

地区番号	世帯番号	世帯員番号
------	------	-------

平成27年度 大阪版健康・栄養調査 「アンケート」

【ご記入方法】

- 調査票に直接、HBのシャープペンシルまたは黒の鉛筆でご記入ください。
- 質問に「あてはまる番号を1つ選んで」「あてはまる番号をすべて選んで」などと書かれている場合は、その指示に従ってください。
- 回答の中で「その他」を選ばれた場合は、できるだけ（ ）内に具体的な内容をご記入ください。
- 書き間違えた場合は、消しゴムできれいに消してください。
- 調査票を提出する前に、記入もれや誤りがないか、もう一度ご確認ください。

【回収方法】

- 後日、調査員が訪問しますので、身分を「大阪版健康・栄養調査」調査員証でご確認の上、記入した調査票をお渡しください。
- 記入もれなどがあった場合は、調査員がお尋ねすることがあります。
- わからない点や質問などがございましたら、お気軽に調査員にお尋ねください。

問1 あなたはふだん健康だと感じていますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 非常に健康だと思う
- 2 健康な方だと思う
- 3 あまり健康ではない
- 4 健康ではない

問2 あなたは健康に関心がありますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- 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3 あなたは太っていると思いますか、やせていると思いますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 太っている
- 2 少し太っている
- 3 ちょうどよい(ふつう)
- 4 少しやせている
- 5 やせている

問4 あなたはメタボ(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に行っていることで、半年以上続けていることはありますか。あてはまるものをすべて選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 体重の測定
- 2 定期的な運動
- 3 適切な食事
- 4 その他()
- 5 半年以上続けて行っていることはない

問5 あなたはどのくらいの頻度で体重を測っていますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 毎日
- 2 週に1回以上
- 3 月に1回以上
- 4 1年に1回以上
- 5 1年以上測っていない

問6 あなたはどのくらいの頻度で1回30分以上の運動(趣味としてのウォーキング、散歩などを含みます)を行っていますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 週2日以上
- 2 週1日程度
- 3 ほとんど行っていない

問7 あなたはふだん朝食を食べていますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 ほとんど毎日食べる → 問8へ
- 2 週2～5日食べる → 問7-2へ
- 3 ほとんど食べない → 問7-2へ

問7-2 問7で2、3と回答した方にお尋ねします。朝食を食べていない理由は何ですか。あてはまるものをすべて選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 朝食を用意する手間がかかる
- 2 朝食にかける時間がない
- 3 朝は食欲がない
- 4 がまんしている（ダイエットなど）
- 5 朝食費を節約したい
- 6 朝食を食べる習慣がない
- 7 朝食を食べなくても問題がない
- 8 その他（）
- 9 特に理由はない

問8 あなたは朝食で野菜を食べていますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週2～5日食べる
- 3 ほとんど食べない

問9 あなたは、ふだん野菜を1日350g以上食べていると思いますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 食べていると思う
- 2 食べていないと思う
- 3 わからない

問13 あなたは米・パンと麺類や粉もん（お好み焼き、たこ焼きなど）を一緒にどのくらい食べていますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- | | |
|----------|----------|
| 1 1日3食以上 | 2 1日2食 |
| 3 1日1食 | 4 週4～6食 |
| 5 週2～3食 | 6 週1食 |
| 7 週1食未満 | 8 全く食べない |

問14 あなたは米・パンと麺類や粉もん（お好み焼き、たこ焼きなど）を一緒に食べることにどう思いますか。あてはまるものをすべて選んで番号を○印で囲んでください。

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 お得だと思う | 2 お腹いっぱいになると思う |
| 3 おいしいと思う | 4 大阪らしいと思う |
| 5 栄養がとれていると思う | 6 健康に良くないと思う |
| 7 太りそうだと思う | 8 特に何も思わない |
| 9 その他（ | ） |

問15 あなたはよく噛んで食べることに気をつけていますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 気をつけている
- 2 どちらかといえば気をつけている
- 3 どちらかといえば気をつけていない
- 4 気をつけていない

問16 あなたは菓子パン（サンドイッチやホットドッグ、惣菜パンは含みません）を食事やおやつでどのくらい食べていますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- | | |
|----------|----------|
| 1 1日3回以上 | 2 1日2回 |
| 3 1日1回 | 4 週4～6回 |
| 5 週2～3回 | 6 週1回 |
| 7 週1回未満 | 8 全く食べない |

問17 あなたは外食をどのくらい利用していますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- | | |
|----------|-----------|
| 1 1日3食以上 | 2 1日2食 |
| 3 1日1食 | 4 週4～6食 |
| 5 週2～3食 | 6 週1食 |
| 7 週1食未満 | 8 全く利用しない |

問18 あなたは中食（弁当や惣菜などの調理済み食品を購入して自宅で食べること）・出前をどのくらい利用していますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- | | |
|----------|-----------|
| 1 1日3食以上 | 2 1日2食 |
| 3 1日1食 | 4 週4～6食 |
| 5 週2～3食 | 6 週1食 |
| 7 週1食未満 | 8 全く利用しない |
| 9 わからない | |

問19 あなたが外食、中食・出前を選ぶ理由は何ですか。あてはまるものをすべて選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 料理（お弁当などを含む）を用意する手間がかからない
- 2 料理（お弁当などを含む）を用意する時間がかからない
- 3 好きなものを選べる
- 4 いろいろなメニューを選べる
- 5 バランスよく栄養を取ることができる
- 6 おいしい料理が食べられる
- 7 つきあい
- 8 食費を抑えることができる
- 9 その他（）
- 10 特に理由はない
- 11 外食・中食は選ばない

問20 あなたが平日の朝食の支度にかかる時間はどのくらいですか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 調理しない | 2 20分未満 |
| 3 20分以上40分未満 | 4 40分以上1時間未満 |
| 5 1時間以上 | |

問21 あなたが平日の夕食の支度にかかる時間はどのくらいですか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 調理しない | 2 20分未満 |
| 3 20分以上40分未満 | 4 40分以上1時間未満 |
| 5 1時間以上 | |

問22 あなたは「食育」に関心がありますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- 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
- 5 「食育」という言葉を知らない

「食育」は、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどを身に付けたり、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を育てることです。

問23 あなたは栄養成分表示を参考にしてメニューを選びますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 いつも参考にして選ぶ
- 2 ときどき参考にして選ぶ
- 3 ほとんど参考にしない
- 4 見たことがない
- 5 わからない

問24 あなたは次のページにある「うちのお店も健康づくり応援団」というマークがついたお店を見たことがありますか。あてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 ある
- 2 ない
- 3 知らない

問25 あなたは次のページにある指針を知っていますか。アからオの指針についてそれぞれあてはまるものを1つ選んで番号を○印で囲んでください。

	1 内容を知っている	2 内容までは知らない	3 聞いたことがない
ア 食事バランスガイド	1	2	3
イ 食生活指針	1	2	3
ウ 日本人の食事摂取基準	1	2	3
エ 6つの基礎食品	1	2	3
オ 3色分類	1	2	3

問26 あなたは日頃の食生活で次のページにある指針を参考にしていますか。あてはまるものをすべて選んで番号を○印で囲んでください。

- 1 食事バランスガイド
- 2 食生活指針
- 3 日本人の食事摂取基準
- 4 6つの基礎食品
- 5 3色分類
- 6 その他の指針など
- 7 特に参考にしたことがない ()

うちのお店も健康づくり応援団

外食メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供をして、生活習慣の改善を応援する取組みをしている飲食店。



【栄養に関する指針】

食事バランスガイド

「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマで示したもの（図は4ページ参照）

食生活指針

望ましい食生活を実践するための指針として国が策定したもの

日本人の食事摂取基準

1日に必要なエネルギーや栄養素の摂取量の目安を示したもの

6つの基礎食品

栄養成分の類似している食品を6群に分類したもの

3つの食品群	赤群		緑群		黄群			
6つの食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
栄養素	たんぱく質		ミネラル		カロテン(ビタミンA)	主としてビタミンC	炭水化物	脂質
食品の種別	肉類・魚介類 卵類 大豆・大豆製品		牛乳・乳製品 海藻類・小魚		緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類・種実類
食品例	<ul style="list-style-type: none"> 魚 牛肉・豚肉・鶏肉 卵 豆腐・油揚げ・厚揚げ 納豆・大豆 かまぼこ ウィンナー など 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ヨーグルト チーズ 海藻 小魚 など 	<ul style="list-style-type: none"> ニンジン ホウレンソウ ピーマン カボチャ ブロッコリー コマツナ など 	<ul style="list-style-type: none"> その他の野菜 キャベツ ダイコン タマネギ キュウリ など くだもの ミカン リンゴ カキ バナナ など 	<ul style="list-style-type: none"> 米(ごはん) パン いも類(じゃがいも・さつまいも・さといも) めん類 砂糖 など 	<ul style="list-style-type: none"> 植物油 バター ごま油 栗 アーモンド など 		
はたらき	からだをつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる			

3色分類

食品の体内での主な働きを3つに分けて、主な食品を分類したもの



問29 あなたのことについてお尋ねします。

年齢 (平成27年11月1日現在)	_____歳
性別 番号を○印で囲んでください。	1 男性 2 女性
医療保険(健康保険証)の種類 番号を○印で囲んでください。	1 国保(国民健康保険・後期高齢者医療) 2 協会けんぽ 3 組合健保・共済組合 4 その他
右の項目であてはまる <u>すべての</u> 番号を○印で囲んでください。	1 幼児や児童・生徒の保護者 2 高校・大学・専門学校など学生 3 食育、健康関連ボランティア 4 農林漁業、食品関連事業者 5 教育・保育・保健など関係者 6 1～5以外
同居している方の人数(本人含む)	_____人

ご協力ありがとうございました。

大阪府健康医療部 保健医療室 健康づくり課