

# 赤穂市健康や食育に関するアンケート調査

## 1 調査の実施概要

### (1) 調査の目的

健康増進法と食育基本法に基づき平成 30 年 3 月に策定した「赤穂市健康増進計画（第 3 次）」の見直し策定にあたり、市民の健康づくりや食育に関する意識や実態を把握し、計画策定の基礎資料とするためアンケート調査を実施する。

### (2) 調査対象

① 5 歳児の保護者（保護者が回答）	3 5 0 人
② 小学 5 年生（本人が回答）	3 7 0 人
③ 中学 2 年生（本人が回答）	3 9 0 人
④ 高校生（高校生相当年齢）（本人が回答）	1, 0 0 0 人
⑤ 18 歳以上の成人（本人が回答）	1, 8 0 0 人
合計	3, 9 1 0 人

### (3) 調査項目

別添「調査票（案）」参照

### (4) 調査方法

① 5 歳児の保護者	保育所・幼稚園を通じ配布・回収
② 小学 5 年生	小学校を通じ配布・回収
③ 中学 2 年生	中学校を通じ配布・回収
④ 高校生	郵送配布、郵送回収
⑤ 18 歳以上の成人	郵送配布、郵送回収

### (5) 回収見込み数（率）

① 5 歳児の保護者	3 1 8 人（91%程度／前回 91.5%）
② 小学 5 年生	3 6 6 人（99%程度／前回 99.0%）
③ 中学 2 年生	3 8 2 人（98%程度／前回 98.1%）
④ 高校生	4 3 0 人（43%程度／前回 43.8%）
⑤ 18 歳以上の成人	8 6 4 人 （48%程度／前回 48.0%（対象年齢 20 歳以上））

### (6) 調査実施時期

- ①②③ 令和 4 年 9 月（予定）
- ④⑤ 令和 4 年 8 月（予定）

## 2 アンケート調査項目（案）

### ① 5歳児の保護者

調査項目	問番号	質問項目	数値目標	備考
回答者の属性	問1	保護者の性別		回答選択肢の追加
		保護者の年齢		
	問2	対象の子どもの性別		回答選択肢の追加
	問3	居住地域		
	問4	保護者の職業		
	問5	家族人数		
	問6	子どもから見た同居者		
子どもの食習慣について	問7	子どもの朝食の摂取状況	○	
	問7-1	朝食の内容		
	問7-2	朝食を食べない理由		
	問8	朝食の共食状況		
	問9	夕食の共食状況		
	問10 子どもの食生活の状況	①野菜が好き		
		②緑黄色野菜をほぼ毎日食べている		
		③果物類をほぼ毎日食べている		
		④朝・昼・夕の3食を必ず食べるようにしている		
		⑤間食を1日3回以上する		
		⑥間食は時間と量を決めて食べている		
		⑦健康的な食習慣を身につけている		
		⑧食事を楽しみにしている		
		⑨ゆっくりよく噛んで食べている		
	問11	主食・主菜・副菜がそろう1日当たりの食事の回数		
問12	食事のあいさつの実施頻度	○		
問13	食事づくりへの参加頻度			
子どもの生活習慣について	問14	1日当たりの歯磨きの回数		
	問15	毎日の歯の仕上げ磨きの実施有無		
	問16	歯の健康のために気をつけていること		
	問17	普段の起床時間		
	問18	普段の就寝時間		

調査項目	問番号	質問項目	数値 目標	備考
子どもの生活習慣について	問 19	幼稚園や保育所以外での外遊びの頻度		
	問 20	身長・体重		
保護者の生活習慣や子育てに関する意識	問 21	食育への関心度		
	問 22	家族内での喫煙者の有無（続柄）		
	問 22-1	（いる場合）子どものそばでの喫煙の状況		
	問 23	受動喫煙が健康に悪影響を及ぼすことの認知状況		
	問 24	子どもがたばこの煙を吸うと大人より体に悪影響が出ることの認知状況		
	問 25	子どもが病気やけがの時の相談できる医師の有無		
	問 26	悩んでいる時の相談相手		
	問 27	周囲の人に支えてもらって子育てをしている実感の程度		
	問 28	イライラして子どもを叩きたくなったり叩いたりしたことの頻度		
	問 29	子育てに対し感じていること		
	問 30	子どもが心身ともに元気に育つために必要だと思うこと		
	問 31	家庭で用意している非常用の食料等の種類		新設
	問 32	家族の年齢や健康状態に応じた非常用の食糧の準備状況		新設
	問 32-1	家族の年齢や健康状態に応じた非常用の食糧の内容		新設
	新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化	問 33	子どもの感染予防対策	
問 34		感染症の流行による健康づくりへの意識の変化		新設
問 35		感染症の流行による健康づくりのために新たに取組んだこと		新設
市への意見	問 36	健康づくりに関する意見		自由記述

②小学5年生

調査項目	問番号	質問項目	数値目標	備考
回答者の属性	問 1	性別		回答選択肢の追加
	問 2	居住地域		
	問 3	同居家族（続柄）		
食生活について	問 4	朝食の摂取状況	○	
	問 4-1	朝食を食べない理由		
	問 4-2	朝食の内容		
	問 5	朝食の共食状況		
	問 6	夕食の共食状況		
	問 7	夕食後のおやつや夜食の摂取状況		
	問 8	食事のあいさつの実施頻度	○	
	問 9	ゆっくりよく噛んで食べているか		
	問 10	食事づくりへの参加頻度		
	問 11	赤穂市の郷土料理の認知状況		
	普段の生活や健康について	問 12	1日当たりの歯磨きの回数	
問 13		歯と口の健康がからだ全体の健康に影響があることの認知状況		
問 14		普段の起床時間		
問 15		普段の就寝時間		
問 16		学校の授業以外で1日30分以上の運動の実施頻度	○	
問 17		身長・体重	○	
問 18		自分の体型に対する認識		
問 19		2週間以上イライラしたり気分が落ち込んだりしたことの有無		
問 20		悩み事の相談相手		新設
問 21		この1ヶ月の学校のある日の1日のインターネットの利用時間		新設
問 22		この1ヶ月の学校の休みの日の1日のインターネットの利用時間		新設
新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化		問 23	感染症予防として取り組んでいること	
	問 24	感染症の流行による健康づくりへの意識の変化		新設
	問 25	感染症の流行による健康づくりのために新たに取り組んだこと		新設

③中学2年生

調査項目	問番号	質問項目	数値目標	備考
回答者の属性	問 1	性別		回答選択肢の追加
	問 2	居住地域		
	問 3	家族人数		
	問 4	同居家族（続柄）		
食生活について	問 5	自分の食生活についての問題意識の有無		
	問 5-1	問題があると思う点		
	問 6	朝食の摂取状況	○	
	問 6-1	朝食を食べない理由		
	問 6-2	朝食の内容		
	問 7	週当たりの1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえた食事の摂取頻度		
	問 8	朝・昼・夕の3食を必ず食べるよう意識しているか		
	問 9	家族や友人と楽しく食事をする機会の頻度		
	問 10	夕食後のおやつや夜食の摂取状況		
	問 11	食事のあいさつの実施頻度		
	問 12	ゆっくりよく噛んで食べているか		
	問 13	食事づくりへの参加頻度		
	問 14	食育という言葉や意味の認識度		
	問 15	食育に対する関心の程度		
	問 16	普段食べる米・野菜・魚介類の主な生産地（地産地消）		
	問 17	赤穂市の郷土料理の認知状況と調理		
	普段の生活や健康について	問 18	1日当たりの歯磨きの回数	
問 19		歯と口の健康がからだ全体の健康に影響があることの認知状況		
問 20		普段の起床時間		
問 21		普段の就寝時間		
問 22		普段の自主的な1日30分以上の運動の実施頻度		
問 23		身長・体重		
問 24		自分の体型に対する認識		
問 25		やせようとして5日以上食事を減らしたことの有無		新設

調査項目	問番号	質問項目	数値目標	備考
普段の生活や健康について	問 26	喫煙経験の有無	○	
	問 26-1	法律で 20 歳未満はたばこを吸ってはいけないことの認知度		
	問 26-2	初めてたばこを吸ったきっかけ		
	問 27	家庭内での喫煙者の有無		
	問 27-1	家庭内の喫煙者は喫煙場所や時間の工夫をしているか		
	問 28	他人のたばこの煙が周囲の人の健康に影響を及ぼすことを知っているか		
	問 29	飲酒経験の有無	○	
	問 29-1	法律で 20 歳未満はお酒を飲むではいけないことの認知度		
	問 29-2	初めて飲酒したきっかけ		
	問 30	2 週間以上気分が落ち込んだり不安になったり興味や関心がもてなかったりしたことの有無		
	問 31	普段の生活のなかでストレスを感じるものの有無		
	問 32	悩みやストレスなどで困った時の相談相手の有無		
	問 33	悩みやストレスなどで困った時の相談相手		新設
	問 34	この 1 ヶ月の学校のある日の 1 日のインターネットの利用時間		新設
問 35	この 1 ヶ月の学校の休みの日の 1 日のインターネットの利用時間		新設	
問 36	元気に過ごすために大切だと思うこと			
新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化	問 37	感染症予防として取り組んでいること		新設
	問 38	感染症の流行による健康づくりへの意識の変化		新設
	問 39	感染症の流行による健康づくりのために新たに取り組んだこと		新設

## ④高校生

調査項目	問番号	質問項目	数値目標	備考	
回答者の属性	問 1	生年月		回答選択肢の追加	
	問 2	性別			
	問 3	居住地域			
	問 4	家族人数			
	問 5	同居家族（続柄）			
食生活について	問 6	自分の食生活についての問題意識の有無			
	問 6-1	問題があると思う点			
	問 7	朝食の摂取状況	○		
	問 7-1	朝食を食べない理由			
	問 7-2	朝食の内容			
	問 8	週当たりの1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえた食事の摂取頻度			
	問 9	朝・昼・夕の3食を必ず食べるよう意識しているか			
	問 10	家族や友人と楽しく食事をする機会の頻度			
	問 11	夕食後のおやつや夜食の摂取状況			
	問 12	食事のあいさつの実施頻度			
	問 13	ゆっくりよく噛んで食べているか			
	問 14	食事づくりへの参加頻度			
	問 15	食育という言葉や意味の認識度			
	問 16	食育に対する関心の程度			
	問 17	普段食べる米・野菜・魚介類の主な生産地（地産地消）			
	問 18	赤穂市の郷土料理の認知状況と調理			
	普段の生活や健康について	問 19	1日当たりの歯磨きの回数		
		問 20	歯と口の健康がからだ全体の健康に影響があることの認知状況		
問 21		普段の起床時間			
問 22		普段の就寝時間			
問 23		普段の自主的な1日30分以上の運動の実施頻度			
問 24		身長・体重			
問 25		自分の体型に対する認識			

調査項目	問番号	質問項目	数値目標	備考
普段の生活や健康について	問 26	やせようとして5日以上食事を減らしたことの有無		新設
	問 27	喫煙経験の有無	○	
	問 27-1	法律で20歳未満はたばこを吸ってはいけないことの認知度		
	問 27-2	初めてたばこを吸ったきっかけ		
	問 28	家庭内での喫煙者の有無		
	問 28-1	家庭内の喫煙者は喫煙場所や時間の工夫をしているか		
	問 29	他人のたばこの煙が周囲の人の健康に影響を及ぼすことを知っているか		
	問 30	飲酒経験の有無	○	
	問 30-1	法律で20歳未満はお酒を飲んではいけないことの認知度		
	問 30-2	初めて飲酒したきっかけ		
	問 31	2週間以上気分が落ち込んだり不安になったり興味や関心がもてなかったりしたことの有無		
	問 32	普段の生活のなかでストレスを感じることの有無		
	問 33	悩みやストレスなどで困った時の相談相手の有無		
	問 34	悩みやストレスなどで困った時の相談相手		新設
	問 35	この1ヶ月の学校のある日の1日のインターネットの利用時間		新設
	問 36	この1ヶ月の学校の休みの日の1日のインターネットの利用時間		新設
	問 37	元気に過ごすために大切だと思うこと		
新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化	問 38	感染症予防として取り組んでいること		新設
	問 39	感染症の流行による健康づくりへの意識の変化		新設
	問 40	感染症の流行による健康づくりのために新たに取り組んだこと		新設

⑤ 18歳以上

調査項目	問番号	質問項目	数値目標	備考	
回答者の属性	問1	性別		回答選択肢の追加	
	問2	年齢			
	問3	居住地域			
	問4	家族構成			
	問5	職業			
	問6	加入している健康保険の種類		回答選択肢の追加	
食生活について	問7	自分の食生活についての問題意識の有無			
	問7-1	問題があると思う点			
	問8	朝食の摂取状況	○		
	問8-1	朝食を食べない理由			
	問9	朝食の内容		新設	
	問10	週当たりの1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえた食事の摂取頻度	○		
	問11	朝・昼・夕の3食を必ず食べるよう意識しているか			
	問12	家族や友人と楽しく食事をする機会の頻度	○		
	問13	野菜を1日小鉢に5皿程度(約350g)食べているか			
	問14	ゆっくりよく噛んで食べているか	○		
	問15	外食や食品を購入する時に栄養表示を参考にしているか			
	問16	食育という言葉や意味の認識度			
	問17	普段からの食育の実践状況	○		
	問18	食育に対する関心の程度	○		
	問19	生活習慣病予防のため気をつけた食生活の実践状況	○		
	問20	普段食べる米・野菜・魚介類の主な生産地(地産地消)	○		
	問21	赤穂市の郷土料理の認知状況と調理	○		
	問22	災害時などに備えた非常用食料等の準備状況	○		
	問22-1	家族の年齢や健康状態に応じた非常用食糧の準備状況		新設	
	問22-2	家族の年齢や健康状態に応じた非常用食糧の内容		新設	
	歯の健康について	問23	歯の本数	○	

調査項目	問番号	質問項目	数値 目標	備考
歯の健康について	問 24	「残っている歯が多いほど、寝たきりや認知症の予防になる」ことの認知状況		
	問 25	1日当たりの歯磨きの回数		
	問 26	歯間清掃用補助用具の使用状況		
	問 27	最近1年間の歯科健診の受診有無	○	
運動習慣について	問 28	日常生活の中で健康の維持・増進のために意識的に体を動かすようにしているか		
	問 29	普段健康のために1日30分以上の運動を実施しているか	○	
	問 29—1	運動の実施期間		
	問 30	1日当たりの歩数・時間	○	
	問 31	定期的に運動するために大切だと思うこと		
睡眠・ストレスについて	問 32	睡眠による休養がとれていると思うか	○	
	問 33	普段の生活のなかでストレスを感じる頻度		
	問 33—1	ストレスの原因		
	問 33—2	ストレスへの対処状況		
	問 33—3	ストレス解消法		
	問 34	2週間以上気分が落ち込んだり不安になったり興味や関心がもてなかったりしたことの有無		
	問 35	悩みやストレスなどで困った時の相談相手（機関）	○	
喫煙について	問 36	喫煙状況	○	
	問 36—1	たばこをやめたい意向		
	問 36—2	喫煙期間		
		1日の喫煙本数		
		たばこの種類		新設
	問 36—3	家庭内での分煙の実施有無		
	問 37	この1か月間での受動喫煙の状況（場所）		
	問 38	受動喫煙が健康に悪影響をおよぼすことの認知状況		
	問 39	喫煙が健康に悪影響を及ぼす疾病で知っているもの		
飲酒について	問 40	飲酒習慣		
	問 40—1	1日当たりの飲酒量	○	

調査項目	問番号	質問項目	数値目標	備考	
飲酒について	問 40-2	適切な飲酒量（ビール中ビン1本・日本酒1合）の認知状況			
健康管理について	問 41	身長・体重・腹囲	○		
	問 42	自分の適正体重を認識し体重のコントロールができていますか			
	問 43	主観的健康観			
	問 44	現在、病院や診療所で治療を受けている病気			
	問 45	この1年間での健康診査の受診状況			
	問 45-1	健康診査を受けていない理由		回答選択肢の追加	
	問 46	この1年間でのがん検診の受診状況			
	問 46-1	受診したがん検診の種類			
	問 46-2	がん検診を受けていない理由		回答選択肢の追加	
	問 47 健康に関する言葉の認識状況	①メタボリックシンドローム			
		②ロコモティブシンドローム	○		
		③COPD（慢性閉塞性肺疾患）	○		
		④フレイル			新設
問 48	かかりつけの医師、歯科医師、薬局の有無				
社会活動などについて	問 49 活動への取り組み状況	①リサイクルなど環境保全に関する活動	○		
		②自然体験や保全などの活動	○		
		③ガーデニングなど緑化活動	○		
		④いずみ会などの食を楽しむ健康づくりの活動	○		
		⑤ウォーキングなど健康づくりの活動	○		
		⑥高齢者や障がい者を支援する福祉活動	○		
		⑦乳幼児の子育て支援の活動	○		
		⑧地域の運動会や祭りなどの催しの運営	○		
		⑨自治会・老人会などの地域活動	○		
新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化	問 50	感染予防対策		新設	
	問 51	感染症の流行で日頃の健康づくりへの意識の変化		新設	
	問 52	感染症の流行で心身の健康づくりのために新たに取り組んだこと		新設	
市への意見	問 53	健康づくりに関する意見		自由記述	

