

市民の皆様

食育については「問 6 以降」です。
追加した方がよい設問等について、当日ご意見をお伺いします。

令和 6 年 6 月

市民の食と健康の増進のための

「食と健康に関するアンケート」ご協力のお願い

平素は、市行政に格別のご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

市では、市民の皆様の食による健康増進をめざして、令和 3 年 3 月に「長岡京市第 3 次食育推進計画」を策定し、現在計画に沿って食育を推進しています。

本アンケートにより、市民の皆様の食・生活習慣や意識等が第 3 次食育推進計画策定時の現状(別紙)からどのように変化したかを把握し、第 3 次食育推進計画を評価するとともに、第 4 次食育推進計画に反映したいと考えています。また、アンケートに答えることにより、ご自身の食生活や健康について見直していただければ幸いです。

調査結果については集計結果のみを利用しますので、個別の結果が公表されることはありません。お手数をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

(本アンケートは、無作為に抽出した方にお送りしています。また、本アンケート結果については、長岡京市健康増進計画の策定にあたっても利用いたします。)

●○● 同封の返信用封筒にて、**6/28(金)までに** ご返送ください ●○●

本アンケートは、Web 上でご回答いただくことも可能です。下記 QR コードより、アンケート回答ページにお進みください。(Web 上でご回答いただいた場合は、本アンケートのご返送は不要です。)

「食と健康に関するアンケート」
回答ページ QR コード⇒
(回答は一人 1 回でお願いします)



※回答にかかる時間は、約 10 分です。

食育とは・・・

「食育」は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。



【お問い合わせ】

長岡京市役所 健康づくり推進課

TEL: 955-9704 FAX: 955-2054

住所: 長岡京市開田 1-1-1

◆あなた自身についてお伺いします。あてはまるものに○またはご記入ください。

性別	()
年齢	()歳 ※ご記入時の年齢
お住まいの小学校区	()小学校区
世帯構成	1. ひとり暮らし 2. それ以外 → ご自身から見て一緒に住んでいる方すべてに○ 親・配偶者(パートナー)・子・その他()
働き方	1. 日勤 2. 夜勤 3. シフト制の仕事 4. その他() 5. 働いていない(学生含む)

◆下記の質問を読んで、あてはまるものに○またはご記入ください。

問1. 普段から健康に気を付けるよう意識していますか。
(あてはまるもの1つに○)

1. 健康のために積極的にしていることがある
2. 健康のために生活習慣に気を付けるようにしている
3. 病気になるようにしたいが、特に何かをしているわけではない
4. 特に意識しておらず、具体的に何もしていない

問2. 現在、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. 運動をする・意識して歩くようにする
2. 食事に気を付ける
3. 睡眠・休養をとる
4. 酒を控える又はとらない
5. タバコを控える又は吸わない
6. 健康に関する情報や知識を得る
7. 毎年健康診査やがん検診を受ける
8. その他()
9. 特になし

問3. 1日に何分又は何歩、歩いていますか。
(両方又はわかる方を記入)

約()分 約()歩

問4. あなたが運動をするために、必要だと思うものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 時間
2. 金銭的な負担がないこと
3. 知識や方法
4. 一緒に取り組む仲間がいること
5. 励ましてくれる人がいること
(例:家族の協力がある、毎月応援メールが来る等)
6. 環境が整っていること
(例:ウォーキングしやすい道路がある等)
7. 自分の意識
8. その他()
9. 特になし

問5. あなたが市の発信する健康情報を得るとしたら、どの方法がよいですか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 広報長岡京
2. 長岡京市ホームページ
3. 口コミ(家族・友人等から)
4. 新聞
5. ラジオ(FM おとくに)
6. チラシ・ポスター(どこで? →)
7. SNS(Facebook、Twitter など)
8. LINE やメール(情報が届く)
9. その他()

問6. 「食育」に関心がありますか。

(あてはまるもの1つに○)

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

問6の前に、「食育とは何か知っているか」の問いを追加する提案あり
(ワーキングメンバーより)

問7. 食生活で心がけていることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 食事の量に気をつける
2. 主食・主菜・副菜のそろった食事にする
3. よく噛んで食べる
4. 野菜を毎食小鉢2皿分食べる
5. 魚を週3回以上食べる
6. 薄味にする
7. 毎日三食欠かさない
8. 野菜を最初に食べる
9. 夜遅くに食べない
10. 間食や甘い飲み物を控える
11. 栄養成分表示を見る(見る項目に○↓
エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物(糖質)・塩分)
12. 食品添加物(着色料・保存料など)をさける
13. 地元の食材を食べる
14. その他()
15. 特になし

問8. あなたが健康的な食生活を実践するために、
必要だと思うものは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 時間
2. 金銭的な負担がないこと
3. 知識や方法
4. 一緒に取り組む仲間がいること
5. 励ましてくれる人がいること
(例:家族の協力がある、毎月応援メールが来る等)
6. 環境が整っていること
(例:おいしい減塩食が食べられるお店がある等)
7. 自分の意識
8. その他()
9. 特になし

問9. 朝食を食べる日はどれくらいありますか。

(あてはまるもの1つに○)

1. ほぼ毎日
2. 週に4~5回
3. 週に2~3回
4. ほとんど食べない

問10. 朝食・昼食・夕食について、よく食べる組み合わせ
を選んで○をつけてください。

●朝食●

1. ご飯
2. パン
3. めん類
4. 卵、魚、肉、ハム、
豆腐などのおかず
5. 野菜中心のおかず
6. 牛乳・乳製品
(チーズ・ヨーグルトなど)
7. みそ汁・スープ
8. 果物
9. 野菜ジュース
10. 漬物、梅干し、佃煮など
(芋、海藻、きのこを含む)
11. その他()

●昼食●

1. ご飯
2. パン
3. めん類
4. 卵、魚、肉、ハム、
豆腐などのおかず
5. 野菜中心のおかず
6. 牛乳・乳製品
(チーズ・ヨーグルトなど)
7. みそ汁・スープ
8. 果物
9. 野菜ジュース
10. 漬物、梅干し、佃煮など
(芋、海藻、きのこを含む)
11. その他()

●夕食●

1. ご飯
2. パン
3. めん類
4. 卵、魚、肉、ハム、
豆腐などのおかず
5. 野菜中心のおかず
6. 牛乳・乳製品
(チーズ・ヨーグルトなど)
7. みそ汁・スープ
8. 果物
9. 野菜ジュース
10. 漬物、梅干し、佃煮など
(芋、海藻、きのこを含む)
11. その他()

問11. 下記のうち、週3回以上食べるものはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

1. ちくわ、かまぼこなどの練り製品
2. ハム、ソーセージなどの畜肉加工品
3. あじの開き、みりん干し、塩鮭、鮭フレークなどの塩干物
4. せんべい、スナック菓子、スルメなど塩分を多く含む菓子類
5. いずれもあてはまらない

問12. 外食や市販のお弁当、惣菜やレトルト食品を利用する日はどれくらいありますか。
(朝食・昼食・夕食それぞれあてはまるもの1つに○)

- 朝食●
- | | |
|-----------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～5日 |
| 3. 週に1～2日 | 4. 月に1～2日以下 |

- 昼食●
- | | |
|-----------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～5日 |
| 3. 週に1～2日 | 4. 月に1～2日以下 |

- 夕食●
- | | |
|-----------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～5日 |
| 3. 週に1～2日 | 4. 月に1～2日以下 |

問13. 食事の際に心がけているマナーはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 「いただきます」「ごちそうさま」を言う
2. 食事中にテレビ、携帯電話、新聞・雑誌等を見ない
3. 会話を楽しむ
4. 食品ロスを減らす(作りすぎない、食べ残さない等)
5. その他()

問14. 家族や友人などと食事をする日はどれくらいありますか。
(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～5日 | |
| 3. 週に1～2日 | 4. 月に1～2日 | 5. ほとんどない |

問15. 次世代に地元特産品や行事食を
伝えていきますか。
(あてはまるもの1つに○)

1. 伝えている
 2. 伝えたいが伝えにくい*
 3. 伝えていない
- * (伝える場がない、子どもと交わる機会がないなど)

・選択肢変更の提案あり
・2・3の場合の理由を記載してもらってはどうか
・伝えられる場の情報を掲載してはどうか

問16. 食に関するどのような催しなら参加したいですか。
(自由記載)

(例) 農業祭などのイベント、料理講習会等

お忙しいところご協力いただき
ありがとうございました。

