



# 食と健康についてあなたにお尋ねします

資料3

- 年代 10歳代 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳代 70歳以上
- 性別 男・女 既婚・未婚
- 家族構成 1. 単身(ひとり暮らし) 2. 夫婦のみ 3. 2世代世帯(親と子など)  
4. 3世代世帯(親と子と孫、祖父(母)と親と子など) 5. その他( )
- 職業 1. 勤め人(会社員など) 2. 自営業や会社の経営者 3. パート・アルバイト・内職など  
4. 専業主婦(夫) 5. 学生 6. 無職(年金生活など) 7. その他( )

## (1)朝食を食べていますか？

1. 毎日食べている 2. 週に4~6回程度 3. 週に2~3回程度  
4. ほとんど食べない 5. まったく食べない



## ▶(1)で4・5と回答した方にお聞きします。朝食を食べない理由は何ですか？

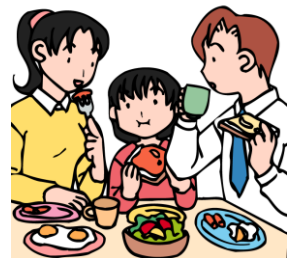
1. 食欲がないから 2. ダイエットに取り組んでいるから  
3. 食べる時間がないから 4. 朝食が用意されていないから  
5. 仕事などで朝の時間が不規則だから 6. 特に理由はない  
7. その他( )

## (2)朝食・昼食・夕食と1日3回食べていますか？

1. 1日3回食べている 2. 昼食・夕食の1日2回 3. 朝食・夕食の1日2回  
4. 朝食の1日1回 5. 昼食の1日1回 6. 夕食の1日1回

## (3)ふだんの食事時間は楽しいですか？

1. 楽しい 2. どちらかといえば楽しい 3. どちらともいえない  
4. どちらかといえば楽しくない 5. 楽しくない



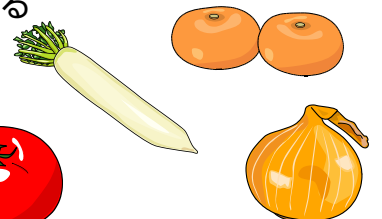
## (4)食事について具体的に心がけていることは何ですか？

1. 食事のバランス 2. 食べ過ぎない 3. 野菜を毎食、食べる  
4. いろいろな野菜を食べる 5. 芋・豆・キノコ・海草を食べる 6. 塩・醤油の使用量を減らす  
7. 果物を毎日食べる 8. 外食を控えて、家で食事(弁当を含む)をする  
9. 決まった時間に食事をする 10. コミュニケーションをとりながら食事をする  
11. 食事に関するマナーを守る。 12. よく噛んで食べる 13. 砂糖・みりんの使用量を減らす  
14. 油の使用量を減らす 15. おやつ・夜食を食べない  
16. その他( )  
17. 特に具体的には心がけていない

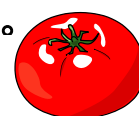
## (5)地産地消に関心がありますか？

※地産地消とは地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することを意味します。

1. 非常に関心がある 2. 関心がある 3. 少しは関心がある  
4. ほとんど関心はない 5. まったく関心はない



アンケートは裏面もありますのでご記入下さい。



## (6)『食育』という言葉やその意味を知っていますか？

※『食育』とは「一人ひとりが、自らの「食」について考える習慣を身につけ、健康づくりにつながる食生活を送るため、食文化や自然に対する感謝の心を育むことにより、生涯を通じて健康で安全・安心な食生活の実現を目指すこと」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

▶ (6)で1・2と回答した方にお聞きします。『食育』に関する情報はどこで知りましたか？  
(○はいくつでも)

1. 市や国の広報誌・パンフレット      2. 市の健診や出前講座、又は教室      3. 新聞や週刊誌  
4. テレビやラジオ      5. 書籍      6. 食育に関する専門誌  
7. 研修会や講習会      8. スーパーマーケットなどの情報提供      9. インターネット  
10. 家族      11. 知人や友人      12. 学校での取り組み  
13. 幼稚園・保育所での取り組み      14. 職場  
15. 地域活動(自治会、老人クラブ等の活動、イベント)  
16. その他(      )      17. 情報入手源は特にない

## (7)あなたは毎月19日が『かみかみの日』ということを知っていますか？

※毎月19日は「食育の日」です。寝屋川市ではよくかんで食べてもらうため、『かみかみの日』とし、保育所・幼稚園・小学校でも取り組みが行われています。



1. 知っている      2. 知らない

## (8)あなたは食べ残しや食品の廃棄を減らす努力、工夫をしていますか？

1. 常にしている      2. している      3. なるべくしている  
4. あまりしていない      5. まったくしていない

## (9)あなたは過去1年以内に健康診査(血圧、血液検査、尿検査など)を受けましたか？

1. 受けた      2. 受けていない

## (10)あなたは「生活習慣病」の予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動週に複数回の体重測定、のどれかを実践していますか？

1. 実践している      2. 気をつけているが継続的ではない  
3. 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている  
4. 現在はしていないし、しようとは思わない



## (11)早寝・早起きなどの生活リズムを心がけていますか？

1. 常に心がけている      2. 心がけている      3. なるべく心がけている  
4. あまり心がけていない      5. まったく心がけていない



## (12)歯の健康について心がけていますか？

1. 毎日、歯みがきや入れ歯の手入れをしている  
2. 補助的清掃具(歯間ブラシなど)を使っている  
3. 定期的に歯医者に行っている  
4. 定期的に歯科検診を受けている  
5. 歯の健康はあまり気にしていない

1. 毎食後      2. 朝と夜  
3. 夜だけ      4. 朝だけ  
5. その他(      )

アンケートにご協力ありがとうございました。



