

令和4年度
平塚市民の健康意識及び食育推進のための
アンケート調査結果報告書

平塚市

はじめに

この冊子は、令和5年1月に実施した「平塚市民の健康意識及び食育推進のためのアンケート調査」の結果を取りまとめたものです。

平成27年3月に策定した「第2期平塚市健康増進計画」及び「第2次食育推進計画」は、令和6年度までの10年間を計画期間としておりましたが、国の「健康日本21（第三次）」に合わせ、現行の計画期間を1年間短縮し、第3次計画（令和6年～令和17年）を策定することにいたしました。

今回実施したアンケート調査では、その基礎資料として、市民の皆様の健康に関する意識や生活習慣等を把握しました。この結果を、これからの保健事業及び計画策定の参考にしていくとともに、市民の皆様の健康づくりや食育の推進にも御活用いただければ幸いです。

最後に、この調査に御協力いただいた市民の方々、関係機関の方々に厚く御礼を申し上げます。

令和5年6月

平塚市

目次

はじめに

第1章 調査の概要	1
1 調査の目的	2
2 調査方法	2
3 調査票の配布及び回収結果	2
4 回答者の属性	3
第2章 結果の概要	5
1 あなた自身のことについて (問6)	6
2 運動習慣について (問7・問8)	6
3 睡眠と休養について (問9・問10)	7
4 飲酒と喫煙について (問11～問16)	8
5 歯の健康状態や衛生習慣について (問17～問19)	11
6 生活習慣病予防・介護予防について (問20～問24)	13
7 食育や食生活について (問25～問36)	15
8 自由意見	23
第3章 資料編	24
調査票等	25

第1章 調査の概要

1 調査の目的

本市の保健事業及び食育を推進していくための基礎資料として活用するとともに、平塚市健康増進計画と平塚市食育推進計画の達成状況を確認する。

2 調査方法

- (1) 調査対象 2022年12月1日現在で住民基本台帳に登録された18歳以上の男女
- (2) 調査人数 3,000人
- (3) 抽出方法 住民基本台帳に基づき無作為抽出
- (4) 調査区域 平塚市全域
- (5) 調査方法
 - ・郵送配布
 - ・郵送回収（料金受取人払いの返信用封筒を添えて郵送）
又はe-kanagawa電子申請システムでの回答
- (6) 調査期間 2023年1月16日～2月10日

3 調査票の配付及び回収結果

- (1) 調査票配付数 発送 3,000件
戻り 5件
実質標本数 2,995件
- (2) 有効回収数 1,060件
- (3) 有効回収率 35.4%
- (4) 地区別状況

区分 地区	実質標本数 A	有効回収数 B	未回収数 C = A - B	有効回収率 (%) B / A
総数	2,995	1,060	1,935	35.4
海岸	469	177	292	37.7
平塚	480	171	309	35.6
大野	661	232	429	35.1
豊田	54	19	35	35.2
城島	42	10	32	23.8
岡崎	121	39	82	32.2
金田	132	47	85	35.6
神田	260	87	173	33.5
金目	219	82	137	37.4
土沢	76	32	44	42.1
旭	486	157	329	32.3
戻り／地区不詳	-5	7	—	—

4 回答者の属性

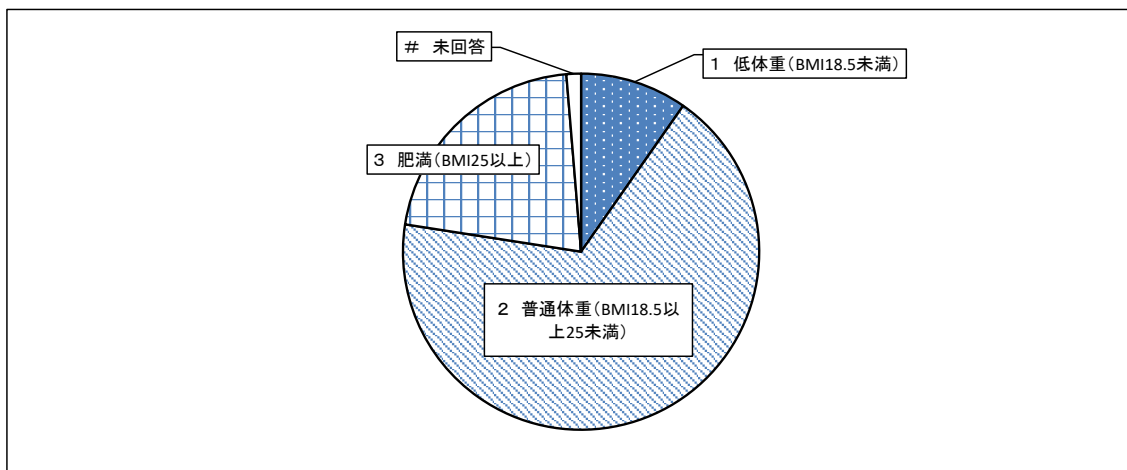
属性		年齢									総数
		10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	未回答	
1 性別	①男性	6	29	37	65	70	90	109	47	0	453
	②女性	12	52	57	109	103	84	141	45	0	603
	③その他	0	1	1	0	0	0	0	0	1	3
	④未回答	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
	合計	18	82	95	174	173	174	251	92	1	1060
2 職業	①学生	16	18	1	1	0	0	0	0	0	36
	②自営業	0	0	2	9	7	14	16	4	0	52
	③会社員・公務員・団体職員	0	49	56	84	86	48	9	1	0	333
	④パート・アルバイト	1	8	15	41	41	29	35	1	0	171
	⑤主夫・主婦ほか家事専業	0	4	16	28	22	42	70	9	0	191
	⑥無職	0	2	2	9	8	34	117	73	0	245
	⑦その他	1	1	3	2	9	6	3	3	0	28
	⑧未回答	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4
	合計	18	82	95	174	173	174	251	92	1	1060
3 世帯構成	①1人暮らし	0	16	5	11	13	22	32	13	0	112
	②夫婦のみ(1世代)	0	6	11	21	44	78	120	38	0	318
	③親と子(2世代)	13	47	65	123	94	55	74	33	0	504
	④祖父母と親と子(3世代)	5	7	12	11	17	12	13	2	0	79
	⑤その他	0	6	2	8	5	7	12	6	0	46
	⑥未回答	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	合計	18	82	95	174	173	174	251	92	1	1060

第2章 結果の概要

1 あなた自身のことについて

問6 あなたの身長と体重を数字で記入してください。(身長と体重から換算した体格指数(BMI)で区分)

1 低体重(BMI18.5未満)	103	(9.7%)
2 普通体重(BMI18.5以上25未満)	718	(67.7%)
3 肥満(BMI25以上)	225	(21.2%)
# 未回答	14	(1.3%)



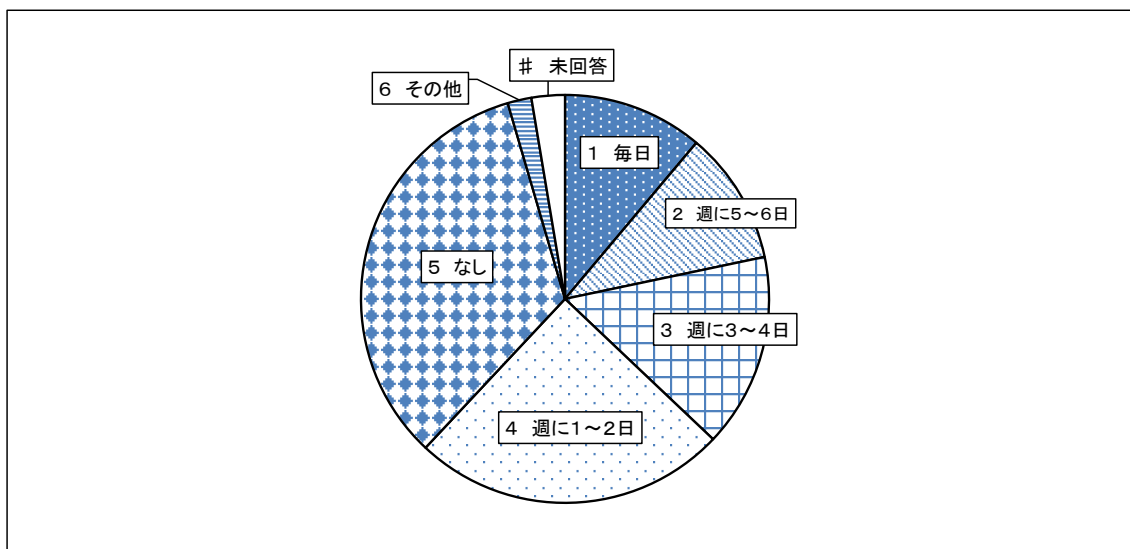
《結果の要約》

『身長と体重』について聞いたところ、「普通体重(BMI18.5以上25未満)」が67.7%で最も多く、次いで「肥満(BMI25以上)」が21.2%と続いている。

2 運動習慣について

問7 体を動かすなどの運動を30分以上している日はどのくらいありますか。

1 毎日	118	(11.1%)
2 週に5~6日	112	(10.6%)
3 週に3~4日	163	(15.4%)
4 週に1~2日	264	(24.9%)
5 なし	355	(33.5%)
6 その他	20	(1.9%)
# 未回答	28	(2.6%)



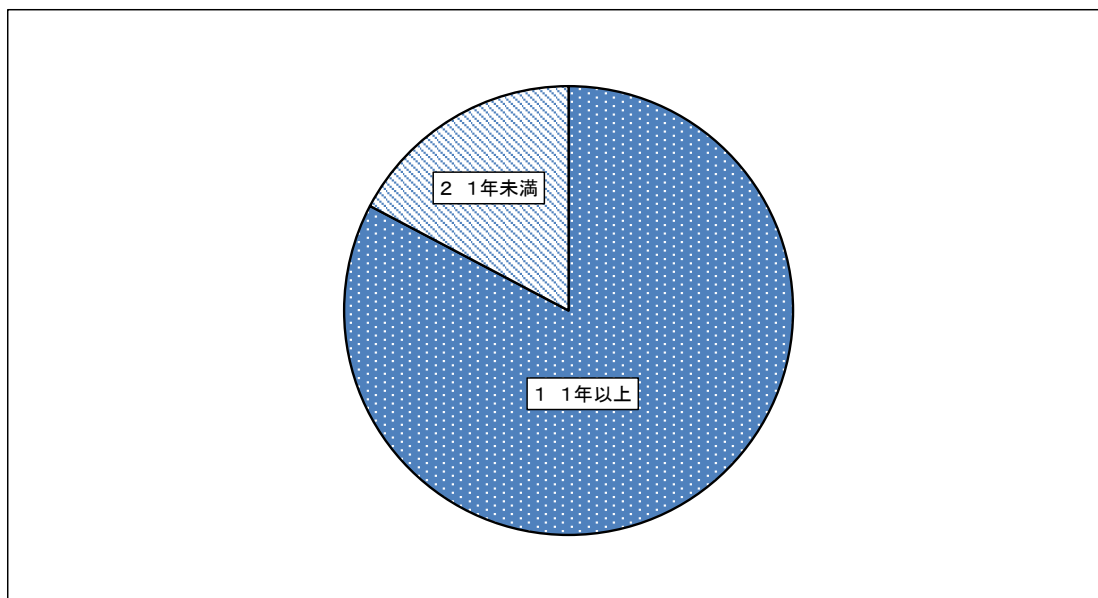
《結果の要約》

『体を動かすなどの運動を30分以上している日はどのくらいありますか』と聞いたところ、「なし」が33.5%で最も多く、次いで「週に1~2日」が24.9%、「週に3~4日」が15.4%と続いている。

問8 その運動はどれくらいつづいていますか。(問7で運動をしていると回答した方で集計)

1 1年以上	536	(82.7%)
2 1年未満	112	(17.3%)

※回答者のみ集計(割合は回答者に占める数値)

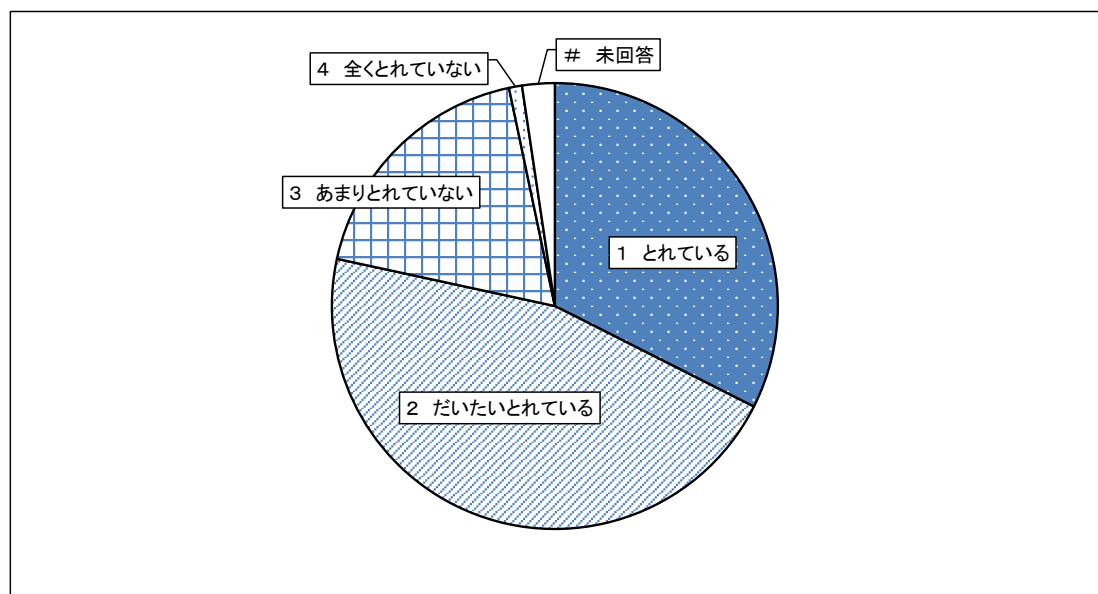


《結果の要約》
『その運動はどれくらいつづいていますか』と聞いたところ、「1年以上」が82.7%と「1年未満」を上回っている。

3 睡眠と休養について

問9 ここ1か月間、睡眠による休養が十分にとれていますか。

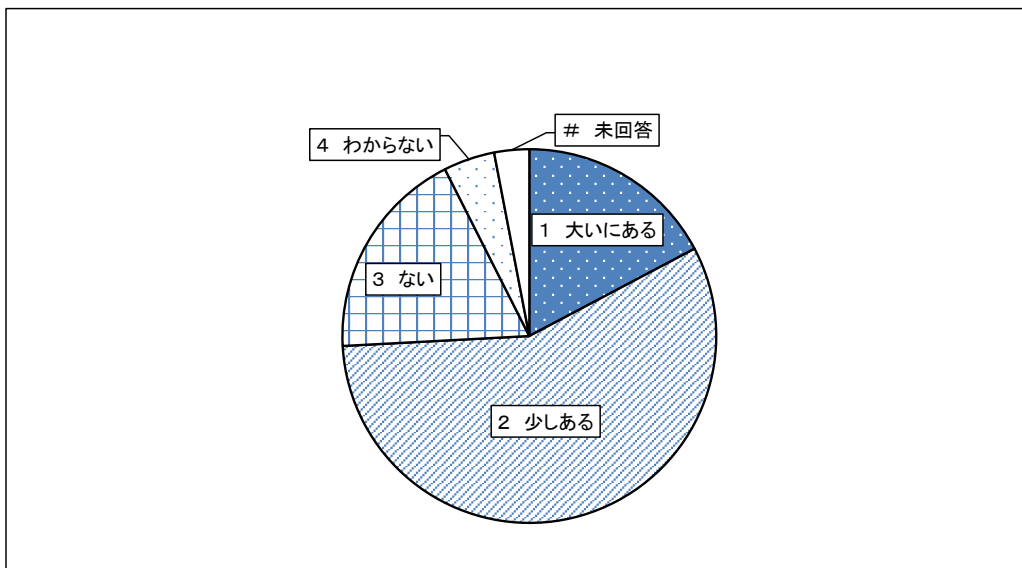
1 とれている	344	(32.5%)
2 だいたいとれている	487	(45.9%)
3 あまりとれていない	194	(18.3%)
4 全くとれていない	10	(0.9%)
# 未回答	25	(2.4%)



《結果の要約》
『ここ1か月間、睡眠による休養が十分にとれていますか』と聞いたところ、「だいたいとれている」が45.9%で最も多く、次いで「とれている」が32.5%、「あまりとれていない」が18.3%と続いている。

問10 現在、ストレスがありますか。

1 大いにある	183	(17.3%)
2 少しある	603	(56.9%)
3 ない	195	(18.4%)
4 わからない	47	(4.4%)
# 未回答	32	(3.0%)



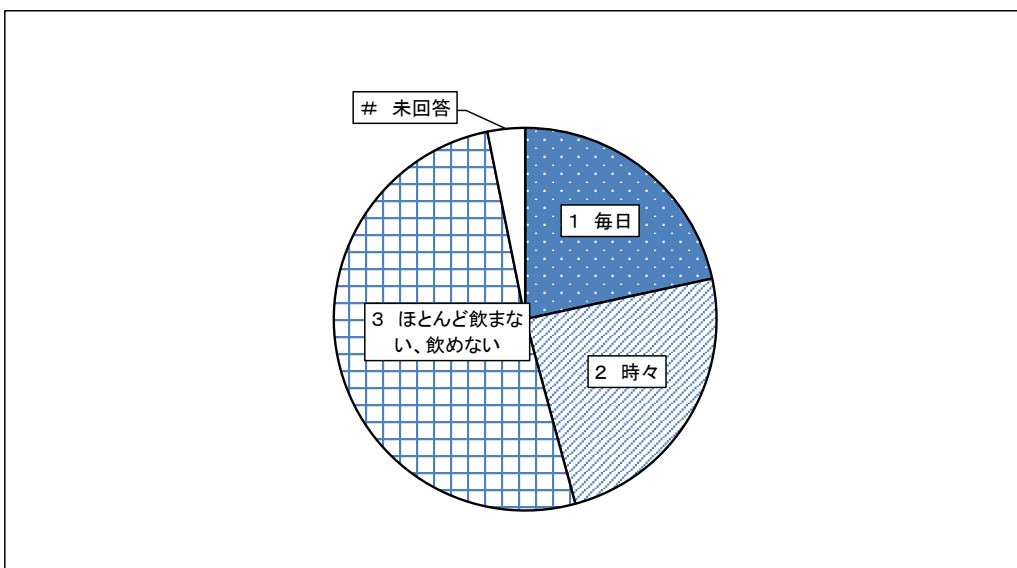
《結果の要約》

『現在、ストレスがありますか』と聞いたところ、「少しある」が56.9%で最も多く、次いで「ない」が18.4%、「大いにある」が17.3%と続いている。

4 飲酒と喫煙について

問11 お酒を飲む頻度はどれくらいですか。(20歳以上回答)

1 毎日	225	(21.6%)
2 時々	252	(24.2%)
3 ほとんど飲まない、飲めない	532	(51.1%)
# 未回答	33	(3.2%)

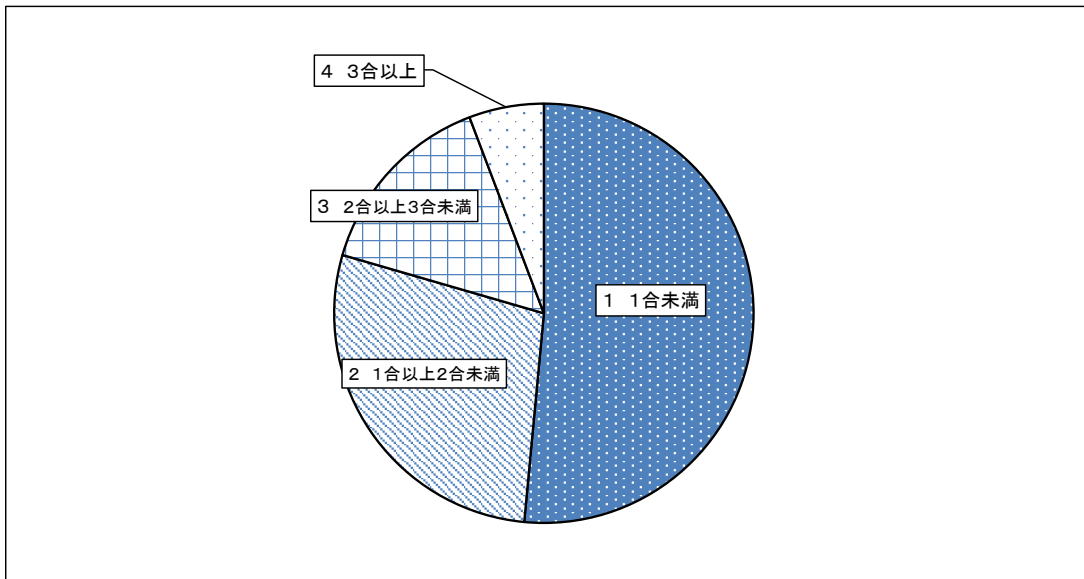


《結果の要約》

『お酒を飲む頻度はどれくらいですか』と聞いたところ、「ほとんど飲まない、飲めない」が51.1%で最も多く、次いで「時々」が24.2%と続いている。

問12 1日に飲むお酒の量はどれくらいですか。(問11で「毎日」又は「時々」飲酒すると回答した方で集計)

1 1合未満	241	(51.5%)
2 1合以上2合未満	131	(28.0%)
3 2合以上3号未満	69	(14.7%)
4 3合以上	27	(5.8%)
※回答者のみ集計(割合は回答者に占める数値)		

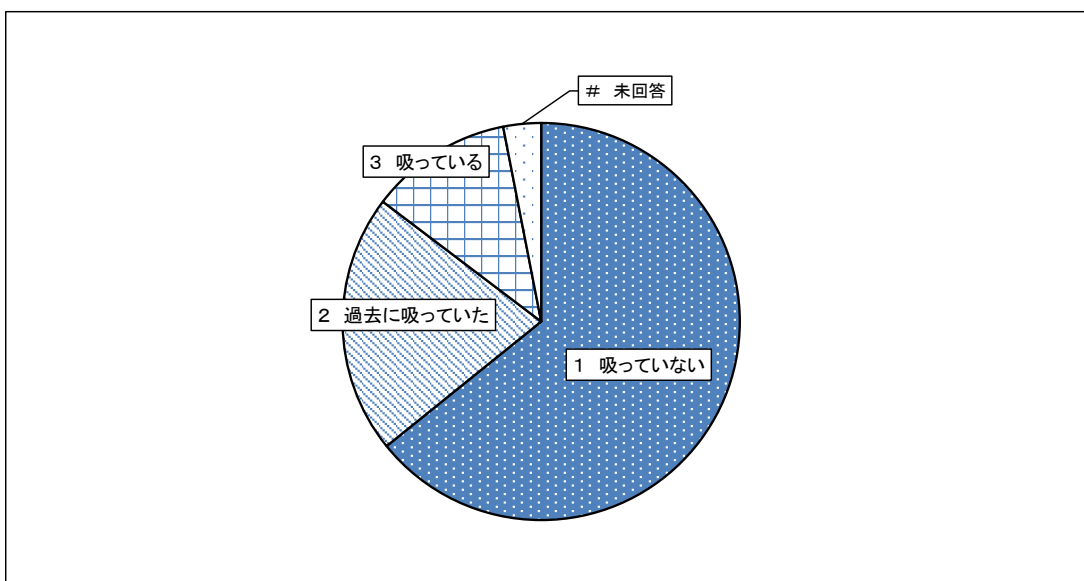


《結果の要約》

『1日に飲むお酒の量はどれくらいですか』と聞いたところ、「1合未満」が51.5%で最も多く、次いで「1合以上2合未満」が28.0%、「2合以上3合未満」が14.7%と続いている。

問13 現在の喫煙状況をお答えください。(20歳以上回答)

1 吸っていない	669	(64.2%)
2 過去に吸っていた	220	(21.1%)
3 吸っている	121	(11.6%)
# 未回答	32	(3.1%)



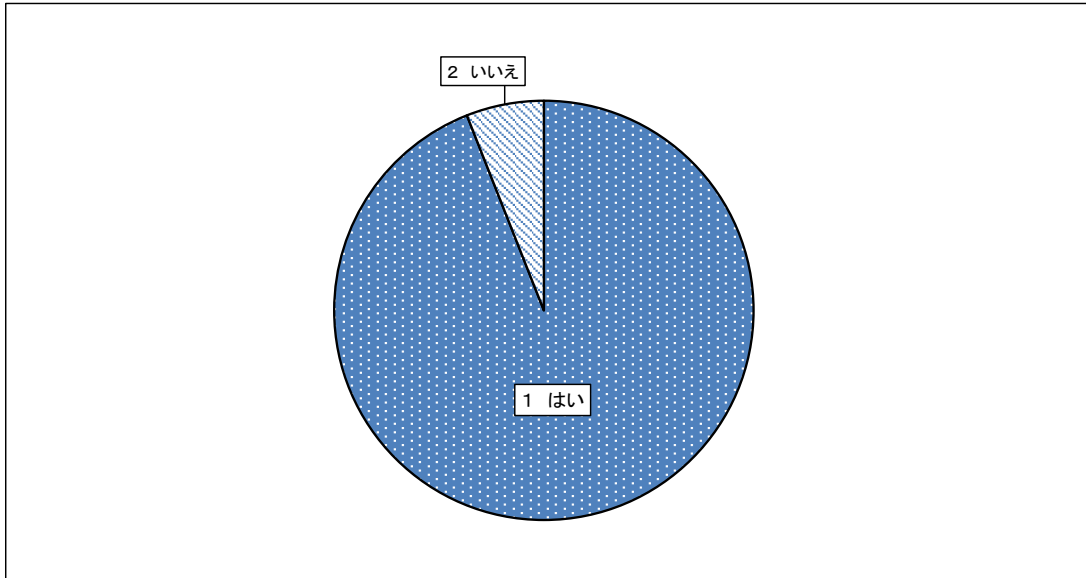
《結果の要約》

『現在の喫煙状況をお答えください』と聞いたところ、「吸っていない」が64.2%で最も多く、次いで「過去に吸っていた」が21.1%と続いている。

問14 タバコを吸わない人のことを考えて分煙を心がけていますか。
 (問13で「吸っている」と回答した方で集計)

1 はい	110	(94.0%)
2 いいえ	7	(6.0%)

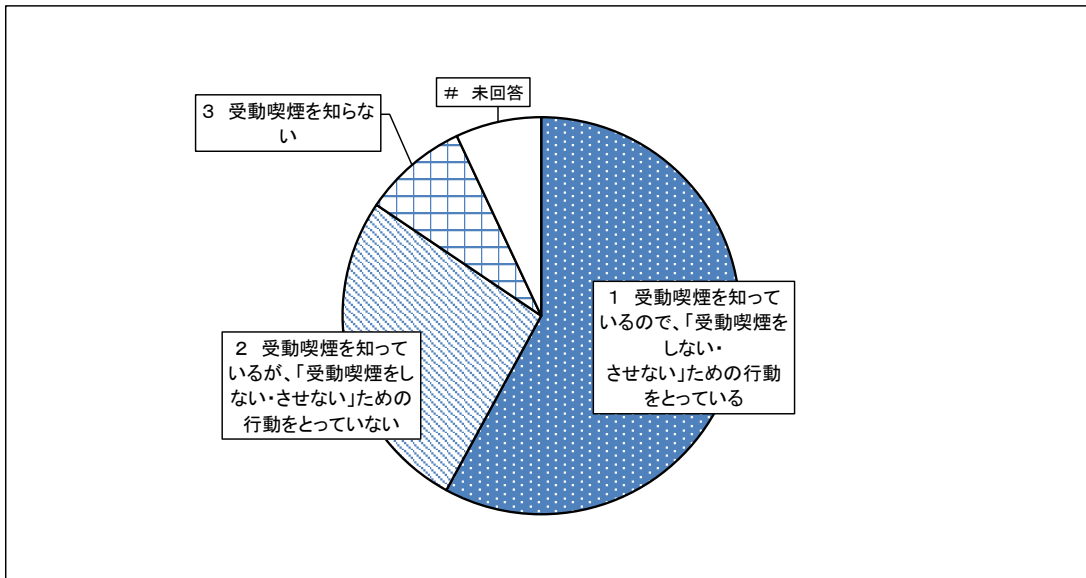
※回答者のみ集計(割合は回答者に占める数値)



《結果の要約》
 『タバコを吸わない人のことを考えて分煙を心がけていますか』と聞いたところ、「はい」が94.0%と「いいえ」を上回っている。

問15 受動喫煙についてうかがいます。

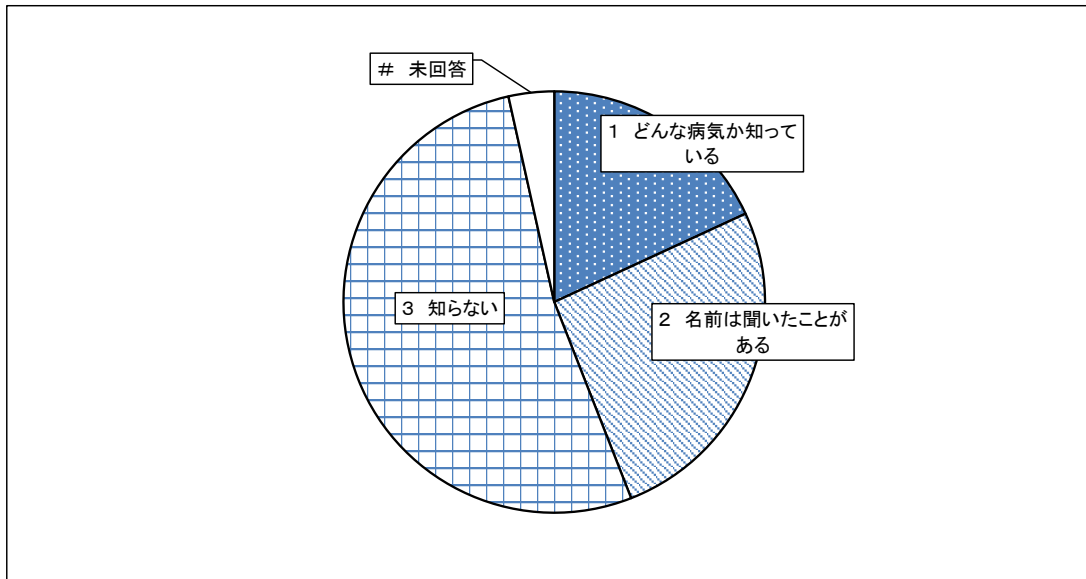
1 受動喫煙を知っているので、「受動喫煙をしない・させない」ための行動をとっている	614	(57.9%)
2 受動喫煙を知っているが、「受動喫煙をしない・させない」ための行動をとっていない	281	(26.5%)
3 受動喫煙を知らない	91	(8.6%)
# 未回答	74	(7.0%)



《結果の要約》
 『受動喫煙について』聞いたところ、「受動喫煙を知っているので、「受動喫煙をしない・させない」ための行動をとっている」が57.9%で最も多く、次いで「受動喫煙を知っているが、「受動喫煙をしない・させない」ための行動をとっていない」が26.5%と続いている。

問16 COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。

1 どんな病気が知っている	192	(18.1%)
2 名前は聞いたことがある	275	(25.9%)
3 知らない	556	(52.5%)
# 未回答	37	(3.5%)

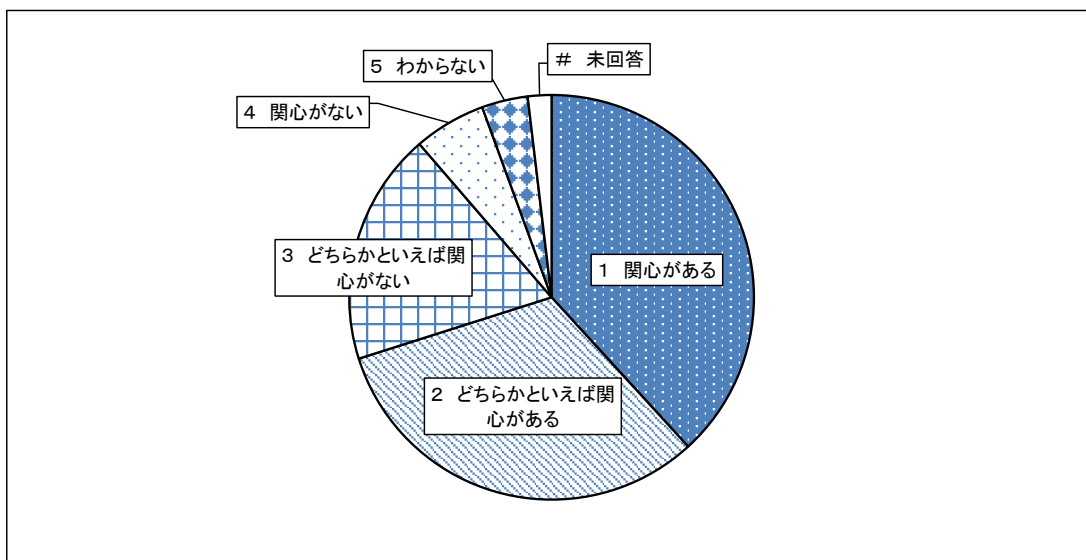


《結果の要約》
『COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか』と聞いたところ、「知らない」が52.5%で最も多く、次いで「名前は聞いたことがある」が25.9%と続いている。

5 歯の健康状態や衛生習慣について

問17 あなたは噛み方、味わい方といった食べ方に関心がありますか。

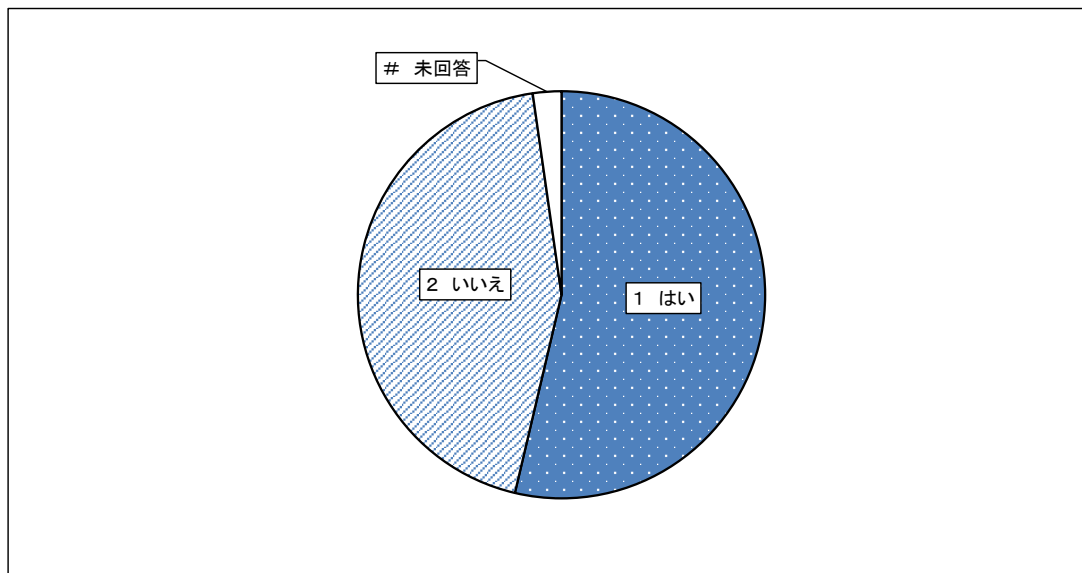
1 関心がある	405	(38.2%)
2 どちらかといえば関心がある	338	(31.9%)
3 どちらかといえば関心がない	197	(18.6%)
4 関心がない	61	(5.8%)
5 わからない	39	(3.7%)
# 未回答	20	(1.9%)



《結果の要約》
『あなたは噛み方、味わい方といった食べ方に関心がありますか』と聞いたところ、「関心がある」が38.2%で最も多く、次いで「どちらかといえば関心がある」が31.9%、「どちらかといえば関心がない」が18.6%と続いている。

問18 定期的に歯科検診受けていますか。

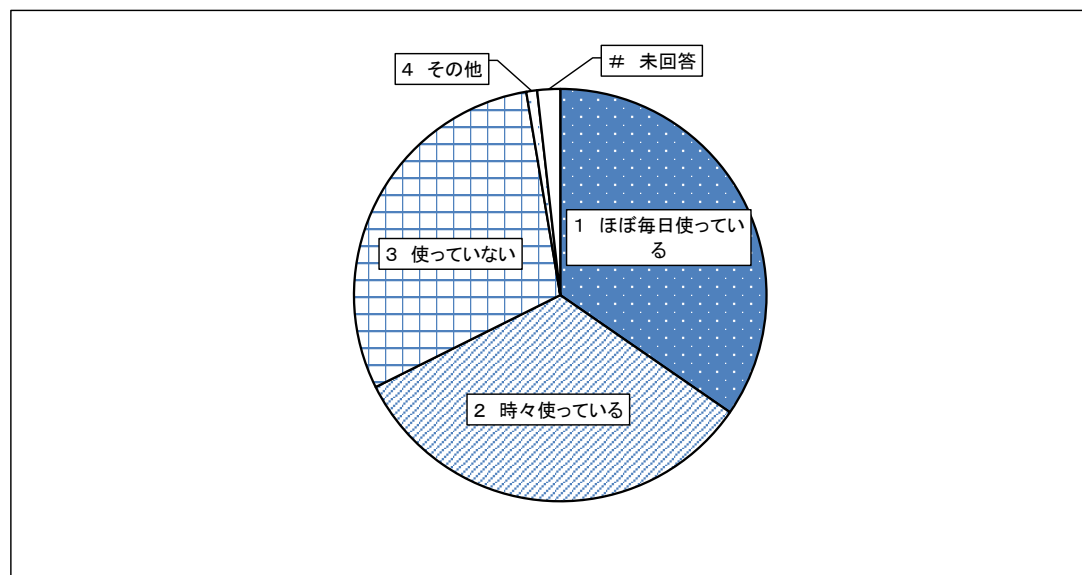
1 はい	569	(53.7%)
2 いいえ	467	(44.1%)
# 未回答	24	(2.3%)



《結果の要約》
『定期的に歯科検診受けていますか』と聞いたところ、「はい」が53.7%と「いいえ」を上回っている。

問19 歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使っていますか。

1 ほぼ毎日使っている	367	(34.6%)
2 時々使っている	350	(33.0%)
3 使っていない	315	(29.7%)
4 その他	9	(0.8%)
# 未回答	19	(1.8%)

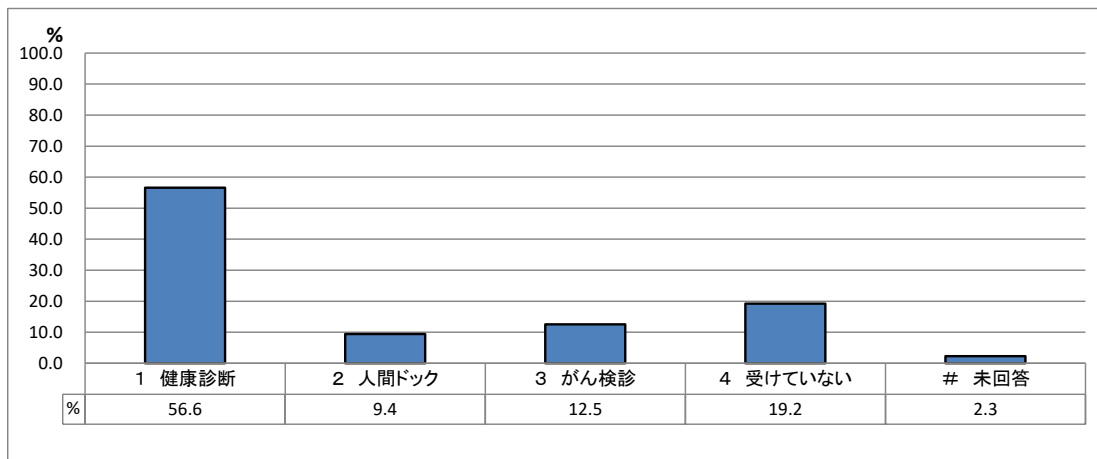


《結果の要約》
『歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか』と聞いたところ、「ほぼ毎日使っている」が34.6%で最も多く、次いで「時々使っている」が33.0%、「使っていない」が29.7%と続いている。

6 生活習慣病予防・介護予防について

問20 年に一度は健康診断を受けていますか。(あてはまるもの全て回答)

1 健康診断	700	(56.6%)
2 人間ドック	116	(9.4%)
3 がん検診	155	(12.5%)
4 受けていない	237	(19.2%)
# 未回答	29	(2.3%)

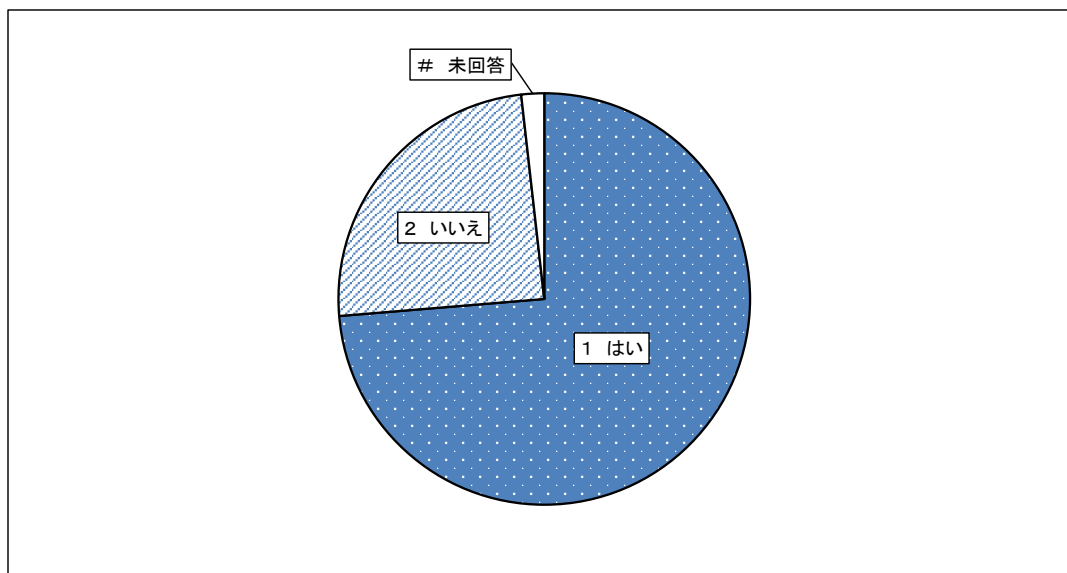


《結果の要約》

『年に一度は健康診断を受けていますか』と聞いたところ、「健康診断」が56.6%で最も多く、次いで「受けていない」が19.2%、「がん検診」が12.5%と続いている。

問21 自分の適正体重を知っていますか。

1 はい	781	(73.7%)
2 いいえ	260	(24.5%)
# 未回答	19	(1.8%)

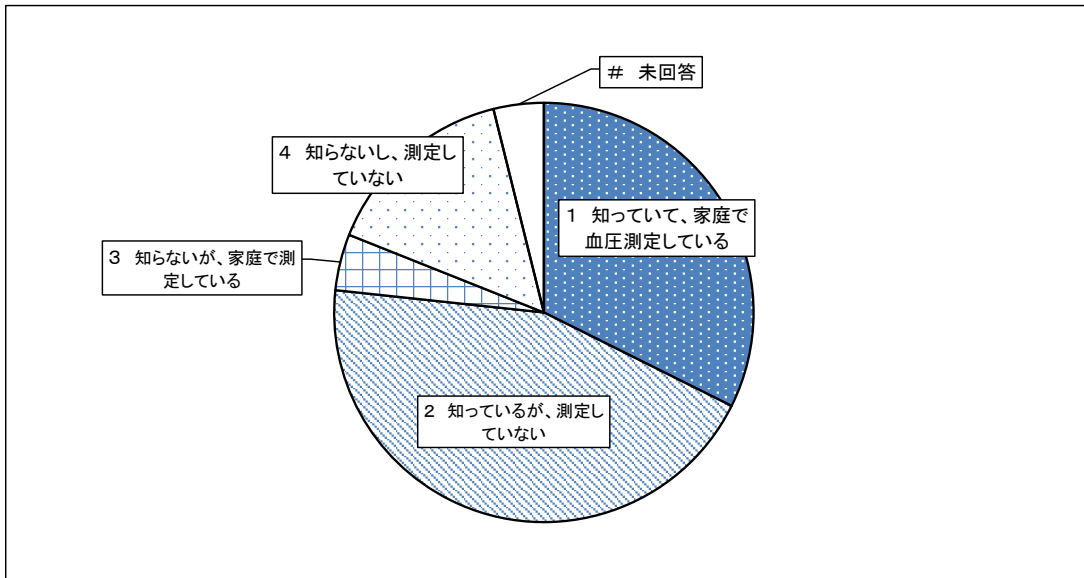


《結果の要約》

『自分の適正体重を知っていますか』と聞いたところ、「はい」が73.7%と「いいえ」を上回っている。

問22 家庭での血圧測定が大切であることを知っていて、家庭での血圧を測定していますか。

1 知っていて、家庭で血圧測定している	343	(32.4%)
2 知っているが、測定していない	470	(44.3%)
3 知らないが、家庭で測定している	46	(4.3%)
4 知らないし、測定していない	160	(15.1%)
# 未回答	41	(3.9%)

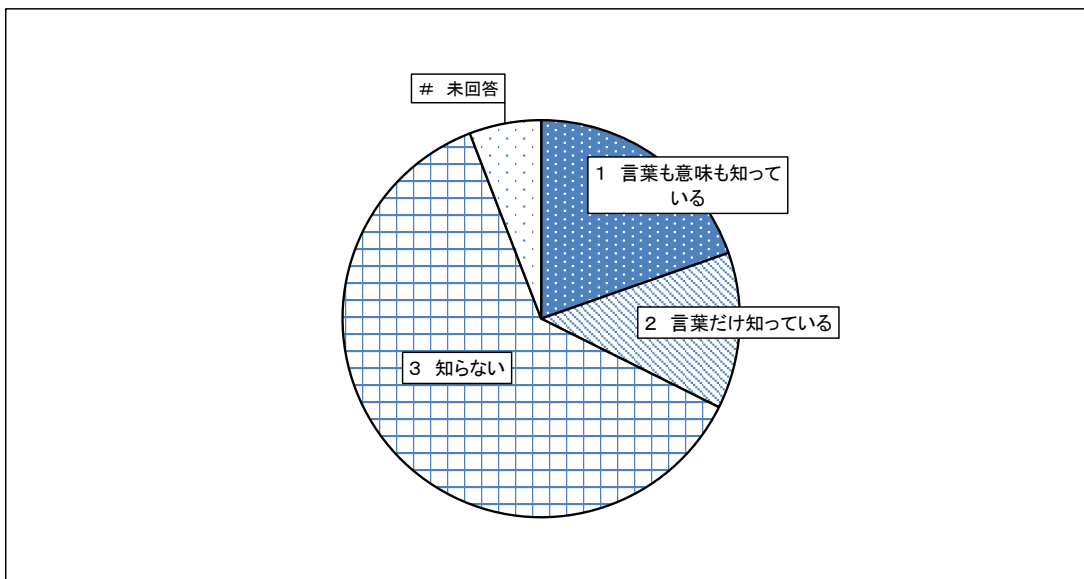


《結果の要約》

『家庭での血圧測定が大切であることを知っていて、家庭での血圧を測定していますか』と聞いたところ、「知っているが、測定していない」が44.3%で最も多く、次いで「知っていて、家庭で血圧測定している」が32.4%、「知らないし、測定していない」が15.1%と続いている。

問23 「フレイル」を知っていますか。

1 言葉も意味も知っている	208	(19.6%)
2 言葉だけ知っている	135	(12.7%)
3 知らない	655	(61.8%)
# 未回答	62	(5.8%)

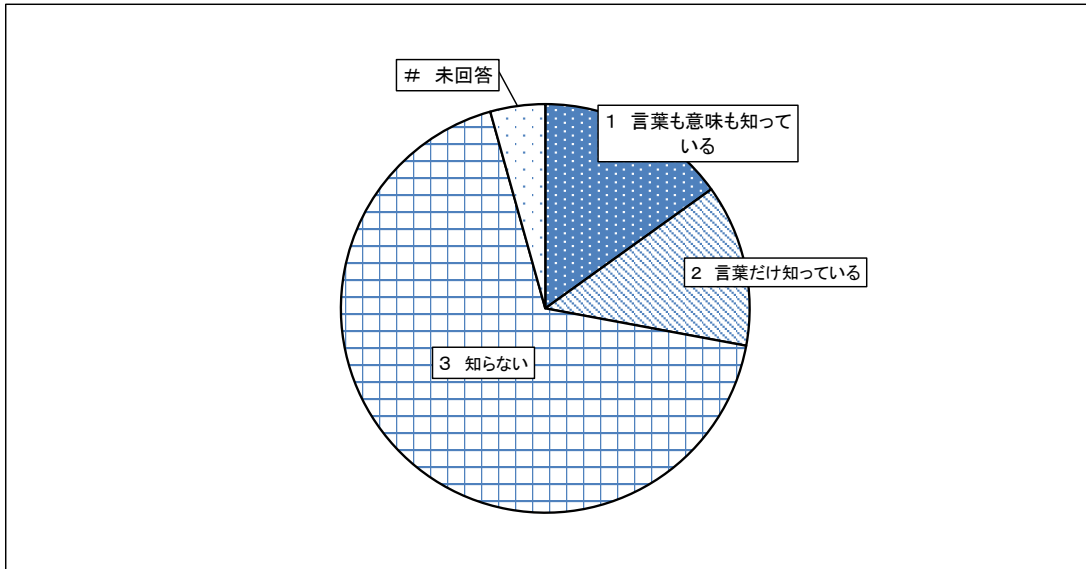


《結果の要約》

『「フレイル」を知っていますか』と聞いたところ、「知らない」が61.8%で最も多く、次いで「言葉も意味も知っている」が19.6%と続いている。

問24 「オーラルフレイル」を知っていますか。

1 言葉も意味も知っている	160	(15.1%)
2 言葉だけ知っている	136	(12.8%)
3 知らない	718	(67.7%)
# 未回答	46	(4.3%)



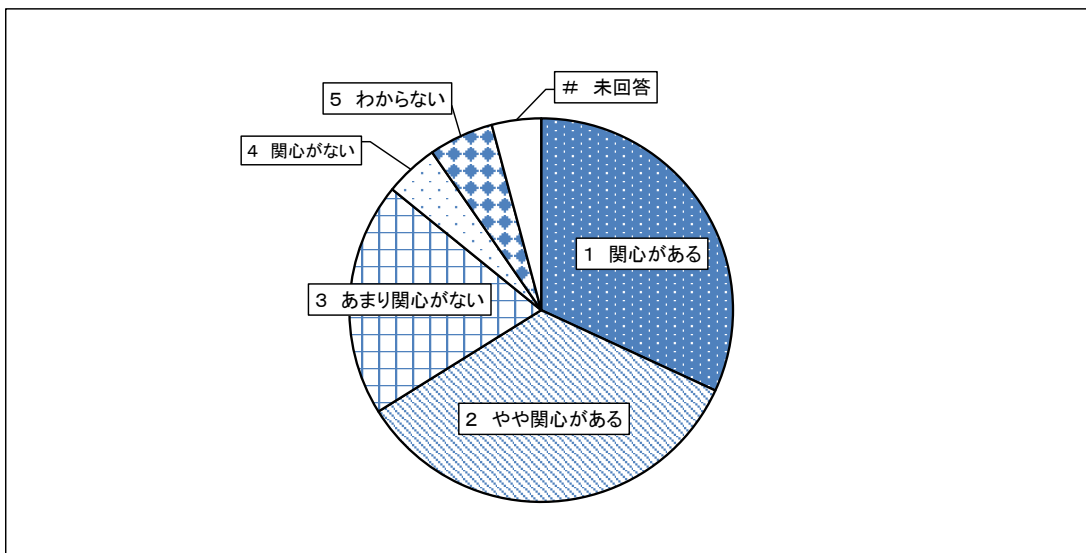
《結果の要約》

『「オーラルフレイル」を知っていますか』と聞いたところ、「知らない」が67.7%で最も多く、次いで「言葉も意味も知っている」が15.1%と続いている。

7 食育や食生活について

問25 「食育」について関心がありますか。

1 関心がある	338	(31.9%)
2 やや関心がある	363	(34.2%)
3 あまり関心がない	209	(19.7%)
4 関心がない	48	(4.5%)
5 わからない	58	(5.5%)
# 未回答	44	(4.2%)

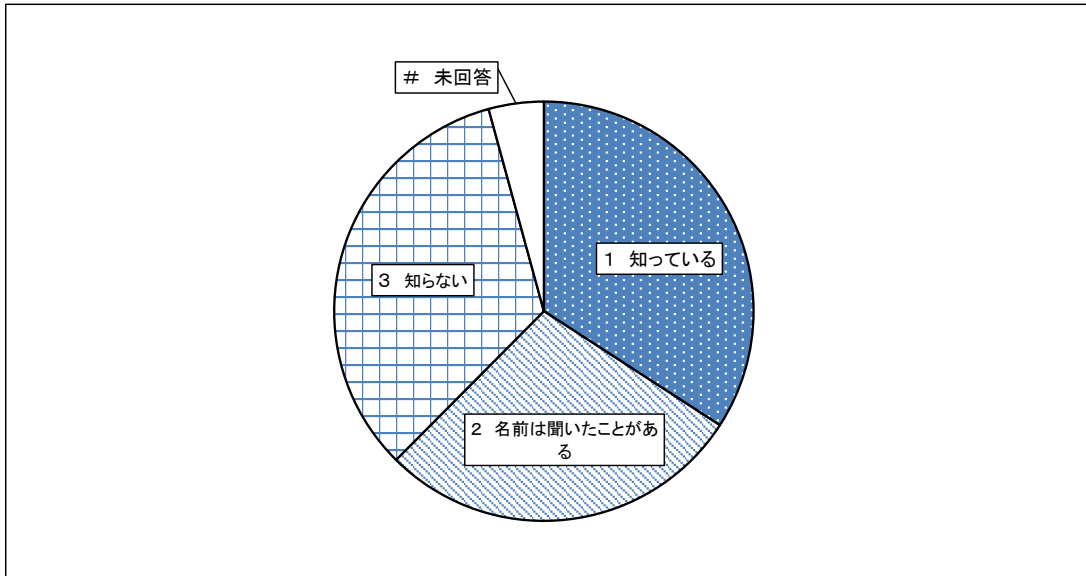


《結果の要約》

『「食育」について関心がありますか』と聞いたところ、「やや関心がある」が34.2%で最も多く、次いで「関心がある」が31.9%、「あまり関心がない」が19.7%と続いている。

問26 「村井弦斎」という人を知っていますか。

1 知っている	362	(34.2%)
2 名前は聞いたことがある	300	(28.3%)
3 知らない	353	(33.3%)
# 未回答	45	(4.2%)

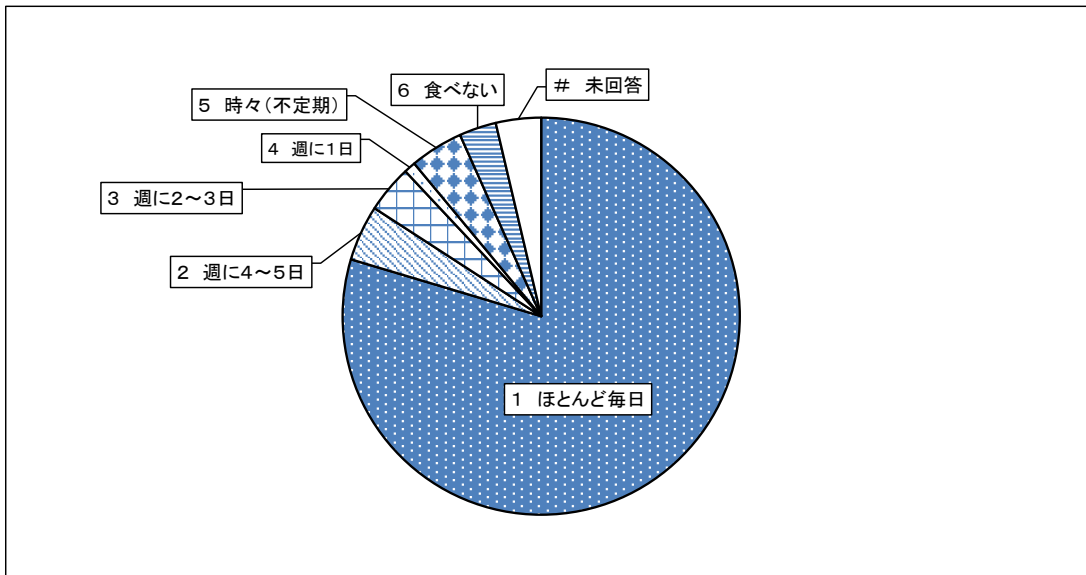


《結果の要約》

『「村井弦斎」という人を知っていますか』と聞いたところ、「知っている」が34.2%で最も多く、次いで「知らない」が33.3%と続いている。

問27 あなたが朝食を食べる頻度はどのくらいですか。

1 ほとんど毎日	844	(79.6%)
2 週に4~5日	48	(4.5%)
3 週に2~3日	41	(3.9%)
4 週に1日	10	(0.9%)
5 時々(不定期)	46	(4.3%)
6 食べない	32	(3.0%)
# 未回答	39	(3.7%)

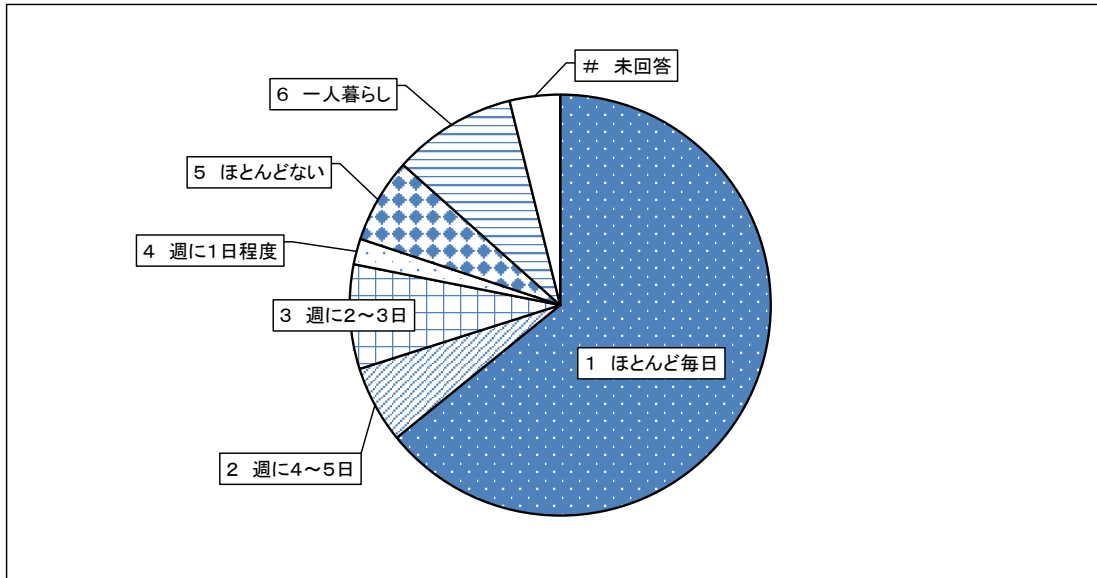


《結果の要約》

『あなたが朝食を食べる頻度はどのくらいですか』と聞いたところ、「ほとんど毎日」が79.6%で最も多く、次いで「週に4~5日」が4.5%、「時々(不定期)」が4.3%と続いている。

問28 あなたは朝食または夕食を同居の方と食べることはどのくらいありますか。

1 ほとんど毎日	680	(64.2%)
2 週に4~5日	63	(5.9%)
3 週に2~3日	85	(8.0%)
4 週に1日程度	21	(2.0%)
5 ほとんどない	69	(6.5%)
6 一人暮らし	101	(9.5%)
# 未回答	41	(3.9%)

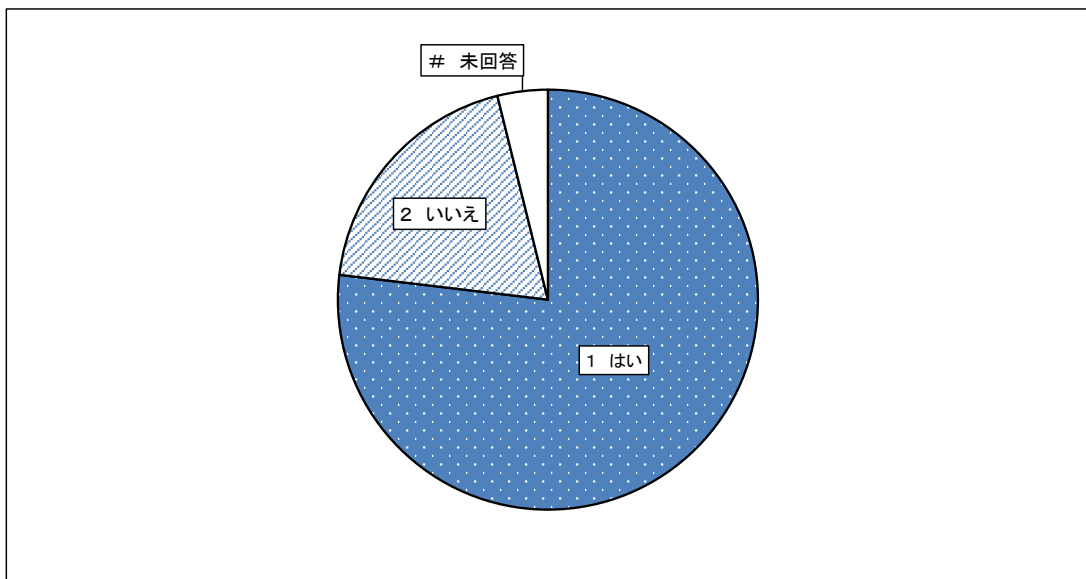


《結果の要約》

『あなたは朝食または夕食を同居の方と食べることはどのくらいありますか』と聞いたところ、「ほとんど毎日」が64.2%で最も多く、次いで「一人暮らし」が9.5%、「週に2~3日」が8.0%と続いている。

問29 毎日の食生活で、健康的な食事内容を心がけていますか。

1 はい	815	(76.9%)
2 いいえ	204	(19.2%)
# 未回答	41	(3.9%)

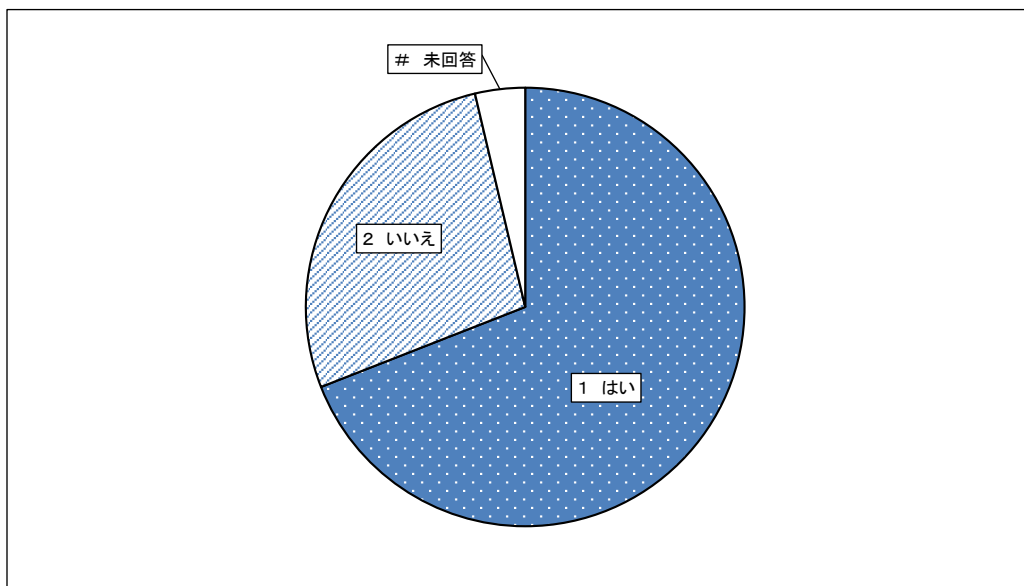


《結果の要約》

『毎日の食生活で、健康的な食事内容を心がけていますか』と聞いたところ、「はい」が76.9%と「いいえ」を上回っている。

問30 1日2食以上、かつ週に5日以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか。

1 はい	732	(69.1%)
2 いいえ	289	(27.3%)
# 未回答	39	(3.7%)



《結果の要約》

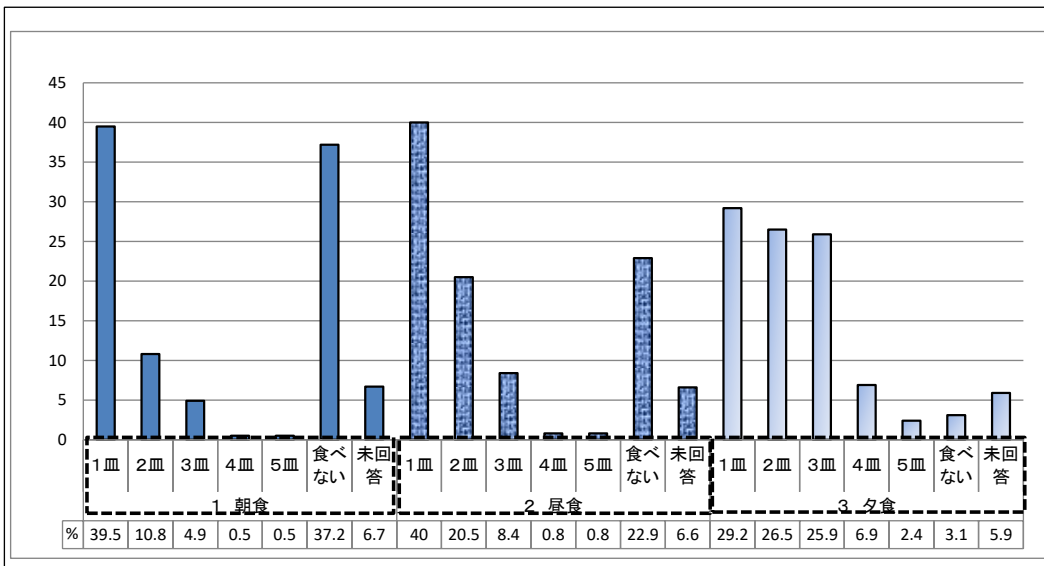
『1日2食以上、かつ週に5日以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか』と聞いたところ、「はい」が69.1%と「いいえ」を上回っている。

問31 朝・昼・夕食で「野菜やいも、海藻、きのこなどが主に入る料理」をどのくらい食べますか。

食の回数	皿数	人数	割合
1 朝食	1皿	419	(39.5%)
	2皿	114	(10.8%)
	3皿	52	(4.9%)
	4皿	5	(0.5%)
	5皿	5	(0.5%)
	食べない	394	(37.2%)
	未回答	71	(6.7%)
2 昼食	1皿	424	(40.0%)
	2皿	217	(20.5%)
	3皿	89	(8.4%)
	4皿	8	(0.8%)
	5皿	9	(0.8%)
	食べない	243	(22.9%)
	未回答	70	(6.6%)
3 夕食	1皿	310	(29.2%)
	2皿	281	(26.5%)
	3皿	275	(25.9%)
	4皿	73	(6.9%)
	5皿	25	(2.4%)
	食べない	33	(3.1%)
	未回答	63	(5.9%)
4 1日	1皿	86	(8.1%)
	2皿	147	(13.9%)
	3皿	230	(21.7%)
	4皿	133	(12.5%)
	5皿	386	(36.4%)
	食べない	0	(0.0%)
	未回答	78	(7.4%)

問31 朝・昼・夕食で「野菜やいも、海藻、きのこなどが主に入る料理」をどのくらい食べますか。

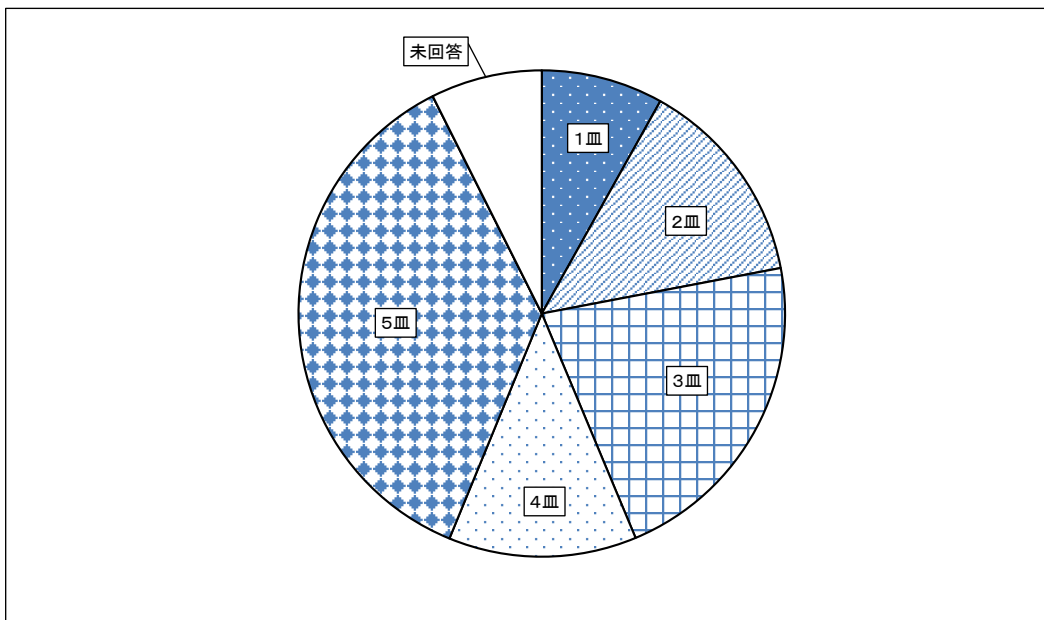
①朝食・昼食・夕食



《結果の要約》

『朝・昼・夕食で「野菜やいも、海藻、きのこなどが主に入る料理」をどのくらい食べますか』と聞いたところ、朝食39.5%、昼食40.0%、夕食29.2%といずれも「1皿」が最も多い。

②1日

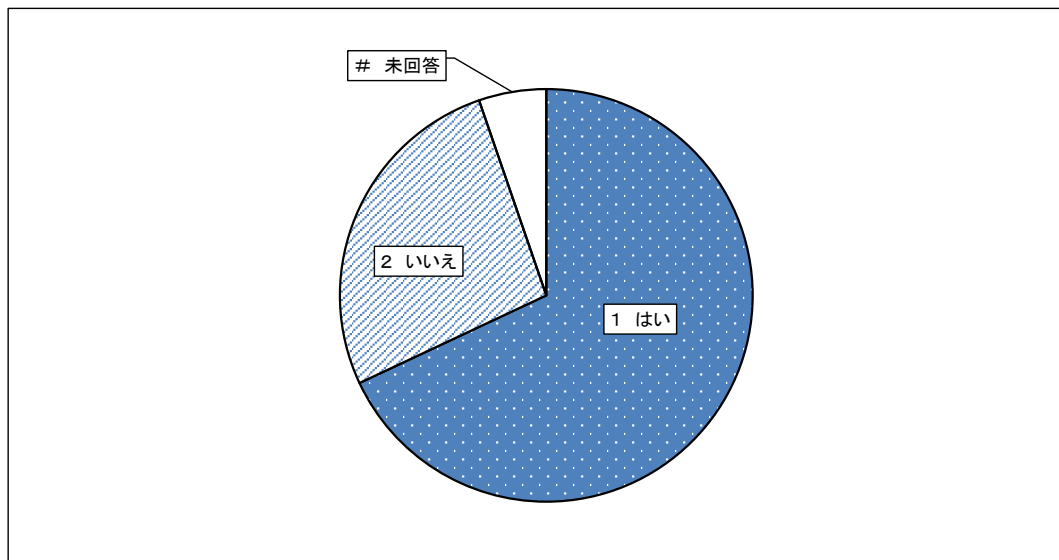


《結果の要約》

『「野菜やいも、海藻、きのこなどが主に入る料理」をどのくらい食べますか』と聞いたところ、1日では「5皿」が36.4%で最も多く、次いで「3皿」で21.7%、「2皿」で13.9%と続いている。

問32 食塩の摂取量が多くならないように、気を付けていることはありますか。

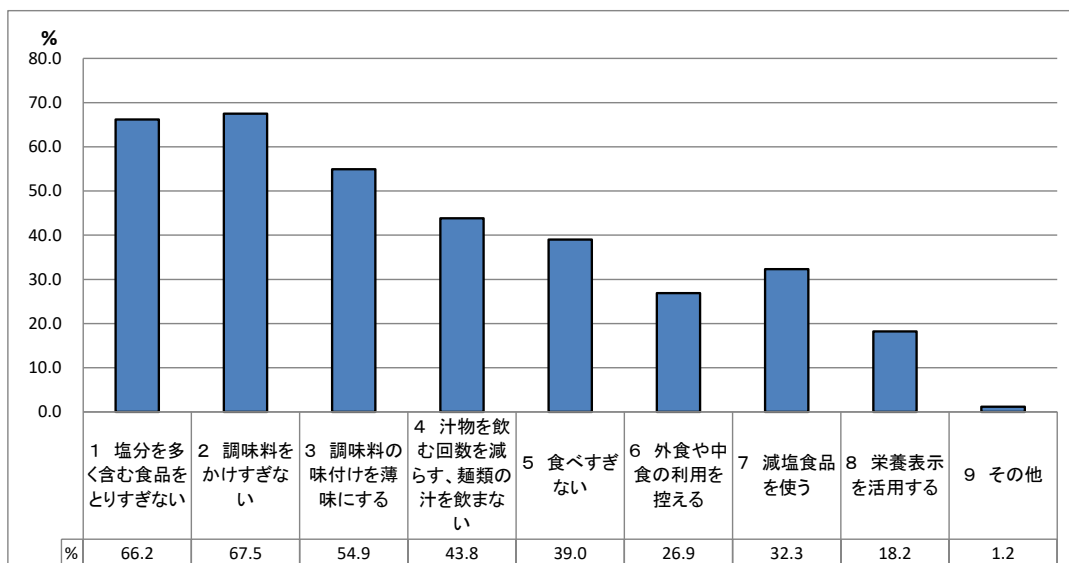
1 はい	721	(68.0%)
2 いいえ	283	(26.7%)
# 未回答	56	(5.3%)



《結果の要約》
『食塩の摂取量が多くならないように、気を付けていることはありますか』と聞いたところ、「はい」が68.0%と「いいえ」を上回っている。

問33 どのようなことに気を付けていますか。(問32で「はい」と回答した方で集計。複数回答可)

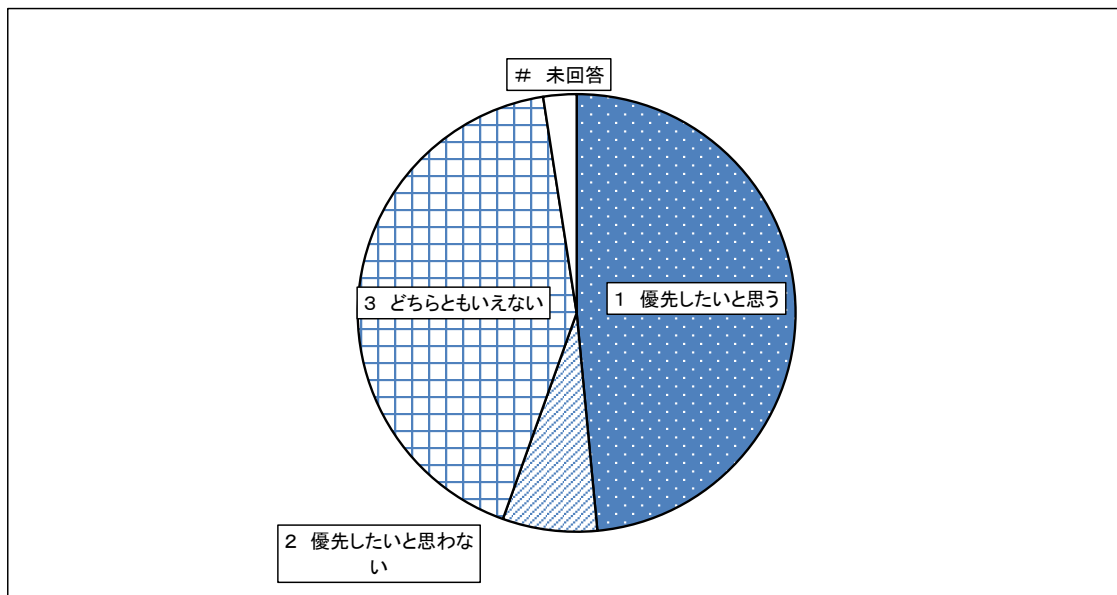
1 塩分を多く含む食品をとりすぎない	477	(66.2%)
2 調味料をかけすぎない	487	(67.5%)
3 調味料の味付けを薄味にする	396	(54.9%)
4 汁物を飲む回数を減らす、麺類の汁を飲まない	316	(43.8%)
5 食べすぎない	281	(39.0%)
6 外食や中食の利用を抑える	194	(26.9%)
7 減塩食品を使う	233	(32.3%)
8 栄養表示を活用する	131	(18.2%)
9 その他	9	(1.2%)



《結果の要約》
問32で「はい」と回答した人(721人)に『どのようなことに気を付けていますか』と聞いたところ、「調味料をかけすぎない」が67.5%で最も多く、次いで「塩分を多く含む食品を取りすぎない」が66.2%、「調味料の味付けを薄味にする」が54.9%と続いている。

問34 農水産物を購入する際、地元産の物を優先したいと思いますか。

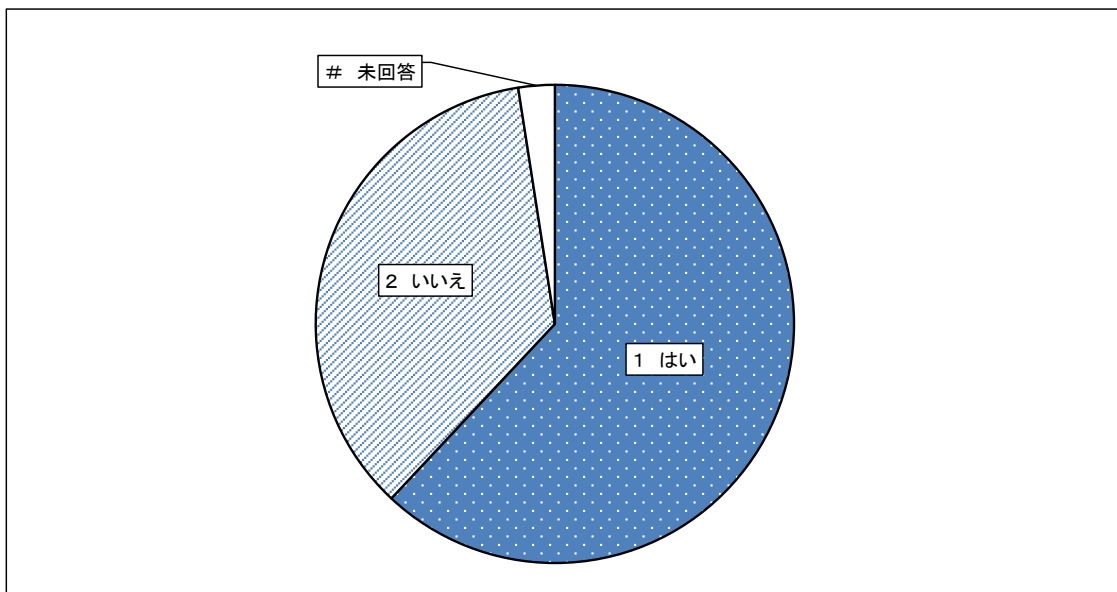
1 優先したいと思う	514	(48.5%)
2 優先したいと思わない	74	(7.0%)
3 どちらともいえない	446	(42.1%)
# 未回答	26	(2.5%)



《結果の要約》
『農水産物を購入する際、地元産の物を優先したいと思いますか』と聞いたところ、「優先したいと思う」が48.5%で最も多く、次いで「どちらともいえない」が42.1%と続いている。

問35 農林水産業の作業などを体験(仕事は除く)したことがありますか。

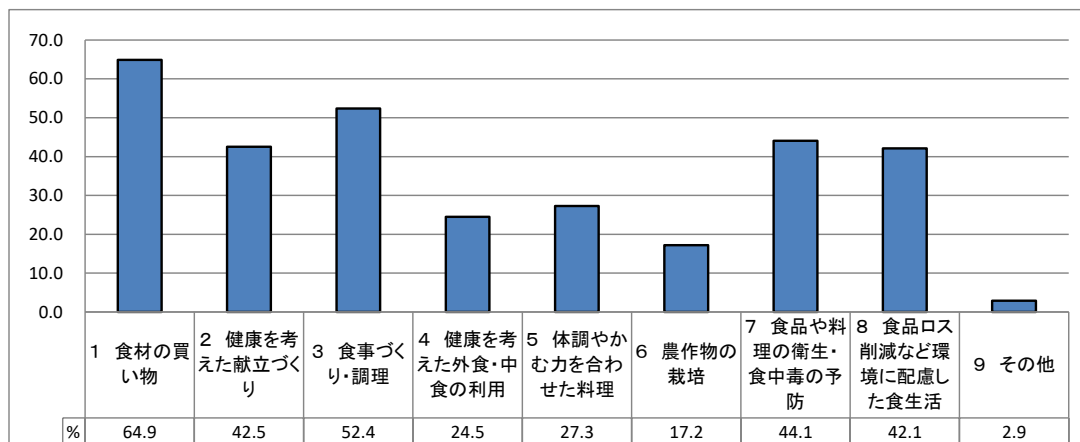
1 はい	657	(62.0%)
2 いいえ	377	(35.6%)
# 未回答	26	(2.5%)



《結果の要約》
『農林水産業の作業などを体験したことがありますか』と聞いたところ、「はい」が62.0%と「いいえ」を上回っている。

問36-1 食生活について、あなたが「日常的に取り組んでいること」の内容を回答してください。(複数回答可)

1 食材の買い物	688	(64.9%)
2 健康を考えた献立づくり	451	(42.5%)
3 食事づくり・調理	555	(52.4%)
4 健康を考えた外食・中食の利用	260	(24.5%)
5 体調やかむ力を合わせた料理	289	(27.3%)
6 農作物の栽培	182	(17.2%)
7 食品や料理の衛生・食中毒の予防	467	(44.1%)
8 食品ロス削減など環境に配慮した食生活	446	(42.1%)
9 その他	31	(2.9%)

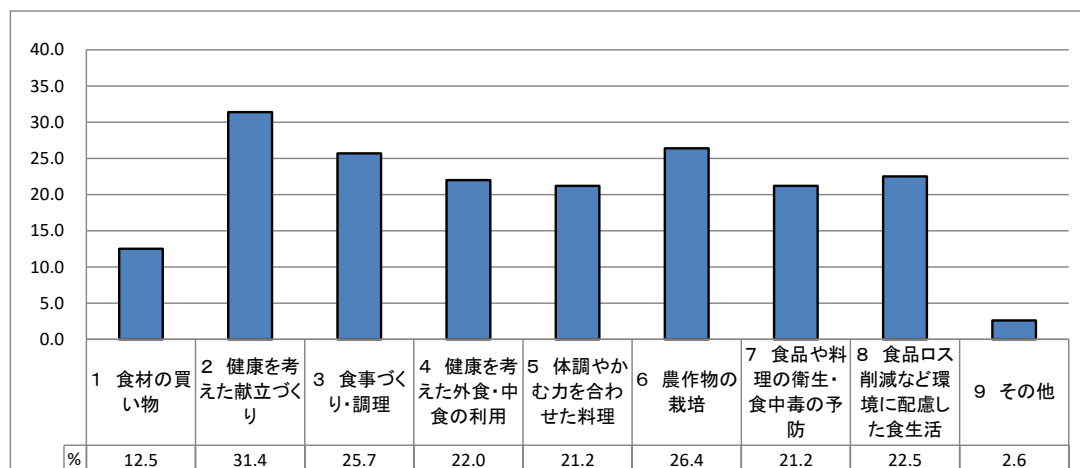


《結果の要約》

『食生活について、あなたが「日常的に取り組んでいること」』を聞いたところ、「食材の買い物」が64.9%で最も多く、次いで「食事づくり・調理」が52.4%、「食品や料理の衛生・食中毒の予防」が44.1%と続いている。

問36-2 食生活について、あなたが「知りたい・体験したいこと」の内容を回答してください。(複数回答可)

1 食材の買い物	132	(12.5%)
2 健康を考えた献立づくり	333	(31.4%)
3 食事づくり・調理	272	(25.7%)
4 健康を考えた外食・中食の利用	233	(22.0%)
5 体調やかむ力を合わせた料理	225	(21.2%)
6 農作物の栽培	280	(26.4%)
7 食品や料理の衛生・食中毒の予防	225	(21.2%)
8 食品ロス削減など環境に配慮した食生活	238	(22.5%)
9 その他	28	(2.6%)



《結果の要約》

『食生活について、あなたが「知りたい・体験したいこと」』を聞いたところ、「健康を考えた献立づくり」が31.4%で最も多く、次いで「農作物の栽培」が26.4%、「食事づくり・調理」が25.7%と続いている。

8 自由意見

本市の「健康づくり事業」や「食育」について、御意見・御要望の件数

※自由記載人数 149人 、 意見数 259件

分類	意見の内容	意見数
健康づくり事業 (健康増進)	1 栄養・食生活	20
	2 身体活動・運動	5
	3 休養・こころの健康	1
	4 喫煙	5
	5 飲酒	1
	6 歯・口腔の健康	0
	7 がん・生活習慣病の発症、重症化予防	5
食育	1 家庭の食育推進	20
	2 学校・保育所の食育推進	23
	3 地域における食育推進	32
	4 食育に関する活動支援	7
	5 地産地消・農水産業活性化	49
	6 食文化の継承	10
	7 食の安全安心・情報提供	15
その他	1 広報・普及	24
	2 行政	13
	3 アンケート	9
	4 回答者の健康観	20

第3章 資料編

令和5年1月1日現在の状況でご回答ください。なお、調査票内の※印が付いている語句について、別紙の【参考資料】地区別町名表、用語解説を添付しています。

1 あなた自身のことについて、当てはまる数字に○をつけてください。

【問1】お住まいの地区※をお答えください。(○は1つ)

1. 花水	6. 富士見	11. 八幡	16. 岡崎	21. 吉沢
2. なでしこ	7. 南原	12. 四之宮	17. 城島	22. 金目
3. 港	8. 中原	13. 真土	18. 旭北	23. 横内
4. 崇善	9. 中原下宿	14. 豊田	19. 旭南	24. 田村
5. 松原	10. 松が丘	15. 金田	20. 土屋	25. 大神

【問2】あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

1. 男性	2. 女性	3. その他 (注)
-------	-------	------------

(注)「その他」とは、セクシュアルマイノリティ※を考慮した選択肢です。戸籍上の区分とは別に、ご自身の主観によりご記入ください。

【問3】あなたの年齢をお答えください。(○は1つ)

1. 19歳以下	4. 40～49歳	7. 70～79歳
2. 20～29歳	5. 50～59歳	8. 80歳以上
3. 30～39歳	6. 60～69歳	

【問4】あなたのお仕事等をお答えください。(○は1つ)

1. 学生	4. パート・アルバイト	7. その他
2. 自営業	5. 主夫・主婦ほか家事専業	具体的に()
3. 会社員・公務員・団体職員	6. 無職	

【問5】あなたの家族構成をお答えください。(○は1つ)

1. 一人暮らし	3. 親と子(2世代)	5. その他
2. 夫婦のみ (1世代)	4. 祖父母と親と子(3世代)	具体的に()

【問6】あなたの身長と体重を数字で記入してください。

(例) 身長 (160 . 0)cm	(例) 体重 (55 . 5)kg
記入欄 身長 (.)cm	記入欄 体重 (.)kg

2 あなたの運動習慣について、当てはまる数字に○をつけてください。

【問7】 体を動かすなどの運動を30分以上している日はどのくらいありますか。(○は1つ)

1. 毎日	4. 週に1～2日
2. 週に5～6日	5. なし →【問9】へ
3. 週に3～4日	6. その他(具体的に)

【問8】 その運動は、どれくらいの期間つづけて行っていますか。(○は1つ)

1. 1年以上	2. 1年未満
---------	---------

3 あなたの睡眠と休養について、当てはまる数字に○をつけてください。

【問9】 ここ1か月間、睡眠による休養が十分にとれていますか。(○は1つ)

1. とれている	3. あまりとれていない
2. だいたいとれている	4. 全くとれていない

【問10】 現在、ストレスがありますか。(○は1つ)

1. 大いにある	3. ない
2. 少しある	4. わからない

4 20歳以上の方は、飲酒と喫煙について、あてはまる数字に○をつけてください。

→19歳以下の方は【問15】へ

【問11】 お酒を飲む頻度はどれくらいですか。(○は1つ)

1. 毎日	2. 時々	3. ほとんど飲まない、飲めない→【問13】へ
-------	-------	-------------------------

【問12】 1日に飲むお酒の量はどれくらいですか。下の(注：一合の目安量)を参考に、選択肢の番号に○をつけてください。(○は1つ)

1. 1合未満	3. 2合以上～3合未満
2. 1合以上～2合未満	4. 3合以上

(注：1合の目安量)

清酒(日本酒) 180ml、焼酎25度120ml、ワイン240ml、ビール500ml、ウイスキー60ml
--

【問13】喫煙状況をお答えください。(○は1つ)

1. 吸っていない→【問15】へ	2. 過去に吸っていた→【問15】へ	3. 吸っている
------------------	--------------------	----------

【問14】タバコを吸わない人のことを考えて分煙※を心がけていますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【問15】受動喫煙※についてうかがいます。(○は1つ)

1. 受動喫煙を知っているので、「受動喫煙をしない・させない」ための行動をとっている
2. 受動喫煙を知っているが、「受動喫煙をしない・させない」ための行動はとっていない
3. 受動喫煙を知らない

【問16】COPD(慢性閉塞性肺疾患)※という病気を知っていますか。(○は1つ)

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
----------------	----------------	---------

5 歯の健康状態や衛生習慣について、当てはまる数字に○をつけてください。

【問17】あなたは噛み方、味わい方といった食べ方に関心がありますか。(○は1つ)

1. 関心がある	3. あまり関心がない	5. わからない
2. やや関心がある	4. 関心がない	

【問18】定期的に歯科検診を受けていますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【問19】歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使っていますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日使っている	3. 使っていない
2. 時々使っている	4. その他(具体的に)

6 生活習慣病予防・介護予防について、当てはまる数字に○をつけてください。

【問20】年に一度は健康診断等を受けていますか。(あてはまるもの全てに○をつけてください)

1. 健康診断(健康診査)	3. がん検診
2. 人間ドック	4. 受けていない

【問21】自分の適正体重※を知っていますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【問22】 家庭での血圧測定が大切であることを知っていて、家庭で血圧を測定していますか。(○は1つ)

1. 知っていて、家庭で測定している	3. 知らないが、家庭で測定している
2. 知っているが測定していない	4. 知らないし、測定していない

【問23】 「フレイル※」を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も意味も知っている	2. 言葉だけ知っている	3. 知らない
----------------	--------------	---------

【問24】 「オーラルフレイル※」を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も意味も知っている	2. 言葉だけ知っている	3. 知らない
----------------	--------------	---------

7 食育や食生活について、当てはまる数字に○をつけてください。

【問25】 食育※について関心がありますか。(○は1つ)

1. 関心がある	3. あまり関心がない	5. わからない
2. やや関心がある	4. 関心がない	

【問26】 「村井弦斎※」という人を知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている	2. 名前は聞いたことがある	3. 知らない
----------	----------------	---------

【問27】 あなたが朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日	3. 週に2～3日	5. ときどき食べる(不定期)
2. 週に4～5日	4. 週に1日	6. 食べない

【問28】 あなたは朝食または夕食を同居の方と食べることはどのくらいありますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日	3. 週に2～3日	5. ほとんどない
2. 週に4～5日	4. 週に1日程度	6. 一人暮らし

【問29】 毎日の食生活で、健康的な食事内容を心がけていますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【問30】 1日2食以上、かつ週に5日以上、主食・主菜・副菜※をそろえて食べていますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【問31】朝・昼・夕食で、「野菜や芋、海藻、きのこなどが主に入る料理」をどのくらい食べますか。

下記の(参考)を読み、選択肢の番号に○をつけてください。

朝食	1. 1皿分	2. 2皿分	3. 3皿分	4. 4皿分	5. 5皿分	6. 食べない
昼食	1. 1皿分	2. 2皿分	3. 3皿分	4. 4皿分	5. 5皿分	6. 食べない
夕食	1. 1皿分	2. 2皿分	3. 3皿分	4. 4皿分	5. 5皿分	6. 食べない

(参考)

1皿分は「野菜や芋、海藻、きのこなどが70g程度が入る料理」を指します。

1皿分の量のイメージ



(野菜サラダ)



(お浸し)



(具だくさん味噌汁)

料理例を参考に1皿分、2皿分と数えてください。料理例の2皿分は、1人前食べると野菜料理2皿分と数えます。

料理例 『1皿分』	野菜サラダ、ポテトサラダ、酢の物、お浸し、ごまあえ、煮豆、具だくさんみそ汁、野菜スープ、コンスープ、きのこソテー、ひじきの煮物、きんぴらごぼう、切干大根煮物、チャーハン、ミックスサンドイッチ、お好み焼き、ギョーザ、付合せ野菜 など
料理例 『2皿分』	野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし、コロッケ、カレーライス、焼きそば、肉じゃが、酢豚、すき焼き、おでん、寄せ鍋 など

(回答例) 昼食に『2皿分』カレーライスと『1皿分』野菜サラダを食べた場合

昼食	1. 1皿分	2. 2皿分	3. 3皿分	4. 4皿分	5. 5皿分	6. 食べない
----	--------	--------	--------	--------	--------	---------

【問32】食塩の摂取量が多くならないように、気を付けていることはありますか。(○は1つ)

1. はい →【問33】へ	2. いいえ →【問34】へ
---------------	----------------

【問33】どのようなことに気を付けていますか(あてはまるものにすべて○)

1. 塩分を多く含む食品をとりすぎない	6. 外食や中食※の利用を控える
2. 調味料をかけすぎない	7. 減塩食品を使う
3. 料理の味付けを薄味にする	8. 栄養成分表示を見比べて塩分の少ない食品や料理を選ぶようにしている
4. 汁物を飲む回数を減らす、麺類の汁を飲まない	9. その他(具体的に)
5. 食べ過ぎない	

【問34】^{とい}農水産物(野菜・果物・魚・肉など)^{のうすいさんぶつ やさいくだもの さかなにく}を購入する際、^{こうにゆう}地元産のものを優先したいと思いませんか。
(○は1つ)

1. ^{ゆうせん} 優先したいと思 ^{おも}	2. ^{ゆうせん} 優先したいと思 ^{おも} わない	3. どちらともいえない
--	--	--------------

【問35】^{とい}農林水産業の作業などを体験(仕事は除^{のぞ})したことがありますか。いちご狩り、^が地引網、^{かていさいえん}家庭菜園などの体験も含みます。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【問36】^{とい}食生活について、あなたが「^{しよくせいかつ}日常的に取組んでいること」、「^し知りたい・^{たいけん}体験をしたい」内容にそれぞれ○をつけてください。(あてはまるものにすべて○)

	内 容	取組んでいること	知りたい・体験したいこと
(例)	健康を考えた献立づくり	○	○
1.	食材の買い物		
2.	健康を考えた献立づくり		
3.	食事づくり・調理		
4.	健康を考えた外食・中食※の利用		
5.	体調やかむ力に合わせた料理		
6.	農作物の栽培		
7.	食品や料理の衛生・食中毒の予防		
8.	食品ロス削減※など環境に配慮した食生活		
9.	その他(具体的に)		

8 本市の「健康づくり事業」や「食育事業」について、ご意見・ご要望があれば、お聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

平塚市健康課

○用語解説表

アンケート調査で使用している主な用語についての説明(50音順)

用語	説明
<p>オーラルフレイル</p>	<p>ろうか どもな さまざま こうくう じょうたい ししう こうくうえいせい こうくうきのう へんか こうくうけんこう 老化に伴う様々な口腔の状態(歯数・口腔衛生・口腔機能など)の変化に、口腔健康 への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる 機能障害へ 陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまで繋がる 一連の現象及び過程。</p>
<p>しーおーびーでーいー COPD (慢性閉塞性肺疾患)</p>	<p>だいはうてき まんせいこきゅうきしつかん ひと とく きつえん 代表的な慢性呼吸器疾患の一つ。特に喫煙などがきっかけで、肺の細胞の破壊や 気道の炎症がおき、息切れが生じる病気。重症化すると、通常の呼吸が困難になり、 酸素吸入療法が必要になる。</p>
<p>主食・主菜・副菜を そろえた食事</p>	<p>めんるい りょうり しゅしよく ・ごはん、パン、麺類などの料理(主食) さかな にく たまご だいずりょうり しゅさい ・魚、肉、卵、大豆料理(主菜) やさい いも かいそうりょうり ふくさい ・野菜、きのこ、芋、海藻料理(副菜)を そろえたバランスのとれた食事。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>主食</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>主菜</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>副菜</p>  </div> </div>
<p>受動喫煙</p>	<p>喫煙をしなくても他人のたばこから出てくる煙や吐き出された煙を吸わされること。 受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患などの死亡率が上昇する、喫煙をしていな い妊婦でも低出生体重児の出産の発生率が高くなるといった研究結果がある。</p>
<p>食育</p>	<p>食育基本法では、食育を「生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎と なるもの」「様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な 食生活を実践できる人間を育てること」と位置づけている。</p>
<p>食品ロスの削減</p>	<p>食べ残しが発生しないよう、料理の食べきりや、食品の廃棄が生じないような計画的 な食品購入などの取組み。</p>
<p>セクシャルマイノリティ</p>	<p>生物学的な性(からだの性)と性の自己意識(こころの性)が一致しない人、性的指向 (人の恋愛・性愛がどうい対象に向かうのかを示す概念)が、同性や両性(男女 両方)に向いている人などのこと。</p>
<p>適正体重</p>	<p>身長(m)×身長(m)×22を標準とした体重。22は最も生活習慣病になりにくい BMI値(肥満度を表す体格指数)を表し、国が進める健康づくり運動「健康日本21(第 2次)」でも、「適正体重を維持する者の増加」を健康づくりの目標としている。</p>
<p>中食</p>	<p>持ち帰り弁当や市販の総菜を家庭で食べること。</p>
<p>フレイル</p>	<p>「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の 併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態である が、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされて おり、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味するもの。</p>
<p>分煙</p>	<p>受動喫煙を防ぐために、喫煙する場所と喫煙しない場所を分けること。</p>
<p>村井 弦斎</p>	<p>明治時代から昭和時代にかけて平塚に住み、食育の重要性を説いた小説家。</p>