

## 令和6年 宮城県食育・食生活実態調査実施要領

## 1 調査の目的

本調査は、県民の食育や食生活に関する実態・課題を把握し、次期宮城県食育推進計画の基礎データとするほか、県健康増進計画等の県の健康関係計画の進捗状況の確認等に活用する。また、県や市町村の食育・栄養施策の効果的な実施に反映させるもの。

## 2 実施主体 宮城県、県内全市町村（予定）

## 3 調査時期 令和6年10月～11月

## 4 調査対象

## (1) 対象地区等

|        |                    |
|--------|--------------------|
| 対象市区町村 | 県内全市区町村            |
| 対象者    | 満20歳以上の男女（約6,000人） |
| 回収率の目標 | 50%（約3,000人）       |

## (2) 対象者選定方法

## イ 調査対象者数の算出（県）

- （イ） 調査精度管理のために必要な調査対象者数を、国民健康・栄養調査の標本数の考えに準じて4,500人とする。さらに、調査精度を高めるため、対象者を6,000人とする。
- （ロ） 県・仙台市各保健所の管轄区分ごとに分析ができるよう、人口に応じて必要調査対象者4,500人を配分する。
- （ハ） 市区町村ごとに分析ができるよう、各市区町村の調査対象者が100人以上となるよう調整し、対象者を約6,000人とする。

## ロ 調査対象者名簿の作成（市町村）

各市町村において調査対象者を住民基本台帳（令和6年8月1日現在）より無作為抽出により選定し、名簿を作成する。

## 5 調査方法

調査票を対象者に郵送で配布し、郵送又は電子申請システムでの回答とする。

## 6 調査項目

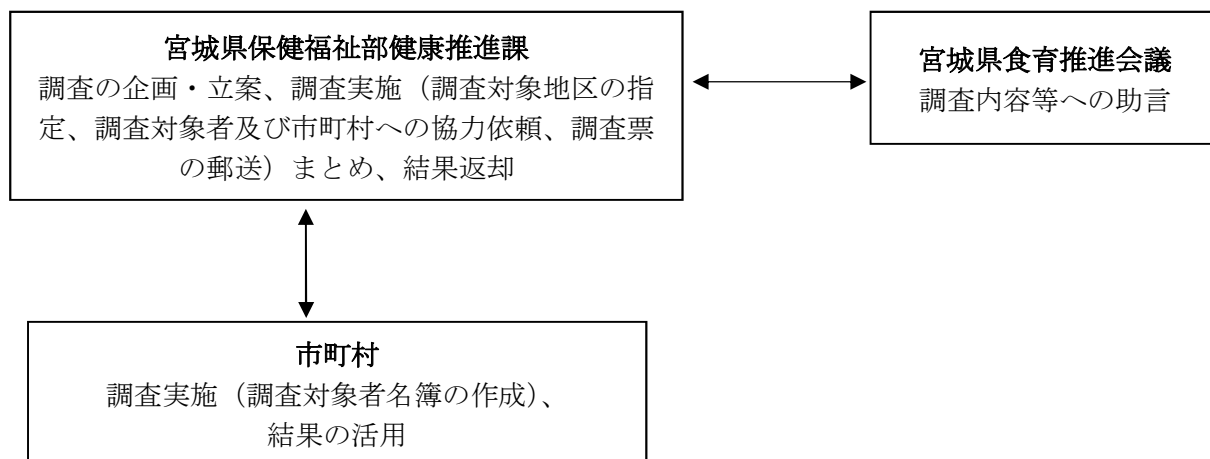
## (1) 簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）調査

性別、生年月日、身長、体重、妊娠授乳の有無のほか、過去1か月の乳類、肉類、野菜、果物、菓子類、麺類、飲み物等の食物摂取頻度、平均的な1日のご飯と味噌汁の摂取量等に関する質問票調査とする。

## (2) 食育・食生活等意識調査

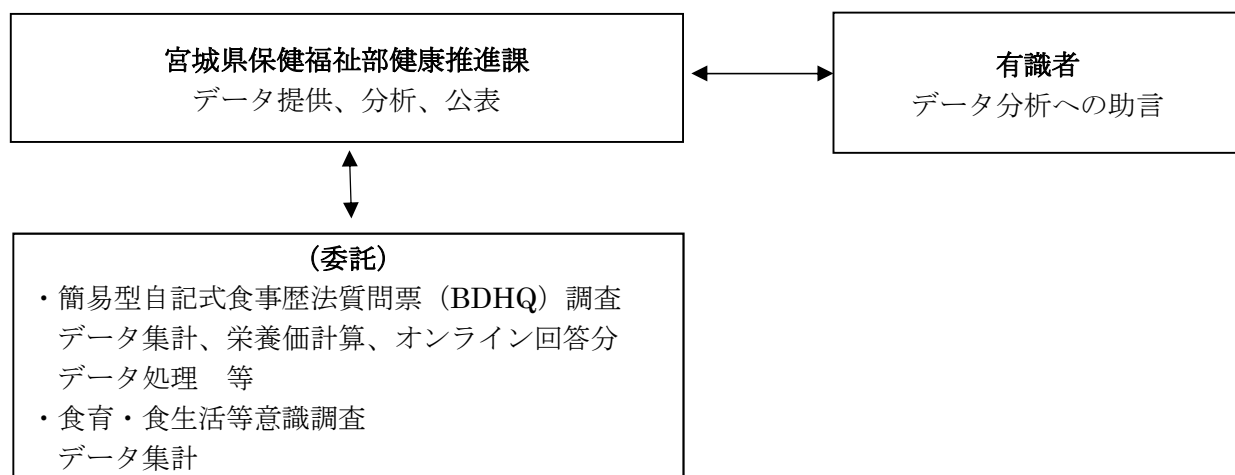
県民の食育及び食生活について、無記名の自記式質問紙調査とする。

## 7 調査体制



## 8 結果集計・解析

調査データの入力や集計は業務委託により行い、結果の分析は有識者の助言の下に健康推進課が行う。



## 9 結果の活用

- (1) 次期宮城県食育推進プラン策定及び進捗状況の確認
- (2) みやぎ21健康プラン等県の健康に関する各種計画の進捗状況のモニタリング
- (3) 市町村や保健所における市町村別、圏域別での食育・栄養施策の推進
- (4) データからみたみやぎの健康への掲載

回答者 ID

※電子申請システムでの回答に必要です

令和6年 宮城県食育・食生活実態調査

# 食育・食生活等意識調査票

## 食育・食生活実態調査の協力についてのお願い

宮城県では、食育基本法に基づき、「宮城県食育推進プラン」を策定し、本県の実情やライフステージに応じた様々な食育や栄養の施策に取り組んできました。

本調査は、今後の食育・栄養施策に反映させる基礎資料とすることを目的としています。ご回答いただいた内容は個別に公表しないなど、個人情報の保護には十分配慮します。ぜひご協力をお願いいたします。

【回答時間の目安：5分程度】

- ご本人がご記入できない場合は、ご家族の方等がご本人の状況を聞き取っていただいた上で、代理でご記入いただくことも可能です。
- この調査は、紙（本紙）または電子申請システムでご回答ください。

### ●電子申請システム回答ページ

▽パソコン、スマートフォン、タブレット  
等からアクセスできます

宮城県 食育・食生活実態調査

検索

回答ページ



記入もれや記入誤り等を  
防ぐことができます  
ぜひ御協力ください！

問合せ先

宮城県保健福祉部健康推進課食育・栄養班

TEL 022-211-2637

E-mail [shokuiku-chousa@pref.miyagi.lg.jp](mailto:shokuiku-chousa@pref.miyagi.lg.jp)

あなたご自身のことについて、あてはまる番号を一つ選んでチェックをつけてください。

**A お住まいの市区町村についておたずねします**

お住まいの市区町村を教えてください。

☐ 仙台市青葉区   ☐ 仙台市宮城野区   ☐ 仙台市若林区   ☐ 仙台市太白区   ☐ 仙台市泉区  
☐ 石巻市   ☐ 塩竈市   ☐ 気仙沼市   ☐ 白石市   ☐ 名取市   ☐ 角田市   ☐ 多賀城市   ☐ 岩沼市  
☐ 登米市   ☐ 栗原市   ☐ 東松島市   ☐ 大崎市   ☐ 富谷市   ☐ 蔵王町   ☐ 七ヶ宿町   ☐ 大河原町  
☐ 村田町   ☐ 柴田町   ☐ 川崎町   ☐ 丸森町   ☐ 亘理町   ☐ 山元町   ☐ 松島町   ☐ 七ヶ浜町  
☐ 利府町   ☐ 大和町   ☐ 大郷町   ☐ 大衡村   ☐ 色麻町   ☐ 加美町   ☐ 涌谷町   ☐ 美里町  
☐ 女川町   ☐ 南三陸町

**B 食生活や生活習慣のことについておたずねします**

毎日野菜料理をたっぷり(1日5皿, 350g程度)食べることができますか。

1日あたりに摂取してほしい野菜量は350(5皿程度)



☐既にできている
 ☐するつもりがあり、頑張ればできる  
☐するつもりはあるが、自信がない
 ☐するつもりはない

減塩を実践できていますか。

☐既にできている ☐するつもりがあり、頑張ればできる

☐するつもりはあるが、自信がない ☐するつもりはない

主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしていますか。

☐はい ☐いいえ

前の設問で

いいえ

と回答した方に伺います。

主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。  
(複数選択可)

- ☐ 手間がかからないこと
- ☐ 時間があること
- ☐ 食費に余裕があること
- ☐ 自分で用意することができること
- ☐ 食欲があること
- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえて食べるメリットを知っていること
- ☐ 家に用意されていること
- ☐ 外食やコンビニ等で手軽に取ることができる環境があること
- ☐ その他

朝食を食べますか。

☐毎日食べる

☐週に2～3日食べない      ☐週に4～5日食べない      ☐ほとんど食べない

|    |  |
|----|--|
| 7  | <p>前の設問で<br/> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">週に2～3日食べない</div><br/> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">週に4～5日食べない</div><br/> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ほとんど食べない</div><br/> と回答した方に伺います。</p> <p>朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。<br/> (複数選択可)</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/>自分で朝食を用意する手間がかからないこと<br/> <input type="checkbox"/>自分で朝食を用意する時間があること<br/> <input type="checkbox"/>夕食や夜食を食べすぎしていないこと<br/> <input type="checkbox"/>ダイエットの必要がないこと<br/> <input type="checkbox"/>朝食を食べるメリットを知っていること<br/> <input type="checkbox"/>夜遅くまで残業するなど労働時間や環境に無理がないこと<br/> <input type="checkbox"/>家に朝食が用意されていること<br/> <input type="checkbox"/>外食やコンビニ等で手軽に朝食をとることができる環境があること<br/> <input type="checkbox"/>その他 </div> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/>朝早く起きられること<br/> <input type="checkbox"/>朝、食欲があること<br/> <input type="checkbox"/>朝食を食べる習慣があること </div> </div> |
| 8  | <p>今食べている食事の量は適量を心がけていますか。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input type="checkbox"/>はい <input type="checkbox"/>いいえ </div>  |
| 9  | <p>ゆっくりよくかんで食事をしていますか。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input type="checkbox"/>はい <input type="checkbox"/>いいえ </div>  |
| 10 | <p>かんで食べる時の状態はいかがですか。</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/>何でもかんで食べることができる<br/> <input type="checkbox"/>かめない食べ物が多い </div> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/>一部かめない食べ物がある<br/> <input type="checkbox"/>かんで食べることはできない </div> </div>   |
| 11 | <p>「適度な飲酒量」とは、日本酒に換算して1日何合以下の飲酒量であると思いますか。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input type="checkbox"/>1合以下 <input type="checkbox"/>2合以下 <input type="checkbox"/>3合以下 <input type="checkbox"/>わからない </div>  |
| 12 | <p>外食（飲食店での食事）をどのくらい利用しますか。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input type="checkbox"/>毎日2回以上利用する <input type="checkbox"/>毎日1回利用する <input type="checkbox"/>週2～5日利用する </div> <p><input type="checkbox"/>ほとんど利用しない（週1日以下）</p>  |
| 13 | <p>市販の弁当や惣菜をどのくらい利用しますか。</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/>毎日2回以上利用する<br/> <input type="checkbox"/>週2～5日利用する </div> <div style="width: 50%;"> <input type="checkbox"/>毎日1回利用する<br/> <input type="checkbox"/>ほとんど利用しない（週1日以下） </div> </div>   |
| 14 | <p>ふだん外食をするときや食品を買うときに、栄養成分表示を参考にしていますか。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input type="checkbox"/>いつもしている <input type="checkbox"/>時々している </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input type="checkbox"/>あまりしていない <input type="checkbox"/>ほとんどしていない </div>   |
| 15 | <p>ふだん外食をするときや食品を買うときに、地産地消を意識して選んでいますか。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input type="checkbox"/>いつもしている <input type="checkbox"/>時々している </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <input type="checkbox"/>あまりしていない <input type="checkbox"/>ほとんどしていない </div>   |
| 16 | <p>ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%;"> <input type="checkbox"/>5時間未満 <input type="checkbox"/>7時間以上8時間未満 </div> <div style="width: 33%;"> <input type="checkbox"/>5時間以上6時間未満 <input type="checkbox"/>8時間以上9時間未満 </div> <div style="width: 33%;"> <input type="checkbox"/>6時間以上7時間未満 <input type="checkbox"/>9時間以上 </div> </div>   |



|    |  |
|----|--|
| 23 | <p>地域や所属コミュニティ（職場・学校等を含む）での食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。</p> <p> <input type="checkbox"/>とてもそう思う                      <input type="checkbox"/>そう思う<br/> <input type="checkbox"/>どちらともいえない              <input type="checkbox"/>あまりそう思わない              <input type="checkbox"/>まったくそう思わない </p>   |
| 24 | <p>前の設問で<br/> <input checked="" type="checkbox"/>とてもそう思う<br/> <input checked="" type="checkbox"/>そう思う<br/> と回答した方に伺います。</p> <p>理由を教えてください。（複数選択可）</p> <p> <input type="checkbox"/>会話やコミュニケーションがしたいから              <input type="checkbox"/>食事がおいしく感じられるから<br/> <input type="checkbox"/>楽しく食事ができるから                                      <input type="checkbox"/>栄養バランスのとれた食事ができるから<br/> <input type="checkbox"/>ストレスの解消になるから                                      <input type="checkbox"/>その他 </p>  |
| 25 | <p>あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継ぐことは大切だと思いますか。</p> <p> <input type="checkbox"/>とてもそう思う                      <input type="checkbox"/>そう思う                                      <input type="checkbox"/>どちらともいえない<br/> <input type="checkbox"/>あまりそう思わない                      <input type="checkbox"/>まったくそう思わない </p>  |
| 26 | <p>あなたは、田植え（種まき）、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話など農林漁業体験に参加したことがありますか。</p> <p><input type="checkbox"/>はい              <input type="checkbox"/>いいえ</p>  |
| 27 | <p>前の設問で<br/> <input checked="" type="checkbox"/>はい<br/> と回答した方に伺います。<br/> どのような機会に参加しましたか。（複数選択可）</p> <p> <input type="checkbox"/>学校              <input type="checkbox"/>地域              <input type="checkbox"/>家庭              <input type="checkbox"/>その他 </p>  |
| 28 | <p>あなたは災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。</p> <p><input type="checkbox"/>ある              <input type="checkbox"/>ない              <input type="checkbox"/>わからない</p>  |
| 29 | <p>前の設問で<br/> <input checked="" type="checkbox"/>ある<br/> と答えた方に伺います。</p> <p>災害時に非常用の食料を用意する際にどのようなことを重視していますか。<br/> （複数選択可）</p> <p> <input type="checkbox"/>ローリングストック                                      <input type="checkbox"/>自分や家族の好みの食材であること<br/> <input type="checkbox"/>調理不要なものであること                                      <input type="checkbox"/>人数分の備蓄をすること<br/> <input type="checkbox"/>栄養バランス    <input type="checkbox"/>その他 </p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* ローリングストックとは・・・<br/> 備蓄食料等を日常的に消費し、その分を買い足すことを繰り返し、常時新しい食料等を備蓄すること</p> </div> |

**D 食環境のことについておたずねします**

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 30 | <p>健全な食生活を送るために、どのような食品を選択するとよいかや、どのような調理が必要かについての知識があると思いますか。</p> <p> <input type="checkbox"/>十分にあると思う                      <input type="checkbox"/>ある程度あると思う<br/> <input type="checkbox"/>あまりないと思う                      <input type="checkbox"/>まったくないと思う         </p>  |  |  |  |
| 31 | <p>あなたは、普段の食事を自分で準備していますか。</p> <p> <input type="checkbox"/>はい                      <input type="checkbox"/>いいえ         </p>   |  |  |  |
| 32 | <p>あなたは、ふだん食品や料理を選択する際に何を重視していますか。<br/>(複数選択可)</p> <p> <input type="checkbox"/>準備の手間がかからないこと                      <input type="checkbox"/>小分けで使いやすいこと<br/> <input type="checkbox"/>価格が安いこと                      <input type="checkbox"/>おいしいこと<br/> <input type="checkbox"/>近隣の地域や国内で生産・加工されていること<br/> <input type="checkbox"/>環境に配慮した農林水産物・食品であること<br/> <input type="checkbox"/>栄養バランスに配慮されていること                      <input type="checkbox"/>日持ちがすること<br/> <input type="checkbox"/>その他                      <input type="checkbox"/>特に重視することはない         </p>                          |  |  |  |
| 33 | <p>食に関する情報はどこから入手しますか。<br/>(複数選択可)</p> <p> <input type="checkbox"/>テレビ                      <input type="checkbox"/>ラジオ                      <input type="checkbox"/>新聞・本・雑誌                      <input type="checkbox"/>SNS<br/> <input type="checkbox"/>ウェブサイト                      <input type="checkbox"/>YouTube等の動画サイト                      <input type="checkbox"/>家族や友人<br/> <input type="checkbox"/>スーパーマーケット等の食品の購入場所                      <input type="checkbox"/>飲食店等<br/> <input type="checkbox"/>学校・社会教育の場                      <input type="checkbox"/>その他         </p> |  |  |  |

E その他についておたずねします

|                                      |   |                                    |                                 |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                      |                                   |                                |
|--------------------------------------|---|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 34                                   | <p>あなたの世帯の人数は、<u>あなたを含めて</u>何人ですか。（ ）に数字を御記入ください。</p> <p>（ ）人</p>   |                                    |                                 |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                      |                                   |                                |
| 35                                   | <p>あなたの<u>世帯</u>の過去1年間の年間収入（税込み）はだいたいどれくらいになりますか。<br/>近い番号を1つ選んでください。</p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 収入なし</td> <td><input type="checkbox"/> 50万円未満</td> <td><input type="checkbox"/> 50～99万円</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 100～149万円</td> <td><input type="checkbox"/> 150～199万円</td> <td><input type="checkbox"/> 200～299万円</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 300～399万円</td> <td><input type="checkbox"/> 400～499万円</td> <td><input type="checkbox"/> 500～599万円</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 600～699万円</td> <td><input type="checkbox"/> 700～799万円</td> <td><input type="checkbox"/> 800～999万円</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 1000～1499万円</td> <td><input type="checkbox"/> 1500万円以上</td> <td><input type="checkbox"/> わからない</td> </tr> </table> | <input type="checkbox"/> 収入なし      | <input type="checkbox"/> 50万円未満 | <input type="checkbox"/> 50～99万円 | <input type="checkbox"/> 100～149万円 | <input type="checkbox"/> 150～199万円 | <input type="checkbox"/> 200～299万円 | <input type="checkbox"/> 300～399万円 | <input type="checkbox"/> 400～499万円 | <input type="checkbox"/> 500～599万円 | <input type="checkbox"/> 600～699万円 | <input type="checkbox"/> 700～799万円 | <input type="checkbox"/> 800～999万円 | <input type="checkbox"/> 1000～1499万円 | <input type="checkbox"/> 1500万円以上 | <input type="checkbox"/> わからない |
| <input type="checkbox"/> 収入なし        | <input type="checkbox"/> 50万円未満   | <input type="checkbox"/> 50～99万円   |                                 |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                      |                                   |                                |
| <input type="checkbox"/> 100～149万円   | <input type="checkbox"/> 150～199万円  | <input type="checkbox"/> 200～299万円 |                                 |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                      |                                   |                                |
| <input type="checkbox"/> 300～399万円   | <input type="checkbox"/> 400～499万円  | <input type="checkbox"/> 500～599万円 |                                 |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                      |                                   |                                |
| <input type="checkbox"/> 600～699万円   | <input type="checkbox"/> 700～799万円  | <input type="checkbox"/> 800～999万円 |                                 |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                      |                                   |                                |
| <input type="checkbox"/> 1000～1499万円 | <input type="checkbox"/> 1500万円以上   | <input type="checkbox"/> わからない     |                                 |                                  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                      |                                   |                                |

調査はこれで終了です。  
皆様からいただいた結果は、今後の食育・栄養施策に反映させてまいります。  
ご協力いただき、誠にありがとうございました。

皆様からいただいた結果は、今後の食育・栄養施策に反映させてまいります。

ご協力いただき、誠にありがとうございました。