

# 生駒市健康増進計画 アンケート案

- A ) 0～5 歳児保護者用
- B ) 小学生 (5 年生) 用
- C ) 中学生 (1～2 年生)、  
16～18 歳用
- D ) 成人用

# 食生活や健康に関するアンケート調査概要

## 1. 調査の目的

健康生駒21計画、母子保健計画、生駒市食育推進計画の見直しにあたり、市民の健康や“食”に関する実態や意識を把握し、基礎資料を得るために実施します。

## 2. 調査対象、

平成24年8月1日現在、住民基本台帳差に登録されている市民から無作為に抽出した4000人

0-5歳の乳幼児をもつ保護者	800人
小学生	400人
中学生・16~18歳(高校生)	800人
成人(19歳以上)	2000人

## 3. 調査方法

郵送による配布、郵送による回収

## 4. 調査期間

平成24年9月上旬(予定)

# 食生活と健康に関するアンケート質問票（0～5歳の保護者用）

## まず、宛名のお子さんについておたずねします。

### 問1 宛名のお子さんの年齢（あてはまるもの1つに○）

- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 1) 0歳 | 2) 1歳 | 3) 2歳 |
| 4) 3歳 | 5) 4歳 | 6) 5歳 |

### 問2 宛名のお子さんの性別（あてはまるもの1つに○）

- |      |      |
|------|------|
| 1. 男 | 2. 女 |
|------|------|

### 問3（お子さんからみた）回答者の続き柄（あてはまるもの1つに○）

- |      |      |       |       |        |
|------|------|-------|-------|--------|
| 1. 父 | 2. 母 | 3. 祖父 | 4. 祖母 | 5. その他 |
|------|------|-------|-------|--------|

### 問4 回答者の年齢（あてはまるもの1つに○）

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

### 問5 お子さん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6 宛名のお子さんの現在の身長、体重

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

## 食習慣についてお聞かせください。

### 問7 あなたのお子さんは、離乳食は順調に進みましたか。（あてはまるもの1つに○）

- |       |        |            |
|-------|--------|------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらでもない |
|-------|--------|------------|

### 問8 あなたのお子さんは、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 ※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. 本人に食欲がない  | 2. 食べる時間がない | 3. 親が食べる習慣がない |
| 4. 準備することが面倒 | 5. 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   |
| 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に進んでください      |

→**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 あなたの家庭では、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か月に1回程度 | 4. ほとんど外食しない |

**問11 あなたのお子さんは、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. 1日3回以上食べる | 2. 1日1～2回食べる | 3. 食べない |
|--------------|--------------|---------|

**問12 お子さんの食事で、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. その他 ( )                     | 13. 特に何もしていない     |

**問13 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もって帰った資料・冊子や学校のイベント |               |               |
| 11. その他 ( )                          |               | 12. 特にない      |

問14 あなたは、お子さんの食事のことで身近に相談できる人がいますか。(あてはまるもの1つに○)

1. いる 2. いない

問15 あなたが、お子さんの食事のことで困っていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 小食 2. 食べ過ぎる 3. 食べるのに時間がかかる  
4. ムウ食い 5. 好き嫌いがある 6. 食べ散らかす  
7. 食卓で座ってられない 8. かまない 9. 自分で食べない  
10. アレルギー 11. その他 ( ) 12. 特にない

問16 あなたのお子さんは、「おいしかった」などと食事の感想をいうことがありますか。(あてはまるもの1つに○)

1. いつもある 2. 時々ある 3. ない

問17 あなたのお子さんは食事の手伝い(お皿を並べる、机を拭く、一緒に買い物に行く、一緒に調理をする等)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18 あなたのお子さんが食事を楽しんでいるのは、どんな時ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 好きなものを食べる時 2. 朝食のとき  
3. 学校での昼食 4. 夕食のとき  
5. 外食するとき 6. 家族そろって食べる時  
7. 自分が作ったり手伝ったりしたものを食べる時  
8. バーベキューのように屋外で食べる時 9. その他 ( )

問19 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してし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. 大きな声で話さない 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 ( )

## お子さんの生活の様子についてお聞かせください。

問20 あなたのお子さん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21 あなたのお子さんの、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22 あなたのお子さんは毎日、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23 あなたのお子さんは虫歯がありますか。(あてはまるもの1つに○)

- |          |                |                  |
|----------|----------------|------------------|
| 1. 虫歯はない | 2. 虫歯があったが治療済み | 3. 虫歯があるが治療していない |
|----------|----------------|------------------|

## 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24 あなたは、お子さんの「食育」は、いつ頃始めるのが良いと思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- |             |           |          |
|-------------|-----------|----------|
| 1. 離乳食が始まる頃 | 2. 1～2歳頃  | 3. 3～6歳頃 |
| 4. 小学校低学年   | 5. 小学校高学年 | 6. 中学生   |
| 7. 高校生      | 8. 成人     | 9. 必要ない  |

問25 お子さんに行いたいと思う「食育」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を教える | 2. 安全・安心な食選びの方法を教える |
| 3. 調理に関する知識や技法を教える     | 4. 親子で料理を一緒に作る経験をする |
| 5. 食を通じたコミュニケーションを促す   | 6. 日本や地域の食文化を教える    |
| 7. 正しい食事マナーを教える        | 8. 食に対する感謝の念を育てる    |
| 9. 食に関する社会問題を伝える       | 10. 正しい食習慣を教える      |
| 11. その他 ( )            |                     |

問26 あなたが、お子さんと参加してみたいと思う「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. 特になし               |                      |

**問27 あなたは育児について不安や悩みがありますか。(あてはまるものすべてに○)**

**【子どものこと】**

1. 病気や体の発育について
2. 栄養や食事について
3. 言葉が遅い
4. 幼稚園や保育所などに行きたがらない
5. 子どもの友だちづきあい
6. 子どもの教育に関すること

**【自分のこと】**

7. 自分の自由な時間が持てない
8. 子育てによる身体の疲れが大きい
9. 子育てで出費がかさむ
10. 育児を負担に感じる
11. 子どもへの接し方がわからない
12. 気持ちに余裕をもって子どもに接することができない
13. 仕事や家事が十分にできない
14. しつけのしかたがわからない
15. しつけのしかたが家庭内で一致していない
16. 子どもを一時的にあずけたいときにあずけ先がない
17. 子どもについてまわりの目や評価が気になる
18. 目が離せないので気が休まらない
19. 配偶者が育児に参加してくれない
20. 子どもが急病のとき診てくれる医者が近くにいない
21. 子どもをもつ親同士の関係がうまくいかない
22. 子どもを好きになれない
23. 育児方法に自信がもてない

**【その他】**

24. 悩みごとの相談先がわからない
25. その他 ( )
26. 不安や悩みは特にない

**問28 あなたは育児についての不安や悩みをどのようにして解決していますか。(あてはまるものすべてに○)**

1. 配偶者・パートナーに相談する
2. 親、きょうだいに相談する
3. 子どものいる友人に相談する
4. 子育てサークルの仲間に相談する
5. インターネットを利用して、相談コーナーに書き込んだり、同じような悩みを検索したりする
6. 生駒市の子育て相談・家庭児童相談・子育て電話相談に相談する
7. その他 ( )

問29 あなたは家事や育児に対して、家族や配偶者からの協力を得ていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. はい

2. いいえ

**健診についてお聞かせください。**

問30 お子さんは、今までに生駒市の乳幼児健診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

1) 3か月健診を受けた

2) 7か月健診を受けた

3) 12か月健診を受けた

4) 1歳6か月健診を受けた

5) 2歳6か月健診を受けた

6) 3歳6か月健診を受けた

7) どれも受けていない

問30-1 **※問30で1つでも受けていない健診がある方にお聞きします。健診を受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)**

1. 健診があることを忘れていた

2. 他ですでに受けた

3. 子どもが病気になった

4. 子どものきょうだいが病気になった

5. 保護者が忙しかった

6. 健診会場が不便だった

7. 特に心配なことがなかった

7. 予約が取れなかった

8. 保育所や幼稚園に通っていて、受けに行けなかった

9. 健診があることを知らなかった

10. 生駒市に住んでいなかった

11. その他 ( )

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

問31 今までに生駒市の10か月児・1歳6か月児・3歳児育児相談に参加しましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 10か月児育児相談に参加した

2. 1歳6か月児育児相談に参加した

3. 3歳児育児相談に参加した

4. どれも参加していない

問31-1 **※問31で「4. どれも参加していない」と答えられた方にお聞きします。生駒市の育児相談に参加しなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)**

1. 育児相談があることを知らなかった

2. 他で相談した

3. 子どもが病気になった

4. 子どものきょうだいが病気になった

5. 保護者が忙しかった

6. 会場が不便だった

7. 特に心配なことがなかった

8. 生駒市に住んでいなかった

9. その他 ( )



**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問32 お子さんが3歳までの方にお聞きします。** こんにちは赤ちゃん訪問を利用しましたか。(あてはまるもの1つに○)

- 1. 利用した
- 2. 利用しなかった
- 3. わからない ⇒問33に進んでください

→**問32-1 ※問32で「1. 利用した」と答えられた方にお聞きします。** こんにちは赤ちゃん訪問を利用してよかったことはなんですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 不安が解消した
- 2. 相談する先が明確になった
- 3. 子どもの成長を確認することができた
- 4. 予防接種などの情報が得られた
- 5. 母乳や授乳に関する相談ができた
- 6. 今後の子どもの成長についてアドバイスを受けた
- 7. その他 ( )
- 8. 特にない

**問32-2 ※問32で「2. 利用しなかった」と答えられた方にお聞きします。** こんにちは赤ちゃん訪問を利用しなかった理由はなんですか。(あてはまるもの1つに○)

- 1. 新生児訪問を受けた
- 2. 市からの連絡がなかった
- 3. 子どもが病気になった
- 4. 子どものきょうだいが発病になった
- 5. 保護者が忙しかった
- 6. 特に心配なことがなかった
- 7. その他 ( )

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**計画に関する評価についてお聞かせください。**

**問33 平成15年度に健康いこま21が策定されてからのあなた自身の行動の変化について、お答えください。(あてはまるものすべてに○)**

- 1. 健康に関する情報について意識するようになった
- 2. 健康のために意識的に体を動かすようになった
- 3. 喫煙や受動喫煙による健康への影響について意識するようになった
- 4. ストレスをためないように工夫したり、十分な休養をとるようになった
- 5. 節度ある適度な飲酒を心がけるようになった
- 6. 定期的に歯科健診を受けるなど、歯の健康に関心をもつようになった
- 7. がん検診やその他の検診を受けるようになった
- 8. 健康に関するイベントや学習会などに参加するようになった
- 9. その他 ( )
- 10. 特にない

**問34 平成15年度に健康いこま21が策定されてからの環境の変化について、お答えください。(あてはまるものすべてに○)**

1. 健康に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた
2. 運動する場所や運動する機会が増えた
3. 分煙や禁煙の場所が増えた
4. ストレスや休養について、見たり聞いたりする機会が増えた
5. 節度ある適度な飲酒について、見たり聞いたりする機会が増えた
6. 歯の健康について、見たり聞いたりする機会が増えた
7. がん検診やその他の検診について、見たり聞いたりする機会が増えた
8. 健康に関するイベントや学習会が開催されることを、見たり聞いたりする機会が増えた
9. その他 ( )
10. 特にない

**問35 生駒市では毎月19日の食育の日を「わ食の日」として、啓発活動を行っています。あなたは「わ食の日」を知っていましたか。(あてはまるもの1つに○)**

1. 知っていた
2. 知らなかった

**問36 あなたは、家族や仲間と一緒に和やかに食事をしたり、体によい食事をとるなどして、「わ食」を実践していますか。(あてはまるもの1つに○)**

1. 実践している
2. 実践していない

#### **わ食の日**

「わ食」の日は、家族や仲間と一緒に食事をして食の楽しさを知ってもらう日です。

「わ食」とは、和やかな食事、輪になって楽しい食事、身体に○(まる)な食事、和食などのことを意味します。



**問37 平成19年度に生駒市食育推進計画が策定されてからのあなた自身の行動の変化について、お答えください。(あてはまるものすべてに○)**

1. 食育に関する情報について意識するようになった
2. 生活リズムを整えて、バランスのとれた食生活を心がけるようになった
3. 体によい食材や料理を選択するよう、心がけるようになった
4. おいしく、楽しく、食事をするよう、心がけるようになった
5. 食品を無駄にしたり、捨てたりしないよう、心がけるようになった
6. 歯や口の健康に関心をもつようになった
7. 地域の食材や伝統食について興味をもつようになった
8. 食に関するイベントや学習会などに参加するようになった
9. その他 ( )
10. 特にない

**問38 平成19年度に生駒市食育推進計画が策定されてからの環境の変化について、お答えください。(あてはまるものすべてに○)**

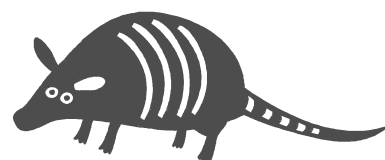
1. 食育に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた
2. 外食などでも、バランスのとれた食事を取りやすくなった
3. 安全・安心な食材が手に入りやすくなった
4. おいしく、楽しく、食事ができる機会が増えた
5. 食品が少量で販売されるなど、食品を無駄にしないですむようになった
6. 歯や口の健康について、見たり聞いたりする機会が増えた
7. 地域の食材や伝統食などを、見たり聞いたりする機会が増えた
8. 食に関するイベントなどに参加しやすくなった
9. その他 ( )
10. 特にない

**問39 健康づくりや食育に関してご意見などございましたら、ご自由に記入ください。**

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

●月●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。





問7 あなたは、朝ごはんを食べていますか。(あてはまるもの1つに○)

- 1. 毎日食べている ⇒問8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7-1 ※問7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. 食欲しょくよくがない
- 2. 太りたくない
- 3. 食べる時間がない
- 4. 前から食べる習慣しゅうかんがない
- 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 ( )

問8 あなたは、食べ物のアレルギーがありますか。(あてはまるもの1つに○)

- 1. ある
- 2. ない ⇒問9に進んでください。

→問8-1 ※問8で「1. ある」を答えた方にお聞きします。何のアレルギーがありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 卵
- 2. 牛乳・乳製品
- 3. 小麦
- 4. えび・かに
- 5. 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、朝ごはんや夕ごはんはいつもだれと食べていますか。(それぞれあてはまるもの1つに○)

【朝ごはん】

- 1. だいたい家族そろって食べる
- 2. だいたい家族のだれかと食べる
- 3. ひとりで食べる
- 4. その他

【夕ごはん】

- 1. だいたい家族そろって食べる
- 2. だいたい家族のだれかと食べる
- 3. ひとりで食べる
- 4. その他

問10 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1回くらい食べる
- 4. 食べない

問11 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1回くらい食べる | 4. 食べない      |

問12 あなたは、夕ごはんを食べるときにおなかがすいていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |          |            |           |
|----------|------------|-----------|
| 1. すいている | 2. 時々すいている | 3. すいていない |
|----------|------------|-----------|

問13 あなたがごはんの時間を楽しいと感じるのは、どんなときですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1. 好きなものを食べる時                   | 2. 朝ごはんの時                                  |
| 3. 学校での昼ごはん                     | 4. 夕ごはんの時                                  |
| 5. 外食 <small>がいしょく</small> するとき | 6. 家族みんなで食べる時                              |
| 7. ひとりで食べる時                     | 8. 自分がつくったり手伝 <small>てつだ</small> ったものを食べる時 |
| 9. バーベキューのように外で食べる時             | 10. テレビや雑誌 <small>ざっし</small> を見ながら食べる時    |
| 11. その他 ( )                     |  |

問14 あなたは、食事のおてつだい(お皿を並べる、机をふく、買い物に行く、調理ちょうりをする等)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15 あなたのおうちで、ごはんを食べることについて、こだわっていることや家族の中で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. 大きな声で話さない                     | 9. 姿勢 <small>しせい</small> 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 <small>けいたいでんわ</small> をみながらごはんを食べない |
| 16. その他 ( )                      | 17. 特にない                                      |

**あなたの毎日の生活のようすについてお聞かせください。**

問16 学校がある日に朝おきる時間と夜ねる時間をおしえてください。

おきる時間 ごぜん ( ) 時 ( ) 分ごろ      ねる時間 ごご ( ) 時 ( ) 分ごろ

問17 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
- 2. 感じていない ⇒問18に進んでください

問17-1 ※問17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18 あなたは、学校で眠たくなることがありますか。(あてはまるもの1つに○)

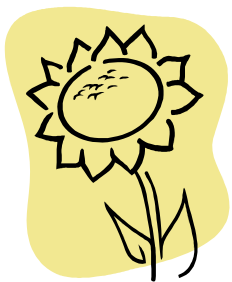
- 1. ほぼ毎日眠たくなる
- 2. 週に2~3回眠たくなる
- 3. ほとんどない

問19 毎日、歯をみがきますか。(あてはまるもの1つに○)

- 1. 毎食後まいしょくごにみがく
- 2. 1日2回みがく
- 3. 1日1回みがく
- 4. 1日1回もみがかない日がある

問20 あなたは虫歯がありますか。(あてはまるもの1つに○)

- 1. 虫歯はない
- 2. 虫歯があったが治療ちりょう済み
- 3. 虫歯があるが治療ちりょうしていない



質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

●月●日(●)までに、一緒に送った返信用封筒ふうとう(切手はいりません)でご返送をお願いいたします。

# 食生活や健康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     |             |
| 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. 食べ過ぎ    |
| 5. その他（                      ） |            |



**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**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 あなたは夕食を何時ごろ食べますか。**

午後 ( ) 時ごろ

**問9 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10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9-1 ※問9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10 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】

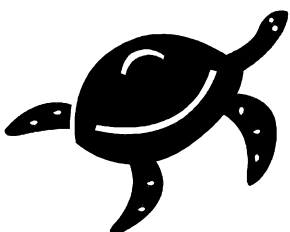
- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. だいたい家族そろって食べる | 2. だいたい家族の誰かと食べる |
| 3. 一人で食べる        | 4. その他           |

【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11 ※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 ( ) |



**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問12 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か月に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、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. その他 ( )                     |                   |
| 13. 特に何もしていない                   |                   |

**問17 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18 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19 あなたは、日ごろ下記のような指針を参考にしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. 食事バランスガイド  | 2. 食生活指針   |
| 3. 日本人の食事摂取基準 | 4. 6つの基礎食品 |
| 5. 3色分類       | 6. その他の指針  |
| 7. 特に参考にしていない | 8. わからない   |

**食事バランスガイド**:料理として「何を」「どれだけ」食べたら良いかをわかりやすく、コマで示したもの

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5.7 主食</b> <small>2(SV)</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、ローソクうどん 1.5つ分 = ごはん(小盛り)1杯、うどん1杯、おにぎり1個、冷やしうどん 2つ分 = ごはん(大盛り)1杯、うどん1杯、おにぎり1個、冷やしうどん
<b>5.6 副菜</b> <small>2(SV)</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのみそ汁、煮たごぼう、ほうれん草のひじき味噌汁、煮豆、おにぎり 2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮つけ(50g)
<b>3.5 主菜</b> <small>2(SV)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 煮豚、鶏肉、白身魚(1匹)、煮魚、煮たえんどう、おにぎり 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏もも肉の揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> <small>2(SV)</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(200ml)、ヨーグルト(100g)、ソフトヨーグルト(100g)、ヨーグルト(100g)、牛乳(100ml) 2つ分 = 牛乳(200ml)2本
<b>2 果物</b> <small>2(SV)</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = かんきつ類、りんご(1個)、柿(1個)、おにぎり、おにぎり、おにぎり

※SVとローソクうどん(食事の摂取量の単位)の略

**食生活指針**: 下記の10項目からなる 望ましい食生活を実践するための指針

食事を楽しみましょう。	食塩や脂肪を控えめに。
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	適正体重を知り、日々の活動に見合った食量量を。
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
ごはんなどの穀類をしっかり。	調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。	自分の食生活を見直してみましょう。

**日本人の食事摂取基準**: 1日に必要なエネルギーや栄養素の摂取量の目安を示したもの

**6つの基礎食品**: 栄養成分の類似している食品を6群に分類したもの

**3色分類**: 栄養素の働きから、主な食品を3つのグループに分けたもの

6つの基礎食品	3色分類	主な働き
1群 魚、肉、卵、大豆・大豆製品	赤	体をつくるもとになる
2群 牛乳、乳製品、海藻、小魚		
3群 緑黄色野菜	緑	体の調子を整えるもとになる
4群 淡色野菜、果物		
5群 穀類、いも類、砂糖類	黄	エネルギーのもとになる
6群 油脂、脂肪の多い食品		

**問20 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. 好きなものを食べるとき        | 2. 朝食のとき                   |
| 3. 学校での昼食             | 4. 夕食のとき                   |
| 5. 外食するとき             | 6. 家族そろって食べるとき             |
| 7. 一人で食べるとき           | 8. 自分がつくったり手伝ったりしたものを食べるとき |
| 9. バーベキューのように屋外で食べるとき |                            |
| 10. テレビや雑誌を見ながら食べるとき  |                            |
| 11. その他 ( )           |                            |

**問21 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22 あなたのご家庭で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事で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. 残さないで食べる          |
| 5. 好ききらいをしない                     | 6. 食事の前にならざる手を洗う     |
| 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. 大きな声で話さない                     | 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. その他 ( )                      |                      |
| 17. 特にない                         |                      |

**生活習慣についてお聞かせください。**

**問23 平日の起床時間と就寝時間を、24時間制(例:午後11時⇒23時)で記入してください。**

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

**問24 あなたは学校以外の時間に、「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25 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
- 2. 感じていない ⇒問26に進んでください

問25-1 ※問25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26 あなたは日中、学校などで眠くなることがありますか。(あてはまるもの1つに○)

- 1. ほぼ毎日眠たくなる
- 2. 週に2～3回眠たくなる
- 3. ほとんどない

問27 あなたは、以下のように感じることはありませんか。(あてはまるものそれぞれ1つに○)

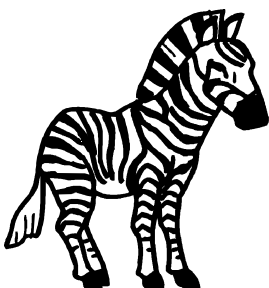
a. 毎日がなんだかむなし気がする	1. はい	2. いいえ
b. 毎日がおもしろくない	1. はい	2. いいえ
c. なにをしても、うまくいかない気がする	1. はい	2. いいえ
d. 自分に自信がもてない	1. はい	2. いいえ
e. 疲れて、なにもしたくない	1. はい	2. いいえ

問28 あなたは悩みを相談できる相手がありますか。(あてはまるもの1つに○)

- 1. 父
- 2. 母
- 3. きょうだい
- 4. 祖父・祖母
- 5. 祖父母以外の親類
- 6. 学校の先生
- 7. 塾や習い事の先生
- 8. 今の学校の友だち
- 9. 小学校など前の学校の友だち
- 10. その他の友だち
- 11. その他の人
- 12. 相談できる人がだれもいない

問29 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30 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 |
|-------------|-------------|

問31 あなたは、次の病気は、たばこを吸うこと(受動喫煙を含む)と関係があると思いますか(関係があると思うものすべてに○)。

- |        |                 |          |
|--------|-----------------|----------|
| 1. 肺がん | 2. 気管支炎         | 3. 歯周病   |
| 4. 脳卒中 | 5. 心臓病          | 6. 低体重児  |
| 7. 早産  | 8. どれもたばこは関係がない | 9. わからない |

問32 **※女性にお聞きします。**あなたは子宮頸がんのワクチンを接種しましたか。(あてはまるもの1つに○)

- |         |            |
|---------|------------|
| 1. 接種した | 2. 接種していない |
|---------|------------|

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

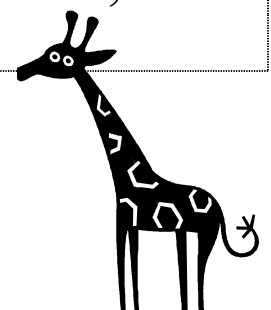
**計画に関する評価についてお聞かせください。**

問33 この5年ほどで、あなたの行動に何か変化がありましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 健康に関する情報について意識するようになった
2. 健康のために意識的に体を動かすようになった
3. タバコを吸っている人に近づかないようになった
4. ストレスをためないように工夫したり、十分な休養をとるようになった
5. 歯の健康に関心をもつようになった
6. 健康に関するイベントや学習会などに参加するようになった
7. その他 ( )
8. 特にない

問34 この5年ほどで、あなたの周囲では何か変化がありましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 健康に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた
2. 運動する場所や運動する機会が増えた
3. 分煙や禁煙の場所が増えた
4. ストレスや休養について、見たり聞いたりする機会が増えた
5. 歯の健康について、見たり聞いたりする機会が増えた
6. 健康に関するイベントや学習会が開催されることを、見たり聞いたりする機会が増えた
7. その他 ( )
8. 特にない



問35 生駒市では毎月19日の食育の日を「わ食の日」として、啓発活動を行っています。あなたは「わ食の日」を知っていましたか。(あてはまるもの1つに○)

1. 知っていた

2. 知らなかった

問36 あなたは、家族や仲間と一緒に和やかに食事をしたり、体によい食事をとるなどして、「わ食」を実践していますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 実践している

2. 実践していない

### わ食の日

「わ食」の日は、家族や仲間と一緒に食事をして食の楽しさを知ってもらう日です。

「わ食」とは、和やかな食事、輪になって楽しい食事、身体に○(まる)な食事、和食などのことを意味します。



問37 この5年ほどで、食生活に関するあなたの行動に何か変化がありましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 朝ごはんを毎日食べるように心がけるようになった
2. 生活リズムを整えて、バランスのとれた食生活を心がけるようになった
3. 外食や食品を買う時に、カロリーや栄養表示を見るようになった
4. おいしく、楽しく、食事をするよう、心がけるようになった
5. 自分が食べられる量だけをとるようになった
6. 歯や口の健康に関心をもつようになった
7. 地域の食材や伝統食について興味をもつようになった
8. 食に関するイベントや学習会などに参加するようになった
9. その他 ( )
10. 特にない

問38 この5年ほどで、食生活に関してあなたの周囲では何か変化がありましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 食育に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた
2. 外食などでも、バランスのとれた食事を取りやすくなった
3. おいしく、楽しく、食事ができる機会が増えた
4. 歯や口の健康について、見たり聞いたりする機会が増えた
5. 地域の食材や伝統食などを、食べる機会が増えた
6. 農業体験の機会が増えた
7. その他 ( )
8. 特にない

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

●月●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。

# 食生活や健康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 あなたの年齢を教えてください。（あてはまるもの1つに○）

- |            |          |        |
|------------|----------|--------|
| 1) 18歳～20代 | 2) 30代   | 3) 40代 |
| 4) 50代     | 5) 60代以上 |        |

問2 あなたの性別を教えてください。（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ご家族を教えてください。（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、体重を教えてください。

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

問5 あなたは自分が太っていると思いますか。やせていると思いますか。（あてはまるもの1つに○）

- |            |            |        |
|------------|------------|--------|
| 1. 太っている   | 2. 少し太っている | 3. ぶつう |
| 4. 少しやせている | 5. やせている   |        |

## あなたの食習慣についてお聞かせください。

問6 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7 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8に進んでください |
| 2. 問題があり、改善しようと思う     |             |
| 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8に進んでください |

→問7-1 ※問7で「2.」が「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. 食べ過ぎ  | 5. その他（    | ）        |





問12 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
- 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13に進んでください

→問12-1 ※問12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13 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○)

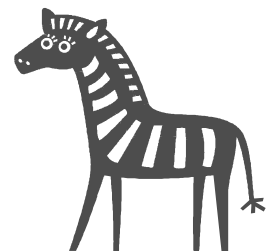
- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. 週に1回以上     | 2. 月に1～3回    |
| 3. 2～3か月に1回程度 | 4. ほとんど外食しない |

問14 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15 あなたは、夜食を含め、間食を1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 あなたは自分の健康づくりのために、栄養や食事を意識していますか。(あてはまるもの1つに○)

- 1. よく意識する
- 2. ときどき意識する
- 3. あまり意識しない
- 4. まったく意識しない

⇒問17に進んでください

問16-1 ※問16で「1.」「2.」のいずれかを答えた方にお聞きします。あなたが食事について気をつけていることはどんなことですか。(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. その他( )
- 13. 特に何もしていない

※ここから再びすべての方にお聞きします。

問17 あなたは、緑黄色野菜や、牛乳類・小魚・大豆製品・海藻、肉類、魚、揚げ物をどのくらいの頻度で食べますか。(それぞれ、あてはまるもの1つに○)

<緑黄色野菜>

- 1. 週4～5日以上は食べる
- 2. 週2～3日は食べる
- 3. ほとんど食べない(週1日程度かそれ以下)

<牛乳類・小魚・大豆製品・海藻など>

- 1. 週4～5日以上は食べる
- 2. 週2～3日は食べる
- 3. ほとんど食べない(週1日程度かそれ以下)

<肉類>

- 1. 週4～5日以上は食べる
- 2. 週2～3日は食べる
- 3. ほとんど食べない(週1日程度かそれ以下)

<魚>

- 1. 週4～5日以上は食べる
- 2. 週2～3日は食べる
- 3. ほとんど食べない(週1日程度かそれ以下)

<揚げ物>

- 1. 週4～5日以上は食べる
- 2. 週2～3日は食べる
- 3. ほとんど食べない(週1日程度かそれ以下)

**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○)**

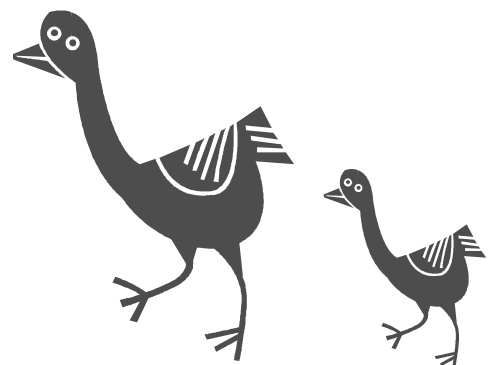
- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| 1. 家族                       | 2. 友人・知人      |
| 3. 健康づくり推進員                 | 4. テレビ        |
| 5. 新聞記事・雑誌・書籍               | 6. ホームページの食情報 |
| 7. 店頭表示や店頭配布物               | 8. 店員の意見      |
| 9. 商品に書か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

**問19 あなたは、食事のカロリー量を気にしていますか。(あてはまるもの1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20 あなたは塩分を控えた食事を心がけていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |              |              |               |
|--------------|--------------|---------------|
| 1. いつも心がけている | 2. 時々気にかけている | 3. あまり心がけていない |
|--------------|--------------|---------------|



問21 あなたは、日ごろ下記のような指針を参考にしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. 食事バランスガイド  | 2. 食生活指針   |
| 3. 日本人の食事摂取基準 | 4. 6つの基礎食品 |
| 5. 3色分類       | 6. その他の指針  |
| 7. 特に参考にしていない | 8. わからない   |

**食事バランスガイド**:料理として「何を」「どれだけ」食べたら良いかをわかりやすく、コマで示したもの

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

**1日分**

**5-7 主食** (ごはん、パン、麺)  
280kcal ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5-6 副菜** (野菜、きのこ、海藻料理)  
280kcal 野菜料理5皿程度

**3-5 主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)  
280kcal 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
280kcal 牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
280kcal みかんだったら2個程度

**料理例**

100kcal = ごはん(盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン1個

150kcal = ごはん(盛り)1杯、うどん1杯、もやし1杯、スライスチーズ

200kcal = 野菜サラダ、鶏やうとん(のり)、鶏ささみ、肉じゃが、ほうろく、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ

300kcal = 肉、魚、卵、大豆料理

400kcal = 牛乳・乳製品

500kcal = 果物

**食生活指針**: 下記の10項目からなる 望ましい食生活を実践するための指針

食事を楽しみましょう。	食塩や脂肪を控えめに。
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
ごはんなどの穀類をしっかり。	調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。	自分の食生活を見直してみましょう。

**日本人の食事摂取基準**: 1日に必要なエネルギーや栄養素の摂取量の目安を示したもの

**6つの基礎食品**: 栄養成分の類似している食品を6群に分類したもの

**3色分類**: 栄養素の働きから、主な食品を3つのグループに分けたもの

6つの基礎食品		3色分類	主な働き
1群	魚、肉、卵、大豆・大豆製品	赤	体をつくるもとになる
2群	牛乳、乳製品、海藻、小魚		
3群	緑黄色野菜	緑	体の調子を整えるもとになる
4群	淡色野菜、果物		
5群	穀類、いも類、砂糖類	黄	エネルギーのもとになる
6群	油脂、脂肪の多い食品		

問22 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
  - 2. たまに飲む
  - 3. 飲まない
- } ⇒問23に進んでください

問22-1 ※問22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23 「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1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24 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. 自分が作ったり手伝ったものを食べるとき
- 11. その他 ( )

**問25** あなたのご家庭で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事中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行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. 大きな声で話さない
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. その他 ( )
17. 特にない

### 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26** 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27** 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・伝統食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28 平日の起床時間と就寝時間を、24時間制(例:午後11時⇒23時)でご記入ください。**

起床時間 ( ) 時 ( ) 分頃 就寝時間 ( ) 時 ( ) 分頃

**問29 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. 熟睡できている 2. 寝不足である

**問30 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31 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32 あなたは学校や仕事以外の時間に、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2日以上、1年以上継続している  
2. 週に2日以上、1年には満たないが、継続している  
3. 週に1日程度している  
4. 月に1~2日程度している  
5. ほとんど運動していない

⇒問33に進んでください

**問32-1 ※問32で「1. 週に2日以上、1年以上継続している」と答えた方にお聞きします。どんな運動をされていますか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1. ウォーキング           | 2. ジョギング・マラソン   |
| 3. 登山・ハイキング         | 4. ボーリング        |
| 5. ゴルフ(練習場含む)       | 6. 器具を使ったトレーニング |
| 7. 水泳               | 8. ヨガ・ストレッチ     |
| 9. サイクリング           | 10. 野球・キャッチボール  |
| 11. バドミントン          | 12. スキー・スノーボード  |
| 13. テニス             | 14. ソフトボール      |
| 15. サッカー・フットサル      | 16. ゲートボール      |
| 17. グラウンドゴルフ・カローリング | 18. その他( )      |



**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問33 運動習慣を身につけるために、どのような環境があればよいと思われますか。(あてはまるものすべてに○)**

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. 運動できる施設や場所が近くにある | 2. 夜間に運動できる施設や場所がある |
| 3. 土日に運動できる施設や場所がある | 4. 経済的な負担がかからない     |
| 5. 仲間がいる            | 6. 一人で気軽に運動できる      |
| 7. 初心者が気軽に運動できる     | 8. アドバイスを受けることができる  |
| 9. その他 (            | )                   |

**問34 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              |
| 2. 感じてない ⇒問35に進んでください |

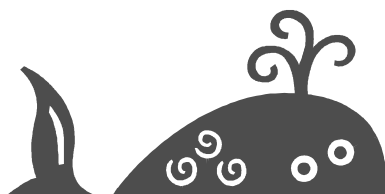
**問34-1 ※問34で「1. 感じている」と答えた方にお聞きします。自分なりのストレス解消方法がありますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |       |       |
|-------|-------|
| 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35 あなたは、以下のように感じますか。(あてはまるものそれぞれ1つに○)**

a. 毎日の生活に充実感がない	1. はい	2. いいえ
b. これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	2. いいえ
c. 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	2. いいえ
d. 自分は役に立つ人間だとは思えない	1. はい	2. いいえ
e. わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	2. いいえ



**問36 あなたは、ストレスや悩みを相談できますか。(あてはまるもの1つに○)**

- 1. 相談できている
- 2. 今は相談していないが、悩みがあれば相談できる人や窓口などを知っている
- 3. 相談できない

→ **問36-1 ※問36で、「1.」または「2.」と答えた方にお聞きします。ストレスや悩みについて相談できる相手はだれですか。(あてはまるものすべてに○)**

- 1. 同居の親族(家族)
- 2. 友人
- 3. 同居の親族(家族)以外の親族
- 4. 近所の知り合い
- 5. その他( )

→ **問36-2 ※問36で「3. 相談できない」と答えた方にお聞きします。なぜ、相談できないと思いますか。(あてはまるものすべてに○)**

- 1. 他人に話しにくい内容
- 2. 自分だけの力で解決したい
- 3. 相談してよい内容かどうかわからない
- 4. 相談して悩みが解決するとは思えない
- 5. 相談できる人が身近にいない
- 6. 相談できる窓口などがわからない
- 7. 相談窓口などに行きたいが時間がとれない
- 8. 相談窓口などを信用できない
- 9. 相談にお金がかかるのではないかと心配
- 10. その他( )
- 11. 特に理由はない

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問37 あなたは、ストレスを相談するために、どのような機関やサービスがあればよいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)**

- 1. 電話やFAX、メールなどを使って、24時間相談できるサービス
- 2. 必要に応じて、医療機関や法律、心理などの専門家と連携して対応してくれるサービス
- 3. その他( )



問38 あなたは、この1年間に以下のがん検診を受けましたか。(それぞれあてはまるものすべてに○)

	市の検診	勤務先や自費での検診
a. 胃がん検診		
b. 肺がん検診		
c. 大腸がん検診		
d. 子宮がん検診		
e. 乳がん検診		
f. その他 ( )		
g. がん検診を受けていない		

→ 問38-1 ※問38で「g. がん検診を受けていない」と答えられた方にお聞きします。なぜ受けていないのか理由をお聞かせください。(あてはまるものすべてに○)

1. たまたま受けていない
2. 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
3. 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
4. 時間がなかったから
5. 面倒だから
6. まだそういう年齢ではない
7. 毎年受ける必要性を感じないから
8. 費用がかかり経済的にも負担になるから
9. 結果が不安なため、受けたくないから
10. 検査に伴う苦痛などに不安があるから
11. 検診を知らなかったから
12. 場所が遠いから
13. その他 ( )
14. 特に理由はない

→ 問38-2 ※問38で「g. がん検診を受けていない」と答えられた方にお聞きします。がん検診を受けようと思うには、どのようなことが必要だと思われますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 夕方・夜間の検診実施
2. 土日祝日等の検診実施
3. 複数の受診場所の確保
4. 遠方である等アクセスが困難な受診者への対応
5. 毎年同じ時期に検診を実施すること
6. その他 ( )

→ 問38-3 ※問38で何らかのがん検診を受けていると答えられた方にお聞きします。あなたは、市のがん検診について、集団検診と個別検診では、どちらが受診しやすいですか。(あてはまるもの1つに○)

1. 集団検診が受診しやすい
2. 個別検診が受診しやすい
3. どちらでもよい

**問39 ※40歳以上の方にお聞きします。**あなたは、特定健診(健康診断)を毎年受けていますか。  
(あてはまるもの1つに○)

1. 受けている

2. 受けていない

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問40** あなたは、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** あなたは、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、運動や食生活等の生活習慣を改善したいと思いませんか。(あてはまるもの1つに○)

1. すでに改善に取り組んでいる(6か月以上)

2. すでに改善に取り組んでいる(6か月未満)

3. 近いうちに(おおむね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている

4. 改善するつもりである(6か月以内)

5. 改善するつもりはない

**問43** あなたは健康に関する情報をどのように入手していますか。(あてはまるものすべてに○)

1. テレビ

2. 新聞

3. 家族や知人の話(□コミ)

4. 雑誌

5. 病院や診療所

6. インターネット

7. 健康に関するパンフレット

8. 書籍 9. ラジオ

10. 職場の健康管理部門 11. 健康教室やセミナー、イベント

12. 保健所や保健センター 13. その他( )

14. 特に情報源はない

**問44** あなたは、次の病気は、たばこを吸うこと(受動喫煙を含む)と関係があると思いませんか。(関係があると思うものすべてに○)

1. 肺がん

2. 気管支炎

3. 歯周病

4. 脳卒中

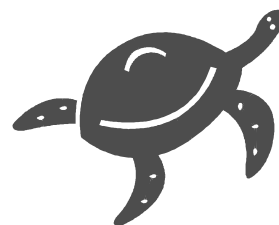
5. 心臓病

6. 低体重児

7. 早産

8. どれもたばこは関係がない

9. わからない



**問45 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
2. 以前吸っていたが、現在は吸っていない
3. 吸わない ⇒問46へ進んでください

→ **問45-1 ※問45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すか。(あてはまるもの1つに○)**

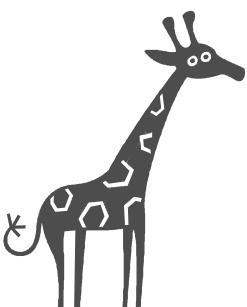
1. はい
2. いいえ

→ **問45-1-1 ※問45-1で「1. はい」と答えた方にお聞きします。何があれば、喫煙をやめることができますか。(あてはまるものすべてに○)**

1. 禁煙外来などの医療機関が利用しやすいこと
2. 禁煙する仲間がいること
3. 結婚などのきっかけ
4. 簡単にたばこが買えない環境
5. その他( )

→ **問45-2 ※問45で「2. 以前吸っていたが、現在は吸っていない」と答えた方にお聞きします。どうやって、喫煙をやめることができましたか。(あてはまるものすべてに○)**

1. 医療機関で禁煙サポートを受けた
2. 結婚・妊娠、子どもや孫が生まれたことなどがきっかけとなった
3. 喫煙場所がなくなり、やめざるを得なかった
4. たばこの値上げがきっかけとなった
5. 身近な人などの病気を見聞きしてやめようと思った
6. 体調が悪くなり、やめざるを得なかった
7. その他( )



※ここから再びすべての方にお聞きします。

**計画に関する評価についてお聞かせください。**

**問46 平成15年度に健康いこま21が策定されてからの行動の変化について、お答えください。(あてはまるものすべてに○)**

1. 健康に関する情報について意識するようになった
2. 健康のために意識的に体を動かすようになった
3. 喫煙や受動喫煙による健康への影響について意識するようになった
4. ストレスをためないように工夫したり、十分な休養をとるようになった
5. 節度ある適度な飲酒を心がけるようになった
6. 定期的に歯科健診を受けるなど、歯の健康に関心をもつようになった
7. がん検診やその他の検診を受けるようになった
8. 健康に関するイベントや学習会などに参加するようになった
9. その他 ( )
10. 特にない

**問47 平成15年度に健康いこま21が策定されてからの環境の変化について、お答えください。(あてはまるものすべてに○)**

1. 健康に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた
2. 運動する場所や運動する機会が増えた
3. 分煙や禁煙の場所が増えた
4. ストレスや休養について、見たり聞いたりする機会が増えた
5. 節度ある適度な飲酒について、見たり聞いたりする機会が増えた
6. 歯の健康について、見たり聞いたりする機会が増えた
7. がん検診やその他の検診について、見たり聞いたりする機会が増えた
8. 健康に関するイベントや学習会が開催されることを、見たり聞いたりする機会が増えた
9. その他 ( )
10. 特にない

**問48 生駒市では毎月19日の食育の日を「わ食の日」として、啓発活動を行っています。あなたは「わ食の日」を知っていましたか。(あてはまるもの1つに○)**

1. 知っていた
2. 知らなかった

**問49 あなたは、家族や仲間と一緒に和やかに食事をしたり、体によい食事をとるなどして、「わ食」を実践していますか。(あてはまるもの1つに○)**

1. 実践している
2. 実践していない

**わ食の日**

「わ食」の日は、家族や仲間と一緒に食事をして食の楽しさを知ってもらう日です。

「わ食」とは、和やかな食事、輪になって楽しい食事、身体に○(まる)な食事、和食などのことを意味します。



**問50 平成19年度に生駒市食育推進計画が策定されてからの行動の変化について、お答えください。(あてはまるものすべてに○)**

1. 朝ごはんを欠かさず食べることを心がけるようになった
2. 食育に関する情報について意識するようになった
3. 生活リズムを整えて、バランスのとれた食生活を心がけるようになった
4. 体によい食材や料理を選択するよう、心がけるようになった
5. おいしく、楽しく、食事をするよう、心がけるようになった
6. 食品を無駄にしたり、捨てたりしないよう、心がけるようになった
7. 歯や口の健康に関心をもつようになった
8. 地域の食材や伝統食について興味をもつようになった
9. 食に関するイベントや学習会などに参加するようになった
10. その他 ( )
11. 特にない

**問51 平成19年度に生駒市食育推進計画が策定されてからの環境の変化について、お答えください。(あてはまるものすべてに○)**

1. 食育に関する情報を、見たり聞いたりする機会が増えた
2. 外食などでも、バランスのとれた食事を取りやすくなった
3. 安全・安心な食材が手に入りやすくなった
4. おいしく、楽しく、食事ができる機会が増えた
5. 食品が少量で販売されるなど、食品を無駄にしないですむようになった
6. 歯や口の健康について、見たり聞いたりする機会が増えた
7. 地域の食材や伝統食などを、見たり聞いたりする機会が増えた
8. 食に関するイベントなどに参加しやすくなった
9. その他 ( )
10. 特にない

**問52 健康づくりや食育に関してご意見などございましたら、ご自由に記入ください。**

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

●月●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。