

静岡市「食育」に関する意識アンケート調査 調査ご協力のお願い

市民の皆様には、日頃から市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて静岡市では、平成24年に策定しました「第2次静岡市食育推進計画」の最終評価の資料とするため、市民の皆様の食育に関する意識や実践状況を把握するとともに、今後の施策検討の基礎資料にする目的でアンケート調査をお願いすることとなりましたので、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

なお、皆様からいただいたご回答は、目的以外の用途に使用することは一切ございません。

本調査は、計画見直しのための時前調査並びに、市民の「食や食生活」に関する意識を把握することです。アンケートの結果は統計的に処理を行い、個人の情報やご意見が外部に漏れたり、他の目的に使用されることは決してありませんので本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、15歳以下の方は、記入が難しいようなら、保護者が本人に聞きながらアンケートにご回答くださいますようお願い申し上げます。

平成28年12月

静岡市長 田辺 信宏
(保健福祉長寿局健康福祉部健康づくり推進課)

<ご記入にあたって>

1. この調査票は、お名前を書いていただく必要はありません。
2. この調査票の記入は、封筒の宛名の方をお願いいたします。
3. この調査票は、平成28年12月1日現在の年齢でお答えください。
4. アンケートは統計的に処理いたしますので、1ページ目の基本的な質問は正直にご記入ください。
5. ご記入は、鉛筆やボールペンなど、はっきり読み取れる筆記用具をご使用ください。
6. ご記入いただいた調査票は、平成28年12月26日(月)までに、同封の封筒に入れて、切手を貼らずにご返送くださるようお願いいたします。

<問い合わせ先>

静岡市 保健福祉長寿局 健康福祉部 健康づくり推進課 健康政策係 担当：知久(ちく)
電話054-221-1571

《プロフィール》

■あなたのことについて

(1) 性別は (○は1つ)

1. 男性

2. 女性

(2) 年齢は (平成 28 年 12 月 1 日時点の年齢・数字を記入)

歳

(3) お住まいの地域 (行政区) は (○は1つ)

1. 葵区

2. 駿河区

3. 清水区

(4) 職業は (兼業の方は、主なもの1つ)

1. 自営業 (農林漁業・商工サービス業など家族従業者を含む)
2. 勤め人 (会社員・公務員などの正社員)
3. 会社・団体などの役員
4. 契約社員・パート・アルバイトなど
5. 家事専業主婦 (主夫)・家事手伝
6. 中学生
7. 高校生
8. 大学・短大・専門学校
9. 無職
10. その他 ()

(5) 職業で働いている (1~4) とご回答の方。就業形態は平均して次のどれですか (○は1つ)

1. 17時~18時に仕事が終わる
2. 20時くらいまで残業がある
3. 22時くらいまで残業がある
4. 23時くらいまで残業がある
5. 交代制なので夜勤等があり、就業時間は不定期

(6) 記入者も含め何人暮らしですか (○は1つ)

1. 1人
2. 2人
3. 3人
4. 4人
5. 5人
6. 6人以上

(7) あなたの世帯構成はどれですか (○は1つ)

1. ひとり暮らし
2. 夫婦のみ世帯
3. 2世代 (親・未成年の子)
4. 2世代 (親・成人の子)
5. 3世代 (親・子・孫等)
6. その他 ()

(8) あなたはこれまで小学校1年生から数えて合計何年間学校へ行っていましたか、または行っていますか。(○は1つ) *小学校6年、中学校3年、高校3年、短大2~3年、大学4年を参考にしてください。例: 現在 中学2年生は、6+2で8年となります。

1. 9年以下
2. 10~12年
3. 13~16年
4. 17年以上

(9) あなたの暮らし向きはどうですか。(○は1つ)

1. ゆとりがある
2. ややゆとりがある
3. どちらともいえない
4. あまりゆとりがない
5. ゆとりがない

《生活習慣や健康状態について》

問2 あなたの生活習慣について

2-① あなたの身長と体重はどのくらいですか (数値を記入)

身長 . cm 体重 . kg

2-② あなたは適正体重の維持に気を付けていますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

2-③ あなたは規則正しい生活を送っていますか。(〇は1つ)

- 1. いつも送っている
- 2. 時々送っている
- 3. あまり送っていない
- 4. まったく送っていない

2-④ ここのヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。(〇は1つ)

- 1. 充分とれている
- 2. まあまあとれている
- 3. あまりとれていない
- 4. まったくとれていない

2-⑤ あなたの健康状態はいかがですか。(〇は1つ)

- 1. よい
- 2. まあよい
- 3. ふつう
- 4. あまりよくない
- 5. よくない

2-⑥ あなたはどのような病気や疾患がありますか。治療中のものも含めてご回答ください。(あてはまるものすべてに〇)

- 1. ない・特にない
- 2. 糖尿病
- 3. 脂質異常症(高脂血症)
- 4. 消化器(胃腸)系疾患
- 5. 肝疾患
- 6. 腎疾患
- 7. 高血圧症
- 8. 脳血管疾患
- 9. 心疾患
- 10. 悪性新生物(ガン)
- 11. 精神及び行動の障害
- 12. 食欲の異常(過食・拒食)
- 12. 食物アレルギー
- 13. その他()

《生活習慣病の予防意識について》

問3 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や、生活習慣病の予防や改善のために、取り組んでいることはありますか。(〇は1つ)

- 1. 食事に気をつけている
- 2. 運動に気をつけている
- 3. 食事・運動に共に気をつけている
- 4. 何もしていない【3-②へ】
- 5. その他()

3-① どのくらい継続的に取り組んでいますか。(〇は1つ)

- 1. 1年以上
- 2. 6か月以上～1年未満
- 3. 6か月未満

3-② あなたはご自分の体型についてどう思いますか。(〇は1つ)

- 1. やせていると思う
- 2. 普通だと思う
- 3. 太っていると思う

《食育について》

問4 「食育」という言葉を聞いたり、文字を見たことがありますか(〇は1つ)

- 1. ある
- 2. ない【4-⑥へ】

4-① それはどこで聞いたり、見たりしましたか(〇はいくつでも)

- 1. 医療機関
- 2. 生涯学習センター・交流館
- 3. 学校・幼稚園・保育園・こども園等
- 4. 行政機関
- 5. 店頭での表示
- 6. 各種シンポジウム、講習会、研修会
- 7. 地域での行事やイベント
- 8. 広報紙、パンフレット、リーフレット
- 9. テレビ
- 10. ラジオ
- 11. 新聞・雑誌
- 12. 食堂やレストラン
- 13. インターネット・SNS (Facebook、twitter、LINE 等)
- 14. 友人、知人からきいて
- 15. その他()

4-② 「食育」の意味を知っていますか（○は1つ）

* 「食育」とは生きる上での基本であり、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することができる人間を育てること。

1. はい 2. だいたい 3. いいえ【4-⑤へ】

4-③ 「食育」に関心がありますか。（○は1つ）

1. 非常に関心がある 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. まったく関心がない 5. わからない【4-⑤へ】

4-④ 「食育」をすすめるうえで、重要な事、必要な事は何ですか。（重要な事、必要な事と思うもの3つに○）

1. 食習慣の改善 2. 共食^{きょうしょく}（家族や友人、同僚と一緒に食事をする）
3. 栄養バランスの改善 4. 食品の安全性に関する知識の普及
5. 食品ロス（食べ残し、廃棄）の減少* 6. 和食等の食文化、伝統の継承
7. 「肥満」や「やせ」の問題の改善 8. 食料の海外への依存に対する正しい理解の普及
9. 歯や口の健康 10. 農林漁業体験（芋掘り、田植え、地引網体験等）
11. 農林水産業、食品産業に対する正しい理解の普及
12. 地産地消の推進（「オクシズ」のわさびや「しずまえ」の桜えび・しらす等、静岡市産農水産物の魅力）
13. その他（ ）

*我が国において、年間約500～800万トンが「食品ロス」（残さ）として廃棄されており、日本人1人当たりへ換算すると「おにぎり約1～2個分」が毎日捨てられている計算になります。

4-⑤ 次のようなことも「食育」ですが、おこなっていることがありますか。（○はいくつでも）

1. 1日3回規則正しく食事をする 2. 家族や友人と食事をする
3. 一緒に作る調理体験 4. よく噛んで食べる
5. 食材や食品の安全な選び方を学ぶ 6. 食べ物を無駄にしない
7. 食事の作法を学ぶ 8. 男性も積極的に料理を行う
9. 「いただきます」「ごちそうさま」の感謝をあらわす
10. 農林漁業体験*¹を行う 11. 伝統食（郷土食）や行事食を作る、知る、伝える*²
12. 何もしていない 13. その他（ ）

*¹：農業体験・・・種まきや収穫など、漁業体験・・・船乗（しらす・桜えび漁）・釣り・地引網など、林業体験・・・しいたけ菌打ち・タケノコ掘り・間伐など

*²：伝統食・郷土食・・・地域の特産物を使ったその地方独自の料理【例：とろろ汁など】、行事食・・・季節ごとに行われる行事の時に食べる料理【例：正月のお雑煮、どんど焼きお団子など】

4-⑥ 食育の推進で行っている次の取組を知っていますか。（○はいくつでも）

1. 静岡市食育推進計画 2. 静岡市健康爛漫^{らんまん}計画
3. 早寝、早起き、朝ご飯運動 4. 外食料理栄養成分表示店
5. 食生活改善推進員 6. 食育月間（毎年6月）
7. 食育の日（毎月19日） 8. 静岡市食育応援団
9. 噛ミン^かグ30 10. 8020運動
11. 食生活改善普及運動月間（毎年9月） 12. 静岡市お茶の日（毎年11月1日）
13. 静岡市食の安心・安全プラン
14. 地産地消（市内で獲れた農水産物を消費する：オクシズ産・しずまえ産等）

《食事バランスガイドについて》

問5 食事バランスガイド（右図）を知っていますか。（○は1つ）

- | |
|-------------------|
| 1. 内容を含め、知っている |
| 2. 名前程度は、聞いたことがある |
| 3. 知らない【問6へ】 |



5-① 食事バランスガイドを知ったきっかけは何ですか。（○はいくつでも）

- | | | |
|---------------------|---|---------------------|
| 1. 医療機関 | 5. 店頭での表示 | 6. 各種シンポジウム、講習会、研修会 |
| 2. 生涯学習センター・交流館 | | |
| 3. 学校・幼稚園・保育園・こども園等 | | |
| 4. 行政機関 | | |
| 7. 地域での行事やイベント | 8. 広報紙、パンフレット、リーフレット | |
| 9. テレビ | 10. ラジオ | 11. 新聞・雑誌 |
| 12. 食堂やレストラン | 13. インターネット・SNS (Facebook、twitter、LINE 等) | |
| 14. 友人、知人からきいて | 15. その他 () | |

5-② 食事バランスガイドを参考にしていますか。（○は1つ）

- | | | |
|----------------|-----------------|-------|
| 1. いつも参考にしている | 2. 時々参考にしている | 【問6へ】 |
| 3. あまり参考にしていない | 4. まったく参考にしていない | |

5-③ 参考にしていない理由は何ですか。（○はいくつでも）

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 1. 使い方がわからない | 2. めんどくである |
| 3. 他の方法でバランスを考えているから | 4. 食べたものが表の例題にないから（覚える時間がない） |
| 5. 意味があるとは思えないから | 6. その他 () |

《食の安全性について》

問6 日常生活に困らない位の食品の安全に関する知識をもっていますか。（○は1つ）

* 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らよいかや、どのような調理が必要かの知識

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

6-① 出回っている食品や食材について、不安や不信を感じていますか。（○は1つ）

- | | | |
|---------------|------------|---------------|
| 1. 感じている | 2. やや感じている | |
| 3. それほど感じていない | 4. 感じていない | 5. わからない【問7へ】 |

6-② 食の安全性に対して不安、不信となる原因は何だと思えますか。（○は3つまで）

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. 生産者や企業の取組が正しく伝わっていない | 2. 食品を選ぶのに必要な情報が伝わっていない |
| 3. 製造・加工過程での安全性が見えない（消費期限詐称、ラベル張り替え、産地偽装等） | |
| 4. 海外産農産物、加工食品の生産工程、残留農薬など、目に見えないところでの安全性 | |
| 5. 消費期限切れ食材の転売・流用などに対する不安 | 6. 消費者の意識の低さ、知識が不足 |
| 7. 行政の取組が不十分 | 8. 発信される情報が多く、判断がむずかしい |
| 9. 消費者の意見が生産者、事業者には伝わっていない | 10. 消費者の意見が行政の施策に反映されていない |
| 11. その他 () | |

《食品の選択について》

問7 何を意識して食品を購入していますか。(〇はいくつでも)

- | | | | |
|-------------------|-------------------|---------------|-------|
| 1. 産地 | 2. 鮮度 | 3. 旬 | 4. 値段 |
| 5. 賞味期限、消費期限 | 6. 原材料 | 7. 食品添加物 | 8. 味 |
| 9. 栄養成分(カロリー、塩分等) | 10. アレルギー成分 | 11. メーカー・ブランド | |
| 12. 栽培方法(有機、特別) | 13. テレビ、新聞、雑誌等の情報 | | |
| 14. 自分では買わない | 15. その他() | | |

《普段の食生活について》

(この質問は、朝食・昼食・夕食 全体をとおしてお答えください)

問8 あなたは食事を作りますか。(〇は1つ)

1. はい 2. いいえ【8-②へ】

8-① どのような時に作りますか。(あてはまるもの全てに〇)

1. 朝食 2. 昼食 3. 夕食 4. 休日
5. 交代(当番制)で 6. その他()

8-② あなたは朝食を食べますか。(〇は1つ)

1. 毎日食べる 2. 週4～5日 3. 週2～3日 4. ほとんど食べない

8-③ 次の①から④のそれぞれについて、当てはまるものを1つずつ選んで〇をいれてください。
(それぞれ1つに〇)

設 問 \ 選択項目	いつも	ときどき	まったくない	わからない
①食事が楽しい(会話、共食)	1	2	3	4
②食事がおいしく食べられる	1	2	3	4
③食べ方に関心がある(よく噛む、味わう)	1	2	3	4
④茶葉から煎れた緑茶を飲む	1	2	3	4

8-④ あなたが普段夕食を食べる時間は平均して何時頃ですか。(〇は1つ)

1. 午後5時前 2. 午後5～6時 3. 午後6～7時 4. 午後7～8時
5. 午後8～9時 6. 午後9～10時 7. 午後10～11時 8. 午後11時以降
9. 交代制のため仕事の出勤時間による 10. 夕食はほとんど食べない

8-⑤ あなたは普段寝る2時間前までに夕食を済ませていますか。(〇は1つ)

1. はい 2. いいえ

問10 あなたは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をしていますか。(○は1つ)

1. 必ずしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

問11 あなたは間食を食べますか。(○は1つ)

1. 毎日食べる 2. 週4～5日食べる 3. 週2～3日食べる 4. ほとんど食べない【問12へ】

11-① 間食をいつ食べますか。(○はいくつでも)

1. 朝食前 2. 朝食後 3. 10時の休み 4. 昼食後 5. 3時の休み
6. 夕食前 7. 夕食後 8. 夜食やお酒のつまみに 9. 寝る前
10. 夜中眼が覚めて小腹が空いたとき

問12 農林漁業体験をしたことがありますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ【問12-②へ】

12-① 農林漁業体験をしたことがあると回答した方にお尋ねします。どのようなものに参加しましたか。(○はいくつでも)

1. 自宅や家族、親戚が農家・漁師等 2. 家庭菜園や趣味で釣りをやっている
3. 学校や保育園での体験 4. オーナー制度などでの体験
5. 体験農業・漁業体験などへの参加 6. 観光農園などイベントや旅行で体験
7. その他()

12-② あなたは問12-①のような体験をする機会があれば参加したいと思いますか。(○は1つ)

1. 参加したい 2. 参加しない

問13 食品ロス削減のために何らかの行動をしていますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

13-① 食品ロス削減のために行動していること、これから行動したいと思うことはどれですか。(○はいくつでも)

1. 買いすぎない 2. 使う分だけの量を買う
3. 旬の食材を買う 4. 無駄な食品を買わない
5. 料理を作りすぎない 6. 外食時に食べきれぬ量を注文する
7. 生ゴミは肥料として使う 8. 賞味・消費期限の意味を理解する
9. 傷みやすい食品を早めに使い切る 10. 夕方スーパーなどの値引きセールを利用する
12. 野菜の皮や茎などを残さずに使って料理をする
11. その他()

問14 地域や家庭で受け継がれていた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えていますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

14-① 季節の行事食(お雑煮・ちらし寿司・おはぎなど)や地域で受け継がれてきた伝統料理(けんちん汁・桜えびのかきあげ・つみれ汁など)を作ったり・食べていますか。(○はいくつでも)

1. 自分で作って家族で食べる 2. 家で家族が作ったものを食べる
3. 実家や親戚などが作ったものを食べる 4. スーパーなどで売っているものを買って食べる
5. 飲食店などで食べる 6. ほとんど食べない
7. 行事食や伝統料理がわからない【問15へ】 8. その他()

- 14 一② あなたがお住まいの地域で、昔から伝わっている伝統料理などがありましたらご記入下さい。
(具体的にご記入下さい)

料理名	地区	主な種類	主な材料
例) 沖あがり	由比	鍋	桜えび、豆腐、白菜などを入れた鍋料理

- 問 15 現在、以下に例示されているイベントや講座を県や市などが行っていますが、これ以外にも「こんな活動があったら参加してみたいな」というものがあれば、ご自由にお書きください。

例 1 しずおか元気応援フェア (主催：静岡県 会場：ツインメッセ静岡 開催日：毎年 10 月)

脳年齢測定や歯の健康チェック、地産地消パネル展示等、恵まれた環境や資源を活かして市民・県民一人ひとりが「自分の健康」について意識を持ってもらうイベント。

例 2 市内スーパーマーケットでの食育・健康イベント (随時開催)

市と市内スーパーマーケットとの共催により、減塩みそ汁の作り方や試食等、市民の健康意識向上を目的としたイベント。食生活改善推進協議会等民間団体とのコラボも実施。

例 3 各保健福祉センターでの栄養・食育料理教室 (主催：静岡市 開催日：随時)

市の栄養士が講師となり、正しい食生活を身につけてもらうための料理教室。親子で参加できるものや、メタボ・高血圧対策、高齢者の低栄養対策等の講座がある。

ご協力ありがとうございました。記入もれがないかももう一度確認の上
調査票は同封の封筒に入れて、12月26日(月)までに切手を貼らずにポストへ投函してください。
調査期限を過ぎてしまっても平成29年1月中旬までの投函は無料ですのでお出し下さい。