

「食育」とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

郡山市では、「第四次郡山市食育推進計画〔令和5（2023）年度～令和7（2025）年度〕」に基づき、市民一人ひとりが「食」に関する正しい知識を身に付け、生涯にわたり健全な食生活の実践ができるよう関係機関との連携のもと食育を推進しています。

市民の皆さまの食育や健康に対する意識と実態を把握し、今後の取組みに向けて参考にさせていただくため、アンケートを実施しましたので、その結果についてお知らせします。（保健所健康づくり課）

調査概要

- 調査期間 令和7年6月6日(金)～6月15日(日)（10日間）
- モニター数 427名（男性 185名 女性 241名 不明1名）
- 回答者数 392名（男性 167名 女性 224名 不明1名）
- 回答率 91.8%

【分析】

《回答者内訳》

(人)

年代	10代～20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	全体
女性	8	12	29	42	35	26	15	167
男性	15	31	63	63	41	10	1	224
不明	1							1
合計	24	43	92	105	76	36	16	392

《第1章 認知度について》

- ・「食育」の認知度について、全体の96.7%が「知っている」と回答。（問1）
- ・「メタボリックシンドローム」の認知度について、全体の97.2%が「知っている」と回答。（問3）
- ・「知っている」と回答した方のうちメタボリックシンドロームの予防・改善に取り組んでいると回答した方は、70.3%であった。（問4）
- ・「日本人が1日に目標とする食塩の量」について、「知っている」と回答した方は、52.8%であった。（問8）

《第2章 食習慣について》

- ・健康を維持するための食生活を心がけている方は86.7%であった。（問11）
- ・朝食を食べる頻度について、全体の85.7%が「ほぼ毎日」と回答。（問12）
- ・朝食を食べない理由について、「以前から朝食を食べる習慣がないから」が最も多く、42.9%であった。（問13）

《第3章 食事内容について》

- ・バランスのよい食事が1日2回以上ある頻度について、全体の46.4%が「ほぼ毎日」と回答。（問15）
- ・野菜の1日の摂取量は、「1～2皿」が73.7%で最も多く、1日の目標である「1日5皿以上」が最も低く1.8%であった。（問16）

【考察】

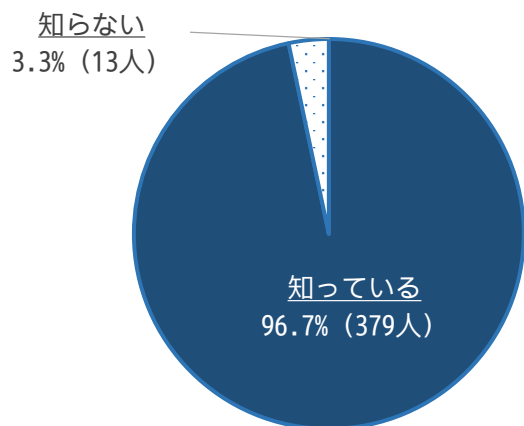
- ・食育への認知度や関心度は高い。引き続き周知を継続していく。
- ・メタボリックシンドロームの認知度は高く、食事や運動など予防・改善への取組みも7割の方が実践していた。今後もメタボリックシンドローム予防・改善のための適切な情報提供を継続していく。
- ・バランスのとれた食事の頻度について、若い世代・働き世代で低かった。また、1日に摂取する野菜の皿数が2皿以下である方が、50代以下で75%以上だった。生活習慣病を予防するためには、若いころから食生活に気をつけることが必要であることから、若い世代・働き世代における食習慣及び食環境の状況を踏まえながら、食育を推進することが重要である。

※構成比は、端数を四捨五入しているため、合計が100.0%にならない場合があります。
 ※複数回答の比率は、その設問の回答者数を基数として算出しました。したがって、すべての比率を合計すると100.0%を超えることがあります。

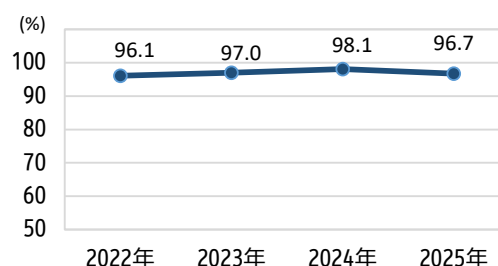
第1章 認知度について

問1 「食育」という言葉をご存知ですか？（1つ選択）

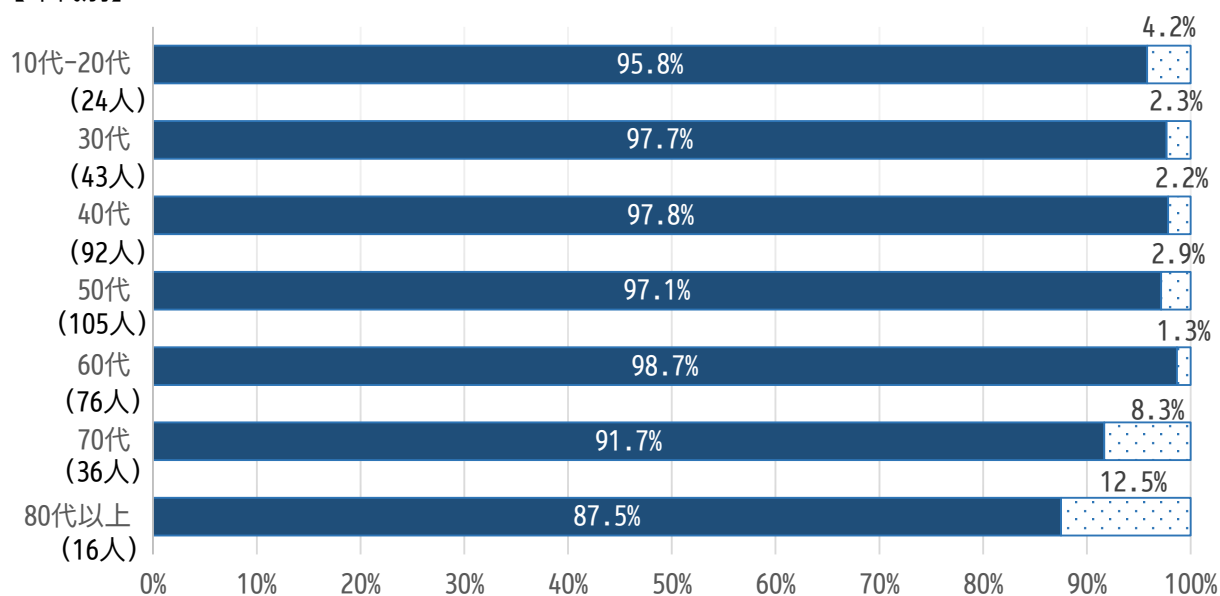
（回答者：392人）



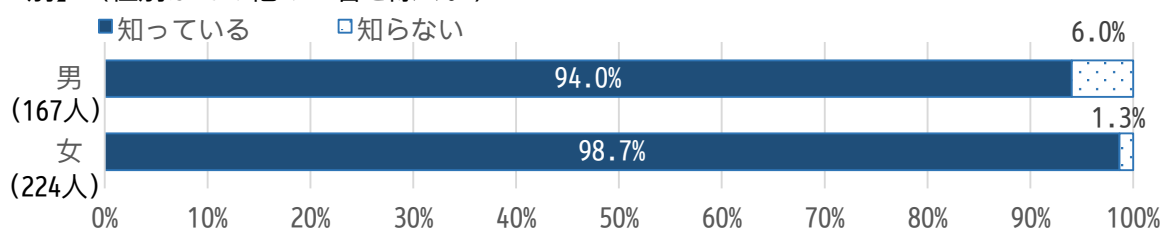
【認知度の推移】



【年代別】 ■ 知っている □ 知らない



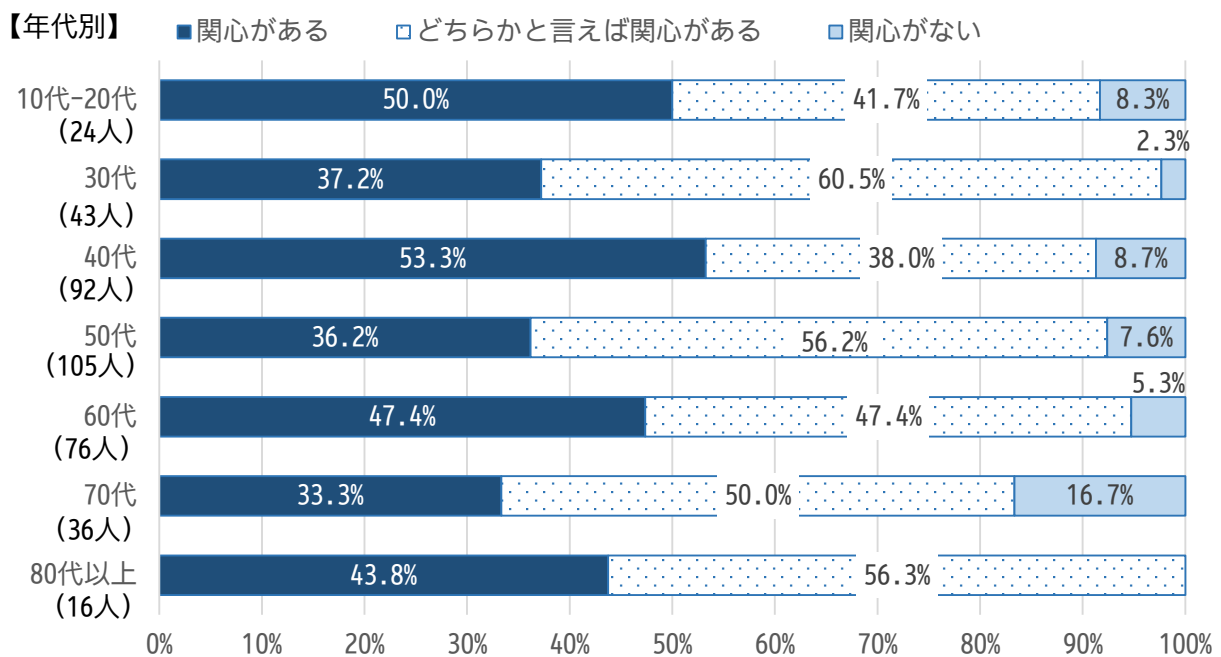
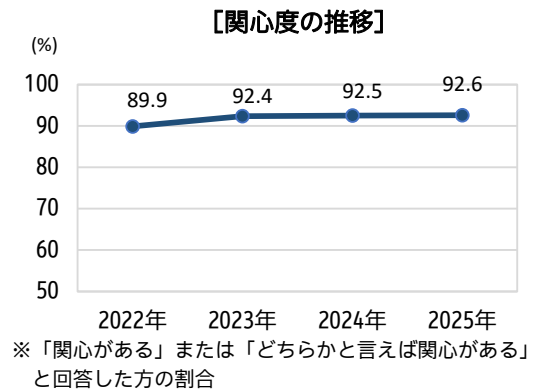
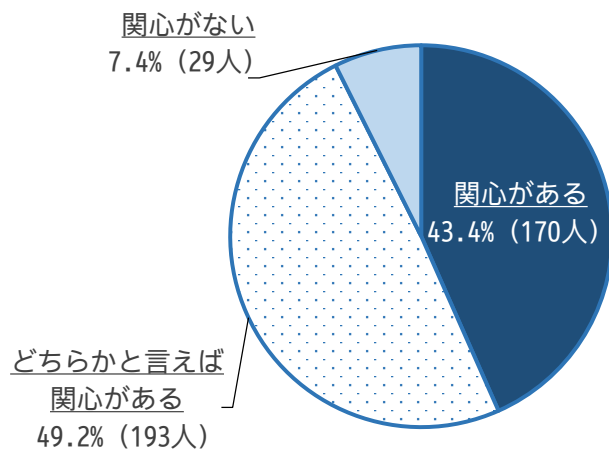
【性別】（性別がその他の1名を除く。）



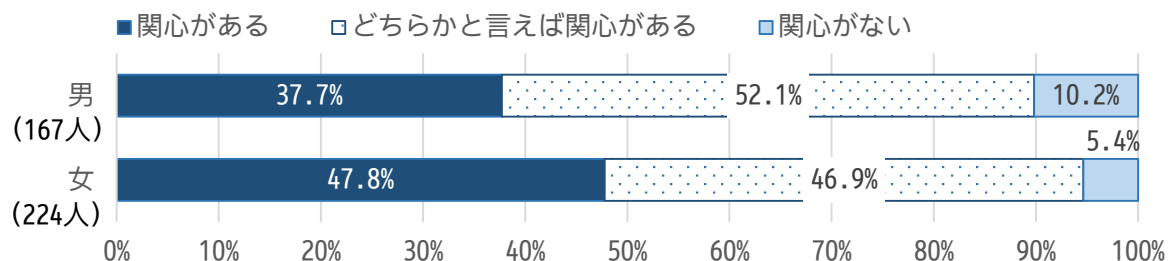
「食育」の認知度について、全体の96.7%が「知っている」と回答した。前回調査では98.1%であり、1.4ポイント減少した。認知度を維持するため、引き続き周知・啓発が必要である。

問2「食育」に関心がありますか？（1つ選択）

（回答者：392人）



【性別】（性別がその他の1名を除く。）

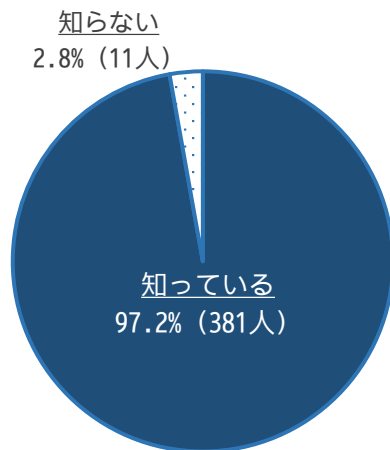


食育に「関心がある」「どちらかと言えば関心がある」と回答した方は、全体の92.6%であり、全体的に食育に関心が高い傾向が見受けられた。

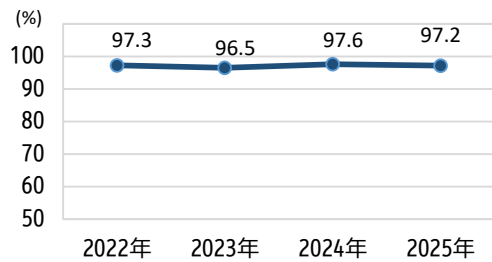
性別では、「関心がない」と回答した人の割合は男性の方が高かった。関心がない層にもアプローチできる取組が必要である。

問3 「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」をご存知ですか？
（1つ選択）

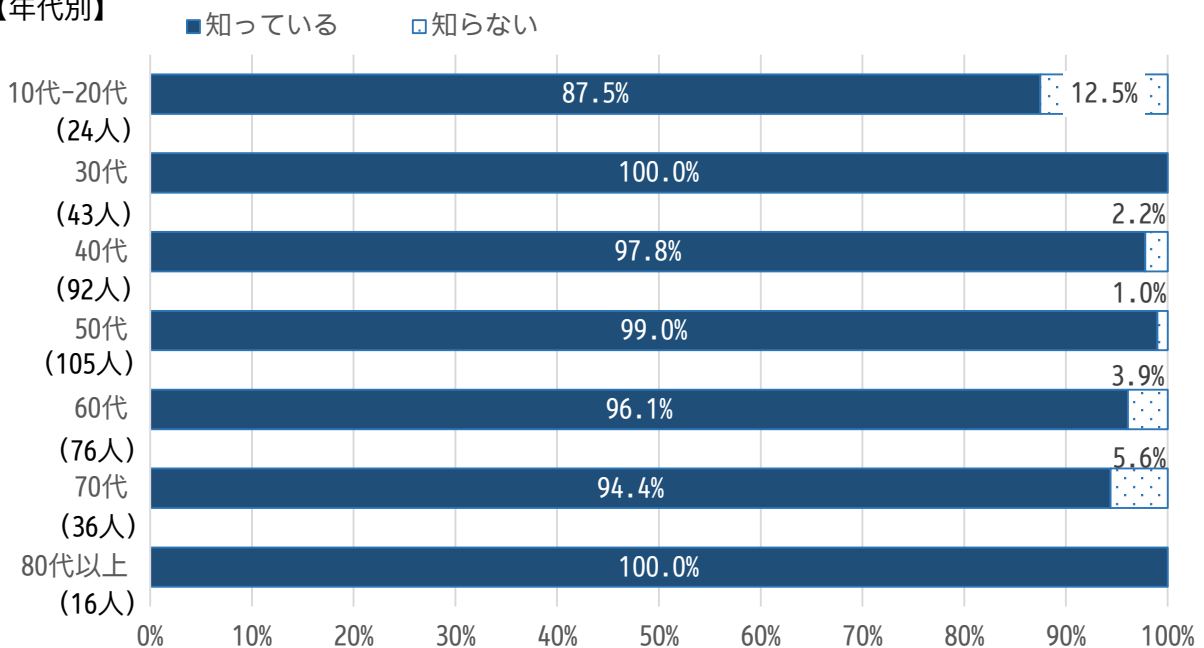
（回答者：392人）



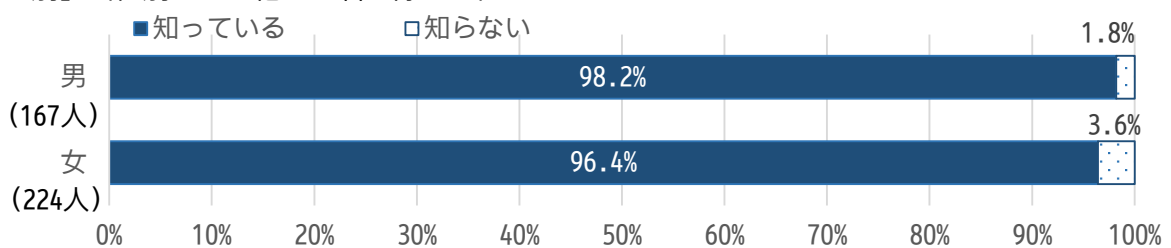
【認知度の推移】



【年代別】

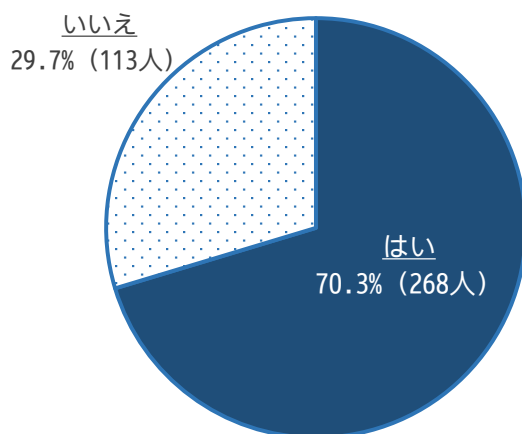


【性別】（性別がその他の1名を除く。）

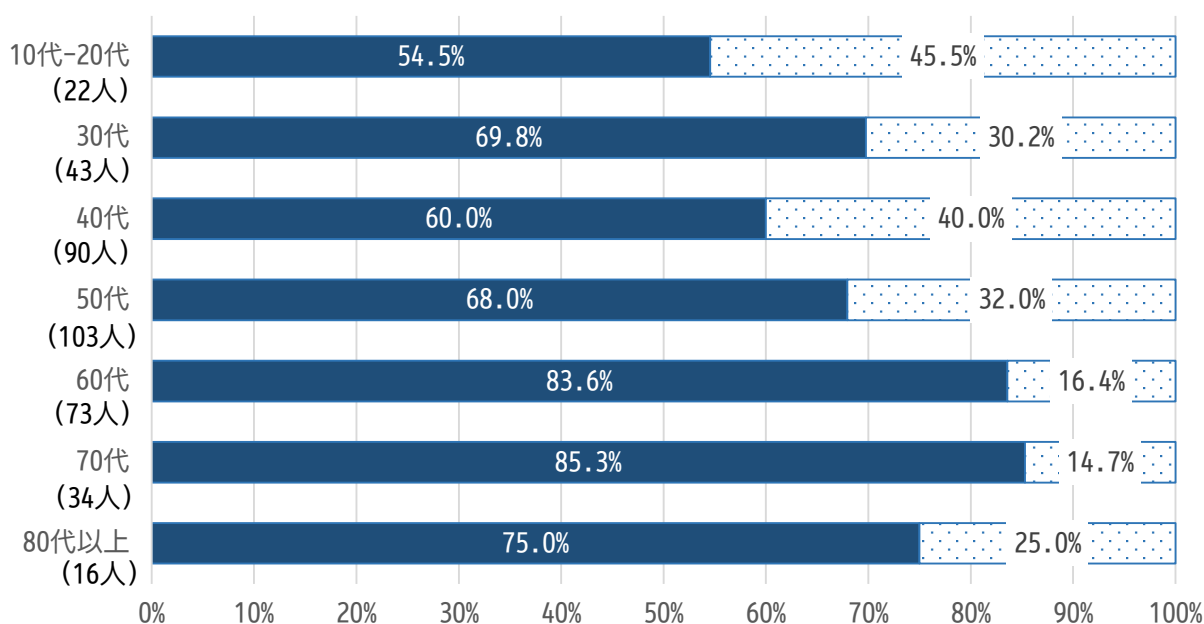


「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の認知度については、全体の97.2%が「知っている」と回答し、メタボリックシンドロームの認知度は高い。
認知度を維持するため、引き続き周知・啓発が必要である。

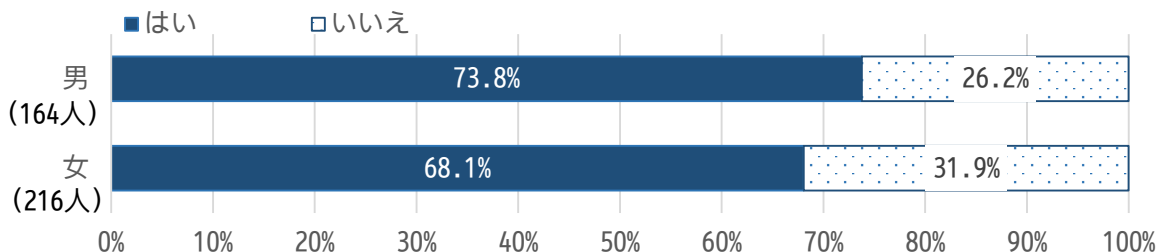
問4 問3で「知っている」を選択した方にお尋ねします。「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防や改善のために取り組んでいることはありますか？（1つ選択）
（回答者：381人）



【年代別】 ■ はい □ いいえ



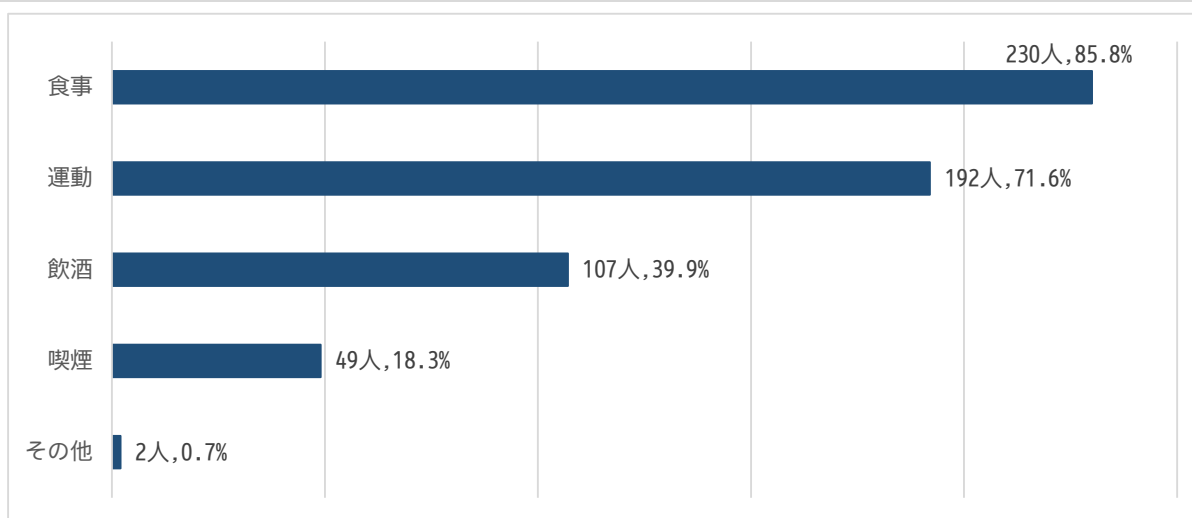
【性別】（性別がその他の1名を除く。）



「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防や改善のために「取り組んでいることがある」と回答した方は70.3%であった。
年代別では、10-20代と40代の約4割の方が「取り組んでいることがない」と回答しているため、将来のメタボリックシンドローム予防のために、若い世代・働き世代を中心とした周知・啓発が必要である。

問5 問4で「はい」を選択した方にお尋ねします。取り組みの具体的な内容はなんですか？
(複数回答可)

(回答者：268人)



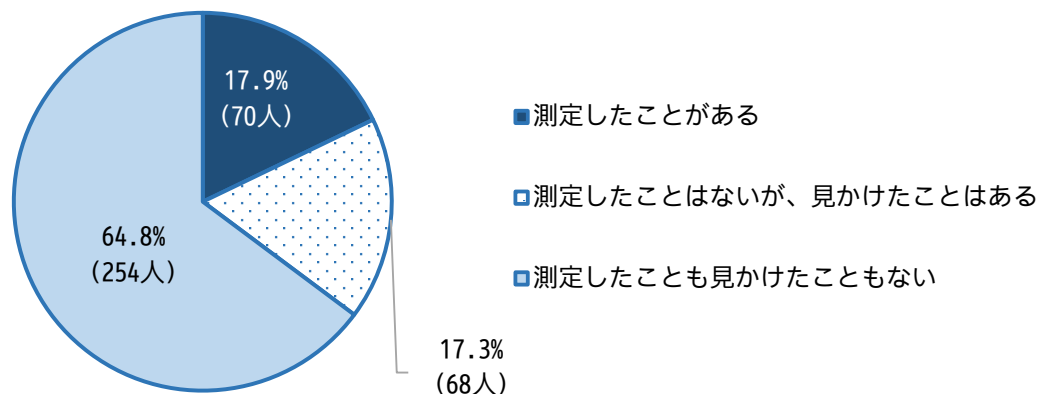
※「その他」を選択した方の主な意見

- ・通院・服薬する。
- ・日常生活の中で活動量を上げる。（体を動かすような家事をする。）

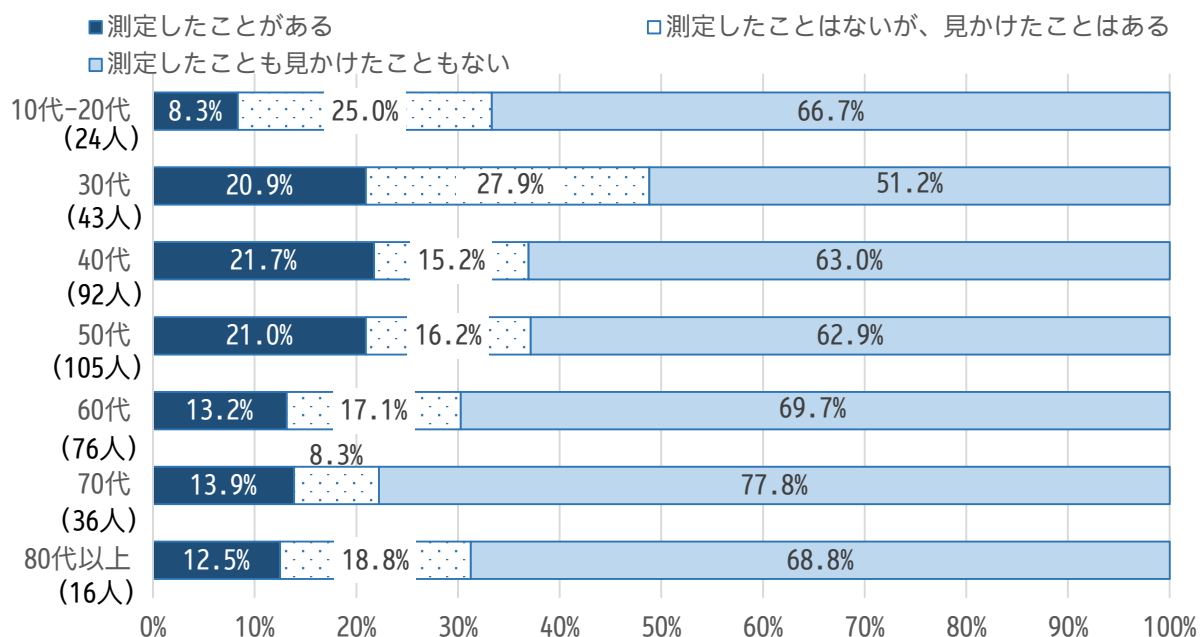
「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防・改善のための具体的な取り組みは、8割以上の方が食事と回答しており、次いで運動が多い。食事や運動が予防・改善の基本となるため、引き続き周知を図るとともに、飲酒や喫煙についても改善が必要な方には周知していく必要がある。

問6 手のひら等で1日の推定野菜摂取量がわかる機器で、自分の推定野菜摂取量を測定したことがありますか？（1つ選択）

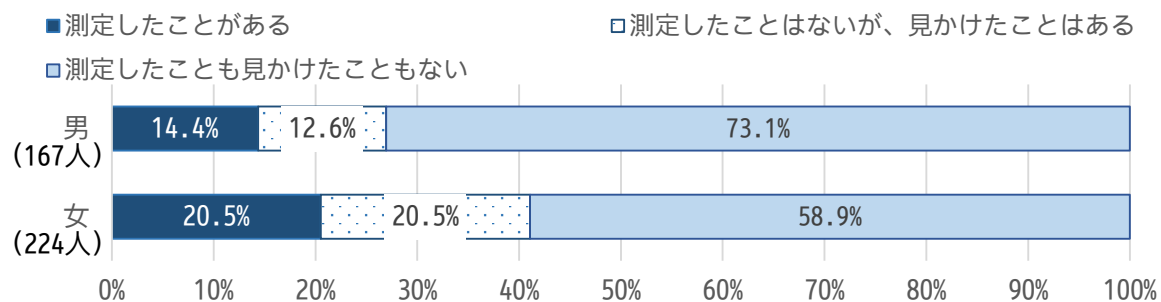
（回答者：392人）



【年代別】

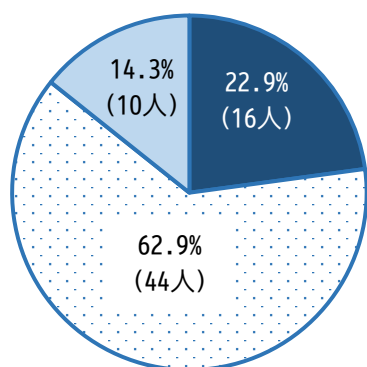


【性別】（性別がその他の1名を除く。）



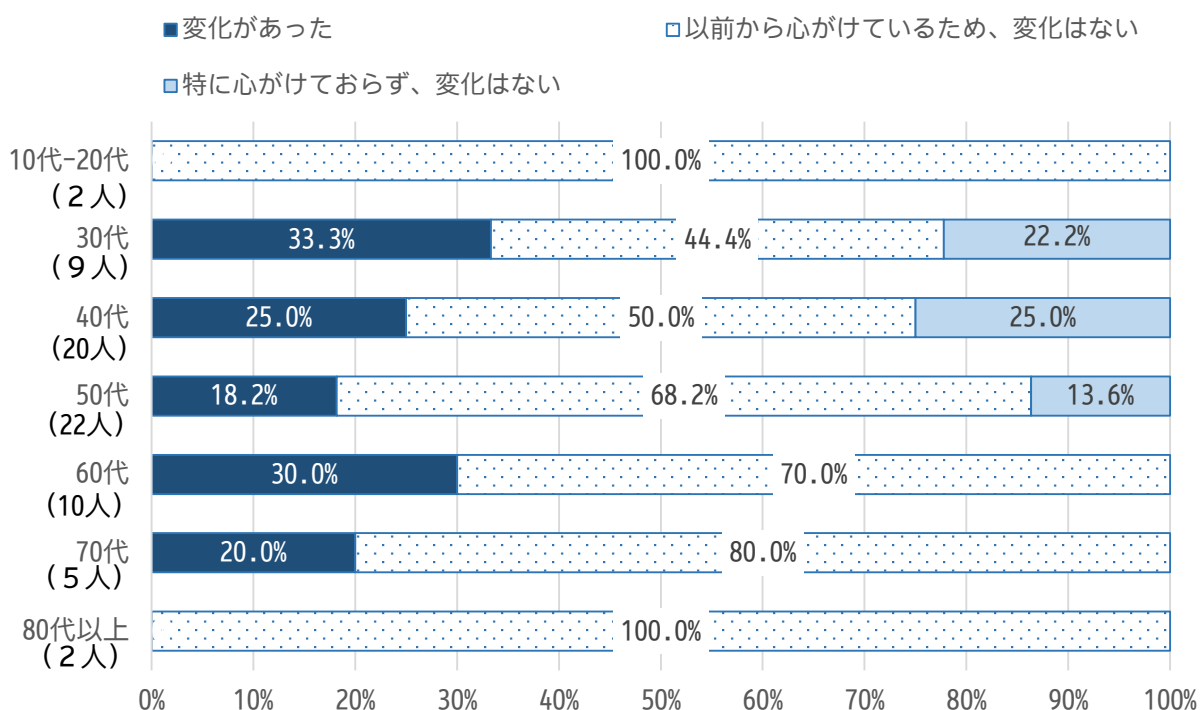
「推定野菜摂取量測定器」の認知度（「測定したことがある」・「測定したことはないが、見かけたことがある」）については4割未満と低く、測定したことがある方も2割未満と低いことから、自分の野菜摂取量を知ってもらう機会を提供していく必要がある。

問7 問6で「測定したことがある」を選択した方にお尋ねします。推定野菜摂取量を測定した後、食生活に変化はありましたか？（1つ選択）
（回答者：70人）

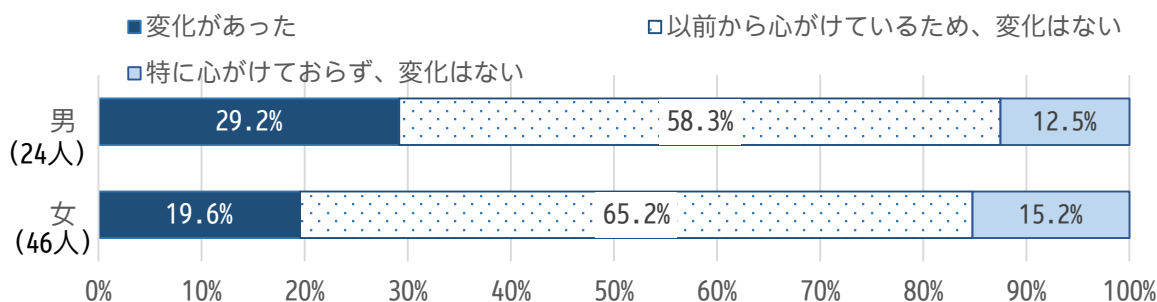


- 変化があった（例：野菜摂取を心がけるようになった。食事のバランスについてさらに意識するようになった。など）
- 以前から心がけているため、変化はない
- 特に心がけておらず、変化はない

【年代別】



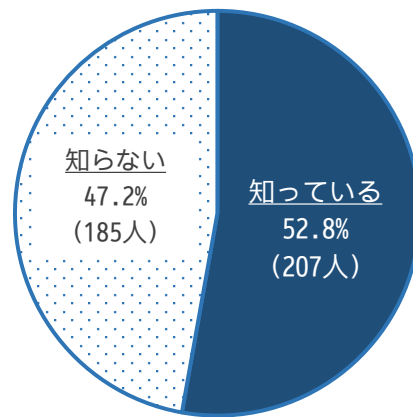
【性別】（性別がその他の1名を除く。）



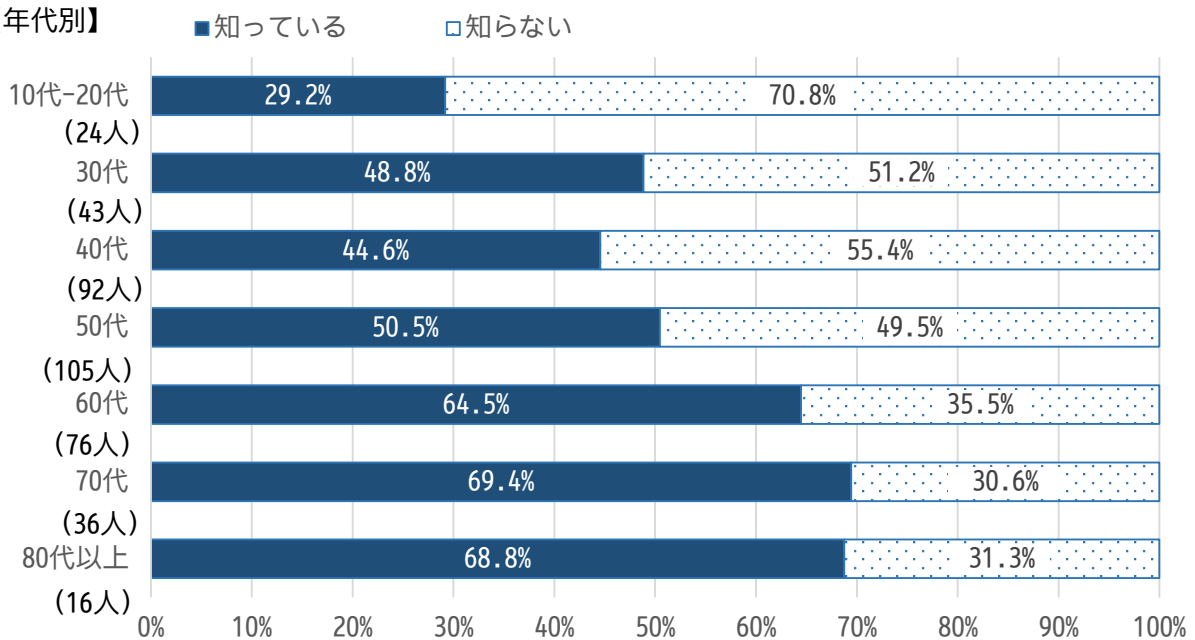
推定野菜摂取量測定器で測定して「変化があった」と回答した方は22.9%であった。測定をきっかけとして、食生活について心がける方の増加や意識の継続につながると考えられる。

問8 「日本人が1日に目標とする食塩の量」をご存知ですか？（1つ選択）

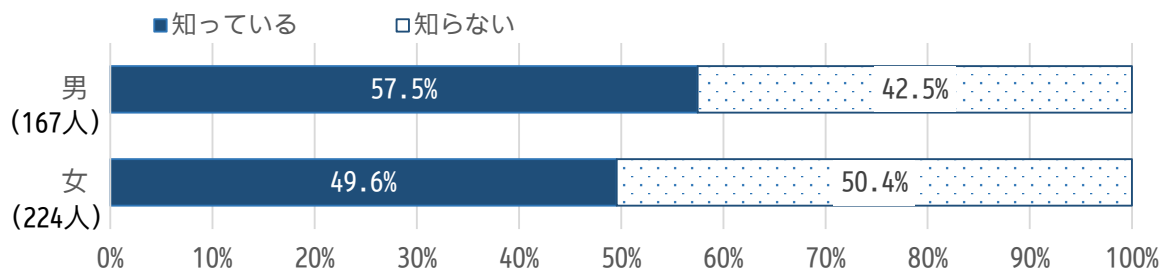
（回答者：392人）



【年代別】



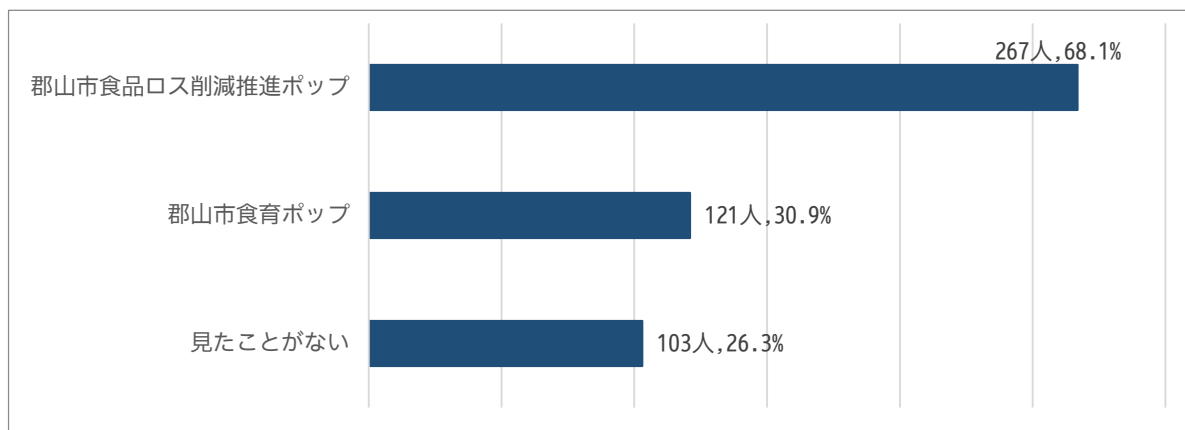
【性別】（性別がその他の1名を除く。）



「日本人が1日に目標とする食塩の量」を「知っている」と回答した方は、52.8%であった。

年代別では、10-20代の約7割が「知らない」と回答していることから、特に若い世代への周知・啓発が必要である。

問9 郡山市では、市内の一部スーパーやコンビニエンスストアに、健康啓発や食品ロス削減を推進するための店頭ポップを設置しています。見たことがあるポップはありますか？
(複数回答可) (回答者：392人)

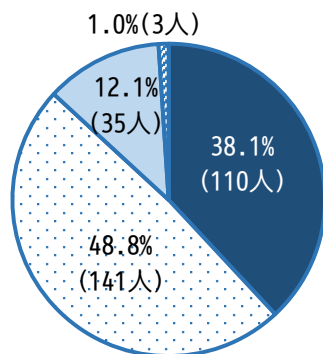


「食品ロス削減推進ポップを見たことがある」という回答が最も多く、約7割であった。
食品ロスポップは2022・2023年度に設置を開始しており、2024年度から設置を始めた食育ポップより設置期間が長いことから、認知度に差が生まれたと考えられる。ポップについて、さらに店舗数を増やしながら設置を継続していく必要がある。

問10 問9で「食育ポップ」、「食品ロス削減推進（「手前どり」啓発）ポップ」のいずれか1つ以上を選択した方にお尋ねします。

その店頭ポップを見て、ポップの内容について自身の食生活や消費行動に変化はありましたか？（1つ選択）

（回答者：289人）



- 変化があった（例：野菜摂取や手前どりを心がけるようになった。以前から減塩を心がけていたが、さらに意識するようになった。など）
- ポップの内容について以前から心がけているため、変化はない
- ポップの内容について特に心がけておらず、変化はない

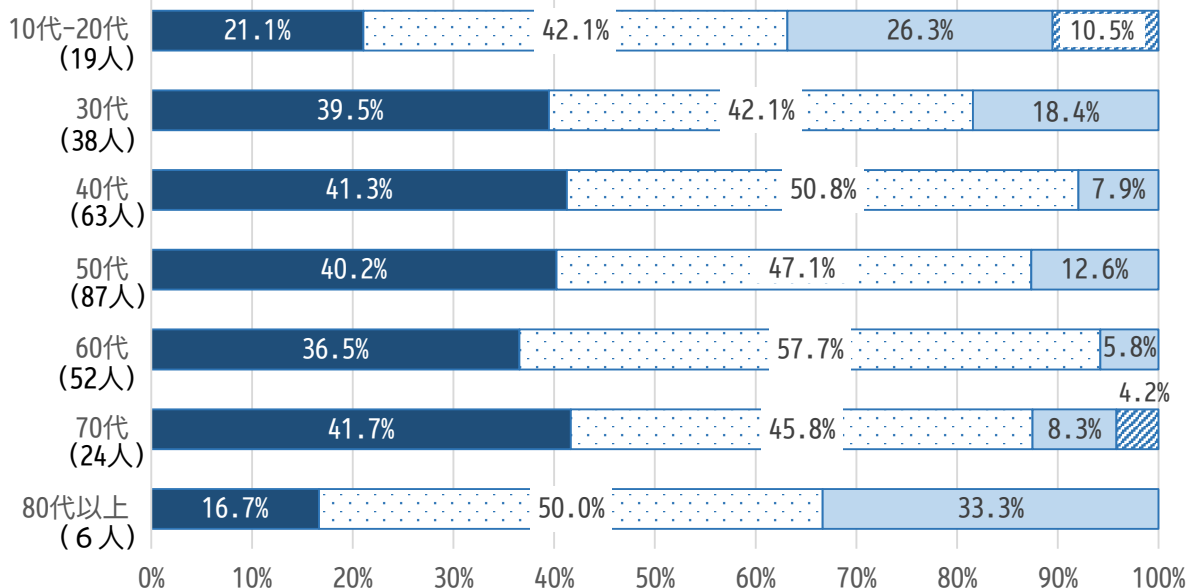
■未回答

【年代別】 ■変化があった

□以前から心がけているため、変化はない

□特に心がけておらず、変化はない

■未回答



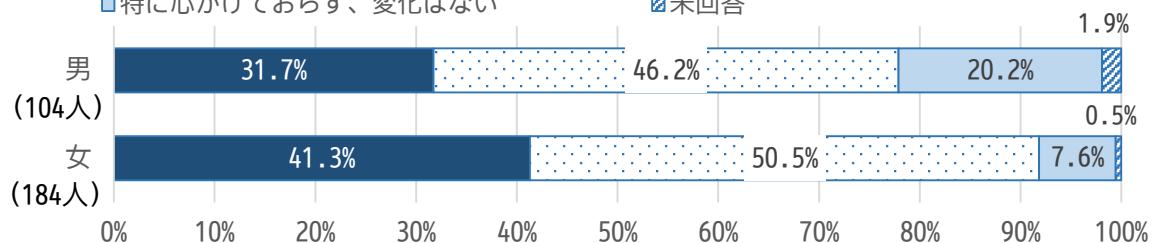
【性別】（性別がその他の1名を除く。）

■変化があった

□以前から心がけているため、変化はない

□特に心がけておらず、変化はない

■未回答



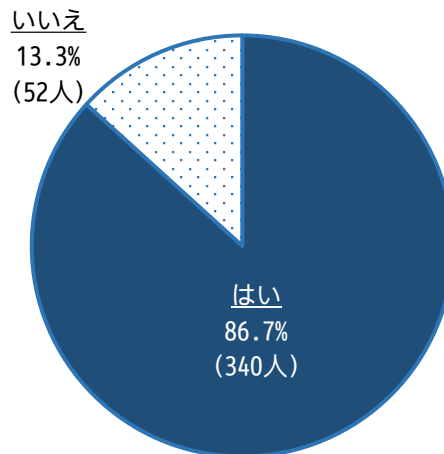
店頭ポップを見て、ポップの内容について自身の食生活や消費行動に「変化があった」と回答した方は38.1%であった。店頭ポップの設置が行動変容につながる事がわかった。

年代別では、30代以下の若い世代の約2割が「ポップの内容について、特に心がけておらず、変化はない」と回答しているため、今後は、若い世代に向けて店頭ポップ以外のアプローチも考える必要がある。

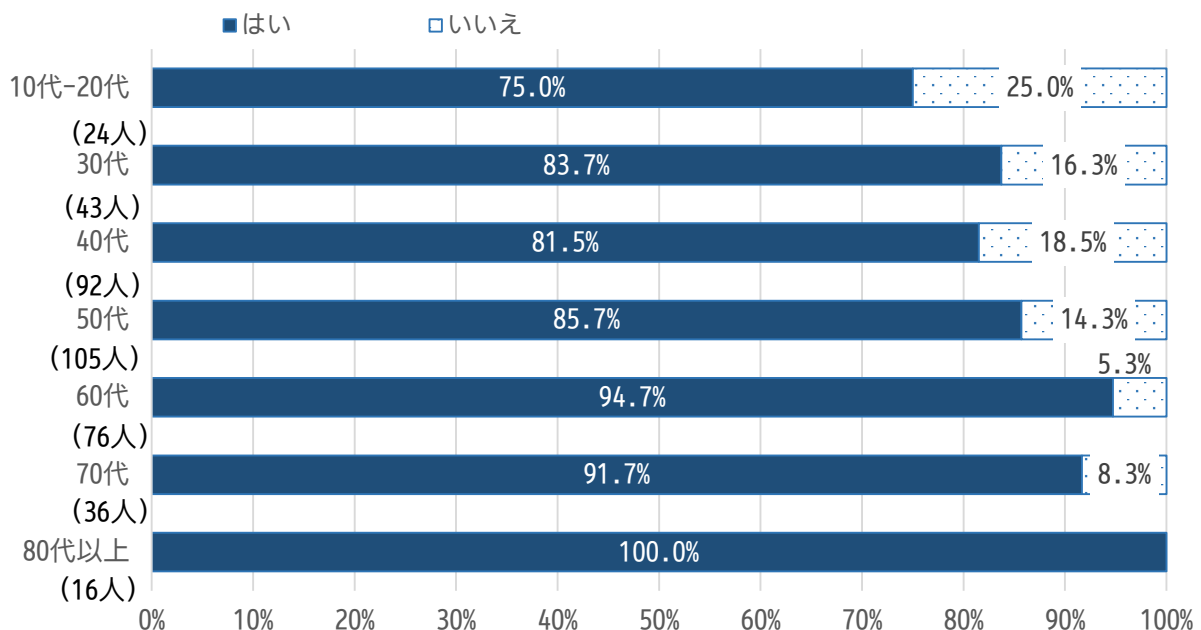
第2章 食習慣について

問11 健康を維持するための食生活を心がけていますか？（1つ選択）

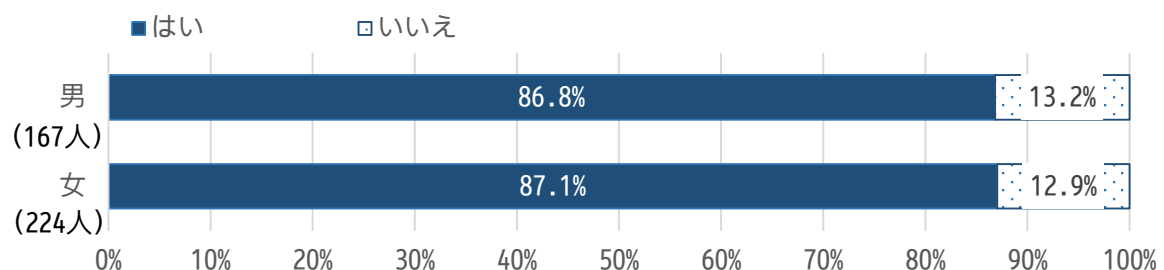
（回答者：392人）



【年代別】



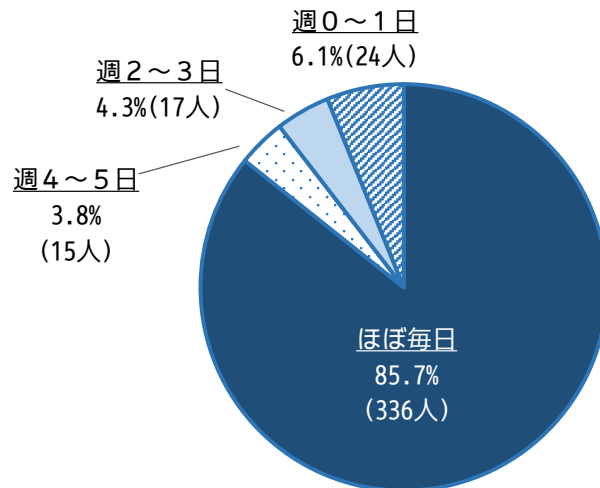
【性別】（性別がその他の1名を除く。）



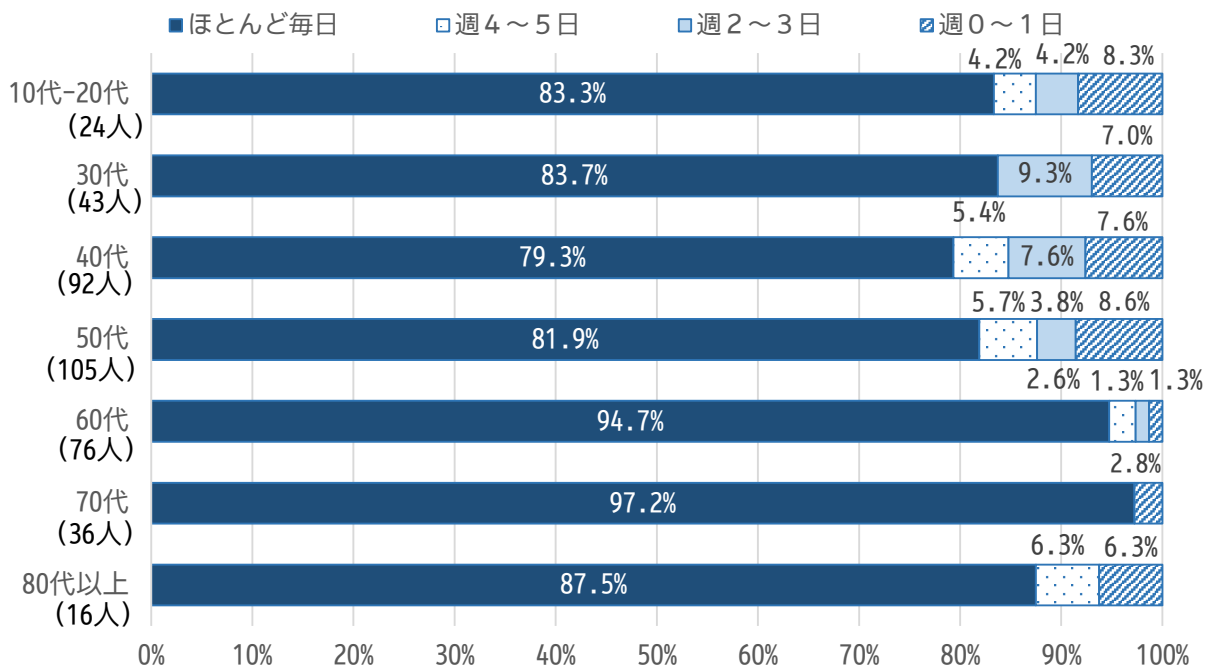
健康維持のための食生活を「心がけている」と回答した方は、全体の86.7%であった。
年代別では、50代以下の若い世代・働き世代の約15～25%が、健康維持のための食生活を「心がけていない」と回答しているため、若い世代・働き世代を中心に健康的な食生活の重要性等について周知・啓発を行う必要がある。

問12 ふだん朝食を食べていますか？（1つ選択）

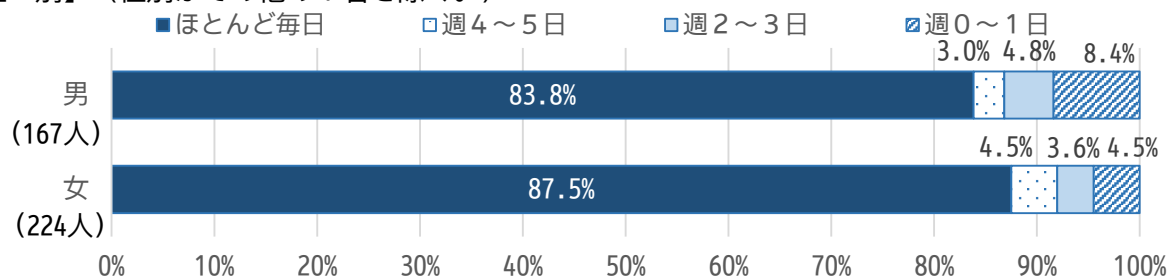
（回答者：392人）



【年代別】



【性別】（性別がその他の1名を除く。）

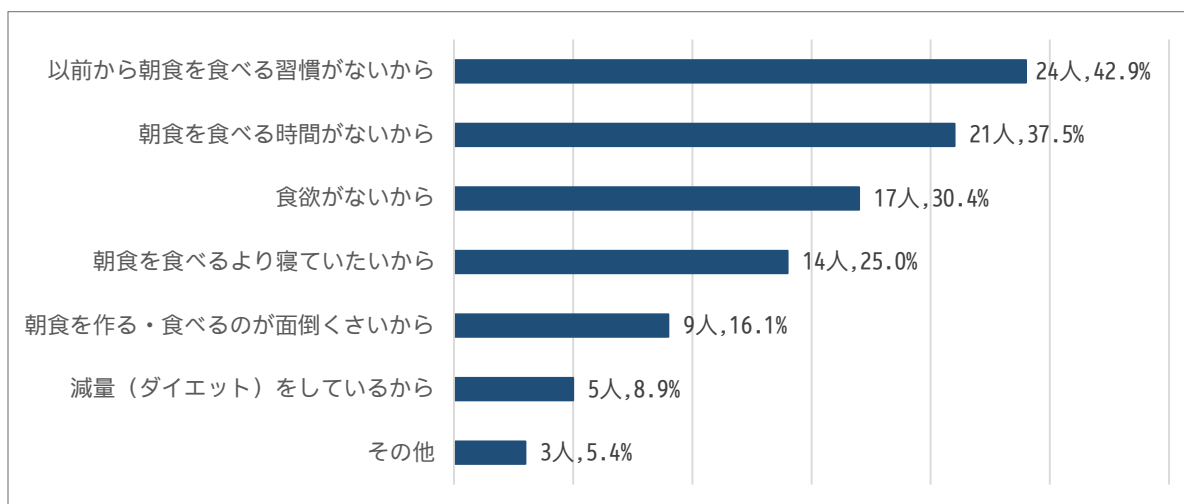


朝食を食べる頻度を「ほぼ毎日」と回答した方は、85.7%であった。

年代別では、50代以下の約15～20%が朝食を食べる頻度を「週0～5回」と回答しているため、若い世代・働き世代に対して朝食を毎日食べる大切さなど、食に関する知識等を伝えていくことが引き続き必要である。

問13 問12で「週4～5日」、「週2～3日」、「週0～1日」のいずれかを選択した方にお尋ねします。朝食を食べない理由は何ですか？（複数回答可）

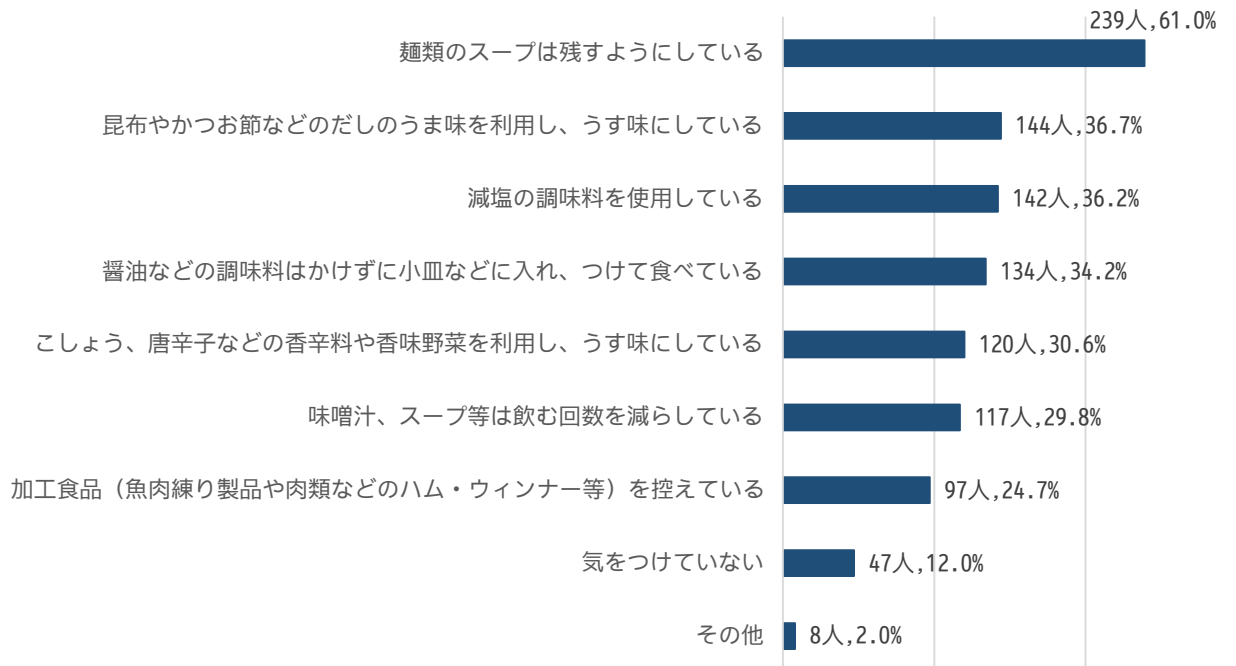
（回答者：56人）



朝食を食べない理由は、「以前から朝食を食べる習慣がないから」が最も多く、24人であった。また、「朝食を食べる時間がないから」、「食欲がないから」という理由も多かった。朝食摂取の重要性は引き続き伝えるとともに、生活習慣全体を整えることの大切さも合わせて周知・啓発していく必要がある。

問14 食事の際に、食塩を取り過ぎないように気をつけていることはありますか？
(複数回答可)

(回答者：392人)



※「その他」を選択した方の主な意見

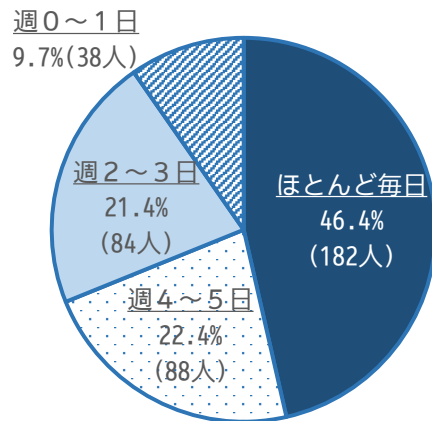
- ・冷奴などは調味料をかけずに、他のメニューと併せて食べる。
- ・味付けのバランスに注意している。
- ・以前から塩辛いものを好まない。

「麺類のスープは残すようにしている」と回答した方が239人で全体の6割と多かった。
引き続き、減塩の必要性や減塩の方法等について周知・啓発する必要がある。

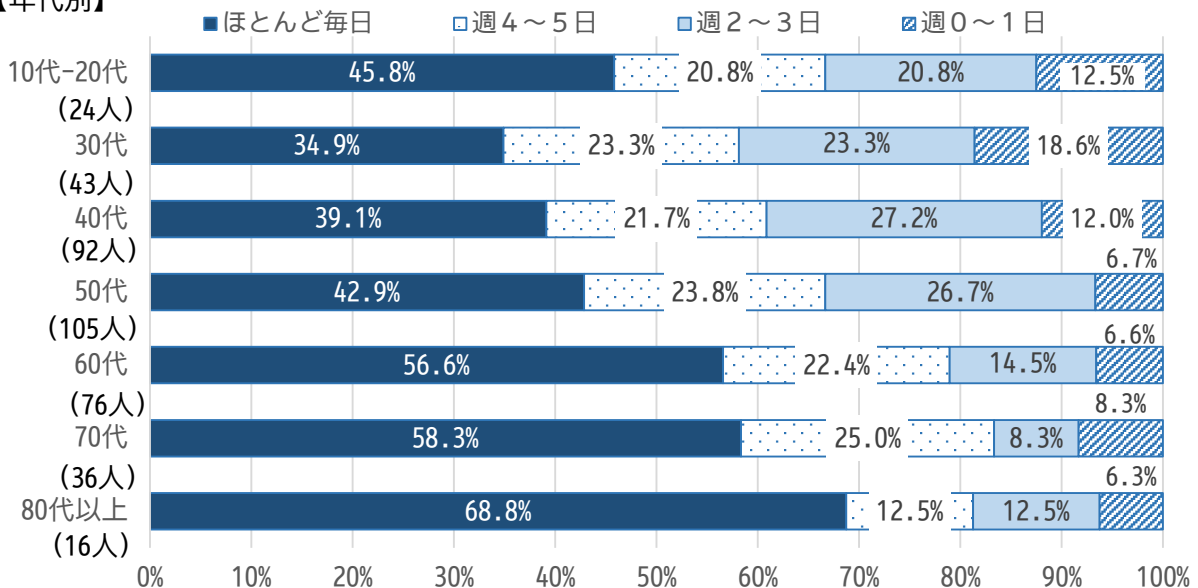
第3章 食事内容について

問15 食事で【主食（ごはん、パン、めん）】・【主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）】・【副菜（野菜のおかず）】を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか？（1つ選択）

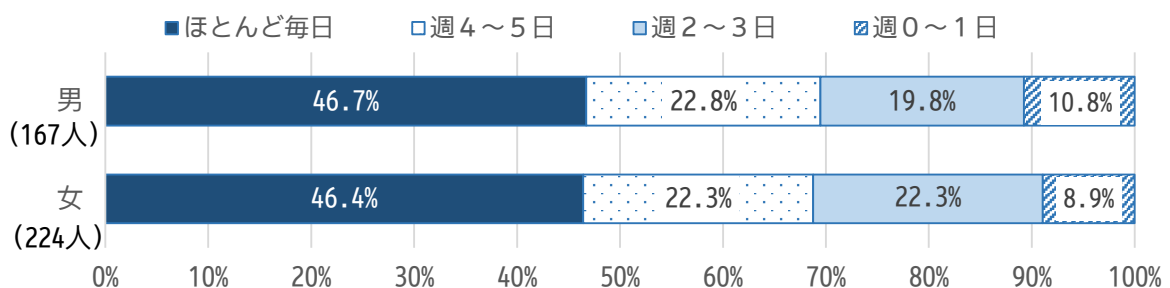
（回答者：392人）



【年代別】



【性別】（性別がその他の1名を除く。）

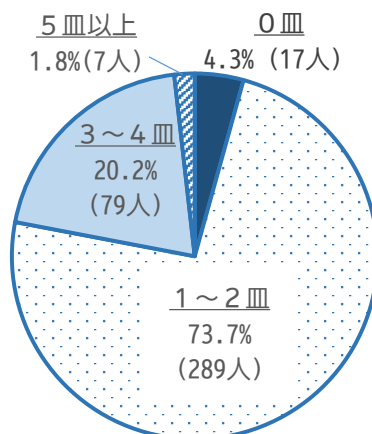


バランスのよい食事をする頻度は、「ほとんど毎日」の46.4%が最も多かった。また、バランスのよい食事をそろえて食べることが「週2～3日」「週0～1日」と頻度が少ない方も約3割いた。

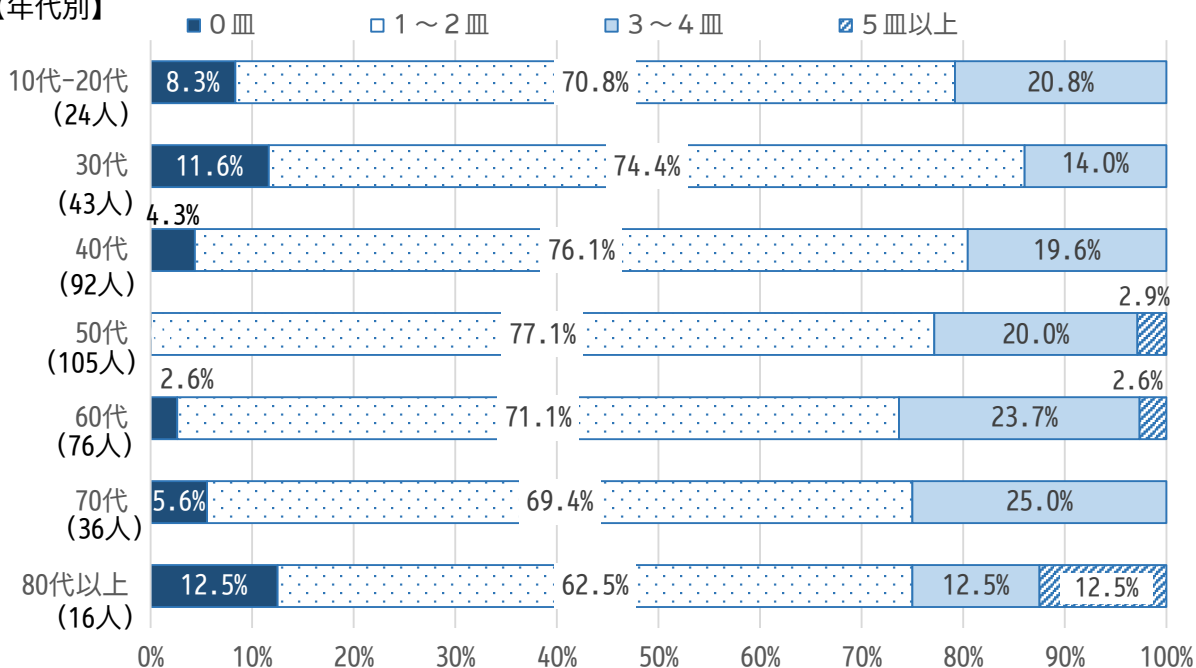
年代別では、30～40代がバランスのよい食事をする頻度が比較的低いことから、働き世代を中心に主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事の重要性について周知・啓発を行う必要がある。

問16 野菜の摂取についてお尋ねします。1日に何皿分（1皿の目安は野菜約70g：茹で野菜なら片手1つ分程度、生野菜なら両手のひら1つ分程度）の野菜を食べていますか？
（1つ選択）

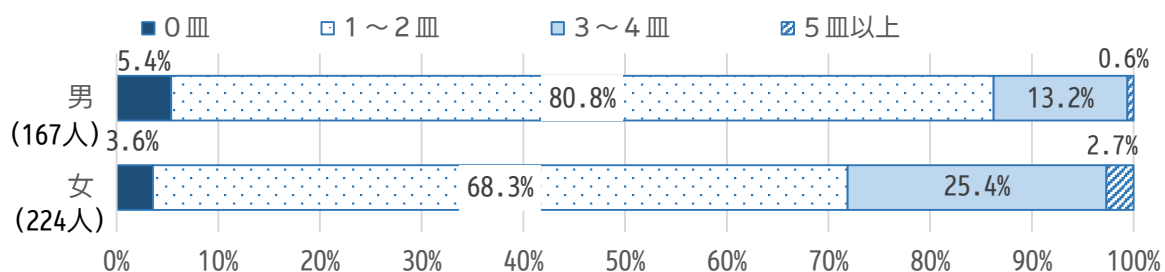
（回答者：392人）



【年代別】



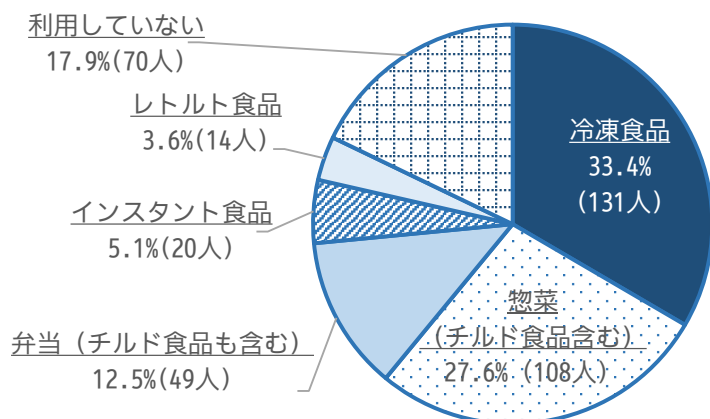
【性別】（性別がその他の1名を除く。）



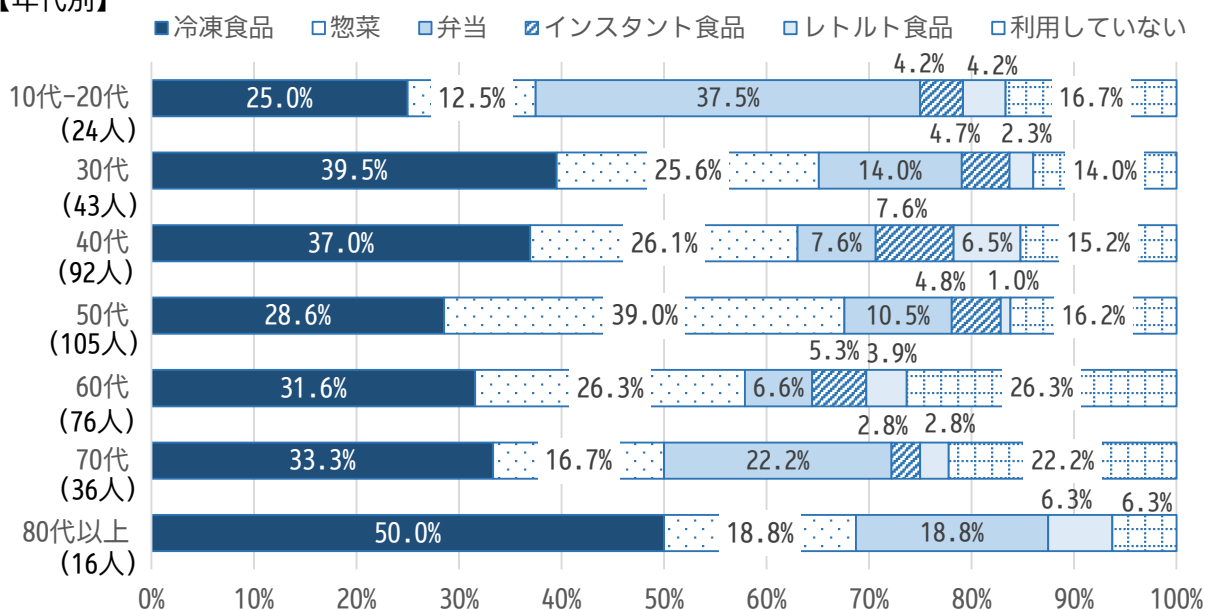
野菜の1日の摂取量については、「1～2皿」が73.7%と最も高く、1日の目標である「5皿以上」摂取している方は1.8%と最も低かった。
性別では、「0皿」「1～2皿」の合計が女性よりも男性の方が14.3%高かった。
引き続き、野菜の1日の目標量が350g以上（5皿以上）であること、まずは今より「プラス1皿」を目標にしていいただきたいこと、手軽に野菜がとれる方法等を周知・啓発する必要がある。

問17 次の食品のうち、購入する頻度が一番多い食品はどれですか？（1つ選択）

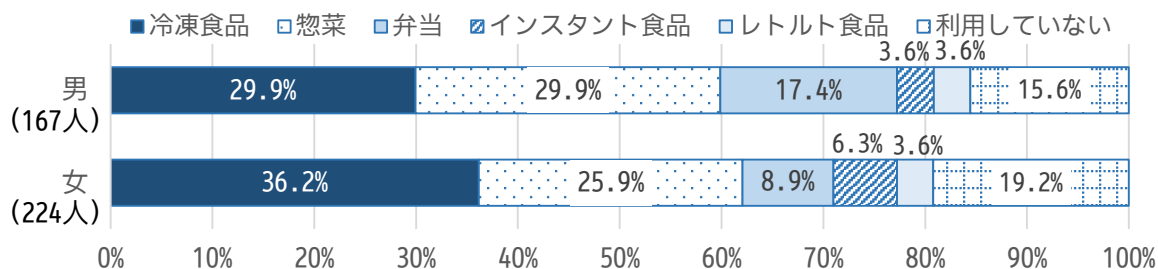
（回答者：392人）



【年代別】



【性別】（性別がその他の1名を除く。）



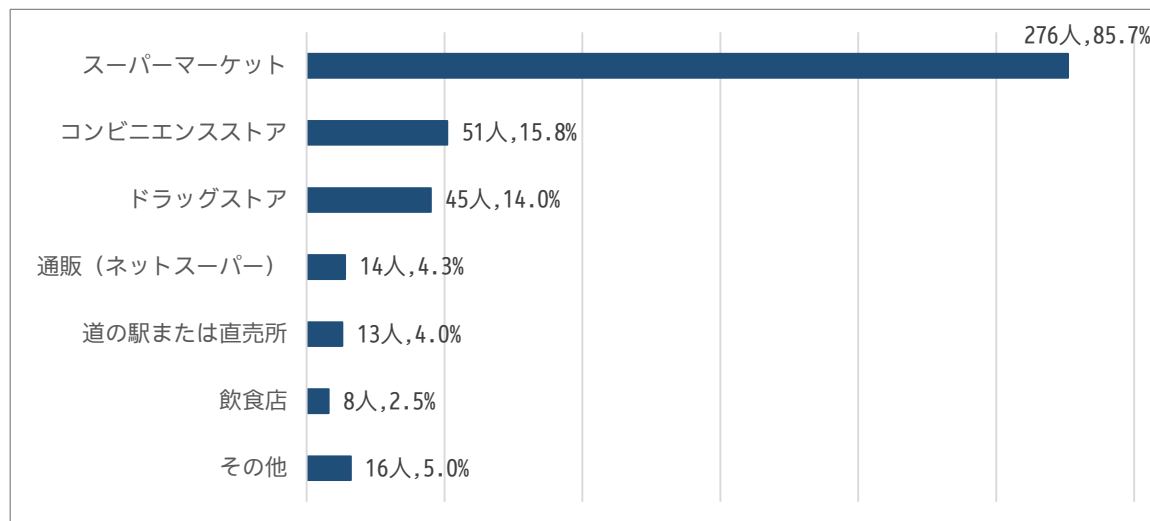
購入頻度が一番多い食品は、「冷凍食品」で33.4%と最も高く、次いで、「惣菜（チルド食品も含む）」が27.6%であった。

年代別では、「冷凍食品」は80代以上で、「惣菜（チルド食品も含む）」は50代で最も高かった。

食品の種類も多様化する中で、バランスのとれる食品の選び方等を周知・啓発していく必要がある。

問18 問17で「弁当」、「惣菜」、「冷凍食品」、「レトルト食品」、「インスタント食品」のいずれかを選択した方にお尋ねします。選択した食品を購入する店舗はどちらですか？
（複数選択可）

（回答者：322人）



※「その他」を選択した方の主な意見

- ・宅配業者
- ・弁当屋
- ・職場での販売

問17で選択した食品を購入している店舗は、「スーパーマーケット」が276人と最も多く、次いで「コンビニエンスストア」、「ドラッグストア」が多かった。

バランスのとれる食品の選び方を周知・啓発するにあたって、購入先である店舗の協力が必要である。

第5章 その他

問19 郡山市の「食育」について、課題やご意見、ご要望等がございましたら、ご自由にお書きください。

食育全体について

- ・食育は子供向けの話だと思っていたが、最近になって幅の広い話だと気付いたところ。もっと情報発信を強化してほしい。（60代・男性）
- ・親や周りの大人が、子どもに暮らしの中で食事の楽しさを、自然に伝えられたらいいと思う。（70代・女性）

食育の取組について

- ・食品ロスを無くすためのアイデアを広く求め、それを成す商店さんの情報を広められるとよいと思う。（50代・男性）
- ・推定野菜摂取量がわかる機械は、どこに行けば利用できるか知りたい。（50代・女性）
- ・スーパーなどで食育を意識するような掲示があると意識するきっかけになる。（40代・女性）
- ・食の商品やサービスを提供する民間企業などにもアピールして、心と身体によい食生活につながる取り組みを進めてもらいたい。（50代・男性）
- ・手前取りのポップを店頭で見かけた。親しみやすく、よかった。（40代・女性）
- ・高齢者の家庭訪問の際は、栄養士も入って、食事指導されたいと思う。（80代・男性）
- ・子育てをしていると、その時期に子供に摂取させたい栄養を知りたいと思う。郡山には大学や専門学校があるので、市と連携して学べる場があったらよいと思う。（40代・女性）
- ・市民参加型のイベントを開催してほしい。（40代・女性）
- ・参観日や学校行事を利用した、親子参加できる食育教室を開催してほしい。（60代・女性）
- ・郡山は水田は豊富にあるが、後継者不足等で、今後どんどん田畑が減少すると思う。若い世代から米作りに取り組む人が一人でも増える様に、市でも活動してほしい。（50代・男性）
- ・郡山産の野菜などで作った名産品を市民と開発し県外にもPRしてほしい。（50代・女性）
- ・栄養バランスのとれた、おいしい食事のできる場所の情報が欲しい。（50代・女性）
- ・旬の食材を使用した学校給食、それについての情報提供の実施は今後も続けてほしい。（40代・女性）
- ・子育てが終わった世代が、子育て中の世代をもっと手助けできる場があればよい。（70代・女性）

その他

- ・全般的に野菜の摂取量が少なく感じる。（60代・男性）
- ・不規則勤務等で惣菜も利用しているが、知識を持ち意識することは大切だと思う。（50代・女性）
- ・バランスよく食べるように心がけているが、食材費の高騰、いろいろな食材を食べることでのカロリーオーバー等、毎日の献立に頭が痛い。（60代・女性）