

参考：前回アンケート調査項目



あゆみ回ちゃん

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、平成27年度に策定いたしました「第2次健康食育あつぎプラン」の進捗状況について、中間評価を行うため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。生涯現役健康都市の実現に向けて、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、調査に御協力いただきますよう、お願い申し上げます。

令和元年6月

厚木市長 小林 常良

《調査票の記入について》

- この調査票は、配布された本人が回答してください。
(御家族の方が代筆されても結構です。)
- 回答は、当てはまる番号に○をつけてください。その際に、問いの文にある(○は1つ)(該当するものすべてに○)などの指示にしたがって回答してください。また、数字や御意見を記入していただく場合もあります。

《記入した調査票の回収について》

- 記入した調査票は、返信用封筒に入れ令和元年6月24日(月)までに郵便ポストに投函してください(切手を貼る必要はありません。)

*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。)

【お問合せ先】

この調査について、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 市民健康部 健康長寿推進課 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 (2019年4月1日現在の年齢)

問3 あなたと同居している家族は誰ですか。(○は1つ)

1. 1人暮らし 2. 家族と同居

問3-1、3-2へ
↓

問3-1、問3-2は問3で、「2. 家族と同居」と答えた方のみにお聞きします。

問3-1 同居家族は何人ですか。(あなたを含めた人数)

() 人

問3-2 同居家族は誰ですか。

(該当するものすべてに○をつけ、()内に人数を記入)

1. 配偶者 2. 親 () 人 3. 子 () 人
4. 兄弟姉妹 () 人 5. 孫 () 人 6. 祖父母 () 人
7. 子の配偶者 () 人 8. その他 (具体的に:)

問4 あなたの職業は何ですか。(○は1つ)

自営 → 1. 自営業、家業 (商業、工業、サービス業など)

お勤め → 2. 会社員 (団体職員、個人企業の従業員を含む)

3. 自由業 (医師、弁護士など)

4. 公務員・教職員

5. パート・アルバイト

その他 → 6. 専業主婦・専業主夫

7. 学生

8. 無職

9. その他 (具体的に:)



問5 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、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

健康状態についてお聞きします。

問6 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

※ダイエットに対する御意見・御感想があれば御記入ください。

問9 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）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

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは…

内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことをいいます。

問10 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）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

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは…

骨や筋肉の量は加齢とともに衰えていきます。ロコモティブ症候群とは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたすことによって、自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高まる状態のことをいいます。

問 11 あなたは、過去 1 年間に健康診断や検診（人間ドック含む）を受けましたか。
（○は 1 つ）

受けた方は該当する健診の種類に○をつけてください。

(○は1つ)

受けた方は該当する健診の種類に○をつけてください。

1. はい

2. いいえ

問 11-1、11-2へ

(該当するものすべてに○)

1. 健康診断（血液検査・血圧測定・尿検査・身体計測等）
2. 胃がん検診
3. 大腸がん検診
4. 肺がん検診（胸部レントゲン撮影）
5. 子宮がん検診（女性のみ）
6. 乳がん検診（視触診・マンモグラフィ・エコー）
7. 前立腺がん検診（男性のみ）
8. 歯科健診

※「1. 健康診断」を受けていない方は、問 11-1 へ

※「2～7のがん検診」を受けていない方は、問 11-2 へ

問 11 - 1 は、問 11 で健康診断を受けていない方のみにお聞きします。

問 11 - 1 受けていない理由は何ですか。(該当するものすべてに○)

1. 必要がないから
2. 時間がないから
3. どこで受けてよいか分からないから
4. 面倒くさいから
5. 受ける機会がないから
6. 病気と診断されるのが怖いから
7. 料金が安いから
8. 関心がないから
9. 病気で医者にかかっているから
10. その他 ()

問 11 - 2 受けなかった理由はなんですか。(該当するものすべてに○)

1. がん検診を受ける必要を感じないから
2. 時間がないから
3. 自覚症状がないから
4. 恥ずかしいから
5. がんと診断されたらこわいから
6. 関心がないから
7. がん検診の方法が面倒だから
8. がん検診の対象年齢でないから
9. 健康診断の診断項目に、がん検診が入っていないから
10. その他（ ）

問 12 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

1. 午後 5 時以前 2. 午後 6 時台 3. 午後 7 時台
4. 午後 8 時台 5. 午後 9 時台 6. 午後 10 時以降
7. 不規則

1. 毎日飲食している
2. 飲食することが多い
3. 飲食しないことが多い
4. ほとんどしない

問 15 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 16 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 17 次の表のものをどのくらいとりますか。（1項目につき、○は1つ）

	毎食	毎日 2回	毎日 1回	週に 3～5回	週に 1～2回	ほとんど 食べない・ 食べない
ア. 肉、肉の加工品	1	2	3	4	5	6
イ. 魚	1	2	3	4	5	6
ウ. 卵	1	2	3	4	5	6
エ. 豆や大豆製品	1	2	3	4	5	6
オ. 緑黄色野菜	1	2	3	4	5	6
カ. 野菜（緑黄色野菜以外）	1	2	3	4	5	6
キ. 果物	1	2	3	4	5	6
ク. レトルト・調理済冷凍食品・購入惣菜など	1	2	3	4	5	6
ケ. 外食・弁当	1	2	3	4	5	6
コ. 味噌汁・スープ類	1	2	3	4	5	6
サ. 漬物	1	2	3	4	5	6
シ. 牛乳・乳製品	1	2	3	4	5	6

問 22 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 22 - 1 へ

問 22 - 1 は、問 22 で「2. ない」と答えた方のみにお聞きします。

問 22 - 1 農業体験をしてみたいですか。（○は1つ）

1. はい

2. いいえ

問 23 あなたは、地産地消という言葉や意味を知っていましたか。（○は1つ）

1. 言葉も意味も知っていた

2. 言葉は知っていたが意味は知らなかった

3. 言葉も意味も知らなかった

ちさんちしょう

地産地消とは・・・地域内で生産された農産物を地域内で消費する取組です。

問 24 厚木市の特産品を知っていますか。（○は1つ）

1. 知っている

2. 知らない

↓ 問 24-1 へ

問 24 - 1 は、問 24 で「1. 知っている」と答えた方のみにお聞きします。

問 24 - 1 厚木市の特産品は何ですか。

(

)

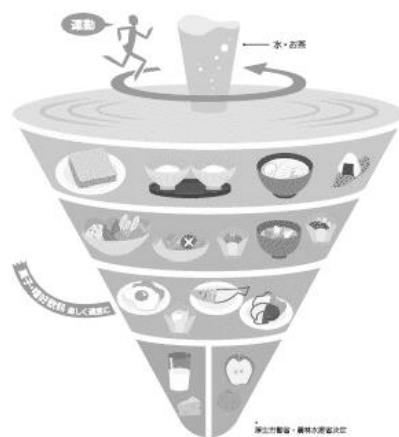
問 25 「食事バランスガイド」について知っていますか。（○は1つ）

1. 知っている

2. 知らない

食事バランスガイドとは…

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを
コマのイラストでわかりやすく示したものです。



問 26 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
2. 価格
3. 賞味・消費期限
4. 味の良さ
5. 栄養
6. 産地
7. 無添加・無農薬
8. 色や形
9. 栄養成分表示

問 27 今後の食生活で、特にどのような面に気を付けたいと思いますか。

(該当するものすべてに○)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 家族や友人と食卓を囲む機会の増加 | 8. 栄養バランスのとれた食事の実践 |
| 2. 食事の正しいマナーの習得 | 9. 規則正しい食生活リズムの実践 |
| 3. 地域性や季節感のある食事の実践 | 10. 食品の購入(飲食)場所の上手な利用 |
| 4. (厚木産を意識した)地場産物の購入 | 11. 食に関する適切な情報の利用 |
| 5. 食べ残しや食品の廃棄を減らす | 12. 分からない |
| 6. 食品の安全性への理解 | 13. 特にない |
| 7. 食事作りにかかる時間や労力の確保 | 14. その他 () |

運動についてお聞きします。

問 28 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 29 日ごろから意識的に身体を動かすようにしていますか。(○は1つ)

1. 意識的に身体を動かすようにしている
(例えば、乗り物やエレベーターを使わずできるだけ歩く、軽い体操をするなど)
2. 特に意識してやってはいない

問 30 あなたの運動量は十分だと思いますか。(○は1つ)

1. 十分である
2. 比較的十分である
3. 比較的少ない
4. とても少ない

問 31 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 31 - 1 へ**

問 31 - 1 は、問 31 で「3. やっていない」と答えた方のみにお聞きします。

問 31 - 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 32 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 33 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 34 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 35 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 36 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 37 あなたは、ストレスや悩みを抱えた時に、どんな方法で解消していますか。
(該当するものすべてに○)

1. スポーツや散歩などで身体を動かす
2. 友人や家族などと話す・相談する
3. 趣味、買物、食事などで発散する
4. 医者や先生など専門家に相談する
5. お酒を飲んで気分転換を図る
6. ゆっくり休む(休養する)
7. 特に解消する方法を持っていない
8. その他 ()

問 38 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。

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。

歯の健康についてお聞きします。

問 39 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 40 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 41 あなたは、過去 1 年間に歯科健康診査を受けましたか。(該当するものすべてに○)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 職場や学校で受けた | 4. 治療のため受診している (していた) |
| 2. 歯科医に勧められて定期健康診査を受けた | 5. 自分が希望して歯科医で受けた |
| 3. 市が実施している歯科健康診査で受けた | 6. 過去 1 年間は受けていない |

問 42 現在、歯科医から歯周病 (歯槽膿漏など) だと言われているか。(○は 1 つ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 言われている | 2. 言われていない |
|-----------|------------|



問 42-1 へ

問 42 - 1 は、問 42 で「2. 言われていない」と答えた方のみにお聞きします。

問 42 - 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○)

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| 1. 歯ぐきのはれることがある | 6. 歯が長くなったように見える |
| 2. 歯ぐきから血が出る | 7. 歯がグラグラしたり、抜けたままになっている |
| 3. 歯がしみることもある | 8. 痛い |
| 4. むずかゆい | 9. 歯の間に食べ物が挟まる |
| 5. 口臭が気になる | 10. 特にない |

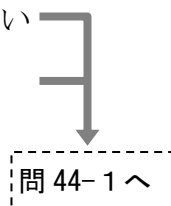
問 43 歯や歯ぐきの健康のために実行していることはありますか。
(該当するものすべてに○)

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



問 44 歯の間を清掃する器具（歯間ブラシや糸付きようじなど）を使用していますか。

1. 使用している
2. 以前使用していたが、現在は使用していない
3. 使用していない



問 44-1 は、問 44 で「2. 以前使用していたが、現在は使用していない」「3. 使用していない」と答えた方のみにお聞きします。

問 44-1 使用していない理由は何ですか。（該当するものすべてに○）

1. 使い方が分からないから
2. 定期的に歯科医院に通っているから
3. 必要性がないと思うから
4. 入れ歯だから
5. どこで売っているか分からないから
6. 高いから
7. 面倒くさいから
8. 歯の間を清掃する器具を知らなかったから
9. 効果がないと思うから
10. その他（ ）

問 45 8020運動（ハチマルニイマル運動）を知っていますか。（○は1つ）

1. 知っている
2. 知らない

8020運動とは…

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができますと言われています。

喫煙についてお聞きします。

問 46 たばこを1か月に1回以上吸っていますか。（○は1つ）

1. 吸っている → 問 46 - 1、46 - 2 へ
2. 以前吸っていたが、今は吸っていない
（禁煙した理由及び感想： ）
3. 吸っていない

問 46 - 1、46 - 2は、問 46 で「1. 吸っている」と答えた方のみにお聞きします。

問 46 - 1 喫煙年数と1日のたばこの本数をお答えください。

吸っている年数（ ）年程度・1日のたばこの本数（ ）本程度

問 46 - 2 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 47 人が吸っているたばこの煙についてどう思いますか。(○は1つ)

1. やめて欲しい
2. 場所を考えて吸って欲しい(分煙して欲しい)
3. どちらでもいい
4. なんとも思わない・興味がない

問 48 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 | |

問 49 COPD(慢性閉塞性肺疾患)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

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは…

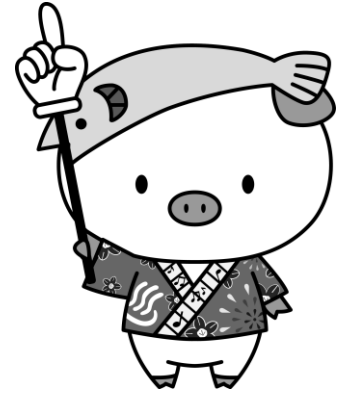
主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳、痰、息切れなどの症状が出て、徐々に呼吸障害が進行するものです。最大の原因は喫煙であり、「肺の生活習慣病」とも言われています。

飲酒についてお聞きします。

問 50 お酒（アルコール類）を飲むことがありますか。（○は1つ）

1. 量を気にせず飲んでいる
2. 量に気を付けて飲んでいる
3. 以前飲んでいたが、やめた
4. 飲んだことはほとんどない
5. 飲めるが飲まない
6. 飲めない

問 50-1、50-2 へ



問 50 - 1、50 - 2 は、問 50 で「1. 量を気にせず飲んでいる」「2. 量に気を付けて飲んでいる」と答えた方のみにお聞きします。

問 50 - 1 あなたがお酒を飲む^{ひんど}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

問 50 - 2 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 51 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2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 22 g

市の保健施策について

問 52 第2次健康食育あつぎプランを知っていますか。(○は1つ)

1. 内容を知っている
2. 内容は分からないが、名称は知っている
3. 知らない

「第2次健康食育あつぎプラン」とは…

生涯現役健康都市の実現に向け、市民協働による新たな健康づくりの施策展開を図るため、これからの健康増進と食育の行動目標をまとめ、平成 27 年度に策定した厚木市健康増進計画・食育推進計画「第 2 次健康食育あつぎプラン」です。

問 53 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 54 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。