

塩竈市民の皆様へ

## 食育アンケートへの協力をお願い

日頃より、本市保健行政にご協力いただき誠にありがとうございます。

さて、本市では、平成26年度「第2期塩竈市食育推進計画（おいしおがま推進プラン）」を策定し、“『おいしおがま』食から始まる健康づくり”をスローガンに食育の推進に取り組んできました。

今年度は現計画の最終年度にあたることから、本市にお住いの皆様の食育に対する意識の変化や食育に関するニーズについて「アンケート調査」により現状把握を行い、次期計画策定のためのデータとして活用したいと考えております。

つきましては、ご多忙のところ誠に恐縮ですが、下記「アンケート調査」にご協力をいただきますようお願いいたします。 ※アンケートはA3用紙表裏両面です。

問い合わせ先 塩竈市健康福祉部健康推進課（塩竈市保健センター）

電話 022-364-4786

## 食育アンケート調査

◎ 次の設問をよくお読みいただき、あてはまる番号に「○」をつけてください。

問1 あなたの性別は 1. 男性 2. 女性

問2 あなたのお住いは 1. 市内 ~~2. 市外~~

問3 あなたの年齢はおいくつですか。

1. 10代 2. 20代 3. 30代 4. 40代 5. 50代 6. 60代 7. 70代以上

問4 あなたの家族構成で当てはまるものを一つ選んでください。

1. 単身（一人暮らし）                      2. 二世帯世帯（親と子）                      3. 夫婦のみ  
4. 三世帯世帯（親と子と孫）                      5. その他（                      ）

問5 あなたの職業をお選びください。

1. 高校生    2. 大学生（専門学生）    3. 会社員    4. 自営業  
5. 公務員    6. 無職    7. その他（                      ）

問6 あなたは『\*食育』の意味を知っていますか。（1つだけ）

1. よく知っている                                      2. 大体知っている  
3. 内容は知らないが言葉は聞いたことがある                                      4. 知らない

※食育…生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、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間を育てること。

問7 あなたは朝食を食べていますか。

1. 毎日食べる    2. 週に2～3日食べない    3. 週に4～5日食べない  
4. ほとんど食べない

問8 問7で、2「週に2～3日食べない」、3「週に4～5日食べない」、4「ほとんど食べない」に「○」をつけた人にお聞きします。朝食を食べない理由は何ですか。（1つ）

1. 時間がない    2. 食欲がない    3. 食事の準備が面倒    4. 食べる習慣がない  
5. その他（                                      ）

問9 あなたが普段の生活の中で実践できていると思うことはありますか。

「はい」「いいえ」のいずれかに「○」をつけてください。

- |                                      |    |     |
|--------------------------------------|----|-----|
| 1. ごはんなどの穀類をしっかりと取っていますか             | はい | いいえ |
| 2. 食事を楽しんでますか                        | はい | いいえ |
| 3. 野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて食べていますか | はい | いいえ |
| 4. *主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを考えていますか      | はい | いいえ |
| 5. 食塩や脂肪は控えめにしていますか                  | はい | いいえ |
| 6. 一日の食事リズムから生活のリズムを整えていますか          | はい | いいえ |
| 7. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくしていますか        | はい | いいえ |
| 8. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を取っていますか     | はい | いいえ |

9. つねに自分の食生活を見直していますか

はい いいえ

※主食…ご飯・パン・めん類                    主菜…肉・魚・卵・大豆製品などのおかず  
副菜…野菜・きのこ・海藻のおかず

問 10 あなたが、今後「健全な食生活の推進」を目指すとしたら、そのきっかけにはどんな出来事が考えられますか。(複数回答)

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. 結婚          | 7. 時間的余裕ができた    |
| 2. 妊娠・出産       | 8. 経済的余裕ができた    |
| 3. 子どもの入学(入園)  | 9. 特にない(思いつかない) |
| 4. 体重増加等の身体的変化 | 10. その他         |
| 5. 病気・怪我       | ( )             |
| 6. 高齢者との同居を開始  |                 |

問 11 塩竈市を代表する食材を挙げるとすると、それは何ですか。(3つまで記入)  
( ) ( ) ( )

問 12 あなたは地域の食文化や産物を生かし、時には新しい料理も取り入れていますか。  
はい いいえ

問 13 あなたは食品を選ぶとき、どんなことに気をつけて購入しますか。(複数回答)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 賞味期限や消費期限 | 5. 販売価格      |
| 2. 食品添加物     | 6. ブランド・メーカー |
| 3. 生産地       | 7. その他 ( )   |
| 4. 鮮度        |              |

問 14 あなたは、ご自分の食生活の中で課題だと思うことはありますか。(複数回答)

- 1. 朝食を食べないことが多い
- 2. 野菜の摂取量が少ない
- 3. 外食やコンビニの利用が多い
- 4. 栄養バランスが悪い(偏った食生活)
- 5. 食事をサプリメントなど補助食品で済ませることが多い
- 6. 自分で料理を作ることがない、または少ない
- 7. 家族と一緒に食事をする機会が少ない
- 8. 食事の時間が不規則である
- 9. 食べることに興味がない
- 10. その他 ( )

問 15 あなたは『\*食生活チェックシート』を使ったことがありますか。

1. 使ったことがある
2. 使ったことがない
3. 使ったことはないが、あることは知っている

※食生活チェックシート…食の視点から自らの生活習慣を確認してもらうため、本市が独自に作成した健康教育用教材（チェック表）。ライフステージごとに作成し、塩竈市保健センターで配布している。

問 16 塩竈市の「食育」を効果的に進めていくうえで、本市が取り組むべきことは何だと思いますか？ 次の中から2つまで選んでください。

1. 親子または子ども対象の体験学習（畑づくり、海苔・蒲鉾作り、カキむき体験等）の実施など
2. 学校、家庭、地域とのネットワークづくり
3. 料理教室の開催への支援（料理などの専門家の派遣等も含む）
4. 食や栄養に関する知識習得のための講習会の開催への支援（専門家の派遣等も含む）
5. 食に関する情報提供（食品添加物、食の安全 等）
6. その他（）

問 17 「食育」に関するご意見などがありましたらご自由にお書き下さい。

\*\*\* アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。\*\*\*