

令和2年度 箱根町町政モニター第3回アンケート調査結果

1 調査概要

○ 調査テーマ

食生活について

○ 調査理由

箱根町では、「健康増進計画・食育推進計画(第2次)『健康・食育はこね21』」に基づき健康づくりの施策を推進していますが、栄養バランスに配慮した食生活を実践することが困難な状況になっていることが課題として挙げられていることから、町の健康づくりに対する取組みへの貴重な資料として活用するため、食生活に係るアンケート調査を実施しました。

○ 回答期間

令和2年11月13日(金)～26日(木)

○ 対象者

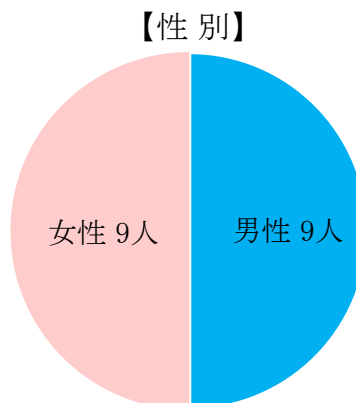
箱根町町政モニター 45人

○ 回答者数(回答率)

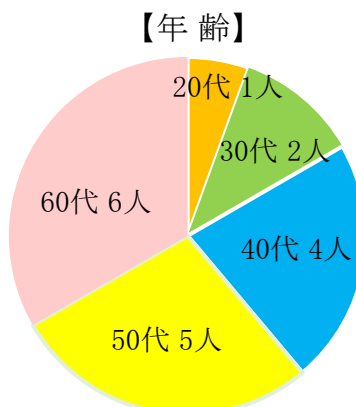
18人(40.0%)

○ 回答者の基本属性

性別	回答者数	割合
男性	9	50.0%
女性	9	50.0%
合計	18	100.0%



年齢	回答者数	割合
20代	1	5.6%
30代	2	11.1%
40代	4	22.2%
50代	5	27.8%
60代	6	33.3%
合計	18	100.0%



### ○ 健康管理について(質問[2], [3], [3-1])

自分の健康状態は、「健康である (33.3%)」、「どちらかといえば健康である (55.5%)」となり、約9割が良好な健康状態であると感じていることが伺えます。

また、日頃から自分の健康に「気をつけている (27.8%)」、「ある程度は気をつけている (66.7%)」となり、多くの方が日頃から自身の健康を意識しており、気をつけている内容は、「食事・食生活」をほぼ全ての方が、「睡眠や休憩」、「歯の健康」、「ストレス解消や気分転換」は過半数の方が意識している結果となりました。

### ○ 食事や食生活について(質問[4]～[18-1])

食事を食べる頻度は、朝・夕は8割以上、昼は7割以上が「毎日食べる」を選択し、食事スタイルは、朝・昼・夕ともに多くの方が内食（自宅で調理されたものを自宅で食べる）でとられています。また、1日に2回以上、主食・主菜・副菜を揃えた食事をとることは、「ほとんど毎日 (61.1%)」、「週4～5日 (22.2%)」となった一方で、「ほとんどない (16.7%)」方も見られました。

食事内容について、主食は、朝は「パン」、昼・夕は「ごはん」を選択した方が多く、主菜や副菜は、朝は「卵メインの料理」や「乳製品」、昼・夕は「肉類メインの料理」や「野菜料理」など、主食に合う料理（食品）を多くとられているようです。

食生活で意識していることは、「野菜を多めにとる」方が最も多かったですが、全ての選択肢が万遍なく選ばれており、様々なことに意識して食生活を心掛けられていることが分かります。

食生活に関する情報は、「ホームページ、ブログ」を半数の方が選択し、次いで「テレビ、ラジオ」、「雑誌、新聞」となりました。

食品を主に買う場所は「町外スーパー」を選択する方が多く、購入頻度は「週3～4日 (50.0%)」、「週1～2日 (38.8%)」となり、比較的少ない回数でまとめて購入する方が多いように見られます。

料理の頻度は、「ほとんど毎日 (66.7%)」が最も多かった一方で、「ほとんどしない (27.8%)」が次に多い結果となりました。また、料理を作るのは「夫または妻 (50.0%)」が最も多く、次いで「本人 (38.8%)」となりました。

朝食を作る時間は、「10分程度 (38.9%)」、「20分未満 (16.7%)」、「30分未満 (16.7%)」で合わせて約7割となり、朝は比較的多くの時間を割けない方が多いように見られます。

お酒を飲む頻度は、「飲まない (38.8%)」が最も多かった一方で、「ほとんど毎日 (22.2%)」が次に多い結果となりました。お酒を飲む方の酒量は、「1～2合 (54.5%)」、「1合未満 (36.4%)」で、約9割が2合未満となりました。

## ○ 行政や町民が行う健康づくりの取組みについてのご意見やアイデア(質問[19])

行政や町民が行う健康づくりの取組みについて、自由記入で回答をいただいたところ、食事や食生活に関すること、運動に関する事など、様々なご意見やご提案がありました。

一例を挙げると、食事や食生活については、『町内のスーパーが少ない中で宅配も利用範囲外のため、食材の販売所や直売所を運営してほしい』、運動については、『シニアが参加できる運動や子ども向けのラジオ体操などの取組み』、その他、『町民が参加できるコミュニティの創設や、いつでも相談できる施設を増やしてほしい』などがありました。

ご意見等の詳細は、14ページをご覧ください。

## ○ 総論

今回の調査では、健康や食生活の状態、傾向、意識、環境について把握することができました。情報入手方法として、ホームページ、ブログを利用する方が多くいましたので、今回の結果を踏まえて、今後は町のホームページに健康や食生活に関する情報提供を充実させるよう改善を図っていきます。

また、健康管理で気をつけていることとして、「睡眠や休憩」を選択している方が多かったことから、「睡眠の質」に着目した取組みを検討していきます。



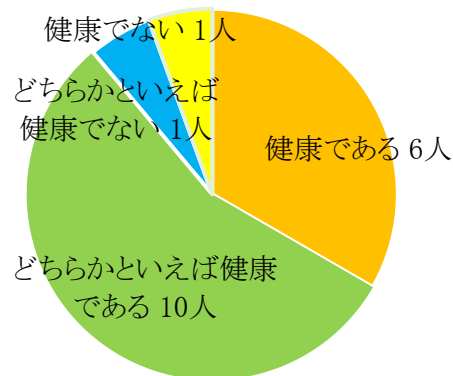
### 3 アンケート集計結果

[1] 現在の身長・体重を教えてください。

※ 個人的なデータのため、今回の集計結果では公開しません。

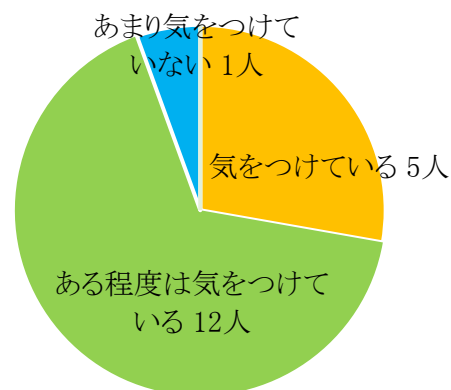
[2] 自分の健康状態をどのように感じていますか。

選択項目	回答数	割合
1 健康である	6	33.3%
2 どちらかといえば健康である	10	55.5%
3 どちらかといえば健康でない	1	5.6%
4 健康でない	1	5.6%
合計	18	100.0%



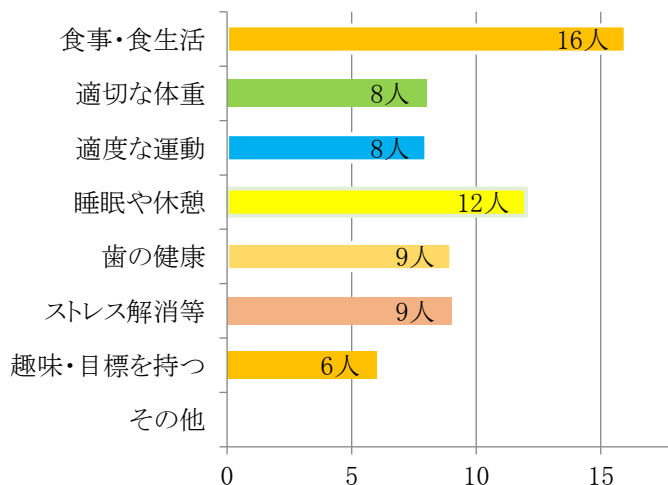
[3] 日頃、自分の健康に気をつけていますか。

選択項目	回答数	割合
1 気をつけている	5	27.8%
2 ある程度は気をつけている	12	66.7%
3 あまり気をつけていない	1	5.5%
4 気をつけていない	0	0.0%
5 その他	0	0.0%
合計	18	100.0%



[3-1] [3]で「1 気をつけている」又は「2 ある程度は気をつけている」を選択した方は、どのようなことに気をつけていますか。(複数選択可)

選択項目	回答数
1 食事・食生活	16
2 適切な体重の維持・調整	8
3 適度な運動の持続	8
4 睡眠や休憩をとる	12
5 歯の健康	9
6 ストレスの解消や気分転換	9
7 趣味・目標を持って生活する	6
8 その他	0
合計	68



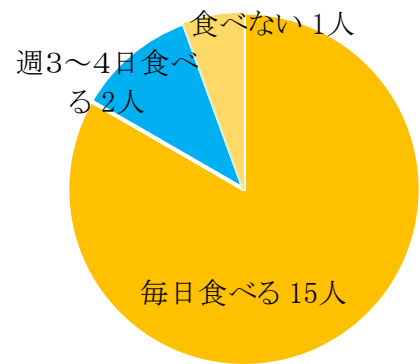
※回答者数17人

[4] 食事を食べる頻度について、普段、「朝食」、「昼食」、「夕食」は食べますか。

※ 普段…いつも、日頃から、日常のこと

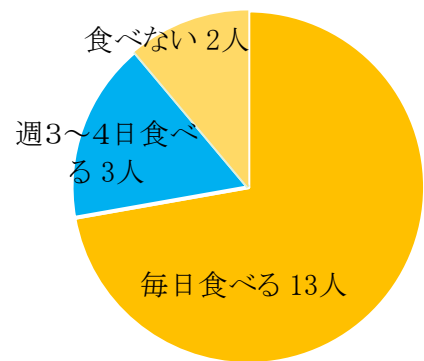
○ 朝 食

選択項目		回答数	割合
1	毎日食べる	15	83.3%
2	週5～6日食べる	0	0.0%
3	週3～4日食べる	2	11.1%
4	週1～2日食べる	0	0.0%
5	食べない	1	5.6%
合 計		18	100.0%



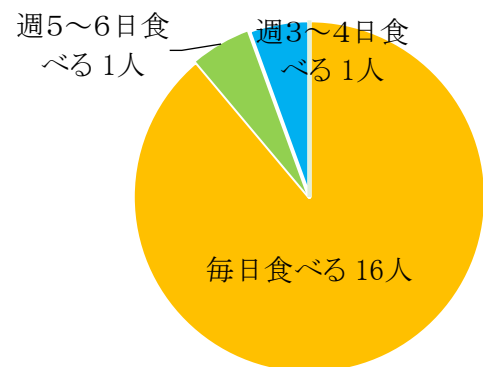
○ 昼 食

選択項目		回答数	割合
1	毎日食べる	13	72.2%
2	週5～6日食べる	0	0.0%
3	週3～4日食べる	3	16.7%
4	週1～2日食べる	0	0.0%
5	食べない	2	11.1%
合 計		18	100.0%



○ 夕 食

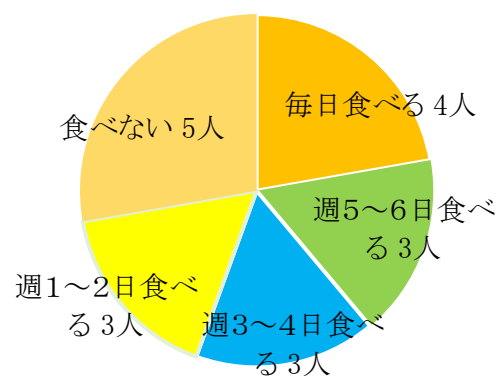
選択項目		回答数	割合
1	毎日食べる	16	88.8%
2	週5～6日食べる	1	5.6%
3	週3～4日食べる	1	5.6%
4	週1～2日食べる	0	0.0%
5	食べない	0	0.0%
合 計		18	100.0%



[5] 普段、「間食」、「夜食」は食べますか。

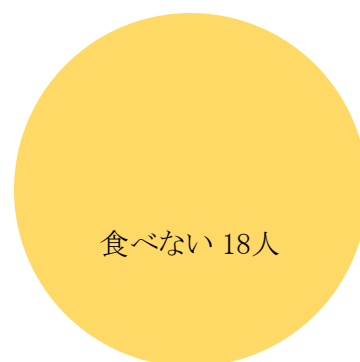
○ 間 食

選択項目	回答数	割合
1 毎日食べる	4	22.2%
2 週5～6日食べる	3	16.7%
3 週3～4日食べる	3	16.7%
4 週1～2日食べる	3	16.7%
5 食べない	5	27.7%
合 計	18	100.0%



○ 夜 食

選択項目	回答数	割合
1 毎日食べる	0	0.0%
2 週5～6日食べる	0	0.0%
3 週3～4日食べる	0	0.0%
4 週1～2日食べる	0	0.0%
5 食べない	18	100.0%
合 計	18	100.0%

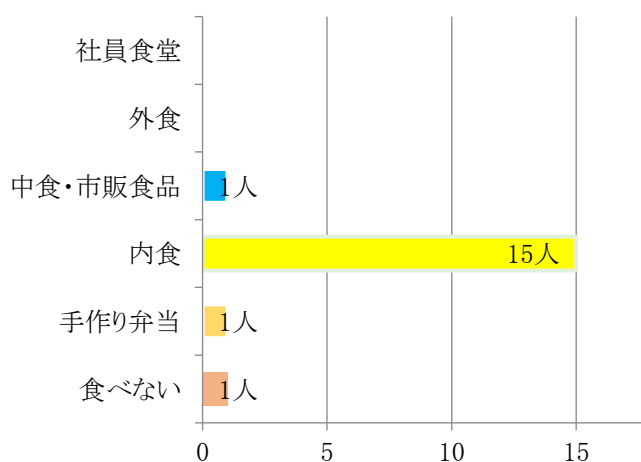


[6] 普段の食事スタイルについて教えてください。(複数選択可)

※ 中食(なかしょく)…持ち帰り弁当や市販の総菜などを買って帰り、家などで食事すること  
 内食(うちしょく)…自宅で調理されたものを自宅で食べること

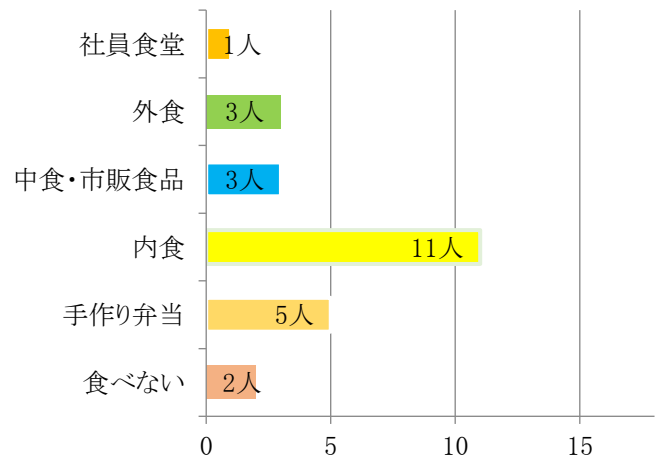
○ 朝 食

選択項目	回答数
1 社員食堂の料理	0
2 外食	0
3 中食・市販食品(市販弁当等を含む)	1
4 内食	15
5 手作り弁当(自宅で調理されたものを自宅外で食べる)	1
6 食べない	1
合 計	18



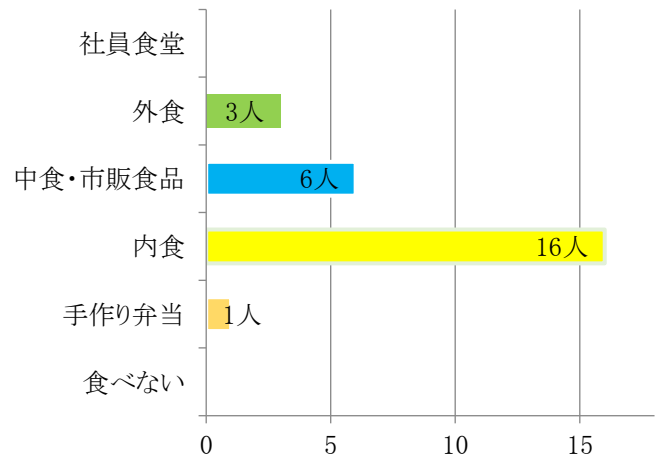
○ 昼 食

選 択 項 目		回 答 数
1	社員食堂の料理	1
2	外食	3
3	中食・市販食品(市販弁当等を含む)	3
4	内食	11
5	手作り弁当(自宅で調理されたものを自宅外で食べる)	5
6	食べない	2
合 計		25



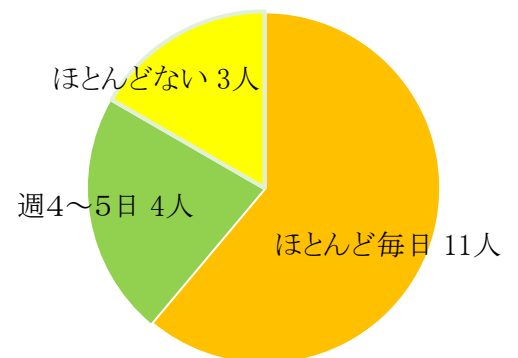
○ 夕 食

選 択 項 目		回 答 数
1	社員食堂の料理	0
2	外食	3
3	中食・市販食品(市販弁当等を含む)	6
4	内食	16
5	手作り弁当(自宅で調理されたものを自宅外で食べる)	1
6	食べない	0
合 計		26



[7] 普段の食事内容について、1日に2回以上、主食・主菜・副菜を揃えて食べていることが週に何日ありますか。

選 択 項 目		回 答 数	割 合
1	ほとんど毎日	11	61.1%
2	週4～5日	4	22.2%
3	週2～3日	0	0.0%
4	ほとんどない	3	16.7%
合 計		18	100.0%

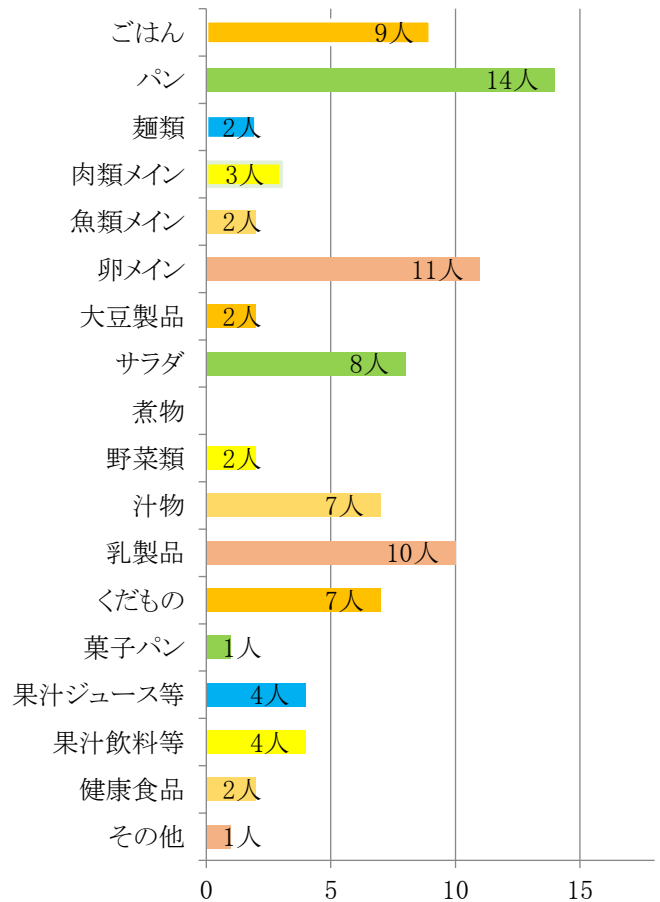


[8] 普段の食事内容について、朝食・昼食・夕食は、主にどんな料理を食べますか。(複数選択可)

※ 主に…1週間の半分以上

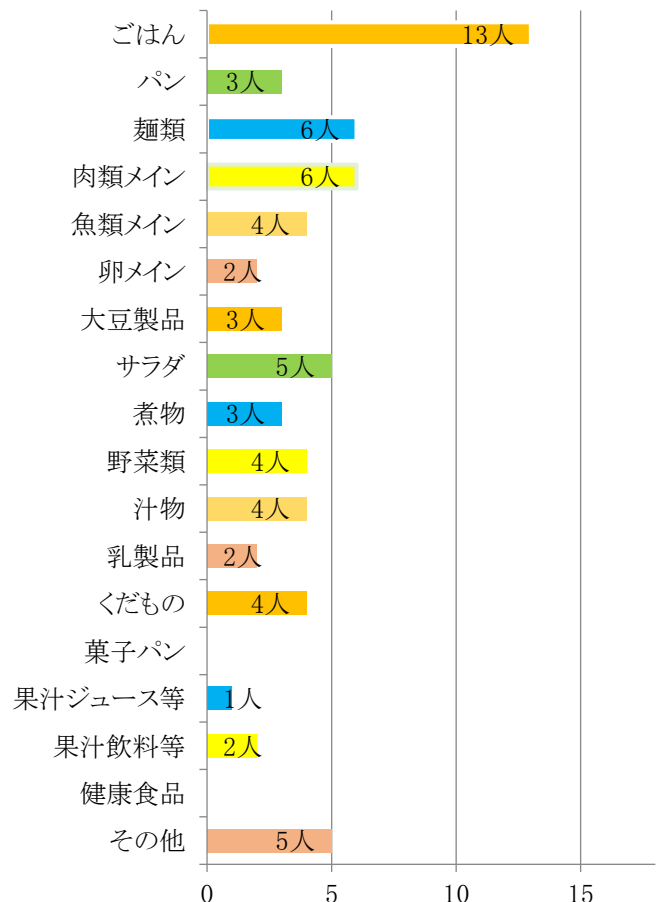
○ 朝 食

選択項目	回答数
1 ごはん	9
2 パン	14
3 麺類(そば、うどん、パスタなど)	2
4 肉類をメインとした料理	3
5 魚類をメインとした料理	2
6 卵、または、卵をメインにした料理	11
7 大豆製品(納豆、豆腐など)	2
8 サラダ	8
9 煮物	0
10 野菜を多く使った料理(お浸し、炒め物など)	2
11 汁物(味噌汁、スープなど)	7
12 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)	10
13 くだもの	7
14 菓子パン	1
15 果汁ジュース(100%)、野菜ジュース	4
16 果汁飲料、清涼飲料水	4
17 健康食品(サプリメントなど)	2
18 その他	1
合 計	89



○ 昼 食

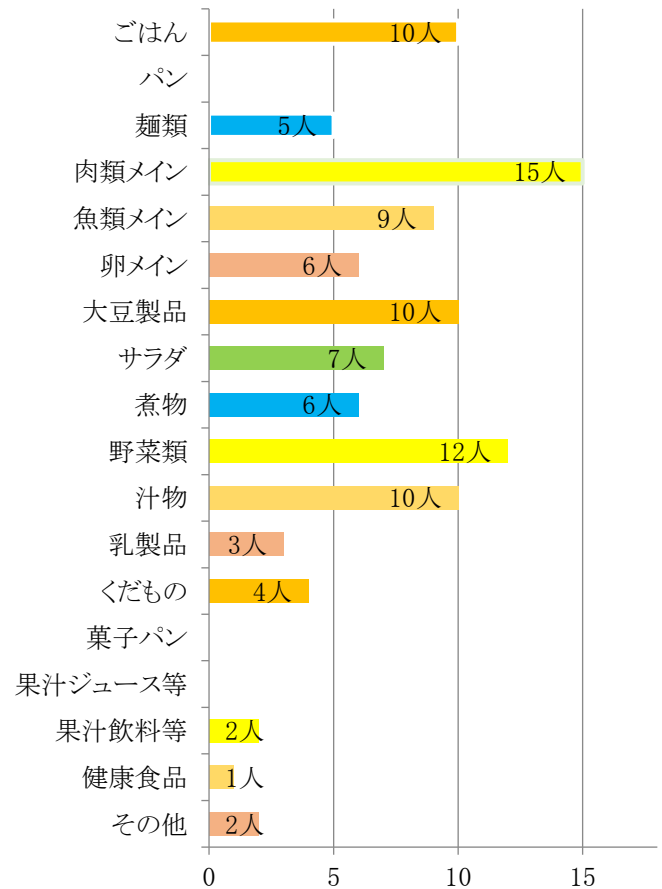
選択項目	回答数
1 ごはん	13
2 パン	3
3 麺類(そば、うどん、パスタなど)	6
4 肉類をメインとした料理	6
5 魚類をメインとした料理	4
6 卵、または、卵をメインにした料理	2
7 大豆製品(納豆、豆腐など)	3
8 サラダ	5
9 煮物	3
10 野菜を多く使った料理(お浸し、炒め物など)	4
11 汁物(味噌汁、スープなど)	4
12 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)	2
13 くだもの	4
14 菓子パン	0
15 果汁ジュース(100%)、野菜ジュース	1
16 果汁飲料、清涼飲料水	2
17 健康食品(サプリメントなど)	0
18 その他	5
合 計	67





## ○夕食

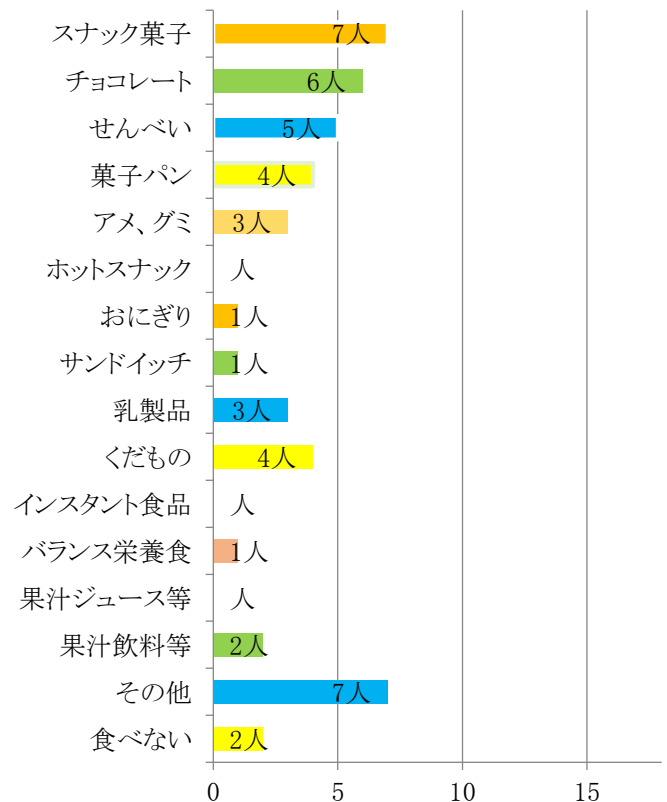
選択項目	回答数
1 ごはん	10
2 パン	0
3 麺類(そば、うどん、パスタなど)	5
4 肉類をメインとした料理	15
5 魚類をメインとした料理	9
6 卵、または、卵をメインにした料理	6
7 大豆製品(納豆、豆腐など)	10
8 サラダ	7
9 煮物	6
10 野菜を多く使った料理(お浸し、炒め物など)	12
11 汁物(味噌汁、スープなど)	10
12 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)	3
13 くだもの	4
14 菓子パン	0
15 果汁ジュース(100%)、野菜ジュース	0
16 果汁飲料、清涼飲料水	2
17 健康食品(サプリメントなど)	1
18 その他	2
合計	102



[9] 普段、「間食」や「夜食」で何を食べますか。(複数選択可)

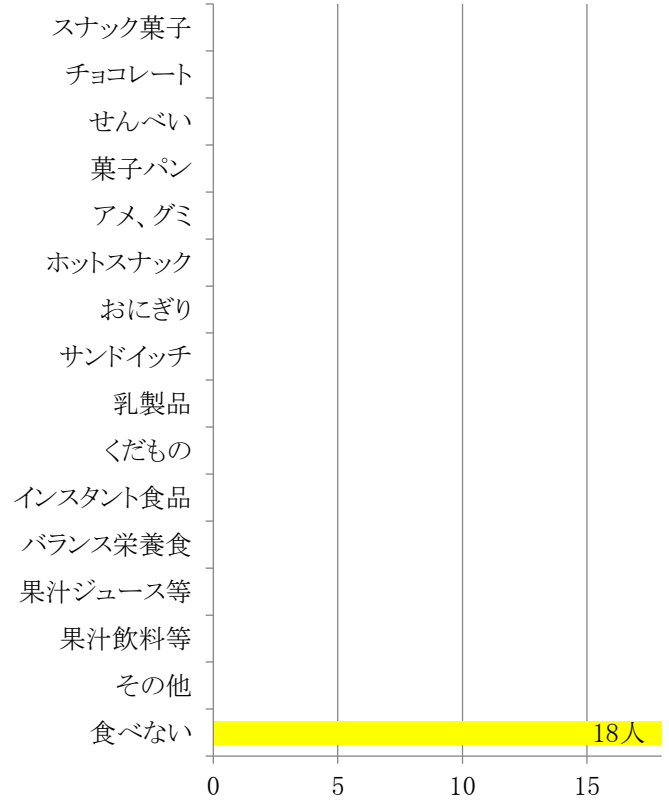
## ○間食

選択項目	回答数
1 スナック菓子	7
2 チョコレート	6
3 せんべい	5
4 菓子パン	4
5 アメ、グミ	3
6 ホットスナック(からあげ、フライドポテトなど)	0
7 おにぎり	1
8 サンドイッチ	1
9 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)	3
10 くだもの	4
11 インスタント食品	0
12 バランス栄養食	1
13 果汁ジュース(100%)、野菜ジュース	0
14 果汁飲料、清涼飲料水	2
15 その他	7
16 食べない	2
合計	46



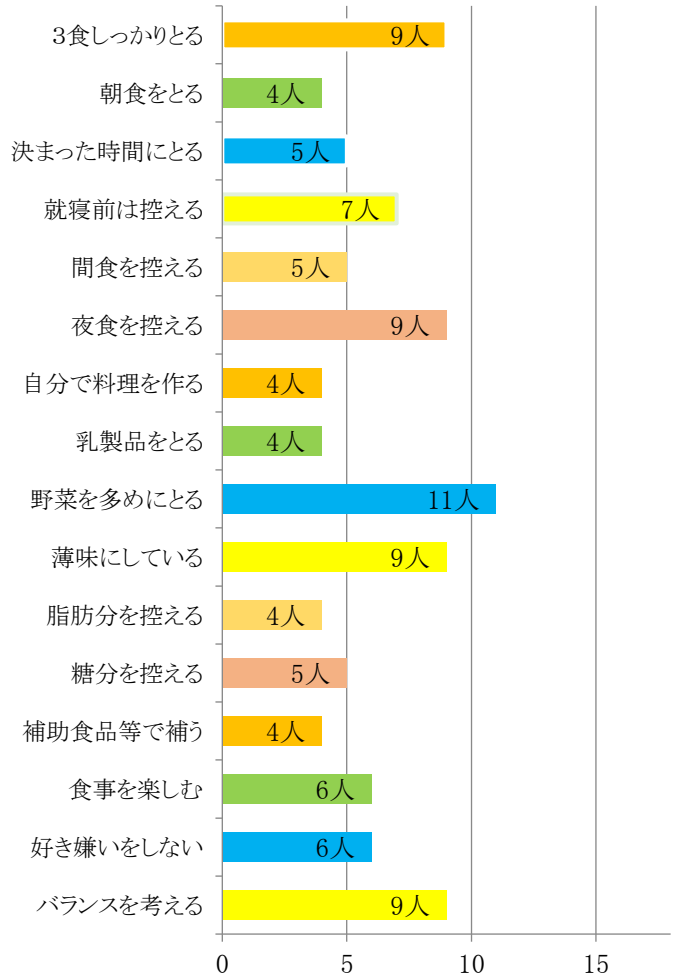
○ 夜 食

選 択 項 目		回 答 数
1	スナック菓子	0
2	チョコレート	0
3	せんべい	0
4	菓子パン	0
5	アメ、グミ	0
6	ホットスナック(からあげ、フライドポテトなど)	0
7	おにぎり	0
8	サンドイッチ	0
9	乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)	0
10	くだもの	0
11	インスタント食品	0
12	バランス栄養食	0
13	果汁ジュース(100%)、野菜ジュース	0
14	果汁飲料、清涼飲料水	0
15	その他	0
16	食べない	18
合 計		18



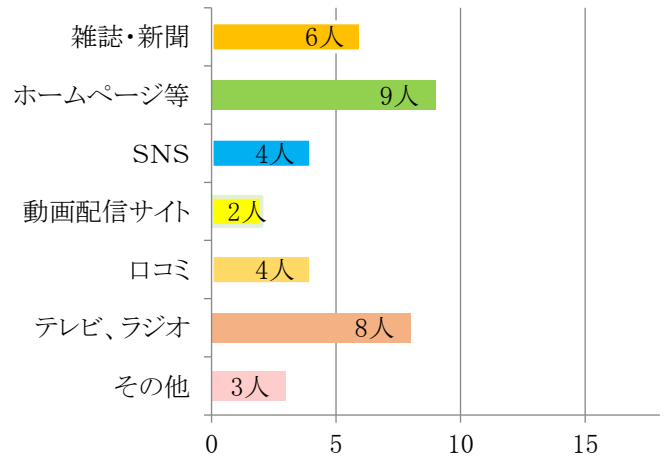
[10] 普段の食生活で意識していることを選んでください。(複数選択可)

選 択 項 目		回 答 数
1	朝昼夕の3食をしっかりとする	9
2	朝食をきちんと取る	4
3	なるべく決まった時間にとる	5
4	就寝2時間以内の食事は控える	7
5	間食を控える	5
6	夜食を控える	9
7	外食や加工食品に頼らず、自分で料理を作る	4
8	乳製品をとる	4
9	野菜を多めにとる	11
10	薄味にしている(塩分をとり過ぎない)	9
11	脂肪分を控える	4
12	甘いもの、糖분을控える	5
13	足りない栄養素を栄養補助食品やサプリメントで補う	4
14	食事の時間を楽しむ	6
15	好き嫌いをしない	6
16	栄養のバランスを考える	9
合 計		101



[11] あなたは、食生活に関する情報を主にどこから入手していますか。(複数選択可)

選択項目	回答数
1 雑誌・新聞	6
2 ホームページ、ブログ	9
3 SNS	4
4 動画配信サイト	2
5 口コミ	4
6 テレビ、ラジオ	8
7 その他	3
合計	36

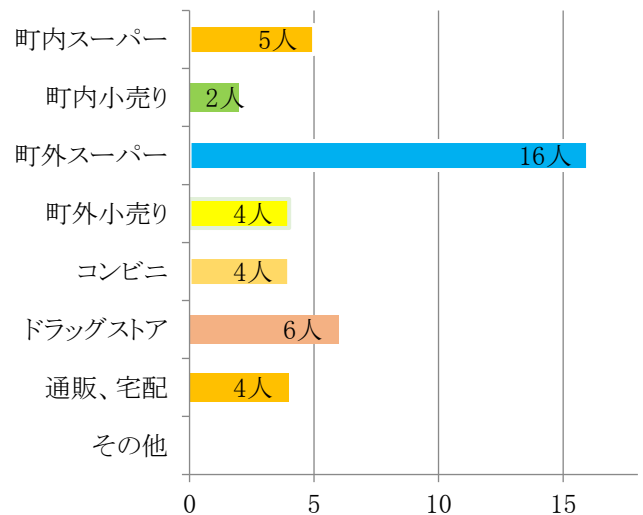


「7 その他」を選択した方の意見

- ・ 友人
- ・ 友人や知人
- ・ 書籍

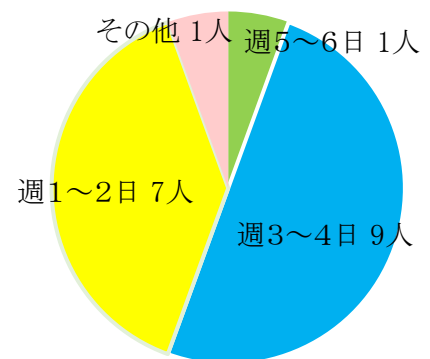
[12] 普段、食品を主に買う場所はどちらですか。(複数選択可)

選択項目	回答数
1 町内スーパー	5
2 町内小売り	2
3 町外スーパー	16
4 町外小売り	4
5 コンビニエンスストア	4
6 ドラッグストア	6
7 通販、宅配	4
8 その他	0
合計	41



[13] 食品を購入する頻度は、どのくらいですか。

選択項目	回答数	割合
1 毎日	0	0.0%
2 週5～6日	1	5.6%
3 週3～4日	9	50.0%
4 週1～2日	7	38.8%
5 その他	1	5.6%
合計	18	100.0%

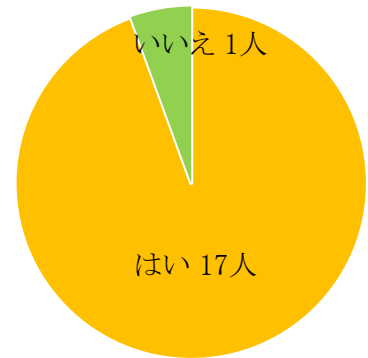


「5 その他」を選択した方の意見

- ・ 家族がしてくれるから

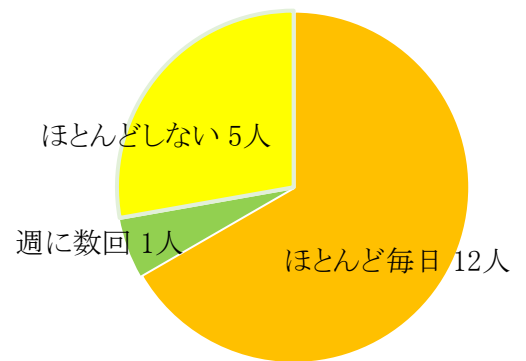
[14] 普段、国産・地場産の農林水産物、食品を用いることはありますか。

選択項目	回答数	割合
1 はい	17	94.4%
2 いいえ	1	5.6%
合計	18	100.0%



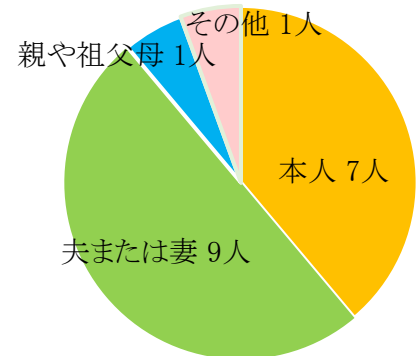
[15] 普段、料理をどのくらいしますか。

選択項目	回答数	割合
1 ほとんど毎日	12	66.7%
2 週に数回	1	5.5%
3 月に数回	0	0.0%
4 ほとんどしない	5	27.8%
合計	18	100.0%



[16] 普段、どなたが料理を作っていますか。

選択項目	回答数	割合
1 本人	7	38.8%
2 夫または妻	9	50.0%
3 親や祖父母	1	5.6%
4 その他	1	5.6%
合計	18	100.0%

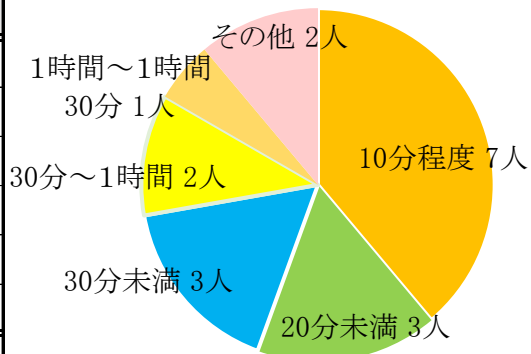


「4 その他」を選択した方の意見

- ・ 本人と夫

[17] あなたは朝食を作る際、1回の料理時間は平均してどのくらいかけられますか。

選択項目	回答数	割合
1 10分程度	7	38.9%
2 20分未満	3	16.7%
3 30分未満	3	16.7%
4 30分～1時間	2	11.1%
5 1時間～1時間30分	1	5.5%
6 その他	2	11.1%
合計	18	100.0%

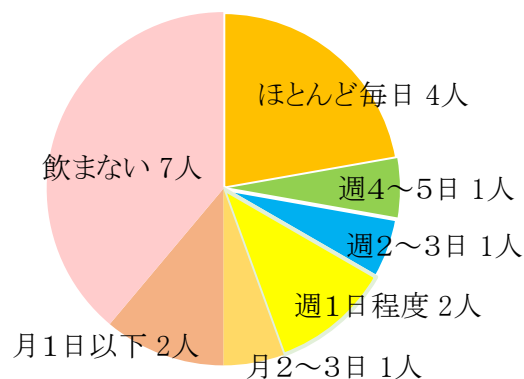


「6 その他」を選択した方の意見

- ・ 作らない
- ・ 食べません

[18] 普段、どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。

選択項目	回答数	割合
1 ほとんど毎日	4	22.2%
2 週4～5日	1	5.6%
3 週2～3日	1	5.6%
4 週1日程度	2	11.1%
5 月2～3日	1	5.6%
6 月1日以下	2	11.1%
7 飲まない	7	38.8%
合計	18	100.0%

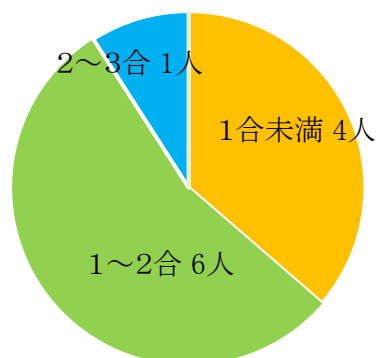


[18-1] 質問18で「7飲まない」以外を選んだ方は、お酒を飲む日の1日の量は平均するとどのくらいですか。日本酒換算でお答えください。

【日本酒(清酒)1合(180ml)の換算目安】

- ・ビール 中ビン1本(500ml) ・発泡酒 ロング缶1本(500ml) ・焼酎25度(100ml)
- ・缶チューハイ(レモン風味)1缶(350ml) ・梅酒1/2缶(180ml) ・ワイン グラス2杯弱(210ml)
- ・ウイスキー ダブル1杯(60ml)

選択項目	回答数	割合
1 1合未満	4	36.4%
2 1～2合	6	54.5%
3 2～3合	1	9.1%
4 3合以上	0	0.0%
合計	11	100.0%



[19] あなたが健康であるために、行政や町民が行う健康づくりの取組みについてご意見やアイデアなどがありましたら、ご記入ください。(自由記入)

区 分	一 覧
食事や食生活について	地元の野菜や果物などを有機無農薬で栽培すること、販売品も有機無農薬を推奨することを推進してください。
	無農薬・減農薬の野菜等を売る店を身近なところに作る。
	地場食材の販売の推進。
	町内スーパーが、少ないですが、スーパー宅配も、利用範囲外のようなので、道の駅を作り直売所を町経営で運営して欲しいです。地場野菜などは、無理なためせめて、売り場などを創意工夫してもらえたらと思います。
	毎日大豆や発酵食品を食べる。
	朝・昼の食事を重視した方が良いが、朝からきちんと作るのは面倒なので、朝気軽に安く食事を提供してくれるお店がほしい。(すき家や幸楽苑のような)
運動について	町として、運動を促す取組みをどんどんしてほしい。ハイキング、登山、町内清掃、オリエンテーリングなど。但し、シニアが参加できることが重要。
	なるべく階段を使う。
	私はもういいかな、と思うのですが、幼児学園、小学校はラジオ体操とかやった方がいいと思います。
その他	町民が参加出来るコミュニティを積極的に行って欲しい。(料理教室、ヨガ、アロマセラピー等)
	毎日体重計を使い記録をつける。
	かかりつけ医がないので、いつでも相談出来る施設を増やして欲しい。
	箱根町は、観光のみで住人に対するの魅力度を、再認識し、定住する人を促して、人口増を目指して欲しいです。