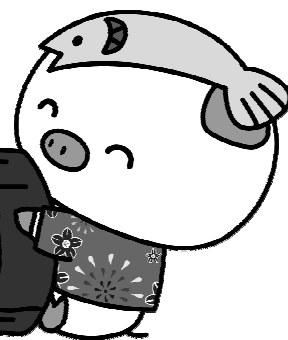


資料 6

赤字が新規項目です。



厚木市マスコットキャラクター

あゆみくん

「健康食育あつぎプラン」最終評価に関する 健康実態アンケート調査御協力をお願い

皆様には、日頃から本市の市政に格別な御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

この調査は、市民の皆様の健康についての考え方や関心、生活習慣の実態を把握するとともに、令和3年度に策定いたしました「第3次健康食育あつぎプラン」の進捗状況について、最終評価を行い、令和9年度策定予定の「第4次健康食育あつぎプラン」の基礎資料にすることを目的として実施するものです。

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。つきましては、皆様の貴重な御意見が必要となります。

お忙しいところたいへん恐縮ですが、現行のプランの達成度を確認するとともに、たくさんの御意見を次期計画に反映していきたいと考えていますので、質問数が多く大変お手数をおかけしますが、調査に御協力いただきますよう、お願い申し上げます。

なお、皆様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。

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 あなたの年齢はおいくつですか。

() 歳 (2025年4月1日現在の年齢)

問3 あなたの職業は何ですか。(○は1つ)

1. 正規雇用
2. 非正規雇用
3. 自営、自由業 (医師・弁護士など)
4. その他
5. 無職

問4 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5 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6 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)

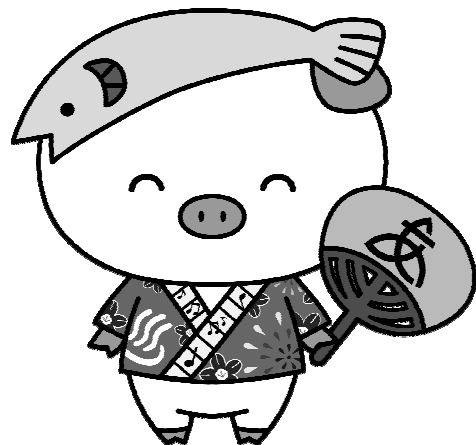
ア. かかりつけの医師	1. いる	2. いない
イ. かかりつけの歯科医師	1. いる	2. いない

問7 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8 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



問 13 野菜を1日350g程度（両手で3杯分または小鉢5皿分）摂取していますか。（○は1つ）

1. はい 2. 意識しているができていない 3. いいえ

問 14 果物を1日200g程度（約りんご1個分(可食部)）摂取していますか。（○は1つ）

1. はい 2. 意識しているができていない 3. いいえ

問 15 塩分の摂取を1日7g程度（約小さじ1杯強）までにしていますか。（○は1つ）

1. はい 2. 意識しているができていない 3. いいえ

食育についてお聞きします。

問 16 外出先から帰った時、手洗い・うがいをしていますか。（○は1つ）

1. 必ずしている
2. ほとんどしている
3. 時々している
4. あまりしていない
5. 全くしていない

問 17 調理や保存を上手にし、食べ残しや食品の廃棄を少なくする努力をしていますか。（○は1つ）

1. している
2. だいたいしている
3. あまりしていない
4. 全くしていない

問 18 農業体験（田植えや稲刈り、家庭菜園など）をしたことがありますか。（○は1つ）

1. ある 2. ない

問 19 あなたは、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 20 食品を購入するときに何を重視しますか。（該当するものすべてに○）

- | | |
|------------|------------|
| 1. 新鮮さ | 5. 栄養 |
| 2. 価格 | 6. 産地 |
| 3. 賞味・消費期限 | 7. 無添加・無農薬 |
| 4. 味の良さ | 8. 色や形 |
| 5. 栄養 | 9. 栄養成分表示 |

運動についてお聞きします。

問 21 あなたは、平均すると、1日にどのくらい歩いていますか。
(通勤や通学、建物内の移動、散歩時間などを合わせます)(○は1つ)

1. 30分未満
2. 30分以上1時間未満
3. 1時間以上2時間未満
4. 2時間以上

問 22 運動を1回30分以上、週2回以上、続けてやっていますか。(○は1つ)

1. 1年以上続けてやっている
2. 1年未満だが続けている
3. やっていない

問 22 - 1は、問 22で「3. やっていない」と答えた方のみにお聞きします。

問 22 - 1 運動していない理由はなんですか。(該当するものすべてに○)

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. 指導者がいない | 8. 運動施設に保育設備がない |
| 2. 運動する時間がない | 9. 個人に合わせたメニューがない |
| 3. 施設利用の時間が合わない | 10. 痛みや病気で運動できない |
| 4. 近くに施設がない | 11. 施設がバリアフリーになっていない |
| 5. 家族の協力が得られない | 12. 運動したいと思わない |
| 6. 仲間がいない | 13. その他 () |
| 7. 費用が掛かる | |

休養・こころの健康についてお聞きします。

問 23 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 24 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. 疲労感がとれて、すっきりしている
2. 十分ではないが、ある程度疲労感はとれている
3. 疲労感が残っている

問 25 最近、憂鬱^{ゆううつ}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 26 悩みを相談できる人はいますか。それは、どんな人ですか。
(該当するものすべてに○)

1. 両親
2. 配偶者
3. 子ども
4. 兄弟姉妹
5. 親戚
6. 友人・知人
7. 医師などの専門家
8. 職場の先輩・後輩
9. 相談する人がいない
10. その他 ()

問 27 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 28 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〉お名前と年齢を教えてください。

問 29 自治会、町内会、サークル、ボランティア等の地域での活動もしくは、就労、就学していますか。(○は1つ)

1. している
2. していない

歯の健康についてお聞きします。

問 30 自分の歯の数は何本ありますか。(永久歯は、親知らずを除くと全部で 28 本あります。入れ歯やブリッジなど人工の歯は数えません。治療で詰めたり、かぶせたりしている自分の歯は数えます。)

--	--

本

問 31 むし歯は何本ありますか。(治療した歯も含める)

--	--

本 ※無い場合は0を記入してください。

問 33 現在、歯科医から歯周病（歯槽膿漏など）だと言われていますか。（○は1つ）

1. 言われている 2. 言われていない

問 33 - 1 口腔内で次のような症状はありますか。(該当するものすべてに○)

- 問 34 歯や歯ぐきの健康のために実行していることはありますか。

1. 毎食後、歯を丁寧に磨く
2. 1日1回は丁寧に歯を磨いている
3. 歯磨き剤はフッ素入りを使っている
4. 定期的に歯科健康診査を受けている（定期的に歯石をとるなど）
5. 歯や歯ぐきを鏡で点検している
6. 歯の間を清掃する器具（歯間ブラシや糸付きようじなど）を使っている
7. フッ化物洗口液の使用や予防充填（シーラント：むし歯になる前に奥歯の溝を埋める処置）をしている
8. 洗口剤（マウスウォッシュ）などを使用している
9. 歯ぐきのマッサージをしている
10. 特にない
11. その他（ ）

1. 9回以下
2. 10～19回
3. 20～29回
4. 30回以上

1. ある 2. ときどきある 3. ない

問 37 「フレイル」と「オーラルフレイル」を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も内容も知っている
2. 言葉は聞いたことはあるが内容までは知らない
3. 言葉も内容も知らない

フレイル、オーラルフレイルとは…

フレイルとは、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態です。

オーラルフレイルとは、口の機能が健常な状態と口の機能低下との間にある状態です。

喫煙についてお聞きします。

問 38 たばこ（電子たばこを含む）を1か月に1回以上吸っていますか。(○は1つ)

1. 吸っている
2. 以前吸っていたが、今は吸っていない
3. 吸っていない

問 38 - 1 は、問 38 で「1. 吸っている」と答えた方のみにお聞きします。

問 38 - 1 禁煙したいと思いますか。(○は1つ)

1. すぐにでも禁煙したい
2. 今は無理だが、将来的には禁煙したい
3. できれば禁煙したい
4. 吸う本数を減らしたい
5. 特に禁煙は考えていない

問 39 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 | 7. 妊娠に関連した異常（低体重等） |
| 2. ぜん息 | 8. 乳幼児の病気 |
| 3. 気管支炎 | 9. 歯周病（歯槽膿漏など） |
| 4. 心臓病 | 10. 分からない |
| 5. 脳卒中 | 11. その他（ ） |
| 6. 胃潰瘍 | |

飲酒についてお聞きします。

問 40 あなたがお酒を飲む^{ひん}頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日
2. 週に3～5日
3. 週に1～2日
4. 月に1～2回
5. 飲まない

問 41 一回に飲む量はどれくらいですか。日本酒に換算してお答えください。
(○は1つ)

1. 1合未満
2. 1合以上2合未満
3. 2合以上3合未満
4. 3合以上

日本酒換算表 (日本酒1合あたり)

ビール・チューハイ	350ml 缶では1.4～1.5缶分 (約500ml)
ウイスキー・ブランデー	ダブル1杯 (約60ml)
ワイン (14度)	1/4本 (約180ml)
焼酎 (25度)	0.6合 (約110ml)

問 42 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えますか。
(該当するものすべてに○)

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

問 43 あなたは適切な飲酒量の目安を知っていますか (○は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

健康日本21 (第3次) では…

生活習慣病のリスクを高める飲酒量 (純アルコール摂取量) について、男性で1日平均40g以上、女性20g以上と定義している。

※日本酒1合の純アルコール量は22g

本市では、近年の急速な少子高齢化等が進行する中、健康寿命の延伸に向けたより一層の取組が求められていることから、「(仮称)厚木市健康づくり推進条例」の制定を検討しております。

下記の条例概要をご参照いただき、回答していただきますようお願いいたします。

【制定の必要性・背景】

- ・市民の平均寿命及び健康寿命（平均自立期間）は男女とも神奈川県平均を下回っている。
- ・要介護認定者数や一人当たり医療費は年々増加傾向にある。
- ・健康づくりを地域全体で支える仕組みづくりが求められている。

【制定の目的】

・子どもから高齢者まで全ての市民が、心身の健康づくりに対する関心と理解を深められるよう、その機運の醸成を図るとともに、市民一人ひとりの取組を地域社会全体で支えていくための環境整備を進めていきます。

【制定のポイント】

- ・健康づくりの基本理念や健康づくりを推進するための基本的施策を明記
- ・市の責務をはじめ、市民の皆様、事業者、教育機関、保健医療関係者等の様々な主体の役割を明確化
- ・上記主体が一体となって健康づくり施策や環境づくりに取り組むことにより、地域全体で健康づくりを推進する気運を醸成

※市民の皆様や関係団体に義務を課しまたは権利を制限する条例ではありません。



問 46 「(仮称)厚木市健康づくり推進条例」の制定についてどのように思われますか
(○は1つ)

1. 良いと思う。

2. 良いと思わない。

問 47 市の保健に関する事業（問 46 含む）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。