

7 市民

牧之原市 健康と食に関するアンケート調査

【市民用】

【市民の皆様へ調査ご協力をお願い】

皆様には、日頃から市政にご理解とご協力をたまわり誠にありがとうございます。
現在、国では健康増進の総合的な推進を図るべく、健康寿命の延伸をはじめ、生活習慣病の発症予防や重症化予防の徹底、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上を目指しています。

本市では、より一層の健康増進施策の充実に向け、平成32年度（2020年度）を初年度とする計画として「第2期牧之原子ども・子育て支援事業計画、第3次牧之原市健康増進計画及び食育推進計画」を策定します。

そこで、市民の皆様のご健康や食に関するご要望、ご意見などを把握するため、「牧之原市の健康と食に関するアンケート調査」を実施します。

この調査は、牧之原市にお住まいの皆様から無作為抽出した2,000人にご協力をお願いするものです。ご回答いただいた調査内容は、市の健康増進施策の検討にのみ利用させていただきます。回答者個人が特定されたり、他の目的に利用されたりすることは一切ございません。

つきましては、ご多用のこと存じますが、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。

平成30年10月

牧之原市長

記入にあたって

- お答えは、質問のあてはまる番号に○をつけてください。
- ご記入が済みましたら、お手数ですが、同封の返信用封筒に入れて11月9日（金）までにポストに投函してください。

このアンケート調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

牧之原市 健康推進部 健康推進課

電話：0548-23-0024 FAX：0548-24-1005

e-mail：sazanka@city.makinohara.shizuoka.jp

1. あなたご自身についてうかがいます

問1 性別を教えてください。(どちらかに○)
 1. 男性 2. 女性

問2 年齢を教えてください。(数字で記入)
 平成30年10月1日現在の年齢 歳

問3 現在のお仕事などは何ですか。(主な仕事1つに○)
 1. 会社員・公務員 2. 自営商工業 3. 農林漁業
 4. パート・アルバイト 5. 専業主婦(主夫) ⇒問4へ 6. 学生 ⇒問4へ
 7. 無職 ⇒問4へ 8. その他 () ⇒問4へ

問3で「1」～「4」に○をつけた方にかがいます。
 問3-1 あなたの1週間あたりの労働時間は平均するとどのくらいですか。(数字で記入)
 時間くらい

問4 現在、何人でお住まいですか。(数字で記入)
 人

問5 お住まいの地区はどちらですか。(1つに○)
 1. 相良地区 2. 福岡地区 3. 波津地区
 4. 須々木地区 5. 大江地区 6. 片浜地区
 7. 大沢地区 8. 香山地区 9. 萩間地区
 10. 地頭方地区 11. 静波地区 12. 細江地区
 13. 川崎地区 14. 勝間田地区 15. 牧之原地区
 16. 坂部地区 17. わからない (区または町内会名をお書きください：)

2. 食生活についてうかがいます (食育も含む)

問6 あなたは、毎日朝食を食べていますか。(1つに○)
 1. ほぼ毎日食べている ⇒問7へ
 2. 週4～5日食べている ⇒問6-1へ
 3. 週2～3日食べている ⇒問6-1へ
 4. ほとんど食べない ⇒問6-1へ

問6-1 あなたが朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。
 (あてはまるものすべてに○)
 1. 自分で朝食を用意する手間がかからないこと
 2. 自分で朝食を用意する時間があること
 3. 朝早く起きられること
 4. 夕食や夜食を食べ過ぎないこと
 5. 朝、食欲があること
 6. ダイエットの必要がないこと
 7. 朝食を食べる習慣があること
 8. 朝食を食べるメリットを知っていること
 9. 夜遅くまで残業する労働時間や環境に無理がないこと
 10. 家に朝食が用意されていること
 11. その他 ()
 12. わからない

問7 あなたは、朝食のとき、主食・主菜・副菜はそろいますか。(1つに○)

- ※【主食】ご飯、パン、めん 【副菜】野菜、いも類、海藻など
- 1. ほぼ毎日そろう ⇒問8へ
 - 2. 週4～5日そろう ⇒問7-1へ
 - 3. 週2～3日そろう ⇒問7-1へ
 - 4. ほとんどそろわない ⇒問7-1へ

問7で「2」～「4」に○をつけた方の方がかかります。

問7-1 主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 手間がかからないこと
- 2. 時間があること
- 3. 食費に余裕があること
- 4. 自分で用意することができること
- 5. 食欲があること
- 6. 3つそろえ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. その他 ()
- 9. わからない

問8 あなたは、朝食で主食を食べていますか。(主に食べているもの1つに○)

- 1. ごはん
- 2. パン
- 3. めん
- 4. その他 ()
- 5. 食べない

問9 あなたは、栄養のバランスに気をつけていますか。(1つに○)

- 1. 気をつけている
- 2. 少し気をつけている
- 3. 気をつけていない

問10 あなたは、1週間のうちで、次のそれぞれの食べ物どの程度食べますか。

	ほぼ毎日 食べる	週に 3～5回	週に 1～2回	ほとんど 食べない
①豆類や大豆類(豆腐、納豆、煮豆など)	1	2	3	4
②牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズなど)	1	2	3	4
③魚類(焼き魚、刺身など)	1	2	3	4
④緑黄色野菜 (小松菜、ほうれん草、人参など)	1	2	3	4
⑤緑黄色以外の野菜 (大根、キャベツ、きゅうりなど)	1	2	3	4
⑥くだもの類	1	2	3	4

問11 あなたは、塩分の摂りすぎが健康に与える影響を知っていますか。(それぞれ1つに○)

	知っている	知らない	塩分のとり すぎとは関 係ない	わからない
①血圧が高くなる	1	2	3	4
②むくみ	1	2	3	4
③消化器のがん(胃がんなど)	1	2	3	4
④血管が硬くなる(動脈硬化)	1	2	3	4
⑤腎臓の病気	1	2	3	4
⑥不整脈や心臓疾患	1	2	3	4

問12 あなたは、1日1食以上、家族や仲間と一緒に食事をしますか。(1つに○)

- 1. ほとんど毎日する
- 2. 時々する
- 3. まったくしない

問13 あなたは、朝食や夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

(朝食、夕食それぞれ1つに○)

【朝食】		
1. ほとんど毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日
4. 週に1日程度	5. ほとんどない	

【夕食】		
1. ほとんど毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日
4. 週に1日程度	5. ほとんどない	

問14 あなたは、楽しく食事がとれていますか。(1つに○)

- 1. 非常に楽しい
- 2. ある程度楽しい
- 3. あまり楽しくない
- 4. まったく楽しくない

問15 あなたは、茶葉で淹れた緑茶をこの1か月間にどのくらい飲みましたか。(1つに○)

1. 毎日飲む	2. 週5～6日飲む	3. 週3～4日飲む
4. 週1～2日飲む	5. 月1～3日飲む	6. ほとんど飲まない

問16 あなたは、毎日きゅうすで緑茶を淹れて飲んでいきますか。(1つに○)

- 1. 毎日飲む
- 2. 時々飲む
- 3. ほとんど飲まない

問 23 あなたは、買い物や調理、栽培などの際、エコ・4R（リデュース・リデュース・リサイクル）について意識していますか。（1つに○）

1. 意識している 2. 時々意識している 3. 意識していない

◇4Rとは：Refuse（リデュース ⇒ごみの原因となるものを受け取らない）

例 買い物の際、エコバックの利用
Reduce（リデュース ⇒廃棄物を出さない）

例 廃紙を出さない・減さない
Reuse（リユース ⇒再使用する）

例 わりばしを再利用
Recycle（リサイクル ⇒再資源化する）の略称。

例 廃紙をたい肥にする
廃棄物をできるだけ出さない社会をつくるための基本的な考え方。

問 24 あなたは、過去5年間で農林漁業体験など食に関する体験（家庭菜園、果物狩り、田植え、潮干狩りなど）をしたことはありますか。（1つに○）

1. よく体験する 2. 時々体験する
3. ほとんど体験したことがない

問 25 あなたは、地元の産物とわかる食品であれば購入したいと思いますか。（1つに○）

1. 多少高くても購入したい 2. 同じくらいの価格であれば購入したい
3. 産地のことは気にしない

問 26 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、着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 ⇒問 26-1へ 2. 受け継いでいない ⇒問 27へ

問 26で「1」に○をつけた方にかかいます。

問 26-1 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、着づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代に（子どもやお孫さんを含む）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 27 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。（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

◇食育とは：生きる上での基本であって、教育の三本の柱である知育、徳育、体育の基礎となるべきもので、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、健全な食生活を営むことができる人間を育てるものとして食育の推進が求められている。

問 17 あなたは、緑茶（ペットボトル等含む）を1日に湯呑みで何杯くらい飲みますか。（ペットボトル1本500ml＝湯呑み約3杯）。（1つに○）

1. 1～3杯 2. 4～6杯
3. 7杯以上 4. ほとんど飲みません

問 18 あなたは、食の安全性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. まったくはないと思う

問 19 あなたが、食品を購入するときを目安にするものは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 価格 2. 食品添加物 3. 農薬
4. 消費期限、賞味期限 5. 塩分 6. 地場産物
7. 国内産 8. エネルギー（kcal）
9. その他（ ） 10. 特に気をつけていることはない

問 20 あなたは、食べ残しを減らす努力をしていますか。（1つに○）

1. 必ずしている 2. 時々している
3. まったくしていない

問 21 日本では年間約1700万トンの食品廃棄物が排出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品（食品ロス）は約500-800万トン（我が国の米の年間収穫量に匹敵）にもなることから大きな問題となっています。

あなたは、こうした「食品ロス」という問題を知っていますか。（1つに○）

1. よく知っている 2. ある程度知っている
3. あまり知らない 4. ほとんど・まったく知らない

問 22 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する
2. 冷凍保存を活用する
3. 料理を作り過ぎない
4. 飲食店等で注文し過ぎない
5. 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限を確認する
6. 残さず食べる
7. 「賞味期限」を過ぎておちくに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する
8. その他（ ）
9. 取り組んでいることはない

問 28 あなたは、「食育」に関心がありますか。(1つに○)

- 1. 関心がある ⇒問 29 へ
- 2. どちらかといえば関心がある ⇒問 29 へ
- 3. どちらかといえば関心がない ⇒問 28-1 へ
- 4. 関心がない ⇒問 28-1 へ

問 28で「3」または「4」に○をつけた方に向かいます。

問 28-1 あなたが「食育」に関心がない理由は何ですか。(1つに○)

- 1. 食事や食生活について関心がないから
- 2. 「食育」に必要な性や意義を感じないから
- 3. 「食育」は自分に関係ないと思うから
- 4. 「食育」自体についてよく知らないから
- 5. その他(具体的に)

問 29 あなたの世帯は災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。(1つに○)

- 1. あり ⇒問 29-1 へ
- 2. なし ⇒問 30 へ

問 29で「1」に○をつけた方に向かいます。

問 29-1 非常用食料としてどん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・アルファ化米・乾パン 等)
- 2. 副食(肉魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 等)
- 3. 飲料(水、お茶 等)
- 4. その他()

問 30 あなたは、ローリングストック法について知っていましたか。(1つに○)

- 1. 知っていた
- 2. 知らなかった

◇ローリングストック法とは：日常使う食材や非常用食料を、定期的に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。インスタントラーメンやレトルト食品も非常食として扱えます。

問 31 今、災害が発生したと仮定して、あなたのお宅では、利用できる食料は家族の何日分ありますか。(1つに○)

- 1. なし
- 2. 1～3日分
- 3. 4～6日分
- 4. 7日分以上

3. 運動についてうかがいます

問 32 あなたは、日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすような生活をしていますか(早歩きや、あえて階段を使うなど)。(1つに○)

- 1. いつもしている
- 2. 時々している
- 3. 以前はしていたが、現在はしていない
- 4. していない

問 33 あなたは、1日30分以上の運動をしていますか(ウォーキングを含む)。(1つに○)

- 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2～3回程度している
- 4. 月に1回程度している
- 5. ほとんどしていない

問 34 あなたにとって、運動をするために必要なものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 運動施設(場所)
- 2. 行政からの情報
- 3. 指導者
- 4. 仲間
- 5. 時間
- 6. お金
- 7. その他()

問 35 あなたは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。(1つに○)

- 1. 言葉も意味もよく知っていた
- 2. 言葉も知っていて、意味も大体知っていた
- 3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- 4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
- 5. 知らなかった(初めて聞いた)

4. 身体状況・心の健康についてうかがいます

問 36 ①身長、②体重を教えてください。(数字で記入)

①身長 cm ②体重 kg

問 37 あなたはこれまでに医療機関や健康診断でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と言われたことがありますか。(1つに○)

- 1. ある
- 2. ない
- 3. わからない

問 38 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週に複数回の体重測定、のいずれかを実践していま
すか。(1つに○)

- 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 39 あなたは、この1か月間に、寝床に入っても寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く
目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありますか。(1つに○)

- 1. 頻繁にあった
- 2. 時々あった
- 3. めったになかった
- 4. まったくなかった

問 40 あなたは、この1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。(1つに○)

- 1. 十分とれている
- 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

問 41 あなたは、この1か月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。
(1つに○)

- 1. 大いにあった ⇒問 41-1へ
- 2. 多少あった ⇒問 41-1へ
- 3. あまりなかった ⇒問 42へ
- 4. まったくなかった ⇒問 42へ

問 41で「1」または「2」に○をつけた方に向かいます。

問 41-1 それほどのような事柄が原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)
- 2. 健康問題(自分の病気の悩み、身体の問題 等)
- 3. 経済生活問題(倒産、事業不振、負債、失業 等)
- 4. 勤務問題(通勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)
- 5. 男女問題(失恋、結婚をめぐる悩み 等)
- 6. 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係 等)
- 7. その他 ()

問 42 あなたは、日常生活で悩みやストレスを解消するために、よく行うことは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1. 運動やスポーツをする
- 2. 買い物や町をぶらつく
- 3. 旅行や遠出をする
- 4. 好きなものを食べる
- 5. お酒を飲む
- 6. たばこを吸う
- 7. 友人・知人と話しをする
- 8. 家族と団らんする
- 9. テレビを見たり音楽を聴く
- 10. 好きな趣味をする
- 11. 寝る
- 12. キャンプ・勝負ごとをする
- 13. 何かにあたる
- 14. ゲームをする
- 15. インターネットをする
- 16. 特に何もしない
- 17. その他 ()

問 43 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いま
すか。(1つに○)

- 1. そう思う
- 2. どちらかというところ思う
- 3. どちらかというところは思わない
- 4. そうは思わない
- 5. わからない

問 44 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求
めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。(1つに○)

- 1. そう思う
- 2. どちらかというところ思う
- 3. どちらかというところは思わない
- 4. そうは思わない
- 5. わからない

問 45 あなたはこれまでの人生の中で、本気で自殺をしないと考えたことがありますか。

(1つに○)

- 1. 自殺したいと思っただけではない ⇒問 46へ
- 2. 1年以上前に自殺したいと思っただけではない ⇒問 45-1へ
- 3. 最近1年以内に自殺したいと思っただけではない ⇒問 45-1へ

問 45-1 「2」または「3」に○をつけた方にうかがいます。

そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1. 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった。
- 2. 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した。
- 3. 弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した。
- 4. できるだけ休養をとるようにした。
- 5. 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた。
- 6. その他 ()
- 7. 特に何もなかった。

問 46 あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。(1つに○)

- 1. いる
- 2. いない

問 47 あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていましたか。
(それぞれ1つに○)

	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、言葉は聞いたことがある	知らなかった
① ころの健康相談統一ダイヤル (電話0570-064-516)	1	2	3
② よりせいホットライン (電話0120-279-338)	1	2	3
③ 静岡いのちの電話 (電話054-272-4343)	1	2	3
④ 静岡県自死遺族個別相談(すみれ相談) (相談日：毎月第1・3水曜日午後1～4時)	1	2	3
⑤ 静岡県自死遺族のつどい(東部わかちあい「すみれの会」) (開催日：毎月第3土曜日午後1時30分～3時30分)	1	2	3
⑥ 牧之原市こころなむの健康相談会 (相談日：毎月第3水曜日午前9時～11時)	1	2	3
⑦ ゲートキーパー(自殺のサインに気づき、適切な対応をとれる人)	1	2	3

5. 日常生活、健康意識などについてうかがいます

問 48 現在(この1か月間)あなたはたばこを吸っていますか。(1つに○)

- 1. 毎日吸っている ⇒問 48-1へ
- 2. 時々吸っている ⇒問 48-1へ
- 3. 今は吸っていない(禁煙に成功した) ⇒問 49へ
- 4. 習慣的に吸ったことがない ⇒問 49へ

問 48で「1」または「2」に○をつけた方にうかがいます。

問 48-1 たばこをやめたいと思えますか。(1つに○)

- 1. やめたい
- 2. 吸う本数を減らしたい
- 3. やめたくない
- 4. わからない

問 49 あなたは、この1か月間、以下のような場所で自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会(受動喫煙)はありましたか。(それぞれ1つに○)

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
①家庭	1	2	3	4	5	6
②職場	1	2	3	4	5	6
③飲食店	1	2	3	4	5	6
④遊技場 (ケ-ムセンタ-、パチナ-、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
⑤行政機関	1	2	3	4	5	6
⑥医療機関	1	2	3	4	5	6
⑦路上	1	2	3	4	5	6
⑧子供が利用する屋外の空間	1	2	3	4	5	6

問 50 あなたは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。(1つに○)

1. どんな病気が知っている
2. 名前は聞いたことがある
3. 知らない(初めて聞いた)

問 51 あなたは、週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。(1つに○)

1. 毎日 ⇒問 51-1ハ
2. 週5~6日 ⇒問 51-1ハ
3. 週3~4日 ⇒問 51-1ハ
4. 週1~2日 ⇒問 51-1ハ
5. 月に1~3日 ⇒問 51-1ハ
6. やめた(1年以上やめている) ⇒問 52ハ
7. ほとんど飲まない(飲めない) ⇒問 52ハ

問 51で、「1」~「5」に○をつけた方にうかがいます。
問 51-1 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいのを飲みますか。清酒に換算し、お答えください。(1つに○)

【清酒 1合(180ml)は次の量にほぼ相当します。】

ビール・発泡酒中びん1本(500ml)、焼酎 20度(135ml)、焼酎 25度(110ml)、
焼酎 35度(80ml)、チューハイ 7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(56ml)、
ワイン 2杯(240ml)

1. 1合(180ml)未満
2. 1合以上2合(360ml)未満
3. 2合以上3合(540ml)未満
4. 3合以上4合(720ml)未満
5. 4合以上5合(900ml)未満
6. 5合(900ml)以上

問 52 あなたは、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日平均量)」を知っていましたか。(1つに○)

1. 知っていた
2. 知らなかった

◇生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性の場合：清酒換算 2合以上 女性の場合：清酒換算で1合以上

問 53 あなたは、1日何回歯みがきをしますか。(1つに○)

1. 1日1回
2. 1日2回
3. 1日3回以上
4. しない日もある

問 54 いくつか歯磨きをしますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 起床後
2. 朝食後
3. 昼食後
4. 夕食後
5. 就寝前
6. その他

問 66 あなたのお住まいの地域についてうかがいます。(それぞれ1つに○)

	強く そう思う	どちらか といえは そう思う	どちらか もいえ ない	どちらか といえは そう思わ ない	まったく そう 思わない
①あなたのお住まいの地域の 人々は、お互いに助け合っ ている	1	2	3	4	5
②あなたのお住まいの地域の 人々は信頼できる	1	2	3	4	5

問 67 他に健康や食に関してご意見がございましたら、自由にご記入ください。

ご協力、ありがとうございました。

切手を貼らずに同封の封筒に入れ、

11月9日（金）までに投函をお願いいたします。