

～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

現在のあなたの健康・生活習慣などについておたずねします。

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 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5 普段、何時に起きて何時に寝ていますか。

起床時刻	（午前・午後）	_____	時	分
就寝時刻	（午前・午後）	_____	時	分

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 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8-1**へ
2 ない → **問9**へ

問8-1 影響があるものを選んでください。（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 学業・仕事・家事 4 運動 5 その他

【健康づくりについておたずねします】

問9 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10**へ
→ **問9-1**へ

問 9-1 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

【あなたの食事の状況についておたずねします】

問 10 普段・朝食をとりますか。

- 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 食べない
-
- ```
graph LR; Q10[問 10] --> Q11[問 11]; Q10 --> Q10_1[問 10-1];
```

**問 10-1** 朝食を食べない理由は何ですか。（複数回答可）

- 1 食欲がない      2 時間がない
- 3 朝食が準備されていない      4 習慣がない
- 5 朝起きることができない      6 面倒
- 7 その他

**問 11** 1日に1回以上ひとりで食事をすることがありますか。

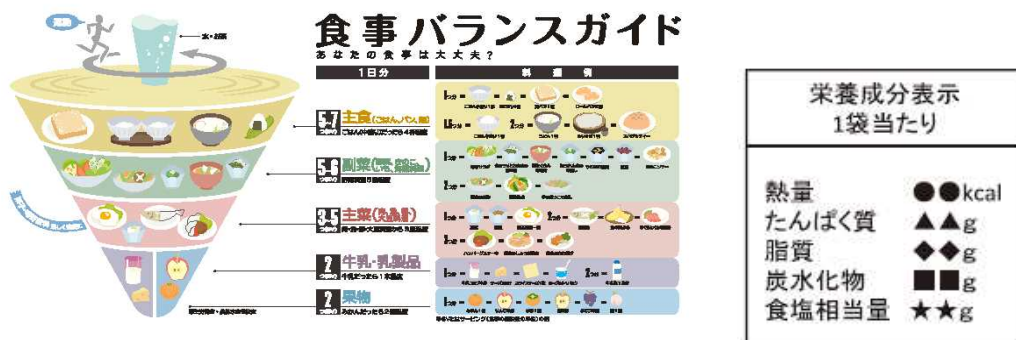
- 1 毎日      2 週3～5日
- 3 週1～2日      4 ない

**問 12** 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食べていますか。

- 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 13** 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 14** 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)

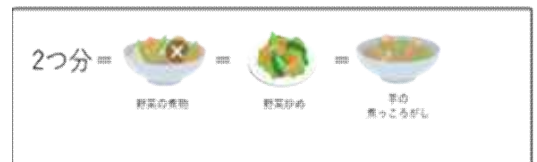
野菜の量は料理例を参考にして各食事についてお答えください。

※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 15** ファミレスなど外食店(飲食店でのご飯)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 16** コンビニ弁当や惣菜(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 17** 家庭での味付けは外食と比べていかがですか。

- 1 薄い                      2 同じ                      3 濃い

**問 18** 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 19** 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 19-1**  
- 2 参考にしていない               **問 19-2** 

**問 19-1** 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                      6 その他

**問 19-2** 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



【あなたの運動の状況についておたずねします】

**問 20** 学校の授業以外で運動（部活等を含む）をしていますか。

- 1 ほとんど毎日
  - 2 週3～5日
  - 3 週1～2日
  - 4 ほとんどない
- **問 21**へ
- **問 20-1**へ

**問 20-1** 理由は何ですか。

- 1 健康上不安がある
- 2 時間が無い
- 3 興味がない
- 4 場所や施設がない
- 5 その他

【あなたの歯・口の健康についておたずねします】

**問 21** 定期的(年に1回以上)に・歯科健診（学校の歯科健診以外）を受けていますか。

- 1 受けている
- 2 受けていない

**問 22** 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 フッ素（フッ化物）入りの歯みがき剤を使っている
- 5 フッ素（フッ化物）洗口をしている
- 6 甘いものを食べたり飲んだりしないようにしている
- 7 よくかんで食べるようにしている

- 8 その他
- 9 意識をしていない

**【タバコやお酒（アルコール類）についておたずねします】**

**問 23** タバコを吸いますか。

- 1 吸う —▶ **問 23-1** ◀
- 2 吸わない・吸ったことはない —▶ **問 24** ◀

**問 23-1** タバコを吸い始めたのは何歳ですか。

(            ) 歳

**問 23-2** タバコを吸い始めたきっかけは何ですか。

- 1. 家族                                  2. 友人                                  3. 先輩・後輩
- 4. 広告・テレビなど                  5. その他

**問 23-3** 禁煙したいと思いますか。

- 1 はい                  2 いいえ

**問 24** 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 25** 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 26** お酒を飲みますか。

- 1 飲む                                              → **問 26-1**へ  
2 飲まない・飲んだことはない           → **問 27**へ

**問 26-1** お酒を飲み始めたのは何歳の時ですか。

(                      ) 歳

**問 26-2** お酒を飲み始めたきっかけは何ですか。

- 1 家族                                      2 友人                      3 先輩・後輩  
4 広告・テレビなど                      5 その他

**【あなたの休養・心の健康についておたずねします】**

**問 27** 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 28** 「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 29** 「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
  - 2 名称だけは知っている
  - 3 知らない
- 問 29-1 へ
- 問 30 へ

(※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 29-1** 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 30** 「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。