

鎌倉市健康づくり及び食育についての意識調査

<アンケート御協力をお願い>

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

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 どちらかといえはいえ | 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、食べきれぬ量を買う、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 月に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＝ウイスキー60ml＝焼酎〔25度〕110ml
＝チューハイ〔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。