

平成 27 年度 新潟市西蒲区健康・栄養調査

食生活調査票

【ご記入にあたってのお願い】

1. 回答は、あて名の方ご自身がご記入ください。(代筆は可能です。)
2. ことわりのない限り、全ての質問にお答えください。
3. 回答は、えんぴつまたは黒ボールペンではっきりとご記入ください。
4. あてはまる項目の番号に○をつけてください。
5. 質問文の後に、(○は1つだけ) (○はいくつでも) などのことわり書きがあります。これは、お答えいただく○の数を意味しています。
6. 質問数が多いですが、あまり考え込まずにお答えください。
7. 回答、提出及び測定をもって、本調査協力への同意が得られたものとさせていただきます。
8. 調査の情報は、秘密を厳守し、調査の目的以外に使用することはありません。また、調査したデータは、プライバシーに配慮し統計的な処理を行いますので、個人が特定されたり個人の結果が公表されることはありません。

— 新潟市 —

※調査内容で不明な点などございましたら、下記にお問い合わせください。

＜お問い合わせ先＞

保健所健康増進課 電話 025 - 212 - 8166
西蒲区健康福祉課 電話 0256 - 72 - 8372

あなたご自身についてお聞きします

問1 現在の身長と体重を記入してください。

※右ヅメで1マスに1字で記入し、小数点以下は四捨五入してください。

身長

--	--	--

 cm

体重

--	--	--

 kg

問2 日ごろ従事していること(職業等)は何ですか。(○は1つだけ)

※複数のご職業をお持ちの方は、主なものに○をつけてください。

- 1 専門的・技術的職業(技術者、社会福祉専門職業、教員など)
- 2 管理的職業(民間会社・官公庁等管理職員など)
- 3 事務職(一般事務職員など)
- 4 販売職(小売店主、飲食店主、販売店員、保険外交員など)
- 5 サービス職(訪問介護員、理容師、美容師、飲食物調理従事者など)
- 6 保安職(自衛官、警察官、消防員、警備員など)
- 7 農業
- 8 林業
- 9 漁業
- 10 運輸・機械運転従事(自動車運転者、鉄道・船舶等運転従事者など)
- 11 生産工程従事(製造、組立・修理、金属加工、建設作業者など)
- 12 家庭従事(日常家事に従事することを常態としている人)
- 13 学生
- 14 無職(高齢などの理由による場合も含む)
- 15 その他(具体的に： _____)

問3 現在の世帯構成はどれですか。(○は1つだけ)

- 1 単身
- 2 1世代(夫婦のみ、兄弟姉妹のみ)
- 3 2世代(親と子)
- 4 3世代(親と子と孫)
- 5 その他(具体的に： _____)

問4 たばこを習慣的に吸っていますか。(○は1つだけ)

- 1 吸う
- 2 吸わない
- 3 やめた

問5 週に何日位お酒を飲みますか。(○は1つだけ)

- 1 毎日
 - 2 週5～6日
 - 3 週3～4日
 - 4 週1～2日
 - 5 月に1～3日
 - 6 ほとんど飲まない
 - 7 やめた
 - 8 飲まない(飲めない)
- **問6** へ

問5-1 お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算し、どれくらいの量を飲みますか。(○は1つだけ)

- 1 1合(180ml)未満
- 2 1合以上2合(360ml)未満
- 3 2合以上3合(540ml)未満
- 4 3合以上4合(720ml)未満
- 5 4合以上5合(900ml)未満
- 6 5合(900ml)以上

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒 中ビン1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、
焼酎35度(80ml)、チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、
ワイン2杯(240ml)

問6 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。(○は1つだけ)

- 1 はい 2 いいえ

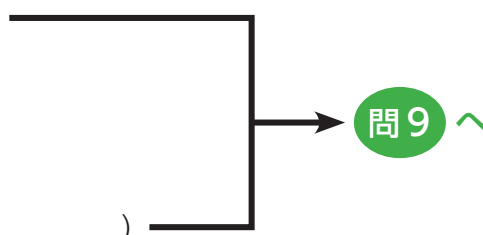
問7 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。(○は1つだけ)

- 1 はい 2 いいえ

問8 過去1年間に市や職場などで行われる健診や人間ドックを受けましたか。(受けたもの全てに○)

※含まれない健(検)診…がんのみの検診、妊婦健診、病院・診療所で行う診療としての検査

- 1 新潟市(保険者)が実施する特定健康診査など
2 職場での健康診断
3 学校での健康診断
4 人間ドック
5 その他(具体的に：
6 いずれの健診も受けていない



問8-1 いずれの健診も受けていない方にお聞きします。受けなかった理由を教えてください。(○はいくつでも)

- 1 特定健診の制度が分からないから
2 体調が悪くないから
3 定期的に治療または検査を受けているから
4 心配な時はいつでも医療機関に受診できるから
5 平日の遅い時間や土日に受けることができないから
6 健診に時間がかかりすぎるから
7 自宅や職場の近くで受けることができないから
8 検査に伴う苦痛や、不安があるから
9 受診の手続きが面倒だから
10 健診を受けるきっかけがないから
11 結果が悪かったり、保健指導が嫌だから
12 その他(具体的に：
)

あなたの食事・食生活についてお聞きします

問9 1日に何食、食事をとりますか。(食べるもの全てに○)

- 1 朝食
- 2 昼食
- 3 夕食
- 4 夜食
- 5 間食(回)

問10 1日のうち、主食(ごはん、パン、麺)、主菜(肉、魚、卵、大豆、大豆製品)、副菜(野菜、海藻、きのこ、いも)のそろった食事を何回していますか。(○は1つだけ)

- 1 毎食
- 2 1日2回
- 3 1日1回
- 4 ほとんどしていない

問11 食事は満腹になるまで食べますか。(○は1つだけ)

- 1 いつも
- 2 たいてい
- 3 ときどき
- 4 ほとんどない

問12 1回の食事で、主食(ごはん、パン、麺)を組み合わせる食べることがありますか。(○は1つだけ)

例：おにぎり+カップラーメン、うどん+いなりずし

- 1 週に5回以上
- 2 週に3～4回
- 3 週に1～2回
- 4 ほとんどない

問13 丼物やカレーライスを食べる頻度はどのくらいですか。(○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 ほとんど食べない |

問14 ラーメン(インスタントラーメンやカップラーメンを含む)、うどん、そばなどの麺類を食べる頻度はどのくらいですか。(○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 ほとんど食べない |

問15 ラーメン(インスタントラーメンやカップラーメンを含む)、うどん、そばなどの麺類の汁を飲みますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------|------------|
| 1 全部飲む | 2 半分くらい飲む |
| 3 1/3くらい飲む | 4 ほとんど飲まない |

問16 みそ汁またはスープ類を食べる頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|------------|
| 1 1日3杯以上 | 2 1日2杯 |
| 3 1日1杯 | 4 ほとんど食べない |

問17 煮物(野菜の煮物、肉や魚の煮物、鍋物、おでん、シチューなど)を食べる品数はどのくらいですか。(○は1つだけ)

※煮物は汁で煮たものをさします。

※同じ煮物を朝、昼、夕食に食べた場合は3品と数えます。

- | | |
|----------|------------|
| 1 1日4品以上 | 2 1日2～3品 |
| 3 1日1品 | 4 ほとんど食べない |

問18 魚介塩蔵品(たらこ、すじこ、いくらなど)を食べる頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|------------|
| 1 1日2回以上 | 2 1日1回 |
| 3 2日に1回 | 4 ほとんど食べない |

問19 塩魚(塩ざけ、甘塩ざけ、塩さば、干物など)を食べる頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|------------|
| 1 1日2回以上 | 2 1日1回 |
| 3 2日に1回 | 4 ほとんど食べない |

問20 ソーセージ、ウインナー、ハム、ベーコンなどの肉加工品を利用する頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|----------|
| 1 毎日 | 2 週に4～6回 |
| 3 週に2～3回 | 4 ほとんどない |

問21 ちくわ、かまぼこ、さつま揚げなどの魚肉練り製品を利用する頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|----------|
| 1 毎日 | 2 週に4～6回 |
| 3 週に2～3回 | 4 ほとんどない |

問22 せんべいやスナック菓子を食べる頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|------------|
| 1 1日2回以上 | 2 1日1回 |
| 3 2日に1回 | 4 ほとんど食べない |

問23 漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮、梅干しなども含む)についての質問です。日ごろ、食べる回数、種類、量を平均してお答えください。
 ※食事以外のお茶請けも含めてお答えください。

問23-1 1日に何回食べますか。(○は1つだけ)

例：朝食、午後のお茶請け、夕食 → 3回

- 1 4回以上
- 2 2～3回
- 3 1回
- 4 ほとんど食べない → **問24**へ

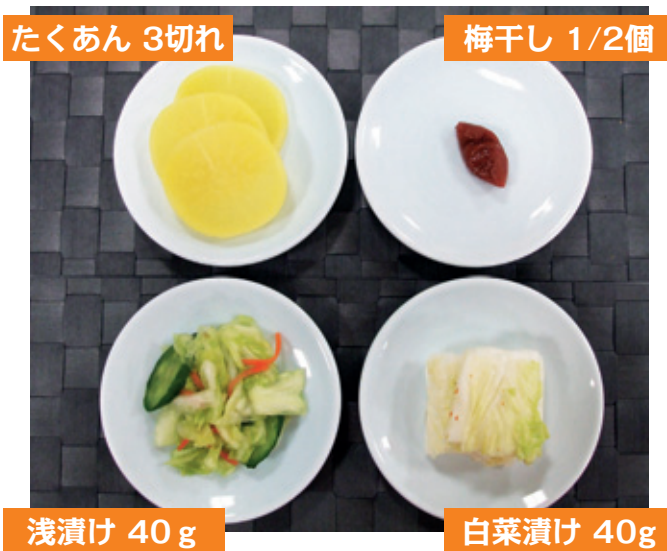
問23-2 1日に何種類食べますか。(○は1つだけ)

例：1日に梅干し、からし巻、浅漬けを食べた → 3種類

- 1 3種類以上
- 2 2種類
- 3 1種類

問23-3 1日にどれくらい食べますか。写真を参考にお答えください。(○は1つだけ)

- 1 1皿未満
- 2 1～2皿
- 3 3～4皿
- 4 5～6皿
- 5 7皿以上




写真にある量を
 1皿の目安とお考えください。
 写真に例のない漬物は、
 おおよその目安でお答えください。

(例)
 昼食に梅干し1個、夕食にたくあん
 6切れを食べた場合
 梅干し1個 → 2皿分
 たくあん6切れ → 2皿分
 合計 4皿


< 1皿の目安 >

問24 外食(飲食店での食事)についての質問です。

問24-1 利用する頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

- 1 毎日
 - 2 週に4～6回
 - 3 週に2～3回
 - 4 ほとんどない → **問25** へ
- 

問24-2 料理の味付けが濃いと思うことはありますか。(○は1つだけ)

- 1 そう思う
 - 2 時々思う
 - 3 あまり思わない
 - 4 全く思わない
- 

問24-3 野菜料理が多くあるとよいと思うことはありますか。(○は1つだけ)

- 1 そう思う
- 2 時々思う
- 3 あまり思わない
- 4 全く思わない

問25 スーパーやコンビニエンスストアの惣菜、弁当、レトルト食品、冷凍食品についての質問です。

問25-1 利用する頻度はどのくらいですか。(○は1つだけ)

- 1 毎日
- 2 週に4～6回
- 3 週に2～3回
- 4 ほとんどない → **問26**へ

問25-2 味付けが濃いと思うことはありますか。(○は1つだけ)

- 1 そう思う
- 2 時々思う
- 3 あまり思わない
- 4 全く思わない

問25-3 野菜料理が多くあるとよいと思うことはありますか。(○は1つだけ)

- 1 そう思う
- 2 時々思う
- 3 あまり思わない
- 4 全く思わない

問26 ご家庭での料理の盛り付け方法はどちらが多いですか。(○は1つだけ)

- 1 大皿に盛り付け、各自自由に取り分ける
- 2 一人分ずつ皿に盛り付ける
- 3 その他(具体的に：)

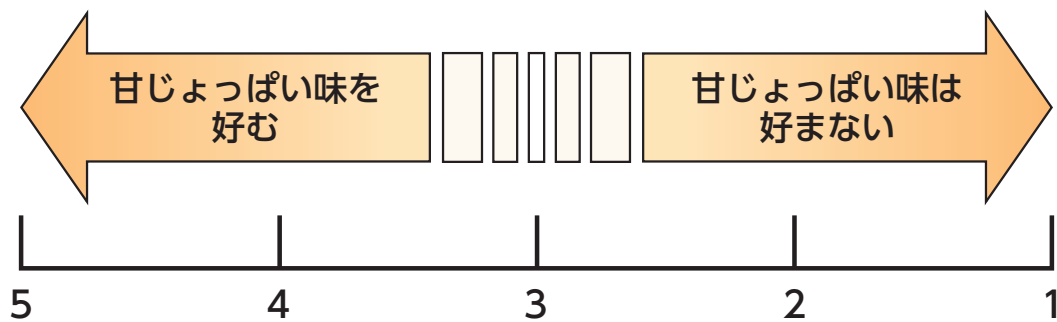
問27 料理に天然だし(かつお節、煮干し、昆布など)を使うようにしていますか。(○は1つだけ)

- 1 積極的に取組んでいる
- 2 少し取組んでいる
- 3 あまり取組んでいない
- 4 全く取組んでいない

問28 濃い味付けを好んで食べますか。(○は1つだけ)

- 1 はい
- 2 いいえ

問29 味付けの甘じょっぱさの好みはどの程度ですか。(○は1つだけ)



問30 家庭で作る「野菜炒め」に砂糖が入っていますか。(○は1つだけ)

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 わからない

問31 家庭で作る「のっぺ」に砂糖が入っていますか。(○は1つだけ)

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 わからない

問32 野菜が好きですか。(○は1つだけ)

- 1 好き
- 2 どちらかと言えば好き
- 3 あまり好きではない
- 4 好きではない

問33 野菜料理(野菜を主な材料とした料理)を作ることができますか。
(○は1つだけ)

- 1 できる
- 2 どちらかと言えばできる
- 3 どちらかと言えばできない
- 4 できない

問34

1日に野菜料理を皿数で数えると何皿食べていますか。写真を参考にお答えください。(○は1つだけ)

- 1 1～2皿
- 2 3～4皿
- 3 5～6皿
- 4 7皿以上
- 5 ほとんど食べない

写真にある量それぞれを、1皿の目安(小鉢1こ程度)とお考えください。

(例)

朝食にみそ汁1杯(具は写真の半分)、

昼食におひたし1皿(写真の量)

夕食に煮物(写真の2倍量)

を食べた場合

みそ汁 → 0.5皿分

おひたし → 1皿分

煮物 → 2皿分

合計 3.5皿



< 1皿の目安 >

問35 あなたの世帯では、野菜をどこから入手していますか。
(よく利用する場所3つまでに○)

1 八百屋	2 スーパー、 ショッピング センター	3 百貨店	4 コンビニエンス ストア
5 生協 (店舗、宅配含む)	6 直売所 (市ふくむ)	7 もらう	8 産地直送、 通信販売
9 自給	10 ほとんど 入手しない	11 その他 ()	

問36 野菜を買う時や食べる時に、次の項目をどのくらい重視しますか。
(それぞれ○は1つだけ)

	とても 重視する	どちらかと言 えば重視する	どちらかと言え ば重視しない	全く 重視しない
鮮度	1	2	3	4
旬	1	2	3	4
価格が手ごろ	1	2	3	4
新潟市産のもの	1	2	3	4
安全性	1	2	3	4
自分や家族の好み	1	2	3	4
調理にかかる手間や時間	1	2	3	4
健康への効果	1	2	3	4

問37 健康のために1日に食べることが望ましい野菜料理の目安はどれだと思
いますか。1皿は小鉢1こ程度と考えてください。(○は1つだけ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 1～2皿 | 2 3～4皿 |
| 3 5～6皿 | 4 7皿以上 |
| 5 わからない | |

問38 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか。(○は1つだけ)

- 1 積極的に取り組んでいる
- 2 少し取り組んでいる
- 3 あまり取り組んでいない
- 4 全く取り組んでいない

問38-1 どのようなことに取り組んでいますか。具体的にご記入ください。

問38-2 その理由はなぜですか。(○はいくつでも)

1 必要と思わないから	2 健康上の問題がないから	3 面倒だから
4 自分で食事を作らないから	5 濃い味付けが好きだから	6 減塩方法を知らないから
7 減塩料理、食品が身近に売っていないから	8 減塩料理、食品が高価だから	9 その他 (具体的に：)

問39 健康のために適切な食塩の摂取量は、1日何グラム未満が望ましいと思いますか。数値を記入してください。

- 1 1日 g 未満 2 わからない

問40 あなたの食塩摂取量は、適正量と比べて多いと思いますか、少ないと思いますか。(○は1つだけ)

- 1 少なめ 2 やや少なめ 3 ほぼ適正量
- 4 やや多め 5 多め

問41 野菜や果物に多く含まれている、「カリウム」という栄養素が食塩(ナトリウム)を体から出す働きを知っていますか。(○は1つだけ)

- 1 知っている 2 知らない

問42 食品を購入する時や外食をする時に、栄養成分の表示を見ますか。
(○は1つだけ)

- 1 いつも見る
- 2 時々見る
- 3 あまり見ない
- 4 ほとんど見ない
- 5 わからない

質問は以上で終了です

問42-1 特に意識して見る表示内容はどれですか。
(あてはまるもの3つまでに○)

- 1 エネルギー (熱量)
- 2 たんぱく質
- 3 脂質
- 4 炭水化物
- 5 ナトリウム(食塩相当量)
- 6 飽和脂肪酸
- 7 コレステロール
- 8 糖類
- 9 食物繊維
- 10 ビタミン・ミネラル類
- 11 その他

問42-2 買物や外食のとき、食塩の表示を見て、その食品を購入することを決めたりやめたりしますか。(○は1つだけ)

- 1 いつも
- 2 たいてい
- 3 ときどき
- 4 ほとんどない

質問は以上です。ありがとうございました。