

令和8年度新入者安全衛生教育講話 アンケート集計結果

【講話実施日と参加者】 ※時間はすべて 13:00~14:00

1回目：令和8年4月2日（木）	平塚市文化公園会館	21名
2回目：令和8年4月3日（金）	平塚市文化公園会館	47名
3回目：令和8年4月7日（火）	秦野商工会議所	48名
		合計 116名

【講話内容】 食生活と健康

- ①野菜 1日 350g を目標に意識して食べる
- ②主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる
- ③栄養成分表示を参考に食品を選択する

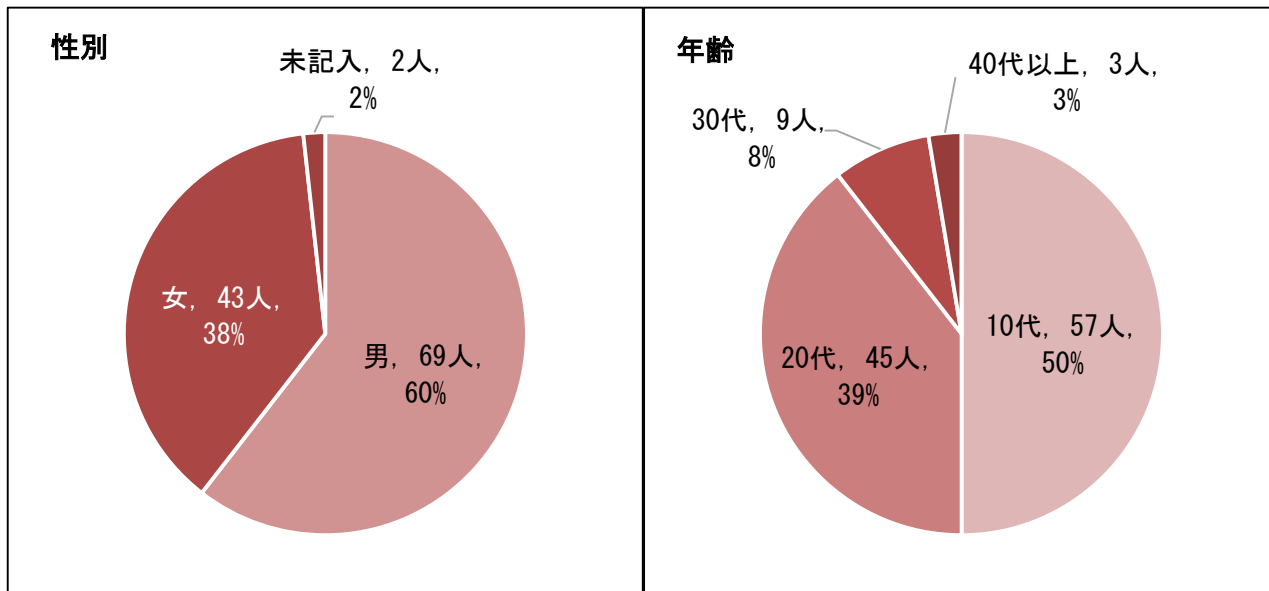
【結果・感想】 ※詳細は別紙参照

- ・ 全体的に栄養知識の理解度向上や健康行動の改善が見られ、多くの参加者にとって参考になる内容であったと考える。特に質問項目の「1 今後野菜を1日 350g 以上食べようと思ったか」及び「3 今後、主食・主菜・副菜をそろえようと思ったか」では、9割以上の方から「今でもできている・続けたい」「今後は取り組みたい」と回答があった。野菜は1日 350g 以上必要なことや、主食・主菜・副菜をそろえる理由を理解し、取り組みたいと回答していただけた。
- ・ グループワークでは、コンビニで栄養成分表示を活用しバランスの良い食事を選べるようになることを目的としたゲームを実施し、栄養・食生活について身近に感じていただけた内容にした。1000円以内などいくつか条件をつけて昼食を選んでもらったが、「組み合わせ次第でコンビニでも1000円以内で健康的な食生活ができるようになった。」「ものの選び方で満足度も変わることが分かりました。」などの感想が見受けられた。また、「6 今後食品を選択する際栄養表示を参考にしようと思ったか」では、9割以上の方から「今でもできている・続けたい」「今後は取り組みたい」と回答があった。コンビニでもバランスの取れた食事を選択することができ、栄養成分表示は食品選択の参考になることを理解していただけたと考える。
- ・ 普段の自身の食事について尋ねる設問を新たに追加したが、「4-3 日頃よく選ぶ昼食1食の組み合わせ」では、主食におにぎりを選んでの方が非常に多いことが分かり、男女間で主菜と副菜の選択に明確な差があった。また、「5 本日のワークでまとめた1食は、日頃選ぶ昼食とどんな違いがあったか」では、「副菜があった」を選択した方が最も多く38%であり、次いで「主菜があった」が26%であった。「主菜があった」を選んだ割合は女性で特に高く（女性全体の42%）、若い女性のやせ傾向に関連していると感じた。「20代女性に必要なカロリーは思っていたよりも多かった。」などの感想も見受けられ、女性の参加者が年々増加していることから、今後はバランス良く食べることに加え、女性のやせが近年問題となっていることを内容に加えるなど伝え方を工夫していきたい。
- ・ 参加者は10~20代が全体の約9割と多かったが、現在の食を見直し健康増進に前向きな姿勢が感じられる内容が多く見られ、就職して間もないこの時期に「食生活と健康」について働きかけを行うことの大切さを改めて感じた。今後も神奈川労務安全衛生協会と連携し、働く世代の健康づくりに取り組みたい。

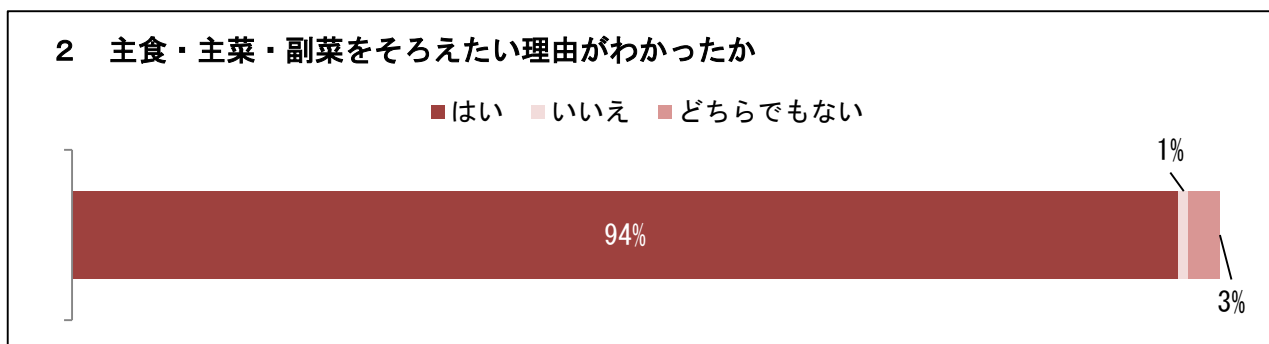
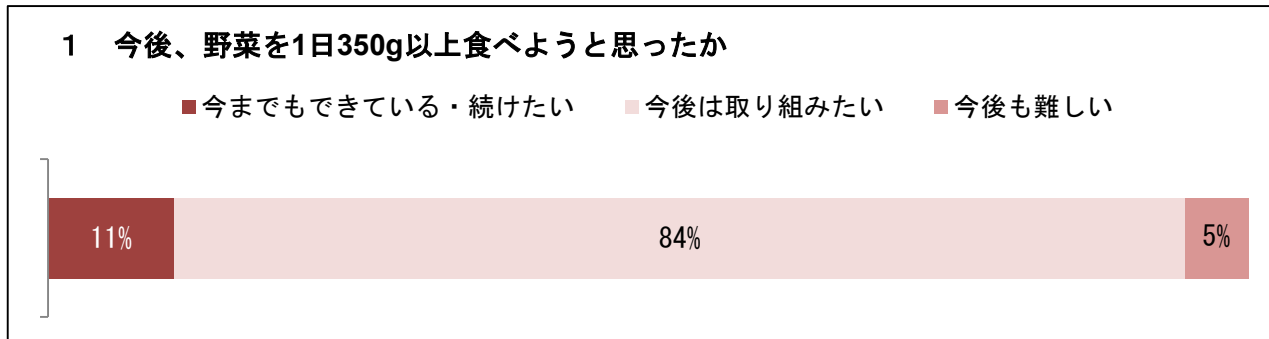
アンケート結果

●アンケート回収数 114 枚（回収率 98%）

●回答者属性



●回答結果



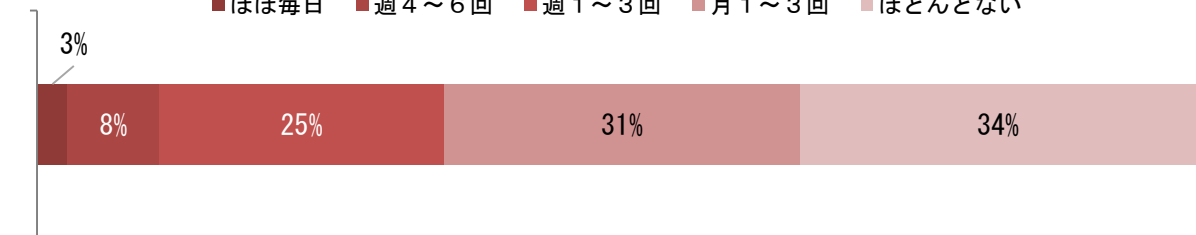
3 今後、主食・主菜・副菜をそろえようと思ったか

■ 今までもできている・続けたい □ 今後は取り組みたい ■ 今後も難しい



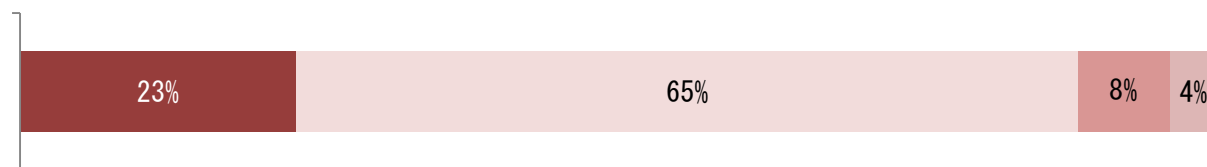
4-1 コンビニで昼食を購入する頻度はどのくらいか

■ ほぼ毎日 ■ 週4～6回 ■ 週1～3回 ■ 月1～3回 ■ ほとんどない

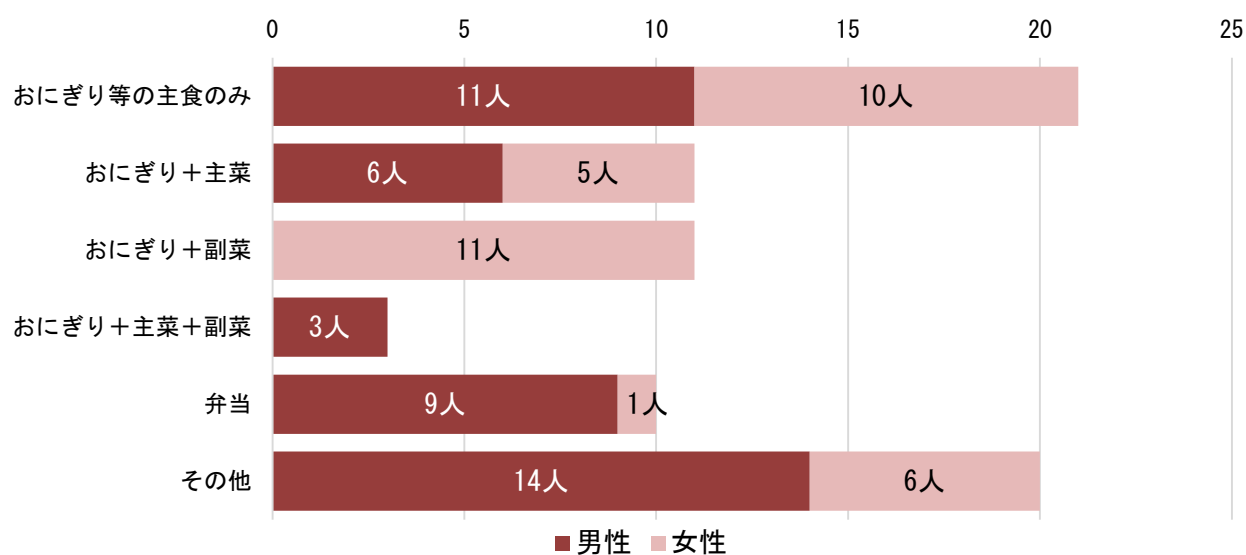


4-2 コンビニで昼食を購入する予算はどのくらいか

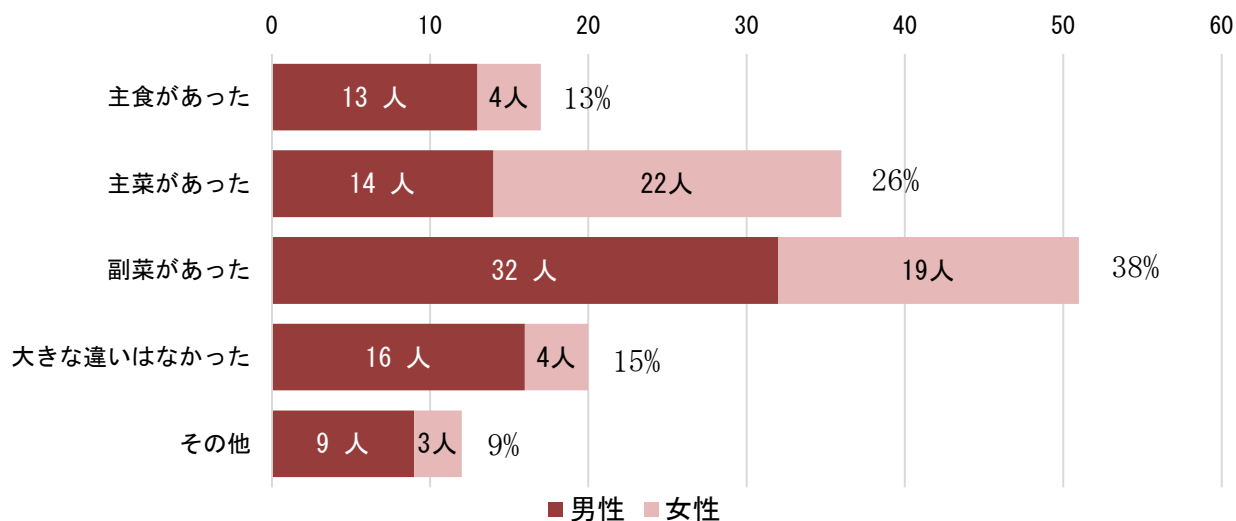
■ ～500円 □ 501～1000円 ■ 1001～1500円 ■ 1501～2000円



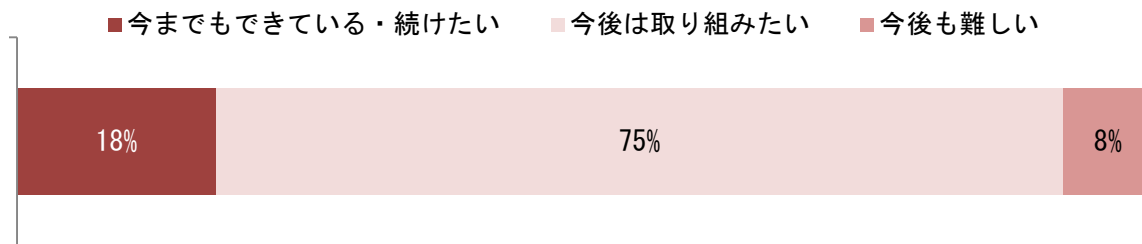
4-3 コンビニでよく選ぶ昼食1食分の組み合わせ



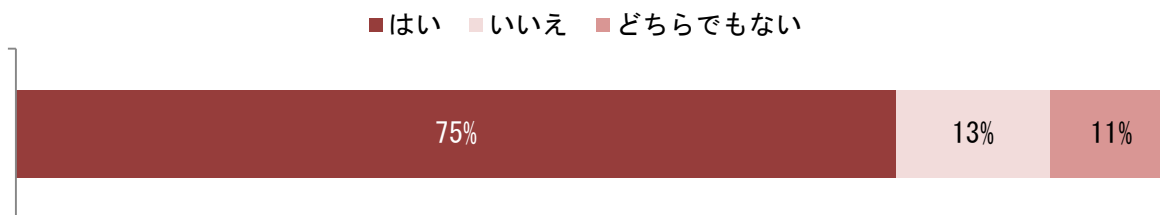
5 本日のワークでまとめた1食は、日頃選ぶ昼食とどんな違いがあったか



6 今後食品を選択する際栄養表示を参考にしようと思ったか



7 自分のBMIがわかったか



8 本日の内容について、印象に残ったこと・ご意見・ご感想など自由にお書きください。

【野菜について】 キーワード…野菜

- ・ 1日分の野菜量が分かった。
- ・ 普段は安く済ませたいがために、野菜のないお弁当のみで終わらせてしまうが、それでは良くないことが分かった。意識的に野菜をとるようにしたい。エネルギーの摂取量と消費量が同じくらいになるようにする。
- ・ 野菜が思っている以上に足りていないことが印象に残った。

《別紙》

- ・ 1日に取らなければならない野菜の量は思ったより多く、意識もしないと摂取するのはかなり難しいと感じた。
- ・ 野菜を食べることが大切であり、健康の第一歩であることを学び、改めて大切なことだということを知りました。
- ・ 自分の思っていたよりも、野菜は多く食べた方がよくてびっくりしました。
- ・ 今まで気にしていなかったことや、野菜がどれほど大切なのかをよく知れました。今後はもっと野菜を自分に取り込んでみようと思いました。
- ・ 野菜の必要性が生活に大きな影響を及ぼし、多くの野菜が1日に必要と感じました。
- ・ 野菜の大切さが分かった。
- ・ グループワークでの活動で栄養成分表示を見る大切さと野菜の大切さを知った。
- ・ 体質も考え、無理なく、しかしできるだけ野菜を取っていきたいです。慣れてきたら、カルシウムなども考えていきます。
- ・ 野菜を積極的に取っていきたい。現在の食事がバランスが悪いことが分かった。
- ・ 野菜を350g以上必要ということを知ったので、これから意識して食べたいと思いました。栄養成分表示も細かい所にも見ていきたいです。
- ・ 野菜の必要量は意外と多い。
- ・ 1日に必要な野菜の量が自分が思っていたよりも多いことが分かった。そして野菜には色々な役割があることも分かった。なので、これから自分の食事にも気を付け、野菜のことも考えていこうと思いました。
- ・ 野菜を取ることで健康に生活を送ることができ、長く生きていくうえで野菜を食べることは大切だということを知りました。
- ・ グループワークを通じて、コンビニ食品の栄養素について楽しく学んだ。継続して野菜を取り続けることは難しいが、なるべく意識しようと思う。
- ・ 野菜は何を食べるにしろとっておいた方が良いと知りました。なので、これからはカロリーも考え、野菜もしっかり食べ、食生活をよくしていきたい。
- ・ 自分が思っているよりも必要な野菜の量が多くてびっくりした。自分はもう少し野菜を食べるべきだと思った。
- ・ 野菜を取ろうと思った。
- ・ 野菜の大切さ。グループワーク楽しかったです。
- ・ 野菜を取ることを知ることができた。
- ・ 野菜を1日350g以上食べることが良いと分かったので、今後意識していきたい。
- ・ 野菜を取るの簡単だけど、量が難しかったです。
- ・ いつもの食事は副菜が少なかったため、しっかり工夫して野菜などを取りたいと思いました。
- ・ 野菜はできるだけとった方が良いという事で、野菜好きだから、たくさん食べようと思った。
- ・ 自分で思っているより野菜350g摂取するのは大変だと分かった。元々気をつけてはいたけど少し足りていないので、さらに意識して食べるようにしようと思いました。
- ・ 1日350g以上の野菜は現在とれていないため、今後健康面を考えて取り入れていきたいと思いました。

【主食・主菜・副菜について】 キーワード…主食・主菜・副菜 バランス 偏り

- ・ 主菜等バランスの大切さが分かりました。ミニゲームを通して、裏面のカロリーの重要性も学べました。
- ・ 主食・主菜を揃えるのが大事にした方がいいと感じました。必要エネルギーが分かり、野菜をたっぷり食べるようにがんばります。
- ・ とても分かりやすかったですし、副菜の大切さがわかりました。
- ・ 栄養だけでなく、体調も考慮して考えていくことも大切だと思った。主菜と副菜の意識を挙げていきたいと思った。
- ・ 1人暮らしをするにあたってメニューを日々考えるのがいかに大変かが実感できた。どうしても偏ってしまう料理がたくさんあってこれを入れたら別の何か足りないなど今後ちゃんとした生活が1人でできるのか心配になった。
- ・ 今までそこまで食生活に気を使っていなかったんだなと実感しました。今後はさらに気をつけて主食・主菜・副菜を入れながら野菜も食べながら体に気を使っていこうと思いました。
- ・ 主食・主菜・副菜をそろえるように食事をとりたいと思います。
- ・ 昼食の時に副菜があまりないので、もっと副菜を取り入れようと思いました。
- ・ バランスの良い食事を取ることは見た目も綺麗になって、視覚的にも食欲が増すことが分かりました。
- ・ バランスの良い食事を取って健康に生きていきたい。
- ・ これからの食事を改善していき、バランスよくしていきたいと思いました。
- ・ 自分の食事を振り返ってみると、あまり副菜がとれていないことに気がついた。あまり自分の食事を振り替えることはないので、良い機会になった。
- ・ ゲームを通じて主食・主菜・副菜を上手くそろえる難しさを改めて知り、今後はもっと意識していきたいと思いました。
- ・ グループワークでのクイズで値段とカロリー、主食・主菜・副菜などを考えながら選ぶのが面白かった。
- ・ 主菜・副菜に気を配り、バランスの良い食事を目指していきたい。
- ・ 野菜は摂りすぎくらいの量で丁度よくなるのでできるだけ多くとる。また、バランスにも気をつける。
- ・ 弁当を選ぶ時は自分の好きな物を選んでいましたが、弁当にも主食・主菜・副菜がある弁当を知ったので、それを選ぼうと思った。
- ・ カロリーとお金を気にして買い物をするのは、大変だった。でもちゃんと主食・主菜・副菜をわけた方がいいと思った。
- ・ 主食・主菜・副菜の組み合わせが難しいなと思いました。普段野菜を食べていなかったの、これからは気をつけたい。
- ・ 今までコンビニで食べ物を買うときに、主食や主菜、副菜など意識せずに買っていたので、次からは栄養をとれるように選んでいこうと思いました。
- ・ 今回のゲームをやり、副菜などをそろえようと思いました。
- ・ これから忙しくなるが、社食などを利用してバランスを取りたい。
- ・ 1つのお弁当でも主食、主菜、副菜と3つそろっているものもあったので、今後はそのような

ものを購入しようと思います。

- ・ バランスの取れるメニューを考えるのがとても大変で、カロリーと値段の指定があるのがより難しかったのですが、グループワークだったから色々な意見があってとても参考になって良かったです。ありがとうございました。
- ・ 主食、主菜、副菜をそろえつつ、金額やカロリーも考えるのは難しいと思った。
- ・ 自分が好きな物ばかり摂取していると、栄養の偏りが大きいと感じた。少しでもバランスの良い食事が摂れるよう意識してみる。
- ・ 食事のバランスを考えながら、今後取り組もうと思いました。

【エネルギー量】 キーワード…エネルギー量 カロリー

- ・ 自分はやせ型なので、今よりもカロリーをしっかりとって脂肪をつけたい。
- ・ コンビニで売られているお弁当などの価格やカロリーが思っているよりも高くて驚いた。栄養を取ろうとすると高額になってしまうんだなと思いました。お弁当がいいです。
- ・ いつも食べている物のカロリーをあまり気にしないので次からは栄養表示などを見ようと思いました。
- ・ 太らないようにと食事には気を付けているつもりだったが、栄養素まで考えられておらず、今の食事では体にとって健康的ではないことがよく分かった。20代女性に必要なカロリーは思っていたより多かった。
- ・ 食べ物のカロリーやエネルギーなど知ることができました。
- ・ バランス良くとって食べているつもりでも、実は意外と栄養をとれていないことが多いと感じた。
- ・ カロリーを気にする機会が今までほとんどなく、思っていたよりも簡単に健康な食事を意識することができるかと学ぶことができました。自分が一番足りていないものを理解することができて感謝しています。
- ・ エネルギー量を見て食事を取ること。
- ・ 普段カロリーについては気にしていなかったが、主食のメニューは思ったよりもカロリーが高かった。今後は副菜を取り入れ、カロリー表示も気にしていきたい。
- ・ 普段コンビニを使っているのでも、カロリーまで気にして買うことがなかったので勉強になりました。

【全体を通して】

- ・ 色々と勉強になりました。
- ・ 実際にコンビニの商品でどのくらいの量を摂取すると良いのかをイメージすることができた。グループワークをしているから他者の意見が知れて参考になる。
- ・ 自分が食べたもので自分の身体がつくられていく、当たり前のことですが、健康のために最も大切で基礎的な部分であると学びました。
- ・ ごはんを健康を気にして食べた方がいいことに気づけた。これからは意識高くもっと食べようと思う。
- ・ 筋トレが好きだったので、栄養は詳しく知っていたので、ゲーム楽しかったです。説明も分か

りやすく助かりました。ありがとうございます。

- ・ グループワークで皆で意見を出し合い考える時間が勉強になった。
- ・ 食にも気をつけていきたいと思いました。
- ・ 好きな物を食べる。
- ・ 腹の調子が悪くなることが多いので、食事の改善をしていきたいと感じました。
- ・ グループワークがあることに驚いた。
- ・ グループワークでは年の違う方がいたり、初めて出会った方と話が楽しくできて、少し息抜きにもなったし、久しぶりに食事を見直すきっかけにもなり、良い時間を過ごせました。
- ・ 色々カロリーや値段を気にして買い物するのが難しかった。班の全員の方と協力して決められたのでよかった。
- ・ 複数の条件があって、すべて達成できない難しさを感じた。改めて自分の食事を見直したいと思いました。
- ・ トレーニング終わりに決まった食物しかとっていなかったが、これからは気にするようにしたい。
- ・ 食生活改善のモチベーションが上がりました。
- ・ しっかりと栄養素を考えて食事をするのが大切だと分かり、今後意識していきたいです。
- ・ グループワークが楽しかったです。価格やカロリーに上限を決めて選ぶということは今後やってみたいです。
- ・ 食事の大切さの理解が深まった。
- ・ コンビニ食は高いけど、ものの選び方で満足度も変わることが分かりました。今後、コンビニを使うときに気をつけようと思いました。
- ・ グループで栄養素やカロリーを話し合っただけで考えるのが楽しかった。これから、社会人が始まって基礎代謝が落ちないように運動を続けたい。
- ・ 組み合わせ次第でコンビニでも 1000 円以内で健康な食生活ができると分かった。
- ・ 食品の栄養を見て選べば全然変わると思った。
- ・ すごく分かりやすいと思った。
- ・ コンビニのごはんはとても高く理想の食事をとるためにはとてもお金がいるため、なるべく使わないようにしようと思った。
- ・ 食べる食事の材料をよく選ぶこと。
- ・ 食生活で普段の体調等も変わってくるので、改めて食生活を見直したいです。
- ・ グループワークで食事の組み方を考えるのがとても楽しかったです。
- ・ 普段あまり気にしたことのない栄養について、しっかり考えることが出来ました。これからは少しずつ気にして、自分がどの位カロリーをとって野菜を食べているか知っていききたいと思いました。
- ・ 適切な量の栄養をとる難しさがよくわかりました。今後の社会人生活に活かしていきたいです。
- ・ もう 10 代じゃないから気をつけていきたいと思った。としとって胃がもたない。
- ・ 子ども達の食事を特に気を付けようと思えました。