

食生活に関するアンケート

アンケート調査の目的

南部町ではこれまでのデータから、県内の中でも高血圧等の生活習慣病の方が多く分かっています。なかでも、高血圧の状態が続くと脳出血、脳梗塞等の命に関わる病気の発症リスクが高まります。

高血圧を引き起こす要因として、塩分を多く含む食事の摂取などが考えられ、本町では減塩対策に取り組んでいます。そこで、このたび高血圧等の疾病と食生活との関連を明らかにし、南部町の予防・健康づくり事業を実施することを目的として、食生活に関するアンケートを実施することになりました。また、アンケートと国保連合会が保有する医療や健診データを突合し、健康課題を詳しく分析するために、記名式での回答にご協力くださいますようお願いいたします。

個人情報の取り扱いについて

お答えいただいた内容は、目的に沿って南部町の予防・健康づくりに関する貴重な資料として活用させていただきます。アンケートの集計・分析については、外部へ委託する可能性がありますが、目的以外で使用することはありません。また、アンケートの集計・分析結果は個人が特定される形で公表することはありません。

アンケートにご協力いただける場合は、下枠内への記載をよろしくお願いします。

記入日	令和 年 月 日
お住まいの地区 (当てはまるものに○をしてください)	東西町・天津・大国・法勝寺・南さいはく・手間・賀野
(ふりがな)	
氏名	
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日生

アンケートへの回答方法について

- ・質問への回答については、あまり考えこまず、第一印象でお答えください。
- ・回答が正確に読み取れるよう、以下の点にご注意ください。

良い例	<input checked="" type="checkbox"/>
悪い例	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>

- ① の中に マークを入れてください。
- ② 訂正する場合は、消しゴムできれいに消してください。
- ③ アンケート用紙を折り曲げたり、汚したりしないでください。

(担当課) 南部町 健康福祉課
鳥取県国民健康保険団体連合会 (協力機関)

あなたの最近1か月間の食生活についてお答えください

質問

(1) 基本情報について、記入し当てはまるものを1つ選択してください。

1. 性別	2. 喫煙の有無
<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	<input type="checkbox"/> 喫煙あり <input type="checkbox"/> 喫煙なし
3. 身長 ※おおまかで結構です	4. 体重 ※おおまかで結構です
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> kg
5. 年齢(年代)	
<input type="checkbox"/> 29歳以下 <input type="checkbox"/> 30～34歳 <input type="checkbox"/> 35～39歳 <input type="checkbox"/> 40～44歳 <input type="checkbox"/> 45～49歳 <input type="checkbox"/> 50～54歳 <input type="checkbox"/> 55～59歳 <input type="checkbox"/> 60～64歳 <input type="checkbox"/> 65～69歳 <input type="checkbox"/> 70～74歳 <input type="checkbox"/> 75歳以上	
6. あなたご自身を含めた、同居家族の人数	
<input type="checkbox"/> 1人暮らし(同居家族はいない) <input type="checkbox"/> 2人 <input type="checkbox"/> 3人 <input type="checkbox"/> 4人以上	

(2) 普段の食生活について、最も当てはまるものを1つ選択してください。

1. みそ汁、スープなど
<input type="checkbox"/> 1日2杯以上 <input type="checkbox"/> 1日1杯くらい <input type="checkbox"/> 2～3回/週 <input type="checkbox"/> あまり食べない
2. うどん、ラーメンなどの麺類
<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 2～3回/週 <input type="checkbox"/> 1回/週以下 <input type="checkbox"/> 食べない
3. カップ麺(ラーメン、うどん、焼きそばなど、容器にお湯を注いで食べられるもの)
<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 2～3回/週 <input type="checkbox"/> 1回/週以下 <input type="checkbox"/> 食べない
4. あじの開き、みりん干し、塩鮭など
<input type="checkbox"/> よく食べる <input type="checkbox"/> 2～3回/週 <input type="checkbox"/> あまり食べない
5. ハムやソーセージ
<input type="checkbox"/> よく食べる <input type="checkbox"/> 2～3回/週 <input type="checkbox"/> あまり食べない
6. ちくわ、かまぼこなどの練り製品
<input type="checkbox"/> よく食べる <input type="checkbox"/> 2～3回/週 <input type="checkbox"/> あまり食べない
7. つけ物、梅干しなど
<input type="checkbox"/> 1日2回以上 <input type="checkbox"/> 1日1回くらい <input type="checkbox"/> 2～3回/週 <input type="checkbox"/> あまり食べない
8. せんべい、おかき、ポテトチップスなど
<input type="checkbox"/> よく食べる <input type="checkbox"/> 2～3回/週 <input type="checkbox"/> あまり食べない
9. 野菜(小鉢2皿/日以上)
<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 2～3回/週 <input type="checkbox"/> 1回/週以下 <input type="checkbox"/> 食べない
10. 果物(缶詰や砂糖漬けなどを除く)
<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 2～3回/週 <input type="checkbox"/> 1回/週以下 <input type="checkbox"/> 食べない
11. 飲酒の頻度
<input type="checkbox"/> ほぼ毎日 <input type="checkbox"/> 2～3回/週 <input type="checkbox"/> 1回/週以下 <input type="checkbox"/> 飲まない

12. 1日の飲酒量

(日本酒1合(180ml)の目安: ビール500ml、焼酎25度(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml))

- 1合未満 1~2合未満 2~3合未満 3合以上

(3) 普段の食事の様子などについて、当てはまるものを1つ選択してください。

1. 普段、主食として食べているものは？

- 米 パン 麺類

2. しょうゆやソースなどをかける頻度は？

- よくかける(ほぼ毎食) 毎日1回はかける 時々かける ほとんどかけない

3. しょうゆやソースなどをかける量は？

- ふたまわり以上 ひとまわり 数滴

4. サラダや野菜などにドレッシングをかける頻度は？

- よくかける(ほぼ毎食) 毎日1回はかける 時々かける ほとんどかけない

5. サラダや生野菜などにドレッシングをかける量は？

- ふたまわり以上 ひとまわり 数滴

6. うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？

- 全て飲む 半分くらい飲む 少し飲む ほとんど飲まない

7. 食事の量は多いと思いますか？

- 人より多め 普通 人より少なめ

8. 食事の速度は速いと思いますか？

- 人より遅め 普通 人より速め

9. 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？

- ほぼ毎日 3回/週くらい 1回/週くらい 利用しない

10. 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？

- ほぼ毎日 3回/週くらい 1回/週くらい 利用しない

11. 夕食後の間食の頻度は？

- ほぼ毎日 3回/週くらい 1回/週くらい 間食しない

12. 家庭の味付けは外食と比べていかがですか？

- 濃い 同じ 薄い

13. 料理を行う時の味付けは、薄味を意識しますか？

- とても意識 少し意識 意識していない

14. 料理を行う時や食品を購入する際に、塩分控えめを意識しますか？

- とても意識 少し意識 意識していない

15. 夕食を食べる時間は？

- 19時以前 20時くらい 21時くらい 22時以降

16. 夕食を食べてから寝るまでの時間は？

- 3時間以上 2時間くらい 1時間くらい 30分以内