

健康づくりアンケート ご協力をお願い

～射水市の健康づくりについてあなたのご意見をお聞かせください～

日頃から、健康づくり事業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、令和元年度に「第2次射水市健康増進プラン」を策定し、健康づくりや生活習慣病予防を推進するための各種施策を実施しています。

このたび、皆さまの健康づくりに関する意識や生活習慣をお伺いし、プランの評価や計画策定に役立てることを目的に、アンケートを実施いたします。

アンケートは、市内にお住まいの20歳以上の方2,000人を無作為に選ばせていただいております。回答いただいた内容は全て統計的に処理するため、個々の方が特定されることは一切ございません。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。

アンケート結果は、射水市健康増進プラン、射水市食育推進計画、射水市いのち支える自殺対策推進計画の基礎資料といたします。

令和5年12月 射水市

ご記入にあたってのお願い

- 質問項目は全部で33問あり、記入に10分ほど時間を要する見込みです。
- 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5年●月●日（●）までに郵便ポストへ投函してください。

インターネットでも回答することができます。下記URLからアクセスし、令和5年●月●日（●）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。

<https://shinsei.pref.toyama.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=u6rphMDH>

こちらからもアクセスできます ▶▶



食習慣や食への関心について

問6 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7へ
2	週4～5日食べる	} 問6-1へ
3	週2～3日食べる	
4	ほとんど食べない	

問6-1 問6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7 あなたのふだんの食事内容をおたずねします。図を参考にお答えください。

次のア～ウの内容について、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。



1 主食
(ご飯・パン・麺類)



2 主菜
(肉・魚・卵・大豆製品が主のおかず)



3 副菜
(野菜・海藻等が主のおかず)



4 汁物
(みそ汁・スープ等)



5 果物



6 乳製品
(牛乳・ヨーグルト等)

	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 夕食	1	2	3	4	5	6	7 ()

問8 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	2 週4～5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	4 ほとんど毎日1人で食べる
	5 朝食を食べない	
イ 昼食	1 ほとんど毎日だれかと一緒に食べる	2 週4～5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	4 ほとんど毎日1人で食べる
	5 昼食を食べない	
ウ 夕食	1 ほとんど毎日だれかと一緒に食べる	2 週4～5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	4 ほとんど毎日1人で食べる
	5 夕食を食べない	

問9 あなたは、毎日野菜料理をどのくらい食べていますか。
 図の目安量を参考に、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5皿以上食べている	2	1日小鉢3～4皿食べている
3	1日小鉢1～2皿食べている	4	ほとんど食べない

問10 あなたが食べたり、利用したりする食品等の頻度についておたずねします。
 次のア～スについて、それぞれあてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

これらの食品を食べる頻度	ア みそ汁、スープなど	1 1日2杯以上 3 週2～3杯	2 1日1杯くらい 4 あまり食べない
	イ 漬物、梅干しなど	1 1日2回以上 3 週2～3回	2 1日1回くらい 4 あまり食べない
	ウ ちくわ、かまぼこなどの練り製品	1 よく食べる 3 あまり食べない	2 週2～3回
	エ あじの開き、みりん干し、塩鮭など	1 よく食べる 3 あまり食べない	2 週2～3回
	オ ハムやソーセージ	1 よく食べる 3 あまり食べない	2 週2～3回
	カ うどん、ラーメンなどの麺類	1 ほぼ毎日 3 週1回以下	2 週2～3回 4 食べない
	キ センべい、おかき、ポテトチップスなど	1 よく食べる 3 あまり食べない	2 週2～3回
ク しょうゆやソースなどをかける頻度は？	1 よくかける(ほぼ毎食) 3 時々かける	2 毎日1回はかける 4 ほとんどかけない	
ケ うどんやラーメンなどの汁を飲みますか？	1 全て飲む 3 少し飲む	2 半分くらい飲む 4 ほとんど飲まない	
コ 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	1 ほぼ毎日 3 週1回くらい	2 週3回くらい 4 利用しない	
サ 夕食で外食やお総菜などを利用しますか？	1 ほぼ毎日 3 週1回くらい	2 週3回くらい 4 利用しない	
シ 家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	1 濃い 3 薄い	2 同じ	
ス 食事の量は多いと思いますか？	1 人より多め 3 人より少なめ	2 普通	

問1 1 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。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | |
|-------------|---------------|
| 1 特になし | 2 食べ過ぎ |
| 3 食事バランスの乱れ | 4 塩分のとりすぎ |
| 5 糖分のとりすぎ | 6 油っぽい食事のとりすぎ |
| 7 食べる時間が不規則 | 8 就寝前の飲食 |
| 9 早食い | 10 その他 () |

問1 2 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の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。

食品の栄養成分表示 (例)

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

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1 3 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。

*食育とは「食」についての知識、「食」を選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践するための取組です。

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

問1 4 今後1年間、あなたはどのようなことを食育として実践したいと思いますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1 家族や友人と食卓を囲む機会を増やしたい | 2 家庭における手作り料理を大切にしたい |
| 3 食事のあいさつやマナーを大切にしたい | 4 栄養バランスの取れた食生活を実践したい |
| 5 健康に留意した食生活を実践したい | 6 食品の安全性について理解したい |
| 7 地場産食材を購入したい | 8 体験などを通じ農林水産業を理解したい |
| 9 献立に郷土料理や伝統食など食文化を取り入れたい | 10 食べ残しや食品の廃棄を削減したい |
| 11 その他 () | 12 特になし |

地域のつながりについて

問3 1 あなたは、地域や所属コミュニティー（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか。あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

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

問3 1-1 問3 1で「1とてもそう思う」「2そう思う」と回答した方におたずねします。

あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティー（職場等を含む）での食事会等に参加しましたか。あてはまるものを1つ選び、○をつけてください。

- | | |
|--------|-----------|
| 1 参加した | 2 参加していない |
|--------|-----------|