

食育に関する市民意識調査のお願い

— 一般用 —

日ごろより市政発展のため、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

前橋市では、市民一人ひとりが食について考える習慣を身に付け、生涯を通じて健全で安全な食生活を実現することができるよう、「元気 まえばし 食育プラン～第3次前橋市食育推進計画～」に基づき「食育」を推進しています。

今回お願いする調査は、この計画の見直しに向けた基礎資料として、市民の皆さんの食育に対する意識や関心、日ごろの生活等についてのお考えをお聞かせいただくために実施するものです。

つきましては、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。

調査結果は、市民皆さんの健康増進の取組を推進するための基礎資料としても活用させていただきます。

令和3年9月 前橋市長 山本 龍

ご回答にあたってのお願い

1. 封筒のあて名のご本人が、ご本人のお考えで回答してください。
ご本人による回答が難しい場合は、ご家族が回答を聞き取るなど、回答の補助をお願いします。
2. アンケートの回答については、インターネットでの回答・郵送での回答のどちらかの方法で、**9月30日（木）**までにご回答いただきますようお願い申し上げます。

インターネットでの回答方法

- ①パソコン・スマートフォン・タブレット端末で
右の二次元コードを読み取るか、
下記URLにアクセスしてください。

<https://forms.gle/X7HwNoYUqGAPwrn97>



(二次元コード)

- ②質問のページでは、画面の案内に従って最後までお答えください。

郵送での回答方法

- ◆この調査票に直接ご記入のうえ、同封の専用封筒に入れてポストに投函してください。(切手は不要です)
- ①質問の答えを選択肢から選び、あてはまる番号を○で囲んでください。
- ②お答えの内容によって、次の質問が異なる場合があります。案内に従ってお進みください。
- ③選択肢の中にあてはまるものがなく、その他の答えがある場合は「その他」を選択し、具体的に記入してください。

<問い合わせ先>

前橋市 健康部 健康増進課 食育推進係

(電話)027-220-5783 (FAX)027-223-8849

Email: kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp

あなたのことについて

F1 あなたの年代を教えてください。(○は1つ)(令和3年4月1日現在)

- | | | |
|--------|--------|----------|
| 1. 20代 | 2. 30代 | 3. 40代 |
| 4. 50代 | 5. 60代 | 6. 70代以上 |

F2 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|-------|-------|-----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 答えたくない |
|-------|-------|-----------|

F3 あなたの身長、体重を右づめで記入してください。(小数点以下は四捨五入してください)

■身長

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	センチメートル c m
----------------------	----------------------	----------------------	----------------

■体重

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	キログラム k g
----------------------	----------------------	----------------------	--------------

F4 あなたは、これまでに医療機関や健診で、以下のような指摘を受けたことはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|------------|
| 1. 血糖値が高い | 2. 血圧が高い |
| 3. コレステロール値や中性脂肪値が高い | 4. 歯周病 |
| 5. 指摘を受けたことはない | 6. その他 () |

F5 あなたのお住まいの地区を教えてください。(○は1つ)

*地区が分からない場合は「24」を選択し、()に住んでいる町名を記入してください

- | | | | | |
|----------|----------|-----------|--------------|-----------|
| 1. 岩神地区 | 2. 敷島地区 | 3. 若宮地区 | 4. 城東地区 | 5. 中部地区 |
| 6. 中川地区 | 7. 南部地区 | 8. 文京地区 | 9. 上川淵地区 | 10. 下川淵地区 |
| 11. 芳賀地区 | 12. 桂萱地区 | 13. 東地区 | 14. 元総社地区 | 15. 総社地区 |
| 16. 南橋地区 | 17. 清里地区 | 18. 永明地区 | 19. 城南地区 | 20. 大胡地区 |
| 21. 宮城地区 | 22. 粕川地区 | 23. 富士見地区 | 24. わからない() | 町 |

F6 あなたの世帯状況はどれですか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 1. 単身世帯 | 2. 一世代世帯(夫婦、パートナー、兄弟姉妹など) |
| 3. 二世帯世帯(親と子) | 4. 三世帯世帯(親と子と孫など) |
| 5. その他 () | |

F7 あなたには、同居しているお子さんがいますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

【F7で「1」を選択した方に質問です】「2」を選択した方は質問1にお進みください。

F7-1 あなたの一番下のお子さんは何歳ですか。(〇は1つ)

- | | | | |
|------------------|-------------------|----------------------|----------|
| 1. 乳幼児
(6歳未満) | 2. 小学生
(7~12歳) | 3. 中・高校生
(13~18歳) | 4. 19歳以上 |
|------------------|-------------------|----------------------|----------|

「食育」について

質問1 あなたは、「食育」に関心がありますか。(〇は1つ)

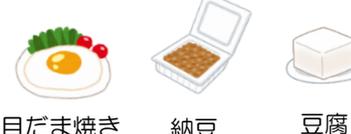
- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |
| 5. わからない | |

<食育について>

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、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です。規則正しい食生活の実践や食事のマナーやあいさつ、食文化の理解なども含みます。

「食生活」について

<資料1>を参考に、質問2にお答えください。

< 資料1 >		
主食 ごはん、パン、めん類などの穀類。	主菜 肉・魚・卵・大豆製品を主に使った料理。	副菜 野菜・きのこ・いも・海藻を主に使った料理。
 <p>ごはん 食パン うどん</p>	 <p>ハンバーグ 煮魚</p>	 <p>野菜サラダ 青菜のおひたし 筑前煮</p>
 <p>*菓子パンは主食に含みません</p>	 <p>目だま焼き 納豆 豆腐</p>	 <p>貝だくさん汁物</p> <p>*汁物は貝だくさんなら副菜</p>

質問2 あなたは、「主食・主菜・副菜」の3つをそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(〇は1つ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4~5日 |
| 3. 週に2~3日 | 4. ほとんどない |
| 5. わからない | |

質問3 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週4～5日は食べる |
| 3. 週2～3日は食べる | 4. ほとんど食べない |

【質問3で「1」～「3」を選択した方に質問です】「4」を選択した方は質問 3-2 にお進みください。

質問 3-1 あなたはふだん、朝食で何を食えることが多いですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---|
| 1. ご飯、パン（食パン、ロールパンなど）、麺など |
| 2. 菓子パン（メロンパン、デニッシュなど） |
| 3. 肉、魚、卵、大豆製品（納豆、豆腐など）のおかず（ハム、練り物なども含む） |
| 4. 野菜、きのこ、いも、海藻料理などのおかず |
| 5. 牛乳、チーズ、ヨーグルト |
| 6. 果物 |
| 7. お茶、水、ブラックコーヒーなどの砂糖が入らない飲み物 |
| 8. ジュース（野菜ジュース含む）や砂糖入りの飲み物 |
| 9. その他（) |

【質問3で「2」～「4」を選択した方に質問です】「1」を選択した方は質問4にお進みください。

質問 3-2 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 食べる時間がないから | 2. 作る時間がないから |
| 3. 食欲がないから | 4. 太りたくないから |
| 5. 朝食が用意されていないから | 6. 調理や片付けが面倒だから |
| 7. 食べる習慣がないから | 8. その他（) |



<資料2>を参考に、質問4にお答えください。

< 資料 2 >

●野菜1皿(70g)の目安と料理の例● *きのこ・いも・海藻は含まない。

ゆで野菜



握りこぶし大

生野菜



両手にこんもり1杯



野菜サラダ



具だくさん汁物



きんぴら



筑前煮



青菜のおひたし

質問4 あなたは、朝食・昼食・夕食のそれぞれで、野菜料理をどのくらい食べていますか。
(1皿は野菜70g程度を目安とします。)(○は1つ)

①朝食

1. 全く食べない
2. 半皿未満
3. 半皿程度
4. 1皿程度
5. 2皿以上

①朝食で「1. 全く食べない」を選択した方に質問です。

あなたが野菜料理を食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 調理や後片付けが面倒 | 2. 調理や食べる時間がない |
| 3. 野菜が苦手 | 4. 野菜料理の用意がない |
| 5. 料理方法がわからない | 6. 野菜の価格が高い |
| 7. 野菜ジュースを飲んでいる | 8. サプリメントで補っている |
| 9. その他 () | |

②昼食

1. 全く食べない
2. 半皿未満
3. 半皿程度
4. 1皿程度
5. 2皿以上

②昼食で「1. 全く食べない」を選択した方に質問です。

あなたが野菜料理を食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 調理や後片付けが面倒 | 2. 調理や食べる時間がない |
| 3. 野菜が苦手 | 4. 野菜料理の用意がない |
| 5. 料理方法がわからない | 6. 野菜の価格が高い |
| 7. 野菜ジュースを飲んでいる | 8. サプリメントで補っている |
| 9. その他 () | |

③夕食

1. 全く食べない
2. 半皿未満
3. 半皿程度
4. 1皿程度
5. 2皿以上

③夕食で「1. 全く食べない」を選択した方に質問です。

あなたが野菜料理を食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 調理や後片付けが面倒 | 2. 調理や食べる時間がない |
| 3. 野菜が苦手 | 4. 野菜料理の用意がない |
| 5. 料理方法がわからない | 6. 野菜の価格が高い |
| 7. 野菜ジュースを飲んでいる | 8. サプリメントで補っている |
| 9. その他 () | |

質問5 あなたはふだん、家族や友人と楽しく食卓を囲む機会はどのくらいありますか。(○は1つ)

*友人との食事の機会は、新型コロナウイルス感染症が流行する前の状況でお答えください。

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 毎日 | 2. 週に5~6日 |
| 3. 週に3~4日 | 4. 週に1~2日 |
| 5. ほとんどしない | |

質問6 あなたの食事や生活の問題点はどのようなものですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 食べすぎ | 2. 食欲がない |
| 3. 間食が多い | 4. 栄養のバランスが悪い(野菜不足など) |
| 5. 高カロリー食が多い(油、糖分など) | 6. 塩分のとりすぎ |
| 7. 欠食がある | 8. お酒の飲みすぎ |
| 9. 食事の時間が不規則 | 10. 運動不足 |
| 11. ストレスがたまっている | 12. 睡眠不足 |
| 13. 特にない | 14. その他() |

質問7 あなたは、食生活を改善したいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【質問7で「2」を選択した方に質問です】「1」を選択した方は質問8にお進みください。

質問 7-1 それはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 面倒だから | 2. 時間の余裕がないから |
| 3. 今のところ健康だから | 4. 経済的事情のため |
| 5. 好きなように食事をしたいから | 6. 食生活に問題がないから |
| 7. その他() | |

質問8 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、のいずれかを継続的に実践していますか。(複数実践している場合は、一番実践期間が長いものについてお答えください。)(○は1つ)

- | |
|-----------------------------|
| 1. 半年以上継続して実践している |
| 2. 継続して実践しているが、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、今後もしようと思わない |

質問9 あなたは、食生活でこころがけていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-------------------------------------|
| 1. 楽しく食べる |
| 2. 家族そろって食事をする |
| 3. 3回決まった時間に食事をする |
| 4. バランスのとれた食事をする |
| 5. 好き嫌いなく食べる |
| 6. ごはんなどの穀類をしっかりとる |
| 7. 塩分をひかえめにする |
| 8. 脂肪をひかえめにする |
| 9. 間食や甘いものをひかえめにする |
| 10. 食べ過ぎないようにする |
| 11. 外食や出来合いのものをひかえた手作りの料理 |
| 12. 地域の産物を生かした料理 |
| 13. 旬の食材を取り入れた料理 |
| 14. 栄養成分表示、カロリー表などを参考にしている |
| 15. テレビで良いと紹介のあった食品・栄養法を取り入れている |
| 16. 食事の時のあいさつやマナーを大切にする |
| 17. 買いすぎ、作りすぎに気をつけ、食品の廃棄が少なくなるようにする |
| 18. おいしい、安全な水を飲む |
| 19. よくかんで味わって食べる |
| 20. 特になし |
| 21. その他 () |

質問10 あなたは、食事や食品の購入のために、次の①～⑥をどのくらい利用しますか。(それぞれ○は1つ)

	ほぼ毎日	3週に 3～4回	1週に 2回	1月に 2回	ほとんど 利用しない
① コンビニエンスストア	1	2	3	4	5
② スーパーマーケット	1	2	3	4	5
③ 宅配サービス (主に食材)	1	2	3	4	5
④ 配食サービス (主に弁当)	1	2	3	4	5
⑤ 中食(*) (デリバリー・テイクアウト含む)	1	2	3	4	5
⑥ 外食	1	2	3	4	5

(*) 中食とは、なかしょく調理済みで市販されている弁当やそう菜などを家庭で食べることを指します。

<資料3>を読んで、質問11にお答えください。

< 資料3 >

まえばし健康づくり協力店は、「健康メニュー」や「健康サービス」に主体的に取り組み、市民の皆さんが適切な食生活を実践できるよう健康づくりの応援をするお店のことです。

現在、市内の飲食店、スーパーやコンビニなど156店舗*が、このまえばし健康づくり協力店として登録されています。（*令和3年7月末現在）

まえばし健康づくり協力店として登録されている店舗には、下記の登録証やステッカーが掲示されています。



<登録証>



<ステッカー>

質問11 あなたは、まえばし健康づくり協力店を知っていますか。（○は1つ）

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

質問12 あなたの現在の食生活は、新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて変わりましたか。（それぞれ○は1つ）

	増えた	変わらない	減った	ない もとも もと
① 栄養バランスのとれた食事	1	2	3	4
② 規則正しい生活リズム	1	2	3	4
③ 自宅で料理をする回数	1	2	3	4
④ 自宅で食事をする回数	1	2	3	4
⑤ 食事づくりに要する時間や労力	1	2	3	4
⑥ 市販の弁当や惣菜を利用すること	1	2	3	4
⑦ 市販食品(*)を取り入れて食事を準備すること	1	2	3	4

(*)ここで言う「市販食品」とは、冷凍食品、レトルト食品等、そのままもしくは温めるだけでよいものを指します。

「食の安全性」について

質問13 あなたは、食品を購入するときに、食品の表示(原材料や産地など)を確認していますか。(○は1つ)

1. いつも確認している
2. 食品によっては確認している
3. 確認はしていない

【質問13で「1」または「2」を選択した方に質問です】「3」を選択した方は質問14にお進みください。

質問 13-1 あなたは、食品の表示を確認するときに、どのような項目が重要だと思いますか。(あてはまるもの3つまで○)

1. 製造地や原料原産地
2. 原材料
3. 消費期限や賞味期限
4. 食品添加物の使用の有無
5. 生産者や製造者
6. 遺伝子組換え食品の使用の有無
7. エネルギー、たんぱく質、脂質などの栄養成分表示
8. 保存方法
9. アレルゲン物質
10. その他 ()

質問14 あなたは、「食中毒予防の3原則」を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

<食中毒予防の3原則>

「食中毒予防の3原則」とは、食中毒の原因になる菌を「1. つけない」「2. 増やさない」「3. やっつける」ことで、細菌性食中毒を予防するための3つの原則のこと。

質問15 あなたの世帯は、災害時に備えて非常用の食料や飲料を準備していますか。

(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【質問15で「1」を選択した方に質問です】「2」を選択した方は質問16にお進みください。

質問 15-1 非常用の①食料と②飲料は、あなたの家の世帯人数分として、何日分を想定していますか。(それぞれ○は1つ)

	1日分	2日分	3日分	4～5日分	以上1週間分	ない 用意して いない
① 食料 (1日分は、3食を目安とする)	1	2	3	4	5	6
② 飲料 (1日分は、1人3ℓを目安とする)	1	2	3	4	5	6

質問 15-2 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○)

<ol style="list-style-type: none"> 1. 主食 (レトルトごはん、めしを乾燥させた加工米、乾パンなど) 2. 副食 (肉・魚などの缶詰、カレー・シチューなどのレトルト食品など) 3. 飲料 (水・お茶) 4. 飲料 (果物・野菜ジュースなど)
--

「地域の食」について

質問16 あなたは、「地産地消(*)」について、以前から知っていましたか。(聞いたことがありましたか。)(○は1つ)

<ol style="list-style-type: none"> 1. 言葉も意味も知っており、実践している 2. 言葉も意味も知っていたが、実践はしていない 3. 言葉だけは知っていた (聞いたことがあった) 4. 知らなかった (聞いたことがなかった)
--

(*) 地産地消とは、「地場生産—地場消費」を略した言葉で、地域で生産されたものをその地域で消費することです。

質問17 あなたは、郷土料理を知る機会がありますか。(○は1つ)

<ol style="list-style-type: none"> 1. はい (⇒どのような機会で:) 2. いいえ

「食べること」について

質問18 あなたは、次世代の子どもたちに何を伝えていくべきだと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家族が食卓を囲み、楽しく食事をする事
2. 家庭料理の作り方や味
3. バランスのとれた食事をする事
4. 1日に3回決まった時間に食事をする事
5. 地域の伝統的な郷土料理
6. 食事のマナー(あいさつ、姿勢、はしの使い方)
7. 食を通じた地域とのコミュニケーション
8. 食に関する理解や判断力
9. 食に対する感謝の気持ちを持つこと
10. 食事を残さず食べる事
11. その他()

質問19 あなたは今後、信頼できる情報源として、食育・食生活に関する情報をどこから入手したいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1. 新聞 | 2. テレビ |
| 3. フェイスブック | 4. ツイッター |
| 5. インスタグラム | 6. ユーチューブ |
| 7. インターネットのニュース・情報サイト | |
| 8. 雑誌(有料の情報誌) | 9. タウン誌(無料の情報誌) |
| 10. 家族や友人からの口コミ | 11. 学校からの情報 |
| 12. スーパーマーケットなど食品の購入場所 | |
| 13. 行政機関(広報など) | 14. 大学や研究機関 |
| 15. わからない | 16. その他() |



「歯の健康」について

質問20 あなたは、定期的に歯科受診をしていますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 1年に1回 | 2. 6か月に1回 |
| 3. 行っていない | 4. その他 () |

質問21 あなたは、どんな時に歯科受診をしていますか。(○は1つ)

- | |
|-------------------------|
| 1. 予防のために定期受診している |
| 2. 歯石や着色が気になったときに受診している |
| 3. 痛みがでたら受診している |
| 4. 痛みがでて受診しない・受診したくない |
| 5. その他 () |

質問22 前橋市では、20歳から70歳までの5歳ごとに成人歯科健診を受けることができるのを知っていますか(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

★食育に関する考え、ご意見やご要望がありましたら、ご記入ください。

--

アンケートは以上になります。

同封の専用封筒に入れて9月30日(木)までにポストに投函してください。

インターネットで回答された方は、郵送での回答は不要です。

ご協力ありがとうございました。