

成人用

## ～横須賀市健康増進計画・横須賀市食育推進計画

### (健康・食育推進プランよこすか) アンケート～

#### 【アンケート調査ご協力のお願い】

横須賀市では、市民が生涯を通じて生き生きとした社会の実現を目指し、健康と食育の充実を図るため、平成25年2月に「健康・食育推進プランよこすか(横須賀市健康増進計画(第3次)、横須賀市食育推進計画(第2次))」を平成34年度までの10カ年計画で策定しました。

このアンケートは、本計画が最終年を迎えるにあたり、皆様の健康に対する考えや生活状況を把握することを目的としています。アンケート結果は、「健康・食育推進プランよこすか(横須賀市健康増進計画(第3次)、横須賀市食育推進計画(第2次))」の評価及び次期計画策定の参考とさせていただきます。

つきましては、横須賀市にお住まいの3,400名の方を無作為に選ばせていただきましたので、アンケートの趣旨にご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

今回、ご回答いただいた内容は、当調査目的以外には使用しません。

令和5年1月  
横須賀市民生局健康部健康増進課

#### 【回答方法】

##### ●インターネット(神奈川県電子申請システムe-kanagawa)による回答の場合

下記のURLもしくはQRコードからご回答ください。

URL:

QRコード

(回答時の注意点)

##### ●郵送による回答の場合

- ・ご記入は、黒の鉛筆やボールペンを使い、はっきりとお書きください。
- ・アンケートに氏名等を記入する必要はありません。
- ・質問には、選択項目の中から1つだけ選択するものと複数選択するものがあります。
- ・記入していただいたアンケート用紙は、同封の返信用封筒に入れて、

1月31日(火)までに投函してください。(切手を貼る必要はありません)

横須賀市民生局健康部健康増進課健康増進担当

〒238-0046 横須賀市西逸見町1-38-11

ウェルシティ市民プラザ

電話 046-822-4537

FAX 046-822-4302

e-mail kyoushitsu-hchp@city.yokosuka.kanagawa.jp

以下の設問について、該当する番号1つに○を、複数回答可の場合はあてはまるもの全てに○をしてください。

**問1** お住まいはどちらの地区ですか。

1 本庁地区	稲岡町・不入斗町・上町・小川町・大滝町・楠ヶ浦町・坂本町 佐野町・猿島・汐入町・汐見台・新港町・田戸台・鶴が丘 泊町・日の出町・深田台・富士見町・平成町・平和台・望洋台 本町・緑が丘・三春町・安浦町・米が浜通・若松町
2 追浜地区	浦郷町・追浜町・追浜東町・追浜本町・追浜南町・湘南鷹取 鷹取・夏島町・浜見台
3 田浦地区	田浦町・田浦泉町・田浦大作町・田浦港町・長浦町・箱崎町 船越町・港が丘
4 逸見地区	安針台・西逸見町・東逸見町・逸見が丘・山中町・吉倉町
5 衣笠地区	阿部倉・池上・大矢部・金谷・衣笠町・衣笠栄町・公郷町 小矢部・平作・森崎
6 大津地区	池田町・大津町・桜が丘・根岸町・走水・馬堀町・馬堀海岸
7 浦賀地区	浦賀・浦賀丘・浦上台・小原台・鴨居・光風台・西浦賀 東浦賀・二葉・南浦賀・吉井
8 久里浜地区	岩戸・内川・内川新田・久比里・久村・久里浜・久里浜台 佐原・神明町・長瀬・ハイランド・舟倉・若宮台
9 北下浦地区	粟田・グリーンハイツ・津久井・長沢・野比・光の丘
10 西地区	秋谷・芦名・太田和・荻野・子安・佐島・佐島の丘 湘南国際村・須軽谷・武・長井・長坂・林・御幸浜・山科台

**問2** 年齢をご記入ください。(記入時現在)

( ) 歳

**問3** 性別

※多様性の視点から、選択肢に「その他」「無回答」を設けています。身体上・戸籍上の性別に関わらず、ご自身が認識されているものに○をお願いします。

- 1 男            2 女            3 その他            4 無回答

**問4** ご職業

- 1 自営業(商業・農業・漁業など)            2 会社員            3 公務員  
4 パート・アルバイト            5 家事に従事            6 学生  
7 仕事はしていない            8 その他

**問5** 身長と体重をご記入ください。

※肥満や低体重(やせ)の判定に用いるBMIの算出に必要なため、身長・体重ともにご記入ください。

身長( ) cm            体重( ) kg

**問6** 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かたに「○」をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

- 1 一人暮らし            2 父(養父)            3 母(養母)  
4 配偶者            5 こども(20歳以上)            6 こども(20歳未満)  
7 子の配偶者            8 兄弟姉妹            9 祖父(養祖父)  
10 祖母(養祖母)            11 孫            12 その他



**問7** あなたの現在の健康状態はいかがですか。

- 1 よい                      2 まあよい              3 ふつう  
4 あまりよくない        5 よくない

**問8** ここ1年で、健康のために主に行っていることを1つ選んでください。

- 1 規則正しい生活              2 バランスのとれた食事  
3 運動の実施（意識的に体を動かすことを含む）      4 十分な休養                      5  
趣味などの気分転換          6 その他                      7 ない


**問9** 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

- 1 ある       **問9-1**へ  
2 ない       **問10**へ

**問9-1** どのようなことに影響がありますか。（複数回答可）

- 1 日常生活動作（食事・入浴・衣服の着脱など）              2 外出  
3 仕事・家事・学業                      4 運動                      5 その他

**問10** 年に1回は、健康診査（健康診断）・がん検診を受けていますか。  
（職場で受ける健(検)診も含めてご回答ください。）

- 1 健康診査のみ受けている                      2 がん検診のみ受けている  
3 健康診査とがん検診を受けている  
4 受けていない       **問10-1**、**問10-2**、**問10-3**へ

**問 10-1** 受けていない理由は何ですか。(複数回答可)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1 受け方がわからない      | 2 費用が高いというイメージ   |
| 3 何を受ければよいかわからない | 4 がんと診断されたら怖い、不安 |
| 5 時間がない          | 6 その他            |

**問 10-2** 市が実施している健康診査・がん検診をご存じですか。

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1 料金や、種類などよく知っている | 2 なんとなく知っている |
| 3 知らない            |              |

**問 10-3** 今後、がん検診を受けたいと思いますか。

- |        |          |       |
|--------|----------|-------|
| 1 受けたい | 2 受けたくない | 3 その他 |
|--------|----------|-------|

**問 11** 健康診断の結果をふまえて、生活の中で変えたことはありますか。  
(複数回答可)

- |                       |                          |                    |
|-----------------------|--------------------------|--------------------|
| 1 食生活の改善              | 2 運動の実施 (意識的に体を動かすことを含む) |                    |
| 3 十分な休養               | 4 禁煙                     | 5 飲酒の量を減らした・飲酒をやめた |
| 6 医療機関を受診 (精密検査や治療など) | 7 その他                    | 8 ない               |

**問 12** 地域や職場で、生活習慣病の予防について学習する機会がありますか。

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

**問 13** 健康づくりに関する情報は主にどこから得ていますか。

- 1 家族・知人
  - 2 マスメディア（テレビ、新聞、雑誌等）
  - 3 インターネット
  - 4 SNS（Twitter・Facebook・LINE等）
  - 5 医療機関・薬局
  - 6 地域の講座などへの参加
  - 7 情報を得ていない
- 
- 問 14へ
- 問 13-1へ

**問 13-1** 理由を教えてください。

- 1 時間がない
- 2 方法がわからない
- 3 興味がない
- 4 その他

**問 14** 地域活動に参加していますか。（複数回答可）

- 1 町内会や子ども会などの活動
  - 2 趣味の活動（料理、園芸、将棋など）
  - 3 運動に関する活動（ウォーキング、体操など）
  - 4 安全に関する活動（防犯、防災、交通安全など）
  - 5 環境に関する活動（美化、緑化など）
  - 6 子育て支援、高齢者などへの支援活動
  - 7 地域の催し物（季節の行事など）
  - 8 その他
  - 9 ない
- 
- 問 14-1へ
- 問 14-2へ

**問 14-1** どのくらい参加していますか。

- |         |          |       |
|---------|----------|-------|
| 1 週4回以上 | 2 週2から3回 | 3 週1回 |
| 4 月数回   | 5 年に数回   |       |

**問 14-2** 参加をしない主な理由は何ですか。

- |         |         |         |       |
|---------|---------|---------|-------|
| 1 時間がない | 2 情報がない | 3 興味がない | 4 その他 |
|---------|---------|---------|-------|

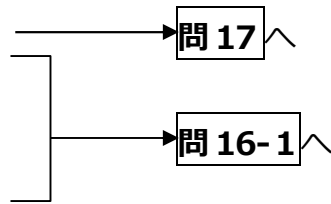
**問 15** 地域の人たちとのつながりは強いほうだと思いますか。

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1 とてもそう思う        | 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 まったくそう思わない   |

【あなたの食事の状況についておたずねします】

**問 16** 普段、朝食を食べますか。

- 1 毎日食べる
- 2 週4～5日は食べる
- 3 週2～3日は食べる
- 4 ほとんど食べない



**問 16-1** 食べない主な理由は何ですか。

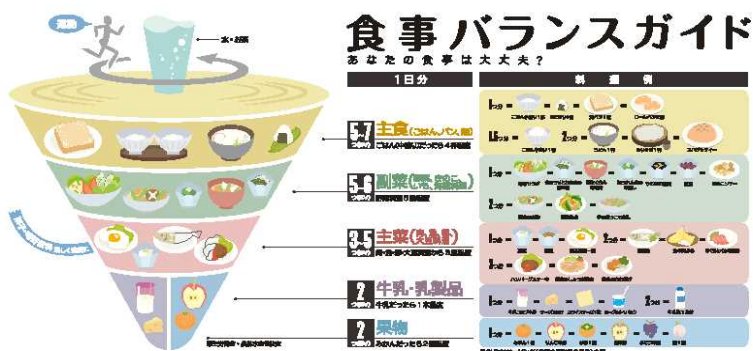
- |            |               |
|------------|---------------|
| 1 食欲がない    | 2 時間がない       |
| 3 食べる習慣がない | 4 朝起きることができない |
| 5 体重が気になる  | 6 面倒だから       |
| 7 その他      |               |

**問 17** 健康を維持するために、栄養のバランスや自分に適した食事量を意識していますか。

- |               |           |
|---------------|-----------|
| 1 意識している      | 2 たまに意識する |
| 3 まったく意識していない | 4 わからない   |

**問 18** 1食の量や栄養のバランスを考える時に、参考にしているものはありますか。（複数回答可）

- 1 食事バランスガイド
- 2 栄養成分表示
- 3 その他の指針（食生活指針・六つの基礎食品・3色分類）
- 4 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- 5 特に参考にしているものはない



食品のパッケージや料理等に表示されている



**問 19** 1日平均、野菜をどのくらい食べていますか。（漬け物は除きます）

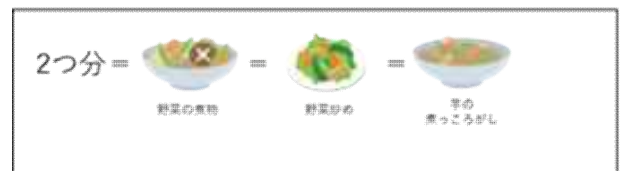
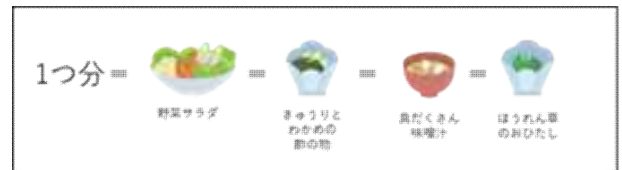
野菜の量は料理例を参考にして各食事についてお答えください。

※小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。

中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい。

朝食（ ） 昼食（ ） 夕食（ ）

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



**問 20** 外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。

- |             |        |          |
|-------------|--------|----------|
| 1 1日2回以上    | 2 毎日1回 | 3 週4から6回 |
| 4 週2から3回    | 5 週1回  | 6 月数回    |
| 7 まったく利用しない |        |          |

**問 21** 持ち帰りの弁当や惣菜（インスタント食品、出前、デリバリーを含む）

をどのくらい利用していますか。

- |             |        |          |
|-------------|--------|----------|
| 1 1日2回以上    | 2 毎日1回 | 3 週4から6回 |
| 4 週2から3回    | 5 週1回  | 6 月数回    |
| 7 まったく利用しない |        |          |

**問 22** 家庭での味付けは外食と比較していかがですか。

- 1 薄い          2 同じ          3 濃い

**問 23** 外食時や弁当・惣菜などに栄養成分表示が必要だと思いますか。

- 1 必要だと思う          2 少し必要だと思う          3 必要だと思わない

**問 24** 食品購入時に食品のパッケージの栄養成分表示を参考にしていますか。

- 1 参考にしている          [問 24-1](#) へ  
2 参考にしていない          [問 24-2](#) へ

**問 24-1** 参考にしている項目を教えてください。(複数回答可)

- 1 熱量 (kcal)          2 たんぱく質          3 脂質          4  
炭水化物          5 食塩相当量          4 その他

**問 24-2** 参考にしていない理由を教えてください。

- 1 表示を知らなかった          2 表示の意味がわからない  
3 自分の必要量がわからない          4 興味がない

**問 25** 「食育」について関心がありますか。

- 1 ある          [問 25-1](#) へ  
2 ない          [問 26](#) へ

**問 25-1** 「食育」に関する取り組みで、あなたが大切だと思うことは  
どれですか。（複数回答可）

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 1 健康づくりのための教室の実施        | 2 栄養成分表示の活用方法の普及   |
| 3 食育に関する情報の発信           | 4 学校給食での地場産農水産物の活用 |
| 5 地場産農水産物の購入機会の拡大       | 6 食の安全性の普及啓発       |
| 7 農漁業体験など生産現場を知る機会の提供   |                    |
| 8 食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動 |                    |
| 9 学校での食に関する授業等の実施       | 10 その他             |

**問 26** 「食品ロス（食べられるのに捨てられてしまう食品）」削減のため、何か取り組んでいることがありますか。

- |      |   |                 |
|------|---|-----------------|
| 1 ある | → | <b>問 26-1</b> へ |
| 2 ない | → | <b>問 27</b> へ   |

**問 26-1** それはどのようなことですか。（複数回答可）

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1 買い過ぎない  | 2 作り過ぎない |
| 3 食材を使いきる | 4 その他    |

**問 27** 災害に備えて非常用の食料・食器・熱源などを用意していますか。  
(あてはまるものをすべて選んでください)

- |                        |                          |                                   |
|------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| 1 飲料（水・お茶・野菜・果物ジュースなど） | <input type="checkbox"/> | → <b>問 27-1</b> 、 <b>問 27-2</b> へ |
| 2 食料                   |                          |                                   |
| 3 食器・調理器具              |                          |                                   |
| 4 熱源（固形燃料・カセットコンロなど）   |                          |                                   |
| 5 用意していない              |                          |                                   |

**問 27-1** 備蓄している飲食料は何日分ですか。

- 水<sup>※1</sup> 1 1～2日分 2 3日分 3 4～6日分 4 7日以上  
食料<sup>※2</sup> 1 1～2日分 2 3日分 3 4～6日分 4 7日以上

※<sup>1</sup>飲料水+調理用水として1人1日3リットル程度と考えます。

(農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイドより)

※<sup>2</sup>食料品の1日分は、3食分を目安と考えます。

**問 27-2** 貯蓄している食料は何ですか。(複数回答可)

- 1 ごはん(アルファ化米・パックご飯など)
- 2 乾麺・カップ麺
- 3 レトルト食品
- 4 フリーズドライ食品
- 5 缶詰
- 6 乾パン・パンの缶詰
- 7 菓子(長期保存チョコレート、ようかんなど)
- 8 栄養補助食品(バータイプ、ブロックタイプなど)
- 9 乳幼児の用の食べ物
- 10 高齢者用の食べ物
- 11 サプリメント・健康食品
- 12 非常用セット
- 13 その他

**【あなたの運動の状況についておたずねします】**

**問 28** 日常生活の中(通勤・階段の昇降・買い物・掃除など)で、意識的に体を動かしていますか。

- |            |   |          |
|------------|---|----------|
| 1 いつもしている  | } | 問 29 へ   |
| 2 時々している   |   |          |
| 3 あまりしていない | } | 問 28-1 へ |
| 4 していない    |   |          |

**問 28-1** 理由を教えてください。

- 1 健康上不安がある
- 2 時間がない
- 3 興味がない
- 4 その他

**問 29** 1回に 30 分以上の運動（ウォーキングを含む）をどれくらいしていますか。

- 1 週3日以上
  - 2 週2日
  - 3 週1日
  - 4 月2～3日
  - 5 ほとんどしない
- **問 30**へ
- **問 29-1**へ

**問 29-1** 理由を教えてください。

- 1 健康上不安がある
- 2 時間がない
- 3 興味がない
- 4 場所や施設がない
- 5 やり方が分からない
- 6 仲間がいない
- 7 その他

**【あなたの歯・口の健康についておたずねします】**

**問 30** 定期的（年に1回以上）に、歯科健診を受けていますか。

- 1 受けている
- 2 受けていない

**問 31** 歯科医院で受けたことがある指導について教えてください。（複数回答可）

- 1 歯みがきの方法
- 2 デンタルフロス（糸つきようじ）の使い方
- 3 歯間ブラシの使い方
- 4 入れ歯の取り扱いについて
- 5 歯周病とタバコや生活習慣病の関係について
- 6 その他
- 7 指導されたことがない

**問 32** 歯・口の健康について、普段からどのようなことを意識（注意）していますか。（複数回答可）

- 1 かかりつけ歯科医を決めている
- 2 1日に2回以上歯みがきをしている
- 3 デンタルフロス（糸つきようじ）を使っている
- 4 歯間ブラシを使っている
- 5 フッ素（フッ化物）入りの歯みがき剤を使っている
- 6 フッ素（フッ化物）洗口をしている
- 7 甘いものを食べたり飲んだりしないようにしている
- 8 よくかんで食べるようにしている
- 9 だ液腺マッサージやお口の体操などを行っている
- 10 その他
- 11 意識をしていない

**問 33** 以下のことで気になることはありますか。（複数回答可）

- 1 口の乾き
- 2 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- 3 さきいか、たくあんくらいの固さの食べ物をかむことができない

- 4 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめることができない
- 5 お茶や汁物でむせることがある
- 6 ない

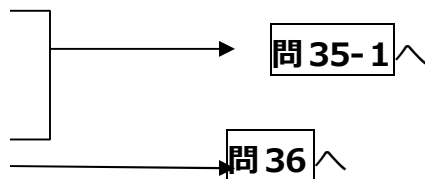
**問 34** オーラルフレイルを知っていますか。

- 1 知らない
- 2 言葉は知っている
- 3 意味も分かる

【タバコやお酒についておたずねします】

**問 35** タバコを吸いますか。（20歳未満の方もお答えください）

- 1 吸う
- 2 以前は吸っていたがやめた
- 3 吸わない



**問 35-1** タバコを吸い始めたのは何歳ですか。

( ) 歳

**問 36** あなたの家での喫煙・分煙状況を教えてください。

- 1 喫煙者はいない
- 2 喫煙者はいるが、分煙している
- 3 喫煙者はいるが、分煙していない

**問 37** 喫煙・受動喫煙の害を知っていますか。

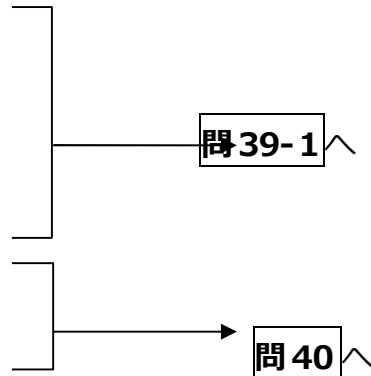
- 1 知っている            2 知らない

**問 38** COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。

- 1 内容を知っている            2 名称だけは知っている            3 知らない

**問 39** お酒を飲みますか。（20 歳未満の方もお答えください）

- 1 毎日  
2 週 5～6 日  
3 週 3～4 日  
4 週 1～2 日  
5 月 1～3 日  
6 やめた（1年以上やめている）  
7 まったく飲まない



**問 39-1** 1日に飲むお酒の量は、平均どれくらいですか。

\*1 合の目安：日本酒 180ml、ビール 5%（500ml）、  
焼酎 25%100ml、チューハイ 7%（350ml）、  
ワイン 2 杯（200ml）

- 1 1 合以下            2 2 合程度            3 3 合以上

**問 40** 適正な飲酒量（生活習慣病のリスクを高める飲酒量を超えない量）を知っていますか。

- 1 知っている            2 知らない



【あなたの休養・心の健康についておたずねします】

**問 41** ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

- 1 6時間未満
- 2 6時間以上8時間未満
- 3 8時間以上

**問 42** いつもとっている睡眠で、休養が十分とれていると思いますか。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 十分とれている   | 2 まあまあとれている  |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |

【その他についておたずねします】

**問 43** 「未病 (ME-BYO)」について知っていますか。

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1 内容を知っている | 2 名称だけは知っている |
| 3 知らない     |              |

**問 44** 「プレコンセプションケア」について知っていますか。

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1 内容を知っている   | } → <b>問 44-1</b> ^ |
| 2 名称だけは知っている |                     |
| 3 知らない       | → <b>問 45</b> ^     |

(※プレコンセプションケアとは、国は「女性やカップルを対象として将来の妊娠のための健康管理を促す取組」と定義しています。また、広い意味では「生涯を通じ健康で過ごせるような生活習慣を促すこと」と考えます。)

**問 44-1** プレコンセプションケアで取り組んでいることはありますか。  
(複数回答可)

- 1 適正体重を意識
- 2 栄養バランスの取れた食事と葉酸の摂取
- 3 適度な運動
- 4 禁煙・受動喫煙防止
- 5 適正な飲酒量
- 6 ストレスをためこまない
- 7 健診の受診
- 8 予防接種
- 9 何もしていない

**問 45** 「健康増進センター（すこやかん）」を利用していますか。

- 1 現在利用している → **問 45-1** へ
- 2 以前利用したことがある
- 3 利用したことはない → **問 45-2** へ

**問 45-1** 利用する頻度はどのくらいですか。

- 1 ほぼ毎日
- 2 週2～3回
- 3 週1回
- 4 月1回
- 5 その他

**問 45-2** 利用しない理由は何ですか。

- 1 利用しなくても自分自身で運動できる
- 2 他の運動施設を利用している
- 3 利用料金がかかる
- 4 自宅から遠い
- 5 その他

**問 46** 「健康・食育推進プランよこすか」（横須賀市健康増進計画・横須賀市食育推進計画）を知っていますか。

- 1 内容を知っている
- 2 名称だけは知っている
- 3 知らない

**設問は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。  
同封の封筒に入れてポストに投函してください。**