

「健康に関する町民意識調査」

ご協力をお願い

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、笑顔でくらするように、中学生のみなさんの食事や運動などの毎日の暮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。

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

ぜひ、ご協力お願いします。

令和2年●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なくても結構です。
- ・ご本人が記入できない場合は、ご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。
- ・ご記入いただいたアンケートは、●月●日(●)までに学校にご提出ください。
- ・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。ご回答は任意です。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（内線内線 345）

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

あなたご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

5. 食べない

問3で「1」～「4」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「2」～「5」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. 18～19時

3. 20～21時

4. 21～22時

5. 22～23時

6. 23時すぎ

7. 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 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○)

1. 朝・昼・夕の3食を必ず食べる	2. 食事はゆっくりとよくかんで食べる
3. 好ききらいしない	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. いつも参考にして選ぶ	2. 時々参考にして選ぶ
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 あなたは、農林漁業体験(田植え、地引き^{あみ}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
-------	-------	----------

問11 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

身体活動・運動、スポーツについておたずねします

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○）

- | | | |
|---------------|---------------------|------------------|
| 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. 3 ヶ月に 1～3 日程度 |
| 7. 年に 1～3 日程度 | 8. 全くしない → 問 12-6 へ | |

問 12 で「1」～「7」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. 大会・競技会への参加（記録更新） | 2. 健康のため（健康の保持・増進） |
| 3. 運動不足解消 | 4. ストレス解消・気分転換 |
| 5. 仲間との交流 | 6. 家族とのふれあい |
| 7. 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. 大磯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「8. 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無い |
| 9. お金がかかる | 10. その他 () |

問 13 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(ひとつに○)。

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | → 問 14 へ |
|-------|---------|----------|

問 13 で「1. 思う」とお答えの方におたずねします。

問 13-1 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. 体験会等でやってみたことがある |
| 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 13-2 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. シットイングバレーボール |
| 3. ブラインドサッカー | 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 14 ふだんは何時に起きていますか。(ひとつに○)

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

問 15 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 |
| 4. 22 時～23 時前 | 5. 23 時～0 時前 | 6. 0 時～1 時前 |
| 7. 1 時すぎ | | |

問 15 で「4」～「7」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 15-1 寝るのが遅くなる理由は何ですか。(ひとつに○)

- | | | | |
|----------------|----------|--------|-------------|
| 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 16 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、ある程度疲労感とはとれている |
| 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 17 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 |

歯の健康/健康診断・疾病予防についておたずねします

問 18 かかりつけ医はいますか。(ひとつに○)

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

問 19 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 20 かかりつけ歯科医はいますか。(ひとつに○)

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

問 21 あなたは、オーラルフレイルを知っていますか(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 |

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 22 スポーツや運動を指導してくれる人はいますか。(ひとつに○)

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

問 23 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. ビーチフットィ |
| 5. ビーチフラッグ | 6. その他() |

問 24 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. ビーチフットィ |
| 5. ビーチフラッグ | 6. その他() |

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 年間で見ましたか。(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. 参加したことはない | 3. 忘れた、わからない |
|--------------|--------------|--------------|

問 26 で「2. 参加したことはない」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. 興味がない |
| 3. 参加したいスポーツの大会がない | 4. 時間がない |

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. 観戦したことはない | 3. 忘れた、わからない |
|--------------|--------------|--------------|

問 28 で「2. 観戦したことはない」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 |

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を応援する |
| 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5つに○)

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

）

- ◎ 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・ご意見などございましたら、ご記入ください。

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。
記入もれがないか、もう一度ご確認のうえ、●月●日（●）までに
学校にご提出ください。