

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 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11 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12 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. 救命救急体制 | 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. 総合的病院との連携体制 |
| 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13-1 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 13-2 問 13-1 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 14 あなたは普段の食事で減塩(体のために塩辛い料理や食べ物を食べすぎない)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 15-1 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 15-2 問 15-1 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	5. 朝食の用意がない
2. 食欲がない	6. 痩せたい
3. 朝食を食べる習慣がない	7. 特に理由はない
4. 好き嫌いがある	8. その他 ()

問 16 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 17 あなたは家族と食卓を囲む機会はありますか。(○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 18 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"> 1. 肉や魚が多すぎる 2. 肉や魚が少なすぎる 3. 牛乳・乳製品が少なすぎる 4. 脂肪の多い料理や油を使った料理が多すぎる 5. 野菜摂取が少なすぎる 6. 果物類が少なすぎる 7. 果物類が多すぎる 8. 甘い飲み物やスナック菓子が多すぎる 9. 塩分が多すぎる 10. 摂取品目が少ない 11. 適切な食事の量や内容が分からない <p>【食事量について】</p> <ol style="list-style-type: none"> 12. 食べすぎる 13. 食欲がない 14. 夕食が遅い 	<p>【食習慣について】</p> <ol style="list-style-type: none"> 15. 食事時間が不規則 16. 早食い <p>【食環境について】</p> <ol style="list-style-type: none"> 17. ひとりで食べることが多い 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こと)が多い <p>【調理について】</p> <ol style="list-style-type: none"> 19. メニューを決めるのが負担 20. 調理が面倒 21. 調理方法が分からない 22. 調理に時間がかけられない <p>【その他】</p> <ol style="list-style-type: none"> 23. その他 () 24. 困っていることはない
--	--

問 19 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こと)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 20 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"> 1. 価格 2. 鮮度 3. 話題性 4. 食品表示(栄養成分・原材料名など) 5. 旬のもの 6. 店の人に勧められたもの 	<ol style="list-style-type: none"> 7. 生産地 8. 製造会社 9. おいしさ・味 10. 賞味期限 11. その他 () 12. 特に気にしない
---	--

問 21 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 22 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 23 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() |

運動についてお聞きします。

問 24 あなたは、学校の体育の授業以外に運動やスポーツをしますか。(○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 25 あなたは、運動やスポーツをすることが楽しいですか。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------|--------|-------------|--------------|
| 1. とても楽しい | 2. 楽しい | 3. あまり楽しくない | 4. まったく楽しくない |
|-----------|--------|-------------|--------------|

問 26 あなたは、今後どのくらい運動をしたいと思えますか。(○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 27 あなたは、学校のある日の寝る時間はだいたい何時ごろですか。(〇は1つ)

(社会人の場合は仕事のある日に)

- | | | |
|---------------|-------------|------------|
| 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 28 あなたの平日の睡眠時間はだいたいどのくらいですか。(〇は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 29 朝、目ざめたときの状況はどうですか？(〇は1つ)

- | |
|------------------------|
| 1. 疲れがとれてすっきりしている |
| 2. 十分でないが、だいたい疲れはとれている |
| 3. 疲れがとれていない |

問 30 携帯電話やスマートフォン、タブレットを持っていますか。(〇は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 持っている | 2. 持っていない |
|----------|-----------|

問 31 ゲーム機ゲームをしたり、パソコンや携帯電話などでメール(LINE など)や SNS(ツイッターやInstagram など)・動画(TikTok や Youtube など)を見るのは1日どれくらいですか。

(1日のおおよその合計で教えてください)(〇は1つ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. ほとんどしない | 2. 15 分くらい |
| 3. 15 分以上 30 分くらい | 4. 30 分以上 1 時間くらい |
| 5. 1 時間から 2 時間くらい | 6. 2 時間より多い |

心の健康についてお聞きします。

問 32 ここ1年間くらいで、ふだんの生活で悩みや不安、イライラを感じていますか。(〇は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 33 どのようなことで悩みや不安、イライラを感じていますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 家族とのこと	9. 家族の健康・病気のこと
2. 友達とのこと	10. お金のこと
3. 話し相手がない	11. 自分の体型・体格のこと
4. 恋愛のこと	12. 先生とのこと
5. 自分の健康・病気のこと	13. 学校でのいじめ
6. 将来のこと	14. 何となく
7. 学校のクラブ活動や部活動のこと	15. その他 ()
8. 自分の勉強・受験・進路のこと	

問 34 悩みや不安、ストレスはどのようにしていますか。(○はあてはまるものすべて)

1. だれかに相談する・話す	8. テレビやビデオを見る
2. 運動をする	9. ゲーム機などでゲームをする
3. 寝る	10. インターネットを見る(マンガや動画、書き込みなど)
4. 好きなことをする	11. SNS(ツイッターやフェイスブックなど)に書きこむ
5. 自然を楽しむ	12. 映画を見に行く
6. お風呂に入る	13. その他 ()
7. 食べる	14. 特別なことはしていない

問 35 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. お医者さん
2. 友だち	7. インターネットの相談サイトなど
3. 学校の先輩	8. その他 ()
4. 学校の先生	9. 特にいない
5. 学校のカウンセラー	

問 36 ここ1年間で、^{ゆううつ}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 37 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 38 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
---------	-----------	--------------	-----------

たばこやお酒についてお聞きします。

問 39 あなたの家族にたばこを吸う人はいますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 1. 父親 | 2. 母親 | 3. 祖父・祖母 |
| 4. 兄弟・姉妹 | 5. 誰も吸わない | 6. その他 () |

問 40 あなたは、20歳になったらたばこを吸いたいと思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|------------------------|-----------|
| 1. 吸いたい | 2. 友だちにすすめられれば吸うかもしれない | 3. 吸いたくない |
|---------|------------------------|-----------|

問 41 あなたは、たばこを吸い続けると、どうなると思いますか。(○はあてはまるものすべて)

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1. 死ぬような病気になるかも知れない | 2. せきが出るなど、体調が悪くなる |
| 3. 歯ぐきが赤くなり、はれる病気になりやすい | 4. あまり健康に害はない |
| 5. 気分や体調が良くなる | 6. その他 () |

問 42 あなたは、20歳になったらお酒を飲みたいと思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|------------------------|-----------|
| 1. 飲みたい | 2. 友だちにすすめられれば飲むかもしれない | 3. 飲みたくない |
|---------|------------------------|-----------|

薬物についてお聞きします。

問 43 シンナー・覚せい剤などの薬物の害について知っていますか。(○は1つ)

- | | | | |
|------------|----------|------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている | 3. あまり知らない | 4. まったく知らない |
|------------|----------|------------|-------------|

問 44 シンナー・覚せい剤などの薬物の使用について、どのように考えますか。(○は1つ)

- | |
|--------------------------------|
| 1. ぜったいに使用するべきではないし、許されることではない |
| 2. 心や体に害がないなら1回くらい使ってもかまわない |
| 3. 個人の自由 |
| 4. その他 () |
| 5. わからない |

歯について、お聞きします。

問 45 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 46 むし歯の状況はいかがですか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------------|
| 1. むし歯なし | 2. 以前あったが治療済み |
| 3. 治療中 | 4. むし歯があるが放置 |

問 47-1 あなたは、歯や口について次のような悩みがありますか。(○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. かみ合わせがわるい
2. 歯がしみることもある	7. 歯並びが気になる
3. 歯ぐきから血が出る	8. その他 ()
4. 口のおいが気になる	9. 特にない
5. 治していないむし歯がある	

問 47-2 歯や口の悩みのある方は、医療機関等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、むし歯の予防について、どのようなことをしていますか。(○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. 定期的に歯石をとっている
4. 歯や歯ぐきの異常があったら早めに歯医者にかかる
5. 歯の間をそうじする器具を使用している
6. 歯みがきを1日2回以上する
7. フッ化物の歯みがき剤を使っている
8. フッ化物洗口をしている
9. その他 ()
10. 特にない

性のことについてお聞きします。

問 49 次のことについて、あなたはどのくらい知っていますか。([1]~[6]それぞれ、○は1つ)

	1. よく知っている	2. 少し知っている	3. 言葉だけ知っている	4. 知らない ので知り たい	5. 知らないが 特別知りた くもない
【1】生理	1	2	3	4	5
【2】妊娠や出産	1	2	3	4	5
【3】中絶	1	2	3	4	5
【4】避妊	1	2	3	4	5
【5】エイズ	1	2	3	4	5
【6】性感染症	1	2	3	4	5

逗子市の健康づくりへの取り組みについてお聞きします。

問 50 あなたは、ラジオ体操を知っていますか。

1. 知っているし、できる 2. 知っているが、できるか分からない 3. 知らない

問 51 あなたは、逗子市役所や逗子アリーナにある「未病センター」*を知っていますか。

※自分の体のことをチェックしたり、健康について調べたり、相談することができる場所です。

1. 知っている 2. 知らない

問 52 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。