

健康いこま21及び生駒市食育推進計画策定支援業務に係る公募型プロポーザル質問回答書

回答課名:健康課

番号	質 問	回 答
1	・様式6及び様式7 様式6「担当技術者調書」下部、注3)には「様式7に経歴及び実績等についても記入してください」と記載ありますが、様式7は「技術責任者の経歴及び実績等調書」となっています。 これは、様式7は様式6に記載した技術責任者の「経歴及び実績等調書」のみの提出で良く、担当者以下については不要という認識で宜しいでしょうか。	お見込みのとおりです。
2	(3)市民アンケート 現時点での調査票の案をご提示いただくことは可能でしょうか。	現在作成中であり、現時点で提示できる案はありません。参考として前回の計画策定時に実施した市民アンケート調査票を提示いたします。(別添1～4) 次期計画の市民アンケートについては、前回のアンケート様式と項目を基に調査票を作成する予定です。 また、仕様書に記載がありますが、アンケートの回収につきましては、郵送での回答と WEB での回答の併用で行います。返信用封筒については調査対象の区分ごと(成人、中高生、小学生、乳幼児ごと)に色違いの封筒を送付する予定です。

3	(10)パブリックコメントの実施支援 パブリックコメントの期間は条例等で決まっておりますでしょうか。また現時点のスケジュールをご教示ください。	パブリックコメントの期間につきましては、生駒市パブリックコメント手続条例で 30 日以上期間と定められております。また、現時点でのスケジュールでは12月議会後の12月末から 1 月末頃までの期間で実施を予定しております。なお、スケジュールにつきましては現時点での予定ですので、変更となる場合がございます。
4	(11)計画策定委員会の運営支援 現時点での開催予定スケジュールをご教示ください。	別添5のスケジュール案で開催を予定しております。(添付スケジュール案では健康増進部会、食育部会の開催数が 2 回で記載されておりますが、仕様書に記載されるように3回となる場合もございます。)

※ここから再びすべての方にお聞きます。

問10 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. 特にない |

問11 あなたのお子さんは、おやつを1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 あなたは健康や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. 新聞記事・雑誌・書籍 | 5. テレビ | 6. インターネット |
| 7. 健康に関するパンフレット | 8. 子どもがもって帰った資料・冊子や学校のイベント | |
| 9. 職場の健康管理部門 | 10. 健康教室や食育のセミナー、イベント | |
| 11. 保健所や保健センター | | |
| 12. その他 () | | |
| 13. 特に情報源はない | | |

問13 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14 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. 好ききらいがある | 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15 あなたのお子さんは、「おいしかった」など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16 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17 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とき | 2. 昼食のとき(保育所や幼稚園を含む) |
| 3. 外食するとき | 4. 家族そろって食べるとき |
| 5. 自分が作ったり手伝ったりしたものを食べるとき | |
| 6. バーベキューのように屋外で食べるとき | 7. その他() |

問18 あなたのご家庭で、食習慣やマナーなどに関して、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. 楽しく和やかに食事をする | 4. テレビを消して食べる |
| 5. 残さないで食べる | 6. 好き嫌いをしない |
| 7. 食事の前にならず手を洗う | 8. 口に食べものを入れたまま話さない |
| 9. 「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 | |
| 10. 大きな声で話さない | 11. 姿勢よくごはんを食べる |
| 12. はしや食器を正しくもつ | 13. テーブルにひじをつかない |
| 14. よくかんで食べる | 15. ごはんを食べている途中で席をはなれない |
| 16. 携帯電話を見ながらごはんを食べない | |
| 17. その他() | |
| 18. 特にない | |

問19 あなたは、奈良県内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 | 2. 知らない | ⇒問20に進んで下さい |
|----------|---------|-------------|

→ **問19-1 ※問19で「1. 知っている」と答えた方にお聞きます。あなたは、奈良県内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 |

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ご記入ください。

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、歯をみがきますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. 毎食後にみがく | 2. 1日2回みがく |
| 3. 1日1回はみがく | 4. 1日1回もみがかない日がある |
| 5. まだ歯がはえていない | |

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 |
| 4. まだ歯がはえていない | | |

あなたの食育に対する認識についてお聞かせください。

食育とは、料理、栄養、食文化、農作業などの様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。生きる上での基本的な知識であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

問24 あなたは「食育」という言葉を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 意味もよく知っている | 2. 意味をなんとなく知っている |
| 3. 言葉は聞いたことがある | 4. 知らない |

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. 楽しく食事することを教える | 12. その他 () |

**問26 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 |
|-------|--------|

問27 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に相談する | |
| 7. その他 () | |

健診についてお聞かせください。

問28 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か月児健診を受けた | 2. 7か月児健診を受けた | 3. 12か月児健診を受けた |
| 4. 1歳6か月児健診を受けた | 5. 3歳6か月児健診を受けた | 6. どれも受けていない |

問28-1 ※問28で必要な健診のうち、受けていないものが1つでも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 | 8. 予約が取れなかった |
| 9. 保育所や幼稚園に通っていて、受けに行けなかった | 10. 健診があることを知らなかった |
| 11. 生駒市に住んでいなかった | 12. その他 () |

※ここから再びすべての方にお聞きします。

問29 今までに生駒市の10か月児・2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 | ⇒問30にお進みください |
| 2. 2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. どれにも参加していない | |

問29-1 ※問29で「4. どれにも参加していない」と答え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. 参加対象の月齢にまだなっていない | |
| 10. その他 () | |

※ここから再びすべての方にお聞きします。

問30 今までに必要な予防接種を受けていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|----------|----------------|--------------|
| 1. ほぼ受けた | 2. 受けていないものもある | 3. あまり受けていない |
|----------|----------------|--------------|

問31 お子さんが3歳までの方にお聞きます。

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 ⇒問31-1に進んでください | 2. 利用しなかった ⇒問31-2に進んでください |
| 3. わからない ⇒問32に進んでください | |

問31-1 ※問31で「1. 利用した」と答えた方にお聞きます。

こんにちは赤ちゃん訪問を利用してよかったことは何ですか。(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31-2 ※問31で「2. 利用しなかった」と答えた方にお聞きます。

こんにちは赤ちゃん訪問を利用しなかった理由は何ですか。(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病気になった |
| 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ます。

計画に関する評価についてお聞かせください。

問32 あなたは『健康いこま21計画』を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|-------------|-------------|---------|
| 1. 内容も知っている | 2. 聞いたことがある | 3. 知らない |
|-------------|-------------|---------|

問33 この5年ほどで、健康づくりなどであなたの行動や意識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. 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 この5年ほどで、健康づくりなどであなたの周囲で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. 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 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」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36 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37 あなたは『生駒市食育推進計画』を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 内容も知っている
2. 聞いたことがある
3. 知らない

問38 この5年ほどで、食生活に関してあなたの行動や意識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39 この5年ほどで、食生活に関してあなたの周囲に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とりやすくなった
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40 食育や健康づくりに関してご意見などございましたら、ご自由にご記入ください。

[illegible]

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

8月23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。

・ 食生活と健康に関するアンケート質問票（小学5年生用）

質問票の書き方と送る方法についてのおねがい

- ・ 問いには、この質問票の封筒^{ふうとう}のあて名のご本人が答えてください。
わからない質問はお家の人と相談して回答してください。
- ・ 答えるときは、（ ）には直接書きこんで、選択肢^{せんたくし}がある問いは、選択肢^{せんたくし}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、（ ）がある場合はくわしく書いてください。
- ・ 答えていただいた質問票は、一緒に送っている返信用^{ふうとう}の封筒に入れて、8月23日（水）までに近くの郵便ポストに入れてください。切手はいりません。

まず、あなたご自身についておたずねします。

問1 あなたの性別^{せいべつ}を教えてください（あてはまるもの1つに○）

1. 男 2. 女

問2 あなたのお住まいの郵便番号^{ゆうびんばんごう}を教えてください。

〒630－（ ）

問3 あなたがいっしょに住んでいる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. 祖父母 5. その他

問4 現在の身長、体重を教えてください。（分かる範囲^{はんい}で教えてください。）

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

あなたの食習慣^{しょくしゅうかん}についてお聞かせください。

問5 あなたは、自分は健康^{けんこう}だと思いますか。（あてはまるもの1つに○）

1. とても健康^{けんこう}だと思う 2. まあ健康^{けんこう}だと思う
3. あまり健康^{けんこう}でない 4. 健康^{けんこう}ではない

問6 あなたは、自分の食生活(食べるもの、食べる時間、食べ方など)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、良くしようと思う | |
| 3. 問題があっても、良くしようと思わない | |
| 4. 食生活にはあまり ^{かんしん} 関心がない | ⇒問7に進んでください |

問6-1 ※問6で「2.」か「3.」と答えられ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. 食事を抜くことがある | 2. 野菜 ^{やさい} 不足である |
| 3. 寝る2時間前に食べている | 4. スナック菓子や甘い飲み物 ^{がし あまのみもの} をよくとる |
| 5. 早食 ^{はやぐ} いである(よく噛 ^か まない) | 6. 柔らかいものばかり食べている |
| 7. 食べる量が少ない | 8. 食べ過ぎてしまう |
| 9. 好き嫌い ^{きら} がある | 10. 栄養バランスが悪い |
| 11. その他() | |

問7 あなたは、自分で食事をつくることができますか

(カップラーメンや、冷凍食品^{れいとう}をレンジで温^{あた}めるのは入りません)。(1つに○)

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. かなり(たくさん)できる | 2. まあまあできる |
| 3. あまりできない | 4. できない |

あなたの朝ごはんについてお聞かせください。

問8 あなたは、ふだん朝ごはんを食べていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. ほとんど毎日食べている | ⇒問8-2に進んでください。 |
| 2. 週に4~5日食べる | ⇒問8-2に進んでください。 |
| 3. 週に2~3日食べる | |
| 4. ほとんど食べない | |
| 5. わからない | ⇒問8-2に進んでください。 |

問8-1 ※問7で「3. 週に2~3日食べる」か「4. ほとんど食べていない」を答えられ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 ^{じよく} 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8-2 あなたは、ふだん、どのような朝ご飯を食べていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | | |
|-----------------|----------|----------|----------|
| 1. 主食と主菜と副菜 | 2. 主食と主菜 | 3. 主食と副菜 | 4. 主菜と副菜 |
| 5. 主食のみ | 6. 主菜のみ | 7. 副菜のみ | |
| 8. お茶や牛乳などの飲料のみ | | | |

* 主食^{しよく}(ごはん、パン、麺など) * 主菜^{しゆさい}(肉・魚・卵・大豆製品など) * 副菜^{ふくさい}(野菜・くだもの・きのこ・いもなど)

※ここから再びすべての方にお聞きます。

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 あなたがごはんの時間を楽しんでいるのは、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とき | 2. 学校での昼ごはん |
| 3. 外食 <small>がいしょく</small> するとき | 4. 家族みんなで食べるとき |
| 5. ひとりで食べるとき | 6. 自分がつくったり手伝 <small>てつだ</small> ったものを食べるとき |
| 7. その他 () | |

問11 あなたは、奈良県内で収穫しゅうかく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 | 2. 知らない |
|----------|---------|

問12 あなたは、食事のおてつだい(お皿ならを並べる、机つくえをふく、買い物に行く、調理ちょうりをするなど)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13 あなたは、ふだん、ゆっくりよくかんで(20～30回)食べていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | | |
|-----------|------------|-------------|--------------|
| 1. よくしている | 2. たまにしている | 3. あまりしていない | 4. まったくしていない |
|-----------|------------|-------------|--------------|

問14 あなたは、食べ物を買ったり食べたりするときに、箱や袋はこ ふくろの後ろに書いてある賞味期限しょうみきげんやカロリー、原産地げんさんちなどの表示ひょうじを見えていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. いつも見ている | 2. どちらかといえば見る |
| 3. どちらかといえば見ない | 4. ほとんどみない |

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. 楽しく和やかに食事をする | 4. テレビを消して食べる |
| 5. 残さないで食べる | 6. 好き嫌い <small>きら</small> をしない |
| 7. 食事の前にならず手を洗う | 8. 口に食べものを入れたまま話さない |
| 9. 「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 | |
| 10. 大きな声で話さない | 11. 姿勢 <small>しせい</small> よくごはんを食べる |
| 12. はしや食器を正しくもつ | 13. テーブルにひじをつかない |
| 14. よくかんで食べる | 15. ごはんを食べている途中 <small>とちゅう</small> で席をはなれない |
| 16. 携帯電話 <small>けいたいでんわ</small> を見ながらごはんを食べない | |
| 17. その他 () | |
| 18. 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 学校がある日の、朝おきる時間と夜ねる時間を教えてください。

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、学校で眠ねむ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 あなたは毎日、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回はみがく 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済ちりょうすみ 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。

8月23日(水)までに、一緒いっしょに送った返信用封筒(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、本市では平成25年3月に「第2期 生駒市食育推進計画」を、平成25年11月に「第2期 健康いこま21」を策定し、市民の健康増進や食育の推進を進めてきました。

このたび「第2期 健康いこま21」の中間評価、「第3期 生駒市食育推進計画」の策定を行うことになり、市民の食生活や健康に関する実態把握やみなさまの考えを把握し、参考とさせていただきたいと考え、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29（2017）年8月

生駒市長 小紫 雅史

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。
（7月1日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、**8月23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、下記へお願いします。

【問合せ先】

生駒市役所 福祉健康部 健康課
電 話 （0743）75-2255

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 あなたの学年を教えてください。（あてはまるもの1つに○）

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

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 あなたが一緒に住んでいる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. 祖父母 | 5. 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
----	--	----	----	--	----

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 | 2. まあ健康 | 3. あまり健康でない | 4. 健康ではない |
|----------|---------|-------------|-----------|

問6 あなたは「食育」という言葉を知っていますか。（あてはまるもの1つに○）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 意味もよく知っている | 2. 意味をなんとなく知っている |
| 3. 言葉は聞いたことがある | 4. 知らない |

食育とは、料理、栄養、食文化、農作業などの様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。生きる上での基本的な知識であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

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.」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. 食事を抜くことがある | 2. 野菜不足である |
| 3. 寝る2時間前に食べている | 4. スナック菓子や甘い飲み物をよくとる |
| 5. 早食いである（よく噛まない） | 6. 柔らかいものばかり食べている |
| 7. 食べる量が少ない | 8. 食べ過ぎてしまう |
| 9. 好き嫌いがある | 10. バランスが悪い |
| 11. その他（ ） | |

※ここから再びすべての方にお聞きます。

問8 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか(あてはまるもの1つに○)

1. ゆっくりよく噛んで食べている
2. どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている
3. どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べていない
4. ゆっくりよく噛んで食べていない

問9 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. ほとんど毎日食べている ⇒問9-2に進んでください。
2. 週に4～5日食べる ⇒問9-2に進んでください。
3. 週に2～3日食べる
4. ほとんど食べない
5. わからない ⇒問9-2に進んでください。

→問9-1 ※問9で「3. 週に2～3日食べる」が「4. ほとんど食べない」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（ ）

問9-2 あなたは、ふだん、どのような朝ご飯を食べていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 主食と主菜と副菜 2. 主食と主菜 3. 主食と副菜 4. 主菜と副菜
5. 主食のみ 6. 主菜のみ 7. 副菜のみ
8. お茶や牛乳などの飲料のみ

* 主食(ごはん、パン、麺など) * 主菜(肉・魚・卵・大豆製品など) * 副菜(野菜・くだもの・きのこ・いもなど)

※ここから再びすべての方にお聞きます。

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 あなたは夕食を何時頃食べますか。

午後 () 時頃

問12 ※16～18歳(高校生)の方のみにお聞きます。

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ます。

問13 夕食は主に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14 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 | 2. 週に2～4回 |
| 3. 週に1回程度 | 4. 月に1～3回 |
| 5. 2～3か月に1回程度 | 6. ほとんど食べない |

問15 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5回以上 | 2. 週に2～4回 |
| 3. 週に1回程度 | 4. 月に1～3回 |
| 5. 2～3か月に1回程度 | 6. ほとんど外食しない |

問16 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. 特にない | |

問18 あなたは、奈良県内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 | 2. 知らない |
|----------|---------|

問19 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時 | 2. 学校での昼食 |
| 3. 外食するとき | 4. 家族そろって食べる時 |
| 5. 一人で食べる時 | 6. 自分がつくったり手伝ったりしたものを食べる時 |
| 7. バーベキューのように屋外で食べる時 | 8. テレビや雑誌を見ながら食べる時 |
| 9. その他 () | |

問20 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21 あなたのご家庭で、食習慣やマナーなどに関して、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. 楽しく和やかに食事をする | 4. テレビを消して食べる |
| 5. 残さないで食べる | 6. 好き嫌いをしない |
| 7. 食事の前にならず手を洗う | 8. 口に食べものを入れたまま話さない |
| 9. 「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 | |
| 10. 大きな声で話さない | 11. 姿勢よくごはんを食べる |
| 12. はしや食器を正しくもつ | 13. テーブルにひじをつかない |
| 14. よくかんで食べる | 15. ごはんを食べている途中で席をはなれない |
| 16. 携帯電話を見ながらごはんを食べない | |
| 17. その他 () | |
| 18. 特にない | |

食塩摂取についてお聞かせください。

問22 あなたは、1日の食塩摂取目標量(男性8g未満、女性7g未満)を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|----------|------------------|
| 1. 知っている | 2. 知らない(はじめて聞いた) |
|----------|------------------|

問23 あなたは日頃の食事の中で、食塩を摂りすぎていると思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|---------------|------------------|----------|
| 1. 摂りすぎていると思う | 2. 摂りすぎているとは思わない | 3. わからない |
|---------------|------------------|----------|

生活習慣についてお聞かせください。

問24 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25 あなたは自分の体型をどう思いますか。(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. ふつう |
| 4. 少しやせている | 5. やせている | |

問26 あなたは学校(体育の授業など)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27 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28に進んでください |
|----------|-----------|--------------|

問27-1 ※問27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28 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29 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い気がする	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30 あなたは悩みを相談できる相手がありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------------|---------------|------------|
| 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. 学校の友だち | 9. その他の友だち |
| 10. 学校などの先ばい | 11. その他の人 () | |
| 12. 相談できる人がだれもいない | | |

問31 毎日、歯をみがきますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------|-------------------|
| 1. 毎食後にみがく | 2. 1日2回みがく |
| 3. 1日1回はみがく | 4. 1日1回もみがかない日がある |

問32 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33 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34 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. 心臓病 | 2. 脳卒中 | 3. 歯周病 |
| 4. 早産 | 5. 低体重児出生 | 6. 肺がん |
| 7. 気管支炎 | 8. どれもたばこは関係がない | 9. わからない |

※自分はたばこを吸わないのに、たばこの煙を吸ってしまうこと。

※ここから再びすべての方にお聞きます。

ここ5年間の食に対する意識・変化についてお聞かせください。

**問35 この5年ほどで、健康づくりなどであなたの行動や意識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36 この5年ほどで、健康づくりな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37 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」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38 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39 この5年ほどで、食生活に関してあなたの行動や意識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40 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

問41 さいごに、あなたのお住まいの郵便番号を教えてください。

〒630- ()

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。
8月23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。

食生活や健康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、本市では平成25年3月に「第2期 生駒市食育推進計画」を、平成25年11月に「第2期 健康いこま21」を策定し、市民の健康増進や食育の推進を進めてきました。

このたび「第2期 健康いこま21」の中間評価、「第3期 生駒市食育推進計画」の策定を行うことになり、市民の食生活や健康に関する実態把握やみなさまの考えを把握し、参考とさせていただきたいと考え、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 29（2017）年 8 月

生駒市長 小紫 雅史

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。
（7月1日時点で市内にお住まい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、**8月23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、下記へお願いします。

【問合せ先】

生駒市役所 福祉健康部 健康課
電 話 （0743）75－2255

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（平成29年8月1日現在）を教えてください。（あてはまるもの1つに○）

- | | | | |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| 1. 18歳～24歳 | 2. 25歳～29歳 | 3. 30歳～34歳 | 4. 35歳～39歳 |
| 5. 40歳～44歳 | 6. 45歳～49歳 | 7. 50歳～54歳 | 8. 55歳～59歳 |
| 9. 60歳～64歳 | 10. 65歳～69歳 | 11. 70歳～74歳 | 12. 75歳～79歳 |
| 13. 80歳以上 | | | |

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 あなたの職業を教えてください。（あてはまるもの1つに○）

- | | | |
|--------|--------------------------------|---------|
| 1. 自営業 | 2. 会社員 | 3. 公務員 |
| 4. 学生 | 5. パート・アルバイト | 6. 農林漁業 |
| 7. 無職 | 8. その他（ ） | |

問5 現在の身長、体重を教えてください。

身長		体重	
	c m		k g

問6 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. ふつう |
| 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7 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8 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9に進んでください |
| 2. 問題があり、改善しようと思う | } ⇒問8-1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9に進んでください |

問8-1 ※問8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いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. 食事を抜くことがある | 2. 野菜不足である |
| 3. 寝る2時間前に食べている | 4. スナック菓子や甘い飲み物をよくとる |
| 5. 早食いである(よく噛まない) | 6. 柔らかいものばかり食べている |
| 7. 食べる量が少ない | 8. 食べ過ぎてしまう |
| 9. 好き嫌いがある | 10. 栄養バランスが悪い |
| 11. 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、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか(あてはまるもの1つに○)

1. ゆっくりよく噛んで食べている
2. どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている
3. どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べていない
4. ゆっくりよく噛んで食べていない

問10 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|----------------|--------------------------|
| 1. ほとんど毎日食べている | ⇒問10-2に進んでください。 |
| 2. 週に4～5日食べる | ⇒問10-2に進んでください。 |
| 3. 週に2～3日食べる | |
| 4. ほとんど食べない | 5. わからない ⇒問10-2に進んでください。 |

→ **問10-1 ※問10で「3. 週に2～3日食べる」か「4. ほとんど食べない」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. 食べたり準備したりするのが面倒 | 6. 食べるより寝ていたい |
| 7. その他() | |

問10-2 あなたは、ふだん、どのような朝ご飯を食べていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | | |
|-----------------|----------|----------|----------|
| 1. 主食と主菜と副菜 | 2. 主食と主菜 | 3. 主食と副菜 | 4. 主菜と副菜 |
| 5. 主食のみ | 6. 主菜のみ | 7. 副菜のみ | |
| 8. お茶や牛乳などの飲料のみ | | | |

* 主食(ごはん、パン、麺など)／主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)／副菜(野菜・くだもの・きのこ・いもなど)

※ここから再びすべての方にお聞きします。

問11 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12 あなたは夕食を何時頃食べますか。

午後 () 時頃

**問13 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5回以上 | 2. 週に2～4回 | 3. 週に1回程度 |
| 4. 月に1～3回 | 5. 2～3か月に1回程度 | |
| 6. まったく使用しない | ⇒問14に進んでください | |

問13-1 ※問13で「1」「2」「3」「4」「5」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。(その理由として、最もあてはまるもの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5回以上 | 2. 週に2～4回 | 3. 週に1回程度 |
| 4. 月に1～3回 | 5. 2～3か月に1回程度 | 6. ほとんど外食しない |

**問15 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 | 2. 週に2～4回 | 3. 週に1回程度 |
| 4. 月に1～3回 | 5. 2～3か月に1回程度 | 6. ほとんど食べない |

問16 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17 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17-1 ※問17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、大豆製品や海藻を食べる | 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. 特にない |

※ここから再びすべての方にお聞きします。

食塩摂取についてお聞かせください。

**問18 あなたは、1日の食塩摂取目標量(男性8g未満、女性7g未満)を知っていますか。
(あてはまるもの1つに○)**

- | | |
|----------|------------------|
| 1. 知っている | 2. 知らない(はじめて聞いた) |
|----------|------------------|

問19 あなたは日頃の食事の中で、食塩を摂りすぎていると思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|---------------|------------------|----------|
| 1. 摂りすぎていると思う | 2. 摂りすぎているとは思わない | 3. わからない |
|---------------|------------------|----------|

**問20 あなたは、食品を買うときや食べるときに、食塩・ナトリウムの表示を確認しますか。
(あてはまるもの1つに○)**

- | | | |
|------------|-------------|--------------|
| 1. いつも確認する | 2. ときどき確認する | 3. ごくまれに確認する |
| 4. 確認しない | 5. その他() | |

野菜の摂取についてお聞かせください。

**問21 あなたは、1日の野菜摂取目標量(男女とも350g以上)を知っていますか。
(あてはまるもの1つに○)**

- | | |
|----------|------------------|
| 1. 知っている | 2. 知らない(はじめて聞いた) |
|----------|------------------|

問22 あなたは日頃の食事の中で、野菜を十分食べていると思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|---------------|------------------|----------|
| 1. 十分食べていると思う | 2. 十分食べているとは思わない | 3. わからない |
|---------------|------------------|----------|

食品表示・食への認識についてお聞かせください。

問23 あなたは、食事のエネルギー量(カロリー)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24 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すか。
(あてはまるもの1つに○)**

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 意味もよく知っている | 2. 意味をなんとなく知っている |
| 3. 言葉は聞いたことがある | 4. 知らない |

※ 「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、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。

食事でのコミュニケーションについてお聞かせください。

問25 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. 学校や職場での昼食 |
| 3. 外食するとき | 4. 家族そろって食べるとき |
| 5. 一人で食べるとき | 6. 自分がつくったり手伝ったりしたものを食べるとき |
| 7. バーベキューのように屋外で食べるとき | 8. テレビや雑誌を見ながら食べるとき |
| 9. その他 (|) |

問26 あなたのご家庭で、食習慣やマナーなどに関して、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. 楽しく和やかに食事をする | 4. テレビを消して食べる |
| 5. 残さないで食べる | 6. 好き嫌いをしない |
| 7. 食事の前にならず手を洗う | 8. 口に食べものを入れたまま話さない |
| 9. 「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 | |
| 10. 大きな声で話さない | 11. 姿勢よくごはんを食べる |
| 12. はしや食器を正しくもつ | 13. テーブルにひじをつかない |
| 14. よくかんで食べる | 15. ごはんを食べている途中で席をはなれない |
| 16. 携帯電話を見ながらごはんを食べない | |
| 17. その他 (|) |
| 18. 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。

食育とは、料理、栄養、食文化、農作業などの様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。
生きる上での基本的な知識であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

問27 あなたは「食育」という言葉を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 意味もよく知っている | 2. 意味をなんとなく知っている |
| 3. 言葉は聞いたことがある | 4. 知らない |

問28 あなたは「食育」に関心がありますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |

問29 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 |

食品の廃棄についてお聞かせください。

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食品ロスは、日本で年間約 620 t（国民 1 人 1 日あたり茶碗 1 杯分）発生し、その約半数が家庭から発生しています。

問30 あなたは「食品ロス」という言葉を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|-------------|-------------|---------|
| 1. 内容も知っている | 2. 聞いたことがある | 3. 知らない |
|-------------|-------------|---------|

問31 あなたの家庭では、どのような「食品ロス」が発生していますか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--|
| 1. 「手つかず食品」(何も手が付けられずに捨てられる食品) |
| 2. 「食べ残し」 |
| 3. 「過剰除去」(皮を厚くむき過ぎたりして、必要以上に捨てられているもの) |
| 4. 発生しない |

問32 あなたの家庭で「食品ロス」を減らすためにしていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|------------------------------------|
| 1. バラ売り、少量パックなどを活用し、必要な分だけ買う |
| 2. 買い物に行く前に冷蔵庫などの在庫を確認する |
| 3. 購入した食品の賞味（消費）期限に注意し、食べ忘れないようにする |
| 4. 料理を作りすぎない |
| 5. 野菜の皮なども料理に使うなど、無駄のない調理をする |
| 6. 特に何もしていない |
| 7. その他 () |

農産物の購入・農作業体験についてお聞かせください。

問33 あなたは、奈良県内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

2. 知らない

⇒問34に進んで下さい

問33-1 ※問33で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。

あなたは、奈良県内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。

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、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35 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36 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37 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38 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 ⇒問38-1に進んでください

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39に進んでください

問38-1 ※問38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ます。

問39 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40 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41に進んでください |

問40-1 ※問40で「1. 感じている」と答えた方にお聞きます。

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ます。

問41 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42 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42-1 ※問42で、「1」または「2」と答えた方にお聞きます。**

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42-2 ※問42で「3. 相談できない」と答えた方にお聞きます。**

その理由は何ですか。(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ます。

問43 あなたは、ストレスや悩みを相談するために、

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44 あなたが加入されている健康保険は何ですか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| 1. 国民健康保険 | 2. 組合管掌健康保険 |
| 3. 共済組合(公務員、教員) | 4. 全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ) |
| 5. 後期高齢者医療 | 6. その他() |

問45 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	勤務先の検診	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. 子宮頸部がん検診 ^{けい}			
e. 乳がん検診			
f. その他 ()			
g. がん検診を受けていない ⇒問45-1に進んでください			

⇒問45-3に進んでください

問45-1 ※問45で「g. がん検診を受けていない」と答えた方にお聞きます。
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45-2 ※問45で「g. がん検診を受けていない」と答えた方にお聞きます。
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45-3 ※問45で何らかのがん検診を受けていると答えた方にお聞きます。

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. 医療機関での個別検診が受診しやすい |
| 3. どちらでもよい | |

問46 ※40歳以上の方にお聞きます。

あなたは、特定健診または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 | ⇒問47に進んでください |
| 2. 受けていない | |

→ **問46-1 ※問46で「2. 受けていない」と答えた方にお聞きます。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. 日頃から医療機関にかかっており、特に必要性を感じないから | |
| 4. 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから | |
| 5. 時間がなかったから | |
| 6. 面倒だから | |
| 7. まだそういう年齢ではない | |
| 8. 毎年受ける必要性を感じないから | |
| 9. 費用がかかり経済的にも負担になるから | |
| 10. 結果が不安なため、受けたくないから | |
| 11. 検査に伴う苦痛などに不安があるから | |
| 12. 健診を知らなかったから | |
| 13. 場所が遠いから | |
| 14. その他 (|) |
| 15. 特に理由はない | |

※ここから再びすべての方にお聞きます。

問47 あなたは、毎日、歯をみがきますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------|-------------------|
| 1. 毎食後にみがく | 2. 1日2回みがく |
| 3. 1日1回はみがく | 4. 1日1回もみがかない日がある |

問48 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. 受けている | 2. 日頃治療をしているので特に健診は受けていない |
| 3. 受けていない | |

問49 あなたは、次の事柄は歯周病に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. 糖尿病 | 2. 動脈硬化 | 3. 早産 |
| 4. 低体重児 | 5. わからない | 6. どれも関係がない |

問50 あなたは、運動や食生活などの生活習慣を改善したいと思いますか。

(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51 あなたは健康や食生活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. 家族 | 2. 友人・知人 | 3. 健康づくり推進員 |
| 4. 新聞記事・雑誌・書籍 | 5. テレビ | 6. インターネット |
| 7. 健康に関するパンフレット | 8. 子どもがもって帰った資料・冊子や学校のイベント | |
| 9. 職場の健康管理部門 | 10. 健康教室や食育のセミナー、イベント | |
| 11. 保健所や保健センター | 12. その他() | |
| 13. 特に情報源はない | | |

問52 あなたは、お酒(アルコール)を飲みますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------|----------------|
| 1. 週に3日以上飲む | } ⇒問53に進んでください |
| 2. たまに飲む | |
| 3. 飲まない | |

問52-1 ※問52で「1. 週に3日以上飲む」と答えた方にお聞きします。1回に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53 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. 心臓病 | 2. 脳卒中 | 3. 歯周病 |
| 4. 早産 | 5. 低体重児出生 | 6. 肺がん |
| 7. 気管支炎 | 8. どれもたばこは関係がない | 9. わからない |

問54 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 ⇒問54-2へ進んでください
3. 吸わない ⇒問55へ進んでください

→ **問54-1 ※問54で「1. 毎日吸っている」と答えた方にお聞きします。**

近い将来、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55へ進んでください

→ **問54-1-1 ※問54-1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・妊娠・出産などのきっかけ |
| 4. 簡単にたばこが買えない環境 | 5. その他() |

**問54-2 ※問54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()

計画に関する評価についてお聞かせください。

問55 あなたは『健康いこま21計画』を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 内容も知っている 2. 聞いたことがある 3. 知らない

問56 この5年ほどで、健康づくりなどであなたの行動や意識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. 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57 この5年ほどで、健康づくりな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. 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58 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」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59 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60 あなたは『生駒市食育推進計画』を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|-------------|-------------|---------|
| 1. 内容も知っている | 2. 聞いたことがある | 3. 知らない |
|-------------|-------------|---------|

問61 この5年ほどで、食生活に関してあなたの行動や意識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62 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とりやすくなった
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63 食育・健康づくりに関してご意見などございましたら、ご自由にご記入ください。

問64 さいごに、あなたのお住まいの郵便番号を教えてください。

〒630－ ()

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

8月23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。

別添 5

健康増進計画(健康いこま21・食育推進計画)策定スケジュール案(R6.1現在)

令和5年度

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
										→ 全体会議① 計画説明 アンケート印刷 → アンケート切 → アンケート印刷 → 発達準備	

令和6年度

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
→ 骨子案作成 回収 分析		→ 健康増進部会① ・骨子案の検討 ・アンケート結果報告	→ ・骨子案の検討 ・アンケート結果報告 食育部会①	→ 計画素案作成	→ 健康増進部会② ・計画素案の提示	→ 計画案作成	→ 全体会議② ・計画案協議	→ 議会 ・計画案報告	→ パブ コメ	→ 全体会議③ パブ コメ反映	→ 議会 ・策定報告