

【調査概要】

1 目的

「第 2 次苫小牧市食育推進計画」の評価及び「第 3 次苫小牧市食育推進計画」の策定に向けた資料として、苫小牧市民の食生活の実態や食育への関心等を把握すること。

2 調査方法

紙媒体および HARP(北海道電子自治体共同システム)を利用した WEB 回答の 2 種類で調査した。
なお、設問 38 問は同一である。

3 調査対象者

- (1) 一般市民（無作為抽出）
- (2) 就労者（市内企業等に従事する職員）
- (3) 保護者（市内保育園児等の保護者）
- (4) 学生（市内高等専門学校等の学生）

4 調査期間

令和 8 年 5 月 7 日から令和 8 年 5 月 25 日まで

5 回収状況

調査対象者	配付数（件）	回収数（件）	回収率
一般市民	1,680	589	35.1%
就労者	1,019	396	38.9%
保護者	513	135	26.3%
学生	739	323	43.7%
合計	3,951	1,443	36.5%

6 集計上の留意事項

本調査の集計における「総計」は、回答者全員（性別無回答を含む）を対象としている。

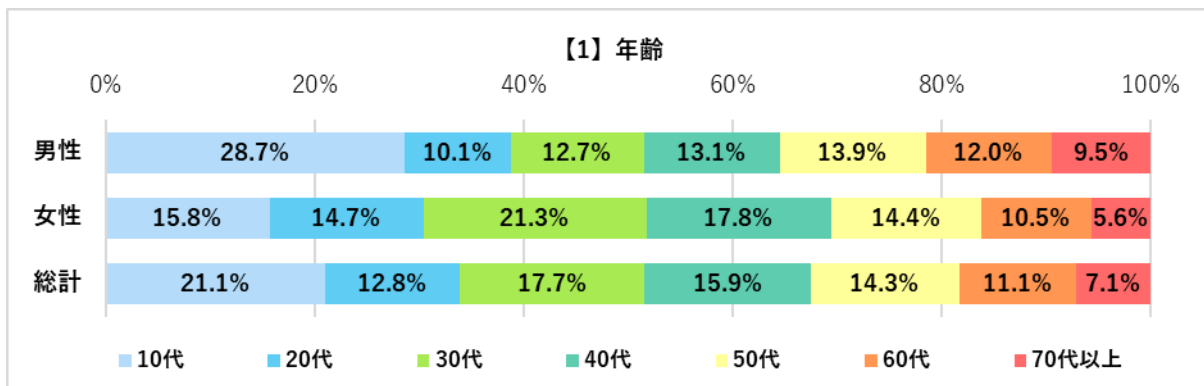
したがって、各項目の男女別内訳において、男性および女性の合計値は総計と一致しないことに留意されたい。

【調査結果】

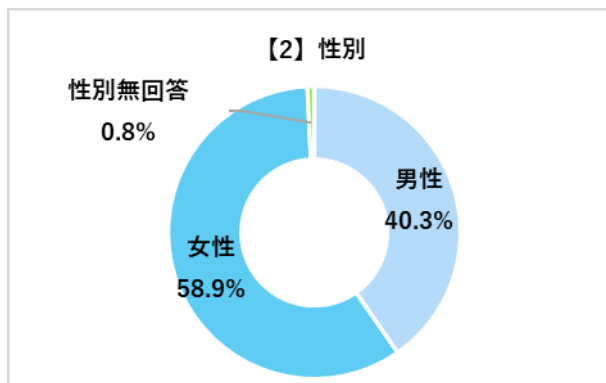
基本属性

1) 年齢

R3 年度と同様に、10 代から 30 代が過半数を占めている。



2) 性別



男性が約 40%、女性が約 60%であり、R3 年度と同じ比率である。

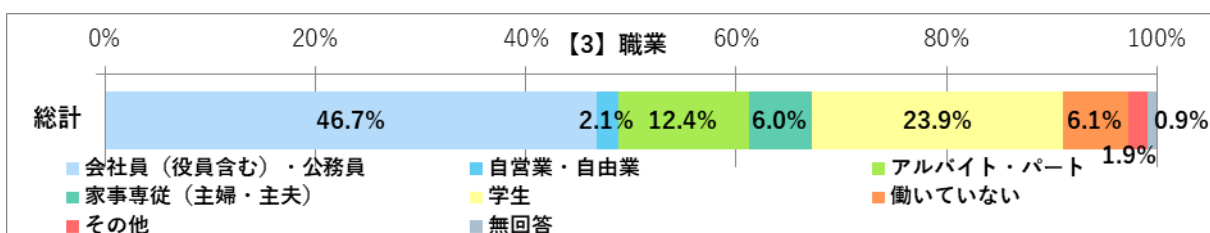
男性……n=582

女性……n=850

無回答……n=11

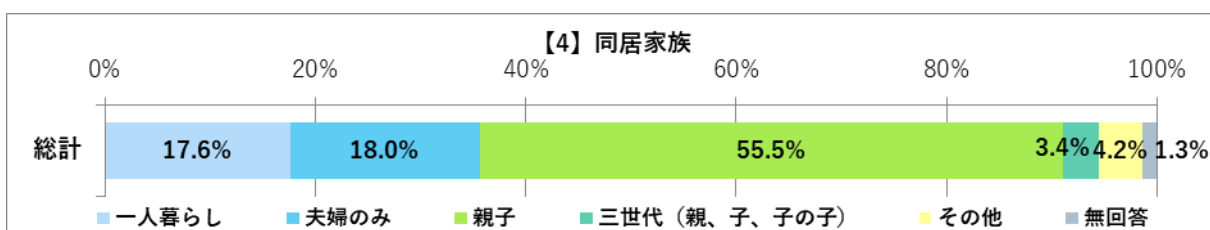
合計……n=1,443

3) 職業



4) 同居している家族はいますか？

いると回答した人（「夫婦のみ」「親子」「三世代」「その他」の合計）は全体の 81.1%（n=1,170）であった（R3 年度比▲3.7 ポイント）。



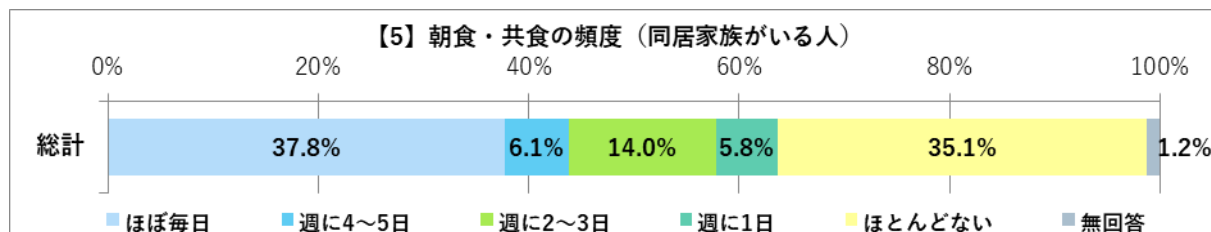
食事の時間・共食

同居家族がいる方のみ

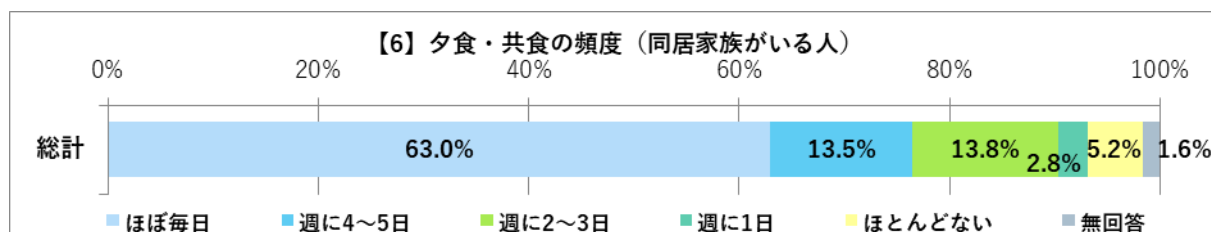
5) 朝食を家族と一緒に食べる日は、どのくらいありますか？

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？

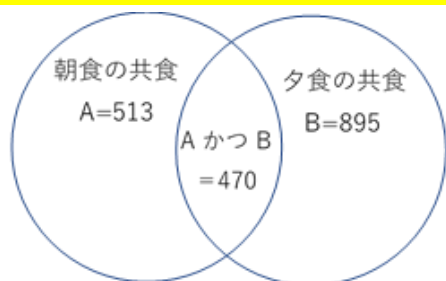
朝食を「ほとんど毎日」「週に 4～5 日」共食する人の合計は全体の 43.8% (R3 年度比▲3.7 ポイント)。



夕食を「ほとんど毎日」「週に 4～5 日」共食する人の合計は全体の 76.5% (R3 年度比▲0.9 ポイント)。



朝食か夕食のどちらか片方、もしくは両方を「ほとんど毎日」「週に 4～5 日」共食する人の合計は全体の 80.2% (R3 年度比▲0.5 ポイント)。



A または B=938

同居家族がいる人は全体の 81% (n=1,170)

$938 \div 1170 = 80.2\%$

また、国の考え方に倣って「共食」の回数を計算したところ、朝食は週 3.4 回、夕食は週 5.5 回、朝食と夕食の合計は週 8.9 回。

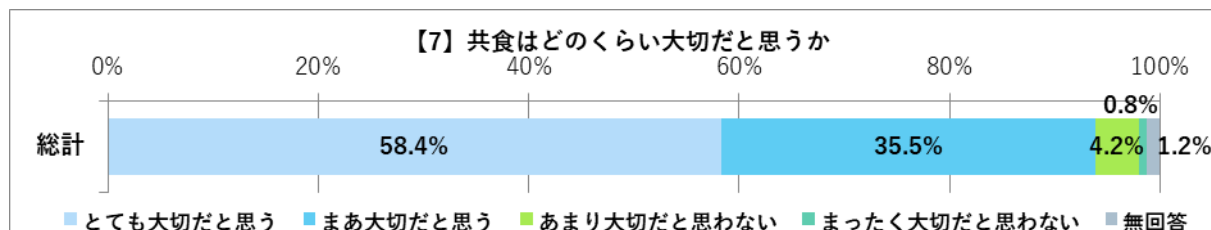
「ほとんど毎日食べる」を 7、「週に 4～5 日食べる」を 4.5、「週に 2～3 日食べる」を 2.5、「週に 1 日程度食べる」を 1 とし、①朝食・夕食ごとに該当人数を掛け、②合計を全体数で割り、③朝食と夕食の回数を足す。

	ほぼ毎日	週 4～5	週 2～3	週 1	ほとんどない	合計	無回答
朝食	442	71	164	68	411	1,156	14
①	3,094	319.5	410	68	0	3891.5	
②						3.4	
夕食	737	158	162	33	61	1,151	19
①	5,159	711	405	33	0	6,308	
②						5.5	
③						8.9	

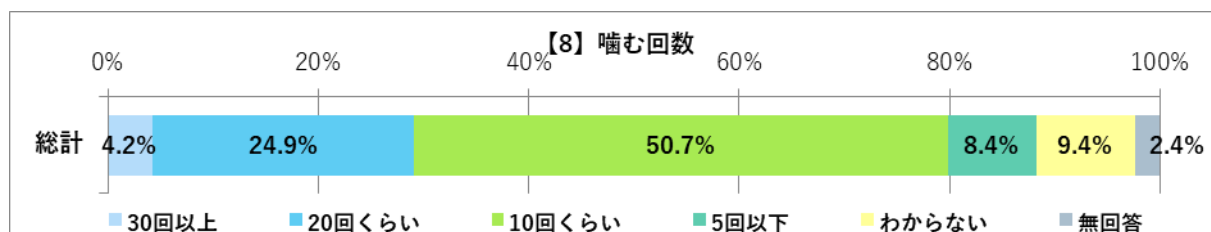
7) あなたにとって、「誰かと一緒に食事をする事（共食）」はどのくらい大切だと思いますか？

「とても大切だと思う」「まあ大切だと思う」と回答した人の合計は全体の93.9%。

(R3年度は同居家族がいる人に対しての問だったが、今回は同居家族の有無にかかわらず問うている。
また、選択肢も異なるため単純比較はできない)



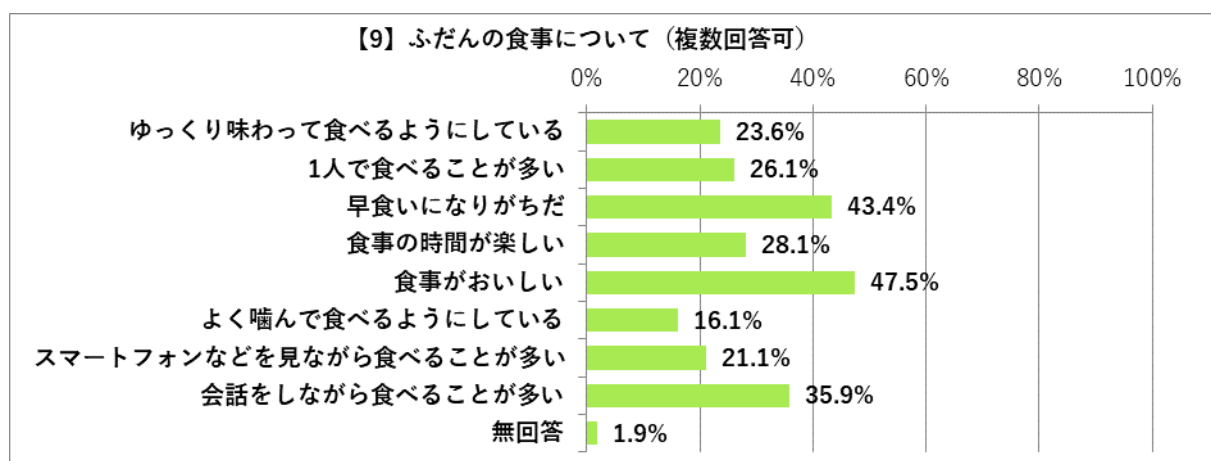
8) ふだんの食事について、ひとくち何回くらい噛んでいますか？



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

「食事がおいしい」「早食いになりがちだ」「会話をしながら食べることが多い」の順に多い。

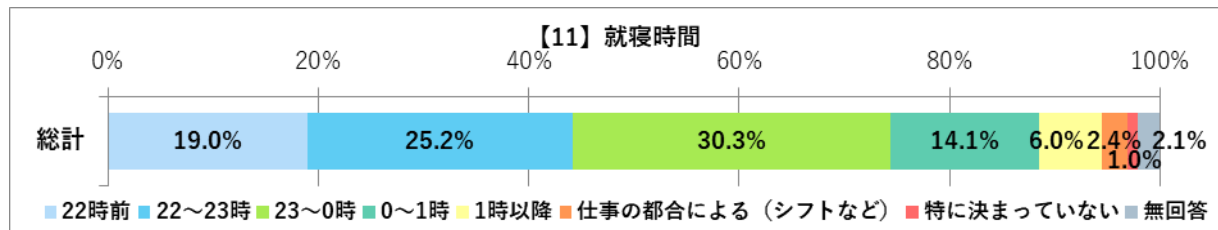
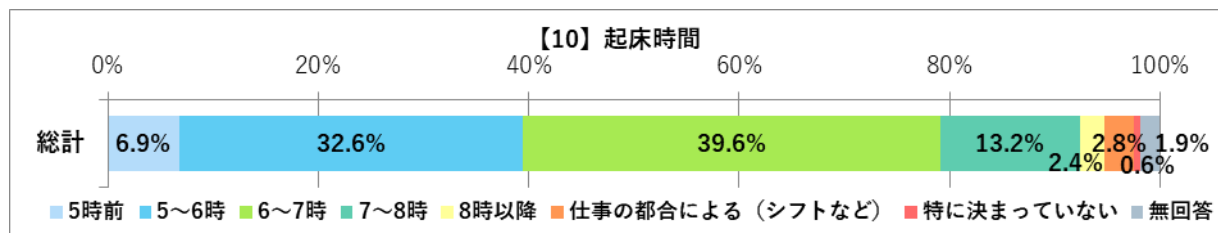
年代差があり、10～20代の最も多い回答は「食事がおいしい」だが、30～50代の最も多い回答は「早食いになりがちだ」であった。



生活リズム・朝食

10) ふだん、何時に起きていますか？

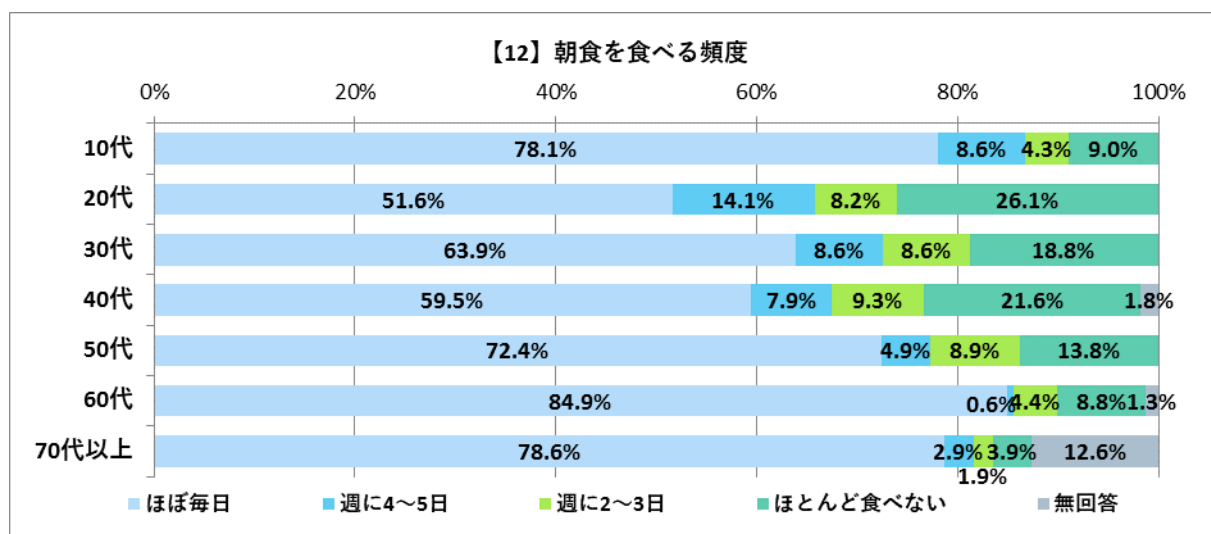
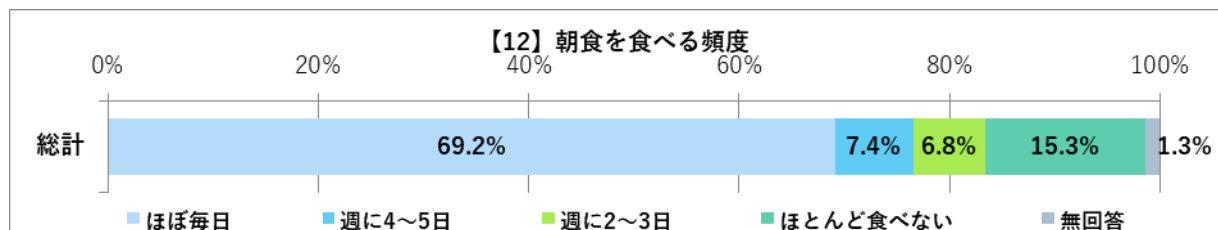
11) ふだん、何時に寝ていますか？



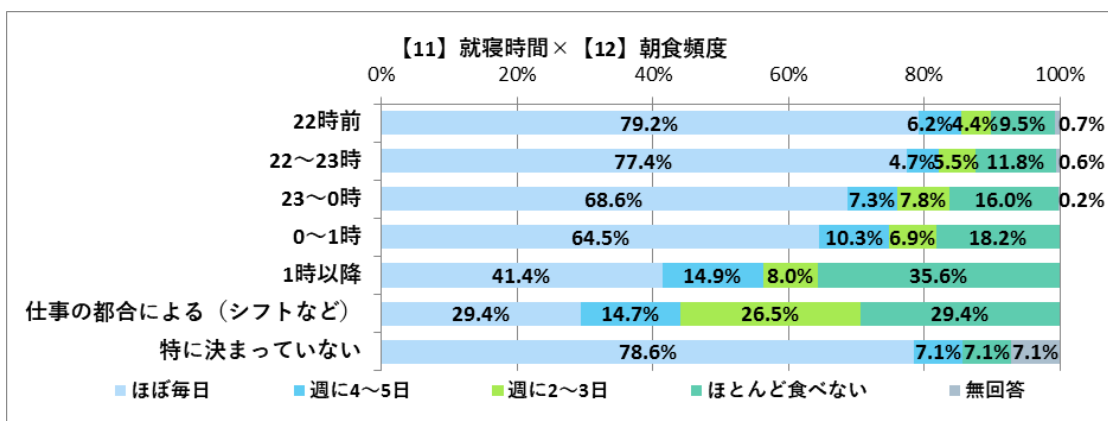
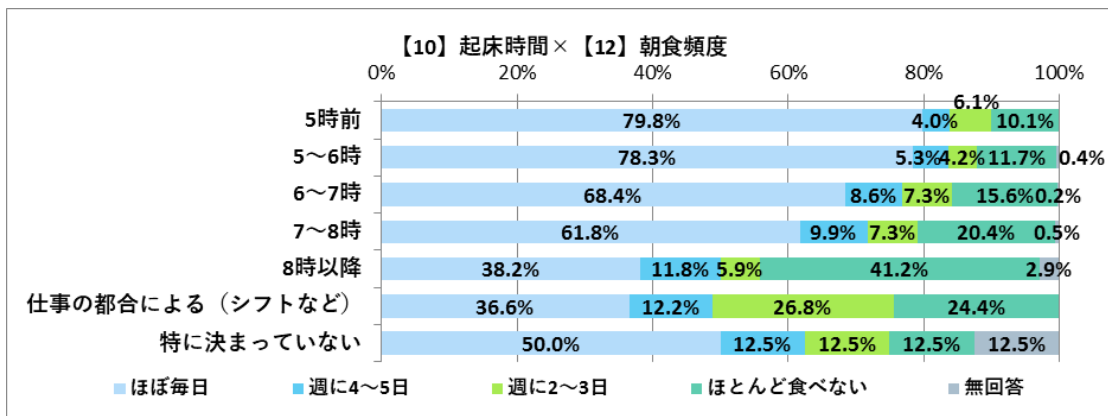
12) ふだん、朝食を食べますか？

朝食を「ほぼ毎日」食べる人は全体の 69.2% (R3 年度比▲0.3 ポイント)。

また、若い世代の欠食率（20～30 代において、「週に 2～3 日食べる」「ほとんど食べない」と回答した人の合計）は 30.2%。



クロス集計の結果、朝食を食べる頻度は起床・就寝時間と相関があるといえる。

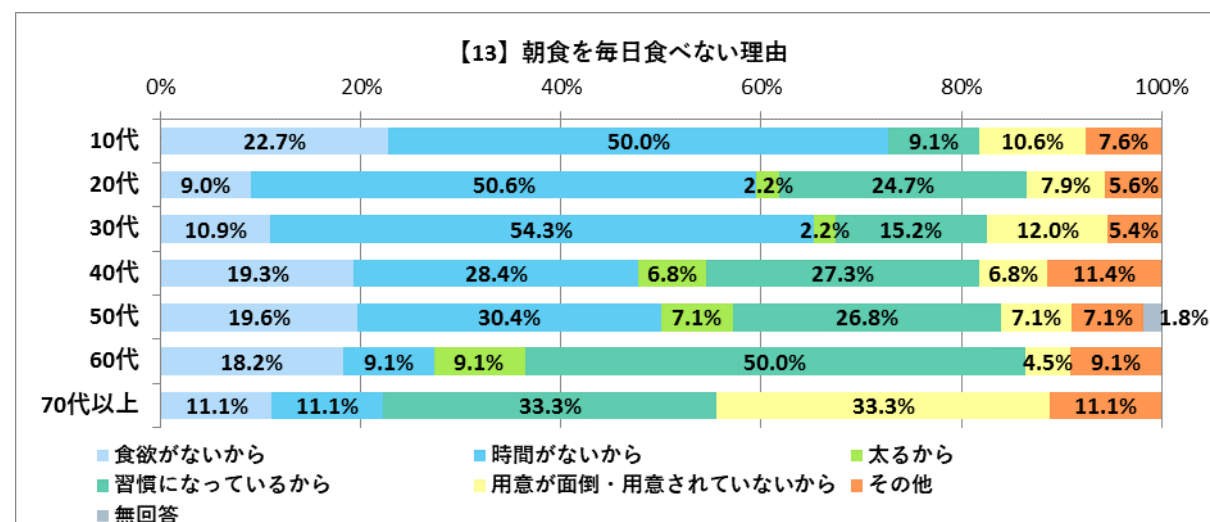
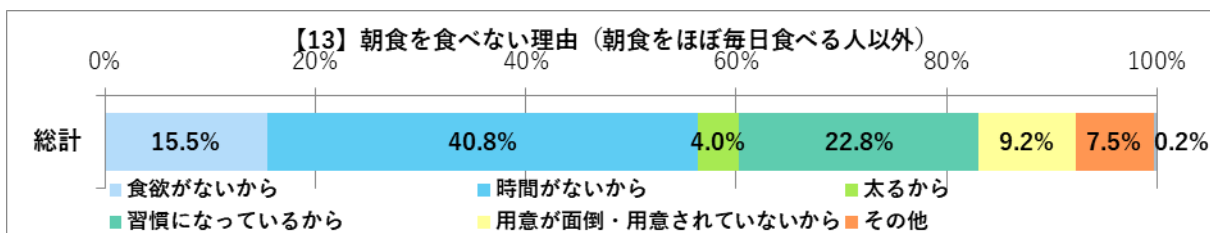


朝食を「ほぼ毎日」食べる以外の方のみ

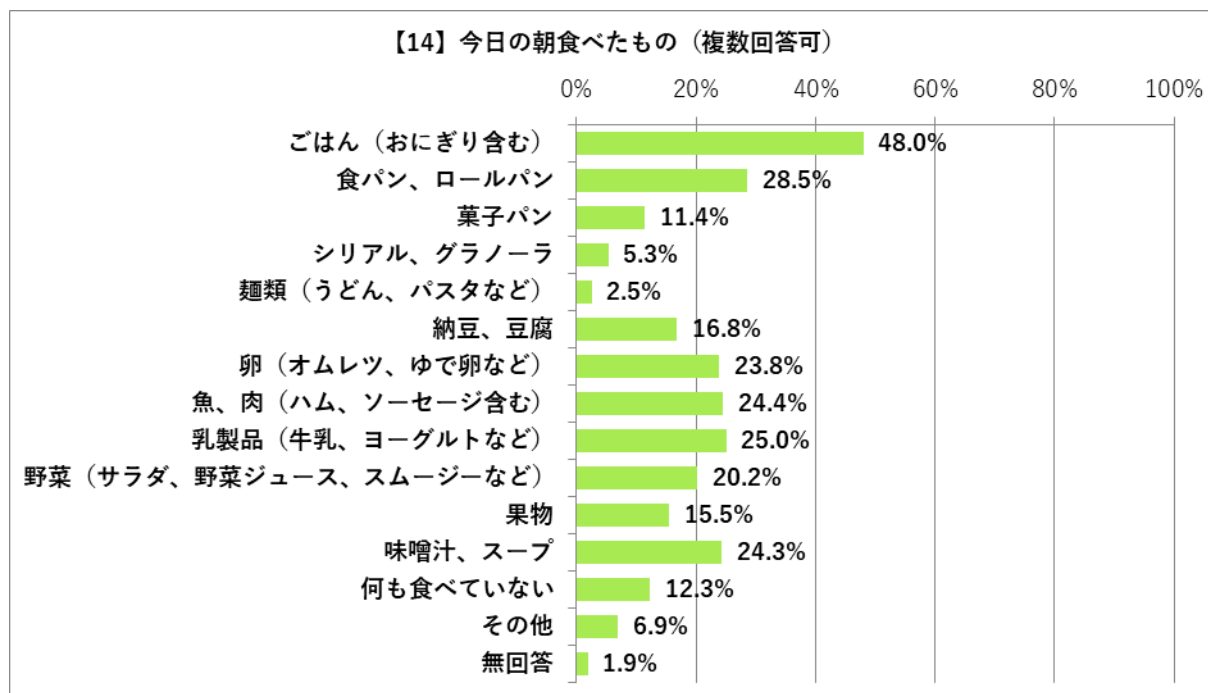
13) 朝食を毎日食べない理由として、最もあてはまるものを教えてください。

R3 年度と順位は変わらないが、「時間がない」の割合は R3 年度比+4.6 ポイント。

「その他」の内容として、「(食べると) お腹が痛くなる」「休日は寝てる時間が多いから」などがあつた。



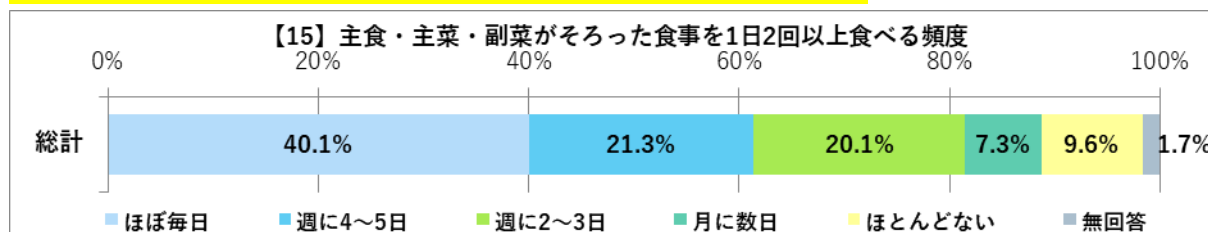
14) 今日の朝食として食べたものをお選びください。※複数回答可



食事内容（バランス・野菜）

15) 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べる日はどのくらいありますか？

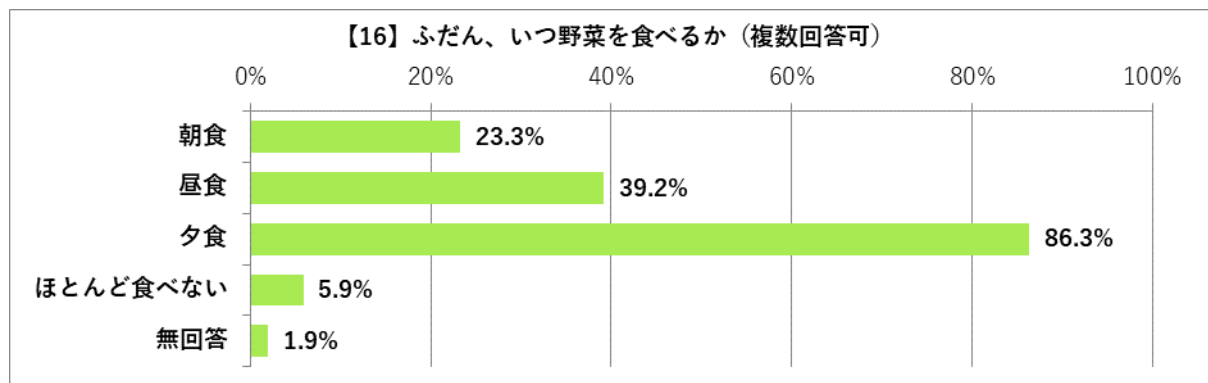
「ほぼ毎日」食べる人は全体の40.1%（R3年度比▲6.0ポイント）。



16) ふだん、いつ野菜を食べていますか？※複数回答可

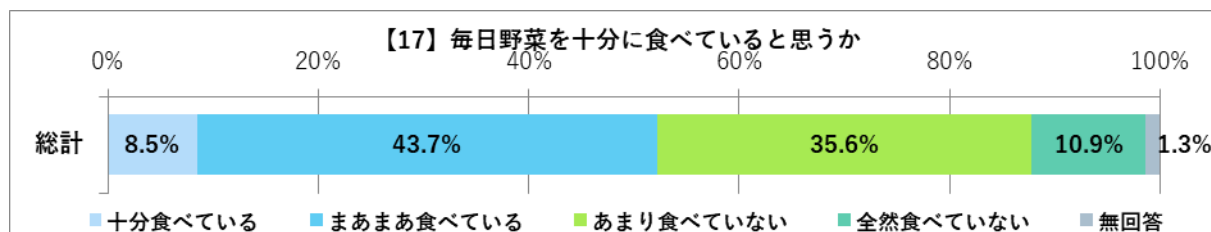
朝食、昼食、夕食、すべてにおいてR3年度を下回っている。

朝食はR3年度比▲3.7ポイント、昼食は▲4.2ポイント、夕食は▲2.7ポイント。



17) 毎日、野菜を十分に食べていると思いますか？

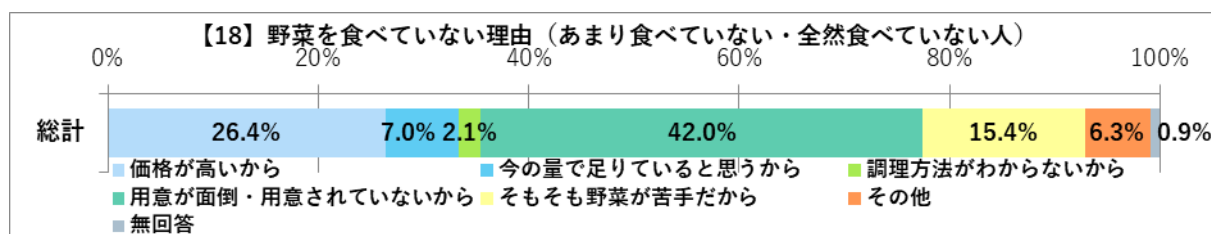
「あまり食べていない」「全然食べていない」人の合計は全体の 46.5%（R3 年度比+5.4 ポイント）。年代別では、30 代の「全然食べていない」は R3 年度比+11.5 ポイント、同 40 代は+6.0 ポイント。



毎日、野菜を「あまり食べていない」「全然食べていない」方のみ

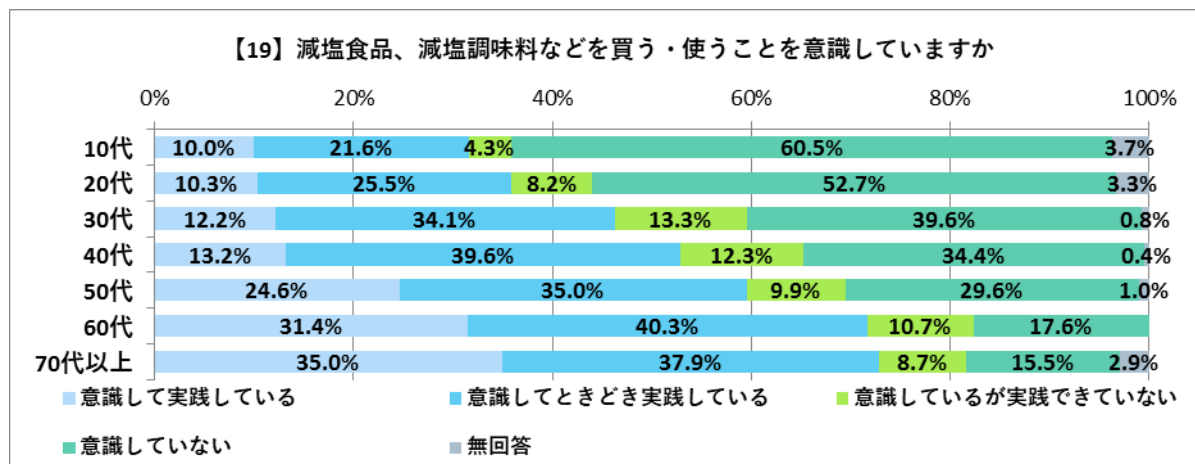
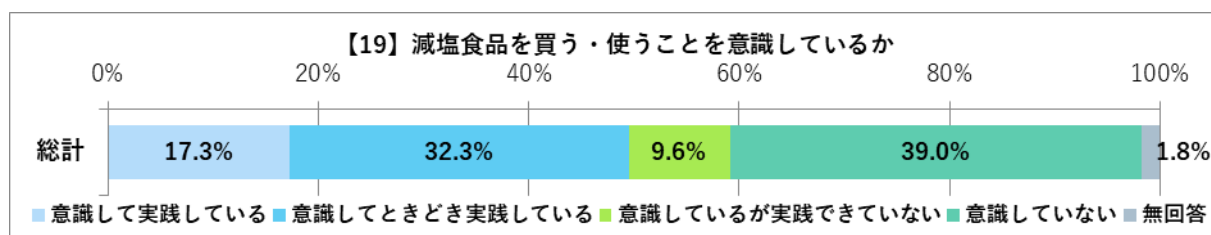
18) 野菜を食べていない理由として、最もあてはまるものを教えてください。

「用意在面倒・用意されていないから」42.0%（R3 年度比▲6.9 ポイント）、価格が高いから：26.4%（R3 年度比+12.0 ポイント）の順に多い。「その他」の内容としては、「（副菜を）作る時間がない」「サブりで栄養素は事足りる」などの意見がみられた。



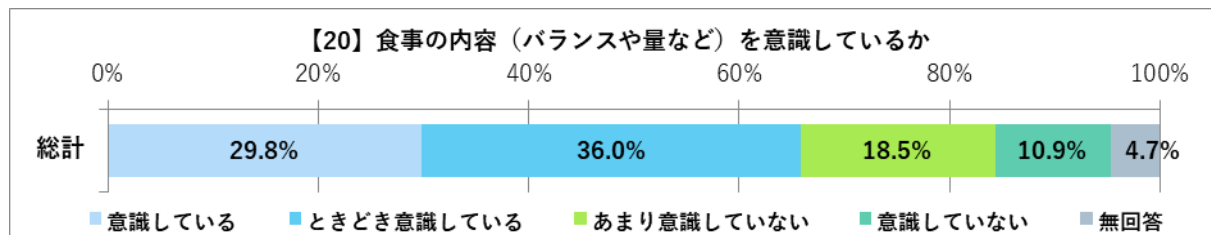
19) 減塩食品、減塩調味料などを買う・使うことを意識していますか？

年代に比例して実践している人の割合が増えており、60 代以上では「意識して実践している」「意識してときどき実践している」人の合計が 7 割以上であった。



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？

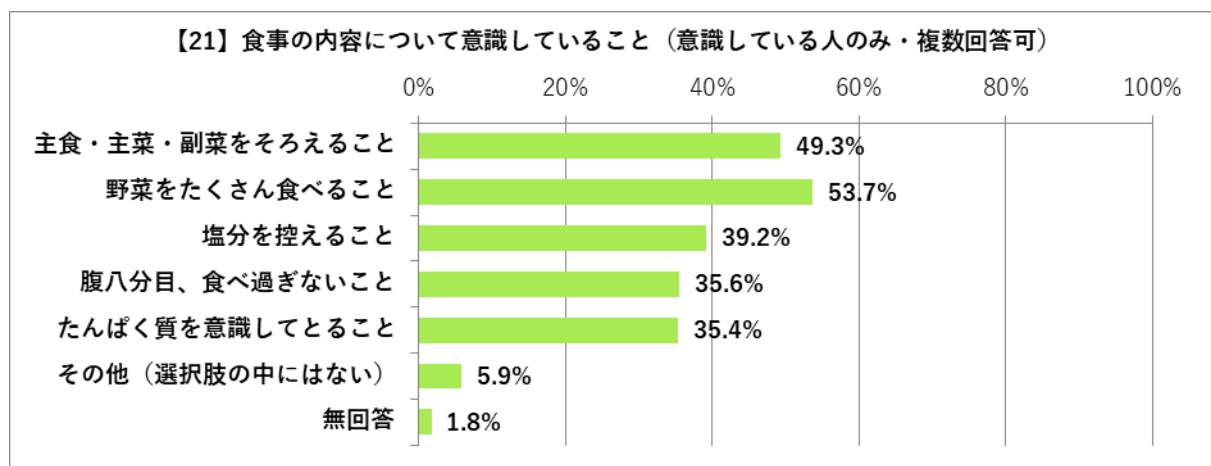
「意識している」「ときどき意識している」人の合計は全体の 65.8%（R3 年度比▲9.5 ポイント）。



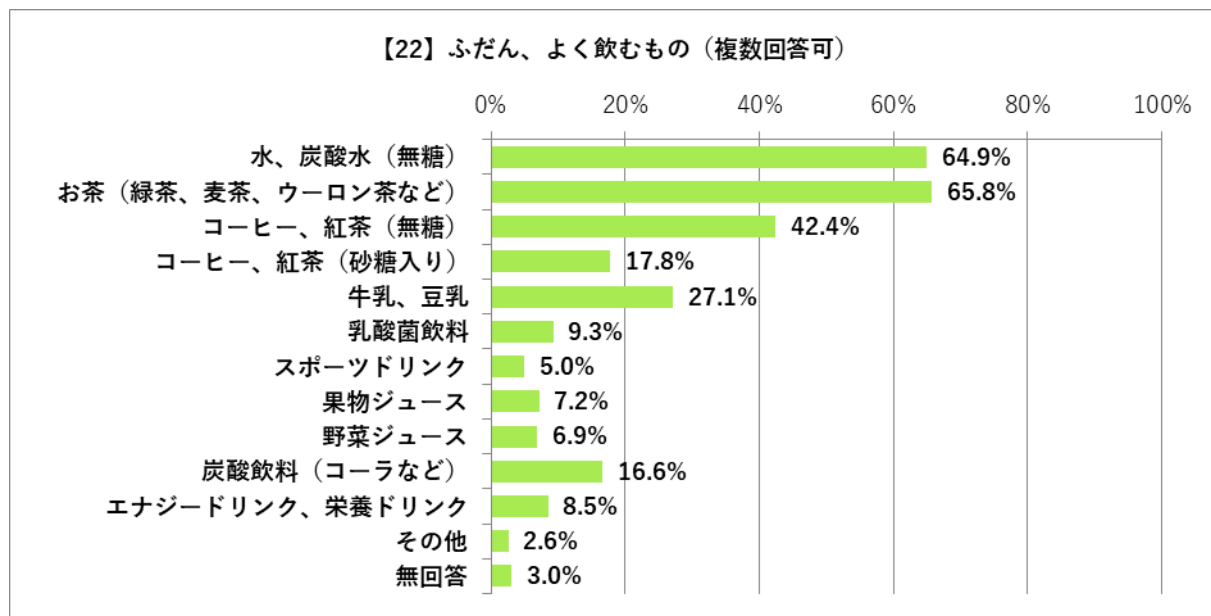
食事の内容を「意識している」「ときどき意識している」方のみ

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

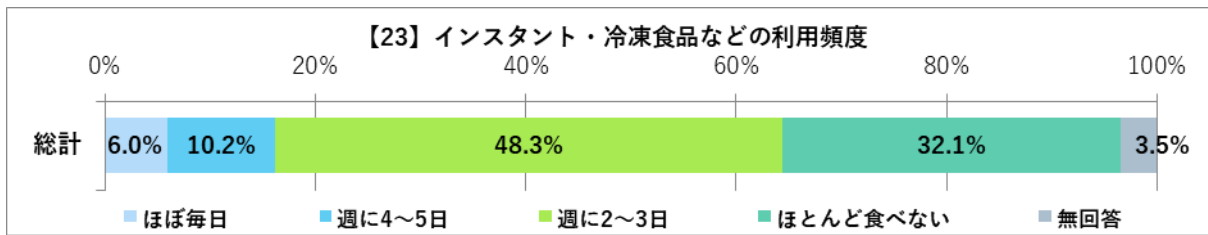
R3 年度と同様に、「野菜をたくさん食べること」「主食・主菜・副菜をそろえること」「塩分を控えること」の順に多い。「たんぱく質を意識してとること」は R3 年度比 +10.1%。



22) ふだん、よく飲むものをお選びください。※複数回答可

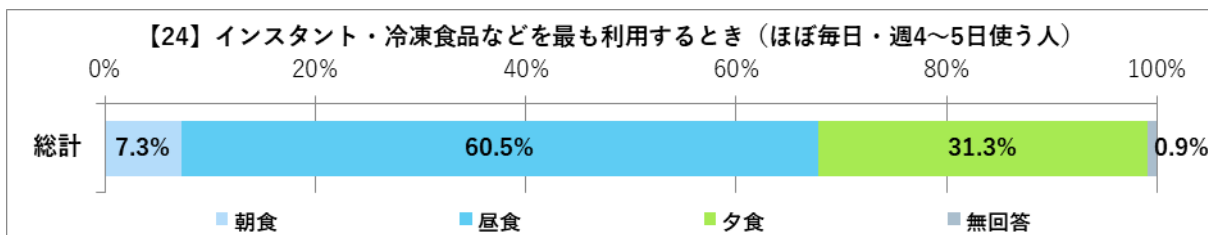


23) 家庭で、インスタント・冷凍食品、市販のお惣菜や弁当・デリバリーやテイクアウトはどのくらい利用しますか？

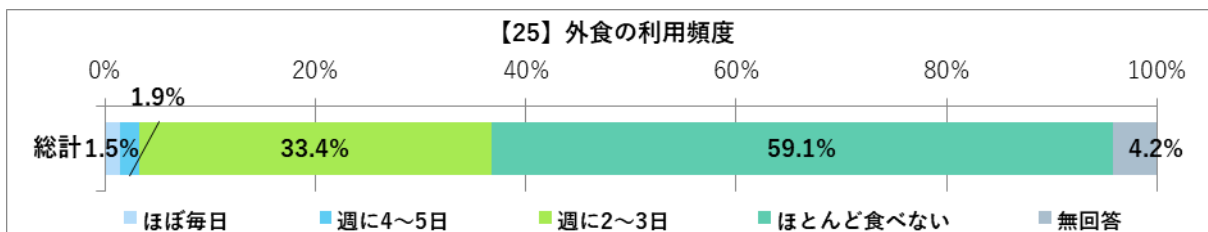


インスタント食品などを「ほぼ毎日」「週に4~5日」利用すると答えた方のみ

24) 最も利用するのはいつですか。

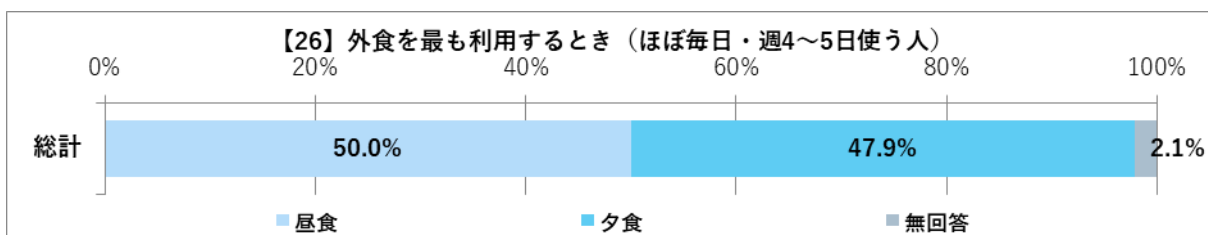


25) 外食はどのくらい利用しますか？



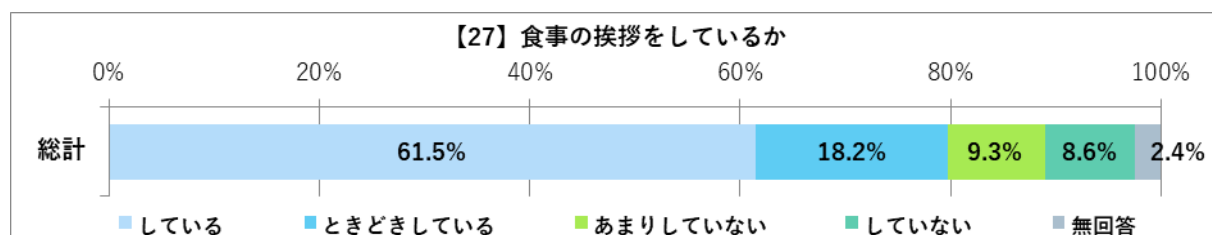
外食を「ほぼ毎日」「週に4~5日」利用すると答えた方のみ

26) 最も利用するのはいつですか。

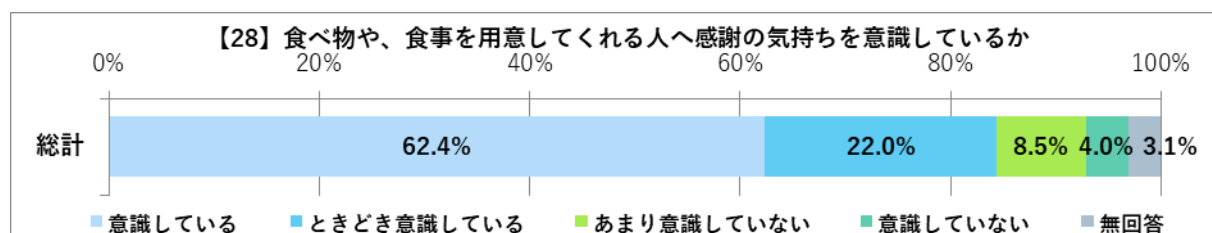


食事マナー・楽しさ・感謝

27) いただきます、ごちそうさまの挨拶をしていますか？



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？

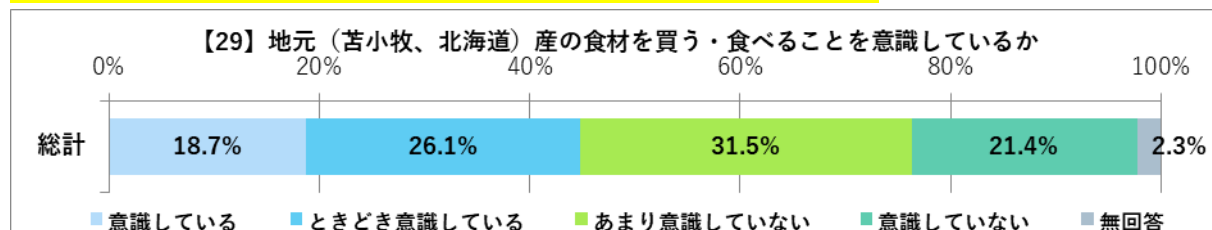


地産地消・食品ロス・環境

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？

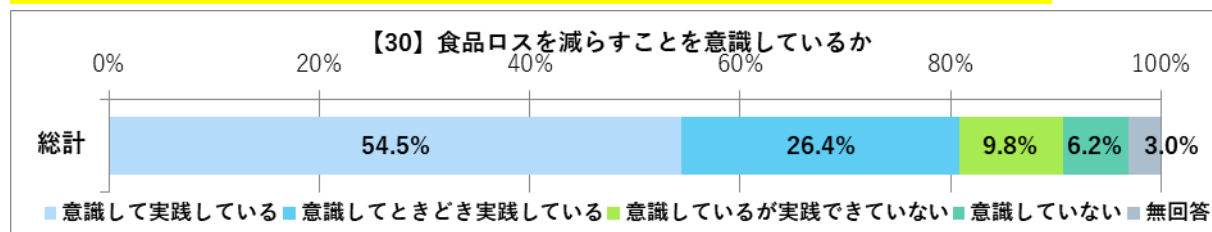
「意識している」「ときどき意識している」人の合計は全体の 44.8%（R3 年度比▲0.3 ポイント）。

年代別にみると、年齢に比例して意識している人の割合が高かった。



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？

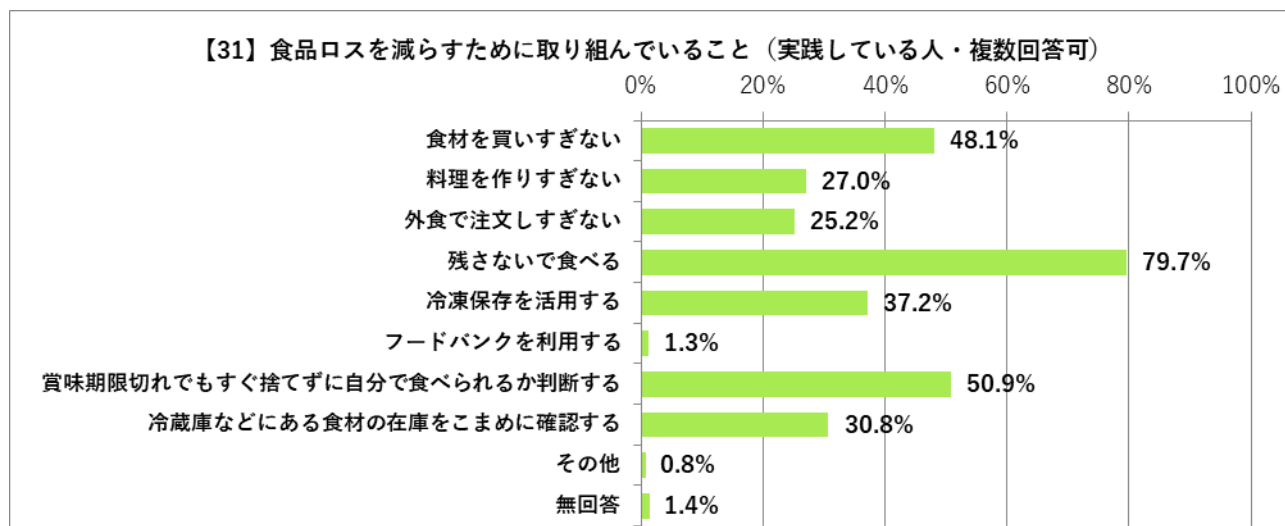
「意識して実践している」「意識してときどき実践している」人の合計は全体の 80.9%（R3 年度比+1.0 ポイント）。年代別では 50～60 代で意識している人の割合が高いことがわかった。



食品ロス削減について「意識して実践している」「意識してときどき実践している」方のみ

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

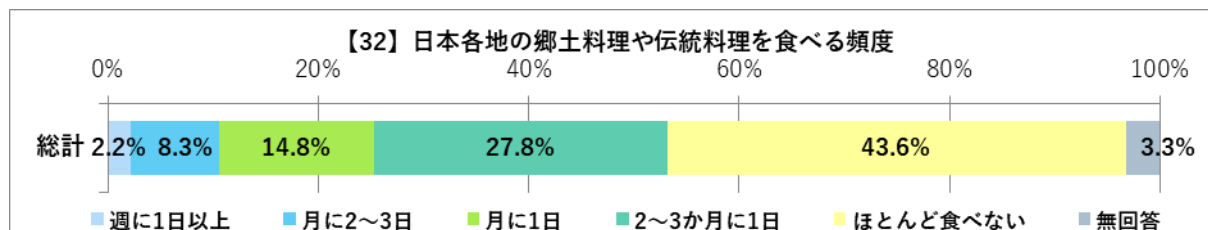
「残さないで食べる」「賞味期限切れでもすぐ捨てずに自分で食べられるかどうか判断する」「食材を買いすぎない」の順が多かった。R3 年度とは選択肢を変えたため単純比較できないが、「残さず食べる」の割合が一番高いことは変わらない。



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

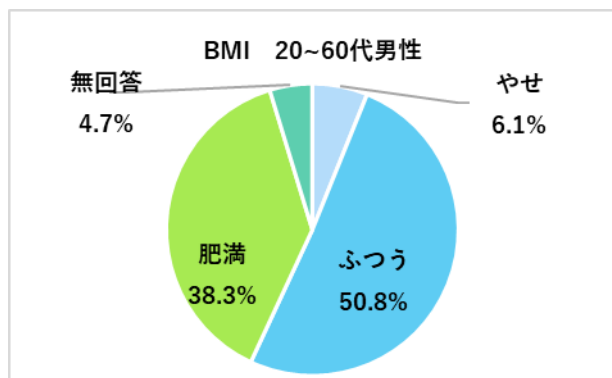
伝統料理の例：おせち料理、懐石料理、年越しそば、桜餅、恵方巻



体格の状況

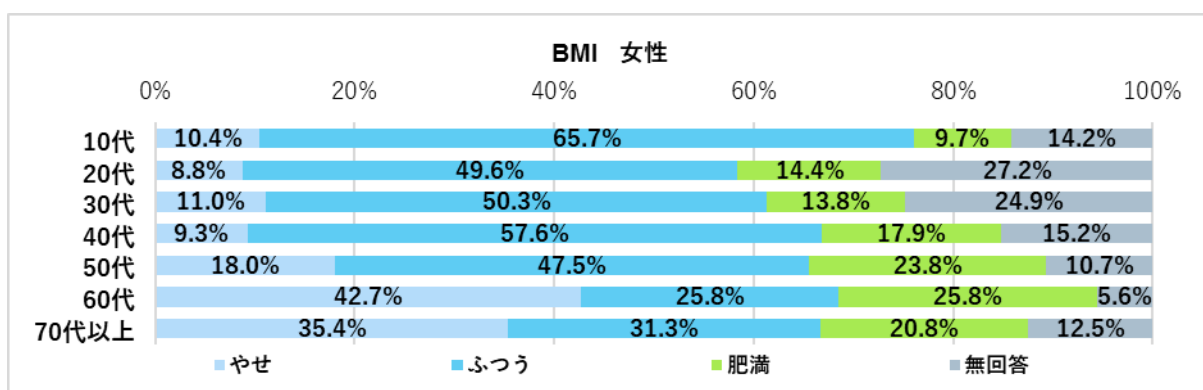
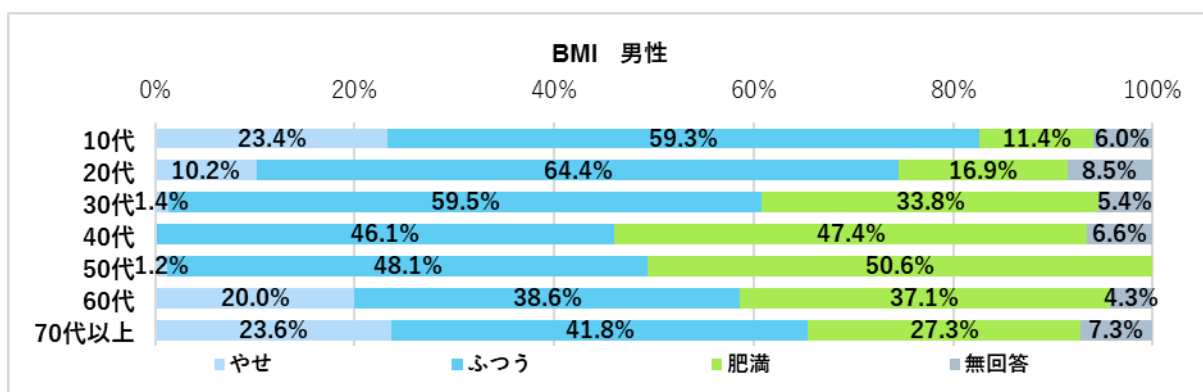
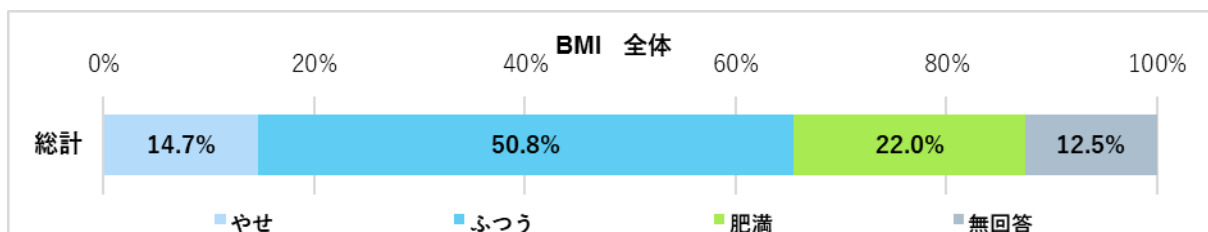
33) あなたの身長と体重を教えてください。

→身長と体重より BMI（体格指数）を算出する。 BMI=体重 kg÷身長 m²



全体をみると、「ふつう」の割合が 50.8%。

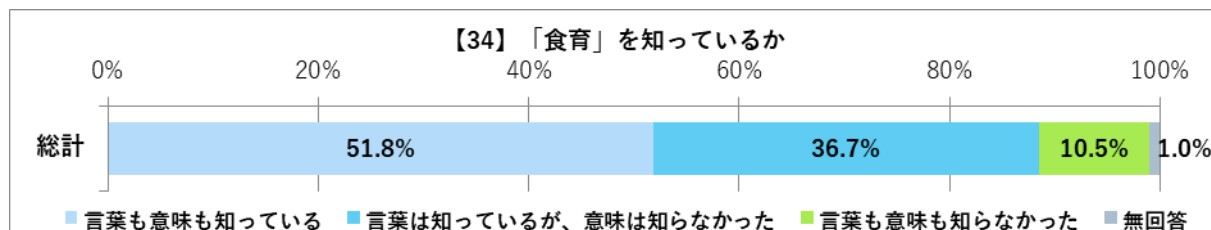
20~60 代男性の肥満は 38.3%（R3 年度比+5.7 ポイント）とくに 40 代以降で大きく増えている印象。
一方で 60~70 代女性は、やせの割合が 3 割以上である。



※「やせ」「ふつう」「肥満」の定義については R3 年度同様（「ふつう」を、10~40 代：BMI18.5~24.9、50 代：BMI20.0~24.9、60 代以降：BMI21.5~24.9 とし、これを下回る場合は「やせ」、上回る場合は「肥満」とする）。

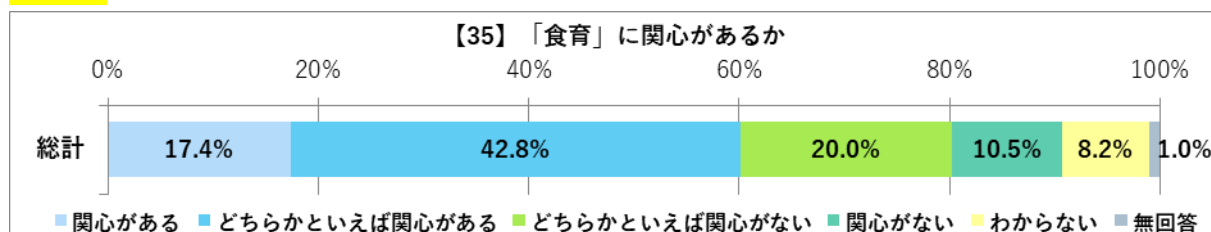
34)「食育」を知っていますか？

食育という「言葉も意味も知っている」は全体の 51.8%（R3 年度比+12.8 ポイント）、「言葉も意味も知らなかった」は全体の 10.5%（R3 年度比▲1.1 ポイント）。認知度は伸びているといえる。



35)「食育」に関心がありますか？

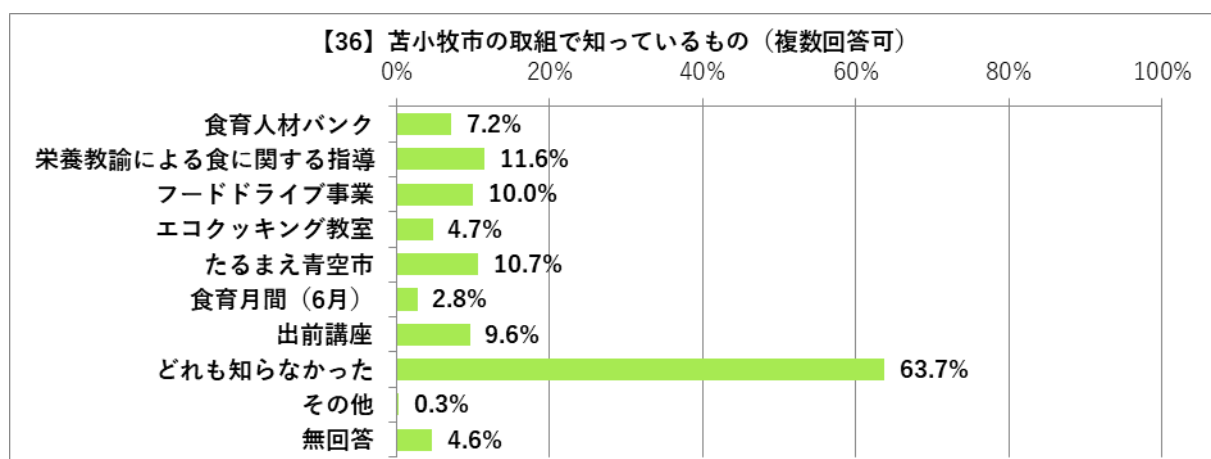
食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」人の合計は全体の 60.2%（R3 年度比+2.4 ポイント）。



36) 苫小牧市で行っている食育関連の取組で知っているものはありますか？ ※複数回答可

当課事業である「食育人材バンク」は 7.2%（R3 年度比+2.9 ポイント）

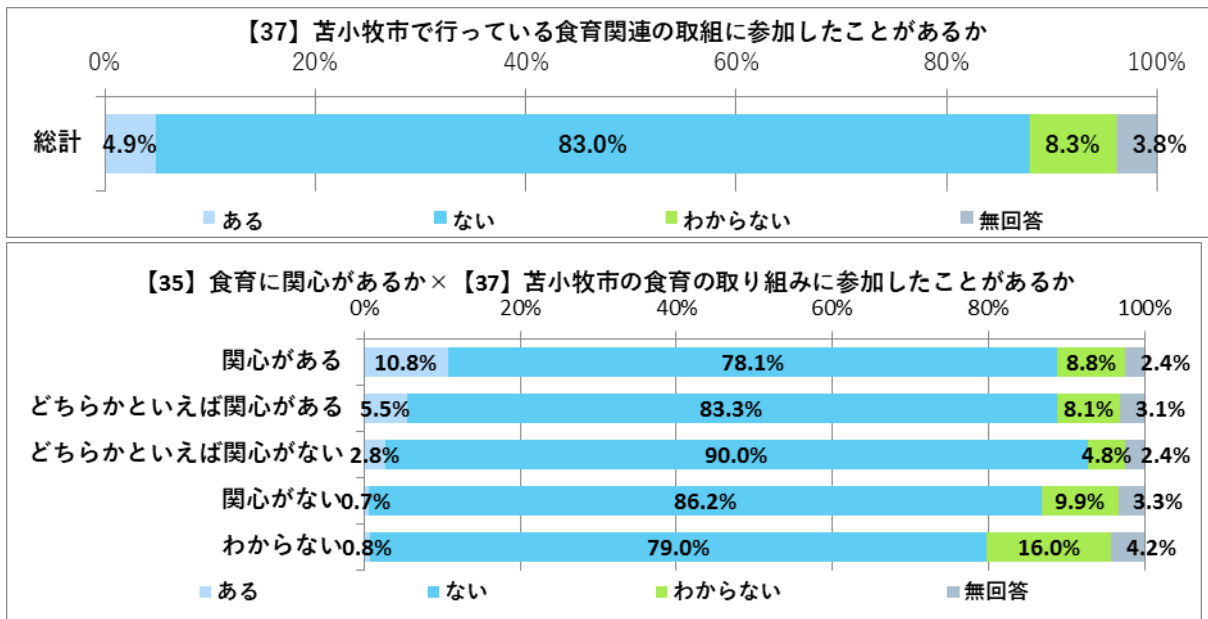
「どれも知らなかった」は全体の 63.7%（R3 年度比▲4.5 ポイント）。※R3 年度とは一部選択肢が異なるため単純比較はできない。



37) 苫小牧市で行っている食育関連の取組（上記以外も含む）に参加したことがありますか？

「ある」は全体の 4.9%。

クロス集計したところ、食育に「関心がある」と答えた人のうち実際に参加したことがある人は 10.8%。



38) 苫小牧市に、今後どのような食育の取組をしてほしいですか？（自由記述）

特になし・わからない等の 53 件を集計対象外とし、回答件数 299 件。

下記のように分類（重複あり）して整理したところ、レシピ、イベント、農業等体験、の順に意見が多かった。

カテゴリー名	件数	割合
1 レシピ・献立紹介	103	34%
2 参加しやすいイベント設計	66	22%
3 農業・漁業・酪農などの体験	59	20%
4 子ども向け食育・学校等での学び	48	16%
5 地産地消・地元食材の PR/活用	43	14%
6 物価高対策・食料支援・食品ロス削減	39	13%
7 学校給食の充実・給食活用	35	12%
8 情報発信・広報の強化	35	12%
9 健康・栄養・病気予防の学び	28	9%
10 料理教室・調理体験	20	7%
11 その他	6	2%