

ひらつかし みん 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  
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かめ、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、どうぞよろしくお願いいたします。

2019年5月 平塚市長

○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：2019年4月24日(水)現在で住民基本台帳に登録された20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(無記名回答方式)  
調査票に必要事項を記入してください。

○提出方法：同封いたしました返信用封筒に調査票を入れて、2019年5月31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)

○調査期間：2019年5月8日(水)～2019年5月31日(金)

(\*調査の実施について、広報ひらつか4月第3金曜日号に掲載しています)

○結果報告：10月中旬に、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

問1 あなたの性別を教えてください。(〇は1つ)

- 1 男性 2 女性

問2 あなたの年齢を教えてください。(2019年4月1日現在)

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

問3 次の中から、あなたにもっともあてはまるものを選んでください。(〇は1つ)

- 1 学生 2 自営業 3 会社員、公務員、団体職員  
4 パート、アルバイト等 5 家事専業 6 無職  
7 その他(具体的に: )

問4 あなたの現在の家族構成は次のどちらですか。(〇は1つ)

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

食生活について

問5 あなたが朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(〇は1つ)

- 1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日  
4 週に1日 5 月に2～3日 6 食べない

問6 あなたは朝食を同居の方と食べることはどのくらいありますか。(〇は1つ)

- 1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日  
4 週に1日程度 5 ほとんどない 6 ひとり暮らし

問7 あな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。(〇は1つ)

- 1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日  
4 週に1日程度 5 ほとんどない 6 ひとり暮らし

うんどうしゅうかん  
運動習慣について

問8 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。(〇は1つ)

- 1 毎日 2 週に5~6日 3 週に3~4日  
4 週に2日 5 週に1日 6 なし → (問10へ)  
7 その他 ( )

問9 その運動は、どれくらいつづいていますか。(〇は1つ)

- 1 1年以上 2 1年未満

問10 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について知っていますか。

- 1 どんなこと(状態)か知っている 2 名前は聞いたことがある 3 知らない

すいみん きゅうよう  
睡眠と休養について

問11 ここ1か月間、睡眠による休養が十分にとれていますか。(〇は1つ)

- 1 とれている 2 まあとれている  
3 あまりとれていない 4 まったくとれていない

問12 現在、ストレスがありますか。(〇は1つ)

- 1 大いにある 2 少しある 3 ない 4 わからない

いんしゅ  
飲酒について

問13 お酒を飲む頻度はどれくらいですか。(〇は1つ)

- 1 毎日 2 週に5~6日 3 週に3~4日  
4 週に1~2日 5 ほとんど飲まない 6 全く飲まない  
→ (問15へ)

問14 1日に飲むお酒の量はどれくらいですか。(〇は1つ)

- 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

ごう めやす  
【1合の目安】

せいしゅ にほんしゅ しょうちゅう ど  
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

きつえん  
喫煙について

とい げんざい きつえんじょうきょう こた  
問15 現在の喫煙状況をお答えください。(○は1つ)

- 1 す 吸っていない                      2 か こ す 過去に吸っていた                      3 す 吸っている
- (問17へ)

とい とい 問16 問15で「3 吸っている」と答えた方にかがいます。

す ひと かんが ぶんえん こころ  
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

とい じゅうどうきつえん  
問17 受動喫煙についてうかがいます。(○は1つ)

- 1 じゅうどうきつえん し じゅうどうきつえん こうどう  
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 じゅうどうきつえん し じゅうどうきつえん こうどう  
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 じゅうどうきつえん し  
受動喫煙を知らない

とい まんせいへいそくせいはいしっかん びょうき し  
問18 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 どのびょうき し 2 なまえ き 名前が聞いたことがある      3 し 知らない

は えいせい  
歯の衛生について

とい 問19 なんでもよくかんで食べることができますか。(○は1つ)

- 1 なんでもかめる                      2 いちぶ 一部かめない
- 3 かめないものが多い                      4 かめない

とい か かた あじ かた た かた かんしん  
問20 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 かんしん 関心がある                      2 どちらかといえばかんしん 関心がある
- 3 どちらかといえばかんしん 関心がない      4 かんしん 関心がない
- 5 わからない

とい ていきてき し かけんしん う  
問21 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22 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
- 2 時々使っている
- 3 使っていない
- 4 その他( )

### 健康診断について

問23 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)
- 2 人間ドック
- 3 がん検診
- 4 受けていない

### 食育について

問24 「食育」について関心がありますか。(○は1つ)

- 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
- 5 わからない

食育基本法の中では、「食育」を  
①生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの  
②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することができる人間を育てることと位置付けています。

問25 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27へ)

問26 問25で「1 はい」と答えた方へ。具体的にどのような食事内容を心がけていますか。

(あてはまるもの全てに○をつけてください)

- 1 食事バランスガイドを参考に食べるようにしている
- 2 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るようにしている
- 3 毎食、野菜を食べるようにしている
- 4 脂肪の多い食品や油を控えるようにしている
- 5 食塩の摂取量を控えるようにしている
- 6 自分にとって適切な食事の量を意識して食べるようにしている
- 7 その他(具体的に: )

問27 日頃、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。

下の料理例を参考に、朝食、昼食、夕食それぞれ何皿分かお答えください。

- 朝食 ( ) 昼食 ( ) 夕食 ( )
- 1 1皿分 2 2皿分 3 3皿分以上 4 食べない

※野菜やいも、海藻、きのこなどが主に入る料理を、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、臭たくさんみそ汁 野菜スープ、コーンスープ、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 など野菜を含む料理						
	『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 など野菜を含む料理						
記入例	<table border="1"> <tr> <td>《朝食》 チーズトースト 野菜サラダ(1皿) 牛乳(1杯) りんご(1/4個)</td> <td>1皿分</td> </tr> <tr> <td>《昼食》 焼きそば(1人前) みかん(1個)</td> <td>2皿分</td> </tr> <tr> <td>《夕食》 ご飯(1膳) 臭たくさんみそ汁(1杯) 魚の塩焼き(1切れ) 小松菜のお浸し(1鉢)</td> <td>計2皿分</td> </tr> </table>	《朝食》 チーズトースト 野菜サラダ(1皿) 牛乳(1杯) りんご(1/4個)	1皿分	《昼食》 焼きそば(1人前) みかん(1個)	2皿分	《夕食》 ご飯(1膳) 臭たくさんみそ汁(1杯) 魚の塩焼き(1切れ) 小松菜のお浸し(1鉢)	計2皿分
《朝食》 チーズトースト 野菜サラダ(1皿) 牛乳(1杯) りんご(1/4個)	1皿分						
《昼食》 焼きそば(1人前) みかん(1個)	2皿分						
《夕食》 ご飯(1膳) 臭たくさんみそ汁(1杯) 魚の塩焼き(1切れ) 小松菜のお浸し(1鉢)	計2皿分						

問28 食品を買う際、どんなことを気にしていますか。(○は3つまで)

- |             |        |         |
|-------------|--------|---------|
| 1 賞味期限・消費期限 | 2 産地   | 3 鮮度    |
| 4 食品添加物     | 5 値段   | 6 内容量   |
| 7 安全性       | 8 おいしさ | 9 話題性   |
| 10 ブランド     | 11 簡便性 | 12 栄養表示 |
| 13 その他 ( )  |        |         |

問29 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30 地場産品を使うことの利点は何だと思いますか。(○は3つまで)

- |           |               |           |
|-----------|---------------|-----------|
| 1 生産者がわかる | 2 新鮮          | 3 安い      |
| 4 安全      | 5 栄養がある       | 6 自給率を上げる |
| 7 特に利点はない | 8 その他(具体的に: ) |           |

問31 平塚でとれる地場産品(農水産物)で思い浮かぶものはありますか。主なものを3つまで記入してください。

( ) ( ) ( )

問32 どれくらいの頻度で魚を食べていますか。(〇は1つ)

- 1 週に5日以上      2 週に3～4日      3 週に1～2日  
4 月に2～3日      5 月に1日程度      6 食べない  
7 その他(具体的に: )

問33 どれくらいの頻度で地元産の野菜、果物、花などの農産物を購入できる直売所を利用したことがありますか。(〇は1つ)

- 1 週に5回以上      2 週に3～4回      3 週に1～2回  
4 月に2～3回      5 月に1回程度      6 利用したことがない  
7 その他(具体的に: )

問34 「村井弦斎」という人を知っていますか。(〇は1つ)

(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)

- 1 知っている      2 名前だけは知っている      3 知らない



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。いちご狩り、地引網、家庭菜園などの体験も含みます。(〇は1つ)

- 1 ある      2 ない

問36 本市の「健康づくり事業」「食育」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

地区番号

ちくばんごう しんない      ちく わ      ばんごう      こじん とくてい  
\*地区番号は市内を11地区に分けた番号です。個人を特定するものではありません。