

## 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19歳以上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（成人用）

## まず、あなたご自身についておたずねします。

問1 あなたの年齢（あてはまるもの1つに○）

- |            |          |        |
|------------|----------|--------|
| 1) 19歳・20代 | 2) 30代   | 3) 40代 |
| 4) 50代     | 5) 60代以上 |        |

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. 配偶者        | 5. 子ども | 6. 祖父母   |
| 7. いない（一人暮らし） | 8. 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」を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えますか。（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  
3. ほとんど食べていない } **問8-1に進んでください。**

**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. 食べたり準備することが面倒      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 あなたの家庭では、調理済みの食品やインスタント食品をどのくらいの頻度で使用していますか。(あてはまるもの1つに○)**

1. 週に4日以上使用する  
2. 週に1~3日程度使用する } **問9-1に進んで下さい**  
3. 月に2~3日程度使用する  
4. ごくまれに使用することがある  
5. まったく使用しない      ⇒問10に進んで下さい

**問9-1 ※問9で1, 2, 3, 4のいずれか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1つに○)**

1. 調理時間が短縮できるから      2. 経済的だから  
3. おいしいから      4. 家族が好きだから  
5. 料理を作るのが面倒だから      6. 家では作れないから  
7. その他(      )

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問10 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11 あなたは、夜食を含め、間食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12 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13 あなたは、肉類(ハム・ソーセージなどの加工食品も含む)をどのくらいの頻度で食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1. 毎日食べている        | 2. 2日に1回ぐらい食べている |
| 3. 週に1～2回ぐらい食べている | 4. ほとんど食べない      |

**問14 あなたは、魚介類をどのくらいの頻度で食べていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1. 毎日食べている        | 2. 2日に1回ぐらい食べている |
| 3. 週に1～2回ぐらい食べている | 4. ほとんど食べない      |

**問15 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16 あなたは、コンビニエンスストアのお弁当(おにぎりやパンを含む)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. 塩から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、栄養のバランスなど正しい食生活に関する情報をどこから得ていますか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                                      |               |               |
|--------------------------------------|---------------|---------------|
| 1. 家族                                | 2. 友人・知人      | 3. 健康づくり推進員   |
| 4. テレビ                               | 5. 新聞記事・雑誌・書籍 | 6. ホームページの食情報 |
| 7. 店頭表示や店頭配布物                        | 8. 店員の意見      |               |
| 9. 商品に書かれた説明やキャッチコピー                 |               |               |
| 10. 子どもが保育園や幼稚園から持って帰った資料・冊子や学校のイベント |               |               |
| 11. その他 ( )                          |               |               |
| 12. 特にない                             |               |               |

**問19 あなたは、お酒(アルコール)をのみますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1. 週に3日以上飲む | ⇒問19-1に進んで下さい |
| 2. たまに飲む    | } ⇒問20に進んで下さい |
| 3. 飲まない     |               |

**問19-1 ※問19で、「1. 週に3日以上飲む」と答えた方にお聞きします。どのくらいの量を飲みますか。(該当するお酒に○をし、具体的な量をご記入ください)**

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| 1. ビール 大瓶( )本            | 2. ビール 中瓶( )本       |
| 3. ビール 小瓶( )本            | 4. ビール 350ml缶( )本   |
| 5. ビール 500ml缶( )本        | 6. 焼酎(25度) 原液( )合   |
| 7. ワイン 100ml( )杯         | 8. ウイスキー(シングル) ( )杯 |
| 9. ブランデー ( )杯            | 10. 日本酒 ( )合        |
| 11. その他 (具体的に ( ) ( )ml) |                     |

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問20 「内臓脂肪が蓄積することによって血圧・血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことを、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」といいます。「あなたは、「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」という言葉を知っていましたか。(あてはまるもの一つに○)**

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. 意味をよく知っていた   | 2. 意味をなんとなく知っていた |
| 3. 言葉は聞いたことがあった | 4. 聞いたことがなかった    |

**問21 あなたは、食事の際のカロリー量を気にしていますか。(あてはまるもの一つに○)**

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1. いつも気にしている  | 2. 時々気にしている |
| 3. あまり気にしていない | 4. 気にしていない  |

**問22 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 |
|---------|----------|



**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問26 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27 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。該当する行事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、五目すし等) | ・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28 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29 あなたは、奈良県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30 あなたが食事を楽しいと感じるのは、どのような時ですか。(あてはまるものすべてに○)**

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

**問31** あなたのご家庭で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事中的コミュニケーションなどに関して、気がつかっ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. 残さないで食べる          |
| 5. 好ききらいをしない                     | 6. 食事の前にならず手を洗う      |
| 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 ( )                      |                      |

### あなたの食育に対する認識についてお聞かせください。

**問32** あなたがほしいと思う「食育」に関する情報は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. 栄養バランスの良い食事のとり方 | 2. 食品の栄養やその働き      |
| 3. 安全・安心な食選びの方法    | 4. 食品添加物についての知識    |
| 5. 食品表示の読み方やその内容   | 6. 調理に関する知識や技法     |
| 7. 食を通じたコミュニケーション  | 8. 正しい食習慣          |
| 9. 正しい食事マナー        | 10. 日本や地域の食文化      |
| 11. 食品の生産地や流通過程    | 12. 農業や漁業などを体験する方法 |
| 13. 食に関するイベント      | 14. 食に関する社会問題      |
| 15. その他 ( )        | 16. 特にない           |

**問33** あなたが、参加してみたい「食育」に関するイベントは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 郷土料理・伝統料理等の食文化継承活動 | 2. 農林漁業などに関する体験活動    |
| 3. 食生活の改善に関するイベント     | 4. 生活習慣病予防などのための料理教室 |
| 5. 食品廃棄や食品リサイクルに関する教室 | 6. 食品の安全や表示に関する教室    |
| 7. 食育に関する国際交流活動       | 8. その他 ( )           |
| 9. 特にない               |                      |



**あなたの生活習慣についてお聞かせください。**

**問34 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35 あなたは学校や仕事以外の時間に、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36 あなたは、運動不足だと感じていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |          |         |         |
|----------|---------|---------|
| 1. 大いに思う | 2. 少し思う | 3. 思わない |
|----------|---------|---------|

**問37 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37-1に進んで下さい |
| 2. 感じてない | ⇒問38に進んで下さい   |

**問37-1 ※問37で「1. 感じている」と答えた方にお聞きします。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38 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39 あなたは、眠りを助けるために睡眠薬やアルコール等を使用していますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 1. よく使用する | 2. 時々使用する | 3. 使用しない |
|-----------|-----------|----------|

**問40 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41 年に1回は歯の健診を受けていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問42 あなたは、たばこを吸いますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 毎日吸っている → 1日( )本、約( )年間 →問42-1へ進んで下さい  
2. 以前吸っていたが、現在は吸っていない } ⇒問43へ進んでください  
3. 吸わない

問42-1 ※問42で「1. 毎日吸っている」と答えた方にお聞きします。将来的にはたばこをやめたいと思いませんか。(あてはまるもの1つに○)

1. はい 2. いいえ

問43 食育に関してご意見などございましたら、ご自由に記入してください。

Blank area for writing answers to Question 43, with horizontal dashed lines for writing.

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。

