

第 2 次射水市健康増進プラン策定のための アンケート調査ご協力をお願い

平素から、本市の保健衛生行政にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

本市では平成 21 年度に「射水市健康増進プラン」を策定し、市民の皆さんの健康づくりや、生活習慣病予防を推進するために各種施策を実施しています。

このプランが今年度で終了することから、令和 2 年度からの第 2 次プランの策定を進めることとなりました。今後、さらに健康寿命を延伸するために、皆様からのご意見をお聞かせいただき、計画に反映させていきたいと考えております。このため、市内にお住まいの 20 歳以上の方を対象に、2,000 人を無作為に抽出し、本調査を行うこととしました。

本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、回答いただいた内容は、全て統計的に処理いたしますので、個々の方々の内容が特定されることは一切ございません。

令和元年 8 月

射 水 市

ご記入にあたってのお願い

- あてはまる番号を○で囲んで回答してください。質問に「すべて」と書かれているものについては、あてはまる番号をすべてお選びください。記入用（ ）がある場合は、必要に応じてご記入ください。
- このアンケートは、できるだけお送りした封筒の宛名のご本人がお答えください。（ご本人による回答が難しい場合は、ご家族などによる代筆でも構いません。）
- ご記入後、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、令和元年 8 月 26 日（月）までに郵便ポストへ投函してください。
- 本アンケートは、インターネットでも回答することができます。下記 URL または QR コードからアクセスし、令和元年 8 月 26 日（月）までにご回答ください。
なお、インターネットで回答頂いた場合、本アンケート票は返信不要です。

URL : <https://jp.surveymonkey.com/r/52YRYWZ>



◆お問い合わせ先◆

射水市福祉保健部 保健センター

電話 : 0766-52-7070

問6-2 問6-1で「1 行っている」と回答した方におたずねします。

定期的に行っている運動は何ですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1 散歩（ウォーキング、犬の散歩含む） | 2 ジョギング |
| 3 サイクリング | 4 水泳 |
| 5 ゴルフ | 6 パークゴルフ |
| 7 武道 | 8 体操（太極拳、ストレッチを含む） |
| 9 きららか射水 100 歳体操 | 10 ダンス（社交ダンス、エアロビクス含む） |
| 11 筋力トレーニング（マシンジムなど） | 12 球技（テニス、野球、サッカーなど） |
| 13 ビーチボール | 14 ゲートボール |
| 15 その他（ | ） |

→問7へ

問6-3 問6で「3 以前はしていたが、現在はしていない」「4 まったくしたことがない」と回答した方におたずねします。

運動をしていない理由は何ですか。あてはまる番号を3つまで選び、○をつけてください。

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1 体が疲れるから | 2 体が弱いから |
| 3 けがをするのが心配だから | 4 年をとったから |
| 5 体を使っているのが心配ないから | 6 仕事や家事が忙しくて時間がないから |
| 7 指導者がいないから | 8 相手や仲間がいないから |
| 9 場所や施設がないから | 10 お金がかかるから |
| 11 運動のやり方がわからないから | 12 運動が嫌いだから |
| 13 運動以外に趣味があるから | 14 仕事や勉強に差し支えるから |
| 15 めんどうだから | 16 病気やけががあるから |
| 17 その他（具体的に： | ） |

あなたの食習慣や食への関心について

問7 あなたはふだん朝食を食べていますか。あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- | | |
|-------------|---------|
| 1 ほとんど毎日食べる | →問8へ |
| 2 週4～5日食べる | } 問7-1へ |
| 3 週2～3日食べる | |
| 4 ほとんど食べない | |

問7-1 問7で「2 週4～5日食べる」「3 週2～3日食べる」「4 ほとんど食べない」と回答した方におたずねします。

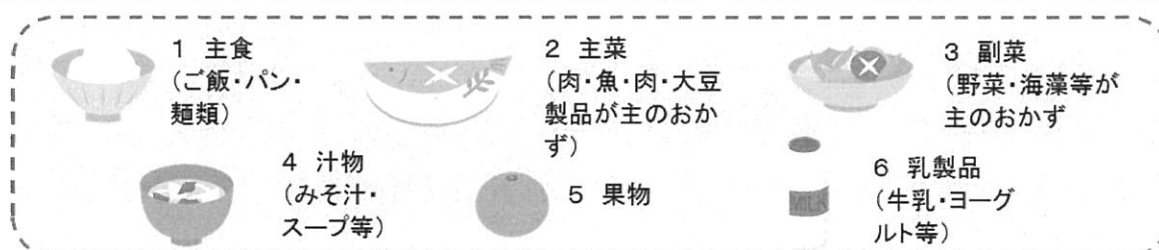
朝食を食べない理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 時間がないから	2 食欲がないから
3 作っていない・作るのが面倒	4 食べる習慣がない
5 ダイエットのため	6 その他(具体的に:)

問8 あなたの普段の食事内容をおたずねします。

次のア～ウについて、それぞれあてはまる番号をすべて選び、○をつけてください。

	主 食	主 菜	副 菜	汁 物	果 物	乳製品	その他
ア 朝 食	1	2	3	4	5	6	7 ()
イ 昼 食	1	2	3	4	5	6	7 ()
ウ タ 食	1	2	3	4	5	6	7 ()



問9 あなたは、家族や友人等だれかと一緒に2人以上で食事をするのがどれくらいありますか。

次のア～ウについて、それぞれあてはまる番号を1つ選び、○をつけてください。

ア 朝 食	1 ほとんど毎日だれかと一緒に食べる 3 週2～3日だれかと一緒に食べる 5 食べない	2 週4～5日だれかと一緒に食べる 4 ほとんど毎日1人で食べる
イ 昼 食	1 ほとんど毎日だれかと一緒に食べる 3 週2～3日だれかと一緒に食べる 5 食べない	2 週4～5日だれかと一緒に食べる 4 ほとんど毎日1人で食べる
ウ タ 食	1 ほとんど毎日だれかと一緒に食べる 3 週2～3日だれかと一緒に食べる 5 食べない	2 週4～5日だれかと一緒に食べる 4 ほとんど毎日1人で食べる

問10 あなたが食事にかかる時間はどれくらいですか。

次のア～ウについて、それぞれあてはまる番号を1つ選び、○をつけてください。

	30分以上	10分～30分未満	10分未満	食べない
ア 朝 食	1	2	3	4
イ 昼 食	1	2	3	4
ウ タ 食	1	2	3	4

問1 1 あなたは、毎日野菜料理をどのくらい食べていますか。

あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 1日小鉢6皿以上食べている | 2 1日小鉢5皿以上食べている |
| 3 1日小鉢4皿以下である | 4 ほとんど食べない |



問1 2 あなたが食べたり、利用したりする食事の頻度についておたずねします。

ア～オについて、それぞれあてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

ア うどん、ラーメンなど種類	1 ほとんど毎日食べる	2 週4～5回食べる
	3 週2～3回食べる	4 ほとんど食べない
イ うどん、ラーメンなど 種類の汁	1 すべて飲む	2 半分くらい飲む
	3 少し飲む	4 ほとんど飲まない
ウ 漬物、梅干しなど	1 1日に2回以上食べる	2 1日に1回程度食べる
	3 週2～3回食べる	4 ほとんど食べない
エ 外食	1 ほとんど毎日利用する	2 週4～5日利用する
	3 週2～3日利用する	4 ほとんど利用しない
オ 市販の惣菜や弁当	1 ほとんど毎日利用する	2 週4～5日利用する
	3 週2～3日利用する	4 ほとんど利用しない

問1 3 あなたは、朝、昼、夕の3食以外に、間食や甘い飲み物をとっていますか。

あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- | | |
|------------|------------|
| 1 ほとんど毎日とる | 2 週4～5日とる |
| 3 週2～3日とる | 4 ほとんどとらない |

問1 4 あなたは、「食育」に関心がありますか。あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 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はない | 4 関心はない |

問15 あなたの現在の食生活について、どのような問題があると思いますか。

ア～クについて、それぞれあてはまる番号を1つ選び、○をつけてください。

	問題がある	少し問題がある	問題はない
ア 食べ過ぎ	1	2	3
イ 食事バランスの乱れ	1	2	3
ウ 塩分のとりすぎ	1	2	3
エ 油っぽい食事のとりすぎ	1	2	3
オ 食べる時間が不規則	1	2	3
カ 就寝前の飲食	1	2	3
キ 早食い	1	2	3
ク ※その他()	1	2	3

※その他は該当があれば記入してください。

問16 あなたは自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。

あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

1 今より良くしたい	2 今のままで良い
3 特に考えていない	

問17 あなたは、ふだん食品を購入する時や外食をする時に栄養成分表示を参考にしていますか。

あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

1 いつもしている
2 時々している
3 あまりしていない
4 ほとんどしていない

食品の栄養成分表示 (例)

栄養成分表示 [1個 (〇g) あたり]	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

問18 あなたは「食事バランスガイド」について知っていますか。

あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

1 内容を知っている
2 見たことはあるが、内容は知らない
3 知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)



問19 あなたは、食についてどのようなことに関心がありますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 子どもの心身の発育との関連	2 食生活の乱れ
3 生活習慣病との関連	4 肥満、痩せすぎ
5 食品の安全性	6 地産・地消
7 食文化・郷土料理・伝統食	8 農業・漁業体験
9 食品ロス	10 食に対する感謝の気持ちの希薄化
11 その他()	12 特になし