

〒

住所

名前

様

## 広島市 食育に関する調査（案）

### ～御協力をお願い～

日頃から市政について、御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、広島市では、すべての市民が生涯にわたって健康な心身を保ち、いきいきと心豊かに暮らすことができるよう、令和4年（2022年）3月に「健全な食生活を実践する市民を増やす」ことを目標とする「第4次広島市食育推進計画」を策定し、官民一体となった食育を推進しています。

今回の「食育に関する調査」は、今後の食育推進のより一層の充実を図るため、市民の皆様の「食」に関する意識や日頃の行動などについてお聞かせいただくものです。

なお、この調査は、令和8年3月31日現在、市内にお住まいの15歳以上の方の中から3,640人を無作為に抽出させていただき、回答をお願いするものです。調査には無記名でお答えいただき、回答結果は統計的に処理いたします。御記入いただいた個人情報、この調査の目的以外には使用いたしません。調査結果はまとまり次第、広島市ホームページ等で公表いたします。

御多忙とは存じますが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力いただきますようお願いいたします。

令和8年（2026年）5月

広島市長 松井 一實

#### 回答方法

次のどちらか一つの方法で回答してください（詳細は裏面を御参考ください。）。

○ 調査票による回答

○ インターネットによる回答

#### 回答にあたってのお願い

- ・調査票は、宛名の御本人がお答えください。もし、御本人が記入できない場合は、身近な方が、御本人のお考えを聞きながら御記入くださいますようお願いいたします。なお、この調査は、対象者を無作為で抽出しているため、宛名の御本人の様子がわかりません。もし、御病気などでお答えいただけない場合は、回答の必要はございません。
- ・令和8年（2026年）6月7日（日）までに御回答ください。

お問合せ先

広島市健康福祉局保健部健康推進課保健企画係

〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号 TEL：082-504-2980 FAX：082-504-2258

## 回答方法

次のどちらか一つの方法で回答してください。

### 調査票による回答

1. 質問の指示に従って、えんぴつ、ボールペンなどで調査票に直接御記入ください。
2. 記入が終わりましたら、同封の返信用封筒（切手は不要です。）に入れ、郵便ポストへ投函してください。

※ 調査票で回答された場合、インターネットでの回答は必要ありません。

※ 調査票の右上に番号が入っています。この番号は、御返送いただいたかどうか確認するためのもので、個人と回答内容を照合することはありません。

### インターネットによる回答

1. スマートフォン、タブレット又はパソコンで広島市公式ホームページにアクセスしてください。

- (1) 広島市公式ホームページで右上の検索をクリック



※スマートフォンでは、画面の下に「検索」がある場合があります。

- (2) ページ番号を入力してアクセス

1043428

QRコードからアクセスもできます。



2. 表示されたページで、「インターネット回答入口」をクリックしてください。

> インターネット回答入口

3. インターネット回答の際に必要な ID 番号は、 です。

4. 案内に従って回答を入力してください。

※ インターネットの回答は1回限りです。回答を送信すると、その後の修正はできません。

※ インターネットで回答された場合、同封の調査票への記入及び返送は必要ありません。

※ ID 番号は、御回答いただいたか確認するためと、郵送回答とインターネット回答の重複回答を避けるためのもので、個人と回答内容を照合することはありません。

(案)

# 広島市 食育に関する調査 調査票

次の質問ごとにあてはまる番号を選び、○をつけてください。○の数は【 】内のとおりです。

## 問1 あなたは、ふだん「朝食」を食べていますか。【○はひとつ】

※ ふだんから菓子やサプリメント(栄養補助食品)、お茶やコーヒーのみの場合は、「4 ほとんど食べない」に○をしてください。

- |                 |                 |                 |            |
|-----------------|-----------------|-----------------|------------|
| 1 ほとんど毎日<br>食べる | 2 週に4～5日<br>食べる | 3 週に2～3日<br>食べる | 4 ほとんど食べない |
|-----------------|-----------------|-----------------|------------|

↓

問2・問3へ

↓

問2・問3・問4へ

↓

問4へ

問1で1、2、3に○をつけた方のみお答えください。

## 問2 あなたは、今日の「朝食」で何を食べましたか。食べた物をすべて選んでください。【○はいくつでも】

※ 記入された日が休日、又は朝食を食べなかった日の場合は、一番最近の平日の「朝食」で食べた物を選んでください。

- |                      |                    |                   |
|----------------------|--------------------|-------------------|
| 1 ごはん(おにぎりを含む)       | 2 パン               | 3 シリアル            |
| 4 肉・肉加工品を使ったおかず      | 5 魚・魚加工品を使ったおかず    | 6 卵を使ったおかず        |
| 7 大豆製品を使ったおかず        | 8 野菜を使ったおかず        | 9 果物              |
| 10 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ) | 11 栄養補助食品(ゼリー飲料など) | 12 その他(具体的に.....) |

## 問3 あなたは、ふだん「朝食」をどのように準備する 又は 準備してもらうことが多いですか。

※ 迷う場合は、「おかず」の準備方法でお答えください。

【○はひとつ】

- 主に、家で調理して食べる
- 主に、調理されたものを購入して食べる

↳ どこで購入することが多いですか

【○はひとつ】

- 主に、外食する

- その他(具体的に.....)

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| a | スーパーマーケット・食品販売店          |
| b | コンビニエンスストア               |
| c | 持ち帰りができる飲食店(ファストフード店を含む) |

問1で2、3、4に○をつけた方のみお答えください。

## 問4 あなたが、「朝食」を食べるために、必要だと思うことは何ですか。【○はいくつでも】

- 朝食を食べるメリットについての情報提供
- 自分で短時間・簡単に作れる 朝食レシピの紹介
- 自分で短時間・簡単に朝食を用意できる 市販食品の組合せ方法・組合せ例の紹介
- 自宅以外(飲食店やコンビニ等)で手軽に朝食を食べることができる環境
- 食品販売店(スーパーマーケット・食品販売店・コンビニ等)で朝食用セット(食材を含む)などが購入できる環境
- こどもの頃からの朝食を食べる習慣
- その他(具体的に.....)

中面に続きます

全ての方がお答えください。

◆ 広島市では、毎月19日を「わ食の日」として、3つの「わ食」を推進しています。

毎月19日は

わ食の日

和食  
輪食  
環食

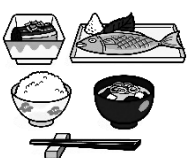
広島市食育推進会議


のぼり旗(青色)


「和食」

「輪食」

「環食」

**栄養バランスのとれた日本型食生活**  
日本が世界有数の長寿国である理由は、ご飯を中心に、水産物や畜産物、野菜などを使った様々なおかずがあり、栄養バランスに優れた「日本型食生活」にあるとも言われています。減塩にも配慮した「和食」が大切です。

**食卓を囲む家族等との団らん**  
家族や友人、地域の人などと一緒に食卓を囲み、楽しく食事することは、人々との絆を固める大切な機会であるとともに、食文化や郷土料理の伝承にもつながります。  
特に子どもにとっては、食事の楽しさを実感するとともに、食事のマナーなどを学ぶ重要な場となります。

**環境に配慮した食生活**  
計画的に食品を購入する、食べきれない量を作る・注文する、食べ物や料理を作ってくれた人に感謝して残さず食べるなど、食べ物を大切にし、食生活の面からも環境に配慮することが大切です。  
また、地場産の食材や旬の食材を使うことも、環境への負荷の軽減につながります。

問5 あなたは、「わ食の日」を知っていましたか。【○はひとつ】

- 1 言葉も内容も知っていた      2 言葉は知っていたが、内容は知らなかった      3 言葉も内容も知らなかった（今回初めて知った）

問6 あなたは、3つの「わ食（和食・輪食・環食）」をそれぞれ実践していますか。【○はそれぞれひとつ】

(1) 和食（栄養バランスのとれた日本型食生活の実践）

- 1 十分に実践している    2 まあまあ実践している    3 あまり実践していない    4 全く実践していない    5 わからない

(2) 輪食（家族や友人、地域の人などとの食卓を囲んだ団らんの実践）

- 1 十分に実践している    2 まあまあ実践している    3 あまり実践していない    4 全く実践していない    5 わからない

(3) 環食（食品や食材を無駄にしない、食べ残しをしない、地場産の食材を使うなど、環境に配慮した食生活の実践）

- 1 十分に実践している    2 まあまあ実践している    3 あまり実践していない    4 全く実践していない    5 わからない

問7 ここ1か月間の様子についておたずねします。

あなたは、主食・主菜・副菜※の3つを組み合わせる食べることが 1日に2回以上あるのは、週に何日ですか。【○はひとつ】

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

※ 主食：ごはん、パン、麺類などの料理。

糖質エネルギーの供給源となります。

主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理。

良質のたんぱく質や脂質の供給源となります。

副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理。

ビタミンやミネラル、食物繊維などを補う役割があります。

問8 あなたは、郷土料理や行事食※をどのくらいの頻度で食べていますか。【○はひとつ】

※ 広島県の郷土料理には「お好み焼き」などがありますが、広島市や御自身の生まれ育った地域に限定せず、日本全国の郷土料理や行事食を含めてお答えください。

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1 週に1回以上   | 2 月に2~3回程度   |
| 3 月に1回程度   | 4 2~3か月に1回程度 |
| 5 年に1~2回程度 | 6 食べない       |

※ 郷土料理や行事食

その地域に特有の料理や、年越しそばなど古くから受け継がれ伝えられている料理のことです。

問9 あなたは、ふだんの食生活において、よくかんで、味わって食べていますか。【○はひとつ】

- 1 十分にしている    2 まあまあしている    3 あまりしていない    4 全くしていない    5 わからない

問10 よくかんで、味わって食べることを目指す「<sup>か</sup>噛ミ<sup>さんまる</sup>ング30※」に取り組むために、あなたが必要だと思うことは何ですか。【○はいくつでも】

- 1 よくかんで食べることによる効果(例:肥満予防、脳の発達など)についての情報提供
- 2 かみごたえのある食材を使った料理レシピの提供
- 3 食べ物をかむ力をつけるための離乳食の進め方など、乳児期から気をつけたいことの情報提供
- 4 食べ物をかまない、口の中にためたまま飲み込まないことについての指導
- 5 幼稚園、保育園、認定こども園、学校でのよくかんで食べるための指導
- 6 健康な歯や口を保ち、よくかんで食べるための、定期的な歯科健診や歯科治療、歯石除去などの予防処置
- 7 その他(具体的に.....)
- 8 「<sup>か</sup>噛ミ<sup>さんまる</sup>ング30※」について知らなかった(今回初めて知った)

※「<sup>か</sup>噛ミ<sup>さんまる</sup>ング30」運動

平成21年(2009年)7月に厚生労働省が提唱した運動です。

ひとくち30回以上かむことが必要な食品を、よくかんで味わって食べることを目標として、「噛ミング30」というキャッチフレーズで歯科保健分野からの食育を推進しています。

◆ 広島市では、令和4年3月に「第4次広島市食育推進計画」を策定し、「健全な食生活※を実践する市民を増やす」ことを目標に、官民一体となった食育を推進しています。

※「健全な食生活」とは…

- ・ 栄養バランスがとれている    ・ 規則正しく食事をする    ・ よく噛んで味わって食べる
  - ・ 無駄な食べ残しや廃棄をしない    ・ 地場産や旬の食材を活用する
  - ・ 食卓を囲んで家族等と一緒に食事をする    などの望ましい姿の食生活のことです。
- 広島市では、「健全な食生活」の実践に向けて、3つの「わ食」の視点から食育に取り組んでいます。

問11 あなたは、「健全な食生活」が実践できていると思いますか。【○はひとつ】

- 1 十分に実践できていると思う    2 まあまあ実践できていると思う    3 あまり実践できていないと思う    4 全く実践できていないと思う    5 わからない

問12 あなたが、ふだんの食生活で心がけていることは何ですか。【○はいくつでも】

- |                   |                   |                |
|-------------------|-------------------|----------------|
| 1 栄養バランスに気をつける    | 2 減塩に気をつける        | 3 野菜を多くとるようにする |
| 4 規則正しく食べる        | 5 家族等と一緒に食事をする    | 6 計画的に食品を購入する  |
| 7 食べきれる量を作る・注文する  | 8 食べ残さない          | 9 旬の食材を食べる     |
| 10 県内産や市内産の食材を食べる | 11 その他(具体的に.....) |                |

裏面に続きます

全ての方がお答えください。

問13 あなたが、「食」に関する正しい知識を持つために、充実してほしい情報提供の方法は何ですか。

【〇はいくつでも】

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1 公式ホームページへの掲載     | 2 市の広報紙(市民と市政)や各種情報誌への掲載                    |
| 3 公式 YouTube での発信  | 4 公式 SNS (X(旧 Twitter)、Facebook、LINE 等)での発信 |
| 5 デジタルサイネージ*等での発信  | 6 学校、幼稚園、保育園等からの発信                          |
| 7 飲食店等、食事の提供の場での発信 | 8 スーパーマーケットなど食品販売店等の店頭での発信                  |
| 9 食に関する講習会や体験会等の開催 | 10 オンラインでの食に関する講演会や見学会等の開催                  |

※デジタルサイネージ…ICTを活用し、駅や公共施設等の人が集まりやすい場所に設置したディスプレイに映像等の情報を表示する電子看板

◆ あなたが、「食」について、日頃実践していること、感じていること、御意見などがございましたら、御自由にお書きください。


◆ 最後に、あなた御自身のことについておたずねします。  
次の項目ごとに、該当する番号を選び、〇をつけてください。

項 目	回 答 欄
年 齢	(令和8年4月30日現在) (                      ) 歳
性 別	1 男 性                      2 女 性
現在の就業等の状況 【〇はひとつ】	1 勤労者(会社員・自営業・パート・アルバイトなど)    2 家事従事者                      3 学生(中学生・高校生) 4 学生(大学生・短大生・専門学校生)                      5 その他
同居する家族等 【〇はいくつでも】 ※あなたから見た続柄を選んでください。	1 配偶者(夫・妻)    2 こども(18歳未満)    3 こども(18歳以上)    4 親(配偶者の親も含む) 5 孫(18歳未満)    6 孫(18歳以上)    7 兄弟姉妹(18歳未満)    8 兄弟姉妹(18歳以上) 9 祖父・祖母    10 その他の家族等    11 一人暮らし

以上で質問は終了です。御協力ありがとうございました。

この調査票を返信用封筒(切手不要)に入れ、令和8年6月7日(日)までに投函してください。