

## 令和 8 年度 苫小牧市食育に関するアンケート調査

所要時間(目安) 5～10 分

苫小牧市では、第 2 次食育推進計画の評価および現在の市民の食習慣に関する基礎資料を得るために、アンケート調査を実施いたしますので、ご協力くださいますようお願い申し上げます。  
 なお、匿名アンケートですので氏名の記入は不要です。

## 基本属性

## 1) 年齢

- ①10代 ②20代 ③30代 ④40代 ⑤50代 ⑥60代 ⑦70代以上

## 2) 性別

- ①男性 ②女性 ③無回答

## 3) 職業

- ①会社員（役員含む）・公務員 ②自営業・自由業 ③アルバイト・パート  
 ④家事専従（主婦・主夫） ⑤学生 ⑥働いていない ⑦その他（ ）

## 4) 同居している家族はいますか？

- ①一人暮らし ②夫婦のみ ③親子 ④三世代(親、子、子の子) ⑤その他（ ）

## 食事の時間・共食

## 4) で②、③、④、⑤と答えた方

## 5) 朝食を家族と一緒に食べる日は、どのくらいありますか？

- ①ほぼ毎日 ②週に 4～5 日 ③週に 2～3 日 ④週に 1 日 ⑤ほとんどない

## 6) 夕食を家族と一緒に食べる日は、どのくらいありますか？

- ①ほぼ毎日 ②週に 4～5 日 ③週に 2～3 日 ④週に 1 日 ⑤ほとんどない

7) あなたにとって、「誰かと一緒に食事をする事（共食）」はどのくらい大切だと思いますか？

- ①とても大切だと思う ②まあ大切だと思う  
 ③あまり大切だと思わない ④まったく大切だと思わない

8) ふだんの食事について、ひとくち何回くらい嚙んでいますか？

- ①5回以下 ②10回くらい ③20回くらい ④30回以上 ⑤わからない

9) ふだんの食事について、あてはまるものをお選びください。※複数回答可

- ①ゆっくり味わって食べるようにしている  
②1人で食べることが多い  
③早食いになりがちだ  
④食事の時間が楽しい  
⑤食事がおいしい  
⑥よく嚙んで食べるようにしている  
⑦スマートフォンなどを見ながら食べるが多い  
⑧会話をしながら食べるが多い  
⑨特に意識していない

#### 生活リズム・朝食

10) ふだん、何時に起きていますか？

- ①5時前 ②5～6時 ③6～7時 ④7～8時 ⑤8～9時 ⑥9時以降  
⑦仕事の都合による(シフトなど) ⑧特に決まっていない

11) ふだん、何時に寝ていますか？

- ①21時前 ②21～22時 ③22～23時 ④23～0時 ⑤0～1時 ⑥1時以降  
⑦仕事の都合による(シフトなど) ⑧特に決まっていない

12) ふだん、朝食を食べますか？

- ①ほぼ毎日 ②週に4～5日 ③週に2～3日 ④ほとんど食べない

12) で②、③、④と答えた方

13) 朝食を毎日食べない理由として、最もあてはまるものを教えてください

- ①食欲がないから ②時間がないから ③太るから ④習慣になっているから  
⑤用意するのが面倒・用意されていないから  
⑥その他 ( )



20) 食事の内容（バランスや量など）を意識して食べていますか？

- ①意識している                      ②ときどき意識している  
③あまり意識していない              ④意識していない

20) で①、②を選んだ方

21) 食事の内容について具体的にどのようなことを意識していますか？

※複数回答可

- ①主食・主菜・副菜をそろえること    ②野菜をたくさん食べること  
③塩分を控えること                      ④腹八分目、食べ過ぎないこと  
⑤たんぱく質を意識してとること    ⑥その他（                      ）

22) ふだん、よく飲むものをお選びください。 ※複数回答可

- ①水、炭酸水（無糖）                      ②お茶（緑茶、麦茶、ウーロン茶など）  
③コーヒー、紅茶（無糖）              ④コーヒー、紅茶（砂糖入り）  
⑤牛乳、豆乳                              ⑥乳酸菌飲料                      ⑦スポーツドリンク  
⑧果物ジュース                              ⑨野菜ジュース                      ⑩炭酸飲料（コーラなど）  
⑪エナジードリンク、栄養ドリンク      ⑫その他（                      ）

23) 家庭で、インスタント・冷凍食品、市販のお惣菜や弁当・デリバリーやテイクアウトはどのくらい利用しますか？

- ①ほぼ毎日    ②週に4～5日    ③週に2～3日    ④ほとんど食べない

23) で①、②と答えた方

24) 最も利用するのはいつですか。

- ①朝食    ②昼食    ③夕食

25) 外食はどのくらい利用しますか？

- ①ほぼ毎日    ②週に4～5日    ③週に2～3日    ④ほとんど食べない

25) で①、②と答えた方

26) 最も利用するのはいつですか。

- ①朝食    ②昼食    ③夕食

食事マナー・楽しさ・感謝

27) いただきます、ごちそうさまの挨拶をしていますか？

- ①している ②ときどきしている ③あまりしていない ④していない

28) 食べ物や、食事を用意してくれる人に対して、感謝の気持ちを日頃から意識していますか？

- ①意識している ②ときどき意識している  
③あまり意識していない ④意識していない

地産地消・食品ロス・環境

29) 地元（苫小牧、北海道）産の食材を買う・食べることを意識していますか？

- ①意識している ②ときどき意識している  
③あまり意識していない ④意識していない

30) 食べ残しや食品廃棄（食品ロス）を減らすことを意識していますか？

- ①意識して実践している ②意識してときどき実践している  
③意識しているが実践できていない ④意識していない

30) で①、②を選んだ方

31) 食べ残しや食品廃棄を減らすためにどのようなことに取り組んでいますか？

※複数回答可

- ①食材を買いすぎない ②料理を作りすぎない ③外食で注文しすぎない  
④残さなくて食べる ⑤冷凍保存を活用する ⑥フードバンクを利用する  
⑦賞味期限切れでもすぐ捨てずに自分で食べられるか判断する  
⑧冷蔵庫などにある食材の在庫をこまめに確認する  
⑨その他（ ）

32) 日本各地の郷土料理や伝統料理を食べる日は、どのくらいありますか？

郷土料理の例：石狩鍋、ホッキカレー、ゴーヤチャンプル、さぬきうどん

伝統料理の例：おせち料理、懐石料理、年越しそば、桜餅、恵方巻

- ①週に1日以上 ②月に2～3日 ③月に1日 ④2～3か月に1日 ⑤ほとんど食べない

