

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

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 今のままでのよい | 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 |

野菜を材料にしたおかず：副菜→



←主菜：肉・魚・卵・大豆製品を材料にしたおかず

ご飯・パン・めんなど：主食→



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えますか。(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。