



◆中学生年齢相当の方へ◆

あゆむ回ちゃん

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。

平成 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平成 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**^{ないぞうしぼうしょうこうぐん}(**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

^{ないぞうしぼうしょうこうぐん}**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)ってなに？**

内臓脂肪が蓄積すること(肥満)によって、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態のことで、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、^{しんきんこうそく}心筋梗塞や^{のうそちゅう}脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。

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)

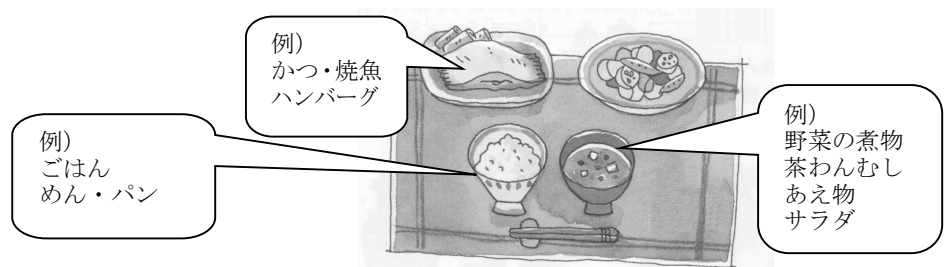
1. 毎日する
2. 時々する
3. ほとんどしない
4. 全くしない

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 めん類の汁は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	食べない・ほとんど食べない
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

しよくいく
食育についてお聞きします。

問 19 「**食育**」について知っていますか。(○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 25 あなたは、^{ちさんちしょう}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 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。

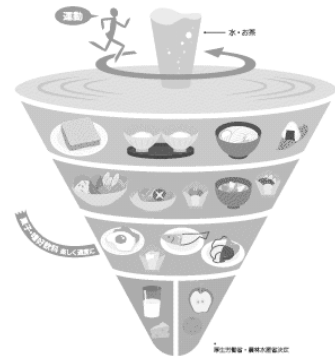
問 26-1 厚木市の特産品は何ですか。

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 ^{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》 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 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 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^{しかけんこうしんさ}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 ^{しかけんこうしんさ}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^{ていねい}に磨^{みが}いている
2. 1日1回は丁寧^{ていねい}に歯を磨^{みが}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^{しかけんこうしんさ}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^{かぶつせんこうえき}洗口液(歯科医院で処方されている)の使用や予防^{よぼうじゅうてん}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 (吸える場所と禁止する場所を区切る)
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
2. 大人のように見えるから
3. 友人や先輩にすすめられたから
4. 気分転換になるから
5. かつこいいから
6. たばこを吸うとやせると聞いたから
7. 特にない
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
いはいよう
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 ()



