

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、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。

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、中学生、その他、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、ご協力をお願いします。

令和2年●月

大磯町長 中崎 久雄

【記入にあたってのお願い】

- ご本人が低学年で回答が難しい場合は、ご家族の方が回答してください。
- 氏名は記入していただくなくて結構です。
- 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^{じしん}についておたずねします

問1 性別^{せいべつ}はどちらですか。(どちらかに○)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 男性 ^{だんせい} | 2. 女性 ^{じょせい} |
|-----------------------|-----------------------|

問2 あなたの学年^{がくねん}をおしえてください。(ひとつに○)

- | | | |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| 1. 1年生 ^{ねんせい} | 2. 2年生 ^{ねんせい} | 3. 3年生 ^{ねんせい} |
| 4. 4年生 ^{ねんせい} | 5. 5年生 ^{ねんせい} | 6. 6年生 ^{ねんせい} |

食生活^{しょくせいかつ}・栄養^{えいよう}、食育^{しょくいく}についておたずねします

問3 朝食^{ちようしょく}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 ^{かい} 食べない日 ^ひ がある |
| 3. 週 ^{しゅう} に3～4回 ^{かい} 食べない日 ^ひ がある | 4. ほとんど ^た 食べない |
| 5. 食べない | |

問3で「1」～「4」と回答^{かいとう}した方は、以下^{いか}の質問^{しつもん}にお答え^{こた}ください。

問3-1 ふだん、朝食^{ちようしょく}では何^{なに}を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---|
| 1. 主食 ^{しゆしょく} |
| 2. おかず |
| 3. くだもの |
| 4. その他 ^た (菓子 ^{かし} 、菓子パン ^{かし} など) () |

問3で「2」～「5」と回答^{かいとう}した方は、以下^{いか}の質問^{しつもん}にお答え^{こた}ください。

問3-2 朝食^{ちようしょく}を食べない理由^{りゆう}を教えてください。(ひとつに○)

①平日^{へいじつ}

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 食べる習慣 ^{しゅうかん} がない | 2. 食べる時間 ^{じかん} がない |
| 3. 食べたくない | 4. 食事が用意 ^{しよくじ ようい} されていない |
| 5. 太りたくない ^{ふと} | 6. その他 ^た () |

②休日^{きゅうじつ}

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 食べる習慣 ^{しゅうかん} がない | 2. 食べる時間 ^{じかん} がない |
| 3. 食べたくない | 4. 食事が用意 ^{しよくじ ようい} されていない |
| 5. 太りたくない ^{ふと} | 6. その他 ^た () |

問4 ふだん、夕食^{ゆうしょく}は何時^{なんじ}に食べていますか。(ひとつに○)

- | | | | |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 1. 18時前 ^{じまえ} | 2. 18～19時 ^じ | 3. 20～21時 ^じ | 4. 21～22時 ^じ |
| 5. 22～23時 ^じ | 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。(当てはまるものをすべてえらんでください)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 朝・昼・夕の3食を必ず食べる | 2. 食事をゆっ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. いつも参考に選ぶ |
| 2. 時々参考に選ぶ |
| 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)(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. 関心が無い |

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asket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. 大機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ない |
| 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すか(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. 決まっていない | | |

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 |

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 |

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asket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、と思いますか。(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。