

厚木市マスコットキャラクター

あゆむ回

◆高校生年齢相当の方へ◆

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。

2019 年 6 月

厚木市長

《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》

- 記入した調査票を返信用封筒に入れ 2019 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。番号に○をつけ、()内に人数を記入してください。

1. 親 ()人
2. 兄弟姉妹 ()人
3. 祖父母 ()人
4. その他 () ()人

問4 主に家事や家族の世話をする人は働いていますか。(○は1つ)

1. フルタイムで働いている
2. パートタイムで働いている
3. 働いてない

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 . cm 体重 . kg

問7 現在の自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

1. 健康である
2. どちらかといえば健康である
3. どちらかといえば健康でない
4. 健康でない
5. 分からない

問8 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. 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない
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、血糖値が高くなったり、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。

栄養・食生活についてお聞きします。

問9 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10 夕食の時間は、主に何時ですか。(○は1つ)

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

問11 夕食から寝るまでの間に飲食しますか。(○は1つ)

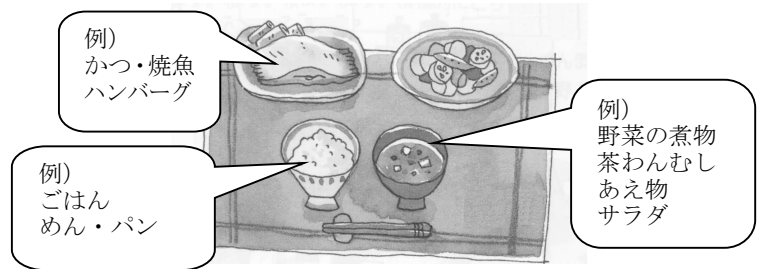
1. 毎日する
2. 時々する
3. ほとんどしない
4. 全くしない

問 12 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 13 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 めん類の汁をどのくらい飲みますか。(○は1つ)

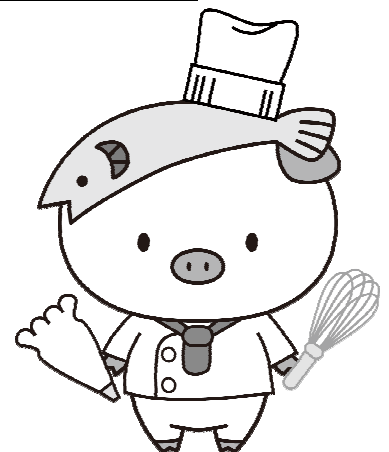
1. ほとんど飲まない
2. 半分くらい飲む
3. 全部飲む

問 15 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. 外食・弁当	1	2	3	4	5	6
イ. 味噌汁・スープ類	1	2	3	4	5	6
ウ. 漬物	1	2	3	4	5	6

問 16 間食（おやつを含む）の頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

1. 1日2回以上
2. 1日1回くらい
3. 週に数回
4. 月に数回
5. ほとんどなし



問 17 あなたの食事の問題点はどんなことだと思いますか。(該当するものすべてに○)

1. 食事の量が多い
2. 食事の量が少ない
3. 食事時間が不規則
4. 塩分が多い
5. 動物性脂肪が多い
6. 豆や大豆製品が不足
7. 野菜が不足
8. 牛乳や乳製品が不足
9. カルシウムや鉄
10. 特になし
11. その他 ()

問 18 食生活で気を付けていることはどんなことですか。(該当するものすべてに○)

1. 食べ過ぎない
2. 食事は規則正しい時間にとる
3. 間食を控えている
4. 脂肪をとり過ぎない
5. 塩分をとり過ぎない
6. 野菜をたくさんとる
7. 栄養バランスやカロリーに注意する
8. 特に気を付けていない
9. その他 ()

食育についてお聞きします。

問 19 「食育」を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も内容も知っている
2. 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない
3. 言葉も内容も知らない

「食育」とは…

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験をつうじて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

問 20 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 21 食事の時に「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)

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 22 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 23 野菜作りなど農業体験をしたことがありますか。(○は1つ)

1. ある → 問 23-1 へ
2. ない

問 23-1 は、問 23 で「1. ある」と答えた方のみにお聞きします。

問 23-1 どのような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. その他 ()

問 24 どのような農業体験をしてみたいですか。(該当するものすべてに○)

1. 市民農園などでの家庭菜園
2. 農業体験農園 (農家が経営するカルチャースクール)
3. 野菜作り・稲作体験などの体験的農作業
4. 収穫体験 (さつまいも掘り、果物狩りなど)
5. 加工品 (味噌、ジャムなど) 作り

問 25 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

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 26 厚木市の特産品を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている → 問 26-1 へ
2. 知らない

問 26-1 は、問 26 で「1. 知っている」と答えた方のみにお聞きします。

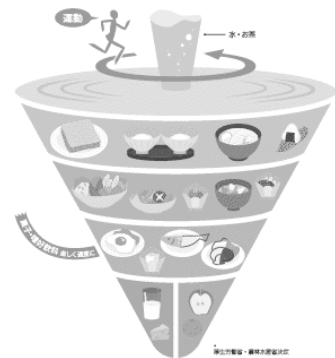
問 26-1 厚木市の特産品は何ですか。

問 27 「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 28 栄養成分表示などを見て、食品を購入していますか。(○は1つ)

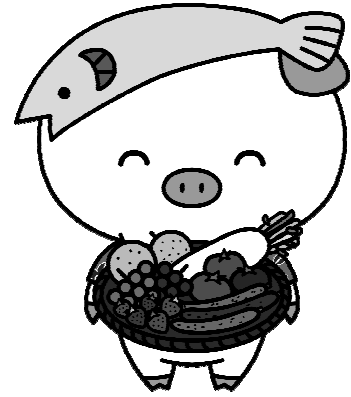
1. はい
2. いいえ
3. 栄養成分表示を知らない

《例》ビスケット	
栄養成分表示	《1箱あたり》
熱量	390kcal
たんぱく質	5g
脂質	19g
炭水化物	49g
ナトリウム	311mg
カルシウム	20mg

問 29 今後の食生活で、どのような事に気を付けたいと思いますか。

(該当するものすべてに○)

1. 家族や友人と一緒に食事をする
2. 食事のマナーに気を付ける
3. 季節感のある食事をする
4. 厚木産（野菜等）のものを購入する
5. 食べ残しや食品の廃棄を減らす
6. 栄養バランスのとれた食事をする
7. 規則正しい食生活リズムをつける
8. 食に関する適切な情報を利用する
9. おいしさや楽しさなど食の豊かさを知る
10. 分からない
11. 特にない
12. その他（



)

運動についてお聞きします。

問 30 あなたは体育の時間以外で、週 2 回以上、スポーツや軽い運動をしていますか。

(○は1つ)

1. している

2. していない



問 30-1 へ

問 30-1 は、問 30 で「2. していない」と答えた方のみにお聞きします。

問 30-1 運動していない理由は何ですか。(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ないから
4. 運動したいと思わないから
5. その他（

)

問 31 あなたは、日ごろ運動不足だと思いますか。(○は1つ)

1. はい

2. いいえ

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 1か月以内にストレスを感じたことがありましたか。(○は1つ)

1. 全くなかった
2. ほとんどなかった
3. 少しはあった
4. たびたびあった
5. いつもあった

問 35 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 36 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. 特にいない | |
| 8. その他 () | | | |

問 37 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

歯の健康についてお聞きします。

問 38 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。治療で詰めたり、かぶせたりしている歯は、自分の歯として数えます)

--	--

 本

問 39 むし歯は何本ありますか。(治療した歯も含む)

--	--

 本

※無い場合は0を記入してください。

問 40 過去 1 年間に歯科健康診査を受けましたか。(○は 1 つ)

1. 受けた 2. 受けていない 3. 今までに受けたことがない

↓
問 40-1 へ

問 40-1 は、問 40 で「1. 受けた」と答えた方のみにお聞きします。

問 40-1 歯科健康診査はどちらで受けましたか。(○は 1 つ)

1. 歯科医院 2. 学校 3. その他()

問 41 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、歯を丁寧に磨いている
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
5. 定期的に歯石を取ってもらっている
6. 歯や歯ぐきを鏡で点検している
7. 甘いものを控えている
8. フッ化物洗口液(歯科医院で処方されている)の使用や予防充填(むし歯になる前に奥歯の溝を埋める処置)をしている
9. 歯の間を清掃するための器具(歯間ブラシ、糸付きようじなど)を使っている
10. 洗口剤(マウス・ウォッシュ)などを使用している
11. 歯ぐきのマッサージをしている
12. 特にない
13. その他()

喫煙についてお聞きします。

問 42 同居している家族の中に、たばこを吸う人はいますか。(該当するものすべてに○)

1. 誰も吸わない 2. 父 3. 母 4. 祖父 5. 祖母
6. 兄 7. 姉 8. その他()

問 43 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 44 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

1. 吸ったことがある → 問 44-1、44-2 へ
2. 吸ったことがない

問 44-1、44-2 は、問 44 で「1. 吸ったことがある」と答えた方のみにお聞きします。

問 44-1 あなたは、たばこを月に1回以上吸っていますか。(○は1つ)

1. 吸っている 2. 吸っていない

問 44-2 吸ったきっかけは何ですか (○は1つ)

1. 家にたばこがあったから 5. かつこいいから
2. 大人のように見えるから 6. たばこを吸うとやせると聞いたから
3. 友人や先輩にすすめられたから 7. 特にな
4. 気分転換になるから 8. その他 ()

問 45 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
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^{しそうのうろう}など)
10. 分からない
11. その他 ()



飲酒についてお聞きします。

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

問 46-1 お酒を月に 1～2 回程度（それ以上も含む）飲むことがありますか。
(○は 1 つ)

1. ある 2. ない

市の保健施策について

問 47 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. 内容はわからないが、名称を知っている
3. 知らない

「第 2 次健康食育あつぎプラン」～生涯現役健康都市の実現に向けて～ 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 48 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 49 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。