

## 生駒市食育に関するアンケート調査 ご協力をお願い

市民のみなさまには、日頃から市政にご協力いただきありがとうございます。

さて、2005年に食育基本法が制定され、これにもとづき生駒市として計画的に“食育”の普及をはかるため、生駒食育推進基本計画を策定することとなりました。

策定にあたり、“食”に関する実態把握やみなさまの考えを把握し、策定の参考とさせていただきますたいと考え、アンケート調査を行うことになりました。

この調査は、市内にお住まいの中から、4,000名の方々を無作為で選ばせていただいて調査票をお送りしております。調査結果は統計的に処理するだけで、みなさまのプライバシーが侵害されることは一切ございません。また返信用封筒には、住所・氏名を記入していただく必要はありません。

お忙しい中、ご面倒とは存じますが、ぜひともこの調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

平成19（2007）年9月

生駒市長 山下 真

### 質問票のご記入方法と回収方法についてのお願い

- ・ 回答は、この質問票の封筒のあて名のご本人がご記入ください。  
(8/31時点で市内にお住まいの中学生・15～18歳の方にお送りしています。)
- ・ 回答は、( )の欄には直接記入し、例示を示している質問についてはその中からあなたの考えにあてはまる番号を選んで○印をつけてください。
- ・ 「その他」を選んだときに、( )がある場合は具体的に記入してください。
- ・ ご記入いただいた質問票は、**9月19日(水)**までに同封の返信用封筒に入れて、近くの郵便ポストに投函してください。切手はいりません。
- ・ この調査についてのお問い合わせは、下記へお願いいたします。

#### 【問合せ先】

生駒市役所 福祉健康部 健康課

電 話 代表(0743)74-1111 内線753

担当 上田

# 食育に関するアンケート質問票（中学生・16～18歳用）

まず、あなたご自身についておたずねします。

問1 あなたの学年（あてはまるもの1つに○）

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 1) 中学1年生      | 2) 中学2年生      | 3) 中学3年生      |
| 4) 16歳（高校1年生） | 5) 17歳（高校2年生） | 6) 18歳（高校3年生） |

問2 あなたの性別（あてはまるもの1つに○）

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問3 あなたと一緒に住んでいる家族（あてはまるものすべてに○）

- |        |        |          |
|--------|--------|----------|
| 1. 父   | 2. 母   | 3. きょうだい |
| 4. 祖父母 | 5. その他 |          |

問4 現在の身長、体重

身長	_____	cm	体重	_____	kg
----	-------	----	----	-------	----

あなたの食習慣についてお聞かせください。

問5 あなたは、自分は健康だと思いますか。（あてはまるもの1つに○）

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. とても健康だと思う | 2. まあ健康だと思う |
| 3. あまり健康でない  | 4. 健康ではない   |

問6 あなたは、自分の食生活に問題があると思いますか。（あてはまるもの1つに○）

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| 1. 食生活には気をつけているので問題ない | ⇒問7に進んでください   |
| 2. 問題があり、改善しようと思う     | ⇒問6-1に進んでください |
| 3. 問題があっても改善しようと思わない  |               |
| 4. 食生活にはあまり関心がない      | ⇒問7に進んでください   |

問6-1 ※問6で「2」か「3」と答えた方にお聞きします。自分の食生活の問題点は何だと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. 欠食がある      | 2. バランスが悪い |
| 3. 間食が多い      | 4. 食べすぎ    |
| 5. その他（_____） |            |

※ここから再びすべての方にお聞きします。 ⇒次のページへ

**問7 あなたが夕食にかける時間はどのくらいですか。(あてはまるもの1つに○)**

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1. ゆっくり食べる(40分以上) | 2. 普通(20分前後) |
| 3. 早い(10分くらい)     |              |

**問8 あなたは、朝食を食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. 毎日食べている    | ⇒問9に進んでください。    |
| 2. 時々食べている    | } 問8-1に進んでください。 |
| 3. ほとんど食べていない |                 |

**問8-1 ※問8で「2. 時々食べている」か「3. ほとんど食べていない」を答えた方にお聞きします。その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                 |                  |               |
|-----------------|------------------|---------------|
| 1. 食欲がない        | 2. 太りたくない        | 3. 食べる時間がない   |
| 4. 以前から食べる習慣がない | 5. 朝ごはんが用意されていない | 6. 食べるより寝ていたい |
| 7. その他 ( )      |                  |               |

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問9 あなたは、朝食や夕食はいつも誰と食事していますか。(それぞれあてはまるもの1つに○)**

**【朝食】**

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. だいたい家族そろって食べる | 2. だいたい家族の誰かと食べる |
| 3. 一人で食べる        | 4. その他           |

**【夕食】**

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. だいたい家族そろって食べる | 2. だいたい家族の誰かと食べる |
| 3. 一人で食べる        | 4. その他           |

**問10 ※16~18歳(高校生)の方のみにお聞きします。昼食はどのようなものを食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |                    |            |
|--------------------|------------|
| 1. 家庭食(お弁当)        | 2. 外食      |
| 3. コンビニなどで買ってきて食べる | 4. お菓子など   |
| 5. 食べない            | 6. その他 ( ) |

**問11 夕食はどのようなものを食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |                    |            |
|--------------------|------------|
| 1. 家庭食             | 2. 外食      |
| 3. コンビニなどで買ってきて食べる | 4. お菓子など   |
| 5. 食べない            | 6. その他 ( ) |

**問12 あなたは現在、ダイエットをしていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

**問13 あなたは、カップラーメンなどのインスタント食品を食べることはありますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 週に5回以上食べる | 2. 週に2～4回食べる |
| 3. 週に0～1回食べる | 4. 食べない      |

**問14 あなたは、どのくらいの頻度で外食をしていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. 週に1回以上     | 2. 月に1～3回    |
| 3. 2～3ヶ月に1回程度 | 4. ほとんど外食しない |

**問15 あなたは、夜食を含め、おやつを一日に何回食べますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |         |              |              |
|---------|--------------|--------------|
| 1. 食べない | 2. 1日1～2回食べる | 3. 1日3回以上食べる |
|---------|--------------|--------------|

**問16 あなたはジュース(コーラやスポーツドリンクなど)をどのくらい飲みますか。1本は350ミリリットルとします。(あてはまるもの1つに○)**

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. ほとんど飲まない      | 2. 1週間に1～2本ぐらい飲む |
| 3. 1週間に3～5本ぐらい飲む | 4. 1日に1本ぐらい飲む    |
| 5. 1日に2本以上飲む     |                  |

**問17 あなたは、食事で気をつけていることがありますか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| 1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる             | 2. 栄養のバランスを考えて食べる |
| 3. できるだけ多くの食品を食べる               | 4. ジュース等を飲みすぎない   |
| 5. お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない            | 6. 塩辛いものを食べ過ぎない   |
| 7. 牛乳や小魚、大豆製品や海草を食べる            | 8. 色の濃い野菜を多く食べる   |
| 9. ごはんとおかずをかわるがわる食べる            | 10. 薄味にしている       |
| 11. 動物性脂肪などコレステロールを多く含む食品を控えている |                   |
| 12. 特に何もしていない                   |                   |
| 13. その他 ( )                     |                   |

**問18 あなたは、食生活についてどのようなことに興味がありますか。(あてはまるものすべてに○)**

- |              |          |
|--------------|----------|
| 1. 栄養のバランス   | 2. 食事の量  |
| 3. 外食の上手な選び方 | 4. 食事づくり |
| 5. その他 ( )   |          |

**問19 あなたは、お酒をのんだことがありますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問20 加工食品によっては、下のような栄養成分表示があることを知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

(栄養成分表示の例)

1製品(平均52g)あたり 当社分析値				
エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	ナトリウム
180Kcal	3.6g	2.7g	35.3g	100mg

1. 知っている ⇒問20-1へ進んで下さい  
2. 知らない ⇒問21へ進んで下さい

問20-1 ※問20で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。食品を買うときに、このような栄養成分表示を参考にしていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 参考にすることが多い      2. 時々参考にしている      3. あまり参考にしていない

※ここから再びすべての方にお聞きします。

問21 あなたは、地元で収穫される農産物を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 知っている ⇒問21-1に進んで下さい  
2. 知らない ⇒問22に進んで下さい

問21-1 ※問21で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。あなたは、地元で収穫される農産物を意識して食べることがありますか。(あてはまるもの1つに○)

1. よく食べる      2. 時々食べる  
3. あまり食べない      4. わからない

※ここから再びすべての方にお聞きします。

問22 あなたは、旬の味覚(季節の食べ物)にどんなものがあるか知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. よく知っている      2. あまり知らない      3. まったく知らない

問23 あなたは、奈良県の郷土料理や伝統食を何種類知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 7種類以上      2. 5～6種類      3. 3～4種類  
4. 1～2種類      5. 知らない

問24 あなたは、奈良県の地域の郷土料理や伝統食を何種類食べたことがありますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 7種類以上      2. 5～6種類      3. 3～4種類  
4. 1～2種類      5. 食べたことはない

**問25 以下の、行事食を伴う伝統的な行事を年間、どのくらい行っていますか。該当する行司の数を教えてください。(あてはまるもの1つに○)**

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| ・正月（1月：おせち、お雑煮、七草粥等） | ・節分（2月：まめ等）      |
| ・桃の節句（3月：ひな菓子、五目ずし等） | ・春分の日（3月：ぼた餅等）   |
| ・端午の節句（5月：ちまき、かしわ餅等） | ・七夕（7月：素麺等）      |
| ・土用（7月：うなぎ、もち等）      | ・お盆（8月：団子等）      |
| ・十五夜（9月：月見団子等）       | ・秋分の日（9月：おはぎ等）   |
| ・七五三（11月：千歳飴等）       | ・冬至（12月：かぼちゃ料理等） |
| ・大晦日（12月：そば等）        |                  |

- |         |             |         |
|---------|-------------|---------|
| 1. 7回以上 | 2. 5～6回     | 3. 3～4回 |
| 4. 1～2回 | 5. まったく行わない |         |

**問26 あなたが食事を楽しみと感じるのは、どのような時ですか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| 1. 好きなものを食べる時        | 2. 朝食の時                   |
| 3. 学校での昼食            | 4. 夕食の時                   |
| 5. 外食するとき            | 6. 家族そろって食べる時             |
| 7. 一人で食べる時           | 8. 自分がつくったり手伝ったりしたものを食べる時 |
| 9. バーベキューのように屋外で食べる時 |                           |
| 10. テレビや雑誌を見ながら食べる時  |                           |
| 11. その他（ ）           |                           |

**問27 あなたは、食事の手伝い(お皿を並べる、机を拭く、買い物に行く、調理をする等)をしますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |         |          |        |
|---------|----------|--------|
| 1. よくする | 2. たまにする | 3. しない |
|---------|----------|--------|

**問28 あなたのご家庭で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事時のコミュニケーションなどに関して、気をつけていることやこだわっていること、家庭の決まりごとになっているのはどのようなことですか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| 1. 家族みんなでごはんを食べる                 | 2. だいたい決まった時間に食べる    |
| 3. テレビを消して食べる                    | 4. 残さなくて食べる          |
| 5. 好ききらいをしない                     | 6. 食事の前にならざるを洗う      |
| 7. 「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをかならずする |                      |
| 8. 大きな声ではなさない                    | 9. 姿勢よくごはんを食べる       |
| 10. はしや食器を正しくもつ                  | 11. 口に食べものを入れたまま話さない |
| 12. テーブルにひじをつかない                 | 13. よくかんで食べる         |
| 14. ごはんを食べている途中で席をはなれない          |                      |
| 15. 携帯電話をみながらごはんを食べない            |                      |
| 16. 特にない                         |                      |
| 17. その他（ ）                       |                      |

## 生活習慣についてお聞かせください。

問29 平日の起床時間と就寝時間を記入してください。

起床時間 午前（ ）時（ ）分頃      就寝時間 午後（ ）時（ ）分頃

問30 あなたは学校以外の時間に、少し息がはずみ汗ばむような「意識的に体を動かす」ことをしていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. 週に3日以上している   | 2. 週に1～2日している  |
| 3. 月に1～2日以上している | 4. ほとんど運動していない |

問31 あなたは今、ストレスを感じていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |           |                |
|-----------|----------------|
| 1. 感じている  | ⇒問31-1に進んでください |
| 2. 感じていない | ⇒問32に進んでください   |

問31-1 ※問31で「1. 感じている」を選んだ方にお聞きします。自分なりのストレス解消方法がありますか。(あてはまるもの1つに○)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

※ここから再びすべての方にお聞きします。

問32 あなたは寝不足だと思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. 熟睡感を感じる | 2. 寝不足感を感じる |
|------------|-------------|

問33 毎日、歯を磨きますか。(あてはまるもの1つに○)

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1. 毎食後に磨く  | 2. 1日2回磨く        |
| 3. 1日1回は磨く | 4. 1日1回も磨かない日がある |

問34 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(あてはまるもの1つに○)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 吸ったことがある | 2. 吸ったことはない |
|-------------|-------------|

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

9月19日(水)までに、同封の返信用封筒(切手不要)でご返送をお願いいたします。

