

# 資料 1 調査票



# 茅ヶ崎市「食育・健康づくり」に関するアンケート調査

(15歳以上用)

## アンケート調査協力をお願い

茅ヶ崎市では、平成26年度に「ちがさき食育プラン」(第2次茅ヶ崎市食育推進計画)、平成29年度に「ちがさき健康歯っぴい計画」(茅ヶ崎市健康増進計画後期、茅ヶ崎市歯及び口腔の健康づくり推進計画)を策定し、市民のみなさまとともに食育や健康づくりの推進に取り組んでいるところです。

今後さらに市民のみなさまの生涯にわたる健康の維持増進に向けた取組を着実に進めるため、令和3年度から13年度では、3つの計画を一体的に策定する予定です。

本調査は、3つの計画の策定にあたり、市民のみなさまの食育や健康に関する意識や取組等についてお伺いし、計画策定の基礎資料とすることを目的に実施するものです。市内にお住まいの15歳以上の方の中から、5,500人を無作為に抽出し、調査票をお送りしています。

つきましては、大変お忙しいところお手数ではございますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

※このアンケートでは、個人が特定できるような情報は収集いたしません。また、結果は調査の目的以外に使用することはありません。

令和元年11月

茅ヶ崎市長 佐藤 光

## ご記入にあたって

1. 質問には、必ず本人(封筒の宛名の方)がお答えください。
2. この調査にお名前を記入する必要はありません。アンケートの内容は統計的に処理され、特定の個人が識別できる情報として公表されることはありません。日ごろご自身が考えていること、または行っていることにお答えください。
3. 回答は、質問により、1つだけ選ぶもの、または複数選ぶものがあります。当てはまる項目の番号を○印で囲んでください。
4. 質問の中には、選択した番号により、次の質問につながるものがありますので、ご注意ください。
5. 回答が「その他」の場合には、( )内に具体的な内容をご記入ください。
6. ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ、12月6日(金)までにご返送ください。
7. この調査に関するご質問やご意見などがございましたら、下記にお問い合わせください。

## < 問い合わせ先 >

茅ヶ崎市保健所 健康増進課 健康づくり担当

〒253-8660 茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目8番7号

電話：0467-38-3331

FAX：0467-38-3332

## 【健康づくりについて】

問1 あなたは現在の健康状態に満足していますか。(〇は1つまで)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 大変満足 | 4. 不満   |
| 2. 満足   | 5. 大変不満 |
| 3. 普通   |         |

問2 あなたは健康づくりに関心がありますか。(〇は1つまで)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. とても関心がある | 3. あまり関心はない  |
| 2. 関心がある    | 4. まったく関心はない |

問3 健康づくりについて、実践していることはなんですか。(〇はいくつでも)

- |   |
|---|
| 1. 食事・栄養に気をつける                            |
| 2. なるべく体を動かしたり、運動したりする                    |
| 3. 休養や睡眠を十分にとる                            |
| 4. ストレスをためない                              |
| 5. お酒やたばこを控える                             |
| 6. 規則正しい生活を送る                             |
| 7. 定期的に健康診査を受ける                           |
| 8. 体重や血圧などを日ごろからチェックする                    |
| 9. 歯と口腔の健康に気をつける                          |
| 10. 地域活動や趣味などのサークルに参加し、人との交流や外出を増やすよう心がける |
| 11. その他 ( )                               |
| 12. 特になし                                  |

## 【食生活について】

問4 あなたは普段、朝食を食べていますか。(〇は1つまで)

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. 必ず食べる      | 4. 朝食は食べない |
| 2. 週に4～6回は食べる | 5. 決まっていない |
| 3. 週に1～3回は食べる |            |

問5 あなたは、1日2回以上主食・主菜・副菜の3つ全てを組み合わせた食事をしていますか。  
(〇は1つまで)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 3. 週に2～3日食べる |
| 2. 週に4～5日食べる | 4. ほとんど食べない  |

※主食：米、パン、めん類などの穀類。

主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを主な材料とした料理。

副菜：数種類の野菜やいも類、海藻、きのこなどを主な材料とした料理。

問6 あなたは飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示（カロリーや塩分など）を参考にしてメニューを選びますか。（○は1つまで）

- |               |              |               |
|---------------|--------------|---------------|
| 1. いつも参考にして選ぶ | 2. 時々参考にして選ぶ | 3. ほとんど参考にしない |
|---------------|--------------|---------------|

問7 あなたは家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食それぞれについてお答えください。（○はそれぞれ1つずつ）

<朝食>

- |          |          |            |
|----------|----------|------------|
| 1. ほぼ毎日  | 3. 週2～3日 | 5. ほとんどしない |
| 2. 週4～5日 | 4. 週1日   | 6. 朝食は食べない |

<夕食>

- |          |          |            |
|----------|----------|------------|
| 1. ほぼ毎日  | 3. 週2～3日 | 5. ほとんどしない |
| 2. 週4～5日 | 4. 週1日   | 6. 夕食は食べない |

問8 あなたは、普段の食事で、よく噛んで食べていますか。（○は1つまで）

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. よく噛んで食べている | 2. よく噛んで食べていない |
|---------------|----------------|

問9 あなたができる料理を次の中から選んでください。ただし、インスタント食品ではなく、自分で料理する場合は、また、「1」～「9」以外でできる料理がある場合は、「11その他」に6つ以内でご記入ください。（○はいくつでも）

- |          |               |         |          |
|----------|---------------|---------|----------|
| 1. 目玉焼き  | 4. 味噌汁        | 7. 焼き魚  | 10. 特にない |
| 2. カレー   | 5. おひたし       | 8. 煮魚   |          |
| 3. ハンバーグ | 6. 野菜いため      | 9. 茶碗蒸し |          |
| 11. その他  | ( / / / / / ) |         |          |

問10 あなたは普段、食材の無駄を減らしたり、買いすぎ・作りすぎに注意したり、食べ残しがないように気をつけていますか。（○は1つまで）

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. いつも気をつけている | 3. あまり気をつけていない  |
| 2. 時々気をつけている  | 4. まったく気をつけていない |

問11 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つまで）

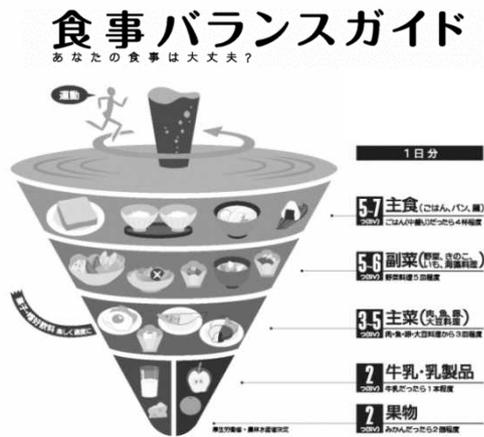
- |                             |
|-----------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている              |
| 2. 言葉は知っているが、意味は知らない        |
| 3. 言葉も意味も知らない（今回の調査で初めて知った） |

問12 あなたは「食育」に関心がありますか。（○は1つまで）

- |                  |          |
|------------------|----------|
| 1. 関心がある         | 4. 関心がない |
| 2. どちらかといえば関心がある | 5. わからない |
| 3. どちらかといえば関心がない |          |

問13 あなたが、今後、参加してみたい（やってみたい）と思う「食育」についての活動はありますか。（〇はいくつでも）

- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1. 生活習慣病予防のための料理教室                | 7. 農業者や水産業者と交流        |
| 2. 子どもまたは親子で参加できる料理教室             | 8. 食文化及び伝統料理等の学習      |
| 3. 食育に関するボランティア活動                 | 9. 地元の生産物を活用した商品の開発   |
| 4. 市民農園や家庭菜園の活用                   | 10. 食育フェスティバルのようなイベント |
| 5. いも掘り、果物狩り、地引き、乳絞りなどの<br>観光的な体験 | 11. その他<br>(具体的に： )   |
| 6. 農業や水産業の体験                      | 12. 特にない              |



左図の「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。  
厚生労働省と農林水産省の協働により平成17年6月に策定されました。

問14 あなたは「食事バランスガイド」を食生活の参考に使っていますか。（〇は1つまで）

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. 参考に使っている | 2. 参考に使っていない |
|-------------|--------------|

問15 あなたは普段、食事や運動などの生活習慣に気をつけていますか。（〇は1つまで）

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. 気をつけている | 2. 気をつけていない |
|------------|-------------|

問16 あなたは、ご自分に食品の安全性や衛生に関する知識があると思いますか。（〇は1つまで）

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 十分あると思う   | 4. まったくないと思う |
| 2. ある程度あると思う | 5. わからない     |
| 3. あまりないと思う  |              |

問17 あなたは農業や水産業（漁業を含む）の作業などの体験をしたことがありますか。（〇はいくつでも）

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. 自分の家、親せき、知り合いなどで農業や水産業の手伝ったことがある   |  |
| 2. 市民農園や家庭菜園で農業を体験したことがある             |  |
| 3. いも掘り、果物狩り、地引き、乳搾りなどの観光的な体験をしたことがある |  |
| 4. その他（ )                             |  |
| 5. 体験したことはない                          |  |

問18 あなたは茅ヶ崎でとれる野菜・果物や海産物などの食材を知っていますか。

(○は1つまで)

1. 知っている	2. 知らない
→ 知っている場合は食材をご記入ください	
( )	

問19 あなたは茅ヶ崎でとれる野菜・果物や海産物などの食材が購入できるお店や、それらの食材を使用した料理を出しているお店を知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

食材を購入できるお店	1. 知っている	2. 知らない
料理を出しているお店	1. 知っている	2. 知らない

問20 あなたは茅ヶ崎でとれる野菜・果物や海産物などの食材を料理などに活用していますか。

(○は1つまで)

1. いつも活用している	4. 全く活用していない
2. 時々活用している	5. わからない
3. あまり活用していない	

### 【身体活動・運動について】

問21 あなたは運動(※)していますか。(○は1つまで)

1. している	2. していない
---------	----------

【問21で「1. している」に○をつけた方にお聞きします。】

問21-1 1回あたりの運動を行っている平均時間はどのくらいですか。(○は1つまで)

1. 30分未満	2. 30分から1時間未満	3. 1時間以上
----------	---------------	----------

問21-2 どれくらいの頻度でしていますか。(○は1つまで)

1. 週5～7日	3. 週1～2日
2. 週3～4日	4. それ以外(不定期、月に1、2回程度など)

※この質問での運動は、通勤や通学、買い物でなるべく歩く、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用するなどを含みます。

問22 あなたは平均1日にどのくらい歩きますか。(○は1つまで)

1. ほとんど家から出ない(入院中・車いす使用・病床の方を含む)
2. 約 3,000 歩(約 1.5km) 未満
3. 約 3,000~5,000 歩(約 2.5km) 未満
4. 約 5,000~8,000 歩(約 4km) 未満
5. 約 8,000~10,000 歩(約 5km) 未満
6. 約 10,000 歩以上
7. わからない

※10分間の歩行は、歩数に換算すると約1,000歩となります。

### 【休養・こころの健康づくりについて】

問23 あなたはストレスによってこころや身体の不調を感じることがありますか。(○は1つまで)

- |         |          |           |
|---------|----------|-----------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. ほとんどない |
|---------|----------|-----------|

問24 あなたは悩みやストレスを相談できる人がいますか。(○は1つまで)

- |          |                |               |
|----------|----------------|---------------|
| 1. 家族    | 4. 学校の先生       | 7. その他        |
| 2. 親戚    | 5. 職場の人        | ( )           |
| 3. 友人・知人 | 6. 市役所など行政の担当者 | 8. 相談できる人がいない |

問25 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つまで)

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1. 5時間未満   | 3. 6~7時間未満 | 5. 8~9時間未満 |
| 2. 5~6時間未満 | 4. 7~8時間未満 | 6. 9時間以上   |

問26 あなたは睡眠から目覚めたとき、疲労感がとれていますか。(○は1つまで)

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 1. 疲労感がとれてすっきりしている       | 3. 疲労感が残っている      |
| 2. 十分ではないが、ある程度疲労感はとれている | 4. まったく疲労感がとれていない |

※「たばこについて」(問27~29)、「アルコールについて」(問30、30-1)は20歳以上の方に  
お聞きします。

### 【たばこについて】

問27 あなたはたばこ(※)を吸っていますか。(○は1つまで)

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 1. たばこを吸っている         | 3. たばこを吸ったことがない |
| 2. 以前、たばこを吸っていたことがある |                 |

※この質問でのたばこは、加熱式たばこも含まれます。

問28 あなたはたばこの有害性や影響について、どのようなことを知っていますか。

(○はいくつでも)

1. 肺がん、喉頭がんなどのがん
2. 心臓病や脳血管疾患などの循環器疾患
3. ぜんそくや気管支炎など肺や呼吸器の病気
4. 流産、早産、死産、低体重児など胎児への影響
5. 歯周病
6. 肌の老化
7. ニコチン依存症
8. 受動喫煙による周囲の人へのリスク
9. 知らない

問29 あなたは「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。(○は1つまで)

1. 言葉もどんな病気であるかも知っている
2. 言葉は聞いたことがあるが、どんな病気であるかは知らない
3. 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

### 【アルコールについて】

問30 あなたはお酒を飲みますか。(○は1つまで)

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| 1. 毎日お酒を飲んでいる  | 5. 月に1～3日程度お酒を飲む     |
| 2. 週に5～6日お酒を飲む | 6. やめた（1年以上やめている）    |
| 3. 週に3～4日お酒を飲む | 7. ほとんどお酒は飲まない（飲めない） |
| 4. 週に1～2日お酒を飲む |                      |

→ 【問30で「1. 毎日お酒を飲んでいる」「2. 週に5～6日お酒を飲む」「3. 週に3～4日お酒を飲む」「4. 週に1～2日お酒を飲む」に○をつけた方にお聞きします。】

問30-1 飲酒する日は、どのような種類のお酒を1日あたりにどのくらい飲みますか。

(お酒の種類に○と量をお書きください)

- |                         |   |    |    |
|-------------------------|---|----|----|
| 1. ビール（缶1本 350ml）       | （ | 本） |    |
| 2. 日本酒                  | （ | 合） |    |
| 3. ウイスキー（ダブル1杯 60ml）    | （ | 杯） |    |
| 4. 焼酎（25%、薄めない量で 180ml） | （ | 合） |    |
| 5. チュウハイ（缶1本 350ml）     | （ | 本） |    |
| 6. ワイン（1杯 120ml）        | （ | 杯） |    |
| 7. その他（                 | ） | （  | 杯） |

## 【歯・口腔の健康について】

問31 あなたは治療以外にも定期的に歯科医院で歯科健診やケアを受けていますか。(○は1つまで)

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1. 1年に1回以上受けている | 3. ほとんど受けていない |
| 2. 数年に1回程度受けている |               |

問32 あなたは次の歯間清掃用具を使用していますか。(○はいくつでも)

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 1. デンタルフロス・糸(付)ようじ | 4. タフトブラシ(※2) |
| 2. 歯間ブラシ           | 5. 使用してない     |
| 3. 水流式口腔洗浄器(※1)    |               |

※1 水流式口腔洗浄器：歯の間の食べかす、歯垢を水圧により取り除く道具です。

※2 タフトブラシ：歯並びの悪い部分や歯の後方を磨くための部分磨き用歯ブラシです。

問33 あなたの自分の歯は何本ありますか。本数を記入してください。

私の歯は、(   ) 本あります

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は、含みます。一般には、親知らずをのぞき28本あります。

問34 あなたは歯周病が様々な疾患などに影響することを知っていますか。知っている影響に○をつけてください。(○はいくつでも)

- |                 |           |              |
|-----------------|-----------|--------------|
| 1. 糖尿病          | 3. 肺炎     | 5. 早産・低体重児出産 |
| 2. 心臓病・脳卒中・動脈硬化 | 4. 骨粗しょう症 | 6. 知らない      |

問35 あなたは、8020(ハチマルニイマル)運動を知っていますか。(○は1つまで)

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| 1. 内容を含めて知っている      | 3. 聞いたことがない |
| 2. 聞いたことはあるが内容は知らない |             |

問36 あなたは、「さきいか」や「たくあん」くらいの固さの食品を噛み切れますか。  
(○は1つまで)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. 噛み切れる | 2. 噛み切れない |
|----------|-----------|

問37 「オーラルフレイル」とは、高齢になって噛む力や食べこぼしが増えるなど口の機能が低下した状態のことを言いますが、あなたは「オーラルフレイル」を知っていますか。  
(○は1つまで)

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| 1. 内容を含めて知っている      | 3. 聞いたことがない |
| 2. 聞いたことはあるが内容は知らない |             |

問38 あなたは、喫煙・飲酒が口腔がんの発症に影響することを知っていますか。(○は1つまで)

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

**【健康管理について】**

問39 あなたはかかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。(○は1つまで)

①かかりつけ医	1. ある	2. ない
②かかりつけ歯科医	1. ある	2. ない
③かかりつけ薬局	1. ある	2. ない

**※問40～41は20歳以上の方にお聞きします。**

問40 あなたは定期的に健康診査を受けていますか。(○は1つまで)

- |          |                  |           |
|----------|------------------|-----------|
| 1. 受けている | 2. 定期的ではないが受けている | 3. 受けていない |
|----------|------------------|-----------|

【問40で「1. 受けている」「2. 定期的ではないが受けている」に○をつけた方にお聞きします。】

問40-1 健康診査を受けた後、結果を聞いて、どうしましたか。(○はいくつでも)

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| 1. 結果に異常がなかったため何もしていない | 5. 健康相談を受けた          |
| 2. 結果に異常があったが何もしていない   | 6. 積極的にからだを動かしている    |
| 3. 病院や診療所などを改めて受診した    | 7. 定期的にスポーツ（運動）をはじめた |
| 4. 食生活を変えた             | 8. その他 ( )           |

問41 あなたはがんの検診を受けていますか。(○は1つまで)

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 1. 定期的に受けている   | 3. 受けたことはない |
| 2. 過去に受けたことがある |             |

問42 あなたは茅ヶ崎市の健康づくりに関する教室や講座、イベント等の情報をどこから得ていますか。(○はいくつでも)

- |                         |                |
|-------------------------|----------------|
| 1. 市の広報紙                | 10. 医療機関（病院など） |
| 2. 市役所のデジタルサイネージ（電子掲示板） | 11. 職場         |
| 3. 市内の広報掲示板             | 12. 家族         |
| 4. 市のホームページ             | 13. 友人・知人      |
| 5. 市のメールやツイッター          | 14. 地域の情報紙     |
| 6. 市のスポーツ施設             | 15. 自治会などの地域活動 |
| 7. 保健所                  | 16. その他        |
| 8. 健康教室・講演会などでもらうお知らせ   | ( )            |
| 9. ケーブルテレビやラジオ          | 17. 特に情報を得てない  |

## 【地域活動について】

問43 あなたは地域活動や行事に参加していますか。また、今後参加したいと思いますか。  
(○は1つまで)

1. 参加している
2. 参加していないが今後はきっかけがあれば参加したい
3. 参加していないし、今後も参加するつもりはない

問44 あなたと地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(○は1つまで)

- |                    |            |
|--------------------|------------|
| 1. 強い方だと思う         | 4. 弱い方だと思う |
| 2. どちらかといえば強い方だと思う | 5. わからない   |
| 3. どちらかといえば弱い方だと思う |            |

## 【あなたご自身について】

F 1 あなたの性別を教えてください。

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

F 2 あなたの年齢は次のどれにあてはまりますか。

- |           |           |            |            |
|-----------|-----------|------------|------------|
| 1. 18歳以下  | 5. 30～34歳 | 9. 50～54歳  | 13. 70～74歳 |
| 2. 19歳    | 6. 35～39歳 | 10. 55～59歳 | 14. 75～79歳 |
| 3. 20～24歳 | 7. 40～44歳 | 11. 60～64歳 | 15. 80歳以上  |
| 4. 25～29歳 | 8. 45～49歳 | 12. 65～69歳 |            |

F 3 あなたの身長と体重を教えてください。（小数点第1位まで。記入例：160.4cm、55.0kg）

身長	( <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> )	cm	体重	( <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> )	kg
----	---	----	----	---	----

F 4 あなたは自分の体型についてどう思いますか。（○は1つまで）

- |         |           |         |
|---------|-----------|---------|
| 1. 太りぎみ | 2. ちょうどよい | 3. やせぎみ |
|---------|-----------|---------|

F 5 現在、どなたと暮らしていますか。（○はあてはまるものすべて）

- |           |                 |
|-----------|-----------------|
| 1. ひとり暮らし | 7. 兄弟姉妹         |
| 2. 配偶者    | 8. 親戚           |
| 3. 父、母    | 9. 寮、施設などに住んでいる |
| 4. 子ども    | 10. その他         |
| 5. 祖父母    | ( )             |
| 6. 孫      |                 |

F 6 あなたが現在お住まいの地域（※）は次のどれにあてはまりますか。（○は1つまで）

- |  |
|--|
| 1. 茅ヶ崎・元町・若松町・幸町・新栄町・本村・十間坂・共恵（茅ヶ崎地区）          |
| 2. 南湖（南湖地区）                                    |
| 3. 中海岸・東海岸北・東海岸南（海岸地区）                         |
| 4. 下町屋・浜之郷・矢畑・円蔵・西久保（鶴嶺東地区）                    |
| 5. 今宿・平太夫新田・萩園（鶴嶺西地区）                          |
| 6. 中島・松尾・柳島・柳島海岸・浜見平（湘南地区）                     |
| 7. 赤羽根・高田・室田・菱沼・松林（松林地区）                       |
| 8. 鶴が台・松風台・香川・甘沼・みずき（湘北地区）                     |
| 9. 小桜町・小和田・代官町・本宿町・赤松町（小和田地区）                  |
| 10. 浜竹・松浪・出口町・ひばりが丘・美住町・常盤町・富士見町・汐見台・緑が浜（松浪地区） |
| 11. 旭が丘・松が丘・平和町・菱沼海岸・浜須賀・白浜町（浜須賀地区）            |
| 12. 堤・芹沢・行谷・下寺尾（小出地区）                          |

※1～12の地域分けについては、独自に区分けしたものとなります。



# ちがさきし しょくいく けんこう かん ちようさ 茅ヶ崎市「食育・健康づくり」に関するアンケート調査

(小・中学生用)

ちようさきようりよく ねが  
アンケート調査協力のお願い

みなさん、こんにちは。今日は、アンケートへのご協力のお願いをさせていただきます。

みなさんが住んでいる茅ヶ崎市では、平成26年度に「ちがさき食育プラン」(第2次茅ヶ崎市食育推進計画)、平成29年度に「ちがさき健康歯つびい計画」(茅ヶ崎市健康増進計画後期、茅ヶ崎市歯及び口腔の健康づくり推進計画)というものを作成して、いろいろな取り組みを行ってきました。

このアンケートは、そのプランを今後もよりよいものになるよう工夫するために、日ごろのみなさんの食事や健康について質問するものです。

お名前を書く必要はありません。アンケート用紙は封筒に入れ封を閉じてから先生に渡してもらいますので、だれが何を書いたのか、わからないようになっています。みなさんがふだん思っていることや日ごろの様子について、ありのままにお答えください。

れいわがんねん がつ  
令和元年11月

ちがさきしちよう さとう ひかる  
茅ヶ崎市市長 佐藤 光

## きにゆう 記入のしかた

- 質問をよく読んで、あてはまる番号に○をつけてください。
- 「その他」を選んだ場合は、( )内に具体的な内容を書いてください。

### < 問い合わせ先 >

ちがさきしほけんじよ けんこうぞうしんか けんこう たんとう  
茅ヶ崎市保健所 健康増進課 健康づくり担当  
〒253-8660 ちがさきしちがさき ちようめ ばん ちよう  
茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目8番7号  
でんわ  
電話：0467-38-3331  
FAX：0467-38-3332



## 【健康づくりについて】

問45 あなたは自分のことをいま健康だと思えますか。(○は1つまで)

- |           |       |             |
|-----------|-------|-------------|
| 1. 健康だと思う | 2. 普通 | 3. 健康だと思わない |
|-----------|-------|-------------|

問46 あなたは健康づくりが大事だと思えますか。(○は1つまで)

- |           |             |          |
|-----------|-------------|----------|
| 1. 大事だと思う | 2. 大事だと思わない | 3. わからない |
|-----------|-------------|----------|

※この質問での健康づくりとは、早寝早起き、運動、しっかり食えることなどをいいます。



## 【食生活について】

問47 あなたはふだん、朝ごはんを食べていますか。(○は1つまで)

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. 必ず食べる      | 4. 朝食は食べない |
| 2. 週に4～6回は食べる | 5. 決まっていない |
| 3. 週に1～3回は食べる |            |

問48 あなたは家族のどれかとどれくらい一緒に食事をしますか。朝ごはん・夕ごはんそれぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

<朝ごはん>

- |          |          |              |
|----------|----------|--------------|
| 1. ほぼ毎日  | 3. 週2～3日 | 5. ほとんどしない   |
| 2. 週4～5日 | 4. 週1日   | 6. 朝ごはんは食べない |

<夕ごはん>

- |          |          |              |
|----------|----------|--------------|
| 1. ほぼ毎日  | 3. 週2～3日 | 5. ほとんどしない   |
| 2. 週4～5日 | 4. 週1日   | 6. 夕ごはんは食べない |



問49 あなたは食事しょくじのとき「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

(○は1つまで)

- |                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 1. 必ず <small>かなら</small> している | 4. あまりしていない  |
| 2. だいたいいつもしている                | 5. まったくしていない |
| 3. ときどきしている                   |              |

問50 あなたはおはしを正ただしく持もち、使つかえていると思いますか。(○は1つまで)

- |  |   |          |
|--|---|----------|
| 1. 正 <small>ただ</small> しく持 <small>も</small> っている | 2. 正 <small>ただ</small> しく持 <small>も</small> っていない | 3. わからない |
|--|---|----------|

問51 あなたはふだんの食事しょくじで、よく噛かむように気きをつけていますか。(○は1つまで)

- |                              |                               |          |
|------------------------------|-------------------------------|----------|
| 1. 気 <small>き</small> をつけている | 2. 気 <small>き</small> をつけていない | 3. わからない |
|------------------------------|-------------------------------|----------|

問52 あなたはふだん、食たべ残のこしがないように気きをつけていますか。(○は1つまで)

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. いつも気 <small>き</small> をつけている  | 3. あまり気 <small>き</small> をつけていない  |
| 2. ときどき気 <small>き</small> をつけている | 4. まったく気 <small>き</small> をつけていない |

問53 あなたは減量げんりょう(ダイエット)をしたことがありますか。(○は1つまで)

- |           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| 1. いましている | 2. したことがある | 3. したことがない |
|-----------|------------|------------|

問54 あなたは「食育しょくいく」という言葉ことばやその意味いみを知しっていますか。(○は1つまで)

- |   |
|---|
| 1. 言葉 <small>ことば</small> も意味 <small>いみ</small> も知 <small>し</small> っている   |
| 2. 言葉 <small>ことば</small> は知 <small>し</small> っているが、意味 <small>いみ</small> は知 <small>し</small> らない   |
| 3. 言葉 <small>ことば</small> も意味 <small>いみ</small> も知 <small>し</small> らない(今回 <small>こんかい</small> の調査 <small>ちょうさ</small> で初 <small>はじ</small> めて知 <small>し</small> った) |

## 食育とは？

食育とは、生きる上での基本であって、いろいろな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。

問55 あなたは「食育」に関心（興味）がありますか。（○は1つまで）

- |                      |              |
|----------------------|--------------|
| 1. 関心（興味）がある         | 4. 関心（興味）がない |
| 2. どちらかといえば関心（興味）がある | 5. わからない     |
| 3. どちらかといえば関心（興味）がない |              |

問56 あなたは、農業（田や畑でコメや野菜などを作る）や水産業（魚や貝などをとる）の体験をしたことがありますか。（○はいくつでも）

- |                                       |
|---------------------------------------|
| 1. 自分の家、親せき、知り合いなどで農業や水産業を手伝ったことがある   |
| 2. 市民農園や家庭菜園で農業を体験したことがある             |
| 3. いも掘り、果物狩り、地引き、乳搾りなどの観光的な体験をしたことがある |
| 4. 学校や保育園などで野菜づくりなどを体験をしたことがある        |
| 5. その他（ <input type="checkbox"/> ）    |
| 6. 体験したことはない                          |

問57 あなたは茅ヶ崎でとれる野菜・果物や海産物などの食材を知っていますか。（○は1つまで）

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|
- 知っている場合は食材を書いてください

（）



【身体活動・運動について】

問58 週にどれくらい運動をしていますか。(○は1つまで)

- |            |                          |
|------------|--------------------------|
| 1. 週 5～7 日 | 4. それ以外 (不定期、月に1、2回程度など) |
| 2. 週 3～4 日 | 5. していない                 |
| 3. 週 1～2 日 |                          |

※この質問での運動とは、学校の授業以外の、部活やスポーツクラブでのスポーツや体をを使った遊びのことをいいます。



【休養・こころの健康づくりについて】

問59 あなたは悩みやストレスを相談できる人がいますか。(○は1つまで)

- |          |               |
|----------|---------------|
| 1. 家族    | 5. 近所の人       |
| 2. 親せき   | 6. その他        |
| 3. 友だち   | ( )           |
| 4. 学校の先生 | 7. 相談できる人がいない |

問60 あなたの、平日の「寝る時間」と「起きる時間」を教えてください。(数字を記入)

夜、寝る時間	午後	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分くらい
朝、起きる時間	午前	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分くらい

問61 あなたはふだん、朝、目覚めたとき、すっきりしていますか。(○は1つまで)

- |             |            |              |
|-------------|------------|--------------|
| 1. すっきりしている | 2. すっきりしない | 3. どちらともいえない |
|-------------|------------|--------------|

は くち けんこう  
【歯・口の健康について】

問62 あなたは家で1日のうちにいつ歯を磨きますか。(〇はいくつでも)

1. 朝、起きたとき	4. 夕食のあと	7. 1回も磨いていない
2. 朝食のあと	5. 寝るまえ	
3. 昼食のあと	6. その他 ( )	

けんこうかんり  
【健康管理について】

問63 あなたはいつも行くお医者さんや歯医者さんが決まっていますか。  
(〇はそれぞれ1つつ)

①お医者さん	1. 決まっている	2. 決まってない	3. わからない
②歯医者さん	1. 決まっている	2. 決まってない	3. わからない



じしん  
【あなたご自身について】

F 1 0 あなたの性別を教えてください。

1. 男子	2. 女子
-------	-------

F 1 1 あなたの学年は次のどれにあてはまりますか。

1. 小学1年生	4. 小学4年生	7. 中学1年生
2. 小学2年生	5. 小学5年生	8. 中学2年生
3. 小学3年生	6. 小学6年生	9. 中学3年生

F 1 2 あなたの身長と体重を分かる範囲で教えてください。

(小数点第1位まで。記入例：130.5cm、32.0kg)

身長	( <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> )	cm	体重	( <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> )	kg
----	---	----	----	---	----

F 1 3 あなたは自分の体型についてどう思いますか。(○は1つまで)

1. ふとりぎみ	2. ちょうどよい	3. やせぎみ
----------	-----------	---------

F 1 4 あなたは現在おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に暮らしていますか。(○は1つまで)

1. 暮らしている	2. 暮らしていない
-----------	------------

ご協力ありがとうございました。





## 茅ヶ崎市「食育・健康づくり」に関するアンケート調査 報告書

令和2（2020）年3月発行

発行 茅ヶ崎市保健所 健康増進課

〒253-8660

神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目8番7号

電話 0467-38-3331

FAX 0467-38-3332

ホームページ <http://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/>

携帯サイト <http://mobile.city.chigasaki.kanagawa.jp/>

携帯サイト  
QRコード

