

大磯町
健康づくりに関する町民意識調査
結果報告書

令和3年3月

大 磯 町

目 次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	1
2	調査対象	1
3	調査期間	1
4	調査方法	1
5	回収状況	1
6	調査結果の表示方法	1
II	調査結果	2
1	小学生	2
(1)	回答者属性	2
(2)	食生活・栄養、食育について	3
(3)	身体活動・運動、スポーツについて	13
(4)	こころの健康づくり・休養について	21
(5)	歯や身体の健康について	25
(6)	健康づくりやスポーツが盛んな環境づくり・地域づくりについて	27
(7)	災害時の健康支援について	33
2	中学生	35
(1)	回答者属性	35
(2)	食生活・栄養、食育について	36
(3)	身体活動・運動、スポーツについて	45
(4)	こころの健康づくり・休養について	53
(5)	歯や身体の健康について	57
(6)	健康づくりやスポーツが盛んな環境づくり・地域づくりについて	59
(7)	災害時の健康支援について	66

3	一般成人	68
(1)	回答者属性	68
(2)	食生活・栄養、食育について	72
(3)	身体活動・運動、健康づくりやスポーツについて	85
(4)	健康づくりやスポーツが盛んな環境づくり・地域づくりについて	98
(5)	心の健康づくり・休養について	106
(6)	歯の健康/健康診断・疾病予防について	110
(7)	たばこ・アルコールについて	123
(8)	災害時の健康支援について	127
(9)	幼稚園児・保育園児保護者のみ設問	129
Ⅲ	自由意見	136
1	小学生	136
2	中学生	138
3	一般成人	140
Ⅳ	調査票	143

I 調査の概要

1 調査の目的

令和3年度をもって、「けんこうプラン大磯」の計画期間が終了することから、「(仮称)第2期けんこうプラン大磯」の策定の基礎資料として、調査を実施するものです。

2 調査対象

- ①大磯町在住の小学生
- ②大磯町在住の中学生
- ③大磯町在住の幼稚園児・保育園児の保護者、小・中学生保護者の方と20歳以上の町民

3 調査期間

令和2年12月8日から令和2年12月21日

4 調査方法

20歳以上の町民：郵送による配布・回収

小学生、中学生、幼稚園児・保育園児の保護者、小・中学生保護者：学校、園を通じて配布・回収

5 回収状況

	配 布 数	有効回答数	有効回答率
小学生	1,644 通	757 通	46.0%
中学生	850 通	228 通	26.8%
一般成人	3,379 通	1,386 通	41.0%

6 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（％）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- ・クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計（全体）の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- ・調査結果を図表にて表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを  で網かけをしています。（無回答を除く）

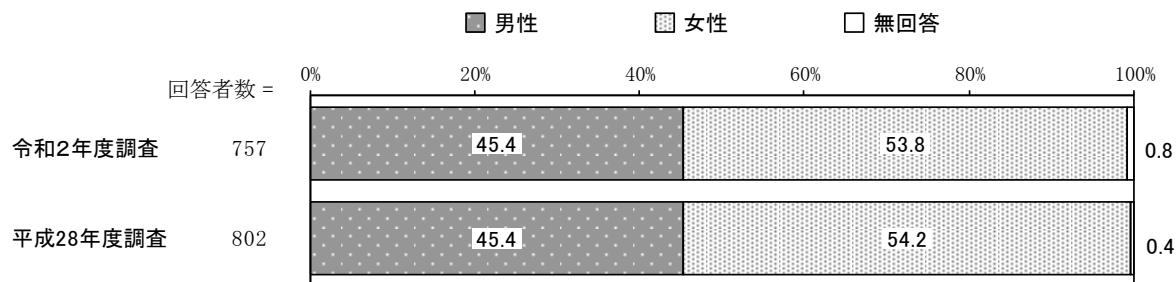
Ⅱ 調査結果

1 小学生

(1) 回答者属性

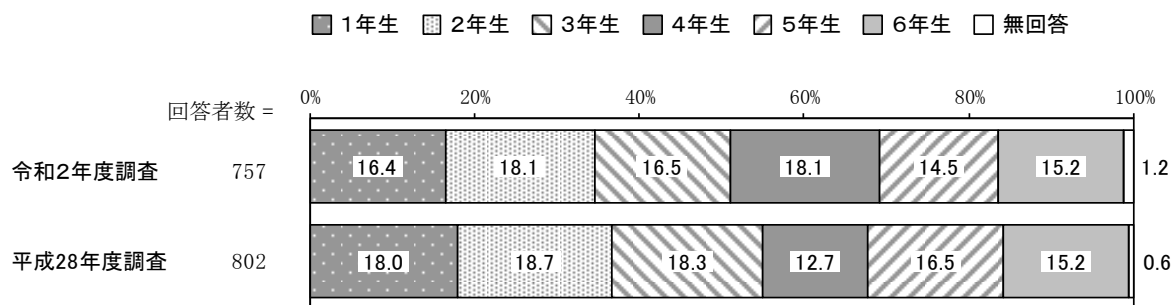
問1 性別はどちらですか。(どちらかに○)

「男性」の割合が45.4%、「女性」の割合が53.8%となっています。
平成28年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問2 あなたの学年をおしえてください。(ひとつに○)

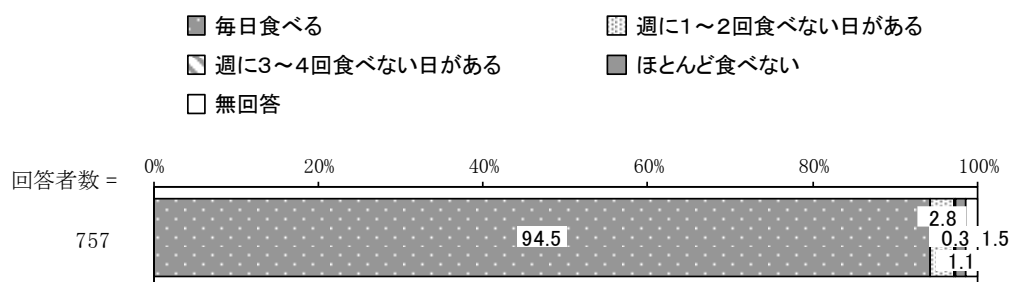
「2年生」、「4年生」の割合が18.1%と最も高く、次いで「3年生」の割合が16.5%となっています。
平成28年度調査と比較すると、「4年生」の割合が増加しています。



(2) 食生活・栄養、食育について

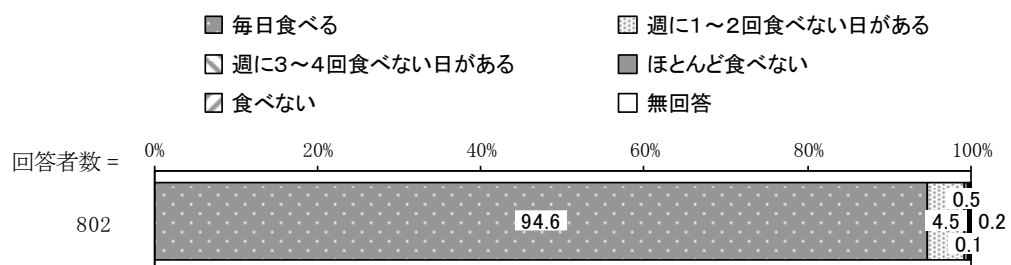
問3 朝食を食べていますか。(ひとつに○)

「毎日食べる」の割合が 94.5%と最も高くなっています。



【平成 28 年度調査（参考）】

平成 28 年度調査との比較は、選択肢が異なるため参考とします。

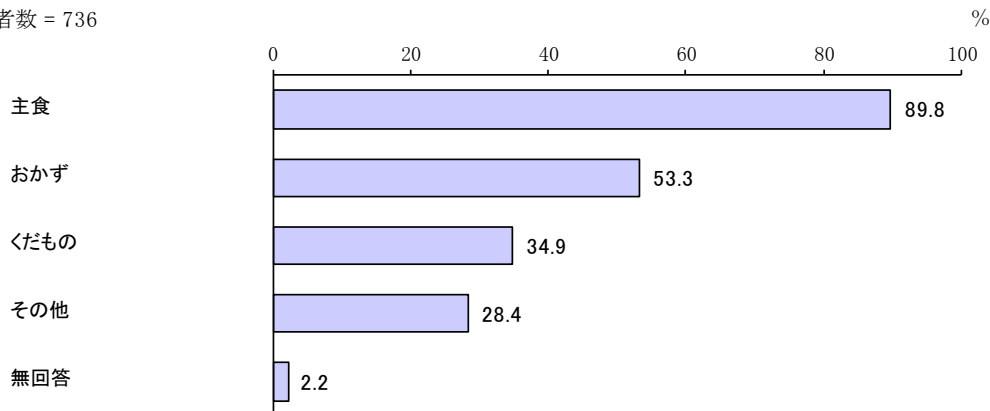


問3で「1. 毎日食べる」～「2. 週に1～2回食べない日がある」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問3－1 ふだん、朝食では何を食べていますか。（あてはまるものすべてに○）

「主食」の割合が89.8%と最も高く、次いで「おかず」の割合が53.3%、「くだもの」の割合が34.9%となっています。

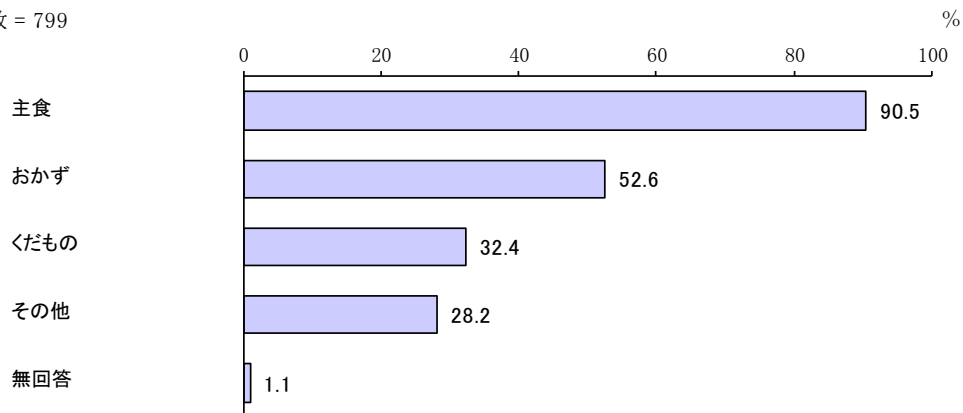
回答者数 = 736



【平成28年度調査（参考）】

平成28年度調査との比較は、前問で「1. 毎日食べる」～「4. ほとんど食べない」を選択した方を限定としているため、参考とします。

回答者数 = 799

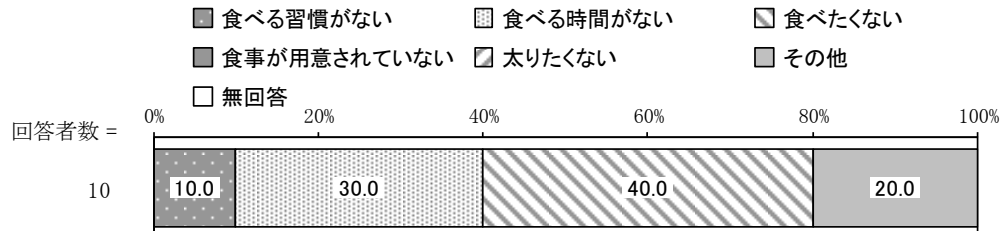


問3で「3. 週に3～4回食べない日がある」～「4. ほとんど食べない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問3－2 朝食を食べない理由を教えてください。（ひとつに○）

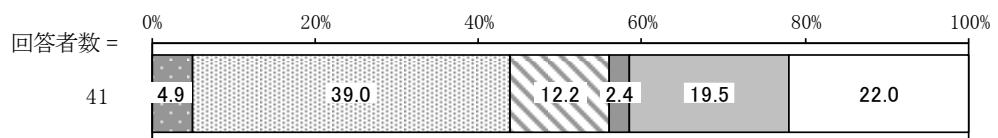
①平日

「食べたくない」の割合が40.0%と最も高く、次いで「食べる時間がない」の割合が30.0%、「食べる習慣がない」の割合が10.0%となっています。



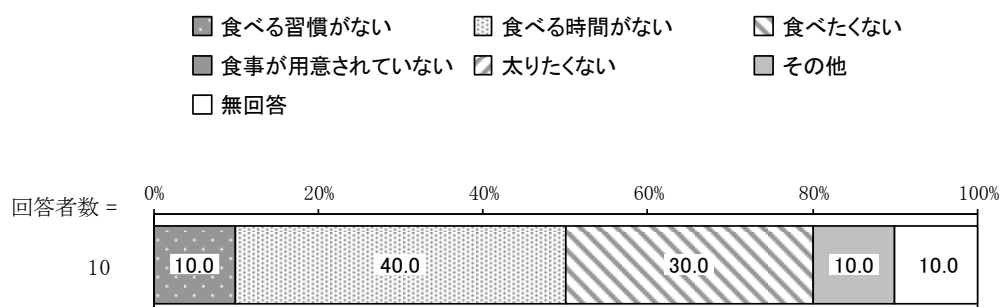
【平成28年度調査（参考）】

平成28年度調査との比較は、前問で「2. 週に1～2回食べない日がある」～「5. 食べない」を選択した方を限定としているため、参考とします。



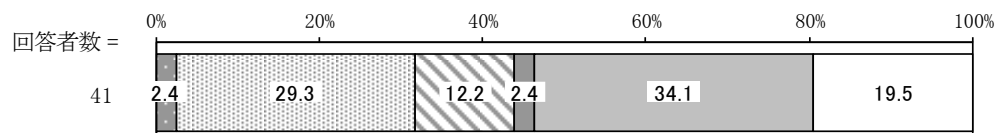
②休日

「食べる時間がない」の割合が40.0%と最も高く、次いで「食べたくない」の割合が30.0%、「食べる習慣がない」の割合が10.0%となっています。



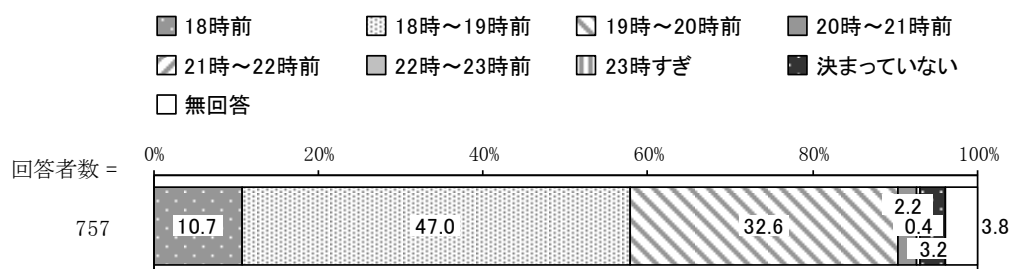
【平成28年度調査（参考）】

平成28年度調査との比較は、前問で「2. 週に1～2回食べない日がある」～「5. 食べない」を選択した方を限定としているため、参考とします。



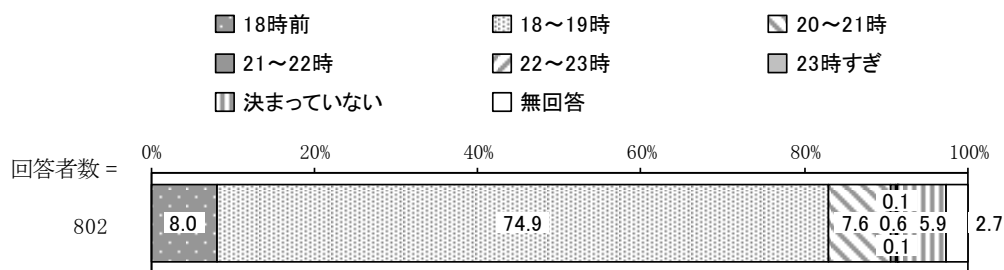
問4 ふだん、夕食は何時に食べていますか。(ひとつに○)

「18 時～19 時前」の割合が 47.0%と最も高く、次いで「19 時～20 時前」の割合が 32.6%、「18 時前」の割合が 10.7%となっています。



【平成 28 年度調査（参考）】

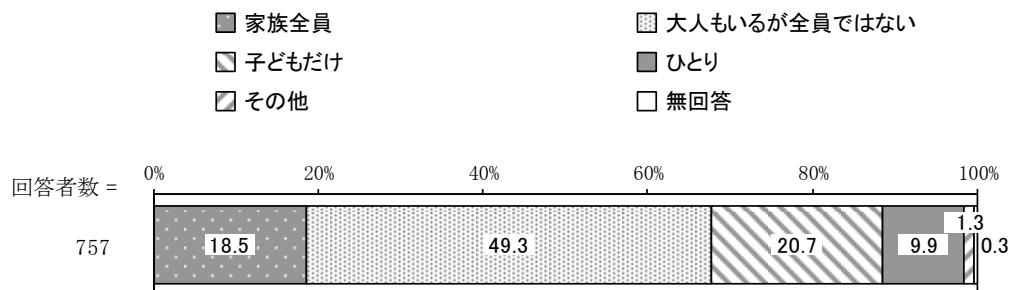
平成 28 年度調査との比較は、選択肢が異なるため参考とします。



問5 ふだん、朝食はだれと食べていますか。(ひとつに○)

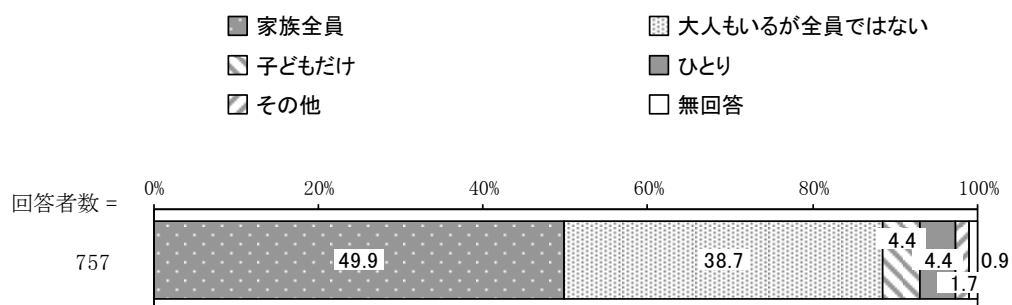
①平日

「大人もいるが全員ではない」の割合が 49.3%と最も高く、次いで「子どもだけ」の割合が 20.7%、「家族全員」の割合が 18.5%となっています。



②休日

「家族全員」の割合が 49.9%と最も高く、次いで「大人もいるが全員ではない」の割合が 38.7%となっています。

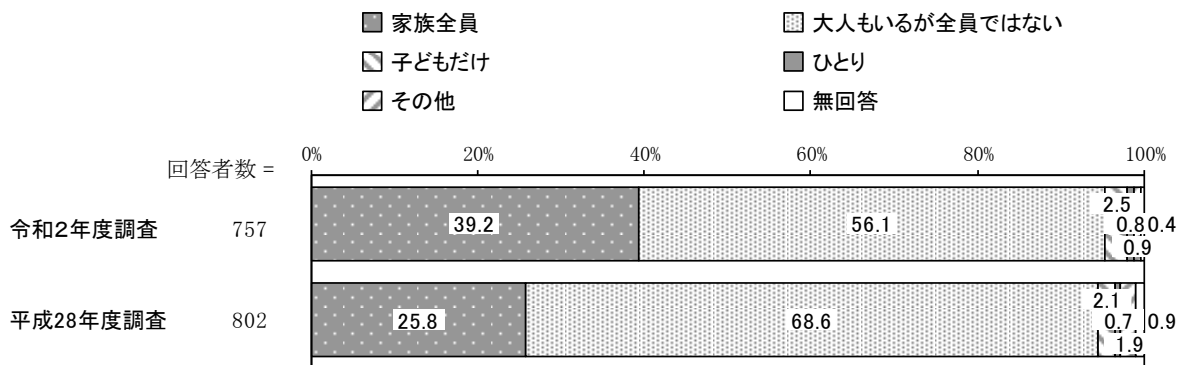


問6 ふだん、夕食はだれと食べていますか。(ひとつに○)

①平日

「大人もいるが全員ではない」の割合が 56.1%と最も高く、次いで「家族全員」の割合が 39.2%となっています。

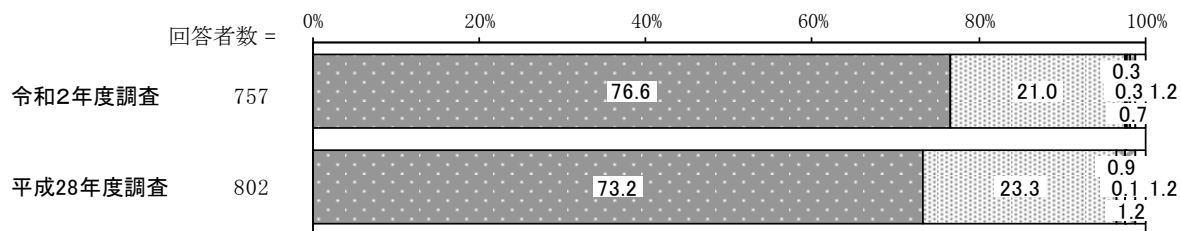
平成 28 年度調査と比較すると、「家族全員」の割合が増加しています。一方、「大人もいるが全員ではない」の割合が減少しています。



②休日

「家族全員」の割合が 76.6%と最も高く、次いで「大人もいるが全員ではない」の割合が 21.0%となっています。

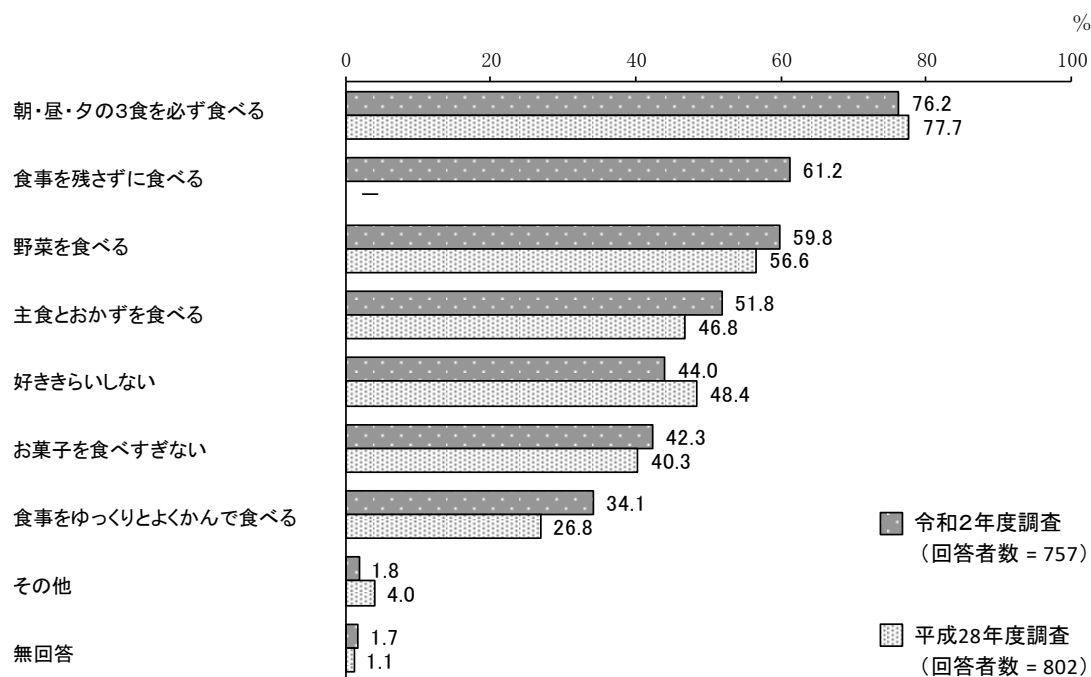
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問7 食事をするときに気をつけていることは、次のうちどれですか。（あてはまるものすべてに○）

「朝・昼・夕の3食を必ず食べる」の割合が76.2%と最も高く、次いで「食事を残さずに食べる」の割合が61.2%、「野菜を食べる」の割合が59.8%となっています。

平成28年度調査と比較すると、「食事をゆっくりとよくかんで食べる」「主食とおかずを食べる」の割合が増加しています。

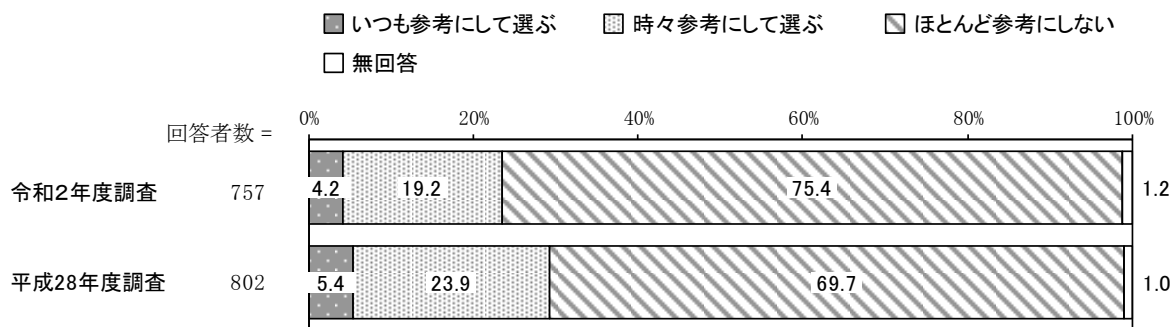


※平成28年度調査に「食事を残さずに食べる」の選択肢はありません。

問 8 あなたは飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示（カロリーや塩分など）を参考にしてメニューを選びますか。（ひとつに○）

「いつも参考にして選ぶ」と「時々参考にして選ぶ」を合わせた“参考にして選ぶ”の割合が23.4%、「ほとんど参考にしない」の割合が75.4%となっています。

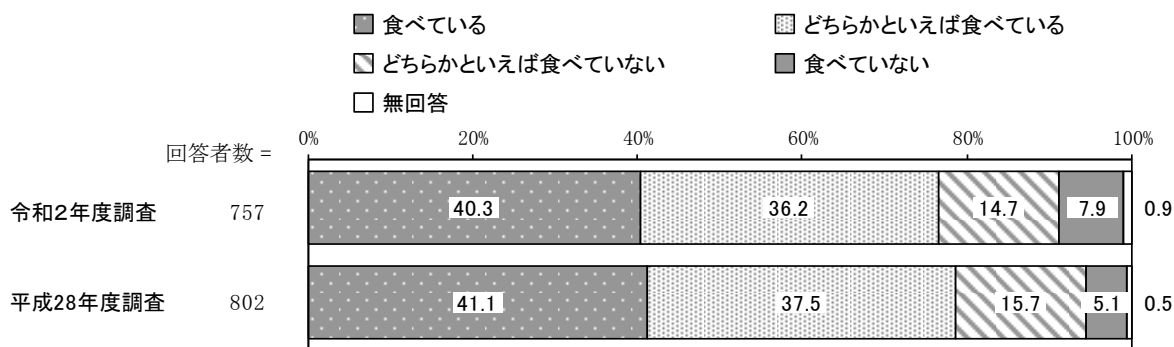
平成28年度調査と比較すると、「ほとんど参考にしない」の割合が増加しています。



問 9 あなたは、行事食（おせち料理、お節句の料理）など、地域や家庭で受け継がれてきた料理を食べていますか。（ひとつに○）

「食べている」と「どちらかといえば食べている」を合わせた“食べている”の割合が76.5%、「どちらかといえば食べていない」と「食べていない」を合わせた“食べていない”の割合が22.6%となっています。

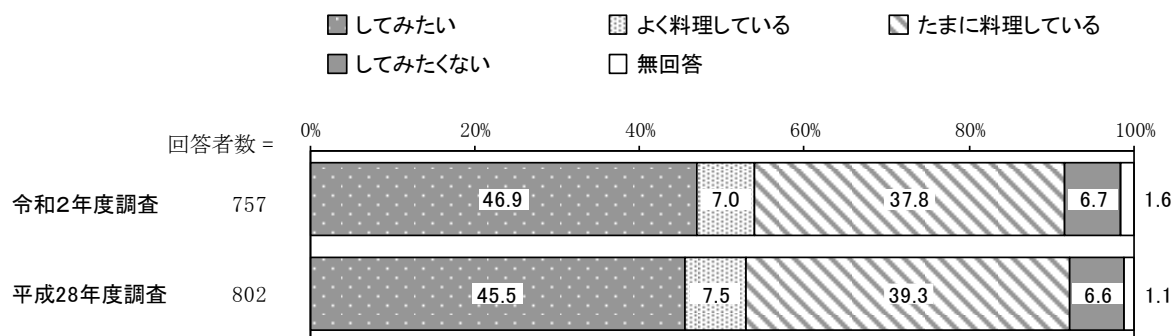
平成28年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 10 自分で料理をしてみたいですか。（ひとつに○）

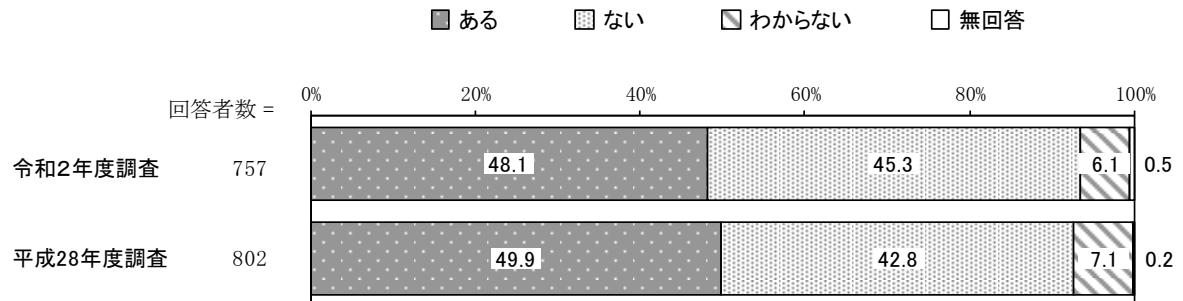
「してみたい」の割合が 46.9%と最も高く、次いで「たまに料理している」の割合が 37.8%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 11 あなたは、農林漁業体験（田植え、地引き網など）に参加したことがありますか。（ひとつに○）

「ある」の割合が48.1%と最も高く、次いで「ない」の割合が45.3%となっています。
平成28年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

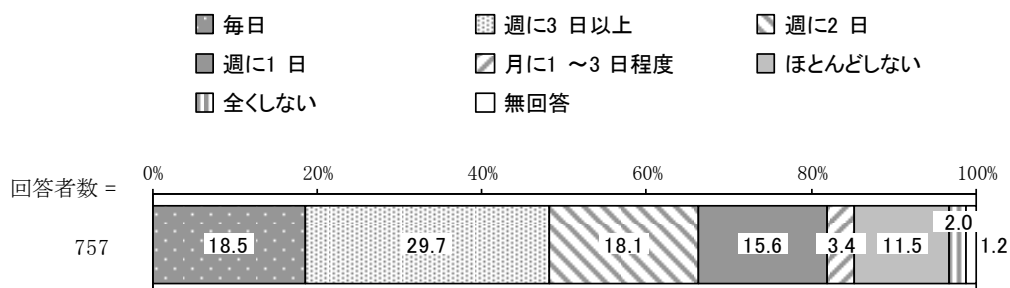


(3) 身体活動・運動、スポーツについて

問 12～問 15 までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、普段の生活を意識して御回答ください

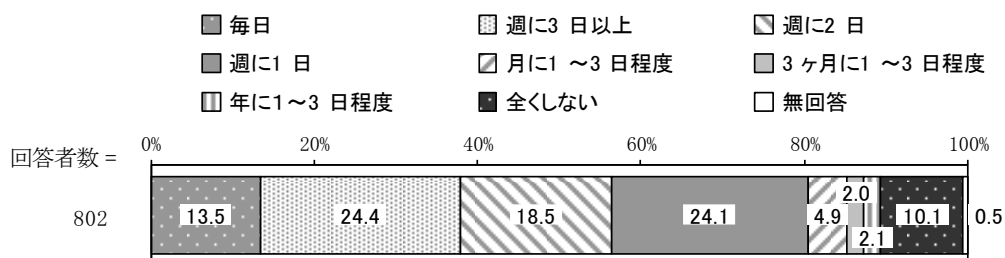
問 12 スポーツや運動（30 分以上）をどの程度行っていますか。（体育の授業を除く）
（ひとつに○）

「週に 3 日以上」の割合が 29.7%と最も高く、次いで「毎日」の割合が 18.5%、「週に 2 日」の割合が 18.1%となっています。



【平成 28 年度調査（参考）】

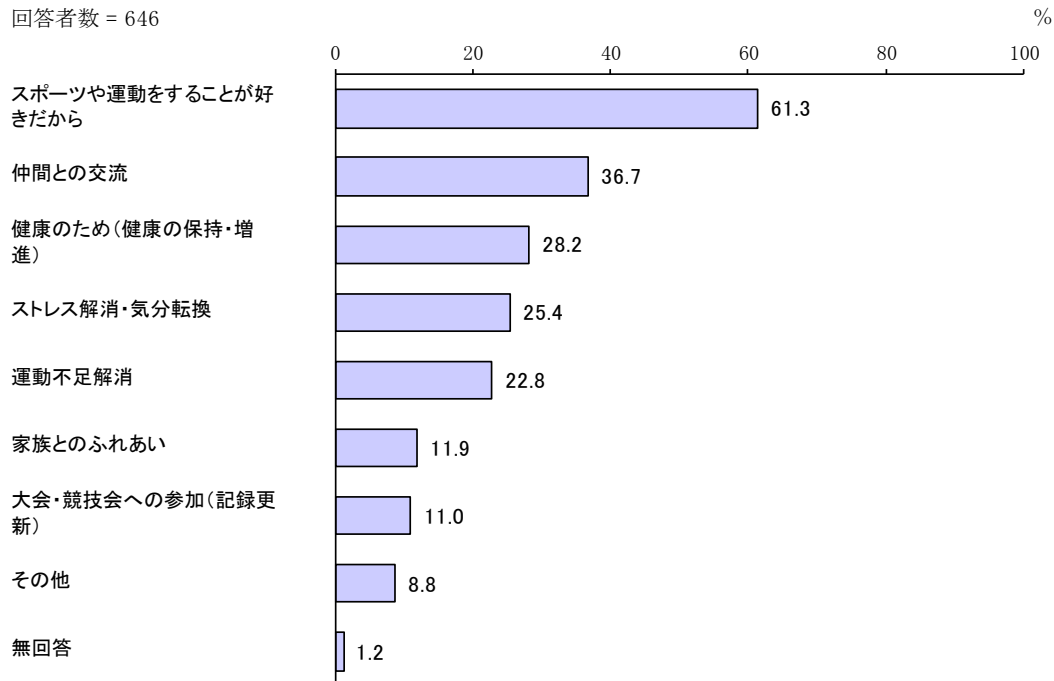
平成 28 年度調査との比較は、選択肢が異なるため参考とします。



問 12 で「1. 毎日」～「5. 月に1～3 日程度」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

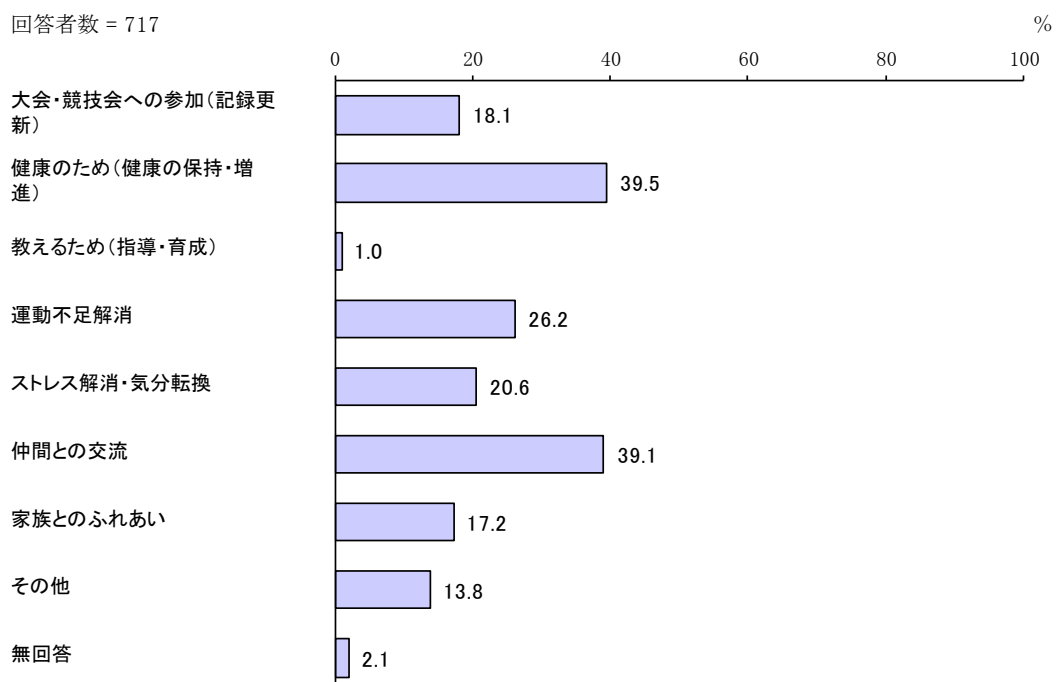
問 12-1 スポーツや運動をしている目的をお選びください。（あてはまるものすべてに○）

「スポーツや運動をすることが好きだから」の割合が 61.3%と最も高く、次いで「仲間との交流」の割合が 36.7%、「健康のため（健康の保持・増進）」の割合が 28.2%となっています。



【平成 28 年度調査（参考）】

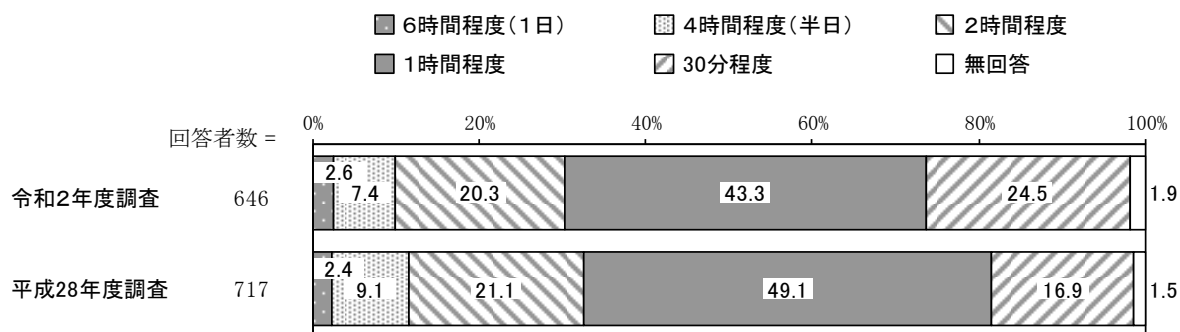
平成 28 年度調査との比較は、前問で「1. 毎日」～「7. 年に1～3 日程度」を選択した方を限定としているため、参考とします。



問 12-2 1回にどのくらいの時間スポーツや運動を行いますか。(ひとつに○)

「1時間程度」の割合が43.3%と最も高く、次いで「30分程度」の割合が24.5%、「2時間程度」の割合が20.3%となっています。

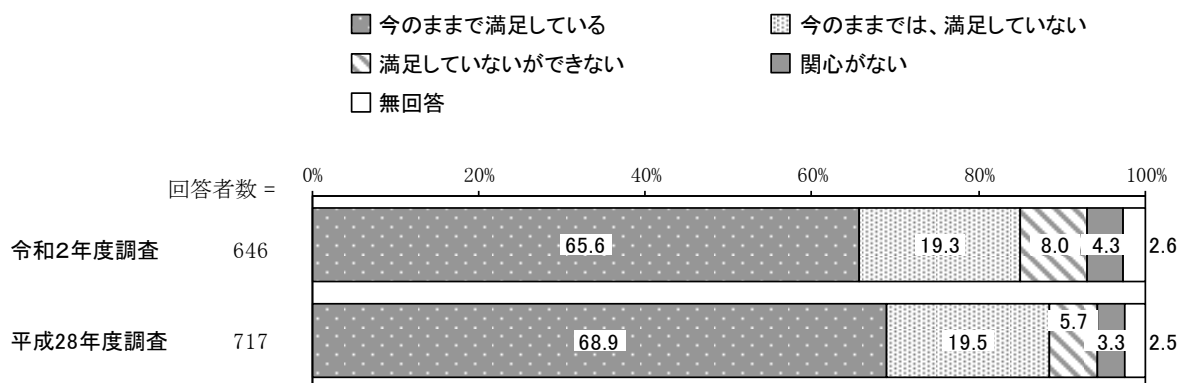
平成28年度調査と比較すると、「30分程度」の割合が増加しています。一方、「1時間程度」の割合が減少しています。



問 12-3 スポーツや運動の量について満足していますか。(ひとつに○)

「今のままで満足している」の割合が65.6%と最も高く、次いで「今のままでは、満足していない」の割合が19.3%となっています。

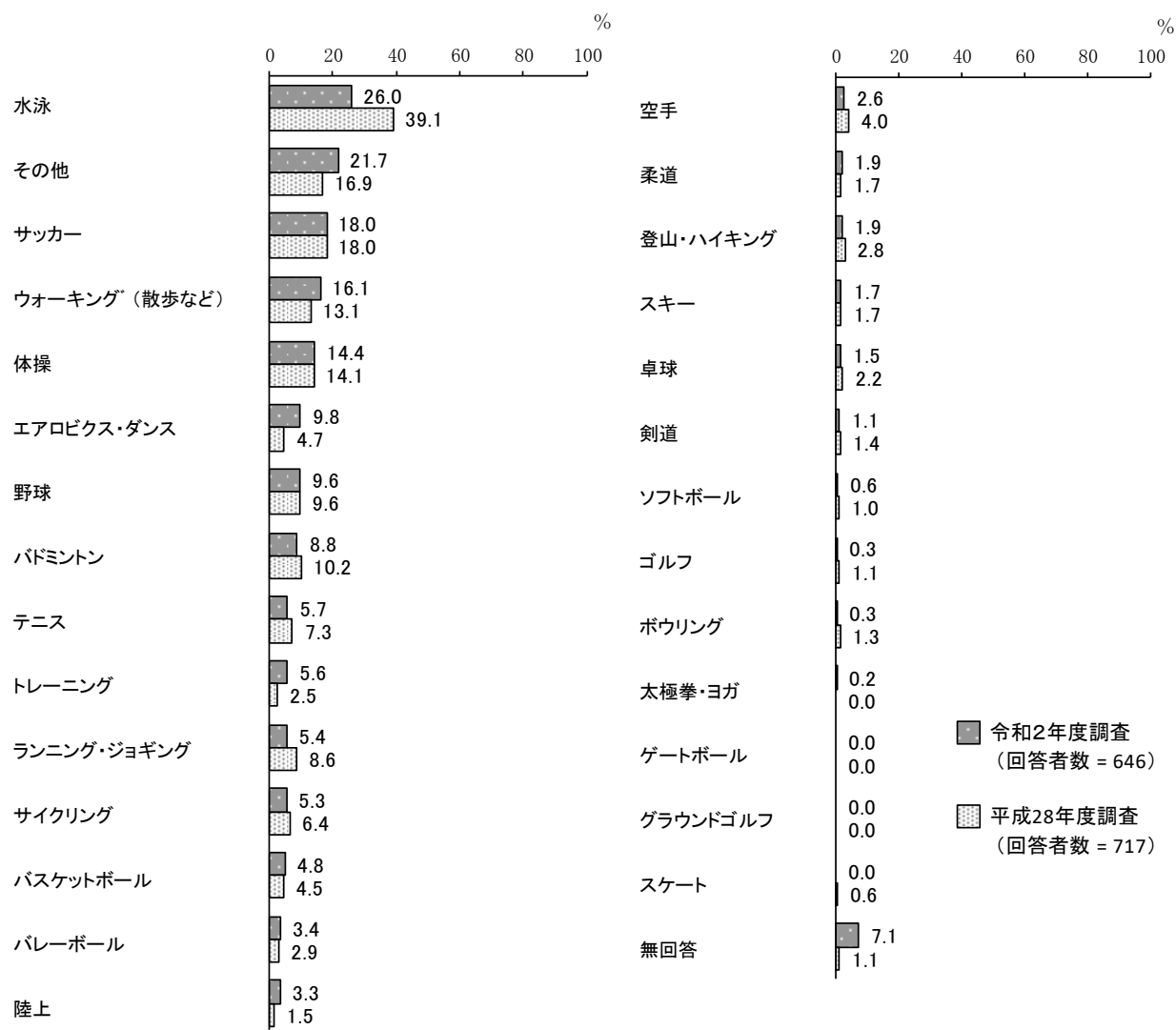
平成28年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 12-4 どのようなスポーツや運動をしていますか。(主なもの3つまで○)

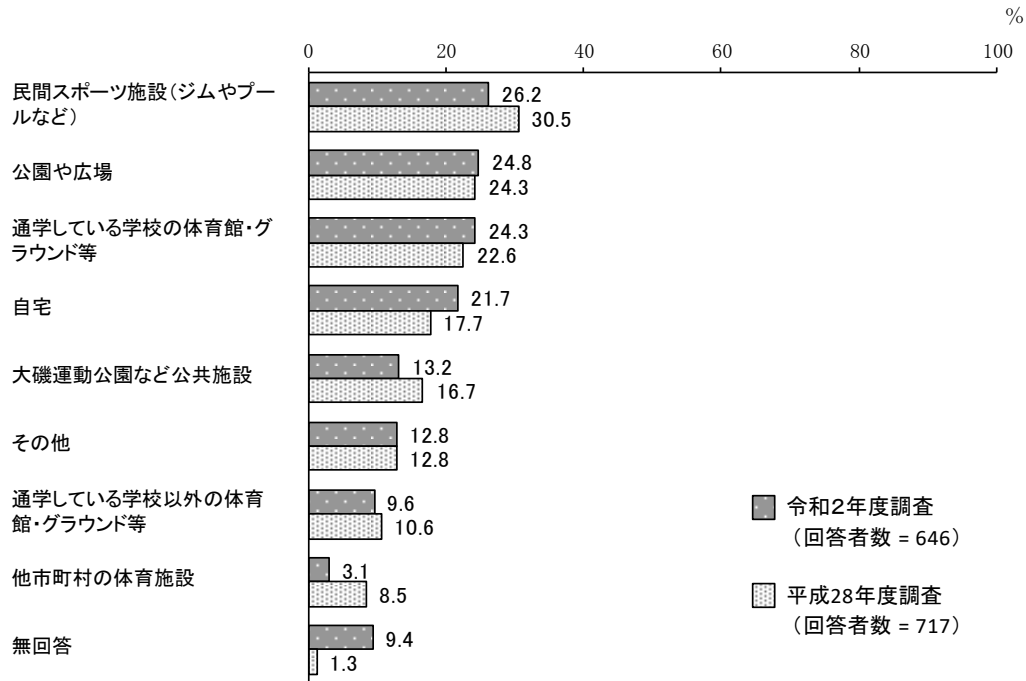
「水泳」の割合が 26.0%と最も高く、次いで「サッカー」の割合が 18.0%、「ウォーキング（散歩など）」の割合が 16.1%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「エアロビクス・ダンス」の割合が増加しています。一方、「水泳」の割合が減少しています。



問 12-5 スポーツや運動を行っている場所をお選びください。(主なもの2つまで○)

「民間スポーツ施設(ジムやプールなど)」の割合が26.2%と最も高く、次いで「公園や広場」の割合が24.8%、「通学している学校の体育館・グラウンド等」の割合が24.3%となっています。
平成28年度調査と比較すると、「他市町村の体育施設」の割合が減少しています。

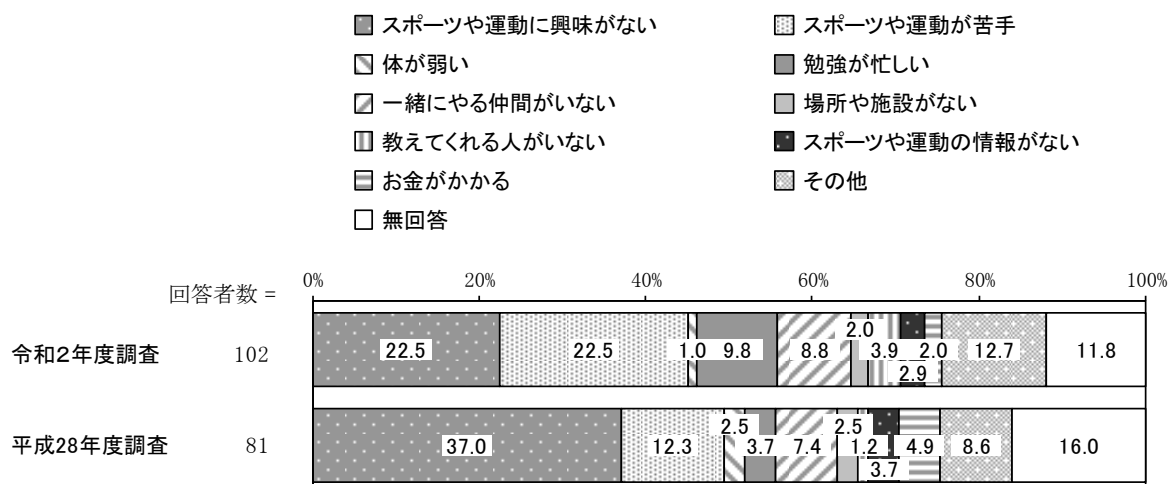


問 12 で「6. ほとんどしない」「7. 全くしない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 12-6 スポーツや運動をしない主な理由をお答えください。(ひとつに○)

「スポーツや運動に興味がない」、「スポーツや運動が苦手」の割合が22.5%と最も高くなっています。

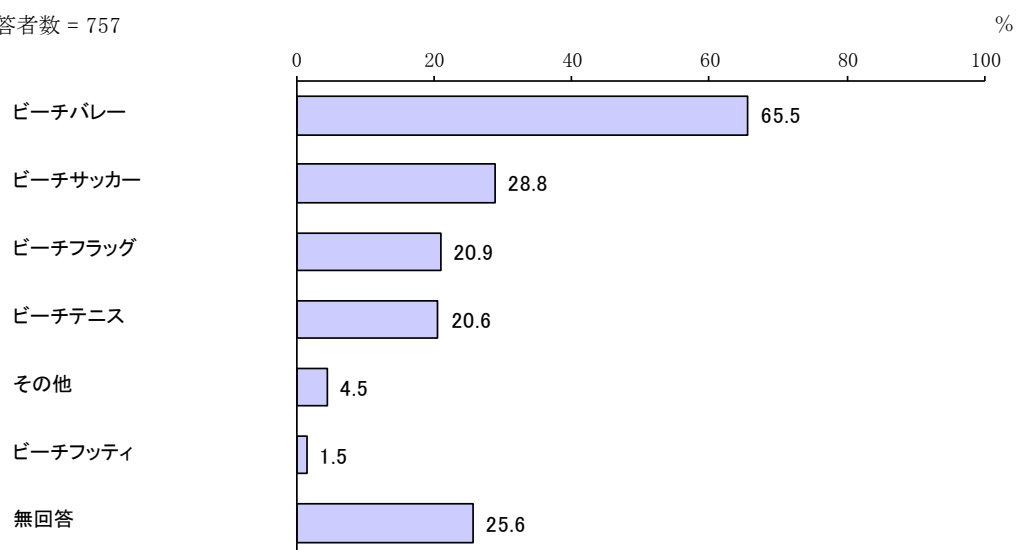
平成28年度調査と比較すると、「スポーツや運動が苦手」「勉強が忙しい」の割合が増加しています。一方、「スポーツや運動に興味がない」の割合が減少しています。



問 13 どのようなビーチスポーツを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

「ビーチバレー」の割合が 65.5%と最も高く、次いで「ビーチサッカー」の割合が 28.8%、「ビーチフラッグ」の割合が 20.9%となっています。

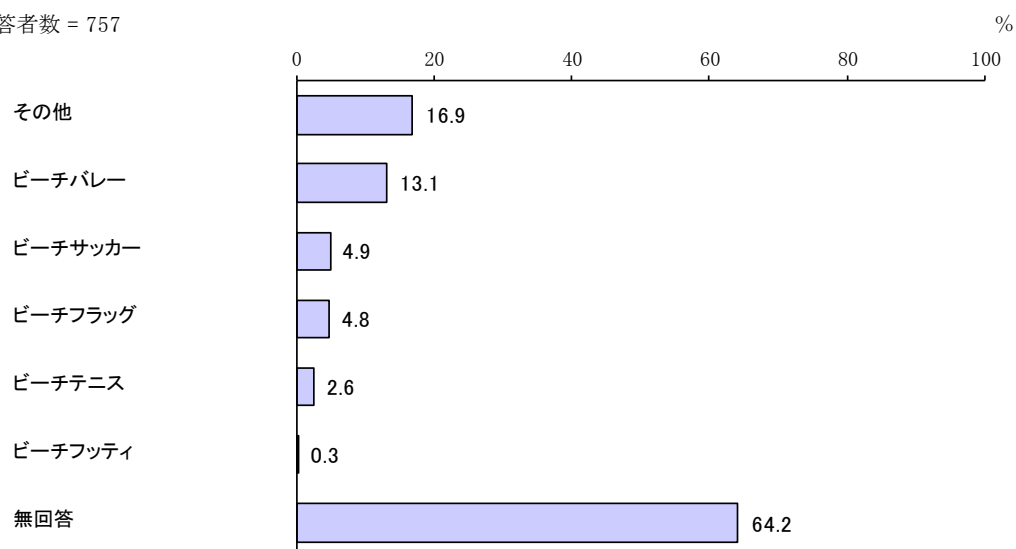
回答者数 = 757



問 14 どのようなビーチスポーツをしたことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

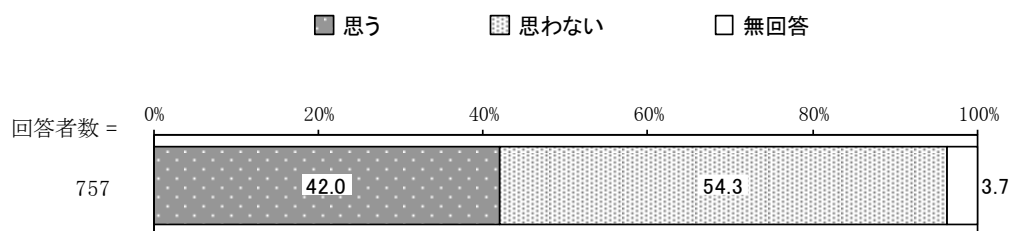
「ビーチバレー」の割合が 13.1%と最も高くなっています。

回答者数 = 757



問 15 障がい者スポーツを行ったり、観戦したりしたいと思いますか（どちらかに○）。

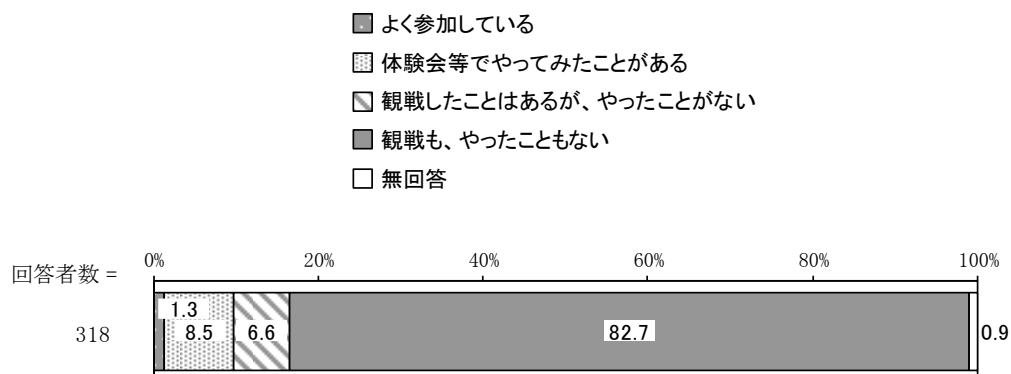
「思う」の割合が42.0%、「思わない」の割合が54.3%となっています。



問 15 で「1. 思う」と答えた方におたずねします。

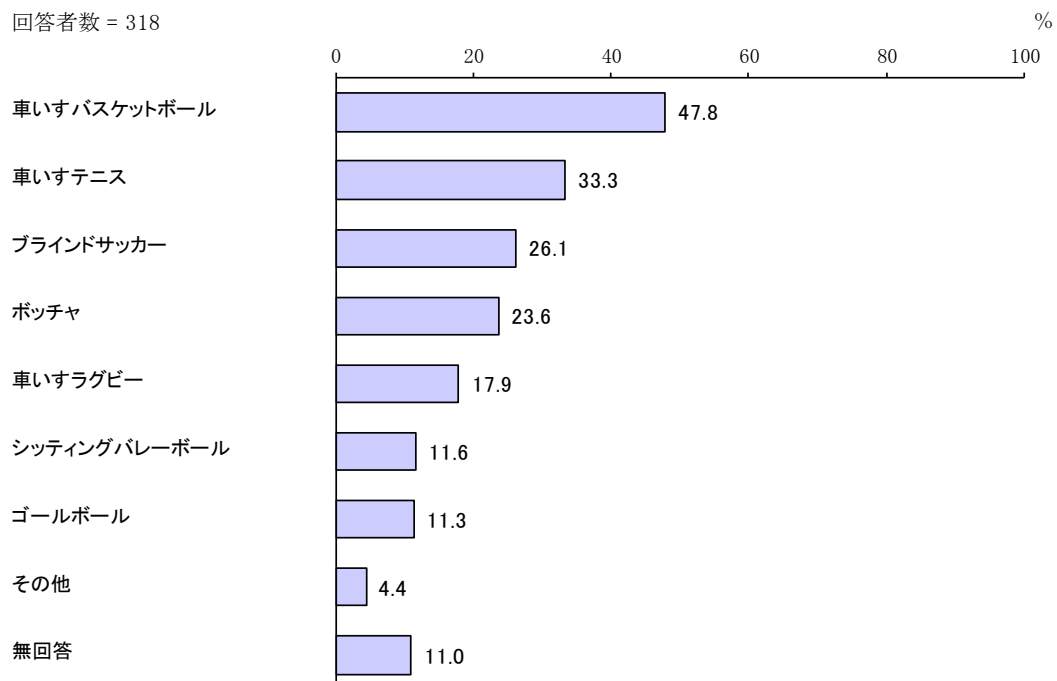
問 15-1 障がい者スポーツを行ったり、観戦したりした経験はありますか（ひとつに○）。

「観戦も、やったこともない」の割合が82.7%と最も高くなっています。



問 15-2 行ったことがある、または観てみたい障がい者スポーツの種目は何ですか（あてはまるものすべてに○）。

「車いすバスケットボール」の割合が 47.8%と最も高く、次いで「車いすテニス」の割合が 33.3%、「ブラインドサッカー」の割合が 26.1%となっています。

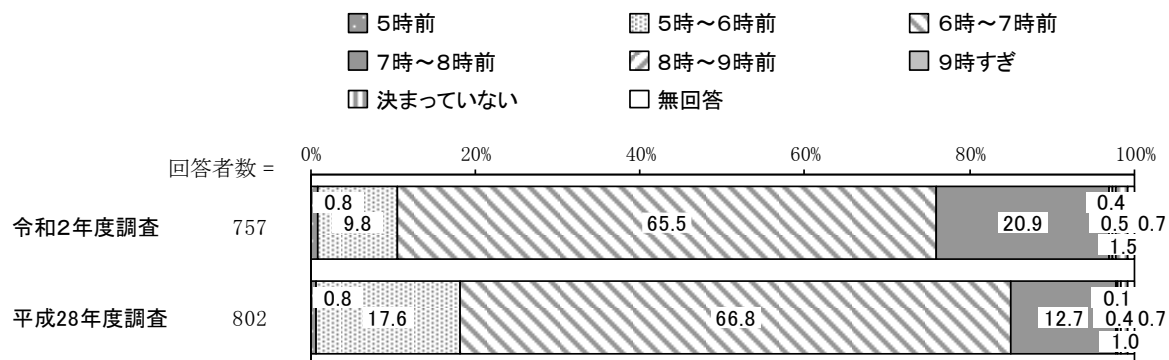


(4) こころの健康づくり・休養について

問 16 ふだんは何時に起きていますか。(ひとつに○)

「6時～7時前」の割合が65.5%と最も高く、次いで「7時～8時前」の割合が20.9%となっています。

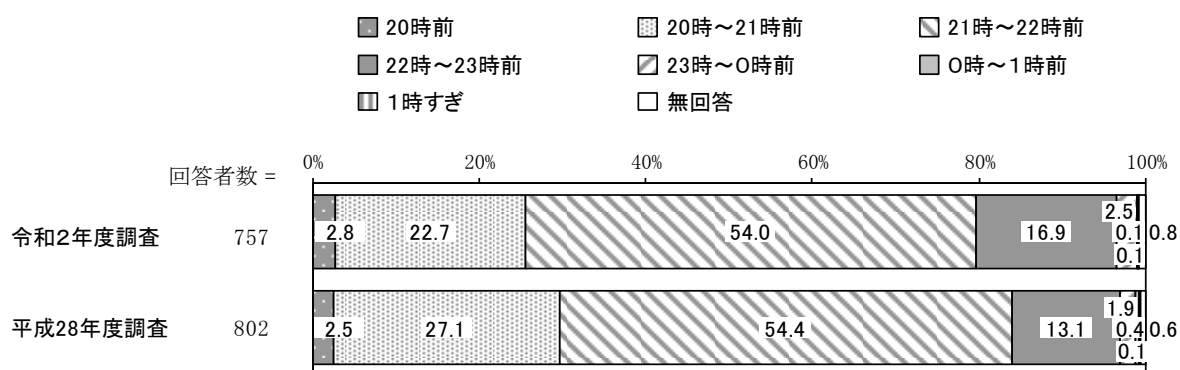
平成28年度調査と比較すると、「7時～8時前」の割合が増加しています。一方、「5時～6時前」の割合が減少しています。



問 17 ふだん何時に寝ることが多いですか。(ひとつに○)

「21時～22時前」の割合が54.0%と最も高く、次いで「20時～21時前」の割合が22.7%、「22時～23時前」の割合が16.9%となっています。

平成28年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

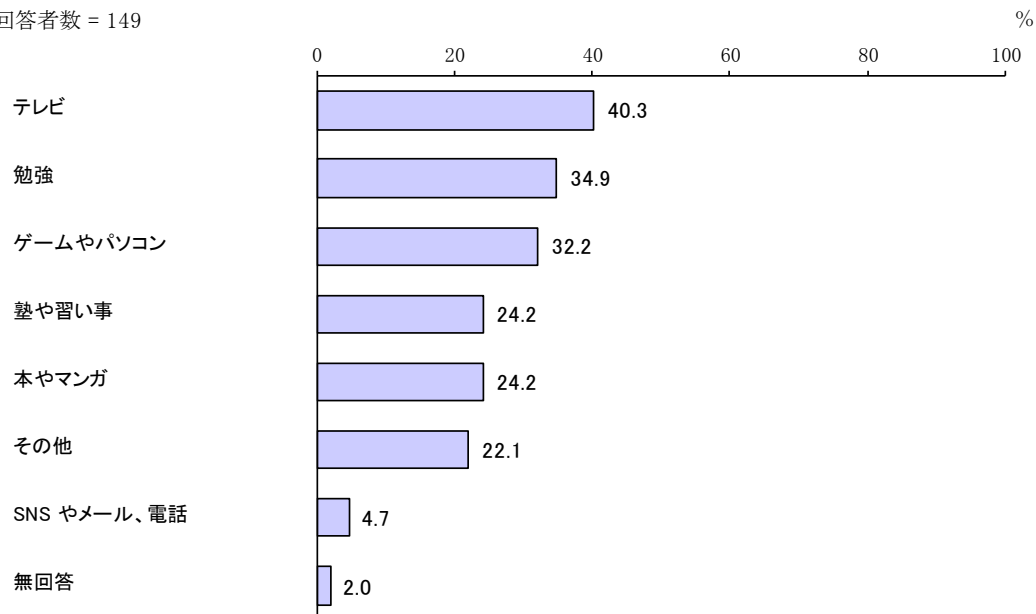


問 17 で「4. 22 時～23 時前」～「7. 1 時すぎ」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 17-1 寝るのが遅くなる理由は何ですか。（あてはまるもの 3 つに○）

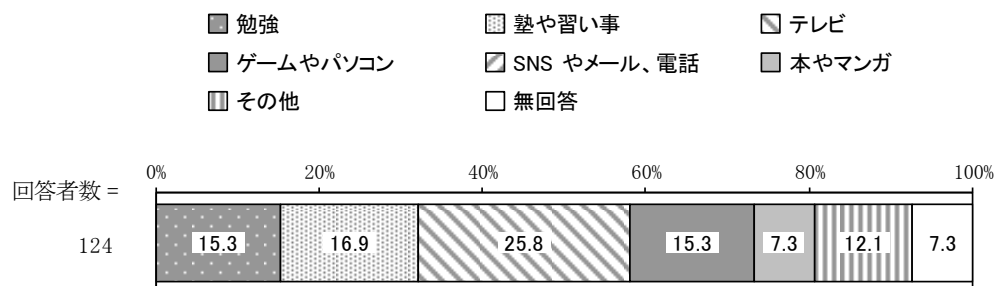
「テレビ」の割合が 40.3%と最も高く、次いで「勉強」の割合が 34.9%、「ゲームやパソコン」の割合が 32.2%となっています。

回答者数 = 149



【平成 28 年度調査（参考）】

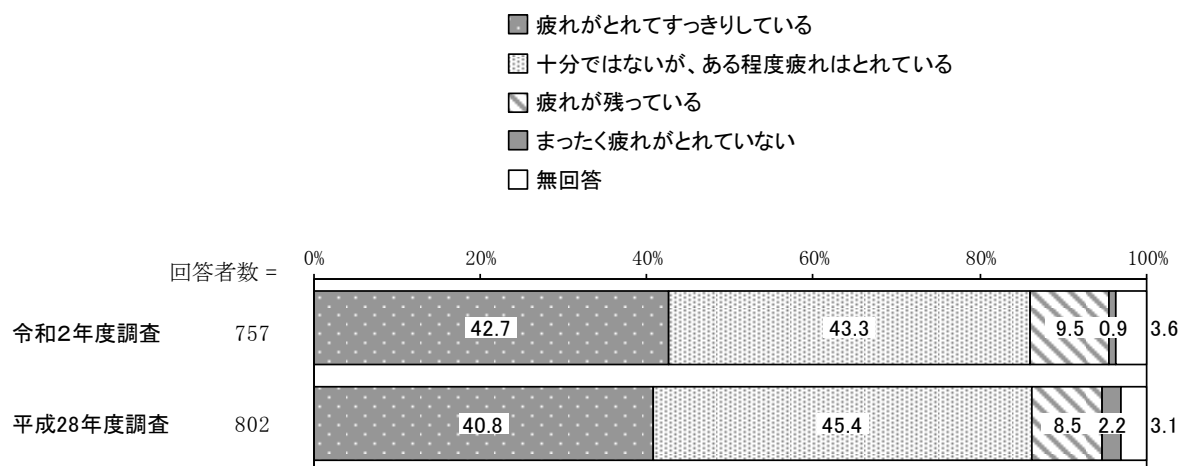
平成 28 年度調査との比較は、選択できる数が異なるため参考とします。



問 18 あなたは睡眠から目覚めたとき、疲れがとれていますか。(ひとつに○)

「十分ではないが、ある程度疲れはとれている」の割合が 43.3%と最も高く、次いで「疲れがとれてすっきりしている」の割合が 42.7%となっています。

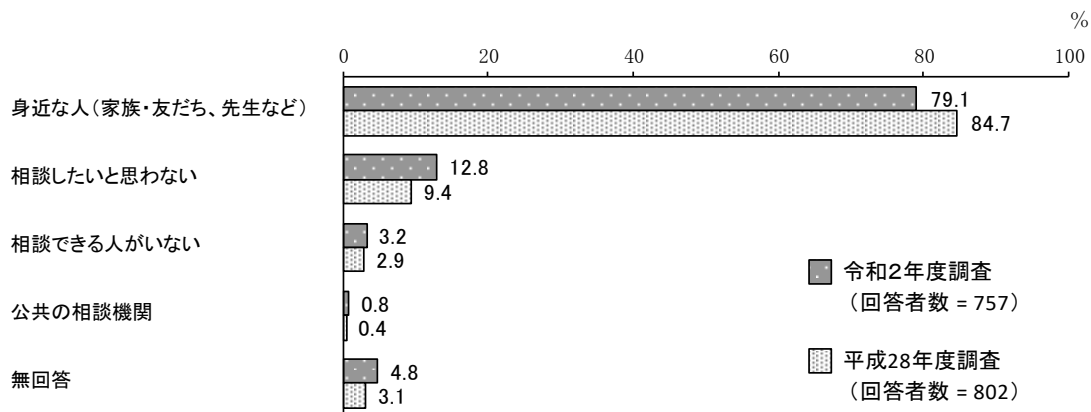
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 19 あなたは悩みやストレスを相談できる人がいますか。(あてはまるものすべてに○)

「身近な人（家族・友だち、先生など）」の割合が 79.1%と最も高く、次いで「相談したいと思わない」の割合が 12.8%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「身近な人（家族・友だち、先生など）」の割合が減少しています。

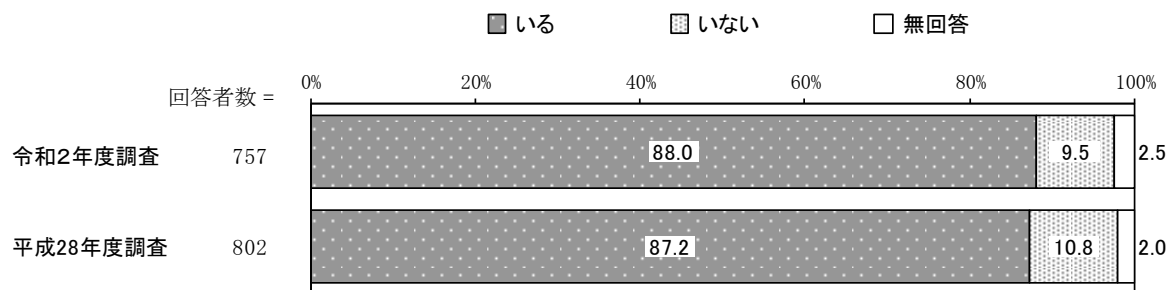


（５）歯や身体の健康について

問 20 かかりつけ医はいますか。（どちらかに○）

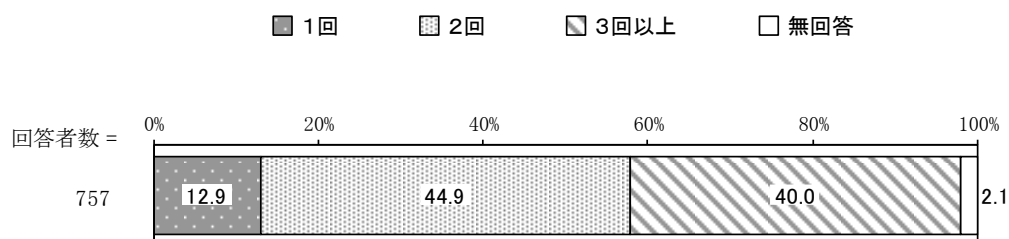
「いる」の割合が 88.0%、「いない」の割合が 9.5%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 21 あなたは、1日に何回歯みがきをしていますか。（ひとつに○）

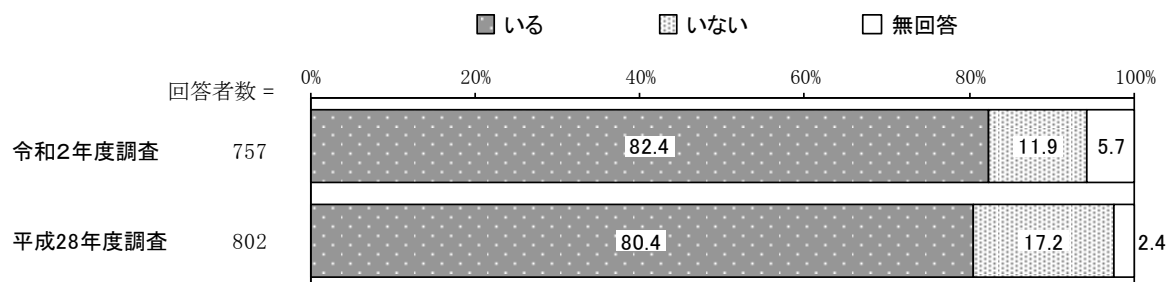
「2回」の割合が 44.9%と最も高く、次いで「3回以上」の割合が 40.0%、「1回」の割合が 12.9%となっています。



問 22 かかりつけ歯科医はいますか。（どちらかに○）

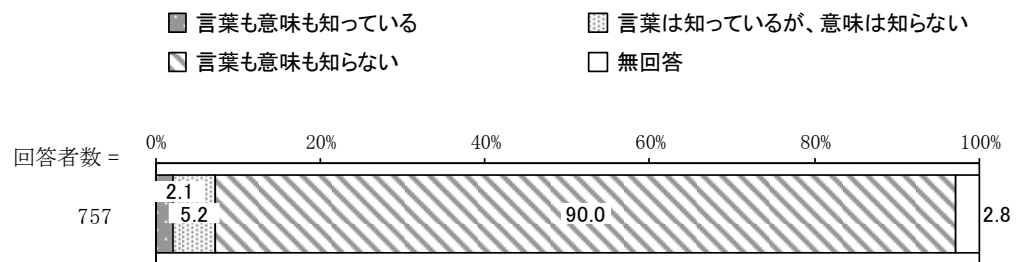
「いる」の割合が 82.4%、「いない」の割合が 11.9%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「いない」の割合が減少しています。



問 23 あなたは、オーラルフレイルという言葉を知っていますか（ひとつに○）

「言葉も意味も知らない」の割合が 90.0%と最も高くなっています。

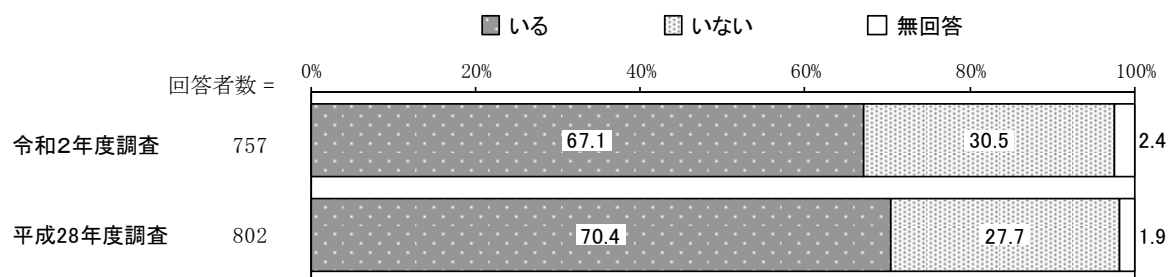


(6) 健康づくりやスポーツが盛んな環境づくり・地域づくりについて

問 24 から問 30 までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、普段の生活を意識して御回答ください。

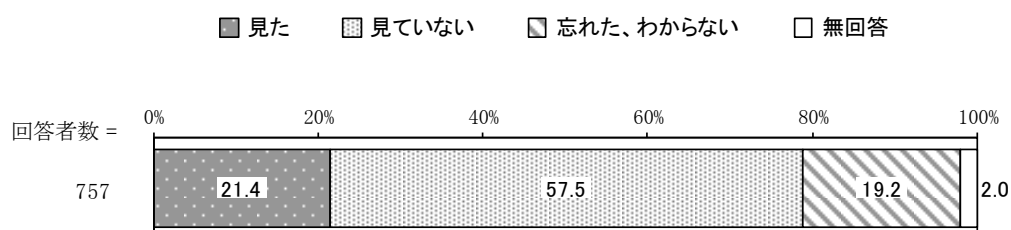
問 24 スポーツや運動を指導してくれる人はいますか。(どちらかに○)

「いる」の割合が 67.1%、「いない」の割合が 30.5%となっています。
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 25 大磯町で開催されるスポーツの大会の情報を過去 1 年間、広報やホームページなどで見たことがありますか。(ひとつに○)

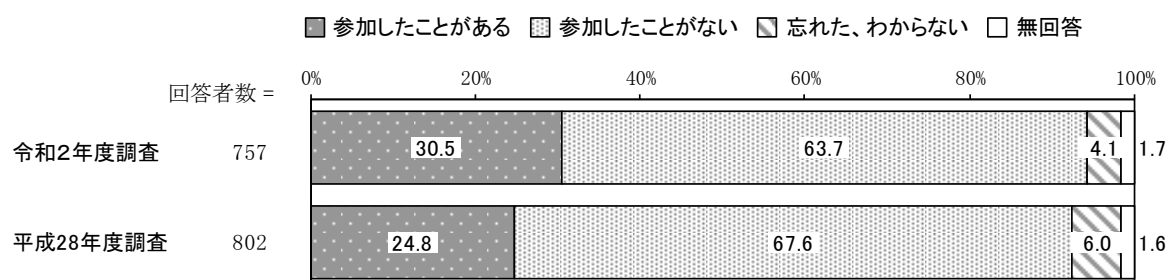
「見ていない」の割合が 57.5%と最も高く、次いで「見た」の割合が 21.4%、「忘れた、わからない」の割合が 19.2%となっています。



問 26 大磯町で開催されるスポーツの大会に参加したことがありますか。(ひとつに○)

「参加したことがない」の割合が 63.7%と最も高く、次いで「参加したことがある」の割合が 30.5%となっています。

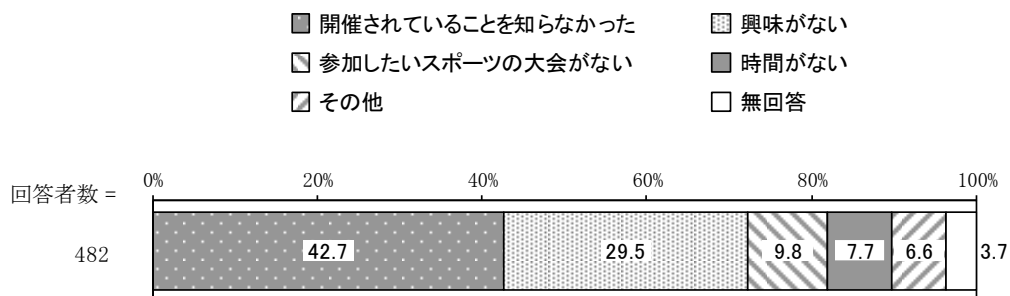
平成 28 年度調査と比較すると、「参加したことがある」の割合が増加しています。



問 26 で「2. 参加したことがない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

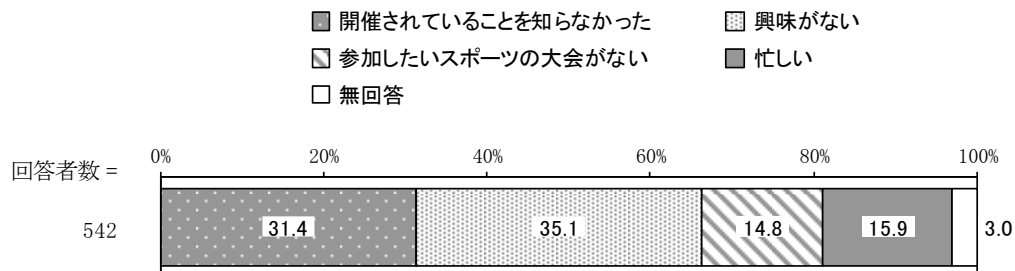
問 26-1 大磯町で開催されるスポーツの大会に参加したことがない理由はなんですか。
(ひとつに○)

「開催されていることを知らなかった」の割合が 42.7%と最も高く、次いで「興味がない」の割合が 29.5%となっています。



【平成 28 年度調査（参考）】

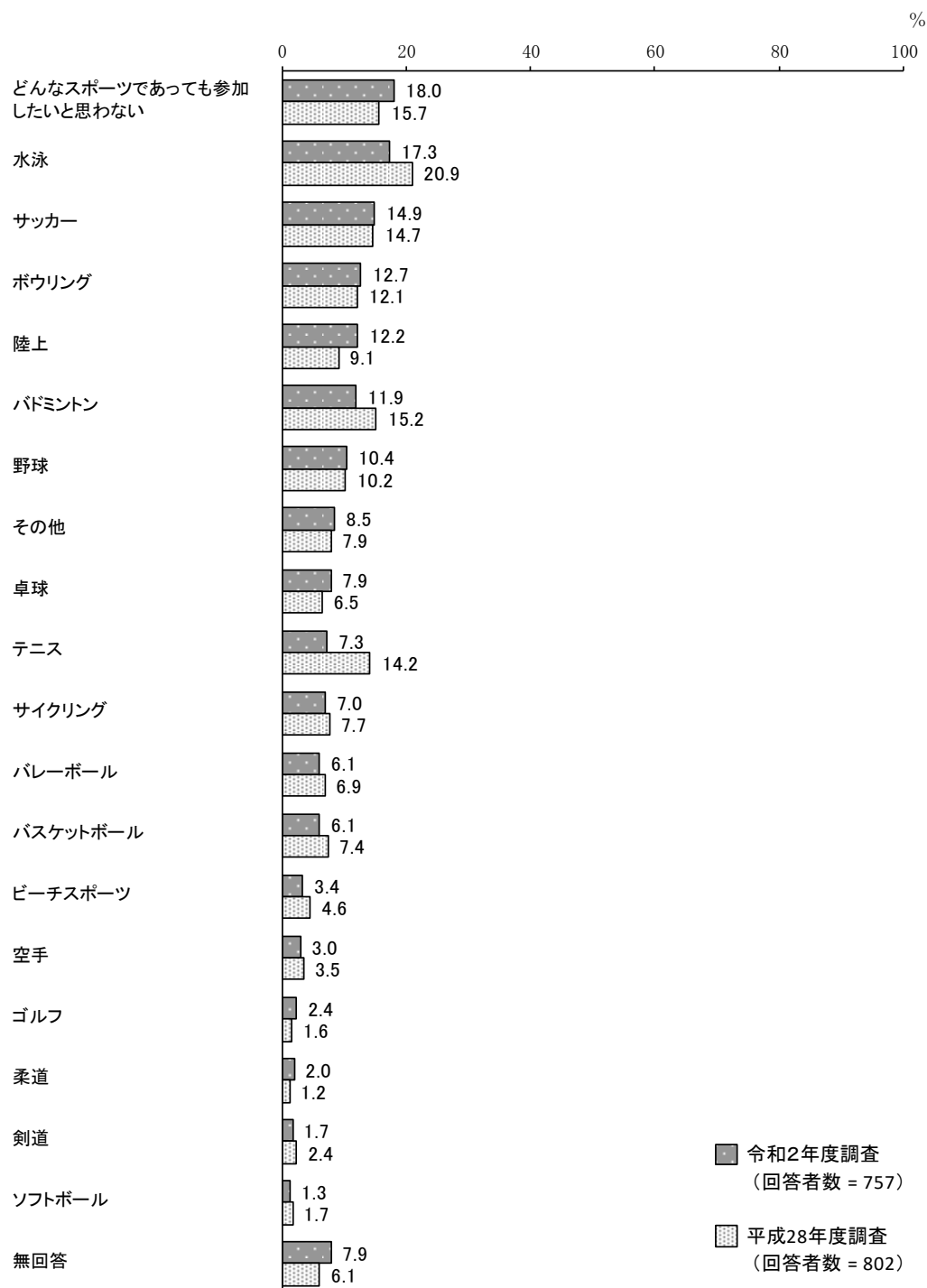
平成 28 年度調査との比較は、選択肢が異なるため参考とします。



問 27 どんなスポーツの大会であれば参加したいと思いますか。(主なもの3つまで)

「どんなスポーツであっても参加したいと思わない」の割合が18.0%と最も高く、次いで「水泳」の割合が17.3%、「サッカー」の割合が14.9%となっています。

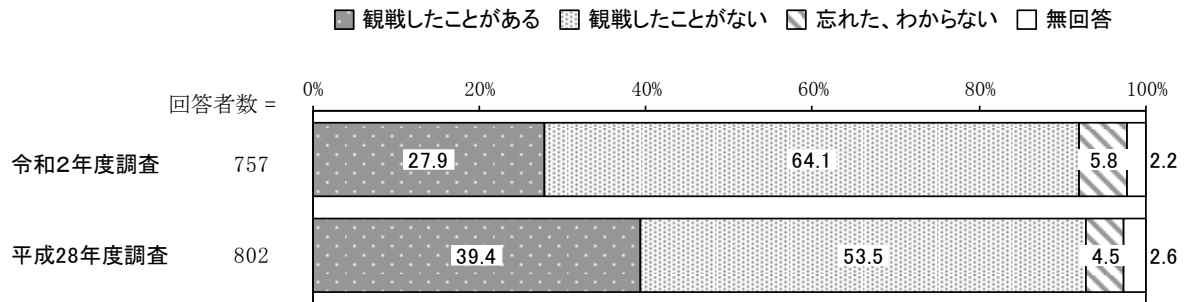
平成28年度調査と比較すると、「テニス」の割合が減少しています。



問 28 この1年間でスポーツをどこかで観戦したことがありますか。（テレビでの観戦を除く）（ひとつに○）

「観戦したことがない」の割合が64.1%と最も高く、次いで「観戦したことがある」の割合が27.9%となっています。

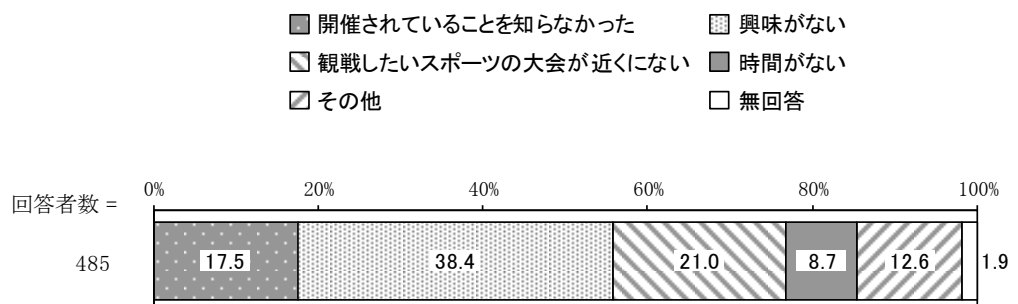
平成28年度調査と比較すると、「観戦したことがない」の割合が増加しています。一方、「観戦したことがある」の割合が減少しています。



問 28 で「2. 観戦したことがない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

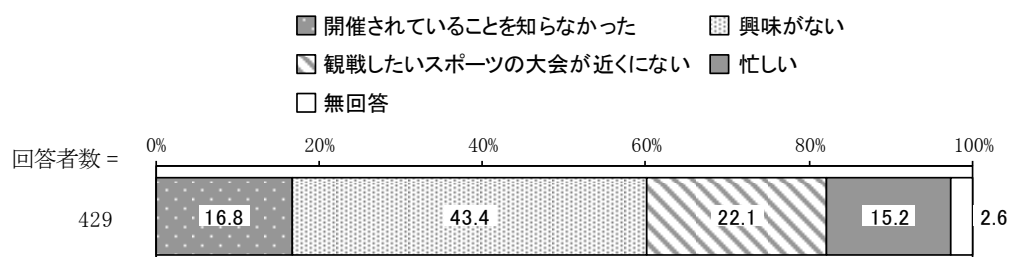
問 28-1 スポーツを観戦したことがない理由はなんですか。（ひとつに○）

「興味がない」の割合が38.4%と最も高く、次いで「観戦したいスポーツの大会が近くにない」の割合が21.0%、「開催されていることを知らなかった」の割合が17.5%となっています。



【平成28年度調査（参考）】

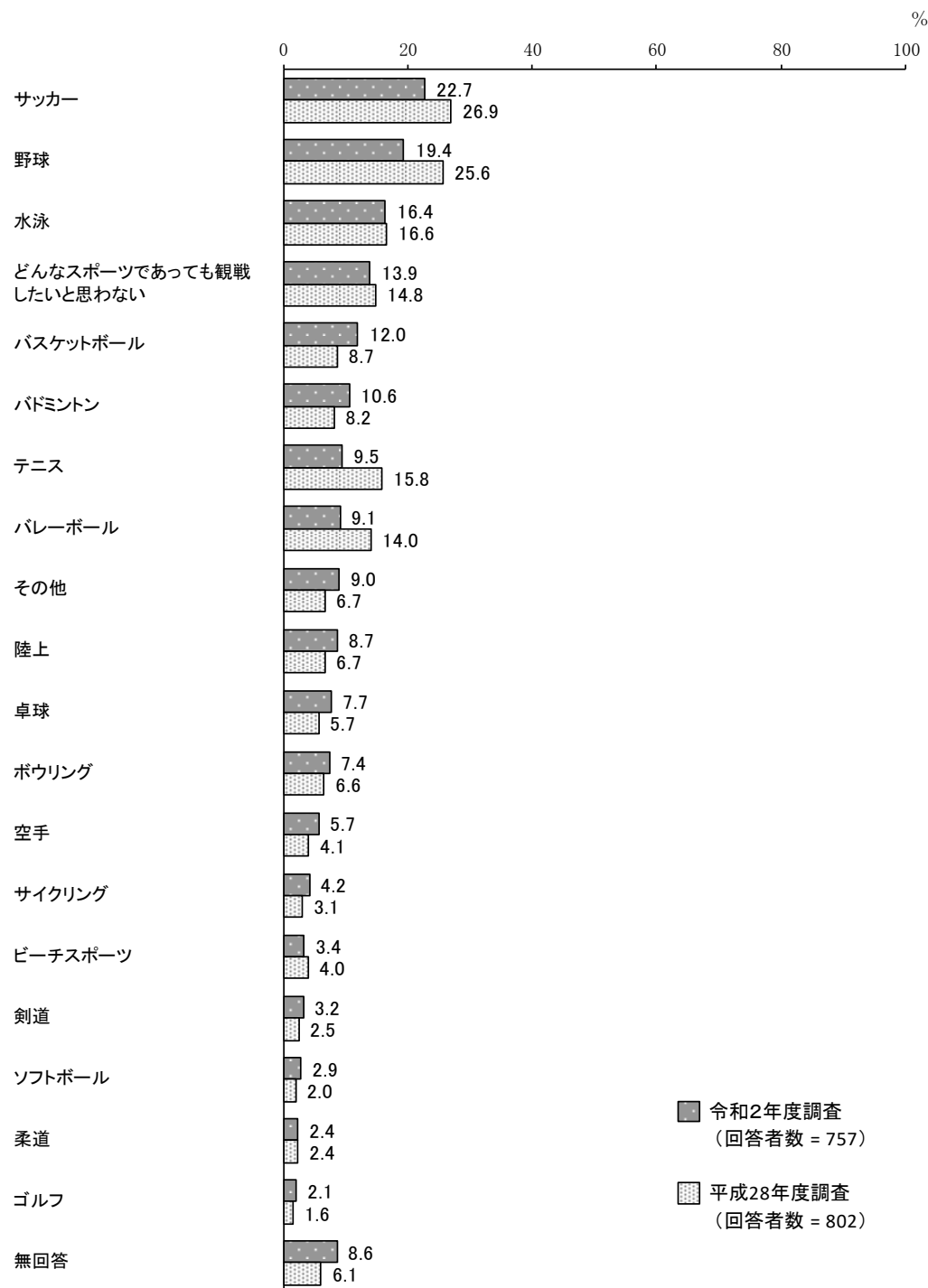
平成28年度調査との比較は、選択肢が異なるため参考とします。



問 29 どんなスポーツであれば観戦したいと思いますか。(主なもの3つまで○)

「サッカー」の割合が22.7%と最も高く、次いで「野球」の割合が19.4%、「水泳」の割合が16.4%となっています。

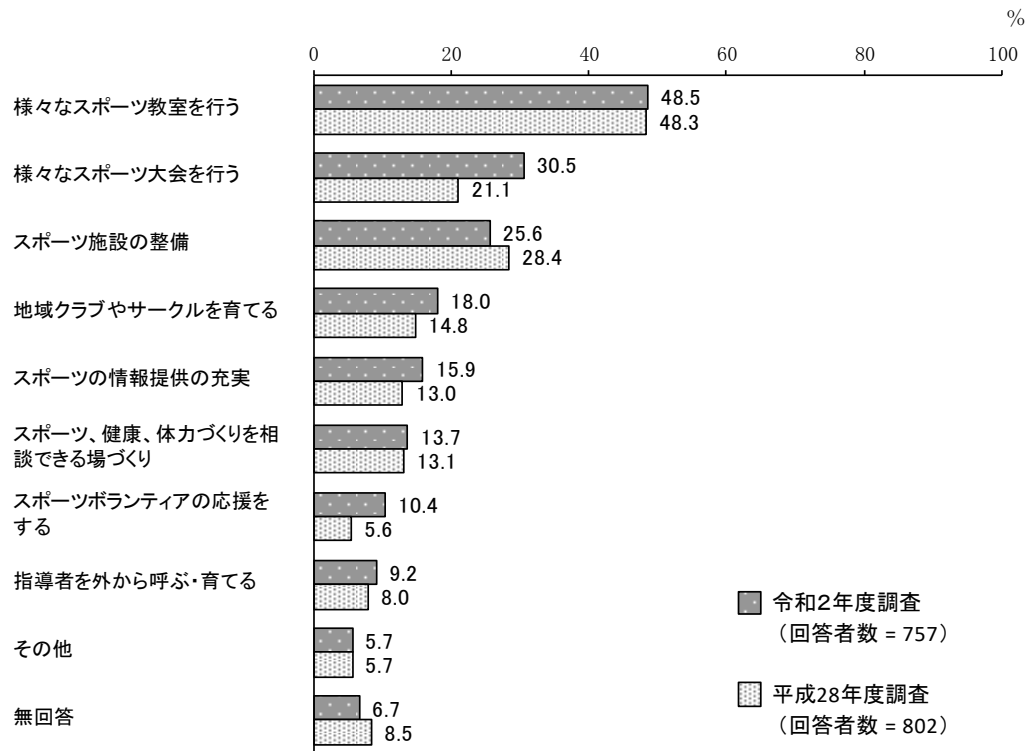
平成28年度調査と比較すると、「野球」「テニス」の割合が減少しています。



問 30 今後スポーツや運動をする人が増えていくためには、どのような風にすると思いますか。（主なもの3つまで○）

「様々なスポーツ教室を行う」の割合が48.5%と最も高く、次いで「様々なスポーツ大会を行う」の割合が30.5%、「スポーツ施設の整備」の割合が25.6%となっています。

平成28年度調査と比較すると、「様々なスポーツ大会を行う」の割合が増加しています。

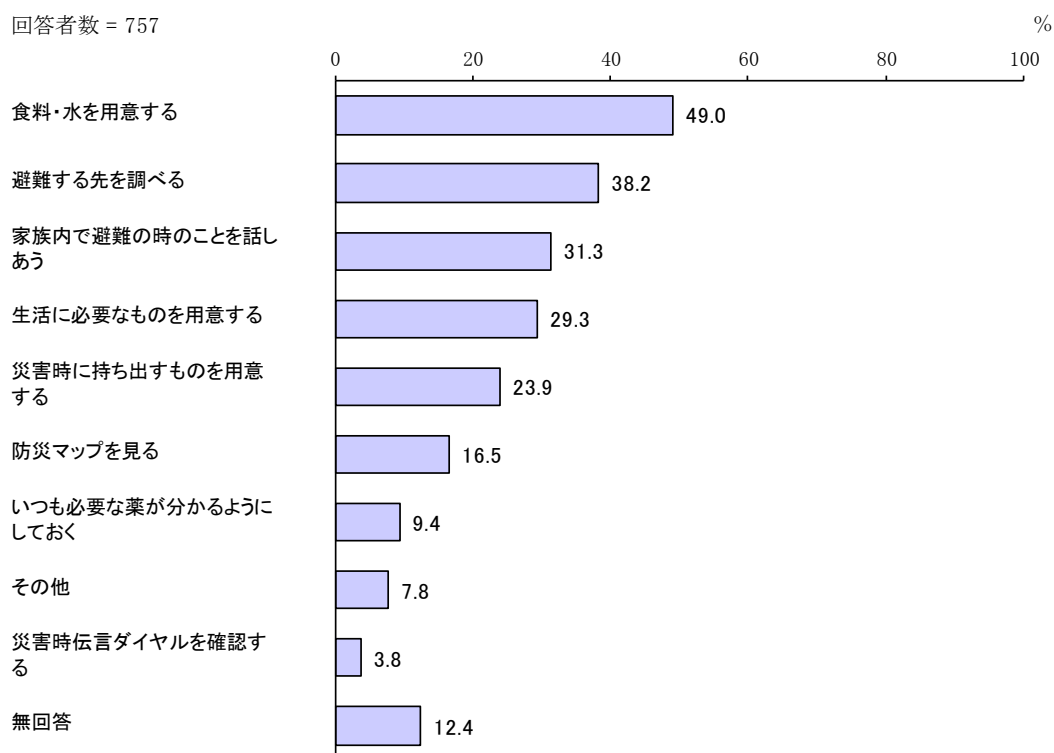


（７）災害時の健康支援について

問 31 あなたが、災害時の避難生活に備えて普段からしていることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「食料・水を用意する」の割合が 49.0%と最も高く、次いで「避難する先を調べる」の割合が 38.2%、「家族内で避難の時のことを話しあう」の割合が 31.3%となっています。

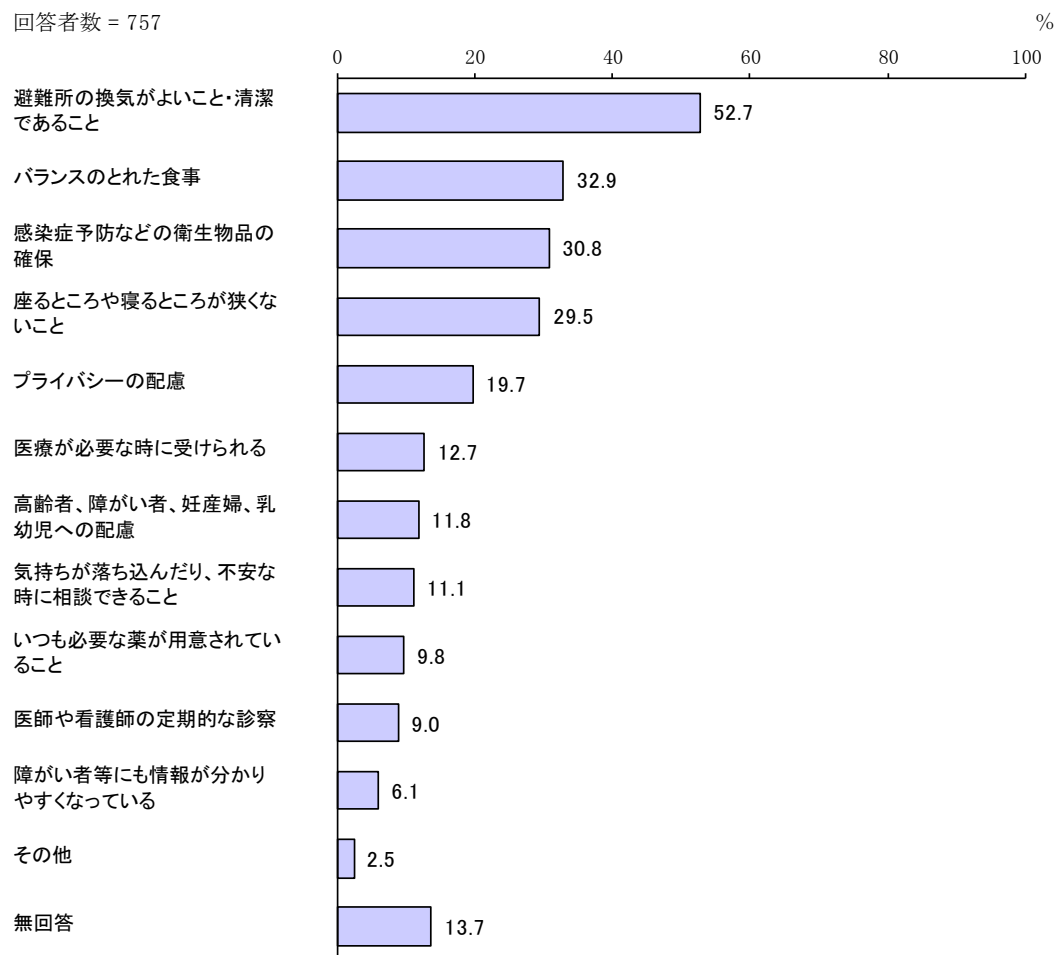
回答者数 = 757



問 32 あなたが、災害時、避難所で生活を送るときに健康に暮らすために大切だと思うことは何ですか。（あてはまるもの3つに○）

「避難所の換気がよいこと・清潔であること」の割合が 52.7%と最も高く、次いで「バランスのとれた食事」の割合が 32.9%、「感染症予防などの衛生物品の確保」の割合が 30.8%となっています。

回答者数 = 757

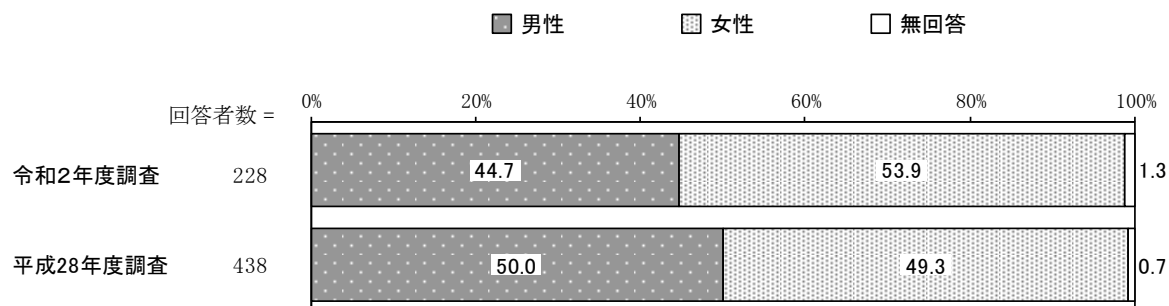


2 中学生

(1) 回答者属性

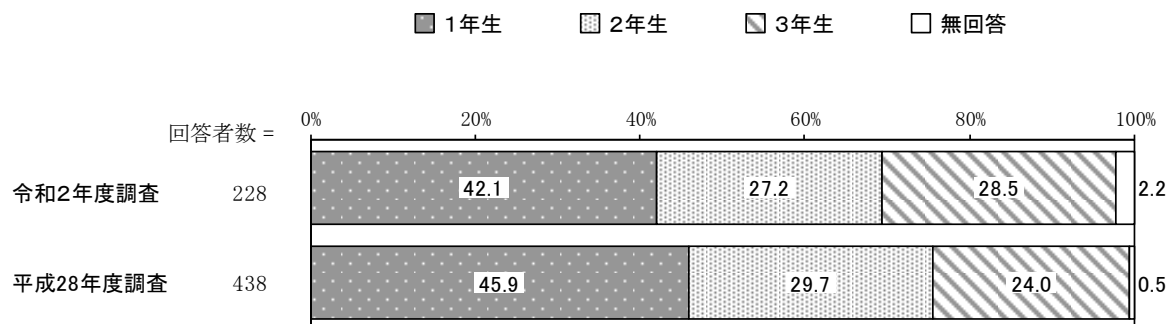
問1 性別はどちらですか。(どちらかに○)

「男性」の割合が44.7%、「女性」の割合が53.9%となっています。
平成28年度調査と比較すると、「男性」の割合が減少しています。



問2 あなたの学年をおしえてください。(ひとつに○)

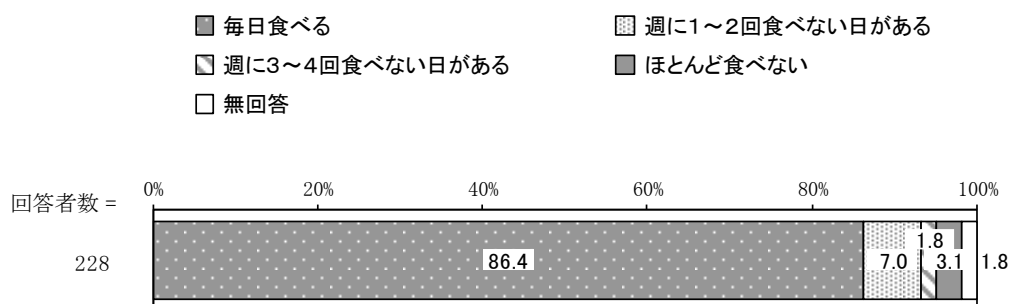
「1年生」の割合が42.1%と最も高く、次いで「3年生」の割合が28.5%、「2年生」の割合が27.2%となっています。
平成28年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



(2) 食生活・栄養、食育について

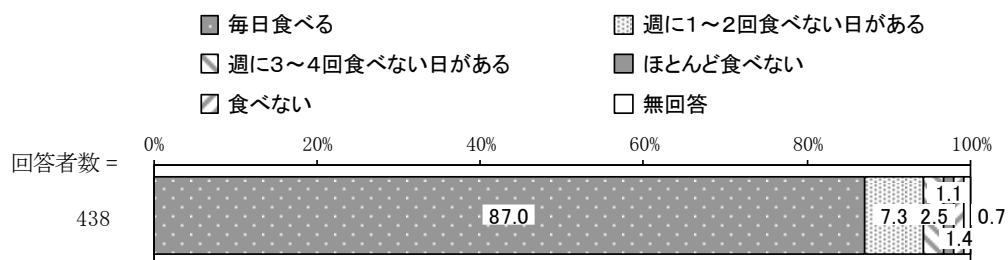
問3 朝食を食べていますか。(ひとつに○)

「毎日食べる」の割合が 86.4%と最も高くなっています。



【平成 28 年度調査（参考）】

平成 28 年度調査との比較は、選択肢が異なるため参考とします。

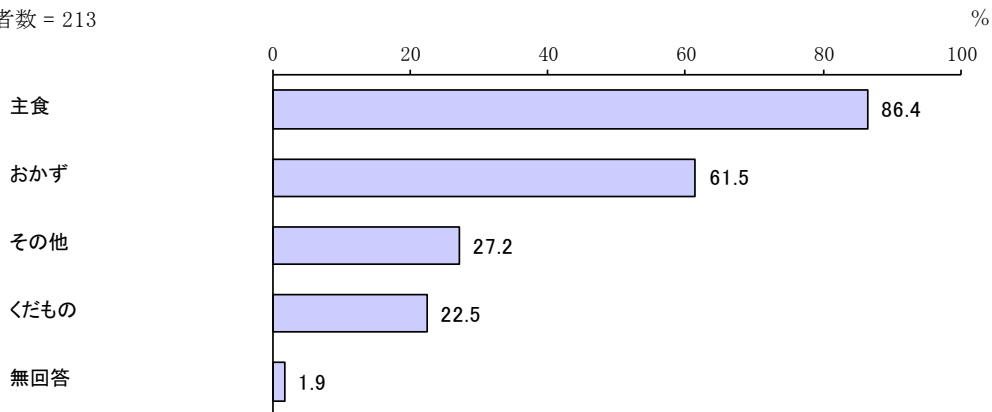


問3で「1. 毎日食べる」～「2. 週に1～2回食べない日がある」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問3－1 ふだん、朝食では何を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

「主食」の割合が86.4%と最も高く、次いで「おかず」の割合が61.5%、「くだもの」の割合が22.5%となっています。

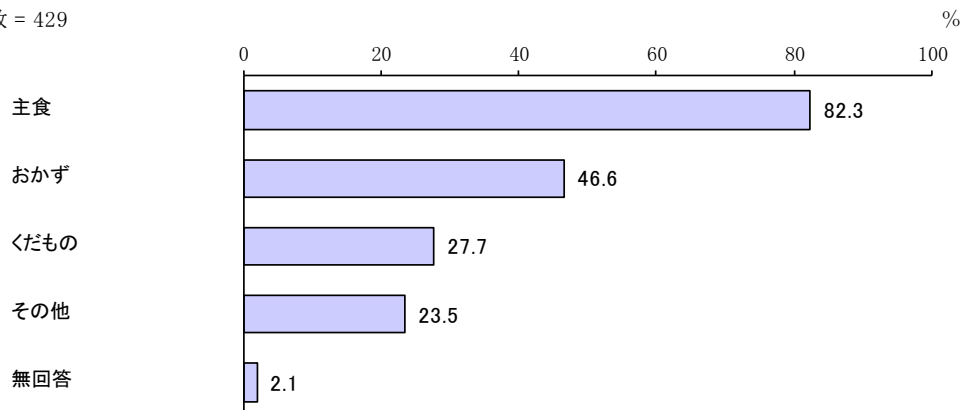
回答者数 = 213



【平成28年度調査（参考）】

平成28年度調査との比較は、前問で「1. 毎日食べる」～「4. ほとんど食べない」を選択した方を限定としているため、参考とします。

回答者数 = 429

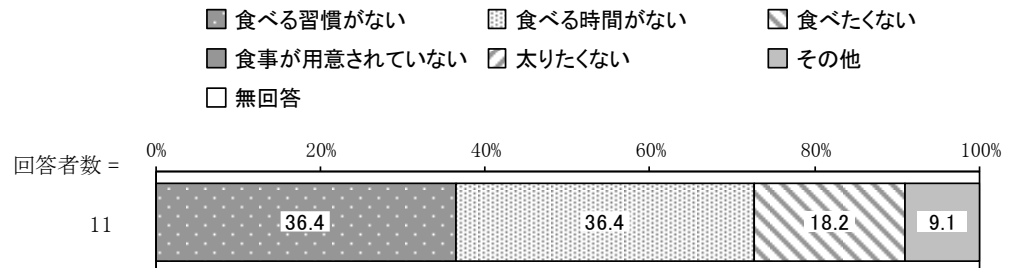


問3で「3. 週に3～4回食べない日がある」～「4. ほとんど食べない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問3－2 朝食を食べない理由を教えてください。（ひとつに○）

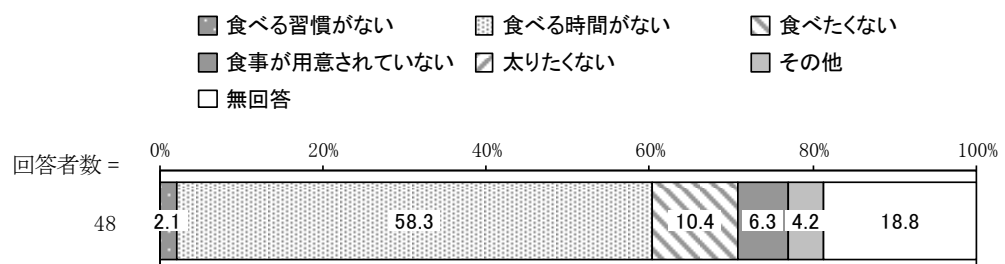
①平日

「食べる習慣がない」、「食べる時間がない」の割合が36.4%と最も高く、次いで「食べたくない」の割合が18.2%となっています。



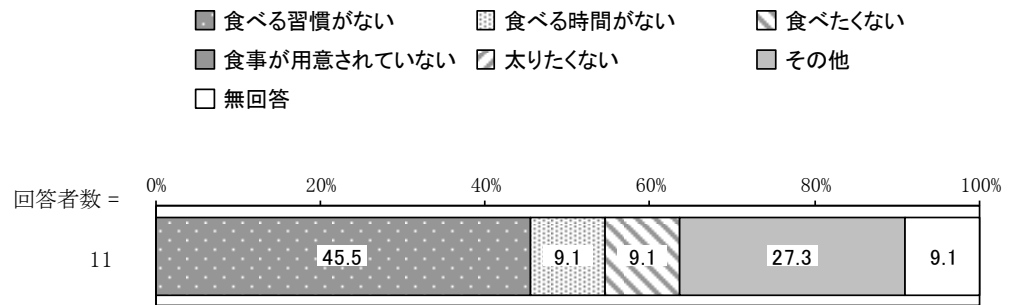
【平成28年度調査（参考）】

平成28年度調査との比較は、前問で「2. 週に1～2回食べない日がある」～「5. 食べない」を選択した方を限定としているため、参考とします。



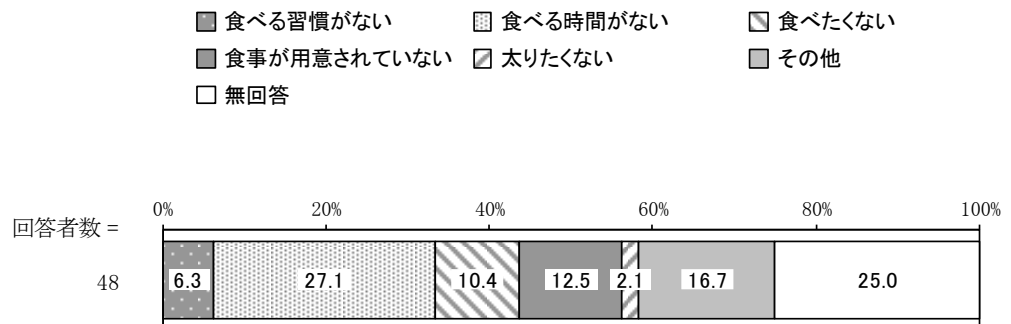
②休日

「食べる習慣がない」の割合が 45.5%と最も高くなっています。



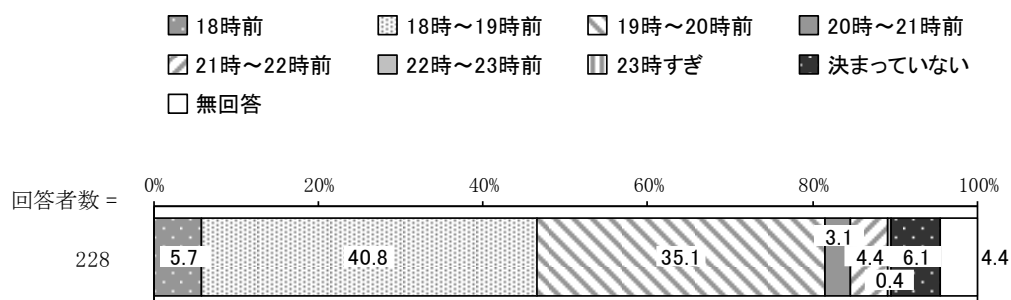
【平成 28 年度調査（参考）】

平成 28 年度調査との比較は、前問で「2. 週に 1～2 回食べない日がある」～「5. 食べない」を選択した方を限定としているため、参考とします。



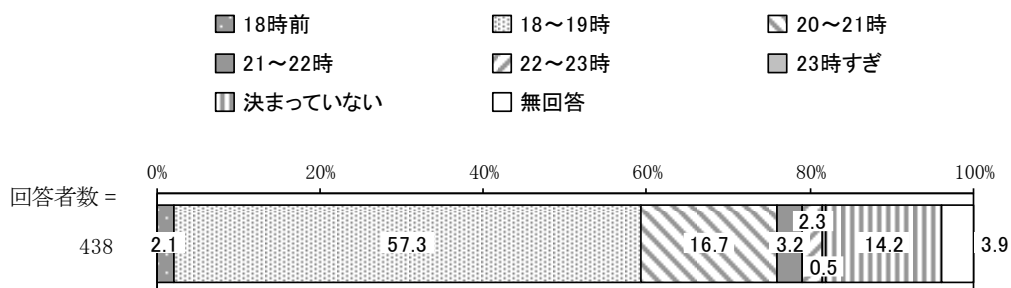
問4 ふだん、夕食は何時に食べていますか。(ひとつに○)

「18 時～19 時前」の割合が 40.8%と最も高く、次いで「19 時～20 時前」の割合が 35.1%となっています。



【平成 28 年度調査（参考）】

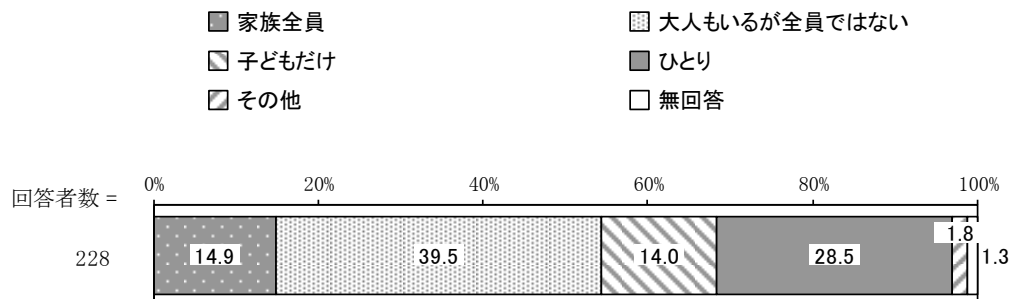
平成 28 年度調査との比較は、選択肢が異なるため参考とします。



問5 ふだん、朝食はだれと食べていますか。

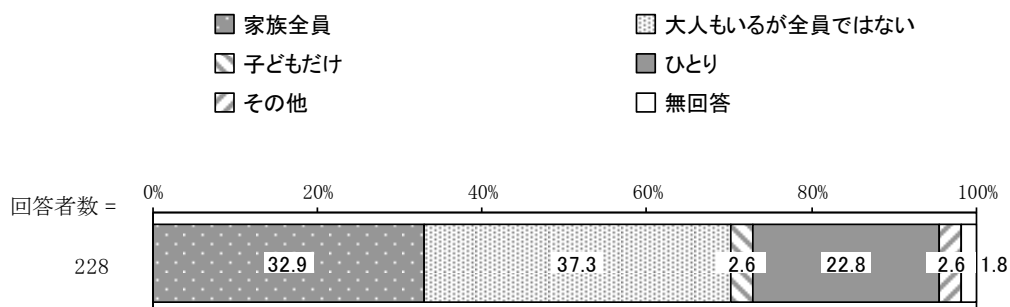
①平日

「大人もいるが全員ではない」の割合が 39.5%と最も高く、次いで「ひとり」の割合が 28.5%、「家族全員」の割合が 14.9%となっています。



②休日

「大人もいるが全員ではない」の割合が 37.3%と最も高く、次いで「家族全員」の割合が 32.9%、「ひとり」の割合が 22.8%となっています。

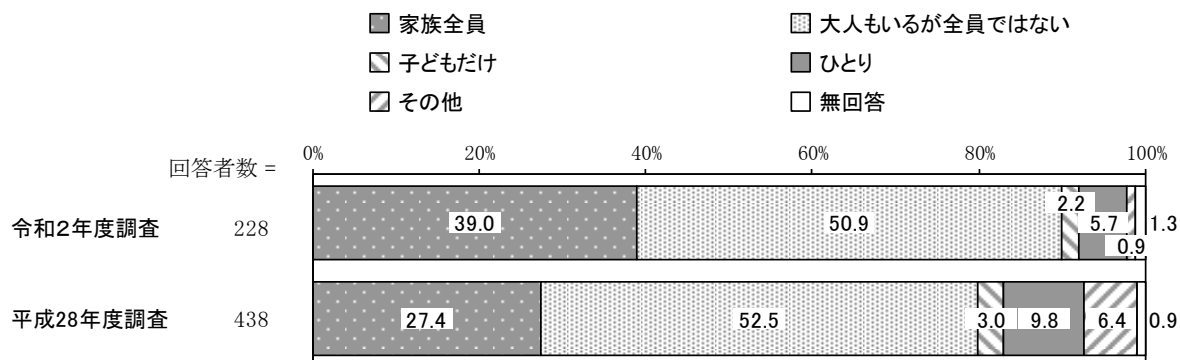


問6 ふだん、夕食はだれと食べていますか。

①平日

「大人もいるが全員ではない」の割合が 50.9%と最も高く、次いで「家族全員」の割合が 39.0%となっています。

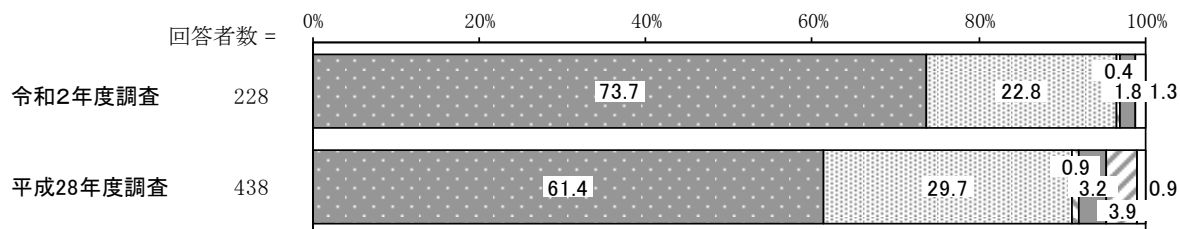
平成 28 年度調査と比較すると、「家族全員」の割合が増加しています。



②休日

「家族全員」の割合が 73.7%と最も高く、次いで「大人もいるが全員ではない」の割合が 22.8%となっています。

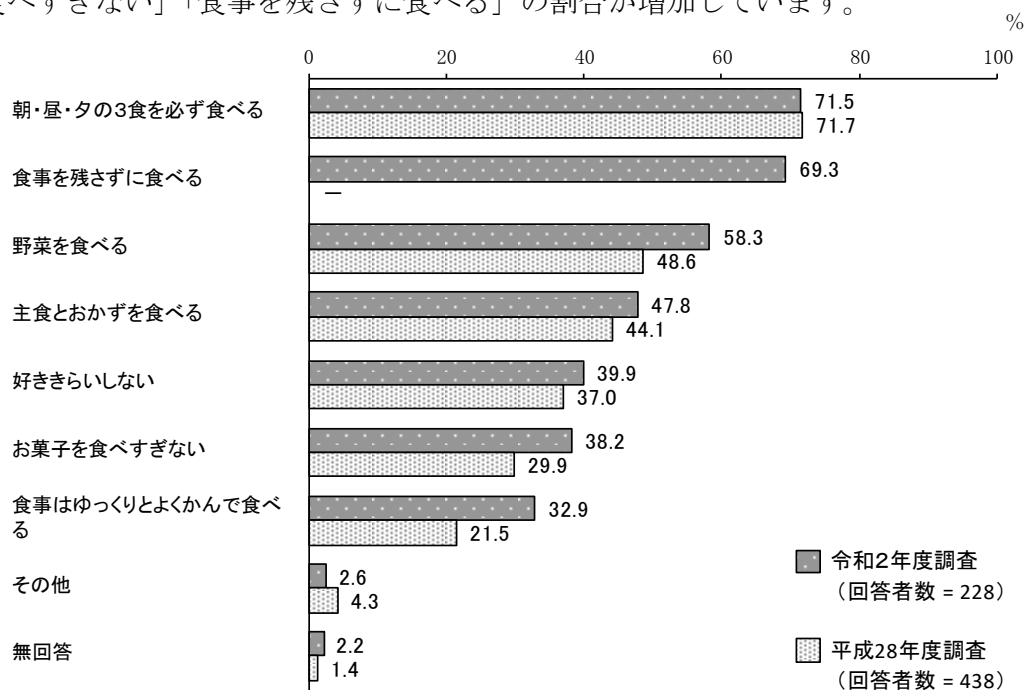
平成 28 年度調査と比較すると、「家族全員」の割合が増加しています。一方、「大人もいるが全員ではない」の割合が減少しています。



問7 あなたが食事をするときに気をつけていることは、次のうちどれですか。（あてはまるものすべてに○）

「朝・昼・夕の3食を必ず食べる」の割合が71.5%と最も高く、次いで「食事を残さずに食べる」の割合が69.3%、「野菜を食べる」の割合が58.3%となっています。

平成28年度調査と比較すると、「食事はゆっくりとよくかんで食べる」「野菜を食べる」「お菓子を食べすぎない」「食事を残さずに食べる」の割合が増加しています。

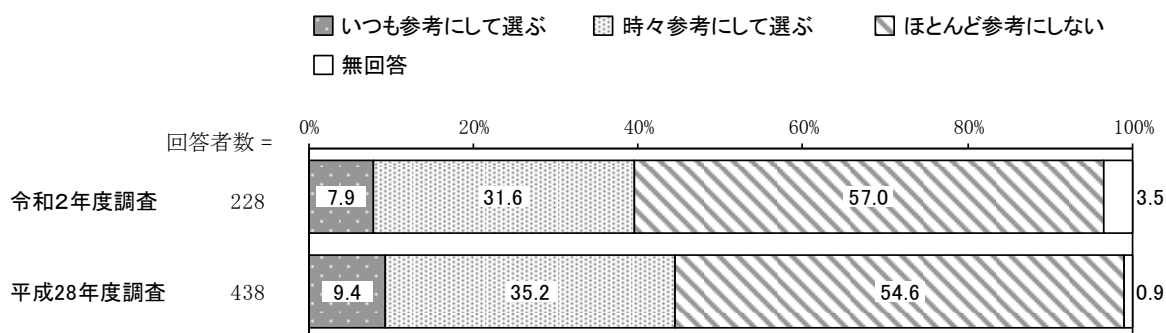


※平成28年度調査に「食事を残さずに食べる」の選択肢はありません。

問8 あなたは飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示（カロリーや塩分など）を参考にしてメニューを選びますか。（ひとつに○）

「いつも参考にして選ぶ」と「時々参考にして選ぶ」を合わせた「参考にして選ぶ」の割合が39.5%、「ほとんど参考にしない」の割合が57.0%となっています。

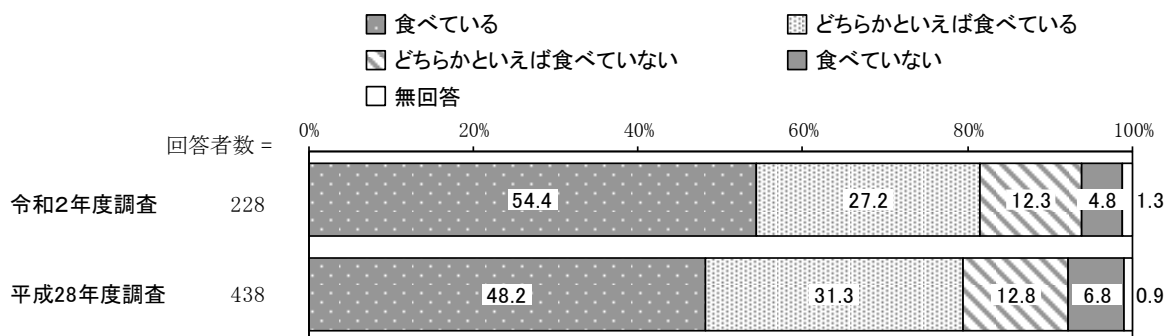
平成28年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 9 あなたは、行事食（おせち料理、お節句の料理）など、地域や家庭で受け継がれてきた料理を食べていますか。（ひとつに○）

「食べている」と「どちらかといえば食べている」を合わせた“食べている”の割合が 81.6%、「どちらかといえば食べていない」と「食べていない」を合わせた“食べていない”の割合が 17.1%となっています。

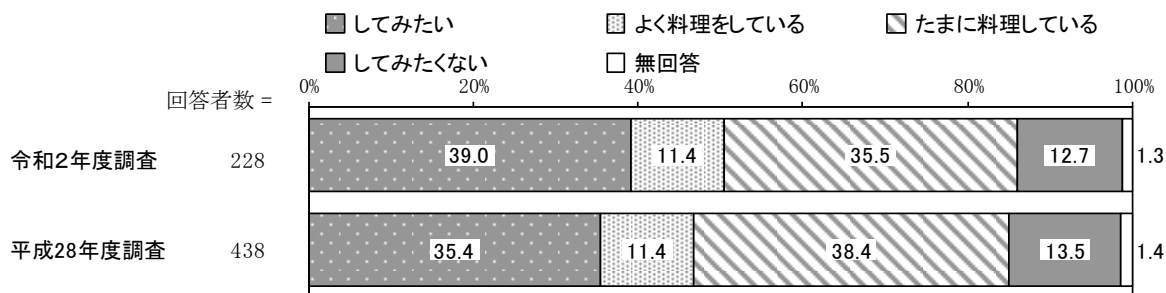
平成 28 年度調査と比較すると、「食べている」の割合が増加しています。



問 10 自分で料理をしてみたいですか。（ひとつに○）

「してみたい」の割合が 39.0%と最も高く、次いで「たまに料理している」の割合が 35.5%、「してみたくない」の割合が 12.7%となっています。

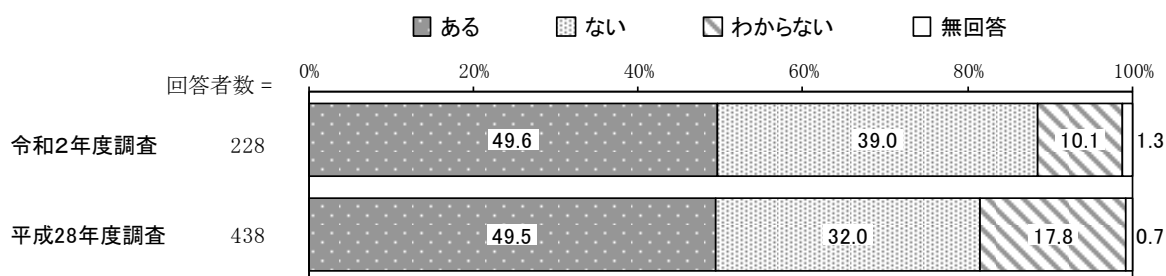
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 11 あなたは、農林漁業体験（田植え、地引き網（あみ）など）に参加したことがありますか。（ひとつに○）

「ある」の割合が 49.6%と最も高く、次いで「ない」の割合が 39.0%、「わからない」の割合が 10.1%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「ない」の割合が増加しています。一方、「わからない」の割合が減少しています。

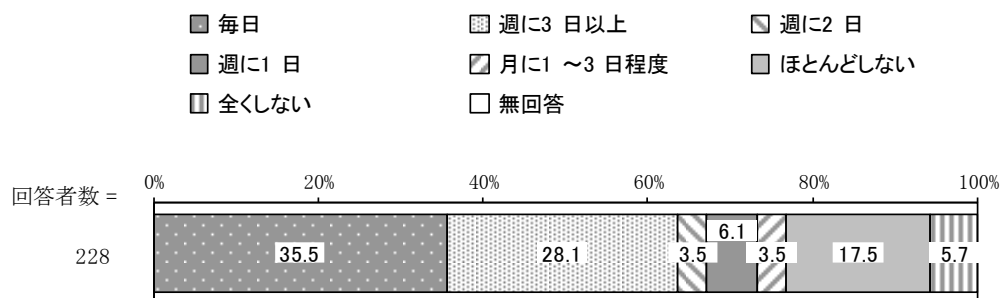


(3) 身体活動・運動、スポーツについて

問 12～問 15 までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、普段の生活を意識して御回答ください

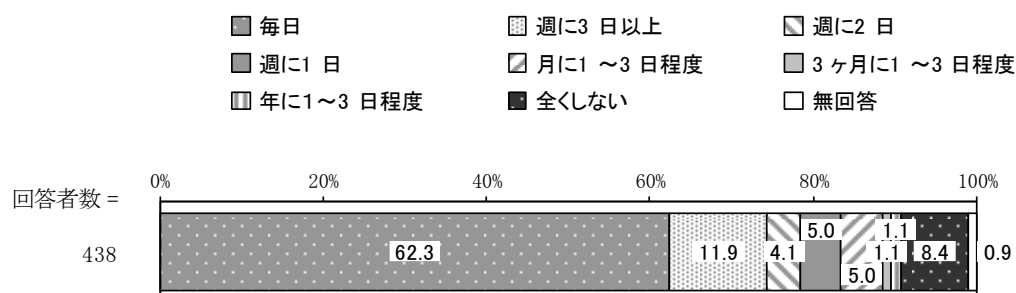
問 12 スポーツや運動（30 分以上）をどの程度行っていますか。（体育の授業を除く、部活は含む）（ひとつに○）

「毎日」の割合が 35.5%と最も高く、次いで「週に 3 日以上」の割合が 28.1%、「ほとんどしない」の割合が 17.5%となっています。



【平成 28 年度調査（参考）】

平成 28 年度調査との比較は、選択肢が異なるため参考とします。

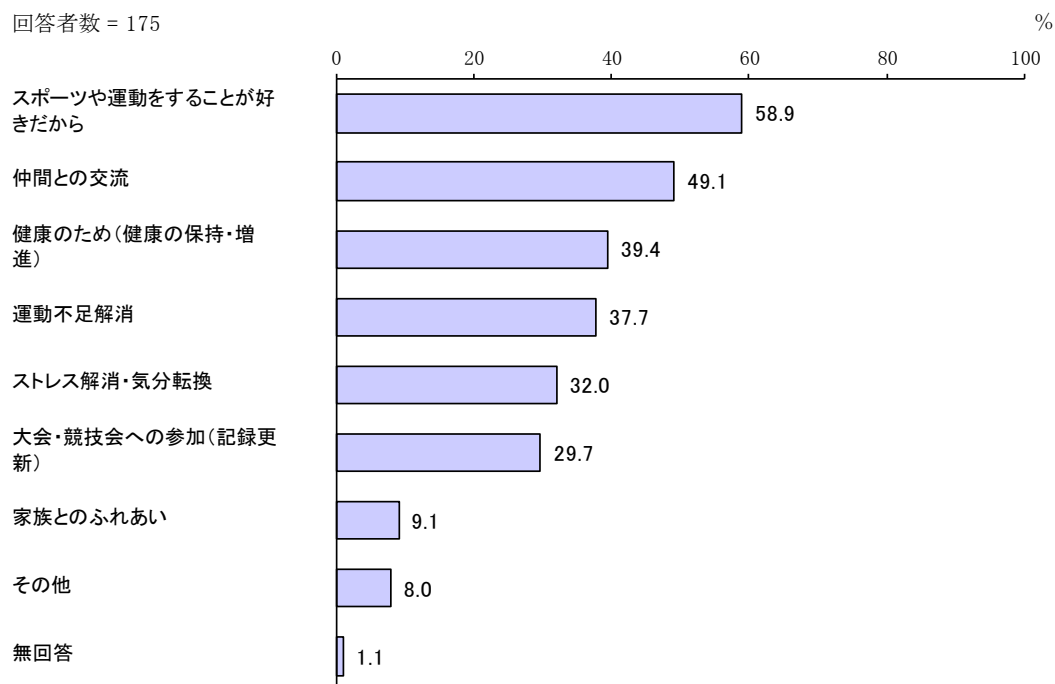


問 12 で「1. 毎日」～「5. 月に 1～3 日程度」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 12-1 スポーツや運動をしている目的をお選びください。（あてはまるものすべてに○）

「スポーツや運動をすることが好きだから」の割合が 58.9%と最も高く、次いで「仲間との交流」の割合が 49.1%、「健康のため（健康の保持・増進）」の割合が 39.4%となっています。

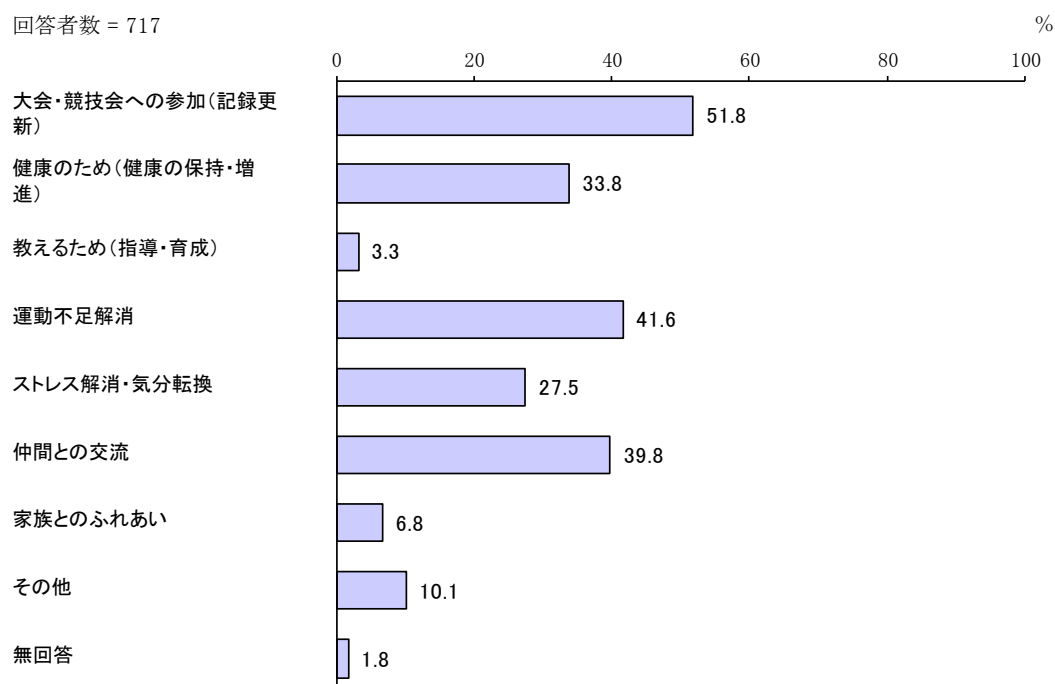
回答者数 = 175



【平成 28 年度調査（参考）】

平成 28 年度調査との比較は、前問で「1. 毎日」～「7. 年に 1～3 日程度」を選択した方を限定としているため、参考とします。

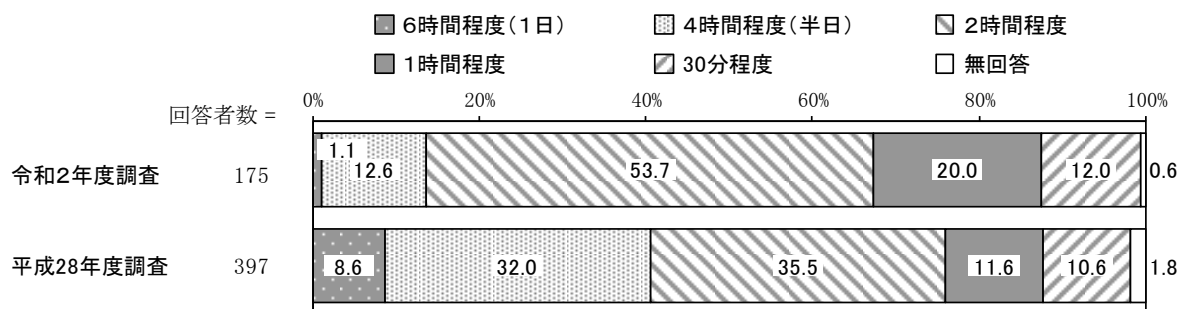
回答者数 = 717



問 12-2 1回にどのくらいの時間スポーツや運動を行いますか。(ひとつに○)

「2時間程度」の割合が53.7%と最も高く、次いで「1時間程度」の割合が20.0%、「4時間程度（半日）」の割合が12.6%となっています。

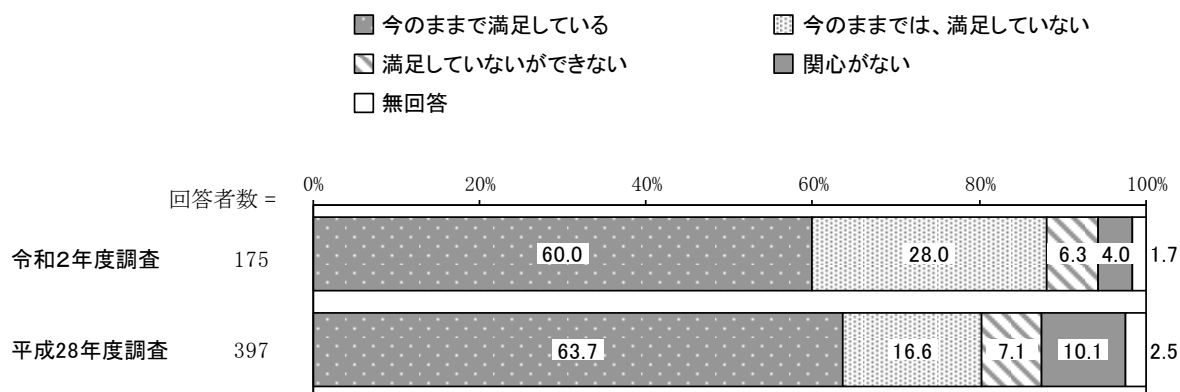
平成28年度調査と比較すると、「2時間程度」「1時間程度」の割合が増加しています。一方、「6時間程度（1日）」「4時間程度（半日）」の割合が減少しています。



問 12-3 スポーツや運動の量について満足していますか。(ひとつに○)

「今のままで満足している」の割合が60.0%と最も高く、次いで「今のままでは、満足していない」の割合が28.0%となっています。

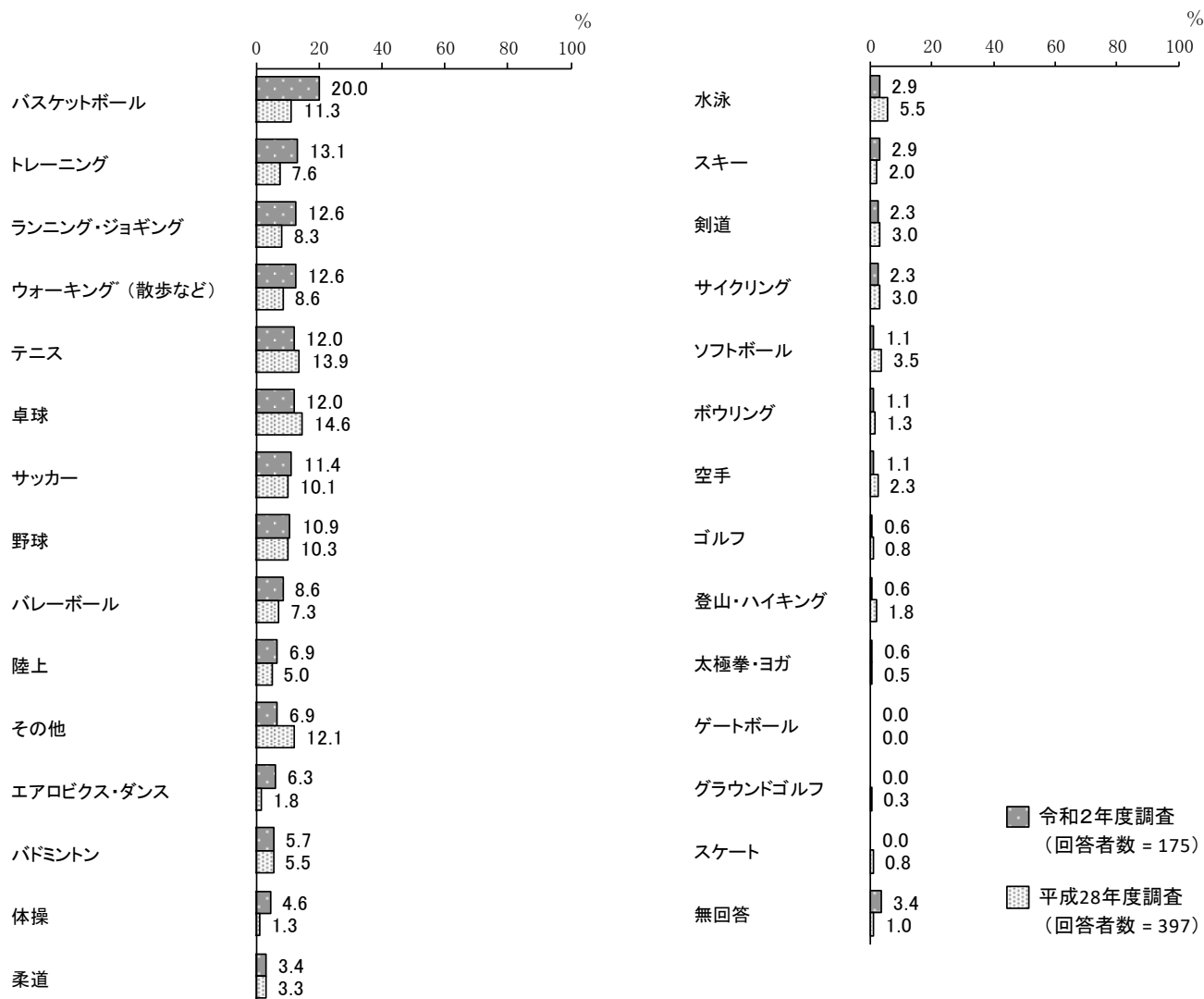
平成28年度調査と比較すると、「今のままでは、満足していない」の割合が増加しています。一方、「関心がない」の割合が減少しています。



問 12-4 どのようなスポーツや運動をしていますか。(主なもの3つまで○)

「バスケットボール」の割合が 20.0%と最も高く、次いで「トレーニング」の割合が 13.1%、「ランニング・ジョギング」、「ウォーキング（散歩など）」の割合が 12.6%となっています。

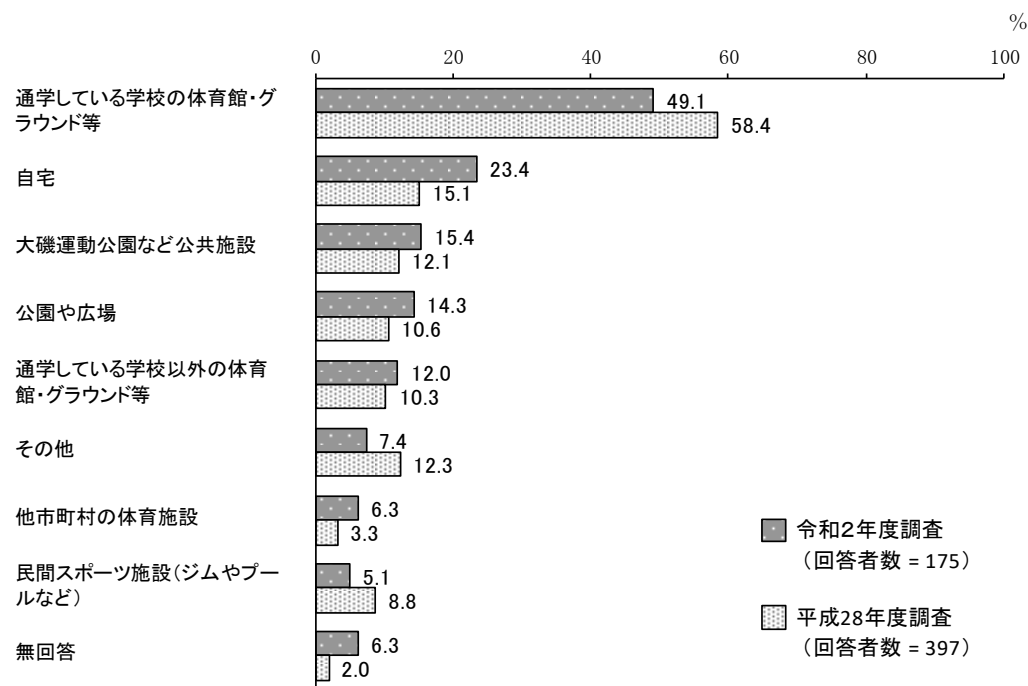
平成 28 年度調査と比較すると、「バスケットボール」「トレーニング」の割合が増加しています。



問 12-5 スポーツや運動を行っている場所をお選びください。(主なもの2つまで○)

「通学している学校の体育館・グラウンド等」の割合が49.1%と最も高く、次いで「自宅」の割合が23.4%、「大磯運動公園など公共施設」の割合が15.4%となっています。

平成28年度調査と比較すると、「自宅」の割合が増加しています。一方、「通学している学校の体育館・グラウンド等」の割合が減少しています。

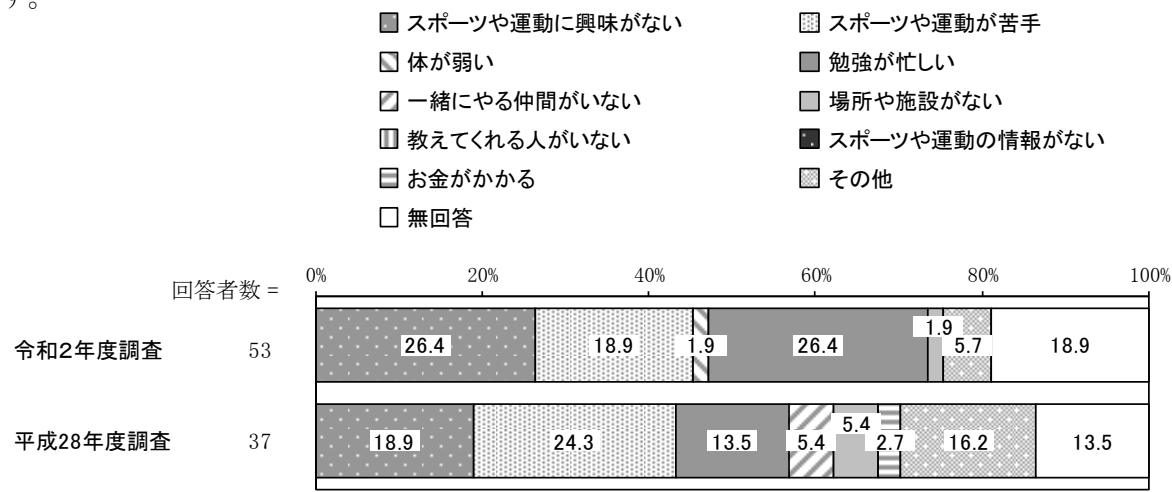


問 12 で「6. ほとんどしない」「7. 全くしない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 12-6 スポーツや運動をしない主な理由をお答えください。(ひとつに○)

「スポーツや運動に興味がない」、「勉強が忙しい」の割合が26.4%と最も高く、次いで「スポーツや運動が苦手」の割合が18.9%となっています。

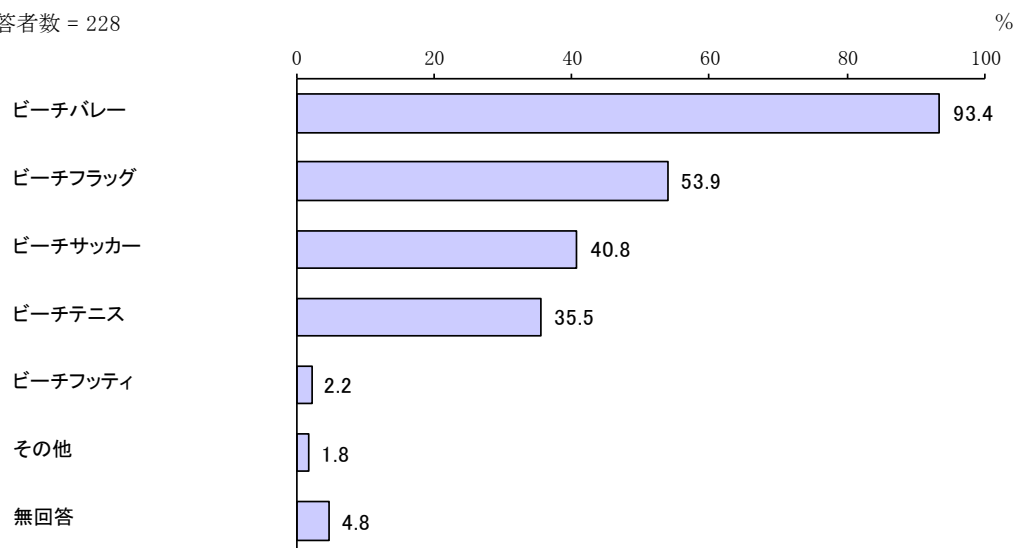
平成28年度調査と比較すると、「スポーツや運動に興味がない」「勉強が忙しい」の割合が増加しています。一方、「スポーツや運動が苦手」「一緒にやる仲間がいない」の割合が減少しています。



問 13 どのようなビーチスポーツを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

「ビーチバレー」の割合が 93.4%と最も高く、次いで「ビーチフラッグ」の割合が 53.9%、「ビーチサッカー」の割合が 40.8%となっています。

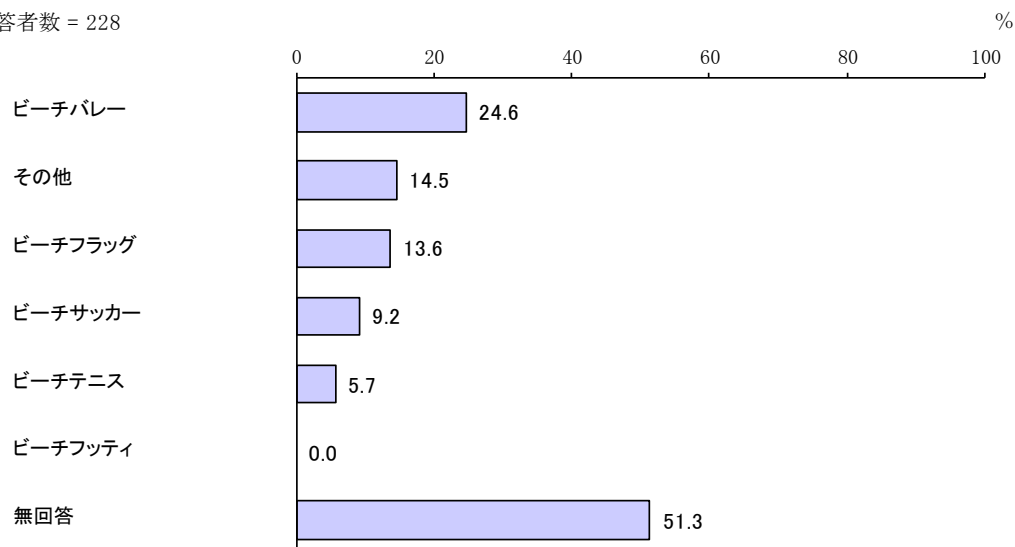
回答者数 = 228



問 14 どのようなビーチスポーツをしたことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

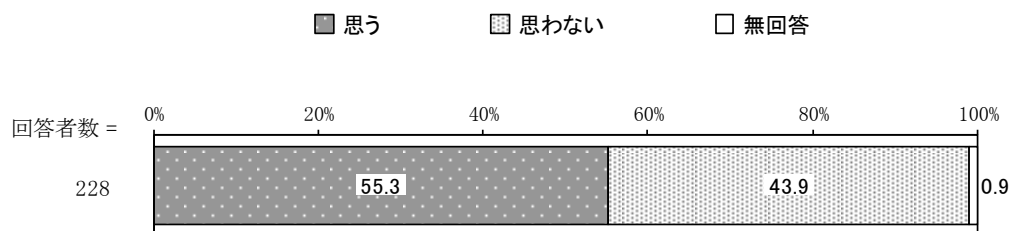
「ビーチバレー」の割合が 24.6%と最も高く、次いで「ビーチフラッグ」の割合が 13.6%となっています。

回答者数 = 228



問 15 障がい者スポーツを行ったり、観戦したりしたいと思いますか（どちらかに○）。

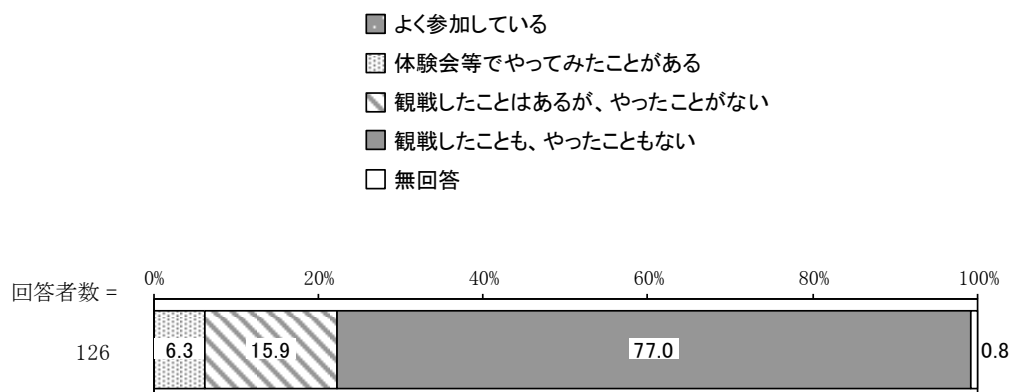
「思う」の割合が 55.3%、「思わない」の割合が 43.9%となっています。



問 15 で「1. 思う」とお答えの方におたずねします。

問 15-1 障がい者スポーツを行ったり、観戦したりした経験はありますか（ひとつに○）。

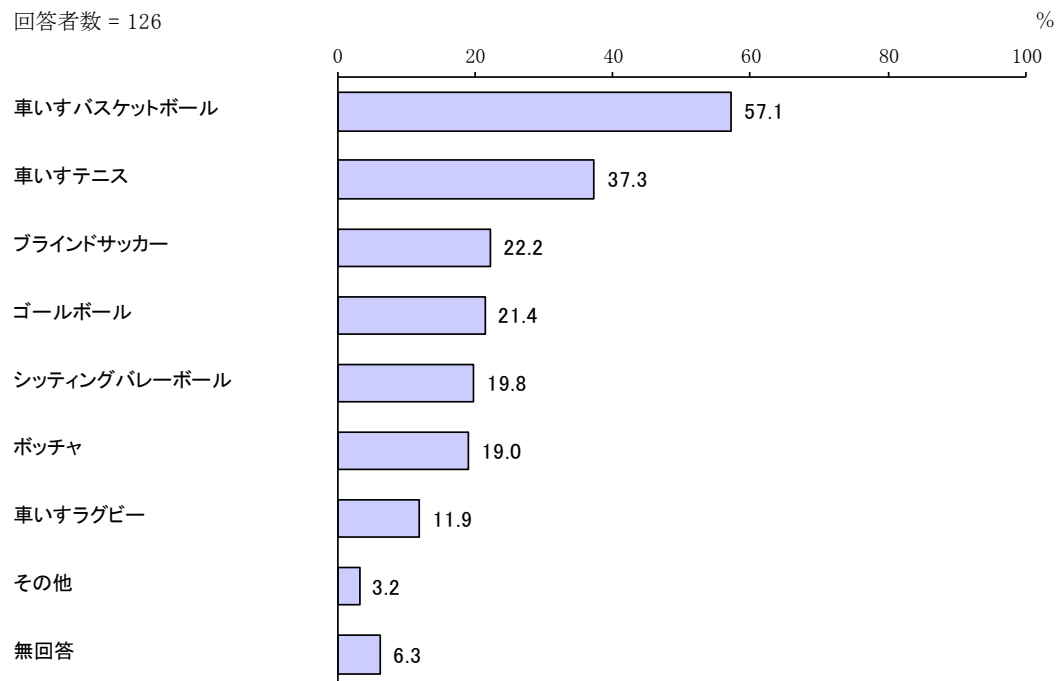
「観戦したことも、やったこともない」の割合が 77.0%と最も高く、次いで「観戦したことはあるが、やったことがない」の割合が 15.9%となっています。



問 15-2 行ったことがある、または観てみたい障がい者スポーツの種目は何ですか（あてはまるものすべてに○）。

「車いすバスケットボール」の割合が 57.1%と最も高く、次いで「車いすテニス」の割合が 37.3%、「ブラインドサッカー」の割合が 22.2%となっています。

回答者数 = 126

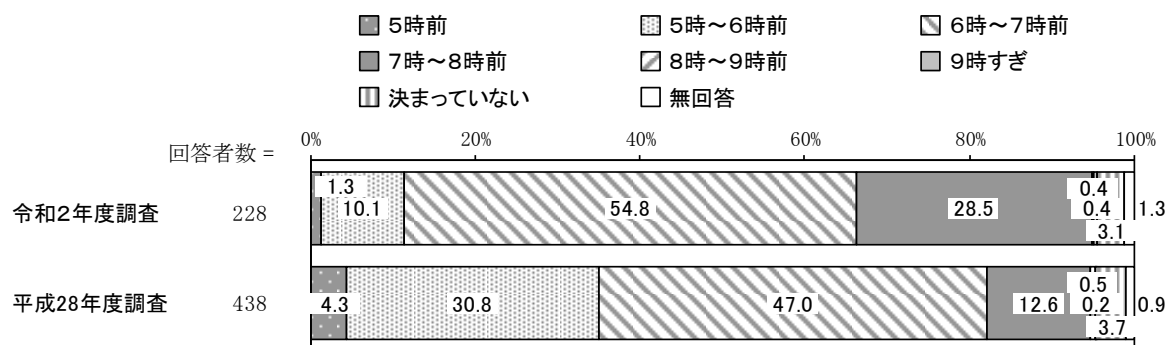


(4) こころの健康づくり・休養について

問 16 ふだんは何時に起きていますか。(ひとつに○)

「6時～7時前」の割合が54.8%と最も高く、次いで「7時～8時前」の割合が28.5%、「5時～6時前」の割合が10.1%となっています。

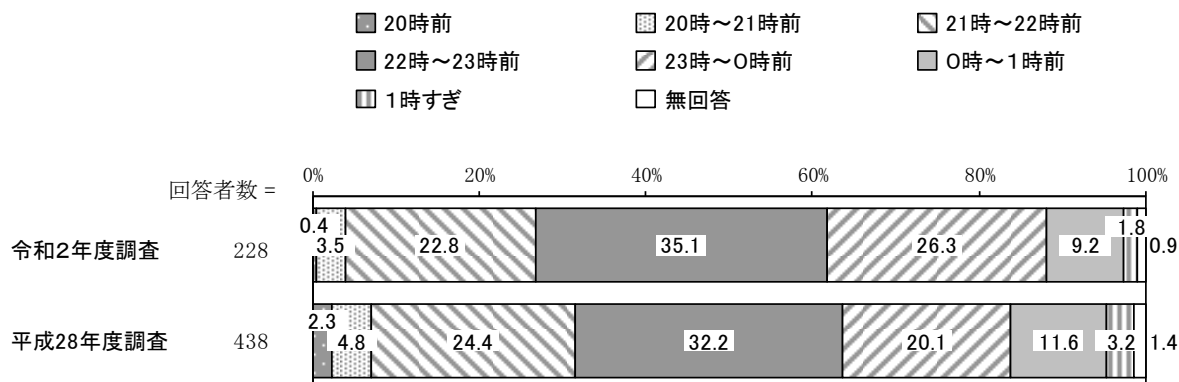
平成28年度調査と比較すると、「6時～7時前」「7時～8時前」の割合が増加しています。一方、「5時～6時前」の割合が減少しています。



問 17 ふだん何時に寝ることが多いですか。(ひとつに○)

「22時～23時前」の割合が35.1%と最も高く、次いで「23時～0時前」の割合が26.3%、「21時～22時前」の割合が22.8%となっています。

平成28年度調査と比較すると、「23時～0時前」の割合が増加しています。

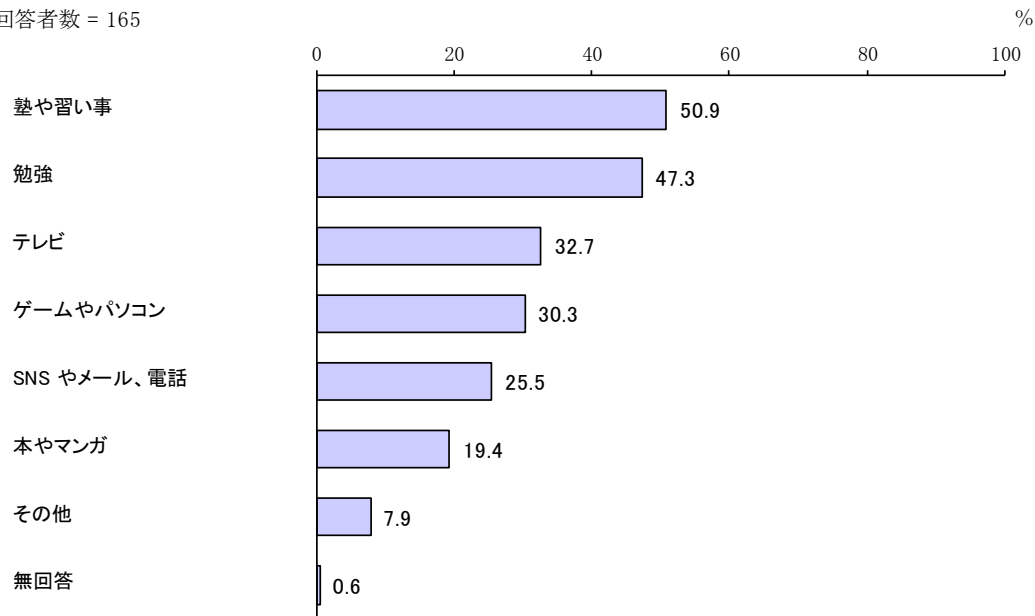


問 17 で「4. 22 時～23 時前」～「7. 1 時すぎ」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 17-1 寝るのが遅くなる理由は何ですか。（あてはまるもの 3 つに○）

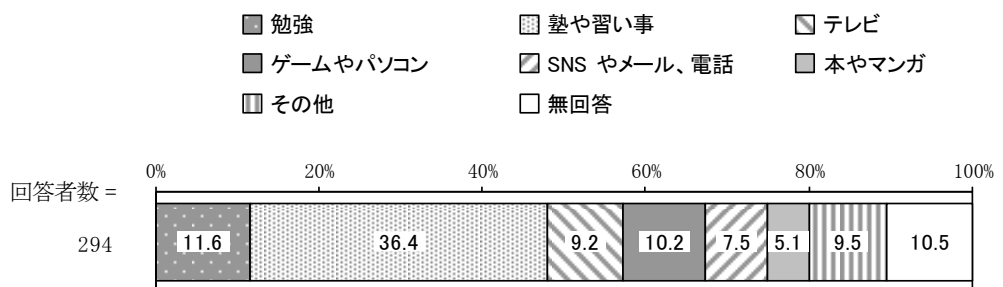
「塾や習い事」の割合が 50.9%と最も高く、次いで「勉強」の割合が 47.3%、「テレビ」の割合が 32.7%となっています。

回答者数 = 165



【平成 28 年度調査（参考）】

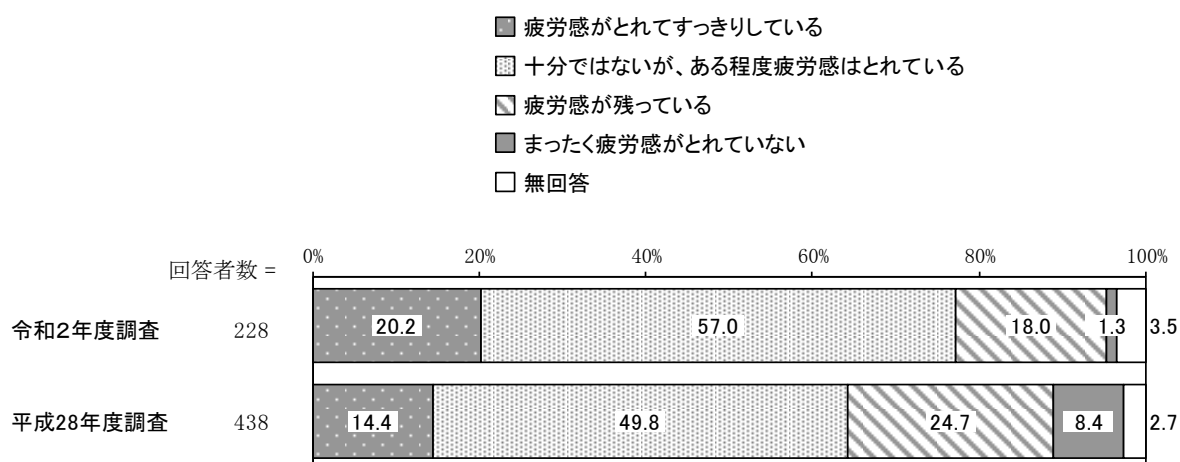
平成 28 年度調査との比較は、選択できる数が異なるため参考とします。



問 18 あなたは睡眠から目覚めたとき、疲労感がとれていますか。(ひとつに○)

「十分ではないが、ある程度疲労感はとれている」の割合が 57.0%と最も高く、次いで「疲労感がとれてすっきりしている」の割合が 20.2%、「疲労感が残っている」の割合が 18.0%となっています。

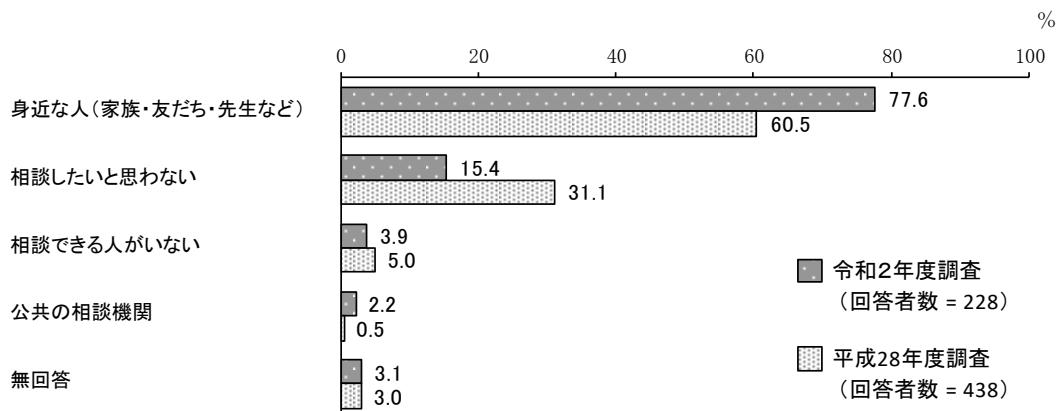
平成 28 年度調査と比較すると、「疲労感がとれてすっきりしている」「十分ではないが、ある程度疲労感はとれている」の割合が増加しています。一方、「疲労感が残っている」「まったく疲労感がとれていない」の割合が減少しています。



問 19 あなたは悩みやストレスを相談できる人がいますか。(あてはまるものすべてに○)

「身近な人（家族・友だち・先生など）」の割合が 77.6%と最も高く、次いで「相談したいと思わない」の割合が 15.4%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「身近な人（家族・友だち・先生など）」の割合が増加しています。一方、「相談したいと思わない」の割合が減少しています。

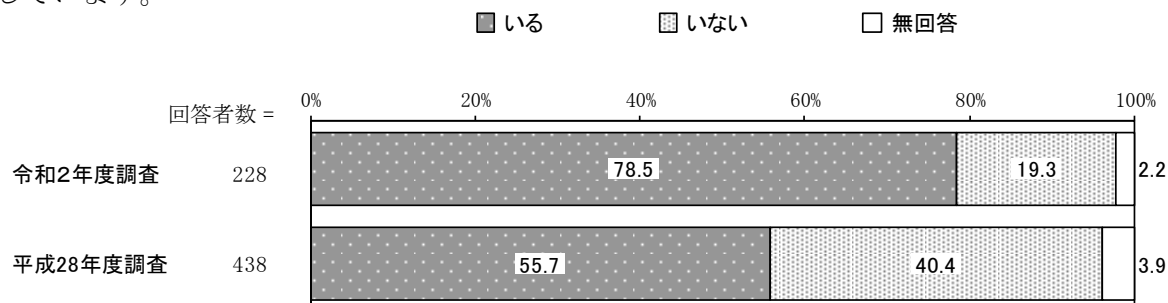


(5) 歯や身体の健康について

問 20 かかりつけ医はいますか。(どちらかに○)

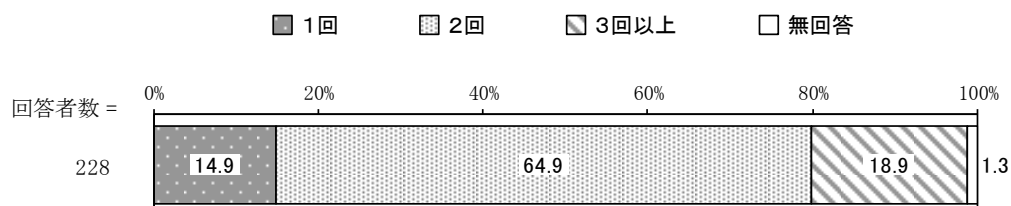
「いる」の割合が 78.5%、「いない」の割合が 19.3%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「いる」の割合が増加しています。一方、「いない」の割合が減少しています。



問 21 あなたは、1日に何回歯みがきをしていますか。(ひとつに○)

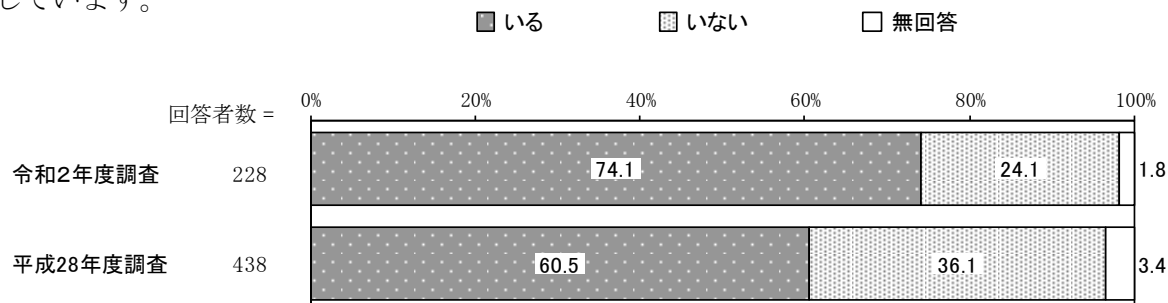
「2回」の割合が 64.9%と最も高く、次いで「3回以上」の割合が 18.9%、「1回」の割合が 14.9%となっています。



問 22 かかりつけ歯科医はいますか。(どちらかに○)

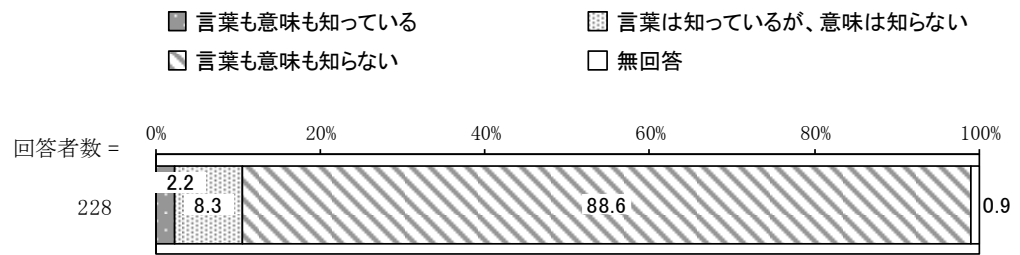
「いる」の割合が 74.1%、「いない」の割合が 24.1%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「いる」の割合が増加しています。一方、「いない」の割合が減少しています。



問 23 あなたは、オーラルフレイルという言葉を知っていますか（ひとつに○）

「言葉も意味も知らない」の割合が 88.6%と最も高くなっています。



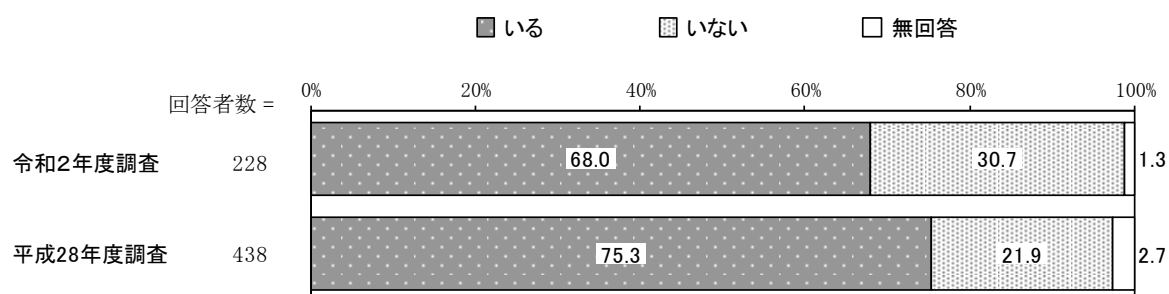
(6) 健康づくりやスポーツが盛んな環境づくり・地域づくりについて

問 24 から問 30 までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、普段の生活を意識して御回答ください。

問 24 スポーツや運動を指導してくれる人はいますか。(どちらかに○)

「いる」の割合が 68.0%、「いない」の割合が 30.7%となっています。

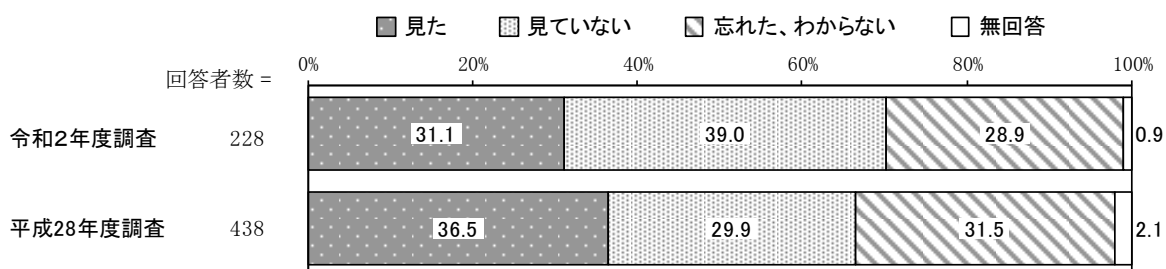
平成 28 年度調査と比較すると、「いない」の割合が増加しています。一方、「いる」の割合が減少しています。



問 25 大磯町で開催されるスポーツの大会の情報を過去 1 年間、広報やホームページなどで見たことがありますか。(ひとつに○)

「見ていない」の割合が 39.0%と最も高く、次いで「見た」の割合が 31.1%、「忘れた、わからない」の割合が 28.9%となっています。

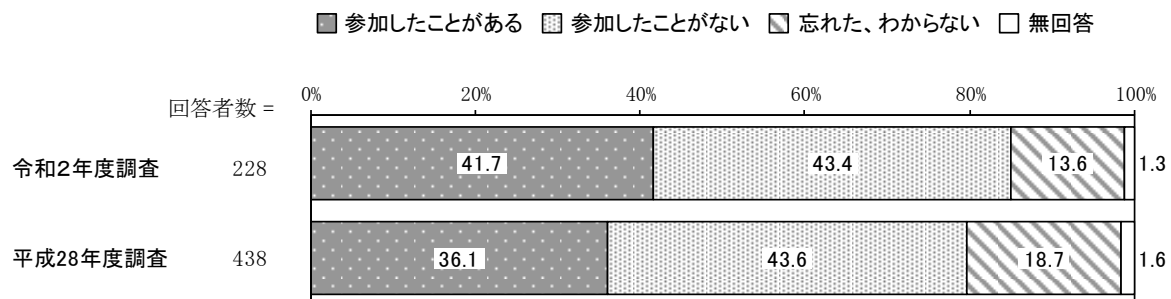
平成 28 年度調査と比較すると、「見ていない」の割合が増加しています。一方、「見た」の割合が減少しています。



問 26 大磯町で開催されるスポーツの大会に参加したことがありますか。(ひとつに○)

「参加したことがない」の割合が 43.4%と最も高く、次いで「参加したことがある」の割合が 41.7%、「忘れた、わからない」の割合が 13.6%となっています。

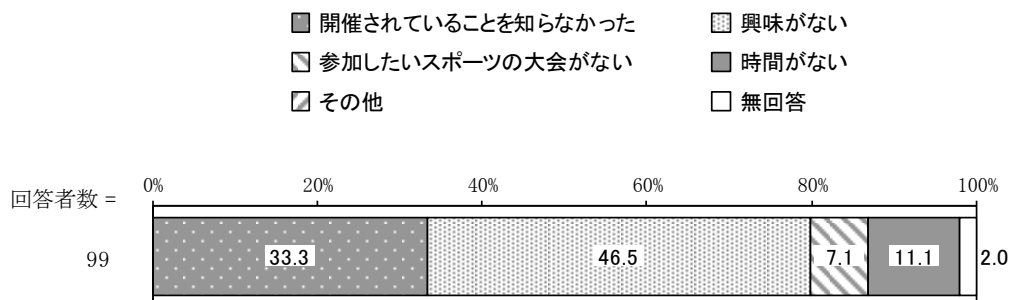
平成 28 年度調査と比較すると、「参加したことがある」の割合が増加しています。一方、「忘れた、わからない」の割合が減少しています。



問 26 で「2. 参加したことがない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

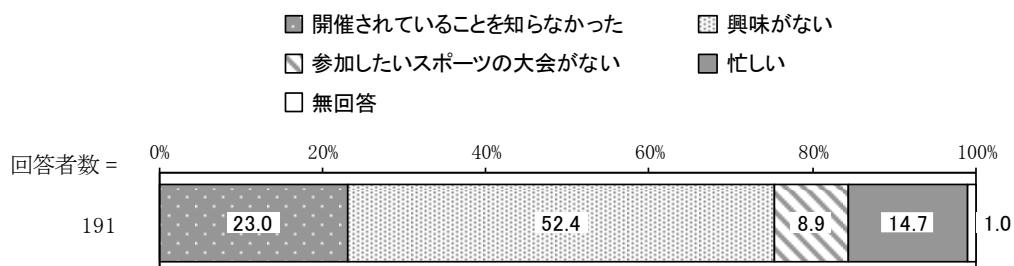
問 26-1 大磯町で開催されるスポーツの大会に参加したことがない理由は何ですか。
(ひとつに○)

「興味がない」の割合が 46.5%と最も高く、次いで「開催されていることを知らなかった」の割合が 33.3%、「時間がない」の割合が 11.1%となっています。



【平成 28 年度調査（参考）】

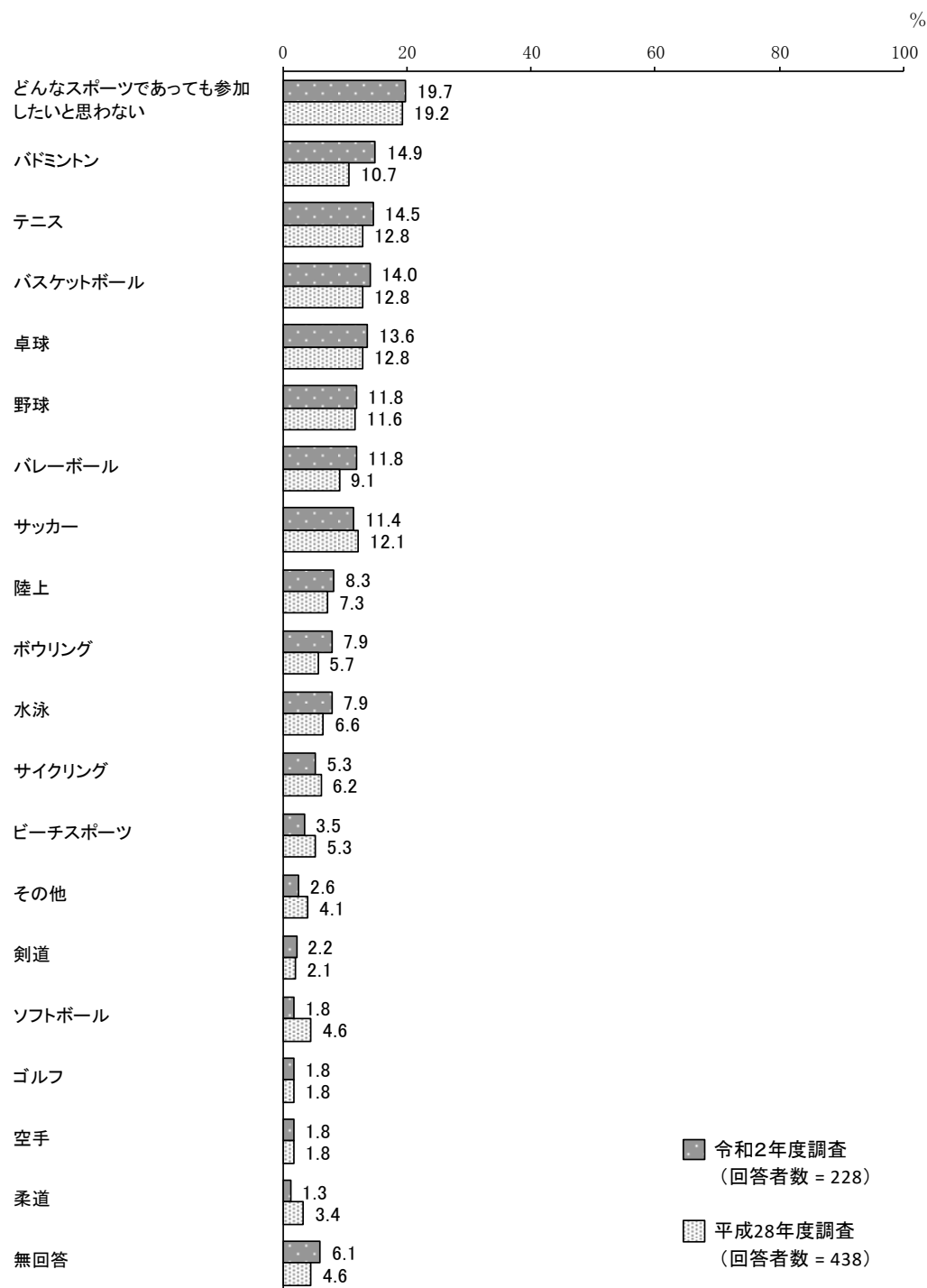
平成 28 年度調査との比較は、選択肢が異なるため参考とします。



問 27 どんなスポーツの大会であれば参加したいと思いますか。(主なもの3つまで)

「どんなスポーツであっても参加したいと思わない」の割合が 19.7%と最も高く、次いで「バドミントン」の割合が 14.9%、「テニス」の割合が 14.5%となっています。

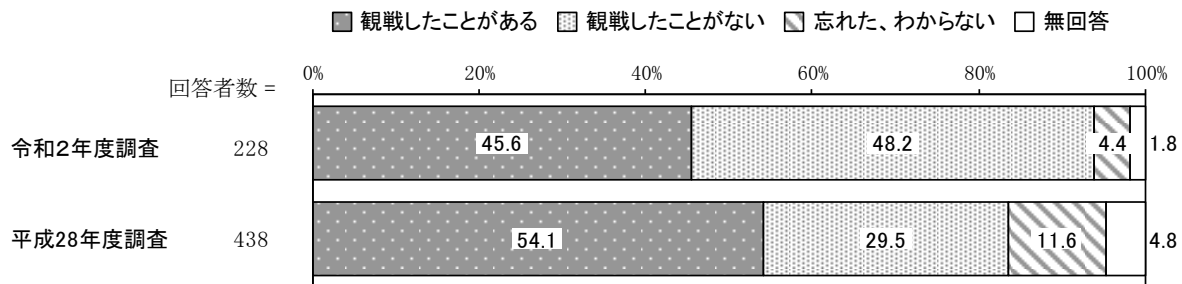
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 28 この1年間でスポーツをどこかで観戦したことがありますか。（テレビでの観戦を除く）（ひとつに○）

「観戦したことがない」の割合が48.2%と最も高く、次いで「観戦したことがある」の割合が45.6%となっています。

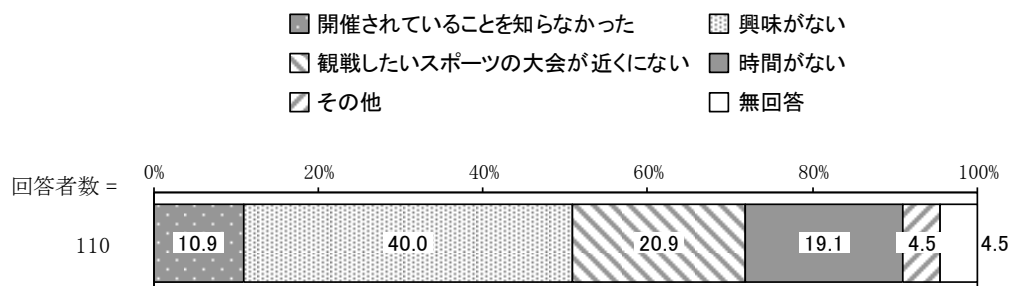
平成28年度調査と比較すると、「観戦したことがない」の割合が増加しています。一方、「観戦したことがある」「忘れた、わからない」の割合が減少しています。



問 28 で「2. 観戦したことがない」と回答した方は以下の質問にお答えください。

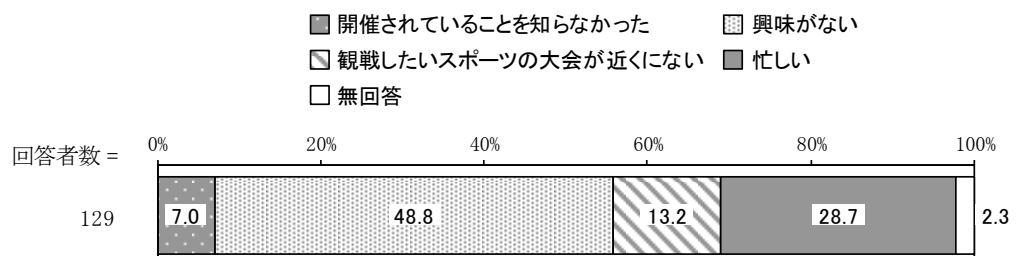
問 28-1 スポーツを観戦したことがない理由はなんですか。（ひとつに○）

「興味がない」の割合が40.0%と最も高く、次いで「観戦したいスポーツの大会が近くにない」の割合が20.9%、「時間がない」の割合が19.1%となっています。



【平成28年度調査（参考）】

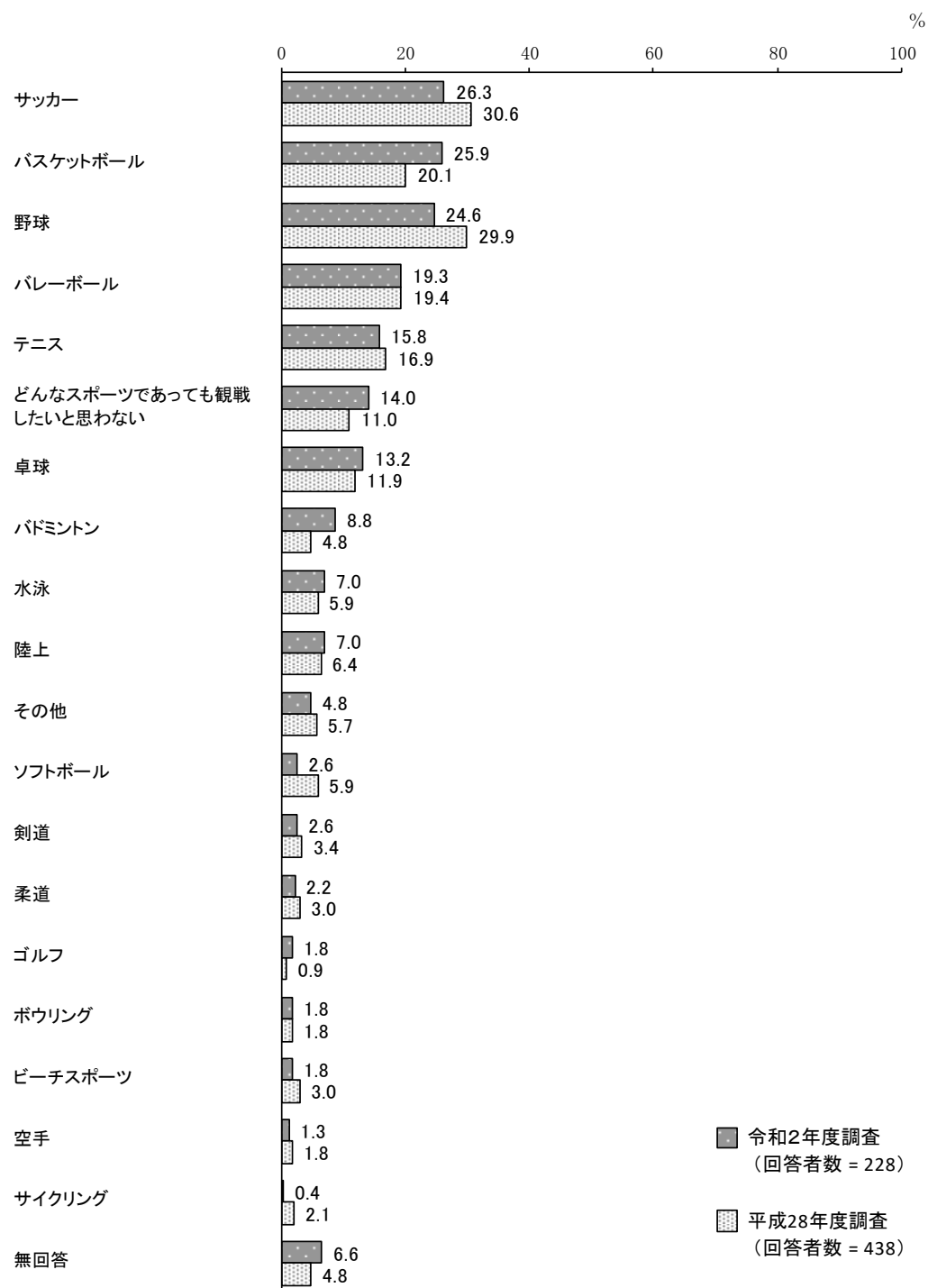
平成28年度調査との比較は、選択肢が異なるため参考とします。



問 29 どんなスポーツであれば観戦したいと思いますか。(主なもの3つまで○)

「サッカー」の割合が26.3%と最も高く、次いで「バスケットボール」の割合が25.9%、「野球」の割合が24.6%となっています。

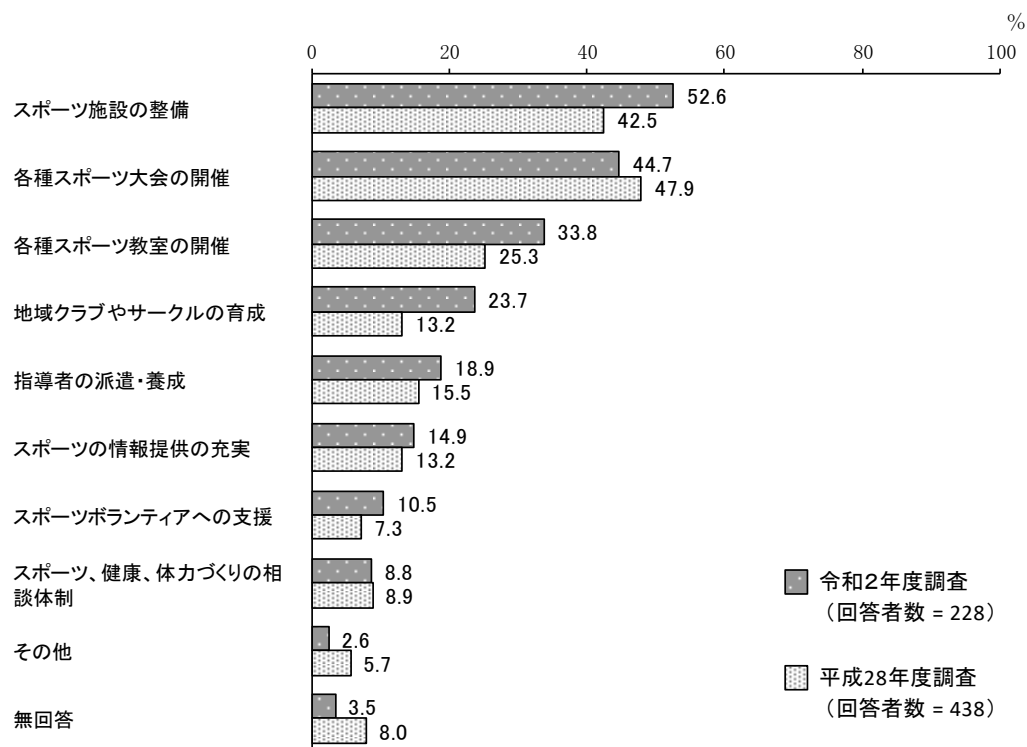
平成28年度調査と比較すると、「バスケットボール」の割合が増加しています。一方、「野球」の割合が減少しています。



問 30 スポーツや運動が盛んな町になるために、今後どのような取り組みが必要です。（主なもの3つまで○）

「スポーツ施設の整備」の割合が 52.6%と最も高く、次いで「各種スポーツ大会の開催」の割合が 44.7%、「各種スポーツ教室の開催」の割合が 33.8%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「各種スポーツ教室の開催」「地域クラブやサークルの育成」「スポーツ施設の整備」の割合が増加しています。

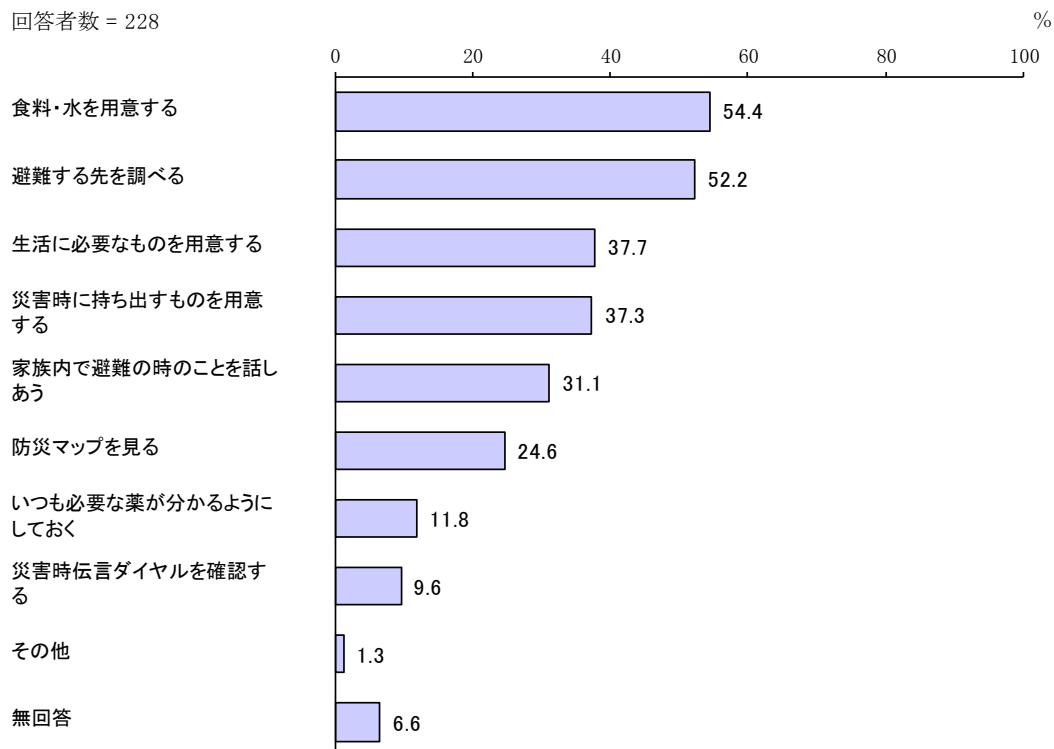


（７）災害時の健康支援について

問 31 あなたが、災害時の避難生活に備えて普段からしていることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「食料・水を用意する」の割合が 54.4%と最も高く、次いで「避難する先を調べる」の割合が 52.2%、「生活に必要なものを用意する」の割合が 37.7%となっています。

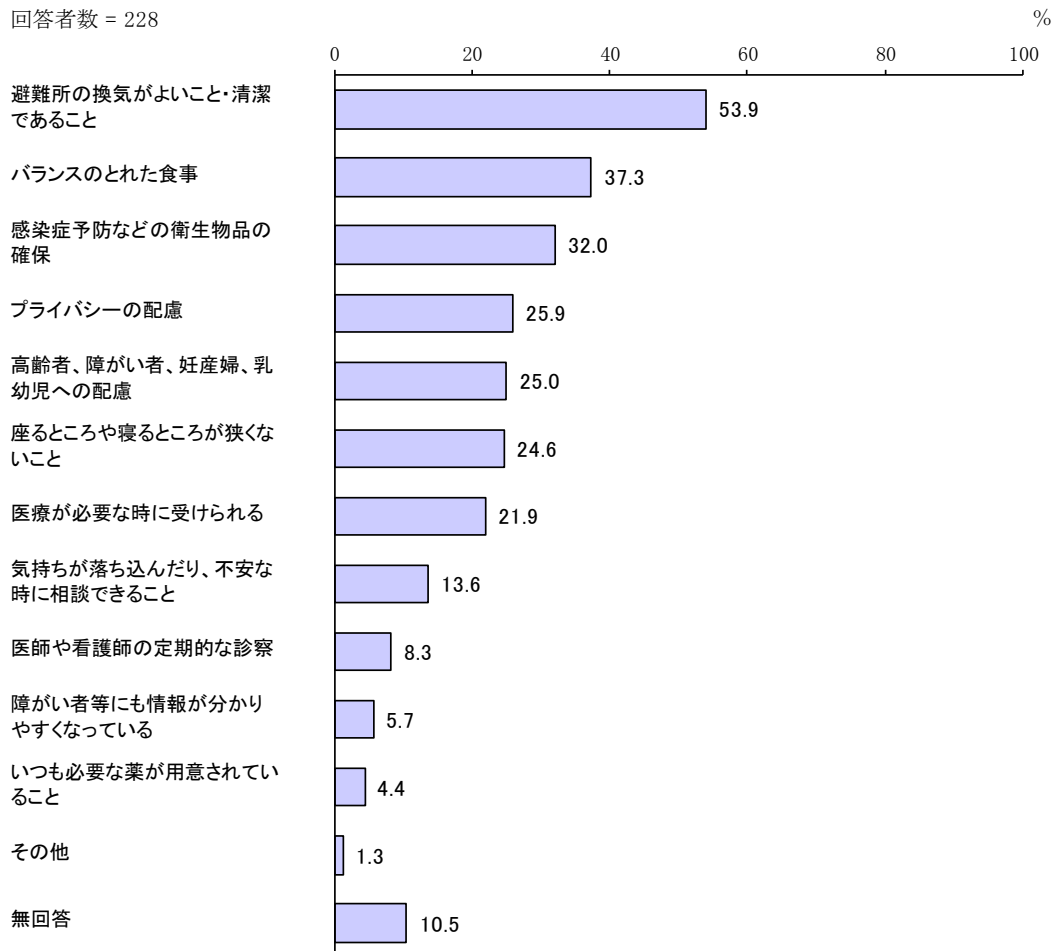
回答者数 = 228



問 32 あなたが、災害時、避難所で生活を送るときに健康に暮らすために大切だと思うことは何ですか。（あてはまるもの3つに○）

「避難所の換気がよいこと・清潔であること」の割合が 53.9%と最も高く、次いで「バランスのとれた食事」の割合が 37.3%、「感染症予防などの衛生物品の確保」の割合が 32.0%となっています。

回答者数 = 228

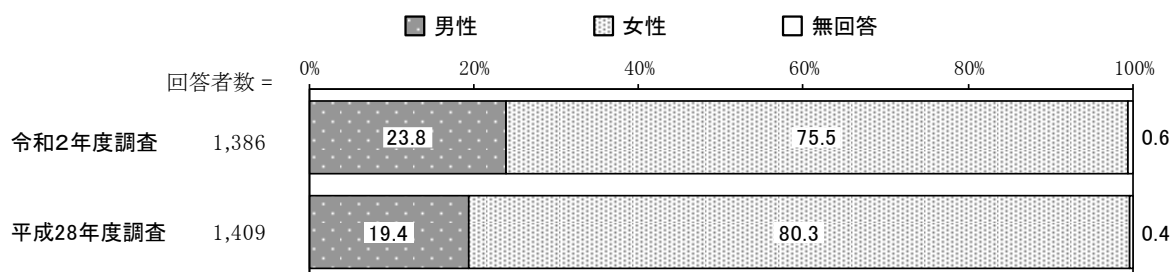


3 一般成人

(1) 回答者属性

問1 性別はどちらですか。(どちらかに○)

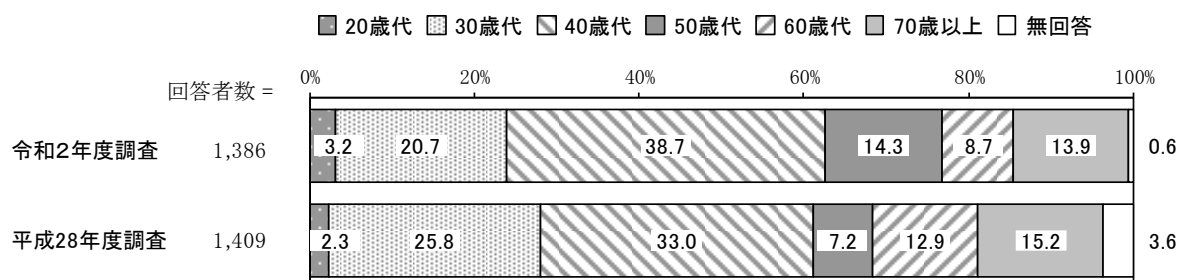
「男性」の割合が23.8%、「女性」の割合が75.5%となっています。
平成28年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問2 年齢はおいくつですか。(ひとつに○) ※令和2年4月1日現在

「40歳代」の割合が38.7%と最も高く、次いで「30歳代」の割合が20.7%、「50歳代」の割合が14.3%となっています。

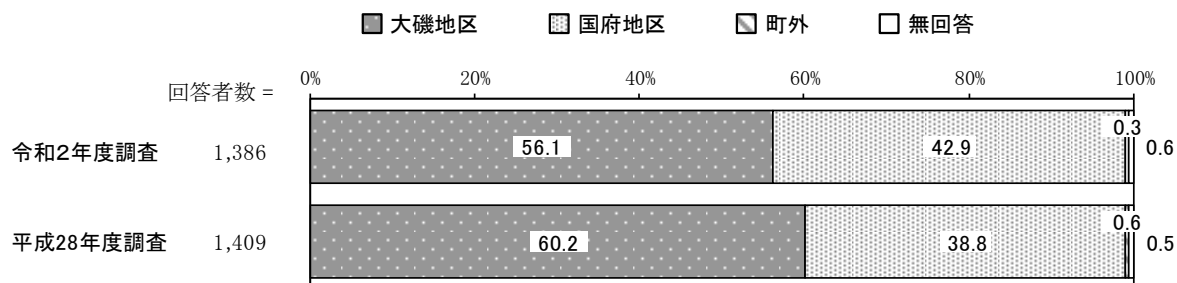
平成28年度調査と比較すると、「40歳代」「50歳代」の割合が増加しています。一方、「30歳代」の割合が減少しています。



問3 お住まいの地区を教えてください。(どちらかに○)

「大磯地区」の割合が 56.1%と最も高く、次いで「国府地区」の割合が 42.9%となっています。

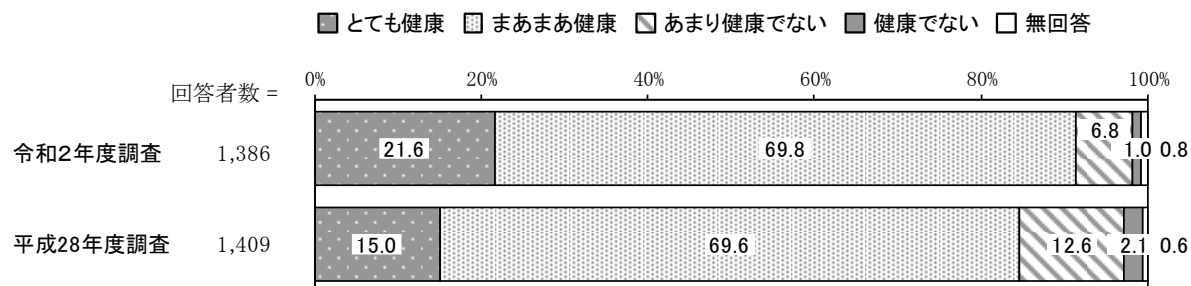
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問4 あなたは自分の健康状態についてどのように感じていますか。(ひとつに○)

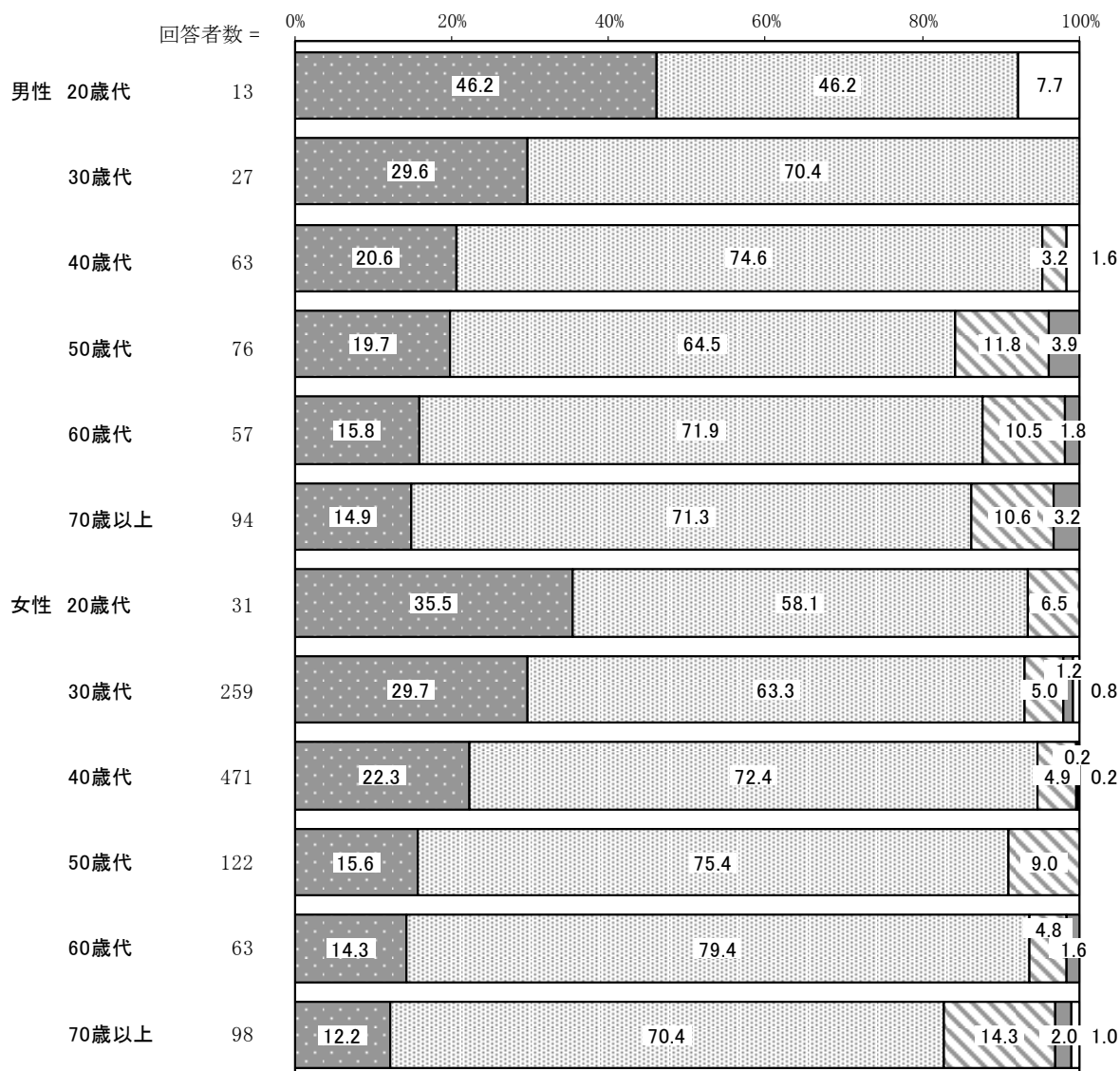
「まあまあ健康」の割合が69.8%と最も高く、次いで「とても健康」の割合が21.6%となっています。

平成28年度調査と比較すると、「とても健康」の割合が増加しています。一方、「あまり健康でない」「健康でない」の割合が減少しています。



【性・年齢別】

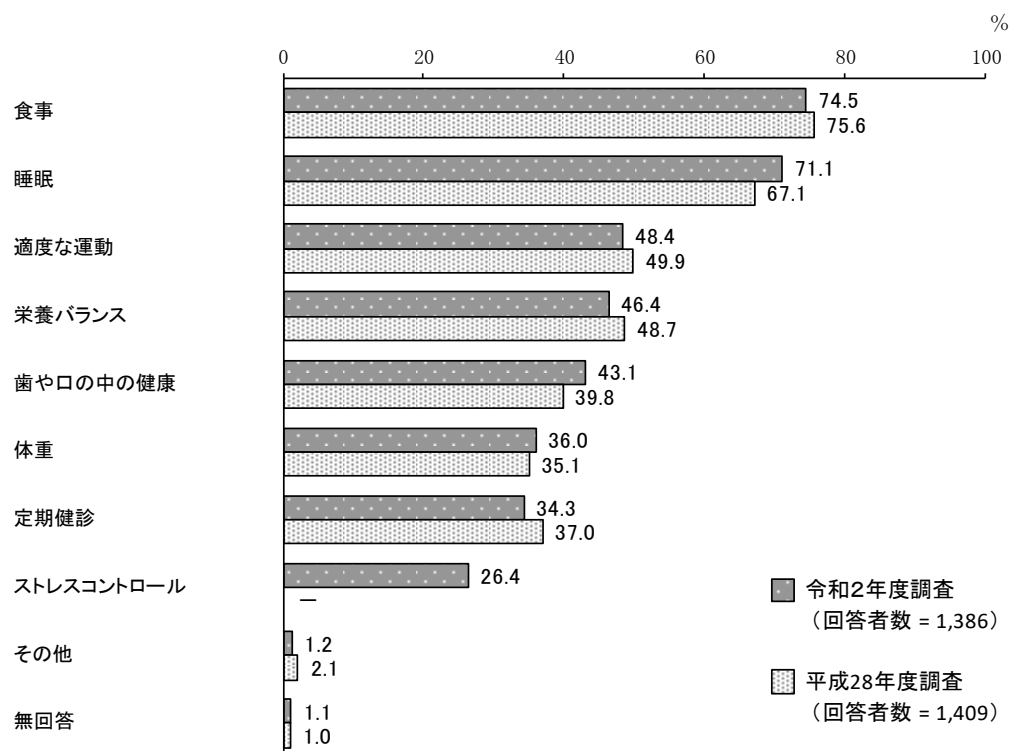
性・年齢別でみると、他に比べ、男性、女性ともに20歳代で「とても健康」の割合が高くなっています。



問5 あなたが健康について気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

「食事」の割合が74.5%と最も高く、次いで「睡眠」の割合が71.1%、「適度な運動」の割合が48.4%となっています。

平成28年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

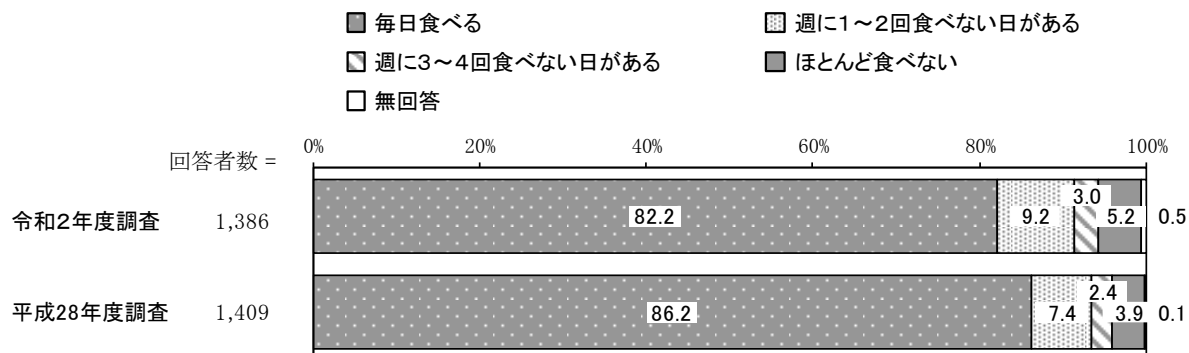


※平成28年度調査に「ストレスコントロール」の選択肢はありません。

(2) 食生活・栄養、食育について

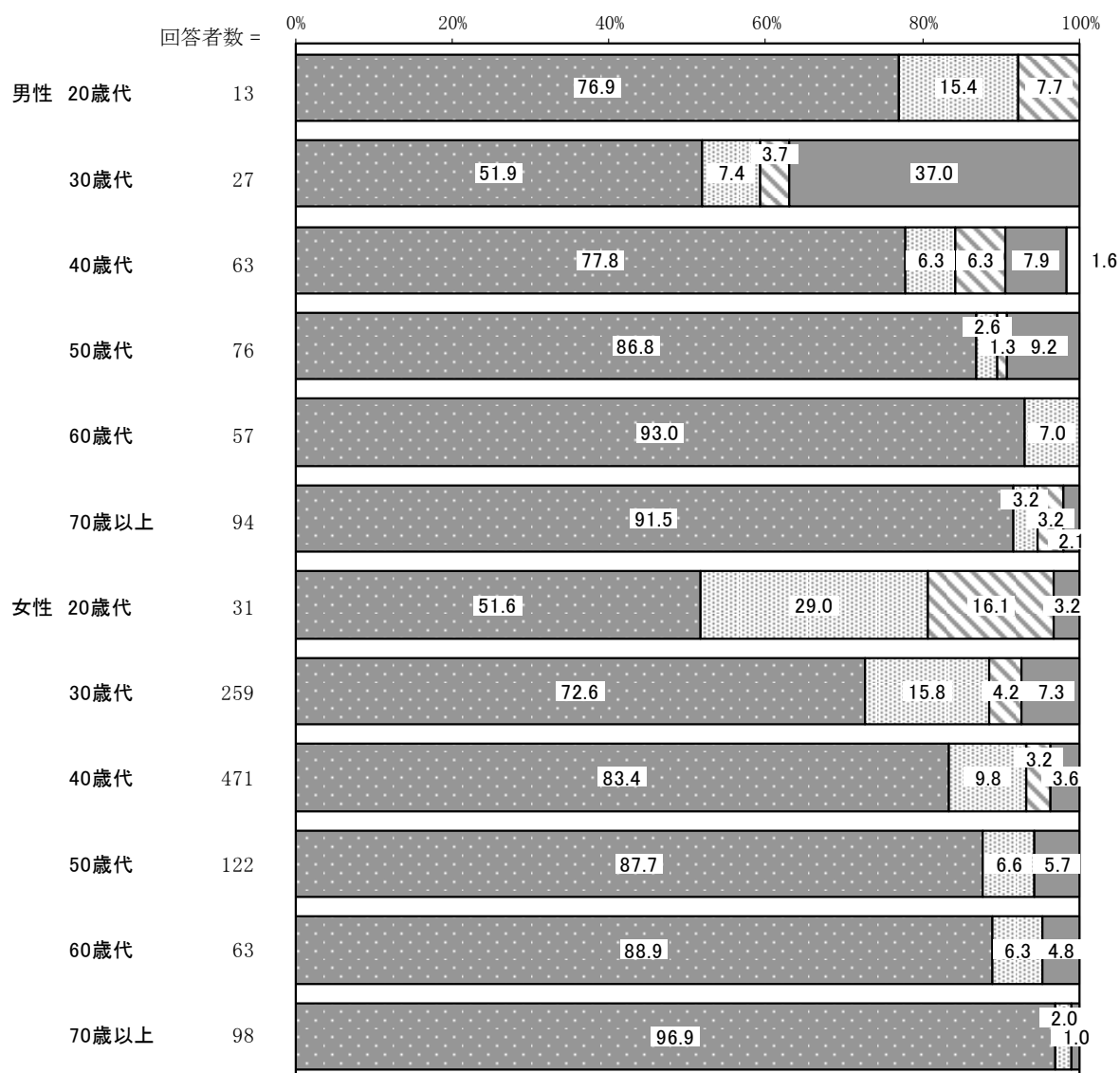
問6 あなたは、朝食を食べていますか。(ひとつに○)

「毎日食べる」の割合が 82.2%と最も高くなっています。
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

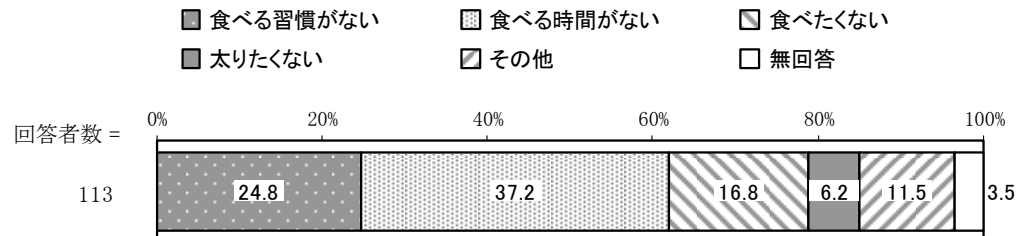
性・年齢別でみると、他に比べ、男性の 30 歳代、女性の 20 歳代で「毎日食べる」の割合が低くなっています。



問6で「3. 週に3～4回食べない日がある」～「4. ほとんど食べない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

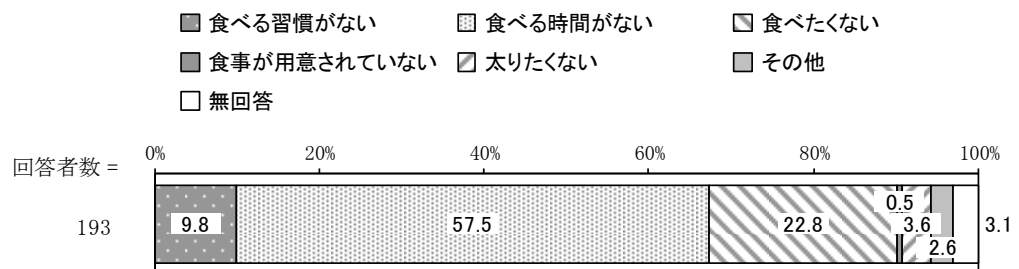
問6-1 朝食を食べない理由を教えてください。（ひとつに○）

「食べる時間がない」の割合が37.2%と最も高く、次いで「食べる習慣がない」の割合が24.8%、「食べたくない」の割合が16.8%となっています。



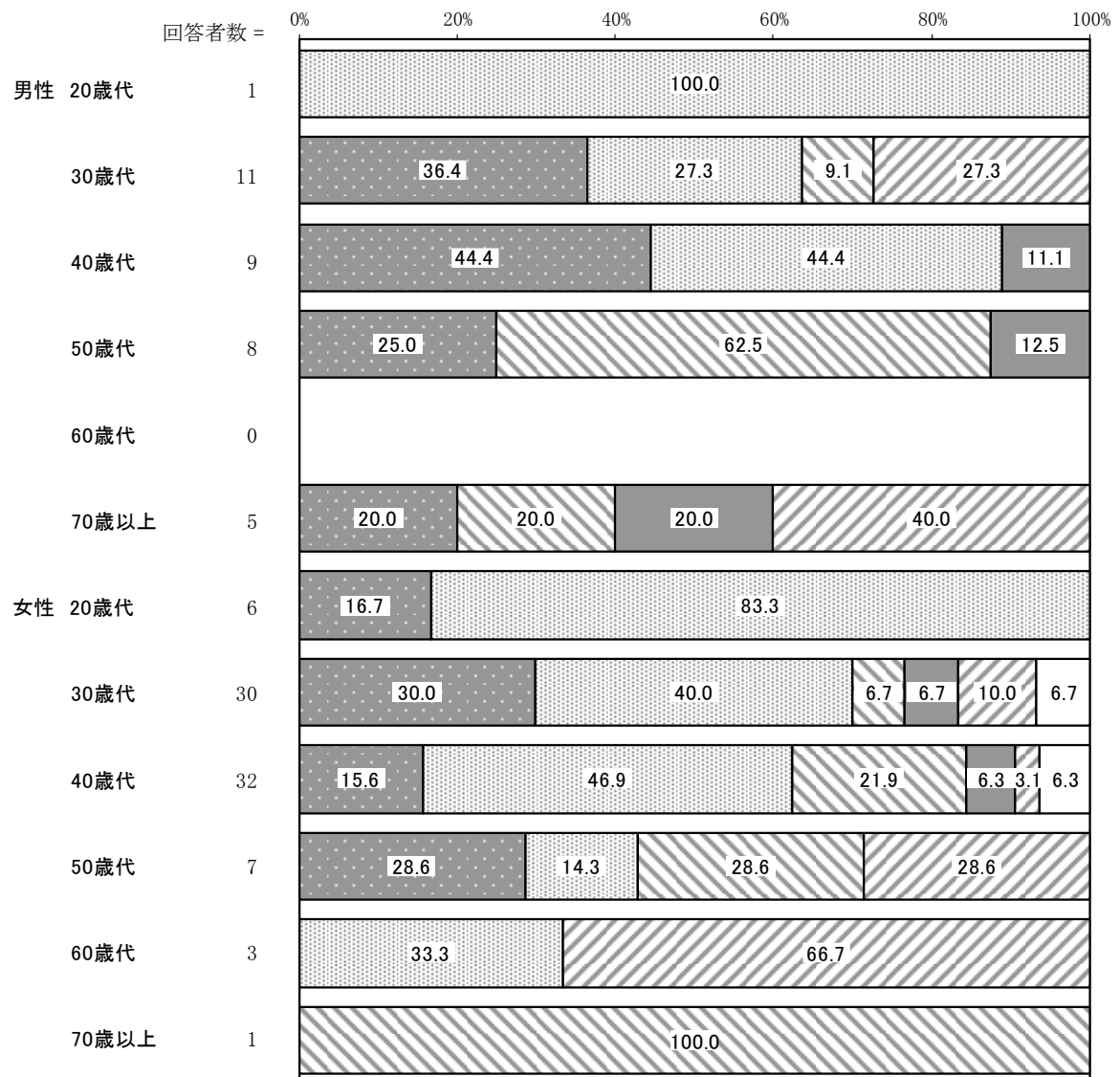
【平成28年度調査（参考）】

平成28年度調査との比較は、前問で「2. 週に1～2回食べない日がある」～「4. ほとんど食べない」を選択した方を限定としているため、また、前回と選択肢が異なるため参考とします。



【性・年齢別】

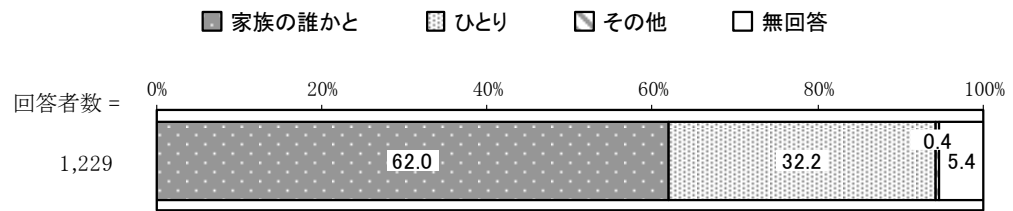
性・年齢別でみると、以下の通りです。



問7 ふだん、朝食はだれと食べていますか。(ひとつに○)

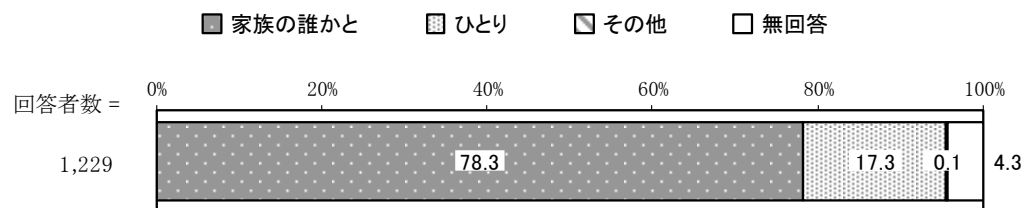
①平日

「家族の誰かと」の割合が 62.0%、「ひとり」の割合が 32.2%となっています。



②休日

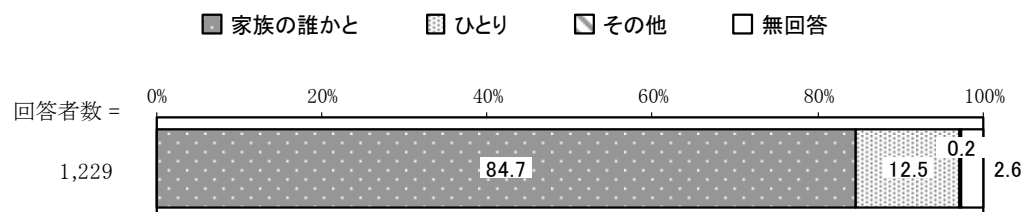
「家族の誰かと」の割合が 78.3%、「ひとり」の割合が 17.3%となっています。



問8 ふだん、夕食はだれと食べていますか。(ひとつに○)

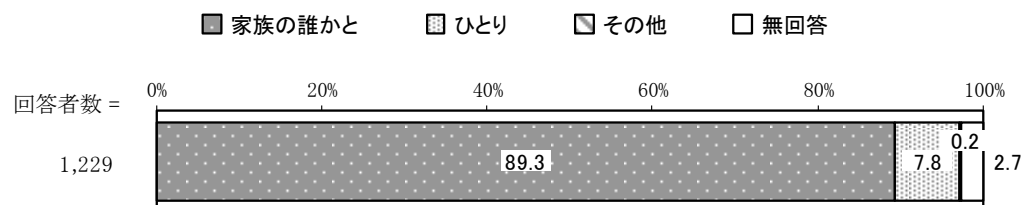
①平日

「家族の誰かと」の割合が 84.7%、「ひとり」の割合が 12.5%となっています。



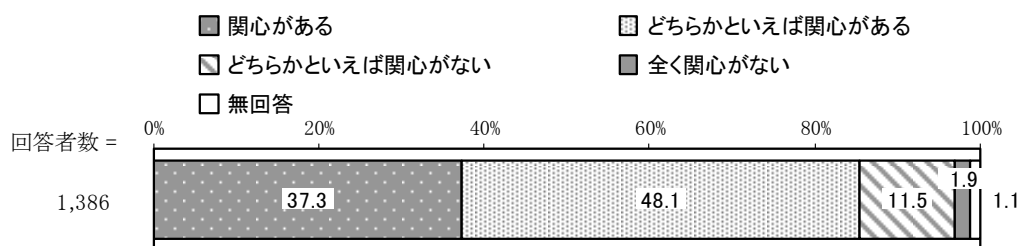
②休日

「家族の誰かと」の割合が 89.3%、「ひとり」の割合が 7.8%となっています。



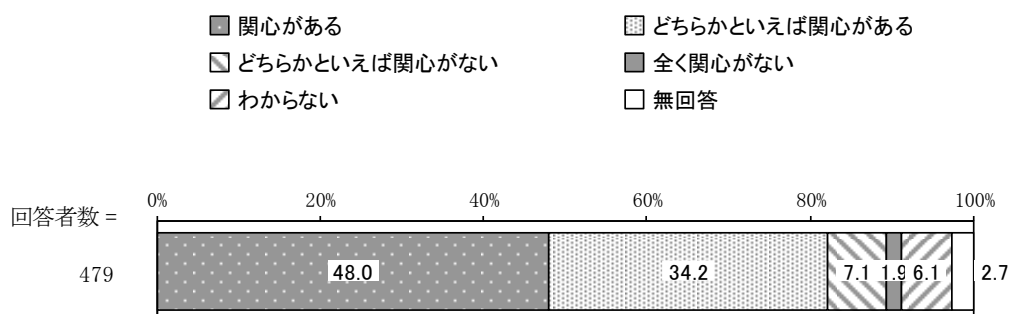
問9 あなたは、食育について関心がありますか。(ひとつに○)

「どちらかといえば関心がある」の割合が48.1%と最も高く、次いで「関心がある」の割合が37.3%、「どちらかといえば関心がない」の割合が11.5%となっています。



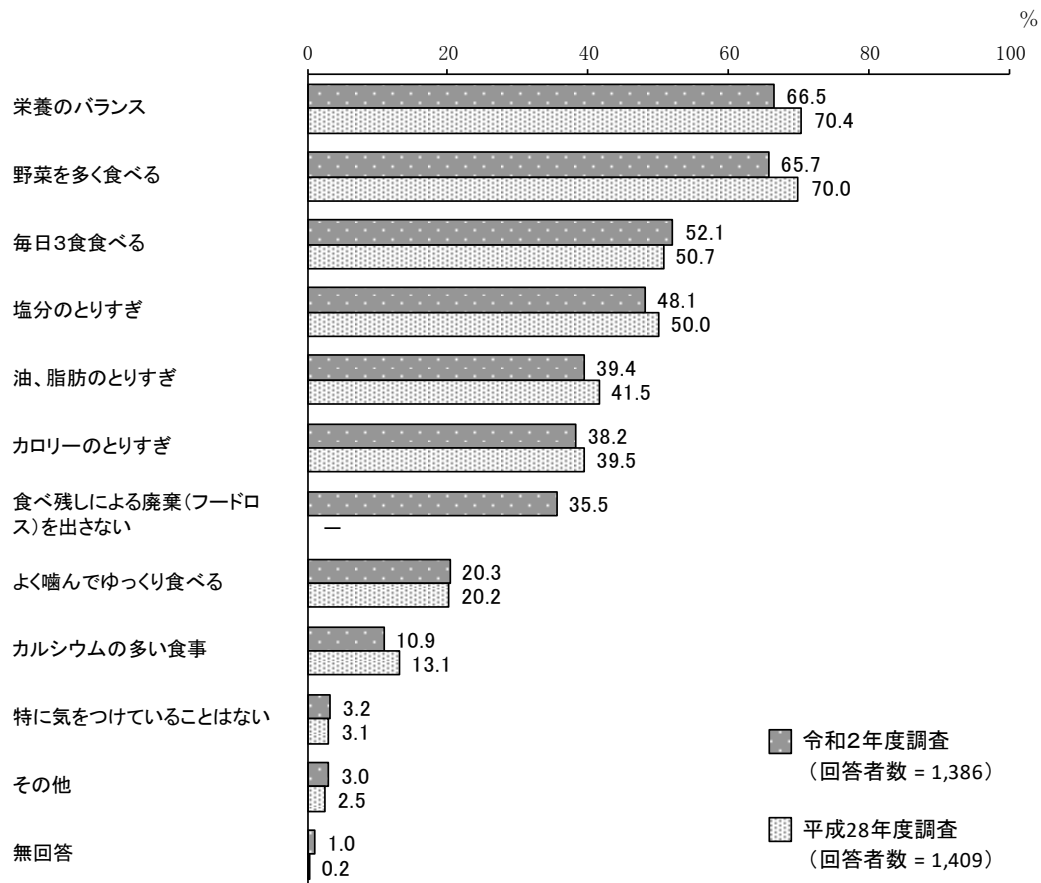
【平成28年度調査（参考）】

平成28年度調査との比較は、前回と選択肢が異なるため参考とします。



問 10 あなたが食事をするときに気をつけていることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

「栄養のバランス」の割合が 66.5%と最も高く、次いで「野菜を多く食べる」の割合が 65.7%、「毎日3食食べる」の割合が 52.1%となっています。

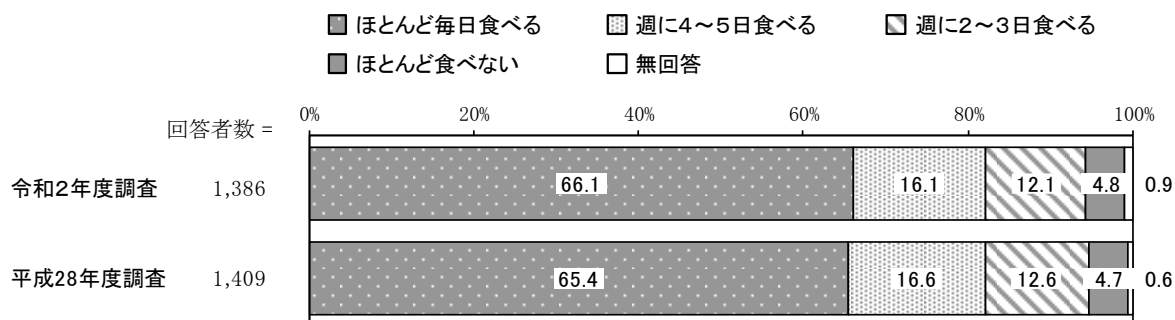


※平成 28 年度調査には「食べ残しによる廃棄（フードロス）を出さない」の選択肢はありません。

問 11 あなたは、1日2回以上主食、主菜（肉や魚などのメインのおかず）、副菜（その他のおかず）を組み合わせた食事をしていますか。（ひとつに○）

「ほとんど毎日食べる」の割合が66.1%と最も高く、次いで「週に4～5日食べる」の割合が16.1%、「週に2～3日食べる」の割合が12.1%となっています。

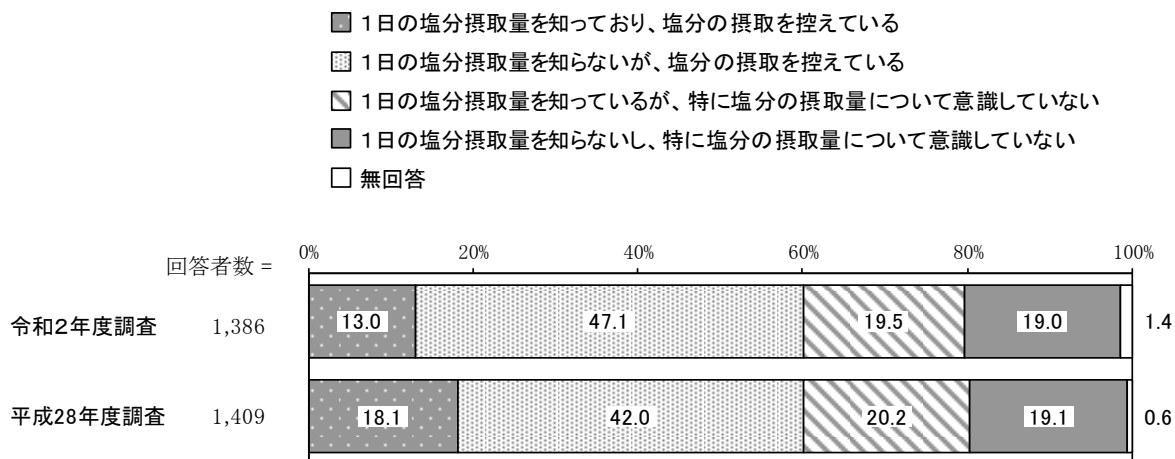
平成28年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 12 厚生労働省が定める1日の塩分摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、あなたは普段の食事の中で塩分を控えていますか。（ひとつに○）

「1日の塩分摂取量を知らないが、塩分の摂取を控えている」の割合が47.1%と最も高く、次いで「1日の塩分摂取量を知っているが、特に塩分の摂取量について意識していない」の割合が19.5%、「1日の塩分摂取量を知らないし、特に塩分の摂取量について意識していない」の割合が19.0%となっています。

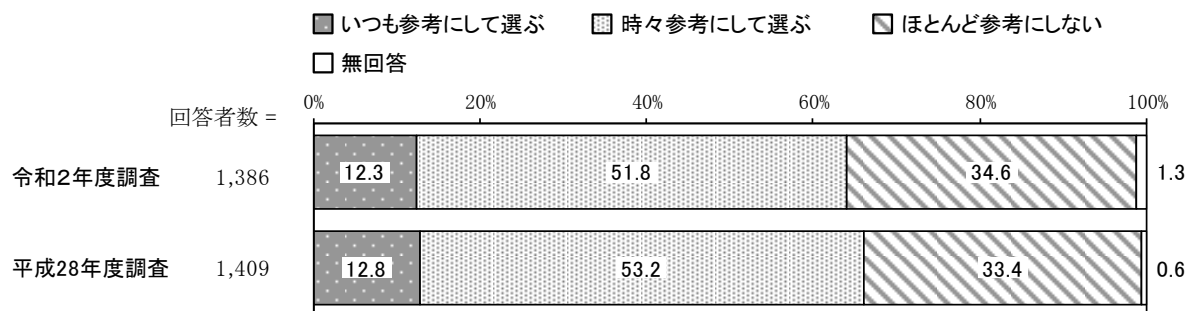
平成28年度調査と比較すると、「1日の塩分摂取量を知らないが、塩分の摂取を控えている」の割合が増加しています。一方、「1日の塩分摂取量を知っており、塩分の摂取を控えている」の割合が減少しています。



問 13 あなたは飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示（カロリーや塩分など）を参考にしてメニューを選びますか。（ひとつに○）

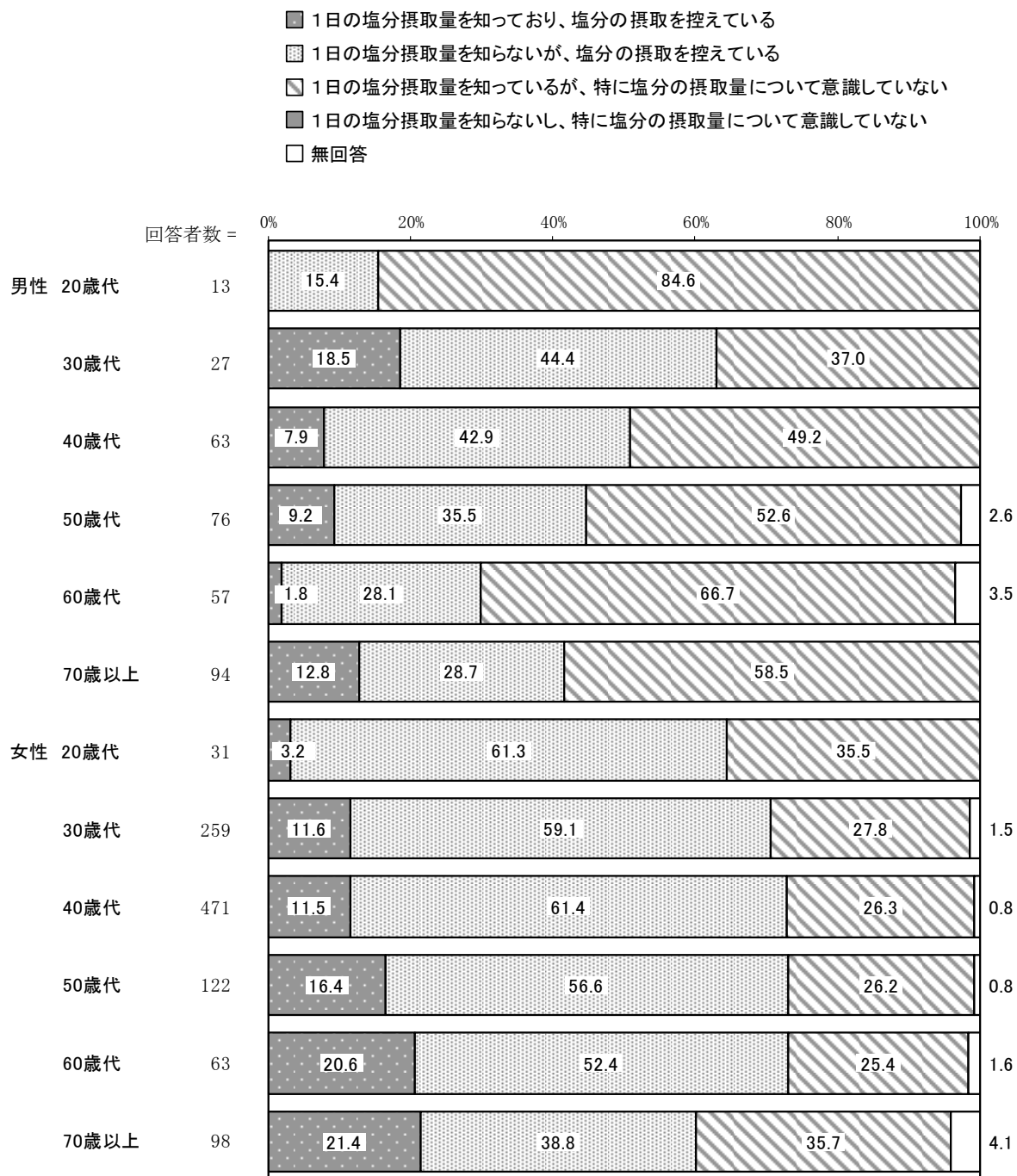
「時々参考にして選ぶ」の割合が 51.8%と最も高く、次いで「ほとんど参考にしてしない」の割合が 34.6%、「いつも参考にして選ぶ」の割合が 12.3%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



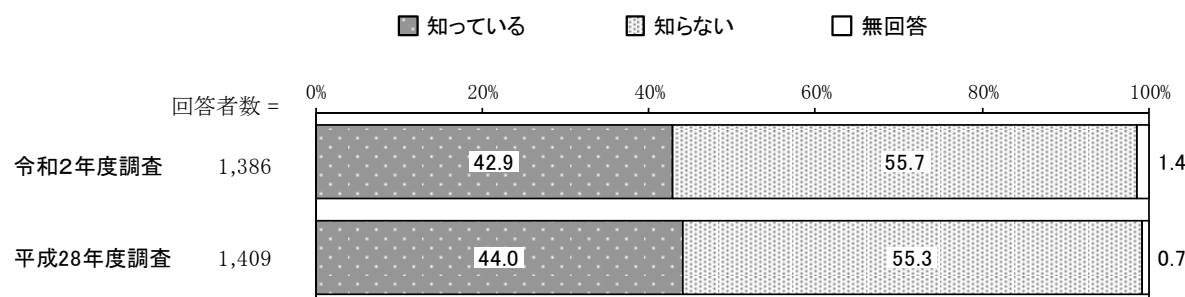
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の20歳代で「ほとんど参考にしない」の割合が高くなっています。また、女性では、年齢が高くなるにつれ「いつも参考にして選ぶ」の割合が高くなる傾向がみられます。



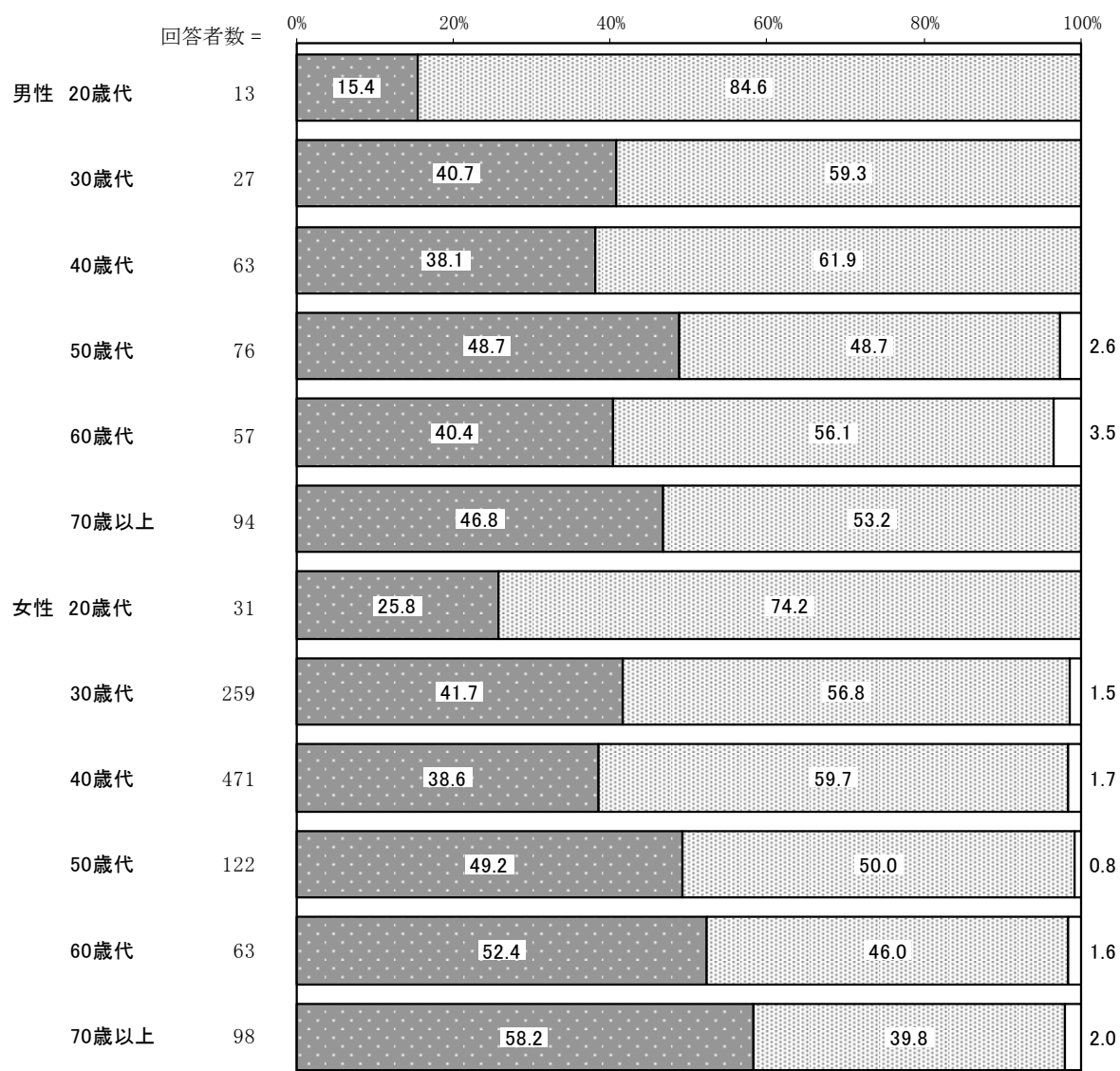
問 14 あなたは、自分の適性体重を維持するための適切な食事の量を知っていますか。
(どちらかに○)

「知っている」の割合が 42.9%、「知らない」の割合が 55.7%となっています。
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

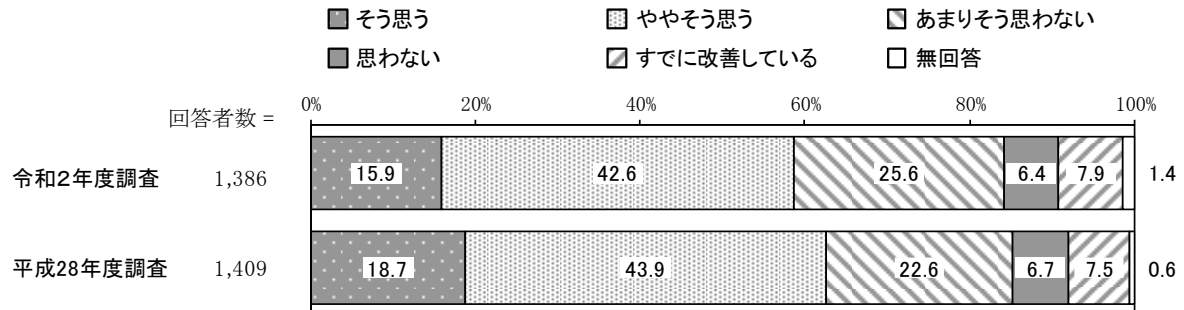
性・年齢別でみると、他に比べ、男性、女性ともに 20 歳代で「知らない」の割合が高くなっています。



問 15 あなたは、食生活を改善したいと思いますか。（ひとつに○）

「ややそう思う」の割合が 42.6%と最も高く、次いで「あまりそう思わない」の割合が 25.6%、「そう思う」の割合が 15.9%となっています。

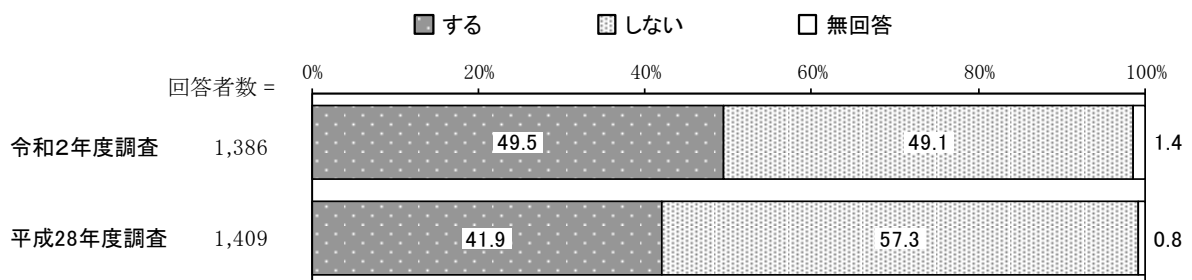
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 16 地場産品（平塚・大磯・二宮で生産された食品）を優先して購入しますか。（どちらかに○）

「する」の割合が 49.5%、「しない」の割合が 49.1%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「する」の割合が増加しています。一方、「しない」の割合が減少しています。

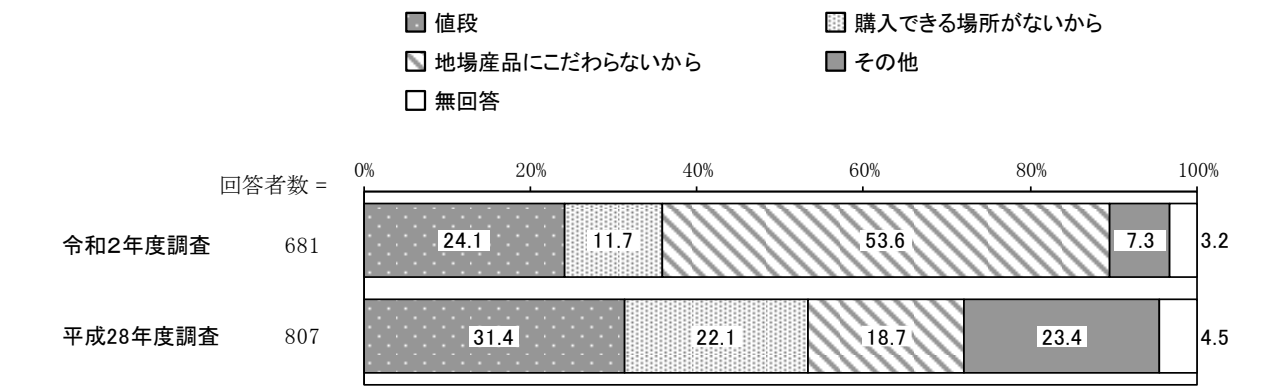


問 16 で「2. しない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 16-1 その理由は何ですか（ひとつに○）

「地場産品にこだわらないから」の割合が 53.6%と最も高く、次いで「値段」の割合が 24.1%、「購入できる場所がないから」の割合が 11.7%となっています。

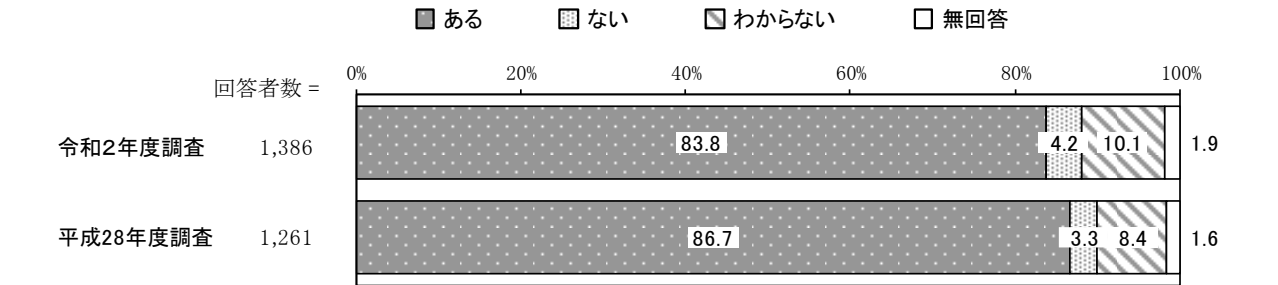
平成 28 年度調査と比較すると、「地場産品にこだわらないから」の割合が増加しています。一方、「値段」「購入できる場所がないから」の割合が減少しています。



問 17 あなたは、食品の安全性（食中毒の防止・添加物・農薬など）に関心がありますか。（ひとつに○）

「ある」の割合が 83.8%と最も高く、次いで「わからない」の割合が 10.1%となっています。

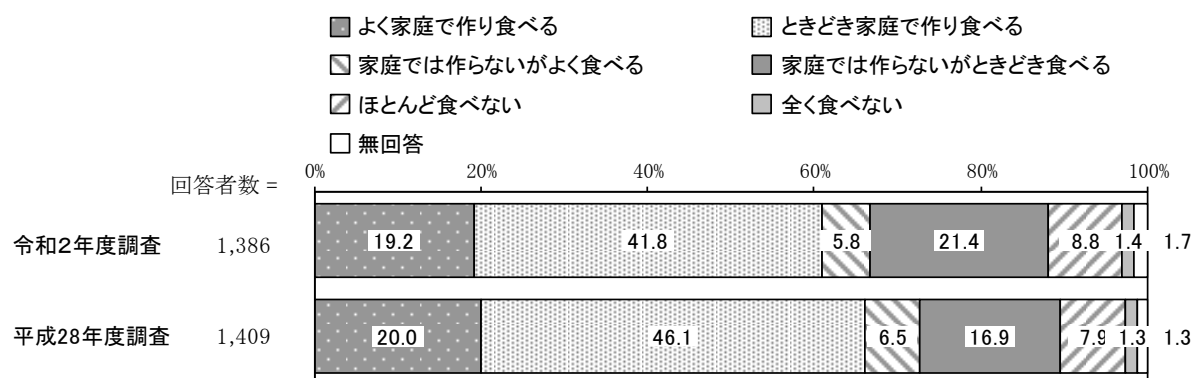
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 18 あなたは、行事食（おせち料理、お節句の料理）など、地域や家庭で受け継がれてきた料理を食べていますか。（ひとつに○）

「ときどき家庭で作り食べる」の割合が 41.8%と最も高く、次いで「家庭では作らないがときどき食べる」の割合が 21.4%、「よく家庭で作り食べる」の割合が 19.2%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

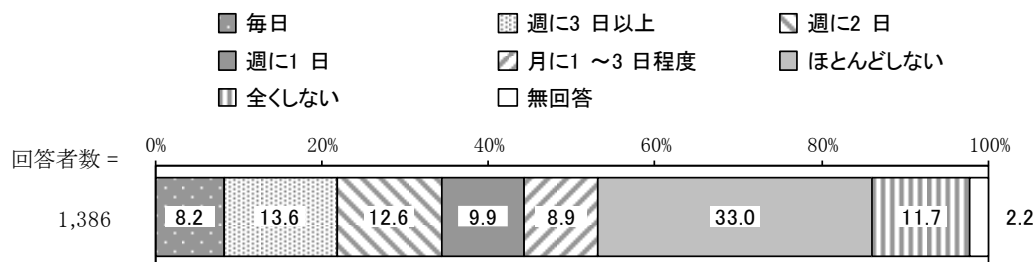


(3) 身体活動・運動、健康づくりやスポーツについて

問 19 から問 24 までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、普段の生活を意識して御回答ください

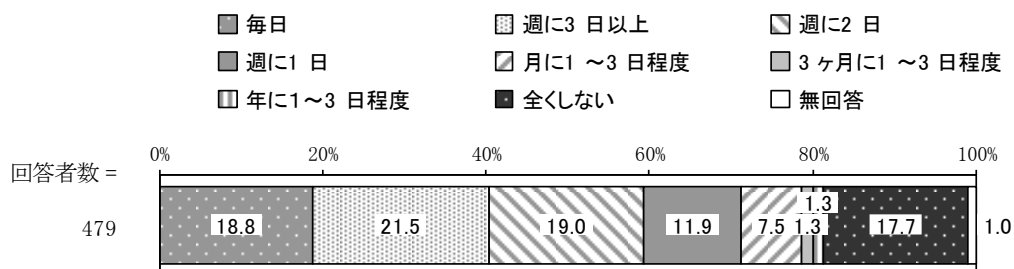
問 19 スポーツや運動（30 分以上）をどの程度行っていますか。（ひとつに○）

「ほとんどしない」の割合が 33.0%と最も高く、次いで「週に 3 日以上」の割合が 13.6%、「週に 2 日」の割合が 12.6%となっています。



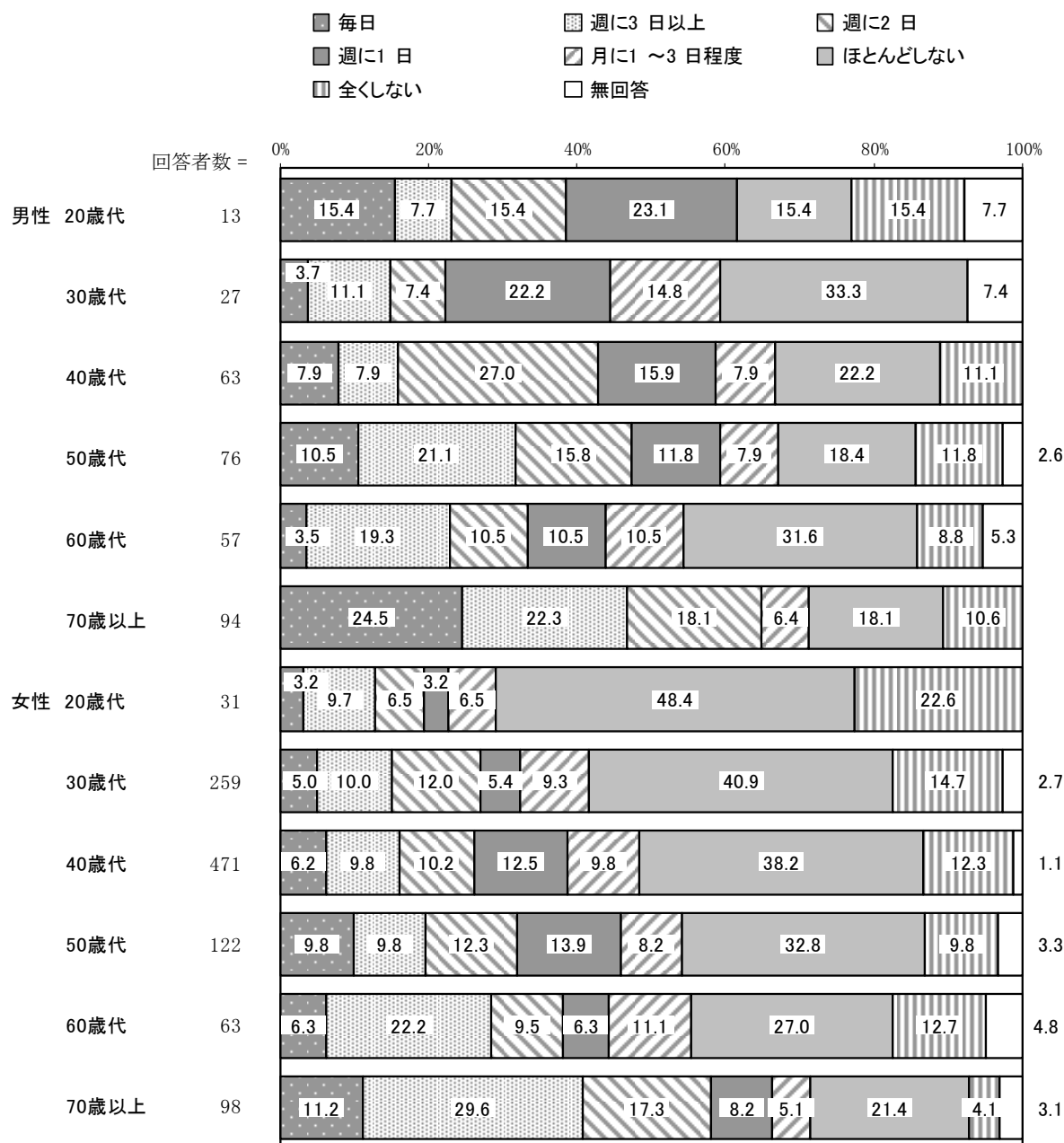
【平成 28 年度調査（参考）】

平成 28 年度調査との比較は前回と選択肢が異なるため参考とします。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の30歳代、60歳代、女性の20歳代で「ほとんどしない」の割合が高くなっています。

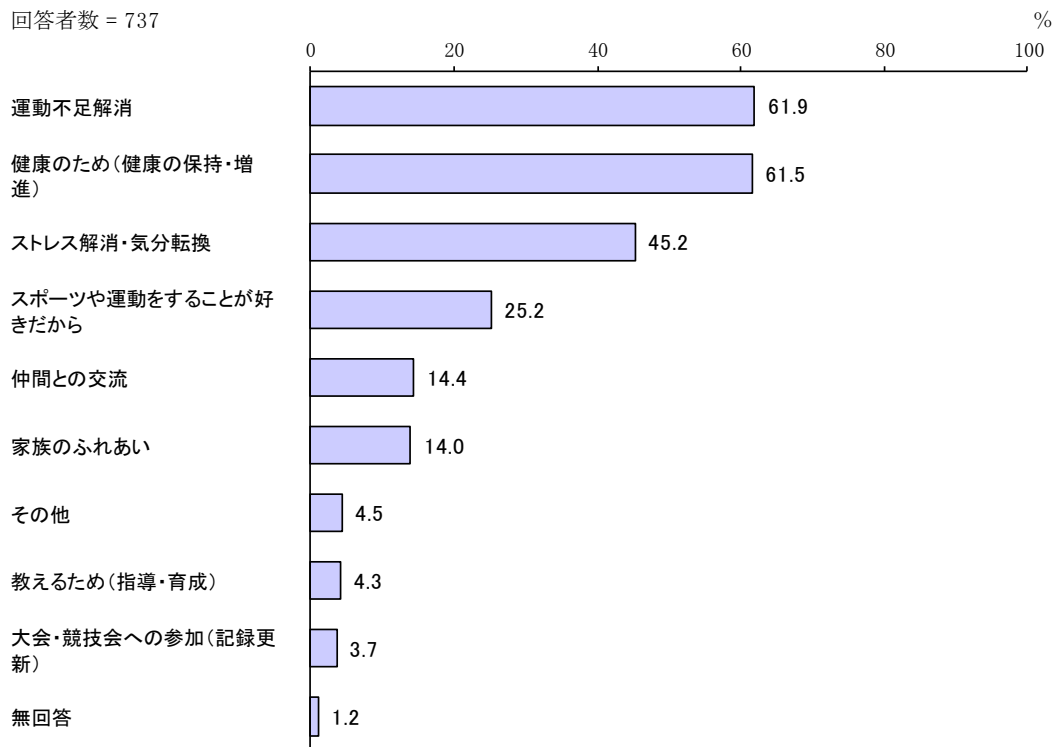


問 19 で「1. 毎日」～「5. 月に1～3 日程度」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 19-1 スポーツや運動をしている目的をお選びください。（あてはまるものすべてに○）

「運動不足解消」の割合が 61.9%と最も高く、次いで「健康のため（健康の保持・増進）」の割合が 61.5%、「ストレス解消・気分転換」の割合が 45.2%となっています。

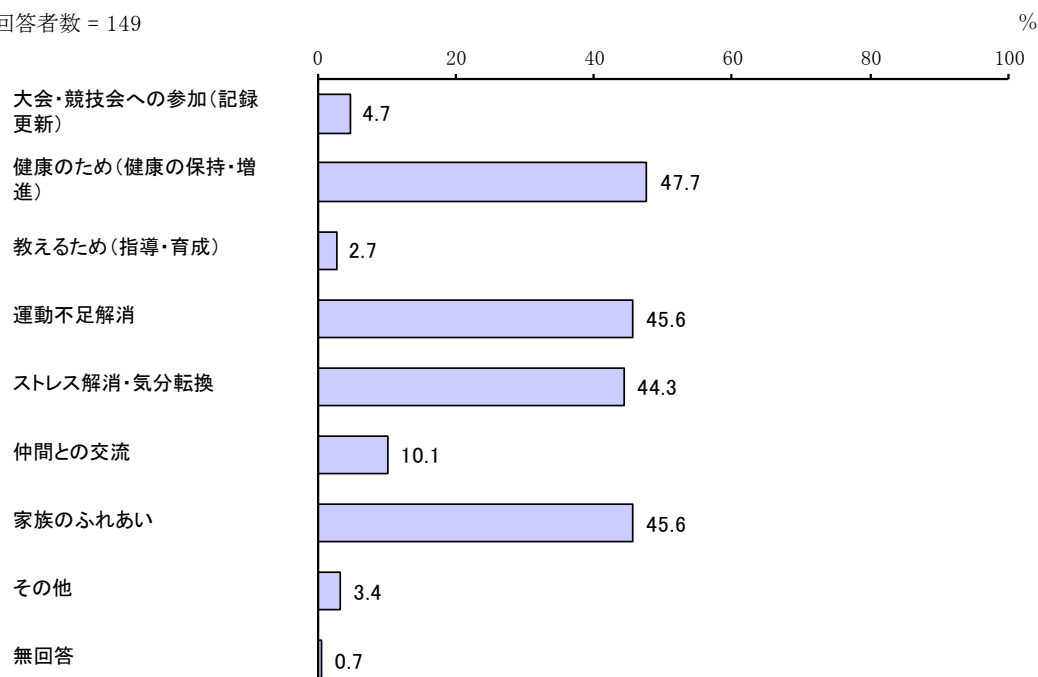
回答者数 = 737



【平成 28 年度調査（参考）】

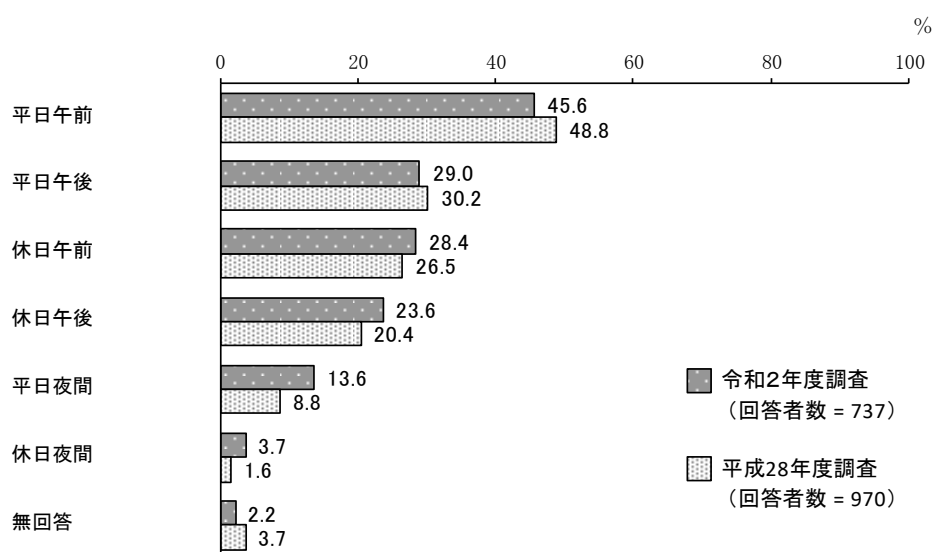
平成 28 年度調査との比較は、前問で「1. 毎日」～「7. 年に1～3 日程度」を選択した方を限定としているため、また、前回と選択肢が異なるため参考とします。

回答者数 = 149



問 19-2 スポーツや運動をいつ行っていますか。(主なもの2つ以内に○)

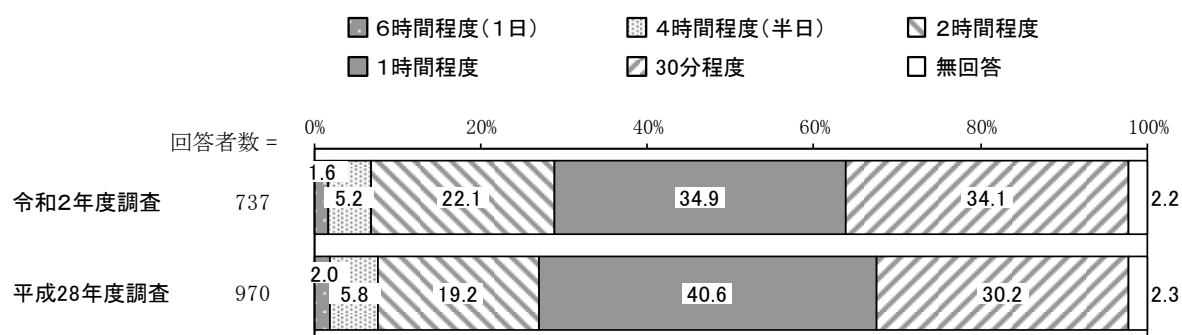
「平日午前」の割合が 45.6%と最も高く、次いで「平日午後」の割合が 29.0%、「休日午前」の割合が 28.4%となっています。



問 19-3 1回にどのくらいの時間スポーツや運動を行いますか。(ひとつに○)

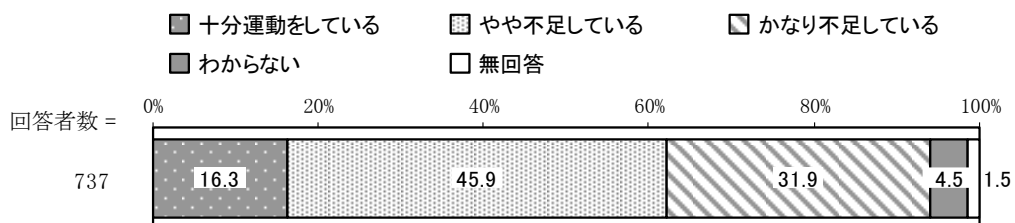
「1時間程度」の割合が 34.9%と最も高く、次いで「30分程度」の割合が 34.1%、「2時間程度」の割合が 22.1%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「1時間程度」の割合が減少しています。



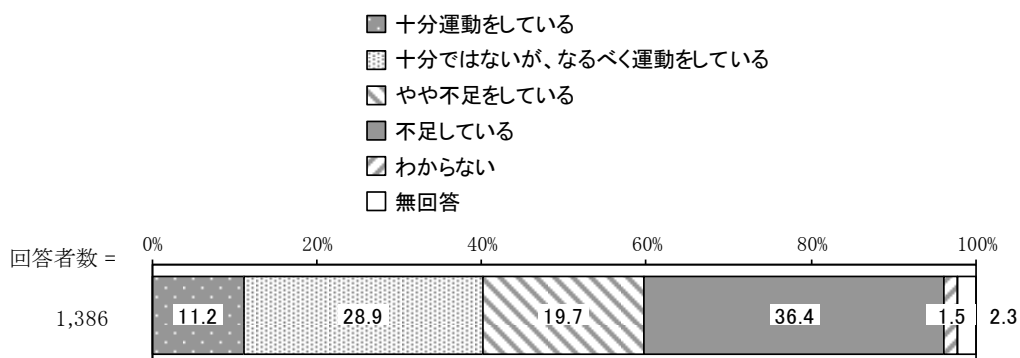
問 19-4 あなたの運動量（スポーツのほか、からだを動かすことも含みます。）は十分
だと思えますか。（ひとつに○）

「やや不足している」の割合が 45.9%と最も高く、次いで「かなり不足している」の割合が 31.9%、「十分運動をしている」の割合が 16.3%となっています。



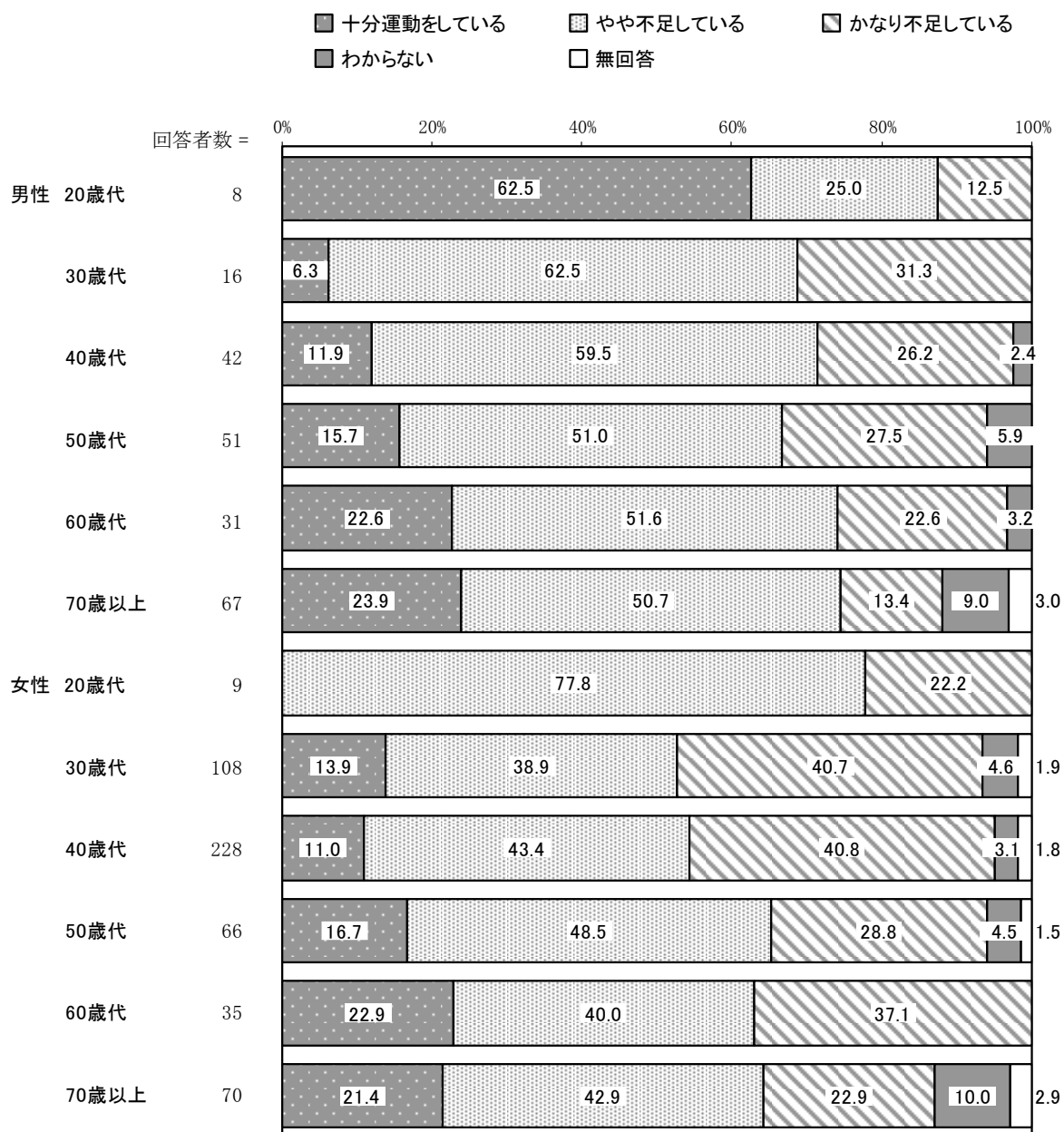
【平成 28 年度調査（参考）】

平成 28 年度調査との比較は、前回と選択肢が異なるため参考とします。



【性・年齢別】

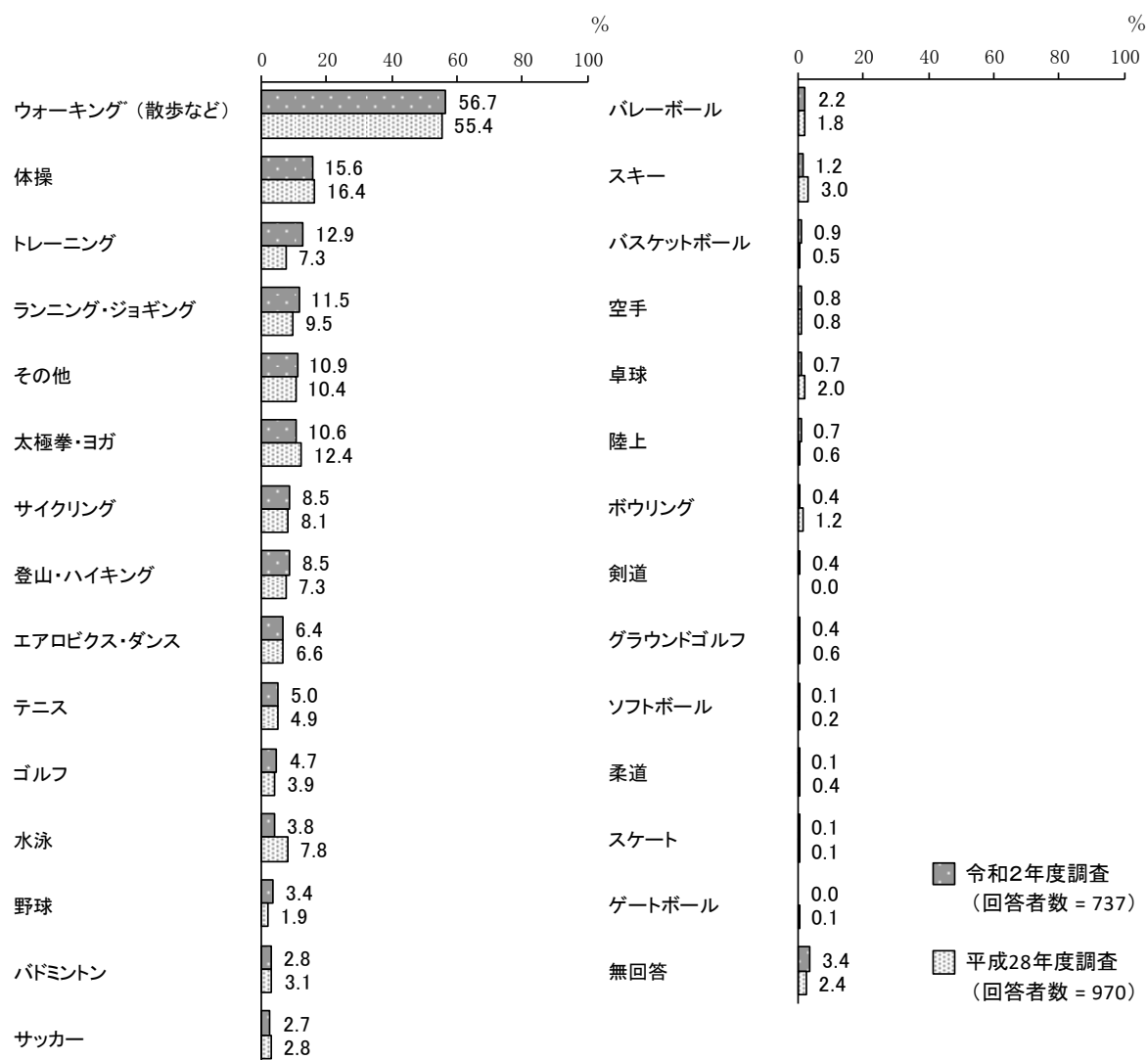
性・年齢別でみると、男性、女性ともに年齢が低くなるにつれ「かなり不足している」の割合が高くなる傾向がみられます。



問 19-5 どのようなスポーツや運動をしていますか。(主なもの3つまで○)

「ウォーキング*（散歩など）」の割合が 56.7%と最も高く、次いで「体操」の割合が 15.6%、「トレーニング」の割合が 12.9%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。

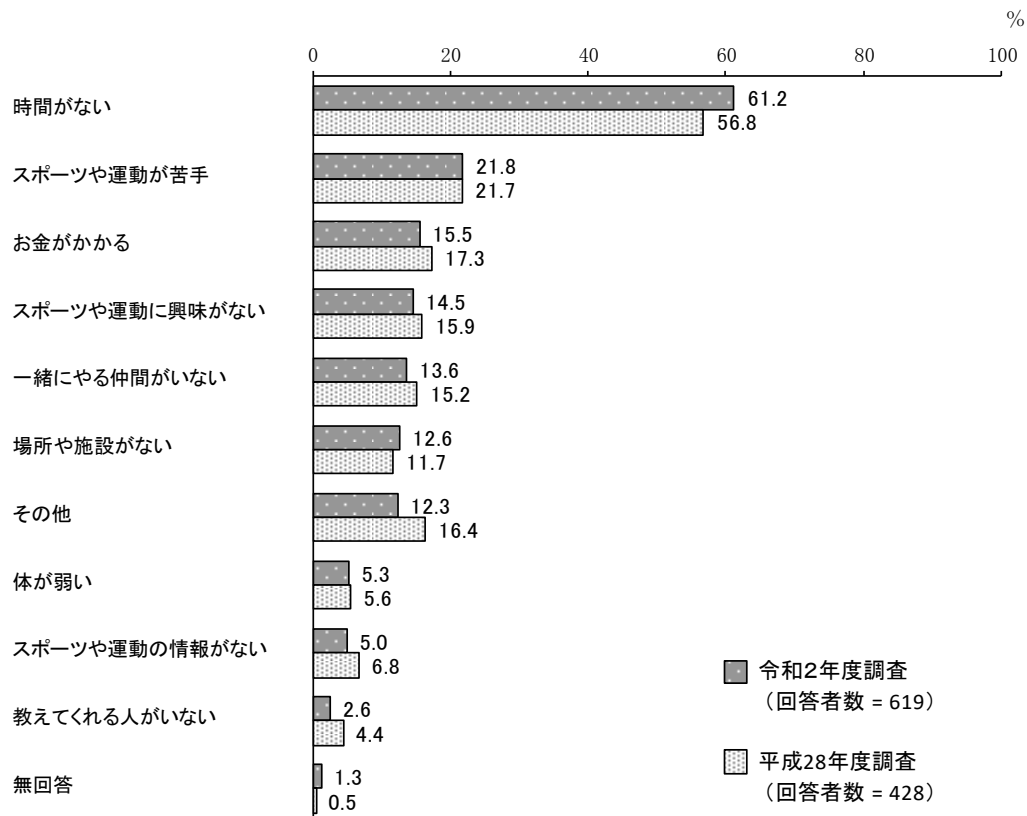


問 19 で「6. ほとんどしない」「7. 全くしない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 19-6 スポーツや運動をしない主な理由をお答えください。（あてはまるものすべてに○）

「時間がない」の割合が 61.2%と最も高く、次いで「スポーツや運動が苦手」の割合が 21.8%、「お金がかかる」の割合が 15.5%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の40歳代、女性の20歳代、40歳代で「時間がない」の割合が高くなっています。

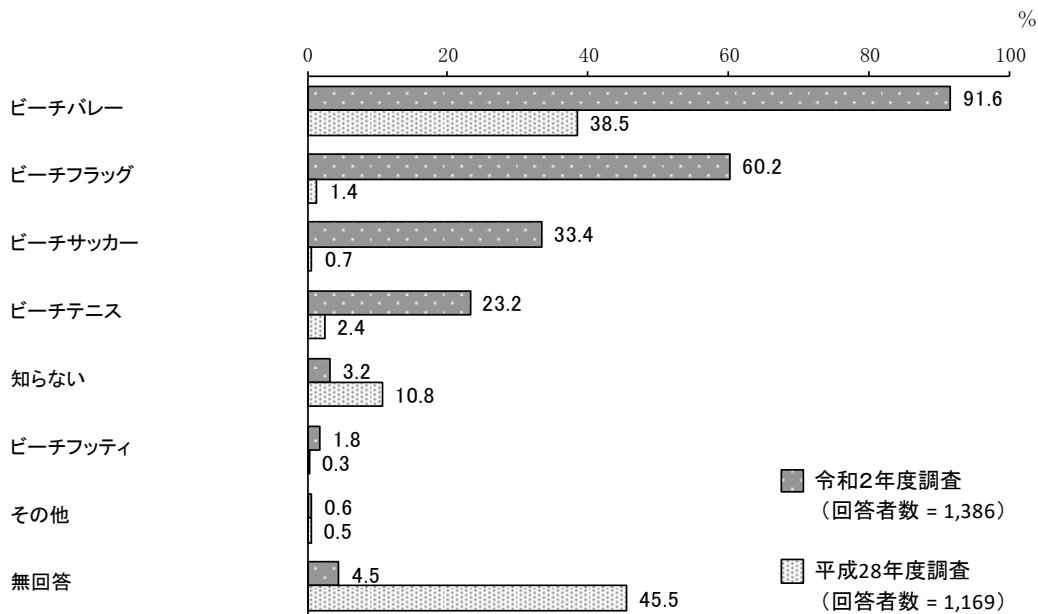
単位：％

区分	有効回答数 (件)	スポーツや運動に 興味がない	スポーツや運動が 苦手	体が弱い	時間がない	一緒にやる仲間が いない	場所や施設がない	教えてくれる人が いない	スポーツや運動の 情報がない	お金がかかる	その他	無回答
男性 20歳代	4	25.0	—	—	25.0	75.0	25.0	—	—	—	—	—
30歳代	9	33.3	11.1	—	66.7	33.3	11.1	11.1	11.1	22.2	11.1	—
40歳代	21	9.5	9.5	—	71.4	14.3	14.3	—	—	4.8	14.3	—
50歳代	23	13.0	17.4	4.3	69.6	26.1	21.7	—	—	17.4	4.3	—
60歳代	23	8.7	8.7	4.3	47.8	13.0	17.4	4.3	—	13.0	17.4	8.7
70歳以上	27	11.1	18.5	14.8	18.5	11.1	7.4	—	7.4	—	29.6	7.4
女性 20歳代	22	40.9	18.2	—	72.7	31.8	18.2	9.1	4.5	9.1	4.5	—
30歳代	144	11.8	20.8	3.5	68.1	6.9	9.0	2.1	4.2	16.0	13.9	—
40歳代	238	13.0	24.4	4.2	72.3	11.8	13.4	2.5	5.9	21.0	6.3	0.4
50歳代	52	15.4	28.8	5.8	46.2	13.5	9.6	3.8	7.7	11.5	19.2	3.8
60歳代	25	28.0	32.0	8.0	32.0	20.0	24.0	4.0	12.0	20.0	20.0	—
70歳以上	25	12.0	24.0	24.0	20.0	24.0	8.0	—	—	—	28.0	—

問 20 あなたは、どのようなビーチスポーツを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

「ビーチバレー」の割合が 91.6%と最も高く、次いで「ビーチフラッグ」の割合が 60.2%、「ビーチサッカー」の割合が 33.4%となっています。

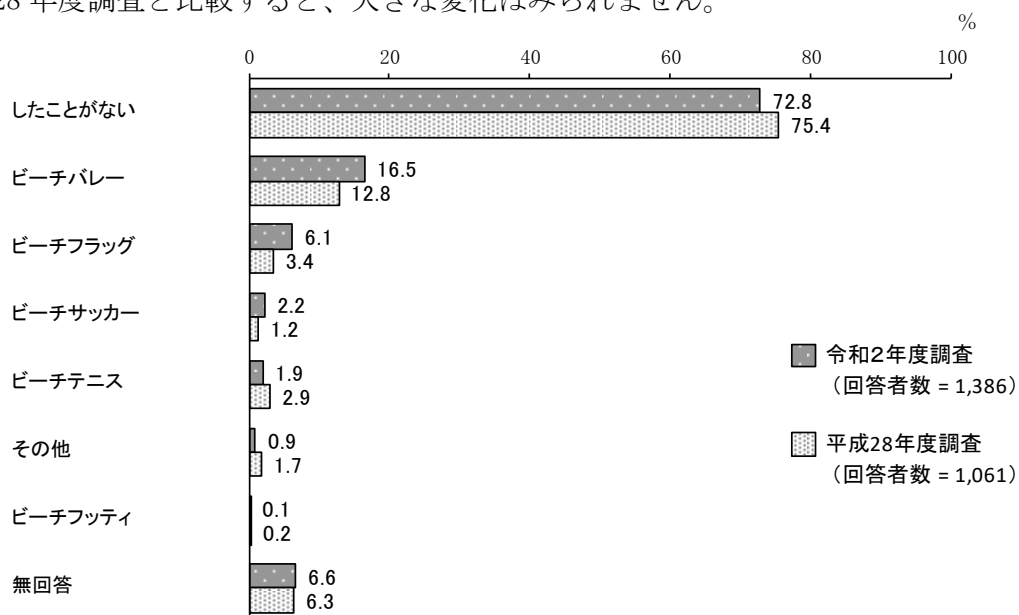
平成 28 年度調査と比較すると、「ビーチテニス」「ビーチバレー」「ビーチサッカー」「ビーチフラッグ」の割合が増加しています。一方、「知らない」の割合が減少しています。



問 21 どのようなビーチスポーツをしたことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

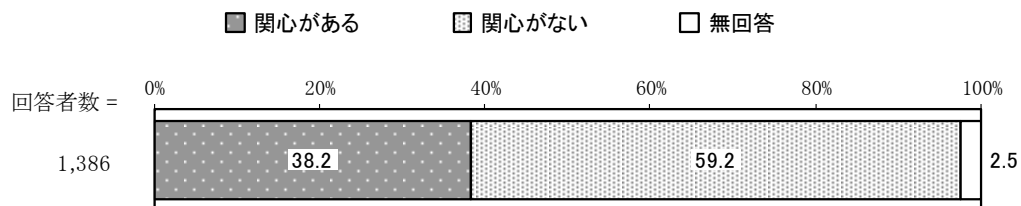
「したことがない」の割合が 72.8%と最も高く、次いで「ビーチバレー」の割合が 16.5%、「ビーチサッカー」の割合が 33.4%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 22 障がい者スポーツへの関心はありますか（どちらかに○）。

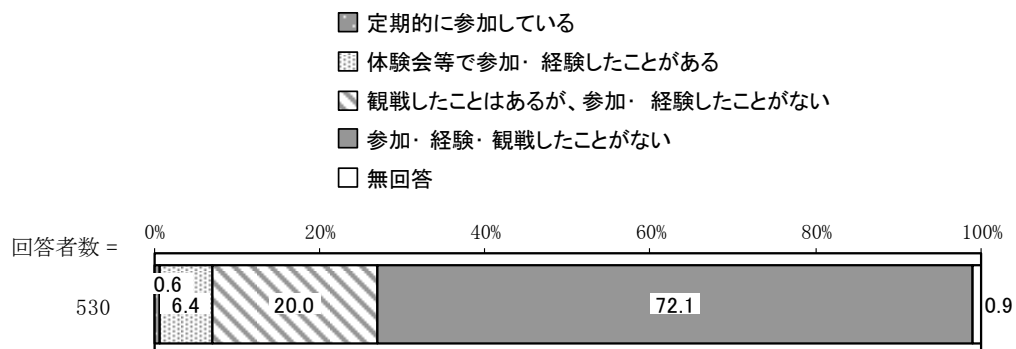
「関心がある」の割合が 38.2%、「関心がない」の割合が 59.2%となっています。



問 22 で「1. 関心がある」とお答えの方におたずねします。

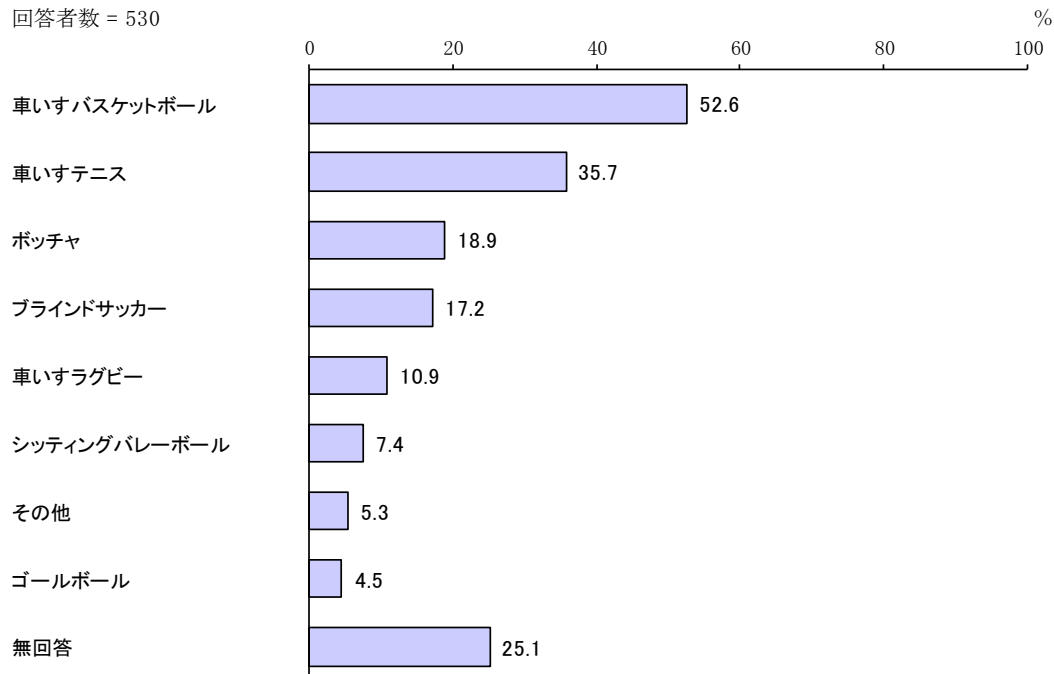
問 22-1 障がい者スポーツを行ったり、観戦したりした経験はありますか（1 つに○）。

「参加・経験・観戦したことがない」の割合が 72.1%と最も高く、次いで「観戦したことはあるが、参加・経験したことがない」の割合が 20.0%となっています。



問 22-2 行ったことがある、または関心のある障がい者スポーツの種目は何ですか（あてはまるものすべてに○）。

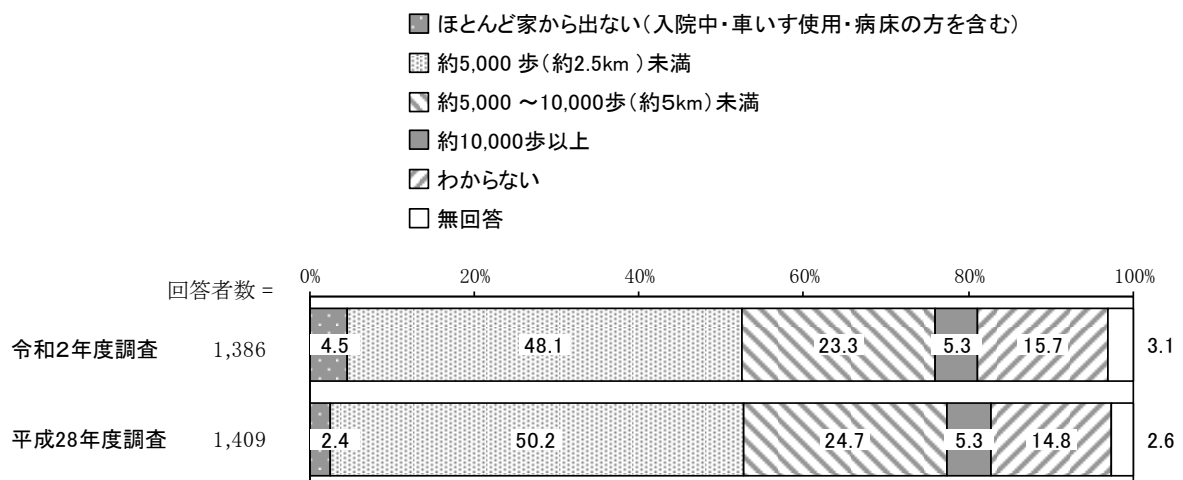
「車いすバスケットボール」の割合が 52.6%と最も高く、次いで「車いすテニス」の割合が 35.7%、「ボッチャ」の割合が 18.9%となっています。



問 23 あなたは平均 1 日にどのくらい歩きますか。（ひとつに○）

「約 5,000 歩（約 2.5km）未満」の割合が 48.1%と最も高く、次いで「約 5,000 ～10,000 歩（約 5km）未満」の割合が 23.3%、「わからない」の割合が 15.7%となっています。

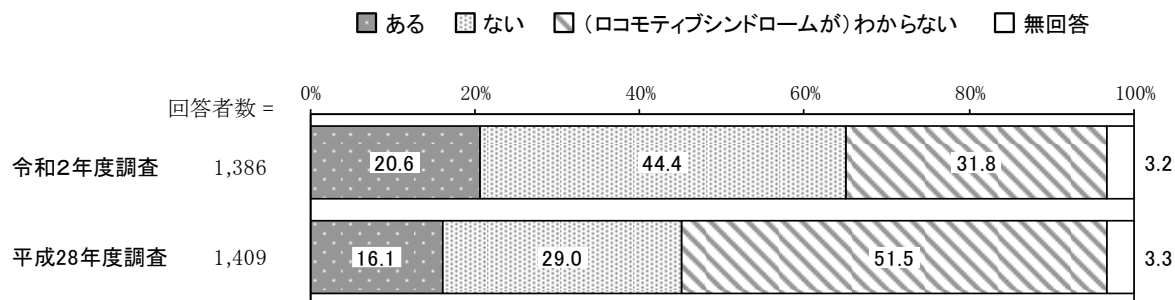
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 24 あなたは、ロコモティブシンドロームの予防のために生活の中で行っていることはありますか。（ひとつに○）

「ない」の割合が 44.4%と最も高く、次いで「（ロコモティブシンドロームが）わからない」の割合が 31.8%、「ある」の割合が 20.6%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「ない」の割合が増加しています。一方、「（ロコモティブシンドロームが）わからない」の割合が減少しています。

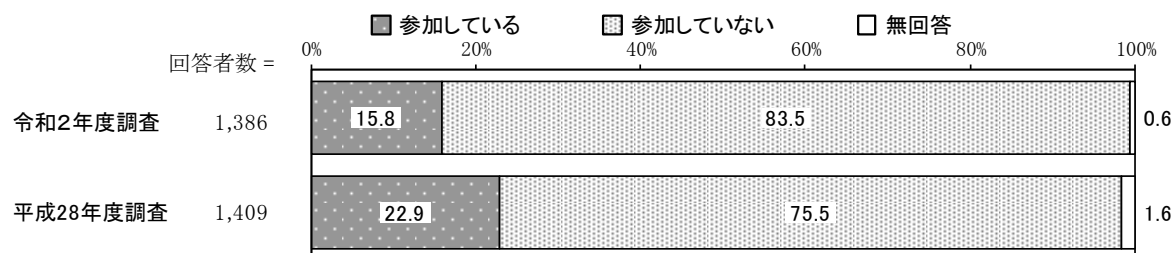


(4) 健康づくりやスポーツが盛んな環境づくり・地域づくりについて

問 25 から問 31 までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、普段の生活を意識して御回答ください

問 25 現在、地域の活動（サークル、ボランティア等）に参加していますか。また、参加していない場合その理由を教えてください。（どちらかに○）

「参加している」の割合が 15.8%、「参加していない」の割合が 83.5%となっています。



2. 参加していない（理由： ）

主な理由を掲載します。

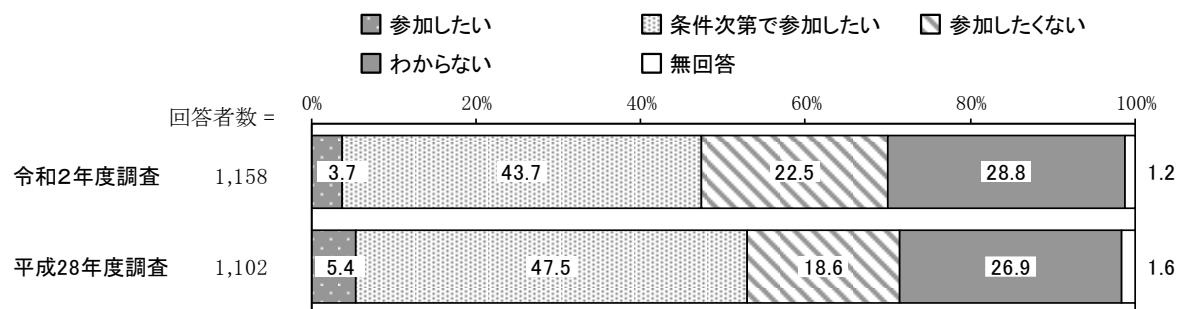
- ・ 自分にできるか不安。
- ・ 存在を知らない。
- ・ 時間ない。
- ・ 興味がない。
- ・ 活動について知らない。
- ・ 体調不良
- ・ 仕事で忙しい。
- ・ 介護中

問 25 で「2. 参加していない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 25-1 今後、地域の活動に参加したいと思いますか。（ひとつに○）

「条件次第で参加したい」の割合が 43.7%と最も高く、次いで「わからない」の割合が 28.8%、「参加したくない」の割合が 22.5%となっています。

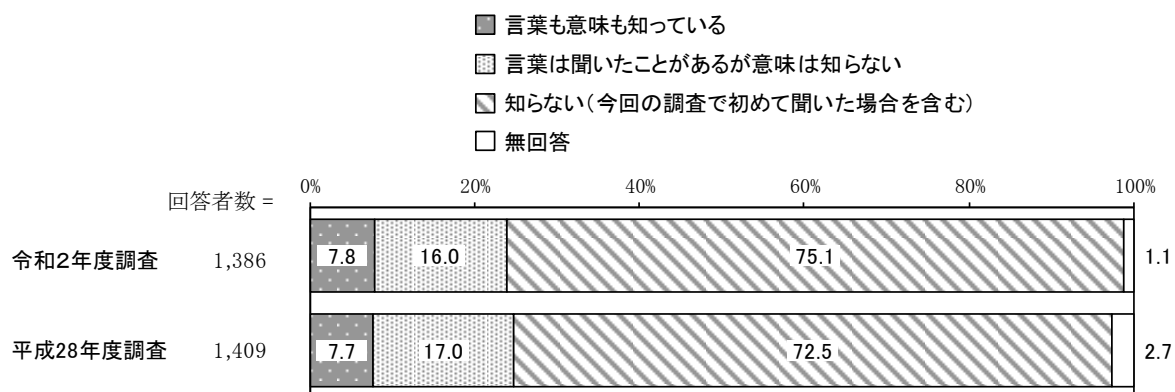
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 26 あなたは、総合型地域スポーツクラブを知っていますか。(ひとつに○)

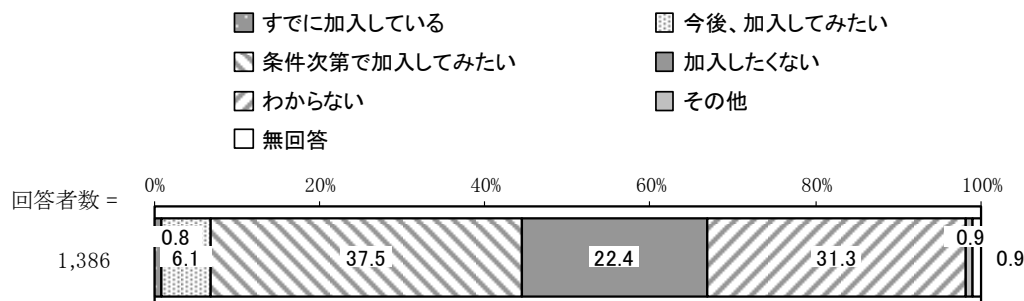
「知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)」の割合が 75.1%と最も高く、次いで「言葉は聞いたことがあるが意味は知らない」の割合が 16.0%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



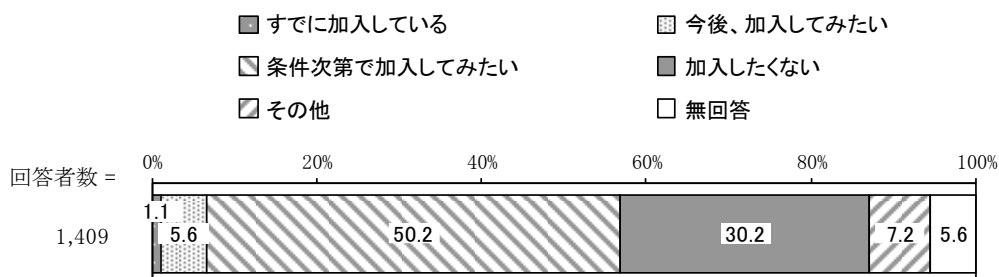
問 27 あなたは、総合型地域スポーツクラブに加入したいと思いますか。(ひとつに○)

「条件次第で加入してみたい」の割合が 37.5%と最も高く、次いで「わからない」の割合が 31.3%、「加入したくない」の割合が 22.4%となっています。



【平成 28 年度調査（参考）】

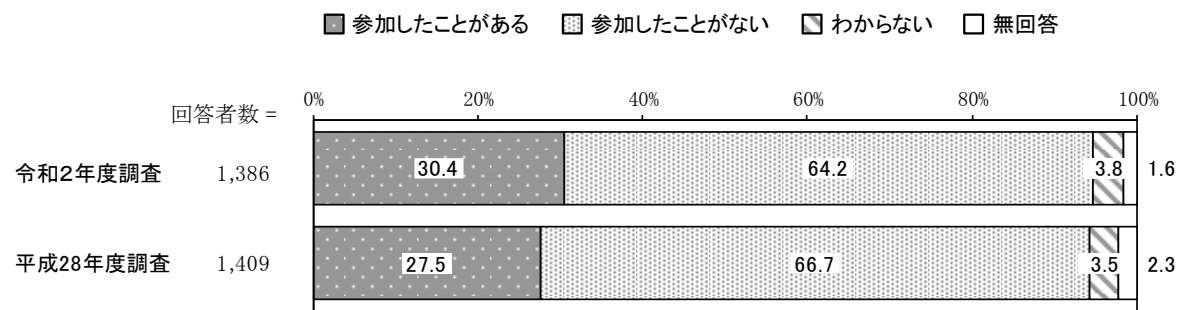
平成 28 年度調査との比較は、前回と選択肢が異なるため参考とします。



問 28 あなたは、スポーツの大会に参加したことがありますか。(町内、町外含む) (ひとつに○)

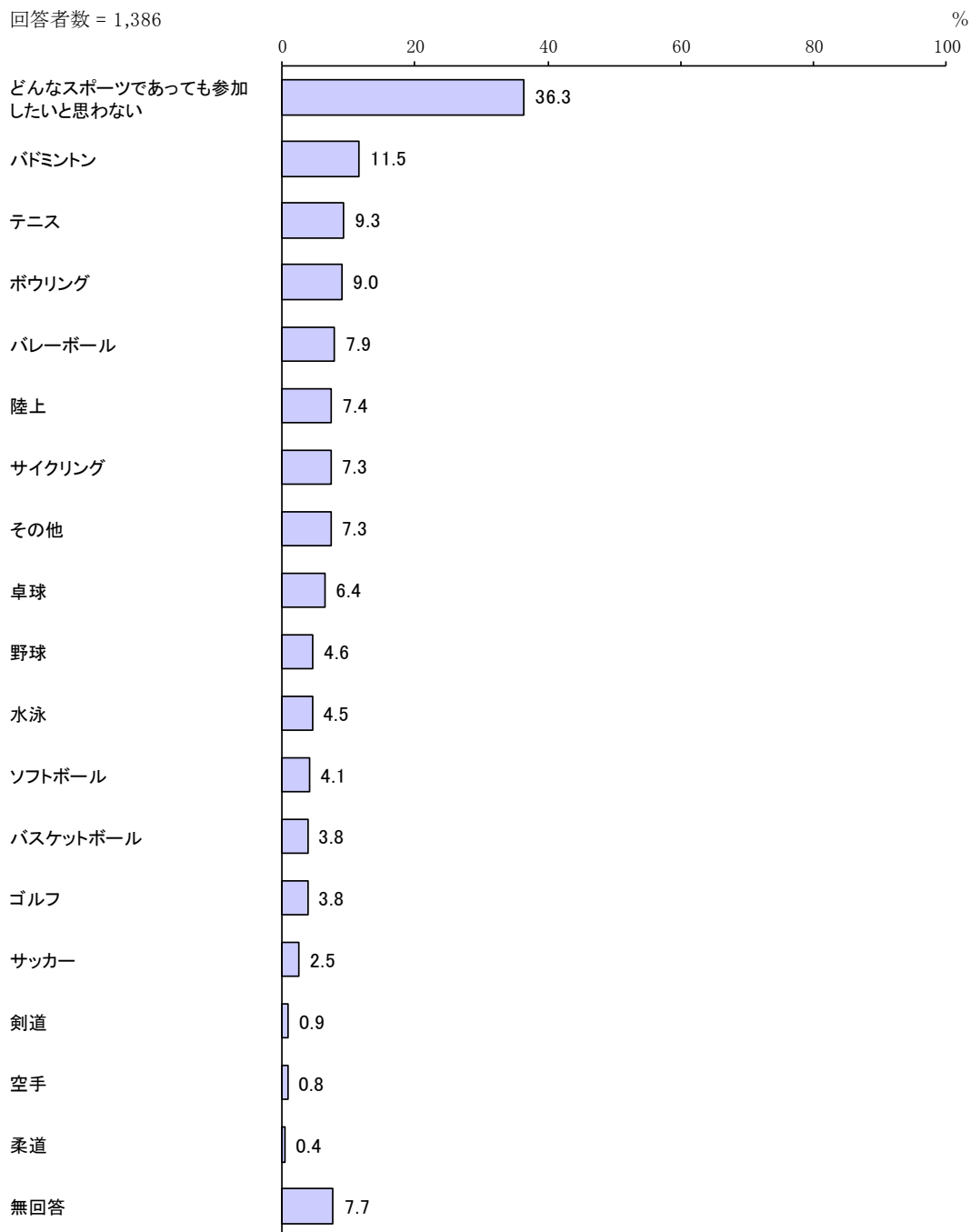
「参加したことがない」の割合が 64.2%と最も高く、次いで「参加したことがある」の割合が 30.4%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 29 どのようなスポーツの大会であれば参加したいと思いますか。（主なもの3つまで○）

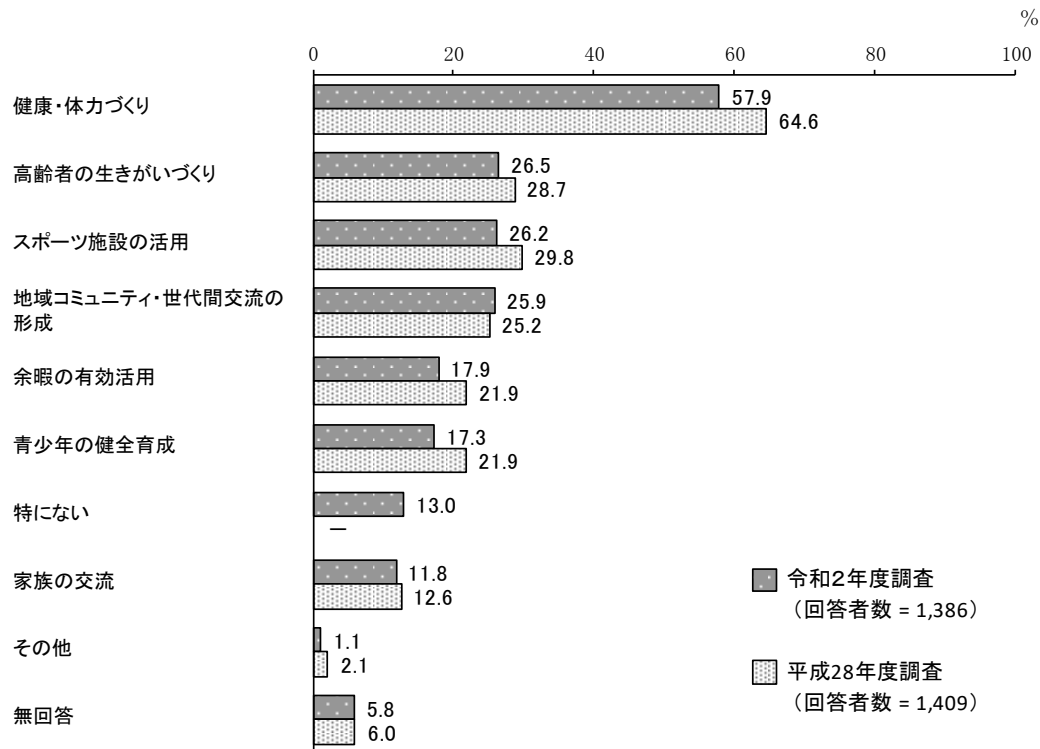
「どんなスポーツであっても参加したいと思わない」の割合が 36.3%と最も高く、次いで「バドミントン」の割合が 11.5%となっています。



問 30 あなたは、町のスポーツ振興にどのような効果を期待しますか。（主なもの3つまで○）

「健康・体力づくり」の割合が 57.9%と最も高く、次いで「高齢者の生きがいづくり」の割合が 26.5%、「スポーツ施設の活用」の割合が 26.2%となっています。

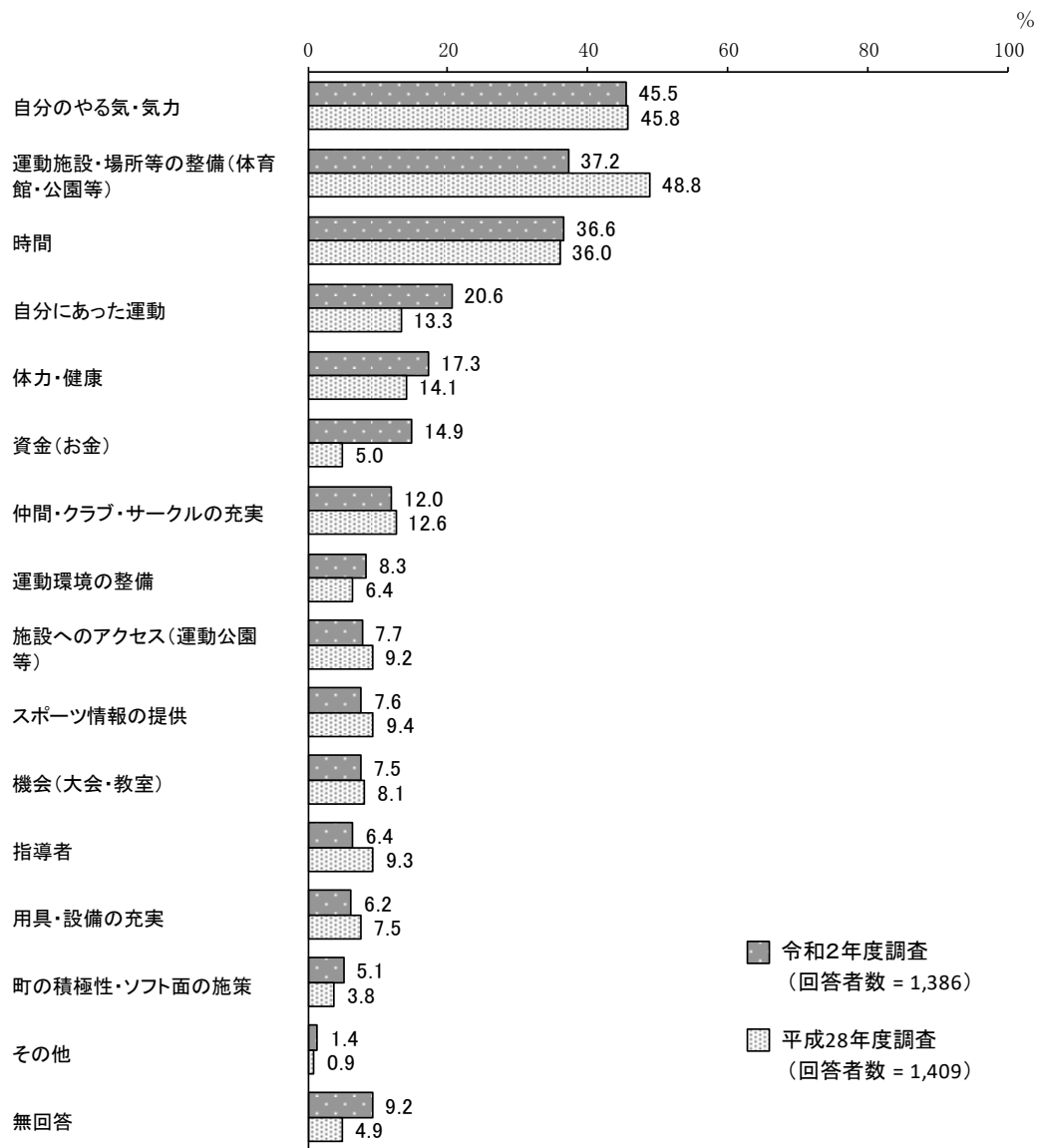
平成 28 年度調査と比較すると、「健康・体力づくり」の割合が減少しています。



問 31 今後、あなたがスポーツや運動を充実させるためには、何が必要だと思いますか。（主なもの3つまで○）

「自分のやる気・気力」の割合が45.5%と最も高く、次いで「運動施設・場所等の整備（体育館・公園等）」の割合が37.2%、「時間」の割合が36.6%となっています。

平成28年度調査と比較すると、「資金（お金）」「自分にあった運動」の割合が増加しています。一方、「運動施設・場所等の整備（体育館・公園等）」の割合が減少しています。

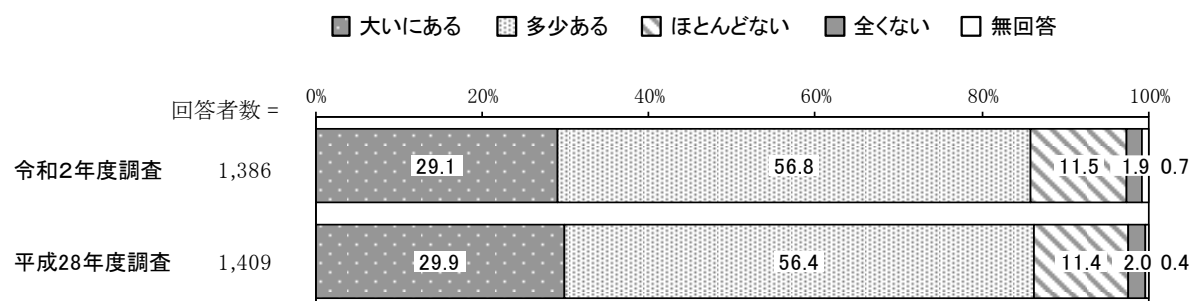


（５）心の健康づくり・休養について

問 32 あなたは、ストレスを感じることはありますか。（ひとつに○）

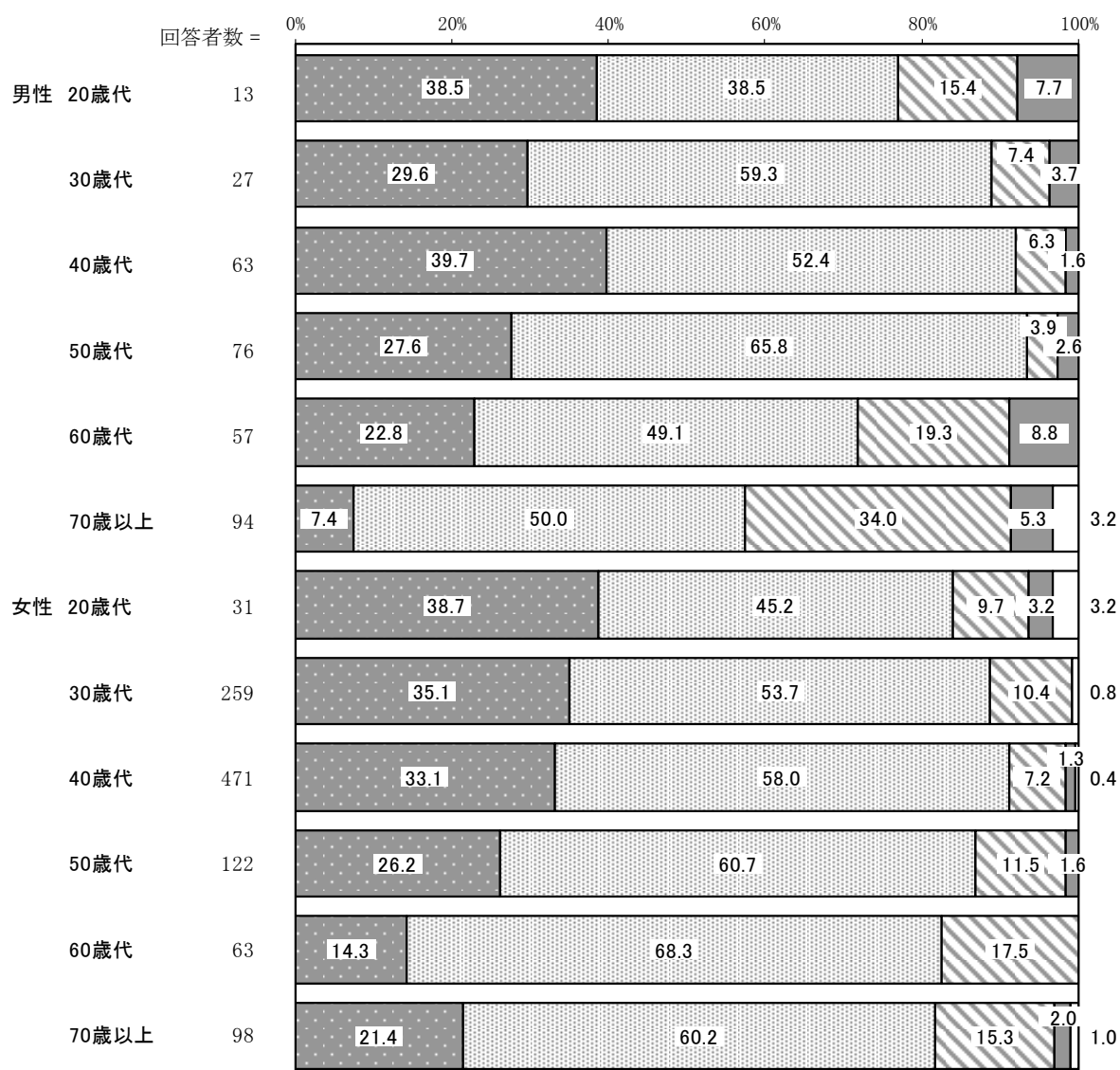
「多少ある」の割合が 56.8%と最も高く、次いで「大いにある」の割合が 29.1%、「ほとんどない」の割合が 11.5%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の 20 歳代、40 歳代、女性の 20 歳代で「大いにある」の割合が高くなっています。

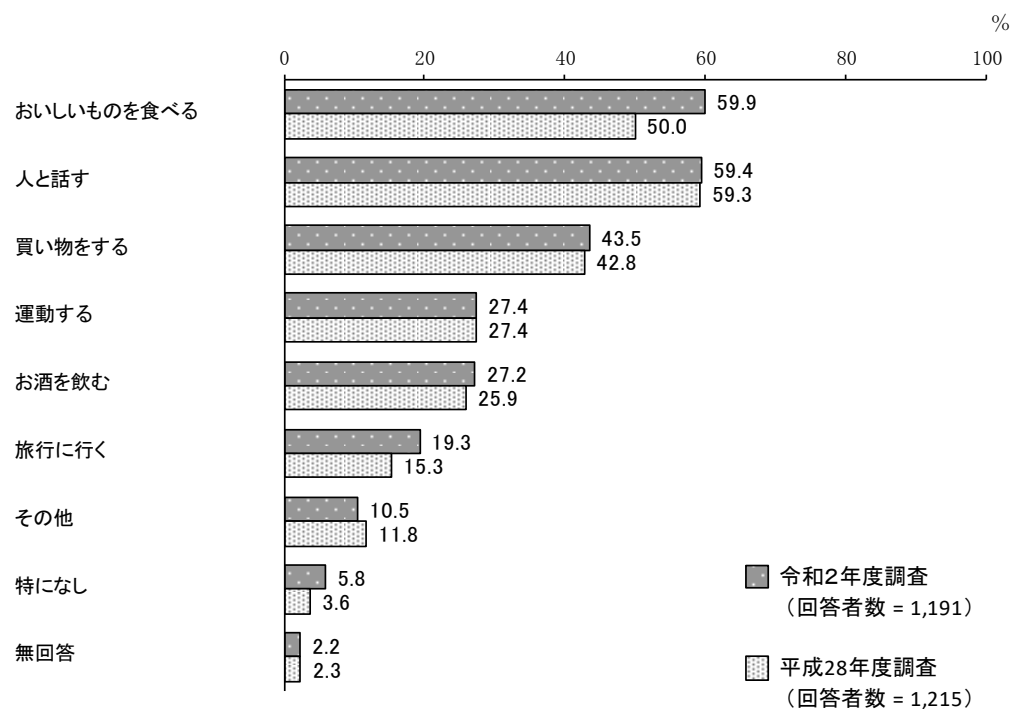


問 32 で「1. 大いにある」「2. 多少ある」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 32-1 ストレスを発散する方法は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

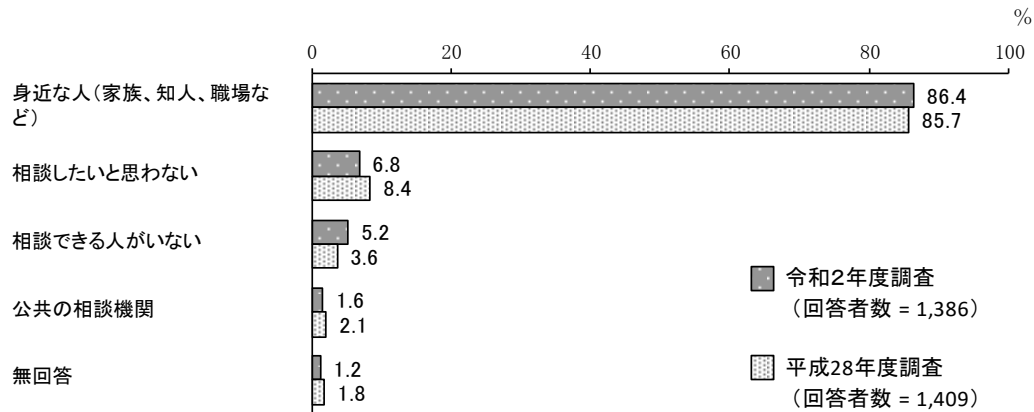
「おいしいものを食べる」の割合が 59.9%と最も高く、次いで「人と話す」の割合が 59.4%、「買い物をする」の割合が 43.5%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「おいしいものを食べる」の割合が増加しています。



問 33 あなたは、悩みやストレスを相談できる人がいますか。（あてはまるものすべてに○）

「身近な人（家族、知人、職場など）」の割合が 86.4%と最も高くなっています。
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

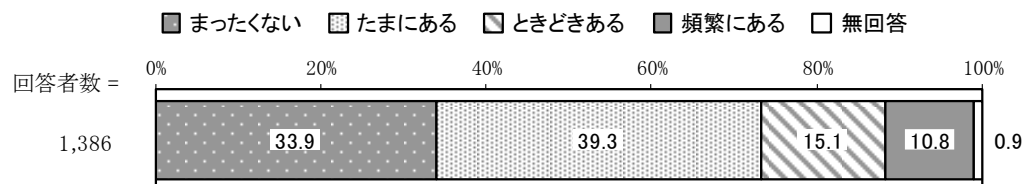
性・年齢別でみると、他に比べ、男性の 50 歳代で「相談できる人がいない」の割合が高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数 (件)	身近な人(家族、知人、職場など)	公共の相談機関	相談できる人がいない	相談したいと思わない	無回答
男性 20 歳代	13	84.6	—	—	7.7	7.7
30 歳代	27	74.1	—	11.1	14.8	—
40 歳代	63	76.2	1.6	12.7	9.5	—
50 歳代	76	71.1	1.3	14.5	14.5	—
60 歳代	57	73.7	—	12.3	14.0	—
70 歳以上	94	63.8	2.1	8.5	23.4	3.2
女性 20 歳代	31	93.5	3.2	3.2	—	3.2
30 歳代	259	90.7	1.9	2.7	4.2	1.5
40 歳代	471	91.9	1.9	3.2	3.8	0.8
50 歳代	122	93.4	1.6	2.5	2.5	1.6
60 歳代	63	88.9	1.6	4.8	6.3	—
70 歳以上	98	86.7	—	6.1	6.1	1.0

問 34 ここ1ヶ月間、あなたは寢床に入っても、寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。(ひとつに○)

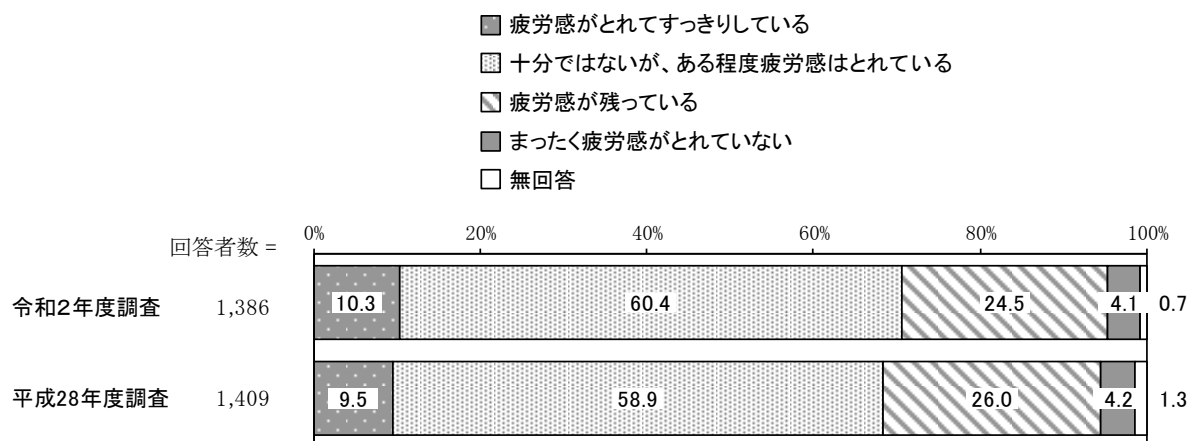
「たまにある」の割合が 39.3%と最も高く、次いで「まったくない」の割合が 33.9%、「ときどきある」の割合が 15.1%となっています。



問 35 あなたは、睡眠から目覚めたとき、疲労感がとれていますか。(ひとつに○)

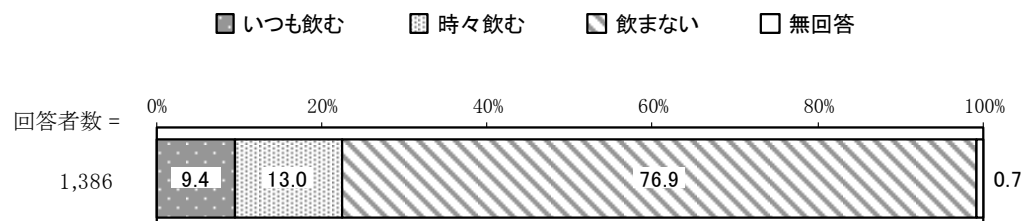
「十分ではないが、ある程度疲労感はとれている」の割合が 60.4%と最も高く、次いで「疲労感が残っている」の割合が 24.5%、「疲労感がとれてすっきりしている」の割合が 10.3%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 36 あなたは、睡眠のために薬やお酒を飲みますか。(ひとつに○)

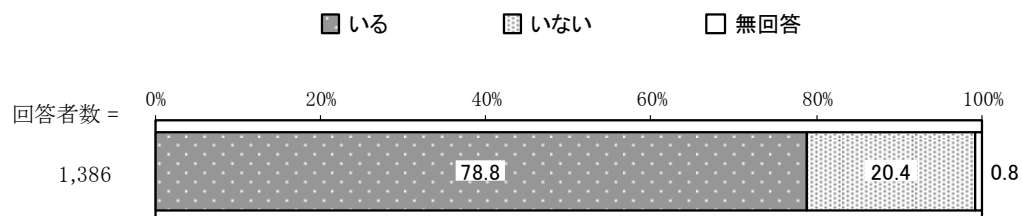
「飲まない」の割合が 76.9%と最も高く、次いで「時々飲む」の割合が 13.0%となっています。



（６）歯の健康/健康診断・疾病予防について

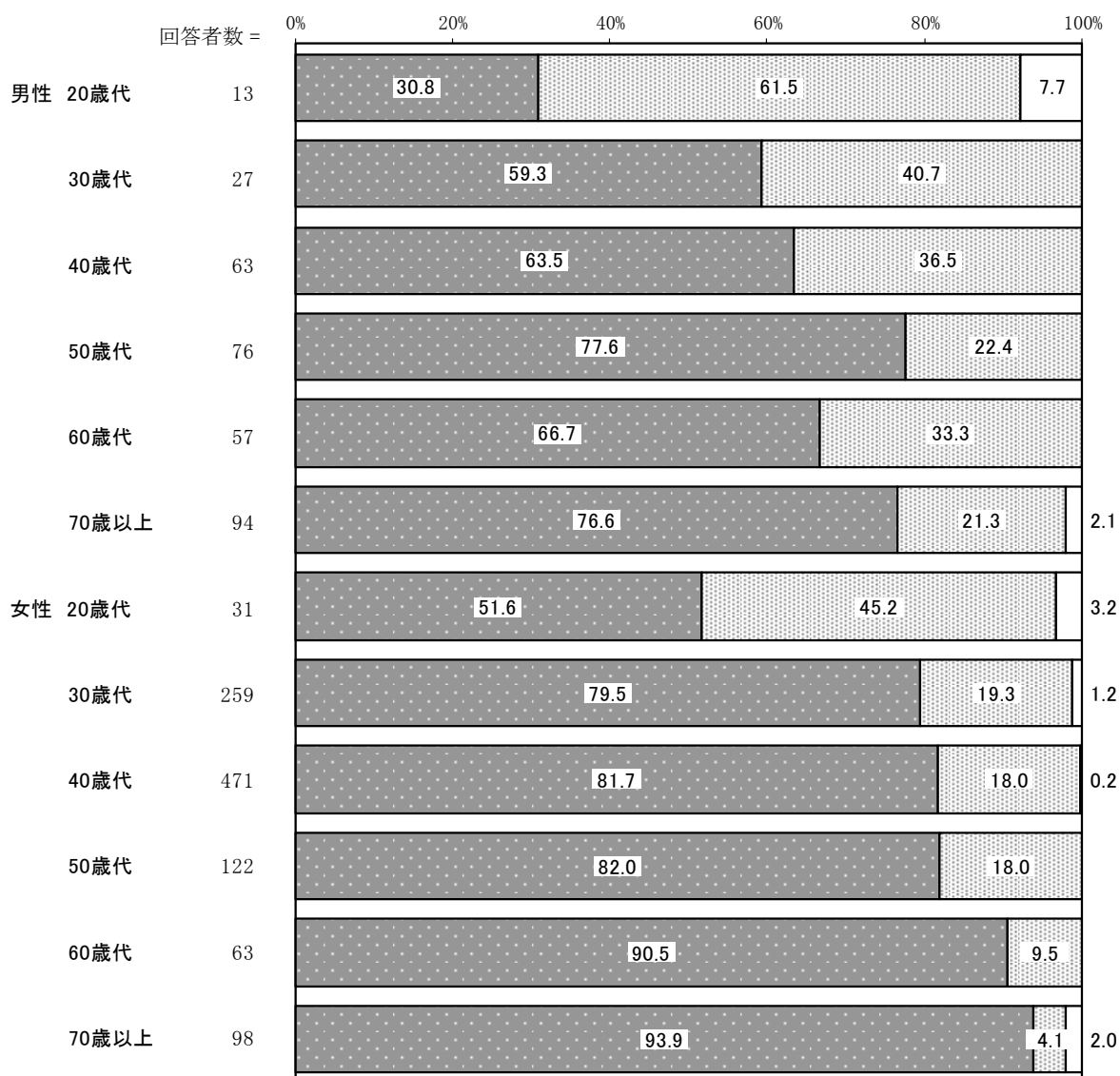
問 37 かかりつけ歯科医はいますか。（どちらかに○）

「いる」の割合が 78.8%、「いない」の割合が 20.4%となっています。



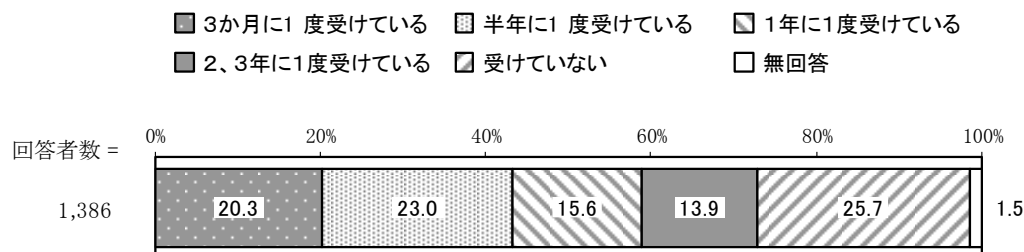
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性、女性ともに 20 歳代で「いない」の割合が高くなっています。



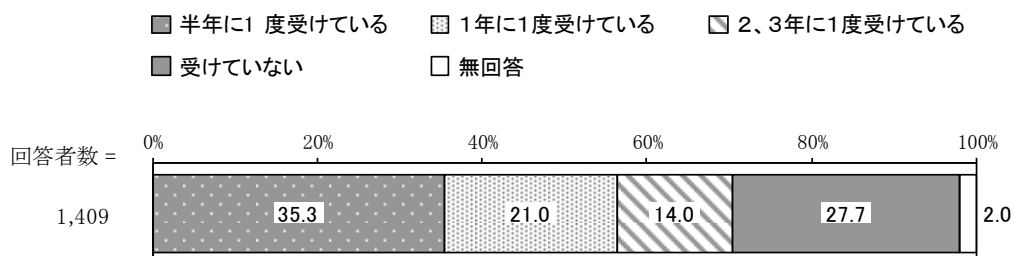
問 38 あなたは、定期的に歯の健診もしくは、歯石除去・歯面清掃を受けていますか。
(ひとつに○)

「受けていない」の割合が 25.7%と最も高く、次いで「半年に1 度受けている」の割合が 23.0%、「3 か月に1 度受けている」の割合が 20.3%となっています。



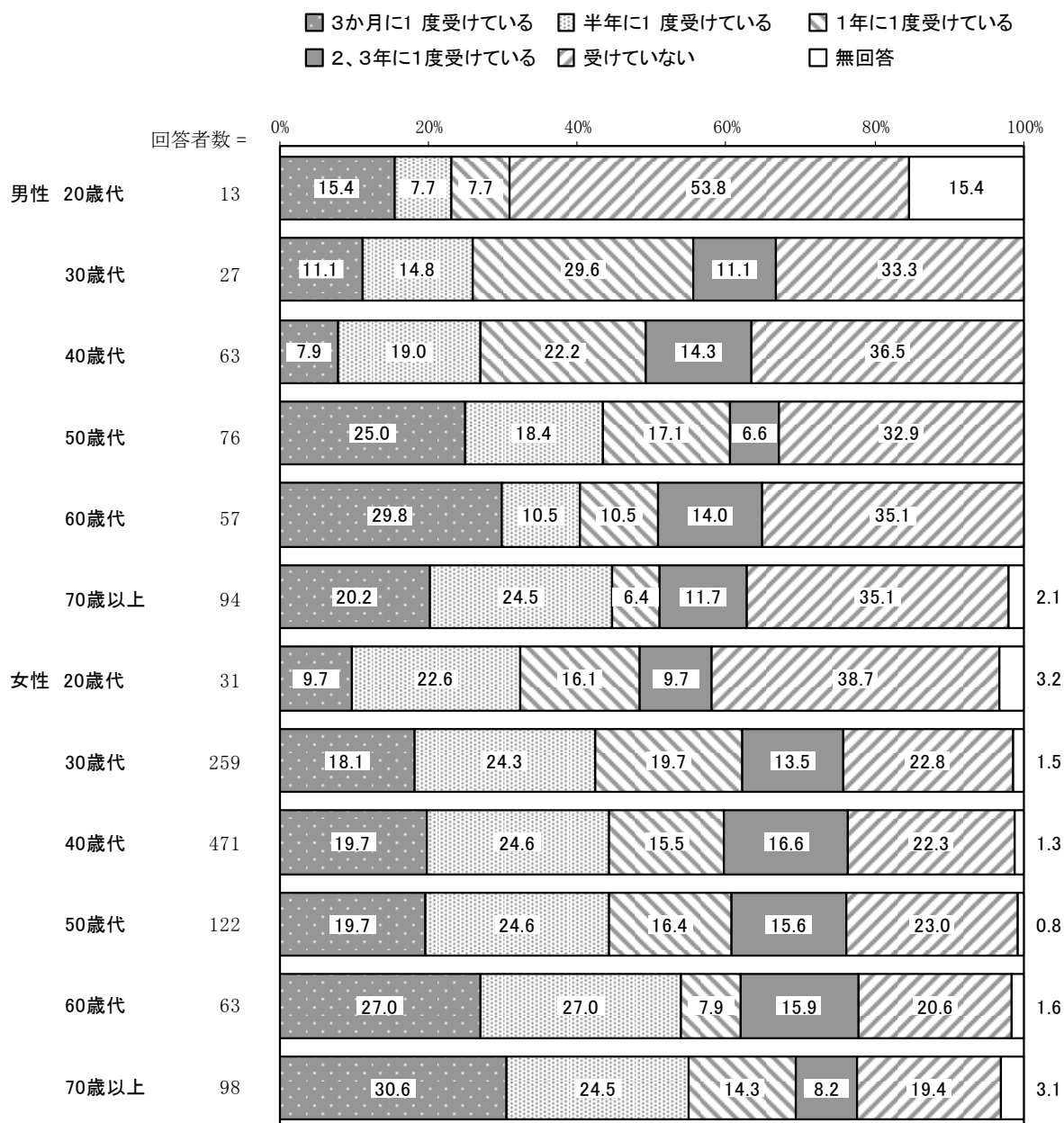
【平成 28 年度調査（参考）】

平成 28 年度調査との比較は、前回と選択肢が異なるため参考とします。



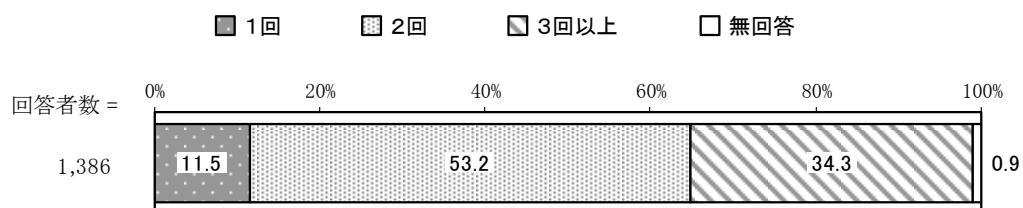
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性、女性ともに20歳代で「受けていない」の割合が高くなっています。



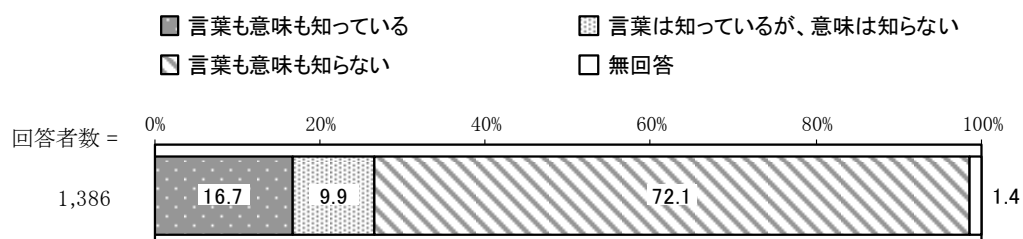
問 39 あなたは、1日に何回歯みがきをしていますか。(ひとつに○)

「2回」の割合が53.2%と最も高く、次いで「3回以上」の割合が34.3%、「1回」の割合が11.5%となっています。



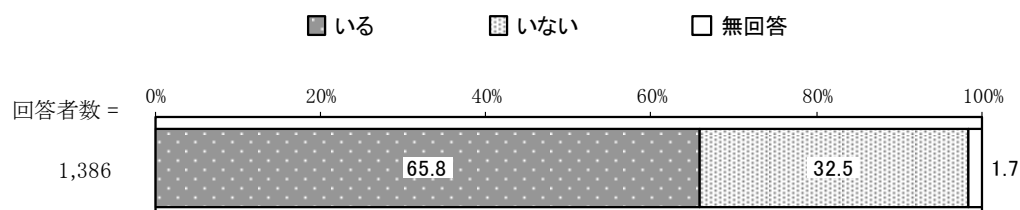
問 40 あなたは、オーラルフレイルという言葉を知っていますか (ひとつに○)

「言葉も意味も知らない」の割合が72.1%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」の割合が16.7%となっています。



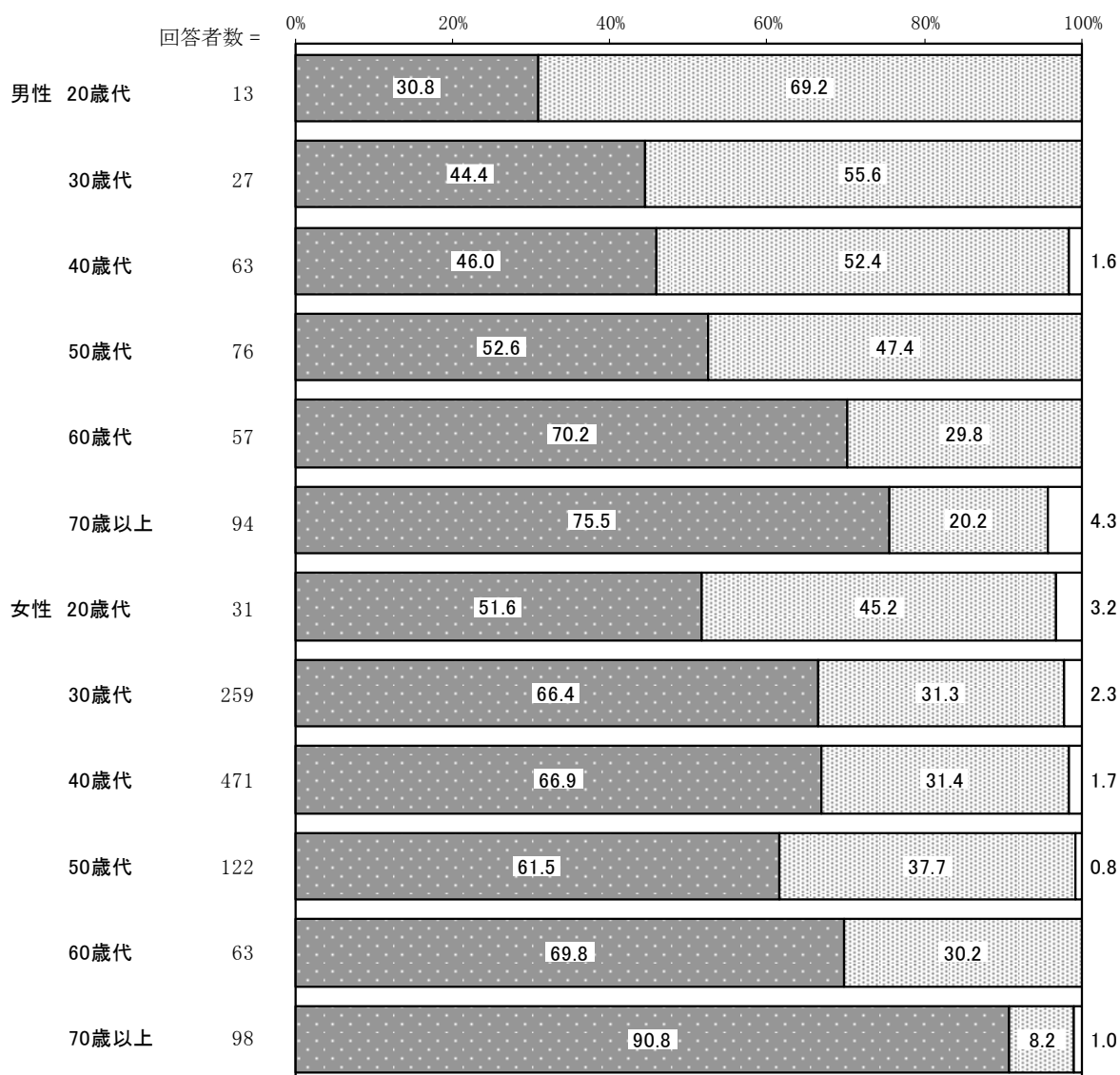
問 41 かかりつけ医はいますか。(どちらかに○)

「いる」の割合が 65.8%、「いない」の割合が 32.5%となっています。



【性・年齢別】

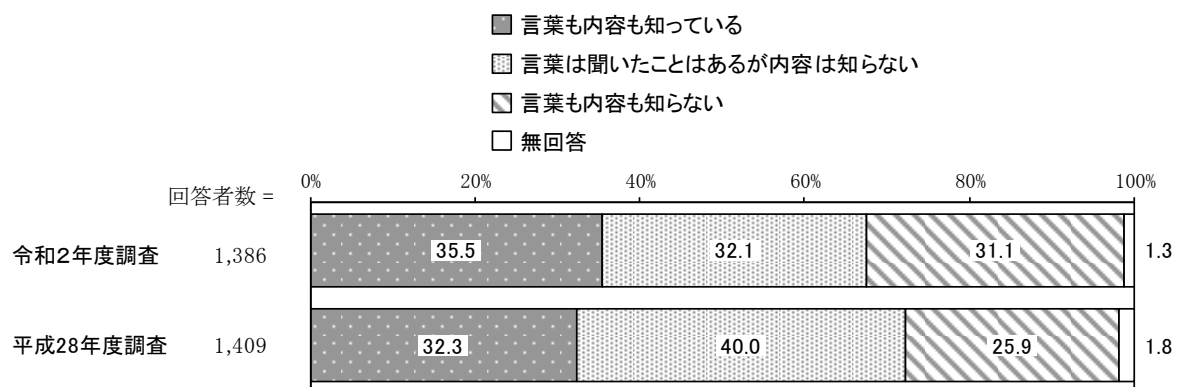
性・年齢別でみると、他に比べ、男性、女性ともに 20 歳代で「いない」の割合が高くなっています。



問 42 あなたは、特定健康診査、特定保健指導を知っていますか。(ひとつに○)

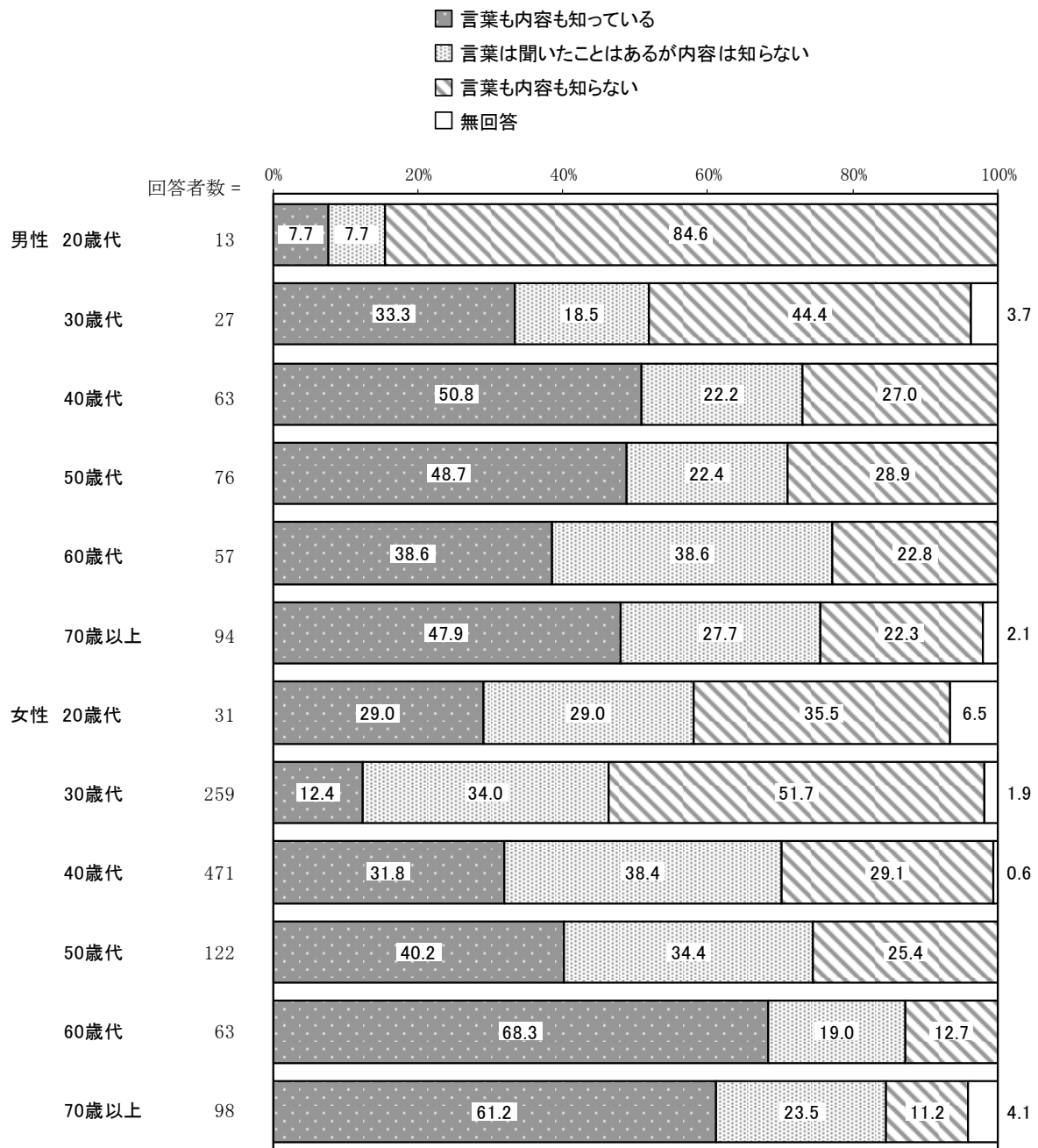
「言葉も内容も知っている」の割合が 35.5%と最も高く、次いで「言葉は聞いたことはあるが内容は知らない」の割合が 32.1%、「言葉も内容も知らない」の割合が 31.1%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「言葉も内容も知らない」の割合が増加しています。一方、「言葉は聞いたことはあるが内容は知らない」の割合が減少しています。



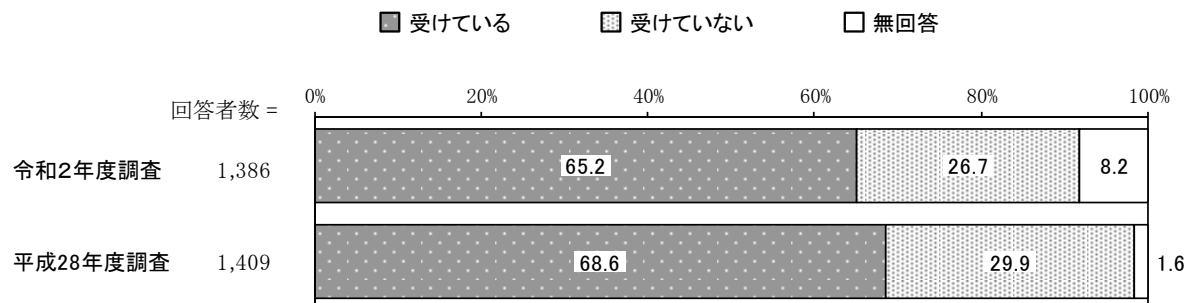
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の20歳代、女性の30歳代で「言葉も内容も知らない」の割合が高くなっています。



問 43 あなたは、定期的に健康診断を受けていますか。また、受けていない場合その理由を教えてください。（どちらかに○）

「受けている」の割合が 65.2%、「受けていない」の割合が 26.7%となっています。
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



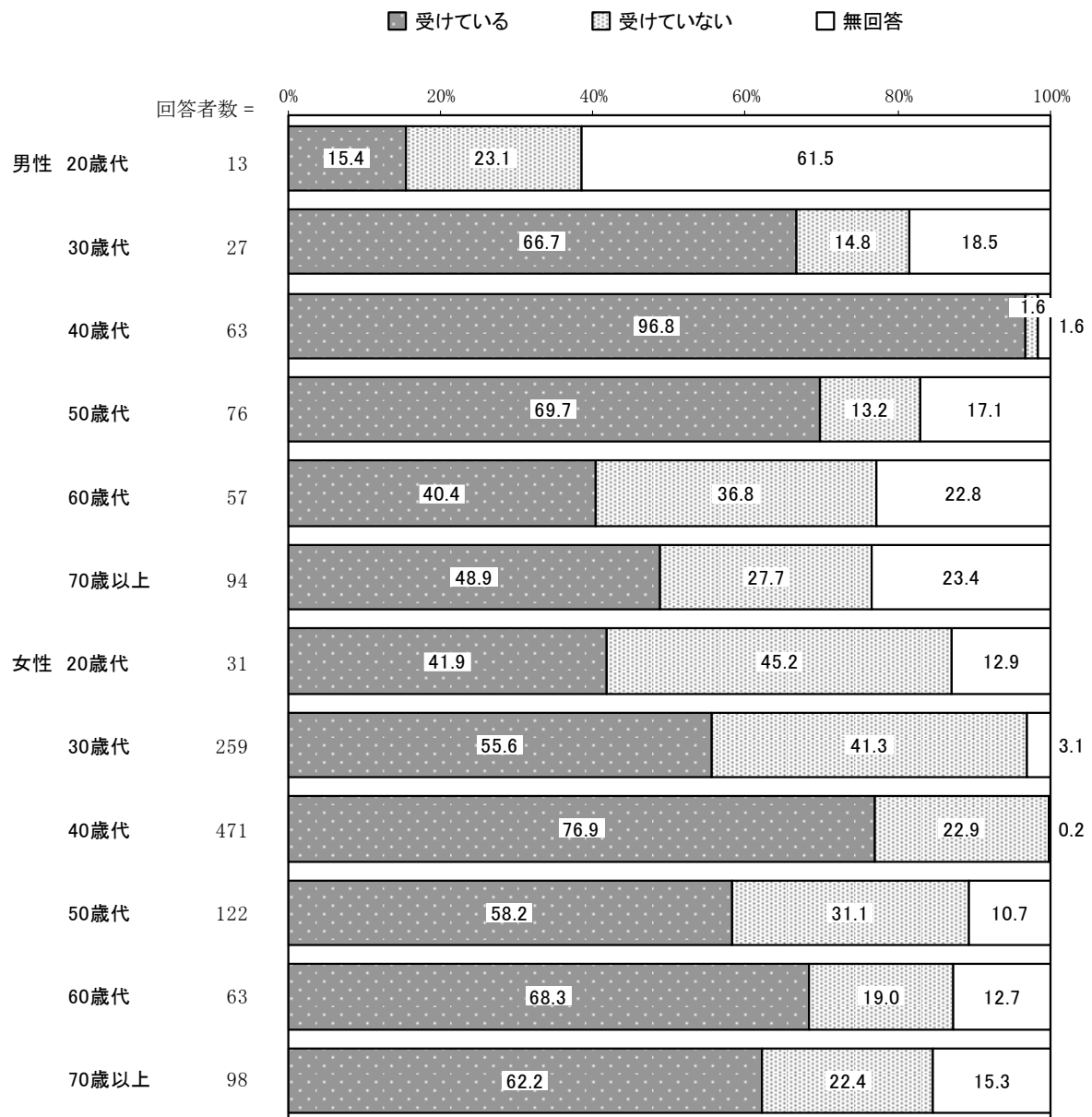
2. 参加していない（理由： ）

主な理由を掲載します。

- ・ 新型コロナの影響で病院に行くのがこわい。
- ・ 必要を感じない。
- ・ 知りたくない。
- ・ 今後考えています。
- ・ 面倒な為。
- ・ 健康に少々自信がある。
- ・ 自己管理しています。
- ・ かかりつけ医で検査をしているので、それ以上すると町に医療費の負担をかけるので。
- ・ 知らない。

【性・年齢別】

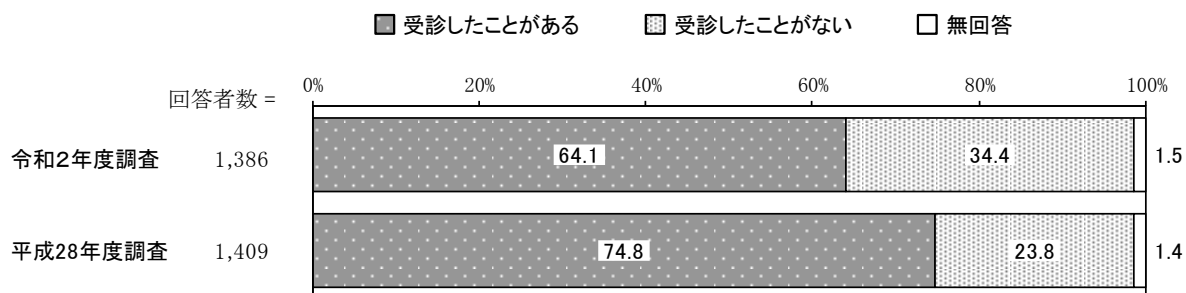
性・年齢別でみると、他に比べ、男性の60歳代、女性の20歳代で「受けていない」の割合が高くなっています。



問 44 あなたは、町や職場、人間ドック等でがん検診を受診したことはありますか。
(どちらかに○)

「受診したことがある」の割合が 64.1%、「受診したことがない」の割合が 34.4%となっています。

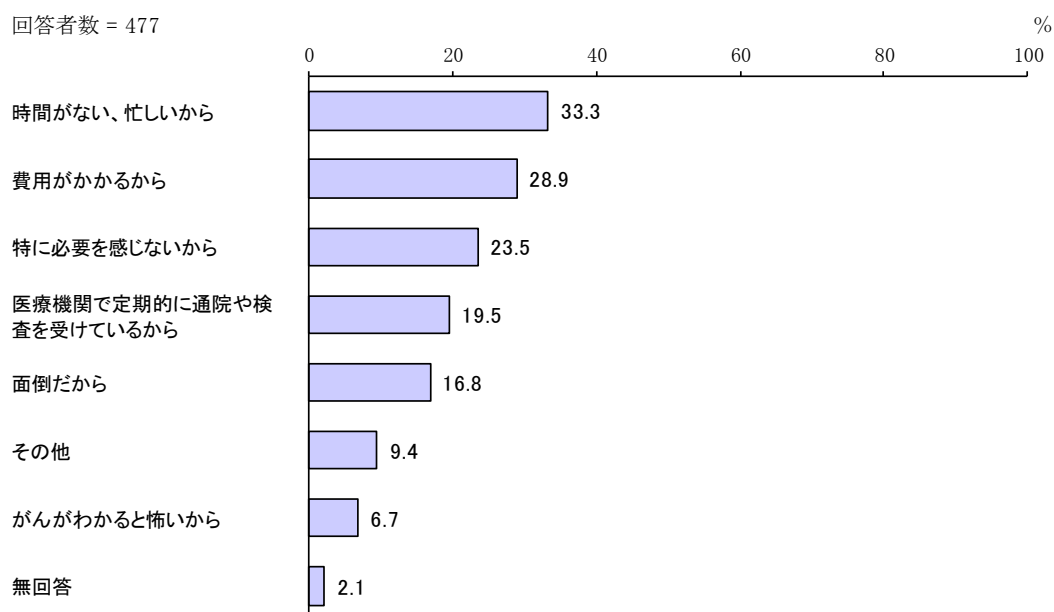
平成 28 年度調査と比較すると、「受診したことがない」の割合が増加しています。一方、「受診したことがある」の割合が減少しています。



問 44 で「2. 受信したことがない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 44-1 がん検診を受診したことがない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

「時間がない、忙しいから」の割合が 33.3%と最も高く、次いで「費用がかかるから」の割合が 28.9%、「特に必要を感じないから」の割合が 23.5%となっています。

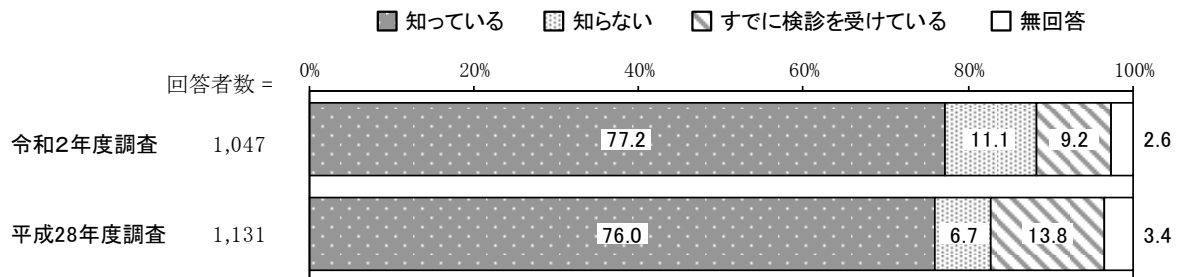


女性の方のみ、以下の質問にお答えください。

問 45 （女性のみ）町で子宮がん・乳がん検診を受けられることを知っていますか。
（ひとつに○）

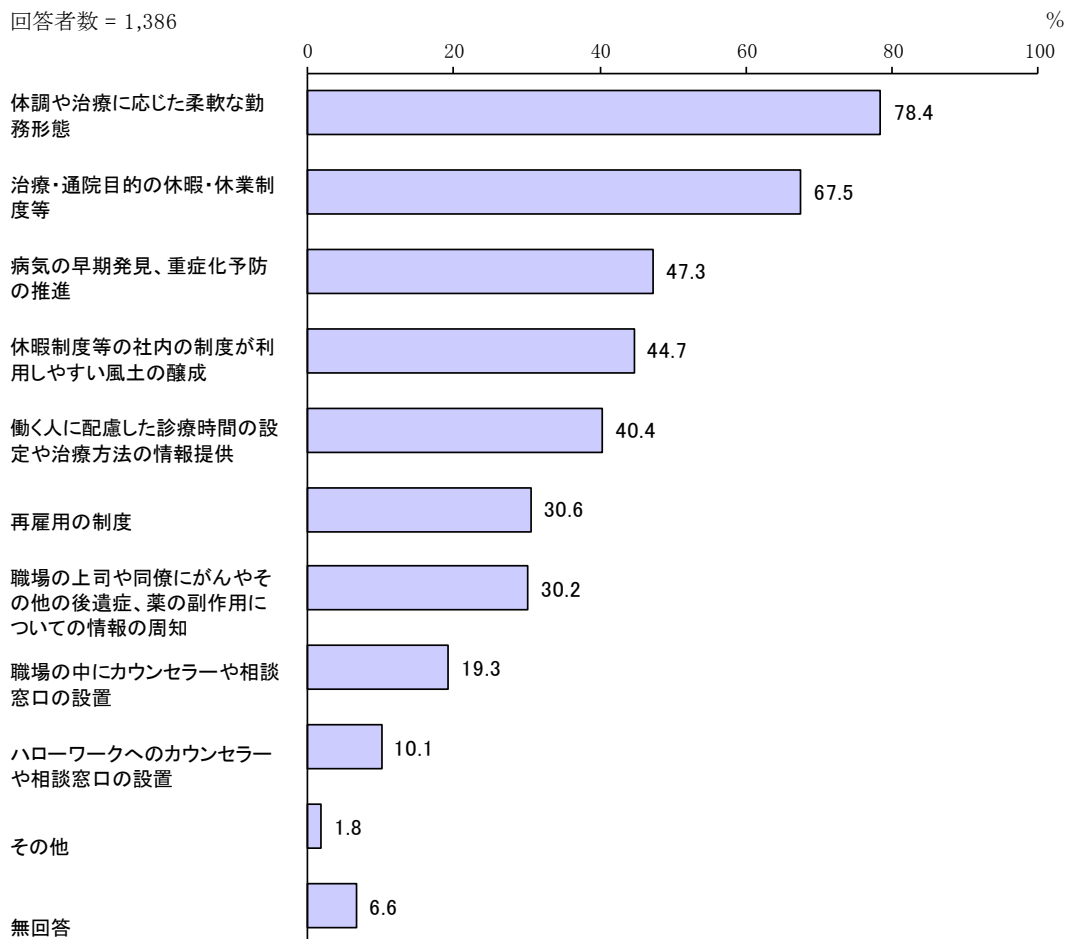
「知っている」の割合が 77.2%と最も高く、次いで「知らない」の割合が 11.1%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



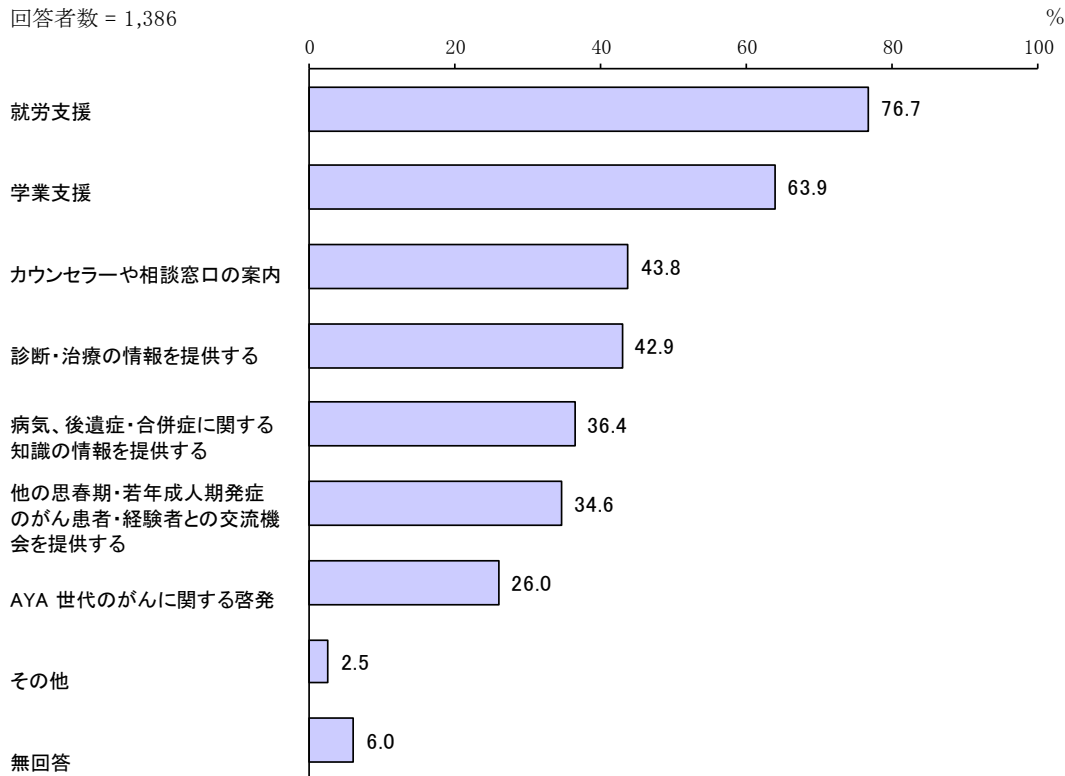
問 46 あなたは、がんになっても安心して仕事を続けるために必要な支援は何だと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

「体調や治療に応じた柔軟な勤務形態」の割合が 78.4%と最も高く、次いで「治療・通院目的の休暇・休業制度等」の割合が 67.5%、「病気の早期発見、重症化予防の推進」の割合が 47.3%となっています。



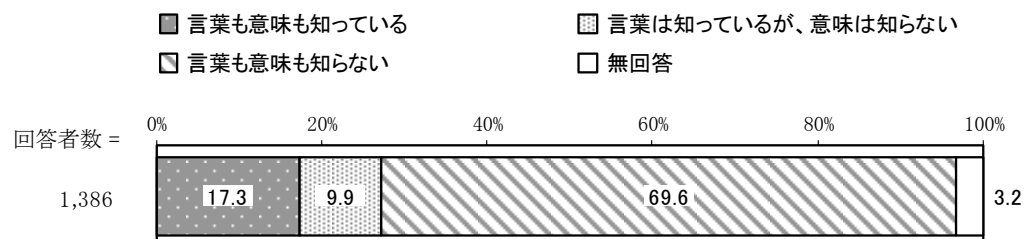
問 47 あなたは、AYA世代（15歳～39歳の若い世代）のがん患者にどのような事に関して支援が必要だと感じますか。（あてはまるものすべてに○）

「就労支援」の割合が76.7%と最も高く、次いで「学業支援」の割合が63.9%、「カウンセラーや相談窓口の案内」の割合が43.8%となっています。



問 48 あなたは、フレイルという言葉を知っていますか（ひとつに○）

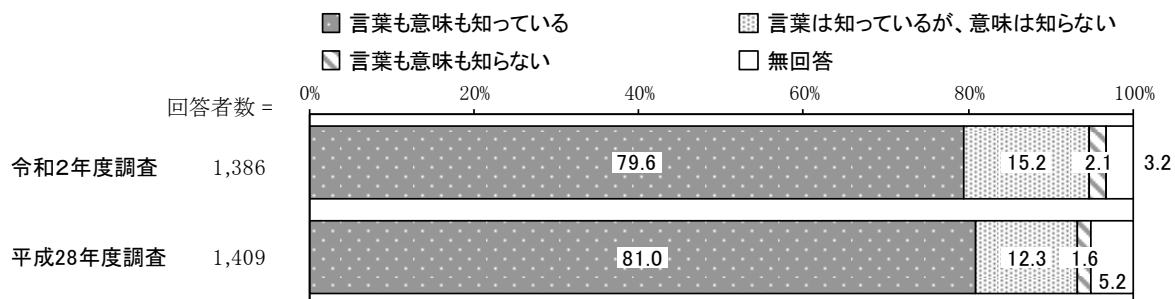
「言葉も意味も知らない」の割合が69.6%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」の割合が17.3%となっています。



問 49 メタボリックシンドロームという言葉を知っていますか。(ひとつに○)

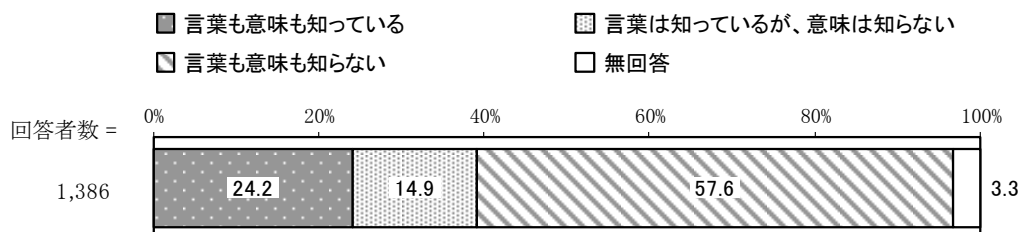
「言葉も意味も知っている」の割合が 79.6%と最も高く、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」の割合が 15.2%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 50 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか（ひとつに○）

「言葉も意味も知らない」の割合が 57.6%と最も高く、次いで「言葉も意味も知っている」の割合が 24.2%、「言葉は知っているが、意味は知らない」の割合が 14.9%となっています。

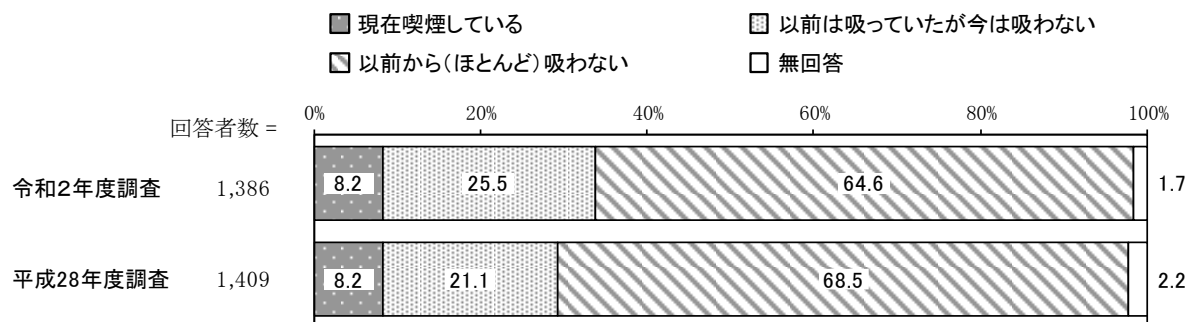


(7) たばこ・アルコールについて

問 51 あなたは、たばこを吸いますか。(ひとつに○)

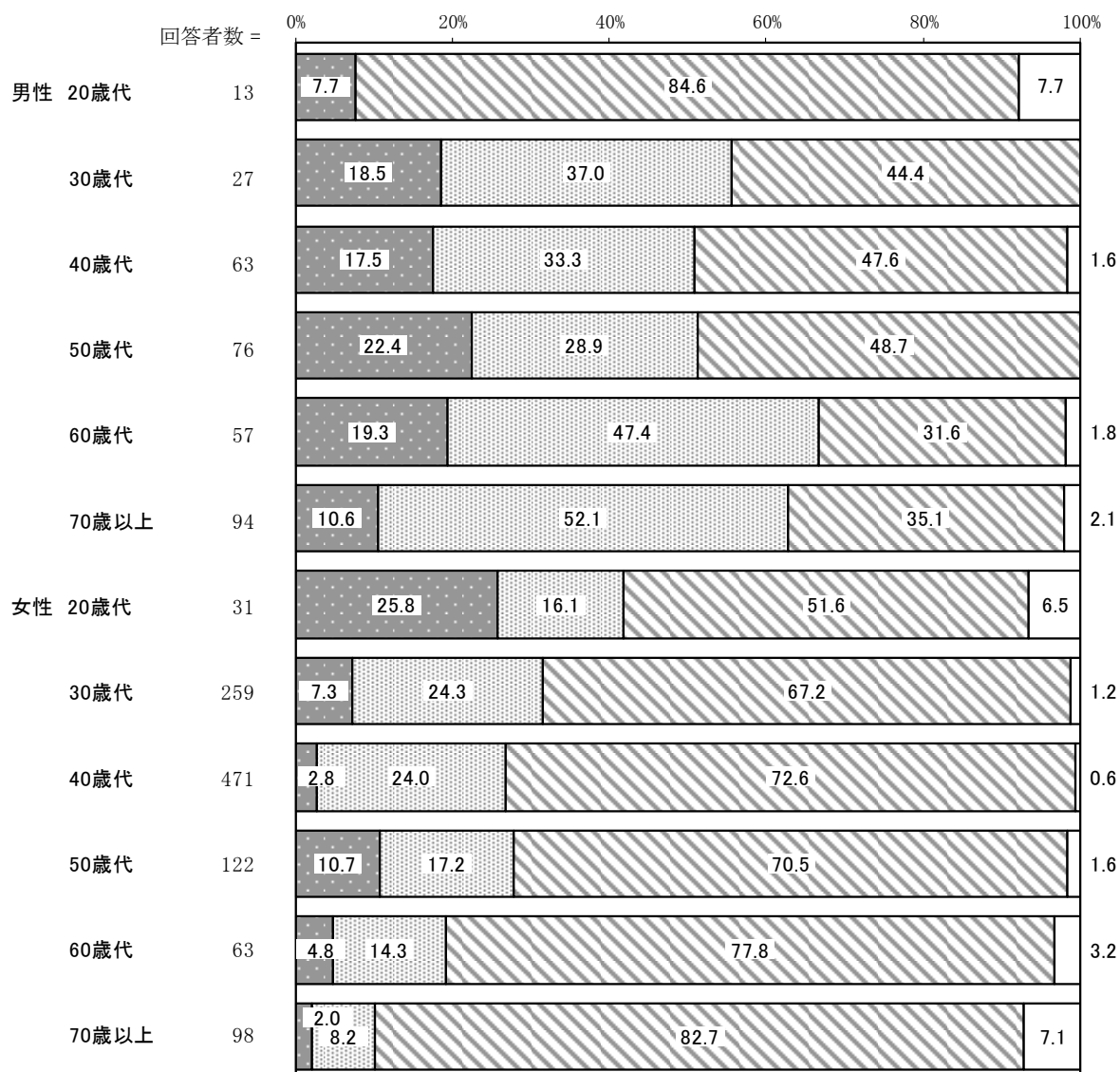
「以前から（ほとんど）吸わない」の割合が 64.6%と最も高く、次いで「以前は吸っていたが今は吸わない」の割合が 25.5%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の 50 歳代、女性の 20 歳代で「現在喫煙している」の割合が高くなっています。

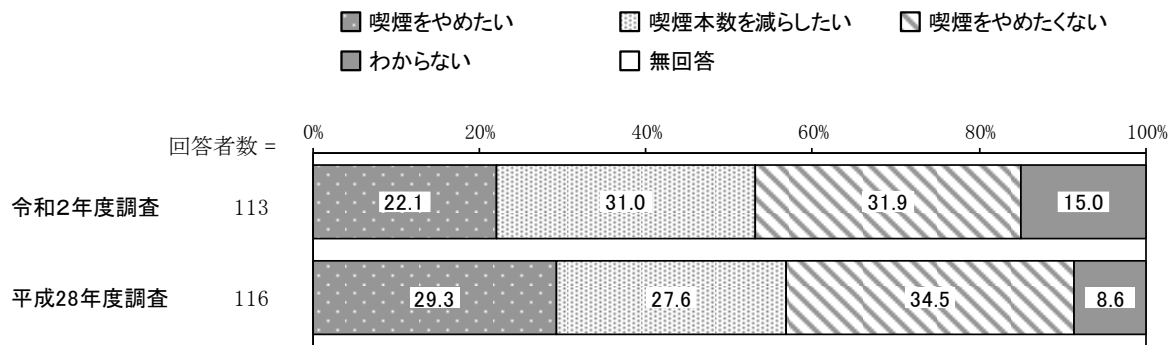


問 51 で「1. 現在喫煙している」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 51-1 たばこの喫煙をやめたいと思いますか。(ひとつに○)

「喫煙をやめたくない」の割合が 31.9%と最も高く、次いで「喫煙本数を減らしたい」の割合が 31.0%、「喫煙をやめたい」の割合が 22.1%となっています。

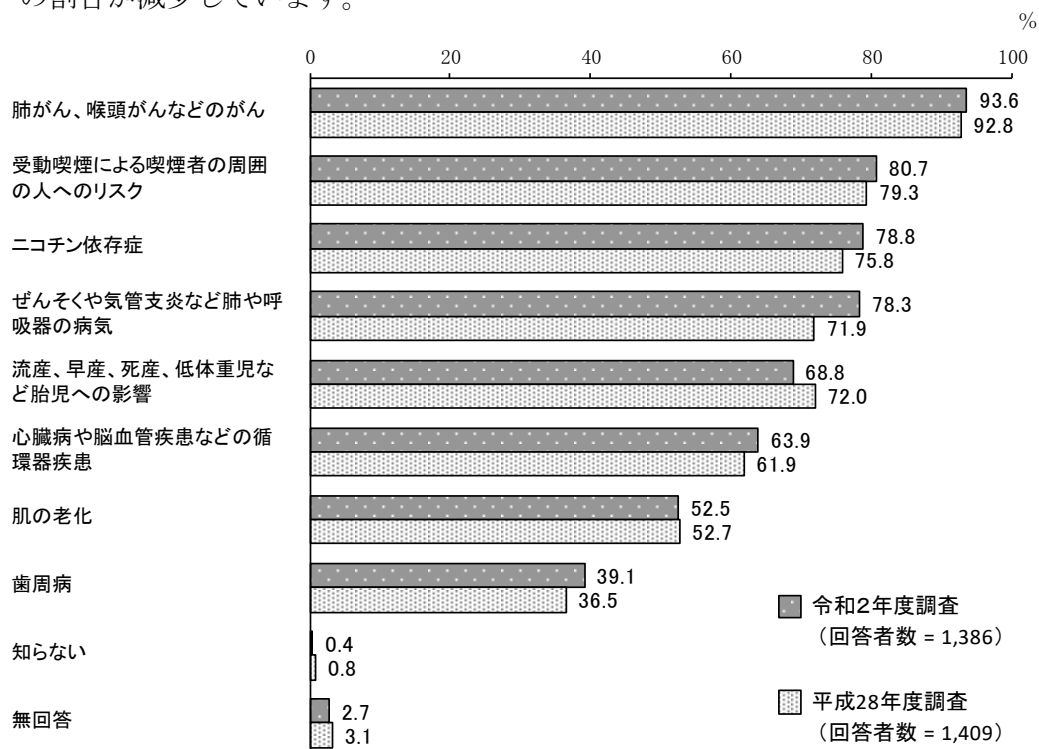
平成 28 年度調査と比較すると、「わからない」の割合が増加しています。一方、「喫煙をやめたい」の割合が減少しています。



問 52 あなたは、たばこの有害性や影響について、どのようなことを知っていますか。
(あてはまるものすべてに○)

「肺がん、喉頭がんなどのがん」の割合が 93.6%と最も高く、次いで「受動喫煙による喫煙者の周囲の人へのリスク」の割合が 80.7%、「ニコチン依存症」の割合が 78.8%となっています。

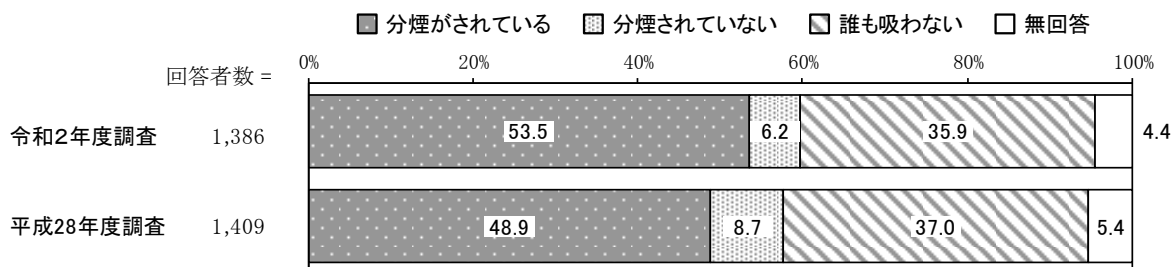
平成 28 年度調査と比較すると、「わからない」の割合が増加しています。一方、「喫煙をやめたい」の割合が減少しています。



問 53 あなたの職場や身の回りでは分煙がされていますか。(ひとつに○)

「分煙がされている」の割合が 53.5%と最も高く、次いで「誰も吸わない」の割合が 35.9%となっています。

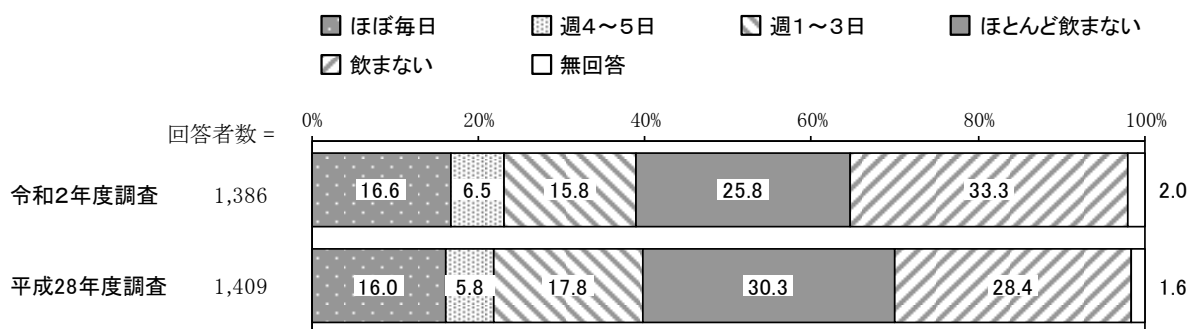
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 54 あなたは、アルコール飲料をどの程度飲みますか。(ひとつに○)

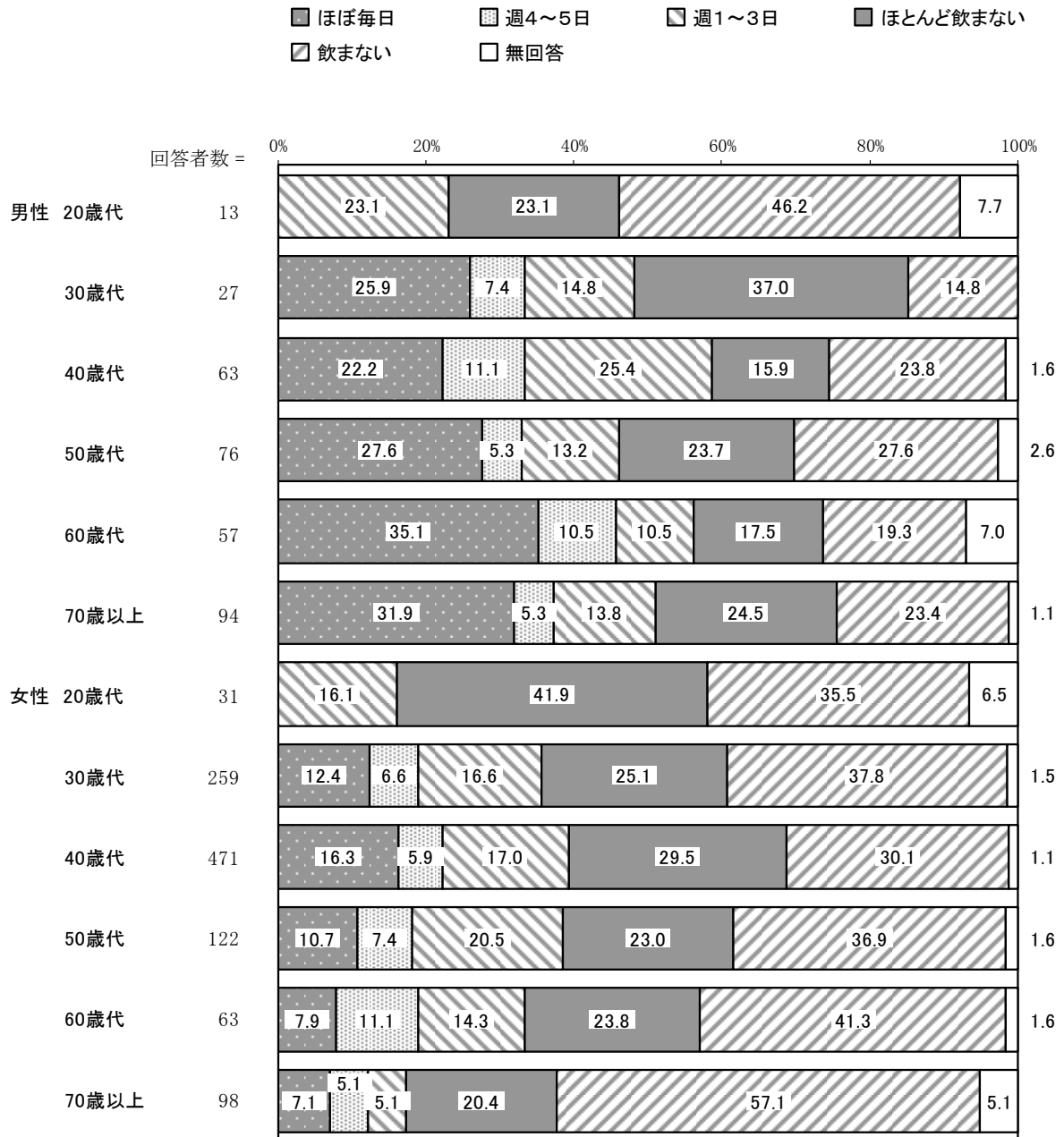
「飲まない」の割合が 33.3%と最も高く、次いで「ほとんど飲まない」の割合が 25.8%、「ほぼ毎日」の割合が 16.6%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、他に比べ、男性の60歳代、70歳以上、女性の40歳代で「ほぼ毎日」の割合が高くなっています。

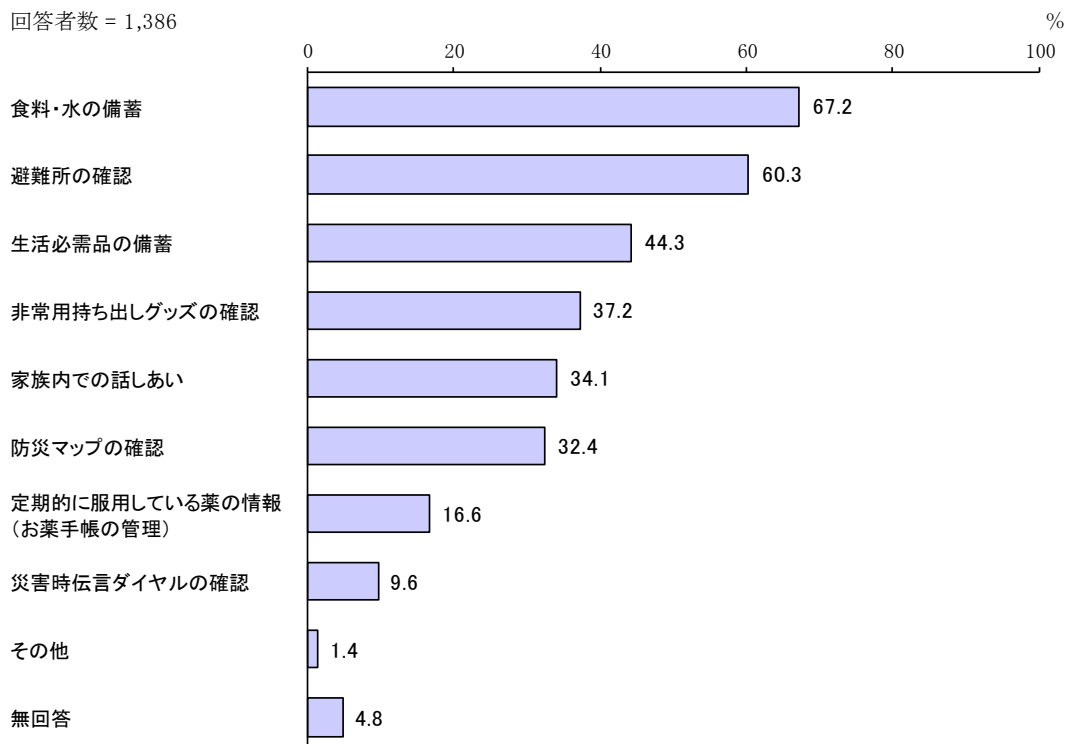


（８）災害時の健康支援について

問 55 あなたが、災害時の避難生活に備えて普段からしていることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

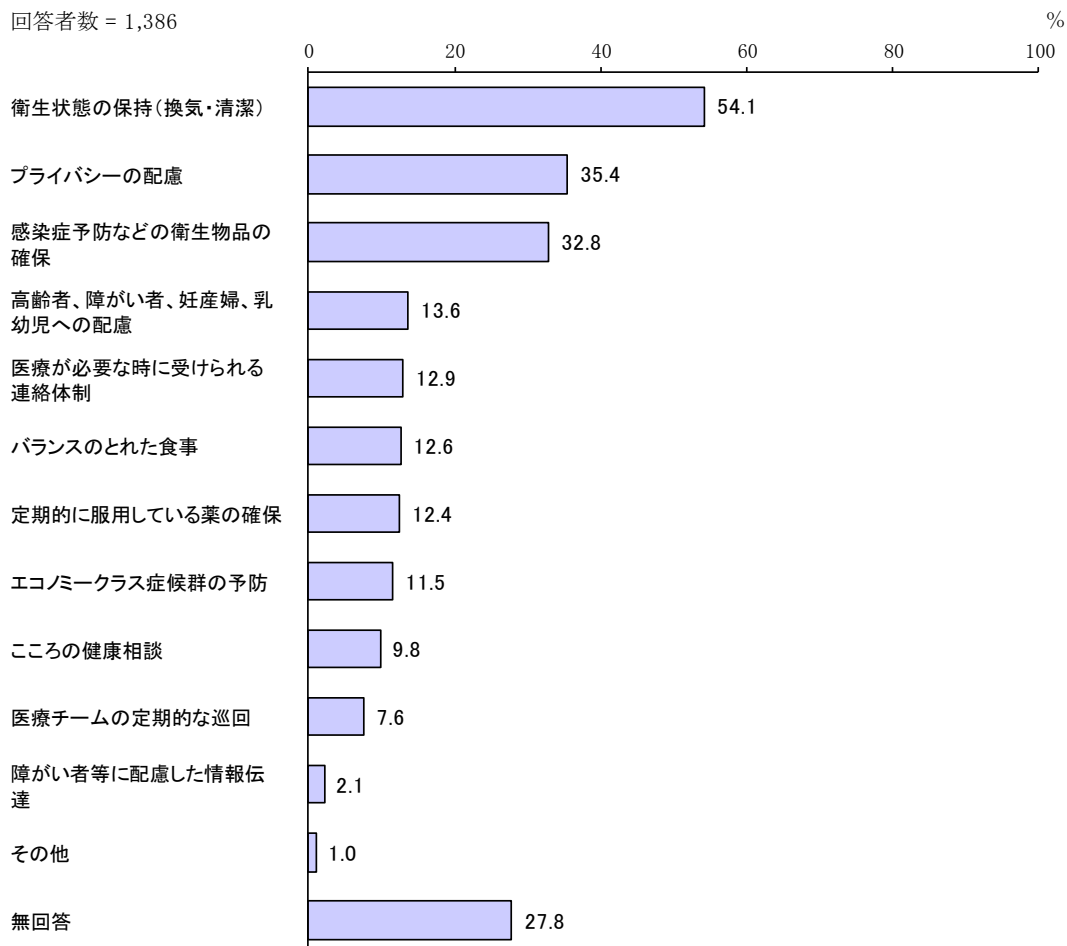
「食料・水の備蓄」の割合が 67.2%と最も高く、次いで「避難所の確認」の割合が 60.3%、「生活必需品の備蓄」の割合が 44.3%となっています。

回答者数 = 1,386



問 56 あなたが、災害時、避難生活を送るときに健康管理上大切と思うことは何ですか。（あてはまるもの3つに○）

「衛生状態の保持（換気・清潔）」の割合が 54.1%と最も高く、次いで「プライバシーの配慮」の割合が 35.4%、「感染症予防などの衛生物品の確保」の割合が 32.8%となっています。

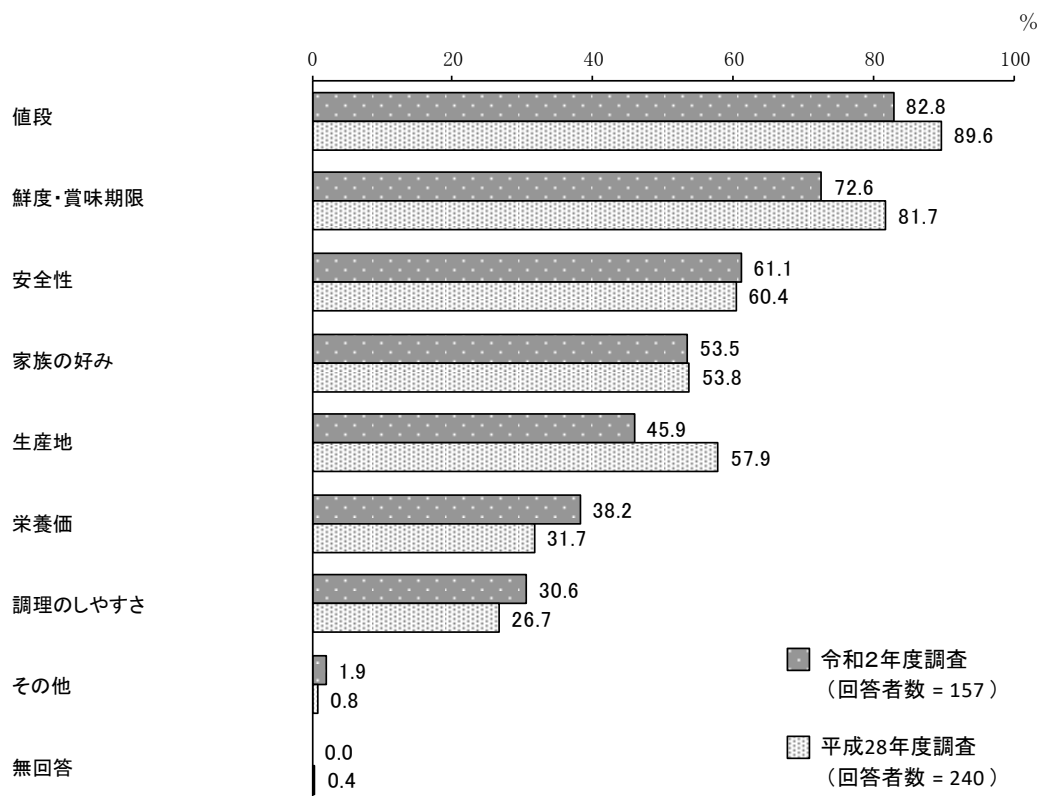


(9) 幼稚園児・保育園児保護者のみ設問

問 15 食材を購入するときに意識していることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

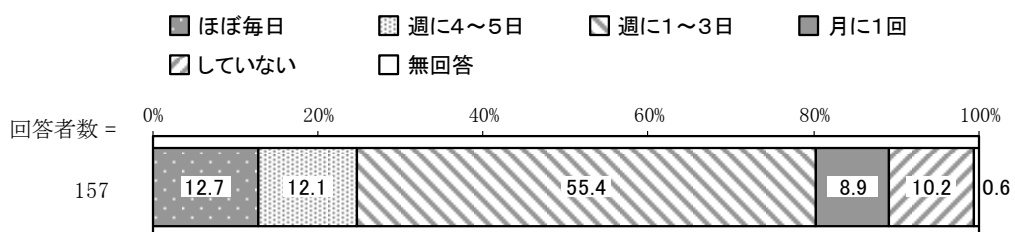
「値段」の割合が 82.8%と最も高く、次いで「鮮度・賞味期限」の割合が 72.6%、「安全性」の割合が 61.1%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「栄養価」の割合が増加しています。一方、「値段」「生産地」「鮮度・賞味期限」の割合が減少しています。



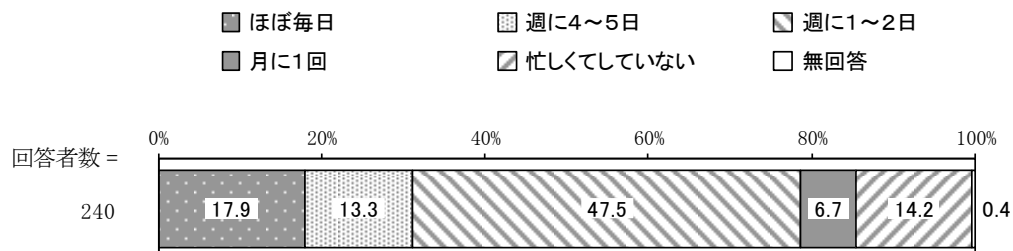
問 24 あなたは、お子さんと一緒に外遊び、運動をしていますか。(ひとつに○)

「週に1～3日」の割合が55.4%と最も高く、次いで「ほぼ毎日」の割合が12.7%、「週に4～5日」の割合が12.1%となっています。



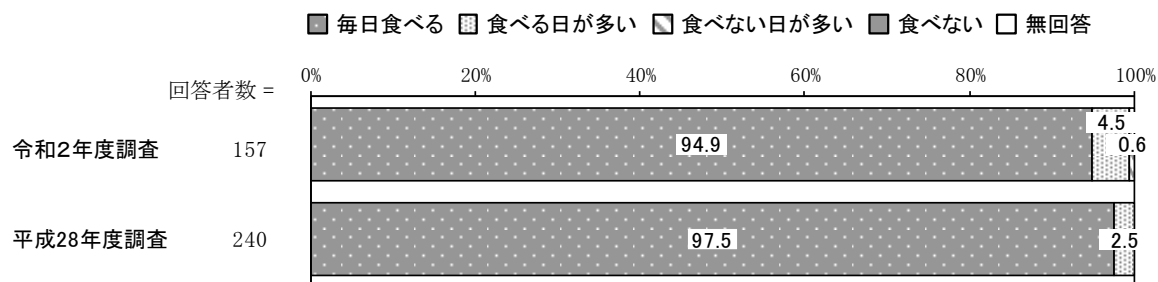
【平成 28 年度調査（参考）】

平成 28 年度調査との比較は、前回と選択肢が異なるため参考とします。



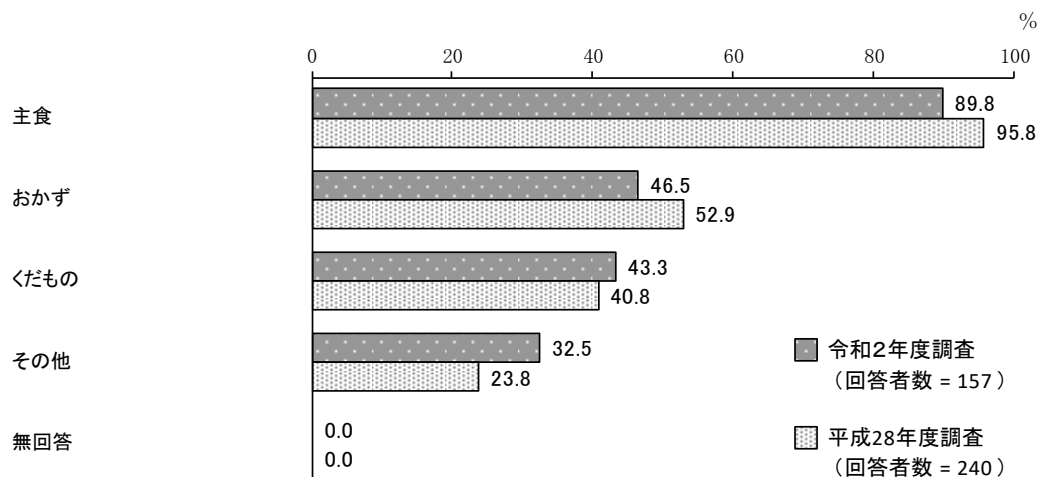
問 57 お子さんは、朝食を食べていますか。(ひとつに○)

「毎日食べる」の割合が 94.9%と最も高くなっています。
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



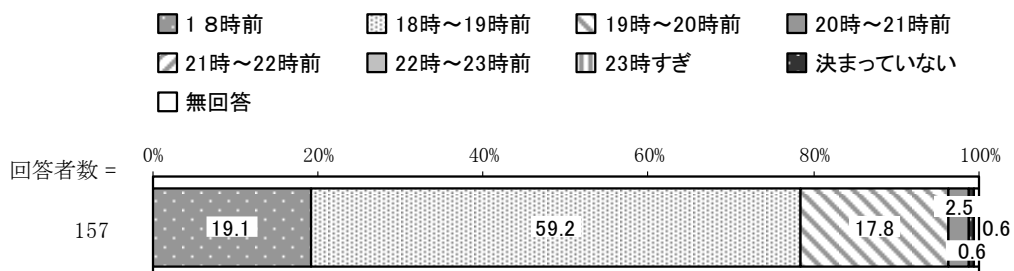
問 58 お子さんは、ふだん朝食では何を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

「主食」の割合が 89.8%と最も高く、次いで「おかず」の割合が 46.5%、「くだもの」の割合が 43.3%となっています。
平成 28 年度調査と比較すると、「主食」「おかず」の割合が減少しています。



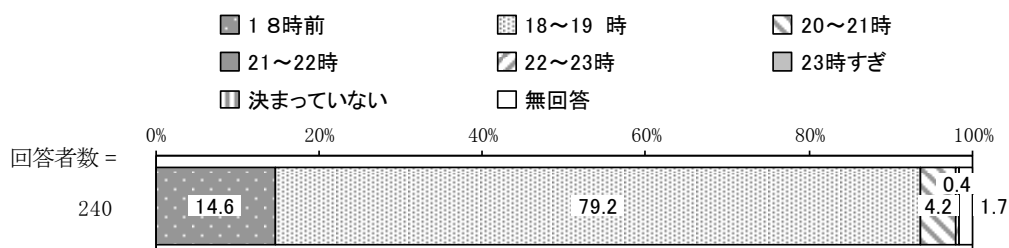
問 59 お子さんは、ふだん夕食は何時に食べていますか。(ひとつに○)

「18 時～19 時前」の割合が 59.2%と最も高く、次いで「18 時前」の割合が 19.1%、「19 時～20 時前」の割合が 17.8%となっています。



【平成 28 年度調査（参考）】

平成 28 年度調査との比較は、前回と選択肢が異なるため参考とします。

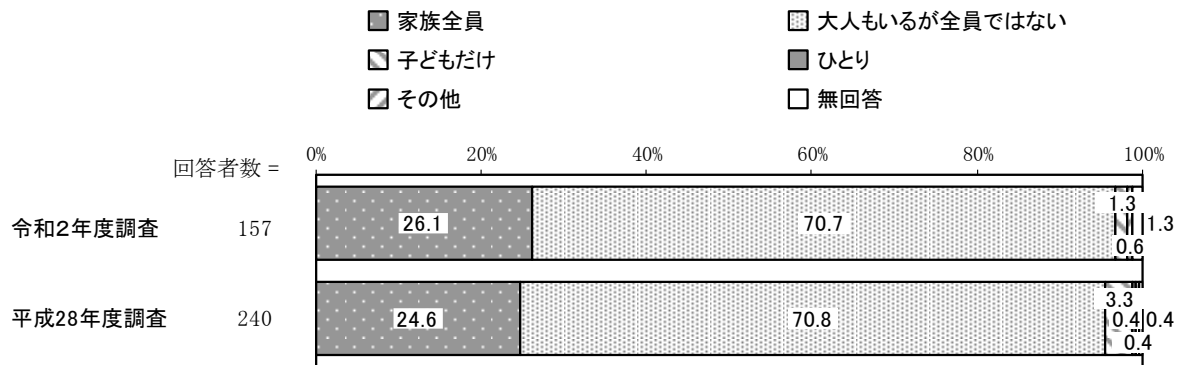


問 61 お子さんは、夕食はだれと食べていますか。（それぞれひとつに○）

①平日

「大人もいるが全員ではない」の割合が 70.7%と最も高く、次いで「家族全員」の割合が 26.1%となっています。

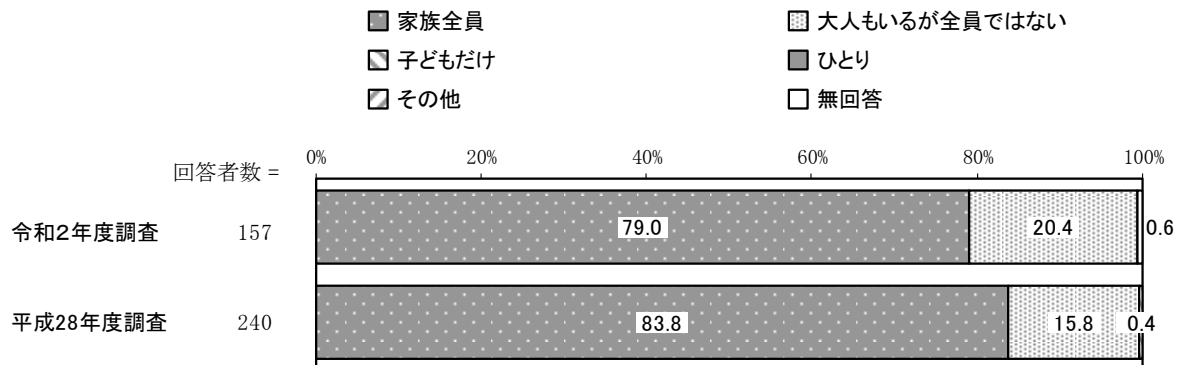
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



②休日

「家族全員」の割合が 79.0%と最も高く、次いで「大人もいるが全員ではない」の割合が 20.4%となっています。

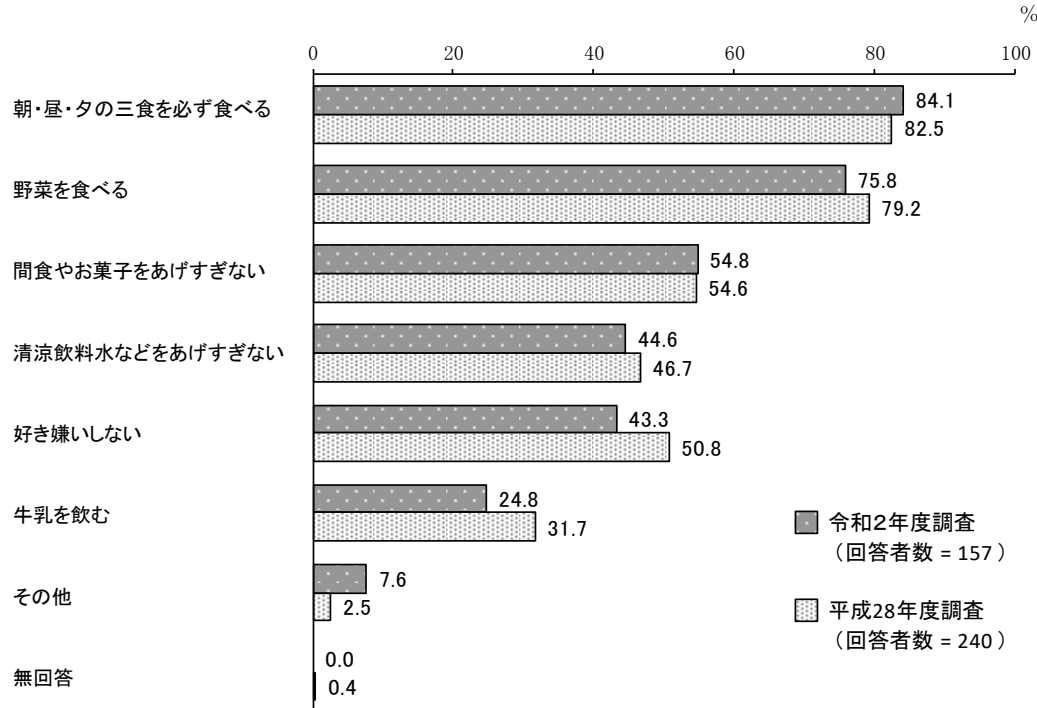
平成 28 年度調査と比較すると、大きな変化はみられません。



問 62 お子さんが、食事をするとき気をつけていることは、次のうちどれですか。（あてはまるものすべてに○）

「朝・昼・夕の三食を必ず食べる」の割合が 84.1%と最も高く、次いで「野菜を食べる」の割合が 75.8%、「間食やお菓子をあげすぎない」の割合が 54.8%となっています。

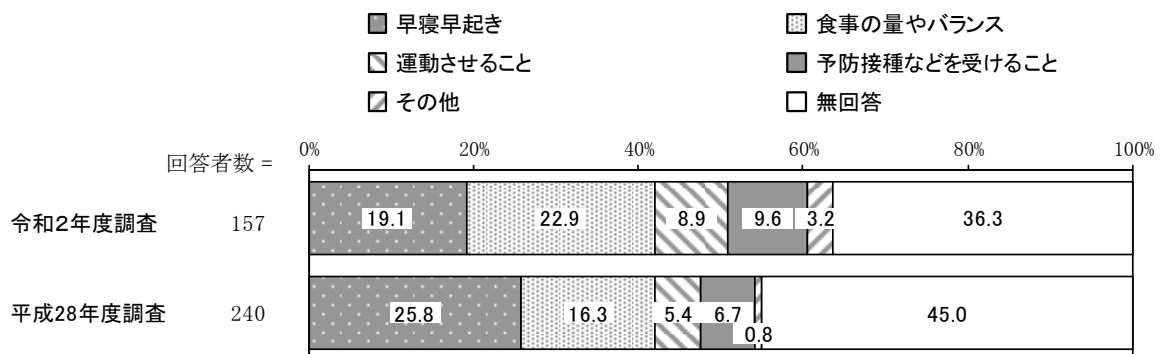
平成 28 年度調査と比較すると、「好き嫌いしない」「牛乳を飲む」の割合が減少しています。



問 63 お子さんの健康面で気をつけていることはなんですか。（ひとつに○）

「食事の量やバランス」の割合が 22.9%と最も高く、次いで「早寝早起き」の割合が 19.1%となっています。

平成 28 年度調査と比較すると、「食事の量やバランス」の割合が増加しています。一方、「早寝早起き」の割合が減少しています。



Ⅲ 自由意見

1 小学生

分類回答	件数
1. 運動について	50
2. 食生活について	52
3. 喫煙について	1
4. 睡眠について	29
5. こころの健康について	3
6. 健康づくりに関する意識について	223
7. 交流・ふれあいについて	2
8. 親子の健康づくりについて	1
9. 行政の広報・窓口等について	1
10. アンケートについて	1
11. その他	11

【分類別の主な意見】

1. 運動について

- ・ ソーシャルディスタンスを保ちながらの運動（体を動かす）イベント。
- ・ 早寝早起きをして、免疫力をつけるために運動をする。
- ・ 外でよく遊ぶ。
- ・ 1日1回お散歩をする。
- ・ コロナでもしっかり運動する。

2. 食生活について

- ・ バランスのよい食事を心がける。
- ・ 主食をしっかり食べる。
- ・ 朝・昼・夜ちゃんとご飯を咀嚼して食べる。
- ・ 好き嫌いをしないで食べる。
- ・ 野菜をしっかり食べる。食べる量を決める。

3. 喫煙について

- ・ 歩道での歩きたばこの禁止。

4. 睡眠について

- ・ 早寝早起きをする。
- ・ たくさん寝る。
- ・ いつも 10 時までに寝るように心がける。
- ・ 夜遅くまで起きない。
- ・ たくさん寝る。

5. こころの健康について

- ・ 気持ちを明るくもつ。
- ・ 相談したいことがあったら、相談する。
- ・ なるべくストレスなどをなくして、心の重荷をなくす。

6. 健康づくりに関する意識について

- ・ 手洗い・うがいをする。マスクをする。ソーシャルディスタンス。3密をさける。手指消毒をする。
- ・ こまめに手洗い、うがいをする。環境のために出来るだけ部屋の中で厚着をするなど。
- ・ 手洗いうがいをし、家の中でも換気する。そして3密をさけ、都心などには、行かない。そしてさらに、マスクを鼻までしっかりとつける。
- ・ 外出を減らし、マスクも外さずにちゃんといつもする。外食時のマナーに気を付け、アクリル板のあるお店へ行くようにする。
- ・ 自粛をする！！

7. 交流・ふれあいについて

- ・ 会話をする。

8. 親子の健康づくりについて

- ・ いろいろなことを親に話せる関係性を大事にする。

9. その他

- ・ ①避難所のコロナ対策 ②コロナで解雇された人が健康に生活できるように配慮する ③コロナのPCR検査を受けやすくする。
- ・ 空き家対策、コロナ患者が病院へ行きやすくする、無料で診察できる病院を作る、コロナ診察ロボットを開発する、病院にお花を何本も置いて感染者を元気づける。
- ・ 学校に行かずにリモートで学ぶ。
- ・ 会社を早めに退社する
- ・ 医療スタッフや公安職の援助。

2 中学生

分類回答	件数
1. 運動について	9
2. 食生活について	9
3. 睡眠について	3
4. こころの健康について	4
5. 健康づくりに関する意識について	61
6. 交流・ふれあいについて	2
7. 行政の広報・窓口等について	1
8. その他	3

【分類別の主な意見】

1. 運動について

- ・ 適度な運動をしてストレス解消。
- ・ 家の中でもストレッチなど運動する。
- ・ 外で運動したり、よく笑ったりして、免疫力を上げていく。
- ・ 適度の運動。楽しいことをしてたくさん笑い、免疫細胞を活性化させ免疫力を上げる。
- ・ 細めに運動する。

2. 食生活について

- ・ バランスのとれた食事で、3食しっかり食べる。
- ・ しっかり食べる
- ・ かたよりの無い食事をする。
- ・ 食生活に気をつける（毎日ポテチとかではなくて、冬には、温かい野菜スープを飲んだりすると、体も心もあったかくなる！）。
- ・ 3食しっかりたべて、近所の人にあいさつをする。

3. 睡眠について

- ・ 寝る。
- ・ 睡眠をしっかりとする。
- ・ 早寝早起きをする。

4. こころの健康について

- ・ 心の健康のために、仲間はずれや悪口を防ぐ。
- ・ ストレスをためないようにする。
- ・ ストレスをためないこと。
- ・ ストレスを発散できる場所を増やす（スポーツジムなど）。

5. 健康づくりに関する意識について

- ・ マスクは、食事のとき以外はなるべくつけ、手洗いうがいをする。
- ・ うがいをする、学校給食後の歯みがきでクラスターが発生する可能性があるため避ける、換気をする。
- ・ 家で1時間おきに換気する。
- ・ 体温チェックと生活リズムに気を付ける。
- ・ 個人で「不要不急の外出の制限」を意識する。

6. 交流・ふれあいについて

- ・ 悩みを相談するようにするとストレスもなくなり、早寝早起きが多くなると思います。
- ・ 湘南国際マラソンなどのマラソン大会は換気の心配もなく、大磯の活気を戻す為にも開催してほしい。

7. その他

- ・ 学校でランニング大会などを参加型でやる。体温調査票に朝食を食べたかを丸をつける欄を設け、一定回数丸がつかなかったら家に警告するなど、思い切った活動が必要だと思った。
- ・ 分散登校の実施。オンライン授業の実施。

3 一般成人

分類回答	件数
1. 運動について	133
2. 食生活について	40
3. 喫煙について	2
4. 歯の状況について	2
5. 睡眠について	22
6. こころの健康について	17
7. 健康診査の受診状況等について	2
8. 健康づくりに関する意識について	126
9. 交流・ふれあいについて	19
10. 行政の広報・窓口等について	6
11. 親子の健康づくりについて	10
12. アンケートについて	10
13. その他	22

【分類別の主な意見】

1. 運動について

- ・ リモートワークで運動不足が起こらないようフレキシブルな勤務を行い、家族との時間や自身の時間を確保したい。近所に健康増進設備があるとよい。（鷹取山山頂で、トイレ、Wi-Fi、電源を設け、仕事出来るよう整備するなど。）
- ・ 海がある環境を生かして、マリンスポーツを町が推進すれば、子どもも大人も楽しめて健康にもつながり良いかと思います。
- ・ 家でy o u t u b eを見ながら運動しています。ストレッチなど軽めの運動を習慣にし、よく寝ること。
- ・ 健康づくりの為に大磯町が開催する体操教室、イベント等があるのは認識しているが、1人では参加しづらいので、誰でも参加しやすい様に地区毎に運動を推進する係をつくるなどすれば、参加しやすくなる様に思います。
- ・ ラジオ体操に参加。筋トレを多少。

2. 食生活について

- ・ 食事を見直し、添加物をなるべくとらないように自炊を心がけ、あたたかい料理を家族で食べることに。
- ・ 野菜、果物をしっかりと食べる。
- ・ 腸内環境を整える。ビタミンDをとる。
- ・ 塩分の取り過ぎに注意している。早食いを止める。
- ・ 食事は季節に合わせ旬のものを食べるようにしています。

3. 喫煙について

- ・ 歩きタバコの方や自転車に乗りつつタバコを吸う方々を減らす取り組みをすれば、受動喫煙やポイ捨ても減らせる。
- ・ 喫煙者がタバコの吸いガラをポイ捨てするのは困る。清掃もウイルス拡散の可能性もあり、強力に指導すべき。

4. 歯の状況について

- ・ 定期的に歯科検診を受ける。

5. 睡眠について

- ・ 今は特に睡眠時間を意識して早寝できるようにしている。小さい子供がいて夕方～夜はあわただしいが、ひどい風邪もひいていないのでできる限り続けようと思っている。
- ・ 毎日同じぐらいの時間に寝て、朝も同じぐらいの時間に起きること。
- ・ もともと夜ふかしをしないように心がけてはいる。
- ・ 睡眠不足にならない為に就寝時間を決め6～7時間寝る様にしている。
- ・ 寝る前にWi-FiルーターをOFFにする。快眠度を記録する。ネガティブな情報なるべく避ける。ネットニュースは見ない。平日、休日で起床時間を変えない。

6. こころの健康について

- ・ あまり出掛けられないので、近所を散歩しながら景色をみたり、植物をみたりしながら、子どもと話しをしながらメンタル面も気にする。
- ・ マスコミに左右されない。心の健康を保つ。
- ・ ストレスをためすぎないように、リラックスする時間を意識してつくる。
- ・ 今のところ大磯では感染者がごく少数なので、過度な警戒をして行事やサークル等を中止しないでほしい。健康づくりは心の健康も大切。
- ・ ポジティブ思考でいること。不快に思ったときは原因と対策を考える。人の悩みはよく聞いてどうしたら解決するのか一緒に考える。障害や病気についてその人の不自由さや必要としていることを理解する。

7. 健康診査の受診状況等について

- ・ 定期的に病院に行っている。目が悪くなり、定期的に白内障の検査している。

8. 健康づくりに関する意識について

- ・ 食事と運動は大切な事だと思うので、家族の健康を意識しながら生活をしています。
- ・ マスクをつける。家族とよくコミュニケーションをとりあう。
- ・ 睡眠、栄養（納豆、ヨーグルト、みそなど発酵食品をとる）
- ・ 手洗い、アルコール消毒、加湿器
- ・ 自分自身の体は自身で守ることを心がけ、日々幸福と思える様に心掛ける。病気や身体の不自由な方への心配りが出来る様、役に立てる様に元気でいたいと思います。

9. 交流・ふれあいについて

- ・ 町内の集まりなどできない中でオンラインでの体力づくり（高齢者など通信に不安がある場合には町でのサポートも行う）
- ・ 地域の高齢者の方と少しでも言葉をかわす。町中にベンチがあるといいと思う。少しのコミュニケーションが大事かと思う。
- ・ 直接会うことは難しいが、メール、LINE、電話で家族（離れて暮らす）や友人と連絡取り合うこと。
- ・ 町主催のロコモ体操教室があればぜひ参加したいと思っています。
- ・ 健全な体が健全な心と身体を作るので、楽しめる無料のカルチャーレッスンだったり、教室があると良い。町民が楽しめるキャンプ場やアドベンチャー施設など山と海のある大磯を生かした総合施設などほしい。まずは町民が喜ぶものを。

10. 親子の健康づくりについて

- ・ アウトドア生活の充実。コロナの中、外で食事をつくってたべたり、まきをつくったり、木をひろったり、子供は木登りをしたり、外での生活が体も動かさせて、いつもと違った食事風景でたのしく、充実していたので。
- ・ 室内でできる運動に子どもと一緒に取り組む。
- ・ 子どもは外に出られないとストレスがたまりやすいようなので、夫と一緒に公園へ連れていっています。
- ・ コロナウイルスでの世の中、自分たちができることや防げることを心掛けていくことが、何より大事な人を守るべき第一歩だと思います。親として子どもの健康をどうしてあげたらいいのか、毎日考えます。
- ・ 子供たちや私たち大人が走りまわれるような大きな公園が大磯町には少ないのでもっと大きな公園や遊べるところを増やしてほしい。

IV 調査票

小学生

しょうがくせいじどうよう
小学生児童用

けんこう ちようみんいしきちようさ 「健康づくりに関する町民意識調査」

ごきようりよく ねが 御協力をお願い

大磯町では、町内に住む赤ちゃんや年寄りまですべての人が健康に暮らすためのお手伝いをしています。

現在、みなさんが元気に、笑顔でくらせるように、町では、「けんこうプラン大磯」という計画を作っています。そこで、小学生のみなさんの食事や運動などの毎日のくらしについて知りたいと思い、アンケート調査を行うことになりました。この調査結果をもとに食事や健康、運動などについての新しい計画づくりを進めていきます。

なお、今回のアンケートにつきましては、幼稚園児・保育園児・保護者、小・中学生の保護者、中学生、その他、大人のみなさまにも御回答への協力をお願いしております。

ぜひ、御協力をお願いします。

令和2年12月

大磯町 長 中崎 久雄

【記入にあたってのお願い】

- 御本人が低学年で回答が難しい場合は、御家族の方が回答してください。
- 氏名は記入していただくだけで結構です。
- 答えは、記入欄の該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。また、記入するものについては、() 内に記入してください。
- 御記入いただいたアンケートは、12月18日(金)～24日(木)までに学校に御提出ください。
- このアンケートについてのお問い合わせは、下記までお願いします。

なお、アンケートの回答内容は他人に伝わることはありませんので、安心して答えてください。御回答は任意です。結果はこの調査以外に使用することはありません。

大磯町役場 町民福祉部 スポーツ健康課
電話：0463-61-4100 (内線345)
e-mail:kenko@town.oiso.kanagawa.jp

あなた御自身ごじしんについておたずねします

1 性別はどちらですか。(どちらかに○)

1. 男性	2. 女性
-------	-------

2 あなたの学年をおしえてください。(ひとつに○)

1. 1年生 いちねんせい	2. 2年生 ふたねんせい	3. 3年生 さんねんせい
4. 4年生 よねんせい	5. 5年生 ごねんせい	6. 6年生 ろくねんせい

食生活・栄養、食育についておたずねします

3 朝食^{あさめし}を食べていますか。(ひとつに○)

1. 毎日 ^{まいにち} 食べる	2. 週 ^{しゅう} に1〜2回 ^{1〜2かい} 食べない日 ^ひ がある
3. 週 ^{しゅう} に3〜4回 ^{3〜4かい} 食べない日 ^ひ がある	4. ほとんど ^{ほとんど} 食べない

3で「1」～「2」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

3-1 ふだん、朝食で何を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

3-1 ふだん、朝食では何を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 主食
2. おかず
3. くだもの
4. その他(菓子、菓子パンなど) ()

問3で「3」～「4」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

① 平日

3-2 朝食を食^をべない理由^{理由}を教^{おし}えてください。(ひとつに○)

①平仮名

1. 食べる習慣がない	1. 食べる時間がない
2. 食べたくない	2. 食事が用意されていない
3. 太りたくない	3. その他 ()

② 禁白

1. 食べる習慣がない	2. 食べる時間がない
3. 食べたくない	4. 食事を用意されていない
5. 太りたくない	6. その他 ()

4 ふだん、夕食は何時に食べていますか。(ひとつに○)

1. 18時前	2. 18時～19時前	3. 19時～20時前	4. 20時～21時前
5. 21時～22時前	6. 22時～23時前	7. 23時すぎ	8. 決まっていない

① 平日

①平日

1. 家族生計 かぞくせいけい	2. 大人もいるが全員ではない おとなもいゐるがぜんゐんではない	3. 子もだけ こもだけ
4. ひとり	5. その他（ その他（	

②休日 かきゅうじつ

1. 家族全員 かぞくぜんいん	2. 大人 おとな もいるが全員ではない ぜんいんではない	3. 子どもだけ
4. ひとり	5. その他 ()	

① 平日 へいじつ
6 ふだん、夕食ゆしよくはだれと食くべていますか。(ひとつに○)

① 平日

1. 家族全員 かぞくぜんいん	2. 大人もいるが全員ではない おとな も いる が ぜんいん で は ない	3. 子どもだけ
4. ひどい	5. その他（ その他	

②休目 きゅうめく

1. 家族全員 たみくせいぜんいん	2. 大人もいるが全員ではない おとなもいゐるがぜんいんではない	3. 子どもだけ こどもだけ
4. ひどい	5. その他 ()	

7 食事をとるときに氣をつけることは、次のうちどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 朝・昼・夕の3食を必ず食べる 2. 食事をゆつくりとよくかんで食べる

1. 朝あさ 昼ひる 夕ゆふ の 3 食しき を 必かならず す 食く べ る
2. 食く 事じ を ゆ っ くり と よ く か ん で 食く べ る
3. 好この き ざ い し な い
4. 野 菜やさい を 食く べ る
5. 主 食しゅしき と お か ず を 食く べ る
6. お 菓 子かし を 食く べ ず ざ い
7. 食 事しょくじ を 好この ま ず に 食く べ る
8. そ の 他ほか)

8 あなたは飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示（カロリーや塩分など）を参考にしてメニューを選びますか。（ひとつに○）

1. いつも参画して解が
2. 時々参画して解が
3. ほとんど参画しない

9 あなたは、行事食（おせち料理、お節句の料理）など、地域や家庭で受け継がれてきた料理を食べていますか。（ひとつに○）

1. 食べている
2. どちらかといえば食べている
3. どちらかといえば食べていない
4. 食べていない

10 自分で料理をしてみたいですか。(ひとつに○)

1. してみたい	2. よく料理している
3. たまに料理している	4. してみたい

11 あなたは、麗林漁業体験（れいりんりょうぎたいけん 由緒え、地引き網など）に参加したことがありますか。

1. ある 2. ない 3. わからない

身体活動・運動、スポーツについておたずねします
 問12から問15までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、
 普段の生活を意識して御回答ください

問12 スポーツや運動(30分以上)をどの程度行っていますか。(体育の授業を除く)(ひとつに○)

1. 毎日	2. 週に3日以上	3. 週に2日
4. 週に1日	5. 月に1〜3日程度	
6. ほとんどしない	7. 全くしない	問12-6へ

問12で「1」～「5」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問12-1 スポーツや運動をしている目的をお選びください。(あてはまるものすべてに○)

1. スポーツや運動をすることが好きだから	2. 大会・競技会への参加(記録更新)
3. 健康のため(健康の保持・増進)	4. 運動不足解消
5. ストレス解消・気分転換	6. 仲間との交流
7. 家族とのふれあい	8. その他()

問12-2 1回にどのくらいの時間スポーツや運動を行いますか。(ひとつに○)

1. 6時間程度(1日)	2. 4時間程度(半日)
3. 2時間程度	4. 1時間程度
5. 30分程度	

問12-3 スポーツや運動の量について満足していますか。(ひとつに○)

1. 今のままで満足している	2. 今のままで、満足していない
3. 満足していないができない	4. 関心がない

問12-4 どのようなスポーツや運動をしていますか。(主なもの3つまで○)

1. 野球	2. サッカー	3. ソフトボール
4. バレーボール	5. バスケットボール	6. テニス
7. バドミントン	8. 卓球	9. ゴルフ
10. ボウリング	11. 柔道	12. 剣道
13. 空手	14. 水泳	15. サイクリング
16. 陸上	17. ランニング・ジョギング	18. 登山・ハイキング
19. ウォーキング(散歩など)	20. ゲートボール	21. グラウンドゴルフ
22. スキー	23. スケート	24. 体操
25. エアロビクス・ダンス	26. 太極拳・ヨガ	27. トレーニング
28. その他()		

問12-5 スポーツや運動を行っている場所をお選びください。(主なもの2つまで○)

1. 民間スポーツ施設(ジムやプールなど)	2. 大規模運動公園など公共施設
3. 公園や広場	4. 通学している学校の体育館・グラウンド等
5. 通学している学校以外の体育館・グラウンド等	6. 他市町村の体育施設
7. 自宅	8. その他()

問12で「6. ほとんどしない」「7. 全くしない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問12-6 スポーツや運動をしない主な理由をお答えください。(ひとつに○)

1. スポーツや運動に興味がない	2. スポーツや運動が苦手
3. 体が弱い	4. 勉強が忙しい
5. 一緒にやる仲間がない	6. 場所や施設がない
7. 教えてくれる人がいない	8. スポーツや運動の情報がない
9. お金がかかる	10. その他()

問13 どのようなピーチスポーツを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. ピーチテニス	2. ピーチハレー
3. ピーチサッカー	4. ピーチフッティ
5. ピーチフラッグ	6. その他()

問14 どのようなピーチスポーツをしたことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. ピーチテニス	2. ピーチハレー
3. ピーチサッカー	4. ピーチフッティ
5. ピーチフラッグ	6. その他()

問15 障がい者スポーツを行ったり、観戦したりしたいと思いませんか(どちらかに○)。

1. 思う	2. 思わない
-------	---------

問15で「1. 思う」とお答えの方におたずねします。

問15-1 障がい者スポーツを行ったり、観戦したりした経験はありますか(ひとつに○)。

1. よく参加している	2. 体験会等で行ってみたいことがある
3. 観戦したことはあるが、やったことがない	
4. 観戦も、やったことがない	

問15-2 行ったことがある、または観てみたい障がい者スポーツの種目は何ですか(あてはまるものすべてに○)。

1. 車いすバスケットボール	2. シットティングバレーボール
3. プラインドサッカー	4. 車いすテニス
5. 車いすラグビー	6. ボッチャ
7. ゴールボール	8. その他()

こころの健康づくり・休養についておたずねします

問16 ふだんは何時に起きていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 1. 5時前 | 2. 5時～6時前 | 3. 6時～7時前 |
| 4. 7時～8時前 | 5. 8時～9時前 | 6. 9時すぎ |
| 7. 決まっていない | | |

問17 ふだん何時に寝ることが多いですか。(ひとつに○)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 20時前 | 2. 20時～21時前 | 3. 21時～22時前 |
| 4. 22時～23時前 | 5. 23時～0時前 | 6. 0時～1時前 |
| 7. 1時すぎ | | |

問17で「4」～「7」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問17-1 寝るのが遅くなる理由は何ですか。(あてはまるもの3つに○)

- | | | |
|-------------|---------------|----------|
| 1. 勉強 | 2. 塾や習い事 | 3. テレビ |
| 4. ゲームやパソコン | 5. SNSやメール、電話 | 6. 本やマンガ |
| 7. その他() | | |

問18 あなたは睡眠から目覚めたとき、疲れがとれていますか。(ひとつに○)

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. 疲れがとれてすっきりしている | 2. 十分ではないが、ある程度疲れはとれている |
| 3. 疲れが残っている | 4. まったく疲れがとれていない |

問19 あなたは悩みやストレスを相談できる人がいますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. 身近な人(家族・友だち、先生など) | 2. 公共の相談機関 |
| 3. 相談できる人がいない | 4. 相談したいと思わない |

は からだ げんこう
歯や身体の健康についておたずねします

問20 かかりつけ歯医*はいますか。(どちらかに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

※かかりつけ歯とは、病気になる*時や健康に不安があるときに、すぐに相談できる一番身近なお医者さんのこと

問21 あなたは、1日に何回歯みがきをしていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-------|-------|---------|
| 1. 1回 | 2. 2回 | 3. 3回以上 |
|-------|-------|---------|

問22 かかりつけ歯科医はいますか。(どちらかに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問23 あなたは、オーラルフレイル*という言葉を*知っていますか (ひとつに○)

- | |
|----------------------|
| 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 |

※オーラルフレイルとは、口(オーラル)の脆弱(フレイル)という意味です。噛む力や食べ物をとらえる力、飲み込む力が低下すると、歯並びが悪くなったり、意欲が低下したり、呼吸機能が悪くなったり、虫歯や歯周病の進行に影響を及ぼし、高齢になったときまでの生活の質(QLoL)が低下することがあります。

健康づくりやスポーツが盛んな環境*づくり・地域づくりについておたずねします
問24 から問30までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、普段の生活を意識して御回答ください

問24 スポーツや運動を指導してくれる人はいいますか。(どちらかに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問25 大塚町で開催されるスポーツの大会の情報を過去1年間、広報やホームページなどで見たことがありますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-------|----------|--------------|
| 1. 見た | 2. 見ていない | 3. 忘れた、わからない |
|-------|----------|--------------|

問26 大磯町で開催されるスポーツの大会に参加したことがありますか。(ひとつに○)

1. 参加したことがある	2. 参加したことがない	3. 忘れた、わからない
--------------	--------------	--------------

問26で「2. 参加したことがない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問26-1 大磯町で開催されるスポーツの大会に参加したことがない理由はなんですか。(ひとつに○)

1. 開催されていることを知らなかった	2. 興味が無い
3. 参加したいスポーツの大会がない	4. 時間が無い
5. その他（ ）	

問27 どんなスポーツの大会であれば参加したいと思いますか。(主なもの3つまで○)

1. 野球	2. サッカー	3. ソフトボール
4. ハレーボール	5. バスケットボール	6. テニス
7. バドミントン	8. 卓球	9. ゴルフ
10. ボウリング	11. 柔道	12. 剣道
13. 空手	14. 水泳	15. サイクリング
16. 陸上	17. ビーチスポーツ	18. その他（ ）
19. どんなスポーツであっても参加したいと思わない		

問28 この1年間でスポーツをどこかで観戦したことがありますか。(テレビでの観戦を除く)(ひとつに○)

1. 観戦したことがある	2. 観戦したことがない	3. 忘れた、わからない
--------------	--------------	--------------

問28で「2. 観戦したことがない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問28-1 スポーツを観戦したことがない理由はなんですか。(ひとつに○)

1. 開催されていることを知らなかった	2. 興味が無い
3. 観戦したいスポーツの大会が近くにない	4. 時間が無い
5. その他（ ）	

問29 どんなスポーツであれば観戦したいと思いますか。(主なもの3つまで○)

1. 野球	2. サッカー	3. ソフトボール
4. ハレーボール	5. バスケットボール	6. テニス
7. バドミントン	8. 卓球	9. ゴルフ
10. ボウリング	11. 柔道	12. 剣道
13. 空手	14. 水泳	15. サイクリング
16. 陸上	17. ビーチスポーツ	18. その他（ ）
19. どんなスポーツであっても観戦したいと思わない		

問30 今後スポーツや運動をする人が増えていくためには、どのような風にするか、どのようか。(主なもの3つまで○)

1. 様々なスポーツ大会を行う	2. 様々なスポーツ教室を行う
3. 地域クラブやサークルを育てる	4. スポーツ 健康 体力づくりを相談できる場づくり
5. 指導者を外から呼び・育てる	6. スポーツの情報提供の充実
7. スポーツ施設の整備	8. スポーツボランティアの応援をする
9. その他（ ）	

災害時の健康支援についておたずねします

問31 あなたが、災害時の避難生活に備えて普段からしていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 避難する先を調べる
2. 防災マップを見る
3. 食料・水を用意する
4. いつも必要な物が分かるようにしておく
5. 家族内で避難の時のことを話しあう
6. 災害時伝言ダイヤルを確認する
7. 災害時に持ち出すものを用意する
8. 生活に必要なものを用意する
9. その他（ ）

問32 あなたが、災害時、避難所で生活を送るときに健康に暮らすために大切なことは何ですか。(あてはまるもの3つに○)

1. 避難所の食気がよいこと・清潔であること
2. 感染症予防などの衛生物品の確保
3. 座るところや寝るところが狭くないこと
4. いつも必要な薬が用意されていること
5. バランスのとれた食事
6. プライバシーの配慮
7. 気持ちが落ち込んだり、不安な時に相談できること
8. 医師や看護師の定期的な診察
9. 高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児への配慮
10. 医療が必要な時に受けられる
11. 障がい者等にも情報が分かりやすくなっている
12. その他 ()

◎ 現在の新型コロナウイルス感染症の状況を考え、あなたや周りの人たちがより健康になるためにできることを具体的なアイデア・御意見などございましたら、御記入ください。

(例：3食しっかり食べる、早寝早起きを心がけるなど)

アンケートは以上です。御協力ありがとうございます。
記入もれがないか、もう一度御確認のうえ、12月18日(金)～24日(木)までに学校に御提出ください。

中学生生徒用

「健康づくりに関する町民意識調査」

御協力をお願い

大磯町では、町内に住む赤ちゃんからお年寄りまですべての人が健康に暮らすためのお手伝いをしています。

現在、みなさんが元気に、笑顔でくらせるように、町では、「けんこうプラン大磯」という計画を作っています。そこで、中学生のみなさんの食事や運動などの毎日のくらしについて知りたいと思い、アンケート調査を行うことになりました。この調査結果をもとに食事や健康、運動などについての新しい計画づくりを進めていきます。

なお、今回のアンケートにつきましては、幼稚園児・保育園児の保護者、小・中学生の保護者、小学生、その他の大人のみなさまにも御回答への協力をお願いしております。ぜひ、御協力をお願いします。

令和2年12月

大磯町長 中崎 久雄

【記入にあたってのお願い】

- ・氏名は記入していただくことなく結構です。
- ・御本人が記入できない場合は、御家族の方が代筆されても結構です。
- ・答えは、記入欄の該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。また、記入するものについては、() 内に記入してください。
- ・御記入いただいたアンケートは、12月18日(金)～24日(木)までに学校に御提出ください。
- ・このアンケートについてのお問い合わせは、下記までお願いします。

なお、アンケートの回答内容は他人に伝わることはありませんので、安心して答えてください。御回答は任意です。結果はこの調査以外に使用することはありません。

大磯町役場 町民福祉部 スポーツ健康課
電話：0463-61-4100（内線 345）
e-mail: kenko@town.oiso.kanagawa.jp

あなた御自身についておたずねします

問1 性別はどちらですか。(どちらかに○)

1. 男性 2. 女性

問2 あなたの学年をおしえてください。(ひとつに○)

1. 1年生 2. 2年生 3. 3年生

食生活・栄養、食育についておたずねします

問3 朝食を食べていますか。(ひとつに○)

1. 毎日食べる 2. 週に1～2回食べない日がある
3. 週に3～4回食べない日がある 4. ほとんど食べない

問3で「1」～「2」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問3-1 ふだん、朝食では何を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 主食
2. おかず
3. くだもの
4. その他(菓子、菓子パンなど) ()

問3で「3」～「4」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問3-2 朝食を食べない理由を教えてください。(ひとつに○)

①平日

1. 食べる習慣がない 2. 食べる時間がない
3. 食べたくない 4. 食事が用意されていない
5. 太りたくない 6. その他 ()

②休日

1. 食べる習慣がない 2. 食べる時間がない
3. 食べたくない 4. 食事が用意されていない
5. 太りたくない 6. その他 ()

問4 ふだん、夕食は何時に食べていますか。(ひとつに○)

1. 18時前 2. 18時～19時前 3. 19時～20時前 4. 20時～21時前
5. 21時～22時前 6. 22時～23時前 7. 23時すぎ 8. 決まっていない

問5 ふだん、朝食はだれと食べていますか。(ひとつに○)

①平日		
1. 家族全員	2. 大人もいるが全員ではない	3. 子どもだけ
4. ひとり	5. その他 ()	

②休日		
1. 家族全員	2. 大人もいるが全員ではない	3. 子どもだけ
4. ひとり	5. その他 ()	

問6 ふだん、夕食はだれと食べていますか。(ひとつに○)

①平日		
1. 家族全員	2. 大人もいるが全員ではない	3. 子どもだけ
4. ひとり	5. その他 ()	

②休日		
1. 家族全員	2. 大人もいるが全員ではない	3. 子どもだけ
4. ひとり	5. その他 ()	

問7 あなたが食事をするとときに気を付けていることは、次のうちどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 朝・昼・夕の3食を必ず食べる	2. 食事はゆづくりとよくかんで食べる
3. 好き嫌いしない	4. 野菜を食べる
5. 主食とおかずを食べる	6. お菓子を食べすぎない
7. 食事を残さずに食べる	8. その他 ()

問8 あなたは飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示(カロリーや塩分など)を参考にしてメニューを選びますか。(ひとつに○)

1. いつも参考にしている	2. 時々参考にしている
3. ほとんど参考にしない	

問9 あなたは、行事食(おせち料理、お節句の料理)など、地域や家庭で受け継がれてきた料理を食べていますか。(ひとつに○)

1. 食べている	2. どちらかといえば食べている
3. どちらかといえば食べていない	4. 食べていない

問10 自分で料理をしてみたいですか。(ひとつに○)

1. してみたい	2. よく料理をしている
3. たまに料理している	4. してみたくない

問11 あなたは、農林漁業体験(田植え、地引き網など)に参加したことがありますか。(ひとつに○)

1. ある	2. ない	3. わからない
-------	-------	----------

身体活動・運動、スポーツについておたずねします

問12 から問15までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、普段の生活を意識して御回答ください

問12 スポーツや運動(30分以上)をどの程度行っていますか。(体育の授業を除く、部活を含む)(ひとつに○)

1. 毎日	2. 週に3日以上	3. 週に2日
4. 週に1日	5. 月に1~3日程度	
6. ほとんどしない	7. 全くしない	

問12で「1」~「5」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問12-1 スポーツや運動をしている目的をお選びください。(あてはまるものすべてに○)

1. スポーツや運動をすることが好きだから	2. 大会・競技会への参加(記録更新)
3. 健康のため(健康の保持・増進)	4. 運動不足解消
5. ストレス解消・気分転換	6. 仲間との交流
7. 家族とのふれあい	8. その他 ()

問12-2 1回にどのくらいの時間スポーツや運動を行いますか。(ひとつに○)

1. 6時間程度(1日)	2. 4時間程度(半日)	3. 2時間程度
4. 1時間程度	5. 30分程度	

問12-3 スポーツや運動の量について満足していますか。(ひとつに○)

1. 今のままで満足している	2. 今のままでは、満足していない
3. 満足していないができない	4. 関心がない

問12-4 どのようなスポーツや運動をしていますか。(主なもの3つまで○)

1. 野球	2. サッカー	3. ソフトボール
4. バレーボール	5. バスケットボール	6. テニス
7. バドミントン	8. 卓球	9. ゴルフ
10. ボウリング	11. 柔道	12. 剣道
13. 空手	14. 水泳	15. サイクリング
16. 陸上	17. ランニング・ジョギング	18. 登山・ハイキング
19. ウォーキング(散歩など)	20. ゲートボール	21. グラウンドゴルフ
22. スキー	23. スケート	24. 体操
25. エアロビクス・ダンス	26. 太極拳・ヨガ	27. トレーニング
28. その他 ()		

問12-5 スポーツや運動を行っている場所をお選びください。(主なもの2つまで○)

1. 民間スポーツ施設(ジムやプールなど)	2. 大瀬運動公園など公共施設
3. 公園や広場	4. 通学している学校の体育館・グラウンド等
5. 通学している学校以外の体育館・グラウンド等	6. 他市町村の体育施設
7. 自宅	8. その他 ()

問12で「6. ほとんどしない」「7. 全くしない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

- 問12-6 スポーツや運動をしない主な理由をお答えください。(ひとつに○)
- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. スポーツや運動に興味がない | 2. スポーツや運動が苦手 |
| 3. 体が弱い | 4. 勉強が忙しい |
| 5. 一緒にやる仲間がいない | 6. 場所や施設がない |
| 7. 教えてくれる人がいない | 8. スポーツや運動の情報がいない |
| 9. お金がかかる | 10. その他 () |

問13 どのようなビーチスポーツを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. ビーチテニス | 2. ビーチハレー | 3. ビーチサッカー |
| 4. ビーチフットイ | 5. ビーチフラッグ | 6. その他 () |

問14 どのようなビーチスポーツをしたことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. ビーチテニス | 2. ビーチハレー | 3. ビーチサッカー |
| 4. ビーチフットイ | 5. ビーチフラッグ | 6. その他 () |

問15 障がい者スポーツを行ったり、観戦したりしたいと思いますか (どちらかに○)。

- | | |
|-------|---------|
| 1. 思う | 2. 思わない |
|-------|---------|

問15で「1. 思う」とお答えの方におたずねします。

問15-1 障がい者スポーツを行ったり、観戦したりした経験はありますか (ひとつに○)。

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1. よく参加している | 2. 体験会等で行ったことがある |
| 3. 観戦したことはあるが、やったことがない | |
| 4. 観戦したことも、やったこともない | |

問15-2 行ったことがある、または観てみたい障がい者スポーツの種目は何ですか (あてはまるものすべてに○)。

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 車いすバスケットボール | 2. シッティングバレーボール |
| 3. フラインドサッカー | 4. 車いすテニス |
| 5. 車いすラグビー | 6. ボッチャ |
| 7. ゴールボール | 8. その他 () |

こころの健康づくり・休養についておたずねします

問16 ふだんは何時に起きていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 1. 5時前 | 2. 5時～6時前 | 3. 6時～7時前 |
| 4. 7時～8時前 | 5. 8時～9時前 | 6. 9時すぎ |
| 7. 決まっていない | | |

問17 ふだん何時に寝ることが多いですか。(ひとつに○)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 20時前 | 2. 20時～21時前 | 3. 21時～22時前 |
| 4. 22時～23時前 | 5. 23時～0時前 | 6. 0時～1時前 |
| 7. 1時すぎ | | |

問17で「4」～「7」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問17-1 寝るのが遅くなる理由は何ですか。(あてはまるもの3つに○)

- | | | | |
|---------------|----------|------------|-------------|
| 1. 勉強 | 2. 塾や習い事 | 3. テレビ | 4. ゲームやパソコン |
| 5. SNSやメール、電話 | 6. 本やマンガ | 7. その他 () | |

問18 あなたは睡眠から目覚めたとき、疲労感がとれていますか。(ひとつに○)

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 1. 疲労感がとれてすっきりしている | 2. 十分ではないが、ある程度疲労感はとれている |
| 3. 疲労感が残っている | 4. まったく疲労感がとれていない |

問19 あなたは悩みやストレスを相談できる人がいますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1. 身近な人(家族・友だち・先生など) | 2. 公共の相談機関 |
| 3. 相談できる人がいない | 4. 相談したいと思わない |

歯や身体の健康についておたずねします

問20 かかりつけ医はいますか。(どちらかに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問21 あなたは、1日に何回歯みがきをしていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-------|-------|---------|
| 1. 1回 | 2. 2回 | 3. 3回以上 |
|-------|-------|---------|

問22 かかりつけ歯科医はいますか。(どちらかに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問23 あなたは、オーラルフレイル※という言葉を知っていますか (ひとつに○)

- | | |
|----------------|----------------------|
| 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 | |

※オーラルフレイルとは、ロ(オーラル)の脆弱(フレイル)という意味です。放置すると、全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み、要介護状態となるリスクが高まります

健康づくりやスポーツが盛んな環境づくり・地域づくりについておたずねします
問24 から問30までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、
普段の生活を意識して御回答ください

問24 スポーツや運動を指導してくれる人はいますか。(どちらかに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問 25 大磯町で開催されるスポーツの大会の情報を過去 1 年間、広報やホームページなどで見たことがありますか。(ひとつに○)

1. 見た	2. 見ていない	3. 忘れた、わからない
-------	----------	--------------

問 26 大磯町で開催されるスポーツの大会に参加したことがありますか。(ひとつに○)

1. 参加したことがある	2. 参加したことがない	3. 忘れた、わからない
--------------	--------------	--------------

問 26 で「2. 参加したことがない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 26-1 大磯町で開催されるスポーツの大会に参加したことがない理由は何ですか。(ひとつに○)

1. 開催されていることを知らなかった	2. 興味がでない
3. 参加したいスポーツの大会がない	4. 時間がない
5. その他 ()	

問 27 どんなスポーツの大会であれば参加したいと思いますか。(主なもの 3 つまで○)

1. 野球	2. サッカー	3. ソフトボール
4. バレーボール	5. バスケットボール	6. テニス
7. バドミントン	8. 卓球	9. ゴルフ
10. ボウリング	11. 柔道	12. 剣道
13. 空手	14. 水泳	15. サイクリング
16. 陸上	17. ビーチスポーツ	18. その他 ()
19. どんなスポーツであっても参加したいと思わない		

問 28 この 1 年間でスポーツをどこかで観戦したことがありますか。(テレビでの観戦を除く)(ひとつに○)

1. 観戦したことがある	2. 観戦したことがない	3. 忘れた、わからない
--------------	--------------	--------------

問 28 で「2. 観戦したことがない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 28-1 スポーツを観戦したことがない理由は何ですか。(ひとつに○)

1. 開催されていることを知らなかった	2. 興味がでない
3. 観戦したいスポーツの大会が近くにない	4. 時間がない
5. その他 ()	

問 29 どんなスポーツであれば観戦したいと思いますか。(主なもの 3 つまで○)

1. 野球	2. サッカー	3. ソフトボール
4. バレーボール	5. バスケットボール	6. テニス
7. バドミントン	8. 卓球	9. ゴルフ
10. ボウリング	11. 柔道	12. 剣道
13. 空手	14. 水泳	15. サイクリング
16. 陸上	17. ビーチスポーツ	18. その他 ()
19. どんなスポーツであっても観戦したいと思わない		

問 30 スポーツや運動が盛んな町になるために、今後どのような取り組みが必要ですか。(主なもの 3 つまで○)

1. 各種スポーツ大会の開催	2. 各種スポーツ教室の開催
3. 地域クラブやサークルの育成	4. スポーツ、健康、体力づくりの相談体制
5. 指導者の派遣・養成	6. スポーツの情報提供の充実
7. スポーツ施設の整備	8. スポーツボランティアへの支援
9. その他 ()	

災害時の健康支援についておたずねします

問 31 あなたが、災害時の避難生活に備えて普段からしていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 避難する先を調べる	2. 防災マップを見る
3. 食料・水を用意する	4. いつも必要な薬が分かるようにしておく
5. 家族内で避難の時のことを話しあう	6. 災害時伝言ダイヤルを確認する
7. 災害時に持ち出すものを用意する	8. 生活に必要なものを用意する
9. その他 ()	

問 32 あなたが、災害時、避難所で生活を送るときに健康に暮らすために大切だと思うことは何ですか。(あてはまるもの 3 つに○)

1. 避難所の換気がよいこと・清潔であること	2. 感染症予防などの衛生物品の確保
3. 座るところや寝るところが狭くないこと	4. いつも必要な薬が用意されていること
5. バランスのとれた食事	6. プライバシーの配慮
7. 気持ちの落ち込みなど、不安な時に相談できること	
8. 医師や看護士の定期的な診察	9. 高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児への配慮
10. 医療が必要な時に受けられる	11. 障がい者等にも情報が分かりやすくなっている
12. その他 ()	

◎ 現在の新型コロナウイルス感染症の状況を考慮して、あなたや周りの人たちがより健康になるためにできることを具体的なアイデア・御意見などございましたら、御記入ください。

(例：3 食しっかり食べる、早寝早起きを心掛けるなど)

アンケートは以上です。御協力ありがとうございます。
記入もれがないか、もう一度御確認のうえ、**12月18日(金)～24日(木)**までに学校に御提出ください。

幼稚園児・保育園児保護者用

「健康づくりに関する町民意識調査」

御協力をお願い

町民のみなさんには、日頃から町政の推進に格別の御理解と御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

大磯町では、健康づくり、食育及び運動（スポーツ）を総合的に推進するため、「大磯町健康増進計画」、「大磯町食育推進計画」及び「大磯町スポーツ推進計画」を統合し、平成29年3月に「けんこうプラン大磯」を策定しました。

「けんこうプラン大磯」の計画期間は、平成29年度から令和3年度までとなっております。現在、令和3年度の「(仮称)第2期けんこうプラン大磯」の策定に向けて準備を進めております。今回のアンケート調査により、町民のみなさんから、健康づくり、食育及び運動（スポーツ）について、あなた御自身と御家族の日頃の御様子や御意見をお聞かせいただき、新しい計画に反映させていただきたいと考えております。

なお、同様のアンケートを小学生、中学生、小・中学生の保護者、一般成人の方の20代から高齢者の方と全世代を網羅した幅広い方々にお願ひしております。

また、計画の内容が幅広いため、設問数も多く、御多忙のところ、誠に恐縮ですが、御協力くださいますようお願い申し上げます。

令和2年12月

大磯町長 中崎 久雄

【記入にあたってのお願い】

- ・氏名は記入していただくことなく結構です。
- ・答えは、記入欄の該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。また、記入するものについては、() 内に記入してください。
- ・御記入いただいたアンケートは、12月18日(金)～24日(木)までに圖に御提出ください。
- ・このアンケートについてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

回答につきましては、すべて統計的に処理いたしますので、個人に御迷惑をおかけすることは決まっております。御回答は任意です。また、この結果は本調査以外には使用することはありません。

※複数の調査が重なった場合は、一番年齢の低い(末子)の調査を優先して回答してください。

大磯町役場 町民福祉部 スポーツ健康課
電話：0463-61-4100（内線 345）
e-mail: kenko@town.oiso.kanagawa.jp

あなた御自身についておたずねします

問1 性別はどちらですか。(どちらかに○)

1. 男性 2. 女性

問2 年齢はおいくつですか。(ひとつに○) ※令和2年4月1日現在

1. 10歳代 2. 20歳代 3. 30歳代
4. 40歳代 5. 50歳代 6. 60歳代

問3 お住まいの地区を教えてください。(ひとつに○)

1. 大磯地区 2. 国府地区 3. 町外

問4 あなたは自分の健康状態についてどのように感じていますか。(ひとつに○)

1. とても健康 2. まあまあ健康
3. あまり健康でない 4. 健康でない

問5 あなたが健康について気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 食事 2. 睡眠 3. 適度な運動
4. 栄養バランス 5. 体重 6. 定期健診
7. 歯や口の健康 8. ストレスコントロール 9. その他()

食生活・栄養、食育についておたずねします

問6 あなたは、朝食を食べていますか。(ひとつに○)

1. 毎日食べる 2. 週に1～2回食べない日がある
3. 週に3～4回食べない日がある 4. ほとんど食べない

問6で「3」～「4」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問6-1 朝食を食べない理由を教えてください。(ひとつに○)

1. 食べる習慣がない 2. 食べる時間がない 3. 食べたくない
4. 太りたくない 5. その他()

問7 あなたは、食育について関心がありますか。(ひとつに○)

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. 全く関心がない

問8 あなたが食事するときに気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 栄養のバランス 2. カロリーのとりすぎ 3. 油、脂肪のとりすぎ
4. 塩分のとりすぎ 5. カルシウムの多い食事 6. 野菜を多く食べる
7. 毎日3食食べる 8. よく噛んでゆっくり食事をする
9. 食べ残しによる廃棄(フードロス)を出さない
10. その他() 11. 特に気をつけていることはない

問9 あなたは、1日2回以上主食、主菜（肉や魚などメインのおかず）、副菜（その他のおかず）を組み合わせた食事をしていますか。（ひとつに○）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に4～5日食べる |
| 3. 週に2～3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問10 厚生労働省が定める1日の塩分摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、あなたは普段の食事の中で塩分を控えていますか。（ひとつに○）

- | |
|--|
| 1. 1日の塩分摂取量を知っており、塩分の摂取を控えている |
| 2. 1日の塩分摂取量を知らないが、塩分の摂取を控えている |
| 3. 1日の塩分摂取量を知っているが、特に塩分の摂取量について意識していない |
| 4. 1日の塩分摂取量を知らないし、特に塩分の摂取量について意識していない |

問11 あなたは飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示（カロリーや塩分など）を参考にしてメニューを選びますか。（ひとつに○）

- | | | |
|---------------|--------------|-----------------|
| 1. いつも参考にして選ぶ | 2. 時々参考にして選ぶ | 3. ほとんど参考にしていない |
|---------------|--------------|-----------------|

問12 あなたは、自分の適性体重を維持するための適切な食事の量を知っていますか。（どちらかに○）

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問13 あなたは、食生活を改善したいと思いますか。（ひとつに○）

- | | | |
|---------|--------------|--------------|
| 1. そう思う | 2. ややそう思う | 3. あまりそう思わない |
| 4. 思わない | 5. すでに改善している | |

問14 地場産品（平塚・大磯・二宮で生産された食品）を優先して購入しますか。（どちらかに○）

- | | |
|-------|--------|
| 1. する | 2. しない |
|-------|--------|

問14で「2. しない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問14-1 その理由は何ですか（ひとつに○）

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 値段 | 2. 購入できる場所がないから |
| 3. 地場産品にこだわらないから | 4. その他（ ） |

問15 食材を購入するときに意識していることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|------------|------------|----------|
| 1. 栄養価 | 2. 値段 | 3. 安全性 |
| 4. 生産地 | 5. 鮮度・賞味期限 | 6. 家族の好み |
| 7. 調理のしやすさ | 8. その他（ ） | |

問16 あなたは、食品の安全性（食中毒の防止・添加物・農薬など）に関心がありますか。（ひとつに○）

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

問17 あなたは、行事食（おせち料理、お節句の料理）など、地域や家庭で受け継がれてきた料理を食べていますか。（ひとつに○）

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. よく家庭で作り食べる | 2. とときどき家庭で作り食べる |
| 3. 家庭では作らないがよく食べる | 4. 家庭では作らないがときどき食べる |
| 5. ほとんど食べない | 6. 全く食べない |

身体活動・運動、スポーツについておたずねします

問18 から問24までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、普段の生活を意識して御回答ください

問18 スポーツや運動（30分以上）をどの程度行っていますか。（ひとつに○）

- | | | |
|------------|-------------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週に3日以上 | 3. 週に2日 |
| 4. 週に1日 | 5. 月に1～3日程度 | |
| 6. ほとんどしない | 7. 全くしない | → 問18-6へ |

問18で「1」～「5」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問18-1 スポーツや運動をしている目的をお選びください。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. スポーツや運動をすることが好きだから | 2. 大会・競技会への参加（記録更新） |
| 3. 健康のため（健康の保持・増進） | 4. 教えるため（指導・育成） |
| 5. 運動不足解消 | 6. ストレス解消・気分転換 |
| 7. 仲間との交流 | 8. 家族のふれあい |
| 9. その他（ ） | |

問18-2 スポーツや運動をいつ行っていますか。（主なもの2つ以内に○）

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 休日午前 | 2. 休日午後 | 3. 休日夜 |
| 4. 平日午前 | 5. 平日午後 | 6. 平日夜間 |

問18-3 1回にどのくらいの時間スポーツや運動を行いますか。（ひとつに○）

- | | | |
|--------------|--------------|----------|
| 1. 6時間程度（1日） | 2. 4時間程度（半日） | 3. 2時間程度 |
| 4. 1時間程度 | 5. 30分程度 | |

問18-4 あなたの運動量（スポーツのほか、からだを動かすことも含みます。）は十分だと思いますか。（ひとつに○）

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 十分運動をしている | 2. やや不足している |
| 3. かなり不足している | 4. わからない |

問18-5 どのようなスポーツや運動をしていますか。（主なもの3つまで○）

- | | | |
|------------------|-----------------|--------------|
| 1. 野球 | 2. サッカー | 3. ソフトボール |
| 4. バレーボール | 5. バスケットボール | 6. テニス |
| 7. バドミントン | 8. 卓球 | 9. ゴルフ |
| 10. ボウリング | 11. 柔道 | 12. 剣道 |
| 13. 空手 | 14. 水泳 | 15. サイクリング |
| 16. 陸上 | 17. ランニング・ジョギング | 18. 登山・ハイキング |
| 19. ウォーキング（散歩など） | 20. ゲートボール | 21. グラウンドゴルフ |
| 22. スキー | 23. スケート | 24. 体操 |
| 25. エアロビクス・ダンス | 26. 太極拳・ヨガ | 27. トレーニング |
| 28. その他（ ） | | |

問 18 で「6. ほとんどしない」「7. 全くしない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 18-6 スポーツや運動をしない主な理由をお答えください。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. スポーツや運動に興味がない | 2. スポーツや運動が苦手 |
| 3. 体が弱い | 4. 時間がない |
| 5.一緒にやる仲間がいらない | 6. 場所や施設がない |
| 7. 教えてくれる人がいない | 8. スポーツや運動の情報がいない |
| 9. お金がかかる | 10. その他 () |

問 19 あなたは、どのようなビーチスポーツを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. ビーチテニス | 2. ビーチハレー | 3. ビーチサッカー |
| 4. ビーチフットイ | 5. ビーチフラッグ | |
| 6. その他 () | 7. 知らない | |

問 20 どのようなビーチスポーツをしたことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. ビーチテニス | 2. ビーチハレー | 3. ビーチサッカー |
| 4. ビーチフットイ | 5. ビーチフラッグ | |
| 6. その他 () | 7. したことがない | |

問 21 障がい者スポーツへの関心はありますか (どちらかに○)。

- | | |
|----------|----------|
| 1. 関心がある | 2. 関心がない |
|----------|----------|

問 21 で「1. 関心がある」とお答えの方におたずねします。

問 21-1 障がい者スポーツを行ったり、観戦したりした経験はありますか (1 つに○)。

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1. 定期的に参加している | 2. 体験会等で参加・経験したことがある |
| 3. 観戦したことはあるが、参加・経験したことがない | |
| 4. 参加・経験・観戦したことがない | |

問 21-2 行ったことがある、または関心のある障がい者スポーツの種目は何ですか

(あてはまるものすべてに○)。

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 車いすバスケットボール | 2. シットティングバレーボール |
| 3. フラインドサッカー | 4. 車いすテニス |
| 5. 車いすラグビー | 6. ボッチャ |
| 7. ゴールボール | 8. その他 () |

問 22 あなたは平均 1 日にどのくらい歩きますか。(ひとつに○)

- | |
|-----------------------------------|
| 1. ほとんど家から出ない (入院中・車いす使用・病床の方を含む) |
| 2. 約 5,000 歩 (約 2.5km) 未満 |
| 3. 約 5,000 歩～10,000 歩 (約 5km) 未満 |
| 4. 約 10,000 歩以上 |
| 5. わからない |

問 23 あなたは、ロコモティブシンドローム※の予防のために生活の中で行っていることはありますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-------|-------|--------------------------|
| 1. ある | 2. ない | 3. (ロコモティブシンドロームが) わからない |
|-------|-------|--------------------------|

※ロコモティブシンドロームとは、年齢と共に運動機能が低下し、自立度が低下することで、介護が必要となる可能性が高い状態のこと

問 24 あなたは、お子さんと一緒に外遊び、運動をしていますか。(ひとつに○)

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に 4～5 日 | 3. 週に 1～3 日 |
| 4. 月に 1 回 | 5. していない | |

こころの健康づくり・休養についておたずねします

問 25 あなたは、ストレスを感じることはありますか。(ひとつに○)

- | | |
|-----------|---------|
| 1. 大いにある | 2. 多少ある |
| 3. ほとんどない | 4. 全くない |

問 25 で「1. 大いにある」「2. 多少ある」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 25-1 ストレスを発散する方法は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|----------|
| 1. おいしいものを食べる | 2. 運動する |
| 3. お酒を飲む | 4. 旅行に行く |
| 5. 買い物をする | 6. 人と話す |
| 7. その他 () | 8. 特にない |

問 26 あなたは、悩みやストレスを相談できる人がいますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. 身近な人 (家族・知人・学校や職場など) | 2. 公共の相談機関 |
| 3. 相談できる人がいない | 4. 相談したいと思わない |

問 27 ここ 1 ヶ月間、あなたは寝床に入っても、寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。(ひとつに○)

- | | |
|-----------|----------|
| 1. まったくない | 2. たまにある |
| 3. とときある | 4. 頻繁にある |

問 28 あなたは、睡眠から目覚めたとき、疲労感がとれていますか。(ひとつに○)

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 1. 疲労感がとれてすっきりしている | 2. 十分ではないが、ある程度疲労感はとれている |
| 3. 疲労感が残っている | 4. まったく疲労感がとれていない |

問 29 あなたは、睡眠のために薬やお酒を飲みますか。(ひとつに○)

- | | | |
|----------|---------|---------|
| 1. いつも飲む | 2. 時々飲む | 3. 飲まない |
|----------|---------|---------|

歯の健康/健康診断・疾病予防についておたずねします

問 30 かかりつけ歯科医はいますか。(どちらかに○)

1. いる 2. いない

問 31 あなたは、定期的に歯の健診もしくは歯石除去・歯面清掃を受けていますか。(ひとつに○)

1. 3か月に1度受けている 2. 半年に1度受けている
3. 1年に1度受けている 4. 2、3年に1度受けている
5. 受けていない

問 32 あなたは、1日に何回歯みがきをしていますか。(ひとつに○)

1. 1回 2. 2回 3. 3回以上

問 33 あなたは、オーラルフレイル*という言葉を知っていますか (ひとつに○)

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

※オーラルフレイルとは、口(オーラル)の虚弱(フレイル)という意味です。放置すると、全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み、要介護状態となるリスクが高まります

問 34 かかりつけ医はいますか。(どちらかに○)

1. いる 2. いない

問 35 あなたは、特定健康診査^{※1}、特定保健指導^{※2}を知っていますか。(ひとつに○)

1. 言葉も内容も知っている 2. 言葉は聞いたことはあるが内容は知らない
3. 言葉も内容も知らない

※¹特定健康診査とは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診のこと

※²特定保健指導とは、特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをすること

問 36 あなたは、定期的に健康診断を受けていますか。また、受けていない場合その理由を教えてください。(どちらかに○)

1. 受けている 2. 受けていない(理由:)

問 37 あなたは、町や職場、人間ドック等でがん検診を受診したことはありますか。(どちらかに○)

1. 受診したことがある 2. 受診したことがない

問 37で「2. 受診したことがない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 37-1 がん検診を受診したことがない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1. 時間がない、忙しいから 2. 面倒だから
3. 特に必要を感じないから 4. 費用がかかると
5. 医療機関で定期的に通院や検査を受けているから
6. がんがわかると怖いから 7. その他()

女性の方のみ、以下の質問にお答えください。

問 38 (女性のみ) 町で子宮がん・乳がん検診を受けられることを知っていますか。(ひとつに○)

1. 知っている 2. 知らない 3. すでに検診を受けている

問 39 あなたは、がんになっても安心して仕事を続けるために必要な支援は何だと思えますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 体調や治療に応じた柔軟な勤務形態 2. 治療・通院目的の休暇・休業制度等
3. 休暇制度等の社内の制度が利用しやすい風土の醸成
4. 病気の早期発見、重症化予防の推進
5. 働く人に配慮した診療時間の設定や治療方法の情報提供
6. 再雇用の制度
7. 職場の上司や同僚にがんやその他の後遺症、薬の副作用についての情報の周知
8. 職場の中にカウンセラーや相談窓口の設置
9. ハローワークへのカウンセラーや相談窓口の設置
10. その他()

問 40 あなたは、AYA世代(15歳~39歳の若い世代)のがん患者にどのような事に関して支援が必要だと感じますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 就労支援 2. 学業支援
3. 診断・治療の情報を提供する 4. 病気、後遺症・合併症に関する知識の情報を提供する
5. カウンセラーや相談窓口の案内
6. 他の思春期・若年成人期癌症のがん患者・経験者との交流機会を提供する
7. AYA世代のがんに関する啓発
8. その他()

問 41 あなたは、フレイル*という言葉を知っていますか (ひとつに○)

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

※フレイルとは、加齢に伴いの心と体の働きが弱くなってきた「虚弱」状態のこと

問 42 メタボリックシンドローム*という言葉を知っていますか。(ひとつに○)

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

※メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のこと

問 43 あなたは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)*という病気を知っていますか (ひとつに○)

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

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこの煙など毒物の吸入により免疫反応が繰り返された結果、破壊された組織が増えたなどによる気道閉鎖が起こりやすい状態のこと

たばこ・アルコールについておたずねします

問 44 あなたは、たばこを吸いますか。(ひとつに○)

1. 現在喫煙している
2. 以前は吸っていたが今は吸わない
3. 以前から(ほとんど)吸わない

問 44-1 たばこの喫煙をやめたいと思いますか。(ひとつに○)

1. 喫煙をやめたい
2. 喫煙本数を減らしたい
3. 喫煙をやめたくない
4. わからない

問 45 あなたは、たばこの有害性や影響について、どのようなことを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 肺がん、喉頭がんなどのがん
2. 心臓病や脳血管疾患などの循環器疾患
3. ぜんそくや気管支炎など肺や呼吸器の病気
4. 流産、早産、死産、低体重児など胎児への影響
5. 歯周病
6. 肌の老化
7. ニコチン依存症
8. 受動喫煙による喫煙者の周囲の人へのリスク
9. 知らない

問 46 あなたの身のまわりや職場では分煙がされていますか。(ひとつに○)

1. 分煙されている
2. 分煙されていない
3. 誰も吸わない

問 47 あなたは、アルコール飲料をどの程度飲みますか。(ひとつに○)

1. ほぼ毎日
2. 週4～5日
3. 週1～3日
4. ほとんど飲まない
5. 飲まない

健康づくりやスポーツが盛んな環境づくり・地域づくりについておたずねします
問 48 から問 54 までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、
普段の生活を意識して御回答ください

問 48 現在、地域の活動(サークル、ボランティア等)に参加していますか。また、参加していない場合その理由を教えてください。(どちらかに○)

1. 参加している
2. 参加していない(理由:)

問 48-1 今後、地域の活動に参加したいと思いますか。(ひとつに○)

1. 参加したい
2. 条件次第で参加したい
3. 参加したくない
4. わからない

問 49 あなたは、総合型地域スポーツクラブ*を知っていますか。(ひとつに○)

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
3. 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

*総合型地域スポーツクラブとは、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、(1)子どもから高齢者まで(多世代)、(2)様々なスポーツを愛好する人々が(多趣味)、(3)初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる(多志向)、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブのこと

問 50 あなたは、総合型地域スポーツクラブに加入したいと思いますか。(ひとつに○)

1. すでに加入している
2. 今後、加入してみたい
3. 条件次第で加入してみたい
4. 加入したくない
5. わからない
6. その他()

問 51 あなたは、スポーツの大会(町内・町外含む)に参加したことがありますか。(ひとつに○)

1. 参加したことがある
2. 参加したことがない
3. わからない

問 52 どのようなスポーツの大会であれば参加したいと思いますか。(主なもの3つまで○)

1. 野球
2. サッカー
3. ソフトボール
4. バレーボール
5. バスケットボール
6. テニス
7. バドミントン
8. 卓球
9. ゴルフ
10. ボウリング
11. 柔道
12. 剣道
13. 空手
14. 水泳
15. サイクリング
16. 陸上
17. その他()
18. どんなスポーツであっても参加したいと思わない

問 53 あなたは、町のスポーツ振興にどのような効果を期待しますか。(主なもの3つまで○)

1. 健康・体力づくり
2. 高齢者の生きがいづくり
3. 余暇の有効活用
4. 地域コミュニティ・世代間交流の形成
5. 家族の交流
6. 青少年の健全育成
7. スポーツ施設の活用
8. その他()
9. 特になし

問 54 今後、あなたがスポーツや運動を充実させるためには、何が必要だと思いますか。(主なもの3つまで○)

1. 運動施設・場所等の整備(体育館・公園等)
2. 時間
3. 自分のやる気・気力
4. スポーツ情報の提供
5. 仲間・クラブ・サークルの充実
6. 機会(大会・教室)
7. 指導者
8. 用具・設備の充実
9. 体力・健康
10. 施設へのアクセス(運動公園等)
11. 資金(お金)
12. 運動環境の整備
13. 町の積極性・ソフト面の施策
14. 自分にあった運動
15. その他()

災害時の健康支援についておたずねします

問 55 あなたが、災害時の避難生活に備えて普段からしていることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. 避難所の確認 | 2. 防災マップの確認 |
| 3. 食料・水の備蓄 | 4. 定期的に服用している薬の情報（お薬手帳の管理） |
| 5. 家族内での話しあい | 6. 災害時伝言ダイヤルの確認 |
| 7. 非常用持ち出しグッズの確認 | 8. 生活必需品の備蓄 |
| 9. その他（
あてはまるものすべてに○） | |

問 56 あなたが、災害時、避難生活を送るときに健康管理上大切と思うことは何ですか。（あてはまるもの3つに○）

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. 衛生状態の保持（換気・清潔） | 2. 感染症予防などの衛生物品の確保 |
| 3. エコノミークラス症候群の予防 | 4. 定期的に服用している薬の確保 |
| 5. バランスのとれた食事 | 6. プライバシーの配慮 |
| 7. こころの健康相談 | 8. 医療チームの定期的な巡回 |
| 9. 高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児への配慮 | 10. 医療が必要な時に受けられる連絡体制 |
| 11. 障がい者等に配慮した情報伝達 | 12. その他（
あてはまるもの3つに○） |

お子さんについておたずねします

問 57 お子さんは、朝食を食べていますか。（ひとつに○）

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 食べる日が多い |
| 3. 食べない日が多い | 4. 食べない |

問 58 お子さんは、ふだん朝食では何を食べていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-------------------------------------|--------|---------|
| 1. 主食 | 2. おかず | 3. くだもの |
| 4. その他（菓子、菓子パンなど）（
あてはまるものすべてに○） | | |

問 59 お子さんは、ふだん夕食は何時に食べていますか。（ひとつに○）

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1. 18時前 | 2. 18時～19時前 | 3. 19時～20時前 | 4. 20時～21時前 |
| 5. 21時～22時前 | 6. 22時～23時前 | 7. 23時すぎ | 8. 決まっていない |

問 60 お子さんは、朝食はだれと食べていますか。（それぞれひとつに○）

- | | | | |
|---------|--------------------------|----------|--|
| ①平日 | | | |
| 1. 家族全員 | 2. 大人もいるが全員ではない | 3. 子どもだけ | |
| 4. ひとり | 5. その他（
あてはまるものすべてに○） | | |

- | | | | |
|---------|--------------------------|----------|--|
| ②休日 | | | |
| 1. 家族全員 | 2. 大人もいるが全員ではない | 3. 子どもだけ | |
| 4. ひとり | 5. その他（
あてはまるものすべてに○） | | |

問 61 お子さんは、夕食はだれと食べていますか。（それぞれひとつに○）

- | | | | |
|---------|--------------------------|----------|--|
| ①平日 | | | |
| 1. 家族全員 | 2. 大人もいるが全員ではない | 3. 子どもだけ | |
| 4. ひとり | 5. その他（
あてはまるものすべてに○） | | |

- | | | | |
|---------|--------------------------|----------|--|
| ②休日 | | | |
| 1. 家族全員 | 2. 大人もいるが全員ではない | 3. 子どもだけ | |
| 4. ひとり | 5. その他（
あてはまるものすべてに○） | | |

問 62 お子さんが、食事をするとき気をつけていることは、次のうちどれですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------------|------------------|
| 1. 朝・昼・夜の三食を必ず食べる | 2. 好き嫌いしない |
| 3. 野菜を食べる | 4. 牛乳を飲む |
| 5. 清涼飲料水などをあげすぎない | 6. 間食やお菓子をあげすぎない |
| 7. その他（
あてはまるものすべてに○） | |

問 63 お子さんの健康面で気をつけていることはなんですか。（ひとつに○）

- | | | |
|-----------------|--------------------------|------------|
| 1. 早寝早起き | 2. 食事の量やバランス | 3. 運動させること |
| 4. 予防接種などを受けること | 5. その他（
あてはまるものすべてに○） | |

◎ 現在の新型コロナウイルス感染症の状況を考慮して、あなたが健康づくりに取り組んでいくための具体的なアイデア・御意見などございましたら、御記入ください。

（例：運動不足を解消するための意識を持つ、早寝早起きを心掛けるなど）

アンケートは以上です。御協力ありがとうございました。記入もれないか、もう一度御確認のうえ、12月18日（金）～24日（木）までに圈に御提出ください。

小・中学生保護者用

「健康づくりに関する町民意識調査」

御協力をお願い

町民のみなさんには、日頃から町政の推進に格別の御理解と御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

大磯町では、健康づくり、食育及び運動（スポーツ）を総合的に推進するため、「大磯町健康増進計画」、「大磯町食育推進計画」及び「大磯町スポーツ推進計画」を統合し、平成29年3月に「けんこうプラン大磯」を策定しました。

「けんこうプラン大磯」の計画期間は、平成29年度から令和3年度までとなっております。現在、令和3年度の「（仮称）第2期けんこうプラン大磯」の策定に向けて準備を進めております。今回のアンケート調査により、町民のみなさんから、健康づくり、食育及び運動（スポーツ）についての日頃の御様子や御意見をお聞かせいただき、新しい計画に反映させていただきたいと考えております。

なお、同様のアンケートを幼稚園・保育園児・保護者の保護者、小学生、中学生、一般成人の方の20代から高齢者の方と全世代を網羅した幅広い方々にお願ひしております。

また、計画の内容が幅広いため、設問数が多く、御多忙のところ、誠に恐縮ですが、御協力くださいますようお願い申し上げます。

令和2年12月

大磯町長 中崎 久雄

【記入にあたってのお願い】

- ・氏名は記入していただくことなく結構です。
- ・答えは、記入欄の該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。また、記入するものについては、() 内に記入してください。
- ・御記入いただいたアンケートは、12月18日（金）～24日（木）までに学校に御提出ください。
- ・このアンケートについてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

回答につきましては、すべて統計的に処理いたしますので、個人に御迷惑をおかけすることは決してありません。御回答は任意です。また、この結果は本調査以外には使用することはありません。

※複数の調査が重なった場合は、一番年齢の低い（末子）調査を優先して回答してください。

大磯町役場 町民福祉部 スポーツ健康課

電話：0463-61-4100（内線 345）

e-mail: kenko@town.oiso.kanagawa.jp

あなた御自身についておたずねします

問1 性別はどちらですか。（どちらかに○）

1. 男性	2. 女性
-------	-------

問2 年齢はおいくつですか。（ひとつに○）※令和2年4月1日現在

1. 10歳代	2. 20歳代	3. 30歳代	4. 40歳代
5. 50歳代	6. 60歳代	7. 70歳以上	

問3 お住まいの地区を教えてください。（ひとつに○）

1. 大磯地区	2. 国府地区	3. 町外
---------	---------	-------

問4 あなたは自分の健康状態についてどのように感じていますか。（ひとつに○）

1. とても健康	2. まあまあ健康
3. あまり健康でない	4. 健康でない

問5 あなたが健康について気をつけていることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 食事	2. 睡眠	3. 適度な運動
4. 栄養バランス	5. 体重	6. 定期健診
7. 歯や口の中の健康	8. ストレスコントロール	9. その他（ ）

食生活・栄養・食育についておたずねします

問6 あなたは、朝食を食べていますか。（ひとつに○）

1. 毎日食べる	2. 週に1～2回食べない日がある
3. 週に3～4回食べない日がある	4. ほとんど食べない

問6で「3」～「4」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問6-1 朝食を食べない理由を教えてください。（ひとつに○）

1. 食べる習慣がない	2. 食べる時間がない
3. 食べたくない	4. 太りたくない
5. その他（ ）	

問 7 ふだん、朝食はだれと食べていますか。(ひとつに○)

①平日		
1. 家族の誰かと	2. ひとり	
3. その他 ()		

②休日

1. 家族の誰かと	2. ひとり
3. その他 ()	

問 8 ふだん、夕食はだれと食べていますか。(ひとつに○)

①平日		
1. 家族の誰かと	2. ひとり	
3. その他 ()		

②休日

1. 家族の誰かと	2. ひとり
3. その他 ()	

問 9 あなたは、食育について関心がありますか。(ひとつに○)

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. 全く関心がない

問 10 あなたが食事をするとときに気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 栄養のバランス	2. カロリーのとりすぎ
3. 油、脂肪のとりすぎ	4. 塩分のとりすぎ
5. カルシウムの多い食事	6. 野菜を多く食べる
7. 毎日3食食べる	8. よく噛んでゆっくり食べる
9. 食べ残しによる廃棄 (フードロス) を出さない	
10. その他 ()	11. 特に気をつけていることはない

問 11 あなたは、1日2回以上主食、主菜 (肉や魚などのメインのおかず)、副菜 (その他のおかず) を組み合わせた食事をしていますか。(ひとつに○)

1. ほとんど毎日食べる	2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる	4. ほとんど食べない

問 12 厚生労働省が定める1日の塩分摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、あなたは普段の食事の中で塩分を控えていますか。(ひとつに○)

1. 1日の塩分摂取量を知っており、塩分の摂取を控えている
2. 1日の塩分摂取量を知らないが、塩分の摂取を控えている
3. 1日の塩分摂取量を知っているが、特に塩分の摂取量について意識していない
4. 1日の塩分摂取量を知らないし、特に塩分の摂取量について意識していない

問 13 あなたは飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示 (カロリーや塩分など) を参考にしてメニューを選びますか。(ひとつに○)

1. いつも参考にしして選ぶ	2. 時々参考にしして選ぶ
3. ほとんど参考にしない	

問 14 あなたは、自分の適性体重を維持するための適切な食事の量を知っていますか。(どちらかに○)

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

問 15 あなたは、食生活を改善したいと思いますか。(ひとつに○)

1. そう思う	2. ややそう思う	3. あまりそう思わない
4. 思わない	5. すでに改善している	

問 16 地場産品 (平塚・犬塚・二宮で生産された食品) を優先して購入しますか。(どちらかに○)

1. する	2. しない
-------	--------

問 16で「2. しない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 16-1 その理由は何か (ひとつに○)

1. 値段	2. 購入できる場所がないから
3. 地場産品にこだわらないから	4. その他 ()

問 17 あなたは、食品の安全性 (食中毒の防止・添加物・農薬など) に関心がありますか。(ひとつに○)

1. ある	2. ない	3. わからない
-------	-------	----------

問 18 あなたは、行食事 (おせち料理、お節句の料理) など、地域や家庭で受け継がれてきた料理を食べていますか。(ひとつに○)

1. よく家庭で作り食べる	2. ととき家庭で作り食べる
3. 家庭では作らないがよく食べる	4. 家庭では作らないがときどき食べる
5. ほとんど食べない	6. 全く食べない

身体活動・運動、健康づくりやスポーツについておたずねします

問 19 から問 24 までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、普段の生活を意識して御回答ください

問 19 スポーツや運動（30分以上）をどの程度行っていますか。（ひとつに○）

1. 毎日
2. 週に3日以上
3. 週に2日
4. 週に1日
5. 月に1～3日程度
6. ほとんどしない
7. 全くしない

問 19 で「1」～「5」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 19-1 スポーツや運動をしている目的をお選びください。（あてはまるものすべてに○）

1. スポーツや運動をすることが好きだから
2. 大会・競技会への参加（記録更新）
3. 健康のため（健康の保持・増進）
4. 教えるため（指導・育成）
5. 運動不足解消
6. ストレス解消・気分転換
7. 仲間との交流
8. 家族のふれあい
9. その他（ ）

問 19-2 スポーツや運動をいつ行っていますか。（主なもの2つ以内に○）

1. 休日午前
2. 休日午後
3. 休日夜間
4. 平日午前
5. 平日午後
6. 平日夜間

問 19-3 1回にどのくらいの時間スポーツや運動を行いますか。（ひとつに○）

1. 6時間程度（1日）
2. 4時間程度（半日）
3. 2時間程度
4. 1時間程度
5. 30分程度

問 19-4 あなたの運動量（スポーツのほか、からだを動かすことも含みます。）は十分だと思いますか。（ひとつに○）

1. 十分運動をしている
2. やや不足している
3. かなり不足している
4. わからない

問 19-5 どのようなスポーツや運動をしていますか。（主なもの3つまで○）

1. 野球
2. サッカー
3. ソフトボール
4. バレーボール
5. バスケットボール
6. テニス
7. バドミントン
8. 卓球
9. ゴルフ
10. ボウリング
11. 柔道
12. 剣道
13. 空手
14. 水泳
15. サイクリング
16. 陸上
17. ランニング・ジョギング
18. 登山・ハイキング
19. ウォーキング（散歩など）
20. ゲートボール
21. グラウンドゴルフ
22. スキー
23. スケート
24. 体操
25. エアロビクス・ダンス
26. 太極拳・ヨガ
27. トレーニング
28. その他（ ）

問 19 で「6. ほとんどしない」「7. 全くしない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 19-6 スポーツや運動をしない主な理由をお答えください。（あてはまるものすべてに○）

1. スポーツや運動に興味がない
2. スポーツや運動が苦手
3. 体が弱い
4. 時間がない
5. 一緒にやる仲間がいらない
6. 場所や施設がない
7. 教えてくれる人がいない
8. スポーツや運動の情報がいない
9. お金がかかる
10. その他（ ）

問 20 あなたは、どのようなピーチスポーツを知っていますか。（あてはまるものすべてに○）

1. ピーチテニス
2. ピーチバレー
3. ピーチサッカー
4. ピーチフットィ
5. ピーチフラッグ
6. その他（ ）
7. 知らない

問 21 どのようなピーチスポーツをしたことがありますか。（あてはまるものすべてに○）

1. ピーチテニス
2. ピーチバレー
3. ピーチサッカー
4. ピーチフットィ
5. ピーチフラッグ
6. その他（ ）
7. したことがない

問 22 障がい者スポーツへの関心はありますか（どちらかに○）。

1. 関心がある
2. 関心がない

問 22 で「1. 関心がある」とお答えの方におたずねします。

問 22-1 障がい者スポーツを行ったり、経験したりした経験はありますか（1つに○）。

1. 定期的に参加している
2. 体験会等で参加・経験したことがある
3. 観戦したことはあるが、参加・経験したことがない
4. 参加・経験・観戦したことがない

問 22-2 行ったことがある、または関心のある障がい者スポーツの種目は何ですか（あてはまるものすべてに○）。

1. 車いすバスケットボール
2. シッティングバレーボール
3. フラインドサッカー
4. 車いすテニス
5. 車いすラグビー
6. ボッチャ
7. ゴールボール
8. その他（ ）

問 23 あなたは平均1日にどのくらい歩きますか。（ひとつに○）

1. ほとんど家から出ない（入院中・車いす使用・病床の方を含む）
2. 約 5,000 歩（約 2.5km）未満
3. 約 5,000～10,000 歩（約 5km）未満
4. 約 10,000 歩以上
5. わからない

問 24 あなたは、ロコモティブシンドローム*の予防のために生活の中で行っていることはありますか。（ひとつに○）

1. ある
2. ない
3. （ロコモティブシンドロームが）わからない

※ロコモティブシンドロームとは、年齢と共に運動機能が低下し、自立度が低下することで、介護が必要となる可能性が高い状態のこと

健康づくりやスポーツが盛んな環境づくり・地域づくりについておたずねします
問 25 から問 31 までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、
普段の生活を意識して御回答ください

問 25 現在、地域の活動（サークル、ボランティア等）に参加していますか。また、参加していない場合その理由を教えてください。（どちらかに○）

1. 参加している 2. 参加していない(理由:)

問 25 で「2. 参加していない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 25-1 今後、地域の活動に参加したいと思えますか。（ひとつに○）

1. 参加したい 2. 条件次第で参加したい
3. 参加したくない 4. わからない

問 26 あなたは、総合型地域スポーツクラブを知っていますか。（ひとつに○）

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない
3. 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

※総合型地域スポーツクラブとは、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、(1) 子どもから高齢者まで（多世代）、(2) 様々なスポーツを愛好する人々が（多趣味）、(3) 初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブのこと

問 27 あなたは、総合型地域スポーツクラブに加入したいと思えますか。（ひとつに○）

1. すでに加入している 2. 今後、加入してみたい
3. 条件次第で加入してみたい 4. 加入したくない
5. わからない 6. その他（ ）

問 29 あなたは、スポーツの大会に参加したことがありますか。（町内、町外含む）（ひとつに○）

1. 参加したことがある 2. 参加したことがない 3. わからない

問 30 どのようなスポーツの大会であれば参加したいと思えますか。（主なもの3つまで○）

1. 野球 2. サッカー 3. ソフトボール
4. バレーボール 5. バスケットボール 6. テニス
7. バドミントン 8. 卓球 9. ゴルフ
10. ボウリング 11. 柔道 12. 剣道
13. 空手 14. 水泳 15. サイクリング
16. 陸上 17. その他（ ）
18. どんなスポーツであっても参加したいと思わない

問 31 あなたは、町のスポーツ振興にどのような効果を期待しますか。（主なもの3つまで○）

1. 健康・体力づくり 2. 高齢者の生きがいづくり
3. 余暇の有効活用 4. 地域コミュニティ・世代間交流の形成
5. 家族の交流 6. 青少年の健全育成
7. スポーツ施設の活用 8. その他（ ）
9. 特になし

問 31 今後、あなたがスポーツや運動を充実させるためには、何が必要だと思いますか。（主なもの3つまで○）

1. 運動施設・場所等の整備（体育館・公園等） 2. 時間
3. 自分のやる気・努力 4. スポーツ情報の提供
5. 仲間・クラブ・サークルの充実 6. 機会（大会・教室）
7. 指導者 8. 用具・設備の充実
9. 体力・健康 10. 施設へのアクセス（運動公園等）
11. 資金（お金） 12. 運動環境の整備
13. 町の積極性・ソフト面の施策 14. 自分にあった運動
15. その他（ ）

こころの健康づくり・休養についておたずねします

問 32 あなたは、ストレスを感じることはありますか。（ひとつに○）

1. 大いにある 2. 多少ある
3. ほとんどない 4. 全くない

問 32 で「1. 大いにある」「2. 多少ある」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 32-1 ストレスを発散する方法は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. おいしいものを食べる 2. 運動する
3. お酒を飲む 4. 旅行に行く
5. 買い物をする 6. 人と話す
7. その他（ ） 8. 特になし

問 33 あなたは、悩みやストレスを相談できる人がいますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 身近な人（家族、知人、職場など） 2. 公共の相談機関
3. 相談できる人がいない 4. 相談したいと思わない

問 34 ここ1ヶ月間、あなたは寝床に入っても、寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありますか。（ひとつに○）

1. まったくない 2. たまにある
3. ときどきある 4. 頻繁にある

問 35 あなたは、睡眠から目覚めたとき、疲労感がとれていますか。（ひとつに○）

1. 疲労感がとれてすっきりしている 2. 十分ではないが、ある程度疲労感はとれている
3. 疲労感が残っている 4. まったく疲労感がとれていない

問 36 あなたは、睡眠のために薬やお酒を飲みますか。（ひとつに○）

1. いつも飲む 2. 時々飲む 3. 飲まない

歯の健康/健康診断・疾病予防についておたずねします

問 37 かかりつけ歯科医はいますか。(どちらかに○)

1. いる 2. いない

問 38 あなたは、定期的に歯の健診もしくは、歯石除去・歯面清掃を受けていますか。(ひとつに○)

1. 3か月に1度受けている 2. 半年に1度受けている
3. 1年に1度受けている 4. 2、3年に1度受けている
5. 受けていない

問 39 あなたは、1日に何回歯みがきをしていますか。(ひとつに○)

1. 1回 2. 2回 3. 3回以上

問 40 あなたは、オーラルフレイル*という言葉を知っていますか (ひとつに○)

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

※オーラルフレイルとは、口（オーラル）の虚弱（フレイル）という意味です。放置すると、全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み、要介護状態となるリスクが高まります

問 41 かかりつけ医はいますか。(どちらかに○)

1. いる 2. いない

問 42 あなたは、特定健康診査*1、特定保健指導*2を知っていますか。(ひとつに○)

1. 内容を含めて知っている 2. 聞いたことはあるが内容は知らない
3. 言葉も内容も知らない

※1特定健康診査とは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診のこと

※2特定保健指導とは、特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをすること

問 43 あなたは、定期的に健康診断を受けていますか。また、受けていない場合その理由を教えてください。(どちらかに○)

1. 受けている 2. 受けていない(理由:)

問 44 あなたは、町や職場、人間ドック等でがん検診を受診したことはありますか。(どちらかに○)

1. 受診したことがある 2. 受診したことがない

問 44-1 がん検診を受診したことがない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1. 時間がない、忙しいから 2. 面倒だから 3. 特に必要を感じないから
4. 費用がかかるから 5. 医療機関で定期的に通院や検査を受けているから
6. がんがわかると怖いから 7. その他 ()

女性の方のみ、以下の質問にお答えください。

問 45 (女性のみ) 町で子宮がん・乳がん検診を受けられることを知っていますか。(ひとつに○)

1. 知っている 2. 知らない 3. すでに検診を受けている

問 46 あなたは、がんになっても安心して仕事を続けるために必要な支援は何だと思えますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 体調や治療に応じた柔軟な勤務形態
2. 治療・通院目的の休暇・休業制度等
3. 休暇制度等の社内の制度が利用しやすい風土の醸成
4. 病気の早期発見、重症化予防の推進
5. 働く人に配慮した診療時間の設定や治療方法の情報提供
6. 再雇用の制度
7. 職場の上司や同僚にがんやその他の後遺症、薬の副作用についての情報の周知
8. 職場の中にカウンセラーや相談窓口の設置
9. ハローワークへのカウンセラーや相談窓口の設置
10. その他 ()

問 47 あなたは、AYA世代 (15歳～39歳の若い世代) のがん患者にどのような事に関して支援が必要だと感じますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 就労支援 2. 学業支援
3. 診断・治療の情報を提供する 4. 病気、後遺症・合併症に関する知識の情報を提供する
5. カウンセラーや相談窓口の案内
6. 他の患者・若年成人期発症のがん患者・経験者との交流機会を提供する
7. AYA世代のがんに関する啓発
8. その他 ()

問 48 あなたは、フレイル*という言葉を知っていますか (ひとつに○)

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

※フレイルとは、加齢に伴いの心と体の働きが弱くなってきた「虚弱」状態のこと

問 49 メタボリックシンドローム*という言葉を知っていますか。(ひとつに○)

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

※メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のこと

問 50 あなたは、OPPD (慢性閉塞性肺疾患) *という病気を知っていますか (ひとつに○)

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

※OPPD (慢性閉塞性肺疾患) とは、たばこの煙など毒物の吸入により免疫反応が続いた結果、破壊された組織と増えたたんなどによる気道閉鎖が起こりやすい状態のこと

たばこ・アルコールについておたずねします

問 51 あなたは、たばこを吸いますか。(ひとつに○)

1. 現在喫煙している 2. 以前は吸っていたが今は吸わない
3. 以前から (ほとんど) 吸わない

問 51 で「1. 現在喫煙している」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 51-1 たばこの喫煙をやめたいと思いますか。(ひとつに○)

1. 喫煙をやめたい 2. 喫煙本数を減らしたい
3. 喫煙をやめたくない 4. わからない

問 52 あなたは、たばこの有害性や影響について、どのようなことを知っていますか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 肺がん、喉頭がんなどのがん 2. 心臓病や脳血管疾患などの循環器疾患
3. ぜんそくや気管支炎など肺や呼吸器の病気 4. 流産、早産、死産、低体重児など胎児への影響
5. 歯周病 6. 肌の老化
7. ニコチン依存症 8. 受動喫煙による喫煙者の周囲の人へのリスク
9. 知らない

問 53 あなたの職場や身の回りでは分煙がされていますか。(ひとつに○)

1. 分煙されている 2. 分煙されていない
3. 誰も吸わない

問 54 あなたは、アルコール飲料をどの程度飲みますか。(ひとつに○)

1. ほぼ毎日 2. 週 4～5 日 3. 週 1～3 日
4. ほとんど飲まない 5. 飲まない

災害時の健康支援についておたずねします

問 55 あなたが、災害時の避難生活に備えて普段からしていることは何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 避難所の確認 2. 防災マップの確認
3. 食料・水の備蓄 4. 定期的に服用している薬の情報 (お薬手帳の管理)
5. 家族内での話しあい 6. 災害時伝言ダイヤルの確認
7. 非常用持ち出しグッズの確認 8. 生活必需品の備蓄
9. その他 ()

問 56 あなたが、災害時、避難生活を送るときに健康管理上大切と思うことは何ですか。
(あてはまるもの 3 つに○)

1. 衛生状態の保持 (換気・清潔) 2. 感染症予防などの衛生物品の確保
3. エコノミクス症候群の予防 4. 定期的に服用している薬の確保
5. バランスのとれた食事 6. フライハシの配慮
7. こころの健康相談 8. 医療チームの定期的な巡回
9. 高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児への配慮 10. 医療が必要な時に受けられる連絡体制
11. 障がい者等に配慮した情報伝達 12. その他 ()

◎ 現在の新型コロナウイルス感染症の状況を考慮して、あなたが健康づくりに取り組んでいくための具体的なアイデア・御意見などございましたら、御記入ください。

(例：運動不足を解消するための意識を持つ、早寝早起きを心掛けるなど)

アンケートは以上です。御協力ありがとうございます。
記入もれがないか、もう一度御確認のうえ、**12月18日(金)～24日(木)**までに学校に御提出ください。

一般成人用

「健康づくりに関する町民意識調査」

御協力をお願い

町民のみなさんには、日頃から町政の推進に格別の御理解と御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

大磯町では、健康づくり、食育及び運動（スポーツ）を総合的に推進するため、「大磯町健康増進計画」、「大磯町食育推進計画」及び「大磯町スポーツ推進計画」を統合し、平成29年3月に「けんこうブラン大磯」を策定しました。

「けんこうブラン大磯」の計画期間は、平成29年度から令和3年度までとなっております。現在、令和3年度の「（仮称）第2期けんこうブラン大磯」の策定に向けて準備を進めております。今回のアンケート調査により、町民のみなさんから、健康づくり、食育及び運動（スポーツ）についての日頃の御様子や御意見をお聞かせいただき、新しい計画に反映させていただきたいと考えております。

なお、同様のアンケートを幼稚園児・保育園児の保護者、小学生、中学生、小・中学生保護者の方と全世代を網羅した幅広い方々にお願ひしております。

また、計画の内容が幅広いため、設問数が多く、御多忙のところ、誠に恐縮ですが、御協力くださいますようお願い申し上げます。

令和2年12月

大磯町長 中崎 久雄

【記入にあたってのお願い】

この調査は、あて先の御本人がお答えください。

・氏名は記入していただく必要はありません。

・御本人が記入できない場合は、御家族の方が代筆されても結構です。

・答えは、記入欄の該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。また、記入するものについては、() 内に記入してください。

・御記入いただいたアンケートは、12月21日（月）までに同封の返信用封筒にて御返送ください。（切手は不要です）

・このアンケートについてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

回答につきましては、すべて統計的に処理いたしますので、個人に御迷惑をおかけすることは決してありません。御回答は任意です。また、この結果は本調査以外には使用することはありません。

大磯町役場 町民福祉部 スポーツ健康課

電話：0463-61-4100（内線 345）

e-mail: kenko@town.oiso.kanagawa.jp

あなた御自身についておたずねします

問 1 性別はどちらですか。(どちらかに○)

1. 男性	2. 女性
-------	-------

問 2 年齢はおいくつですか。(ひとつに○) ※令和 2 年 4 月 1 日現在

1. 10 歳代	2. 20 歳代	3. 30 歳代	4. 40 歳代
5. 50 歳代	6. 60 歳代	7. 70 歳以上	

問 3 お住まいの地区を教えてください。(どちらかに○)

1. 大磯地区	2. 国府地区
---------	---------

問 4 あなたは自分の健康状態についてどのように感じていますか。(ひとつに○)

1. とても健康	2. まあまあ健康
3. あまり健康でない	4. 健康でない

問 5 あなたが健康について気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 食事	2. 睡眠	3. 適度な運動
4. 栄養バランス	5. 体重	6. 定期健診
7. 歯や口の中の健康	8. ストレスコントロール	9. その他 ()

食生活・栄養、食育についておたずねします

問 6 あなたは、朝食を食べていますか。(ひとつに○)

1. 毎日食べる	2. 週に 1～2 回食べない日がある
3. 週に 3～4 回食べない日がある	4. ほとんど食べない

問 6 で「3」～「4」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 6-1 朝食を食べない理由を教えてください。(ひとつに○)

1. 食べる習慣がない	2. 食べる時間がない
3. 食べたくない	4. 太りたくない
5. その他 ()	

問 7 ふだん、朝食はだれと食べていますか。(ひとつに○)

①平日	
1. 家族の誰かと	2. ひとり
3. その他 ()	

②休日

1. 家族の誰かと	2. ひとり
3. その他 ()	

問 8 ふだん、夕食はだれと食べていますか。(ひとつに○)

①平日	
1. 家族の誰かと	2. ひとり
3. その他 ()	

②休日

1. 家族の誰かと	2. ひとり
3. その他 ()	

問 9 あなたは、食育について関心がありますか。(ひとつに○)

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. 全く関心がない

問 10 あなたが食事をするとときに気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 栄養のバランス	2. カロリーのとりすぎ
3. 油、脂肪のとりすぎ	4. 塩分のとりすぎ
5. カルシウムの多い食事	6. 野菜を多く食べる
7. 毎日 3 食食べる	8. よく噛んでゆっくり食べる
9. 食べ残しによる廃棄 (フードロス) を出さない	
10. その他 ()	11. 特に気をつけていることはない

問 11 あなたは、1 日 2 回以上主食、主菜 (肉や魚などのメインのおかず)、副菜 (その他のおかず) を組み合わせた食事をしていますか。(ひとつに○)

1. ほとんど毎日食べる	2. 週に 4～5 日食べる
3. 週に 2～3 日食べる	4. ほとんど食べない

問 12 厚生労働省が定める1日の塩分摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、あなたは普段の食事の中で塩分を控えていますか。(ひとつに○)

- | |
|--|
| 1. 1日の塩分摂取量を知っており、塩分の摂取を控えている |
| 2. 1日の塩分摂取量を知らないが、塩分の摂取を控えている |
| 3. 1日の塩分摂取量を知っているが、特に塩分の摂取量について意識していない |
| 4. 1日の塩分摂取量を知らないし、特に塩分の摂取量について意識していない |

問 13 あなたは飲食店、レストラン、食品売り場などで食品や料理の栄養成分の表示(カロリーや塩分など)を参考にしてメニューを選びますか。(ひとつに○)

- | |
|---------------|
| 1. いつも参考にして選ぶ |
| 2. 時々参考にして選ぶ |
| 3. ほとんど参考にしない |

問 14 あなたは、自分の適性体重を維持するための適切な食事の量を知っていますか。(どちらかに○)

- | |
|----------|
| 1. 知っている |
| 2. 知らない |

問 15 あなたは、食生活を改善したいと思いますか。(ひとつに○)

- | |
|--------------|
| 1. そう思う |
| 2. ややそう思う |
| 3. あまりそう思わない |
| 4. 思わない |
| 5. すでに改善している |

問 16 地場産品(平塚・大磯・二宮で生産された食品)を優先して購入しますか。(どちらかに○)

- | |
|--------|
| 1. する |
| 2. しない |

問 16で「2. しない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 16-1 その理由は何ですか(ひとつに○)

- | |
|------------------|
| 1. 値段 |
| 2. 購入できる場所がないから |
| 3. 地場産品にこだわらないから |
| 4. その他() |

問 17 あなたは、食品の安全性(食中毒の防止・添加物・農薬など)に関心がありますか。(ひとつに○)

- | |
|----------|
| 1. ある |
| 2. ない |
| 3. わからない |

問 18 あなたは、行事食(おせち料理、お節の料理)など、地域や家庭で受け継がれてきた料理を食べていますか。(ひとつに○)

- | |
|---------------------|
| 1. よく家庭で作り食べる |
| 2. とときどき家庭で作り食べる |
| 3. 家庭では作らないがよく食べる |
| 4. 家庭では作らないがときどき食べる |
| 5. ほとんど食べない |
| 6. 全く食べない |

身体活動・運動、健康づくりやスポーツについておたずねします

問 19 から問 24 までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、普段の生活を意識して御回答ください

問 19 スポーツや運動(30分以上)をどの程度行っていますか。(ひとつに○)

- | |
|-------------|
| 1. 毎日 |
| 2. 週に3日以上 |
| 3. 週に2日 |
| 4. 週に1日 |
| 5. 月に1~3日程度 |
| 6. ほとんどしない |
| 7. 全くしない |

問 19で「1.」~「5.」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 19-1 スポーツや運動をしている目的をお選びください。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-----------------------|
| 1. スポーツや運動をすることが好きだから |
| 2. 大会・競技会への参加(記録更新) |
| 3. 健康のため(健康の保持・増進) |
| 4. 教えるため(指導・育成) |
| 5. 運動不足解消 |
| 6. ストレス解消・気分転換 |
| 7. 仲間との交流 |
| 8. 家族のふれあい |
| 9. その他() |

問 19-2 スポーツや運動をいつ行っていますか。(主なもの2つ以内に○)

- | |
|---------|
| 1. 休日午前 |
| 2. 休日午後 |
| 3. 休日夜間 |
| 4. 平日午前 |
| 5. 平日午後 |
| 6. 平日夜間 |

問 19-3 1回にどのくらいの時間スポーツや運動を行いますか。(ひとつに○)

- | |
|--------------|
| 1. 6時間程度(1日) |
| 2. 4時間程度(半日) |
| 3. 2時間程度 |
| 4. 1時間程度 |
| 5. 30分程度 |

問 19-4 あなたの運動量(スポーツのほか、からだを動かすことも含みます。)は十分だと思いますか。(ひとつに○)

- | |
|--------------|
| 1. 十分運動をしている |
| 2. やや不足している |
| 3. かなり不足している |
| 4. わからない |

問 19-5 どのようなスポーツや運動をしていますか。(主なもの3つまで○)

- | |
|------------------|
| 1. 野球 |
| 2. サッカー |
| 3. ソフトボール |
| 4. バレーボール |
| 5. バスケケットボール |
| 6. テニス |
| 7. バドミントン |
| 8. 卓球 |
| 9. ゴルフ |
| 10. ボウリング |
| 11. 柔道 |
| 12. 剣道 |
| 13. 空手 |
| 14. 水泳 |
| 15. サイクリング |
| 16. 陸上 |
| 17. ランニング・ジョギング |
| 18. 登山・ハイキング |
| 19. ウォーキング(散歩など) |
| 20. ゲートボール |
| 21. グラウンドゴルフ |
| 22. スキー |
| 23. スケート |
| 24. 体操 |
| 25. エアロビクス・ダンス |
| 26. 太極拳・ヨガ |
| 27. トレーニング |
| 28. その他() |

問 19 で「6. ほとんどしない」「7. 全くしない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 19-6 スポーツや運動をしない主な理由をお答えください。(あてはまるものすべてに○)

1. スポーツや運動に興味がない

2. スポーツや運動が苦手

3. 体が弱い

4. 時間がない

5. 一緒にやる仲間がいらない

6. 場所や施設がない

7. 教えてくれる人がいない

8. スポーツや運動の情報が少ない

9. お金がかかる

10. その他 ()

問 20 あなたは、どのようなビーチスポーツを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. ビーチテニス

2. ビーチバレー

3. ビーチサッカー

4. ビーチフットイ

5. ビーチフラッグ

6. その他 ()

7. 知らない

問 21 どのようなビーチスポーツをしたことがありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. ビーチテニス

2. ビーチバレー

3. ビーチサッカー

4. ビーチフットイ

5. ビーチフラッグ

6. その他 ()

7. したことがない

問 22 障がい者スポーツへの関心はありますか (どちらかに○)。

1. 関心がある

2. 関心がない

問 22 で「1. 関心がある」とお答えの方におたずねします。

問 22-1 障がい者スポーツを行ったり、観戦したりした経験はありますか (1つに○)。

1. 定期的に参加している

2. 体験会等で参加・経験したことがある

3. 観戦したことはあるが、参加・経験したことがない

4. 参加・経験・観戦したことがない

問 22-2 行ったことがある、または関心のある障がい者スポーツの種目は何ですか (あてはまるものすべてに○)。

1. 車いすバスケットボール

2. シットイングバレーボール

3. フラインドサッカー

4. 車いすテニス

5. 車いすラグビー

6. ボッチャ

7. ゴールボール

8. その他 ()

問 23 あなたは平均 1 日にどのくらい歩きますか。(ひとつに○)

1. ほとんど家から出ない (入院中・重い使用・病床の方を含む)

2. 約 5000 歩 (約 2.5km) 未満

3. 約 5000～10000 歩 (約 5km) 未満

4. 約 10000 歩以上

5. わからない

問 24 あなたは、ロコモティブシンドローム*の予防のために生活の中で行っていることはありますか。(ひとつに○)

1. ある

2. ない

3. (ロコモティブシンドロームが) わからない

※ロコモティブシンドロームとは、年齢と共に運動機能が低下し、自立度が低下することで、介護が必要となる可能性が高い状態のこと

健康づくりやスポーツが盛んな環境づくり・地域づくりについておたずねします

問 25 から問 31 までの設問は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮せず、普段の生活を意識して御回答ください

問 25 現在、地域の活動 (サークル、ボランティア等) に参加していますか。また、参加していない場合その理由を教えてください。(どちらかに○)

1. 参加している

2. 参加していない(理由:)

問 25 で「2. 参加していない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 25-1 今後、地域の活動に参加したいと思いますか。(ひとつに○)

1. 参加したい

2. 条件次第で参加したい

3. 参加したくない

4. わからない

問 26 あなたは、総合型地域スポーツクラブ*を知っていますか。(ひとつに○)

1. 言葉も意味も知っていない

2. 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない

3. 知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

※総合型地域スポーツクラブとは、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、(1) 子どもから高齢者まで (多世代)、(2) 様々なスポーツを愛好する人々が (多目的)、(3) 初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる (多志向)、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブのこと

問 27 あなたは、総合型地域スポーツクラブに加入したいと思いますか。(ひとつに○)

1. すでに加入している

2. 今後、加入してみたい

3. 条件次第で加入してみたい

4. 加入したくない

5. わからない

6. その他 ()

168

5

6

問 28 あなたは、スポーツの大会に参加したことがありますか。(町内、町外含む) (ひとつに○)

1. 参加したことがある	2. 参加したことがない
3. わからない	

問 29 どのようなスポーツの大会であれば参加したいと思いますか。(主なもの3つまで○)

1. 野球	2. サッカー	3. ソフトボール
4. バレーボール	5. バスケットボール	6. テニス
7. バドミントン	8. 卓球	9. ゴルフ
10. ボウリング	11. 柔道	12. 剣道
13. 空手	14. 水泳	15. サイクリング
16. 陸上	17. その他 ()	
18. どんなスポーツであっても参加したいと思わない		

問 30 あなたは、町のスポーツ振興にどのような効果を期待しますか。(主なもの3つまで○)

1. 健康・体力づくり	2. 高齢者の生きがいづくり
3. 余暇の有効活用	4. 地域コミュニティ・世代間交流の形成
5. 家族の交流	6. 青少年の健全育成
7. スポーツ施設の活用	8. その他 ()
9. 特になし	

問 31 今後、あなたがスポーツや運動を充実させるためには、何が必要だと思いますか。
(主なもの3つまで○)

1. 運動施設・場所等の整備 (体育館・公園等)
2. 時間
3. 自分のやる気・気力
4. スポーツ情報の提供
5. 仲間・クラブ・サークルの充実
6. 機会 (大会・教室)
7. 指導者
8. 用具・設備の充実
9. 体力・健康
10. 施設へのアクセス (運動公園等)
11. 資金 (お金)
12. 運動環境の整備
13. 町の積極性・ソフト面の施策
14. 自分にあった運動
15. その他 ()

こころの健康づくり・休養についておたずねします

問 32 あなたは、ストレスを感じることはありますか。(ひとつに○)

1. 大いにある	2. 多少ある
3. ほとんどない	4. 全くない

問 32-1 「1. 大いにある」「2. 多少ある」と回答した方は、以下の質問にお答えください。
問 32-1 ストレスを発散する方法は何か。(あてはまるものすべてに○)

1. おいしいものを食べる	2. 運動する
3. お酒を飲む	4. 旅行に行く
5. 買い物をする	6. 人と話す
7. その他 ()	8. 特になし

問 33 あなたは、悩みやストレスを相談できる人がいますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 身近な人 (家族、知人、職場など)	2. 公共の相談機関
3. 相談できる人がいない	4. 相談したいと思わない

問 34 この1ヶ月間、あなたは寝床に入っても、寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。(ひとつに○)

1. まったくない	2. たまにある
3. とときがある	4. 頻繁にある

問 35 あなたは、睡眠から目覚めたとき、疲労感がとれていきますか。(ひとつに○)

1. 疲労感がとれてすっきりしている	2. 十分ではないが、ある程度疲労感はとれている
3. 疲労感が残っている	4. まったく疲労感がとれていない

問 36 あなたは、睡眠のために薬やお酒を飲みますか。(ひとつに○)

1. いつも飲む	2. 時々飲む	3. 飲まない
----------	---------	---------

歯の健康/健康診断・疾病予防についておたずねします

問 37 かかりつけ歯科医はいますか。(どちらかに○)

1. いる 2. いない

問 38 あなたは、定期的に歯の健康もしくは、歯石除去・歯面清掃を受けていますか。(ひとつに○)

1. 3か月に1度受けている 2. 半年に1度受けている
3. 1年に1度受けている 4. 2、3年に1度受けている
5. 受けていない

問 39 あなたは、1日に何回歯みがきをしていますか。(ひとつに○)

1. 1回 2. 2回 3. 3回以上

問 40 あなたは、オーラルフレイル※という言葉を知っていますか (ひとつに○)

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

※オーラルフレイルとは、口（オーラル）の虚弱（フレイル）という意味です。放置すると、全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み、要介護状態となるリスクが高まります

問 41 かかりつけ医はいますか。(どちらかに○)

1. いる 2. いない

問 42 あなたは、特定健康診査※¹、特定保健指導※²を知っていますか。(ひとつに○)

1. 言葉も内容も知っている 2. 言葉は聞いたことはあるが内容は知らない
3. 言葉も内容も知らない

※¹特定健康診査とは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診のこと

※²特定保健指導とは、特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをすること

問 43 あなたは、定期的に健康診断を受けていますか。また、受けていない場合その理由を教えてください。(どちらかに○)

1. 受けている 2. 受けていない(理由:)

問 44 あなたは、町や職場、人間ドック等でがん検診を受診したことはありませんか。(どちらかに○)

1. 受診したことがある 2. 受診したことがない

問 44で「2. 受診したことがない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 44-1 がん検診を受診したことがない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1. 時間がない、忙しいから 2. 面倒だから
3. 特に必要を感じないから 4. 費用がかかるとから
5. 医療機関で定期的に通院や検査を受けているから
6. がんがわかると怖いから
7. その他 ()

女性の方のみ、以下の質問にお答えください。

問 45 (女性のみ) 町で子宮がん・乳がん検診を受けられることを知っていますか。(ひとつに○)

1. 知っている 2. 知らない
3. すでに検診を受けている

問 46 あなたは、がんになっても安心して仕事を続けるために必要な支援は何だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 体調や治療に応じた柔軟な勤務形態
2. 治療・通院目的の休暇・休業制度等
3. 休暇制度等の社内の制度が利用しやすい雇士の醸成
4. 病気の早期発見、重症化予防の推進
5. 働く人に配慮した診療時間の設定や治療方法の情報提供
6. 再雇用の制度
7. 職場の上司や同僚にがんやその他の後遺症、薬の副作用についての情報の周知
8. 職場の中にカウンセラーや相談窓口の設置
9. ハローワークへのカウンセラーや相談窓口の設置
10. その他 ()

問 47 あなたは、AYA世代(15歳～39歳の若い世代)のがん患者にどのような事に関して支援が必要だと感じますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 就労支援
2. 学業支援
3. 診断・治療の情報を提供する
4. 病気、後遺症・合併症に関する知識の情報を提供する
5. カウンセラーや相談窓口の案内
6. 他の思春期・若年成人期発症のがん患者・経験者との交流機会を提供する
7. AYA世代のがんに関する啓発
8. その他 ()

問 48 あなたは、フレイル※という言葉を知っていますか（ひとつに○）

- | | |
|----------------|----------------------|
| 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 | |

※フレイルとは、加齢に伴い心と体の働きが弱くなってきた「虚弱」状態のこと

問 49 メタボリックシンドローム※という言葉を知っていますか。（ひとつに○）

- | | |
|----------------|----------------------|
| 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 | |

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のこと

問 50 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）※という病気を知っていますか（ひとつに○）

- | | |
|----------------|----------------------|
| 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 | |

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこの煙など毒素の吸入により免疫反応が繰り返した結果、破壊された組織が増えたたなどによる気道閉鎖がおこりやすい状態のこと

たばこ・アルコールについておたずねします

問 51 あなたは、たばこを吸いますか。（ひとつに○）

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 現在喫煙している | 2. 以前は吸っていたが今は吸わない |
| 3. 以前から（ほとんど）吸わない | |

問 51で「1. 現在喫煙している」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 51-1 たばこの喫煙をやめたいと思いますか。（ひとつに○）

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 喫煙をやめたい | 2. 喫煙本数を減らしたい |
| 3. 喫煙をやめたくない | 4. わからない |

問 52 あなたは、たばこの有害性や影響について、どのようなことを知っていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. 肺がん、喉頭がんなどのがん | 2. 心臓病や脳血管疾患などの循環器疾患 |
| 3. ぜんそくや気管支炎など肺や呼吸器の病気 | 4. 流産、早産、死産、低体重児など胎児への影響 |
| 5. 歯周病 | 6. 肌の老化 |
| 7. ニコチン依存症 | 8. 受動喫煙による喫煙者の周囲の人へのリスク |
| 9. 知らない | |

問 53 あなたは職場や身の回りでは分煙がされていますか。（ひとつに○）

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 分煙がされている | 2. 分煙されていない |
| 3. 誰も吸わない | |

問 54 あなたは、アルコール飲料をどの程度飲みますか。（ひとつに○）

- | | |
|----------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週4～5日 |
| 3. 週1～3日 | 4. ほとんど飲まない |
| 5. 飲まない | |

災害時の健康支援についておたずねします

問 55 あなたが、災害時の避難生活に備えて普段からしていることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. 避難所の確認 | |
| 2. 防災マップの確認 | |
| 3. 食料・水の備蓄 | |
| 4. 定期的に服用している薬の情報（お薬手帳の管理） | |
| 5. 家族内での話しあい | |
| 6. 災害時伝言ダイヤルの確認 | |
| 7. 非常用持ち出しグッズの確認 | |
| 8. 生活必需品の備蓄 | |
| 9. その他（ ） | |

問 56 あなたが、災害時、避難生活を送るときに健康管理上大切と思うことは何ですか。（あてはまるもの3つに○）

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. 衛生状態の保持（換気・清潔） | |
| 2. 感染症予防などの衛生物品の確保 | |
| 3. エコノミークラス症候群の予防 | |
| 4. 定期的に服用している薬の確保 | |
| 5. バランスのとれた食事 | |
| 6. フライバシーの配慮 | |
| 7. こころの健康相談 | |
| 8. 医療チームの定期的な巡回 | |
| 9. 高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児への配慮 | |
| 10. 医療が必要な時に受けられる連絡体制 | |
| 11. 障がい者等に配慮した情報伝達 | |
| 12. その他（ ） | |

- ◎ 現在の新型コロナウイルス感染症の状況を考慮して、あなたが健康づくりに取り組んでいくための具体的なアイデア・御意見などございましたら、御記入ください。

(例：運動不足を解消するための意識を持つ、早寝早起きを心掛けるなど)

アンケートは以上です。御協力ありがとうございました。
記入もれがないか、もう一度御確認のうえ、同封の返信用封筒に入れて
12月21日（月）までに御提出ください。

大磯町健康づくりに関する町民意識調査 結果報告書

令和３年３月

編集・発行 大磯町 町民福祉部 スポーツ健康課
〒255-8555 神奈川県中郡大磯町東小磯 183

電 話 0463-61-4100（代表）

F A X 0463-61-6002