

Ⅲ 調査票

Ⅲ 調査票

1 3歳6か月児

3歳6か月児

藤沢市健康増進計画（第2次）及び

第3次藤沢市食育推進計画の最終評価アンケートご協力をお願い

市民の皆様には、日頃から健康保健行政にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

藤沢市では、平成27年3月に「元気ふじさわ健康プラン（藤沢市健康増進計画第2次）」を、令和2年3月には「生涯健康！ふじさわ食育プラン（第3次藤沢市食育推進計画）」を策定し、食育および健康増進に関する取組を行っています。

令和6年度に計画終期を迎えるにあたり、これまでの計画や取組についての最終評価を行うため、市民の皆様を対象に、健康に関する意識や健康づくりの状況についての調査を実施させていただくことにいたしました。今後の計画や取組を検討する際の重要な基礎資料とさせていただきたいため、アンケートにご協力くださいますようお願いいたします。わからない、答えにくい質問にはお答えいただかなくて結構です。

また、ご回答いただいた内容はすべて統計的に処理し、個人特定はいたしません。ご回答いただいたアンケート用紙は、集計後、藤沢市が責任を持って処理いたします。

ご提出につきましては、**当日3歳6か月児健診会場の受付で回収させていただきます**のでお持ちください。当アンケート調査について、ご不明な点やご質問等がございましたら、お問い合わせください。

【問い合わせ先】 藤沢市 健康づくり課
電話 (0466)50-8430(直通)
FAX (0466)50-0668

お子さんの性別	男・女・その他または答えたくない
アンケート記入者	父・母・その他
お子さんの生活(昼間)の場	家庭・保育園・幼稚園・その他
家族構成	父・母・兄弟姉妹・祖父母・その他

健康のことについて

問1 普段お子さんは、何時に起きて、何時に寝ますか？またお昼寝は何時間しますか？

時間は数字を記入し、分は0か30分を選択

()時(00・30)分に起きて、()時(00・30)分に寝る
昼寝の時間()時間(00・30)分

問2 身体をよく動かした遊び(外遊び等)をしていますか？

(1) いつもしている (2) ときどきしている (3) していない

問3 お子さんの健康のためにしていることはありますか？(複数回答可)

(1) 食事等に気を付けている (2) 体を動かすようにしている (3) 早く寝かせるようにしている
(4) 特に何もしていない (5) その他()

問 15 お子さんは、食事のとき、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

- (1) 自らしている (2) 「いただきます」と言うとする (3) していない

問 16 お子さんは、おやつを週に何回位食べますか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

問 17 問 16 で(1)～(4)と答えた方にお聞きします。

お子さんが普段よく食べるおやつ(間食)は次のうちどれですか？多いものを2つ選んでください。

- (1) おにぎり (2) パン (3) いも類 (4) 果物 (5) せんべい (6) 乳製品 (7) あめ
(8) ラムネ (9) グミ (10) チョコ (11) クッキー (12) ゼリー (13) ケーキ (14) プリン
(15) アイスクリーム (16) 和菓子 (17) スナック菓子 (18) その他()

問 18 お子さんが、普段よく飲んでいる飲み物は次のうちどれですか？多いものを2つ選んでください。

- (1) 牛乳 (2) ジュース (3) 炭酸ジュース (4) スポーツドリンク (5) 野菜ジュース

問 19 お子さんに、食事の支度や料理の手伝いをさせるようにしていますか？

- (1) している (2) ときどきしている (3) していない

問 20 家族そろってご家庭で食事をするとき、同じ料理を食べていますか？

- (1) 全員同じ料理を食べる (2) 大人と子どもの料理は別である
(3) 一部の料理が別である (4) 全員食べる料理が別である

問 21 お子さんが食事をしているとき、テレビ・スマートフォン・携帯電話等を使っていますか？

- (1) 食事中は使っていない (2) ときどき使うことはある (3) いつも使っている

問 22 問 21 で(2)または(3)と答えた人方にお聞きします。お子さんは食事に集中できていますか？

- (1) できている (2) あまりできていない (3) できていない

問 23 主食(米・パン・麺などの料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理)、副菜(主食・主菜以外の料理)のそろった食事をしていますか？

(2)と(3)の場合は、朝・昼・夕のうち、そろっているところに○をつけてください

- (1) 朝・昼・夕の3食ともそろっている (2) 2食だけそろっている(朝・昼・夕)
(3) 1食だけそろっている(朝・昼・夕) (4) 3食ともそろっていない (5) よくわからない

問 24 1日に2回以上、主食(米・パン・麺などの料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理)、副菜(主食・主菜以外の料理)のそろった食事をしていますか？

- (1) ほとんど毎日 (2) 週に4～5日ある (3) 週に2～3日ある
(4) ほとんどない (5) よくわからない

問 25 あなたは、日頃どんなことを考えて献立を立てますか？(あてはまるものを2つ選んでください)

- | | | | |
|--------------|---------------|--------------|--------|
| (1) 家族の好きな献立 | (2) 子どもの好きな献立 | (3) 自分の好きな献立 | |
| (4) 栄養のバランス | (5) 健康のこと | (6) 季節感 | (7) 価格 |
| (8) その他() | | | |

問 26 お子さんの食生活で、困りごとがあった場合、どのように解決していますか？

- | | |
|----------------------|---------------------|
| (1) 困りごとは特にない | (2) 栄養士等に相談している |
| (3) 親同士(仲間)で情報交換している | (4) 自分の親に相談している |
| (5) 近所の人に相談している | (6) インターネットで検索をしている |
| (7) その他() | |

問 27 あなたは子育ての中で、食にどのくらい重きをおいていますか？

- | | | |
|----------------|-------------|--------------|
| (1) とても重要視している | (2) 重要視している | (3) 重要視していない |
| (4) どちらともいえない | | |

問 28 食に関して、お子さんと一緒に日頃行っていることを教えてください。

- | | | |
|-----------------|----------------|------------|
| (1) 食事の準備をする | (2) 料理をする | (3) 買い物をする |
| (4) 野菜を育てる、収穫体験 | (5) 食に関する絵本を読む | |
| (6) 食に関する動画等をみる | (7) 特になし | (8) その他() |

喫煙について

問 29 お子さんと同居する家族の中で、タバコ(加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む)を吸う人はいますか？(お子さんからみた続柄で記入)
※電子タバコは加熱式タバコと混同されることが多く、ニコチンを含んだ製品もあるため、このアンケートではタバコ製品と同等とみなします。

- | |
|---|
| (1) いない |
| (2) いる (ア 父親 イ 母親 ウ 祖父母 エ 兄弟 オ その他()) |

質問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました。

2 小学校6年生

小学校6年生

健康と食生活に関するアンケート調査ご協力のお願い

私たちが健康な生活をする上で、食事やすいみんはとても重要です。ところが、以前と比べると、ねる時間がおそくなったり、三度の食事やバランスのよい食事をとらない子どもたちが増えていることが分かり、健康へのえいきょうが心配されています。

そこで、みなさんの健康や食生活の様子を調べ、健康な体をつくるための正しい生活習慣について考える資料を作るためにアンケート調査を行いますので、ご協力ください。

それでは、書いてある文章をよく読んで、あなたの経験や気持ちにあてはまるものを選び、その番号に○をつけてください。わからない、答えにくい質問には答えなくても良いです。

【問い合わせ先】 藤沢市 健康づくり課
電話 (0466)50-8430(直通)
FAX (0466)50-0668

()小学校 6年 男・女・その他または答えたくない

健康のことについて

問1 ふだん何時に起きて、何時に寝ますか？時間は数字を記入し、分は0か30分を選択

()時(00・30)分に起きて、()時(00・30)分に寝る

問2 学校でねむくなることがありますか？

(1) ねむくない (2) たまにねむくなる (3) よくねむくなる (4) いつもねむい

問3 放課後または家に帰ってから、ふだんどんなことをして過ごしますか？(多いものを2つ選んでください)

(1) 外遊び (2) 家でゲームをする (3) テレビやスマホを見る (4) じゅくや習い事
(5) 読書 (6) その他()

問4 あなたの身長と体重を教えてください。

身長()cm 体重()kg

問5 あなたは現在の体重をどのように思いますか？

(1) ちょうどよい (2) やせたい (3) 太りたい (4) わからない

問6 生活習慣病のことを知っていますか？

生活習慣病とは：食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が原因となる「がん」「心臓病」「脳の血管の病気」などを言います。

(1) 知っている (2) だいたい知っている (3) 知らない

問7 問6で(1)、(2)と答えた人にお聞きします。生活習慣病の予防に努めていますか？
(あてはまるものすべてに○をつけてください)

(1) 食事に気を付けている (2) 運動をしている (3) 早く寝るようにしている
(4) 特に何もしていない (5) その他()

朝ごはんについて

問 8 あなたは、朝ごはんを食べていますか？

- (1) 毎日食べる (2) 食べる日の方が多い (3) 食べない日の方が多い (4) ほとんど食べない

問 9 問 8 で(3)、(4)と答えた人にお聞きます。食べない理由は何ですか？

- (1) 食べる時間がない (2) 食事の用意ができていない (3) 食べたくない
(4) いつも食べない (5) 体の調子が悪い (6) その他()

問 10 朝ごはんは、ふだん何時に食べますか？

- (1) 6時より前 (2) 6～7時前 (3) 7～8時前 (4) 8時より後

問 11 朝ごはんは、ふだんだれとっしょに食べますか？

- (1) 家族全員 (2) 大人もいるが全員でない (3) 子どもだけで (4) ひとりで

問 12 朝ごはんを家族と食べるのは、週に何回位ですか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

夕ごはんについて

問 13 夕ごはんは、ふだん何時に食べますか？

- (1) 18時より前 (2) 18～19時前 (3) 19～20時前 (4) 20～21時前 (5) 21時より後

問 14 夕ごはんはふだんの位の時間がかかりますか？

- (1) 5分未満 (2) 5～15分未満 (3) 15～30分未満 (4) 30分～1時間未満 (5) 1時間以上

問 15 夕ごはんは、ふだんだれとっしょに食べますか？

- (1) 家族全員 (2) 大人もいるが全員でない (3) 子どもだけで (4) ひとりで

問 16 夕ごはんを家族と食べるのは、週に何回位ですか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

食生活全体について

問 17 食事は、よくかんで食べていますか？

- (1) よくかんで食べている (2) かまないで飲みこむこともある (3) わからない

問 18 家庭で、食事の時“いただきます”“ごちそうさま”のあいさつをしていますか？

- (1) している (2) ときどきしている (3) していない

問 19 おやつを週に何回位食べますか？

- 1 毎日 2 5～6回 3 3～4回 4 1～2回 5 食べない

問 20 問 19 で1～4と答えた人におききます。

普段よく食べるおやつ(間食)は次のうちどれですか？次の中から2つ選んでください。

- | | | | | | | |
|-----------|-------------|--------|-----------|--------|--------|------|
| 1 おにぎり | 2 パン | 3 いも類 | 4 果物 | 5 せんべい | 6 乳製品 | 7 あめ |
| 8 ラムネ | 9 グミ | 10 チョコ | 11 クッキー | 12 ゼリー | 13 ケーキ | |
| 14 プリン | 15 アイスcream | 16 和菓子 | 17 スナック菓子 | | | |
| 18 その他() | | | | | | |

問 21 よく飲んでいる飲み物は次のうちどれですか？次の中から2つ選んでください。

- | | | | | |
|------|--------|----------|----------|---------|
| 1 牛乳 | 2 ジュース | 3 炭酸ジュース | 4 野菜ジュース | 5 乳酸菌飲料 |
| 6 お茶 | 7 水 | 8 その他() | | |

問 22 問 19 で1～4と答えた人にお聞きします。おやつは主にだれが用意することが多いですか？

- | | | |
|-----------|---------------|----------|
| 1 家族が用意する | 2 自分で好きなものを買う | 3 その他() |
|-----------|---------------|----------|

問 23 次の手伝いをしますか？(ア～エのそれぞれから1つ選んで○をつけてください)

- | | | | | |
|----------|---------|--------|----------|--------|
| 1 買い物 | (ア 毎日する | イ よくする | ウ ときどきする | エ しない) |
| 2 料理を作る | (ア 毎日する | イ よくする | ウ ときどきする | エ しない) |
| 3 食事前の準備 | (ア 毎日する | イ よくする | ウ ときどきする | エ しない) |
| 4 かたづけ | (ア 毎日する | イ よくする | ウ ときどきする | エ しない) |

問 24 あなたは、自分で食事を用意するとしたら何ができますか？(あてはまるものすべてに○をつけてください)

- | |
|--|
| 1 お弁当などを買ってきて食べる |
| 2 カップラーメンや冷凍食品などのインスタント食品を作ることができる |
| 3 サンドイッチなど簡単な料理を作ることができる |
| 4 一食分の食事(例えば ごはん、おかず、汁物など全て)を自分で作ることができる |
| 5 その他() |

問 25 主食(米・パン・麺などの料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理)、副菜(主食・主菜以外の料理)のそろった食事をしていますか？

2と3の場合は、朝・昼・夕のうち、そろっているところに○をつけてください

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1 朝・昼・夕の3食ともそろっている | 2 1食だけそろっている(朝・昼・夕) |
| 3 2食だけそろっている(朝・昼・夕) | 4 3食ともそろっていない |
| 5 よくわからない | |

問 26 1日に2回以上、主食(米・パン・麺などの料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理)、副菜(主食・主菜以外の料理)のそろった食事をしていますか？

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日ある | 3 週に2～3日ある |
| 4 ほとんどない | 5 よくわからない | |

問 26 家族そろってご家庭で食事をするとき、同じ料理を食べていますか？

- | | |
|--------------|------------------|
| 1 全員同じ料理を食べる | 2 大人と子どもの料理は別である |
| 3 一部の料理が別である | 4 全員食べる料理が別である |

問 28 あなたが食事をしているときのテレビ・スマートフォン・携帯電話等の使用状況を教えてください。

- | | |
|----------------|------------------------------|
| 1 食事中は使っていない | 2 ときどき使うことはあるが、食事に集中することができる |
| 3 いつも見ながら食べている | 4 よく見ており、食事がすすまないことが多い |
| 5 どれもあてはまらない | |

お酒とタバコについて

問 29 あなたはお酒を飲んだり、タバコ(加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む)を吸ったりしたことはありますか？

※電子タバコは加熱式タバコと混同されることが多く、ニコチンを含んだ製品もあるため、このアンケートではタバコ製品と同等とみなします。

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| (1) お酒も飲まないし、タバコも吸ったことがない | (2) お酒は飲んだが、タバコは吸ったことがない |
| (3) お酒は飲んだことがないが、タバコは吸ったことがある | |
| (4) お酒も飲んだし、タバコも吸ったことがある | |

問 30 一緒に住んでいる家族でタバコ(加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む)を吸う人はいますか？

- | |
|--|
| (1) いない |
| (2) いる (ア 父親 イ 母親 ウ 祖父母 エ 兄弟 オ その他() |

ご協力ありがとうございました。

中学校2年生

健康と食生活に関するアンケート調査ご協力のお願い

私たちが健康な生活をする上で、食事や睡眠はとても重要です。ところが、以前と比べると、寝る時間が遅くなったり、三度の食事やバランスのよい食事をとらない子どもたちが増えていることが分かり、健康への影響が心配されています。

そこで、みなさんの健康や食生活の様子を調べ、健康な体をつくるための正しい生活習慣について考える資料を作るためにアンケート調査を行いますので、ご協力ください。

それでは、書いてある文章をよく読んで、あなたの経験や気持ちにあてはまるものを選び、その番号に○をつけてください。わからない、答えにくい質問には答えなくても構いません。

【問い合わせ先】 藤沢市 健康づくり課
電話 (0466)50-8430(直通)
FAX (0466)50-0668

()中学校2年 男・女・その他または答えたくない

健康のことについて

問1 ふだん何時に起きて、何時に寝ますか？時間は数字を記入し、分は0か30分を選択

()時(00・30)分に起きて、()時(00・30)分に寝る

問2 学校でねむくなることがありますか？

(1) ねむくない (2) たまにねむくなる (3) よくねむくなる (4) いつもねむい

問3 放課後または家に帰ってから、ふだんどんなことをして過ごしますか？(多いものを2つ選んでください)

(1) 外遊び (2) 家でゲームをする (3) テレビやスマホを見る (4) 部活動
(5) 塾や習いごと (6) 自宅学習 (7) 読書 (8) その他()

問5 あなたの身長と体重をおしえてください。

身長 _____ cm 体重 _____ kg

問6 あなたは現在の体重をどのように思いますか？

(1) ちょうどよい (2) やせたい (3) 太りたい (4) わからない

問7 生活習慣病のことを知っていますか？

生活習慣病とは、食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が原因となる「がん」「心臓病」「脳の血管の病気」などを言います。

(1) 知っている (2) だいたい知っている (3) 知らない

問8 問7で(1)、(2)と答えた人にお聞きます。生活習慣病の予防に努めていますか？
(あてはまるものすべてに○をつけてください)

(1) 食事に気を付けている (2) 運動をしている (3) 早く寝るようにしている
(4) 特に何もしていない (5) その他()

朝食について

問9 あなたは朝食を食べていますか？

- (1) 毎日食べる (2) 食べる日の方が多い (3) 食べない日の方が多い
(4) ほとんど食べない

問10 問9で(3)、(4)と答えた人にお聞きします。食べない理由はなんですか？

- (1) 食べる時間がない (2) 食事の用意ができていない (3) 食べたくない
(4) いつも食べない (5) 体の調子が悪い (6) その他()

問11 朝食はふだん何時に食べますか？

- (1) 6時より前 (2) 6～7時前 (3) 7～8時前 (4) 8時より後

問12 朝食は、ふだんだれといっしょに食べますか？

- (1) 家族全員 (2) 大人もいるが全員でない (3) 子どもだけで (4) ひとりで

問13 朝食を家族と食べるのは、週に何回位ですか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

昼食(お弁当)について

問14 学校での昼食は、次のどれですか？

- 1 家庭で作ったお弁当を食べている 2 買ったものを食べている
3 中学校給食を食べている

問15 問14で(2)と答えた人にお聞きします。次のどれを買って食べる人が多いですか？

- 1 学校外で買ったもの 2 学校内で買ったもの 3 その他()

夕食について

問16 夕食は、ふだん何時に食べますか？

- (1) 19時より前 (2) 19～20時前 (3) 20～21時前 (4) 21～22時前 (5) 22時より後

問17 夕食はふだんどの位の時間がかかりますか？

- (1) 5分未満 (2) 5～15分未満 (3) 15～30分未満 (4) 30分～1時間未満 (5) 1時間以上

問18 夕食はふだんだれといっしょに食べますか？

- (1) 家族全員 (2) 大人もいるが全員でない (3) 子どもだけで (4) ひとりで

問19 夕食を家族と食べるのは、週に何回位ですか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

食生活全般について

問20 食事は、奥歯でよくかんで食べていますか？

- (1) よくかんで食べている (2) かまないで飲み込むこともある (3) わからない

問 21 家庭で、食事の時 “いただきます” “ごちそうさま” のあいさつをしていますか？

- (1) している (2) ときどきしている (3) していない

問 22 おやつを週に何回位食べますか？

- (1) 毎日 (2) 5～6回 (3) 3～4回 (4) 1～2回 (5) 食べない

問 23 問 20 で(1)～(4)と答えた人にお聞きます。あなたが普段よく食べるおやつ(間食)は次のうちどれですか？次の中から2つ選んでください。

- 1 おにぎり 2 パン 3 いも類 4 果物 5. せんべい 6 乳製品 7 あめ
8 ラムネ 9 グミ 10 チョコ 11 クッキー 12 ゼリー 13 ケーキ
14 プリン 15 アイスクリーム 16 和菓子 17 スナック菓子
18 その他()

問 24 普段よく飲んでいる飲み物は何ですか？次の中から2つ選んでください。

- 1 牛乳 2 ジュース 3 炭酸ジュース 4 スポーツドリンク 5 野菜ジュース
6 乳酸菌飲料 7 お茶 8 水 9 その他()

問 25 問 22 で(1)～(4)と答えた人にお聞きます。おやつは、主にだれが用意することが多いですか？

- (1) 家族が用意している (2) 自分で好きなものを買う (3) その他()

問 26 次の手伝いをしますか？(ア～エのそれぞれから1つ選んで○をつけてください)

- (1) 買い物 (ア 毎日する イ よくする ウ ときどきする エ しない)
(2) 料理をつくる (ア 毎日する イ よくする ウ ときどきする エ しない)
(3) 食事前の準備 (ア 毎日する イ よくする ウ ときどきする エ しない)
(4) かたづけ (ア 毎日する イ よくする ウ ときどきする エ しない)

問 27 あなたは、自分で食事を用意するとしたら何ができますか？(あてはまるものすべてに○をつけてください)

- 1 お弁当などを買ってきて食べる
2 カップラーメンや冷凍食品などのインスタント食品を作ることができる
3 サンドイッチなど簡単な料理を作ることができる
4 一食分の食事(例えば ごはん、おかず、汁物など全て)を自分で作ることができる
5 その他()

問 28 主食(米・パン・麺などの料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆を主材料にした料理)、副菜(主食・主菜以外の料理)のそろった食事をしていますか？

2と3の場合は、朝・昼・夕のうち、そろっているところに○をつけてください

- (1) 朝・昼・夕の3食ともそろっている (2) 2食だけそろっている(朝・昼・夕)
(3) 1食だけそろっている(朝・昼・夕) (4) 3食ともそろっていない
(5) よくわからない

問 29 家族そろってご家庭で食事をするとき、同じ料理を食べていますか？

- (1) 全員同じ料理を食べる (2) 大人と子どもの料理は別である
(3) 一部の料理が別である (4) 全員食べる料理が別である

問 33 あなたが食事をしているときのテレビ・スマートフォン・携帯電話等の使用状況を教えてください。

- 1 食事中は使っていない 2 ときどき使うことはあるが、食事に集中している
3 いつも見ながら食べている 4 よく見ており、食事がすすまないことが多い
5 どれもあてはまらない

お酒とタバコについて

問 34 あなたはお酒を飲んだり、タバコ(加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む)を吸ったりしたことはありますか？

※電子タバコは加熱式タバコと混同されることが多く、ニコチンを含んだ製品もあるため、このアンケートではタバコ製品と同等とみなします。

- (1) お酒も飲まないし、タバコも吸ったことがない
- (2) お酒は飲んだが、タバコは吸ったことがない
- (3) お酒は飲んだことがないが、タバコは吸ったことがある
- (4) お酒も飲んだし、タバコも吸ったことがある

問 35 一緒に住んでいる家族でタバコ(加熱式タバコ・電子タバコ・水タバコを含む)を吸う人はいますか？

- (1) いない
- (2) いる (ア 父親 イ 母親 ウ 祖父母 エ 兄弟 オ その他())

ご協力ありがとうございました。

成人

ID:

藤沢市健康増進計画（第2次）及び 第3次藤沢市食育推進計画の最終評価アンケートご協力をお願い

市民の皆様には、日頃から保健行政にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

藤沢市では、平成27年3月に「元気ふじさわ健康プラン（藤沢市健康増進計画第2次）」を、令和2年3月には「生涯健康！ふじさわ食育プラン（第3次藤沢市食育推進計画）」を策定し、健康増進および食育に関する取組を行っています。

令和6年度に計画終期を迎えるにあたり、これまでの計画や取組についての最終評価を行うため、市民の皆様を対象に、健康に関する意識や健康づくりの状況についての調査を実施させていただくことにいたしました。今後の計画や取組を検討する際の重要な基礎資料とさせていただきます。質問数が多く大変お手数をおかけしますが、アンケートにご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、本アンケートにつきましては、藤沢市健康増進計画（第2次）及び第3次藤沢市食育推進計画の最終評価と次期計画の指標設定等に活用し、アンケート結果は、市のホームページ等で公開します。また、ご回答いただいた内容はすべて統計的に処理し、個人特定はいたしません。ご回答いただいたアンケート用紙は、集計後、藤沢市が責任を持って処理いたします。

今回の調査の対象は、令和5年7月11日現在の住民基本台帳から無作為に抽出した20歳以上の方3,000名にお送りしています。

回答方法については、下記2通りの回答方法がございます。



令和5年9月

藤沢市長 鈴木 恒夫

ご不明な点やご質問等は下記までお問い合わせください。

【問合せ先】 藤沢市 健康づくり課
TEL: (0466) 50-8430 (直通)
FAX: (0466) 50-0668

【アンケートご回答に際してのお願い】

- 1 アンケートは、封筒の宛先にお名前を書かせていただいたご本人がご回答ください。
- 2 選択式の回答は、選択肢のうち、あてはまる番号に「○」印をつけてください。特にとわり書きがない限り、あてはまるものを1つ選んでください。「その他」をご回答の場合、()に、その内容をご記入ください。
- 3 似たような質問がございますが、比較のために、どれも重要な質問です。飛ばさずにお答えください。
- 4 このアンケートは全部で94問あり、回答に30分程度かかります。
- 5 アンケートはすべて無記名でお答えください。

I あなたご自身についてお聞きします。

問1 あなたの性別を教えてください。

- | | | |
|------|------|----------------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 その他または答えたくない |
|------|------|----------------|

問2 あなたの年齢を教えてください。(令和5年8月1日現在でお答えください)

() 歳

問3 あなたのお住まいの地区を教えてください。

- | | | | | |
|----------|---------|----------|----------|--------|
| 1 片瀬地区 | 2 鶴沼地区 | 3 辻堂地区 | 4 村岡地区 | 5 藤沢地区 |
| 6 明治地区 | 7 善行地区 | 8 湘南大庭地区 | 9 六会地区 | |
| 10 湘南台地区 | 11 遠藤地区 | 12 長後地区 | 13 御所見地区 | |

問4 現在同居している方はいますか。

- | | |
|----------------------|-------|
| 1 はい → (自分以外に) () 人 | 2 いいえ |
|----------------------|-------|

【問4で「1」に○をつけた方にお聞きします】

問5 あなたのご家族構成について教えてください。あなたと一緒に暮らしている方に「○」印をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|--------------------|--------------|-----------|
| 1 父(義父) | 2 母(義母) | 3 配偶者 |
| 4 子ども(20歳以上) () 人 | | |
| 5 子ども(20歳未満) () 人 | | |
| 6 子の配偶者 | 7 兄弟姉妹 () 人 | 8 祖父(義祖父) |
| 9 祖母(義祖母) | 10 孫 () 人 | |
| 11 その他 () | | |

問6 あなたは仕事をしていますか。

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

【問7. 8は、問6で「1」に○をつけた方にお聞きします】

問7 現在のお仕事について教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-----------|---------|-----------|
| 1 正規雇用 | 2 非正規雇用 | 3 自営業・自由業 |
| 4 その他 () | | |

問8 1週間あたりの平均的な労働時間は何時間ですか。(通勤時間は含まない)

1日あたり () 時間 × () 日

【すべての方にお聞きします】

問9 あなたの世帯の過去1年間の年間収入(税込)はおよそどれくらいですか。

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| 1 200万円未満 | 2 200万～300万円未満 | 3 300万～400万円未満 |
| 4 400万～500万円未満 | 5 500万～600万円未満 | 6 600万～700万円未満 |
| 7 700万～800万円未満 | 8 800万～900万円未満 | 9 900万～1000万円未満 |
| 10 1000万円以上 | 11 わからない | |

問10 あなたは現在の暮らしの状況を総合的にみて、どう感じていますか。

- | | | |
|--------------|-------------|------|
| 1 大変満足している | 2 やや満足している | 3 普通 |
| 4 あまり満足していない | 5 全く満足していない | |

問11 あなたが現在、加入している医療保険は何ですか。

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1 国民健康保険 | 2 全国健康保険協会(協会けんぽ) |
| 3 健康保険組合(健保組合) | 4 共済組合 |
| 5 後期高齢者医療制度 | 6 その他 |

II 現在の健康状態についてお聞きします。

問12 あなたは現在のご自身について健康だと思いますか。

- | | | |
|----------------|------------------|---------|
| 1 健康だと思う | 2 どちらかといえば健康だと思う | |
| 3 あまり健康だとは思わない | 4 健康だと思わない | 5 分からない |

問13 あなたにとっての健康とはどのようなことだと思いますか。(あてはまるもの2つまで○)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1 病気でないこと | 2 体だけでなく心も元気であること |
| 3 快食・快眠・快便できること | 4 元気に仕事ができること |
| 5 人間関係が良好であること | 6 幸せだと感じられること |
| 7 生きがいがあること | 8 一人で日常生活が送れること |
| 9 その他 () | |

【問 19 で「1」に○をつけた方にお聞きします】

問20 受診している内容や頻度をお聞きします。(※人間ドックなどを受診している場合も、受診しているがん検診の種類毎に回答してください。)

がん検診の種類	過去2年間に受けたことがありますか		どこが実施している検診か
健康診断・人間ドック	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
肺がん検診	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
大腸がん検診	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
胃がん検診 (X線検査)	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
胃がん検診 (内視鏡検査)	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
子宮頸がん検診【女性のみ】	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
乳がん検診 【女性のみ】 (マンモグラフィ検査)	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
乳がん検診 (超音波検査) 【女性のみ】	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
前立腺がん検診【男性のみ】	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()
胃がんリスク検診 (ABC検診)	1 ある	2 なし	職場 ・ 市 その他 ()

【問 19 で「2」に○をつけた方にお聞きします】

問21 健康診断・がん検診を受けない理由は次のうちどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1 時間がない	2 お金がかかる	3 必要性を感じない
4 受け方が分からない	5 通院中のため	6 面倒
7 検査がこわい	8 結果を知るのがこわい	9 特にない
10 交通手段がないなど自分では行けない 11 その他 ()		

【すべての方にお聞きします】

問22 かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局はありますか。
(あてはまるものすべてに○)

1 かかりつけ医	2 かかりつけ歯科医	3 かかりつけ薬局
4 特にない		

Ⅲ 食生活についてお聞きします。

問23 食育に関心がありますか。

[食育とは：食を通じて心身ともに健康で豊かな生活を送るための力を育てること]

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 関心がある | 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 どちらかといえば関心がない | 4 関心がない |

問24 朝食を食べていますか。

- | | | |
|---------|-------------|--------------|
| 1 毎日食べる | 2 食べる日の方が多い | 3 食べない日の方が多い |
| 4 食べない | | |

問25 1日2食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしていますか。

[主食とは：ご飯・パン・麺などのこと] [主菜とは：魚や肉などの料理のこと]

[副菜とは：野菜などの料理のこと]

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

【問25で「1」に○をつけた方にお聞きします】

問26 1週間の頻度を教えてください。

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日 | 3 週に2～3日 |
| 4 ほとんどない | | |

問27 1日平均、野菜をどのくらい食べていますか。野菜の量は料理例を参考にしてお答えください。



- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1 ほとんど食べていない (1つ分 70g 未満) | 2 1つ分くらい (70g～140g 未満) |
| 3 2つ分くらい (140g～210g 未満) | 4 3つ分くらい (210g～280g 未満) |
| 5 4つ分くらい (280g～350g 未満) | 6 5つ分以上 (350g 以上) |

問28 あなたはふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。

- | |
|---------------------------|
| 1 ゆっくりよく噛んで食べている |
| 2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている |
| 3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない |
| 4 ゆっくりよく噛んで食べていない |

問29 普段、だれかと一緒に食事をしていますか。

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1 1日のうち1食以上は家族や友人と食べる | 2 ほとんど1人で食べる |
|-----------------------|--------------|

問30 朝食または夕食を家族または友人など誰かと一緒に食べている回数を教えてください。

- | | | | | | | | |
|---|--------------|---|--------|---|--------|---|------|
| 1 | ほとんど毎日 | 2 | 週に4～5回 | 3 | 週に2～3回 | 4 | 週に1回 |
| 5 | ほとんど一人で食べている | | | | | | |

問31 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践していますか。

- | | | | |
|---|-----------------|---|----------------|
| 1 | いつも気をつけて実践している | 2 | 気をつけて実践している |
| 3 | あまり気をつけて実践していない | 4 | 全く気をつけて実践していない |

【問31で「1」または「2」に○をつけた方にお聞きします】

問32 どのようなことを実践していますか。

--

問33 伝統的な料理や行事食を、地域や家庭等で作ったり食べたりする機会がありますか。

- | | | | |
|---|---------|---|--------|
| 1 | よくある | 2 | 時々ある |
| 3 | あまりない | 4 | ほとんどない |
| 5 | その他 () | | |

【問33で「1」または「2」に○をつけた方にお聞きします】

問34 食べる頻度を教えてください。

- | | | | | | | | |
|---|--------|---|------------|---|----------|---|----------|
| 1 | ほとんど毎日 | 2 | 週に2～3回 | 3 | 週に1回程度 | 4 | 月に2～3回程度 |
| 5 | 月1回程度 | 6 | 2～3ヶ月に1回程度 | 7 | 6より少ない頻度 | 8 | 全くない |

問35 食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか。

[基礎的な知識の例：「どのような食品を選ぶか」「どのような調理が必要か」など]

- | | | | |
|---|----------|---|-----------|
| 1 | 十分にありと思う | 2 | ある程度ありと思う |
| 3 | あまりないと思う | 4 | 全くない |

問36 産地や生産者を意識して農林水産物、食品を選んでいきますか。

- | | | | |
|---|-----------|---|----------|
| 1 | いつも選んでいる | 2 | 時々選んでいる |
| 3 | あまり選んでいない | 4 | 全く選んでいない |

問41 食生活で普段から気をつけていることを教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1 栄養のバランスを考える	2 1日3回食事をする
3 野菜を多く食べる	4 果物を毎日食べる
5 牛乳、乳製品を毎日食べる	6 間食や夜食を控える
7 自分の適量を知り、残さず食べるよう心掛ける	
8 塩分を控える	9 就寝2時間前までに食事をすませる
10 なるべく地場産品を購入する	
11 栄養成分表示(エネルギーやたんぱく質、脂質、炭水化物、塩分等の表示)を参考に する	
12 食事のあいさつやマナー	
13 箸の使い方、魚の食べ方、食器の並べ方などの作法	
14 災害に備えて食糧を備蓄している	
15 特になし	16 その他()

問42 スマートフォン・携帯電話を見たり、操作したりしながら、食事をする習慣がありますか。

1 よくある	2 時々ある	3 あまりない	4 ほとんどない
--------	--------	---------	----------

IV 身体活動・運動習慣についてお聞きします。

[身体活動とは：体を動かすこと全般のこと]

[運動とは：体力の維持・向上を目的に行う活動のこと(例：ウォーキング、ランニング、スポーツなど)]

【すべての方にお聞きします】

問43 体を動かすことに制限はありますか。

1 ない	2 ある(あてはまるものすべてに○)
------	--------------------



ア 医者から制限されている	イ 足腰に痛みがある	ウ 介助を必要とする
エ その他()		

問44 藤沢市内の公園に設置されている健康遊具を知っていますか。

[健康遊具とは：散歩の途中などに気軽にストレッチをしたり、筋肉を鍛えるなど日常生活での大人の健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。]

1 知っている	2 知らない	3 知っていて活用している
---------	--------	---------------

問45 日頃運動をしていますか。ただし、通勤や買い物など日常生活で行う歩行は含みません。

1 ほとんど毎日(週に5~7日程度)している	2 週に3~4日している
3 週に1~2日している	4 ほとんど(全く)していない

【問 46. 47 は、問 45 で「1～3」に○をつけた方にお聞きします】

問46 運動を行う日は1日どれくらいの時間行いますか。平均的な数値をご記入ください。

() 時間 () 分

問47 どのような運動を行っていますか。(あてはまるものすべてに○)

1 散歩(ぶらぶら歩き)	2 ウォーキング
3 ジョギング	4 サイクリング
5 体操(⇒ ア ラジオ体操 イ プラステン体操 ウ かわせみ体操 エ その他の体操)	
6 スポーツジム等でのトレーニング	
7 水泳(水中ウォーキングを含む)	8 ダンス ()
9 ヨガ・ピラティス	10 エアロビクス
11 ゲートボール・グランドゴルフ	12 その他の球技 ()
13 武道 ()	14 その他 ()

【問 45 で「4」に○をつけた方にお聞きします。】

問48 運動をしない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1 施設や場所がない	2 時間がない	3 何をすればよいか分からない
4 必要としていない	5 面倒である	6 体を動かすのが苦手
7 一緒に運動する仲間がいない	8 病気のため	
9 腰やひざ等が痛くてできない		
10 家族や医師などからすすめられていないから	11 その他 ()	
12 特になし		

【すべての方にお聞きします】

問49 1日合計 60 分以上元気に体を動かしていますか。(65 才以上の方は1日 40 分以上、動作はゆっくりとでもいい)

1 実行していないし、これから先も実行するつもりはない
2 実行していないが、近い将来(1ヶ月以内)に始めようとは思っている
3 週に1度は行っている
4 実行しているが、始めてから6ヶ月以内である
5 定期的に実行していて、6ヶ月以上継続している

問50 日常生活の身体活動についてお聞きします。日頃歩行または同等の強さの身体活動を、1日合計でどれくらい行っていますか。平均的な時間をご記入ください。

(通勤や買い物など日常生活で行う歩行はこちらに含めてください。)

1日 () 時間 () 分程度

問51 ほぼ同じ年齢の同性の方と比較して、歩く速度が速いほうですか。

1 速い	2 同じくらい	3 遅い	4 わからない
------	---------	------	---------

問52 普段の1日の中で、何分くらい、座ったり横になったりして過ごしますか。
(読書や職場でのデスクワークの時間は含めます。睡眠時間は含めないでください。)

1日()時間()分程度

問53 そのうち、テレビやスマホ、コンピューター操作など、スクリーンを見ている時間は、1日どれくらいですか。平均的な時間をご記入ください。

1日()時間()分程度

問54 あなたは、今より10分多く、からだを動かす時間を増やすつもりはありますか。

- | | | |
|-----------|----------|---------|
| 1 非常に強くある | 2 少しだけある | 3 あまりない |
| 4 全くない | | |

V その他の生活習慣についてお聞きします。

睡眠についてお聞きします。

問55 普段(平日)の睡眠時間はどのくらいですか。

- | | | |
|----------------|---------------|---------------|
| 1 5時間未満 | 2 5時間以上～6時間未満 | 3 6時間以上～7時間未満 |
| 4 7時間以上～8時間未満 | 5 8時間以上～9時間未満 | |
| 6 9時間以上～10時間未満 | 7 10時間以上 | |

問56 睡眠時間は概ね足りていると感じていますか。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 足りている | 2 まあまあ足りている | 3 あまり足りていない |
| 4 全く足りていない | | |

問57 すっきり目覚めることができますか。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1 できている | 2 まあまあできている | 3 あまりできていない |
| 4 全くできていない | 5 日によって違う | |

ストレスへの対処についてお聞きします。

問58 あなたは自分なりのストレス解消法を持っていますか。

- | | |
|------------------|--|
| 1 持っている(具体的な内容) | |
| 2 持っていない | |

問59 あなたの相談相手(健康その他について)は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|------------|-------------------|------|----------|
| 1 家族・親族 | 2 恋人 | 3 友人 | 4 職場の同僚等 |
| 5 近所の人 | 6 医師やカウンセラーなどの専門家 | | |
| 7 相談相手はいない | 8 その他() | | |

【すべての方にお聞きします】

問65 あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。（あてはまるものすべてに○）

〔 学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「3 職場」を選んでください。 〕

1 なし	2 家庭	3 職場	4 学校
5 飲食店	6 遊技場（ゲームセンター・パチンコ・競馬場など）		
7 行政機関（市役所・公民館など）	8 医療機関	9 公共交通機関	
10 屋外（公園・路上など）	11 その他（		）

飲酒についてお聞きします。

問66 お酒を飲む頻度はどれくらいですか。

1 毎日	2 週5～6日	3 週3～4日	4 週1～2日
5 月1～3日	6 月1日未満	7 お酒を飲まない	8 お酒をやめた

【問67. 68は、問66で「1～6」に○をつけた方にお聞きします】

問67 飲酒する目的は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1 ストレス解消	2 健康維持	3 付き合い	4 自分の楽しみとして
5 寝るため・眠るため	6 その他（		）

問68 飲酒日の1日当たりの飲酒量は清酒換算でどのくらいですか。

〔 清酒1合(180ml)の目安
ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml) 〕

1 1合未満	2 1合以上～2合未満	3 2合以上～3合未満
4 3合以上～4合未満	5 4合以上～5合未満	6 5合以上

【すべての方にお聞きします】

問69 お酒の適量を知っていますか。

〔 お酒の適量とは：純アルコール量で男性20g以下、女性10g以下
（清酒換算で、男性1合以下、女性0.5合以下）のこと 〕

1 適量を知っている	2 適量があることは知っているが、内容は知らない
3 適量があることを知らない	

VI 歯の健康についてお聞きします。

問70 現在、自分の歯は何本ありますか。(親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。さし歯は含みます)

[大人の歯は通常、親知らずを除いて全部で28本です]

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 全部ある | 2 だいたいある(20~27本程度) |
| 3 半分くらいある(10~19本程度) | 4 ほとんどない(1~9本程度) |
| 5 全くない | 6 分からない |

【問71、72は、問70で「1~4」に○をつけた方(自分の歯が1本以上ある方)にお聞きします】

問71 1日に何回、歯をみがきますか。

- | | | |
|---------------|-------|------|
| 1 3回以上 | 2 2回 | 3 1回 |
| 4 したりしなかったりする | 5 しない | |

問72 歯の健康維持のために心がけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---------------------------|
| 1 時間をかけて丁寧にみがく |
| 2 デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使う |
| 3 ときどき歯石除去や歯のクリーニングをしてもらう |
| 4 定期的に歯科検診を受ける |
| 5 特にない |
| 6 その他() |

【すべての方にお聞きします】

問73 あなたは現在、入れ歯・インプラントを使っていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|--------|---------|----------|----------|
| 1 総入れ歯 | 2 部分入れ歯 | 3 インプラント | 4 使っていない |
|--------|---------|----------|----------|

【問74~76は、問73で「1」または「2」に○をつけた方(入れ歯を使っている方)にお聞きします】

問74 食後の入れ歯の手入れのとき、入れ歯をはずしますか。

- | | | |
|-----------|------------|---------|
| 1 毎食後ははずす | 2 1~2回ははずす | 3 はずさない |
|-----------|------------|---------|

問75 入れ歯をブラシで洗っていますか。

- | | | | |
|-------|----------|--------|------------|
| 1 毎食後 | 2 1日1~2回 | 3 ときどき | 4 ブラシは使わない |
|-------|----------|--------|------------|

問76 入れ歯洗浄剤を使っていますか。

- | | | | |
|--------|-----------|----------|--------|
| 1 毎日使う | 2 週2回以上使う | 3 ときどき使う | 4 使わない |
|--------|-----------|----------|--------|

【すべての方にお聞きします】

問77 次のことを行ったり、聞いたことがありますか。(それぞれあてはまるもの1つに○)

[お口の健口(けんこう)体操]		
1 やったことがある	2 聞いたことがある	3 知らない
[舌みがき]		
1 やったことがある	2 聞いたことがある	3 知らない

問78 半年前に比べて固いもの(※)が食べにくくなりましたか。※さきいか、たくあんなど

1 はい	2 いいえ
------	-------

問79 お茶や汁物等でむせることがありますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

VII 地域での活動やかかわりについてお聞きします。

問80 あなたの地域におけるボランティア活動や趣味のグループの参加状況について、お聞きします。参加している場合はどのような活動内容ですか。(あてはまるものすべてに○、ただし、参加していない場合は「13」をお選びください。)

1 健康・スポーツに関する活動	2 食生活など生活習慣の改善のための活動
3 自治会・町内会・老人クラブなどの活動	4 趣味・娯楽活動
5 青少年スポーツ活動、PTA・子ども会など子どもを対象とした活動	
6 高齢者や障がい者への支援や介助に関する活動	
7 防犯・防災に関する活動	8 自然や環境を守るための活動
9 教養や芸術に関する文化的な活動	10 子育て支援などに関する活動
11 NPO(民間非営利組織)などの活動	12 その他の活動()
13 参加していない	

問81 今後、地域での活動に参加したいと思いますか。

1 積極的に参加したい	2 自分に合った活動があれば参加したい	
3 あまり参加したいとは思わない	4 参加したくない	5 分からない

【問81で「3」または「4」に○をつけた方にお聞きします】

問82 あまり参加したいとは思わない、もしくは参加したくない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 どのような活動が行われているか分からない	
2 健康や体力に自信がない	3 仕事や家事、育児、介護等で時間がない
4 人付き合いが面倒	5 場所が遠い、交通機関がない
6 経費や手間がかかりすぎる	7 地域外や民間の活動等に参加している
8 特に理由はない	9 その他()

【すべての方にお聞きします】

問83 あなたは、地域の人との程度かかわりを持っていますか。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 相談し合える人がいる | 2 立ち話をする人がいる |
| 3 あいさつをする人がいる | 4 つきあいはない |

問84 あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思いますか。

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 そう思う | 2 どちらかといえばそう思う |
| 3 どちらかといえばそう思わない | 4 そう思わない |
| 5 わからない | |

問85 あなたの地域の人々は、一般的に信用できると思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 とても信用できる | 2 まあ信用できる |
| 3 どちらともいえない | 4 あまり信用できない |
| 5 全く信用できない | |

問86 あなたは現在住んでいる地域に、どの程度愛着がありますか。
(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 とても愛着がある | 2 まあ愛着がある |
| 3 どちらともいえない | 4 あまり愛着がない |
| 5 全く愛着がない | |

Ⅷ 健康と生活に関連してお聞きします。

問87 次の言葉をご存知ですか。(それぞれあてはまるもの1つに○)

言葉	言葉の説明文	1 内容を 知っている	2 聞いたこと はあるが内容 は知らない	3 聞いたことがない	4 今回の アンケート で初めて知 った
COPD	慢性閉塞性肺疾患。タバコの煙など有害物質を長期間吸うことで肺に炎症が起こる病気。	1	2	3	4
8020運動	「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。	1	2	3	4
食事バランスガイド	適切な料理の組み合わせや摂取量の目安を示したもの。	1	2	3	4
アクティブガイド	健康づくりのための身体活動指針。国民向けにわかりやすく作られたリーフレット。	1	2	3	4
+10(プラス・テン)	普段より10分多く毎日カラダを動かすこと。	1	2	3	4
ふじさわ歩くプロジェクト	日常生活の中で気軽にできる「歩く」ことを促すことで健康づくりを推進する藤沢市が実施しているプロジェクトのこと。	1	2	3	4
フレイル	健康と要介護の間の虚弱な状態のこと。	1	2	3	4
オーラルフレイル	歯や口の機能が衰えた状態のこと。	1	2	3	4

問88 あなたは健康に関する情報を主にどこから入手していますか。(あてはまるものすべてに○)

1 市役所など行政施設	2 スポーツ施設	3 薬局・ドラッグストア	4 医療機関
5 職場	6 テレビ	7 新聞	8 雑誌
9 広報ふじさわ	10 パンフレット・小冊子		
11 市のホームページ	12 インターネット・SNS		
13 家族や知人など	14 その他 ()		

問89 健康づくりに関連して、あなたの知りたい情報はどんなことですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1 年齢や自分の体にふさわしい運動の種類や方法 | 2 運動ができる施設や場所 |
| 3 食事や栄養の工夫や知識 | 4 ストレスの解消法 |
| 5 歯の健康 | 6 健康づくりを一緒に行えるサークル等 |
| 7 地域で実施している健康イベントや講座 | 8 タバコの害の知識、禁煙の方法 |
| 9 健康診断の内容や健診結果の見方 | 10 メタボリックシンドロームについて |
| 11 口コミティブシンドロームについて | 12 フレイル、オーラルフレイルについて |
| 13 認知症について | 14 生活習慣病予防について |
| 15 その他 () | |

IX 健康づくりに関する藤沢市への要望等についてお聞きします。

問90 藤沢市が実施する健康づくりに関する講座や教室、イベント等に参加したことがありますか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 参加したことがある | 2 参加したことはない |
|-------------|-------------|

問91 参加したい健康づくりに関する事業は次のうちどれですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--|
| 1 ウォーキングなど、身体活動に関する講座 |
| 2 ラジオ体操やプラステン体操などの講座 |
| 3 ラジオ体操などのリーダーとなるための講座 |
| 4 ヘルシーメニューなどの料理教室 |
| 5 糖尿病など生活習慣病予防に関する教室や講座 |
| 6 体力測定、体測定などの健康チェック |
| 7 健康づくりに関するボランティアの講座や活動 |
| 8 親子で参加できる健康づくりに関する講座 |
| 9 保健師や栄養士、歯科衛生士などによる健康相談 |
| 10 一定期間、保健師、栄養士、運動指導員などの相談を受けながら生活改善に取り組む健康支援プログラム |
| 11 メールやアプリ等を活用した健康支援 |
| 12 その他 () |
| 13 参加したい事業はない |

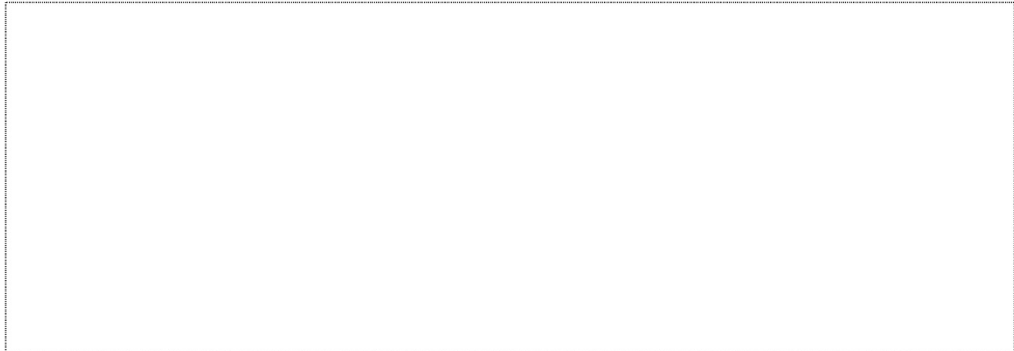
問92 健康づくりに関する事業やイベント等に参加しやすい時間等はいつですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|--------|--------|----------|----------|
| 1 平日昼間 | 2 平日夜間 | 3 土日祝日昼間 | 4 土日祝日夜間 |
|--------|--------|----------|----------|

問93 健康づくりに関する事業やイベント等に参加しやすい形態はどれですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|------|---------|--------|--------|
| 1 会場 | 2 オンライン | 3 動画配信 | 4 資料提供 |
|------|---------|--------|--------|

問94 藤沢市の健康づくりについてご意見があれば教えてください。(自由回答)



～質問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました～