

健康づくりに関するアンケート

【ご協力のお願い】

日頃は、宇治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、「市民とまちがともに取り組む 健康長寿日本一」を基本目標に、「宇治市健康づくり・食育推進計画」による取組を進めてきました。

計画の策定から5年が経ち、策定時と現状との比較を行うことで、これまでの取組の評価・分析を行い、より効果的な施策へつなげたいと考えております。

ご多忙とは存じますが、アンケートの趣旨をご理解の上、ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和2年 10月

宇治市長 山本 正

○ WEB 回答にご協力をお願いします 月 日（ ）まで

- 当アンケートはWEBでの回答が可能です。ご自宅のパソコン、スマートフォンでの回答にご協力をお願いいたします。

<WEB 回答ページ URL>

http:// _____

- 宇治市のホームページからも回答いただけます。

<宇治市ホームページ>

http:// _____

QR コード

- WEBでの回答が難しい場合は、直接用紙にご記入いただき、同封の返信用封筒に入れて

月 日（ ）までにご投函ください。（切手は不要です。）

- このアンケート調査内容については、本件以外に使用することは一切ありません。
- アンケート内容についてご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

健康長寿部 健康生きがい課 健康づくり係

TEL：(0774) 22-3141（代表）

FAX：(0774) 21-0406

基本的なことからについてお聞きします。

問1 性別はどちらですか。(1つだけに○)

1. 男性 2. 女性

問2 年齢はおいくつですか。(令和2年1月1日時点)

() 歳

栄養・食生活についてお聞きします。

問3 あなたの食事のとりかたについてお聞きします。どれくらいの頻度で朝食を食べますか。(1つだけに○)

1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日 4. 週1～2日 5. 食べない

問4 あなたは緑茶をほぼ毎日飲んでいますか。

1. はい 2. いいえ

問5 あなたは、ふだん急須きゅうすで淹いれたお茶を飲んでいますか。(1つだけに○)

1. はい 2. いいえ

問6 あなたは、野菜をほぼ毎日食べていますか。それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○をつけてください。

①緑黄色野菜 (例：にんじん・ほうれん草・かぼちゃ)	1. はい	2. いいえ
②その他の野菜 (例：キャベツ・きゅうり・大根)	1. はい	2. いいえ

問7 あなたは、主食 (ごはん・パン・めん類等)、主菜 (肉・魚・卵・とうふ等)、副菜 (野菜) を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べていますか。

1. はい 2. いいえ

問8 あなたはふだんの食事について、減塩を心がけていますか。

1. はい 2. いいえ

問9 あなたの身長と体重についてお聞きします。

現在の体重は () kg 身長は () cm

問10 あなたは、「食育*」という言葉を知っていますか。(1つだけに○)

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

※様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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をいいます。

問11 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

問12 あなたは、食品の安全に関する知識*をもっていると思いますか。(1つだけに○)

1. 十分にもっていると思う 2. ある程度にもっていると思う 3. あまりにもっていないと思う
4. 全くにもっていないと思う 5. わからない

※食品表示を見てどのような食品を選ぶか、食中毒予防のためにどのような調理が必要かの知識をいいます。

問13 あなたは、ふだんの食生活において、よくかんで、味わって食べていますか。(1つだけに○)

- | | | |
|-------|--------|------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらでもない |
|-------|--------|------------|

問14 あなたは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）※」を知っていますか。(1つだけに○)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

※内臓脂肪の蓄積が高血糖、高血圧、脂質異常を招き、それらが重複している状態をいいます。

問15 あなたは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実施していますか。(1つだけに○)

- | | |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

問16 あなたは、家族や友人と一緒に食事をしますか。(1つだけに○)

- | | | | | |
|-------|----------|----------|----------|-----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 | 4. 週1～2日 | 5. ほとんどなし |
|-------|----------|----------|----------|-----------|

問17 あなたは、「地産地消※」を知っていますか。(1つだけに○)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

※地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することをいいます。

問18 あなたは、農産物を購入する時、京都府内で生産されたものを購入していますか。(1つだけに○)

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 1. している | 2. していない | 3. わからない |
|---------|----------|----------|

問19 あなたは、今までに食に関する農業体験をしたことがありますか（学校を含む）。(1つだけに○)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問20 あなたは、食事（外食を含む）を食べ残すことがありますか。(1つだけに○)

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. 食べ残しをしないようにしている | 2. 「もったいない」と思うが食べ残すことがある |
| 3. 食べ残しをするが、「もったいない」とは思わない | |

問21 あなたが、食に関して家庭でこれから伝えていきたいことはどれですか。(それぞれについて、あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1. 食卓を囲む家族の団らん | 2. 食の楽しさの実感 |
| 3. 地域での会食 | 4. 正しい食事の基本的なマナー |
| 5. 食前・食後の「いただきます」「ごちそうさま」等のあいさつ習慣 | |
| 6. 京都産の食材の利用 | 7. 食材の適量購入 |
| 8. 調理（作り方、味付け） | 9. 郷土料理、おせち料理等の行事食 |
| 10. 栄養や食品についての知識 | 11. 食品の安全性 |
| 12. 規則正しい生活リズム | 13. 食後の歯みがき |
| 14. 食に関する感謝の心 | 15. 食を通じた環境問題（もったいない） |
| 16. しっかりかむこと（例えば1口30回） | 17. 手作りの大切さ |
| 18. その他（ | ） |
| 19. 特になし | |

運動・身体活動についてお聞きします。

問22 あなたは、週2～3日以上外出（通勤・通学を含む）をしますか。（1つだけに○）

1. はい 2. いいえ

問23 ふだん、健康増進のために、意識的に車やエレベーター等を使用せずに歩くことに努めていますか。（1つだけに○）

1. はい 2. いいえ

問24 ふだんの運動・スポーツの状況についてお聞きします。あなたは、ふだんから健康の維持・増進のために、どのくらい運動・スポーツをしていますか。（1つだけに○）

1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日 4. 週1～2日
5. ほとんど運動しない

問25 あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※」を知っていますか。（1つだけに○）

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

※「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。メタボリックシンドロームや認知症とともに、健康寿命の短縮、ねたきりや要介護状態となる三大要因の1つです。

休養・こころの健康についてお聞きします。

問26 睡眠についてお聞きします。

(1) あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。

約()時間

(2) あなたは、今の睡眠時間で、十分だと感じていますか。（1つだけに○）

1. 十分に睡眠がとれている 2. 休日前になると、睡眠不足を感じるようになる
3. いつも睡眠不足を感じている

問27 あなたは、ストレスによって体やこころの不調を感じることはありませんか。（1つだけに○）

1. よく感じる 2. 時々感じる 3. あまり感じない 4. 全く感じない

問28 あなたは、ストレスや悩みを相談したい時、相談できる人や相談機関がありますか。（1つだけに○）

1. ある 2. ない

問29 あなたは、生きがいを感じていることや何か趣味がありますか。（1つだけに○）

1. はい 2. いいえ

問30 あなたは、仕事以外で何か地域の活動に参加していますか。（1つだけに○）

1. 週に1回以上 2. 月に1回程度 3. 2～3か月に1回程度 4. 半年に1回程度
5. 年に1回程度 6. 参加しない
5. わからない 6. できればつながりたくない

歯の健康についてお聞きします。

問31 あなたは、この1年間に歯科医院等で次のことを行いましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 歯石をとってもらった | 2. 歯の掃除をしてもらった |
| 3. 歯の健診 | 4. 特にしていない |

問32 現在、あなたの歯は親しらずを除いて何本ありますか。

※成人の歯は親しらずを除いて28本あります。

() 本

問33 あなたは、むし歯や歯周病(歯槽膿漏^{しそうのうろう})についての正しい知識や予防法を身につけていると思いますか。(1つだけに○)

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

喫煙についてお聞きします。

問34 あなたは、たばこを吸いますか。(1つだけに○)

- | | |
|------------------------|--------|
| 1. 吸う -----▶【問34-1~2へ】 | 2. やめた |
| 3. 吸わない | |

問34で「1. 吸う」に○をつけた方にお聞きします。

問34-1 未成年者の前であってもたばこを吸いますか。(1つだけに○)

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

問34-2 あなたは、受動喫煙*について配慮していますか。(1つだけに○)

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

※受動喫煙とは、自分の意思とは関係なく、他人の吸ったたばこの煙を周囲の人が吸わされることをいいます。

問35 あなたは、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)*」という病気を知っていますか。(1つだけに○)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

※長期にわたり、気管が閉塞状態になる病気の総称で、COPDを引き起こす最大の原因がたばこことわれています。

飲酒についてお聞きします。

問36 あなたは、アルコール類(酒類)を飲みますか。(1つだけに○)

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 1. 毎日飲む | 2. 週に5~6日 | 3. 週に3~4日 |
| 4. 週に1~2日 | 5. 月に1~2日 | 6. 飲むのをやめた |
| 7. 飲まない | | |

問36で「1. 毎日のむ」～「5. 月に1～2日」に○をつけた方にお聞きします。

問36-1 1日にどのくらいの量を飲みますか。下記の選択肢からあてはまる番号を選んで、いずれかに○をつけてください。(お酒の種類毎に、日本酒(清酒)に換算してお答えください。)

	1合未満	1～2合未満	2～3合未満	3～4合未満	4～5合未満	5合以上
①日本酒	1	2	3	4	5	6
②ビール	1	2	3	4	5	6
③ウイスキー・ブランデー	1	2	3	4	5	6
④焼酎	1	2	3	4	5	6
⑤ワイン	1	2	3	4	5	6
⑥チューハイ・カクテル	1	2	3	4	5	6

目安量	ビール	ウイスキー	焼酎	ワイン	チューハイ カクテル
日本酒(清酒) 1合(180ml) と同等のもの	中瓶1本 (500ml)	ダブル1杯 (60ml)	1/2合 (90ml)	2杯 (1杯120ml)	1.5缶 (520ml)

健康行動についてお聞きします。

問37 健(検)診の受診状況についてお聞きします。あなたは定期的に以下の健(検)診を受けていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------------------------|-----------|----------|
| 1. 職場(学校)の健康診査 | 2. 市の健康診査 | 3. 人間ドック |
| 4. 歯科健診(疾病等により受診している場合を除く) | 5. がん検診 | |
| 6. その他() | | |
| 7. 受けていない | | |

問38 あなたは、自分の健康のために心がけていることがありますか。(1つだけに○)

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

問39 あなたは、かかりつけ医等がいますか。それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○をつけてください。

①かかりつけ医	1. はい	2. いいえ
②かかりつけ歯科医	1. はい	2. いいえ

新型コロナウイルス感染症による影響についてお聞きします。

問40 新型コロナウイルス感染症による影響で起きた、生活習慣等の変化についてお聞きします。それぞれの項目について、あてはまるものいずれかに○をつけてください。

① 経済的な側面から生活が苦しいと思うことが	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
② 同居家族以外の人と直接会う回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
③ テレビ電話等の通信機器を利用した人との会話の回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
④ 外出(通勤・通学を含む)の回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
⑤ 健康の維持・増進のための運動・スポーツの回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
⑥ 睡眠時間	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った

⑦ 質の良い睡眠		1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
⑧ ストレスによる体やこころの不調		1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
⑨ 喫煙本数	1. 吸わない	2. 増えた	3. 変わらない	4. 減った
⑩ アルコール類（酒類）を飲む日数	1. 飲まない	2. 増えた	3. 変わらない	4. 減った
⑪ 1日に飲むアルコール類（酒類）の量	1. 飲まない	2. 増えた	3. 変わらない	4. 減った

問4 1 新型コロナウイルス感染症による影響で起きた、食生活の変化についてお聞きします。それぞれの項目について、「1. 増えた」「2. 変わらない」「3. 減った」のいずれかに○をつけてください。

① 1日の食事回数（間食含む）	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
② 1日に食べる量	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
③ インスタント食品や加工食品による食事の回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
④ 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った
⑤ 体重	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った

問4 2 新型コロナウイルス感染症による生活の変化について、プラスになったことや工夫したことがあれば教えてください。また、合わせて困っていること、希望されることなどもあればご自由にお書きください。

情報入手の方法についてお聞きします。

問4 3 あなたはふだん、健康や食についてどのような方法で情報を入手していますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 新聞 2. テレビ 3. インターネット 4. 広報誌 5. 友人や知人からの情報
6. ※SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）

※社会的ネットワークが構築できるサービスやウェブサイト

宇治市の取り組みについてお聞きします。

問4 4 あなたは、宇治市が推進する「^{てきえん}適塩」の取り組みについて知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

※宇治市では自分に必要な量だけ塩をとる「適塩」を推進しています。
(参考：<https://www.city.uji.kyoto.jp/site/choju/list73-210.html>)

問4 5 あなたは、地域における健康づくり・食育活動について活性化させることを目的とした新しいネットワーク「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA」をご存知ですか？

1. 知っている 2. 知らない

※（参考：<https://www.ujihf-alliance.com/>）

問46 あなたは、宇治市オリジナル健康体操「チャチャ王国のおうじちやま」～げんき！！ちやまちやま体操バージョン～をご存知ですか？

1. 知っている

2. 知らない

※（参考：<https://www.city.uji.kyoto.jp/site/choju/>）

問47 今後の宇治市における健康づくりについて、どのようなことを希望されますか。ご自由にお書きください。

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。