

## 宇治市健康づくり・食育推進計画（第2次）の 策定に向けたアンケート調査の実施について

「宇治市健康づくり・食育推進計画（第2次）」（令和7年度～令和18年度の12か年計画）の策定に必要な基礎資料として、市民の皆様の健康や生活習慣の実態等を把握するため、下記のとおりアンケート調査を実施しますのでご報告します。

### 1 調査の概要

約5,000人を調査対象としたアンケートを実施します。

アンケート項目は、前回調査項目をもとに、新たに国が示しています指標を考慮するとともに、市独自項目も取り入れています。

なお、乳幼児期は、「妊娠届時アンケート」「3歳児健康調査時に用いる調査票」（合計約1,500人分）から健康や生活習慣の実態を把握します。

種別	対象
小学生	宇治市立小学校22校から6校を抽出し、その6校の小学5年生約500人を対象に実施
中学生	宇治市立中学校10校から3校を抽出し、その3校の中学2年生約500人を対象に実施
成人	16歳以上の宇治市民から4,000人を無作為抽出

2 調査時期 令和5年11月～12月末

3 調査方法 インターネットもしくは郵送等にて回答  
無記名での回答

## 健康づくり・食育に関するアンケート ～小学生用～

### 【ご協力のお願い】

宇治市では、小学生のみなさんが大人になっても、こんにちはと笑顔で健やかに暮らせるまちをめざし、健康づくりや食育を推進するためのさまざまな取組を行っています。

今回は小学生のみなさんに、毎日の生活の中で、健康づくりや食についてどのようなことに気がついているか、知っているかを教えていただきたいと思います。その結果を参考に、今後の取組にいかしていきたいと思っていますので、調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

令和5年11月

宇治市長 松村 淳子

- アンケートは、小学生のみなさん自身が答えてください。
- 答えたくない質問は、回答しなくてもかまいません。
- 答えは、令和5年11月のことをご記入ください。
- ページ数が多くありますが、最後まで答えてください。
- 答えは、あてはまる番号を○で囲んでください。○は、「(1つだけに○)」「(あてはまるものすべてに○)」など、質問に書かれている数を囲んでください。また文字や数字を記入するところもありますので、注意してください。
- みなさんの答えについて、名前が出ることは一切ありませんので、ありのままを答えてください。
- わからないことは、次の連絡先に問い合わせてください。

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

あなたのことについておたずねします。

問1 あなたの性別を教えてください。

( )

問2 一緒に住んでいるご家族の状況についてお聞きします。

ご家族は何人ですか。(あなたも含めて全員で)

( )人

問3 あなたの小学校はどちらですか。(1つだけに○)

- |         |         |          |          |         |         |
|---------|---------|----------|----------|---------|---------|
| 1. 笠取   | 2. 笠取第二 | 3. 木幡    | 4. 御蔵山   | 5. 宇治   | 6. 岡屋   |
| 7. 南部   | 8. 三室戸  | 9. 菟道    | 10. 菟道第二 | 11. 大開  | 12. 槇島  |
| 13. 北槇島 | 14. 小倉  | 15. 神明   | 16. 北小倉  | 17. 西小倉 | 18. 南小倉 |
| 19. 伊勢田 | 20. 大久保 | 21. 西大久保 | 22. 平盛   |         |         |

栄養・食生活についておたずねします。

問4 あなたの食事のとりかたについてお聞きします。1週間にどのくらい朝食ちようしょくを食べますか。  
(1つだけに○)

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1. 毎日    | 2. 週5~6回 | 3. 週3~4回 |
| 4. 週1~2回 | 5. 食べない  |          |

問5 あなたは、週3回以上、家族そろって朝食ちようしょくまたは夕食ゆうしょくを食べていますか。

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

問6 あなたは、次の食品などをとるようにしていますか。

①~⑦それぞれについて、「1. はい」「2. いいえ」のどちらかに○を付けてください。

①主 <small>しゆしょく</small> 食(ごはん・パン・めん類等)をほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
②肉・魚・卵等のどれかをほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
③果物類をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
④海 <small>かい</small> 藻類 <small>そうし</small> をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
⑤大豆・大豆製品をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
⑥牛乳・乳製品をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ

問7 あなたは、次の食品を1日3食のうち、何回とっていますか。

①～②それぞれについて、あてはまるものに○を付けてください。

① <small>りよくおうしょく やさい</small> 緑黄色野菜 (にんじん・ほうれん草・かぼちゃ など)	1. 2回以上	2. 1回程度	3. 0回	4. わからない
② その他の野菜 (キャベツ・きゅうり・大根 など)	1. 2回以上	2. 1回程度	3. 0回	4. わからない

問8 しゅしょく主食(ごはん・パン・めん類等)、しゅさい主菜(肉・魚・卵・とうふ等)、ふくさい副菜(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9 あなたの身長と体重をご記入ください。

現在の身長は( ) cmくらいで、体重は( ) kgくらい

問10 あなたは、自分の体型をどのように思っていますか。(1つだけに○)

1. かなりやせている 2. 少しやせている 3. ふつう  
4. 少し太っている 5. かなり太っている

問11 あなたは、「食育<sup>しよくいく</sup>※」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

※いろいろな経験をしながら「食」についての知識と「食」を選ぶ力を身につけ、健康な食生活を送ることができる人を育てることをいいます。

問12 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13 あなたは、「地産地消<sup>ちさんちしょう</sup>※」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

※地域でとれた野菜や果物、魚をその地域で食べることをいいます。

問14 あなたは、今までに田植えや芋ほりなど、食に関する農業体験(学校での体験も含む)をしたことがありますか。

1. ある 2. ない

問15 あなたは、ふだん家庭で急須<sup>きゅうす</sup>で淹れたお茶を飲むことがありますか

1. はい 2. いいえ

問16 あなたは、ふだん緑茶をどれくらい飲んでますか。

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1. 毎日    | 2. 週5~6回 | 3. 週3~4回 |
| 4. 週1~2回 | 5. 月1~3回 | 6. 飲まない  |

問17 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 |
|-------|--------|------------|

**運動についておたずねします。**

問18 あなたは、体育の授業以外に運動やスポーツを週に3日以上していますか。

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

問19 あなたは、運動・スポーツで体を動かすことが好きですか。

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

**歯の健康についておたずねします。**

問20 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. 朝起きた後 | 2. 朝食後 | 3. 昼食後   |
| 4. 夕食後   | 5. 寝る前 | 6. していない |

**たばこを吸うことについておたずねします。**

問21 家族の中でたばこを吸う人はいますか。

- |          |       |
|----------|-------|
| 1. 誰もいない | 2. いる |
|----------|-------|

問22 あなたは、20歳になるまでにたばこを吸うことについてどう思いますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 1. 体に悪いのでよくない | 2. 法律で禁止されているので吸ってはいけない |
| 3. 大人のまねでよくない | 4. 少しならよい               |
| 5. 家でならよい     | 6. 何とも思わない              |
| 7. 個人の自由      | 8. その他 ( )              |

問23 あなたは、たばこが体に悪いと思いますか。(1つだけに○)

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

問24 あなたは、他の人が吸っているたばこの煙<sup>けむり</sup>を吸ってしまうことがありますか。(1つだけに○)

- |       |       |          |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

お酒を飲むことについておたずねします。

問25 あなたは、20歳になるまでにお酒を飲むことについてどう思いますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 1. 体に悪いのでよくない | 2. 法律で禁止されているので飲んではいけない |
| 3. 大人のまねでよくない | 4. 少しならよい               |
| 5. 家でならよい     | 6. 何とも思わない              |
| 7. 個人の自由      | 8. その他 ( )              |

問26 あなたは、たくさんお酒を飲むことは体に悪いと思いますか。(1つだけに○)

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

休養・こころの健康についておたずねします。

問27 あなたは、1日に平均してどのくらいテレビ、ゲーム(携帯電話やスマートフォンのゲームを含む)、インターネット、SNS\*をしていますか。

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 1時間未満     | 2. 1時間～2時間まで |
| 3. 2時間～3時間まで | 4. 3時間以上     |

※SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)は、インターネット上で友だちや、同じ趣味の人同士が交流しゅみ どうし こうりゅうできるサービスです。

問28 学校生活は楽しいですか。

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

問29 あなたは、日ごろの生活のなかでストレス(いやなことやつらいことなどからくる不安や疲れ)を感じることがありますか。(1つだけに○)

- |          |           |              |
|----------|-----------|--------------|
| 1. よくある  | 2. ときどきある | ----->【問30へ】 |
| 3. あまりない | 4. まったくない |              |

問30 問29で「1. よくある」または「2. ときどきある」に○をつけた方にうかがいます。

ストレスの原因は、次のうちどれにあてはまりますか。(1つだけに○)

- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| 1. 家族との関係   | 2. 家族以外の人との関係(友人等) |
| 3. 勉強・進学のこと | 4. 自分のからだのこと       |
| 5. その他 ( )  |                    |

問31 あなたは、悩みなやがあるときに相談そうだんできる人はいますか。(あてはまるものすべてに○)

- |             |            |        |
|-------------|------------|--------|
| 1. 家族       | 2. 友達      | 3. 先生  |
| 4. SNS・電話相談 | 5. その他 ( ) | 6. いない |

問32 <sup>すいみん</sup>睡眠についてお聞きします。

(1) あなたが朝起きる時間・夜寝る時間は何時ですか。

朝起きる時間：( ) 時      夜寝る時間：( ) 時

(2) あなたは、夜十分に眠れていると感じますか。(1つだけに○)

1. 十分に眠れている
2. 休日の前になってくると、十分に眠れていない
3. いつも十分に眠れていない

**健康についておたずねします。**

問33 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あるときどきある
4. 体調の良くない日が多い
5. 健康とは言えない

問34 あなたは、自分の健康のために心がけていることはありますか。

1. はい
2. いいえ

**宇治市の取り組みについておたずねします。**

問35 あなたは、宇治市がすすめている「<sup>てきえん</sup>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36 あなたは、「宇治市健康づくり・食育アライアンス うーちゃ」が行っている活動【うーちゃフェスタ、うーちゃ学校、うーちゃ弁当など】のうち、いずれかを知っていますか？

1. 知っている
2. 知らない

問37 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ゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～をご存知ですか？

1. 知っている
2. 知らない

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

## 健康づくり・食育に関するアンケート ～中学生用～

### 【ご協力をお願い】

宇治市では、中学生のみなさんが大人になっても、こんにちはと笑顔で健やかに暮らせるまちをめざし、健康づくりや食育を推進するためのさまざまな取組を行っています。

今回は中学生のみなさんに、毎日の生活の中で、健康づくりや食についてどのようなことに気をつけているか、知っているかを教えていただきたいと思います。その結果を参考に、今後の取組にいかしていきたいと思っていますので、調査へのご協力をよろしくお願い致します。

令和5年11月

宇治市長 松村 淳子

- アンケートは、中学生のみなさん自身が答えてください。
- 答えは、令和5年11月のことをご記入ください。
- ページ数が多くありますが、最後まで答えてください。
- 答えたくない質問は、回答しなくてもかまいません。
- 答えは、あてはまる番号を○で囲んでください。○は、「(1つだけに○)」「(あてはまるものすべてに○)」など、質問に書かれている数を囲んでください。また文字や数字を記入するところもありますので、注意してください。
- みなさんの答えについて、名前が出ることは一切ありませんので、ありのままを答えてください。
- わからないことは、次の連絡先に問い合わせてください。

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



基本的なことがらについておたずねします。

問1 あなたの性別を教えてください。

( )

問2 一緒に住んでいるご家族の状況についてお聞きします。  
ご家族は何人ですか。(あなたも含めて全員で)

( )人

問3 あなたはどちらの小学校区にお住まいですか。(1つだけに○)

1. 笠取	2. 笠取第二	3. 木幡	4. 御蔵山	5. 宇治	6. 岡屋
7. 南部	8. 三室戸	9. 菟道	10. 菟道第二	11. 大開	12. 槇島
13. 北槇島	14. 小倉	15. 神明	16. 北小倉	17. 西小倉	18. 南小倉
19. 伊勢田	20. 大久保	21. 西大久保	22. 平盛	23. その他	

※小学校区が分からない場合は、出身の小学校をご記入ください。

栄養・食生活についておたずねします。

問4 あなたの食事のとりかたについてお聞きします。1週間にどのくらい朝食を食べますか。  
(1つだけに○)

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

問5 あなたは、週3回以上、家族そろって朝食または夕食を食べていますか。

1. はい 2. いいえ

問6 あなたは、次の食品などをとるようにしていますか。

それぞれの項目について、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○を付けてください。

①主食(ごはん・パン・めん類等)をほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
②肉・魚・卵等のいずれかをほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
③果物類をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
④海藻類 <small>かいそうるい</small> をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
⑤大豆・大豆製品をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
⑥牛乳・乳製品をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ

問7 あなたは、次の食品を1日3食のうち、何回とっていますか  
①～②それぞれについて、あてはまるものに○を付けてください。

① <sup>りよくおうしょくやさい</sup> 緑黄色野菜 (にんじん・ほうれん草・かぼちゃ など)	1. 2回以上	2. 1回程度	3. 0回	4. わからない
② その他の野菜 (キャベツ・きゅうり・大根 など)	1. 2回以上	2. 1回程度	3. 0回	4. わからない

問8 <sup>しゅしょく</sup>主食 (ごはん・パン・めん類等)、<sup>しゅさい</sup>主菜 (肉・魚・卵・とうふ等)、<sup>ふくさい</sup>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9 あなたの身長と体重をご記入ください。

現在の身長は ( ) cmくらいで、体重は ( ) kgくらい
---------------------------------

問10 あなたは、自分の体型をどのように思っていますか。(1つだけに○)

1. かなりやせている	2. 少しやせている	3. ふつう
4. 少し太っている	5. かなり太っている	

問11 あなたは、「<sup>しょくいく</sup>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12 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13 あなたは、「<sup>ちさんちしょう</sup>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14 あなたは、今までに田植えや芋ほりなど、食に関する農業体験 (学校での体験も含む) をしたことがありますか。

1. ある	2. ない
-------	-------

問15 あなたは、ふだん<sup>きゅうす い</sup>家庭で急須で淹れたお茶を飲むことがありますか

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問16 あなたは、ふだん緑茶をどれくらい飲んでますか。

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1. 毎日    | 2. 週5~6回 | 3. 週3~4回 |
| 4. 週1~2回 | 5. 月1~3回 | 6. 飲まない  |

問17 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. はい | 2. いいえ | 3. どちらでもない |
|-------|--------|------------|

**運動・身体活動についておたずねします。**

問18 あなたは、体育の授業以外に運動やスポーツを週に3日以上していますか。

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

問19 あなたは、運動・スポーツで体を動かすことが好きですか。

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

**歯の健康についておたずねします。**

問20 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 |

**喫煙についておたずねします。**

問21 家族の中でたばこを吸う人はいますか。

- |          |       |
|----------|-------|
| 1. 誰もいない | 2. いる |
|----------|-------|

問22 あなたは、20歳になるまでにたばこを吸うことについてどう思いますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 1. 体に悪いのでよくない | 2. 法律で禁止されているので吸ってはいけない |
| 3. 大人のまねでよくない | 4. 少しならよい               |
| 5. 家でならよい     | 6. 何とも思わない              |
| 7. 個人の自由      | 8. その他 ( )              |

問23 あなたは、たばこが体に悪いと思いますか。(1つだけに○)

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

問24 あなたは、他の人が吸っているたばこの煙<sup>けむり</sup>を吸ってしまうことがありますか。(1つだけに○)

- |       |       |          |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

飲酒についておたずねします。

問25 あなたは、20歳になるまでにアルコール類を飲むことについてどう思いますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 1. 体に悪いのでよくない | 2. 法律で禁止されているので飲んではいけない |
| 3. 大人のまねでよくない | 4. 少しならよい               |
| 5. 家でならよい     | 6. 何とも思わない              |
| 7. 個人の自由      | 8. その他 ( )              |

問26 あなたは、多量の飲酒が体に悪いと思いますか。(1つだけに○)

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

休養・こころの健康についておたずねします。

問27 あなたは、1日に平均してどのくらいテレビ、ゲーム(携帯電話やスマートフォンのゲームを含む)、インターネット、SNS\*をしていますか。

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 1時間未満     | 2. 1時間～2時間まで |
| 3. 2時間～3時間まで | 4. 3時間以上     |

\*SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)は、インターネット上で友だちや、同じ趣味の人同士が交流できるサービスです。

問28 学校生活は楽しいですか。

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

問29 あなたは、日ごろの生活のなかでストレスを感じることはありませんか。(1つだけに○)

- |          |           |               |
|----------|-----------|---------------|
| 1. よくある  | 2. ときどきある | -----> (問30へ) |
| 3. あまりない | 4. まったくない |               |

問30 問29で「1. よくある」または「2. ときどきある」に○をつけた方にうかがいます。

ストレスの原因は、次のうちどれにあてはまりますか。(1つだけに○)

- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| 1. 家族との関係   | 2. 家族以外の人との関係(友人等) |
| 3. 勉強・進学のこと | 4. 自分のからだのこと       |
| 5. その他 ( )  |                    |

問31 あなたは、悩みがあるときに相談できる人はいますか。(あてはまるものすべてに○)

- |             |            |        |
|-------------|------------|--------|
| 1. 家族       | 2. 友達      | 3. 先生  |
| 4. SNS・電話相談 | 5. その他 ( ) | 6. いない |

問32 睡眠についてお聞きします。

(1) あなたの起床時間・就寝時間はどれくらいですか。

起床：( )時 就寝：( )時

(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. 休日の前になってくると、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

### 健康行動についておたずねします。

問33 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. 体調の良い日とときどきある
4. 体調の良い日が多い
5. 健康とは言えない

問34 あなたは、自分の健康のために心がけていることはありますか。

1. はい
2. いいえ

### 宇治市の取り組みについておたずねします。

問35 あなたは、宇治市がすすめている「<sup>てきん</sup>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36 あなたは、「宇治市健康づくり・食育アライアンス うーちゃ」が行っている活動【うーちゃフェスタ、うーちゃ学校、うーちゃ弁当など】のうち、いずれかを知っていますか？

1. 知っている
2. 知らない

問37 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ゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～をご存知ですか？

1. 知っている
2. 知らない

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

## 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

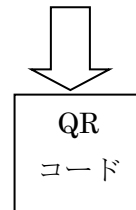
○郵送による回答 〇月〇日（ ）まで

直接用紙にご記入いただき、同封の返送用封筒に入れて、切手を貼らずに郵便ポストにご投函ください。

○インターネットによる回答 〇月〇日（月）まで

スマートフォン・パソコンでもご回答いただけます。  
スマートフォン等で右のQRコードを読み込むか、  
パソコン等で次のアドレスにアクセスしてください。

こちらから回答できます



- ・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。
- ・アンケートの回答は任意です。
- ・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 健康づくり推進課 地域企画係

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 あなたの性別を教えてください。

( )

問2 年齢はおいくつですか。(令和5年11月1日時点)

( ) 歳

問3 同居されている家族の構成及び人数についてお聞きします。

(1) ご家族は何人ですか。(あなたも含めて全員で)

( ) 人

(2) あなたは、誰と一緒に住んでいますか。あなたからみた続柄でお答えください。

(あてはまるものすべてに○)

- |              |        |        |
|--------------|--------|--------|
| 1. 配偶者・パートナー | 2. 子ども | 3. 孫   |
| 4. 父親        | 5. 母親  | 6. 祖父母 |
| 7. 兄弟・姉妹     | 8. その他 | (続柄: ) |

問4 お住まいの小学校区はどちらですか。(1つだけに○)

- |         |         |          |          |           |         |
|---------|---------|----------|----------|-----------|---------|
| 1. 笠取   | 2. 笠取第二 | 3. 木幡    | 4. 御蔵山   | 5. 宇治     | 6. 岡屋   |
| 7. 南部   | 8. 三室戸  | 9. 菟道    | 10. 菟道第二 | 11. 大開    | 12. 槇島  |
| 13. 北槇島 | 14. 小倉  | 15. 神明   | 16. 北小倉  | 17. 西小倉   | 18. 南小倉 |
| 19. 伊勢田 | 20. 大久保 | 21. 西大久保 | 22. 平盛   | 23. わからない |         |

問5 あなたのお仕事は何ですか。(1つだけに○)

- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. 自営業および家族従事者                | 2. 公務員、会社員・団体職員、教職員等(正規雇用) |
| 3. パート・アルバイト・契約社員・派遣社員(非正規雇用) |                            |
| 4. 専業主婦・主夫                    | 5. 学生                      |
| 6. 無職                         | 7. その他( )                  |

## 栄養・食生活についてお聞きします。

問6 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7 あなたは、次の食品等を食べるようにしていますか。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主食(ごはん・パン・めん類等)をほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
②肉・魚・卵等のいずれかをほぼ毎食、食べている	1. はい	2. いいえ
③海藻類をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ
④大豆・大豆製品をほぼ毎日、食べている	1. はい	2. いいえ

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13 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14 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15 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16 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17 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17-1へ】

問17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17-1 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18 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. 十分にありと思う                      2. ある程度ありと思う                      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19 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20 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21 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22 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23 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24 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25 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26 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27 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. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問28 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ぬ量の購入・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、運動・スポーツで体を動かすことが好きですか。

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

問38 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39 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40 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4-1 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4-2 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4-3 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4-4 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 | ----→【問4-4-1へ】 | 2. ない |
|-------|----------------|-------|

問4-4で「1. ある」に○をつけた方にお聞きします。

問4-4-1 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4-5 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4-6 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4-7 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. 歯の掃除をもらった |
| 3. 歯科健診       | 4. 特にしていない   |

問4-8 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4-9 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50 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51 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52 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52-1~4へ】   | 2. やめた -----▶【問52-1へ】 |
| 3. 吸わない -----▶【問52-5・6へ】 |                       |

問52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52-1 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52で「1. 吸う」に○をつけた方にお聞きします。

問52-2 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52-3 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52-4 たばこをやめたいと思いますか。

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

問52で「3. 吸わない」に○をつけた方にお聞きします。

問52-5 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52-6 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52-6 (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53 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54 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54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54-1 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55 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56 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57 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57-1へ】 |          |

問57で「6. 受けていない」に○をつけた方にお聞きします。

問57-1 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58 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58-1 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59 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60 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6-1 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6-2 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6-3 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6-4 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. こころの健康について                 |
| 4. 健(検)診の内容や受け方について            | 5. 休肝日（お酒）について                |
| 6. 禁煙について                      | 7. 歯の健康について                   |
| 8. 仲間づくり・サークル等の情報              | 9. 介護予防に関する情報                 |
| 10. 更年期に関する情報                  | 11. 不妊に関する情報                  |
| 12. 妊娠中の健康について                 | 13. 安全な子どもの遊び場の情報             |
| 14. 子どもの健康（病気・発育・食事等）について      | 16. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について |
| 15. 子どもの遊ばせ方やしつけについて           | 18. 食育について                    |
| 17. 子どもの事故の防止について              | 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6-5 あなたは、宇治市が推進する「<sup>てきえん</sup>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69 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 いつもの食品を食べる頻度	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。

# 妊娠届出書

母子健康手帳 No.

④ - 1

宇治市長宛

下記のとおり届出いたします。

		年 月 日	
(ふりがな)		個人番号	
妊婦氏名	①既婚 ②未婚(入籍予定あり・なし)	生年月日	年 月 日 ( 歳)
(ふりがな)		(出産予定日の年齢)	歳
夫の氏名 (パートナー)		生年月日	年 月 日 ( 歳)
住 所	宇治市		
T E L	— —	健康保険の種類別	①社保 ②共済 ③国保 ④その他 ( )
妊娠週数	妊娠 週 ( 月) / 単胎・多胎 ( 胎)		
出産予定日	年 月 日	出産歴	なし・あり ( 回)
妊婦職業	主婦・勤め(常勤・パート)・自営業・内職・その他 ( )		
出産予定地	自宅から入院・里帰り ( 市・町)・その他 ( )		
出産予定医療機関名			
医師又は助産師の診断又は保健指導※	受けた(医療機関名 )・受けていない		
性病及び結核に関する健康診断※	(性病)受けた・受けていない (結核)受けた・受けていない		

※の欄は今回の妊娠に関して受けたことについて記入してください。

以下は、妊婦さんのことについてお尋ねします。ご記入いただきました内容は出産・子育て支援の目的以外に使用いたしません。なお、ご様子を伺うため、保健師や助産師がご連絡させていただくことがありますのでご了承ください。

1) 記入者はどなたですか。	1. 妊婦本人 2. 配偶者(パートナー) 3. 父母(義父母を含む) 4. その他 ( )
2) 今までに右に記載されている病気にかかったことはありますか。	1. ない 2. ある(ある場合、当てはまるもの全てに○印をしてください。) (1) 高血圧 (2) 糖尿病 (3) 腎臓病 (4) 甲状腺機能異常 (5) がん (6) 子宮疾患(筋腫・内膜症等) (7) こころの病気(精神疾患・うつ・不眠・パニック障害等) (8) 肝炎 (9) 心臓病 (10) その他の病気(病名 ) ★その病気に対して、現在治療を受けていますか。 (1) 受けている(服薬処方・経過観察中を含む) (2) 受けていない⇒[理由] 完治した・受診していない
3) あなた(妊婦さん)の家族(父・母・祖父母・兄弟)が、右に記載されている病気にかかったことはありますか。	1. ない 2. ある(ある場合、当てはまるもの全てに○印をしてください。) (1) 高血圧 (2) 糖尿病 (3) 腎臓病
4) あなたの身長と <u>妊娠前</u> のBMIを教えてください。	身長 = ( ) BMI = ( ) 計算式⇒体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 例: 50(kg)÷1.58(m)÷1.58(m)=20.0(BMI)
5) 今回の妊娠を知った時の気持ちはいかがでしたか。	1. 嬉しかった 2. 予想外で驚いたが嬉しかった 3. 予想外で驚き戸惑った 4. 困った 5. 特に何も思わなかった 6. その他 ( )

裏面も記入してください。

6) 現在の心身の健康状態はいかがですか。	1. とても良い 2. 良い 3. あまり良くない 4. 良くない ★「3. あまり良くない」「4. 良くない」に○印をされた方のみにお聞きします。 ( 具体的にどのような状態ですか? )
7) 今回の妊娠に関して不妊治療を受けましたか。	1. いいえ 2. はい ★「2. はい」に○印をされた方のみお聞きします。 不妊治療助成の申請はされましたか。 (1) はい (2) いいえ
8) これまで出産したことがありますか。	1. ない 2. ある ★「2. ある」と回答された方のみお聞きします。 前回の妊娠及び出産時に、以下のことがありますか。 (1) 体重の増えすぎ・カロリー制限 (2) 貧血 (3) 切迫流早産 (4) 妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症) (5) 妊娠糖尿病 (6) 前置胎盤・常位胎盤早期剥離 (7) 低体重児出産(出生体重が2,500g未満) (8) 妊娠37週未満の出産 (9) 帝王切開 (10) その他( )
9) 毎日、朝食を食べていますか。	1. はい 2. いいえ
10) バランスの良い食事を心がけていますか。	1. はい 2. いいえ
11) 現在、たばこを吸っていますか。	1. いいえ 2. はい(1日 本程度)
12) 同居家族でたばこを吸っている人はいますか。	1. いいえ 2. はい(どなたですか? )
13) 現在、お酒を飲んでいますか。	1. いいえ 2. はい(内容: 量: )
14) この1年間に、2週間以上続く「眠れない」「イライラする」「涙ぐみやすい」「何もやる気がしない」などの症状がありますか。	1. ない 2. ある
15) 妊娠後、涙ぐみやすかったり、イライラしたり、気分が落ち込むことはありますか。	1. ない 2. ある
16) 現在、妊婦自身が介護している人はいますか。	1. いない 2. いる
17) 妊娠・出産に際し、家事や育児をサポートしてくれる人はいますか。	1. いる(どなたですか? ) 2. いない
18) 子どもの頃の親との関係は楽しい思い出が多いですか。	1. はい 2. いいえ
19) 赤ちゃんとの生活を楽しめると思えますか。	1. 思う 2. やや思う 3. あまり思わない 4. 思わない
20) 妊娠・出産に際し、心配なことや不安なことはありますか。	1. ない 2. ある ★「2. ある」と回答された方のみお聞きします。 (1) 漠然とした不安 (2) 育児できるか自信がない (3) 自分の体調 (4) 就労・仕事について (5) 経済面 (6) 配偶者(パートナー)との関係 (7) 上の子のこと (8) その他( )

妊娠期・子育て期を健やかに過ごすための支援のため、妊産婦健康診査や妊娠届出書の必要な項目及びアンケートの内容について、医療機関、子育て支援関係機関が情報共有することに同意します。

同意者 氏名 \_\_\_\_\_ 本人・配偶者(パートナー)・その他( ) \_\_\_\_\_

ご協力ありがとうございました。 保健推進課

以下、担当者記入欄(受付者: )  住基確認同意あり(身元確認ができない場合)

確認書類:	番号確認	<input type="checkbox"/> 個人番号カード <input type="checkbox"/> 通知カード <input type="checkbox"/> 個人番号が記載された住民票
	代理人の場合	<input type="checkbox"/> 法定代理人であることを証明する書類 <input type="checkbox"/> 委任状 <input type="checkbox"/> 本人に対し発行・発給された書類で当課が認めるもの
	身元確認	<input type="checkbox"/> 運転免許証 <input type="checkbox"/> パスポート <input type="checkbox"/> 各種医療保険証(2つ以上確認書類必要) <input type="checkbox"/> その他( )

★健診の参考にしますので以下の質問にお答えください。

記入日： 年 月 日 記入者：母・父・その他( )

幼児氏名		生年月日 年 月 日		電話番号		就園先 園(所)・未就園	
家族構成	職業	健康状態		家族構成	職業	健康状態	
父		健・否( )				健・否( )	
母		健・否( )				健・否( )	
		健・否( )				健・否( )	
ご家族でたばこを吸う人はいますか		いいえ・はい 母 [ 本/日]		父 [ 本/日]		その他の家族 [ 本/日]	

I お子さんの健康状態について

1	健康上のことや発達、しつけ、栄養のことなど、日頃心配なこと、相談したいことがありましたらお書きください	
2	生まれつきの病気や、今までにけいれんを起こしたり、 病気・ケガ(事故を含む)をしたことはありますか	いいえ・はい 傷病名( ) いつ頃( )
3	現在治療中の病気はありますか	いいえ・はい 傷病名( )
4	かかりつけの医師はいますか	はい・いいえ・何ともいえない
5	今までに受けた予防接種について○をつけ、カッコ内に回数を記入してください BCG・ヒブ( 回)・肺炎球菌( 回)・四種混合( 回)・麻しん風しん混合(MR)・水痘( 回) B型肝炎( 回)・日本脳炎( 回)・何も受けていない・受けない方針	

II お子さんの歯について

1	食後に歯みがきをしますか	毎食後・朝食後・昼食後・寝る前・いいえ
2	子どもが歯みがきをした後、仕上げみがきをしていますか	はい・いいえ
3	かかりつけ歯科医はいますか	はい・いいえ・何ともいえない
4	歯にフッ素を塗ってもらったことがありますか	はい・いいえ

III 目について

1	視力検査の結果をご記入下さい。(検査用の指標(0.5)を2.5mの距離で正しく答えられたら○、正しく答えられなければ×)																
	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>○</td> <td>●</td> <td>◐</td> <td>◑</td> </tr> <tr> <td>右目</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>左目</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		○	●	◐	◑	右目					左目					※ご家庭で視力検査が未実施の場合や、検査ができなかった場合、正しく見えていない場合は、健診会場にて機器による目の検査の後に、視力検査を実施します。
	○	●	◐	◑													
右目																	
左目																	
2	以下のような気になることがありますか(該当する項目に○をしてください)…… いいえ・はい <ul style="list-style-type: none"> <li>目つきや目の動きがおかしい</li> <li>黒目が内側に寄る、外、上、ななめ上にずれる</li> <li>ひどくまぶしがる</li> <li>ものを見るとき頭を傾けたり、横目で見たりする</li> <li>物に近づいて見る</li> <li>明るい屋外で片目をつぶってもものを見ることがある</li> <li>黒目の中心が白っぽく見える</li> <li>黒目の大きさが左右で違う</li> <li>目が揺れている</li> <li>まぶたがふさがっている</li> <li>親、兄弟姉妹に弱視、斜視、生まれつき目の病気の人がいる</li> <li>その他( )</li> </ul>																

IV 耳について

1	別紙の方法より「ささやき声検査」を実施し、結果を下記の口の中に記入してください ★正しく指させば○、 正しく指ささなければ×、 をつけてください。	<table border="1"> <tr> <td>いぬ</td> <td>くつ</td> <td>かさ</td> <td>そう</td> <td>ねこ</td> <td>いす</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	いぬ	くつ	かさ	そう	ねこ	いす						
いぬ	くつ	かさ	そう	ねこ	いす									

裏面も記入をお願いします



9	食事について心配なこと、お困りのことがありますか …………… ない ・ ある (困りごとがある場合は、下記の該当する項目に○をしてください) 遊び食べ・偏食・むら食い・食べるのに時間かかる・早食い、よくかまない・小食・食べ過ぎる 食べること(食べもの)に関心がない・食べものを口の中にためる・食べものを口から出す 食事より甘味食品、飲料を欲しがる・食物アレルギー・肥満・便秘・その他( )	
10	食事はよくかんでいますか	はい・いいえ
11	おやつ時間はだいたい決めていますか	はい・いいえ
12	おやつの量は決めていますか	はい・いいえ
13	ジュース、スポーツ飲料、乳酸菌飲料はよく飲みますか	ほとんど飲まない・時々・毎日

Ⅶ 生活について

1	外あそびや散歩をしていますか	はい(1日あたり 時間、週 日程度)・いいえ
2	お子さんが一日のうちTV・DVD・タブレット・スマホなどを見る時間はどれくらいですか ( )時間	
3	朝は何時に起きますか	( )時( )分頃
4	夜は何時に寝ますか	( )時( )分頃

Ⅷ 育児について

1	育児で困ったことがある時、気軽に相談できる人がいますか	はい(誰 )・いいえ
2	お子さんとふれあいや遊びを楽しんでいますか	はい・いいえ
3	この地域で、今後も子育てをしていきたいですか	1. そう思う 2. どちらかといえばそう思う 3. どちらかといえばそう思わない 4. そう思わない
4	お子さんのお父さんは、育児をしていますか	1. よくやっている 2. 時々やっている 3. ほとんどしない 4. 何ともいえない
5	お子さんのお母さんはゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか	はい・いいえ・何ともいえない
6	あなたはお子さんに対して、育てにくさを感じていますか	1. いつも感じる 2. 時々感じる 3. 感じない
7	前の設問で「いつも感じる」もしくは「時々感じる」と回答した方にお聞きします 育てにくさを感じた時に、相談先を知っているなど、何らかの解決する方法を知っていますか	はい・いいえ
8	3歳から4歳頃までの多くの子どもは、「他の子どもから誘われれば遊びに加わろうとする」 ことを知っていますか	はい・いいえ
9	この数か月の間に、ご家庭で右記のことがありましたか 該当する項目すべてに○を付けてください	1. しつけのし過ぎがあった 2. 感情的に叩いた 3. 乳幼児だけを家に残して外出した 4. 長時間食事を与えなかった 5. 感情的な言葉で怒鳴った 6. いずれも該当しない
10	子育て全般について今の気持ちを1つ表現するとどれになりますか 