

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ひます。回答内容は目的以外には使用しません。

ご協力、よろしくお祈ひします。

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ひます）に回答をお願いしてひます。
- 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ひますので、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を付番してひます。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 今のままでのよい	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	
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 |

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、地域でみんなと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時間以内で遅く起きる |
| 3 変わらないもしくは1時間以内の差である | 4 1時間以上～2時間以内で早く起きる |
| 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。