

和泉市健康づくり・食育推進に関するアンケート調査

一調査の趣旨とご協力をお願いー

皆様には、日頃から市政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

本市では、これまで、「第3次健康都市いずみ21計画」及び「第3次和泉市食育推進計画」を策定し、「食育」を通じた明るい元気な、市民が自分らしくいきいきと暮らせる、まちの実現に向けて、計画推進に取り組んでまいりました。この計画は今年度末に計画期間が終了することから、引き続き、第4次計画を策定することといたしました。

本アンケート調査は、計画策定にあたり、市民の皆様方に健康づくりや食育推進に関する意識や意見等を伺い、本市における健康づくり活動や食育の推進に活かすために行うものです。

今回、和泉市内にお住まいの16歳以上の方の中から約3,500人を無作為に選ばせていただいております。ご多用とは存じますが、ご理解いただき、調査にご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

なお、ご回答の内容は、すべて統計的に処理し、プライバシーの保護はもとより他の目的に利用することは一切ございません。

集計結果や自由記載意見等については、ホームページ等に掲載させていただくことがありますが、ご了承ください。

令和6年7月

和泉市長 辻 宏康

■ご記入に際してのお願い

1. この調査は、あて名のご本人が、現在の状況についてお答えください。
2. 回答方法は、この紙の調査票での回答か、スマートフォンやパソコンでのウェブ回答か、いずれかをお選びください。**紙とウェブの両方で回答することはおやめください。**
3. ご回答は、あなたの状態や考え方に最も近い番号を選び、その番号に○をつけてください。
○の数は、設問の最後の【 】内に記載しています。
4. 「その他」を選んだ場合は、()の中へできる限り具体的にお書きください。
5. 紙の調査票でご回答いただいた場合は、**7月26日(金)まで**に、同封の返信用封筒（切手は不要）に入れて、お名前を書かずに郵便ポストに投函してください。

■ウェブ回答の方法

1. 下記のURLまたは二次元コードから回答ページにアクセスしてください。
2. 最後の設問まで回答したら、「送信」ボタンを押して、回答を完了してください。
3. ウェブ上での回答は、一時保存ができませんので、途中で回答を中断した場合ははじめてからご回答いただく必要があります。また、一度送信した回答は修正できません。

【ウェブ回答 URL】 <https://questant.jp/> ●●●

■アンケートに関するお問い合わせ先

和泉市子育て健康部健康づくり推進室健康増進担当（和泉市保健福祉センター）

電話：0725-57-6620 F A X：0725-57-6623

※ふりがなのある調査票が必要な場合など、回答にお手伝いが必要な際はご連絡ください。

ご自身についておたずねします

問1 あなたの性別についておたずねします。【1つだけに○】

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 |
|-------|-------|--------|

問2 あなたの年齢についておたずねします。【令和6年7月1日現在の満年齢】

() 歳

問3 あなたは、家族構成は次のうちどれですか。【1つだけに○】

- | | | |
|--|--------------|---------------|
| 1. 一人暮らし | 2. 夫婦（一世代家族） | 3. 親と子（二世代家族） |
| 4. 親と子と孫（三世代家族） 5. その他（ ） | | |

問4 ご家族の中に、次の方はいらっしゃいますか。【あてはまるものすべてに○】

- | | | | |
|--------|--------|------------|--------|
| 1. 乳幼児 | 2. 小学生 | 3. 中学生・高校生 | 4. いない |
|--------|--------|------------|--------|

問5 あなたのお住まいの中学校区は、次のうちどちらですか。【1つだけに○】

- | | | |
|---------------|-----------|-----------|
| 1. 和泉中学校 | 2. 郷荘中学校 | 3. 石尾中学校 |
| 4. 北池田中学校 | 5. 南池田中学校 | 6. 槇尾中学校 |
| 7. 信太中学校 | 8. 富秋中学校 | 9. 光明台中学校 |
| 10. 南松尾はつが野学園 | | |

※中学校区がわからない方は、お住まいの町名をご記入ください→ ()

問6 あなたのご職業は何ですか。主なものをお答えください。【1つだけに○】

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------|--------------|
| 1. 勤め人（会社員など） | 2. 自営業（商工業、サービス業） | 3. 農林水産業 |
| 4. 学生 | 5. 家事専業（主婦・主夫） | 6. アルバイト・パート |
| 7. 無職 8. その他（ ） | | |

問7 あなたの身長と体重を教えてください。

（わかる方は、小数第1位まで記入してください。）

身長：

--	--	--

 .

--

 cm 体重：

--	--	--

 .

--

 kg

問8 あなたの現在の健康状態をお答えください。【1つだけに○】

- | | | |
|--------------------|---------|--------|
| 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9 あなたは、健康づくりに関心がありますか。【1つだけに○】

- | | |
|------------------|------------------|
| 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 |

問 10 現在、あなたはどの程度「幸せ」だと感じていますか。「とてもあてはまる」を10点、「まったくあてはまらない」を0点としてお答えください。【1つだけに○】

まったくあてはまらない										とてもあてはまる
0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点

問 11 あなたが「幸せ」かどうかを判断する際に、重視した事項は何ですか。特に重視したものを3つお答えください。【あてはまるもの3つに○】

1. 健康状態	2. 家計の状況（所得）
3. 就業状況（仕事の有無・安定）	4. 家族関係
5. 友人関係	6. 職場の人間関係
7. 地域コミュニティとの関係	8. 精神的なゆとり
9. 自由な時間	10. 充実した余暇
11. 趣味・社会貢献などの生きがい	12. 仕事の充実感
13. その他（具体的に：	）

運動習慣などについておたずねします

問 12 あなたは、1日に何分くらい歩いていますか。

（通勤・通学などの移動時の歩行だけではなく、仕事や家事、趣味など日常生活のすべての場面での歩行時間をお答えください。）【1つだけに○】

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 30分未満（3,000歩未満） |
| 2. 30分以上 60分未満（3,000歩以上 6,000歩未満） |
| 3. 60分以上 90分未満（6,000歩以上 9,000歩未満） |
| 4. 90分以上（9,000歩以上） |

問 13 あなたはどのくらいの頻度で1回30分以上の運動（趣味としてのウォーキング、散歩などを含みます）を行っていますか。【1つだけに○】

- | | |
|----------------------|----------|
| 1. 週2日以上 | 2. 週1日程度 |
| 3. ほとんど、もしくは全く行っていない | |

問 14 問 13で、1～2とお答えの方におききます。問 11で回答した運動の継続期間はどのくらいですか。【1つだけに○】

- | | | |
|----------|-------------|---------|
| 1. 6か月未満 | 2. 6か月～1年未満 | 3. 1年以上 |
|----------|-------------|---------|

問 20 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。【1 つだけに○】

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. いつも気をつけて実践している | 2. 気をつけて実践している |
| 3. あまり気をつけて実践していない | 4. まったく気をつけて実践していない |

食育についておたずねします

問 21 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。【1 つだけに○】

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 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 22 あなたは、「食育」に関心がありますか。【1 つだけに○】

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |
| 5. わからない | |

問 23 問 22 で「3. どちらかといえば関心がない」「4. 関心がない」と答えた方におききします。あなたが「食育」に関心がない理由は何ですか。【あてはまるものすべてに○】

- | |
|---------------------------------------|
| 1. 食に関心がないから |
| 2. 自分や家族の食事や食生活について考えるのが面倒だから |
| 3. 食事や食生活への関心はあるが、他のこと（仕事、趣味など）で忙しいから |
| 4. 食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから |
| 5. 食事や食生活を特に意識しなくても健康だから |
| 6. 栄養バランス等を考慮せず、好きなものを好きなだけ食べたいから |
| 7. 「食育」自体についてよくわからないから |
| 8. その他（具体的に： _____） |
| 9. 特に理由はない |

問 24 家族と同居されている方におききします。家族と一緒に食事をするのがどのくらいありますか。朝食と夕食それぞれについてお答えください。

①朝食【1 つだけに○】	1. ほとんど毎日 4. 週に1日程度	2. 週に4～5日 5. ほとんどない	3. 週に2～3日
②夕食【1 つだけに○】	1. ほとんど毎日 4. 週に1日程度	2. 週に4～5日 5. ほとんどない	3. 週に2～3日

問 25 あなたは、以下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. 農産物直売所を利用している | 2. 自分や家族が農作物を栽培している |
| 3. 産地や生産者を意識して農林水産物や食品を選んでいる | 4. 日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいる |
| 5. 実践していることはない | |
| 6. その他（具体的に： | ） |

※「産地や生産者を意識」とは、地元産品や、被災地の産品など自分が応援したい地域の産品や、応援したい生産者を意識する場合のことをいいます。

※環境に配慮した農林水産物・食品とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

問 26 あなたは、農業に関する体験をされたことはありますか。【1 つだけに○】

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

問 27 あなたは、和泉市の伝統料理や郷土料理を知っていますか【1 つだけに○】

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

問 28 あなたは、いわゆる郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか。
【1 つだけに○】

※この設問でお尋ねする「郷土料理や伝統料理」は、和泉市やご自身の生まれ育った地域に限定せず、旅先や外食先など日本全国の郷土料理や伝統料理を含みます。

- | | | |
|-------------|-------------|---------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～5日程度 | 3. 週に1～2日程度 |
| 4. 月に2～3日程度 | 5. 月に1日程度 | 6. 2～3ヶ月に1日程度 |
| 7. それ以下 | 8. まったく食べない | |

問 29 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。また、それらを地域や次世代（こどもやお孫さんを含む）に対し伝えていますか。【1 つだけに○】

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 受け継いでおり、伝えている | 2. 受け継いでいるが、伝えていない |
| 3. 受け継いでいない | |

問 30 あなたは、食事の際に「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。【1 つだけに○】

- | | |
|-----------|--------------|
| 1. 必ずしている | 2. ほとんどしている |
| 3. 時々している | 4. まったくしていない |

問 31 あなたは食品の安全性について知識を持っていますか。【1 つだけに○】

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. 知識を持っている | 2. どちらかといえば知識を持っている |
| 3. どちらかといえば知識がない | 4. 知識がない |
| 5. わからない | |

問 32 あなたは、安全な食生活を送るために、食の安全性に関する知識・情報を踏まえて、判断や行動をしていますか。【1 つだけに○】

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

問 33 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。【あてはまるものすべてに○】

- | |
|--|
| 1. 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれる量を購入する |
| 2. 冷凍保存を活用する |
| 3. 料理を作り過ぎない |
| 4. 飲食店等で注文し過ぎない |
| 5. 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する |
| 6. 残さず食べる |
| 7. 「賞味期限」を過ぎててもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する |
| 8. その他（具体的に： _____） |
| 9. 取り組んでいることはない |
| 10. 食品ロスの問題を知らない |

※「食品ロス」

日本では年間約 1700 万トンの食品廃棄物が排出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品（食品ロス）は約 500―800 万トン（我が国の米の年間収穫量に匹敵）等の観点から大きな問題となっています。

こころの健康についておたずねします

問 34 あなたは、日頃の生活の中で感じたストレスを解消できていますか。

【1 つだけに○】

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. その都度解消できている | 2. 解消できることが多い |
| 3. 解消できないことが多い | 4. 解消できていない |
| 5. わからない | 6. ストレスはあまり感じていない |

問 35 あなたは普段とっている睡眠で、休養が十分とれていますか。【1 つだけに○】

- | | | |
|---------------|------------|--------------|
| 1. 十分とれている | 2. ほととれている | 3. あまりとれていない |
| 4. まったくとれていない | 5. わからない | |

たばこについておたずねします

問 36 あなたは、たばこを吸ったことはありますか。【1つだけに○】

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1. 吸っている | 2. 以前は吸っていたがやめた |
| 3. 以前から吸わない | |

問 37 他人のたばこの煙をまわりの人が吸うこと（受動喫煙）は、健康に影響を及ぼす可能性があります。次のうち、知っているものを選んでください。

【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. 肺がんになりやすい | 2. ぜんそくになりやすい |
| 3. 気管支炎になりやすい | 4. 心臓病になりやすい |
| 5. 脳卒中になりやすい | 6. 歯周病になりやすい |
| 7. 糖尿病になりやすい | 8. COPD（慢性閉塞性肺疾患）になりやすい |
| 9. 妊婦への影響（早産・低体重児出産など）がある | 10. 乳児の突然死がおこりやすい |
| 11. 子どもへの影響（ぜんそく・中耳炎など）がある | 12. その他（ ） |
| 13. 影響はでない | |

アルコールについておたずねします

問 38 あなたは、普段お酒を飲んでいますか。【1つだけに○】

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. ほぼ毎日飲む | 2. 週に5～6日くらい飲む |
| 3. 週に3～4日くらい飲む | 4. 週に1～2日くらい飲む |
| 5. 月に1～3日くらい飲む | 6. ほとんど飲んでいない |

問 39 問 38 で、1～5 とお答えの方にお聞きします。あなたは、おおむね1日あたりお酒をどの程度飲んでいますか。【1つだけに○】

※下記の日本酒換算表を参考に、日本酒に換算してお答えください

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 1合未満 | 2. 1合～2合未満 | 3. 2合～3合未満 |
| 4. 3合～5合未満 | 5. 5合以上 | |

【参考】日本酒換算表

日本酒1合程度 (180ml)	ビール中ビン (500ml)	ウイスキー・ブランデー 60ml	ワイン(ワイングラス 1杯120ml)	酎ハイ(7%) 350ml 缶
1合程度	= 1本程度	=ダブル1杯程度	= 2杯程度	= 1本程度
2合程度	= 2本程度	=ダブル2杯程度	= 4杯程度	= 2本程度
3合程度	= 3本程度	=ダブル3杯程度	= 6杯程度	= 3本程度

歯と口腔の健康についておたずねします

問 40 現在、あなたの歯は何本ありますか。【1 つだけに○】※入れ歯や差し歯は含みません。

- | | | |
|----------------|---------------|----------------|
| 1. 0本 | 2. 1本以上 10本未満 | 3. 10本以上 20本未満 |
| 4. 20本以上 24本未満 | 5. 24本以上 | |

問 41 あなたは、過去1年間に歯科健診（検診）を受けましたか。【1 つだけに○】

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 受けた | 2. 受けていない |
|--------|-----------|

問 42 問 39 で、「2. 受けていない」とお答えの方にお聞きします。受けていない理由は何ですか。【あてはまるものすべてに○】

- | |
|---|
| 1. 歯・口の健康に特に不安がないので
2. 忙しくて受ける時間がないので
3. 受けに行くのが面倒なので
4. むし歯や、歯周病があるといわれるのが怖いので
5. 通院治療しているので
6. どの歯科医院にいけばよいかわからないので
7. 費用がかかるので
8. 受けた方がよいことを知らなかった
9. その他（ ） |
|---|

問 43 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。【1 つだけに○】

- | |
|--|
| 1. ゆっくりよく噛んで食べている
2. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている
3. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない
4. ゆっくりよく噛んで食べていない |
|--|

自身の健康管理についておたずねします

問 44 アプリを利用して自身の生活習慣や健康の記録を把握していますか。【1 つだけに○】

1. はい

2. いいえ

問 45 あなたが健康診査（血圧検査、血液検査、尿検査など）を受ける頻度はどのくらいですか。【1 つだけに○】

1. 毎年受けている

2. 2～3年に1回程度受けている

3. 4年以上に1回の頻度で受けている

4. 受けたことがない、またはほとんど受けたことがない

問 46 問 45 で、1～2とお答えの方にお聞きします。あなたは、健診の結果を役立てていますか。【あてはまるものすべてに○】

1. 結果を踏まえて、健康管理や生活習慣の改善などに役立てている

2. 結果の指示に従って医師の治療・検査・指導、または保健師や栄養士等の指導を受けた

3. 結果の見方がわからない

4. 結果の確認はするが、特に役立てていない

5. その他（ ）

問 47 問 45 で、3～4とお答えの方にお聞きします。

あなたが、健診を受ける頻度が4年以上である、または、受けていない理由は何ですか。【あてはまるものすべてに○】

1. 健康に自信があるので

2. 忙しくて受ける時間がないので

3. 受けに行くのが面倒なので

4. なんとなく受けていない

5. 結果を知るのが怖いので

6. 通院治療しているので

7. 受け方を知らないの

8. 費用がかかるので

9. 健診（検診）自体を知らなかったの

10. その他（ ）

問48 あなたは、がん検診を定期的に受診していますか。【1つだけに○】

1. 受診している → 以下のA・Bへ A：受診したがん検診の種類 【あてはまるものすべてに○】 1. 胃がん（１～２年に１回） 2. 大腸がん（１年に１回） 3. 肺がん（１年に１回） 4. 乳がん（２年に１回） 5. 子宮がん（２年に１回） 6. その他（ ）	2. 受診していない → 以下のCへ C：未受診理由【あてはまるものすべてに○】 1. 健康に自信があるので 2. 忙しくて受ける時間がないので 3. 受けに行くのが面倒なので 4.なんとなく受けていない 5. 結果を知るのが怖いので 6. 通院治療しているので 7. 受け方を知らないので 8. 検査に伴う苦痛などに不安があるので 9. 費用がかかるので 10. がん検診自体を知らなかったため 11. その他（ ）
---	---

地域や社会との関わりについておたずねします

問 49 あなたは、以下のような活動について参加されていますか。また、今後参加したい活動はありますか。【①～③のそれぞれで、「参加状況」「今後の参加意向」に1つずつ○】

	参加状況		今後の参加意向	
	参加している	参加していない	参加したい	参加したくない
①自治会、町内会、婦人会、老人会、子ども会、PTA等の地域活動	1	2	1	2
②スポーツ・趣味・娯楽活動（各種スポーツ、芸術文化活動、生涯学習等）	1	2	1	2
③ボランティア・NPO・市民活動（まちづくり、高齢者・障がい者福祉、子育て、スポーツ指導、美化、防犯、防災、環境、健康づくり、国際協力等）※食育以外のもの	1	2	1	2
④食育に関するボランティア活動	1	2	1	2
⑤地域、職場や学校などで、食育に関する学習や活動を行う自主的な集まり（サークルなど）	1	2	1	2
⑥住んでいる地域（町会）や職場等、所属しているさまざまな集団での食事会等の機会	1	2	1	2

【１つだけに○】

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 強い方だと思う | 2. どちらかといえば強い方だと思う |
| 3. どちらかといえば弱い方だと思う | 4. 弱い方だと思う |
| 5. わからない | |

すか。【1つだけに○】

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1. 関心があり、すでに参加し活動している | 2. 関心があり、機会があれば活動したい |
| 3. 関心はあるが、活動については考えていない | 4. 関心がない |

「ヘルスアップサポーターいずみ」(ヘルサポ) (詳細は同封のチラシをご覧ください)

- ・市の養成講座を修了し、和泉市に登録された地域における健康づくり活動を推進する市民ボランティアグループです。平成16年度に誕生し、現在約100人が登録しています。活動に関心のある方は是非、養成講座にご参加ください。
- ・メンバーが毎回趣向をこらして、食育や運動に関するイベントを企画・実施しています。随時広報で募集していますので、ぜひご参加ください。

どのようなことだとお考えですか。ご自由にご回答ください。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに、令和6年7月26日(金)までに郵便ポストに投函してください。