

VI 資料（調査票）



宇都宮市マスコットキャラクター
「ミヤリ」

食育に関する意識調査のお願い

日ごろから、市政にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

宇都宮市では、食育の実践を通して「人間力の向上」を図ることを目指し、「第2次宇都宮市食育推進計画」に基づき、様々な食育の取り組みを進めているところです。

この度、市民の皆様の「食育」に対するお考えや、日常生活での取り組みなどについてお聴きし、ご意見を踏まえて食育を推進する必要があると考え、アンケート調査を実施することになりました。

つきましては、住民基本台帳に登録されている18歳以上の方の中から、3,000人を無作為に抽出した結果、あなたを回答者として選ばせていただきました。

お忙しい中、大変ご面倒をおかけいたしますが、趣旨をご理解いただき、率直なご意見をお寄せいただけますようお願い申し上げます。

平成26年6月

宇都宮市長 佐藤 栄一

【ご記入についてのお願い】

- 1 お答えいただいた内容は、本調査の目的にのみ利用し、秘密の保持には万全を期してまいります。
- 2 お名前を書いていただく必要はありません。
- 3 平成26年6月1日現在の状況をお答えください。
- 4 回答は、あてはまる項目の番号を○で囲んでください。質問によっては、1つだけ選んでいただくものと、複数選んでいただくものがありますので、ご注意ください。
- 5 「その他」とお答えの方は（ ）内に、その内容を具体的にご記入ください。
- 6 ご記入いただきました調査票は、同封しました封筒に入れ、切手を貼らずに、**6月27日（金）まで**にご返送ください（当日消印有効）。

この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いします。

宇都宮市保健所 健康増進課 健康づくりグループ

TEL 028-626-1126



宇都宮市食育応援キャラクター
「忍者食丸くん」

問1 「食育」(※)という言葉をごどの程度知っていましたか。(○は1つだけ)

※ 「食育」とは、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を育てることです。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 言葉も意味も知っていた | 2 言葉だけは知っていた |
| 3 知らなかった | |

問2 「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 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 |
| 5 わからない | |

問3 日ごろから健全な食生活を行うために「食育」に関する何らかの活動や行動(※)をしていますか。(○は1つだけ)

※ 「食育に関する活動や行動」とは、栄養バランスのとれた食生活の実践、地場産の食品の購入、農業生産・加工活動への参加・体験、食生活の改善に関する勉強会への参加、食に関わるボランティア活動への参加、食料自給状況に関する理解の向上などを指します。

- | | |
|---------------------|---------|
| 1 積極的にしている | } → 問4へ |
| 2 できるだけするようにしている | |
| 3 あまりしていない | |
| 4 したいと思うが、実際にはしていない | |
| 5 したいと思わないし、していない | |

(問3で、3～5のいずれかに○をつけた方のみ)

問3-1 「食育」に関する活動や行動をしない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | |
|-----------------------------------|
| 1 「食育」に関心がないから |
| 2 「食育」への関心はあるが、他のこと(仕事・趣味等)で忙しいから |
| 3 「食育」を特に意識しなくても問題はないから |
| 4 「食育」自体についてよく知らないから |
| 5 「食育」に関する活動や行動をしたくても情報が入手できないから |
| 6 その他() |
| 7 特になし |

問4 ご自分の食生活に何か問題があると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------|---------|
| 1 問題があり改善したいと思う | } → 問5へ |
| 2 問題はあるが改善したいと思わない | |
| 3 問題はない | |
| 4 わからない | |

(問4で1・2のいずれかに○をつけた方のみ)

問4-1 食生活の問題点はどのようなものですか。(○は3つまで)

- | | |
|--------------|------------|
| 1 栄養のバランスが悪い | 2 欠食がある |
| 3 間食が多い | 4 食べすぎてしまう |
| 5 野菜の摂取量が少ない | 6 塩分のとりすぎ |
| 7 その他() | |

問5 朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

- | |
|---------------|
| 1 毎日食べる → 問6へ |
| 2 週5～6回程度食べる |
| 3 週3～4回程度食べる |
| 4 週1～2回程度食べる |
| 5 食べない |

(問5で2～5いずれかに○をつけた方のみ)

問5-1 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 時間がない | 2 食欲がわからない |
| 3 朝食を食べるより寝ていたい | 4 減量(ダイエット)のため |
| 5 朝食が用意されていない | 6 以前から食べる習慣がない |
| 7 食べることや準備することが面倒 | 8 その他() |

問6 朝食を家族や友人と一緒に食べることは週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 毎日食べる | 2 週5～6回程度食べる |
| 3 週3～4回程度食べる | 4 週1～2回程度食べる |
| 5 食べることはない | |

問7 夕食を家族や友人と一緒に食べることは週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 毎日食べる | 2 週5～6回程度食べる |
| 3 週3～4回程度食べる | 4 週1～2回程度食べる |
| 5 食べることはない | |

問8 食事の際に気をつけているマナーは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 食事のあいさつ | 2 箸の持ち方・使い方 |
| 3 食器を持って食べる | 4 食器の配置 |
| 5 食べ物を残さない | 6 食事中にほかの事をしない |
| 7 ひじをつかない | 8 その他() |
| 9 特になし | |

問9 食事をゆっくりとよくかんで(※)食べていますか。(○は1つだけ)

※ 厚生労働省では、食べ物をひとくち30回以上かむことを目標とした「嚙ミング30(カミングサンマル)」を提唱しています。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1 よくかんで食べている | 2 あまりかんでいない |
| 3 わからない | |

問10 食べ残しや食品の廃棄について最も気をつけていることは何ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 買いすぎないようにしている | 2 作りすぎないようにしている |
| 3 残さないように食べている | 4 特に気をつけていない |
| 5 その他() | |

問 11 食堂， レストランなど飲食店では， 栄養バランスのとれたメニューを提供していると思
いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 ほとんどが提供していると思う | 2 半分くらいが提供していると思う |
| 3 提供しているところは少ないと思う | 4 わからない |

問 12 食堂， レストランなど飲食店でのお食をどのくらい利用しますか。(○は1つだけ)

- | |
|--------------------|
| 1 週に5回以上 |
| 2 週に3～4回 |
| 3 週に1～2回 |
| 4 月に1～3回 |
| 5 ほとんど利用しない → 問13へ |

(問12で1～4いずれかに○をつけた方のみ)

問12-1 どういう基準でメニューを選びますか。(○は3つまで)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1 そのときに食べたいもの | 2 価格が安いもの |
| 3 ボリュームがあるもの | 4 カロリーの低いもの |
| 5 塩分の少ないもの | 6 栄養バランスのよいもの |
| 7 食材の産地 | 8 短時間で食べられるもの |
| 9 家庭で作ると手間がかかるもの | 10 その他 () |

問 13 コンビニやスーパーで購入する弁当・総菜などの中食^{なかしょく}(※)をどのくらい利用しますか。
(○は1つだけ)

※ 「中食 (なかしょく)」とは， 持ち帰り弁当， 総菜， 出前など家庭外で調理された食品を購
入して持ち帰り， 家庭の食卓で食べる食事形態をいいます。

- | |
|--------------------|
| 1 週に5回以上 |
| 2 週に3～4回 |
| 3 週に1～2回 |
| 4 月に1～3回 |
| 5 ほとんど利用しない → 問14へ |

(問13で1～4いずれかに○をつけた方のみ)

問13-1 どういう基準でメニューを選びますか。(○は3つまで)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1 そのときに食べたいもの | 2 価格が安いもの |
| 3 ボリュームがあるもの | 4 カロリーの低いもの |
| 5 塩分の少ないもの | 6 栄養バランスのよいもの |
| 7 食材の産地 | 8 短時間で食べられるもの |
| 9 家庭で作ると手間がかかるもの | 10 その他 () |

問 14 外食・中食を提供する飲食業者に対して， メニューや表示などの希望はありますか。
(○は3つまで)

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1 野菜たっぷりのメニュー | 2 カロリー控えめのメニュー |
| 3 減塩のメニュー | 4 脂肪控えめのメニュー |
| 5 地場農産物を使用したメニュー | 6 カロリー， 食塩量等の栄養成分表示 |
| 7 食材の産地の表示 | 8 加工食品のアレルギー表示 |
| 9 その他 () | 10 希望はない |

問 15 「食事バランスガイド (※)」を知っていましたか。(○は1つだけ)

※ 「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくコマのイラストで示したものです。(下図参照)

- | | |
|---------------|----------|
| 1 よく知っていた | } → 問16へ |
| 2 だいたい知っていた | |
| 3 言葉は聞いたことがある | |
| 4 知らなかった | |

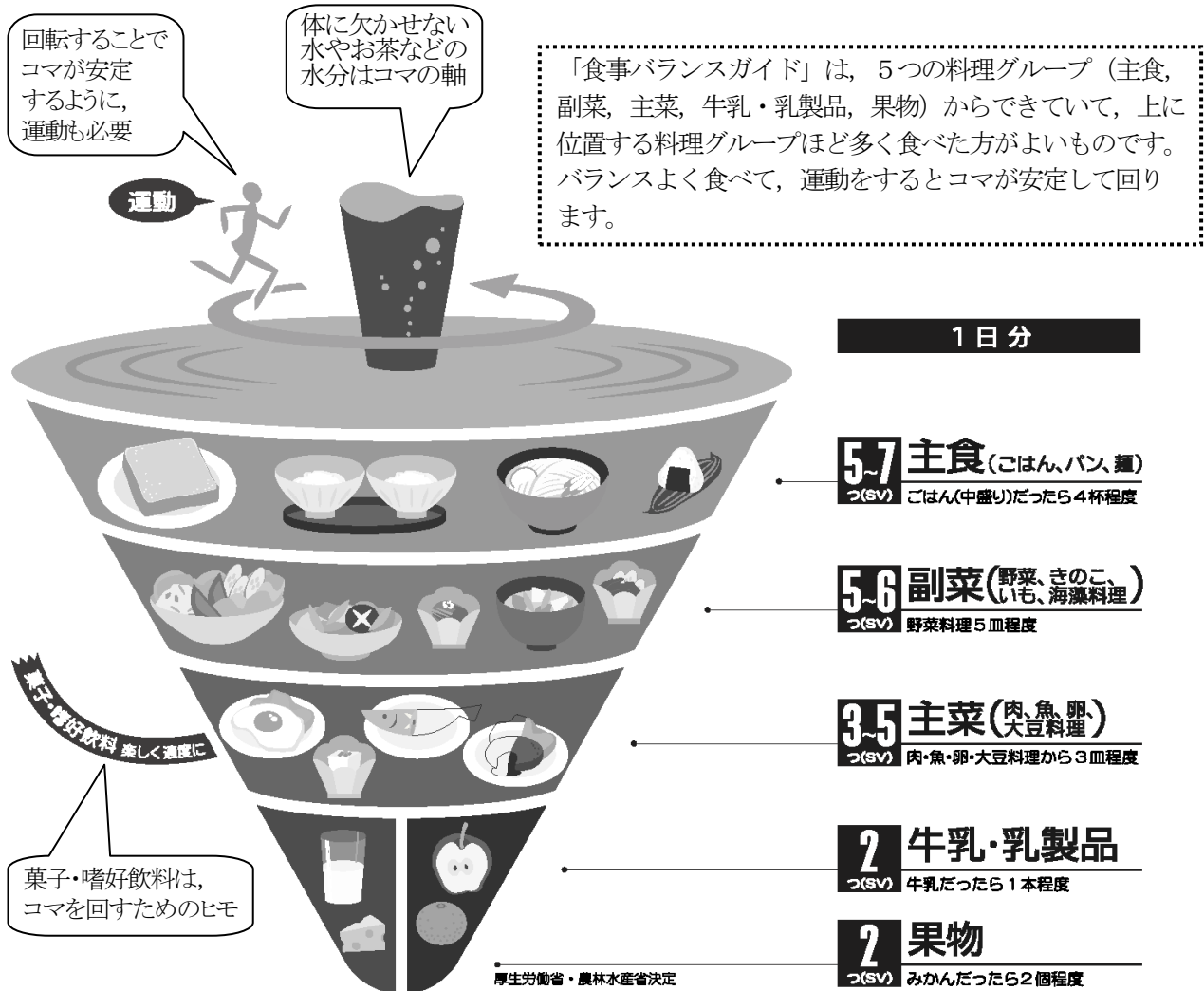
(問 15 で 1・2 のいずれかに○をつけた方のみ)

問 15-1 日々の食事において「食事バランスガイド」を参考に、栄養バランスのとれたメニューを考えていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 毎日参考になっている | 2 時々参考になっている |
| 3 参考にしていない | 4 これから参考にしたい |
| 5 わからない | |

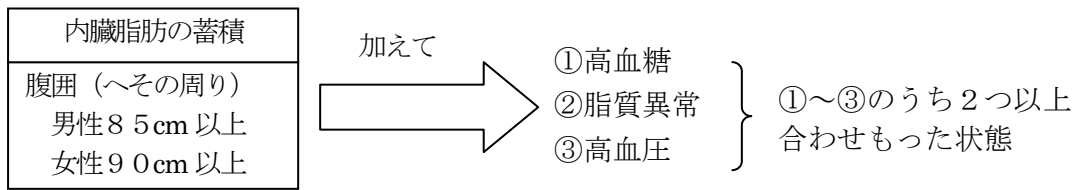
食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



問 16 メタボリックシンドローム（※）とは何か知っていましたか。（○は1つだけ）

※ 「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪の蓄積に加えて、高血糖、脂質異常、高血圧のうち2つ以上あわせもった状態をいいます。



- | | | |
|---------|--------------------------|----------|
| 1 知っていた | 2 言葉を聞いたことはあるが詳しくは知らなかった | 3 知らなかった |
|---------|--------------------------|----------|

問 17 メタボリックシンドロームの予防や改善のための取り組みを継続的に実践していますか。（○は1つだけ）

- | | |
|--|------------|
| 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 | } → 問17-1へ |
| 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 現在もしていないし、しようとも思わない | } → 問17-2へ |

（問17で1・2・3のいずれかに○をつけた方のみ）

▶ 問 17-1 メタボリックシンドロームの予防や改善のために、どのような取り組みを実践していますか。（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|--------------|-------------------------------|
| 1 定期的な運動 | 2 栄養バランスのよい食事 |
| 3 食べすぎない | 4 1日3食食べる |
| 5 夜遅い時間に食べない | 6 アルコールを控えている |
| 7 禁煙 | 8 その他（ ） |

（問17で4・5のいずれかに○をつけた方のみ）

▶ 問 17-2 メタボリックシンドロームの予防や改善のための取り組みを実践しない理由は何ですか。（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1 自分の健康に自信がある | 2 病気の自覚がない |
| 3 病気になってから治療をすればよい | 4 生活習慣を改善することがストレスになる |
| 5 生活習慣を改善する時間的ゆとりがない | 6 生活習慣を改善する経済的ゆとりがない |
| 7 社会的な環境（運動施設・栄養成分表示など）が整っていない | |
| 8 面倒だから取り組まない | 9 その他（ ） |

問 18 日ごろの食事で、うす味にする、漬物など塩分を多く含む食品を食べる回数や量を減らすなど減塩に取り組んでいますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|----------|
| 1 積極的に取り組んでいる | } → 問19へ |
| 2 ある程度取り組んでいる | |
| 3 全く取り組んでいない | |

(問18で3に○をつけた方のみ)

問18-1 減塩に取り組んでいない理由は何ですか。(○は3つまで)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 おいしく食べたいから | 2 現在健康上の問題がないから |
| 3 とり過ぎていてと思わないから | 4 減塩のしかたがわからないから |
| 5 面倒だから | 6 家族が管理しているのでわからないから |
| 7 塩分の身体への影響がよくわからないから | 8 特に理由はない |

問 19 1日に必要な野菜摂取量350gを食べていると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|----------|
| 1 十分食べていると思う | } → 問20へ |
| 2 ほぼ食べていると思う | |
| 3 ほとんど食べていないと思う | |

(問19で3に○をつけた方のみ)

問19-1 野菜を食べない理由は何ですか。(○は3つまで)

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1 野菜が嫌い | 2 食べなくても健康に影響はないと思うから |
| 3 値段が高くて買わないから | 4 家族が食べないから |
| 5 調理する時間がないから | 6 調理法がわからないから |
| 7 家族が野菜料理を作らないから | 8 特に理由はない |
| 9 その他 () | |

【参考】★ 野菜の重さの目安 ★

- | | |
|-----------------|-------|
| ・ にら(1束) | 約100g |
| ・ トマト(中1個) | 約200g |
| ・ ピーマン(中1個) | 約40g |
| ・ にんじん(中1本) | 約150g |
| ・ キャベツ(大きめの葉1枚) | 約40g |
| ・ きゅうり(1本) | 約100g |
| ・ 玉ねぎ(中1個) | 約200g |
| ・ もやし(1袋) | 約250g |

★ 料理に使われている野菜の量の目安 ★



問 20 「食生活改善推進員・健康づくり推進員(※)」を知っていましたか。(○は1つだけ)

※ 宇都宮市では、「食生活改善推進員・健康づくり推進員」を養成し、栄養・運動・休養などのバランスのとれた生活習慣や食習慣の実践など、健康づくり活動を広めるボランティアとして、地域の中で活動いただいております。

- | | |
|---------------|------------------|
| 1 言葉も活動も知っていた | 2 言葉だけは聞いたことがあった |
| 3 知らなかった | |

問 21 食品の安全性に不安を感じていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 感じている | } → 問 22 へ |
| 2 多少は感じている | |
| 3 あまり感じていない | |
| 4 感じていない | |

(問 21 で 1・2 のいずれかに○をつけた方のみ)

問 21-1 食品の安全性のどんな点に不安を感じていますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|-----------------|------------------|---------------------|
| 1 食品中の残留農薬 | 2 遺伝子組換え食品 | 3 ノロウイルス・O157 等の食中毒 |
| 4 食品添加物 | 5 食品表示 (偽装・虚偽誇大) | 6 異物混入 |
| 7 容器包装からの溶出化学物質 | 8 ダイオキシン | 9 輸入食品 |
| 10 BSE (牛海綿状脳症) | 11 放射能による影響 | 12 食物アレルギー |
| 13 事業者の衛生管理 | 14 行政による指導・監視体制 | |
| 15 その他 () | | |

問 22 日ごろから食品の安全性についての情報や知識を得ようとしていますか。(○は1つだけ)

- | |
|-------------------|
| 1 積極的にしている |
| 2 できるだけするようにしている |
| 3 あまりしていない |
| 4 したいと思うが、していない |
| 5 したいと思わないし、していない |

(問 22 で 1・2 のいずれかに○をつけた方のみ)

問 22-1 食品の安全性に関する情報や知識をどこから入手していますか。(○は3つまで)

- | | | |
|-----------------|--------------|------------------|
| 1 専門書 | 2 新聞, 雑誌 | 3 テレビ, ラジオ |
| 4 講習会, イベント | 5 市や県などの相談窓口 | 6 友人, 知人, 家族, 親戚 |
| 7 インターネット・メール配信 | 8 その他 () | |

(問 22 で 3~5 のいずれかに○をつけた方のみ)

問 22-2 食品の安全性に関する情報や知識を入手していない理由は何ですか。

(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1 食品の安全性について興味がないから | 2 現在の環境に安心しているから |
| 3 関心や興味を持っていても余り意味がないと思うから | |
| 4 時間がないから | 5 その他 () |

問 23 食品の安全性は向上していると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 向上している | 2 少しは向上している |
| 3 向上していない | 4 わからない |

問 24 「^{ちさんちしょう}地産地消 (※)」についてどの程度知っていましたか。(○は1つだけ)

※ 「地産地消」とは、地元でとれたものを地元で消費することをいいます。宇都宮市では、地元の農業を応援し、地場農産物の活用や購入を促進するための取り組みを推進しています。

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1 具体的な取り組み例を知っていた | 2 言葉も意味も知っていた |
| 3 言葉だけは知っていた | 4 知らなかった |

問 25 農産物を購入する際、地場産(栃木県産・宇都宮産)のものを購入していますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|------------|
| 1 できる限り購入している | } → 問 26 へ |
| 2 たまに購入している | |
| 3 こだわらない | |

(問 25 で 3 に ○ を つ け た 方 の み)

▶ 問 25-1 地場産の農産物にこだわらない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | |
|------------------------|
| 1 いつも買い物に行くお店に売っていないから |
| 2 地場産かどうかを特に意識していないから |
| 3 名産地や他県・他市のものが安いから |
| 4 その他 () |

問 26 食文化や各地に伝わる伝統料理について関心がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------|------------|
| 1 関心がある | } → 問 27 へ |
| 2 多少関心がある | |
| 3 あまり関心はない | |
| 4 関心はない | |

(問 26 で 3 ・ 4 の い ず れ か に ○ を つ け た 方 の み)

▶ 問 26-1 食文化や伝統料理は、どのようなきっかけがあれば関心を持つことができますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1 知人、友人、家族、親戚の人の話を聞いて | 2 食に関するイベントや料理教室 |
| 3 テレビ・新聞等の報道や特集 | 4 その他 () |

問 27 「日本型食生活 (※)」を知っていましたか。(○は1つだけ)

※ 「日本型食生活」とは、米(ごはん)を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせ、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 言葉も意味も知っていた | 2 言葉だけは知っていた |
| 3 知らなかった | |

問 28 日ごろの食事で「日本型食生活」を実践していますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 毎日実践している | 2 時々実践している |
| 3 実践していない | 4 これから実践したい |

◆ あなた自身のことについてお伺いします。

F 1 性別

1 男性	2 女性
------	------

F 2 年齢 ※ 平成26年6月1日現在

1 20歳未満	2 20～24歳	3 25～29歳	4 30～34歳
5 35～39歳	6 40～44歳	7 45～49歳	8 50～54歳
9 55～59歳	10 60～64歳	11 65～69歳	12 70歳以上

F 3 お住まいの町名

--

※ 丁目までご記入ください。

(記入例)

宇都宮市下栗町にお住まいの方 ⇒下栗町

宇都宮市下栗1丁目にお住まいの方 ⇒下栗1丁目

F 4 家族構成 (あてはまるものに○)

1 ひとり暮らし	2 自分と配偶者	3 自分と配偶者と子ども
4 自分と子ども	5 自分と配偶者と子どもと親	6 自分と親
7 自分と親と兄弟姉妹	8 その他 ()	

F 5 職業 (あてはまるものに○)

1 会社員・公務員・団体職員	2 契約社員・派遣社員	3 自営業
4 農林業	5 パート・アルバイト	6 専業主婦 (夫)
7 学生	8 無職	9 その他 ()

F 6 身長と体重 ※ 小数点第1位まで記入してください。(記入例：150.4cm, 50.0kg)

身長

--	--	--

 .

--

 cm 体重

--	--	--

 .

--

 kg

F 7 「食育」に関して、市へのご意見やご要望がありましたら、ご自由にご記入ください。

--

以上で終了です。ご協力ありがとうございました。



宇都宮市マスコットキャラクター
「ミヤリー」

食育に関する意識調査のお願い

宇都宮市では、食育の実践を通して「人間力の向上」を図ることを目指し、「第2次宇都宮市食育推進計画」に基づき、朝食の欠食をなくす、食事マナーに関心がある人を増やすなどの食育の取り組みを進めているところです。

このような中、宇都宮市内の学校に通う中学生と高校生に、「食育」に対する考えや、日常生活で取り組んでいることなどについてお聴きし、ご意見を踏まえて食育を推進する必要があると考え、アンケート調査を実施することになりましたので、ご協力をお願いします。

平成26年6月

宇都宮市長 佐藤 栄 一

【ご記入についてのお願い】

- 1 お答えいただいた内容は、本調査の目的にだけ利用し、秘密は守りますので、ありのままにお答えください。
- 2 お名前を書いていただく必要はありません。
- 3 平成26年6月1日現在の状況をお答えください。
- 4 回答は、あてはまる項目の番号を○で囲んでください。質問によっては、1つだけ選んでいただくものと、複数選んでいただくものがありますので、ご注意ください。
- 5 「その他」とお答えの方は（ ）内に、その内容を具体的に記入してください。
- 6 記入が済んだ調査票は、担任の先生に提出してください。

この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いします。

宇都宮市保健所 健康増進課 健康づくりグループ

TEL 028-626-1126



宇都宮市食育応援キャラクター
「忍者食丸くん」

問1 「食育」(※)という言葉をごどの程度知っていましたか。(○は1つだけ)

※ 「食育」とは、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を育てることです。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 言葉も意味も知っていた | 2 言葉だけは知っていた |
| 3 知らなかった | |

問2 「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 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 |
| 5 わからない | |

問3 自分の食生活に何か問題があると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------|---------|
| 1 問題があり改善したいと思う | |
| 2 問題はあるが改善したいと思わない | |
| 3 問題はない | } → 問4へ |
| 4 わからない | |

(問3で1・2のいずれかに○をつけた方のみ)

問3-1 食生活の問題点はどのようなものですか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|------------|
| 1 栄養のバランスが悪い | 2 欠食がある |
| 3 間食が多い | 4 食べすぎてしまう |
| 5 野菜をあまり食べない | 6 塩分のとりすぎ |
| 7 その他 () | |

問4 朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|-------|
| 1 毎日食べる | → 問5へ |
| 2 週5~6回程度食べる | |
| 3 週3~4回程度食べる | |
| 4 週1~2回程度食べる | |
| 5 食べない | |

(問4で2~5いずれかに○をつけた方のみ)

問4-1 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 時間がない | 2 食欲がわからない |
| 3 朝食を食べるより寝ていたい | 4 減量(ダイエット)のため |
| 5 朝食が用意されていない | 6 以前から食べる習慣がない |
| 7 食べることや準備することが面倒 | 8 その他 () |

問5 朝食を家族と一緒に食べることは週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 毎日食べる | 2 週5～6回程度食べる |
| 3 週3～4回程度食べる | 4 週1～2回程度食べる |
| 5 食べることはない | |

問6 夕食を家族と一緒に食べることは週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 毎日食べる | 2 週5～6回程度食べる |
| 3 週3～4回程度食べる | 4 週1～2回程度食べる |
| 5 食べることはない | |

問7 食事をゆっくりとよくかんで(※)食べていますか。(○は1つだけ)

※ 厚生労働省では、食べ物をひとくち30回以上かむことを目標とした「嚙ミング30(カミングサンマル)」を提唱しています。

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 よくかんでいる | 2 あまりかんでいない |
| 3 わからない | |

問8 食事の際に気をつけているマナーは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 食事のあいさつ | 2 箸の持ち方・使い方 |
| 3 食器を持って食べる | 4 食器の配置 |
| 5 食べ物を残さない | 6 食事中にほかの事をしない |
| 7 ひじをつかない | 8 その他 () |
| 9 特になし | |

問9 食べ残しや食品の廃棄に気をつけていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 買いすぎないようにしている | 2 作りすぎないようにしている |
| 3 残さないように食べている | 4 特に気をつけていない |
| 5 その他 () | |

問10 「食事バランスガイド(※)」を知っていましたか。(○は1つだけ)

※ 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくコマのイラストで示したものです。(下図参照)

- | | |
|---------------|----------|
| 1 よく知っていた | } → 問11へ |
| 2 だいたい知っていた | |
| 3 言葉は聞いたことがある | |
| 4 知らなかった | |

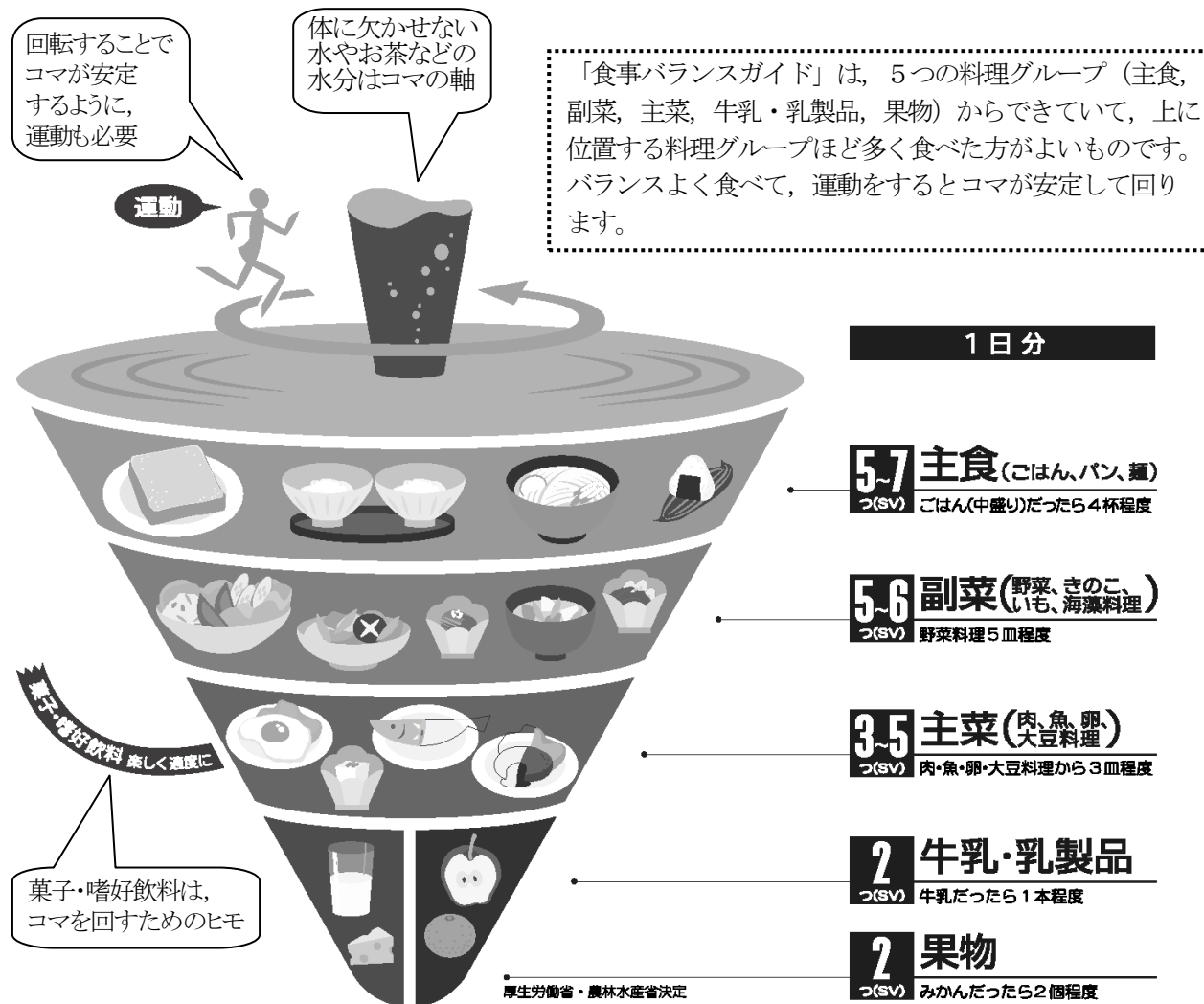
▶ (問10で1・2のいずれかに○をつけた方のみ)

問10-1 日々の食事において「食事バランスガイド」を参考に、栄養バランスのとれたメニューを考えていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 毎日参考になっている | 2 時々参考になっている |
| 3 参考にしていない | 4 これから参考にしたい |
| 5 わからない | |

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



問 11 夜は何時頃に寝ますか。(○は1つだけ)

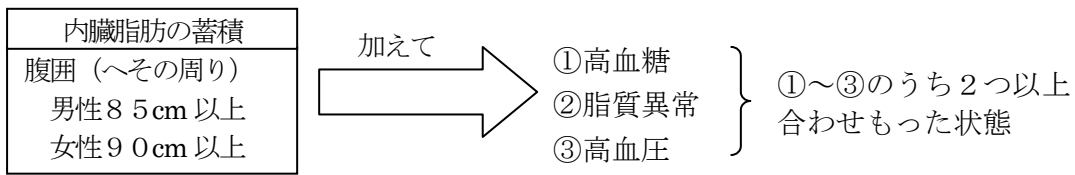
- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 午後8時前 | 2 午後8時台 | 3 午後9時台 |
| 4 午後10時台 | 5 午後11時台 | 6 午前0時以降 |

問 12 朝は何時頃に起きますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|---------|---------|----------|
| 1 午前5時前 | 2 午前5時台 | 3 午前6時台 |
| 4 午前7時台 | 5 午前8時台 | 6 午前9時以降 |

問 13 メタボリックシンドローム(※)とは何か知っていましたか。(○は1つだけ)

※ 「メタボリックシンドローム」とは、お腹の周りに脂肪のつく内臓脂肪型肥満に加えて、「高血糖」、「脂質異常(血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が多い)」、「高血圧」のうち2つ以上あわせもった状態をいいます。



- | | | |
|---------|----------------------|----------|
| 1 知っていた | 2 言葉を聞いたことはあるが知らなかった | 3 知らなかった |
|---------|----------------------|----------|

問 14 「^{ちさんちしょう}地産地消(※)」についてどの程度知っていましたか。(○は1つだけ)

※ 「地産地消」とは、地元でとれたものを地元で消費することをいいます。宇都宮市では、地元の農業を応援し、地場農産物の活用や購入を促進するための取り組みを推進しています。

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1 具体的な取り組み例を知っていた | 2 言葉も意味も知っていた |
| 3 言葉だけは知っていた | 4 知らなかった |

問 15 食品の安全性に不安を感じていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1 感じている | } → 問16へ |
| 2 多少は感じている | |
| 3 あまり感じていない | |
| 4 感じていない | |

(問15で1・2のいずれかに○をつけた方のみ)

問 15-1 食品の安全性のどんな点に不安を感じていますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------------|
| 1 食品中の残留農薬 | 2 遺伝子組換え食品 | 3 ノロウイルス・O157等の食中毒 |
| 4 食品添加物 | 5 食品表示(偽装・虚偽誇大) | 6 異物混入 |
| 7 容器包装からの溶出化学物質 | 8 ダイオキシシン | 9 輸入食品 |
| 10 BSE(牛海綿状脳症) | 11 放射能による影響 | 12 食物アレルギー |
| 13 事業者の衛生管理 | 14 行政による指導・監視体制 | |
| 15 その他() | | |

問 16 あなたは食文化や各地に伝わる伝統料理について関心がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------|-----------|
| 1 関心がある | 2 多少関心がある |
| 3 あまり関心はない | 4 関心はない |

◆ あなた自身のことについてお伺いします。

F 1 性別

1 男性	2 女性
------	------

F 2 学年（年齢） ※ 平成26年6月1日現在

1 中学1年生	2 中学2年生	3 中学3年生
4 高校1年生	5 高校2年生	6 高校3年生

F 3 お住まいの町名

--

※ 丁目までご記入ください。

(記入例)

宇都宮市下栗町にお住まいの方 ⇒ 下栗町

宇都宮市下栗1丁目にお住まいの方 ⇒ 下栗1丁目

市外の方は市町名を記入してください ⇒ 鹿沼市

F 4 誰と住んでいますか。(あてはまるもの全てに○)

1 ひとり暮らし	2 母	3 父
4 祖母や祖父	5 兄弟姉妹	6 親せき
7 学生寮に住んでいる	8 その他 ()	

F 5 身長と体重 ※小数点第1位まで記入してください。(記入例：150.4cm, 50.0kg)

身長	<table border="1"><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table>				cm	体重	<table border="1"><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table>				kg

F 6 「食育」に関して、市へのご意見やご要望がありましたら、ご自由に記入してください。

--

以上で終了です。ご協力ありがとうございました。



宇都宮市マスコットキャラクター
「ミヤリー」

【幼児・小学生用】

食育に関する意識調査

【記入のしかた】

- 1 お答えいただいた内容は、本調査の目的にのみ利用し、秘密の保持には万全を期してまいります。
- 2 回答は、お子さまと一緒に考えながら、保護者の方が記入してください。
- 3 平成26年6月1日現在の状況をお答えください。
- 4 回答は、あてはまる項目の番号を○で囲んでください。
質問によっては、1つだけ選んでいただくものと、複数選んでいただくものがありますので、ご注意ください。
- 5 「その他」とお答えの方は（ ）内に、その内容を具体的にご記入ください。
- 6 ご記入いただきました調査票は、平成26年6月16日（月）までに、
提出用封筒に入れて、封を閉じたうえ、担任の先生へご提出ください。
※ 調査票及び封筒にお名前を書いていただく必要はありません。

★ この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いします。

宇都宮市保健所 健康増進課 健康づくりグループ
TEL 028-626-1126



宇都宮市食育応援キャラクター
「忍者食丸くん」

お子さまのことについて、お子さまと一緒に考えながらお答えください。

◆ お子さまの食生活についてお伺いします。

問1 お子さまは朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

- 1 毎日食べる → 問2へ
- 2 週5～6回程度食べる
- 3 週3～4回程度食べる
- 4 週1～2回程度食べる
- 5 食べない

(問1で2～5いずれかに○をつけた方のみ)

問1-1 お子さまが朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 時間がない | 2 食欲がわからない |
| 3 朝食を食べるより寝ていたい | 4 減量(ダイエット)のため |
| 5 保護者が食べない | 6 その他() |

問2 お子さまが朝食を家族と一緒に食べることは週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 毎日食べる | 2 週5～6回程度食べる |
| 3 週3～4回程度食べる | 4 週1～2回程度食べる |
| 5 食べることはない | |

問3 お子さまが夕食を家族と一緒に食べることは週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 毎日食べる | 2 週5～6回程度食べる |
| 3 週3～4回程度食べる | 4 週1～2回程度食べる |
| 5 食べることはない | |

問4 お子さまは夜は何時頃に寝ますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|---------|----------|-----------|
| 1 午後7時前 | 2 午後7時台 | 3 午後8時台 |
| 4 午後9時台 | 5 午後10時台 | 6 午後11時以降 |

問5 お子さまは朝は何時頃に起きますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|---------|---------|-----------|
| 1 午前6時前 | 2 午前6時台 | 3 午前7時台 |
| 4 午前8時台 | 5 午前9時台 | 6 午前10時以降 |

問6 お子さまは食事をゆっくりとよくかんで（※）食べていますか。（○は1つだけ）

※ 厚生労働省では、食べ物をひとくち30回以上かむことを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」を提唱しています。

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 よくかんでいる | 2 あまりかんでいない |
| 3 わからない | |

問7 お子さまは好き嫌いがありますか。（○は1つだけ）

- | |
|------------|
| 1 たくさんある |
| 2 少しある |
| 3 ない → 問8へ |

（問7で1・2に○をつけた方のみ）

問7-1 お子さまに嫌いな食べ物を食べさせるために何をしますか。（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 食べたらほめる | 2 食べたらごほうびをあげる |
| 3 調理方法を工夫する | 4 周りの人が食べてみせる |
| 5 食べなくても食卓に出し続ける | 6 説得する |
| 7 怒って食べさせる | 8 食べるまで食卓に座らせておく |
| 9 その他（ ） | 10 何もしない |

問8 お子さまの食生活に何か問題があると思いますか。（○は1つだけ）

- | |
|--------------------|
| 1 問題があり改善したいと思う |
| 2 問題はあるが改善したいと思わない |
| 3 問題はない |
| 4 わからない |
- } → 問9へ

（問8で1・2のいずれかに○をつけた方に）

問8-1 食生活の問題点はどのようなものですか。（○は1つだけ）

- | | |
|--------------|------------|
| 1 栄養のバランスが悪い | 2 欠食がある |
| 3 間食が多い | 4 食べすぎてしまう |
| 5 野菜の摂取量が少ない | 6 塩分のとりすぎ |
| 7 その他（ ） | |

問9 お子さまと一緒に実践している食育の取り組みは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1 食事のあいさつをする | 2 箸の持ち方や使い方に気をつける |
| 3 食事の買い物をする | 4 料理をする |
| 5 食べ物を残さず食べる | 6 食べ物に対する感謝の気持ちを持つ |
| 7 その他（ ） | 8 特になし |

「食育」について、あなた自身（保護者）のことをお答えください。

問 10 あなたは「食育」(※)という言葉をごどの程度知っていましたか。(○は1つだけ)

※ 「食育」とは、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を育てることです。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 言葉も意味も知っていた | 2 言葉だけは知っていた |
| 3 知らなかった | |

問 11 あなたは「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 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 |
| 5 わからない | |

問 12 あなたが食事の際に気をつけているマナーは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 食事のあいさつ | 2 箸の持ち方・使い方 |
| 3 食器を持って食べる | 4 食器の配置 |
| 5 食べ物を残さない | 6 食事中にほかの事をしない |
| 7 ひじをつかない | 8 その他 () |
| 9 特になし | |

問 13 食べ残しや食品の廃棄について最も気をつけていることは何ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 買いすぎないようにしている | 2 作りすぎないようにしている |
| 3 残さないように食べている | 4 特に気をつけていない |
| 5 その他 () | |

問 14 あなたは食品の安全性に不安を感じていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 感じている | } → 問 15 へ |
| 2 多少は感じている | |
| 3 あまり感じていない | |
| 4 感じていない | |

(問 14 で 1・2 のいずれかに○をつけた方のみ)

問 14-1 あなたは食品の安全性のどんな点に不安を感じていますか。(あてはまるもの全てに○)

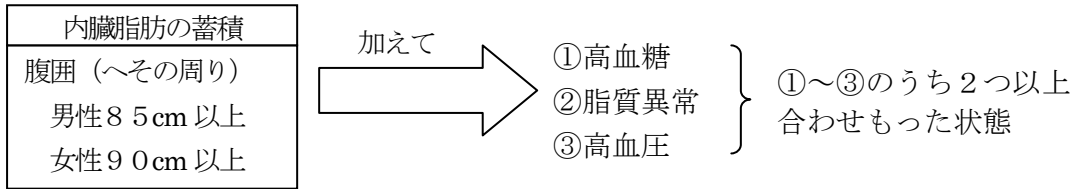
- | | | |
|-----------------|------------------|---------------------|
| 1 食品中の残留農薬 | 2 遺伝子組換え食品 | 3 ノロウイルス・O157 等の食中毒 |
| 4 食品添加物 | 5 食品表示 (偽装・虚偽誇大) | 6 異物混入 |
| 7 容器包装からの溶出化学物質 | 8 ダイオキシン | 9 輸入食品 |
| 10 BSE (牛海綿状脳症) | 11 放射能による影響 | 12 食物アレルギー |
| 13 事業者の衛生管理 | 14 行政による指導・監視体制 | |
| 15 その他 () | | |

問 15 あなたは農産物を購入する際、地場産(栃木県産・宇都宮産)のものを購入していますか。
(○は1つだけ)

- | | | | | | |
|---|-------------|---|-----------|---|--------|
| 1 | できる限り購入している | 2 | たまに購入している | 3 | こだわらない |
|---|-------------|---|-----------|---|--------|

問 16 あなたはメタボリックシンドローム(※)とは何か知っていましたか。(○は1つだけ)

※ 「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪の蓄積に加えて、高血糖、脂質異常、高血圧のうち2つ以上あわせもった状態をいいます。



- | | | | | | |
|---|-------|---|------------------------|---|--------|
| 1 | 知っていた | 2 | 言葉を聞いたことはあるが詳しくは知らなかった | 3 | 知らなかった |
|---|-------|---|------------------------|---|--------|

問 17 あなたはメタボリックシンドロームの予防や改善のための取り組みを継続的に実践していますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---|--------------------------|
| 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 | 現在もしていないし、しようとも思わない |

(問 17 で 1・2・3 のいずれかに○をつけた方のみ)

▶ 問 17-1 メタボリックシンドロームの予防や改善のために、どのような取り組みを実践していますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | | |
|---|------------|---|-------------|
| 1 | 定期的な運動 | 2 | 栄養バランスのよい食事 |
| 3 | 食べすぎない | 4 | 1日3食食べる |
| 5 | 夜遅い時間に食べない | 6 | アルコールを控えている |
| 7 | 禁煙 | 8 | その他 () |

(問 17 で 4・5 のいずれかに○をつけた方のみ)

▶ 問 17-2 メタボリックシンドロームの予防や改善のための取り組みを実践しない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 | 自分の健康に自信がある |
| 2 | 病気の自覚がない |
| 3 | 病気になってから治療をすればよい |
| 4 | 生活習慣を改善することがストレスになる |
| 5 | 生活習慣を改善する時間的ゆとりがない |
| 6 | 生活習慣を改善する経済的ゆとりがない |
| 7 | 社会的な環境(運動施設・栄養成分表示など)が整っていない |
| 8 | 面倒だから取り組まない |
| 9 | その他 () |

◆ お子さまのことについてお伺いします。

F 1 お子さまの性別

1 男性	2 女性
------	------

F 2 お子さまの学年（年齢） ※ 平成26年6月1日現在

1 小学1年生	2 小学2年生	3 小学3年生
4 小学4年生	5 小学5年生	6 小学6年生
7 未就学（幼稚園・保育園など ⇒ 年齢： 歳）		

F 3 お子さまのお住まいの町名 ※ 丁目までご記入ください。

	（記入例）宇都宮市下栗町にお住まいの方 ⇒ 下栗町 宇都宮市下栗1丁目にお住まいの方 ⇒ 下栗1丁目 市外の方は市町名を記入してください⇒ 鹿沼市
--	---

F 4 お子さまは誰と暮らしていますか。（あてはまるもの全てに○）

1 父	2 母	3 祖父や祖母
4 兄弟姉妹	5 親せき	6 その他（ ）

F 5 お子さまの身長と体重 ※ 小数点第1位まで記入してください。（記入例：120.4cm, 30.0kg）

身長

--	--	--

 .

--

 cm 体重

--	--	--

 .

--

 kg

◆ あなた自身（保護者）のことについてお伺いします。

F 6 お子さまとの続柄

1 父	2 母	3 祖父	4 祖母	5 その他（ ）
-----	-----	------	------	-------------------------------

F 7 あなた自身の年齢 ※ 平成26年6月1日現在

1 20歳未満	2 20～24歳	3 25～29歳	4 30～34歳
5 35～39歳	6 40～44歳	7 45～49歳	8 50～54歳
9 55～59歳	10 60～64歳	11 65～69歳	12 70歳以上

F 8 「食育」に関して、市へのご意見やご要望がありましたら、ご自由に記入してください。

以上で終了です。ご協力ありがとうございました。