

# アンケート調査結果報告書

資料 2

## ◆調査の概要

- (1) 調査目的 白馬村食育推進計画を策定するにあたり、計画策定の基礎資料とすることを目的とする。
- (2) 調査項目
- ① 回答者の属性
    - 年代
    - 性別
    - 職業
    - 家族構成
  - ② 健康状態・食生活等の状況について
    - 健康観
    - 排便状況
    - 歯・口腔に関する悩み
    - 運動習慣
    - 食事摂取状況
    - 食生活に関する意識や取り組み
    - メタボリックシンドロームについて
    - 食育について
    - 産地産消について
    - 食材・食品の選択について
    - 郷土料理・伝統食について
- (3) 調査方法
- ① 調査地域 村内全域
  - ② 調査対象 村内に住所を有する20歳以上79歳以下の男女(令和3年6月1日時点)
  - ③ 調査対象者数 600人
  - ④ 調査方法 郵送・インターネットによる配布・回収
  - ⑤ 調査時期 令和3年6月4日～6月25日
  - ⑥ 集計方法 単純集計
- (4) 回答状況 回答数(回答率) 311人 (51.8%)

## ◆調査結果

世代	割合
20代	11.6%
30代	12.5%
40代	14.5%
50代	17.4%
60代	21.9%
70代	21.2%
無回答	1.0%

性別	割合
男	39.5%
女	58.2%
無回答	1.9%

職業	割合
自営	21.9%
会社員	30.5%
農業	2.9%
パート	19.0%
専業主婦	10.9%
学生	1.9%
無職	11.3%
その他	1.3%
無回答	0.0%

家族構成	割合
単身	16.4%
夫婦	32.2%
核家族	28.0%
二世帯以上	18.3%
その他	3.5%
無回答	1.6%

同居子ども	割合 (核家族以上)	割合 (全数)
就学前	13.5%	6.8%
小学生	34.8%	17.4%
中学生	12.3%	6.1%
高校生	12.3%	6.1%

### 問1 現在のご自身の健康状態をどのように感じていますか。

1. よい 【35.7%】      2. まあまあよい 【53.1%】      3. あまりよくない 【10.3%】      4. わからない 【0.6%】

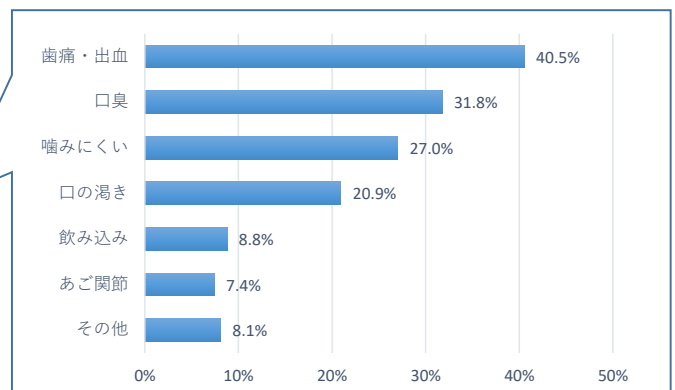
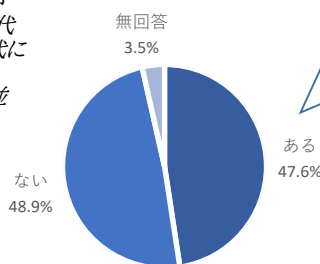
### 問2 毎日排便はありますか。

1. 毎日ほぼ決まった時間に出る 【48.2%】      2. 毎日出るが、決まった時間ではない 【24.4%】
3. ときどき出ない日がある 【25.4%】      4. 1週間以上出ないことがある 【1.6%】

### 問3 歯や口の悩みはありますか。ある方はどんな症状ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 特に困っていることはない 【48.9%】      2. 固いものが噛みにくい
3. あごの関節が痛い      4. 口臭がある
5. 口が渇きやすい、唾液(つば)の量が少ない      6. 飲み込みにくいことがある
7. 歯の痛みや腫れ、出血がある、しみやすい      8. その他( )

歯や口の悩みについては、約半数の方が「ある」と回答しており、20代で3割、50代で6割、その他の年代で5割程度で、年代による差はあまり見られませんでした。また、その他の回答で多かったのは「歯並び」でした。

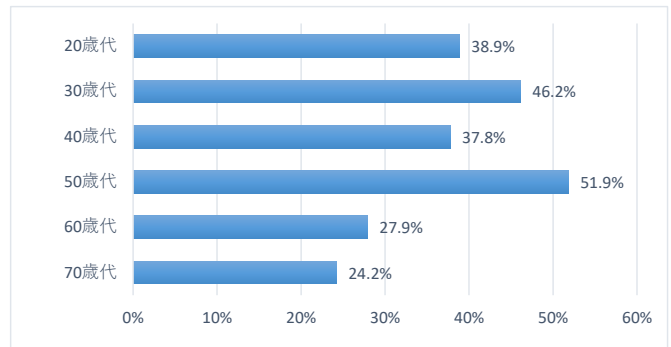


**問4** 1回30分以上の軽く汗をかく運動をどのくらいの頻度で行いますか。

- 1. ほぼ毎日行う 【12.9%】
- 2. 週に数回程度行う 【28.6%】
- 3. 月に数回程度行う 【20.9%】
- 4. ほとんど行わない 【36.7%】

「ほとんど行わない」年代別割合

成人では、2期計画の「ほとんどしない」という回答率(47.8%)から減少傾向にあります。年代別に見ると30代、50代で半数の方が「ほとんど行わない」と回答しています。



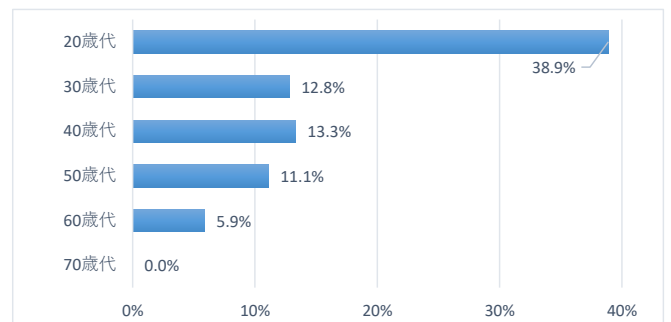
**問5** ふだん朝食を食べますか。

- 1. 毎日食べる 【81.0%】
- 2. 週4~5日食べる 【7.1%】
- 3. 食べない日の方が多い 【4.2%】
- 4. ほとんど食べない 【7.4%】

男女とも約1割の方が「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」

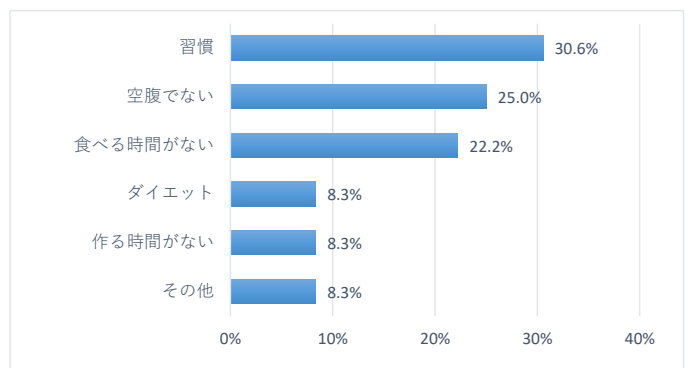
と回答しており、男女差は見られません。「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」と回答は第2期計画時と割合はあまり変化がなく、特に個人の生活リズムの確立する20代の欠食率が顕著でした。

「食べない日の方が多い」「ほとんど食べない」年代別割合



**問6** (問5で3か4と回答した方にお聞きします。)朝食を食べない理由は何ですか。

- 1. 作る(用意している)時間がない 【8.3%】
- 2. 食べる時間がない 【22.2%】
- 3. 減量(ダイエット)のため 【8.3%】
- 4. 食べない習慣だから 【30.6%】
- 5. お腹が空いていないから 【25.0%】
- 6. その他 【8.3%】



成人の朝食の欠食理由は、「習慣」が最も多く、次いで「空腹でない」、「作る時間がない」という回答で、第2期計画時も同様でした。生活リズムが定着する成人にかけて朝の空腹感や時間がないため朝食が欠食となり、成人になってからそれが習慣化するという可能性も考えられます。

**問7** 朝食として主にどんなものを食べますか。(食べる方のみ)

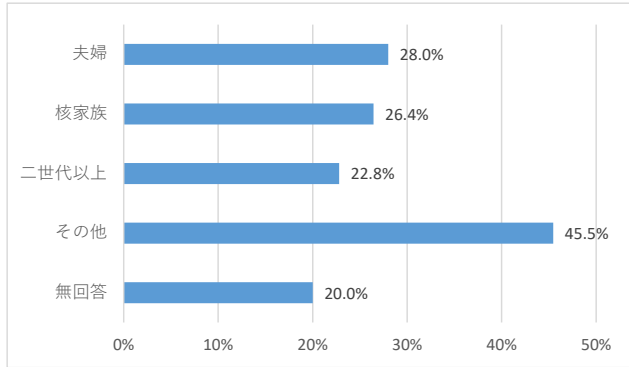
- 1. 主食(ご飯やパンなど)とおかず 【70.7%】
- 2. 主食のみ 【14.5%】
- 3. おかずのみ 【1.3%】
- 4. 飲み物のみ 【1.6%】
- 5. その他 【2.3%】

**問8** ふだん朝食・夕食は誰と食べることが多いですか。

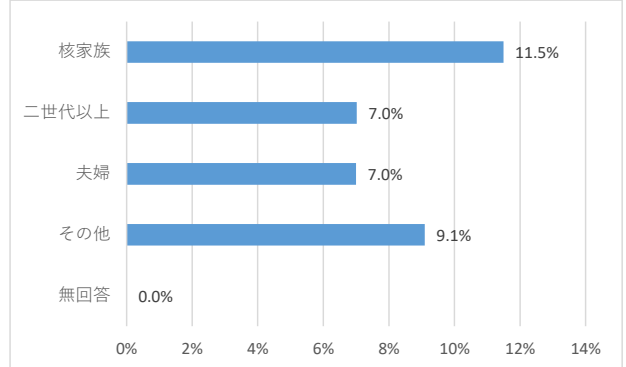
※ 単身を除く

- 朝食 → 1. 家族全【38.8%】 2. 家族の誰かと【30.8%】 3. ひとりで【26.9%】 4. その他【0.4%】  
 夕食 → 1. 家族全【63.5%】 2. 家族の誰かと【21.9%】 3. ひとりで【8.5%】 4. その他【1.5%】

一人で食べている家族構成 【朝食】



【夕食】



単身世帯以外でも、朝食で3割弱、夕食で1割程度の方は「一人で食べる」と回答しました。

**問9** 間食や夜食を食べることがありますか。(1日3食以外に食べることがありますか)

1. ほとんど毎日食べる【29.6%】 2. 週に数日程度食べる【43.1%】 3. ほとんど食べない【26.7%】

**問10** よく食べる間食は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 菓子【69.1%】 2. 果物【24.1%】 3. ジュース【14.5%】 4. 軽食(菓子パン・おにぎりなど)【17.0%】  
 5. 漬物【4.2%】 6. その他【6.1%】

**問11** 外食や総菜をコンビニ等で買ってくる頻度はどのくらいですか。

1. ほとんど毎日【3.2%】 2. 週に数回【21.2%】  
 3. 月に数回【38.9%】 4. ほとんどない【35.0%】

**問12** ご自分の食生活でとりすぎていると思うものはありますか。(あてはまるものすべてに○)

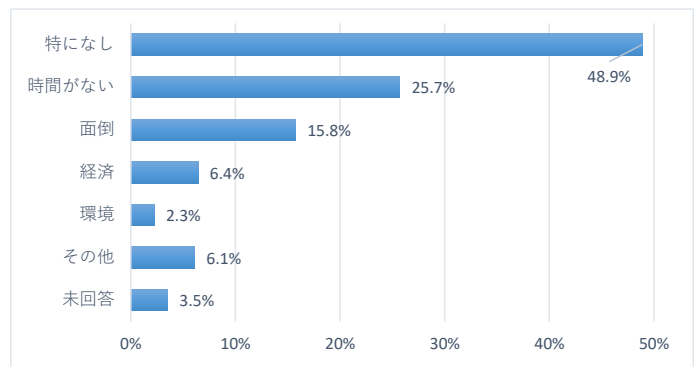
1. 全体量(カロリー)【28.9%】 2. 糖分(菓子類・ジュース・砂糖を多く含むものなど)【38.9%】  
 3. 脂肪分(揚げ物料理・油っこい料理など)【21.9%】 4. 塩分(漬物や汁もの・塩辛い味付けものなど)【21.2%】  
 5. 特になし【27.3%】 6. その他【2.6%】

**問13** ご自分の現在の食生活をどう思いますか。

1. 大変良い・満足している【6.1%】 2. おおむね良いと思う【45.0%】  
 3. 少し問題がある・改善点があると思う【37.3%】 4. 問題が多く、改善した方がよいと思う【6.4%】  
 5. 現在、問題の改善に取り組んでいる【2.3%】 6. わからない【0.6%】

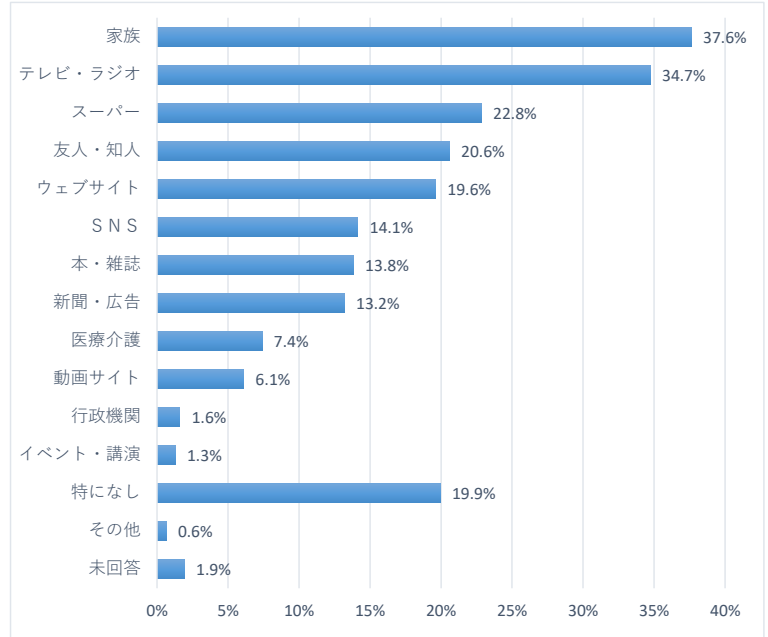
**問14** あなたの健康的な食習慣の妨げになっている事は何ですか。(あてはまるすべてに○)

1. 仕事・家事等忙しくて時間がない【25.7%】  
 2. 経済的に余裕がない【6.4%】  
 3. 面倒である【15.8%】  
 4. 家で用意をする環境にない(ほぼ外食)【2.3%】  
 5. 特になし【48.9%】  
 6. その他【6.1%】



**問15** あなたの食生活に影響を与えている情報源は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 家族 【37.6%】
- 2. 友人・知人 【20.6%】
- 3. 行政機関 【1.6%】
- 4. 介護・医療機関 【7.4%】
- 5. スーパーやコンビニ 【22.8%】
- 6. 講演会・イベント 【1.3%】
- 7. テレビ・ラジオ 【34.7%】
- 8. 新聞・広告 【13.2%】
- 9. 本・雑誌 【13.8%】
- 10. ウェブサイト 【19.6%】
- 11. ソーシャルメディア(SNS) 【14.1%】
- 12. 動画サイト 【6.1%】
- 13. 特になし 【19.9%】
- 14. その他 【0.6%】



**問16** 食生活の中で「適塩」について気を付けていますか。

- 1. はい 【46.3%】
- 2. いいえ 【24.1%】
- 3. どちらともいえない 【28.9%】

**問17** 食生活の中で「栄養バランス」について気を付けていますか。

- 1. はい 【61.1%】
- 2. いいえ 【10.0%】
- 3. どちらともいえない 【28.3%】

**問18** 主食(米・パン・麺類など)、主菜(魚や肉・卵・大豆製品などを使ったおかず)、副菜(野菜などを使った料理)を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。

- 1. ほとんど毎日 【57.2%】
- 2. 週に4～5日 【19.3%】
- 3. 週に2～3日 【12.2%】
- 4. ほとんどない 【10.6%】

**問19** ご自身の適正体重を維持していますか。

- 1. 維持している 【53.4%】
- 2. 維持できていない 【39.9%】
- 3. 適正体重を知らない 【5.8%】

**問20** 『メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)』という言葉を知っていましたか。

- 1. 言葉、内容共に知っていた 【83.6%】
- 2. 言葉は分かるが、内容はわからない 【9.0%】
- 3. 初めて聞いた 【1.0%】

あなたの食への意識についてお答えください。

**問21** 『食育』に関心がありますか

- 1. 関心がある 【30.2%】
- 2. どちらかといえばある 【45.0%】
- 3. どちらかといえばない 【17.4%】
- 4. 関心がない 【5.5%】

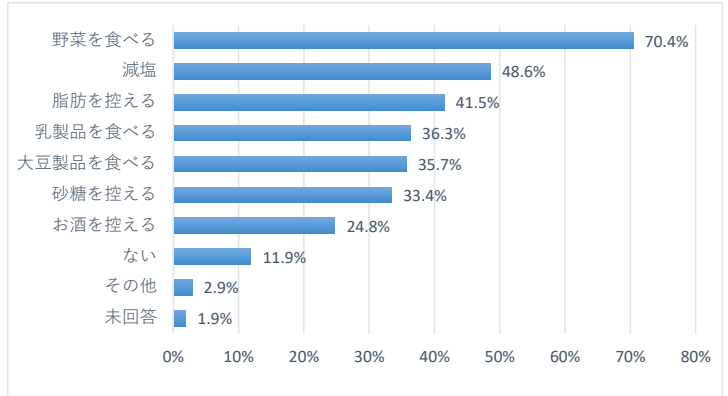
### 問22 『食育』を実践していますか。

- |                    |         |                     |         |
|--------------------|---------|---------------------|---------|
| 1. 積極的にしている        | 【8.4%】  | 2. できるだけするようにしている   | 【38.3%】 |
| 3. 関心があるが、あまりしていない | 【18.6%】 | 4. 関心があるが、実際にはしていない | 【15.4%】 |
| 5. 関心がなく、していない     | 【12.2%】 | 6. わからない            | 【5.8%】  |

### 問23 食生活の中で実践していることについて①(内容)、②(とり方)についてお答えください。

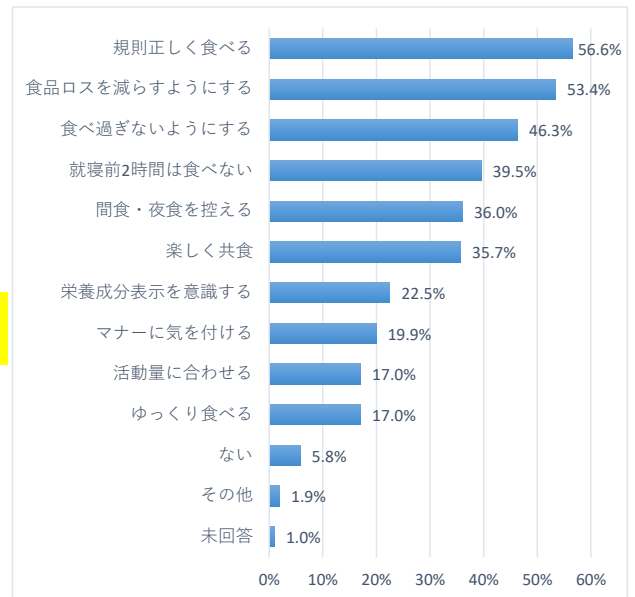
#### ① 食事内容について(あてはまるもの全てに○)

- |                 |         |
|-----------------|---------|
| 1. 脂肪の多い食品を控える  | 【41.5%】 |
| 2. 塩分を控える       | 【48.6%】 |
| 3. 甘いものを控える     | 【33.4%】 |
| 4. お酒を控える       | 【24.8%】 |
| 5. 野菜を多く食べる     | 【70.4%】 |
| 6. 牛乳・乳製品を毎日食べる | 【36.3%】 |
| 7. 豆・大豆製品を毎日食べる | 【35.7%】 |
| 8. 内容は特に気にしていない | 【11.9%】 |
| 9. その他          | 【2.9%】  |



#### ② 食事のとりかたについて(あてはまるもの全てに○)

- |                            |         |
|----------------------------|---------|
| 1. 30分以上かけて食事をする           | 【17.0%】 |
| 2. 誰かと一緒に楽しく食事をする          | 【35.7%】 |
| 3. 1日3回規則正しく食事をする          | 【56.6%】 |
| 4. 間食や夜食を控える               | 【36.0%】 |
| 5. 就寝前2時間以内は食べない           | 【39.5%】 |
| 6. 活動量に合わせ食事量を調節する         | 【17.0%】 |
| 7. 食事に関する正しい作法やマナーに気をつけている | 【19.9%】 |
| 8. 食べ物を選ぶとき栄養成分表示などを意識している | 【22.5%】 |
| 9. 食べ過ぎないようにしている           | 【46.3%】 |
| 10. 食べ残しや食品の廃棄を減らすよう努力している | 【53.4%】 |
| 11. 食事の仕方について、気を付けていることはない | 【5.8%】  |
| 12. その他                    | 【1.9%】  |



①、②どちらも2期計画策定時と上位3位には同じでした。

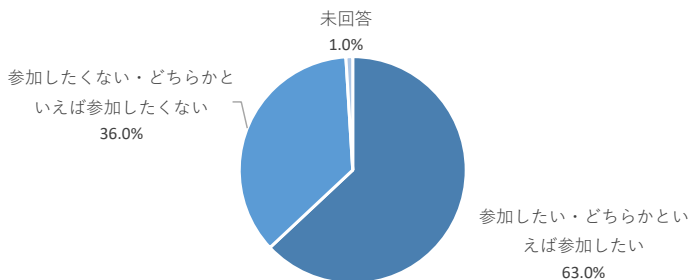
### 問24 家族や友人、地域の方と一緒に食事を楽しむ機会(共食)に参加したいと思いますか。

※ 感染防止対策が十分にとられているという前提でご回答ください。

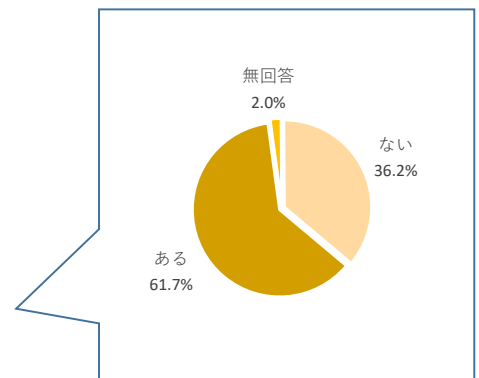
- |                    |         |                  |         |
|--------------------|---------|------------------|---------|
| 1. 参加したい           | 【25.7%】 | 2. どちらかといえば参加したい | 【37.3%】 |
| 3. どちらかといえば参加したくない | 【20.9%】 | 4. 参加したくない       | 【15.1%】 |

### 問25 (問24で1か2と回答した方にお聞きします)普段、共食の機会がありますか。

1. ある    2. ない



「コロナで機会が減ってしまった」といった声が多くありました。



**問26**

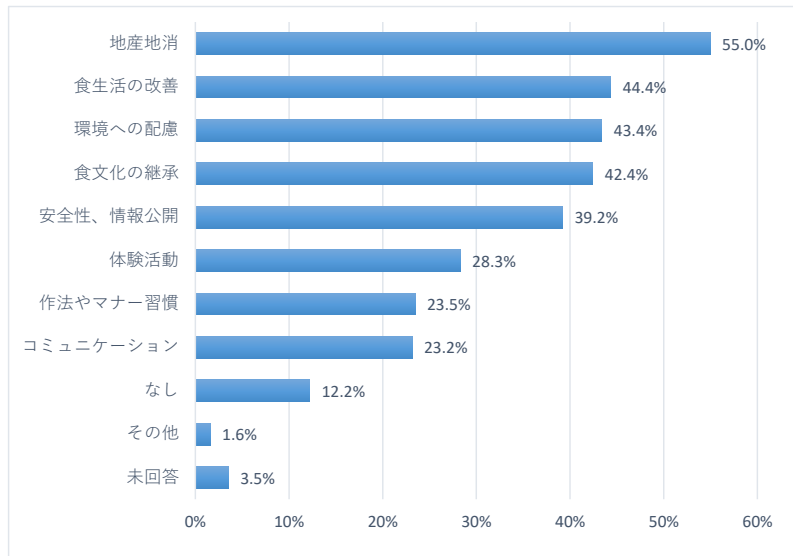
食育に関することで、ご自身または地域全体で積極的にを行うべきだと思うことはありますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- 1. 食品の安全性、食の選択に関する情報公開や理解 【39.2%】
- 2. 地元農畜産物・林産物の積極的な利用、直売所の環境整備など地産地消の推進 【55.0%】
- 3. 環境への配慮、食品廃棄の削減、食品リサイクルに関する活動 【43.4%】
- 4. 自然の恩恵や生産者への感謝や理解を深めること、栽培や調理体験など農林漁業に関する体験活動 【28.3%】
- 5. 郷土料理・伝統料理など、食文化の継承 【42.4%】
- 6. 食事に関するあいさつや、正しい作法やマナーの習慣 【23.5%】
- 7. 健康に留意した食生活、食習慣の改善 【44.4%】
- 8. 食を通じたコミュニケーション 【23.2%】
- 9. 特になし 【12.2%】
- 10. その他 【1.6%】

第2期策定時は

- 1. 地産地消
- 2. 食文化継承
- 3. 安全性・情報公開 でした。

健康、環境に対しての意識の上昇がうかがえます。



**問27**

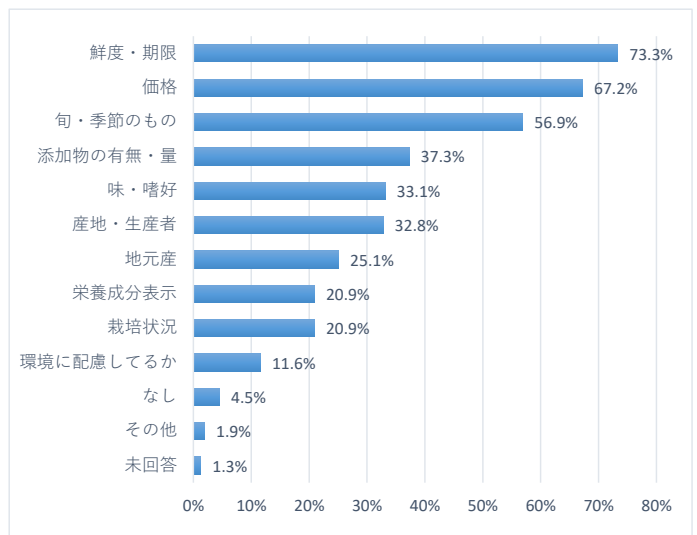
自家製野菜や地場産、近隣でとれた野菜や作物を食べますか。

- 1. 年間を通じてよく食べる 【45.3%】
- 2. 季節によって食べる 【39.9%】
- 3. 意識していない 【10.9%】
- 4. 食べない 【1.9%】

**問28**

食品を買うとき、選ぶときに気にしていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 食材・食品の鮮度や期限 【73.3%】
- 2. 添加物の有無や量 【37.3%】
- 3. 栽培状況(無農薬・有機栽培など) 【20.9%】
- 4. 地元の食材であること 【25.1%】
- 5. 産地・生産者 【32.8%】
- 6. 栄養素(カロリーなど)・栄養成分表示 【20.9%】
- 7. 旬・季節のもの 【56.9%】
- 8. 味・嗜好など 【33.1%】
- 9. 価格 【67.2%】
- 10. 環境に配慮した食品であるか 【11.6%】
- 11. 特になし 【4.5%】
- 12. その他 【1.9%】



**問29**

郷土料理や伝統食についてお伺いします。

- 1. 知っている郷土料理がある 【19.9%】
- 2. 食べたことがある郷土料理がある 【38.6%】
- 3. 作ることができる郷土料理がある 【9.6%】
- 4. 普段からよく食べている 【7.7%】
- 5. わからない 【21.9%】

知っている方全数は全体の8割ほどです。