

約10分で
回答できます！

令和6年6月

「食と健康に関するアンケート」ご協力をお願い

平素より、市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。

あなたの「食」や「生活習慣」に関する意識や現状について、6月28日までに 返信用封筒で返送または下記 QR コードからアクセスして、ぜひご回答ください！

- **調査内容:**長岡京市民の食・生活習慣や意識等の変化について、「長岡京市第3次食育推進計画」策定時(令和3年)から、どのように変化したかを確認します。調査結果は、令和8年度に策定する、第4次食育推進計画及び第3次健康増進計画に反映します。
- **調査対象:**市内在住の15歳以上の市民 1,500 人
(無作為抽出で8万人の市民の中から選ばれました！)
- **回答方法:**アンケートを返信用封筒で返送 または
オンラインアンケートフォーム(下記 QR コード)
- **回答期限:**令和6年6月28日(金)

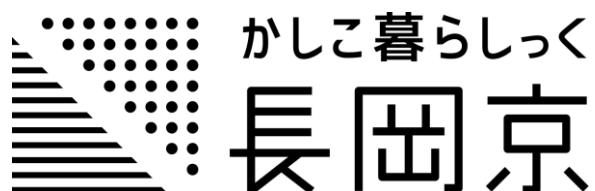
「食と健康に関するアンケート」
回答ページ QR コード⇒
(回答は一人1回でお願いします)



ご回答いただいたみなさまの情報は、集計結果のみを市民の改善等に利用し、個別の結果は公表されません。ご協力よろしくお願いいたします。

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	1. 男 2. 女 3. 回答しない
年齢	()歳 ※ご記入時の年齢
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()

◆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. 生活習慣に気を付けるようにしている
3. 病気にならないようにしたいが、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. 酒は飲まない又は控えている
5. タバコは吸わない又は禁煙中
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日に何分又は何歩くらい歩いていますか。

(両方又はわかる方を記入)

平日 約()分 約()歩

日祝または休みの日

約()分 約()歩

*歩数は1日の歩数(生活および散歩等すべて)

問4. 定期的に受診している検診はありますか。

また、受診方法についてもお答えください。

(あてはまるものすべてに○)

1. 大腸がん検診
【 市の検診・職場検診・自費で病院 】
2. 乳がん検診(女性のみ)
【 市の検診・職場検診・自費で病院 】
3. 歯科検診(3～6か月毎の定期的な受診)

問5. 「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. 食生活で行っていることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

1. よく噛んで食べる
2. 野菜を毎食小鉢1皿分食べる (1皿 80g程度)
3. 魚を週1回以上食べる
4. 食事の時に調味料の追加使用は控えている
5. 毎日三食欠かさない
6. 野菜を最初に食べる
7. 就寝 2 時間前以降は食べない
8. 間食や甘い飲み物を控える
9. 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
10. 地元の食材を食べる
11. その他()
12. 特になし

問7. あなたにとってカップ麺のスープの濃さは
いかがですか。(目安の湯量で作った場合)
(あてはまるもの1つに○)

1. 濃い
2. ちょうどよい
3. 薄い
4. 飲んだことがない

問8. 朝食を食べますか。
(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9. 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。

*一週間の中で一番多い組合せを朝食・昼食・夕食
それぞれ記入

(例)ご飯+焼肉(肉と野菜)+みそ汁 ⇒1. 4. 5. 7に○
パン+ハム+野菜サラダ+牛乳+果物
⇒2. 4. 5. 6. 8に○

●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
(芋、海藻、きのこを含む)
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
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
(芋、海藻、きのこを含む)
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
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
(芋、海藻、きのこを含む)
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
11. その他()

問10. 食事・調理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. 食事中の会話を楽しむ
4. 食料品は必要な時に必要な分を購入する
5. 食べ残さないようにする
6. 食材や調味料等は使い切り、捨てないようにする
7. その他()

問11. 家族や友人などと一緒に食事をしますか。
(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12. 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(理由に○)
理由 ・伝える場がない
・子どもや地域と交わる機会がない
・伝え方がわからない
・その他()
3. 伝えていない

問13. 食に関する知識について、それぞれの項目で
正しいと思うものに○をしてください。

1. 野菜をとる効能は？
 - ① 脳卒中や心臓病や大腸がんになりにくい
 - ② 食後血糖値の急上昇を防ぐ
 - ③ 筋肉が増える
 - ④ 塩分の体外への排出を促す

2. 塩分を控える効能は？

- ① 高血圧を防ぐ
- ② 便秘解消になる
- ③ 主食の食べすぎを防ぐ
- ④ むくみ改善

3. 塩分を控えるための工夫で効果的なものは？

- ① 香辛料を使う
- ② 味付けの甘みを控える
- ③ 加工食品を控える
- ④ 煮物は中までしっかり煮含める

4. 成人が一人一日にとりたい野菜の量は？

(どれか1つに○)

- ① 小鉢 2 つ分(150g)
- ② 小鉢 3 つ分(250g)
- ③ 小鉢 5 つ分(350g)

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。

