

泉大津市健康と食育に関するアンケート

* * * 調査ご協力をお願い * * *

日頃から、市政全般にわたり格別のご支援、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

泉大津市では、市民の健康づくりや食育の推進について、市民、企業、地域、行政が一体となって行うための目標や方向性を定めた「いずみおおつ健康食育計画」を策定しています。このたび、この計画の見直し・推進に向けて、市内にお住まいの皆さまが健康づくりに関してどのような意識をお持ちであるかをうかがい、市民一人ひとりの健康課題に合わせた取り組むべき目標や指標の現状値を把握するため、市内にお住いの方、約2,000名を対象にアンケート調査を行わせていただくこととしました。

本調査には、あなたのお名前のご記入は不要です。また、いただいたご回答は、調査の趣旨に沿って全て統計的に集計・分析しますので、個々の回答を他に漏らしたり、そのままの形で公表することはありません。

ご多忙のところ大変恐縮に存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケートにご協力くださいますようお願いいたします。

令和6年6月 泉大津市

* * * アンケートの回答にあたって * * *

- 1 この調査は、インターネットでの回答（回答にかかる通信費はご自身の負担になります）も可能です。

下記のURLもしくは右の二次元コードからアクセスしていただき、アンケートフォームに直接回答を入力してください。

※回答には封筒宛名の右上に記載のIDの入力が必要になります。

二次元コード

<URL> <https://www.....>

- 2 この調査には、**封筒宛名のご本人さま**がご回答ください。
- 3 この調査は、令和6年6月1日を基準日として記入してください。
- 4 ご記入は、鉛筆やボールペンなどはっきりと読み取れる筆記用具をご使用ください。
- 5 ご回答は、回答欄のあてはまる番号を○で囲んでください。ご回答が「その他」の場合は、番号に○をつけ、()内に具体的にご記入ください。
- 6 ○をつける数は、設問ごとに示してあります。「○は1つ」「あてはまるものすべてに○」などの○をつける数にご注意ください。

ご記入いただいた調査票は、**令和6年●月●日(●)**までに、同封の封筒に入れて、切手を貼らずにご返送くださるようお願いいたします。

* * * 調査についてのお問い合わせ * * *

泉大津市 健康子ども部 健康づくり課（泉大津市立保健センター）

電話：0725-33-8181 FAX：0725-33-4543

Ⅱ 運動習慣について

問8 あなたは、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。

(○は1つ)

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

問9 1日の生活の中で、およその歩数を教えてください。(○は1つ)

※10分=1,000歩=0.8kmとして、おおむねの歩数を換算してください。

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1 4,000 歩未満 | 2 4,000 歩以上 6,000 歩未満 |
| 3 6,000 歩以上 8,000 歩未満 | 4 8,000 歩以上 10,000 歩未満 |
| 5 10,000 歩以上 | 6 わからない |

問10 座ったり、寝転がったりして過ごす時間（睡眠時間は含みません）が1日平均してどのくらいありますか。(○は1つ)

※「座ったり、寝転がったりして過ごす時間」には、机やパソコンに向かう時間（仕事、勉強や読書など）、テレビを見ている時間、座って会話をしている時間、車を運転する（または車に乗っている）時間、電車で座っている時間を含みます。

- | | |
|----------------|---------------|
| 1 4時間未満 | 2 4時間以上 7時間未満 |
| 3 7時間以上 11時間未満 | 4 11時間以上 |

【全員におうかがいします】

Ⅲ 飲酒について

問11 あなたは、どの位の頻度でお酒（清酒、ビール、ワインなど）を飲みますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|--------------|------------|
| 1 毎日 | 2 週に5～6日 | 3 週に3～4日 |
| 4 週に1～2日 | 5 月に1～3日 | 6 ほとんど飲まない |
| 7 やめた | 8 飲まない（飲めない） | |

【問11で「1」～「6」のいずれかに回答した人におうかがいします】

→問11-1 お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算して、どれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1 1合未満 | 2 1合以上 2合未満 | 3 2合以上 3合未満 |
| 4 3合以上 4合未満 | 5 4合以上 5合未満 | 6 5合以上 |

清酒1合（アルコール度数15度・180ml）に換算した場合（目安）

ビール	焼酎	ワイン	ウイスキー	缶チューハイ
500 ml アルコール度数5度	約110 ml アルコール度数25度	約180 ml アルコール度数14度	60 ml(ダブル) アルコール度数43度	約500 ml アルコール度数5度 約350 ml アルコール度数7度

【全員におうかがいします】

問12 あなたは、「節度ある適度な飲酒」が、1日平均純アルコール摂取量で約20g程度であることを知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|----------|
| 1 知っている | 2 知らなかった |
|---------|----------|

IV 喫煙について

問13 あなたは、現在、たばこ（紙巻きたばこ、加熱式たばこ※、その他たばこ製品を含む）を吸っていますか。（○は1つ）

※「加熱式たばこ」とは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるものです。（たばこ葉を使用せず、装置内または専用カートリッジ内の液体（リキッド）を電気加熱させ、蒸気を発生させる電子たばこは、たばこ製品に含みません。）

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1 吸っている | 2 時々吸う日がある |
| 3 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない | 4 吸っていない |

【問13で「1」または「2」と回答した人におうかがいします】

➤問13-1 現在吸っているたばこの種類はどれですか。（○は1つ）

- | | |
|------------------------|----------|
| 1 紙巻きたばこ | 2 加熱式たばこ |
| 3 両方（紙巻きたばこと加熱式たばこの併用） | 4 その他併用 |

➤問13-2 たばこを吸うとき、どのようなことに気をつけていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 1 歩きながら（自転車に乗りながら）たばこを吸わない | 2 子どもがいる場所では吸わない |
| 3 妊婦がいる場所では吸わない | 4 周囲に人がいる場所では吸わない |
| 5 家の中、車内では吸わない（ベランダ、屋外で吸う） | 6 換気扇の下で吸う |
| 7 喫煙所以外では吸わない | 8 ポイ捨てしない |
| 9 その他（ ） | 10 特に気をつけていない |

➤問13-3 自分の喫煙について、あなたはどのように考えていますか。（○は1つ）

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 止めたいと思っている | 2 本数を減らしたいと思っている |
| 3 今まで通りで良いと思っている | |

【問13-3で「1」または「2」と回答した人におうかがいします】

➤問13-4 利用したい禁煙へのサポートはありますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 1 禁煙外来 | 2 健診受診時の禁煙相談 | 3 伴走支援型の禁煙アプリ |
| 4 禁煙の講座・セミナー | 5 その他（ ） | 6 利用したいと思わない |

【全員におうかがいします】

問14 この1か月間に、望まずに「自分以外の人から吸っていたたばこ」の煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（それぞれ○は1つ）

	あった	なかった	行かなかった
【記入例】家庭	1	2	
① 家庭	1	2	3
② 職場	1	2	3
③ 飲食店	1	2	3
④ 路上	1	2	3
⑤ 遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）	1	2	3

【全員におうかがいします】

V ころの健康・休養について

問15 ここ1か月間の、1日の平均睡眠時間を教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1 5時間未満 | 2 5時間以上6時間未満 | 3 6時間以上7時間未満 |
| 4 7時間以上8時間未満 | 5 8時間以上9時間未満 | 6 9時間以上 |

問16 ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 充分とれている | 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17 ここ1か月間、普段の生活の中で、ストレスを感じることはありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 大いに感じている | 2 多少感じている |
| 3 あまり感じていない | 4 まったく感じていない |

問18 この1か月にストレスによる心や体の不調がありましたか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|-----------|--------|
| 1 よくあった | 2 ときどきあった | 3 なかった |
|---------|-----------|--------|

問19 あなたは、困ったことや悩みごとがあるとき、相談できる人はいますか。(○は1つ)

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

問20 ころの健康について相談できる場*があることを知っていますか。(○は1つ)

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

※ころの健康について相談できる場とは…

ころの電話相談やころの健康相談統一ダイヤル、保健所で実施しているころの健康相談など。

VI 歯や口の健康について

問21 あなたは現在、親知らずを除いて、自分の歯が何本ありますか。(○は1つ)

※「自分の歯」とは、差し歯は含みますが、入れ歯・ブリッジ・インプラントは含みません。

※大人の歯は親知らずを除いて28本ありますが、人によっては多かったり少なかったりすることもあります。

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 28本 | 2 24~27本 | 3 20~23本 |
| 4 10~19本 | 5 1~9本 | 6 0本 |

問22 あなたは、1日何回歯みがきをしますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 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23 あなたは、糸ようじ・デンタルフロス・歯間ブラシ等の清掃用具で歯の間の清掃をしていますか。

(○は1つ)

- | | |
|------------|--------------|
| 1 毎日している | 2 週に2~6日している |
| 3 週に1日している | 4 していない |

問24 年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|----------|
| 1 受けている | 2 受けていない |
|---------|----------|

問25 歯のかかりつけ医はありますか。(○は1つ)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問26 噛んで食べる時の状態について教えてください。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でも噛んで食べることができる | 2 一部噛めない食べ物がある |
| 3 噛めない食べ物が多い | 4 噛んで食べることはできない |

問27 歯と口の健康が、口腔内にとどまらず、からだ全体の健康に影響を及ぼす可能性があることを知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|----------|
| 1 知っている | 2 知らなかった |
|---------|----------|

VII 食生活等についておうかがいします。

問28 「食育※」という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1 言葉も意味も知っている | 2 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3 言葉も意味も知らない | |

※食育とは…

規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどを身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることです。

問29 「食育」に関心がありますか。(○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 | |

問30 日頃から、健全な食生活を送るため、「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)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 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 したいと思っているが、できていない |
| 5 したいと思わないし、していない | 6 わからない |

※食育に関する活動・行動とは…

①栄養バランスのとれた食生活の実践、②安全な食品の購入、③食に関する体験活動への参加、④食に関する伝統行事への参加、⑤食生活の改善に関する勉強会への参加、⑥食に関わるボランティア活動への参加、などが含まれる。

問31 食品購入時や外食時に、栄養成分表示^{※1}や食品表示^{※2}を参考にしていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 いつもしている | 2 ときどきしている |
| 3 あまりしていない | 4 まったくしていない |

※1 栄養成分表示とは…カロリーやたんぱく質、脂質、炭水化物などの栄養成分に関する表示
 ※2 食品表示とは…産地や添加物、原材料名、賞味期限、消費期限などの食品に関する表示

問32 食の安心・安全に関する情報の収集をしていますか。(○は1つ)

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

問33 食べ残しを減らす努力をしていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 いつもしている | 2 ときどきしている |
| 3 あまりしていない | 4 まったくしていない |

問34 普段、朝ごはんを食べますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------------------|--------------|--------------|
| 1 週6～7日食べている | 2 週4～5日食べている | 3 週2～3日食べている |
| 4 ほとんど食べていない(週0～1日) | | |

【問34で「2」～「4」のいずれかを回答した方におうかがいします】

➤ 問34-1 朝食を食べない理由は、何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1 食べる時間がない(寝坊をするなど) | 2 好きなものがない(好き嫌いがある) |
| 3 食欲がない | 4 一緒に食べる人がいない |
| 5 食事の用意ができていない | 6 以前から食べる習慣がない |
| 7 ダイエットをしているから | 8 その他() |

【全員におうかがいします】

問35 主食・主菜・副菜を3つ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。(○は1つ)

- | | | | |
|--------|---------|---------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 | 4 ほとんどない |
|--------|---------|---------|----------|

※主食とは…ごはん、パン、めん、パスタ などを使った料理。
 主菜とは…魚や肉、卵、大豆製品 などを使った料理。
 副菜とは…野菜、きのこ、海藻(わかめ・こんぶなど)、いも などを使った料理。

問36 ふだん、果物を1日にどれくらい食べていますか。(1つ分は100g程度です)(○は1つ)

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1 よく食べる(1日に2つ分以上) | 2 そこそこ食べる(1日に1つ分以上2つ分未満) |
| 3 あまり食べない(1日に1つ分未満) | 4 食べない |

「みかん1個」「りんご半分」でそれぞれ100g(1つ分)です

1つ分
100g



問37 よく噛んで食べることに気をつけていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 気をつけている | 2 どちらかといえば気をつけている |
| 3 どちらかといえば気をつけていない | 4 気をつけていない |

問38 ふだん、朝・昼・夕に野菜を何皿分食べていますか。(○は1つ)

※1皿分は、野菜70g程度を使った料理になります。野菜ジュースの場合は、200mlの紙パックの野菜ジュース1本が1皿分になります。

① 朝ごはん	1 1皿分	2 2皿分	3 3皿分	4 4皿分
	5 5皿分以上	6 ほとんど食べない	7 まったく食べない	
② 昼ごはん	1 1皿分	2 2皿分	3 3皿分	4 4皿分
	5 5皿分以上	6 ほとんど食べない	7 まったく食べない	
③ 夕ごはん	1 1皿分	2 2皿分	3 3皿分	4 4皿分
	5 5皿分以上	6 ほとんど食べない	7 まったく食べない	

野菜1皿分(野菜70g程度使った料理例) *きのこ、いも、豆類、海藻は含みません



引用元：大阪府健康づくり実態調査

問39 1週間のうちで、次のそれぞれの食べ物について、最もあてはまる番号を1つずつ選んで○をつけてください。

	ほぼ毎日 食べる	週3～5回 食べる	週1～2回 食べる	ほとんど 食べない
【記入例】豆類や大豆類	1	2	3	4
① 豆類や大豆類 (とうふ、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 (ほうれん草、にんじんなど)	1	2	3	4
⑤ 淡色野菜 (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
⑦ 揚げ物や脂の多い肉	1	2	3	4
⑧ きのこ・海藻	1	2	3	4
⑨ 洋菓子やスナック菓子	1	2	3	4

問40 ふだんから、塩分のとりすぎを気にしていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 とても気にしている | 2 気にしている |
| 3 あまり気にしていない | 4 まったく気にしていない |

問41 スーパーやコンビニエンスストア、お弁当屋などで弁当や惣菜などの調理済みの食品を買いますか。(○は1つ)

1	ほとんど毎日	2	週4～5日	3	週2～3日
4	週1日	5	ほとんどない		

問42 同居している人と、どのくらいの頻度で食事を一緒に食べていますか。(それぞれ○は1つ)

① 朝ごはん	1	ほとんど毎日	2	週4～5日	3	週2～3日
	4	週1日	5	ほとんどない	6	同居している人はいない
② 夕ごはん	1	ほとんど毎日	2	週4～5日	3	週2～3日
	4	週1日	5	ほとんどない	6	同居している人はいない

問43 地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば参加したいですか。(○は1つ)

1	とてもそう思う	2	そう思う	3	どちらともいえない
4	あまりそう思わない	5	まったくそう思わない		

問44 食に関する体験活動をしたことはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1	農業（田植え、稲刈り、野菜の種まき、収穫など）
2	漁業（魚釣り、潮干狩りなど）
3	酪農・畜産（乳しぼり、バターやアイスクリーム作り、ソーセージ作りなど）
4	パン作り、そば打ちなど
5	飲食店での職業体験
6	その他（ <input type="text"/> ）
7	食に関する体験活動はしたことがない

問45 万一の災害に備えて家族全員分の非常食や飲料を備蓄していますか。(あてはまるものすべてに○)

1	災害用の非常食を備蓄している ⇒ 何日分、備蓄していますか？（ <input type="text"/> ）日分
2	災害用の飲料を備蓄している ⇒ 何日分、備蓄していますか？（ <input type="text"/> ）日分
3	災害用にカセットコンロなどの熱源を用意している
4	保存食※、飲料、熱源はあるが、災害用としては備蓄していない
5	非常食、飲料、熱源のいずれも、まったく家庭に置いていない

※保存食…缶詰、インスタント食品、フリーズドライなど、日持ちするよう加工された食品のこと。

問46 玄米を保存食や非常食として備蓄していますか。(○は1つ)

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

Ⅷ 健康状態や健診・検診について

問47 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 非常に健康だと思う | 2 健康な方だと思う |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない |

問48 かかりつけの医者をもっていますか。(○は1つ)

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

問49 ご自身が服薬している薬の数や種類を把握していますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 把握している | 2 把握していない |
| 3 薬を服用していない | |

問50 あなたは昨年、職場や市の健診・人間ドックを受けましたか。(○は1つ)

- | | | |
|------------------------|----------|--|
| 1 受けた | | |
| 2 受けるつもりはあったが、受けられなかった | 3 受けなかった | |

【問50で「2」または「3」と回答した人におうかがいします】

→ 問50-1 健診を受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 受診方法や受診場所がわからない | 2 面倒 |
| 3 病院がきれい | 4 健診を受けるのがこわい |
| 5 健康に自信がある | 6 通院している |
| 7 忙しくて時間がない | 8 経済的に負担 |
| 9 対象の年齢かどうかわからない | 10 毎年受けなくても良いと思う |
| 11 その他 () | |

【全員におうかがいします】

問51 あなたは、定期的※にがん検診を受けていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------|----------|
| 1 肺がん検診 | 2 胃がん検診 |
| 3 大腸がん検診 | 4 子宮がん検診 |
| 5 乳がん検診 | |
| 6 受けるつもりはあるが、受けていない | 7 受けていない |

※定期的とは…

肺がん検診・大腸がん検診は1年に1回。胃がん検診・乳がん検診・子宮がん検診は2年に1回。

問59 あなたは健康や食に関する知識、健診・検診や健康講座、栄養講座などの情報をどこから手に入れますか。(あてはまるものすべてに○)

1 市の広報紙「広報いずみおおつ」	2 市のホームページ・公式LINE
3 新聞、雑誌、テレビ、ラジオ	4 インターネット、SNS
5 地域情報紙	6 医療機関・薬局
7 市役所や保健センターなどの公共機関	8 学校や職場
9 家族、友人や知人	10 自治会の掲示板や回覧板
11 その他 ()	

問60 もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり利用したりすることができると思えますか。(それぞれ○は1つずつ)

	強くそう思う	まあそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	まったくそう思わない
【記入例】 新聞、本、テレビ、インターネットなど、色々な情報源から情報を集めることができる	1	2	3	4	5
① 新聞、本、テレビ、インターネットなど、色々な情報源から情報を集めることができる	1	2	3	4	5
② たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出すことができる	1	2	3	4	5
③ 情報を理解し、人に伝えることができる	1	2	3	4	5
④ 情報がどの程度信頼できるかを判断することができる	1	2	3	4	5
⑤ 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる	1	2	3	4	5

問61 あなたは、健康に関心がありますか。(○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

【問61で「1」または「2」と回答した人におうかがいします】

→ 問61-1 健康に関して、あなたの関心の高い分野はどれですか。(○は3つまで)

1 食事、栄養、食育	2 運動
3 睡眠、休養、こころの健康	4 歯の健康
5 たばこについて	6 飲酒・アルコールについて
7 認知症や介護予防について	8 健診・検診について
9 その他 ()	

