

「食育に関するアンケート調査票」(案)

1. それぞれの設問に対してご意見・ご提案がありましたら、各設問の下欄の にご記入をお願いします。

2. その他、追加したほうがよい設問等ありましたら、こちらにご記入をお願いします。

No. 設問(案)	選択肢(案)	設問を追加する理由 施策への反映 等
問 25 の選択肢の追加	カロリーを確認して選ぶ	メニュー表にカロリー表示が多く出るようになったので意識の高さを見れるのではないか
家で食事をする時にはテレビをつけていますか？	①つけていない ②つけているときもつけていない時もある ③ほとんどいつもつけている	食事をする時は食事に注意をそそぎたい。食事をする時の環境もとても大切だと思う
食事をする時には家族で会話をしますか？	①今日の予定やその日にあった出来事を話している ②急いでいたりするのであまり話さない ③テレビを見ているのでほとんど会話はしない	食育とは心を育てることに通じる。楽しい会話をしながらの食事は家族の絆を強めるのにとっても大切と思う
<p>・その他アンケートに関するご意見があれば記入して下さい。</p> <p>第 2 回調査と比較するためには設問は前回と同じにしないといけないので、良いと思います。また今回はさらに発展しているので、意識や実態をしっかりと把握することができると思います。</p>		

※問番号下の 基本目標 は、第 2 次佐世保市食育推進計画の基本目標(冊子38～39ページ参照)をそのままアンケート項目にし、前回の結果が H22 の現状値となっているものです。また、問番号下の 新 は、今回新しくアンケート項目に追加したものです。

「食育に関するアンケート調査票」(案)

該当するものに、○を付けてください。

(問1) あなたの性別はどちらですか。

- 1 男性
- 2 女性

(問2) あなたの年齢は次のうちどれにあてはまりますか。

- 1 10代
- 2 20代
- 3 30代
- 4 40代
- 5 50代
- 6 60代
- 7 70歳～

(問3) あなたの「主な職業」または「現在の状況」は次のうちどれにあてはまりますか。

- 1 自営業主 (農林漁業を除く)
- 2 農林漁業
- 3 家族従事者
- 4 会社や団体の役員
- 5 勤め人 (会社員や公務員等)
- 6 パートタイム、アルバイト
- 7 学生・専業主婦 (主夫)
- 8 無職
- 9 その他

3 家族従事者 は説明があるのでは? (例・・・)
→ (例: 自営業主の家族でその仕事を手伝っている人)

(問4) あなたの世帯構成はどれにあてはまりますか。

- 1 ひとり暮らし
- 2 夫婦のみ
- 3 親子
- 4 三世代 (親・子・孫)
- 5 その他

(一般用)

(問5) あなたの身長と体重を教えてください。

新 身長 cm(小数点以下は四捨五入してください)
体重 kg(小数点以下は四捨五入してください)

(問6) あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。

基本
目標

- 1 意味も含めて知っている
- 2 聞いたことはあるが、意味は知らない
- 3 知らない

「食育」とは

【食育基本法より】

- (1) 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- (2) 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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

(問7) 現在、あなたは、「食」に関する取り組みを行っていますか。

基本
目標

- 1 取り組んでいる →問8へ
- 2 今後、取り組みたいと思う →問9へ
- 3 取り組んでいない(取り組む予定もない) →問10へ

何をもって「取組を行っている」のかわかりづらい

→前回の時にもその内容での協議あり。ある程度知っている人達に対してなので、例は挙げず、そのままよいのでは。

(問8) 問7で「1 取り組んでいる」を選んだ方にお尋ねします。次のうちどのようなことに取り組ん

新 ていますか。あてはまるものをすべて選んでください。

- 1 食べ物の栄養やバランスを考えて作っている
- 2 料理の作り方に気を付けている
- 3 食品の安全性を意識している(食中毒予防や食品添加物など)
- 4 食べ物の生産や製造の過程に関心を持っている
- 5 食べ物の買いすぎや料理を作りすぎないようにする
- 6 地元の食材を積極的に使用する
- 7 郷土料理などに関心を持っている
- 8 子どもに食べ物に関する話をしている
- 9 災害時の非常食を常備している
- 10 食に関するイベントに参加している

問23からの質問にも関連しますが、単身者・独身者で「買って帰って食べる」「帰りに食べて帰る」人たちの選択肢がない

→1 食べ物の栄養やバランスを考えて作っている → ~バランスに配慮している

(一般用)

(問9) 問7で「1 取り組んでいる」「2 今後取り組みたいと思う」を選んだ方にお尋ねします。

新 次のうち具体的にどのようなことに取り組みたいです。あてはまるものすべてを選んでください。

- 1 食べ物の栄養やバランスを考えて作る
- 2 料理の作り方に気を付ける
- 3 食品の安全性を意識する (食中毒予防や食品添加物など)
- 4 食べ物の生産や製造の過程に関心を持つ
- 5 食べ物の買いすぎや料理を作りすぎないようにする
- 6 地元の食材を積極的に使用する
- 7 郷土料理などに関心を持つ
- 8 子どもに食べ物に関する話をする
- 9 災害時の非常食を常備する
- 10 食に関するイベントへ参加する

問2 3からの質問にも関連しますが、単身者・独身者で「買って帰って食べる」「帰りに食べて帰る」人たちの選択肢がない

→1 食べ物の栄養やバランスを考えて作る→ ~バランスに配慮している

(問10) あなたは、食に関するイベントにボランティアとして参加したことがありますか。

- | | |
|----|------|
| 基本 | 1 ある |
| 目標 | 2 ない |

(問11) あなたは、次のうち知っているものがありますか。知っているものをすべて選んでください。

- | | | |
|----------|-------------|--------|
| 基本
目標 | 1 食事バランスガイド | } 問12へ |
| | 2 食生活指針 | |
| | 3 6つの基礎食品群 | |
| | 4 3色分類 | |
| | 5 食育ガイド | |
| | 6 いずれも知らない | →問13へ |

参考資料

- 1 食事バランスガイド・・・「何を」「どれだけ」食べたら良いかをわかりやすくコマで示したもの
- 2 食生活指針・・・望ましい食生活を実践するための指針
- 3 6つの基礎食品群・・・栄養成分の類似している食品を六群に分類したもの
- 4 3色分類・・・食品の体内での主な働きを3つに分けて、主な食品を分類したもの
- 5 食育ガイド・・・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組の実践方法を示したもの

1 ※別紙参照

3



4



5



(問12) 問11で1～5のいずれかを選んだ方にお尋ねします。

基本
目標

それらを参考にした食生活を送っていますか。

- 1 参考になっている
- 2 今後、参考にしたいと思っている
- 3 参考していない

(問13) あなたの家では、普段誰が食事の準備をしていますか。あてはまるものをすべて選んでください。

新

- 1 自分
- 2 家族（女性）
- 3 家族（男性）
- 4 その他

(問14) あなたは、食前食後のあいさつをしていますか。

- 1 毎回している
- 2 時々している
- 3 していない

(一般用)

(問15) あなたが、家族と一緒に食事をする日は、週に何日くらいありますか。

- | | | |
|----------|---|----|
| 基本
目標 | 1 | 1日 |
| | 2 | 2日 |
| | 3 | 3日 |
| | 4 | 4日 |
| | 5 | 5日 |
| | 6 | 6日 |
| | 7 | 毎日 |
| | 8 | なし |

※1日に1回でも家族と食事をすれば1日としてください。

一人暮らしの方も、別に住んでいる家族と食事をすれば1日としてください。

(問)家で食事をする時にはテレビをつけていますか？

- 1 つけていない
- 2 つけているときもつけていない時もある
- 3 ほとんどいつもつけている

(問)食事をする時には家族で会話をしますか？

- 1 今日の予定やその日にあった出来事を話している
- 2 急いでいたりするのであまり話さない
- 3 テレビを見ているのでほとんど会話はしない

上記2項目を尋ねる意図が食事をする時の家族の会話の有無なら、テレビをつけていても、会話をしていれば良いと思うため、その場合はテレビのおたずねはしなくてもよいのでは。

(問16) あなたは、いつも朝食を食べていますか。

- | | | | |
|----------|---|--------------------|--------|
| 基本
目標 | 1 | 毎日食べる | →問18へ |
| | 2 | 週に2～3日くらい食べないことがある | } 問17へ |
| | 3 | 週に4～5日くらい食べないことがある | |
| | 4 | 全く食べない | |

※次の場合は『朝食』に含まれません。

- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合。
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンク剤のみの場合。

(一般用)

(問17) 問16で2～4のいずれかを選んだ方にお尋ねします。

新

朝食を食べない理由は何ですか。次のうち、あてはまるものをすべて選んでください。

- 1 食欲がないから
- 2 太りたくないから
- 3 食べる時間がないから
- 4 食べない方が調子が良いから
- 5 朝食の準備が面倒だから
- 6 その他

(問18) あなたは、夕食を食べてから寝るまでに食べ物等(清涼飲料水・アルコール等を含む)を口にすることが週に何日ありますか。

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

(問19) あなたは、野菜の1日の摂取目標量が350g以上であると知っていますか。

新

- 1 知っている
- 2 知らない

(問20) あなたは、1日にどれくらい野菜を食べますか。

新

- | | | |
|----------|---|--------|
| ほとんど食べない | } | 問21へ |
| 2 1皿分 | | |
| 3 2皿分 | | |
| 4 3皿分 | | |
| 5 4皿分 | | |
| 6 5皿分以上 | | |
| | | → 問22へ |



野菜 70g 分



野菜 70g 分

※小鉢に盛る量(約70g)を1皿として数えた場合。具だくさんの汁物も1皿として数えます。

※付け合わせ等少量のものを複数食べた場合は、それらを足して約70gを1皿として数えてください。

70gの確認をしやすいようにイラストか写真をつけられたらいかがでしょうか?

→添付する方向で

(一般用)

(問21) 問20で1～5のいずれかを選んだ方にお尋ねします。

新

野菜の摂取量が少ない理由は何ですか。次のうちあてはまるものをすべて選んでください。

- 1 野菜が好きではないから
- 2 野菜の価格が高いから
- 3 余って使い切れないから
- 4 野菜は十分とっていると思っていたから
- 5 料理をすることが面倒だから
- 6 野菜がなくてもとくに影響がないから

「なんとなく」「特に理由はない」など、ゆるい理由の選択肢があったほうが良いのでは

→7 「特に理由はない」 追加

(問22) あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2食以上ある日が週に何日ありますか。

新

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

※主食・主菜・副菜については別紙をご参照ください。

※主食とは、ごはん・パン・めん類などの穀類。

※主菜とは、肉類・魚介類・卵類・大豆製品を使ったおかずの中心となる料理。

※副菜とは、野菜・海藻・きのこなどを主に使った料理。

(問23) あなたは、外食や出前をとったり、買ってきた惣菜(おかず)を食べることが週に何日ありますか。

- 1 ほとんど毎日
 - 2 週に4～5日
 - 3 週に2～3日
 - 4 ほとんどない
- 問24へ
- 問26へ

(問24) 問23で1～3のいずれかを選んだ方にお尋ねします。

新

あなたは、外食等でメニューを選ぶ際に気を付けていることはありますか。

- 1 ある →問25へ
- 2 ない →問26へ

(一般用)

(問25) 問24で「ある」を選んだ方にお尋ねします。

新

具体的にどのようなことに気を付けていますか。あてはまるものをすべて選んでください。

- 1 栄養バランスが良いものを選ぶ
- 2 野菜の量が多いものを選ぶ
- 3 栄養価を確認して選ぶ
- 4 塩分の少ないものを選ぶ
- 5 油の少ないものを選ぶ
- 6 その他

→3 栄養価【エネルギー (〇〇kcal)等】を確認して選ぶ

(問26) あなたは、「健康づくり応援の店」を知っていますか。

新

- 1 知っている → 問27へ
- 2 知らない → 問28へ



「健康づくり応援の店」とは

長崎県民の健康づくりに役立つよう、栄養成分表示、ヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーの実施のうち1つ以上実施していると申請した飲食店や惣菜店などをいいます。

(問27) 問26で「知っている」を選んだ方にお尋ねします。

「健康づくり応援の店」のヘルシーメニューを食べに行ったことがありますか。

新

- 1 ある
- 2 ない

(問28) あなたは、買い物をする際、食品表示を見ていますか。

- 1 はい → 問29へ
- 2 いいえ → 問30へ

(一般用)

(問29) 問28で「1 はい」を選んだ方にお尋ねします。

基本
目標

あなたが見ている食品表示についてあてはまるものをすべて選んでください。

- 1 賞味期限及び消費期限を見ている
- 2 栄養成分表示を見ている
- 3 原材料名を見ている
- 4 産地表示を見ている
- 5 その他

食べるために歯や体の健康は必要です。健診の状況についてお尋ねします。

(問30) あなたは、食べるときによくかむことを意識していますか。

基本
目標

- 1 一口30回以上かむことを意識している
- 2 特にかむ回数は意識していないが、よくかむようにしている
- 3 意識していない

(問31) あなたは、歯科の定期健診を受けていますか。

基本
目標

- 1 受けている
- 2 以前受けていた
- 3 受けていない

(問32) あなたは、歯科以外でも定期的に健康診断を受けていますか。

基本
目標

- 1 受けている
- 2 以前受けていた
- 3 受けていない

以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。