

回答者のID

令和6年 食育・食生活実態調査

# 食育・食生活等意識調査票 (案)

- 宛名に記載のあるご本人にご回答をお願いしています。
- この調査は、紙(本紙)またはインターネットでご回答ください。  
インターネットでの回答方法については、裏面をご覧ください。

【回答時間の目安：10分程度】

## 食育・食生活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、本県の実情に応じた食育の推進のため「宮城県食育推進プラン」を策定し、県民が食を通じて生涯にわたり健全な心身を培い健康で生き生きとした生活を送れるよう、ライフステージに応じた様々な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。

この調査結果については、国、県、市町村の食育・栄養施策及び学術研究目的以外の用途に使用することはありません。また、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ので、ご迷惑をおかけすることはございません。

以上のことをご理解の上、調査にご協力をお願いいたします。

### 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 kensui-s@pref.miyagi.lg.jp

## 記入上の注意

- 対象となられる方ご本人がお答えください。  
ご本人が記入できない場合は、ご本人のご家族の方が、ご本人に聞きながらご記入ください。

## 調査票はインターネットで回答できます！

- 回答者IDの入力が必要です。  
この調査票の表紙に記載されていますので、ご確認ください。
- 調査項目の中で次の数値をお伺いします。必要に応じて回答前に計測しておくなど、ご準備をお願いします。  
**問3** 身長、体重
- インターネット回答ページは、こちらから↓↓

▽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

回答ページ



記入もれや誤記載等を防  
ぐことができます  
是非御協力ください！

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○をつけるか、四角の中に数字や文字を記入してください。

**A あなたご自身のことについておたずねします**

問1 あなたの性別を教えてください。

- 1 男      2 女

問2 あなたの年齢を教えてください。（令和6年10月1日現在）

※ この質問は、空欄の部分にあてはまる数字を記入してください。

--	--	--

 歳

問3 あなたの身長、体重についてお聞きします。

※ この質問は、空欄の部分にあてはまる数字を記入してください。

①身長

--	--	--

 . 

--

 c m

②体重

--	--	--

 . 

--

 k g

問4 あなたの雇用形態についてお聞きします。

- 1 正規雇用      2 パート・アルバイト等正規雇用以外      3 自営  
4 主婦      5 無職      6 その他（学生を含む）

問5 同居している人数は、回答しているご本人も含めて何人ですか。

- 1 1人      2 2人      3 3人      4 4人      5 5人以上

## B 食生活のことについておたずねします

1日あたりに摂取してほしい野菜量は、350g  
(5皿程度)です。

問6 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 既にできている
- 2 するつもりがあり、頑張ればできる
- 3 するつもりはあるが、自信がない
- 4 するつもりはない

問7 減塩を実践できていますか。

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

問8 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問9 前の設問で「2 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）

- 1 手間がかからないこと
- 2 時間があること
- 3 食費に余裕があること
- 4 自分で用意することができること
- 5 食欲があること
- 6 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
- 7 家に用意されていること
- 8 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
- 9 その他

問10 今食べている食事の量は適量を心がけていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

**問 1 1** ゆっくりよくかんで食事をしていますか。

- 1 はい                      2 いいえ

**問 1 2** 「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えますか。

- 1 1合以下          2 2合以下          3 3合以下          4 わからない

**問 1 3** 朝食を食べますか。

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

**問 1 4** 前の設問で「2 週に2～3日食べない」「3 週に4～5日食べない」「4 ほとんど食べない」と回答した方に伺います。

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。（複数選択可）

- 1 自分で朝食を用意する手間がかからないこと  
2 自分で朝食を用意する時間があること  
3 朝早く起きられること  
4 夕食や夜食を食べすぎていないこと  
5 朝、食欲があること  
6 ダイエットの必要がないこと  
7 朝食を食べる習慣があること  
8 朝食を食べるメリットを知っていること  
9 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  
10 家に朝食が用意されていること  
11 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  
12 その他

**問 1 5** 外食（飲食店での食事）をどのくらい利用しますか。

- 1 毎日2回以上利用する                      2 毎日1回利用する  
3 週2～5日利用する                      4 ほとんど利用しない（週1日以下）

問 1 6 市販の弁当や惣菜をどのくらい利用しますか。

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| 1 毎日 2 回以上利用する  | 2 毎日 1 回利用する          |
| 3 週 2 ～ 5 日利用する | 4 ほとんど利用しない (週 1 日以下) |

問 1 7 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。  
。

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1 いつもしている  | 2 時々している    |
| 3 あまりしていない | 4 ほとんどしていない |

## C 食育のことについておたずねします

「食育」は、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、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です。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、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が含まれます。

問18 「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         |

問19 問18で3 どちらかといえば関心がない」「4 関心がない」に○をつけた方に伺います。

あなたが「食育」に関心がない理由は何ですか。（複数選択可）

- 1 食に関心がないから
- 2 自分や家族の食事や食生活について考えるのが面倒だから
- 3 食事や食生活への関心はあるが、他のこと（仕事、趣味など）で忙しいから
- 4 食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから
- 5 食事や食生活を特に意識しなくても健康だから
- 6 栄養バランス等を考慮せず、好きなものを好きなだけ食べたいから
- 7 「食育」自体についてよくわからないから
- 8 その他
- 9 特に理由はない

問20 朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日 |
| 3 週に2～3日 | 4 週に1日程度 |
| 5 ほとんどない |          |

問21 夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日 |
| 3 週に2～3日 | 4 週に1日程度 |
| 5 ほとんどない |          |

**問 2 2** 地域や所属コミュニティ（職場等を含む）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。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 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 2 3** 問 2 2 で「1 とてもそう思う」または「2 そう思う」に○をつけた方に伺います。

あなたは、過去 1 年間に、地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等に参加しましたか。

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1 参加した | 2 参加していない |
|--------|-----------|



## D 食環境のことについておたずねします

問24 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。

- 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

問25 あなたは、普段の食事を自分で準備していますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問26 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。（複数選択可）

- 1 準備の手間がかからないこと
- 2 小分けで使いやすいこと
- 3 価格が安いこと
- 4 おいしいこと
- 5 近隣の地域や国内で生産・加工されていること
- 6 環境に配慮した農林水産物・食品であること
- 7 栄養バランスに配慮されていること
- 8 日持ちがすること
- 9 その他
- 10 特に重視することはない

問27 食に関する情報はどこから入手しますか。（複数選択可）

- 1 テレビ
- 2 ラジオ
- 3 新聞・本・雑誌
- 4 SNS
- 5 ウェブサイト
- 6 YouTube等の動画サイト
- 7 家族や友人
- 8 スーパーマーケット等の食品の購入場所
- 9 その他

## **E その他についておたずねします**

**問28** あなたは、世帯主ですか。

- 1 はい → 問29にご回答ください。
- 2 いいえ → これで調査は終了です。

**問29** (世帯主のみお答えください)

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。

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

**問30** (世帯主のみお答えください)

あなたの世帯の過去1年間の収入はだいたいおいくらですか。

- 1 200万円未満
- 2 200万円以上400万円未満
- 3 400万円以上600万円未満
- 4 600万円以上
- 5 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。**

