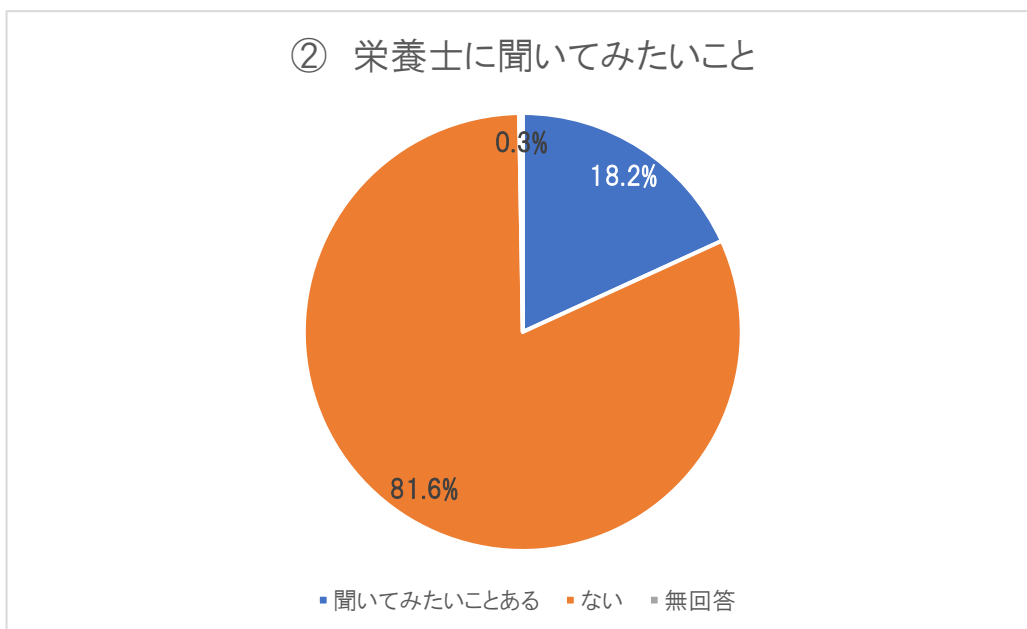
北海道中央労災病院治療就労両立支援センター

○ 回答率 97.3% (743 / 764 名)

① 性別と年齢を教えてください。



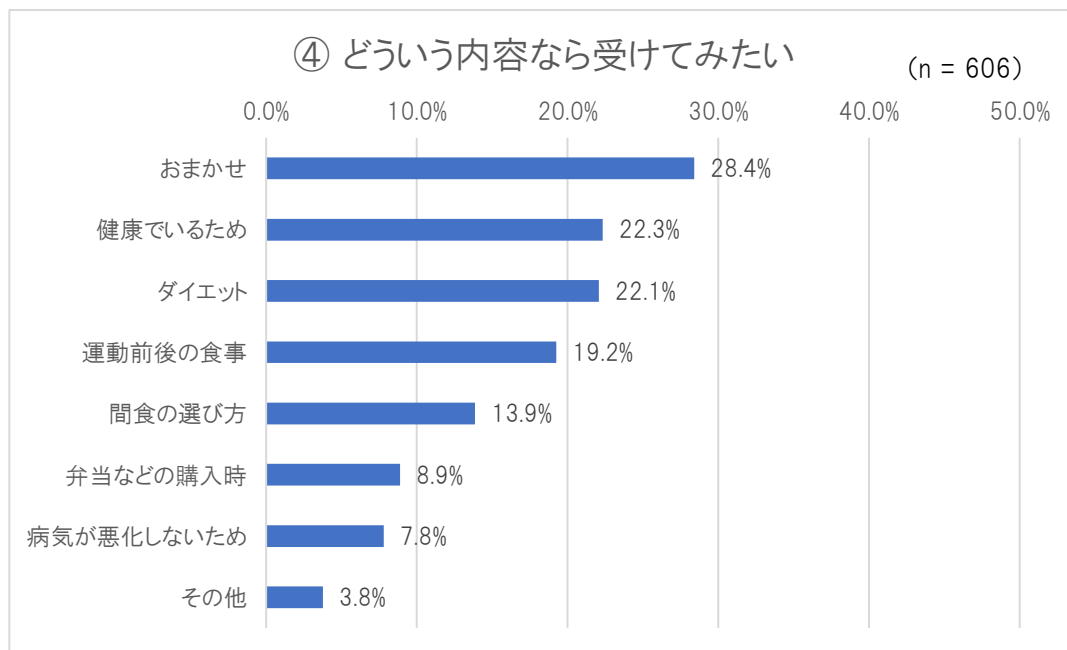
② 管理栄養士(食事や栄養の専門家)に聞いてみたいことや相談したいことはありますか？



③ ②で「はい」と答えた方にお伺いします。どのような内容を聞きたい、相談したいのか教えて下さい。

- ・栄養の何が欠落しているか知りたい
- ・たんぱく質を多くとるための食事内容、レシピ
- ・食べ合わせや効率の良い栄養の摂り方
- ・胃腸が弱いので食事の相談をしたい
- ・コレステロールを下げる方法、内臓脂肪を取る方法 など

④ ②で「いいえ」と答えた方にお伺いします。どのような内容なら受けたいですか？該当するもの全てをお選びください。



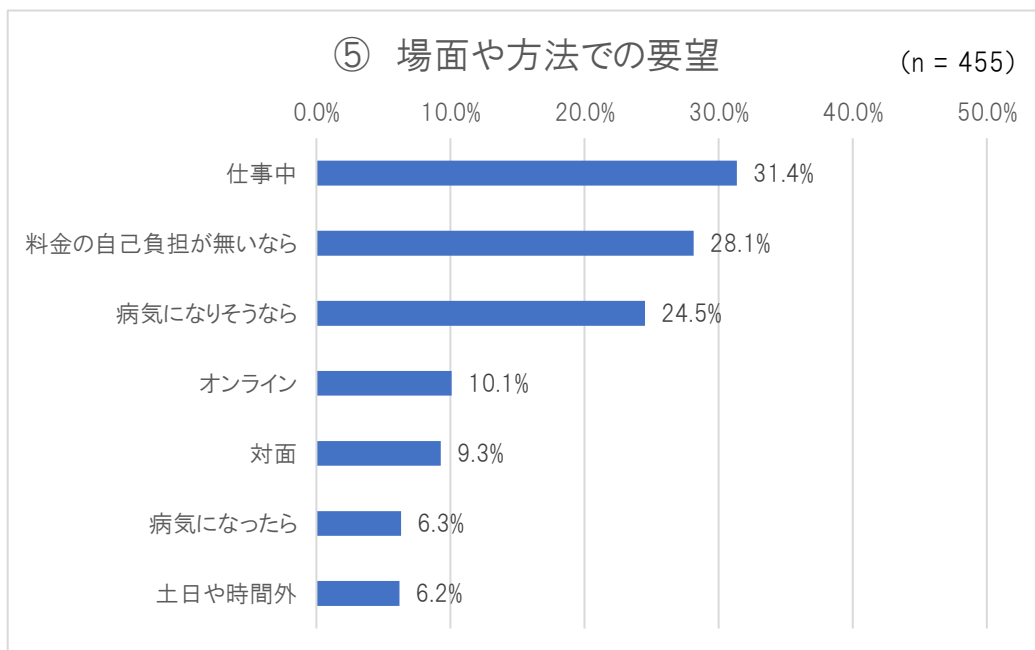
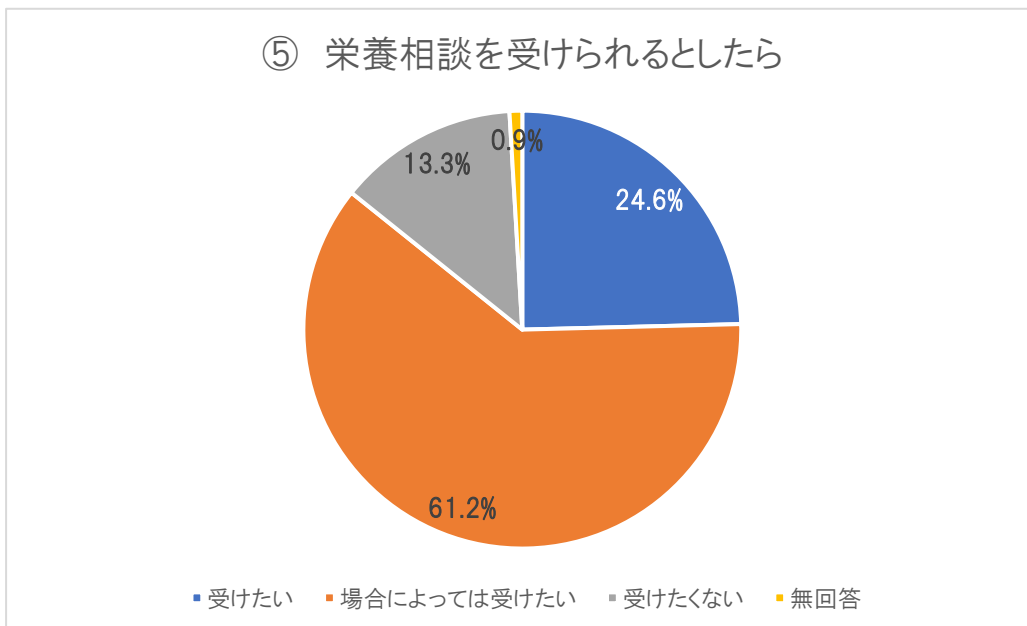
その他を選んだ人の意見

- ・生活習慣病にならないための相談
- ・食品の添加物、農薬
- ・プロテイン摂取について、栄養補助食品の摂り方について
- ・血中コレステロールが高い結果が出やすい など

内容ではないが多かった意見

- ・かかりつけのクリニックで指導を受けているので

⑤ 健康診断の結果をもとに誰でも食生活に関する栄養相談を受けられるとしたら受けていたと思いますか？



⑦ ⑤の理由を教えてください。

受けたいを答えた人の理由

- ・問題があるとしたら相談したい
- ・より良い食生活で健康に過ごしたいから
- ・健康を保つための食生活を見直すため
- ・わざわざ土日、時間外は面倒である
- ・今の仕事についてから体調不良が多いため など

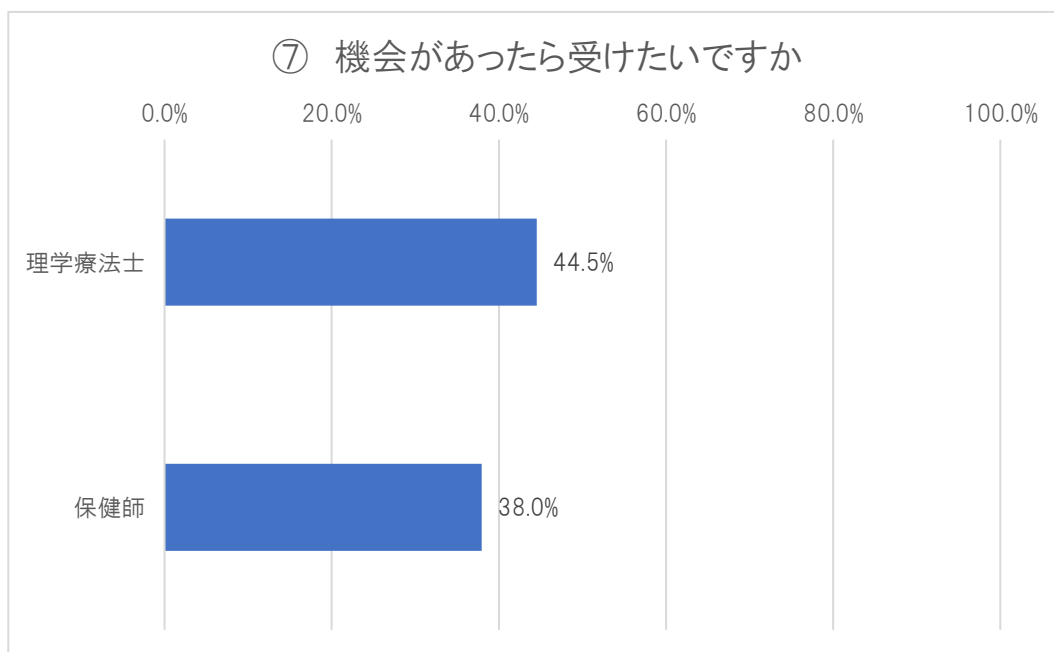
場合によっては受けたいを答えた人の理由

- ・食生活で改善できることはしたいから
- ・今は健康診断に悪いところがないため
- ・病気になる前に気をつけたい
- ・手軽にアドバイスを受けられそうだから
- ・職場で受けられる方が楽なので など

受けたくないを答えた人の理由

- ・特定保健指導を受けています
- ・特に理由はありません
- ・今のところ心配がないので
- ・以前受けたことがあるため
- ・自己責任でやっている など

- ⑧ 当センターでは保健師による生活相談、理学療法士による運動相談も行っています。機会があったら受けたいですか？該当するもの全てお選びください。



アンケート結果から②の質問で管理栄養士に対して 18.2%が相談したいことがあると答えていました。⑤の質問でも栄養相談を受けられるのなら 24.6%が「受けたい」と答えており、2 割の勤労者は栄養相談を受けたいことがわかりました。

また栄養相談を受けられるなら「場合によっては受けたい」が 61.2%で「工作中」が 31.4%、「料金の自己負担が無いなら」28.1%、「病気になりそうなら」24.5%といった場面や方法での要望が多くあり、その要望に合わせた機会を提供することで勤労者も受けやすく、病気の発症予防や重症化予防が出来る可能性があると考えられました。

③の質問から栄養士に相談したい内容は「食事の摂り方」や「太りづらい」や「太りにくい」などのダイエットに関する内容や「コレステロール」や「貧血」、「減塩」などの病気やそれを改善するための内容、④の質問でも「おまかせ(健康診断の結果に対する栄養相談)」が 28.4%、「健康であるため」22.3%、「ダイエット」22.1%と、生活習慣病予防や改善とダイエットに関する相談内容が必要とされている結果となりました。

以上のことから当センターの栄養相談で提供できることとして…

栄養相談内容

- ・健康診断の結果の説明、そこから注意すべき食事内容についての提案
- ・ダイエットや太りにくい食事の摂り方の提案
- ・脂質異常症や貧血など、生活習慣病予防、改善のための食事の摂り方の提案
- ・自身の栄養バランスを計算することも可能(栄養相談が 2 回以上の場合)

～個人の気になることなどに合わせても相談が可能です。

場面や方法等

- ・対面がご希望の場合は御社へお伺いします(人数をご相談の上お伺いいたします)
- ・オンライン(ZOOM)でも対応可能
- ・事前に健診結果や聞きたい内容を頂ける場合は 15 分程度での実施が可能

～その他要望に合わせてご検討させていただきます。

他にも

- ・保健師による生活習慣病や心身に関する健康相談
- ・理学療法士によるダイエット、メタボ改善、腰痛予防のための運動相談

～勤労者の皆様の健康づくりをサポートいたします。お気軽にご相談ください。

【分析】 ユーザーローカル テキストマイニングツール(<https://textmining.userlocal.jp/>)

北海道中央労災病院治療就労両立支援センター
管理栄養士 山本梨乃
TEL:(0126)-22-1300
Mail:r-yamamoto@hokkaidoh.johas.go.jp