

市民健康づくり推進協議会委員 各位

平塚市長 落合 克宏
(公印省略)

令和4年度第2回市民健康づくり推進協議会（書面）の開催について（依頼）

日頃、当協議会の運営、推進につきましては、多大なる御協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、第1回会議にて御審議の上、承認いただきました結果を受け、令和5年1月に現計画最終評価及び次期計画改定に係る市民アンケート調査の実施を予定しております。

つきましては、大変お忙しいところ恐縮ですが、別紙「健康増進計画及び食育推進計画に関する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（案）」を御確認後、郵送またはメールにてご御意見賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。なお、御意見等がない場合には、意見書の送付や連絡は不要です。

記

- 1 送付内容 (1) 健康増進計画及び食育推進計画に関する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（案） 一式
(2) 意見書様式
(3) 返信用封筒
- 2 意見期日 令和4年11月16日（水）まで
※意見聴取の期間が短く大変申し訳ございませんが、御協力をよろしくお願い申し上げます。
- 3 回答方法 (郵送の場合) 意見書にご記入の上、返信用封筒に封入し送付してください。
(メールの場合) 下記健康課メールアドレス宛てに「計画アンケート意見書の送付」と題し、お送りください。この場合、意見書様式ではなく、メールへの記入で結構です。

以 上

事務担当は健康・こども部健康課健康づくり担当 田邊
予防担当 酒井
電話：0463-55-2111
メールアドレス：kenko@city.hiratsuka.kanagawa.jp

ひらつかしめん けんこういしきおよ しょくいくすいしん
平塚市民の健康意識及び食育推進のための
ちょうさ
アンケート調査

このたび、平塚市では「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」を行います。
この調査は、平成27(2015)年に作った「平塚市健康増進計画」「平塚市食育推進計画」をもとに行
ったサービスの効果が出ているかを確認、これからのサービスについて考える手がかりにするた
めに行うものです。お忙しいところ申し訳ございませんが、どうぞよろしく願いいたします。

2023年1月 平塚市長 落合 克宏

○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、平塚市食育推進計画の達成状況を確認するため。

○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
3,000人。なお、御本人のお体が不自由等の理由で記入できない場合は、
御家族の方が御本人に代わって記入してください。

○抽出方法：住民基本台帳から無作為に抽出。

○調査方法：郵送によるアンケート方式または電子申請システムによる回答（無記名回答方式）
調査票または電子申請システムアンケート回答欄に必要事項を記入または
入力をしてください。

○回答方法：該当する番号を1つ選んで、番号に○をつけてください。または、回答覧に数字
や○を記入してください。「その他」を選んだ場合には、具体的な内容を（ ）
に記入してください。

○提出方法：

<郵送の場合>同封いたしました返信用封筒に調査票を入れて、2023年2月10日（金）
までに郵便ポストへ投函してください。（切手を貼る必要はありません）

<電子申請システムの場合>裏面の2次元バーコードを読み取り、電子申請システムによるアンケ
ート回答フォームに入力してください。

○調査期間：2023年1月16日（月）～2023年2月10日（金）

○結果報告：2023年6月頃に、本市ホームページに掲載（予定）

【問合せ先】

平塚市 健康・こども部 健康課 健康づくり担当（保健センター内）

TEL 0463-55-2111 FAX 0463-55-2139

E-mail:kenko@city.hiratsuka.kanagawa.jp

インターネット回答利用ガイド

1 平塚市の電子申請システムの回答用フォームにアクセスする

パソコンの場合

検索サイトから

電子申請 平塚

検索

検索結果から「e-kanagawa電子申請」を選択

電子申請 平塚

【e-kanagawa電子申請】手続き申込

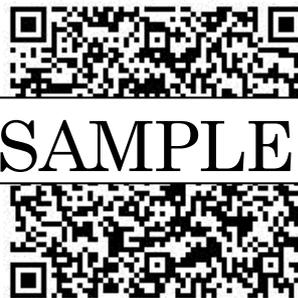
表示される手順の一覧から
「平塚市民の健康意識及び食育推進のための
アンケート調査」を選択

回答用フォームが表示されます。

アンケートのご回答をお願いします。

スマートフォン・タブレット端末の場合

下の2次元コードを読み取ると



回答用フォームが表示されます。

アンケートのご回答をお願いします。

※パソコン、スマートフォン等とも、直接、回答用フォームを開く場合のURLは次のとおりです。

https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/142034-u/offer/offerList_detail.action?tempString=kenkokekaku

ちょうさひょう
調査票

れいわ ねん がつ にちげんざい じょうきょう かいどう ちょうさひょうない しるし つ
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
ごく べっし きんこうしりょう ようごかいせつ てん ぶ
語句は、別紙で【参考資料】用語解説を添付しています。

I 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

II 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
---------	---------

III 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. まったくとれていない

【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

IV 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	3. 週に3～4日	5. ほとんど飲まない →【問13】へ
2. 週に5～6日	4. 週に1～2日	6. 全く飲まない →【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)180m、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
----------------	----------------	---------

V 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)

VI 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】 ^{じぶん てきせいたいじゆう}自分の適正体重^し※を知っていますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

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

1. ^し 知っていて、 ^{かてい そくてい} 家庭で測定している	3. ^し 知らないが、 ^{かてい そくてい} 家庭で測定している
2. ^し 知っているが ^{そくてい} 測定していない	4. ^し 知らないし、 ^{そくてい} 測定していない

【問23】 「フレイル^し※」を知っていますか。(○は1つ)

1. ^{ことば いみ} 言葉も意味も知っている	2. ^{ことば} 言葉だけ知っている	3. ^し 知らない
----------------------------------	-----------------------------	----------------------

【問24】 「オーラルフレイル^し※」を知っていますか。(○は1つ)

1. ^{ことば いみ} 言葉も意味も知っている	2. ^{ことば} 言葉だけ知っている	3. ^し 知らない
----------------------------------	-----------------------------	----------------------

Ⅶ 食生活や食育について、当てはまる数字に○をつけてください。

【問25】 ^{まいにち}毎日の食生活で、^{けんこうてき}健康的な食事内容を心^{しよくしないよう}がけていますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【問26】 ^{いちにち}1日2食以上、^{しゅう}かつ週に5日以上、^{しゆしよく しゆさい ぶくさい}主食・主菜・副菜^た※をそろえて食べていますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【問27】 ^{あさ ひる ゆうしよく}朝・昼・夕食で、「^{やさい}野菜^{かいそう}やいも、海藻^{やさい おも はい りょうり}、きのこなどの野菜が主^たに入る料理」をどのくらい食べますか。

^{した}下の(注:料理例)を参考^{さんこう}に、^{せんたくし}選択肢の番号^{ばんごう}に○をつけてください。

^{ちゆうしよく} 朝食	1. ^{さらぶん} 1皿分	2. ^{さらぶん} 2皿分	3. ^{さらぶん} 3皿分	4. ^{さらぶん} 4皿分	5. ^{さらぶん} 5皿分	6. ^た 食べない
^{ちゆうしよく} 昼食	1. ^{さらぶん} 1皿分	2. ^{さらぶん} 2皿分	3. ^{さらぶん} 3皿分	4. ^{さらぶん} 4皿分	5. ^{さらぶん} 5皿分	6. ^た 食べない
^{ゆうしよく} 夕食	1. ^{さらぶん} 1皿分	2. ^{さらぶん} 2皿分	3. ^{さらぶん} 3皿分	4. ^{さらぶん} 4皿分	5. ^{さらぶん} 5皿分	6. ^た 食べない

(注:料理例)

^{やさい おも はい りょうり}野菜が主^{りょうりれい}に入る料理を、^{さんこう}料理例を参考^{さらぶん}に1皿分、2皿分と数えてください。^{さらぶん}料理例の2皿分は、^{かぞ}1人前^{りょうりれい}食^{さらぶん}べると^{にんまえた}野菜料理^{さらぶん}2皿分と数えます。

『1皿分』	^{やさい} 野菜 ^す サラダ、 ^す ポテト ^{ひた} サラダ、 ^{にまめ} 酢 ^く の物、 ^{しる} お浸し、 ^{やさい} ごま ^{しる} あえ、 ^{やさい} 煮 ^{しる} 豆、 ^{やさい} 具 ^{しる} たくさん ^{しる} み ^{しる} そ ^{しる} 汁、 ^{やさい} 野菜 ^{しる} スープ、 ^{やさい} コーン ^{しる} スープ、 ^{やさい} きのこ ^{しる} ソテー、 ^{やさい} ひ ^{しる} じきの ^{しる} 煮 ^{しる} 物、 ^{やさい} きん ^{しる} ぴら ^{しる} ご ^{しる} ぼう、 ^{やさい} 切 ^{しる} 干 ^{しる} 大 ^{しる} 根 ^{しる} 煮 ^{しる} 物、 ^{やさい} チャー ^{しる} ハン、 ^{やさい} ミックス ^{しる} サンド ^{しる} イッチ、 ^{やさい} お ^{しる} 好 ^{しる} み ^{しる} 焼 ^{しる} き、 ^{やさい} ギョ ^{しる} ー ^{しる} ザ、 ^{やさい} 付 ^{しる} 合 ^{しる} せ ^{しる} 野 ^{しる} 菜 ^{しる} など
『2皿分』	^{やさい} 野菜 ^{しる} の ^{しる} 煮 ^{しる} 物、 ^{やさい} 野菜 ^{しる} 炒 ^{しる} め、 ^{やさい} 芋 ^{しる} の ^{しる} 煮 ^{しる} ころ ^{しる} がし、 ^{やさい} コ ^{しる} ロッ ^{しる} ケ、 ^{やさい} カ ^{しる} レー ^{しる} ライ ^{しる} ス、 ^{やさい} 焼 ^{しる} き ^{しる} そば、 ^{やさい} 肉 ^{しる} じゃ ^{しる} が、 ^{やさい} 酢 ^{しる} 豚、 ^{やさい} す ^{しる} き ^{しる} 焼 ^{しる} き、 ^{やさい} お ^{しる} で ^{しる} ん、 ^{やさい} 寄 ^{しる} せ ^{しる} 鍋 ^{しる} など

回答例： ^{ちゆうしよく}昼食に「^{さらぶん}カレー^{さらぶん}ライス(2皿分)」と「^{さらぶん}野菜^{さらぶん}サラダ(1皿分)」を^た食^{ばあい}べた場合

ちゅうしょく 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28】 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29】へ	2. いいえ →【問30】へ
---------------	----------------

【問29】 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	5. 外食や中食※の利用を控える
2. 調味料をかけすぎない	6. 減塩食品を使う
3. 料理の味付けを薄味にする	7. 食べ過ぎない
4. 汁物を飲む回数を減らす、麺類の汁を飲まない	8. その他(具体的に)

【問30】 食生活についてあなたが日常的に取り組んでいること、知識や技術の習得、体験をしたい内容にそれぞれ○をつけてください

	内 容	取り組んでいること	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		

【問31】 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32】 「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33】 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34】 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35】 農水産物を購入する際、地元産のものを優先したいと思いますか。(○は1つ)

1. 優先したいと思う	2. 優先したいと思わない	3. どちらともいえない
-------------	---------------	--------------

【問36】 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。いちご狩り、地引網、家庭菜園などの体験も含みます。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

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

ごきょうりょく
御協力ありがとうございました。

ひらつかしけんこうか
平塚市健康課

さんこう ちょうさ しょう おも ようご せつめい おんじゆん
【参考】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)

<p>よう ことば <用語></p>	<p>せつめい <説明></p>
<p>オーラルフレイル(保険年金課 確認中)</p>	<p>ろうか ともな さまざま こうくう じょうたい しすう こうくうえいせい こうくうきのう 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</p> <p>へんか こうくうけんこう かんしん ていか しんしん よびのうりよくていか かさ 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、</p> <p>こうくう ぜいじゃくせい ぞうか た きのうしょうがい おちい 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</p> <p>えいきょう あた しんしん きのうていか つな いちれん げんしょうおよ かに 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 まんせいへいそくせいはいしつかん COPD (慢性閉塞性肺疾患)</p>	<p>だいひょうてき まんせいこきゅうきしつかん ひと とく きつえん はい 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</p> <p>さいぼう はかい きどう えんしやう いきぎ しょう びょうき じゅうしやうか 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</p> <p>つじやう こきゅう こんなん さん そきゅうにゆうりやうほう ひつやう 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>しょくひん さくげん 食品ロスの削減</p>	<p>た のこ はっせい りやうり た しょくひん はいき しょう 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</p> <p>けいかくてき しょくひんこうにゆう とりく いような計画的な食品購入などの取組み。</p>
<p>しゅしよく しゅさい ふくさい しょくじ 主食・主菜・副菜をそろえた食事</p>	<p>めんろい りやうり しゅしよく ・ごはん、パン、麺類などの料理(主食)</p> <p>さかな にく たまご だいずりやうり しゅさい ・魚、肉、卵、大豆料理(主菜)</p> <p>やさい かいそうりやうり ふくさい ・野菜、きのこ、いも、海藻料理(副菜)を</p> <p>そろえたバランスのとれた食事。</p> <div data-bbox="1141 1086 1428 1299" style="text-align: center;"> </div>
<p>じゅどうきつえん 受動喫煙</p>	<p>きつえん たにん けむり す じゅどうきつえん 喫煙をしなくても他人のたばこの煙を吸わされること。受動喫煙によ</p> <p>はい きよけつせいしんしつかん しぼうりつ じやうしやう きつえん 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</p> <p>にんぶ ていしゅつしやうたいじゆうじ しゅつさん はっせいりつ たか けんきゆう 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</p> <p>けつか 結果がある。</p>
<p>しょくいく 食育</p>	<p>しょくいくきほんほう しょくいく い きほん ちいく とくいくおよ 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</p> <p>たいいく きそ さまざま けいけん つう しょく かん ちしき しょく 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</p> <p>せんたく ちから しゅうとく けんぜん しょくせいかつ じっせん にんげん そだ 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</p>

	と」と位置づけている。
セクシャルマイノリティ	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・性愛がどういう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。
適正体重	身長(m)×身長(m)×22で求められます。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)です。
中食	持ち帰り弁当や市販の総菜を家庭で食べること。
フレイル(保険年金課 確認中)	「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。
分煙	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。
村井 弦齋	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。

健康増進計画及び食育推進計画に関する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について（回答）

氏名： _____

1 アンケート調査（案）に対する意見等

アンケート項目番号等	ご意見等
表紙・問〇〇番・ 用語解説 等	

2 その他にお気づきの点がございましたら、お聞かせください。

いただいたご意見を参考にアンケート調査を実施させていただきます。ありがとうございました。

平塚市市民健康づくり推進協議会 事務局