

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25年3月に策定した「赤穂市健康増進計画(第2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にアンケート調査を実施します。

(2) 調査対象

| | |
|--------------------------|--------|
| ①5歳児の保護者（保護者が回答） | 400人 |
| ②小学5年生（本人が回答） | 400人 |
| ③中学生・高校生（12歳から18歳、本人が回答） | 400人 |
| ④20歳以上の成人（本人が回答） | 1,800人 |
| 合計 | 3,000人 |

(3) 調査項目

別添「調査票案」参照

(4) 調査方法

| | |
|-----------|-----------------|
| ①5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中学生・高校生 | 郵送配布、郵送回収 |
| ④20歳以上の成人 | 郵送配布、郵送回収 |

(5) 回収見込み数（率）

| | |
|-----------|---------------------|
| ①5歳児の保護者 | 380人（95%程度／前回95.3%） |
| ②小学5年生 | 392人（98%程度／前回98.9%） |
| ③中学生・高校生 | 176人（44%程度／前回44.0%） |
| ④20歳以上の成人 | 792人（44%程度／前回44.0%） |

(6) 調査実施時期

| | |
|------|-------------|
| ①及び② | 平成29年9月（予定） |
| ③及び④ | 平成29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 | | |
| | | 保護者の年齢 | | |
| | 問2 | 対象の子どもの性別 | | |
| | 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 | | 新設 |
| 問11 | 主食・主菜・副菜がそろう1日当たりの食事の回数 | | 新設 | |
| 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 | | |

| 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 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 | | |
| | 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 | | 新設 |
| | 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 | | 新設 |
| | 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 | | 新設 |
| | 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(機関) | | |
| | 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 | | |
| 市への意見 | 問 31 | 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 | 居住地 | | |
| | 問2 | 同居家族（続柄） | | |
| 食生活について | 問3 | 朝食の摂取状況 | ◎ | |
| | 問3-1 | 朝食を食べない理由 | | |
| | 問3-2 | 朝食の内容 | | |
| | 問4 | 朝食の共食状況 | | |
| | 問5 | 夕食の共食状況 | | |
| | 問6 | 夕食後のおやつや夜食の摂取状況 | | |
| | 問7 | 食事のあいさつの実施頻度 | ◎ | |
| | 問8 | ゆっくりよく噛んで食べているか | | 新設 |
| | 問9 | 食事づくりへの参加頻度 | | |
| | 問10 | 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11 | 1日当たりの歯磨きの回数 | | |
| | 問12 | 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13 | 普段の起床時間 | | |
| | 問14 | 普段の就寝時間 | | |
| | 問15 | 学校の授業以外で1日30分以上の運動の実施頻度 | ◎ | |
| | 問16 | 身長・体重 | ◎ | |
| | 問17 | 自分の体型に対する認識 | | |
| | 問18 | 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 | | |

③中学生・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 | | |
| | 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 | | 新設 |
| | 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 | | |
| 普段の生活や健康について | 問17 | ふだん食べる米・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 | | |
| | 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 | | |

| 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 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 | | |
| | 問 26 | 喫煙経験の有無 | ◎ | |
| | 問 26-1 | 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 | 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ことの有無 | | 新設 |
| | 問 32 | 悩みやストレスなどで困った時の相談相手（機関） | | 新設 |
| | 問 33 | 元気に過ごすために大切だと思うこと | | |

④ 20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 | | |
| | 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 | | |
| 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 | 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10 | 朝・昼・夕の3食を必ず食べるよう意識しているか | | |
| | 問11 | 家族や友人と楽しく食事をする機会の頻度 | ◎ | |
| | 問12 | 野菜を1日小鉢に5皿程度(約350g)食べているか | | |
| | 問13 | ゆっくりよく噛んで食べているか | | 新設 |
| | 問14 | 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15 | 食育という言葉や意味の認識度 | | |
| | 問16 | 普段からの食育の実践状況 | ◎ | |
| | 問17 | 食育に対する関心の程度 | ◎ | |
| | 問18 | 普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活の実践状況 | | 新設 |
| | 問19 | ふだん食べる米・野菜・魚介類の主な生産地(地産地消) | ◎ | |
| 問20 | 赤穂市の郷土料理の認知状況と調理 | ◎ | | |
| 問21 | 災害時などに備えた非常用食料等の準備状況 | ◎ | | |

| 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 22 | 歯の本数 | ◎ | |
| | 問 23 | 「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 24 | 1日当たりの歯磨きの回数 | | |
| | 問 25 | 歯間清掃用補助用具の使用状況 | | |
| | 問 26 | 最近1年間の歯科健診の受診有無 | ◎ | |
| 運動習慣について | 問 27 | 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 28 | 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 28—1 | 運動の実施期間 | | |
| | 問 29 | 1日当たりの歩数・時間 | ◎ | |
| | 問 30 | 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 31 | 睡眠による休養がとれていると思うか | ◎ | |
| | 問 32 | 眠りを助けるための睡眠薬、精神安定剤やお酒の使用 | | |
| | 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 | | |
| 問 36—3 | 家庭内での分煙の実施有無 | | 新設 | |

| 調査項目 | 問番号 | 質問項目 | 数値目標 | 備考 |
|------------|-----------------------|-----------------------------|------|----|
| 喫煙について | 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 | | 新設 |
| | 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 | ◎ | |
| | 問 41 | 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 42 | 身長・体重・腹囲 | ◎ | |
| | 問 43 | 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るか | | |
| | 問 44 | 主観的健康観 | | |
| | 問 45 | 現在、病院や診療所で治療を受けている病気 | | |
| | 問 46 | この1年間での健康診査の受診状況 | | |
| | 問 46-1 | 健康診査を受けていない理由 | | |
| | 問 47 | この1年間でのがん検診の受診状況 | | |
| | 問 47-1 | 受診したがん検診の種類 | | |
| | 問 47-2 | がん検診を受けていない理由 | | |
| | 問 48 健康に関する言葉の認知状況 | 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） | ◎ | |
| | 問 49 | 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 50 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 | ◎ | |

| 調査項目 | 問番号 | 質問項目 | 数値目標 | 備考 |
|------------|------------------------|-----------------------|------|----|
| 社会活動などについて | 問 50 活動への 取り組み状況 | 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 | ◎ | |
| 市への意見 | 問 51 | 健康づくりに関する意見 (自由記述) | | |