

## 県民モニターアンケート調査「食の健康とたばこ」

兵庫県では、食で育む元気なひょうごの実現を目指して、5箇年ごとに「兵庫県食育推進計画」を定めており、次の計画（令和4～8年度）では、「新しい生活様式“ひょうごスタイル”に対応した食育の推進」として、暮らし方や働き方の変化に応じた食育の推進も視点に入れた取組を推進していくこととしています。

また、日本では、喫煙に関連する疾患で年間約13万人、受動喫煙により年間約1.5万人が死亡していると推計されており、県では国の健康増進法の改正を踏まえ、受動喫煙対策強化のために「受動喫煙の防止等に関する条例」を改正し、本年4月から全面施行しています。

そこで、今回は、「食の健康とたばこ」について、県民モニターの皆様のご意見をいただきたくご協力をお願いいたします。

### 1 食の健康について

#### 【健康づくりのために実践している取り組み】

Q1 あなた自身の健康を維持するために、どのようなことに取り組んでいますか。

(いくつでも)

- 栄養・食生活
- 運動・身体活動
- 休養・余暇・睡眠
- 歯と口の健康づくり
- 健康診断の受診
- 健康づくりの情報を集める

#### 【朝食の摂取状況】

Q2 あなたは、朝食を週に何日食べていますか。(1つ選択)

- ほとんど毎日
- 週4～5日
- 週2～3日
- 週1日程度
- ほとんどない

#### 【共食の状況】

Q3 1日1回以上、家族や友人と楽しく食事をする機会がありますか。(1つ選択)

- ほとんど毎日
- 週4～5日
- 週2～3日
- 週1日程度
- ほとんどない

### 【栄養バランスに配慮した食生活】

Q4 あなたは、1日2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べ物が、週に何日ありますか。(1つ選択)

- ほとんど毎日
- 週4～5日
- 週2～3日
- 週1日程度
- ほとんどない

(注1) 「主食」とは、ごはん、めん類、パンなどの料理

「主菜」とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理

「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

(注2) 主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた複合料理(ミートソースパゲティ+サラダ、チキンスープカレー+ライス、ロコモ井等)も含まれます。

### 【食事づくりの状況】

Q5 あなたは、食事づくり(食品の買い物や調理、後片付けなど)を週に何日していますか。(1つ選択)

- ほとんど毎日
- 週4～5日
- 週2～3日
- 週1日程度
- ほとんどない

### 【食育への関心度と実践している食育活動】

Q6 食育活動について、それぞれの項目ごとに、あてはまるものを1つ選んで番号に○をつけてください。

	関心があり 実践している	関心はあるが 実践していない	関心もないし 実践していない
<input type="checkbox"/> 朝食の内容を充実する、副菜(野菜)をもう一皿増やすなど、これまでの取り組みに“プラス1の食育”を実践	1	2	3
<input type="checkbox"/> 子どもに対して望ましい食事内容や食習慣を伝える	1	2	3
<input type="checkbox"/> 生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活の実践	1	2	3
<input type="checkbox"/> 地元や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を伝承	1	2	3
<input type="checkbox"/> 県産農林水産物の積極的な購入、農林漁業などに関する体験活動	1	2	3
<input type="checkbox"/> 食品廃棄や食品リサイクル、食品ロス削減のための取り組み	1	2	3

- 食育に関する国際交流活動や食文化の発信 1 2 3
- その他（下欄にご記入ください）

**【食文化の継承】**

Q 7 お住まいの地域の郷土料理（伝統料理）について、あてはまるものを選んでください。（1つ選択）

- 知っていて、作れるものがある
- 知っているが、作れない
- 知らない

**【災害時の食の備え】**

Q 8 災害時に命や健康を保つため、水、食料、熱源などが必要となります。非常時に用意しているものが以下にあれば全て選んでください。（いくつでも）

- 食料
- 飲料水
- 使い捨て食器
- 固形燃料・カセットコンロ
- 用意しているものはない

**【コロナ禍における食生活の変化】**

Q 9 新型コロナウイルスの感染拡大により、現在のあなたの食生活は、1年前に比べてどう変化しましたか。（1つ選択）

- とても良くなった
- 良くなった
- 変わらない
- 悪くなった
- とても悪くなった

Q9-2 新型コロナウイルスの感染拡大により、現在のあなたの食生活について、それぞれの項目ごとに、あてはまるものを1つ選んで番号に○をつけてください。

	増えた	変わらない	減った
<input type="checkbox"/> 自宅で料理や食事をする機会	1	2	3
<input type="checkbox"/> 食事の準備（買い物、料理）にかかる時間	1	2	3
<input type="checkbox"/> 食材や調味料などの買い物頻度	1	2	3
<input type="checkbox"/> そう菜や弁当、レトルト食品など調理済み食品や、出前の利用頻度	1	2	3
<input type="checkbox"/> 外食の頻度	1	2	3
<input type="checkbox"/> 誰かと一緒に食事をするなど、食を通じたコミュニケーションの機会	1	2	3
<input type="checkbox"/> ビールや日本酒など、アルコール飲料を飲む量	1	2	3
<input type="checkbox"/> 菓子類を食べる量	1	2	3
<input type="checkbox"/> その他、食生活に変化のあった項目がありましたら、下欄にご記入下さい。			
(増えた:			)
(減った:			)

Q9-3 「新しい生活様式」に対応した食育を推進するため、県にどのようなことを期待しますか。(いくつでも)

- 簡単で栄養バランスが整った献立や調理方法の普及
- 食品に表示されている栄養成分表示の活用方法の普及
- 減塩や野菜たっぷりなどヘルシーな食事や弁当を宅配する業者の増加
- コンビニやスーパーなどでのヘルシーなそう菜や弁当の品ぞろえの充実
- ヘルシーメニューを提供する飲食店の増加
- 家族や仲間と一緒に食事をする機会の創出の推進
- 栄養や食生活について地域の身近なところで直接相談ができる窓口の整備や充実
- オンラインを活用した食育教室や体験活動の実施
- 健康管理アプリやオンラインを活用した個別栄養・食生活相談の実施
- 動画媒体（YouTube等）やホームページを活用した食の情報発信
- その他（下欄にご記入下さい）

## 2 たばこについて

### 【喫煙状況】

Q10 あなたは、たばこを吸いますか。(1つ選択)

- 紙巻たばこを吸っている
- 加熱式たばこを吸っている
- 紙巻たばこと加熱式たばこの両方を吸っている
- 以前は吸っていたが、今は吸っていない
- もともと吸わない

### 【改正受動喫煙防止条例施行後の状況】

Q11 あなたは、この1ヶ月間に受動喫煙の被害にあいましたか。(1つ選択)

- あった → Q11-2 へ
- あわなかった → Q12 へ

Q11-2 Q11で「あった」と回答された方にお伺いします。どのような場所で受動喫煙にあいましたか。(いくつでも)

- 飲食店
- 物品販売店(スーパーなど)
- 宿泊施設
- 娯楽施設(ゲームセンター、カラオケ店など)
- 職場
- 公共交通機関(駅構内を含む)
- コンビニ、駅、飲食店など多数の人が利用する施設の出入口付近
- 公園、運動施設、遊園地
- 通学時間帯の通学路
- 医療機関(敷地内及びその周囲を含む)
- 保育所、幼稚園、小・中・高校(敷地内及びその周囲を含む)
- 大学、専修学校、その他各種学校
- 官公庁
- 歩きたばこ等の路上
- 自宅
- 集合住宅のベランダや庭など居住空間屋外
- その他(下欄に具体的にご記入ください)

### 【加熱式たばこの健康への影響】

Q12 近年、日本で利用が増加している加熱式たばこ※に関し、健康影響について、どのように思いますか。(1つ選択)

※加熱式たばこ：たばこ葉が原材料で、燃焼させず加熱して使用するたばこ。香料等が入った溶液を加熱し蒸気を吸い込む電子たばことは異なる。

- 紙巻たばこと同じくらい健康への影響がある
- 紙巻たばこより少ないが健康への影響がある
- 健康への影響はない
- わからない

### 【改正受動喫煙防止条例と内容】

Q13 改正された「受動喫煙の防止等に関する条例」は、妊婦と20歳未満の者を守るための取組を強化するなど国の改正健康増進法よりも一歩踏み込んだものとなっています。改正条例とその規制内容について知っていますか。(1つ選択)

※改正条例の主な内容

- ・商業施設や飲食店など多数の者が利用する建物内は原則禁煙
- ・医療機関や保育所、幼稚園、小・中・高校等では敷地内に加えその周囲も禁煙
- ・加熱式たばこも紙巻きたばこ同様の取り扱いとする
- ・妊婦の喫煙を制限し、喫煙区域には、20歳未満の者に加え、妊婦の立入りも禁止
- ・コンビニ、駅、飲食店など多数の人が利用する施設の出入口付近での灰皿設置禁止
- ・私的空間であっても20歳未満の者及び妊婦と同室する住宅居室内や同乗する車内では喫煙禁止

- 条例があることは知っており、規制内容も知っている
- 条例があることは知っているが、規制内容は知らない
- 条例があることは知らないが、何らかの規制があることは知っている
- 条例があることも規制されていることも知らない

### 【今後県に期待する受動喫煙対策】

Q14 今後の受動喫煙対策について、県にどのようなことを期待しますか。(いくつでも)

- 受動喫煙が健康に及ぼす悪影響についての普及啓発
- たばこをやめたい人への禁煙サポート
- 20歳未満の者への喫煙防止教育
- 受動喫煙被害に係る相談体制の整備
- 施設が行う受動喫煙対策のための技術的助言や費用等の支援
- 条例違反者や施設に対する指導等の強化
- 条例違反者や施設に対する罰則等の強化
- 屋外（施設や店舗入口付近、路上など）での受動喫煙対策強化
- 県の関わりや民間への規制は最小限とする
- その他（下欄にご記入下さい）

**【属性質問：家族の状況】**

Q15 あなたと同居している家族の構成は、次の中のどれに当てはまりますか。次の中からお選びください。(1つ選択)

- 一人暮らし
- 夫婦だけ(1世代)
- 自分(たち)と子ども(2世代)
- 親と自分(たち)(2世代)
- 親と子と孫(3世代)
- その他(下欄にご記入下さい)

--