鎌倉市
健康づくり及び食育についての
意識調査報告書

令和７年（2025 年）３月

鎌倉市

目　次

Ⅰ　調査の概要 1
　1　調査の概要 3
　　1．調査目的 3
　　2．調査の設計・回収結果 3
　　3．報告書の見方 4

Ⅱ　調査結果 5
　1　3歳児の保護者 7
　　1．属性 7
　　2．健康管理・健（検）診 8
　　3．歯・口腔の健康 9
　　4．食 12
　　5．身体活動・運動 20
　　6．こころ・休養・コミュニケーション 22
　　7．お酒・たばこ 25
　　8．その他 28
　2　小学校6年生・中学校3年生 31
　　1．属性 31
　　2．健康管理・健（検）診 32
　　3．歯・口腔の健康 37
　　4．食 41
　　5．身体活動・運動 54
　　6．こころ・休養・コミュニケーション 56
　　7．お酒・たばこ 72
　　8．その他 75
　3　16～19歳 78
　　1．属性 78
　　2．健康管理・健（検）診 79
　　3．歯・口腔の健康 83
　　4．食 86
　　5．身体活動・運動 100
　　6．こころ・休養・コミュニケーション 102
　　7．お酒・たばこ 113
　　8．その他 116
　4　20歳以上 118
　　1．属性 118
　　2．健康管理・健（検）診 120

３．歯・口腔の健康 125
４．食 130
５．身体活動・運動 152
６．こころ・休養・コミュニケーション 159
７．お酒・たばこ 184
５　自由記載一覧 190
６　調査結果の概要 195
１．健康管理・健（検）診 195
２．歯・口腔の健康 195
３．食 195
４．身体活動・運動 196
５．こころ・休養・コミュニケーション 196
６．お酒・たばこ 197
Ⅲ　資 料 編 199

参考として掲載している集計データ

（今回の調査項目にはないが、他課のデータで作成したもの）

【３歳児】

・お母さんは、現在喫煙していますか 25
・お母さんは、妊娠中に飲酒していましたか 25
・お父さんは、現在喫煙していますか 27

【小６】

・学校がある前の日、だいたい夜何時ごろに寝ますか 57
・自分のスマートフォン・携帯電話を持っていますか 70

Ⅰ　調査の概要

1　調査の概要

1．調査目的

鎌倉市では、あかちゃんから高齢の方まで、それぞれの世代の方が、健康でいきいきとした生活を送ることができる、また食をとおして豊かな環境や健やかな心身を育むことができるまちづくりをめざして、健康づくり計画及び食育推進計画を一体的に策定することとなった。この計画の策定に際し、今後の施策展開に関する基礎資料を得る目的で、市民の健康状態や生活習慣等について、アンケート調査を実施した。

2．調査の設計・回収結果

（1）調査対象と回収結果

	配布数	有効回収数	有効回収率
幼児期（鎌倉市３歳児の保護者）	700 通	401 通	57.3%
学童期（小学校６年生）	375 通	205 通	54.7%
思春期（中学校３年生）	375 通	179 通	47.7%
16～19 歳	375 通	145 通	38.7%
20 歳以上	3,900 通	2,027 通	52.0%
青年期（20～39 歳）	1,300 通	496 通	38.2%
壮年期（40～60 歳）	1,300 通	683 通	52.5%
高年期（61～80 歳）	1,300 通	840 通	64.6%
（年齢不明）	－	8 通	－
総計	5,725 通	2,957 通	51.7%

【詳細】

		回収数			回収率		
調査種類	対象数	〒	Web	計	〒	Web	計
3歳児保護者	700	177	224	401	25.3%	32.0%	57.3%
小6年生	375	140	65	205	37.3%	17.3%	54.7%
中3年生	375	113	66	179	30.1%	17.6%	47.7%
16～19歳	375	66	79	145	17.6%	21.1%	38.7%
20歳以上	3,900	1,287	740	2,027	33.0%	19.0%	52.0%
TOT	**5,725**	**1,783**	**1,174**	**2,957**	**31.1%**	**20.5%**	**51.7%**

20歳以上の内訳		対象数	〒	Web	回収数	〒	Web	回収率
青年期	20～39歳	1,300	213	283	496	16.4%	21.8%	38.2%
壮年期	40～60歳	1,300	386	297	683	29.7%	22.8%	52.5%
高年期	61歳以上	1,300	680	160	840	52.3%	12.3%	64.6%
無回答			8	0	8			

※内訳は集計結果より作成

（2）抽出方法　層化二段無作為抽出

（3）調査方法　郵送による配布、郵送及びＷＥＢによる回収

（4）調査期間　令和 6 年 8 月 26 日（月）～9 月 17 日（火）

３．報告書の見方

（１）回答の比率(％）はすべて百分比で表し、小数点第２位を四捨五入した。そのため、百分比の合計が 100％に満たない、または上回ることがある。

（２）基数となるべき実数（ｎ：number of case の略）は、質問に対する回答者数である。

（３）回答の比率（％）は、その質問の回答者数を基数として算出している。そのため、複数回答の質問は全ての比率を合計すると 100.0％を超えることがある。

（４）本文や図表中の選択肢表記は、場合によって語句を短縮・簡略化している。

（５）図表中の“－”は回答者がいないことを表している。

（６）クロス集計の図表では、分析の軸（＝表側、年齢や地区などの回答者の基本属性等）に無回答を表示していない。そのため、回答者の基本属性の合計が全体のｎと合わない場合がある。

（７）クロス集計の図表では、分析の軸（＝表側）で回答者数が少ないもの（20 人未満を目安）は、誤差が大きくなるため、参考として図示し、分析の対象から除いている。

（８）分析の軸（＝表側）が対になっている項目（例　調査年度、年齢など）の比較では、比率の差を中心に記述している。その表現は％ではなく、ポイントで表すこととし、小数点以下第２位を四捨五入している。

（９）図表中に表記の前回（平成 26 年度）とは、平成 26 年に実施した「鎌倉市健康づくりについての意識調査」のことである。

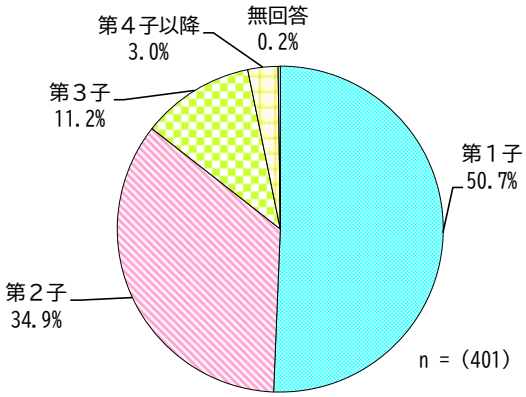
Ⅱ　調査結果

１　３歳児の保護者

１．属性

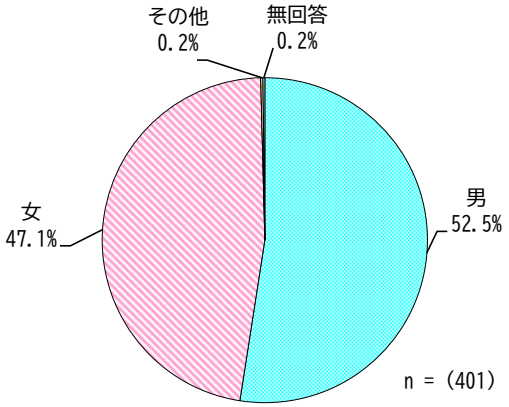
（１）子どもの出生順位

問１　お子さんは何番目のお子さんですか。（ひとつだけに○）



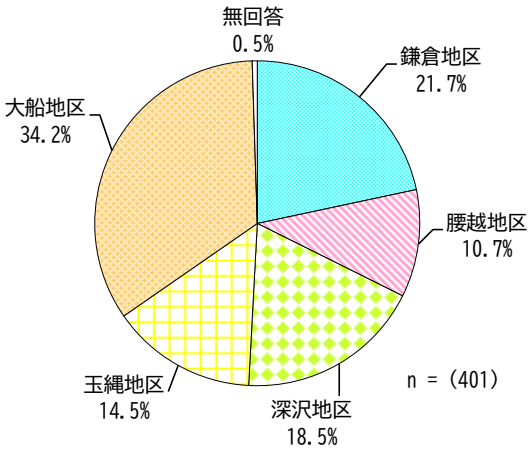
（２）子どもの性別

問２　お子さんの性別を教えてください。



（３）居住地区

問３　お住まいの地区はどちらですか。（ひとつだけに○）



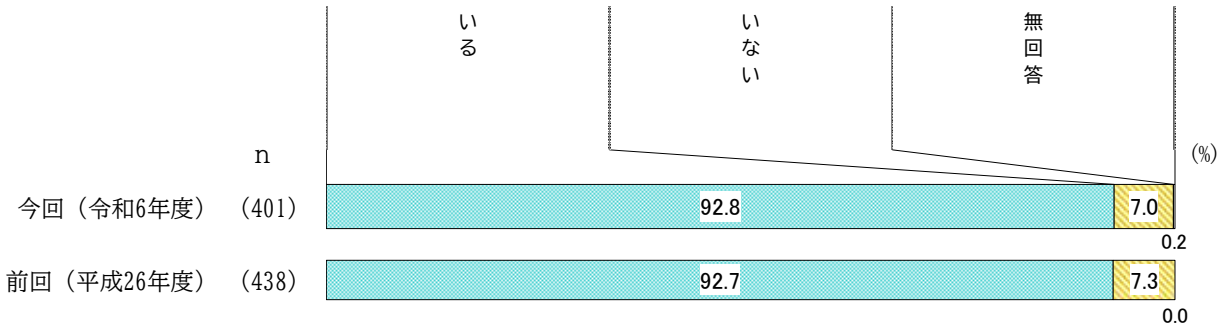
Ⅱ　調査結果／３歳児の保護者

２．健康管理・健（検）診

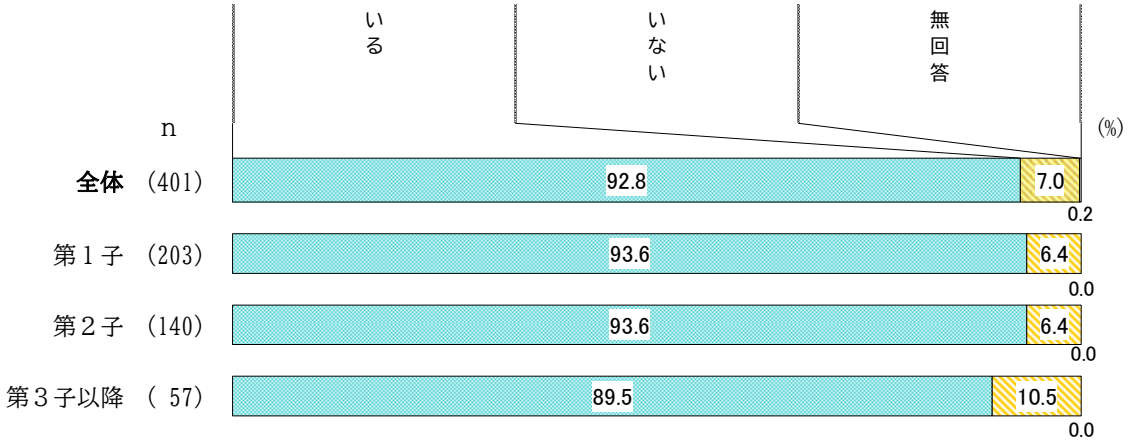
（１）かかりつけ医師の有無

問４　お子さんには、かかりつけの医師がいますか。（どちらかに○）

かかりつけ医師は「いる」が 92.8%を占めており、「いない」は 7.0%となっている。



子どもの出生順位でみると、第３子以降が 89.5%と若干低くなっている。

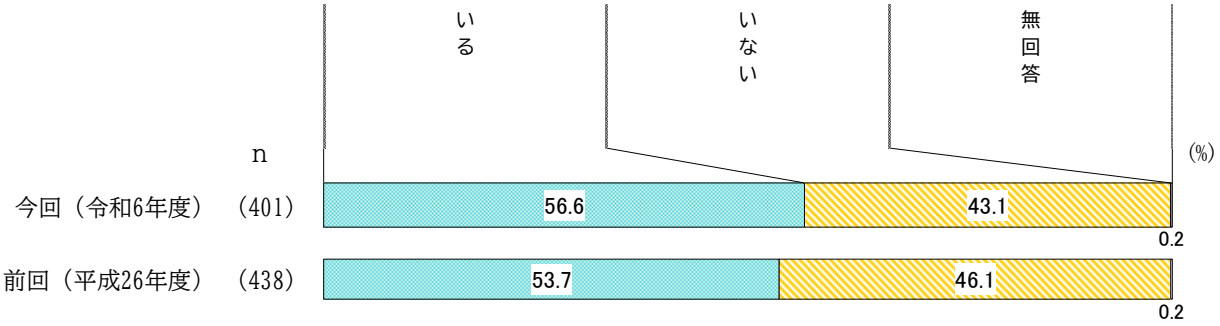


３．歯・口腔の健康

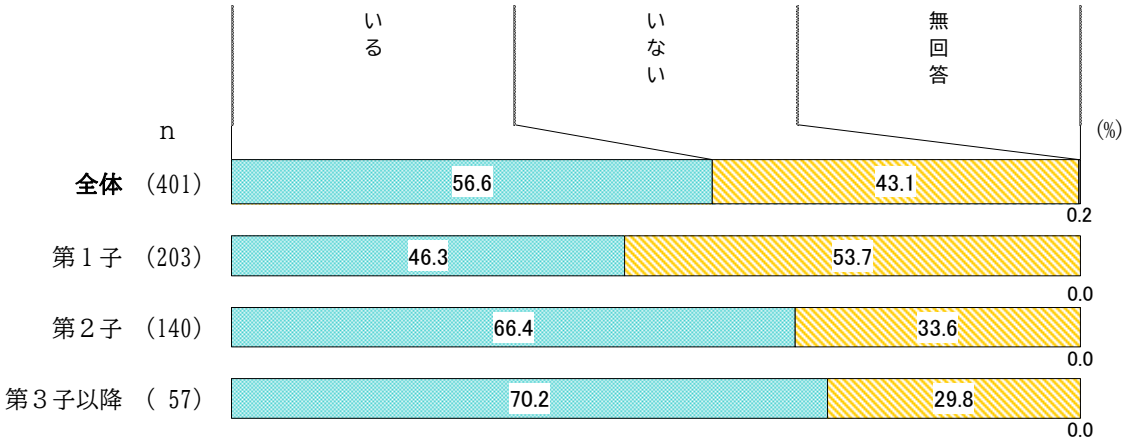
（１）かかりつけ歯科医の有無

問５　お子さんには、かかりつけの歯科医がいますか。（どちらかに○）

かかりつけ歯科医は「いる」が56.6%で、「いない」（43.1%）より高くなっている。



子どもの出生順位別でみると、第３子以降(70.2%)が最も高く、第２子が66.4%、第１子(46.3%)は半数を下回り、低くなっている。



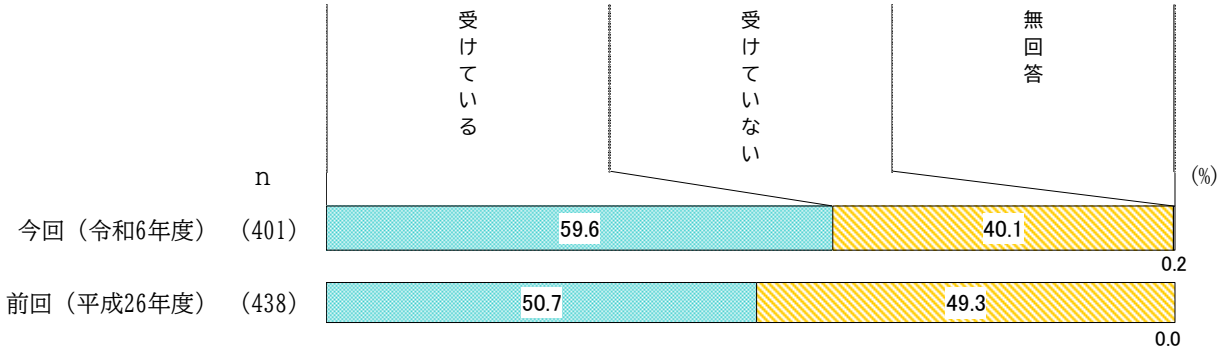
Ⅱ　調査結果／３歳児の保護者

（２）市健診以外の定期的な歯科検診の受診状況

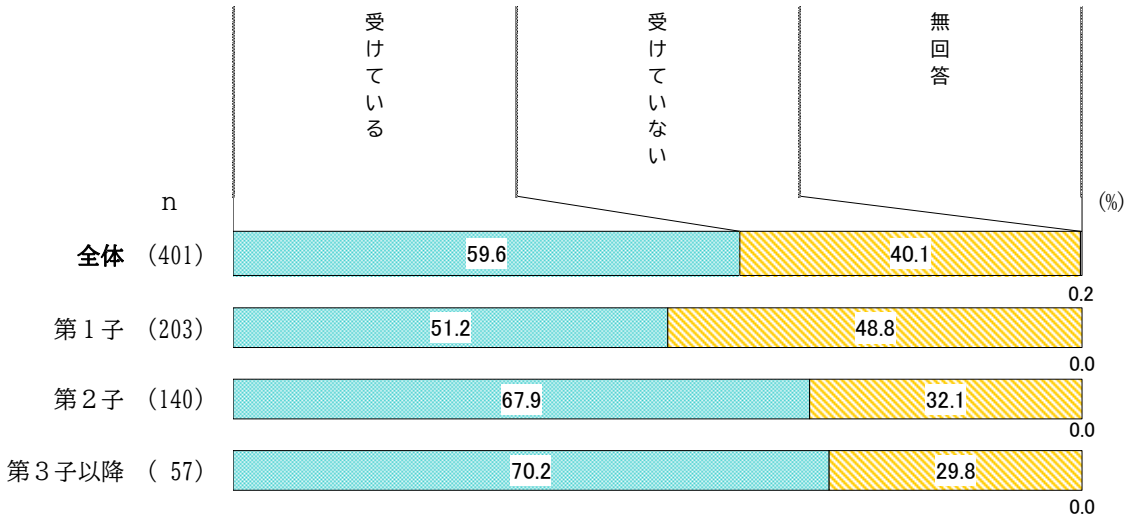
問６　お子さんは、幼稚園・保育園や市の健診以外に、定期的な歯科健診を受けていますか。
（どちらかに○）

市等の健診以外の定期的な歯科検診の受診状況は、「受けている」が59.6％で、「受けていない」（40.1％）より高くなっている。

前回調査と比較すると、「受けている」は平成26年度調査（50.7％）から8.9ポイント増加している。



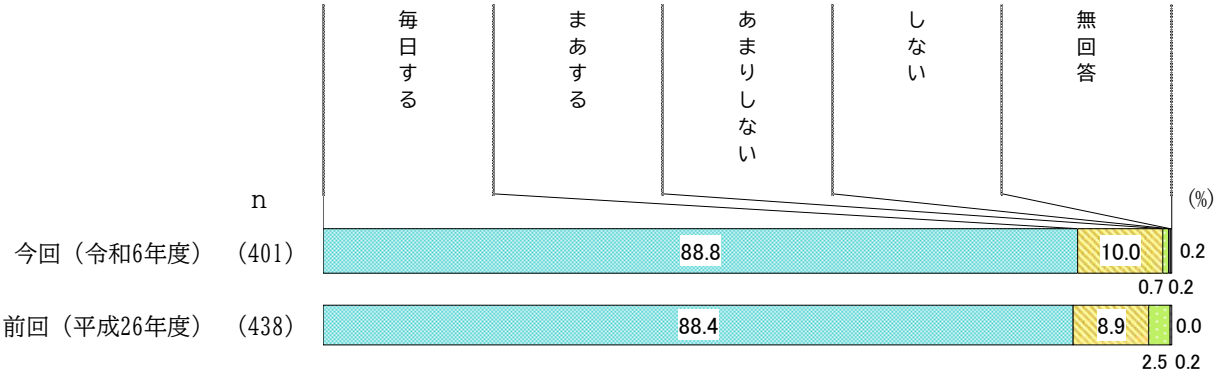
子どもの出生順位別でみると、第３子以降(70.2％)が最も高く、第２子が67.9％、第１子(51.2％)が半数と低くなっている。



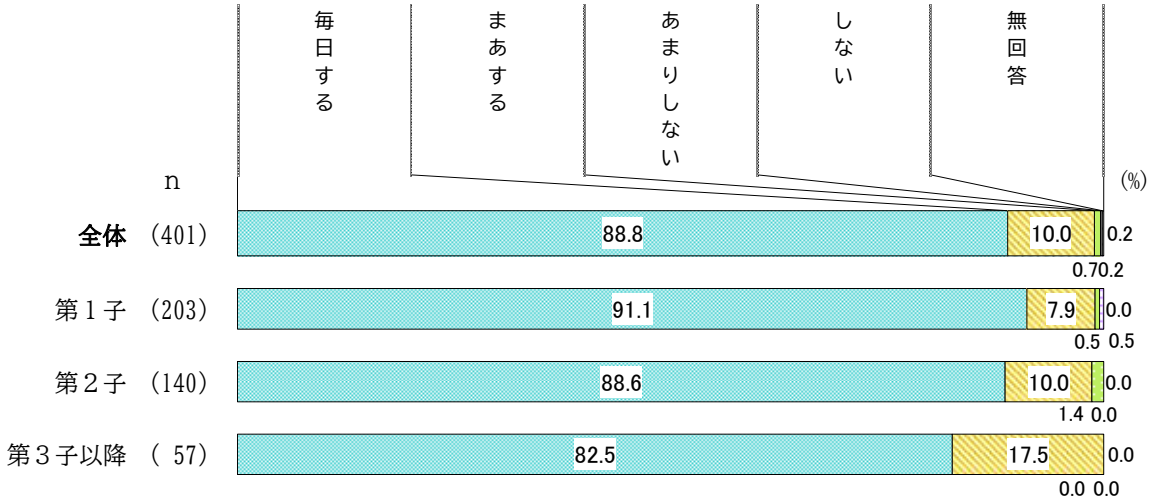
（３）歯の仕上げみがきの状況

問７　家族などが、歯の仕上げみがきをしますか。（ひとつだけに○）

歯の仕上げみがきの状況は、「毎日する」が88.8%で最も高く、これに「まあする」（10.0%）と合わせた≪する≫（98.8%）はほぼ全員を占めている。



子どもの出生順位別でみると、第１子が91.1%で最も高く、第２子が88.6%、第３子以降が82.5%と低くなっている。

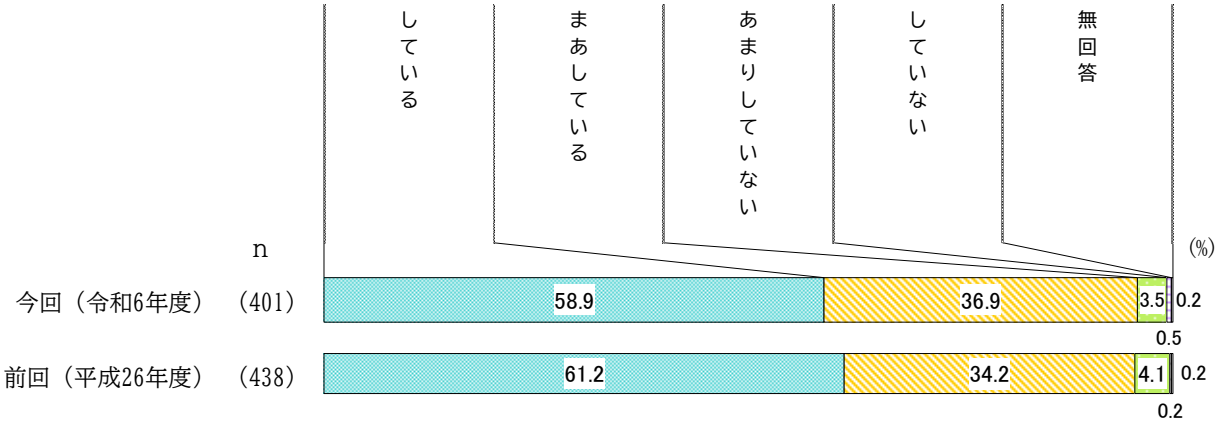


４．食

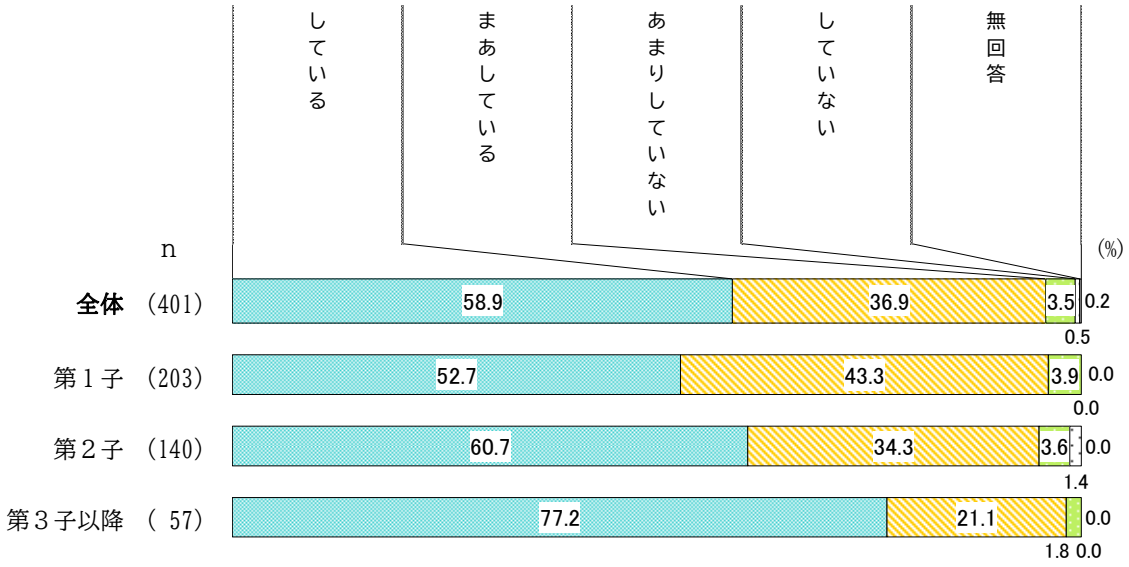
（１）おいしそうに食事をしているか

問８　お子さんは、おいしそうに食事をしていますか。（ひとつだけに○）

おいしそうに食事を「している」は、58.9%で最も高く、「まあしている」が36.9%、「あまりしていない」が3.5%となっている。



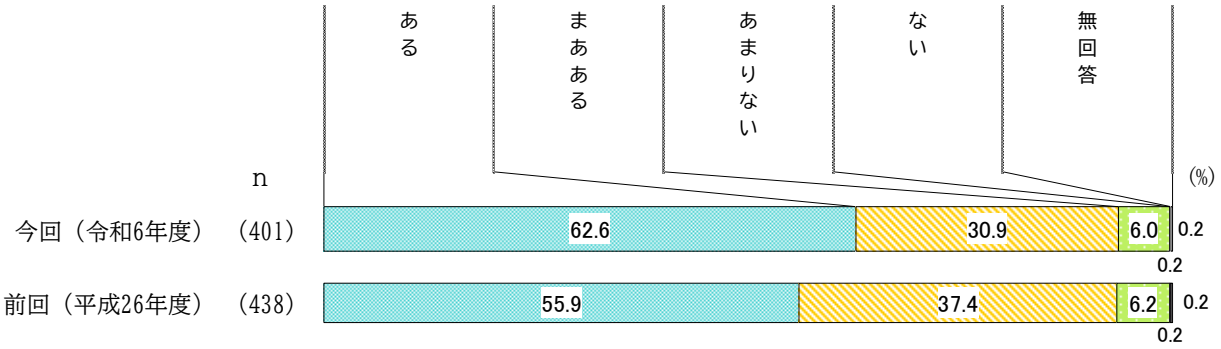
子どもの出生順位別でみると、第３子以降が77.2%で最も高く、第２子(60.7%)、第１子(52.7%)が半数と低くなっている。

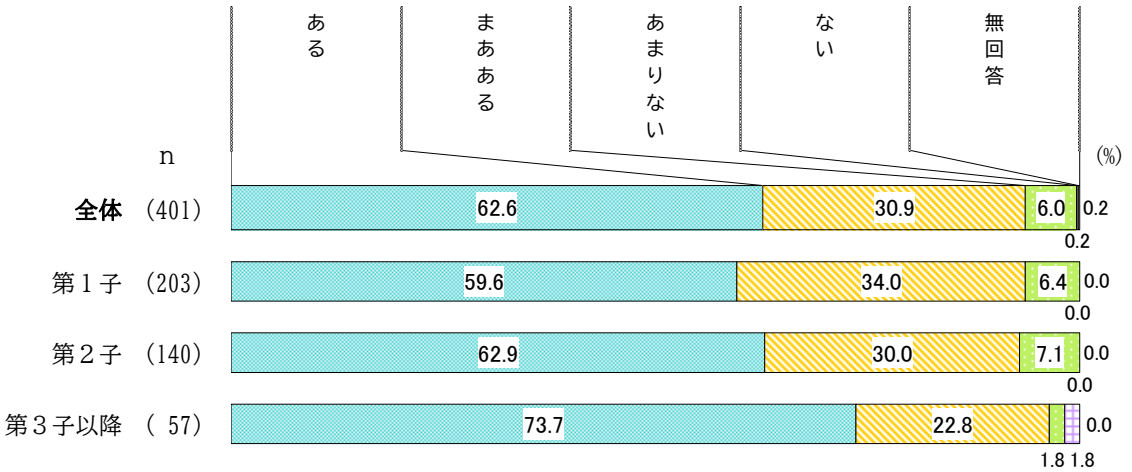


（２）食欲の有無

問９　お子さんは、ふだん食欲がありますか。（ひとつだけに○）

食欲の有無では、「ある」が62.6％で最も高く、「まあある」(30.9％)と合わせた≪ある≫(93.5％)は９割台半ばとなっている。



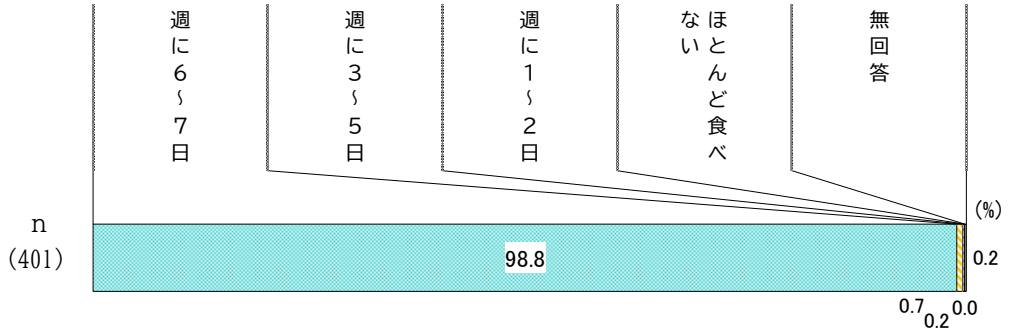


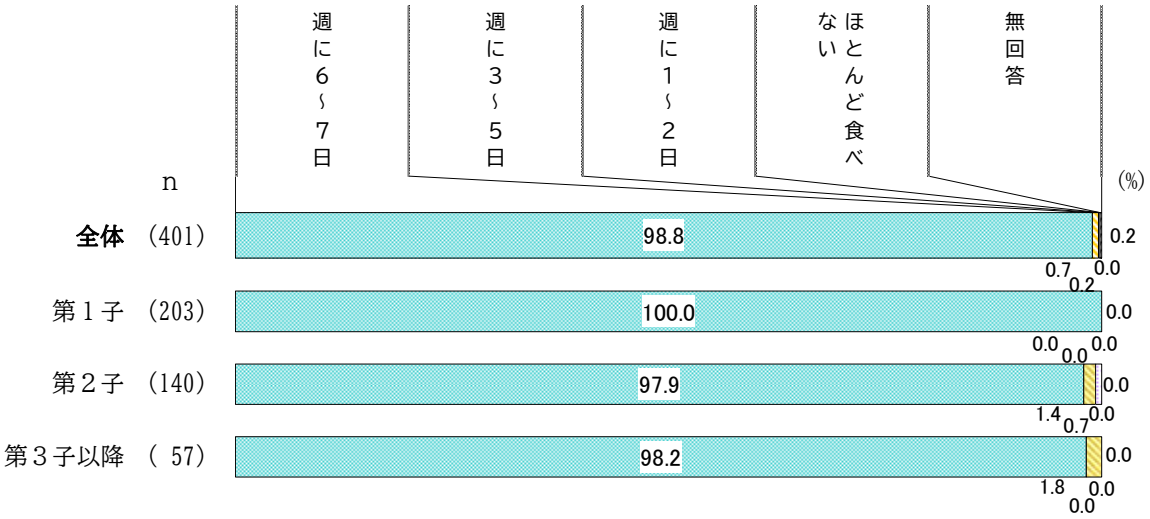
Ⅱ　調査結果／３歳児の保護者

（３）朝食の摂取頻度

問10　お子さんが朝食をとるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

朝食の摂取頻度は、「週に６～７日」（98.8%）がほぼ全員を占めている。

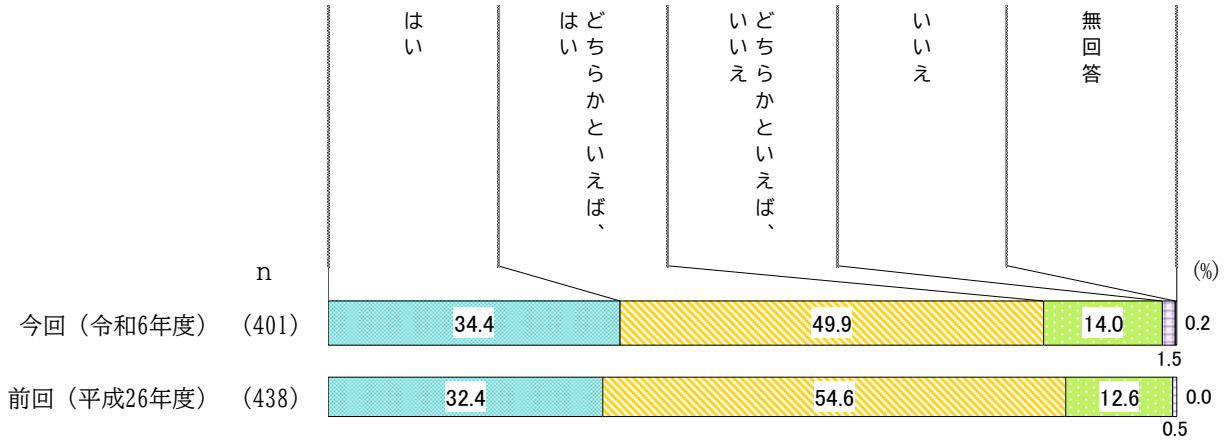


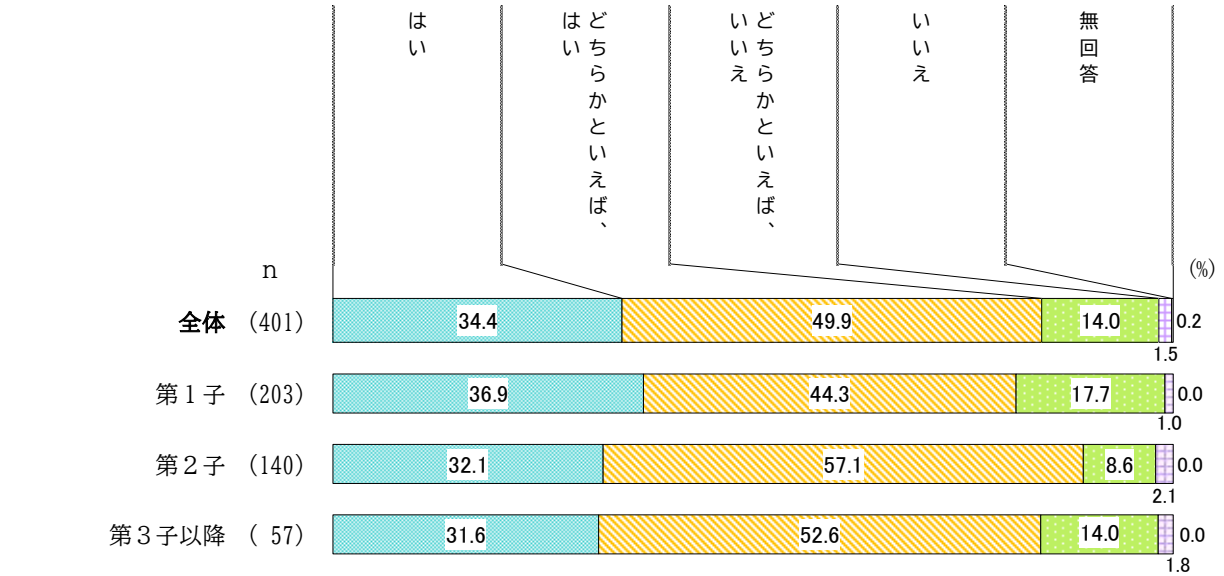


（４）ゆっくりよくかんで食べているか

問11　お子さんは、ゆっくりよくかんで食べていますか。（ひとつだけに○）

ゆっくりよくかんで食べているかは、「はい」が34.4％で、これに「どちらかといえば、はい」（49.9％）を合わせた≪はい≫は84.3％となっている。



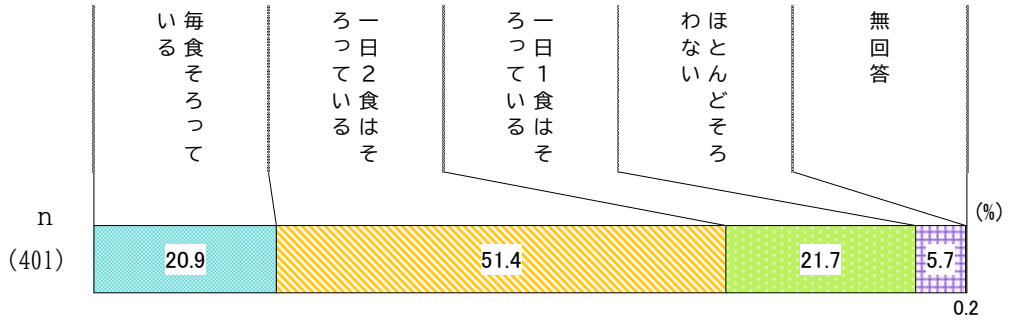


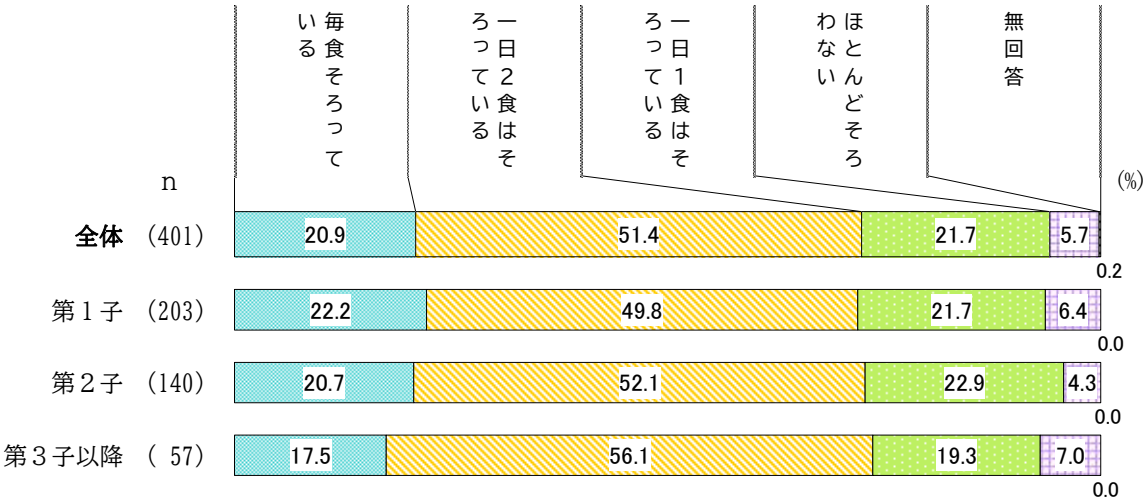
Ⅱ　調査結果／３歳児の保護者

（５）主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度

問12　お子さんの食事の献立に、主食、主菜、副菜がそろっていますか。（ひとつだけに○）

食事の献立に、主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度は、「一日２食はそろっている」が51.4%で最も高くなっており、「一日１食はそろっている」(21.7%)と「毎食そろっている」(20.9%)が２割台で続いている。



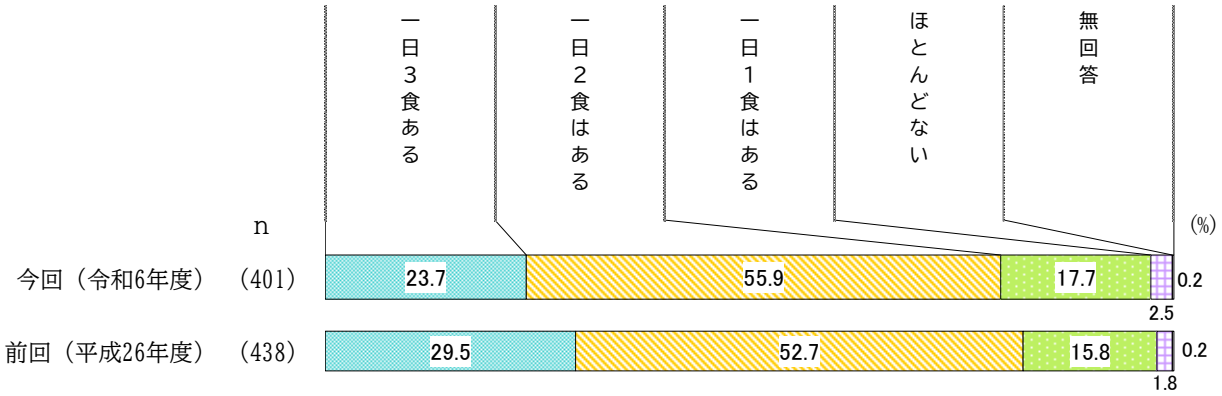


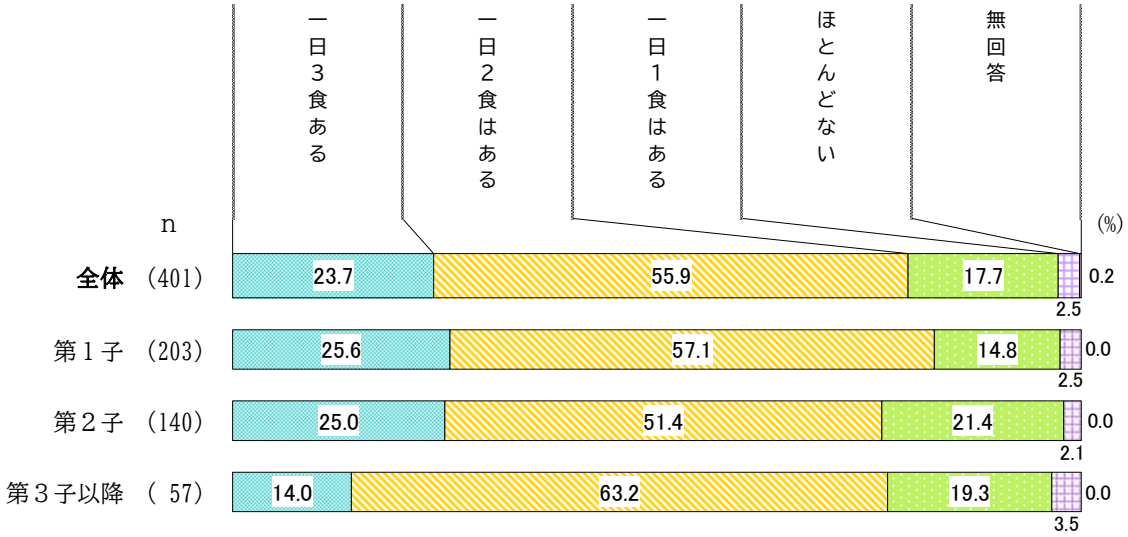
（６）野菜のおかずの有無

問13　献立に、野菜のおかずがありますか。（ひとつだけに○）

※野菜ジュースは含みません。野菜は出しているが食べられない、残すという場合も食卓に出している場合は「ある」としてください。

野菜のおかずの有無は、「一日２食はある」が55.9％で最も高く、「一日３食ある」が23.7％、「一日１食はある」が17.7％となっている。



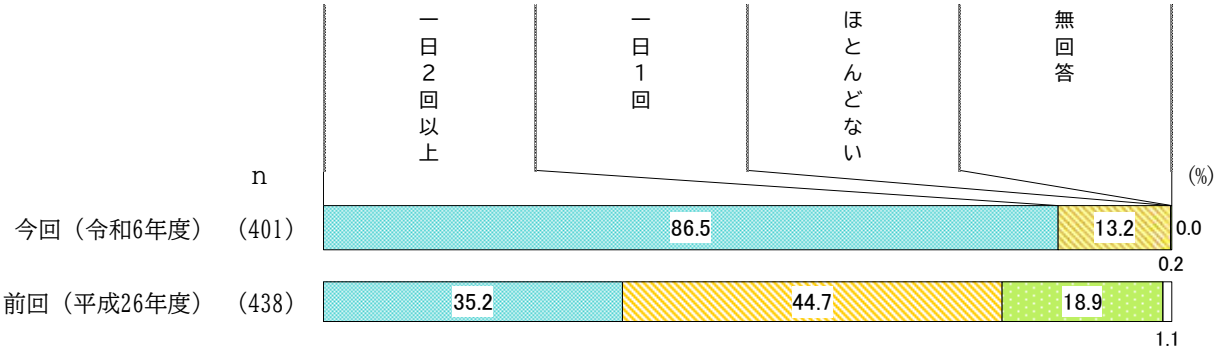


Ⅱ　調査結果／３歳児の保護者

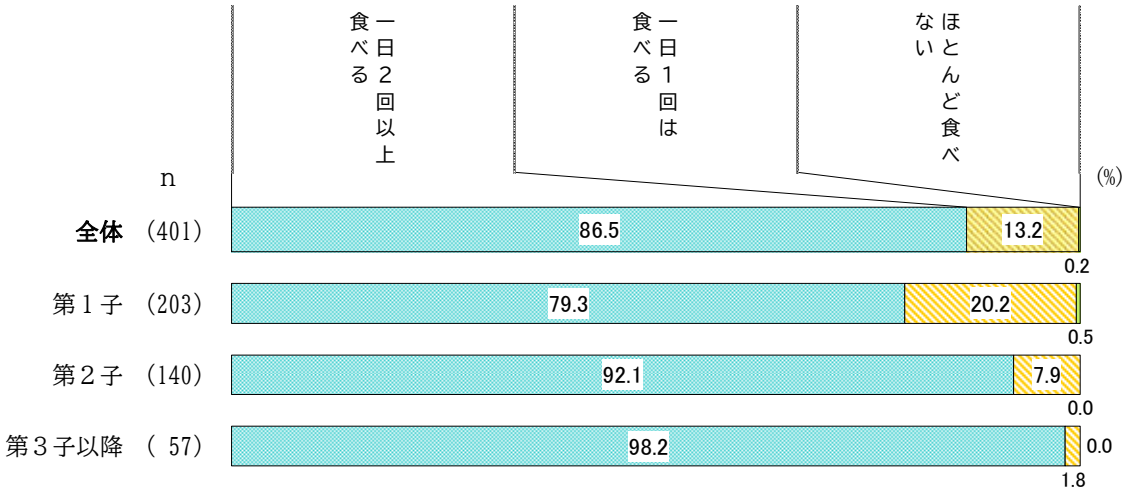
（７）一日に家族の誰かと食事をする回数

問14　お子さんは、一日に何回家族の誰かと一緒に食事をしますか。（ひとつだけに○）

一日に家族の誰かと食事をする回数は、「一日２回以上」が86.5％で最も高く、「一日１回」が13.2％である。



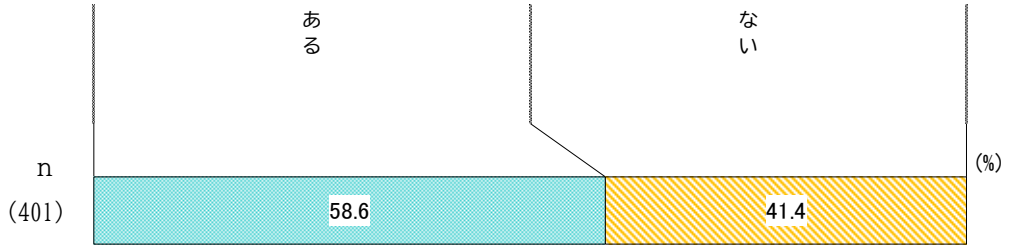
※前回調査の設問文は、「家族そろって、一日に何回食事をしますか」で、表現を変更したため、参考として掲載。

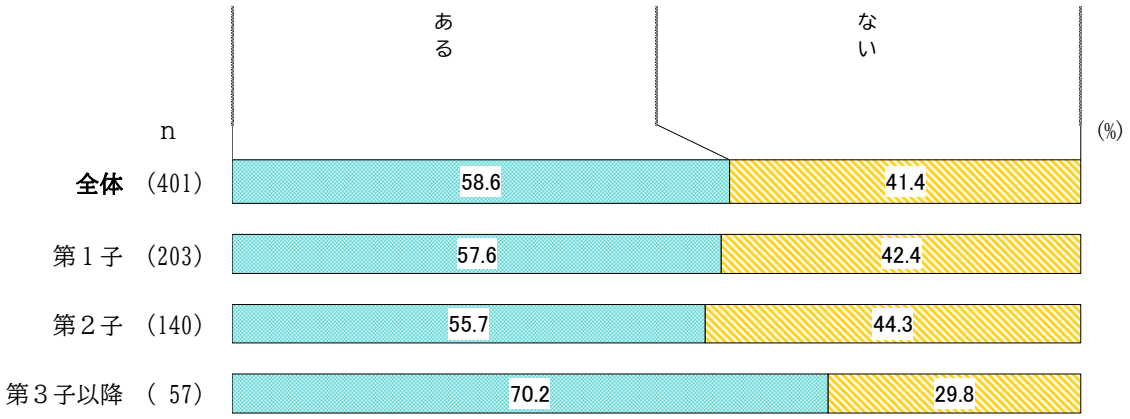


（８）農業や漁業の体験

問15　お子さんは地引網や野菜の収穫体験といった、農業や漁業の体験をしたことがありますか。（どちらかに○）

農業や漁業の体験は、「ある」が58.6%で、「ない」（41.4%）より高くなっている。





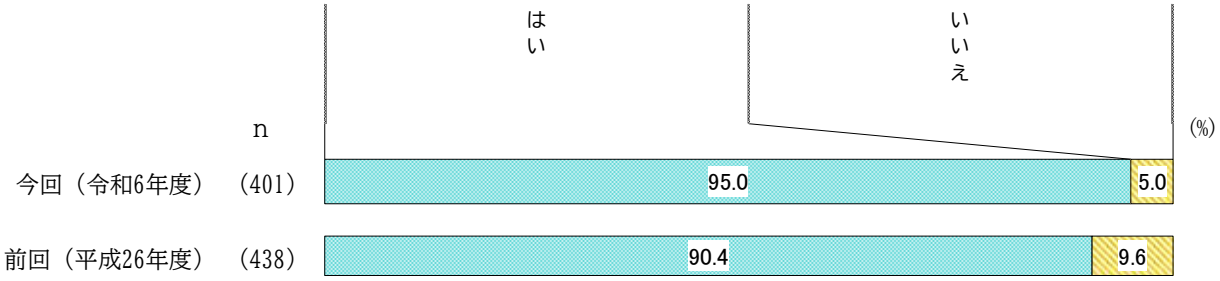
Ⅱ　調査結果／３歳児の保護者

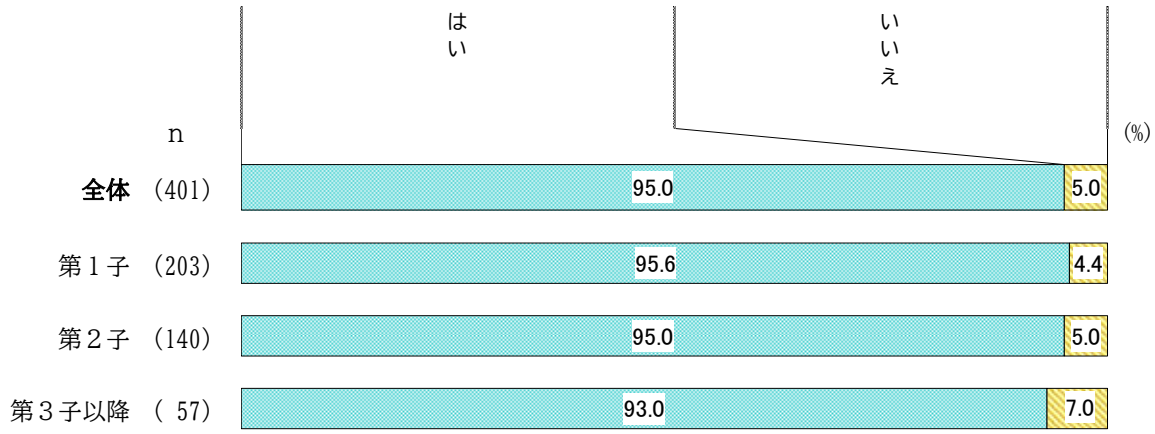
５．身体活動・運動

（１）生活の中に外遊びを取り入れる心がけ

問16　お子さんの生活の中に、外遊びを取り入れるように心がけていますか。（どちらかに○）

生活の中に外遊びを取り入れる心がけは、「はい」が95.0％を占めている。

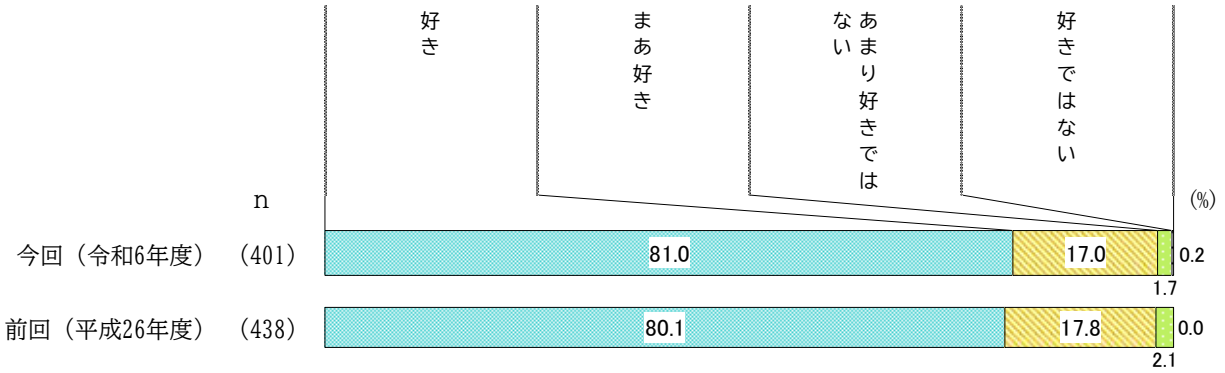


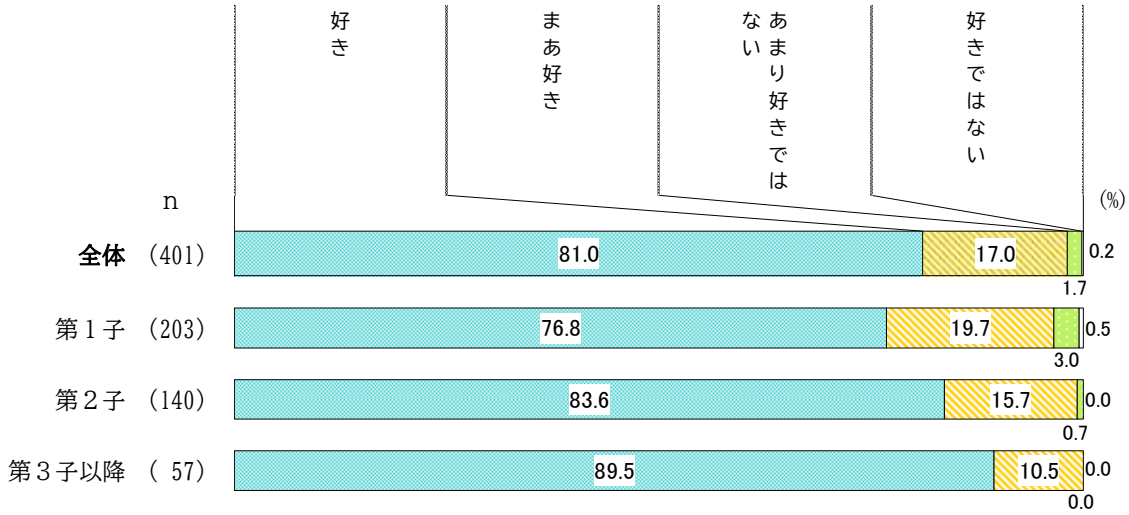


（２）身体を動かすことが好きか

問17　お子さんは、身体を動かすことが好きですか。（ひとつだけに○）

身体を動かすことが好きかは、「好き」が81.0％で最も高く、これに「まあ好き」（17.0％）を合わせた≪好き≫（98.0％）はほぼ全員を占めている。





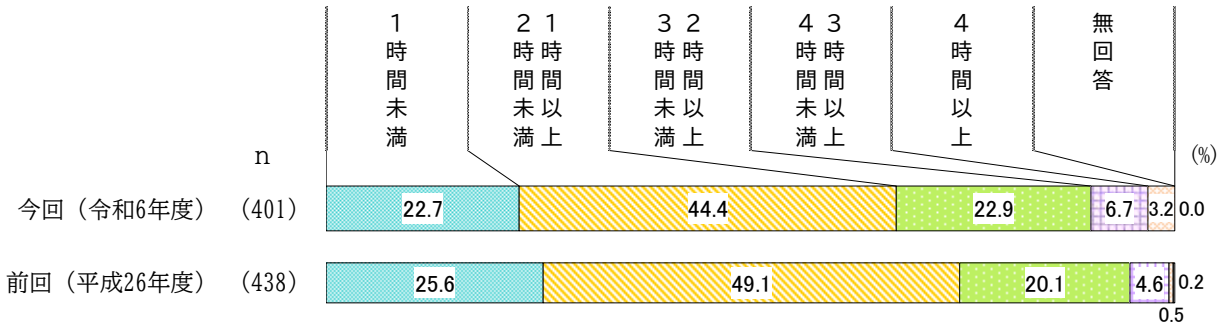
Ⅱ　調査結果／３歳児の保護者

６．こころ・休養・コミュニケーション

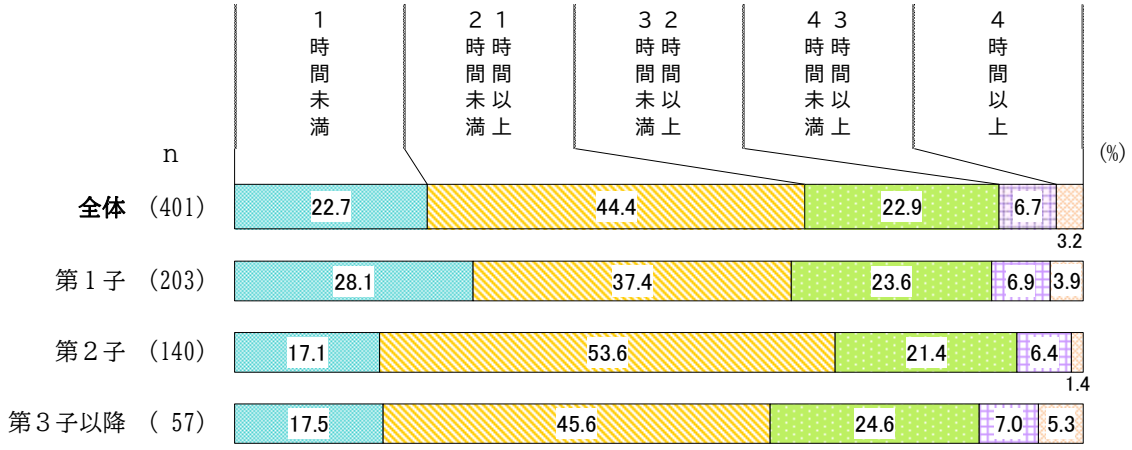
（１）一日にテレビやＤＶＤ、ユーチューブなどを見る時間

問18　お子さんが、一日にテレビやＤＶＤ、ユーチューブなどを見る時間はどれくらいですか。
（ひとつだけに○）

一日にテレビやＤＶＤ、ユーチューブなどを見る時間は、「１時間以上２時間未満」（44.4％）が最も高く、「２時間以上３時間未満」（22.9％）と「１時間未満」（22.7％）が２割を超える。一方、「４時間以上」は3.2％である。



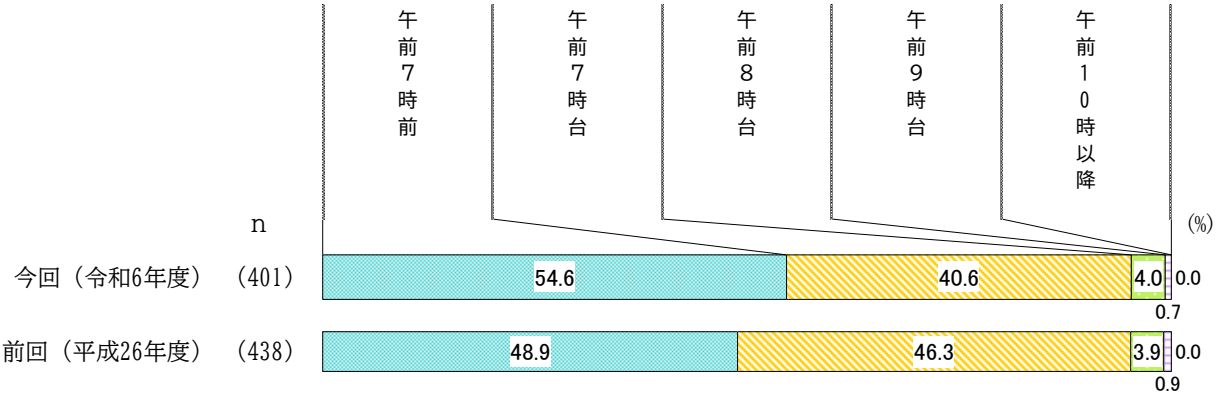
※前回調査の設問文は、「一日に、テレビやＤＶＤなどを見る時間はどのくらいですか」

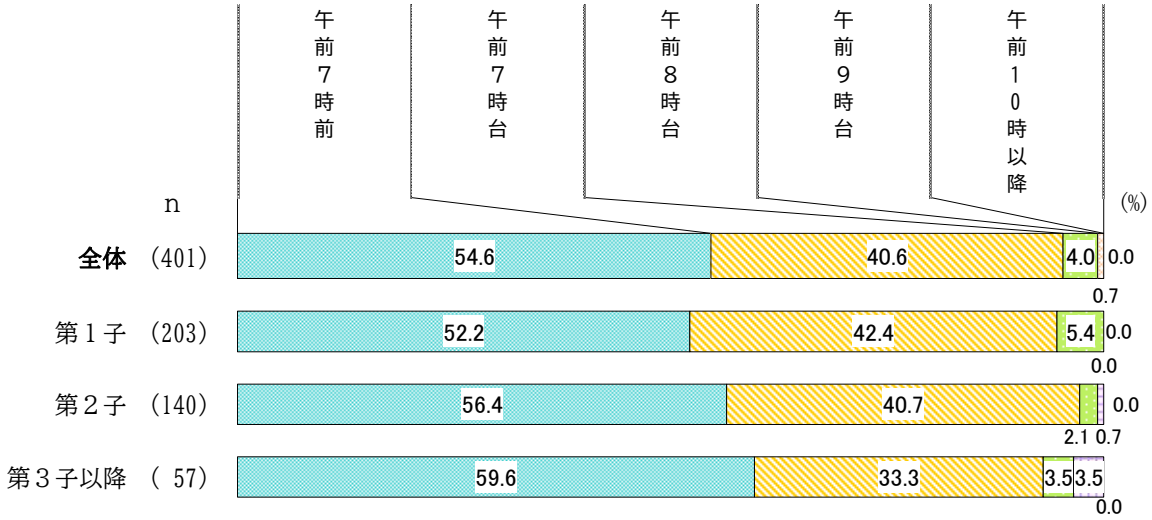


（２）起床時間

問19　お子さんは、だいたい何時に起きますか。（ひとつだけに○）

起床時間は、「午前７時前」が54.6％、「午前７時台」が40.6％となっている。



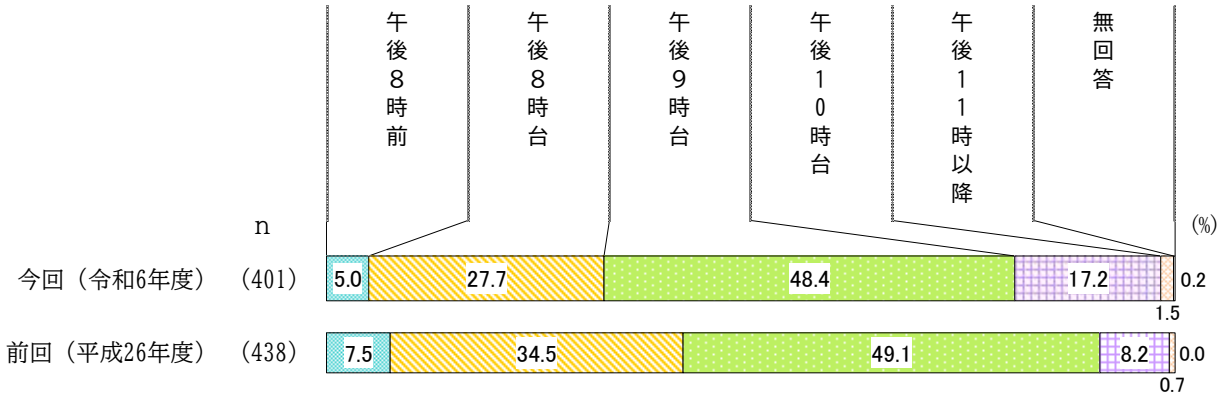


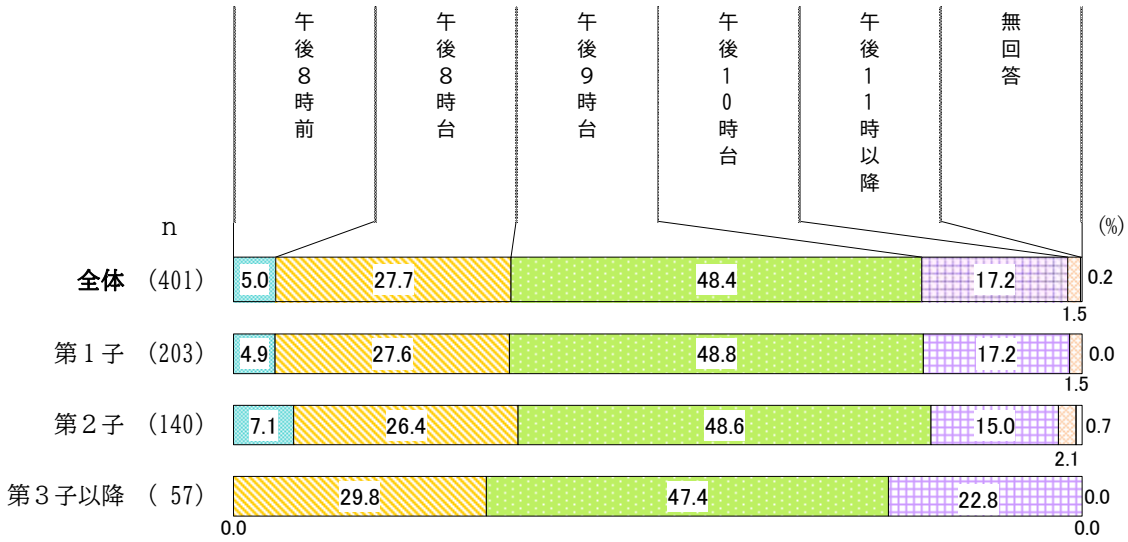
Ⅱ　調査結果／３歳児の保護者

（３）就寝時間

問20　お子さんは、だいたい何時に寝ますか。（ひとつだけに○）

就寝時間は、「午後９時台」が48.4%で最も高く、「午後８時台」が27.7%、「午後10時台」が17.2%となっている。





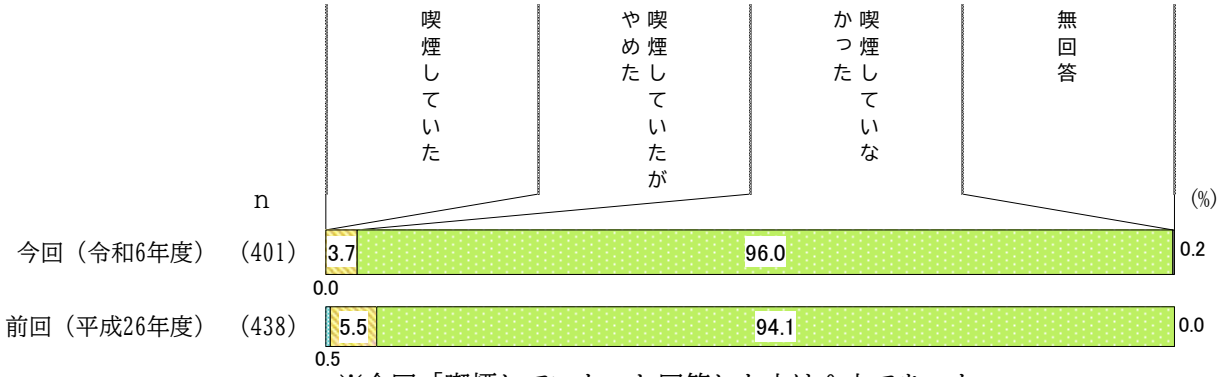
７．お酒・たばこ

（１）母親の妊娠中の喫煙状況

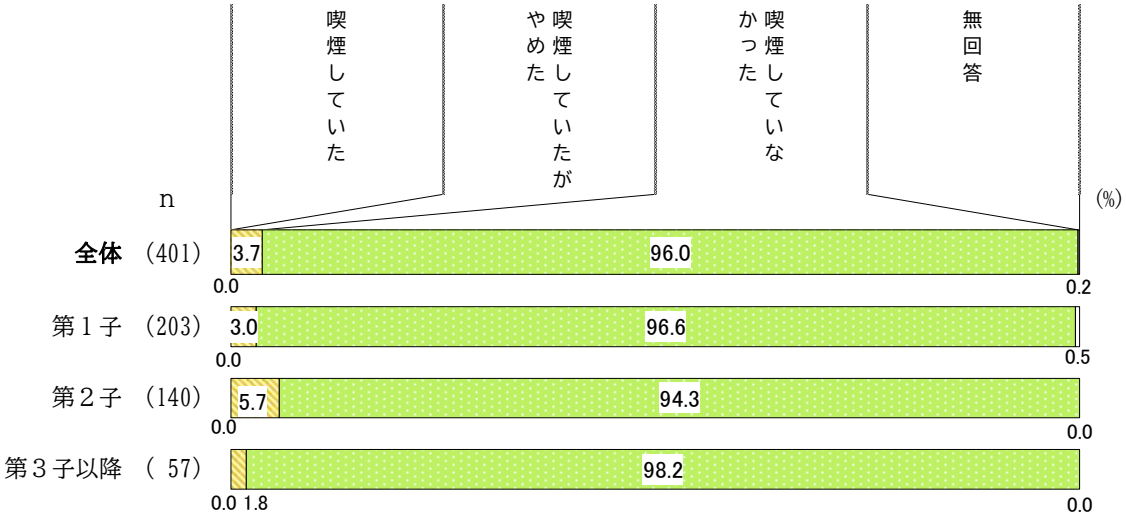
問21　お母さんは、妊娠中に喫煙していましたか。喫煙していた方は１日の本数も記入してください。（ひとつだけに○）

※加熱式たばこ（電子たばこ）を含む。

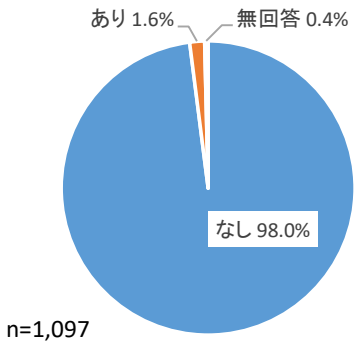
母親の妊娠中の喫煙状況は、「喫煙していなかった」が96.0％を占めている。



※今回「喫煙していた」と回答した人は０人であった。

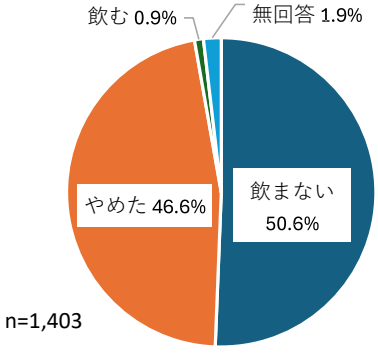


【参考】お母さんは、現在喫煙していますか。



資料：Ｒ５　健やか親子の調査結果より

【参考】お母さんは、妊娠中に飲酒していましたか。



資料：Ｒ５　妊娠届出時のサポートシートより

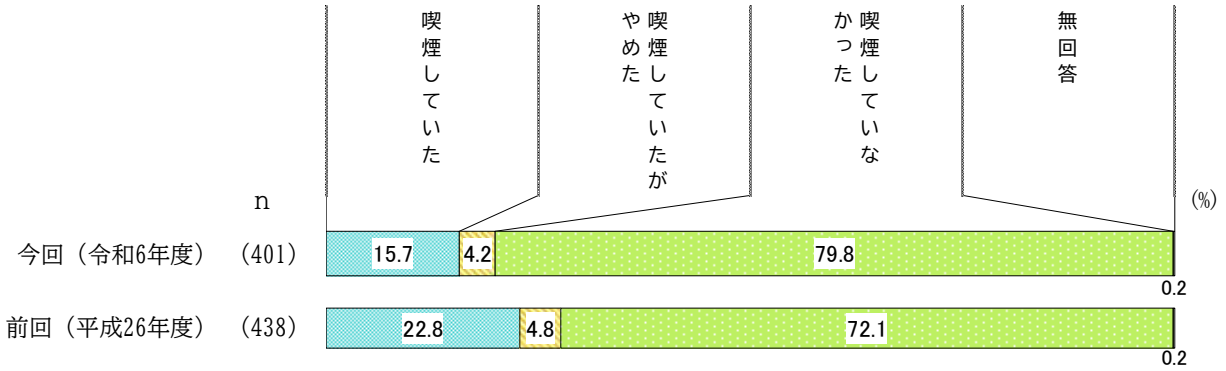
Ⅱ　調査結果／３歳児の保護者

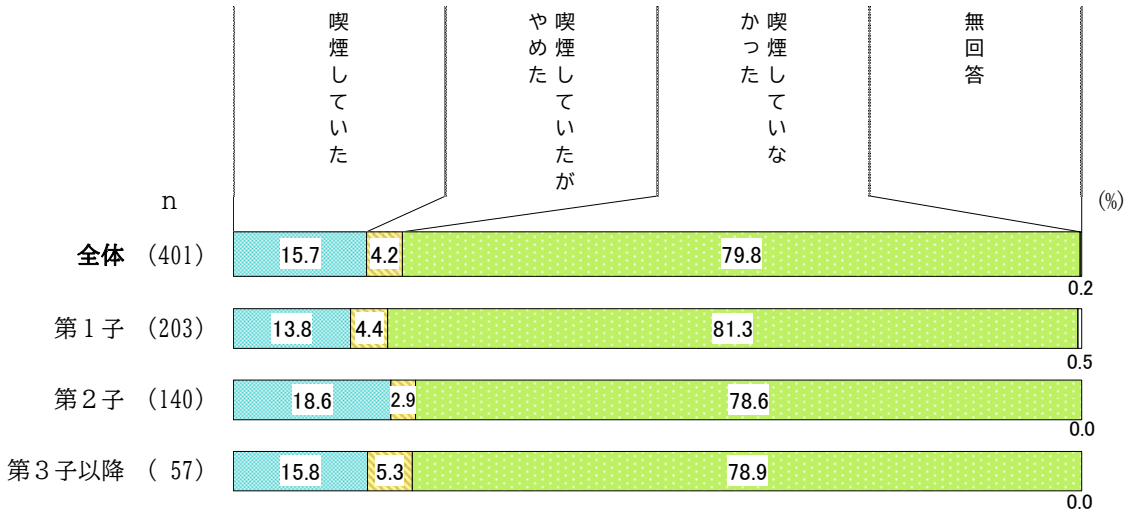
（２）妊娠中の父親の喫煙状況

問22　お父さんは、お母さんが妊娠中に喫煙していましたか。喫煙していた方は１日の本数も記入してください。（ひとつだけに○）

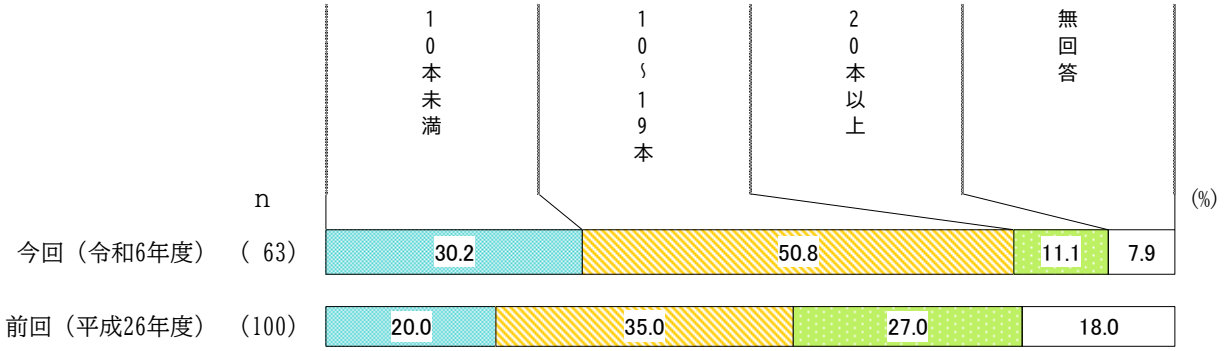
※加熱式たばこ（電子たばこ）を含む。

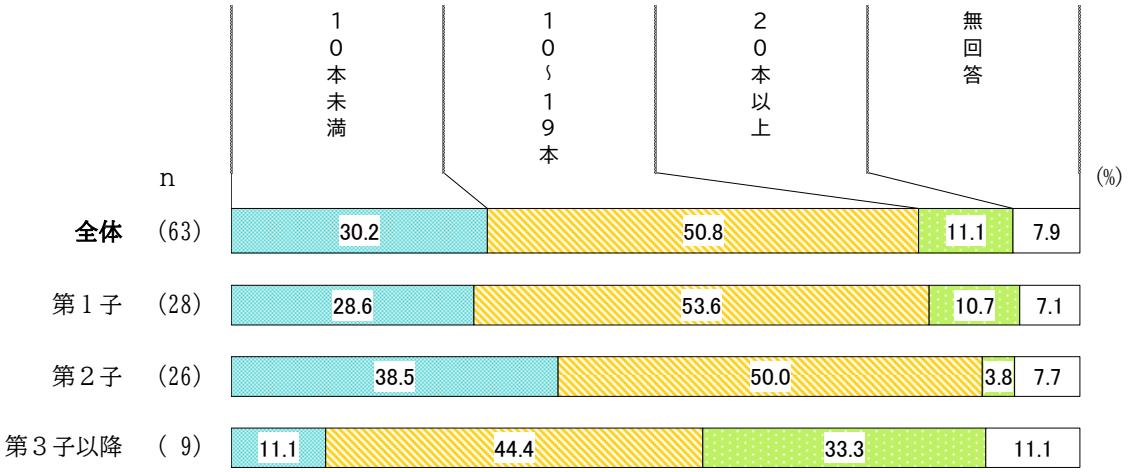
妊娠中の父親の喫煙状況は、「喫煙していなかった」が79.8％で最も高く、「喫煙していた」が15.7％、「喫煙していたがやめた」が4.2％である。



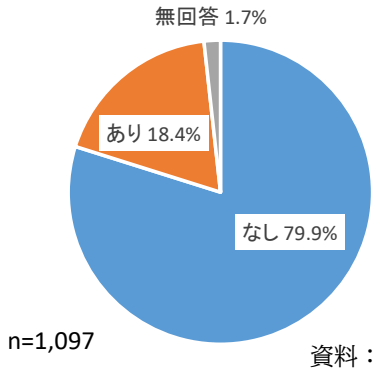


【喫煙していたと回答した父親の喫煙本数】





【参考】お父さんは、現在喫煙していますか。



n=1,097

資料：Ｒ５　健やか親子の調査結果より

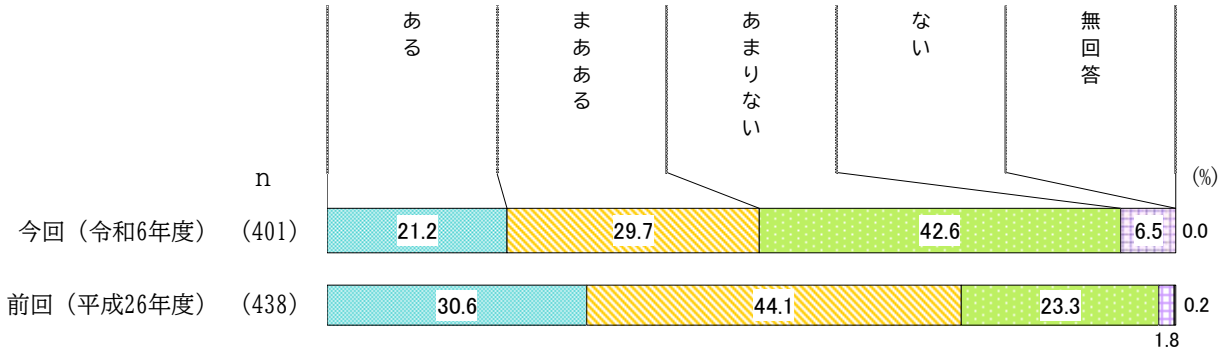
Ⅱ　調査結果／３歳児の保護者

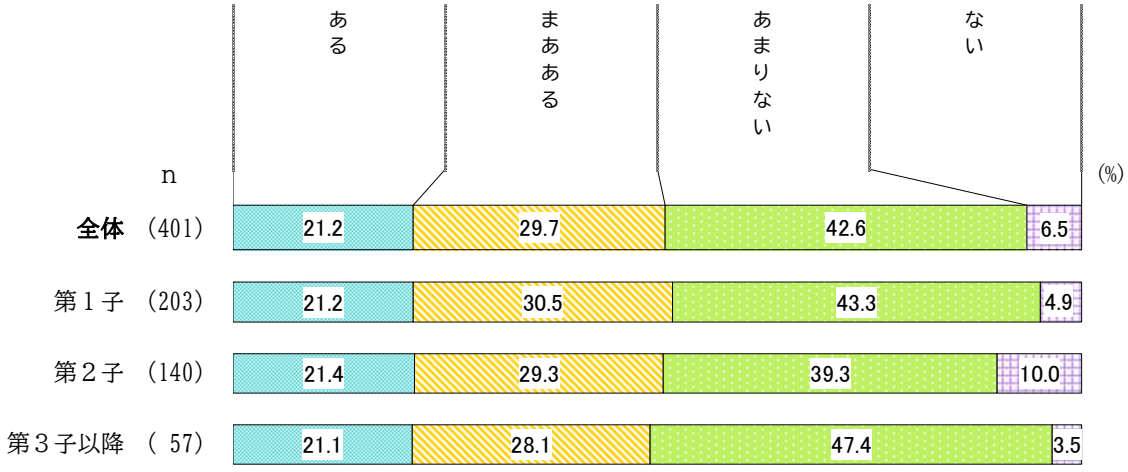
８．その他

（１）自分のために使える時間の有無

問23　あなた（このアンケートに回答してくれている方）は、自分のために使える時間がありますか。（ひとつだけに○）

自分のために使える時間の有無は、「あまりない」が42.6％で最も高く、これに「ない」（6.5％）を合わせた≪ない≫は49.1％である。一方、「ある」（21.2％）と「まあある」（29.7％）を合わせた≪ある≫は50.9％となっている。

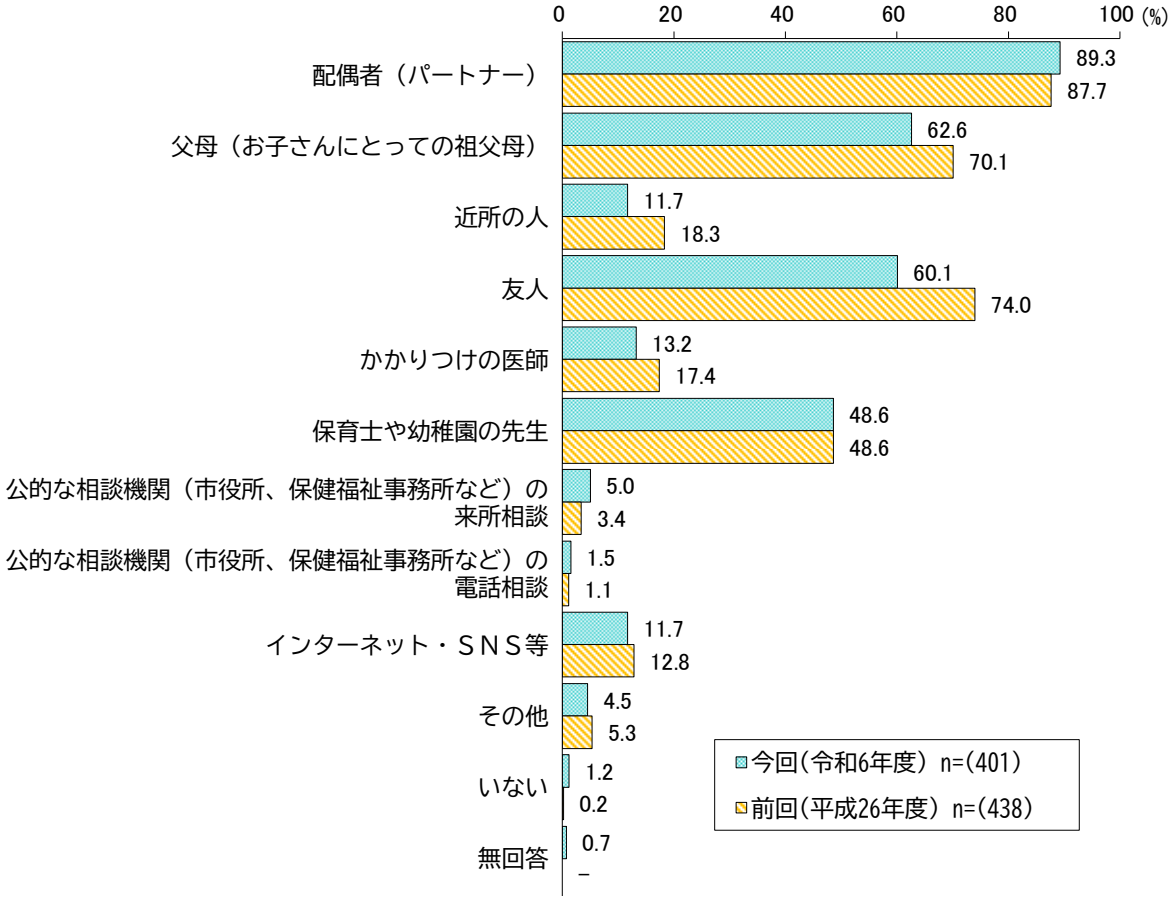


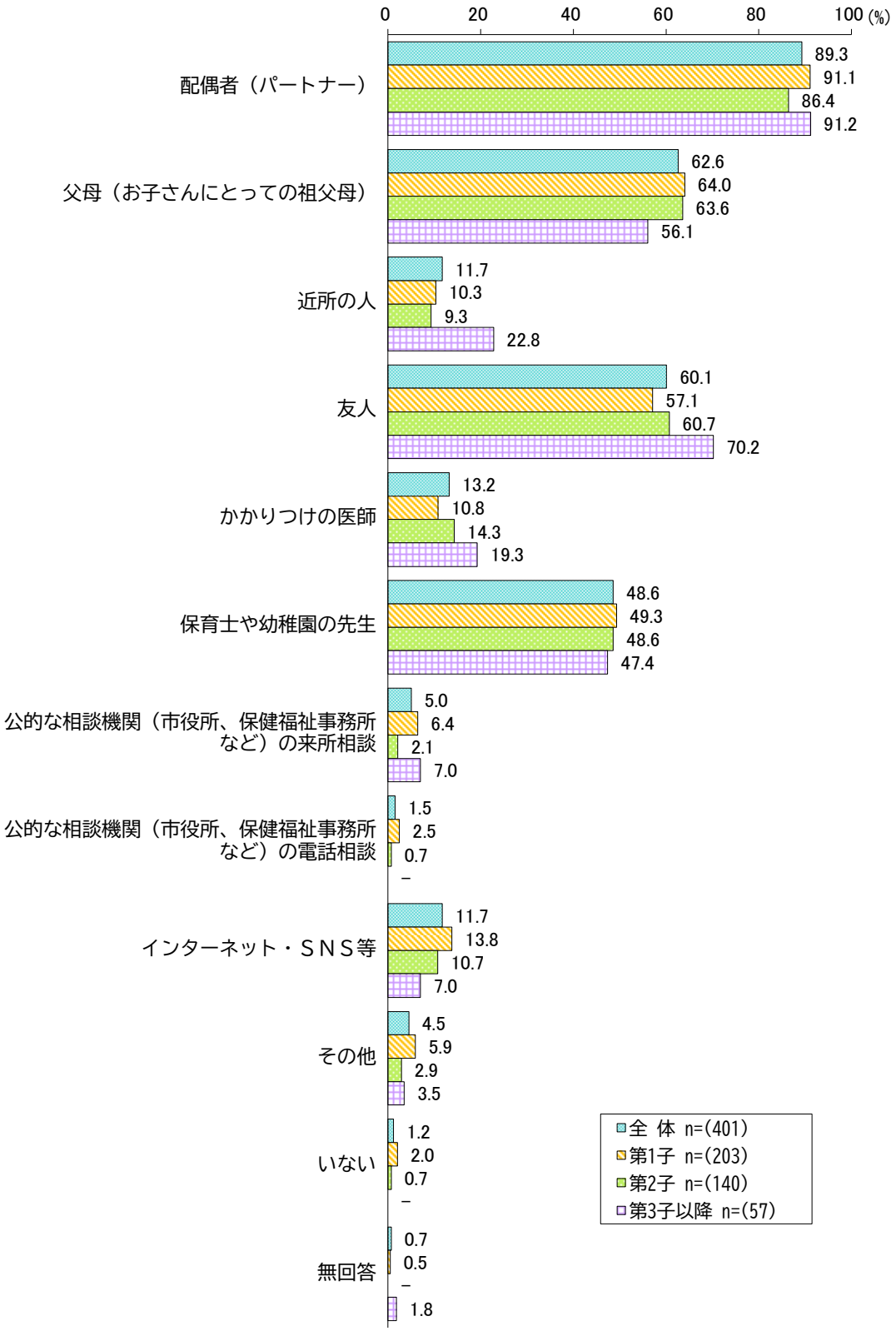


（２）日常の育児の相談相手

問24　あなたの日常の育児の相談相手は誰ですか。（あてはまるもの全てに○）

日常の育児の相談相手は、「配偶者（パートナー）」が89.3％で最も高く、これに「父母（お子さんにとっての祖父母）」（62.6％）と「友人」（60.1％）が６割台で次いでおり、「保育士や幼稚園の先生」が48.6％などとなっている。




0
20
40
60
80
100 (%)
配偶者（パートナー）
89.3
91.1
86.4
91.2
父母（お子さんにとっての祖父母）
62.6
64.0
63.6
56.1
近所の人
11.7
10.3
9.3
22.8
友人
60.1
57.1
60.7
70.2
かかりつけの医師
13.2
10.8
14.3
19.3
保育士や幼稚園の先生
48.6
49.3
48.6
47.4
公的な相談機関（市役所、保健福祉事務所など）の来所相談
5.0
6.4
2.1
7.0
公的な相談機関（市役所、保健福祉事務所など）の電話相談
1.5
2.5
0.7
－
インターネット・ＳＮＳ等
11.7
13.8
10.7
7.0
その他
4.5
5.9
2.9
3.5
いない
1.2
2.0
0.7
－
無回答
0.7
0.5
－
1.8
全 体 n=(401)
第1子 n=(203)
第2子 n=(140)
第3子以降 n=(57)

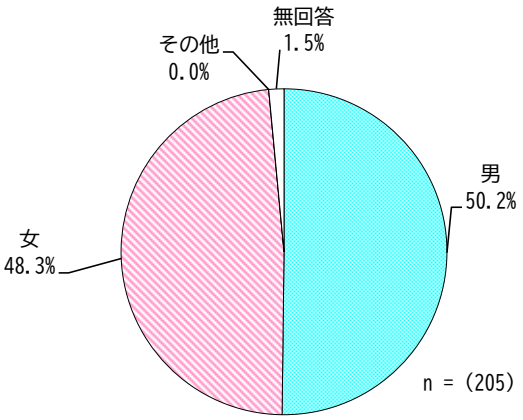
２　小学校６年生・中学校３年生

１．属性

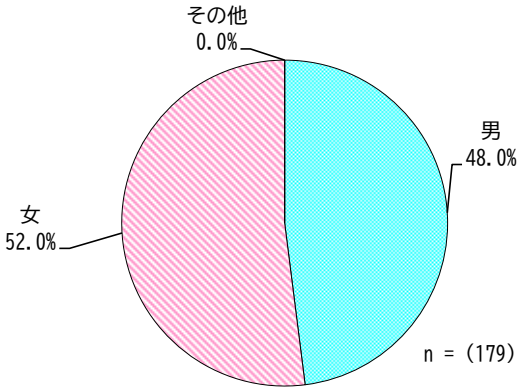
（１）性別

問　あなたの性別を教えてください。［小６　中３：問１］

［小学校６年生］



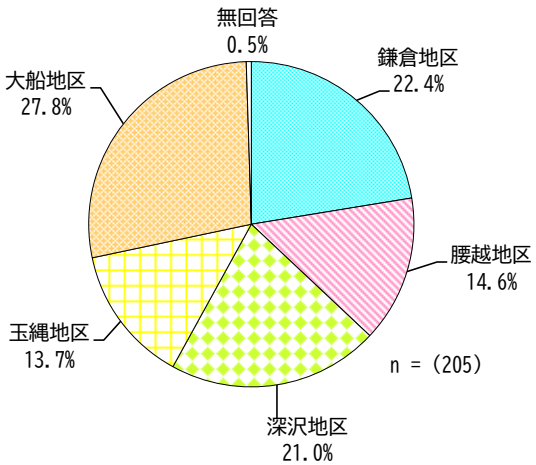
［中学校３年生］



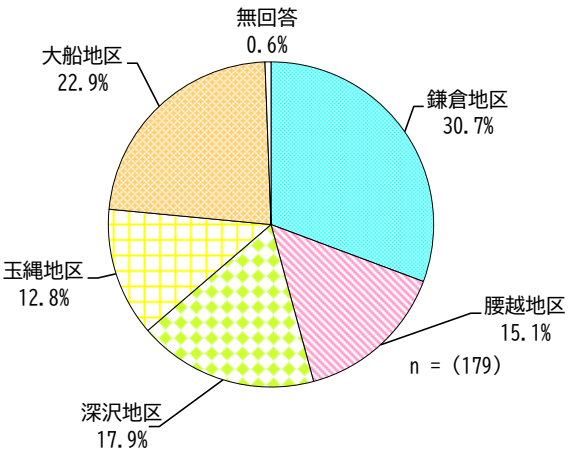
（２）居住地区

問　あなたの住んでいるところはどこですか。（１～５の番号ひとつだけに○）
［小6　中3：問2］

［小学校６年生］



［中学校３年生］



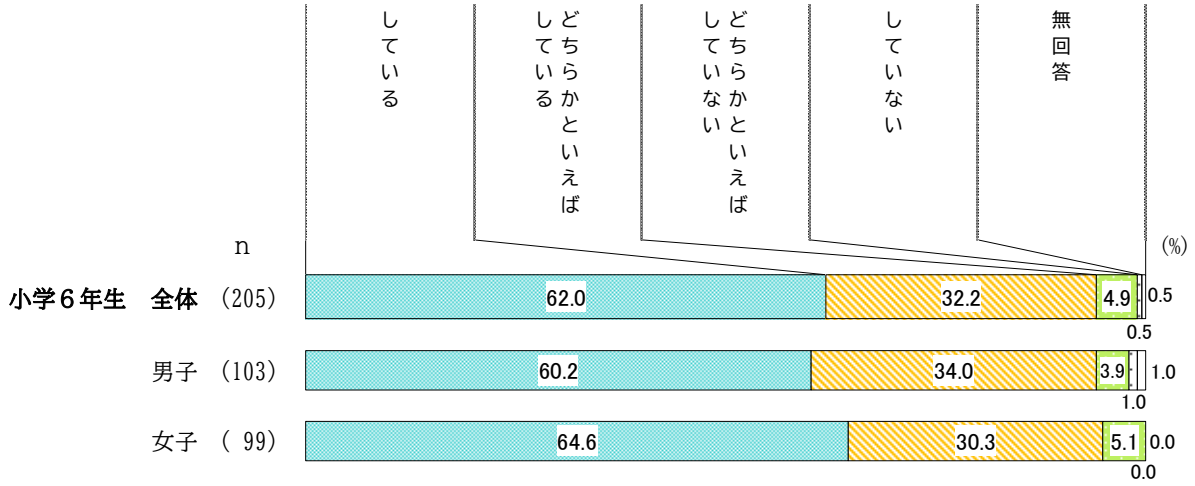
Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

２．健康管理・健（検）診

（１）自分の体を大事にしているか

問　自分の体を大事にしていますか。（ひとつだけに○）［小６：問３］

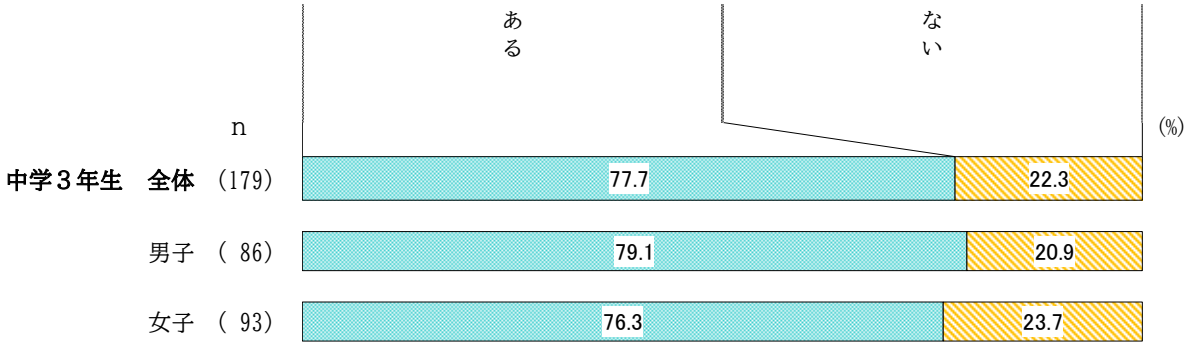
自分の体を大事にしているかは、「している」が62.0%で最も高く、「どちらかといえばしている」（32.2%）と合わせた≪している≫は94.2%となっている。



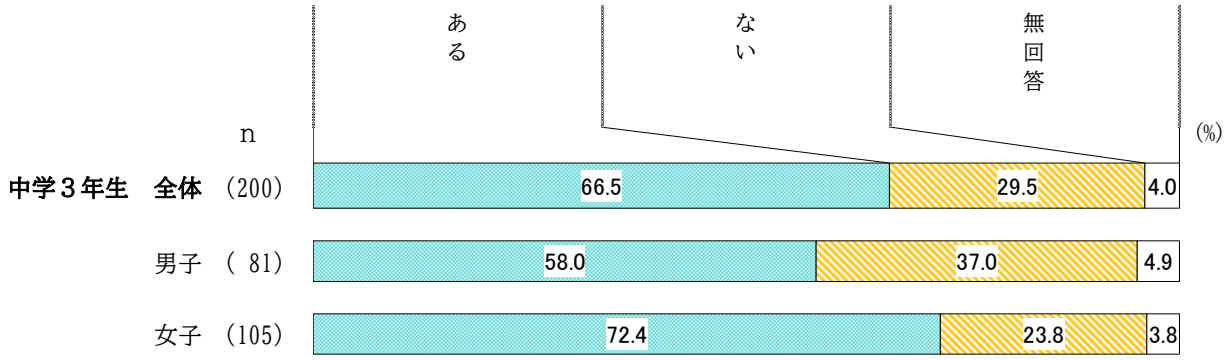
（２）自分の健康について考える機会の有無

問　自分の健康について、考える機会がありますか。（どちらかに○）［中３：問３］

自分の健康について考える機会の有無は、「ある」が77.7%となっており、「ない」(22.3%）より高くなっている。



【前回】



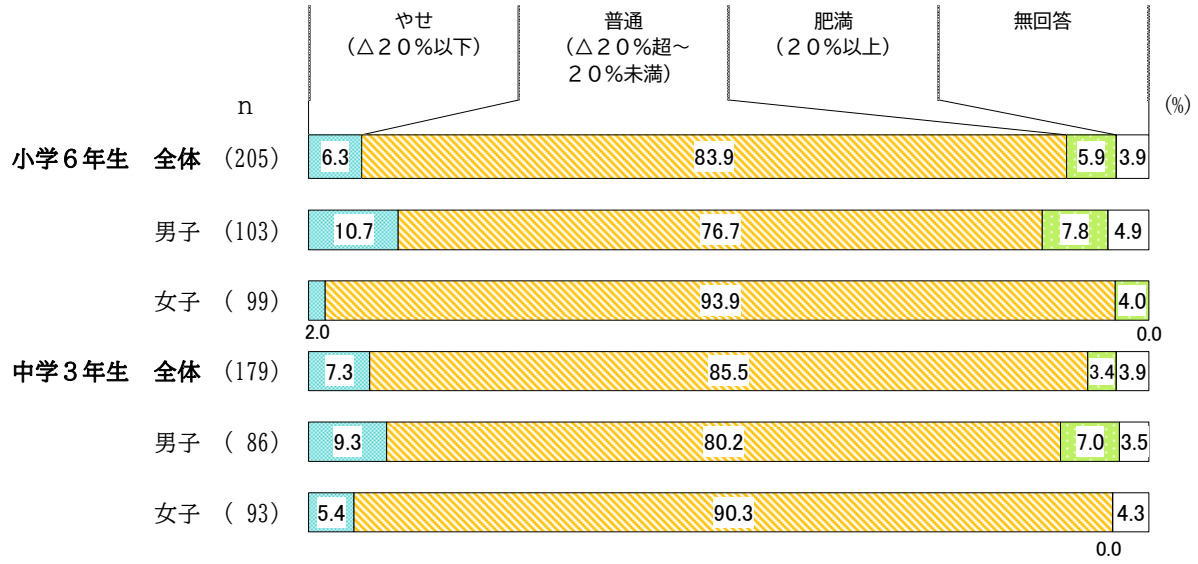
Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生
（３）身長・体重・肥満度

問　身長と体重を教えてください。［小６　中３：問４］

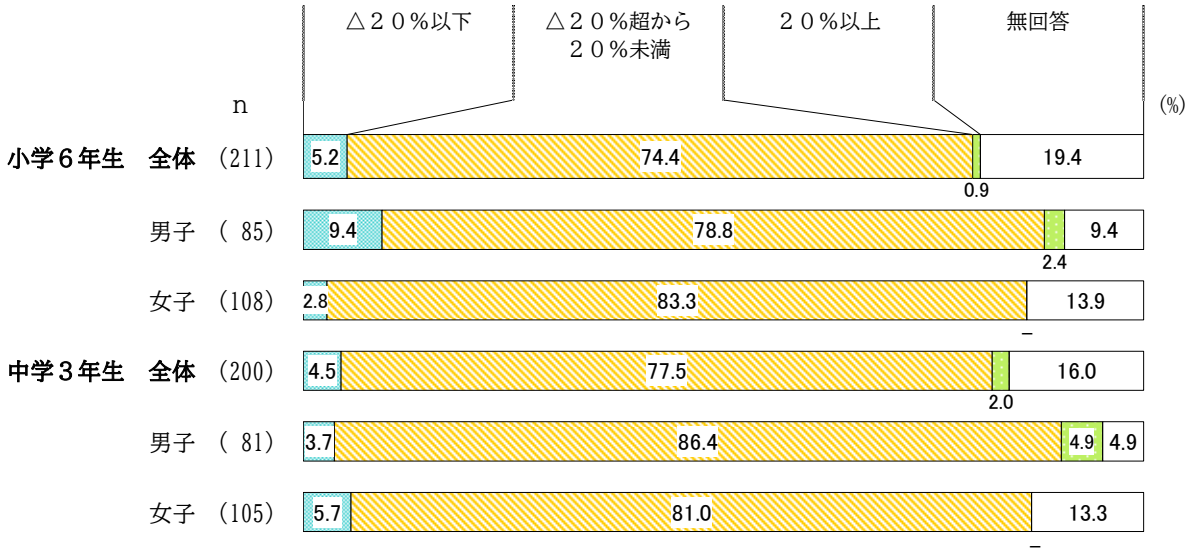
※「身長」・「体重」の回答は肥満度を求めるためにたずねたものであり、個々の回答は非掲載としている。

肥満度は、小学６年生・中学３年生ともに「普通（△20%超～20%未満）」（小６：83.9%　中３：85.5%）が最も高くなっている。

性別でみると、小学６年生は、「普通（△20%超～20%未満）」は女子（93.9%）の方が男子（76.7%）より17.2ポイント高く、「やせ（△20%以下）」は男子（10.7%）の方が女子（2.0%）より8.7ポイント高くなっている。中学３年生は、「普通（△20%超～20%未満）」は女子（90.3%）の方が男子（80.2%）より10.1ポイント高く、「やせ（△20%以下）」は男子（9.3%）の方が女子（5.4%）より3.9ポイント高くなっている。



【前回】



※肥満度

「児童生徒等の健康診断マニュアル」（公益財団法人日本学校保健会（文部科学省監修）平成27年度改訂）の係数を利用し算出している。

（参考）「児童生徒等の健康診断マニュアル（改訂版）」における肥満度の算定方法

肥満度(過体重度)(%)＝（実測体重(kg)－身長別標準体重(kg)）／身長別標準体重(kg)×100

○　肥満度が、20%以上であれば「肥満」傾向とし、△20%以下であれば「やせ」傾向と判定する。
○　身長別標準体重を求める計算式：身長別標準体重(kg)＝ａ×実測身長(cm)－ｂ

年齢（歳）	男子の係数		年齢（歳）	女子の係数	
	a	b		a	b
11	0.782	75.106	11	0.803	78.846
12	0.783	75.642	12	0.796	76.934
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264
15	0.766	70.989	15	0.560	37.002

Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

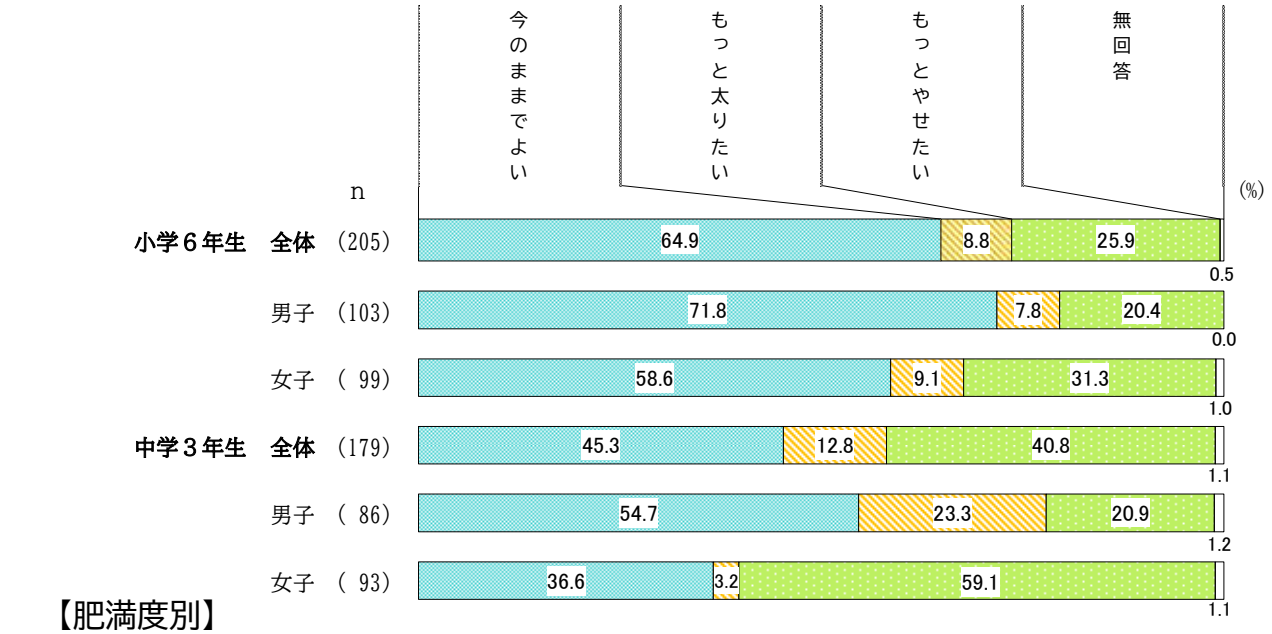
（４）理想の体格

問　あなたの理想の体格はありますか。（ひとつだけに○）［小６　中３：問５］

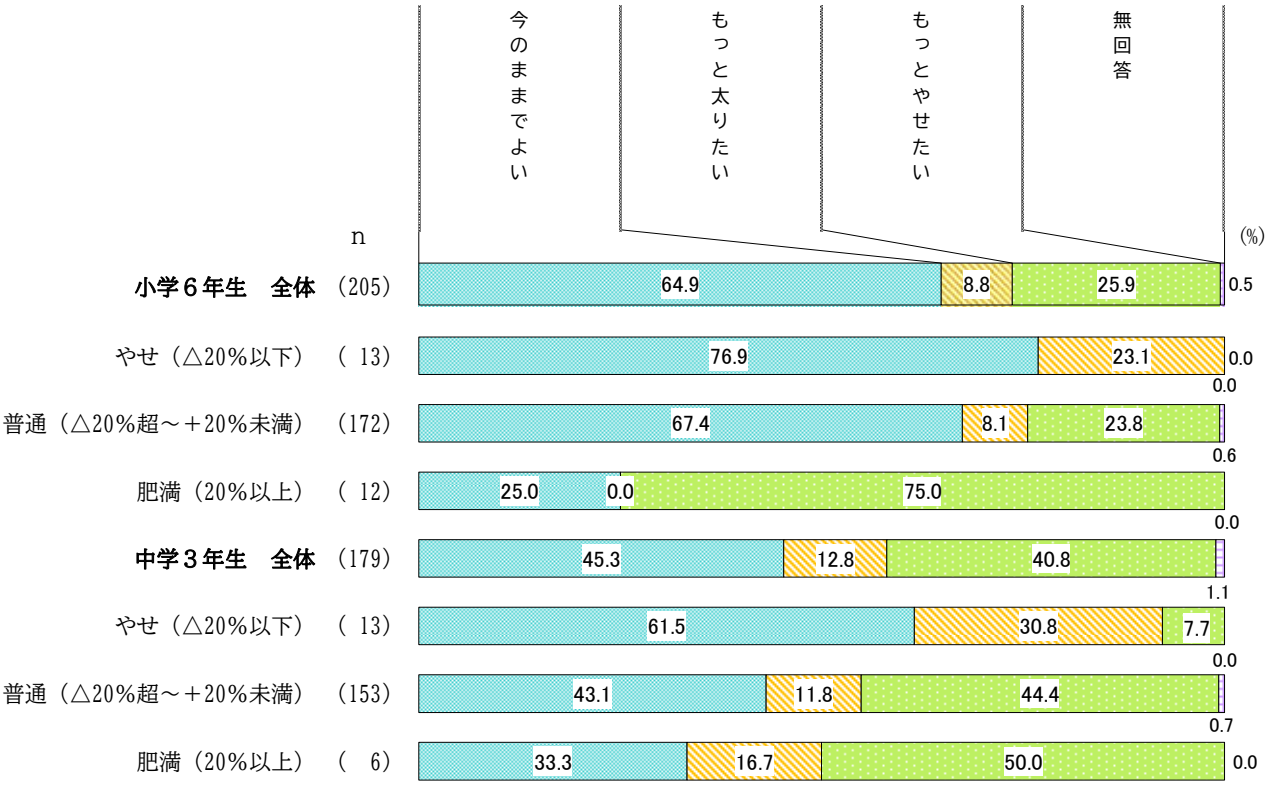
理想の体格は、小学６年生・中学３年生ともに「今のままでよい」（小６：64.9%　中３：45.3%）が最も高くなっている。

性別でみると、小学６年生では、「もっとやせたい」は女子（31.3%）の方が男子（20.4%）より10.9ポイント高くなっている。中学３年生では、「もっとやせたい」は女子（59.1%）が６割と半数以上を占め、男子（20.9%）より38.2ポイント高くなっている。

肥満度別でみると、「普通」のうち、小学６年生では23.8%、中学３年生では44.4%が「もっとやせたい」と回答している。



【肥満度別】



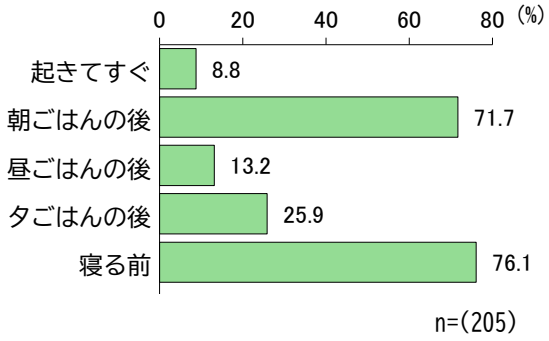
３．歯・口腔の健康

（１）歯をみがくタイミング

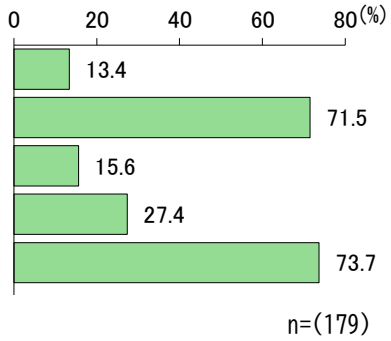
問　歯をみがくのは、いつですか。（あてはまるもの全てに○）［小６　中３：問６］

歯をみがくタイミングは、小学６年生・中学３年生ともに「寝る前」（小６：76.1%　中３：73.7%）、「朝ごはんの後」（小６：71.7%　中３：71.5%）が７割と高く、「昼ごはんの後」（小６：13.2%　中３：15.6%）が１割台半ばで低くなっている。

［小学校６年生］

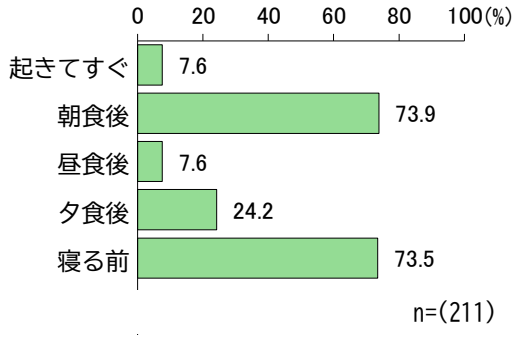


［中学校３年生］

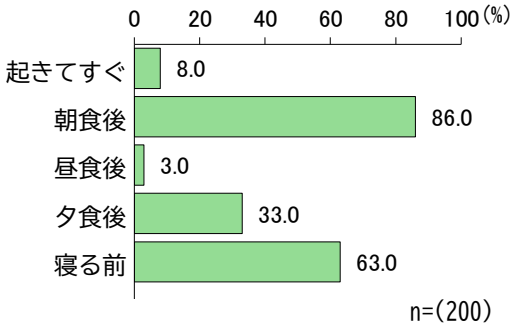


【前回】

［小学校６年生］



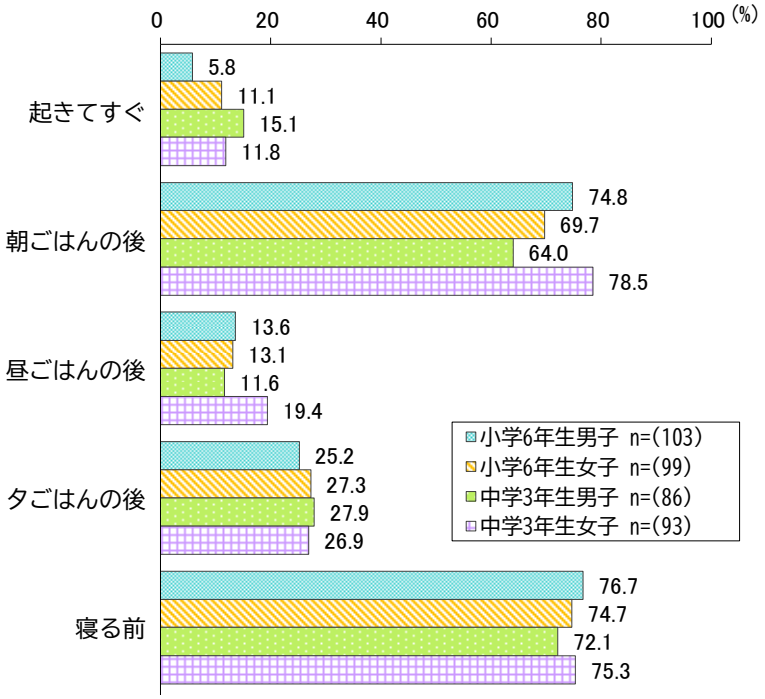
［中学校３年生］



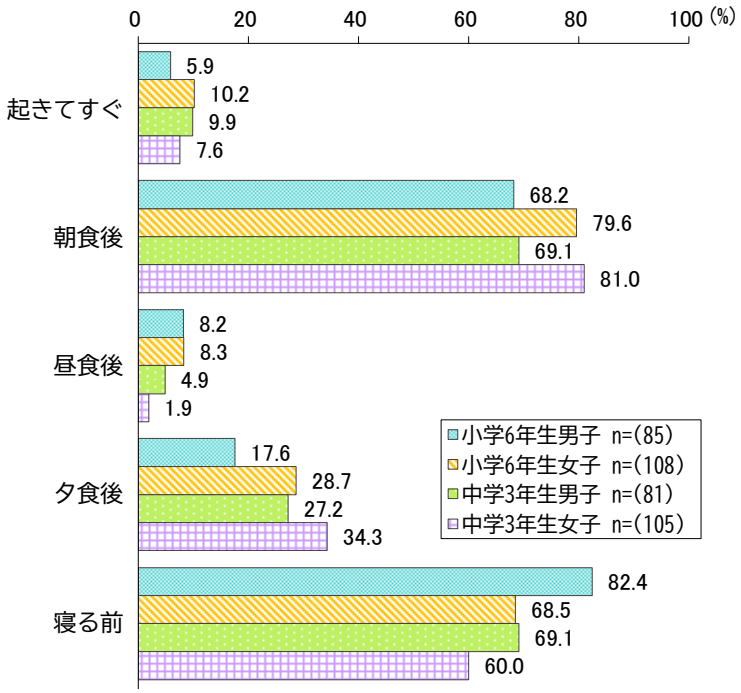
Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

性別でみると、小学６年生は「朝ごはんの後」は男子（74.8%）が女子（69.7%）より5.1ポイント高く、「起きてすぐ」は女子（11.1%）が男子（5.8%）より5.3ポイント高くなっている。中学３年生は、「朝ごはんの後」は女子（78.5%）が男子（64.0%）より14.5ポイント高くなっている。

【性別】



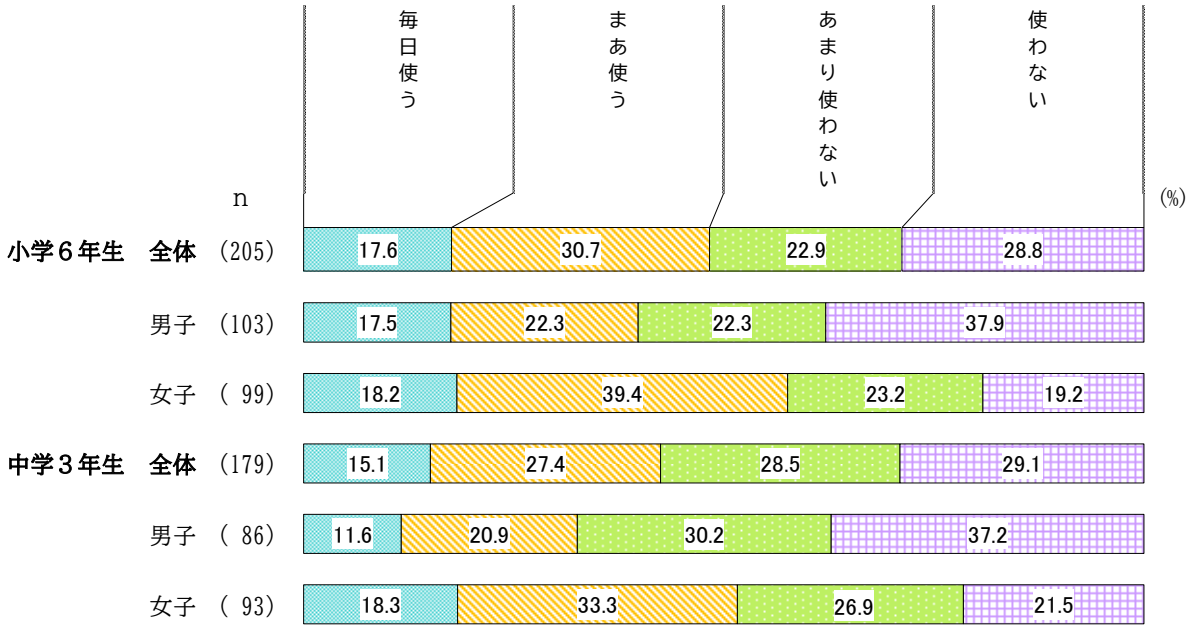
【前回】



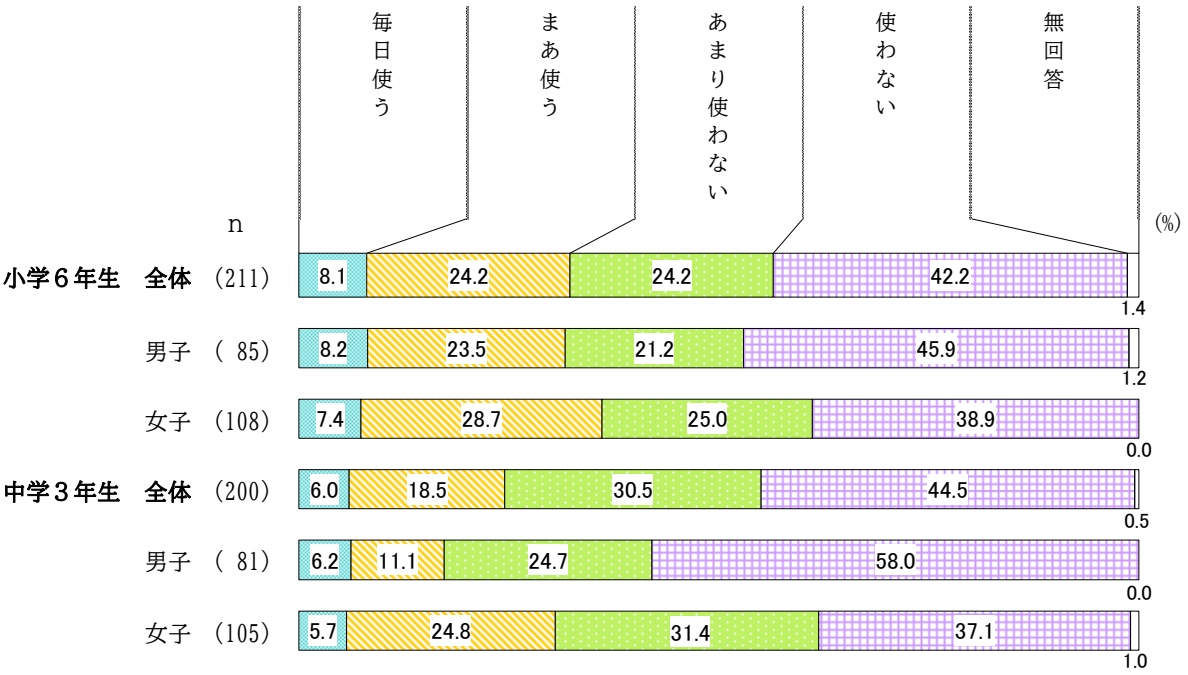
（２）歯間清掃具の使用状況

問　歯ブラシ以外に、デンタルフロスなどを使っていますか。（ひとつだけに○）
［小６　中３：問７］

歯間清掃具の使用状況は、小学６年生は「まあ使う」が30.7%で高く、「使わない」が28.8%となっている。中学３年生は、「使わない」が29.1%で高く、「あまり使わない」が28.5%、「まあ使う」が27.4%となっている。



【前回】



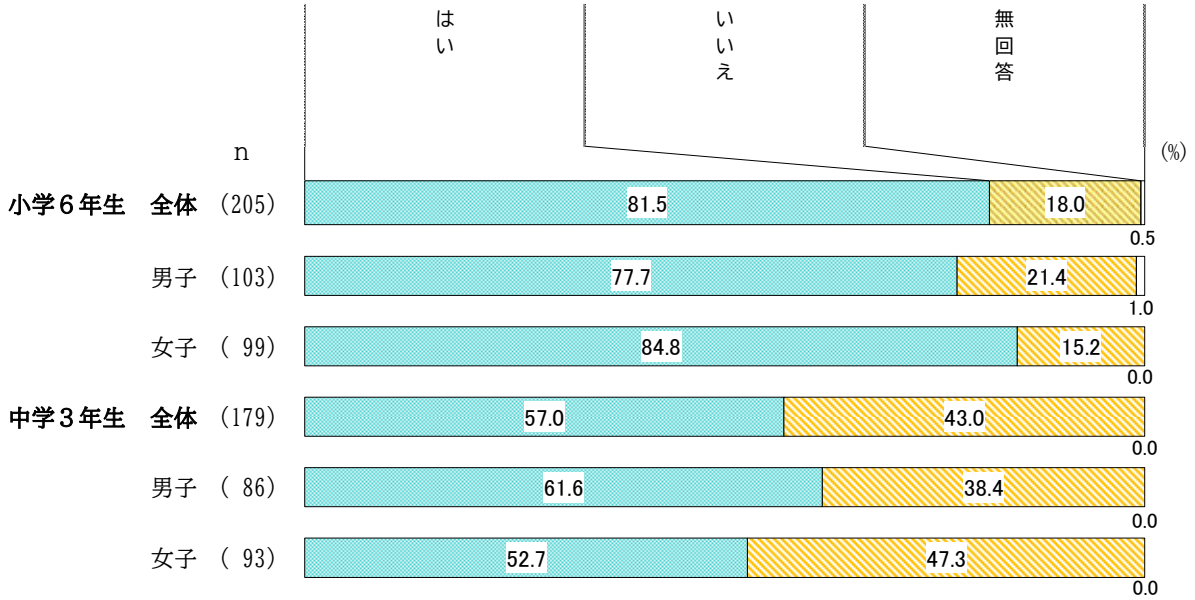
Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

（３）定期的な歯科健診の受診

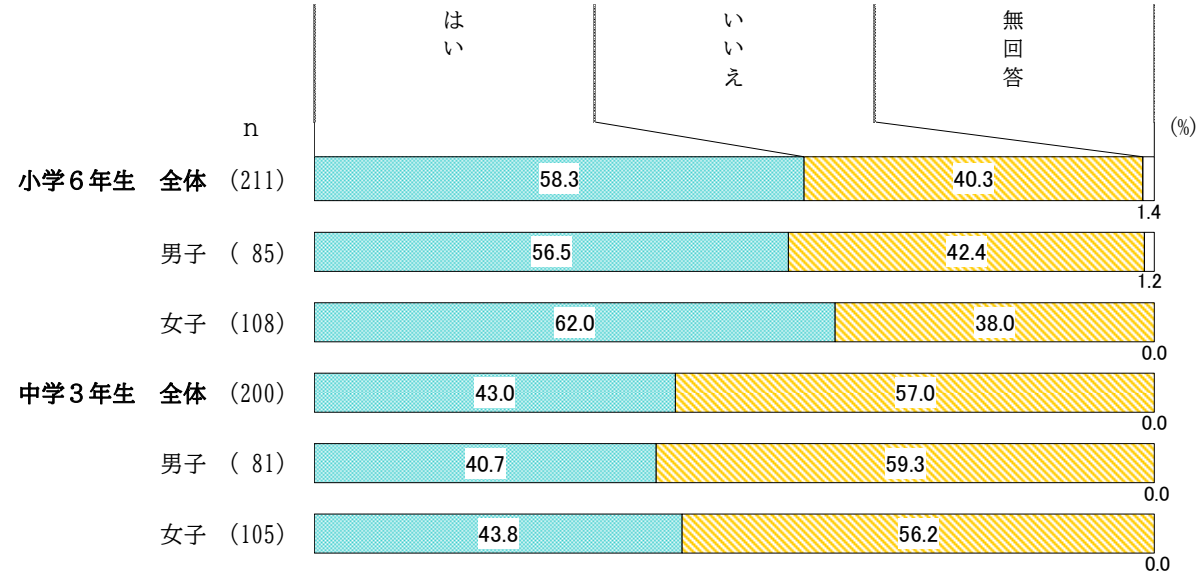
問　学校の健診以外に、定期的な歯科健診を受けていますか。（どちらかに○）

［小６　中３：問８］

定期的な歯科健診の受診は、小学６年生・中学３年生ともに「はい」（小６：81.5%　中３：57.0%）が最も高く、小学生は８割を超えている。



【前回】

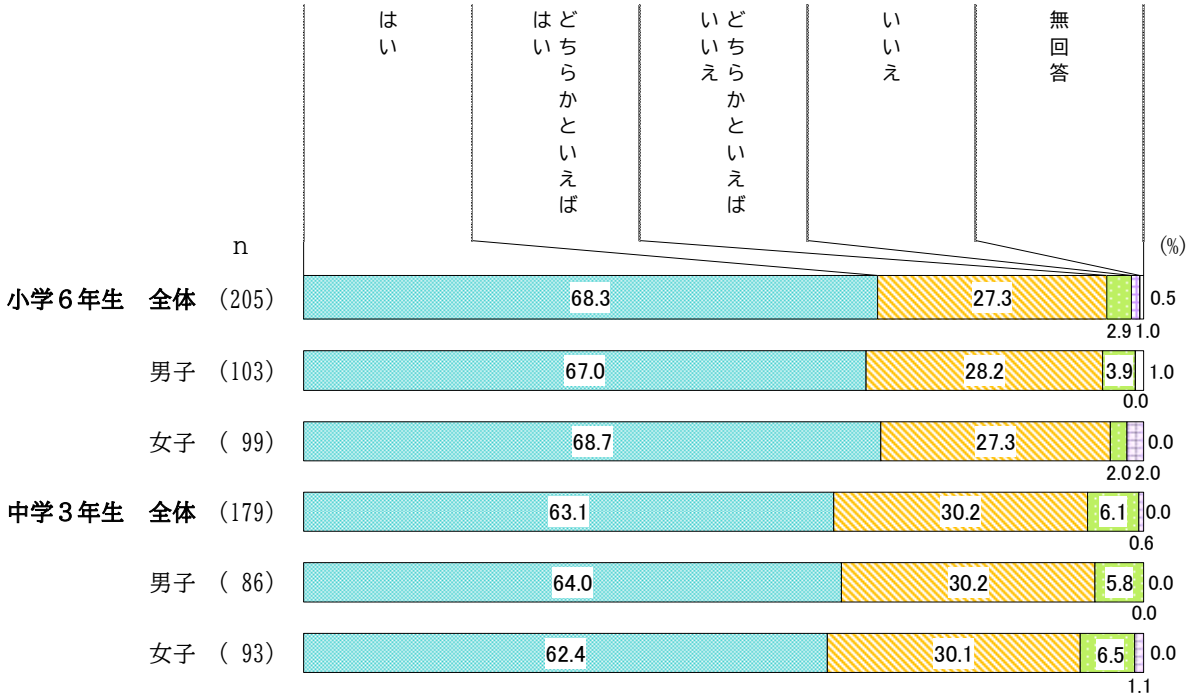


４．食

（１）食事の時間は楽しいか

問　食事の時間は楽しいですか。（ひとつだけに○）［小６　中３：問９］

食事の時間は楽しいかでは、小学６年生・中学３年生ともに「はい」（小６：68.3%　中３：63.1%）が最も高く、これに「どちらかといえばはい」を合わせた≪はい≫は小学６年生で95.6%、中学３年生で93.3%となっている。



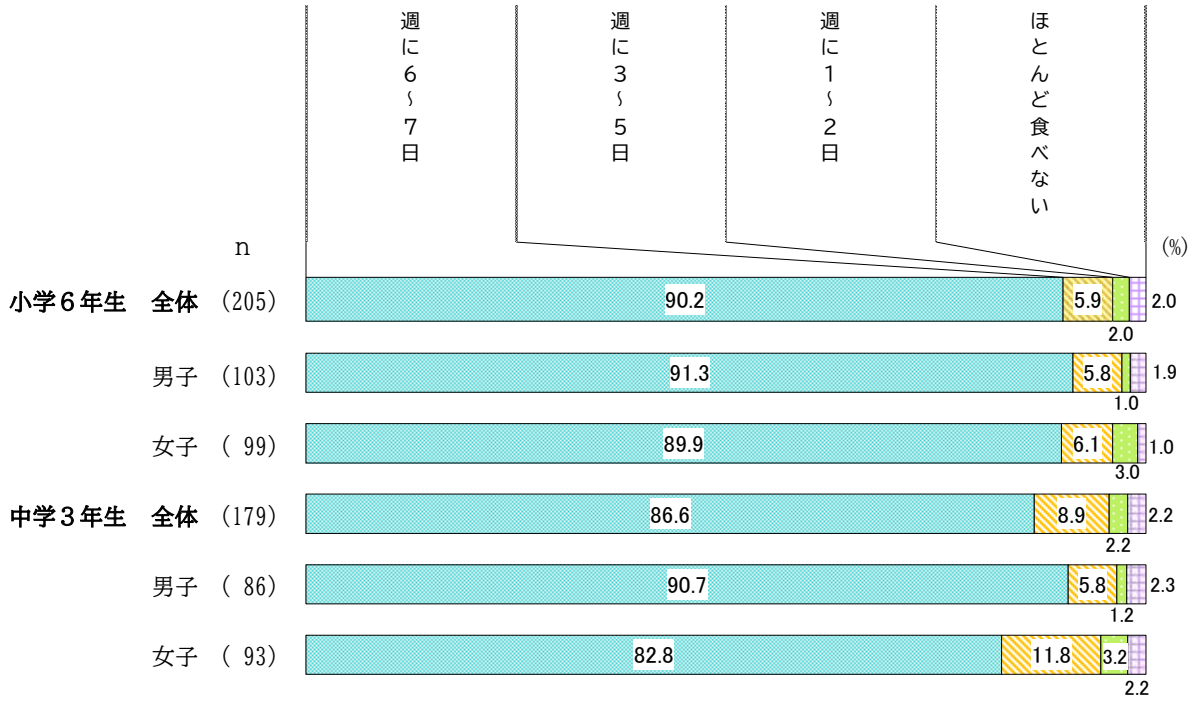
Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

（２）朝食の摂取頻度

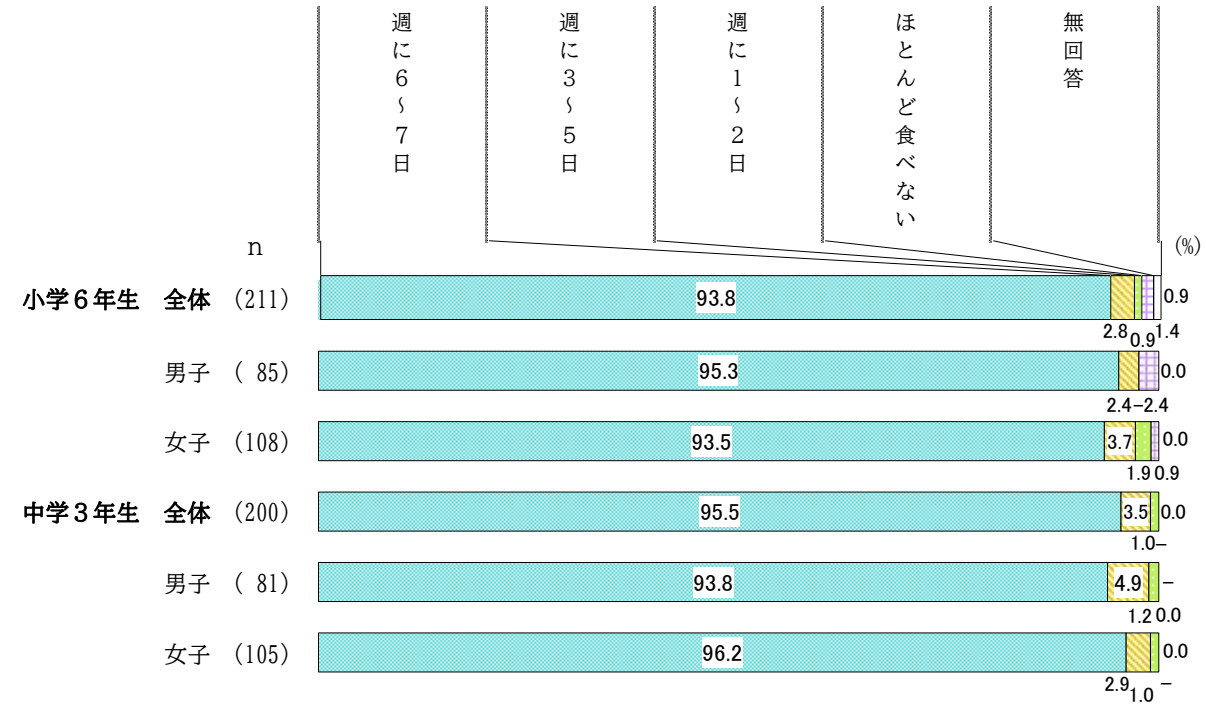
問　朝ごはんを、週にどれくらい食べていますか。（ひとつだけに○）［小６　中３：問10］

※中学校３年生は「朝食をとるのは、週にどれくらいですか」と聞いている

朝食の摂取頻度は、小学６年生・中学３年生ともに「週に６～７日」（小６：90.2%　中３：86.6%）が最も高くなっている。



【前回】

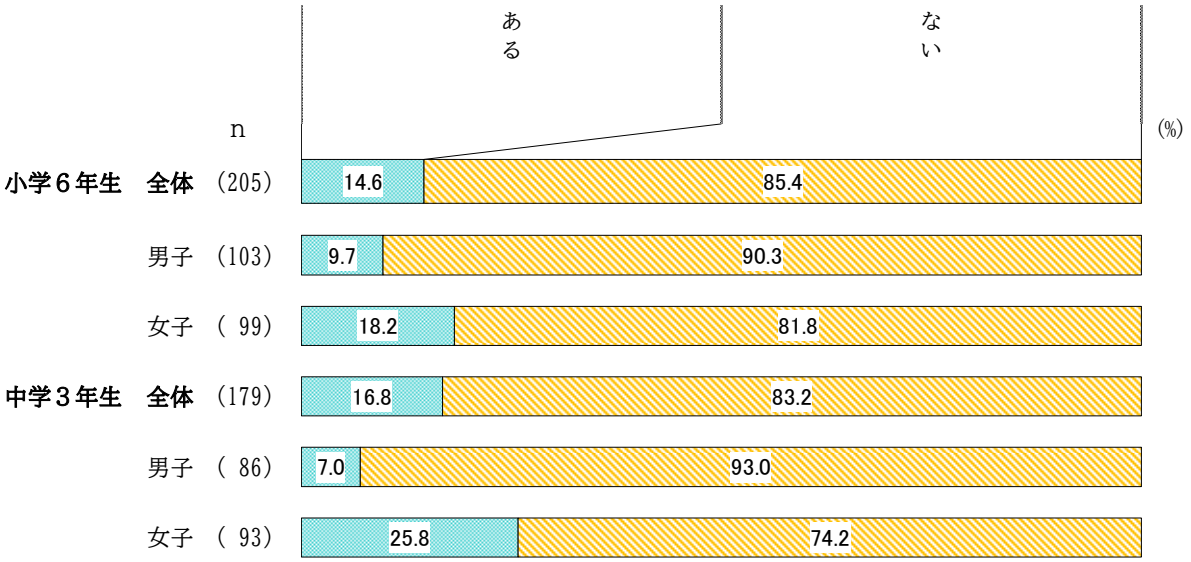


（３）ダイエットの経験

問　これまでにダイエットをしたことがありますか。（どちらかに○）［小６　中３：問11］

※中学校３年生は「ダイエットで食事制限をしたことがありますか」と聞いている

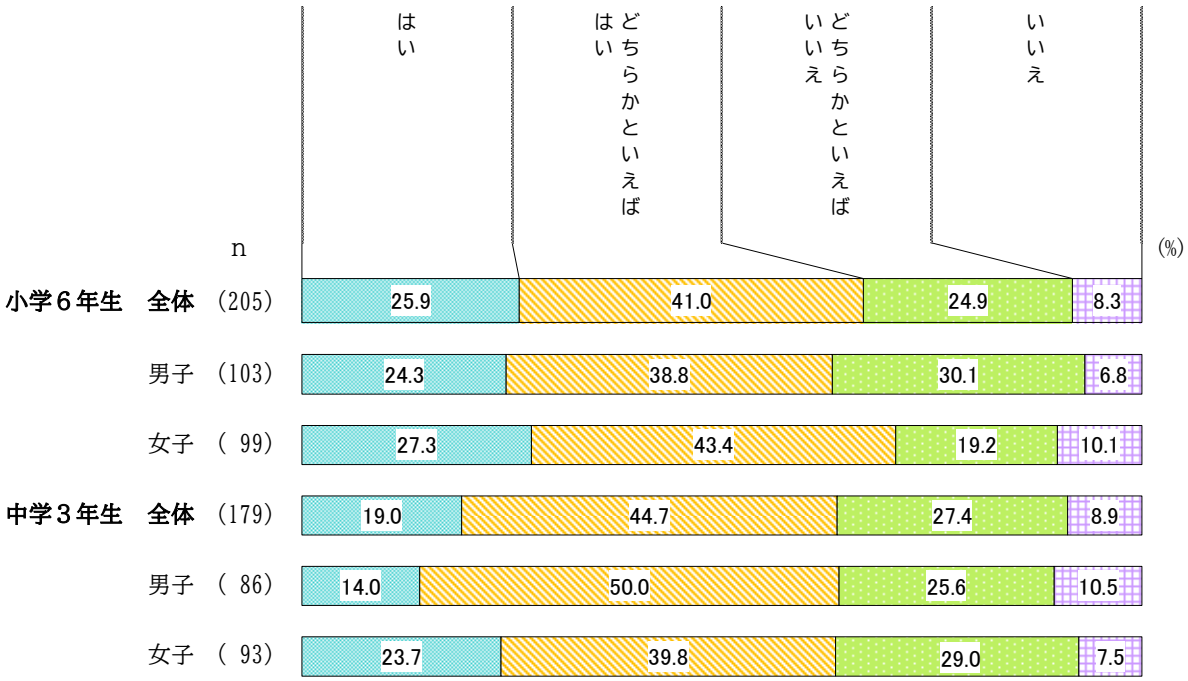
ダイエットの経験は、小学６年生・中学３年生ともに「ない」（小６：85.4%　中３：83.2%）が最も高くなっている。



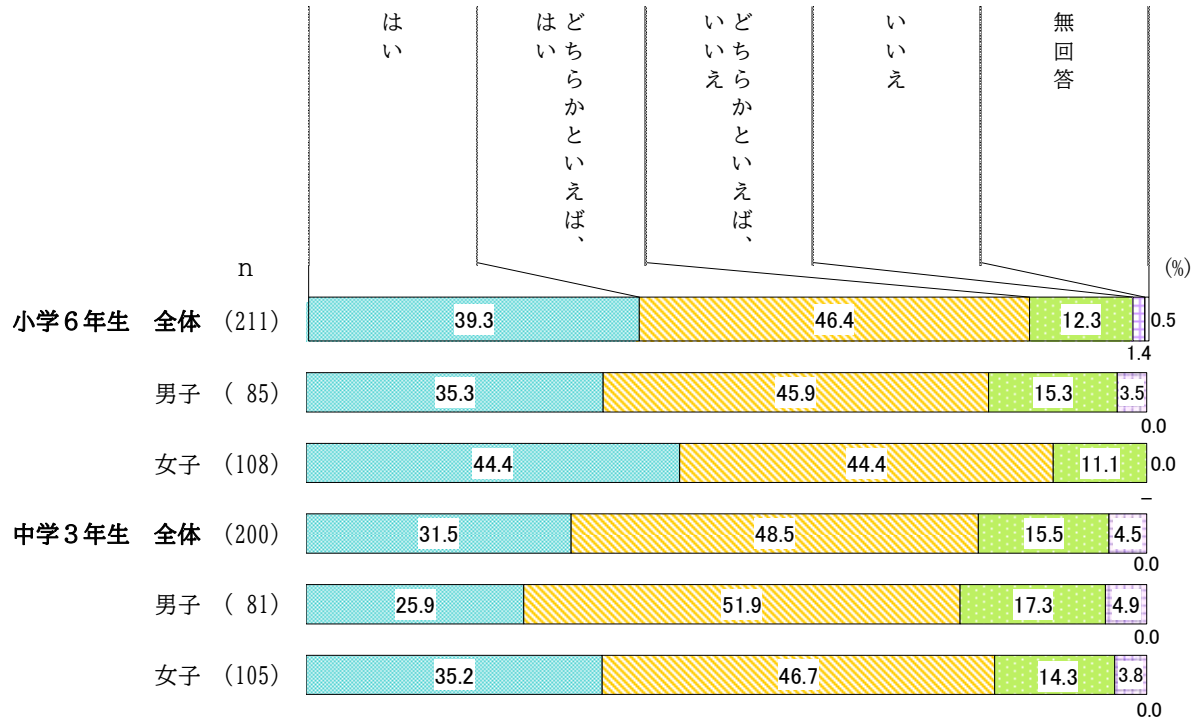
Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生
（４）ゆっくりよくかんで食べているか

問　ゆっくりよくかんで食べていますか。（ひとつだけに○）［小６　中３：問12］

ゆっくりよくかんで食べているかは、小学６年生・中学３年生ともに「どちらかといえばはい」（小６：41.0%　中３：44.7%）が最も高くなっている。



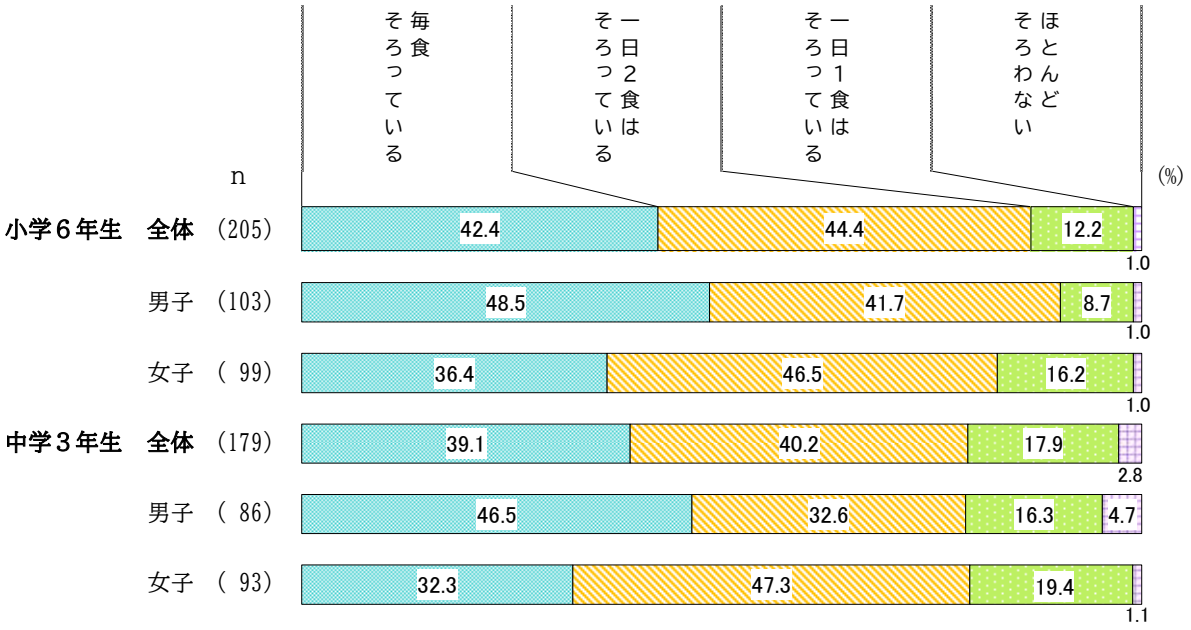
【前回】



（５）主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度

問　食事の献立に、主食、主菜、副菜がそろっていますか。（ひとつだけに○）
［小６　中３：問13］

食事の献立に主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度は、小学６年生・中学３年生ともに「一日２食はそろっている」（小６：44.4%　中３：40.2%）が最も高くなっている。



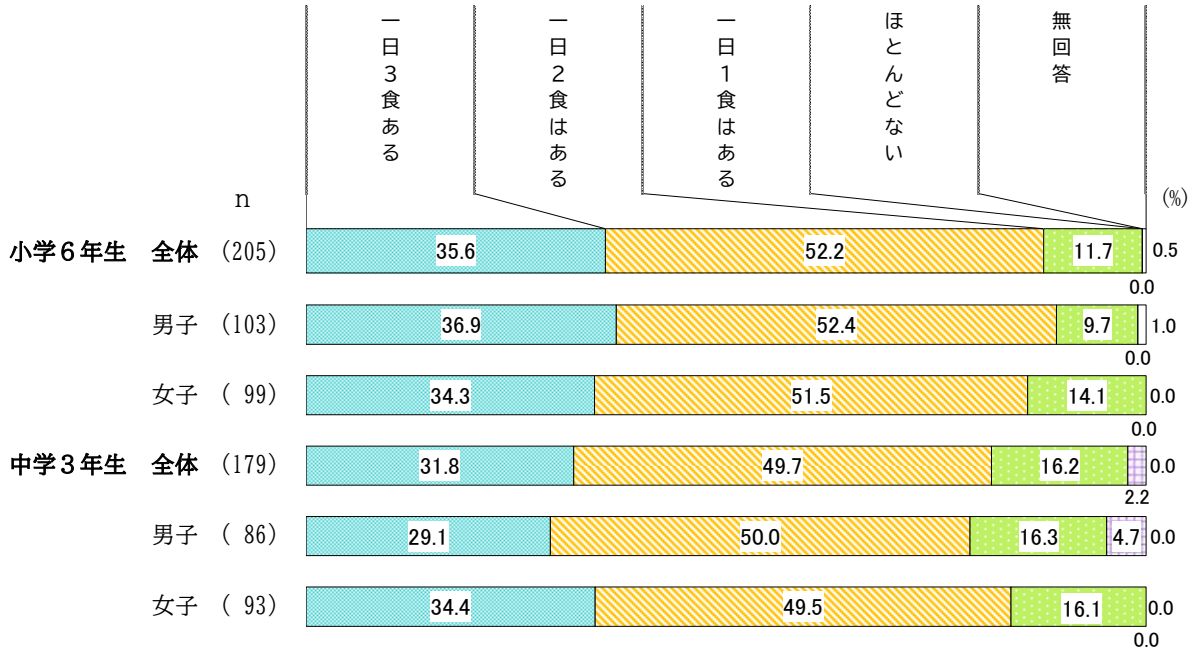
Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

（６）野菜のおかずの有無

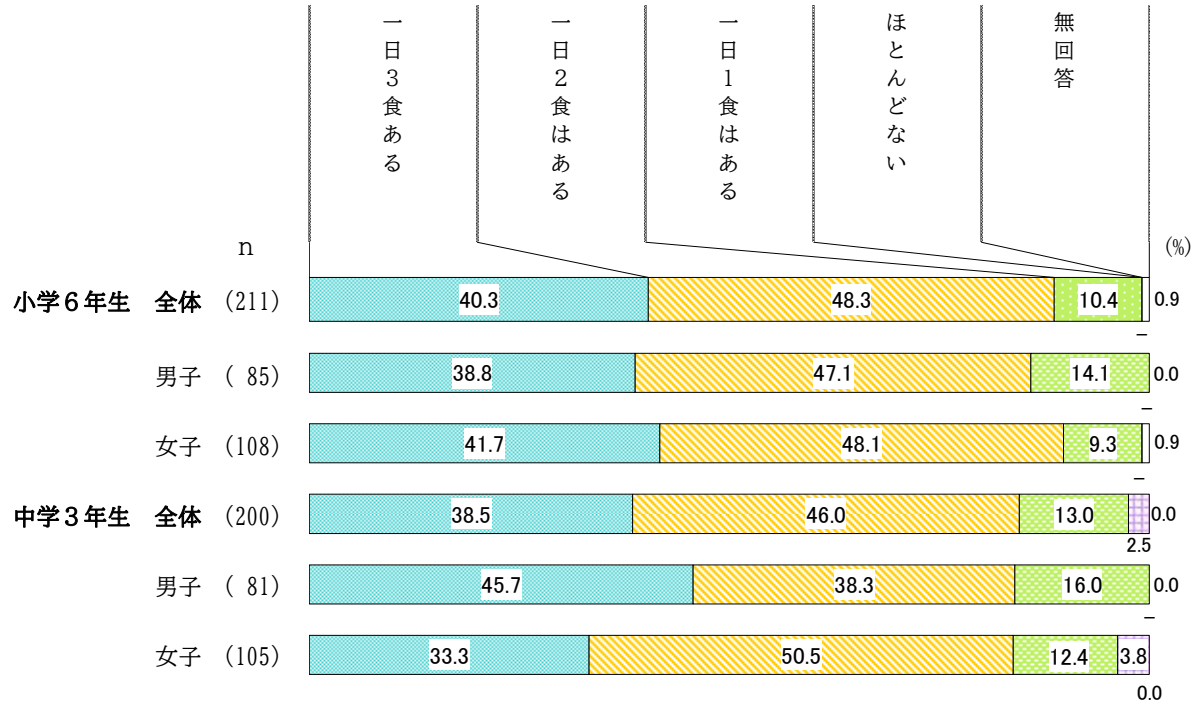
問　献立に、野菜のおかずがありますか。（ひとつだけに○）［小６　中３：問14］

※野菜ジュースは含みません。

献立の野菜のおかずの有無は、小学６年生・中学３年生ともに「一日２食はある」（小６：52.2%　中３：49.7%）が最も高くなっている。



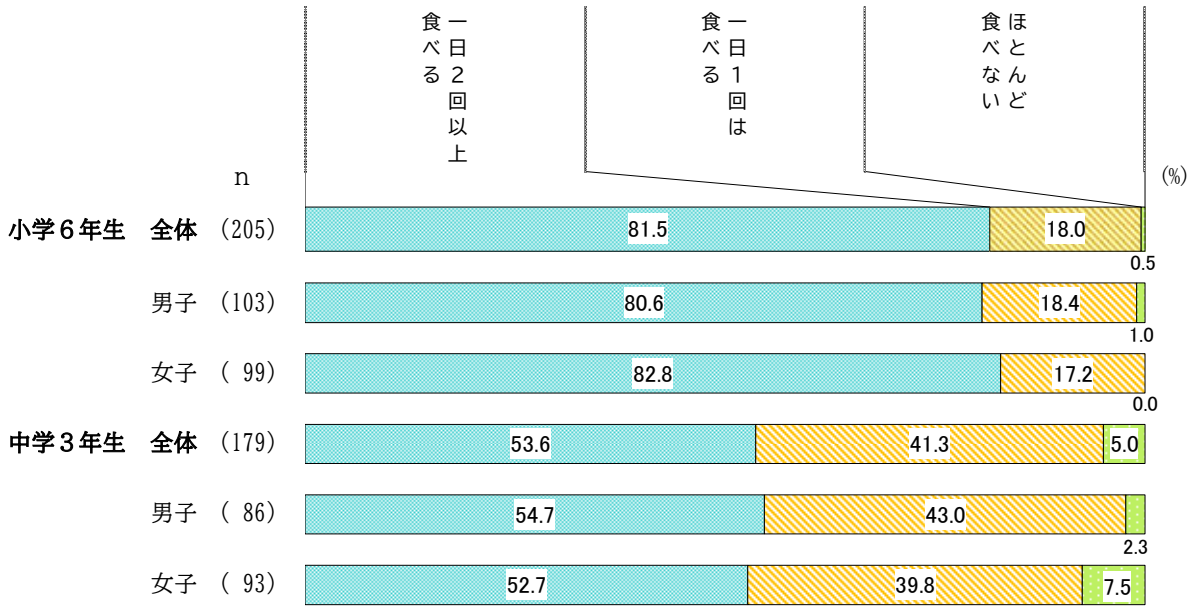
【前回】



（７）一日に家族の誰かと食事をする回数

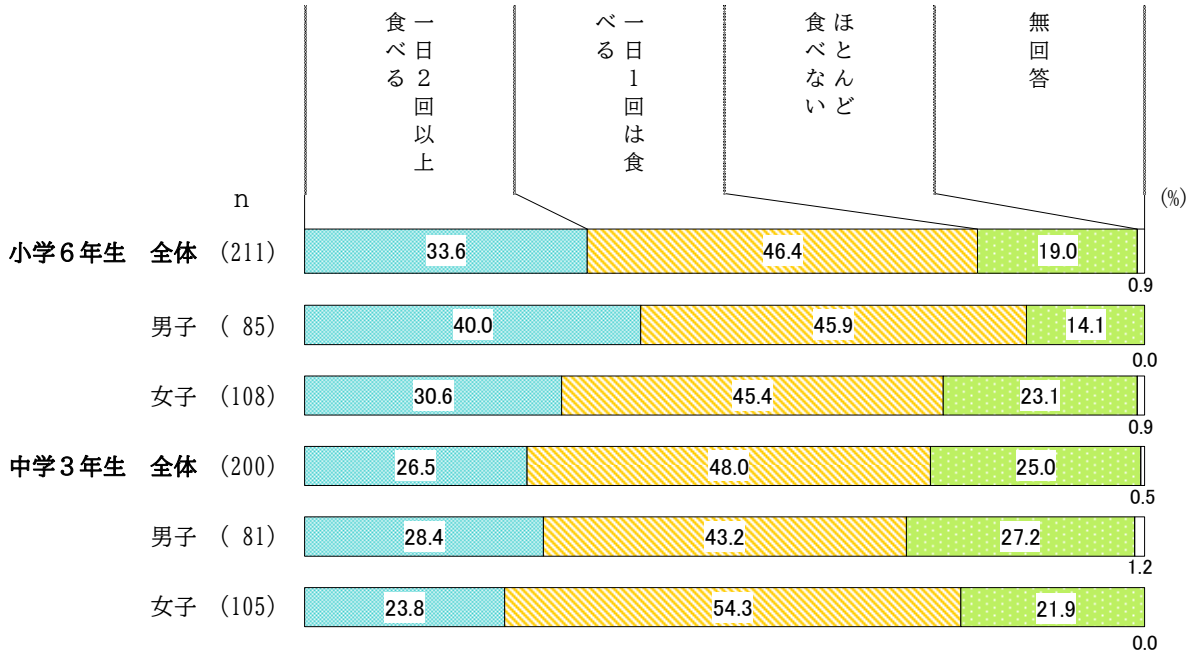
問　家族の誰かと一緒に、一日に何回食事をしますか。（ひとつだけに○）［小６　中３：問15］

一日に家族の誰かと食事をする回数は、小学６年生・中学３年生ともに「一日２回以上食べる」（小６：81.5%　中３：53.6%）が最も高く、小学６年生は８割を超えている。



※前回調査の設問文は、「家族そろって、一日に何回食事をしますか」で、表現を変更したため、参考として掲載。

【前回】

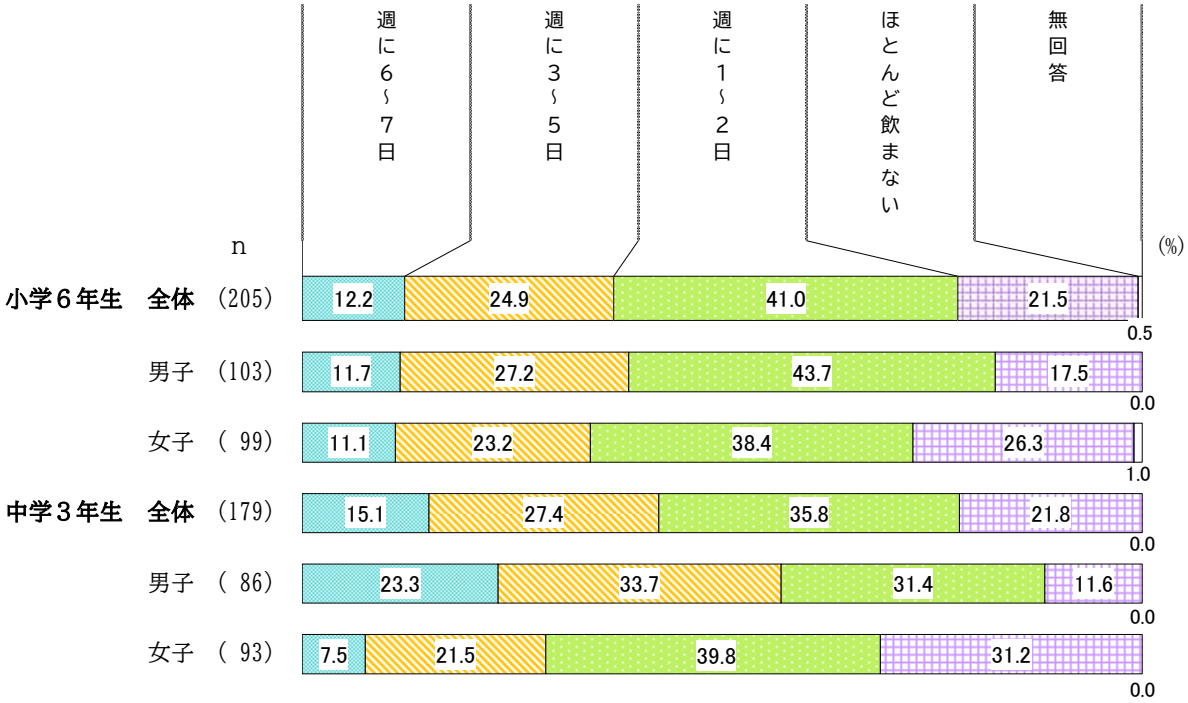


Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

（８）甘い飲み物をとる頻度

問　清涼飲料水、炭酸飲料水、イオン飲料、果物ジュースなどの甘い飲み物を週にどれくらい飲みますか。（ひとつだけに○）［小６　中３：問16］

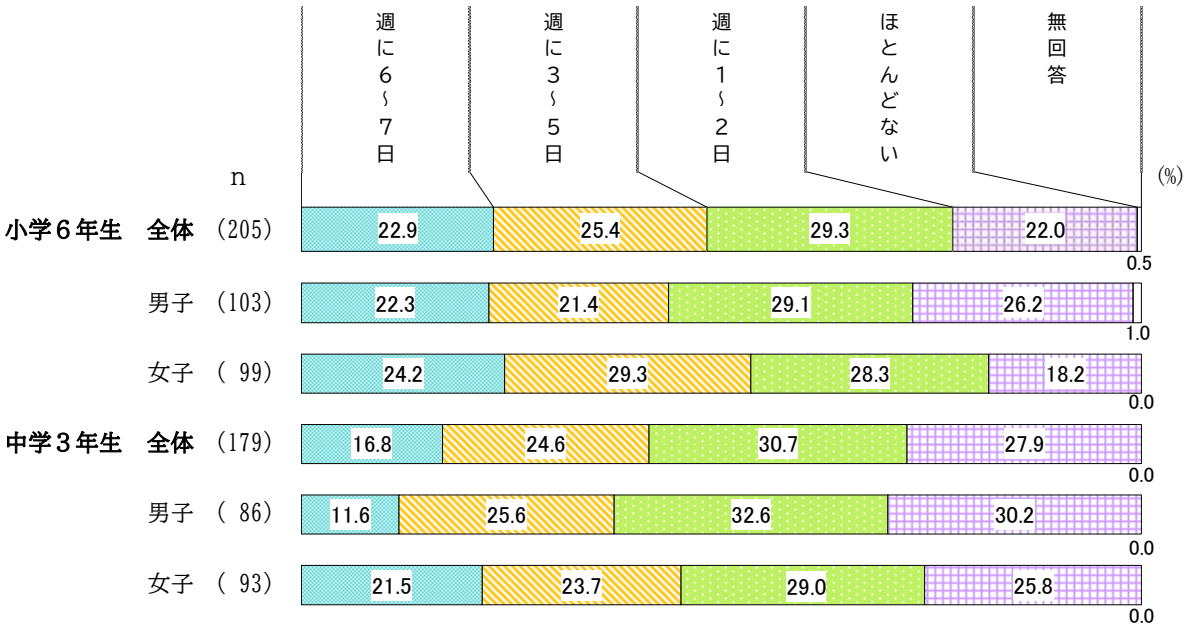
甘い飲み物をとる頻度は、小学６年生・中学３年生ともに「週に１～２日」（小６：41.0%　中３：35.8%）が最も高くなっている。



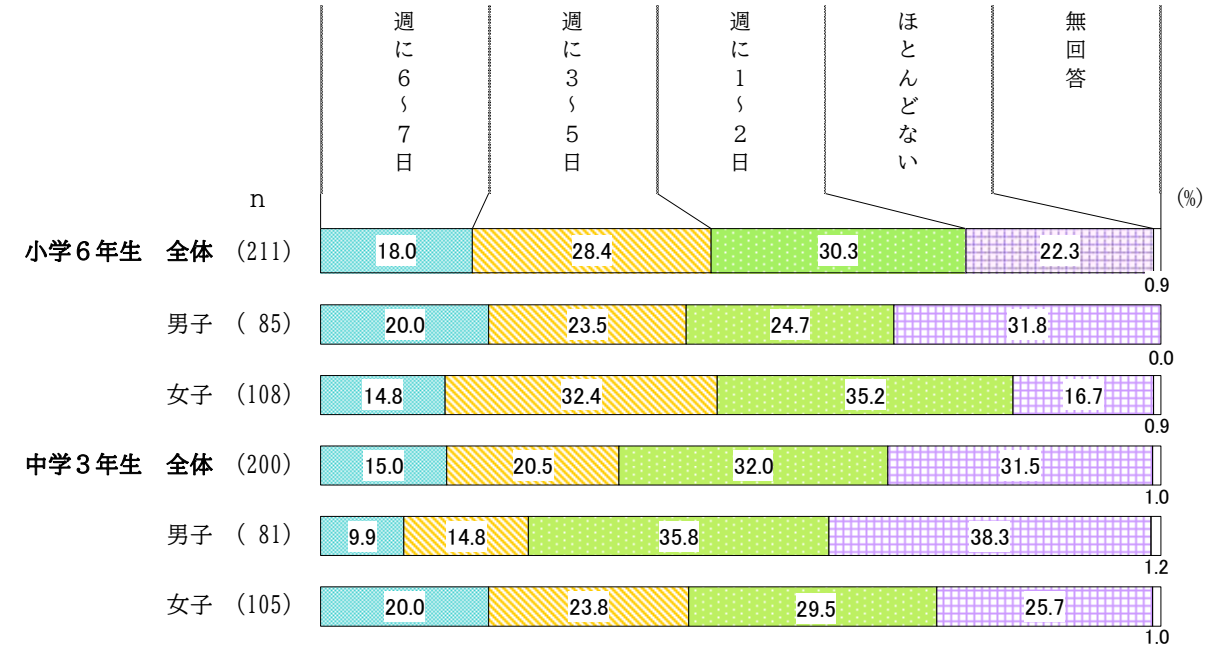
（９）家で食事の準備や片付けなどの手伝いをする頻度

問　家で食事の準備（買い物を含む）や片付けなどの手伝いを、週にどれくらいしていますか。
（ひとつだけに○）［小６　中３：問17］

家で食事の準備や片付けなどの手伝いをする頻度は、小学６年生・中学３年生ともに「週に１～２日」（小６：29.3%　中３：30.7%）が最も高くなっている。



【前回】

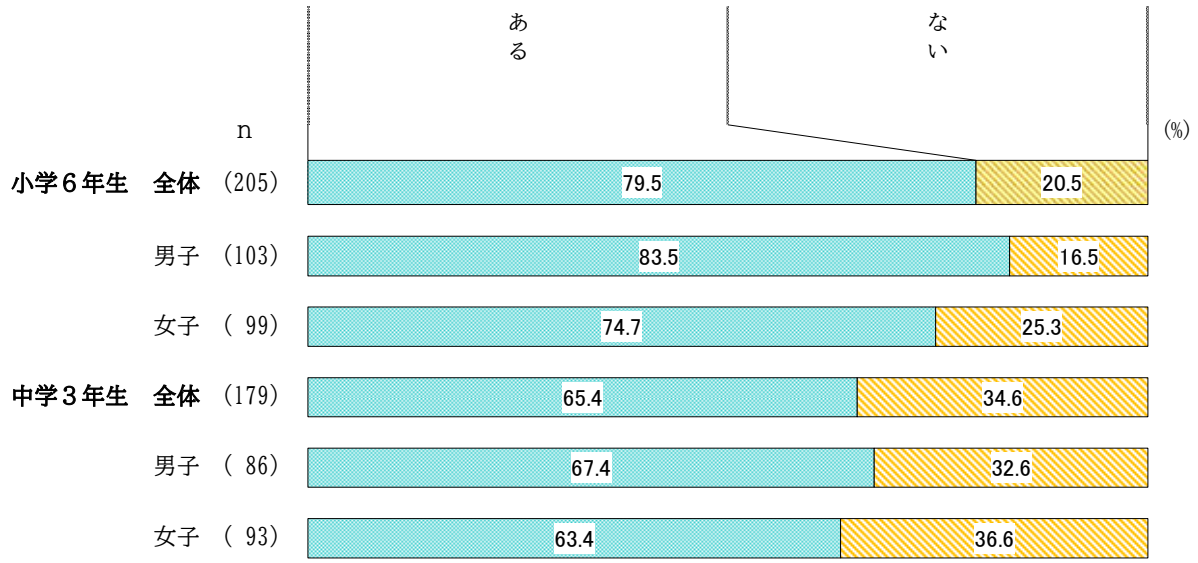


Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

（10）農業や漁業の体験の有無

問　地引網や野菜の収穫体験といった農業や漁業の体験をしたことがありますか。
（どちらかに〇）［小６　中３：問18］

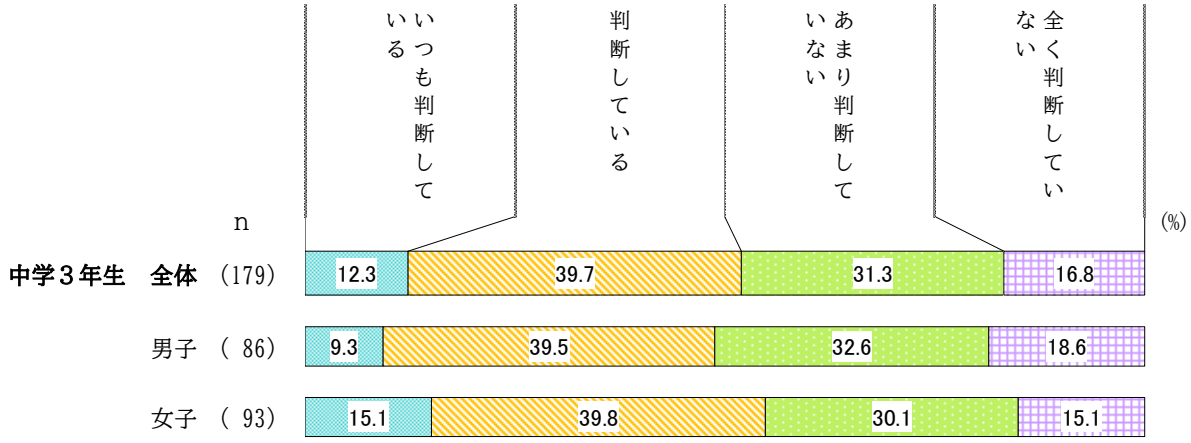
農業や漁業の体験の有無は、小学６年生・中学３年生ともに「ある」（小６：79.5%　中３：65.4%）が「ない」（小６：20.5%　中３：34.6%）より高くなっている。



（11）食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断しているか

問　食中毒・食品表示・健康食品といった、食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断していますか。（ひとつだけに○）［中３：問19］

食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断しているかは、「判断している」が39.7%で最も高く、「あまり判断していない」が31.3%、「全く判断していない」が16.8%、「いつも判断している」が12.3%である。

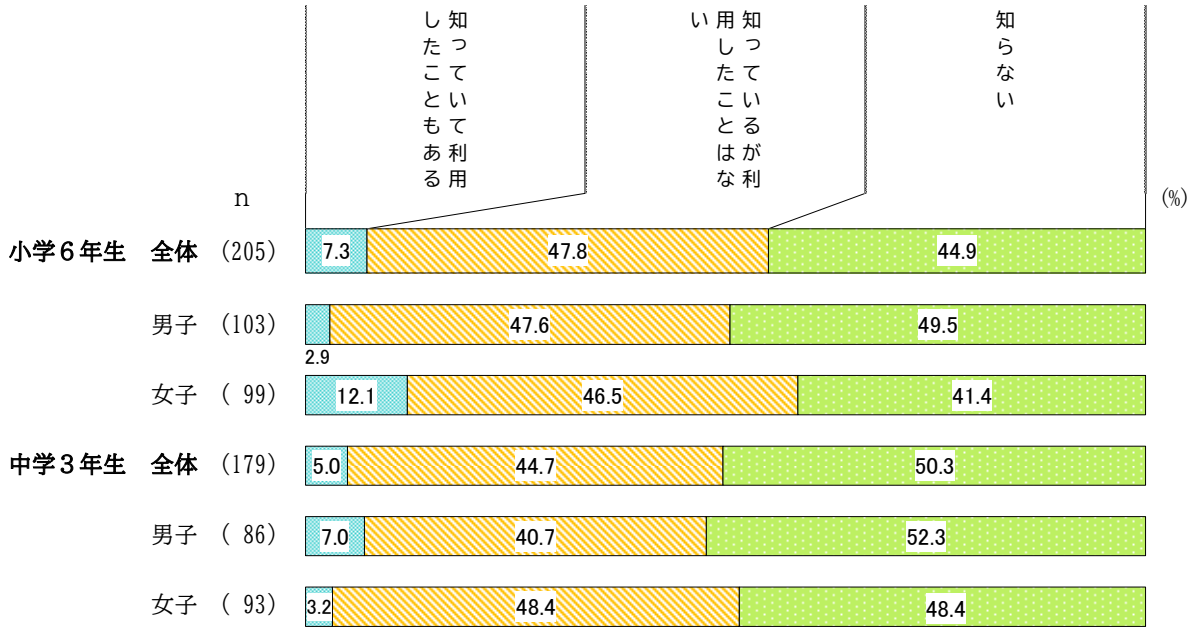


Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

（12）市内に地域みんなが一緒に食べられる場があることの認知

問　子ども食堂やみんなの食堂など、地域でみんなが一緒に食べられる場が市内にあるのを知っていますか。（ひとつだけに○）［小６：問19　中３：問20］

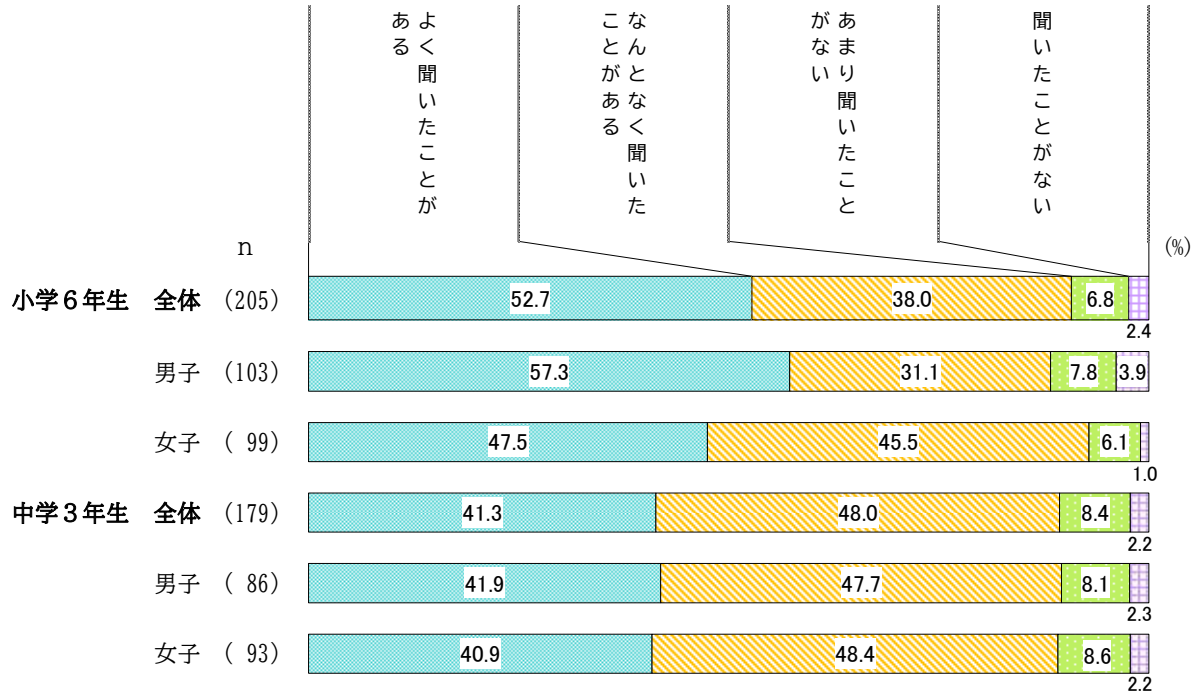
市内に地域みんなが一緒に食べられる場があることの認知は、小学６年生は、「知っているが利用したことはない」が47.8%、「知らない」が44.9%となっている。中学３年生は、「知らない」が50.3%と半数を超え、「知っているが利用したことはない」が44.7%である。



（13）食事のマナーの大切さを聞いた経験

問　郷土料理や伝統料理などの昔から伝わってきた料理や、はしの使い方やみんなが気持ちよく食事をするためのルールといった食事のマナーの大切さを聞いたことがありますか。
（ひとつだけに○）［小６：問20　中３：問21］

食事のマナーの大切さを聞いた経験は、小学６年生は、「よく聞いたことがある」が52.7％で半数を超え、「なんとなく聞いたことがある」が38.0％となっている。中学３年生は、「なんとなく聞いたことがある」が48.0％、「よく聞いたことがある」は41.3％となっている。



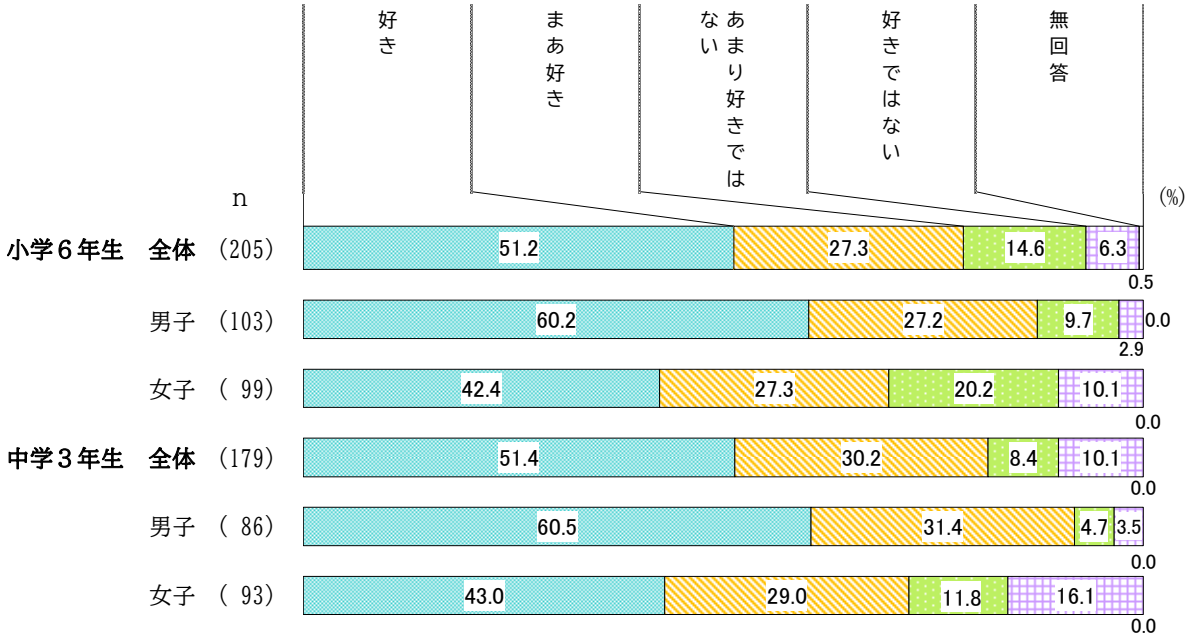
Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

５．身体活動・運動

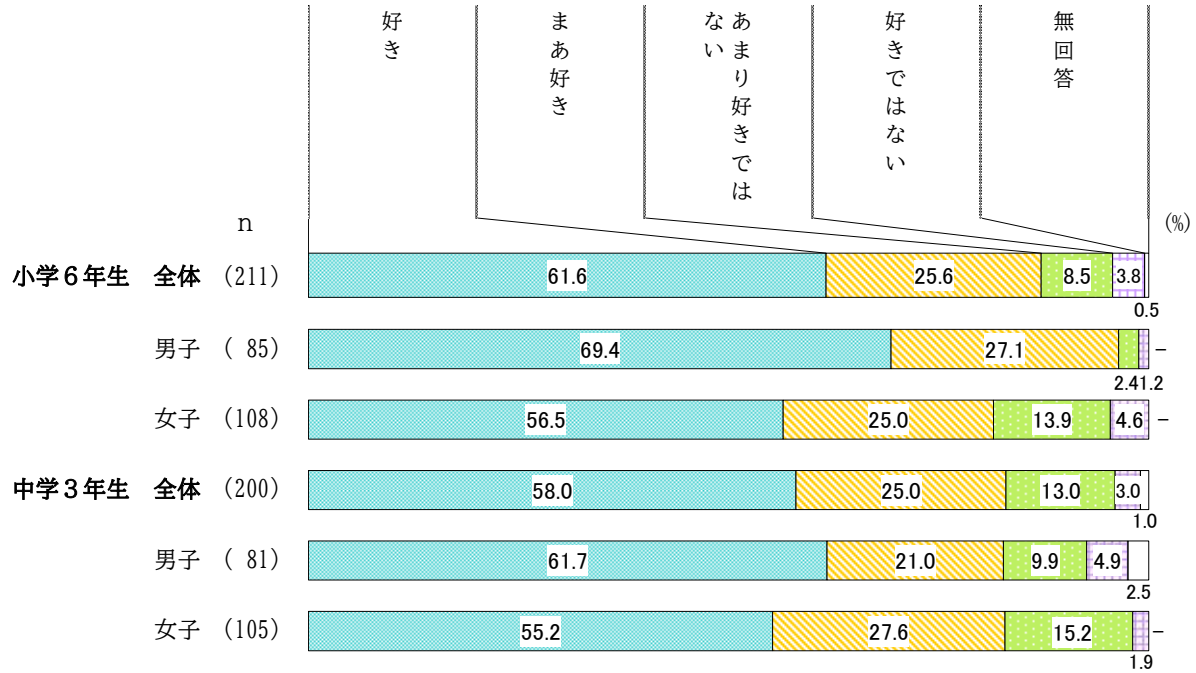
（１）からだを動かすことが好きか

問　からだを動かすことが、好きですか。（ひとつだけに○）［小６：問21　中３：問22］

からだを動かすことが好きかは、小学６年生は、「好き」が51.2%で高くなっている。中学３年生は、「好き」が51.4%で半数を超え、「まあ好き」が30.2%である。



【前回】

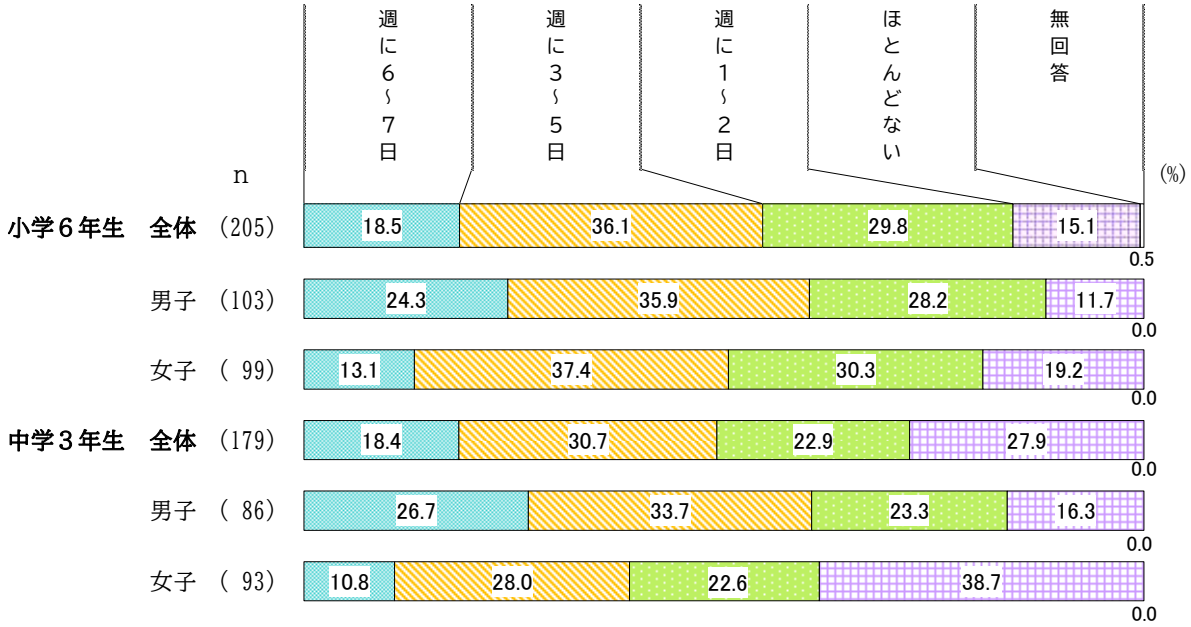


（２）授業以外でからだを動かす頻度

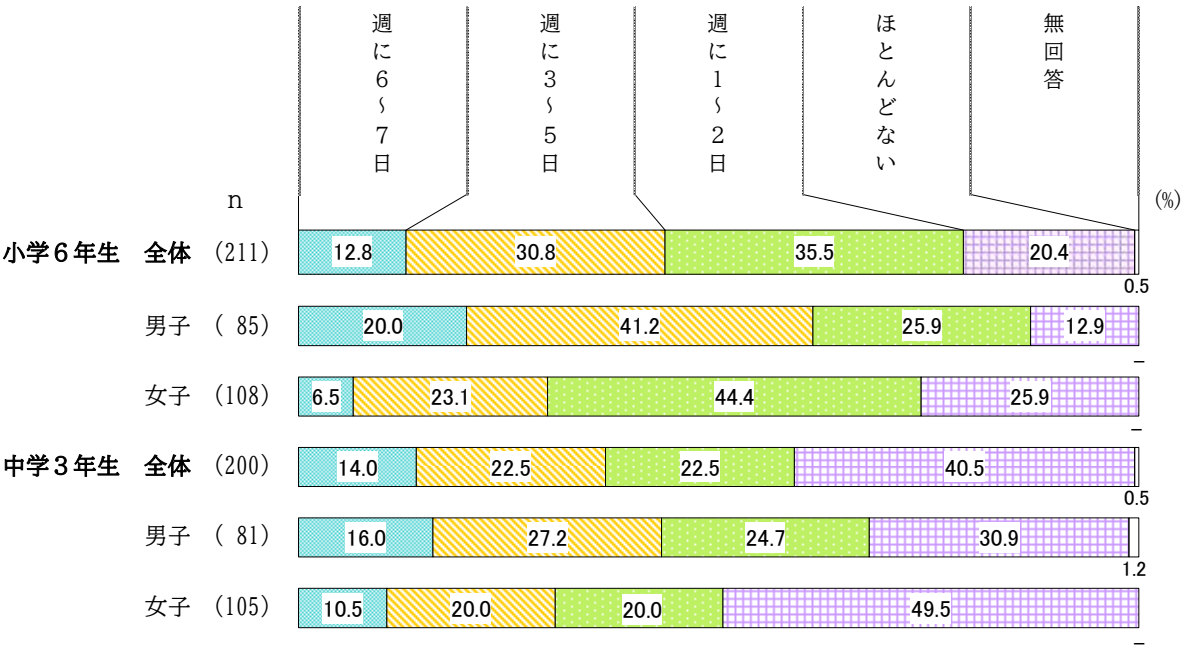
問　授業以外で運動することは、週にどれくらいありますか。（ひとつだけに○）
［小６：問22　中３：問23］

※小学校６年生は「習い事や遊びなど、授業以外でからだを動かすことは、週にどれくらいありますか」と聞いている

授業以外でからだを動かす頻度は、小学６年生・中学３年生ともに「週に３～５日」（小６：36.1%　中３：30.7%）が最も高くなっている。



【前回】

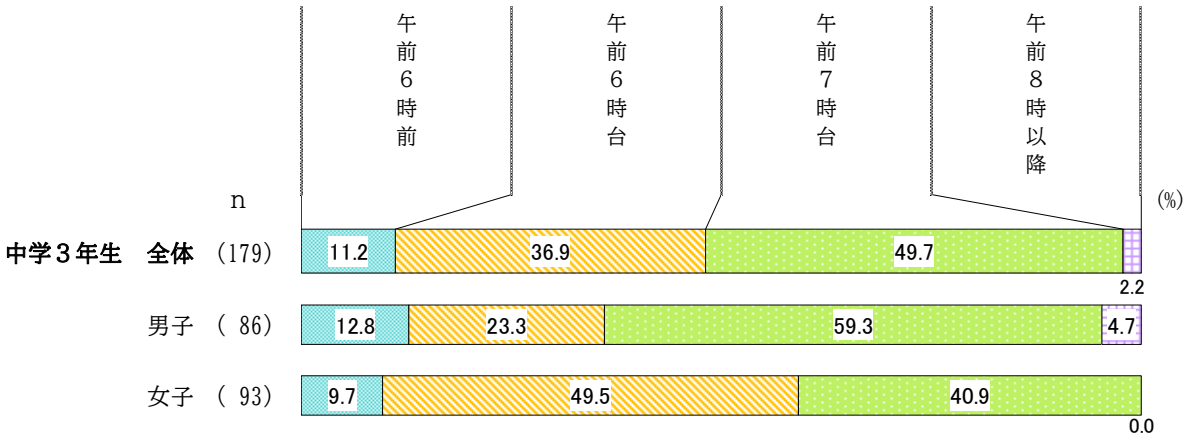


６．こころ・休養・コミュニケーション

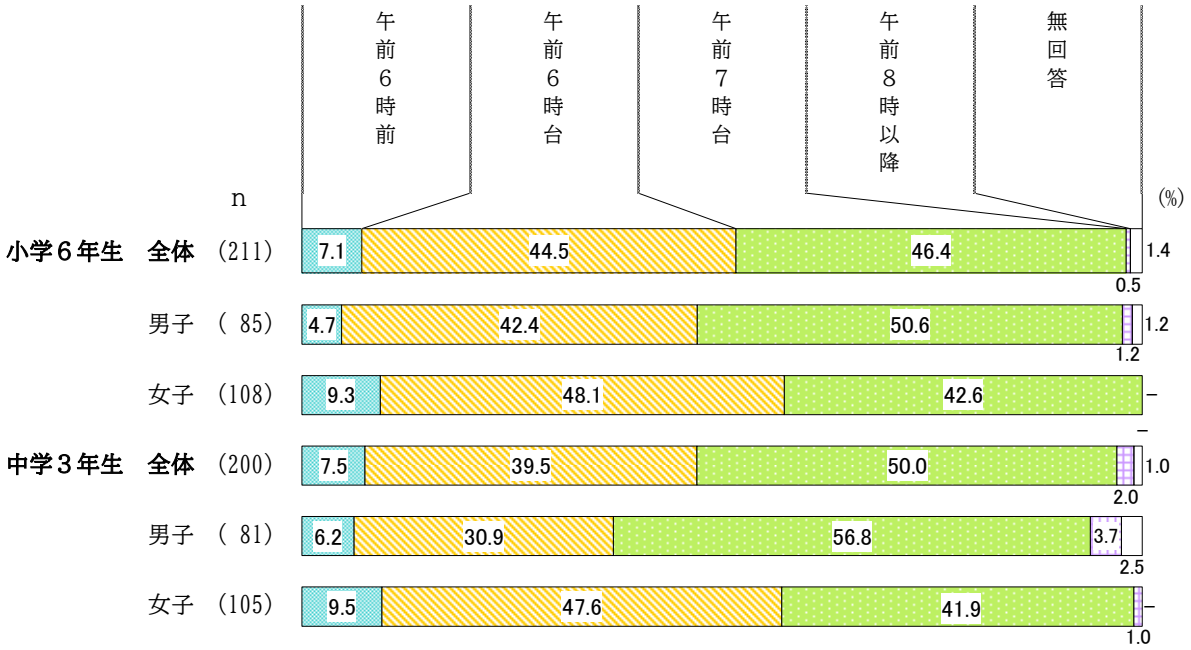
（１）学校がある日の起床時間

問　学校がある日は、だいたい何時に起きますか。（ひとつだけに○）［中３：問24］

学校がある日の起床時間は、「午前７時台」が49.7%、「午前６時台」が36.9%となっている。



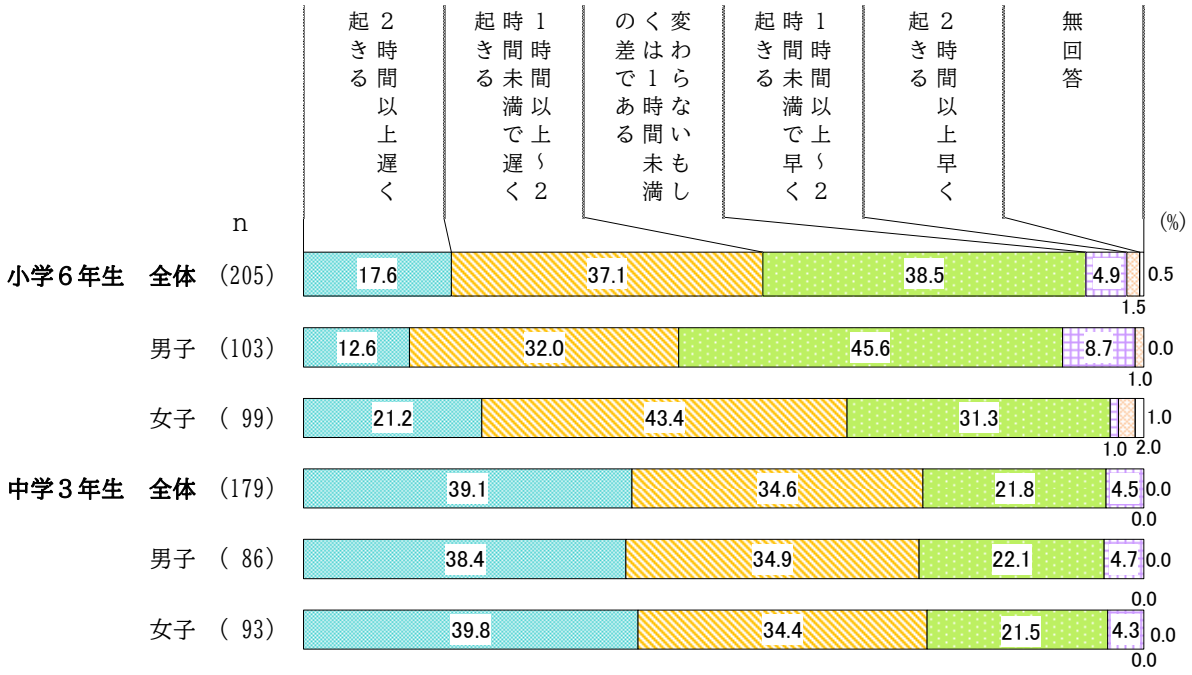
【前回】



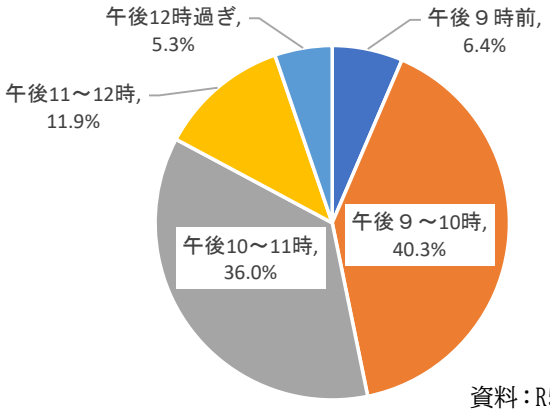
（２）学校がない日とある日の起床時間の差

問　学校がない日は、ある日と比べて起きる時間にどのくらい差がありますか。
［小６：問23　中３：問25］

学校がない日のある日と比べて起きる時間差は、小学６年生は、「変わらないもしくは１時間未満の差である」が38.5%、「１時間以上～２時間未満で遅く起きる」が37.1%となっている。中学３年生は、「２時間以上遅く起きる」が39.1%、「１時間以上～２時間未満で遅く起きる」が34.6%である。



【参考】学校がある前の日、だいたい夜何時ごろに寝ますか。



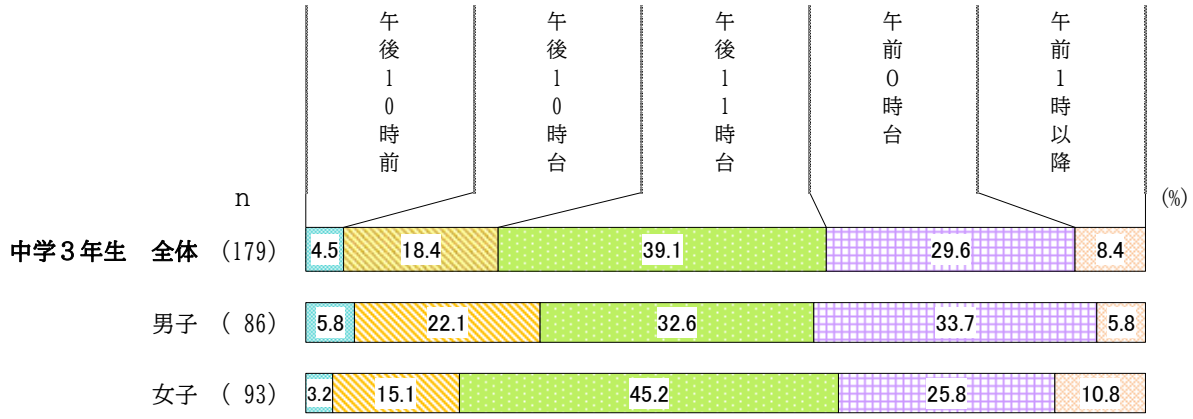
資料：R5 かまくらっこ意識調査より（小６）

Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

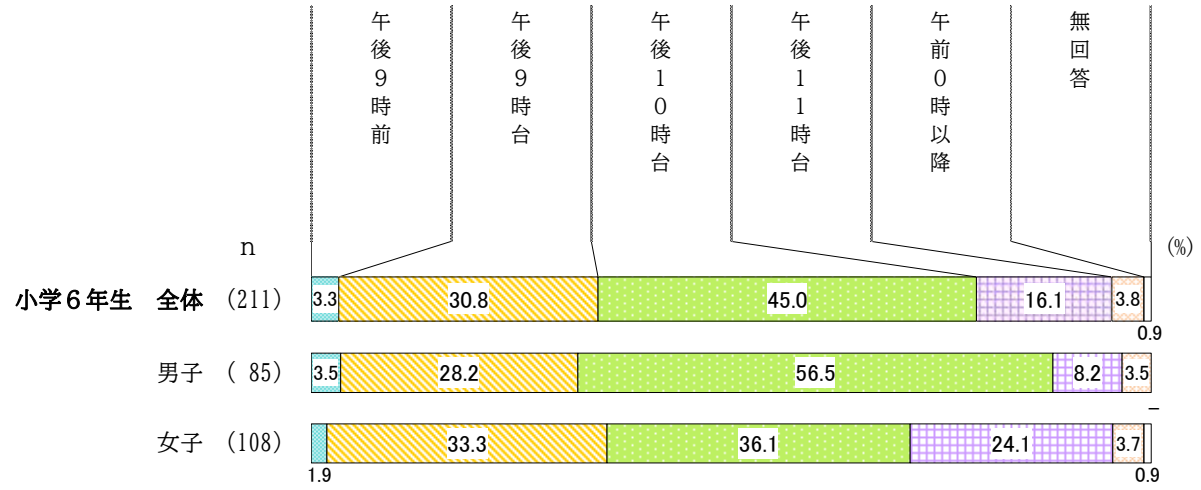
（３）学校のある前の日の就寝時間

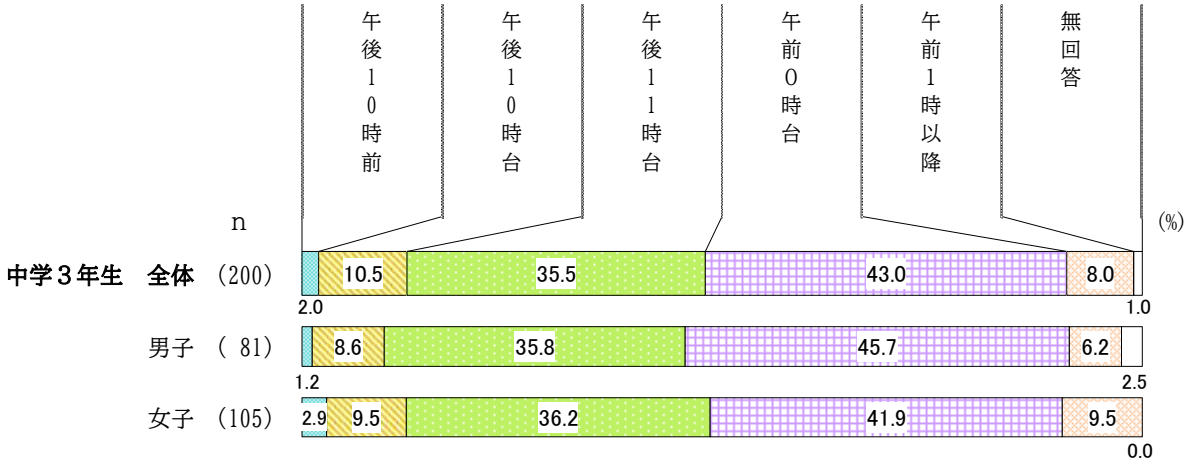
問　学校のある前の日は、だいたい何時に寝ますか。（ひとつだけに○）［中３：問26］

学校のある前の日の就寝時間は、「午後11時台」が39.1％で最も高く、「午前０時台」が29.6％、「午後10時台」が18.4％となっている。



【前回】

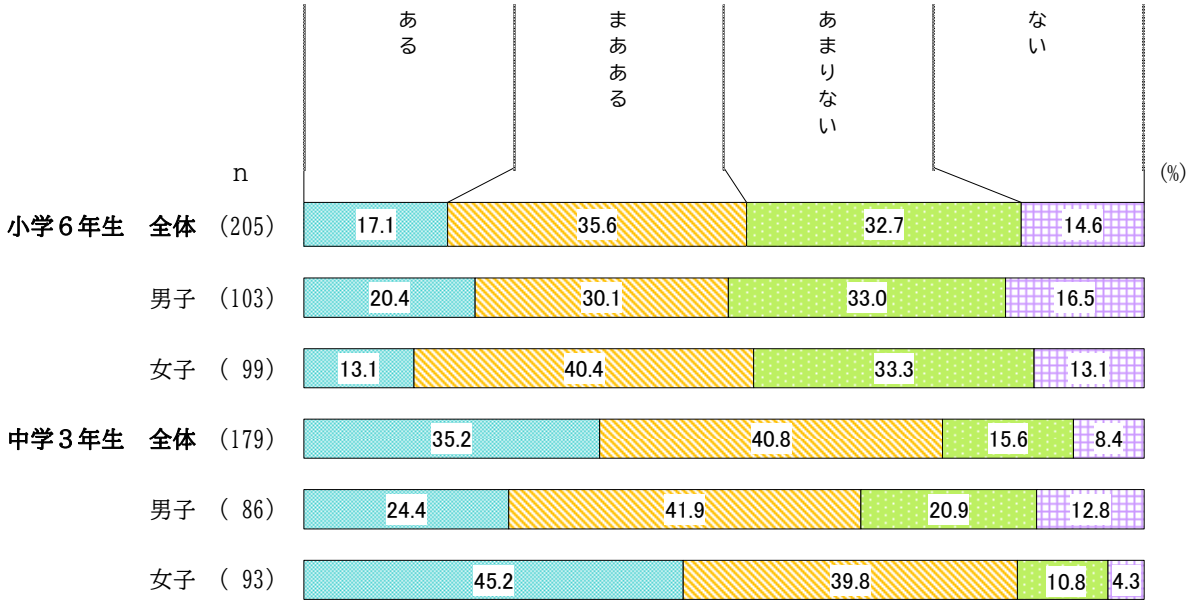




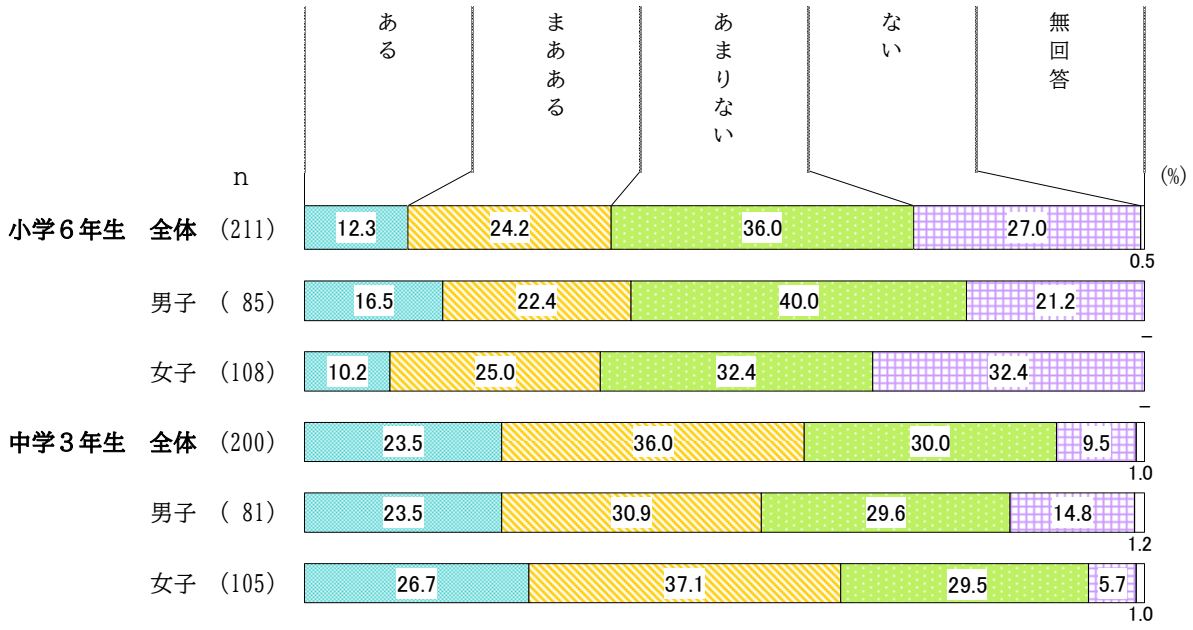
（４）起床時に体の疲れを感じること

問　朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることがありますか。（ひとつだけに○）
［小６：問24　中３：問27］

起床時に体の疲れを感じることは、小学６年生・中学３年生ともに「まあある」（小６：35.6%　中３：40.8%）が最も高くなっている。



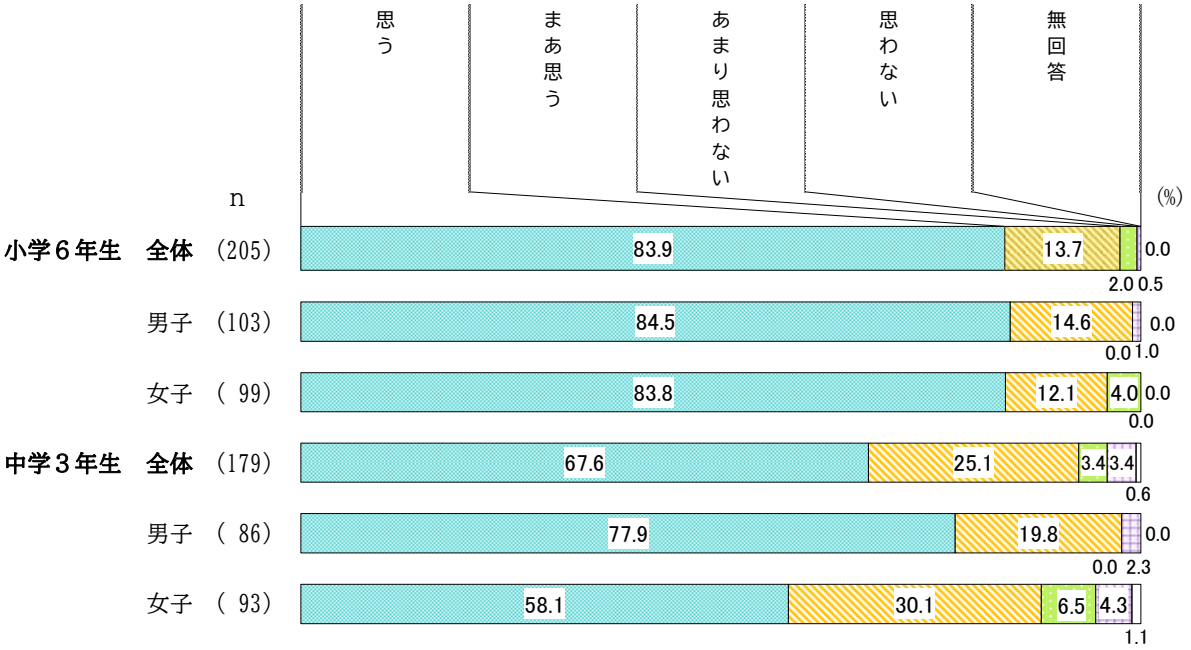
【前回】



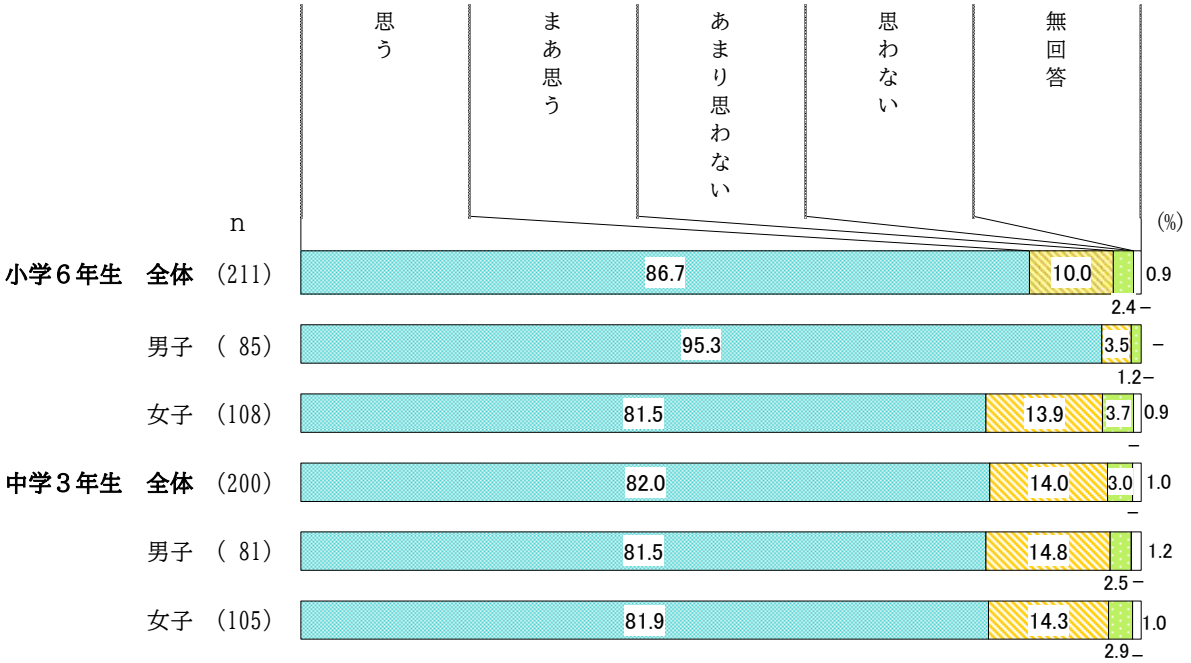
Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生
（５）自分の命を大切だと思うか

問　自分の命を大切だと思いますか。（ひとつだけに○）［小６：問25　中３：問28］

自分の命を大切だと思うかは、小学６年生・中学３年生ともに「思う」（小６：83.9%　中３：67.6%）が最も高くなっている。



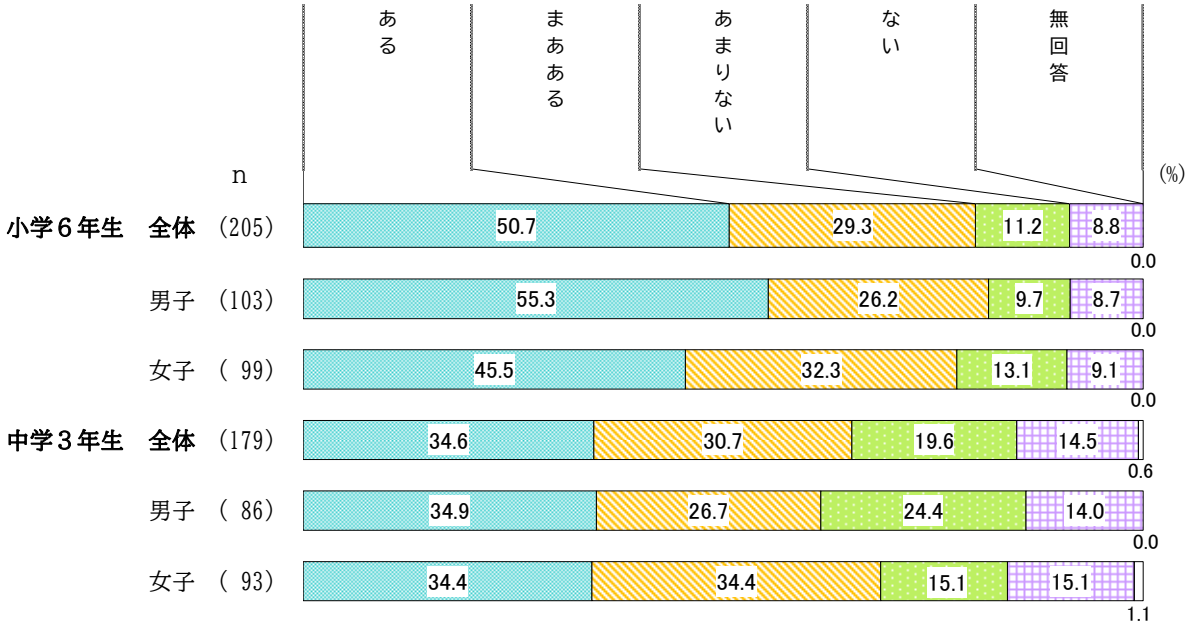
【前回】



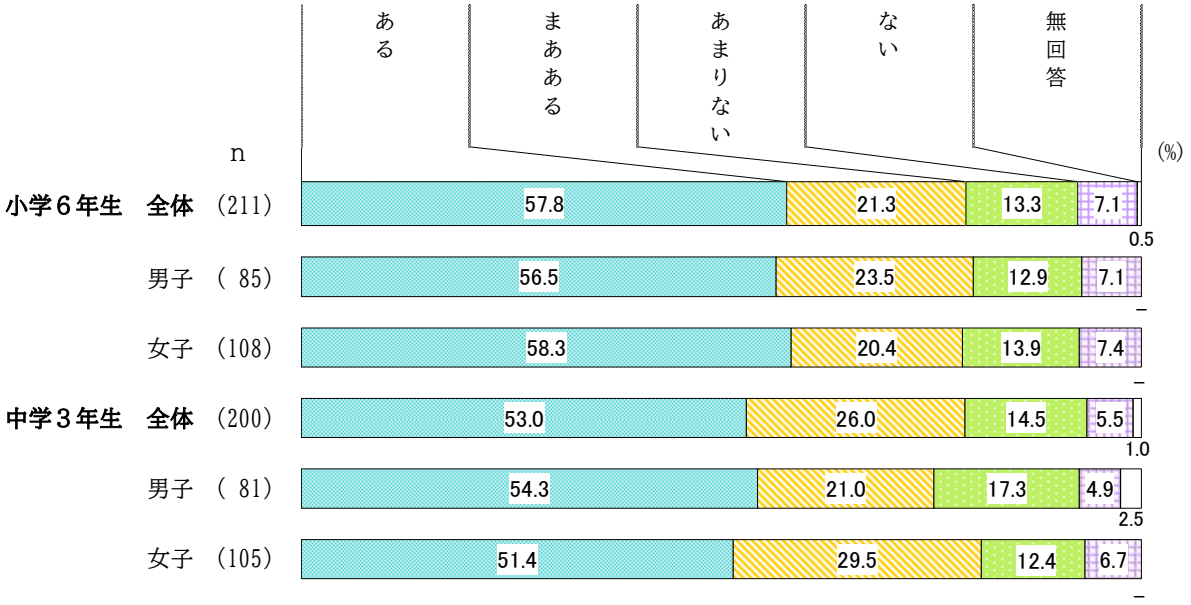
（６）将来の夢や目標の有無

問　将来の夢や目標がありますか。（ひとつだけに○）［小６：問26　中３：問29］

将来の夢や目標の有無は、小学６年生・中学３年生ともに「ある」（小６：50.7%　中３：34.6%）が最も高く、「まあある」（小６：29.3%　中３：30.7%）となっている。



【前回】

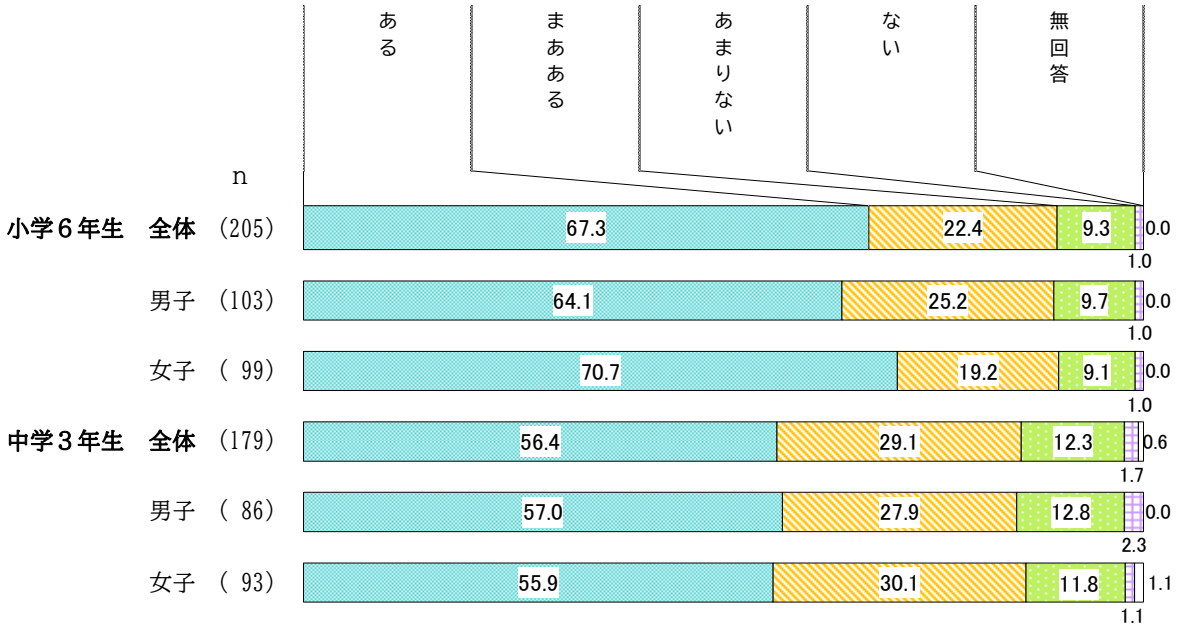


Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

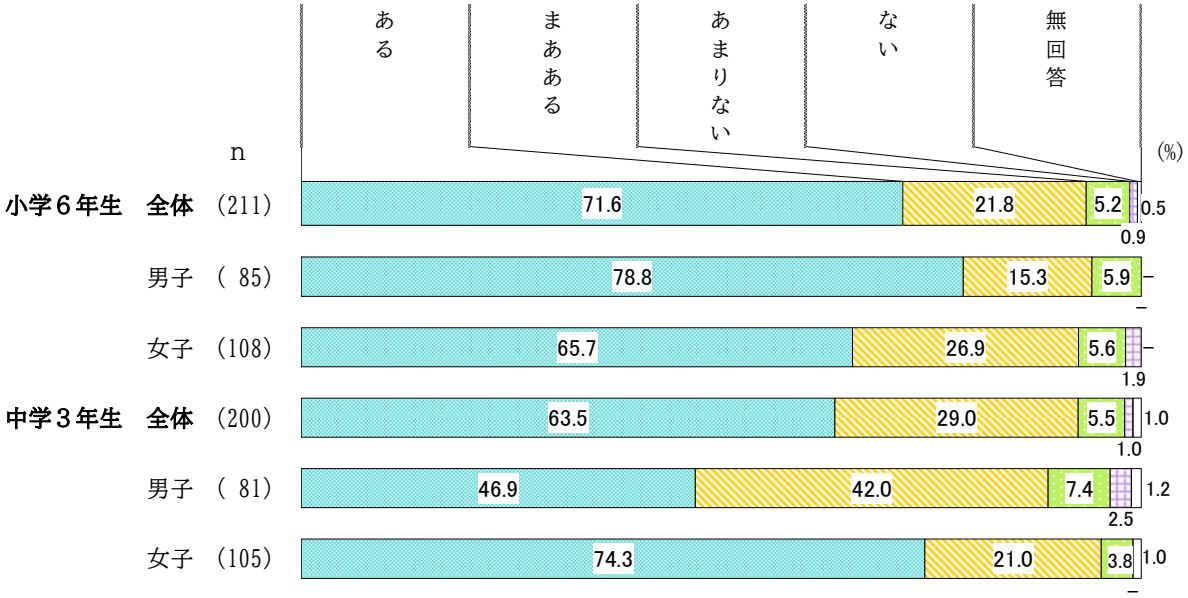
（７）ほっとできるときの有無

問　自分がほっとできるときがありますか。（ひとつだけに○）［小６：問27　中３：問30］

ほっとできるときの有無は、小学６年生・中学３年生ともに「ある」（小６：67.3%　中３：56.4%）が最も高くなっている。



【前回】

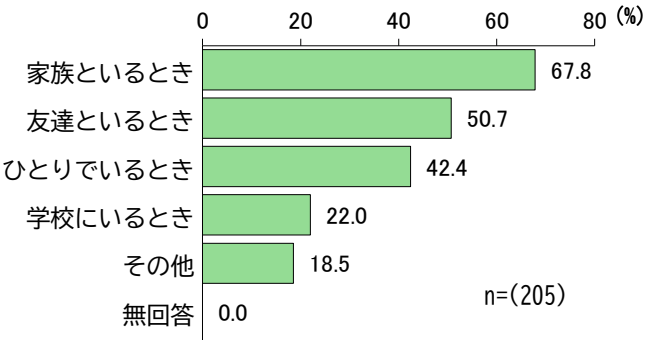


（８）ほっとできるとき

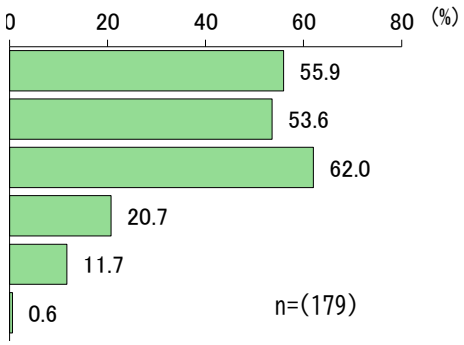
問　ほっとできるのは、いつですか。（あてはまるもの全てに○）［小６：問28　中３：問31］

ほっとできるときは、小学６年生では「家族といるとき」(67.8%)、中学３年生では「ひとりでいるとき」(62.0%）が最も高くなっている。

［小学６年生］

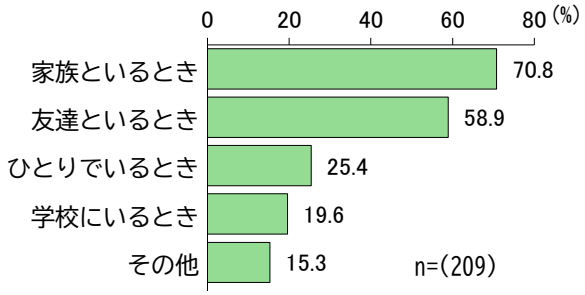


［中学３年生］

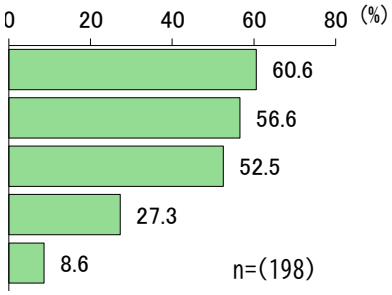


【前回】

［小学６年生］

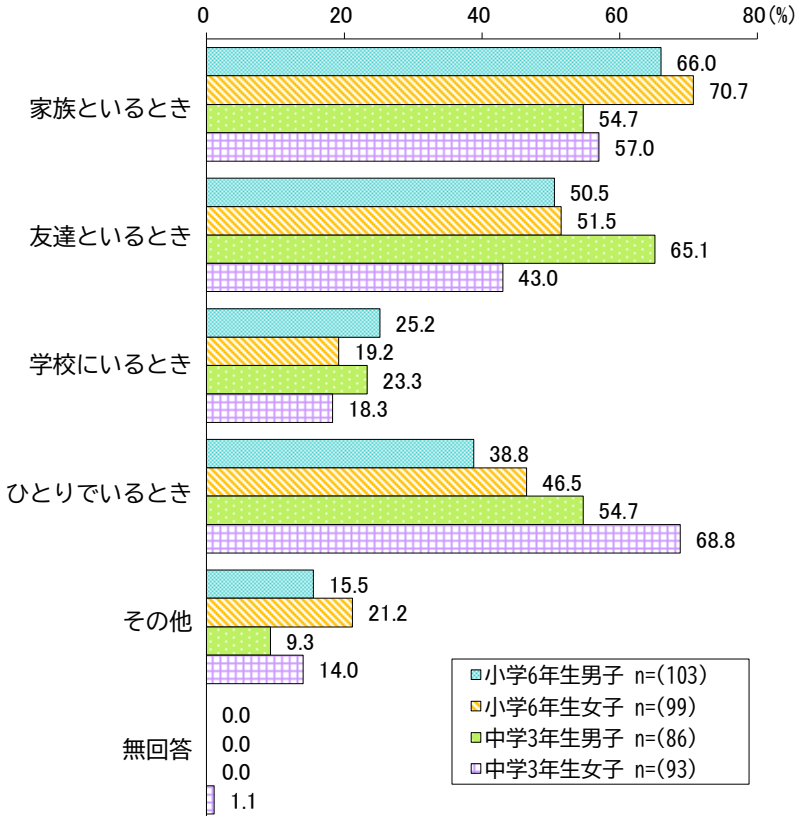


［中学３年生］

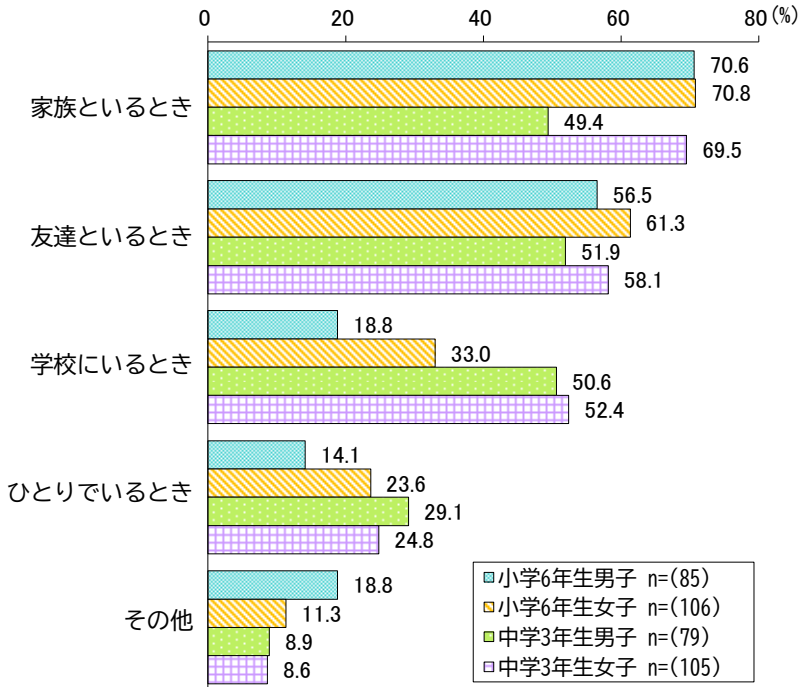


Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

［性別］



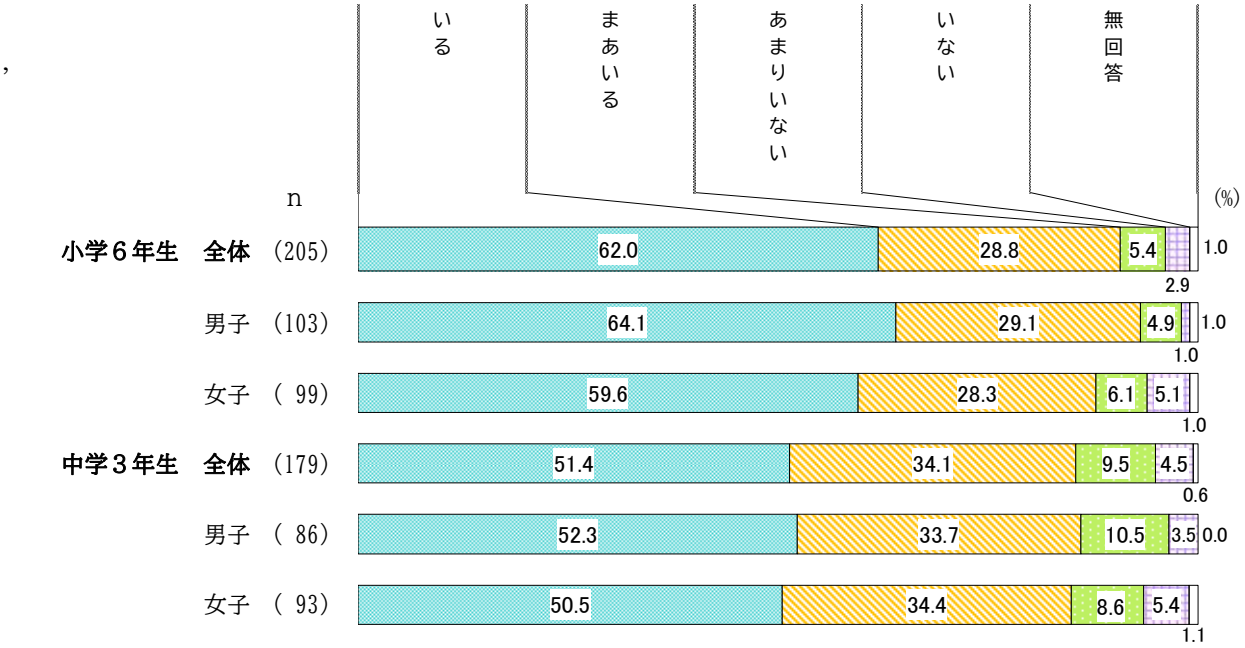
【前回】



（9）いいことも悪いことも、話せる人の有無

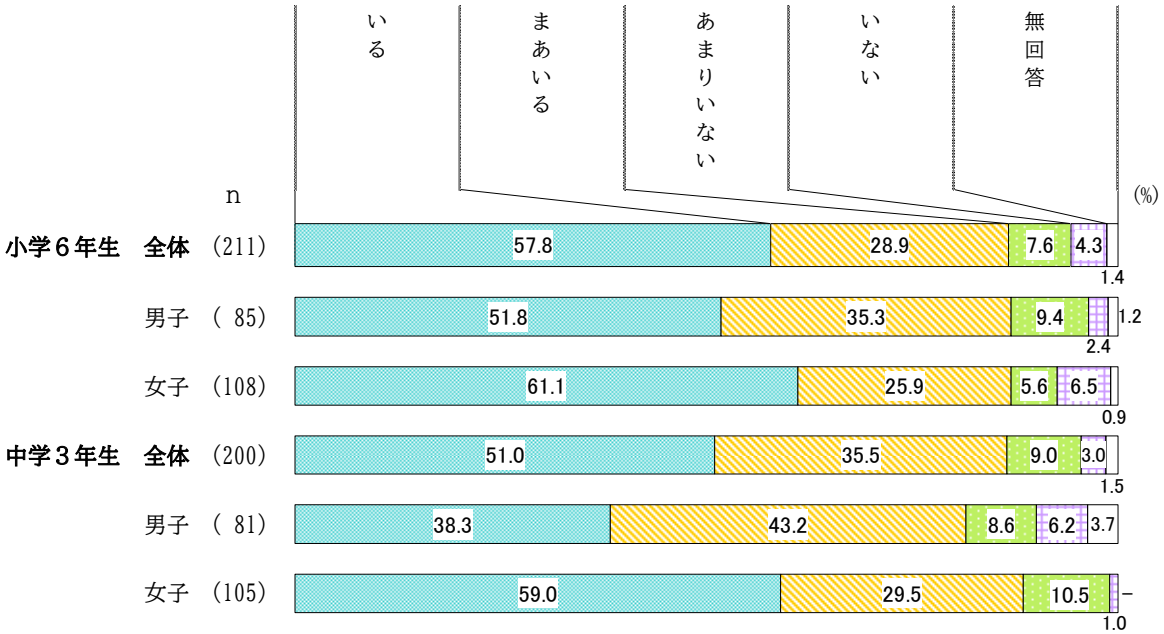
問　いいことも、悪いことも、話せる人がいますか。（ひとつだけに○）
［小６：問29　中３：問32］

いいことも悪いことも、話せる人の有無は、小学６年生・中学３年生ともに「いる」（小６：62.0%　中３：51.4%）が最も高くなっている。



※前回調査の設問文は、「いいことも、悪いことも、何でも話せる友達がいますか」で、表現を変更したため、参考として掲載。

【前回】

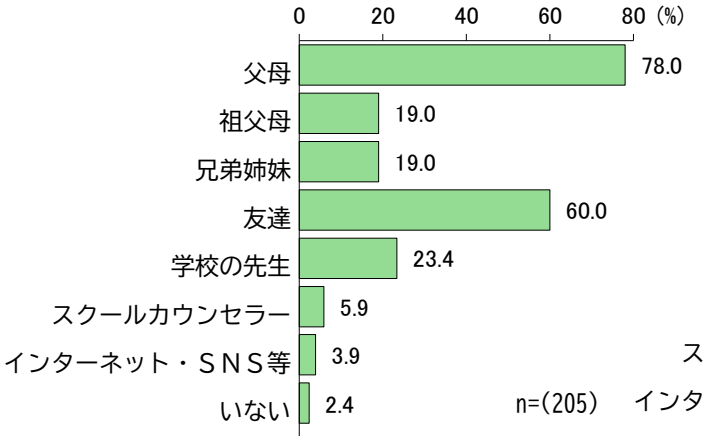


（10）悩みや不安を相談する人、相談できそうな人

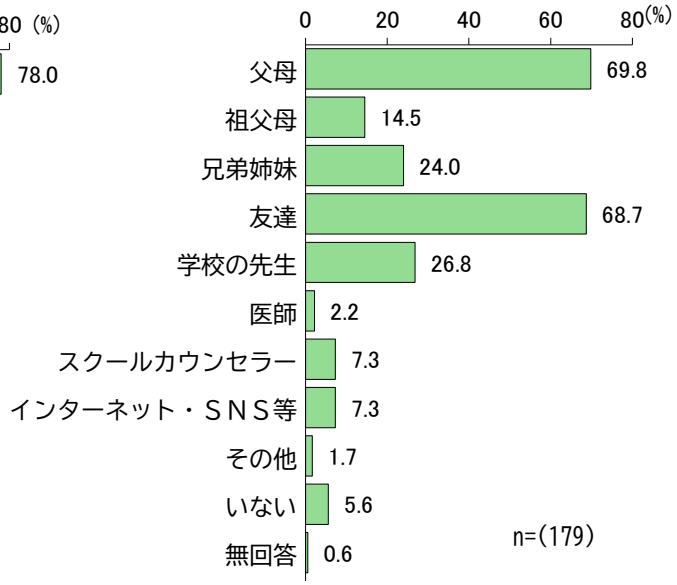
問　悩みや不安を相談する人、相談できそうな人は誰ですか。（あてはまるもの全てに○）
［小６：問30　中３：問33］

悩みや不安を相談する人、相談できそうな人は、小学６年生・中学３年生ともに「父母」（小６：78.0%　中３：69.8%）で最も高く、次いで「友達」（小６：60.0%　中３：68.7%）となっている。

［小学６年生］

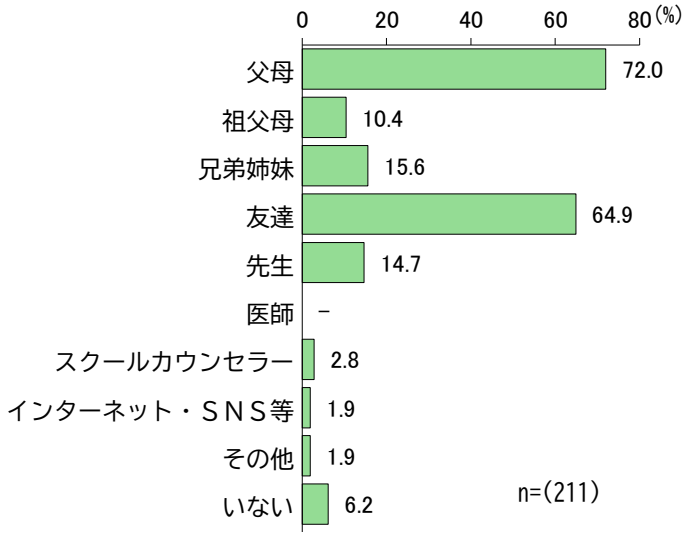


［中学３年生］

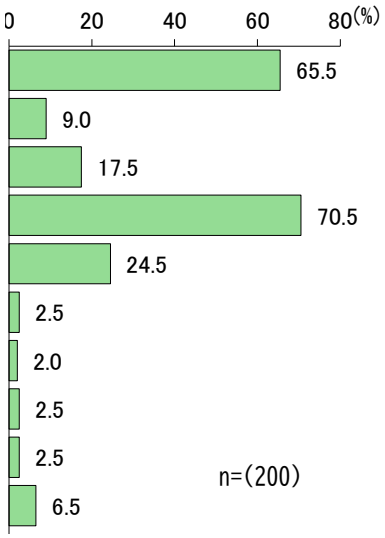


【前回】

［小学６年生］

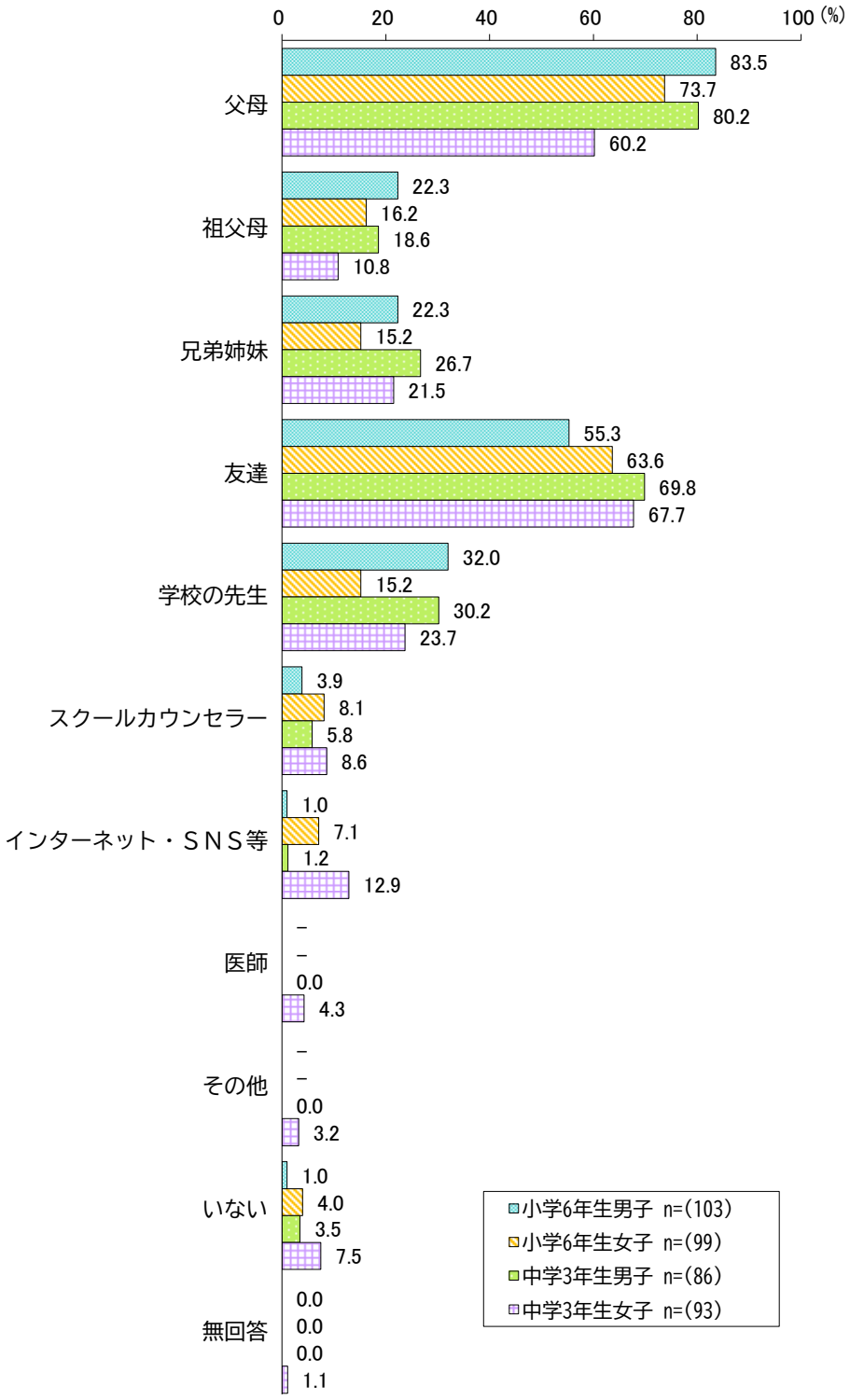


［中学３年生］

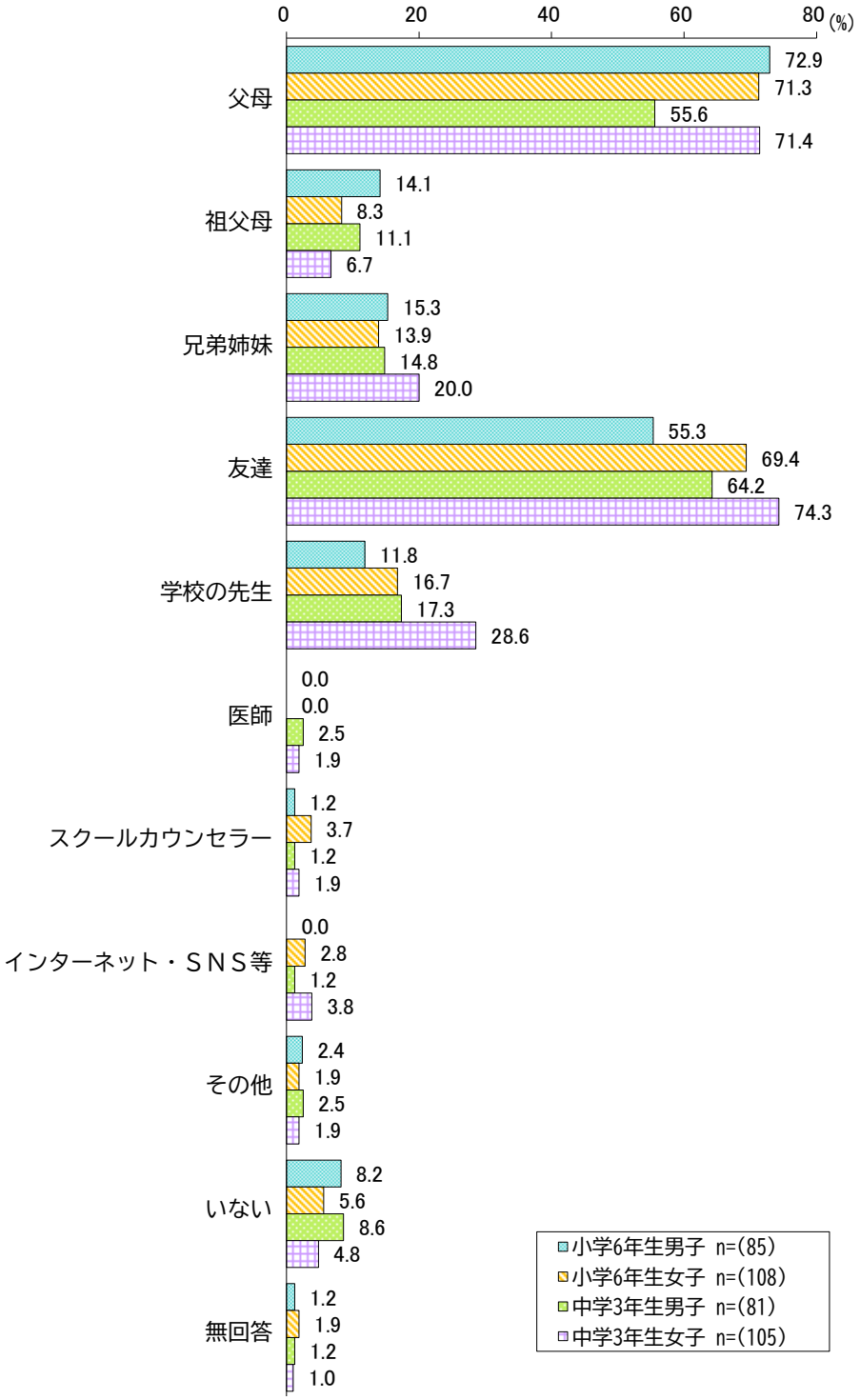


※小学６年生には「医師」の選択肢はない

【性別】


0
20
40
60
80
100 (%)
父母
83.5
73.7
80.2
60.2
祖父母
22.3
16.2
18.6
10.8
兄弟姉妹
22.3
15.2
26.7
21.5
友達
55.3
63.6
69.8
67.7
学校の先生
32.0
15.2
30.2
23.7
スクールカウンセラー
3.9
8.1
5.8
8.6
インターネット・ＳＮＳ等
1.0
7.1
1.2
12.9
医師
－
－
0.0
4.3
その他
－
－
0.0
3.2
いない
1.0
4.0
3.5
7.5
無回答
0.0
0.0
0.0
1.1
小学6年生男子 n=(103)
小学6年生女子 n=(99)
中学3年生男子 n=(86)
中学3年生女子 n=(93)

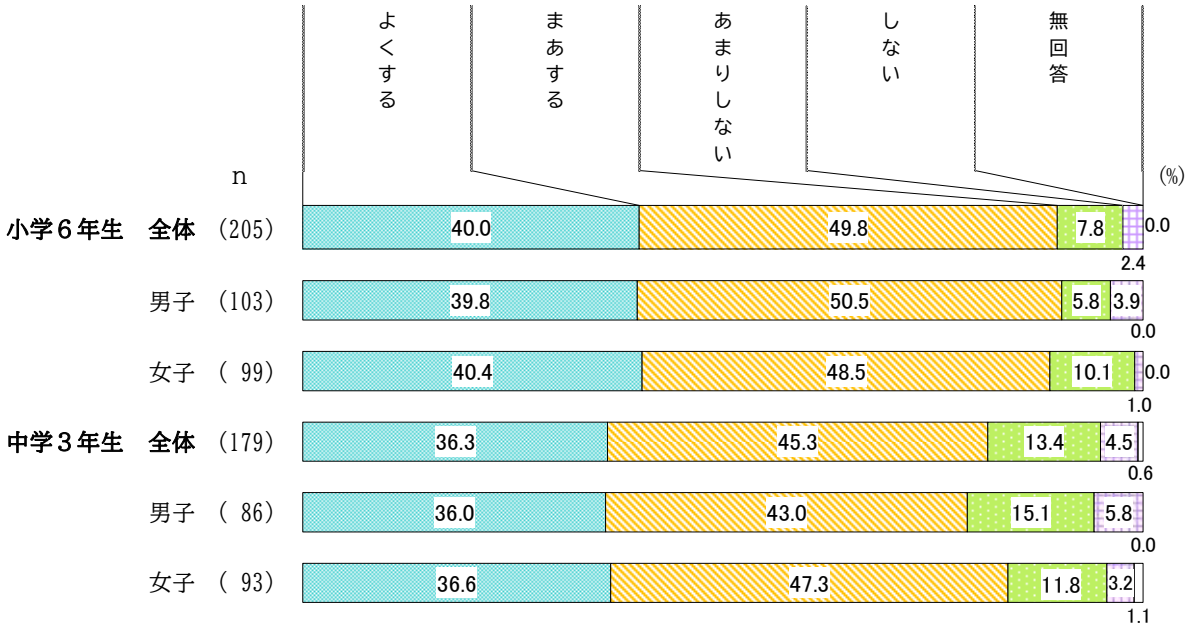
【前回】


0
20
40
60
80
(%)
父母
72.9
71.3
55.6
71.4
祖父母
14.1
8.3
11.1
6.7
兄弟姉妹
15.3
13.9
14.8
20.0
友達
55.3
69.4
64.2
74.3
学校の先生
11.8
16.7
17.3
28.6
医師
0.0
0.0
2.5
1.9
スクールカウンセラー
1.2
3.7
1.2
1.9
インターネット・ＳＮＳ等
0.0
2.8
1.2
3.8
その他
2.4
1.9
2.5
1.9
いない
8.2
5.6
8.6
4.8
無回答
1.2
1.9
1.2
1.0
小学6年生男子 n=(85)
小学6年生女子 n=(108)
中学3年生男子 n=(81)
中学3年生女子 n=(105)

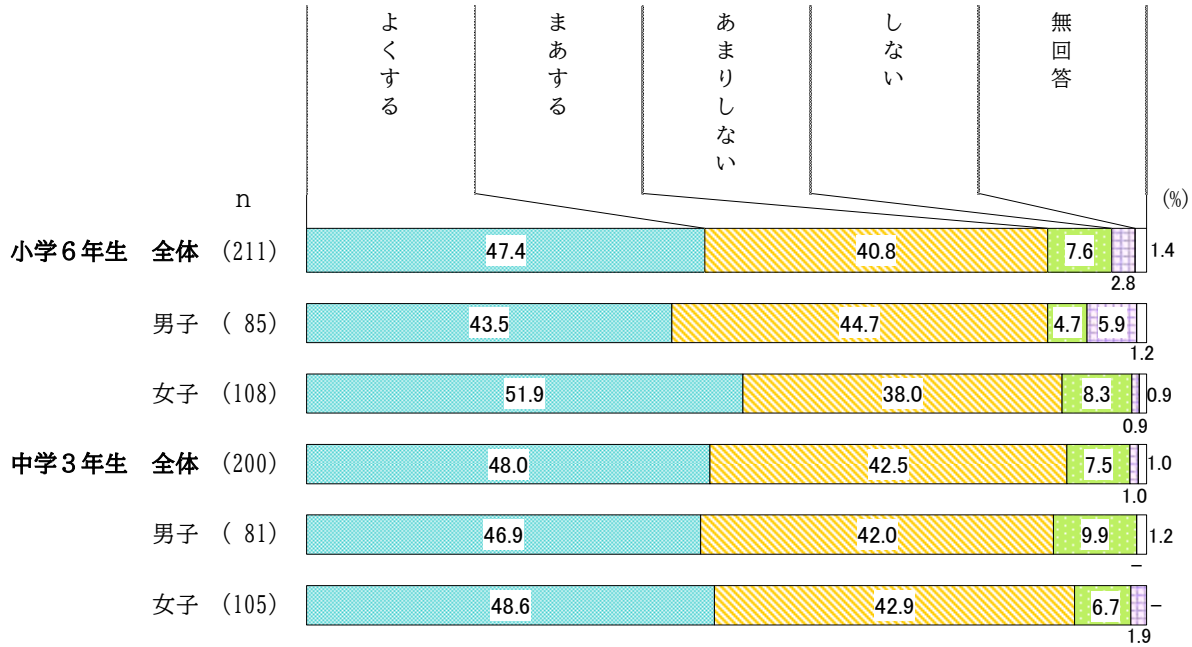
（11）近所の人へのあいさつ

問　近所の人に、あいさつをしていますか。（ひとつだけに○）［小６：問31　中３：問34］

近所の人へのあいさつは、小学６年生・中学３年生ともに「まあする」（小６：49.8%　中３：45.3%）が高く、「よくする」（小６：40.0%　中３：36.3%）となっている。



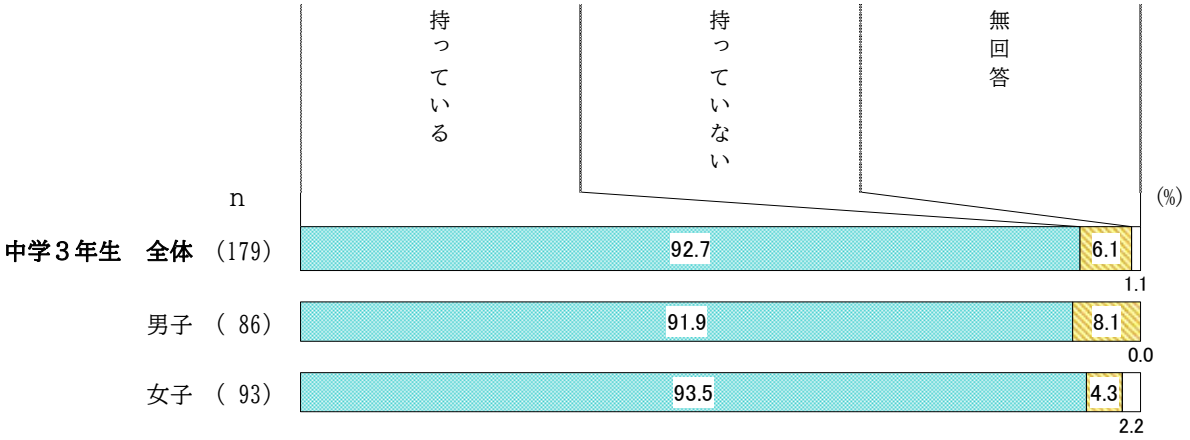
【前回】



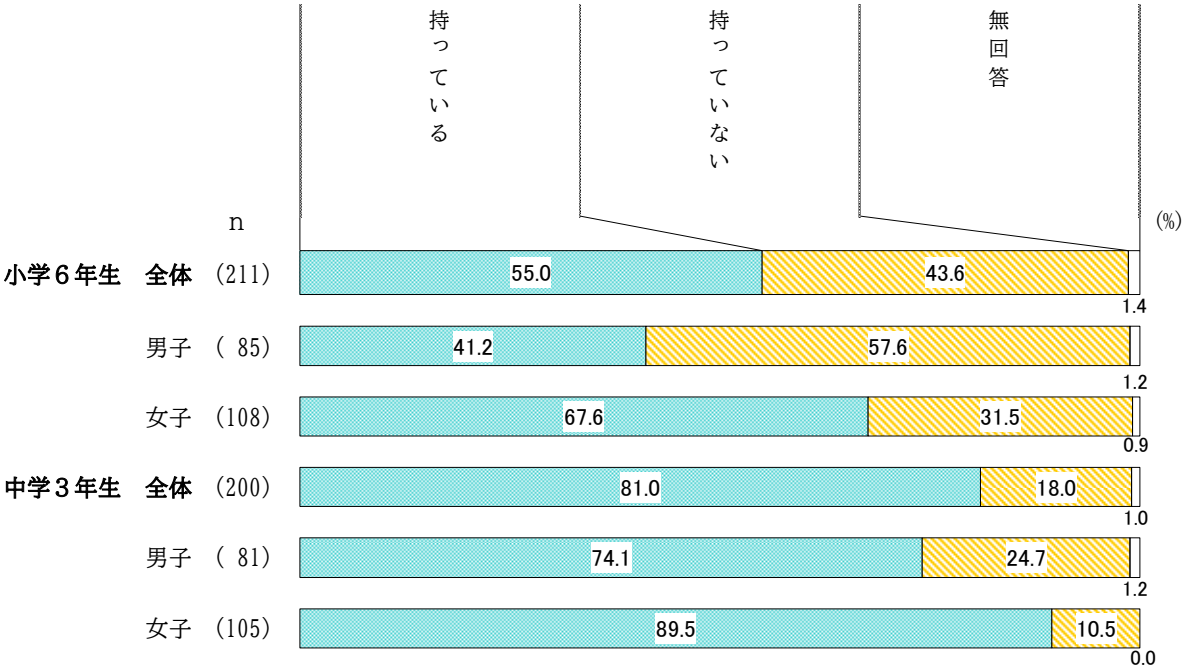
（12）自分専用の携帯電話・スマートフォンの所有状況

問　自分専用の携帯電話・スマートフォンを持っていますか。（どちらかに○）［中３：問35］

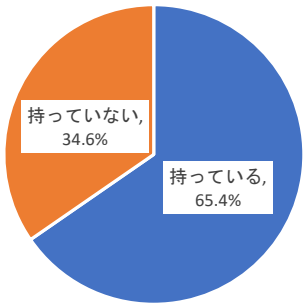
自分専用の携帯電話・スマートフォンの所有状況は、「持っている」が92.7%を占めている。



【前回】



【参考】自分のスマートフォン・携帯電話を
持っていますか。

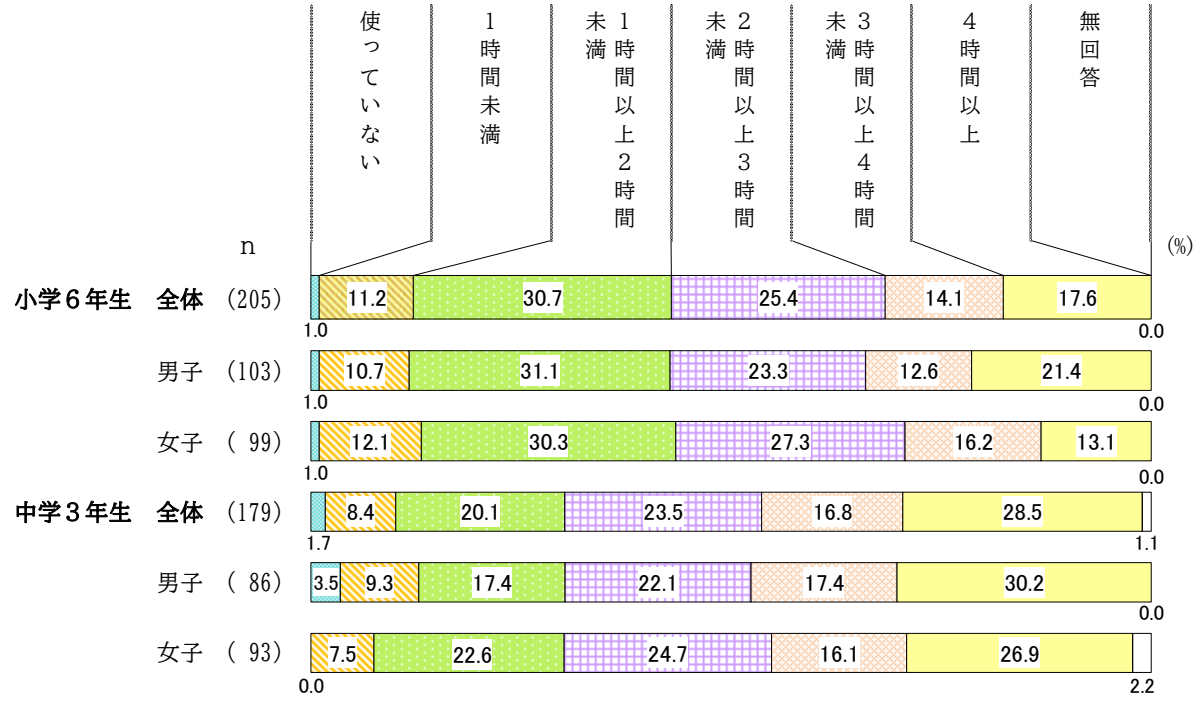


資料：R5 かまくらっこ意識調査より（小６）

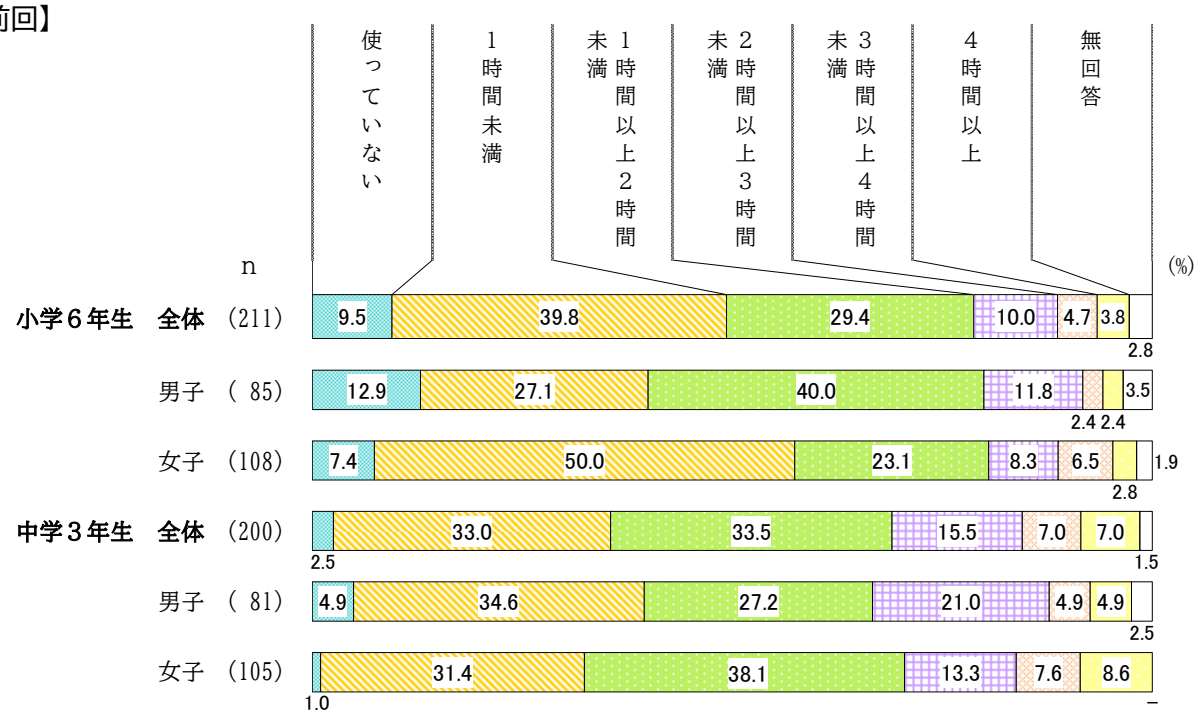
(13) ゲーム機・携帯電話・スマートフォンなどの一日あたりの使用時間

問　ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコン・テレビなどを使う時間は一日どれくらいですか。（ひとつだけに○）［小６：問32　中３：問36］

ゲーム機・携帯電話・スマートフォンなどの一日あたりの使用時間は、小学６年生は「１時間以上２時間未満」が30.7%で最も高く、「２時間以上３時間未満」が25.4%、「４時間以上」が17.6%となっている。中学３年生は、「４時間以上」が28.5%で最も高く、「２時間以上３時間未満」が23.5%、「１時間以上２時間未満」が20.1%となっている。



【前回】



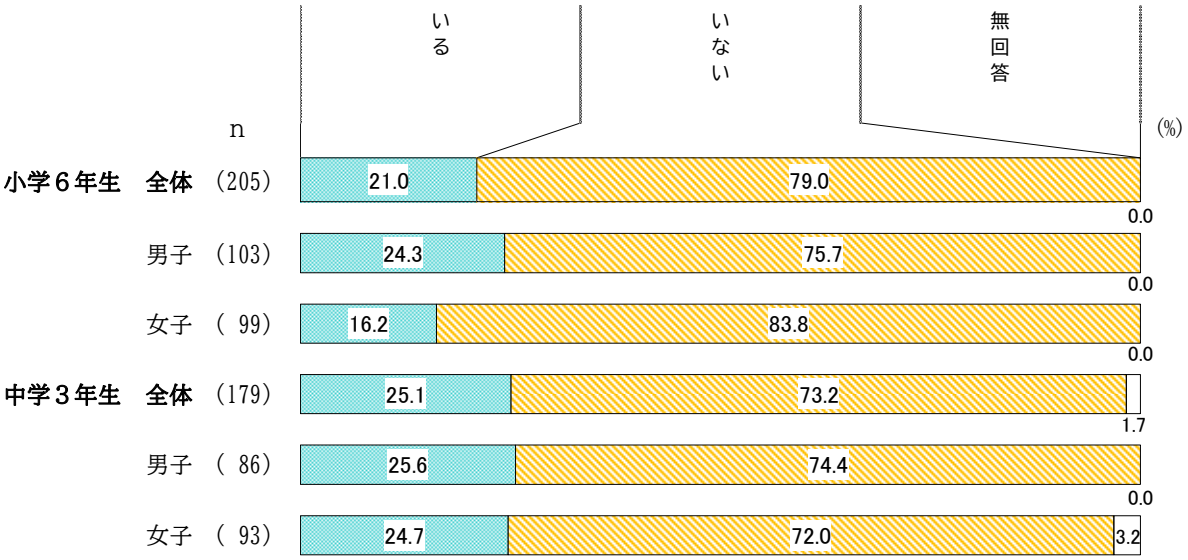
７．お酒・たばこ

（１）周囲に喫煙する人の有無

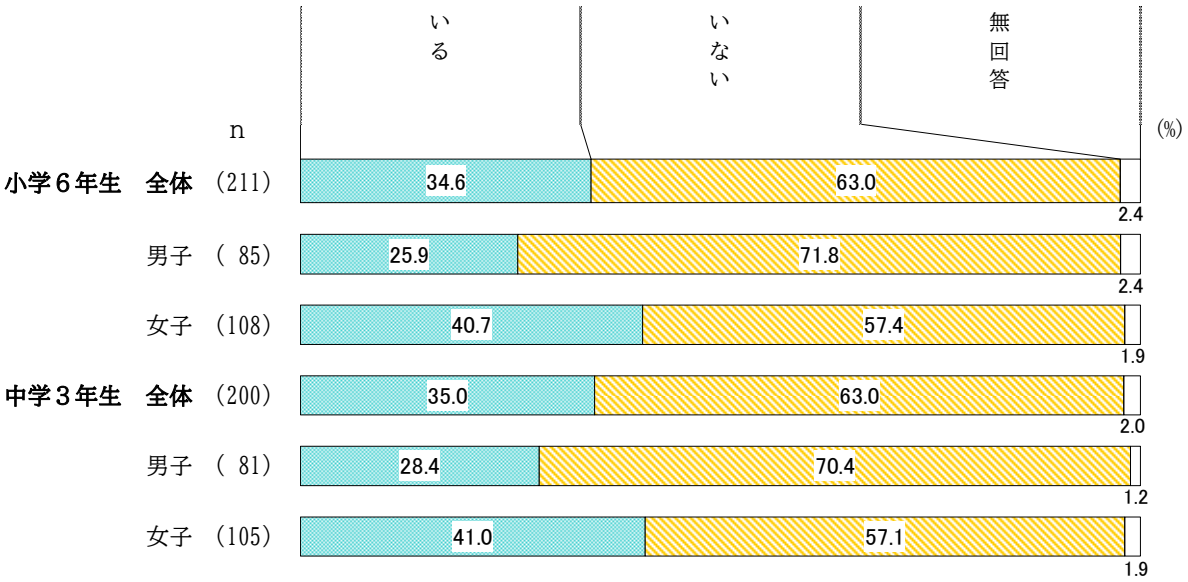
問　あなたの周りに、たばこを吸う人がいますか。（どちらかに○）［小６：問33　中３：問37］

※加熱式たばこ（電子たばこ）を含む。

周囲に喫煙する人の有無は、小学６年生・中学３年生ともに「いない」（小６：79.0%　中３：73.2%）が「いる」（小６：21.0%　中３：25.1%）より高くなっている。



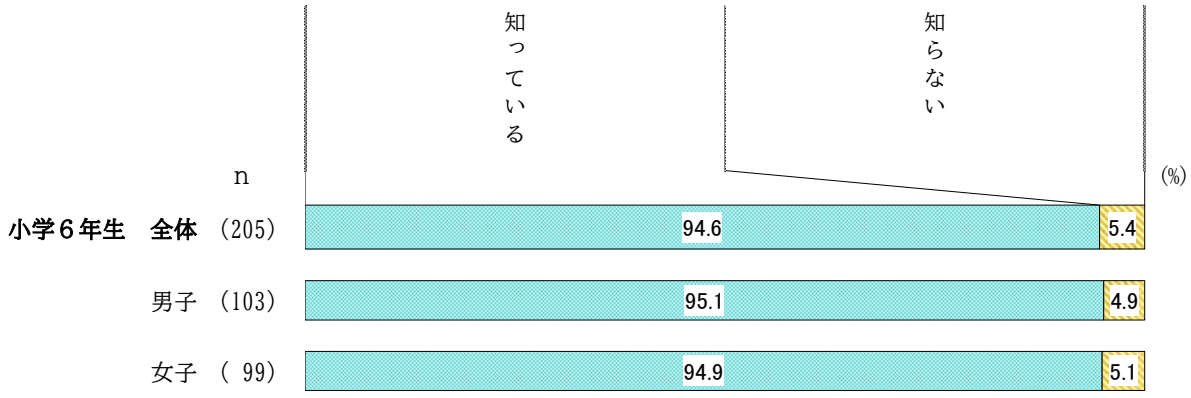
【前回】



（２）20歳未満の飲酒は害があることの認知

問　20歳未満で飲酒すると害があることを知っていますか。（どちらかに○）［小６：問34］

20歳未満の飲酒は害があることの認知は、「知っている」が94.6％を占めている。

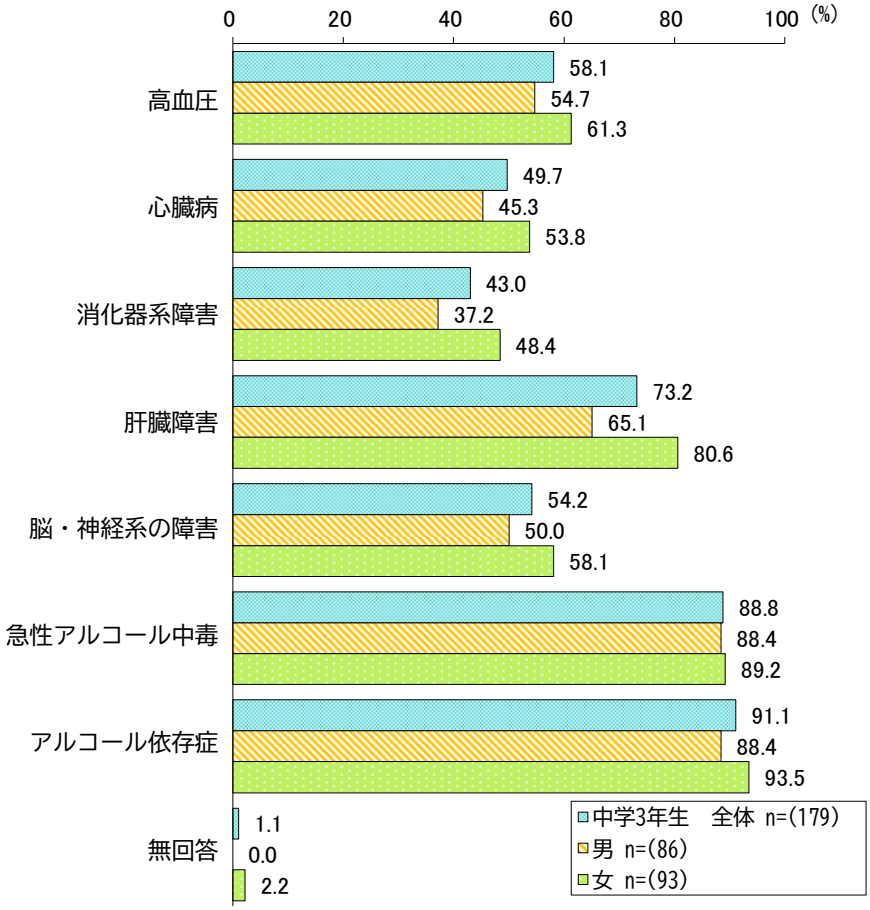


Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生

（３）お酒を飲みすぎることによって引き起こされると思う病気

問　お酒を飲みすぎることによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。
（あてはまるもの全てに○）［中３：問38］

お酒を飲みすぎることによって引き起こされると思う病気は、「アルコール依存症」が91.1%で最も高く、次いで「急性アルコール中毒」(88.8%)、「肝臓障害」(73.2%)、「高血圧」(58.1%)などとなっている。

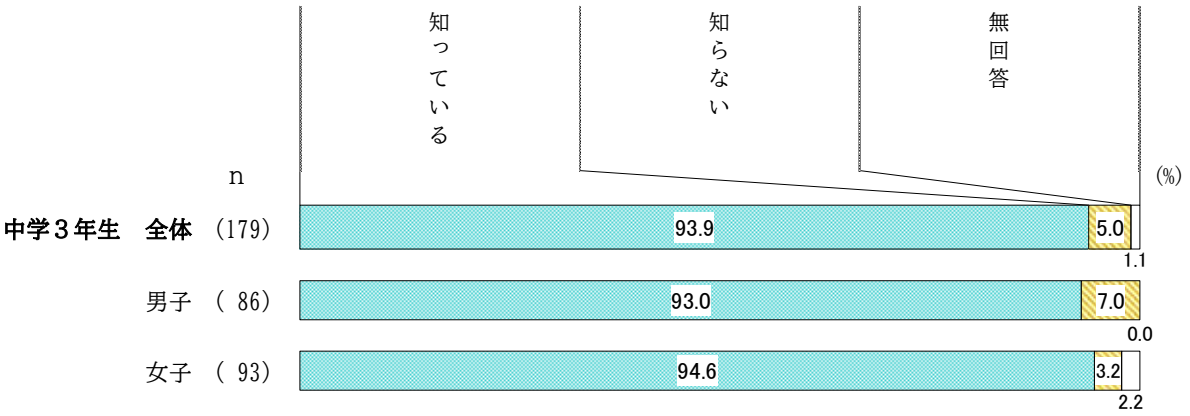


８．その他

（１）薬物や危険ドラッグを使うことで影響があることの認知

問　薬物や危険ドラッグを使うことでどういう影響があるか知っていますか。
（どちらかに○）［中３：問39］

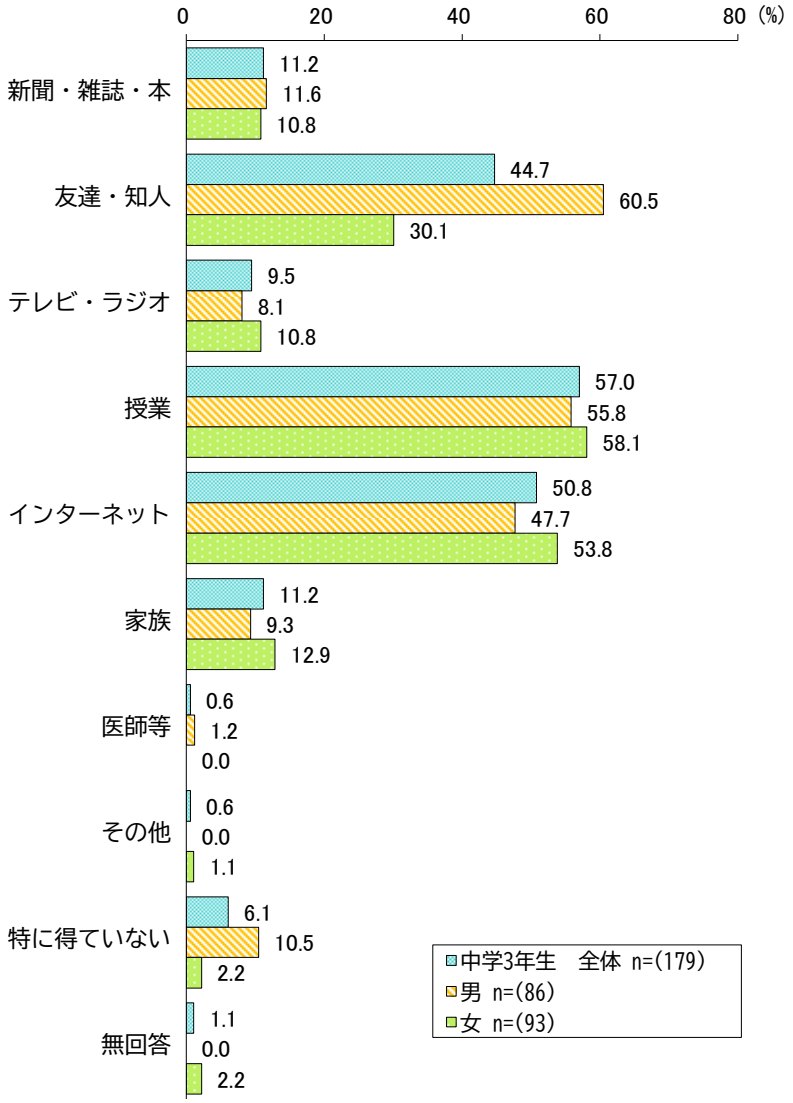
薬物や危険ドラッグを使うことで影響があることの認知は、「知っている」が93.9％を占めている。



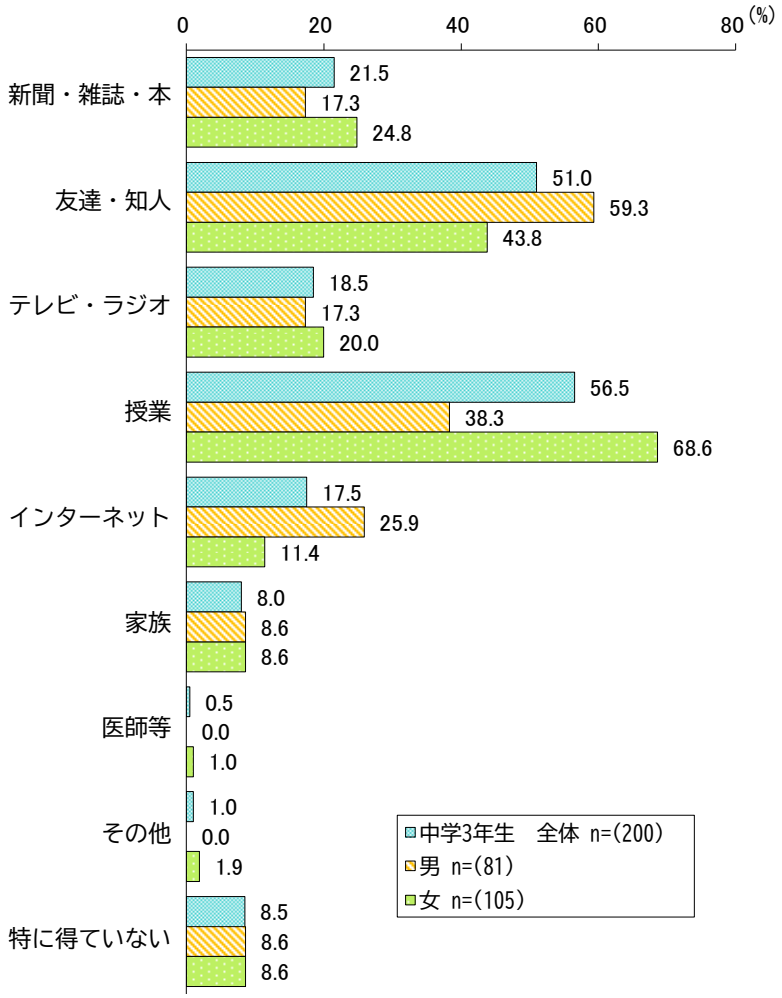
Ⅱ　調査結果／小学校６年生・中学校３年生
（２）性に関する情報の入手手段

問　性に関する情報をどこから得ていますか。（３つまでに○）［中３：問40］

性に関する情報の入手手段は、「授業」が57.0％で最も高く、「インターネット」（50.8％）、「友達・知人」（44.7％）が５割前後で続いている。



【前回】

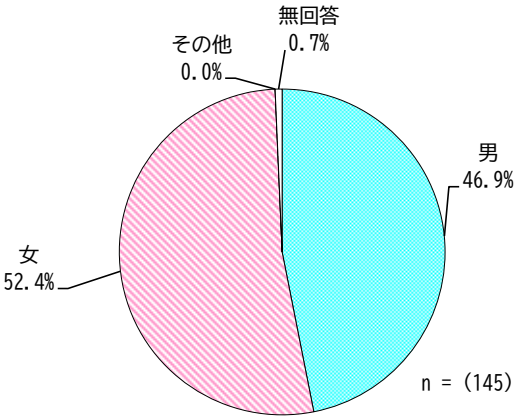

0
20
40
60
80
(%)
新聞・雑誌・本
21.5
17.3
24.8
友達・知人
51.0
59.3
43.8
テレビ・ラジオ
18.5
17.3
20.0
授業
56.5
38.3
68.6
インターネット
17.5
25.9
11.4
家族
8.0
8.6
8.6
医師等
0.5
0.0
1.0
その他
1.0
0.0
1.9
特に得ていない
8.5
8.6
8.6
中学3年生　全体 n=(200)
男 n=(81)
女 n=(105)

3　16～19歳

1．属性

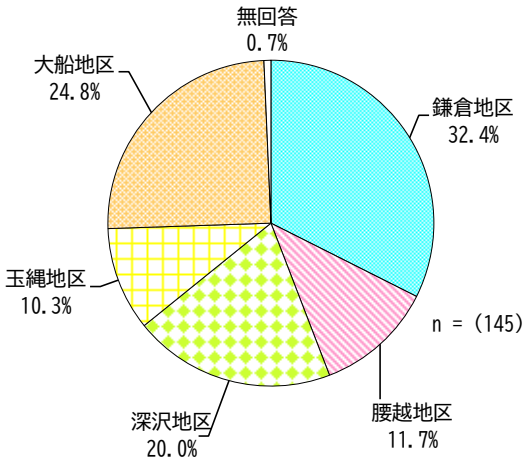
（1）性別

問1　あなたの性別を教えてください。



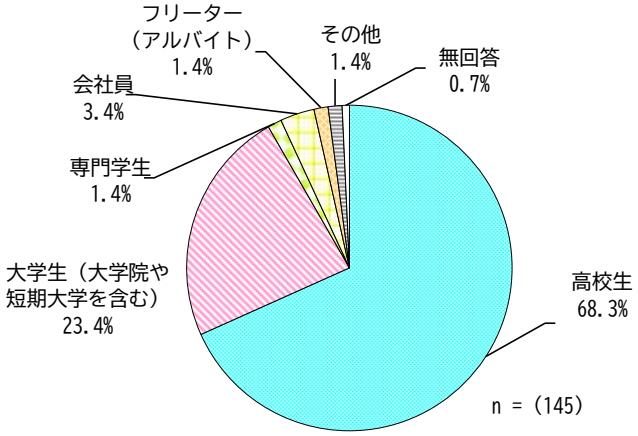
（2）居住地区

問2　あなたの住んでいるところはどこですか。（1～5の番号ひとつだけに○）



（3）職業

問3　あなたの職業を教えてください。（ひとつだけに○）

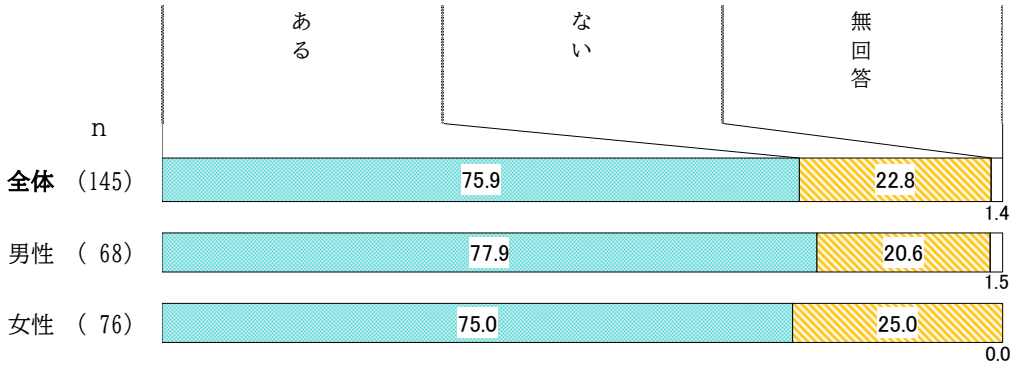


２．健康管理・健（検）診

（１）自分の健康について考える機会の有無

問４　自分の健康について、考える機会がありますか。（どちらかに○）

自分の健康について考える機会の有無は、「ある」が75.9％で、「ない」（22.8％）より高くなっている。



Ⅱ　調査結果／16～19 歳
（２）身長・体重・ＢＭＩ

問５　身長と体重を教えてください。

※「身長」・「体重」の回答はＢＭＩを求めるためにたずねたものであり、個々の回答は非掲載としている。
※ＢＭＩ（Body Mass Index＝体格指数）とは

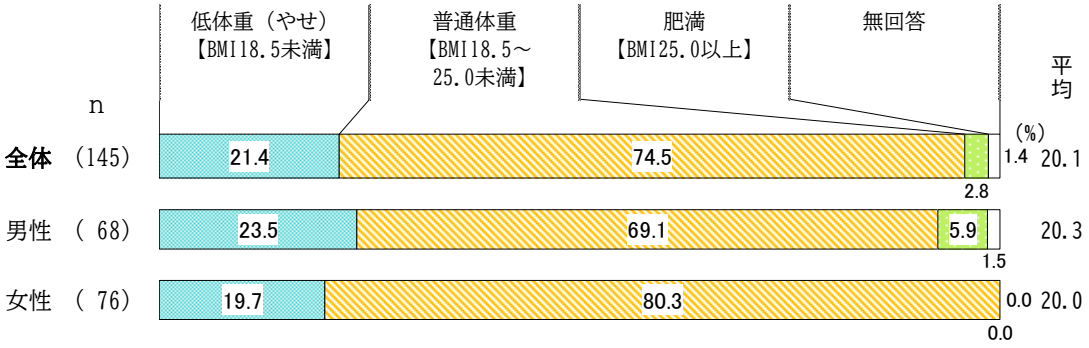
ＢＭＩ＝体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））

体格の判定について広く用いられている指標で、次の式で導くことができ、「22」が標準とされている。

また、日本肥満学会ではＢＭＩの判定基準を、18.5 以上 25 未満を「普通体重」、25 以上を「肥満」と定めている。

ＢＭＩは、「普通体重（ＢＭＩ18.5～25.0未満）」が74.5%、「低体重（やせ）（ＢＭＩ18.5未満）」が21.4%、「肥満（ＢＭＩ25.0以上）」が2.8%となっている。

性別でみると、「普通体重（ＢＭＩ18.5～25.0未満）」は、女性（80.3%）の方が男性（69.1%）より11.2ポイント高くなっている。



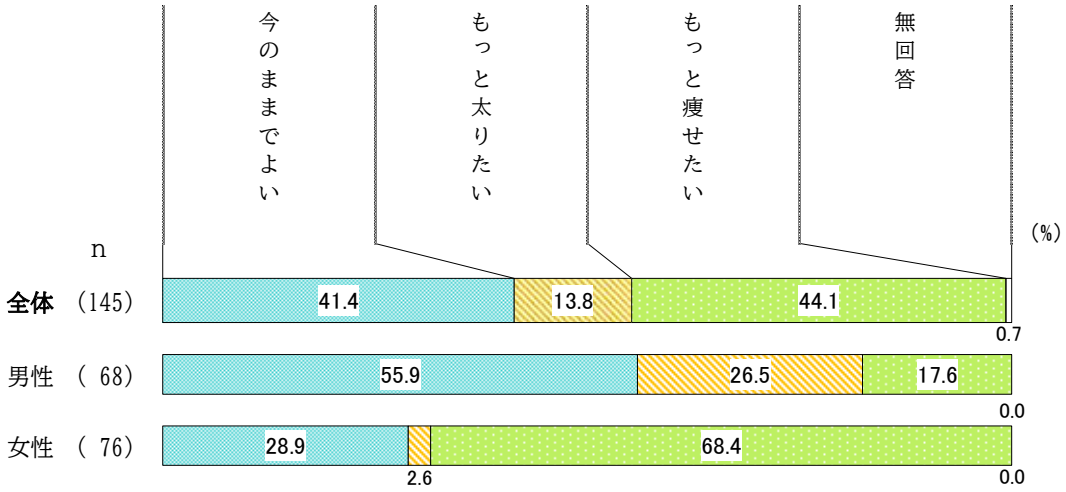
（３）理想の体格

問６　あなたの理想の体格はありますか。（ひとつだけに○）

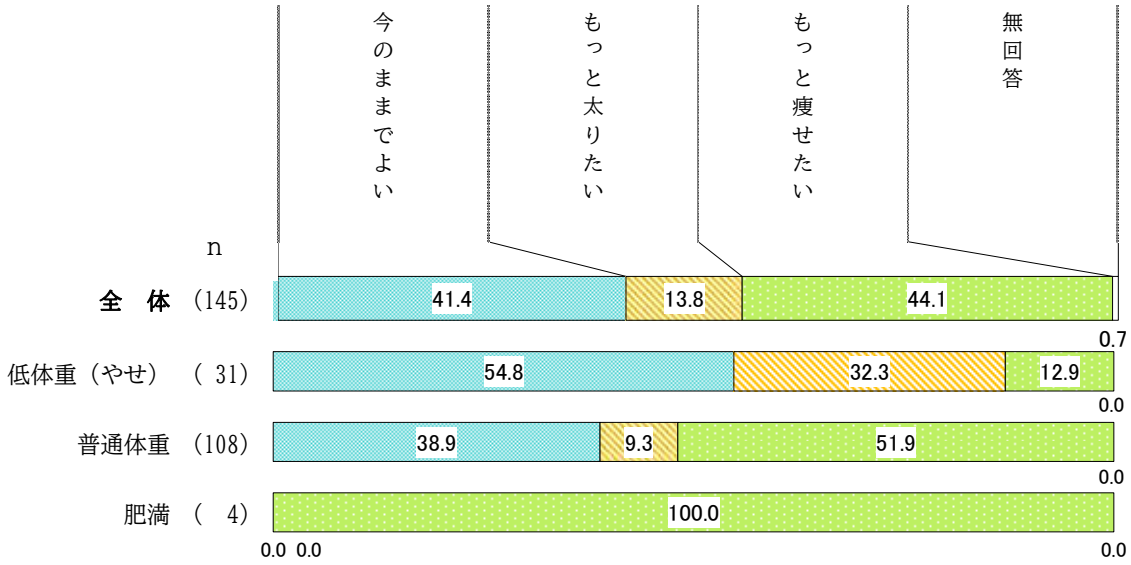
理想の体格は、「もっと痩せたい」が44.1%、「今のままでよい」が41.4%、「もっと太りたい」が13.8%となっている。

性別でみると、「もっと痩せたい」は、女性（68.4%）の方が男性（17.6%）より50.8ポイントと高く、「今のままでよい」は、男性（55.9%）の方が女性（28.9%）より27.0ポイント高くなっている。

ＢＭＩ別でみると、「普通」のうち、51.9%が「もっと痩せたい」と回答している。



【ＢＭＩ別】

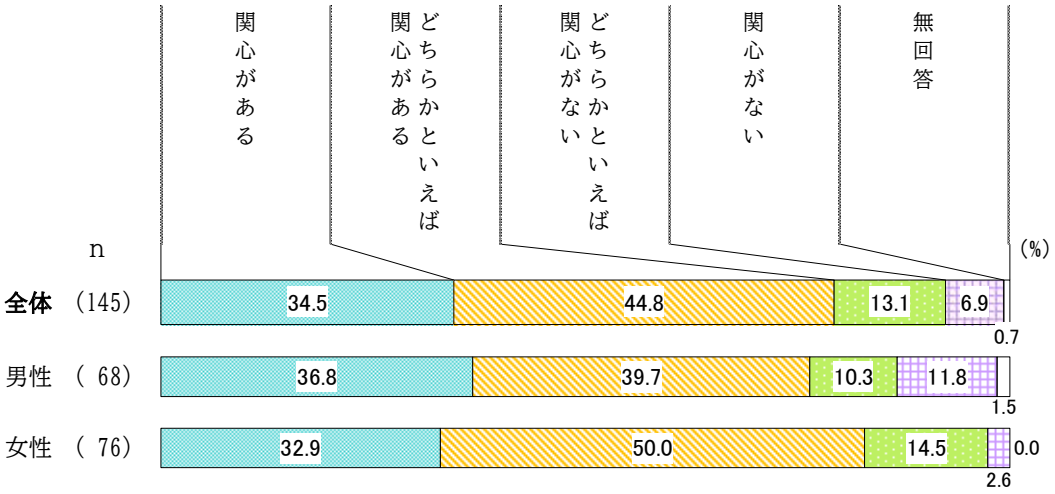


Ⅱ　調査結果／16～19 歳

（４）自身の健康づくりの関心度

問17　自身の健康づくりに関心がありますか。（ひとつだけに○）

自身の健康づくりの関心度は、「どちらかといえば関心がある」が44.8%で高く、これに「関心がある」（34.5%）を合わせた≪関心がある≫は79.3%となっている。

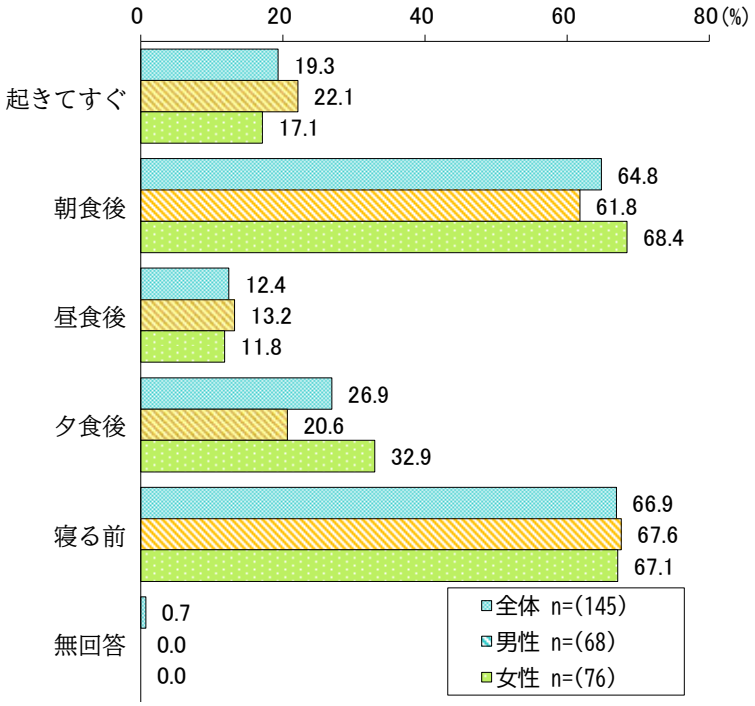


3．歯・口腔の健康

（1）歯をみがくタイミング

問7　歯をみがくのは、いつですか。（あてはまるもの全てに○）

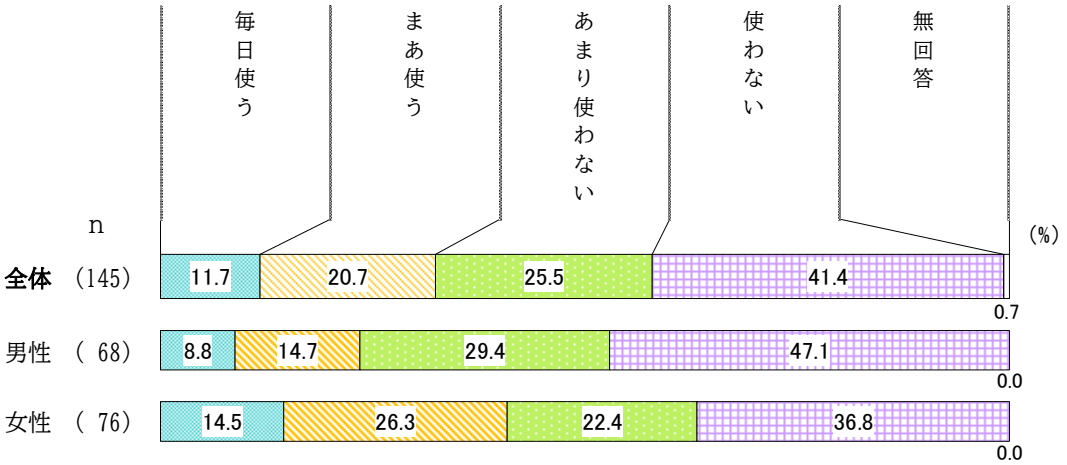
歯をみがくタイミングは、「寝る前」が66.9%で最も高く、「朝食後」が64.8%、「夕食後」が26.9%などとなっている。



（２）歯間清掃具の使用状況

問８　歯ブラシ以外に、デンタルフロスなどを使っていますか。（ひとつだけに○）

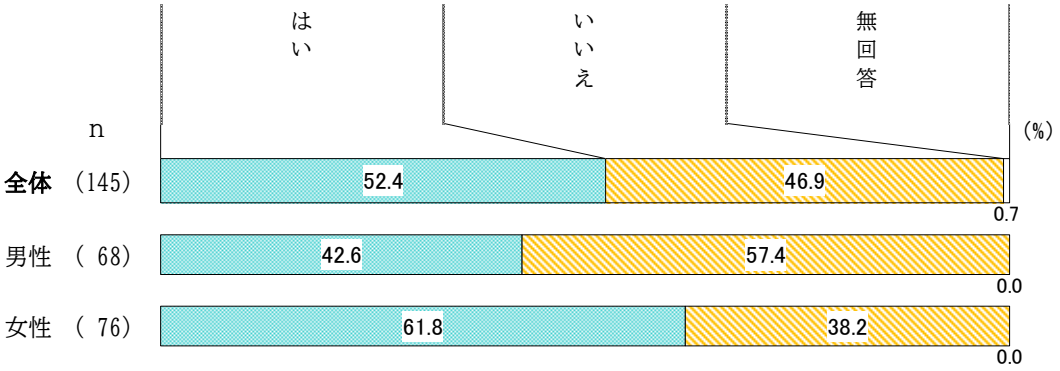
歯間清掃具の使用状況は、「使わない」が41.4%で高く、これに「あまり使わない」（25.5%）と合わせた≪使わない】は66.9%である。一方、「まあ使う」（20.7%）と「毎日使う」（11.7%）を合わせた≪使う≫は32.4%となっている。



（3）定期的な歯科健診の受診

問9　学校や職場の健診以外に、定期的な歯科健診を受けていますか。（どちらかに○）

定期的な歯科健診の受診は、「はい」が52.4％で、「いいえ」（46.9％）より高くなっている。



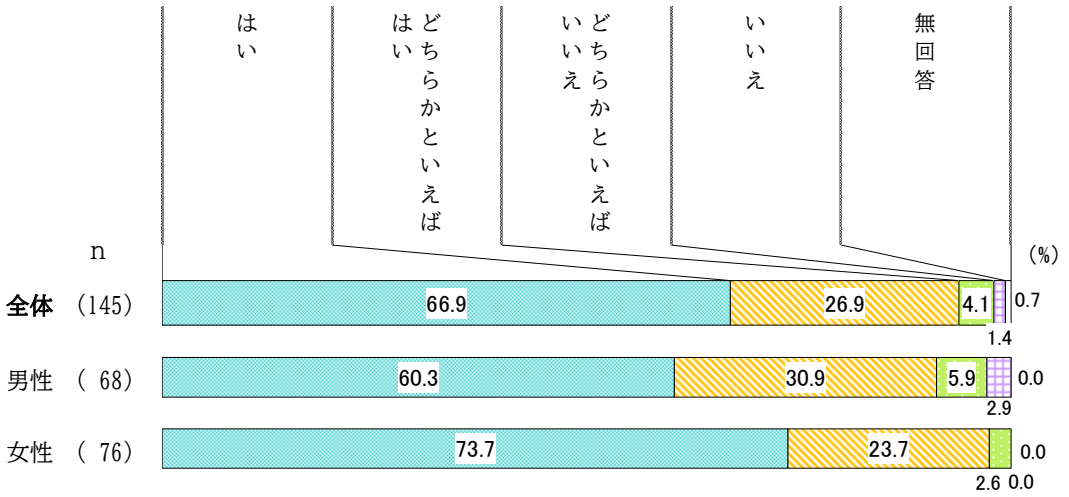
Ⅱ　調査結果／16～19 歳

４．食

（１）食事の時間は楽しいか

問10　食事の時間は楽しいですか。（ひとつだけに○）

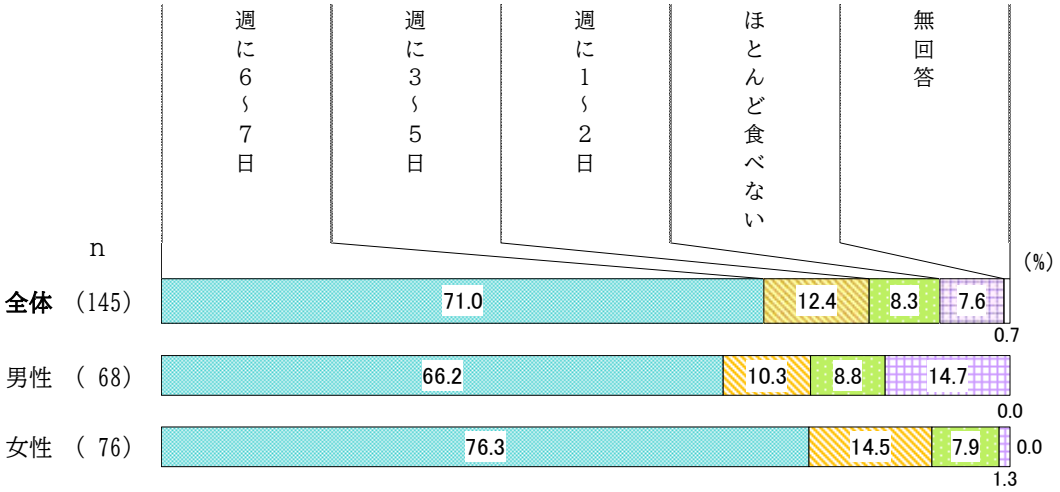
食事の時間は楽しいかは、「はい」が66.9%で高く、これに「どちらかといえばはい」(26.9%)と合わせた≪はい≫は、93.8%となっている。



（２）朝食の摂取頻度

問11　朝食をとるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

朝食の摂取頻度は、「週に６～７日」が71.0%で最も高く、「週に３～５日」が12.4%、「週に１～２日」が8.3%となっている。

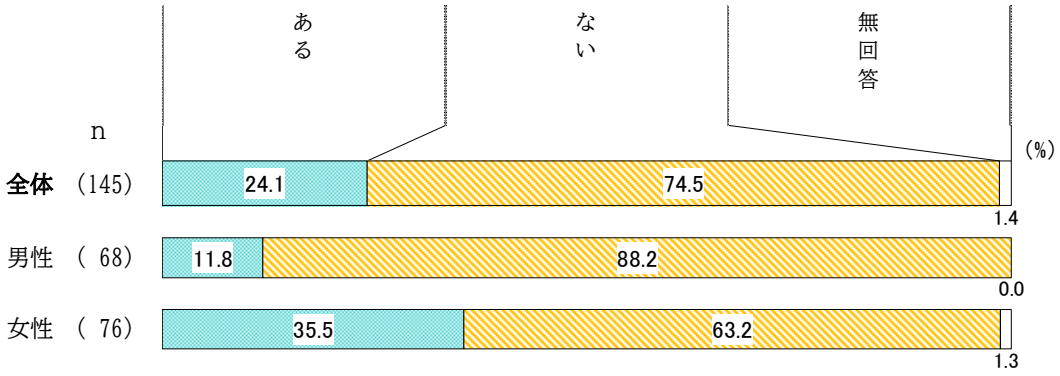


Ⅱ　調査結果／16～19 歳

（３）ダイエットで食事制限をした経験

問12　これまでにダイエットで食事制限をしたことがありますか。（どちらかに○）

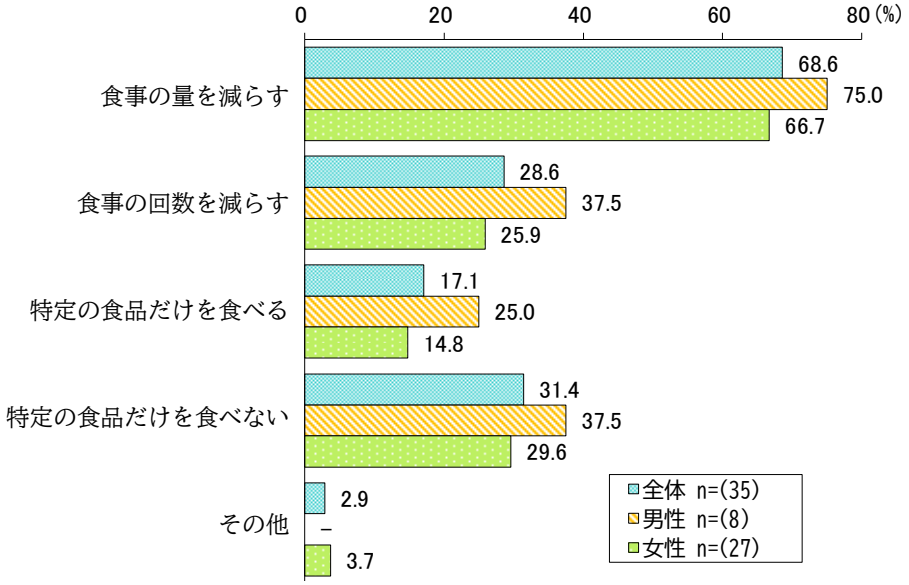
ダイエットで食事制限をした経験は、「ある」が24.1%、「ない」が74.5%となっている。



（４）ダイエットで食事制限をした方法

【問12で「１　ある」と回答した方にお聞きします。】
問12-１　どんなことをしましたか。（あてはまるもの全てに○）

ダイエットで食事制限をした経験がある方に、その内容をたずねたところ、「食事の量を減らす」が68.6％で最も高く、次いで「特定の食品だけを食べない」（31.4％）、「食事の回数を減らす」（28.6％）、「特定の食品だけを食べる」（17.1％）となっている。

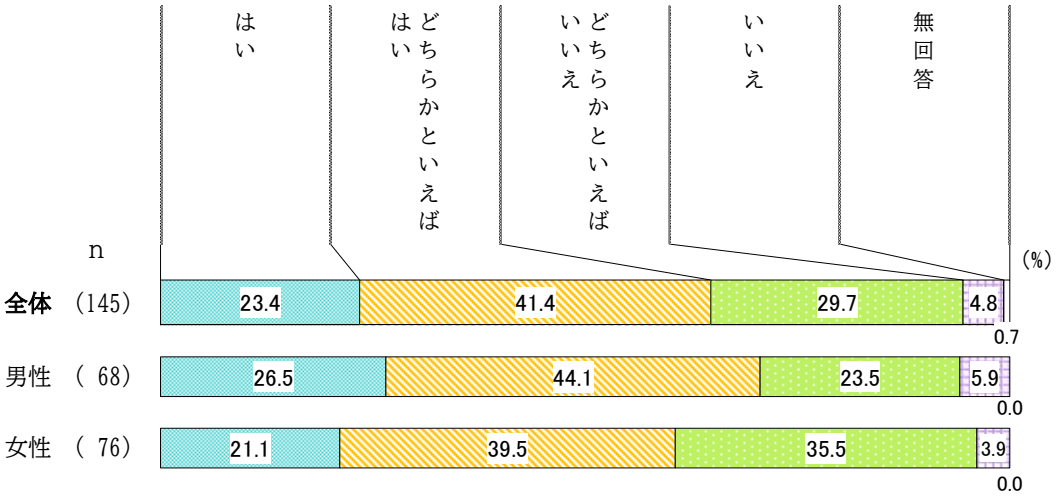


Ⅱ　調査結果／16～19 歳

（５）ゆっくりよくかんで食べているか

問13　ゆっくりよくかんで食べていますか。（ひとつだけに○）

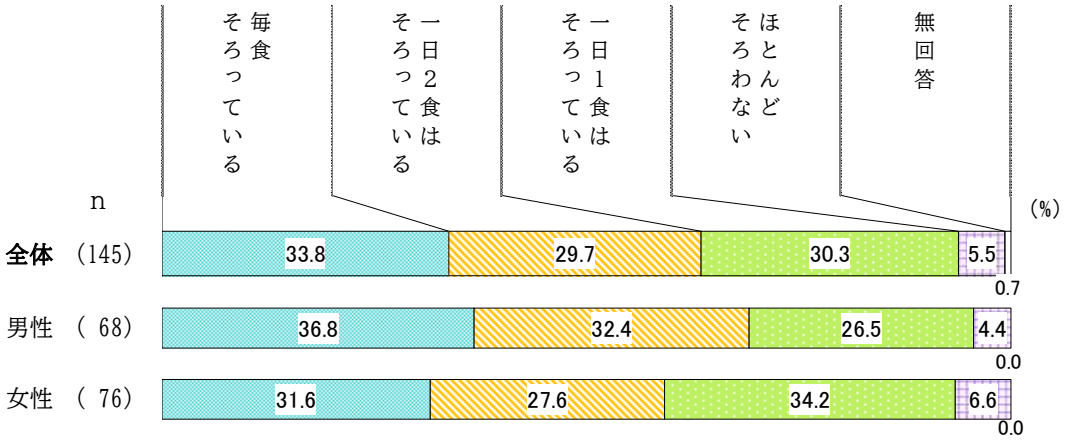
ゆっくりよくかんで食べているかは、「どちらかといえばはい」が41.4%で、これに「はい」(23.4%)を合わせた≪はい≫は64.8%となっている。



（６）主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度

問14　食事の献立に、主食、主菜、副菜がそろっていますか。（ひとつだけに○）

食事の献立に主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度は、「毎食そろっている」が33.8%、「一日１食はそろっている」が30.3%、「一日２食はそろっている」が29.7%となっている。

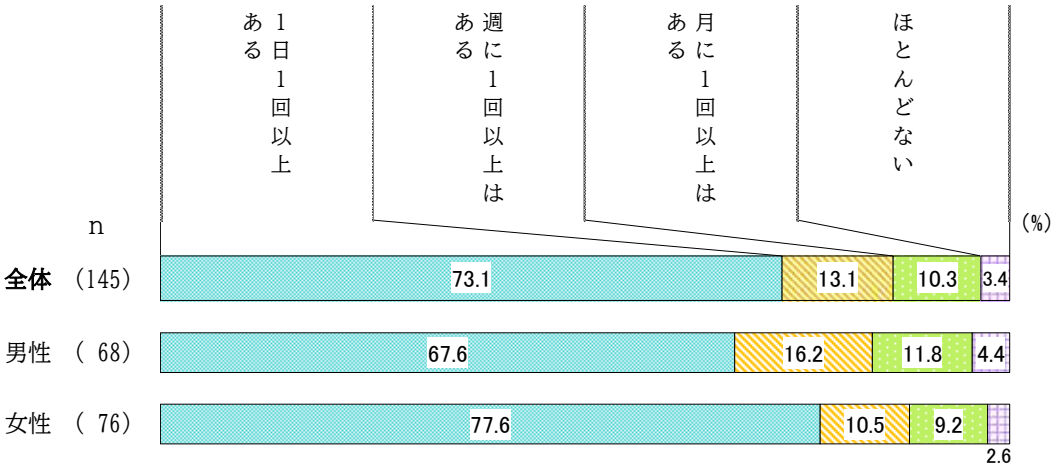


Ⅱ　調査結果／16～19 歳

（７）家族や友人、仲間などと一緒に食事をしたりお茶を飲んだりする頻度

問15　家族や友人、仲間などと一緒に食事をしたり、お茶を飲んだりすることはありますか。
（ひとつだけに○）

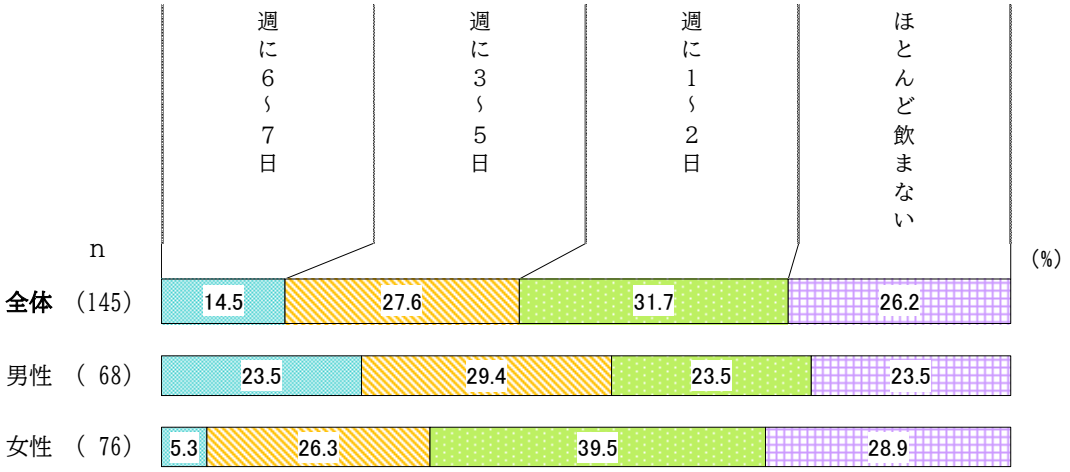
家族や友人、仲間などと一緒に食事をしたりお茶を飲んだりする頻度は、「１日１回以上ある」が73.1％で高く、「週に１回以上はある」が13.1％、「月に１回以上ある」が10.3％となっている。



（８）甘い飲み物をとる頻度

問16　清涼飲料水、炭酸飲料水、イオン飲料、果物ジュースなどの甘い飲み物を週にどれくらい飲みますか。（ひとつだけに○）

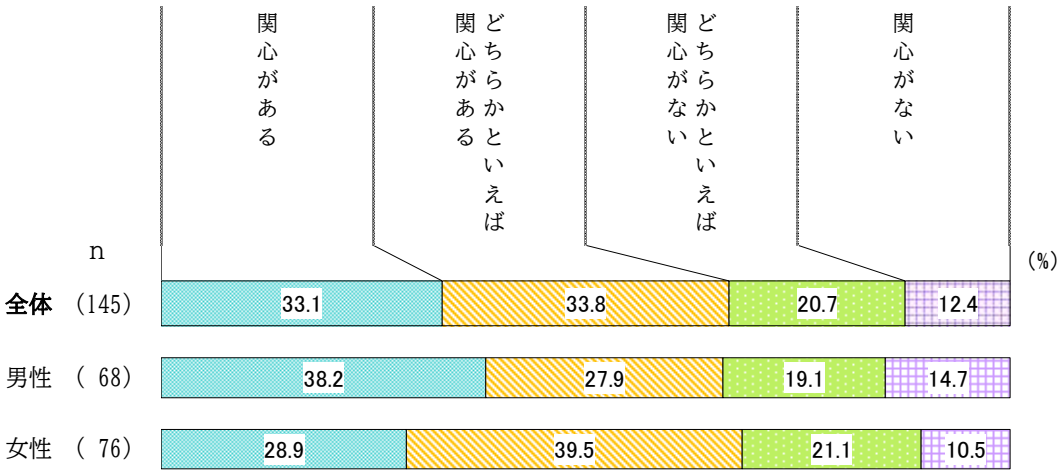
甘い飲み物をとる頻度は、「週に１～２日」が31.7%、「週に３～５日」が27.6%、「ほとんど飲まない」が26.2%、「週に６～７日」が14.5%となっている。



Ⅱ　調査結果／16～19 歳
（９）食育の関心度

問18　食育に関心がありますか。（ひとつだけに〇）

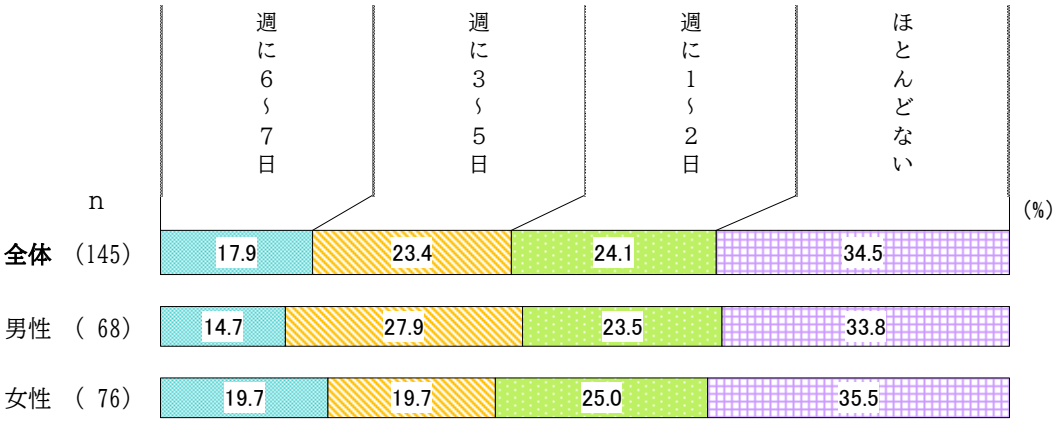
食育の関心度は、「どちらかといえば関心がある」が33.8%で、これに「関心がある」(33.1%)を合わせた≪関心がある≫は66.9%となっている。



（10）家で食事の準備や片付けなどをする頻度

問19　家で食事の準備（買い物を含む）や片付けなどを、週にどれくらいしていますか。
（ひとつだけに○）

家で食事の準備や片付けなどをする頻度は、「ほとんどない」が34.5%で最も高く、「週に１～２日」が24.1%、「週に３～５日」が23.4%、「週に６～７日」が17.9%となっている。

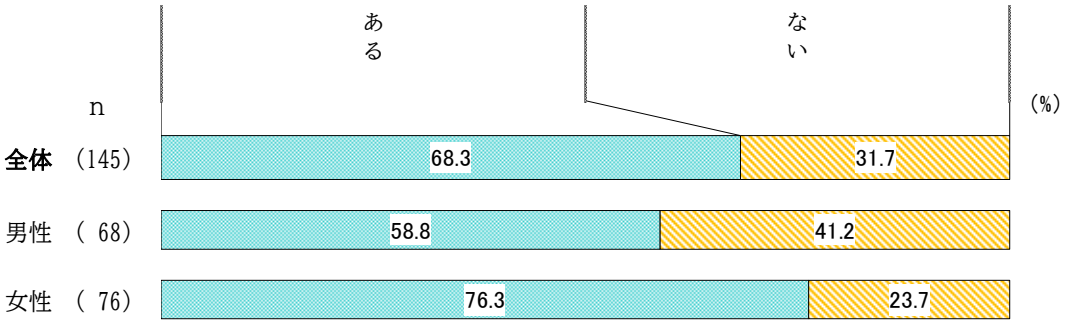


Ⅱ　調査結果／16～19 歳

（11）農業や漁業の体験の有無

問20　地引網や野菜の収穫体験といった、農業や漁業の体験をしたことがありますか。
（どちらかに○）

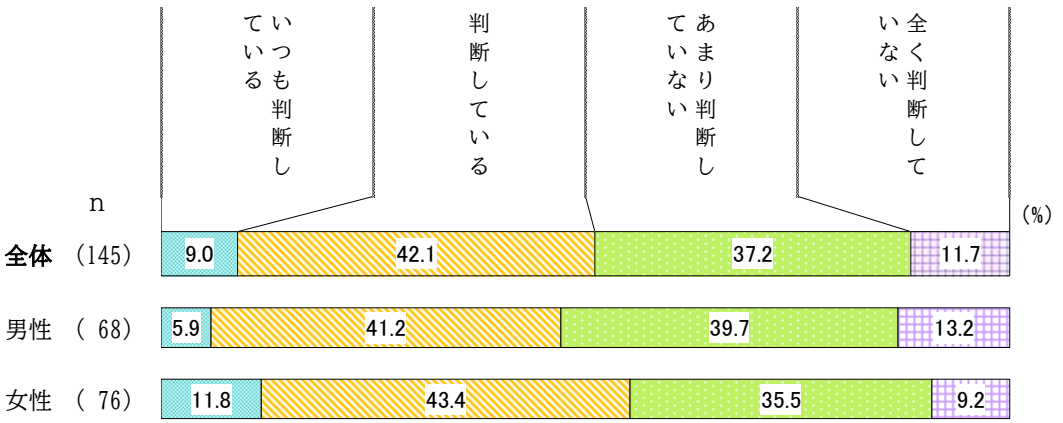
農業や漁業の体験の有無は、「ある」が68.3%で、「ない」（31.7%）より高くなっている。



（12）食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断しているか

問21　食中毒・食品表示・健康食品といった、食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断していますか。（ひとつだけに○）

食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断しているかは、「判断している」が42.1%で最も高く、「あまり判断していない」が37.2%である。



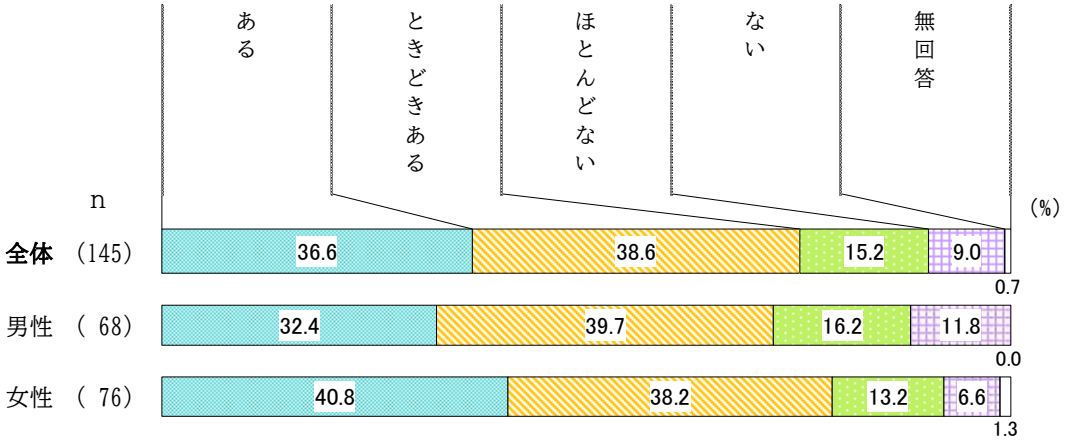
Ⅱ　調査結果／16～19 歳

（13）食品ロスを軽減するための取り組み

問22　食べられるのに廃棄される食品ロスを軽減するために取り組んでいることはありますか。
（ひとつだけに○）

※例えば、食べきれる量を買う、残さずに食べる、「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく自分で食べられるか判断するなど

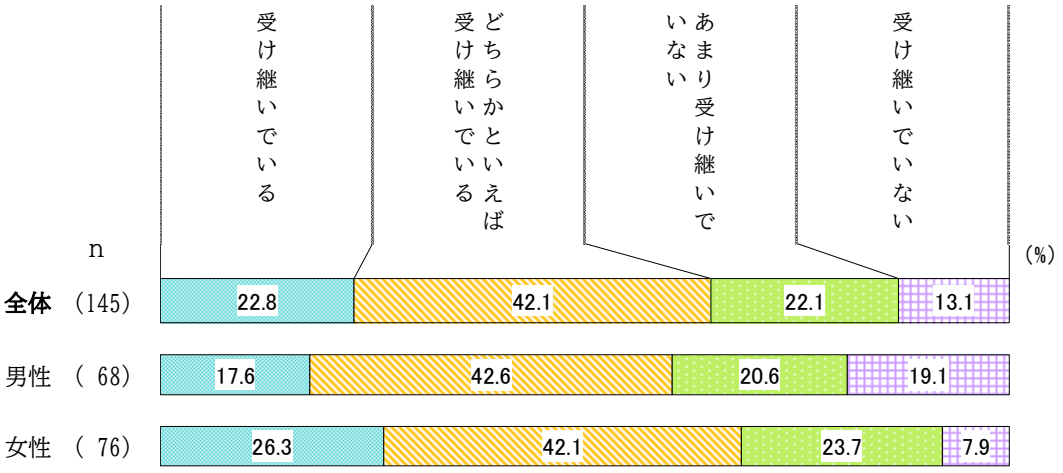
食品ロスを軽減するための取り組みは、「ときどきある」が38.6%で最も高く、これに「ある」（36.6%）を合わせた≪ある≫は75.2%となっている。



（14）地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法を受け継いでいるか

問23　あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。（ひとつだけに○）

地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法を受け継いでいるかは、「どちらかといえば受け継いでいる」が42.1%で最も高く、これに「受け継いでいる」が22.8%を合わせた≪受け継いでいる≫は64.9%となっている。

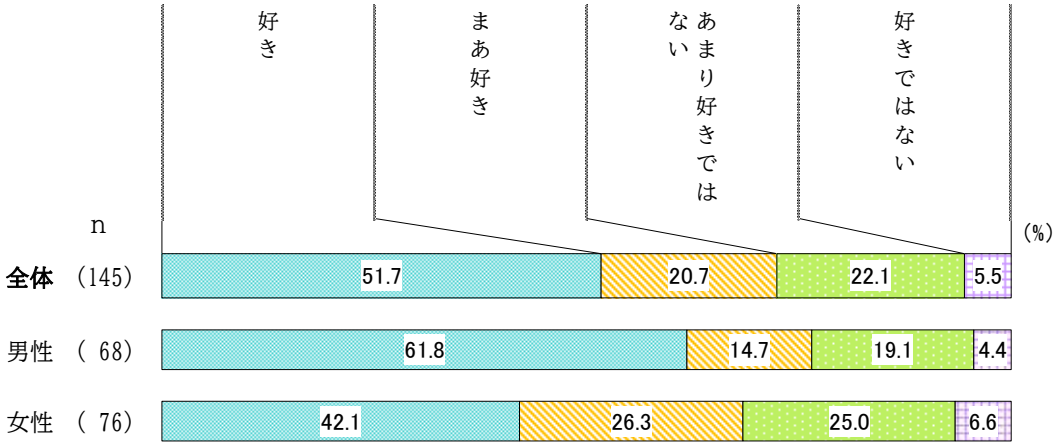


５．身体活動・運動

（１）からだを動かすことが好きか

問24　からだを動かすことが、好きですか。（ひとつだけに○）

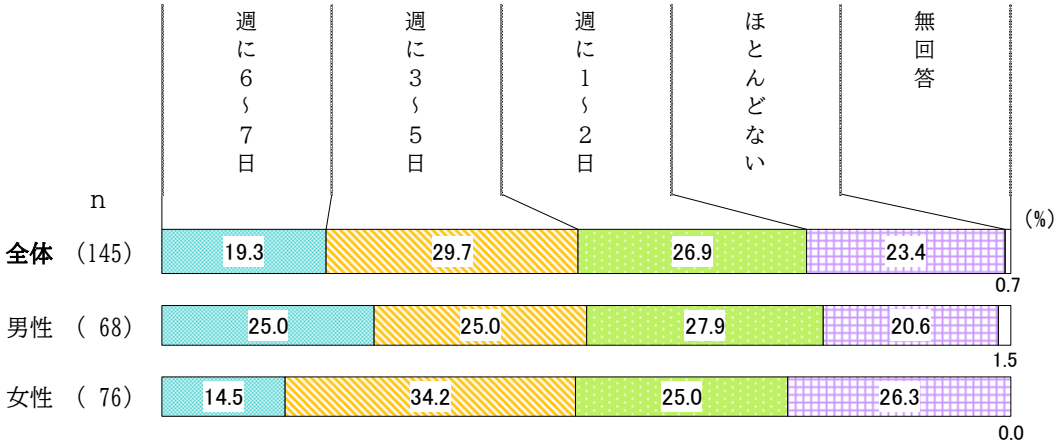
からだを動かすことが好きかは、「好き」が51.7%で高く、「まあ好き」（20.7%）と合わせた≪好き≫は72.4%となっている。



（２）授業以外で体を動かす頻度

問25　授業以外で体を動かすことは、週にどれくらいありますか。（ひとつだけに○）

授業以外で体を動かす頻度は、「週に３～５日」が29.7%で高く、「週に１～２日」が26.9%、「ほとんどない」が23.4%、「週に６～７日」が19.3%となっている。

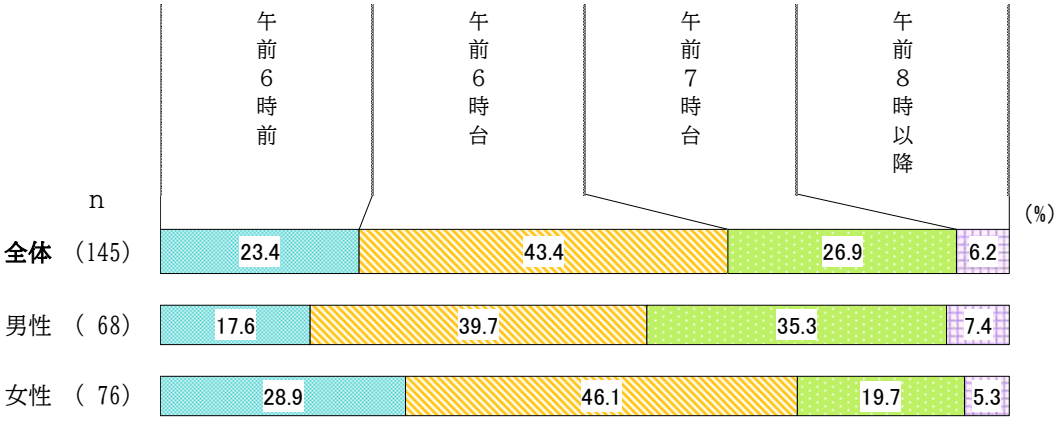


６．こころ・休養・コミュニケーション

（１）学校や仕事のある日の起床時間

問26　学校や仕事のある日は、だいたい何時に起きますか。（ひとつだけに○）

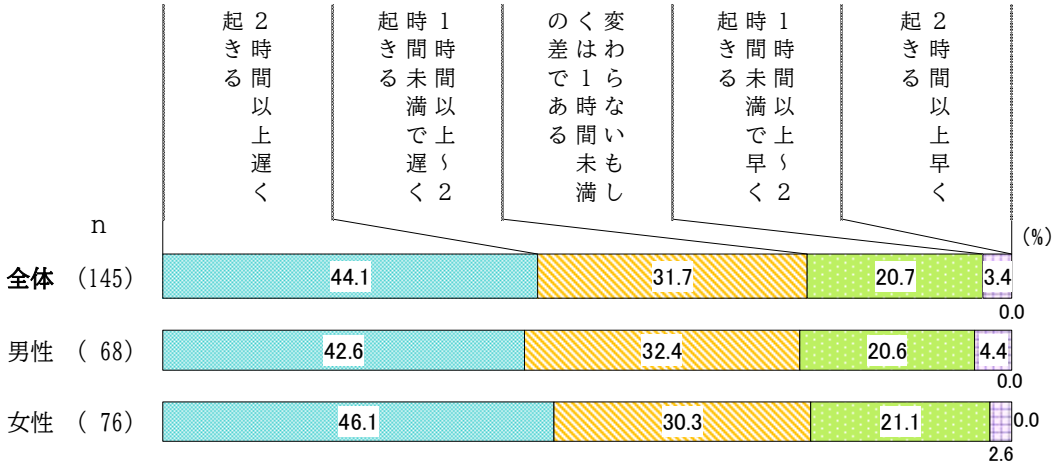
学校や仕事のある日の起床時間は、「午前６時台」が43.4％で高く、「午前７時台」が26.9％、「午前６時前」が23.4％となっている。



（２）学校や仕事がない日とある日の起床時間の差

問27　学校や仕事がない日は、ある日と比べて起きる時間にどのくらい差がありますか。
（ひとつだけに○）

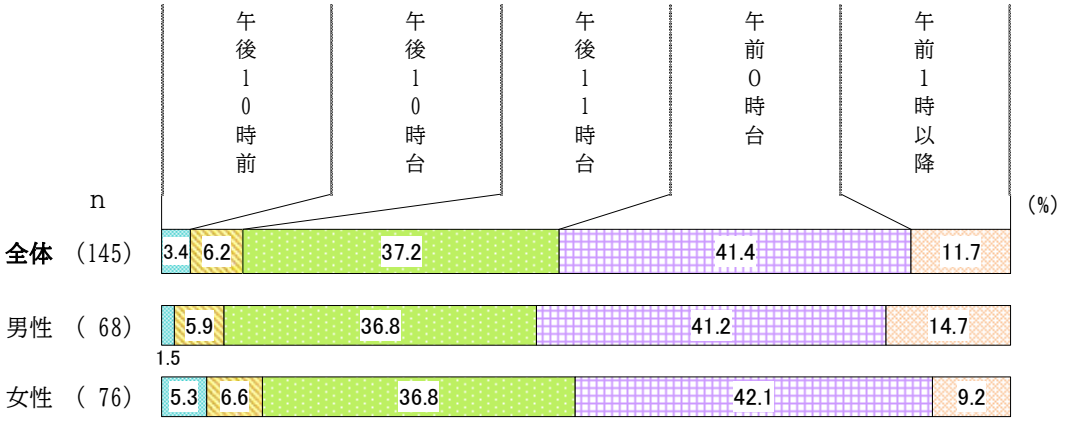
学校がない日のある日と比べて起きる時間差は、「２時間以上遅く起きる」が44.1%で高く、「１時間以上～２時間未満で遅く起きる」が31.7%、「変わらないもしくは１時間未満の差である」が20.7%となっている。



（３）学校や仕事のある前の日の就寝時間

問28　学校や仕事のある前の日は、だいたい何時に寝ますか。（ひとつだけに○）

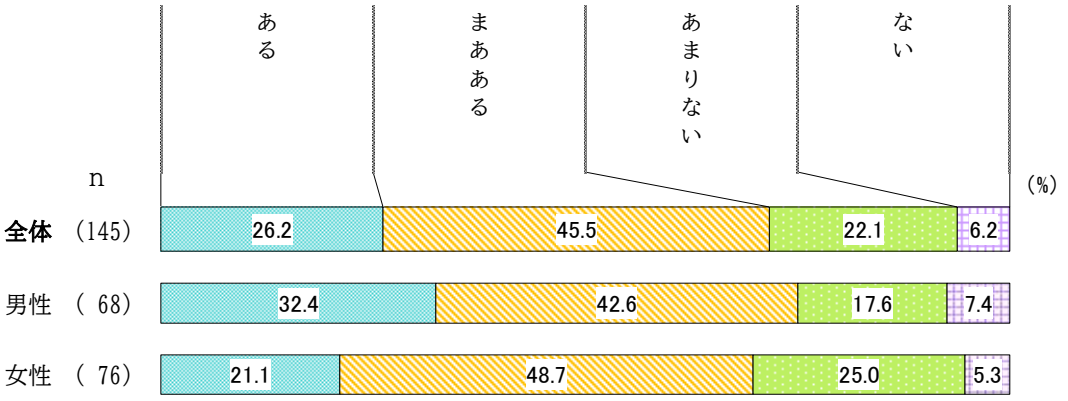
学校や仕事のある前の日の就寝時間は、「午前０時台」が41.4％で高く、「午後11時台」が37.2％、「午前１時以降」が11.7％となっている。



（４）起床時に体の疲れを感じること

問29　朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることがありますか。（ひとつだけに○）

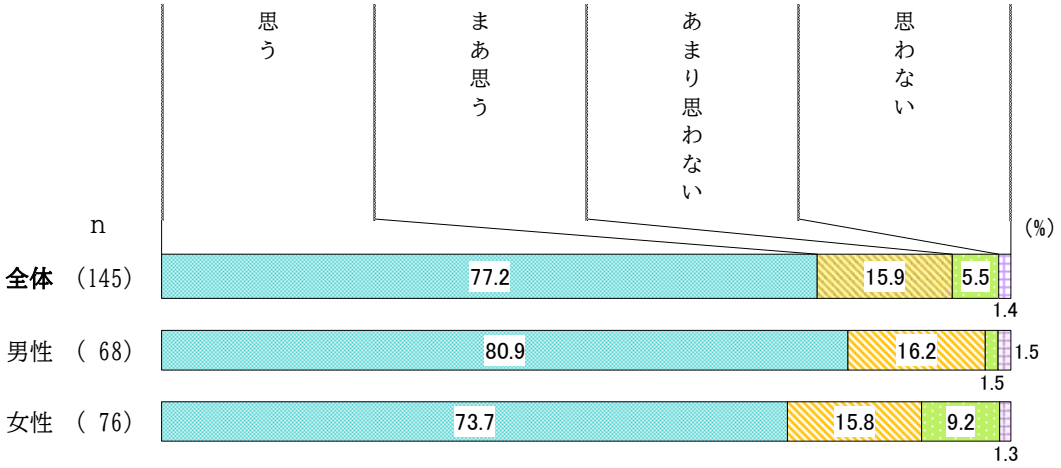
起床時に体の疲れを感じることは、「まあある」が45.5%で高く、これに「ある」（26.2%）を合わせた≪ある≫は71.7%となっている。



（５）自分の命を大切だと思うか

問30　自分の命を大切だと思いますか。（ひとつだけに○）

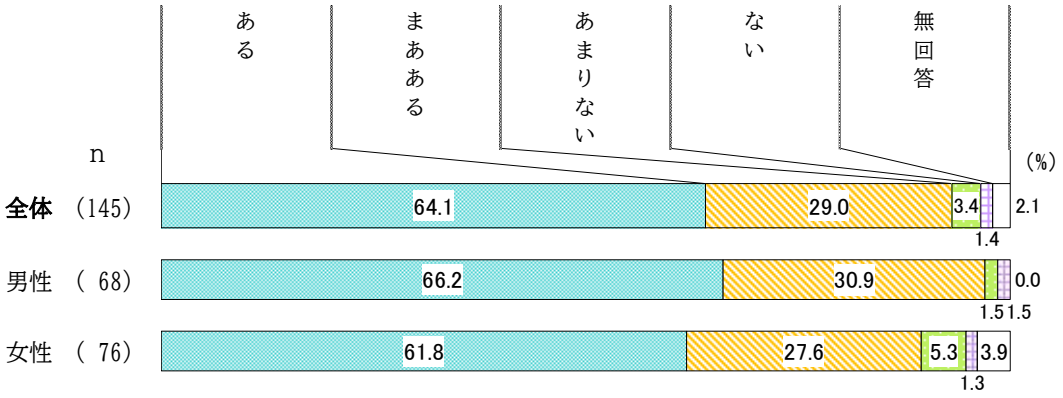
自分の命を大切だと思うかは、「思う」が77.2％と高く、これに「まあ思う」（15.9％）を合わせた≪思う≫は93.1％を占めている。



（6）ほっとできるときの有無

問31　自分が、ほっとできるときがありますか。（ひとつだけに○）

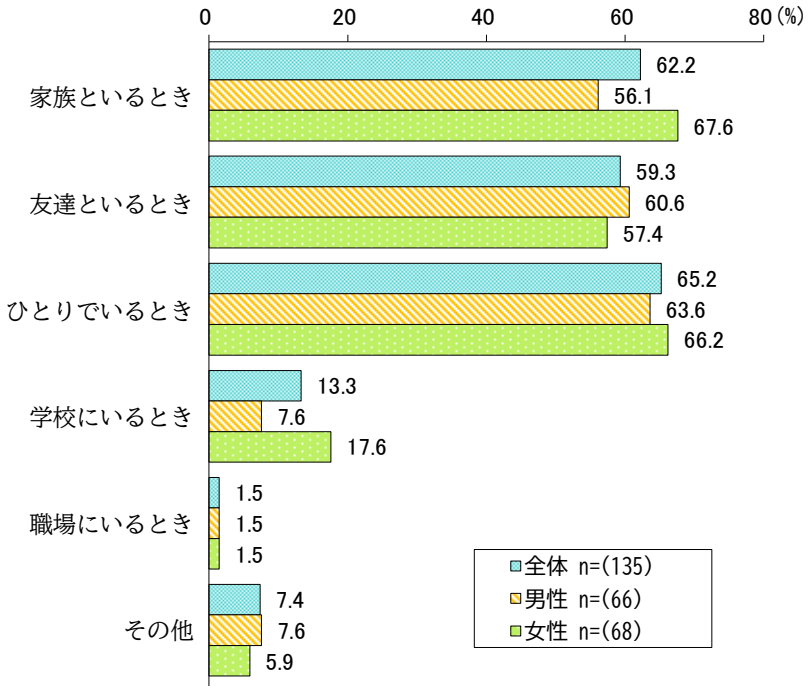
ほっとできるときの有無は、「ある」は64.1％で高く、これに「まあある」（29.0％）を合わせた≪ある≫は93.1％を占めている。



Ⅱ　調査結果／16～19 歳
（７）ほっとできるとき

【問31で「１　ある」「２　まあある」と回答した方にお聞きします。】
問32　それは、いつですか。（あてはまるもの全てに○）

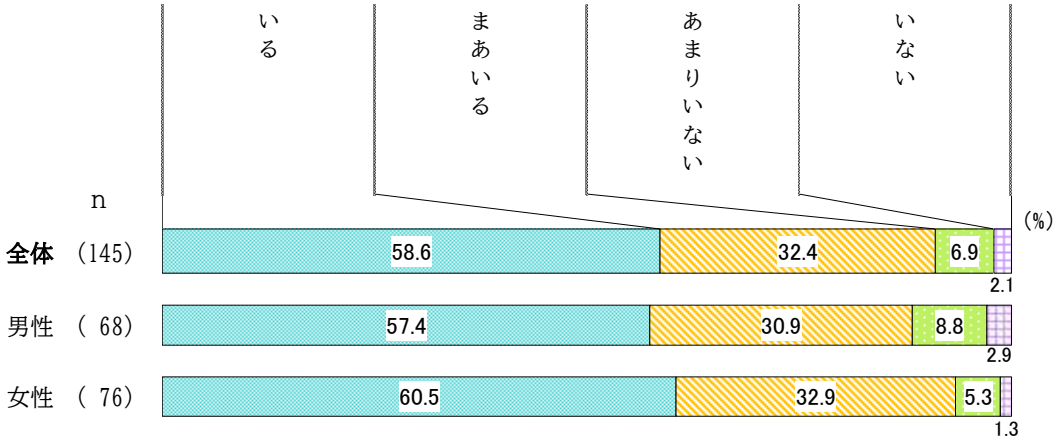
ほっとできるときが≪ある≫と回答した方に、どんなときかをたずねたところ、男性では「ひとりでいるとき」(63.6%)、女性では「家族といるとき」(67.6%）が最も高くなっている。



（8）いいことも悪いことも、話せる人の有無

問33　いいことも、悪いことも、話せる人がいますか。（ひとつだけに○）

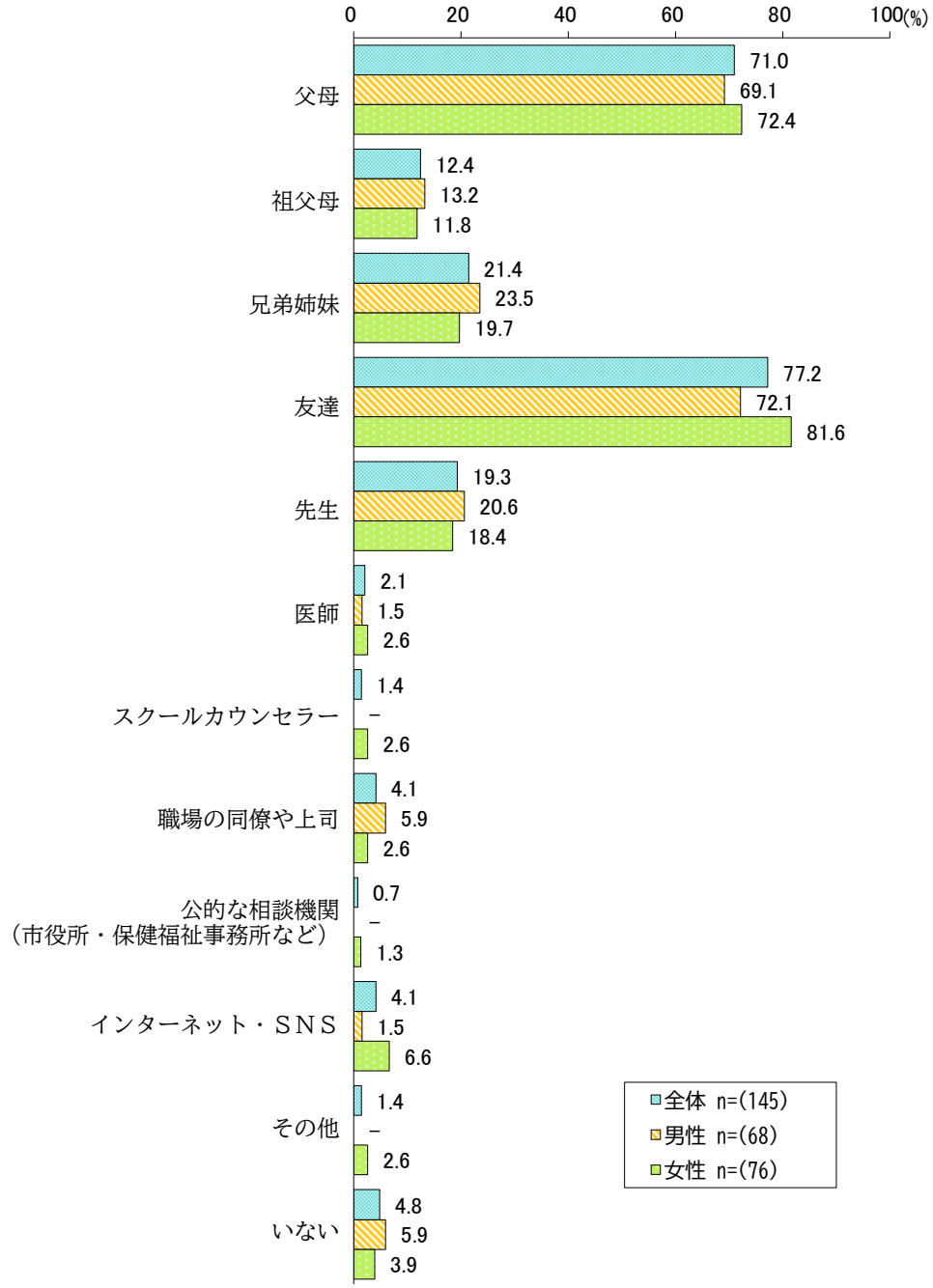
いいことも悪いことも、話せる人の有無は、「いる」が58.6％で高く、これに「まあいる」(32.4％)を合わせた≪いる≫は91.0％を占めている。



（９）悩みや不安を相談する人、相談できそうな人

問34　悩みや不安を相談する人、相談できそうな人は誰ですか。（あてはまるもの全てに○）

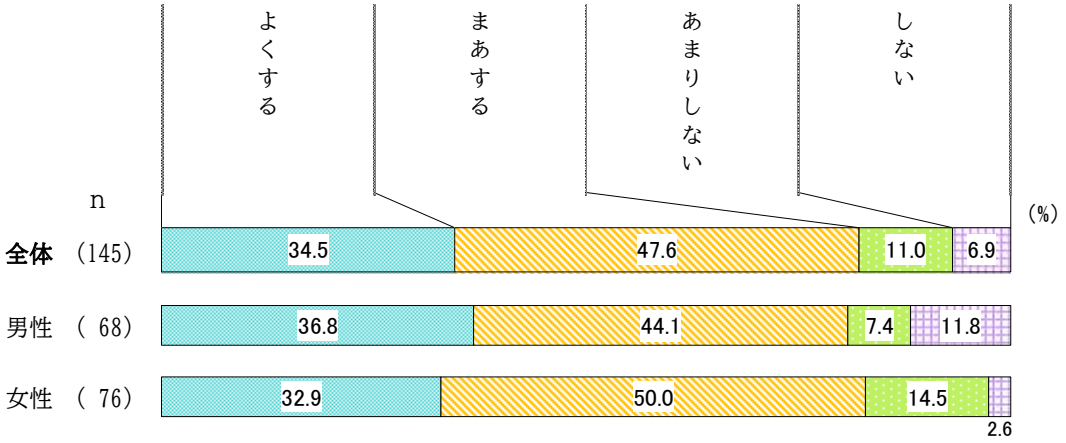
悩みや不安を相談する人、相談できそうな人は、「友達」が77.2%で最も高く、次いで「父母」(71.0%)、「兄弟姉妹」(21.4%)、「先生」(19.3%）などとなっている。



（10）近所の人へのあいさつ

問35　近所の人に、あいさつをしていますか。（ひとつだけに○）

近所の人へのあいさつは、「まあする」が47.6％で高く、これに「よくする」（34.5％）を合わせた≪する≫は、82.1％を占めている。

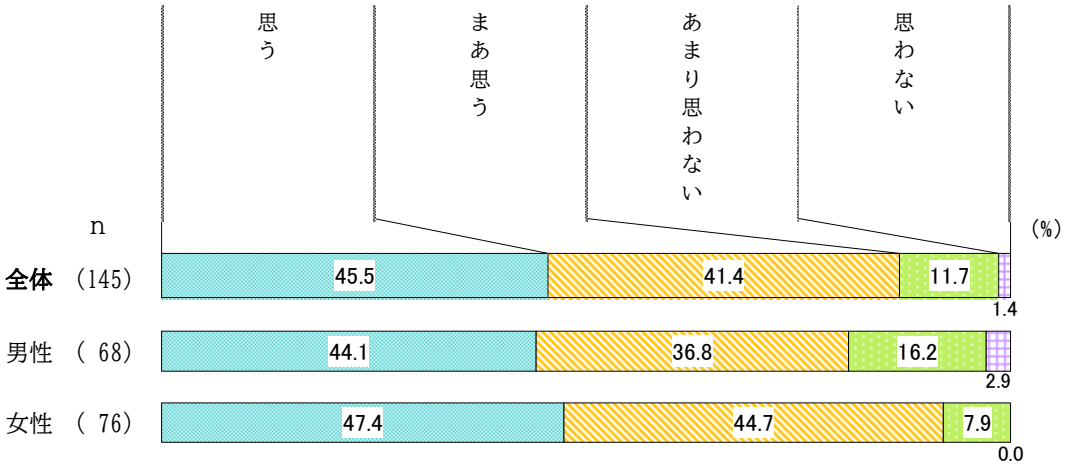


Ⅱ　調査結果／16～19 歳

（11）ゲーム機・携帯電話等の長時間使用がこころとからだに影響があると思うか

問36　ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコン・テレビ等を長時間使用することは、こころとからだに影響があると思いますか。（ひとつだけに○）

ゲーム機・携帯電話等の長時間使用がこころとからだに影響があると思うかは、「思う」が45.5%で高く、これに「まあ思う」（41.4%）を合わせた≪思う≫は86.9%を占めている。



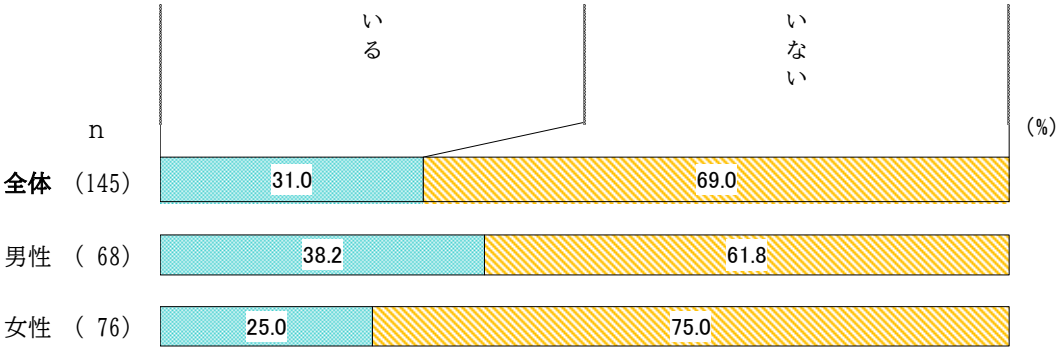
7．お酒・たばこ

（1）周囲に喫煙する人の有無

問37　あなたの周りに、たばこを吸う人がいますか。（どちらかに○）

※加熱式たばこ（電子たばこ）を含む

周囲に喫煙する人の有無は、「いる」は31.0％で、「いない」は69.0％となっている。



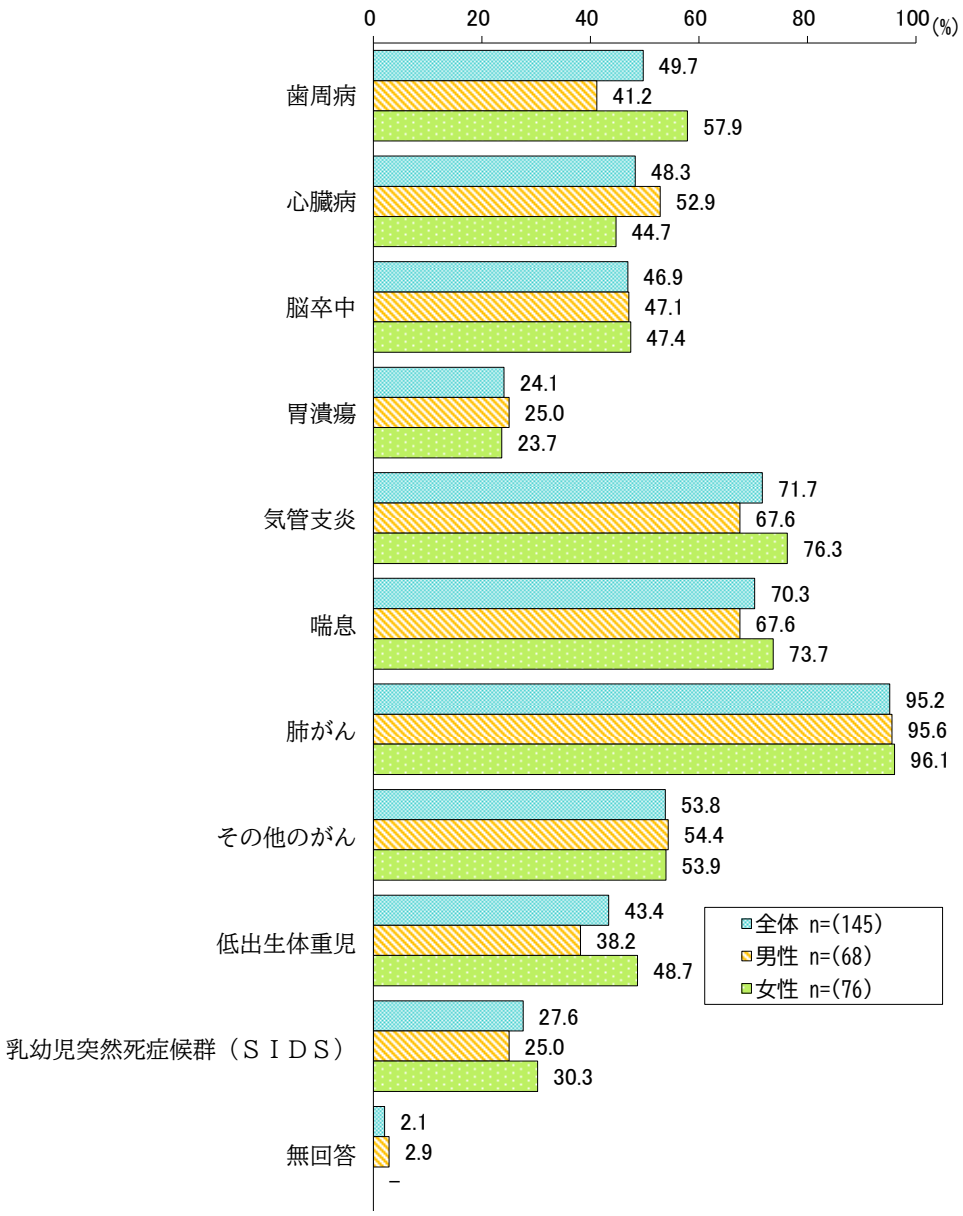
Ⅱ　調査結果／16～19 歳

（２）喫煙により引き起こされると思う病気

問38　たばこを吸うことによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。
（あてはまるもの全てに○）

※加熱式たばこ（電子たばこ）を含む

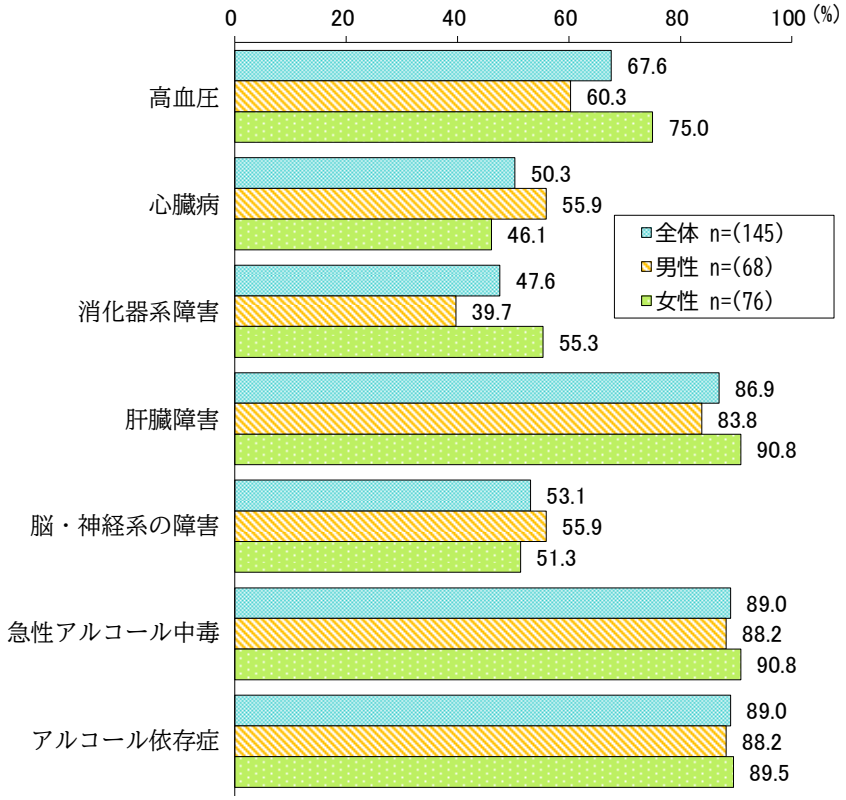
喫煙により引き起こされると思う病気は、「肺がん」が95.2%で最も高く、これに「気管支炎」（71.7%）、「喘息」（70.3%）が続き、「その他のがん」（53.8%）、「歯周病」（49.7%）などとなっている。



（3）お酒を飲みすぎることにより引き起こされると思う病気

問39　お酒を飲みすぎることによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。
（あてはまるもの全てに○）

お酒を飲みすぎることにより引き起こされると思う病気は、「急性アルコール中毒」と「アルコール依存症」がともに89.0%で最も高く、次いで「肝臓障害」（86.9%）、「高血圧」（67.6%）などとなっている。

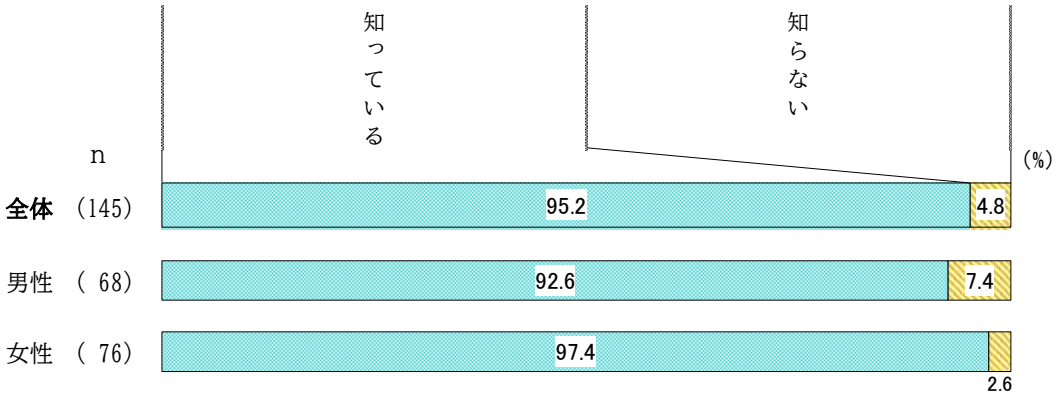


８．その他

（１）薬物や危険ドラッグを使うことで影響があることの認知

問40　薬物や危険ドラッグを使うことでどういう影響があるか知っていますか。
（どちらかに○）

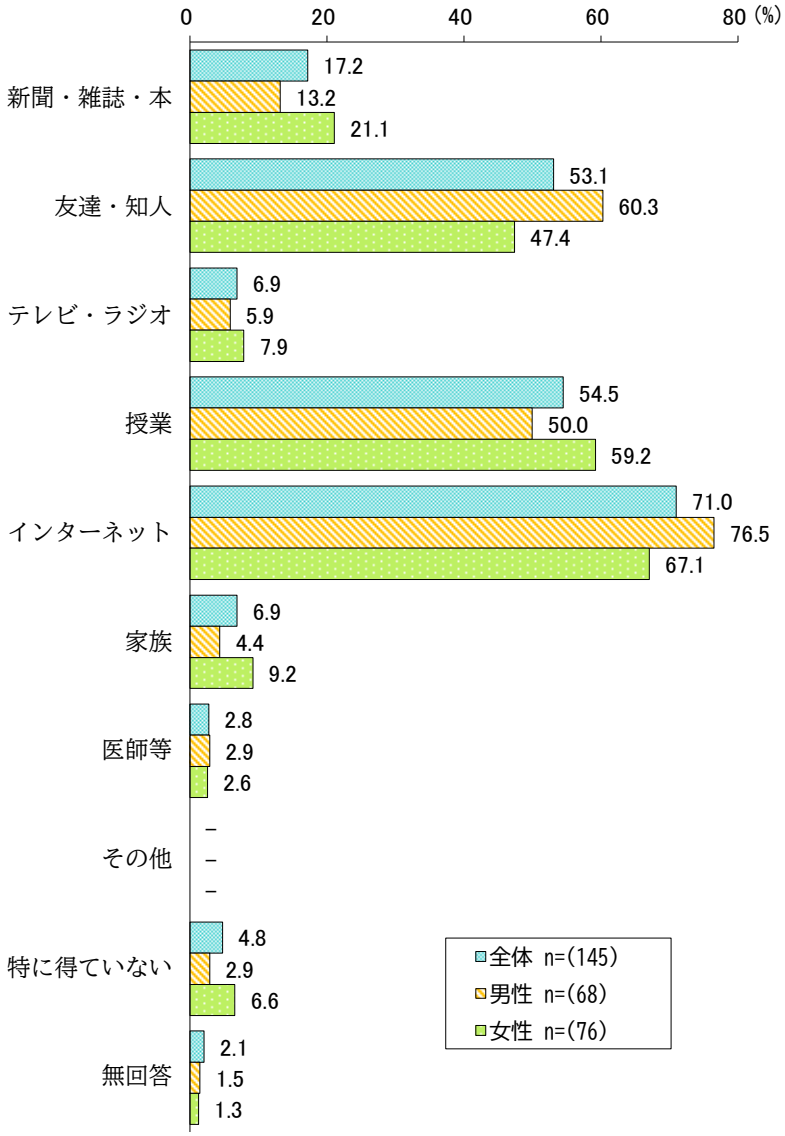
薬物や危険ドラッグを使うことで影響があることの認知は、「知っている」が95.2％を占めている。



（２）性に関する情報の入手手段

問41　性に関する情報をどこから得ていますか。（**３つまで**に○）

性に関する情報の入手手段は、「インターネット」が71.0％で最も書く、これに「授業」（54.5％）、「友達・知人」（53.1％）が５割台で続いている。



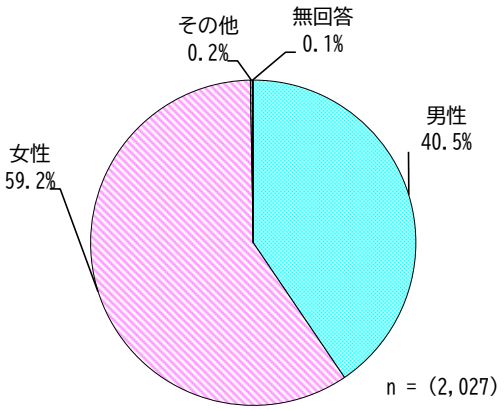
4　20歳以上

1．属性

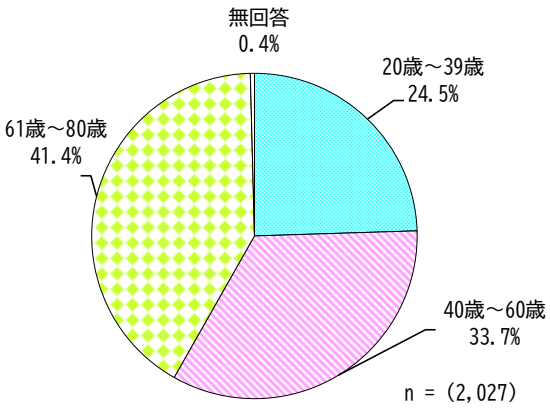
（1）性別・年齢

問1　あなたの性別と年齢を教えてください。（令和６年３月31日現在）

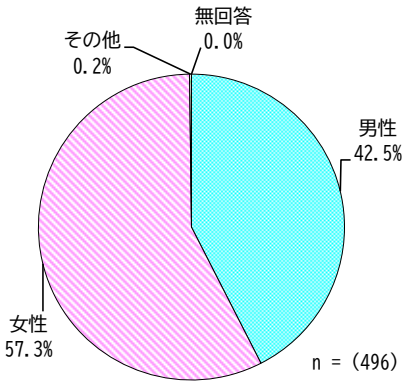
【性別】



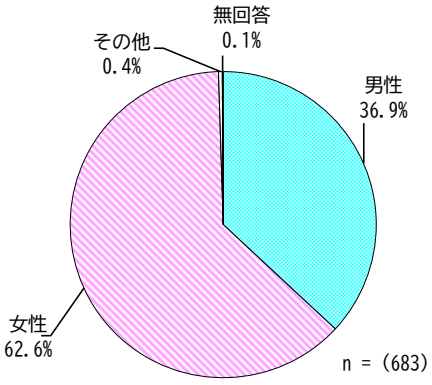
【年齢】



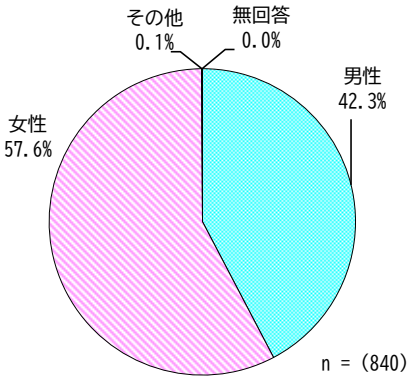
【青年期】



【壮年期】

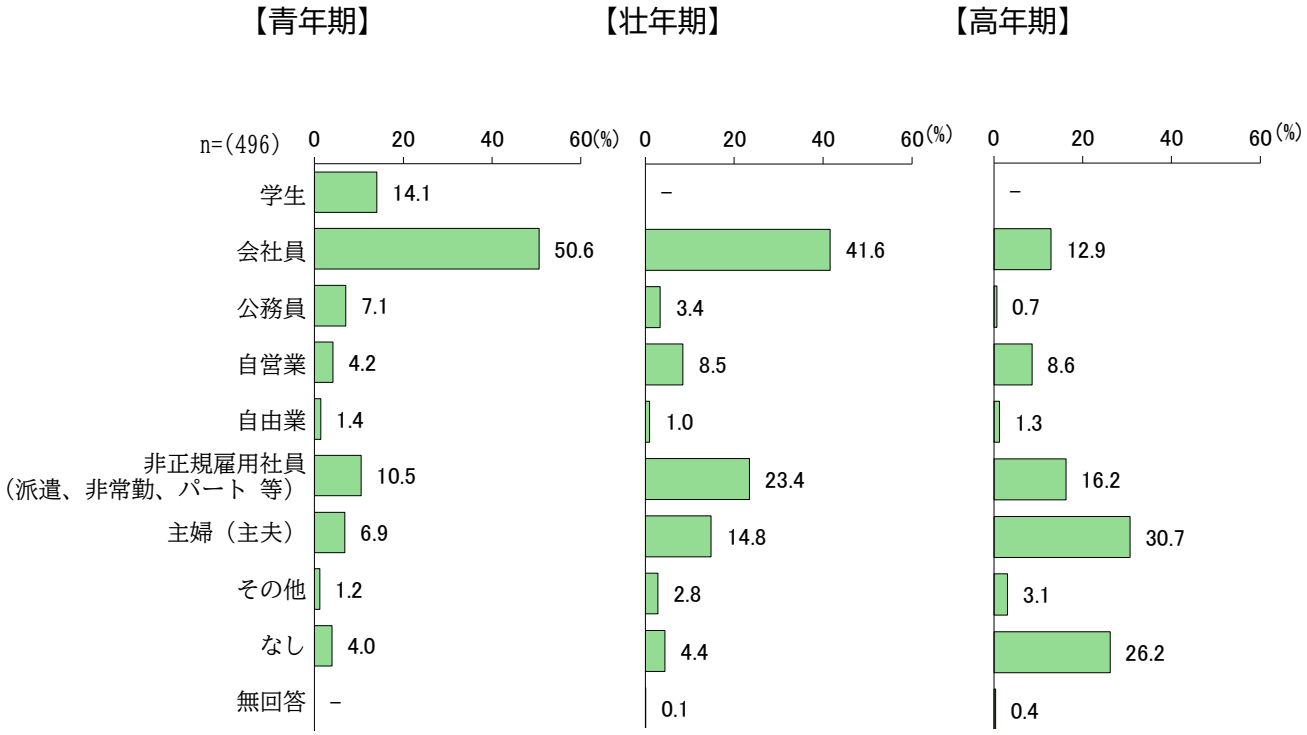


【高年期】



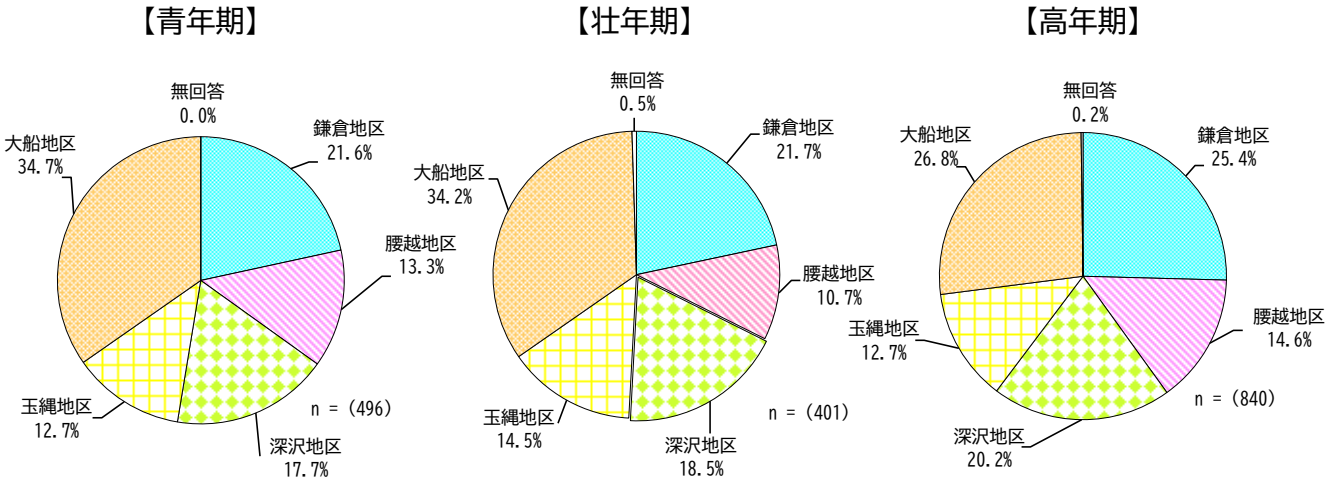
（2）職業

問2　あなたの職業を教えてください。（ひとつだけに○）



（3）居住地区

問3　お住まいの地区はどちらですか。（ひとつだけに○）



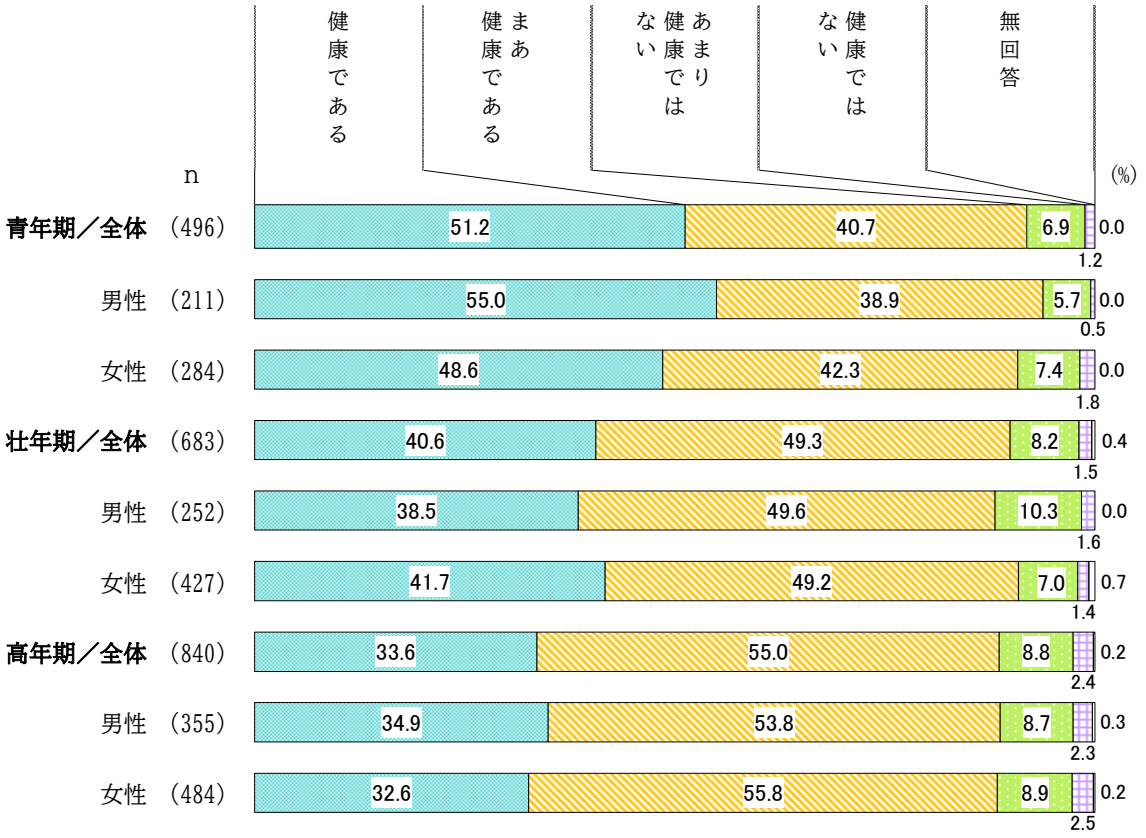
Ⅱ　調査結果／20 歳以上

２．健康管理・健（検）診

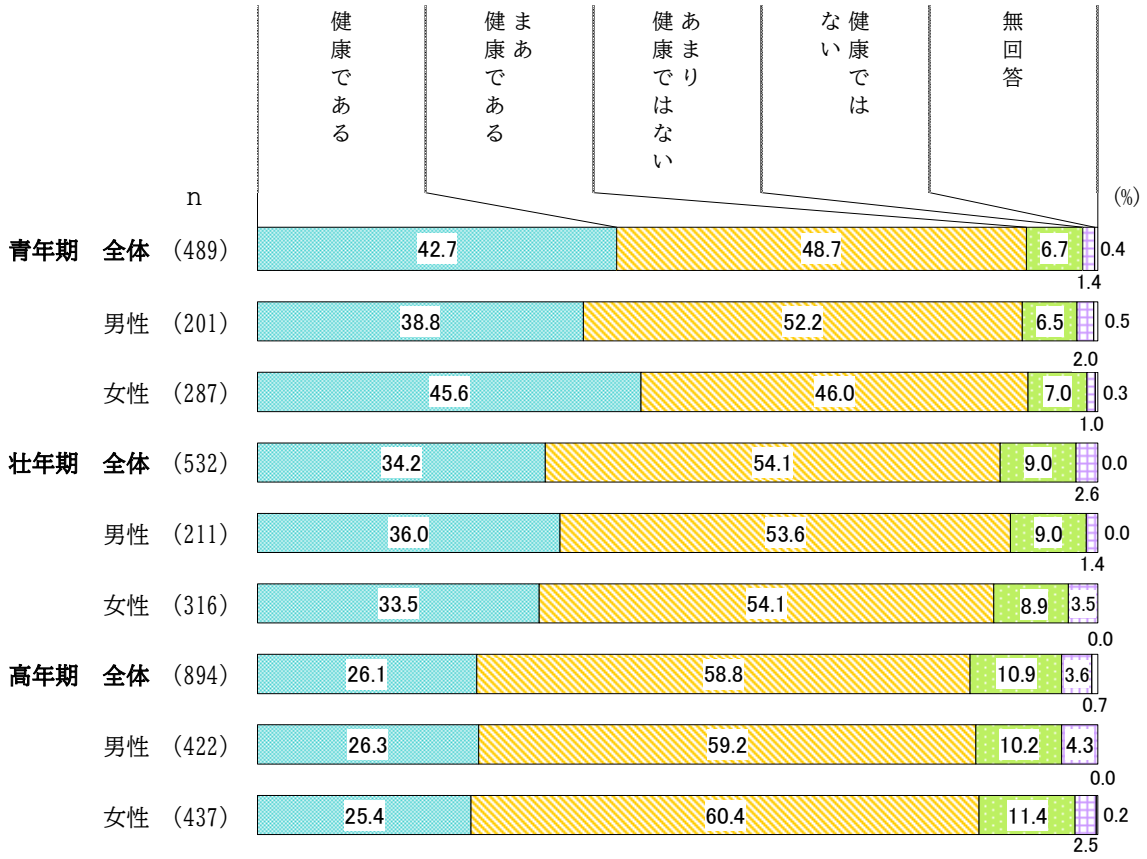
（１）健康状態

問４　最近の健康状態はいかがですか。（ひとつだけに○）

最近の健康状態は、青年期では「健康である」が51.2％と半数を超え、これに「まあ健康である」（40.7％）を合わせた≪健康≫は91.9％を占めている。壮年期は≪健康≫が89.9％、高年期は88.6％となっている。



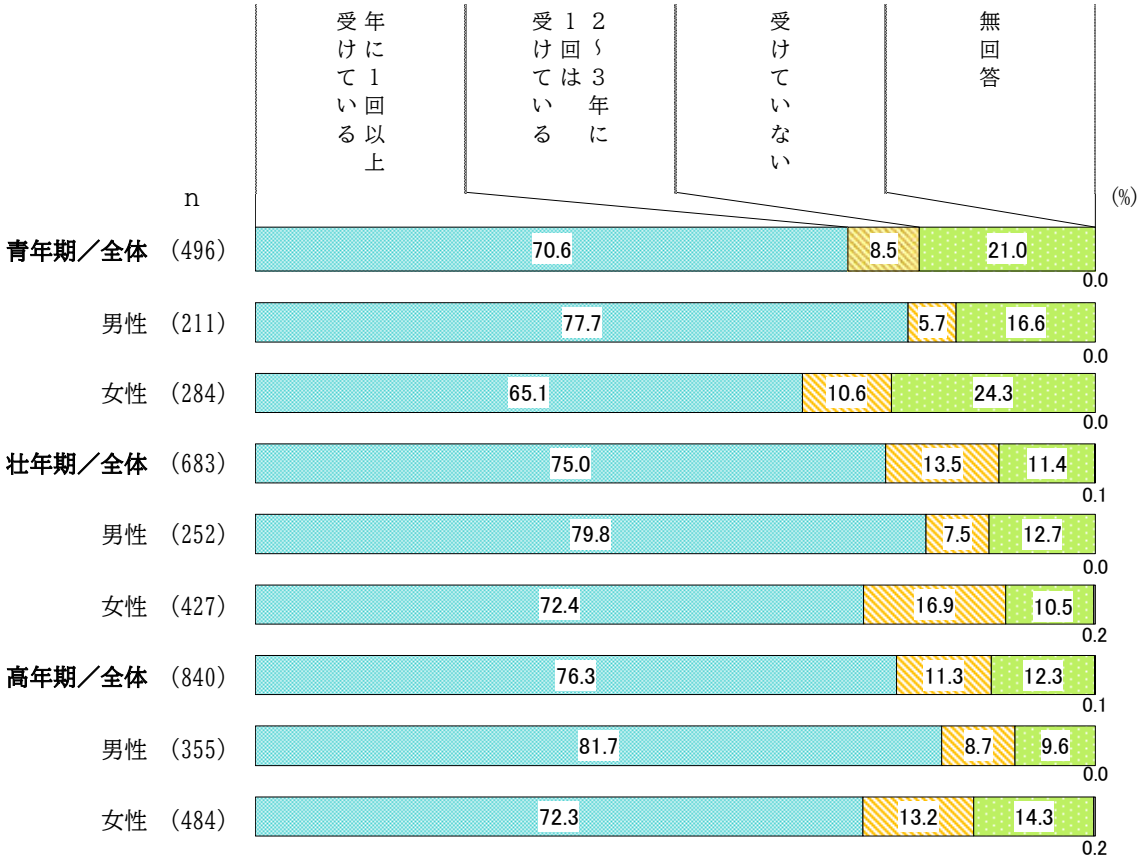
【前回】


健康である
まあ健康である
あまり健康ではない
健康ではない
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)　42.7　48.7　6.7　0.4　1.4
男性　(201)　38.8　52.2　6.5　0.5　2.0
女性　(287)　45.6　46.0　7.0　0.3　1.0
壮年期　全体　(532)　34.2　54.1　9.0　0.0　2.6
男性　(211)　36.0　53.6　9.0　0.0　1.4
女性　(316)　33.5　54.1　8.9　3.5　0.0
高年期　全体　(894)　26.1　58.8　10.9　3.6　0.7
男性　(422)　26.3　59.2　10.2　4.3　0.0
女性　(437)　25.4　60.4　11.4　0.2　2.5

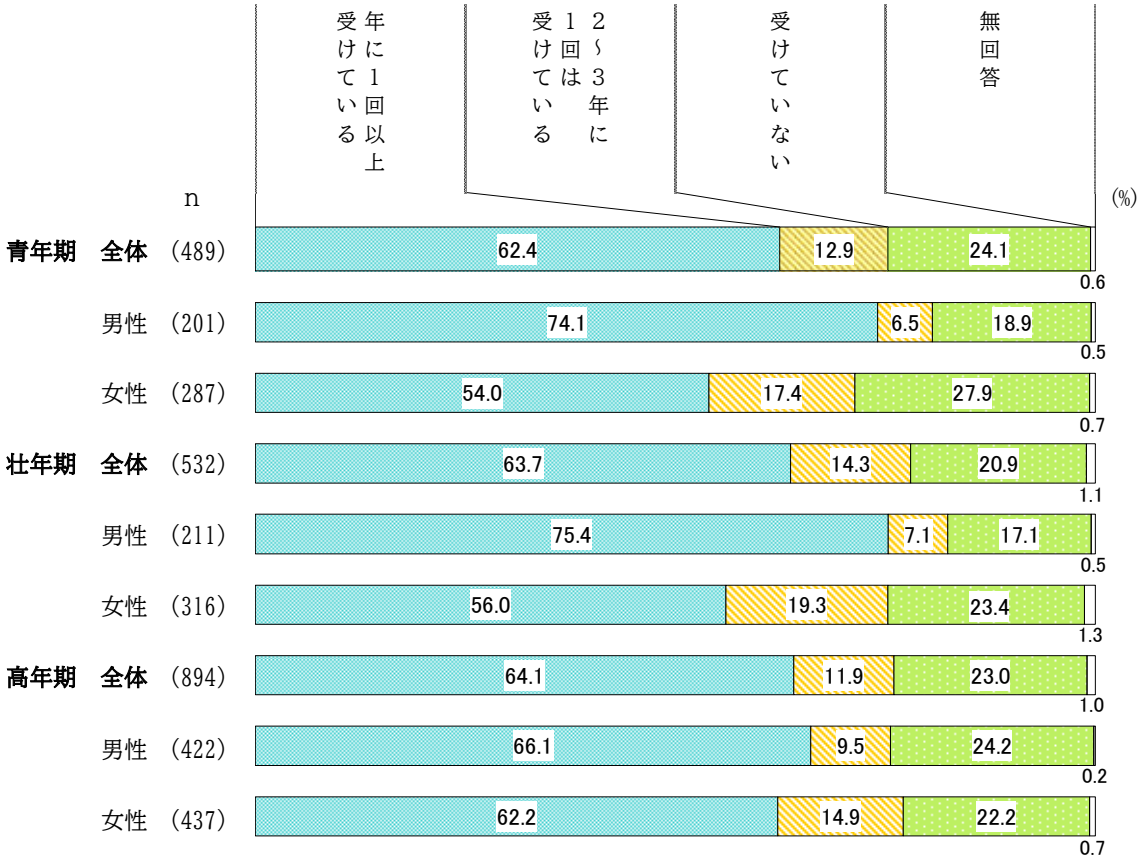
Ⅱ　調査結果／20 歳以上
（２）健康診査の受診状況

問５　健康診断・人間ドック等の血液検査や身体測定を行う健康診査を受けていますか。
（ひとつだけに○）

健康診査の受診状況は、青年期から高年期までいずれも「年に１回以上受けている」（青年期：70.6%　壮年期：75.0%　高年期：76.3%）が最も高くなっている。



【前回】

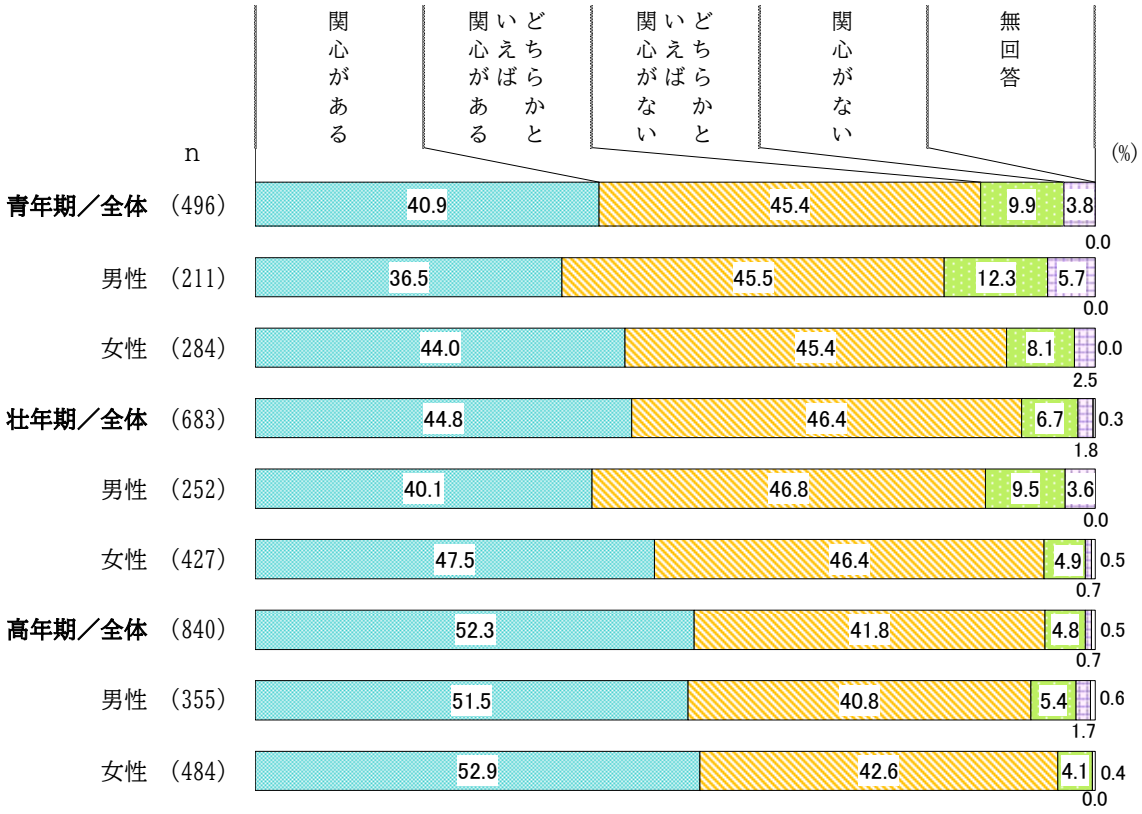

年に1回以上受けている
2～3年に1回は受けている
受けていない
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)
62.4
12.9
24.1
0.6
男性　(201)
74.1
6.5
18.9
0.5
女性　(287)
54.0
17.4
27.9
0.7
壮年期　全体　(532)
63.7
14.3
20.9
1.1
男性　(211)
75.4
7.1
17.1
0.5
女性　(316)
56.0
19.3
23.4
1.3
高年期　全体　(894)
64.1
11.9
23.0
1.0
男性　(422)
66.1
9.5
24.2
0.2
女性　(437)
62.2
14.9
22.2
0.7

Ⅱ　調査結果／20 歳以上

（３）自身の健康づくりの関心度

問９　自身の健康づくりに関心がありますか。（ひとつだけに○）

自身の健康づくりの関心度は、青年期と壮年期が「どちらかといえば関心がある」（青年期：45.4％　壮年期：46.4％）が最も高く、高年期では「関心がある」（52.3％）が半数を超え高い。青年期から高年期まで「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた≪関心がある≫（青年期：86.3％　壮年期：91.2％　高年期：94.1％）は、８割を超えている。

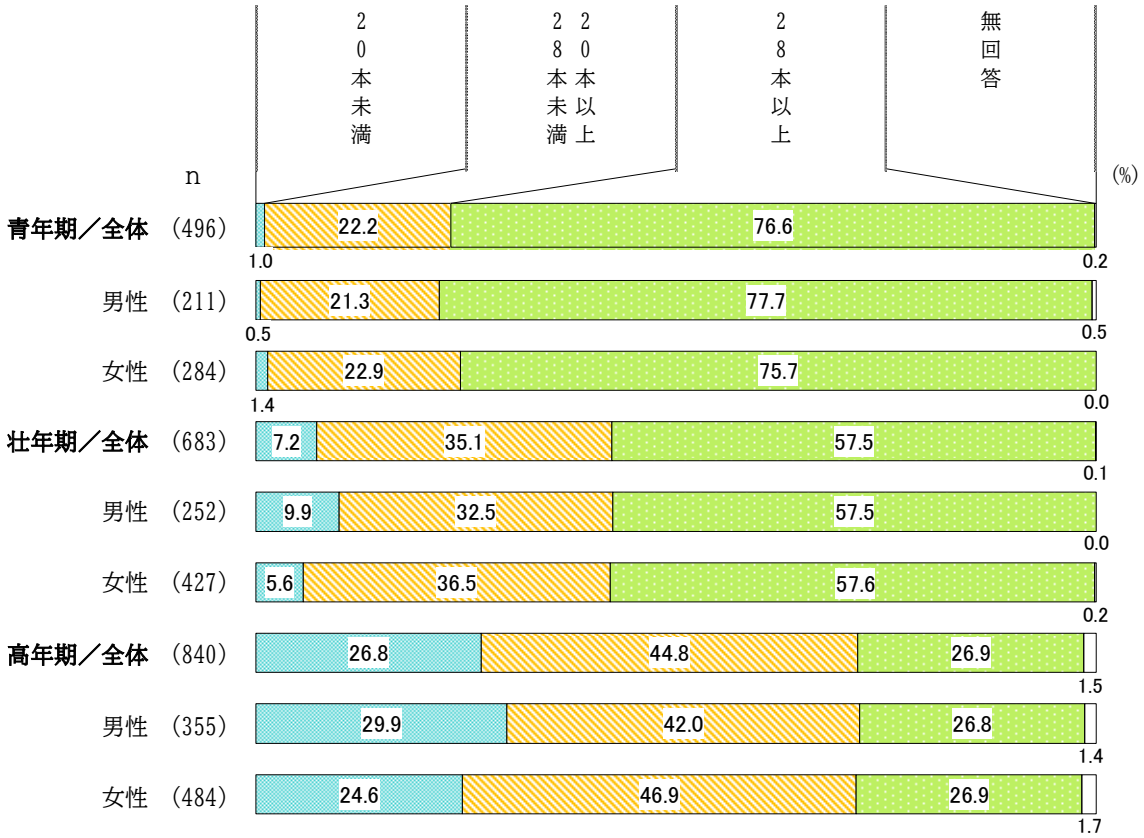


３．歯・口腔の健康

（１）現在の自分の歯の本数

問30　現在、ご自分の歯は何本ありますか。（ひとつだけに○）

現在の自分の歯の本数は、青年期と壮年期が「28本以上」（青年期：76.6%　壮年期：57.5%）、高年期は「20本以上28本未満」（44.8%）が高くなっている。

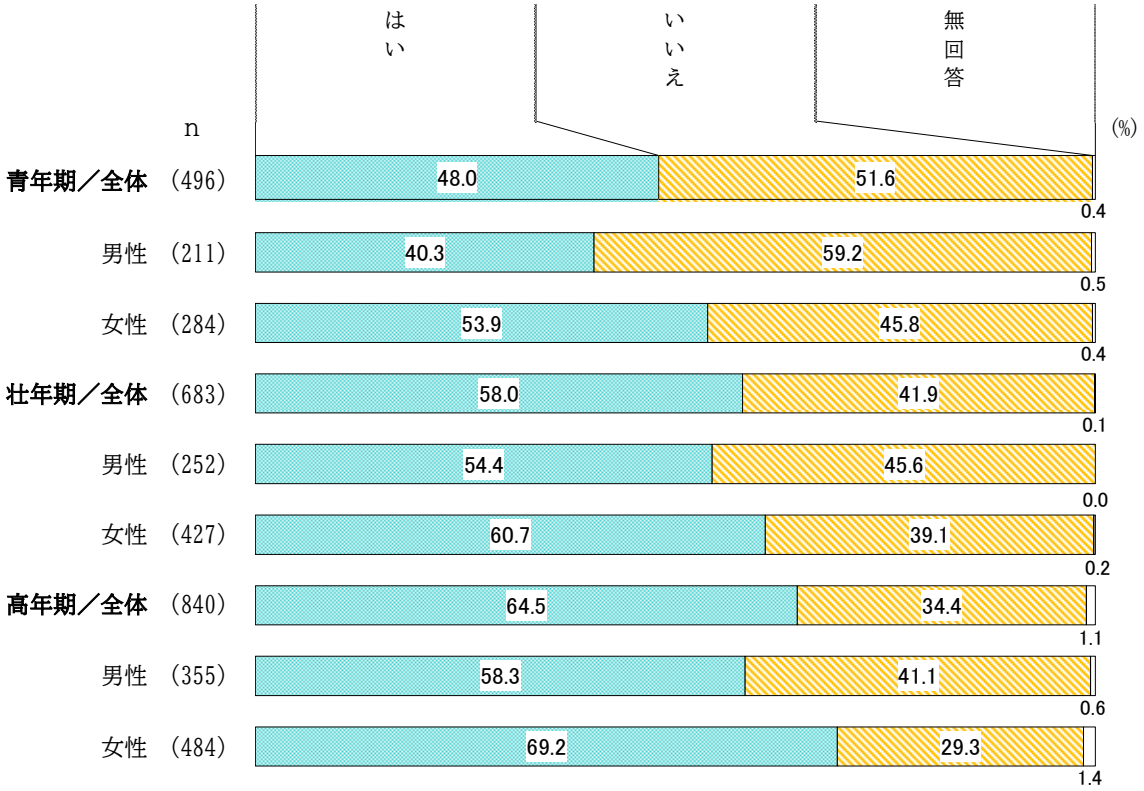


Ⅱ　調査結果／20 歳以上

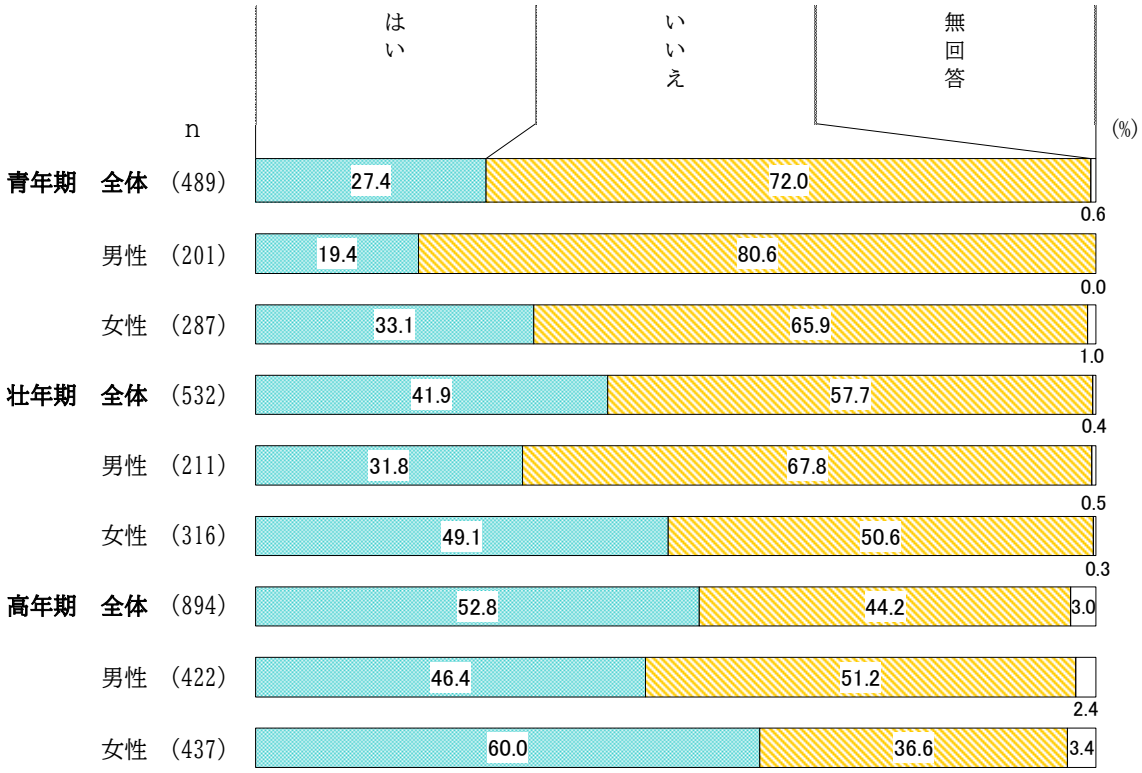
（２）治療以外の定期的な歯科医院の通院

問31　健診、歯石除去、義歯の調整など、治療以外で定期的に歯科医院に通院していますか。
（どちらかに○）

治療以外の定期的な歯科医院の通院は、青年期は「いいえ」が51.6％で最も高く、壮年期と高年期は「はい」（壮年期：58.0％　高年期：64.5％）が高くなっている。



【前回】

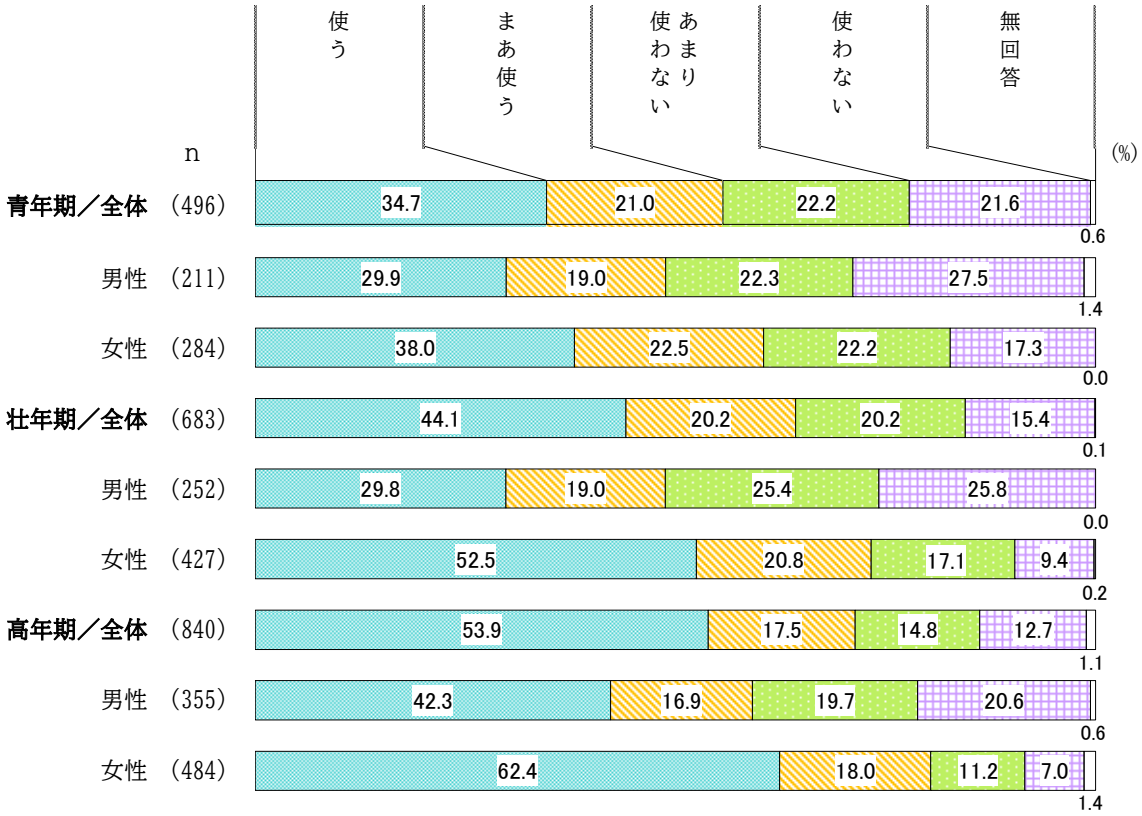

はい
いいえ
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)
27.4
72.0
0.6
男性　(201)
19.4
80.6
0.0
女性　(287)
33.1
65.9
1.0
壮年期　全体　(532)
41.9
57.7
0.4
男性　(211)
31.8
67.8
0.5
女性　(316)
49.1
50.6
0.3
高年期　全体　(894)
52.8
44.2
3.0
男性　(422)
46.4
51.2
2.4
女性　(437)
60.0
36.6
3.4

Ⅱ　調査結果／20 歳以上

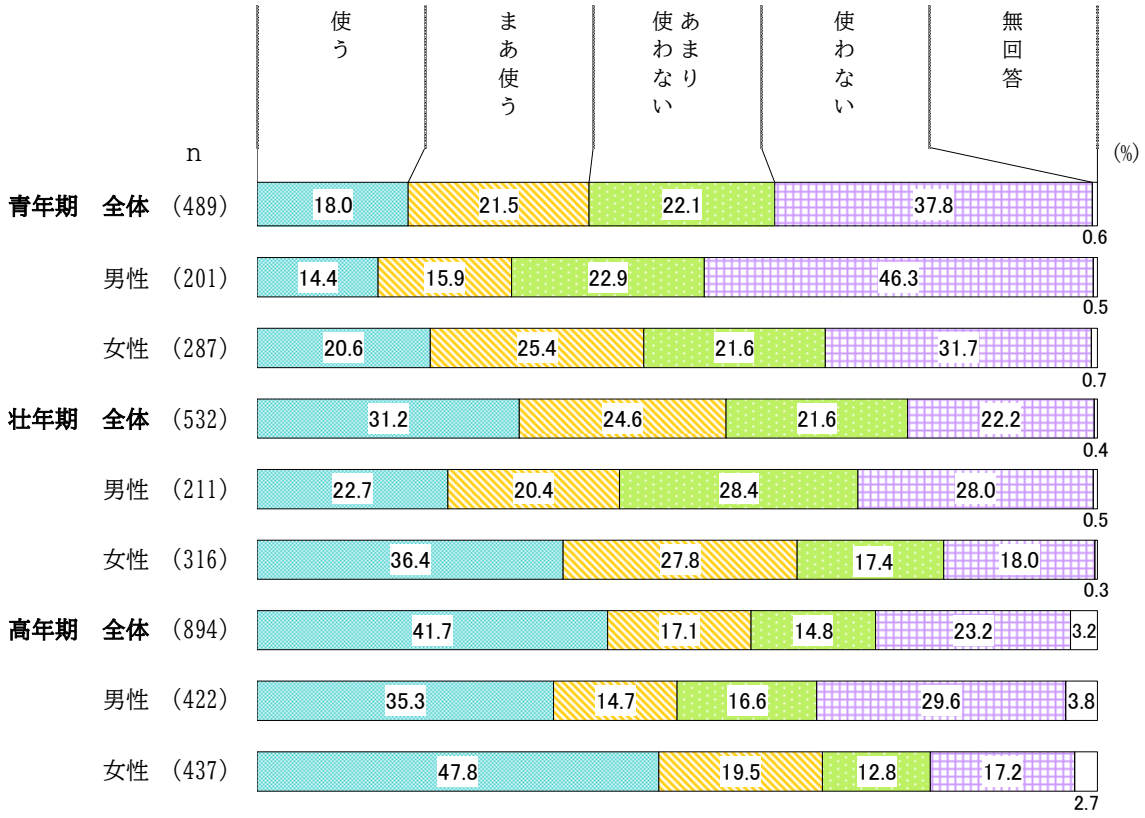
（３）歯間清掃具の使用状況

問32　歯間清掃具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を使っていますか。（ひとつだけに○）

歯間清掃具の使用状況は、青年期から高年期まで「使う」（青年期：34.7%　壮年期：44.1%　高年期：53.9%）が高く、これに「まあ使う」を合わせた≪使う≫（青年期：55.7%　壮年期：64.3%　高年期：71.4%）が半数以上である。



【前回】


使う
まあ使う
あまり使わない
使わない
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)
18.0
21.5
22.1
37.8
0.6
男性　(201)
14.4
15.9
22.9
46.3
0.5
女性　(287)
20.6
25.4
21.6
31.7
0.7
壮年期　全体　(532)
31.2
24.6
21.6
22.2
0.4
男性　(211)
22.7
20.4
28.4
28.0
0.5
女性　(316)
36.4
27.8
17.4
18.0
0.3
高年期　全体　(894)
41.7
17.1
14.8
23.2
3.2
男性　(422)
35.3
14.7
16.6
29.6
3.8
女性　(437)
47.8
19.5
12.8
17.2
2.7

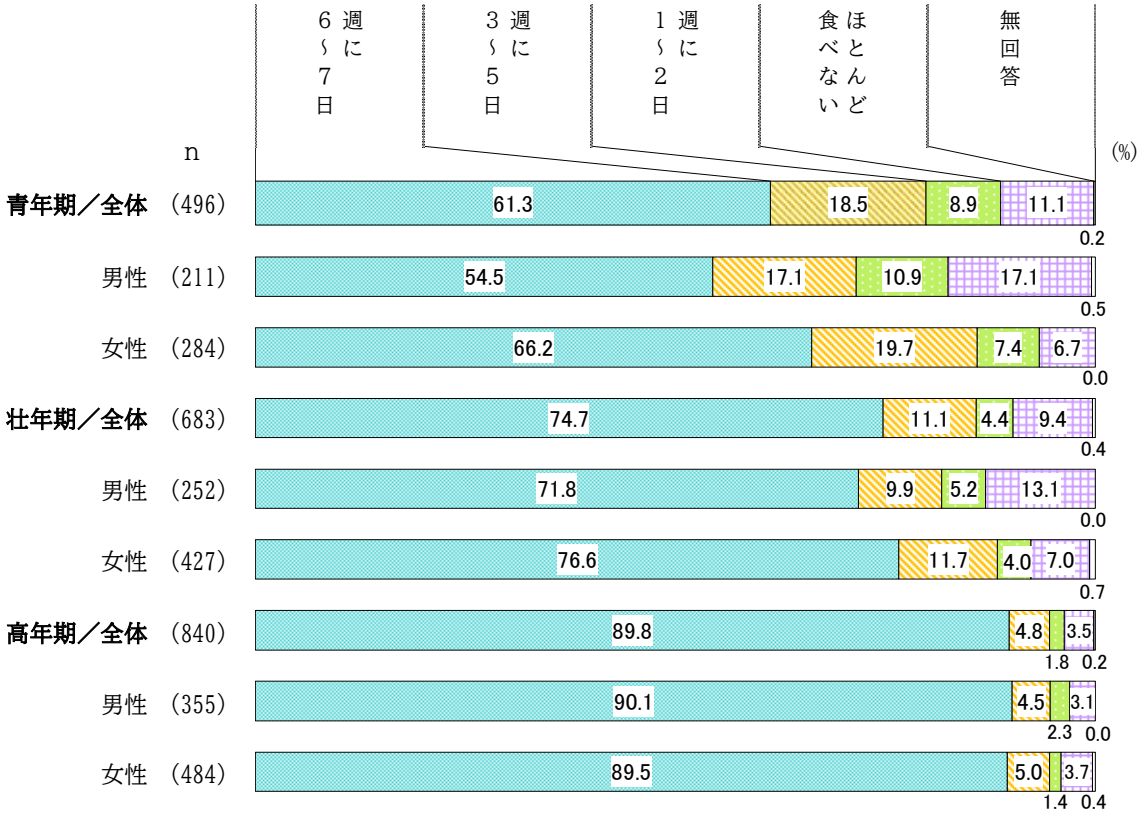
Ⅱ　調査結果／20 歳以上

４．食

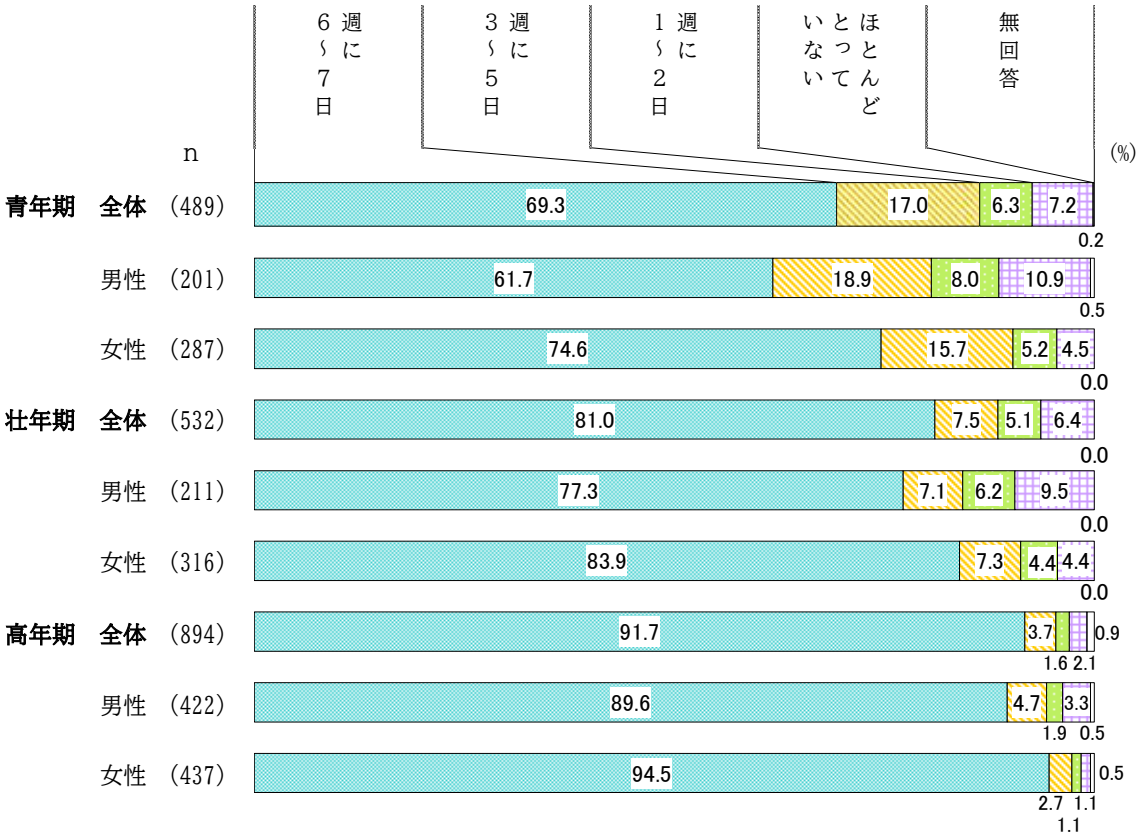
（１）朝食の摂取頻度

問６　朝食をとるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

朝食の摂取頻度は、青年期から高年期まで「週に６～７日」（青年期：61.3%　壮年期：74.7%　高年期：89.8%）が最も高くなっている。



【前回】

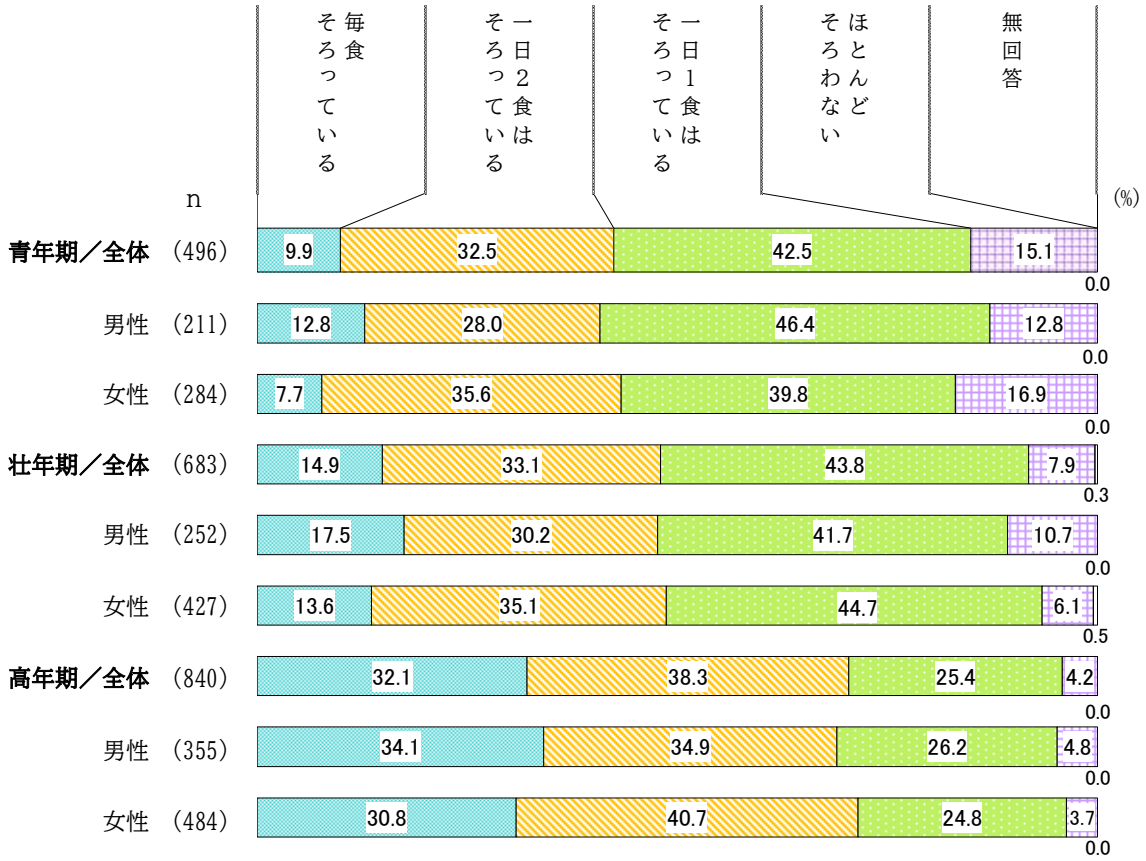

6～7日に週
3～5日に週
1～2日に週
ほとんどとっていない
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)
69.3
17.0
6.3
7.2
0.2
男性　(201)
61.7
18.9
8.0
10.9
0.5
女性　(287)
74.6
15.7
5.2
4.5
0.0
壮年期　全体　(532)
81.0
7.5
5.1
6.4
0.0
男性　(211)
77.3
7.1
6.2
9.5
0.0
女性　(316)
83.9
7.3
4.4
4.4
0.0
高年期　全体　(894)
91.7
3.7
1.6
2.1
0.9
男性　(422)
89.6
4.7
1.9
3.3
0.5
女性　(437)
94.5
2.7
1.1
1.1
0.5

Ⅱ　調査結果／20 歳以上

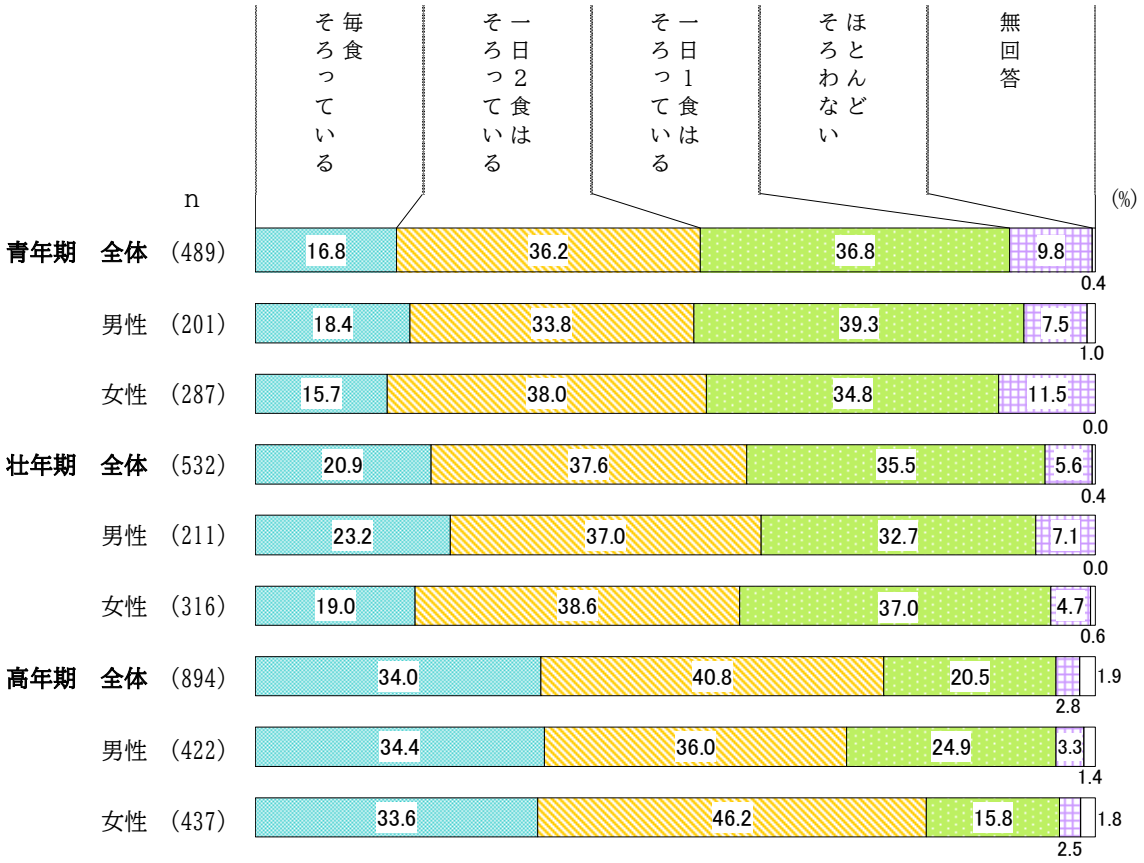
（２）主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度

問７　食事の献立に、主食、主菜、副菜がそろっていますか。（ひとつだけに○）

主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度は、青年期と壮年期が「一日１食はそろっている」（青年期：42.5％　壮年期：43.8％）が最も高くなっており、高年期は「一日２食はそろっている」が38.3％と高い。



【前回】

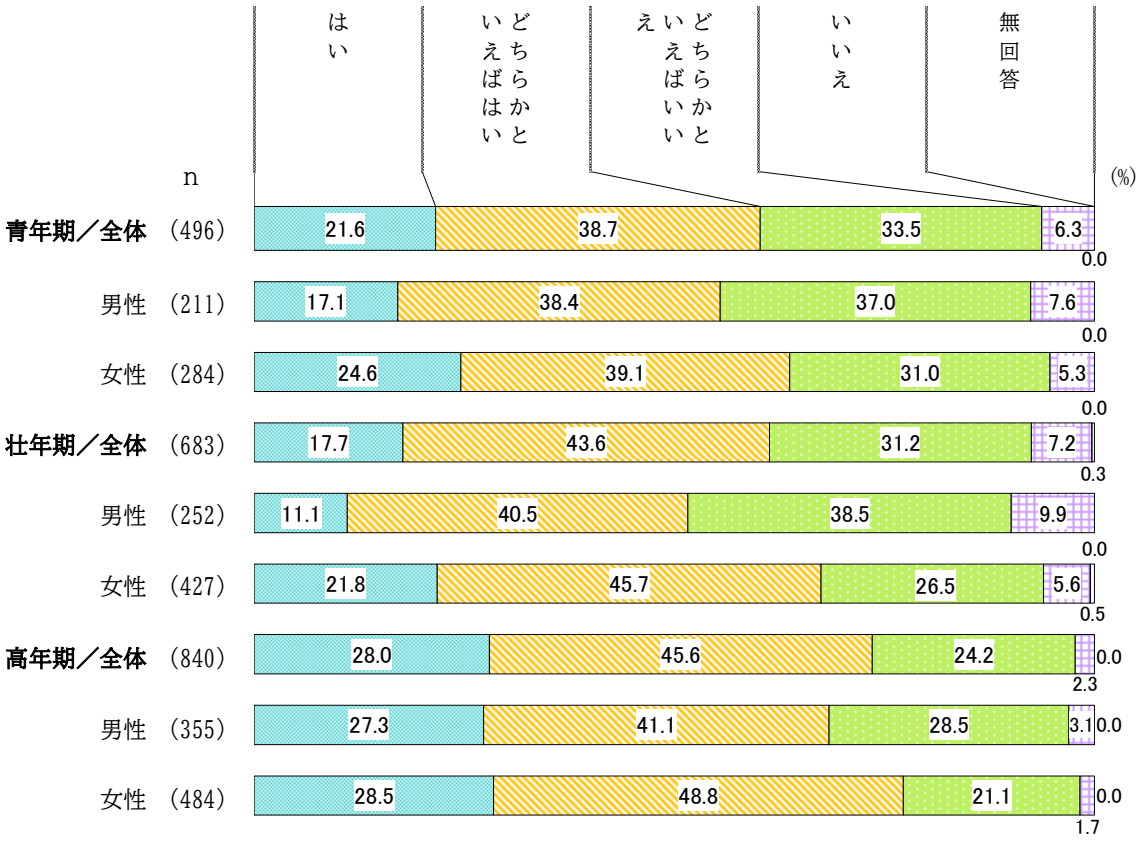

毎食そろっている
一日2食はそろっている
一日1食はそろっている
ほとんどそろわない
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)　16.8　36.2　36.8　9.8　0.4
男性　(201)　18.4　33.8　39.3　7.5　1.0
女性　(287)　15.7　38.0　34.8　11.5　0.0
壮年期　全体　(532)　20.9　37.6　35.5　5.6　0.4
男性　(211)　23.2　37.0　32.7　7.1　0.0
女性　(316)　19.0　38.6　37.0　4.7　0.6
高年期　全体　(894)　34.0　40.8　20.5　2.8　1.9
男性　(422)　34.4　36.0　24.9　3.3　1.4
女性　(437)　33.6　46.2　15.8　2.5　1.8

Ⅱ　調査結果／20 歳以上

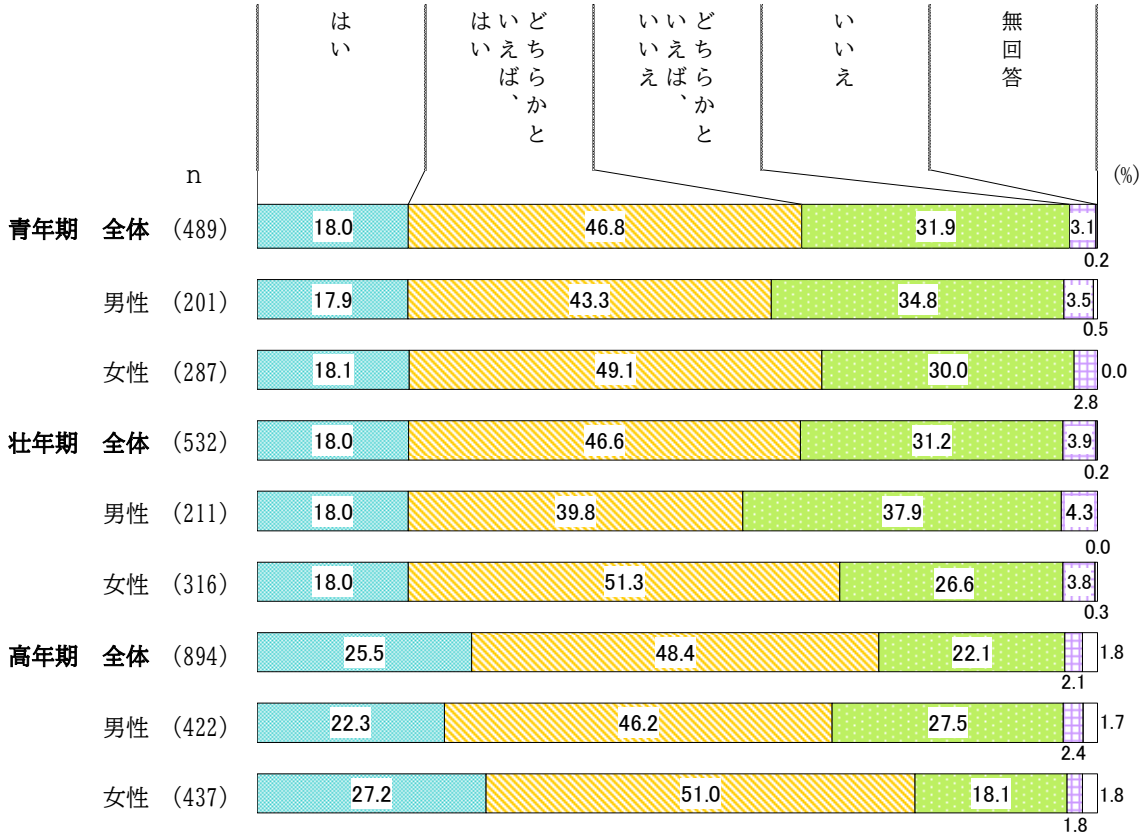
（３）ゆっくりよくかんで食べているか

問８　ゆっくりよくかんで食べていますか。（ひとつだけに○）

ゆっくりよくかんで食べているかは、青年期から高年期まで「どちらかといえばはい」（青年期：38.7%　壮年期：43.6%　高年期：45.6%）が最も高くなっている。青年期から高年期は、「はい」と「どちらかといえばはい」を合わせた≪はい≫（青年期:55.3%　壮年期:61.3%　高年期:73.6%）は、半数を超えている。



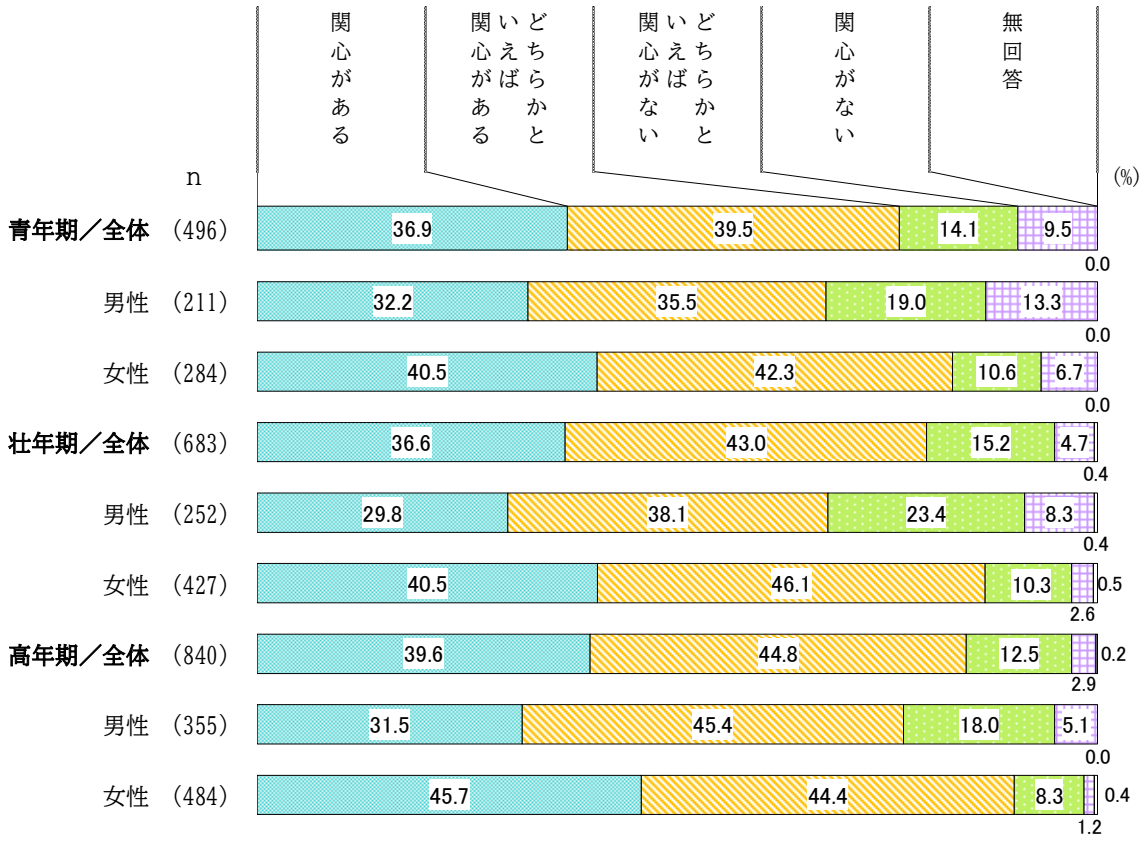
【前回】


はい
どちらかといえば、はい
どちらかといえば、いいえ
いいえ
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)
18.0
46.8
31.9
3.1
0.2
男性　(201)
17.9
43.3
34.8
3.5
0.5
女性　(287)
18.1
49.1
30.0
0.0
2.8
壮年期　全体　(532)
18.0
46.6
31.2
3.9
0.2
男性　(211)
18.0
39.8
37.9
4.3
0.0
女性　(316)
18.0
51.3
26.6
3.8
0.3
高年期　全体　(894)
25.5
48.4
22.1
1.8
2.1
男性　(422)
22.3
46.2
27.5
1.7
2.4
女性　(437)
27.2
51.0
18.1
1.8
1.8

Ⅱ　調査結果／20 歳以上
（４）食育の関心度

問10　食育に関心がありますか。（ひとつだけに○）

食育の関心度は、青年期から高年期まで「どちらかといえば関心がある」（青年期：39.5%　壮年期：43.0%　高年期：44.8%）が最も高くなっている。青年期から高年期は「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた≪関心がある≫（青年期：76.4%　壮年期：79.6%　高年期：84.4%）は７割以上となっている。

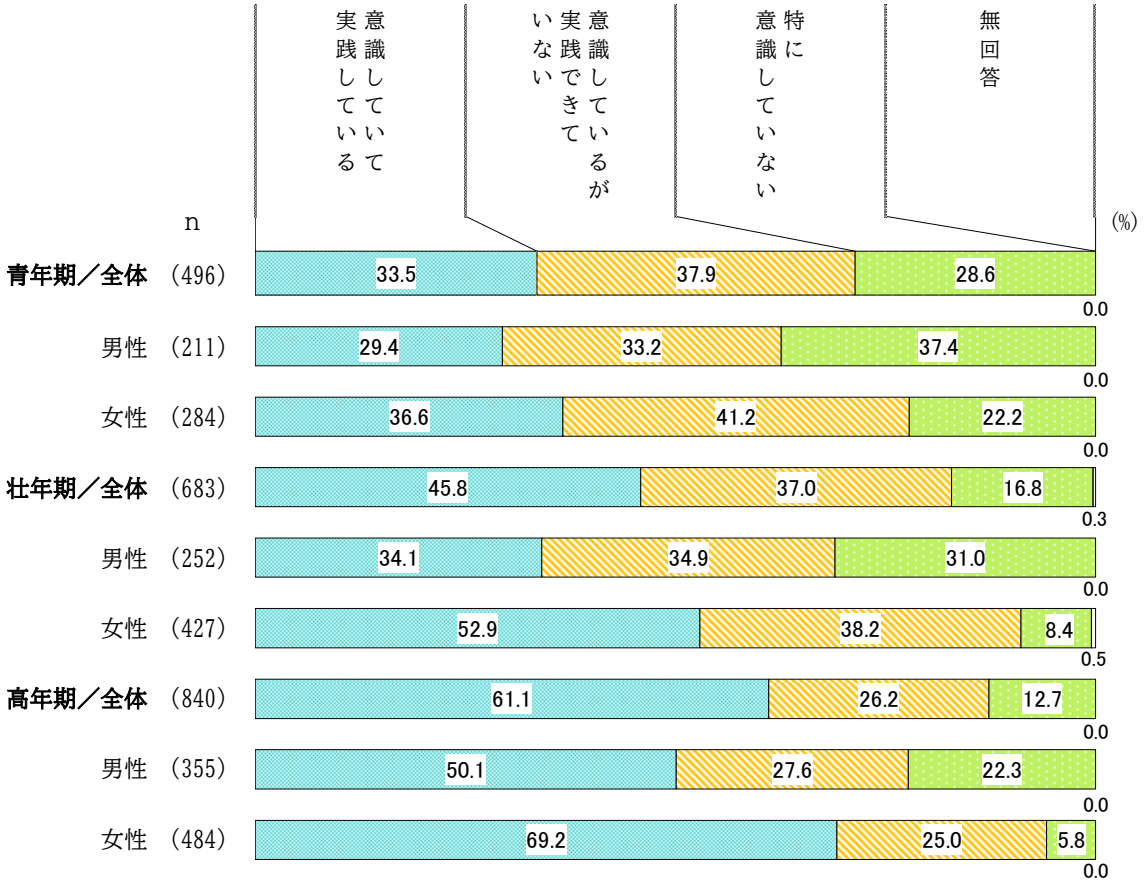


（５）食事を選ぶ際や作る際の意識や実践

問11　食事を選ぶ際や作る際に次のことを意識したり実践していますか。(それぞれひとつに○)

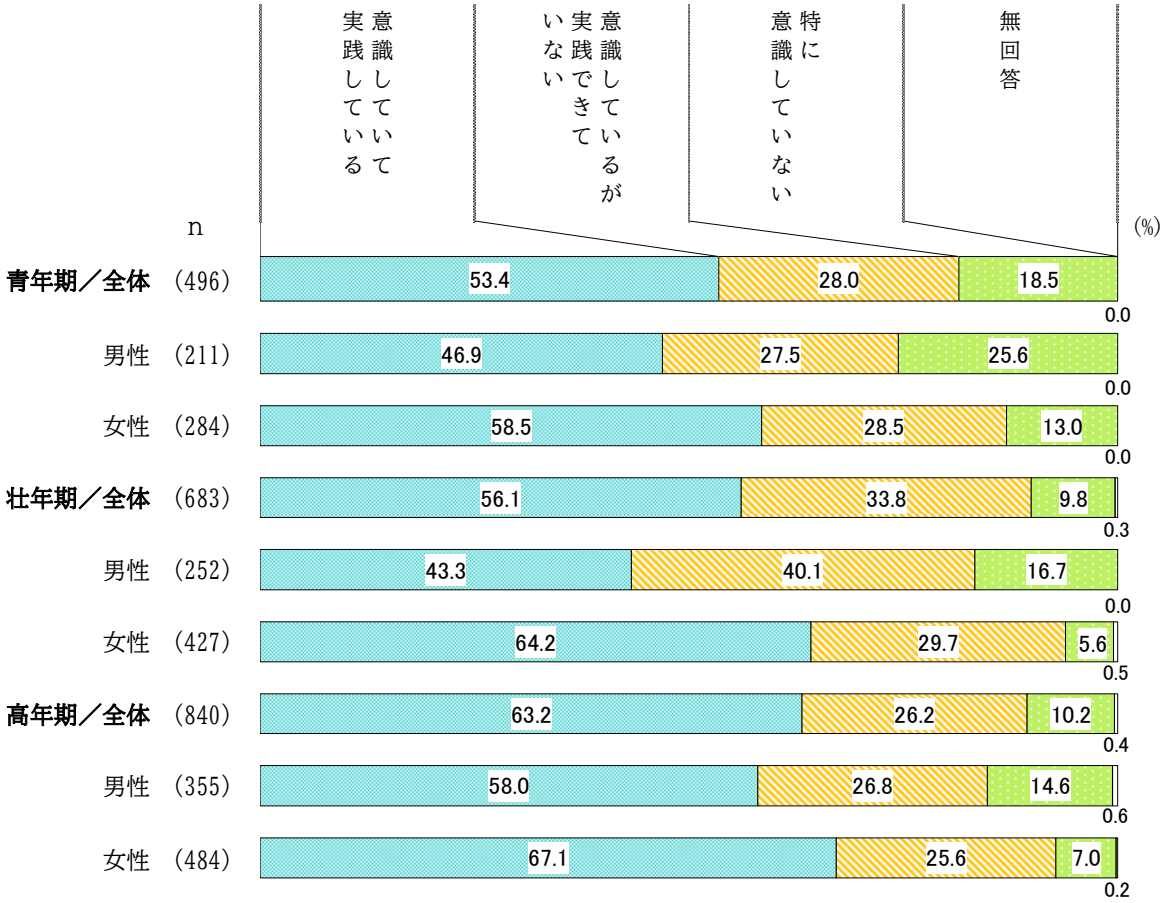
① 主食・主菜・副菜をそろえる

意識や実践について、“主食・主菜・副菜をそろえる”は、青年期は「意識しているが実践できていない」が37.9%で最も高く、壮年期と高年期は、「意識していて実践している」(壮年期：45.8%　高年期：61.1%）が最も高くなっている。３期の中では、高年期が一番高い。



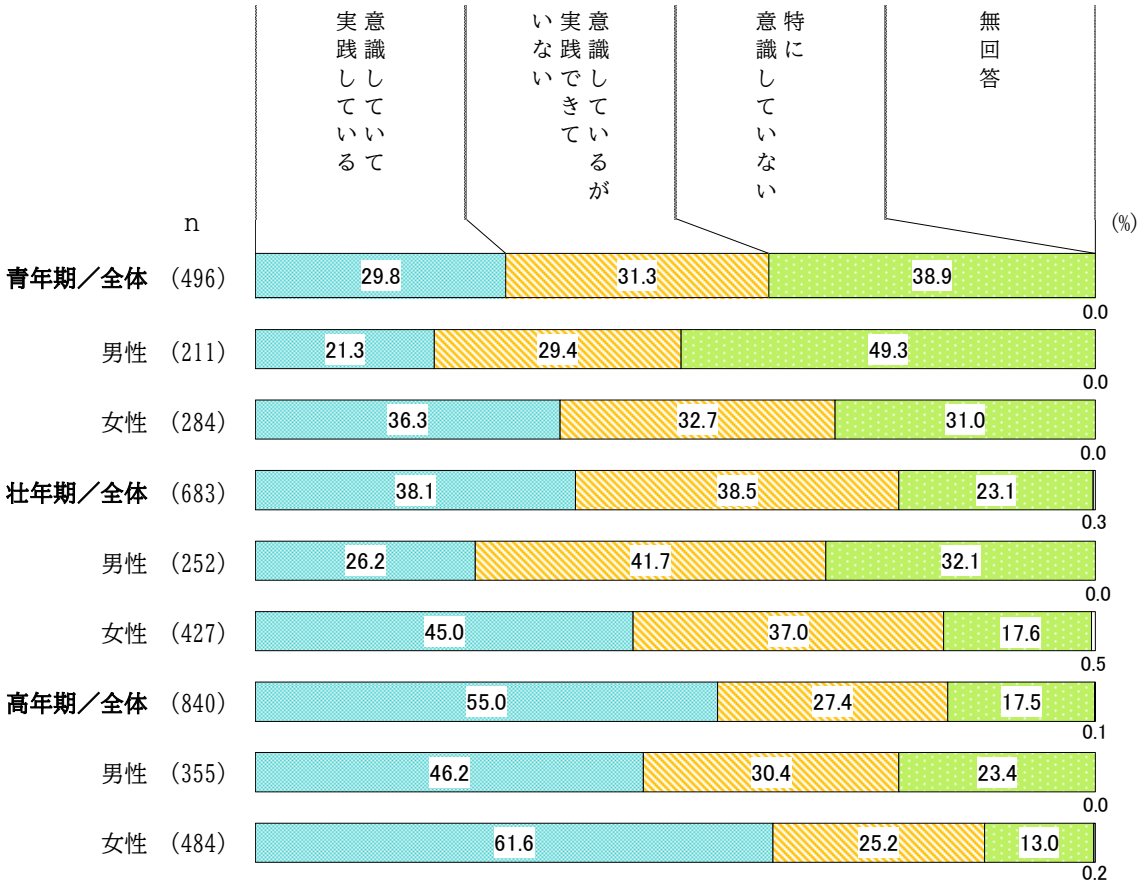
Ⅱ　調査結果／20 歳以上
②適量を心がける

意識や実践について、“適量を心がける”は、青年期から高年期まで「意識していて実践している」（青年期：53.4%　壮年期：56.1%　高年期：63.2%）が最も高くなっている。



③薄味や減塩を心がける

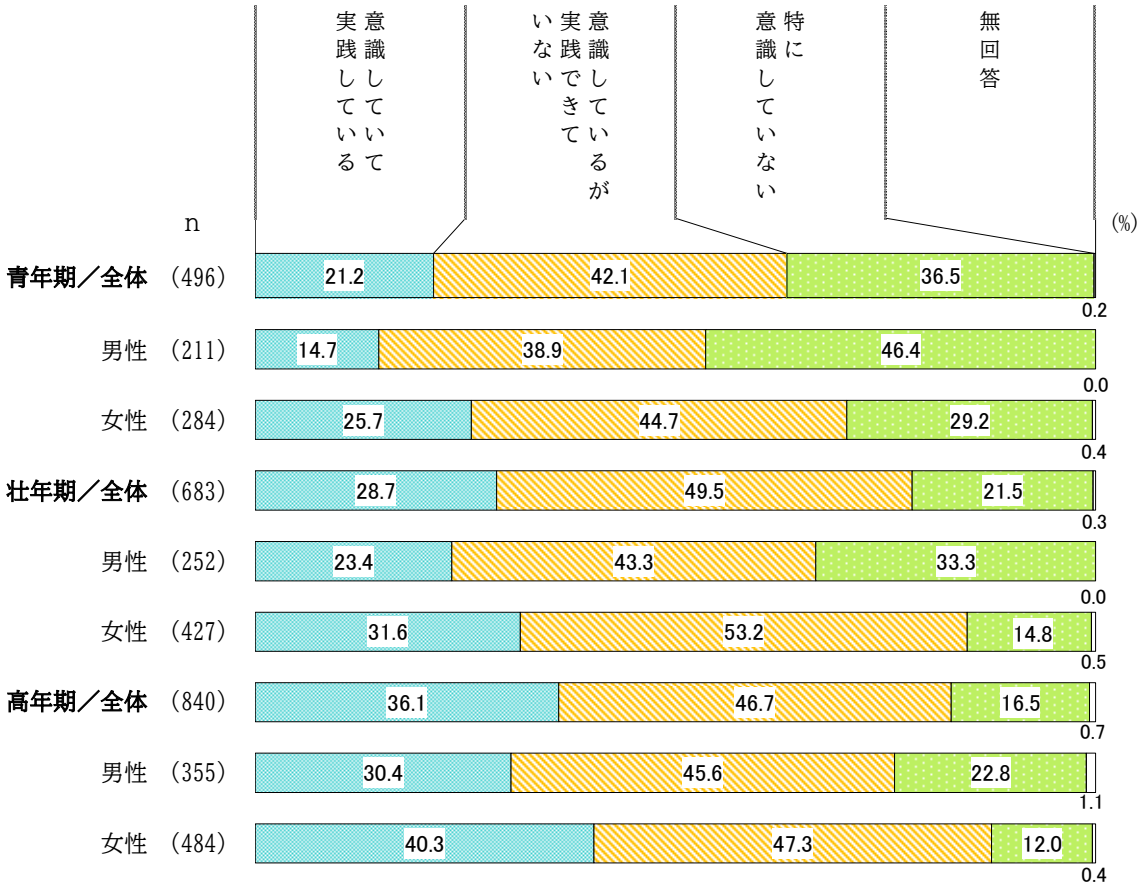
意識や実践について、“薄味や減塩を心がける”は、青年期では「特に意識していない」が38.9%で最も高く、壮年期は「意識しているが実践できていない」(38.5%)、高年期は「意識していて実践している」(55.0%) が最も高くなっている。



Ⅱ　調査結果／20 歳以上

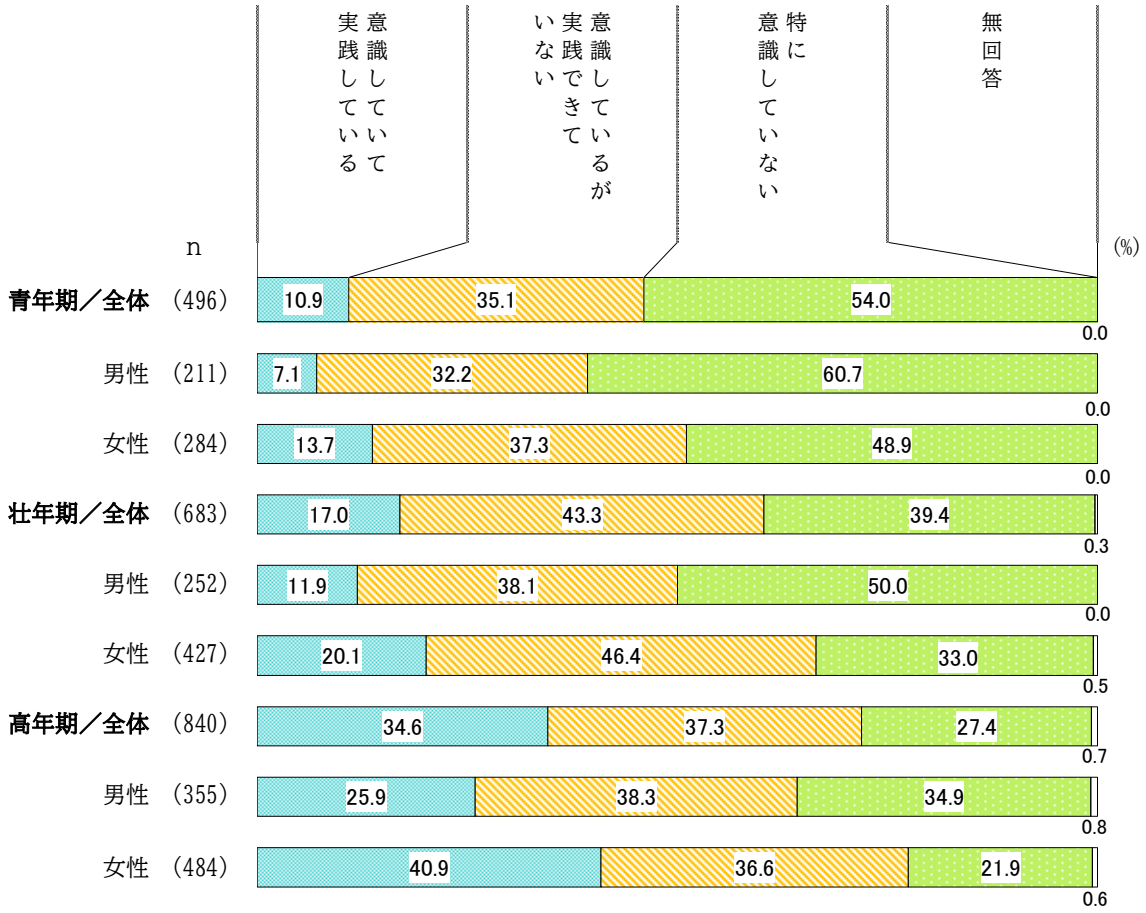
④野菜を１日３５０ｇ程度（両手で１杯分または小鉢５皿分）摂取する

意識や実践について、“野菜を１日３５０ｇ程度（両手で１杯分または小鉢５皿分）摂取する”は、青年期から高年期まで「意識しているが実践できていない」（青年期：42.1%　壮年期：49.5%　高年期：46.7%）が最も高くなっている。



⑤果物を１日２００ｇ程度（約りんご１/２個分）摂取する

意識や実践について、“果物を１日２００ｇ程度（約りんご１/２個分）摂取する”は、青年期は「特に意識していない」が54.0%で最も高く、壮年期と高年期では「意識しているが実践できていない」（壮年期：43.3%　高年期：37.3%）が高くなっており、≪意識している≫（壮年期：60.3%　高年期：71.9%）は６割を超えている。

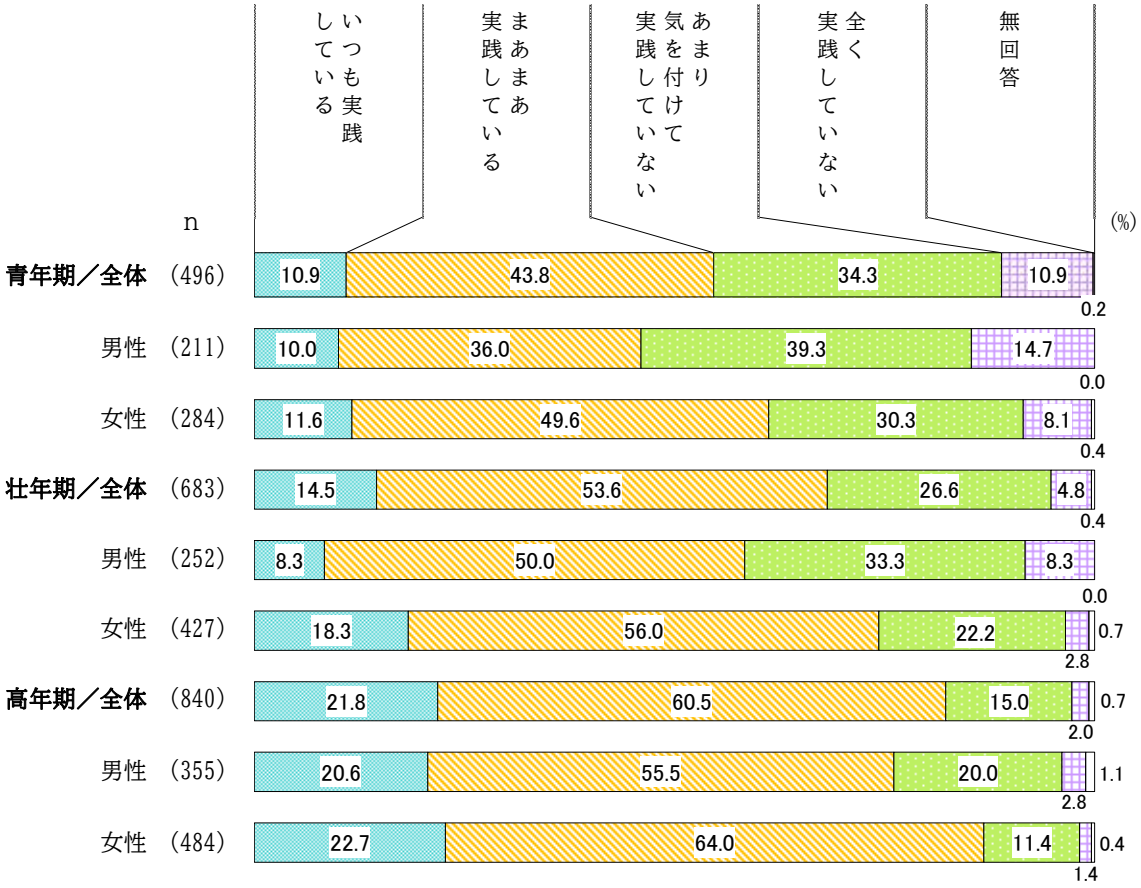


Ⅱ　調査結果／20 歳以上

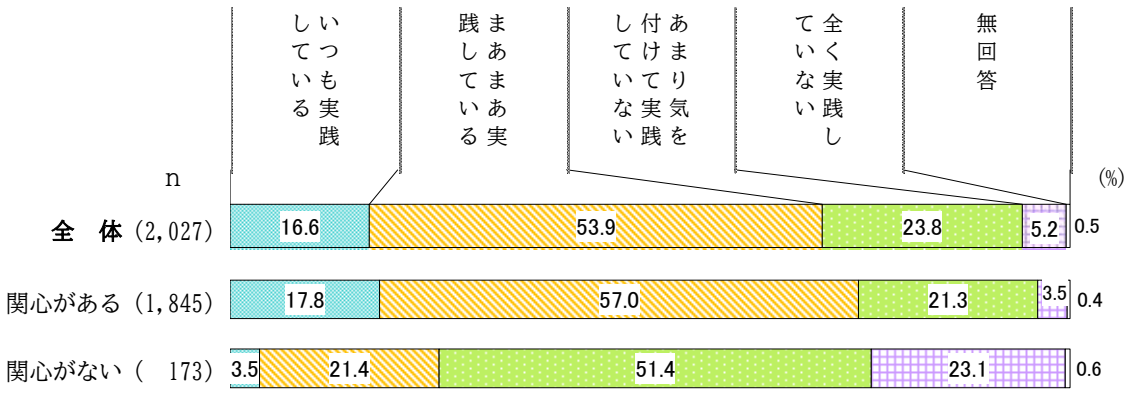
（６）生活習慣病予防や改善のために気をつけた食生活の実践状況

問12　生活習慣病予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践していますか。（ひとつだけに○）

生活習慣病予防や改善のために気をつけた食生活の実践状況は、青年期から高年期まで「まあ実践している」（青年期：43.8%　壮年期：53.6%　高年期：60.5%）が最も高くなっている。青年期から高年期まで≪実践している≫（青年期：54.7%　壮年期：68.1%　高年期：82.3%）は、青年期が５割程度にとどまっているが、壮年期と高年期は約７割から８割を超えている。



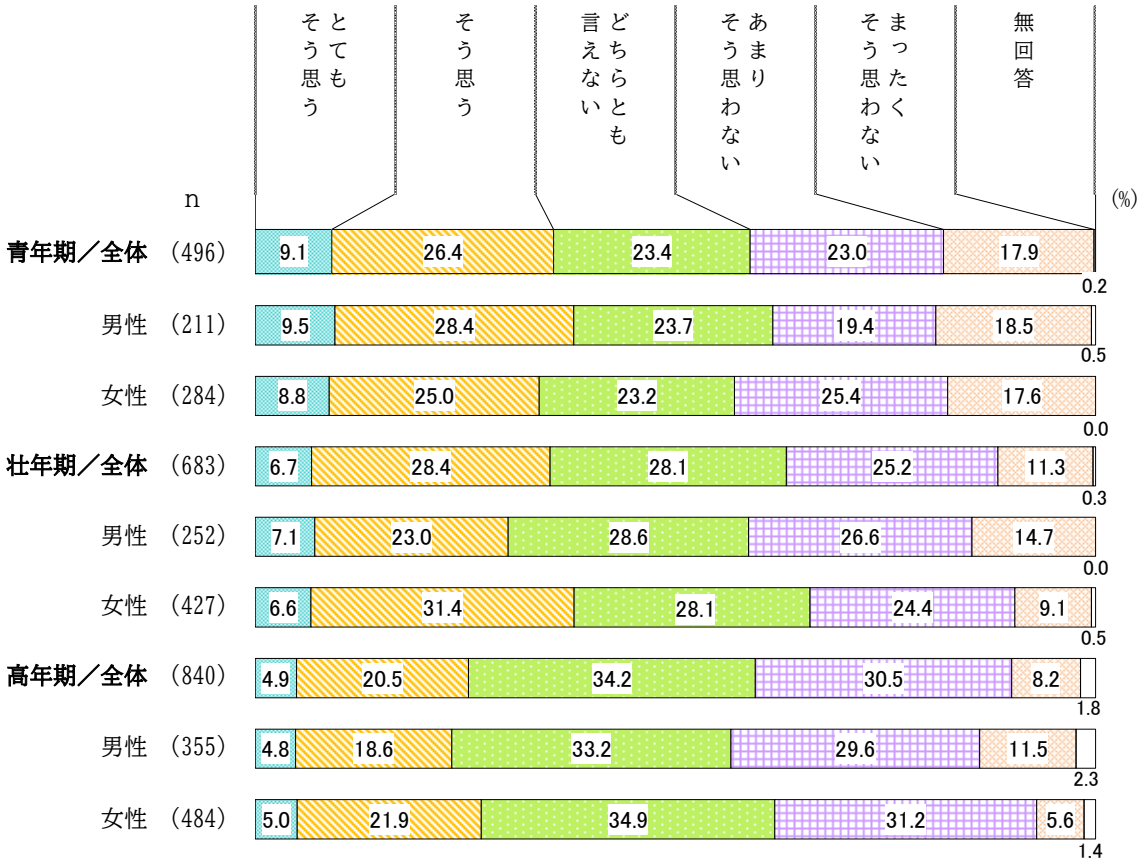
【健康づくりの関心度別】



（7）職場等を含む所属コミュニティーや地域の食事の機会の参加希望

問13　職場等を含む所属コミュニティーや地域で食事の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。（ひとつだけに○）

職場等を含む所属コミュニティーや地域の食事の機会の参加希望は、青年期と壮年期が「そう思う」（青年期：26.4%　壮年期：28.4%）が最も高く、高年期は「どちらともいえない」（34.2%）が高くなっている。

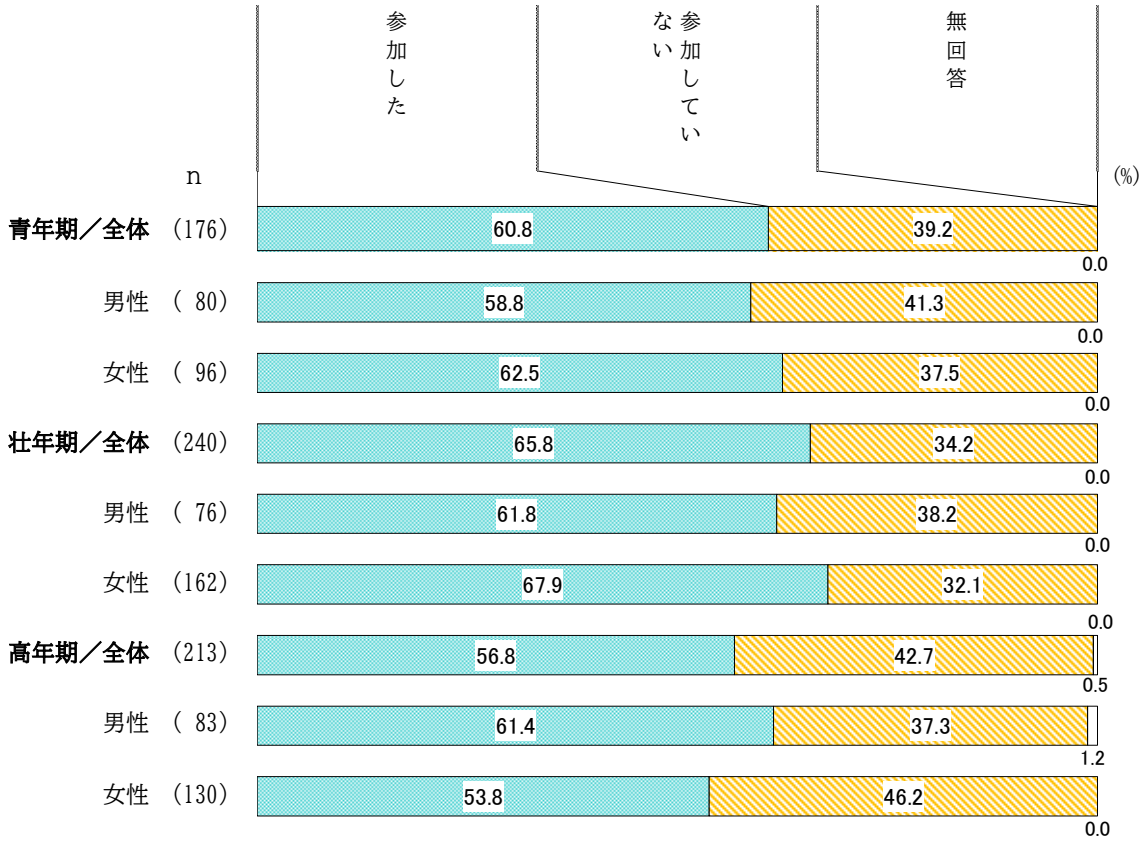


Ⅱ　調査結果／20 歳以上

（８）過去１年間に所属コミュニティーや地域での食事会等の参加状況

【問13で「１　とてもそう思う」「２　そう思う」と回答した方にお聞きします。】
問13-１　過去１年間に所属コミュニティーや地域での食事会等に参加しましたか。
（どちらかに○）

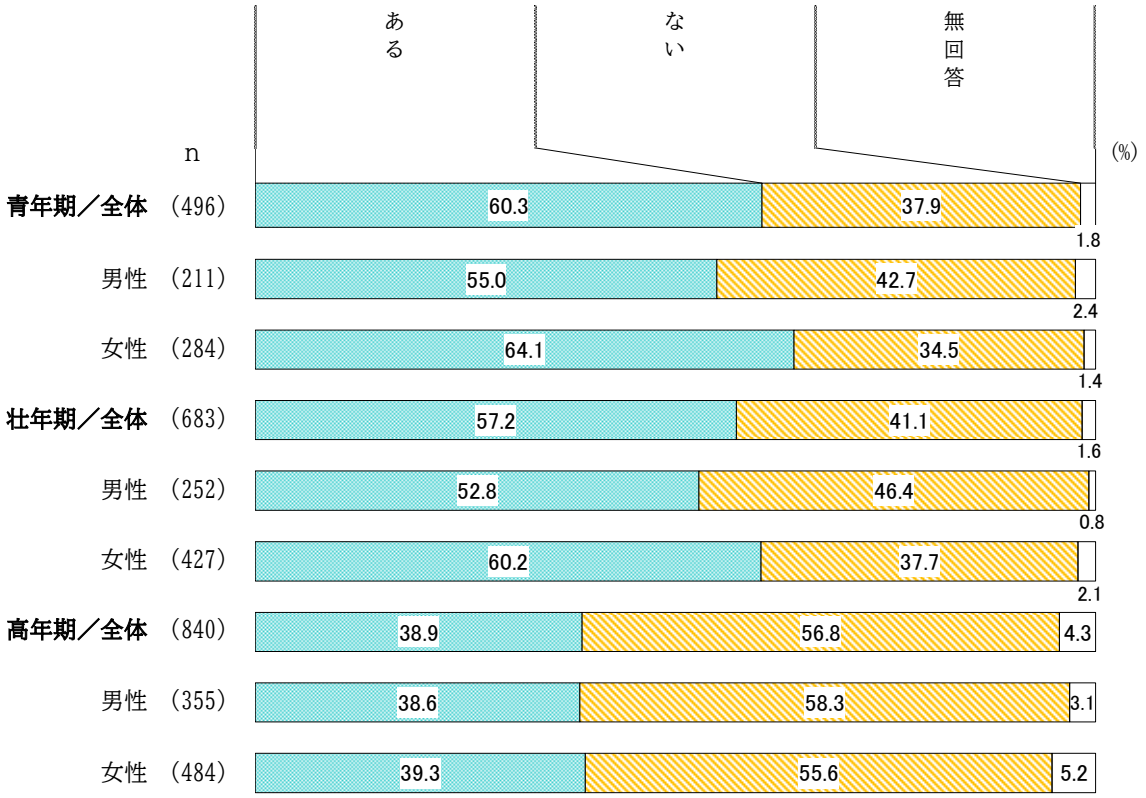
職場等を含む所属コミュニティーや地域の食事の機会に参加希望で≪そう思う≫と回答した方に、参加状況をたずねたところ、「参加した」（青年期：60.8%　壮年期：65.8%　高年期：56.8%）は「参加していない」より高くなっている。



（９）農業や漁業の体験の有無

問14　地引網や野菜の収穫体験といった、農業や漁業の体験をしたことがありますか。
（どちらかに○）

農業や漁業の体験の有無は、青年期と壮年期が「ある」（青年期：60.3%　壮年期：57.2%）が６割と高く、高年期は、「ない」が56.8%で高くなっている。

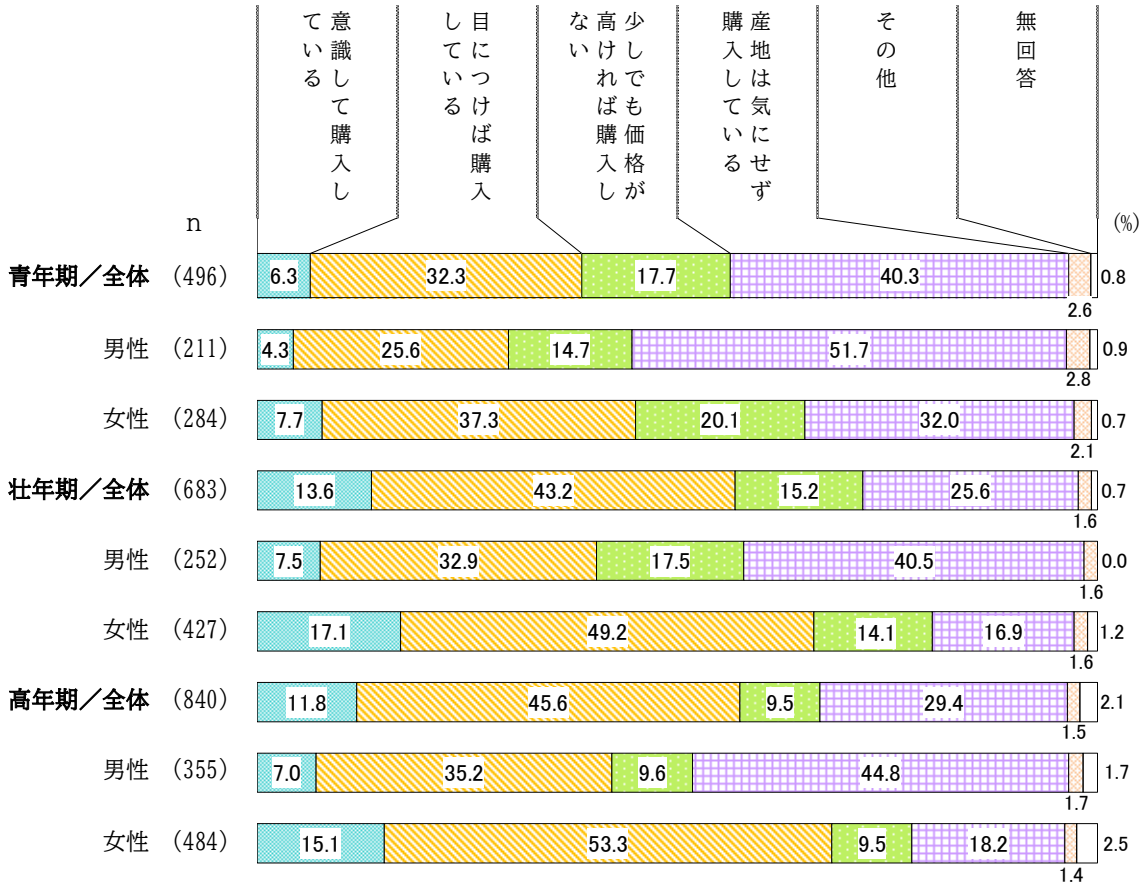


Ⅱ　調査結果／20 歳以上

（10）地元地域の生産者を意識した食品の購入

問15　地元産や県内産食材（加工品等を含む）、地元地域の生産者を意識して食品を購入していますか。（ひとつだけに○）

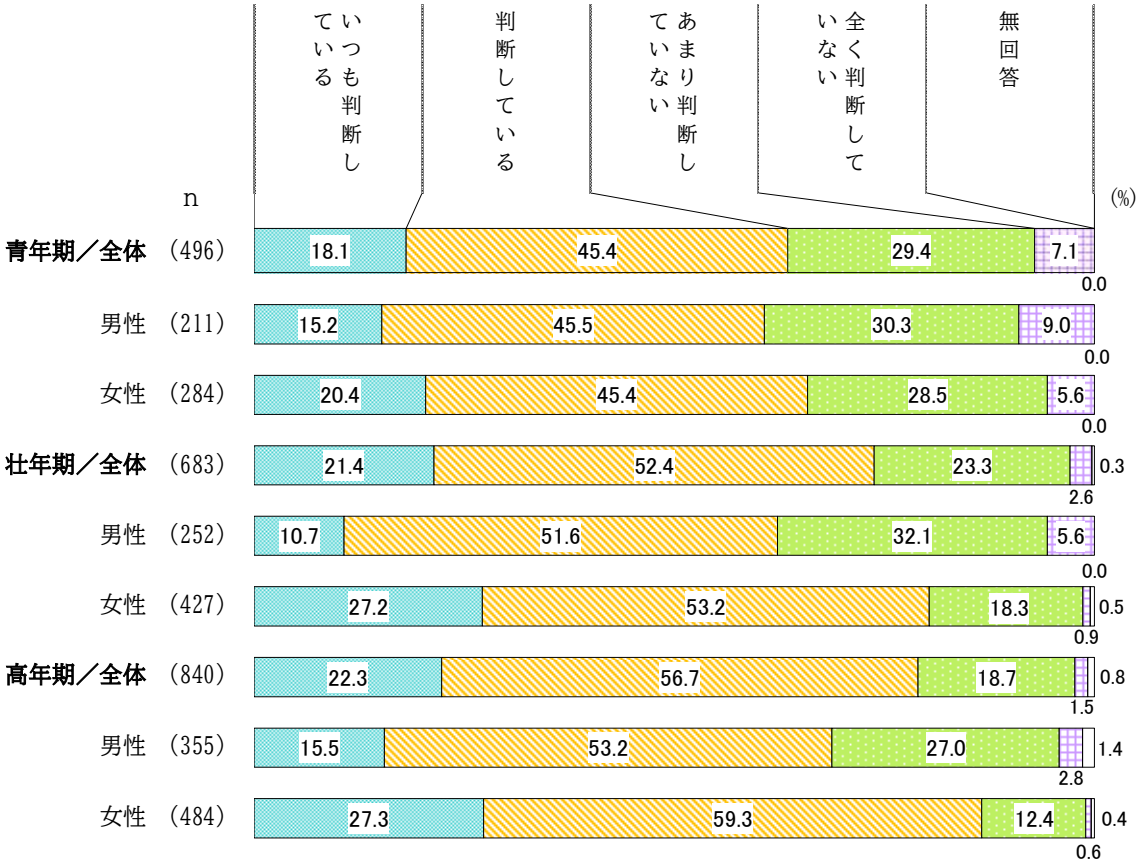
地元地域の生産者を意識した食品の購入は、青年期は「産地は気にせず購入している」が40.3%で最も高く、壮年期と高年期は、「目につけば購入している」（壮年期：43.2%　高年期：45.6%）が高くなっている。



（11）食品の安全性について基礎的な知識を持った判断

問16　食中毒・食品表示・健康食品といった、食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断していますか。（ひとつだけに○）

食品の安全性について基礎的な知識を持った判断は、青年期から高年期まで「判断している」（青年期：45.4%　壮年期：52.4%　高年期：56.7%）が最も高くなっている。

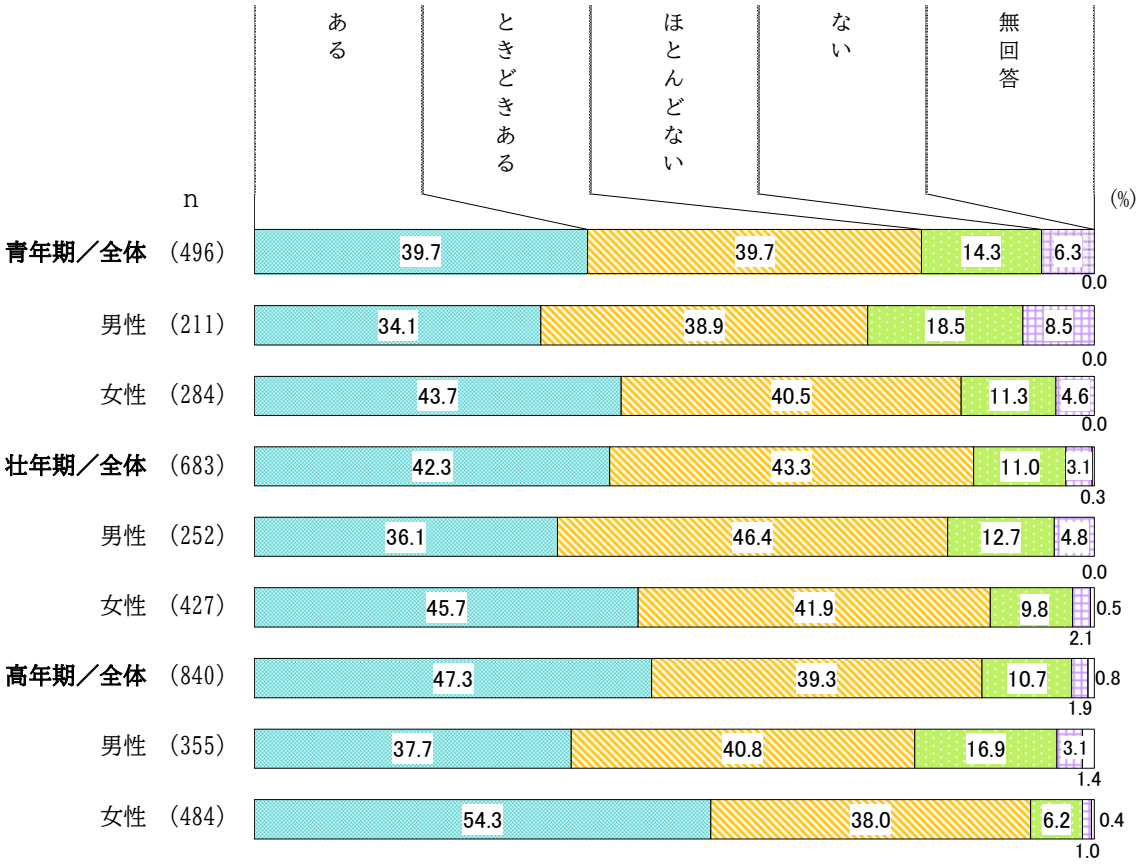


Ⅱ　調査結果／20 歳以上

（12）食品ロスを軽減するための取り組み

問17　食べられるのに廃棄される食品ロスを軽減するために取り組んでいることはありますか。
（ひとつだけに○）

食品ロスを軽減するための取り組みは、青年期から高年期まで「ある」と「ときどきある」を合わせた≪ある≫（青年期：79.4%　壮年期：85.6%　高年期：86.6%）は約８割から８割台半ばで高くなっている。

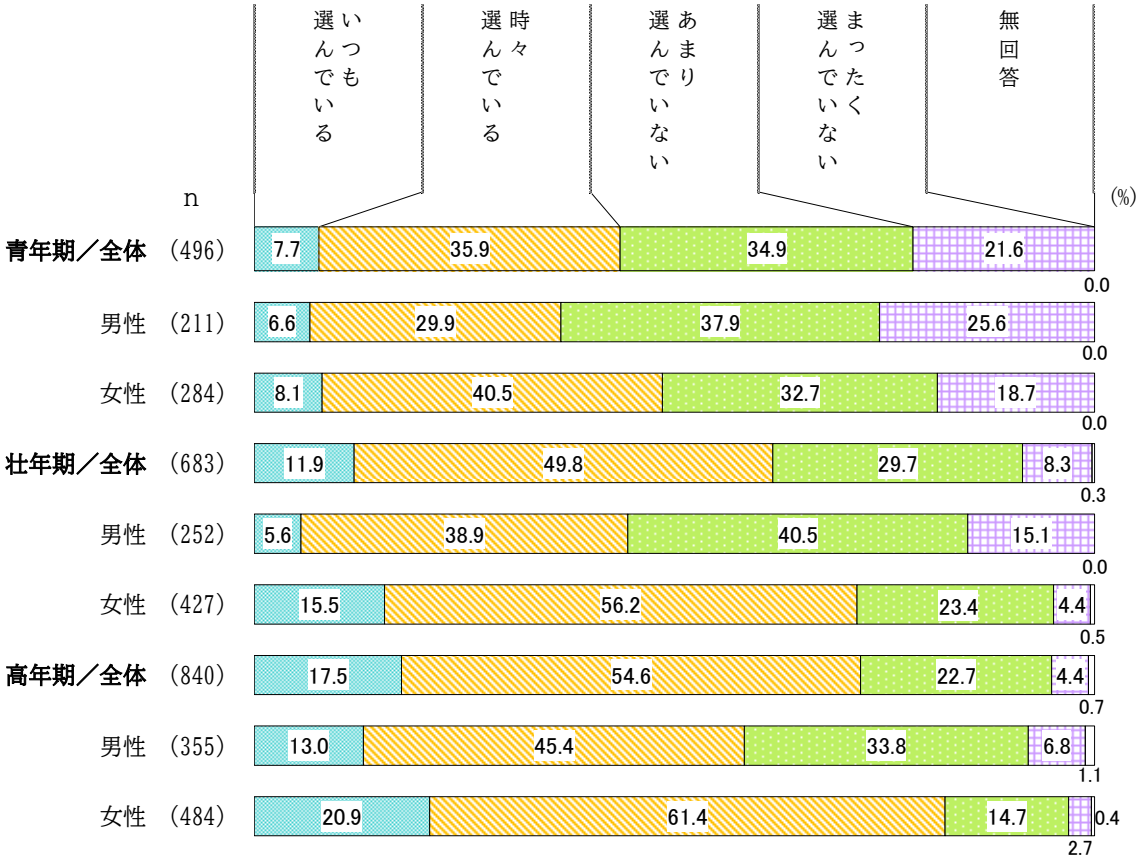


※食品ロス：例えば、食べきれる量を買う、残さずに食べる、「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく自分で食べられるか判断するなど

（13）環境に配慮した農林水産物・食品の選択

問18　環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか。（ひとつだけに○）

環境に配慮した農林水産物・食品の選択は、青年期から高年期まで「ときどき選んでいる」（青年期：35.9%　壮年期：49.8%　高年期：54.6%）が最も高くなっている。一方、「まったく選んでいない」は、壮年期と高年期（壮年期：8.3%　高年期：4.4%）が１割に満たないが、青年期（21.6%）では２割を超える。



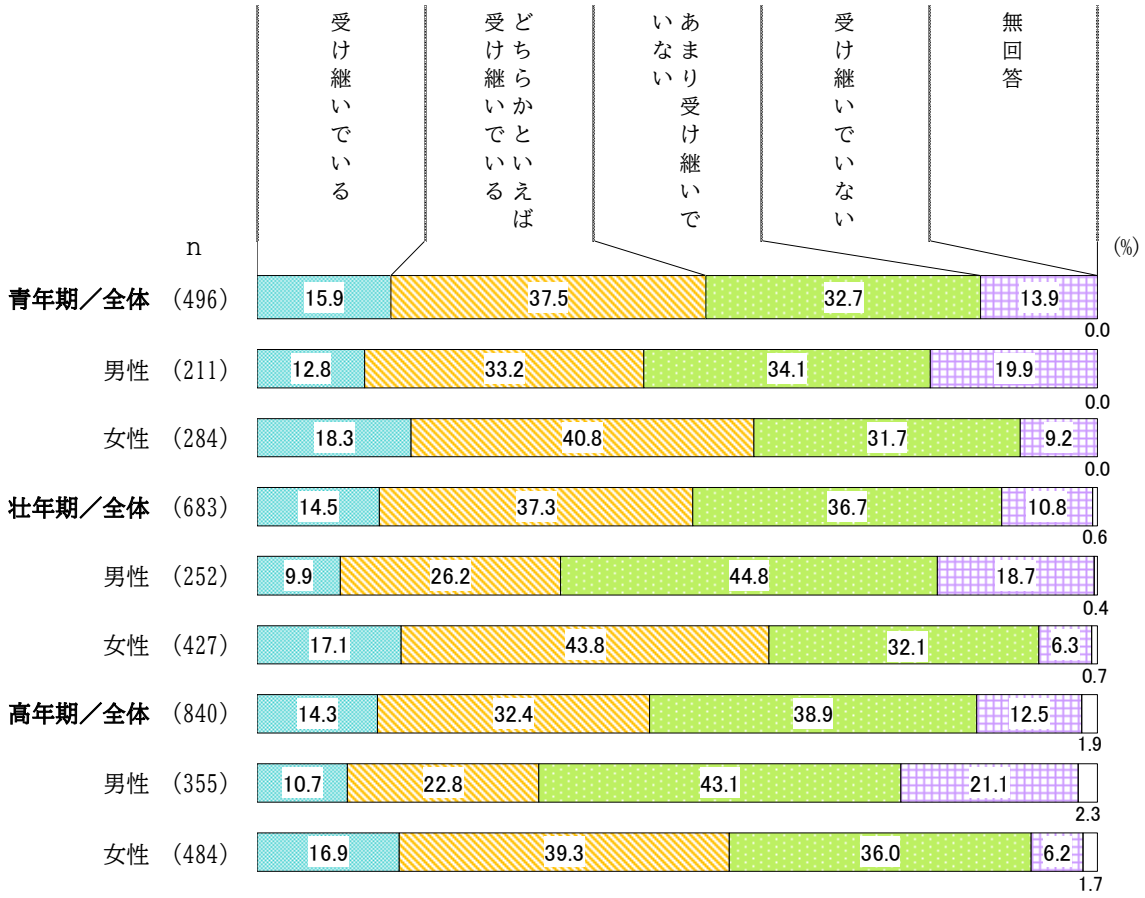
※環境に配慮した農林水産物・食品とは：農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

Ⅱ　調査結果／20 歳以上

（14）地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法を受け継いでいるか

問19　あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。（ひとつだけに○）

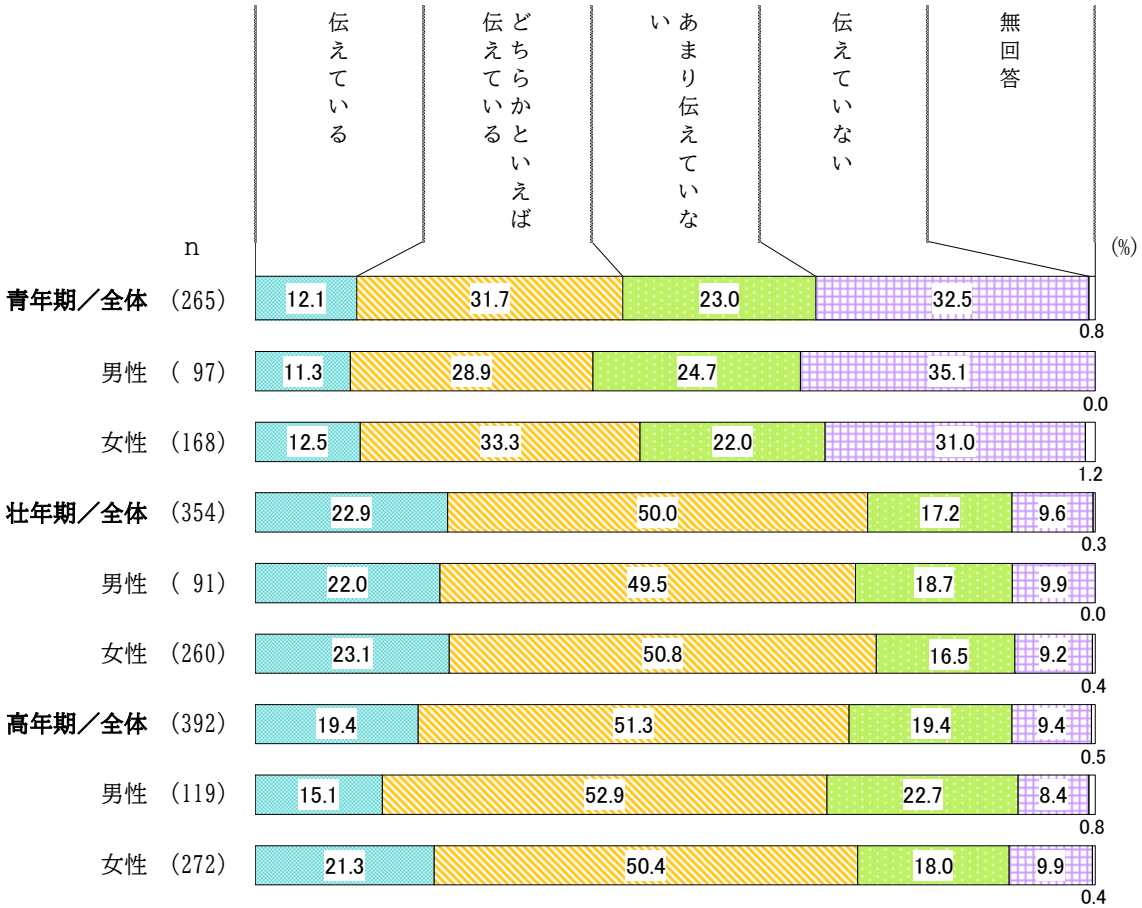
地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法を受け継いでいるかは、青年期と壮年期では「どちらかといえば受け継いでいる」（青年期：37.5%　壮年期：37.3%）が高いが、高年期では「あまり受け継いでいない」（38.9%）が最も高くなっている。



（15）受け継いできた料理や味、食べ方・作法を地域や次世代に対し伝えているか

【問19で「受け継いでいる」「どちらかといえば受け継いでいる」と回答した方にお聞きします。】
問19-1　あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代（子どもや孫を含む）に対し伝えていますか。
（ひとつだけに○）

地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方・作法を「受け継いでいる」と「どちらかといえば受け継いでいる」と回答した方に、受け継いできた料理や味、食べ方・作法を地域や次世代に対し伝えているかをたずねたところ、壮年期と高年期では「どちらかといえば伝えている」（壮年期：50.0%　高年期：51.3%）が半数を超え高く、青年期では「伝えていない」（32.5%）が最も高くなっている。



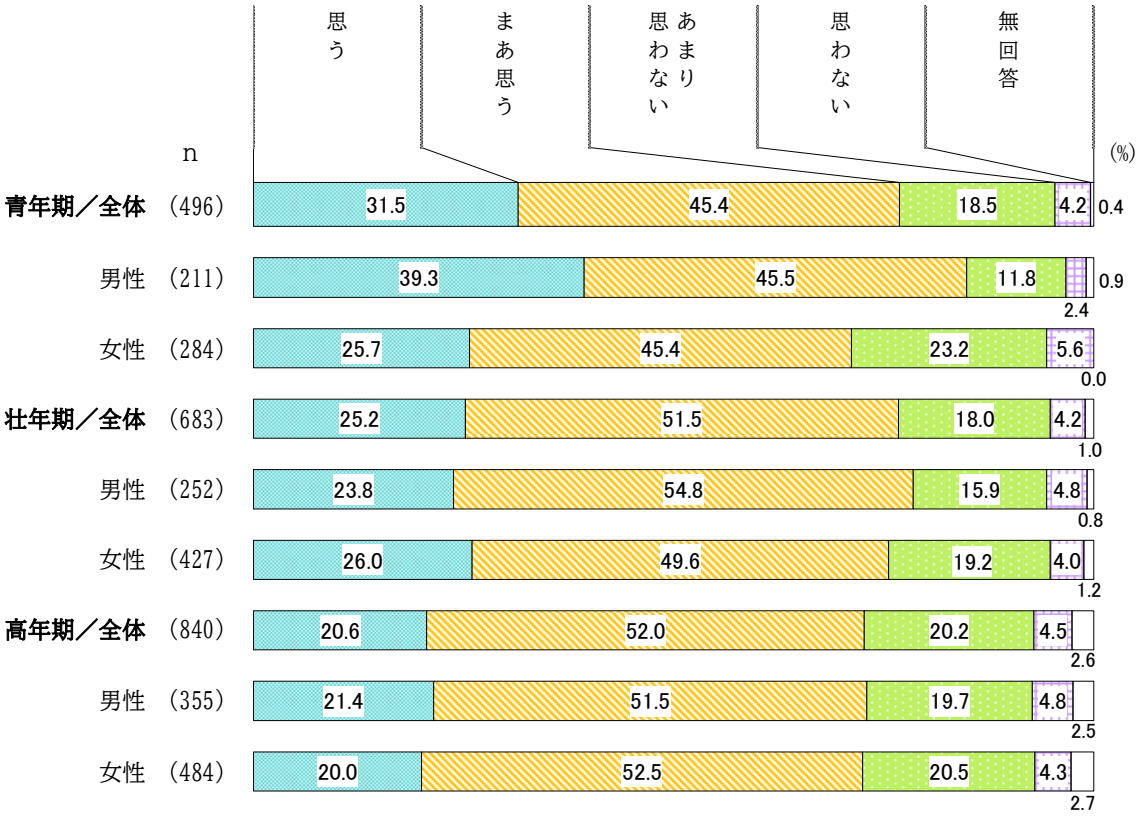
Ⅱ　調査結果／20 歳以上

５．身体活動・運動

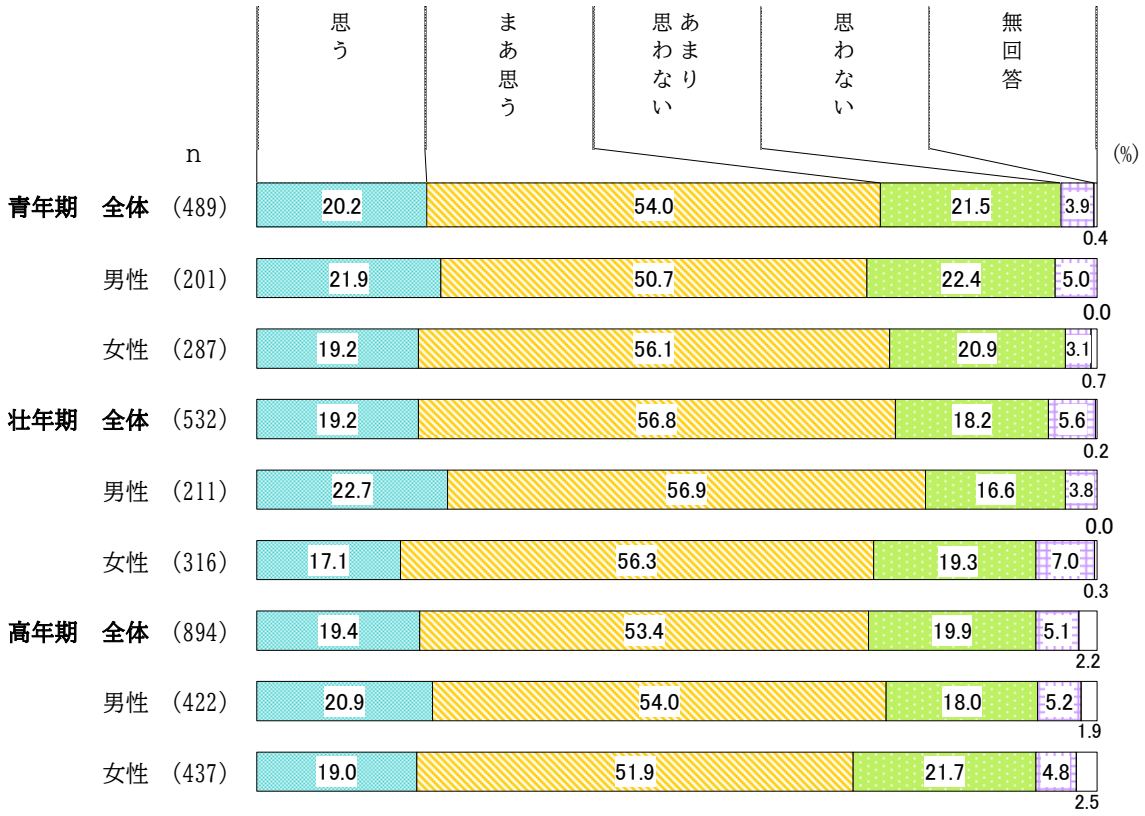
（１）自分らしい生活を楽しむために、十分な体力があると思うか

問20　自分らしい生活を楽しむために、十分な体力があると思いますか。（ひとつだけに○）

自分らしい生活を楽しむために、十分な体力があると思うかは、青年期から高年期まで「まあ思う」（青年期：45.4%　壮年期：51.5%　高年期：52.0%）が最も高く、これに「思う」を合わせた≪思う≫（青年期：76.9%　壮年期：76.7%　高年期：72.6%）が７割を超える。



【前回】


思う
まあ思う
あまり思わない
思わない
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)
20.2
54.0
21.5
3.9
0.4
男性　(201)
21.9
50.7
22.4
5.0
0.0
女性　(287)
19.2
56.1
20.9
3.1
0.7
壮年期　全体　(532)
19.2
56.8
18.2
5.6
0.2
男性　(211)
22.7
56.9
16.6
3.8
0.0
女性　(316)
17.1
56.3
19.3
7.0
0.3
高年期　全体　(894)
19.4
53.4
19.9
5.1
2.2
男性　(422)
20.9
54.0
18.0
5.2
1.9
女性　(437)
19.0
51.9
21.7
4.8
2.5

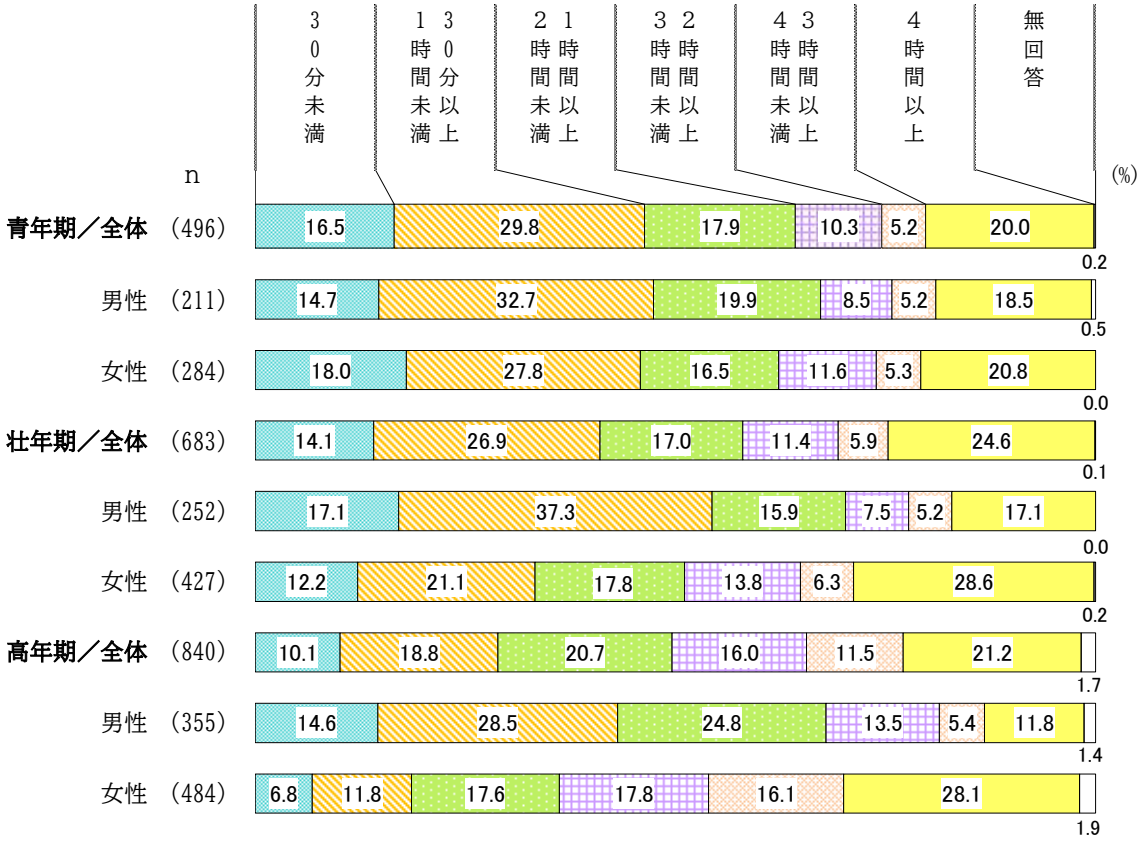
Ⅱ　調査結果／20 歳以上

（２）ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている１日の平均時間

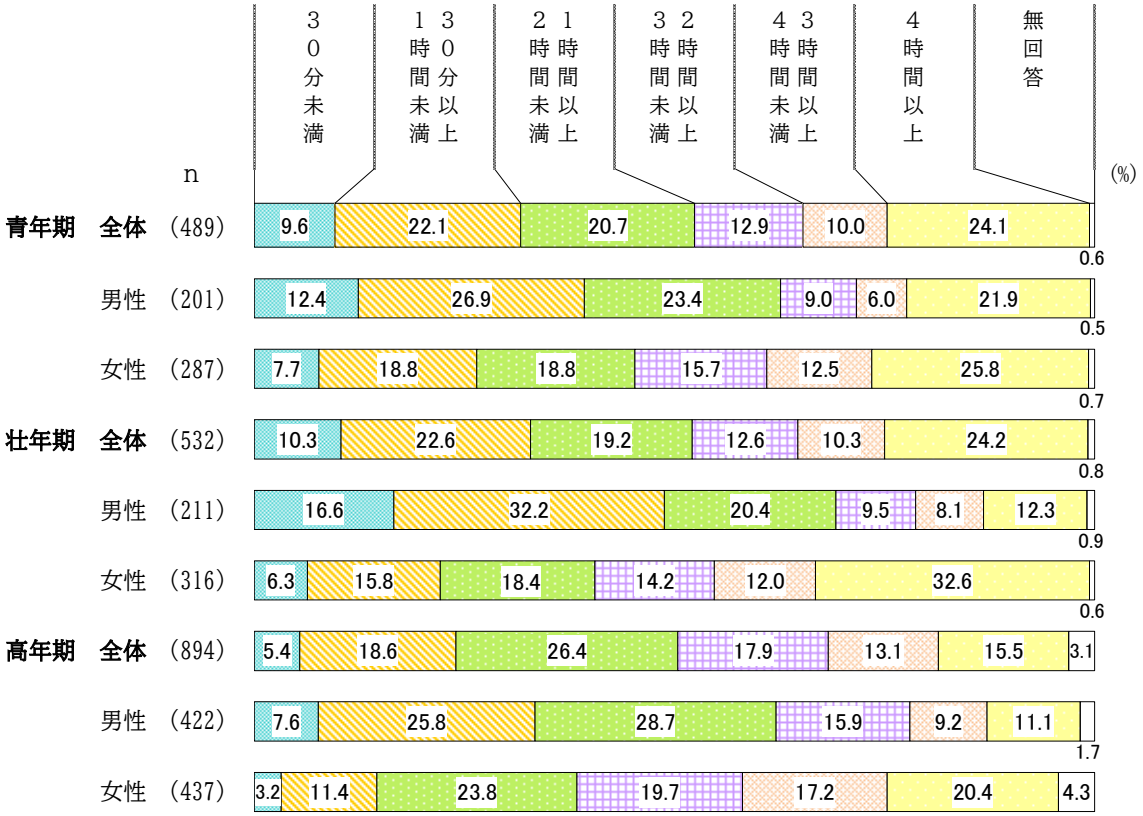
問21　ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均どれくらいですか。
（ひとつだけに○）

※歩行、家事、子どもと遊ぶ、庭仕事などを含みます。

ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている１日の平均時間は、青年期と壮年期は「30分以上１時間未満」（青年期：29.8%　壮年期：26.9%）が２割台半ばを超え、高年期は「４時間以上」（21.2%）が最も高くなっている。次いで青年期と壮年期は、「４時間以上」（青年期：20.0%　壮年期：24.6%）が高く、高年期では「１時間以上２時間未満」が高い。



【前回】

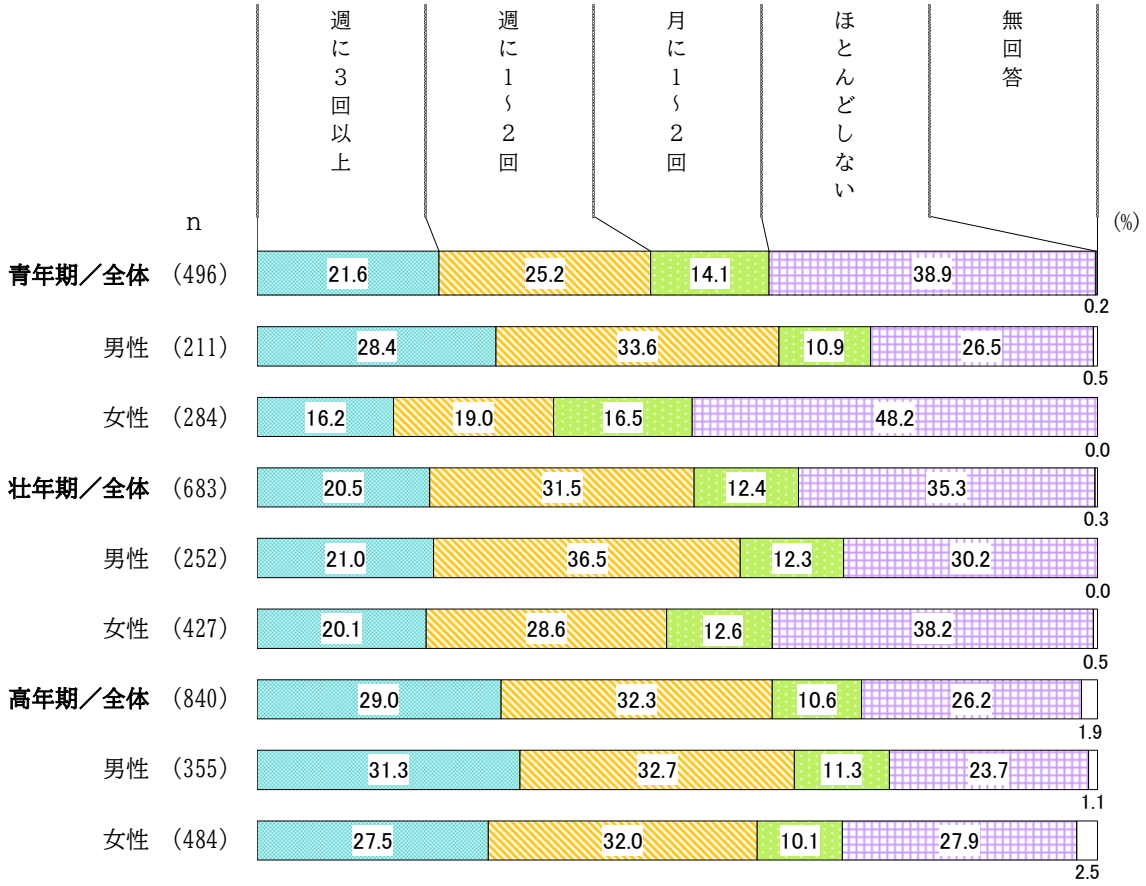

30分未満
1時間30分未満
2時間1時間未満
3時間2時間未満
4時間3時間未満
4時間以上
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)　9.6　22.1　20.7　12.9　10.0　24.1　0.6
男性　(201)　12.4　26.9　23.4　9.0　6.0　21.9　0.5
女性　(287)　7.7　18.8　18.8　15.7　12.5　25.8　0.7
壮年期　全体　(532)　10.3　22.6　19.2　12.6　10.3　24.2　0.8
男性　(211)　16.6　32.2　20.4　9.5　8.1　12.3　0.9
女性　(316)　6.3　15.8　18.4　14.2　12.0　32.6　0.6
高年期　全体　(894)　5.4　18.6　26.4　17.9　13.1　15.5　3.1
男性　(422)　7.6　25.8　28.7　15.9　9.2　11.1　1.7
女性　(437)　3.2　11.4　23.8　19.7　17.2　20.4　4.3

Ⅱ　調査結果／20 歳以上

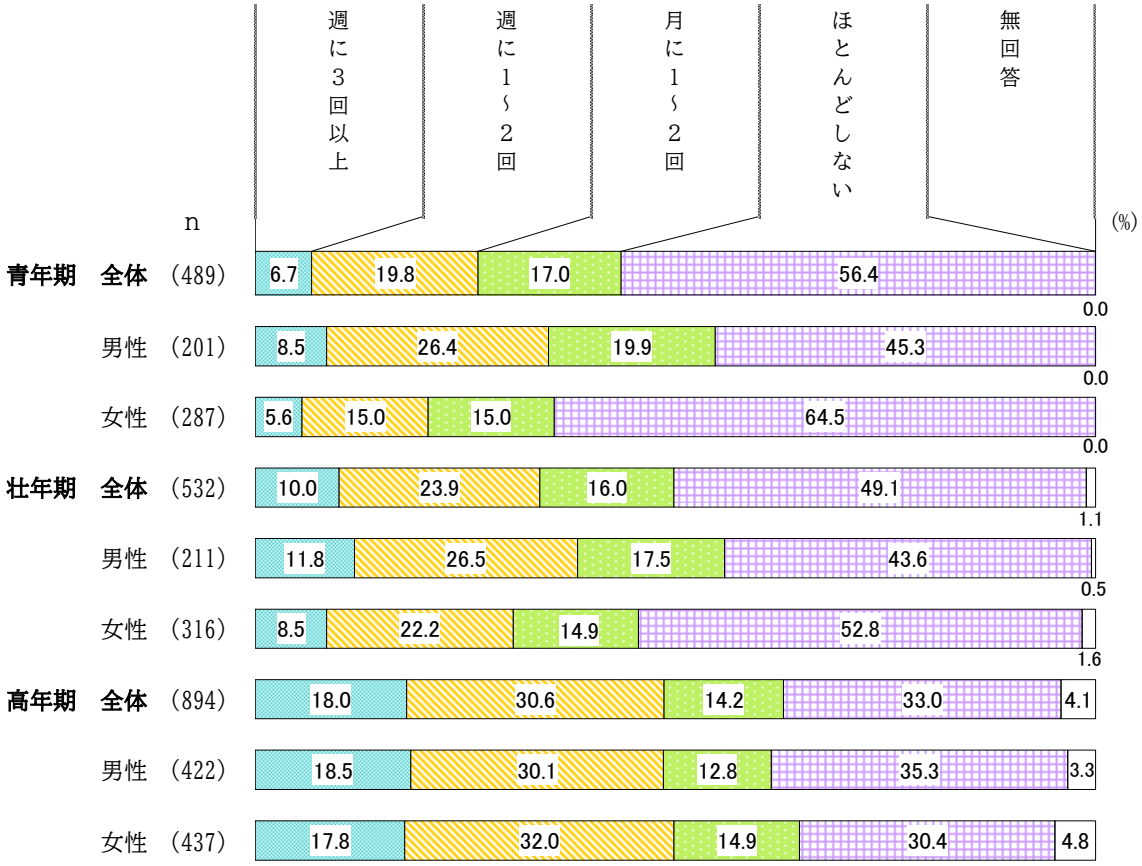
（３）１回30分以上の汗を流す程度の運動をする頻度

問22　１回30分以上の汗を流す程度の運動を、どれくらいしますか。（ひとつだけに○）

１回30分以上の汗を流す程度の運動をする頻度は、青年期と壮年期は「ほとんどしない」（青年期：38.9%　壮年期：35.3%）が最も高く、高年期は「週に１～２回」（32.3%）が最も高い。



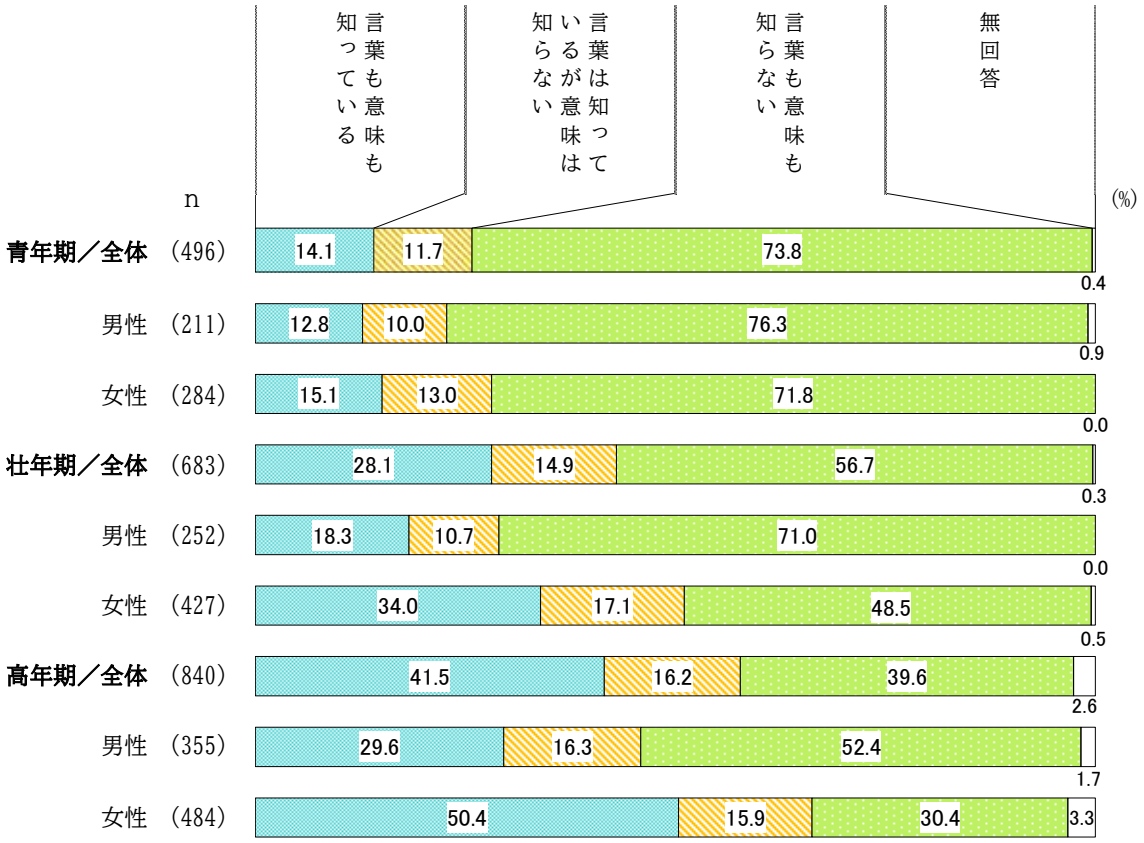
【前回】


週に３回以上
週に１～２回
月に１～２回
ほとんどしない
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)　6.7　19.8　17.0　56.4　0.0
男性　(201)　8.5　26.4　19.9　45.3　0.0
女性　(287)　5.6　15.0　15.0　64.5　0.0
壮年期　全体　(532)　10.0　23.9　16.0　49.1　1.1
男性　(211)　11.8　26.5　17.5　43.6　0.5
女性　(316)　8.5　22.2　14.9　52.8　1.6
高年期　全体　(894)　18.0　30.6　14.2　33.0　4.1
男性　(422)　18.5　30.1　12.8　35.3　3.3
女性　(437)　17.8　32.0　14.9　30.4　4.8

Ⅱ　調査結果／20 歳以上
（４）「フレイル」の認知度

問23　「フレイル」を知っていますか。（ひとつだけに〇）

「フレイル」の認知度は、青年期と壮年期は「言葉も意味も知らない」（青年期：73.8%　壮年期：56.7%）が最も高く、高年期は「言葉も意味も知っている」（41.5%）が高くなっている。

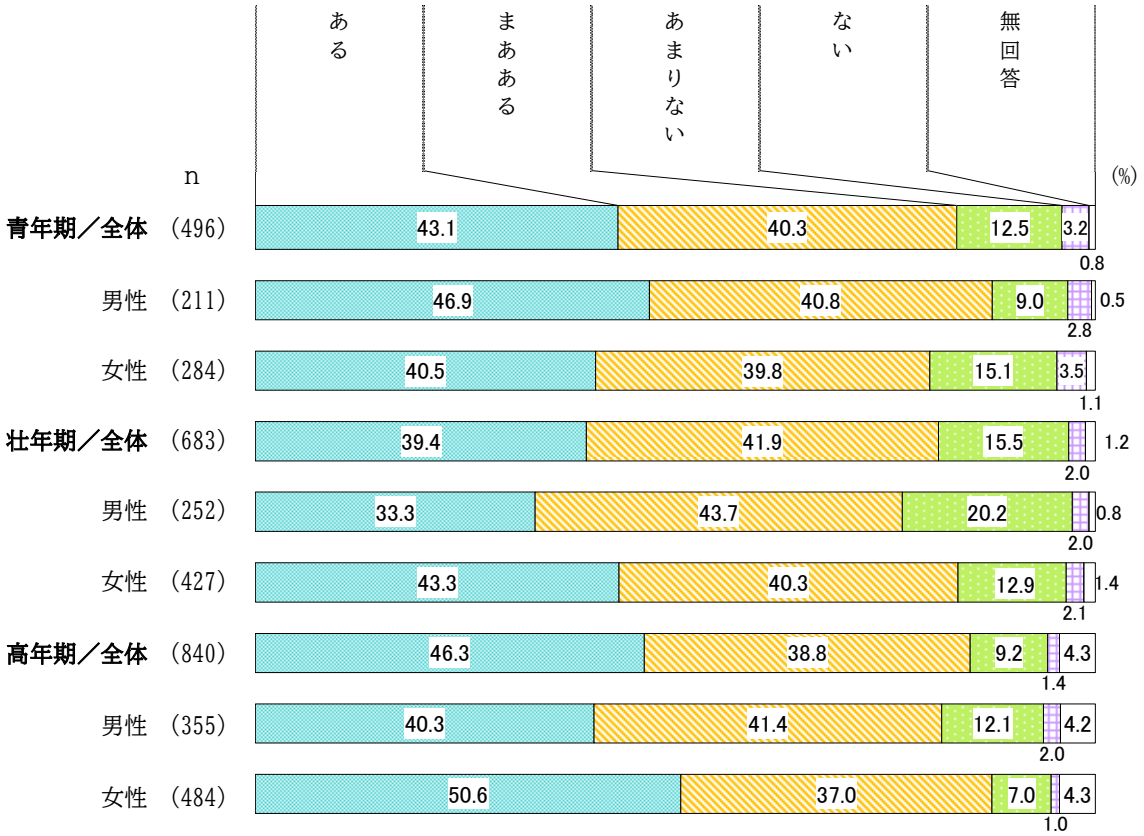


6．こころ・休養・コミュニケーション

（1）ほっとできるときの有無

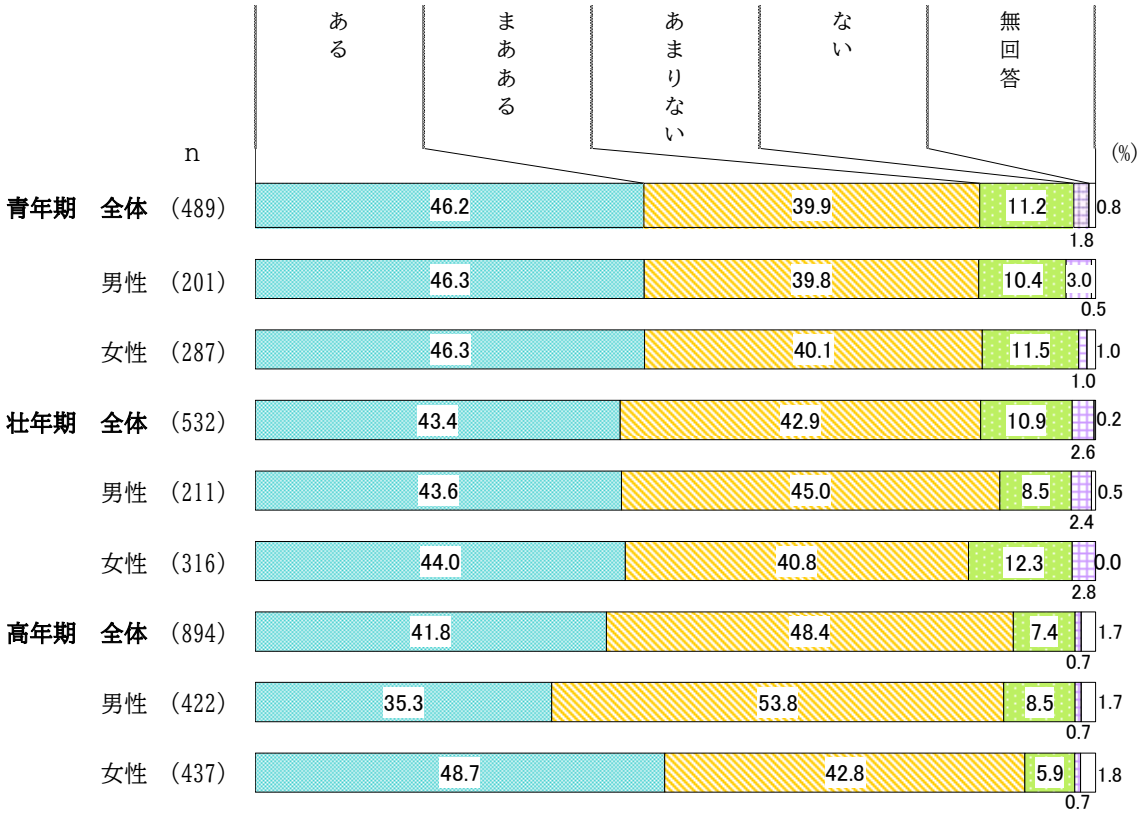
問24　自分が、ほっとできるときがありますか。（ひとつだけに○）

ほっとできるときが「ある」は青年期と高年期（青年期：43.1%　高年期：46.3%）が高く、壮年期は「まあある」（41.9%）が高くなっている。「ある」と「まあある」を合わせた≪ある≫は、青年期から高年期（青年期：83.4%　壮年期：81.3%　高年期：85.1%）まで８割を超える。



Ⅱ　調査結果／20 歳以上

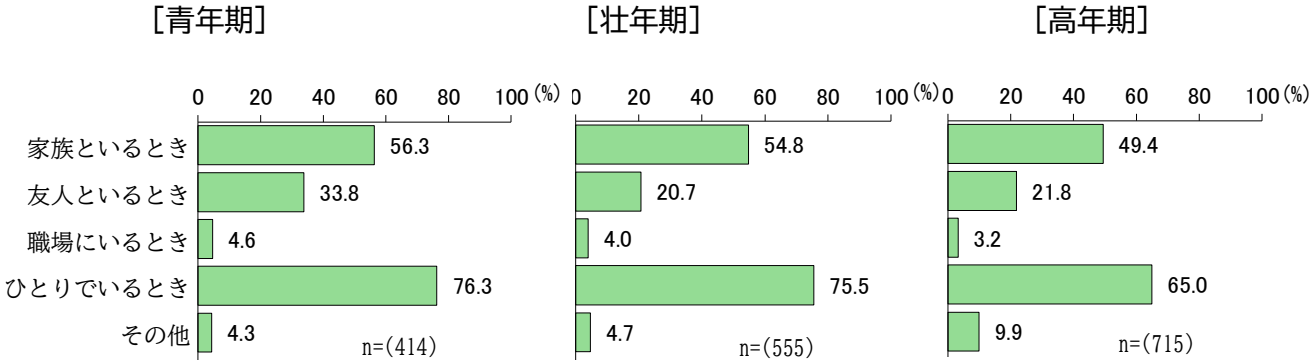
【前回】



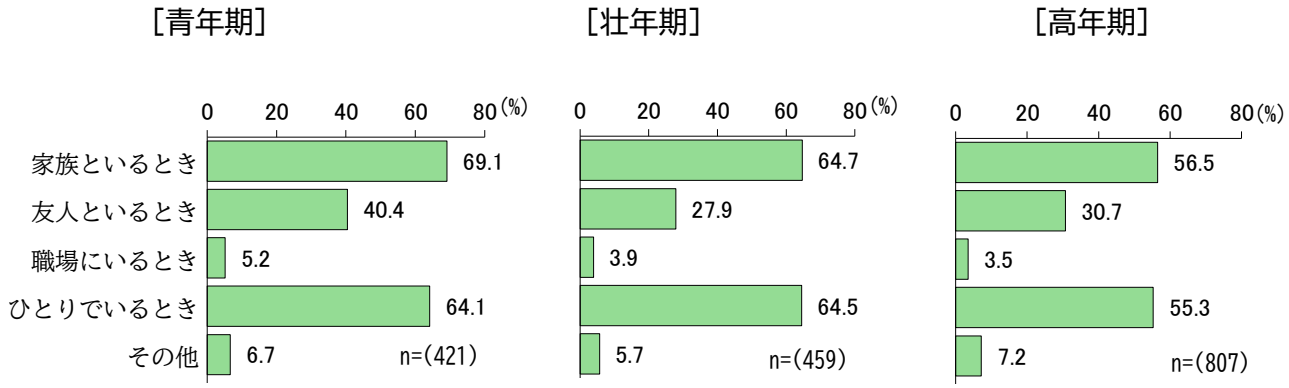
（２）ほっとできるとき

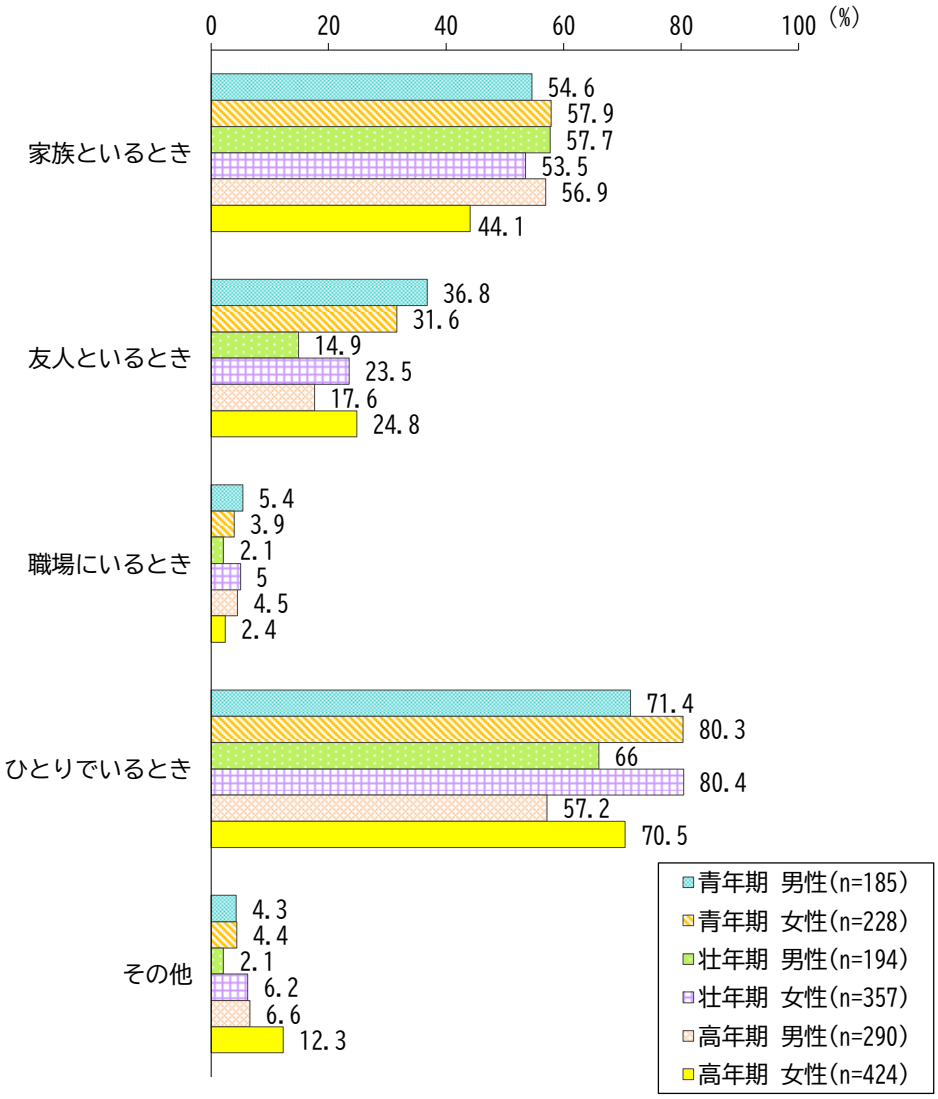
【問24で「１　ある」「２　まあある」と回答した方にお聞きします。】
問24－１　　それはいつですか。（あてはまるもの全てに○）

ほっとできるときが「ある」、「まあある」と回答した方に、いつかをたずねたところ、青年期から高年期まで「ひとりでいるとき」（青年期：76.3%　壮年期：75.5%　高年期：65.0%）が６割以上で高くなっている。

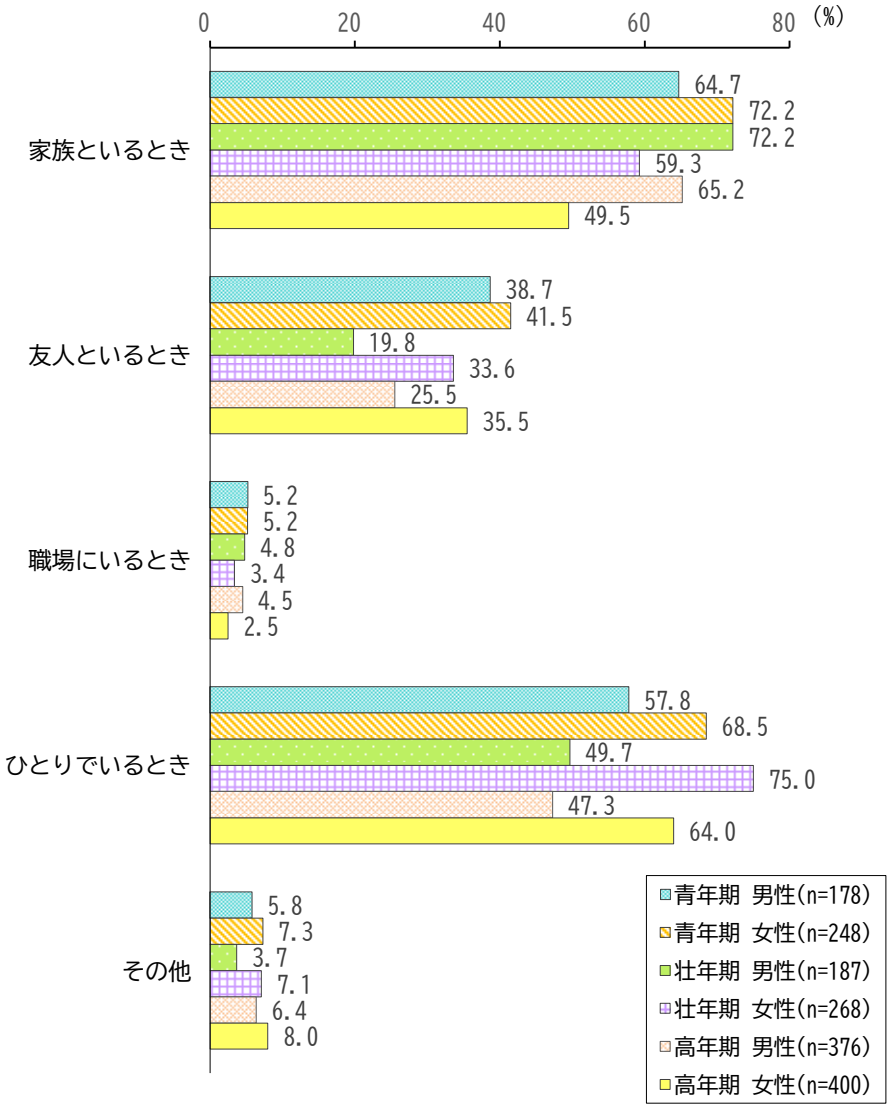


【前回】




0
20
40
60
80
100
(%)
家族といるとき
54.6
57.9
57.7
53.5
56.9
44.1
友人といるとき
36.8
31.6
14.9
23.5
17.6
24.8
職場にいるとき
5.4
3.9
2.1
5
4.5
2.4
ひとりでいるとき
71.4
80.3
66
80.4
57.2
70.5
その他
4.3
4.4
2.1
6.2
6.6
12.3
青年期 男性(n=185)
青年期 女性(n=228)
壮年期 男性(n=194)
壮年期 女性(n=357)
高年期 男性(n=290)
高年期 女性(n=424)

【前回】

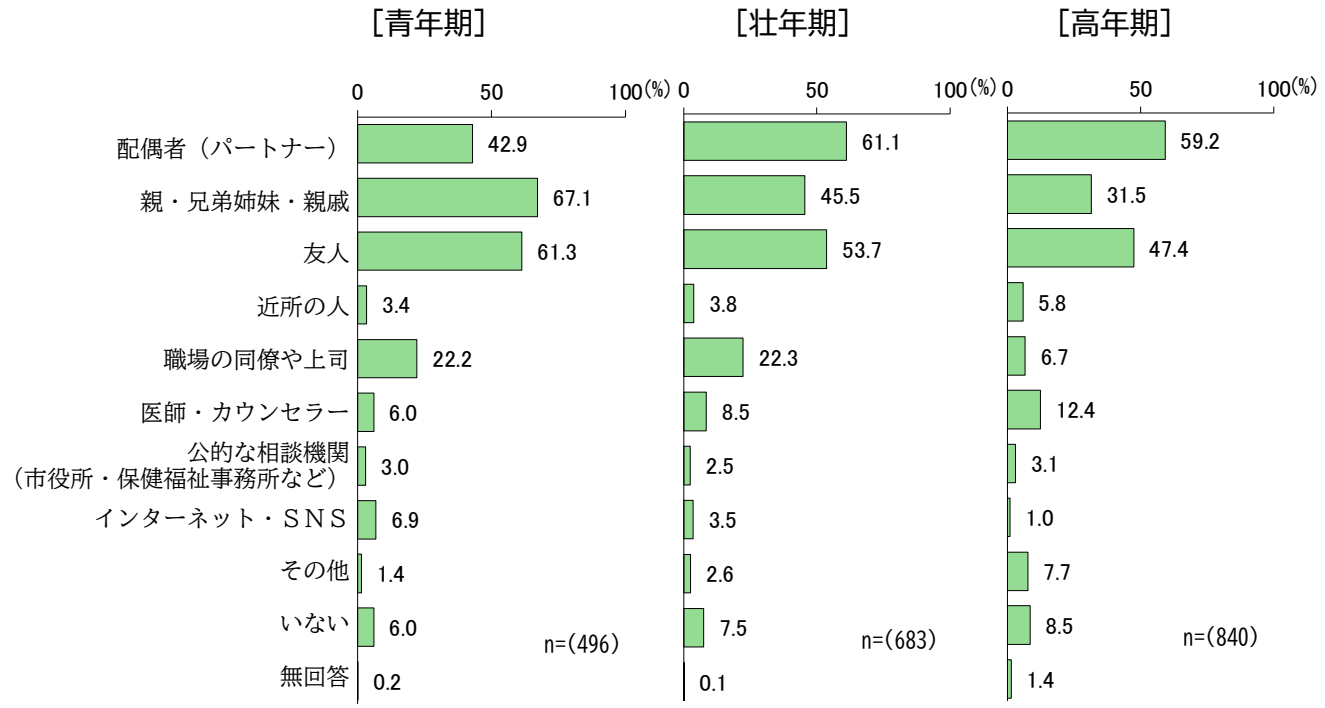

0
20
40
60
80
(%)
家族といるとき
64.7
72.2
72.2
59.3
65.2
49.5
友人といるとき
38.7
41.5
19.8
33.6
25.5
35.5
職場にいるとき
5.2
5.2
4.8
3.4
4.5
2.5
ひとりでいるとき
57.8
68.5
49.7
75.0
47.3
64.0
その他
5.8
7.3
3.7
7.1
6.4
8.0
青年期 男性(n=178)
青年期 女性(n=248)
壮年期 男性(n=187)
壮年期 女性(n=268)
高年期 男性(n=376)
高年期 女性(n=400)

Ⅱ　調査結果／20 歳以上

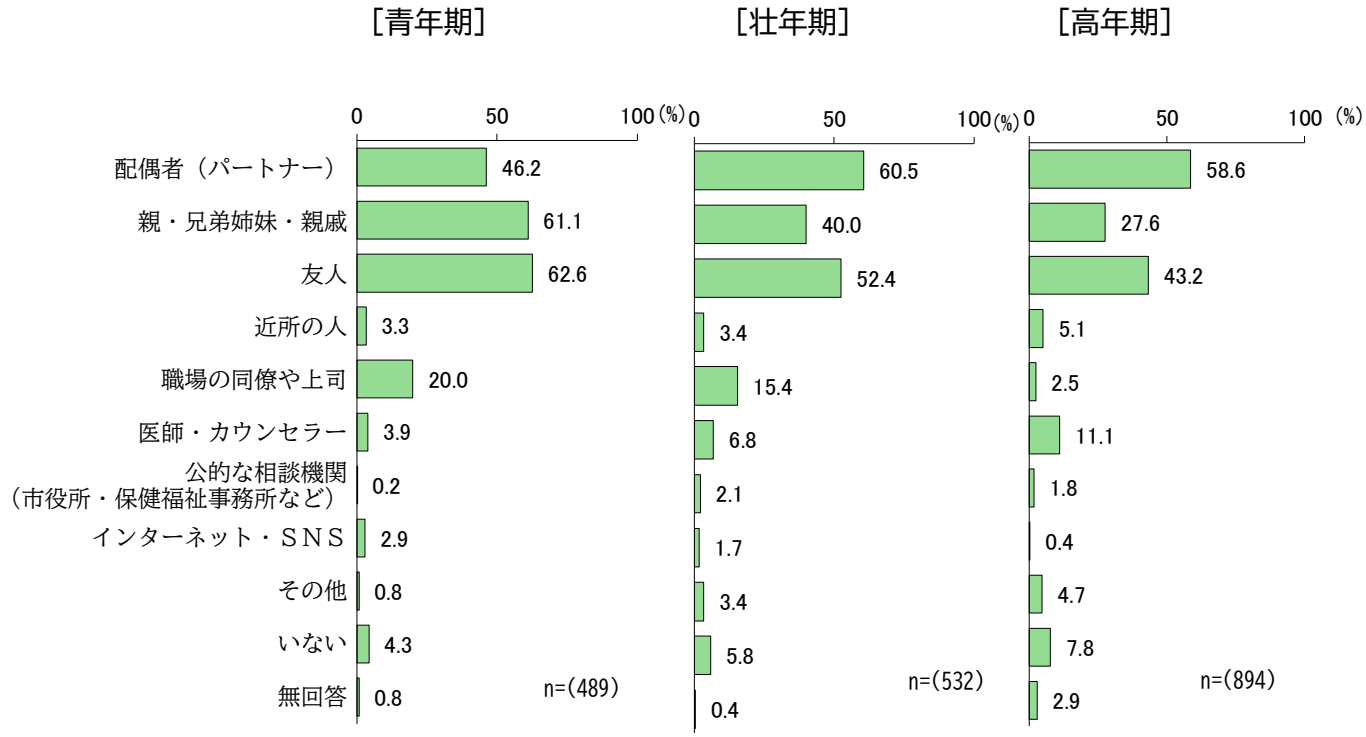
（３）悩みや不安を相談する人、相談できそうな人

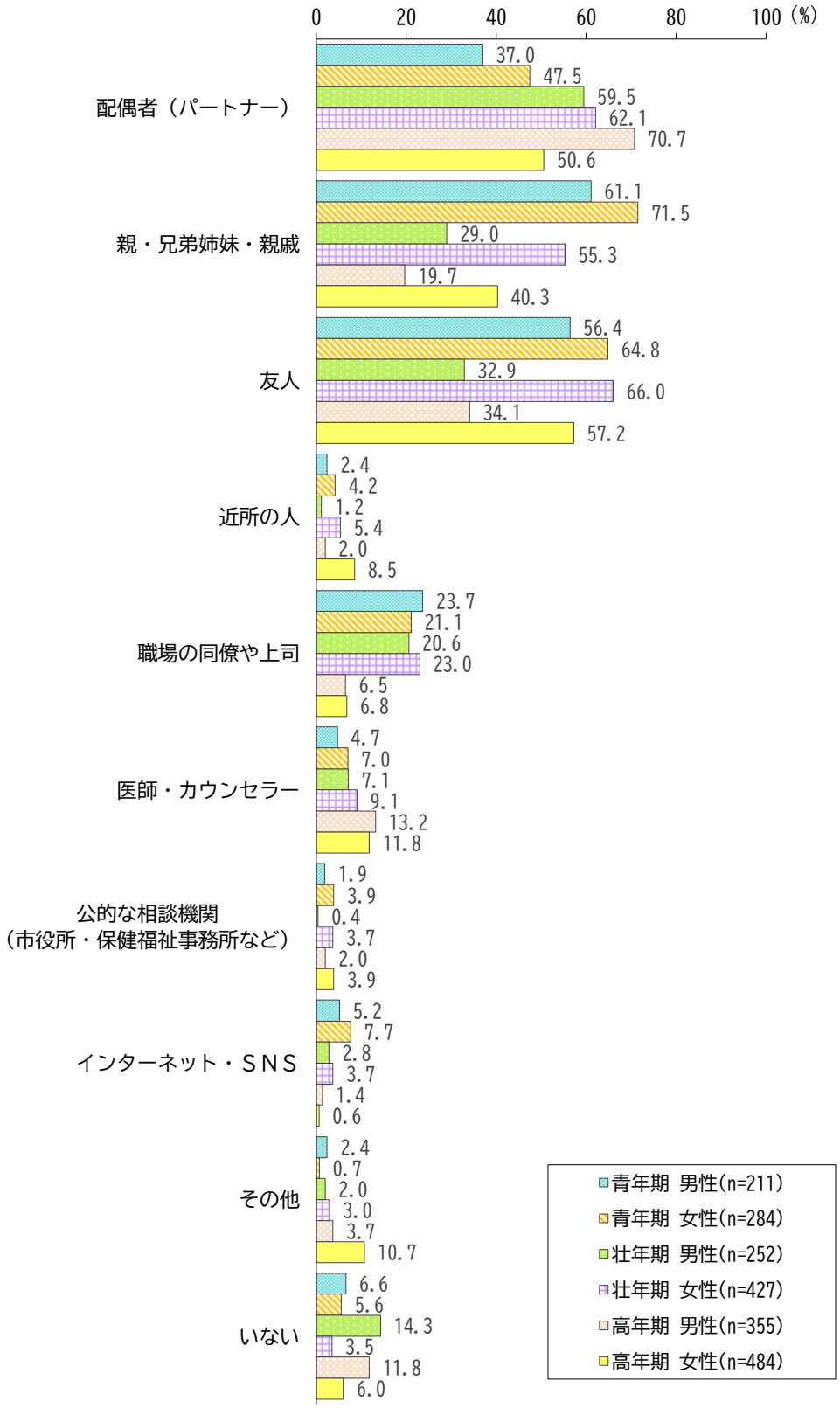
問25　悩みや不安を相談する人、相談できそうな人は誰ですか。（あてはまるもの全てに○）

悩みや不安を相談する人、相談できそうな人は、青年期は「親・兄弟姉妹・親戚」（67.1％）が最も高く、壮年期と高年期は「配偶者（パートナー）」（壮年期：61.1％　高年期：59.2％）が６割前後で最も高くなっている。次いで青年期から高年期まで「友人」（青年期：61.3％　壮年期：53.7％　高年期：47.4％）となっている。

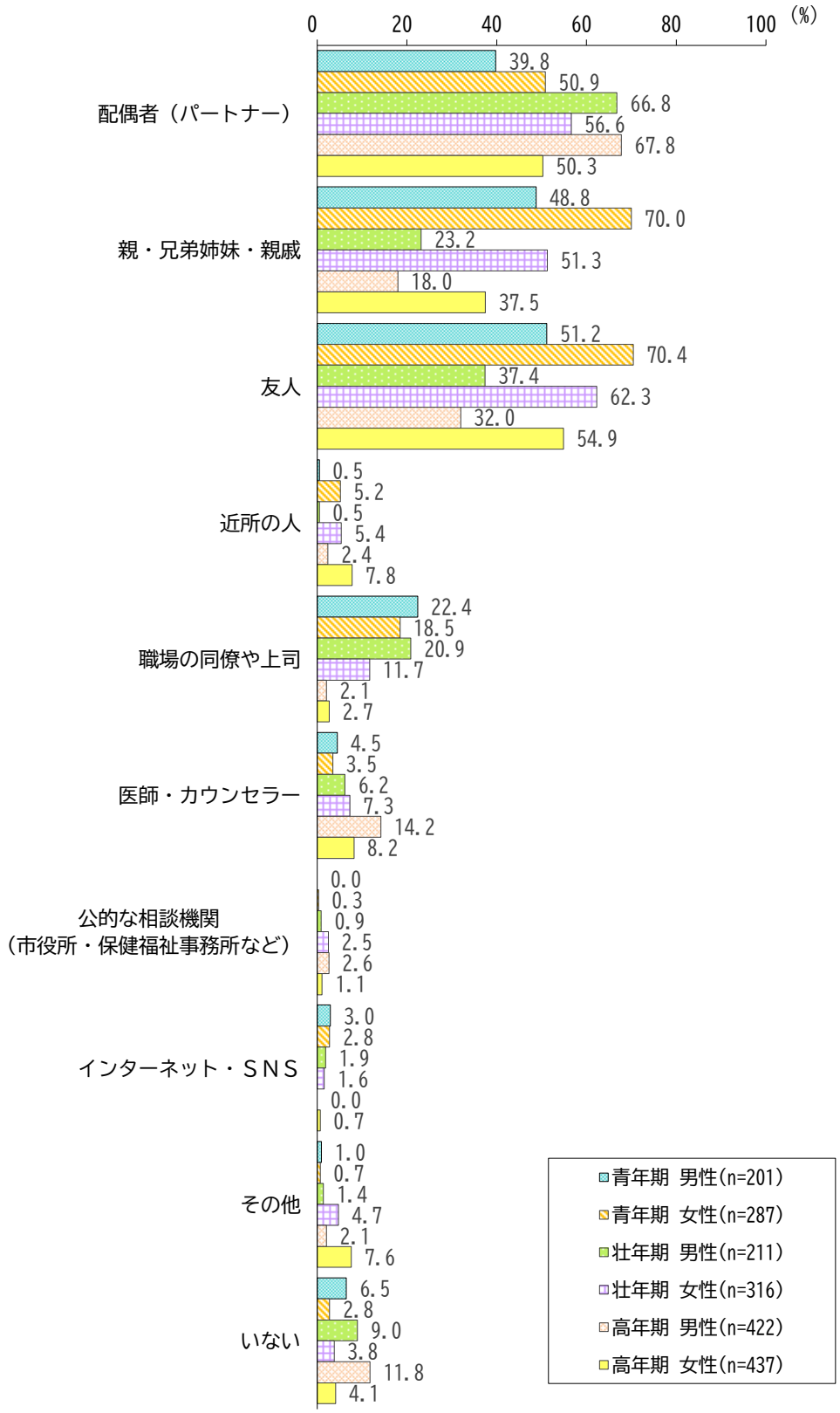


【前回】




0
20
40
60
80
100（%）
配偶者（パートナー）
37.0
47.5
59.5
62.1
70.7
50.6
親・兄弟姉妹・親戚
61.1
71.5
29.0
55.3
19.7
40.3
友人
56.4
64.8
32.9
66.0
34.1
57.2
近所の人
2.4
4.2
1.2
5.4
2.0
8.5
職場の同僚や上司
23.7
21.1
20.6
23.0
6.5
6.8
医師・カウンセラー
4.7
7.0
7.1
9.1
13.2
11.8
公的な相談機関
（市役所・保健福祉事務所など）
1.9
3.9
0.4
3.7
2.0
3.9
インターネット・ＳＮＳ
5.2
7.7
2.8
3.7
1.4
0.6
その他
2.4
0.7
2.0
3.0
3.7
10.7
いない
6.6
5.6
14.3
3.5
11.8
6.0
青年期 男性(n=211)
青年期 女性(n=284)
壮年期 男性(n=252)
壮年期 女性(n=427)
高年期 男性(n=355)
高年期 女性(n=484)

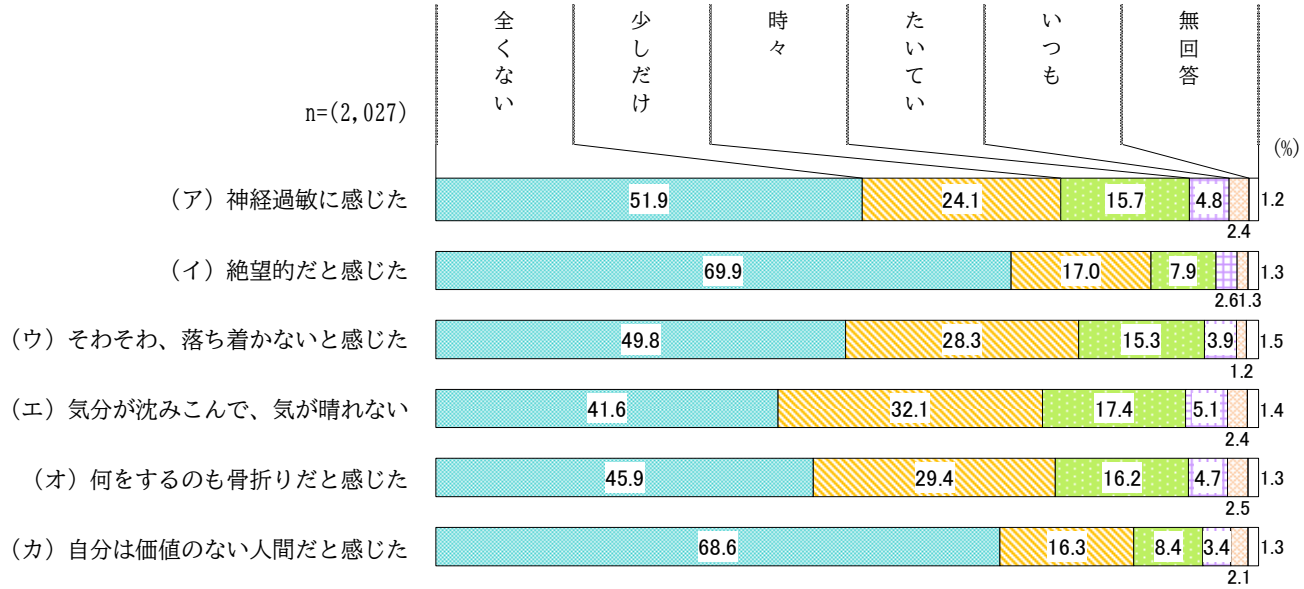
【前回】


0
20
40
60
80
100
(%)
配偶者（パートナー）
39.8
50.9
66.8
56.6
67.8
50.3
親・兄弟姉妹・親戚
48.8
70.0
23.2
51.3
18.0
37.5
友人
51.2
70.4
37.4
62.3
32.0
54.9
近所の人
0.5
5.2
0.5
5.4
2.4
7.8
職場の同僚や上司
22.4
18.5
20.9
11.7
2.1
2.7
医師・カウンセラー
4.5
3.5
6.2
7.3
14.2
8.2
公的な相談機関
（市役所・保健福祉事務所など）
0.0
0.3
0.9
2.5
2.6
1.1
インターネット・ＳＮＳ
3.0
2.8
1.9
1.6
0.0
0.7
その他
1.0
0.7
1.4
4.7
2.1
7.6
いない
6.5
2.8
9.0
3.8
11.8
4.1
青年期 男性(n=201)
青年期 女性(n=287)
壮年期 男性(n=211)
壮年期 女性(n=316)
高年期 男性(n=422)
高年期 女性(n=437)

（４）こころの状態

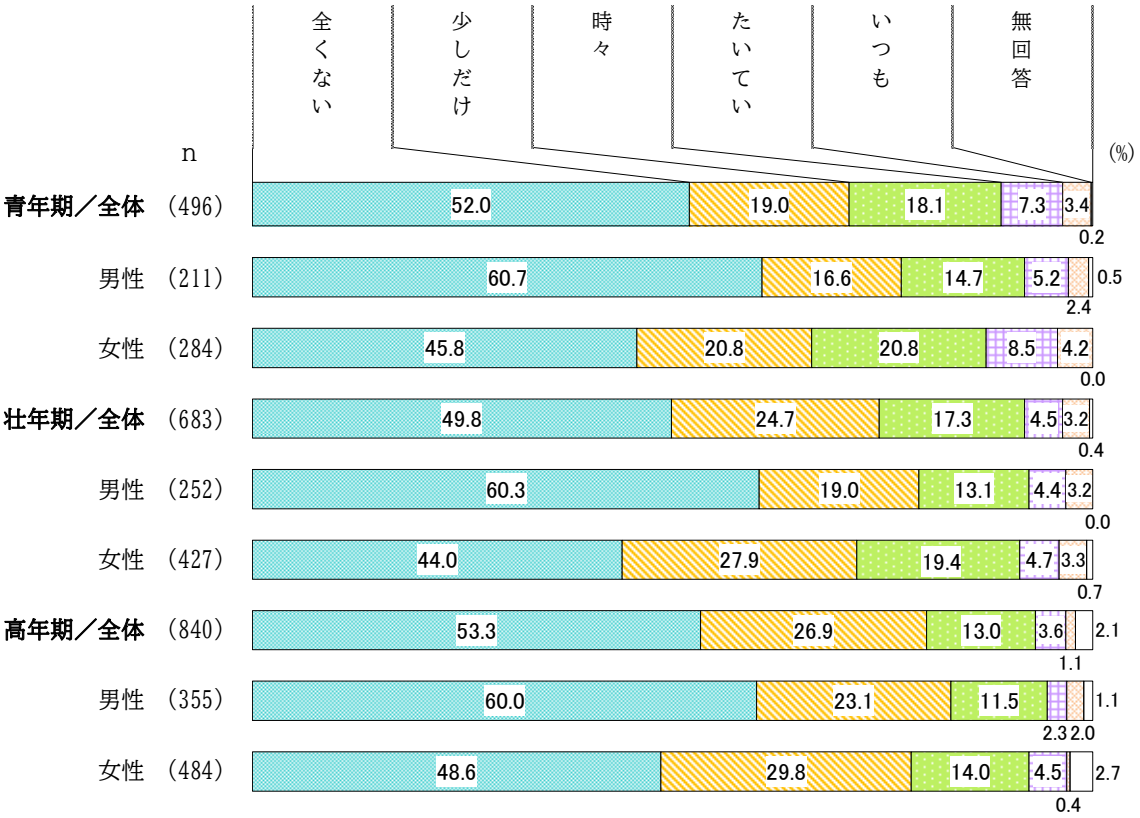
問26　過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことが起こりましたか。
（それぞれひとつだけに○）

過去30日間の状態について、それぞれの質問で「全くない」が最も高くなっている。また「少しだけ」は、高い順に“（エ）気分が沈みこんで、気が晴れない”（32.1%）、“（オ）何をするのも骨折りだと感じた”（29.4%）となっている。

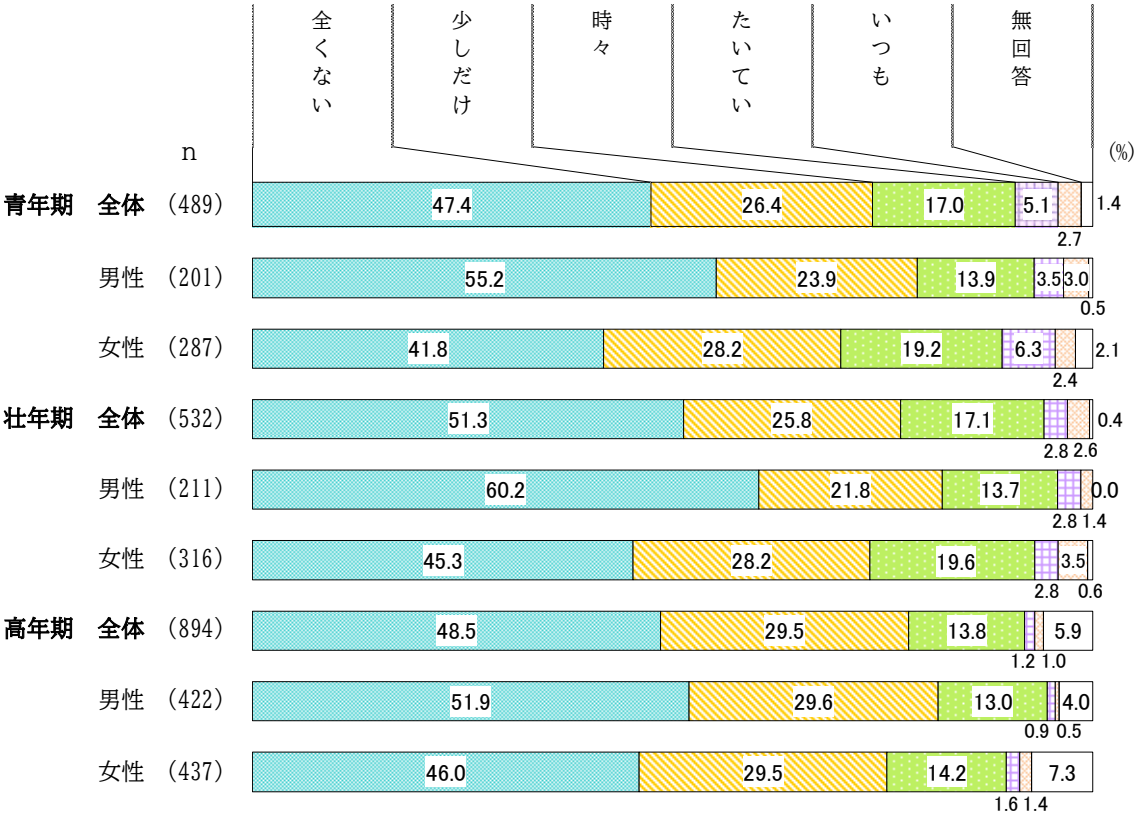


Ⅱ　調査結果／20 歳以上

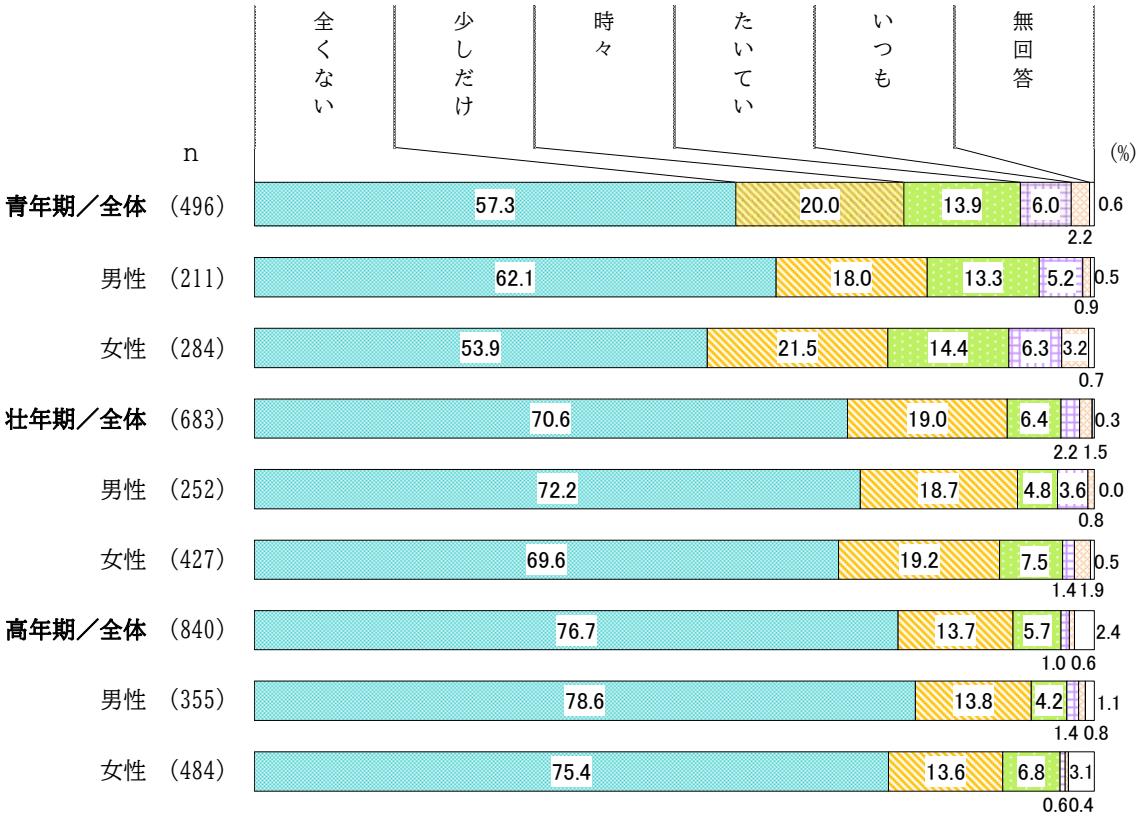
（ア）神経過敏に感じた



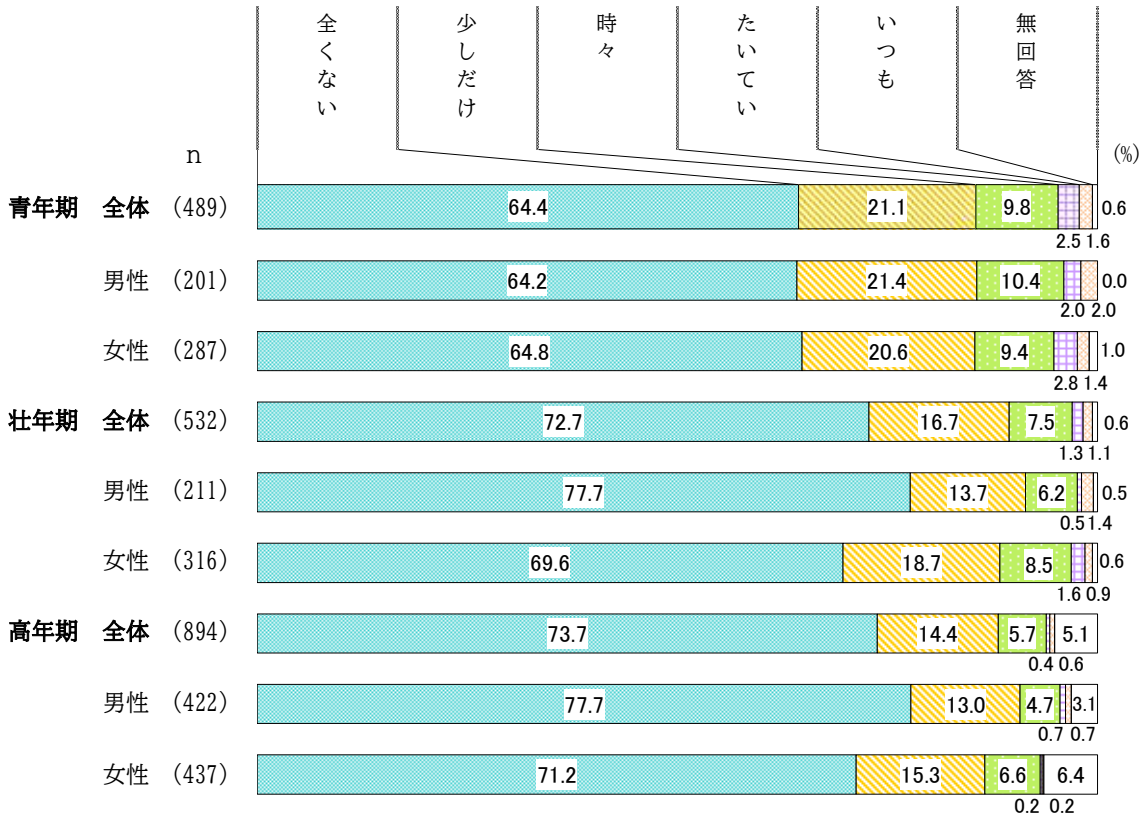
【前回】



（イ）絶望的だと感じた

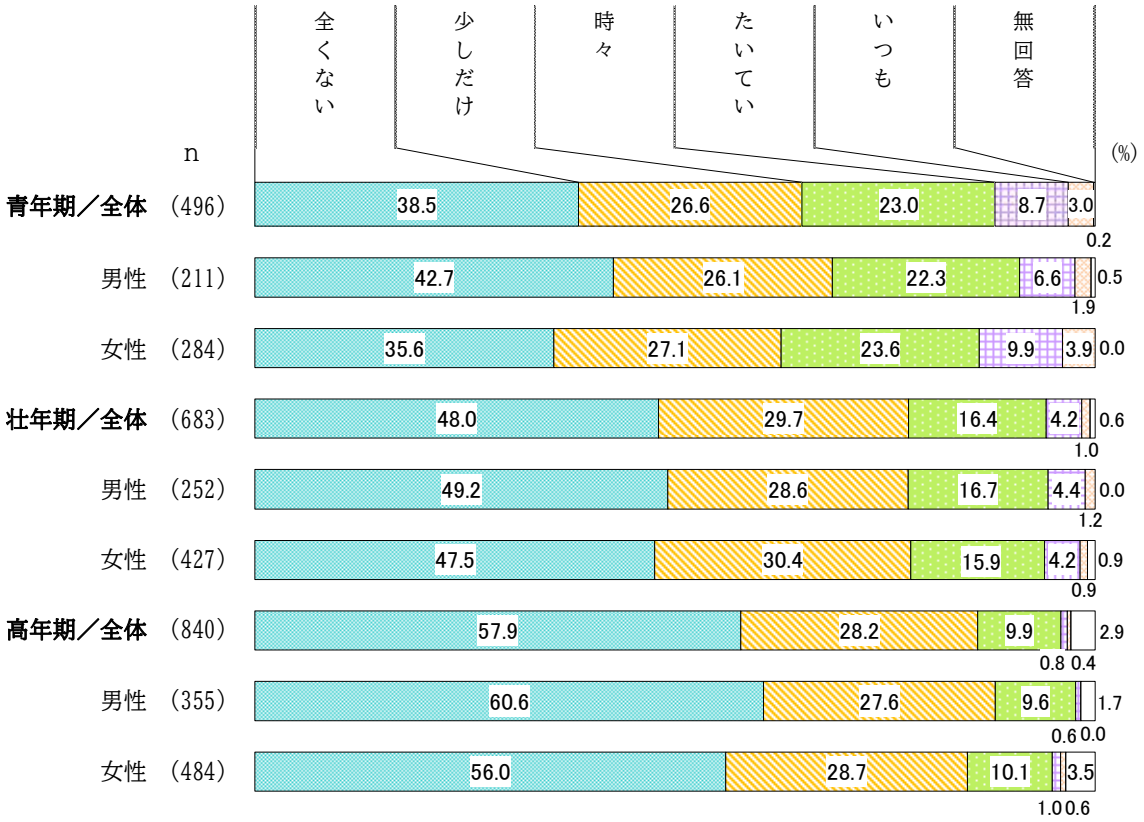


【前回】

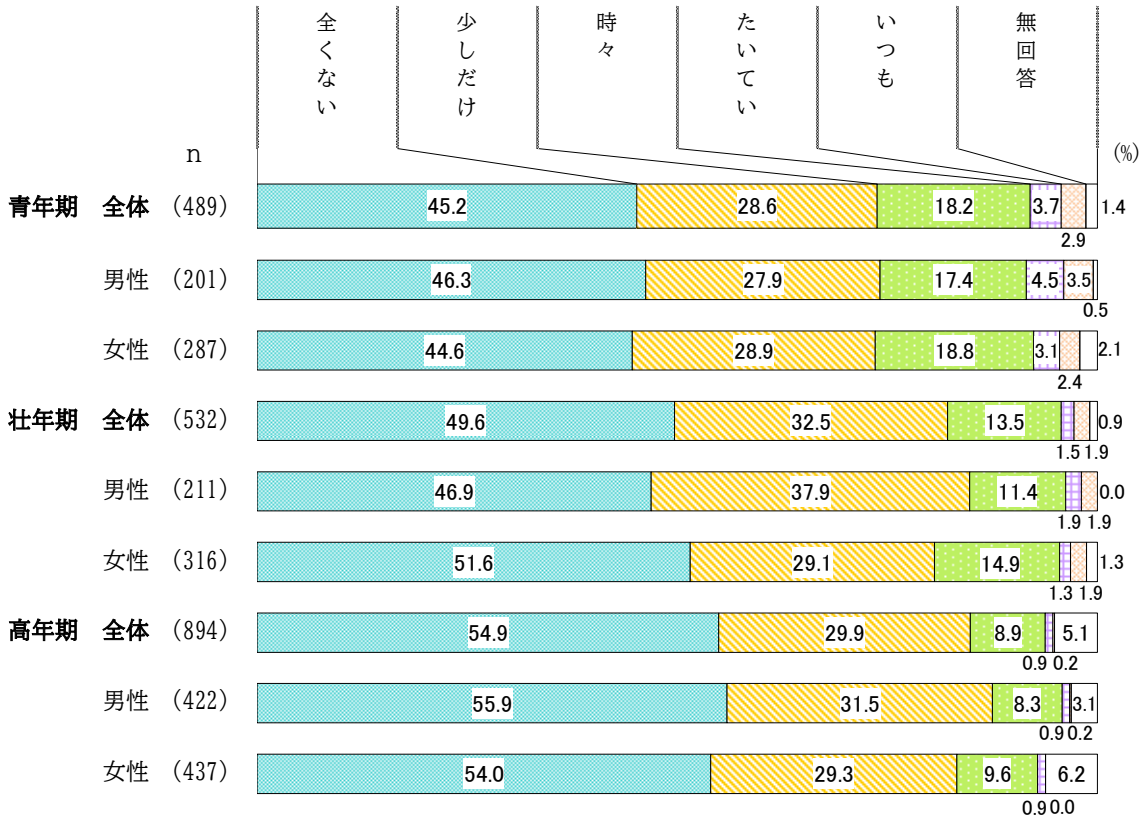


Ⅱ　調査結果／20 歳以上

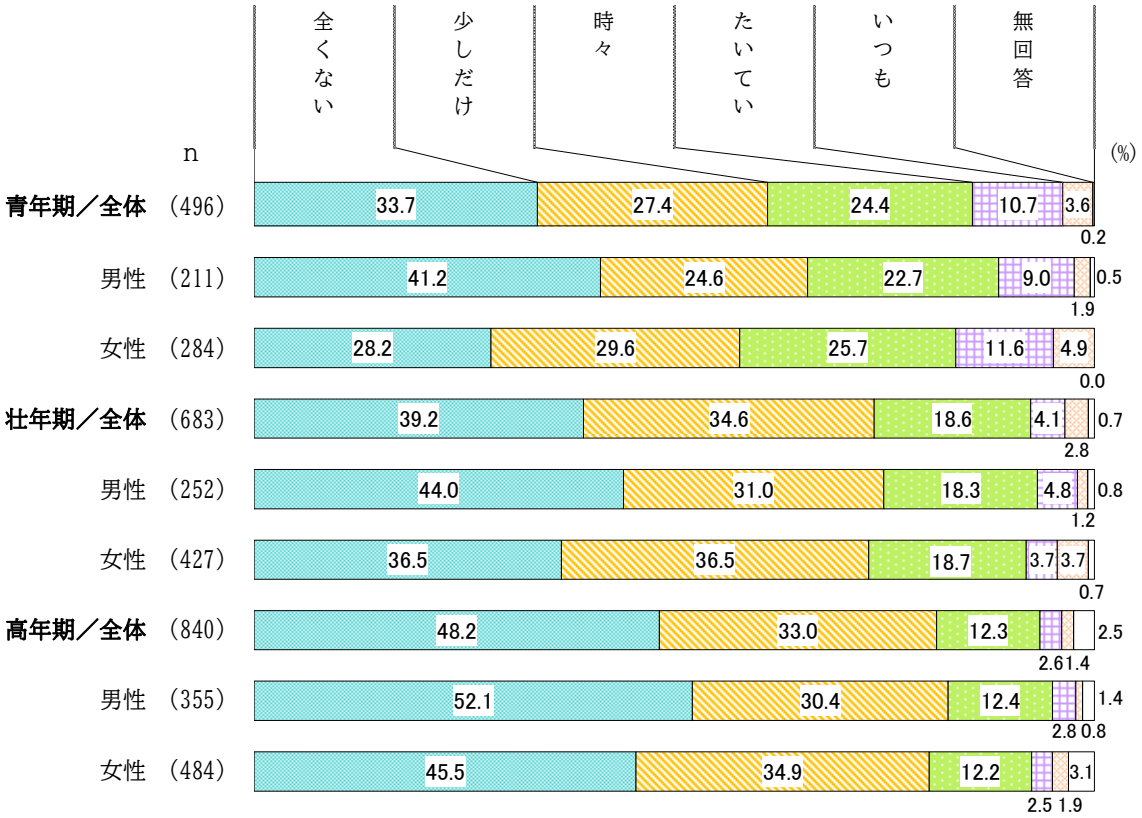
（ウ）そわそわ、落ち着かないと感じた



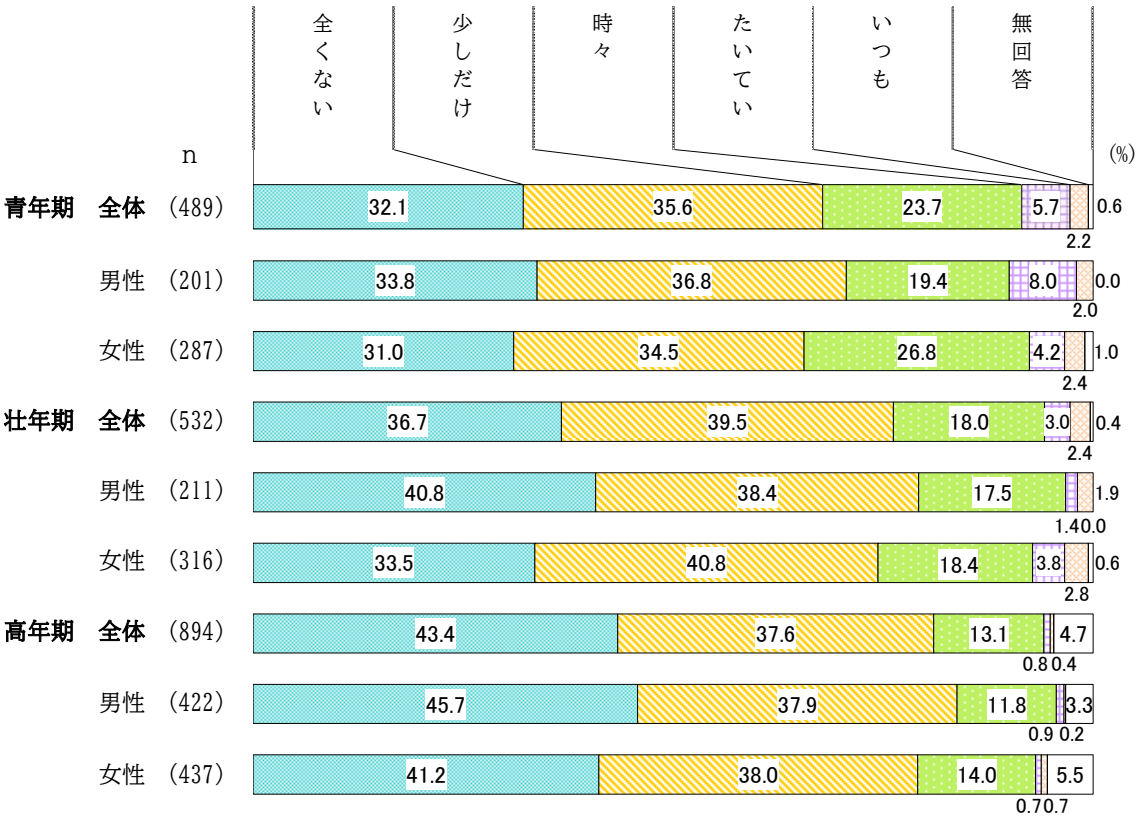
【前回】



（エ）気分が沈みこんで、気が晴れない

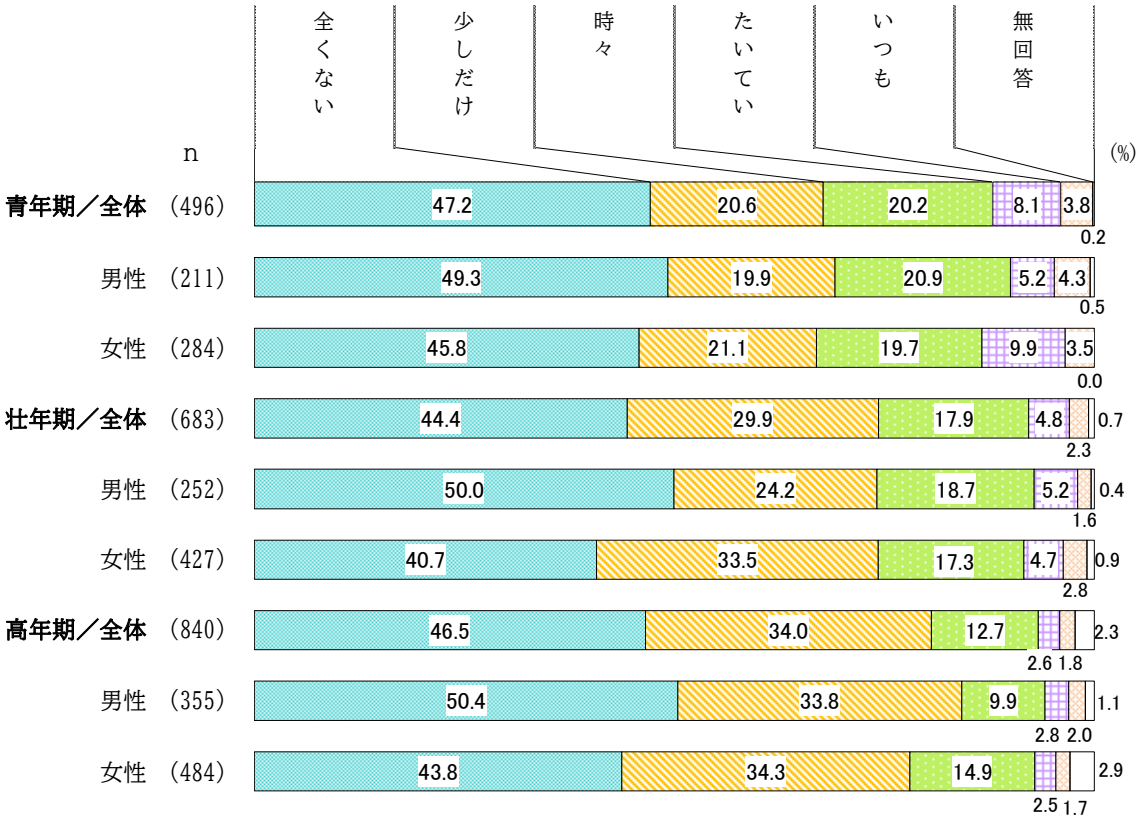


【前回】

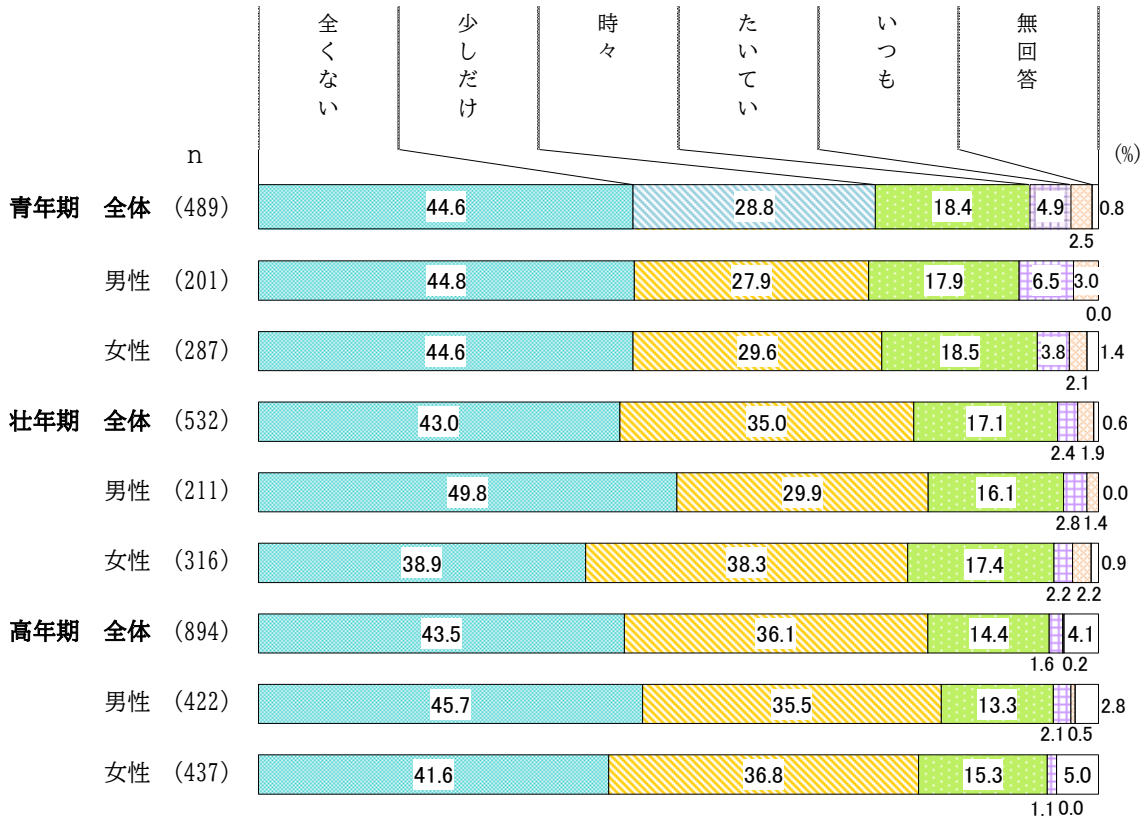


Ⅱ　調査結果／20 歳以上

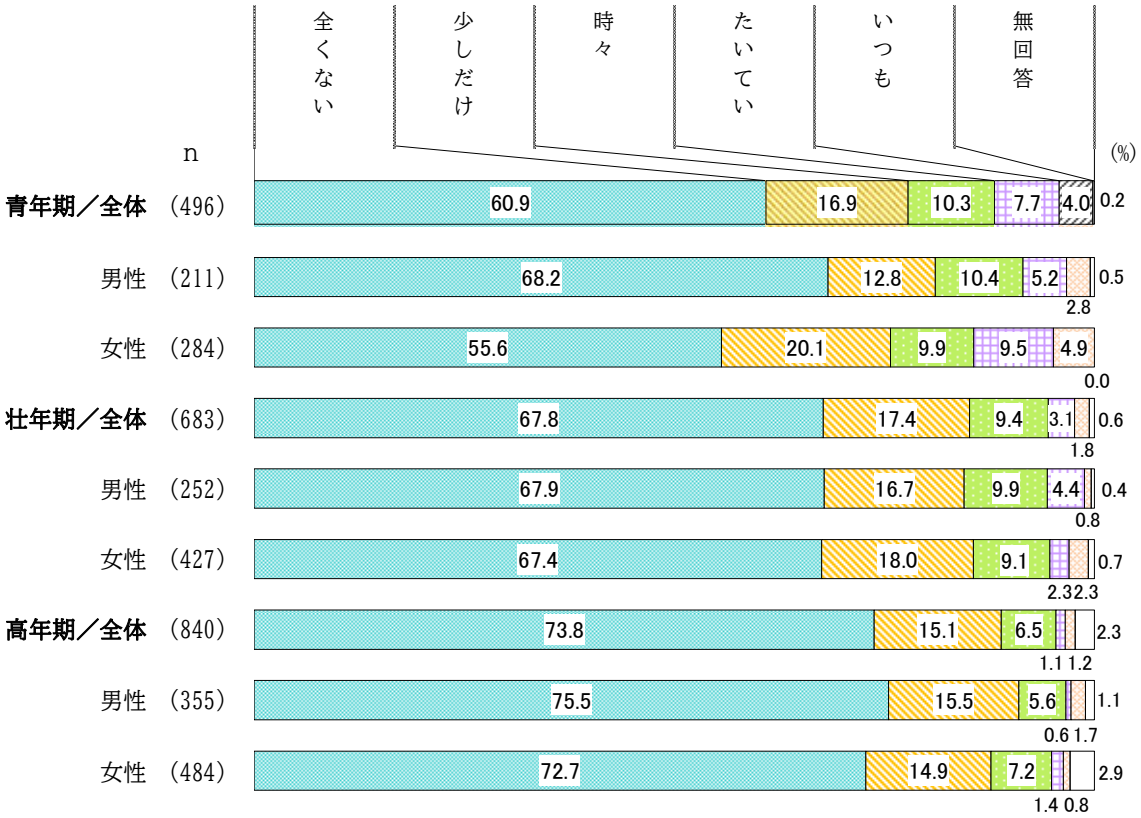
（オ）何をするのも骨折りだと感じた



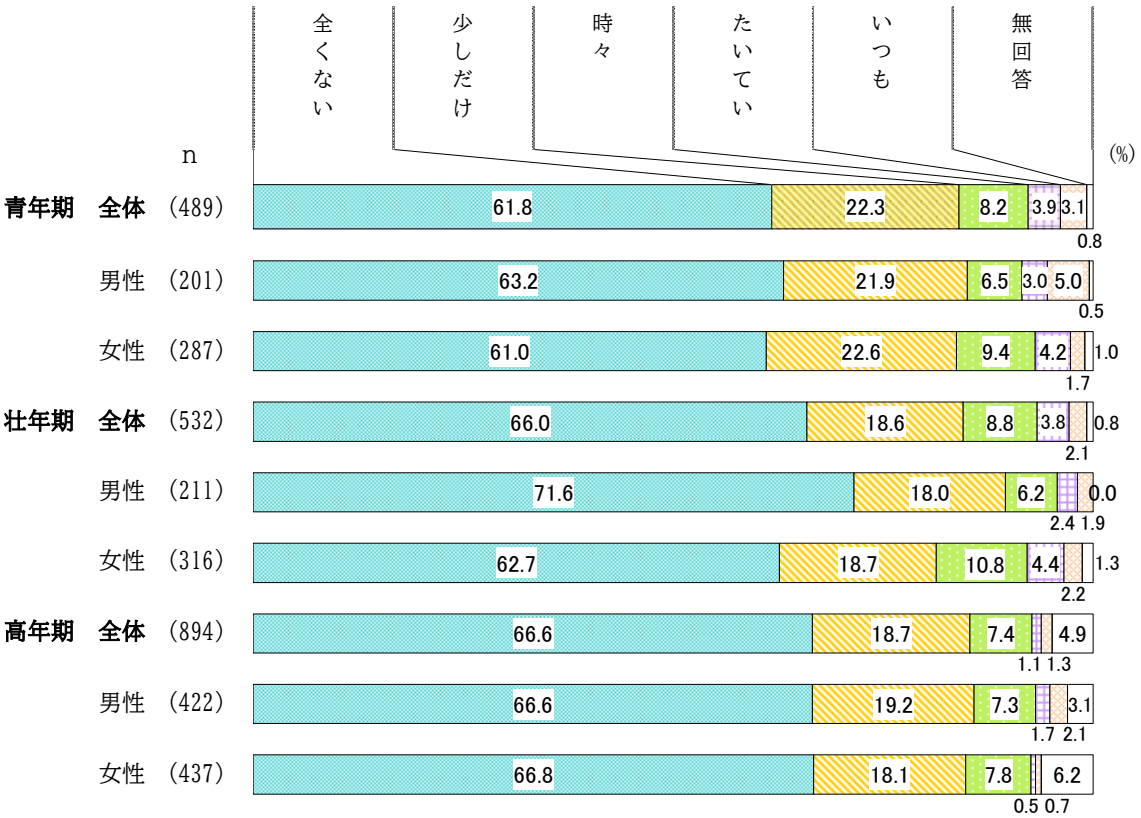
【前回】



（カ）自分は価値のない人間だと感じた



【前回】



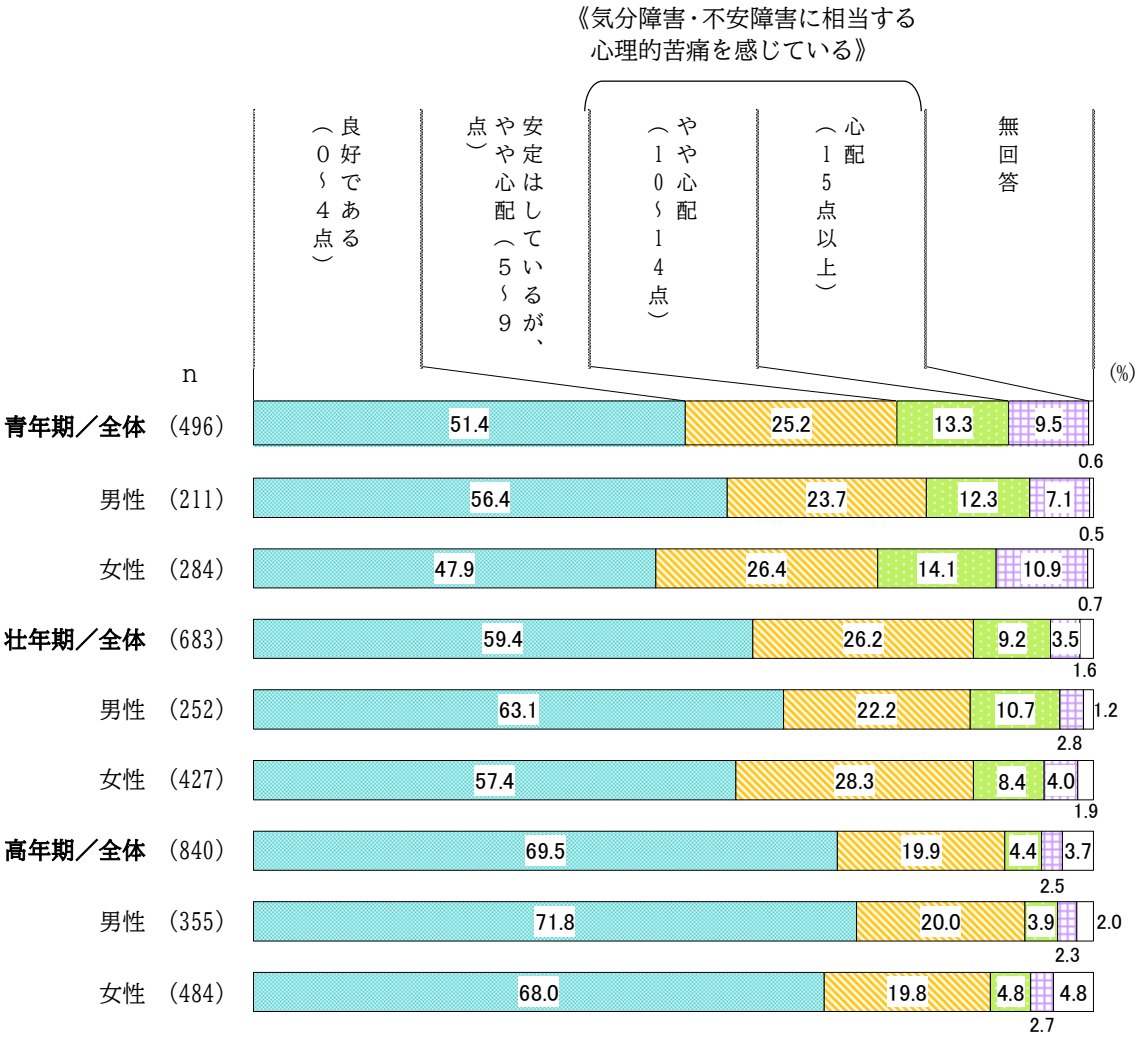
■こころの状態の点数階級の方法

こころの状態の設問には、「Ｋ６」という尺度を用いている。「Ｋ６」は、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。

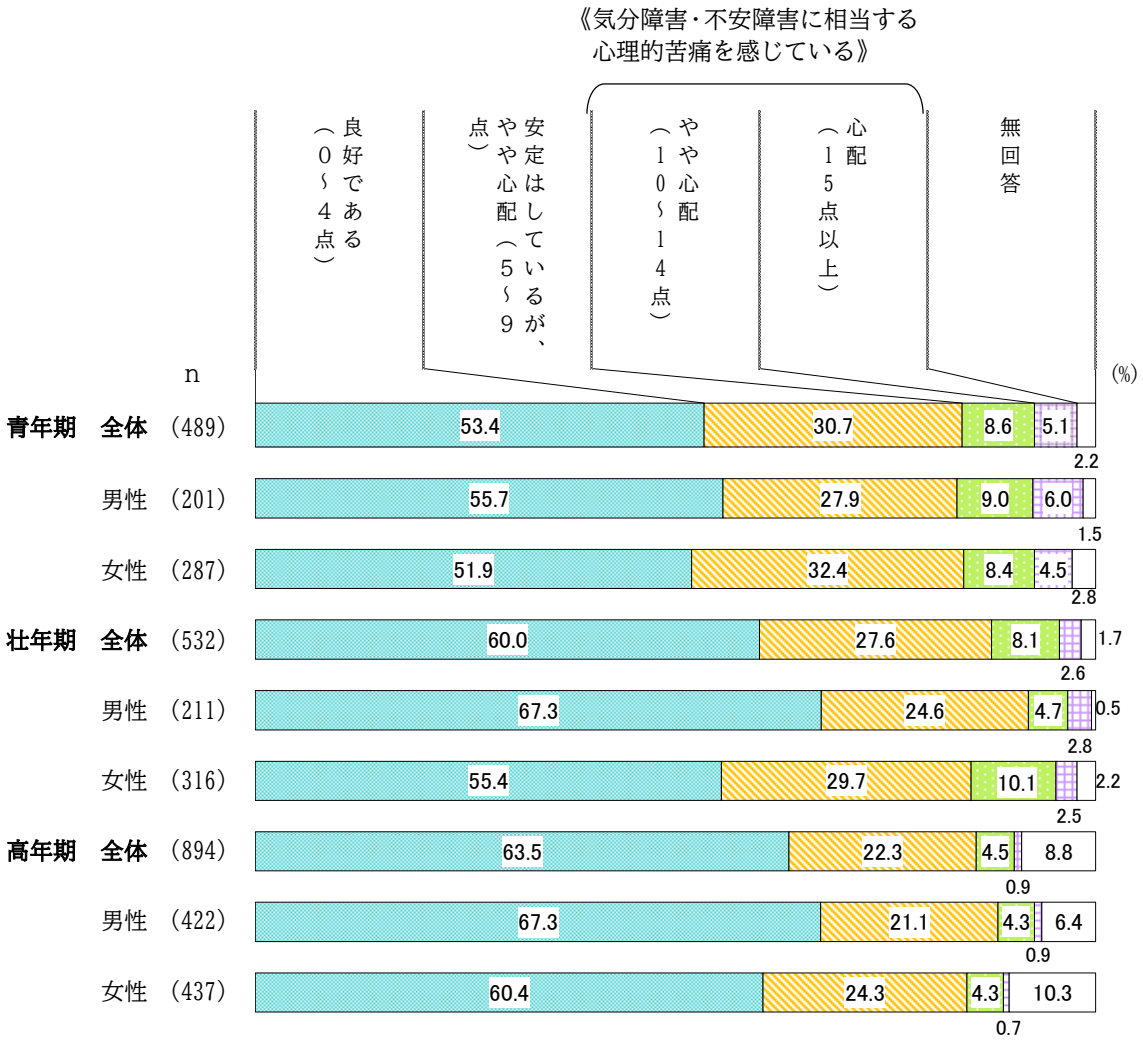
具体的には、前述している（ア）から（カ）の６つの質問について、５段階（「全くない」（０点)、「少しだけ」（１点)、「ときどき」（２点)、「たいてい」（３点)、「いつも」（４点））で点数化し、回答者個々人における合計点数を算出して評価する。

合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされており、「健康日本21（第三次)」では、10点以上を《気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている》とし、その割合の減少を指標として設定している。

回答者個々人の合計点数を算出し、点数階級に分類した結果、《気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている》割合は、青年期が22.8%、壮年期が12.7%、高年期が6.9%となっている。



【前回】

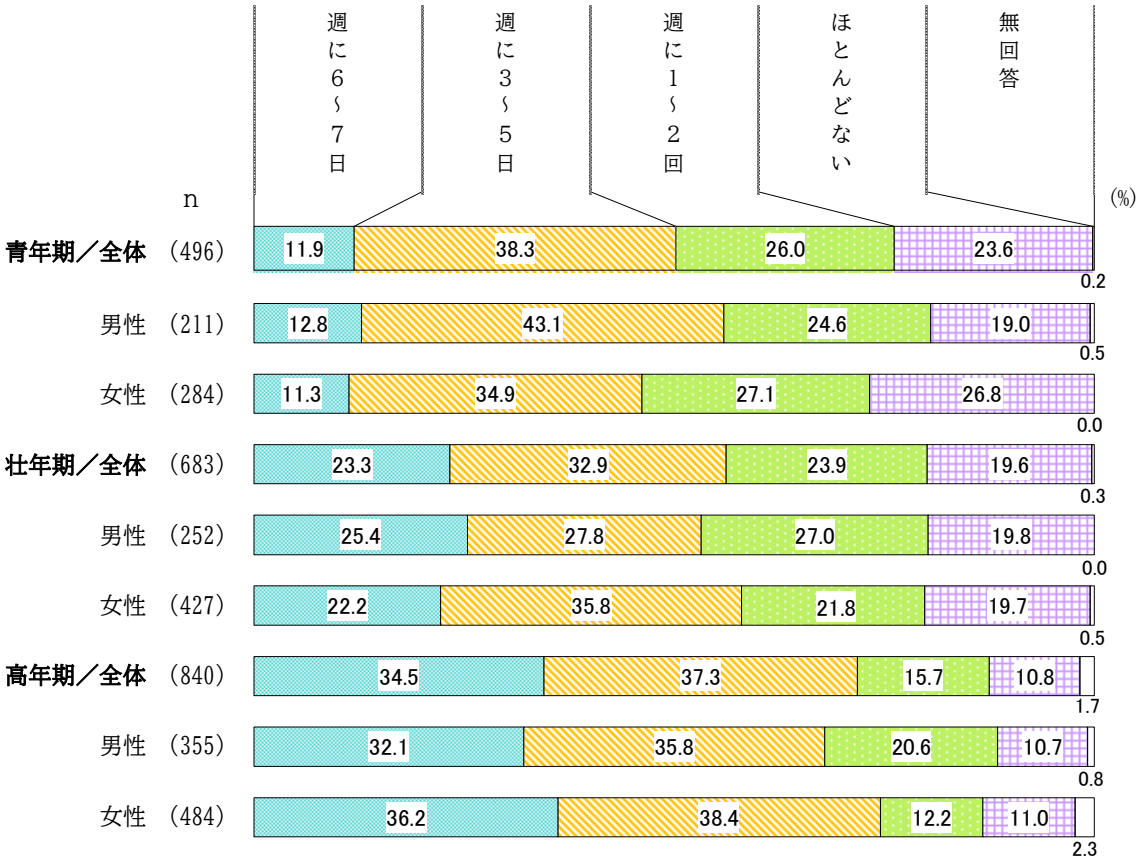

《気分障害・不安障害に相当する
心理的苦痛を感じている》
良好である（0～4点）
安定はしているが、やや心配（5～9点）
やや心配（10～14点）
心配（15点以上）
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)　53.4　30.7　8.6　5.1　2.2
男性　(201)　55.7　27.9　9.0　6.0　1.5
女性　(287)　51.9　32.4　8.4　4.5　2.8
壮年期　全体　(532)　60.0　27.6　8.1　2.6　1.7
男性　(211)　67.3　24.6　4.7　2.8　0.5
女性　(316)　55.4　29.7　10.1　2.5　2.2
高年期　全体　(894)　63.5　22.3　4.5　0.9　8.8
男性　(422)　67.3　21.1　4.3　0.9　6.4
女性　(437)　60.4　24.3　4.3　0.7　10.3

Ⅱ　調査結果／20 歳以上

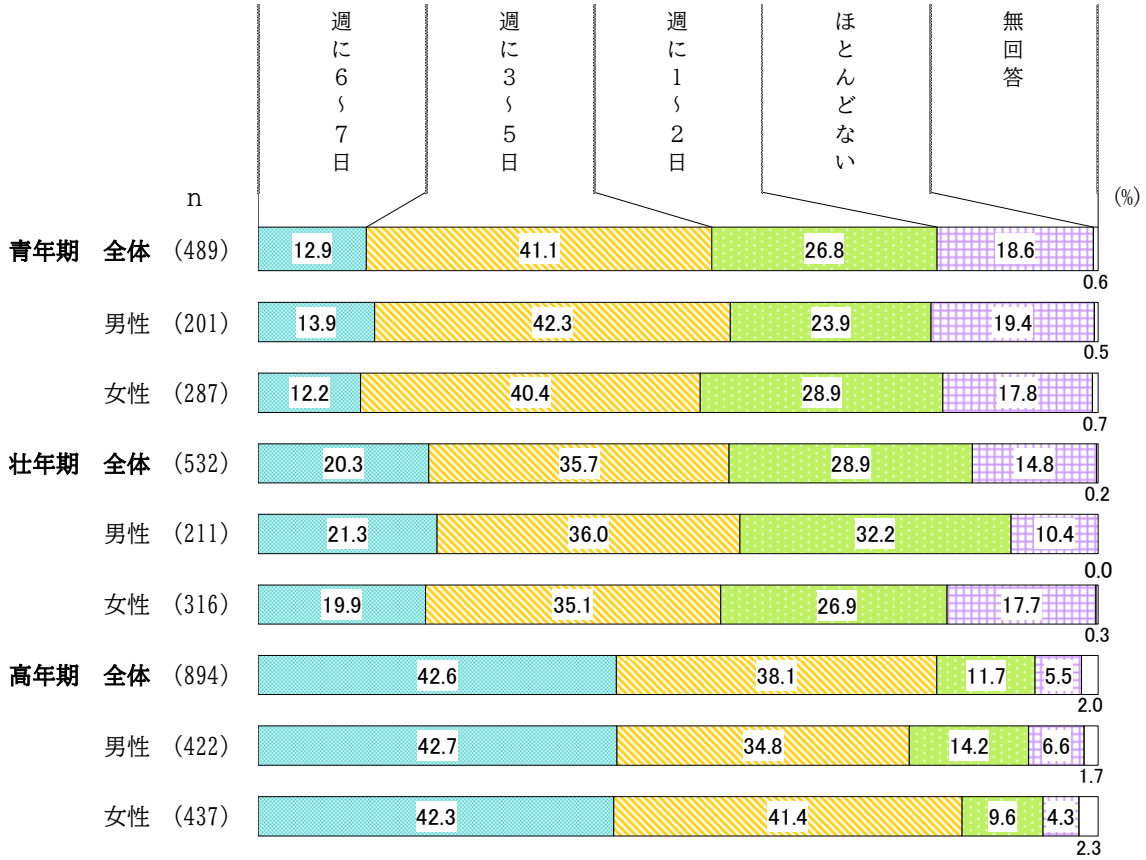
（５）朝すっきり目覚める頻度

問27　朝すっきり目覚めるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

朝すっきり目覚める頻度は、青年期から高年期まで「週に３～５日」（青年期：38.3%　壮年期：32.9%　高年期：37.3%）が最も高くなっている。



【前回】

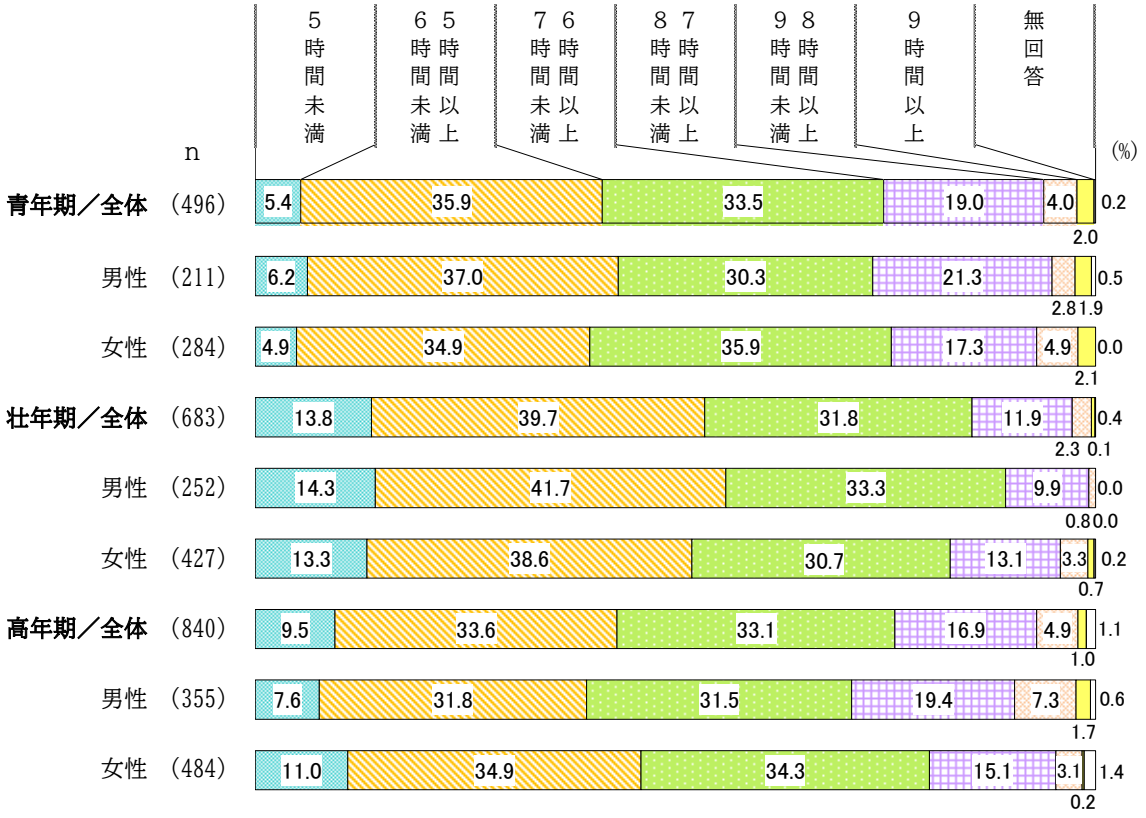

週に6～7日
週に3～5日
週に1～2日
ほとんどない
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)　12.9　41.1　26.8　18.6　0.6
男性　(201)　13.9　42.3　23.9　19.4　0.5
女性　(287)　12.2　40.4　28.9　17.8　0.7
壮年期　全体　(532)　20.3　35.7　28.9　14.8　0.2
男性　(211)　21.3　36.0　32.2　10.4　0.0
女性　(316)　19.9　35.1　26.9　17.7　0.3
高年期　全体　(894)　42.6　38.1　11.7　5.5　2.0
男性　(422)　42.7　34.8　14.2　6.6　1.7
女性　(437)　42.3　41.4　9.6　4.3　2.3

Ⅱ　調査結果／20 歳以上

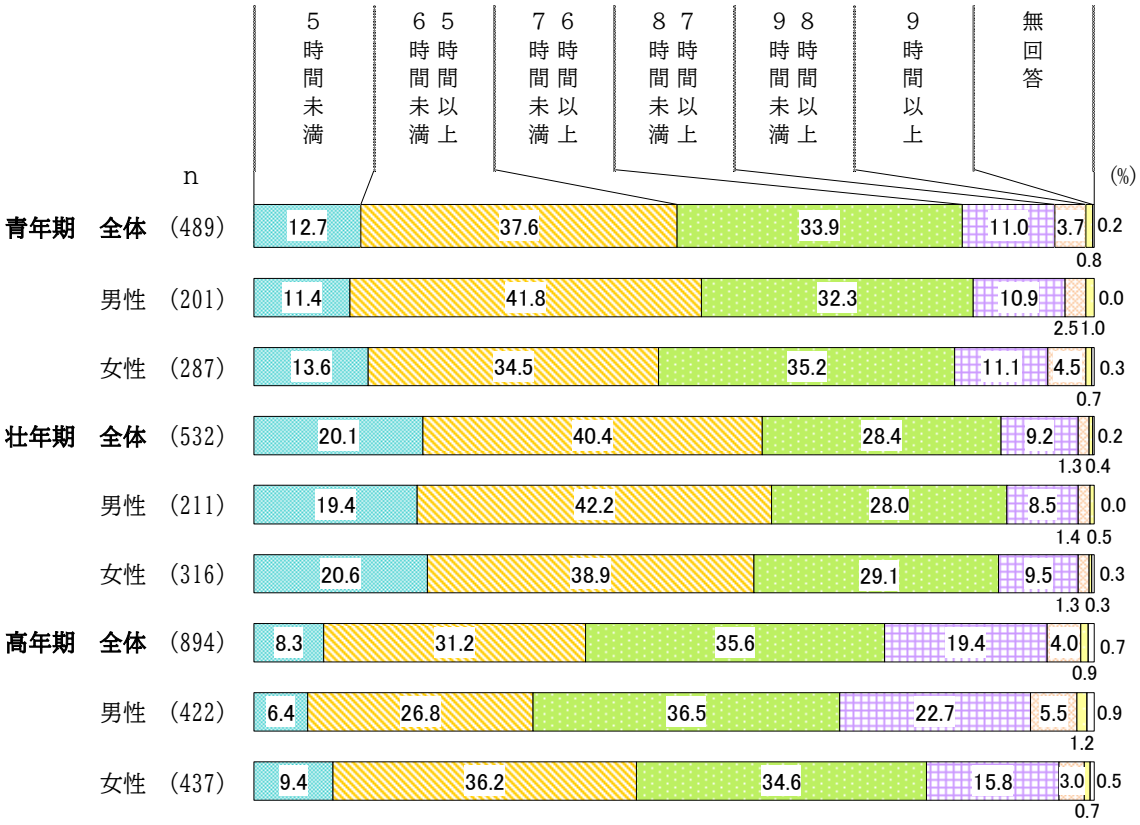
（６）平日の平均睡眠時間

問28　平日の平均睡眠時間は、どれくらいですか。（ひとつだけに○）

平日の平均睡眠時間は、青年期から高年期まで「５時間以上６時間未満」（青年期：35.9%　壮年期：39.7%　高年期：33.6%）が最も高くなっている。



【前回】

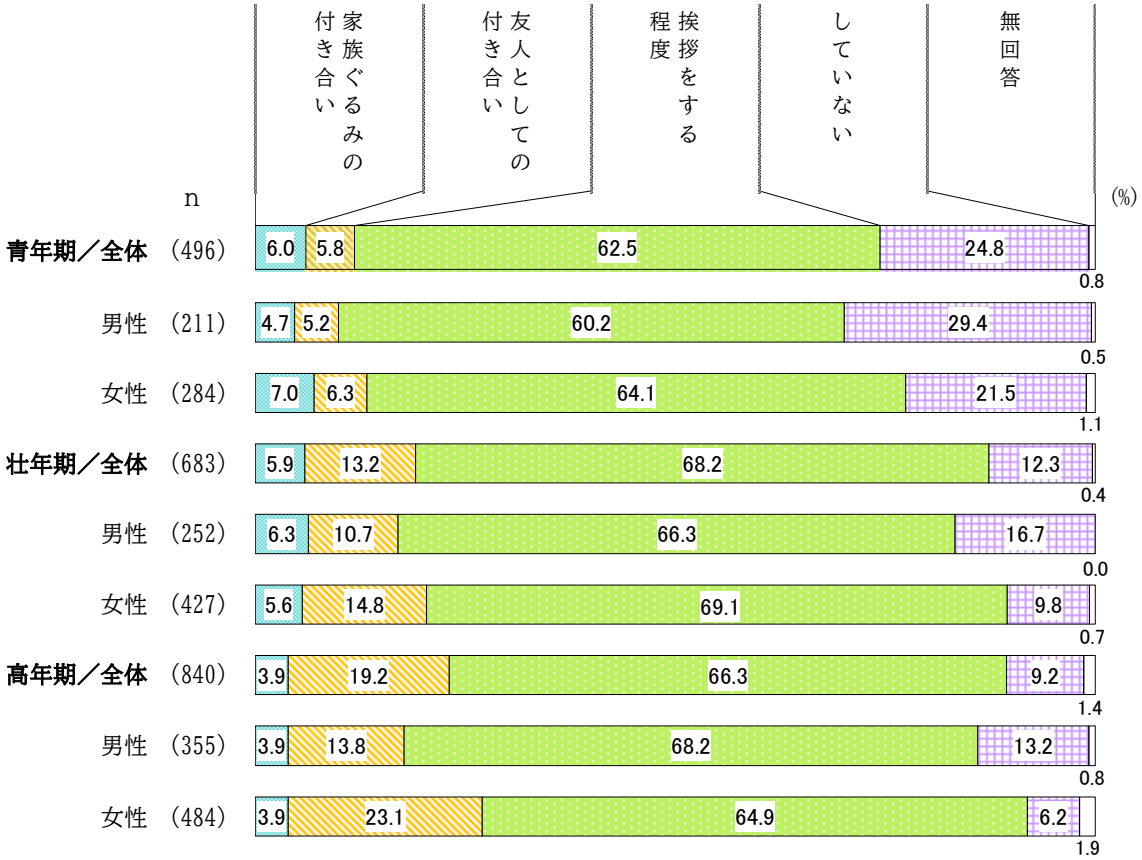

5時間未満
6 5時間以上
7 6時間未満
8 7時間以上
9 8時間未満
9時間以上
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)
12.7
37.6
33.9
11.0
3.7
0.2
0.8
男性　(201)
11.4
41.8
32.3
10.9
2.5
1.0
0.0
女性　(287)
13.6
34.5
35.2
11.1
4.5
0.3
0.7
壮年期　全体　(532)
20.1
40.4
28.4
9.2
1.3
0.4
0.2
男性　(211)
19.4
42.2
28.0
8.5
1.4
0.5
0.0
女性　(316)
20.6
38.9
29.1
9.5
1.3
0.3
0.3
高年期　全体　(894)
8.3
31.2
35.6
19.4
4.0
0.9
0.7
男性　(422)
6.4
26.8
36.5
22.7
5.5
1.2
0.9
女性　(437)
9.4
36.2
34.6
15.8
3.0
0.7
0.5

Ⅱ　調査結果／20 歳以上

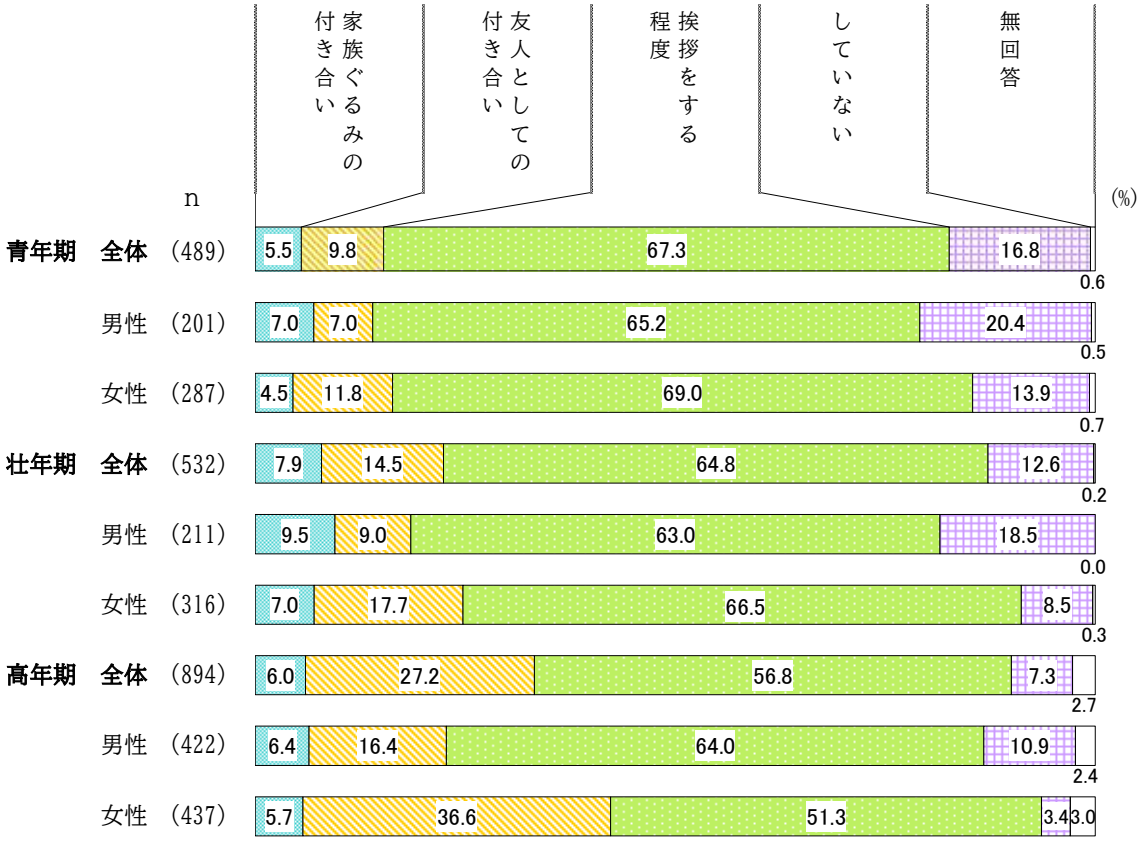
（７）地域の人との付き合いの程度

問29　ふだん、地域の人とどの程度の付き合いをしていますか。（ひとつだけに○）

地域の人との付き合いの程度は、青年期から高年期まで「挨拶をする程度」（青年期：62.5%　壮年期：68.2%　高年期：66.3%）が最も高くなっている。一方、「していない」は青年期（24.8%）が最も高く、壮年期（12.3%）、高年期（9.2%）の順となっている。



【前回】

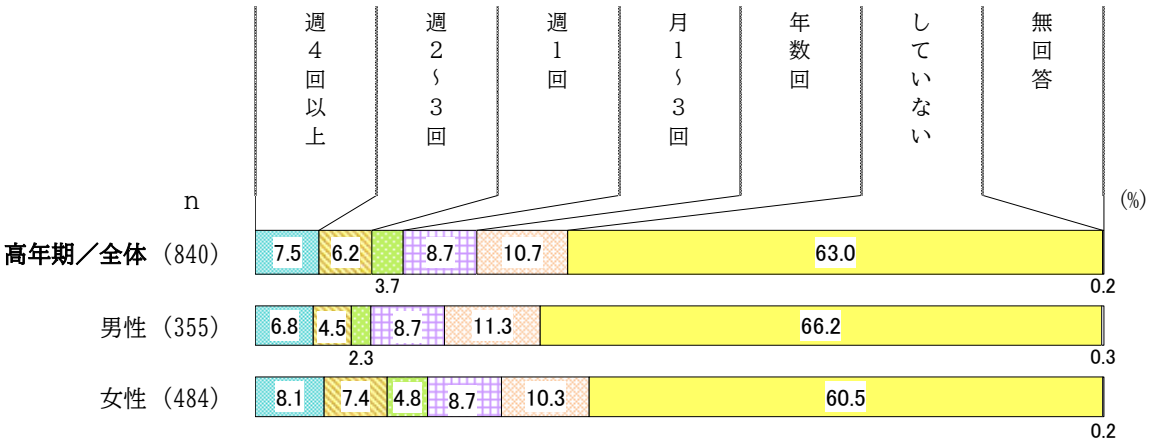

家族ぐるみの付き合い
友人としての付き合い
挨拶をする程度
していない
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)
5.5
9.8
67.3
16.8
0.6
男性　(201)
7.0
7.0
65.2
20.4
0.5
女性　(287)
4.5
11.8
69.0
13.9
0.7
壮年期　全体　(532)
7.9
14.5
64.8
12.6
0.2
男性　(211)
9.5
9.0
63.0
18.5
0.0
女性　(316)
7.0
17.7
66.5
8.5
0.3
高年期　全体　(894)
6.0
27.2
56.8
7.3
2.7
男性　(422)
6.4
16.4
64.0
10.9
2.4
女性　(437)
5.7
36.6
51.3
3.4
3.0

Ⅱ　調査結果／20 歳以上

（８）地域での活動、就労状況

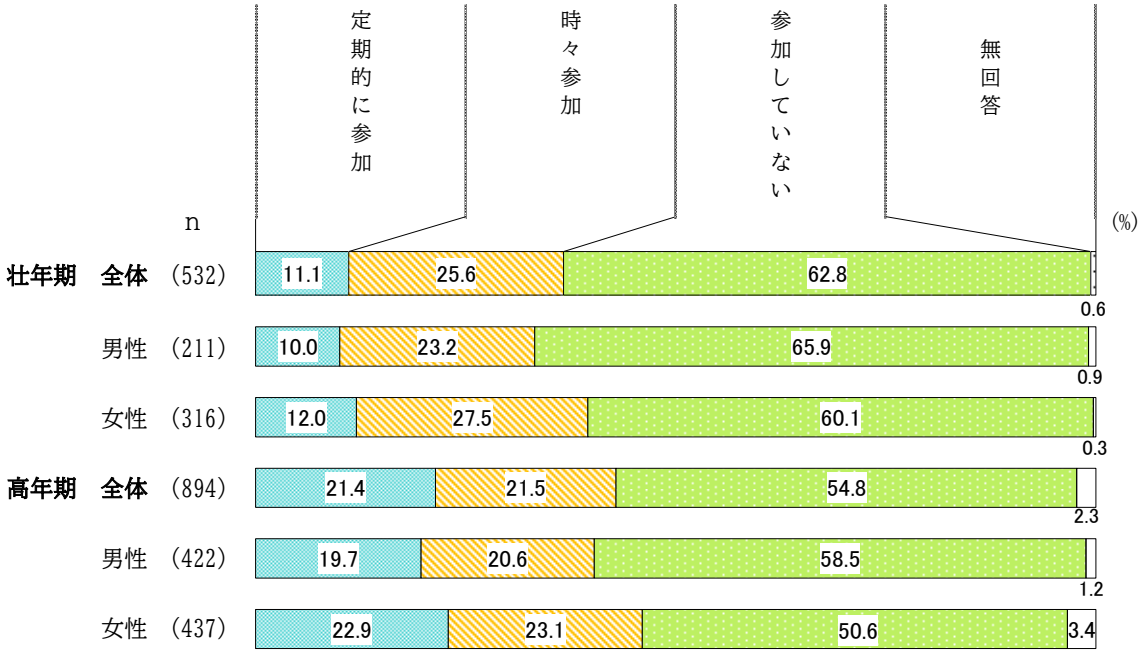
問35　自治会町内会・サークル・ボランティア等の地域での活動、もしくは就労をしていますか。（ひとつだけに○）

地域での活動、就労状況は、高年期では「していない」が63.0％と最も高くなっている。



【前回】

前回調査の設問文は、「地域での活動（自治・町内会、サークル、ボランティア等）に参加していますか。」で、設問文、回答選択肢とも変更したため、参考として掲載。



Ⅱ　調査結果／20 歳以上

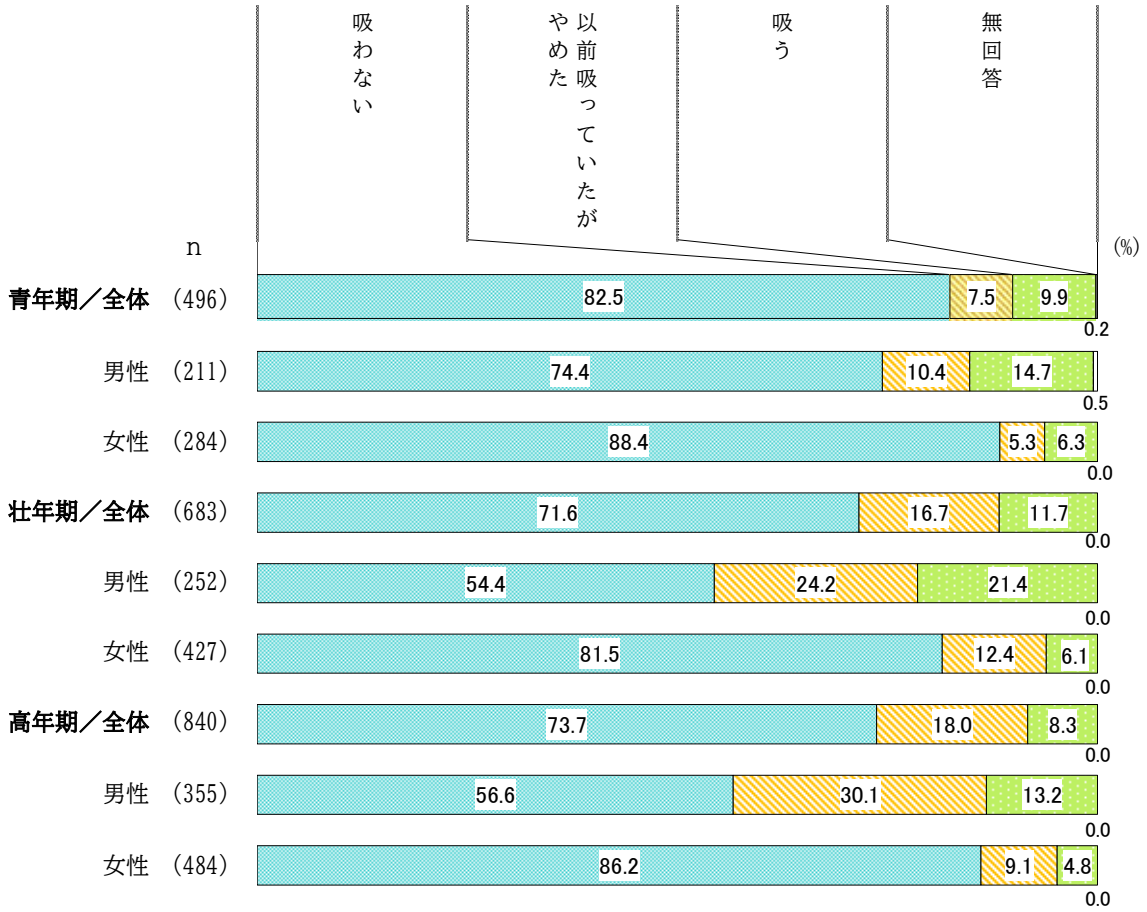
７．お酒・たばこ

（１）喫煙状況

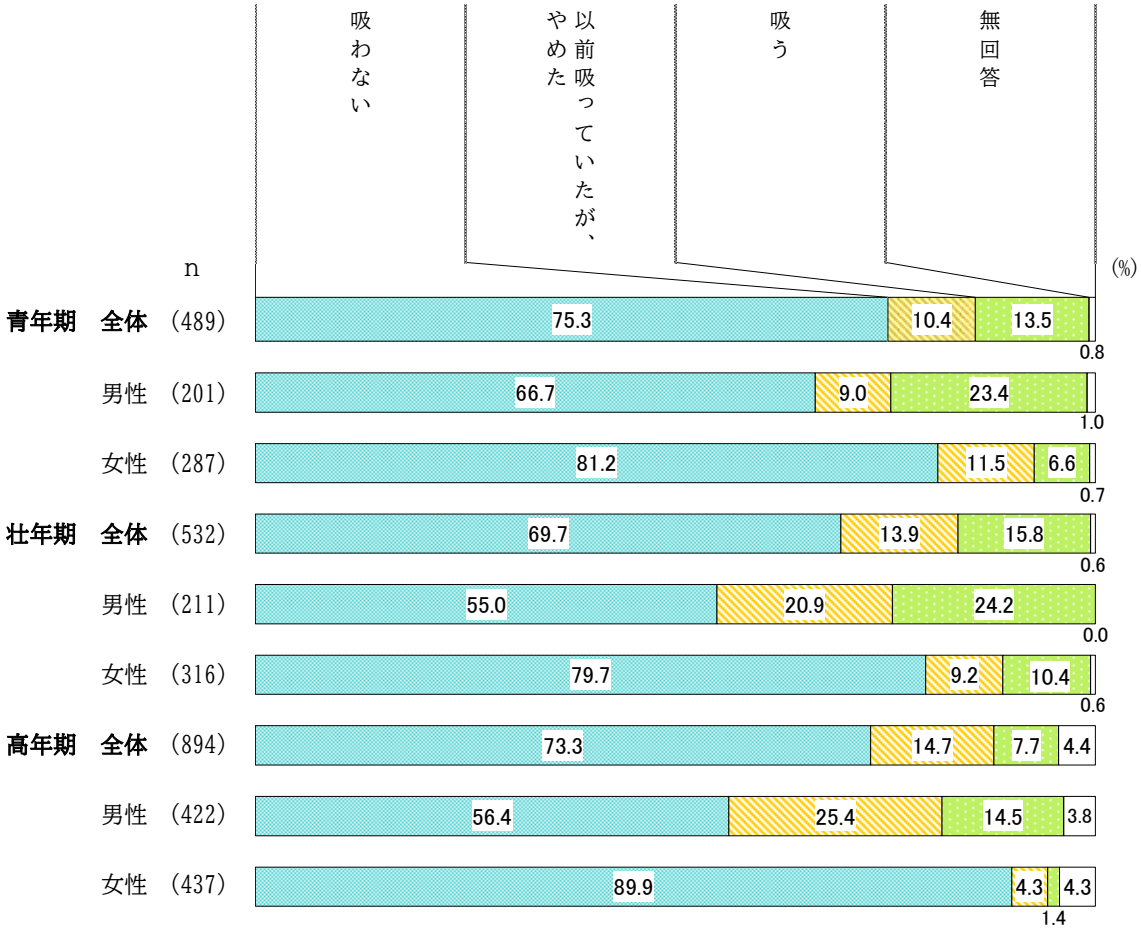
問33　たばこを吸いますか。（ひとつだけに○）

※加熱式たばこ（電子たばこ）を含む。

喫煙状況は、青年期から高年期まで「吸わない」（青年期：82.5%　壮年期：71.6%　高年期：73.7%）が７割以上を占めている。



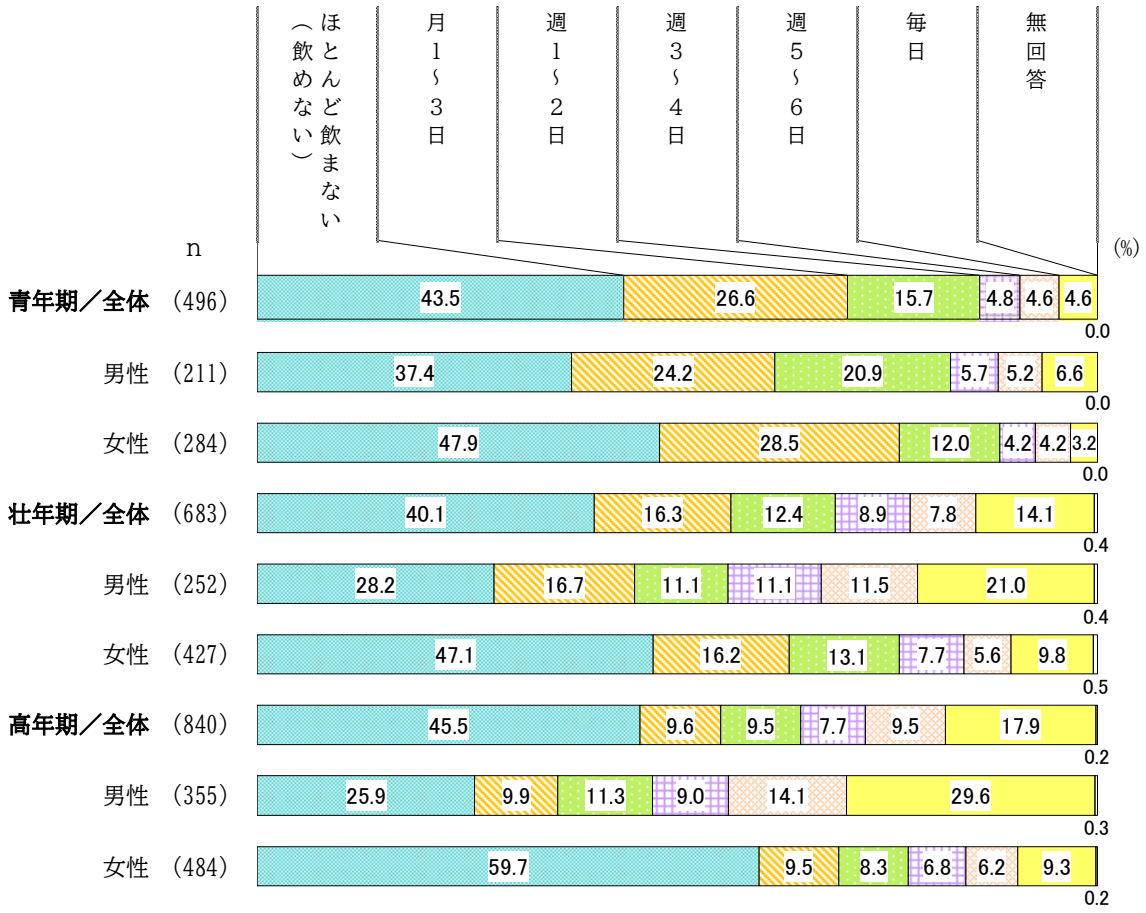
【前回】


吸わない
以前吸っていたが、やめた
吸う
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)
75.3
10.4
13.5
0.8
男性　(201)
66.7
9.0
23.4
1.0
女性　(287)
81.2
11.5
6.6
0.7
壮年期　全体　(532)
69.7
13.9
15.8
0.6
男性　(211)
55.0
20.9
24.2
0.0
女性　(316)
79.7
9.2
10.4
0.6
高年期　全体　(894)
73.3
14.7
7.7
4.4
男性　(422)
56.4
25.4
14.5
3.8
女性　(437)
89.9
4.3
1.4
4.3

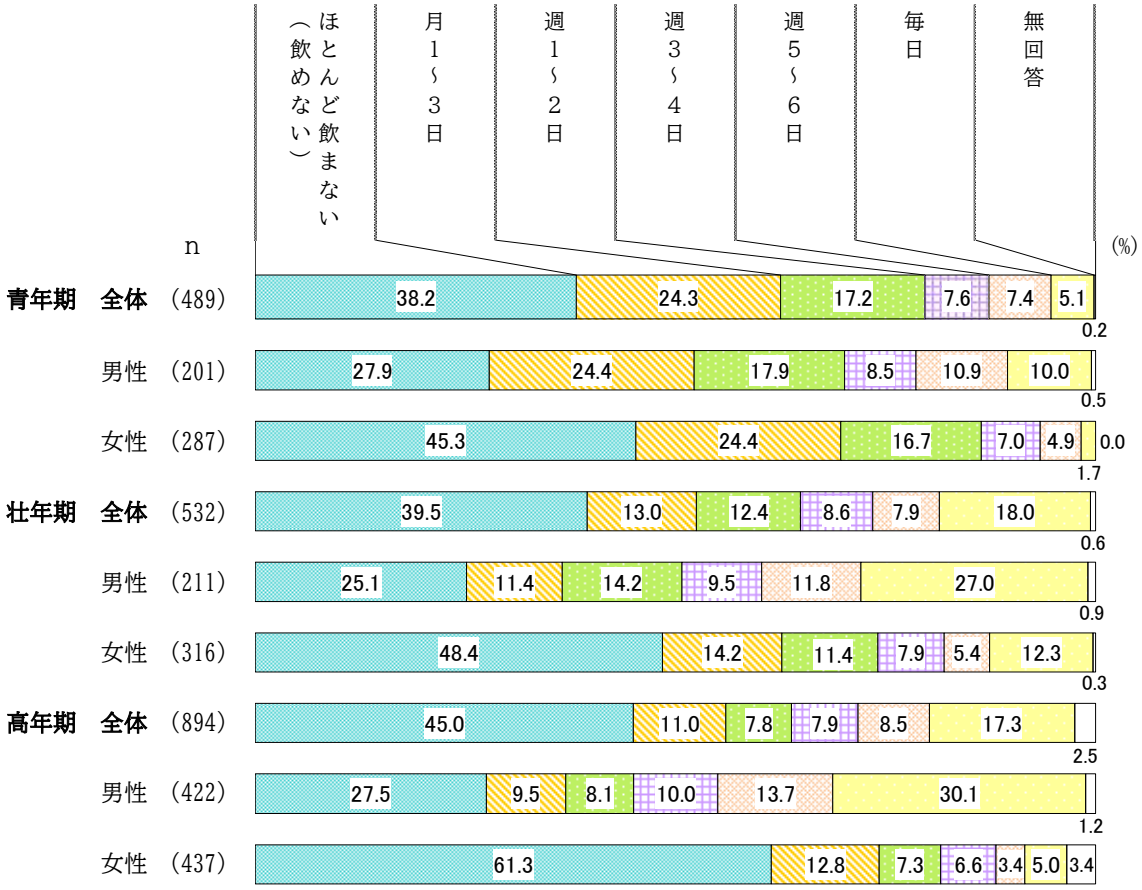
（２）飲酒の頻度

問34　お酒を飲む頻度は、どれくらいですか。（ひとつだけに○）

飲酒の頻度は、青年期から高年期まで「ほとんど飲まない（飲めない）」（青年期：43.5%　壮年期：40.1%　高年期：45.5%）が最も高く、次いで青年期と壮年期は、「月１～３日」（青年期：26.6%　壮年期：16.3%）、高年期は「毎日」（17.9%）が高くなっている。



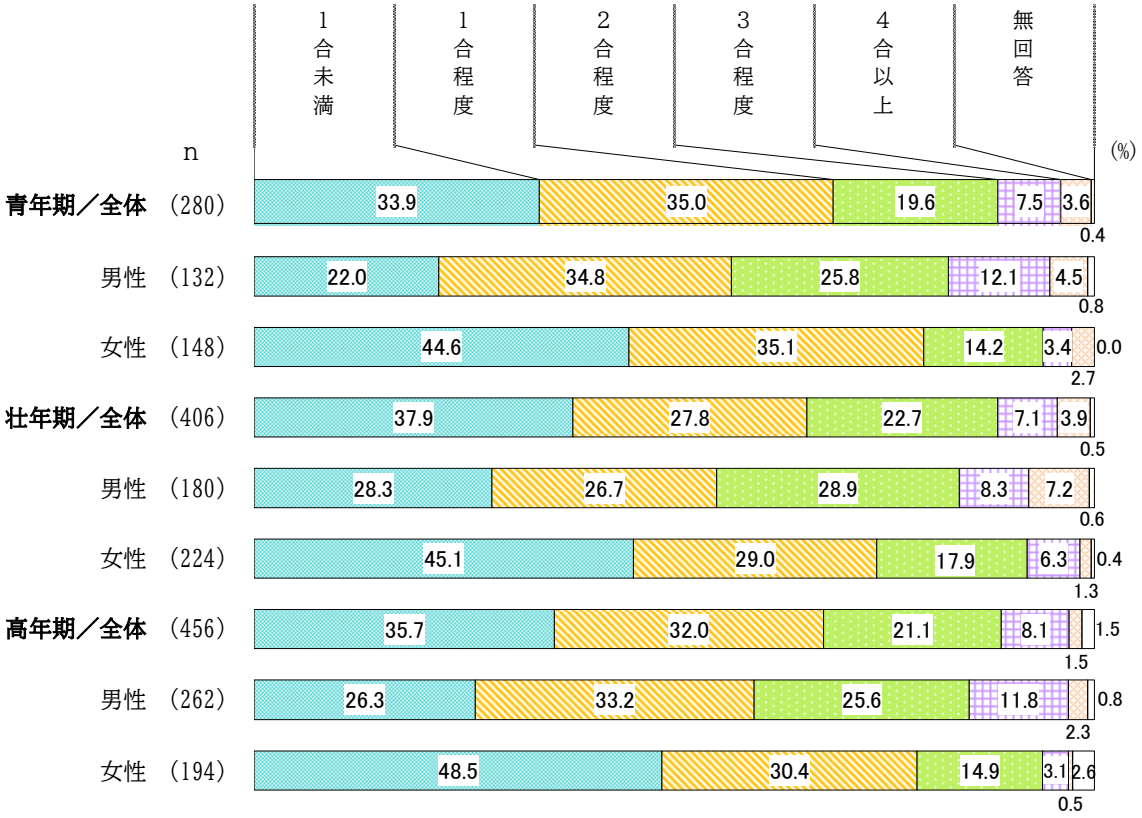
【前回】


ほとんど飲まない（飲めない）
月1～3日
週1～2日
週3～4日
週5～6日
毎日
無回答
n
(%)
青年期　全体　(489)　38.2　24.3　17.2　7.6　7.4　5.1　0.2
男性　(201)　27.9　24.4　17.9　8.5　10.9　10.0　0.5
女性　(287)　45.3　24.4　16.7　7.0　4.9　0.0　1.7
壮年期　全体　(532)　39.5　13.0　12.4　8.6　7.9　18.0　0.6
男性　(211)　25.1　11.4　14.2　9.5　11.8　27.0　0.9
女性　(316)　48.4　14.2　11.4　7.9　5.4　12.3　0.3
高年期　全体　(894)　45.0　11.0　7.8　7.9　8.5　17.3　2.5
男性　(422)　27.5　9.5　8.1　10.0　13.7　30.1　1.2
女性　(437)　61.3　12.8　7.3　6.6　3.4　5.0　3.4

Ⅱ　調査結果／20 歳以上
（３）１日あたりの飲酒量

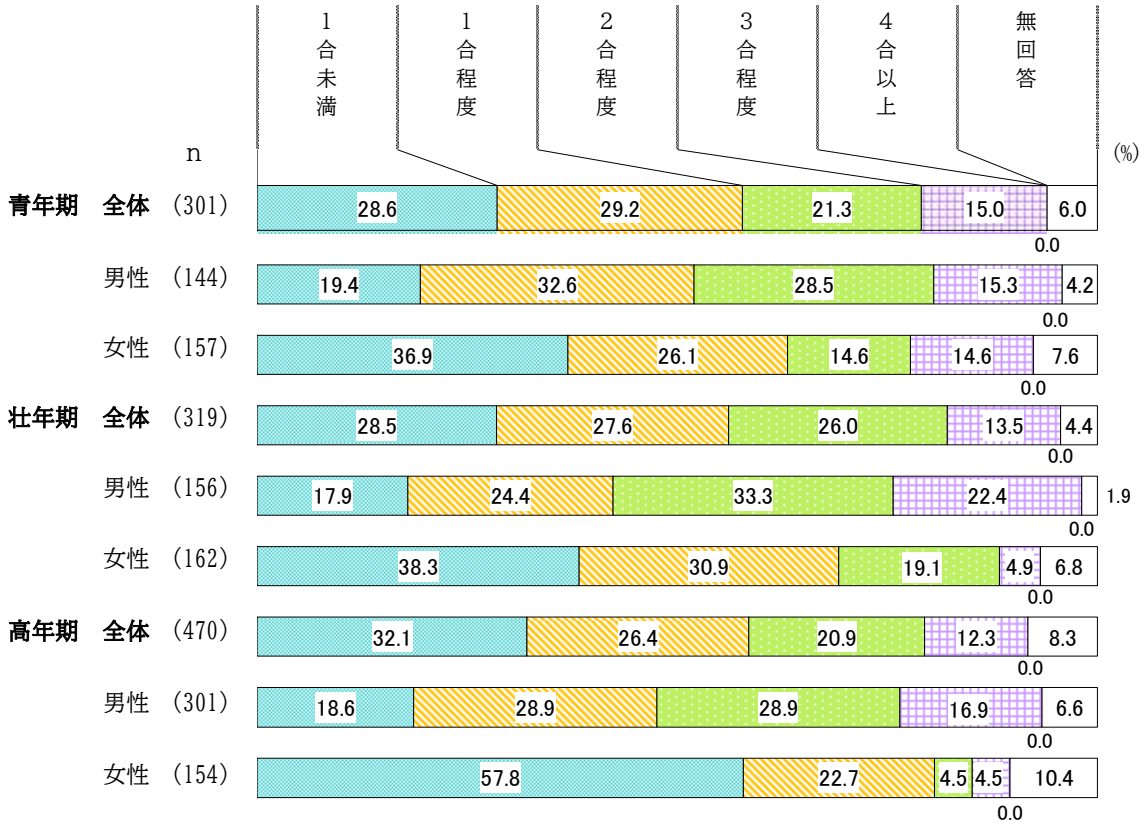
【問34で「月１～３日」～「毎日」と回答した方にお聞きします。】
問34-１　１日あたりの量はどれくらいですか。（ひとつだけに○）

飲酒状況が≪月１回以上飲む≫と回答した方に、１日あたりの飲酒量をたずねたところ、青年期は「１合程度」（35.0%）が最も高く、壮年期と高年期は「１合未満」（壮年期：37.9%　高年期：35.7%）が最も高くなっている。次いで青年期は「１合未満」（33.9%）、壮年期と高年期は「１合程度」（壮年期：27.8%　高年期：32.0%）が高くなっている。



※参考：日本酒１合＝ビール・発泡酒 500ml＝ワイン 240ml＝ウィスキー60ml＝焼酎〔25 度〕110ml＝チュウハイ〔７度〕350ml）

【前回】


1合未満
1合程度
2合程度
3合程度
4合以上
無回答
n
(%)
青年期　全体　(301)
28.6
29.2
21.3
15.0
6.0
0.0
男性　(144)
19.4
32.6
28.5
15.3
4.2
0.0
女性　(157)
36.9
26.1
14.6
14.6
7.6
0.0
壮年期　全体　(319)
28.5
27.6
26.0
13.5
4.4
0.0
男性　(156)
17.9
24.4
33.3
22.4
1.9
0.0
女性　(162)
38.3
30.9
19.1
4.9
6.8
0.0
高年期　全体　(470)
32.1
26.4
20.9
12.3
8.3
0.0
男性　(301)
18.6
28.9
28.9
16.9
6.6
0.0
女性　(154)
57.8
22.7
4.5
4.5
10.4
0.0

5　自由記載一覧

自由記載欄
★健康づくりに関することで、御意見がありましたら、自由にお書きください。

年代別・項目別の記載件数（延件数）

	健康全般(健康情報、施設、イベント等)	健康管理	食生活・栄養	身体活動・運動	こころ・休養	お酒・たばこ	歯・口腔	コミュニケーション
3歳児保護者	2	1	20	14	0	0	1	0
16～19歳	4	0	0	0	0	0	0	0
青年期	8	4	7	7	1	1	0	3
壮年期	11	8	29	16	2	2	0	4
高年期	14	12	50	38	7	1	0	3
20歳以上(不明)	0	0	1	0	0	0	0	0

	食育全般	共食・食の体験	伝統・文化	地産地消・地域づくり	食の情報・食の安全	アンケート	その他
3歳児保護者	5	13	1	18	10	0	14
16～19歳	1	1	0	0	1	0	2
青年期	3	5	2	7	3	4	4
壮年期	9	6	2	10	13	6	15
高年期	7	4	4	9	14	6	21
20歳以上(不明)	0	0	0	0	1	0	0

自由記載欄（年代別に抜粋）

健康全般（健康情報、イベント等）	
青年期	○オンラインで参加できる講座を多く開催してもらえると有難い。また、仕事や子育て、介護などで時間に制約がある方も多いと思うので、後日でもウェブ配信で見られるようにして欲しい。
壮年期	○イベント開催は平日が多いが、働き盛りの世代は平日のイベント参加が難しいので、土日や夜間の講座等（アーカイブ配信でも）あると良いと思う。 ○広報を見ているので、参加情報等を載せて欲しい。
高年期	○健康づくりに関するイベントを積極的に行ってほしい。鎌倉は見所がたくさんあるのでウォーキング大会などがあれば、ぜひ参加したい。

健康管理	
青年期	○市の健康診断の事を詳しく知りたい。 ○学生の健康診断の機会を増やして欲しい。
壮年期	○健診のチケットが市から届くが、有効期限が短過ぎてなかなか行くことができない。１年間有効にして欲しい。 ○市の健康診断を受けやすくして頂きたい。マンモグラフィ等、近くで受けることができれば有難い。
高年期	○高齢者の体力測定や体力づくりの機会を色々な所でマメに行って欲しい。 ○75 歳までは人間ドック受診の補助金があったが、後期高齢者となると補助金はなくなった。継続して数値の変化を注視しているため、補助金を継続して欲しい。 ○成人後のトラブルの医学的知識を与えてほしい。例）更年期、老年期、歯、耳、目の関わりを教えてほしい。

食生活・栄養	
３歳児保護者	○鎌倉市のＬＩＮＥで簡単に作れる栄養のある、幼児向けのお料理レシピを配信してほしい。
青年期	○新しい市役所には職員や市民が利用できる食堂を作って欲しい。一番大切な健康づくりはやはり食だと思う。食を充実させることが大切。 ○忙しい独り身のサラリーマンでも手間がかからない栄養の摂取方法が知りたい。
壮年期	○年代ごとに必要な栄養素を摂れる食事のメニュー等を教えてもらえる講座を開いてもらいたい。 ○食物アレルギーに対する周知や情報提供、又は共有（一般向け）に力を入れて欲しい。
高年期	○男性、女性関係なく、手が込んでなくても、栄養的にバランスよく自分で食事が調理できるように、子どものときから教えていくことが健康な生活のために大事な様に感じる。

身体活動・運動	
３歳児保護者	○小さな公園よりも、サッカー場よりも広い大型の公園を増やしてほしい。ボール遊びや凧揚げなど多目的に使える公共施設が少ないと感じるため。 ○市内に幼児用プールが少ない。幼児でも足をプール底に着けて遊びたがるので水深の浅い幼児用プールを増やして欲しい。 ○鎌倉には支援センターがあるが、３歳ぐらいまでの対象とはいえ、満足に体を動かして遊べるのは１歳までではないかと利用していて思う。体育館のような、暑い日でも外遊びのようにのびのび体を動かせる、そんな施設が出来るとこの先の未来の子ども達にも(今現在の私の子どもにも)良いなと思う。
青年期	○鎌倉市にも公共施設としてスポーツジムがほしい。普段ランニングしていて歩道が狭すぎると感じているため、歩道を広げてほしい。

壮年期	○鎌倉市は運動施設が少ないので、増やして欲しい。またグラウンド等、企業に開放を促して欲しい。
高年期	○市民専用の健康づくりのための施設（体育館等）を充実するよう検討して頂きたい（特に高齢者が気軽に利用できる様な施設）。 ○年を取っても散歩が気軽にできるように歩道を整備して欲しい（特に鎌倉街道）。

こころ・休養	
青年期	○睡眠時間をしっかりととることが大事。
壮年期	○義務教育の中で食事、睡眠の大切さを子どもたちに教えて頂ければと思う。
高年期	○健康を維持するためには、自らストレスをストレスと感じない事が大事だと考えている（ストレスに対し、楽な気持ちを持つ事）。

お酒・たばこ	
青年期	○健康や食育に無関心な人に届くようなアプローチや受動喫煙等に対するマナーの周知、実行のために必要な社会基盤を作って欲しい。
壮年期	○若い頃から食生活（アルコール、喫煙も含め）がきちんとできていた方は、年齢を重ねても元気な方が多いと最近つくづく思う。
高年期	○自分が飲みたいと思う環境や人と飲むようにして、付き合いで飲むのは避けることが大切だと思う。

コミュニケーション	
青年期	○地域の NPO との積極的な協働をしていくべきだと考える。
壮年期	○社会福祉協議会主催の多世代交流事業に参加させて頂いた事がある。地域の人々との出会いの場になったり、新たな経験の機会となり、とても良い企画だと思っている。一つ残念なのは、興味を持ち継続したいと思った時に（例：ヨガや体操など）、対象が 65 歳以上のみとなっていることだった。低料金で自宅周辺で継続できる場があれば有難い。
高年期	○地域に馴染みのない人（引っ越してきて間もなくの人）にも開かれた催しを望む。

食育全般	
壮年期	○保育園や学校の給食のメニューは栄養バランスも良く、調理の工夫や地産地消、郷土料理等、色々と考えられており、素晴らしいと思っている。これらを実際に食べられる機会があると、食育を実践していく市民の意識向上や食を通して交流も持てて良いのではないかと思う。
高年期	○市で食育、地元産や県内産食材等、各地域に呼び掛けし、人々がもっと耳を傾けるよう取り組んでいったら、関心の度合いが変わってくると思う。関心のある人、ない人の格差をなくすための努力が必要だと思う。

共食・食の体験	
３歳児保護者	○農業体験や漁業体験、運動するイベントを、鎌倉市が未就学児対象に設けていただけると嬉しい。小学生がいると気おくれする未就学児も多いので、年齢を区切ってもらえると尚嬉しい。 ○農業体験などをさせてあげたいので、企画があったらぜひ市役所の LINE で情報を流して欲しい。 ○父・母と子が一緒に通える子ども食堂が増えると嬉しい。親にとっても息抜きや相談ができる場所で、特にワンオペ育児をしている親にとって大事な場所である。
青年期	○子どもたちに一次産業である農家さん、漁師さんとの触れ合いや現場での収穫体験を通じて食育を学んでほしい。
壮年期	○魚のさばき方・おいしい食べ方など魚料理講習を気軽にうけられる仕組があると有り難い。魚は肉と比べ環境負荷が小さいと聞くが、苦手で子どもと学びたい。 ○子どもからお年寄り、健常者から障害者、様々な年代や条件の方々が自由に、一緒に参加できる食事の場（又は収穫祭や地引網など）があると、お互いに沢山の学びができるように思う。そのようなイベントがあればぜひ参加したい。
高年期	○農家、収穫体験してみたい。地引網も体験してみたい。

食の伝統・文化	
３歳児保護者	○うどん作りや鎌倉の郷土料理等の幼児でも作れるお料理イベントとかやっても面白そうだなと思う。
壮年期	○梅干しだけでなく、ぬか漬け、たくあん、味噌など昔ながらの手作り発酵食品を売る、伝えるという事をもっともっと推し進めたら良いと思う。
高年期	○鎌倉に生まれ育っているが、郷土料理を知らないので、広報等で紹介していって欲しい。

地産地消・地域づくり	
３歳児保護者	○保育園、幼稚園などで地産地消の取組み（収穫だけでなく“育てる”ことも含めて）を必ずできるようにして欲しい。市などでプログラムを作成していただき、施設により差が生まれないようにして頂きたい。
青年期	○もう少し地域でのイベント（健康的なものや食育に関するもの）を開催してくれたらと思う。
高年期	○農家さんの野菜販売スタンド等を増やして欲しい。

食の情報・食の安全	
３歳児保護者	○偏食(野菜食べない、決まったものしかたべない)の対応など教えてほしい。 ○子どもが野菜を好きになるようなお話や本などを知りたい。
16～19 歳	○流通している食品、食材の安全基準が海外よりもゆるすぎるので、国をあげて考え直した方がいいと思う。
壮年期	○食品添加物や遺伝子組み換え食品、ゲノム編集、農薬などの健康に対する影響、知識が正しく広まれば良いと思う。 ○添加物の使用、安全性等を食育にもっととり込み、知識向上に取組んで欲しい。 ○食べられるのに廃棄される不揃いの野菜を規格外だからといって、捨ててしまうのはもったいない。この食品ロスをなくすために安く売って欲しい。
高年期	○地域にいる栄養士等に呼び掛け、小学校の空き教室で知識の普及を呼び掛けてほしい。

６　調査結果の概要

本調査結果（３歳児、小６、中３、16-19歳、20歳以上）より、分野別の主な結果を示す。(20歳以上の年代は、青年期20-39歳、壮年期40-60歳、高年期61-80歳）なお、16-19歳は前回調査を実施していなかったため、前回との比較対象外とする。

１．健康管理・健（検）診

最近の健康状態について、「健康である」と「まあ健康である」を合わせた≪健康≫だと思う人の割合は、青年期で91.9%、壮年期で89.9%、高年期で88.6%となっており、どの年代とも前回より増加している。

健康診査の受診状況について、「年に１回以上受けている」割合は、青年期で70.6%、壮年期で75.0%、高年期で76.3%となっており、年齢があがるにつれてその割合も増加している。

理想の体格について、「もっとやせたい」との回答は、年代・性別でみると、小６・女子で31.3%、中３・女子で59.1%、16-19歳・女性で68.4%となっており、女性のやせ願望は、年齢があがるにつれてその割合も増加している。

生活習慣病予防や改善のために気をつけた食生活を≪実践している≫（いつも実践している＋まあまあ実践している）割合は、青年期で54.7%、壮年期で68.1%、高年期で82.3%となっており、年齢があがるにつれてその割合も増加している。年代・性別でみると、青年期男性では、≪実践していない≫（あまり実践していない＋実践していない）が５割を超えている。

２．歯・口腔の健康

定期的な歯科検診について、３歳児の場合、市健診以外の定期的な歯科検診を「受けている」割合は59.6%、小６・中３の場合、定期的な歯科健診を受診している割合は、それぞれ81.5%、57.0%で、小６から中３の減少幅が大きい。20歳以上では、治療以外の定期的な歯科医院の通院割合は、青年期で48.0%、壮年期で58.0%、高年期で64.5%となっており、年齢があがるにつれてその割合も増加している。前回に比べてどの年代とも増加した。

歯間清掃具を≪使う≫（「毎日使う」＋「まあ使う」）割合は、小６で48.3%、中３で42.5%となっており、前回に比べて増加した。また、16-19歳で32.4%、青年期で55.7%、壮年期で64.3%、高年期で71.4%となっており、年齢があがるにつれてその割合も増加しており、どの年代とも前回に比べて増加した。

歯の本数≪20本以上≫の割合は、青年期で98.8%、壮年期で92.6%、高年期で71.7%となっている。

３．食

朝食の摂取状況について、「週に６～７日」食べている人の割合は、３歳児で98.8%、小６で90.2%、中３で86.6%、16-19歳で71.0%、青年期で61.3%、壮年期で74.7%、高年期で89.8%となっており、青年期で一番低い割合となっている。前回に比べてどの年代とも減少した。

一日に家族の誰かと食事をする回数が「一日２回以上」の割合は、３歳児で86.5%、小６で81.5%、中３で53.6%となっており、年齢があがるにつれてその割合は減少している。

食育に≪関心がある≫（「関心がある）＋「どちらかといえば関心がある」）人の割合は、青年期で76.4%、壮年期で79.6%、高年期で84.4%となっており、年齢があがるにつれてその割合は増加している。

ダイエットの経験が「ある」人の割合は、性/年代別でみると、小６・女子で18.2%、中３・女子で25.8%となっており、どの年代も男子に比べて高い。また、16-19歳で、ダイエットで食事制限をした経験が「ある」人の割合は、女性で35.5%となっており、男性の約３倍であった。

主食、主菜、副菜をそろえて食べる頻度で≪１日２食以上≫の割合は、青年期で42.4%、壮年期で48.0%、高年期で70.4%となっており、年齢があがるにつれてその割合は増加している。前回に比べてどの年代とも減少した。

食事を選ぶ際や作る際に意識・実践していることのうち、青年期・壮年期・高年期とも“果物を１日200ｇ程度摂取する”でその割合が低く、青年期及び壮年期・男性では「特に意識していない」割合が５割を超えている。

所属コミュニティーや地域の食事の機会に参加したいと思うかは、高年期男性で≪思わない≫（「あまりそう思わない」+「まったくそう思わない」）が４割を超えている。

４．身体活動・運動

こどもの生活の中で外遊びを取り入れるように心がけている割合は、３歳児で95.0%となっており、前回に比べて増加した。

からだを動かすことが「好き」との回答は、小６で51.2%、中３で51.4%となっており、前回に比べてどちらの年代も減少した。

ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている１日の平均時間が≪１時間以上≫の割合は、青年期で53.4%、壮年期で58.9%、高年期で69.4%となっており、年齢があがるにつれてその割合は増加しているが、どの年代とも前回に比べて減少した。

１回30分以上の汗を流す程度の運動をする頻度で≪週に１回以上≫の割合は、青年期で46.8%、壮年期で52.0%、高年期で61.3%となっており、年齢があがるにつれてその割合は増加している。どの年代とも前回に比べて増加した。

“フレイル”について「言葉も意味も知っている」割合は、青年期で14.1%、壮年期で28.1%、高年期で41.5%となっており、若い世代ほど認知度が低い。

５．こころ・休養・コミュニケーション

【休養】

就寝時間が≪午後10時以降≫の割合は、３歳児の場合、18.7%となっており、前回に比べて増加した。

学校のある前の日の就寝時間は、中３の場合、≪午前０時以降≫の割合は38.0%で、前回に比べて減少した。

起床時間については、中３で学校がない日とある日の差が≪２時間以上遅い≫割合が39.1%、16-19歳で学校や仕事がない日とある日の差が≪２時間以上遅い≫割合が44.1%と、それぞれ４割程度となっている。

起床時に体の疲れを感じることが≪ある≫（「ある」＋「まあある」）割合は、小６で52.7%、中３で76.0%となっており、前回に比べてどちらの年代とも増加した。

朝すっきり目覚める頻度が「ほとんどない」割合は、青年期で23.6%、壮年期で19.6%、高年期で10.8%となっており、前回に比べてどの年代とも増加した。

【こころ】

ほっとできるときが≪ない≫（「ない」＋「あまりない」）割合がどの世代も１割以上で、壮年期男性では２割を超えている。また、「ほっとできるとき」が「ひとりでいるとき」という回答が前回に比べてどの年代とも増加した。

自分のために使える時間が≪ある≫（「ある」＋「まあある」）割合は、３歳児の保護者の場合、50.9%となっており、前回に比べて減少した。

《気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている》割合は、青年期が22.8%、壮年期が12.7%、高年期が6.9%となっており、前回に比べてどの年代とも増加した。特に女性で、こころの状態が「良好である」割合が前回に比べてどの年代とも減少した。

【コミュニケーション】

近所の人へのあいさつを≪する≫（「よくする」＋「まあする」）割合は、小６で89.8%、中３で81.6%となっており、前回に比べてどちらの年代とも減少した。

地域の人との付き合いを「していない」割合は、青年期で24.8%、壮年期で12.3%、高年期で9.2%となっており、前回に比べて青年期と高年期で増加した。

【その他】

一日にテレビやＤＶＤ、ユーチューブなどを見る時間が≪２時間以上≫の割合は、３歳児で32.8%となっており、前回に比べて増加した。

ゲーム機・携帯電話・スマートフォンなどの一日あたりの使用時間が≪２時間以上≫の割合は、小６で57.1%、中３で68.8%となっており、前回に比べて増加した。特に「４時間以上」の割合は、小６で17.6%、中３で28.5%と前回に比べて大幅に増加した。

６．お酒・たばこ

【お酒】

20歳未満の飲酒は害があることを「知っている」割合は、小６で94.6%となっている。

飲酒の頻度で「ほとんど飲まない（飲めない）」割合は、青年期で43.5%、壮年期で40.1%、高年期で45.5%となっており、前回に比べて、青年期で特に増加した。

飲酒状況が≪月１回以上飲む≫と回答した人の１日あたりの飲酒量は、青年期で「１合程度」（35.0%）、壮年期と高年期で「１合未満」（壮年期：37.9%　高年期：35.7%）が最も高くなっている。前回に比べて、少量飲酒している割合が増えている。

【たばこ】

母親の妊娠中に「喫煙していた」割合は、３歳児の保護者の場合、母親0.0%、父親15.7%となっており、前回に比べて減少した。

周囲に喫煙する人が「いる」割合は小６で21.0%、中３で25.1%となっており、前回に比べて減少した。

たばこを「吸わない」割合は、青年期で82.5%、壮年期で71.6%、高年期で73.7%となっており、前回に比べて、壮年期、高年期で横ばい、青年期で増加した。

Ⅲ　資 料 編

（3歳児の保護者の方）

鎌倉市健康づくり及び食育についての意識調査

＜アンケート御協力のお願い＞

日頃から鎌倉市の保健行政に、御理解と御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

鎌倉市では、あかちゃんから高齢の方まで、それぞれの世代の方が、健康でいきいきとした生活を送ることができる、また食をとおして豊かな環境や健やかな心身を育むことができるまちづくりをめざして、健康づくり計画及び食育推進計画を一体的に策定することとなりました。この計画の策定に際し、今後の施策展開に関する基礎資料を得る目的で、皆様の健康状態や生活習慣等について、アンケート調査をさせていただきます。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力くださいますようお願い申し上げます。

令和６年８月

鎌倉市長　松尾 崇

【回答のしかた】　次の２つの方法から、いずれか１つを選び、回答してください。

1　**郵送回答**：調査票（このアンケート用紙）に直接記入し、同封の返信用封筒で返送

2　**インターネットによる回答**：パソコン・タブレット・スマートフォンで回答
（詳細は同封の「インターネットによる回答方法」を確認してください。）

９月１７日（火）までに、回答をお願いします。

＜調査票の記入にあたって＞

◆この調査は、それぞれの世代の方の状況をお伺いするため、対象を幼児期（３歳児の保護者）、学童期（小学校６年生）、思春期（中学校３年生、16～19 歳）、成人期（20 歳以上）とし、合計 5,725 名を無作為で選ばせていただきました。

◆この調査は無記名で回答していただくものです。個人情報や回答内容等は慎重に取り扱い、本調査以外の目的で使用することはありません。

◆この調査でいう「お子さん」とは、３歳児のお子さんのことです。

◆記入は、黒のボールペンまたは鉛筆（えんぴつ）でお願いします。

◆設問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。「その他」にあてはまる場合は、（　　）内になるべく具体的に、その内容を記入してください。

◆設問によって、回答していただく方や○をつける数を指定しておりますので、注意書きをよくお読みください。

※封筒には、氏名の記入や切手貼付の必要はありません。

※紙の調査票で回答いただいた方は、インターネットで回答いただく必要はありません。

※インターネットによる回答の重複を避けるためにＩＤを付番しています。個人を特定するものではありません。

【お問合せ先】
鎌倉市役所　健康福祉部　市民健康課
電話：0467-61-3943　Email：shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

ＩＤ：●●●●

1

問1　お子さんは何番目のお子さんですか。（ひとつだけに○）

1　第１子	2　第２子	3　第３子	4　第４子以降

問2　お子さんの性別を教えてください。

1　男	2　女	3　その他

問3　お住まいの地区はどちらですか。（１～５の番号ひとつだけに○）

1　鎌倉地区	十二所、浄明寺、二階堂、西御門、雪ノ下、扇ガ谷、小町、大町、材木座、由比ガ浜、御成町、笹目町、佐助、長谷、坂ノ下、極楽寺、稲村ガ崎
2　腰越地区	腰越、津、津西、西鎌倉、七里ガ浜東、七里ガ浜
3　深沢地区	梶原、寺分、山崎、上町屋、手広、笛田、常盤、鎌倉山
4　玉縄地区	台一丁目、岡本、玉縄、植木、城廻、関谷
5　大船地区	山ノ内、台（台一丁目を除く）、小袋谷、大船、岩瀬、今泉、今泉台、高野

問4　お子さんには、かかりつけの医師がいますか。（どちらかに○）

1　いる	2　いない

問5　お子さんには、かかりつけの歯科医がいますか。（どちらかに○）

1　いる	2　いない

問6　お子さんは、幼稚園・保育園や市の健診以外に、定期的な歯科健診を受けていますか。（どちらかに○）

1　受けている	2　受けていない

問7　家族などが、歯の仕上げみがきをしますか。（ひとつだけに○）

1　毎日する	2　まあする
3　あまりしない	4　しない

問8　お子さんは、おいしそうに食事をしていますか。（ひとつだけに○）

1　している	2　まあしている
3　あまりしていない	4　していない

問9　お子さんは、ふだん食欲がありますか。（ひとつだけに○）

1　ある	2　まあある
3　あまりない	4　ない

問10　お子さんが朝食をとるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

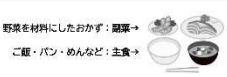
1　週に６～７日	2　週に３～５日
3　週に１～２日	4　ほとんど食べない

問11　お子さんは、ゆっくりよくかんで食べていますか。（ひとつだけに○）

1　はい	2　どちらかといえばはい
3　どちらかといえばいいえ	4　いいえ

問12　お子さんの食事の献立に、主食、主菜、副菜がそろっていますか。（ひとつだけに○）

1　毎食そろっている	2　一日２食はそろっている
3　一日１食はそろっている	4　ほとんどそろわない



問13　献立に、野菜のおかずがありますか。（ひとつだけに○）

1　一日３食ある	2　一日２食はある
3　一日１食はある	4　ほとんどない

※野菜ジュースは含みません。野菜は出しているが食べられない、残すという場合も食卓に出している場合は「ある」としてください。

2

問14　お子さんは、一日に何回家族の誰かと一緒に食事をしますか。（ひとつだけに○）

1　一日２回以上食べる	2　一日１回は食べる	3　ほとんど食べない

問15　お子さんは地引網や野菜の収穫体験といった、農業や漁業の体験をしたことがありますか。（どちらかに○）

1　ある	2　ない

問16　お子さんの生活の中に、外遊びを取り入れるように心がけていますか。（どちらかに○）

1　はい	2　いいえ

問17　お子さんは、身体を動かすことが好きですか。（ひとつだけに○）

1　好き	2　まあ好き
3　あまり好きではない	4　好きではない

問18　お子さんが、一日にテレビやＤＶＤ、ユーチューブなどを見る時間はどれくらいですか。（ひとつだけに○）

1　１時間未満	2　１時間以上２時間未満
3　２時間以上３時間未満	4　３時間以上４時間未満
5　４時間以上	

問19　お子さんは、だいたい何時に起きますか。（ひとつだけに○）

1　午前７時前	2　午前７時台
3　午前８時台	4　午前９時台
5　午前10時以降	

3

問20　お子さんは、だいたい何時に寝ますか。（ひとつだけに○）

1　午後８時前	2　午後８時台
3　午後９時台	4　午後10時台
5　午後11時以降	

問21　お母さんは、妊娠中に喫煙していましたか。喫煙していた方は１日の本数も記入してください。（ひとつだけに○）

1　喫煙していた　　→１日に（　　）本
2　喫煙していたがやめた
3　喫煙していなかった

※加熱式たばこ（電子たばこ）を含む。

問22　お父さんは、お母さんが妊娠中に喫煙していましたか。喫煙していた方は１日の本数も記入してください。（ひとつだけに○）

1　喫煙していた　　→１日に（　　）本
2　喫煙していたがやめた
3　喫煙していなかった

※加熱式たばこ（電子たばこ）を含む。

問23　あなた（このアンケートに回答してくれている方）は、自分のために使える時間がありますか。（ひとつだけに○）

1　ある	2　まあある
3　あまりない	4　ない

問24　あなたの日常の育児の相談相手は誰ですか。（あてはまるもの全てに○）

1　配偶者（パートナー）
2　父母（お子さんにとっての祖父母）
3　近所の人
4　友人
5　かかりつけの医師
6　保育士や幼稚園の先生
7　公的な相談機関（市役所、保健福祉事務所など）の来所相談
8　公的な相談機関（市役所、保健福祉事務所など）の電話相談
9　インターネット・SNS等
10　その他（　　）
11　いない

★健康づくりや食育に関することで、御意見がありましたら、自由にお書きください。

アンケートは以上です。御協力ありがとうございました。
返信用封筒に入れ、**９月１７日（火）までに**、郵便ポストに投函してください。

（小学校６年生）

鎌倉市健康づくり及び食育についての意識調査

＜アンケートご協力のお願い＞

鎌倉市では、あかちゃんからお年よりの方まで、それぞれの方が、健康でいきいきとした生活をおくることができる、また食をとおして豊かな環境やすこやかな心身をはぐくむことができるまちづくりをめざして、健康づくり計画及び食育推進計画を一体的に作ることとなりました。

そのため、市内の小学校６年生のみなさんに、健康状態やふだんの生活の様子、食育について、お聞きし、計画づくりに役立てていきたいと思います。回答内容は目的以外には使いません。

ご協力、よろしくお願いします。

令和６年８月　　鎌倉市長　松尾 崇

～　保護者のみなさまへ　～

●本アンケートはあて名の本人（市内の小学校６年生の中から無作為抽出で選ばれています）に回答をお願いしています。
●あて名の本人の気持ちや考えを自由に回答できるよう見守っていただき、必要に応じてサポートをしてください。
●本アンケート調査の実施及び結果のとりまとめにあたって、回答者の個人情報を収集すること並びに公表することは一切ございません。調査へ御理解を賜りますようお願い申し上げます。

【回答のしかた】　次の２つの方法から、いずれか１つを選び、回答してください。

1　**郵送回答**：調査票（このアンケート用紙）に直接記入し、返信用封筒（ふうとう）で返送

2　**インターネットによる回答**：パソコン・タブレット・スマートフォンで回答
（くわしくは別紙「インターネットによる回答方法」を確認してください。）

９月１７日（火）までに、回答をお願いします。

＜調査票の記入にあたって＞

◆封筒の「あて名の方」本人がお答えください。
◆記入は、黒のボールペンまたは鉛筆（えんぴつ）でお願いします。
◆設問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。「その他」にあてはまる場合は、（　　）内になるべく具体的に、その内容を記入ください。
◆設問によって、回答していただく方や○をつける数を指定していますので、注意書きをよくお読みください。
※封筒には、名前を書いたり切手をはったりする必要はありません。
※紙の調査票で回答いただいた方は、インターネットで回答いただく必要はありません。
※インターネットによる回答の重複をさけるためにＩＤを付けています。個人を特定するものではありません。

【お問合せ先】
鎌倉市役所　健康福祉部　市民健康課
電話：0467-61-3943　Email：shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

ＩＤ：●●●●

問1　あなたの性別を教えてください。

1　男	2　女	3　その他

問2　あなたの住んでいるところはどこですか。（１～５の番号ひとつだけに○）

1　鎌倉地区	十二所、浄明寺、二階堂、西御門、雪ノ下、扇ガ谷、小町、大町、材木座、由比ガ浜、御成町、笹目町、佐助、長谷、坂ノ下、極楽寺、稲村ガ崎
2　腰越地区	腰越、津、津西、西鎌倉、七里ガ浜東、七里ガ浜
3　深沢地区	梶原、寺分、山崎、上町屋、手広、笛田、常盤、鎌倉山
4　玉縄地区	台一丁目、岡本、玉縄、植木、城廻、関谷
5　大船地区	山ノ内、台（台一丁目を除く）、小袋谷、大船、岩瀬、今泉、今泉台、高野

問3　自分の体を大事にしていますか。（ひとつだけに○）

1　している	2　どちらかといえばしている
3　どちらかといえばしていない	4　していない

問4　身長と体重を教えてください。

身長	【　　.　　cm】	記入例　145.5cm
体重	【　　.　　kg】	記入例　45.5kg

問5　あなたの理想の体格はありますか。（ひとつだけに○）

1　今のままでよい	2　もっと太りたい	3　もっとやせたい

問6　歯をみがくのは、いつですか。（あてはまるもの全てに○）

1　起きてすぐ	2　朝ごはんの後	3　昼ごはんの後
4　夕ごはんの後	5　寝（ね）る前	

問7　歯ブラシ以外に、デンタルフロスなどを使っていますか。（ひとつだけに○）

1　毎日使う	2　まあ使う
3　あまり使わない	4　使わない

デンタルフロス（糸ようじ）

問8　学校の健診（けんしん）以外に、定期的な歯科健診（しかけんしん）を受けていますか。（どちらかに○）

1　はい	2　いいえ

問9　食事の時間は楽しいですか。（ひとつだけに○）

1　はい	2　どちらかといえばはい
3　どちらかといえばいいえ	4　いいえ

問10　朝ごはんを、週にどれくらい食べていますか。（ひとつだけに○）

1　週に６～７日	2　週に３～５日
3　週に１～２日	4　ほとんど食べない

問11　これまでにダイエットをしたことがありますか。（どちらかに○）

1　ある	2　ない

問12　ゆっくりよくかんで食べていますか。（ひとつだけに○）

1　はい	2　どちらかといえばはい
3　どちらかといえばいいえ	4　いいえ

問13　食事の献立（こんだて）に、主食、主菜、副菜がそろっていますか。（ひとつだけに○）

1　毎食そろっている	2　一日２食はそろっている
3　一日１食はそろっている	4　ほとんどそろわない

野菜を材料にしたおかず：副菜→
ご飯・パン・めんなど：主食→
←主菜：肉・魚・卵・大豆製品を材料にしたおかず

問14　献立（こんだて）に、野菜のおかずがありますか。（ひとつだけに○）

1　一日３食ある	2　一日２食はある
3　一日１食はある	4　ほとんどない

※野菜ジュースは含みません。

問15　家族の誰（だれ）かと一緒（いっしょ）に、一日に何回食事をしますか。（ひとつだけに○）

1　一日２回以上食べる	2　一日１回は食べる	3　ほとんど食べない

問16　清涼（せいりょう）飲料水、炭酸（たんさん）飲料水、イオン飲料、果物ジュースなどの甘（あま）い飲み物を週にどれくらい飲みますか。（ひとつだけに○）

1　週に６～７日	2　週に３～５日
3　週に１～２日	4　ほとんど飲まない

問17　家で食事の準備（買い物を含む）や片付けなどの手伝いを、週にどれくらいしていますか。（ひとつだけに○）

1　週に６～７日	2　週に３～５日
3　週に１～２日	4　ほとんどない

問18　地引網（じびきあみ）や野菜の収穫（しゅうかく）体験といった、農業や漁業の体験をしたことがありますか。（どちらかに○）

1　ある	2　ない

問19　子ども食堂やみんなの食堂など、地域でみんなが一緒に食べられる場が市内にあるのを知っていますか。（ひとつだけに○）

1　知っていて利用したこともある	2　知っているが利用したことはない
3　知らない	

問20 郷土（きょうど）料理や伝統（でんとう）料理などの昔から伝わってきた料理や、はしの使い方やみんなが気持ちよく食事をするためのルールといった食事のマナーの大切さを聞いたことがありますか。（ひとつだけに○）

1 よく聞いたことがある	2 なんとなく聞いたことがある
3 あまり聞いたことがない	4 聞いたことがない

問21 からだを動かすことが、好きですか。（ひとつだけに○）

1 好き	2 まあ好き
3 あまり好きではない	4 好きではない

問22 習い事や遊びなど、授業以外でからだを動かすことは、週にどれくらいありますか。（ひとつだけに○）

1 週に６～７日	2 週に３～５日
3 週に１～２日	4 ほとんどない

問23 学校がない日は、ある日と比べて起きる時間にどのくらい差がありますか。（ひとつだけに○）

1 ２時間以上遅（おそ）く起きる
2 １時間以上～２時間未満で遅（おそ）く起きる
3 変わらないもしくは１時間未満の差である
4 １時間以上～２時間未満で早く起きる
5 ２時間以上早く起きる

問24 朝起きたとき、体がだるい、つかれていると感じることがありますか。（ひとつだけに○）

1 ある	2 まあある
3 あまりない	4 ない

問25 自分の命を大切だと思いますか。（ひとつだけに○）

1 思う	2 まあ思う
3 あまり思わない	4 思わない

問26 将来の夢や目標がありますか。（ひとつだけに○）

1 ある	2 まあある
3 あまりない	4 ない

問27 自分がほっとできるときがありますか。（ひとつだけに○）

1 ある	2 まあある
3 あまりない	4 ない

問28 ほっとできるのは、いつですか。（あてはまるもの全てに○）

1 家族といるとき	2 友達といるとき
3 学校にいるとき	4 ひとりでいるとき
5 その他（ ）	

問29 いいことも、悪いことも、話せる人がいますか。（ひとつだけに○）

1 いる	2 まあいる
3 あまりいない	4 いない

問30 悩（なや）みや不安を相談する人、相談できそうな人は誰ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 父母	2 祖父母
3 兄弟姉妹	4 友達
5 学校の先生	6 スクールカウンセラー
7 インターネット・SNS等	8 いない

問31 近所の人に、あいさつをしていますか。（ひとつだけに○）

1 よくする	2 まあする
3 あまりしない	4 しない

問32 ゲーム機・携帯（けいたい）電話・スマートフォン・パソコン・テレビなどを使う時間は一日どれくらいですか。（ひとつだけに○）

1 使っていない	2 １時間未満
3 １時間以上２時間未満	4 ２時間以上３時間未満
5 ３時間以上４時間未満	6 ４時間以上

問33 あなたの周りに、たばこを吸う人がいますか。（どちらかに○）

1 いる	2 いない

問34 20歳未満で飲酒すると害があることを知っていますか。（どちらかに○）

1 知っている	2 知らない

ご協力ありがとうございました。

記入が終わったら封筒（ふうとう）に入れ、**9月17日（火）までに**、ポストに入れてください。

（中学校３年生）

鎌倉市健康づくり及び食育についての意識調査

＜アンケートご協力のお願い＞

鎌倉市では、あかちゃんから高齢の方まで、それぞれの世代の方が、健康でいきいきとした生活を送ることができる、また食をとおして豊かな環境や健やかな心身を育むことができるまちづくりをめざして、健康づくり計画及び食育推進計画を一体的に作ることとなりました。

そのため、市内中学校３年生のみなさんに、健康状態やふだんの生活の様子、食育について、お聞きし、計画作りに役立てていきたいと思います。回答内容は目的以外には使用しません。

ご協力、よろしくお願いします。

令和６年８月　　鎌倉市長　松尾 崇

～ 保護者のみなさまへ ～

- 本アンケートはあて名の本人（市内の中学校３年生の中から無作為抽出で選ばれています）に回答をお願いしています。
- あて名の本人の気持ちや考えを自由に回答できるよう見守っていただき、必要に応じてサポートをしてください。
- 本アンケート調査の実施及び結果のとりまとめにあたって、回答者の個人情報を収集すること並びに公表することは一切ございません。調査へ御理解を賜りますようお願い申し上げます。

【回答のしかた】　次の２つの方法から、いずれか１つを選び、回答してください。

1　郵送回答：調査票（このアンケート用紙）に直接記入し、同封の返信用封筒で返送

2　インターネットによる回答：パソコン・タブレット・スマートフォンで回答
（詳細は同封の「インターネットによる回答方法」を確認してください。）

９月１７日（火）までに、回答をお願いします。

＜調査票の記入にあたって＞

◆封筒の「あて名の方」本人がお答えください。
◆記入は、黒のボールペンまたは鉛筆（えんぴつ）でお願いします。
◆設問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。「その他」にあてはまる場合は、（　　）内になるべく具体的に、その内容を記入ください。
◆設問によって、回答していただく方や○をつける数を指定していますので、注意書きをよくお読みください。
※封筒には、氏名の記入や切手を貼る必要はありません。
※紙の調査票で回答いただいた方は、インターネットで回答いただく必要はありません。
※インターネットによる回答の重複を避（さ）けるためにＩＤを付番しています。個人を特定するものではありません。

【お問合せ先】
鎌倉市役所　健康福祉部　市民健康課
電話：0467-61-3943　Email：shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

ＩＤ：●●●●

問１　あなたの性別を教えてください。

1　男	2　女	3　その他

問２　あなたの住んでいるところはどこですか。（１～５の番号ひとつだけに○）

1	鎌倉地区	十二所、浄明寺、二階堂、西御門、雪ノ下、扇ガ谷、小町、大町、材木座、由比ガ浜、御成町、笹目町、佐助、長谷、坂ノ下、極楽寺、稲村ガ崎
2	腰越地区	腰越、津、津西、西鎌倉、七里ガ浜東、七里ガ浜
3	深沢地区	梶原、寺分、山崎、上町屋、手広、笛田、常盤、鎌倉山
4	玉縄地区	台一丁目、岡本、玉縄、植木、城廻、関谷
5	大船地区	山ノ内、台（台一丁目を除く）、小袋谷、大船、岩瀬、今泉、今泉台、高野

問３　自分の健康について、考える機会がありますか。（どちらかに○）

1　ある	2　ない

問４　身長と体重を教えてください。

身長	【　　.　　cm】	記入例　145.5cm
体重	【　　.　　kg】	記入例　45.5kg

問５　あなたの理想の体格はありますか。（ひとつだけに○）

1　今のままでよい	2　もっと太りたい	3　もっと痩せたい

問６　歯をみがくのは、いつですか。（あてはまるもの全てに○）

1　起きてすぐ	2　朝食後	3　昼食後
4　夕食後	5　寝る前	

問７　歯ブラシ以外に、デンタルフロスなどを使っていますか。（ひとつだけに○）

1　毎日使う	2　まあ使う	デンタルフロス（糸ようじ）
3　あまり使わない	4　使わない	

問８　学校の健診以外に、定期的な歯科健診を受けていますか。（どちらかに○）

1　はい	2　いいえ

問９　食事の時間は楽しいですか。（ひとつだけに○）

1　はい	2　どちらかといえばはい
3　どちらかといえばいいえ	4　いいえ

問10　朝食をとるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

1　週に６～７日	2　週に３～５日
3　週に１～２日	4　ほとんど食べない

問11　これまでにダイエットで食事制限をしたことがありますか。（どちらかに○）

1　ある	2　ない

問12　ゆっくりよくかんで食べていますか。（ひとつだけに○）

1　はい	2　どちらかといえばはい
3　どちらかといえばいいえ	4　いいえ

問13　食事の献立に、主食、主菜、副菜がそろっていますか。（ひとつだけに○）

1　毎食そろっている	2　一日２食はそろっている
3　一日１食はそろっている	4　ほとんどそろわない

問14　献立に、野菜のおかずがありますか。（ひとつだけに○）

1　一日３食ある	2　一日２食はある
3　一日１食はある	4　ほとんどない

※野菜ジュースは含みません

問15　家族の誰かと一緒に、一日に何回食事をしますか。（ひとつだけに○）

1　一日２回以上食べる	2　一日１回は食べる	3　ほとんど食べない

問16　清涼飲料水、炭酸飲料水、イオン飲料、果物ジュースなどの甘い飲み物を週にどれくらい飲みますか。（ひとつだけに○）

1　週に６～７日	2　週に３～５日
3　週に１～２日	4　ほとんど飲まない

問17　家で食事の準備（買い物を含む）や片付けなどの手伝いを、週にどれくらいしていますか。（ひとつだけに○）

1　週に６～７日	2　週に３～５日
3　週に１～２日	4　ほとんどない

問18　地引網や野菜の収穫体験といった農業や漁業の体験をしたことがありますか。（どちらかに○）

1　ある	2　ない

問19　食中毒・食品表示・健康食品といった、食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断していますか。（ひとつだけに○）

1　いつも判断している	2　判断している
3　あまり判断していない	4　全く判断していない

問20　子ども食堂やみんなの食堂など、地域でみんなが一緒に食べられる場が市内にあるのを知っていますか。（ひとつだけに○）

1　知っていて利用したこともある
2　知っているが利用したことはない
3　知らない

問21 郷土料理や伝統料理などの昔から伝わってきた料理や、はしの使い方やみんなが気持ちよく食事をするためのルールといった食事のマナーの大切さを聞いたことがありますか。
（ひとつだけに○）

1 よく聞いたことがある	2 なんとなく聞いたことがある
3 あまり聞いたことがない	4 聞いたことがない

問22 からだを動かすことが、好きですか。（ひとつだけに○）

1 好き	2 まあ好き
3 あまり好きではない	4 好きではない

問23 授業以外で運動することは、週にどれくらいありますか。（ひとつだけに○）

1 週に6～7日	2 週に3～5日
3 週に1～2日	4 ほとんどない

問24 学校がある日は、だいたい何時に起きますか。（ひとつだけに○）

1 午前6時前	2 午前6時台
3 午前7時台	4 午前8時以降

問25 学校がない日は、ある日と比べて起きる時間にどのくらい差がありますか。
（ひとつだけに○）

1 2時間以上遅く起きる	2 1時間以上～2時間未満で遅く起きる
3 変わらないもしくは1時間未満の差である	4 1時間以上～2時間未満で早く起きる
5 2時間以上早く起きる	

問26 学校のある前の日は、だいたい何時に寝ますか。（ひとつだけに○）

1 午後10時前	2 午後10時台	3 午後11時台
4 午前0時台	5 午前1時以降	

問27 朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることがありますか。（ひとつだけに○）

1 ある	2 まあある
3 あまりない	4 ない

問28 自分の命を大切だと思いますか。（ひとつだけに○）

1 思う	2 まあ思う
3 あまり思わない	4 思わない

問29 将来の夢や目標がありますか。（ひとつだけに○）

1 ある	2 まあある
3 あまりない	4 ない

問30 自分がほっとできるときがありますか。（ひとつだけに○）

1 ある	2 まあある
3 あまりない	4 ない

問31 ほっとできるのは、いつですか。（あてはまるもの全てに○）

1 家族といるとき	2 友達といるとき
3 学校にいるとき	4 ひとりでいるとき
5 その他（ ）	

問32 いいことも、悪いことも、話せる人がいますか。（ひとつだけに○）

1 いる	2 まあいる
3 あまりいない	4 いない

問33 悩みや不安を相談する人、相談できそうな人は誰ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 父母	2 祖父母	3 兄弟姉妹
4 友達	5 学校の先生	6 医師
7 スクールカウンセラー	8 インターネット・SNS等	9 その他
10 いない		（ ）

問34 近所の人に、あいさつをしていますか。（ひとつだけに○）

1 よくする	2 まあする
3 あまりしない	4 しない

問35 自分専用の携帯電話・スマートフォンを持っていますか。（どちらかに○）

1 持っている	2 持っていない

問36 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコン・テレビなどを使う時間は一日どれくらいですか。（ひとつだけに○）

1 使っていない	2 1時間未満
3 1時間以上2時間未満	4 2時間以上3時間未満
5 3時間以上4時間未満	6 4時間以上

問37 あなたの周りに、たばこを吸う人がいますか。（どちらかに○）

1 いる	2 いない

※加熱式たばこ（電子たばこ）を含む。

問38 お酒を飲みすぎることによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。
（あてはまるもの全てに○）

1 高血圧	2 心臓病	3 消化器系障害
4 肝臓障害	5 脳・神経系の障害	6 急性アルコール中毒
7 アルコール依存症		

問39 薬物や危険ドラッグを使うことでどういう影響があるか知っていますか。（どちらかに○）

1 知っている	2 知らない

問40 性に関する情報をどこから得ていますか。（3つまでに○）

1 新聞・雑誌・本	2 友達・知人	3 テレビ・ラジオ
4 授業	5 インターネット	6 家族
7 医師等	8 その他（ ）	9 特に得ていない

ご協力ありがとうございました。
記入が終わったら封筒に入れ、**9月17日（火）までに**、ポストに入れてください。

（16～19 歳）

鎌倉市健康づくり及び食育についての意識調査

＜アンケート御協力のお願い＞

日頃から鎌倉市の保健行政に、御理解と御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

鎌倉市では、あかちゃんから高齢の方まで、それぞれの世代の方が、健康でいきいきとした生活を送ることができる、また食をとおして豊かな環境や健やかな心身を育むことができるまちづくりをめざして、健康づくり計画及び食育推進計画を一体的に作ることとなりました。この計画の策定に際し、今後の施策展開に関する基礎資料を得る目的で、皆様の健康状態や生活習慣、食育等について、アンケート調査をさせていただきます。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力くださいますようお願い申し上げます。

令和６年８月

鎌倉市長　松尾 崇

【回答のしかた】　次の２つの方法から、いずれか１つを選び、回答してください。

１　**郵送回答**：調査票（このアンケート用紙）に直接記入し、同封の返信用封筒で返送

２　**インターネットによる回答**：パソコン・タブレット・スマートフォンで回答

（詳細は同封の「インターネットによる回答方法」を確認してください。）

９月１７日（火）までに、回答をお願いします。

＜調査票の記入にあたって＞

◆この調査は、それぞれの世代の方の状況をお伺いするため、対象を幼児期（３歳児の保護者）、学童期（小学校６年生）、思春期（中学校３年生、16～19 歳）、成人期（20 歳以上）とし、合計 5,725 名を無作為で選ばせていただきました。

◆この調査は無記名で回答していただくものです。個人情報や回答内容等は慎重に取り扱い、本調査以外の目的で使用することはありません。

◆封筒の「あて名の方」本人がお答えください。

◆記入は、黒のボールペンまたは鉛筆（えんぴつ）でお願いします。

◆設問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。「その他」にあてはまる場合は、（　　）内になるべく具体的に、その内容を記入ください。

◆設問によって、回答していただく方や○をつける数を指定しておりますので、注意書きをよくお読みください。

※封筒には、氏名の記入や切手貼付の必要はありません。

※紙の調査票で回答いただいた方は、インターネットで回答いただく必要はありません。

※インターネットによる回答の重複を避けるためにＩＤを付番しています。個人を特定するものではありません。

【お問合せ先】
鎌倉市役所　健康福祉部　市民健康課
電話：0467-61-3943　Email：shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

ＩＤ：●●●●

問１　あなたの性別を教えてください。

１　男	２　女	３　その他

問２　あなたの住んでいるところはどこですか。（１～５の番号ひとつだけに○）

１	鎌倉地区	十二所、浄明寺、二階堂、西御門、雪ノ下、扇ガ谷、小町、大町、材木座、由比ガ浜、御成町、笹目町、佐助、長谷、坂ノ下、極楽寺、稲村ガ崎
２	腰越地区	腰越、津、津西、西鎌倉、七里ガ浜東、七里ガ浜
３	深沢地区	梶原、寺分、山崎、上町屋、手広、笛田、常盤、鎌倉山
４	玉縄地区	台一丁目、岡本、玉縄、植木、城廻、関谷
５	大船地区	山ノ内、台（台一丁目を除く）、小袋谷、大船、岩瀬、今泉、今泉台、高野

問３　あなたの職業を教えてください。（ひとつだけに○）

１　高校生	２　大学生（大学院や短期大学を含む）
３　専門学生	４　会社員
５　フリーター（アルバイト）	６　その他（　　）

問４　自分の健康について、考える機会がありますか。（どちらかに○）

１　ある	２　ない

問５　身長と体重を教えてください。

身長	【　　.　　cm】	記入例　165.5cm
体重	【　　.　　kg】	記入例　55.5kg

問６　あなたの理想の体格はありますか。（ひとつだけに○）

１　今のままでよい	２　もっと太りたい	３　もっと痩せたい

問７　歯をみがくのは、いつですか。（あてはまるもの全てに○）

１　起きてすぐ	２　朝食後	３　昼食後
４　夕食後	５　寝る前	

問８　歯ブラシ以外に、デンタルフロスなどを使っていますか。（ひとつだけに○）

１　毎日使う	２　まあ使う
３　あまり使わない	４　使わない

デンタルフロス（糸ようじ）

問９　学校や職場の健診以外に、定期的な歯科健診を受けていますか。（どちらかに○）

１　はい	２　いいえ

問10　食事の時間は楽しいですか。（ひとつだけに○）

１　はい	２　どちらかといえばはい
３　どちらかといえばいいえ	４　いいえ

問11　朝食をとるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

１　週に６～７日	２　週に３～５日
３　週に１～２日	４　ほとんど食べない

問12　これまでにダイエットで食事制限をしたことがありますか。（どちらかに○）

１　ある	２　ない

【問12で「１　ある」と回答した方にお聞きします。】

問12-1　どんなことをしましたか。（あてはまるもの全てに○）

１　食事の量を減らす	２　食事の回数を減らす
３　特定の食品だけを食べる	４　特定の食品だけを食べない
５　その他（　　）	

問13　ゆっくりよくかんで食べていますか。（ひとつだけに○）

１　はい	２　どちらかといえばはい
３　どちらかといえばいいえ	４　いいえ

問14　食事の献立に、主食、主菜、副菜がそろっていますか。（ひとつだけに○）

１　毎食そろっている	２　一日２食はそろっている
３　一日１食はそろっている	４　ほとんどそろわない

問15　家族や友人、仲間などと一緒に食事をしたり、お茶を飲んだりすることはありますか。（ひとつだけに○）

１　１日１回以上ある	２　週に１回以上はある
３　月に１回以上はある	４　ほとんどない

問16　清涼飲料水、炭酸飲料水、イオン飲料、果物ジュースなどの甘い飲み物を週にどれくらい飲みますか。（ひとつだけに○）

１　週に６～７日	２　週に３～５日
３　週に１～２日	４　ほとんど飲まない

問17　自身の健康づくりに関心がありますか。（ひとつだけに○）

１　関心がある	２　どちらかといえば関心がある
３　どちらかといえば関心がない	４　関心がない

問18　食育に関心がありますか。（ひとつだけに○）

１　関心がある	２　どちらかといえば関心がある
３　どちらかといえば関心がない	４　関心がない

問19　家で食事の準備（買い物を含む）や片付けなどを、週にどれくらいしていますか。（ひとつだけに○）

１　週に６～７日	２　週に３～５日
３　週に１～２日	４　ほとんどない

問20　地引網や野菜の収穫体験といった、農業や漁業の体験をしたことがありますか。（どちらかに○）

１　ある	２　ない

問21　食中毒・食品表示・健康食品といった、食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断していますか。（ひとつだけに○）

１　いつも判断している	２　判断している
３　あまり判断していない	４　全く判断していない

問22 食べられるのに廃棄される食品ロスを軽減するために取り組んでいることはありますか。
（ひとつだけに○）

1 ある	2 ときどきある	3 ほとんどない	4 ない

※例えば、食べきれる量を買う、残さずに食べる、「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく自分で食べられるか判断するなど

問23 あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。（ひとつだけに○）

1 受け継いでいる	2 どちらかといえば受け継いでいる
3 あまり受け継いでいない	4 受け継いでいない

問24 からだを動かすことが、好きですか。（ひとつだけに○）

1 好き	2 まあ好き
3 あまり好きではない	4 好きではない

問25 授業以外で体を動かすことは、週にどれくらいありますか。（ひとつだけに○）

1 週に６～７日	2 週に３～５日
3 週に１～２日	4 ほとんどない

問26 学校や仕事のある日は、だいたい何時に起きますか。（ひとつだけに○）

1 午前６時前	2 午前６時台	3 午前７時台	4 午前８時以降

問27 学校や仕事がない日は、ある日と比べて起きる時間にどのくらい差がありますか。
（ひとつだけに○）

1 ２時間以上遅く起きる	2 １時間以上～２時間未満で遅く起きる
3 変わらないもしくは１時間未満の差である	4 １時間以上～２時間未満で早く起きる
5 ２時間以上早く起きる	

問28 学校や仕事のある前の日は、だいたい何時に寝ますか。（ひとつだけに○）

1 午後10時前	2 午後10時台	3 午後11時台
4 午前０時台	5 午前１時以降	

問29 朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることがありますか。（ひとつだけに○）

1 ある	2 まあある	3 あまりない	4 ない

問30 自分の命を大切だと思いますか。（ひとつだけに○）

1 思う	2 まあ思う	3 あまり思わない	4 思わない

問31 自分が、ほっとできるときがありますか。（ひとつだけに○）

1 ある	2 まあある	3 あまりない	4 ない

【問31で「1 ある」「2 まあある」と回答した方にお聞きします。】
問32 それは、いつですか。（あてはまるもの全てに○）

1 家族といるとき	2 友達といるとき
3 ひとりでいるとき	4 学校にいるとき
5 職場にいるとき	6 その他（ ）

問33 いいことも、悪いことも、話せる人がいますか。（ひとつだけに○）

1 いる	2 まあいる	3 あまりいない	4 いない

問34 悩みや不安を相談する人、相談できそうな人は誰ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 父母	2 祖父母
3 兄弟姉妹	4 友達
5 先生	6 医師
7 スクールカウンセラー	8 職場の同僚や上司
9 公的な相談機関（市役所・保健福祉事務所など）	10 インターネット・SNS
11 その他（ ）	12 いない

問35 近所の人に、あいさつをしていますか。（ひとつだけに○）

1 よくする	2 まあする	3 あまりしない	4 しない

問36 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコン・テレビ等を長時間使用することは、こころとからだに影響があると思いますか。（ひとつだけに○）

1 思う	2 まあ思う	3 あまり思わない	4 思わない

問37 あなたの周りに、たばこを吸う人がいますか。（どちらかに○）

1 いる	2 いない

※加熱式たばこ（電子たばこ）を含む

問38 たばこを吸うことによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。
（あてはまるもの全てに○）

1 歯周病	2 心臓病
3 脳卒中	4 胃潰瘍
5 気管支炎	6 喘息
7 肺がん	8 その他のがん
9 低出生体重児	10 乳幼児突然死症候群（SIDS）

※加熱式たばこ（電子たばこ）を含む

問39 お酒を飲みすぎることによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。
（あてはまるもの全てに○）

1 高血圧	2 心臓病	3 消化器系障害
4 肝臓障害	5 脳・神経系の障害	6 急性アルコール中毒
7 アルコール依存症		

問40 薬物や危険ドラッグを使うことでどういう影響があるか知っていますか。（どちらかに○）

1 知っている	2 知らない

問41 性に関する情報をどこから得ていますか。（3つまでに○）

1 新聞・雑誌・本	2 友達・知人
3 テレビ・ラジオ	4 授業
5 インターネット	6 家族
7 医師等	8 その他（ ）
9 特に得ていない	

★健康づくりに関することで、御意見がありましたら、自由にお書きください。

アンケートは以上です。御協力ありがとうございました。
返信用封筒に入れ、9月17日（火）までに、郵便ポストに投函してください。

（20歳以上）

鎌倉市健康づくり及び食育についての意識調査

＜アンケート御協力のお願い＞

日頃から鎌倉市の保健行政に、御理解と御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

鎌倉市では、あかちゃんから高齢の方まで、それぞれの世代の方が、健康でいきいきとした生活を送ることができる、また食をとおして豊かな環境や健やかな心身を育むことができるまちづくりをめざして、健康づくり計画及び食育推進計画を一体的に策定することとなりました。この計画の策定に際し、今後の施策展開に関する基礎資料を得る目的で、皆様の健康状態や生活習慣、食育等について、アンケート調査をさせていただきます。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力くださいますようお願い申し上げます。

令和６年８月　　鎌倉市長　松尾 崇

【回答のしかた】　次の２つの方法から、いずれか１つを選び、回答してください。

１　**郵送回答**：調査票（このアンケート用紙）に直接記入し、同封の返信用封筒で返送

２　**インターネットによる回答**：パソコン・タブレット・スマートフォンで回答

（詳細は同封の「インターネットによる回答方法」を確認してください。）

９月１７日（火）までに、回答をお願いします。

＜調査票の記入にあたって＞

◆この調査は、それぞれの世代の方の状況をお伺いするため、対象を幼児期（３歳児の保護者）、学童期（小学校６年生）、思春期（中学校３年生、16～19歳）、成人期（20歳以上）とし、合計5,725名を無作為で選ばせていただきました。

◆この調査は無記名で回答していただくものです。個人情報や回答内容等は慎重に取り扱い、本調査以外の目的で使用することはありません。

◆封筒の「あて名の方」本人がお答えください。

◆記入は、黒のボールペンまたは鉛筆（えんぴつ）でお願いします。

◆設問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。「その他」にあてはまる場合は、（　　）内になるべく具体的に、その内容を記入してください。

◆設問によって、回答していただく方や○をつける数を指定しておりますので、注意書きをよくお読みください。

※封筒には、氏名の記入や切手貼付の必要はありません。

※紙の調査票で回答いただいた方は、インターネットで回答いただく必要はありません。

※インターネットによる回答の重複を避けるためにＩＤを付番しています。個人を特定するものではありません。

【お問合せ先】
鎌倉市役所　健康福祉部　市民健康課
電話：0467-61-3943　Email：shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

ＩＤ：●●●●

問１　あなたの性別と年齢を教えてください。（令和７年３月31日現在）

①性別

１　男	２　女	３　その他

②年齢

１　20歳～39歳	２　40歳～60歳	３　61歳～80歳

問２　あなたの職業を教えてください。（ひとつだけに○）

１　学生	２　会社員
３　公務員	４　自営業
５　自由業	６　非正規雇用社員（派遣、非常勤、パート 等）
７　主婦（主夫）	８　その他（　　）
９　なし	

問３　お住まいの地区はどちらですか。（１～５の番号ひとつだけに○）

１　鎌倉地区	十二所、浄明寺、二階堂、西御門、雪ノ下、扇ガ谷、小町、大町、材木座、由比ガ浜、御成町、笹目町、佐助、長谷、坂ノ下、極楽寺、稲村ガ崎
２　腰越地区	腰越、津、津西、西鎌倉、七里ガ浜東、七里ガ浜
３　深沢地区	梶原、寺分、山崎、上町屋、手広、笛田、常盤、鎌倉山
４　玉縄地区	台一丁目、岡本、玉縄、植木、城廻、関谷
５　大船地区	山ノ内、台（台一丁目を除く）、小袋谷、大船、岩瀬、今泉、今泉台、高野

問４　最近の健康状態はいかがですか。（ひとつだけに○）

１　健康である	２　まあ健康である
３　あまり健康ではない	４　健康ではない

問５　健康診断・人間ドック等の血液検査や身体測定を行う健康診査を受けていますか。（ひとつだけに○）

１　年に１回以上受けている	２　２～３年に１回は受けている
３　受けていない	

問６　朝食をとるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

１　週に６～７日	２　週に３～５日
３　週に１～２日	４　ほとんど食べない

問７　食事の献立に、主食、主菜、副菜がそろっていますか。（ひとつだけに○）

１　毎食そろっている	２　一日２食はそろっている
３　一日１食はそろっている	４　ほとんどそろわない

問８　ゆっくりよくかんで食べていますか。（ひとつだけに○）

１　はい	２　どちらかといえばはい
３　どちらかといえばいいえ	４　いいえ

問９　自身の健康づくりに関心がありますか。（ひとつだけに○）

１　関心がある	２　どちらかといえば関心がある
３　どちらかといえば関心がない	４　関心がない

問10　食育に関心がありますか。（ひとつだけに○）

１　関心がある	２　どちらかといえば関心がある
３　どちらかといえば関心がない	４　関心がない

問11　食事を選ぶ際や作る際に次のことを意識したり実践していますか。（それぞれひとつに○）

①主食・主菜・副菜をそろえる

１　意識していて実践している	２　意識しているが実践できていない
３　特に意識していない	

②適量を心がける

１　意識していて実践している	２　意識しているが実践できていない
３　特に意識していない	

③薄味や減塩を心がける

１　意識していて実践している	２　意識しているが実践できていない
３　特に意識していない	

④野菜を１日３５０ｇ程度（両手で１杯分または小鉢５皿分）摂取する

１　意識していて実践している	２　意識しているが実践できていない
３　特に意識していない	

⑤果物を１日２００ｇ程度（約りんご１/２個分）摂取する

１　意識していて実践している	２　意識しているが実践できていない
３　特に意識していない	

問12　生活習慣病予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践していますか。（ひとつだけに○）

１　いつも実践している	２　まあまあ実践している
３　あまり気を付けて実践していない	４　全く実践していない

※概ね70歳以上の方は低栄養予防も含む

問13　職場等を含む所属コミュニティーや地域で食事の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。（ひとつだけに○）

１　とてもそう思う	２　そう思う	３　どちらとも言えない
４　あまりそう思わない	５　まったくそう思わない	

【問13で「１　とてもそう思う」「２　そう思う」と回答した方にお聞きします。】

問13-1　過去１年間に所属コミュニティーや地域での食事会等に参加しましたか。（どちらかに○）

１　参加した	２　参加していない

問14　地引網や野菜の収穫体験といった、農業や漁業の体験をしたことがありますか。（どちらかに○）

１　ある	２　ない

問15　地元産や県内産食材（加工品等を含む）、地元地域の生産者を意識して食品を購入していますか。（ひとつだけに○）

１　意識して購入している	２　目につけば購入している
３　少しでも価格が高ければ購入しない	４　産地は気にせず購入している
５　その他（　　）	

問16 食中毒・食品表示・健康食品といった、食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断していますか。(ひとつだけに○)

1 いつも判断している	2 判断している
3 あまり判断していない	4 全く判断していない

問17 食べられるのに廃棄される食品ロスを軽減するために取り組んでいることはありますか。(ひとつだけに○)

1 ある	2 ときどきある	3 ほとんどない	4 ない

※例えば、食べきれる量を買う、残さずに食べる、「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく自分で食べられるか判断するなど

問18 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか。(ひとつだけに○)

1 いつも選んでいる	2 時々選んでいる
3 あまり選んでいない	4 まったく選んでいない

※環境に配慮した農林水産物・食品とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

問19 あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。(ひとつだけに○)

1 受け継いでいる	2 どちらかといえば受け継いでいる
3 あまり受け継いでいない	4 受け継いでいない

【問19で「受け継いでいる」「どちらかといえば受け継いでいる」と回答した方にお聞きします。】
問19-1 あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代(子どもや孫を含む)に対し伝えていますか。(ひとつだけに○)

1 伝えている	2 どちらかといえば伝えている
3 あまり伝えていない	4 伝えていない

問20 自分らしい生活を楽しむために、十分な体力があると思いますか。(ひとつだけに○)

1 思う	2 まあ思う	3 あまり思わない	4 思わない

問21 ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均どれくらいですか。(ひとつだけに○)

1 30分未満	2 30分以上1時間未満
3 1時間以上2時間未満	4 2時間以上3時間未満
5 3時間以上4時間未満	6 4時間以上

※歩行、家事、子どもと遊ぶ、庭仕事などを含みます。

問22 1回30分以上の汗を流す程度の運動を、どれくらいしますか。(ひとつだけに○)

1 週に3回以上	2 週に1～2回
3 月に1～2回	4 ほとんどしない

問23 「フレイル」を知っていますか。(ひとつだけに○)

1 言葉も意味も知っている	2 言葉は知っているが意味は知らない
3 言葉も意味も知らない	

問24 自分が、ほっとできるときがありますか。(ひとつだけに○)

1 ある	2 まあある	3 あまりない	4 ない

【問24で「1 ある」「2 まあある」と回答した方にお聞きします。】
問24-1 それはいつですか。(あてはまるものの全てに○)

1 家族といるとき	2 友人といるとき
3 職場にいるとき	4 ひとりでいるとき
5 その他( )	

問25 悩みや不安を相談する人、相談できそうな人は誰ですか。(あてはまるもの全てに○)

1 配偶者(パートナー)	2 親・兄弟姉妹・親戚
3 友人	4 近所の人
5 職場の同僚や上司	6 医師・カウンセラー
7 公的な相談機関(市役所・保健福祉事務所など)	8 インターネット・SNS
9 その他( )	10 いない

問26 過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことが起こりましたか。(それぞれひとつだけに○)

	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
(ア) 神経過敏に感じた	1	2	3	4	5
(イ) 絶望的だと感じた	1	2	3	4	5
(ウ) そわそわ、落ち着かないと感じた	1	2	3	4	5
(エ) 気分が沈みこんで、気が晴れない	1	2	3	4	5
(オ) 何をするのも骨折りだと感じた	1	2	3	4	5
(カ) 自分は価値のない人間だと感じた	1	2	3	4	5

問27 朝すっきり目覚めるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)

1 週に6～7日	2 週に3～5日
3 週に1～2回	4 ほとんどない

問28 平日の平均睡眠時間は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)

1 5時間未満	2 5時間以上6時間未満
3 6時間以上7時間未満	4 7時間以上8時間未満
5 8時間以上9時間未満	6 9時間以上

問29 ふだん、地域の人とどの程度の付き合いをしていますか。(ひとつだけに○)

1 家族ぐるみの付き合い	2 友人としての付き合い
3 挨拶をする程度	4 していない

問30 現在、ご自分の歯は何本ありますか。(ひとつだけに○)

1 20本未満	2 20本以上28本未満	3 28本以上

問31 健診、歯石除去、義歯の調整など、治療以外で定期的に歯科医院に通院していますか。(どちらかに○)

1 はい	2 いいえ

問32 歯間清掃具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使っていますか。(ひとつだけに○)

1 使う	2 まあ使う	3 あまり使わない	4 使わない

問33 たばこを吸いますか。(ひとつだけに○)

1 吸わない
2 以前吸っていたがやめた
3 吸う→ 一日平均( )本 喫煙年数( )年

※加熱式たばこ(電子たばこ)を含む。

問34 お酒を飲む頻度は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)

1 ほとんど飲まない(飲めない)	2 月1～3日	3 週1～2日
4 週3～4日	5 週5～6日	6 毎日

【問34で「2」～「6」と回答した方にお聞きします。】
問34-1 1日あたりの量はどれくらいですか。(ひとつだけに○)

1 1合未満	2 1合程度	3 2合程度
4 3合程度	5 4合以上	

※参考:日本酒1合=ビール・発泡酒500ml=ワイン240ml=ウィスキー60ml=焼酎(25度)110ml
=チュウハイ(7度)350ml)

問35 自治会町内会・サークル・ボランティア等の地域での活動、もしくは就労をしていますか。(ひとつだけに○)

1 週4回以上	2 週2～3回	3 週1回
4 月1～3回	5 年数回	6 していない

★健康づくりや食育に関することで、御意見がありましたら、自由にお書きください。

アンケートは以上です。御協力ありがとうございました。
返信用封筒に入れ、**9月17日(火)までに**、郵便ポストに投函してください。

鎌倉市健康づくり及び食育についての意識調査報告書

令和７年（2025 年）３月発行

発行　神奈川県鎌倉市健康福祉部市民健康課
〒248-8686　鎌倉市御成町 18－10
電話　0467（23）3000
ＦＡＸ　0467（23）7505
Ｅ－mail　shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ URL　http://www.city.kamakura.kanagawa.jp