



# 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賜り、誠にありがとうございます。

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。

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、よろしくお願いいたします。

令和5年11月

宇治市長 松村 淳子

## ○郵送による回答 11月30日(木)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 11月30日(木)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。

<https://www.shinsei.elg-front.jp/kyoto2/uketsuke/form.do?id=1697007680441>

コチラから回答できます



- ・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



宇治市宣伝大使  
ちはや姫

## 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. 会社員・公務員・教職員・団体職員等(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32 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※ <sup>1</sup> 、おせち料理等の行事食※ <sup>2</sup>		
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. 特になし		
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だと思いますか。  
（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





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41 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42 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。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                     |                  |                |
|---------------------|------------------|----------------|
| 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. 家庭内での人間関係        | 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43 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44 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44-1へ】 | 2. ない |
|------------------|-------|

問44で「1. ある」に○をつけた方にお聞きします。

問44-1 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45 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46 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47 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48 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49 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つだけに○)

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

※ 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で「1. はい」に○をつけた方にお聞きします。

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（発泡酒含む）	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で「1. はい」に○をつけた方にお聞きします。

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



(2) 情報入手する方法 (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 ( ) |        |               |

**宇治市の取り組みについてお聞きします。**

問65 あなたは、宇治市が推進する「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66 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 → 【問66-1へ】 | 2. 知らない |
|---------------------|---------|

問66で「1. 知っている」に○をつけた方にお聞きします。

問66-1 「宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA」のどのような取り組みを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

- |             |                               |           |
|-------------|-------------------------------|-----------|
| 1. うーちゃフェスタ | 2. うーちゃ学校                     | 3. うーちゃ弁当 |
| 4. ホームページ   | 5. SNSでの情報発信(インスタグラム、フェイスブック) |           |
| 6. その他 ( )  |                               |           |

問67 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 |
|----------|---------|

問68 今後の宇治市における健康づくり・食育について、どのようなことを希望されますか。アイデア等あればご自由にお書きください。


(裏面へ続く)

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 これら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				

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。

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」

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。