

## 食生活や健康に関するアンケート調査

目的：「第2期健康いこま21」、「第3期生駒市食育推進計画」の評価を実施し、また、「第3期健康いこま21」、「第4期生駒市食育推進計画」の策定の際に、市民の食生活や健康に関する実態把握を行うことを目的にアンケート調査を行う。

実施期間：令和6年2月末から3月31日まで

調査方法：郵送配布およびWEBアンケート(無記名回答)

- ・対象者全員にアンケート調査票を郵送
- ・回答方法は、同封する返信用封筒による調査票の返送かインターネットによるWEBアンケートフォームで回答。

## 対象者

- ・ライフステージに応じた目標の設定のため対象者区分を設定
- ・対象者数は現行計画の評価指標と比較するため前回アンケート対象者数と同数に設定
- ・対象者は無作為抽出により選定

対象者区分		対象者数	アンケート用紙の色
乳幼児	2018/4/2～2023/4/1 生	800名	黄色
小学5年生	2012/4/2～2013/4/1 生	400名	緑
中学1、2年生	2009/4/2～2011/4/1 生	400名	青
高校生相当(16～18歳)	2005/4/2～2008/4/1 生	400名	青
成人(19歳以上～)	1934/4/2～2005/4/2 生	2,000名	ピンク

# 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11月に「第2期健康いこま21」を、平成30年3月に「第3期生駒市食育推進計画」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3期健康いこま21」、「第4期生駒市食育推進計画」の策定を行うことになり、みなさまの食生活や健康に関する実態や考えを把握し、計画策定の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、市内にお住まいの方の中から、4,000名の方々を無作為で選ばせていただいて質問票をお送りしております。

お忙しい中、誠に恐縮ではございますが、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。

令和6年2月  
生駒市 健康課

## 【アンケートの回答方法】

- 回答は、質問票の郵送（切手不要）又は、WEB回答により簡単に回答いただけます。

WEBでご回答の場合、右のQRコードから回答ページにお進みください。

上記2つのいずれかの方法にてご回答をお願いします。

↓WEBアンケート  
QRコード



- この質問票の封筒のあて名の方がご記入ください。  
（2月1日時点で市内にお住まいの方にお送りしています。）
- 回答期限：ご記入いただいた質問票は、**3月29日（金）**まで（当日消印有効）

※ ご協力いただいた調査結果については、市ホームページなどで公表いたします。

※ 回答は無記名で行い、集計は統計的に処理しますので、個人が特定されることはありません。

## 【問合せ先】

生駒市役所 福祉健康部 健康課

電 話 （0743）75-2255



**あなたの食習慣についてお聞かせください。**

**問8** 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9** 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10に進んでください     |
| 2. 問題があり、改善しようと思う     | } ⇒問 9-1 に進んでくださ |
| 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10に進んでください     |

**問9-1** ※問9で「2. 問題があり、改善しようと思う」か「3. 問題があっても改善しようと思わない」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. 好き嫌いが多い        | 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10** 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11** 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11-2に進んでください |
| 2. 週に4~5日食べる   | ⇒問11-2に進んでください |
| 3. 週に2~3日食べる   | ⇒問11-1に進んでください |
| 4. ほとんど食べない    | ⇒問11-1に進んでください |
| 5. わからない       | ⇒問11-2に進んでください |

**問11-1** ※問11で「3. 週に2~3日食べる」か「4. ほとんど食べない」と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11-2** ※問11で「1. ほとんど毎日食べている」、「2. 週に4～5日食べる」か「5. わからない」と答えた方にお聞きします。

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○)

\*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)

- |                 |          |          |          |
|-----------------|----------|----------|----------|
| 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 |          |          |          |

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**問12** 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13** あなたは夕食を何時頃食べますか。(あてはまるもの1つに○)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. 午後5～8時頃 | 2. 午後9～10時頃 |
| 3. 午後11時以降 |             |

**問14** 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    | ⇒問14-1に進んでください |
| 2. ときどき意識する  | ⇒問14-1に進んでください |
| 3. あまり意識しない  | ⇒問15に進んでください   |
| 4. まったく意識しない | ⇒問15に進んでください   |

**問14-1** ※問14で「1. よく意識する」か「2. ときどき意識する」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. 特にない

※ここから再びすべての方にお聞きします。

**問15** あなたが主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(あてはまるもの1つに○)

\*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)

1. ほぼ毎日 2. 週に4～5回 3. 週に2～3回 4. ほとんどない

**食塩の摂取についてお聞かせください。**

**問16** あなたは、1日の食塩摂取目標量(男性7.5g未満、女性6.5g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17** あなたは、ふだんの食事の中で、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18** 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( )

**問19** あなたは、ふだんの食事の中であてはまることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 漬物、梅干、つくだ煮のどれかを、ほぼ毎日食べる  
2. 味噌汁、すまし汁、スープなどを、1日2回以上飲む  
3. 塩鮭、アジの開き、みりん干し、ちりめんじゃこ、たらこ、いくら、などの塩干物のどれかを、ほぼ毎日食べる  
4. ハムやソーセージ、ちくわ、かまぼこ、などの加工品のどれかを、ほぼ毎日食べる  
5. どんぶり物、寿司、炊き込みご飯などのどれかを、ほぼ毎日食べる  
6. うどん、そば、ラーメンなどのめん類の汁を、半分以上飲む  
7. 食卓でしょうゆやソースを、かけることがほぼ毎日ある  
8. 外食や、市販弁当、市販惣菜などを、ほぼ毎日利用している  
9. あてはまるものはない



**問26** 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27** 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           |

**食品の廃棄や災害時についてお聞かせください。**

**問28** 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 |
|-------------|-------------|---------|

「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620t（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29** 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. 発生していない

**問30** 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 ( )



**問31** あなたは災害時などの非常用の食糧、食器、熱源の備えをしていますか。  
(あてはまるもの1つに○)

1. 用意している                      2. 用意していない                      3. わからない

**農産物の購入・農作業体験についてお聞かせください。**

**問32** 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                      ⇒問32-1に進んで下さい  
2. 知らない                      ⇒問33に進んで下さい

**問32-1** ※問32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33** あなたのここ1か月の1日の平均睡眠時間は、どれくらいでしたか。  
(あてはまるもの1つに○)

1. 5時間未満                      2. 5時間以上6時間未満  
3. 6時間以上7時間未満                      4. 7時間以上8時間未満  
5. 8時間以上9時間未満                      6. 9時間以上

**問34** あなたは、ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。  
(あてはまるもの1つに○)

1. 充分とれている                      2. まあまあとれている  
3. あまりとれていない                      4. まったくとれていない

**問35** 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36** あなたは、1日合計30分以上の「運動」・「スポーツ」をどれぐらいの頻度でしていますか。(あてはまるもの1つに○)

※ここでいう「運動」には、日常生活の中で意識して行う散歩、階段の利用、徒歩、自転車通勤など身体を動かすこと全般を含みます。

- |                     |   |                |
|---------------------|---|----------------|
| 1. 毎日している           | } | ⇒問36-1に進んでください |
| 2. 毎日ではないが週2日以上している |   |                |
| 3. 週1回はしている         |   |                |
| 4. ほとんどしていない        |   | ⇒問37に進んでください   |

**問36-1** ※問36で「1. 毎日している」～「3. 週1回はしている」と答えた方にお聞きします。

その内容はどのようなものですか。(あてはまるものすべてに○)

1. ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など
2. 屋外球技(野球・サッカー・テニスなど)
3. 屋内球技(バスケットボール・バレーボールなど)
4. フィットネス(エアロビクス等の体操・水泳・スポーツジムなど)
5. 武道競技(柔道・剣道・弓道・空手など)
6. 日常生活に付随する運動(通勤・農作業・運搬作業・買い物など)
7. その他上記1～6以外の運動・スポーツ

※ここから再びすべての方にお聞きします。

**問37** 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. スマートフォン等での運動・健康アプリの活用 |                     |
| 10. 子育てや介護の支援がある         |                     |
| 11. その他( )               |                     |

**問38** あなたは「フレイル」という言葉やその意味を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 言葉も意味もよく知っている      | 2. 言葉も知っているし意味も大体知っている |
| 3. 言葉は聞いたことあるが意味は知らない | 4. 言葉も意味も知らない          |

「フレイル」とは加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

**問39** 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39-1に進んでください
- 2. 感じてない ⇒問40に進んでください

**問39-1** ※問39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40** 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○)

	1 はい	2 いいえ
ア 毎日の生活に充実感がないと感じましたか	1	2

	1 全くない	2 少しだけ	3 時々	4 たいてい	5 いつも
イ 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
ウ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
エ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
オ 気分が沈み込んで 何が起ころっても 気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
カ 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
キ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

**問41** 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42** あなたは、過去1年間に、市、職場やかかりつけ医等で行っているがん検診(人間ドックを含む)を受診しましたか。(あてはまるもの1つに○)

- 1. 受診した ⇒問42-1に進んでください
- 2. 受診していない ⇒問42-2に進んでください

**問42-1** ※問42で「1. 受診した」と答えた方にお聞きします。

どんながん検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 胃(バリウム検査や胃内視鏡検査など)
- 2. 肺(胸のレントゲン検査やCT検査など)
- 3. 大腸(検便など)
- 4. 乳房(マンモグラフィー検査など)
- 5. 子宮(細胞診検査など)
- 6. その他( )

**問42-2** ※問42で「2. 受診していない」と答え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. 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

**問42-3** ※女性のみお答えください。

あなたは、過去2年間に、市、職場やかかりつけ医等で行っている下記のがん検診（人間ドックを含む）を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 乳房（マンモグラフィー検査など）
2. 子宮（細胞診検査など）
3. 1～2は受けていない

※ここから再びすべての方にお聞きします。

**問43** あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている内科的な健康診断（血液検査、尿検査、血圧測定を実施するもの、人間ドックを含む）を受診しましたか（あてはまるもの1つに○）

1. 受診した
2. 受診していない

**問44** 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回もみがかない日がある

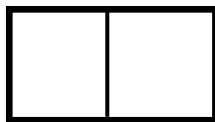
**問45** あなたは、年に1回は歯の健診を受けていますか。(あてはまるもの1つに○)

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46** 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 何でもかんで食べることができる
2. 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
3. ほとんどかめない

**問47** あなたの歯は何本ありますか



本

手鏡で確認して、自分の歯が何本あるか数えてみてください。治療してかぶせた歯や、さし歯も、自分の歯として数えます。入れ歯は、自分の歯として数えません。

※成人の歯は、親知らずを含めて 32 本が正常本数です。

**問48** 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49** 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. 保健所や生駒市健康課  | 12. その他 ( )                |             |
| 13. 特に情報源はない    |                            |             |

**問50** あなたはいま、困りごとや悩みごとを抱えていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. ある ⇒問50-1に進んでください
2. ない ⇒問51に進んでください

**問50-1** ※問50で「1. ある」と答えた方にお聞きします。

その困りごとや悩みごとはどのような事柄が原因ですか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 家庭問題
2. 近隣問題
3. 健康問題
4. 勤務問題
5. 経済問題
6. 生活問題
7. 男女問題
8. 学校問題
9. その他 ( )

※ここから再びすべての方にお聞きします。

問51 あなたのお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。  
（あてはまるもの1つに○）

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1. 毎日         | } ⇒問51-1へ進んでください。 |
| 2. 週5～6日      |                   |
| 3. 週3～4日      |                   |
| 4. 週1～2日      |                   |
| 5. 月1～3日      |                   |
| 6. 月に1回未満     | } ⇒問52へ進んでください。   |
| 7. やめた        |                   |
| 8. 飲まない（飲めない） |                   |

問51-1 ※問51で「1. 毎日」～「5. 月1～3日」と答えた方にお聞きします。

お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算し、お答えください。（あてはまるもの1つに○）

※日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安  
ビール・発泡酒・缶チューハイロング缶1本（同5度・500ml）、  
焼酎0.6合（同25度・約110ml）ワイン1/4本（同14度・約180ml）、  
ウイスキーダブル1杯（同43度・60ml）

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. 1合（180ml）        | 2. 1合以上～2合（360ml）未満 |
| 3. 2合以上～3合（540ml）未満 | 4. 3合以上～4合（720ml）未満 |
| 5. 4合以上～5合（900ml）未満 | 6. 5合（900ml）以上      |

※ここから再びすべての方にお聞きします。

問52 あなたは、たばこ（加熱式たばこ等を含む）を吸っていますか。  
（あてはまるもの1つに○）

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 1. 毎日吸っている              | ⇒問52-1～3をお答えください |
| 2. 時々吸う日がある             | ⇒問52-1～3をお答えください |
| 3. 以前吸っていたが、1か月以上吸っていない | ⇒問52-4～5をお答えください |
| 4. 吸わない                 | ⇒問53に進んでください     |

問52-1 ※問52で「1. 毎日吸っている」か「2. 時々吸う日がある」と答えた方にお聞きします。

あなたが吸っているたばこの種類はなんですか。（あてはまるものすべてに○）

- |           |                                |          |
|-----------|--------------------------------|----------|
| 1. 紙巻きたばこ | 2. 加熱式たばこ                      | 3. 電子たばこ |
| 4. 水たばこ   | 5. その他（                      ） |          |



※ここから再びすべての方にお聞きします。

問53 あなたは過去1か月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（あてはまるものそれぞれ1つに○）

	1 ほぼ 毎日	2 週に数 回程度	3 週に 1回程度	4 月に 1回程度	5 全く なかった	6 行かな かった
ア 家庭	1	2	3	4	5	6
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関 (市役所、公民館など)	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク 公共交通機関 (鉄道、バス、駅ホームなど)	1	2	3	4	5	6
ケ 路上(公道)	1	2	3	4	5	6
コ 子どもが利用する屋外の空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6

問54 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. どれもたばこことは関係がない | 9. わからない |

問55 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、どのような病気か知っていますか。

（あてはまるもの1つに○）

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. 内容を知っている                | 2. 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない |
| 3. 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む） |                         |

慢性閉塞性肺疾患（COPD：chronic obstructive pulmonary disease）とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。



**ここ5年間の健康づくりや食に対する意識・変化についてお聞かせください。**

**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** 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59** 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60** 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。


質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

3月29日(金)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11月に「第2期健康いこま21」を、平成30年3月に「第3期生駒市食育推進計画」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3期健康いこま21」、「第4期生駒市食育推進計画」の策定を行うことになり、みなさまの食生活や健康に関する実態や考えを把握し、計画策定の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質問票をお送りしております。

お忙しい中、誠に恐縮ではございますが、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。

令和6年2月  
生駒市 健康課

## 【アンケートの回答方法】

- 回答は、質問票の郵送（切手不要）又は、WEB回答により簡単に回答いただけます。  
WEBでご回答の場合、右のQRコードから回答ページにお進みください。  
上記2つのいずれかの方法にてご回答をお願いします。

↓WEBアンケート  
QRコード



- この質問票の封筒のあて名のご本人がご記入ください。  
（2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。）
- 回答期限：ご記入いただいた質問票は、**3月29日（金）**まで（当日消印有効）

※ ご協力いただいた調査結果については、市ホームページなどで公表いたします。

※ 回答は無記名で行い、集計は統計的に処理しますので、個人が特定されることはありません。

## 【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（13～18歳用）

まず、あなたご自身についておたずねします。

問1 あなたの生まれた年を教えてください。（あてはまるもの1つに○）

1. 2009年4月2日～2011年4月1日生まれ（中学生相当）
2. 2005年4月2日～2008年4月1日生まれ（高校生相当）

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
3. 回答しない

問3 あなたのお住まいの小学校区を教えてください。（あてはまるもの1つに○）

1. 生駒
2. 生駒南
3. 生駒北
4. 生駒台
5. 生駒東
6. 真弓
7. 俵口
8. 鹿ノ台
9. 桜ヶ丘
10. あすか野
11. 壺分
12. 生駒南第二
13. わからない（町名： ）

問4 あなたと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5 現在の身長、体重を教えてください。（小数点以下は四捨五入してください）

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. 問題があるが改善しようと思わない ⇒問6-1に進んでください
4. 食生活にあまり関心がない ⇒問7に進んでください

問6-1 ※問6で「2. 問題があり、改善しようと思う」か「3. 問題があるが改善しようと思わない」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. 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7** 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8** 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 ⇒問8-1に進んでください
4. ほとんど食べない ⇒問8-1に進んでください
5. わからない ⇒問8-2に進んでください

**問8-1** **※問8で「3. 週に2～3日食べる」または「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8-2** **※問8で「1. ほとんど毎日食べている」または「2. 週4～5日食べる」または「5. わからない」を答えた方にお聞きします。**

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○）

\*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）

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

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

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

**【朝食】**

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

**【夕食】**

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

**問10** あなたは夕食を何時頃食べますか。

午後 ( ) 時頃

**問11** ※16～18歳（高校生相当）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食べる | 4. お菓子など   |
| 5. 食べない          | 6. その他 ( ) |

**問13** あなたが主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。（あてはまるもの1つに○）

\*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）

- |         |           |           |           |
|---------|-----------|-----------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4～5日 | 3. 週に2～3日 | 4. ほとんどない |
|---------|-----------|-----------|-----------|

**問14** 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15** 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16** 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17** 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18** 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19** あなたは、1日の食塩摂取目標量(男性7.5g未満、女性6.5g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20** 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21** あなたのここ1か月の1日の平均睡眠時間は、どれくらいでしたか。(あてはまるもの1つに○)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 5時間未満      | 2. 5時間以上6時間未満 |
| 3. 6時間以上7時間未満 | 4. 7時間以上8時間未満 |
| 5. 8時間以上9時間未満 | 6. 9時間以上      |

**問22** 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   |        |

**運動・スポーツについてお答えください。(ここでいう運動は、日常生活の中で意識して行う「散歩」、「階段の利用」、「徒歩、自転車通学」など身体を動かすこと全般を含みます)**

**問23** 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24** あなたは、1日合計30分以上の運動・スポーツをどれぐらいの頻度でしていますか。  
(あてはまるもの1つに○)

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1. 毎日している           | ⇒問24-1に進んでください |
| 2. 毎日ではないが週2日以上している | ⇒問24-1に進んでください |
| 3. 週1回はしている         | ⇒問24-1に進んでください |
| 4. ほとんどしていない        | ⇒問25に進んでください   |

**※問24** で「1. 毎日している」～「3. 週1回はしている」と答えた方にお聞きします。

**問24-1** その内容はどのようなものですか。(あてはまるものすべてに○)

1. ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など
2. 屋外球技(野球・サッカー・テニスなど)
3. 屋内球技(バスケットボール・バレーボールなど)
4. フィットネス(エアロビクス等の体操・水泳・スポーツジムなど)
5. 武道競技(柔道・剣道・弓道・空手など)
6. 日常生活に付随する運動(通学・手伝い・買い物など)
7. その他上記1～6以外の運動・スポーツ

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**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 | ⇒問25-1に進んでください | 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回は眠たくなる | 3. ほとんどない |
|--------------|-----------------|-----------|

**問27** あなたは以下のように感じますか。(あてはまるものそれぞれ1つに○)

	1 はい	2 いいえ
ア 毎日の生活に充実感がないと感じましたか	1	2

	1 全くない	2 少しだけ	3 時々	4 たいてい	5 いつも
イ 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
ウ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
エ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5



オ 気分が沈み込んで 何が起ころうとも 気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
カ 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
キ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

※1 神経過敏とは神経が過度に鋭く、物事を気にかけること。少しの刺激にもすぐに反応する、神経系統が不安定な状態。また、そのさま。

**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ない |               |            |

**問29 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回もみがかない日がある |

**問30 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31 あなたは、たばこ(加熱式たばこを含む)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32 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○)。**

※受動喫煙とは、本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを言います。

- |         |                 |          |
|---------|-----------------|----------|
| 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 |

**HPV ワクチンについてお聞かせください。**

**※女性のみお答えください。**

**問33 あなたはHPVワクチンを知っていますか。(あてはまるもの1つに○)**

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

HPV(ヒトパピローマウイルス)は、女性の多くが“一生に一度は感染する”とされている一般的なウイルスです。感染しても、ほとんどの人ではウイルスが自然に消えますが、一部の人で「がん」になってしまうことがあります。HPVの中には、「子宮頸がん」をおこしやすい種類(型)のものがあり、HPVワクチンは、このうち一部の感染を防ぐことができます。

**問34 あなたはHPV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 ⇒問34-1へ進んでください
- 2. 接種していない ⇒問34-2へ進んでください

**※問34で「1. 接種した」と答えた方にお聞きします。**

**問34-1 HPVワクチンを何回接種しましたか。(あてはまるもの1つに○)**

- 1. 1回のみ
- 2. 2回接種した
- 3. 3回接種した
- 4. 覚えていない

**※問34で「2. 接種していない」と答えた方にお聞きします。**

**問34-2 接種していない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)**

- 1. 副反応が心配だから
- 2. なんとなく
- 3. ワクチンについてよく分かっていない
- 4. 予防接種をしても感染することはあるから
- 5. 時間がない(忙しい)
- 6. その他( )

**※ここから再びすべての方にお聞きします。**

**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35 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36 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、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37 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

ここ5年間の健康づくりや食に対する意識・変化についてお聞かせください。

**問38** 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39** 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40** 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41** 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。  
3月29日(金)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4 現在の身長、体重を教えてください。(分かる範囲で教えてください。)

(小数点以下は四捨五入してください)

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(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     | ⇒問6-1に進んでください |
| 3. 問題があるが良くしようと思わない   | ⇒問6-1に進んでください |
| 4. 食生活にあまり関心がない       | ⇒問7に進んでください   |

問6-1 ※問6で「2. 問題があり、良くしようと思う」または「3. 問題があるが良くしようと思わない」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. 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7 あなたは、自分で食事をつくることができますか(あてはまるもの1つに○)

(カップラーメンや、冷凍食品をレンジで温めるのは入りません)

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| 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   | ⇒問8-1に進んでください |
| 4. ほとんど食べない    | ⇒問8-1に進んでください |
| 5. わからない       | ⇒問8-2に進んでください |

問8-1 ※問8で「3. 週に2～3日食べる」または「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 <small>しょくよく</small> 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 <small>しゅうかん</small> 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 ※問8で「1. ほとんど毎日食べている」または「2. 週に4～5日食べる」または「5. わからない」を答えた方にお聞きします。

あなたは、ふだんから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○)

\*主食しゅしょく(ごはん、パン、麺めんなど) \*主菜しゅさい(肉・魚・卵たまご・大豆製品だいずせいひんなど) \*副菜ふくさい(野菜・くだもの・きのこ・いもなど)

- |                 |          |          |          |
|-----------------|----------|----------|----------|
| 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 |          |          |          |

※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. 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時                              |
| 5. ひとりで食べる時                     | 6. 自分がつくったり手伝 <small>てつだ</small> ったものを食べる時 |
| 7. その他 ( )                      |  |

問11 あなたが主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(あてはまるもの1つに○)

\*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)

1. ほぼ毎日      2. 週に4～5日      3. 週に2～3日      4. ほとんどない

問12 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13 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14 あなたは、ふだんから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15 あなたは、食べ物を買ったり食べたりするときに、箱や袋の後ろに書いてある賞味期限やカロリー、原産地などの表示を見ていますか。(あてはまるもの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. ほとんど見ない

問16 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. 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23で「2. 思わない」と答えた方にお聞きします。

問23-1 接種したいと思わない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 副反応が心配だから
2. なんとなく
3. ワクチンについてよく分かっていない
4. 予防接種をしても感染することはあるから
5. 時間がない(忙しい)
6. その他( )

※ここから再びすべての方にお聞きします。

運動・スポーツについてお答えください。(ここでいう運動は、日常生活の中で意識して行う「散歩」、「階段の利用」、「徒歩、自転車、ウォーキング・サイクリング」など身体を動かすこと全般を含みます)

問24 あなたは、1日合計30分以上の運動・スポーツをどれぐらいの頻度でしていますか。  
(あてはまるもの1つに○)

- |  |                |
|--|----------------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. 毎日している</li><li>2. 毎日ではないが週2日以上している</li><li>3. 週1回はしている</li><li>4. ほとんどしていない</li></ol> | ⇒問24-1へ進んでください |
|  | ⇒質問は以上となります。   |

※問24 で「1. 毎日している」～「3. 週1回はしている」と答えた方にお聞きします。

問24-1 また、その内容はどのようなものですか。あてはまるものすべてをお答えください。(あてはまるものすべてに○)

1. ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など
2. 屋外球技(野球・サッカー・テニスなど)
3. 屋内球技(バスケットボール・バレーボールなど)
4. フィットネス(エアロビクス等の体操・水泳・スポーツジムなど)
5. 武道競技(柔道・剣道・弓道・空手など)
6. 日常生活に付随する運動(通学・手伝い・買い物など)
7. その他上記1～6以外の運動・スポーツ

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

3月29日(金)までに、一緒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11月に「第2期健康いこま21」を、平成30年3月に「第3期生駒市食育推進計画」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3期健康いこま21」、「第4期生駒市食育推進計画」の策定を行うことになり、みなさまの食生活や健康に関する実態や考えを把握し、計画策定の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、市内にお住まいの方の中から、4,000名の方々を無作為で選ばせていただいて質問票をお送りしております。

お忙しい中、誠に恐縮ではございますが、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。

令和6年2月  
生駒市 健康課

## 【アンケートの回答方法】

- 回答は、質問票の郵送（切手不要）又は、WEB回答により簡単に回答いただけます。

WEBでご回答の場合、右のQRコードから回答ページにお進みください。

上記2つのいずれかの方法にてご回答をお願いします。

↓WEBアンケート  
QRコード



- この質問票の封筒のあて名のご家族の方がご記入ください。  
（2月1日時点で市内にお住まいで乳幼児のお子さんがいるご家庭にお送りしています。）
- 回答期限：ご記入いただいた質問票は、3月29日（金）まで（当日消印有効）

※ ご協力いただいた調査結果については、市ホームページなどで公表いたします。

※ 回答は無記名で行い、集計は統計的に処理しますので、個人が特定されることはありません。

## 【問合せ先】

生駒市役所 福祉健康部 健康課

電話 (0743) 75-2255



**問8-1** ※問8で「2. 時々食べている」か「3. 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. 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** 宛名のお子さんは、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10** あなた（回答者）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. 保健所や生駒市健康課  |                            |              |
| 12. その他（        | ）                          | 13. 特に情報源はない |

**問11** あなた（回答者）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12** あなた（回答者）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13** 宛名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 | 4. まだできない |
|---------|----------|--------|-----------|

**問14** 宛名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. 昼食の時（保育所や幼稚園等を含む） |
| 3. 外食するとき                | 4. 家族そろって食べる時        |
| 5. 自分が作ったり手伝ったりしたものを食べる時 |                      |
| 6. バーベキューのように屋外で食べる時     | 7. その他（              |
|                          | ）                    |

**問15** あなた（回答者）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 | ⇒問15-1に進んでください |
| 2. 知らない  | ⇒問16に進んでください   |

**問15-1** ※問15で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。

あなた（回答者）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。**

**お子さんの生活の様子についてお聞かせください。**

**問16** 宛名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17** 宛名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18** 宛名のお子さんのここ1か月の1日の平均睡眠時間は、どれくらいでしたか。  
（あてはまるもの1つに○）

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 5時間未満      | 2. 5時間以上6時間未満 |
| 3. 6時間以上7時間未満 | 4. 7時間以上8時間未満 |
| 5. 8時間以上9時間未満 | 6. 9時間以上      |

**問19** 宛名のお子さんは毎日、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回もみがかない日がある |
| 5. 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。**

**問20** あなた（回答者）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26で「2. 思わない」と答えた方にお聞きします。

問26-1 接種させようと思わない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 副反応が心配だから
2. なんとなく
3. ワクチンについてよく分かっていない
4. 予防接種をしても感染することはあるから
5. 時間がない(忙しい)
6. その他 ( )

※ここから再びすべての方にお聞きします。

ここ5年間の健康づくりや食に対する意識・変化についてお聞かせください。

問27 この5年ほどで、健康づくりなどであなた(回答者)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28 この5年ほどで、健康づくりなどであなた(回答者)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29** この5年ほどで、食生活に関してあなた（回答者）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30** この5年ほどで、食生活に関してあなた（回答者）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31** 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。


質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

3月29日（金）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。