

資料編

1 ウェルネスプランかこがわ策定委員会開催経過

	開催年月日	議題
第1回	平成29年6月27日	<ul style="list-style-type: none">・ウェルネスプランかこがわの概要及び計画の位置づけについて・策定スケジュールについて・アンケート調査について
第2回	平成29年10月17日	<ul style="list-style-type: none">・ウェルネスプランかこがわ策定に係るアンケート結果について・本計画の骨子案について
第3回	平成29年11月28日	<ul style="list-style-type: none">・本計画の素案について・パブリックコメントの実施について
第4回	平成30年2月27日	<ul style="list-style-type: none">・パブリックコメントの実施結果とその対応について・本計画（案）について

2 ウェルネスプランかこがわ策定委員会委員名簿

(順不同、敬称略)

区 分	所 属	氏 名	備 考
学識経験を有する者	兵庫大学栄養マネジメント学科 准教授	富永 しのぶ	副委員長
保健、医療及び福祉に関する知識及び経験を有する者	加古川医師会 会長	枝川 潤一	委員長
	播磨歯科医師会 理事	中野 訓夫	
	播磨薬剤師会 編集・文化部長	笠谷 君代	
食育に関する知識及び経験を有する者	加古川健康福祉事務所管内栄養士会 副会長	神代 麻由美	
	加古川市いずみ会 副会長	田村 ひとみ	
	加古川食品衛生協会 副会長	前島 克彦	
	加古川市農業団体連合会 副会長	丸山 良作	
	加古川市保育協会 支部長	北野 砂恵子	
市民団体を代表する者	加古川市町内会連合会 理事	魚住 信裕	
	加古川市連合婦人会 副会長	高瀬 則子	
関係行政機関及び関係教育機関の職員	加古川健康福祉事務所 所長補佐兼地域保健課長	春藤 由里子	
	加古川市立小中学校 代表	勝山 真一	
公募による市民	—	西谷 明美	

(計 14 名)

3 ウェルネスプランかこがわ策定委員会規則

(趣旨)

第1条 この規則は、加古川市附属機関の設置に関する条例（昭和32年条例第1号）第2条の規定に基づき、ウェルネスプランかこがわ策定委員会（以下「委員会」という。）の組織及び運営に関して必要な事項を定めるものとする。

(組織)

第2条 委員会は、委員15人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 保健、医療及び福祉に関する知識及び経験を有する者
- (3) 食育に関する知識及び経験を有する者
- (4) 市民団体を代表する者
- (5) 関係行政機関及び関係教育機関の職員
- (6) 公募による市民
- (7) その他市長が必要と認める者

(委員の任期)

第3条 委員の任期は、当該諮問に係るウェルネスプランかこがわについての答申が終了するまでとする。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に、委員長及び副委員長を置く。

2 委員長は委員の互選によって定め、副委員長は委員のうちから委員長が指名する。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集し、委員長がその議長となる。

2 会議は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(意見の聴取等)

第6条 委員会において必要があると認めるときは、委員以外の関係者を会議に出席させ、その説明若しくは意見を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、福祉部健康課において処理する。

(補則)

第8条 この規則に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この規則は、平成29年4月1日から施行する。

(招集の特例)

2 この規則の施行の日以後、最初に開かれる会議（委員の任期が満了し、新たに委員の委嘱が行われた場合の最初の会議を含む。）は、第5条第1項の規定にかかわらず、市長が招集する。

4 第2次健康増進計画の中間評価及び今後の評価指標

【1】生活習慣病

指標	策定時		中間評価		新目標値 平成34年 (2022年)
	策定時値 平成24年 (2012年)	策定時目標値 平成34年 (2022年)	中間評価値 平成29年 (2017年)	達成 状況	
(1) 適正体重を維持している人の増加					
①40～60歳代男性の肥満(BMI25.0以上)の割合	28.1%	減少傾向へ	29.2%	△	減少傾向へ
②20歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の割合	20.2%	15%以下	17.1%	○	15%以下
③肥満傾向(肥満度+20%以上)の子ども(小学校5年生)の割合	男子9.9% 女子4.8%	減少傾向へ	男子9.3% 女子7.9%	◎ △	中間評価値より減少傾向へ
④低栄養傾向(BMI20.0以下)の高齢者(65歳以上)の割合	17.7%	減少傾向へ	17.5%	◎	中間評価値より減少傾向へ
(2) 市国保加入者の特定健康診査の受診率・特定保健指導の実施率の向上					
①特定健康診査の受診率	33.1%	60% (平成29年度)	32.9%	△	56%
②特定保健指導の実施率	15.2%		16.7%	○	55%
(3) 糖尿病有病者の増加の抑制・糖尿病の重症化予防					
①糖尿病治療薬内服中又はHbA1c(NGSP値)6.5%以上の人の割合	12.4%	10%以下	16.1%	△	10%以下
②糖尿病治療継続者(HbA1c[NGSP値]6.5%以上のうち治療中)の人の割合	51.0%	75%以上	48.5%	△	75%以上
③血糖コントロール不良者(HbA1c[NGSP値]8.4%以上)の人の割合	1.2%	1%以下	0.9%	◎	中間評価値より減少傾向へ
④HbA1c(NGSP値)6.5%以上で、糖尿病による服薬治療をしていない人のうち、保健指導を受けた人の割合	6.0%	50%以上	17.5%	○	50%以上
(4) 脂質異常症の減少					
LDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合	男9.1% 女14.2%	男6.8%以下 女10.7%以下	男12.8% 女17.0%	△ △	男6.8%以下 女10.7%以下
(5) がん検診の受診率の向上					
①胃がん(40歳以上)	8.9%	20%以上	6.0%	—※	20%以上
②肺がん(40歳以上)	13.2%	20%以上	4.7%	—※	20%以上
③大腸がん(40歳以上)	16.7%	20%以上	4.6%	—※	20%以上
④子宮がん(20歳以上)	17.0%	25%以上	7.5%	—※	25%以上
⑤乳がん(40歳以上)	19.5%	25%以上	13.7%	—※	25%以上
(6) がん精密検査の受診率の向上					
①胃がん	92.7%	100%	88.8%	△	100%
②肺がん	91.0%		89.2%	△	
③大腸がん	86.0%		82.4%	△	
④子宮がん	77.8%		48.0%	△	
⑤乳がん	94.0%		92.2%	△	
(7) 慢性閉塞性肺疾患(COPD)の認知度の向上					
慢性閉塞性肺疾患(COPD)について言葉も意味も知っている人の割合	17.6%	80%以上	21.2%	○	80%以上

※平成28年度(2016年度)より受診率算出方法変更のため評価困難

【2】栄養・食生活

指標	策定時		中間評価		新目標値 平成34年 (2022年)
	策定時値 平成24年 (2012年)	策定時目標値 平成34年 (2022年)	中間評価値 平成29年 (2017年)	達成 状況	
(1) バランスのよい食事をしている人の増加					
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる人の割合	50.7%	80%以上	45.5%	△	80%以上
(2) 健康的な食習慣を有する子どもの増加					
朝・昼・夕の三食を必ず食べる子ども(小学校5年生)の割合	男子 94.8% 女子 89.9%	100%	男子 89.8% 女子 92.5%	△ ○	100%
(3) 野菜の摂取量の増加					
①緑黄色野菜を毎日食べている人の割合	36.6%	44%以上	44.3%	◎	中間評価値より増加傾向へ
②緑黄色野菜以外の野菜を毎日食べている人の割合	52.3%	63%以上	54.4%	○	63%以上
③野菜の摂取量の1日平均値	233.4g	350g以上	225.6g	△	350g以上
(4) 果物を食べる人の増加					
果物を全く食べない人の割合	17.8%	14%以下	20.7%	△	14%以下
(5) 食塩の摂取量の減少					
食塩の摂取量の1日平均値	9.2g	8.0g以下	10.4g	—*	8.0g以下
(6) 食事を1人で食べる人の減少					
①食事を家族や友人と食べる機会がほとんどない人の割合	12.3%	11%以下	15.5%	△	11%以下
②食事を大人の家族と食べる機会がほとんどない子ども(小学5年生)の割合	朝食 27.4% 夕食 5.1%	朝食 25%以下 夕食 4.5%以下	朝食 30.2% 夕食 3.9%	△ ◎	朝食 25%以下 夕食 中間評価値より減少傾向へ

*食塩の摂取量は、東播磨圏域の値(参考値)のため、評価困難

【3】運動・身体活動

指標	策定時		中間評価		新目標値 平成34年 (2022年)
	策定時値 平成24年 (2012年)	策定時目標値 平成34年 (2022年)	中間評価値 平成29年 (2017年)	達成 状況	
(1) 歩数の増加					
①65歳未満の人の平均歩数	男 6,100 歩 女 5,535 歩	男 8,000 歩以上 女 8,000 歩以上	男 6,494 歩 女 6,076 歩	○ ○	男 8,000 歩以上 女 8,000 歩以上
②65歳以上の人の平均歩数	男 5,177 歩 女 4,656 歩	男 7,000 歩以上 女 6,000 歩以上	男 5,492 歩 女 4,776 歩	○ ○	男 7,000 歩以上 女 6,000 歩以上
(2) 健康的な運動習慣を有する人の増加					
①1回30分以上の運動を週2回以上1年以上継続している人の割合(65歳未満)	男 23.2% 女 15.0%	男 36%以上 女 33%以上	男 25.7% 女 17.4%	○ ○	男 36%以上 女 33%以上
②1回30分以上の運動を週2回以上1年以上継続している人の割合(65歳以上)	男 40.1% 女 36.3%	男 58%以上 女 48%以上	男 49.1% 女 43.0%	○ ○	男 58%以上 女 48%以上
③運動やスポーツを週に3日以上している子ども(小学5年生)の割合	男子 62.1% 女子 30.9%	増加傾向へ	男子 65.6% 女子 48.3%	◎ ◎	中間評価値より増加傾向へ
(3) ロコモティブシンドロームの認知度の向上					
ロコモティブシンドロームについて言葉も意味も知っている人の割合	9.5%	80%以上	23.0%	○	80%以上

【4】休養・こころの健康

指標	策定時		中間評価		新目標値 平成 34 年 (2022 年)
	策定時値 平成 24 年 (2012 年)	策定時目標値 平成 34 年 (2022 年)	中間評価値 平成 29 年 (2017 年)	達成 状況	
(1) 睡眠による休養を十分取れていない人の減少					
睡眠による休養を取れていない人の割合	19.8%	15%以下	22.2%	△	15%以下
(2) 睡眠確保のためにアルコールを使うことのある人の減少					
眠れない時にお酒を飲んでいる人の割合	9.6%	7.7%以下	7.1%	◎	中間評価値より減少傾向へ
(3) ストレスを感じている人の減少					
ストレスを頻繁に感じる人の割合	21.3%	9.4%以下	22.0%	△	9.4%以下
(4) 悩みがある時、相談先がない人の減少					
悩みやストレスなどで困った時、誰にも相談しない人の割合	18.1%	13%以下	20.9%	△	13%以下
(5) 自殺者の減少					
自殺率（人口 10 万対）の 5 年間の平均	22.7	15.0 以下	19.2	○	15.0 以下

【5】たばこ

指標	策定時		中間評価		新目標値 平成 34 年 (2022 年)
	策定時値 平成 24 年 (2012 年)	策定時目標値 平成 34 年 (2022 年)	中間評価値 平成 29 年 (2017 年)	達成 状況	
(1) 成人の喫煙者の減少					
20 歳以上の人の喫煙率	11.6%	5.8%以下	11.3%	○	5.8%以下
(2) 未成年者の喫煙をなくす					
①たばこを吸ったことがある中学生の割合	男子 6.0% 女子 4.5%	0%	男子 9.1% 女子 1.9%	△ ○	0%
②たばこを吸ったことがある高校生の割合	男子 6.9% 女子 4.8%		男子 1.9% 女子 0.9%	○ ○	
(3) 兵庫県の受動喫煙の防止等に関する条例の認知度					
兵庫県の受動喫煙の防止等に関する条例について知っている人の割合	23.6%	80%以上	45.8%	○	80%以上

【6】 アルコール

指標	策定時		中間評価		新目標値 平成 34 年 (2022 年)
	策定時値 平成 24 年 (2012 年)	策定時目標値 平成 34 年 (2022 年)	中間評価値 平成 29 年 (2017 年)	達成 状況	
(1) 多量に飲酒する人の減少					
1 日あたりの飲酒量がおおむね純アルコール摂取量 60g (日本酒 3 合) 以上の人の割合	男 6.2% 女 1.6%	男 5.0%以下 女 1.3%以下	男 4.2% 女 1.1%	◎ ◎	中間評価値より減少傾向へ
(2) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の減少					
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男 18.3% 女 17.4%	男 13.0%以下 女 6.4%以下	男 10.2% 女 4.1%	◎ ◎	中間評価値より減少傾向へ
(3) 未成年者の飲酒をなくす					
①お酒を飲んだことがある中学生の割合	男子 26.4% 女子 31.4%	0%	男子 26.1% 女子 12.7%	○ ○	0%
②お酒を飲んだことがある高校生の割合	男子 33.9% 女子 46.0%		男子 17.1% 女子 12.8%	○ ○	
(4) 飲酒の適量について知っている人の増加					
飲酒の適量について知っている人の割合	55.3%	80%以上	47.5%	△	80%以上

【7】 歯と口の健康

指標	策定時		中間評価		新目標値 平成 34 年 (2022 年)
	策定時値 平成 24 年 (2012 年)	策定時目標値 平成 34 年 (2022 年)	中間評価値 平成 29 年 (2017 年)	達成 状況	
(1) 歯の喪失防止					
①40 歳代で喪失歯のない人の割合	48.1%	75%以上	62.0%	○	75%以上
②60 歳代で 24 本以上自分の歯を有する人の割合	45.7%	70%以上	47.6%	○	70%以上
③80 歳以上で 20 本以上自分の歯を有する人の割合	14.6%	50%以上	25.6%	○	50%以上
(2) 乳幼児・学童期にむし歯のない子どもの増加					
①むし歯がない 3 歳児の割合	83.3%	90%以上	83.7%	○	90%以上
②12 歳児の 1 人平均むし歯数	1.39 本	1.0 本未満	0.92 本	◎	中間評価値より減少傾向へ
(3) 歯周病を有する人の減少					
①40 歳で進行した歯周炎を有する人の割合	53.7%	25%以下	52.5%	○	25%以下
②50 歳で進行した歯周炎を有する人の割合	56.7%	30%以下	58.5%	△	30%以下
(4) 定期的に歯科健診を受診している人の増加					
年 1 回以上、歯科健診を受診している人の割合	27.3%	65%以上	32.9%	○	65%以上
(5) 口腔機能の低下のある高齢者の減少					
65 歳以上で、口腔機能の低下のある人の割合	10.4%	8.3%以下	17.3%	—*	13.8%以下

*異なる母集団のため評価困難

【8】地域の絆

指標	策定時		中間評価		新目標値 平成 34 年 (2022 年)
	策定時値 平成 24 年 (2012 年)	策定時目標値 平成 34 年 (2022 年)	中間評価値 平成 29 年 (2017 年)	達成 状況	
(1) 健康だと感じている人の増加					
健康だと感じている人の割合	33.6%	50%以上	33.1%	△	50%以上
(2) 幸せだと感じている人の増加					
幸せだと感じている人の割合	42.3%	50%以上	43.0%	○	50%以上
(3) 地域活動に参加する人の増加					
①地域活動に参加する人の割合 (60 歳未満)	25.1%	30%以上	24.5%	△	30%以上
②地域活動に参加する人の割合 (60 歳以上)	40.9%	50%以上	42.0%	○	50%以上
(4) 健康寿命の延伸					
健康寿命(介護保険の認定状況から算出する「日常動作が自立している期間の平均」)	男 79.01 歳 女 83.15 歳	男 80.01 歳 女 84.15 歳	男 79.88 歳 女 83.64 歳	○ ○	平均寿命の増加を上回る健康寿命の増加

5 前食育推進計画の最終評価

【1】家庭における食育の推進

指標		当初 平成 24 年 (2012 年)	目標値 平成 29 年 (2017 年)	最終評価	
				最終評価値 平成 29 年 (2017 年)	達成 状況
(1) 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合の増加	①乳幼児	73.1%	80%以上	66.0%	△
	②小学生	66.1%		69.8%	○
	③中学生	62.7%		67.3%	○
	④高校生	62.1%		70.4%	○
	⑤18歳以上	50.7%		45.5%	△
(2) 朝食を毎日食べる人の割合の増加	①乳幼児	94.8%	100%	94.7%	△
	②小学生	89.7%	100%	89.5%	△
	③中学生	84.3%	100%	83.0%	△
	④高校生	91.0%	100%	92.3%	○
	⑤20歳代	63.8%	70%以上	66.2%	○
(3) 食事のあいさつがいつでもできる子どもの割合の増加	①乳幼児	71.0%	100%	70.9%	△
	②小学生	80.8%		80.0%	△
	③中学生	64.8%		68.6%	○
	④高校生	58.1%		69.4%	○
(4) 朝食を大人の家族と食べる機会がほとんどない子どもの割合の減少	①乳幼児	12.1%	10%以下	17.2%	△
	②小学生	27.4%	25%以下	30.2%	△
	③中学生	57.1%	50%以下	53.5%	○
	④高校生	59.0%	50%以下	49.9%	◎
(5) 食事づくり(買物・調理・後片付け)にほとんど毎日参加する人の割合の増加	①乳幼児	38.3%	45%以上	34.2%	△
	②小学生	41.4%	45%以上	51.8%	◎
	③中学生	36.7%	40%以上	45.2%	◎
	④高校生	36.4%	40%以上	40.4%	◎
	⑤18歳以上	57.0%	65%以上	54.4%	△

【2】保育所・学校園における食育の推進

指標		当初 平成 24 年 (2012 年)	目標値 平成 29 年 (2017 年)	最終評価	
				最終評価値 平成 29 年 (2017 年)	達成 状況
(1) 公立小中特別支援学校教職員の食に関する研修の受講率の増加		17.1%	50%以上	17.9%	○
(2) 家庭・地域と連携した取り組みを行った回数(のべ数)の増加		94回	120回	146回	◎

【3】地域における食育の推進

指標		当初 平成 24 年 (2012 年)	目標値 平成 29 年 (2017 年)	最終評価	
				最終評価値 平成 29 年 (2017 年)	達成 状況
(1) 食育の推進に関わるボランティア(食生活改善推進員)の数の増加		206人	230人	153人	△
(2) 食品の安全性についての知識を持っている人の割合の増加	18歳以上	78.3%	90%以上	71.7%	△
(3) 栄養成分表示を参考にする人の割合の増加	18歳以上	48.5%	60%	43.7%	△
(4) 非常用食料などを備蓄している人の割合の増加	18歳以上	26.9%	40%以上	37.2%	○
(5) 郷土料理を知っていて、食べている人の割合の増加	①小学生	49.7%	80%以上	56.1%	○
	②中学生	63.3%		62.5%	△
	③高校生	63.0%		65.7%	○
	④18歳以上	68.0%		57.2%	△

【4】食の恵みを活かした食育の推進

指標	当初 平成 24 年 (2012 年)	目標値 平成 29 年 (2017 年)	最終評価		
			最終評価値 平成 29 年 (2017 年)	達成 状況	
(1) 食に関する指導において体験活動（栽培活動など）を実施する学校園数の増加	91/96 校園	100%	98/99 校園*	○	
(2) 地産地消という言葉と意味を知っている人の割合の増加	18 歳以上	68.8%	80%以上	71.3%	○
(3) 市内産・県内産の食材を使うよう心がけている人の割合の増加	18 歳以上	70.7%	80%以上	69.0%	△

※当初より、保育所が3か所増設されたため、母数を変更

【5】食育推進のための環境づくり

指標	当初 平成 24 年 (2012 年)	目標値 平成 29 年 (2017 年)	最終評価		
			最終評価値 平成 29 年 (2017 年)	達成 状況	
(1) 食育という言葉と意味を知っている人の割合の増加	①小学生 ②中学生 ③高校生 ④18 歳以上	17.8% 9.6% 9.5% 41.5%	80%以上	25.6% 14.4% 20.6% 41.2%	○ ○ ○ △
(2) 食育に関心のある人の割合の増加	18 歳以上	63.4%	90%以上	59.9%	△
(3) 食育の意義を理解し、食育活動を実践している人の割合の増加	18 歳以上	59.6%	65%以上	57.8%	△

6 第2次食育推進計画の目標と評価指標

【1】家庭における食育の推進

指標		策定時値 平成 29 年 (2017 年)	目標値 平成 34 年 (2022 年)
(1) 栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとる人の増加			
① 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合	①乳幼児 ②小学生 ③中学生 ④高校生 ⑤18歳以上	66.0% 69.8% 67.3% 70.4% 45.5%	80%以上
(2) 朝食を欠食する人の減少			
②朝食を毎日食べる子どもの割合	①乳幼児 ②小学生 ③中学生 ④高校生	94.7% 89.5% 83.0% 92.3%	100%
③朝食を欠食する若い世代の割合	20・30歳代	22.1%	15%以下
(3) 朝食を家族と一緒に食べる機会がほとんどない子どもの減少			
④朝食を大人の家族と食べる機会がほとんどない子どもの割合	①乳幼児 ②小学生	17.2% 30.2%	10%以下 25%以下
(4) 食事のあいさつが習慣化している子どもの増加			
⑤食事のあいさつをいつもしている子どもの割合	①乳幼児 ②小学生	70.9% 80.0%	100%
(5) 食事づくりに参加する人の増加			
⑥食事づくり(買物・調理・後片付け)にほとんど毎日参加する人の割合	①乳幼児 ②小学生 ③中学生 ④高校生 ⑤18歳以上	34.2% 51.8% 45.2% 40.4% 54.4%	45%以上 55%以上 50%以上 45%以上 65%以上
(6) ゆっくりよく噛んで食べる人の増加			
⑦ゆっくりよく噛んで食べている人の割合	18歳以上	43.8%	55%以上
(7) ベジ・ファーストを実践している人の増加			
⑧ベジ・ファーストを知っていて、実践している人の割合	18~74歳	34.6%	40%以上
(8) 低栄養傾向にある高齢者の減少			
⑨低栄養傾向(BMI20.0以下)の高齢者の割合	75歳以上	18.8%	減少傾向へ

【2】認定こども園・保育所・学校園における食育の推進

指標		策定時値 平成 29 年 (2017 年)	目標値 平成 34 年 (2022 年)
(1) 食育年間指導計画に基づき、年齢発達段階に応じた食育を推進している園の増加			
①認定こども園・保育所での食育年間指導計画策定率		94.7%	100%
(2) 食育の推進に関する教職員の意識の向上			
②公立小中特別支援学校教職員の食に関する研修の受講率		17.9%	50%以上
(3) 食育を家庭へつなげ、食育に関心のある保護者の増加			
③家庭・地域と連携した取り組みを行った回数(のべ回数)		146回	160回以上

【3】地域における食育の推進

指標		策定時値 平成 29 年 (2017 年)	目標値 平成 34 年 (2022 年)
(1) 食品の安全性について基礎的な知識を持っている人の増加			
①食品の安全性についての知識を持っている人の割合	18 歳以上	71.7%	90%以上
(2) 食を選択する力を身につけている人の増加			
②栄養成分表示を参考にする人の割合	18 歳以上	43.7%	60%
(3) 非常時に対応できる実践力を身につけている人の増加			
③非常用食料などを備蓄している人の割合	18 歳以上	37.2%	50%以上
(4) 地域の郷土料理を知り、日常の食生活に取り入れている人の増加			
④郷土料理を知っていて、食べている人の割合	①小学生	56.1%	80%
	②中学生	62.5%	
	③高校生	65.7%	
	④18 歳以上	57.2%	
(5) 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人の増加			
⑤地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人の割合	18 歳以上	32.8%	50%以上

【4】食の恵みを活かした食育の推進

指標		策定時値 平成 29 年 (2017 年)	目標値 平成 34 年 (2022 年)
(1) 地域の農畜水産物を積極的に活用する人の増加			
①市内産・県内産の食材を使うように心がけている人の割合	18 歳以上	69.0%	80%以上
(2) 食を大切にする意識を持っている人の増加			
②食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合	18 歳以上	72.7%	80%以上

【5】食育推進のための環境づくり

指標		策定時値 平成 29 年 (2017 年)	目標値 平成 34 年 (2022 年)
(1) 食育に関心のある人の増加			
①食育に関心のある人の割合	①乳幼児保護者	81.1%	90%以上
	②18 歳以上	59.9%	
(2) 自分らしい食育を実践している人の増加			
②食育の意義を理解し、食育活動を実践している人の割合	18 歳以上	57.8%	65%以上
(3) 食育の推進に関わるボランティア数の増加			
③食育の推進に関わるボランティア（食生活改善推進員）の数		153 人	190 人

7 アンケート様式

乳幼児の保護者用アンケート

「食」と「健康」についてのアンケート調査

～ アンケート調査ご協力のお願い ～

日頃より市政全般にご理解とご協力を賜りましてありがとうございます。
本アンケート調査は、乳幼児を持つ市民の方に、お子様や保護者の方の食や健康に関する意識や実態をうかがい、「ウェルネスプランかこがわー第2次健康増進計画・食育推進計画」策定の基礎資料とし、今後の市政に活用していくために実施いたします。

個人を特定するものではありませんので、お名前のご記入は不要です。

また、ご回答いただいた内容は、厳重な管理のもと、すべて統計的に処理し、調査の目的以外に使用することはございません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解の上、何卒ご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成29年 7月

加古川市長 岡田 康裕

【ご記入にあたってのお願い】

- (1) 本調査には、保護者の方がお答えください。お子様のことについてお尋ねする質問と保護者の方にお尋ねする質問があります。
- (2) 回答は、あてはまる番号を囲むように○印をつけてください。
設問文の後に、○の数を指定している場合は、記載どおりお選びください。
また、() 内などの記入欄については、具体的な内容をご記入ください。
- (3) ご記入いただいた調査票は保育園もしくは幼稚園に提出してください。

【回答期限 7月18日（火）】

【調査に関するお問い合わせ先】

加古川市福祉部健康課
加古川市加古川町北在家 2000 番地
電話：079-421-2044
FAX：079-421-2063



あなたの回答が
加古川市の計画に
活かされます！！

「食」と「健康」についてのアンケート

【記入例】

問A お子さんの性別はどちらですか。

※お子さんが「女」の場合、下のように○をつけてください。

1 男 ② 女

I お子さん（5歳児）のことについておたずねします。

問1 お子さんの性別はどちらですか。（どちらかに○）

1 男 2 女

問2 お子さんの身長と体重を記入してください。

身長（ ）cm 体重（ ）kg

問3 お子さんのふだんの就寝時間と起床時間を記入してください。

就寝時間（ 時 分 ） 起床時間（ 時 分 ）

問4 お子さんは、普段（月～金曜日）、1日あたりどれくらいの時間、デジタルメディア（テレビやDVD、ゲームや携帯電話・スマートフォン）を利用していますか。（1つに○）

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 4時間以上 | 2 3時間以上4時間未満 |
| 3 2時間以上3時間未満 | 4 1時間以上2時間未満 |
| 5 1時間未満 | 6 全く見たり聞いたりしない |

問5 お子さんは、朝・昼・夕の3食を食べていますか。（1つに○）

1 いつも食べている 2 時々食べている 3 ほとんど食べていない

問6 お子さんは、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。（1つに○）

「主食」とはごはん・パン・めんなど、「主菜」とは肉・魚・卵・大豆料理など、「副菜」とは野菜・きのこ・いも・海藻料理などのことです。

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |

問7 お子さんは、朝食を食べていますか。（1つに○）

- | | | | |
|----------|-------|------------|-------|
| 1 ほとんど毎日 | } 問8へ | 2 週4～5日 | → 問8へ |
| 3 週2～3日 | | 4 ほとんど食べない | → 問9へ |

問8 問7で「1」「2」「3」を選んだ方におたずねします。お子さんは、ふだんどのような朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1 主食(ごはん・食パン・ロールパン・めん) | 2 主菜(肉・魚・卵・大豆料理) |
| 3 副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理) | 4 牛乳・乳製品 |
| 5 果物 | 6 菓子類(菓子パンを含む) |
| 7 嗜好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど) | |
| 8 その他() | → 問10へ |

問9 問7で「4」を選んだ方におたずねします。お子さんが朝食をほとんど食べない主な理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 時間がないから | 2 食欲がないから |
| 3 朝食を食べる習慣がないから | 4 朝食が用意されていないから |
| 5 その他() | |

問10 お子さんは、朝食を大人の家族と一緒に食べることはどの程度ありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |

問11 お子さんは、夕食を大人の家族と一緒に食べることはどの程度ありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |

問12 お子さんは、食事やおやつの時間は決まっていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 決まっている | 2 だいたい決まっている |
| 3 あまり決まっていない | 4 決まっていない |

問13 お子さんは、家で食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1 いつもしている | 2 時々している | 3 ほとんどしていない |
|-----------|----------|-------------|

問14 お子さんは、家で食事づくりの手伝い(食器を運ぶ、片付ける、食品の皮むき・ちぎるなど簡単な調理)をしていますか。(1つに○)

- | | |
|----------|-------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週2～4日程度 |
| 3 週1日程度 | 4 ほとんどしていない |

問15 お子さんは、嫌いな食べ物がありますか。(どちらかに○)

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

問16 お子さんの好き嫌いをなくすために、どのようなことをしていますか。あるいはしていましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1 調理方法や味付けを工夫している | 2 少しずつ食べさせている |
| 3 一緒に料理を作る | 4 言い聞かせている(しつけている) |
| 5 特に何もしていない | 6 その他() |

問17 お子さんは、ふだんからゆっくりよく噛んで食べていますか。(1つに○)

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1 ゆっくりよく噛んでいる | 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 | |

II あなた(保護者の方)についておたずねします。

問18 あなたの性別を○で囲んでください。また、年齢をご記入ください。

- | | | |
|-----|-----|--------|
| 1 男 | 2 女 | 年齢()歳 |
|-----|-----|--------|

問19 あなたは、自分自身の食生活についてどのように思いますか。

(1つに○) 1 大変よい 2 よい 3 少し問題がある 4 問題が多い	→	(1つに○) 改善しようと思いますか。 ア 思う イ 思わない
--	---	--

問20 あなたは、1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べることが、どの程度ありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4~5日 |
| 3 週2~3日 | 4 ほとんど食べない |

問21 あなたは、朝食を食べていますか。(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4~5日 |
| 3 週2~3日 | 4 ほとんど食べない |

問22 一緒に暮らしているご家族に、喫煙される方はいますか。お子さんから見た続柄で○印をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------|-----------|--------|
| 1 父親 | 2 母親 | 3 祖父母 |
| 4 その他() | 5 誰も喫煙しない | → 問24へ |

問23 問22で、「1」「2」「3」「4」とお答えの方におたずねします。たばこを吸っている方は、家の中などで、たばこを吸う場所や時間の工夫(他の家族とは別の部屋や家の外でたばこを吸うなど)をしていますか。(1つに○)

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

問24 あなたは、食育という言葉や意味を知っていますか。(1つに○)

「食育」とは、健全な食生活が実践できる人を育てること、また、社会全体で健全な食生活を実践しやすい環境を育てることです。

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった(今回初めて知ったことも含む)

問25 あなたは、食育に関心がありますか。(1つに○)

- 1 非常に関心がある → 問26へ 2 どちらかといえば関心がある → 問26へ
3 あまり関心がない → 問27へ 4 まったく関心がない → 問27へ

問26 問25で「1」または「2」を選んだ方におたずねします。あなたは、日頃から食育を何らかの形で実践していますか。(1つに○)

- 1 積極的にしている 2 できるだけするようにしている
3 あまりしていない 4 したいと思っているが、実践方法がわからない
5 したいとは思わない

問27 あなたは、食品の安全性(食品表示の見方、食中毒予防など)についての知識があると思いますか。(1つに○)

- 1 十分にあると思う 2 ある程度あると思う
3 あまりないと思う 4 全くないと思う

問28 あなたは「ベジ・ファースト」という言葉を知っていて、実践していますか。(1つに○)

「ベジ・ファースト」とは、食事の際に最初に野菜を食べることをいいます。ベジはベジタブルの略です。毎食のベジ・ファーストで野菜の摂取量の増加につながり、肥満や糖尿病など生活習慣病の予防が期待できます。高齢の方など、食欲がない場合や低栄養の心配がある方は、ベジ・ファーストが適さないこともあります。食事制限がある方は主治医の指示に従ってください。

- 1 知っていて、実践している
2 知っているが、実践していない
3 知らないが、実践している
4 知らないし、実践していない(今回初めて知ったことも含む)

□ 本市の健康づくりや食育に関するご意見やご要望について、ご記入ください。



ご協力ありがとうございました。

「食」と「健康」についてのアンケート調査

～ アンケート調査ご協力のお願い ～

このアンケート調査は、加古川市に住んでいる小学生のみなさんの食生活や健康についておたずねし、今後の参考にします。

あなたの答えは封筒^{ふうとう}に入れて集めるので、あなたの答えが先生や友達にわかるようなことはありません。思ったとおりに答えてください。

平成 29 年 7 月

加古川市長 おかだ やすひろ
岡田 康裕

【回答するときの注意】

- (1) このアンケートの答えは、友達と相談しないで自分で書いてください。
- (2) あてはまる番号（1. 2. 3の数字）を○でかこんで、答えてください。
- (3) 質問によって、「あてはまるもの1つに○」「あてはまるものすべてに○」など、○をつける数がちがいますので、注意してください。
- (4) 質問によっては、あてはまる人だけに聞くものがありますので、注意してください。
- (5) あなたの名前を書く必要はありません。

【調査に関するお問い合わせ先】

かこがわしふくしぶけんこうか
加古川市福祉部健康課

加古川市加古川町北在家 2000 番地

電 話：079-421-2044

FAX・079-421-2063



あなたのアンケートが
加古川市を元気に
します！！

問7 あなたは、普段（月～金曜日）、1日あたりどれくらいの時間、デジタルメディア（テレビやDVD、ゲームや携帯電話・スマートフォン）を利用していますか。（1つに○）

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 4時間以上 | 2 3時間以上4時間未満 |
| 3 2時間以上3時間未満 | 4 1時間以上2時間未満 |
| 5 1時間未満 | 6 全く見たり聞いたりしない |

II 食生活についておたずねします。

問8 あなたは、朝・昼・夕の3食を食べていますか。（1つに○）

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| 1 いつも食べている | 2 時々食べている | 3 ほとんど食べていない |
|------------|-----------|--------------|

問9 あなたは、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることで1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。（1つに○）

「主食」とはごはん・パン・めんなど、「主菜」とは肉・魚・卵・大豆料理など、「副菜」とは野菜・きのこ・いも・海そう料理などのことです。

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |

問10 あなたは、朝食を食べていますか。（1つに○）

- | | | | |
|----------|--------|------------|--------|
| 1 ほとんど毎日 | } 問11へ | 2 週4～5日 | → 問11へ |
| 3 週2～3日 | | 4 ほとんど食べない | → 問12へ |

問11 問10で「1」「2」「3」を選んだ人におたずねします。あなたは、どのような朝食を食べていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1 主食（ごはん・食パン・ロールパン・めん） | 2 主菜（肉・魚・卵・大豆料理） |
| 3 副菜（野菜・きのこ・いも・海そう料理） | 4 牛乳・乳製品 |
| 5 シリアル・菓子類（菓子パンを含む） | 6 果物 |
| 7 嗜好飲料（コーヒー・紅茶・ジュースなど） | |
| 8 その他（ ） | → 問13へ |

問12 問10で「4」を選んだ人におたずねします。あなたが、朝食を食べない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 時間がないから | 2 食欲がないから |
| 3 朝食を食べる習慣がないから | 4 朝食が用意されていないから |
| 5 太るから | 6 その他（ ） |

問13 あなたは、朝食を大人の家族と一緒に食べることはどの程度ありますか。

(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |

問14 あなたは、夕食を大人の家族と一緒に食べることはどの程度ありますか。

(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |

問15 あなたは、家族と一緒に食事することは大切であると思いますか。(1つに○)

- | | |
|-----------|------------|
| 1 とても思う | 2 思う |
| 3 あまり思わない | 4 まったく思わない |

問16 あなたは、ふだん何時頃に夕食を食べていますか。(1つに○)

- | | | |
|--------------|-------------|--------|
| 1 午後7時より前 | 2 午後7時～9時まで | |
| 3 午後9時～11時まで | 4 午後11時以降 | 5 食べない |

問17 あなたは、ふだん学校から帰って夕食以外におやつなどを食べていますか。
あてはまる番号に○をつけてください。

項目	1. ほとんど毎日	2. 週4～5日	3. 週2～3日	4. ほとんど食べない
夕食前	1	2	3	4
夕食後	1	2	3	4

問18 あなたは、夕食時にどの程度外食していますか。(1つに○)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 週3回以上 | 2 週1～2回程度 |
| 3 月1～2回程度 | 4 ほとんど利用しない |

問19 あなたは、ふだんからゆっくりよく噛んで食べていますか。(1つに○)

- | |
|---------------------------|
| 1 ゆっくりよく噛んでいる |
| 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 |

Ⅲ 食育に関することについておたずねします。

問20 あなたは、食育^{しょくいく}という言葉や意味を知っていますか。(1つに○)

「食育^{しょくいく}」とは、健全な食生活^{じつせいかつ}が実践^{じっせん}できる人を育てること、また、社会全体で健全な食生活^{じつせいかつ}を^{じつせん}実践しやすい環境^{かんきょう}を育てることです。

- 1 言葉も意味も知っていた
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3 言葉も意味も知らなかった(今回初めて知ったことも含む^{ふくむ})

問21 あなたは、家で食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。(1つに○)

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 ほとんどしていない

問22 あなたは、家で食事づくりの手伝い(食器^{かたづ}を運ぶ、片付ける、簡単な調理^{かんたん}、買物など)をしていますか。(1つに○)

- 1 ほとんど毎日
- 2 週2～4日程度
- 3 週1日程度
- 4 ほとんどしていない

問23 あなたは、加古川市の郷土料理^{きょうど}を知っていますか。食べていますか。(1つに○)

「郷土料理^{きょうど}」とは、かつめし・さば寿司^{ずし}・いかなごのくぎ煮^になど、その地域^{ちいき}の特産物^{とくさんぶつ}を使い、食べ継^つがれてきた地域^{ちいき}特有の料理のことです。

- 1 知っていて、食べている
- 2 知っているが、食べていない
- 3 知らなかったが、食べている
- 4 知らないし、食べていない

□ 自分の健康や食生活で、気をつけていることがあれば、ご記入ください。



ご協力ありがとうございました。

中学生・高校生用アンケート

「食」と「健康」についてのアンケート調査

～ アンケート調査ご協力のお願い ～

本アンケート調査は、中学生・高校生の皆さんの食や健康に関する意識や実態を知り、今後の市政に活用していくために実施いたします。

個人を特定するものではありませんので、お名前のご記入は不要です。

ご回答いただいた内容は、厳重な管理のもと統計的に処理し、調査の目的のみに使用します。回答内容を学校に報告することも、プライバシーを侵害することはありませんので、ありのままお答えください。

どうぞご協力いただきますようお願いいたします。

平成29年 7月

加古川市長 岡田 康裕

【ご記入にあたってのお願い】

- (1) だれかと相談したりまねをしたりせず、あなたの考えたとおりに回答してください。
- (2) 回答は、あてはまる番号を囲むように○印をつけてください。
設問文の後に、○の数を指定している場合は、記載どおりお選びください。
また、() 内などの記入欄については、具体的な内容をご記入ください。
- (3) ご記入いただいた調査票は、お名前やご住所を記入せずに提出してください。

【調査に関するお問い合わせ先】

加古川市福祉部健康課

加古川市加古川町北在家 2000 番地

電話：079-421-2044

FAX：079-421-2063



あなたの回答が
加古川市の計画に
活かされます！！

「食」と「健康」についてのアンケート

【記入例】 問A あなたの性別はどちらですか。

※あなたが「女」の場合、下のように○をつけてください。

1 男 ② 女

I あなた自身・ご家族のことについておたずねします。

問1 あなたの性別はどちらですか。(どちらかに○)

1 男 2 女

問2 あなたの身長と体重を記入してください。

身長 () cm 体重 () kg

問3 あなたのふだんの就寝時間と起床時間を記入してください。

就寝時間 (時 分) 起床時間 (時 分)

問4 あなたは、運動やスポーツをどのくらいしていますか。(学校の体育の授業はのぞきます)
(1つに○)

1 週に3日以上 2 週に1～2日
3 月に1～3日程度 4 していない

問5 あなたは、普段(月～金曜日)、1日あたりどれくらいの時間、デジタルメディア(テレビやDVD、ゲームや携帯電話・スマートフォン)を利用していますか。(1つに○)

1 4時間以上 2 3時間以上4時間未満
3 2時間以上3時間未満 4 1時間以上2時間未満
5 1時間未満 6 全く見たり聞いたりしない

II 食生活についておたずねします。

問6 あなたは、朝・昼・夕の3食を食べていますか。(1つに○)

1 いつも食べている 2 時々食べている 3 ほとんど食べていない

問7 あなたは、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(1つに○)

「主食」とはごはん・パン・めんなど、「主菜」とは肉・魚・卵・大豆料理など、「副菜」とは野菜・きのこ・いも・海そう料理などのことです。

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |

問8 あなたは、朝食を食べていますか。(1つに○)

- | | | | |
|----------|-------|------------|--------|
| 1 ほとんど毎日 | } 問9へ | 2 週4～5日 | → 問9へ |
| 3 週2～3日 | | 4 ほとんど食べない | → 問10へ |

問9 問8で「1」「2」「3」を選んだ人におたずねします。あなたは、ふだんどのような朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1 主食(ごはん・食パン・ロールパン・めん) | 2 主菜(肉・魚・卵・大豆料理) |
| 3 副菜(野菜・きのこ・いも・海そう料理) | 4 牛乳・乳製品 |
| 5 果物 | 6 シリアル・菓子類(菓子パンを含む) |
| 7 嗜好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど) | |
| 8 その他() | → 問11へ |

問10 問8で「4」を選んだ人におたずねします。あなたが、朝食を食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 時間がないから | 2 食欲がないから |
| 3 朝食を食べる習慣がないから | 4 朝食が用意されていないから |
| 5 太るから | 6 その他() |

問11 あなたは、朝食を大人の家族と一緒に食べることはどの程度ありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |

問12 あなたは、夕食を大人の家族と一緒に食べることはどの程度ありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |

問13 あなたは、家族と一緒に食事することは重要だと思いますか。(1つに○)

- | | |
|-----------|------------|
| 1 とても思う | 2 思う |
| 3 あまり思わない | 4 まったく思わない |

問14 あなたは、何時頃に夕食を食べていますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|-------------|--------------|
| 1 午後7時より前 | 2 午後7時～9時まで | 3 午後9時～11時まで |
| 4 午後11時以降 | 5 食べない | |

問15 あなたは、ふだん学校から帰って夕食以外におやつなどを食べていますか。

あてはまる番号に○をつけてください。

項目	1. ほとんど毎日	2. 週4～5日	3. 週2～3日	4. ほとんど食べない
夕食前	1	2	3	4
夕食後	1	2	3	4

問16 あなたは、夕食時にどの程度外食していますか。(1つに○)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 週3回以上 | 2 週1～2回程度 |
| 3 月1～2回程度 | 4 ほとんど利用しない |

問17 あなたは、ふだんからゆっくりよく噛んで食べていますか。(1つに○)

- | |
|---------------------------|
| 1 ゆっくりよく噛んでいる |
| 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 |

Ⅲ 食育に関することについておたずねします。

問18 あなたは、食育という言葉や意味を知っていますか。(1つに○)

「食育」とは、健全な食生活が実践できる人を育てること、また、社会全体で健全な食生活を実践しやすい環境を育てることです。

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1 言葉も意味も知っていた | 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった |
| 3 言葉も意味も知らなかった(今回初めて知ったことも含む) | |

問19 あなたは、家で食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 1 いつもしている | 2 時々している | 3 ほとんどしていない |
|-----------|----------|-------------|

問20 あなたは、家で食事づくりの手伝い(食器を運ぶ、片付ける、簡単な調理、買物など)をしていますか。(1つに○)

- | | |
|----------|-------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週2～4日程度 |
| 3 週1日程度 | 4 ほとんどしていない |

問21 あなたは、加古川市の郷土料理を知っていますか。食べていますか。(1つに○)

「郷土料理」とは、かつめし・さば寿司・いかなごのくぎ煮など、その地域の特産物を使い、食べ継がれてきた地域特有の料理のことです。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 知っていて、食べている | 2 知っているが、食べていない |
| 3 知らなかったが、食べている | 4 知らないし、食べていない |

IV 健康づくりについておたずねします。

問22 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(1つに○)

- 1 吸ったことはない 2 吸ったことはあるが、習慣的ではない
3 習慣的に吸っている

問23 あなたは、たばこを吸っている人を見てどう思いますか。(1つに○)

- 1 何とも思わない 2 どんな味が知りたい 3 カッコいい
4 やめてほしい(迷惑)^{めいわく} 5 体に悪い

問24 あなたの家族でたばこを吸っている人はいますか。(1つに○)

- 1 いる → 問25へ 2 いない → 問26へ

問25 問24で「1」を選んだ人におたずねします。たばこを吸っているあなたの家族の方は、家の中などで、たばこを吸う場所や時間の工夫(他の家族とは別の部屋や家の外でたばこを吸うなど)をしていますか。(1つに○)

- 1 している 2 していない

問26 あなたは、コップ1/3杯(約50ml)以上のお酒(ビール、ワイン、焼酎^{しょうちゅう}など)を飲んだことがありますか。(1つに○)

- 1 飲んだことはない 2 飲んだことはあるが、習慣的ではない
3 習慣的に飲んでいる

問27 あなたは、お酒を飲んでいる人を見てどう思いますか。(1つに○)

- 1 何とも思わない 2 どんな味が知りたい 3 カッコいい
4 やめてほしい(迷惑)^{めいわく} 5 体に悪い

□ 自分の健康や食生活で、気をつけていることがあれば、ご記入ください。



「食」と「健康」についてのアンケート調査

～ アンケート調査ご協力をお願い ～

日頃より市政全般にご理解とご協力を賜りましてありがとうございます。

加古川市では、市民全員が生涯にわたり健康でいきいきと、安心して暮らせるウェルネスな生活を送ることを目指して、平成25年3月に「ウェルネスプランかこがわー第2次健康増進計画・食育推進計画ー」を策定しましたが、このたび、計画の見直し、ならびに次期計画の策定のために調査を行います。

この調査は、18歳以上の市民の皆様の中から5,000人を無作為抽出という方法により、あなたを回答者のお一人に選ばせていただきました。個人を特定するものではありませんので、お名前のご記入は不要です。ご回答いただいた内容は、厳重な管理のもと、すべて統計的に処理し、調査の目的以外に使用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解の上、何卒ご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成29年7月

加古川市長 岡田 康裕

【ご記入にあたってのお願い】

- (1) 本調査はあて名のご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、ご家族やお世話をされている方が代筆してください。
- (2) 回答は、あてはまる番号を囲むように○印をつけてください。
設問文の後に、○の数を指定している場合は、記載どおりお選びください。
また、() 内などの記入欄については、具体的な内容をご記入ください。
- (3) ご記入いただいた調査票は、お名前やご住所を記入ならずに、同封の返信用封筒に入れてポストに投函してください。切手は不要です。

【回答期限 7月31日（月）】

【調査に関するお問い合わせ先】

加古川市福祉部健康課
加古川市加古川町北在家 2000 番地
電話：079-421-2044
FAX：079-421-2063



あなたの回答が
加古川市の計画に
活かされます！！

「食」と「健康」についてのアンケート

【記入例】問A あなたの性別を教えてください。

※あなたが「女」の場合、下のように○をつけてください。

1 男 ② 女

I あなた自身のことについておたずねします。

問1 あなたの性別と年齢を教えてください。

1 男 2 女 年齢 () 歳

問2 あなたの主な職業は、何ですか。(1つに○)

1 会社員・公務員 2 自営業
3 パート・アルバイト 4 専門職・自由業(医師、弁護士、大学教授など)
5 学生 6 主婦・主夫
7 農林水産業 8 無職 9 その他()

問3 あなたのお住まいの地区は、どちらですか。(1つに○)

1 加古川町 2 神野町・新神野・西条山手・山手 3 野口町
4 平岡町 5 尾上町 6 別府町 7 八幡町
8 平荘町 9 上荘町 10 東神吉町 11 西神吉町
12 米田町 13 志方町

問4 あなたの家族構成は、どのようになっていますか。(1つに○)

1 単身(ひとり暮らし) 2 夫婦のみ
3 核家族世帯(親と子ども) 4 三世代世帯(親と子どもと孫)
5 兄弟姉妹のみ 6 その他の世帯

問5 現在、自分は健康であると思いますか。(1つに○)

1 健康である 2 どちらかといえば健康である
3 どちらともいえない 4 どちらかといえば健康でない
5 健康でない

問6 現在、自分は幸せであると思いますか。(1つに○)

1 幸せである 2 どちらかといえば幸せである
3 どちらともいえない 4 どちらかといえば幸せでない
5 幸せでない

II 日ごろの健康管理についておたずねします。

問7 あなたの身長と体重を記入してください

身長 () cm 体重 () kg

問8 あなたは、この1年間に血液・尿検査などの健診（健康診断や健康診査）を受けましたか。
（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|---------------------------|--------|
| 1 職場の健診を受けた | } 問10へ |
| 2 市や保険者が実施する特定健診を受けた | |
| 3 学校の健診を受けた | |
| 4 人間ドックを受けた | |
| 5 その他（具体的に： _____）の健診を受けた | |
| 6 受けていない → 問9へ | |

問9 問8で「6」を選んだ方におたずねします。この1年間に健診を受けていない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|----------------|----------------|-----------|
| 1 通院中または入院中のため | 2 時間がない | 3 費用がかかる |
| 4 必要ないと思っている | 5 めんどうだから | 6 受診場所が遠い |
| 7 受け方がわからなかった | 8 その他（ _____ ） | |

問10 あなたは、この1年間にがん検診を受けましたか。

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| (1つに○) | どの検診を受けましたか。（あてはまるものすべてに○） |
| 1 受けた → | ア 胃がん イ 子宮がん ウ 乳がん |
| 2 受けていない
→ 問11へ | エ 肺がん オ 大腸がん カ 前立腺がん |
| | キ その他（ _____ ） → 問12へ |

問11 問10で「2」を選んだ方におたずねします。この1年間にがん検診を受けていない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|----------------|----------------|-----------|
| 1 通院中または入院中のため | 2 時間がない | 3 費用がかかる |
| 4 必要ないと思っている | 5 めんどうだから | 6 受診場所が遠い |
| 7 受け方がわからなかった | 8 その他（ _____ ） | |

Ⅲ 食生活・食育についておたずねします。

問12 あなたは、自分自身の食生活についてどのように思いますか。

- | | | |
|-----------|------|----------------|
| (1つに○) | どのよう | (1つに○) |
| 1 大変よい | } → | 改善しようと思いますか。 |
| 2 よい | | ア 思う イ 思わない |
| 3 少し問題がある | | |
| 4 問題が多い | | |

問13 あなたの日頃の食事で、あてはまるものはありますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| 1 食事は満腹になるまで食べることが多い | 2 人より食べる速度が速いと思う |
| 3 食事には汁物が欲しいと思う | |
| 4 味をみないで、しょうゆやソース等がかかることが多い | |
| 5 食事のときに漬物がないと、物足りない | 6 濃い味付けが好きだ |
| 7 調味料はたっぷりとかけるほうである | 8 朝・昼・夕の食事時間は不規則である |
| 9 上記の1～8のどれもあてはまらない | |

問14 あなたは、自分自身の適正体重を維持するための食事量を把握していますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 把握している | 2 だいたい把握している |
| 3 あまり把握していない | 4 把握していない |

問15 あなたは、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(1つに○)

「主食」とは、ごはん、めん類、パンなどの料理、「主菜」とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品などを主材料にした料理、「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類などを主材料にした料理のことです。

- | | | | |
|----------|---------|---------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 | 4 ほとんど食べない |
|----------|---------|---------|------------|

問16 あなたは、ふだん野菜料理を1日に何皿程度食べていますか。朝食、昼食、夕食ごとに、あてはまる番号を1つ選んでください。

皿数の数え方の目安

1人前1皿分の料理：小鉢1皿（ほうれん草のおひたし、具だくさんのみそ汁、野菜サラダなど）

1人前2皿分の料理：大皿1皿（野菜の煮しめ、野菜炒め、肉じゃが、野菜たっぷりのカレーなど）

※小鉢1皿に満たない場合は0.5皿と数えます。

- | | | | | | |
|------|--------|------|------|--------|------|
| <朝食> | 1 3皿以上 | 2 2皿 | 3 1皿 | 4 0.5皿 | 5 0皿 |
| <昼食> | 1 3皿以上 | 2 2皿 | 3 1皿 | 4 0.5皿 | 5 0皿 |
| <夕食> | 1 3皿以上 | 2 2皿 | 3 1皿 | 4 0.5皿 | 5 0皿 |

問17 あなたは、朝食を食べていますか。(1つに○)

- | | | | |
|----------|--------|------------|--------|
| 1 ほとんど毎日 | } 問19へ | 2 週4～5日 | → 問19へ |
| 3 週2～3日 | | 4 ほとんど食べない | → 問18へ |

問18 問17で「4」を選んだ方におたずねします。あなたは、いつ頃から、朝食を食べなくなりましたか。(1つに○)

- | | | |
|------------|--------------|-----------|
| 1 就学前から | 2 小学生の頃から | 3 中学生の頃から |
| 4 高校生の頃から | 5 高校を卒業した頃から | 6 20歳代 |
| 7 30歳代 | 8 40歳代 | 9 50歳代 |
| 10 60歳以降から | | |

問19 あなたは、家族や友人と楽しく食事を食べる機会がありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週4～5日 |
| 3 週2～3日 | 4 ほとんどない |

問20 あなたは、家族や友人と一緒に食事をすることは重要だと思いますか。(1つに○)

- | | | | |
|---------|------|-----------|------------|
| 1 とても思う | 2 思う | 3 あまり思わない | 4 まったく思わない |
|---------|------|-----------|------------|

問21 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(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22 あなたは、どのくらいの頻度で食事づくり(食品の買物や調理・後片づけなど)をしていますか。(1つに○)

- | | |
|----------|-----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週2~4日 |
| 3 週1日程度 | 4 ほとんどしない |

問23 あなたは、食品を購入する時や外食をする時に、栄養成分表示を参考にしていますか。(1つに○)

「栄養成分表示」とは、エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量などの表示のことです。

- | | |
|------------|----------|
| 1 いつもしている | 2 時々している |
| 3 あまりしていない | 4 していない |

問24 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。(1つに○)

日本では年間約 1,700 万トンの食品廃棄物が排出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品(食品ロス)が約 500-800 万トン(日本の米の年間収穫量に匹敵)にもなっていることが大きな問題となっています。

- | | |
|-----------|---------------|
| 1 よく知っている | 2 ある程度知っている |
| 3 あまり知らない | 4 ほとんど・全く知らない |

問25 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取組んでいることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べきれる量を購入する
- 2 冷凍保存を活用する
- 3 料理を作り過ぎない
- 4 飲食店等で注文し過ぎない
- 5 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する
- 6 残さず食べる
- 7 「賞味期限」*を過ぎててもすぐに捨てるのではなく自分で食べられるか判断する
- 8 取組んでいることはない
- 9 その他()

*「賞味期限」とは、おいしく食べることができる期限(おいしさの保証期限)であり、この期限を過ぎてても、すぐに食べられなくなるということではありません。

問26 あなたは、生活習慣病の予防や改善について、どの程度実践していますか。

①～④の項目ごとに、あてはまる番号を1つ選んでください。

項目	1. いつも実践 している	2. 実践している	3. あまり実践 していない	4. 全く実践 していない
①エネルギー（カロリー）を調整すること	1	2	3	4
②塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）こと	1	2	3	4
③脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること	1	2	3	4
④甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにすること	1	2	3	4

問27 あなたは、次にあげる食品をどのくらいの頻度で食べていますか。

①～⑤の項目ごとに、あてはまる番号を1つ選んでください。

項目	1. 毎食食べる	2. 毎食では ないが、 毎日食べる	3. 週に 4～5回 食べる	4. 週に 2～3 回食べる	5. ほとんど 食べない
①牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズなど）	1	2	3	4	5
②肉、魚、卵、豆類や大豆製品	1	2	3	4	5
③緑黄色野菜（ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど）	1	2	3	4	5
④その他の野菜（大根、キャベツ、きゅうり、たまねぎなど）	1	2	3	4	5
⑤果物	1	2	3	4	5

問28 あなたは、食育という言葉や意味を知っていますか。（1つに○）

「食育」とは、健全な食生活が実践できる人を育てること、また、社会全体で健全な食生活を実践しやすい環境を育てることです。

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった（今回初めて知ったことも含む）

問29 あなたは、食育に関心がありますか。

（1つに○）

- 1 非常に関心がある
2 どちらかといえば関心がある
3 あまり関心がない
4 まったく関心がない
- } 問30へ

（1つに○）

日頃から食育を何らかの形で実践していますか。

- ア 積極的にしている
イ できるだけするようにしている
ウ あまりしていない
エ したいと思っているが、実践方法が分からない
オ したいとは思わない

問30 あなたは「ベジ・ファースト」という言葉を知っていて、実践していますか。(1つに○)

「ベジ・ファースト」とは、食事の際に最初に野菜を食べることをいいます。ベジはベジタブルの略です。毎食のベジ・ファーストで野菜の摂取量の増加につながり、肥満や糖尿病など生活習慣病の予防が期待できます。高齢の方など、食欲がない場合や低栄養の心配がある方は、ベジ・ファーストが適さないこともあります。食事制限がある方は、主治医の指示に従ってください。

- 1 知っていて、実践している
- 2 知っているが、実践していない
- 3 知らないが、実践している
- 4 知らないし、実践していない(今回初めて知ったことも含む)

IV 食文化の継承・地産地消についておたずねします。

問31 あなたは、加古川市の郷土料理を知っていて、食べていますか。(1つに○)

「郷土料理」とは、かつめし・さば寿司・いかなごのくぎ煮など、その地域の特産物を使い、食べ継がれてきた地域特有の料理のことです。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 知っていて、食べている | 2 知っているが、食べていない |
| 3 知らなかったが、食べている | 4 知らないし、食べていない |

問32 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。

(1つに○)

- 1 受け継いでいる
- 2 受け継いでいない → 問33へ

(1つに○)

- 受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代(子供やお孫さんを含む)に対し伝えていますか。
- ア 伝えている
 - イ 伝えていない

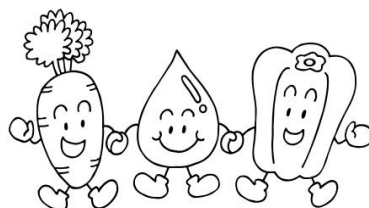
問33 あなたは、地産地消という言葉を知っていますか。(1つに○)

「地産地消」とは、地域で生産された産物を、その地域で消費するという考え方により、行われている取り組みのことです。

- 1 言葉も意味も知っていた
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3 言葉も意味も知らなかった(今回初めて知ったことも含む)

問34 あなたは、市内産または県内産の食材を使うように心がけていますか。(1つに○)

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 1 いつも心がけている | 2 時々心がけている | 3 心がけていない |
|-------------|------------|-----------|



V 食の安全・安心についておたずねします。

問35 あなたは、食品の安全性（食品表示の見方、食中毒予防など）についての知識があると思いますか。（1つに〇）

- | | |
|------------|-------------|
| 1 十分にあると思う | 2 ある程度あると思う |
| 3 あまりないと思う | 4 全くないと思う |

問36 あなたは、食品を購入する際、食品表示を確認していますか。（1つに〇）

「食品表示」とは、原産地の表示、名称・原材料名の表示、賞味・消費期限の表示、添加物の表示、遺伝子組み換えの表示、アレルギー表示のことです。

- | | |
|-------------|----------|
| 1 いつもしている | 2 時々している |
| 3 ほとんどしていない | 4 していない |

問37 あなたの家では、災害に備え、非常用の食糧や水、食器、熱源などを用意していますか。（1つに〇）

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 用意している → 問38へ | 2 用意していない → 問39へ |
|-----------------|------------------|

問38 問37で「1」を選んだ方におたずねします。

非常用として、どのようなものを用意していますか。（あてはまるものすべてに〇）

- 1 主食（レトルトご飯、おかゆ、アルファ化米、乾パン、真空パック餅 など）
- 2 主菜（肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 など）
- 3 副菜（野菜・果物等の缶詰、乾燥野菜 など）
- 4 飲料（水、お茶、野菜・果物ジュース など）
- 5 その他食品（チョコレート、あめ、ドライフルーツ など）
- 6 ポリ容器（飲料用）
- 7 食器・調理器具
- 8 固形燃料・カセットコンロ等の熱源
- 9 その他（)

VI 運動・身体活動についておたずねします。

問39 あなたは日常生活の中で、体を動かすことを実行していますか。（1つに〇）

「体を動かすこと」とは、歩く、犬の散歩をする、そうじをする、自転車に乗る、速歩きをする、子どもと活発に遊ぶ、農作業をする、階段を速くのぼるなどと同等の動きを指します。

- 1 実行していて、十分に習慣化している
- 2 実行しているが、まだ習慣化していない
- 3 実行しようと努力しているが、十分に実行していない
- 4 実行していないが、実行しようと考えている
- 5 実行していないし、実行しようとも考えていない

問40 あなたは、運動（1回30分以上）をどの程度していますか。

(1つに○)

1 週に2回以上している
2 週に1回程度している
3 月に1回程度している
4 特にしていない（できない） → 問41へ

(1つに○)

1年以上継続していますか。
ア はい
イ いいえ

問41 あなたは、1日にどの程度歩きますか。（日常生活での歩行を含みます）
歩数、時間、距離のいずれかでご記入ください。

1 歩数（ 歩） 2 時間（ 時間 分） 3 距離（ km）
※1,000歩は、歩く時間で約10分、歩行距離で600～700m程度の歩行に相当します。

問42 あなたは、運動する習慣を身につける（週2日以上、1回30分以上の運動を1年間以上継続する）ことについて、どのようにお考えですか。（1つに○）

1 既に取り組んでおり、継続していきたいと思っている
2 既に取り組んでいるが、継続が難しい
3 関心があり、今後1ヶ月以内に取り組もうと思っている
4 関心はあるが、今後1ヶ月以内に取り組もうとは思っていない
5 関心がない・取り組みたくない

問43 あなたは、定期的に運動するためには何が大切だと思いますか。（最大3つに○）

1 身近に運動できる場、機会	2 一緒に運動をする友達や仲間
3 お金がかからないこと	4 運動に関する情報
5 現在の身体の状態を知ること	6 運動を支援・指導してくれる人
7 家族や周囲の人の理解と協力	8 時間的なゆとり
9 特になし	10 その他（ ）

問44 あなたは、ロコモティブシンドロームについて知っていますか。（1つに○）

「ロコモティブシンドローム」とは、骨、関節、筋肉などの運動器の衰えや障害のために、立ったり歩いたり困難になって、介護が必要になったり寝たきりになる危険の高い状態のことです。

1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった（今回初めて知ったことも含む）

Ⅶ 休養や心の健康についておたずねします。

問45 あなたは、睡眠が十分にとれていると思いますか。また、平日の平均睡眠時間を教えてください。（1つに○）

1 十分にとれている 2 まあまあとれている
3 あまりとれていない 4 とれていない

時間

問46 あなたの、睡眠の確保の妨げになっていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|-----------------|-----------------------------|--------------|------|
| 1 特に困っていない | 2 仕事 | 3 家事 | 4 育児 |
| 5 介護 | 6 健康状態 | 7 通勤・通学の所要時間 | |
| 8 テレビの視聴時間 | 9 就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること | | |
| 10 睡眠環境(音、照明など) | 11 その他() | | |

問47 あなたは、最近1か月以内に、眠れない時、眠りを助けるためにどのようなことをしましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1 眠れない時はなかった | 2 周りの人やそのことに詳しい人に相談した |
| 3 お酒を飲んだ | 4 睡眠薬や安定剤を飲んだ |
| 5 医療機関を受診した | 6 何もしていない |
| 7 その他() | |

※ 入眠前の飲酒は、浅い眠りとなり、睡眠の質を下げる原因になると言われています。

問48 あなたは、最近1か月以内に、ストレスを感じましたか。(1つに○)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 よく感じた | 2 時々感じた |
| 3 あまり感じなかった | 4 全く感じなかった |

問49 あなたは、悩みやストレスなどで困った時、誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------|--------------|---------------|
| 1 家族 | 2 友人・知人 | 3 近所の人 |
| 4 職場の上司・同僚 | 5 市役所などの公的機関 | 6 インターネットのサイト |
| 7 医療機関 | 8 誰にも相談しない | 9 その他 |

VIII たばこについておたずねします。

問50 あなたは、たばこを吸いますか。(1つに○)

- | | | |
|---------------------|--------|----------------------------|
| 1 吸っている | } 問53へ | → 1日約 () 本
喫煙期間 () 年間 |
| 2 以前は吸っていたが、現在は吸わない | | |
| 3 吸わない | | |

問51 問50で「1」を選んだ方におたずねします。あなたは、禁煙をする意思がありますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|----------------------|
| 1 やめるつもりである | 2 やめたいと思っているが、やめられない |
| 3 やめる意思はない | |

問52 問50で「1」を選んだ方におたずねします。あなたは、家庭や職場、飲食店など他人がいる場所ではたばこを吸うとき、気をつけていることはありますか。(1つに〇)

- 1 自分以外に人がいる場所では吸わない
- 2 周囲の人の了解を得てから吸う
- 3 周囲の人に配慮して、喫煙本数を減らしている
- 4 気をつけていることは特にない

問53 兵庫県では、受動喫煙の防止等に関する条例が施行されています。あなたは、この事について、知っていますか。(1つに〇)

「受動喫煙の防止等に関する条例」とは、多数の人が出入りすることができる空間を有するすべての施設について、受動喫煙を防止するためのルールを定めた条例で、平成25年4月1日に施行されました。

- 1 知っている
- 2 知らない(今回初めて知ったことも含む)

問54 あなたは、慢性閉塞性肺疾患(COPD)について知っていますか。(1つに〇)

「COPD」とは、たばこの煙などが原因で、肺に炎症がおき、呼吸困難や慢性の咳・たんが続くなど、肺機能が徐々に低下していく病気のことです。

- 1 言葉も意味も知っていた
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3 言葉も意味も知らなかった(今回初めて知ったことも含む)

Ⅸ お酒についておたずねします。

問55 あなたは、どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(1つに〇)

- 1 毎日飲む
 - 2 週に3日以上飲む
 - 3 週に1~2日飲む
 - 4 たまに飲む
 - 5 飲まない
 - 6 以前は飲んでいましたが、現在禁酒している
- 問56へ 問57へ

問56 問55で「1~4」を選んだ方におたずねします。あなたの、1日に飲むお酒の量はどの程度ですか。(1つに〇)

主な酒類を日本酒1合(180ml)に置き換えると、ビール中ビン1本(500ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)、焼酎35度1杯(80ml)に相当します。

- 1 1合未満
- 2 1合以上2合未満
- 3 2合以上3合未満
- 4 3合以上 () 合

問57 あなたは、飲酒の適量は1日に1合程度ということを知っていますか。(1つに〇)

- 1 知っている
- 2 知らない

X 歯についておたずねします。

問58 あなたの歯は、現在何本ありますか。

() 本)

※「自分の歯」には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みませんが、さし歯は含みます。一般的には、親知らずを除くと全部で28本です。

※インプラント…人工的な骨を歯に埋め込んだ歯

※ブリッジ…抜けた歯の両側の歯をつなげた歯

問59 あなたは、歯の健康管理としてどのようなことを実践していますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------------------------|----------------|
| 1 毎食後に歯みがきをする | 2 かかりつけの歯医者がある |
| 3 年1回以上、歯科健診を受けている | |
| 4 歯と歯の間を清掃する器具(デンタルフロス、歯間ブラシ等)を使用している | |
| 5 何もしていない | |
| 6 その他() | |

問60 あなたの、噛んで食べる時の状態についてお答えください。(1つに○)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でも噛んで食べることができる | 2 一部噛めない食べ物がある |
| 3 噛めない食べ物が多い | 4 噛んで食べることはできない |

問61 あなたの、歯ぐきの状態や食べ方・しゃべり方についてお答えください。

(それぞれ1つに○)

①歯ぐきがはれている	1 はい	2 いいえ
②半年前に比べて固いものが食べにくくなった	1 はい	2 いいえ
③歯をみがいた時に血が出る	1 はい	2 いいえ
④お茶や汁物等でむせることがある	1 はい	2 いいえ
⑤口の渇きが気になる	1 はい	2 いいえ
⑥左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられる	1 はい	2 いいえ
⑦喋りにくい感じがある	1 はい	2 いいえ



XI あなたの地域や地域活動についておたずねします。

問62 あなたは、趣味の会や自治会活動、ボランティア活動など何らかの地域活動に参加していますか。(1つに○)

- | | |
|-------------------------------|--------------|
| 1 積極的に参加している | 2 ときどき参加している |
| 3 今は参加していないが、今後は参加してみようと思っている | |
| 4 現在参加していないし、今後も参加するつもりはない | |

問63 あなたがお住まいの地域についてお聞きします。

①～④の項目ごとに、あてはまる番号を1つ選んでください。

項目	1. 強く そう思う	2. どちらかと いえば そう思う	3. どちらとも いえない	4. どちらかと いえばそう 思わない	5. 全くそう 思わない
①地域の人々はお互いに助け合っている	1	2	3	4	5
②地域の人々は信頼できる	1	2	3	4	5
③地域の人々は、お互いにあいさつしている	1	2	3	4	5
④地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとしている	1	2	3	4	5

問64 あなたは、健康に関する情報を主にどこから得ていますか（多い順に2つまで○）

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| 1 医者や健康に関する専門家から直接 | 2 友人・家族 |
| 3 テレビ・ラジオ | 4 パソコンを使ったインターネット |
| 5 携帯電話を使ったインターネット | 6 新聞 |
| 7 雑誌 | 8 パンフレット |
| 9 書籍 | |
| 10 行政からの情報（広報かこがわ・市ホームページも含む） | |
| 11 どこからも健康に関する情報は得ていない | |
| 12 その他（具体的に | ） |

問65 あなたは、加古川市の健康増進・食育を進めるにあたって今後どのような取り組みに力を入れるべきだと思いますか。（最大3つに○）

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1 生活習慣病に対する取り組み | 2 食生活・栄養バランスの改善 |
| 3 運動や身体活動の促進 | 4 心の健康に関する取り組み |
| 5 たばこ・アルコールに対する取り組み | 6 歯と口の健康づくり |
| 7 地域での健康づくり | 8 保育所（園）・学校園等での食育 |
| 9 食文化の継承 | 10 地産地消の推進 |
| 11 食の安全・安心に関する情報の発信 | 12 特になし |

□ 本市の健康づくりや食育に関するご意見やご希望がありましたら、ご記入ください。



ご協力ありがとうございました。

お手数ですがこの調査票を同封の返信用封筒に入れて返送して下さい。切手は不要です。

8 用語解説

ア行

●いい歯いきいき健康フェア

11月8日の「いい歯の日」にちなみ、口から始まる健康づくりをテーマに、無料の健康相談や歯科健診を行う関連事業のこと。

●胃がんリスク検査（ABC分類）

「ヘリコバクター・ピロリ菌感染の有無を調べる検査」と「胃の萎縮度を調べる検査」を組み合わせて、胃がんになりやすいか否かをリスク（危険度）分類する検査のこと。

●いきいき百歳体操

介護予防を目的とした高齢者の筋力アップを図る体操。重さを調節できるおもりを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりとからだを動かすことにより、筋力アップを図り、高齢になっても、自立した日常生活を送れることを目的に行う。

●インセンティブ

意欲向上や目標達成のための刺激策のこと。個人が行動を起こすときの欲求を刺激し、引き出す誘因。

●ウェルネージかこがわ健康フェア

加古川医師会と播磨歯科医師会、播磨薬剤師会、加古川総合保健センターが合同で、市民の健康意識を高めるため、講演会、健康相談、人間ドック体験などを行うイベントのこと。

●ウェルネス

運動や栄養、休養だけでなく、幅広く生きがい、人間関係、生活環境などの要素をバランスよく保ち、一人ひとりがそれぞれの状況の中で、よりすばらしい生き方や、より充実した生活があることに気づき、それに向けて行動すること。

本市は、平成12年にウェルネス都市宣言を行い、市民のウェルネスライフを支え、「ウェルネス都市 加古川」の実現を目指している。

●ウェルネス健康チャレンジ

参加者自身が健康づくりの目標を設定し、7月～12月の6か月間健康づくりに取り組む。その間、健康情報の提供や健康に関する教室等の実施により目標達成を支援する事業のこと。

●運動普及推進員

市民の身体活動に対する意識を高め、運動を習慣化することを目的に、地域社会へ健康づくりの輪を広げていくためのボランティア活動をしている人のこと。

●栄養教諭

栄養・衛生管理など学校給食の管理と、食に関する指導を一体的に行う教育職員のこと。

●栄養成分表示

エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム（食塩相当量）など、加工食品や外食、給食に対して食品又は献立に含まれる栄養成分の表示のこと。

●栄養の日・栄養週間

「楽しく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる そのきっかけの日」として、平成 29 年に日本栄養士会は、8 月 4 日を「栄養の日」、8 月 1 日～7 日を「栄養週間」と制定し、国民の食と栄養の課題を解決するための運動を展開している。

●SNS

ソーシャル・ネットワーキング・サービス (Social Networking Service) の略で、WEB 上で社会的ネットワークを構築可能にするサービスのこと。(フェイスブックやツイッター等)

●エプロンシアター

舞台に見立てた胸当て式エプロンに物語の背景とマジックテープを縫いつけ、演じ手がポケットから人形を取り出してエプロンに貼り付けながら、物語を演じる人形劇のこと。

●オーラルフレイル

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む身体の衰え (フレイル) の一つのこと。

カ行

●外部講師 (ゲストティーチャー)

児童生徒の学習指導やその補助として、専門的な知識・技能や生活の知恵などを子どもたちに教える保護者や地域の人のこと。

●学習指導要領

全国で一定水準の教育を受けられるように、文部科学省が各学校で教育課程を編成する際の基準を定めたもの。子どもたちの現状をふまえ、「生きる力」を育むという理念のもと、知識や技術の習得とともに思考力・判断力・表現力などの育成を重視して定められている。

●学童期

本計画では 6 歳から 12 歳までの年齢期と定義する。

●かこがわ育農塾

市と兵庫県南農業協同組合が協力して設立した農業法人「ふぁーみんサポート東はりま」では、農業にふれてみたいという方々を対象に、野菜作りを中心とした「かこがわ育農塾」を開講している。

●かこがわウェルネス手帳

児童生徒が、主体的に自分自身の体力や健康に興味関心を持ち、継続的に体力や健康状態を記録し、自己管理するための手帳のこと。

●かこがわウェルネスレシピ集

体系的に食育を推進するための食育イベントの 1 つとして、平成 27 年度より「かこがわウェルネスレシピコンテスト」を開催し、入賞作品についてはレシピ集を作成し、広く市民へ普及啓発しているツールのこと。

●加古川市いずみ会

食生活改善推進員及び運動普及推進員で構成されるボランティア団体のこと。「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域に根付いた健康づくりの取り組みを実施している。

●加古川市農林漁業祭

毎年10月～11月頃にかけて、加古川産農林水産物の普及発展を期し、地産地消のキャンペーンを展開するイベントのこと。

●かこがわ食材学習支援事業

平成29年度からの新規事業で、小中学校の児童・生徒に対し、食育授業を行うとともに加古川産食材を用いた調理実習を行う事業のこと。

●加古川ツーデーマーチ

豊かな自然、歴史と文化が調和する播磨路を舞台とした、ウェルネス都市加古川の魅力を体感できるウォーキングイベントのこと。

●学校園

幼稚園、小学校、中学校、高等学校、養護学校をまとめて表す言葉のこと。

●環境体験事業

小学校3年生を対象に、自然に対する畏敬いけいの念をはじめ、自然の美しさに感動する心を育み、自然の中で命のつながりを学んでいくことを目的としている事業のこと。

●行事食

季節ごとの年中行事やお祝いの時に食べる料理のこと。例えば、お正月（おせち料理、お雑煮）、節分（いわしなど）、土用の丑の日（うなぎなど）、冬至（かぼちゃなど）、大みそか（年越しそばなど）に食べる料理。

●共助

互いに必要な協力・補助をすること。

●共食

家族や友人などと一緒に食卓を囲む機会を持つこと。それにより、食を通じたコミュニケーションを図り、精神的な豊かさ、社会性、思いやりの心が育つと考えられる。

●郷土料理

その地域の特産物や地域独特の調理方法が用いられた地域独特の料理のこと。本市では、かつめし、さば寿司、いかなごのくぎ煮など。

●禁煙週間

毎年5月31日は、世界保健機構（WHO）が定める「世界禁煙デー」で、厚生労働省では世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」（5月31日～6月6日）と定めて普及啓発を行っている。

●KDB

国保データベースシステムのこと。国民健康保険連合会が、管理している健診や医療等のデータから個人の健康に関するデータを作成し、保険者が効果的かつ効率的な保健事業に活用するシステムのこと。

●ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけて、必要な支援につなげ、見守る）をすることができる人のことで、いわば「命の門番」とも位置づけられる。

●健康格差

地域や社会経済状況の違いによる健康状態の差のこと。

●健康寿命

健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

●健口体操

口腔機能向上のために行う口腔のトレーニングのこと。

●健康づくり講座

生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症、がん等）について正しい知識を普及し、対象者が自らの身体状況について把握することで食事や運動、喫煙等の生活習慣を見直すきっかけをつくり、正しい生活習慣を習得できるよう啓発し、生活習慣病の発症及び重症化を予防する講座のこと。

●健康づくり支援事業

ウェルネスプランかこがわに基づき、市民の主体的な健康づくりへの取り組みを支援し、生活習慣病の予防及び心身機能の維持向上を図ることを目的とする事業「ウェルネス健康チャレンジ」のこと。

●健（検）診

健診とは、健康診断のことを意味し、健康であるか否かを確認するものであり、検診とは、特定の病気を早期に発見し、早期に治療することを目的とする。

●口腔衛生

口の中の衛生状態のこと。

●口腔機能

「かみ砕く（咀嚼）」、「飲み込む（えん下）」、「唾液を分泌する」、「言葉を発する（発音）」、「表情をあらわす」などの役割のこと。

●合計特殊出生率

その年次の15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、1人の女性が平均して一生の間に産む子どもの数のこと。

●高齢期

本計画では65歳以上の年齢期と定義する。

●誤えん

誤って食べ物や異物等を気管内に飲み込んでしまうこと。

●誤えん性肺炎

口腔内の細菌が気管内に入ることによって起こる肺炎のこと。

●五感

視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと。

●こころのサポーター養成講座

自分のストレスを自分でコントロールできるようになると同時に、人のこころのSOSに気づき、悩んでいる人の心に寄り添いながら話を聴くことのできる技術を習得し、必要な時に専門の医療機関等を紹介する支援ができる人材(ゲートキーパー)を養成する講座のこと。

●互助

互いに助け合うこと。

●孤食

家族や友人と一緒に食事をする事なく、ひとりで食べる事。

サ行

●サルコペニア

加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋などの全身の筋力低下が起こること。

●歯間部清掃用具

歯ブラシではみがけない歯と歯の間の清掃に便利なデンタルフロスや歯間ブラシといった補助道具のこと。

●歯垢染色

歯垢がどこにつきやすいかをチェックするために歯垢を染め出すこと。

●歯周炎

炎症が歯肉だけでなく、歯を支えている骨や歯の根の膜などに広がった歯周病のこと。進行すると歯肉から膿が出たり、歯肉が下がって歯が抜ける原因となる。

●思春期

本計画では13歳から19歳までの年齢期と定義する。

●自助

自分で自分の身を助けること。

●主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となる。

●主食

米、パン、めん類などの穀類で、主としてエネルギーの供給源となる。

●受動喫煙

たばこを吸わない人が自分の意志とは関係なく、たばこの煙を吸わされること。

●受動喫煙の防止等に関する条例

受動喫煙を防止し、県民の健康で快適な生活の維持を図ることを目的として平成24年3月に兵庫県で制定された条例のこと。

●巡回健康相談

市民の健康の増進を図るため、心身の健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導及び助言を行い、家庭における健康管理に資することを目的とし、個別相談、血圧測定、体脂肪測定を行う事業のこと。

●巡回健診

市民の健康診査の利便性を図るため、身近な各公民館等を会場とし、健診バスによる健診を行うこと。

●旬産旬消

旬のものを食べること。

●食育ガイド

食育の実践に向けて、乳幼児から高齢者に至るまで、生涯にわたりそれぞれの世代に応じた具体的な食育の取り組みを提示したもので、内閣府が作成している。

●食育基本法

食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することにより、現在及び将来における健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とした法律。

●食育月間

毎年6月を食育月間としている。国や地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、国民への食育の浸透を図るための月間として、「食育推進基本計画」で定めている。

●食育の日

毎月19日を食育の日としている。食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」で定めている。

●食育の環

食の循環性（①生産から食卓までの食べ物の循環、②生涯にわたる食の営みと次世代への循環、③毎日、規則正しく食べるという食行動の循環）を意味している。

●食事バランスガイド

1日に「何を」「どれくらい」食べたらよいかを考える際の参考になるよう、食事の望ましい組合せとおおよその量をイラストでわかりやすく示したもの。

●食生活改善推進員

食を通じた健康づくりのボランティア活動をしている人のこと。その団体を兵庫県では「いずみ会」と称している。

●食生活改善普及月間

健康日本21（第2次）において、栄養・食生活に掲げられている項目の目標達成に向けて、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、牛乳・乳製品の摂取習慣を身につけることにつながるよう、毎年9月に全国的に展開するもの。

●食生活指針

生活習慣病の増加などの健康問題や食料自給率の低下などの食料問題に対応して、日々の食生活をどのようにしたら良いかを10項目にまとめ示したもので、平成12年3月に文部・厚生・農林水産省の3省合同により策定し、平成28年6月に改定された。

●食と健康づくりリーダー養成講座

栄養・運動・休養の健康増進の3要素を含めた健康づくりを地域に普及していく食生活改善推進員と運動普及推進員を育成することを目的としている講座のこと。

●食品表示

原産地の表示、名称や原材料名の表示、賞味・消費期限の表示、添加物の表示、遺伝子組み換えの表示、アレルギー表示等のこと。

●食料自給率

国内の食料消費について国産でどの程度まかなえているかを示す指標のこと。

●生活習慣病

食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する症候群のことで、高血圧や糖尿病、脂質異常症などのこと。

●青年期

本計画では20歳から39歳までの年齢期と定義する。

●世界COPDデー

2002年にCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の研究と啓発に力を注ぐ世界的な組織GOLDの主唱のもとに、毎年11月中旬の水曜日の1日を世界COPDデーと定めた。

●壮年期

本計画では40歳から64歳までの年齢期と定義する。

●咀嚼やく

食べ物をかみ切り、砕き、すりつぶすことで、飲み込みや消化をしやすくすること。

夕行

●地域高齢者サロン

地域を拠点に住民である当事者とボランティアとが協働で企画をし、内容を決め、共に運営していく楽しい仲間づくりの活動のこと。

●地域子育て創生事業

地域で子育てを支援することを目的に、ボランティアなどの協力のもと、公民館に幼児等の子育て世代の親子が集い、様々な体験の場を提供している事業のこと。

●地産地消

地域で生産された産物を、その地域で消費するという考え方による取り組みのこと。

直売所を利用した新鮮な地域産物の販売、地域産物への理解を深めるための生産者と消費者の交流などの多様な取り組みが行われている。

●中学校区連携ユニット12

中学校区を一つの単位（ユニット）として、保育所や学校園、家庭、地域などが連携を図りながら、子どもたちの成長を支援する教育のこと。

●直売所

生産者または生産グループが自ら生産した農産物（農産物加工品を含む）を持ち寄り、卸売業者や小売業者を介さず、直接または委託により販売を行う場所または施設のこと。運営形態には、JAが運営主体の直売所や市町など自治体が運営主体である道の駅などがある。

●低栄養傾向

BMI 20 以下の状態のこと。高齢者では、要介護や死亡リスクが高くなると言われている。

●適正体重

医学的に最も病気になりにくいと言われている体重のこと、以下の計算式で示される。

適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

●適量飲酒

「健康日本 21」では節度ある適度な飲酒の定義として、「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適量な飲酒として、1日平均アルコール 20g 程度である。」とされている。「ビール中瓶1本」「日本酒1合」「チューハイ（7%）350ml 缶1本」「ウイスキーダブル1杯」などに相当する。

●デジタルメディア

機械による読み取りが可能な記録形式でコード化された全てのメディアのこと。テレビやDVD、ゲームや携帯電話・スマートフォンなど。

●特定健康診査・特定保健指導

平成 20 年 4 月から、健康保険組合、国民健康保険等に対し義務付けられた、40 歳以上 75 歳未満の加入者を対象としたメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査（特定健康診査）と保健指導（特定保健指導）のこと。

●トライやるウィーク

中学 2 年生が学校を離れた 1 週間の体験活動をとおして、自分自身を見つめ、自分なりの生き方を見つけるために、平成 10 年より始めた事業のこと。

ナ行

●中食

弁当や惣菜などを買って持ち帰り、家庭等で食べること。

●ながら運動

「歯を磨きながら」「お風呂に入りながら」など生活のあらゆる場面で、いつでもどこでも何かをしながら日常の活動量を増やす運動のこと。

●日本型食生活

米、魚、野菜、大豆を中心とした伝統的な食生活パターンに、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物などが豊富に加わって、多様性があり、栄養バランスのとれた健康的で豊かな食生活のこと。

●乳幼児期

本計画においては、0歳から5歳までの年齢期と定義する。

●ニュースポーツ

比較的新しいスポーツ種目の総称で、力の限界に挑戦するのではなく、触れ合いと楽しみを追及し、体力、技術、性別、年齢に左右されず、誰とでもでき、ルールに弾力性があり、対象、環境、時間による変更が可能である等の特徴があるスポーツのこと。

八行

●8020運動

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動のこと。

●パッククッキング

ポリ袋に食材と調味料を入れて、中の空気を抜き、電気ポットなどで加熱する調理方法のこと。「手早く」「おいしく」できる簡単で楽しい調理方法として、介護食、単身世帯向け料理、災害時の料理として活用できる。

●パネルシアター

パネル布を貼った舞台に絵（または文字）を貼ったり外したりして展開する、おはなし、歌あそび、ゲームをはじめとする教育法、表現法のこと。

●早寝・早起き・朝ごはん運動

子どもたちの健やかな成長には、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切であるとの考えに基づき、展開されている運動のこと。

●肥満傾向

子どもを対象とした指標で、性別、年齢別、身長別標準体重から算出した肥満度が20%以上の子どもを指している。

肥満度 = (実測体重 - 標準体重) / 標準体重 × 100 (%)

●BMI

肥満度を測るための国際的な指標で、以下の計算式で示される。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMIが18.5未満なら低体重、18.5以上25未満を普通体重、25以上を肥満としている。

●ひょうご食育月間

毎年10月をひょうご食育月間としている。県民の食育に対する関心や意識を高めるための月間として、「兵庫県食育推進計画」で定めている。

●副菜

主菜にそえて出すもの。野菜やいも類、こんにゃく、海藻類などを使った料理で、主として、ビタミンやミネラルなどの供給源となる。

●フッ化物塗布

むし歯予防のため、フッ化物を含む薬剤を歯に塗ること。

●+10（プラス・テン）

今よりも10分多く身体を動かすこと。運動は糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができ、健康寿命の延伸につながるとされている。

●フレイル

加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態のこと。

●平均寿命

0歳児が平均で何年生きられるのかを表した統計値のこと。厚生労働省が作成する生命表に記載されている。

●ベジ・ファースト

食事の際に最初に野菜を食べること。ベジはベジタブルの略。毎食のベジ・ファーストで野菜の摂取量の増加につながり、肥満や糖尿病など生活習慣の予防が期待できる。高齢の方など、食欲がない場合や低栄養の心配がある方は、ベジ・ファーストが適さないこともある。食事制限がある方は、主治医の指示に従うこと。

●HbA1c [NGSP値]（ヘモグロビンエーワンシー）

赤血球中に含まれるヘモグロビンにブドウ糖が結合したもの。過去1～2か月の平均的な血糖の状態を調べることができる。糖尿病の診断の基準に用いられる。

●ヘリコバクター・ピロリ菌

胃にすみつき、胃粘膜に炎症を起こす菌。感染があると、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、慢性萎縮性胃炎になりやすく、胃がんと密接な関係がある。

マ行

●ママとベビーのおしゃべりサロン

生後4か月～12か月の乳児とその保護者を対象に、身体計測、集団及び個別指導を行う事業のこと。

●慢性閉塞性肺疾患（COPD）

長期にわたり、気道が閉塞状態になる病気の総称。COPDを引き起こす最大の原因は、たばこことされている。

●未利用農地等活性化対策事業

遊休農地を活用し、特色ある農作物の試験的作付け等を通じた研究開発を試み、特産品開発の取り組みや地産地消及び食育を推進する事業のこと。

●メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧や高血糖、脂質異常症のうち2つ以上が重なり合った状態のこと。

ラ行

● **ライフステージ**

人の生涯における人生の各段階のこと。

● **罹患**

病気にかかること。

● **両親学級**

妊婦とその家族に対し、妊娠、出産、産後の生活についての講義と実習及びグループワークを行う事業のこと。

● **6次産業化**

第1次産業である農林水産業が、農林水産物の生産だけにとどまらず、それを原材料とした加工食品の製造・販売や観光農園などの地域資源を生かしたサービスなど、第2次産業や第3次産業まで展開すること。

● **ロコモティブシンドローム（運動器症候群）**

骨、関節、筋肉などの運動器の衰えや障害のために、立ったり歩いたりすることが困難になって、介護が必要になったり寝たきりになる危険の高い状態のこと。

