|  |
| --- |
| 調 査 員 記 入 欄 |
| 地区番号 | 世帯番号 | 世帯員番号 |

**資料４**

総務省届出済

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１０　あなたは、健康のために「野菜を１日３５０ｇ以上食べたほうがよい」ことを知っていましたか。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　知っていた 　　　　　　　２　知らなかった

問１１　あなたは野菜料理（野菜）についてどう思っていますか。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　嫌い（苦手）な野菜がある　　　　　２　野菜料理（野菜）は用意するのが面倒

３　野菜料理（野菜）は値段が高い　　　４　外食では野菜が少ない

５　食べる必要性を感じない　　　　　　６　特に何も思わない

７　その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

問１２　あなたは次の食事バランスガイドにあるように、主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻などを使った料理）が３つそろった食事を１日に２回以上食べていますか。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ついてどう思いますか。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け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け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　　　　　　　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

外食メニューの栄養成分表示や

うちのお店も健康づくり応援団

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２７　あなたはどこから健康情報を得ていますか。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　テレビ 　　　　２　ラジオ

３　新聞・雑誌 　　　　４　本

５　パンフレット・チラシ 　　　　６　インターネット（ブログなど含む）

７　講演会や健康講座　　 　　　　８　保健所・保健センター

９　医療機関　　　　　　 　　　１０　薬局

１１　家族　　　　　　　　　　　　　　　１２　友人・知人

１３　その他　　　　　　　　　　　　　　１４　特にない

（　　　　　　　　　　　　　　　　）

問２８　あなたは一人暮らしですか。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　はい　　→　問２９へ

２　いいえ　→　問２８－２へ

問２８－２　問２８で２と回答した方にお尋ねします。あなたは同居している方とどのくらいの頻度で朝食を一緒に食べていますか。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 　　　　２　週４～５日

３　週２～３日　　　　　　　　　　　　　４　週１日程度

５　ほとんどない

問２８－３　問２８で２と回答した方にお尋ねします。あなたは同居している方とどのくらいの頻度で夕食を一緒に食べていますか。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 　　　　２　週４～５日

３　週２～３日　　　　　　　　　　　　　４　週１日程度

５　ほとんどない

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すべての番号を○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