

「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 三世帯世帯(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）

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

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26 生活習慣病の予防や改善について、あなたは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 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つに〇)

「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。

- 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つに〇)

「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つに〇)

- 1 受け継いでいる
- 2 受け継いでいない → [問33へ](#)

(1つに〇)

- 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

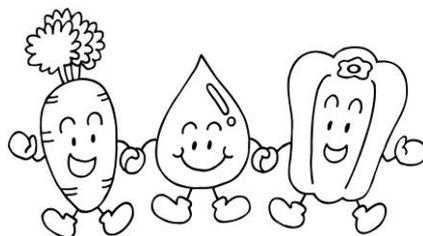
問33 あなたは、地産地消という言葉を知っていますか。(1つに〇)

「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つに〇)

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



問46 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○)

- 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。この事について、知っていますか。(1つに○)

「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 まんせいへいそくせいはいしつかん慢性閉塞性肺疾患(COPD)について知っていますか。(1つに○)

「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○)

- 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 以前は飲んでしたが、現在禁酒している
- 問56へ

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

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 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○)

- 1 知っている
- 2 知らない

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。