

「健康づくりに関する町民意識調査」

ご協力をお願い

町民のみなさんには、日頃から町政の推進に格別のご理解とご協力をいただき、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、現在、令和3年度の「（仮称）第二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をお願いしております。

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●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、あて先のご本人がお答えください。

- ・氏名は記入していただくなくて結構です。
- ・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（●）までに同封の返信用封筒にてご返送ください。（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。なお、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、個人にご迷惑をおかけすることは決してありません。ご回答は任意です。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 年齢はおいくつですか。

() 歳 ※令和2年4月1日現在

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

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. 健康に不安がある

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. 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「2」~「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. 食事が用意されていない

5. 太りたくない

6. 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 |
| 5. わからない | |

問10 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○)

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 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)を出さないこと | |
| 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、改善されている | |

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. 地場産品を優先して購入 | 2. 特にこだわらない |
|----------------|-------------|



問 16 で「2. 特にこだわらない」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. 値段が高いから | 2. 購入できる場所がないから |
| 3. 地場産品に関心がないから | 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)に関心はありますか。(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. とく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くとき食べる |
| 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 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. 3 ヶ月に 1～3 日程度 |
| 7. 年に 1～3 日程度 | 8. 全くしない → 問 20-7 へ | |

問 19 で「1」～「7」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. 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. 教えるため（指導・育成） | 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. 家族のふれあい | 8. 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. 1 時間程度 |
| 3. 4 時間程度（半日） | 4. 30 分程度 |
| 5. 2 時間程度 | |

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. 十分ではないが、なるべく運動をしている |
| 3. やや不足をしている | 4. 不足している |
| 5. 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（ ） | 29. していない | |

問 19 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 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. 仕事や家事が忙しい |
| 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 20 障がい者スポーツへの関心はありますか (1 つに○)。

1. 関心がある

2. 関心がない

→ 問 21 へ

問 20 で「1. 関心がある」とお答えの方におたずねします。

問 20-1 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 20-2 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. 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 () |

問 21 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 22 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 | |

問 23 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。（ひとつに○）

1. 参加している

2. 参加していない（ ）

問 23 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 23-1 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 24 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）

問 25 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 26 あなたは、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. わからない

問 27 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. ビーチフットィ

5. ビーチフラッグ

6. その他（ ）

7. 知らない

問 28 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（ ）

7. したことがない

問 29 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（ ）

問 30 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。
(主なものを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31 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. ほとんど感じない | 4. 感じない |

問 31 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 31-1 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
3. お酒を飲む
5. 買い物をする
7. その他（ ）
2. 運動する
4. 旅行に行く
6. 人と話す
7. 特になし

問 32 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 33 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. めったにない
3. ときどきある 4. 頻繁にある

問 34 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 35 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 36 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 37 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 38 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 39 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 40 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○)

- | | |
|----------------|------------------------|
| 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. 知らない | |

問 41 かかりつけ医はいますか。(ひとつに○)

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

問 42 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。(ひとつに○)

- | | |
|----------|---------------|
| 1. 受けている | 2. 受けていない () |
|----------|---------------|

問 43 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。(ひとつに○)

1. 受診したことがある

2. 受診したことはない

問 43 で「2. 受診したことはない」と回答した方は、以下の質問にお答えください。

問 43-1 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 44 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 45 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 46 あなたは、AYA世代(15歳～39歳)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 47 あなたは、フレイル予防を知っていますか（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 48 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） | |

問 49 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. どんな病気か知っている |
| 2. 名前は聞いたことがある |
| 3. 知らない |

たばこ・アルコールについておたずねします

問 50 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 50 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 50-1 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 51 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 52 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. 分煙がされている | 2. 分煙されていない |
| 3. 誰も吸わない | |

問 53 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 54 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 55 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5つに○)

1. 衛生状態の保持（換気・清潔）
2. エコノミー症候群の予防
3. 定期的に服用している薬の確保
4. バランスのとれた食事
5. プライバシーの配慮
6. こころの健康相談
7. 医療チームの定期的な巡回
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連絡体制
10. 障がい者等に配慮した情報伝達
11. その他（

）

- ◎ 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・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、同封の返信用封筒に入れて
●月●日（●）までにご提出ください。