

11 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

◆北九州市の健康づくり及び食育についてご意見等ありましたらお書きください。

【未就学児・小学生問 20、13～18 歳問 33、19 歳以上問 68】

●未就学児・小学生

健康づくり及び食育についてご意見等について、141 件の貴重な意見・要望が寄せられました。

| 問20. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等 | |
|-----------------------------|---|
| ◆ | 0～6 歳・男性（保護者回答） |
| | フルタイム共働き、ほぼワンオペ育児で子どもが偏食なので、なかなか食育まで考える余裕がないのが本音です。 |
| | 子どもと一緒に参加できる料理教室等があれば、参加したいです。 |
| | 市民センターなどに行くのは大変なので、マナー、作法、食べ方などをYouTubeで気軽に見られると良いと思う。 |
| | 私達、親が正しく食育を理解して実践することで、食育の大切さを子どもへ伝えていきたいと思います。 |
| | 食べることは生きること。食べた物でしか身体はつくられないので、食物だけでなく食を巡る環境も気配りが大切です。消費者の選ぶ目を養えるイベントを企画してほしいです。 |
| | 食育に関する情報発信のイメージはあまりない。伝統食や体験、食材も豊かな地域なので、包括的な体験ができるイベントをしてほしい。未就学児の親としては、幼児食講座や偏食の子どもに向けた講座もほしい。以前、市の窓口で自身の子どもの偏食や発達障害的な特徴が、「食生活のせいでは」と言われたことがあり、とても切なかった。多様性のある食育も必要だと思います。 |
| | 問18が答えにくかったです。伝統料理の定義とは、どこまでが伝統料理なのかがわからなくて困惑しました。いっそ、漬物なども伝統料理に入るのでしょうか。通っている保育園が、食育関連もいろいろやってくれていて有り難いです。最近では、いも掘りや月見団子作りをしたそうです。 |
| | 幼稚園に通わせているため、稲刈りやおいもやトマトの収穫体験をさせてもらったり、郷土料理を食べたり、パン作り体験などをさせてもらっている。また、給食で野菜を食べるようになり、家でもいろいろな野菜を食べられるようになった。園生活を通した食育に感謝し、家庭でも食育を意識して過ごしていきたいと思う。 |
| | 幼稚園の給食で、いろいろ食べられるようになりました。幼稚園のイベントでも掘りをするので、今まで食べなかったサツマイモを食べることができました。家でも一緒に餃子を作ったり、お菓子作りをしたり、食べるだけでなく作る工程も楽しんでもらいたいと思って、時々一緒に料理をします。やはり、自分で作るとたくさん食べてくれます。食事のバランスなどを考えて毎日食事を出していますが、嫌いなものは無理に食べさせず、「一口だけでもいいから」と、少しずつでも食べられるようになってほしいと思っています。親子で作って食べるなどのイベントなどがあれば、参加してみたいと思います。 |
| | 「給食が予算の都合上、あまり内容が良くない」と聞きました。栄養士さんはもちろん頑張ってくれていると思いますが、豆が多すぎらしいと。金額を少し引き上げてもいいので、もう少し余裕のあるメニューにしてあげてほしいです。 |
| | 2人目までの子どもの時は果物を毎日食べさせるようにしていたが、4人もいると果物を購入する食費が出ないので、学校や保育園の給食でもっと果物を出してほしい。他県にいた時に比べて、北九州は給食に果物が出る頻度が少ないように感じる。保育園で野菜の収穫体験ができるのは良いところだと思う。 |
| | 家庭で郷土料理や伝統料理を伝えるのは難しいので、小学校の給食を通して食育できることを期待しています。実際、親は北九州に10年住んでいますが、北九州市の伝統料理を食べたことがないため、親しいだと思っています。 |
| | 給食等、できるだけ添加物の少ないものを提供してほしい。野菜も減農薬を使用する等。毒性や発がん性が懸念される添加物は、極限まで使用しないでほしい。 |
| | 子どもは給食で苦手な物や季節や郷土料理、かみかみ献立等、家で作らないものも食べられた話をしてくれます。苦手な物はなかなか家では口にしないので、助かっています。早く黙食ではなく、班になったりして、会話しながら楽しく給食が食べられることを望んでいます。 |
| | 幼稚園でも、保育園のような給食を提供してほしい。 |
| | 小学校になると給食があるので、楽しみにしています。 |
| | 普段、家では好き嫌いが激しく困っていますが、給食を嫌々ながら頑張っているようです。しかし、肉じゃがのカレー風味など、時々スタンダードな味で出してほしいというような変わり種が多く、食べられそうな物が食べづらくなります。食に馴染みやすくなるよう、スタンダードなメニューが増えてくれると有り難いです。 |
| | 保育園に通わせていますが、給食がおいしいようで、毎日おかわりをしているそうです。家で多少好き嫌いがあっても、「給食を食べているから大丈夫」と安心できています。とても有り難く、感謝しています。季節のメニューなどもあり、工夫されていると感じています。 |
| | コロナ禍でも掘りなどの農業体験の機会が減っているように思う。地域で参加できる企画があれば参加したい。 |

問20. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

◆ 0～6歳・男性（保護者回答）

新型コロナウイルスの感染防止対策が十分に取られた上で、野菜や果物の収穫体験に気軽に参加できるような機会があると嬉しいです。野菜や果物への関心が高くても家庭菜園が難しかったり、幼稚園でのおいも掘りが中止になったりと、農林漁業体験での事業、体験をさせてあげたくても難しい状況ですので、そのような機会が増えたら参加させてあげたいです。

子ども達が、農業体験などをできる機会がもっとあれば良いと思います。

保育園や幼稚園での農業体験や食育を強化したらいいと思う。農業体験などは、一般家庭ではなかなか難しい。

「いただきます」等の挨拶はしますが、感謝の気持ちを込めては言っていないと思うので、最後の質問は受け継いでいないとしました。また、問8・問9の質問は、子どもが好きで食べられる主食・主菜・副菜を出しているのこの結果になりますが、違う物を出すと一切口をつけずということになるので難しかったです。

アレルギー持ち（卵、小麦）なので、アレルギーに関する料理や他の人がどのように工夫しているのか、意見が聞きたいです。

このアンケートを機に、再度食事について考えました。私は料理がとても得意ではないので、簡単に作れて、栄養バランスの取れた食事などがあれば知りたいですし、家族での食事の時間は何歳になっても、反抗期がきても持ちたいと思っています。

発達障害と知的障害があり、偏食があるのでいろいろと難しい。

嫌いな食べ物を食べられるような案があれば、参考にしたい。

今のままで不満はありません。

最近、市民センターが楽しい催しを月に1回開催してくれていることを知り、小学生の子どもを参加させています（毎回抽選ですが）。作品を作ったり、運動をしたり、今月はいも掘りがあります。上の子は5年生ですが最近までこのような活動を知らなくて、「もっと早く知っていればいろいろ楽しめたのにね」と親子で話をしています。園児の参加は不可なので、下の子は家で留守番です。園児にもこのような催しがあればいいと思っています。

子どもが2人以上いる場合は、食費の補助をしてほしい。

子どもがよく食べる健康的なレシピがあれば、発信してほしい。

自治会でお年寄りが中心となり、ウォーキング大会やグラウンドゴルフ大会、夏祭り、文化祭を企画されていて、体を動かす・みんなで作った料理を頂くというせっかくの機会なので、極力子どもと参加させてもらっています。

北九州市の郷土料理がわかりません。

未就園児の健診が役所等であるといいと思います。個人病院だとそこそこで検査が違うし、相談などがしづらいと感じます。

無添加の物をもっとスーパーなどに置いてほしい。

無添加や有機の食の講座などがあれば、ぜひ参加したいです。

離乳食や幼児食の栄養学や作り方などを学べる機会を、気軽に参加できるように増やしてほしい。大人の食事作りから取り分けて、子ども用に調理できるようなことを学べると嬉しい。

子どもが1歳なので、回答が難しかったです。

まだ0歳なので、アンケートにしっかりと答えられているか不明です。

まだ1歳にもなっていないので、答えるのが難しい質問がありましたが、予測して答えました。

◆ 0～6歳・女性（保護者回答）

私自身も食育に関してわからないことがあるので、子どもと一緒に学んでいきたい（郷土料理）。

食の体験イベントがあっても、平日だと子どもが3人いるので移動がなかなか難しいです。休日開催なら参加してみたいと思いました。

食育を学べるイベント等があれば参加したいです。

転勤族なので、北九州の伝統料理などの料理教室などがあれば、子ども達と参加してみたい。そのような会があれば嬉しいし、やっているのであればもっと情報がほしいです。

夫婦共に仕事をしているので、参加できるか確実にはわかりませんが、地域で食事を楽しんだり、季節を感じる機会があればとても嬉しく思います。

幼稚園で食育に力を入れていて好き嫌いか減ったので、小学校でも力を入れてほしい。

幼稚園で食育をしてくれているので、「野菜も食べるよ」と言って意識して食べてくれるので、幼稚園に感謝です（上津役幼稚園）。

幼稚園の体験授業では限界があるので、独自の取り組みで子ども達が自然とふれあったり、収穫体験ができる機会をもっと増やして発信してもらいたいです。

給食などで、郷土料理にふれる機会をつくってもらえると有り難いです。

問20. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

◆ 0～6歳・女性（保護者回答）

市の主宰する食育イベントに参加したことがないため、よくわからない。妊娠・出産は市外に住んでいたため、北九州市の食に関する配布物をもらったこともほとんどないはず。自分が子どもの頃は公立学校の給食で定期的に郷土料理が振る舞われていたはずで、あれは続けて良いと思う。

小学校の献立も「かみかみ献立」や行事食等、とてもよく考えてくれていて、感謝しています。家庭では栄養バランスはもちろん味付けにも気を遣っているので、小学校の試食会があれば参考になり有り難いです。

保育園の給食で、季節に応じたメニューがあるのでいいと思う。おやつで、果物や手作りのおやつをもう少し増やしてほしい。

コロナ感染者数が減り、安全に安心して生活できるようになりましたら、農林体験などをさせてあげたい気持ちはあります。北九州市として体験イベントをしてくれたら、参加しやすいです。

保育園では、自分で畑を借りて様々な野菜作りを行い、食育をしてもらえたが、市の小学校では一定のピーマンなどの野菜作り、講義ばかりであり身になっていない。コロナだからといって、子どもの体験を通しての学びを疎かにしないでほしい。農家や畜産業での体験を通して、学ぶ機会を増やしてほしい。食育とは、ただ単に知識をつけるだけでは身につかないと思う。

季節の野菜を食べることには気をつけているが、コロナの影響等もあり、農林漁業体験はしたことがないので興味がある。

子ども食堂を時々利用しています。家族以外の人達と大勢で食事をしたり、そこで会える友達と遊んだりするのがとても楽しいみたいです。世代の違う方々と交流できるのもいいです。子育て中のママが孤立しないように応援をお願いします。

コロナが気になるかもしれませんが、感染対策をしながら、やはり食育や健康づくりに関するイベントは行うべきだと思います。コロナで様々な機会が奪われ、人と人とのつながりも薄れている気がします。イベントなどに参加することで知らないことも知れたり、刺激をもらえたり、本当に必要な場だと思います。

ネットや本で書き方が異なる場合があるため、乳幼児に必要な栄養素と目安量の、最新の情報を知りたい。

まだ離乳食です。

子どもが離乳食の時には、実際に食べたりできる離乳食の作り方の講座などがあって凄く助かりました。幼児食でも、そういった講座を広く開催してくれたらいいと思います。

子どもの年齢に合った献立を配信してもらえると助かります。

子どもを含めた食事会があったら嬉しいと思う。仕事を始めていない時、コロナ禍で極端に他のママや子ども達との交流が制限されたこともあり、他の子達やママと交流の場ができたらいいと思った。

特に郷土料理や伝統料理は親世代の知識、認識が希薄になってきているように思います。親世代に対して、学ぶ機会があれば嬉しいです。

無作為にこのようなアンケートをしていることを初めて知り、とても良い取り組みだと思いました。アンケート結果をいかして、健康に良い食生活を送れるような取り組みができれば嬉しいです。

離乳食の進め方等の情報が少ない。

◆ 7～12歳・男性（保護者回答）

1ヶ月に一度の頻度で、イベントなどがあればいいと思います。

コロナになってなくなりましたが、小学校での餅つき大会や市民センターでの食育のイベントに、子どもは楽しく参加していました。またできるようになると、文化や地域の人とのふれあいができていいと思います。

静かにする黙想等、小学校1年の時から教育に入れてほしい。落ち着いて考える、感謝する等、食育にもつながります。

好きな物を集中的に食べるので、伝統料理や郷土料理をほとんど食べる機会がない。家でも作る事がないので、そういったものを給食（テーブルマナーも含めて）や市民センターなどで、子ども達みんなに食べさせてくれる機会が月1～2回あったらいいと思う。

健康づくりや食育は凄く大切なことだと思うので、情報などをどんどん発信してほしいです。

市政だよりにコーナーを設け、連載してほしい（仕事をしていて参加できないので）。できれば月一度でもいいので子ども用市政だよりを配布して、子ども自ら食育や市政に興味を持たせる。食育として季節の食材の紹介、食材の価格など知らせ、食べ残し問題を考えるなど。また、レシピだけでなく、献立としての組み合わせの提案。なかなか学校では取り上げられないので、ぜひ北九州の取り組みとして頑張ってもらいたいです。

私自身は、食事は生きる上で大変重要だと考えているので、バランス良く食べることを常日頃から子どもに伝えていきます。まだ自分で実践することは難しいようですが、10年後、自分で自分の健康を維持するために、今から伝え続けることが大事です。日本全体の税金を大切にするためにも、子ども達には社会全体で食の大事さを伝える世の中になってほしい。みんなが健康なことが、みんなの幸せにつながることを意識させることが大事。自分だけ幸せはないのだということを根本にして、食育を進めていくことが必要です。

問20. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

◆ 7～12歳・男性（保護者回答）

小学校で食育についてなど、子ども達に講演してほしい。学校で野菜を育てるなど、体験を通して食の大事さを教えてほしい。

小学校の給食の材料に、もっと地元産の物や有機栽培の物を使用すること。それに合わせて、遠足などでその生産地を訪問するなど、食べることと作ることが1つにつながるような取り組み、並びに、食材に関する関心を高めるよう給食と授業が繋がった取り組みをしてほしいと思っています。また、食品添加物のことがわかるための基礎的な知識や、世界人口の激増と食糧調達のグローバル化の関係、将来の日本の食糧自給率などを考えるための基礎的な知識を子ども達には身に付けてほしいと思っています。学校だけに押し付けるつもりはないですが、保護者とも目線を合わせて取り組んでいく必要がある課題だと思っています。

食べた物で体がつくられていることは、子どもとよく話しています。私自身、実家が農家であったため、季節を感じながら旬の物が自然とわかり、それを食べていました。現代の子どもはそういう経験が乏しいと思うので、学校で体験、学ぶ機会があれば良いと感じています。また、北九州市の給食で異物混入が多い気がします。遺伝子組換えでないなど食の安全性が問われていますが、基本的なことはしっかり管理してもらいたいです。個人的には給食費をもう少し上げて、より良い食事を提供してもらいたいです。

親子料理教室などで一緒に料理をして、子どもと一緒に食育の大切さを学びたい。

息子は感覚過敏があり、味覚過敏が酷く、今まで大変苦労してきました。歯科治療も全身麻酔をして毎年実施しています。6年生になってやっと理解のある担任に出会い、給食からお弁当に変更できました。必ずしも、全てのお子さんに当てはまらない食育も考慮してもらいたいです。栄養面は、サプリメントを利用してカバーしています。食育を全面に出す時、このような子どもがいること、その子が聞いたらどう思うかを考慮して行ってほしいです。

農業体験や調理実習など、積極的に体験させてあげてあげたいです。学校の授業に組み込んでもらえるとうれしいです。

いつも「給食がおいしい」と言っています。感謝です。

小学生の子どもと中学生の子どもがいます。給食があまりおいしくなく、帰って来ておやつや軽食を凌ぐほしがります。例えば給食といえど、もう少し味を良くしてもらいたいです。

学校の給食はカミカミ献立、郷土料理、旬の野菜を使った献立など工夫がたくさんしてあるので、夜ご飯のメニューを考える時に参考にする時もあり、有り難く思っています。

学校給食で、地産地消の食材を使っているのは凄くいいと思います。郷土料理や海外の献立を提供してくれるのも、子どもの視野を広げることにつながるのでいいと思います。自宅のご飯であると、子どもの好き嫌いを配慮したり、メニューも似たり寄ったりになるので有り難く思っています。

学校給食で郷土食を取り入れていることに驚きました。なかなか家庭では使用しない珍しい野菜を給食で提供されていて、嬉しいです。給食センターを見学する機会があれば、なお良いと思います。

学校給食にもっと安全な物を使ってほしいと思います。パンではなく、お米をたくさん食べてもらいたいです。

学校給食の食材を有機の物に変えてもらいたい。野菜に限らず、米や肉、卵、全てにおいて安心安全な物を提供してもらいたいです。毎日、学校給食の主食はお米にしてもらいたいです。

給食が始まり、好き嫌いがあった物もかなり抵抗なく食べられるようになりました。ただ、幼少期・小学生期は個人の成長差が激しいため、適正な食事量などにはばらつきがあり、兄弟間でも食事量の差が明確です。好きなものばかりで空腹を満たそうとしがちでもあります。給食はクラスメイトとの関係もあり、完食することに本人も重きを置いているように感じます。なるべく多くの食材で、多彩なメニューが楽しめることを希望します。給食費の未納などで、食材や品数が減りつつあるとも聞きました。児童手当から給食費が捻出され、皆が平等に食事の機会に恵まれることも、食育の一環になるのではないかと思います。

給食で、日本の各地域の郷土料理や目の愛護デー、よく噛む献立など、いろいろなテーマのメニューを出してもらえるので、凄く良い体験になっていると思います。家庭ではなかなか使用しない食材も、たくさん食べられることが良いと思います。

給食で、野菜をたくさん食べてさせてくれているのがとても有り難いです。苦手な野菜をお昼に摂取しているので、夜ご飯では少し野菜を減らして、好きな物を食べさせてあげられているので喜んでます。

給食でしっかりバランスの良い食事を提供してくれるので、助かってます。

給食で郷土料理や行事食を出してもらえるのは、大変有り難いです。

給食で旬の食材を使った料理を提供してもらい、旬の食べ物（食育）が理解できるようにしてほしい。

給食に気をつけてほしい。

給食参観がなくなり、子ども食堂などが増えて、親も一緒に食事の場面を見る機会があったらいいと思う。

春から中学校に入学して驚きました。給食の時間が短すぎます。かわいそうです。息子も友達も実質15分くらいの給食タイムに間に合わなくなるから、給食のご飯を減らしているそうです。急いで食べるのは体にも悪いし、お腹が空いているのに少ない量しか食べられないのは、あまりにもかわいそうです。食べるスピードは個人差があります。どうかこの現状を改善してあげてください。心からお願いします。

問20. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

◆ 7～12歳・男性（保護者回答）

小学校での毎日の給食を楽しみにしています。時々、「同じメニューをお家でも作ってほしい」と言われ挑戦することもあります。給食の味には叶わないことがほとんどです。いつも子ども達のためにおいしい給食ありがとうございます。

小学校給食は行事食も多く、毎日バランスの良いメニューで、子どもも「おいしい」と言っています。とても有り難いです。

息子は給食も毎日残さず、「今日の給食おいしかった」と言って食べているようです。地元の食材をいかした献立等、工夫があってこそ楽しく食事ができていると感じています。

中学校でも給食があるのはとてもいいと思う。

こんなに近くに田畑があるのに、実際に見たりふれたりする機会が少ないと思う。食育と関係ないかもしれないが、食後の歯磨きの時間がほしい。朝、磨かずに家を出てしまうので。

食育にとっても興味も関心もあります。農業体験ですが、家族で通年を通して参加したいのですが、うまくそういった体験ができる機会などが、どこで行われているのかわからずにあります。市政だよりなどで募集してもらえると、参加もしやすいと思います。

農業体験や漁業体験に親子で参加したいです。伝統料理や行事食についても、レシピを発信してもらえたら嬉しいです。

北九州の小中学校などでは、コロナウイルスが始まった頃から歯みがきを行う時間がなくなった。健康は歯からだと思う。歯を大切に（体など）というのであれば、歯磨きをした方がいいと思う（健康づくりのために）。

姿勢が悪い（中1男子、小6男子のうちの子）。足を立てる。猫背。親が毎日、朝夜言い続けるけど直らない。学校やどこかで何とかしてほしい。

郷土料理のレシピをいろいろ紹介してほしいです。例えば、和・洋・中や手抜き・手の込んだバージョンなど。作り手が、見て作ってみたいくなるレシピを紹介してほしいです。

子ども達が思い切り遊べる所が少ない。公園は高齢者のゲートボールのボール遊びは許しても、子どものボール遊びはダメな所が多い。食育に力を入れたとして、他人とコミュニケーションを取りながら運動する楽しみを日常として知らないことは、後々精神的にも、体力的にも良くないと思う。高齢者にやさしい北九州市も良いが、子どものための政策をもっと考えてほしい。

食事にあまり興味がなく、食べたい時に朝ご飯のパンを食べていたり、タイミングがなかなか合わない。でも、「お腹が空いている時にしっかり食べないと大きにならない」などと聞くし、私が夕食を早く準備できるようにしなければならないと思う。朝から仕事、夜は19時頃に帰るので、作るのに時間がかかるが、できるだけ手作りを心がけている。旬な物を子ども達の好きな味に料理して出したいが、私は料理が苦手だ。

朝はバタバタするので、簡単になってしまいがちです。親が働いていると朝も夜も子ども達と接する時間が減ってしまい、バタバタとご飯を準備して、食べさせて、ゆっくりできることは少なく、普通の学校での様子などをじっくり聞ける時間がなく、子どもを育てる親にも子ども自身にも生きにくい世の中になっていると感じます。夫が外国人で、やっぱり食文化の違いを日々感じます。「こんなきっちりしなくていいのかな」とも感じることもあります。箸の持ち方、食べ方、姿勢等。この子達の未来が明るくなれば良いと思います。

発達障害があり、食事に対する偏食がたくさんあります。

◆ 7～12歳・女性（保護者回答）

19問目は受け継いでいると答えましたが、作法については親が最低限のことしか教えてあげていないと思います。感謝の気持ちはありますが、作法がなかなか身につかないような気がします。授業など、正しく学ぶ機会が幾度とあれば良いと思います。

もっと食に関心を持ちながら、なるべく残さないように、感謝の気持ちを持てる授業を小さいうちからしていれば良かったと思っています。

子どもが学校で、「農林業体験」や「食べ方、作法」の体験ができると良いと思う。食物アレルギーについても知る機会があると良い。

子どもが離乳食を食べていた頃はよく食育講座に参加させてもらい、とても勉強になりました。小学生になった今は食事の作法について教えたいと思っているので、そういった講座があると嬉しいです。

子どもを学童に預けた際、コンビニのパンを持たせられている子どもがいることを知りました。働く女性が増える中、多忙とはいえ仕方ないと割り切れず、寂しい気持ちになりました。食育は、子育てにとっても影響すると思います。

自分自身にも食育に関する知識がなく、家庭のみでの食育は難しいものがあります。学校や地域で学ぶ機会があれば、親子共に参加してみたいと思います。

小学校で食育を受けていて、給食で行事食も食べさせてもらっているので、とても有り難いと思っています。

小学生対象の食育などの講座を、もっと身近にできる所があるといいです。

食に興味のないうちの子のように、もっと食べることへ興味を持ってもらえる食育を、幼稚園や学校でも進んで活動してもらえたら嬉しいです。

問20. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

◆ 7～12歳・女性（保護者回答）

食育はとても大切なことだと考えています。これからも食育をしっかり意識しつつ、子ども達と接していきたいです。

親子で参加できる食育学習を増やしてほしい。

北九州市の郷土料理や、昔からこの街の人に愛されてきた食べ物はどんな味で、どうしてそれが多くの人に好まれたのか、時代背景と一緒に子どもも大人も学べるような機会があればいいと思います。

野菜を食べないやお菓子の食べすぎを注意しても親ではなかなか聞いてくれないので、子どもに健康になる食育の勉強（塩分、糖分を多く含む食品が身体に悪い、野菜を食べると身体に良いなど）の時間を家庭科などの時間に増やしてほしいです。

料理を作ることに興味があるので、子どもが料理を作る機会を増やしてほしいです。

学校給食のメニューが同じような料理が続くことが多いと感じるので、バランス良く組み合わせしてほしい。麺料理の時に米やパンが付くのは主食が多いと感じる。

給食のデザート、果物を増やしてほしい。パンの時にハンバーグを出すのではなく、ご飯の時にご飯が進むおかずにしてほしい。

最近よくメールで送られてくるのですが、学校給食のおかずを調理師が作っている際に異物が購入したため、おかずのメニューが一部変更という内容なのですが、安全な給食を子ども達に提供してもらいたいと思います。よろしくお願いします。

小学校の給食は行事食が取り入れられており、とても良いと思う。食育は学校と家庭で、子ども達が実際に食べて知る環境が大切だと思う。ぜひ学校の給食のレシピを市のホームページ等で公開してもらい、家庭でも作れるようにしてほしい（子ども達は学校給食が大好きです。大人になってもその記憶と味を大切に、再現してあげたいので）。

学校の給食時間がきちんと確保されているか心配です。上の子（中学生）の給食の様子を聞くと「15分で食事を終わらせ、食べきれないものは廃棄しなさい」と言われているようです。廃棄させるのは、食育の観点からみてどうかと思いました。

学校給食が少なく感じます。

学校給食のメニューはかなり質素な印象。とても食育に力を入れているようには見えない。もう少し市が補助を出し、週1程度はもう1品追加、または具材をグレードアップするなどしてあげてほしい。昔はまだ良かったような気がする。こういうアンケートをさせるのであれば、抽選ではなく全員に謝礼として出すべき。いらぬ紙は処理している。少なからず、配られた世帯には金がかかっていることに留意してください。

北九州オーガニックプロジェクトが、北九州市内の小中学校の給食をオーガニックにしようと頑張っています。ドキュメンタリー映画「いただきます」などにも登場する千葉県いすみ市のように、まず無農薬の米を給食に使うことからぜひ始めてもらいたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

油をはじめ値上がりが続く、厳しくなってきました。栄養まで考えるゆとりはなくなりつつあります。非課税世帯には該当しないため、自らの節約にかかっています。食事の質は給食にかかっていますので、給食の質を落とさず、バランスの良い給食をこれからもよろしくお願いします。

長野緑地や農事センターなどで、収穫体験を計画してもらいたいです。東海地方に住んでいた際、市の施設でトマト、とうもろこし、落花生、おいもなどの収穫体験をたくさんさせることができました。北九州でもぜひお願いします。

農業体験の機会があれば、参加させたいです。

あまり意味のあるアンケートとは思えない。きちんと食育をしている家庭ならまともに答えると思うが、きちんとしていない家庭は嘘を書くか無回答だと思う。ちなみに、スポーツ等に熱心な保護者は、体づくりのために食育に関心があるように思う。この時代に低血糖で倒れる小学校高学年の子がいてビックリするし、成長期に身長だけ伸びて異常にガリガリの子もいる。こんな嘘でごまかせるアンケートより、現場を見て本気を見せてほしい。

アンケートで答えづらいことが多かった。「ありか、なしか」と2通りしか答えがなく、困りました。

今まで外で遊ぶことが大好きだった子どもが、コロナ禍であまり外で遊ばなくなり、運動が嫌いになった。家の近くの公園で遊ぼうとしても、小さく汚いので凄く嫌がる。草刈りなど、きれいに整備してほしい。

どんどん推進してほしい。

我が家のように、所得収入が高めでも扶養する子どもに父親が教育や自身の消費に使い、食費に十分な費用をかけていない家庭があるので、これからも今回の調査のように幅広い調査の継続、そこから幅広い支援につながることを願います。

問20. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

◆ 7～12歳・女性（保護者回答）

個食も多くなり、共働きなどもあり、長期休みになると周りの子ども達の食事が心配な時もある。地域の市民センターで『子ども食堂』があれば、そういう子を救えたり、食に関するつながり、地域のつながりが増え、町の活性化、区の活性化につながると思う。高齢者には手厚い援助や助けがあるのに、ある程度の大きさになった子ども達にはあまりない気がする。環境の整わない子ども達に手を差し伸べるのは、行政にしかできない仕事ではないかと思う。それに伴う仕事で地域貢献につながるのであれば、学校の保護者や地域のボランティアが参加、運営を手助けしてもいいのではないのでしょうか。今後、未来のある子ども達が北九州市、小倉南区に助けてもらい大人になれたとなれば、貢献したいと思う気持ちを育てられると思います。故郷を大切に思う心は、そういうことでも生まれるのではないかと思います。

親が北九州市出身でなく、郷土料理を考えたことがありませんでした。改めて調べたいきっかけとなりました。

● 13～18歳

健康づくり及び食育についてご意見等について、40件の貴重な意見・要望が寄せられました。

問33. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

◆ 13～15歳・男性

食育の本を読んだりしています。意識して食育のことを勉強したいと思います。

北九州市の食べ物を給食やパンフレットなどに載せ、多くの人が北九州市の食べ物と関われるようにすればいいと思う。

学校給食があり、栄養管理をされていて大変助かっています。中学校では農業体験も実施してもらって良かったです。

学校給食が食べられなくなったので 久しぶりに食べたくなる。

意味のわからない給食を出すのをやめてください。

給食で、食パンではないパン（惣菜パンなど）をもう少し多く出してほしいです。

この前初めて子ども食堂を利用してお弁当をもらったら、とてもおいしかった。フードロスなどを考えるきっかけになった。

北九州市大好き。

地元産の野菜などを買える店をもっと増やしてほしい。近隣にないので不便を感じている。ボール使用禁止の公園が多いので、ルールを守って使用できる場所が近隣にある良いと思う。

日本の自給率について考えるためにも、農泊は全中学で行ってほしい。北九州市内の使用していない農地を活用し、安心安全な野菜、果物、肉、卵等を生産し、糸島や宗像のような清潔感があって行きたくなる道の駅をつくってほしい。

未成年に対するの質問ですが、内容が難しい。食品は親が買っているので関与していない。

◆ 13～15歳・女性

北九州で毎年行っている食事の教育について15歳ながらわからないから、もう少し詳しく知りたい。

郷土料理に関しては、夫婦共働き家庭なのでなかなか難しいところがあり、学校給食で経験させてもらえることにとっても感謝しています。

中学校での給食は、地元のいろいろな食材が使われているのでいいと思います。家庭でも、その食材やメニューを簡単に取り入れられるようなもの（下処理済みや途中まで加工された便利な形）がスーパーなどで手に入れられたらいいと思いました。

もうちょっと給食をおいしくしてほしいです。

これからは自分の食生活を見直して、バランス良く夕食のメニューを考えようと思った。

八幡東区にある到津のマックは車がとても多くて、事故がいつ起きても過言ではない。私の家族も久しぶりに食べに行こうとドライブスルーを利用したかったが、下道にバス停まで侵食して諦めた。さすがにバス停に車が並ぶのは有り得ないと思う。どうかしてほしい。

安全な食事が食べたいです。

調理実習（学校）をしてほしい。

少しでも参考になれば良いです。よろしくお願いします。

◆ 16～18歳・男性

親が食事について興味・関心が高く、幼い頃は食に関するイベントなどにもよく参加していたことを思い出した。

北九州市が健康づくり、食育に力を入れていることを知らなかった。もっとアピールをして、街全体で意識が高まれば良いと思う。

| 問33. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等 | |
|--|--|
| ◆16～18・歳男性 | |
| キッチンカールシェが楽しみです。 | |
| 両親が共働きの高校生です。食事は基本、母が作ってくれますが、野菜は切ったり洗ったりに加えて、期限が短いので面倒らしく、出てきません。 | |
| 路上、バス停、様々な所で喫煙している大人がとても多い。しかも、ポイ捨ては100%です。これで、子どもにもマナーやルールを教える矛盾は感じないのかと思います。タバコだけではなく、自分で食べた弁当のカラ、缶などがそのまま。見てもらえないです。北九州の大人を良く思いません。 | |
| 買い物はほとんど母がしているので、一緒に行った時は産地なども見てみようと思いました。 | |
| もっと安く野菜を提供してほしい。 | |
| このようなアンケートがなければ、自分は気にしたこともないようなことばかりでした。 | |
| ◆16～18歳・女性 | |
| 北九州市でどんな健康づくり、食育をしているかわかりません。 | |
| 小さい頃は区役所などの食育講座に連れて行かれていたし、小学校の給食で郷土料理などを食べる機会もあり、割と機会があると思います。健康づくりに関しては、あまり思い当たることがありません。 | |
| いつもおいしい食育を提供して下さって、ありがとうございます。 | |
| 給食はおいしくなかったです。でも、給食のかき玉汁は大好きでした。ナンも好きでした。鳥の衣がおいしいやつを一度だけ中学頃に食べたのを忘れません。麦ご飯もおいしかったです。北九州市の郷土料理を知らないです。 | |
| イベントを通じて、健康促進になると良いと思います。 | |
| 健康面で、商業施設（店など）の中にダンスやスポーツ好きな人が気軽に楽しめて、運動不足の人も通える場所などがあればいいと思います（習い事の施設です）。 | |
| 普段できるような健康づくりの方法を学べる講演会などが学校であれば、自分の健康づくりについて考えるきっかけになると思う。 | |
| 今まで買い物をする時にどこで作られたかを見ていなかったのが、なるべく国産、九州産を購入しようと思いました。 | |
| 地元産や国産の食料品の値段は高いので、手が届かず買わないことが多いです。小中学校では給食で郷土料理や行事食を食べる機会が多かったのですが、卒業してからは食事にそのような配慮をする余裕がなく、自発的に伝統料理等を食べることはなくなったと実感しています。 | |
| タバコを違法にしてくれたら父が喫煙できなくなって、より健康になってくれると思う。 | |
| 片親だったりする人も周りにいて、「いつも1人でご飯食べてて寂しい」と言っていたから、最低賃金など1人親ではない人達にも保証というか、応援資金などそういうものをしてほしいと思います。 | |
| 北九州市の健康づくりの活動にはどのようなものがあるかを、一覧にしたパンフレット等があるといいと思います。 | |

●19歳以上

健康づくり及び食育についてご意見等について、317件の貴重な意見・要望が寄せられました。主なカテゴリに分類して記載しています。

(1)健康意識・健康管理

| 問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等 | |
|-----------------------------|---|
| ◆男性 | |
| 35～39歳 | がん検診についてももっと周知してほしい。対象者には案内を送るなどしてほしいです。 病気予防のための健診を市で補助、促進してもらえれば助かります。 |
| 40～44歳 | 会社の健康診断の結果、要精密検査となっても、自己負担で受診しなければならないので、いつも金銭的にかなり負担になっている。それ以降の検査等も無料で受けられる制度をつくってほしい（2～3万円の負担）。また、結果しだいで治療等により収入が減るリスクもあるため、精密検査すら受けることを足踏みしてしまう。それ以降の制度も充実したものにしてほしい（給与6割→10割補填）。 意外と市の健康づくり、食育についての発信を目にすることがなく、今回初めてこのようなアンケートに参加しました。おそらく、以前から何かしらの発信はしてくれていたとは思いますが、市の総合アプリなどがあれば常に見ることが可能だと思いますし（紙、郵送だと毎回莫大なお金がかかると思いますが）、より身近に市がやってくれていることを知ることができると思うので便利です。そこに気づいたことなどの意見を打ち込めれば、市、市民みんなで共有できてとても便利だと感じましたし、高齢や子育て世代にはより気軽に参考になると思います。既にアプリがあったらすいません。 |

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

◆男性

| | |
|--------|---|
| 45～49歳 | 現在、僕は第1回目のコロナワクチンによる後遺症、目が見えなくなる症状等で、誰もそれを認めてくれなくて苦しんでいる。それはおいといても、どうして行政のアンケートはいつも『誘導型』なのか。例えば、糖尿病の症状であなたが知っていることは何ですか？という質問。全部そうでしょう。北九州市の人間の不健康は「塩」「油」「砂糖」。とにかく濃い味。それが全て。関西にずっといて帰郷した僕は、うどん屋のつゆは塩辛くて飲めないし、ラーメン屋はわざわざ油をアイスクリームのように盛り付ける。醤油には砂糖たっぷり。そのあたりをもっと啓発してほしい。まあ無理だと思うけど。この冊子をつくって郵便代を140円くらい払って、どんだけ税金を使っていますか。僕はほとんど意味のない、誰かが満足する政策としか思いませんがどうでしょうか。何かあれば連絡ください。ただの文句を言う連中とは違いますので。 |
| 50～54歳 | とりあえず、生活がなんとなくなくなっている頭痛と慢性的なけだるさくらいで。あとは食欲もまあまあなので、なんとなくなくなっているという惰性。性格的にきちんとしていない自分なので、少し心がけはしていきたいです。 |
| | 今回のような健康、栄養等に関する相談窓口が年中無休で、24時間対応してくれればいいと思います。 |
| | 今後の高齢化社会に向け、必要な取り組みだと思えます。身近な場所で、健康に関する知識を得られる機会を増やしてもらえると有り難いです。 |
| | 最近身近な人が带状疱疹になりました。それで、詳しく調べたり人に聞いたりしたところ、できる箇所や症状が様々で、しかも72時間以内に薬を投与しないと後遺症が残る可能性があるなど、もっと広く周知しないと、ほとんどの人は知らないと思います。 |
| | 市民が気軽に参加できる健康・食育に関する催しを、積極的に広報してほしい。 |
| | 食育に関しては、医療機関との連携が大事だと思います。いまだに薬を中心とした医療が行われており、栄養についての説明はされないまま、本当の健康回復にはつながっていないと感じます。食事の補助として取ることの多い健康食品に関しても、サプリメントと栄養食品は違うことを高齢者の中には理解していない人が多いため、改めて「医食同源」とは何かを理解してもらう取り組みが必要ではないかと思えます。 |
| 55～59歳 | 定年後の健診案内等を充実してほしい。会社では半年/回、定期的に受けているので、自分の体がどういう状態か把握できるが、定年後はそれがなくなるのが心配である。もっと地産地消の活動をやってほしい。 |
| 60～64歳 | がん検診は無料してほしいです。 |
| 65～69歳 | 市が実施する特定健診の知らせが来ているが、通院しているので年に1回、病院で検査を料金を払って受けているので、市の健診を受けるのは申し訳ないと思っているから。今、野菜が高く、買えないので、スーパーなどでバックに入っているサラダを買うことがほとんどになった。 |
| | 70歳までは働く予定ですが、働きながらの健康の情報を、スマホを活用した市のアプリなどがあれば良いと思います。 |
| | がん検診、認知検診等、無料でできれば受けてみたい。 |
| | 特定健診は、健保加入者以外の健診希望者の人でも簡易で受けられるようにしてほしい。 |
| | 健康づくり及び、食育等が必要だと思いますが、もっと具体的な例をいろいろと取り上げてほしい。 |
| 70～74歳 | 健康診断等、直接個人宅に郵便で送ってほしい。 |
| | 県や北九州市の健康管理アプリを今回初めて知りました。今後、積極的に利用したいと思います。 |
| 75～79歳 | 個人管理をきっちり行って生活している。 |
| 80～84歳 | 病院入院後に禁煙したので、喫煙の所にチェックがしづらい。定期的に胃カメラ、循環器の検査を受けている。 |
| 85歳以上 | 敬老会で健康づくりや食育の情報を教えてくれる機会があれば、してほしい。 |

◆女性

| | |
|--------|---|
| 20～24歳 | 市で行われている活動に関して（自分から調べる、知ることがないからといえど）、あまり馴染みのあるものではないと感じています。しかし、アンケートを通して、自分の健康や食育に対する姿勢を客観的に見ることができ、疾患の詳細や予防策について調べるきっかけになりました。 |
| | 健康づくり及び食育についての情報が知りたいが、自治会がなく市政だよりが届かない。忙しくて取りに行けない。自治会がなくとも、市政だよりが届くようにしてほしい。 |
| 25～29歳 | 手軽に健康診断を受けられるようにしてほしい。就労支援の人でも、健康診断を受けるつながりがあるといい。 |
| | 対象年齢に関係なく、検診などを行ってほしい。 |
| 30～34歳 | 乳がん検診の対象年齢であるが、受診券を送ってきてほしい。共済組合のドックでは費用がかかる。 |

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

◆女性

| | |
|--------|--|
| 35～39歳 | 健康診断の案内を郵送してほしいです。チラシ等では見ないことが多いため。 北九州市が健康増進に力を入れていることを知りませんでした。このアンケートを受けながら様々な知識を獲得することができましたが、何かを市民に定着させるためには、各家庭へ紙媒体の資料を送る方法が最も効果的だと思います。せっかく市民のために行っている取り組みなのに、認識し、理解してもらわなければ意味がありません。このアンケート結果を踏まえた今後の情報提供（北九州市の数値の他、全国の数値及び、取り組み内容との比較があれば興味が深まると思います）を楽しみにしています。 |
| 40～44歳 | 検診等の案内がいまいちわかりにくく、伝わっていない。市のホームページなどがわかりにくい。 |
| 45～49歳 | 「郵送でがん検診ができるキットなどを、無料でくれたらするんだけどな」と思いました。自営業なので、家から出ないので。 |
| 50～54歳 | テレビやSNSで発信されてはいるけど、なかなか実行に移せないのが現状。今回はデジタルギフトプレゼントに魅力を感じ、回答しました。高齢化社会・少子化は深刻で、今の自分にできることは、ピンピンコロリといくために健康の維持・増進です。地域の取り組みにどんどん参加したいです。 金銭的に余裕がほしい。国民健康保険、国民年金、市民税等の支払いが高すぎる。子ども1人につき寄付金等も、子どもが欲しくても産めなかった人のことも気遣ってほしい。誰もが生活に余裕がなく、ストレスになり、喫煙者、飲酒も増えている。食育に関心があっても、不規則な生活になってしまいがちだと思います。食の乱れ、規則正しい生活の人は少ないと思います。ストレス社会を改善しないと、食育生活は続かないと思います。 自分の住んでいる町内は高齢者が多いので、皆さんが健康であるようにと願いを込めて広報紙を毎月発行し、マスク生活での口呼吸注意などを掲載しています。出前講座などをしてもらえると良いと思います。 胃カメラや大腸カメラの検査がもう少し安くなると受けやすいです。 私は元々、北九州市民ではないので感じるのですが、健康づくり、食育、勤務から考えても、医療に対しての考えについても後進的だと思います。様々な階層の人が集合する都市なので仕方がないのかもしれませんが、子どもが学校へ通っている時、それを痛感しました。やはり、親への啓蒙だと個人的には考えます。 北九州市で健康づくりについて活動しているということ自体が、一般の人へ浸透していないと思う。もっといろんな場所、ツールでアピールするべき。 |
| 55～59歳 | コロナ禍で感じた健康の大切さを意識して、生活していきたい。市がこのように後押ししてくれるのはとても有り難いと思う。 数年前に他県より転勤で福岡に来ました。転勤前は、市で全てのがん検診が無料で、定期的に市町村ごとに実施されていたので毎年受診していましたが、福岡県は有料で、自分から予約先を調べて予約しなければならぬため、1日で全てのがん検診ができないのが不便だと思います。 あと数年で定年なので、その後は市が行っている安価な健診やセミナーなどを受けていきたいと思っています。今は、少ない休みに健診などを入れる余裕がありません。充実した企画を繰り広げていてください。 健康、食育専門の広報誌を発行してみたらどうでしょう。 健康でありたいと思いながら、これまで少し無頓着だったと思います。北九州市の健康づくり、食育への取り組みを参考にさせてもらいながら、これからも元気に過ごしていきたいと思っています。体にいいことを、これからも発信よろしくお願いします。 私が知った健康、食育の情報が正確かどうか不安に思っています。テレビ、新聞、市政だより等でできるだけ正しい情報を教えてもらえたらいいと思います。 市で受けられる健康診断がわかりにくい。乳がん検診が受けられる年にはクーポン配布や、歯周病健診が受けられるのならクーポンを配布するなどしてほしいです。クーポンが届けば行く気になります。全て自分で調べなくてはいけないことが多すぎます。 市の施設等で積極的に健康促進の活動をお願いします。年齢を問わず、参加しやすい活動をやしてほしい。 |
| 60～64歳 | 市で取り組んでいる無料検診やアプリを有り難いと思っています。健康に特に不安のなかった頃はその良さがわかりませんでした。今は、自治体が自分の健康を支えてくれていると感謝しています。 各種がん検診を安く受けられるようにしてもらいたい。 予算の都合もあるので、検診（健康診断等）が全ての項目で無料になると、受診しやすくなります。 北九州は特に高齢者の多い街だと思うので、健康への取り組みは非常に重要だと思う。健診受け放題券や健診に使えるプレミアム商品券などを発行し、市民の健康意識を高めるのはどうでしょうか。 |

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

| ◆女性 | |
|--------|---|
| 65～69歳 | あるくっちゃ北九州アプリに登録して、毎日1万歩を目標に歩いています。食事は塩分等を控えて、野菜、肉、海藻等、バランス良く食べるよう心がけています。高血圧のため塩分を控え、野菜をできるだけ多く食べて食生活に気をつけています。3ヶ月の血液、尿検査結果で、いままではH.L等が5ヶ所くらいついていましたが、今は何もついてない時と体脂肪だけについています。担当医師に聞くと、前に比べて少しダイエットと食事に気をつけることで、健康に良くなったと一緒に喜んでくれました。あるくっちゃGOGOに登録して毎日歩く、食事に気をつけてランキングを見るのが毎日の日課になりました。習慣になり、楽しい毎日です。 |
| | 現在、病気と向き合っていて、健康に関してとても興味はありますが、つらい毎日を送っています。60代になり気付いた時には病が進み、無理のできない体になっています。孫達には食育を大事に育ててほしいと願っています。 |
| | 今は、かかりつけ医と月1回のペースで話すことで済ませています。まだコロナがゼロになったわけではないので、人との関わりはしたくありません。 |
| | 市で健康づくりや食育をやっていることを知らなかったのが、これからは関心を持っていきたいと思えます。 |
| | この年になって思うことは、人間の体は食事、睡眠、運動が大事。このことを今現在、子育て中の親にもっと我が子を病人にさせないために口頭で言うようにしてほしい。 |
| | マンモグラフィ検査を無料で毎年できるようにしてほしいです。 生活保護でも、検診が受けられたら有り難いです。 |
| 70～74歳 | 市報などにいろいろな健康づくりに良い行事などが掲載されているが、目を通さない人も多いので、もっとアピールの場所を増やし、皆が参加できるようなシステムがあると良い（私はよく利用している）。 |
| | 街の方では市民講座がたくさんありますが、交通機関のない所（バス）にはあまりないようです。不便な所ほど健康に関する講座を頻繁に行ってほしい（市民センターなどで）。みんながスマホやインターネットができるとは限りません。 |
| 75～79歳 | 3年くらい前より指定難病を患っているため、定期的に病院で検査をしているから自覚ができて助かっています。高齢なので、日々健康に気をつけるようにしています。 |
| | 市民センター等での健康への取り組みや、地域での発信のチラシが毎週ポストに入っていて、頑張っている様子がわかり、感心しています。記入し終わった時、健康にこれからもっと気をつけていこうと思いました。 |
| | 市民センターの健康づくりに参加していますが、今のコロナの中、事業も少ないので、早くたくさんできることを願っています。 |

(2) 栄養・食生活

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

| ◆男性 | |
|--------|---|
| 25～29歳 | スーパー等の食品を安心して買うことができます。 |
| | 地元で作られた野菜などの値段を安くすることができれば野菜を食べる機会も増えて、より健康になろうという意識も高まり、地産地消にも貢献できるのではないのでしょうか。 |
| 30～34歳 | 食品の値上げに対して、賃金が上がらないので生活が苦しいです |
| | 子どもの学校給食で異物混入が多いため、心配です。子ども達も給食は楽しみにしているので、安全に食べられるようにしてほしい |
| 35～39歳 | 子どもの離乳食教室は役に立ちました。 |
| | 産地や塩分量、野菜の摂取も重要だと思うが、PFCバランスを考えた食事が大事だと思う。特に成長期の子どもには。 |
| | 生活水準や食習慣は人により大きな相違があり、1日3食食べない人も私の周りには多いが、常識は時代によって変わるものであるから、その時々によさわしい食にまつわる新たな事実を、市政だより等を通じて発信してもらえれば非常に嬉しく思います。 |
| | 北九州市、福岡県、九州など地産地消の物が買える場を増やしてほしい。子どもが野菜作りや米作りなどが体験できる場をつくってほしい。 |
| 45～49歳 | 自然食は高価で、続けられない。 |
| | 食品に添加物まみれの物が多すぎる。もっと食材（安全な物）に真剣に取り組んでほしい。日本が一番酷い。 |
| | 扶養家族の健康診断補助や健診内容を充実させてほしい。北九州市には他の近郊地域のように道の駅のような施設がなく、とても残念。地産地消を心がけようにもスーパーにある他県の野菜や肉、魚を買うしかなく、ぜひ地域活性化と食育のために、レストランが併設されているような道の駅をつくってほしいと願います。 |

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

◆男性

| | |
|--------|--|
| 50～54歳 | 食料品の価格をもう少し安定させてほしいと思います。 |
| 60～64歳 | 2022年4月に愛知県常滑市から仕事の関係で単身転入しました。北九州は食事がおいしく、「絶対に太る」と聞いています。確かに、おいしい物が身近にあふれています。気をつけなければならないと考えています。景色や環境もジョギングに適している所が多いので、バランス良い食生活を続けていきます。 1日の摂取カロリーを計算して食事を取るアプリをつくってほしい。 |
| 65～69歳 | 市の食育、健康づくりへの取り組みに敬意を表します。食に関しては、健康づくりが最も大切なテーマだと思いますが、「おいしい食」「食文化の継承」「食を楽しむ街」なども大切だと思います。 北九州市内及び近隣地域の食産物の案内をしてほしい。当地の食材で食事をしていきたい。 低糖、低塩食品の紹介、PR等。市政だより等による睡眠、食事、運動等の普及。 |
| 70～74歳 | 受給年金の減少等（併用してこれからの物価高、円安により）で食質が低下し（材料費等がかさみ）、どうしても栄養の質も悪くなって、病気の発生も高くなるかもしれない。 |

◆女性

| | |
|--------|---|
| 19 歳 | 北九州の食べ物はおいしいと思う。特にお刺身など。 |
| 20～24歳 | 郷土料理や季節の食事などは、学生時代は給食などで馴染みのある食事をしていましたが、金銭的余裕がない家庭であったため、給食以外では食べたことはありません。近年、野菜の価格も高騰しているため、北九州だから買うということはないです。 食は人生にとって一番大事なものであると思う。 |
| 25～29歳 | 自分の経験から、高校生の食事の実態はあまり良くないものだと思います。朝食は他県よりも朝が早いので朝ご飯を抜いて、昼食はお弁当を早朝に用意できずにパンを買う。夕食は部活の後に塾に行って22時すぎ。進学校の実態だと思います。 これから地域の野菜があれば、意識して選んでいこうと思いました。地域の野菜販売イベントなどがあれば立ち寄りしたいと思います。 子ども食堂がもっと増えれば良いと思う。 成長期の子ども達が食べる給食の質を上げてほしい。麺にパン、本当に必要な栄養が取れるのかと思う内容の時も多い。 |
| 30～34歳 | 糠味噌だからおいしかったので、食べて健康になります。PRします。 子どもが生まれてからより一層、食育、健康に気をつけるようになりました。地産地消で体に良い物を食べ、健康を維持して充実した毎日にしていきたいです。 オーガニック食材を簡単に購入できる場所が増えてほしい。 税金を適切に正しく使って、もっと未来ある農業を普及させてほしい。得する、損するなどの補助金はやめてほしい。高くてもいいので、福岡県産の物が食べたい。海も山もあって程良い田舎町。もっと盛り上がってほしい。 市政だよりレシピがあれば、夕食の参考などにできるからいいと思った。 食品の値段が上がり、なかなか栄養を考えての食材を買う人が少なくなってくるのではないかと思います。育ち盛りの子どもの中には本当に影響があると思うので、代わりに学校での教育費や手当てなどで支援してもらえると有り難いと思います。 忙しくても簡単に作れ、栄養価が高い子どもの料理が知りたい。近年、子どもの貧血がSNS等で話題になっているので、どんな食材が良いのか、例えば、ほうれん草なら茹で時間やどの食材をプラスしたら栄養価がアップするのか等、勉強できる機会があれば参加したい。市民センターで開催されているのは幼児期から知っていましたが（育休中は参加していました）、今は参加できないことが多いので、紙やダウンロードでもらえるシステムがあれば良いと思いました。現在既にあるのなら、もっと周知してほしい。周りはワーキングママと子育て世代が多いので共有したい。 |
| 35～39歳 | 子どもへの食事が、自分達の物と一緒にしてしまうのが悩ましい。 離乳食の作り方や進め方などの資料を、講習に参加しなくてもスマホ等で手軽に見ることができたら便利だと思います。 離乳食教室の日にち、参加人数を増やしてほしい。 |

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

| ◆女性 | |
|---|--|
| 40～44歳 | <p>コロナ禍になり、楽しみは家で食べる食事だけという期間があった。コロナ禍前よりも、コロナにかからないように栄養面や食事について考えることは多くなった。最近の物価高によって、今まで買っていた食材を買うことに躊躇し、食べたい物を買うことに躊躇し、その結果が食事に反映されていると思う。食事に気をつけることは健康のために大切で、食育もとても大切なことは理解しているが、栄養面も考えつつも、どう食費を抑えていくかを今は最優先に考えていると思う。</p> <p>塩分は1日の摂取量を守りたい。</p> <p>学校の給食を全てオーガニックにしてほしい。牛乳、パンを強要しないでほしい。マスクを子ども達に強要しないでほしい。</p> <p>みんなが元気で過ごせるように、まずは食事が楽しく取れると良いです。例えば、地域のシニアの人が、地元の食材を使って料理を作って提供してくれる場等があるとぜひ利用したいと思いますし、シニアの人にとってもやりがい、生きがいにもつながると思います。家庭料理が身近に安価で食べられると嬉しいです。</p> |
| | <p>惣菜や冷凍食品に頼る日が多々ある中で、添加物の体への影響が気になりますが、なかなか毎日全て自分では作れない日が多いのでつい頼っています。</p> <p>伝統料理や旬のものをよく食べます。育った地域が違くと、食生活が全く違うことにビックリすることが会社でありました。アンケートをしてみて自分の食生活を考える機会を頂き、ありがとうございます。毎日当たり前のように好きな物を食べていますが、これからはもう少し考えて食べようと思います。</p> <p>「北九州の学校給食はおいしい」と子ども達と言います。毎日楽しみにしているので、給食費が上がっても毎回フルーツやデザートが出るともっと思いいます。</p> <p>学校給食の食材をより安心安全なものにしてほしい。添加物の学習。</p> |
| | <p>やはり食べられる物を廃棄したりするのはもったいないので、地産地消や困っている人のためや、子ども達に食べてもらう工夫があるのは素晴らしいと思う。</p> <p>野菜を多く取りたいとは思いますが、いつも買う野菜は決まっていて、知らない野菜は調理法もわからないし、家族も食べなかったら余りしなかなかに買いづらいので、毎日似たような食卓になります。</p> <p>北九州市は農水産物の生産が豊富であるのでそれらをいかし、働く人が手軽に作れるレシピを発信したり、世帯における人数も少人数もしくは単身が多いことなどを考慮し、素材を販売する際に個食でセットする等を促進されてはどうでしょうか。以前、何かの本でジャンクフードの多いアメリカで若年層の犯罪や暴力の割合が多く、食べる物を自然をいかした物に変えると、それらが減少したことを読みました。今の日本もこんな犯罪や荒れたりしているのは、食の乱れによるものだと思います。幼い頃から素材でも地産地消の食事ができるといいです。</p> <p>学校給食の充実をお願いします。いろいろ値上げで給食の質が落ちる場合は、税金で補助してもらいたいです。</p> <p>金銭的なストレスが多いです。食品の値段高騰でやや食品の量が減っています。子ども達（我が家は5人）にもお金がかかり、いろいろ悩みが多いです。</p> <p>自宅近所の農協で新鮮な野菜を購入することができ、とても有り難いです。地域の生産者さんを応援する企画があれば良いと思います。</p> <p>地産地消の物を食べたいと思うが、割と値段が高かったりして購入を見送ることがある。形が悪かったり、育ちすぎた物などを安価にネットなどで簡便に購入できる仕組みがあると良いと思う。</p> |
| <p>食品が非常に高い。</p> <p>私は食事や弁当を作る時、彩りを考えています。食べる時は個食を避け、なるべく家族が揃ってからにしています。朝ご飯は必ず食べています。果物も朝に。町の定食屋さんをイメージしています。</p> <p>健康食堂のようなものがあると助かる。</p> <p>もう少し買い物しやすいシステムにしてほしいです。情報が全くないので、情報がほしいです。</p> <p>若い人達、特に青少年や子ども全員がおいしく栄養があり、愛情を持って作られた食事を毎日不自由なく食べられるようにあってほしい。</p> <p>糖尿病なので、食べてもいい冷凍食品（保存食）などがありましたら教えてください。防災食品でも、糖尿病向けはあるのでしょうか。</p> | |

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

| ◆女性 | |
|--------|--|
| 60～64歳 | <p>血圧が高いため、塩分控えめで薄味に慣れていこうと思いました。</p> <p>健康を考えていろいろ買いたいが、物価が上がってどうしても同じ物ばかり買ってしまうし、買うのを我慢する。</p> <p>北九州市及び近郊で、低農薬や有機栽培による野菜と果物を手頃な価格で購入できるシステムをつくってほしい。コロナ禍が落ち着いたら皿倉山～福智山縦走登山を復活させてもらいたい。</p> <p>公園に運動できる遊具が多く設置されていたら嬉しいです。今、子育て中の子どもや孫はいないのですが、子ども達が良い食事が取れていないのが気になります。国（市でもできることかもしれませんが）は、子育ての給付金を減らしても給食費を無料にすべきです。そして、1食の単価を上げて、地域の米や野菜や肉や魚を買って、おいしく、学校に行くのが楽しみになるような給食にしてほしいです。昨今の値上がりで食べられない大人や子どもは、地域のセンターに行けば炊き出しがあって、おにぎりやみそ汁やカレーやふかしイモやうどんなど、簡単な物でいいのですが、「おいしいご飯が食べられる」という風になってほしいです。そこに地域の飲食店やコンビニがフードロスで捨てる分を持って来てくれるのもいいし、農家が売れない野菜を寄付してくれるような、何かうまくいかないでしょうか。北九州市は高齢の人が多くいますが、動ける人もいますので、収穫や炊き出しは全員体制でやったらいいと思います。それなら各自の負担も少なく、交流も生まれるような、「北九州市にはお腹をすかせた人はいません」というモデル都市になってほしい。</p> <p>市販のお弁当のおかずは、国産の物を使用してほしい。外国産が多いので買いません。たまには楽がしたい。少しくらい値段が高くてもいいので。</p> <p>健康づくりのため、近くの公園に散歩へ出かけることが多くなりました。北九州市の公園はとてもきれいに整備されていて、花もよく咲いて気持ち良く過ごせます。身近な野菜などをおいしく食べるための講習会を、生産者さんや栄養士さんからセンターや公民館などで行ってもらえたらいいと思います。</p> |
| | <p>薄味はわかりますが、おいしくなければ喜べません。薄味でもおいしくする方法はあると思います。その勉強をしたいと思っています。</p> <p>最近の燃料費等の値上がりで、どうしても出費を抑えるために一品中の量に偏りが出てきています。その中でも野菜を多くしたり、塩分を少なくしたり、食べすぎを抑えたり、規則正しく取ったりと努力はしていますが、運動不足とメタボ気味の体と加齢にはどうしたら良いものかと頭を悩ませています。</p> <p>自分で勉強が足りないと思いました。健康のため、食事のことに気をつけます。</p> |
| | <p>長年住んでいて、最近、ここはスーパーなども近くにあり、便利で住みやすい所だと思っていた矢先に、40年近くあったスーパーがちょっと遠くになり、私も年を取ってからのことで生鮮食品、野菜などを買いに行くのに不便さを感じています。</p> <p>有機農産物が少ない。食品全体の添加物が多すぎて、本当に怖い。</p> <p>手提げを持って行くのですが、魚、肉のパックがかさばって、持って帰るのも大変だし、帰るとゴミになるし、簡易包装にしてほしい。健康診査は5年に1回くらいで、強制だったら皆受けると思います。普通の診査は気にしているところを見てもらえず、受けても仕方がないと思っている人が多い。</p> |
| | <p>私は年金生活ですので、買い物も限られています（贅沢はできません）。その上で健康に気をつけていますし、食品もチェックします。果物より野菜を多く取るようにしています（果糖が多いので）。</p> <p>私達、70歳以上の方が歩いて買い物に行ける場所、道の駅のような新鮮な野菜、日用品など新鮮な物が買える場所があれば嬉しいです（スーパーではない）。</p> |
| | <p>市民センター等の昼食交流会、いきいきクラブ等で食事、健康に関する勉強会に出席して学んでいます。食事に関して少し塩分量が少ないので、慣れるのに苦労していますが、家では工夫をしながら食べています。</p> |
| | <p>◆その他</p> |
| 20～24歳 | <p>ゲノム編集などの表記をきちんとしてほしい。農産物の農薬、肥料の使用を減らしてほしい。学校給食や病院食、介護食ほど、農薬や添加物を使わないものに切り替えた方がいいと思う。</p> |

(3)食育

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

| ◆男性 | |
|--------|--|
| 20～24歳 | <p>100万都市へ復活のためには、若い世代の人口流入が必須。これに寄与する食育施策を講じてほしいです。</p> <p>テレビで中学校の給食時間が10分程度しかなくて、時間内に完食できる量に減らして我慢しているニュースを見た。食育を語るつもりなら、改善したニュースを見せてほしい。実態を知ろうとせず、「適切な時間が取れている」と言い張る市教育委員会職員のインタビューは、県民として恥ずかしい。</p> |

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

◆男性

| | |
|--------|--|
| 30～34歳 | 食育についてですが、市内の小学校、幼稚園等の給食について、なるべく自然で無添加な食材を使って調理してほしいと思います。今の日本は、食品添加物に甘い表示がされています。日本で売られている様々な食品が、海外では禁止されていたりします。そんな物を未来ある子ども達が口にして良いものなのか。 |
| 35～39歳 | 物価が上がり続ける限り賃金や年金は据え置きで、食育やそれに連なる行為、思想は進まないと思います。人は生活に余裕がない状況では、そのような行為に及べないのですから。 |
| 40～44歳 | 食事に関して、お婆さんから孫に伝えている部分が多いと思います。親よりも上の人からの教を大切にできる環境があると良いでしょう。 |
| 45～49歳 | 食育関係のイベントを行ってほしい。 |
| 55～59歳 | 初等教育（中学校あたり）までに栄養学を教えてほしいです。まだ未婚ですが、子どもができた時に教育を受けさせたいのです。あと、電子書籍を多く購入するので、パンフレットなどの電子化も進めてもらいたいです。 食に関する価値観は家庭の中で育まれると思います。子どもの時に培った価値観は大人になっても継続するものが多いので、小学校・中学校・高校の間に正しい知識が得られる環境をつくってもらいたいと思います。よろしくをお願いします。 |
| 70～74歳 | 食育という単語は複数見たことがあるようだが、何のことなのか分からない。 |

◆女性

| | |
|--------|---|
| 20～24歳 | 小学校の頃、食育教育を給食の時間に受けたのを覚えています。今でも思い出となっているので、良かったと思います。アプリについては初めて知ったので、使ってみようと思いました。 |
| 25～29歳 | 子どもがいるので、子どもと一緒に食育ができる環境がもっとあればいいと思う。例えば、自宅で子どもと一緒に簡単に作れるキットなど。 年齢を重ねるにつれ、健康が大事だということが段々わかるようになってきました。若い時にもっと食についての教育があれば良いと感じます。好きでも嫌いでも、誰もが食事をしないと生きていけないし、食の知識は無駄には絶対にならないので、もっと簡単に知ることができるツールがあれば良いと思います。 |
| 30～34歳 | 自分のことより子ども達を最優先に食育を考えるようにしていますが、税金が上がり、物価も上昇し、食育どころではないような気がします。 「3食しっかり食べる＝飲食で万病の元」といった新しい考え方が、若い世代には広まってきている気がしている。食育＝これまでの知識の焼き直しでは、10代～40代の世代には響かないと思う。食育の最先端を考えるような企画であれば、ぜひ参加させてもらいたいと思う。よろしくをお願いします。 子連れで行きやすい食事会や、食育の機会があれば興味があります。 |
| 35～39歳 | ウォーキングや田植え、味噌作りのイベントがあったら参加したいです。 食育というのなら、コロナの影響などで物価が高くなり、生活にもいろいろと支障が起きているので、市独自でサービスなど市民にやさしく、わかりやすい案内や提供をお願いしたいです。 食育について、北九州市がどのような取り組みをしているのかわかりません。市政だよりを設置する場所を増やしたり、北九州市のLINEで情報を流す回数を増やして、情報を受け取りやすい環境をつくってほしい。市が主催しているイベントを探していますが、子どもがいるお母さん向けのイベントばかりなので、子どもがいなくても参加できるイベントや勉強会などの講座も増やしてほしい。しっかり税金を払っているのに、子どもがいる世帯ばかりに還元されているようで、北九州市に住んでいても満足感を感じられない。よろしくをお願いします。北九州市や福岡県の農産物はどういう物があって、どの地域にあるのかわかる冊子やブースをつくってほしい。且過市場に行けば自然とわかるのかもかもしれませんが、駐車場代をかけてまで行かない。駐車場代以上の魅力があれば行くと思います。 |
| 40～44歳 | 教育にかけるお金が他の市より少ないと思う。一緒に作るイベントや、家庭料理のススメのようなイベントがもっとあっていいのではないかな。 現在、2歳の子どもがいるのですが、子どもの食育に関する相談窓口が少ないと思います。離乳食の間は離乳食教室などで相談できる機会もありますが、例えば、スプーンや箸の使い方をどうやってステップアップさせたらいいかや、噛まずに丸飲みする癖をどうやって改善したらいいかなど、成長に伴って気になりだしたことを気軽に相談できる窓口があると助かります。 食育に関しては、子どもの給食費を無料にしてほしい（これは切実です）。検診に関しては、今後も一定額で受けられる制度を継続してほしい。 食育を推進して、管理栄養士の働く場所を増やしてもらえれば嬉しいです。 無農薬または減農薬の野菜、果物を置いてくれるスーパーがもっと増えてくれると嬉しい。化学調味料や保存料などが使われている食品が体にどう影響を及ぼしていくかなど、学校で教育してもいいのではないかと思います。 |
| 40～44歳 | 小学校の教師の給食に対する指導がいきすぎている。食べ残しゼロを目指して過度な圧力をかけた声かけ、昼休みも遊ばせず、食べ残しを許さないなどのやり方はいきすぎだと思う。 食育について少しでも目に入りやすい場所にポスターや冊子などを置いてくれたら、自ら学ぶ事ができるような気がします。 |

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

| ◆女性 | |
|--------|---|
| 45～49歳 | <p>食育については給食の食材のうち、冷凍食品関係の多用が気になっています。コストパフォーマンスを考えれば致し方ないのですが、中国産の冷食などは気になります。</p> <p>世の中が予防を重視するようになって良かったと思っているが、まだ病院の医師などは対症療法が主で、予防に力を入れている所はかなり少数だと感じる。予防に関する知識を伝えるのは、子育て中の保護者に行わなければ意味がないのではないかと。高齢者に行っても間に合わないのが現実だと思う。個人的な感覚だが、私の周りの親は驚くほど知識がなく、子ども達に大量の砂糖を悪気なく与えている。我が子の学校でも肥満児が多いのに驚く。食べることは生きること。本当の健康や幸せは食事だけの改善では有り得ず、より良く生活することとはどういうことかという意識改革が必要。自分さえ良ければいいという考えのままでは、食育も進まない。世界の資源を搾取せず、周りの人みんなが幸せに暮らすには、自分がどのように生活すればいいか考えることが食育の根本だと思う。</p> |
| 50～54歳 | <p>小中学校の給食の時間が短い。「よく噛んで食べなさい」と言われますが、時間が全く足りません。中学校の女子生徒の給食の食べ残しが多い。学校の方で食育をきちんとしてほしい。</p> <p>地産地消イベントをもっと行ってほしい。</p> |
| 55～59歳 | <p>食育は健康な生活を送る上でとても重要なので、小さなうちから少しずつ理解し、実践できるような対策をお願いしたいです。</p> |
| 60～64歳 | <p>両親が食事を大事にする家庭だったので、手作り、栄養バランス、食事時間、作法や行事食、特に添加物に関する話を聞きながら育ったので、私も手作りや産直、有機栽培や旬、栄養バランス等にこだわり続けて子育てをしました。結果、30代の娘も今、母や私と同じことをしています。庭で野菜を作り、ジュースやジャムを手作りし、時には近所や友人にお裾分けして、食べるだけではなく、食事を作ることを楽しんでいます。一方、職場で大半の若い人達がカップ麺やおにぎりをコンビニで買って、ほぼ主食だけの昼食をしているのを見ると悲しくなります。自分で作ったお弁当は副菜の種類も多く、冷めても自分好みの味付けでおいしいと心から思う私は、コンビニが便利でおいしいと思う人には理解されない気がしています。残念ですが、食は生育環境が大きく影響するように思います。食に関する価値観や文化は、一朝一夕ではできない、難しいと思います。</p> <p>市政だよりやテレビなどでもっと地元の農産物などや、フードロスなどの取り組みなどを紹介してほしい。</p> <p>体の土台を作る義務教育の期間に食や健康に関する知識を身につけられるよう、食育、健康教育にもっと力を入れてほしい。知育だけでは人はよく育たないと思うので。そして、給食を有機のものにして無償化してほしい。子どもはこれからの社会をつくる大切な存在。健康な体と心を育むのは社会の責任だと思う。</p> |
| 65～69歳 | <p>「食育」という言葉を耳にしてから30年弱になります。岡山の短大の先生の講話を聴きに行ってからですが、とても話がおもしろく、子育てにとっても大切に心に残りました。今は自分自身（年齢＆1人家族）の「食」について考えなくてはいけないと、今回のアンケート調査がきっかけになりそうです。私の場合、運動と睡眠が課題です。</p> <p>子どもに対する食育は、長い人生を健康で過ごすためにとても重要だと思います。北九州市で、子どもに対する食育を実施しているのでしょうか。報道や市政だよりでも、あまり取り上げられていないように思います。今後はぜひ実施してもらいますようお願いいたします。</p> |
| 70～74歳 | <p>添加物なし、農薬なし、安心して食せる食品を今後広めて、教育も必要ではないでしょうか。当たり前の世の中になっていってほしい。</p> |

(4) 身体活動・運動

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

| ◆男性 | |
|--------|---|
| 45～49歳 | <p>あるくっちゃもだが、施策は頑張っていると思う。広報と告知などにもう少し力を入れていいと思う。</p> <p>八幡西区方面のマラソン大会やウォーキング大会を企画してください。</p> |
| 50～54歳 | <p>健康づくりのため、体育館を開放してほしい（無料化または減額）。</p> <p>地域の公園に設置されている健康づくりのための器具を充実させる。健康な食生活のための市からの助成金。</p> |
| 55～59歳 | <p>運動する場所を増やす。北九州産物産展を行う（増やす）。その際の情報を事前に行う。</p> <p>ムーブで行なっているフィットネスの個人参加の機会がなくなるような、閉鎖しないよう、今後も高齢者市民の健康維持の機会を確保してもらいたい。</p> |
| 65～69歳 | <p>あるくっちゃのアプリはいいと思います。</p> <p>コロナ禍での健康づくり等は人混みを避けたいが、ワクチン接種もかなり進み感染者も減りつつあるため、そろそろ歩くイベントを開催すれば良いと思います。</p> |
| 70～74歳 | <p>ウォーキングコースを設置してほしい。</p> |

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

| ◆女性 | |
|--------|---|
| 20～24歳 | 私の周りだけかもしれませんが、若年層でも腰痛や肩こりなどに悩んでいる人が多いです。しかし、そういった治療を施す病院や整骨院などは治療費が高いイメージです。そういった治療費などがもう少し手頃になると助かると思いました。更に、腰痛や肩こりの原因の1つでもある運動不足を解消するために、気軽に運動できるサービスなどがあると嬉しいです。既存のサービスなどがあれば、ぜひ周知できるように宣伝してもらえると有り難いです。インスタやYouTubeのCMなどであれば、目にする機会が多いと思います。また、近年はジムなどの施設が増えた印象があり、そういった企業などとコラボして、運動の足がかりになるような機会を作れると良いのではないかと考えます。 |
| 30～34歳 | 現在、育児休暇中です。保育園に預ける前の乳児を連れての運動が難しく、健康づくり推進のための短時間保育（1～2時間程度）の制度をつくって（施設を増やして）ほしい。 |
| 35～39歳 | この実態調査で、「北九州市GO!GO!あるくっちゃKitaQ」等のアプリがあることを知りました。北九州市は日本でも有名な市ですし、デジタルのインフラは周りの県よりもレベルが高いと思うので、SNSやテレビCMを駆使してもっと認知度を上げるべきだと思います。お爺さん、お婆さん世代の方がウォーキングをしているのをよく見かけます。若者が歩いているところをほとんど見たことがないので、認知度を上げるには、若い世代に「運動しよう」と思わせる企画が必要なのではないでしょうか。若者は拡散力がありますし、一度ウケれば知名度も上がるでしょう。 |
| | 運動不足だとわかったが、何をしたら良いのかわからない人が多いのではないかと思います。北九州市は健康づくりのために様々な取り組みがあるが、仕事を減らしてくれる制度などがあればワークライフバランスを取れて、運動もできると思います。 無法松ウォーキング等、定期的に行っているのを知っていて興味もあるが、たまたま知るタイミングが×切すぎて、参加したことがありません。また、その時期がすぎるとイベントについて忘れてしまったりします。事前の告知をスーパーや薬局、職場の近くの飲食店等で見かけることがあれば思い出せると思います。普段、運動を1人でしているの、家族や友人を誘って参加できるウォーキングイベントには魅力を感じ、参加してみたいです。 |
| 40～44歳 | 地域での交流も兼ねた健康づくり、地区対抗運動会の復活。また、ウォーキング大会などの回数を増やしてほしい。 |
| 45～49歳 | コロナ禍になり、免疫力向上や体力づくりをと、筋トレや食生活改善アプリを利用するようになりました。コロナ前より6kg減。スタイルも良くなり、美肌になりました。体力も向上し、以前より若返ったかもしれません。プロテインを飲み始めた影響もあると思われます。毎月一度の献血も、健康の秘訣だと思っています。 |
| 55～59歳 | 市民センターなどで、健康づくりの体操やストレッチ教室などを手頃な料金または、無料で実施してもらえると利用しやすい。食育のセミナーなどもあれば参加したい。 |
| | 子どもの体力づくりになるような遊具が公園から少なくなっているように感じます。安全性優先ということもあるでしょうが、近くの公園で楽しめるような遊具の充実をお願いしたいです。 |
| 60～64歳 | あるくっちゃKitaQのお陰で毎日の歩数やカロリーがわかり、重宝しています。 |
| | あるくっちゃのアプリを以前使っていたが、あまり恩恵が受けられなかったのも、もっと特典があるようなアプリにしてほしい。 |
| 65～69歳 | 市のスポーツセンター等で参加できるメニューを増やしたり、それを周知する工夫がほしい。例、肥満解消（予防ではない）の運動メニュー。肥満解消（予防ではない）に効果的な食品知識の講座（脂肪燃焼効果の高い食品やその摂取時間など）。前記の2つを組み合わせた参加メニュー。肥満は皆が気になる。予防策はわかっているがなかなか実行できず、既に太ってしまった体をどうにかしたい人が多いと思うが、個人では難しい。テレビでも「あーせえ、こーせえ（このように動かせば良い）」と言っているが、1回真似してやって終わり。 |
| | 地域での健康づくりは、市民センター・交流センターの曜日や時間が合わないものも多く、もっとスポーツセンターや体育館を安く利用できるようにしてもらいたい。また、民生委員が各地区にいたのだが、一度も会ったことがない（校区の一部の人達が知人等に声かけをして、持ち回りをしているようです）。 |
| 70～74歳 | 高齢者に対する運動機能の回復、予防等の健康教室が近場にほしい。 |
| 85歳以上 | 現在、87歳になっていますが、健康のために毎日歩数を記入しています。平均して3～4,000歩でしょうか。病院（整形外科）に予防のために電気治療に行っています。歩くのがいいと思い、買い物も自分でしています。時々、子どもが車で連れて行ってくれますが、重たい物は助かります。今のところ、体の方は大丈夫です。町内の草取りにも行きました。 |

(5) 休養・こころの健康

該当意見なし

(6)喫煙

| 問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等 | |
|-----------------------------|---|
| ◆女性 | |
| 35～39歳 | 北九州に引っ越して来てから、歩きタバコが多くて驚きました。子どもにも影響があると思うので、喫煙所を設置するなど対処してほしいです。 |
| 55～59歳 | 北九州は他の都市と比べ飲食店内で喫煙できる所が多く、受動喫煙の影響を受けやすいと思います（分煙もきちんとできていない）。飲食店の外で喫煙場所を確保してもらえたら、もっと外食など利用しやすい店舗が出てくるとと思います（味は良いのに、店内喫煙可能となっていると利用しなくなります）。 |

(7)飲酒

該当意見なし

(8)歯と口腔の健康

| 問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等 | |
|-----------------------------|--|
| ◆男性 | |
| 20～24歳 | 歯科においては子どもの頃に矯正をした関係で、定期的に検診を受けている。歯周病と食育の関係は深く、生活習慣には気を付けていかねばならないと考える。 |
| 25～29歳 | 仕事で歯医者に行けないので、職場に歯科医が訪問するなどの制度があると助かる。 |
| 60～64歳 | 歯の特定健診も格安で毎年やってほしい。 |
| ◆女性 | |
| 40～44歳 | ハガキで歯周病検診のお知らせがきたので、受診のきっかけになりました。こういう機会を設けてもらうことで、普段は忙しくてなかなか行けない各種健診にも行ってみようという気持ちになります。 |
| 45～49歳 | 歯の健診を年2回無料にしてほしい。 |
| 75～79歳 | あまり意識しないで暮らしていたが、改めて考える機会のような気がします。歯だけは意識して、3ヶ月検診に行っています。これからは少し向上すると思いますが、面倒臭がりなので努力します。 |

(9)社会参加・生きがい

| 問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等 | |
|-----------------------------|---|
| ◆男性 | |
| 35～39歳 | 何か自由に参加することのできる集まりがあるのであれば、調べた上で参加してみたいという気持ちはあります。今まで大して興味のなかった事柄はなかなか自分から調べないので、市や県など自治体には積極的に広報してもらいたいです。それこそテレビだけでなく、SNSやYouTube、店のポスターによる掲示など、あらゆる手段を使って。 |
| 45～49歳 | 意味・効果がある活動を期待しています。効果を定量化できて、それを次年度にいかす仕組みなどを地域交流とセットにするなど。 |
| ◆女性 | |
| 30～34歳 | 食育には昔から興味があり、栄養士の方のYouTubeを見たりするのも好きです。コロナ禍で更に人とのつながりやコミュニケーションが減り、寂しさを感じることも増えたので、質問にもあったように地域の交流会などがあれば参加してみたいとも思いました。 |
| 45～49歳 | 今までは参加したことがなかったです。50代になるので、参加して人とのつながりを大切にしたいと思います。 |
| 50～54歳 | コロナによって制限が何かとあり孤独を感じているお年寄り向けに、外出して人とのつながりを持つ喜び、楽しさをつくってあげてほしいです。お年寄りの体力低下がとても気がかりです。 |
| 60～64歳 | 健康について知らないことも多々あります。コロナ禍で人との交流も減り、寂しい日常です。県知事さんも、近く元に戻る第一歩を発令してくれそうです。少しずつ元の日常を取り戻せると、また楽しい日々が戻ることになりそうです。 市民センターの行事に参加したいといつも思っていますが、母の介護でなかなか参加できず残念です。料理教室やヨガなど、回数で月1回などでなく何度かあると、どれか1回でも参加できるのですが。 |
| 65～69歳 | コロナ禍で、人間関係が微妙になった。明日への希望もなく、閉じこもることが多くなりました。特に統一教会問題も心理的に罪悪感を感じています。 セミナーやボランティア活動を増やして、大勢の人が地域に貢献しやすい活気ある都市を希望します。 |

| 問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等 | |
|-----------------------------|---|
| ◆女性 | |
| 75～79歳 | 長い間、「ふれあい」で1人暮らしの人々とふれあい、声をかけてきました。コロナになって昼食会もありませんでした。また、楽しみにしている人がいました。落ち着いたら昼食会を続けてあげてほしいです。私は4月に卒業しましたが、お願いします。 |

(10)その他

| 問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等 | |
|-----------------------------|--|
| ◆男性 | |
| 20～24歳 | 私は、軽度の知的障害があります。私達にもわかりやすい冊子などをつくってほしいです。 |
| 30～34歳 | 健康を心配するならお金をください。 |
| | もう少しアピールできるところ、YouTube広告や電光掲示板などでアピールした方が、若者はわかりやすい。医療従事者だが知らない活動があり、驚きました。これからも頑張ってください。 |
| | 自宅周辺にこども食堂などがあれば利用したい。市政だよりに記載があれば見ると思う。 |
| 35～39歳 | コロナの後遺症に半年以上悩まされています。手足の皮が剥け、血液検査を受けるとずっと風邪をひいているような状態と言われ、血圧も以前は120ほどが180ほどと高くなり、仕事を休むこともありますが、国や市からは何の支援もなく医療費はかさむばかりです。後遺症の支援をもっとしてもらいたいです。 |
| | もっと身近に感じられるよう、市政だよりや地元の番組などで情報を広めてほしいです。 |
| 40～44歳 | 頑張ってください。 |
| | 北九州市がやっている活動をあまり知らなかった。 |
| | ていたんの仲間を増やしてほしいです。 |
| | 北九州市民にわかりやすく情報を提供してもらいたい。 市で取り組みがあるのであれば、市民が知ることができるように告知にも力を入れてほしい（選挙時や年金受給時等）。 |
| 45～49歳 | とにかく、そこそこ収入があってもお金をください。中間層は本当に厳しいです。 |
| | もう少し大々的にした方がいいのではないかと。年寄りより、若い人への啓発活動をした方がいいと思う。それこそ、子どもに健診の大切さを伝えてほしい。 |
| | 給与に対し、税金が重すぎる。健康づくり、食育の前に減税を望み、少しでも健やかに過ごしたいです。 |
| 50～54歳 | 値上げばかりで、給料が上がらない。 |
| | 意気込みは買う。頑張るね。 |
| 55～59歳 | 経済的に厳しい状態で、健康づくりや食育なんて考えることも暇もありません。がん検診や体調が悪くてもなかなか病院へかかることができません。アンケートをつくって仕事をする人は余裕があって幸せですね。 |
| | 日本一の健康モデル都市を目指して、官民一体で頑張りましょう。 |
| 60～64歳 | いつもご尽力頂き、ありがとうございます。引き続きよろしくお願いします。 |
| | YouTubeはよく見るので、検索しなくても常時見られるようにしてほしい。 |
| | 気軽に参加できるイベント等、企画してもらえれば良いと思います。 |
| | これからも健康で、明るいまちづくりに頑張ってください。北九州市は住み良い市です。孫に伝えていきます。 市民のために様々な取り組みをされていると感謝しています。北九州市が更に活気づき、エネルギーあふれる都市となりますことを願っています。 |
| 65～69歳 | このような調査、統計を実施してもらっていることに感謝しています。 |
| | 初めて調査協力を受けました。 |
| | 北九州市での行事等について市政だより等が多く、見逃すことが多い。もっといろんなことでアピールしてほしい。宣伝が下手です。 |
| | 市政だより等の健康に関する記事を、もっと大きなスペースにしてほしい。 市民への周知があまりされていないと感じます。広報の仕方を工夫してはどうですか。 |

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

| ◆男性 | |
|--------|---|
| 70～74歳 | <p>いろいろな取り組みをされていることを知りました。今後は、できるだけそのような仕組みに参加や受診などを考えたいと思います。</p> <p>行政側に、市民の健康のために配慮してもらうことは有り難いと思います。</p> <p>自己責任だと思います。</p> <p>活動内容の規模も、広報のやり方も財政面で制限があると思いますが、もう少し見直しが必要だと思います。</p> <p>活動を継続してもらいたい。</p> |
| 75～79歳 | 自分の得た知識を信念を持って実践し、継続していく。 |
| 80～84歳 | 勉強になりました。 |
| 85歳以上 | コロナの情報を毎日NHK等で知らせているのは、好感が持てる。「所要時間は15分でできる」とあるが、約1時間以上かかりました。 |
| ◆女性 | |
| 20～24歳 | <p>頑張っていっぱい食べても吐いてしまう体質ですが、病院では「異常が見られない」と言われるくらい、食についての価値観が人より特殊な可能性があります。あまり普段深く考えたことのないような設問が多く、おもしろい試みだと思いました。</p> <p>基本的にお金がかかるから、利用しようにも金銭的に厳しい。</p> <p>北九州市民であることを誇りに思います。</p> |
| 25～29歳 | 若い人も対象としたイベントや講座などを実施してほしいです。 |
| 30～34歳 | <p>いつも住みやすいまちづくり、ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。</p> <p>意見を持つほど市の活動内容等を知りません。</p> <p>北九州が大好きです。シングルマザーにやさしい街にしてほしいです。</p> |
| 35～39歳 | <p>子ども医療証の無料期間を中学生まで、高校生までなど、もっと長い期間にしてほしい。</p> <p>若年層へ積極的に啓発するためにSNS等を活用し、情報発信を進めていくべきである。</p> <p>若い世代がデジタル端末で参加できるものがあると、チャレンジしやすいです。既に各種試みをされているようでしたら、もう少し拡散してもらえると情報を得やすいと思います。</p> <p>普段生活していて仕事と家の往復ばかりなので、市が何をしているのかわかりません。もっと社会人にも伝わるようなプロモーションをしてほしい。</p> <p>北九州市の広報で催しについて気軽に知ることができるので、凄くいいと思う。しかし、子ども達が学校や幼稚園に行っている時間に参加できる催しが少ないと感じる。平日の午前であれば参加したい。</p> |
| 40～44歳 | <p>コロナが落ち着いたら、子どもと一緒に参加できるイベントが増えるといいと思っています。楽しみにしています。</p> <p>今は核家族が増えているので、子ども達が昔からの習わしや生活の知恵等をお年寄りから学べたり、体験する機会があればいいと思います。やはり昔の人は元気だと思うので、今の子ども達が昔の人くらい元気になれるといいと思います。</p> |
| 45～49歳 | <p>市民センターを利用したり、市政だよりを読めばいろいろと情報を得られるんだろうと思いつながら、仕事や育児に忙しく暇がないです。北九州市はいろいろな取り組みをしてくれていて、有り難いです。育児が落ち着いたら、自分からも参加していきたいと思っています。</p> <p>小学生の子どもがいるので、子どもと親と一緒に参加できるイベントがあったら嬉しいです。</p> <p>マイレージの内容を見直して、市民の皆さんが参加したくなるようにしてほしい。</p> <p>今回のアンケートで、北九州市がこのような取り組みをしていることすら知りませんでした。コロナ禍ではありますが、堅苦しくないイベント等があるなら行ってみたいと思いました。</p> <p>子どもや年配の人ばかりではなく、働き盛りの世代への支援がとても少ないと感じますので、その世代への支援を全ての面で強化してほしいと常に求めています。お願いします。</p> <p>特典など、皆が参加したくなるような仕組みができればいいと思います。</p> |
| 50～54歳 | <p>40代、50代の社会人向けにも、参画しやすい取り組みが増えると良いと思います。</p> <p>子どもも参加しやすい市民センターなどで催事をやってほしいです。</p> |
| 55～59歳 | <p>今年、母が亡くなって急に1人なり、兄弟、親戚、友達もいないので、この先はわかりません。</p> <p>これから楽しいイベントがあるといいと思います。</p> <p>取り組みが幅広く市民や高齢者に届くことを願います。</p> <p>もっと市民へわかりやすくアピールしてほしい。</p> <p>機会があったら参加したいので、土日の開催を多くしてほしいです。</p> |

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

| ◆女性 | |
|--------|--|
| 60～64歳 | 実態調査をしてもらうことは大事だと思います。今後、市政だよりや市発行のリーフレット等、気をつけて見るようにしたいです。 |
| | 私は他市から娘宅に入ったため、よそ者感が強く、娘宅のゴミ出しをした時も「どこの人」というような威圧感があり、嫌な思いをしました。 |
| | 市でいろいろな取り組みがあるのを初めて知りました。市政だよりなどを見て、参考にしたいと思いません。 |
| | 具体的な活動をしていることは知らない。もししているのであれば、地元のテレビ局などを通してもっと市民に知らせ、参加してもらいたいと思う。市税を財源としているのなら、市民にもう少し知ってもらえるようにした方がいいと思う。 |
| | 講演会など、地元の近くの公民館など、手軽に行ける場所で開催してもらいたい。 |
| | 市民センターでのレッスンなど、平日の昼以外でも充実させてほしい。 |
| | 私自身、何も知らない北九州の取り組みがあることがわかりました。もっと活用できるといいと思いました。 |
| 65～69歳 | 興味、関心はあるが、介護、仕事が忙しく、時間にゆとりがない。 |
| | 元気にいい老後を送るために、少しでも良いことは進んで実行したいと思っています。 |
| | コロナ禍で市民センターの行事が減少してしまいましたが、もっとセンターや公共の施設の利用を周知できる手段があれば良いと思います。食に関しては、これからも地元の物を多く利用していきます。 |
| 80～84歳 | 身体障害者なので、主人が家事のことは全部してくれています。 |
| | 北九州がこんなに市民のことを考えてくれていることに、とても感謝します。 |
| | スマホを持ってなくて、よくわかりませんでした。 |
| | 皆さんの個々の活躍は大変だと思っています。皆さん方の仕事のしやすさ、健康に十分配慮してください。 |
| 85歳以上 | 帯状疱疹ワクチン予防接種の助成を望みます。 |
| | 今まで考えたことがなかったことに、いろいろ考えさせられました。 |
| | 参考にはしています。 |
| | デイケアに入居しているので、当てはまらない内容が多かった。 |
| | デイサービス、デイケアに行っているので助かります。 |
| | 86歳、女性、1人。今一番困っていることは、携帯を持っているけどいろいろな操作ができなくて困っています。簡単に高齢者向けに教えてくれる所がほしいです。 |
| ◆無回答 | |
| 無回答 | 市、区の行事について、こまめな情報を知らせてもらいたい。 |

(11) アンケート調査に関するご意見

| 問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等 | |
|-----------------------------|--|
| ◆男性 | |
| 45～49歳 | アンケートの項目が多いので、減らしてください。 |
| 55～59歳 | このアンケートを返信する封筒が小さすぎて、入れにくいです。また、デジタルギフトプレゼントもインターネット回答の人のみが対象で、手書きで回答して封書で送付する手間をかけている人に対して、失礼だと感じます。インターネットの普及はまだまだ時間を要します。市民にお願いをする時には、公平な対応をお願いします。 |
| 70～74歳 | 半隔離状態の場所（某会社の寮）に住んでいるため、郵便物の受領も直接ではなく、市政だより、防災だよりも届かない。非常に忙しい時期のアンケートで苦勞しました。 |
| | 返信用の封筒は、もう少し大きくしてほしい。 |
| | 実態調査が届くまであまり考えていなかった。 |
| 75～79歳 | 年を取ると情報は紙からに限る。そのくせ、アウトプットではもううまく文字が書けないため、パソコンに限る。これからは紙による情報提供をよろしくお願いします。 |
| 80～84歳 | 書くのが大変でした。半分くらいにしてください。健康は宝です。頑張ります。 |
| | 質問を見るだけで非常に参考になりました。毎日の生活の参考にします。今後共、北九州市民のためによろしくお願いします。 |

問68. 北九州市の健康づくり及び食育についての意見等

◆女性

| | |
|--------|--|
| 20～24歳 | 私は、看護師を目指している大学生です。授業でも習ったこの調査に参加できて光栄です。 |
| 25～29歳 | アンケートの質問がわかりづらい所があった。どの年齢の人が見てもわかりやすく、簡潔な文章にしてほしかった。若い人には、簡潔でサクサク答えられる文章がいい。 |
| 35～39歳 | このアンケートの結果がどこでどのように活用され、確認できるのか知りたい。 |
| 40～44歳 | 北九州市による健康づくりや食育についての取り組みを全く知らず、なぜ今回の調査が実施されているのかもわからない。 |
| 50～54歳 | あまり参考にならない内容だと思います。 |
| | わからないことばかりです。 知らないことがいっぱいありました。 |
| 55～59歳 | このアンケートがどのように活用されたか、今後知りたい。 |
| | この度は、アンケートに回答する機会を与えてくれてありがとうございました。健康や食に関する興味がより深くなりました。何か良い情報があれば、引き続きお知らせ頂きますと幸いです。 |
| 65～69歳 | このような実態調査により新しい情報を得たり、健康や食育に対する振り返りができました。 |
| 70～74歳 | 調査票が届いて初めて知りました。今後、北九州市ホームページを見ようと思います。 |
| 75～79歳 | この調査で勉強になることが多かった。 |
| | 日常生活を改めて見つめ直す機会を得て、有り難く思いました。 |