

◇ 食生活・栄養について

問20. 朝食をいつも食べていますか。(1つに○)

1. いつも食べる 2. 食べることの方が多い 3. 食べないことの方が多い 4. いつも食べない

問20. で「3. 食べないことの方が多い」「4. いつも食べない」と答えた方は以下の設問にお答えください。

- 問20-1. 朝食を食べない主な理由をお答えください。(1つに○)
1. 以前から食べる習慣がない 2. 食べる時間がない 3. 食欲がない  
4. 太りたくない 5. わからない 6. 朝食の用意がされていない  
7. その他( )

問21. 1日の中で2回以上主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べている日は、週に何日ありますか。(1つに○)

※主食の例:ごはん、麺、パン等。主菜の例:焼き魚、目玉焼き、ハンバーグ等。副菜の例:野菜の煮物、あえ物、お浸し、サラダ等。

1. ほとんど毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日 4. ほとんどない

問22. くだもの食べる日は週に何日ありますか。(1つに○)

1. ほとんど毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日 4. ほとんどない

問23. 下記のことを1日のうちのどのくらい食べますか。(それぞれ1つに○)

甘いお菓子(ガム、飴、グミ等)	1. 1日に1回	2. 1日に2回	3. 1日に3回以上	4. ほとんど食べない
甘い飲み物(ジュース等)	1. 1日に1回	2. 1日に2回	3. 1日に3回以上	4. ほとんど食べない

問24. 普段の夕食は何時頃ですか。(1つに○)

1. 午後6時まで 2. 午後6時~8時まで 3. 午後8時~10時まで 4. 午後10時以降

問25. 普段夕食後に飲食をしますか。(1つに○)

1. ほとんど毎日 2. 週に3~4回 3. 週に1~2回 4. まったくない

問26. 健康を維持するために、自分に適した1食の量とバランスがわかりますか。(1つに○)

1. よくわかる 2. すこしわかる 3. あまり分からない 4. 全く分からない

問27. よく噛んでゆっくり食べていますか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ

問28. 外食や弁当のメニューに栄養成分表示(カロリー、塩分など)があれば、それを参考にしますか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ

問29. 食生活で気になっていることはありますか。(当てはまるもの全てに○)

1. 栄養バランスの偏り 2. 野菜不足 3. 脂肪の摂り過ぎ  
4. 塩分の摂り過ぎ 5. 食べ過ぎ 6. 不規則な食事時間  
7. 食費 8. 食の安全 9. 外食や市販弁当、惣菜などの利用  
10. 食品成分の表示 11. 欠食 12. 病気による食事の制限  
13. 特にない 14. その他( )

4

問35. 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味で、次世代に伝えたいものがありますか。また、実際に伝えていますか。(1つに○)

1. 伝えたいものがあり、実際に伝えている 2. 伝えたいものがあるが、実際に伝えない  
3. 伝えたいものがない、知らない

問36. 嘉手納町は、中国から甘藷(さつまいも)を持ち帰り、多くの人を飢饉から救った野國總管生誕の地というご存じですか。(1つに○)

1. 知っている 2. 知らない

問37. あなた、またはあなたの家族の中で参加したことがある食育イベントは、どのようなものがありますか。※町以外のイベントも含みます。(当てはまるもの全てに○)

1. 調理体験 2. 農水産業体験 3. 講演会  
4. パネル展 5. SNS・アプリ・動画配信等によるオンラインでの非接触型のイベント  
6. 参加したことがない 7. その他( )

問38. あなたは、どのような食育イベントに参加したいと感じますか。(当てはまるもの全てに○)

1. 調理体験 2. 農水産業体験 3. 講演会  
4. パネル展 5. SNS・アプリ・動画配信等によるオンラインでの非接触型のイベント  
6. 参加したくない 7. その他( )

問39. 町内で食育ボランティア活動をしている「嘉手納町食生活改善推進協議会(通称「食改さん」)」を知っていますか。(1つに○)

1. 知っている 2. 知らない

問40. 嘉手納町に町民農園があることを知っていますか。(1つに○)

1. 知っている 2. 知らない

問41. 以下の観点で農林水産物・食品を選んでいきますか。(それぞれ1つに○)

産地・生産者	1. いつも選んでいる	2. 時々選んでいる	3. あまり選んでいない	4. まったく選んでいない
環境への配慮	1. いつも選んでいる	2. 時々選んでいる	3. あまり選んでいない	4. まったく選んでいない

問42. 食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄が発生していることに関して、日頃から「もったいない」と感じることはありますか。(1つに○)

1. いつも感じている 2. しばしば感じている 3. 時々感じている  
4. あまり感じていない 5. まったく感じていない

問43. 食べ残しを減らすなど、食品ロス削減のために意識して取組んでいますか。(1つに○)

1. 取組んでいる 2. どちらかといえば取組んでいる  
3. どちらかといえば取組んでいない 4. 取組んでいない

問44. 安全な食生活を送るための、食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか。(1つに○)

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

◇ 食育

以下の食育の定義を踏まえ、下記の質問にお答えください。

「食育」とは…平成17年6月に制定された「食育基本法」では、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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がとされています。

問30. 「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(1つに○)

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31. 下記のことをそれぞれ知っていましたか。(それぞれ1つに○)

毎月19日は「食育の日」である。	1. 知っている	2. 知らない
毎年6月は食育月間である。	1. 知っている	2. 知らない

問32. 1日最低1食以上家族や仲間と食事をしていますか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ

以下の問に関連するこちらの表をご確認の上、ご回答ください。

旧暦	伝統的な行事	伝統食
1月	旧正月 十六日(ジュールクニチー)	中味汁、ソーキ汁 重箱料理(三枚肉、天ぷら、揚げ豆腐、昆布、もち等)
2月	彼岸	重箱料理
3月	清明祭(シーミー)	重箱料理
7月	七夕 旧盆	重箱料理 ジューシー、ぜんざい、重箱料理
8月	十五夜 彼岸	フチャギ 重箱料理
9月	カジマヤー祝い	重箱料理
11月	冬至(トウンジ)	トウンジ・ジューシー
12月	鬼餅(ムーチー)	月桃の葉で包んだ餅

郷土料理の例	クレープイリチー、スーチカー、アーサ汁、ジーマーミー豆腐、サーターアンダギー、ポーポー、アガラサー、ウムニ 等
--------	---

問33. お住まいの地域の郷土料理や伝統食を何種類食べたことがありますか。(1つに○)

1. 7種類以上 2. 5~6種類 3. 3~4種類 4. 1~2種類 5. 食べたことはない

問33. で「1. 7種類以上」「2. 5~6種類」「3. 3~4種類」「4. 1~2種類」と答えた方は以下の設問にお答えください。

問33-1. お住まいの地域の郷土料理や伝統食を何種類作ることができますか。(1つに○)

1. 7種類以上 2. 5~6種類 3. 3~4種類 4. 1~2種類 5. 作ることはできない

問34. ご自宅で行事食を伴う伝統的な行事を年間にどの程度行っていますか。(1つに○)

1. 7回以上 2. 5~6回 3. 3~4回 4. 1~2回 5. 全く行わない

5

問45. 嘉手納町における食育推進に関して、回答を記入してください。(それぞれ1つに○)

	重要度				満足度					
	とても重要	やや重要	どちらかともいえない	あまり重要でない	とても満足	やや満足	どちらかともいえない	あまり満足でない	満足ではない	
(例) 家庭における食育推進	⑤	4	3	2	1	5	④	3	2	1
家庭における食育推進	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
学校・保健所等における食育推進	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
地域における食生活の改善のための取組	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
企業・産業団体と連携した職場での取組	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
食品の安全・安心に関する情報提供や講習会	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

◇ 身体活動・運動について

問46. 健康のためできるだけ歩くことやエレベーターなどを使わないよう意識し、実行していますか。(1つに○)

1. 意識し、実行している 2. 意識しているが、なかなか実行できない 3. 意識していない

問47. 適度な運動(30分以上継続し、汗ばむ程度)をしていますか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ ⇒問47-4へ

問47. で「1. はい」と答えた方は以下の設問にお答えください。

問47-1. どれくらいの頻度で運動していますか。(1つに○)

1. ほぼ毎日 2. 週4~5回 3. 週2~3回 4. 週1回 5. 月1~2回

問47-2. 嘉手納町の運動施設(体育館、グラウンド、公園など)をよく利用しますか。(1つに○)

1. はい 2. ときどき 3. ほとんどない

問47-3. 運動を始めたきっかけは何ですか。(2つまで○)

1. 体力不足を感じたから 2. ダイエットのため 3. 運動することが好きだから  
4. ストレス解消のため 5. 肩こり、腰痛、関節痛予防のため 6. 仲間と誘われたから  
7. 健康診断での結果を受けて 8. スポーツ行事に参加して 9. その他( )

問47. で「2. いいえ」と答えた方は以下の設問にお答えください。

問47-4. 運動しない理由は何ですか。(1つに○)

1. 忙しくて時間がないから 2. 仕事や家事で疲れているから  
3. ふだん仕事などで体を使っているから 4. 体を動かすのがおっくうだから  
5. 病気や障害などの理由でできないから 6. 一緒にする仲間がないから  
7. 健康と感じているから 8. 運動やスポーツに適した環境が近くにないから  
9. その他( )

問48. 近年、座位行動(座ったり寝転んだりして過ごすこと)の時間が長くなると、生活習慣病発症や死亡リスクが高まる等の健康問題が発生することが報告されていますが、ご存じですか。(1つに○)

1. 知っている 2. 知らない

問49. 座位行動の時間が長くなりすぎないように意識し、実行していますか。(立位が困難な方は、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも体を動かすように意識し、実行していますか) (1つに○)

1. 意識し、実行している 2. 意識しているが、なかなか実行できない 3. 意識していない

### ◇ 休養・こころの健康づくり

問50. 下記の質問についてご回答ください。(それぞれ1つに○)

・平均睡眠時間はどの程度ですか	1. 6時間未満	2. 6時間以上9時間未満	3. 9時間以上
・睡眠によって十分な休養がとれていますか	1. 十分である	2. 不足している	
・普段疲れを感じていますか	1. 感じていない	2. 少し感じている	3. いつも感じている

問51. ふだんの生活で悩み、ストレスを感じることはありませんか。(1つに○)

1. いつもある 2. 時々ある 3. あまりない 4. 全くない

問51. で「1. いつもある」「2. 時々ある」と答えた方は以下の設問にお答えください。

問51-1. どのようなことで悩みやストレスを感じる人が多いですか。(3つまで○)

1. 仕事上のこと 2. 収入・家計・借金 3. 人間関係  
4. 生きがい・将来のこと 5. 自分の健康・病氣 6. 家族の健康・病氣  
7. 子どもの教育・受験・進学 8. 出産・育児 9. 自分の学業・受験・進学  
10. その他( )

問52. あなたのまわりには次のような人はいますか。(それぞれ1つに○)

・会うと心が落ち着き安心できる人	1. いる	2. いない
・個人的な気持ちや悩みを打ち明けられることができる人	1. いる	2. いない
・お互いの考えや将来のことなどを話し合うことができる人	1. いる	2. いない
・あなたの行動や考えを理解し、応援してくれる人	1. いる	2. いない

問53. うつ病の症状を知っていますか。(1つに○)

1. 知っている 2. 知らない

問54. うつ病の方の自殺が多いことを知っていますか。(1つに○)

1. 知っている 2. 知らない

問55. 悩みやストレスを感じたとき、相談先として、公的な機関(町の窓口や保健所等)や専門の医療機関があることを知っていますか。(1つに○)

1. 知っている 2. 知らない

### ◇ 歯の健康について

問56. 歯は何本ありますか。(親知らずは含まれません) (1つに○)

1. 0本 2. 1~5本 3. 6~10本 4. 11~15本 5. 16~19本 6. 20~24本 7. 25本以上

歯の数え方

\*永久歯は、親知らずを除いて全部で 28 本です。

\*入れ歯などの人工の歯は数えません。

\*つめたり、かぶせたりしていても、歯の根が残っている歯の数を数えます。

問62. 「節度ある適度な飲酒」とは、日本酒に換算して1日にどのくらいの量だと思いますか。(1つに○)

1. 1合未満 2. 1~2合未満 3. 2~3合未満 4. わからない

問63. お酒を習慣的に飲みますか。(1つに○)

1. 飲む 2. 飲まない

問63. で「1. 飲む」と答えた方は以下の設問にお答えください。

問63-1. 下記の質問についてご回答ください。(それぞれ1つに○)

飲酒頻度	1. 月に1~3回	2. 週に1~2回	3. 週に3~4回	4. ほとんど毎日
1回あたりの飲酒量 ※日本酒に換算	1. 1合未満	2. 1~2合未満	3. 2~3合未満	4. 3合未満
飲酒をする場所	1. 自宅	2. 飲食店(居酒屋等)	3. その他( )	4. 会社の同僚・上司
誰と飲酒をするか	1. 友人	2. 自分ひとり	3. 家族	4. その他( )
	5. 恋人	6. 近所の仲間	7. その他( )	

### ◇ たばこについて

問64. 習慣的にたばこ(電子たばこや加熱式たばこ含む)を吸いますか。(1つに○)

1. 現在も吸っている 2. 吸っていたがやめた 3. 吸ったことがない

問64. で「1. 現在も吸っている」と答えた方は以下の設問にお答えください。

問64-1. どのくらい吸いますか。(1~300の整数のいずれかを記入。)

1日に( )本

問64-2. 禁煙しようと思いますか。(1つに○)

1. 強く思う 2. 思う 3. 思わない

問64-3. タバコを吸うときに気を付けていることはありますか。(当てはまるもの全てに○)

1. 吸い殻は所定の場所に捨てる 2. 妊婦や子どもの前では吸わない 3. 喫煙場所で吸っている  
4. 外で吸うようにしている 5. 家族の前では吸わない 6. 人の集まる場所では吸わない  
7. 特に気を付けていない 8. その他( )

以下の文章をよく読んで、下記の質問にお答えください。

「受動喫煙」とは…

室内などで自分の意思とは関係なく、他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。

問65. 「受動喫煙」という言葉やその意味を知っていましたか。(1つに○)

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66. 飲食店を利用するとき、受動喫煙で気をつけていることは何ですか。(1つに○)

1. 屋内全面禁煙の店であるか確認してから、利用している  
2. 禁煙・喫煙席が設けられている店であるか確認してから、利用している  
3. 気をつけていることはない  
4. その他( )

問57. 歯や入れ歯をみがきますか。(1つに○)

1. 毎日1回みがく 2. 毎日2回みがく 3. 毎日3回以上みがく 4. ときどきみがく 5. みがかない

問58. 歯や歯のすき間の手入れのために歯間ブラシやフロス(糸ようじ)などを使用していますか。(1つに○)

1. 毎日1回使う 2. 毎日2回使う 3. 毎日3回以上使う 4. ときどき使う 5. 使用しない

問59. フッ素(フッ化物)を利用(歯みがき剤、塗布、洗口等)していますか。(1つに○)

1. 利用している 2. 利用していない

問60. この1年間に歯科健診や歯の治療を受けたことがありますか。(1つに○)

1. 「ある」 2. 「ない」 →問60-2へ

問60. で「1. ある」と答えた方は以下の設問にお答えください。

問60-1. あなたが受けた内容は何かですか。(当てはまるもの全てに○)

1. おし歯の治療(つめもの、冠をかぶせるなど) 2. 定期的な歯石除去や清掃などの健康管理  
3. 歯周病の治療(歯肉炎、歯そうちのうろ等) 4. 抜けた歯の治療(入れ歯・ブリッジの作成・修理)  
5. 市町村、職場、歯科診療所での歯科健診(治療を目的としない)  
6. 歯並びやかみ合わせの治療 7. 事故などによる歯やあごのけがの治療  
8. その他( )

問60. で「2. ない」と答えた方は以下の設問にお答えください。

問60-2. あなたが歯科健診を受けていない理由を教えてください。(1つに○)

1. 歯に自信があるから 2. 何か指摘されるのがこわいから  
3. 忙しいから 4. 毎年受ける必要はないと思うから  
5. その他( )

問61. 町では、16歳以上の町民に対して歯周疾患健診の助成を行っていますか、ご存じですか。(1つに○)

1. 知っている 2. 知らない

問61. で「1. 知っている」と答えた方は以下の設問にお答えください。

問61-1. 助成について、どこで情報を知りましたか。(当てはまるもの全てに○)

1. 広報誌 2. 町のHP 3. その他( )

### ◇ アルコールについて

以下の一覧表をもとに、下記の設問にお答えください。

種類	【日本酒1合(180ml)と同じアルコール量】	
	種類	量
ビール	中瓶1本(500ml)	
チューハイ	1缶(350ml)	
泡盛	0.5合(90ml)	
ワイン	グラス2杯(1杯120ml)	
ウイスキー・ブランデー	ダブル1杯(60ml)	

問67. たばこが身体に与える影響として、次のうちあなたが知っているものはどれですか。(当てはまるもの全てに○)

1. がん(口腔・咽頭、食道、肺等) 2. 乳児突然死症候群(SIDS) 3. あかちゃんの低出生体重  
4. 脳卒中 5. 妊娠する能力の低下 6. 歯周病  
7. 喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等の呼吸器疾患 8. 虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症等)  
9. いずれも知らなかった 10. その他( )

問68. たばこがあなたの健康に与える影響について、どう思いますか。(1つに○)

1. とても気になる 2. 気になる 3. あまり気にならない 4. 全く気にならない

問69. 今後どのようなたばこ対策が重要だと思いますか。(3つまで○)

1. 未成年者にたばこを吸い始めさせない 2. 禁煙を希望する者への禁煙支援  
3. たばこに関する正しい知識を普及させる 4. 妊婦の喫煙をなくす  
5. 喫煙者のマナーを向上させるための広報などの取組 6. 受動喫煙防止対策を実施する施設を増やす  
7. 条例等による規制 8. 特に対策は必要ない  
9. その他( )

### ◇ デジタル技術の活用について

問70. これまでに健康管理でどのようなデジタル技術を活用したことがありますか。(当てはまるもの全てに○)

1. オンライン診断 2. SNS・チャットボット・アプリ 3. 携帯電話・タブレット  
4. ウェアラブル端末 5. その他( ) 6. 利用したことがない

問70. で「1. オンライン診断」「2. SNS・チャットボット・アプリ」「3. 携帯電話・タブレット」「4. ウェアラブル端末」「5. その他」と答えた方は以下の設問にお答えください。

問70-1. 自身の健康推進に効果を感じているものは何かですか。(当てはまるもの全てに○)

1. オンライン診断 2. SNS・チャットボット・アプリ 3. 携帯電話・タブレット  
4. ウェアラブル端末 5. その他( ) 6. いずれも効果を感じたことがない

### ◇ 自由記述欄

問71. 健康づくり・食育に対するあなたの意見をお聞かせください。