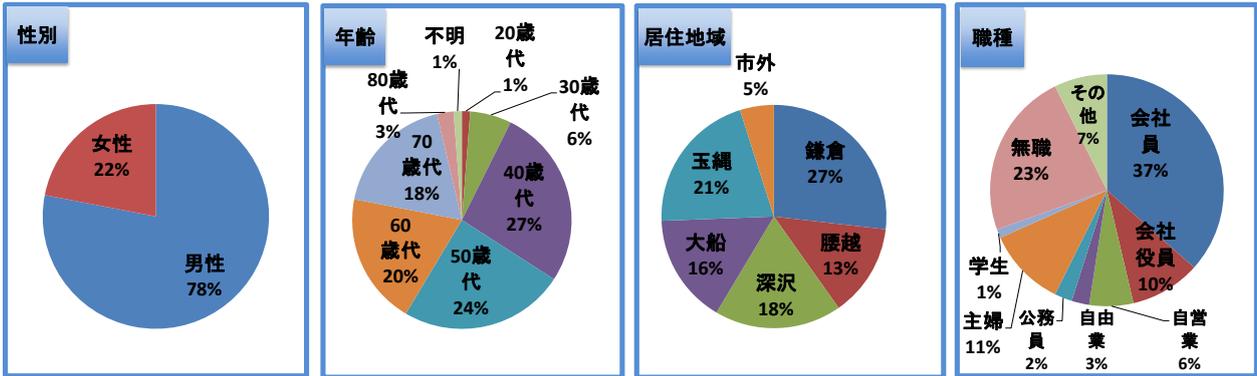


第14回市政e-モニターアンケート集計結果

【テーマ】 食育に関する取り組みについて

アンケート送信日 平成25年6月6日(木) (未着者再送6月13日(木))
 アンケート実施期間 平成25年6月6日(木)～6月18日(火)
 送信者数 258名(着信者数255名)
 回答者数 82名
 回答率(対着信者数) 32.2%

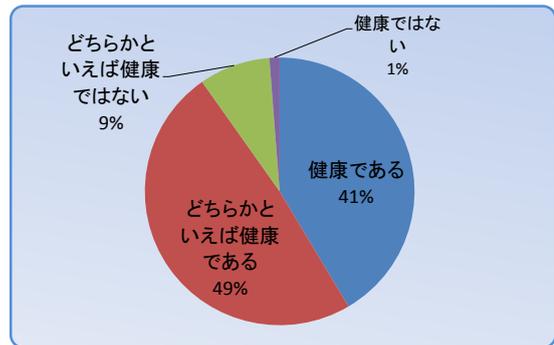
【今回の回答者の基本属性】



●質問1 ● ご自身は、健康だと思いますか？

		(名)
1	健康である	34
2	どちらかといえば健康である	40
3	どちらかといえば健康ではない	7
4	健康ではない	1
5	その他	0

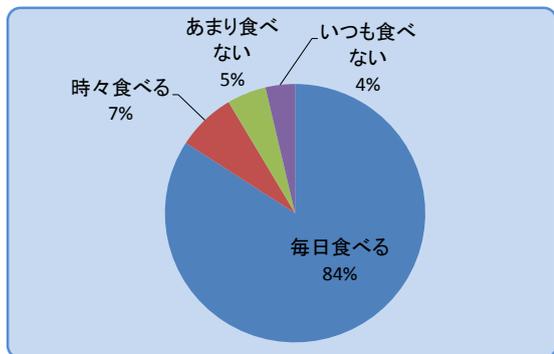

 <<市民健康課 健康づくり担当から>>
 ほぼ9割の方が、「健康である」「どちらかといえば健康である」との回答でした。
 現在の健康を維持・増進していくことが大切です。市もいろいろな形で健康づくり事業を展開しています。ホームページや広報紙等でお知らせしていますので、是非ご活用ください。



●質問2 ● 朝ごはんを食べていますか？

		(名)
1	毎日食べる	69
2	時々食べる	6
3	あまり食べない	4
4	いつも食べない	3
5	その他	0

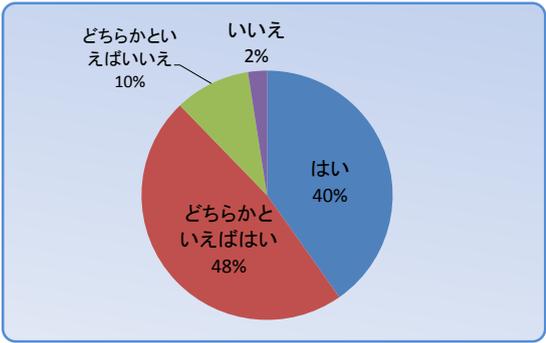

 <<市民健康課 健康づくり担当から>>
 朝ごはんを「あまり食べない」「いつも食べない」方は、全て男性の回答でした。
 朝ごはんを食べることで、仕事の能率アップにもなりますので、働き盛りの男性が朝ごはんを食べることに興味を持ってもらえるように周知していくことの必要性を感じました。



●質問3 ● 栄養バランスを考えて食事をとっていますか？

		(名)
1	はい	33
2	どちらかといえばはい	39
3	どちらかといえばいいえ	8
4	いいえ	2
5	その他	0


 <市民健康課 健康づくり担当から>
 9割弱の方が、栄養バランスを考えて食事をとっていらっしゃるということで、意識の高さを感じました。
 気にはなっているけれど実践するのは難しいと思う時は、まずは1日のうち1回、野菜を一品追加してみるなど、無理のないところから始めてみるのも良いと思います。

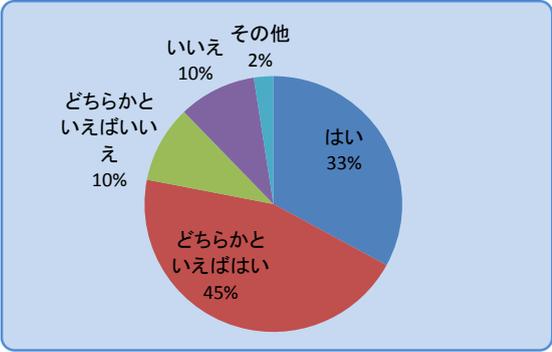


●質問4 ● 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続して行っていますか？

		(名)
1	はい	27
2	どちらかといえばはい	37
3	どちらかといえばいいえ	8
4	いいえ	8
5	その他	2

<その他、回答者からのご意見>
 ・ 食事を行っているが、運動はしたいと思いつつ実行していない。
 ・ 食事には気を付けていますが、運動はしていません。


 <市民健康課 健康づくり担当から>
 メタボリックシンドロームの予防のための食事や運動は、分かっているにもかかわらず続けることが難しいものです。
 運動についても、無理のない範囲で遠回りして歩いて出かけるなど、少しずつ続けていくことが大切だと思います。

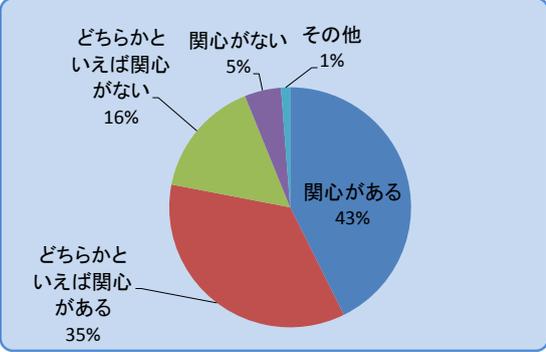


●質問5 ● よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心がありますか？

		(名)
1	関心がある	35
2	どちらかといえば関心がある	29
3	どちらかといえば関心がない	13
4	関心がない	4
5	その他	1

<その他、回答者からのご意見>
 ・ 楽しんで食べることに関心がある。

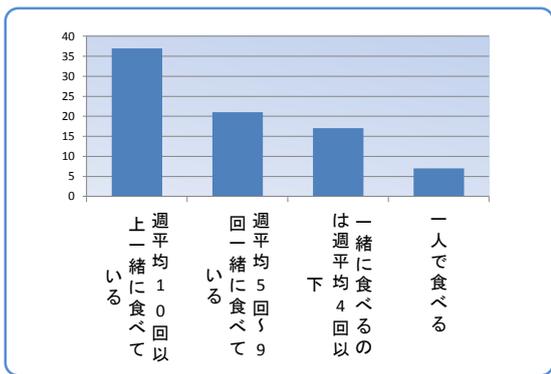

 <市民健康課 健康づくり担当から>
 よく噛んで、楽しんで食べることはとても大切で、年齢を重ねてもおいしく食べることができると健康につながってきます。
 今後も、食と口の健康についての情報についてお知らせしていきます。



●質問6 ● 朝食又は夕食を家族と一緒に食べていますか？

		(名)
1	週平均10回以上一緒に食べている	37
2	週平均5回～9回一緒に食べている	21
3	一緒に食べるのは週平均4回以下	17
4	一人で食べる	7
5	その他	0


 <市民健康課 健康づくり担当から>
 ライフスタイルや家庭の状況によって、全ての方が家族と一緒に食事をとることができない場合もありますが、特に子どもの食事については家族と一緒に食べることでコミュニケーションをとったり、食事のマナーを学び、楽しく食べることを感じる大切な時間と場になることから、家族と一緒に食事することの大切さをお伝えしていきたいと思ます。

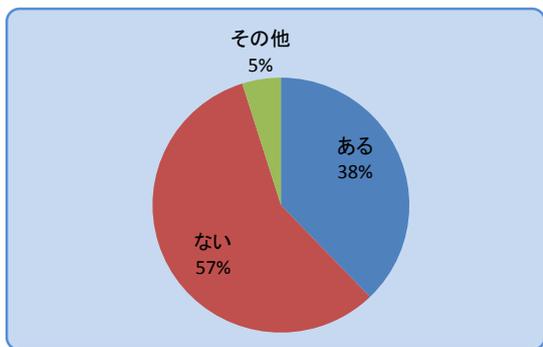


●質問7 ● 農水産業体験をしたことがありますか？

		(名)
1	ある	31
2	ない	47
3	その他	4

<その他、回答者からのご意見>
 ・できれば鎌倉市内で体験したい。
 ・家庭菜園をしている。


 <市民健康課 健康づくり担当から>
 農水産業体験をすることで、食に対する感謝の気持ちを持ち、生産者をはじめとした多くの人の苦勞や努力があることを実感し、動植物の命を大切にすることを考える機会になると考えます。このような体験活動の機会が持てるように、ホームページや広報紙等で情報の提供を行いたいと思ます。

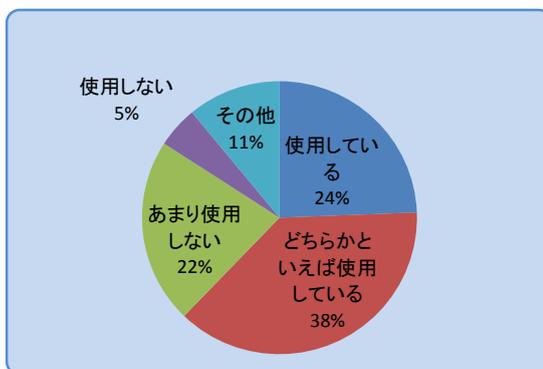


●質問8 ● 地元産（県内産を含む）食材を使用していますか？

		(名)
1	使用している	20
2	どちらかといえば使用している	31
3	あまり使用しない	18
4	使用しない	4
5	その他	9

<その他、回答者からのご意見>
 ・特に意識していない。
 ・価格優先。
 ・「鎌倉野菜」と言っても無農薬、低農薬の確信が持てない。


 <市民健康課 健康づくり担当から>
 鎌倉産、県内産の食材を使用することで、生産者の努力や食に対する感謝の念が育まれるとともに、地元の産業への理解なども深まると考えています。価格の問題などありますが、地元産の食材に親しみ、取り入れていただけるよう情報提供していきたいと思ます。



●質問9 ● 消費期限や賞味期限などの食品表示や、食中毒の予防などの食品の安全性について関心がありますか？

	(名)
1 関心がある	58
2 どちらかといえば関心がある	17
3 どちらかといえば関心がない	3
4 関心がない	3
5 その他	1

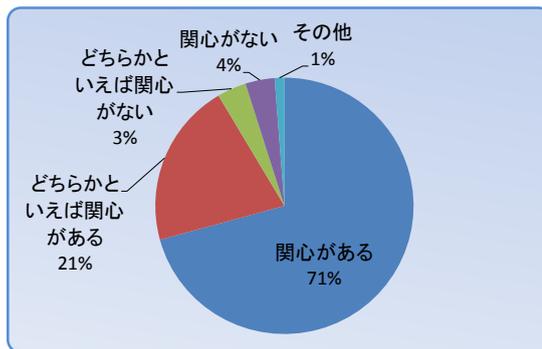
《その他、回答者からのご意見》

- ・自分が作る時の食中毒予防の知識には感心があるが、賞味期限は目安程度。



《市民健康課 健康づくり担当から》

9割強の方が食品表示や食の安全性について関心があるとの回答でした。今後も、食品表示や食中毒の予防などの食品の安全性に関する情報の発信や提供を、ホームページや広報紙などを通じて行っていきます。



●質問10 ● 正しい食生活なくして健康は維持できないと思いますが、ご自身で具体的に取り組んでいる「食をとした健康づくり」がありましたらご記入ください。【自由記載】

- ・ バランスの良い食事。
- ・ 食を楽しむ、バランスを考える。
- ・ よくかんで、楽しみながら、いろいろなものを食べるように心がけています。
- ・ 腹八分を心がけている。
- ・ 休肝日を考えている。
- ・ よく眠り疲れをためないこと。
- ・ 塩分控えめ、揚げ物は回数少なめ、肉は少なめ、野菜を食べる。
- ・ 玄米食をここ10年来続けている。豆腐、納豆などの大豆食品を常時食べる。
- ・ 日常の運動量の少なさを気に掛け、最近では夕食にはカロリー量、油分の接種をセーブしています。
- ・ メタボにならないため〔何を食べたか朝昼晩間食〕を毎日記録する。そうするとやけ食いや野菜が足りないとか魚にしようとか考えられる。
- ・ 規則正しい生活、野菜をとる事を実践している。
- ・ 炭水化物を取り過ぎない。
- ・ 地産地消を心がける。
- ・ 旬のものをとる。
- ・ 1日3食を必ず取ることです。
- ・ 栄養価も食材も調理方法もバランスよく偏らない。
- ・ 添加物を含まないものを食べる。
- ・ なるべく放射能の影響が少ない地域の食材を優先して購入している。生産地、魚では、水揚げ漁港では無く、取れた場所等を気にする。
- ・ 遺伝子組み換え食品、精製品をできるだけ食べない(特に白砂糖)。オーガニック、ローフード(未加熱調理)をできるだけ多く食べる。
- ・ ジャンクフード、ファーストフードや出来合いの総菜は買わず自ら料理をする。
- ・ サプリメントなどに頼らないこと。アルコールは付き合い以外では極力取らないこと。
- ・ 21時以降は食べない、少しの晩酌、寝る前に水をコップ1パイ飲む等を実行しています。



《市民健康課 健康づくり担当から》

バランスの良い食事を、よく噛んで、楽しんで食べる。規則正しい生活を送りお酒もほどほど楽しむ。など、食をとした健康づくりも様々な方法で実践されていることがわかりました。健康を維持していくためにも、無理なく楽しく継続していくことが大切だと考えます。



《市民健康課 健康づくり担当から》

「食」は私たちが生きていくために欠かせないもので、心身ともに健やかに暮らすための基本となるものです。ライフスタイルや価値観の多様化が進む中で、栄養バランスの偏った食事や運動不足による生活習慣病の増加、食の安全安心に対する不安などの問題も起きています。このような状況においても、皆様が日々の食事の中で栄養バランスを考え、健康な生活を送るための工夫や努力をされていらっしゃるのことが分かりました。

今後、皆様からいただきましたご意見等を参考にして、「食」に関する様々な情報をお伝えして、よりよい生活の一助となるよう食育を推進してまいります。

この度は、ご協力いただきまして誠にありがとうございました。

健康福祉部 市民健康課 健康づくり担当

【お問い合わせ先】

鎌倉市 経営企画部 秘書広報課 広聴担当
 〒248-8686 鎌倉市御成町18番10号
 TEL 0467 (23) 3000 内線2505
 FAX 0467 (23) 8700
 e-mail : emoni2505@city.kamakura.kanagawa.jp