

資料 4

赤字が新規項目です。



厚木市マスコットキャラクター

あゆみ回ちゃん

◆中学生の方へ◆

私たちが健康な生活をする上で、食事・運動・睡眠はとても重要です。ところが、以前と比較して、朝食を食べない、運動不足、睡眠不足な人が増えており、健康への影響が心配されます。

そこで、みなさんの健康や食生活の様子を調べ、厚木市民の健康な体をつくるための正しい生活習慣をについて考える資料を作成するためにアンケート調査を行いますので、質問数が多く大変だと思いますが、ご協力ください。わからない、答えたくない質問には、答えなくて構いません。

また、調査の対象者は、幼児から成人まで合わせて 3,000 人の方を無作為に選ばせていただきました。

なお、みなさんから提出いただいた調査票は、全てコンピュータで統計処理し、この調査の目的以外には使用しません（無記名回答です。）。

回答方法については、次の2つから1つお選びください。

1

二次元コードからの電子回答
【URL】

月 日までに
入力をお願いします

2

調査票に記入していただく回答
(あてはまる番号に○をつけてください)

月 日までに
ご投函くださいますようお願いいたします。

令和 年 月

厚木市長 山口 貴裕

【お問合せ先】

分からない点や御質問がありましたら、お手数ですが、次の担当までお問い合わせください。

担当 厚木市 健康こどもみらい部 健康医療課 健康医療係
〒243-0018 厚木市中町1丁目4番1号（保健福祉センター内）

電話：046-225-2174

FAX：046-224-8407

あなた自身のことについてお聞きします。(中学生調査票)

問1 あなたの性別はどちらですか。(○は1つ)

1. 男性 2. 女性 3. 答えたくない

問2 どの地区にお住まいですか。(○は1つ)

1. 厚木北 (松枝、元町、東町、厚木町、寿町、吾妻町、水引、栄町、中町、田村町)
2. 厚木南 (幸町、泉町、旭町、南町)
3. 依知北 (上依知、猿ヶ島、山際、下川入)
4. 依知南 (関口、中依知、下依知、金田)
5. 睦合北 (三田、三田南、棚沢)
6. 睦合南 (妻田東、妻田西、妻田南、妻田北)
7. 睦合西 (林、及川、王子1丁目)
8. 荻野 (上荻野、まつかげ台、みはる野、中荻野、下荻野、鳶尾)
9. 小 鮎 (飯山、飯山南、上古沢、下古沢、宮の里)
10. 南毛利 (戸室、恩名、温水、温水西、愛名、長谷、毛利台)
11. 南毛利南 (船子、愛甲、愛甲東、愛甲西)
12. 玉 川 (小野、七沢、岡津古久)
13. 相 川 (岡田、酒井、戸田、下津古久、上落合、長沼)
14. 緑ヶ丘 (緑ヶ丘、王子2丁目、王子3丁目)
15. 森の里

健康についてお聞きします。

問3 あなたの身長と体重を教えてください。

(小数点第1位まで記入してください。記入例 150.0cm、50.8kg)

身長

--	--	--

 .

--

 c m 体重

--	--

 .

--

 k g

問4 かかりつけの医師や歯科医師がいますか。(1項目につき、○は1つ)

ア. かかりつけの医師	1. いる 2. いない
イ. かかりつけの歯科医師	1. いる 2. いない

問5 自分の体型(体重と身長の関係)について、どう思いますか。(○は1つ)

1. 肥満だと思う
2. 肥満に近いと思う
3. 標準(普通)だと思う
4. やせに近いと思う
5. やせだと思う
6. 分からない

問6 ダイエットをしたことがありますか。(○は1つ)

1. 現在している
2. 過去にしたことがある
3. したことはないが興味はある
4. したことがないし興味もない

栄養・食生活についてお聞きします。

問7 朝食は食べますか。(○は1つ)

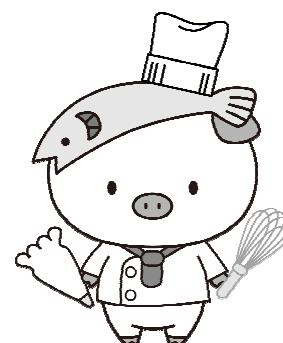
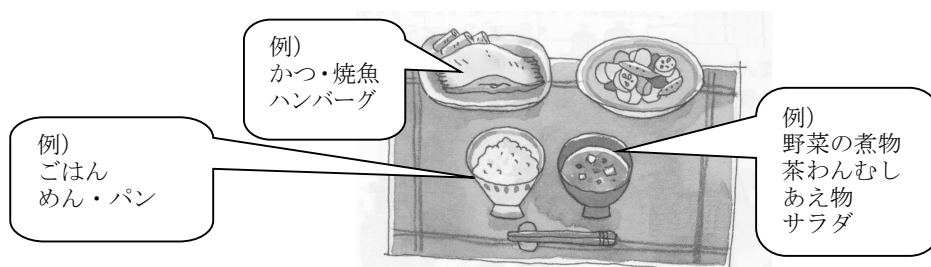
1. 毎日必ず食べる
2. 食べる時が多い
3. 食べる時が少ない
4. 全く食べない

問8 ふだん、同居家族と一緒に食事をしているのはいつですか。
(該当するものすべてに○)

1. 朝食
2. 昼食
3. 夕食
4. 夜食
5. なし

問9 日ごろ、主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（肉、魚、卵など）、副菜（野菜を使ったものなど）をバランス良く食べるよう心掛けていますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ



問 14 野菜作りなど農業体験をしたことがありますか。(該当するものすべてに○)

1. 収穫体験 (さつまいも掘り、果物狩りなど)
2. 市民農園などでの家庭菜園
3. 学校の授業
4. 実家・親戚での手伝い
5. 家業として農業を営んでいる
6. 特にない
7. その他 ()

問 15 あなたは、^{ちさんちしょう}地産地消(地域内で生産された農産物を地域内で消費すること)が地域の^{かんきょう ふ か けいげん}経済活性化や環境負荷軽減等につながることを知っていましたか。(○は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

問 16 ^{えいようせいぶんひょうじ}栄養成分表示などを参考にして、食品を購入していますか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ
3. 栄養成分表示を知らない

《例》	ヨーグルト
栄養成分表示《1カップ当たり》	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	4g
脂 質	3.5g
炭水化物	11g
食塩相当量	0.1g

運動などについてお聞きします。

問 17 あなたは体育の授業以外で、1週間の運動時間(軽い運動含む)はどのくらいですか。(○は1つ)

1. 60分未満
2. 60～420分未満
3. 420分以上

問 17-1 は、問 17 で「1. 60分未満」と答えた方のみにお聞きします。

問 17-1 60分未満の理由はなんですか。(該当するものすべてに○)

1. 勉強などが忙しく時間がないから
2. 運動する場所がないから
3. 一緒にやる仲間がいないから
4. 運動したいと思わないから
5. その他 ()

問 17-2 あなたは、ふだん、学習の時間を除いて、テレビやスマホを見る時間やゲーム、パソコンなどの時間が1日合わせてどのくらいですか。(○は1つ)

1. 1時間未満
2. 2時間未満
3. 2時間以上

休養・こころの健康についてお聞きします。

問 18 ^{すいみんじかん} 平日の睡眠時間はだいたい何時間ですか。

1 日平均 () 時間くらい

問 19 ふだん、睡眠から目覚めた時の感じはどうですか。(○は1つ)

1. 疲れがとれて、すっきりしている
2. 十分ではないが、ある程度の疲れはとれている
3. 疲れが残っている

問 20 ^{ゆううつ} 最近、憂鬱で生きているのがつらいと感じる時がありますか。(○は1つ)

1. 全くない
2. 少しはある
3. たびたびある
4. いつもある

問 21 あなたには、心の悩みについて相談できる人がいますか。
それは、どんな人ですか。(該当するものすべてに○)

- | | | | |
|------------|-------|----------|----------|
| 1. 家族 | 2. 友人 | 3. 学校の先輩 | 4. 学校の先生 |
| 5. 学校の相談員 | 6. 医者 | 7. 特にない | |
| 8. その他 () | | | |

問 22 ストレスの解消はできていますか。(○は1つ)

1. できている
2. できていない

問 23 あなたは、24 時間フリーダイヤルで医師やカウンセラーが健康相談や医療機関情報についてお答えする「あつぎ健康相談ダイヤル 24」を知っていますか。
(○は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

あつぎ健康相談ダイヤル 24 とは…

24 時間年中無休 健康・医療相談、医療機関情報の提供
フリーダイヤル 0120-31-4156 (通話料無料)

〈ご利用方法〉お名前と年齢を告げてご利用ください。

喫煙についてお聞きします。

問 28 あなたは、たばこ（電子たばこを含む）を吸ったことがありますか。（○は1つ）

1. 吸ったことがある
2. 吸ったことがない

問 29 次の病気のうち、喫煙や空気中のたばこの煙が悪影響を及ぼす病気はどれだと思いますか。（該当するものすべてに○）

1. 肺がん
2. ぜん息
3. 気管支炎
4. 心臓病
5. 脳卒中
6. 胃潰瘍
いかいよう
7. 妊娠に関連した異常（低体重等）
8. 乳幼児の病気
9. 歯周病（歯槽膿漏など）
しそうのうろう
10. 分からない
11. その他（ ）

飲酒についてお聞きします。

問 30 お酒（アルコール類）を飲んだことがありますか。（○は1つ）

1. ある 2. ない

問 31 次の病気のうち、過度な飲酒が悪影響を及ぼす病気はどれだと思いますか。
(該当するものすべてに○)

1. 肝障害
2. 糖尿病
3. 心疾患
4. 高血圧
5. 胃腸障害
6. 睡眠障害
7. うつ病
8. 妊娠に関連した異常（早産や流産）
9. 分からない
10. その他（ ）

市の保健施策について

問 32 あなたがどのような予防接種を受けることができるか知っていますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問 33 「あなたの健康に関する情報」はどのように入手していますか。

(該当するものすべてに○)

1. テレビ
2. インターネット
3. SNS（インスタグラムやXなど）
4. 広報あつぎ
5. 新聞
6. 学校
7. 病院
8. 病院や公共施設などの掲示物
9. その他（ ）
10. 特にない

問 34 市の保健に関する事業について要望や意見等があれば、次の欄に自由に記入してください。

.....

.....

.....

.....

.....

アンケートは以上です。御協力ありがとうございました。

