

## (3) 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日か

## ◇ 「ほぼ毎日」が5割

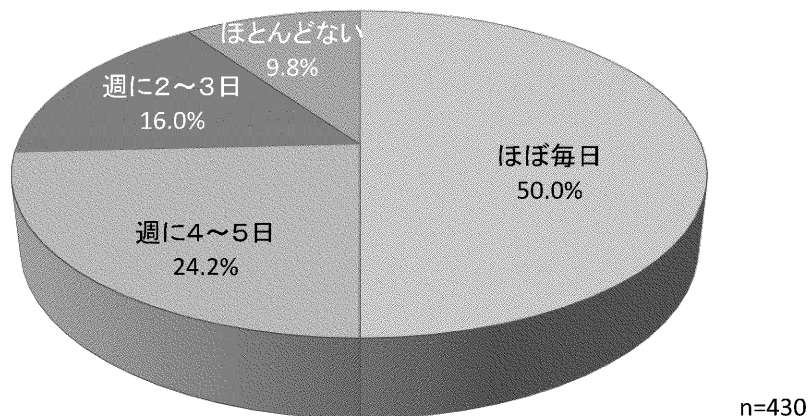
問 2 5 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日ありますか。

(○は1つ)

n=430

1	ほぼ毎日	50.0%
2	週に4～5日	24.2%
3	週に2～3日	16.0%
4	ほとんどない (無回答)	9.8% 0.0%

## &lt;図IV-6-5&gt;全体



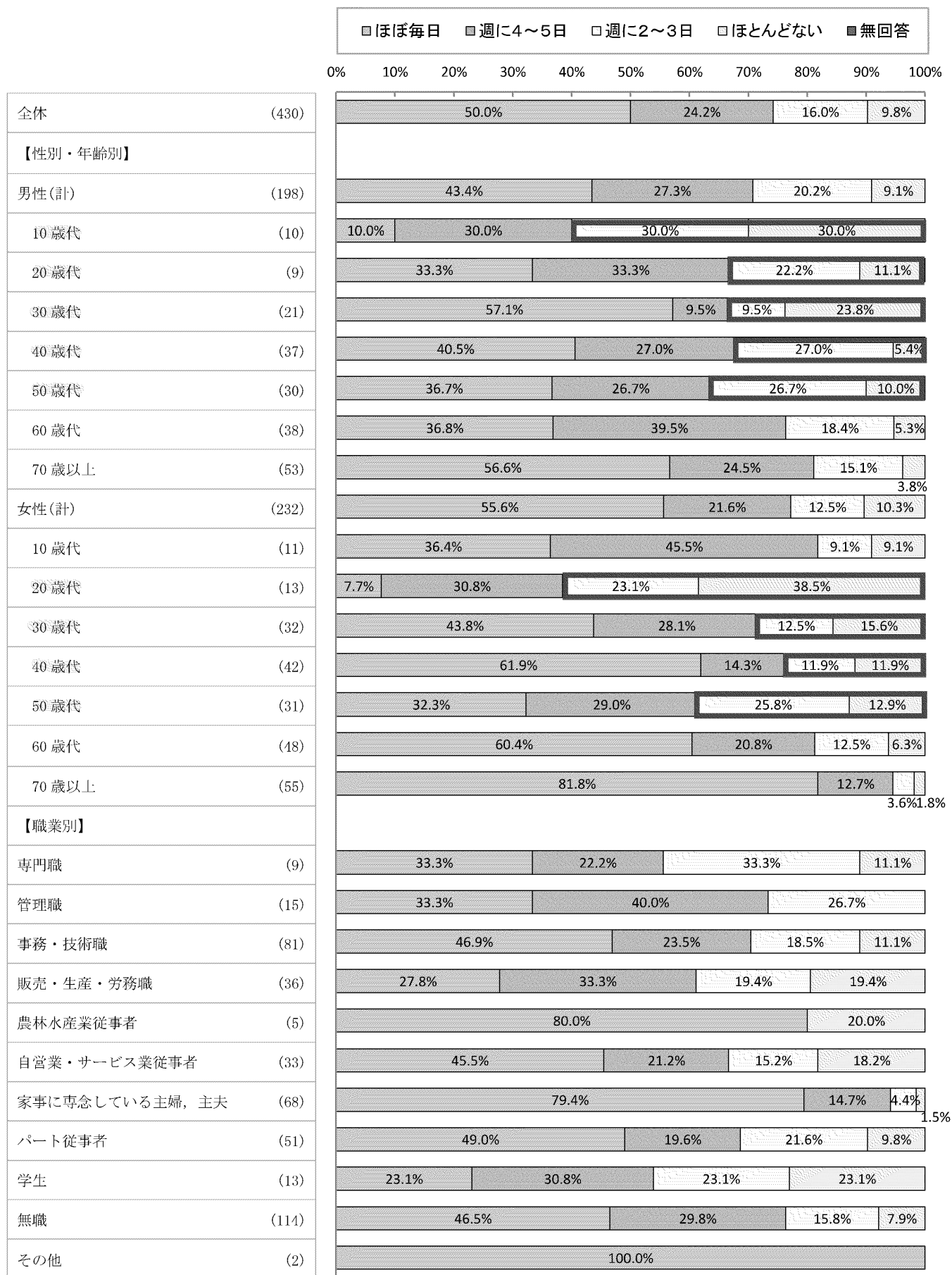
主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日かについて、「ほぼ毎日」が50.0%で最も高く、次いで「週に4～5日」が24.2%、「週に2～3日」が16.0%と続いている。(図IV-6-5)

性別・年齢別でみると、「ほぼ毎日」は<女性/70歳以上>が81.8%で最も高く、次いで<女性/40歳代>が61.9%であった。一方、「ほとんどない」は<女性/20歳代>が38.5%で最も高く、次いで<男性/10歳代>が30.0%であった。(図IV-6-6)

職業別でみると、「ほぼ毎日」は<その他>を除くと、<農林水産業従事者>が80.0%で最も高く、次いで<家事に専念している主婦、主夫>が79.4%であった。一方、「ほとんどない」は<学生>が23.1%で最も高かった。(図IV-6-6)

第52回（令和元年度）市政に関する世論調査の結果

<図IV-6-6>性別・年齢別／職業別



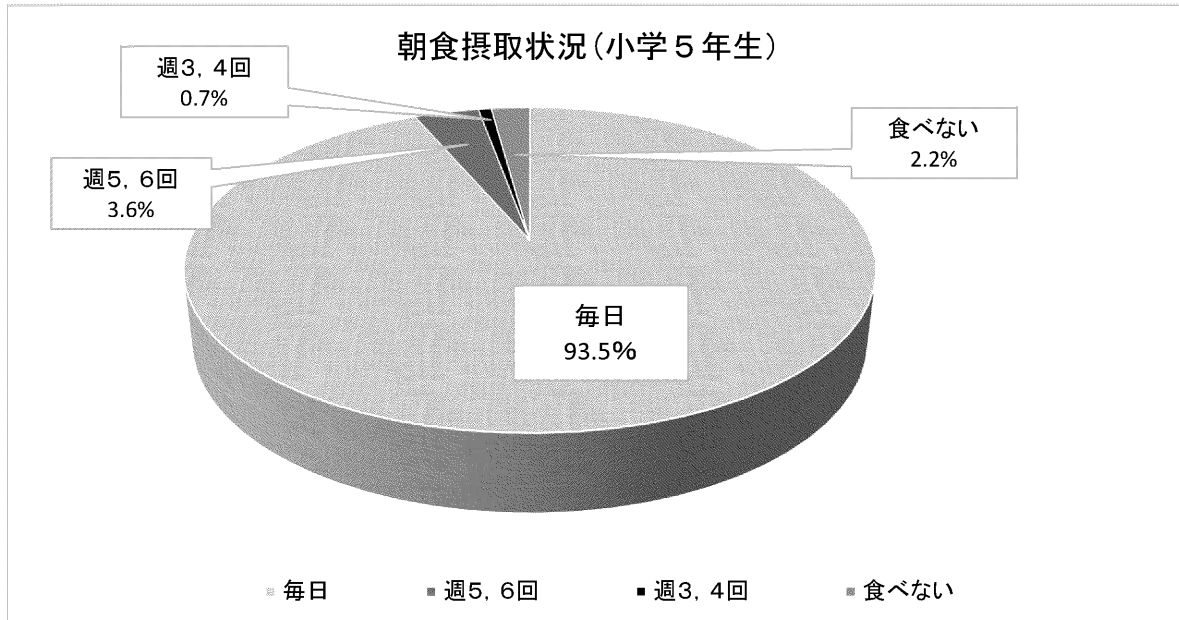
# 「子どもと子育て家庭等に関する生活実態調査」

(「第2次 宮っこ 子育て・子育て支援プラン」平成30年度 子ども未来課)

あなたの普段の『食事の回数』はどのくらいですか

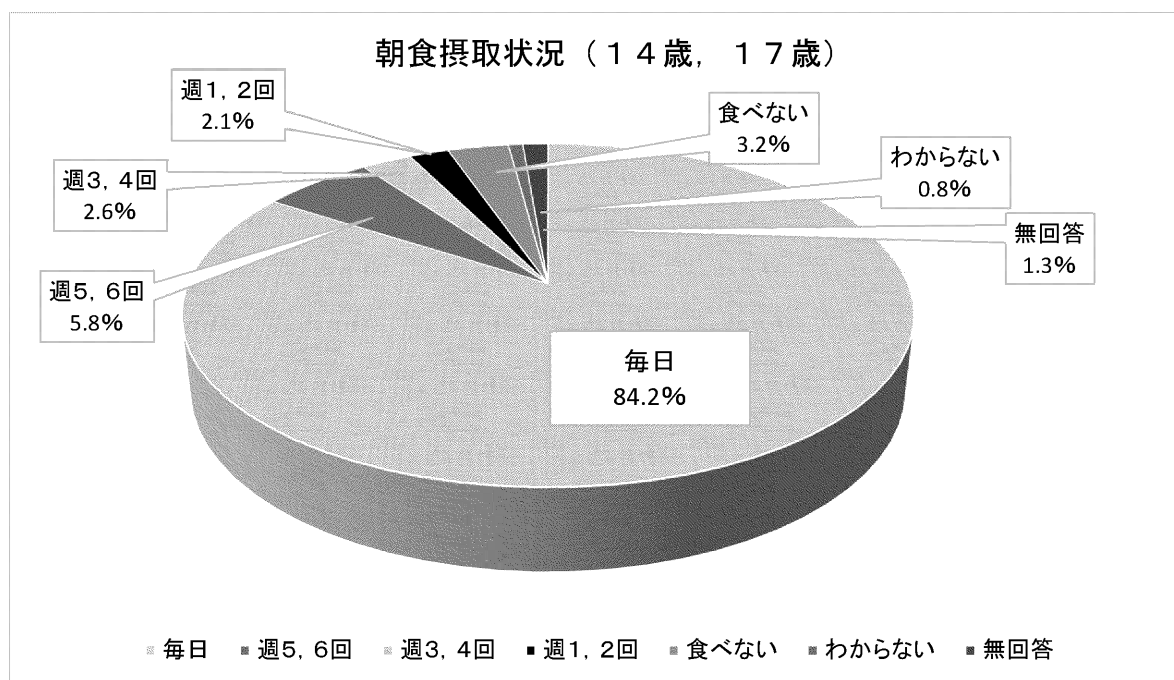
朝ごはん(小学5年生)

	毎日	週5, 6回	週3, 4回	週1, 2回	食べない
実数	261	10	2	0	6
(割合)	93.5%	3.6%	0.7%	0.0%	2.2%



朝ごはん(14歳, 17歳)

	毎日	週5, 6回	週3, 4回	週1, 2回	食べない	わからない	未回答
実数	446	31	14	11	17	4	7
(割合)	84.2%	5.8%	2.6%	2.1%	3.2%	0.8%	1.3%



## 第 4 次食育推進基本計画作成に向けた主な論点（概要）

### 第 1 はじめに

- 現在、食育基本法及び第 3 次食育推進基本計画（以下、「第 3 次基本計画」という。）（平成 28 年 4 月～令和 3 年 3 月）に基づき、食育施策を総合的かつ計画的に推進
- 今年度は、第 3 次基本計画の進捗状況についての分析・評価結果を基に、第 4 次食育推進基本計画（以下、「第 4 次基本計画」という。）を作成するに当たっての主な論点について整理。
- 来年度（令和 2 年度）中に第 4 次基本計画を作成予定。

### 第 2 食をめぐる現状

- ・ 少子高齢化 ・ 単独世帯や共働き世帯の増加 ・ 外食・中食の利用の増加
- ・ 健康寿命は延伸 ・ 成人男性の肥満・若い女性のやせ・高齢者の低栄養が課題
- ・ 食品ロスは 643 万トン（平成 28 年度推計）
- ・ SDGs の目標は、食育の推進によって貢献可能

### 第 3 第 3 次基本計画の進捗状況と第 4 次基本計画作成に向けた主な論点

#### 1 家庭における食育の推進

##### (1) 関連する目標値の進捗状況

具体的な目標値	計画作成時 (平成 27 年度)		現状値 (令和元年度)	目標値 (令和 2 年度)	達成 状況
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週 9.7 回	→	週 10.0 回	週 11 回以上	△
朝食を欠食する子供の割合	4.4%	→	4.6%	0%	▼

※現状値(令和元年度)については暫定値

- ・ 20 歳代～50 歳代では、自分や家族の仕事が忙しく、家族との共食が難しいと考える者が一定程度存在
- ・ 「毎日同じくらいの時刻に寝ていない／起きていない」子供ほど朝食欠食率が高い傾向

##### (2) 主な論点

- ・ 家族（同居・別居を問わず）が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点であり、推進していくことが重要
- ・ 家庭において、早寝早起きや朝食をとること等の基本的な生活習慣の形成が重要

具体的取組：

- ・ 子供・若者の育成支援における共食等の推進
- ・ 「早寝早起き朝ごはん国民運動」の推進
- ・ 子供及び保護者向けの意識啓発 等

## 2 学校、保育所等における食育の推進

### (1) 関連する目標値の進捗状況

具体的な目標値	計画作成時 (平成27年度)	現状値 (平成30年度)	目標値 (令和2年度)	達成 状況
中学校における学校給食実施率	87.5%	→ 93.2%	90%以上	◎
学校給食における地場産物を使用する割合	26.9%	→ 26.0%	30%以上	▼
学校給食における国産食材を使用する割合	77.3%	→ 76.0%	80%以上	▼

※当該現状値については平成31・令和1年度未確定(平成30年度の値)

- ・比較的大規模な地方公共団体において完全給食が開始され、中学校の給食実施率は目標達成
- ・給食現場での地場産物等の使用については、様々な取組が進められているものの、学校設置者と生産・流通関係者との情報共有・協働や、生産者の高齢化による地場産物の生産量の減少、県内産物の入手が困難などによる使用量・使用品目の確保が困難という地域もある状況

### (2) 主な論点

- ・栄養教諭等を中核として食育が乳幼児期から体系的・継続的に実施されることが必要
- ・学校給食に地場産物を使用し、地域の自然や産業への理解を深め、食に関する感謝の念を育むことは重要
- ・学校給食の教育的意義を高める工夫の一つである地場産物の使用に当たっては、学校設置者、生産流通に係る事業者等、関係者の協働による地場産物の安定的な生産・供給体制の構築が重要

具体的取組：

- ・栄養教諭の配置促進
- ・地産地消コーディネーターの養成・派遣
- ・「社会的課題に対応するための学校給食の活用事業」の活用による、地場産物・国産食材の使用の促進、モデル事業の成果の全国的な普及 等

## 3 地域における食育の推進

### (1) 関連する目標値の進捗状況

具体的な目標値	計画作成時 (平成27年度)	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和2年度)	達成 状況
朝食を欠食する若い世代の割合	24.7%	→ 25.8%	15%以下	▼
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合	57.7%	→ 56.1%	70%以上	▼
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合	43.2%	→ 37.3%	55%以上	▼
生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	69.4%	→ 67.4%	75%以上	▼
食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の登録数	67社	→ 103社 (平成29年度)	100社以上	◎

※現状値(令和元年度)については暫定値

- ・若い世代は、朝食を食べるには「朝早く起きられること」「朝、食欲があること」、バランスの良い食事をするには「時間があること」「手間がかからないこと」が必要と考えており、時間の使い方や健やかな生活リズムに課題
- ・生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから健全な食生活を実践しない理由は、「面倒だから」「病気の自覚症状がない」「時間的ゆとりがない」
- ・減塩等に取り組む食品産業や飲食店の取組や、それを支援する学会等の取組は充実してきており、目標達成

## (2) 主な論点

- ・高齢化の中で、健康寿命の延伸が課題であり、子供（乳幼児期を含む）から高齢者まで生涯を通じた食育の推進が重要
- ・健全な食生活の実践のためには、経済的な暮らし向きや生活の中の時間的なゆとり等、日々の生活の状況が関係
- ・特に課題が残る若い世代は、生活リズムや食生活を見直し、現在も将来に向かって「食」が大切であることを認識し、実践することが必要
- ・食品関連事業者等による健康に配慮した商品・メニューの提供等、食環境整備も重要
- ・従業員に対する食育は、企業等（職場）の生産性向上も期待され、エビデンスを踏まえた推進の必要

### 具体的取組：

- ・「食事バランスガイド」等の普及啓発を通じて、一人一人が食育に取り組めるよう支援「日本人の食事摂取基準（2020年版）」を活用した高齢者のフレイル予防の周知等
- ・「健康日本21（第二次）に基づき、「スマートライフ・プロジェクト」を推進し、生活習慣病の予防・改善
- ・「健康な食事」を活用した取組等、自然に健康になれる食環境づくり

## 4 食育推進運動の展開

### (1) 関連する目標値の進捗状況

具体的な目標値	計画作成時 (平成27年度)	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和2年度)	達成 状況
食育に関心を持っている国民の割合	75.0%	→ 76.2%	90%以上	△
推進計画を作成・実施している市町村の割合	76.7%	→ 84.8%	100%	△

※現状値(令和元年度)の国民の割合については暫定値、市町村の割合については未確定(平成30年度の値)

- ・男女とも、若い世代に比べ、年代が高い方が関心を持っている割合は高く、若い世代の男性を中心に、食育への関心を持ってもらうことが課題
- ・食育推進計画を作成・実施している市町村の割合は改善傾向にあるが、人口規模の小さい市町村等で作成されていない

### (2) 主な論点

- ・食育を国民運動として推進し、成果を挙げるためには、食育への関心の低い層に関心を持ってもらうことが重要
- ・特に、若い世代は働く世代であるため、企業等（職場）での食育を推進することが一つの方策
- ・また、地域においても、多様な関係者が連携・協働しながら食育を進めていくことは、国民運動の広がりのために重要

具体的取組：

- ・国・地方公共団体・教育関係者・農林漁業者・企業・団体・ボランティア等が参画し、食育の取組を情報発信するためのプラットフォームの構築
- ・人口規模の小さい市町村を中心とした推進計画の作成・見直し支援 等

## 5 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

### (1) 関連する目標値の進捗状況

具体的な目標値	計画作成時 (平成27年度)	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和2年度)	達成 状況
農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	36.2%	→ 39.3%	40%以上	△
食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	67.4%	→ 71.0%	80%以上	△

※現状値(令和元年度)については暫定値(食品ロス削減については平成30年度の値)

- ・農林漁業体験に参加したことがない理由は「体験する方法がわからないから」が半数
- ・食品ロス削減に取り組んでいる地方自治体が増加している等、取組が徐々に広がり、発信される機会が増え、消費者の理解が進みつつある

### (2) 主な論点

- ・食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、生産者の様々な活動に支えられていることの理解を深める上で、農林漁業体験は重要
- ・食品ロス削減は、SDGsの目標の一つとなっており、生産から消費までの一連の食の循環を意識しつつ、環境にも配慮した食育の推進が必要

具体的取組：

- ・行政、農林漁業団体等が連携し、SNS等の活用により、農林漁業体験の機会を提供する生産者等を情報発信
- ・食品ロス削減推進法に基づき、理解と関心の増進と取組の促進のための教育や普及啓発の推進

## 6 食文化の継承のための活動への支援等

### (1) 関連する目標値の進捗状況

具体的な目標値	計画作成時 (平成27年度)	現状値 (令和元年度)	目標値 (令和2年度)	達成 状況
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	41.6%	→ 47.9%	50%以上	△
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合	49.3%	→ 61.6%	60%以上	◎

※現状値(令和元年度)については暫定値

- ・学校における和食給食提供の取組、若者世代や子育て世代等を対象としたワークショップ等の開催など、消費者が和食文化に関する情報に触れる機会が増え、若い世代では目標を達成

(2) 主な論点

- ・近年、核家族化の進展や地域社会の弱体化等により、「和食」の存在感と活力は失われつつある状況
- ・平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」を全ての日本人が保護・継承するとともに、人材の育成が必要

具体的取組：

- ・地域固有の多様な食文化を保護・継承するためのデータベースの作成及び普及
- ・子供たちや子育て世代に和食文化の普及活動を行う中核的な人材の育成及び各都道府県への配置 等

## 7 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

(1) 関連する目標値の進捗状況

具体的な目標値	計画作成時 (平成27年度)		現状値 (令和元年度)	目標値 (令和2年度)	達成 状況
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	72.0%	→	79.4%	80%以上	△
食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合	56.8%	→	70.3%	65%以上	◎

※現状値(令和元年度)については暫定値

- ・SNSの活用、ウェブページのうち子供向けコンテンツの充実等わかりやすい情報提供に努め、子供とその保護者世代の理解が深まり、若い世代では目標を達成

(2) 主な論点

- ・食品の安全に関する情報等が氾濫する中、健全な食生活の実現に当たっては、食品の選び方等について基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて行動に反映されることが必要
- ・我が国の食育の理念や取組等を積極的に海外に発信するとともに、海外における栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集等を行うことが必要

具体的取組：

- ・SNSなど様々な媒体を活用したわかりやすい情報提供
- ・東京栄養サミット2020を契機とした自然に健康になれる食環境づくりの推進 等



○ 削除した設問について（No.6～9については、関係各課確認の上、「要検討」から「削除」になったもの）

No.	削除した設問	削除理由
1	食事会に参加してみて、どのようなことがよかったと思うか	今後の事業の検討において不要と判断したため
2	外食・中食を提供する飲食店等に対し、メニューや表示などの希望はあるか	今後の事業の検討においては不要と判断したため
3	「食事バランスガイド」を知っているか	「食事バランスガイド」に限定した質問は不要と判断したため
4	ふだんの食事において「食事バランスガイド」を参考に栄養バランスのとれたメニューを考えているか	「食事バランスガイド」に限定した質問は不要と判断したため
5	食育の推進に関するボランティア活動に参加したいと思うか	「食生活改善推進員・健康づくり推進員養成講座修了者数」を食育推進計画の目標値としているので、実数の把握ができれば目標値の達成状況が確認できるため
6	食品を購入する際に最も気をつけていることは何か	今後の事業の検討において不要と判断したため
7	地産地消についてどの程度知っているか	地産地消についての実践状況を把握できれば良く、別の調査（問22）にて確認できるため
8	農産物を入手する際に地場産のものを購入しているか	世論調査にて毎年数値を把握しているため
9	食文化や各地に伝わる伝統料理について関心があるか	食文化や伝統料理についての伝承や継承の実践状況を把握できれば良く、別の設問（問25）にて確認できるため



宇都宮市マスコットキャラクター  
「ミヤリー」

## 食育に関する意識調査

日ごろから、市政にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

本市では、「第3次宇都宮市食育推進計画」に基づき、食育の実践を通して人間力の向上を図ることを目指し、学校や地域活動において様々な取り組みを行っております。

このような中、食をめぐる環境の変化等を踏まえた国の「食育推進基本計画」の改定を受け、本市において食育のさらなる推進を図るため、「宇都宮市食育推進計画」の改定を行うことといたしました。

つきましては、この意識調査によりまして、市民の皆様の食育の取り組みやお考えなどをお伺いし、計画を見直すうえでの基礎資料として活用したいと考えております。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、趣旨をご理解いただき、調査にご協力いただきますようお願いいたします。

なお、この調査は、本市にお住まいの18歳以上の方から無作為で5,000人を抽出し、調査票を送付させていただきました。お答えいただいた内容は統計的に活用するものであり、個人情報管理には十分留意いたします。

令和2年〇月

宇都宮市長 佐藤 栄一

### 【ご記入にあたってのお願い】

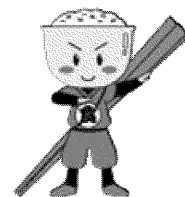
- 1 回答は、あてはまる項目の番号を○で囲んでください。質問によっては、1つだけ選んでいただくものと、複数選んでいただくものがありますので、ご注意ください。
- 2 「その他」とお答えの場合は（ ）内に、なるべく具体的にその内容をご記入ください。
- 3 ご記入いただきました調査票は、同封しました封筒に入れ、切手を貼らずに、令和2年〇月〇〇日（〇）までにご返送ください。

この調査についてのお問い合わせ先

宇都宮市保健所 健康増進課

企画グループ

TEL 028-626-1128



宇都宮市食育応援キャラクター  
「忍者食丸くん」

◆ あなた自身のことについておたずねします。

F1 性別

1 男性	2 女性
------	------

F2 令和2年〇月1日現在の年齢

<input type="text"/>	歳
----------------------	---

F3 お住まいの町名

<input type="text"/>
----------------------

※ 丁目までご記入ください。

(記入例)

宇都宮市下栗町にお住まいの方 ⇒ 下栗町

宇都宮市下栗1丁目にお住まいの方 ⇒ 下栗1丁目

F4 家族構成 (あてはまるものに○)

1 ひとり暮らし	2 夫婦のみ
3 親と未婚の子ども (核家族)	4 親と子ども夫婦 (二世帯世帯)
5 親と子ども夫婦と孫 (三世帯世帯)	6 その他 ( )

F5 ご家族の中に小学生又は未就学児はいますか。(あてはまるものに○)

1 いる	2 いない
------	-------

F6 職業 (あてはまるものに○)

1 会社員・公務員・団体職員	2 契約社員・派遣社員	3 自営業
4 農林業	5 パート・アルバイト	6 専業主婦 (夫)
7 学生	8 無職	9 その他 ( )

F7 ご自身やご家族の食事作りをしていますか (あてはまるものに○)

1 している	2 ときどきしている	3 他の者がしている
--------	------------	------------

F8 身長と体重 ※ 小数点第1位まで記入してください。(記入例: 150.4cm, 50.0kg)

身長    .  cm      体重    .  kg

F9 自分の体型をどう思っていますか。(○は1つだけ)

1 やせている	2 ちょうどよい
3 太っている	4 わからない

F10 自分の体型をどうしたいと思っていますか。(○は1つだけ)

1 やせたい	2 このままでよい
3 太りたい	4 わからない

F11 毎日の起床時間および就寝時間はだいたい同じくらいですか。(あてはまるものに○)

- |                |            |
|----------------|------------|
| 1 ほぼ同じような時間である | 2 不規則になりがち |
|----------------|------------|

F12 毎日だいたい同じくらいの時間に食事をとっていますか。(あてはまるものに○)

- |                |            |
|----------------|------------|
| 1 ほぼ同じような時間である | 2 不規則になりがち |
|----------------|------------|

◆ 「食育」への関心や取り組みについておたずねします。

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間性形成のために、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への理解を深めたりすることが含まれます。

問1 「食育」という言葉をどの程度知っていますか。(○は1つだけ)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1 言葉も意味も知っている | 2 言葉だけは知っている |
| 3 知らない        |              |

問2 「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 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3 ふだん「食育」に取り組んでいることは何ですか。また、これから最も力を入れて取り組みたいと思うことは何ですか。

内 容	今取り組んでいること (あてはまる全てに○)	これから最も力を入れたい こと (○は1つだけ)
① 栄養バランスのよい食事を心がける		
② 季節の食材や地場産物を使う		
③ 食べ残しなどの食品廃棄を減らす		
④ あいさつなどの食事マナーに気をつける		
⑤ 郷土料理や伝統料理を食べる・作る		
⑥ 家族や友人と一緒に食事をする		
⑦ 食品の安全に関する正しい知識を持つ		
⑧ 特になし		
⑨ その他( )		

問4 食事を楽しみにしていますか。(○は1つだけ)

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1 楽しみにしている | 2 楽しんでいない |
|------------|-----------|

問5 ふだん、食に関する情報をどこから得ていますか。(あてはまる全てに○)

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 1 家族                | 2 友人・知人                 |
| 3 学校での教育(小学校・中学校など) | 4 テレビ・ラジオ・新聞(チラシを含む)・雑誌 |
| 5 スーパーなどの食品の購入場所    | 6 インターネット               |
| 7 行政・関係団体の広報        | 8 行政・関係団体のイベントなどの参加     |
| 9 医療機関(病院・診療所)      | 10 その他( )               |
| 11 特に得ていない          |                         |

問6 地域社会で「食育」を推進するために最も必要なことは何だと思えますか。

(○は1つだけ)

- |   |
|---|
| 1 飲食店や企業による場所や機会の提供(栄養バランスのよい食事を提供する飲食店や社食の拡充, 大学の朝食提供など) |
| 2 栄養バランスを考慮した商品の提供(弁当販売や宅配サービスなど)                         |
| 3 飲食店やスーパーなどでの情報提供(健康に配慮したメニューレシピや食と健康に関する情報など)           |
| 4 調理方法の紹介(食材の調理方法や組み合わせ例の紹介, 調理講習会の開催など)                  |
| 5 食に関する教育(幼少期の体験や教育による習慣化, ひとり暮らしや就職前の若い世代への意識づけなど)       |
| 6 その他( )  |

◆ あなたの食生活や生活習慣, 健康についておたずねします。

問7 朝食(※)を食べていますか。(○は1つだけ)

※ 朝食を食べるとは, エネルギー源となる食べ物, 飲み物を飲食した場合のことをいい, お茶やサプリメントなどのみの場合は, 朝食を食べたことにはなりません。

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1 毎日食べる      | } → 問7-1, 問7-2へ |
| 2 週5~6日程度食べる |                 |
| 3 週3~4日程度食べる |                 |
| 4 週1~2日程度食べる |                 |
| 5 食べない       |                 |

(問7で2~5のいずれかに○をつけた方のみ)

問7-1 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1 時間がない             | 2 食欲がわかない      |
| 3 朝食を食べるより寝ていたい     | 4 減量(ダイエット)のため |
| 5 朝食が用意されていない(できない) | 6 以前から食べる習慣がない |
| 7 食べることや準備することが面倒   | 8 その他( )       |

(問7で2~5のいずれかに○をつけた方のみ)

問7-2 朝食を毎日食べるために最も必要なことは何だと思えますか。(○は1つだけ)

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1 簡単に準備できる朝食レシピの紹介  | 2 簡単に食べられる組合せメニューの紹介 |
| 3 安価な朝食レシピの紹介       | 4 朝食を食べることのメリット      |
| 5 購入しやすい単位の販売(野菜など) | 6 外食やコンビニ等で手軽にとれる環境  |
| 7 家族や周りの人の支援        | 8 特にない               |

問8 朝食又は夕食を家族と一緒に食べることは週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- |               |           |
|---------------|-----------|
| 1 毎日食べる       | } → 問8-1へ |
| 2 週5~6日程度食べる  |           |
| 3 週3~4日程度食べる  |           |
| 4 週1~2日程度食べる  |           |
| 5 一緒に食べることはない |           |

(問8で2~5のいずれかに○をつけた方のみ)

問8-1 家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい理由は何ですか。(○は1つだけ)

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1 自分又は家族の仕事が忙しい    | 2 自分又は家族の学校が忙しい    |
| 3 自分又は家族が塾や習い事で忙しい | 4 それぞれの趣味や付き合いで忙しい |
| 5 その他 ( )          | 6 わからない            |

問9 地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会の機会があれば、参加したいと思いますか。(○は1つだけ)

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1 とてもそう思う   | } → 問9-1へ |
| 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 全くそう思わない  |           |

(問9で1, 2に○をつけた方のみ)

問9-1 過去1年間に地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会に参加しましたか。(○は1つだけ)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1 参加した    | } → 問9-2へ |
| 2 参加していない |           |

(問9-1で2に○をつけた方のみ)

問9-2 地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会に参加するにあたって、どのような条件であれば参加したいと思いますか。(あてはまる全てに○)

- |                              |
|------------------------------|
| 1 参加しやすい場所で開催されること           |
| 2 参加しやすい時間に開催されること           |
| 3 地域や所属コミュニティからの呼びかけ、誘いがあること |
| 4 安価で参加できること                 |
| 5 経済的なゆとりがあること               |
| 6 時間的なゆとりがあること               |
| 7 郷土料理や行事食などを取り入れていること       |
| 8 食事内容が充実していること              |
| 9 その他 ( )                    |



問 15 主食・主菜・副菜（※）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。（○は1つだけ）

※ 主食とは、ごはん・パン・めん類などの穀類でエネルギー源となるものなど、主菜とは、肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理など、副菜とは、野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理など

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1 ほぼ毎日   | } → 問 15-1 へ |
| 2 週に4～5日 |              |
| 3 週に2～3日 |              |
| 4 ほとんどない |              |

（問 15 で 2, 3, 4 のいずれかに○をつけた方のみ）

▶ 問 15-1 主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか。（あてはまる全てに○）

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 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 3つ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（                        | ） 10 わからない              |

問 16 メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や改善のための適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重測定などを実践していますか。（○は1つだけ）

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 1 実践して、半年以上継続している          | } → 問 16-1 へ            |
| 2 実践しているが、半年未満である          |                         |
| 3 時々気をつけているが、継続的ではない       |                         |
| 4 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている | } → 問 16-2 へ<br>(8 ページ) |
| 5 現在もしていないし、しようとも思わない      |                         |

（問 16 で 1～3 のいずれかに○をつけた方のみ）

▶ 問 16-1 メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や改善のためにどのような取り組みをしていますか。（あてはまるもの全てに○）

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1 栄養バランスのよい食事 | 2 1日3食食べる    |
| 3 食べ過ぎない      | 4 夜遅い時間に食べない |
| 5 アルコールを控える   | 6 定期的な運動     |
| 7 禁煙          | 8 十分な休養      |
| 9 その他（        | ）            |



(問 16 で 4・5 のいずれかに○をつけた方のみ)

▶ 問 16-2 メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や改善のための取り組みをしない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1 自分の健康に自信がある                  | 2 病気の自覚がない            |
| 3 病気になってから治療をすればよい             | 4 生活習慣を改善することがストレスになる |
| 5 生活習慣を改善する時間的なゆとりがない          | 6 生活習慣を改善する経済的なゆとりがない |
| 7 社会的な環境(運動施設・栄養成分表示など)が整っていない |                       |
| 8 面倒だから取り組まない                  | 9 その他( )              |

問 17 1日に必要な野菜摂取量(350g以上)を食べていると思いますか。(○は1つだけ)

※ 野菜は生であれば、両手でいっぱい、およそ100g。加熱すると、片手いっぱい、およそ100gです。

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| 1 十分食べていると思う    |            |
| 2 ほぼ食べていると思う    |            |
| 3 ほとんど食べていないと思う | → 問 17-1 へ |

(問 17 で 3 に○をつけた方のみ)

▶ 問 17-1 野菜を毎日食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか。

(あてはまるもの全てに○)

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 1 簡単な野菜料理のレシピが入手できる   | 2 安価な野菜料理のレシピが入手できる |
| 3 野菜を食べるメリットを知っている    | 4 購入しやすい単位の販売をしている  |
| 5 野菜料理を提供する飲食店が多い     | 6 野菜と健康に関する情報が入手できる |
| 7 スーパーやコンビニ等で手軽に購入できる | 8 その他( )            |
| 9 わからない               |                     |

問 18 食塩摂取の目標量(男性7.5g以下、女性6.5g以下)を知っていますか。

(○は1つだけ)

- |         |
|---------|
| 1 知っている |
| 2 知らない  |

問 19 日頃から「薄味を心がけること」や「酸味や香辛料を活かすこと」など減塩に取り組んでいますか。(○は1つだけ)

- |               |          |
|---------------|----------|
| 1 いつも取り組んでいる  |          |
| 2 ときどき取り組んでいる |          |
| 3 取り組んでいない    | → 19-1 へ |

(問 19 で 3 に○をつけた方のみ)

▶ 問 19-1 減塩に取り組んでいない理由は何ですか。(○は1つだけ)

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1 おいしく食べたいから       | 2 現在健康上の問題がないから      |
| 3 とり過ぎていると思わないから   | 4 減塩の仕方が分からないから      |
| 5 面倒だから            | 6 家族が管理しているので分からないから |
| 7 身体への影響がよく分からないから | 8 特に理由はない            |

◆食品の安全・安心についておたずねします。

問 20 食品の安全性に不安を感じていますか。(○は1つだけ)

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 感じている     | } → 問20-1へ |
| 2 多少は感じている  |            |
| 3 あまり感じていない |            |
| 4 感じていない    |            |

(問 20 で 1・2 のいずれかに○をつけた方のみ)

問 20-1 食品の安全性のどんな点に不安を感じていますか。(あてはまるもの全てに○)

- |            |                 |                  |
|------------|-----------------|------------------|
| 1 食品中の残留農薬 | 2 遺伝子組換え食品      | 3 O157・O111等の食中毒 |
| 4 食品添加物    | 5 食品表示(偽装・虚偽誇大) | 6 異物混入           |
| 7 輸入食品     | 8 放射能による影響      | 9 事業者の衛生管理       |
| 10 その他( )  |                 |                  |

ちさんちしょう

◆地産地消についておたずねします。

問 21 地産地消を推進していくために、最も必要なことは何だと思えますか。(○は1つだけ)

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1 スーパーなどに地場産コーナーを設置 | 2 学校給食における地場産物の利用促進 |
| 3 飲食店における地場産物の利用促進  | 4 地産地消フェアなどのイベントの活用 |
| 5 農産物直売所の拡充         | 6 その他( )            |

※ 「地産地消」とは、地域でとれたものを地域で消費することをいいます。宇都宮市では、地元の農業を応援し、地場農産物の活用や購入を促進するための取り組みを推進しています。

問 22 地場産農産物を欲しいと思った時に簡単に手に入れたり食べたりすることができますか。(○は1つだけ)

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1 簡単に手に入れることができる | 2 少し苦勞するが手に入れることができる |
| 3 手に入れることは困難である  | 4 わからない              |

問 23 今まで農業体験をしたことがありますか。(○は1つだけ)

- |  |
|--|
| 1 種まきや植え付けから収穫までしたことがある(家庭菜園や野菜の鉢植え栽培等を含む) |
| 2 収穫体験など部分的にしたことがある(イモ掘り体験・観光農園での摘み取り等を含む) |
| 3 したことはない → 問23-1へ                         |

(問 23 で 3 に○をつけた方のみ)

問 23-1 農業体験に参加したことがない理由はなんですか。(○は1つだけ)

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 1 体験に参加する方法がわからないから | 2 関心がないから    |
| 3 体験する自信がないから       | 4 参加費用がかかるから |
| 5 その他( )            | 6 わからない      |

◆食文化や郷土料理・伝統料理についておたずねします。

問 24 郷土料理（しもつかれやかんぴょうを使った料理など）・伝統料理（和食など）を習う機会があれば参加したいと思いますか。（○は1つだけ）

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1 参加したい     | 2 条件があれば参加したい |
| 3 どちらともいえない | 4 参加したくない     |

問 25 郷土料理（しもつかれやかんぴょうを使った料理など）・伝統料理（和食など）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、作法を受け継いでいますか。（○は1つだけ）

- |                      |
|----------------------|
| 1 受け継いでいる → 問 25-1 へ |
| 2 受け継いでいない           |

（問 25 で 1 に ○ をつけた方のみ）

→ 問 25-1 郷土料理（しもつかれやかんぴょうを使った料理など）・伝統料理（和食など）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、作法を地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に対し伝えていきますか。（○は1つだけ）

- |                     |
|---------------------|
| 1 伝えている             |
| 2 伝えていない → 問 25-2 へ |

（問 25-1 で 2 に ○ をつけた方のみ）

→ 問 25-2 郷土料理（しもつかれやかんぴょうを使った料理など）・伝統料理（和食など）などを伝えていない理由は何ですか。（○は1つだけ）

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 1 伝える機会がないから     | 2 伝える技術がないから |
| 3 学校で伝えることだから    | 4 面倒だから      |
| 5 一緒に活動する仲間がないから | 6 伝える必要がないから |
| 7 その他（           | ）            |

問 26 「食育」に関して、市へのご意見やご要望がありましたら、ご自由にご記入ください

ご協力ありがとうございました。

【中学生・高校生用】



宇都宮市マスコットキャラクター  
「ミヤリー」

## 食育に関する意識調査

宇都宮市では、「第3次宇都宮市食育推進計画」に基づき、「毎日きちんと朝ごはんを食べます」「バランスのとれた食事を楽しく食べます」「地元でとれたものを無駄なく美味しく食べます」「食に対する関心や感謝の気持ちを持ちます」の4つの目標を掲げ、これらの目標に向けた取り組みを行っています。

このたび、「第3次宇都宮市食育推進計画」を改定するにあたり、意識調査を実施することになりました。中学生、高校生の皆さんの「食育」に対する考え方やふだんの生活の様子をお伺いし、計画を見直すうえでの基礎資料として活用したいと思っておりますので、この意識調査にご協力をお願いいたします。

なお、お答えいただいた内容は統計的に活用し、個人情報管理には十分留意いたします。

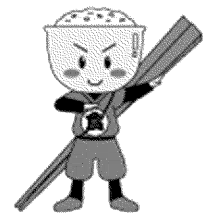
令和2年〇月

宇都宮市長 佐藤 栄一

### 【ご記入についてのお願い】

- 1 回答は、あてはまる項目の番号を○で囲んでください。質問によっては、1つだけ選んでいただくものと、複数選んでいただくものがありますので、ご注意ください。
- 2 「その他」とお答えの場合は（ ）内に、なるべく具体的にその内容をご記入ください。
- 3 記入が済んだ調査票は、担任の先生に提出してください。

この調査についてのお問い合わせ先  
宇都宮市保健所 健康増進課  
企画グループ  
TEL 028-626-1128



宇都宮市食育応援キャラクター  
「忍者食丸くん」

◆ あなた自身のことについてお伺いします。

F 1 性別

- |      |      |
|------|------|
| 1 男性 | 2 女性 |
|------|------|

F 2 学年 ※ 令和2年〇月1日現在でお答えください。

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 1 中学1年生 | 2 中学2年生 | 3 中学3年生 |
| 4 高校1年生 | 5 高校2年生 | 6 高校3年生 |

F 3 お住まいの町名

- |          |
|----------|
| 1 宇都宮市内  |
| 2 宇都宮市以外 |

※宇都宮市内にお住まいの町名

(町名の記入例) 宇都宮市下栗町にお住まいの方 ⇒下栗町

宇都宮市下栗1丁目にお住まいの方 ⇒下栗1丁目

F 4 誰と住んでいますか。(あてはまるもの全てに○)

- |             |           |       |
|-------------|-----------|-------|
| 1 ひとり暮らし    | 2 母       | 3 父   |
| 4 祖母や祖父     | 5 兄弟姉妹    | 6 親せき |
| 7 学生寮に住んでいる | 8 その他 ( ) |       |

F 5 身長と体重 ※小数点第1位まで記入してください。(記入例: 150.4cm, 50.0kg)

身長

□	□	□	.	□
---	---	---	---	---

cm

体重

□	□	□	.	□
---	---	---	---	---

kg

F 6 自分の体型をどう思っていますか。(○は1つだけ)

- |         |            |
|---------|------------|
| 1 やせている | 2 ちょうどよい   |
| 3 太っている | 4 考えたことがない |

F 7 自分の体型をどうしたいと思っていますか。(○は1つだけ)

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1 やせたい | 2 このままでよい |
| 3 太りたい | 4 わからない   |

F 8 毎日の起床時間および就寝時間はだいたい同じくらいですか。(あてはまるものに○)

- |                |            |
|----------------|------------|
| 1 ほぼ同じような時間である | 2 不規則になりがち |
|----------------|------------|

F 9 毎日だいたい同じくらいの時間に食事をとっていますか。(あてはまるものに○)

- |                |            |
|----------------|------------|
| 1 ほぼ同じような時間である | 2 不規則になりがち |
|----------------|------------|

◆ 「食育」への関心や取り組みについておたずねします。

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間性形成のために、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への理解を深めたりすることが含まれます。

問1 「食育」という言葉をどの程度知っていますか。(○は1つだけ)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1 言葉も意味も知っている | 2 言葉だけは知っている |
| 3 知らない        |              |

問2 「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 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3 ふだん「食育」に取り組んでいることは何ですか。また、これから最も力を入れたいことは何ですか。

内 容	今取り組んでいること (あてはまる全てに○)	これから最も力を入れたいこと (○は1つだけ)
① 栄養バランスのよい食事を心がける		
② 季節の食材や地場産物を使う		
③ 食べ残しなどの食品廃棄を減らす		
④ あいさつなどの食事マナーに気をつける		
⑤ 郷土料理や伝統料理を食べる・作る		
⑥ 家族や友人と一緒に食事をする		
⑦ 食品の安全に関する正しい知識を持つ		
⑧ 特にない		
⑨ その他( )		

問4 食事を楽しみにしていますか。(○は1つだけ)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1 楽しみにしている | 2 楽しみにしていない |
|------------|-------------|

問5 ふだん、食に関する情報をどこから得ていますか。(あてはまる全てに○)

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 1 家族                | 2 友人・知人                 |
| 3 学校での教育(小学校・中学校など) | 4 テレビ・ラジオ・新聞(チラシを含む)・雑誌 |
| 5 スーパーなどの食品の購入場所    | 6 インターネット               |
| 7 行政・関係団体の広報        | 8 行政・関係団体のイベントなどの参加     |
| 9 医療機関(病院・診療所)      | 10 その他( )               |
| 11 特に得ていない          |                         |

◆ 食生活や生活習慣についておたずねします。

問6 朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 1 毎日食べる      | } → 問6-1へ |
| 2 週5~6日程度食べる |           |
| 3 週3~4日程度食べる |           |
| 4 週1~2日程度食べる |           |
| 5 食べない       |           |

(問6で2~5いずれかに○をつけた方のみ)

問6-1 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1 時間がない           | 2 食欲がわかない      |
| 3 朝食を食べるより寝ていたい   | 4 減量(ダイエット)のため |
| 5 朝食が用意されていない     | 6 以前から食べる習慣がない |
| 7 食べることや準備することが面倒 | 8 その他( )       |

問7 朝食を家族と一緒に食べることは週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1 毎日食べる       | 2 週5~6日程度食べる |
| 3 週3~4日程度食べる  | 4 週1~2日程度食べる |
| 5 一緒に食べることはない |              |

問8 夕食を家族と一緒に食べることは週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1 毎日食べる       | 2 週5~6日程度食べる |
| 3 週3~4日程度食べる  | 4 週1~2日程度食べる |
| 5 一緒に食べることはない |              |

問9 食事をゆっくりとよくかんで（※）食べていますか。（○は1つだけ）

※ 厚生労働省では、食べ物をひとくち30回以上かむことを目標とした「嚙ミング30（カミングサンマル）」を提唱しています。

- 1 よくかんで食べている
- 2 あまりかんでいない
- 3 わからない

—————▶問9-1へ

（問9で2に○をつけた方のみ）

問9-1 食事をゆっくりよく噛んで食べるには、どのようなことが必要だと思いますか。

（○は1つだけ）

- 1 食事時間が十分に確保されていること
- 2 早食いの習慣を直すこと
- 3 誰かと一緒に食事をする
- 4 ゆっくりよく噛んで食べることのメリットを知っていること  
（健康に良いことや味わいを得られるなど）
- 5 歯や口が健康であること（歯や口に痛みがないことや歯が揃っていることなど）
- 6 何でも噛める状態であること  
（健康な歯が残っていること、入れ歯を入れていることなど）
- 7 その他（ ）
- 8 わからない

問10 食べ残しや食品の廃棄について最も気をつけていることは何ですか。（○は1つだけ）

- 1 買いすぎないようにしている
- 2 作りすぎないようにしている
- 3 残さないように食べている
- 4 特に気をつけていない
- 5 その他（ ）

問11 食堂、レストランなど飲食店での外食（給食を除く）をどのくらい利用しますか。

（○は1つだけ）

- 1 週に5回以上
- 2 週に3～4回
- 3 週に1～2回
- 4 月に1～3回
- 5 ほとんど利用しない

問12 コンビニやスーパーマーケットで購入する持ち帰り弁当・そうざい、飲食店で購入する持ち帰り（テイクアウト）弁当などの中食（※）をどのくらい利用しますか。（○は1つだけ）

※ 「中食（なかしょく）」とは、持ち帰り弁当、そうざい、出前など家庭外で調理された食品を購入して家庭や学校などで食べることをいいます。

- 1 週に5回以上
- 2 週に3～4回
- 3 週に1～2回
- 4 月に1～3回
- 5 ほとんど利用しない

◆ 農業体験についておたずねします。

問13 今まで農業体験をしたことがありますか。（○は1つだけ）

- 1 種まきや植え付けから収穫までしたことがある（家庭菜園や野菜の鉢植え栽培等を含む）
- 2 収穫体験など部分的にしたことがある（イモ掘り体験・観光農園での摘み取り等を含む）
- 3 したことはない



◆ 食品の安全・安心についておたずねします。

問 14 食品の安全性に不安を感じていますか。(○は1つだけ)

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 感じている     | } → 問14-1へ |
| 2 多少は感じている  |            |
| 3 あまり感じていない |            |
| 4 感じていない    |            |

(問 14 で 1・2 のいずれかに○をつけた方のみ)

問 14-1 食品の安全性のどんな点に不安を感じていますか。(あてはまるもの全てに○)

- |            |                 |                  |
|------------|-----------------|------------------|
| 1 食品中の残留農薬 | 2 遺伝子組換え食品      | 3 O157・O111等の食中毒 |
| 4 食品添加物    | 5 食品表示(偽装・虚偽誇大) | 6 異物混入           |
| 7 輸入食品     | 8 放射能による影響      | 9 事業者の衛生管理       |
| 10 その他( )  |                 |                  |

◆ 食文化や郷土料理・伝統料理についておたずねします。

問 15 あなたは郷土料理(しもつかれやかんぴょうを使った料理など)や伝統料理(和食など)を習う機会があれば参加したいと思いますか。(○は1つだけ)

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1 参加したい     | 2 時間があれば参加したい |
| 3 どちらともいえない | 4 参加したくない     |

問 16 郷土料理(しもつかれやかんぴょうを使った料理など)や伝統料理(和食など)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、作法を受け継いでいますか。(○は1つだけ)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 受け継いでいる | 2 受け継いでいない |
|-----------|------------|

問 17 「食育」に関して、市へのご意見やご要望がありましたら、ご自由に記入してください。

ご協力ありがとうございました。



宇都宮市マスコットキャラクター

「ミヤリー」

【幼児・小学生用】

## 食育に関する意識調査

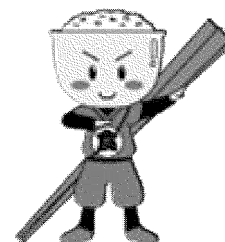
### 【ご記入にあたってのお願い】

- 1 回答は、お子さまと一緒に考えながら、保護者の方が記入してください。
- 2 回答は、あてはまる項目の番号を○で囲んでください。質問によっては、1つだけ選んでいただくものと、複数選んでいただくものがありますので、ご注意ください。
- 3 「その他」とお答えの場合は（ ）内に、なるべく具体的にその内容をご記入ください。
- 4 ご記入いただきました調査票は、提出用封筒に入れて、封を閉じたうえ、担任の先生へご提出ください。
- 5 お答えいただいた内容は統計的に活用するものであり、個人情報管理には十分留意いたします。

この調査についてのお問い合わせ先

宇都宮市保健所 健康増進課 企画グループ

TEL 028-626-1128



宇都宮市食育応援キャラクター

「忍者食丸くん」

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間性形成のために、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への理解を深めたりすることが含まれます。

お子さまのことについてお答えください。

F 1 お子さまの性別

- 1 男性          2 女性

F 2 お子さまの学年（年齢）を令和2年〇月1日現在でお答えください。

- 1 小学1年生          2 小学2年生          3 小学3年生  
4 小学4年生          5 小学5年生          6 小学6年生  
7 幼稚園児・保育園児（年齢 歳）

F 3 お住まいの町名

- 1 宇都宮市内          ※宇都宮市内にお住まいの町名  
2 宇都宮市以外

（町名の記入例） 宇都宮市下栗町にお住まいの方          ⇒下栗町  
宇都宮市下栗1丁目にお住まいの方 ⇒下栗1丁目

F 4 お子さまは誰と暮らしていますか。（あてはまるもの全てに○）

- 1 父                          2 母                          3 祖父や祖母  
4 兄弟姉妹                  5 親せき                      6 その他（                  ）

F 5 お子さまの身長と体重 ※ 小数点第1位まで記入してください。（記入例：120.4cm, 30.0kg）

身長    .  cm          体重    .  kg

F 6 毎日の起床時間および就寝時間はだいたい同じくらいですか。（あてはまるものに○）

- 1 ほぼ同じような時間である          2 不規則になりがち

F 7 毎日だいたい同じくらいの時間に食事をとっていますか。（あてはまるものに○）

- 1 ほぼ同じような時間である          2 不規則になりがち

**保護者の方のことで、お答えください。**

問1 保護者の方は、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

- 1 毎日食べる
  - 2 週5～6日程度食べる
  - 3 週3～4日程度食べる
  - 4 週1～2日程度食べる
  - 5 食べない
- 問1-1へ

(問1で2～5のいずれかに○をつけた方のみ)

問1-1 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1 時間がない             | 2 食欲がわからない     |
| 3 朝食を食べるより寝ていたい     | 4 減量(ダイエット)のため |
| 5 朝食が用意されていない(できない) | 6 以前から食べる習慣がない |
| 7 食べることや準備することが面倒   | 8 その他( )       |

**お子さまのことで、お子さまと一緒に考えながらお答えください。**

問2 お子さまは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

- 1 毎日食べる
  - 2 週5～6日程度食べる
  - 3 週3～4日程度食べる
  - 4 週1～2日程度食べる
  - 5 食べない
- 問2-1へ

(問2で2～5いずれかに○をつけた方のみ)

問2-1 お子さまが朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○は1つだけ)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1 時間がない         | 2 食欲がない        |
| 3 朝食を食べる時間に起きない | 4 減量(ダイエット)のため |
| 5 保護者が食べない      | 6 その他( )       |

問3 お子さまが朝食を家族と一緒に食べることは週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1 毎日食べる       | 2 週5～6日程度食べる |
| 3 週3～4日程度食べる  | 4 週1～2日程度食べる |
| 5 一緒に食べることはない |              |

問4 お子さまが夕食を家族と一緒に食べることは週にどのくらいありますか。(○は1つだけ)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1 毎日食べる       | 2 週5～6日程度食べる |
| 3 週3～4日程度食べる  | 4 週1～2日程度食べる |
| 5 一緒に食べることはない |              |

問5 お子さまは、食事をゆっくりとよくかんで(※)食べていますか。(○は1つだけ)

※ 厚生労働省では、食べ物をひとくち30回以上かむことを目標とした「噛ミング30(カミングサンマル)」を提唱しています。

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1 よくかんでいる | 2 あまりかんでいない |
| 3 わからない   |             |

問6 食事を楽しみにしていますか。(○は1つだけ)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1 楽しみにしている | 2 楽しみにしていない |
|------------|-------------|

問7 「食育」に関して、市へのご意見やご要望がありましたら、ご自由に記入してください。

--

ご協力ありがとうございました。