

「高知市食育に関するアンケート調査」へのご協力をお願い

このアンケートは、食育に関する意識や取組についての現状を知り、食育を推進するための基礎資料とするものです。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

♣対象	平成30年6月13日から8月8日の高知市3歳児健康診査対象児の保護者
♣回答	無記名(匿名)で行います。結果は統計的に処理し、この調査の目的以外には使用しません。
♣注意点	回答は1つの質問につき1つですが、質問により「あてはまるものをすべて」を選ぶ場合があります。
♣提出先	3歳児健康診査受診の際に、会場へご持参ください。

〈問い合わせ先〉 高知市食育推進会議 事務局
高知市保健所 健康増進課 (TEL: 803 - 8005)

それぞれの質問にあてはまるものの番号に○をつけてください。



◆3歳児健診対象のお子さんについてお聞きします。◆

問1 お子さんの性別を教えてください。

1. 男 2. 女

問2 お子さんは、保育所や幼稚園などに通っていますか。

1. 保育所 2. 幼稚園 3. その他() 4. 通っていない

問3 お子さんは、ふだん朝ごはんを食べていますか。

1. ほとんど毎日食べる 2. 週4~5日食べる 3. 週2~3日食べる 4. ほとんど食べない

問4 平日(保育所や幼稚園がある日)、お子さんは、朝何時に起きていますか。

1. 6時30分まで 2. 7時まで 3. 7時30分まで 4. 8時まで 5. 8時よりあと

問5 平日(次の日、保育所や幼稚園があるという日)、お子さんは、夜何時に寝ていますか。

1. 9時まで 2. 10時まで 3. 11時まで 4. 12時まで 5. 12時よりあと

問6 平日(保育所や幼稚園がある日)、お子さんは、朝ごはんを誰かと一緒に食べますか。

1. 誰かと一緒に食べる人が多い 2. 一人で食べる人が多い 3. 朝ごはんを食べない

問7 平日(保育所や幼稚園がある日)、お子さんは、晩ごはんを誰かと一緒に食べますか。

1. 誰かと一緒に食べる人が多い 2. 一人で食べる人が多い 3. 晩ごはんを食べない

問8 お子さんは、夕食の後、寝るまでの間に何か食べることがありますか。

1. ほとんど毎日食べる 2. 週に4~5日食べる 3. 週に2~3日食べる 4. ほとんど食べない

問9 お子さんは、外食することがどのくらいありますか。

1. 週に1回以上ある 2. 月に1回以上ある 3. ほとんどない 4. まったくない

問 10 お子さんに、調理済みの惣菜や弁当などを買ってきて食事をすることがありますか。

1. 毎日ある 2. 週に1回以上ある 3. たまにある 4. まったくない

問 11 あなたが、調理済みの惣菜や弁当などを選ぶときに特に重視することは何ですか。12選んでください。

1. ポリューム 2. 価格 3. 栄養バランス 4. 好きな料理
5. その時の気分 6. 特に重視することはない 7. その他()

問 12 お子さんは、おせち料理や七草がゆ、冬至のかぼちゃ料理といった伝統的な行事の食べ物を家で食べることがありますか。

1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. まったくない

問 13 お子さんは、高知ならではの料理や食材（皿鉢料理、いたどりなど）を食べたことがありますか。

1. 食べたことがある 2. 食べたことがない 3. 高知ならではの料理や食材を知らない

問 14 高知市では木曜日や日曜日などの街路市が開かれています。お子さんと街路市に行くことがありますか。

1. よく行く 2. ときどき行く 3. ほとんど行かない 4. 行ったことがない

◆ここからは、保護者の方ご自身のことについてお答えください。◆

問 15 あなたは、「食育」に関心がありますか。

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. わからない

問 16 お子さんの「食」に関することで、実践していることは何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。

1. 一日3食きちんと食べる 2. 決まった時間に食べる 3. 栄養バランスのとれた食事
4. よくかんで食べる 5. 家族や友人と楽しく食べる 6. 食事のマナーに気をつける
7. 食べ物を大切に作る 8. 食事を作ってくれた人へ感謝する
9. 行事の食べ物や郷土料理を食べる 10. 野菜を育てたり魚をとったり、酪農体験をする
11. その他() 12. 特になし

問 17 あなたは、ふだん朝ごはんを食べていますか。

1. ほとんど毎日食べる →問 19へ
2. 週4～5日食べる 3. 週2～3日食べる 4. ほとんど食べない

問 18 問 17で「2. 3. 4」のいずれかと答えた方におたずねします。朝ごはんを食べない主な理由は何ですか。12選んでください。

1. 時間がない 2. 食欲がない 3. 食事が用意されていない
4. 作るのが面倒だ 5. 食べる習慣がない 6. その他()

問 26 この質問は、ご記入者が、アンケート対象のお子さんのお母さんの場合にのみお答えください。
あなたがお子さんを妊娠中に、食生活等について気をつけていたことをすべて選んでください。

1. 主食・主菜・副菜をそろえるなど、栄養のバランスに配慮する
2. 一日3食きちんと食べる
3. 塩分を取りすぎないようにする
4. ゆっくりよく噛んで食べる
5. 食品表示を確認するなど、食の安全性に関心をもつ
6. 妊娠前の体格にあった体重増加をめざす
7. その他()
8. 特になかった

◆ここからは、アンケートにご記入いただいた方についてお答えください。◆

問 27 あなたの年齢を教えてください。

- | | | | |
|----------|---------|----------|---------|
| 1. 20歳未満 | 2. 20歳代 | 3. 30歳代 | 4. 40歳代 |
| 5. 50歳代 | 6. 60歳代 | 7. 70歳以上 | |

問 28 あなたの性別を教えてください。

- | | |
|------|------|
| 1. 男 | 2. 女 |
|------|------|

問 29 現在、一緒にお住いの家族構成を教えてください。

- | | | |
|--------|------------|---------------|
| 1. 親と子 | 2. 三世代同居世帯 | 3. その他(具体的に) |
|--------|------------|---------------|

問 30 お子さんとの関係を教えてください。

- | | | | | |
|------|------|-------|-------|-----------|
| 1. 父 | 2. 母 | 3. 祖父 | 4. 祖母 | 5. その他() |
|------|------|-------|-------|-----------|

問 31 現在のあなたの暮らしについて、あてはまるものを選んでください。

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 1. ゆとりがある | 2. ややゆとりがある | 3. どちらともいえない |
| 4. あまりゆとりがない | 5. まったくゆとりがない | |

問 32 食育について、ご意見がございましたら自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。

記入したアンケート用紙は、3歳児健診会場へお持ちください。

こうちししょくいく かん ちようさ
高知市食育に関するアンケート調査

※スキャネットシート SN-0257(両面)使用予定

あてはまるものの左横口に、 ひだりよこしかく チェック い Vを入れてください。

男 女



小学5年生 中学2年生

問1 あなたは学校がある日、朝何時におきていますか。1つえらんでください。

6時30分まで 7時まで 7時30分まで 8時まで 8時よりあと

問2 あなたは、あした学校があるという日には、夜何時に寝ていますか。1つえらんでください。

9時まで 10時まで 11時まで 12時まで 12時よりあと

問3 あなたは、ふだん朝ごはんを食べていますか。1つえらんでください。

ほとんど毎日食べる → 問5へ

週4~5日食べる 週2~3日食べる ほとんど食べない

→ 問4へ

問4 問3で「ほとんど毎日食べる」以外をえらんだ人にお聞きします。

朝ごはんを食べない一番の理由は何ですか。1つえらんでください。

時間がない 食欲がない 食事が用意されていない 作るのがめんどうだ 食べる習慣がない

その他()

問5 あなたは、平日(学校がある日)、朝ごはんを誰かと一緒に食べますか。1つえらんでください。

誰かと一緒に食べることが多い ひとりで食べることが多い 朝ごはんを食べない

問6 あなたは、平日(学校がある日)、晩ごはんを誰かと一緒に食べますか。1つえらんでください。

誰かと一緒に食べるが多い ひとりで食べるが多い 晩ごはんを食べない

問7 あなたは、食べ残しをしないように心がけていますか。1つえらんでください。

いつも心がけている 心がけていることもある あまり心がけていない

問8 あなたは、おせち料理や七草がゆ、冬至のかぼちや料理といった、伝統的な行事の食べ物を家で食べることがありますか。1つえらんでください。

- | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> よくある | <input type="checkbox"/> ときどきある | <input type="checkbox"/> あまりない | <input type="checkbox"/> まったくない | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

問9 あなたは、高知ならではの料理や食材(血鉢料理、いたどりなど)を食べたことがありますか。1つえらんでください。

- | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食べたことがある | <input type="checkbox"/> 食べたことがない | <input type="checkbox"/> 高知ならではの料理
や食材を知らない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

問10 あなたは、地域の人や家族と一緒に、高知ならではの食(血鉢料理や田舎ずし、山菜採りやタタキづくりなど)を楽しむことがありますか。1つえらんでください。

- | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> よくある | <input type="checkbox"/> ときどきある | <input type="checkbox"/> ほとんどない | <input type="checkbox"/> したことがない | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

問11 高知市では、木曜市や日曜市などの街路市が開かれています。あなたは街路市に行くことがありますか。1つえらんでください。

- | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく行く | <input type="checkbox"/> ときどき行く | <input type="checkbox"/> ほとんど行かない | <input type="checkbox"/> 行ったことがない | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

問12 おいしく食べるためには、口の健康が大切ですが、あなたは、歯をみがく時、歯ぐきから血がでることがありますか。

- | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> ある | <input type="checkbox"/> ない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

問13 口の健康のために、あなたが気をつけていることは何ですか。あてはまるものをすべてえらんでください。

- | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 鏡で歯や歯ぐきの観察をする | <input type="checkbox"/> ていねいに歯をみがく | <input type="checkbox"/> フッ素入りの歯みがき剤を使う | <input type="checkbox"/> 定期的に歯医者さんへ受診する | <input type="checkbox"/> 特にない |
| <input type="checkbox"/> その他() | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

問14 あなたは、ふだん、ゆっくりよくかんで食べていますか。1つえらんでください。

- | | | | | |
|---|---|--|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている | <input type="checkbox"/> どちらかといえばゆっくりよくかんで食べている | <input type="checkbox"/> どちらかといえばゆっくりよくかんで食べていない | <input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べていない | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

問15 あなたが、「食」に関することで行っていることは何ですか。すべてえらんでください。

- | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 一日3食きちんと食べる | <input type="checkbox"/> 決まった時間に食べる | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのとれた食事 | <input type="checkbox"/> よくかんで食べる | <input type="checkbox"/> 家族や友人と楽しく食べる |
| <input type="checkbox"/> 食事のマナーに気をつける | <input type="checkbox"/> 食べ物を大切に | <input type="checkbox"/> 食事を作ってくれた人へ感謝する | <input type="checkbox"/> 行事の食べ物や郷土料理を食べる | <input type="checkbox"/> 野菜を育てたり魚をとったり、酪農体験をする |
| <input type="checkbox"/> 特にない | <input type="checkbox"/> その他() | | | |

<アンケートはこれでおわりです。ご協力ありがとうございました。>

高知市食育に関するアンケート調査

それぞれの質問にあてはまるものの番号に○をつけてください。



問1 あなたは、「食育」に関心がありますか。

- | | |
|------------------|-------------------|
| 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. わからない |

問2 あなたが「食」に関することで実践していることは何ですか。すべて選んでください。

- | | | |
|--------------------|--------------------|-----------------|
| 1. 一日3食きちんと食べる | 2. 決まった時間に食べる | 3. 栄養バランスのとれた食事 |
| 4. よくかんで食べる | 5. 家族や友人と楽しく食べる | 6. 食事のマナーに気をつける |
| 7. 食べ物を大切に作る | 8. 食事を作ってくれた人へ感謝する | |
| 9. 行事の食べ物や郷土料理を伝える | 10. 農林漁業・食品加工を体験する | |
| 11. 高知県産の食材を選ぶ | 12. その他() | 13. 特になし |

問3 あなたは、ふだん朝ごはんを食べていますか。

- | | | |
|-------------------|-------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日食べる →問5へ | | |
| 2. 週4～5日食べる | 3. 週2～3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問4 問3で「2. 3. 4」のいずれかと答えた方におたずねします。

朝ごはんを食べない主な理由は何ですか。1つ選んでください。

- | | | |
|------------|-------------|----------------|
| 1. 時間がない | 2. 食欲がない | 3. 食事が用意されていない |
| 4. 作るのが面倒だ | 5. 食べる習慣がない | 6. その他() |

問5 あなたは、食事や買物の際に「主食・主菜・副菜をそろえる」など栄養バランスに心がけていますか。

*「主食」とは、米、パン、麺類など

*「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインの料理

*「副菜」とは、野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理

- | | | |
|-----------|--------------|----------|
| 1. 心がけている | 2. 特に心がけていない | 3. わからない |
|-----------|--------------|----------|

問6 あなたは、「主食・主菜・副菜」の3つをそろえて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

- | | | | |
|---------|-----------|-----------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4～5日 | 3. 週に2～3日 | 4. ほとんどない |
|---------|-----------|-----------|-----------|

問7 あなたは、外出することがどのくらいありますか。

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-----------|
| 1. 週に1回以上ある | 2. 月に1回以上ある | 3. ほとんどない | 4. まったくない |
|-------------|-------------|-----------|-----------|

問8 あなたは、調理済みの惣菜や弁当などを買ってきて食事をすることがありますか。

- | | | | |
|---------|-------------|----------|-----------|
| 1. 毎日ある | 2. 週に1回以上ある | 3. たまにある | 4. まったくない |
|---------|-------------|----------|-----------|

問9 あなたが、調理済みの惣菜や弁当などを選ぶときに特に重視することは何ですか。1つ選んでください。

- | | | | |
|-----------|----------------|-----------|----------|
| 1. ボリューム | 2. 価格 | 3. 栄養バランス | 4. 好きな料理 |
| 5. その時の気分 | 6. 特に重視することはない | 7. その他() | |

問 10 あなたは、現在のご自分の食生活に問題があると思いますか。あてはまるものをすべて選んでください。

- | | | | |
|----------|-------------|--------------|----------------|
| 1. 欠食がある | 2. 不規則な食事時間 | 3. 栄養バランスの偏り | 4. よくかんで食べていない |
| 5. 食べ過ぎる | 6. その他() | 7. 問題はない | |

問 11 あなたは、一日のすべての食事をひとりで食べることがありますか。

- | | | | |
|-----------|------------|------------|------------|
| 1. ほとんどない | 2. 週1日程度ある | 3. 週2～3日ある | 4. 週4～5日ある |
| 5. ほとんど毎日 | | | |

問 12 あなたは、家族以外の人（友人などの仲間やご近所さん、職場の人など）と一緒に食事をする機会がありますか。

- | | | | |
|---------|-----------|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. ときどきある | 3. あまりない | 4. まったくない |
|---------|-----------|----------|-----------|

問 13 あなたは、家族以外の地域の人など、誰かと食を楽しむ機会（食事会、料理教室、農業などの体験活動など）があれば、参加したいと思いますか。

- | | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 1. とてもそう思う | 2. そう思う | |
| 3. どちらともいえない | 4. あまりそう思わない | 5. まったくそう思わない |

問 14 あなたは、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）予防や改善のために、次のことを実践していますか。あてはまるものをすべて選んでください。

- | | | | |
|----------|-----------|---------------|-------------------|
| 1. 適切な食事 | 2. 定期的な運動 | 3. 週に複数回の体重測定 | 4. 1～3のことは実施していない |
|----------|-----------|---------------|-------------------|

問 15 あなたは、生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから「減塩」に気をつけた取組をしていますか。実践していることをすべて選んでください。

- | |
|-------------------------------|
| 1. 減塩の調味料や食品を使う |
| 2. 漬物や佃煮を控える |
| 3. 麺類の汁を残す |
| 4. 卓上調味料（しょうゆ、ソースなど）をむやみに使わない |
| 5. 食品表示（食塩相当量またはナトリウム量）を確認する |
| 6. その他() |
| 7. 特に実践していない |

問 16 口の健康のために、あなたが気をつけていることは何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。

- | | | |
|------------------|-------------|-----------------|
| 1. 鏡で歯や歯ぐきの観察をする | 2. 丁寧に歯をみがく | 3. フッ素入りの歯磨剤を使う |
| 4. 定期的に歯科医院を受診する | 5. その他() | |
| 6. 特にない | | |

問 17 あなたは、ふだん、ゆっくりよく噛んで食べていますか。1つ選んでください。

- | |
|----------------------------|
| 1. ゆっくりよく噛んで食べている |
| 2. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている |
| 3. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない |
| 4. ゆっくりよく噛んで食べていない |

問 18 食中毒予防の知識について、知っている項目をすべて選んでください。

1. 食材に食中毒菌が付いても、臭い・色・味などは変わらない
2. 山などで汲む湧き水は、野生動物の糞などで微生物汚染されていることがある
3. 食肉に十分に火を通さずに食べると、食中毒になる可能性がある
4. 牛の生レバーは、食品衛生法で生食用として販売提供することが禁止されている
5. カキなどの二枚貝は、ノロウイルスで汚染されていることがある
6. 鶏の卵は、殻の表面に食中毒菌が付いている可能性がある
7. 冷蔵庫は、詰めすぎると食品が十分に冷えない

問 19 あなたは、おせち料理や七草がゆ、冬至のかぼちゃ料理といった伝統的な行事の食べ物を家で食べる
ことがありますか。

1. よくある
2. ときどきある
3. あまりない
4. まったくない

問 20 あなたは、高知ならではの料理や食材（皿鉢料理、いたどりなど）を食べたことがありますか。

1. 食べたことがある
2. 食べたことがない
3. 高知ならではの料理や食材を知らない

問 21 あなたは、地域の人や家族と一緒に高知ならではの食（皿鉢料理や田舎ずし、山菜採りやタタキづくり
など）を楽しむことがありますか。

1. よくある
2. ときどきある
3. ほとんどない
4. したことがない

問 22 高知ならではの料理や食材、食べ方などを、次世代に伝えていくことは大切だと思いますか。

1. 大切だと思う
2. 大切だと思わない
3. わからない

問 23 高知市では木曜日や日曜日などの街路市が開かれていますが、あなたは街路市を利用していますか。

1. よく利用する
2. ときどき利用する
3. ほとんど利用しない
4. 利用したことがない

問 24 「高知の食は豊かだ」といわれますが、あなたはどう思いますか。

1. とても思う
2. 思う
3. あまり思わない
4. まったく思わない

問 25 あなたは、農林漁業体験に関心がありますか。

1. 関心がある
2. 関心がない →問 27 へ

問 26 問 25 で「1. 関心がある」と答えた方におたずねします。

実際に、農林漁業を体験する場がありますか。

1. ある
2. ない

問 27 あなたは、食べ残しなどの食品廃棄について“もったいない”と思いますか。

1. とても思う
2. 思う
3. あまり思わない
4. まったく思わない

問 28 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。あてはまるものをすべて選んでください。 ※「食品ロス」とは、食べられるのに廃棄される食品のことです。

1. 小分け商品, 少量パック商品, バラ売り等, 食べきれぬ量を購入する
2. 冷凍保存を活用する
3. 料理を作り過ぎない
4. 飲食店等で注文し過ぎない
5. 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する
6. 残さず食べる
7. 「賞味期限」を過ぎて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
8. その他()
9. 取り組んでいることはない

問 29 あなたの世帯は、災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。あてはまるものをすべて選んでください。

1. 主食(レトルトご飯, めしを乾燥させた加工米, 乾パン 等)
2. 副食(肉・魚等の缶詰, カレー・シチュー等のレトルト食品 等)
3. 飲料(水, お茶 等)
4. その他()
5. 特に用意していない

問 30 あなたの年齢を教えてください。

1. 20 歳代
2. 30 歳代
3. 40 歳代
4. 50 歳代
5. 60 歳代

問 31 あなたの性別を教えてください。

1. 男
2. 女

問 32 現在、一緒にお住いの家族構成を教えてください。

1. ひとり世帯
2. 夫婦のみ世帯
3. 二世帯同居世帯(親と同居)
4. 二世帯同居世帯(子と同居)
5. 三世帯同居世帯
6. その他(具体的に)

問 33 現在のあなたの暮らしについて、あてはまるものを選んでください。

1. ゆとりがある
2. ややゆとりがある
3. どちらともいえない
4. あまりゆとりがない
5. まったくゆとりがない

問 34 食育について、ご意見がございましたら自由にお書きください。

アンケートへのご協力ありがとうございました。