

食育推進に関する市民アンケート調査

【ご協力 の お 願 い】

秋涼の候 皆様方におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

平素は、市の福祉保健行政にご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、本市では、平成 23 年 3 月に市の食育推進計画であります「守山市食育推進計画」を策定し、その推進を図ってきました。

この間、食をめぐる情報や環境の変化はめまぐるしく、さまざまなニュースが皆様の耳にも入ったことかと思われます。また、国・県においては食育推進計画の 2 次計画が策定され、より多くの住民が、より深く食育について知り、食育を身近なものとして推進していくことが必要であることを示しました。当市におきましても、守山市食育推進計画の推進の成果を検証し、続く 2 次計画の策定をおこなってまいりたいと考えております。

つきましては、市民の皆様のご食育や健康づくりに対する意識や関心、日ごろの食生活等についてお尋ねし、その結果を、現計画の評価資料とさせていただくとともに、今後の食育の施策を考えるにあたり参考にさせていただくためアンケート調査を実施いたします。

このアンケート調査は、市内にお住まいの満 15 歳以上（中学生以下の方は除く）の方の中から、無作為に 1,000 人の方をお選びし、送付させていただいております。

ぜひ、あなた様に調査のご協力を賜りたく、お願い申し上げます。

また、お答え頂いた内容は、プライバシーに配慮し、統計的に処理いたしますので、個人名が出たりすることは、絶対にありません。

お忙しいところ、誠に恐縮ですが調査の趣旨をご理解いただき、調査票へのご記入をお願いします。また、調査票は、同封の返信用封筒（切手は不要です）にて、11 月 7 日までにご投函いただきますよう、よろしくお願いいたします。

平成 26 年 10 月

守山市長 宮本 和宏

【ご記入にあたって】

1. 回答は、あて名の方ご自身がお答えください。
2. 特にことわりのない限り、すべての質問にお答えください。
3. 回答は、当てはまる項目の番号に○を付けてください。
「その他」を選んだ場合には、具体的な内容をご記入ください。
4. 質問文の中や後に、○をつけていただく「数」をお示しておりますので、お答えいただく際には、ご注意ください。
5. 調査内容で不明な点などがありましたら、下記にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

守山市健康福祉部すこやか生活課

〒524-0013 守山市下之郷三丁目2番5号

電話 077-581-0201 FAX 077-581-1628

e-mail sukoyaka@city.moriyama.lg.jp.

あなたのことについておたずねします。

①から④までそれぞれ、該当する項目 1 つに○を付けてください。

①性別	1. 男	2. 女		
②年齢	1. 15～19歳 4. 40～49歳 7. 70歳以上	2. 20～29歳 5. 50～59歳	3. 30～39歳 6. 60～69歳	
③世帯構成	1. ひとりぐらし 3. 2世代世帯（親と子など） 5. その他（	2. 1世代世帯（夫婦のみなど） 4. 3世代世帯（親と子、孫など）)		
④学区	1. 守山学区 5. 河西学区	2. 吉身学区 6. 速野学区	3. 小津学区 7. 中洲学区	4. 玉津学区 8. わからない

あなたの健康についておたずねします。

問 1 あなたは、健康だと感じていますか。(該当する項目 1 つに○)

1. 健康である	2. まあまあ健康である
3. あまり健康ではない	4. 健康ではない

問2 あなたは、健康のためにどのようなことに気をつけていますか。

該当する項目に○を付けて具体的な内容についてお書きください。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------------------|-------------|
| 1. 食事内容や栄養バランス
に気をつけている | 具体的に
() |
| 2. 十分な休養や睡眠
に気をつけている | 具体的に
() |
| 3. 運動をするよう
に気をつけている | 具体的に
() |
| 4. タバコを控えている | 具体的に
() |
| 5. アルコールを控えている | 具体的に
() |
| 6. 定期的に健康診断を受ける
ように気をつけている | 具体的に
() |
| 7. 歯や口の中の健康
に気をつけている | 具体的に
() |
| 8. 趣味や仕事など生活にやりがい
をもつように気をつけている | 具体的に
() |
| 9. 肥満ややせすぎにならない
ように気をつけている | 具体的に
() |
| 10. よく噛んで味わって食べる
ように気をつけている | 具体的に
() |
| 11. その他 | 具体的に
() |

あなたの食生活についておたずねします。

問3 あなたは、朝食を食べていますか。(該当する項目 1つ に○)

- | | | | |
|----------|---------|---------|---------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に6回 | 3. 週に5回 | 4. 週に4回 |
| 5. 週に3回 | 6. 週に2回 | 7. 週に1回 | 8. 食べない |

問4 あなたは、栄養バランスをどの程度考えて食事をとっていますか。(該当する項目 1つ に○)

- | | | |
|-------------|-----------|---------|
| 1. 考えてとっている | 2. 少しは考える | 3. 考えない |
|-------------|-----------|---------|

問5 あなたは、ふだん家族と食事をしていますか。(該当する項目 1つ に○)

①朝食

- | | | |
|-----------------|--------------|---------|
| 1. 家族そろって食べる | 2. 家族の誰かと食べる | |
| 3. ひとりで食べることが多い | 4. ひとりで食べる | 5. 食べない |

②夕食

- | | | |
|---------------|--------------|---------|
| 1. 家族そろって食べる | 2. 家族の誰かと食べる | |
| 3. ひとりで食べるが多い | 4. ひとりで食べる | 5. 食べない |

問6 あなたの食事にかかる役割について、あてはまるものは何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 準備されている食事を食べる | 2. 食事の準備(買い物)をする |
| 3. 食事の準備(調理)をする | 4. 食事の後片付けをする |
| 5. 食事後のごみの処理をする | 6. その他() |

問7 あなたは、食べることを楽しんでいますか。(該当する項目 1つ に○)

- | | | |
|-----------|------------|--------------|
| 1. 楽しんでいる | 2. 楽しんでいない | 3. どちらともいえない |
|-----------|------------|--------------|

問8 あなたは、外食※をしたり、中食※だけで食事をするのがどれくらいありますか。(該当する項目 1つ に○)

※外食：家以外のところで作られたものを、家以外の店などで食べることです。

中食：コンビニやお店で買った弁当や惣菜などの調理済み食品を家で食べることです。

①朝食

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日する | 2. 週に2～3回する | 3. 月に2～4回する |
| 4. ほとんどしない | 5. 全くしない | |

②昼食

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日する | 2. 週に2～3回する | 3. 月に2～4回する |
| 4. ほとんどしない | 5. 全くしない | |

③夕食

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日する | 2. 週に2～3回する | 3. 月に2～4回する |
| 4. ほとんどしない | 5. 全くしない | |

問9 あなたは、外食や中食をするときに何を考えて選びますか。(〇はいくつでも)

- | | | |
|-----------------|--------------|---------------|
| 1. カロリーの高いもの | 2. カロリーの低いもの | 3. 塩分の少ないもの |
| 4. 野菜の多いもの | 5. 脂肪の少ないもの | 6. ボリュームが多いもの |
| 7. 地場産物が使っているもの | 8. 値段が安いもの | |
| 9. その他 () | 10. 特になし | |

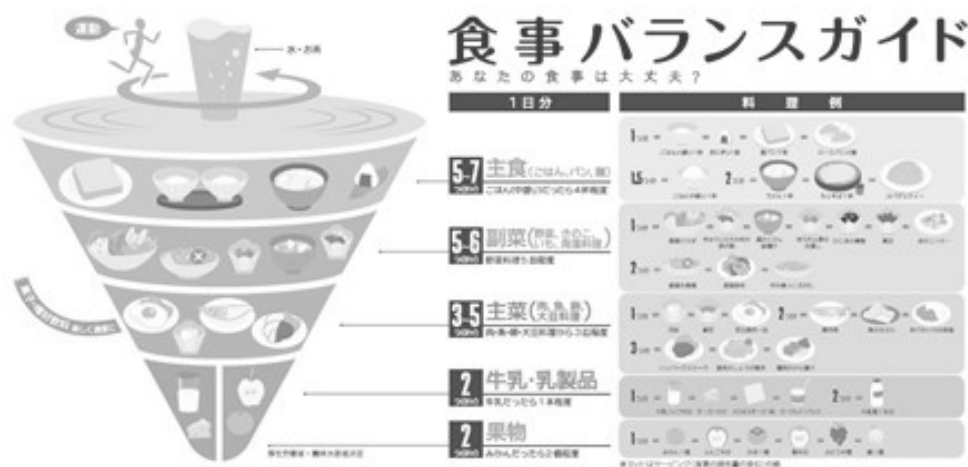
問10 あなたは、食品や食材を選ぶときに何を基準にしていますか。(〇はいくつでも)

- | | | |
|------------|-----------|----------------------------|
| 1. 好みに合うもの | 2. 栄養バランス | 3. 栄養の内容 (カルシウム・鉄分・食物繊維など) |
| 4. 安全性 | 5. 調理の手軽さ | 6. 旬のもの |
| 7. 値段 | 8. 地場産物 | 9. その他 () |
| | | 10. 特になし |

問11 あなたは、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。(該当する項目1つに〇)

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 1. 必ずしている | 2. 大体している | 3. ときどきしている |
| 4. あまりしていない | 5. 全くしていない | |

問12 あなたは、食事バランスガイド (下図) を見たことがありますか。(どちらかに〇)



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

問12で「1. ある」とお答えになった方にお尋ねします。

問12-1 あなたは、食事バランスガイドを参考にしてメニューを考えたり選んだりしていますか。(該当する項目1つに〇)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. ほぼ毎食参考になっている | 2. 毎日1食は参考になっている |
| 3. 時々参考になっている | 4. ほとんど参考にしない |

問 13 あなたは、食生活での悩みや不安を感じることがありますか。(どちらかに○)

1. ある

2. ない

問 13 で「1. ある」とお答えになった方にお尋ねします。

問 13-1 食生活での悩みや不安を感じているのはどのようなことについてですか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------------------------|--------------------|
| 1. 自分の健康について | 2. 家族の健康について |
| 3. 自分の食生活上の問題(栄養バランスの偏り、不規則な食事等)について | |
| 4. 家族の食生活上の問題(栄養バランスの偏り、不規則な食事等)について | |
| 5. 家計や食費について | 6. 食品の安全性について |
| 7. 将来の食料供給について | 8. 食文化の継承について |
| 9. 食べ残しや廃棄など環境への影響について | 10. 食に関する情報の氾濫について |
| 11. その他() | 12. わからない |

問 14 あなたは、食品の安全性に関する基礎的な知識を持っていますか。(該当する項目 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 15 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の言葉や意味を知っていますか。(該当する項目 1 つに○)

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1. 言葉も意味もよく知っている | 2. 言葉も意味も大体知っている |
| 3. 言葉は知っているが、意味はあまり知らない | 4. 言葉も意味も知らない |

問 16 あなたは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防や改善のために、①適切な食事、②定期的な運動、③週に複数回の体重計測、について実践していますか。(該当する項目 1 つに○)

①適切な食事

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. 実践して、半年以上継続している | 2. 実践しているが、半年未満である |
| 3. 時々気をつけているが、継続的ではない | 4. 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている |
| 5. 現在していないし、しようとも思わない | |

②定期的な運動

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. 実践して、半年以上継続している | 2. 実践しているが、半年未満である |
| 3. 時々気をつけているが、継続的ではない | 4. 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている |
| 5. 現在していないし、しようとも思わない | |

③週に複数回の体重計測

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. 実践して、半年以上継続している | 2. 実践しているが、半年未満である |
| 3. 時々気をつけているが、継続的ではない | 4. 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている |
| 5. 現在していないし、しようとも思わない | |

問 17 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、どのようなことについて気をつけていますか。（○はいくつでも）

- | | | |
|------------------------------|-----------------|---------------|
| 1. 野菜や汁物から食べる | 2. ゆっくり食べる | 3. うす味にする |
| 4. 間食を控える | 5. 揚げ物を控える | 6. 腹八分目にする |
| 7. 就寝 2 時間前以内に食べ物や甘い飲み物をとらない | | 8. 野菜をたくさん食べる |
| 9. 朝食を抜かない | 10. 軽く汗をかく運動をする | 11. 早く歩く |
| 12. その他（ | | ） |

問 18 あなたは、大人が一日に野菜をどれくらい食べればよいか知っていますか。（該当する項目 1 つに○）

「1 日に必要な野菜の量」とは・・・ 1 日平均 350 g です。

1 日に必要な量の栄養を摂るためには、野菜を平均で 1 日 350 g 食べる必要があると言われて
います。これは、小皿（小鉢）5 皿分に相当します。

- | | | |
|----------|------------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 少し知っていた | 3. 知らなかった |
|----------|------------|-----------|

問 19 あなたは、野菜をたくさん摂るように心がけていますか。（該当する項目 1 つに○）

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 心がけている | 2. 少し心がけている |
| 3. あまり心がけていない | 4. 全く心がけていない |

問 19 で「3. あまり心がけていない」「4. 全く心がけていない」とお答えになった方にお尋ねします。

問 19-1 理由を教えてください。（○はいくつでも）

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 味や見た目が苦手だから | 2. 値段が高いから |
| 3. 調理が面倒だから | 4. 健康なので必要ないと思うから |
| 5. などとなく | 6. その他（ |

問 20 あなたは、うす味や減塩を心がけていますか。（該当する項目 1 つに○）

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 心がけている | 2. 少し心がけている |
| 3. あまり心がけていない | 4. 全く心がけていない |

問 20 で「3. あまり心がけていない」「4. 全く心がけていない」とお答えになった方にお尋ねします。

問 20-1 理由を教えてください。（○はいくつでも）

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. 濃い味が好きだから | 2. うす味や減塩はおいしくないイメージだから |
| 3. 健康なので必要ないと思うから | 4. などとなく |
| 5. その他（ | ） |

問 21 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだ方がよいかや、
どのような調理が必要かについての知識があると思いますか。（該当する項目 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 |

食育の推進についておたずねします。

「食育」とは・・・「適切で健康にかなった食生活ができ、おいしく楽しく食べられ、環境にも配慮できる人を育てること」です。

問 22 「食育」という言葉や意味を知っていますか。(該当する項目 1 つに○)

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

問 23 食育に関心がありますか。(該当する項目 1 つに○)

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない
4. 関心がない

問 24 あなたは、日ごろから「食育」を何らかの形で実践していますか。(どちらかに○)

1. はい 2. いいえ

問 24 で「1. はい」とお答えになった方にお尋ねします。

問 24-1 具体的にどのようなことを実践していますか。(〇はいくつでも)

1. 家族や友人と食卓を囲む
2. 食事の正しいマナーや作法
3. 地域性や季節感のある食事の実践
4. 食事づくりにかける時間や労力の確保
5. 栄養バランスのとれた食事の実践
6. 規則正しい食生活リズムの実践
7. 多様な食品の利用
8. 食品の購入（飲食）場所の上手な利用
9. 地場産物の購入
10. 食品の安全性への理解
11. 食べ残しや食品の廃棄の削減
12. 生産から消費までのプロセスの理解
13. 食に関する適切な情報の利用
14. おいしさや楽しさなど食の豊かさ
15. その他（ ）

問 25 同封の資料 1 を参照してお答えください。

守山市の食育推進の取組として知っているものを選んでください。(〇はいくつでも)

1. レシピコンテストの開催
2. テーマを決めた学校給食の実施
3. 中学校におけるスクールランチの実施
4. 学校給食における地産地消の積極的な推進
5. 地場産物の消費拡大・PR に関する取組
6. 市民農園の利用の促進および環境こだわり農産物の生産の推進
7. 守山市内産農産物の加工品開発・普及のための取組
8. 食に関わる全ての人や物に感謝の心を育てる取組
9. 体験を取り入れた学習の実施
10. 「食育の日」の実施
11. その他（

問 26 守山市内の企業・団体が独自におこなっている食育推進の取組として知っているものを選んでください。(○はいくつでも)

1. 健康推進員による調理実習やレシピ提供、紙芝居など
2. おうみんちによる収穫体験や地場産物を使用したバイキングなど
3. 農業後継者クラブによる保育園・子ども会へのいも掘り体験の場の提供
4. 守山市水産振興会による琵琶湖産魚介類無料試食会
5. 近江米振興協会による市内飲食事業者への守山産米の提供
6. 農村女性活動グループによる地場産野菜を使った料理教室
7. JA おうみ富士による地場産業のPRなどを目的としたふれあいJAまつりの開催
8. 地元企業による田植え、稲刈り体験
9. その他()

問 27 食育に関係する以下の事柄について、経験したことがありますか。該当するものに○を付けてください。(○はいくつでも)

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 畑作体験 | 2. 林業体験 | 3. 漁業体験 |
| 4. 稲作体験 | 5. 酪農体験 | |

問 28 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で、次世代に、伝えたいものがありますか。また、実際に伝えていますか。(該当する項目 1つに○)

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. 伝えたいものがあり、実際に伝えている | 2. 伝えたいものがあるが、実際に伝えていない |
| 3. 伝えたいものがない | 4. わからない |

問 29 食育には、さまざまな内容が含まれますが、どの分野を重点的に取り組んだらよいと思いますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| 1. 食習慣、食生活の改善 | 2. 食品の安全性に関する知識の普及 |
| 3. 食を通じたコミュニケーション | 4. 食事に関するマナーの習得 |
| 5. 自然の恩恵や生産者等への感謝・理解 | 6. 農業水産業に関する体験活動 |
| 7. 郷土料理、伝統料理等の食文化の継承 | 8. 健康(肥満ややせすぎ、口腔内など) |
| 9. 環境との調和、食品廃棄の削減や食品リサイクルに関する活動 | |
| 10. 地場産物の消費拡大(湖魚のPRなども含む) | 11. その他() |
| 12. 特にない | |

守山市の主要な農水産物等についておたずねします。

問 30 あなたは、「地産地消」という言葉や意味を知っていますか。（該当する項目 1つに○）

「地産地消」とは・・・ 地元で採れた生産物を、地元で消費することです。

消費者と生産者の距離が近いと、鮮度がよい旬の食べ物を食べられたり、地域の伝統的食文化の維持と継承にもつながるというメリットがあります。

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1. 言葉も意味もよく知っている | 2. 言葉も意味も大体知っている |
| 3. 言葉は知っているが、意味はあまり知らない | 4. 言葉も意味も知らない |

問 31 守山市の主要な農水産物として知っているものを選んでください。（○はいくつでも）

- | | | | | |
|------------|-----------|--------------|----------|----------|
| 1. メロン | 2. イチゴ | 3. トマト・ミニトマト | 4. きゅうり | 5. 春菊 |
| 6. ほうれん草 | 7. こまつな | 8. キャベツ | 9. はくさい | 10. だいこん |
| 11. 笠原しょうが | 12. なし（梨） | 13. ぶどう | 14. いちじく | 15. こあゆ |
| 16. にごろぶな | 17. その他（ | | ） | 18. 特にない |

問 32 守山市の郷土料理で自慢できると思うものがありましたら、自由にご記入ください。

問 33 守山市の食育に対して、ご意見やご要望などがありましたら、自由にご記入ください。

アンケートにご協力いただきありがとうございました。