

IV 使用した調査票

1 A : 0 ~ 14 歳調査

A

問5 現在、お子さんの家族構成（世帯）は次のどれにあてはまりますか。（○は1つだけ）

1. 子どもと親（二世帯同居） 3. その他（1、2以外）
 2. 子どもと親と祖父母（三世帯同居）

問6 お子さんの身長と体重を教えてください。（数字を記入）

身長 cm 体重 kg

問7 お子さんの普段の起床・就寝時刻は次のどれにあてはまりますか。
 （○は起床時刻・就寝時刻いずれも、平日、休日それぞれに1つずつ）

	起床時刻		就寝時刻	
	平日	休日	平日	休日
午前6時前	1	1	午後8時前	1
午前6時台	2	2	午後8時台	2
午前7時台	3	3	午後9時台	3
午前8時台	4	4	午後10時台	4
午前9時台	5	5	午後11時台	5
午前10時以降	6	6	深夜12時以降	6
起床時刻は決まっていない	7	7	就寝時刻は決まっていない	7

問8 お子さんは、朝食・昼食・夕食を食べていますか。（○はア、イ、ウそれぞれに1つずつ）

	ほとんど毎日食べている	ときどき食べないことがある（週5・6日食べる）	食べないことが多い（週3・4日食べる）	ほとんど食べていない（週2日以下）
ア. 朝食	1	2	3	4
イ. 昼食	1	2	3	4
ウ. 夕食	1	2	3	4

問9 お子さんは、朝食・昼食・夕食に野菜を食べていますか。

（○はア、イ、ウそれぞれに1つずつ）

※野菜を一口でも食べている、また野菜ジュースでも、「食べている」とします。

	ほぼ毎日野菜を食べている	週に3~4回野菜を食べている	野菜はほとんど食べていない
ア. 朝食	1	2	3
イ. 昼食	1	2	3
ウ. 夕食	1	2	3

A

さいたま市健康づくり及び食育についての調査

ご記入にあたって

- この調査票は無記名式です。
- 宛名となっているお子さんのことについて、保護者が記入してください。
- 質問ごとにあてはまる回答の番号を選び、その番号を○で囲んでください。数字を記入していただく質問は、 内に数字を記入してください。
- 回答方法は、質問の後の（ ）内の案内に沿ってください。
- 「その他」にあてはまる場合は、お手数ですが（ ）内になるべく具体的にその内容を記入してください。
- 質問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、【 】内の「ことわり書き」をご覧ください。

記入例 (例) 問1 お子さんの性別を教えてください。（○は1つだけ）

1. 男性 2. 女性 3. その他・答えたくない

- 記入が済みました調査票は、お手数ですが、同封の返信用封筒（切手不要、記名不要）に入れ、**令和3年7月6日（火）まで** に郵便ポストへ投函してください。

●この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。
 さいたま市 保健福祉局 保健部 健康増進課 TEL 048-829-1294
 FAX 048-829-1967

くすべて保護者が記入してください

- 問1 お子さんの性別を教えてください。（○は1つだけ）
 1. 男性 2. 女性 3. その他・答えたくない
- 問2 お子さんの年齢を教えてください。（数字を記入）（令和3年6月1日現在の満年齢）
 歳
- 問3 お子さんは何区に住んでいますか。（○は1つだけ）
 1. 西区 3. 大宮区 5. 中央区 7. 浦和区 9. 緑区
 2. 北区 4. 見沼区 6. 桜区 8. 南区 10. 岩槻区
- 問4 現在、お子さんは次のどれにあてはまりますか。（○は1つだけ）
 1. 保育園・幼稚園児 2. 小学生 3. 中学生 4. 高校生 5. その他

A

問 10 お子さんは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる事が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…米、パン、めん類などの穀類

「主菜」とは…魚や肉、卵、大豆製品などを使った中心となる料理

「副菜」とは…野菜などを使った料理

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

問 11 お子さんは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つだけ)

- | |
|----------------------------|
| 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 12 お子さんは、朝食・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。(○はア、イそれぞれに1つずつ)

	ほとんど毎日食 食ハる	週に4~5日食 食ハる	週に2~3日食 食ハる	週に1日程度食 食ハる	ほとんど食 食ハない
ア. 朝食	1	2	3	4	5
イ. 夕食	1	2	3	4	5

問 13 箸の持ち方や食器の並べ方など、食事の行儀作法について、お子さんに伝えていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 伝えている | 3. あまり伝えていない |
| 2. ときどき伝えている | 4. 伝えていない |

問 14 お子さんの家庭では、非常時に備えて、以下のものを備蓄していますか。(○はア~カそれぞれに1つずつ)

	備蓄している		どれだけ備蓄しているかわからない
	3日以上満たない	3日以内に満たない	
ア. 飲料水 (1人1日3リットルが目安)	1	2	4
イ. 食料 (乾パン、缶詰、レトルト食品など)	1	2	4
ウ. 子ども用の食品 (粉ミルク、離乳食(ベビーフードなど))	1	2	4
エ. 歯ブラシ	1	2	3
オ. マスク	1	2	3
カ. 手指消毒剤	1	2	3

A

問 15 お子さんは、食事のあいさつをしていますか。(○はあてはまるものすべて)
「4. その他のあいさつをしている」を選んだ場合は、その内容を記入してください。

- | |
|---------------------------------------|
| 1. 「いただきます」のあいさつをしている |
| 2. 「ごちそうさま」のあいさつをしている |
| 3. 食事の感想やねぎらいの言葉(ありがとう、おいしい、など)をかけている |
| 4. その他のあいさつをしている
(あいさつの内容:) |
| 5. あいさつはしていない |

問 16 お子さんの食事に関する情報は、何から得ていますか。(○はあてはまるものすべて)
「18. その他」を選んだ場合は、その内容を記入してください。

- | | |
|-----------------|-----------------------------------|
| 1. 家族 | 12. 雑誌・本 |
| 2. 友人・知人 | 13. ホスターなどの広告 |
| 3. 保健所・保健センター | 14. ウェブサイト |
| 4. 医療機関(病院、診療所) | 15. ソーシャルメディア(SNS) |
| 5. 保育所(園)、幼稚園など | 16. 地域や職場のサークルなどグループ活動 |
| 6. 学校 | 17. スーパー・メーカーやコンビニエンスストアなど食品の購入場所 |
| 7. 健康教室や講演会 | 18. その他() |
| 8. スポーツ施設 | 19. 特になし |
| 9. テレビ | 20. わからない |
| 10. ラジオ | |
| 11. 新聞 | |

問 17 [1歳以上のお子さんの保護者のみお答えください]

お子さんは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|----------|--------------|
| 1. 毎日2回以上 | 4. 週2~3回 | 7. まったく利用しない |
| 2. 毎日1回 | 5. 週1回 | |
| 3. 週4~6回 | 6. 週1回未満 | |

問 18 [1歳以上のお子さんの保護者のみお答えください]

お子さんは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|----------|--------------|
| 1. 毎日2回以上 | 4. 週2~3回 | 7. まったく利用しない |
| 2. 毎日1回 | 5. 週1回 | |
| 3. 週4~6回 | 6. 週1回未満 | |

以上でアンケートは終了です。最後までご協力いただき、ありがとうございます。

**記入が済みました調査票は、同封の返信用封筒(切手不要、記名不要)に入れ、
令和3年7月6日(火)までに、郵便ポストへ投函してください。**

※返信用封筒には、調査票以外は入れないでください。

2 B : 15 歳以上調査

B

さいたま市

健康づくり及び食育についての調査

ご記入にあたって

- この調査票は無記名式です。
- 宛名の本人が記入することが難しい場合は、ご家族などが代筆していただいても結構です。その場合でも、回答については、宛名となっている方の方に記入してください。
- 質問ごとにあてはまる回答の番号を選び、その番号を○で囲んでください。
数字を記入していただく質問は、 内に数字を記入してください。
- 回答方法は、質問の後の()内の案内に沿ってください。
- 「その他」にあてはまる場合は、お手数ですが()内になるべく具体的にその内容を記入してください。
- 質問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、矢印や【 】内の「ことわり書き」をご覧ください。

記入例

【例】問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つだけ)

1. 男性 2. 女性 3. その他・答えたくない

- 記入が済みました調査票は、お手数ですが、同封の返信用封筒(切手不要、記名不要)に入れ、**令和3年7月6日(火)まで** に郵便ポストへ投函してください。

- この調査についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

さいたま市 保健福祉局 保健部 健康増進課
TEL 048-829-1294
FAX 048-829-1967



あなた自身のことについて、おうかがいします。

- 問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つだけ)

1. 男性 2. 女性 3. その他・答えたくない

- 問2 あなたの年齢を教えてください。(数字を記入)
(令和3年6月1日現在の満年齢をお答えください。)

歳

1

B

- 問3 あなたは何区に住んでいますか。(○は1つだけ)

1. 西区 3. 大宮区 5. 中央区 7. 浦和区 9. 緑区
 2. 北区 4. 見沼区 6. 桜区 8. 南区 10. 岩槻区

- 問4 現在、あなたは次のどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

1. 常勤でお勤めの方 5. 中学生
 2. 非常勤でお勤めの方、その他パートタイム、アルバイト、内職など 6. 高校生
 3. 自営業 7. 学生
 4. 家事専従 8. 無職
 9. その他

- 問5 現在、あなたの家族構成(世帯)は次のどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

1. 一人暮らし 4. 親と子ども夫婦(二世帯同居)
 2. 夫婦のみ 5. 親と子ども夫婦と孫(三世帯同居)
 3. 親と子ども(二世帯同居) 6. その他(1~5以外)

- 問6 あなたの身長と体重を教えてください。(数字を記入)

身長 cm 体重 kg



- 問7 あなたの加入している健康保険は何ですか。(○は1つだけ)

1. 国民健康保険 5. 被用者保険(共済組合)
 2. 国民健康保険組合 6. 後期高齢者医療制度
 3. 被用者保険(協会けんぽ) 7. その他
 4. 被用者保険(組合健保)

2

B

健康観、現在の健康状況について、おうかがいします。

問8 現在、あなたは自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つだけ)

- 1. とても健康である
- 2. まあ健康である
- 3. あまり健康でない
- 4. 健康でない

身体活動・運動について、おうかがいします。

問9 あなたは、ふだんの通勤・買い物、散歩などの日常生活で歩く時間を合計すると、1日に何分くらい歩きますか。目安として10分=1,000歩でお考えください。(○は1つだけ)

- 1. 30分未満 (3,000歩未満)
- 2. 30分以上1時間未満 (3,000歩以上6,000歩未満)
- 3. 1時間以上1時間30分未満 (6,000歩以上9,000歩未満)
- 4. 1時間30分以上 (9,000歩以上)



問10 あなたは運動習慣がありますか。(○は1つだけ)

※運動習慣とは…1回30分以上の運動をおおよそ週2回以上実施し、1年以上継続している場合

- 1. ある
 - 2. 運動習慣の条件は満たさないが、運動はしている
 - 3. ない
- } 【問10-2、問10-3へ】
→ 【問10-4へ】

【問10で「1. ある」「2. 運動習慣の条件は満たさないが、運動はしている」とお答えの方のみ】

問10-2 具体的に何をしていますか。(○はあてはまるものすべて)

「8. その他」を選んだ場合は、その内容を記入してください。

- 1. ウォーキング
- 2. ジョギング
- 3. 水泳
- 4. スポーツジムなどでの運動
- 5. 体操、ダンス
- 6. 球技 (テニス、バレーボール、野球など)
- 7. サイクリング
- 8. その他 ()

3

B

【問10で「1. ある」「2. 運動習慣の条件は満たさないが、運動はしている」とお答えの方のみ】

問10-3 どのような方としていますか。(○はあてはまるものすべて)

「5. その他」を選んだ場合は、その内容を記入してください。

- 1. ひどりで
- 2. 家族と
- 3. 友人と
- 4. サークルなど参加
- 5. その他 ()

【問10で「3. ない」とお答えの方のみ】

問10-4 運動していない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

「9. その他」を選んだ場合は、その内容を記入してください。

- 1. 病気や健康上の理由から
- 2. 時間に余裕がないから
- 3. 費用がかかるから
- 4. 身体を動かすことが好きではないから
- 5. 安全にウォーキングやジョギングなどのできる歩道や公園が整備されていないから
- 6. 誰でも気軽に利用できる運動施設が近くにないから
- 7. 運動を一緒に楽しんでもくれる仲間がいらないから
- 8. 運動する必要がないと思うから
- 9. その他 ()
- 10. 特に理由はない

問11 あなたは、ロコモティブシンドローム (運動器症候群) を知っていますか。(○は1つだけ)

※ロコモティブシンドロームとは…「運動器 (足腰の骨や関節、筋力など) の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること

- 1. 言葉も意味も知っている
- 2. 言葉は聞いたことがある
- 3. まったく聞いたことがない

4

B

休養・こころの健康について、おうかがいします。

問 12 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることはありませんか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 感じる | } 【問 12-2 へ】 |
| 2. ときどき感じる | |
| 3. あまり感じない | } 【問 13 へ】 |
| 4. ほとんど感じない | |

【問 12 で「1. 感じる」「2. ときどき感じる」とお答えの方のみ】

問 12-2 あなたは、そのイライラやストレスを解消できていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 解消できている | 3. あまり解消できていない |
| 2. ある程度は解消できている | 4. 解消できていない |

問 13 あなたには、日頃、自分の気持ちや悩みを打ち明けたり、相談ののってくれる人がいますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 身近にいる | } 【問 13-2 へ】 |
| 2. 身近ではないが、いる | |
| 3. いない | → 【問 14 へ】 |

【問 13 で「1. 身近にいる」「2. 身近ではないが、いる」とお答えの方のみ】

問 13-2 相談ののってくれるのは誰ですか。(○はあてはまるものすべて)

「9. その他」を選んだ場合は、その内容を記入してください。

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 1. 家族 | 6. 公的な機関 (保健センター、保健所など) |
| 2. 友人 | 7. 民間の相談機関 (悩み相談所など) |
| 3. 医療機関 | 8. 職場の健康管理部門 |
| 4. 職場の上司や同僚 | 9. その他 () |
| 5. 学校の先生 | |

問 14 あなたの平均睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つだけ)

- | | | |
|----------|---------------|----------|
| 1. 6時間未満 | 2. 6時間以上8時間未満 | 3. 8時間以上 |
|----------|---------------|----------|



5

B

問 15 あなたは、睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 十分とれている | } 【問 16 へ】 |
| 2. ある程度とれている | |
| 3. あまりとれていない | |
| 4. とれていない | |

問 16 あなたの睡眠の確保の妨げとなっていることは何ですか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|---------|------------------------------|
| 1. 仕事 | 6. 通勤・通学の所要時間 |
| 2. 家事 | 7. 睡眠環境 (音、照明など) |
| 3. 育児 | 8. 就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに集中すること |
| 4. 介護 | 9. その他 () |
| 5. 健康状態 | 10. 特に困っていない |

問 17 あなたは、眠りを助けるためにアルコールを飲むことがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. ほとんど毎日飲む | 3. 月に数回飲むことがある |
| 2. 週に数回飲むことがある | 4. 飲まない |

問 18 あなたは、生がいがいい、やりがいいを持っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. 持っている | } → 【問 18-2 へ】 |
| 2. 持っていない | |
| 3. わからない | |
| | → 【問 19 へ】 |

【問 18 で「1. 持っている」とお答えの方のみ】

問 18-2 それは具体的にどのようですか。(○はあてはまるものすべて)

「8. その他」を選んだ場合は、その内容を記入してください。

- | | |
|-------|------------------------|
| 1. 趣味 | 5. 家族のつながりや団らん |
| 2. 仕事 | 6. 友達とのつきあい |
| 3. 家事 | 7. 地域活動、ボランティアなど社会的な活動 |
| 4. 育児 | 8. その他 () |

6

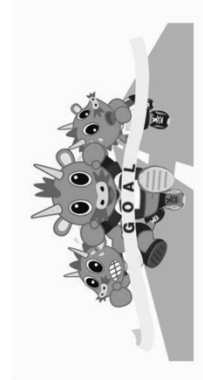
B

問 19 あなたのお住まいの地域についてのどのよう感じていますか。
(○はア～エ、それぞれに1つずつ)

	強くそう 思う	どちらか いえはそう 思う	どちらとも いえない	どちらかと いえはそう 思わない	まったく そう 思わない
ア. 地域の人はお互いに助け合っている	1	2	3	4	5
イ. 地域の人は信頼でききる	1	2	3	4	5
ウ. 地域の人はお互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
エ. 地域の人は問題が生じた場合、力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

問 20 あなたは、地域で活動するグループに属していますか。(○はあてはまるものすべて)
「6. その他のグループ活動」を選んだ場合は、その内容を記入してください。

1. 町内会や地域行事などの活動	5. 子育てに関するグループ活動
2. ボランティア活動	6. その他のグループ活動()
3. スポーツ関係のグループ活動	7. 参加していない
4. 趣味関係のグループ活動	



7

B

たばこについて、おうかがいします。

【次の問 21 は、喫煙経験についてお尋ねするものです。20 歳未満の方の喫煙は法律により禁止されていますが、実態を明らかにし対策に役立てるため、20 歳未満の方もお答えください。】

問 21 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------------|---|--------------------------|
| 1. 吸う | → | 【問 21-2、問 21-3、問 21-4 へ】 |
| 2. 以前吸っていたが、やめた | → | 【問 21-4 へ】 |
| 3. 吸わない | → | 【問 22 へ】 |

【問 21 で「1. 吸う」とお答えの方のみ】

問 21-2 あなたは、たばこをやめたいと思いませんか。(○は1つだけ)

- | | | |
|---------|---------------|-----------|
| 1. やめたい | 2. 吸う本数を減らしたい | 3. やめたくない |
|---------|---------------|-----------|

【問 21 で「1. 吸う」とお答えの方のみ】

問 21-3 たばこを吸うときに周囲の人の受動喫煙に気がつかっていますか。

(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. いつも気がつかっている | 4. 気がつかわない |
| 2. 気がつかうことが多い | 5. 受動喫煙という言葉を知らない |
| 3. あまり気がつかわない | |

【問 21 で「1. 吸う」「2. 以前吸っていたが、やめた」とお答えの方のみ】

問 21-4 あなたが、はじめてたばこを吸ったのは何歳ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. 12 歳以下 (小学生以下) | 3. 16~19 歳 |
| 2. 13~15 歳 (中学生) | 4. 20 歳以上 |

8

B

問 22 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っていますか。(○は1つだけ)

まんぼうはいせいきせきせいはいしゅうかん
慢性閉塞性肺疾患

※COPDとは…病名ではなく、肺炎腫や慢性気管支炎などの閉塞性肺疾患などの総称

- 1. 言葉も内容も知っている
- 2. 言葉は聞いたことがある
- 3. まったく聞いたことがない

問 23 あなたは、この1ヶ月間に以下の場所で、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。(○はア～ク、それぞれに1つずつ)

	ほぼ毎回	たびたび	ない	行っていない
ア. 家庭	1	2	3	
イ. 職場	1	2	3	4
ウ. 学校	1	2	3	4
エ. 飲食店	1	2	3	4
オ. 遊技場 (ゲームセンター、パチンコなど)	1	2	3	4
カ. 行政機関 (市役所、公民館など)	1	2	3	4
キ. 医療機関	1	2	3	4
ク. その他 (公共交通機関など)	1	2	3	4

問 24 あなたは、人が多く集まる場所を利用する際に、禁煙の施設を意識して選びますか。
(○は1つだけ)

- 1. 可能な場合は選ぶ
- 2. 選んでいない



9

B

お酒（アルコール）について、おうかがいします。

【次の問 25 は、飲酒経験についてお尋ねするものです。20 歳未満の方の飲酒は法律により禁止されていますが、実態を明らかにし対策に役立てるため、20 歳未満の方もお答えください。】

問 25 あなたは、お酒（洋酒、日本酒、ビールなど）をどの程度飲みますか。
(○は1つだけ)

- 1. 毎日飲む
 - 2. 週に5～6日飲む
 - 3. 週に3～4日飲む
 - 4. 週に1～2日飲む
 - 5. それ以下
 - 6. まったく飲まない
- 【問 25-2 へ】
→ 【問 26 へ】

【問 25 で「1. 毎日飲む」～「5. それ以下」とお答えの方のみ】

問 25-2 日本酒に換算して、1日平均してどれくらい飲んでいきますか。
(○は1つだけ)

※日本酒 1 合=ビール中ビン1本 (500ml)
=ワイン2杯 (120ml × 2杯)
=ウイスキーダブル1杯 (60ml)
缶ビール 350ml は 0.7 合、焼酎 (25 度) 1 杯 (120ml) は 1 合とします。

- 1. 1 合未満
- 2. 1～3 合未満
- 3. 3 合以上

10

B

歯の健康について、おうかがいします。

問26 あなたの自分の歯は何本ありますか。(数字を記入)

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。
親知らずを除くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることがあります。

自分の歯は 本ある

問27 あなたの歯や口の状態についてあてはまるものをお答えください。

「10. その他」を選んだ場合は、その内容を記入してください。

1. なんでも噛んで食べることができず
2. むし歯がない(治療済みも含む)
3. 歯が痛んだりしみたりする
4. 歯ぐきが腫れる、または血が出る
5. 食べ物がはさまる
6. 食べ物がよく噛めない
7. 飲み込みにくいことがある
8. 飲み込むとき、むせやすい
9. 口内炎がでやすい
10. その他()

問28 あなたが、歯や口の健康のために気をつけていることは何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

「10. その他」を選んだ場合は、その内容を記入してください。

1. 1日1回以上は歯(齲歯)をでいぬいに磨いている
2. 歯ブラシのほかに、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使う
3. フッ素を利用している(歯磨剤・塗布・洗口など)
4. 口の中を自分で観察するようにしている
5. 定期的に歯石を取ってもらう
6. 口や舌の体操をしている
7. 歯みがき指導を毎年定期的に受けている
8. よく噛んで食べるようにしている
9. 間食や甘い物を控えている
10. その他()
11. 特にない



B

問29 あなたは、歯や口の健康が全身の健康に影響があることを知っていますか。(○は1つだけ)

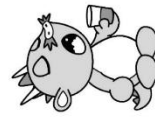
1. よく知っている
2. やや知っている
3. あまり知らない
4. 知らない

問30 あなたは、歯科健診を受けていますか。(○は1つだけ)

1. 定期的に(年1回)受けている
2. ときどき受けている
3. 受けていない

問31 あなたは、かかりつけ歯科医を持っていますか。(○は1つだけ)

1. 持っている
2. 持っていない



B

栄養・食生活について、おうかがいします。

問 32 あなたは、朝食・昼食・夕食を食べていますか。
(○はア、イ、ウそれぞれに1つずつ)

	ほとんど毎日 食べている	ときどき食べない ことがある (週5・6日食べる)	食べないことが 多い (週3・4日食べる)	ほとんど 食べない (週2日以下)
ア. 朝食	1	2	3	4
イ. 昼食	1	2	3	4
ウ. 夕食	1	2	3	4

問 33 あなたは、朝食・昼食・夕食に野菜を食べていますか。
(○はア、イ、ウそれぞれに1つずつ)

※野菜を一口でも食べている、また野菜ジュースでも、「食べている」とします。

	ほぼ毎日野菜を 食べている	週に3~4回 野菜を食べている	野菜はほとんど 食べていない
ア. 朝食	1	2	3
イ. 昼食	1	2	3
ウ. 夕食	1	2	3

問 34 朝食を食べることにについて、あなたの考えにあてはまるものはどれですか。
(○はあてはまるものすべて)

1. 朝食を食べることは自分の健康に良い
2. 朝食を食べることは1日の活力につながる
3. 朝食を食べると、充実した生活を送っていると感ぜられる
4. 朝食は同居する家族などとのコミュニケーションに役立つ
5. 朝食にはお金がかかる
6. 朝食を作るのは面倒だ
7. 朝食を食べる時間がもたない
8. 普段の生活の中で、朝食を自分で準備することができる
9. 朝食が準備されていれば、毎朝食べたい
10. 自宅や通学・通勤経路付近に朝食を買える、食べられる店があれば、積極的に利用したい
11. 学校や勤務先などで安く朝食が提供されれば、積極的に利用したい
12. 朝食と一緒に食べる人がいれば、毎朝食べたい

B

問 35 あなたは、主食・主菜・副菜を3つ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…米、パン、めん類などの穀類
「主菜」とは…魚や肉、卵、大豆製品などを使った中心となる料理
「副菜」とは…野菜などを使った料理

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

問 36 あなたは、ふだんゆっくりによく噛んで食べていますか。(○は1つだけ)

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

問 37 あなたは、朝食・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。
(○はア、イそれぞれに1つずつ)

	ほとんど毎日 食べる	週に4~5日 食べる	週に2~3日 食べる	週に1日程度 食べる	ほとんど 食べない
ア. 朝食	1	2	3	4	5
イ. 夕食	1	2	3	4	5

問 38 あなたは、食事のあいさつをしていますか。(○はあてはまるものすべて)
「4. その他のあいさつをしている」を選んだ場合は、その内容を記入してください。

1. 「いただきます」のあいさつをしている
2. 「ごちそうさま」のあいさつをしている
3. 食事の感想やねぎらいの言葉（ありがとう、おしい、など）をかけている
4. その他のあいさつをしている
(あいさつの内容：)
5. あいさつはしていない

問 39 あなたは、「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

B

問 40 あなたは、食品ロス（食べられるのに廃棄される食品）を減らすために取り組んでいることはありますか。(○はあてはまるものすべて)

「8. その他」を選んだ場合は、その内容を記入してください。

1. 小分け商品、少量パック商品、バラ売りなど、食べきれぬ量を購入する
2. 冷蔵保存を活用する
3. 料理を作りすぎない
4. 飲食店などで注文しすぎない
5. 日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示などを確認する
6. 残さず食べる
7. 「賞味期限」を過ぎ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 41 あなたは、食品を購入するとき次に次のことを確認していますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 原材料
2. 原産地
3. 栽培方法（有機・無機）
4. 食品添加物の使用
5. 賞味期限・消費期限
6. 保存方法
7. アレルギ―表示
8. 遺伝子組み換え原料の使用
9. 確認していない

問 42 あなたは、食中毒を防ぐために家庭で次のことに気をつけていますか。(○はア、イ、ウそれぞれに1つずつ)

	気をつけている	ある程度は気をつけている	あまり気をつけていない	ほとんど気をつけていない
ア. 食品の保存方法について	1	2	3	4
イ. 調理の方法について	1	2	3	4
ウ. 調理器具の洗浄・消毒方法	1	2	3	4

問 43 あなたは、「伝統食」、「行事食」などの食文化を大切にしていますか。(○はア、イそれぞれに1つずつ)

	大切にしている	どちらかといえば大切にしている	どちらかといえば大切にしていない	大切にしていない
ア. 伝統食	1	2	3	4
イ. 行事食	1	2	3	4

B

問 44 あなたは、外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

1. 毎日2回以上
2. 毎日1回
3. 週4～6回
4. 週2～3回
5. 週1回
6. 週1回未満
7. まったく利用しない

問 45 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

1. 毎日2回以上
2. 毎日1回
3. 週4～6回
4. 週2～3回
5. 週1回
6. 週1回未満
7. まったく利用しない



B

疾病予防・健康診断や検査について、おうかがいします。

問 46 あなたは、最近 1 年以内に健康診断や検査を受けていますか。(○は 1 つだけ)
 1. 受けている → [問 46-2へ]
 2. 受けていない → [問 46-3へ]

【問 46 で「1. 受けている」とお答えの方のみ】

問 46-2 次にあげる健康診断や検査をどこで受けましたか。ア～クのそれぞれについてお答えください。(○はア～クそれぞれに 1 つずつ)

	学校で	職場で	健康診断や検査で市が実施する	その他 個人的に	受けていない
ア. 血圧、検尿、血液検査などの健康診断	1	2	3	4	5
イ. 胃がん	1	2	3	4	5
ウ. 肺がん・結核検診 (胸部レントゲン)	1	2	3	4	5
エ. 大腸がん (便の潜血反応)	1	2	3	4	5
オ. 乳がん (女性のみ)	1	2	3	4	5
カ. 子宮がん (女性のみ)	1	2	3	4	5
キ. 前立腺がん (男性のみ)	1	2	3	4	5
ク. 歯科健診	1	2	3	4	5

【問 46 で「2. 受けていない」とお答えの方のみ】

問 46-3 受けていない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)
 「1. その他」を選んだ場合は、その内容を記入してください。

1. 入院中または治療中だったから
 2. 健康に自信があるから
 3. 悪いと言われるのが怖いから
 4. 検査内容が十分だと思わないから
 5. 健康診断や検査の場所が身近にないから
 6. 健康診断や検査の受け方がわからないから
 7. 経済的理由から (健康診断や検査の料金が安いから)
 8. 忙しくて受ける時間がなかったから
 9. 受けようと思っていたが、いつのまにか忘れてしまった
 10. 健康診断や検査の場所や日時を知らなかったから
 11. その他 ()

B

問 47 あなたはこれまでに、次にあげるア～エのような生活習慣病について、健診や医療機関で指摘を受けたことがありますか。(○はそれぞれ 1 つずつ)
 また、指摘を受けたことが「ある」方は、治療 (通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む) を受けたことがありますか。(○はそれぞれ 1 つずつ)

【指摘】

ア. 糖尿病 (境界型、糖尿病の気がある、糖尿病になりかけている、血糖値が高い、なども含みます)	1. ある 2. ない 3. わからない	1. 過去から現在にかけて継続的に受けている 2. 過去に中断したことはあるが、現在は受けている 3. 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない 4. 改善したので必要がなくなった 5. これまでに治療を受けたことがない
イ. 高血圧症 (境界型、血圧が高め、血圧が高いなども含みます)	1. ある 2. ない 3. わからない	1. 過去から現在にかけて継続的に受けている 2. 過去に中断したことはあるが、現在は受けている 3. 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない 4. 改善したので必要がなくなった 5. これまでに治療を受けたことがない
ウ. 脂質異常症 (コレステロールが高い、中性脂肪が高いなども含みます)	1. ある 2. ない 3. わからない	1. 過去から現在にかけて継続的に受けている 2. 過去に中断したことはあるが、現在は受けている 3. 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない 4. 改善したので必要がなくなった 5. これまでに治療を受けたことがない
エ. メタボリックシンドローム※ (予備群と指摘された方も含みます)	1. ある 2. ない 3. わからない	1. 過去から現在にかけて継続的に受けている 2. 過去に中断したことはあるが、現在は受けている 3. 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない 4. 改善したので必要がなくなった 5. これまでに治療を受けたことがない

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群のことです。

B



B

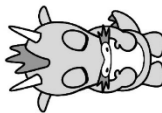
問 48 健康寿命とは、「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」のことです。あなたはこの「健康寿命」という言葉を知っていましたか。
(○は1つだけ)

- 1. 言葉も意味も知っていた
- 2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3. 言葉も意味も知らなかった

問 49 あなたの家庭では、非常時に備えて、以下のものを備蓄していますか。
(○はア～オそれぞれに1つずつ)

	備蓄している		どれだけ備蓄しているかわからない
	3日以上	3日以内に満たない	
ア. 飲料水 (1人1日3リットルが目安)	1	2	3
イ. 食料 (乾パン、缶詰、レトルト食品など)	1	2	3

	備蓄している	備蓄していない	備蓄しているかわからない
ウ. 歯ブラシ	1	2	3
エ. マスク	1	2	3
オ. 手指消毒剤	1	2	3



◎以上でアンケートは終了です。

最後までご協力いただき、ありがとうございます。

ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒（切手不要、記名不要）に入れ、
令和3年7月6日（火）までに、郵便ポストへご投函ください。

※返信用封筒には、調査票以外は入れないでください。

さいたま市 健康づくり及び食育についての調査
結果報告書

令和4年2月発行

さいたま市保健福祉局 保健部 健康増進課
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6丁目4番4号
電話 048-829-1294 FAX 048-829-1967
