

磐田市
健康と食に関するアンケート

報 告 書

平成29年3月
磐 田 市

もくじ

I 調査の概要	1
1. 調査の目的.....	1
2. 調査項目	1
3. 調査の設計.....	1
4. 回収状況	2
5. 報告書を見る際の注意事項	2
II 調査の結果	3
1. 回答者の属性.....	3
2. 食生活等について.....	6
(1) 全体（幼稚園・保育園・こども園保護者・小学生・中学生・高校生・大学生・20歳以上）	6
(2) 20歳以上74歳以下.....	20
3. 健康について（20歳以上74歳以下）	44
(1) 健康観について.....	44
(2) 運動習慣について.....	48
(3) 睡眠やストレス等について	54
(4) 喫煙について.....	63
(5) 飲酒について.....	78
(6) 健診について.....	85
(7) 歯や歯肉について.....	92
(8) 健康に関することばや地域での活動等について	102
4. 健康について（企業）	124
(1) 貴社の概要について.....	124
(2) 従業員の健診等について	127
(3) 従業員の健康づくりについて.....	133
III 自由回答.....	141
IV 調査票	エラー! ブックマークが定義されていません。

I 調査の概要

1. 調査の目的

市民の日頃の生活習慣や健康意識、食育への関心についての意見を収集することで、今後の健康増進や食育の推進に向けた必要な施策と具体的な取り組みを検討していくための基礎資料とするとともに、「健康いわた（健康増進計画）」、「食育推進計画」の推進に役立てていくために実施しました。

2. 調査項目

調査種類	対象者
①幼稚園・保育園・こども園 保護者	* お子さんの普段の食生活について * 保護者の方自身について * アンケートをご記入頂いた方について
②小学生	* 普段の食生活について
③中学生	* 普段の食生活について
④高校生	* 普段の食生活と生活習慣について * あなたについて
⑤大学生	* 普段の食生活と生活習慣について * あなたについて
⑥20歳以上74歳以下	* 健康観について * 運動習慣について * 食生活等について * 睡眠やストレス等について * 喫煙について * 飲酒について * 健診について * 歯や歯肉について * 健康に関することばや地域での活動等について
⑦企業	* 貴社の概要について * 従業員の健診等について * 従業員の健康づくりについて

3. 調査の設計

調査種類	対象者	対象者数
① 幼稚園・保育園・こども園 保護者	磐田市内の公立幼稚園・保育園・こども園に通う幼児の保護者	526人
②小学生	磐田市内の公立小学校に通う小学5年生	603人
③中学生	磐田市内の公立中学校に通う中学2年生	861人
④高校生	磐田市内の公立高校に通う高校2年生	1,333人
⑤大学生	磐田市内の大学に在籍する学生	100人
⑥20歳以上74歳以下	磐田市内に居住する20～74歳の男女	3,000人
⑦企業	市内企業	200社

①～⑤は、施設配布・施設回収（調査期間 平成28年9月26日～平成28年10月14日）

⑥・⑦は、無作為抽出による郵送配布・郵送回収（調査期間 平成28年10月13日～平成28年11月4日）

4. 回収状況

調査種類	対象者数	有効回収数	有効回収率
①幼稚園・保育園・こども園 保護者	526 人	464 票	88.2%
②小学生	603 人	575 票	95.4%
③中学生	861 人	789 票	91.6%
④高校生	1,333 人	1,308 票	98.1%
⑤大学生	100 人	70 票	70.0%
⑥20 歳以上	3,000 人	1,065 票	35.5%
⑦企業	200 社	104 票	52.0%

5. 報告書を見る際の注意事項

※回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（%）で示してある。

※百分率は小数点以下第2位を四捨五入して算出した。このため、百分率の合計が100%にならないことがある。

※1つの質問に2つ以上答えられる“複数回答可能”の場合は、回答比率の合計が100%を超える場合がある。

※選択肢の文章が長い場合、グラフ上では省略して表記していることがある。

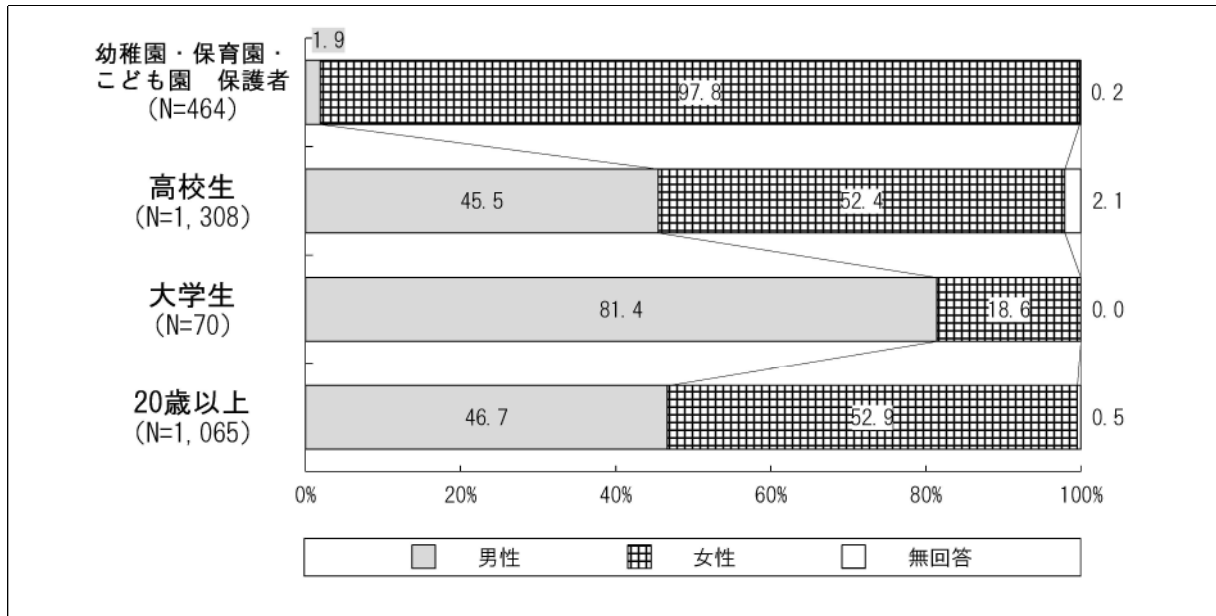
※居住している中学校区別の集計で、サンプル数が15未満の場合にはコメントを省略している。

Ⅱ 調査の結果

1. 回答者の属性

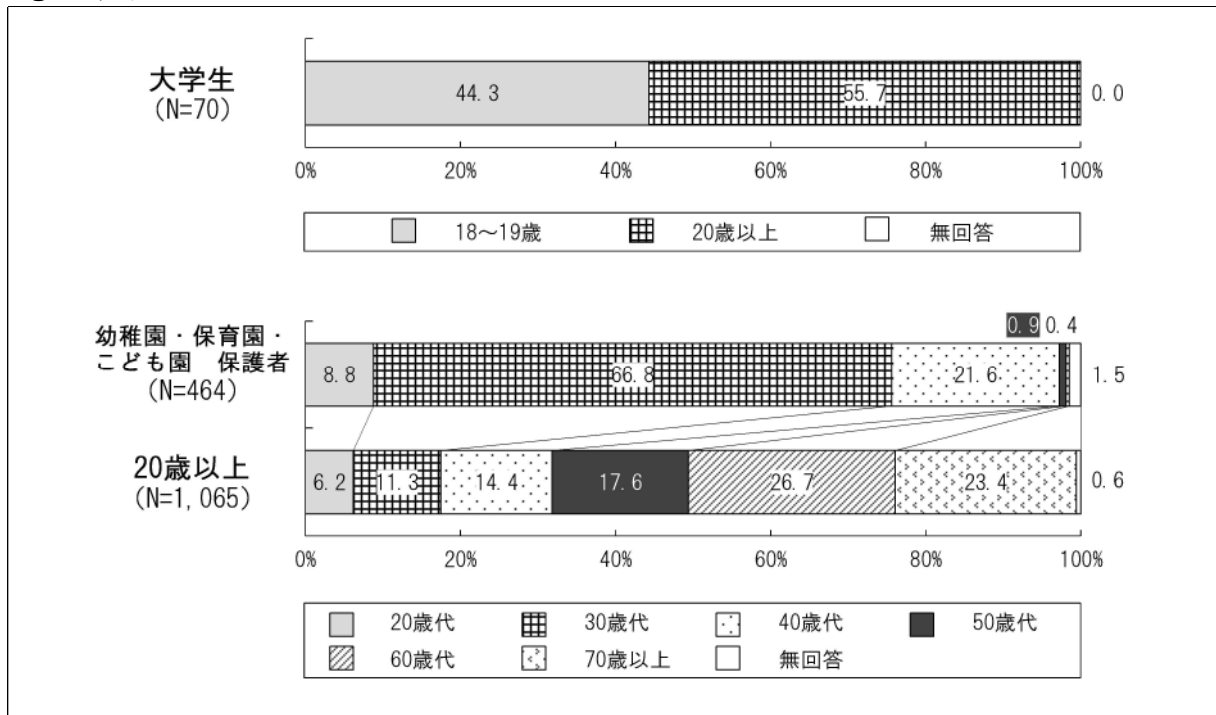
◆ あなたご自身のことについておうかがいします。

① 性別



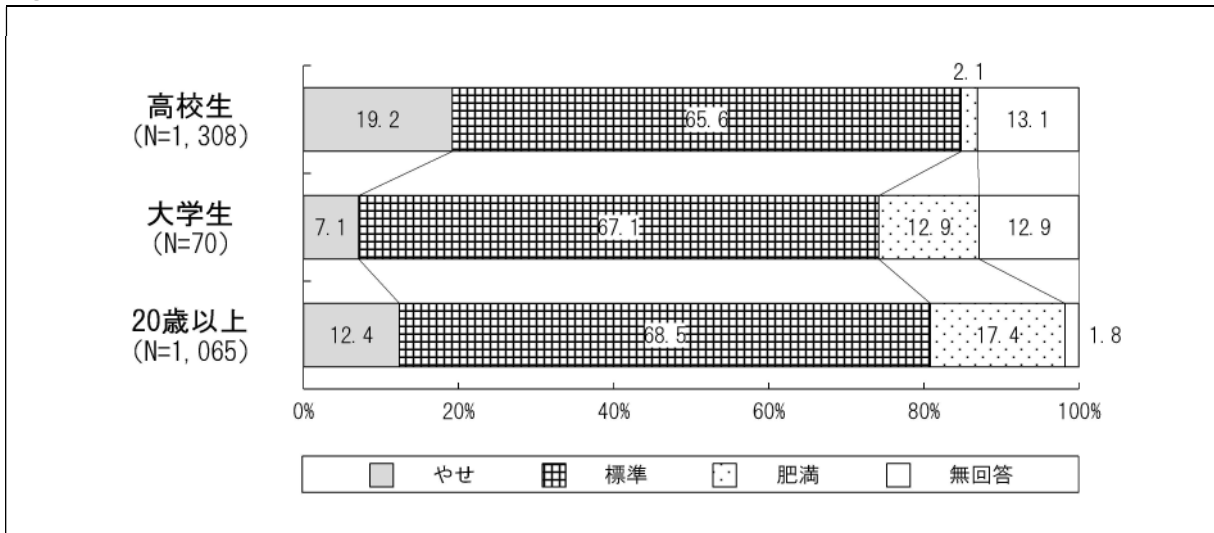
性別は、幼稚園・保育園・こども園 保護者・高校生・20歳以上において「女性」が半数を超え、大学生において「男性」が8割を超えています。

② 年齢



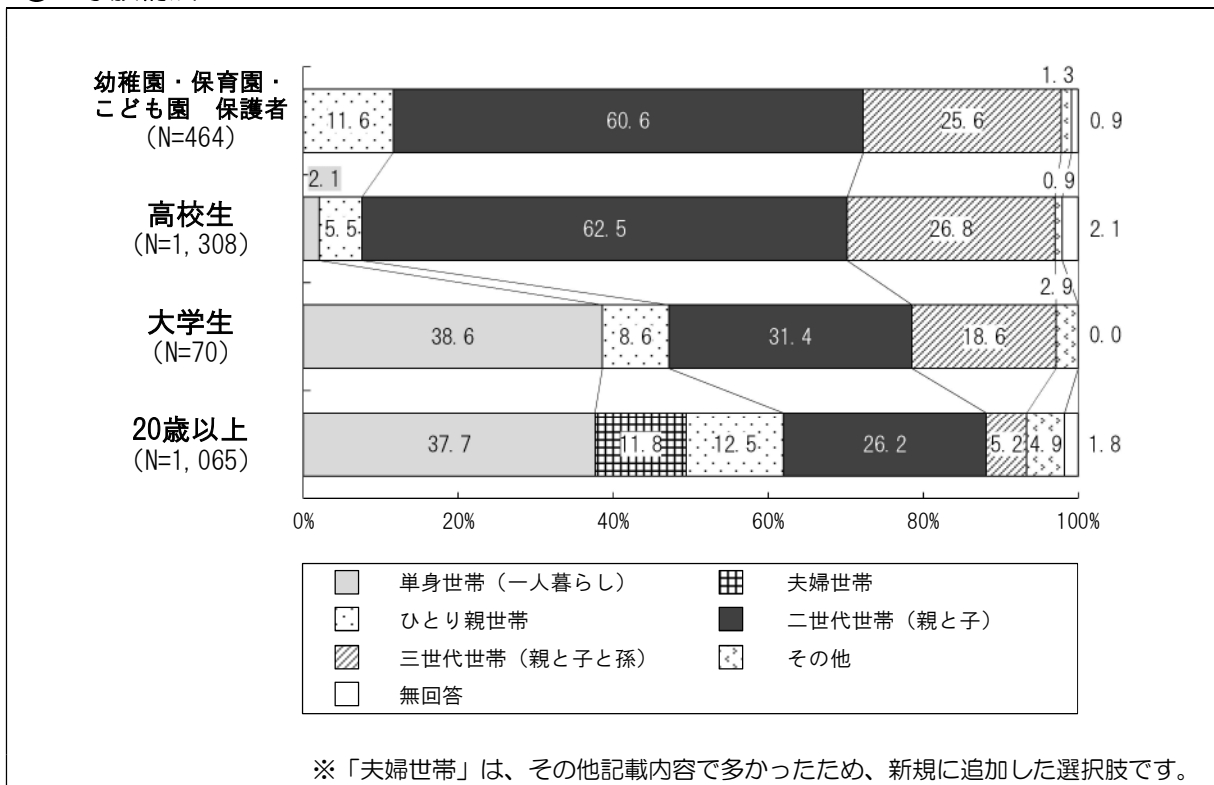
年齢は、大学生において「18~19歳」が44.3%、「20歳以上」が55.7%となっています。
幼稚園・保育園・こども園 保護者において「30歳代」が66.8%と最も多く、20歳以上において「60歳代」が26.7%と最も多くなっています。

③ 体型（身長・体重からBMIを算出）



体型は、高校生・大学生・20歳以上すべてにおいて「標準」が6割を超えています。

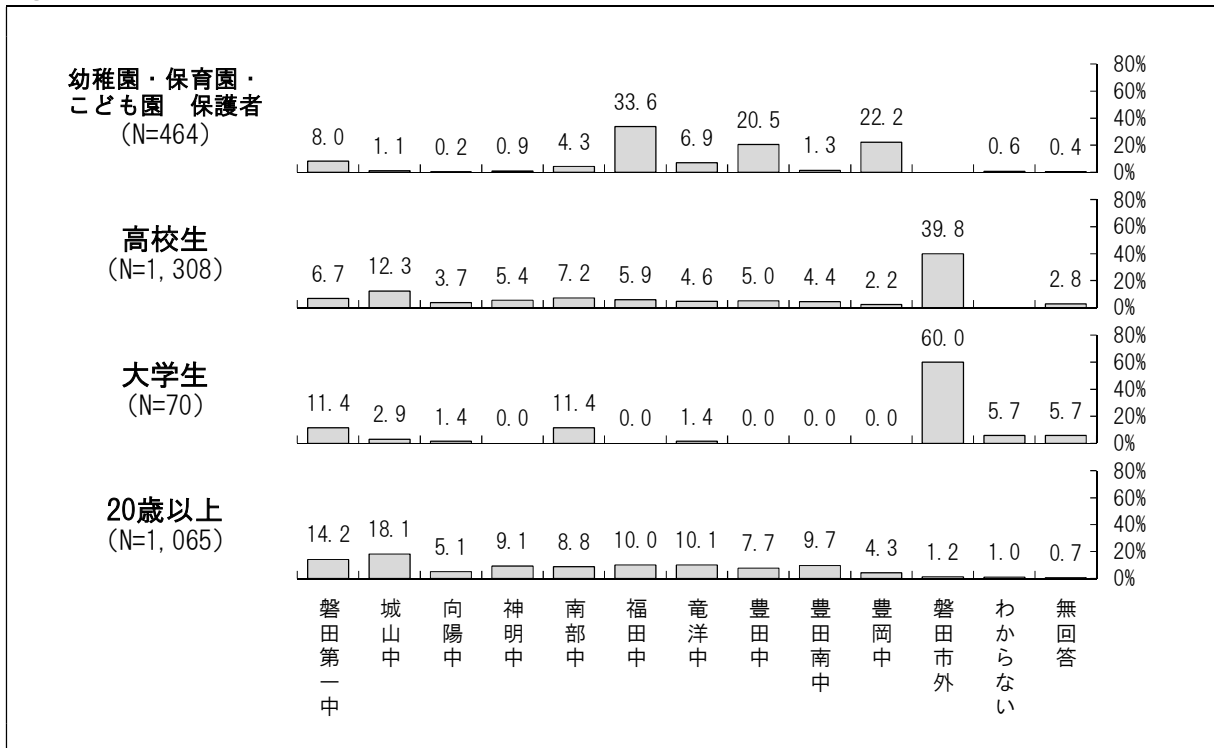
④ 家族構成



※「夫婦世帯」は、その他記載内容が多かったため、新規に追加した選択肢です。

家族構成は、幼稚園・保育園・こども園 保護者・高校生において「二世帯世帯（親と子）」が6割を超えて最も多く、大学生・20歳以上において「単身世帯（一人暮らし）」が3割を超えて最も多くなっています。

⑤ 居住している中学校区

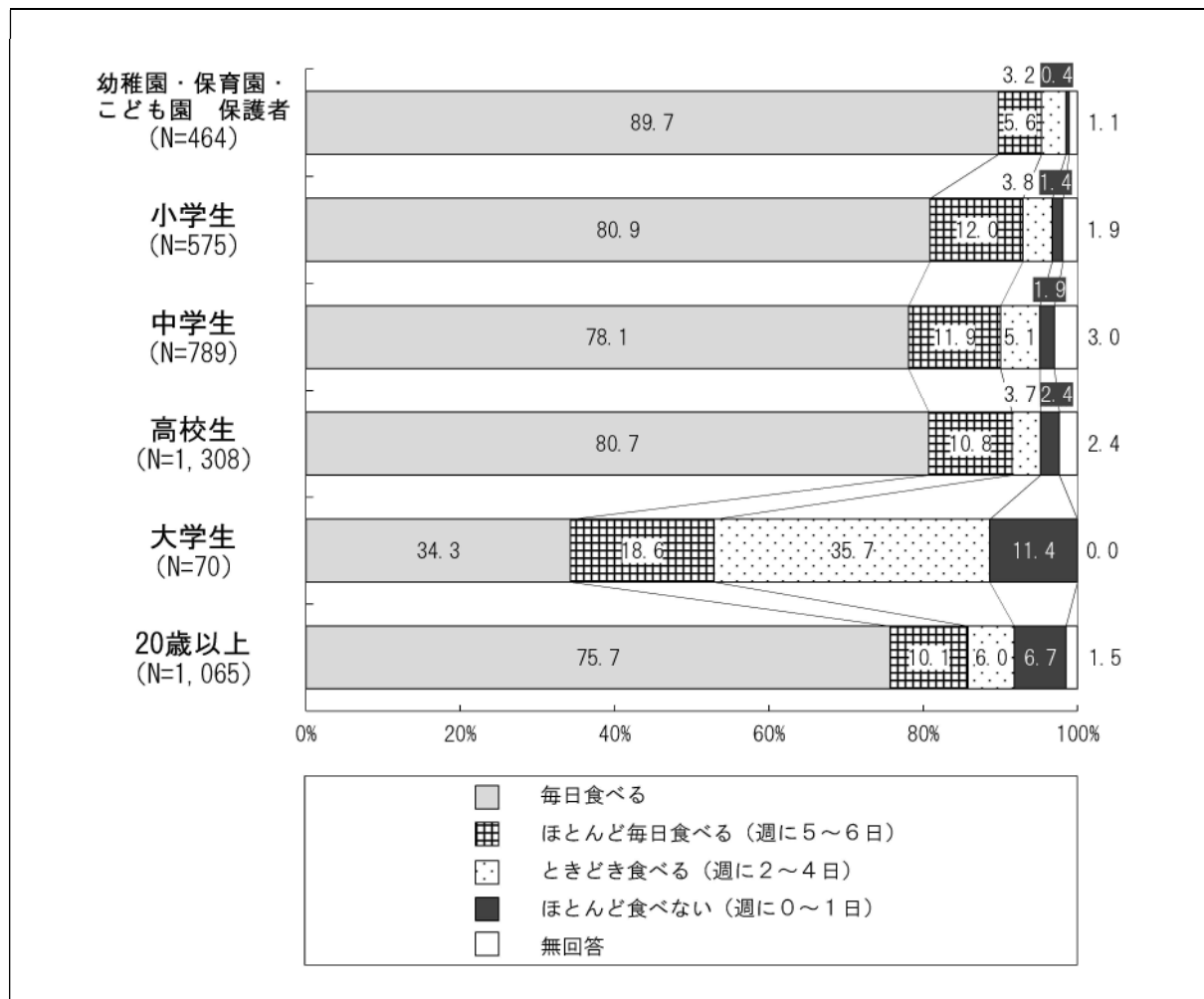


居住している中学校区は、幼稚園・保育園・こども園 保護者において「福田中」、高校生・大学生において「磐田市外」、20歳以上において「城山中」が最も多くなっています。

2. 食生活等について

(1) 全体（幼稚園・保育園・こども園保護者・小学生・中学生・高校生・大学生・20歳以上）

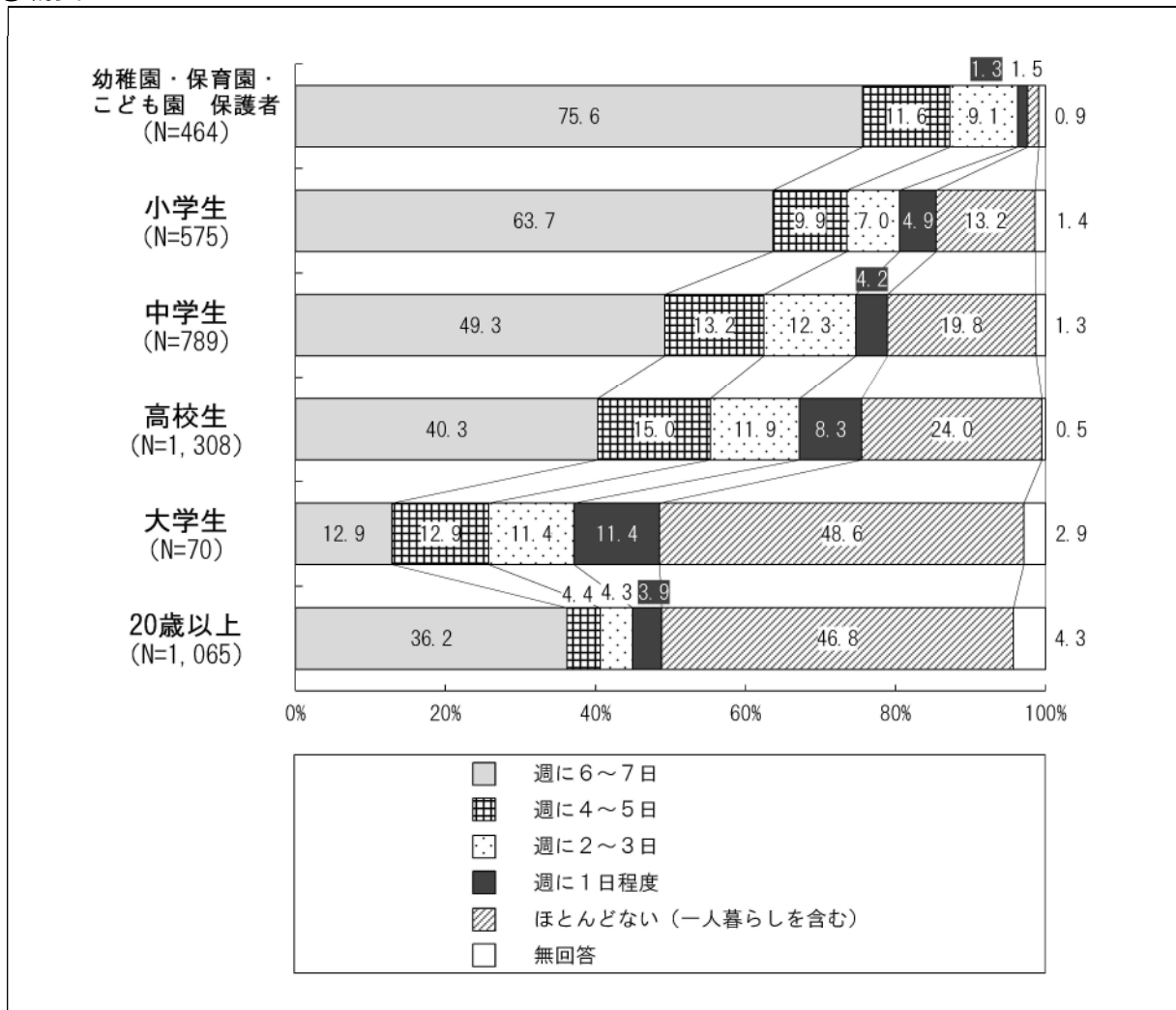
◆ 普段、朝食を食べていますか。（単数回答）



朝食を食べる頻度は、大学生を除いた年代において「毎日食べる」が7割を超えて多くなっています。大学生においては34.3%に留まっています。

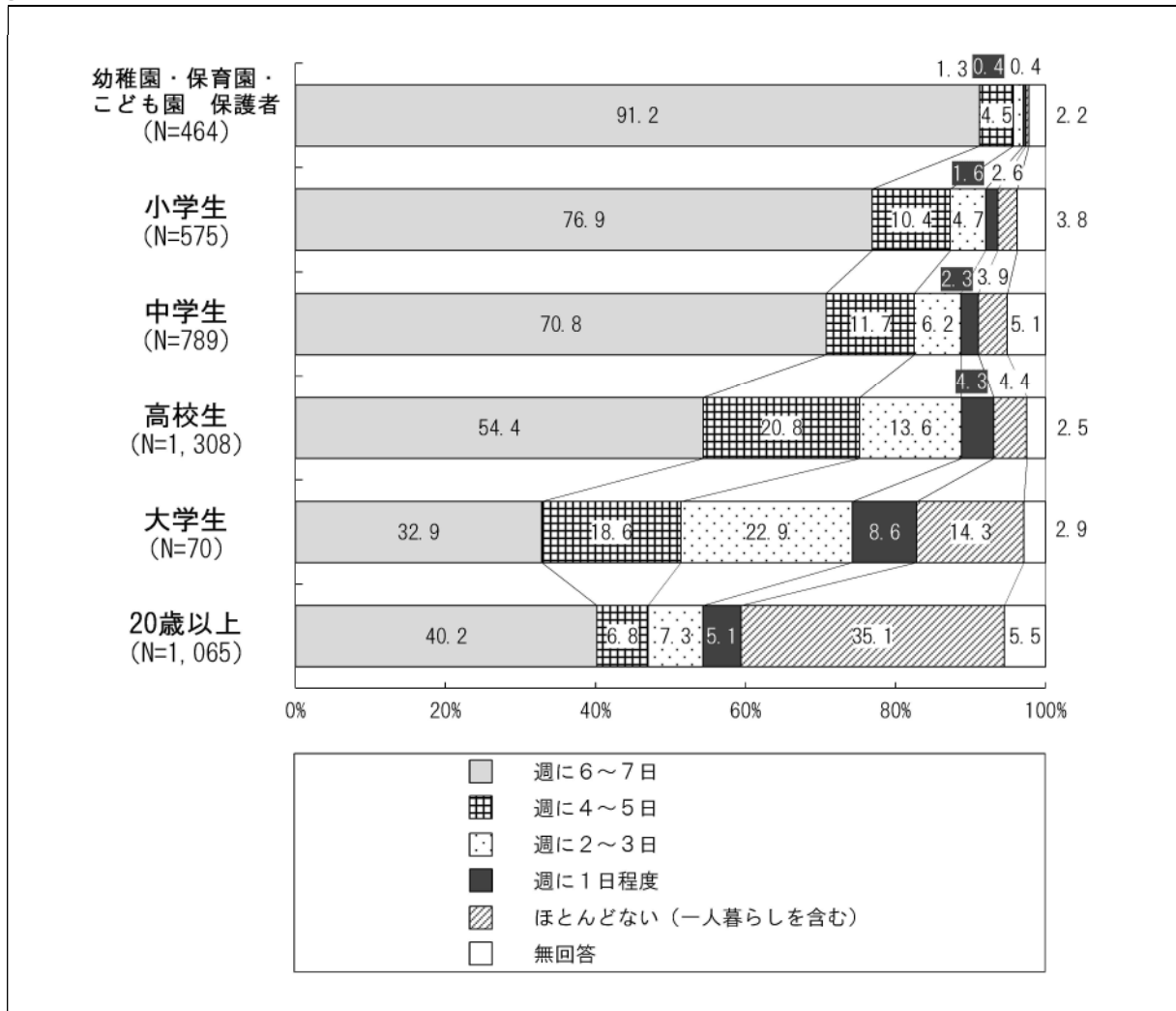
◆ 朝食や夕食を、家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。
(それぞれ単数回答)

①朝食



朝食を家族と一緒に食べる頻度は、大学生以前において年代が高くなるほど「週に6~7日」が少なく、「ほとんどない (一人暮らしを含む)」が多くなる傾向がみられます。

②夕食

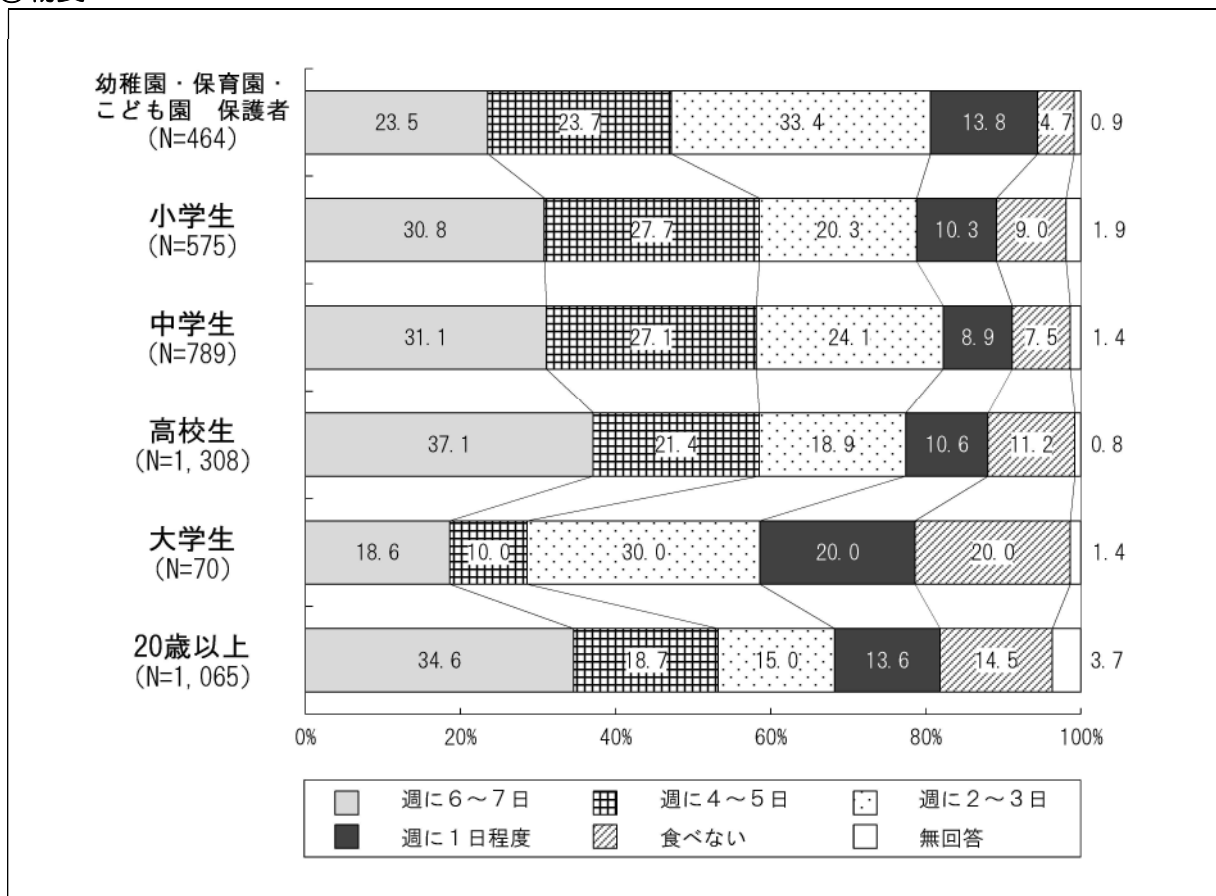


夕食を家族と一緒に食べる頻度は、年代が高くなるほど「ほとんどない(一人暮らしを含む)」が多くなる傾向がみられます。また、朝食と同様、大学生以前において年代が高くなるほど「週に6～7日」が少なくなる傾向がみられます。

◆ 一回の食事の中で、下記の表の3色（赤、緑、黄）の食品を揃えて食べた日は何日ありましたか。（それぞれ単数回答）

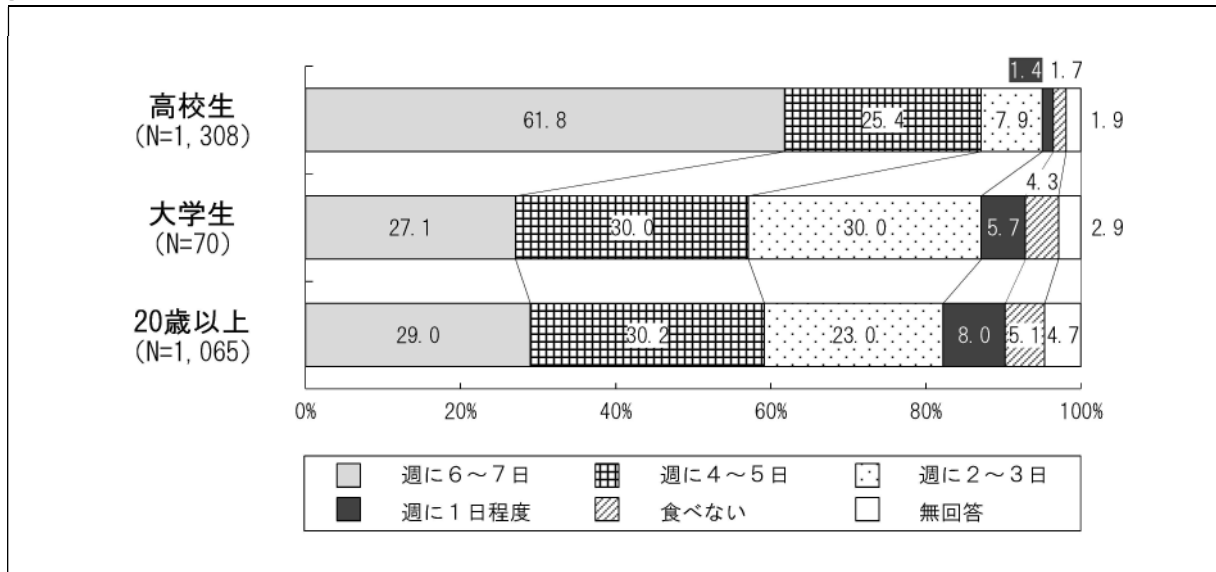
赤	体を作るものになるもの	肉、魚、卵、大豆・大豆製品（豆腐・納豆など）、牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）、魚加工品（ツナ・魚肉ソーセージなど）、肉加工品（ウインナー・ハムなど）、海藻
緑	体の調子を整えるもの	野菜（いも以外）、果物、きのこ
黄	エネルギーのもとになるもの	ごはん（米飯）、パン、めん類（うどん・そばなど）、シリアル・コーンフレーク、いも

①朝食



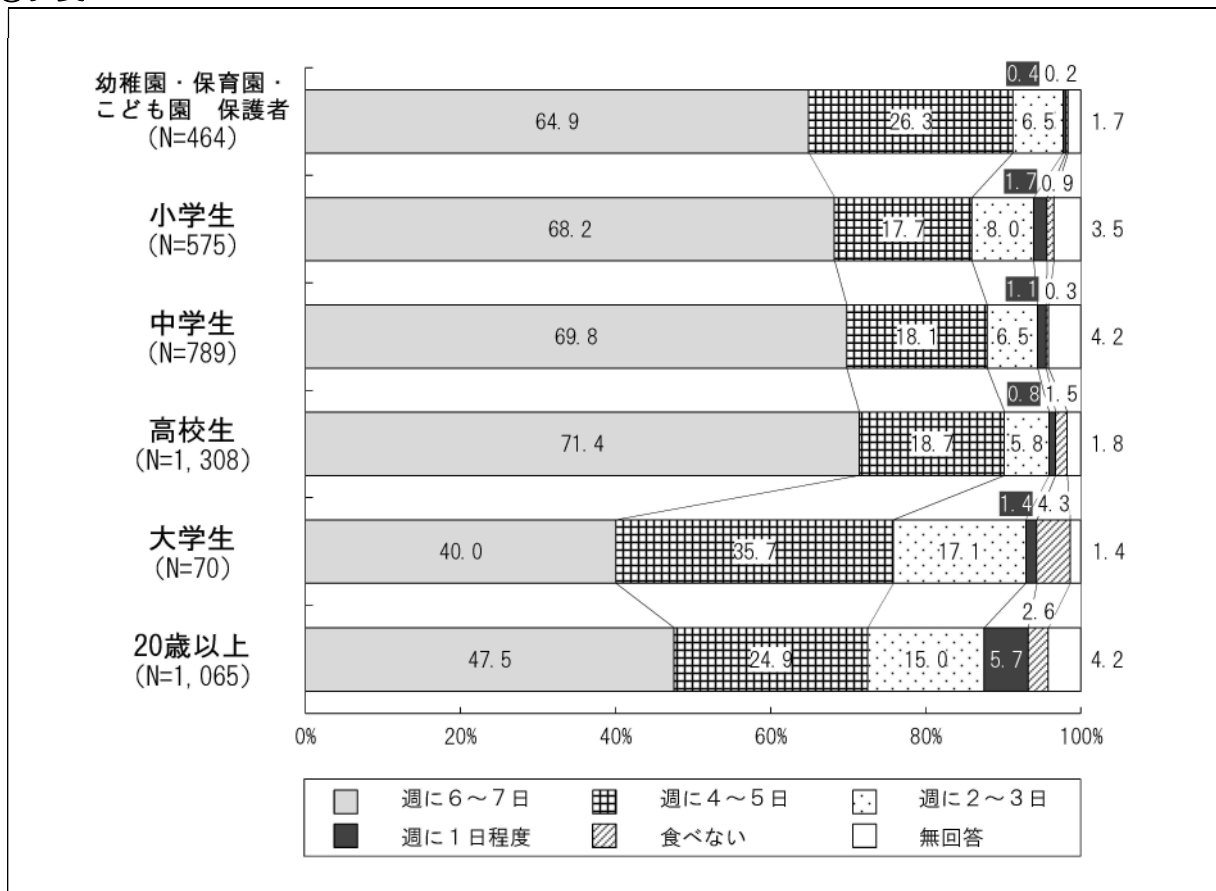
朝食で3色の食品を揃えて食べた頻度は、幼稚園・保育園・こども園 保護者・大学生を除いた年代において「週に6~7日」が3割を超えています。一方、大学生において「食べない」が20.0%と多くなっています。

②昼食



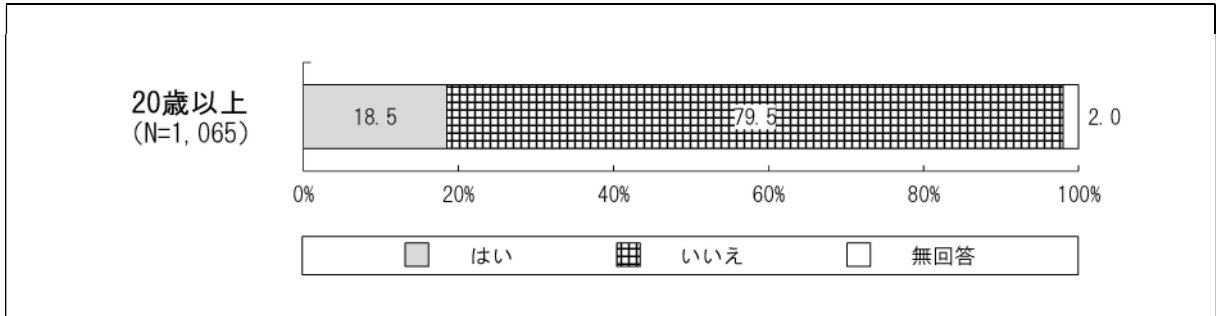
昼食で3色の食品を揃えて食べた頻度は、高校生において「週に6~7日」が61.8%と多くなっています。一方、大学生・20歳以上においては3割未満に留まっています。

③夕食



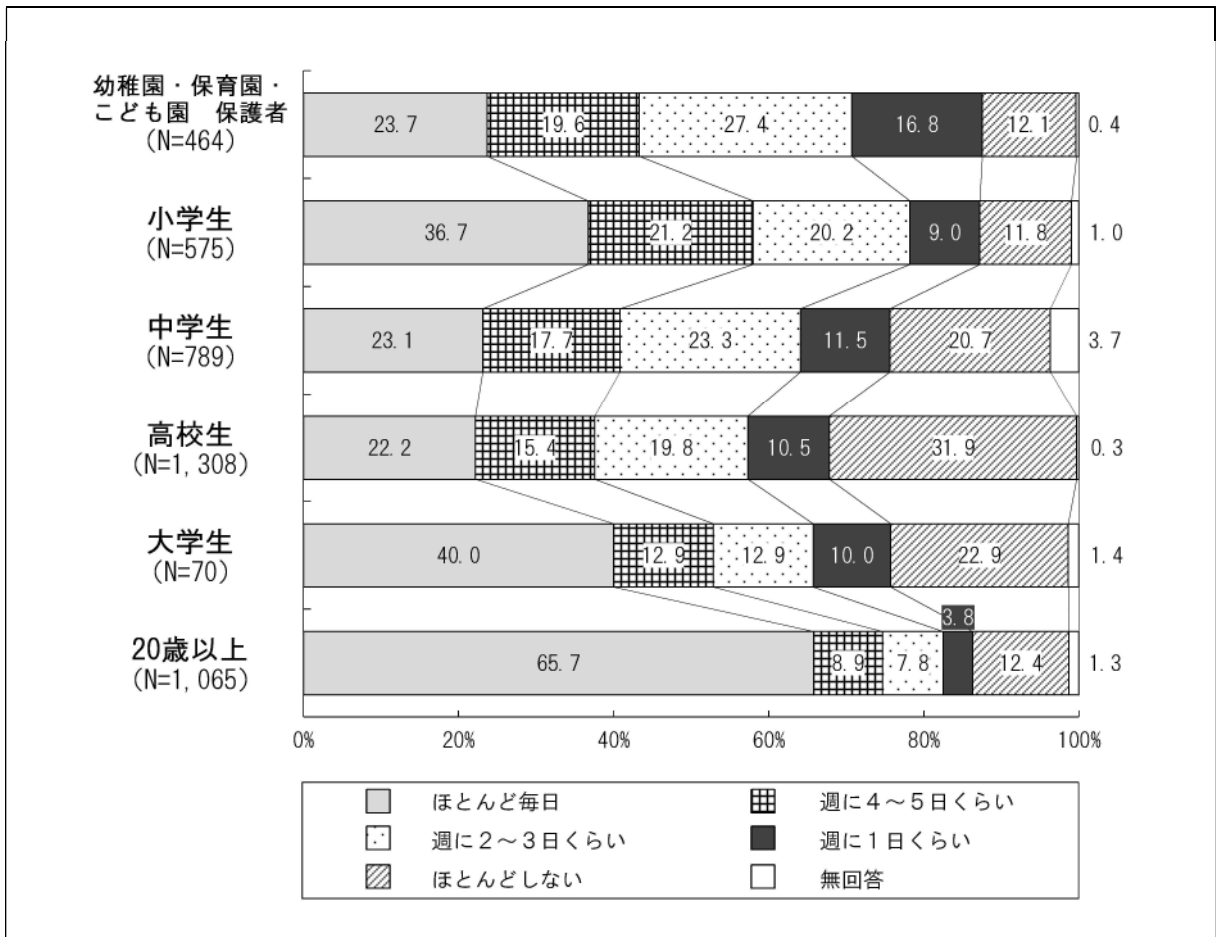
夕食で3色の食品を揃えて食べた頻度は、大学生・20歳以上を除いた年代に置いて「週に6~7日」が6割を超えています。一方、大学生・20歳以上においては半数未満に留まっています。

◆ あなたは、これまでに食事を半分以下にするようなダイエットをしたことがありますか。(単数回答)



食事を半分以下にするようなダイエットの経験の有無は、「はい」が18.5%、「いいえ」が79.5%となっています。

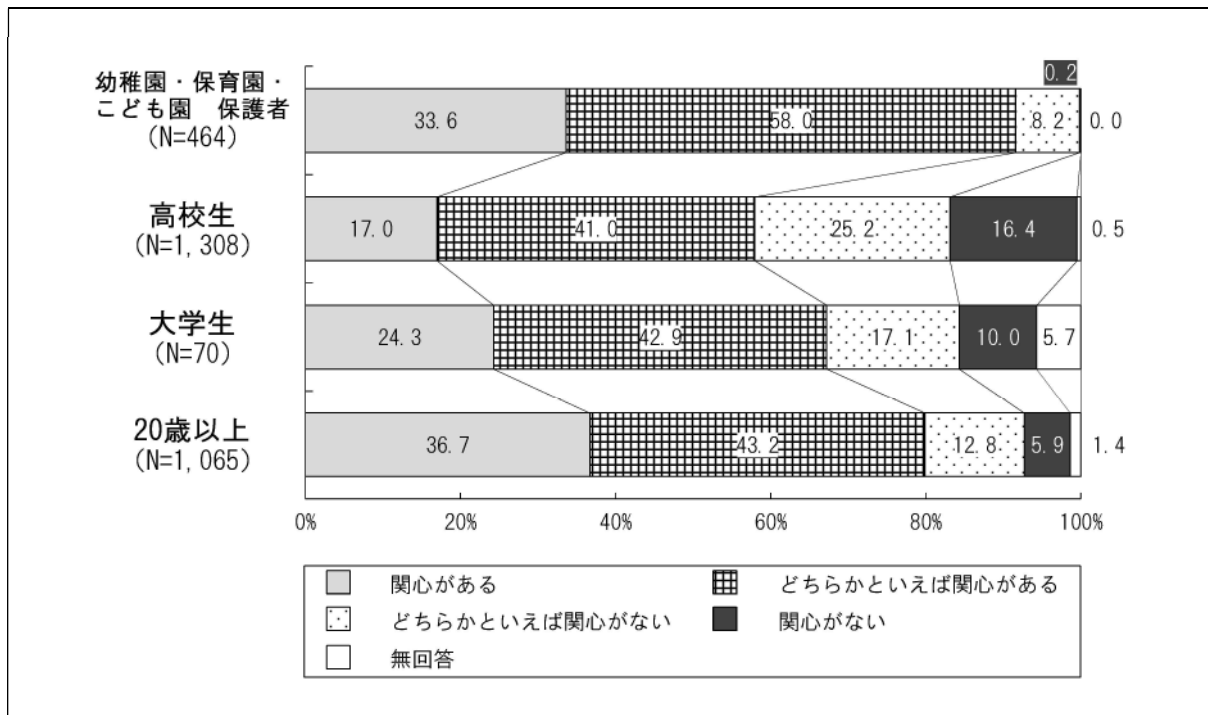
◆ あなたは、食事づくり（調理だけでなく配膳や後片付けなどの手伝いをした場合も含む）をすることがありますか。(単数回答)



食事づくりや食事づくりの手伝いをする頻度は、20歳以上において「ほとんど毎日」が65.7%と多くなっています。一方、大学生以下においては4割以下に留まっています。

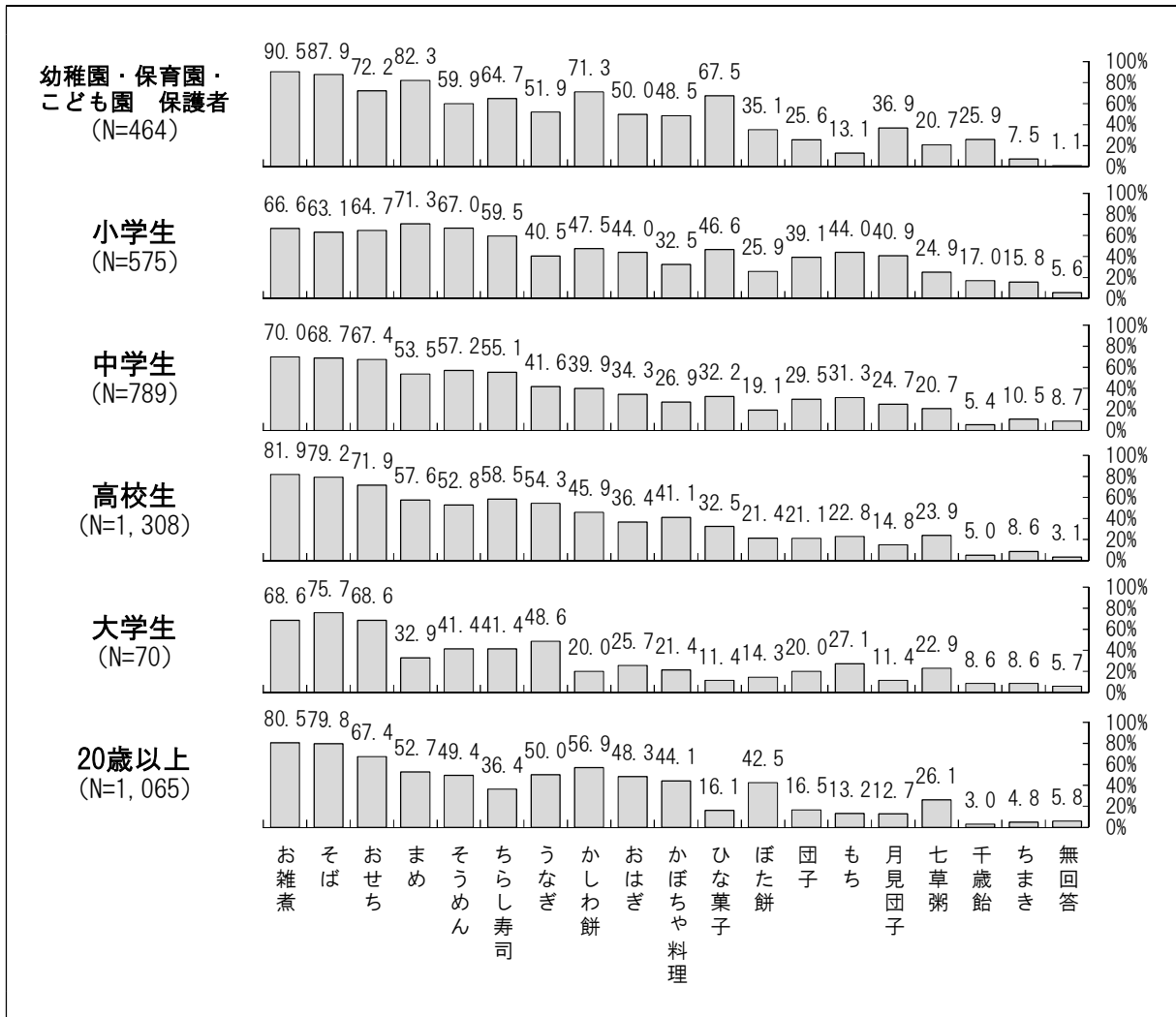
◆ あなたは、食育について関心がありますか。(単数回答)

『食育』とは、「バランスよく食べる」「食事マナーを身につける」「伝統的な食文化を学ぶ」「安全な食べ物を選ぶ」などを通じて、“食”に関する知識と“食”を選択する力を習得して、健全な食生活を送ることができる人を育てることです。



食育についての関心の有無は、幼稚園・保育園・こども園 保護者・20歳以上において「関心がある」が3割を超えています。一方、高校生は17.0%に留まっています。

◆ 家庭では、下記の行事食を食べる習慣がありますか。(複数回答)



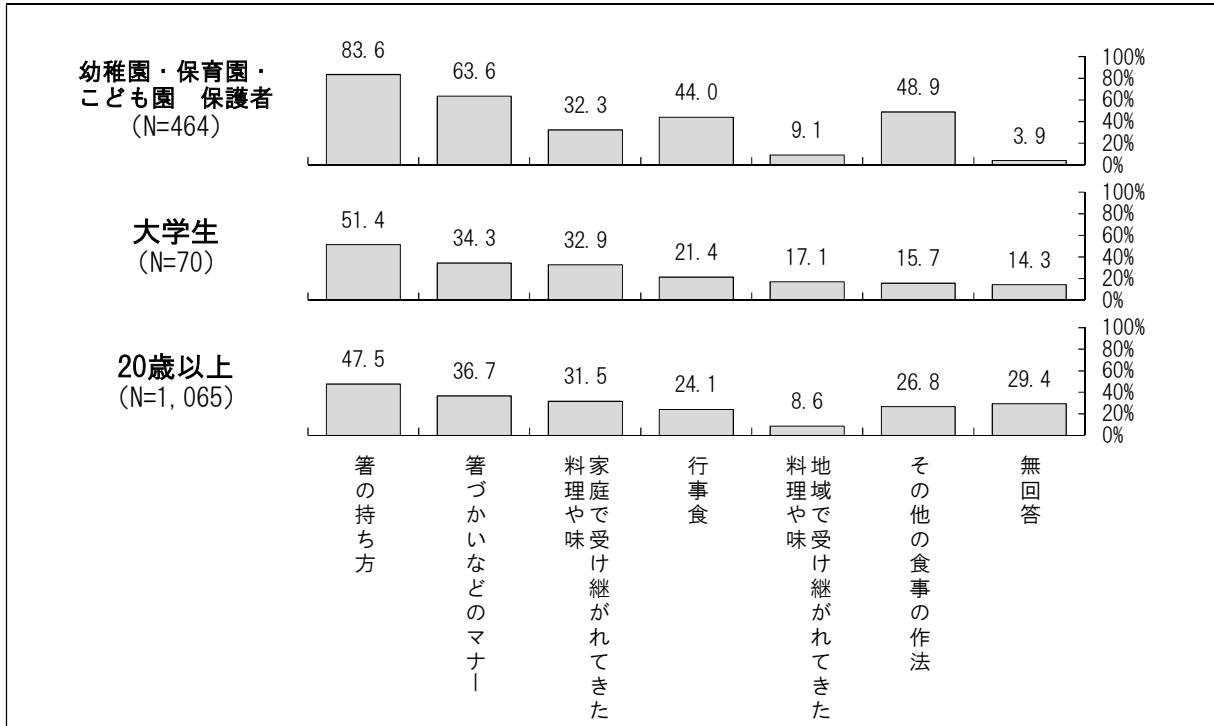
食べる習慣のある行事食は、すべての年代において「お雑煮」や「そば」、「おせち」といった正月や大晦日の行事食が多くなっています。

《 選択肢として設けた行事食と行事の一覧 》

1月	正月	おせち・お雑煮・七草粥
2月	節分	まめ
3月	桃の節句	ひな菓子・ちらし寿司
	春分の日	ぼた餅
5月	端午の節句	ちまき・かしわ餅
7月	七夕	そうめん
	土用	うなぎ・もち
8月	お盆	団子
9月	十五夜	月見団子
	秋分の日	おはぎ
11月	七五三	千歳飴
12月	冬至	かぼちゃ料理
	大晦日	そば

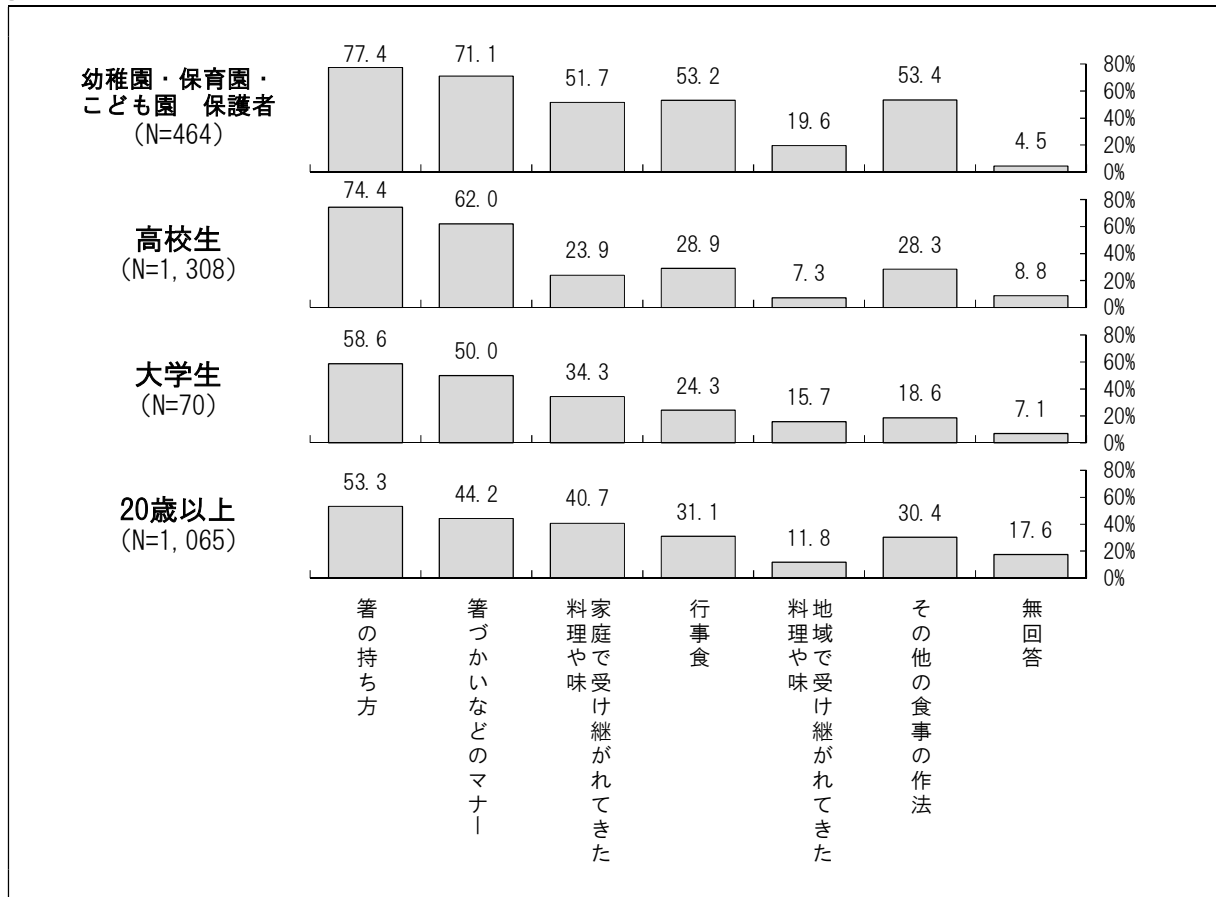
◆ あなたは、下記のことについて地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に伝えたことがありますか、もしくは教わったことはありますか。（それぞれ複数回答）

①地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に伝えたこと



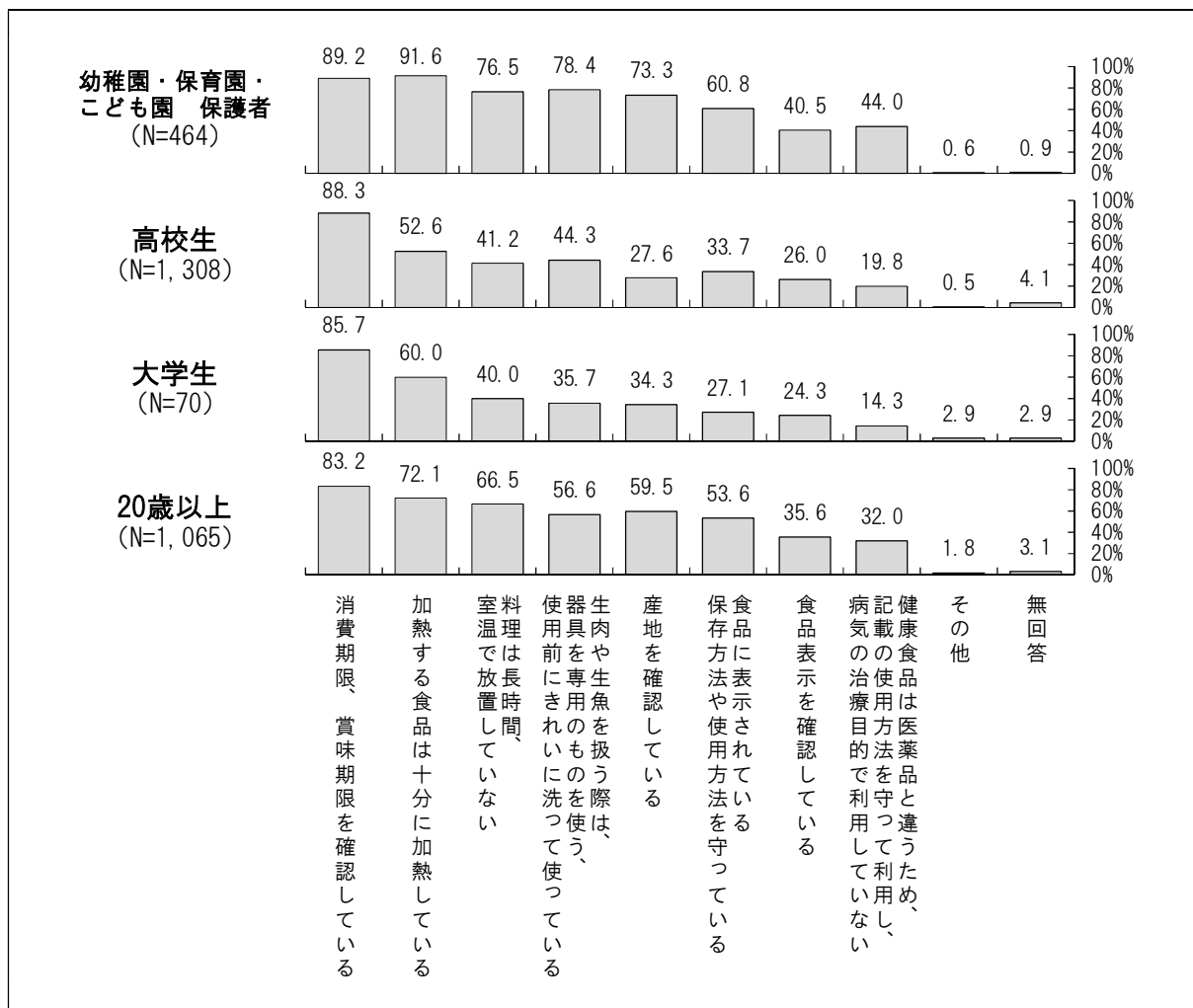
地域や次世代に伝えたことは、幼稚園・保育園・こども園 保護者において「箸の持ち方」、「箸づかいなどのマナー」、「行事食」、「その他の食事の作法」が多くなっています。

②地域や親世代（親や祖父母を含む）に教わったこと



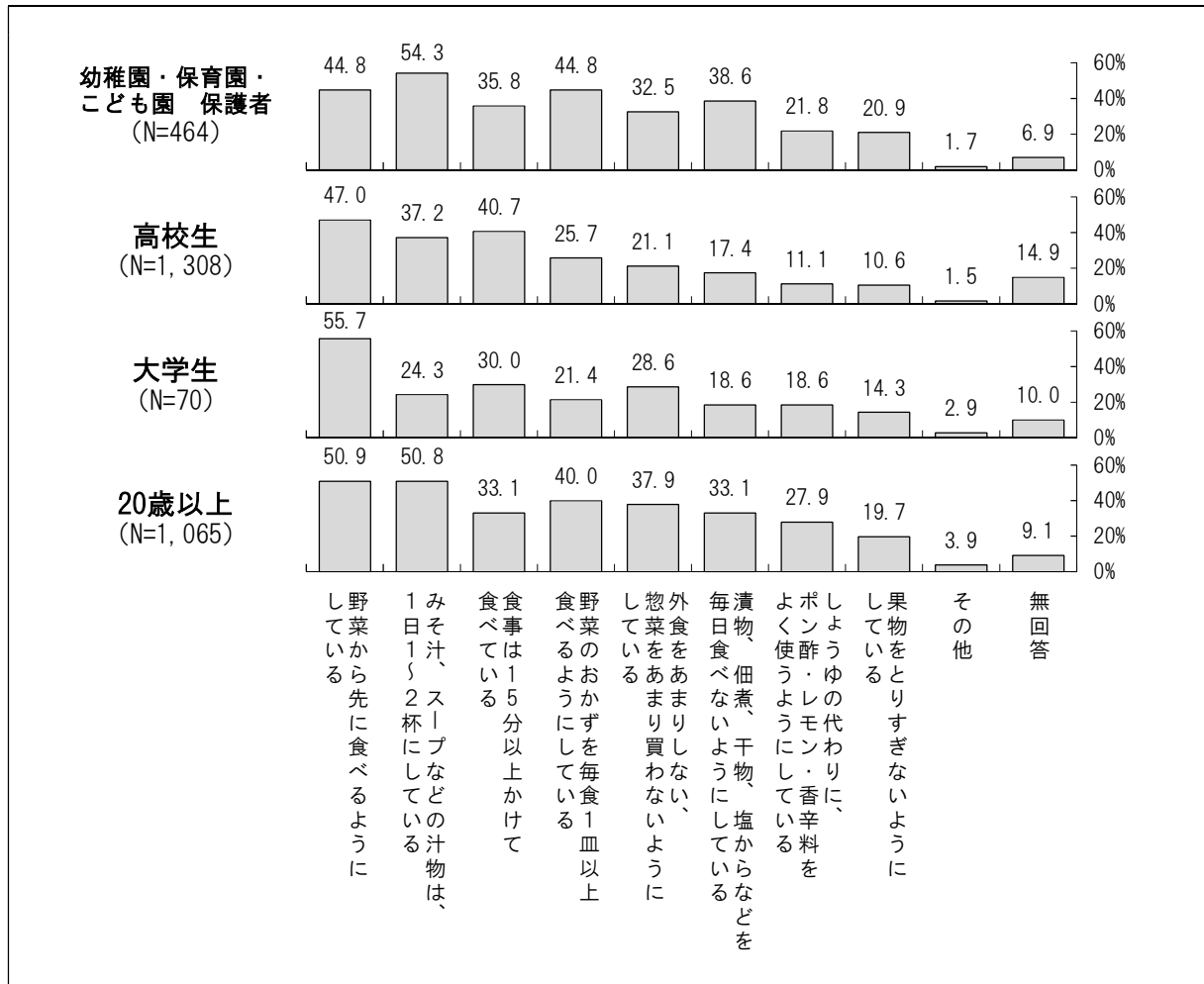
地域や親世代に教わったことは、幼稚園・保育園・こども園 保護者において「家庭で受け継がれてきた料理や味」、「行事食」、「その他の食事の作法」が半数を超えています。また、幼稚園・保育園・こども園 保護者・高校生において「箸の持ち方」、「箸づかいなどのマナー」が多くなっています。

◆ 食の安全性について、気を付けていることはありますか。（複数回答）



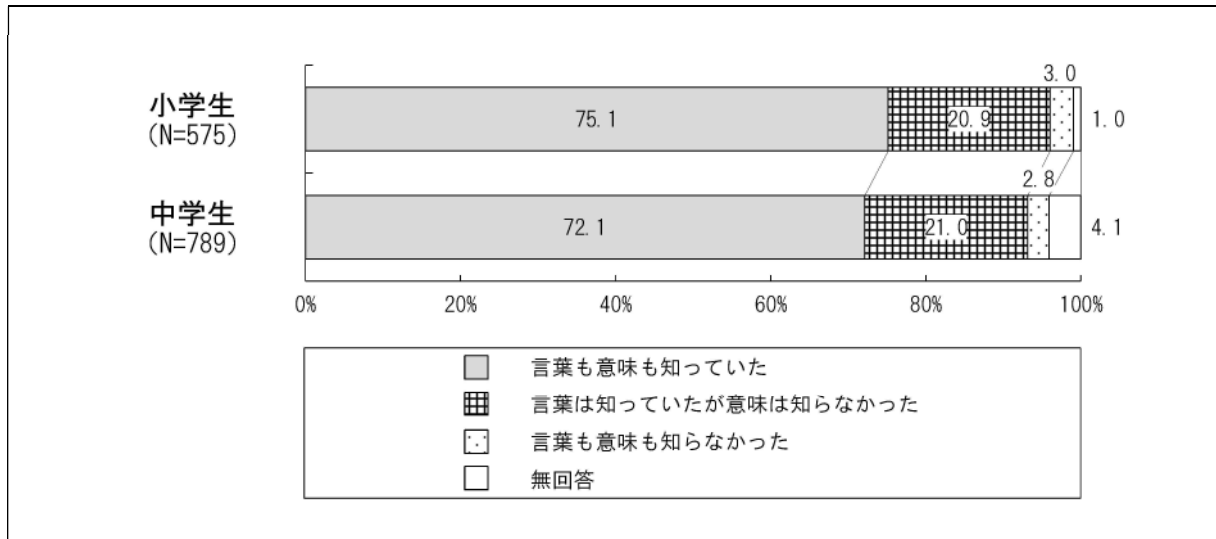
食の安全性について気を付けていることは、すべての年代において「消費期限、賞味期限を確認している」が8割を超えて多くなっています。また、幼稚園・保育園・こども園 保護者において「加熱する食品は十分に加熱している」が91.6%は、他の年代よりも全体的に高い割合となっています。

◆ 毎日の食事で実践していることはありますか。(複数回答)



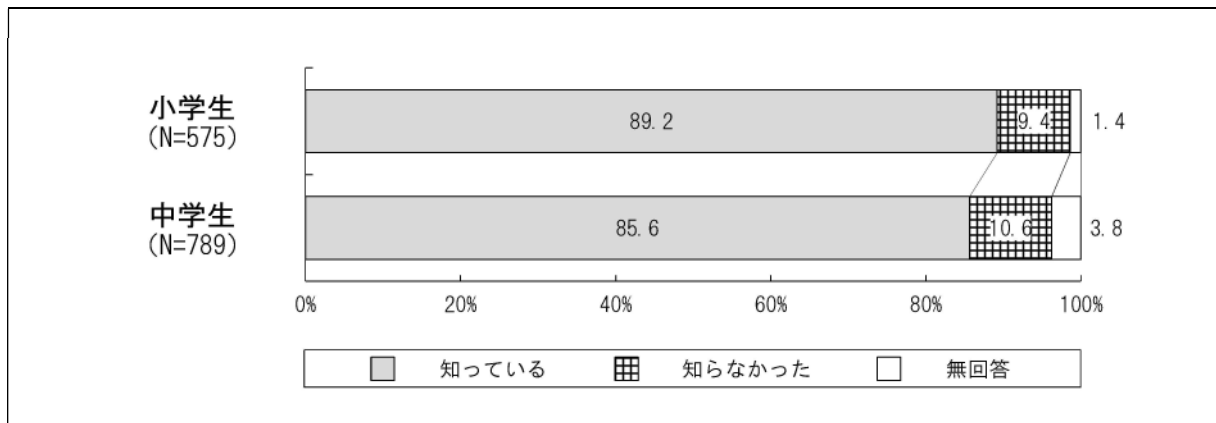
毎日の食事で実践していることは、高校生・大学生・20歳以上において「野菜から先に食べるようにしている」が最も多くなっているのに対し、幼稚園・保育園・こども園 保護者においては「みそ汁、スープなどの汁物は、1日1~2杯にしている」が54.3%と最も多くなっています。「野菜のおかずを毎食1皿以上食べるようにしている」、「外食をあまりしない、惣菜をあまり買わないようにしている」、「漬物、佃煮、干物、塩からなどを毎日食べないようにしている」、「しょうゆの代わりに、ポン酢・レモン・香辛料をよく使うようにしている」、「果物をとりすぎないようにしている」は、高校生・大学生より幼稚園・保育園・こども園 保護者と20歳以上において割合が高くなっています。

◆ 「ミニやごちゃん」を知っていますか。(単数回答)



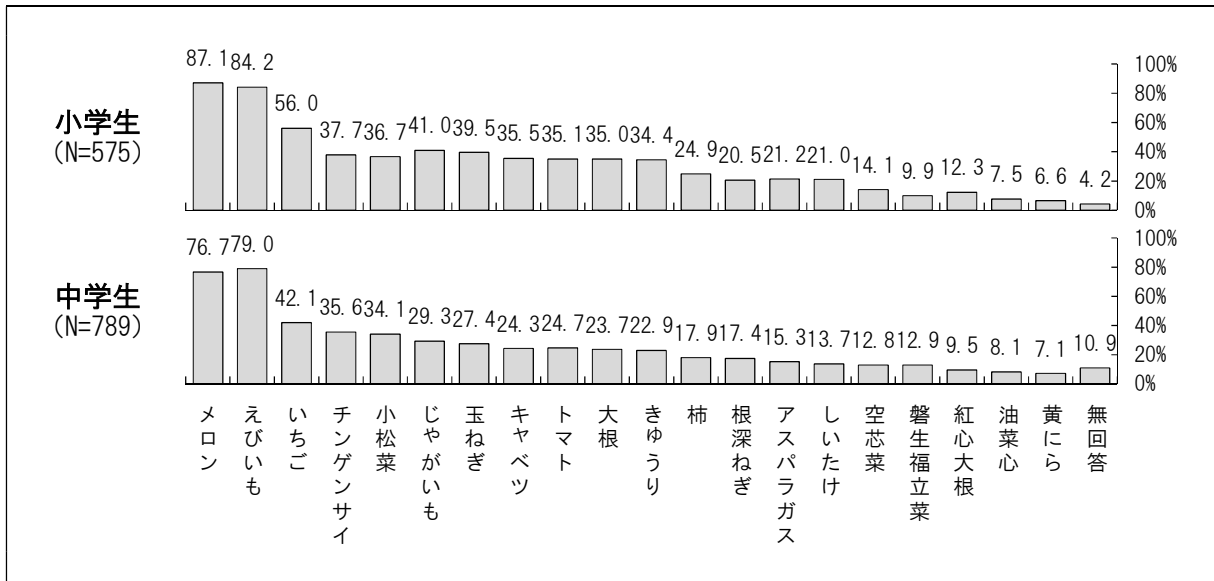
ミニやごちゃんの認知状況は、小学生・中学生ともに「言葉も意味も知っていた」が7割以上、「言葉は知っていたが意味は知らなかった」が約2割となっています。

◆ 磐田市でとれる野菜や果物などが、学校給食で使われていることを知っていますか。(単数回答)



磐田産の野菜や果物などが学校給食で使われていることの認知状況は、小学生・中学生ともに「知っている」が8割以上、「知らなかった」が1割前後となっています。

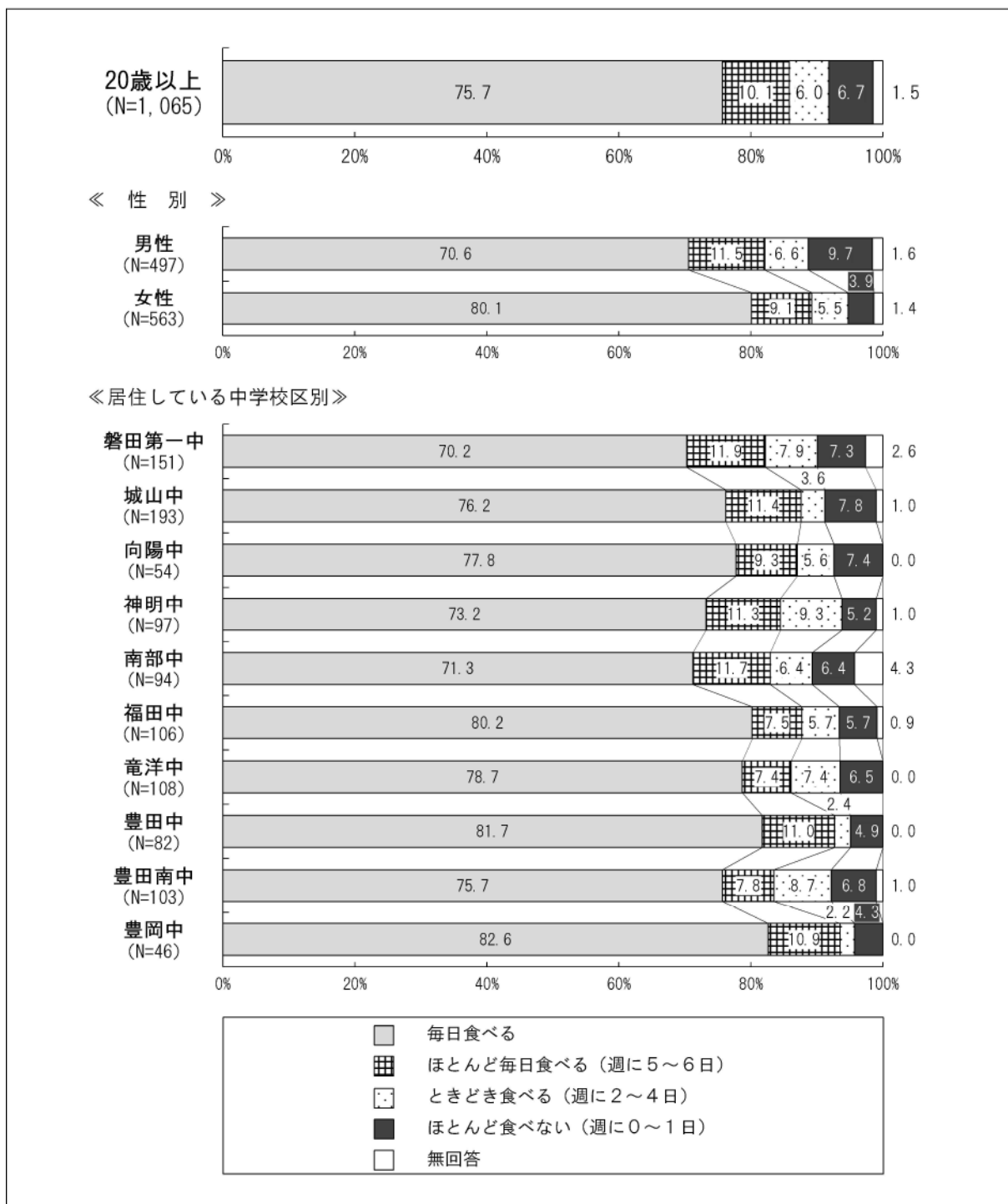
◆ 磐田市で生産されていることを知っている野菜や果物はありますか。(複数回答)



磐田で生産されていることを知っている野菜や果物は、小学生・中学生ともに「メロン」、「えびいも」が7割を超えて多くなっています。

(2) 20歳以上 74歳以下

◆ 普段、朝食を食べていますか。(単数回答)

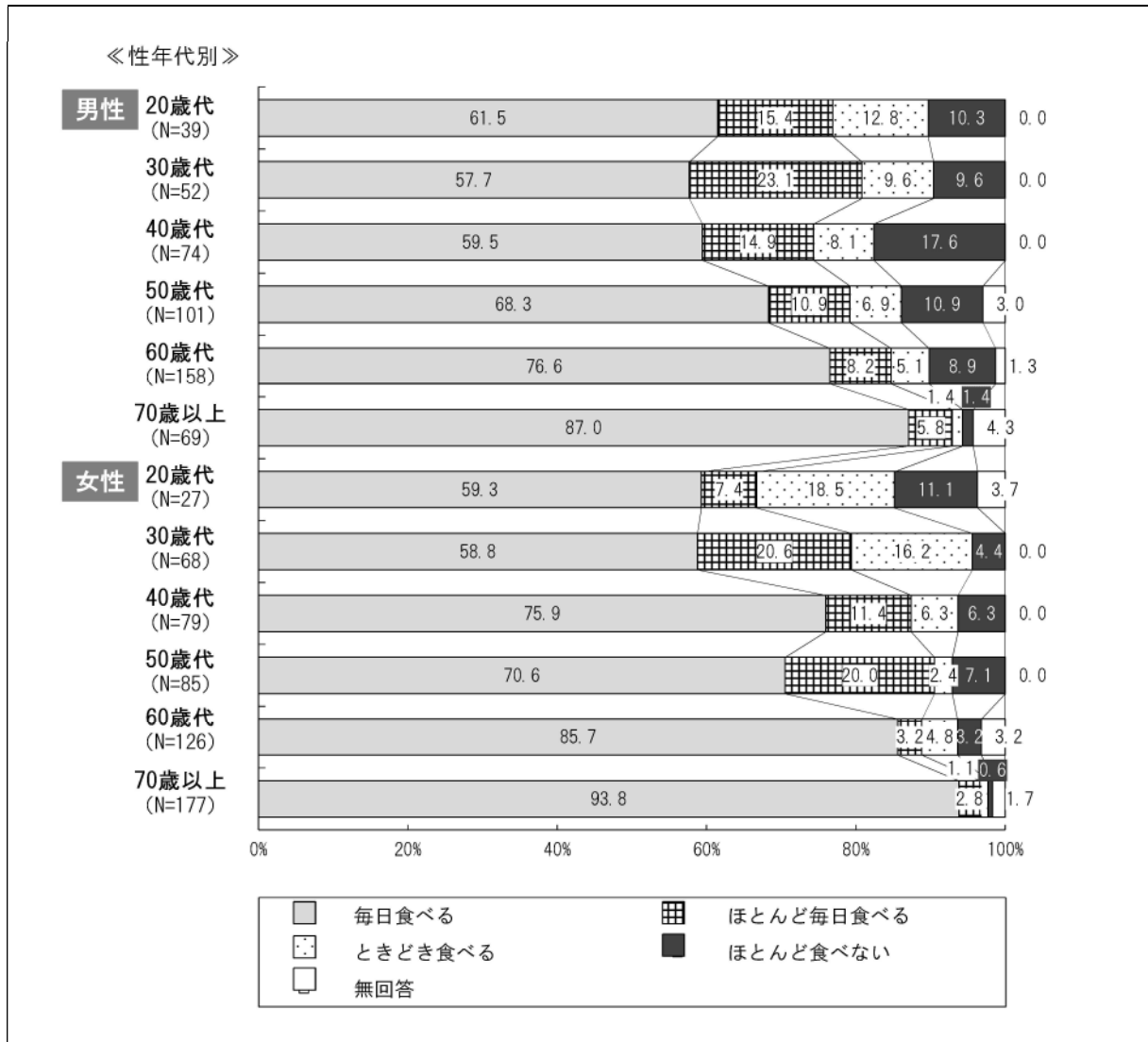


朝食を食べる頻度は、「毎日食べる」が75.7%と最も多く、次いで「ほとんど毎日食べる（週に5～6日）」が10.1%、「ほとんど食べない（週に0～1日）」が6.7%、「ときどき食べる（週に2～4日）」が6.0%となっています。

性別では、男性において「ほとんど食べない（週に0～1日）」が女性より5.8ポイント高く、女性において「毎日食べる」が男性より9.5ポイント高くなっています。

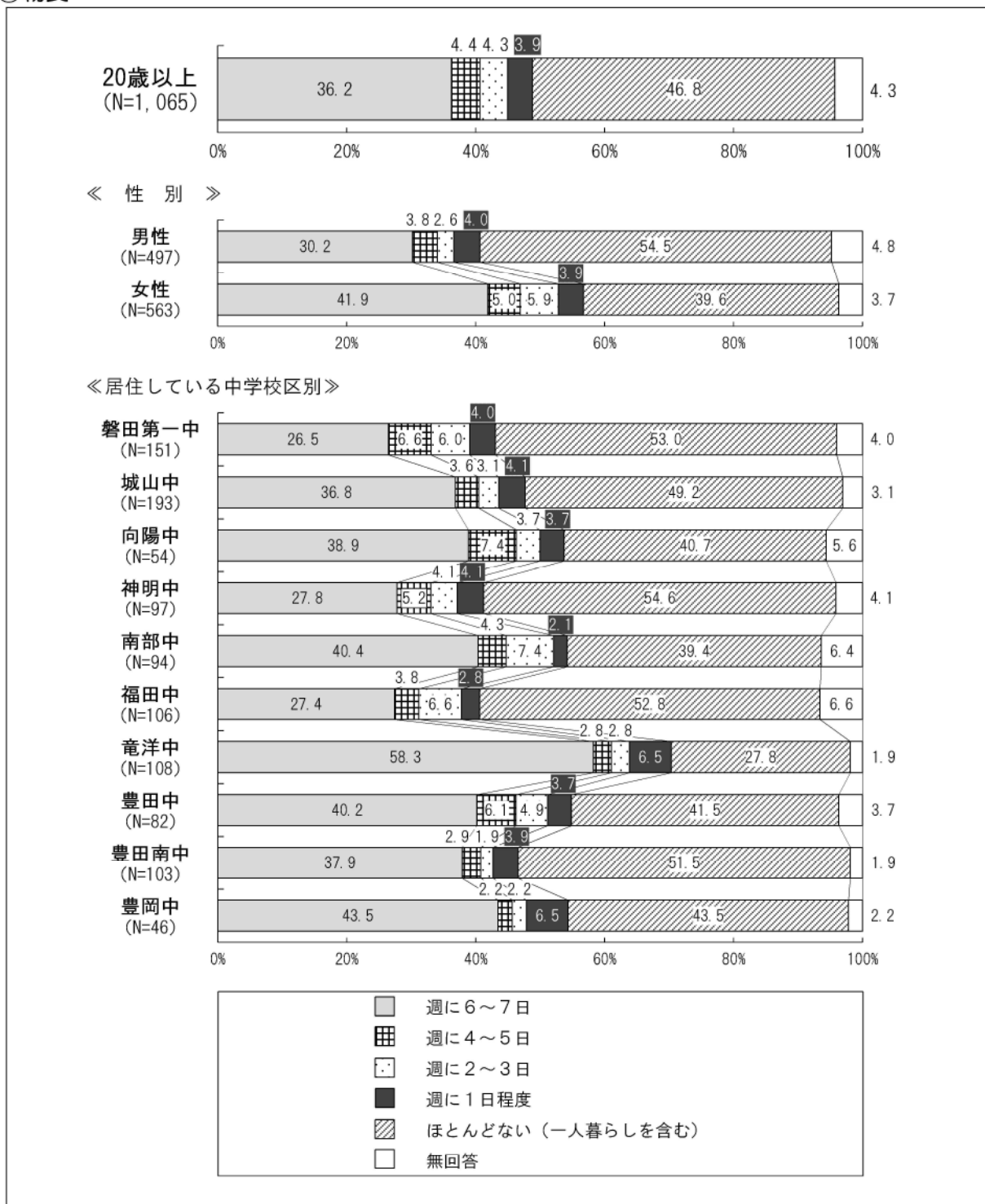
居住している中学校区別では、福田中・豊田中・豊岡中において「毎日食べる」が8割を超えて多くなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ 朝食や夕食を、家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。
(それぞれ単数回答)

①朝食

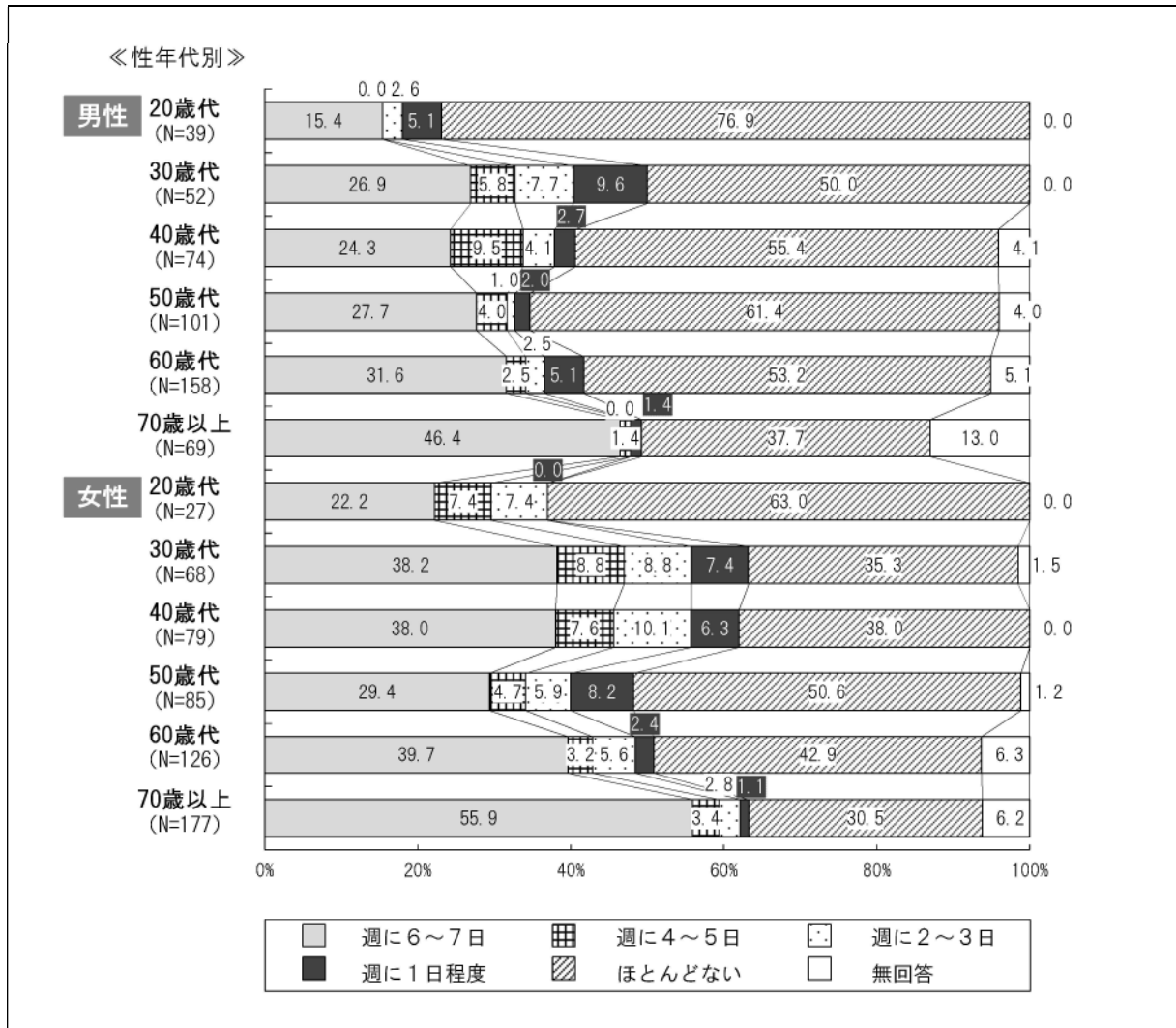


朝食を家族と一緒に食べる頻度は、「ほとんどない (一人暮らしを含む)」が46.8%と最も多く、次いで「週に6~7日」が36.2%、「週に4~5日」が4.4%、「週に2~3日」が4.3%、「週に1日程度」が3.9%となっています。

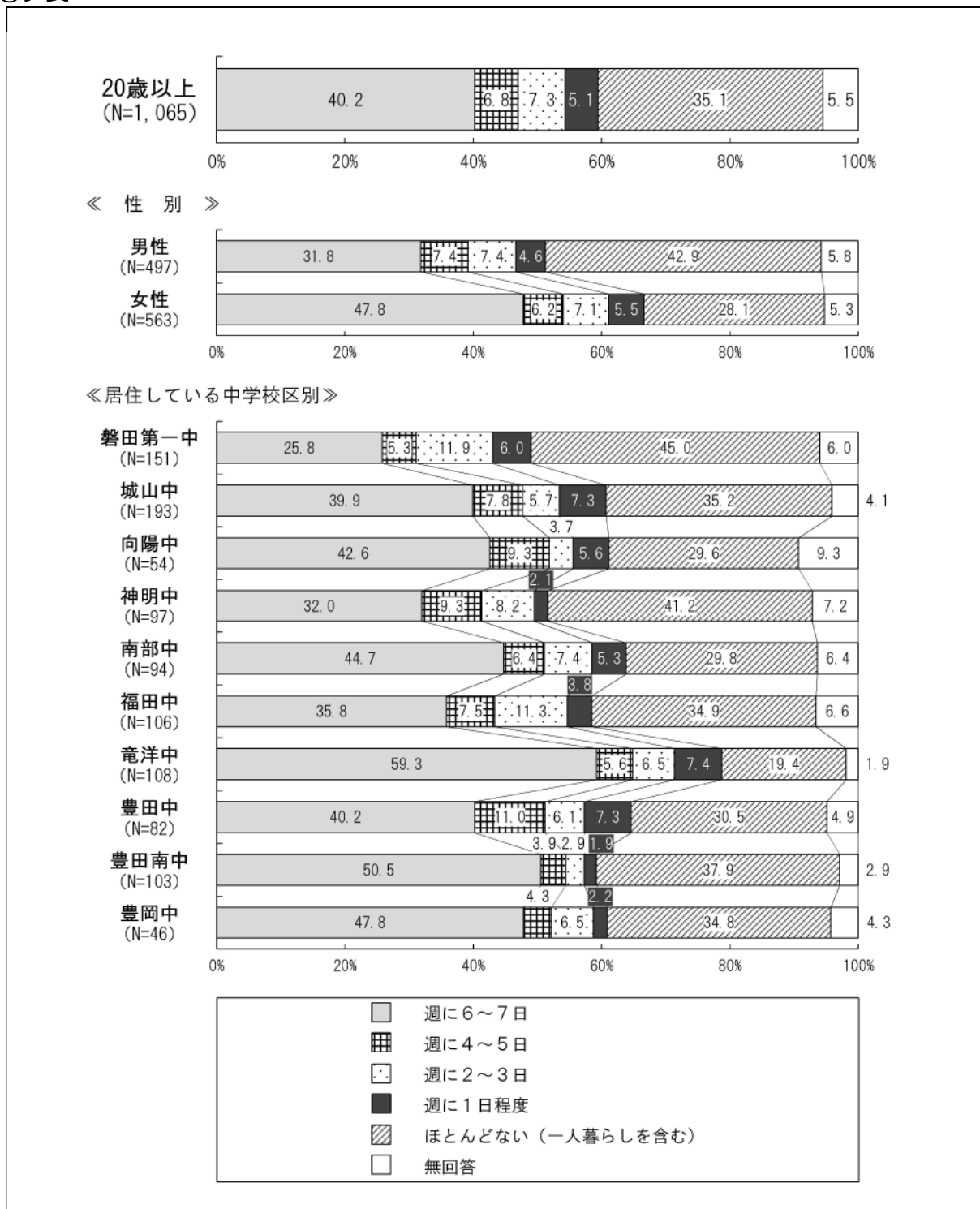
性別では、男性において「ほとんどない (一人暮らしを含む)」が女性より14.9ポイント高く、女性において「週に6~7日」が男性より11.7ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、竜洋中において「週に6~7日」が58.3%と多く、「ほとんどない (一人暮らしを含む)」が27.8%と少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



②夕食

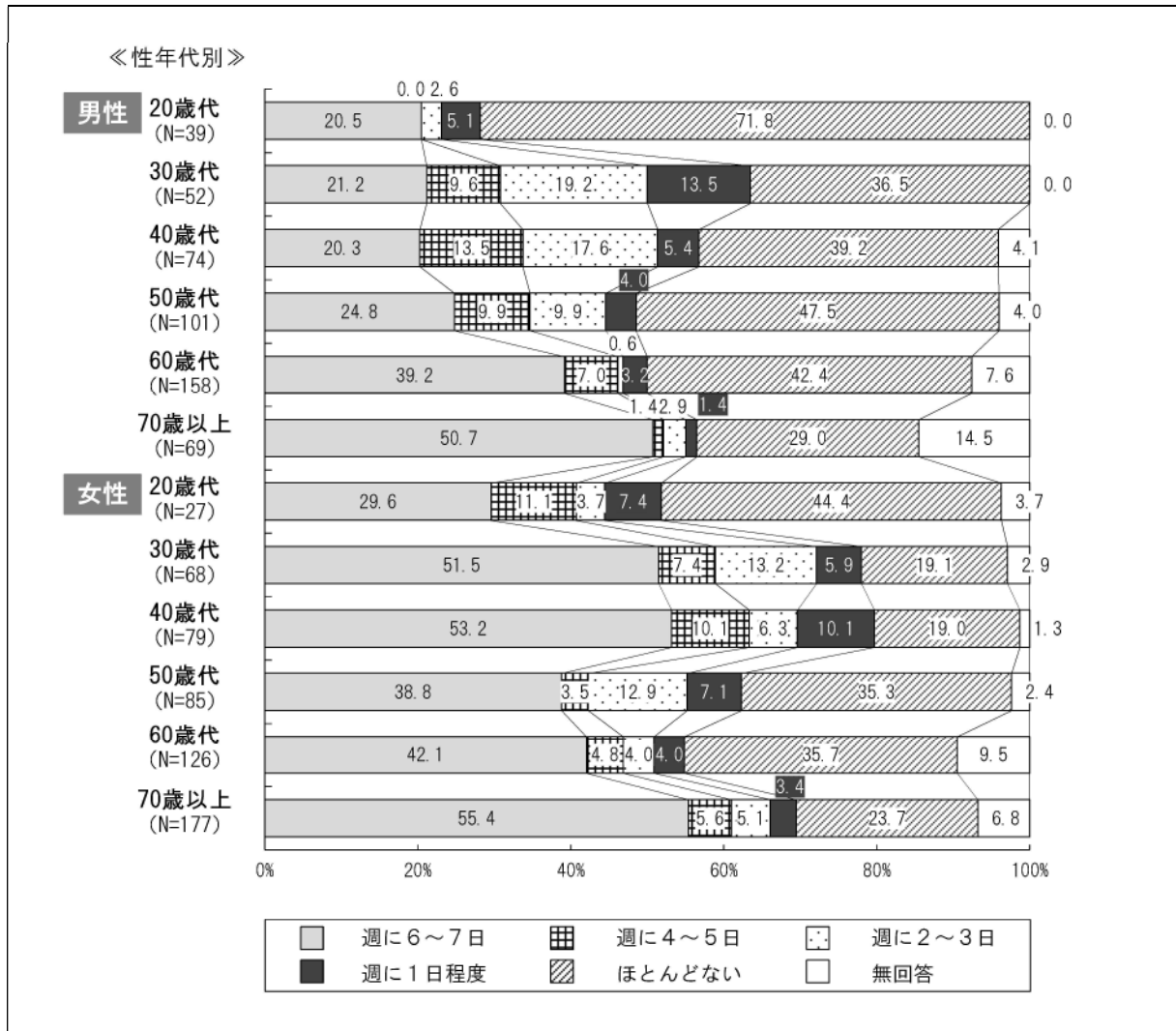


夕食を家族と一緒に食べる頻度は、「週に6~7日」が40.2%と最も多く、次いで「ほとんどない（一人暮らしを含む）」が35.1%、「週に2~3日」が7.3%、「週に4~5日」が6.8%、「週に1日程度」が5.1%となっています。

性別では、男性において「ほとんどない（一人暮らしを含む）」が女性より14.8ポイント高く、女性において「週に6~7日」が男性より16.0ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、竜洋中・豊田南中において「週に6~7日」が半数を超えて多く、竜洋中において「ほとんどない（一人暮らしを含む）」が19.4%と少なくなっています。

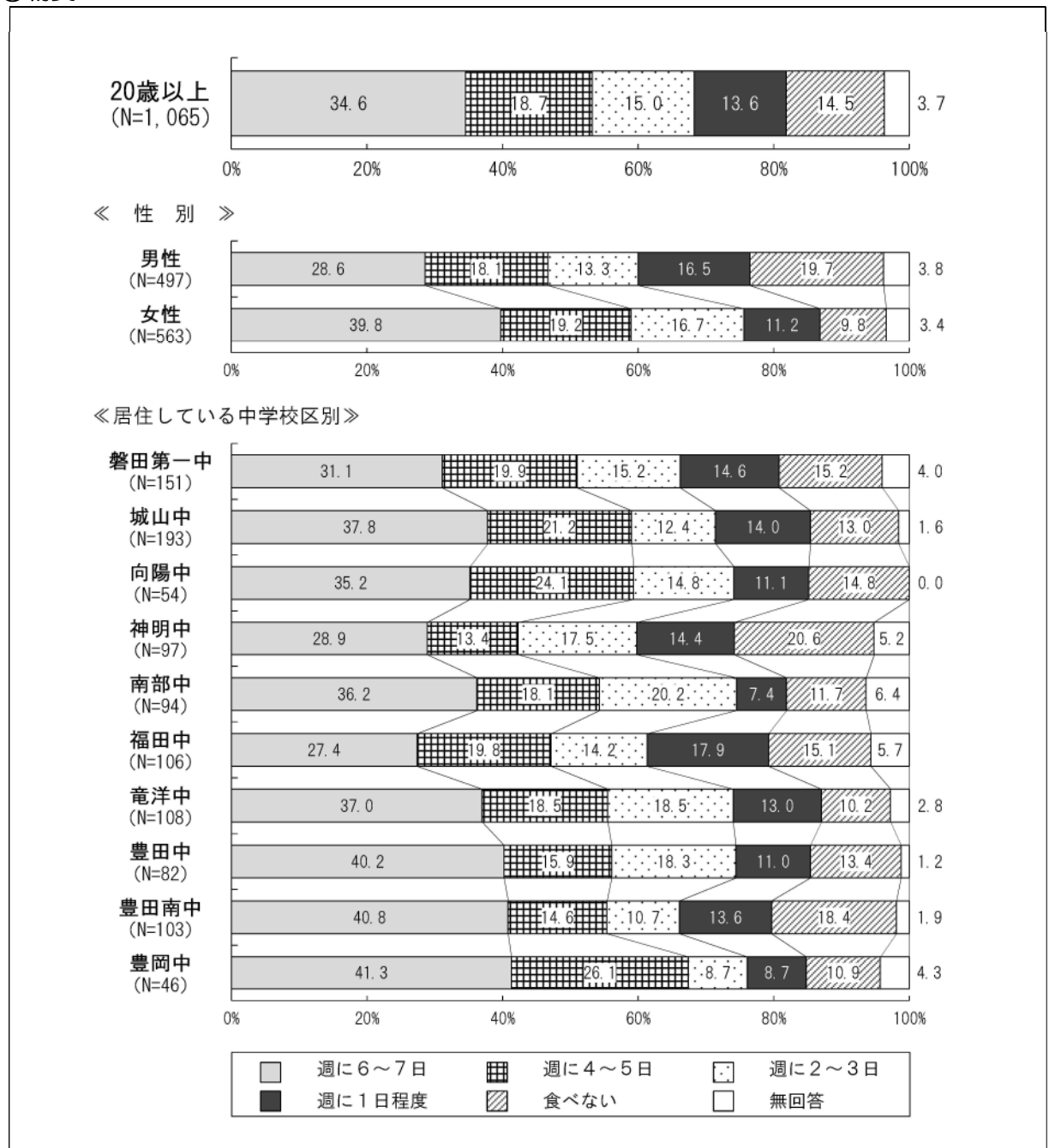
《性年代別クロス集計》



◆ 一回の食事の中で、下記の表の3色（赤、緑、黄）の食品を揃えて食べた日は何日ありましたか。（それぞれ単数回答）

赤	体を作るものになるもの	肉、魚、卵、大豆・大豆製品（豆腐・納豆など）、牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）、魚加工品（ツナ・魚肉ソーセージなど）、肉加工品（ウインナー・ハムなど）、海藻
緑	体の調子を整えるもの	野菜（いも以外）、果物、きのこ
黄	エネルギーのもとになるもの	ごはん（米飯）、パン、めん類（うどん・そばなど）、シリアル・コーンフレーク、いも

①朝食

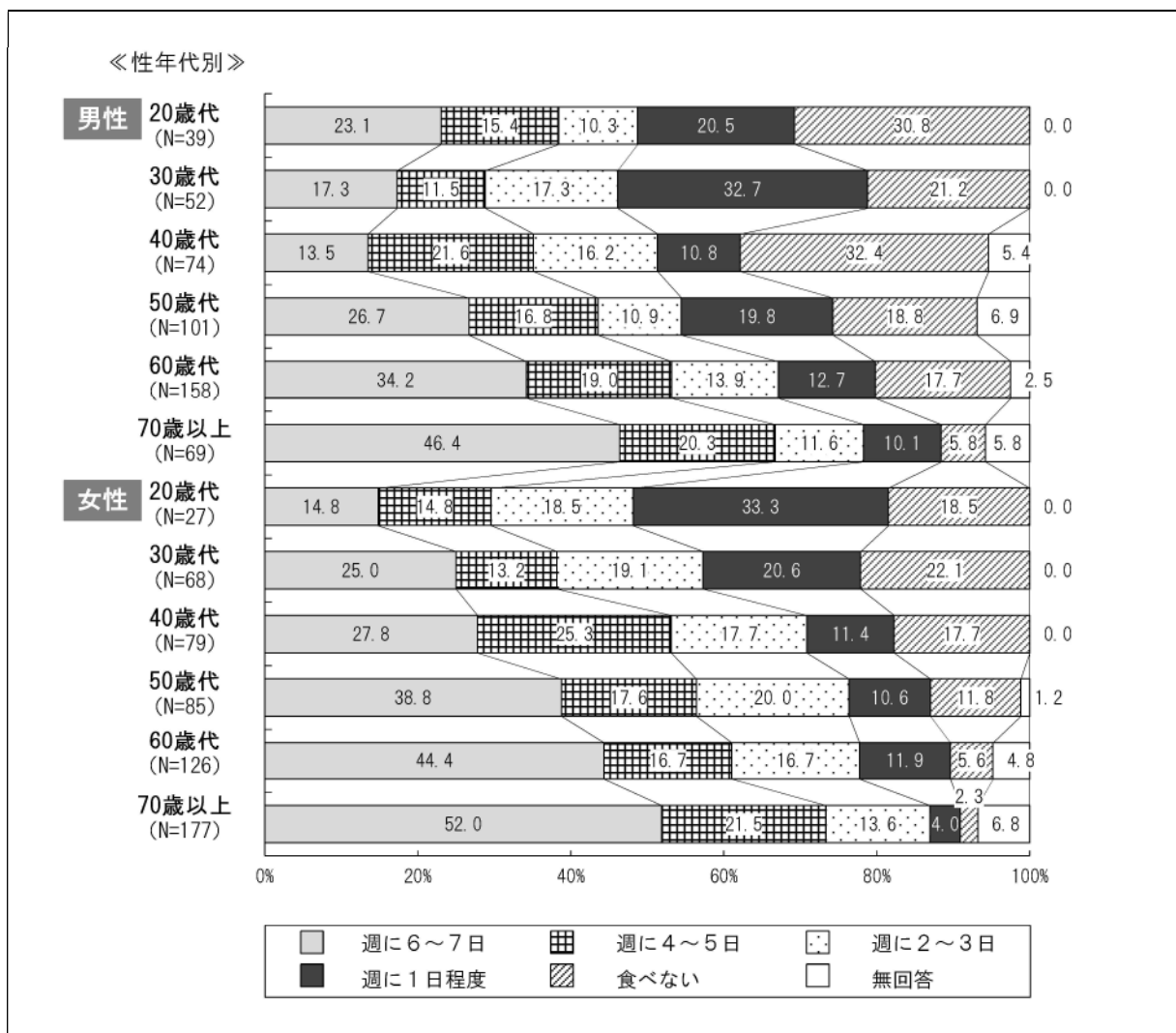


朝食で3色の食品を揃えて食べた頻度は、「週に6～7日」が34.6%と最も多く、次いで「週に4～5日」が18.7%、「週に2～3日」が15.0%、「食べない」が14.5%、「週に1日程度」が13.6%となっています。

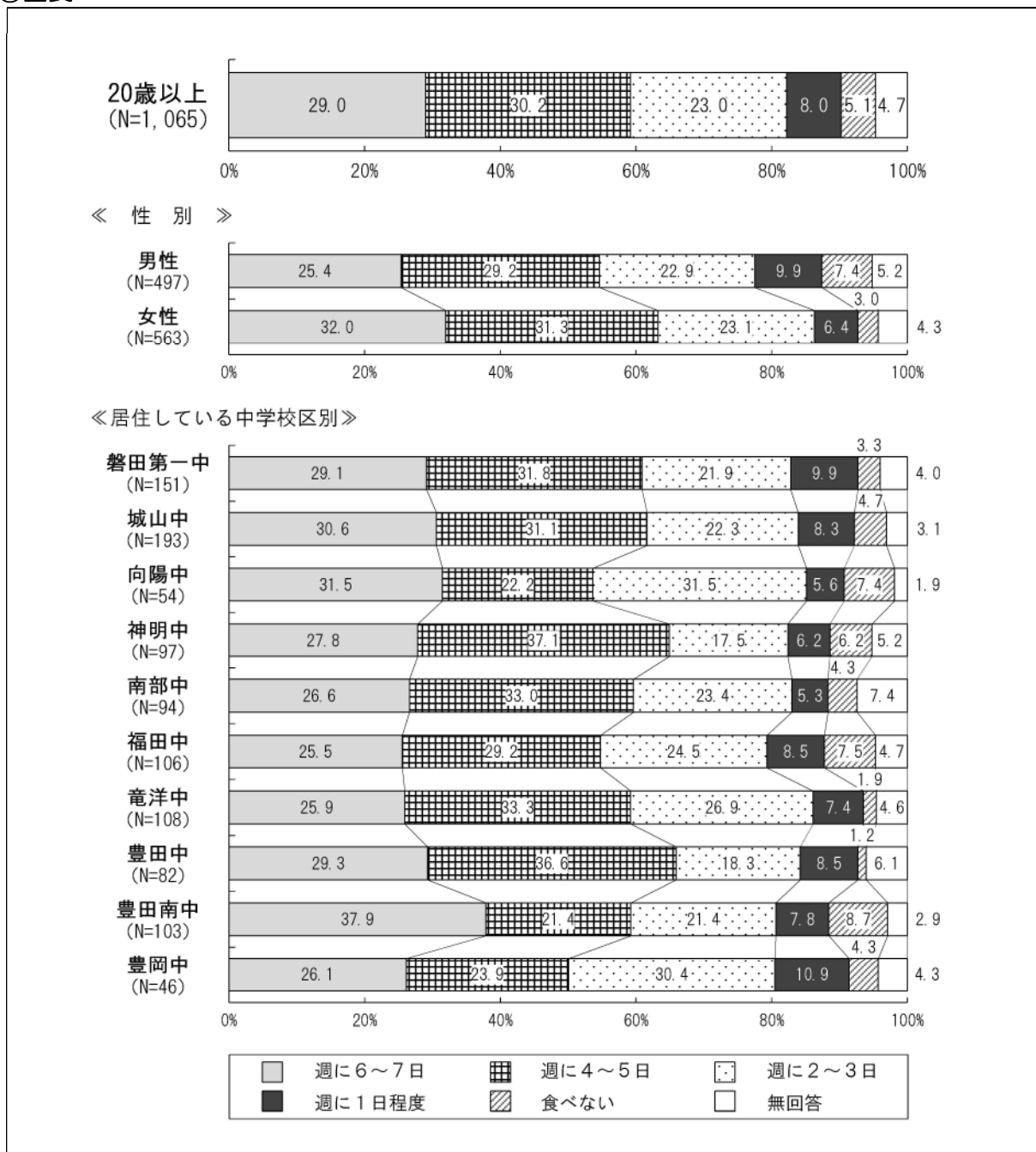
性別では、男性において「週に1日程度」、「食べない」が女性より多く、女性において「週に6～7日」が男性より11.2ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、城山中・向陽中・豊岡中において「週に4～5日」が2割を超えて多く、神明中において「食べない」が20.6%と多くなっています。また、神明中・福田中において「週に6～7日」が3割を下回って少なく、南部中において「週に2～3日」が20.2%と多くなっています。南部中・豊岡中においては「週に1日程度」が1割を下回って少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



②昼食

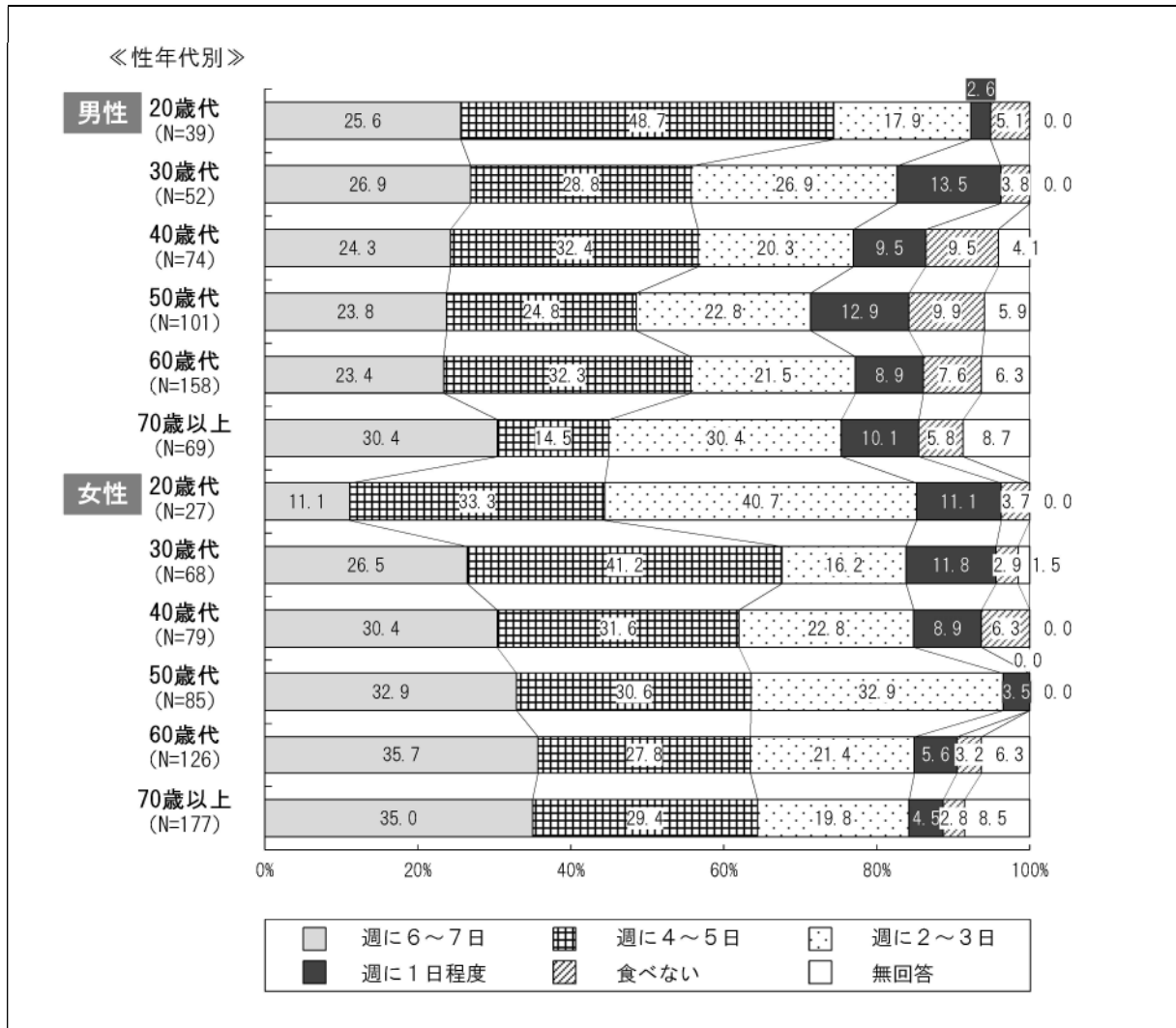


昼食で3色の食品を揃えて食べた頻度は、「週に4~5日」が30.2%と最も多く、次いで「週に6~7日」が29.0%、「週に2~3日」が23.0%などとなっています。

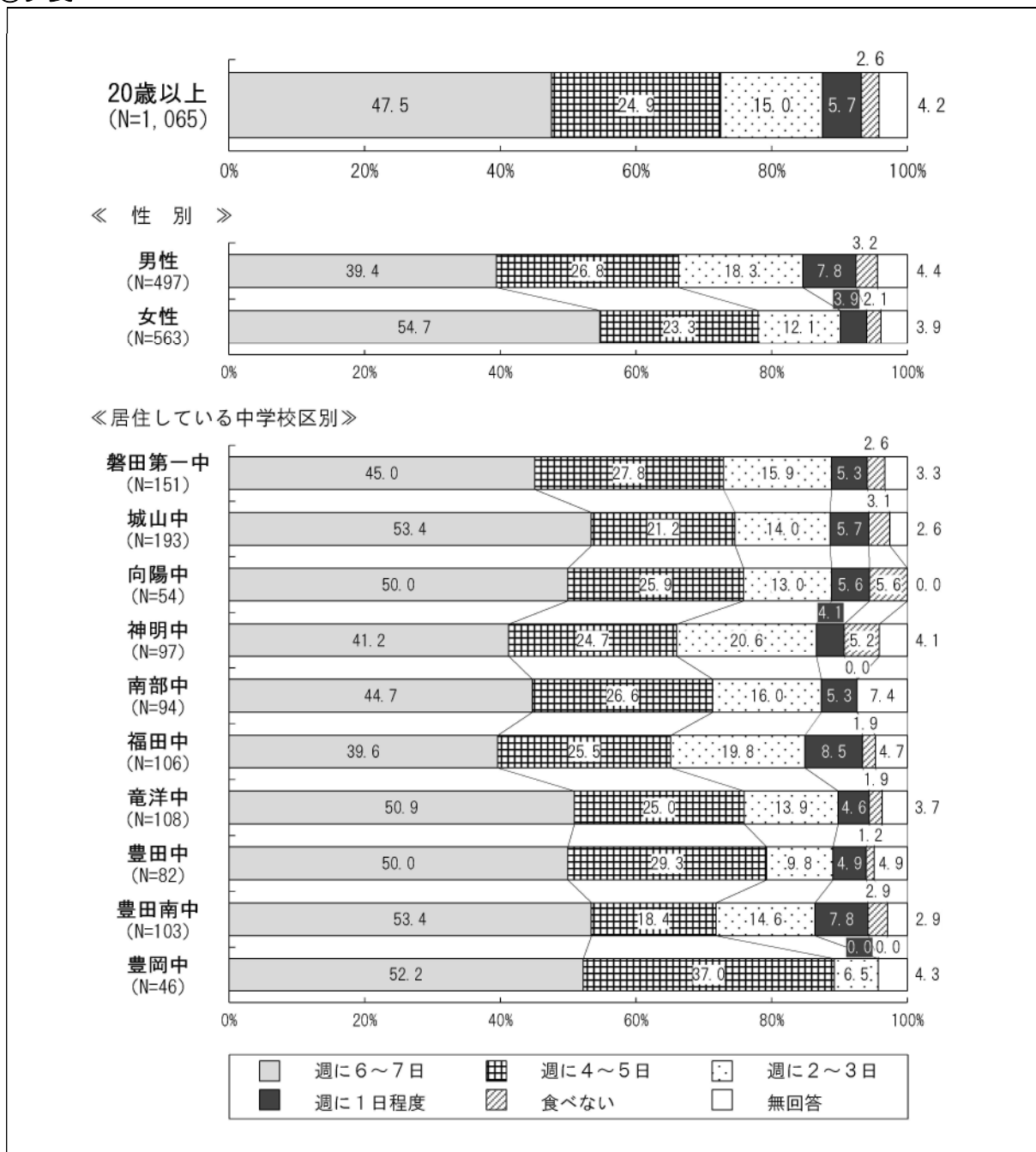
性別では、女性において「週に6~7日」が男性より6.6ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、城山中・向陽中・豊田南中において「週に6~7日」が3割を超えて多く、向陽中・福田中・豊田南中・豊岡中において「週に4~5日」が3割を下回って少なくなっています。また、向陽中・豊岡中において「週に2~3日」が3割を超えて多くなっています。

《性年代別クロス集計》



③夕食

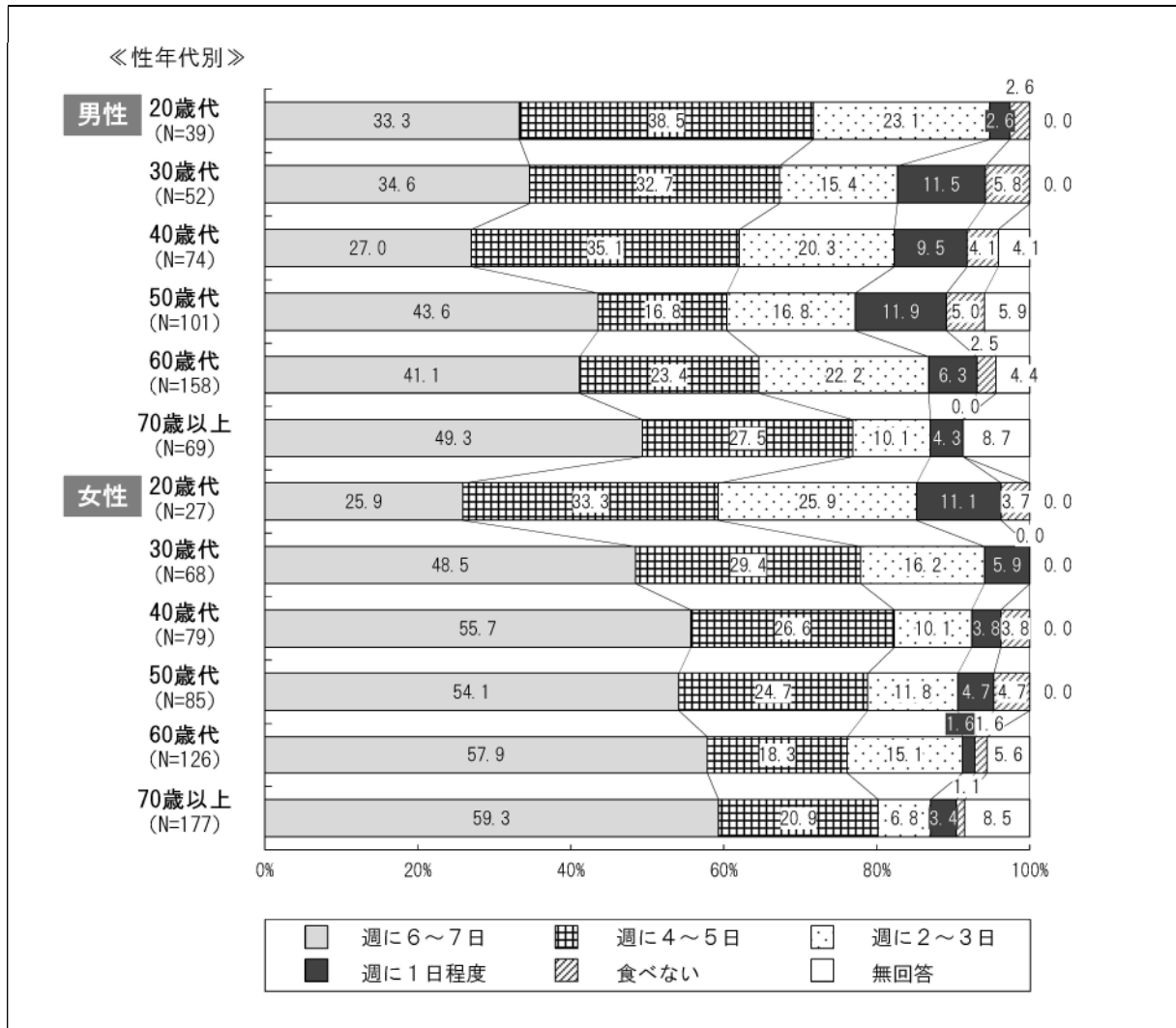


夕食で3色の食品を揃えて食べた頻度は、「週に6~7日」が47.5%と最も多く、次いで「週に4~5日」が24.9%、「週に2~3日」が15.0%などとなっています。

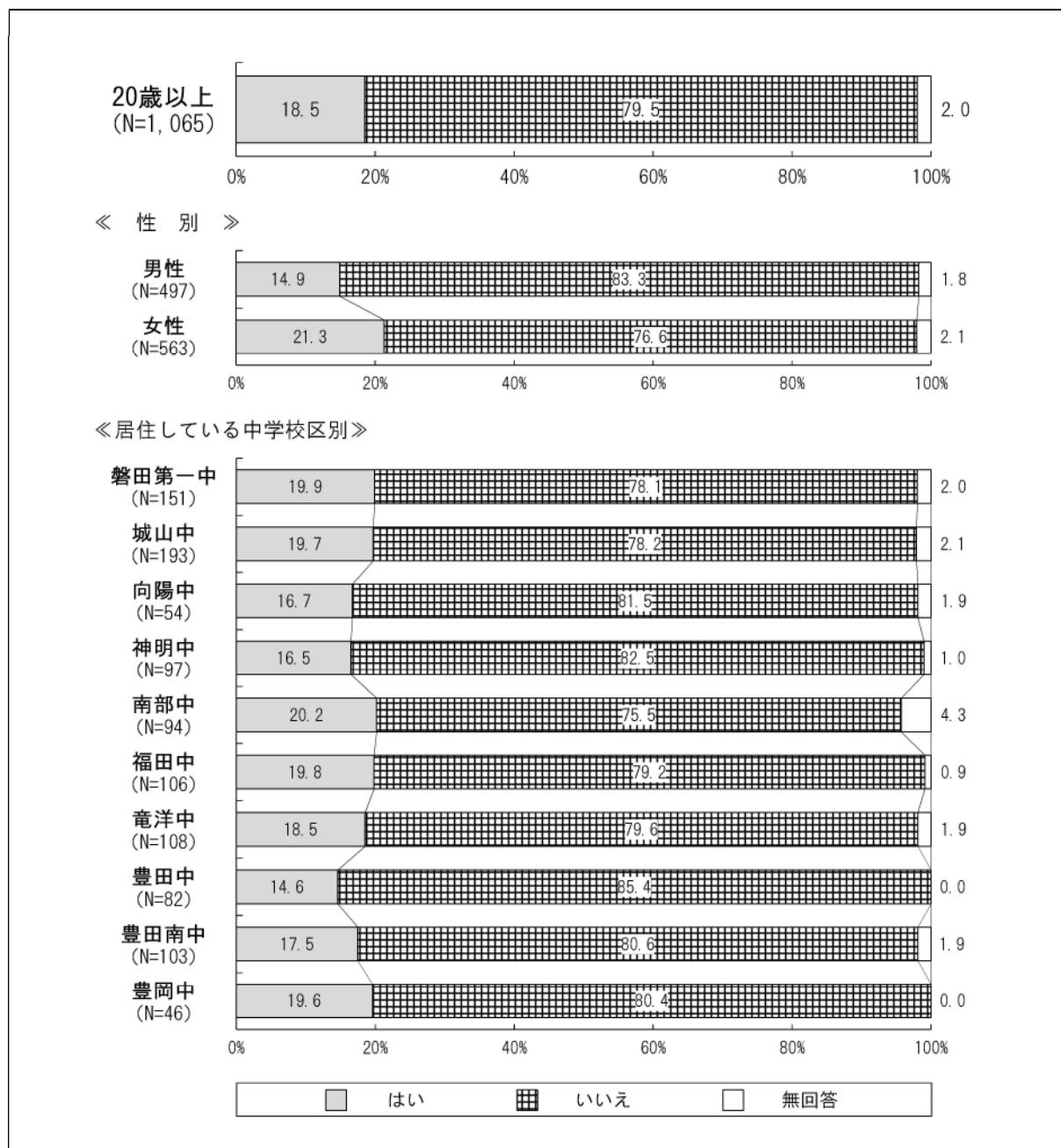
性別では、男性において「週に2~3日」が女性より6.2ポイント高く、女性において「週に6~7日」が男性より15.3ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、神明中において「週に2~3日」が20.6%と多く、福田中において「週に6~7日」が39.6%と少なくなっています。また、豊田南中において「週に4~5日」が18.4%と少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ あなたは、これまでに食事を半分以下にするようなダイエットをしたことがありますか。(単数回答)

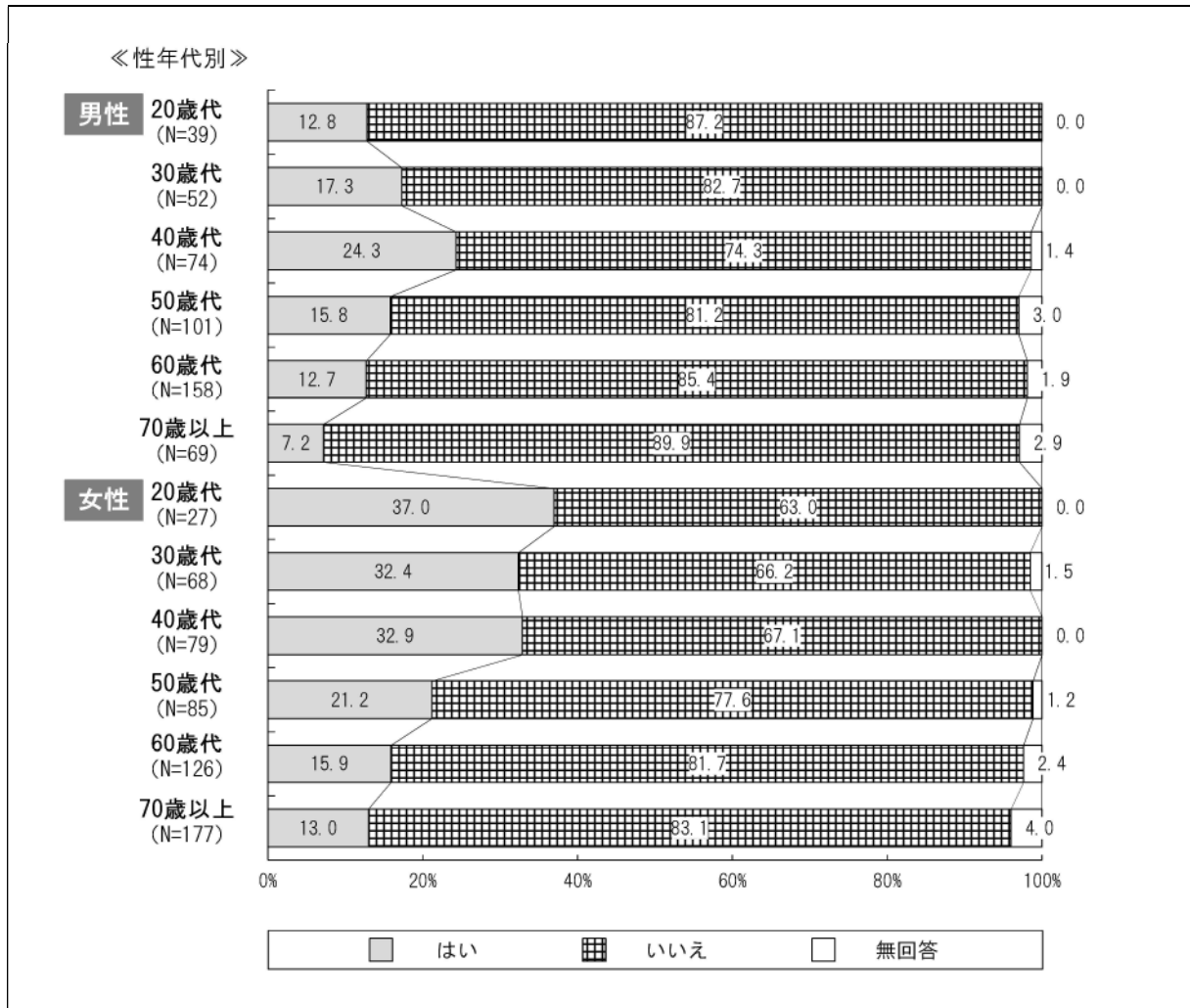


食事を半分以下にするようなダイエットの経験の有無は、「はい」が18.5%、「いいえ」が79.5%となっています。

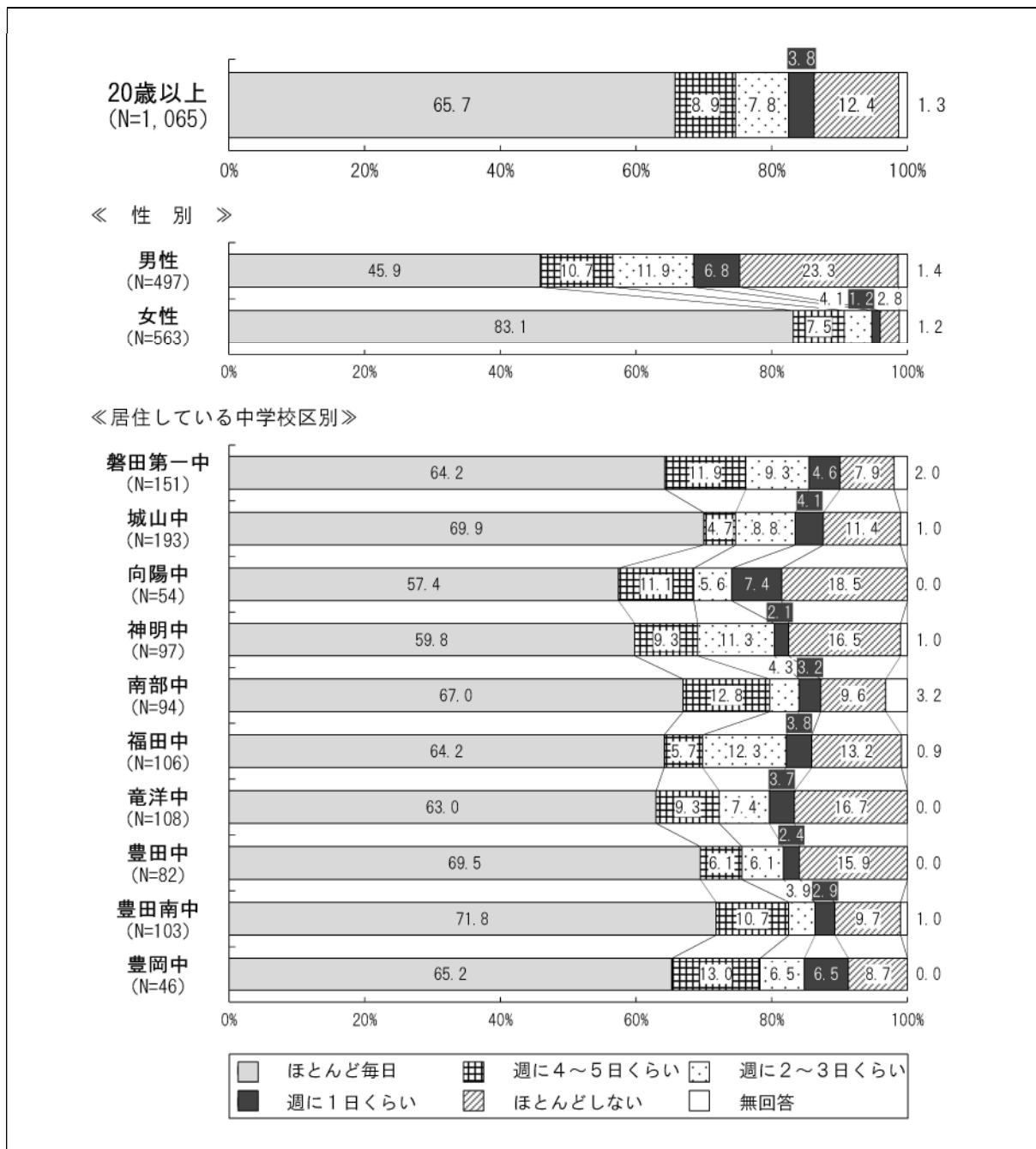
性別では、男性において「いいえ」が女性より6.7ポイント高く、女性において「はい」が男性より6.4ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、大きな差異はみられません。

《性年代別クロス集計》



◆ あなたは、食事づくり（調理だけでなく配膳や後片付けなどの手伝いをした場合も含む）をすることがありますか。（単数回答）

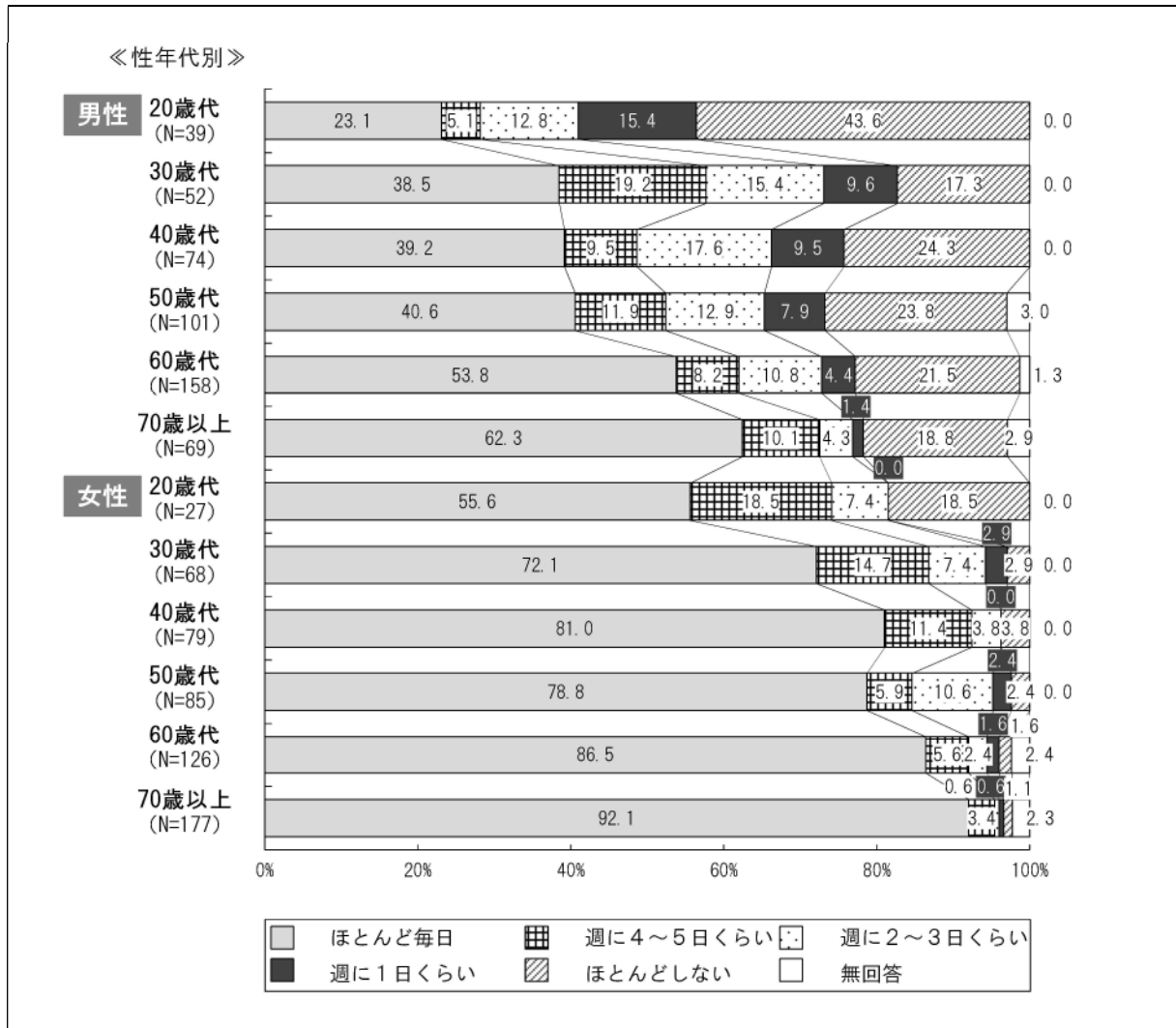


食事づくりや食事づくりの手伝いをする頻度は、「ほとんど毎日」が65.7%と最も多く、「ほとんどしない」が12.4%、「週に4～5日くらい」が8.9%、「週に2～3日くらい」が7.8%などとなっています。

性別では、男性において「週に2～3日くらい」、「週に1日くらい」、「ほとんどしない」が女性より多く、女性において「ほとんど毎日」が男性より37.2ポイント高くなっています。

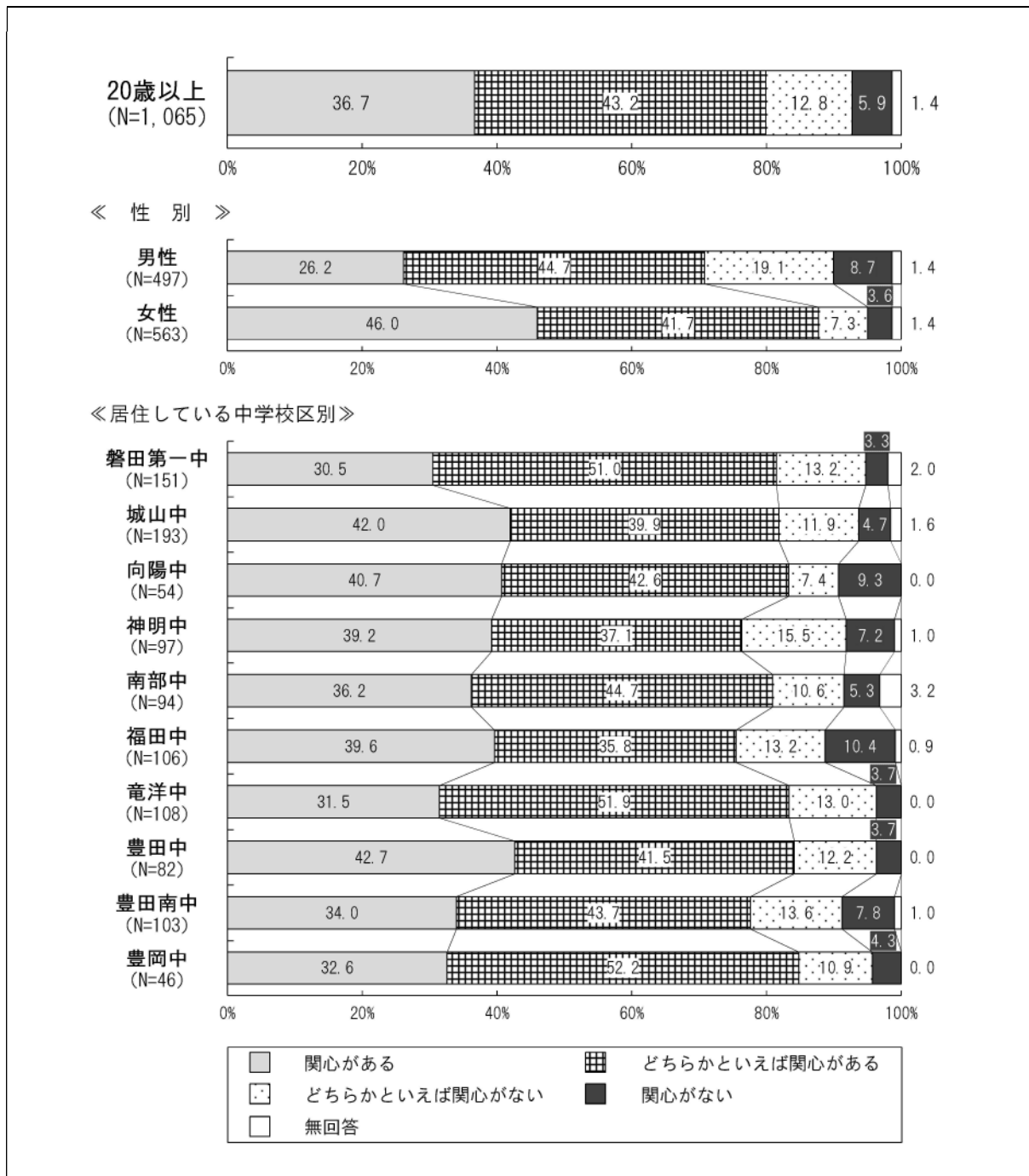
居住している中学校区別では、磐田第一中・南部中・豊田南中・豊岡中において「ほとんどしない」が1割を下回って少なく、豊田南中において「ほとんど毎日」が71.8%と多くなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ あなたは、食育について関心がありますか。(単数回答)

『食育』とは、「バランスよく食べる」「食事マナーを身につける」「伝統的な食文化を学ぶ」「安全な食べ物を選ぶ」などを通じて、“食”に関する知識と“食”を選択する力を習得して、健全な食生活を送ることができる人を育てることです。

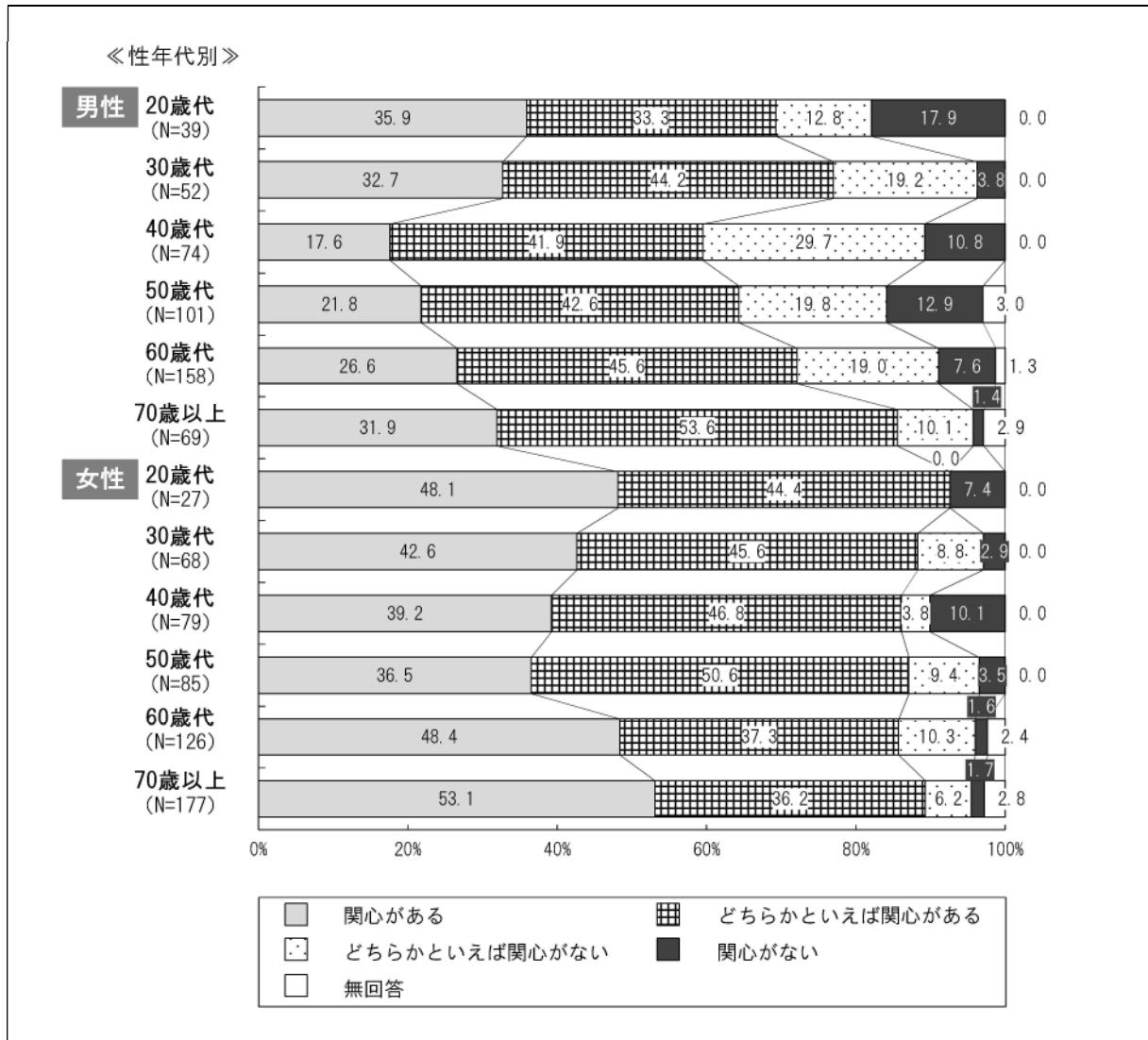


食育についての関心の有無は、「どちらかといえば関心がある」が43.2%と最も多く、次いで「関心がある」が36.7%、「どちらかといえば関心がない」が12.8%などとなっています。

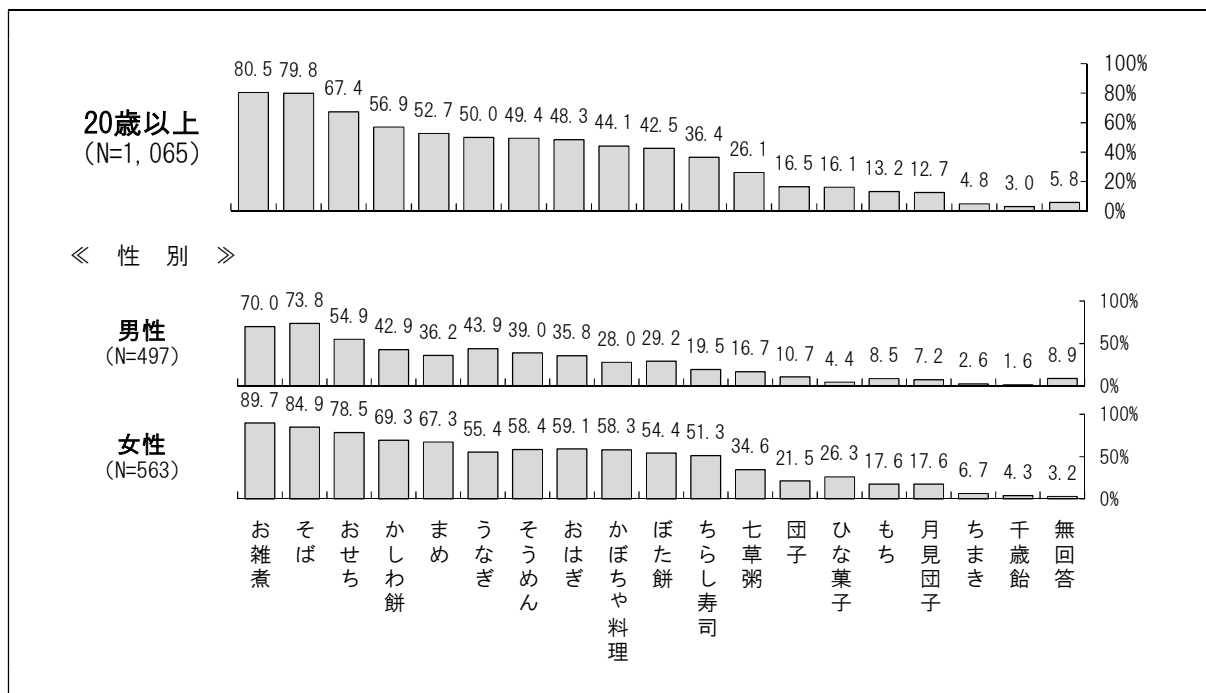
性別では、男性において「関心がない」が女性より5.1ポイント高く、女性において「関心がある」が男性より19.8ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、城山中・向陽中・豊田中において「関心がある」が4割を超えて多くなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ 家庭では、下記の行事食を食べる習慣がありますか。(複数回答)

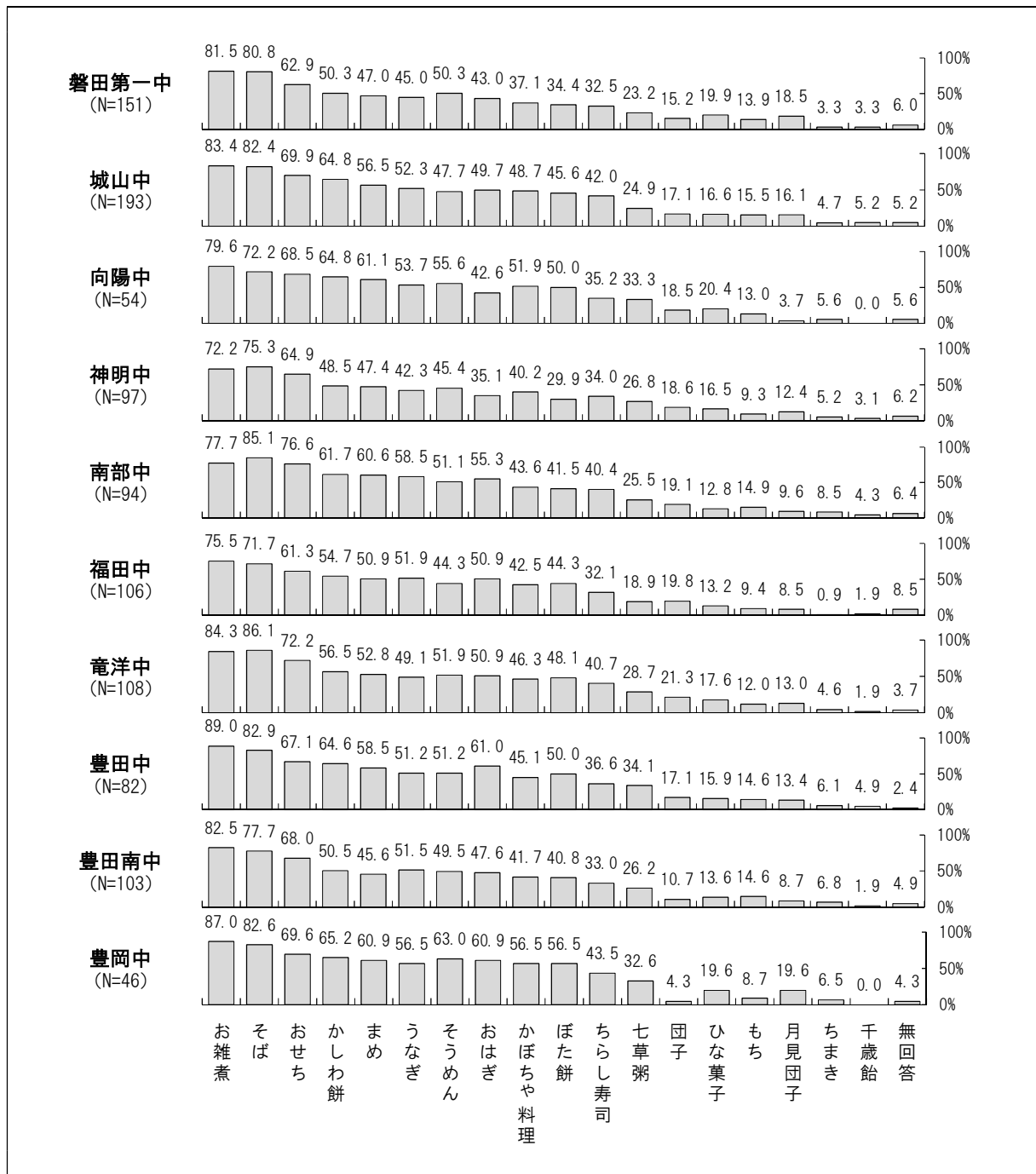


食べる習慣のある行事食は、「お雑煮」が80.5%と最も多く、次いで「そば」が79.8%、「おせち」が67.4%などとなっています。

性別では、全ての項目で女性が男性より多くなっています。

《 選択肢として設けた行事食と行事の一覧 》

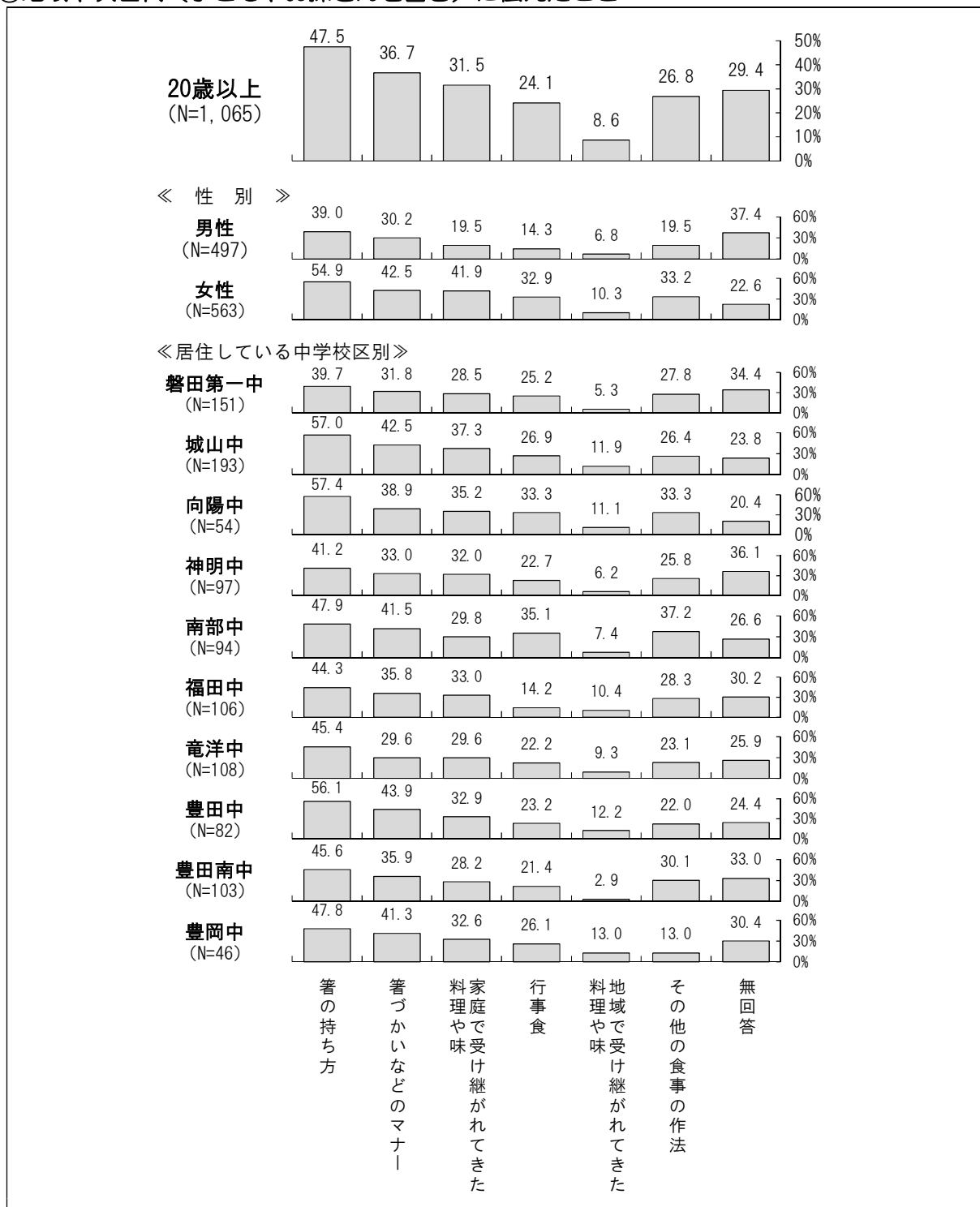
1月	正月	おせち・お雑煮・七草粥
2月	節分	まめ
3月	桃の節句	ひな菓子・ちらし寿司
	春分の日	ぼた餅
5月	端午の節句	ちまき・かしわ餅
7月	七夕	そうめん
	土用	うなぎ・もち
8月	お盆	団子
9月	十五夜	月見団子
	秋分の日	おはぎ
11月	七五三	千歳飴
12月	冬至	かぼちゃ料理
	大晦日	そば



居住している中学校区別では、磐田第一中において「かぼちゃ料理」が37.1%と少なく、向陽中・神明中・南部中・福田中において「お雑煮」が8割を下回って少なくなっています。また、神明中において「ぼた餅」、「おはぎ」が少なくなっています。豊岡中においては「そうめん」が63.0%と多く、「団子」が4.3%と少なくなっています。

◆ あなたは、下記のことについて地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に伝えたことがありますか、もしくは教わったことはありますか。（それぞれ複数回答）

①地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に伝えたこと

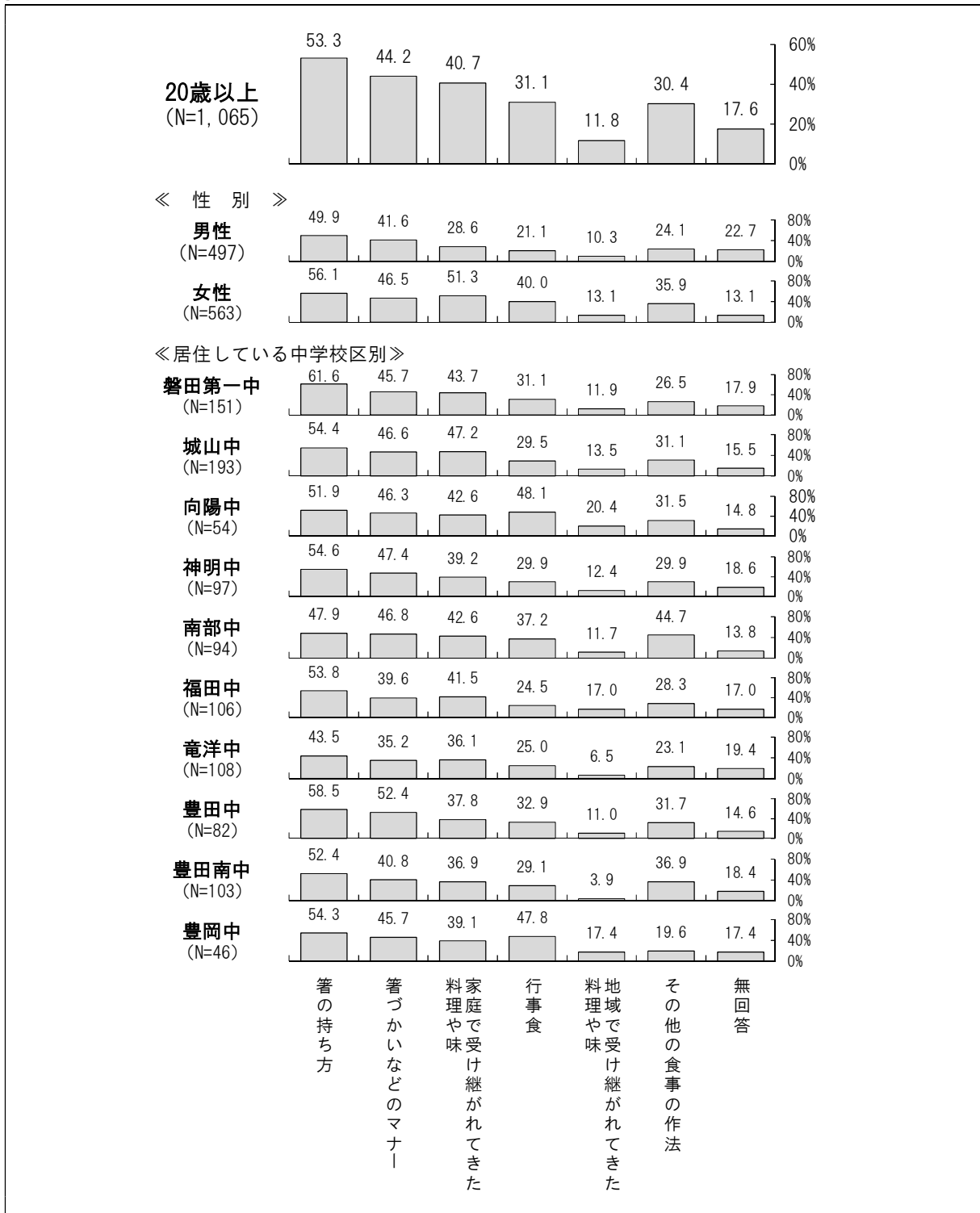


地域や次世代に伝えたことは、「箸の持ち方」が47.5%と最も多く、次いで「箸づかいなどのマナー」が36.7%、「家庭で受け継がれてきた料理や味」が31.5%などとなっています。

性別では、すべての項目において女性が男性より多くなっています。

居住している中学校区別では、福田中において「行事食」が14.2%と少なく、豊岡中において「その他の食事の作法」が13.0%と少なくなっています。

②地域や親世代（親や祖父母を含む）に教わったこと

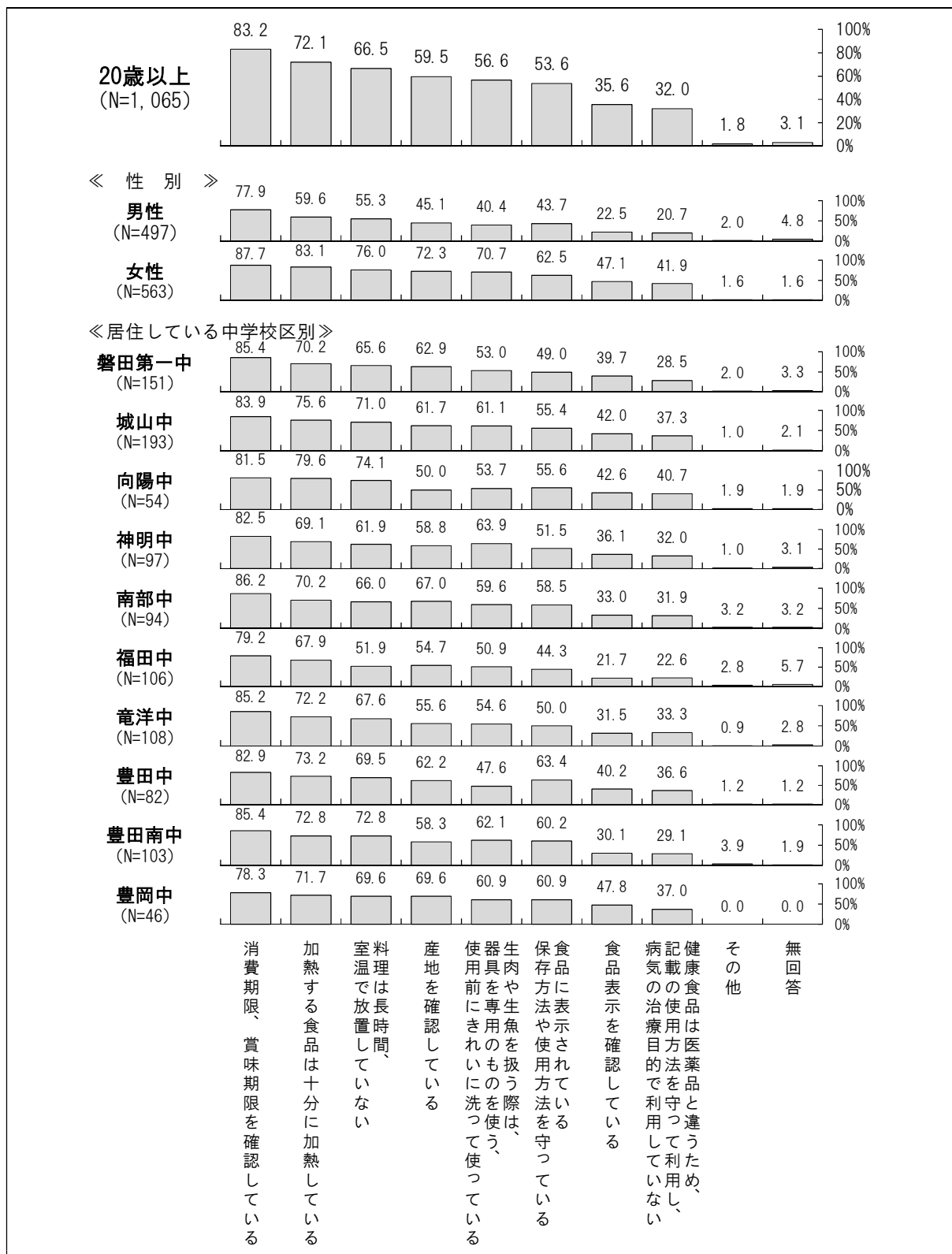


地域や親世代に教わったことは、「箸の持ち方」が53.3%と最も多く、次いで「箸づかいなどのマナー」が44.2%、「家庭で受け継がれてきた料理や味」が40.7%などとなっています。

性別では、すべての項目において女性が男性より多くなっています。

居住している中学校区別では、向陽中・豊岡中において「行事食」が4割を超えて多く、南部中・竜洋中において「箸の持ち方」が半数を下回って少なくなっています。また、豊田中において「箸づかいなどのマナー」が52.4%と多く、豊岡中において「その他の食事の作法」が19.6%と少なくなっています。

◆ 食の安全性について、気を付けていることはありますか。(複数回答)

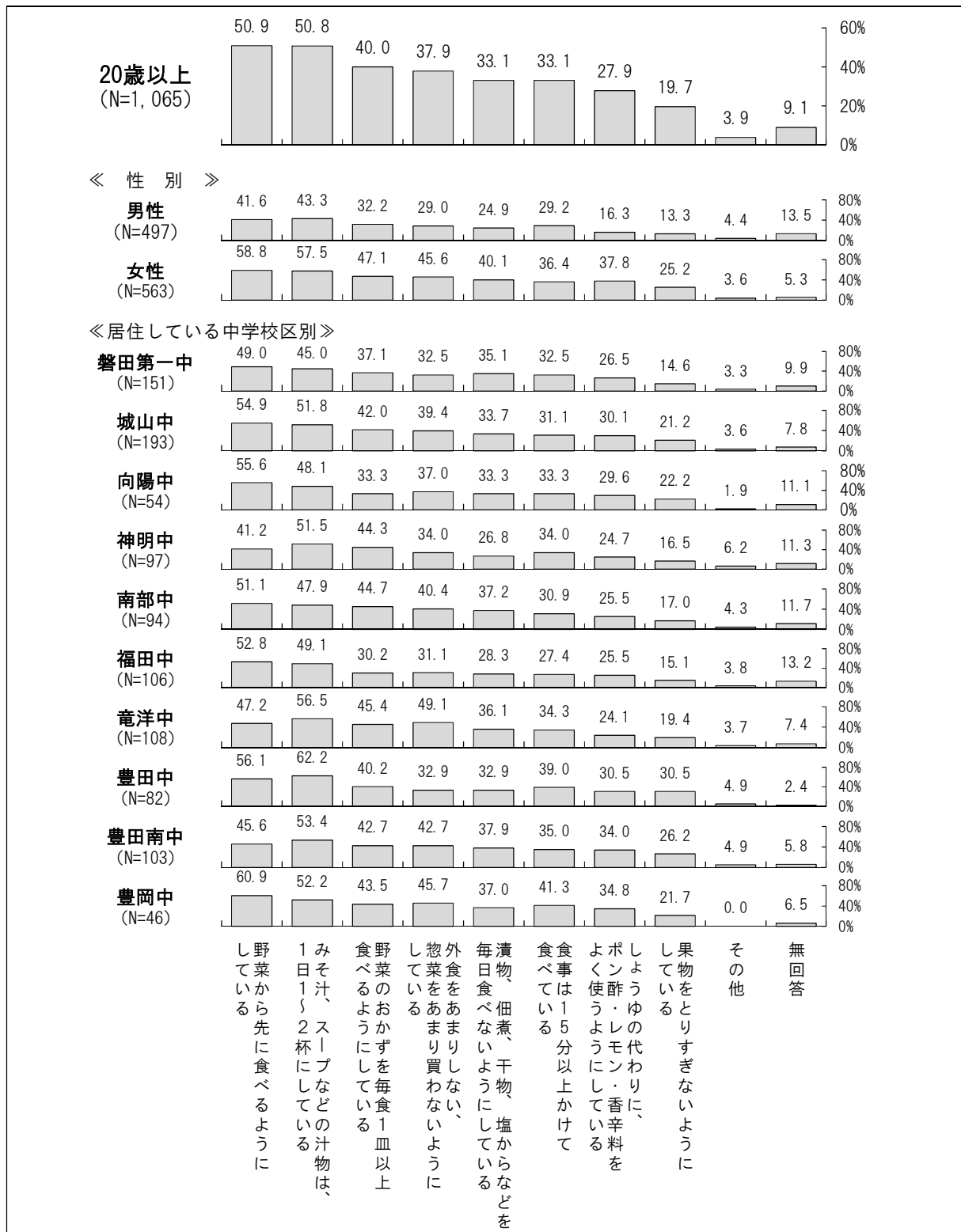


食の安全性について気を付けていることは、「消費期限、賞味期限を確認している」が83.2%と最も多く、次いで「加熱する食品は十分に加熱している」が72.1%、「料理は長時間、室温で放置していない」が66.5%などとなっています。

性別では、その他を除くすべての項目で、女性が男性より多くなっています。

居住している中学校区別では、福田中において「食品表示を確認している」が21.7%と少なくなっています。

◆ 毎日の食事で実践していることはありますか。(複数回答)



毎日の食事で実践していることは、「野菜から先に食べるようにしている」が50.9%と最も多く、次いで「みそ汁、スープなどの汁物は、1日1~2杯にしている」が50.8%、「野菜のおかずを毎食1皿以上食べるようにしている」が40.0%などとなっています。

性別では、その他を除くすべての項目で、女性が男性より多くなっています。

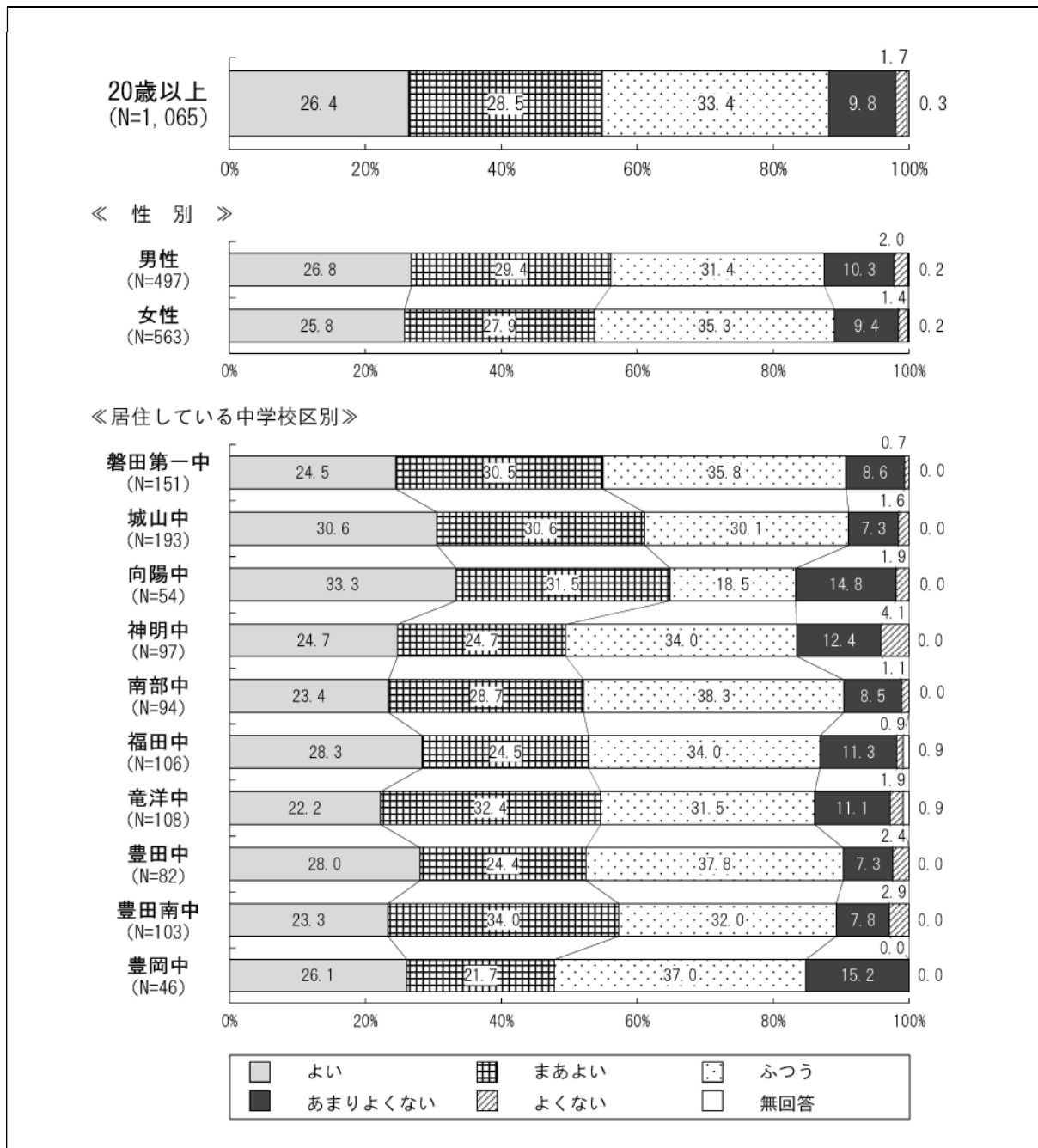
居住している中学校区別では、豊田中において「みそ汁、スープなどの汁物は、1日1~2杯にしている」が62.2%と多く、豊岡中において「野菜から先に食べるようにしている」が60.9%と多くなっています。

3. 健康について（20歳以上74歳以下）

※ここからは、一部を除き20歳以上の一般市民の結果です。

（1）健康観について

◆ あなたの現在の健康状態はいかがですか。（単数回答）

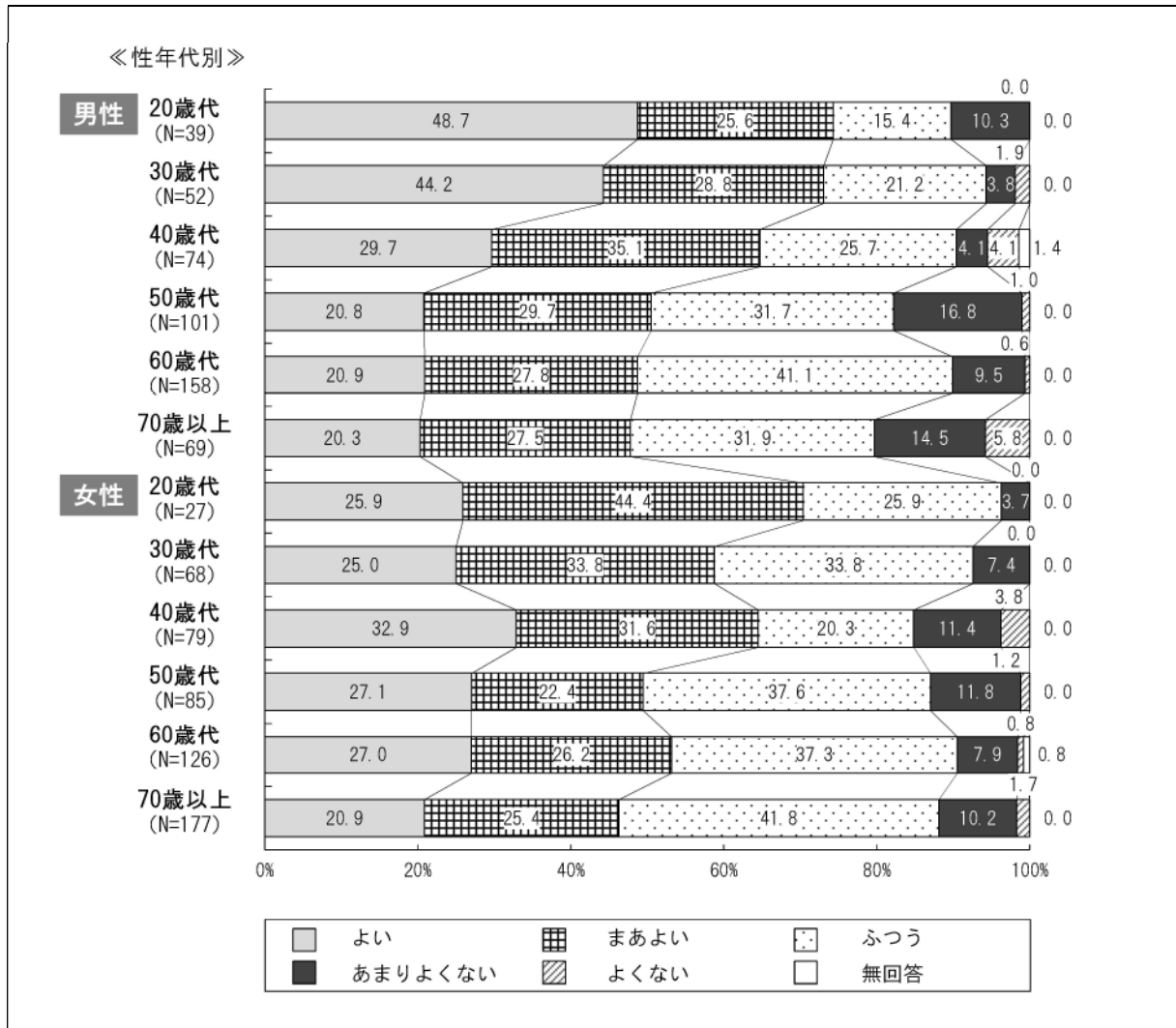


現在の健康状態は、「ふつう」が33.4%と最も多く、次いで「まあよい」が28.5%、「よい」が26.4%などとなっています。

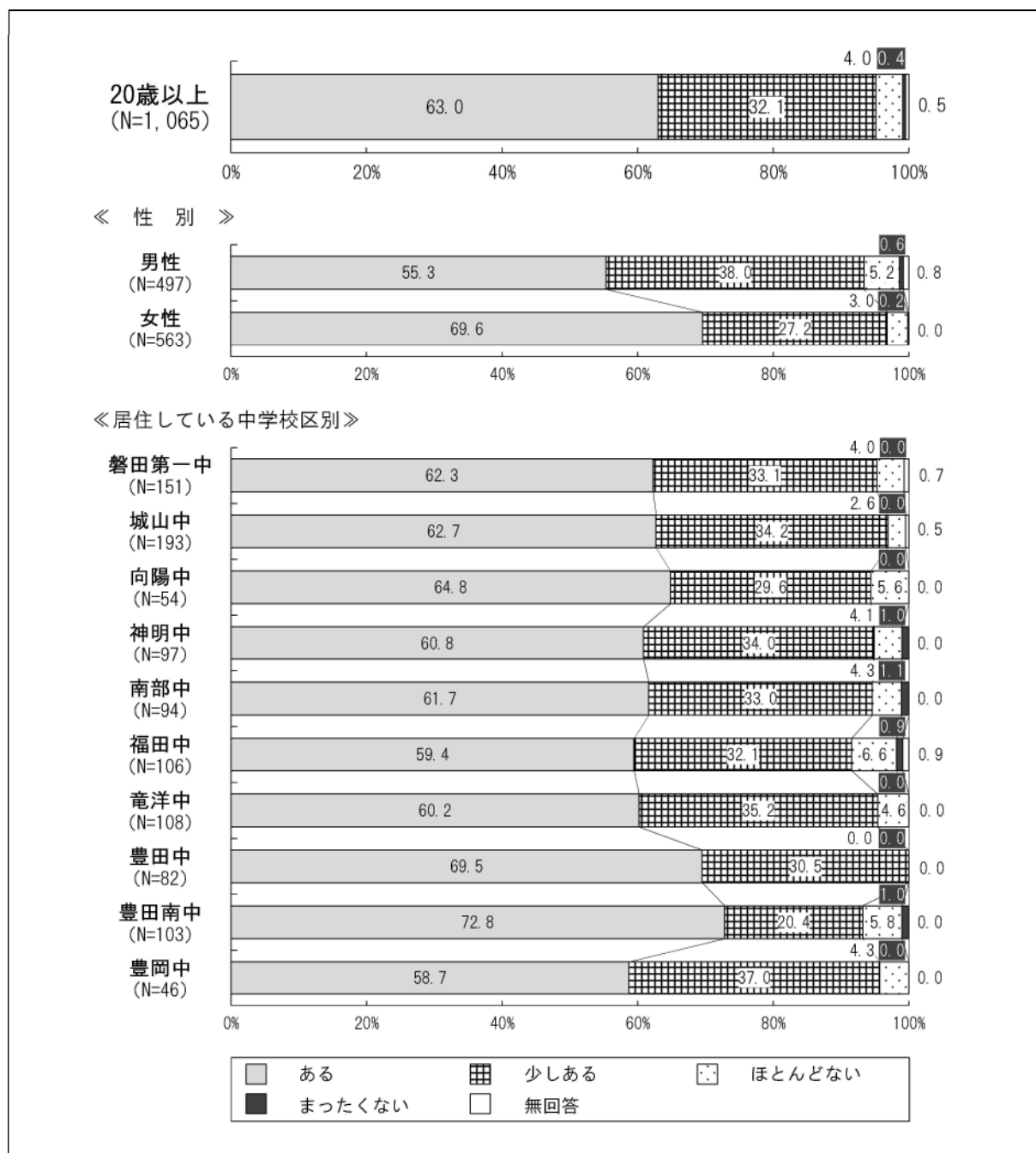
性別では、大きな差異はみられません。

居住している中学校区別では、城山中・向陽中において「よい」が3割を超えて多く、向陽中において「ふつう」が18.5%と少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ あなたは、自分自身の健康について関心がありますか。(単数回答)

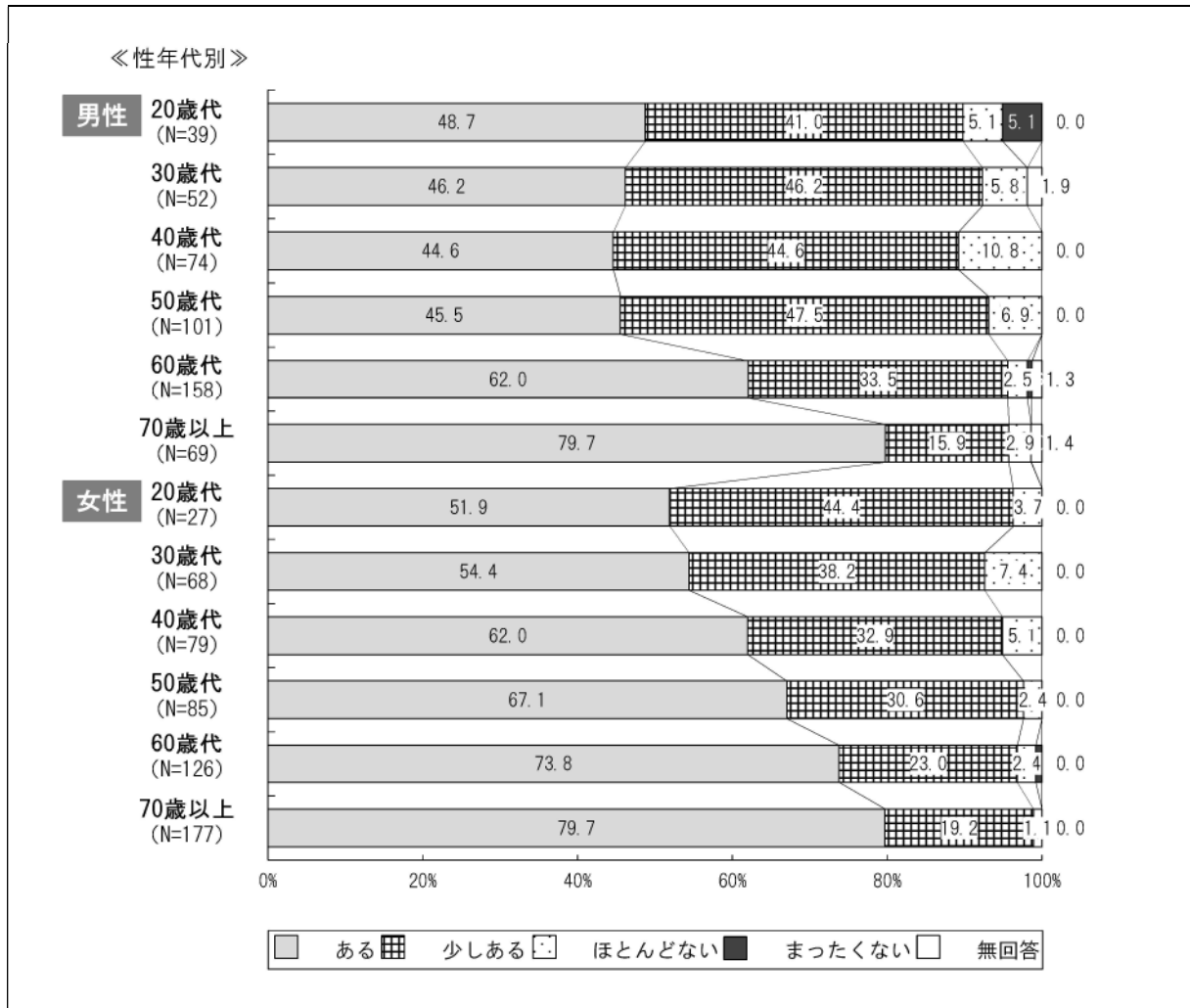


自分自身の健康についての関心の有無は、「ある」が63.0%と最も多く、次いで「少しある」が32.1%、「ほとんどない」が4.0%、「まったくない」が0.4%となっています。

性別では、女性において「ある」が男性より14.3ポイント高くなっています。

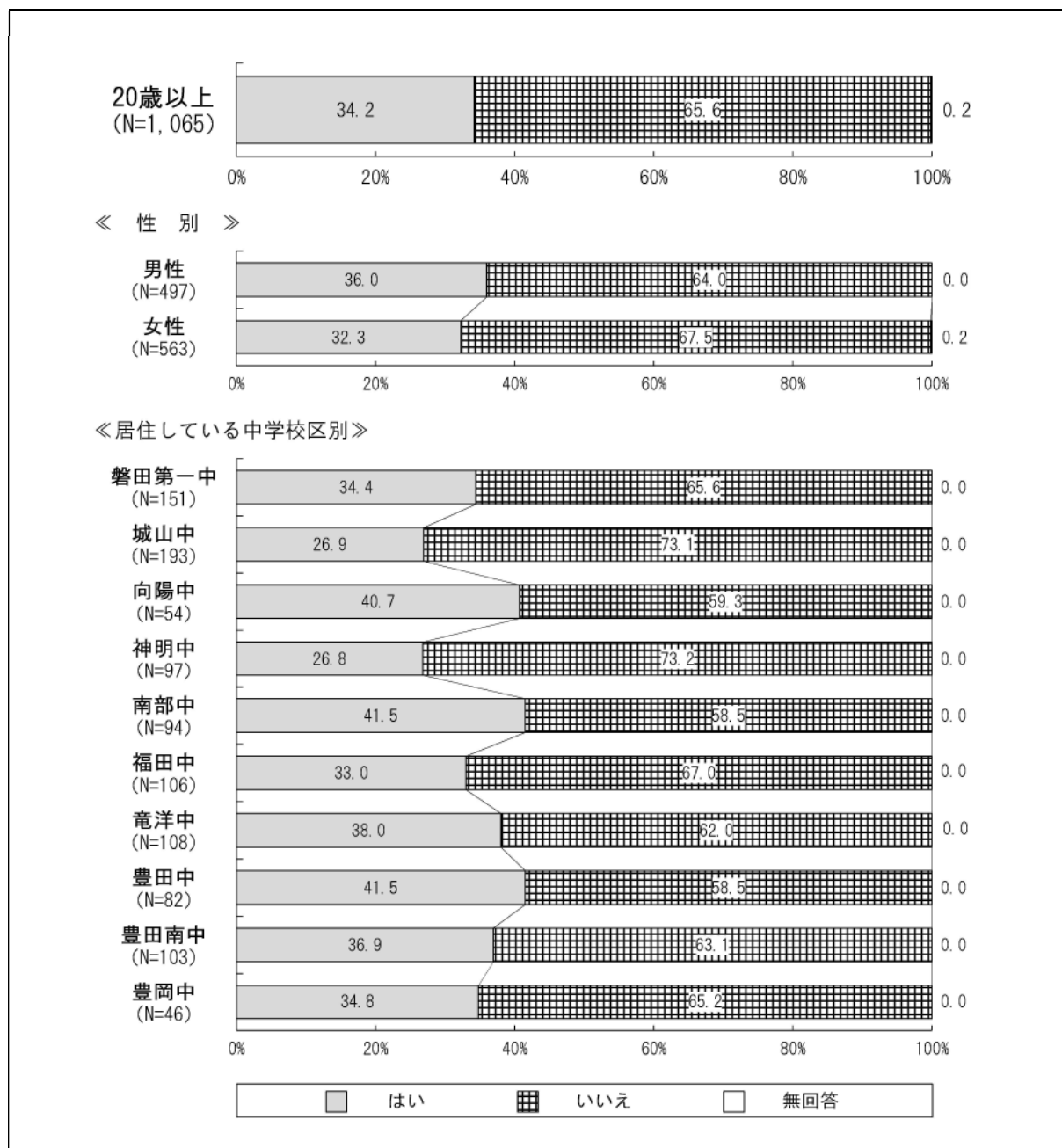
居住している中学校区別では、豊田南中において「ある」が72.8%と多くなっています。

《性年代別クロス集計》



(2) 運動習慣について

- ◆ 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。(単数回答)

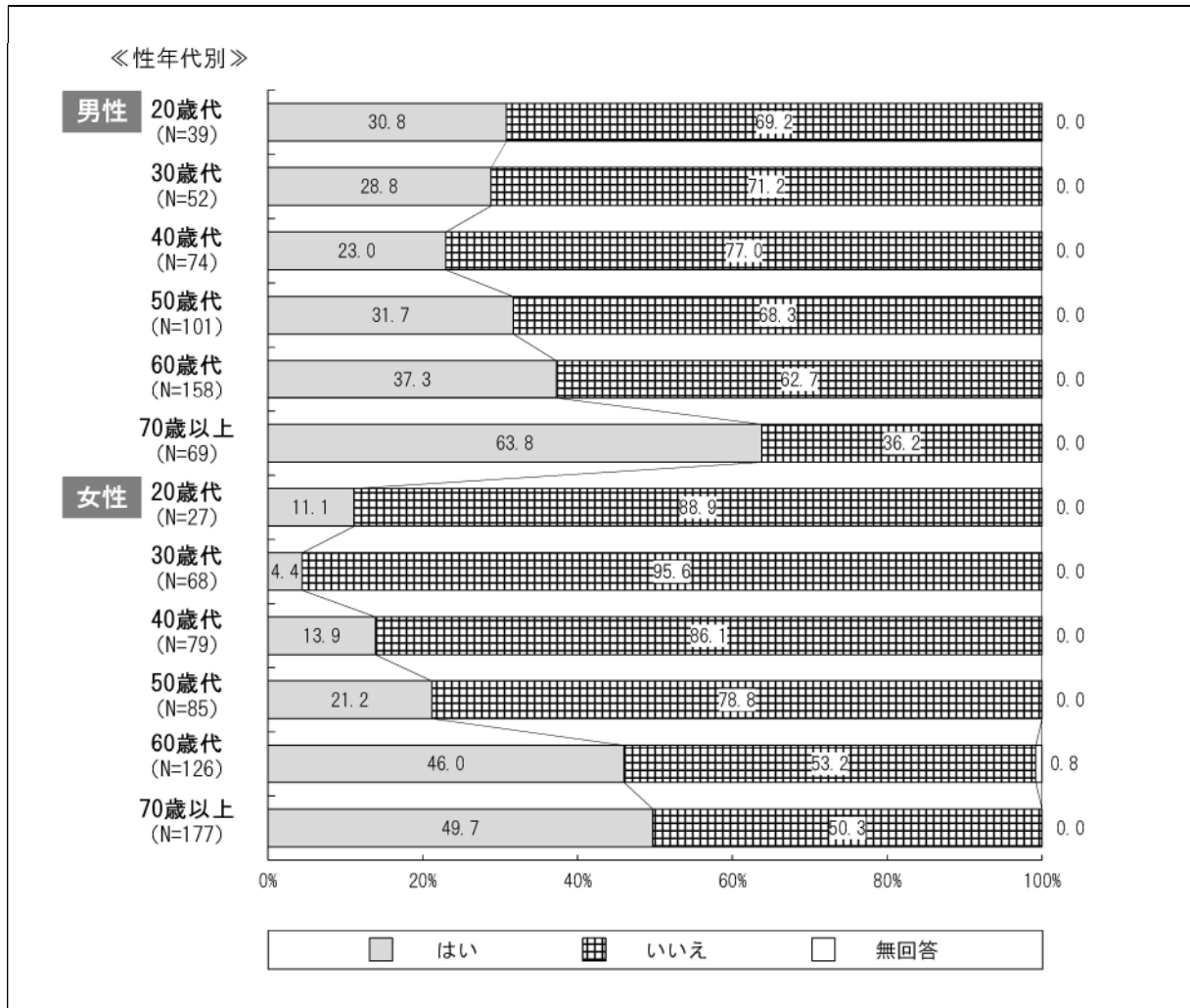


1回30分以上の軽く汗をかく運動の週2日以上、1年以上の実施状況は、「はい」が34.2%、「いいえ」が65.6%となっています。

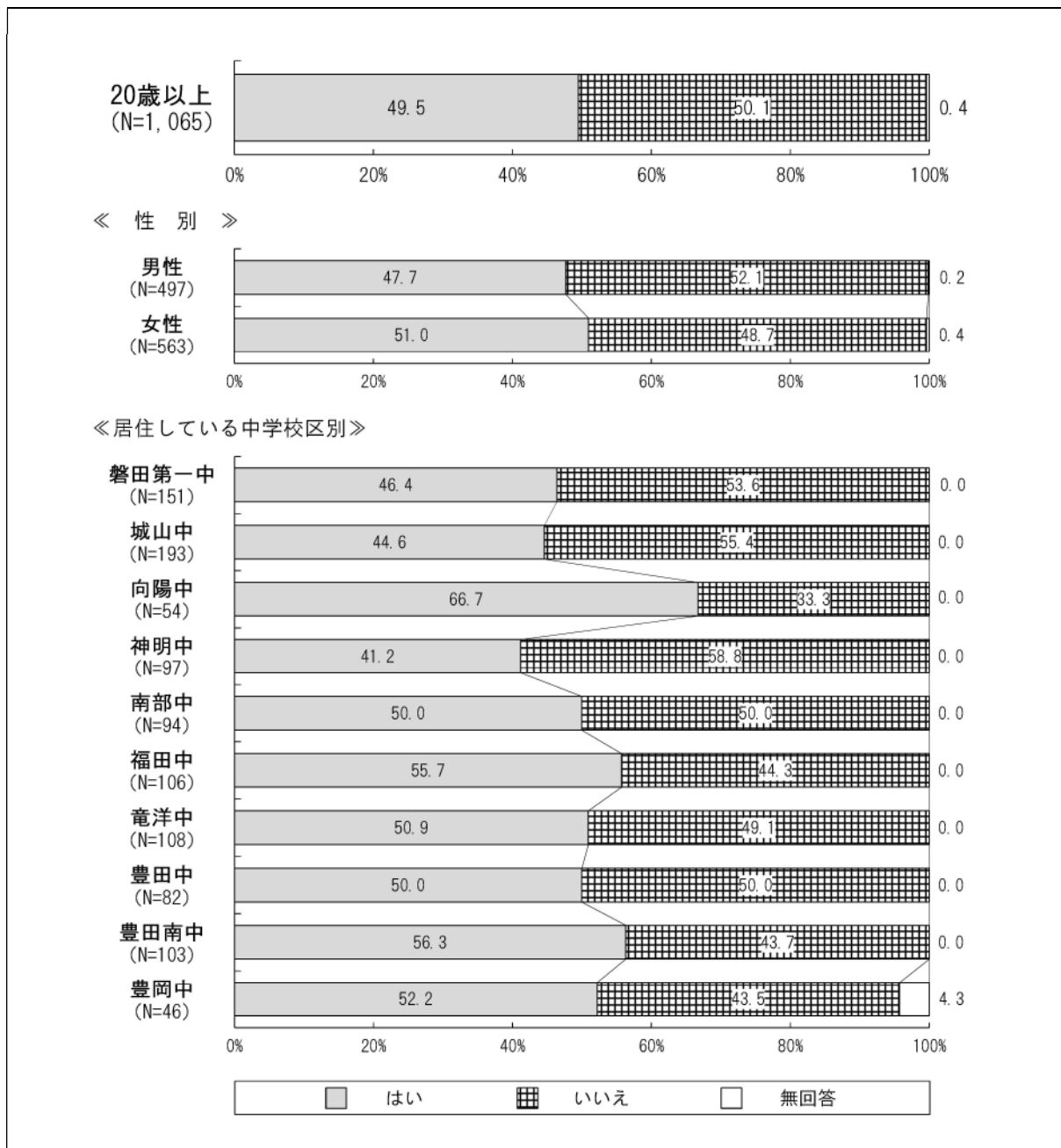
性別では、大きな差異はみられません。

居住している中学校区別では、城山中・神明中において「はい」が3割を下回って少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ あなたは、日常生活において歩行、または同等の身体活動を1日1時間以上行っていますか。(単数回答)

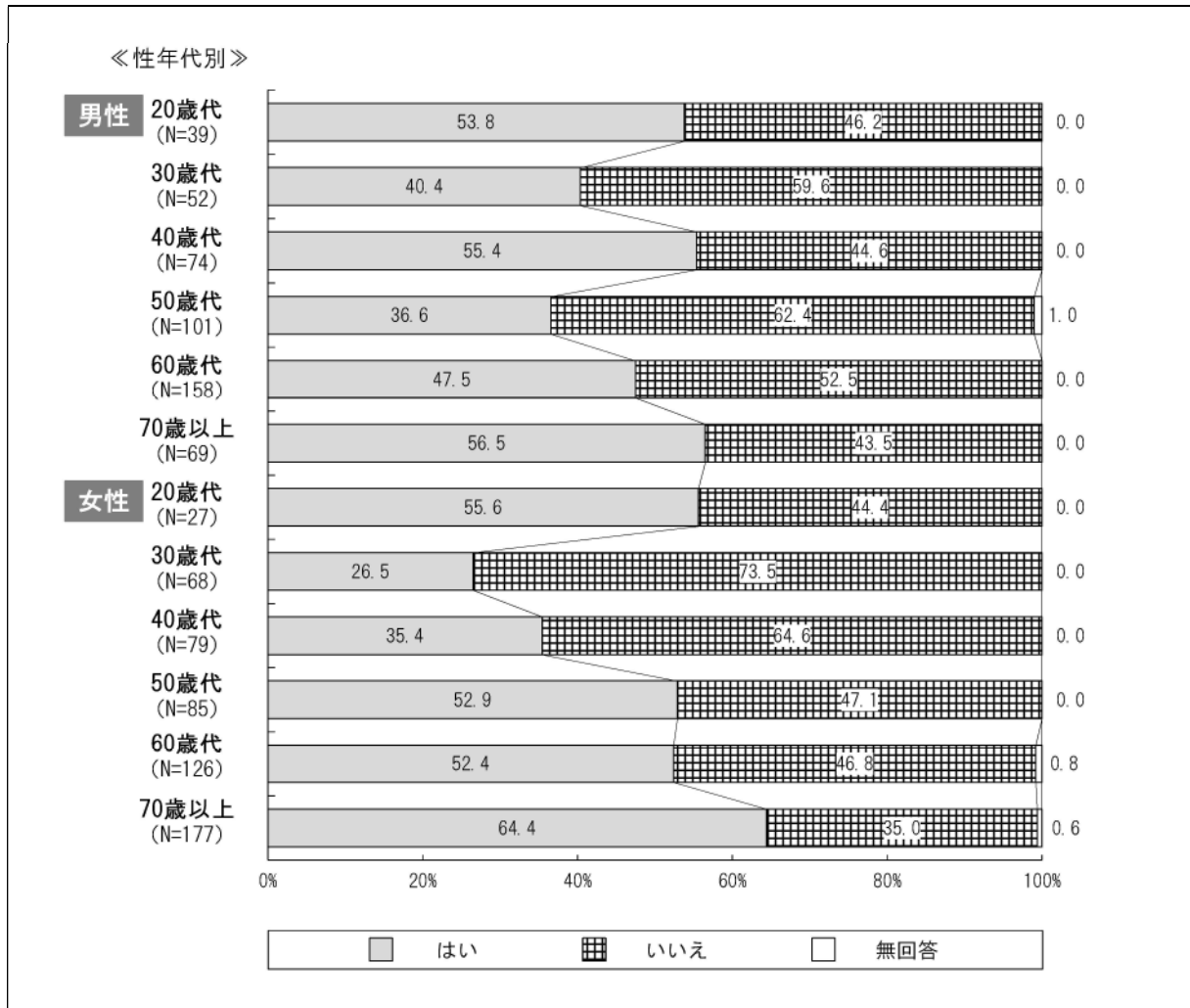


日常生活において1日1時間以上の歩行、または同等の身体活動を実施状況は、「はい」が49.5%、「いいえ」が50.1%となっています。

性別では、大きな差異はみられません。

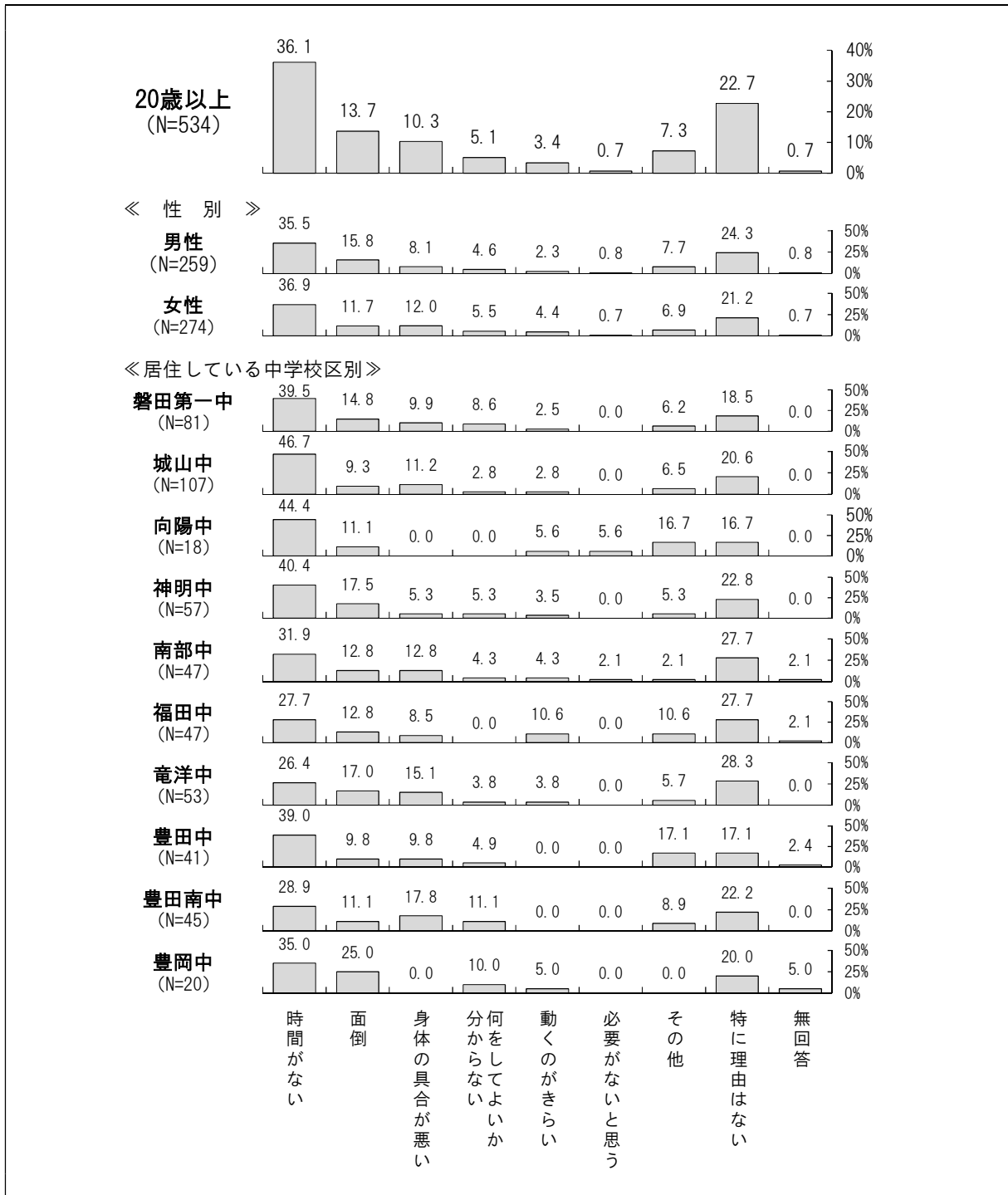
居住している中学校区別では、向陽中において「はい」が66.7%と多くなっています。

《性年代別クロス集計》



【「いいえ（身体活動を行っていない）」と回答した人のみ】

◆ 身体活動を行っていない最も大きな理由は何ですか。（単数回答）

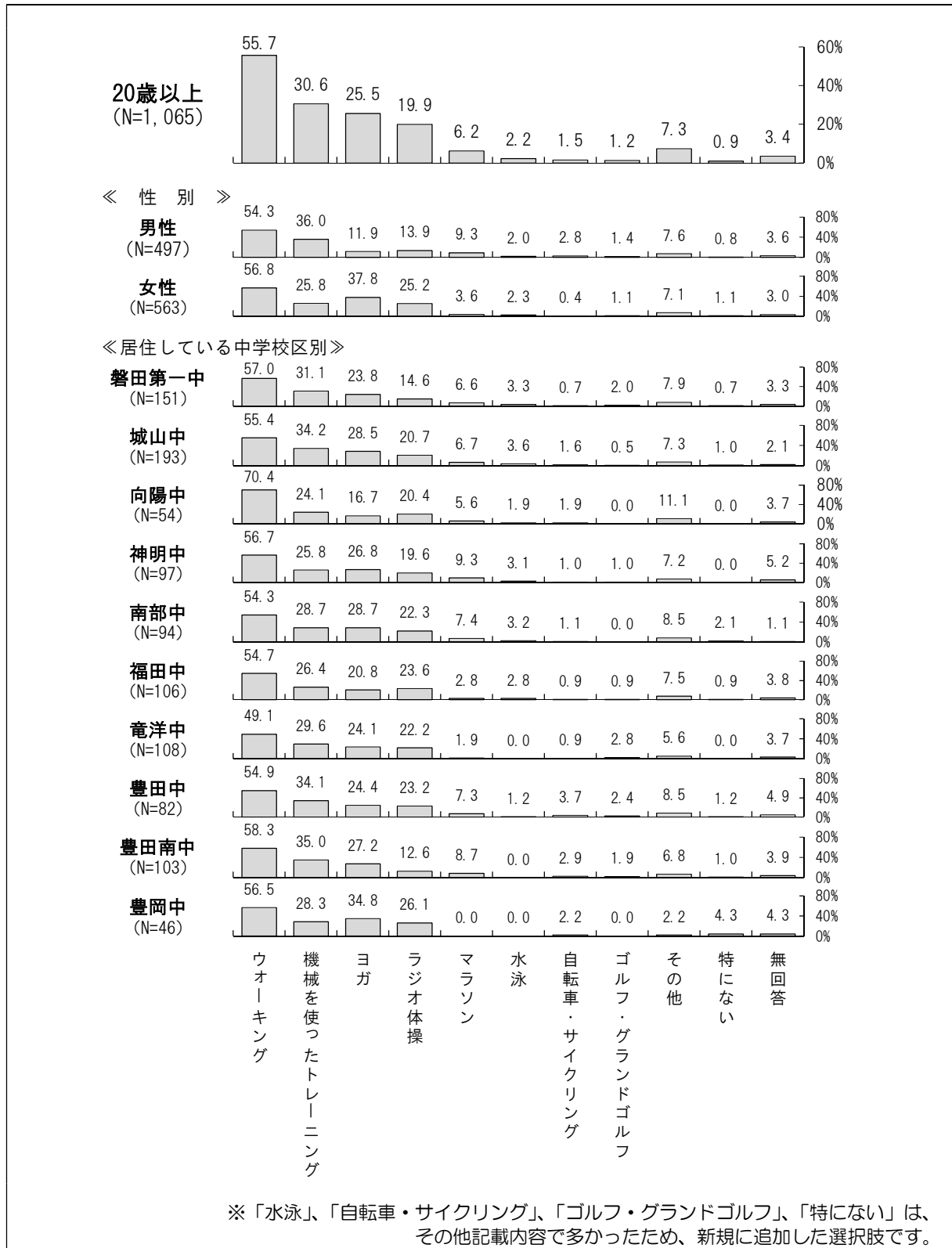


身体活動を行っていない最も大きな理由は、「時間がない」が36.1%と最も多く、次いで「特に理由はない」が22.7%、「面倒」が13.7%、「身体の具合が悪い」が10.3%などとなっています。

性別では、大きな差異はみられません。

居住している中学校区別では、磐田第一中・向陽中・豊田中において「特に理由はない」が2割を下回って少なく、城山中・南部中・竜洋中・豊田南中において「身体の具合が悪い」が1割を超えて多くなっています。また、福田中において「動くのがきらい」が10.6%と多く、福田中・竜洋中・豊田南中において「時間がない」が3割を下回って少なくなっています。豊田南中・豊岡中においては「何をしてもよいか分からない」が1割を超えて多く、豊岡中においては「面倒」が25.0%と多くなっています。

◆ あなたが興味のある（やってみたい）運動は何ですか。（複数回答）



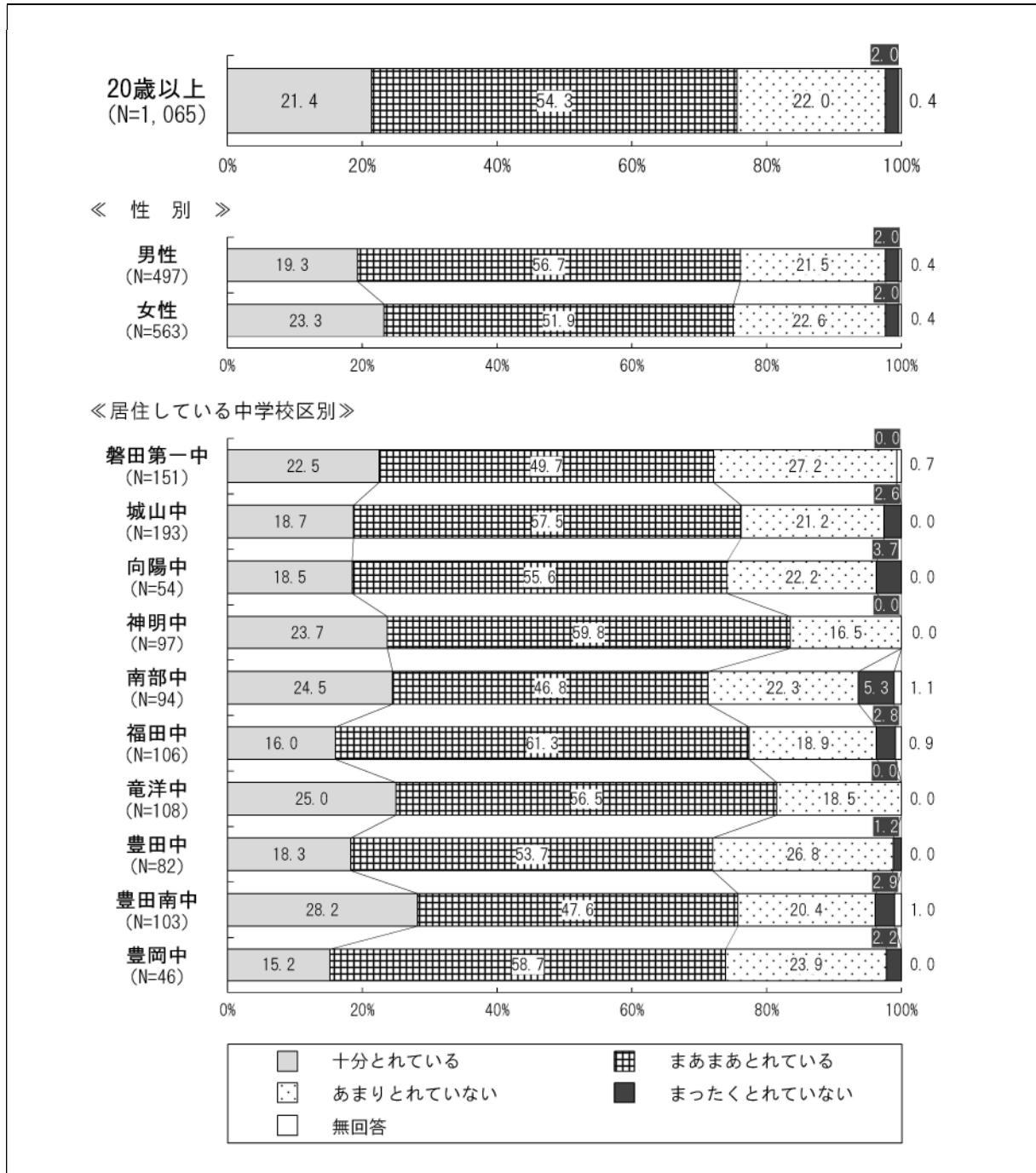
興味のある（やってみたい）運動は、「ウォーキング」が55.7%と最も多く、次いで「機械を使ったトレーニング」が30.6%、「ヨガ」が25.5%などとなっています。

性別では、男性において「機械を使ったトレーニング」、「マラソン」が女性より多く、女性において「ヨガ」、「ラジオ体操」が男性より多くなっています。

居住している中学校区別では、向陽中において「ウォーキング」が7割を超えて多くなっています。

(3) 睡眠やストレス等について

◆ あなたは、睡眠で休養が十分とれていますか。(単数回答)

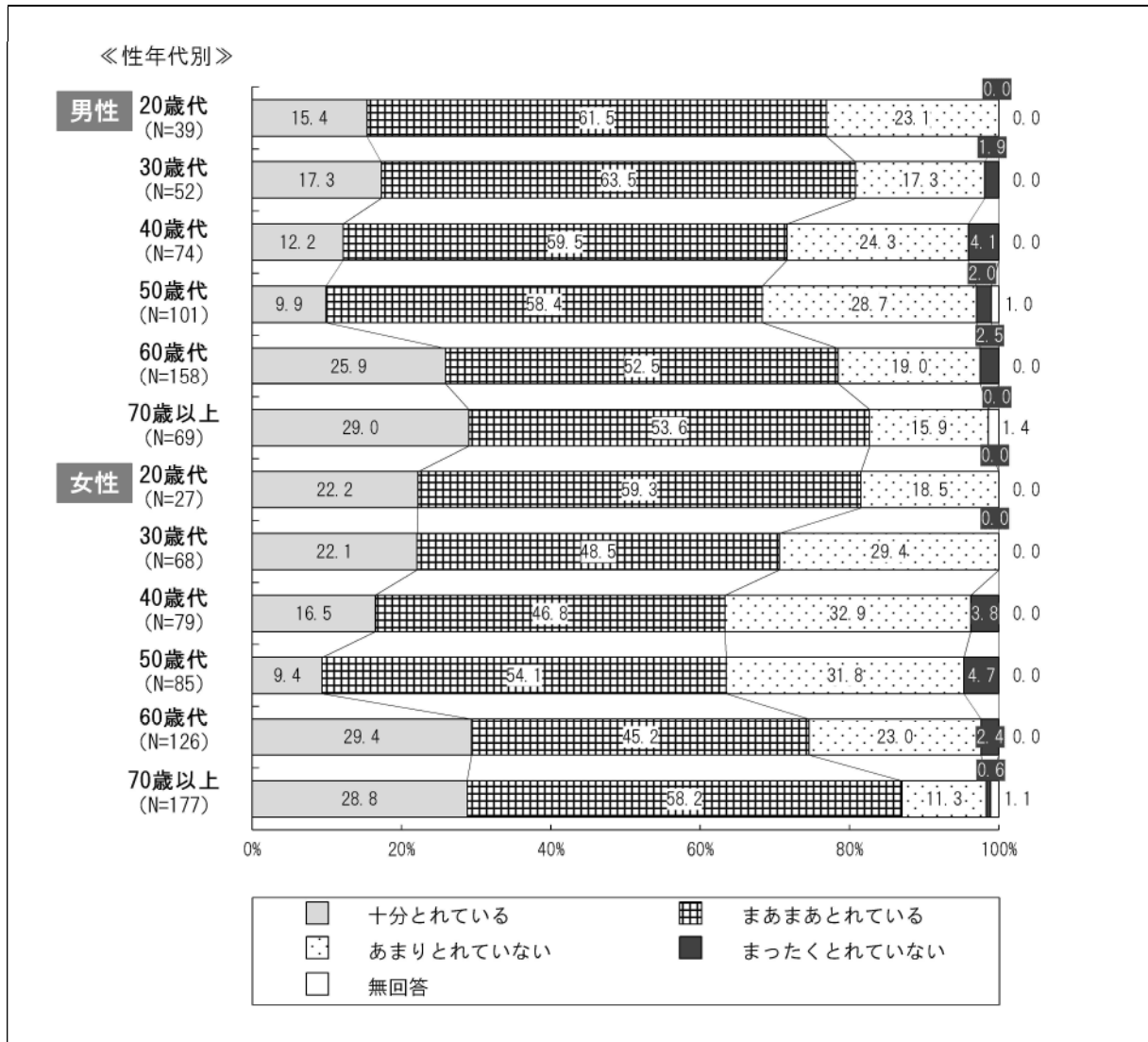


睡眠による休養は、「まあまあとれている」が54.3%と最も多く、次いで「あまりとれていない」が22.0%、「十分とれている」が21.4%などとなっています。

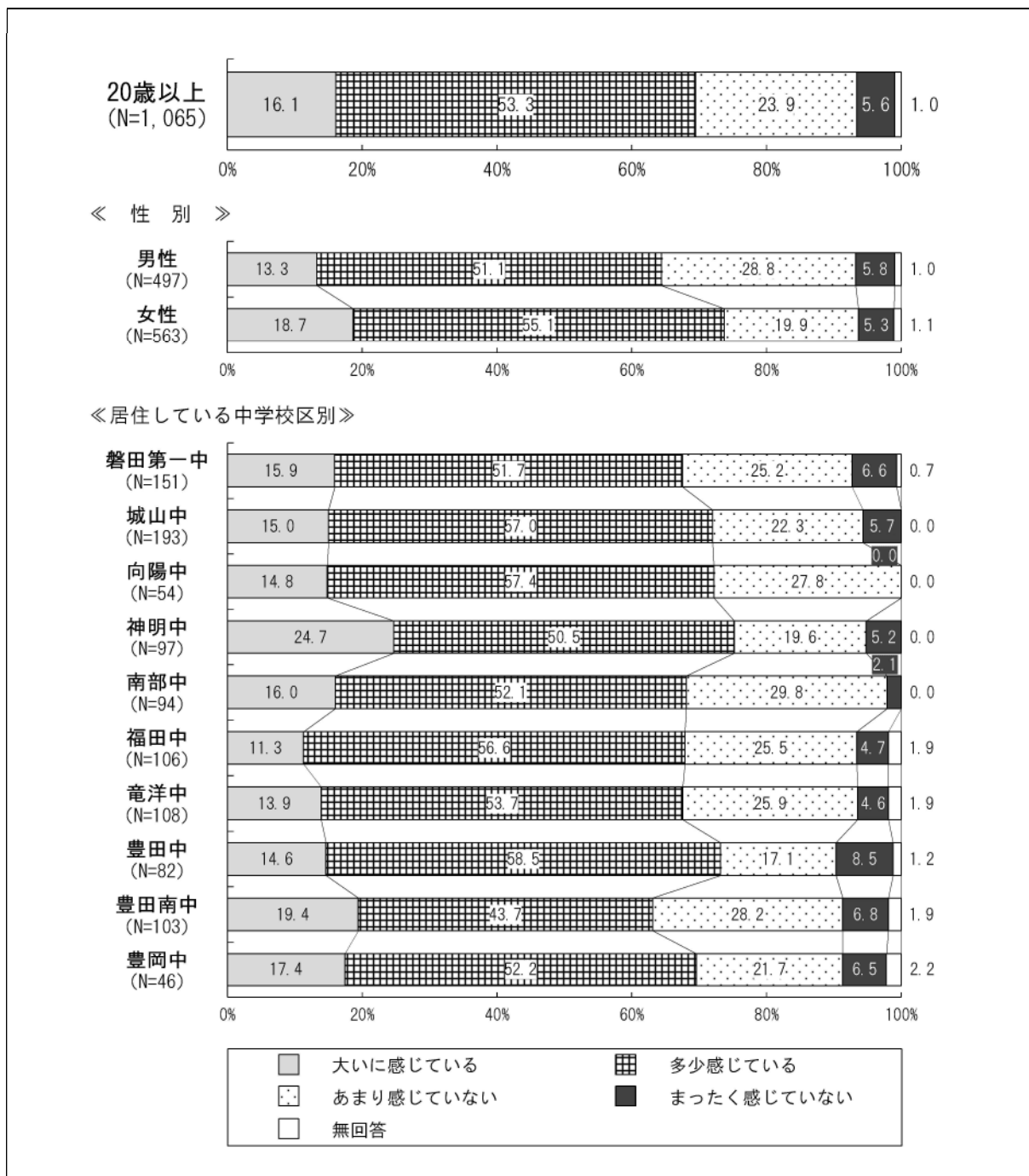
性別では、大きな差異はみられません。

居住している中学校区別では、城山中・向陽中・福田中・豊田中・豊岡中において「十分とれている」が2割を下回って少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ あなたは現在、精神的な疲労やストレスを感じていますか。(単数回答)

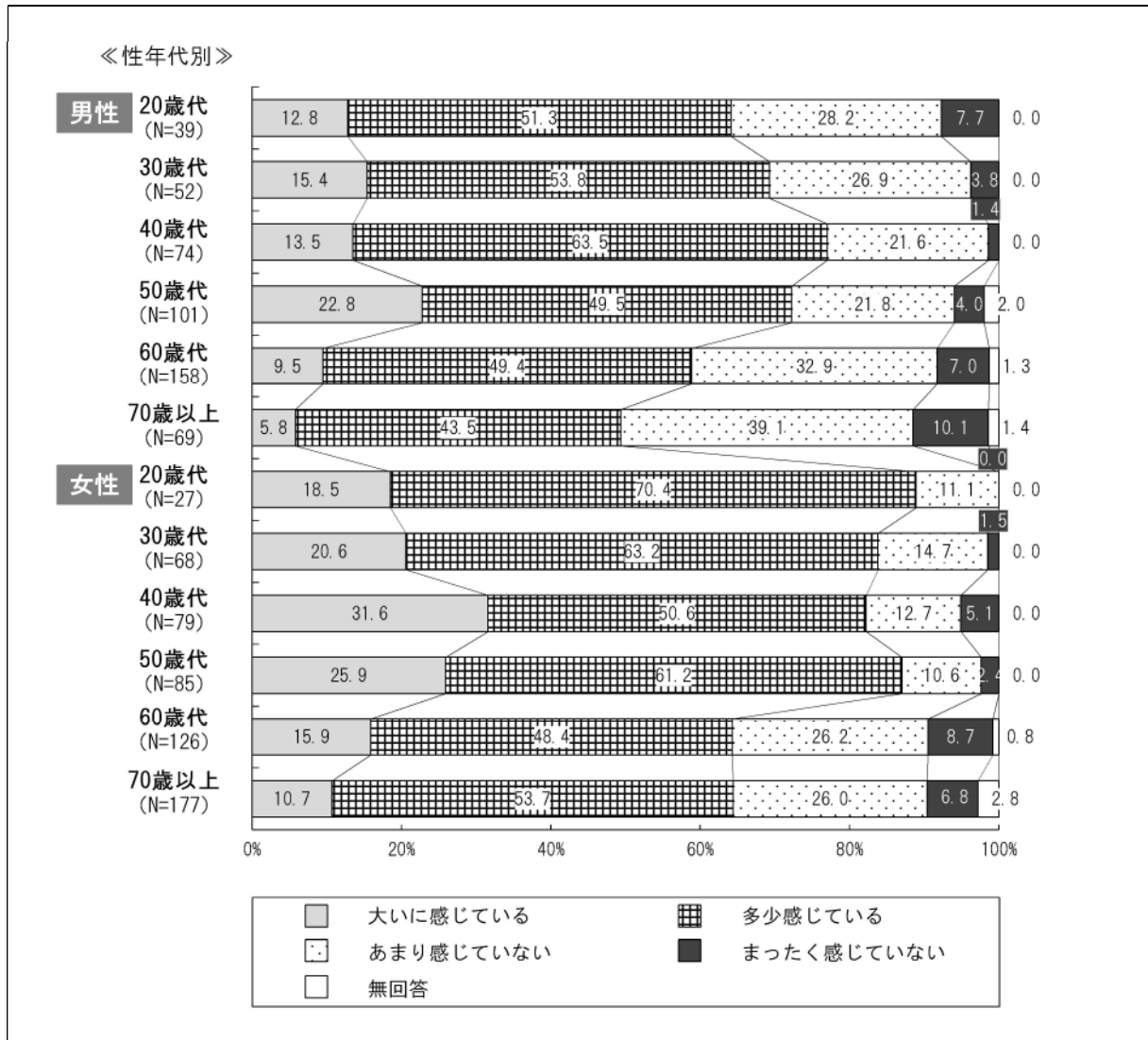


精神的な疲労やストレスは、「多少感じている」が53.3%と最も多く、「あまり感じていない」が23.9%、「大いに感じている」が16.1%などとなっています。

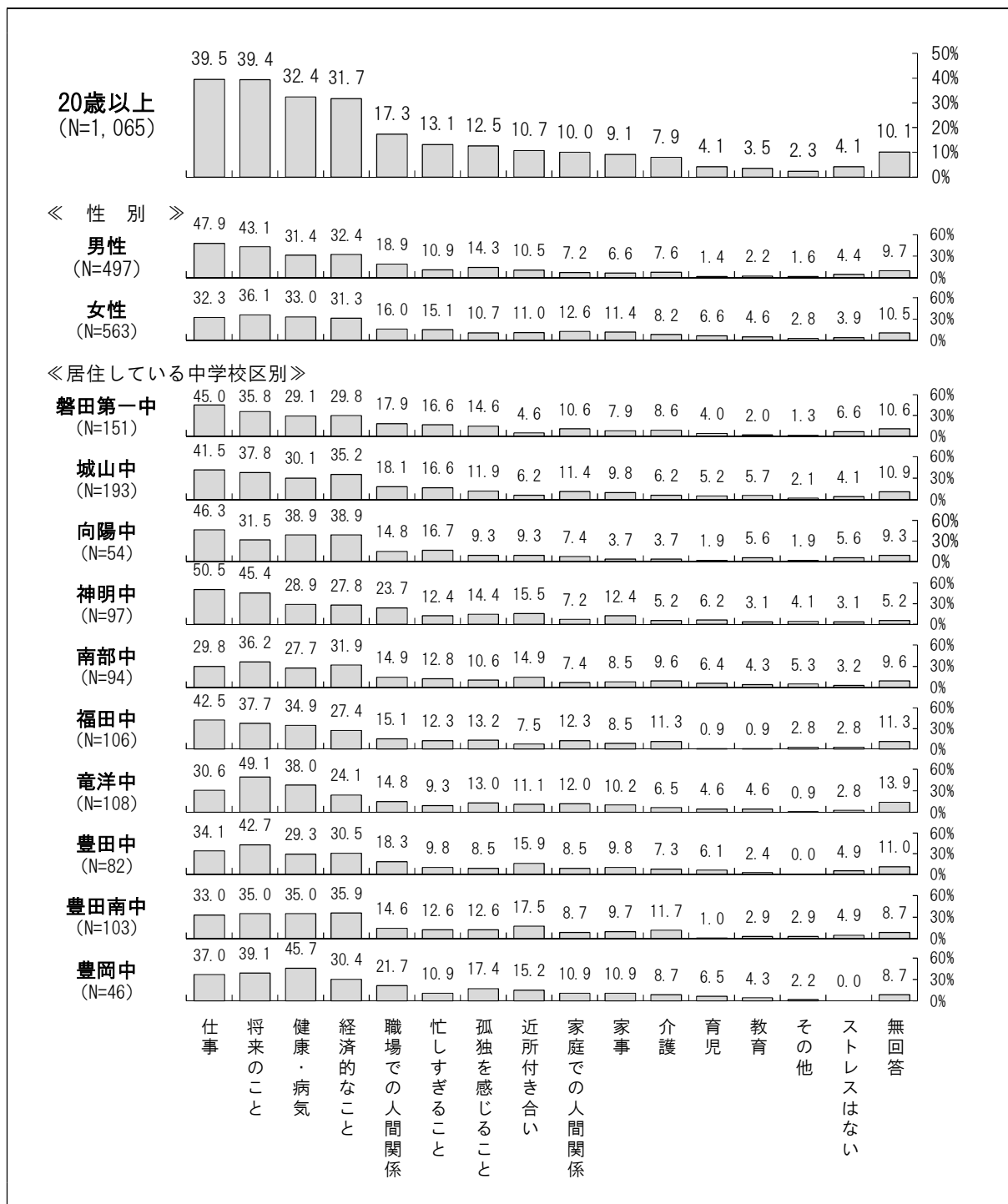
性別では、男性において「あまり感じていない」が女性より8.9ポイント高く、女性において「大いに感じている」が男性より5.4ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、神明中において「大いに感じている」が24.7%と多くなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ あなたがストレスを感じている原因は何ですか。(主な原因から順番に3つまで)

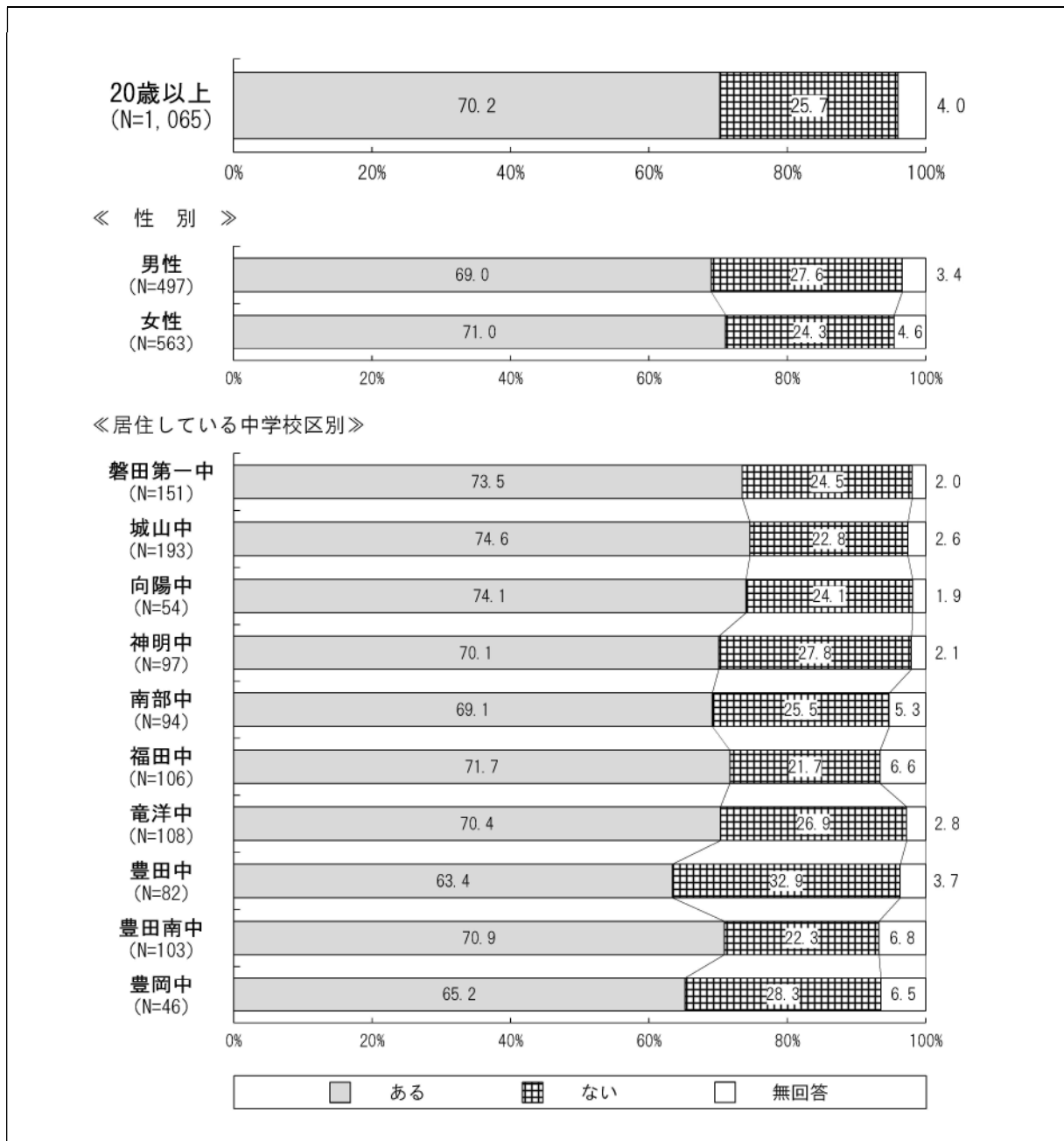


ストレスを感じている原因は、「仕事」が39.5%と最も多く、次いで「将来のこと」が39.4%、「健康・病気」が32.4%、「経済的なこと」が31.7%などとなっています。

性別では、男性において「仕事」、「将来のこと」が女性より多く、女性において「家庭での人間関係」、「育児」が男性より多くなっています。

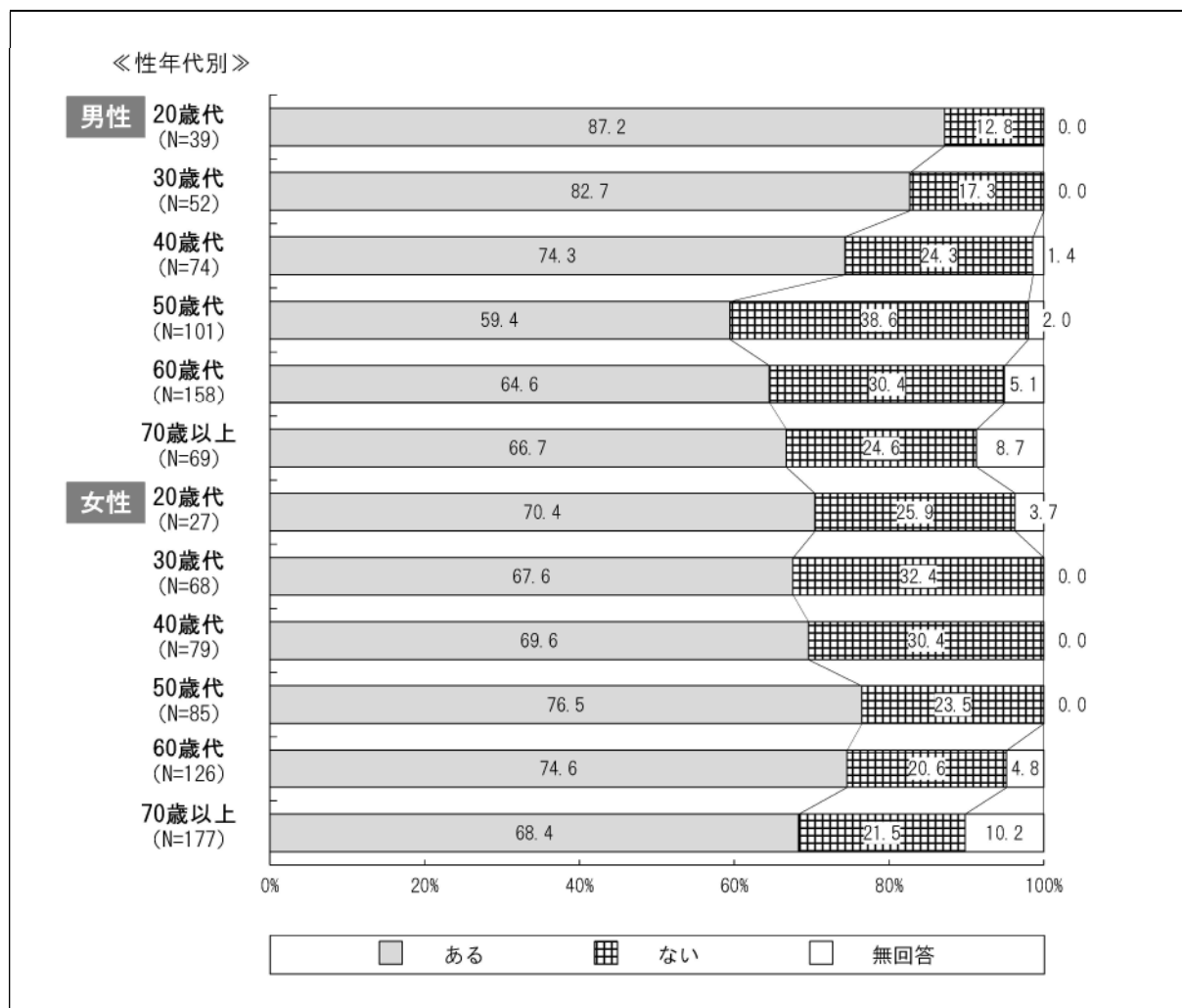
居住している中学校区別では、磐田第一中・城山中・向陽中・福田中において「近所付き合い」が1割を下回って少なく、磐田第一中・神明中・福田中・竜洋中において「経済的なこと」が3割を下回って少なくなっています。また、神明中において「仕事」が50.5%と多く、神明中・竜洋中・豊田中において「将来のこと」が4割を超えて多くなっています。豊岡中においては「健康・病気」が45.7%と多くなっています。

◆ あなたは、ストレスを解消する方法がありますか。(単数回答)

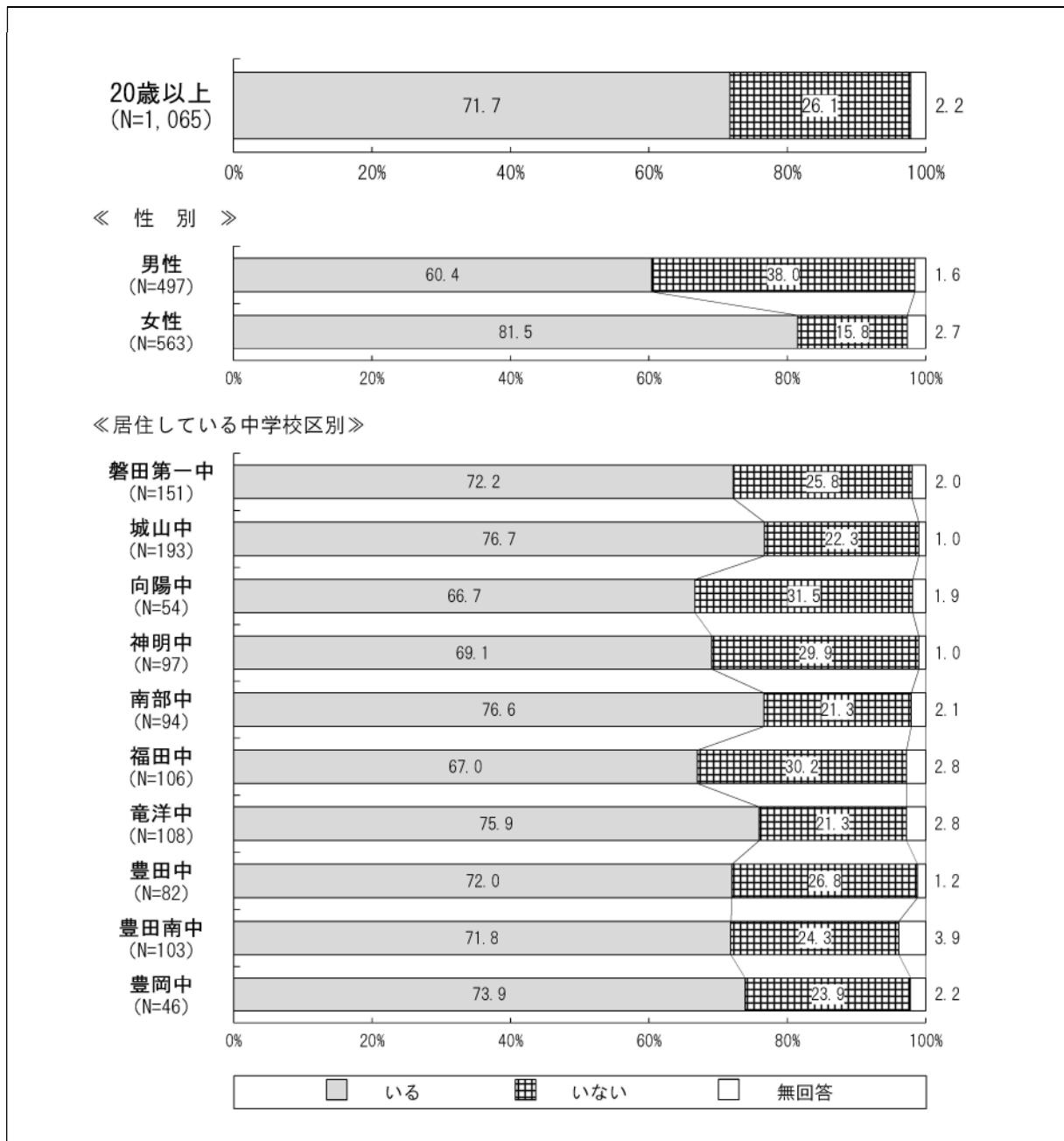


ストレスを解消する方法の有無は、「ある」が70.2%、「ない」が25.7%となっています。性別では、大きな差異はみられません。居住している中学校区別では、南部中・豊田中・豊岡中において「ある」が7割を下回って少なく、豊田中において「ない」が32.9%と多くなっています。

《性年代別クロス集計》

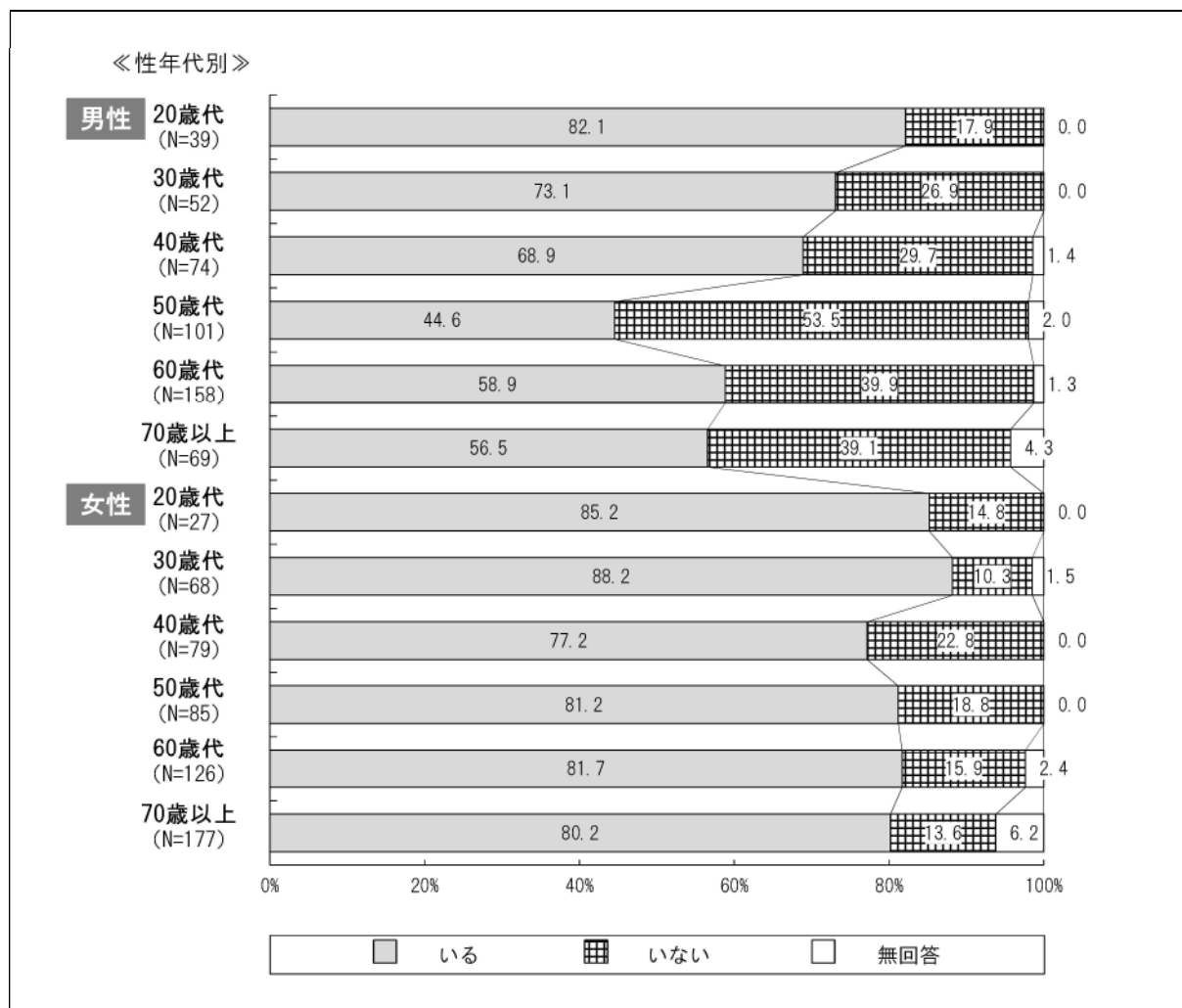


◆ あなたは、悩みを相談できる人がいますか。(単数回答)



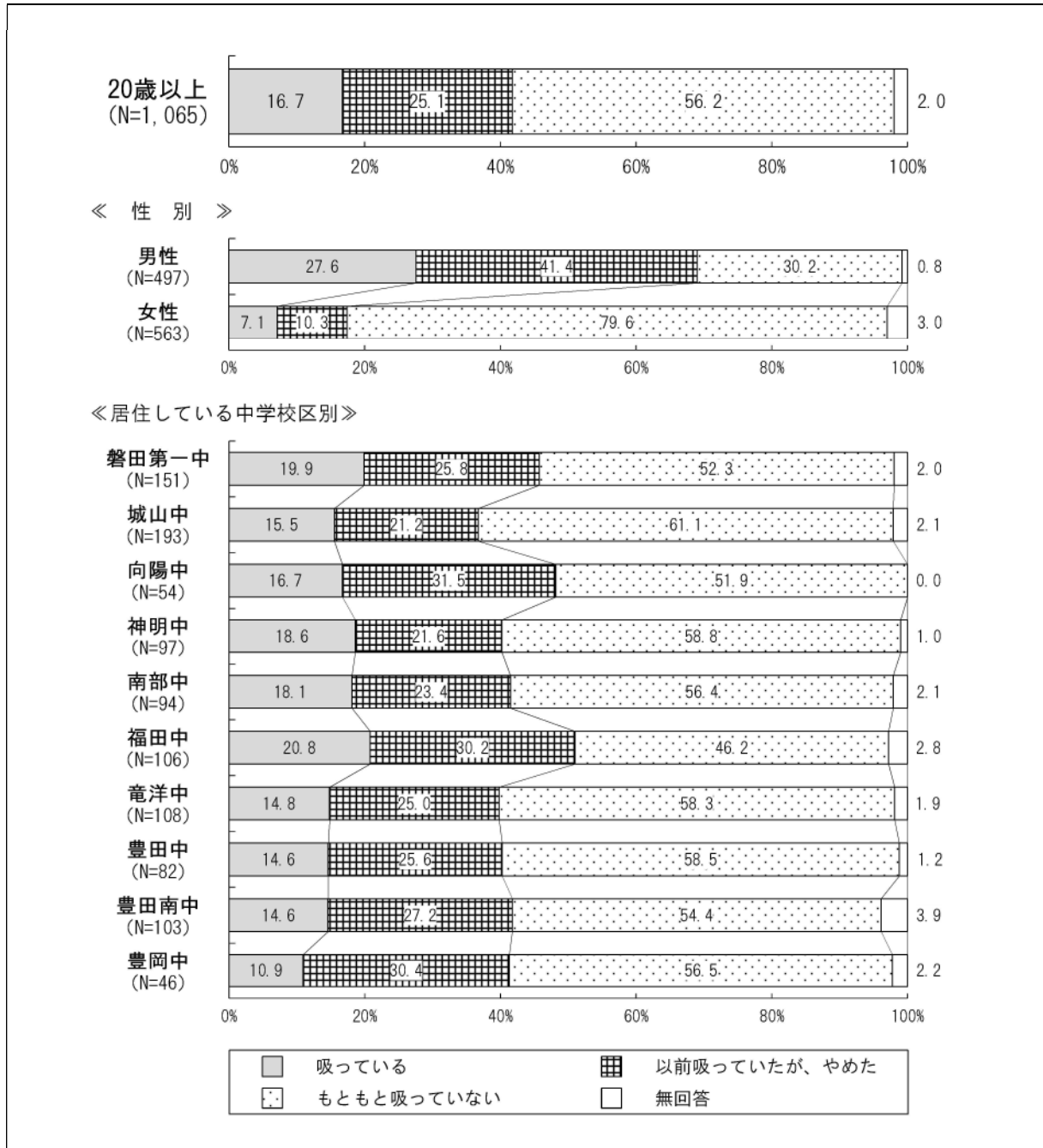
悩みを相談できる人の有無は、「いる」が71.7%、「いない」が26.1%となっています。
 性別では、男性において「いない」が女性より22.2ポイント高く、女性において「いる」が男性より21.1ポイント高くなっています。
 居住している中学校区別では、向陽中・神明中・福田中において「いる」が7割を下回って少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



(4) 喫煙について

◆ あなたは、タバコを習慣的に吸っていますか。(単数回答)

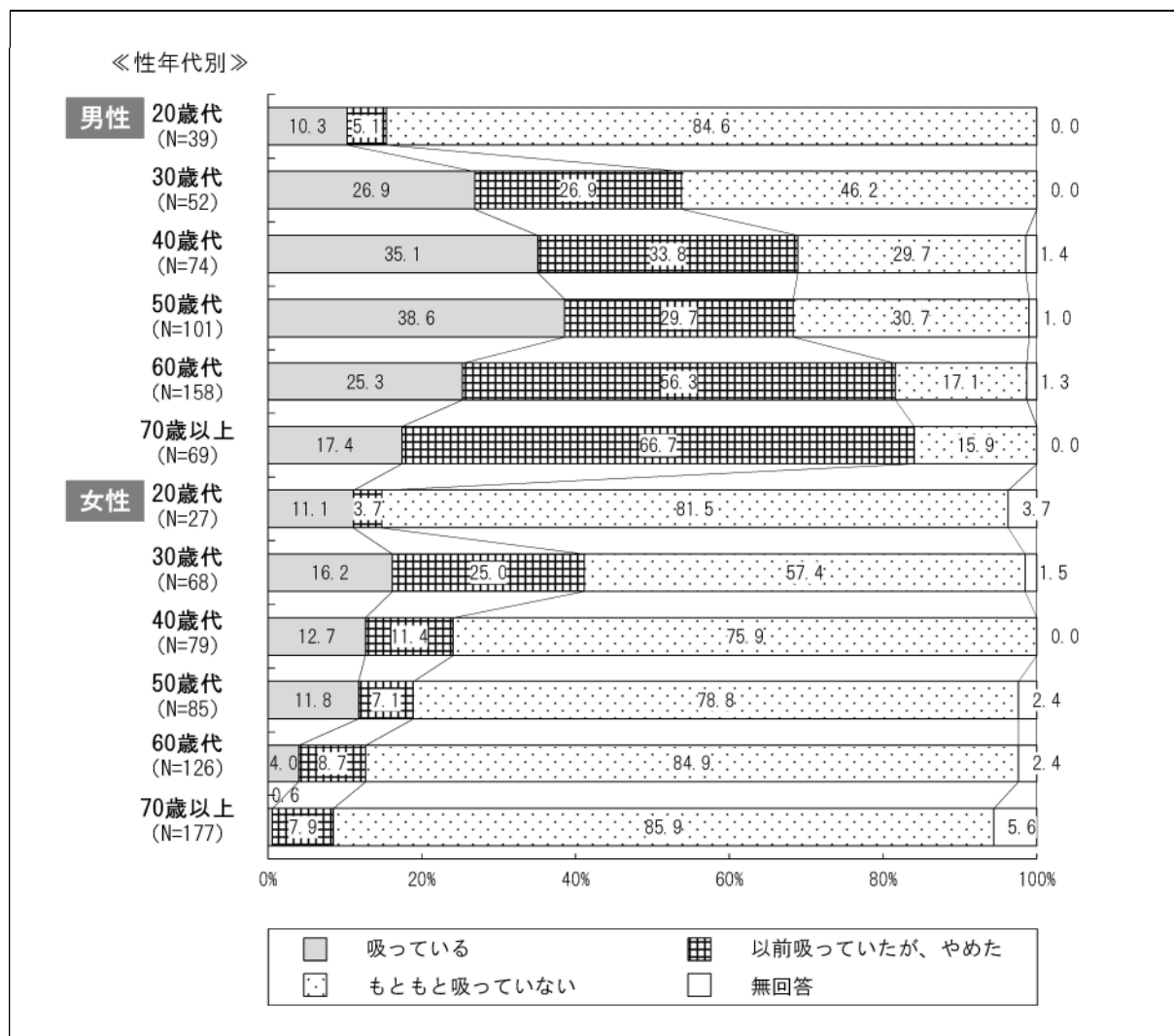


習慣的な喫煙状況は、「もともと吸っていない」が56.2%と最も多く、次いで「以前吸っていたが、やめた」が25.1%、「吸っている」が16.7%となっています。

性別では、男性において「吸っている」、「以前吸っていたが、やめた」が女性より多く、女性において「もともと吸っていない」が男性より49.4ポイント高くなっています。

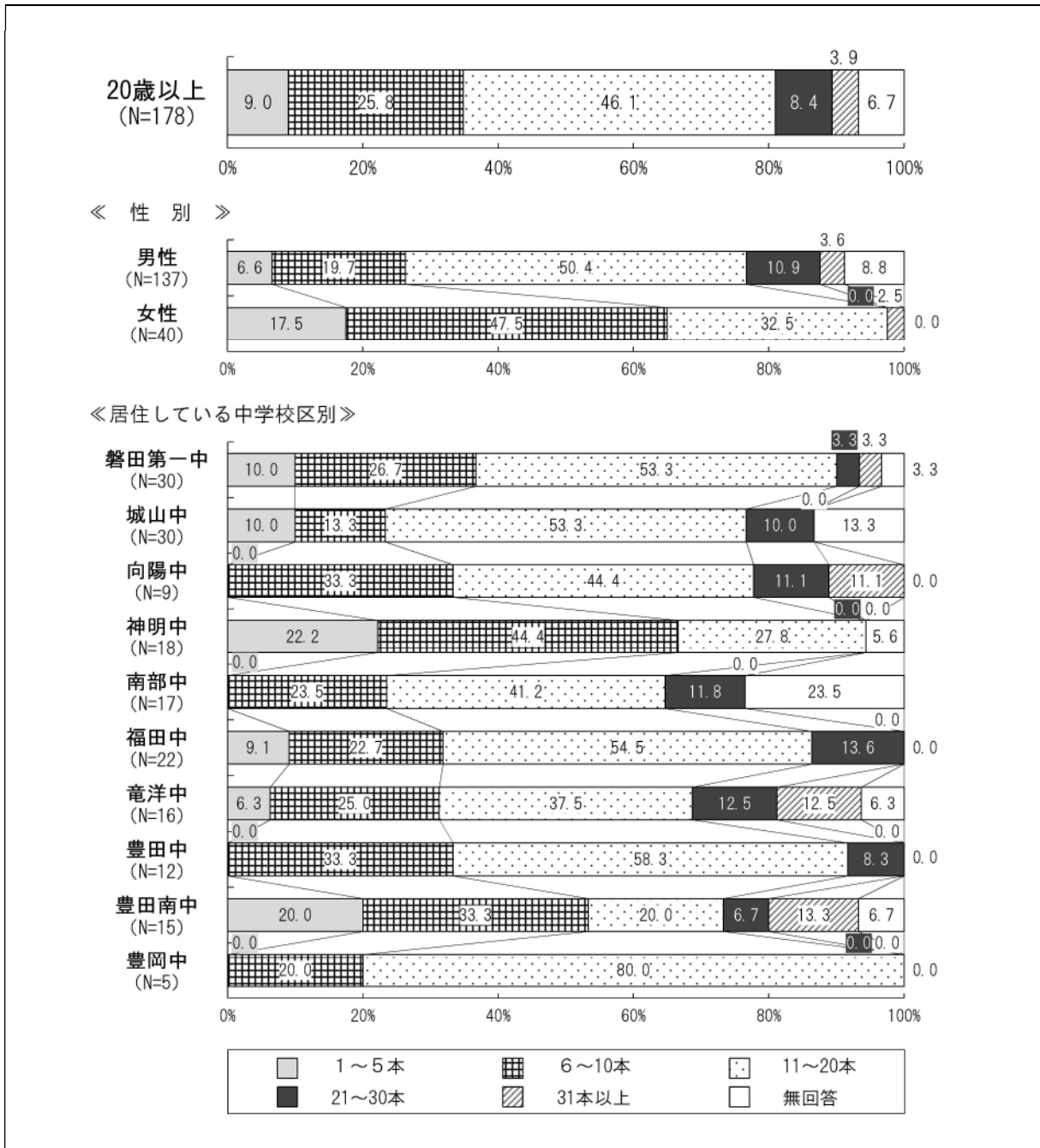
居住している中学校区別では、城山中において「もともと吸っていない」が61.1%と多く、向陽中・福田中・豊岡中において「以前吸っていたが、やめた」が3割を超えて多くなっています。

《性年代別クロス集計》



【「吸っている」と回答した人のみ】

◆ 1日に何本吸っていますか。(数字記入)

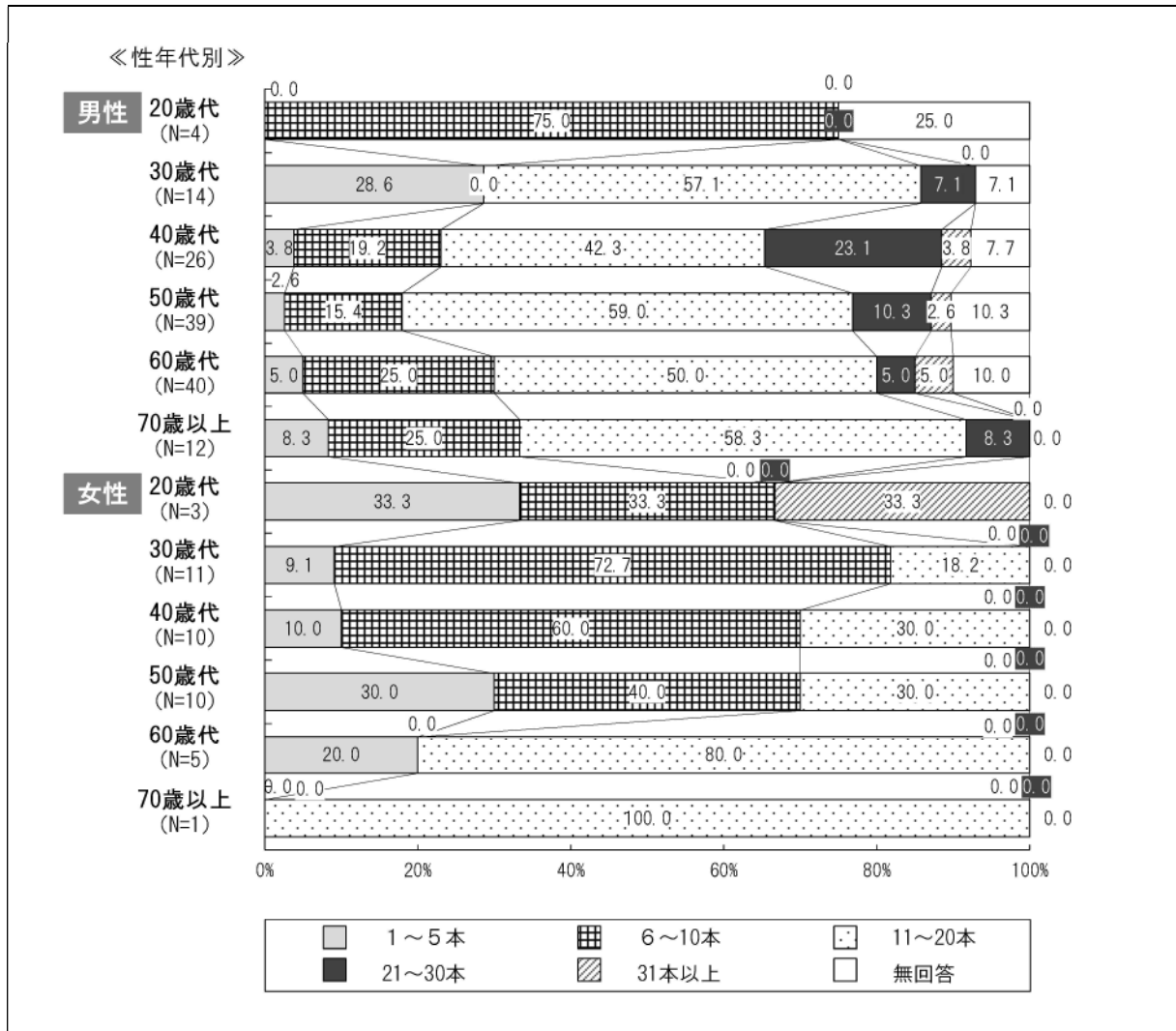


現在の1日あたりの喫煙本数は、「11～20本」が46.1%と最も多く、次いで「6～10本」が25.8%、「1～5本」が9.0%、「21～30本」が8.4%などとなっています。

性別では、男性において「11～20本」、「21～30本」が女性より多く、女性において「1～5本」、「6～10本」が男性より多くなっています。

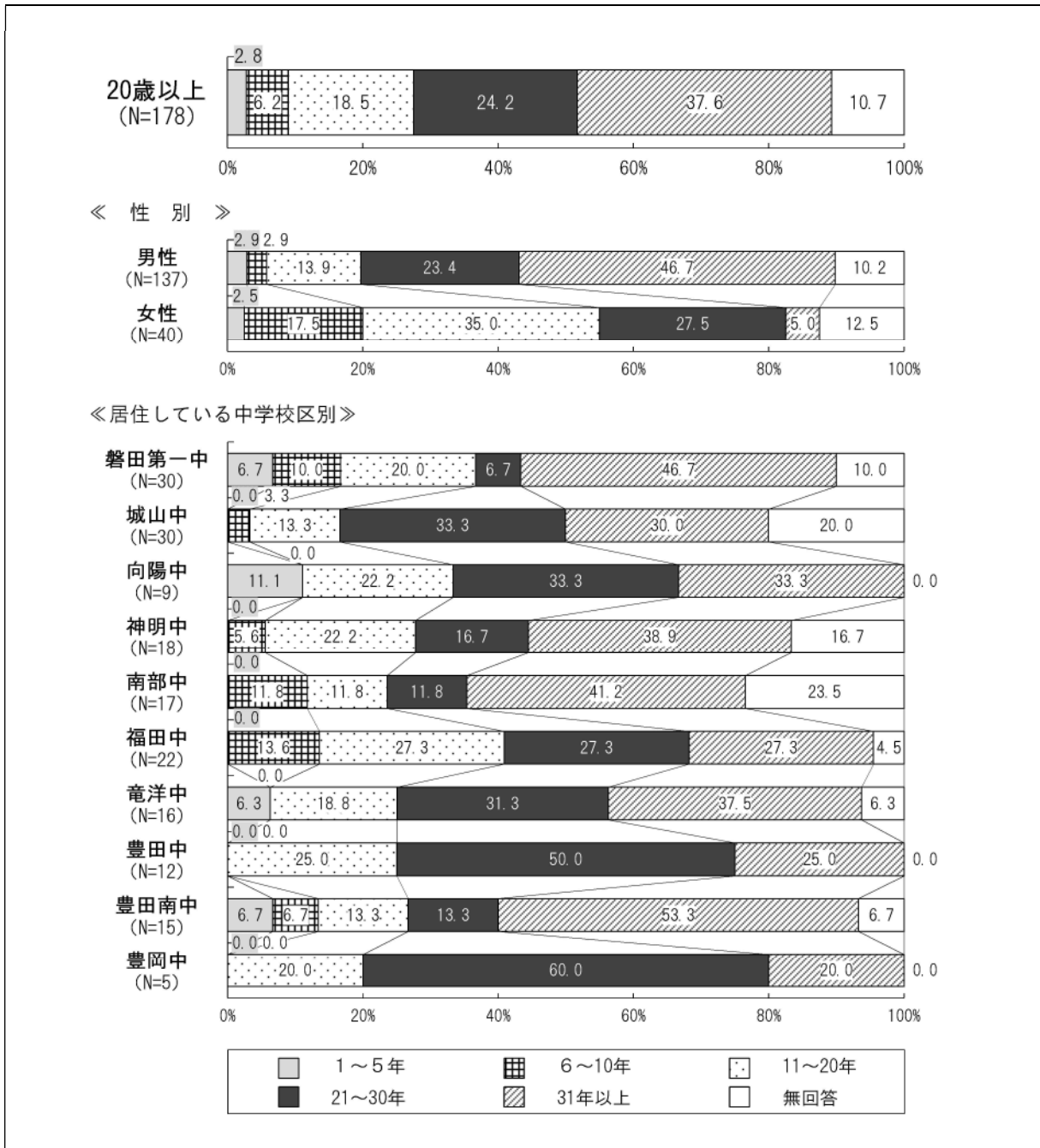
居住している中学校区別では、磐田第一中・神明中・豊田南中において「21～30本」が1割を下回って少なく、神明中において「6～10本」が44.4%と多くなっています。また、神明中・豊田南中において「1～5本」が2割を超えて多く、「11～20本」が3割を下回って少なくなっています。竜洋中・豊田南中においては「31本以上」が1割を超えて多くなっています。

《性年代別クロス集計》



【「吸っている」と回答した人のみ】

◆ 何年間吸っていますか。(数字記入)

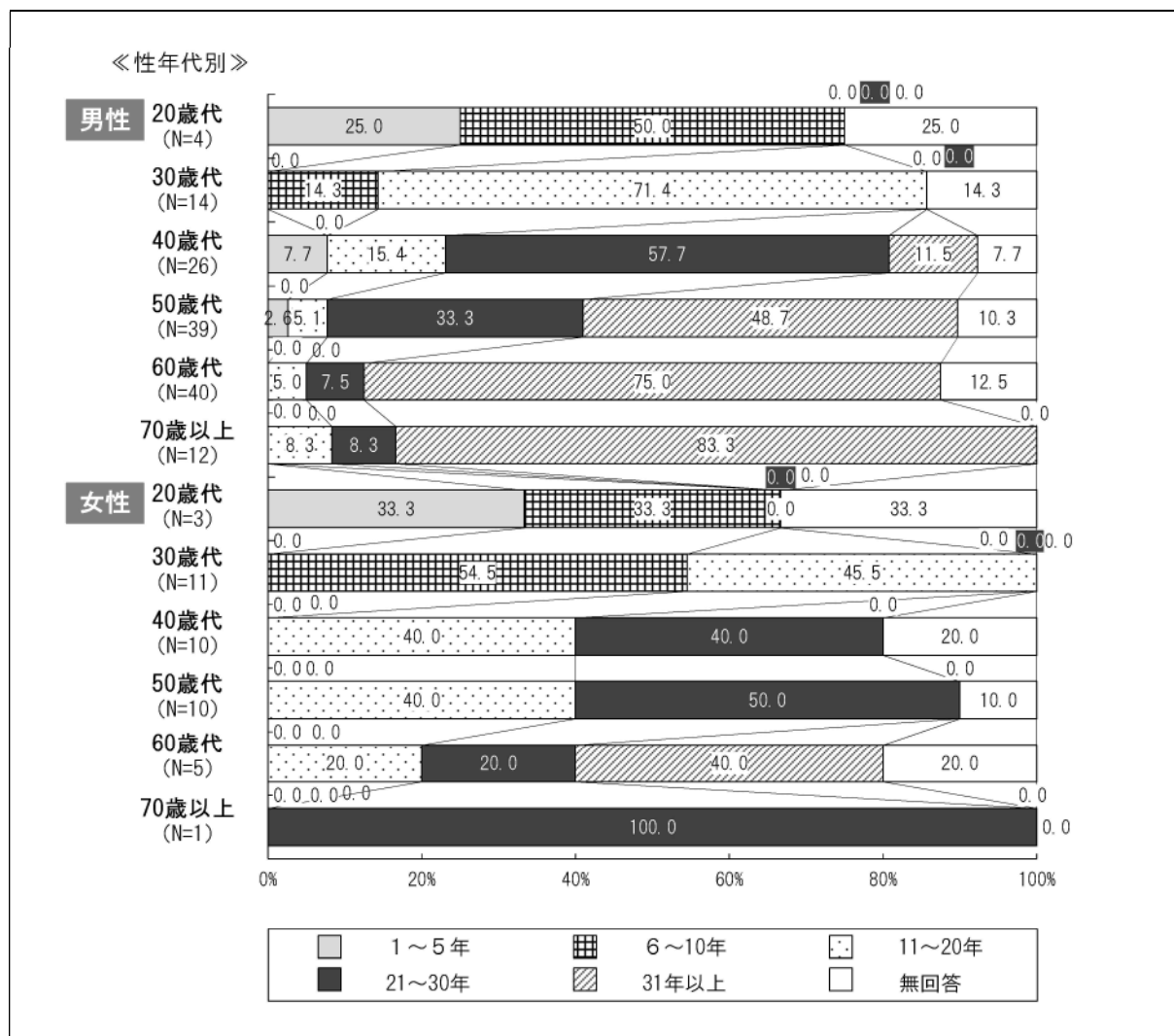


現在の喫煙年数は、「31年以上」が37.6%と最も多く、次いで「21～30年」が24.2%、「11～20年」が18.5%などとなっています。

性別では、男性において「31年以上」が女性より41.7ポイント高く、女性において「6～10年」、「11～20年」が男性より多くなっています。

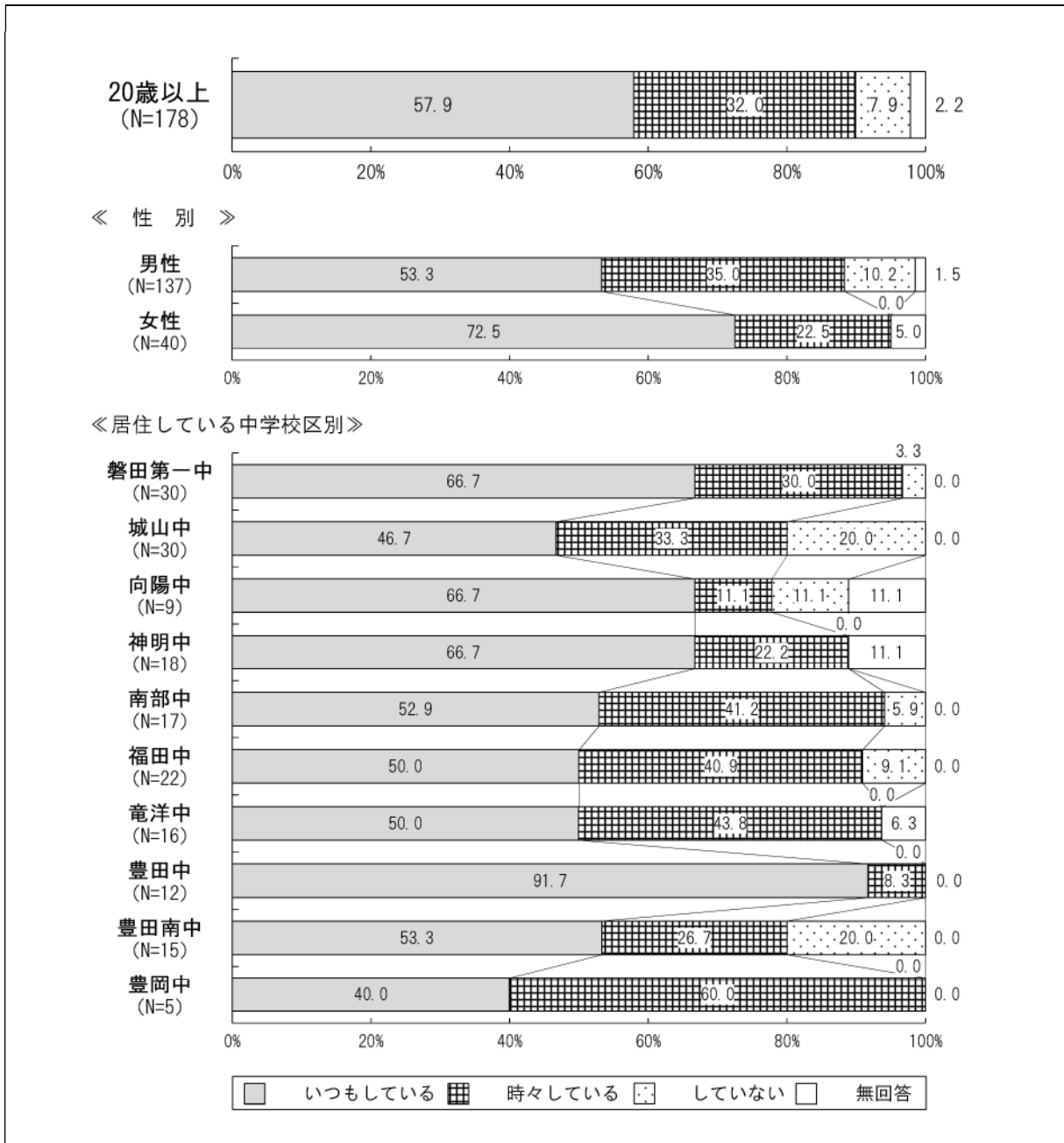
居住している中学校区別では、磐田第一中において「21～30年」が6.7%と少なく、磐田第一中・神明中・福田中において「11～20年」が2割を超えて多くなっています。また、磐田第一中・南部中・福田中において「6～10年」が1割を超えて多く、豊田南中において「31年以上」が53.3%と多くなっています。

《性年代別クロス集計》



【「吸っている」と回答した人のみ】

◆ タバコを吸うとき、他の人に煙がいかないように配慮していますか。(単数回答)

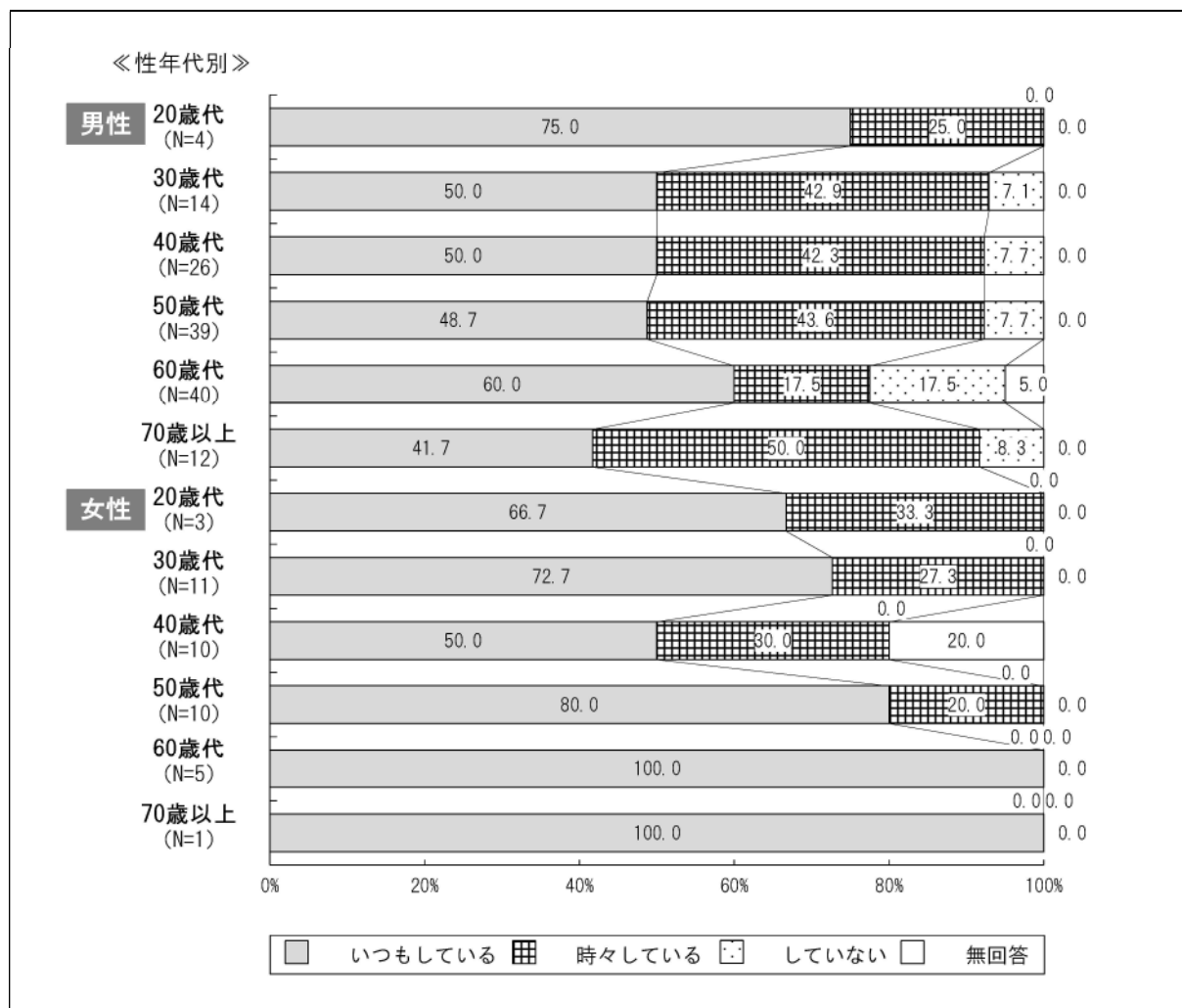


喫煙時の他人への配慮は、「いつもしている」が57.9%と最も多く、次いで「時々している」が32.0%、「していない」が7.9%となっています。

性別では、男性において「時々している」、「していない」が女性より多く、女性において「いつもしている」が男性より19.2ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、磐田第一中・神明中において「いつもしている」が6割を超えて多く、城山中・豊田南中において「していない」が2割で多くなっています。

《性年代別クロス集計》



【「以前吸っていたが、やめた」と回答した人のみ】

◆ タバコをやめたのは、何年前ですか。(数字記入)

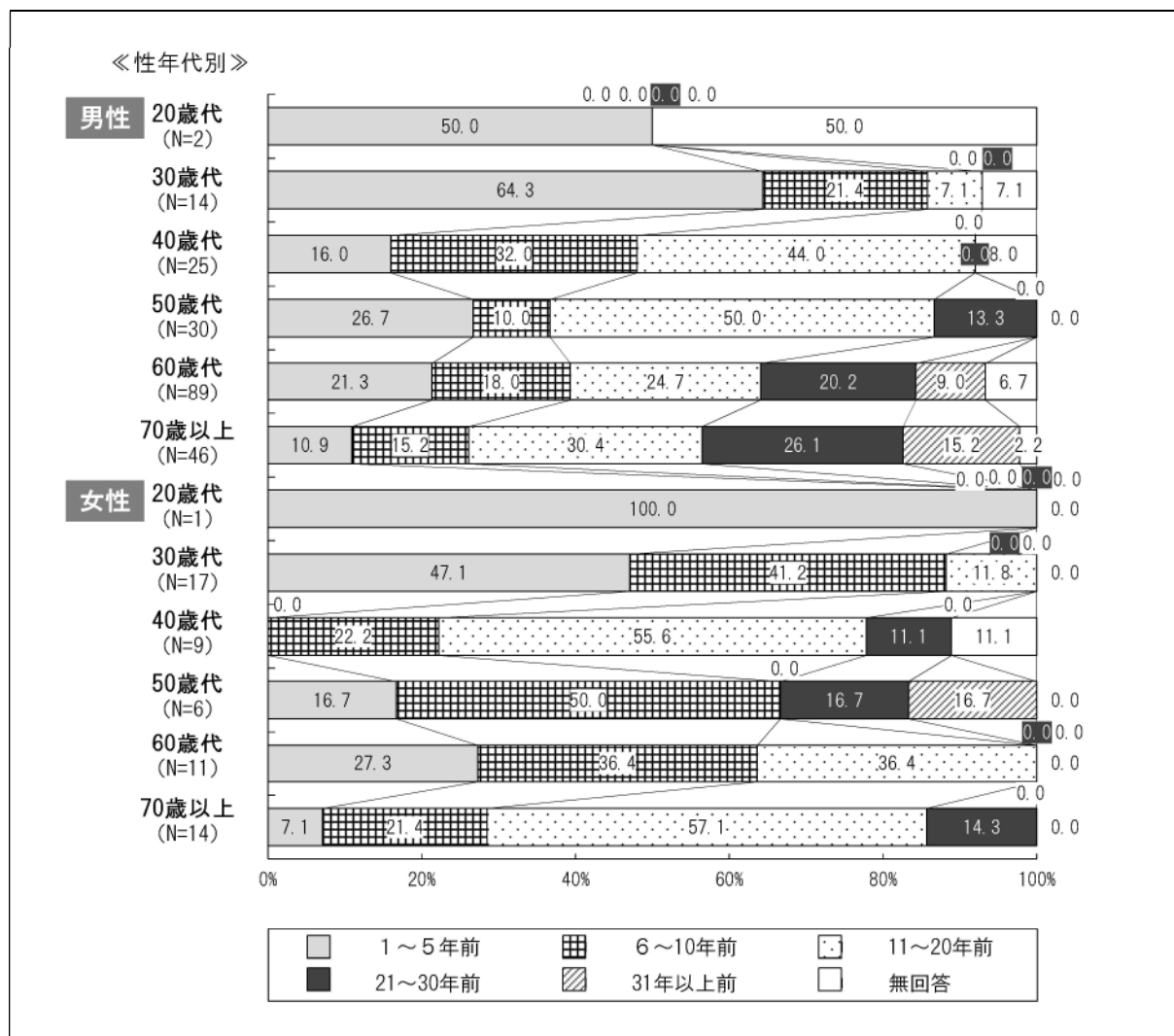


禁煙時期は、「11～20年前」が31.5%と最も多く、次いで「1～5年前」が22.5%、「6～10年前」が21.3%などとなっています。

性別では、男性において「21～30年前」、「31年以上前」が女性より多く、女性において「6～10年前」が男性より14.8ポイント高くなっています。

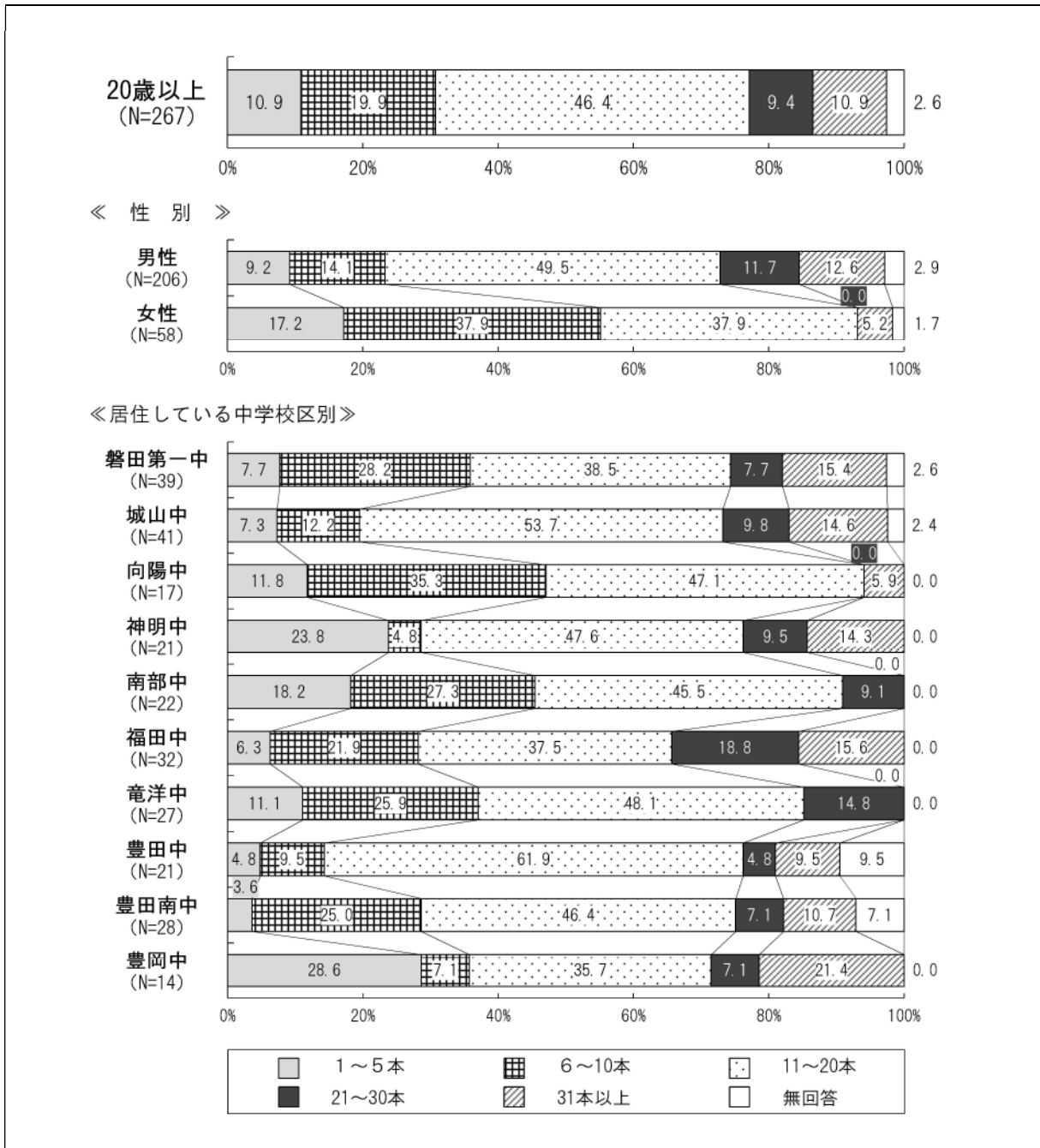
居住している中学校区別では、城山中・向陽中において「21～30年前」が1割を下回って少なく、神明中において「1～5年前」が38.1%と多くなっています。また、南部中において「6～10年前」が9.1%と少なく、「31年以上前」が22.7%と多くなっています。竜洋中においては「11～20年前」が18.5%と少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



【「以前吸っていたが、やめた」と回答した人のみ】

◆ 以前吸っていた時期は、1日に何本吸っていましたか。(数字記入)

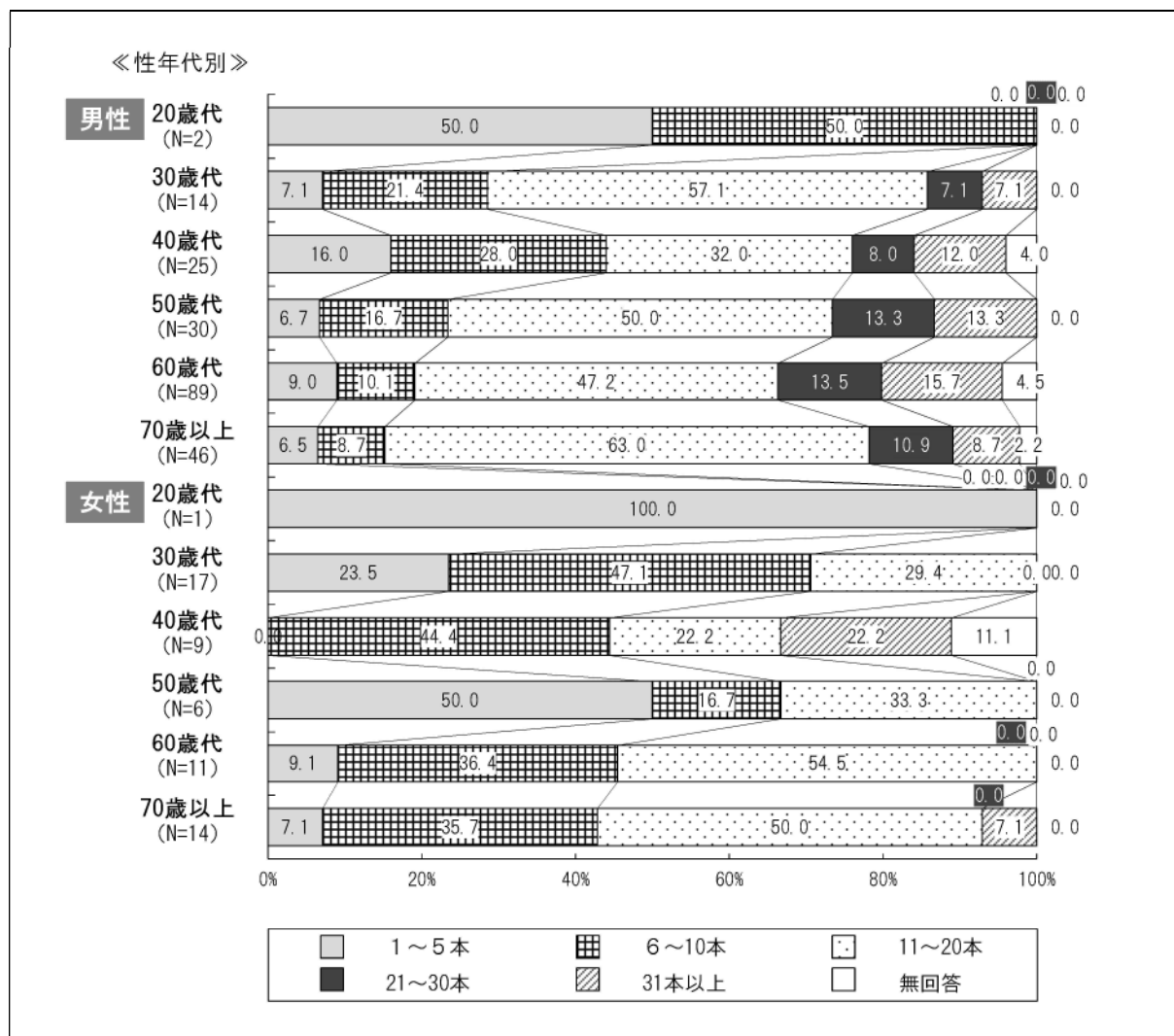


以前の1日あたりの喫煙本数は、「11~20本」が46.4%と最も多く、次いで「6~10本」が19.9%、「1~5本」、「31本以上」がそれぞれ10.9%などとなっています。

性別では、男性において「11~20本」、「21~30本」、「31本以上」が女性より多く、女性において「1~5本」、「6~10本」が男性より多くなっています。

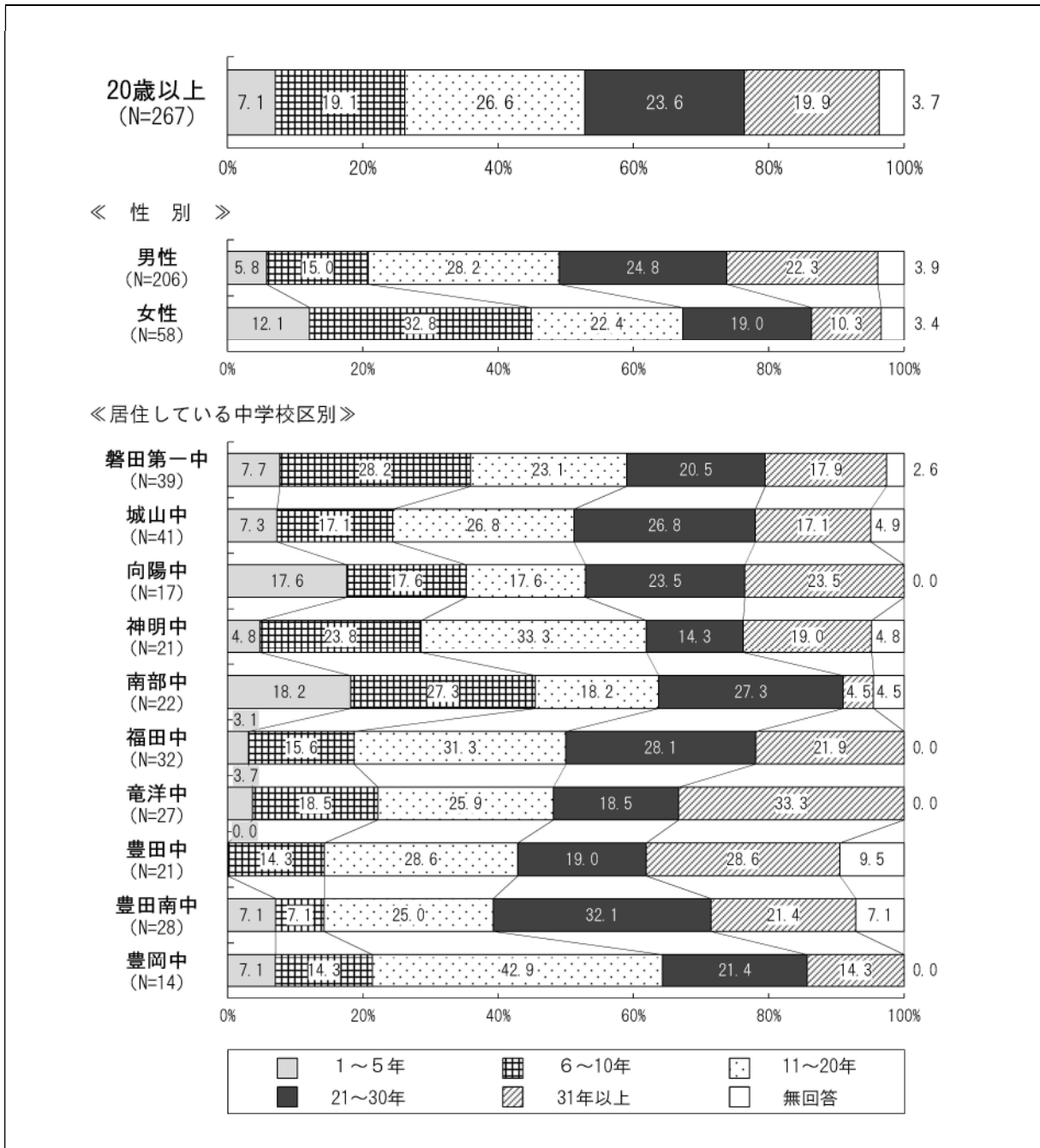
居住している中学校区別では、向陽中において「6~10本」が35.3%と多く、向陽中・南部中・竜洋中・豊田中において「31本以上」が1割を下回って少なくなっています。また、神明中において「1~5本」が23.8%と多く、福田中・竜洋中において「21~30本」が1割を超えて多くなっています。豊田中においては「11~20本」が61.9%と多くなっています。

《性年代別クロス集計》



【「以前吸っていたが、やめた」と回答した人のみ】

◆ 以前吸っていた時期は、何年間吸っていましたか。(数字記入)

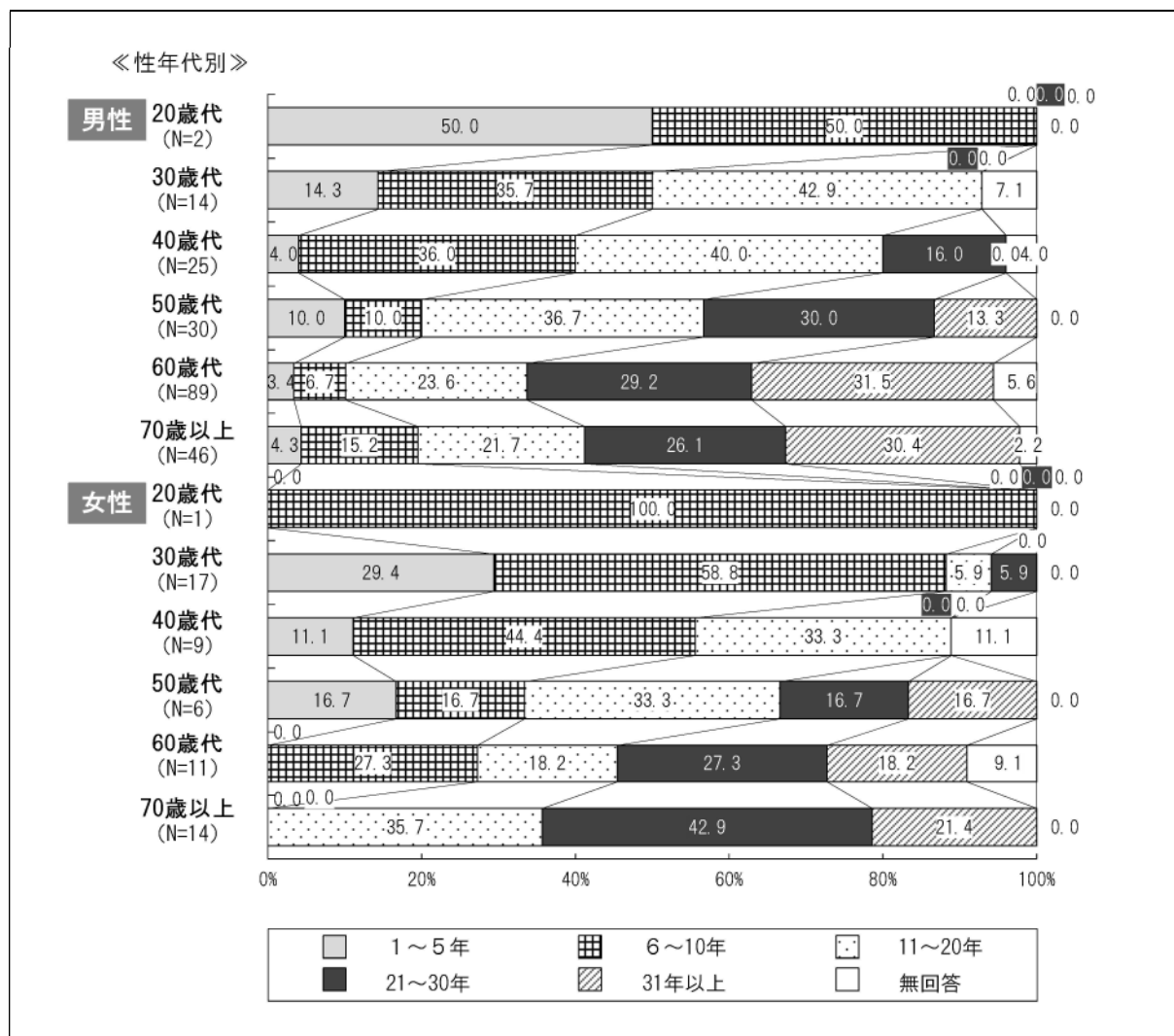


以前の喫煙年数は、「11～20年」が26.6%と最も多く、次いで「21～30年」が23.6%、「31年以上」が19.9%、「6～10年」が19.1%などとなっています。

性別では、男性において「11～20年」、「21～30年」、「31年以上」が女性より多く、女性において「1～5年」、「6～10年」が男性より多くなっています。

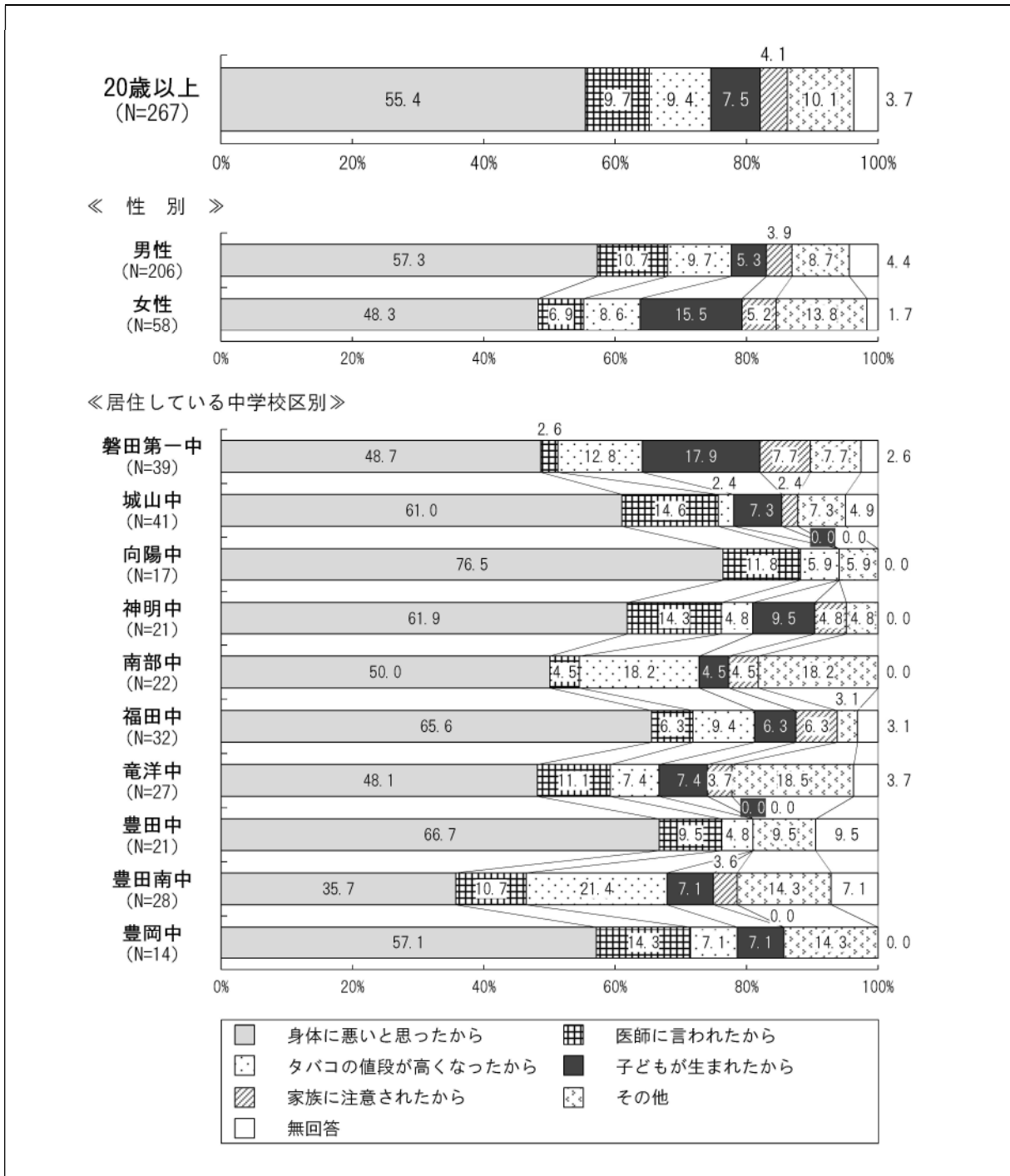
居住している中学校区別では、向陽中・南部中において「1～5年」が1割を超えて多く、「11～20年」が2割を下回って少なくなっています。また、南部中において「31年以上」が4.5%と少なくなっています。豊田南中において「6～10年」が7.1%と少なく、「21～30年」が32.1%と多くなっています。

《性年代別クロス集計》



【「以前吸っていたが、やめた」と回答した人のみ】

◆ タバコをやめた最も大きな理由は何ですか。(単数回答)



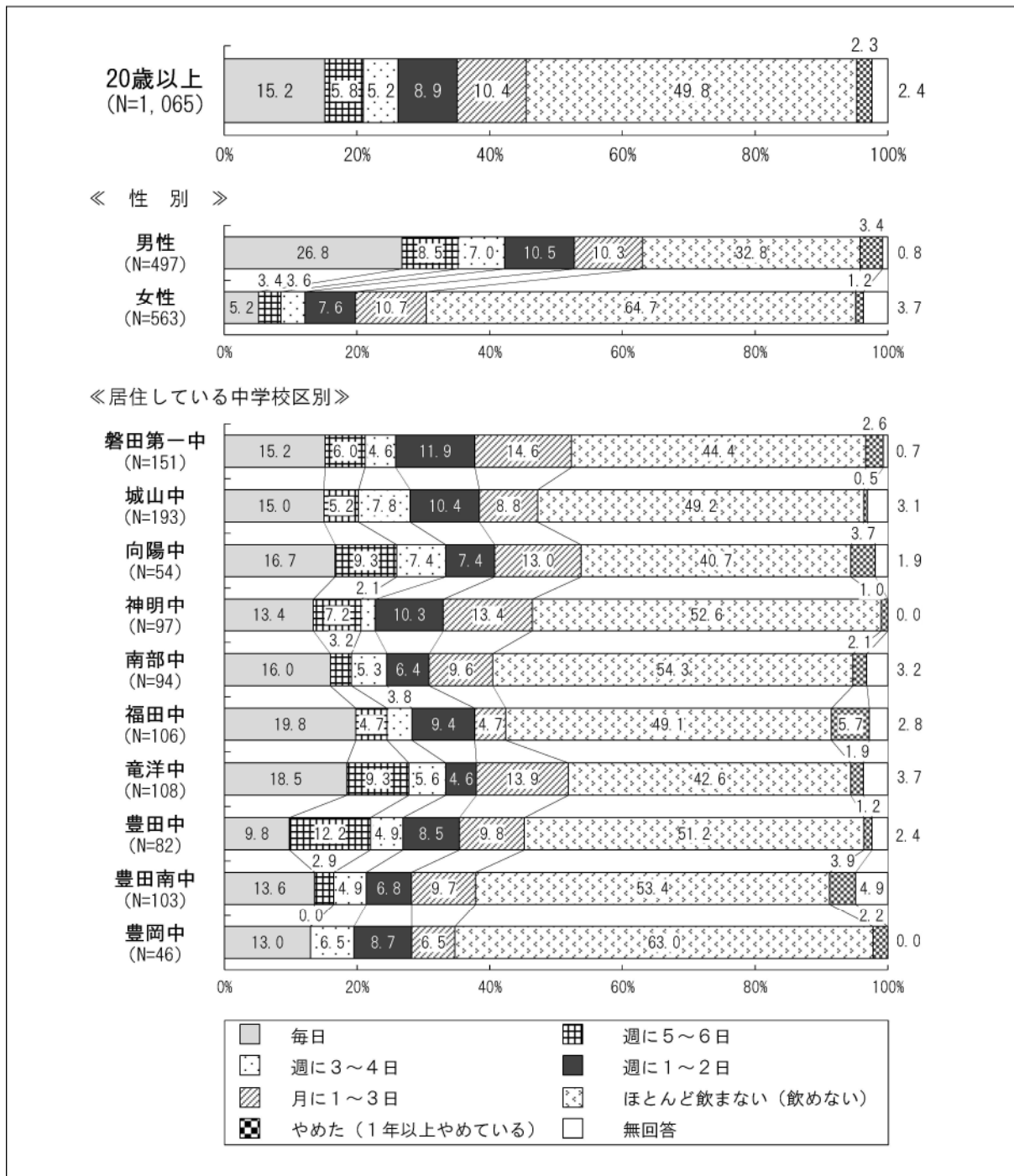
禁煙の最も大きな理由は、「身体に悪いと思ったから」が55.4%と最も多く、次いで「その他」が10.1%、「医師に言われたから」が9.7%、「タバコの値段が高くなったから」が9.4%、「子どもが生まれたから」が7.5%などとなっています。

性別では、男性において「身体に悪いと思ったから」が女性より9.0ポイント高く、女性において「子どもが生まれたから」、「その他」が男性より多くなっています。

居住している中学校区別では、磐田第一中において「子どもが生まれたから」が17.9%と多く、磐田第一中・南部中・福田中・豊田中において「医師に言われてから」が1割を下回って少なくなっています。また、向陽中において「身体に悪いと思ったから」が76.5%と多く、豊田南中において「タバコの値段が高くなったから」が21.4%と多くなっています。

(5) 飲酒について

◆ あなたは、どの位の頻度でお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
 (単数回答)

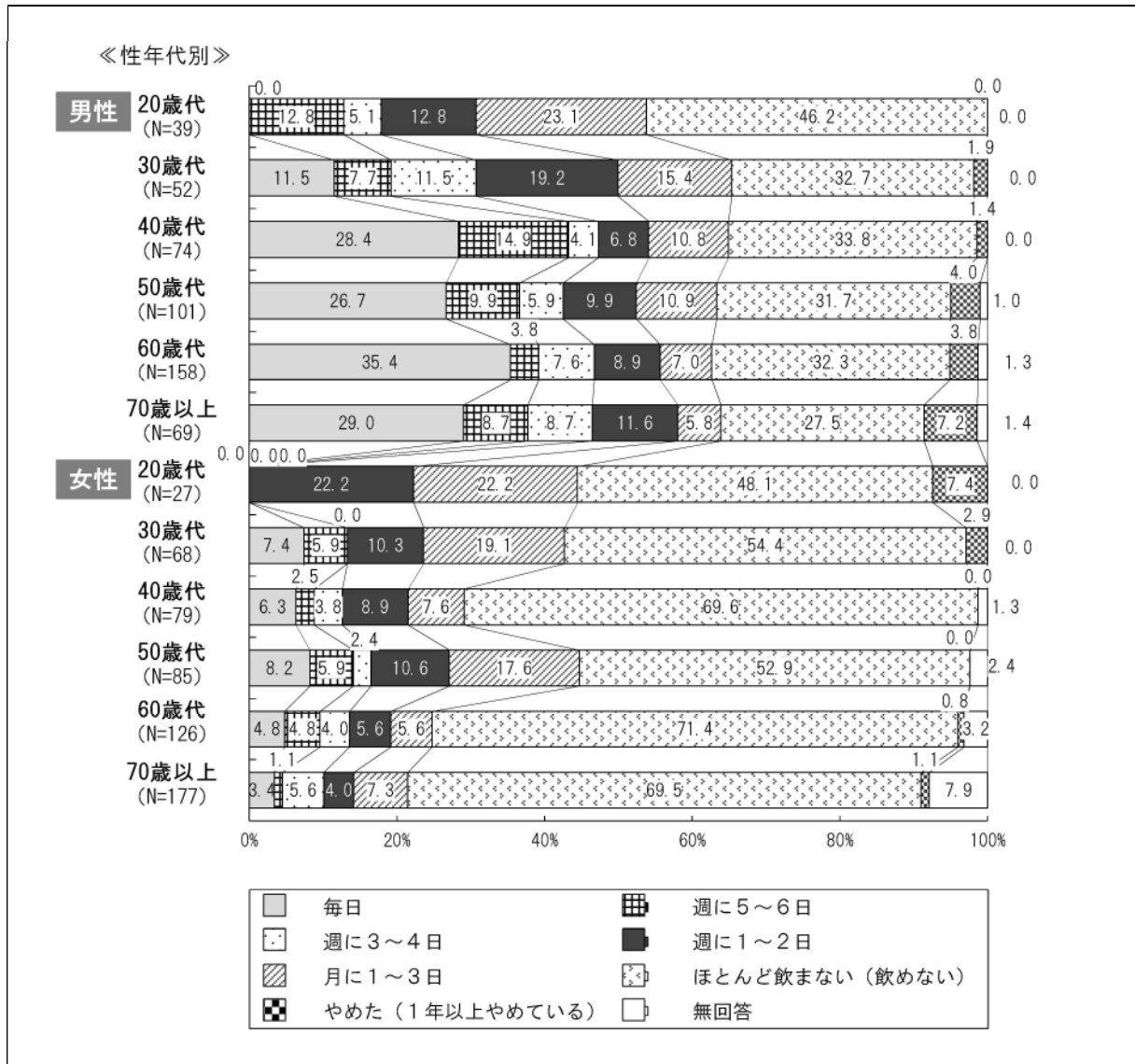


飲酒頻度は、「ほとんど飲まない(飲めない)」が49.8%と最も多く、次いで「毎日」が15.2%、「月に1~3日」が10.4%などとなっています。

性別では、男性において「毎日」、「週に5~6日」が女性より多く、女性において「ほとんど飲まない(飲めない)」が男性より31.9ポイント高くなっています。

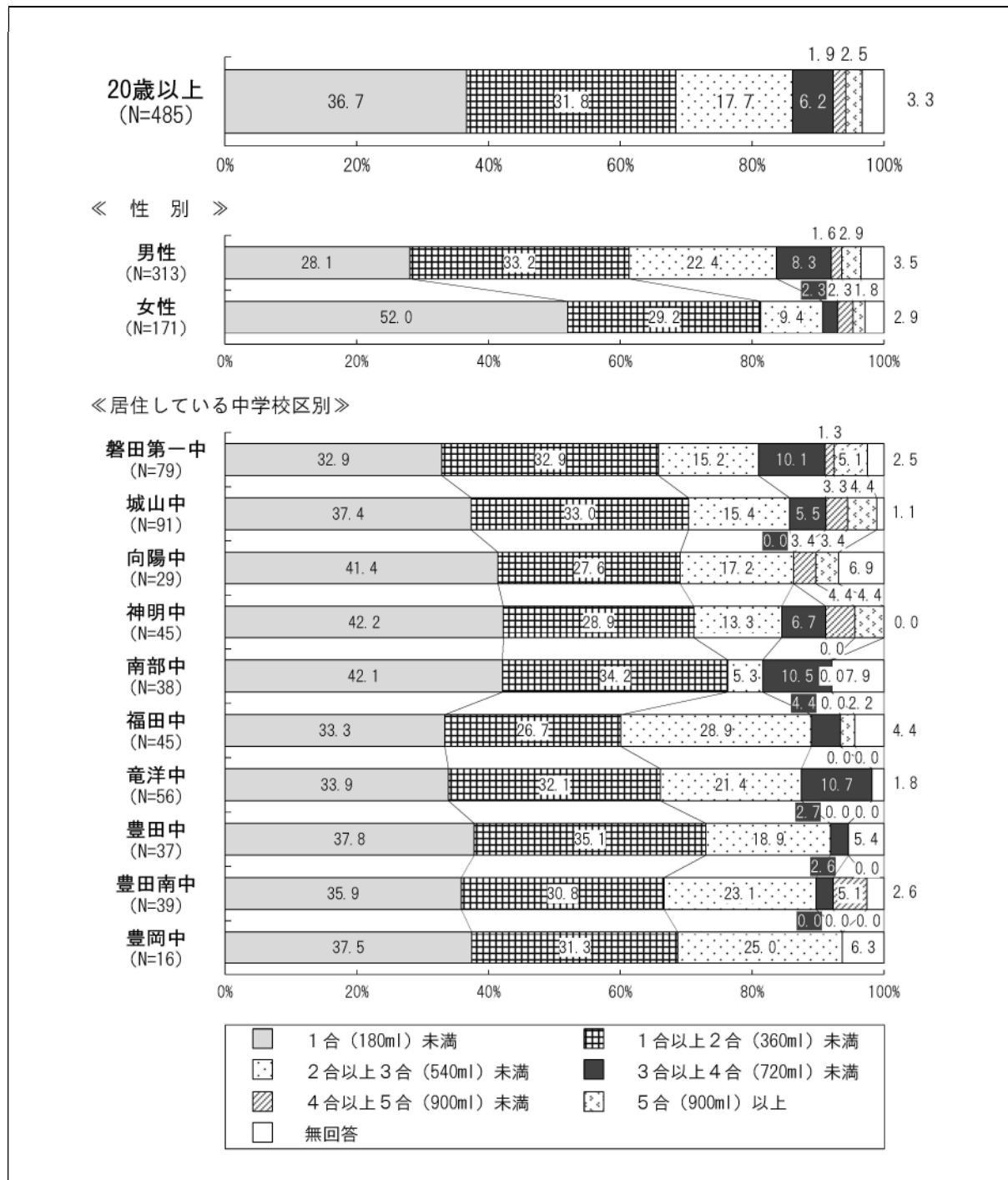
居住している中学校区別では、豊田中において「毎日」が9.8%と少なく、「週に5~6日」が12.2%と多くなっています。また、豊岡中において「ほとんど飲まない(飲めない)」が63.0%と多くなっています。

《性年代別クロス集計》



【「月に1回以上飲んでいる」と回答した人のみ】

◆ お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。(単数回答)

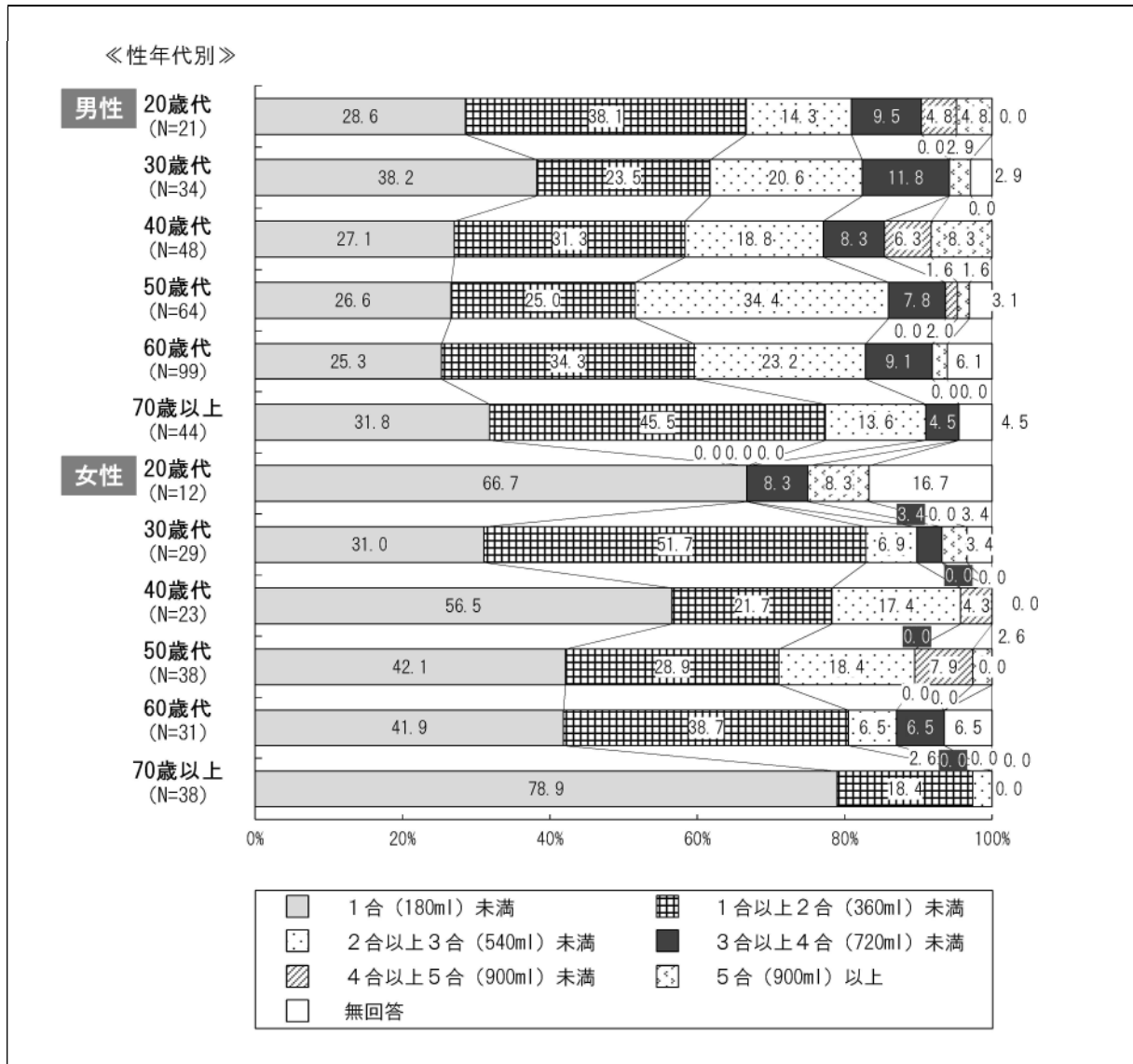


1日あたりの飲酒量は、「1合 (180ml) 未満」が36.7%と最も多く、次いで「1合以上2合 (360 ml) 未満」が31.8%、「2合以上3合 (540 ml) 未満」が17.7%などとなっています。

性別では、男性において「2合以上3合 (540 ml) 未満」、「3合以上4合 (900 ml) 未満」が女性より多く、女性において「1合 (180 ml) 未満」が男性より23.9ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、磐田第一中・南部中・竜洋中において「3合以上4合 (900 ml) 未満」が1割を超えて多く、南部中において「2合以上3合 (540 ml) 未満」が5.3%と少なくなっています。

《性年代別クロス集計》

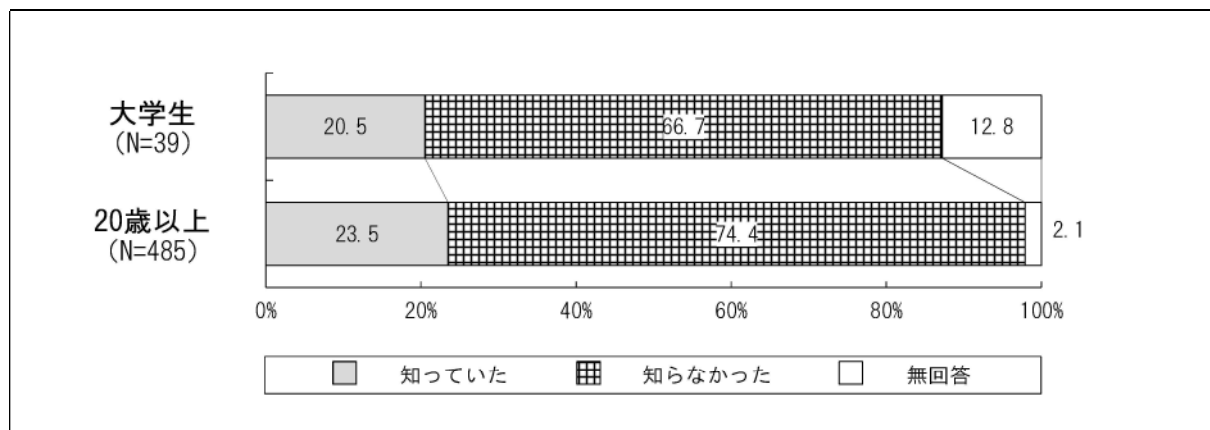


【Ⅱ 調査の結果】

【大学生は、20歳以上の人のみ】

【20歳以上は、「月に1回以上飲んでいる」と回答した人のみ】

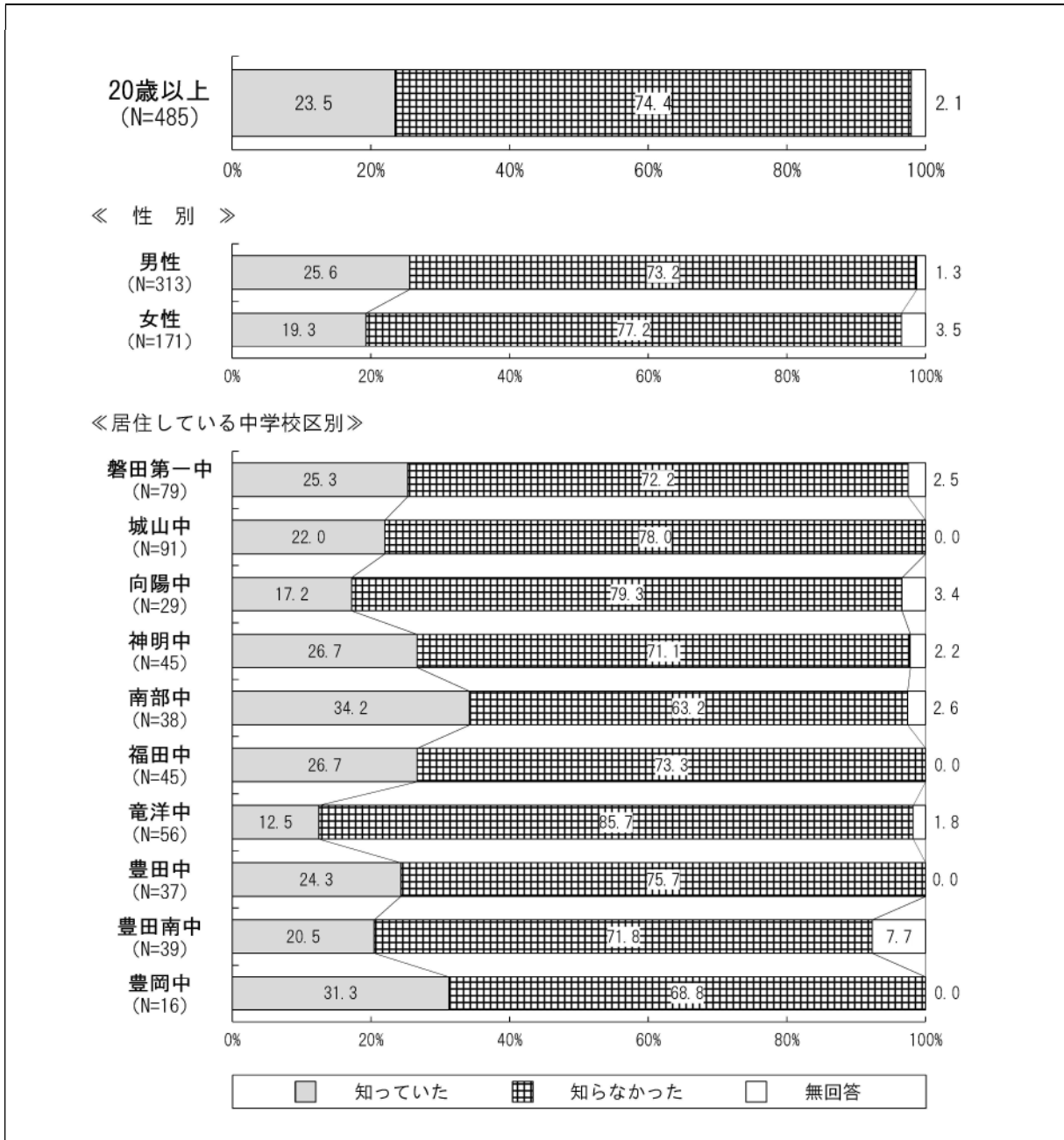
- ◆ あなたは、「節度ある適度な飲酒」が1日平均純アルコールで約20g程度であることを知っていましたか。(単数回答)



適正飲酒量の認知状況は、大学生・20歳以上ともに「知っていた」が2割程度となっています。

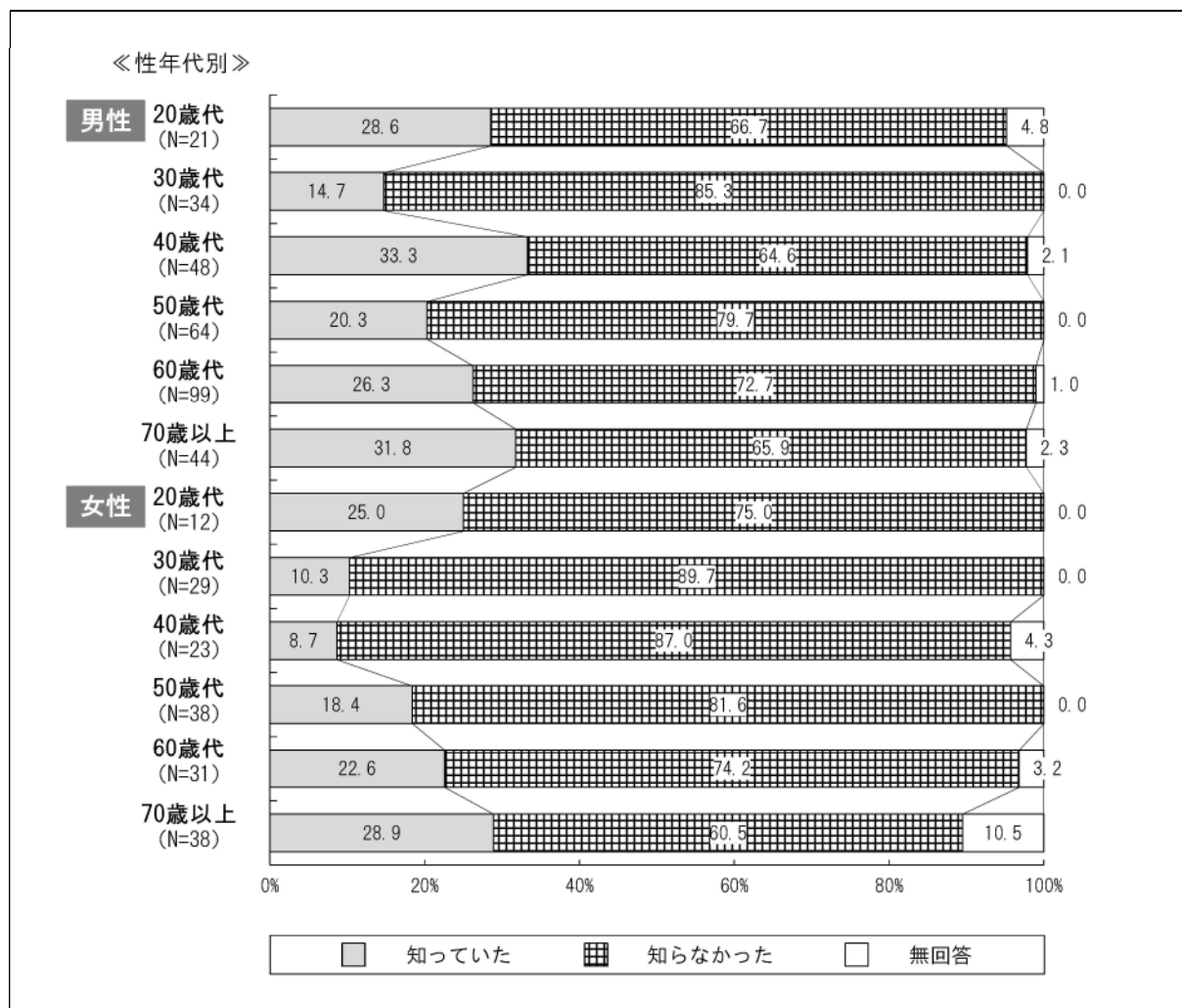
【月に1回以上飲んでいる」と回答した人のみ】

◆ あなたは、「節度ある適度な飲酒」が1日平均純アルコールで約20g程度であることを知っていましたか。(単数回答)



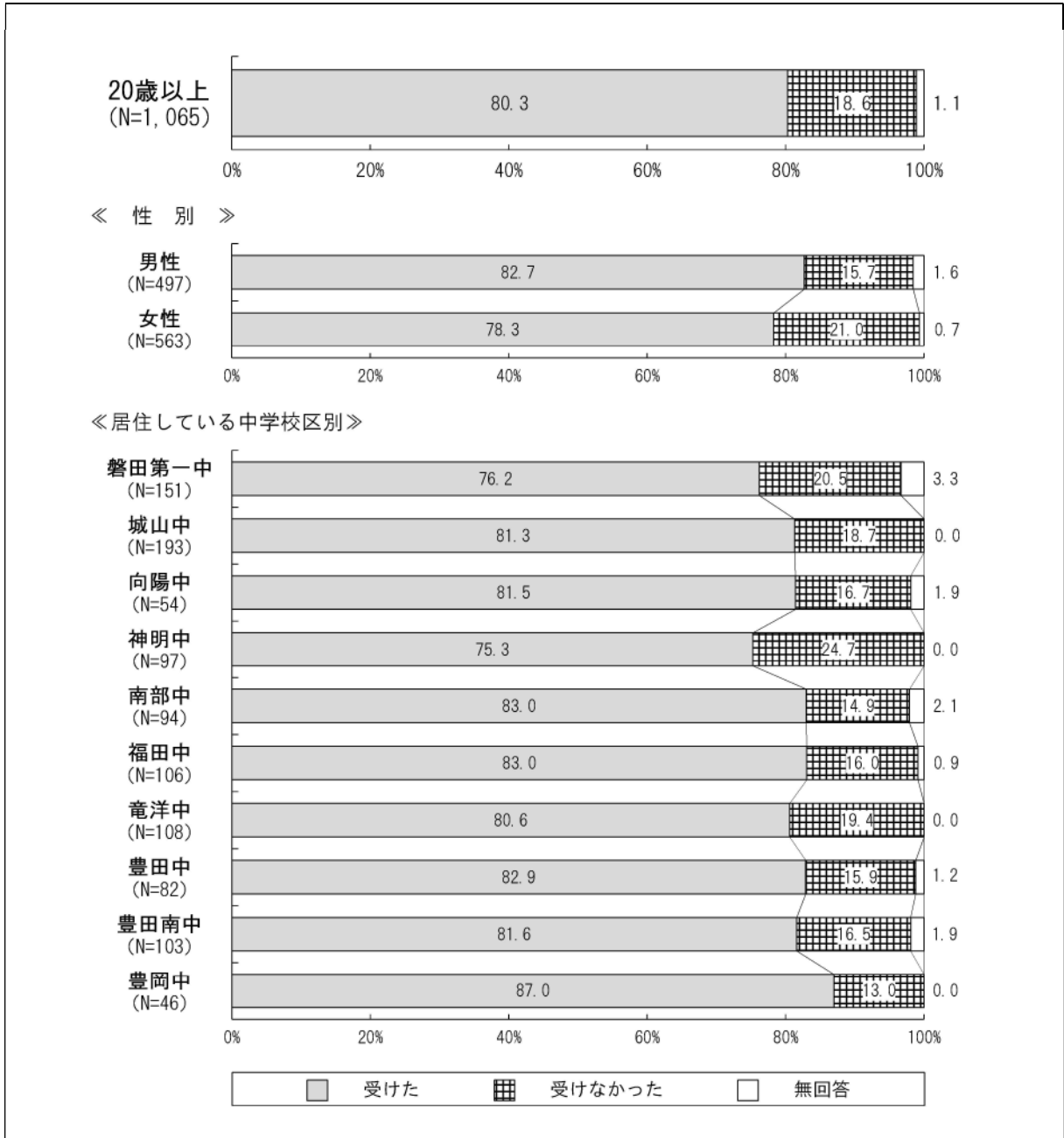
適正飲酒量の認知状況は、「知っていた」が23.5%、「知らなかった」が74.4%となっています。性別では、男性において「知っていた」が女性より6.3ポイント高くなっています。居住している中学校区別では、向陽中・竜洋中において「知っていた」が2割を下回って少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



(6) 健診について

- ◆ あなたは昨年、職場や市の健診・人間ドック（血液・尿・腹囲の検査など）を受けましたか。（単数回答）

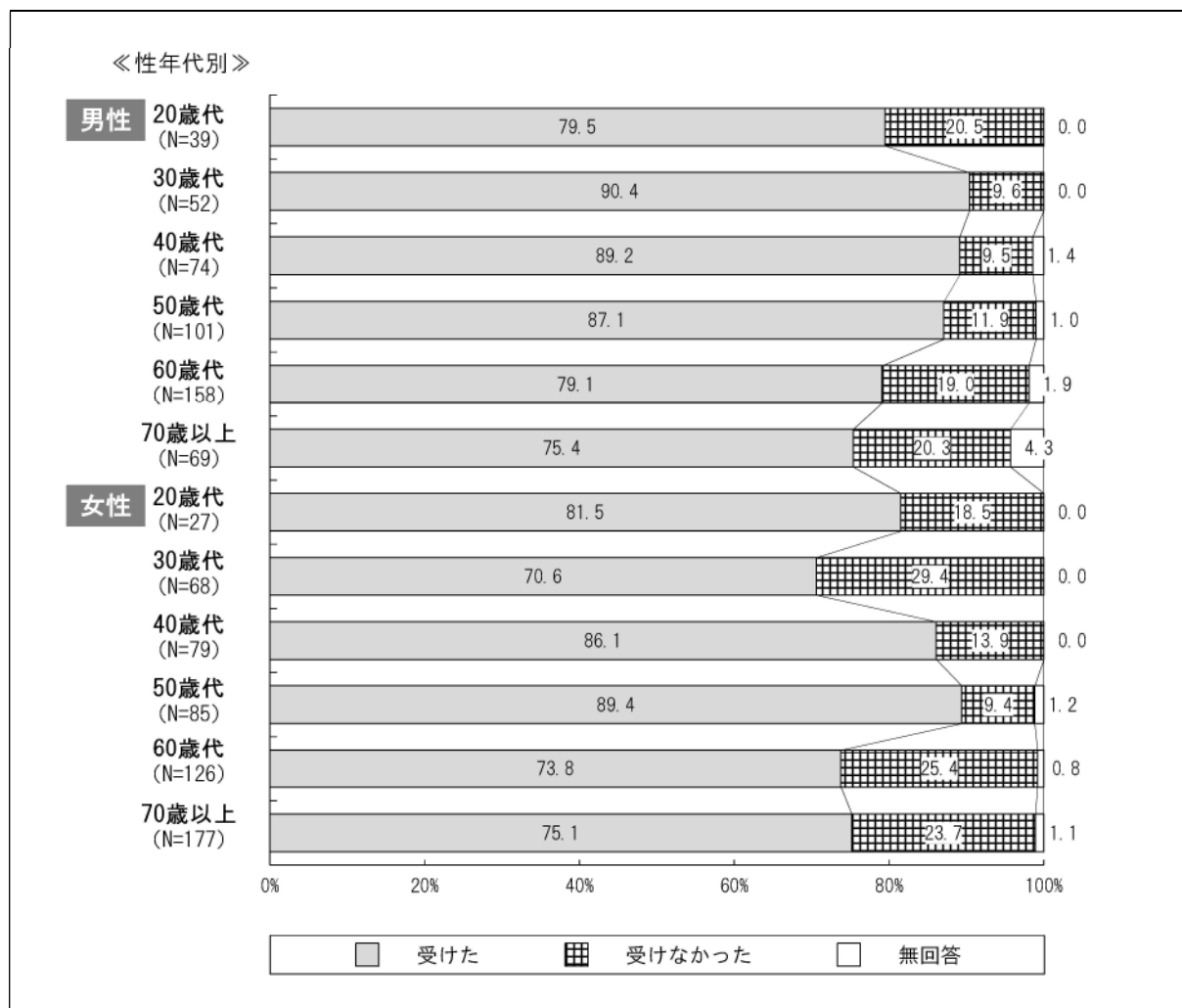


健診・人間ドックの受診状況は、「受けた」が80.3%、「受けなかった」が18.6%となっています。

性別では、女性において「受けなかった」が男性より5.3ポイント高くなっています。

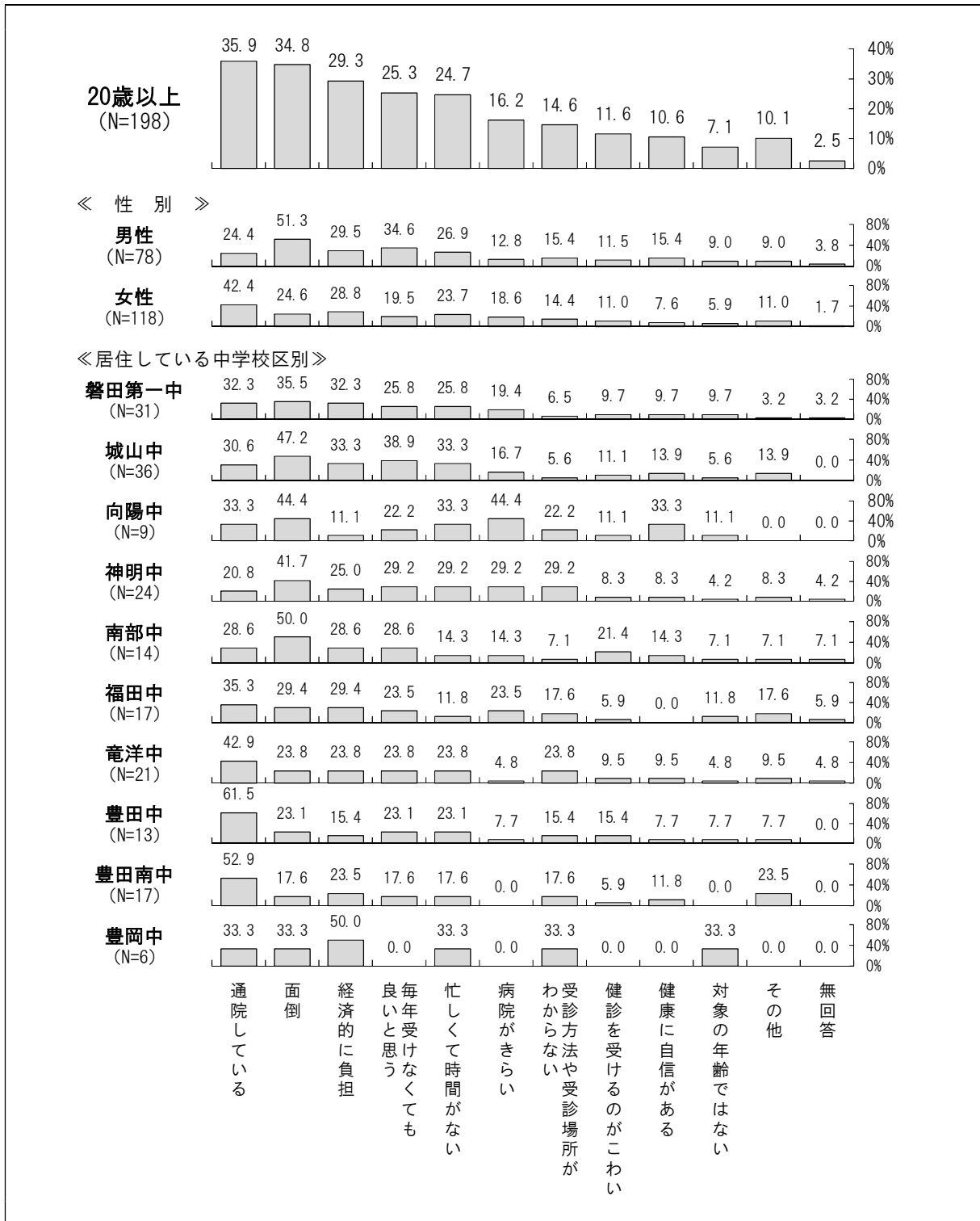
居住している中学校区別では、磐田第一中・神明中において「受けた」が8割を下回って少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



【「受けなかった」と回答した人のみ】

◆ 健診を受けなかった理由は何ですか。(主な理由から順番に3つまで)

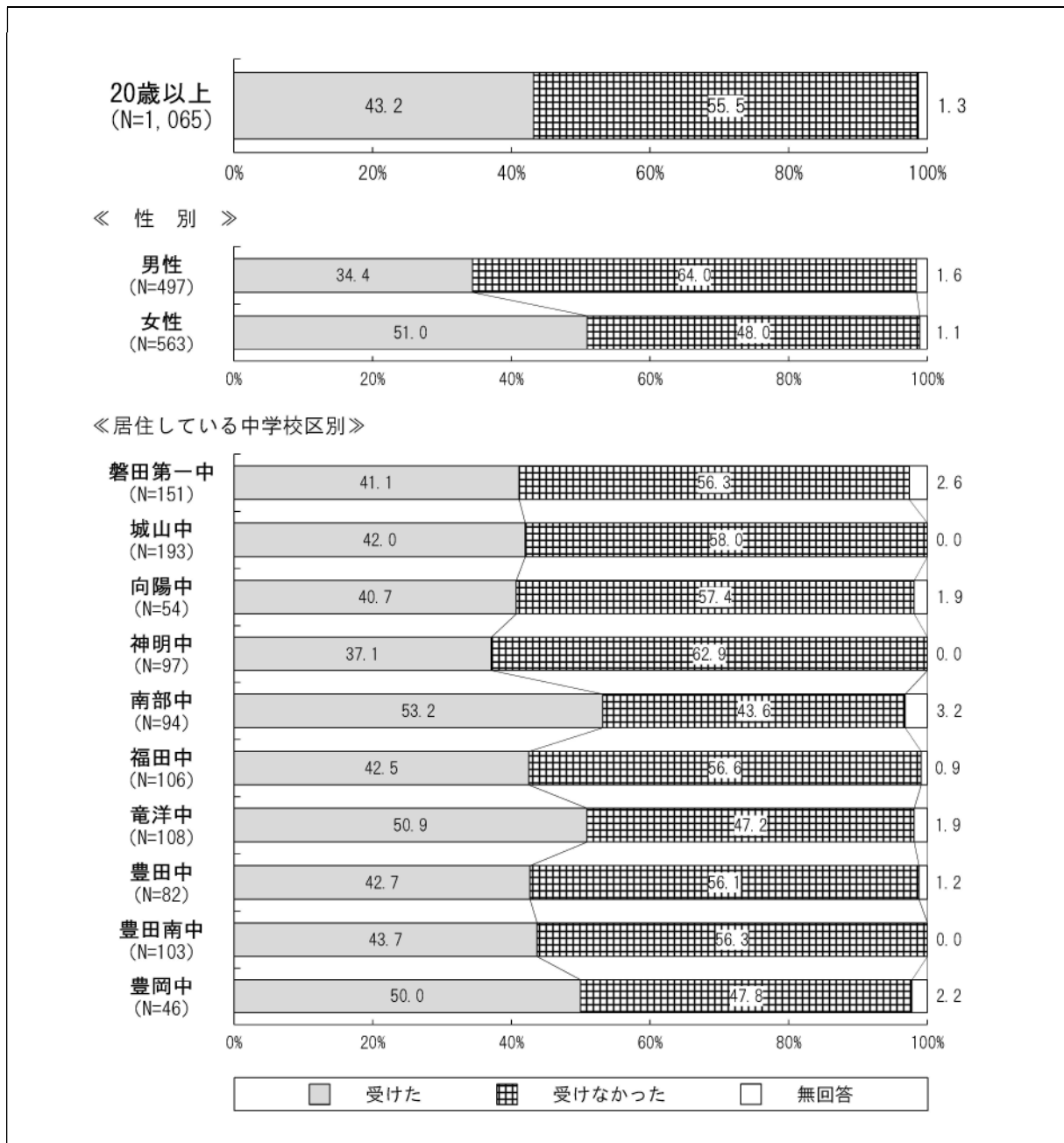


健診を受けなかった理由は、「通院している」が35.9%と最も多く、次いで「面倒」が34.8%、「経済的に負担」が29.3%、「毎年受けなくても良いと思う」が25.3%、「忙しくて時間がない」が24.7%などとなっています。

性別では、男性において「面倒」、「毎年受けなくても良いと思う」、「健康に自信がある」が女性より多く、女性において「通院している」、「病院がきらい」が男性より多くなっています。

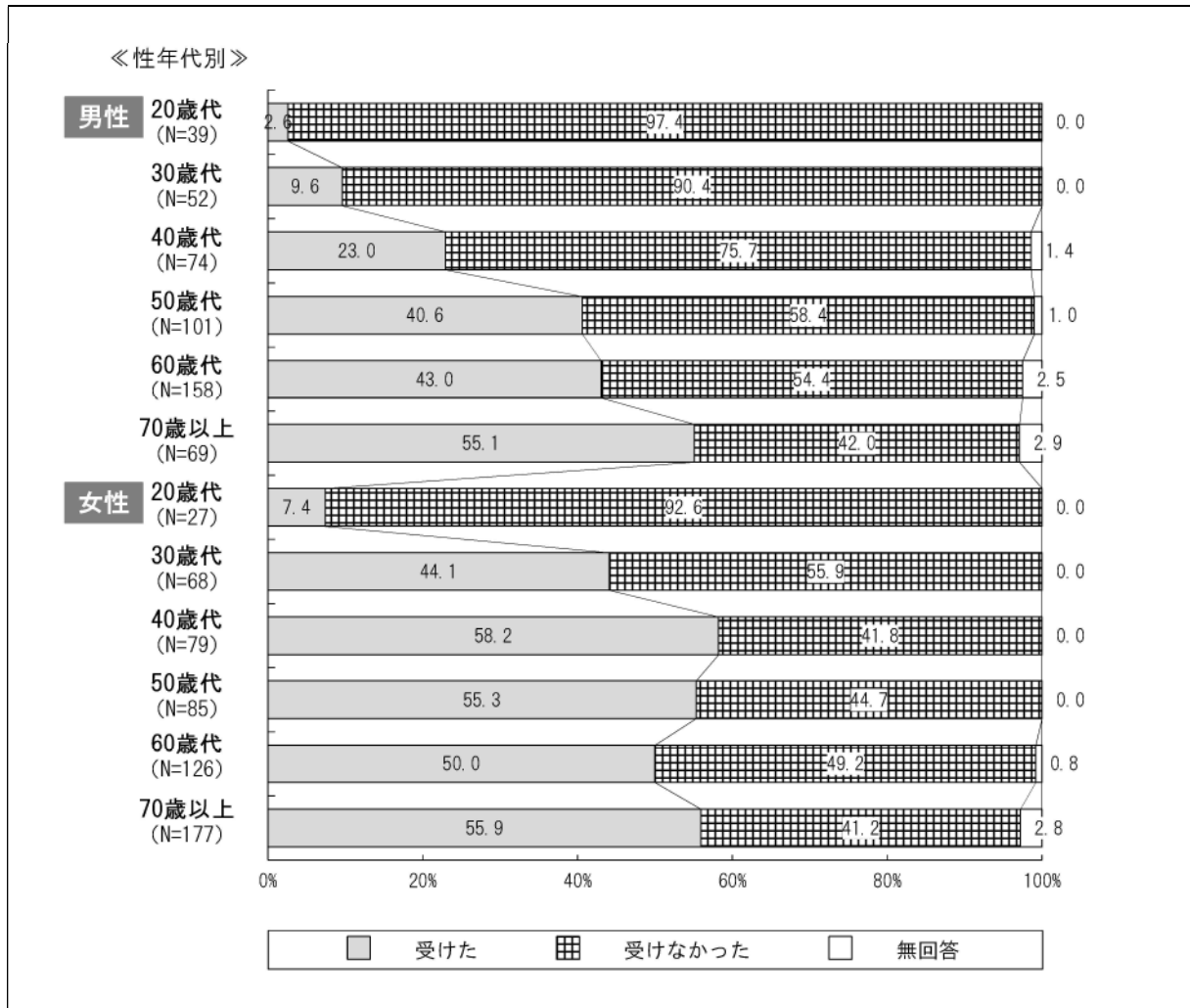
居住している中学校区別では、豊田南中において「通院している」が52.9%と多く、「面倒」が17.6%と少なくなっています。

◆ あなたは昨年、がん検診を受けましたか。(単数回答)



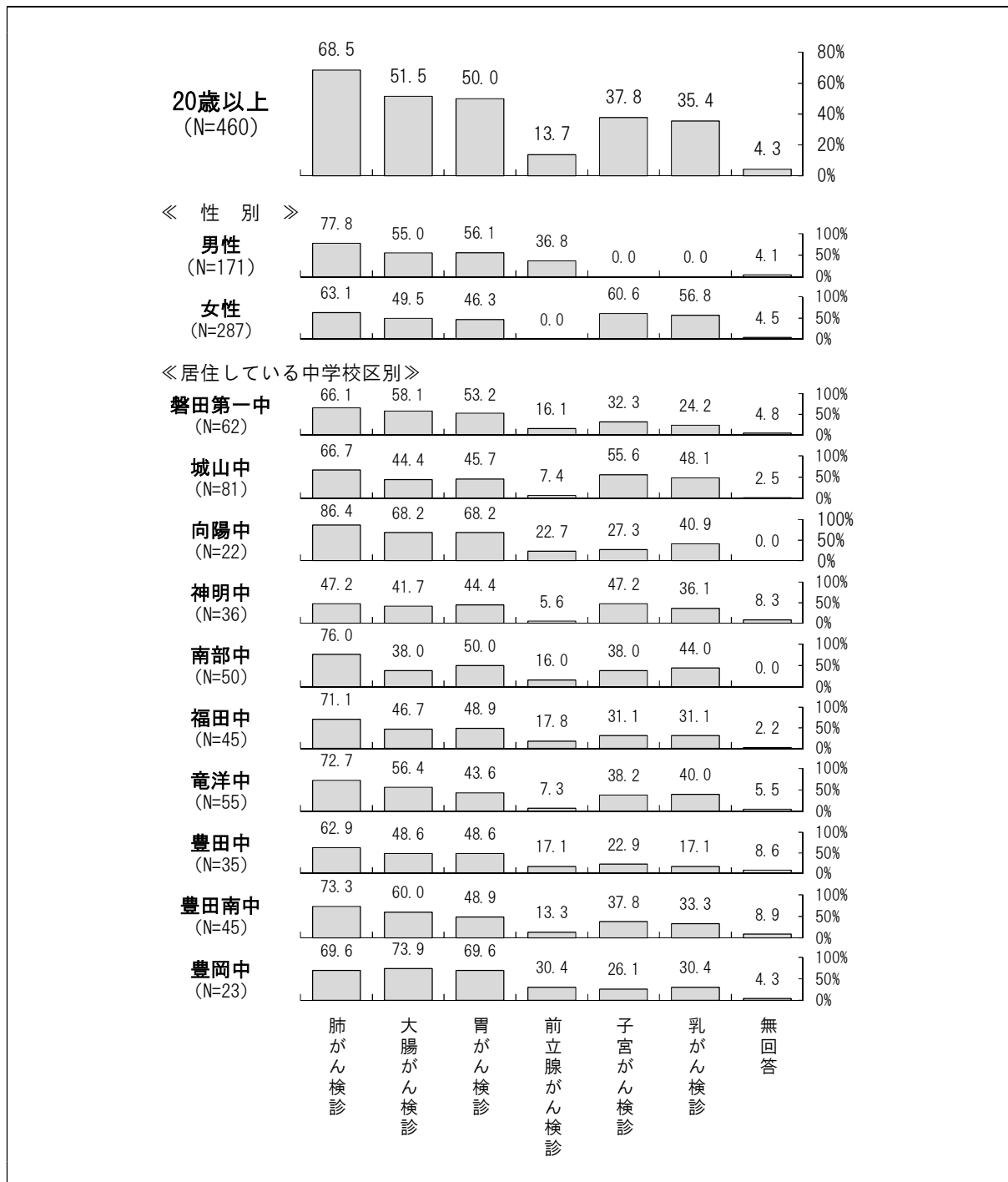
がん検診の受診状況は、「受けた」が43.2%、「受けなかった」が55.5%となっています。
 性別では、男性において「受けなかった」が女性より16.0ポイント高く、女性において「受けた」が男性より16.6ポイント高くなっています。
 居住している中学校区別では、神明中において「受けた」が37.1%と少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



【「受けた」と回答した人のみ】

◆ 受けたがん検診は、何ですか。（複数回答）



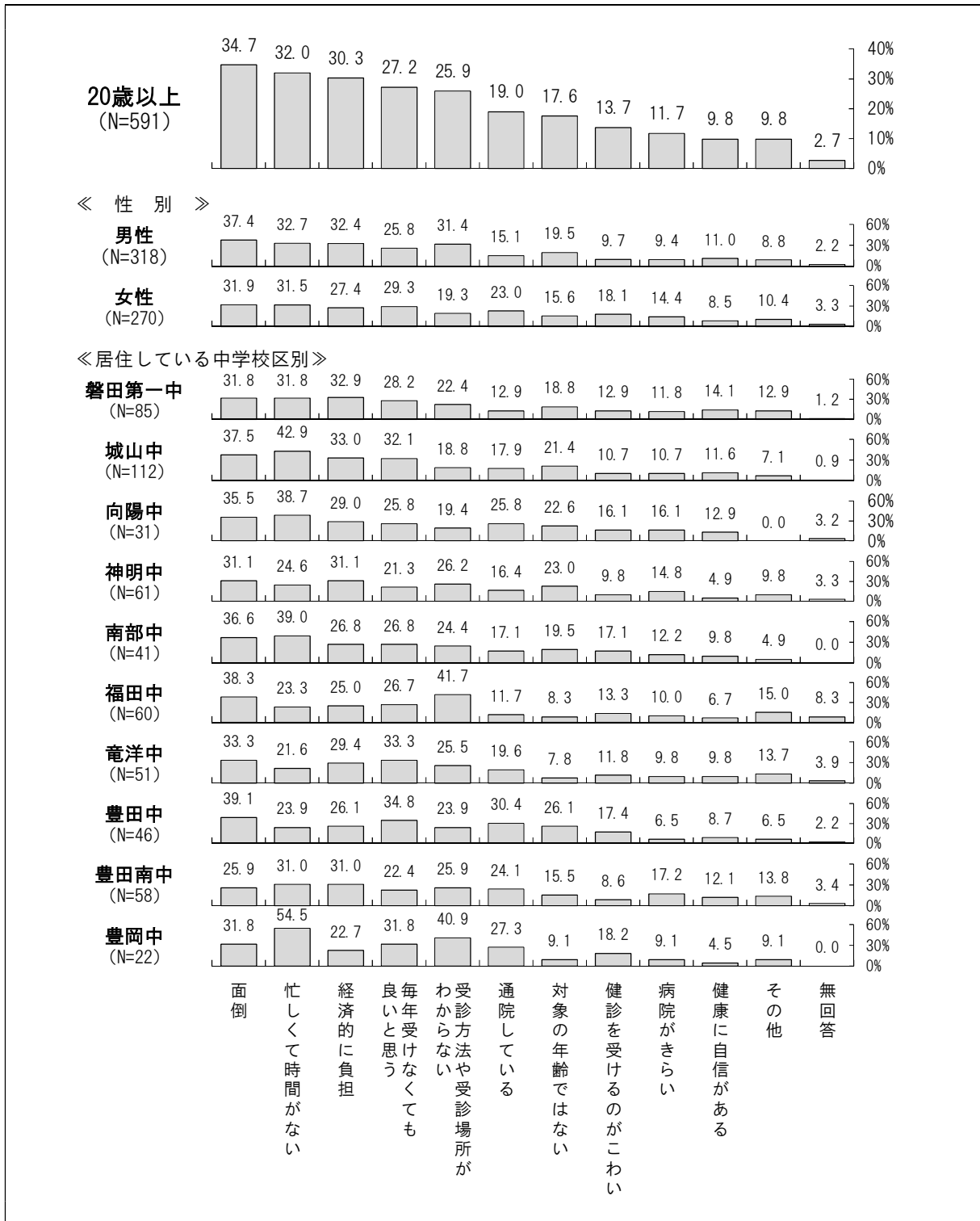
受診したがん検診は、「肺がん検診」が68.5%と最も多く、次いで「大腸がん検診」が51.5%、「胃がん検診」が50.0%などとなっています。また、男性の「前立腺がん検診」は36.8%、女性の「子宮がん検診」は60.6%、「乳がん検診」は56.8%となっています。

性別では、男性において「肺がん検診」、「大腸がん検診」、「胃がん検診」が女性より多くなっています。

居住している中学校区別では、城山中において「子宮がん検診」が55.6%と多く、向陽中・豊岡中において「胃がん検診」が6割を超えて多くなっています。また、神明中において「肺がん検診」が47.2%と少なく、南部中において「大腸がん検診」が38.0%と少なくなっています。豊田中においては「乳がん検診」が17.1%と少なくなっています。

【「受けなかった」と回答した人のみ】

◆ がん検診を受けなかった理由は何ですか。(主な理由から順番に3つまで)



がん検診を受診しなかった理由は、「面倒」が34.7%と最も多く、次いで「忙しくて時間がない」が32.0%、「経済的に負担」が30.3%などとなっています。

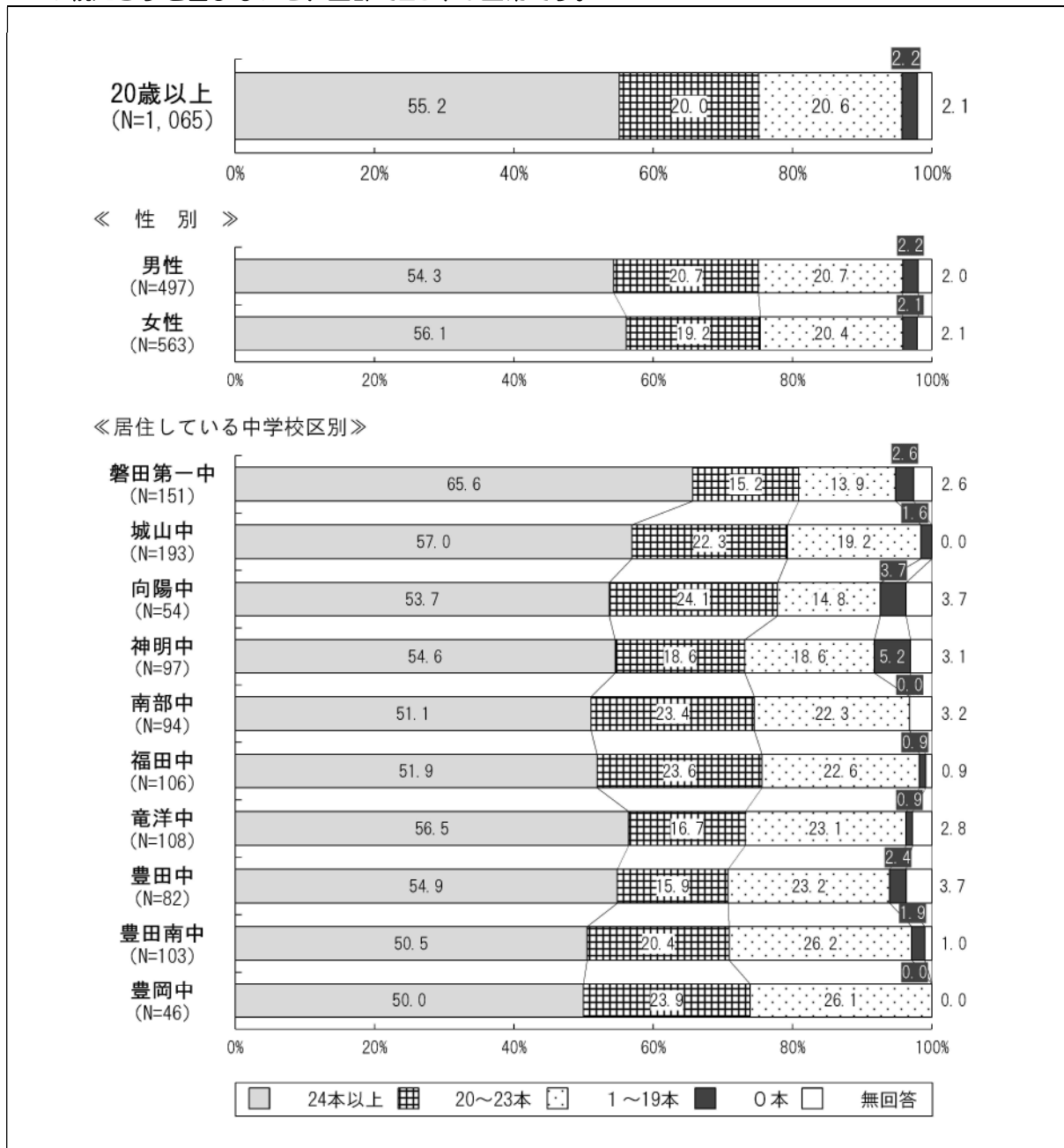
性別では、男性において「面倒」、「経済的に負担」、「受診方法や受診場所がわからない」が女性より多く、女性において「通院している」、「健診を受けるのがこわい」、「病院がきれい」が男性より多くなっています。

居住している中学校区別では、豊田中において「通院している」が30.4%と多く、豊岡中において「忙しくて時間がない」が54.5%と多くなっています。

(7) 歯や歯肉について

◆ あなたは現在、自分の歯が何本ありますか。(単数回答)

※「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。
 ※親知らずを含まないと、全部で28本が正常です。

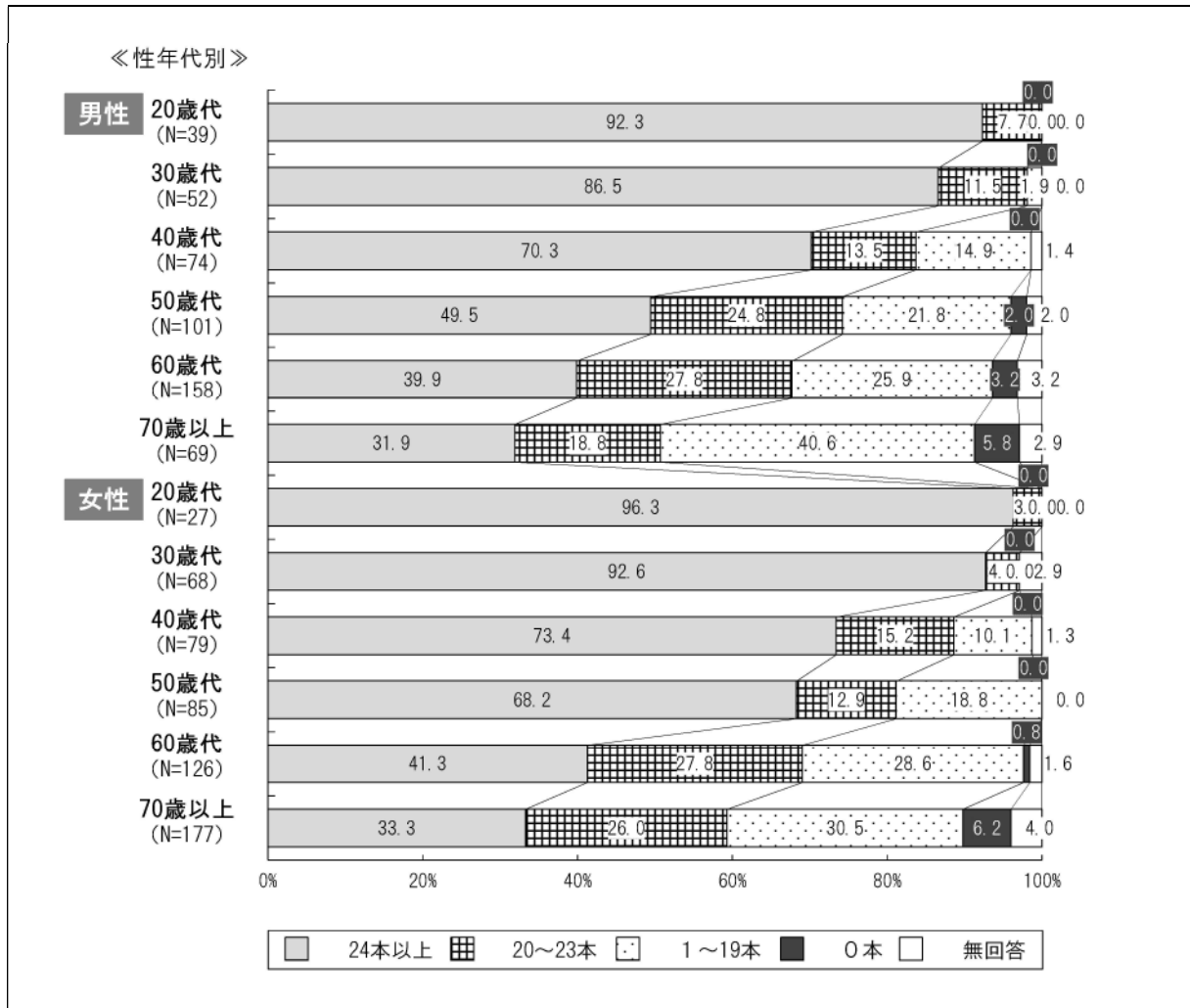


歯の本数は、「24本以上」が55.2%と最も多く、次いで「1~19本」が20.6%、「20~23本」が20.0%などとなっています。

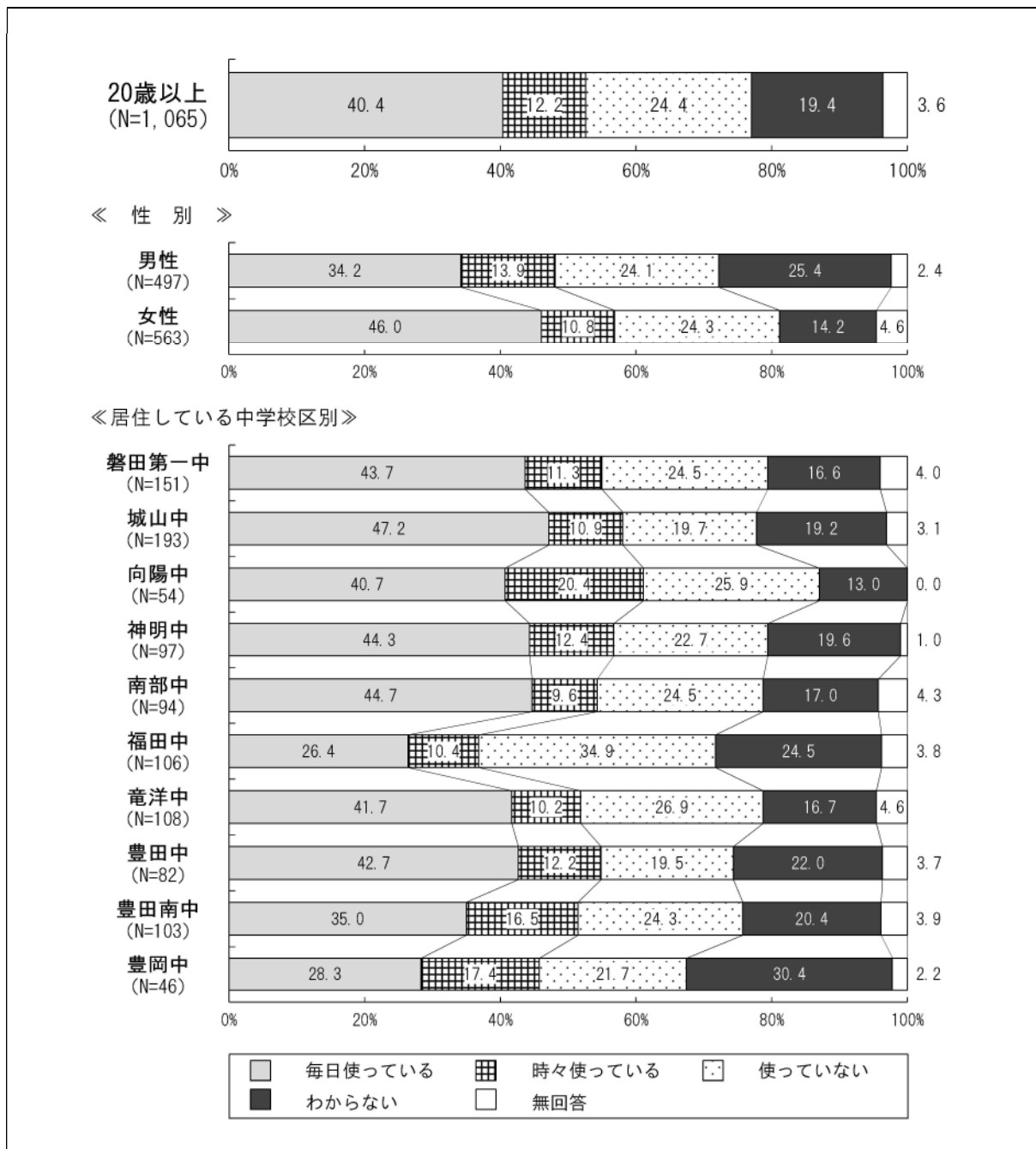
性別では、大きな差異はみられません。

居住している中学校区別では、磐田第一中において「24本以上」が65.6%と多く、磐田第一中・城山中・向陽中・神明中において「1~19本」が2割を下回って少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ あなたはフッ素（フッ化ナトリウムなど）入りの歯磨き剤を使っていますか。
（単数回答）

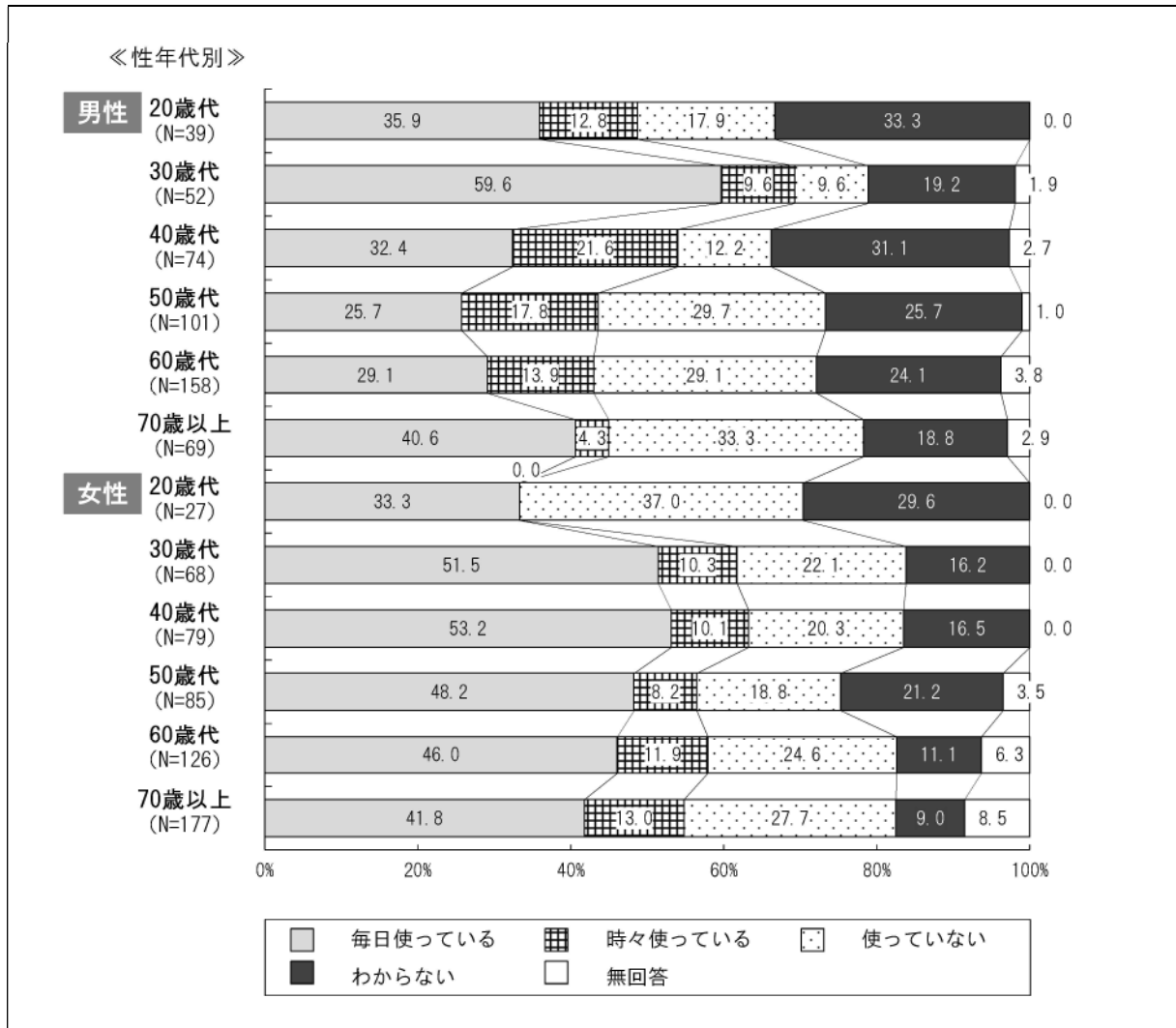


フッ素（フッ化ナトリウム）入りの歯磨き剤の使用状況は、「毎日使っている」が40.4%と最も多く、次いで「使っていない」が24.4%、「わからない」が19.4%、「時々使っている」が12.2%となっています。

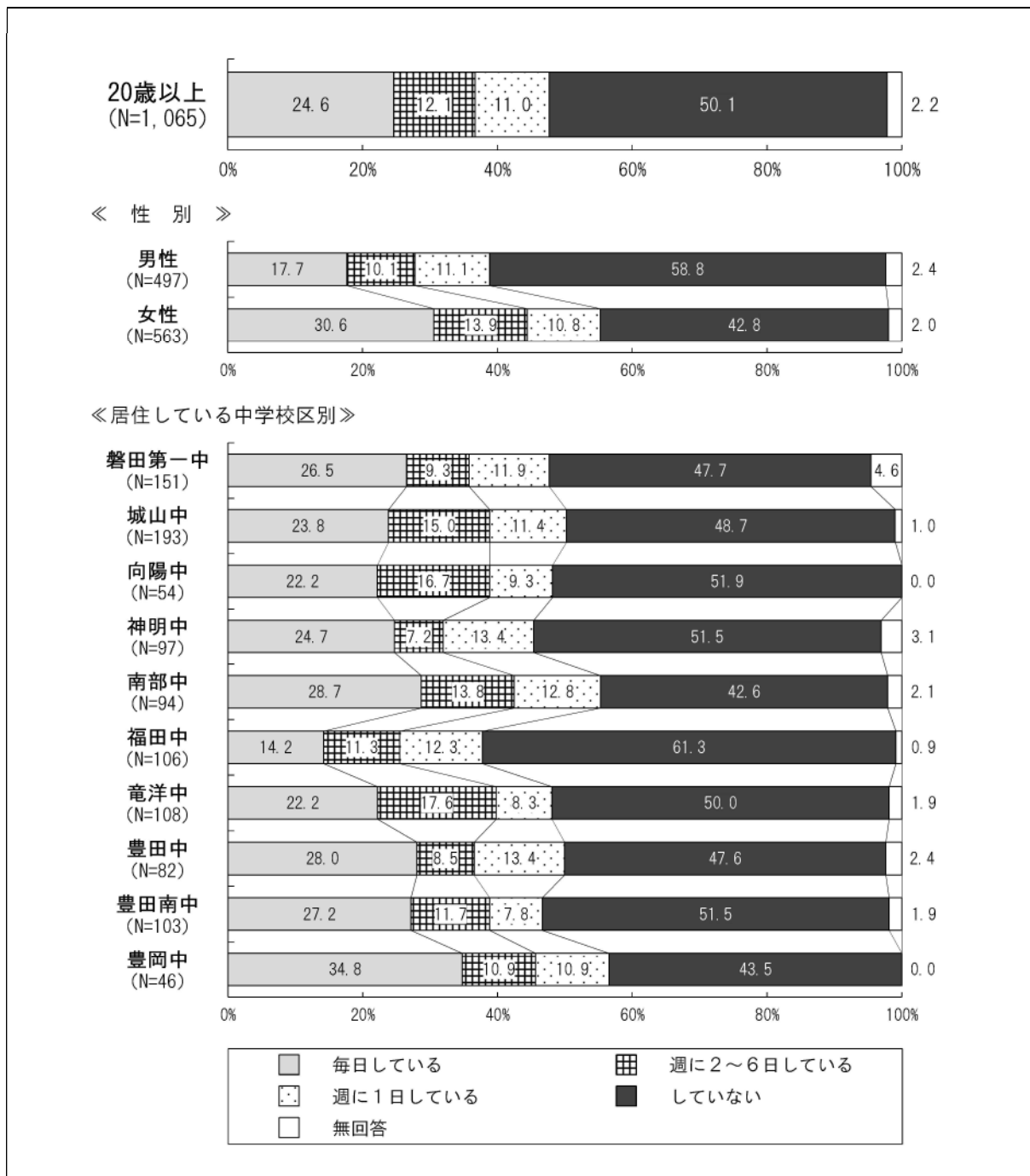
性別では、男性において「わからない」が女性より11.2ポイント高く、女性において「毎日使っている」が男性より11.8ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、福田中において「使っていない」が34.9%と多く、福田中・豊岡中において「毎日使っている」が3割を下回って少なくなっています。また、豊岡中において「わからない」が30.4%と多くなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ 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。(単数回答)

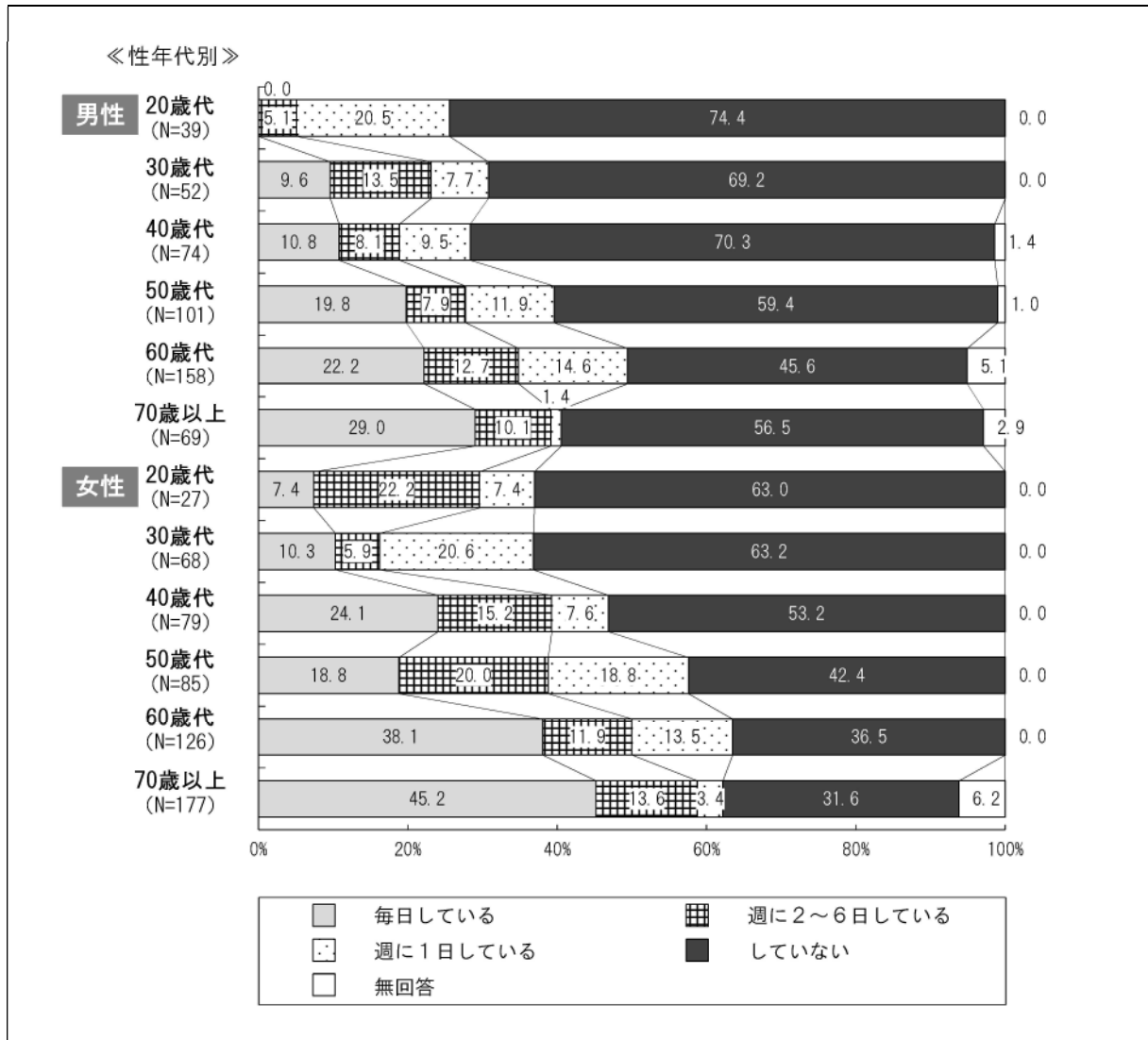


糸ようじ等の清掃用具での歯間の清掃頻度は、「していない」が50.1%と最も多く、次いで「毎日している」が24.6%、「週に2~6日している」が12.1%、「週に1日している」が11.0%となっています。

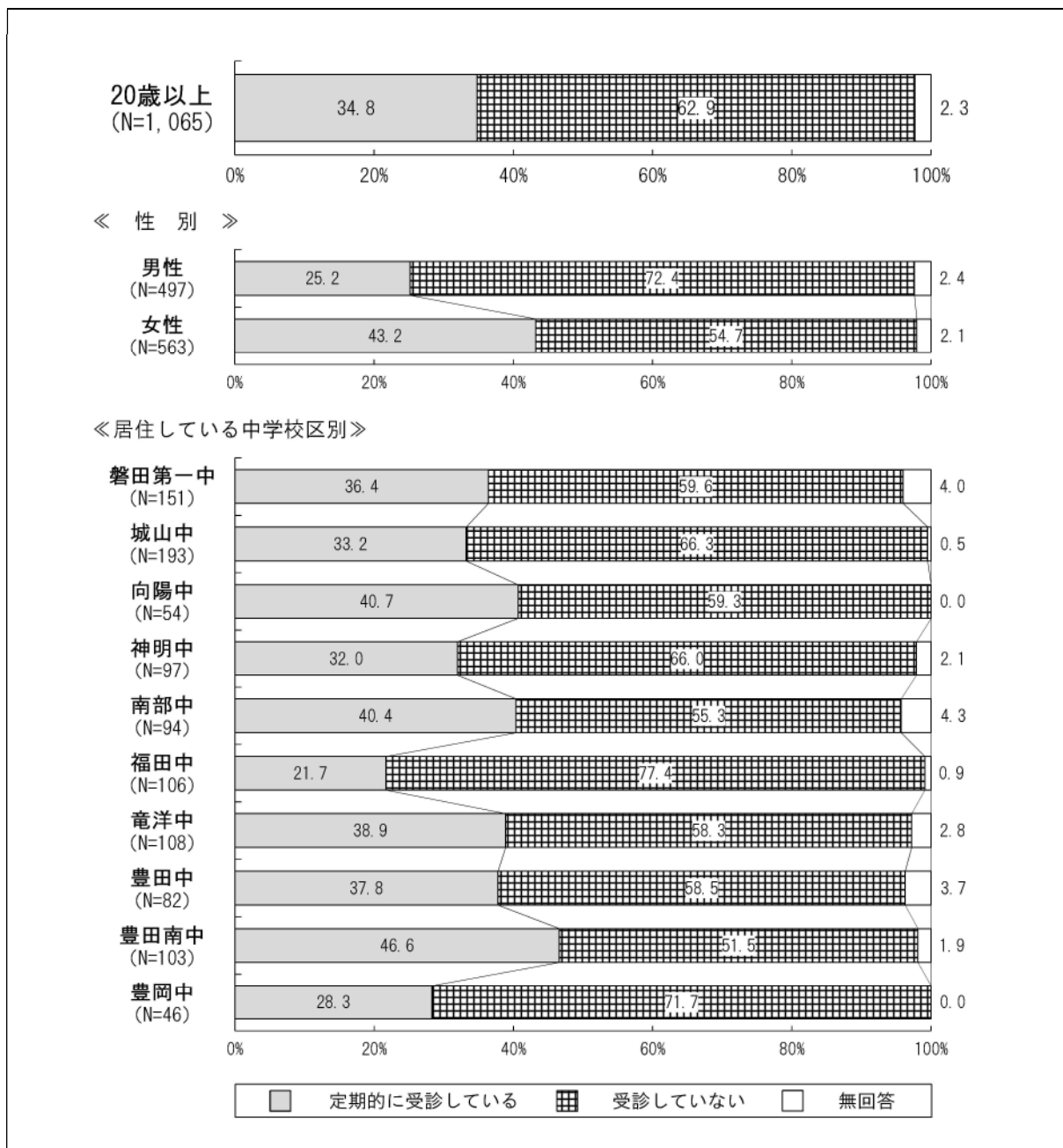
性別では、男性において「していない」が女性より16.0ポイント高く、女性において「毎日している」が男性より12.9ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、磐田第一中・神明中・豊田中において「週に2~6日している」が1割を下回って少なくなっています。また、福田中において「毎日している」が14.2%と少なく、「していない」が61.3%と多くなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ あなたは、予防のため定期的に歯科医院を受診していますか。(単数回答)

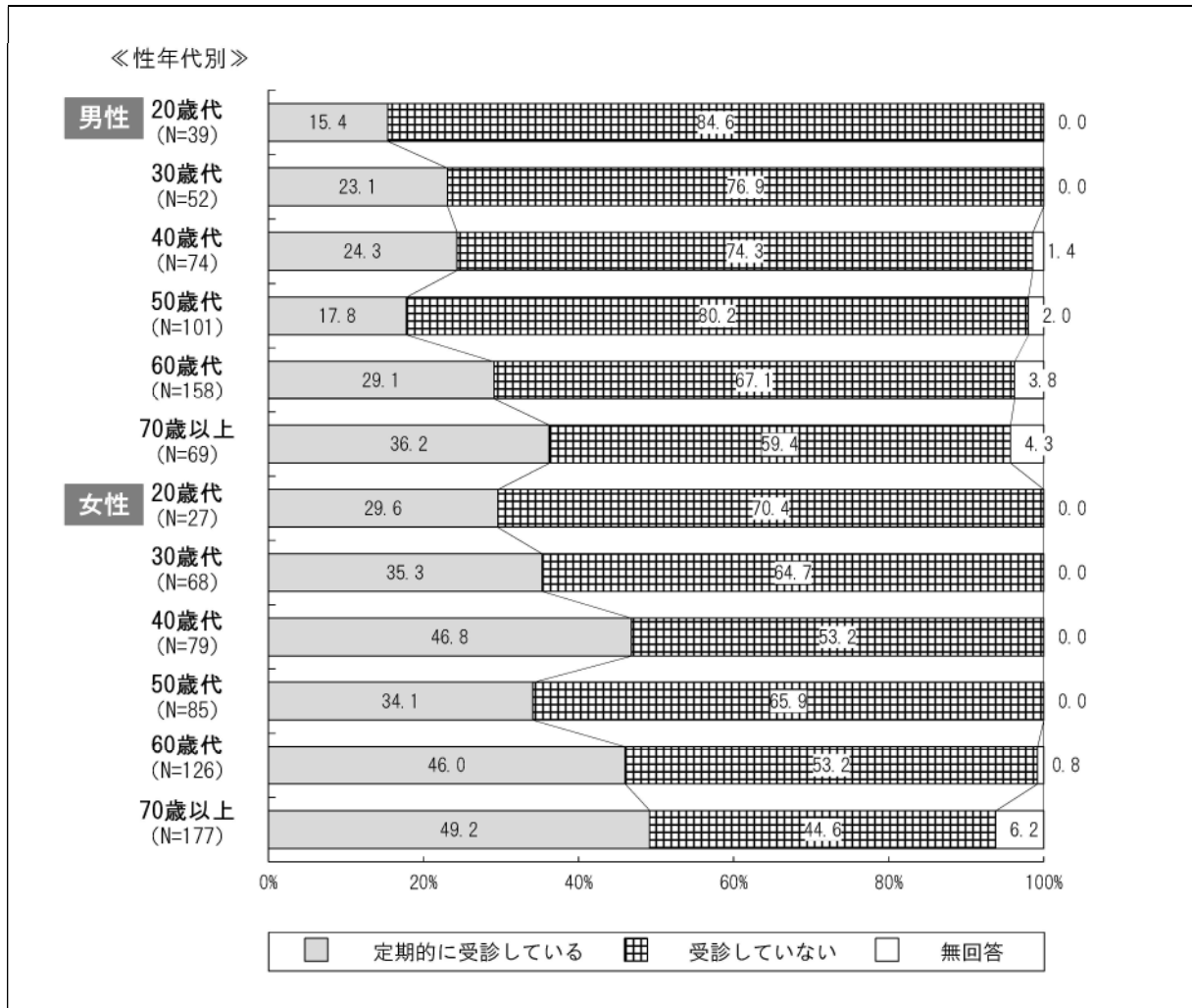


定期的な歯科医院の受診状況は、「定期的に受診している」が34.8%、「受診していない」が62.9%となっています。

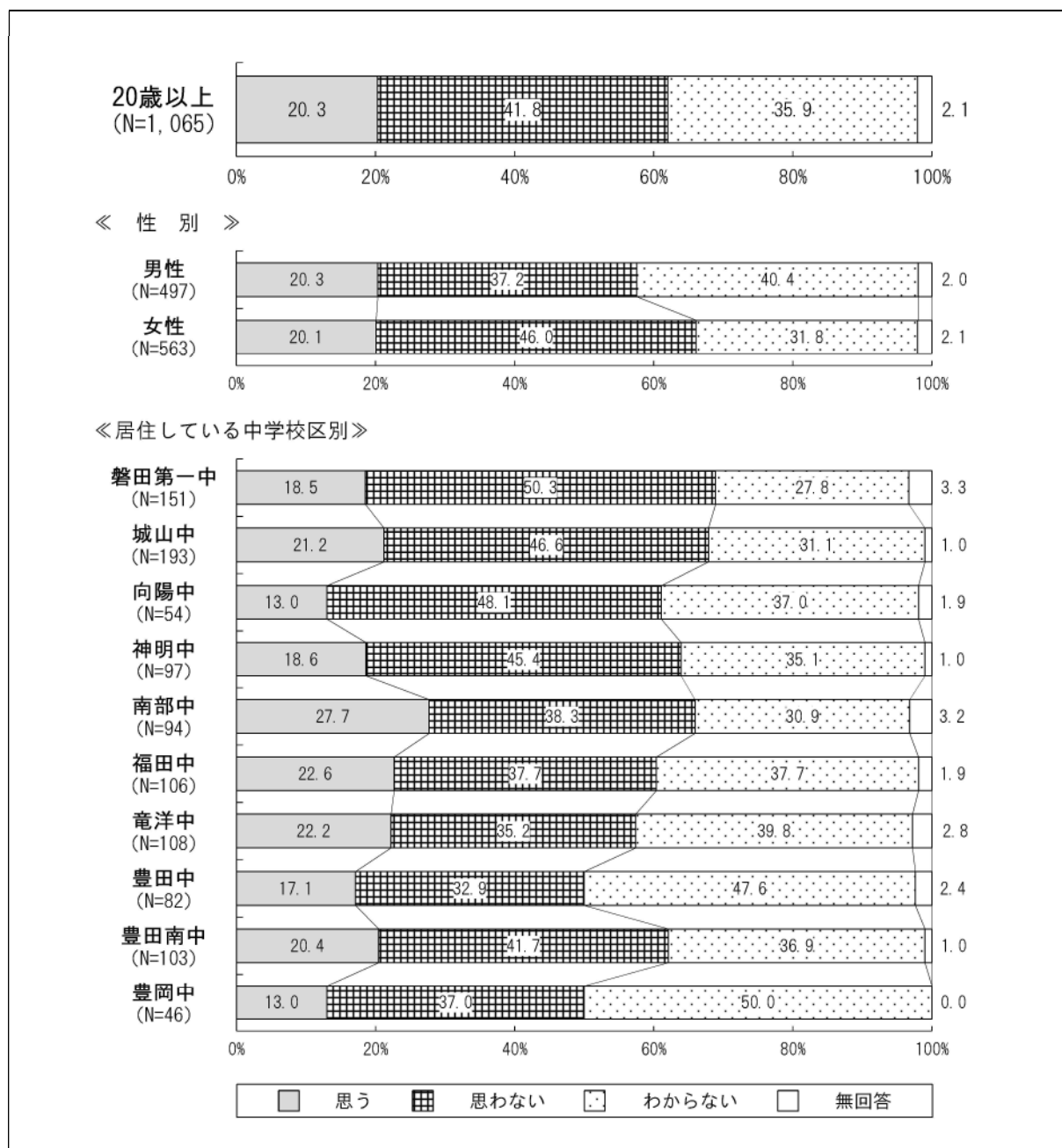
性別では、男性において「受診していない」が女性より17.7ポイント高く、女性において「定期的に受診している」が男性より18.0ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、福田中・豊岡中において「定期的に受診している」が3割を下回って少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ あなたは、歯周病になると歯肉がすぐに痛くなると思いますか。(単数回答)

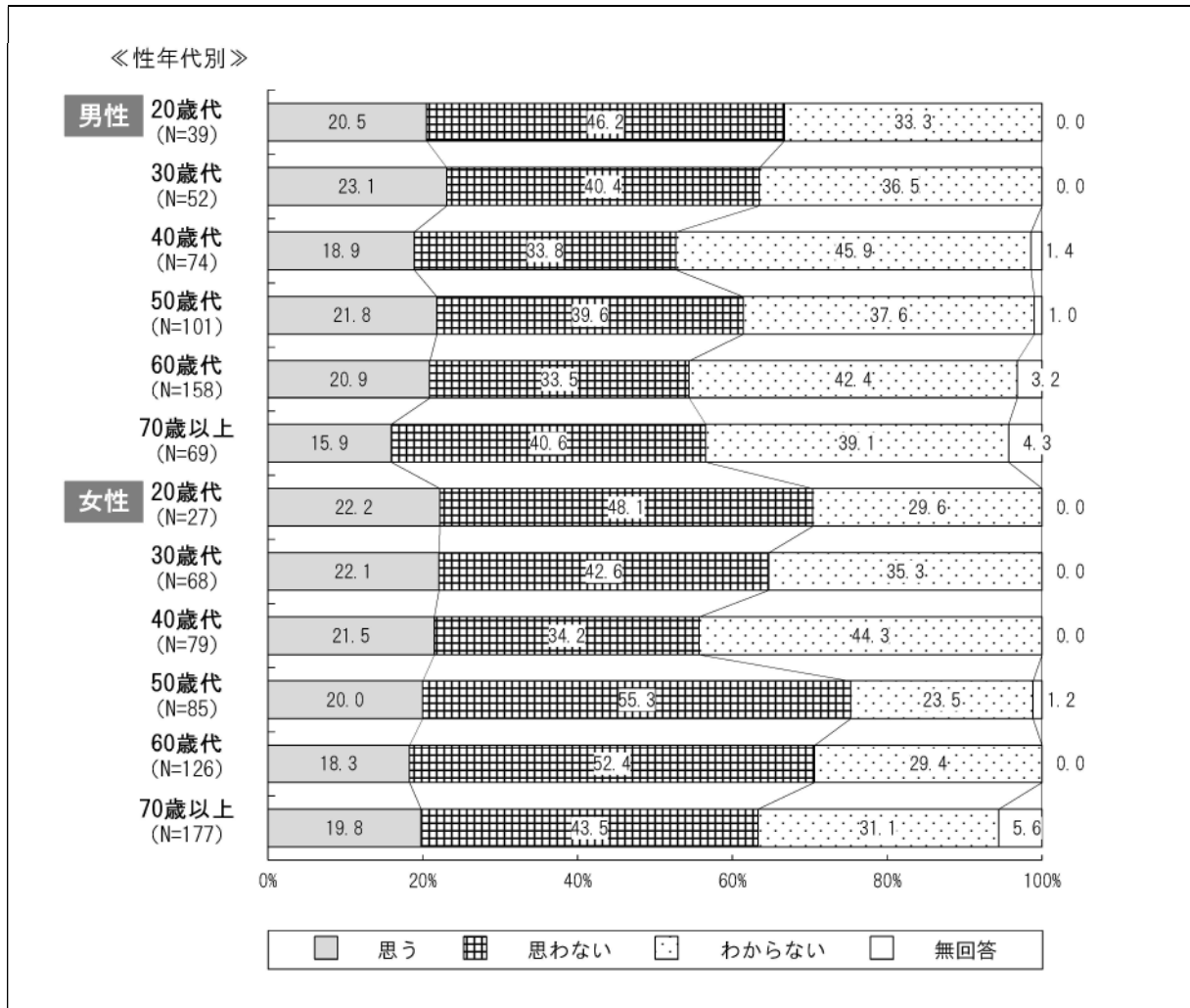


歯周病になると歯肉がすぐに痛くなると思うかについては、「思わない」が41.8%と最も多く、次いで「わからない」が35.9%、「思う」が20.3%となっています。

性別では、男性において「わからない」が女性より8.6ポイント高く、女性において「思わない」が男性より8.8ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、磐田第一中において「思わない」が50.3%と多く、磐田第一中・向陽中・神明中・豊田中・豊岡中において「思う」が2割を下回って少なくなっています。また、豊岡中において「わからない」が50.0%と多くなっています。

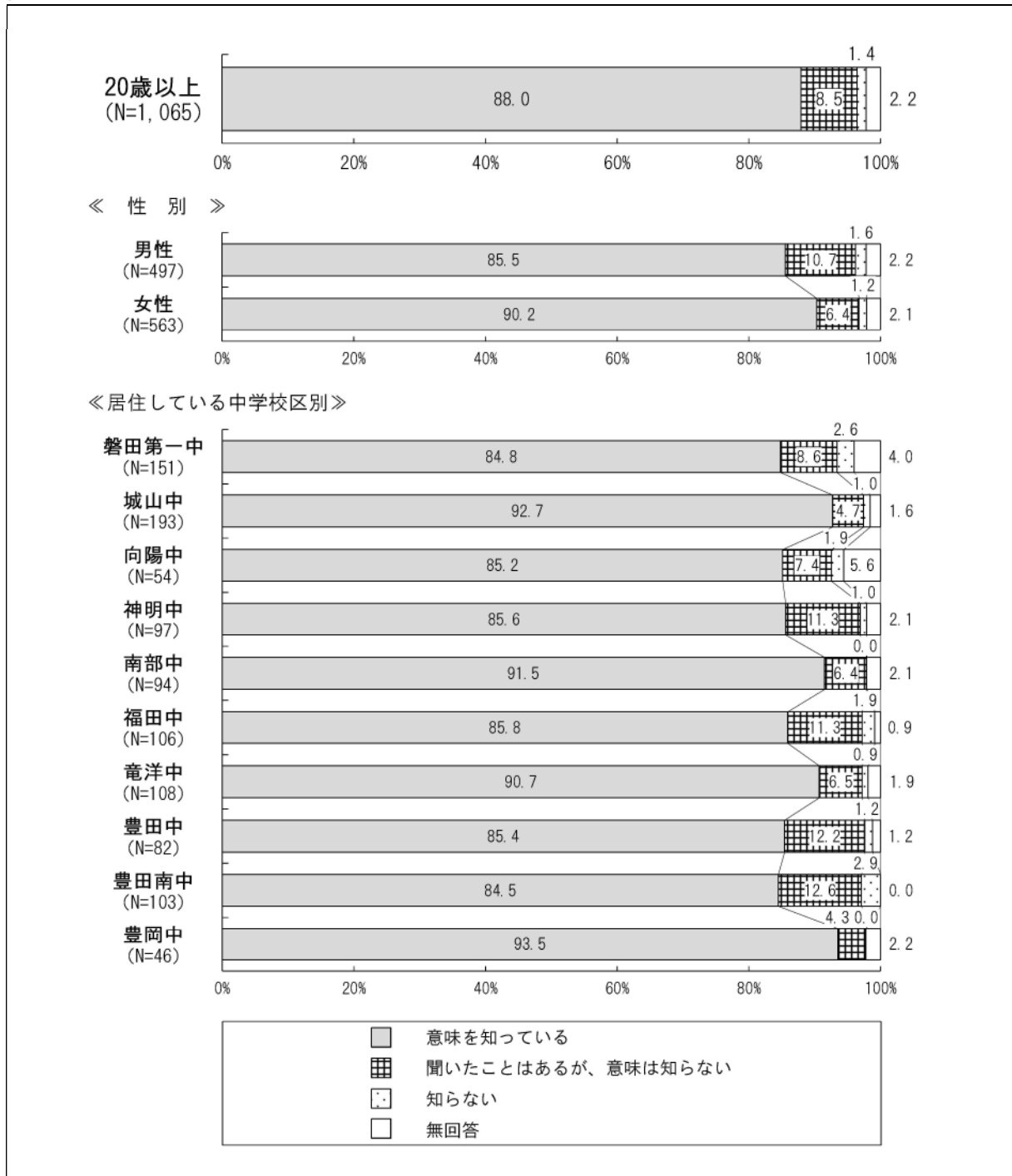
《性年代別クロス集計》



(8) 健康に関することばや地域での活動等について

◆ あなたは、次の言葉を知っていますか。(それぞれ単数回答)

①メタボリックシンドローム/メタボ

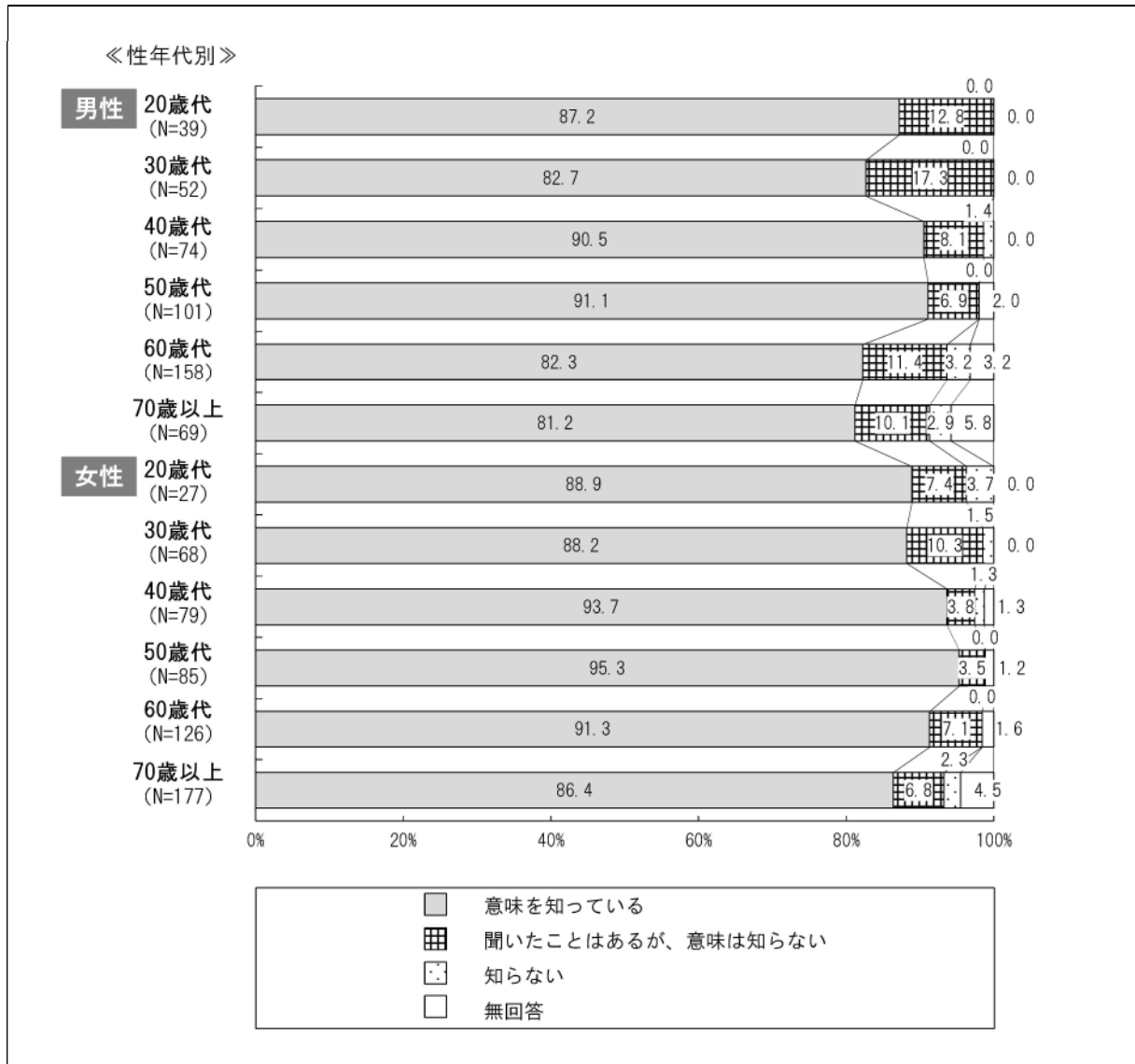


メタボリックシンドローム/メタボの認知状況は、「意味を知っている」が88.0%と突出しています。

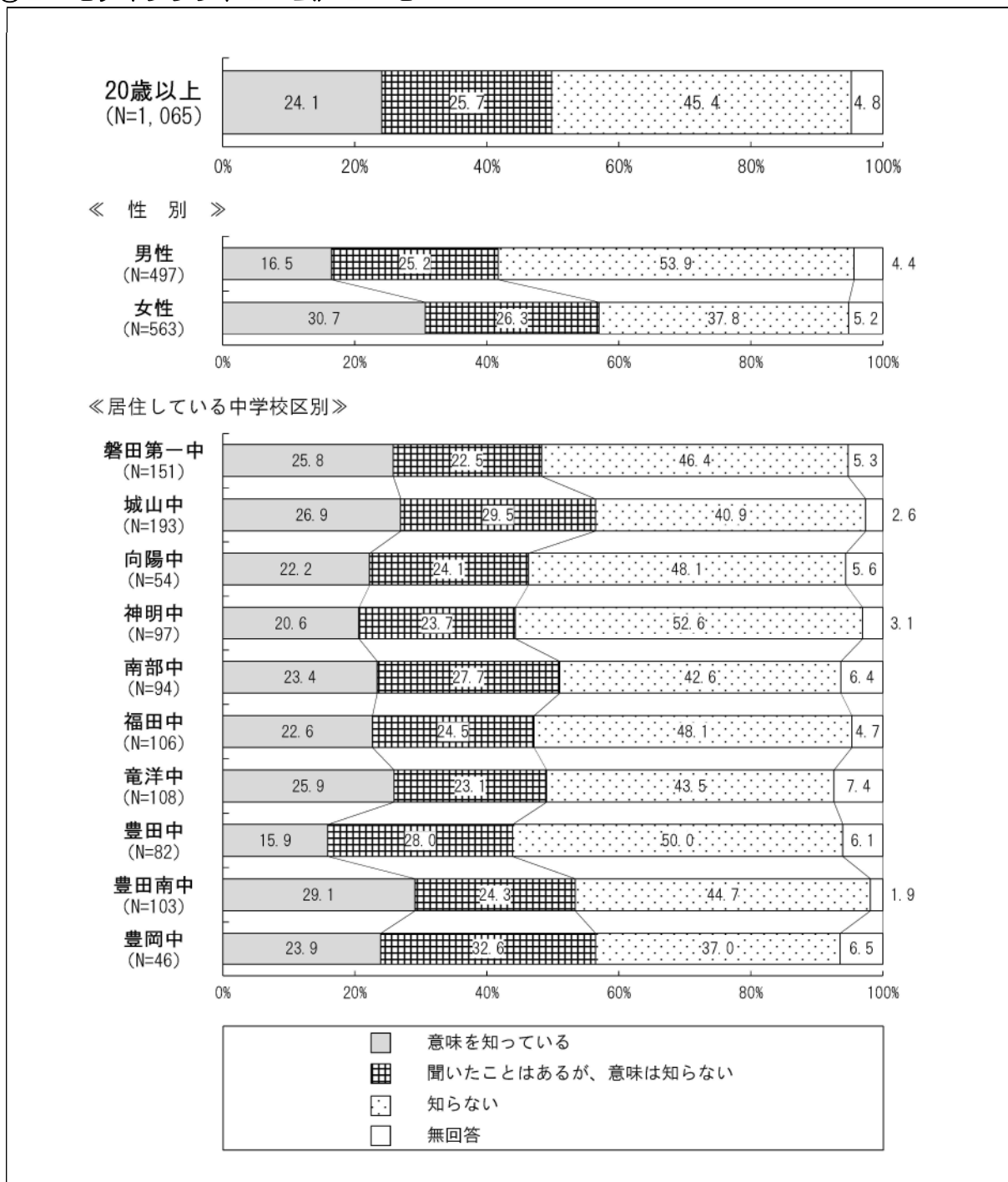
性別では、大きな差異はみられません。

居住している中学校区別では、大きな差異はみられません。

《性年代別クロス集計》



②ロコモティブシンドローム/ロコモ

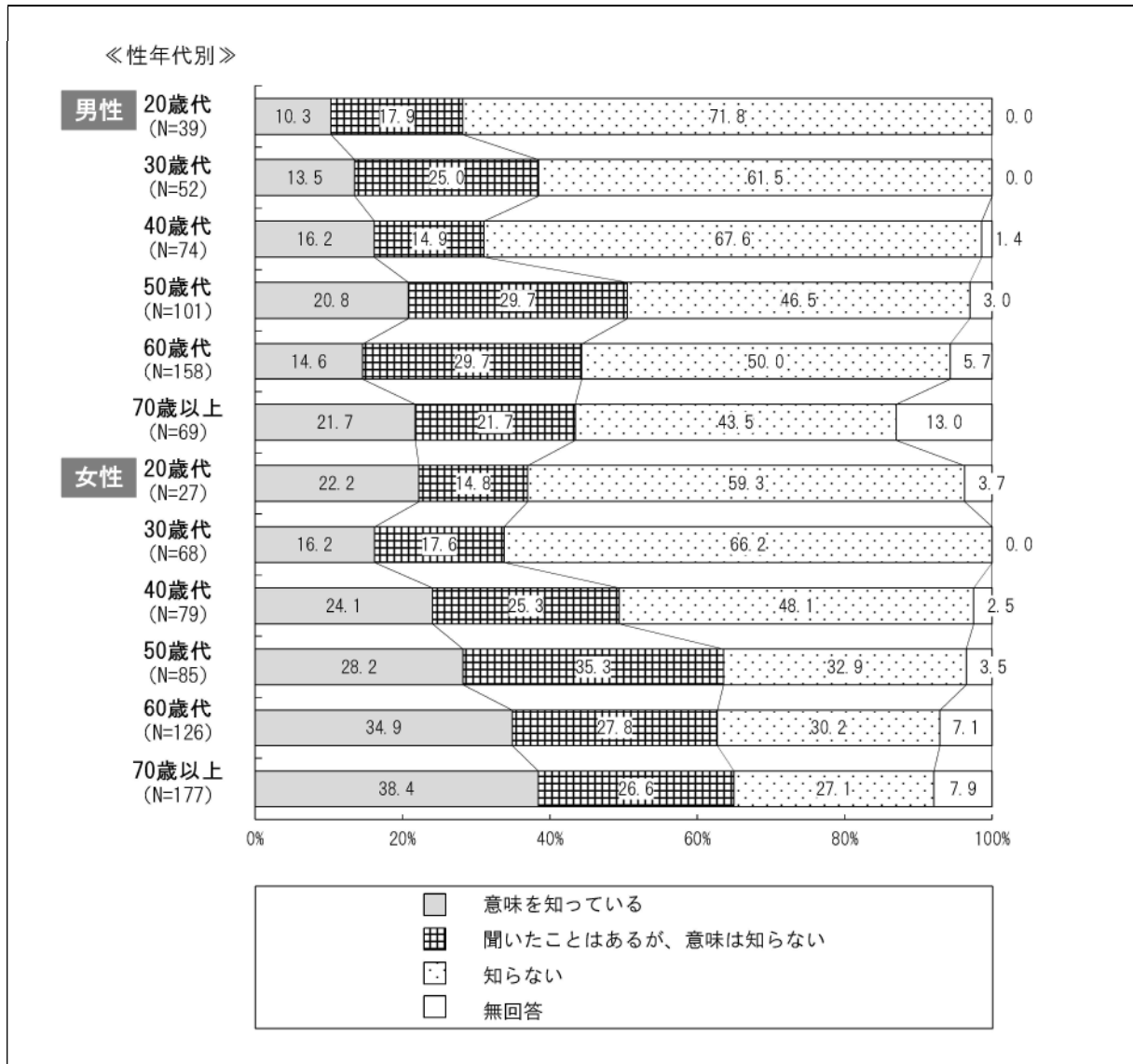


ロコモティブシンドローム/ロコモの認知状況は、「知らない」が45.4%と最も多く、次いで「聞いたことはあるが、意味は知らない」が25.7%、「意味を知っている」が24.1%となっています。

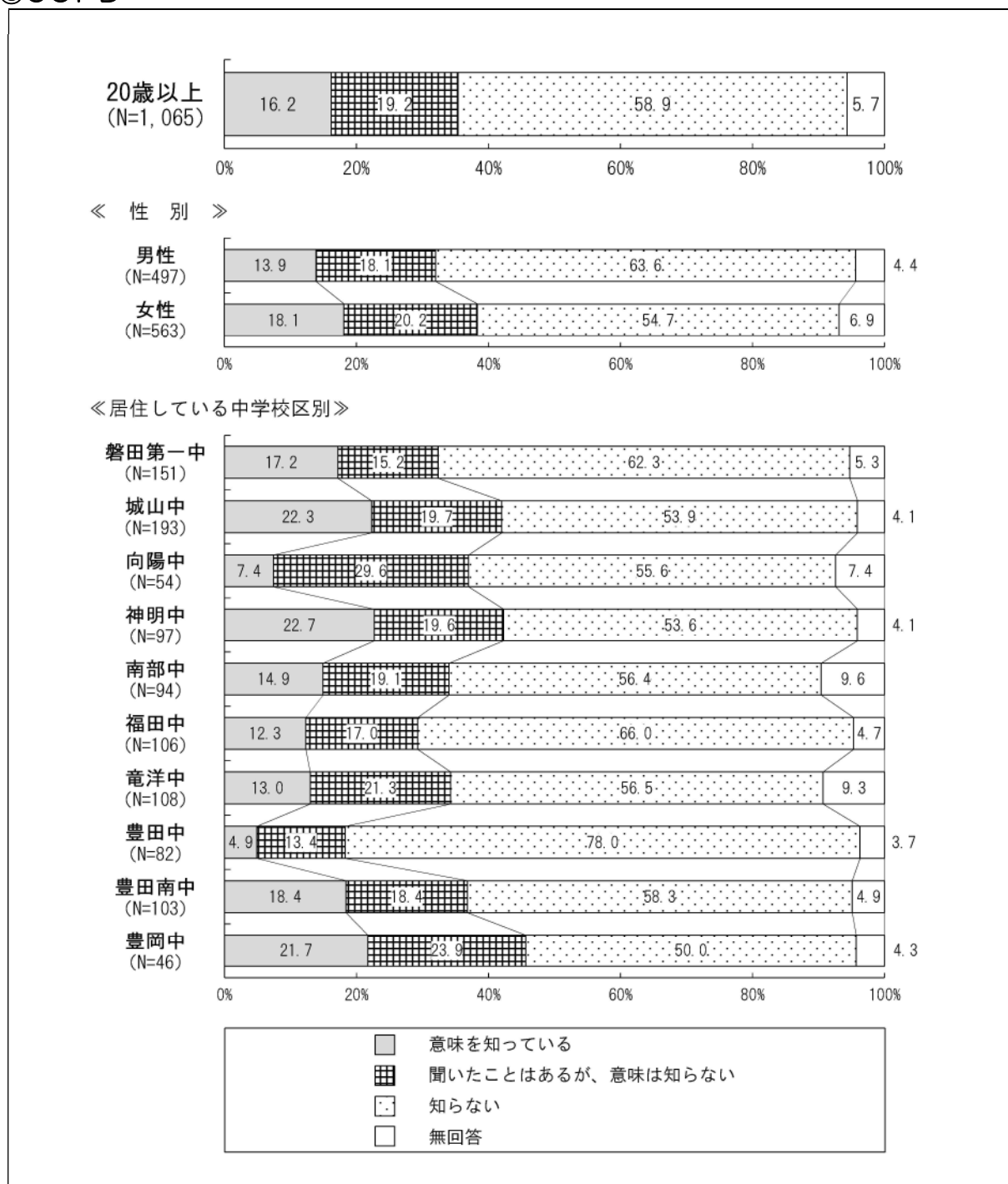
性別では、男性において「知らない」が女性より16.1ポイント高く、女性において「意味を知っている」が男性より14.2ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、豊田中において「意味を知っている」が15.9%と少なくなっています。また、豊岡中において「聞いたことはあるが、意味は知らない」が32.6%と多く、「知らない」が37.0%と少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



③COPD

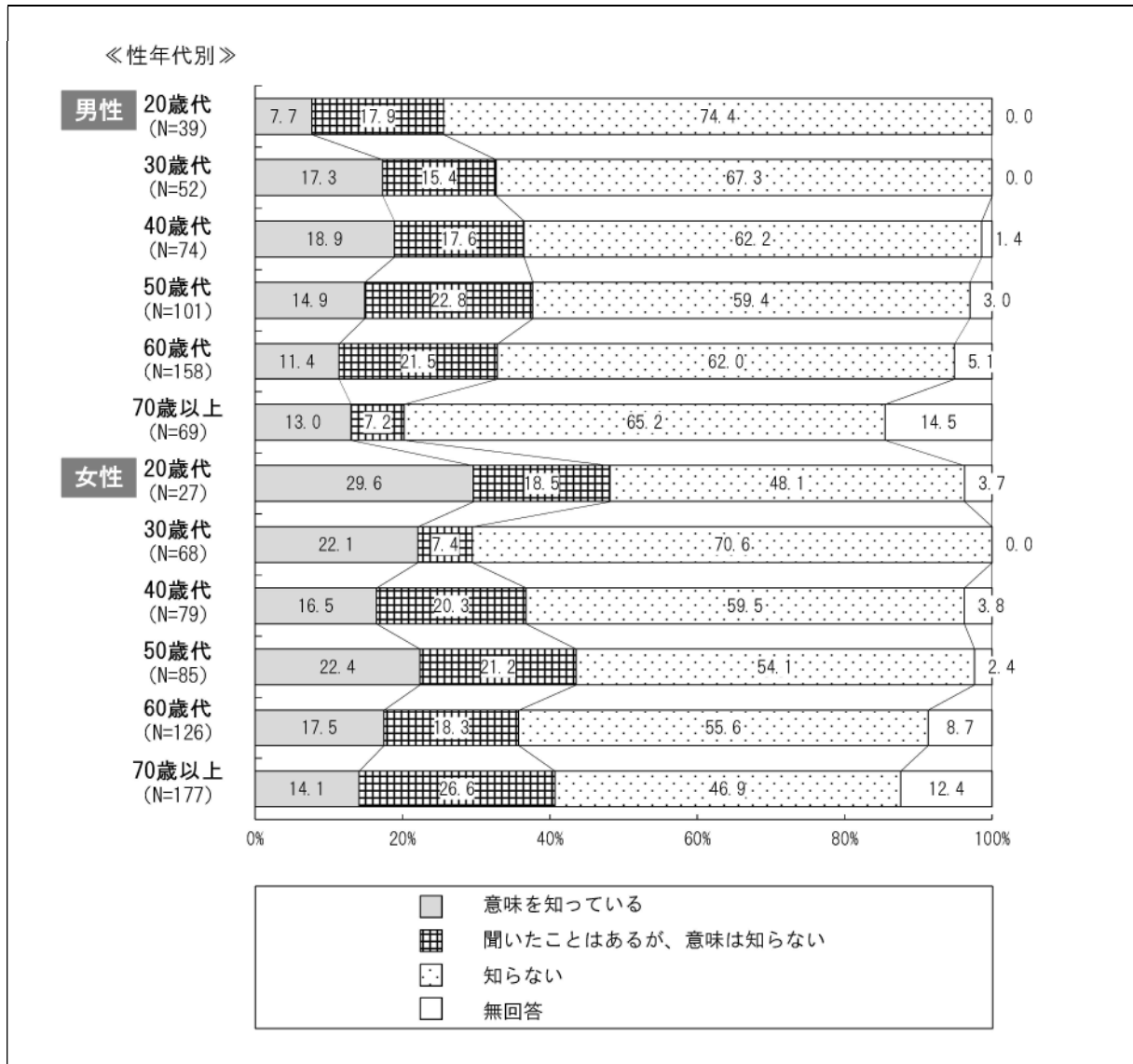


COPDの認知状況は、「知らない」が58.9%と最も多く、次いで「聞いたことはあるが、意味は知らない」が19.2%、「意味を知っている」が16.2%となっています。

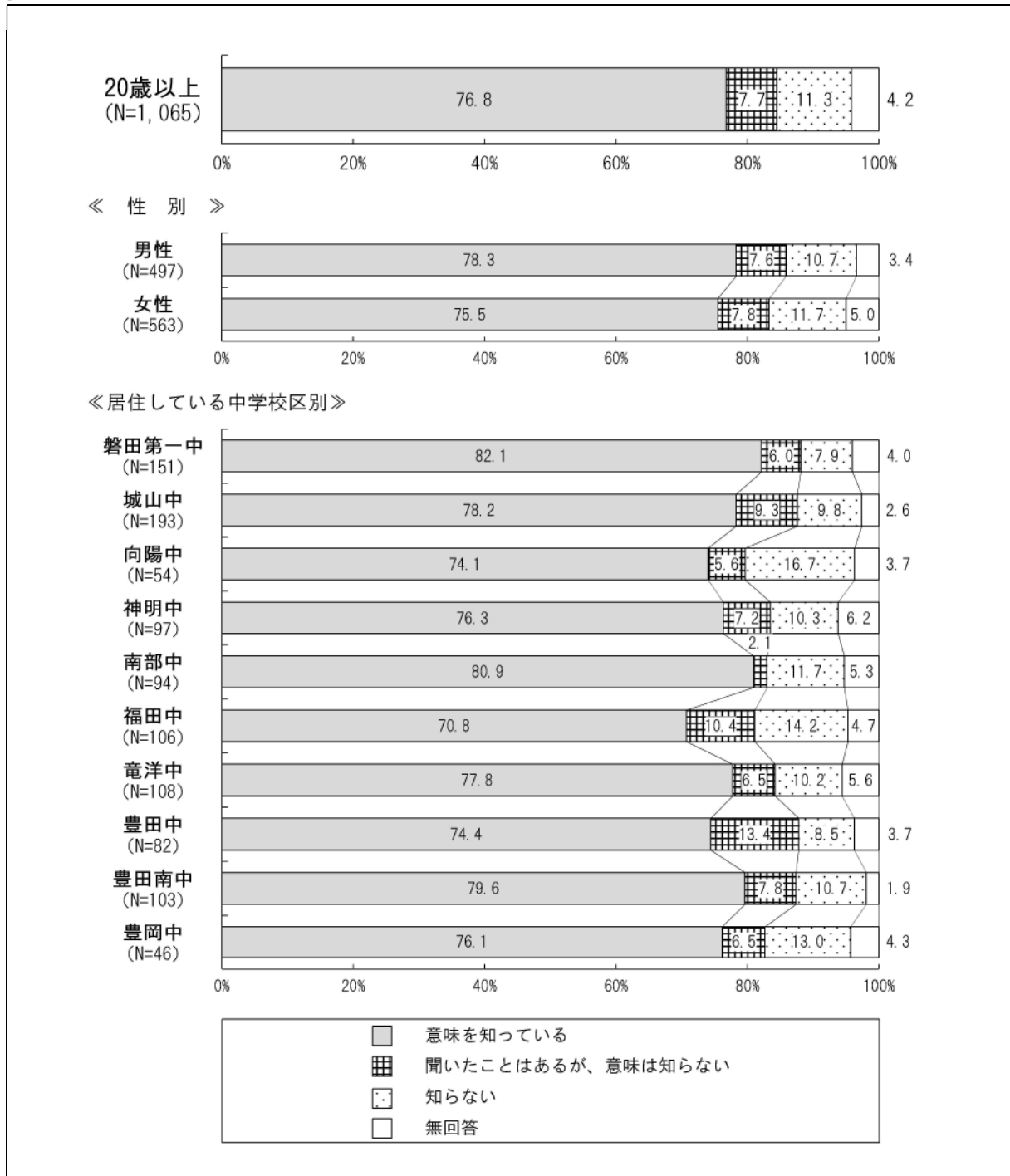
性別では、男性において「知らない」が女性より8.9ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、向陽中・豊田中において「意味を知っている」が1割を下回った少なく、向陽中・竜洋中・豊岡中において「聞いたことはあるが、意味は知らない」が2割を超えて多くなっています。また、豊田中において「知らない」が78.0%と多くなっています。

《性年代別クロス集計》



④受動喫煙

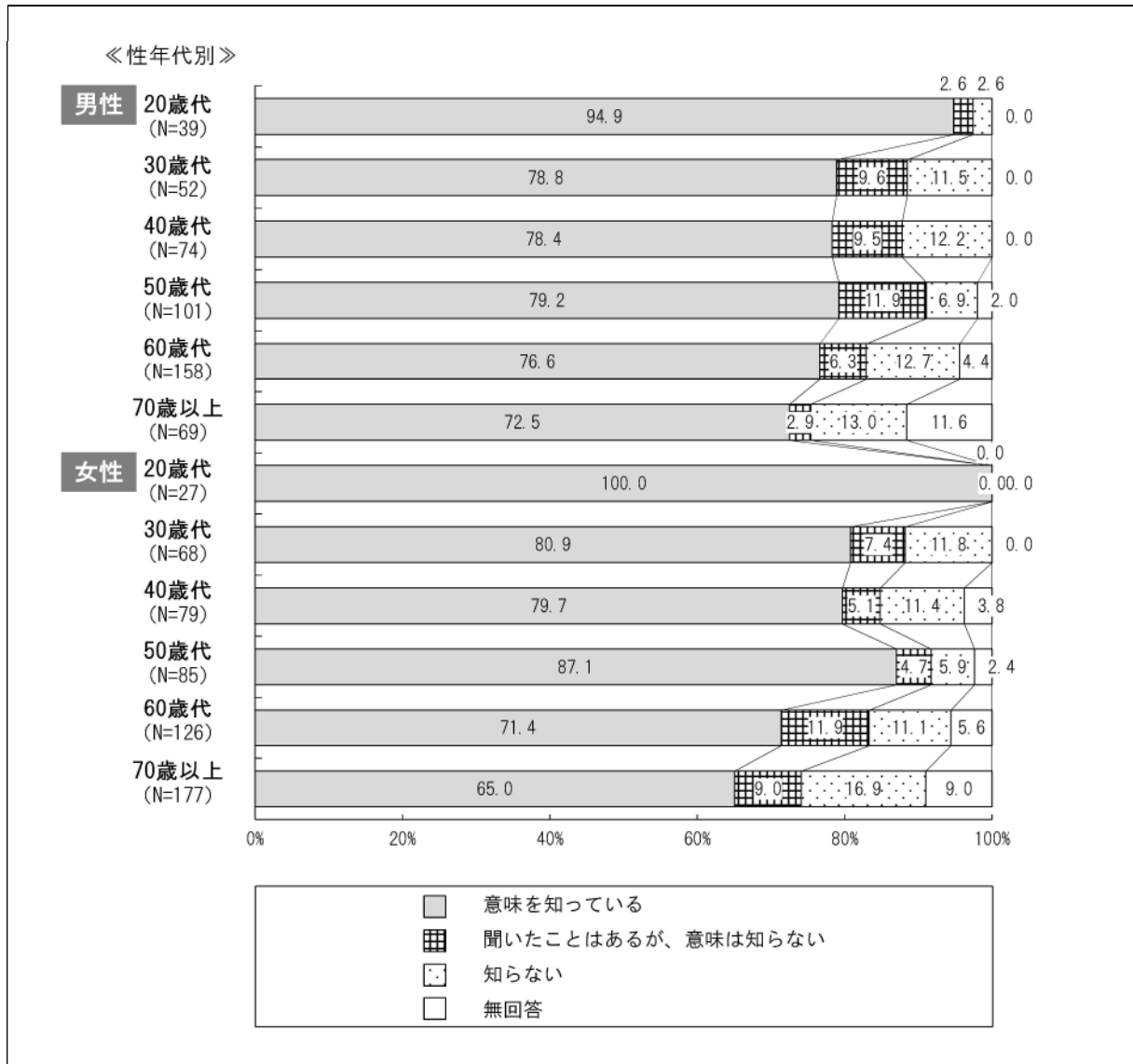


受動喫煙の認知状況は、「意味を知っている」が76.8%と最も多く、次いで「知らない」が11.3%、「聞いたことはあるが、意味は知らない」が7.7%となっています。

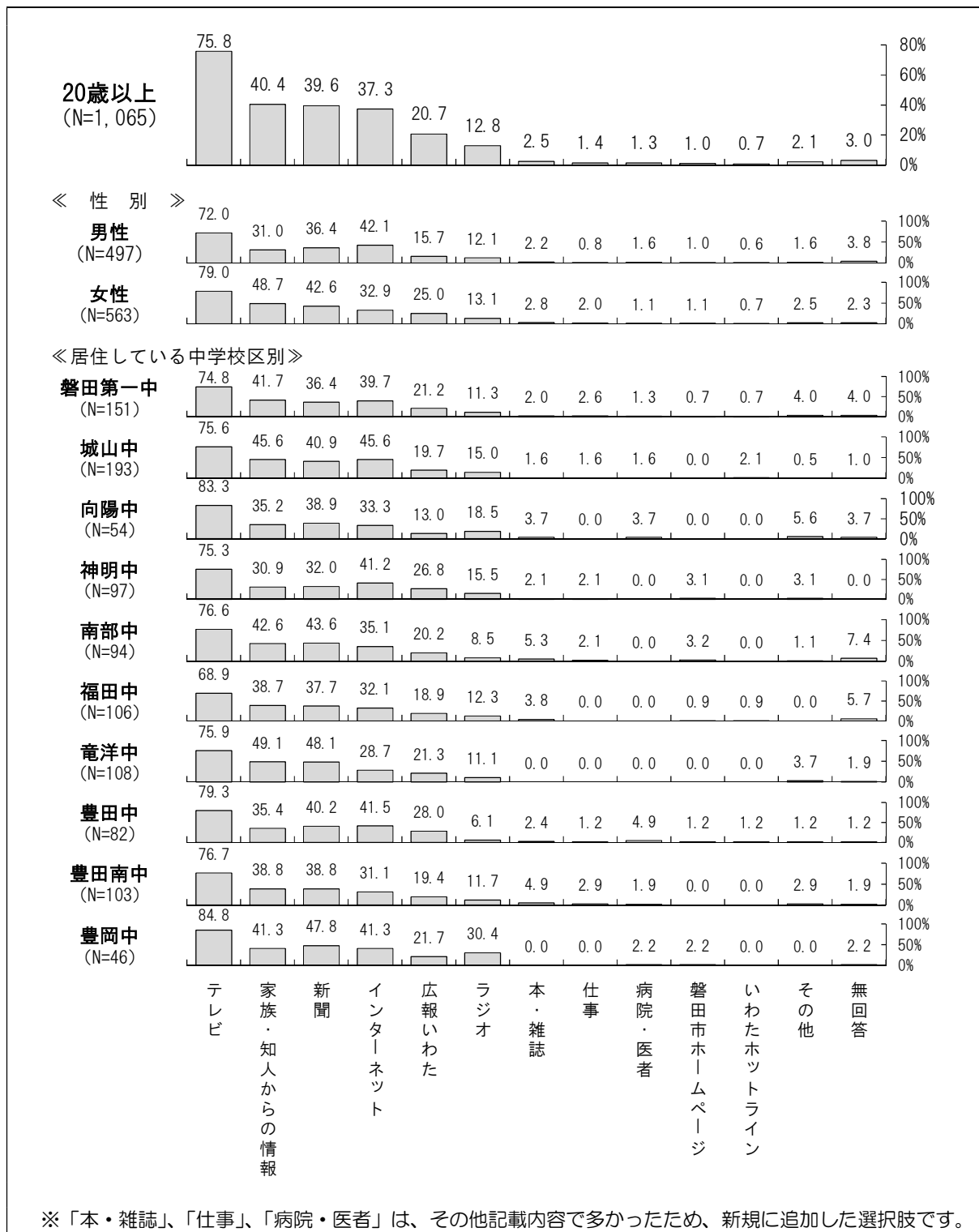
性別では、大きな差異はみられません。

居住している中学校区別では、磐田第一中・南部中において「意味を知っている」が8割を超えて多く、福田中・豊田中において「聞いたことはあるが、意味は知らない」が1割を超えて多くなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ あなたは「健康」や「病気」の知識や情報を何から得ることが多いですか。
(複数回答)

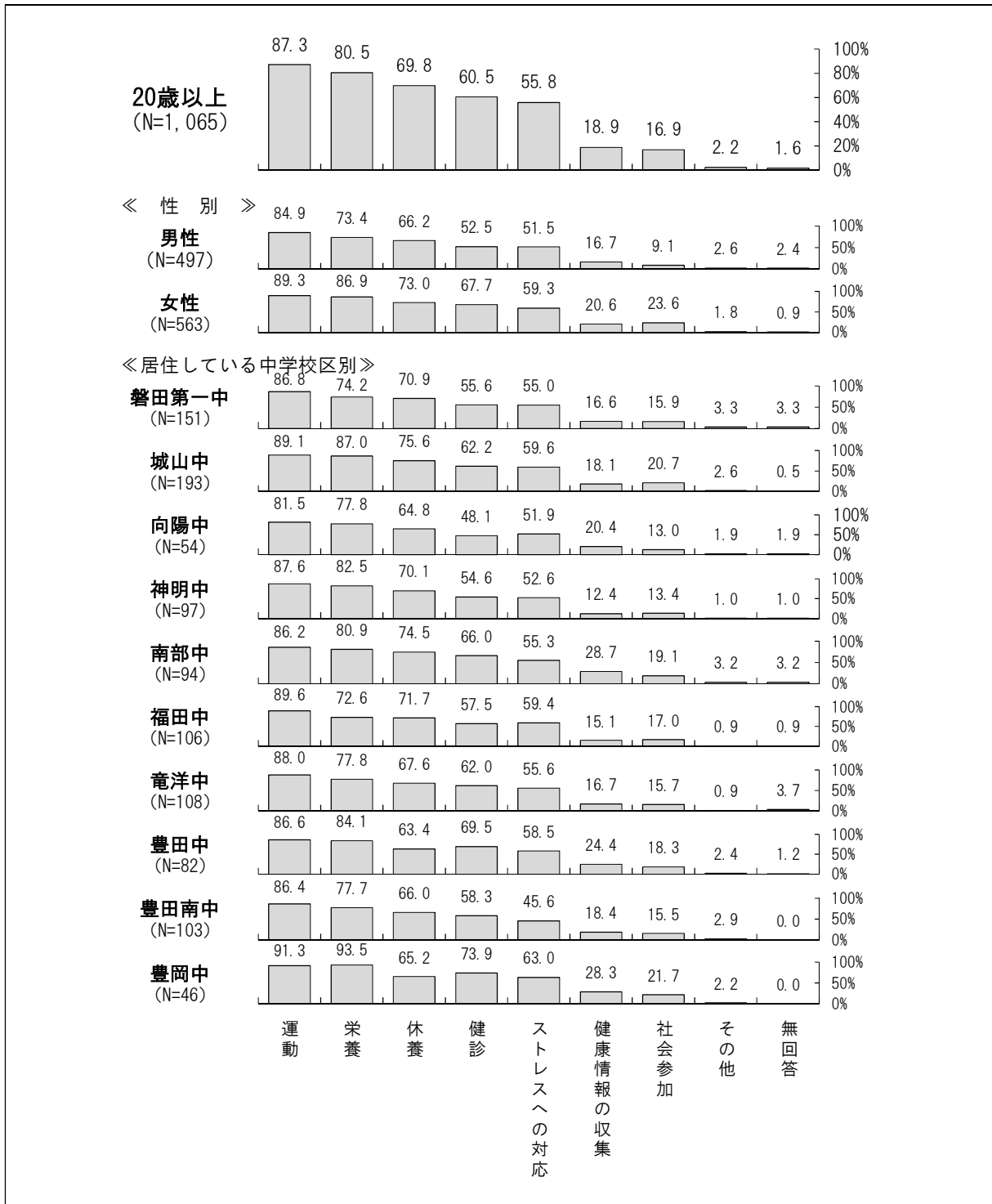


健康や病気の知識や情報の入手先は、「テレビ」が75.8%と最も多く、次いで「家族・知人からの情報」が40.4%、「新聞」が39.6%、「インターネット」が37.3%などとなっています。

性別では、男性において「インターネット」が女性より9.2ポイント高く、女性において「テレビ」、「家族・知人からの情報」、「広報いわた」が男性より多くなっています。

居住している中学校区別では、向陽中・神明中・福田中・豊田中・豊田南中において「家族・知人からの情報」が4割を下回って少なく、竜洋中において「インターネット」が28.7%と少なくなっています。また、豊岡中において「ラジオ」が30.4%と多くなっています。

◆ あなたが健康を維持するために大切なことは何だと思えますか。(複数回答)

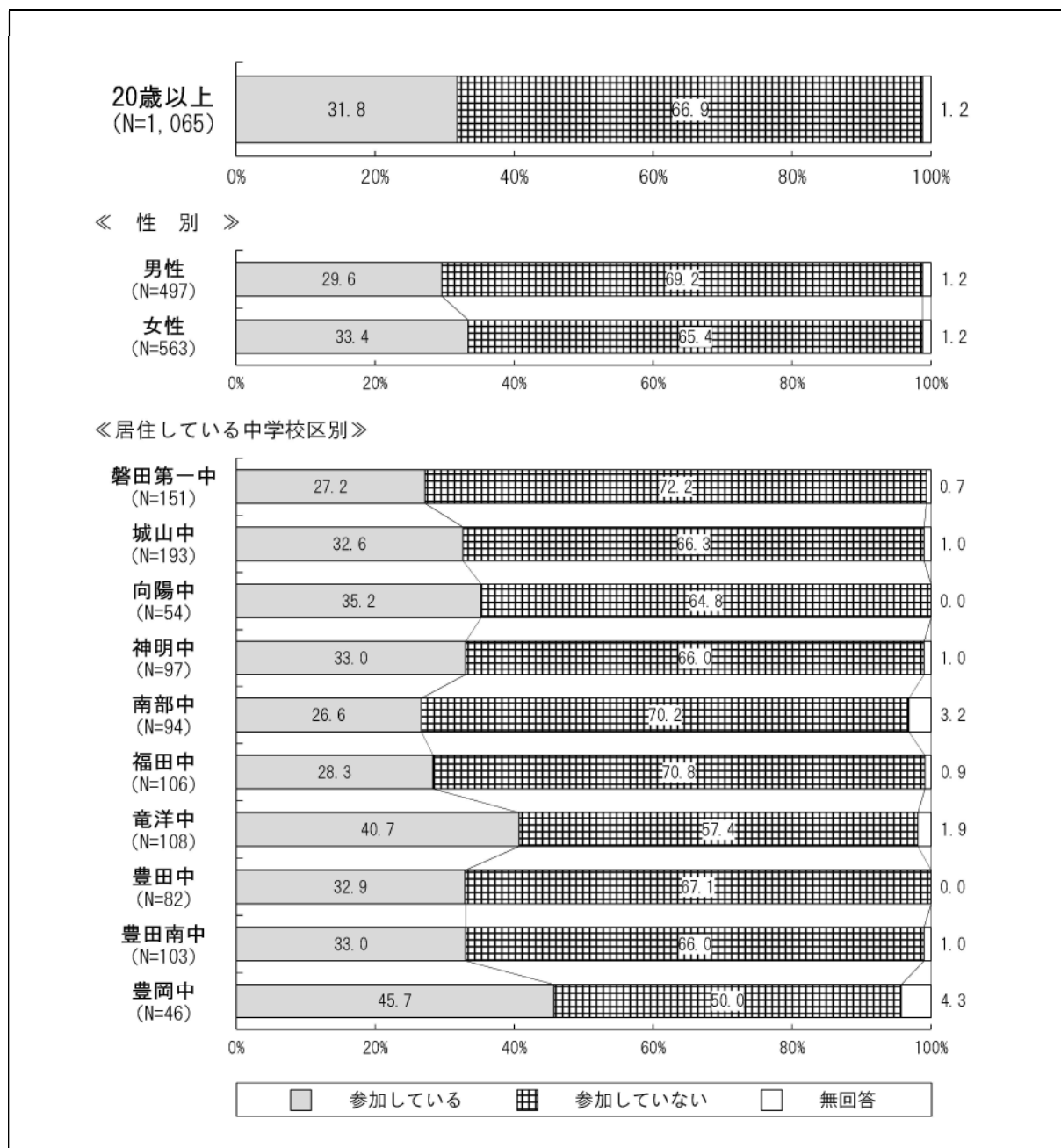


健康を維持するために大切なことは、「運動」が87.3%と最も多く、次いで「栄養」が80.5%、「休養」が69.8%、「健診」が60.5%などとなっています。

性別では、女性において「栄養」、「休養」、「健診」、「ストレスへの対応」、「社会参加」が男性より多くなっています。

居住している中学校区別では、磐田第一中・城山中・神明中・南部中・福田中において「休養」が7割を超えて多く、向陽中・南部中・豊田中・豊岡中において「健康情報の収集」が2割を超えて多くなっています。また、豊岡中において「栄養」、「健診」、「ストレスへの対応」が多くなっています。

◆ あなたは、仕事や家庭以外の地域の活動（ボランティアを含む）に参加していますか。（単数回答）

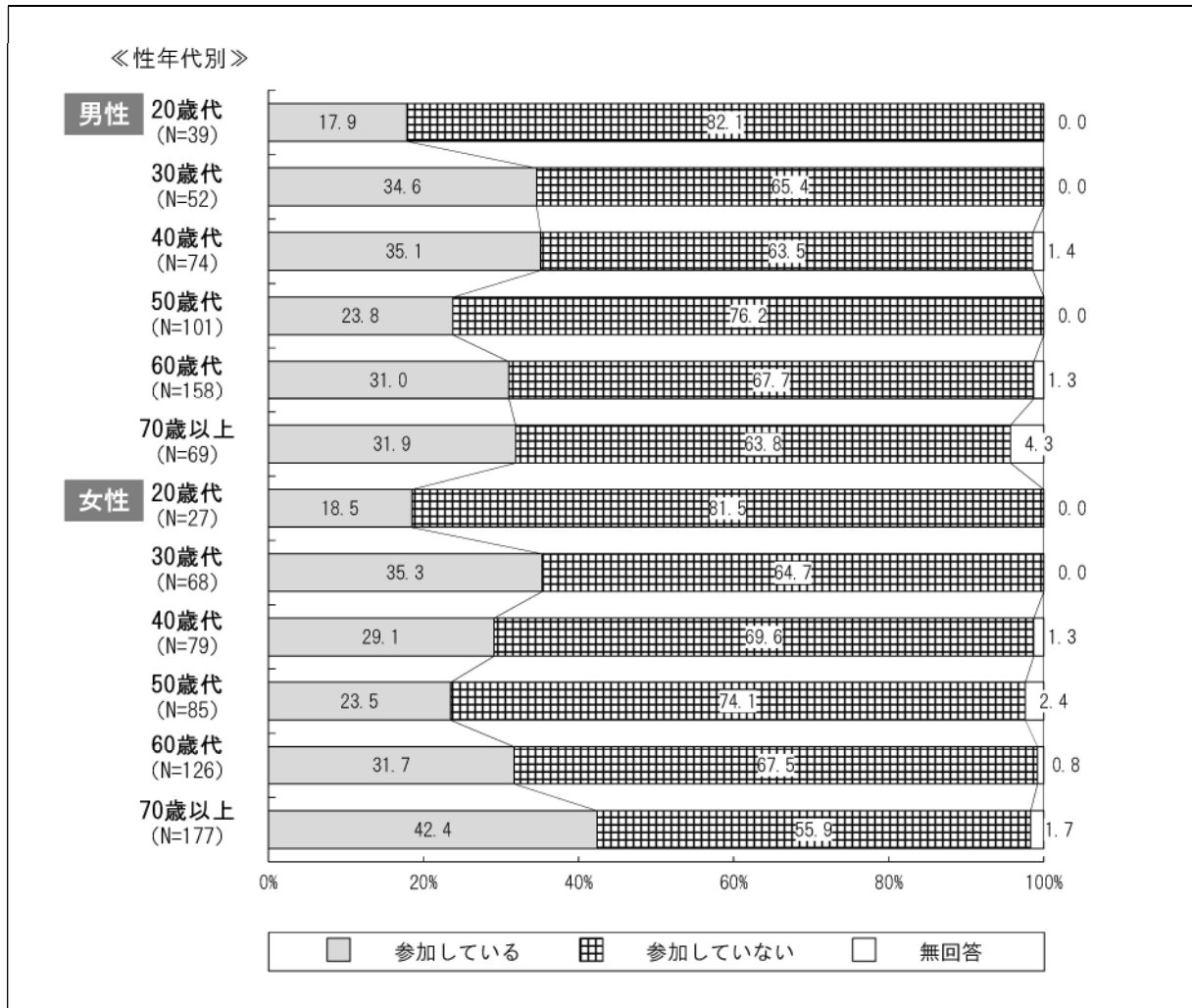


仕事や家庭以外の地域の活動への参加状況は、「参加している」が31.8%、「参加していない」が66.9%となっています。

性別では、大きな差異はみられません。

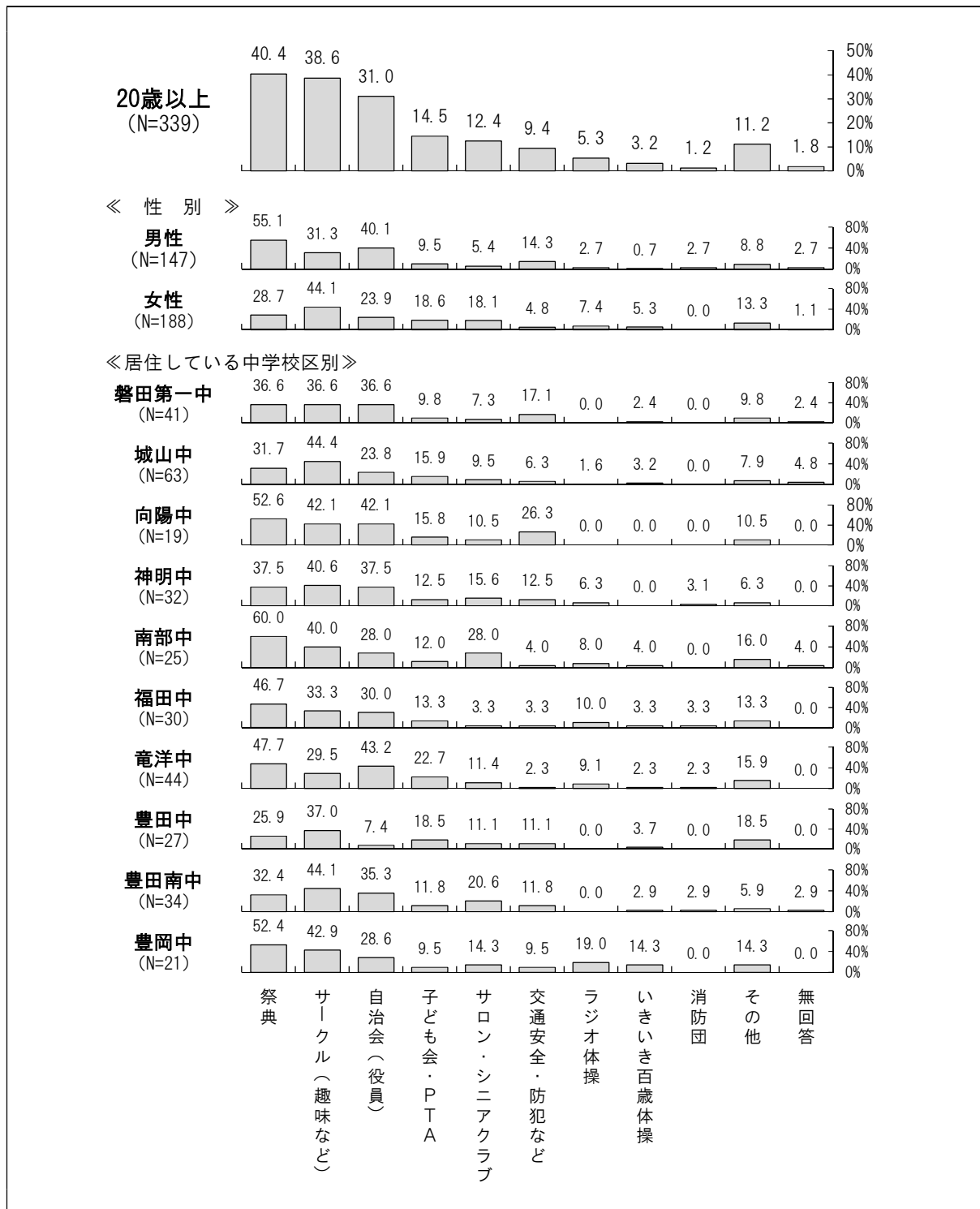
居住している中学校区別では、竜洋中・豊岡中において「参加している」が4割を超えて多く、「参加していない」が6割を下回って少なくなっています。

《性年代別クロス集計》



【「参加している」と回答した人のみ】

◆ どのような活動に参加していますか。(複数回答)

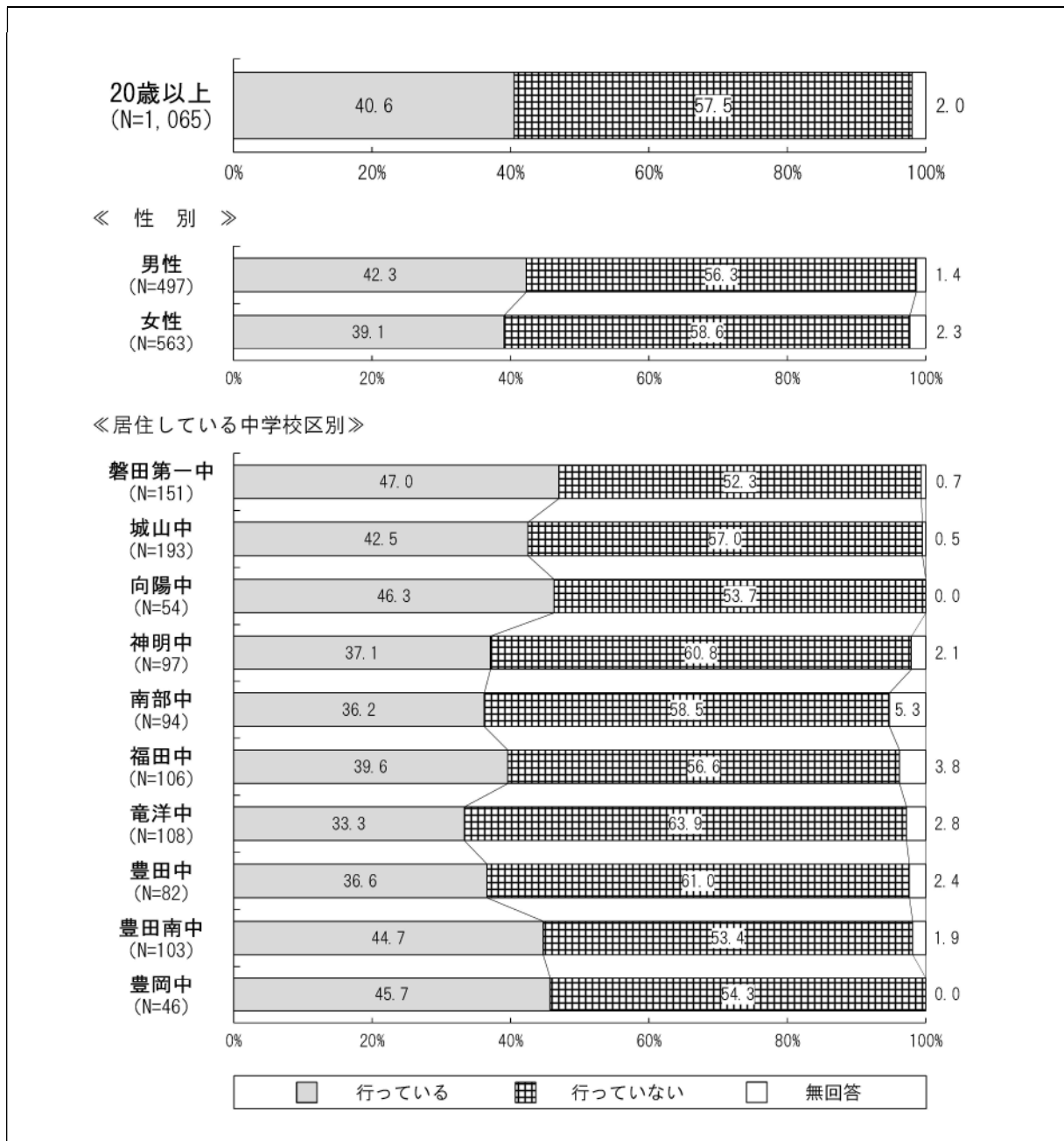


参加している活動は、「祭典」が40.4%と最も多く、次いで「サークル(趣味など)」が38.6%、「自治会(役員)」が31.0%などとなっています。

性別では、男性において「祭典」、「自治会(役員)」、「交通安全・防犯など」が女性より多く、女性において「サークル(趣味など)」、「子ども会・PTA」、「サロン・シニアクラブ」が男性より多くなっています。

居住している中学校区別では、南部中において「祭典」が60.0%と多く、南部中・豊田南中において「サロン・シニアクラブ」が2割を超えて多くなっています。また、豊田中において「自治会(役員)」が7.4%と少なくなっています。

◆ あなたは、趣味活動やお稽古事を行っていますか。(単数回答)

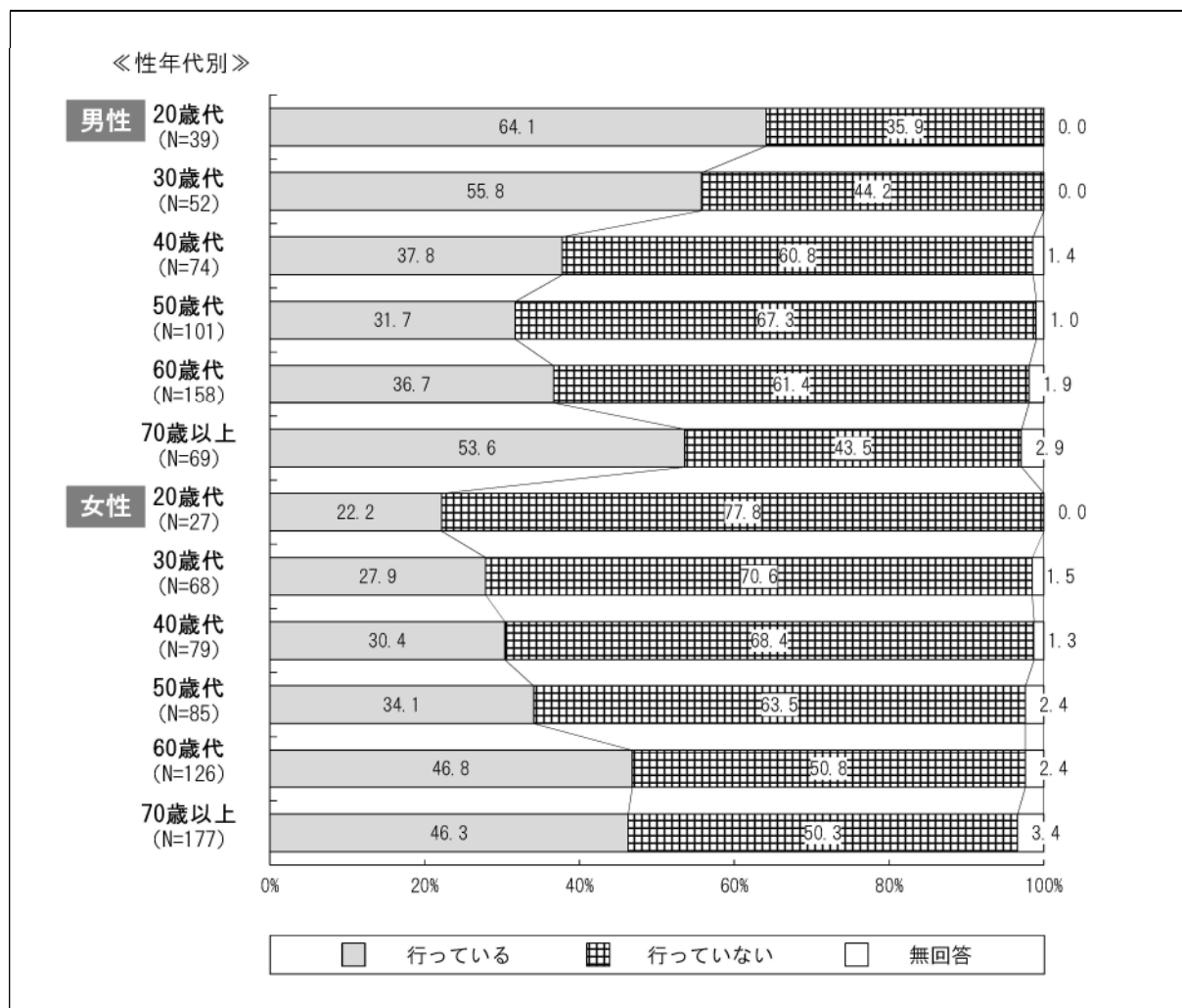


趣味活動やお稽古事の実施状況は、「行っている」が40.6%、「行っていない」が57.5%となっています。

性別では、大きな差異はみられません。

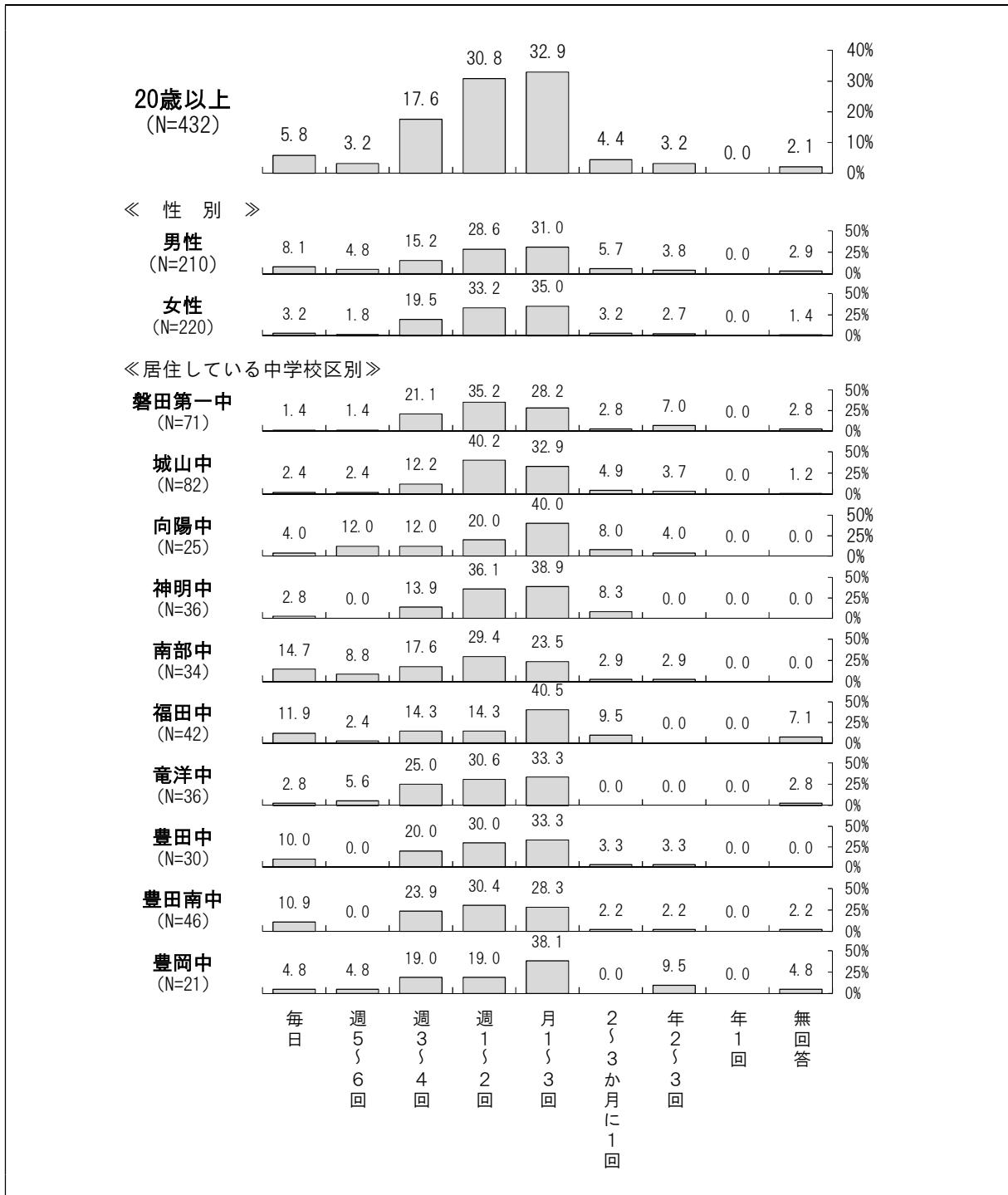
居住している中学校区別では、磐田第一中・城山中・向陽中・豊田南中・豊岡中において「行っている」が4割を超えて多く、神明中・竜洋中・豊田中において「行っていない」が6割を超えて多くなっています。

《性年代別クロス集計》



【「行っている」と回答した人のみ】

◆ どのくらいの頻度で行っていますか。(単数回答)

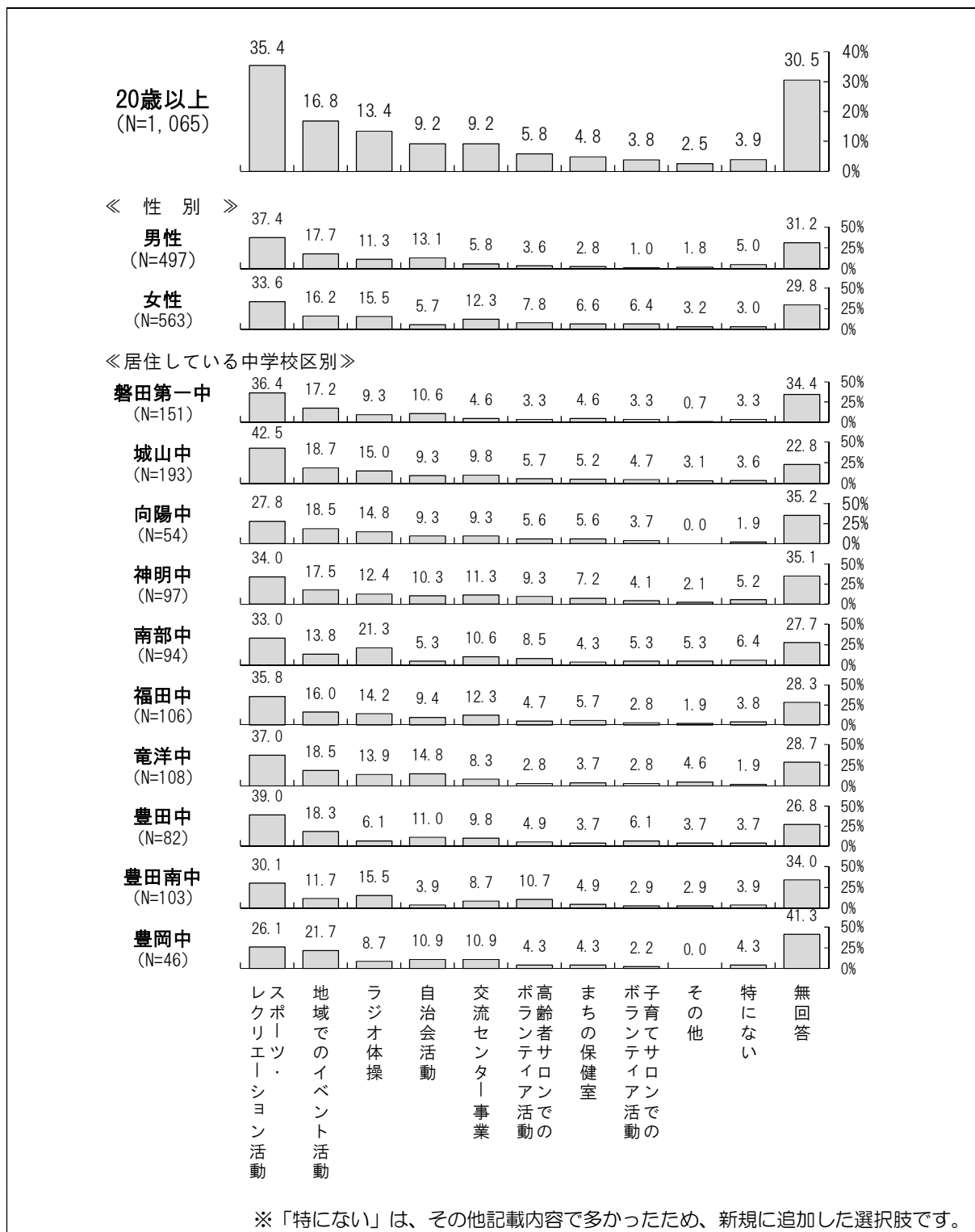


趣味活動やお稽古事の実施頻度は、「月1~3回」が32.9%と最も多く、次いで「週1~2回」が30.8%、「週3~4回」が17.6%などとなっています。

性別では、大きな差異はみられません。

居住している中学校区別では、磐田第一中・竜洋中・豊田中・豊田南中において「週3~4回」が2割を超えて多く、城山中において「週1~2回」が40.2%と多くなっています。また、向陽中において「週5~6日」が12.0%と多く、向陽中・福田中において「月1~3回」が4割を超えて多くなっています。南部中・福田中・豊田中・豊田南中においては「毎日」が1割を超えて多くなっています。

◆ あなたは、地域での健康づくりとしてどんなことに参加したいですか。(複数回答)

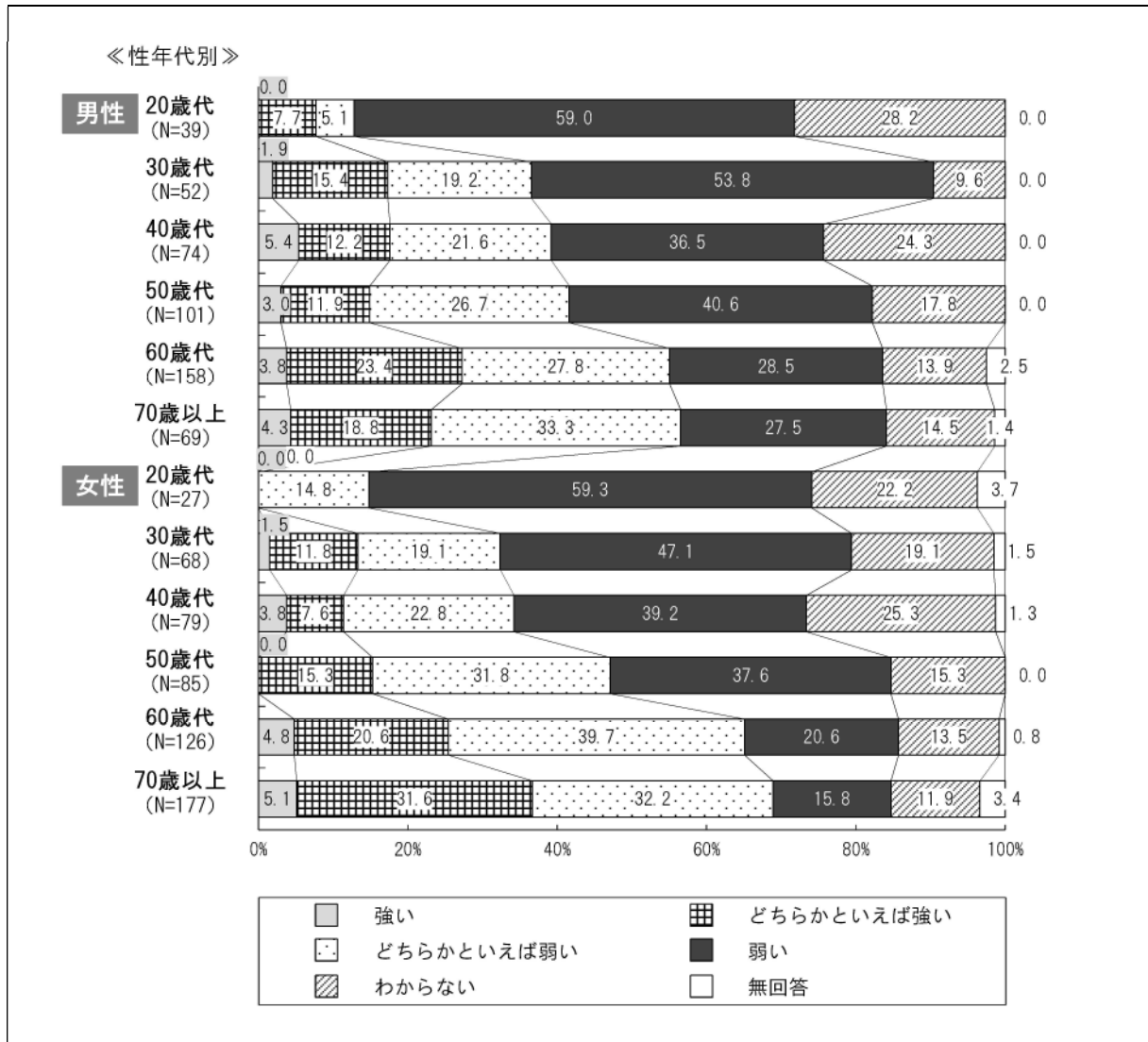


参加したい地域での健康づくりは、「スポーツ・レクリエーション活動」が35.4%と最も多く、次いで「地域でのイベント活動」が16.8%、「ラジオ体操」が13.4%などとなっています。

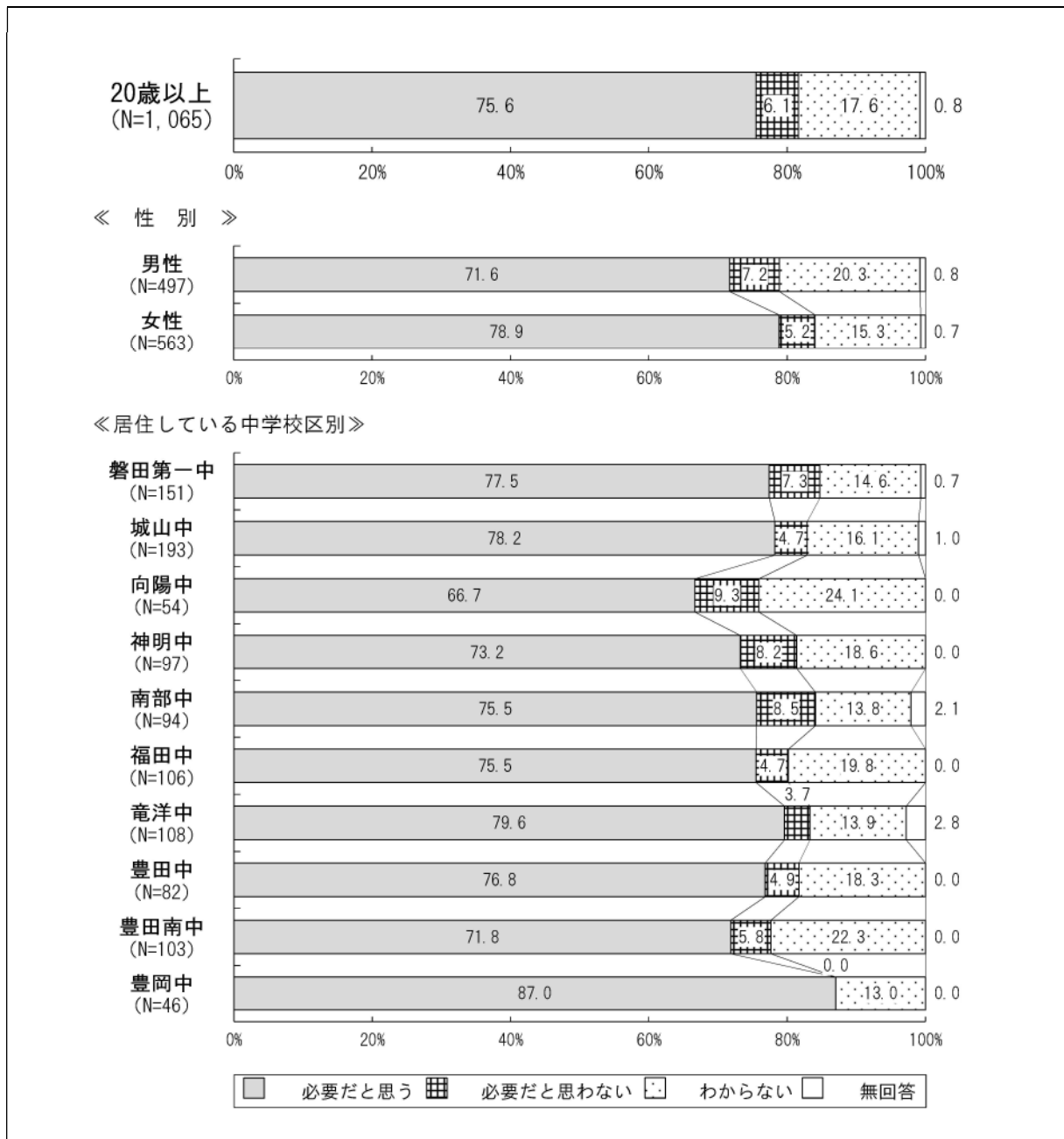
性別では、男性において「自治会活動」が女性より7.4ポイント高く、女性において「交流センター事業」、「子育てサロンでのボランティア活動」が男性より多くなっています。

居住している中学校区別では、磐田第一中・神明中・竜洋中・豊田中・豊岡中において「自治会活動」が1割を超えて多く、城山中において「スポーツ・レクリエーション活動」が42.5%と多くなっています。また、南部中において「ラジオ体操」が21.3%と多く、豊岡中において「地域でのイベント活動」が21.7%と多くなっています。

《性年代別クロス集計》



◆ あなたは、地域の人たちとのつながりは必要だと思いますか。(単数回答)

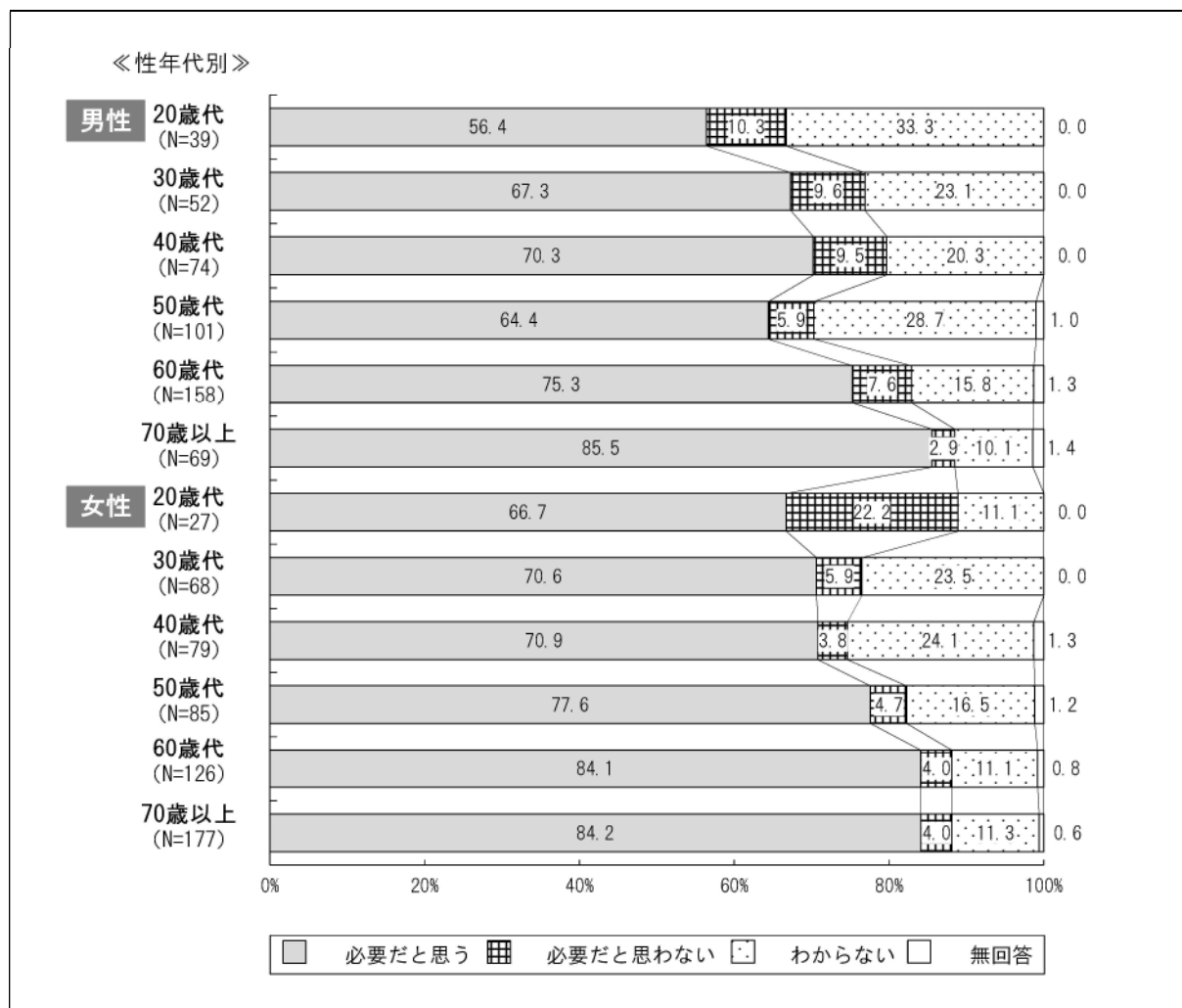


地域の人たちとのつながりの必要性は、「必要だと思う」が75.6%と最も多く、次いで「わからない」が17.6%、「必要だと思わない」が6.1%となっています。

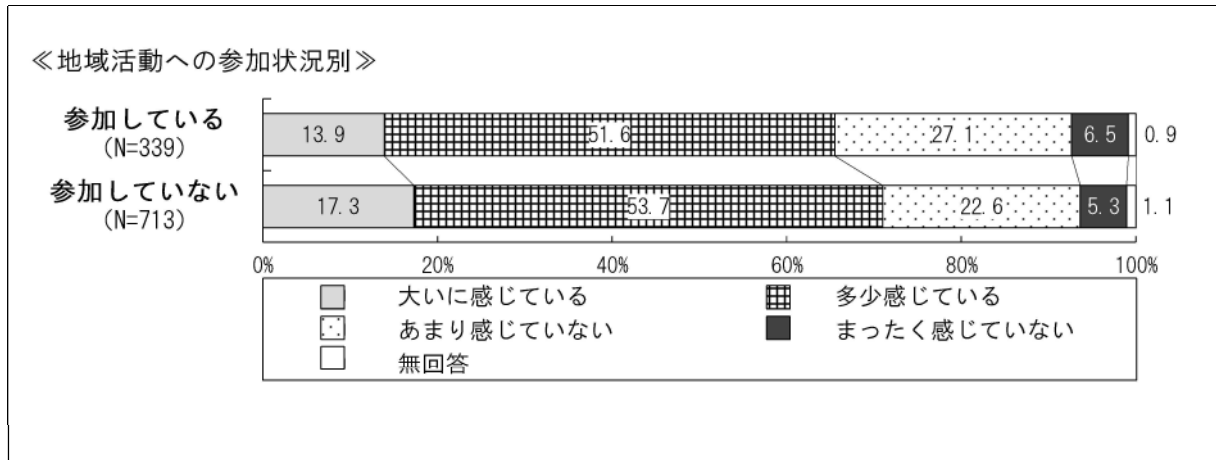
性別では、男性において「わからない」が女性より5.0ポイント高く、女性において「必要だと思う」が男性より7.3ポイント高くなっています。

居住している中学校区別では、向陽中・豊田南中において「わからない」が2割を超えて多く、豊岡中において「必要だと思う」が87.0%と多くなっています。

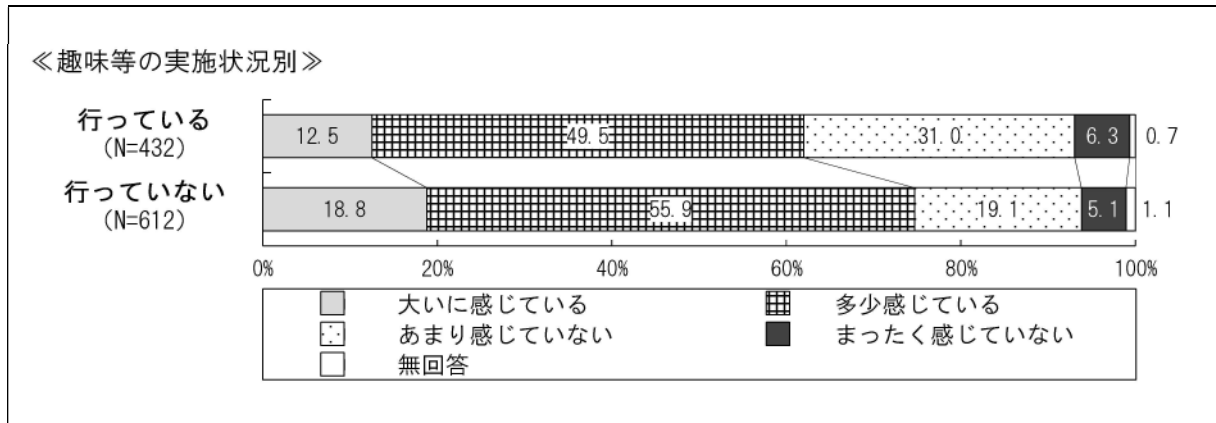
《性年代別クロス集計》



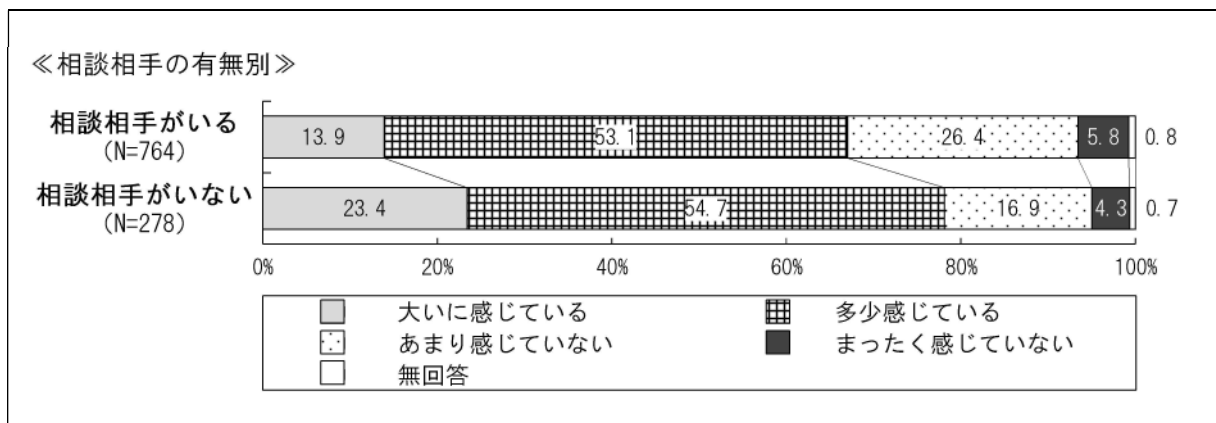
《精神的な疲労やストレスと地域活動への参加状況別クロス集計》



《精神的な疲労やストレスと趣味等の実施状況別クロス集計》



《精神的な疲労やストレスと相談相手の有無別クロス集計》

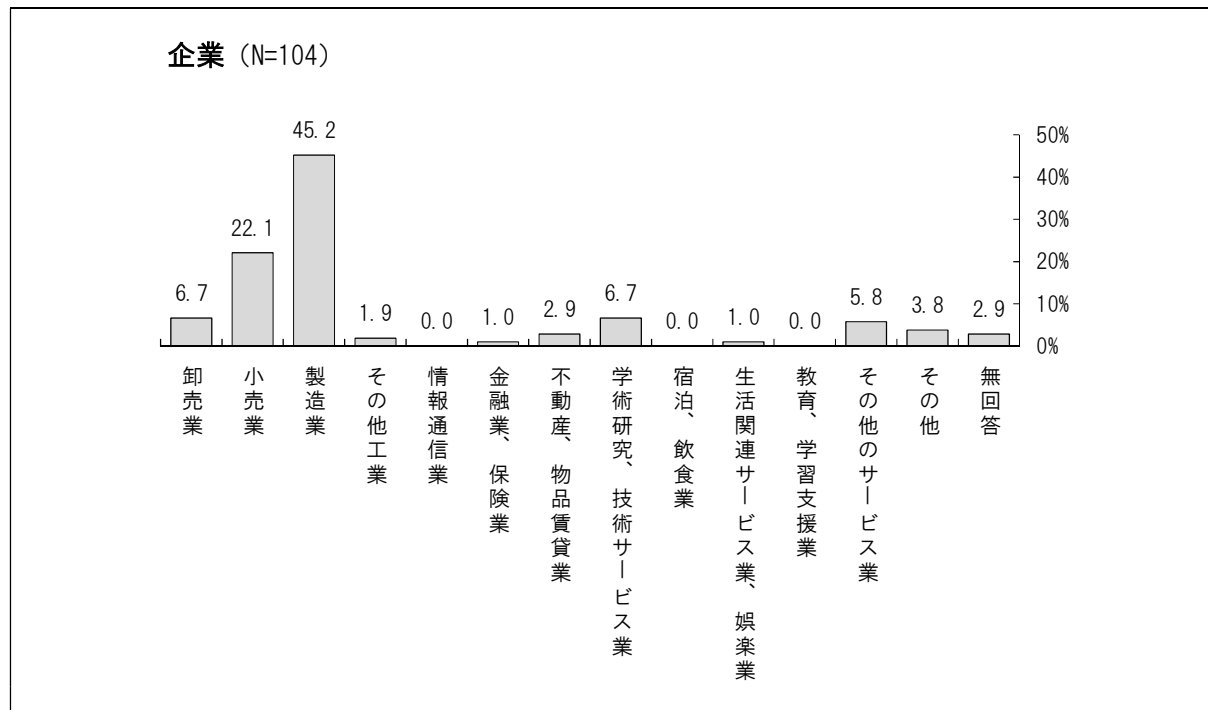


4. 健康について（企業）

※ここからは、企業を対象とした設問です。

（1）貴社の概要について

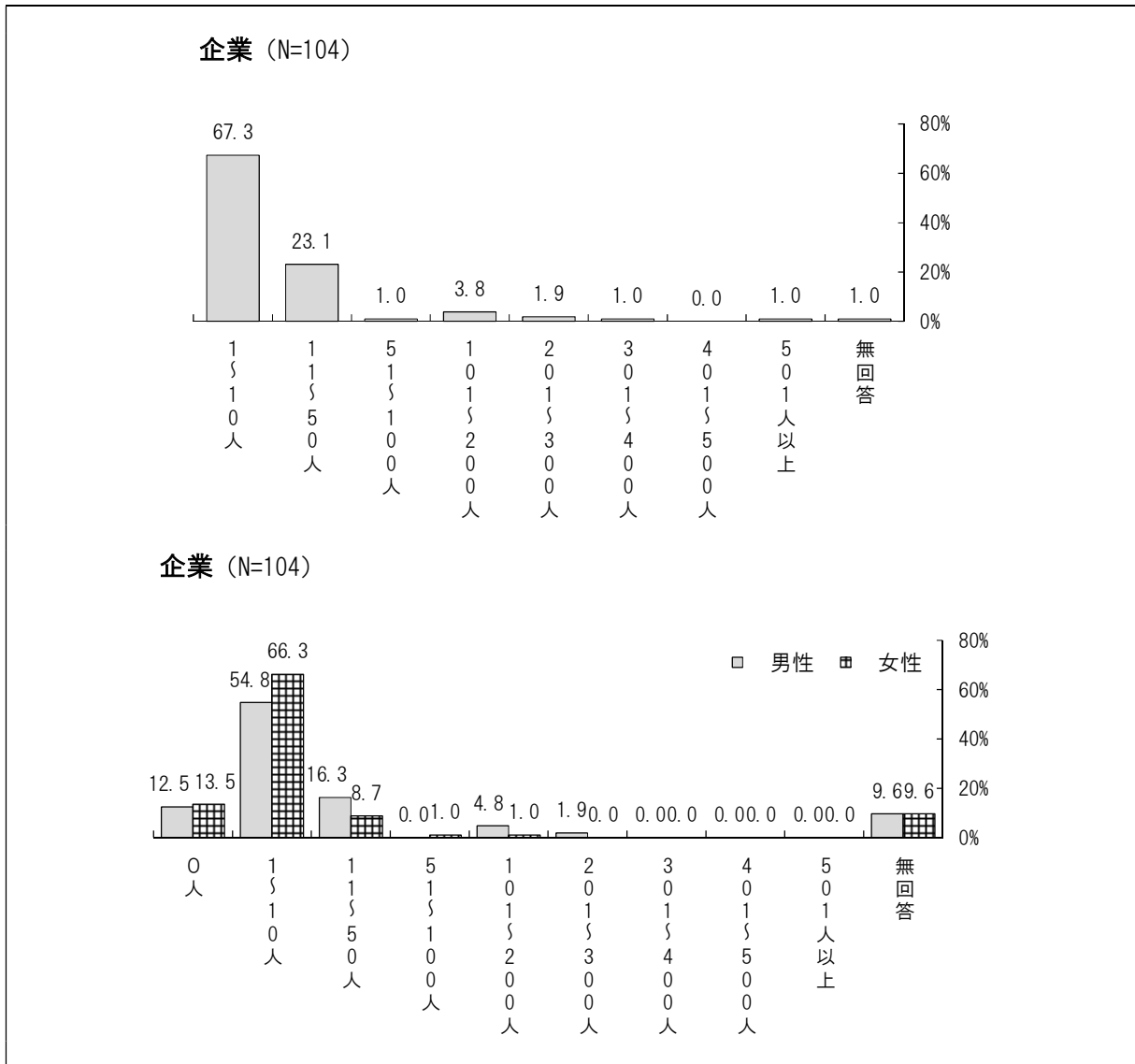
◆ 貴社の業種を教えてください。（単数回答）



業種は、「製造業」が45.2%と最も多く、次いで「小売業」が22.1%、「卸売業」、「学術研究、技術サービス業」が6.7%、「その他のサービス業」が5.8%などとなっています。

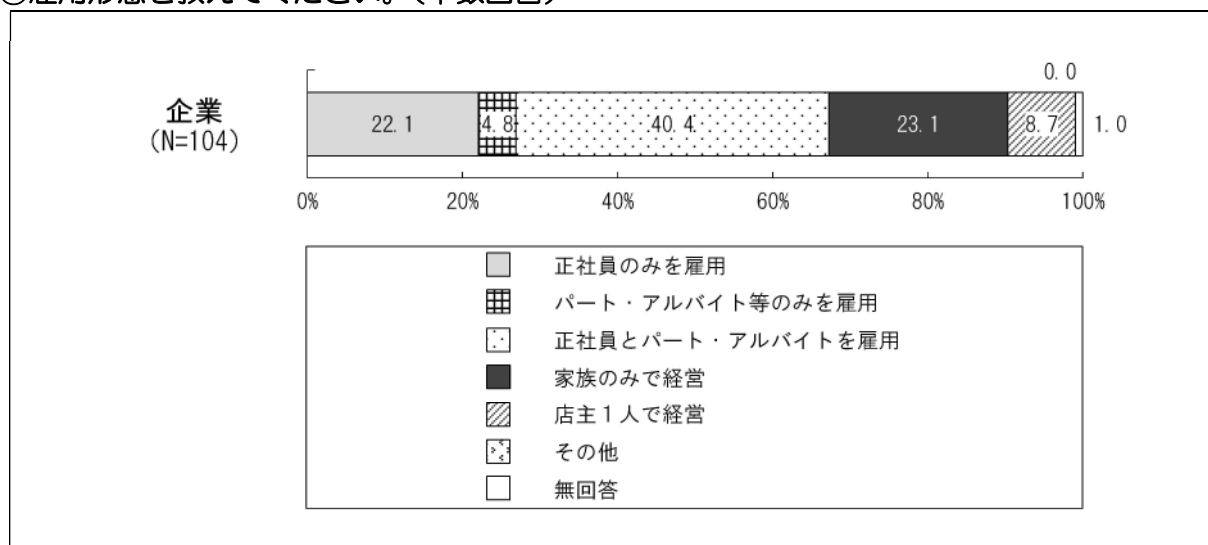
◆ 貴社の従業員の状況についておうかがいします。

①従業員数（常時雇用数）を教えてください。（数字記入）



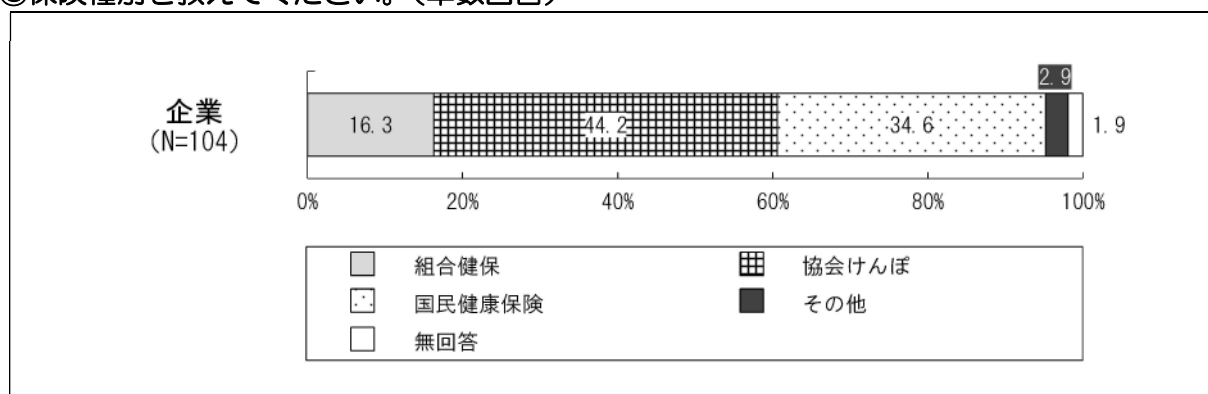
従業員数は、「1～10人」が67.3%と最も多く、次いで「11～50人」が23.1%、「101～200人」が3.8%などとなっています。また、性別では、男女ともに「1～10人」が半数以上となっています。

②雇用形態を教えてください。(単数回答)



雇用形態は、「正社員とパート・アルバイトを雇用」が40.4%と最も多く、次いで「家族のみで経営」が23.1%、「正社員のみを雇用」が22.1%などとなっています。

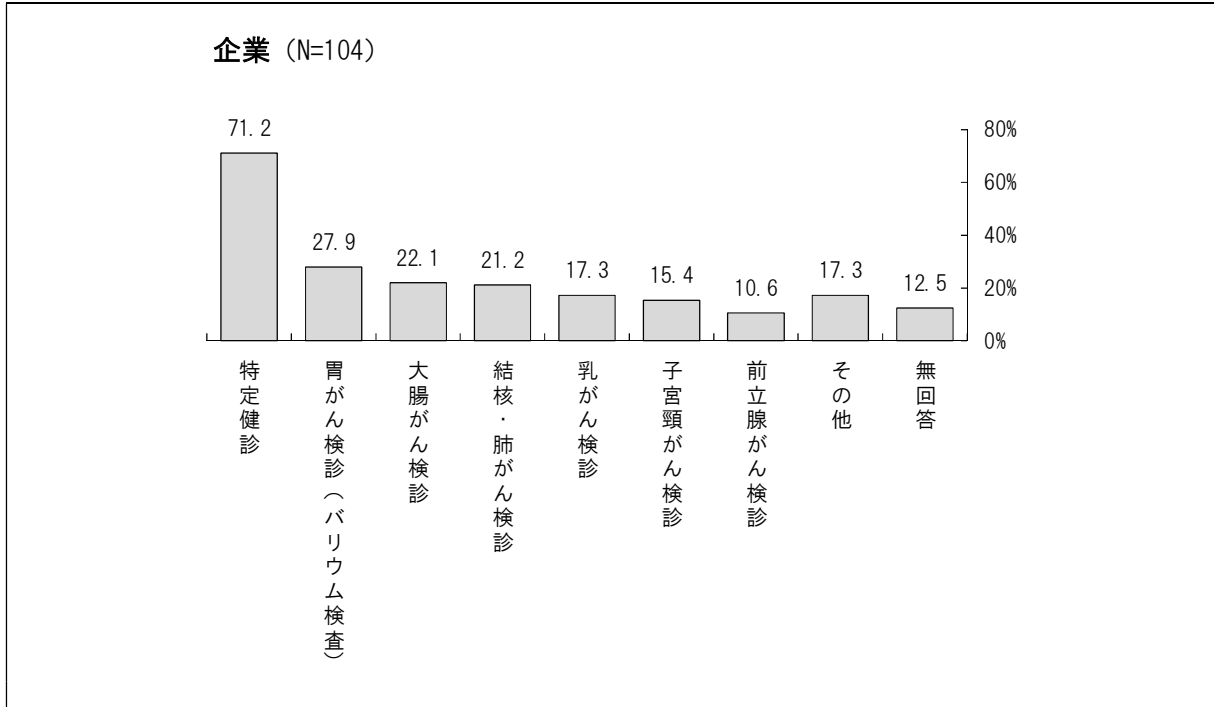
③保険種別を教えてください。(単数回答)



保険種別は、「協会けんぽ」が44.2%と最も多く、次いで「国民健康保険」が34.6%、「組合健保」が16.3%などとなっています。

(2) 従業員の健診等について

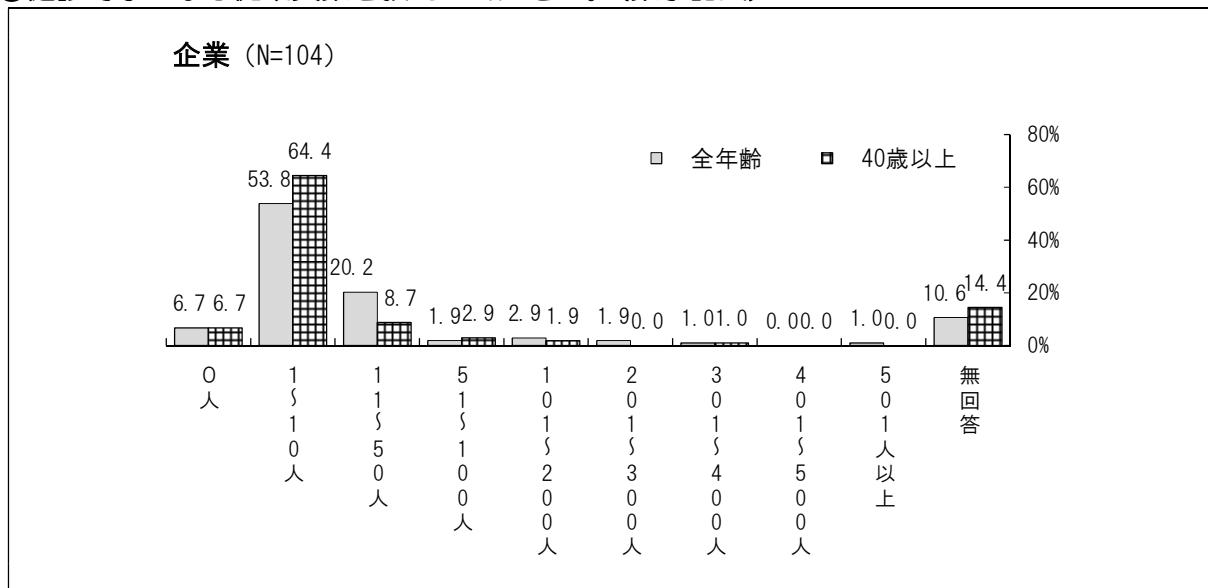
◆ 貴社で実施している健診等を教えてください。(複数回答)



実施している健診等は、「特定健診」が71.2%と最も多く、次いで「胃がん検診 (バリウム検査)」が27.9%、「大腸がん検診」が22.1%、「結核・肺がん検診」が21.2%などとなっています。

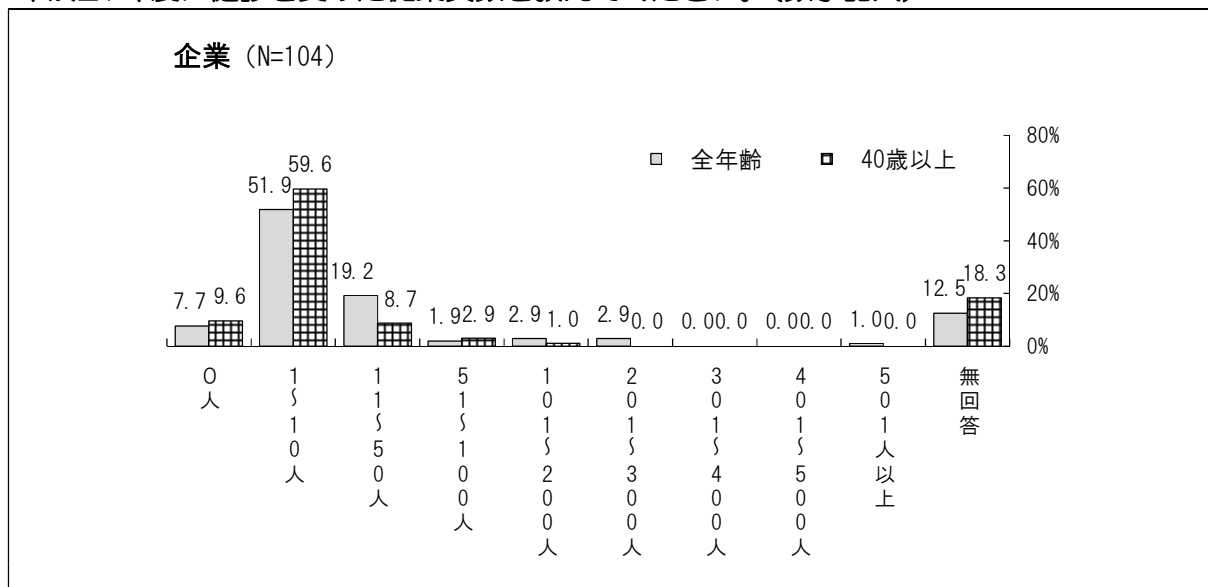
◆ 従業員の健診の状況についておうかがいします。

① 健診対象となる従業員数を教えてください。(数字記入)



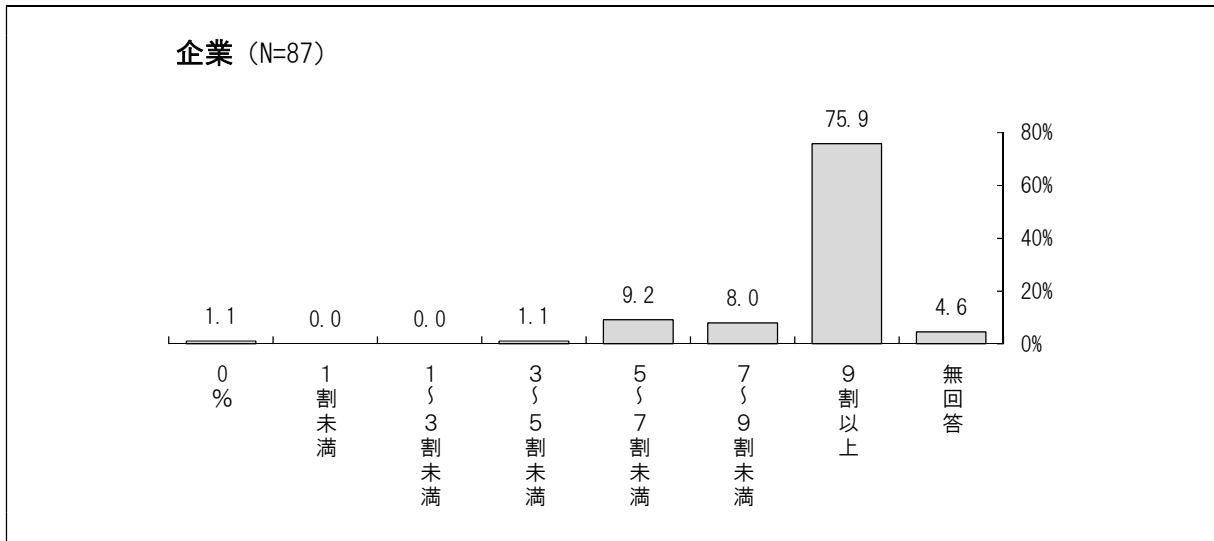
健診対象となる従業員数は、「1～10人」が53.8%と最も多く、次いで「11～50人」が20.2%、「0人」が6.7%などとなっています。また、40歳以上に限定すると、「1～10人」が64.4%と最も多くなっています。

② 平成27年度に健診を受けた従業員数を教えてください。(数字記入)



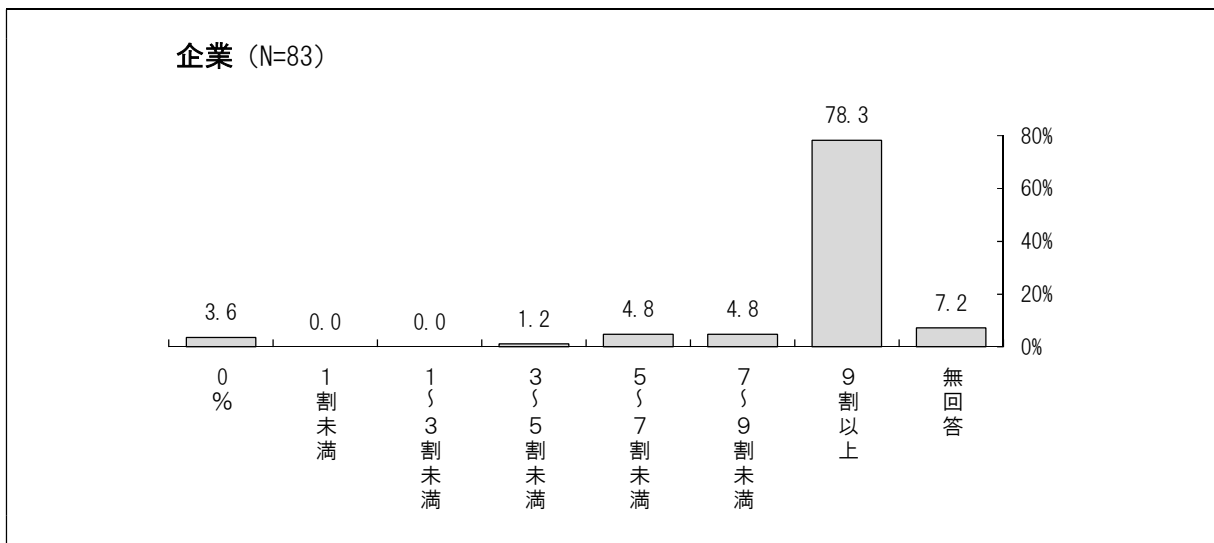
平成27年度に健診を受けた従業員数は、「1～10人」が51.9%と最も多く、次いで「11～50人」が19.2%、「0人」が7.7%などとなっています。また、40歳以上に限定すると、「1～10人」が59.6%と最も多くなっています。

◆ 平成27年度に健診を受けた従業員の割合（全年齢）



平成27年度に健診を受けた従業員の割合（全年齢）は、「9割以上」が75.9%と7割を超えて突出しています。

◆ 平成27年度に健診を受けた従業員の割合（40歳以上）

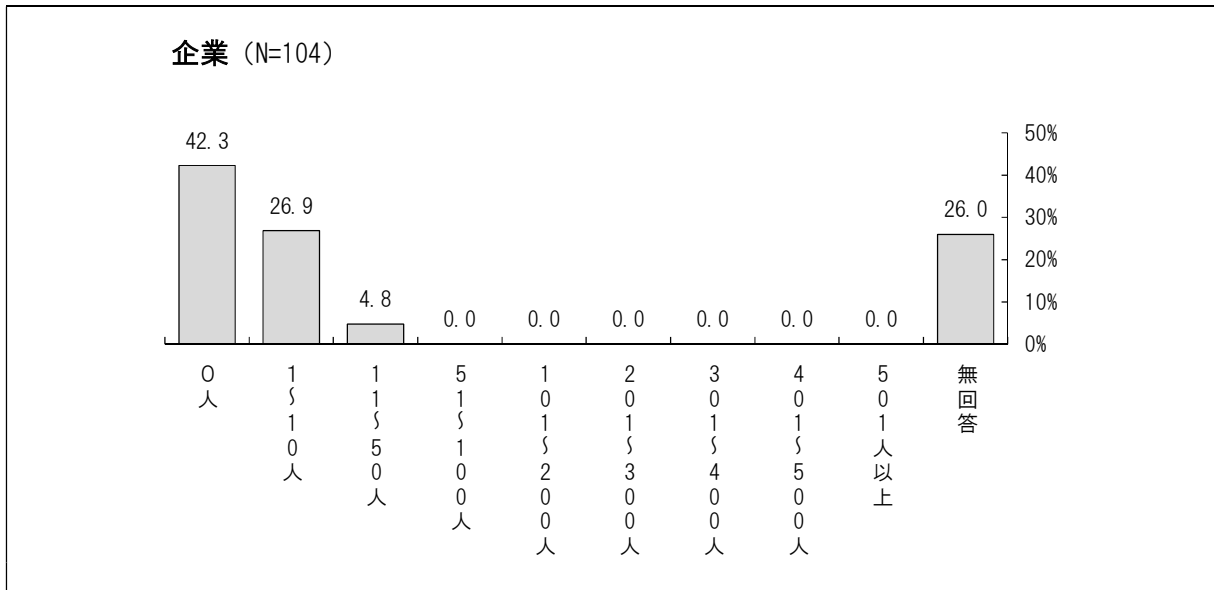


平成27年度に健診を受けた従業員の割合（40歳以上）は、「9割以上」が78.3%と7割を超えて突出しています。

◆ 平成27年度の従業員の健診結果についておうかがいします。

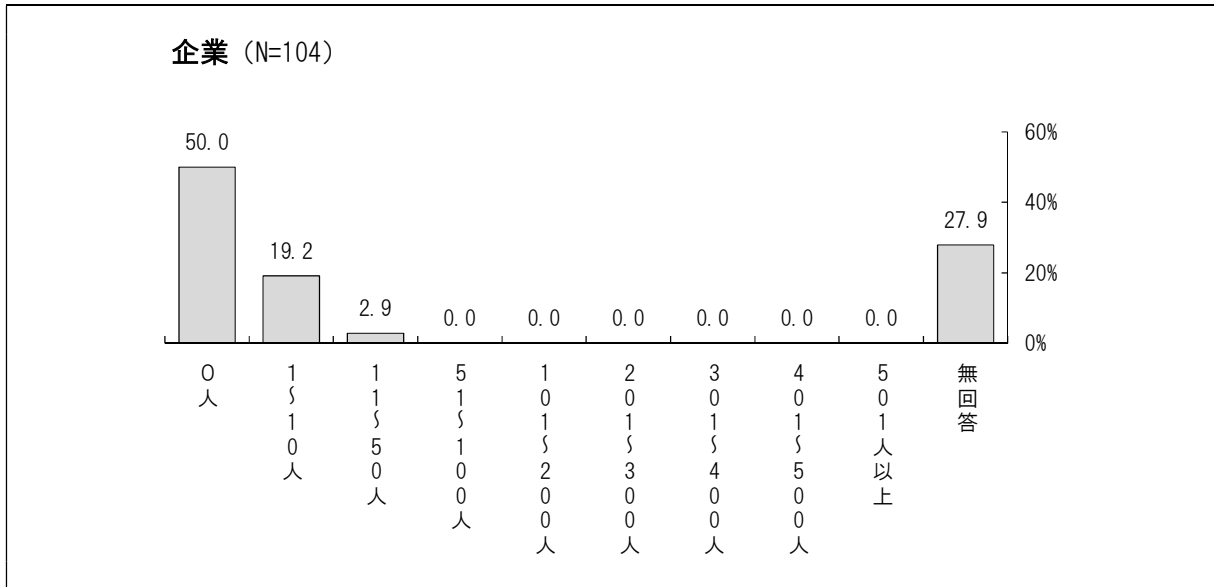
①特定健診（40歳以上）の結果、特定保健指導が必要とされた人数を教えてください。

(数字記入)



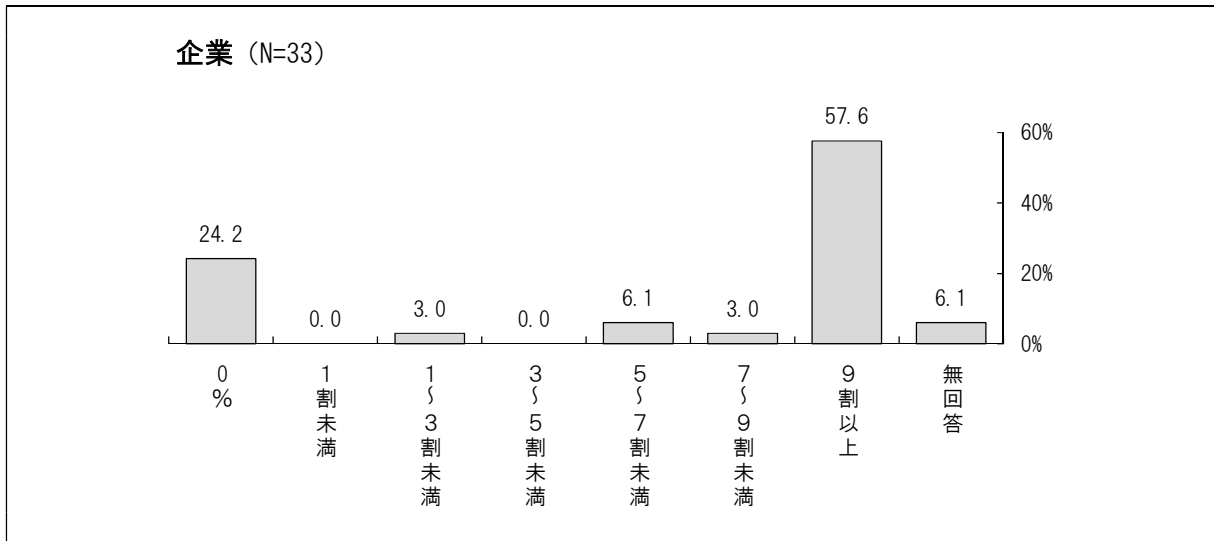
平成27年度の特定健診の結果、特定保健指導が必要とされた人数は、「0人」が42.3%と最も多く、次いで「1～10人」が26.9%、「11～50人」が4.8%となっています。

②そのうち、特定保健指導を受けた人数を教えてください。(数字記入)



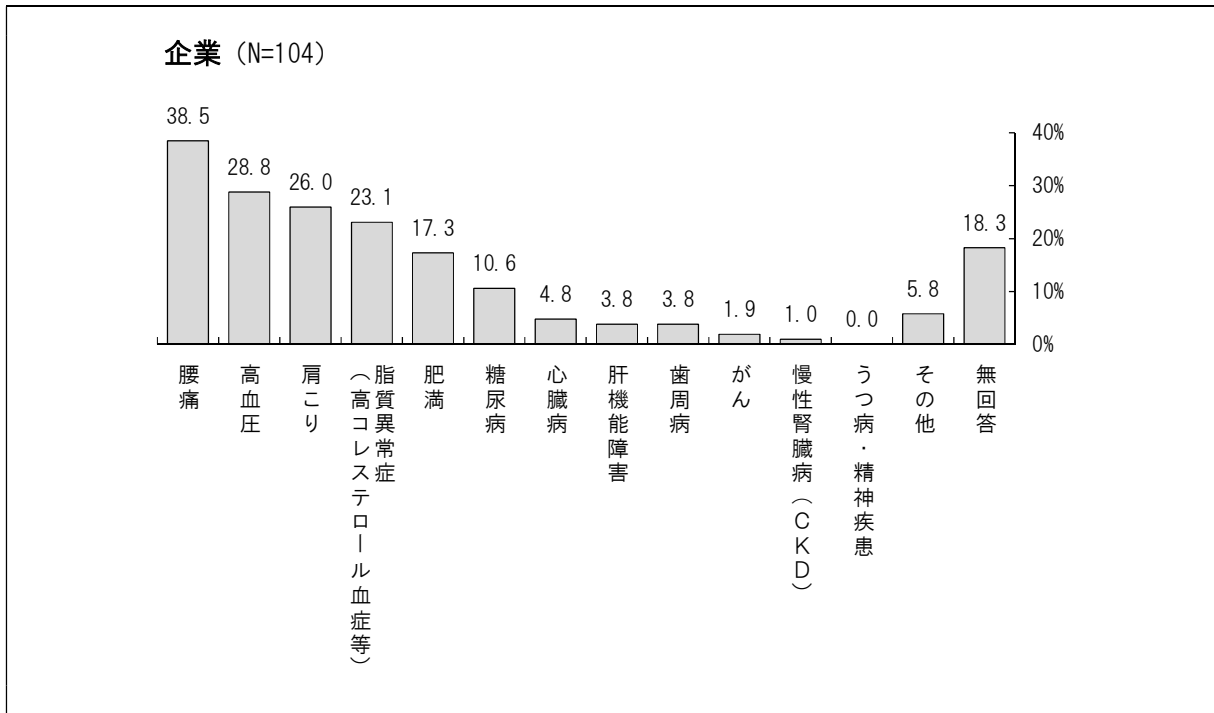
平成27年度の特定健診の結果、特定保健指導が必要とされた人のうち、実際に受けた人数は、「0人」が50.0%と最も多く、次いで「1～10人」が19.2%、「11～50人」が2.9%となっています。

◆ 特定保健指導を受けた従業員の割合



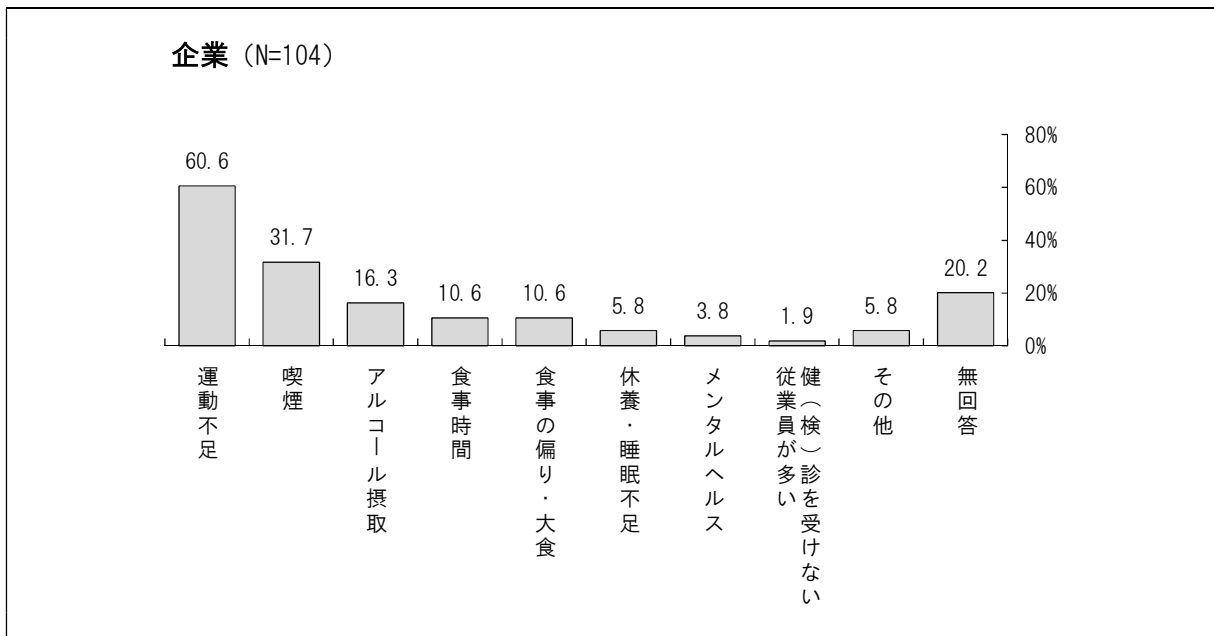
特定保健指導を受けた従業員の割合は、「9割以上」が57.6%と半数を超えて最も多く、次いで「0%」が24.2%、「5～7割未満」が6.1%などとなっています。

◆ 従業員の健康状態にみられる症状として多いものは何ですか。（複数回答）



従業員の健康状態に多くみられる症状は、「腰痛」が38.5%と最も多く、次いで「高血圧」が28.8%、「肩こり」が26.0%、「脂質異常症（高コレステロール血症等）」が23.1%などとなっています。

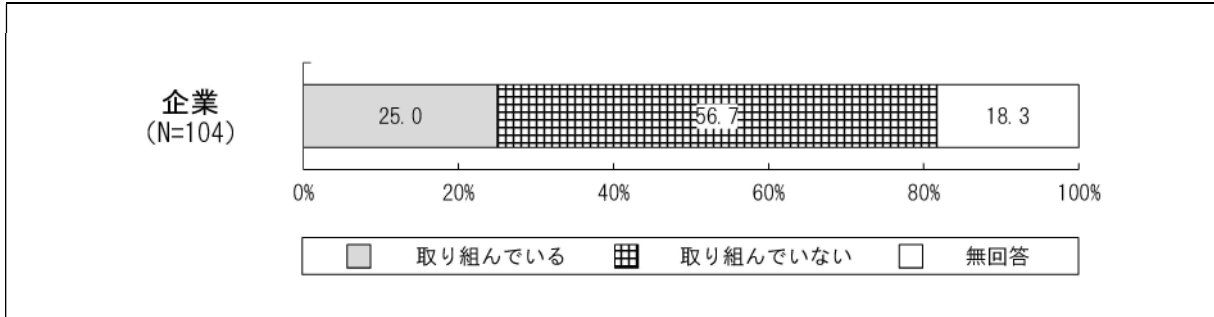
◆ 従業員の生活習慣の中でみられる課題は何ですか。（複数回答）



従業員の生活習慣の中でみられる課題は、「運動不足」が60.6%と最も多く、次いで「喫煙」が31.7%、「アルコール摂取」が16.3%、「食事時間」、「食事の偏り・大食」がそれぞれ10.6%などとなっています。

(3) 従業員の健康づくりについて

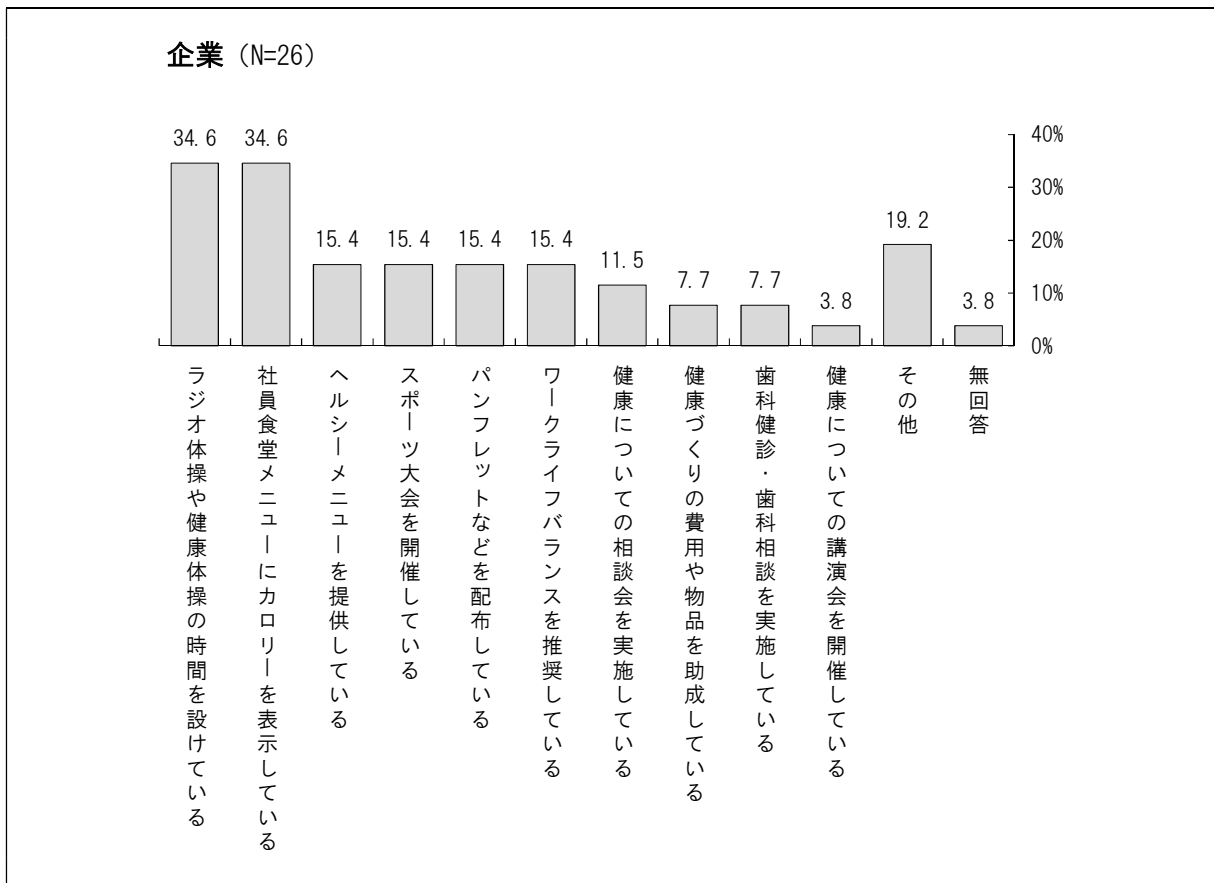
◆ 貴社では、従業員の健康づくりに取り組んでいますか。(単数回答)



従業員の健康づくりへの取り組み状況は、「取り組んでいる」が25.0%、「取り組んでいない」が56.7%となっています。

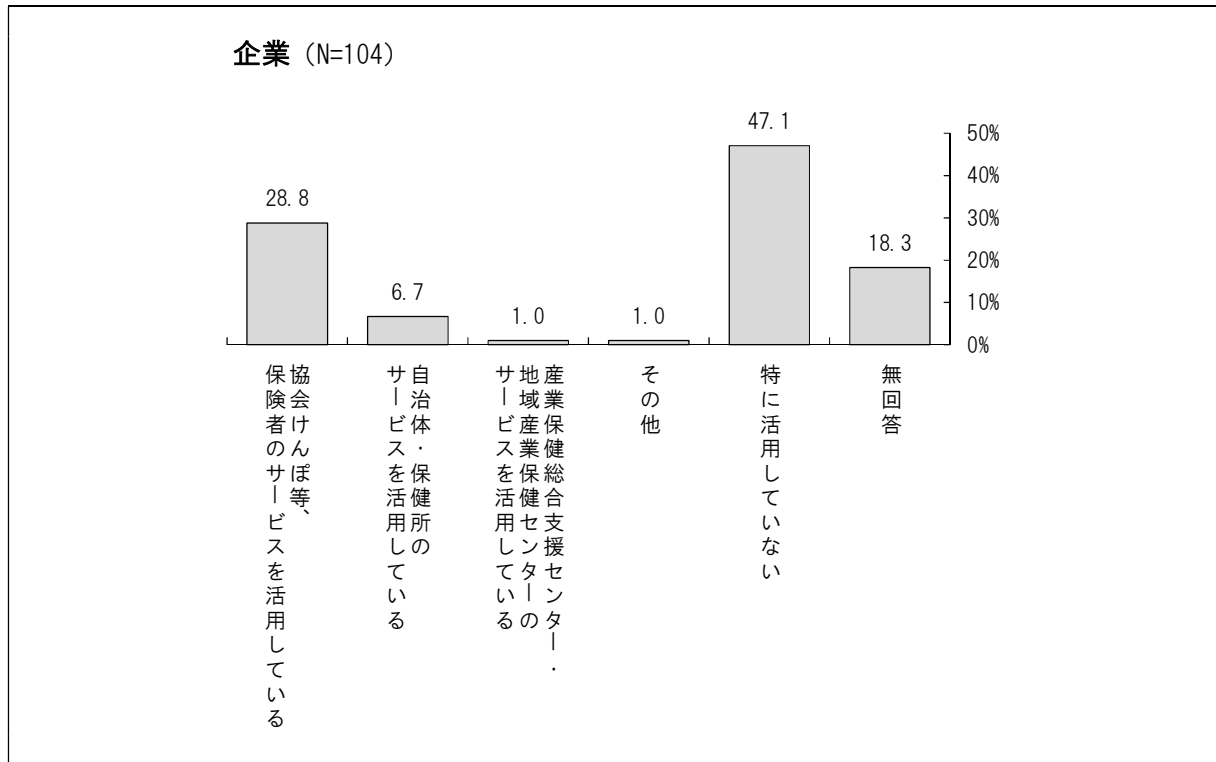
【「取り組んでいる」と回答した方のみ】

◆ どのような健康づくりに取り組んでいますか。(複数回答)



取り組んでいる健康づくりは、「ラジオ体操や健康体操の時間を設けている」、「社員食堂メニューにカロリーを表示している」がそれぞれ34.6%と最も多く、次いで「ヘルシーメニューを提供している」、「スポーツ大会を開催している」、「パンフレットなどを配布している」、「ワークライフバランスを推奨している」がそれぞれ15.4%などとなっています。

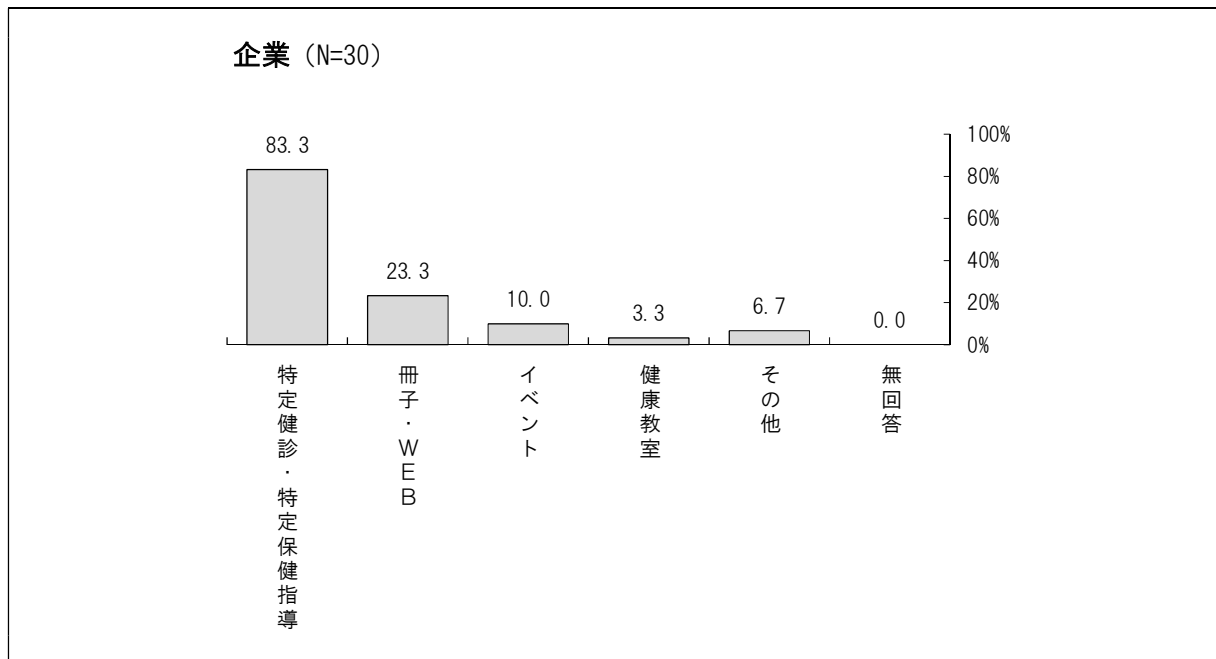
◆ 貴社では、従業員の健康づくりについて、協会けんぽ等の保険者や自治体のサービスを活用していますか。(複数回答)



従業員の健康づくりについての各サービスの活用状況は、「特に活用している」が47.1%と最も多く、次いで「協会けんぽ等、保険者のサービスを活用している」が28.8%、「自治体・保健所のサービスを活用している」が6.7%などとなっています。

【「協会けんぽ等、保険者のサービスを活用している」と回答した方のみ】

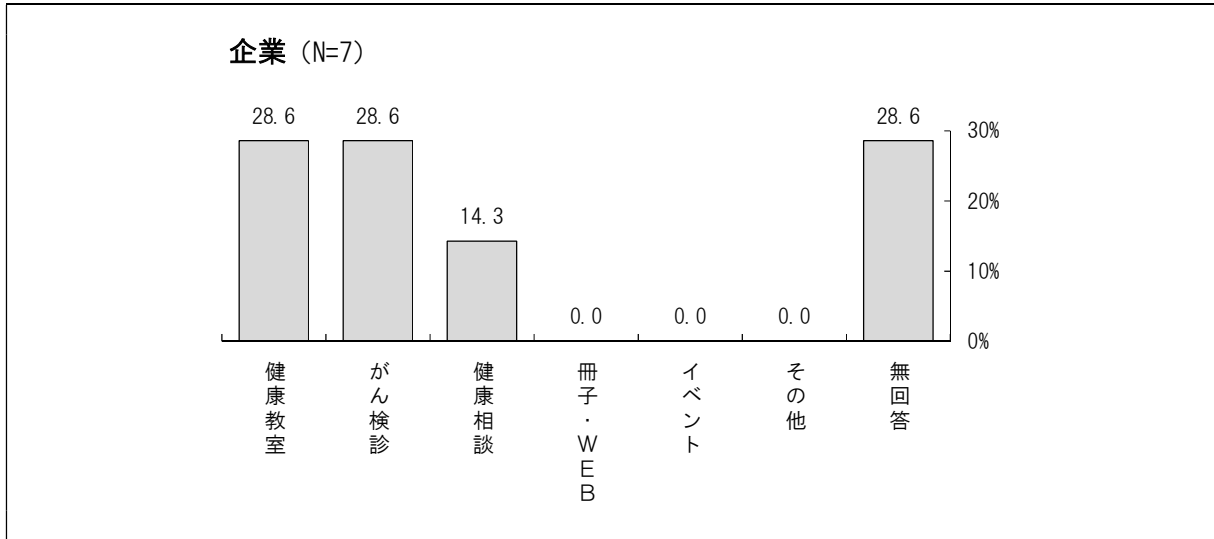
◆ どのようなサービスを活用していますか。(複数回答)



活用している保険者のサービスは、「特定健診・特定保健指導」が83.3%と最も多く、次いで「冊子・WEB」が23.3%、「イベント」が10.0%などとなっています。

【「自治体・保健所のサービスを活用している」と回答した方のみ】

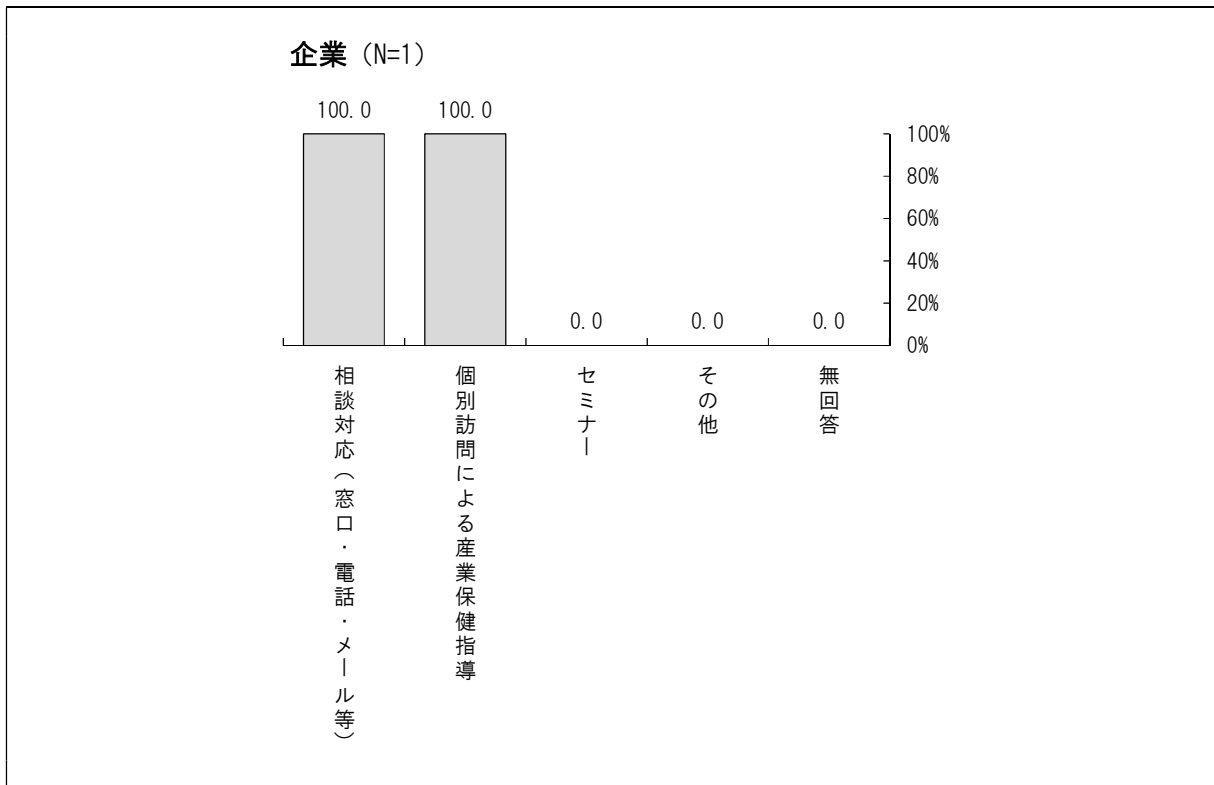
◆ どのようなサービスを活用していますか。(複数回答)



(サンプル数が少ないため、コメントは割愛します)

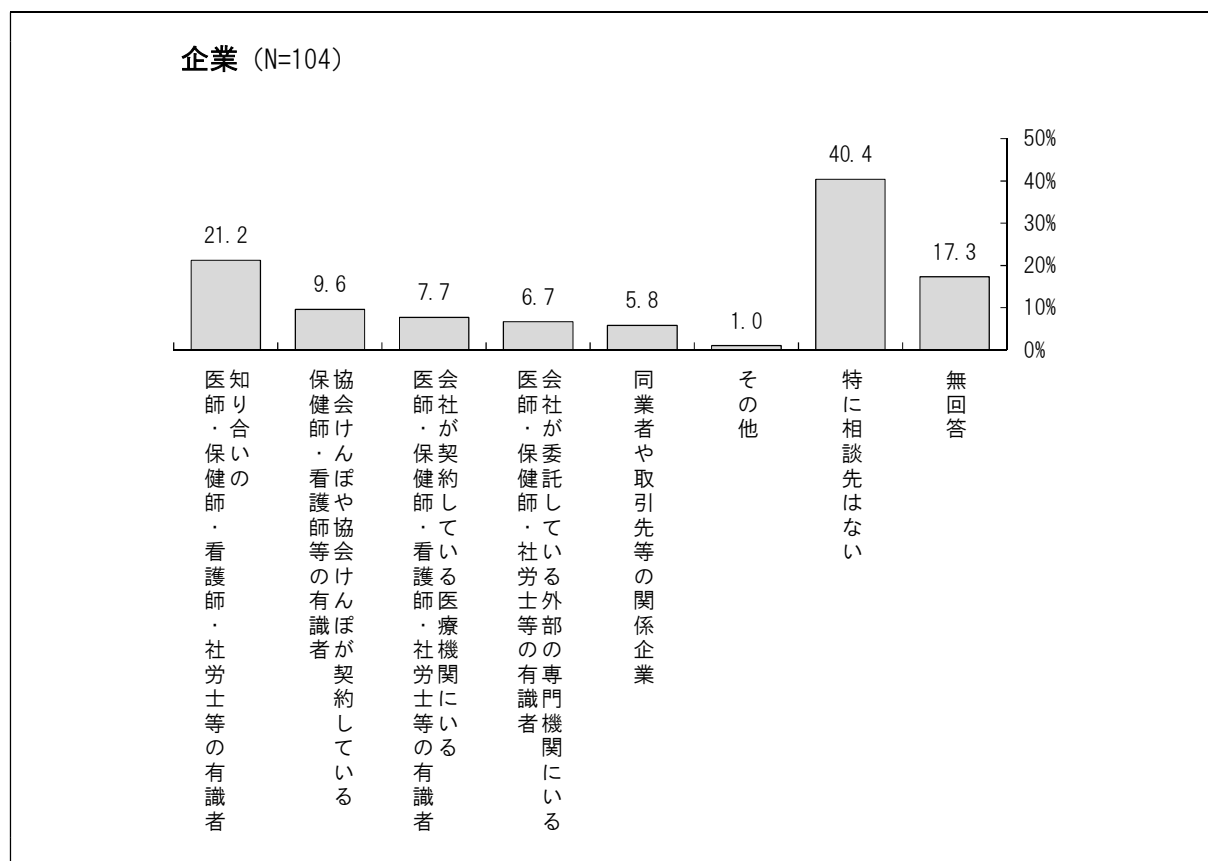
【「産業保健総合支援センター・地域産業保健センターのサービスを活用している」と回答した方のみ】

◆ どのようなサービスを活用していますか。(複数回答)



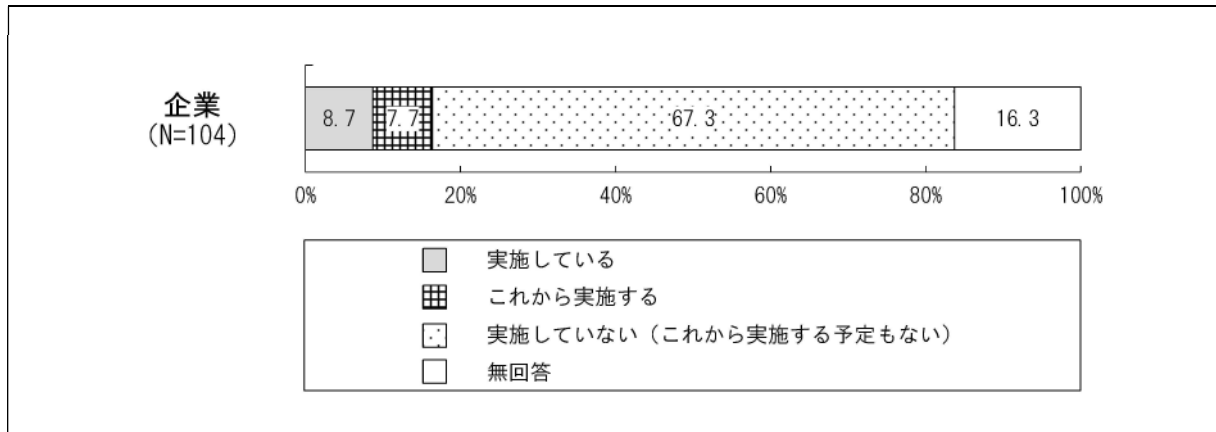
(サンプル数が少ないため、コメントは割愛します)

◆ 従業員の健康づくりに関する課題・問題の相談先はどこですか。(複数回答)



従業員の健康づくりに関する課題・問題の相談先は、「特に相談先はない」が40.4%と最も多く、次いで「知り合いの医師・保健師・看護師・社労士等の有識者」が21.2%、「協会けんぽや協会けんぽが契約している保健師・看護師等の有識者」が9.6%、「会社が契約している医療機関にいる医師・保健師・看護師・社労士等の有識者」が7.7%、「会社が委託している外部の専門機関にいる医師・保健師・社労士等の有識者」が6.7%、「同業者や取引先等の関係企業」が5.8%などとなっています。

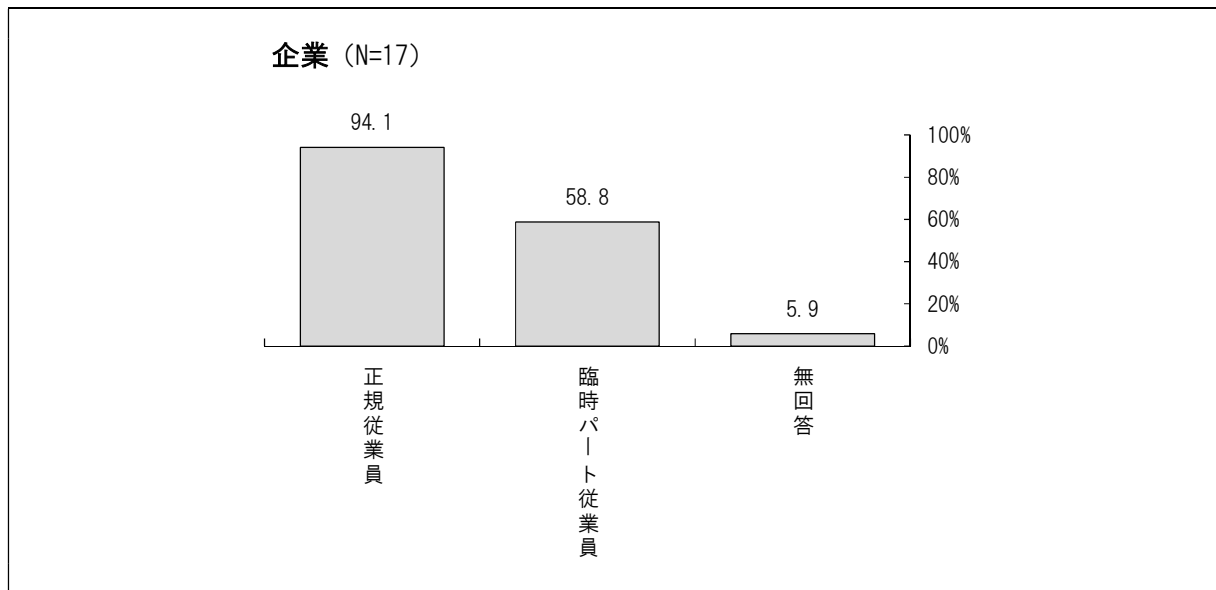
◆ 法に基づくストレスチェックを従業員に実施していますか。(単数回答)



ストレスチェックの実施状況は、「実施していない(これから実施する予定もない)」が67.3%と最も多く、次いで「実施している」が8.7%、「これから実施する」が7.7%となっています。

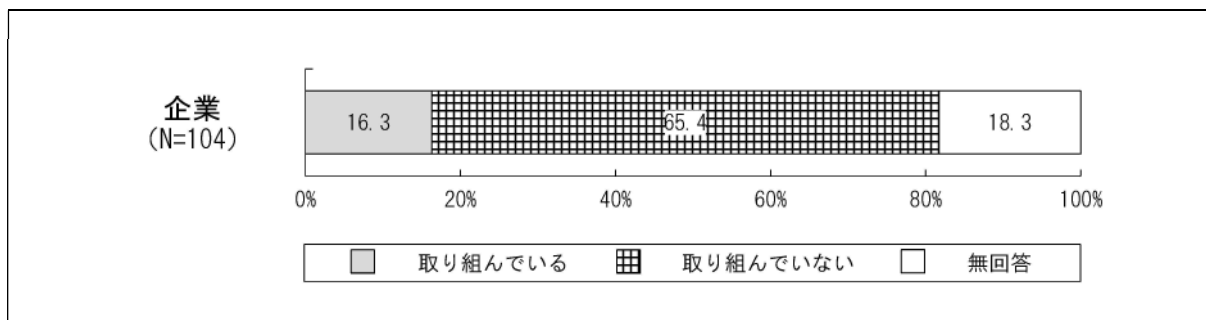
【「実施している」、「これから実施する」と回答した方のみ】

◆ 実施の対象者を教えてください。(複数回答)



ストレスチェックの対象者は、「正規従業員」が94.1%、「臨時パート従業員」が58.8%となっています。

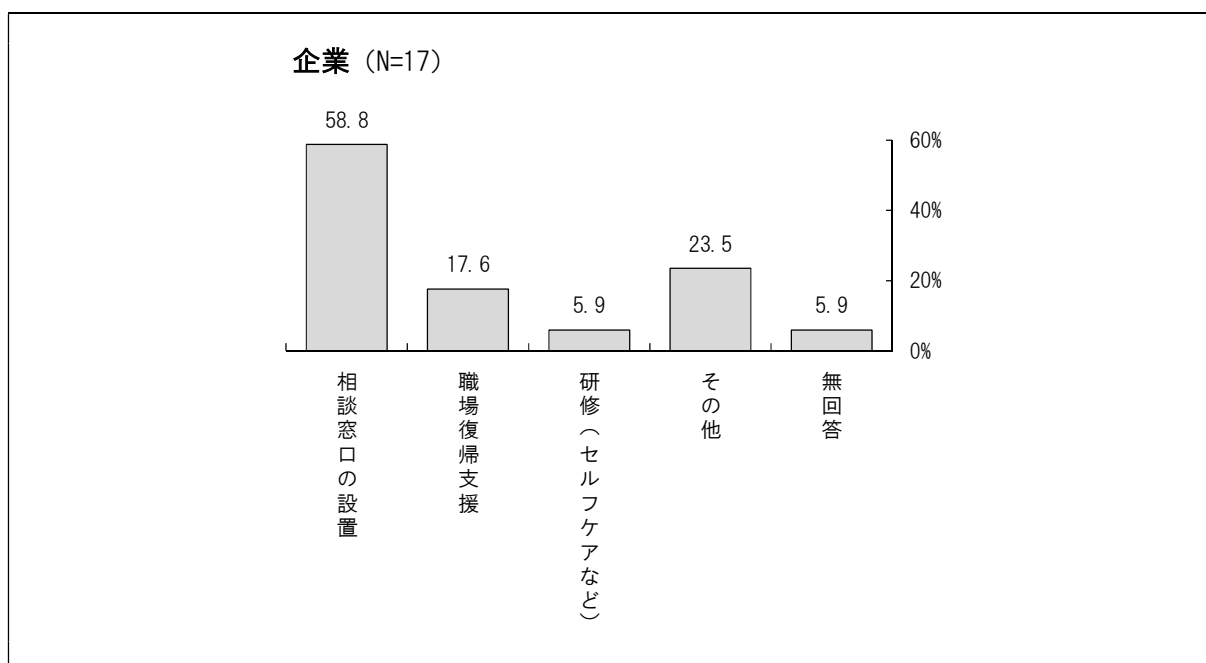
◆ 貴社では、従業員のメンタルヘルス対策に取り組んでいますか。(単数回答)



従業員のメンタルヘルス対策への取り組み状況は、「取り組んでいる」が16.3%、「取り組んでいない」が65.4%となっています。

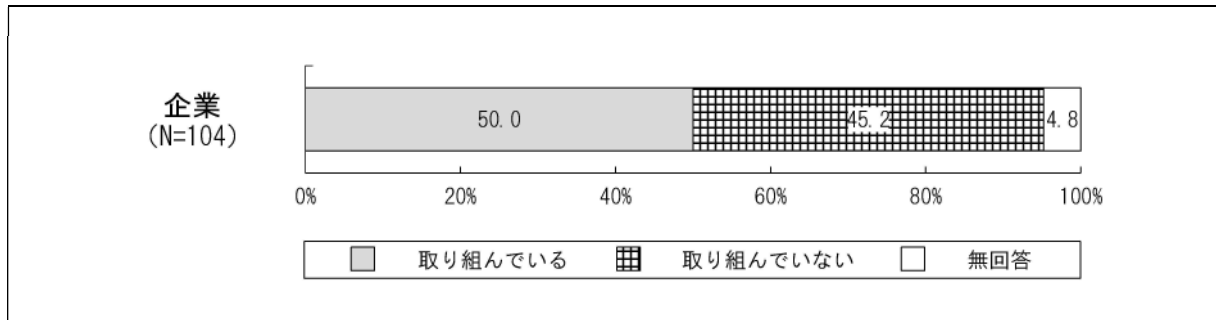
【「取り組んでいる」と回答した方のみ】

◆ どのようなメンタルヘルス対策に取り組んでいますか。(複数回答)



取り組んでいるメンタルヘルス対策は、「相談窓口の設置」が58.8%と最も多く、次いで「その他」が23.5%、「職場復帰支援」が17.6%などとなっています。

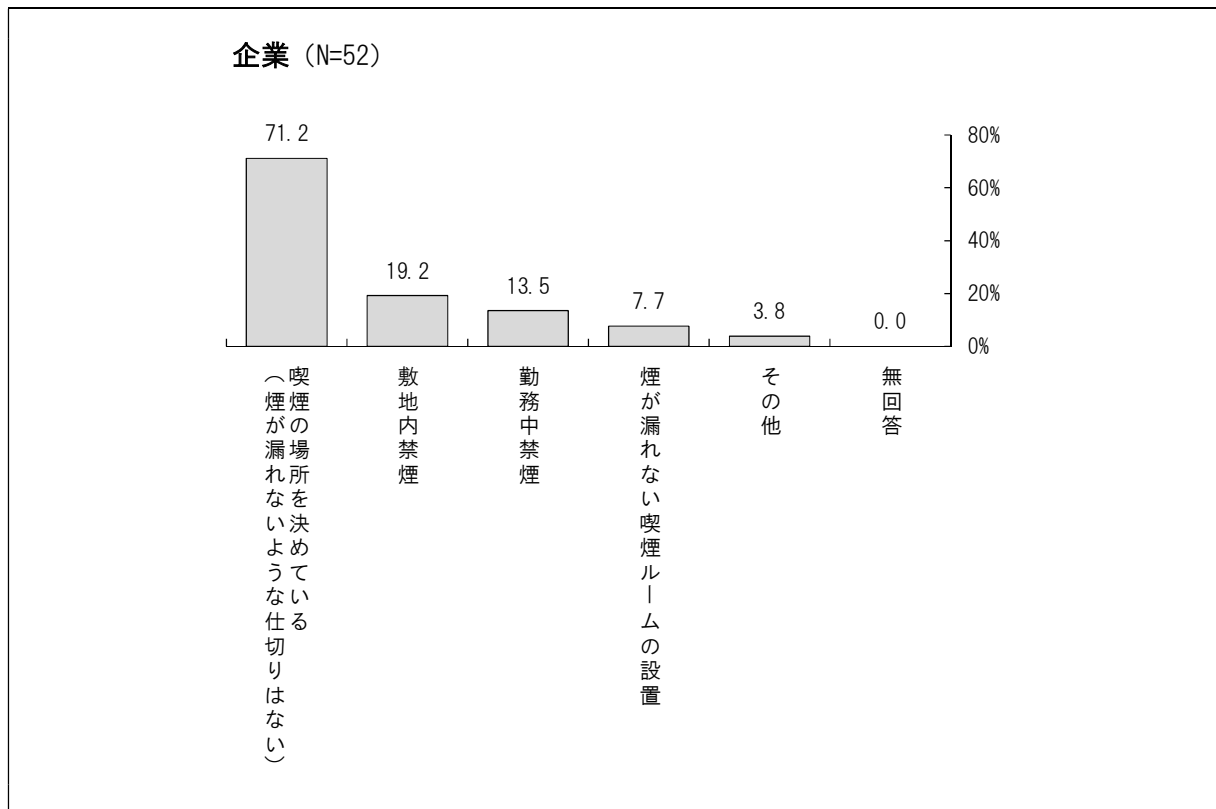
◆ 貴社では、受動喫煙防止（タバコの煙を他の人が吸い込まない対策）に取り組んでいますか。（単数回答）



受動喫煙防止への取り組み状況は、「取り組んでいる」が50.0%、「取り組んでいない」が45.2%となっています。

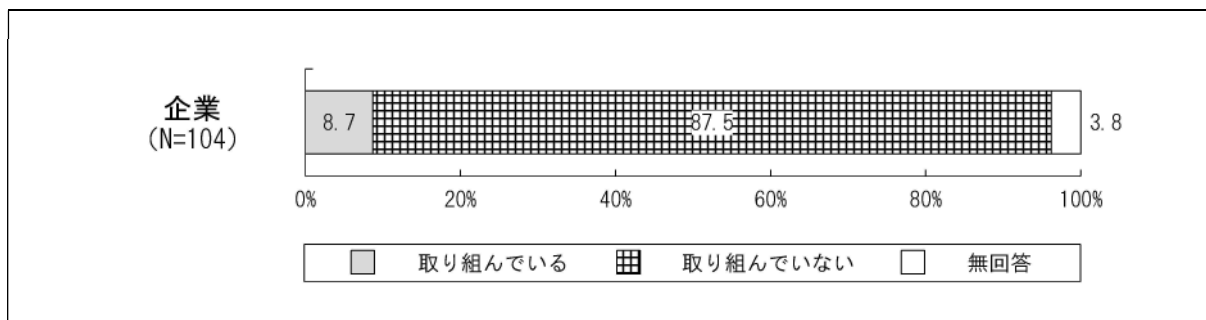
【「取り組んでいる」と回答した方のみ】

◆ どのような受動喫煙防止対策に取り組んでいますか。（複数回答）



取り組んでいる受動喫煙防止は、「喫煙の場所を決めている（煙が漏れないような仕切りはない）」が71.2%と最も多く、次いで「敷地内禁煙」が19.2%、「勤務中禁煙」が13.5%などとなっています。

◆ 貴社では、地域の健康づくりについて取り組んでいますか。(単数回答)



地域の健康づくりへの取り組み状況は、「取り組んでいる」が8.7%、「取り組んでいない」が87.5%となっています。

【「取り組んでいる」と回答した方のみ】

◆ どのような健康づくりに取り組んでいますか。具体的にご記入ください。

(記載内容を一部抜粋)

- 地域の運動
- メタボやカロリー等に関するポスターの掲示
- ゴルフ
- ウォーキング
- ジュピロメモリアルマラソンの運営協力
- 地区の運動会や祭典への参加・寄付
- 法人会のボーリング大会への参加 など

取り組んでいる健康づくりは、地域で行われる運動やイベントなどへの参加などとなっています。

Ⅲ 自由回答

①幼稚園・保育園・こども園 保護者用

◆毎日の食事について心がけていることや、ご意見等があればご自由にお書きください。

	性別	年代	居住 中学校区
栄養・献立について			
バランスのとれた食事を作る。彩りを良くする。	女性	20歳代	福田中
「まごわやさしい」チェックを子どもとしている。	女性	20歳代	豊田中
子どもが食べてくれるようなメニューを決めながら、野菜・主食・副菜のバランスを考える。	女性	20歳代	豊田中
栄養バランスに気を付けるようにしている。	女性	20歳代	豊岡中
色々な野菜、旬のもの、毎日違う味付けのものを作るように心がけている。	女性	20歳代	豊岡中
旬の野菜を取り入れ、バランスの良いメニューになるよう気を付けている。	女性	30歳代	磐田第一中
野菜を食べさせるようにしている。しかし、ふりかけやレトルトカレーなどを食べる人が多いので、少し気を遣う。野菜が高くて、中々買えない。	女性	30歳代	磐田第一中
野菜を食べるように心がけている。バランスの良い食事。	女性	30歳代	磐田第一中
苦手な野菜でも細かく刻むなど、カレーなどわからないように混ぜる。汁物を朝夕と作るように努力している。	女性	30歳代	磐田第一中
手作りのもので、野菜・果物を入れるようにしている。	女性	30歳代	磐田第一中
苦手なものをうまく好きなものと混ぜて料理している。	女性	30歳代	磐田第一中
野菜を料理に多く取り入れようとしている。栄養バランスを考えて、彩りを気にしている。肉ばかりにならないように心がけている。塩分と油っこいものを控えるようにしている。	女性	30歳代	南部中
野菜を多めに取り入れるようにしている。	女性	30歳代	南部中
バランスの良いメニューにするようにしている。	女性	30歳代	南部中
野菜を多く食べるように心がけている。	女性	30歳代	福田中
毎日バランスの良い食事を家族で楽しく食べることを心がけている。子ども達がおやつよりもご飯が楽しみになるように心がけているが、中々難しい。	女性	30歳代	福田中
野菜を多く食べる。	女性	30歳代	福田中
汁物は、野菜を3種類以上入れて具を多めにしている。	女性	30歳代	福田中
1日30品目以上、マナー、雰囲気づくり、好き嫌いをなくすなど。	女性	30歳代	福田中
毎回の食事で1品でも生の果物や野菜を食べてもらうようにしている。	女性	30歳代	福田中
バランス良く、色々な食材を使って料理し、食べるようにしている。	女性	30歳代	福田中
野菜を必ず1～2品つけるようにしている。子どもが食べやすいよう、料理を工夫して、フードプロセッサーを使用している。	女性	30歳代	福田中
三食バランス良く、旬のものを食べるように心がけている。	女性	30歳代	福田中
3色の食品を毎食食べられるように心がけている。	女性	30歳代	福田中
肉や魚、炭水化物はしっかり食べるようにしている。子どもが色々なものを食べられるように考えている。	女性	30歳代	福田中
子どもがいるので、肉・魚、野菜料理をバランス良く作るようにしている。	女性	30歳代	福田中
大人はご飯を食べすぎない。子どもは、朝はご飯とおかずを食べるようにしている。	女性	30歳代	福田中
野菜を多く食べるよう調理している。	女性	30歳代	福田中
みそ汁を毎日食べる。米を食べる。	女性	30歳代	福田中
子どもが苦手なものも工夫して調理する。もっと美味しく食べる方法はないか調べる。	女性	30歳代	福田中
野菜は必ず食べるようにしている。	女性	30歳代	福田中
野菜・たんぱく質・穀類の3種類は必ず揃えるよう心がけている。地元の野菜を買うようにしている。	女性	30歳代	福田中
一汁二菜か一汁三菜。	女性	30歳代	福田中
牛乳が体に合わないので、ヨーグルトやチーズを食べるように意識している。	女性	30歳代	福田中

【Ⅲ 自由回答】

	性別	年代	居住 中学校区
調味料などは多少値段が高くて体にも良いものを買うようにしている。料理などはできるだけ薄味で手作りするように、そして、肉・魚・卵・牛乳・小魚などの色々な栄養がとれるようにバランス良く考えながら料理をしている。おやつなども甘さや塩を抑えて、基本は手作りし、ヘルシーなおやつを作るように気を付けている。	女性	30歳代	福田中
野菜を多めにとれるように考えて作っている。子どもの好きなメニューだけでなく、色々作って出すようにしている。	女性	30歳代	福田中
みそ汁に野菜を沢山入れたり、子どもがより多くの野菜をとれるように心がけたり、魚を意識して食べさせたり、毎朝ヨーグルトを食べる習慣をつけている。	女性	30歳代	福田中
プレート皿を使い、嫌いなものを少しでも食べられるよう、バランス良く乗せ、食べさせる。	女性	30歳代	福田中
子どもが野菜をとれるようなメニュー、夕食は一汁三菜となるように献立を考える。	女性	30歳代	竜洋中
一汁三菜・薄味。	女性	30歳代	豊田中
炭水化物だけにしないようにしている。子どもは炭水化物とたんぱく質が好きなのだが、野菜も必ず食べるようにしている。	女性	30歳代	豊田中
一汁三菜を心がけている。肉・魚が交互になるように、献立を考えている。	女性	30歳代	豊田中
バランスを考えている。肉・魚は交互に料理する日を決め、和洋中の種類も交互に作っている。	女性	30歳代	豊田中
特に子どもには、1日全体を通してバランス良く食事ができるよう、朝に野菜の入った汁物を用意するよう、心がけている。	女性	30歳代	豊田中
野菜を多めにするようにしている。	女性	30歳代	豊田中
玄米と白米をブレンドしたご飯にしている。	女性	30歳代	豊田中
朝食は主食のみでなく、なるべく和食にして、みそ汁、魚、納豆、卵など、色々なものを出すように心がけている。	女性	30歳代	豊田中
赤緑黄の食品は、毎日取り入れるようにしている。	女性	30歳代	豊田中
米油を使っている。塩・砂糖にも気を付ける。マーガリンは使わない。できるだけ無農薬の野菜などを使うようにしている。	女性	30歳代	豊田中
和食は、なるべく自分で出汁をとるようにしている。	女性	30歳代	豊田中
毎日野菜を取り入れる。	女性	30歳代	豊田中
バランスのとれた食事を心がけている。	女性	30歳代	豊田中
肉料理だった次の日は魚料理や他のものにするなど、メインが偏らないようにしている。	女性	30歳代	豊田中
野菜は必ず食べる。	女性	30歳代	豊田中
夕食の献立が1週間で偏りがないように魚と肉を交互に出すようにしている。	女性	30歳代	豊田中
食べなくても、できるだけ色々なものを食卓に並べられるようにして、気が向いたときにでも口にできるようにしている。	女性	30歳代	豊田南中
基本的に手作りの食事。調味料の原材料も気を付けている。砂糖のとりすぎに気を付けている。甘いものは少しだけ。	女性	30歳代	豊岡中
野菜も苦手なものは少ないので、親が見本となるよう、一緒に食べるようにしている。お菓子を少なくしたいが、おやつまで手作りはできない。餡を控えたいが、本人は食べたいようなので、見せないようにしてご褒美程度にしている。	女性	30歳代	豊岡中
野菜、大豆製品、根菜、きのこ類をできるだけ摂取するようにしている。	女性	30歳代	豊岡中
不足しがちな野菜は、煮物やスープに入れ、多めに作って手軽に食べられるようにしている。	女性	30歳代	豊岡中
野菜を食べるように心がけている。	女性	30歳代	豊岡中
一汁三菜にしている。	女性	30歳代	豊岡中
炭水化物、たんぱく質、野菜のバランスをとる。	女性	30歳代	豊岡中
豆類、きのこ類を食べるようにしている。	女性	30歳代	豊岡中
1日の食事の中で、必ず1回はお米を食べる。	女性	30歳代	豊岡中
野菜を多く食べるように心がけている。	女性	30歳代	豊岡中
バランスの良い食事を作るようにし、子どもには好き嫌いをなく食べるよう指導している。	女性	30歳代	豊岡中
沢山野菜を食べる。朝は必ずみそ汁を作る。	女性	30歳代	豊岡中

	性別	年代	居住 中学校区
油をあまり使わない。野菜をよく食べる。	女性	40歳代	磐田第一中
バランス良く食べる習慣が身に付くように心がけている。	女性	40歳代	磐田第一中
できるだけ肉類、野菜、ご飯類を揃えるように考えている。	女性	40歳代	福田中
必ず野菜食を作る。煮物なども多く取り入れる。意識しないと、きのこ類や海藻類なども取り入れづらいので、気を付けている。	女性	40歳代	福田中
主菜に肉や魚、副菜に野菜を用意できるように気を付けている。	女性	40歳代	福田中
同じ食品ばかりを続けて食べないようにしている。たんぱく質をとるようにしている。	女性	40歳代	福田中
朝食は、少しでも食べてから行くようにしている。	女性	40歳代	福田中
毎日違う食材、メニュー、味付けを心がけている。	女性	40歳代	福田中
畑でとれた野菜を使って料理し、季節の野菜をたっぷり使った食事ができるようにしている。	女性	40歳代	福田中
特に地元の野菜を沢山取り入れるようにしている。	女性	40歳代	福田中
彩りよく。子どもが好きなものと嫌いなものと一緒に。	女性	40歳代	竜洋中
できるだけ野菜を多く取り入れたい。サラダやフライなどはドレッシングやソースをかけないようにしている。肉と魚をバランス良く交互に出すように意識している。	女性	40歳代	竜洋中
旬の野菜・魚を使ったメニューを考えて料理している。	女性	40歳代	豊田中
毎食、飯・麺、汁物、主菜、副菜を心がけている。	女性	40歳代	豊田中
バランス良く、見た目に気を付けている。	女性	40歳代	豊田中
朝食は、給食がご飯の日はパンを、給食がパンの日はご飯を食べるようにして、朝食と給食の主食が同じにならないようにしている。子どもは生野菜が苦手なので、みそ汁に野菜を沢山入れて具沢山のみそ汁にしたり、細かく刻んで見た目がわからないように、料理に混ぜたりしている。	女性	40歳代	豊岡中
野菜中心の食事を心がけている。季節の野菜を多くとっている。	女性	40歳代	豊岡中
忙しくて簡単に料理を済ませる場合でも、野菜・たんぱく質・炭水化物が欠けることなく食卓に出るようにしている。	女性	40歳代	豊岡中
野菜を多く食べるようにする。	女性	40歳代	豊岡中
毎食違うおかずを作る。野菜を多く食べるよう、心がけている。肉・魚はメイン料理として交互にする。全体のバランスを考えて、おかずを3品以上作る。	女性	50歳代	磐田第一中
栄養のバランスを心がけているが、野菜の高値には困っている。	女性	60歳代	豊岡中

	性別	年代	居住 中学校区
味付け・盛り付けについて			
大皿では食べている量がわからないので、小皿に1人分をよそって食べさせている。	女性	30歳代	南部中
汁物は、味付けは薄味にして、出汁を生かす。	女性	30歳代	福田中
子どもがいるので、薄味で作るように心がけている。	女性	30歳代	福田中
子どもがパッと見て自分でも食べられると思う量を出すようにしている。	女性	30歳代	竜洋中
味付けには気を付けている。	女性	30歳代	豊岡中
味付けを薄くしている。	女性	30歳代	豊岡中
以前、健康やバランスにこだわりすぎて失敗したので、以来、美味しく楽しく食べることを心がけている。食べ切れる量を出す（外食なら注文する）ようにし、残りは次の日や次の食事で消化し、食べ残しをなくすように努めている。きれいに残さず食べることは、食べ物を大切にすることだと子ども達に覚えてもらいたい。	女性	30歳代	豊岡中
自分のお皿に盛りつけられたもの、大皿からとったものは残さず食べるようにしている。	女性	30歳代	豊岡中
子どもも楽しくなるよう盛り付けにも工夫している。	女性	30歳代	豊岡中
味付けが濃すぎず薄すぎずになるよう、気を付けている。	女性	40歳代	福田中
子どもが食べてくれるように、苦手なものは細かくしたり、可愛いお皿に入れたりしている。	女性	40歳代	竜洋中
食欲が出るように盛り付ける。	女性	40歳代	竜洋中
大皿には盛らず、小皿で出すようにしている。	女性	40歳代	豊田中

【Ⅲ 自由回答】

	性別	年代	居住 中学校区
食事のバランスはもちろんだが、子どもが食べ切れるだけの量をお茶碗に盛るように心がけている。	女性	40歳代	豊岡中
子どもが食べなくても、大人と同じメニューをお皿に出す。1人だけ別メニューにはしないように気を付けている。	女性	40歳代	豊岡中
手作りで薄味の食事にした。	女性	40歳代	豊岡中

	性別	年代	居住 中学校区
マナーについて			
出されたものは、一口は食べる。見た目で判断しない。	女性	20歳代	福田中
出された食事は残さず食べることを心がけている。	女性	30歳代	福田中
テレビをつけて、食事をしないようにしている。	女性	30歳代	福田中
お箸の持ち方、お茶碗をもって食べることは、毎度注意している。	女性	30歳代	竜洋中
食事中はテレビをつけない。	女性	30歳代	豊田中
食事の姿勢（肘をつかない、左手をしまわないなど）や、なるべく残さず食べる（多いと思ったときは、食べ始める前に減らす）、苦手なものも一口は食べることに気を付けている。	女性	30歳代	豊田中
食事のマナー（肘をつかない、箸の持ち方、口を閉じて噛むなど）は、とても口うるさく注意する。	女性	30歳代	豊岡中
苦手なものも一口は食べるようにしている。食べ残しを当たり前のように、親に食べてということは子どもにはさせないようにし、親子間でもマナーを守るよう教えていきたい。	女性	30歳代	豊岡中
夕飯は必ずあいさつをしてからいただく。	女性	30歳代	豊岡中
口をクチャクチャ開けながら食べない、肘をつかないなど、食べるときのマナーに気を付けている。	女性	40歳代	豊田中

	性別	年代	居住 中学校区
外食や添加物について			
添加物や農薬などがなるべく少ないものを選ぶように心がけている。	女性	30歳代	磐田第一中
毎日、全ての食事を手作りすることがつらいこともあるので、惣菜に頼ることも多いが、添加物を使っていないものを選ぶよう、食品表示を確認している。	女性	30歳代	福田中
出来合いのものをあまり買わないで、自分で作るようにしている。	女性	30歳代	福田中
お菓子やジュースなどの食品添加物が気になるので、食品表示は見るようにしている。	女性	30歳代	豊田中
子どもが休みの日は、コンビニやファーストフードで済ませず、手作りのものを食べさせるようにしている。	女性	30歳代	豊田中
食品表示で、添加物が少ないものを選んで買っている。	女性	30歳代	豊岡中
子どもにインスタント食品や惣菜は食べさせないようにしている。	女性	30歳代	豊岡中

	性別	年代	居住 中学校区
食べ方について			
野菜から食べて、消化吸収が良いものから食べる。	女性	20歳代	福田中
1点食いをすることが多いので、おかずを食べたらご飯を食べるなど、声かけをしている。	女性	30歳代	南部中
よく噛んで食べるように心がけている。	女性	30歳代	福田中
まずは汁物から口を付けるようにしている。	女性	30歳代	豊田中
よく噛んで食べている。	女性	30歳代	豊田中
よく噛む。	女性	40歳代	磐田第一中
なるべく決まった時間に食事をする。早食べにならないように、ゆつたりと食事ができるように心がけている。	女性	40歳代	豊岡中

	性別	年代	居住 中学校区
共食について			
家族揃って食べることを大事にしている。ただ、仕事の後の夕食づくりは、時間にも追われ、疲れるときがある。	女性	30 歳代	磐田第一中
家族で楽しく食べる。マナーなど、目につきすぎることにはしっかり注意するようにしているけれど、ご飯=叱られるにならないように、楽しく食べることを一番に考えている。	女性	30 歳代	福田中
皆で食べる。	女性	30 歳代	福田中
テレビを消して食事に集中し、家族とのコミュニケーションの時間にもしている。	女性	30 歳代	福田中
1人でご飯を食べることがないようにしている。	女性	30 歳代	竜洋中
家族揃って、食事をするようにしている。	女性	30 歳代	豊田中
1日1回は必ず家族揃って食事をするようにしている。そこで今日の出来事を話す。	女性	30 歳代	豊田中
食事は子どもと一緒に食べるようにしている。	女性	30 歳代	豊岡中
家族揃って食べるようにしている。	女性	30 歳代	豊岡中
テレビを消して、会話をしながらの食事を心がけている。	女性	40 歳代	福田中
テレビは消して、子ども達と楽しく会話をしながら食べている。	女性	40 歳代	竜洋中

	性別	年代	居住 中学校区
その他について			
小学校の放課後児童クラブのおやつが、スナック菓子やチョコレートであることが気になる。保育園までは栄養を考えて、毎日のメニューを決めてくれていると思うので、小学校入学後も継続してほしい。	男性	30 歳代	南部中
学校・幼稚園給食で、なぜ毎日牛乳が出るのか。飲みすぎによる脱灰など、健康リスクが発生することが立証されている。塩分、糖質、脂質のとりすぎが良くないように、牛乳も同じだと思う。1週間に1度程度にするよう検討してほしい。	男性	30 歳代	豊田中
毎日作って、子ども達と食べる。自分にも子どもにも厳しすぎると、ぶち切れそうなので、それでよしとしている。	女性	20 歳代	城山中
ご飯とみそ汁が大好きなので、多少偏る点はあるが、給食はいつも美味しかったと言ってくれる。	女性	20 歳代	竜洋中
沢山食べてほしいので、子どもに手伝わせて、子どもが作ったから美味しいねと言うなど工夫している。中々しっかり食べてくれないので、悲しい。食べたことがないものは、見ただけでいらぬ・嫌いを決めつけて食べないことが多いので、食べてみたら美味しいはず。色々なものを食べてほしい。少食なのが気になる。	女性	20 歳代	豊田中
行事が好きで、その都度行っている。	女性	20 歳代	豊岡中
小さな子どももいるので毎日は難しいが、時間があれば子どもと一緒に手作りし、食べることも楽しみの一つにしている。	女性	20 歳代	豊岡中
子どもが食事を楽しめるよう、食や食材に関心をもってくれるように心がけている。	女性	30 歳代	磐田第一中
季節の野菜を沢山食べられるようにしている。そうめんかぼちゃ、おかひじき、ゴーヤ、モロッコインゲンなどの珍しい野菜も、家庭で食べている。	女性	30 歳代	磐田第一中
朝昼夕しっかり食べて間食を減らす。子どもにも食事をしっかりとって間食を減らしてもらいたい。	女性	30 歳代	福田中
灰汁をなるべくとる。鉄分の多い食材を食べる時は、ビタミンも一緒にとる。	女性	30 歳代	福田中
子どもたちが野菜をあまり食べないので、どうすれば食べてくれるか日々考えている。好きな野菜はバクバク食べるので、同じようなメニューになってしまうのもいけないかなと思いつつも、やはり食べてくれるメニューにしてしまうので、色々なメニューで作らなきゃと思う。	女性	30 歳代	福田中
できるだけ野菜は食べたいが、同じメニューや付け合わせになってしまうので、給食で出しているメニューのレシピを教えてください。	女性	30 歳代	福田中
野菜を沢山食べたいときは、鍋、コンソメスープ、みそ汁などにして食べる。子ども達もその方が食べやすいそうである。	女性	30 歳代	福田中

【Ⅲ 自由回答】

	性別	年代	居住 中学校区
行事食はどんな意味があるか話をし、昔の人の生活を想像しながら親子で楽しんでいる。	女性	30歳代	福田中
子どもたちに美味しいねと話しかける。急がせない。	女性	30歳代	福田中
便利な食材以外は、国産の物を買うようにしている。	女性	30歳代	福田中
時間のあるときは、子どもと一緒に夕食を作るようにしている。	女性	30歳代	福田中
子どもの食事に気を付けるよう言われているが、その前に親の食習慣を変えていく必要があるのではないかな。	女性	30歳代	福田中
回答しにくい項目がいくつかあって、調査の目的がわかりにくいアンケートだった。	女性	30歳代	竜洋中
できるだけ家族に手料理を食べさせてあげたい。行事食も楽しく取り入れるようにしている。	女性	30歳代	豊田中
以前幼稚園で頂いた表（赤レンジャー・黄レンジャー・緑レンジャーに分かれているもの）を常に見えるところに貼ったところ、子ども達はすぐ覚えた。もう今はボロボロなので、しっかりしたものがほしい。	女性	30歳代	豊田中
子どもが苦手な野菜は調理方法を変えて、「こうやって料理すれば食べられる」、「この前は食べられなくても、工夫すれば食べられる」と、苦手意識を減らそうとしている。	女性	30歳代	豊岡中
自分も含めて、食べたいと思ったものは身体がその栄養をほしがっていると思うので、なるべく食べたいと言ったものは出すように、思ったものは食べられるようにしている。	女性	30歳代	豊岡中
子ども達は祖父母など大勢の人と楽しく食べることを望んでいるが、どちらの祖父母も集まること（特に手作りの行事食）が面倒で嫌がっているので、集まることは一切ない。そういう時代なのか。私は30代だが、手作りや行事食を大切にしていきたい。	女性	30歳代	豊岡中
食育に関心はあるものの、時間がなかったり、経済的な理由などがあつたりするので、毎日の食生活もバランスをとるのが難しい。	女性	30歳代	豊岡中
糖尿家系なので、おやつに与えるもの、食事、飲み物、献立には気を付けている。	女性	30歳代	豊岡中
放射能が心配なので、産地を確認し、海藻や食物繊維を沢山食べるように心がけている。	女性	30歳代	豊岡中
お料理は好きなので、色々なものを作りたいと思うが、こちらの名産の野菜などの調理の仕方がわからず、いただいて困ったことがあった。	女性	30歳代	豊岡中
娘は箸やスプーンを一応持っているのだが、なぜか手で食べる癖がある。叱ったり怒ったりすることが許されず、うまく教えることができない。困っている。	女性	30歳代	中学校区不明
家庭では忙しく、行事食が食べられない子どももいるため、園の行事食はなくさないでほしい。	女性	40歳代	磐田第一中
毎日の食生活が健全であることが、健康には欠かせない。子どもが小さいこともあり、手の込んだ料理を作るのは難しいが、栄養バランスの良い献立を心がけ、外食などにあまり頼らないように気を付けている。	女性	40歳代	南部中
できるだけ野菜を食べたいが、子どもの嫌いなものも多く、ほとんど手も付けてもらえないので、苦勞している。	女性	40歳代	福田中
子どもの好きなメニューばかりになってしまうので、栄養のバランス良く、美味しい料理を作りたい。本を読んだり、インターネットでレシピを見たりして、苦戦している。	女性	40歳代	竜洋中
食べたもので身体が作られることを意識している。和食は無形文化遺産でもあるので、毎日の食事はできるだけ和食にし、美味しさ・美しさなども子どもに伝えていけたら良い。	女性	年齢無回答	福田中

⑤大学生

◆毎日の食事について心がけていることや、ご意見等があればご自由にお書きください。

	性別	年代	居住 中学校区
栄養・献立について			
お米を中心に食べる。	男性	18～19 歳	磐田第一中
牛乳を毎日飲んでいる。	男性	18～19 歳	磐田第一中
バランスを心がけている。	男性	18～19 歳	南部中
毎朝、食事をとることを心がけている。	男性	18～19 歳	磐田市外
一汁三菜を心がけている。	男性	18～19 歳	磐田市外
野菜から食べる。	男性	18～19 歳	磐田市外
良いものを沢山食べる。	男性	18～19 歳	磐田市外
5大栄養素のたんぱく質・炭水化物・ビタミン・ミネラル・脂質をバランス良く摂取している。	男性	18～19 歳	磐田市外
朝食を必ず食べるようにしている。	男性	18～19 歳	磐田市外
一日三食。	男性	18～19 歳	中学校区無回答
サラダを食べる。	男性	20 歳以上	城山中
できるだけ炭水化物だけでなく、主菜や副菜を食べるように心がけている。	男性	20 歳以上	南部中
ひとり暮らしなので、野菜を沢山食べるようにしている。	男性	20 歳以上	南部中
栄養が偏らないように、バランス良く食事をするようにしている。	男性	20 歳以上	磐田市外
色々なものをバランス良く食べる。	男性	20 歳以上	磐田市外
野菜を沢山食べるようにしている。	男性	20 歳以上	磐田市外
三角食べ、主食、主菜、副菜と、どれか1つを一気に食べるのではなく、バランス良く少しずつ順番に食べている。	男性	20 歳以上	磐田市外
バランスをとる。	男性	20 歳以上	中学校区不明
野菜をしっかり食べるようにする。	男性	20 歳以上	中学校区不明

	性別	年代	居住 中学校区
マナーについて			
米粒一つ残さず完食する。	男性	20 歳以上	磐田市外
食後に食器などを流しにもっていく。食事の挨拶を欠かさずする。	男性	20 歳以上	磐田市外
残さず食べる。	男性	20 歳以上	中学校区不明

	性別	年代	居住 中学校区
外食や添加物について			
外食を控えている。	男性	18～19 歳	磐田市外
なるべく外食をしない。	男性	20 歳以上	城山中
コンビニ弁当をなるべく食べない。	男性	20 歳以上	磐田市外

	性別	年代	居住 中学校区
食べ方について			
30 回噛んで食べる。	男性	18～19 歳	磐田市外
運動後は、素早いエネルギー補給のために、ご飯から食べるようにしている。	男性	20 歳以上	磐田第一中
食事のときは、野菜から食べるようにしている。	男性	20 歳以上	磐田第一中

	性別	年代	居住 中学校区
その他について			
食に感謝し、親に感謝して食している。	男性	18～19 歳	南部中
最高！	男性	18～19 歳	南部中

【Ⅲ 自由回答】

⑥20歳以上

◆お住まいの地域がより健康になるために、磐田市内であなたが「健康づくり」に活用している場所や、お勧めの場所（施設など）をご存知でしたら教えてください。

《お勧めの活動》

	性別	年代	居住 中学校区
獅子ヶ鼻トレイルを歩いたり走ったりしている。難易度などに応じて選べるので良い。	男性	20 歳代	城山中
ひょうたん池近くの小川沿いの土手は短い、緑が感じられ気持ちが良い散歩コースである。もっと南側に長くなればさらに良いコースになる。	男性	40 歳代	中学校区不明
磐田薬剤師会と保健所が行なっているお薬出前講座。磐田市の老舗薬屋のアース薬局は本当の健康情報を教えてくれる	男性	50 歳代	磐田第一中
家の近くに散歩に適した場所がないので、スポーツジムのランニングマシンでウォーキングしている。散歩に適したコースを市内に 10ヶ所くらい指定して、時間をかけて整備していったら住みやすい町になるかもしれない。	男性	60 歳代	豊田南中
地域の人々と会話する。自治会の河川美化活動に出る。	男性	60 歳代	豊岡中
二之宮北川瀬公園から今之浦川堤防の散歩を約 20 分している。	男性	70 歳以上	磐田第一中
グランドゴルフ（サンボス。中央公園）ヘルストロン（見付地内）を、休み以外毎日している。	男性	70 歳以上	向陽中
朝食後と夕方ウォーキング。自宅から新幹線沿を歩く。	男性	70 歳以上	南部中
スポーツ吹矢（長野交流センター、南交流センター、福田中央交流センター、竜洋交流センター、なぎのき会館）吹矢教室実施	男性	70 歳以上	竜洋中
体育の日イベントのようなものには、参加するようにしている。かぶと塚やプールも利用している。	女性	30 歳代	豊田中
以前市が行なっている体操教室（ゆっくりやるヨガ、エアロピクス）に通っていましたがよかった。また時間ができたら通ってみたい。福田のプールでは歩行コースがあったり、2F に機械を使ったトレーニングができる施設があったりするの、また時間ができたら通ってみたい。	女性	40 歳代	城山中
かぶと塚公園、ウォーキングにもランニングにも最適。子どもと時々走りに行く。足つぼの石もある。体育館は、卓球場の利用料が安い。	女性	40 歳代	豊田南中
ヨガを習っている。中部ガス、新豊院、西光寺、みくりや公民館など、場所は違うが、同じ先生に習っている。	女性	50 歳代	南部中
いきいき学園（太極拳）に参加している。個人でサークルに参加している。	女性	60 歳代	城山中
ショッピングセンターなどは、お金を使わず時間を忘れ安心してウォーキングできるのでおすすめである。	女性	60 歳代	福田中
福田屋内スポーツセンターの温水プール。大池の周囲をバードウォッチングしながらウォーキング。	女性	60 歳代	福田中
磐田交流センター、ヨガ教室、生涯学習講座などに参加している。	女性	60 歳代	豊田南中
かぶと塚公園の外周をウォーキングで利用している。少し凸凹しているが、とても環境が良い。	女性	70 歳以上	磐田第一中
各地域の交流センターなどの事業に参加。地域の人達との触れ合いが良い。	女性	70 歳以上	向陽中
豊岡のししが鼻公園はレベルに合わせたウォーキングが楽しめ、一面に広がる茶畑や太平洋までの眺望は素晴らしいと思うし、高齢の私達も楽しんでいる。	女性	70 歳以上	向陽中
交流センター、シニアクラブなどの事業に参加する。	女性	70 歳以上	神明中
7月からずっと白羽神社で毎日ラジオ体操をしている。	女性	70 歳以上	竜洋中
週に 2 回交流センターでのグランドゴルフに参加している。	女性	70 歳以上	竜洋中
筋力トレーニングジム、カーブスに週 3 通って体力作りをしている。	性別無回答	70 歳以上	福田中

Ⅳ 調査票

①幼稚園・保育園・こども園 保護者

食に関するアンケート調査

※幼稚園・保育園・こども園 保護者専用※

*** 調査ご協力のお願い ***

このアンケートは、みなさんの普段の食生活について知るためのものです。この調査票に答えたことからは、あなたの秘密を守り、この調査以外の目的で使用されることは絶対にありませんので、ありのままに答えてください。回答の中からあてはまるものを選び、数字に○をつけてください。



ご記入いただいた調査票は、10月14日（金）までに面へ提出してください。

I お子さんの普段の食生活についてうかがいます。

問1 お子さんは、普段、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

1 毎日食べる	2 ほとんど毎日食べる (週に5~6日)
3 とまどを食べる (週に2~4日)	4 ほとんど食べない (週に0~1日)

問2 お子さんは、一回の食事の中で以下の3色 (赤、緑、黄) の食品をすべて食べた日は何日ありましたか。(○は1つずつ)

赤 体を作るものに なるもの	肉、魚、卵、大豆・大豆製品 (豆腐・納豆など)、牛乳・乳製品 (チーズ・ヨーグルトなど)、魚加工品 (ツナ、魚肉ソーセージなど)、肉加工品 (ウィンナー・ハムなど)、海産
緑 体の調子を整え るもの	野菜 (いも以外)、果物、きのこ
黄 エネルギーのち よになるもの	ごはん (米飯)、パン、めん類 (うどん・そばなど)、シリアル・コーンフレーク、いも

	週に6~7日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	食べない
① 朝食	1	2	3	4	5
② 夕食	1	2	3	4	5

問3 お子さんは、朝食や夕食、家族 (お子さん以外の誰か) と一緒に食べることはどのくらいありますか。(○は1つずつ)

	週に6~7日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	ほとんどない
① 朝食	1	2	3	4	5
② 夕食	1	2	3	4	5

問4 お子さんは、食事づくりのお手伝い (調理だけでなく配膳や後片付けなどの手伝い) をした場合はありますか。(○は1つだけ)

1 ほとんど毎日	2 週に4~5日くらい
3 週に2~3日くらい	4 週に1日くらい
5 ほとんどしない	

Ⅱ 保護者の方自身についてうかがいます。

問5 あなたは、食育について関心がありますか。(○は1つだけ)

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

※食育とは…
『食育』とは、「フランスよく食べる」「食事マナーを身につける」「伝統的な食文化を学ぶ」「安全な食生活を送る」などを通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得して、健全な食生活を営むことができる人を育てることです。

問6 家庭では、下記の行事食を食べる習慣がありますか。(あてはまる行事食すべてに○)

1 おせち	1月 (正月)	2 お雑煮	1月 (正月)
3 七草粥	1月 (正月)	4 まめ	2月 (節分)
5 ひな菓子	3月 (桃の節句)	6 ちらし寿司	3月 (桃の節句)
7 ぼた餅	3月 (暮分の日)	8 ちまき	5月 (端午の節句)
9 かしわ餅	5月 (端午の節句)	10 そうめん	7月 (七夕)
11 うなぎ	7月 (土用)	12 もち	7月 (土用)
13 団子	8月 (お盆)	14 月見団子	9月 (十五夜)
15 おはぎ	9月 (秋分の日)	16 千歳飴	11月 (七五三)
17 かぼちや料理	12月 (冬至)	18 そば	12月 (大晦日)

問7 あなたは、下記の中で地域や次世代 (子どもやお孫さんを含む) に伝えたいことがありますか、もししくは教わったことはありますか。(それぞれあてはまるものすべてに○)

(1) 地域や次世代 (子どもやお孫さんを含む) に伝えたいこと

1 地域で受け継がれてきた料理や味	2 家庭で受け継がれてきた料理や味
3 行事食	4 箸の持ち方
5 着づかい (着せ番や迷い番等) などのマナー	6 その他の食事の作法

(2) 地域や親世代 (親や祖父母を含む) に教わったこと

1 地域で受け継がれてきた料理や味	2 家庭で受け継がれてきた料理や味
3 行事食	4 箸の持ち方
5 着づかい (着せ番や迷い番等) などのマナー	6 その他の食事の作法

問8 食の安全性について気を付けていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 消費期限、賞味期限の確認している
2 食品表示 (食品添加物、アレルギー、栄養成分) を確認している
3 産地を確認している
4 食品に表示されている「保存方法」や「使用方法」を守っている
5 生肉や生魚を扱う際は、包丁・まな板などの器具を専用のものを使う、もしくは使用前にきれいに洗って使っている
6 料理は長時間、室温で放置していない
7 加熱する食品は十分に加熱している
8 健康食品は医薬品と違うため、記載の使用法を守って利用し、病気の治療目的で利用していない
9 その他 ()

問9 毎日の食事で実践していることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 野菜から先に食べるようにしている
- 2 野菜のおかずを毎食1皿以上(小鉢1皿：約70g)食べるようにしている
- 3 果物をとりすぎないようにしている(例：1日りんご1/2個または柿2/3個など)
- 4 漬物、佃煮、干物、塩からなどを毎食食べるようにしている
- 5 みそ汁、スープなどの汁物は、1日1～2杯にしている
- 6 しょうゆの代わりに、ポン酢・レモン・唐辛料(こしょう等)をよく使うようにしている
- 7 食事は15分以上かけて食べている(ゆっくりよく噛んで食べるようにしている)
- 8 外食をあまりしない、惣菜をあまり買わないようにしている
- 9 その他()

Ⅲ アンケートをご記入頂いた方についてうかがいます。

F1 あなたの性別を教えてください。(○は1つだけ)

- | | |
|------|------|
| 1 男性 | 2 女性 |
|------|------|

F2 あなたの、平成29年9月31日時点での年齢を教えてください。(数字を記入してください)

	歳
--	---

F3 あなたの家族構成をお答えください。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|--------------|
| 1 ひとり親世帯 | 2 二世帯世帯(親と子) |
| 3 三世帯世帯(親と子と孫) | 4 その他() |

F4 あなたのお住まいの中学校区を教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|--------------------------|-------|--------|
| 1 登田第一中 | 2 城山中 | 3 向陽中 |
| 4 神明中 | 5 南陽中 | 6 登田中 |
| 7 竜洋中 | 8 豊田中 | 9 豊田南中 |
| 10 豊岡中 | | |
| 11 わからない ⇒ 町名をご記入ください() | | |

■ 毎日の食事について心がけていることや、ご意見等があればご自由にお書きください。

--

調査は以上です。ご協力ありがとうございました。

②小学生・③中学生

ちょうさ
食に関するアンケート調査

《小学生用》

*** 調査ご協力をお願い ***

このアンケートは、みなさんの普段の食生活について知るためのものです。この調査票に答えたことから
については、あなたの秘密を守り、この調査以外の目的で使用されることは絶対にありませんので、ありのま
まに答えてください。四角の中からあらはまるものを選び、数字に○をつけてください。

記入した調査票は、10月14日（金）までに担任の先生へ提出してください。



I 普段の食生活についてうかがいます。

問1 普段、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

1 毎日食べる	2 ほとんど毎日食べる(週に5~6日)
3 とまどき食べる(週に2~4日)	4 ほとんど食べない(週に0~1日)

問2 この一週間の食事の中で、以下の3色(赤、緑、黄)の食品をすべて食べた日は何日ありましたか。(○は1つずつ)

赤	肉、魚、卵、大豆・大豆製品(豆腐・納豆など)、牛乳・乳製品(チーズ・ヨーグルトなど)、魚加工品(ツナ・魚肉ソーセージなど)、肉加工品(ウインナー・ハムなど)、海藻
緑	体の調子を整えるもの 野菜(いちも以外)、果物、きのこ
黄	エネルギーのもとになるもの ごはん(米飯)、パン、めん類(うどん・そばなど)、シリアル・コーンフレーク、いも

	週に6~7日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	食べない
① 朝食	1	2	3	4	5
② 夕食	1	2	3	4	5

問3 朝食や夕食を、自分以外の誰かと一緒に食べることはどのくらいありますか。(○は1つずつ)

	週に6~7日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	ほとんどない
① 朝食	1	2	3	4	5
② 夕食	1	2	3	4	5

問4 食事づくりのお手伝い(調理だけでなく配膳や後片付けなどの手伝いをした場合も含む)をすることがありますか。(○は1つだけ)

1 ほとんど毎日	2 週に4~5日くらい
3 週に2~3日くらい	4 週に1日くらい
5 ほとんどしない	

問5 家族と一緒に、下記の行事食を食べる習慣がありますか。(あてはまる行事食すべてに○)

1 おせち	1月(正月)	2 お雑煮	1月(正月)
3 七草粥	1月(正月)	4 まめ	2月(節分)
5 ひな祭り	3月(桃の節句)	6 ちらし寿司	3月(桃の節句)
7 ぼた餅	3月(暮分の日)	8 ちまき	5月(端午の節句)
9 かしわ餅	5月(端午の節句)	10 そうめん	7月(七夕)
11 うなぎ	7月(土用)	12 もち	7月(土用)
13 団子	8月(お盆)	14 月見団子	9月(十五夜)
15 おはぎ	9月(秋分の日)	16 干支餅	11月(七五三)
17 かぼちや料理	12月(冬至)	18 そば	12月(大晦日)

問6 「ミニごちゃん」を知っていますか。(○は1つだけ)

1 言葉も意味も知っていた	2 言葉は知っていたが意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった	

問7 磐田市内でとれる野菜や果物などが、学校給食で使われていることを知っていますか。(○は1つだけ)

1 知っている	2 知らなかった
---------	----------

問8 磐田市内で生産されていることを知っている野菜や果物がありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 小松菜	2 チングンサイ	3 養生福立菜
4 空芯菜	5 油菜心	6 秋波ねぎ
7 黄にら	8 紅心大根	9 キャベツ
10 玉ねぎ	11 アスパラガス	12 大根
13 じゃがいも	14 えびいも	15 蓴
16 きゅうり	17 トマト	18 しいたけ
19 メロン	20 いちご	

アンケートは以上です。ありがとうございます。

④高校生

食に関するアンケート調査

《高校生用》

*** 調査ご協力をお願い ***

このアンケートは、みなさんの普段の食生活について知るためのものです。この調査票に答えたことからは、あなたの秘密を守り、この調査以外の目的で使用されることは絶対にありませんので、ありのままに答えてください。四角の中からはまるものを選び、数字に○をつけてください。

記入した調査票は、10月14日（金）までに担任の先生へ提出してください。



I 普段の食生活と生活習慣についてうかがいます。

問1 朝食、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

1 毎日食べる	2 ほとんど毎日食べる (週に5~6日)	3 とまどき食べる (週に2~4日)	4 ほとんど食べない (週に0~1日)
---------	----------------------	--------------------	---------------------

問2 この一週間の食事の中で、以下の3色(赤、緑、黄)の食品をすべて食べた日は何日ありましたか。(○は1つずつ)

赤 体を作るものに なるもの	肉、魚、卵、大豆・大豆製品(豆腐・納豆など)、牛乳・牛乳製品(チーズ・ヨーグルトなど)、魚加工品(ツナ・魚肉ソーセージなど)、肉加工品(ウインナー・ハムなど)、海産
緑 体の調子を整え るもの	野菜(いも以外)、果物、きのこ
黄 エネルギーのもの になるもの	ごはん(米飯)、パン、めん類(うどん・そばなど)、シリアル・コーンフレーク、じゃがいも、もち

	週に6~7日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	食べない
① 朝食	1	2	3	4	5
② 昼食	1	2	3	4	5
③ 夕食	1	2	3	4	5

問3 朝食や夕食を、家族や友人と一緒に食べることはどのくらいありますか。(○は1つずつ)

	週に6~7日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	ほとんどない (一人暮らしを含む)
① 朝食	1	2	3	4	5
② 夕食	1	2	3	4	5

問4 食事づくりのお手伝い(調理だけでなく配膳や後片付けなどの手伝いをした場合も含む)をすることがありますか。(○は1つだけ)

1 ほとんど毎日	2 週に4~5日くらい	3 週に2~3日くらい	4 週に1日くらい	5 ほとんどしない
----------	-------------	-------------	-----------	-----------

問5 あなたは、食事に興味がありますか。(○は1つだけ)

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
---------	-----------------	-----------------	---------

※食育とは、「食育」とは、「食育」は、「食育」を身に付ける「食育文化(食育文化)」安全な食生活を身に付けること、食「食育」を身に付ける「食育文化(食育文化)」安全な食生活を身に付けること、食「食育」を身に付ける「食育文化(食育文化)」安全な食生活を身に付けること、食「食育」を身に付ける「食育文化(食育文化)」安全な食生活を身に付けること。

問6 家庭では、下記の行事食を食べる習慣がありますか。(あてはまる行事食すべてに○)

1 おせち	1月(正月)	2 お雑煮	1月(正月)
3 七草粥	1月(正月)	4 まめ	2月(節分)
5 ひな祭り	3月(桃の節句)	6 ちらし寿司	3月(桃の節句)
7 ぼた餅	3月(暮の節句)	8 ちまき	5月(端午の節句)
9 うなぎ	5月(端午の節句)	10 そとうめん	7月(七夕)
11 うなづ	7月(土用)	12 もち	7月(土用)
13 団子	8月(お盆)	14 月見団子	9月(十五夜)
15 おはぎ	9月(秋分の日)	16 干鰯飴	11月(七五三)
17 かぼちや料理	12月(冬至)	18 そば	12月(大晦日)

問7 あなたは、下記の中で地域や家庭で教わったことはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 地域で受け継がれてきた料理や味	2 家庭で受け継がれてきた料理や味
3 行事食	4 春の持ち方
5 春づかい(寄せ煮や速い煮等)などのマナー	6 その他の食事の作法

問8 食の安全性について気を付けていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 消費期限、賞味期限の確認している
2 食品表示(食品添加物、アレルギー、栄養成分)を確認している
3 産地を確認している
4 食品に表示されている「保存方法」や「使用方法」を守っている
5 生肉や生魚を扱う際は、包丁・まな板などの器具を専用のものを使う、もしくは使用前にきれいに洗って使っている
6 料理は長時間、室温で放置していない
7 加熱する食品は十分に加熱している
8 健康食品は医薬品と違うため、記載の使用法を守って利用し、病気の治療目的で利用していない
9 その他()

問9 毎日の食事で実践していることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 野菜から先に食べるようにしている
2 野菜のおかずを毎食1皿以上(小鉢1皿:約70g)食べるようにしている
3 果物をとりにすぎないようにしている(例:1日りんご1/2個または柿2/3個など)
4 漬物、佃煮、干物、塩からなどを毎日食べるようにしている
5 みそ汁、スープなどの汁物は、1日1~2杯にしている
6 しょうゆの代わりに、ポン酢・レモン・香辛料(こしょう等)をよく使うようにしている
7 食事は15分以上かけて食べている(ゆっくりよく噛んで食べるようにしている)
8 外食をあまりしない、惣菜をあまり買わないようにしている
9 その他()

II あなたについてうかがいます。

F1 性別	1 男性	2 女性	
F2 身長・体重	身長 [] cm	体重 [] kg	
F3 家族構成	1 単身世帯(一人暮らし・下宿) 2 ひとり親世帯 3 二世帯世帯(親と子)	4 三世帯世帯(親と子と孫) 5 その他()	
F4 居住地区(中学校区)	1 藤田第一中 2 城山中 3 向陽中 4 神明中	5 南都中 6 稲田中 7 滝洋中 8 豊田中	9 豊田南中 10 豊田中 11 豊田市外

調査は以上です。ご協力ありがとうございました。

⑥大学生

食に関するアンケート調査

《大学生用》

*** 調査ご協力のお願い ***

このアンケートは、みなさんの普段の食生活について知るためのものです。この調査票に答えたことからは、あなたの秘密を守り、この調査以外の目的で使用されることは絶対にありませんので、ありのままに答えてください。四角の中からあらはまるものを選び、数字に○をつけてください。



記入した調査票は、10月14日（金）までに提出してください。

I 普段の食生活と生活習慣についてうかがいます。

問1 普段、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

1 毎日食べる	2 ほとんど毎日食べる (週に5~6日)
3 とまどき食べる (週に2~4日)	4 ほとんど食べない (週に0~1日)

問2 この一週間の食事の中で、以下の3色(赤、緑、黄)の食品をすべて食べた日は何日ありましたか。(○は1つずつ)

赤	肉、魚、鶏、大豆・大豆製品(豆腐・納豆など)、牛乳・乳製品(チーズ・ヨーグルトなど)、魚加工品(ツナ・魚肉ソーセージなど)、肉加工品(ウィンナー・ハムなど)、海苔
緑	体の調子を整えるもの
黄	エネルギーのもとになるもの

	週に6~7日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	食べない
① 朝食	1	2	3	4	5
② 昼食	1	2	3	4	5
③ 夕食	1	2	3	4	5

問3 朝食や夕食を、家族や友人と一緒に食べることはどのくらいありますか。(○は1つずつ)

	週に6~7日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	ほとんどない(一人暮らしを含む)
① 朝食	1	2	3	4	5
② 夕食	1	2	3	4	5

問4 食事づくりのお手伝い(調理だけでなく配膳や後片付けなどの手伝いをした場合も含む)をすることがありますか。(○は1つだけ)

1 ほとんど毎日	2 週に4~5日くらい
3 週に2~3日くらい	4 週に1日くらい
5 ほとんどしない	

問5 [20歳以上の方にうかがいます。]下記の表を見て、「節度ある適度な飲酒」が1日平均純アルコールで約20g程度であることを知っていましたか。(○は1つだけ)

1 知っていた	2 知らなかった
---------	----------

《純アルコール量 約20gの酒量》
 ※純アルコール量は、アルコールの種類により若干異なりますが、約20gの酒量を図に示しています。
 純アルコール量=飲酒量(ml)×アルコール度数(%)×比重(0.8)

	ビール = 1杯(約500ml) = 中瓶1本(約500ml)		ワイン = 2杯(240ml)		ウイスキー・ブランデー = タプル1杯(40ml)
	清酒 = 1合(180ml)		焼酎 25度 = 約100ml		

問6 あなたは、食育について関心がありますか。(○は1つだけ)

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無い	4 関心が無い

※食育とは…『食育』とは、「バランスよく食べる」「食事マナーを身につける」「伝統的な食文化を学ぶ」「安全な食べ物を選ぶ」などを通じて、「食」に関する知識と“食”を選択する力を習得して、健全な食生活を営むことができる人を育てることです。

問7 家庭または一人暮らしで、下記の行事食を食べる習慣はありますか。(あてはまる行事食すべてに○)

1 おせち	/1月(正月)	2 お雑煮	/1月(正月)
3 七草粥	/1月(正月)	4 まめ	/2月(節分)
5 ひな祭り	/3月(桃の節句)	6 ちらし寿司	/3月(桃の節句)
7 ぼた餅	/3月(春分の日)	8 ちまき	/5月(端午の節句)
9 かしわ餅	/5月(端午の節句)	10 そとめん	/7月(七夕)
11 うなぎ	/7月(土用)	12 もち	/7月(土用)
13 団子	/8月(お盆)	14 月見団子	/9月(十五夜)
15 おはぎ	/9月(秋分の日)	16 千歳飴	/11月(七五三)
17 かぼちゃ料理	/12月(冬至)	18 そば	/12月(大晦日)

Ⅱ あなたについてうかがいます。

F1 あなたの性別を教えてください。(Oは1つだけ)

1 男性	2 女性
------	------

F2 あなたの平成29年3月31日時点の年齢を教えてください。(数字を記入してください)

歳

F3 あなたの身長・体重を教えてください。(数字を記入してください)

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

F4 あなたの家族構成をお答えください。(Oは1つだけ)

1 単身世帯(一人暮らし・下宿)	2 ひとり親世帯
3 二世代世帯(親と子)	4 三世代世帯(親と子と孫)
5 その他()	

F5 あなたのお住みの中学校区を教えてください。(Oは1つ)

1 磐田第一中	2 城山中	3 向陽中
4 神明中	5 南部中	6 福田中
7 豊浜中	8 豊田中	9 豊田南中
10 豊西中	11 磐田市外	
12 わからない ⇒ 町名をご記入ください()		

■ 毎日の食事について心がけていることや、ご意見等があればご自由にお書きください。

--

問8 あなたは、下記の中で地域や次世代に伝えたことがありますか、もしくは教わったことはありますか。(それぞれあてはまるものすべてにO)

(1) 地域や次世代に伝えたこと

1 地域で受け継がれてきた料理や味	2 家庭で受け継がれてきた料理や味
3 行事食	4 箸の持ち方
5 箸づかい(箸せきや送り箸等)などのマナー	6 その他の食事の作法

(2) 地域や親世代(親や祖父母を含む)に教わったこと

1 地域で受け継がれてきた料理や味	2 家庭で受け継がれてきた料理や味
3 行事食	4 箸の持ち方
5 箸づかい(箸せきや送り箸等)などのマナー	6 その他の食事の作法

問9 食の安全性について気を付けていることはありますか。(あてはまるものすべてにO)

1 消費期限、賞味期限の確認している
2 食品表示(食品添加物、アレルギー、栄養成分)を確認している
3 産地を確認している
4 食品に表示されている「使用方法」や「使用方法」を守っている
5 生肉や生魚を扱う際は、包丁・まな板などの器具を専用のものを使う、もしくは使用前にきれいに洗って使っている
6 料理は長時間、室温で放置していない
7 加熱する食品は十分に加熱している
8 健康食品は医薬品と違うため、記載の使用法を守って利用し、病気の治療目的で利用していない
9 その他()

問10 毎日の食事を実践していることはありますか。(あてはまるものすべてにO)

1 野菜から先に食べるようにしている
2 野菜のおかずを毎食1皿以上(小鉢1皿:約70g)食べるようにしている
3 果物をとりすぎないようにしている(例:1日りんご1/2個または柿2/3個など)
4 漬物、佃煮、干物、塩かななどを毎日食べないようにしている
5 みそ汁、スープなどの汁物は、1日1~2杯にしている
6 しょうゆの代わりに、ポン酢・レモン・香辛料(こしょう等)をよく使うようにしている
7 食事は15分以上かけて食べている(ゆっくりよく噛んで食べるようにしている)
8 外食をあまりしない、惣菜をあまり買わないようにしている
9 その他()

調査は以上です。ご協力ありがとうございました。

⑥20歳以上

磐田市健康と食に関するアンケート

I 健康観についてお聞きします。

問1 あなたご自身のことについてお聞きします。

(1) 性別	1 男性	2 女性		
(2) 年齢	_____ 歳	※平成29年3月31日時点の年齢を記入してください。		
(3) 身長・体重	身長 _____ cm	体重 _____ kg		
(4) 家族構成	1 単身世帯 (一人暮らし)	2 ひとり親世帯	3 二世帯世帯 (親と子)	5 その他 (_____)
(5) 居住地区	1 磐田第一中	2 城山中	3 向陽中	4 神明中
	5 南部中	6 福田中	7 竜洋中	8 豊田中
	9 豊田南中	10 豊岡中	11 磐田市外	
	12 わからない	⇒ 町名をご記入ください (_____)		

問2 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(Oは1つだけ)

1 よい	2 まあよい	3 ふつう
4 あまりよくない	5 よくない	

問3 あなたは、自分自身の健康について関心がありますか。(Oは1つだけ)

1 ある	2 少しある	3 ほとんどない	4 まったくない
------	--------	----------	----------

II 運動習慣についてお聞きします。

問4 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。(Oは1つだけ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問5 あなたは、日常生活において歩行、または同等の身体活動を1日1時間以上行っていますか。(Oは1つだけ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

【問5で「2. いいえ」と回答した人にお聞きします】

問5-1 身体活動を行っていない最も大きな理由は何ですか。(Oは1つだけ)

1 時間がない	2 面倒	3 動くのがきらい
4 何をしてもよけかららない	5 身体の具合が悪い	6 必要がないと思う
7 その他 (_____)	8 特別理由はなし	

【全員にお聞きします】

問6 あなたが興味のある(やってみたい)運動は何ですか。(あてはまるものすべてにO)

1 ウォーキング	2 ラジオ体操	3 マラソン
4 ヨガ	5 機械を使ったトレーニング	6 その他 (_____)

III 食生活等についてお聞きします。

問7 普段、朝食を食べていますか。(Oは1つだけ)

1 毎日食べる	2 ほとんど毎日食べる (週に5~6日)
3 ときどき食べる (週に2~4日)	4 ほとんど食べない (週に0~1日)

問8 朝食や夕食を、家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(①~④それぞれOは1つずつ)

	週に6~7日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	ほとんどない (一人暮らしも含む)
① 朝食	1	2	3	4	5
② 夕食	1	2	3	4	5

問9 一回の食事の中で、下記の表の3色(赤、緑、黄)の食品を揃えて食べた日は何日ありましたか。(①~③それぞれOは1つずつ)

赤	体を作るものに なるもの	肉、魚、卵、大豆・大豆製品(豆腐・納豆など)、ヨーグルトなど、魚加工品(ツナ、魚肉ソーセージなど)、肉加工品(ウインナー・ハムなど)、海苔
緑	体の調子を整える もの	野菜(いも以外)、果物、きのこ
黄	エネルギーのもと になるもの	ごはん(米飯)、パン、めん類(うどん・そばなど)、シリアル・コーンフレーク、いも

	週に6~7日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	食べない
① 朝食	1	2	3	4	5
② 昼食	1	2	3	4	5
③ 夕食	1	2	3	4	5

問10 あなたは、これまでに食事を半分以下にするようなダイエットをしたことがありますか。(Oは1つだけ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問11 あなたは、食事づくり(調理)だけでなく配膳や後片付けなどの手伝いをした場面も含む)をすることがありますか。(Oは1つだけ)

1 ほとんど毎日	2 週に4~5日くらい
3 週に2~3日くらい	4 週に1日くらい
5 ほとんどしない	

問12 あなたは、食費について関心がありますか。(Oは1つだけ)

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

※食費とは...

「食費」とは、「バランスよく食べる」「食事マナーを身につける」「伝統的な食文化を学ぶ」「安全な食品物を選ぶ」などを通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得して、健全な食生活を営むことができる人を目指すことです。

問13 家庭では、下記の行事食を食べる習慣がありますか。(あてはまる行事食すべてに○)

1 おせち	／1月(正月)	2 お雑煮	／1月(正月)
3 七草粥	／1月(正月)	4 まめ	／2月(節分)
5 ひな祭り	／3月(桃の節句)	6 ちらし寿司	／3月(桃の節句)
7 ぼた餅	／3月(春分の日)	8 ちまき	／5月(端午の節句)
9 かしわ餅	／5月(端午の節句)	10 そうめん	／7月(七夕)
11 うなぎ	／7月(土用)	12 もち	／7月(土用)
13 団子	／8月(お盆)	14 月見団子	／9月(十五夜)
15 おはぎ	／9月(秋分の日)	16 千歳飴	／11月(七五三)
17 かぼちゃ料理	／12月(冬至)	18 そば	／12月(大晦日)

問14 あなたは、下記のことについて地域や次世代(子どもやお孫さんを含む)に伝えたことがありますか、もしくは教わったことはありますか。(それぞれあてはまるものすべてに○)

(1) 地域や次世代(子どもやお孫さんを含む)に伝えたこと

1 地域で受け継がれてきた料理や味	2 家庭で受け継がれてきた料理や味
3 行事食	4 箸の持ち方
5 箸づかい(寄せ箸や迷い箸等)などのマナー	6 その他の食事の作法

(2) 地域や親世代(親や祖父母を含む)に教わったこと

1 地域で受け継がれてきた料理や味	2 家庭で受け継がれてきた料理や味
3 行事食	4 箸の持ち方
5 箸づかい(寄せ箸や迷い箸等)などのマナー	6 その他の食事の作法

問15 食の安全性について、気を付けていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 消費期限、賞味期限の確認している
2 食品表示(食品添加物、アレルギー、栄養成分)を確認している
3 産地を確認している
4 食品に表示されている「使用方法」や「使用方法」を守っている
5 生肉や生魚を扱う際は、包丁・まな板などの器具を専用のものを使う、もしくは使用前にきれいに洗って使っている
6 料理は長時間、室温で放置していない
7 加熱する食品は十分に加熱している
8 健康食品は医薬品と違うため、記載の使用法を守って利用し、病気の治療目的で利用していない
9 その他()

問16 毎日の食事を実践していることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 野菜から先に食べるようにしている
2 野菜のおかずを毎食1皿以上(小鉢1皿：約70g)食べるようにしている
3 果物をとりやすいようにしている(例：1日りんご1/2個または柿2/3個など)
4 漬物、佃煮、干物、塩からなどを毎日食べるようにしている
5 みそ汁、スープなどの汁物は、1日1~2杯にしている
6 しょうゆの代わりに、ポン酢・レモン・番唐汁(こしょう等)をよく使うようにしている
7 食事は15分以上かけて食べている(ゆっくりよく噛んで食べるようにしている)
8 外食をあまりしない、惣菜をあまり買わないようにしている
9 その他()

IV 睡眠やストレス等についておうかがいします。

問17 あなたは、睡眠で休養が十分とれていますか。(○は1つだけ)

1 十分とれている	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18 あなたは現在、精神的な疲労やストレスを感じていますか。(○は1つだけ)

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19 あなたがストレスを感じている原因は何ですか。主な原因から順番に3つ選んでください。(下表から、選択肢の番号を枠内に記入してください。)

1番目	2番目	3番目
-----	-----	-----

1 仕事	2 職場での人間関係	3 家庭での人間関係
4 家事	5 育児	6 介護
7 教育	8 近所付き合い	9 健康・病気
10 経済的なこと	11 将来のこと	12 忙しすぎることに
13 孤独を感じることに	14 その他()	
15 ストレスはない		

問20 あなたは、ストレスを解消する方法がありますか。(○は1つだけ)

1 ある	2 ない
------	------

問21 あなたは、悩みを相談できる人がいますか。(○は1つだけ)

1 いる	2 いない
------	-------

V 喫煙についておうかがいします。

問22 あなたは、タバコを習慣的に吸っていますか。(○は1つだけ)

1 吸っている	2 以前吸っていたが、やめた	3 もともと吸っていない
---------	----------------	--------------

→ 問22-3~5へ

【問22で「1 吸っている」と回答した人におうかがいします】

→問22-1 1日に何本、何年間吸っていますか。(数字を記入してください)

1日に、約	本	×	約	年間
-------	---	---	---	----

【問22で「1 吸っている」と回答した人におうかがいします】

→問22-2 タバコを吸うとき、他の人に煙がいかないように配慮していますか。(○は1つだけ)

1 いつもしている	2 時々している	3 していない
-----------	----------	---------



【全員におうかがいします】

Ⅶ 健診についておうかがいします。

問24 あなたは昨年、福馬市の健診・人間ドック（血液・尿・腫瘍の検査など）を受けましたか。
(○は1つだけ)

1 受けた	2 受けなかった
-------	----------

【問24で「2 受けなかった」と回答した人におうかがいします】

問24-1 健診を受けなかった理由は何か。主な理由から順番に3つ選んでください。
(下数から、選択肢の番号を枠内に記入してください。)

1番目	2番目	3番目
1 受診方法や受診場所がわからない	2 面倒	3 病院がきらい
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 対象の年齢ではない
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25 あなたは昨年、がん検診を受けましたか。(○は1つだけ)

※人間ドックで受けた方は、「1 受けた」に○をしてください。

1 受けた	2 受けなかった
-------	----------

【問25で「1 受けた」と回答した人におうかがいします】

問25-1 受けたがん検診は、何ですか。(あてはまるものすべてに○)
※胸のレントゲン撮影を受けた方は、「1 肺がん」に○をしてください。

1 肺がん検診	2 胃がん検診	3 大腸がん検診
4 前立腺がん検診	5 子宮がん検診	6 乳がん検診

【問25で「2 受けなかった」と回答した人におうかがいします】

問25-2 がん検診を受けなかった理由は何か。主な理由から順番に3つ選んでください。
(下数から、選択肢の番号を枠内に記入してください。)

1番目	2番目	3番目
1 受診方法や受診場所がわからない	2 面倒	3 病院がきらい
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 対象の年齢ではない
10 毎年受けなくても良いと思う	11 その他 ()	

【問22で「2 以前吸っていたが、やめた」と回答した人におうかがいします】

問22-3 タバコをやめたのは、何年前ですか。(数字を記入してください)

何年前に、タバコをやめた

【問22で「2 以前吸っていたが、やめた」と回答した人におうかがいします】

問22-4 以前吸っていた期間は、1日に何本、何年間吸っていましたか。(数字を記入してください)

1日に、約	本	×	約	年間
-------	---	---	---	----

【問22で「2 以前吸っていたが、やめた」と回答した人におうかがいします】

問22-5 タバコをやめた最も大きな理由は何か。(○は1つだけ)

1 子どもが生まれたから	2 タバコの値段が高くなったから
3 家族に注意されたから	4 医師に言われたから
5 身体に悪いと思ったから	6 その他 ()

【全員におうかがいします】

Ⅵ 飲酒についておうかがいします。

問23 あなたは、どの位の頻度でお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
(○は1つだけ)

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(飲めない)
7 やめた(1年以上やめている)		

【問23で「1」～「5」のいずれかに回答した人におうかがいします】


問23-1 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。(下表を参考にして清酒に換算し、あてはまるものを1つだけ選んで○をつけてください)

1 1合(180ml)未満	2 1合以上2合(360ml)未満
3 2合以上3合(540ml)未満	4 3合以上4合(720ml)未満
5 4合以上5合(900ml)未満	6 5合(900ml)以上

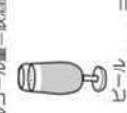
※純アルコール量は、アルコールの種類により若干異なりますが、約20gの酒量を区に示しています。
純アルコール量＝飲酒量(ml)×アルコール度数(%)×比重(0.8)



清酒
1合(180ml) = 中瓶1本(約500ml)



ワイン
2杯(240ml) = 2林(240ml)



ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯(60ml)

【問23で「1」～「5」のいずれかに回答した人におうかがいします】

問23-2 あなたは、「節度ある適度な飲酒」が1日平均純アルコールで約20g程度であることを知っていますか。(○は1つだけ)

1 知っていた	2 知らなかった
---------	----------

【全員におうかがいします】

Ⅷ 歯や歯肉についておうかがいします。

問26 あなたは現在、自分の歯が何本ありますか。(○は1つだけ)
 ※「自分の歯」とは、差し歯を含みませんが、入れ歯・ブリッジ・インプラントは含みません。
 ※総知らずを含まないで、全部で28本が正常です。

- 1 24本以上 2 20～23本 3 1～19本 4 0本

問27 あなたはフッ素(フッ化ナトリウムなど)入りの歯磨き剤を使っていますか。(○は1つだけ)

- 1 毎日使っている 2 時々使っている
 3 使っていない 4 わからない

問28 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清掃をしていますか。(○は1つだけ)

- 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29 あなたは、予防のため定期的に歯科医院を受診していますか。(○は1つだけ)

- 1 定期的を受診している 2 受診していない

問30 あなたは、歯周病になると歯肉がすぐに痛くなると思いますが。(○は1つだけ)

- 1 思う 2 思わない 3 わからない

Ⅸ 健康に関することばや地域での活動等についておうかがいします。

問31 あなたは、次の言葉を知っていますか。(○は1つずつ)

	意味を知っている	聞いたことはあるが、意味は知らない	知らない
① メタボリックシンドローム/メタボ	1	2	3
② ロコモティブシンドローム/ロコモ	1	2	3
③ COPD	1	2	3
④ 受動喫煙	1	2	3

問32 あなたは「健康」や「病気」の知識や情報を何から得ることが多いですか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 広報いわた 2 磐田市ホームページ 3 いわたホットライン
 4 インターネット 5 家族・知人からの情報 6 新聞
 7 テレビ 8 ラジオ 9 その他()

問33 あなたが健康を維持するために大切なことは何だと思えますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 運動 2 栄養 3 休養
 4 ストレスへの対応 5 健診 6 健康情報の収集
 7 社会参加 8 その他()

問34 あなたは、仕事や家庭以外の地域の活動(ボランティアを含む)に参加していますか。(○は1つだけ)

- 1 参加している 2 参加していない

【問34で「1 参加している」と回答した人におうかがいします】

→問34-1 どんな活動に参加していますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 自治会(役員) 2 祭典 3 子ども会・PTA
 4 サロン・シニアクラブ 5 サークル(趣味など) 6 ランジョ体操
 7 交通安全・防犯など 8 消防団 9 いまいき百歳体操
 10 その他()

【全員におうかがいします】

問35 あなたは、趣味活動やお稽古事を行っていますか。(○は1つだけ)

- 1 行っている 2 行っていない

【問35で「1 行っている」と回答した人におうかがいします】

→問35-1 どのくらいの頻度で行っていますか。(○は1つだけ)

- 1 毎日 2 週5～6回 3 週3～4回 4 週1～2回
 5 月1～3回 6 2～3か月に1回 7 年2～3回 8 年1回

【全員におうかがいします】

問36 あなたは、地域の健康づくりとしてどんなことに参加したいですか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 自治会活動 2 まちの保健室
 3 高齢者サロンでのボランティア活動 4 子育てサロンでのボランティア活動
 5 交流センター事業 6 ラジオ体操
 7 スポーツ・レクリエーション活動 8 地域でのイベント活動
 9 その他()

問37 あなたは、地域での支え合いや助け合いなど、ご自分と地域の人たちとのつながりは強いと思えますか。(○は1つだけ)

- 1 強い 2 どちらかといえは強い 3 どちらかといえは弱い
 4 弱い 5 わからない

問38 あなたは、地域の人たちとのつながりが必要だと思いますか。(○は1つだけ)

- 1 必要だと思う 2 必要だと思わない 3 わからない

問39 お住まいの地域がより健康になるために、磐田市内でああなたが「健康づくり」に活用している場所や、お勤めの場所(施設など)をご存知でしたら教えてください。(ご自由に記入してください)



調査は以上です。ご協力ありがとうございました。

⑦企業

磐田市健康に関するアンケート

*** 調査ご協力のお願い ***

日頃から、貴社には市政全般にわたり格別のご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
 磐田市では、市民の健康づくりや食育の奨励・普及について、市民、企業、地域、行政が一体となって行う「健康づくり運動」の目標や方向性を定めた「健康いわた21（第2次健康増進計画）」、「第2次食育推進計画」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、市民及び市内の事業所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み目標や指標の現状値を把握するため、アンケート調査を行わせていただくこととしました。

この調査は、磐田市内に事業所のある企業の中から無作為に200社を選ばせていただきました。貴社から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・分析するものです。ご回答いただいた企業名はもとより、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、調査の趣旨に御理解をいただき、アンケートに御協力くださいますようお願いいたします。

平成28年10月

磐田市長 渡部 修

*** ご記入にあたってのお願い ***

- 1 この調査は、平成28年10月1日を基準日として記入してください。
- 2 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。
- 3 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、() 内に具体的に記入してください。
- 4 ○をつける数は、設問ごとに示してあります。「○は1つだけ」「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、平成28年11月4日（金）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 ***

磐田市健康増進課 健康支援グループ

T438-0077 磐田市国府台57番地7

電話：0538-37-2011 FAX：0538-35-4586

E-mail：kenko@city.iwata.lg.jp



I 貴社の概要についておうえががいます。

問1 貴店舗・貴事業所に関する以下の事項をご記入ください。

店舗・事業所名 <small>(ふりがな)</small>	
所在地	〒 <small>※店舗・事業所名は、○○店・○○支店などまで正確名でお答えください。</small>
電話番号	
記入者氏名 (部署名)	<small>(部署名)</small>
Eメールアドレス	

問2 貴社の業種を教えてください。(○は1つだけ)

1 卸売業	2 小売業
3 製造業	4 その他工業
5 情報通信業	6 金融業、保険業
7 不動産、物品賃貸業	8 学術研究、技術サービス業
9 宿泊、飲食業	10 生活関連サービス業、娯楽業
11 教育、学習支援業	12 その他のサービス業
13 その他 ()	

問3 貴社の従業員の状況についておうえががいます。

(1) 従業員数 (常時雇用数) を教えてください。(数字を記入してください)

人	人	人	人	人	人	人	人
そのうち、男性 <input type="checkbox"/> 人、女性 <input type="checkbox"/> 人							

(2) 雇用形態を教えてください。(○は1つだけ)

1 正社員のみを雇用	2 パート・アルバイト等のみを雇用
3 正社員とパート・アルバイトを雇用	4 家族のみで経営
5 店主1人で経営	6 その他 ()

(3) 保険種別を教えてください。(○は1つだけ)

1 組合健保	2 協会けんぽ
3 国民健康保険	4 その他 ()

Ⅱ 従業員の健診等についてお聞きいたします。

問4 貴社で実施している健診等を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- 1 特定健診
- 2 結核・肺がん検診
- 3 大腸がん検診
- 4 胃がん検診 (バリウム検査)
- 5 子宮頸がん検診
- 6 乳がん検診
- 7 前立腺がん検診
- 8 その他 ()

問5 従業員の健診の状況についてお聞きいたします。

(1) 健診対象となる従業員数を教えてください。(数字を記入してください)

□□□□	人	□□□□	人	□□□□	人	□□□□	人
------	---	------	---	------	---	------	---

そのうち、40歳以上の人数

(2) 平成27年度に健診を受けた従業員数を教えてください。(数字を記入してください)

□□□□	人	□□□□	人	□□□□	人	□□□□	人
------	---	------	---	------	---	------	---

そのうち、40歳以上の人数

問6 平成27年度の従業員の健診結果についてお聞きいたします。

(1) 特定健診 (40歳以上) の結果、特定保健指導が必要とされた人数を教えてください。(数字を記入してください)

□□□□	人
------	---

(2) そのうち、特定保健指導を受けた人数を教えてください。(数字を記入してください)

□□□□	人
------	---

問7 従業員の健康状態にみられる症状として多いものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 頭痛
- 2 肩こり
- 3 高血圧
- 4 糖尿病
- 5 肥満
- 6 心臓病
- 7 慢性腎臓病 (CKD)
- 8 肝機能障害
- 9 がん
- 10 うつ病・精神疾患
- 11 歯周病
- 12 脂質異常症 (高コレステロール血症等)
- 13 その他 ()

問8 従業員の生活習慣の中でみられる課題は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 喫煙
- 2 運動不足
- 3 食事時間
- 4 食事の偏り・大食
- 5 アルコール摂取
- 6 メンタルヘルス
- 7 休養・睡眠不足
- 8 健(検)診を受けない従業員が多い
- 9 その他 ()

Ⅲ 従業員の健康づくりについてお聞きいたします。

問9 貴社では、従業員の健康づくりに取り組んでいますか。(○は1つだけ)

- 1 取り組んでいる
- 2 取り組んでいない

【問9で「1」と回答した方にお聞きいたします】

→ 問9-1 どのような健康づくりに取り組んでいますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 健康についての相談会を実施している
- 2 健康についての講演会を開催している
- 3 健康づくりの費用や物品を助成している
- 4 ラジオ体操や健康体操の時間を設けている
- 5 歯科健診・歯科相談を実施している
- 6 ヘルシーメニューを提供している
- 7 スポーツ大会を開催している
- 8 バンフレットなどを配布している
- 9 社員食育メニューにカロリーを表示している
- 10 ワークライフバランスを推奨している
- 11 その他 ()

【全員にお聞きいたします】

問10 貴社では、従業員の健康づくりについて、協会けんぽ等の保険者や自治体のサービスを活用していますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 協会けんぽ等、保険者のサービスを活用している
- 2 自治体・保健所のサービスを活用している
- 3 産業保健総合支援センター・地域産業保健センターのサービスを活用している。→ 問10-3へ
- 4 その他 ()
- 5 特に活用していない

【問10で「1」と回答した方にお聞きいたします】

→ 問10-1 どのようなサービスを活用していますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 特定健診・特定保健指導
- 2 健康教室
- 3 冊子・WEB
- 4 イベント
- 5 その他 ()

【問10で「2」と回答した方にお聞きいたします】

→ 問10-2 どのようなサービスを活用していますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 健康教室
- 2 がん検診
- 3 健康相談
- 4 冊子・WEB
- 5 イベント
- 6 その他 ()

【問10で「3」と回答した方におうかがいします】

問10-3 どのようなサービスを活用していますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 相談対応 (窓口・電話・メール等)
- 2 個別訪問による産業保健指導
- 3 セミナー
- 4 その他 ()

【全員におうかがいします】

問11 従業員の健康づくりに関する課題・問題の相談先はどこですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 同業者や取引先等の関係企業
- 2 知り合いの医師・保健師・看護師・社労士等の有識者
- 3 会社が契約している医療機関に在る医師・保健師・看護師・社労士等の有識者
- 4 協会けんぽや協会けんぽが契約している保健師・看護師等の有識者
- 5 会社が委託している外部の専門機関に在る医師・保健師・社労士等の有識者
- 6 その他 ()
- 7 特に相談先はない

問12 法に基づきストレスチェックを従業員に実施していますか。(○は1つだけ)

- 1 実施している
- 2 これから実施する
- 3 実施していない(これから実施する予定もない)

【問12で「1・2」と回答した方におうかがいします】

問12-1 実施の対象者を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- 1 正規従業員
- 2 臨時パート従業員

【全員におうかがいします】

問13 貴社では、従業員のメンタルヘルス対策に取り組んでいますか。(○は1つだけ)

- 1 取り組んでいる
- 2 取り組んでいない

【問13で「1」と回答した方におうかがいします】

問13-1 どのようなメンタルヘルス対策に取り組んでいますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 相談窓口の設置
- 2 職場復帰支援
- 3 研修 (セルフケアなど)
- 4 その他 ()

【全員におうかがいします】

問14 貴社では、受動喫煙防止 (タバコの煙を他の人が吸い込まない対策) に取り組んでいますか。(○は1つだけ)

- 1 取り組んでいる
- 2 取り組んでいない

【問14で「1」と回答した方におうかがいします】

問14-1 どのような受動喫煙防止対策に取り組んでいますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 敷地内禁煙
- 2 勤務中禁煙
- 3 煙が漏れない喫煙ルームの設置
- 4 喫煙の場所を決めている (煙が漏れないような仕切りはない)
- 5 その他 ()

【全員におうかがいします】

問15 貴社では、地域の健康づくりについて取り組んでいますか。(○は1つだけ)

- 1 取り組んでいる
- 2 取り組んでいない

【問15で「1」と回答した方におうかがいします】

問15-1 どのような健康づくりに取り組んでいますか。具体的に記入ください。

調査は以上です。ご協力ありがとうございました。

磐田市 健康と食に関するアンケート 報告書

発行：平成 29 年 3 月

編集：磐田市 健康増進課

〒438-0077 磐田市国府台 57-7
TEL (0538)37-2011 FAX (0538)35-4586