

返子市健康・食育状況調査アンケート (20歳～39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)		6. パート・アルバイト
	2. 自営業		7. 専業主婦
	3. 会社員・公務員・団体職員		8. フリーター
	4. 会社・団体の役員・経営者		9. 無職
	5. 派遣職員		10. その他 ()

問2 家族構成(○は1つ)

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

あなたの健康についてお聞きします。

問3 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	2. まあまあ健康だと思う
3. あまり健康ではない	4. 健康ではない

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

問5 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. 健康診断を定期的に受診する
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6 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7 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8 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9-1 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)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 職場の健診を受けた | 2. 職場の家族健診を受けた |
| 3. 学校の健診を受けた | 4. 市の健診を受けた |
| 5. 個人的に医療機関で受けた | 6. 受けていない |

問9-2 問9-1で、「6. 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なくなかった |
| 6. 検査や診察が苦痛、あるいは恥ずかしいので受けなくなかった |
| 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10 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) | 7. 保健師・栄養士 |
| 2. 本・雑誌 | 8. 市の広報紙・パンフレット |
| 3. 家族 | 9. インターネット |
| 4. 知人・友人 | 10. その他 () |
| 5. かかりつけ医師または医療機関 | 11. 特に得ていない |
| 6. 薬局 | |

問 11 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. 特にない

問 12 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 13 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. 医療機関が少なく困っている。
5. その他 ()

問 14 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 15-1 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 15-2 問 15-1 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 16 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 17-1 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 17-2 問 17-1 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 18 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 19 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 20 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 21 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 22 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 23 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 24 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 25 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 26 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 27-1 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 27-2 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 27-3 運動をしている方は、どこで行うことが多いですか。(〇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 27-4 運動をしている方は、誰と行うことが多いですか。(〇は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 27-5 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。

(〇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 28 あなたは、今後どのくらい運動をしたいと思いますか。(〇は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 29 あなたの平日の寝る時間はだいたい何時ごろですか。(〇は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 30 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 31 朝、目覚めたときの状況はどうですか。(〇は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

問 32 ゲーム機でゲームをしたり、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)(○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 33 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 34 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 35 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 36 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. 誰かに相談する・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(漫画や動画、投稿など) |
| 7. 食べる | 16. SNS(ツイッターやフェイスブックなど)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 37 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	7. 医療機関
2. 友人	8. 介護・福祉関係者
3. インターネットの相談サイトなど	9. 県・市の職員
4. 職場や学校の同僚・先輩・上司	10. その他 ()
5. 学校の先生	11. 特にいない
6. 職場や学校のカウンセラー	

問 38 ここ1年間で、憂鬱^{ゆううつ}で生きているのが辛くなる時がありましたか。(○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 39 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 40 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ます。

問 41-1 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 42 へ。「3」に○をした方は、問 43-1 へお進みください。

問 41-2 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 41-3 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 41-4 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 42 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 43-1 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 43-2 問 43-1 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、ウイスキーダブル1杯

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

問 43-3 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 44 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 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 46-1 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 46-2 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 47 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 48 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 49 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 50 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

