

加古川市「健康」と「食」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、市民の皆様が生涯にわたり健康でいきいきと、安心して暮らせることを目指して、平成30年3月に見直し・策定された「ウェルネスプランかこがわ 第2次健康増進計画・第2次食育推進計画」のもと、市民の健康づくりを推進しています。

本アンケート調査は、市民の健康に関する意識や実態を把握して、次期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。

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選んでおり、あなた様を回答者のお一人に選ばせていただきました。

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。

本アンケートは、個人を特定するものではありませんので、お名前と住所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ございません。

令和5年6月

加古川市長 岡田 康裕

記入にあたってのお願い

アンケート設問数 : 59問
アンケート所要時間: 15分(目安)

- (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、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。調査票、返信用封筒のいずれも、お名前と住所のご記入は不要です。

【回答期限 7月18日(火曜日) ※消印有効】

〈調査に関するお問い合わせ先〉

加古川市 健康医療部 市民健康課

加古川市加古川町北在家 2000番地(本館2階39番窓口)

電話:079-427-9015 FAX:079-421-2063

加古川市
食育マスコット
キャラクター
もぐピー



【記入例】 問1 あなたの身体的性別を教えてください。

※あなたが「女性」の場合、下のように番号に○を付けてください。

1. 男 ②. 女 3. 回答しない

【1】 あなた自身のことについておたずねします。

問1 あなたの身体的性別と年齢を教えてください。(1つに○)

性別 1. 男 2. 女 3. 回答しない 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・自由業
3. パート・アルバイト 4. 学生
5. 無職 6. 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. 野口町 3. 神野町・新神野・西条山手・山手
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

問12 あなたは健康や食育に関する情報を主にどこから得ていますか。(2つまで○)

- | | |
|---|---------------------|
| 1. SNS (Twitter、Facebook、YouTube、Instagram、LINE など) | 3. テレビ・ラジオ |
| 2. インターネット (SNS を除く) | 5. 雑誌・書籍 |
| 4. 新聞 | 7. パンフレット・ポスター |
| 6. 友人・家族 | 9. 健康や食育に関する講座・イベント |
| 8. 病院等の医療機関 | |
| 10. その他 () | |
| 11. どこからも情報は得ていない | |

問13 あなたは、市が発信している健康や食育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. 広報かこがわ | 2. 市ホームページ | 3. 市公式 SNS・市公式アプリ |
| 4. 利用しているものは無い | | |

問14 あなたは、1日にどれくらいの時間、テレビやゲームなどを利用していますか。(スマートフォンやタブレットを含む)(1つに○)
※仕事で利用する時間は除きます。

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 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. 利用していない |

【3】 食生活についておたずねします。

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

*「主食」…ごはん、パン、めん類などの料理

*「主菜」…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」…野菜類、海藻類、きのこ類などを主材料にした料理

- | | | | |
|-----------|----------|----------|-----------|
| 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16 1回の食事で主食同士を組み合わせる食べることが週に何回ありますか。(1つに○)

(例)おにぎり+カップめん、うどん+いなりずし、焼きそば+ごはん、パスタ+パンなど

- | | | | |
|-----------|----------|----------|-----------|
| 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17 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べる回数を増やすには、どのようなことが必要だと思いますか。(3つまで○)

- | | |
|----------------|--------------------------------|
| 1. 時間があること | 2. 食費に余裕があること |
| 3. 自分で用意できること | 4. 食欲があること |
| 5. 手間がかからないこと | 6. 3つそろえて食べるメリットを知っていること |
| 7. 家に用意されていること | 8. 外食やコンビニなど手軽に買うことができる環境があること |
| 9. その他 () | |

問18 あなたは、朝食を食べることが週に何日ありますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|-----------------------|
| 1. ほとんど毎日 | (→1.は問 18-2 へ) |
| 2. 週4～5日 | (→2.は問 18-2、問 18-3 へ) |
| 3. 週2～3日 | (→3.は問 18-2、問 18-3 へ) |
| 4. ほとんど食べない | (→4.は問 18-3 へ) |

問18-2 問 18 で「1.ほとんど毎日」、「2.週4～5日」、「3.週2～3日」を選んだ方におたずねします。
あなたは、普段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. ごはん・パン・めん・シリアル | 2. 肉・魚・卵・大豆料理 |
| 3. 野菜・芋料理・野菜たっぷりの汁物 | 4. 牛乳・乳製品 |
| 5. 果物 | 6. 菓子類 (菓子パン・甘いシリアルを含む) |
| 7. 嗜好飲料 (コーヒー・紅茶・ジュースなど) | |
| 8. その他 () | |

問18-3 問 18 で「2.週4～5日」、「3.週2～3日」、「4.ほとんど食べない」を選んだ方におたずねします。
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. 食べる時間がない | 2. 食欲がわかない |
| 3. ダイエットをしている | 4. 朝食を食べるよりも寝ていたい |
| 5. 食べると体の調子が悪くなる | 6. 朝食が用意されていない |
| 7. 準備するのが面倒 | 8. 食べる習慣がない |
| 9. 経済的にゆとりがない | 10. 朝食以外のことにお金を使いたい |
| 11. 特に理由はない | 12. その他 () |

問19 あなたは、普段、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1つに○をつけてください。

1人前1皿分の料理:小鉢1皿(ほうれん草のお浸し、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 20 あなたは、家族や友人と食事を食べる機会が週に何日ありますか。(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21 あなたは、普段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、食事づくり(食品の買い物や調理・後片付けなど)をすることが週に何日ありますか。(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○)

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、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。
①～⑤の項目ごとに、あてはまる番号1つに○をつけてください。

項目	1. いつも意識して実践 している	2. 意識しているが、あま り実践できていない	3. 意識も実践もしてい ない
① 塩分を取り過ぎないようにする (減塩をする)こと	1	2	3
② 油脂の量と質を調整すること	1	2	3
③ 甘いもの(糖分)を 取り過ぎないようにすること	1	2	3
④ 食べすぎないように腹八分目を 心掛けること	1	2	3
⑤ 規則正しく朝昼夕の 食事をする	1	2	3

問25 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1つに○をつけてください。

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 肉、魚、卵、豆類や 大豆製品	1	2	3	4	5
② 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
③ 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
④ 牛乳、乳製品(ヨーグルト、 チーズなど)	1	2	3	4	5
⑤ 果物	1	2	3	4	5

【4】 食育についておたずねします。

問26 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」…様々な経験を通して食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むこと。

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は知っていたが、意味を知らなかった
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27 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 (→1.~2.は問27-2へ)
3. あまり関心がない
4. まったく関心がない

問27-2 問27で「1. 非常に関心がある」または「2. どちらかといえば関心がある」を選んだ方におたずねします。

あなたは、普段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、実践方法が分からない
5. したいとは思わない

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」…食事の最初に野菜を食べること。肥満や糖尿病など生活習慣病の予防が期待できます。高齢の方や低栄養の心配がある方、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. 知らなかったが、実践している
4. 知らないし、実践していない



← ベジ・ファーストの
ロゴマーク

問29 あなたは、東播磨地域の郷土料理*を知っていて、食べていますか。(1つに○)

*「郷土料理」…かつめし、さば寿司、いかなごのくぎ煮など、生まれ育った土地や地域特有の料理。その土地の特産物を使ったり、全国で一般的に食べられている料理であっても、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理。

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30 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 (→1.は問30-2へ)
2. 受け継いでいない

問30-2 問30で「1. 受け継いでいる」を選んだ方におたずねします。

あなたは、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(子どもや孫を含む)に対して伝えていきますか。(1つに○)

1. 伝えている
2. 伝えていない

問31 あなたは、ごはん(米飯)をどのくらいの頻度で食べていますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|-------------|-----------|
| 1. ほとんど毎食 | 2. 1日2食程度 | 3. 1日1食程度 |
| 4. 週に何回か | 5. ほとんど食べない | |

問32 市の地場産物のうち、知っている食材を選んでください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-----------------|----------|---------|
| 1. お米(鹿児島の華米など) | 2. 加古川和牛 | 3. キャベツ |
| 4. スイートコーン | 5. のり | 6. いちじく |
| 7. 加古川パスタ | | |
| 8. その他() | | |
| 9. 知っている食材はない | | |

問33 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 |
|--------------|-------------|------------|

問34 あなたは、食品を購入する際、食品表示をどの程度確認していますか。

①～③の項目ごとに、あてはまる番号1つに○をつけてください。

項目	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
①原産国・製造地	1	2	3	4
②原材料名*	1	2	3	4
③賞味期限*・消費期限*	1	2	3	4

※原材料名は、含有量の多いものから順に記載されています。

*「賞味期限」…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、この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるということではありません。

*「消費期限」…袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、安全に食べられる期限であり、期限を過ぎたら食べないのが基本です。

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○)

- | | | | |
|-------------|--------------|-------------|------------|
| 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 あなたの家では、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○)

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------|
| 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. 家族の年齢や健康状態などに応じた食品* | |
| 6. その他食品(チョコレート、あめ、ドライフルーツなど) | |
| 7. ポリ容器(飲料用) | 8. 食器・調理器具 |
| 9. 固形燃料・カセットコンロ等の熱源 | 10. その他() |
| 11. 用意していない | |

*「家族の年齢や健康状態などに応じた食品」…乳幼児用ミルクや離乳食、アレルギー除去食品、やわらかい食品、慢性疾患に対応できる食品、宗教上の理由に対応できる食品など。

問40-2 問40で「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」を選んだ方におたずねします。
1年以上継続していますか。(1つに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問41 あなたは、1日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。

※1,000歩は、歩く時間で約10分間、歩行距離で0.6～0.7km程度の歩行に相当します。

歩数 () 歩	時間 (時間 分)	距離 () km
----------	-------------	-----------

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. すでに取り組んでおり、継続していきたいと思っている |
| 2. すでに取り組んでいるが、継続が難しい |
| 3. 関心があり、今後1か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か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、何が大切だと思いますか。(3つまで○)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 身近で運動できる場、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. 自分の健康状態の把握 | 6. 運動を支援・指導してくれる人 |
| 7. 家族や周りの人の理解と協力 | 8. 時間的なゆとり |
| 9. 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」…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が高い状態のこと。

- | |
|--------------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた |
| 2. 言葉は知っていたが、意味を知らなかった |
| 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) |

【6】 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	【平日の平均睡眠時間】 (時間)
3. あまりとれていない	4. とれていない	

問 46 あなたは、最近1か月以内に、眠れないことがありましたか。(1つに○)

1. はい (→1.は問 46-2 へ)

2. いいえ

問46-2 問46で「1.はい」を選んだ方におたずねします。
あなたは、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. 生活習慣を見直した(運動・生活リズム・昼寝時間) | 2. 家族や友人などに相談した |
| 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. その他 () |
| 7. 何もしていない | |

問 47 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 48 あなたは、悩み、苦労、ストレス、不満などがあつたときに、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. 地域の人

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. その他 ()

9. 誰にも相談しない (→9.は問 48-2 へ)

問 48-2 問 48で「9.誰にも相談しない」を選んだ方におたずねします。
その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 相談するほどではない

2. 相談することに抵抗がある

3. 相談先がわからない

4. その他 ()

問 49 あなたは、ストレスに対処できていると感じていますか。(1つに○)

1. 十分対処できている

2. おおむね対処できている

3. あまり対処できていない

4. 対処できていない

5. ストレスは感じていない

問 50 あなたは、「ゲートキーパー」*を知っていますか。(1つに○)

*「ゲートキーパー」…悩んでいる人に気づき、声をかけて、支援につなげ、見守る、だれもがなれる存在のこと。

1. 言葉も意味も知っていた

2. 言葉は知っていたが、意味を知らなかった

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)

[8] お酒についておたずねします。

問 54 あなたは、お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲むことが週に何日ありますか。(1つに○)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. 毎日飲む (→1.は問 54-2へ) | 2. 週に3日以上飲む (→2.は問 54-2へ) |
| 3. 週に1~2日飲む (→3.は問 54-2へ) | 4. たまに飲む (→4.は問 54-2へ) |
| 5. 以前は飲んでいましたが、現在禁酒している | 6. 飲まない |

問 54-2 問 54 で「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」を選んだ方におたずねします。
あなたは、1日当たりどの程度の量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。(1つに○)

※主な酒類を日本酒1合(180ml)に置き換えると、[ビール中瓶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 55 あなたは、節度ある適度な飲酒は、1日に1合程度ということを知っていますか。(1つに○)

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

[9] 歯についておたずねします。

問 56 あなたの歯は、現在何本ありますか。

※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。

*「ブリッジ」…抜けた歯の両側の歯をつなげた歯

*「インプラント」…人工的な骨を歯に埋め込んだ歯

歯の本数 () 本

問 57 あなたの歯や口の状態についておたずねします。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 歯ぐきが腫れている | 2. 歯を磨いたときに血が出る |
| 3. 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった | 4. お茶や汁物等でむせることがある |
| 5. 口の渇きが気になる | 6. 左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられない |
| 7. しゃべりにくい感じがある | |
| 8. 1.~7.のうち、あてはまるものはない | |

問 58 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. 年1回以上、歯科健診を受けている | 2. かかりつけ歯科医をもつ |
| 3. 食後に歯みがきをする | |
| 4. 歯間清掃器具(デンタルフロス、歯間ブラシ等)を使用している | |
| 5. その他() | |
| 6. 何もしていない | |

【10】 新型コロナウイルス感染症の影響についておたずねします。

問 59 あなたは、次にあげる項目について、新型コロナウイルス感染症流行前と現在で、どのように変わりましたか。①～⑧の項目ごとに、あてはまる番号1つに○をつけてください。

項目	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
①体重	1	2	3
②睡眠時間	1	2	3
③運動の頻度	1	2	3
④歩くこと(一日の歩数)	1	2	3
⑤家族や友人などとの食を通じた コミュニケーションの機会	1	2	3
⑥ストレス	1	2	3
⑦アルコールを飲む量	1	2	3
⑧インターネットやテレビ鑑賞時間	1	2	3

★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ください。切手は不要です。

