

健康づくり・食育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。

現在、「宇治市健康づくり・食育推進計画」の見直しを行っており、市民の皆様の健康や生活習慣の実態等についてお聞きし、これまでの取組の評価・分析を行い、次期の計画策定に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5年11月

宇治市長 松村 淳子

○ WEB 回答にご協力をお願いします

○月○日(月)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>

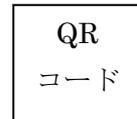


- 宇治市のホームページからも回答いただけます。

<宇治市ホームページ>



こちらから回答できます



- 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。)
- ご回答は 1人1回限りでお願いします。
- 回答は、お送りした あて名のご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、ご本人の意見を聞きながら、代理の方がご記入ください。
- 回答は令和5年11月現在でご記入ください。
- 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 健康づくり推進課 地域企画係

TEL : (0774) 22-3141 (代表)

FAX : (0774) 21-0406

問8 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8の①または②で1つでも「1. はい」に○をつけた方にお聞きします。

問8-1 ふだん野菜を何皿食べていますか。 *片手にのる程度の量を1皿とします。

1日に（ ）皿 そのうち 緑黄色野菜を（ ）皿

参考 1日の目標とする野菜の量は5～6皿です。以下の写真を参考にお答えください。

<5皿の野菜料理例>



問9 あなたは、果物類をほぼ毎日食べていますか。

1. はい 2. いいえ

問9で「1. はい」に○をつけた方にお聞きします。

問9-1 果物類*を1日どのくらい食べますか。(1つだけに○)

*みかん1個、かき1個、りんご1/2個程度を100gとします。

1. 100g未満 2. 100～200g未満 3. 200g以上

問10 あなたは、牛乳・乳製品をほぼ毎日食べたり、飲んだりしていますか。

1. はい 2. いいえ

問10で「1. はい」に○をつけた方にお聞きします。

問10-1 牛乳・乳製品を1日どのくらい食べたり、飲んだりしますか。(それぞれの項目に数字を記入)

- ①牛乳 コップ () 杯程度 *コップ1杯200mlとします。
 ②ヨーグルト カップ () 杯程度 *カップ1杯100gとします。
 ③チーズ () 個(枚)程度 *1個(枚)20g程度とします。

問11 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12 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13 あなたは、ふだん急須で淹れたお茶を飲んでいますか。

1. はい 2. いいえ

問14 あなたがふだんの食事について心がけていることについてお聞きします。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減塩を心がけている	1. はい	2. いいえ
②カルシウムをとるように心がけている	1. はい	2. いいえ
③栄養バランスに気をつけている	1. はい	2. いいえ

問15 あなたの身長と体重についてお聞きします。

現在の身長は() cm 体重は() kg

★※BMIを計算してみましょう

※BMI() = 体重() kg ÷ {身長() m × 身長() m}

例：体重63kg、身長173cm

BMI(21.0) = 体重(63) kg ÷ {身長(1.73) m × 身長(1.73) m}

※ BMIとは体重と身長の関係から算出した肥満度を表す指数のことで、25以上の場合は「肥満」、18.5未満の場合は「やせ」とされています。

問16 市販の惣菜やレトルト食品、外食の利用状況についてお聞きします。

(1) あなたは、家で、市販の惣菜やレトルト食品・インスタント食品を1回以上食べる日が週何日ありますか。(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

(2) あなたは、外食・出前・持ち帰り弁当等を1回以上利用する日が週何日ありますか。(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、ふだん食品を購入する時や外食をする時に、栄養成分の表示等を参考にしていますか。(1つだけに○)

1. いつも参考にしている 2. 時々、参考にしている
3. あまり参考にしていない 4. 全く参考にしていない

問18 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19 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19-1へ】

問19で「3. どちらかといえば関心がない」または「4. 関心がない」に○をつけた方にお聞きします。

問19-1 あなたが、「食育」に関心がない理由は何ですか。(1つだけに○)

1. 自分や家族の食事・食生活に関心がないから 2. 「食育」とは何か知らないから
3. 忙しいから 4. その他()

問20 あなたは、安全な食生活※を送るための知識があると思いますか。

(1つだけに○)

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 1. 十分にあると思う | 2. ある程度あると思う | 3. あまりないと思う |
| 4. まったくないと思う | 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を行うか等の食生活をいいます。

問21 あなたは、安全な食生活を送ることについてどの程度判断していますか。(1つだけに○)

- | | | |
|----------------|-----------|---------------|
| 1. いつも判断している | 2. 判断している | 3. あまり判断していない |
| 4. まったく判断していない | 5. わからない | |

問22 あなたは、ふだんの食生活において、ゆっくりよくかんで食べていますか。(1つだけに○)

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

問23 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24 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. している | 2. していない |
|---------|----------|

問25 あなたは、家族または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26 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27 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28 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. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問29 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30 あなたは、「食品ロス※」が問題となっていることを知っていますか。(1つだけに○)

- | | | | |
|------------|--------------|------------|-----------|
| 1. よく知っている | 2. ある程度知っている | 3. あまり知らない | 4. 全く知らない |
|------------|--------------|------------|-----------|

※「食品ロス」とは、本来食べられるが廃棄される食品をいいます。

問3 1 あなたは、「食品ロス」を減らすために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. 家庭料理で工夫する(料理を作りすぎない・残った料理を別の料理に作り替える・食材をそのまま使用する)
2. 食材の管理で工夫する(冷凍保存の活用・冷蔵庫等の食材の期限表示の確認・「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する)
3. 買い物で気を付ける(買すぎない・小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べきれる量の購入・商品棚の手前をとる(てまえどり))
4. 外食で気を付ける(飲食店等で注文し過ぎない・量の調整をしてくれる店舗を選ぶ)
5. 食べ方の工夫(食べ残さないようにする)
6. その他()
7. 取り組んでいることはない

問3 2 あなたが、食に関して(1) 家庭で経験したり身についたこと(2) 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) 家庭で経験したり身についたこと	(2) 家庭でこれから伝えていきたいこと
1. 食卓を囲む家族の団らん		
2. 地域での会食		
3. 正しい食事の基本的なマナー (箸づかい、食べ方、作法含む)		
4. 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		
5. 京都府内産の食材の利用		
6. 食材の適量購入		
7. 調理(作り方、味付け)		
8. 郷土料理※1、おせち料理等の行事食※2		
9. 栄養や食品についての知識		
10. 食品の安全性		
11. 規則正しい生活リズム		
12. 食に関する感謝の心		
13. 食を通じた環境問題(もったいない)		
14. しっかりかむこと(例えば1口30回)		
15. 手作りの大切さ		
16. 特にない		
17. その他 →内容を右欄にそれぞれ記載してください。(自由記載)		

※1「郷土料理」は、ご自身の生まれ育った地域や現在住んでいる地域に限定せず、旅先や外食先など日本全国の郷土料理を含みます。

※2「行事食」とは季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理のことをいいます。端午の節句のかしわ餅、冬至のかぼちゃ等も含みます。

問33 食育を推進していくために、どのようなところで取組が必要と思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------------------------|-----------------|-------------|
| 1. 家庭 | 2. 保育所・幼稚園・こども園 | 3. 小・中学校 |
| 4. 高等学校 | 5. 大学 | 6. 行政 |
| 7. 医療機関 | 8. 農協 | 9. 食料品店・飲食店 |
| 10. マスメディア | 11. 企業 | 12. 薬局 |
| 13. SNS* (ソーシャルネットワーキングサービス) | 14. その他 () | |

※ 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

身体活動・運動についてお聞きします。

問34 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 | 3. 健康上の理由でできない |
|-------|--------|----------------|

問35 1日平均して何分歩きますか。

()分

問36 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36-1へ】 | | |

問36で「5. ほとんど運動しない」に○をつけた方にお聞きします。

問36-1 その理由は何ですか。(2つまで○)

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. 忙しくて時間がないから | 2. 何をどのようにすればよいかわからないから |
| 3. 一緒に楽しむ仲間がないから | 4. 身近に運動をできる場所や施設がないから |
| 5. 経済的なゆとりがないから | 6. 健康なので何もする必要がないから |
| 7. 健康上の理由で運動ができないから | 8. 運動やスポーツが嫌いだから |
| 9. その他 () | 10. 特に理由はない |

問37 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。

問38 あなたは足・腰に痛みがありますか。

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

休養・こころの健康についてお聞きします。

問39 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、十分休養がとれていると感じていますか。(1つだけに○)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. 十分に睡眠がとれており、休養もとれている | 2. 十分に睡眠がとれているが、休養はとれていない |
| 3. 十分に睡眠がとれていないが、休養はとれている | 4. 十分に睡眠がとれておらず、休養もとれていない |

問40 あなたは、ストレスによって体やこころの不調を感じるがありますか。(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41 あなたは、ふだんの生活でどのようなことで悩んだりストレスを感じたりしますか。(3つまで○)

1. 仕事上でのこと 2. 家計のこと 3. 世の中の動向やできごと
4. 家庭内の人間関係 5. 近所づきあい 6. 職場の人間関係
7. 子育てや子どもの教育・将来のこと 8. 高齢者や病人等の介護のこと
9. 自分の人生や生きがい 10. 健康のこと
11. その他() 12. 悩みやストレスはない

問42 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. ある 2. ない

問43 あなたには、自分なりのストレスの解消法がありますか。

1. ある 2. ない

問43で「1. ある」に○をつけた方にお聞きします。

問43-1 どのように解消していますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 趣味 2. 運動・スポーツ 3. 飲食 4. 買い物
5. 友人・知人と話す 6. 家族と話す 7. 何もしないでのんびりする
8. よく眠る 9. その他() 10. 特にない

問44 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. はい 2. いいえ

歯・口腔の健康についてお聞きします。

問45 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 起床後 2. 朝食後 3. 昼食後
4. 夕食後 5. 寝る前 6. していない

問46 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. 歯科健診 4. 特にしていない

問47 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48 あなたは、むし歯や歯周病(歯槽膿漏)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

問49 あなたは何でもかんで食べることができますか。

1. 何でもかんで食べることができる 2. 一部かめない食べ物がある
3. かめない食べ物が多い 4. かんで食べることはできない

問50 あなたは、オーラルフレイル[※]を知っていますか。

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

※ オーラルフレイルとは、かんだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。

喫煙についてお聞きします。

問51 あなたは、たばこ（紙巻たばこ又は加熱式たばこ）を吸いますか。（1つだけに○）

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. 吸う -----▶【問51-1~4へ】 | 2. やめた -----▶【問51-1へ】 |
| 3. 吸わない -----▶【問51-5・6へ】 | |

問51で「1. 吸う」または「2. やめた」に○をつけた方にお聞きします。

問51-1 あなたの喫煙状況についてお聞きします。やめた方は吸っていた当時の状況についてお答えください。

() 本/日 喫煙している(していた)年数:() 年 吸い始めた年齢:() 歳

問51で「1. 吸う」に○をつけた方にお聞きします。

問51-2 未成年者の前であってもたばこを吸いますか。

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

問51-3 あなたは、受動喫煙[※]について配慮していますか。

- | | |
|-------|--------|
| 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51-4 たばこをやめたいと思いますか。

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

問51で「3. 吸わない」に○をつけた方にお聞きします。

問51-5 職場や家庭等で身近にたばこを吸う人がいますか。

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

問51-6 望まない受動喫煙の機会がありますか。

- | | |
|-------|--------|
| 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51-6で「1. はい」に○をつけた方にお聞きします。

問51-6(1) どのような場所で受動喫煙の機会がありますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | | |
|----------------------------|-----------------------|-------|--------|
| 1. 家庭内 | 2. 職場 | 3. 学校 | 4. 飲食店 |
| 5. 遊技場（ゲームセンター・パチンコ・競馬場など） | 6. 行政機関（市役所・役場・公民館など） | | |
| 7. 医療機関 | 8. 公共交通機関 | 9. 路上 | |
| 10. 子どもが利用する屋外（公園・通学路など） | 11. その他（ | | ） |

問52 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といわれています。

飲酒についてお聞きします。

問53 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53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53-1 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 ※「飲まない」を含む	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)

問54 あなたは、多量の飲酒が健康に与える影響についてどう思いますか。それぞれの病気について、選択肢からあてはまる番号を1つだけ選んで、いずれかに○をつけてください。

	多量飲酒でおこ りやすくなる	どちらとも いえない	多量飲酒と 関係はない	わからない
①肝臓疾患（肝炎・肝硬変・肝がん等）	1	2	3	4
②アルコール依存症やアルコール性認知症	1	2	3	4
③胃がん・食道がん等のがん	1	2	3	4
④脳への障害・末梢神経障害（手の震え・脱力感等）	1	2	3	4
⑤糖尿病	1	2	3	4
⑥メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）	1	2	3	4
⑦妊娠への影響	1	2	3	4

健康行動についてお聞きします。

問55 あなたの健康状態はいかがですか。（1つだけに○）

- | | | |
|----------------|--------------|--------------------|
| 1. 大変健康である | 2. まあまあ健康である | 3. 体調の良くない日がときどきある |
| 4. 体調の良くない日が多い | 5. 健康とはいえない | |

問56 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. がん検診 | 5. その他（ | ） |
| 6. 受けていない ----->【問56-1へ】 | | |

問56で「6. 受けていない」に○をつけた方にお聞きします。

問56-1 受けなかった理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 受けたいと思っているが、機会がないから | 2. 結果が不安なので受けたくないから |
| 3. 忙しくて時間がとれなかったから | 4. 健（検）診場所が遠いから |
| 5. 費用がかかるから | 6. 毎年受ける必要はないと思っているから |
| 7. 医者にかかっているから | 8. めんどうだから |
| 9. 知らなかったから | 10. その他（ |
| | ） |

問57 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. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問57「1. はい」に○をつけた方にお聞きします。

問57-1 自分の健康のために心がけていることはどのような内容ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1. 運動 | 2. 趣味や気晴らしの時間を持つ |
| 3. 食事の量や質に注意する | 4. 睡眠・休養を十分にとり規則正しい生活を心がける |
| 5. 定期的に健康診断を受ける | 6. たばこを控える |
| 7. お酒を控える | 8. 体調が悪いときに早めに医師にかかる |
| 9. 健康に関する情報に関心をもつ | 10. 血圧測定 |
| 11. 体重測定 | 12. その他（ |
| | ） |

問58 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
③かかりつけ薬剤師（薬局）	1. はい	2. いいえ

社会参加についてお聞きします。

問59 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. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問60 あなたは、ふだん、家族（一人住まいの方は近所の人や知人）との会話がどのくらいありますか（1つだけに○）

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. 一日の出来事や、世間の話題等、会話が豊富である | 2. 用事や予定等、必要最小限の会話だけをする |
| 3. 「おはよう」「行ってきます」等のあいさつをする程度 | 4. ほとんど会話をしない |

問61 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 | 7. わからない | 8. できればつながりたくない |

問62 あなたにとって、地域の人たちとのつながりはどれにあてはまりますか。（1つだけに○）

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 強い方だと思う | 2. どちらかといえば強い方だと思う |
| 3. どちらかといえば弱い方だと思う | 4. 弱い方だと思う |
| 5. わからない | 6. できればつながりたくない |

情報入手の方法についてお聞きします。

問63 あなたはふだん、健康や食についてどのような情報が必要だと感じていますか。また、どのようにして情報を入手していますか。

(1) 必要だと感じている情報（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. がんや高血圧等の生活習慣病にならないための工夫について | 3. 運動やスポーツ活動（運動会やイベント等を含む）の情報 |
| 2. 望ましい食生活について | 4. 健(検)診の内容や受け方について |
| 5. こころの健康について | 6. 禁煙について |
| 7. 休肝日（お酒）について | 8. 仲間づくり・サークル等の情報 |
| 9. 歯の健康について | 10. 更年期に関する情報 |
| 11. 介護予防に関する情報 | 12. 妊娠中の健康について |
| 13. 不妊に関する情報 | 14. 子どもの健康（病気・発育・食事等）について |
| 15. 安全な子どもの遊び場の情報 | 16. 子どもの遊ばせ方やしつけについて |
| 17. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について | 18. 子どもの事故の防止について |
| 19. 食育について | 20. その他（ ） |

(2) 情報を入手する方法（あてはまるものすべてに○）

- | | | | | |
|----------------------------|---------|------------|--------|---------------|
| 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※（インスタグラム・フェイスブックなど） | 7. 本や雑誌 | 8. その他（ ） | | |

※ 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64 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。

問68 あなたの塩分摂取の傾向を確認します。表のあてはまる各項目を○で囲み、合計点を記入してください。

		3点	2点	1点	0点
① いろいろな食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
② しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
③ うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
④ 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑤ 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑥ 家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
⑦ 食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点		
	合計 点				

出典：社会医療法人 製鉄記念八幡病院 「塩分チェックシートのご紹介」

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。 引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。 減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。 食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。 基本的な食生活の見直しが必要です。

塩のとりすぎは高血圧の原因のひとつです。宇治市では、塩をとりすぎず自分にあった量の塩をとる『適塩』の推進に取り組んでいます。

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。