

# 資料編

# 1 逗子市健康増進・食育推進計画策定経過

年度	月	実施内容	
令和3年度	令和4年 3月	第3回食育推進懇話会・食育推進計画担当者会議の開催（3/18）	
		逗子市健康・食育状況アンケート内容の決定	
令和4年度	4月	逗子市健康・食育状況アンケート実施	
	5月	アンケートの礼状兼催促はがきの郵送	
		第1回健康増進計画推進懇話会の開催（5/26）	
		第1回食育推進懇話会の開催（5/30）	
	6月	第1回食育推進計画担当者会議の開催（6/30）	
	7月	アンケート集計作業の開始	
	10月	第2回食育推進計画担当者会議の開催（10/12）	
		第2回食育推進懇話会の開催（10/21）	
		令和4年度第2回健康増進計画推進懇話会の開催（10/25）	
	12月	令和4年度第3回健康増進計画推進懇話会の開催（12/13）	
	令和5年	1月	関係機関への素案送付
			第4回健康増進計画推進懇話会・第3回食育推進懇話会の開催（1/30）
		2月	パブリックコメントの実施
3月		計画の確定	

## 2 逗子市健康増進・食育推進計画懇話会運営要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、健康増進法（平成14年法律第103号）及び食育基本法（平成17年法律第63号）に基づき定める逗子市健康増進・食育推進計画の策定、改定及び推進に当たり、広く市民等の意見を聴取することを目的に逗子市健康増進・食育推進計画懇話会（以下「懇話会」という。）を開催し、その運営について必要な事項を定めるものとする。

(メンバー)

第2条 懇話会のメンバーは、次に掲げる者とする。

- (1) 公募による市民
- (2) 公共的団体の推薦を受けた者
- (3) 運動に関する活動を行っている団体の推薦を受けた者
- (4) 食育に関する活動を行っている団体の推薦を受けた者
- (5) 小坪漁業協同組合の推薦を受けた者
- (6) 逗子市商工会の推薦を受けた者
- (7) 逗子市立小学校長会の推薦を受けた者
- (8) 逗子市立中学校長会の推薦を受けた者
- (9) 関係行政機関の職員
- (10) その他市長が特に必要があると認めた者

2 懇話会への参集の求めは市長が行い、同一の者に対して継続して求めるものとする。

(アドバイザー)

第3条 市長は、懇話会の開催に当たり、健康増進及び食育について知識経験を有するアドバイザーを置くことができる。

(部会の開催)

第4条 市長は、特に必要があると認めるときは、部会を開催することができる。

(協力の要請)

第5条 市長は、特に必要があると認めるときは、メンバー及びアドバイザー以外の者に対し、資料の提出、意見の開陳、説明その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第6条 懇話会の庶務は、国保健康課において処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、懇話会の運営について必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、令和5年4月1日から施行する。

(逗子市健康増進計画推進懇話会運営要綱及び逗子市食育推進懇話会運営要綱及び逗子市食育推進計画担当者会議の設置及び運営に関する要綱の廃止)

2 次に掲げる要綱は、廃止する。

- (1) 逗子市健康増進計画推進懇話会運営要綱（平成 26 年 4 月 1 日施行）
- (2) 逗子市食育推進懇話会運営要綱（平成 23 年 4 月 1 日施行）
- (3) 逗子市食育推進計画担当者会議の設置及び運営に関する要綱（平成 24 年 1 月 1 日施行）

### 3 健康・食育状況アンケート用紙

第IV章で掲載した健康・食育状況アンケートのうち、最も設問数の多かった壮年期の用紙を参考資料として添付します。なお、それぞれのライフステージの設問内容は以下のとおりです。

領域	No.	1.乳幼児	2.学童期	3.思春期	4.青年期	5.壮年期	6.高齢期
属性	1	回答者					
	2	問1 性別	問1-1 性別	問1-1 性別	問1-1 性別	問1-1 性別	問1-1 性別
	3	問2-1 年齢	問1-2 年齢	問1-2 年齢	問1-2 年齢	問1-2 年齢	問1-2 年齢
	4	問3 就園	問1-3 学年	問1-3 属性	問1-3 就業状況	問1-3 就業状況	問1-3 就業状況
	5	問4 同居者	問2 同居者	問2 同居者	問2 家族構成	問2 家族構成	問2 家族構成
	6		祖父父母同居有無				
	7					問3 加入健康保険	問3 加入健康保険
健康 関 心	8	問5 健康状態	問3 健康状態	問3 健康状態	問3 健康状態	問4 健康状態	問4 健康状態
	9		問4 健康意識の変化	問4 健康意識の変化	問4 健康意識の変化	問5 健康意識の変化	問5 健康意識の変化
	10	問6 健康法	問5 健康法	問5 健康法	問5 健康法	問6 健康法	問6 健康法
	11	問7 メタボ	問7 メタボ	問7 メタボ	問6 メタボ	問7 メタボ	問7 メタボ
	12	問2-2 体型(身長)	問8-1 体型(身長)	問8-1 体型(身長)	問7-1 体型(身長)	問8-1 体型(身長)	問8-1 体型(身長)
	13	問2-3 体重	問8-2 体型(体重)	問8-2 体型(体重)	問7-2 体型(体重)	問8-2 体型(体重)	問8-2 体型(体重)
	14	問2-4 体型(BMI)	問8-3 体型(BMI)	問8-3 体型(BMI)	問7-3 体型(BMI)	問8-3 体型(BMI)	問8-3 体型(BMI)
	15	問2-4 体型(カウブ指数)	問8-3 体型(ロール指数)	問8-3 体型(ロール指数)			
	16		問9 体型願望	問9 体型願望	問8 体型願望	問9 体型願望	問9 体型願望
	17	問8-1 4か月健診					
	18	問8-2 お誕生日前健診					
	19	問8-3 1歳6か月健診					
	20	問8-4 2歳児すくすく教室					
	21	問8-5 3歳児健診					
	22				問9-1 健診受診状況	問10-1 健診受診状況	問10-1 健診受診状況
	23				問9-2 健診不受診理由	問10-2 健診不受診理由	問10-2 健診不受診理由
	24					問11-1 がん健診受診状況	問11-1 がん健診受診状況
	25					問11-2 がん健診不受診理由	問11-2 がん健診不受診理由
	26				問10 健康情報入手先	問12 健康情報入手先	問12 健康情報入手先
	27		問6 ほしい健康情報	問6 ほしい健康情報	問11 ほしい健康情報	問13 ほしい健康情報	問13 ほしい健康情報
	28	問9 地域活動参加	問10 地域活動参加	問10 地域活動参加	問12 地域活動参加	問14 地域活動参加	問14 地域活動参加
医療 満 足 度	29	問10 医療満足度		問11 医療満足度	問13 医療満足度	問15 医療満足度	問14 医療満足度
	30	問11 充実してもらいたい医療機能		問12 充実してもらいたい医療機能	問14 充実してもらいたい医療機能	問16 充実してもらいたい医療機能	問15 充実してもらいたい医療機能
食 事	31	問14-1 朝食	問13-1 朝食	問15-1 朝食	問17-1 朝食	問19-1 朝食	問18-1 朝食
	32	問14-2 朝食を食べない理由	問13-2 朝食を食べない理由	問15-2 朝食を食べない理由	問17-2 朝食を食べない理由	問19-2 朝食を食べない理由	問18-2 朝食を食べない理由
	33	問15 家族と食卓を囲む機会	問17 家族と食卓を囲む機会	問19 家族と食卓を囲む機会	問21 家族と食卓を囲む機会	問20 家族と食卓を囲む機会	問20 家族と食卓を囲む機会
	34	問12-1 主食・主菜・副菜1日2回以上	問11-1 主食・主菜・副菜1日2回以上	問13-1 主食・主菜・副菜1日2回以上	問15-1 主食・主菜・副菜1日2回以上	問17-1 主食・主菜・副菜1日2回以上	問16-1 主食・主菜・副菜1日2回以上
	35	問12-2 週1日未満の理由	問11-2 週1日未満の理由	問13-2 週1日未満の理由	問15-2 週1日未満の理由	問17-2 週1日未満の理由	問16-2 週1日未満の理由
	36	問13 減塩	問12 減塩	問14 減塩	問16 減塩	問18 減塩	問17 減塩
	37		問14 食事の速さ	問16 食事の速さ	問18 食事の速さ	問20 食事の速さ	問19 食事の速さ
	38	問16 外食・中食の頻度	問16 外食・中食の頻度	問19 外食・中食の頻度	問21 外食・中食の頻度	問23 外食・中食の頻度	問22 外食・中食の頻度
	39	問17 食材・食料品選択のポイント		問20 食材・食料品選択のポイント	問22 食材・食料品選択のポイント	問24 食材・食料品選択のポイント	問23 食材・食料品選択のポイント
	40			問18 食生活で困っていること	問20 食生活で困っていること	問22 食生活で困っていること	問21 食生活で困っていること
食 育	41			問26 食育関心	問28 食育関心	問27 食育関心	
	42	問18 食生活で実行していること	問17 食生活で実行していること	問21 食生活で実行していること	問23 食生活で実行していること	問25 食生活で実行していること	
	43		問18 返子市の特産品知識	問22 返子市の特産品知識	問24 返子市の特産品知識	問25 返子市の特産品知識	
	44	問19 農林水産体験	問19 農林水産体験	問23 農林水産体験	問25 農林水産体験	問27 農林水産体験	
運 動	45		問20 運動楽しいか	問25 運動楽しいか		問28-1 運動の頻度	
	46		問21 運動の頻度	問24 運動の頻度	問27-1 運動の頻度	問29-1 運動の頻度	
	47					問28-2 運動回数の変化	
	48	問20 外遊び					
	49				問27-2 運動時間	問29-2 運動時間	
	50				問27-3 運動場所	問29-3 運動場所	
	51				問27-4 運動仲間	問29-4 運動仲間	
	52				問27-5 運動しない理由	問29-5 運動しない理由	
	53		問22 今後の運動	問26 今後の運動	問28 今後の運動	問30 今後の運動	

領域	No.	1.乳幼児	2.学童期	3.思春期	4.青年期	5.壮年期	6.高齢期
睡眠	54	問21 就寝時間	問23 就寝時間	問27 就寝時間	問29 就寝時間	問31 就寝時間	問29 就寝時間
	55	問22 睡眠時間	問24 睡眠時間	問28 睡眠時間	問30 睡眠時間	問32 睡眠時間	問30 睡眠時間
	56	問23 昼寝時間					
	57		問25 目覚め	問29 目覚め	問31 目覚め	問33 目覚め	問31 目覚め
	58		問26 携帯、スマホ、タブレット	問30 携帯、スマホ、タブレット			
	59		問27 ゲーム・メール・SNS・動画視聴時間	問31 ゲーム・メール・SNS・動画視聴時間	問32 ゲーム・メール・SNS・動画視聴時間		
精神保健	60	問29 保育者ストレスの有無	問29 ストレスの有無	問32 ストレスの有無	問33 ストレスの有無	問34 ストレスの有無	問32 ストレスの有無
	61		問30 ストレス内容	問33 ストレス内容	問34 ストレス内容	問35 ストレス内容	問33 ストレス内容
	62	問30 育児ストレス					
	63	問28 保育者睡眠時間					
	64	問32 ストレス処理			問35 ストレス処理	問36 ストレス処理	問34 ストレス処理
	65	問33 ストレス解消方法	問31 ストレス解消方法	問34 ストレス解消方法	問36 ストレス解消方法	問37 ストレス解消方法	問35 ストレス解消方法
	66	問31 子育て協力者					
	67	問34 相談相手	問32 相談相手	問35 相談相手	問37 相談相手	問38 相談相手	問36 相談相手
	68			問36 憂鬱	問38 憂鬱	問39 憂鬱	問37 憂鬱
	69	問35 自分が好きか	問33 自分が好きか	問37 自分が好きか	問39 自分が好きか	問40 自分が好きか	問38 自分が好きか
	70	問36 自分は大切にされているか	問34 自分は大切にされているか	問38 自分は大切にされているか	問40 自分は大切にされているか	問41 自分は大切にされているか	問39 自分は大切にされているか
	71		問28 放課後活動(1)ひとり室内				
	72		問28 放課後活動(2)友達や兄弟と室内で				
73		問28 放課後活動(3)友達や兄弟と屋外で					
74		問28 放課後活動(4)学童・児童館					
75		問28 放課後活動(5)習い事					
76		問28 放課後活動(6)学習塾					
77		問28 放課後活動(7)運動・スポーツ					
78		問28 放課後活動(8)その他					
喫煙	79	問26 家族の喫煙	問35 家族の喫煙	問39 家族の喫煙			
	80				問41-1 喫煙状況	問42-1 喫煙状況	問40-1 喫煙状況
	81				問41-2(1)何歳頃から	問42-2(1)何歳頃から	問40-2(1)何歳頃から
	82				問41-2(2)喫煙本数	問42-2(2)喫煙本数	問40-2(2)喫煙本数
	83				問41-2(3)喫煙期間	問42-2(3)喫煙期間	問40-2(3)喫煙期間
	84				問41-2(4)ブリンクマン係数	問42-2(4)ブリンクマン係数	問40-2(4)ブリンクマン係数
	85		問36 喫煙意欲	問40 喫煙意欲			
	86				問41-3 禁煙意思	問42-3 禁煙意思	問40-3 禁煙意思
	87	問27 喫煙場所			問41-4 喫煙場所	問42-4 喫煙場所	問40-4 喫煙場所
	88				問42 禁煙理由	問43 禁煙理由	問41 禁煙理由
	89		問37 喫煙の影響	問41 喫煙の影響			
飲酒	90				問43-1 飲酒状況	問44-1 飲酒状況	問42-1 飲酒状況
	91				問43-2 飲酒量	問44-2 飲酒量	問42-2 飲酒量
	92		問38 飲酒意欲	問42 飲酒意欲			
	93				問43-3 禁酒、節酒意思	問44-3 禁酒、節酒意思	問42-3 禁酒、節酒意思
薬物	94		問39 薬物知識	問43 薬物知識			
	95		問40 薬物意識	問44 薬物意識			
歯科衛生	96		問39 薬物知識	問43 薬物知識			
	97	問24 歯磨き習慣	問41 歯磨き習慣	問45 歯磨き習慣	問44 自歯本数	問45 自歯本数	問43 自歯本数
	98	問25 むし歯の状況	問42 むし歯の状況	問46 むし歯の状況	問45 歯磨き習慣	問46 歯磨き習慣	
	99		問43-1 歯や口の悩み	問47-1 歯や口の悩み	問46-1 歯や口の悩み	問47-1 歯や口の悩み	問44-1 歯や口の悩み
	100		問43-2 歯の相談	問47-2 歯の相談	問46-2 歯の相談	問47-2 歯の相談	問44-2 歯の相談
	101		問44 歯の健康管理	問48 歯の健康管理	問47 歯の健康管理	問48 歯の健康管理	問45 歯の健康管理

領域	No.	1.乳幼児	2.学童期	3.思春期	4.青年期	5.壮年期	6.高齢期
健康対策	102						問46 社会活動参加 問47 1年前と比べた 外出の回数 問48 スマホを持って いるか
	103						
	104						
	105				問48 休日の外出	問49 休日の外出	
	106				問49 休日の外出先	問50 休日の外出先	
	107				問50 外出手段	問51 外出手段	
	108	問37 子育て支援要 望					
	109	問38 子育て情報要 望					
	110			問49 性知識(1)生 理			
	111			問49 性知識(2)妊 娠・出産			
	112			問49 性知識(3)中 絶			
	113			問49 性知識(4)避 妊			
	114			問49 性知識(5)エイ ズ			
	115			問49 性知識(6)性 感染症			
	市の 事業	116				問51 知っている事 業	問52 知っている事 業
117			問45 ラジオ体操	問50 ラジオ体操			
118			問46 未病センター	問51 未病センター			
119		問39 意見(記述)	問47 意見(記述)	問52 意見(記述)	問52 意見(記述)	問53 意見(記述)	問50 意見(記述)

## 逗子市健康・食育状況アンケート （40歳～64歳）

### あなたのことについてお聞きします。

問1 性別(○は1つ)、年齢(数字をかいてください)、就業等の状況(○は1つ)

	性別	1. 男                      2. 女	年齢 (                      歳 )
就業 等 の 状 況		1. 大学、専門学校生（浪人生含） 2. 自営業 3. 会社員・公務員・団体職員 4. 会社・団体の役員・経営者 5. 派遣職員	6. パート・アルバイト 7. 専業主婦 8. フリーター 9. 無職 10. その他 (                      )

問2 家族構成(○は1つ)

1. ひとり暮らし 3. 親と子の2世代 5. その他 (                      )	2. 夫婦のみ（パートナー含む） 4. 親と子と孫の3世代
--	----------------------------------

問3 あなたの健康保険の種別について(○は1つ)

1. 国民健康保険 3. 社会保険（家族） 5. その他の家族 (                      )	2. 社会保険（本人） 4. その他の本人 (                      )
--	---

### あなたの健康についてお聞きします。

問4 あなたは、自分が健康だと思いますか。(○は1つ)

1. とても健康だと思う 3. あまり健康ではない	2. まあまあ健康だと思う 4. 健康ではない
------------------------------	----------------------------

問5 最近の身体の健康に対する意識の変化についてお聞きします。(○は1つ)

1. 以前から気をつけている 3. 以前に比べて気をつけなくなった	2. 以前に比べて気をつけている 4. 以前から気をつけていない
--------------------------------------	-------------------------------------



問 6 あなたがふだん心がけているものに○をつけてください。(○はあてはまるものすべて)

1. 朝ごはんを毎日食べる	11. できるだけ歩いたり体を動かしたりする
2. 残さず食べるよう気をつける	12. 睡眠を十分とる
3. 食べすぎないよう気をつける	13. 規則的な生活をこころがける
4. 栄養のバランスを考えて食べる	14. 禁酒・節酒
5. おやつをあまり食べすぎない	15. 禁煙・節煙
6. きちんと水分をとる	16. 友だちや仲間と会う
7. 清涼飲料水などを飲みすぎない	17. 健康診断を定期的を受診する
8. 太りすぎない	18. 地域活動、社会活動などへの参加
9. やせすぎない	19. 習い事や各種講座・教室への参加
10. 運動やスポーツをする	20. その他 ( )
	21. 特にない

問 7 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. テレビや家族の話を聞いてよく知っている
2. 聞いたことはあるがよくわからない
3. 聞いたことがない

問 8 あなたの現在の体型を教えてください。(数字でお答えください)

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

問 9 自分の体型については、どのようにしたいと思っていますか。(○は1つ)

1. かなりやせたいと思っている	2. 少しだけやせたいと思っている
3.今のままだがよいと思っている	4. 少し太りたいと思っている

問 10-1 過去1年間に健康診断や人間ドックを受けましたか。(○は1つ)

※身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査など。(がん検診は含めない)

1. 職場の健診を受けた	2. 職場の家族健診を受けた
3. 市の健診を受けた	4. 個人的に医療機関で受けた
5. 受けていない	

問 10-2 問 10-1 で、「5. 受けていない」に○をした方は、受けていない理由は何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1. 受ける予定にしていたが、忙しかった、あるいは都合がつかなかった   |
| 2. 受けたかったが、受ける機会がなかった、あるいは場所がわからなかった |
| 3. 特に困ったことがなかったので、受けるつもりがなかった        |
| 4. もし、悪い結果がでたらこわいので受けなかった            |
| 5. 異常がある、あるいは過去に異常があったため受けたくなかった     |
| 6. 検査や診察が苦痛、あるいは恥ずかしいので受けたくなかった      |
| 7. 面倒なので受けなかった                       |
| 8. お金ももたないないので受けなかった                 |
| 9. すでに医療機関で治療を受けているので必要ない            |
| 10. その他 ( )                          |

問 11-1 過去1年間に、がん検診は受けましたか。(○は1つ) ※人間ドックでのがん検診も含む。

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1. 職場で受けた   | 2. 職場の家族検診で受けた  |
| 3. 市の検診を受けた | 4. 個人的に医療機関で受けた |
| 5. 受けていない   |                 |

問 11-2 問 11-1 で、「5. 受けていない」に○をした方は、受けていない理由は何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1. 受ける予定にしていたが、忙しかった、あるいは都合がつかなかった   |
| 2. 受けたかったが、受ける機会がなかった、あるいは場所がわからなかった |
| 3. 特に困ったことがなかったので、受けるつもりがなかった        |
| 4. もし、悪い結果がでたらこわいので受けなかった            |
| 5. 異常がある、あるいは過去に異常があったため受けたくなかった     |
| 6. 検査や診察が苦痛、あるいは恥ずかしいので受けたくなかった      |
| 7. 面倒なので受けなかった                       |
| 8. お金ももたないないので受けなかった                 |
| 9. すでに医療機関で治療を受けているので必要ない            |
| 10. その他 ( )                          |

問 12 あなたは、健康に関する情報を主にどこから得ていますか。(○はあてはまるものすべて)

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| 1. マスメディア (テレビ・ラジオ・新聞) | 6. 薬局           |
| 2. 本・雑誌                | 7. 保健師・栄養士      |
| 3. 家族                  | 8. 市の広報紙・パンフレット |
| 4. 知人・友人               | 9. インターネット      |
| 5. かかりつけ医師または医療機関      | 10. その他 ( )     |

問 13 健康のために知りたいことや教えてほしいことはありますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 健康によい食事について	6. 自分の体について
2. 安全な食材、食事について	7. お酒・たばこ・薬物について
3. 運動やスポーツについて	8. 放射能など安全な環境について
4. ストレスなど、心の健康について	9. その他 ( )
5. 睡眠について	10. 特になし

問 14 あなたは、地域の活動に参加していますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 参加している(具体的に: )	2. 参加していない
-------------------	------------

**医療満足度についてお聞きします。**

問 15 お住まいの地域の医療機関(病院・医院・クリニック)について、どのように感じていますか。(○は1つ)

1. 医療機関はたくさんあるので十分。
2. 医療機関はあるので特に不便はない。
3. 医療機関はあるが、自分の受けたい診療科が無くて不便。
4. 医療機関が少なくて困っている。
5. その他 ( )

問 16 お住まいの地域の医療体制について、今後、より充実してもらいたい医療機能は何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

1. 小児に対する医療機能	6. 訪問診療などの在宅医療
2. 救急医療体制	7. 災害時の医療提供機能
3. 出産及びその前後の母子に関する医療機能	8. 市外にある医療機関との連携
4. 休日等の時間外診療科目の充実	9. その他 ( )
5. 人間ドック・がん検診などの健康診断機能	

**あなたの食生活についてお聞きします。**

問 17-1 普段の食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ありますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日	2. 週に4日～6日	3. 週に1日～3日	4. 週に1日未満
---------	------------	------------	-----------

問 17-2 問 17-1 で4に○をした方に伺います。その理由を教えてください。(○は1つ)

1. 食事制限がある	5. 食事の用意ができない
2. 好き嫌いがある	6. 特に理由はない
3. 必要性を感じない	7. その他 ( )
4. 主食・主菜・副菜が分からない	

問 18 あなたは普段の食事で減塩を意識していますか。(○は1つ)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. とても意識している  | 2. まあまあ意識している |
| 3. あまり意識していない | 4. 全く意識していない  |

問 19-1 朝食を食べていますか。(○は1つ)

- |         |            |            |           |
|---------|------------|------------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4日～6日 | 3. 週に1日～3日 | 4. 週に1日未満 |
|---------|------------|------------|-----------|

問 19-2 問 19-1 で2. 3. 4に○をした方(朝食を食べない日がある方)にお聞きします。食べない理由を教えてください。(○はあてはまるものすべて)

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. 朝食を食べる時間がない | 6. 朝食を作る時間がない |
| 2. 食欲がない       | 7. 痩せたい       |
| 3. 朝食を食べる習慣がない | 8. 特に理由はない    |
| 4. 好き嫌いがある     | 9. その他( )     |
| 5. 朝食の用意がない    |               |

問 20 あなたは食事を食べるのが速いほうですか。(○は1つ)

- |            |            |        |
|------------|------------|--------|
| 1. とても速いほう | 2. やや速いほう  | 3. ふつう |
| 4. やや遅いほう  | 5. とても遅いほう |        |

問 21 あなたは家族や友人と食卓を囲む機会がありますか。(○は1つ)

- |             |              |              |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 1日に1回以上  | 2. 2～3日に1回程度 | 3. 4～6日に1回程度 |
| 4. 1週間に1回以下 | 5. その他( )    |              |

問 22 普段の食生活で困っていることはありますか。(○はあてはまるものすべて)

<p>【食事内容について】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肉や魚が多すぎる</li> <li>2. 肉や魚が少なすぎる</li> <li>3. 牛乳・乳製品が少なすぎる</li> <li>4. 脂肪の多い料理や油を使った料理が多すぎる</li> <li>5. 野菜摂取が少なすぎる</li> <li>6. 果物類が少なすぎる</li> <li>7. 果物類が多すぎる</li> <li>8. 甘い飲み物やスナック菓子が多すぎる</li> <li>9. 塩分が多すぎる</li> <li>10. 摂取品目が少ない</li> <li>11. 適切な食事の量や内容が分からない</li> </ol> <p>【食事量について】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. 食べすぎる</li> <li>13. 食欲がない</li> <li>14. 夕食が遅い</li> </ol>	<p>【食習慣について】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>15. 食事時間が不規則</li> <li>16. 早食い</li> </ol> <p>【食環境について】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>17. ひとりで食べることが多い</li> <li>18. 外食や中食(なかしょく:市販の弁当や総菜を持ち帰って食べる事)が多い</li> </ol> <p>【調理について】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>19. メニューを決めるのが負担</li> <li>20. 調理が面倒</li> <li>21. 調理方法が分からない</li> <li>22. 調理に時間がかけられない</li> </ol> <p>【その他】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>23. その他 ( )</li> <li>24. 困っていることはない</li> </ol>
--	---

問 23 あなたの外食や中食(なかしょく:市販の弁当や総菜を持ち帰って食べる事)の頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

1. 1日に1回以上	2. 2~3日に1回程度	3. 4~6日に1回程度
4. 1週間に1回以下	5. その他 ( )	

問 24 食材・食料品を選択する時のポイントは何ですか。(○はあてはまるものすべて)

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 価格</li> <li>2. 鮮度</li> <li>3. 話題性</li> <li>4. 食品表示(栄養成分・原材料名など)</li> <li>5. 旬のもの</li> <li>6. 店の人に勧められたもの</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. 生産地</li> <li>8. 製造会社</li> <li>9. おいしさ・味</li> <li>10. 賞味期限</li> <li>11. その他 ( )</li> <li>12. 特に気にしない</li> </ol>
---	--

問 25 普段の食生活について、実行していることはありますか。(○はあてはまるものすべて)

- |  |
|--|
| 1. 食事を楽しむ                                |
| 2. 正しく箸を使う                               |
| 3. 食品をむだにしない                             |
| 4. 「いただきます」「ごちそうさま」を言う                   |
| 5. 身近な地域で生産されたものを食べる(地産地消)               |
| 6. 衛生的に食品を取り扱う                           |
| 7. 日本の行事や季節にちなんだ料理(おせち料理や節分の福豆、柏餅など)を食べる |
| 8. 食事作り(買い物・調理・配膳・片付け等てつだいも含む)に参加する      |
| 9. その他( )                                |

問 26 あなたは逗子市の特産品(食品)を知っていますか。

- |                  |         |
|------------------|---------|
| 1. 知っている(具体的に: ) | 2. 知らない |
|------------------|---------|

問 27 あなたは次の農林水産に関わる体験をしたことがありますか。(○はあてはまるものすべて)

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 1. 野菜・果物を育てる(家庭菜園などを含む) | 5. 魚釣り・地引網          |
| 2. 野菜・果物の収穫(家庭菜園などを含む)  | 6. 家畜の世話            |
| 3. 田植え・稲刈り              | 7. 林業(下草刈り、伐採、植林など) |
| 4. 海藻ひろい                | 8. その他( )           |

問 28 あなたは食育に関心がありますか。(○は1つ)

- |             |              |             |
|-------------|--------------|-------------|
| 1. とても関心がある | 2. まあまあ関心がある | 3. あまり関心がない |
| 4. 全く関心がない  |              |             |

**運動についてお聞きします。**

問 29-1 あなたは日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため意識的に身体を動かす運動(1日 30 分以上の運動)をしていますか。(○は1つ)

- |                |           |          |
|----------------|-----------|----------|
| 1. 週に5日以上      | 2. 週3~4日  | 3. 週1~2日 |
| 4. 月に2~3日      | 5. 月に1日以下 | 6. していない |
| 7. 健康上の理由で出来ない |           |          |

問 29-2 運動をしている方は、いつ行うことが多いですか。(○は1つ)

- |              |          |             |
|--------------|----------|-------------|
| 1. 平日の朝から午前中 | 2. 平日の午後 | 3. 平日の夕方から夜 |
| 4. 休日の朝から午前中 | 5. 休日の午後 | 6. 休日の夕方から夜 |
| 7. 特に決まっていない |          |             |

問 29-3 運動をしている方は、どこで行うことが多いですか。(○はあてはまるものすべて)

1. 自宅	2. 自宅周辺の野外	3. 市内の公園や道路
4. 市内の公共施設	5. 市内の民間施設	6. 市外の公園や道路
7. 市外の公共施設	8. 市外の民間施設	9. 特に決まっていない

問 29-4 運動をしている方は、誰と行うことが多いですか。(○は1つ)

1. ひとりで	2. 家族と	3. 友人と
4. 職場の人と	5. サークルやクラブの仲間と	
6. 隣近所の人や地域の人と	7. その他 ( )	

問 29-5 運動をしてない方、またはほとんど運動をしてない方の理由は何ですか。

(○はあてはまるものすべて)

1. 必要ないと思うから	6. 病気や身体上の理由のため
2. 時間に余裕がないから	7. 運動する施設がないから
3. 費用がかかるから	8. 指導者がいないから
4. 身体を動かすことが好きではないから	9. 仲間がいないから
5. 効果があると思えないから	10. その他 ( )

問 30 あなたは、今後どのくらい運動をしたいと思いますか。(○は1つ)

1. もっとしたい	2.今のままで続けたい	3. 始めたい
4. 減らしたい	5. 健康上できない	6. 特に考えていない

**睡眠についてお聞きします。**

問 31 あなたの平日の寝る時間はだいたい何時ごろですか。(○は1つ)

1. 午後8時より前	2. 午後8時台	3. 午後9時台
4. 午後10時台	5. 午後11時台	6. 午前0時台
7. 午前1時よりあと	8. 決まっていない	

問 32 あなたの平日の睡眠時間はだいたいどのくらいですか。(○は1つ)

1. 4時間以下	2. 4~5時間位	3. 5~6時間位
4. 6~7時間位	5. 7~8時間位	6. 8~9時間位
7. 9時間以上		

問 33 朝、目覚めたときの状況はどうですか。(○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、ある程度疲労はとれている |
| 3. 疲労感が残っている            |

**心の健康についてお聞きします。**

問 34 ここ1年間くらいで、ふだんの生活で悩みや不安、ストレスを感じていますか。(○は1つ)

- |          |            |            |
|----------|------------|------------|
| 1. よく感じる | 2. ときどき感じる | 3. あまり感じない |
|----------|------------|------------|

問 35 ストレスをよく感じる内容は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. 自分や家族の健康         | 6. 家族・親族、近隣・地域での人間関係 |
| 2. 自分や家族の進学、就職、結婚など | 7. 勤務先での人間関係         |
| 3. 家事・育児            | 8. 仕事上の問題            |
| 4. 収入や資産などの経済的問題    | 9. その他 ( )           |
| 5. 老後の生活設計          |                      |

問 36 ここ1ヶ月間を振り返り、あなたは悩みや不安、ストレスを処理できていると思いますか。(○は1つ)

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. 十分処理できている   | 2. 何とか処理できている   |
| 3. あまり処理できていない | 4. まったく処理できていない |

問 37 悩みや不安、ストレスはどうやって解消していますか。(○はあてはまるものすべて)

- |                |                              |
|----------------|------------------------------|
| 1. だれかに相談する・話す | 10. ショッピング                   |
| 2. 運動をする       | 11. 映画を見に行く                  |
| 3. 寝る          | 12. 友だちに会う                   |
| 4. 趣味に打ち込む     | 13. テレビやビデオを見る               |
| 5. 自然を楽しむ      | 14. ゲーム機などでゲームをする            |
| 6. お風呂に入る      | 15. インターネットを見る(投稿や動画、漫画等)    |
| 7. 食べる         | 16. SNS(ツイッターやフェイスブック等)に投稿する |
| 8. 飲酒          | 17. その他 ( )                  |
| 9. 喫煙          | 18. 特別なことはしていない              |



問 38 悩みや不安、ストレスについて相談する相手はいますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 家族	6. 医療機関
2. 友人	7. 介護・福祉関係者
3. 職場の人	8. 県・市の職員
4. インターネットの相談サイトなど	9. その他 ( )
5. カウンセラー	10. 特にいない

問 39 ここ1年間で、<sup>ゆううつ</sup>憂鬱で生きているのが辛くなるときがありましたか。(○は1つ)

1. 全くない	2. ほとんどない	3. 少しはある	4. しばしばある	5. いつもある
---------	-----------	----------	-----------	----------

問 40 あなたは、自分のことが好きだと思いますか。(○は1つ)

1. そう思う	2. まあそう思う	3. あまりそう思わない	4. そう思わない
---------	-----------	--------------	-----------

問 41 あなたは、自分が周りの人から大切にされていると思いますか。(○は1つ)

1. そう思う	2. まあそう思う	3. あまりそう思わない	4. そう思わない
---------	-----------	--------------	-----------

**たばこについてお聞きします。**

問 42-1 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つ)

1. はい	2. 吸っていたがやめた	3. 吸っていない
-------	--------------	-----------

※「2」に○をした方は、問 43 へ。「3」に○をした方は、問 44-1 へお進みください。

問 42-2 現在たばこを吸っている方は、何歳から1日何本くらいたばこを吸っていますか

歳頃から	1日	本くらい
------	----	------

問 42-3 現在たばこを吸っている方は、今後吸う事をやめたいと思いますか。(○は1つ)

1. やめたいと思わない	2. 本数を減らしたい
3. やめたい	4. 特に考えていない

問 42-4 現在たばこを吸っている方は、たばこを吸う場所や周囲への気遣いなどをどのようにしていますか。

(○はあてはまるものすべて)

1. 子どものそばでは吸わないようにしている	5. 外で吸っている
2. 換気扇の下で吸っている	6. 1人だけの時車内で吸っている
3. 家族のいる部屋では吸わないようにしている	7. その他 ( )
4. ベランダや縁側で吸っている	8. 特にしていない

問 43 吸っていたがやめた方は、やめた理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

1. 健康に気を使って	7. たばこを吸える場所が少なくなったから
2. 健康状態が悪くなったから (病気)	8. 周囲に迷惑だから
3. 医師から言われて	9. 経済的な理由から
4. 家族に禁煙を勧められて	10. 受動喫煙防止条例ができたから
5. 友人や知人に禁煙を勧められて	11. その他 ( )
6. 子どもができたから (妊娠を含む)	

**お酒についてお聞きします。**

問 44-1 お酒等アルコール類をどのくらい飲みますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日	2. 週3回以上	3. 週1回程度
4. ほとんど飲まない	5. 飲んでいたがやめた	6. 飲んでいない

問 44-2 問 44-1 で、「1~3」に○を付けた方は、一回あたりに飲むお酒の量は日本酒に換算してどのくらいですか。(○は1つ)

※日本酒1合=ビール大瓶1本(633ml)、ワイングラス2杯(200ml)、焼酎0.6合、ウィスキーダブル1杯

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

問 44-3 お酒を週1回以上飲んでいる方は、お酒をやめたい、または量を減らしたいと思いませんか。(○は1つ)

1. このままで良い	2. 量を減らしたい
3. 禁酒したい	4. もっと飲めるようにしたい

**歯について、お聞きします。**

問 45 あなたの歯の状況は、いかがですか。(○は1つ) ※親知らず4本含め、全て生えていれば32本です。

1. 自歯が28本以上ある	2. 自歯が20本~27本ある
3. 自歯が4本~19本ある	4. 自歯が4本以下である
5. 自歯はない	

問 46 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 起床後	2. 朝食後	3. 昼食後	4. 夕食後	5. 就寝前
6. その他 ( )				7. 歯みがきをしていない

問 47-1 あなたは、歯や口について次のような症状や悩みがありますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 歯ぐきがはれることがある	6. 噛み合わせがわるい
2. 歯がしみることがある	7. 歯並びが気になる
3. 歯ぐきから血が出る	8. 入れ歯、さし歯、ブリッジ、インプラント 等が合っていない
4. 口臭が気になる	9. その他 ( )
5. 未処置のむし歯がある	10. 特にない

問 47-2 問 47-1 で症状や悩みがある方は、医療機関に相談していますか。(○は1つ)

1. 相談している	2. 相談していない	3. 相談しようと思わない
-----------	------------	---------------

問 48 あなたは、歯の健康管理について、どのようなことを実践していますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 定期的に歯科検診を受けている
2. 歯ブラシの正しい使い方の指導を受けている
3. 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている
4. むし歯や歯肉の異常があったら早めに医療機関にかかる
5. 歯の間を清掃する器具を使用している
6. 歯みがきを1日2回以上している
7. フッ化物入りの歯みがき剤を使用している
8. 入れ歯の洗浄をしている
9. その他 ( )
10. 特にない

**休日の過ごし方について伺います。**

問 49 休日は出かけますか。(○は1つ)

1.ほとんど出かけない	2.月2~3回出かける	3.ほとんど出かける
-------------	-------------	------------

問 50 主に出かける場所はどこですか。(○はあてはまるものすべて)

1. 逗子市内	2. 葉山町内	3. 横須賀市内	4. 横浜市内
5. 鎌倉市内	6. 三浦市内	7. 藤沢方面	8. 東京方面
9. その他 ( )			

問 51 外出はどのような手段で出かけますか。(○はあてはまるものすべて)

1.自家用車	2.バイク	3.自転車	4.電車
5.バス	6.徒歩		

**逗子市の健康に関する取り組みについてお聞きします。**

問 52 逗子市の健康づくり・体力づくりなどの事業のうち、知っているものに○をつけてください。

(○はあてはまるものすべて)

<ol style="list-style-type: none"><li>1. 地域で定期的開催するラジオ体操</li><li>2. 第一運動公園にある健康遊具</li><li>3. 未病センター（自分の体のチェックや健康について相談できる場所）</li><li>4. ラジオ体操サポーター養成講座（運動不足解消講座）</li><li>5. ヘルスメイト（食生活改善推進員）養成講座</li><li>6. 栄養改善教室（魚のさばき方教室など）</li><li>7. 健康ポイント事業（アプリで健康ポイント ゲットキャンペーン！）</li><li>8. お口の健康展</li><li>9. 逗子市がん検診</li><li>10. 逗子市特定健診</li><li>11. 逗子市特定保健指導</li><li>12. 知っているものがない</li><li>13. その他（                          ）</li></ol>
---

問 53 健康づくりを支える環境づくりに対するご意見・ご要望がありましたら、ご記入ください。


ご協力ありがとうございました。

## 4 懇話会等名簿

### 健康増進計画推進懇話会

(敬称略)

◎アドバイザー	渡辺 良久
公募市民	新井 敏晃
公募市民	佐藤 昭枝
公募市民	高田 正彦
公益財団法人逗葉地域医療センター	秋本 浩幸
公益財団法人逗子市スポーツ協会	中川 晴美
逗子市食生活改善推進団体若宮会	山口 忍

### 食育推進懇話会

◎アドバイザー	佐野 喜子
公募市民	鈴木 洋子
公募市民	堀川 ノブエ
公募市民	近藤 千賀
神奈川県保育会逗子支部	横地 みどり
逗葉私立幼稚園協会	森 荘一
よこすか葉山農業協同組合	内村 力也
小坪漁業協同組合	大竹 清司
逗子市商工会	森谷 紀子
逗子市育児サークル連絡協議会	渡邊 千夏
逗子市 PTA 連絡協議会	村上 知子
逗子市食生活改善推進団体若宮会	圓谷 真理子
逗子市立小学校長会	吉川 裕美
逗子市立中学校長会	関 忠子
鎌倉保健福祉事務所	川畑 明日香/桜井 雅子

### 食育推進計画担当者会議

市民協働課	岡本 梨沙
経済観光課	宮上 敦久
高齢介護課	田中 晶子
国保健康課	佐藤 さゆり
社会教育課	日高 雅裕
学校教育課	福森 裕久
子育て支援課	岡田 真幸
保育課	鈴木 禎子

## 5－1 健康増進法の概要

### 第1章 総則

#### (1) 目的

国民の健康増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善、国民の健康増進を図るための措置を講じ、国民保健の向上を図ることを目的とする。

#### (2) 責務

① 国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたり自らの健康状態を自覚するとともに、健康増進に努める。

② 国及び地方公共団体は、教育活動と広報活動を通じた健康増進に関する正しい知識の普及、情報の収集、整理、分析、提供、研究の推進並びに健康増進に係る人材の養成及び資質の向上を図るとともに、健康増進事業実施者その他の関係者に対し、必要な技術的援助を与えることに努める。

③ 健康増進事業実施者（保険者、事業者、市町村、学校等）は、健康教育、健康相談等国民の健康増進のための事業を積極的に推進するよう努める。

(3) 国、地方公共団体、健康増進事業実施者、医療機関その他の関係者は、相互に連携を図りながら協力するように努める。

### 第2章 基本方針等

#### (1) 基本方針

厚生労働大臣は、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定める。

① 国民の健康増進の推進に関する基本的な方向

② 国民の健康増進の目標に関する事項

③ 都道府県健康増進計画及び市町村健康増進計画の策定に関する基本的な事項

④ 国民健康・栄養調査その他の健康増進に関する調査及び研究に関する基本的事項

⑤ 健康増進事業実施者間における連携及び協力に関する基本的事項

⑥ 食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他の生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項

⑦ その他国民の健康増進の推進に関する重要事項

#### (2) 都道府県健康増進計画等

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康増進の推進に関する施策についての計画（市町村健康増進計画）を定めるよう努める。

#### (3) 健康診査の実施等に関する指針

厚生労働大臣は、生涯にわたる国民の健康増進に向けた自主的な努力を推進するため、健康診査の実施及びその結果の通知、健康手帳の交付その他の措置に関し、健康増進事業実施者に対する健康診査の実施等に関する指針を定める。

### 第3章 国民健康・栄養調査等

#### (1) 国民健康・栄養調査の実施

国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料として、国民の身体状況、栄養摂取量及び生活習慣の状況を明らかにするため、国民健康・栄養調査を行う。

#### (2) 生活習慣病の発生状況の把握

国及び地方公共団体は、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料として、国民の生活習慣とがん、循環器病その他の生活習慣病との相関関係を明らかにするため、生活習慣病の発生状況の把握に努める。

### 第4章 保健指導等

#### (1) 市町村による生活習慣相談等の実施

#### (2) 都道府県による専門的な栄養指導その他の保健指導の実施

### 第5章 特定給食施設等

#### (1) 特定給食施設における栄養管理

### 第6章 受動喫煙防止

#### (1) 国及び地方公共団体の責務

国及び地方公共団体は、望まない受動喫煙が生じないように、受動喫煙に関する知識の普及、受動喫煙の防止に関する意識の啓発、受動喫煙の防止に必要な環境の整備その他の受動喫煙を防止するための措置を総合的かつ効果的に推進するよう努める。

#### (2) 関係者の協力

国、都道府県、市町村、多数の者が利用する施設及び旅客運送事業自動車等の管理権原者その他の関係者は、望まない受動喫煙が生じないように、受動喫煙を防止するための措置の総合的かつ効果的な推進を図るため、相互に連携を図りながら協力するよう努める。

### 第7章 特別用途表示の許可

販売に供する食品につき、乳児用、幼児用、妊産婦用、病者用その他特別の用途に適する旨の表示をしようとする者は、内閣総理大臣の許可がいる。

## 5 - 2 食育基本法の概要

### 第1章 総則

近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることに鑑み、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

#### 2 関係者の責務

- (1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民の責務を定める。
- (2) 政府は毎年国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出する。

### 第2章 食育推進基本計画等

- (1) 食育推進会議は、以下に事項について定める食育推進基本計画を作成する。
  - ① 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
  - ② 食育の推進目標に関する事項
  - ③ 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
  - ④ その他必要な事項
- (2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努めなければならない。

### 第3章 基本的施策

- ① 家庭における食育の推進
- ② 学校、保育所等における食育の推進
- ③ 地域における食生活の改善のための取り組みの推進
- ④ 食育推進運動の展開
- ⑤ 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥ 食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦ 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

### 第4章 食育推進会議

- (1) 農林水産省に食育推進会議を置き、会長（農林水産大臣）及び委員 25 名以内で組織する。
- (2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。





ずし健康食育プラン  
（逗子市健康増進・食育推進計画）  
2023（令和5）年3月策定  
発行 逗子市  
編集 福祉部国保健康課健康係

〒249-8686  
逗子市逗子5丁目2番16号  
T E L 046-873-1111（代）  
F A X 046-873-4520  
Email [kenkou@city.zushi.lg.jp](mailto:kenkou@city.zushi.lg.jp)