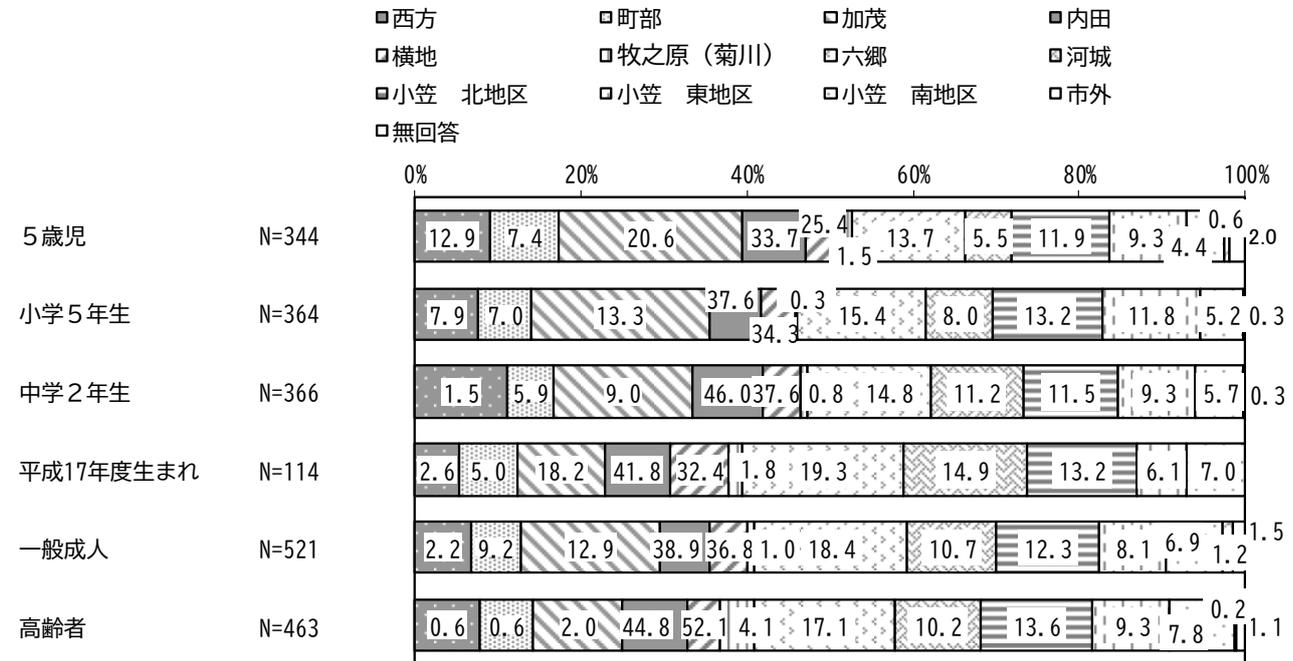


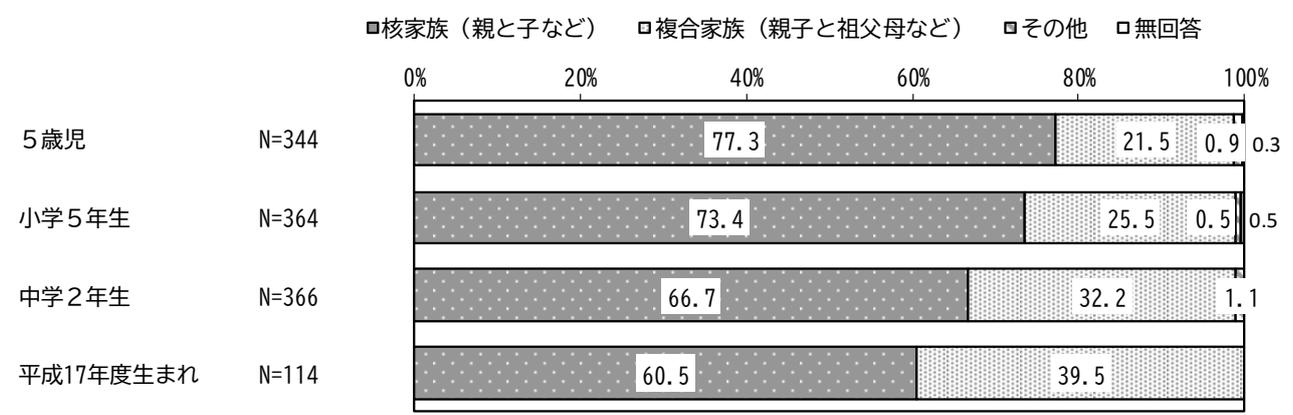
# 共通設問

## (1) 回答者属性

### 居住地区



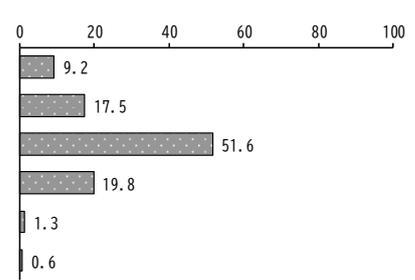
### 家族構成



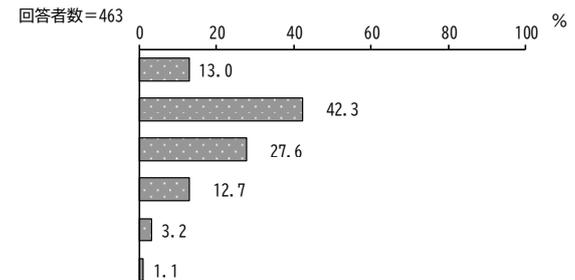
#### 一般

回答者数 = 521

1人暮らし(単身赴任・学生等も含む)  
 夫婦のみ(親子のみ2人暮らしも含む)  
 核家族(2世代【親と子など】)  
 複合家族(3世代【親と子と孫など】以上)  
 その他  
 無回答



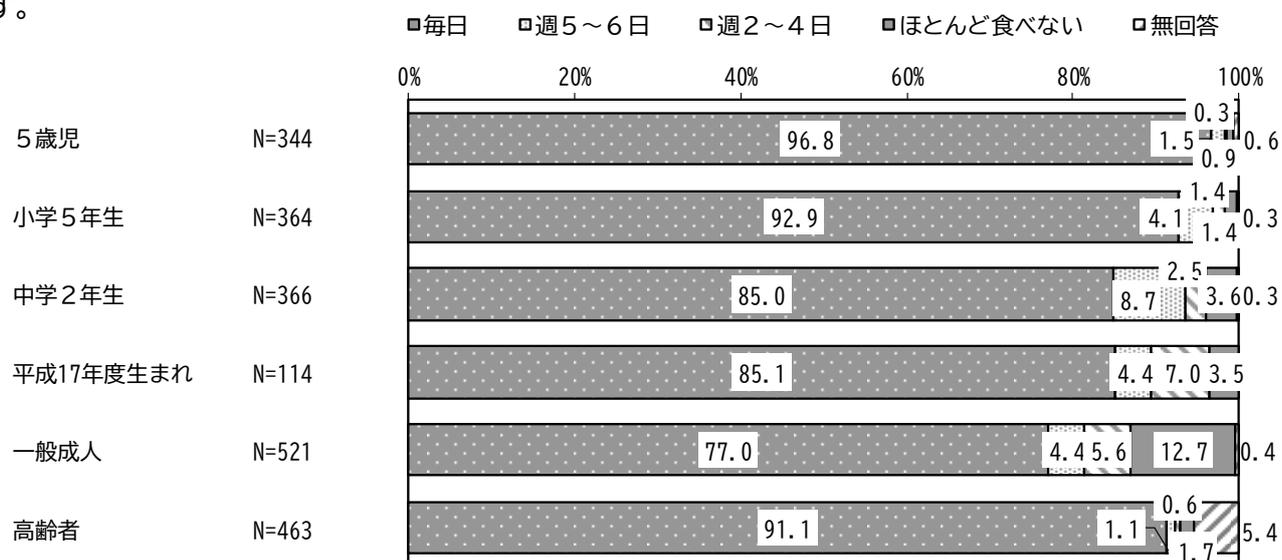
#### 高齢者



## (2) 栄養食生活について

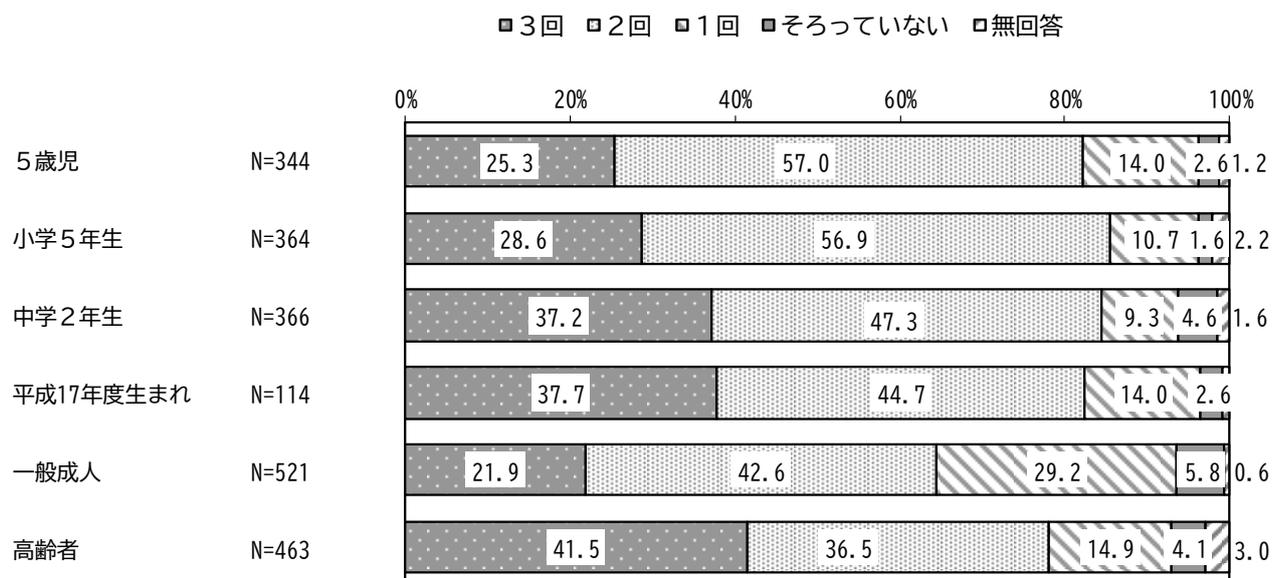
### 朝食を食べますか

年代別で見ると、5歳児から一般成人で年代が高くなるにつれ「毎日」の割合が低くなっています。



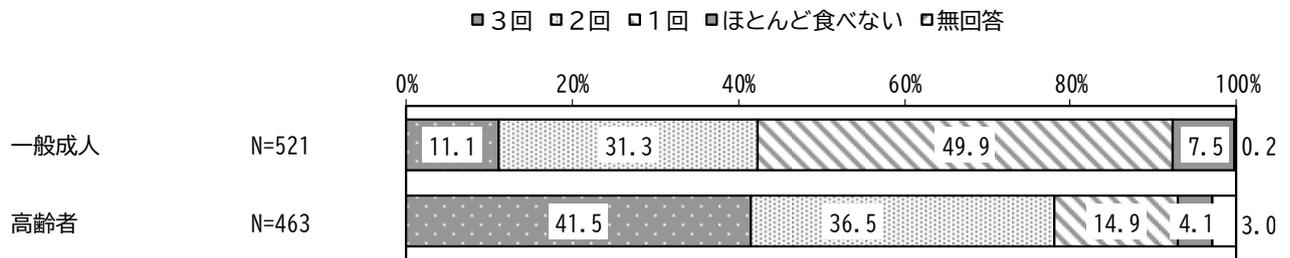
### 主食・主菜・副菜がそろっている食事は、1日何回ですか

年代別で見ると、他に比べ、中学生、平成17年度生まれ、高齢者で「3回」の割合が高くなっています。また、一般成人で「1回」の割合が高くなっています。



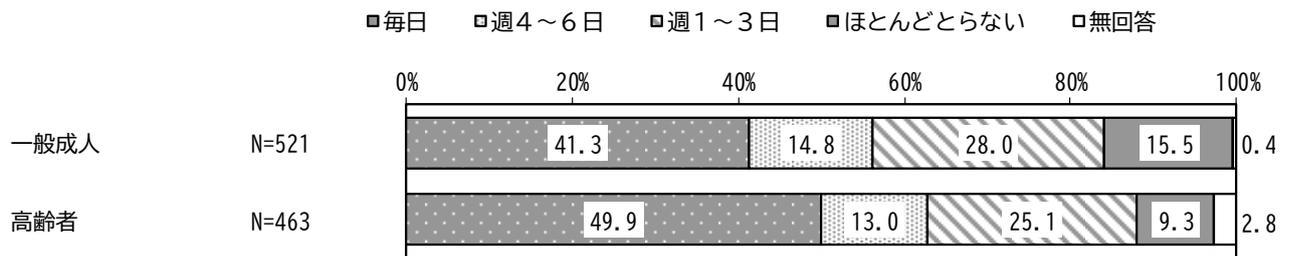
## 野菜を1皿以上食べる食事は、1日に何回ですか

年代別で見ると、一般成人で「1回」の割合が高くなっています。また、高齢者で「3回」の割合が高くなっています。



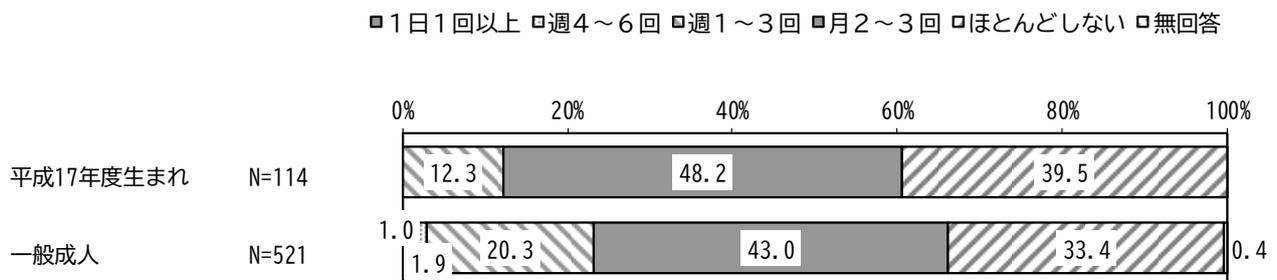
## 牛乳・乳製品をとりますか

年代別で見ると、一般成人で「ほとんどとらない」の割合が高くなっています。また、高齢者で「毎日」の割合が高くなっています。



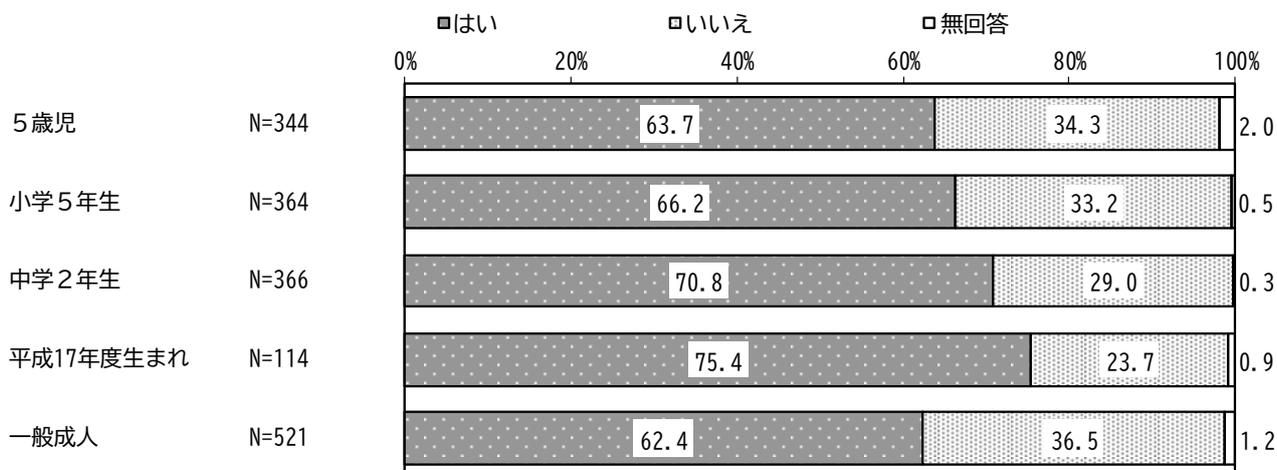
## どれくらい外食をしますか

年代別で見ると、成人で「週1~3回」の割合が高くなっています。



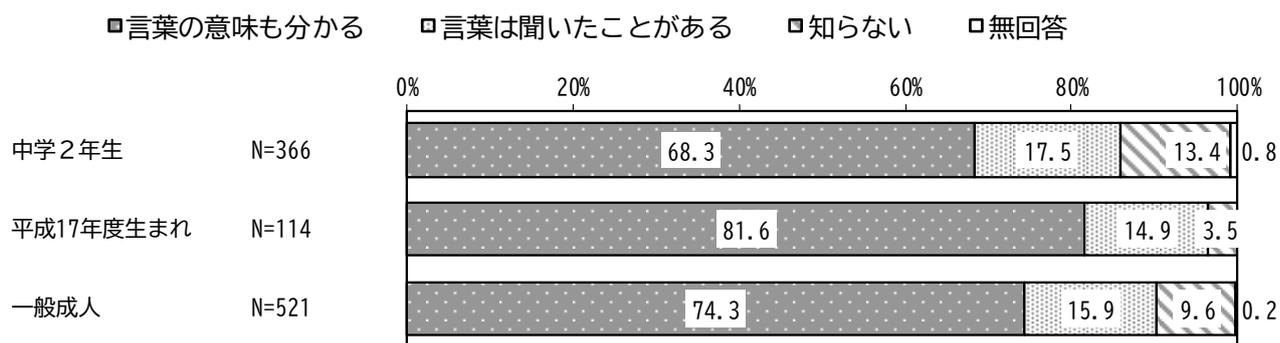
## 食品ロス削減のために行動していますか

年代別でみると、平成17年度生まれで「はい」の割合が高くなっています。



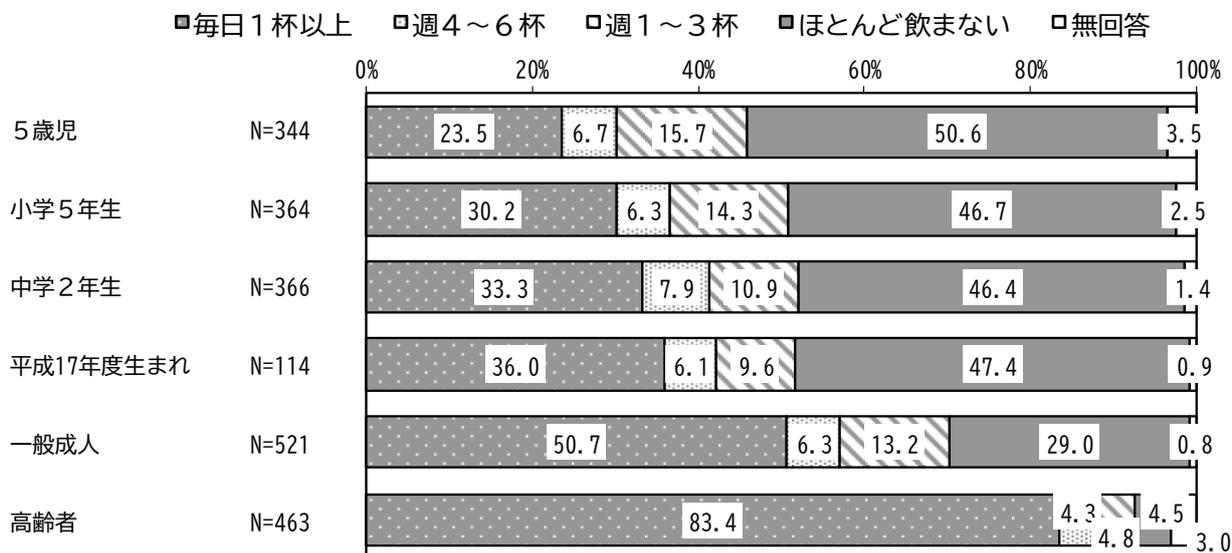
## 地産地消という言葉を知っていますか

年代別でみると、平成17年度生まれで「言葉の意味も分かる」の割合が高くなっています。



## お茶をどれくらい飲みますか（お茶の葉から浸出するもの）

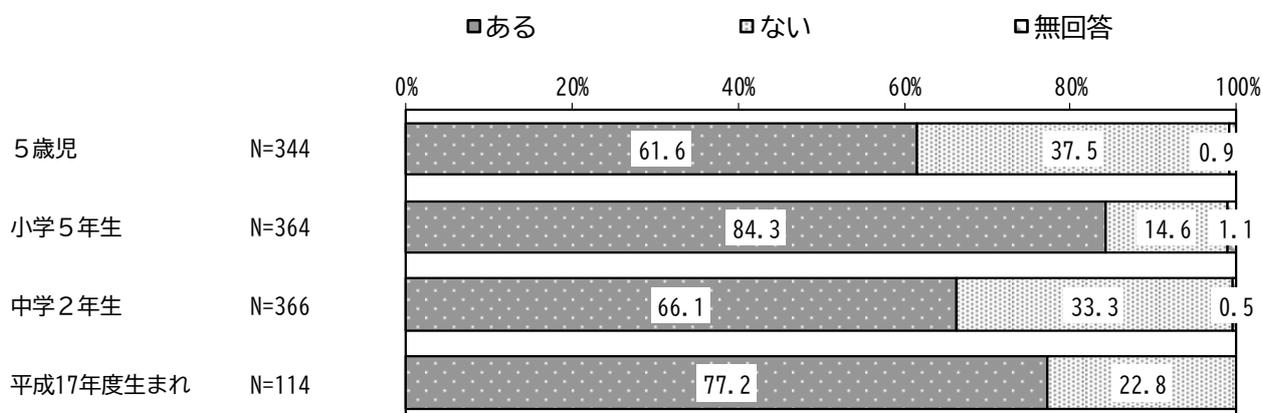
年代別でみると、高齢者で「毎日1杯以上」の割合が高くなっています。



### (3) 歯の健康について

#### 歯科のかかりつけ医はありますか

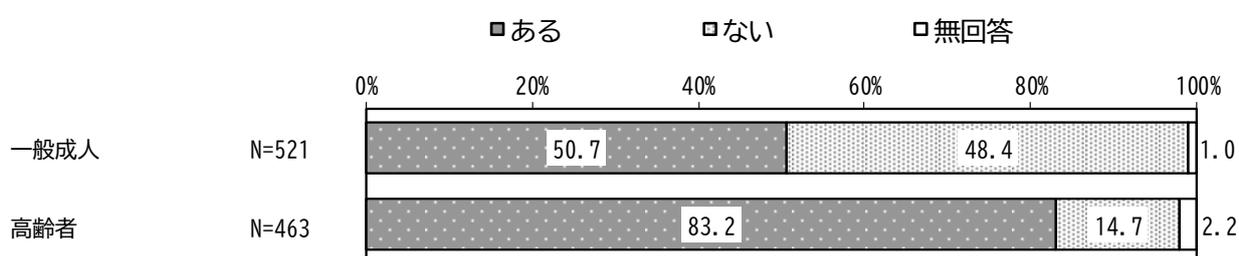
全体的に、6割～8割がかかりつけ医があると回答しています。



### (4) 健康管理について

#### かかりつけ医はありますか

年代別で見ると一般成人の5割、高齢者の8割が「ある」となっています。

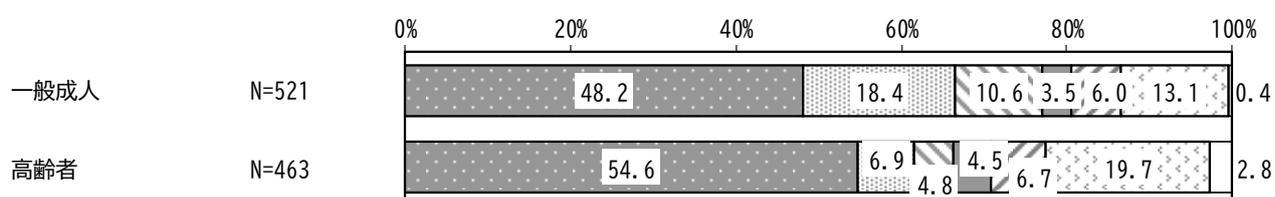


### (5) 飲酒・喫煙について

#### アルコール（酒類）を飲みますか。頻度をお答えください

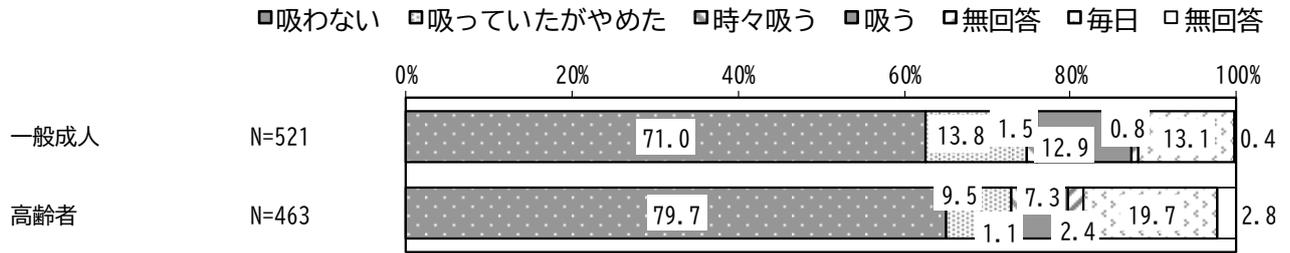
年代別で見ると、高齢者で「毎日」の割合が高くなっています。

- ほとんど飲まない（飲めない）
- 週1～2日
- 週5～6日
- 無回答
- 月に1～3日
- 週3～4日
- 毎日



## タバコを吸いますか

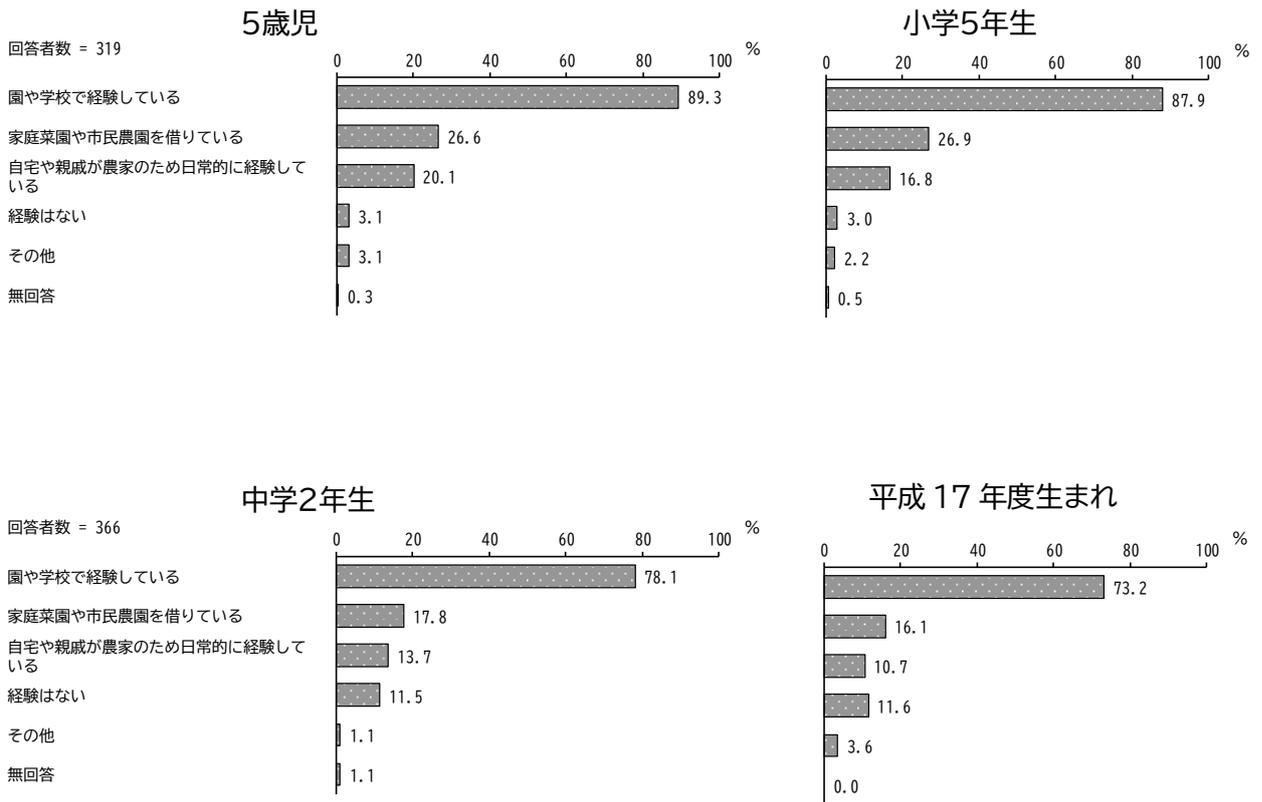
年代別で見ると、一般成人で「吸っていたがやめた」の割合が高くなっています。



## (6) 食育について

### 野菜や果物などの栽培を経験したことがありますか

年代別で見ると、5歳児、小学5年生は9割弱が「園や学校で経験している」と回答しています。



# IV 調査票

## (1) 5歳児対象

### 5歳児用

#### 食と健康、生活習慣に関するアンケート調査のお願い

日ごろ、菊川市保健行政につきまして、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。  
 市では、平成28年度に健康増進計画並びに食育推進計画「菊川市こやかプラン」を策定し、皆様の健康づくりのため、健康の取り組みを進めてきました。このアンケート調査は、「第2次菊川市こやかプラン」の最終評価を行うため、「健康と生活習慣」についてお聞きするもので、計画策定及び健康づくりに関する資料として活用させていただきます。

つきましては、大変お忙しいところお手数ですが、本調査の趣意をご理解いただき、ご協力ください。また、個人が特定されることはありません。

令和4年11月 菊川市長 長谷川 寛彦

#### ◆ 回答にあたってのお願い ◆

- この封筒を拝見した5歳児のお子さまについてお答えください。
- 回答は、各質問で示された回答数で、選択肢に○をつけてください。
- 回答が「その他」の場合は、( )内に具体的に記入してください。
- 記入したアンケートは、封筒に入れて、**令和4年12月7日(水)までにこども園、幼稚園や保育園に提出してください。**
- この調査に関するご質問やお問い合わせ等は、下記までお願いいたします。

担当 菊川市 健康福祉部 健康づくり課  
 電話 0537-37-1112 FAX 0537-37-1113

(回答は注意書きがない限り、問ごとに1つ○をつけてください)

1	お住まいの地区は	①西方 ④内田 ⑦六郷 ⑩小笠 東地区 ⑭小笠 南地区 ⑯市外	②河部 ⑤畑地 ⑧河越 ⑪小笠 北地区 ⑬市外	③加茂 ⑥北之原(菊川) ⑨小笠 北地区 ⑫市外	⑤その他( )
2	お子さまの性別は	①男 ②女	③祖父 ④祖母	⑤その他( )	
3	記入者はどなたですか	①父親 ②母親 ③祖父 ④祖母 ⑤祖父母 ⑥祖父母以外 ⑦その他( )	⑧祖父母以外 ⑨祖父母以外 ⑩祖父母以外 ⑪祖父母以外 ⑫祖父母以外 ⑬祖父母以外 ⑭祖父母以外 ⑮祖父母以外 ⑯祖父母以外 ⑰祖父母以外 ⑱祖父母以外 ⑲祖父母以外 ⑳祖父母以外 ㉑祖父母以外 ㉒祖父母以外 ㉓祖父母以外 ㉔祖父母以外 ㉕祖父母以外 ㉖祖父母以外 ㉗祖父母以外 ㉘祖父母以外 ㉙祖父母以外 ㉚祖父母以外 ㉛祖父母以外 ㉜祖父母以外 ㉝祖父母以外 ㉞祖父母以外 ㉟祖父母以外 ㊱祖父母以外 ㊲祖父母以外 ㊳祖父母以外 ㊴祖父母以外 ㊵祖父母以外 ㊶祖父母以外 ㊷祖父母以外 ㊸祖父母以外 ㊹祖父母以外 ㊺祖父母以外 ㊻祖父母以外 ㊼祖父母以外 ㊽祖父母以外 ㊾祖父母以外 ㊿祖父母以外	⑤祖父母以外 ⑥祖父母以外 ⑦祖父母以外 ⑧祖父母以外 ⑨祖父母以外 ⑩祖父母以外 ⑪祖父母以外 ⑫祖父母以外 ⑬祖父母以外 ⑭祖父母以外 ⑮祖父母以外 ⑯祖父母以外 ⑰祖父母以外 ⑱祖父母以外 ⑲祖父母以外 ⑳祖父母以外 ㉑祖父母以外 ㉒祖父母以外 ㉓祖父母以外 ㉔祖父母以外 ㉕祖父母以外 ㉖祖父母以外 ㉗祖父母以外 ㉘祖父母以外 ㉙祖父母以外 ㉚祖父母以外 ㉛祖父母以外 ㉜祖父母以外 ㉝祖父母以外 ㉞祖父母以外 ㉟祖父母以外 ㊱祖父母以外 ㊲祖父母以外 ㊳祖父母以外 ㊴祖父母以外 ㊵祖父母以外 ㊶祖父母以外 ㊷祖父母以外 ㊸祖父母以外 ㊹祖父母以外 ㊺祖父母以外 ㊻祖父母以外 ㊼祖父母以外 ㊽祖父母以外 ㊾祖父母以外 ㊿祖父母以外	⑤その他( )
4	記入者はどなたですか	①父親 ②母親 ③祖父 ④祖母 ⑤祖父母 ⑥祖父母以外 ⑦その他( )	⑧祖父母以外 ⑨祖父母以外 ⑩祖父母以外 ⑪祖父母以外 ⑫祖父母以外 ⑬祖父母以外 ⑭祖父母以外 ⑮祖父母以外 ⑯祖父母以外 ⑰祖父母以外 ⑱祖父母以外 ⑲祖父母以外 ⑳祖父母以外 ㉑祖父母以外 ㉒祖父母以外 ㉓祖父母以外 ㉔祖父母以外 ㉕祖父母以外 ㉖祖父母以外 ㉗祖父母以外 ㉘祖父母以外 ㉙祖父母以外 ㉚祖父母以外 ㉛祖父母以外 ㉜祖父母以外 ㉝祖父母以外 ㉞祖父母以外 ㉟祖父母以外 ㊱祖父母以外 ㊲祖父母以外 ㊳祖父母以外 ㊴祖父母以外 ㊵祖父母以外 ㊶祖父母以外 ㊷祖父母以外 ㊸祖父母以外 ㊹祖父母以外 ㊺祖父母以外 ㊻祖父母以外 ㊼祖父母以外 ㊽祖父母以外 ㊾祖父母以外 ㊿祖父母以外	⑤祖父母以外 ⑥祖父母以外 ⑦祖父母以外 ⑧祖父母以外 ⑨祖父母以外 ⑩祖父母以外 ⑪祖父母以外 ⑫祖父母以外 ⑬祖父母以外 ⑭祖父母以外 ⑮祖父母以外 ⑯祖父母以外 ⑰祖父母以外 ⑱祖父母以外 ⑲祖父母以外 ⑳祖父母以外 ㉑祖父母以外 ㉒祖父母以外 ㉓祖父母以外 ㉔祖父母以外 ㉕祖父母以外 ㉖祖父母以外 ㉗祖父母以外 ㉘祖父母以外 ㉙祖父母以外 ㉚祖父母以外 ㉛祖父母以外 ㉜祖父母以外 ㉝祖父母以外 ㉞祖父母以外 ㉟祖父母以外 ㊱祖父母以外 ㊲祖父母以外 ㊳祖父母以外 ㊴祖父母以外 ㊵祖父母以外 ㊶祖父母以外 ㊷祖父母以外 ㊸祖父母以外 ㊹祖父母以外 ㊺祖父母以外 ㊻祖父母以外 ㊼祖父母以外 ㊽祖父母以外 ㊾祖父母以外 ㊿祖父母以外	⑤その他( )
5	間4で②と回答の方におねえします【①・③の方は間6へ】普段の食事はどうしていますか	①親子のみで食事(離乳・別添で祖父とは別に食事をする) ②大家族で一緒に食事(祖父などと一緒に食事をする)	③その他( )		
6	お子さまの身長・体重を教えてください	身長 cm	体重 kg		

食生活についてお聞きします

7	お子さまは朝食を食べますか	①毎日 ②週5～6日 ③週2～4日 ④ほとんど食べない
---	---------------	--------------------------------------

29	間27で②と回答の方におねえします【①の方は間30へ】その理由はなんですか(あてはまるものすべてに○)	①遊ぶ場所がない ②遊び方がわからない ③近所に友達が少ない ④危険だから ⑤子どもが外遊びを好まない ⑥教など習い事に行く	⑦その他( )
30	お子さまのテレビや動画、ゲームの利用時間はどれくらいですか	①1時間未満 ②1時間未満 ③1～2時間 ④2～3時間 ⑤3時間以上	⑥3時間以上
31	ゲームやパソコン(インターネットなど)、スマートフォンで遊ぶ時に時間を決めていますか	①決めていない ②決めていない	③決めていない

タバコについてお聞きします

32	家族でタバコを吸う人はいますか	①はい ②いいえ
33	【間32で①と回答の方におねえします】お子さまの近くでタバコを吸うことがありますか	①はい ②いいえ

子育てについてお聞きします

34	子育てを楽しんでいますか	①はい ②いいえ
35	子育てについて相談できる人はいますか	①はい ②いいえ
36	子育てや家事に協力してくれる人はいますか	①はい ②いいえ

記入もれがないか、確認をお願いします。  
 ご協力ありがとうございます。

お子さまはお茶をどれくらい飲みますか(コップ1杯を150mlとして)

19	緑茶(お茶の葉から抽出するもの)	①毎日1杯以上	②週4～6杯	③週1～3杯	④ほとんど飲まない
20	水出し緑茶	①毎日1杯以上	②週4～6杯	③週1～3杯	④ほとんど飲まない
21	缶、ペットボトル入りの緑茶	①毎日1杯以上	②週4～6杯	③週1～3杯	④ほとんど飲まない

お子さまの睡眠についてうかがいます

22	平日の就寝時間は何時頃ですか	①20:00前	②20:01～21:00	③21:01～22:00	④22:01～23:00	⑤23:01～
23	平日の起床時間は何時頃ですか	①6:00前	②6:01～6:30	③6:31～7:00	④7:01～7:30	⑤7:31～

歯の健康についてうかがいます

24	歯科のかかりつけ医はありますか	①ある	②ない
25	お子さまはいつ歯磨きをしていますか(あてはまるものすべてに○)	①起床時 ②昼食後 ③夕食後 ④はほとんど磨かない	⑤朝食後 ⑥朝食後 ⑦起床前
26	お子さまの歯や口の中のことではご心配なことはありますか(あてはまるものすべてに○)	①フッ素入り歯みがき剤を使う ②仕上げ磨きをする ③歯みがきの点検をする ④甘いおやつを与えない ⑤かたいものを与える ⑥その他( )	

お子さまの遊びや運動についてうかがいます

27	休日に運動したり、外で遊んだりしていますか(スポーツ少年団や運動クラブ等の運動を含みます)	①している(週1回28分～)	②していない(週1回29分～)
28	休日に運動したり、外で遊んだりする時間はどれくらいですか	①30分未満 ②30分～1時間未満	③1時間以上 ④わからない

8	①食感がない ②時間が合わない ③別室を食べるより覆っていたい ④以前から食べる習慣がない ⑤朝食を準備していない ⑥体感が気になるため ⑦その他( )	①食感がない ②時間が合わない ③別室を食べるより覆っていたい ④以前から食べる習慣がない ⑤朝食を準備していない ⑥体感が気になるため ⑦その他( )	①食感がない ②時間が合わない ③別室を食べるより覆っていたい ④以前から食べる習慣がない ⑤朝食を準備していない ⑥体感が気になるため ⑦その他( )	①食感がない ②時間が合わない ③別室を食べるより覆っていたい ④以前から食べる習慣がない ⑤朝食を準備していない ⑥体感が気になるため ⑦その他( )
9	朝食は誰と食べますか(休日など除く)	①3回 ②2回 ③1回 ④さぼっていない	①3回 ②2回 ③1回 ④さぼっていない	①3回 ②2回 ③1回 ④さぼっていない
10	朝食は誰と食べますか	①家族全員 ②大人と一緒 ③子どもだけ(2人以上) ④子ども1人で	①家族全員 ②大人と一緒 ③子どもだけ(2人以上) ④子ども1人で	①家族全員 ②大人と一緒 ③子どもだけ(2人以上) ④子ども1人で
11	夕食は誰と食べますか	①家族全員 ②大人と一緒 ③子どもだけ(2人以上) ④子ども1人で	①家族全員 ②大人と一緒 ③子どもだけ(2人以上) ④子ども1人で	①家族全員 ②大人と一緒 ③子どもだけ(2人以上) ④子ども1人で
12	おはしを上手に使えますか	①使える ②まあ使える ③あまり上手に使えない ④使えない	①使える ②まあ使える ③あまり上手に使えない ④使えない	①使える ②まあ使える ③あまり上手に使えない ④使えない
13	お子さまは野菜や果物などの栽培を経験したことがありますか(あてはまるものすべてに○)	①園や学校で経験している ②家庭菜園や市民農園を借りている ③自宅や親戚が農家のため日常的に経験している ④経験はない ⑤その他( )	①園や学校で経験している ②家庭菜園や市民農園を借りている ③自宅や親戚が農家のため日常的に経験している ④経験はない ⑤その他( )	①園や学校で経験している ②家庭菜園や市民農園を借りている ③自宅や親戚が農家のため日常的に経験している ④経験はない ⑤その他( )
14	お子さまは家で料理や食事の準備を手伝いますか	①よくする ②時々する ③あまりしない ④やらせていない	①よくする ②時々する ③あまりしない ④やらせていない	①よくする ②時々する ③あまりしない ④やらせていない
15	家ではお子さまのおやつのお数を決めていただきますか	①決めていない ②決めていない ③どちらともいえない	①決めていない ②決めていない ③どちらともいえない	①決めていない ②決めていない ③どちらともいえない
16	お子さまの食生活で困ったこと、心配なことはありますか	①ある ②ない	①ある ②ない	①ある ②ない
17	困ったこと、心配なことはありますか	①偏食(好き嫌いが多い) ②少食 ③過食(食べ過ぎ) ④食べるのが早い ⑤食べるのが遅い ⑥その他( )	①偏食(好き嫌いが多い) ②少食 ③過食(食べ過ぎ) ④食べるのが早い ⑤食べるのが遅い ⑥その他( )	①偏食(好き嫌いが多い) ②少食 ③過食(食べ過ぎ) ④食べるのが早い ⑤食べるのが遅い ⑥その他( )
18	食品ロス削減のために行動していますか	①はい ②いいえ	①はい ②いいえ	①はい ②いいえ

## (2) 小学5年生対象

### 小学5年生用

#### 食と健康、生活習慣に関するアンケート調査のお願い

日ごろ、菊川市健康行政につきまして、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。市では、平成28年度に健康増進計画並びに食育推進計画「菊川市こやかプラン」を策定し、皆様の健康づくりのため、「健康と生活習慣」についてお聞きいたします。このアンケート調査は、「第2次菊川市こやかプラン」の最終評価を行うため、「健康と生活習慣」についてお聞きいたしますので、計画策定及び健康づくりに関する資料として活用させていただきます。

つきましては、大変お忙しいところお手数ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力ください。よろしくお願いいたします。なお、ご回答いただいた内容により、個人が特定されることはありません。

令和4年11月 菊川市長 長谷川 竜彦

#### ◆ 回答にあたってのお願い ◆

- この用紙を持ち帰った小学5年生のお子さまについてお答えください。
- 回答は、各質問で示された回答数で、選択肢に○をつけてください。
- 回答が「その他」の場合は、( )内に具体的に記入してください。
- 記入したアンケートは、封筒に入れて、**令和4年12月7日(水)までに小学校に提出してください。**
- この調査に関するご質問やお問い合わせ等は、下記までお問い合わせください。

担当 菊川市 健康福祉部 健康づくり課

電話 0537-37-1112 FAX 0537-37-1113

タバコについてうかがいます

32	家族でタバコを吸う人はいますか	①はい	②いいえ
33	【問32で①と回答の方にお母ねします】お子さまの近くでタバコを吸うことがありますか	①はい	②いいえ

子育てについてうかがいます

34	子育てを楽しんでいますか	①はい	②いいえ
35	子育てについて相談できる人はいますか	①はい	②いいえ
36	子育てや家事に協力してくれる人はいますか	①はい	②いいえ

記入もれがないか、確認をお願いします。  
ご協力ありがとうございます。

28	問27で①と回答の方にお母ねします 【②の方は問29へ】 休日に運動したり、外で遊んだりする時間はどれくらいですか	①30分未満 ②30分～1時間未満 ③1時間以上 ④わからない
29	問27で②と回答の方にお母ねします 【①の方は問30へ】 その理由はなんですか(あてはまるものすべてに○)	①遊ぶ場所がない ②遊び方がわからない ③近所に友達が少ない ④危険だから ⑤子どもが外遊びを好まない ⑥暇など習い事に行く ⑦その他( )
30	お子さまのテレビや動画、ゲームの利用時間はどれくらいですか	①見ない・やらない ②1時間未満 ③1～2時間未満 ④2～3時間未満 ⑤3時間以上 ⑥特決めていない
31	ゲームやパソコン(インターネットなど)、スマートフォンで遊ぶ時に時間を決めていますか	①決めていない

(回答は注意書きがない限り、問ごとに1つ○をつけてください)

1	お住まいの地区は	①阿方 ②内田 ③八郷 ④小笠 東地区 ⑤小笠 南地区 ⑥加茂 ⑦牧之原(菊川) ⑧小笠 北地区 ⑨山外
2	お子さまの性別は	①男 ②女
3	記入者とは誰ですか	①父親 ②母親 ③祖父 ④祖母 ⑤その他( )
4	家族構成を教えてください	①核家族(親と子どもなど) ②単身家族(祖父母など) ③その他( )
5	問4で②と回答の方にお母ねします 【①・③の方は問6へ】 普段の食事はどうしていますか	①親子のみで食事(離れ・別家で祖父とは別に食事をする) ②大家族で一緒に食事(祖父などと一緒に食事をする)
6	お子さまの身長・体重を教えてください	身長 cm 体重 kg

食生活についてうかがいます

7	お子さまは朝食を食べますか	①毎日 ①食事が無い ②時間が無い ③別食を食べるより遅りたい ④以前から食べる習慣がない ⑤朝食を準備していない ⑥体重が気になるため ⑦その他( )	③週2～4日	④ほとんど食べない
8	問7で②～④と回答の方にお尋ねします 【④の方は問9へ】 朝食を食べない理由は 何ですか(○は1つ)	主食・主食・副菜がそろっている食事は、1日に何回ですか(休日など家で食べる日) *主食…ごはん、パン等 *主菜…魚、肉、卵等 *副菜…野菜、きのこ等	②2回 ③1回 ④3回	④そろっていない
9	朝食は誰と食べますか	①家族全員 ②大人と一緒 ③子どもだけ ④子ども1人で	③子どもだけ (2人以上)	④子ども1人で
10	夕食は誰と食べますか	①家族全員 ②大人と一緒 ③子どもだけ ④子ども1人で	③子どもだけ (2人以上)	④子ども1人で
11	お子さまは野菜や果物などの摂取を継続したことがありますか(あてはまるものすべてに○)	①園や学校で継続している ②家庭菜園や市民農園を借りている ③自宅や畑で農家のため日常的に継続している ④経験はない ⑤その他( )		
12	お子さまは家で料理や食事の準備を手伝いますか	①よくする ②時々する ③あまりしない ④やらせていない	③あまりしない	④やらせていない
13	家ではお子さまのおやつの回数を決めていきますか	①決めていない ②決めていない	②決めていない	③どちらとも言えない
14	お子さまの食生活で困ったこと、心配なことはありますか	①ある ②ない	②ない	
15	問15で①と回答の方にお尋ねします	①偏食(好き嫌いが多い) ②過食(食べ過ぎ) ③食べることが辛い ④その他( )		
16	困ったこと、心配なことは何ですか(あてはまるものすべてに○)	①はい ②いいえ		
17	食品ロス削減のために行動していますか			

お子さまはお茶をどれくらい飲みますか(コップ1杯を150mlとして)

18	緑茶(お茶の葉から抽出するもの)	①毎日1杯以上 ②週4～6杯 ③週1～3杯 ④ほとんど飲まない
19	水出し緑茶	①毎日1杯以上 ②週4～6杯 ③週1～3杯 ④ほとんど飲まない
20	缶、ペットボトル入りの緑茶	①毎日1杯以上 ②週4～6杯 ③週1～3杯 ④ほとんど飲まない

お子さまの睡眠についてうかがいます

21	平日の就寝時間は何時頃ですか	①20:00前 ②20:01～21:00 ③21:01～22:00 ④22:01～23:00 ⑤23:01～
22	平日の起床時間は何時頃ですか	①6:00前 ②6:01～6:30 ③6:31～7:00 ④7:01～7:30 ⑤7:31～

歯の健康についてうかがいます

23	歯科のかかりつけ医はありますか	①ある ②ない
24	1日に歯をみがく回数 はどれくらいですか	①3回以上 ②2回 ③1回 ④みがかない時 ⑤みがかない
25	お子さまの歯や口のことで日ごろ心掛けていることはありますか(あてはまるものすべてに○)	①フッ素入り歯みがき剤を使う ②仕上げ磨きをする ③歯みがきの励みをする ④甘いおやつや飲み物を与えない ⑤かたいものを与える ⑥その他( ) ⑦心掛けていることはない

お子さまの遊びや運動についてうかがいます

26	運動やスポーツをどれくらいしていますか(学校の体育の授業をのぞきます)	①ほとんど毎日(週に3日以上) ②ときどき(週に1～2日くらい) ③たまに(月に1～3日くらい) ④しない
27	休日に運動したり、外で遊んだりしていますか(スポーツ少年団や運動クラブ等の運動を含みます)	①している一週2～8回 ②していない一週2～9回

### (3) 中学2年生対象

#### 中学2年生用

#### 食と健康、生活習慣に関するアンケート調査のお願い

日ごろ、菊川市保健行政につきまして、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。市では、平成28年度に健康増進計画並びに食育推進計画「菊川市こやかプラン」を策定し、皆様健康づくりのための取り組みを進めてきました。このアンケート調査は、「第2次菊川市こやかプラン」の最終部備を行うため、「健康と生活習慣」についてお聞きするもので、計画策定及び健康づくりに関する資料として活用させていただきます。

つきましては、大変お忙しいところお手数ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。なお、ご回答いただいた内容により、個人が特定されることはありません。

令和4年11月 菊川市長 長谷川 竜彦

#### ◆ 回答にあたってのお願い ◆

- 1 あなたご自身のことについてお答えください。
- 2 回答は、各質問で示された回答数で、選択肢に○をつけてください。
- 3 回答が「その他」の場合は、( )内に具体的に記入ください。
- 4 記入したアンケートは、封筒に入れて封をして  
令和4年12月7日(水)までに中学校に提出してください。
- 5 この調査に関するご質問やお問い合わせ等は、下記までお願いいたします。

担当) 菊川市 健康福祉部 健康づくり課  
電話) 0537-37-1112 FAX) 0537-37-1113

(回答は注意書きがない限り、問ごとに1つ○をつけてください)

1	お住まいの地区は	①西方 ④内田 ⑦六郷 ⑩小笠 東地区 ⑫小笠 南地区	②東部 ③東地 ⑥河原 ⑧小笠 南地区 ⑪小笠 西地区	③加茂 ⑨秋之原(菊川) ⑩小笠 北地区 ⑫山本
2	性別は	①男	②女	
3	身長・体重は	身長 cm	体重 kg	
4	家族構成を教えてください	①核家族 (親と子など)	②複合家族 (親子と祖父母など)	③その他( )
5	問4で②と回答の方にお尋ねします 【①・②の方は問6へ】 普段の食事はどうしていますか	①親子のみで食事(離れ・別家で 祖父母と別に食事をする) ②大家族で一緒に食事(祖父はなど と一緒に食事をする)		

食生活についてうかがいます

6	朝食を食べますか	①毎日	②週5～6日	③週2～4日	④ほとんど食べない
---	----------	-----	--------	--------	-----------

40	問39で②と回答の方にお尋ねします 【①の方は問41へ】 ストレスをどのように解消していますか(あ てはまるものすべてに○)	①スポーツ ②趣味( ) ③食べる ④友人と話す ⑤その他( )	④寝る ⑥出かける
41	ストレスの原因になる悩みを誰かに相談し ていますか	①はい	②いいえ→問43へ
42	問41で①と回答の方にお尋ねします 【②の方は問43へ】 悩みやストレスを相談する人は誰ですか(あ てはまるものすべてに○)	①友人 ②家族(親) ③兄弟・姉妹 ④先生 ⑤その他( )	

気持ちや生活についてうかがいます

43	自分自身のことについてどう思いますか	①好き	②まあ好き	③あまり好きで はない	④嫌い
44	今の学校生活について楽しいと思いますか	①はい	②いいえ	③どちらとも 言えない	
45	あなたは今の生活に満足していますか	①はい	②いいえ	③どちらとも 言えない	

健康についてうかがいます

46	あなた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
47	健康のために心がけていることは何ですか (あてはまるものすべてに○)	①家事 ②運動 ③家族・友人と会話を楽しむ ④その他( ) ⑤特に何もしていない	②睡眠 ③ストレッチをためない ④趣味活動を行う			

お酒、タバコ、薬物についてうかがいます

48	お酒を周りの人にすすめられたことはあり ますか	①いいえ	②はい		
49	飲酒が成長期に及ぼす影響を知っています か	①知っている	②知らない		
50	タバコを周りの人にすすめられたことはあ りますか	①いいえ	②はい		
51	喫煙が成長期に及ぼす影響を知っています か	①知っている	②知らない		
52	シンナーや危険ドラッグ等の薬物が体に及 ぼす影響を知っていますか	①知っている	②知らない		

記入もれがないか、確認をお願いします。  
ご協力ありがとうございました。

7	間6で②～④と回答の方にお尋ねします【0の方は間8～】朝食を食べない理由は何ですか(○は1つ)	①食欲がない ②時間がいない ③朝食を食べるより寝ていたい ④以前から食べる習慣がない ⑤朝食を準備していない ⑥体臭が気になるため ⑦その他( )
8	主食・野菜・副菜がそろっている食事は、1日に何回ですか(休日など家で食べる日) *主食…ごはん、パン等 野菜…魚、肉、卵等 副菜…野菜、きのこ等	①3回 ②2回 ③1回 ④そろっていない
9	朝食は誰と食べますか	①家族全員 ②大人と一組 ③子どもだけ(2人以上) ④子ども1人で
10	夕食は誰と食べますか	①家族全員 ②大人と一組 ③子どもだけ(2人以上) ④子ども1人で
11	食事を家族や友達等と楽しく食べていますか(団らん)	①はい ②いいえ ③どちらとも書かない
12	夕食の時間は何時頃ですか	①～19:00 ②19:01～20:00 ③20:01～21:00 ④21:01～いない
13	夕食後に間食や夜食などを食べますか	①毎日 ②週4～6回 ③週1～3回 ④食べない
14	どれくらい外食をしますか	①1日1回以上 ②週4～6回 ③週1～3回 ④ほとんどしない
15	店で買った調理済み食をどれくらい利用しますか	①1日1回以上 ②週4～6回 ③週1～3回 ④ほとんどしない
16	家で料理を作りますか	①いつも作る ②時々作る ③作らない・作れない
17	食事づくりの手伝いをしますか	①よくする ②時々する ③あまりしない ④まったくしない
18	野菜や果物などの栽培を継続したことがありますか(あてはまるものすべてに○)	①園や学校で経験している ②家庭菜園や市民農園を借りている ③自宅や親戚が農家のため定期的に経験している ④経験はない ⑤その他( )
19	地産地消と言言葉を知っていますか	①言葉の意味も分かる ②言葉は聞いたことがある ③知らない
20	食品ロス削減のために行動していますか	①はい ②いいえ

お茶をどれくらい飲みますか(コップ1杯を150ml換算)

21	緑茶(お茶の葉から抽出するもの)	①毎日1杯以上 ②週4～6杯 ③週1～3杯 ④ほとんど飲まない
22	水出し緑茶	①毎日1杯以上 ②週4～6杯 ③週1～3杯 ④ほとんど飲まない

23	缶、ペットボトル入りの緑茶	①毎日1杯以上 ②週4～6杯 ③週1～3杯 ④ほとんど飲まない
----	---------------	--

睡眠についてうかがいます(試験や部活動など、特別な日は除きます)

24	普段の起床時間は何時頃ですか	①～22:00 ②22:01～23:00 ③23:01～0:00 ④0:01～1:00 ⑤1:01～
25	普段の起床時間は何時頃ですか	①～5:00 ②5:01～6:30 ③6:31～7:00 ④7:01～7:30 ⑤7:31～
26	ぐっすり眠れますか	①はい ②いいえ

歯の健康についてうかがいます

27	歯科のかかりつけ医がありますか	①ある ②ない
28	現在、むし歯あるいは学校の検診で要治療と指摘された歯はありますか	①いいえ ②はい( )本
29	1日に歯をみがく回数は何回ですか	①3回以上 ②2回 ③1回 ④あがかない ⑤みがかない時がある ⑥みがかない
30	フloss入り歯みがき剤を使っていますか	①はい ②いいえ ③わからない

運動や遊びなどについてうかがいます

31	授業以外に運動をしていますか(部活・他)	①毎日 ②週3～6回 ③週1～2回 ④していない
32	1回あたりの運動時間はどれくらいですか	①1時間未満 ②1～2時間 ③2～3時間 ④3時間以上
33	テレビや動画、ゲームの利用時間はどれくらいですか	①見ない・やらない ②1時間未満 ③1～2時間未満 ④2～3時間未満 ⑤3時間以上
34	(携帯)電話で友人と話したり、SNSなどを利用する時間はどれくらいですか	①やらない ②1時間未満 ③1～2時間未満 ④2～3時間未満 ⑤3時間以上

体型についてうかがいます

35	自分の体型をどう思いますか	①太っている ②普通である ③やせている
36	ダイエットをしたことがありますか	①現在している ②以前したことがある ③したことはない

ストレスについてうかがいます

37	最近1か月間に不安や悩み等でストレスを感じたことがありますか	①全くない ②あまりない ③多少あった ④大いにあった
38	【①・②の方は間39～】ストレスの原因はなんですか(あてはまるものすべてに○)	①勉強 ②勉強・クラブ ③家族 ④友人関係(先輩・後輩) ⑤先生 ⑥自分の将来(進学) ⑦いじめ ⑧体型・容姿 ⑨健康(病気) ⑩恋愛 ⑪お金・小遣いなど ⑫その他( )
39	自分なりのストレス解消方法がありますか	①ない→間41～ ②ある

# (4) 平成17年度生まれ対象

## 平成17年度生まれ用

### 食と健康、生活習慣に関するアンケート調査のお願い

日ごろ、菊川市保健行政につきまして、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。市では、平成28年度に健康増進計画並びに食育推進計画「菊川すこやかプラン」を策定し、皆様の健康づくりのため、「健康と生活習慣」についてお聞きするもので、計画策定及び健康づくりに関する資料として活用させていただきます。

つきましては、大変お忙しいところお手数ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいませうようお願い申し上げます。なお、ご回答いただいた内容により、個人が特定されることはありません。

令和4年12月 菊川市長 長谷川 竜彦

#### ◆ 回答にあたってのお願い ◆

- 1 あなたご自身のことについてお答えください。
- 2 回答は、各質問で示された回答数で、選択肢に○をつけてください。
- 3 回答が「その他」の場合は、( )内に具体的に記入ください。
- 4 記入したアンケートは、封筒に入れて封をして  
令和4年12月28日(木)までに郵送してください。期間内に返送される場合は印手は不要です。
- 5 この調査に関するご質問やお問い合わせ等は、下記までお問い合わせいたします。

担当 菊川市 健康福祉部 健康づくり課  
電話) 0537-37-1112 FAX) 0537-37-1113

(回答は注意書きがない限り、問ごとに1つ○をつけてください)

1	お住まいの地区は	①西方 ④内田 ⑦六郷 ⑩小笠 東地区	②河部 ⑤柳地 ⑧河原 ⑪小笠 南地区	③加茂 ⑥松之原(菊川) ⑨小笠 北地区 ⑫山外
2	性別は	①男	②女	
3	身長・体重は	身長 cm		体重 Kg
4	家族構成を教えてください	①核家族 (親と子など)	②複合家族 (親子と祖父など)	③その他 ( )
5	間4で②と回答の方にお尋ねします 【①・②の方は問6へ】 普段の食事はどうしていますか	①親子のみで食事(朝・別添で 祖父母と別に食事をする) ②大家族で一緒に食事(祖父はなど と一緒に食事をする)		

食生活についていかがですか

6	朝食を食べますか	①毎日	②週5～6回	③週2～4回	④ほとんど 食べない
---	----------	-----	--------	--------	---------------

40	間39で②と回答の方にお尋ねします 【①の方は問41へ】 ストレスをどのように解消していますか(あ てはまるものすべてに○)	①スポーツ ②趣味( ) ③食べる ④友人と話す ⑤その他( )	④寝る ⑥山かける
41	ストレスの原因になる悩みを誰かに相談し ていますか	①はい ②友人 ③家族(親) ④兄弟・姉妹 ⑤先生 ⑥その他( )	②いいえ→問43へ
42	間41で①と回答の方にお尋ねします 【②の方は問43へ】 悩みやストレスを相談する人は誰ですか(あ てはまるものすべてに○)	①はい ②はい	

食持ちや生活についていかがですか

43	自分自身のことについてどう思いますか	①好き ②まあ好き ③嫌い	④あまり好きで はない ⑤嫌い
44	今の学校生活について楽しいと思えますか	①はい ②いいえ	③どちらとも言えない ④どちらとも言えない
45	あなたは今の生活に満足していますか	①はい ②いいえ	③どちらとも言えない ④どちらとも言えない

健康についていかがですか

46	あなた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	②睡眠 ④ストレスをためない ⑥運動活動を行う
47	健康のために心がけていることは何ですか (あてはまるものすべてに○)	①食事 ③運動 ⑤家族・友人と会話を楽しむ ⑦その他( ) ⑧特に何もしていません	

お酒、タバコ、薬物についていかがですか

48	お酒を周りの人にすすめられたことはあり ますか	①いいえ ②知っている	②はい ③知らない
49	飲酒が成長期に及ぼす影響を知っています か	①知っている ②知っている	②知らない
50	タバコを周りの人にすすめられたことはあ りますか	①いいえ ②知っている	②知らない
51	喫煙が成長期に及ぼす影響を知っています か	①知っている ②知っている	②知らない
52	シンナーや危険ドラッグ等の薬物が体に及 ぼす影響を知っていますか	①知っている ②知っている	②知らない

記入もれがないか、確認をお願いします。  
ご協力ありがとうございます。

7	問 6で②～④と回答の方にお尋ねします 【10の方は問 8～11】 朝食を食べない理由は何ですか(○は1つ)	①食欲がない ②時間がない ③別食を食べるより寝たい ④以前から食べる習慣がない ⑤朝食を準備していない ⑥体調が女になるため ⑦その他 ( )	①3回 ②2回 ③1回	④そろって いない
8	主食・主菜・副菜がそろっている食事は、 1日に何回ですか(休日など家で食べる日) *主食…ごはん、パン等 主菜…魚、肉、卵等 副菜…野菜、きのこ等	①3回 ②2回 ③1回	④子ども1人で (2人以上)	④子ども1人で (2人以上)
9	朝食は誰と食べますか	①家族全員 ②大人と一緒 ③子どもだけ (2人以上)	④子ども1人で (2人以上)	④子ども1人で (2人以上)
10	夕食は誰と食べますか	①家族全員 ②大人と一緒 ③子どもだけ (2人以上)	④子ども1人で (2人以上)	④子ども1人で (2人以上)
11	食事を家族や友達等と楽しく食べていますか (田らん)	①はい ②いいえ	③どちらとも言えない	
12	夕食の時間は何時頃ですか	①19:00～20:00 ②19:01～20:00 ③20:01～21:00 ④21:01～	⑤決まっていない	
13	夕食後に間食や夜食などを食べますか	①毎日 ②週4～6日 ③週1～3日	④食べない	
14	どれくらい外食をしますか	①1日1回以上 ②週4～6回 ③週1～3回 ④月2～3回 ⑤ほとんど しない	⑥ほとんど しない	
15	店で買った調理済み食をどれくらい利用しますか	①1日1回以上 ②週4～6回 ③週1～3回 ④月2～3回 ⑤ほとんど しない	⑥ほとんど しない	
16	家で料理を作りますか	①いつも作る ②時々作る	③作らない・作れない	
17	食事づくりの手伝いをしますか	①よくする ②時々する	③あまりしない ④まったく しない	
18	野菜や果物などの栽培を経験したことがあり ますか(あてはまるものすべてに○)	①圃や学校で経験している ②家庭菜園や市民農園を借りている ③自宅や親戚が農家のため日常的に経験している ④経験はない ⑤その他 ( )	⑥知らない	
19	地産地消と言う言葉を知っていますか	①言葉の意味も分かる ②言葉は聞いたことがある	③知らない	
20	食品ロス削減のために行動していますか	①はい ②いいえ		

お茶をどれくらい飲みますか(コップ1杯を150ml 換算)

21	緑茶(お茶の葉から抽出するもの)	①毎日1杯以上 ②週4～6杯 ③週1～3杯	④ほとんど 飲まない
22	水出し緑茶	①毎日1杯以上 ②週4～6杯 ③週1～3杯	④ほとんど 飲まない

23	缶、ペットボトル入りの緑茶	①毎日1杯以上 ②週4～6杯 ③週1～3杯	④ほとんど 飲まない
----	---------------	-----------------------------	---------------

睡眠についてうかがいます(試験や部活動など、特別な日は除きます)

24	普段の就寝時間は何時頃ですか	①～22:00 ②22:01～23:00 ③23:01～0:00 ④0:01～1:00 ⑤1:01～	
25	普段の起床時間は何時頃ですか	①～5:00 ②5:01～6:30 ③6:31～7:00 ④7:01～7:30 ⑤7:31～	
26	ぐっすり眠れますか	①はい ②いいえ	

歯の健康についてうかがいます

27	歯科のかかりつけ医はありますか	①ある ②ない	
28	現在、むし歯あるいは学校の健診で要治療と 指摘された歯はありますか	①いいえ ②はい ( ) 本	
29	1日に歯をみがく回数はどれくらいですか	①3回以上 ②2回 ③1回	④みがかない 時がある ⑤みがかない
30	フloss入り歯みがき剤を使っていますか	①はい ②いいえ	③わからない

運動や遊びなどについてうかがいます

31	授業以外に運動をしていますか(部活・他)	①毎日 ②週3～6回 ③週1～2回	④していない
32	1回あたりの運動時間はどれくらいですか	①1時間未満 ②1～2時間 ③2～3時間	④3時間以上
33	テレビや動画、ゲームの利用時間はどれくらいですか	①見ない・やらない ②1時間未満 ③1～2時間未満 ④2～3時間未満 ⑤3時間以上	
34	(携帯)電話で友人と話したり、SNSなどを 利用する時間はどれくらいですか	①やらない ②1時間未満 ③1～2時間未満 ④2～3時間未満 ⑤3時間以上	

体調についてうかがいます

35	自分の体型をどう思いますか	①太っている ②普通である ③やせている	
36	ダイエットをしたことがありますか	①現在している ②以前したことがある ③したことはない	

ストレスについてうかがいます

37	最近1か月間に不安や悩み等でストレスを 感じたことがありますか	①全くない ②あまりない ③多少あった ④大いにあった	
38	【①・②の方は問39～】 ストレスの原因はなんですか(あてはまるもの のすべてに○)	①勉強 ②友達 ③家族 ④友人関係(先輩・後輩) ⑤先生 ⑥自分の将来(進学) ⑦いじめ ⑧体型・容姿 ⑨恋愛 ⑩お金・小遣いなど ⑪その他 ( )	
39	自分なりのストレス解消方法がありますか	①ない→問41へ ②ある	

# (5) 一般対象

一般用

## 食と健康、生活習慣に関するアンケート調査のお願い

日ごろ、菊川市保健行政につきまして、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。  
市では、平成28年度に健康増進計画並びに食育推進計画「菊川すこやかプラン」を策定し、皆様の健康づくりのための取り組みを進めてきました。このアンケート調査は、「第2次菊川すこやかプラン」の最終評価を行うため、「健康と生活習慣」についておうかがいするもので、計画策定及び健康づくりに関する資料として活用させていただきます。  
つきましては、大変お忙しいところお手数ではございますが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。なお、ご回答いただいた内容により、個人が特定されることはありません。

令和4年12月 菊川市長 長谷川 寛彦

### ◆回答にあたってのお願い◆

- 1 あなたご自身のこと（あて名の方）についてお答えください。
- 2 回答は、各質問で示された回答数で、選択肢に○をつけてください。
- 3 回答が「その他」の場合は、（ ）内に具体的に記入ください。
- 4 記入したアンケートは、同封の返信用封筒に入れて封をして  
**令和4年12月28日(水)までにご返送ください。** 期間内に返送される場合、切手は不要です。
- 5 この調査に関するご質問やお問い合わせ等は、下記までお願いいたします。

担当) 菊川市 健康福祉部 健康づくり課

電話) 0537-37-1112 FAX) 0537-37-1113

(回答は注意書きがない限り、問ごとに1つ○をつけてください)

1	お住まいの地区は	①西方 ③加茂 ⑤横地 ⑦六郷 ⑨小笠 北地区 ⑪小笠 南地区	②町部 ④内田 ⑥牧之原(菊川) ⑧河城 ⑩小笠 東地区 ⑫市外
2	性別は	①男	②女
3	令和4年4月1日時点の年齢をご記入ください	( ) 歳	
4	身長・体重は	身長 . cm	体重 . Kg
5	職業は(複数の仕事をしている方は主なもの1つに○)	①農林漁業 ③自営業 ⑤パート・アルバイト等 ⑦無職 ⑨その他( )	
6	家族構成はどれに当たりますか	①1人暮らし(単身赴任・学生等も含む) ②夫婦のみ(親子のみ2人暮らしも含む) ③核家族(2世代(親と子など)) ④複合家族(3世代(親と子と孫など)以上) ⑤その他( )	

食生活についてうかがいます

7	朝食を食べますか	①毎日	②週5~6日	③週2~4日	④ほとんど食べない	
8	問7で②~④と回答の方にお尋ねします【それ以外の方は問9へ】朝食を食べない理由は何ですか(○は1つ)	①食欲がない ②時間がない ③朝食をとるより寝ていた ④以前から食べる習慣がない ⑤朝食を準備していない ⑥ダイエットのため ⑦準備するのが面倒 ⑧その他( )				
9	主食・主菜・副菜がそろっている食事は、1日何回ですか(休日など家で食べる日) *主食…ごはん、パン等 主菜…魚、肉、卵等 副菜…野菜、きのこ等	①3回	②2回	③1回	④そろっていない	
10	野菜を1皿以上食べる食事は、1日に何回ですか(休日など家で食べる日)	①3回	②2回	③1回	④ほとんど食べない	
11	漬け物・つくだ煮・塩辛などを食べますか	①1日2回以上	②1日1回	③週4~6回	④週1~3回	⑤ほとんど食べない
12	塩分のとりすぎに気をつけていますか	①はい				
13	脂肪のとりすぎに気をつけていますか	①はい				
14	果物を食べますか	①毎日	②週4~6日	③週1~3日	④ほとんど食べない	
15	牛乳・乳製品をとりますか	①毎日	②週4~6日	③週1~3日	④ほとんどとらない	

16	栄養のバランスに気を付けていますか	①気を付けている	②少し気を付けている	③気を付けていない		
17	家族と同居している方にお尋ねします【それ以外の方は問19へ】朝食を家族と一緒に食べるとは、どれくらいありますか	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
18	家族と同居している方にお尋ねします【それ以外の方は問19へ】夕食を家族と一緒に食べることは、どれくらいありますか	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
19	夕食の時間は何時頃ですか	①~19:00	②19:01~20:00	③20:01~21:00	④21:01~	⑤決まっていない
20	夕食後に間食や夜食を食べますか	①毎日	②週4~6日	③週1~3日	④ほとんど食べない	
21	外食や食品購入の際、栄養成分表示を参考にしていますか	①はい		②いいえ		③見たことがない
22	毎月19日は「食育の日」ということを知っていますか	①はい		②いいえ		
23	地産地消という言葉を知っていますか	①言葉も意味もわかる		②言葉は聞いたことがある		③知らない
24	料理を作ることはありますか	①いつも作る		②時々作る		③作らない・作れない
25	どれくらい外食をしますか	①1日1回以上	②週4~6回	③週1~3回	④月2~3回	⑤ほとんどしない
26	店で買った調理済み食をどれくらい利用しますか	①1日1回以上	②週4~6回	③週1~3回	④月2~3回	⑤ほとんどしない
27	食品ロス削減のために行動していますか	①はい		②いいえ		

お茶をどれくらい飲みますか(コップ1杯を約150ml換算)

28	緑茶(お茶の葉から浸出するもの)	①毎日1杯以上	②週4~6杯	③週1~3杯	④ほとんど飲まない
29	水出し緑茶	①毎日1杯以上	②週4~6杯	③週1~3杯	④ほとんど飲まない
30	缶、ペットボトル入りの緑茶	①毎日1杯以上	②週4~6杯	③週1~3杯	④ほとんど飲まない

運動についてうかがいます

31	普段運動をしていますか	①はい		②いいえ(問36へ)	
32	問31で①と回答の方にお尋ねします【それ以外の方は問36へ】週何日運動をしていますか	①毎日	②週2~6日	③週1日	
33	1回あたりの運動時間はどれくらいですか	①1時間以上	②30分~1時間未満	③30分未満	

食と健康、生活習慣に関するアンケート調査（一般）

34	その運動は、どれくらいの期間続けていますか	①1年以上	②6か月～1年未満	③6か月未満
35	どのような運動をしていますか（あてはまるものをすべてに○）	①ウォーキング（ゆっくり） ②ウォーキング（早足） ③ジョギング ④体操・ストレッチ・ヨガ ⑤エアロビクス ⑥筋力トレーニング ⑦ゴルフ ⑧水泳 ⑨その他（ ）		
36	「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※」を知っていますか（○は1つ）	①言葉も意味もよく知っている ②言葉は知っていて、意味も大体知っている ③言葉は知っていたが、意味はあまり知らない ④言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない ⑤知らない（今回、初めて聞いた） ※ 骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、「要介護になる」リスクの高い状態になることです。メタボリックシンドロームや認知症とともに、健康寿命の短縮、ねたきりや要介護状態となる三大要因の1つです		
37	現在、足や腰に痛みがありますか	①はい	②いいえ	

休養・睡眠やストレスなどについてうかがいます

38	この1か月、睡眠によって休養が充分取れていますか	①充分取れている	②まあまあ取れている	③あまり取れていない	④全く取れていない
39	この1か月ストレスを感じることがありましたか	①大いにあった	②多少あった	③あまりなかった	④全くなかった
40	自分なりのストレス解消方法がありますか	①ある	②ない		
41	悩みや不安を相談できる人や場所がありますか	①はい	②いいえ		
42	心の健康状態に不安を感じた時に医療機関を受診しますか	①する	②しない	③わからない	

飲酒についてうかがいます

43	アルコール（酒類）を飲みますか 頻度をお答えください	①ほとんど飲まない（飲めない）	②月に1～3日		
		③週1～2日	④週3～4日	⑤週5～6日	⑥毎日
44	問43で②～⑥と回答の方にお尋ねします 【それ以外の方は問45へ】 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらい飲みますか 下の表を参考に、清酒に換算してください	①1合（180ml）未満 ②1合以上2合（360ml）未満 ③2合以上3合（540ml）未満 ④3合以上4合（720ml）未満 ⑤4合以上5合（900ml）未満 ⑥5合（900ml）以上			

飲酒量1合の目安

清酒	ビール・発泡酒	ウイスキー (43度) ブランデー (43度)	焼酎		ワイン (12度)	缶チューハイ (5度)
			(35度)	(25度)		
1合	350ml缶…1本	ダブル60ml	80ml (410ml2杯)	100ml	240ml (グラス2杯)	350ml缶…1本

タバコについてうかがいます

45	タバコを吸いますか	①吸わない	②吸っていたがやめた	③時々吸う	④吸う（1日平均（ ）本）
46	問44で③～④と回答した方にお尋ねします。 【それ以外の方は問47へ】 タバコをやめたいと思いますか	①やめたい	②本数を減らしたい	③やめたくない	④考えたことがない
47	禁煙の治療法があることを知っていますか	①はい	②いいえ		

48	「COPD（慢性閉塞性肺疾患）※」という病気を知っていますか	①どんな病気か知っている ②名前は聞いたことがある ③知らない（今回、初めて聞いた） ※長期にわたって、気管が閉塞状態になる病気の総称で、タバコが最大の原因といわれています
----	--------------------------------	---

あなたはこの1か月間に、受動喫煙（自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸われた機会）がありましたか

49	家庭	①ほぼ毎日	②週に数回程度	③週1回程度	④4月1回程度	⑤まったくない	⑥家族はいない
50	職場	①ほぼ毎日	②週に数回程度	③週1回程度	④4月1回程度	⑤まったくない	⑥行かなかった
51	行政機関（市役所・公民館など）	①ほぼ毎日	②週に数回程度	③週1回程度	④4月1回程度	⑤まったくない	⑥行かなかった

歯の健康についてうかがいます

52	現在の歯の本数を教えてください	（ ）本 永久歯は28本、差し歯は本数に含まず。親知らず・入れ歯・ブリッジ・インプラントは除きます				
53	1日に歯や入れ歯を磨く回数はどれくらいですか	①3回以上	②2回	③1回	④磨かない時がある	⑤磨いていない
54	1日のうち一番ていねいに歯を磨く時間は何分位ですか	①10分以上	②6～10分未満	③3～6分未満	④1～3分未満	⑤1分未満
55	歯周病を知っていますか	①内容も症状もわかる	②名前は聞いたことがある	③知らない		
56	歯間ブラシや糸ようじ（デンタルフロス）を使っていますか	①はい	②いいえ			
57	歯ブラシはどれ位で交換していますか	①1か月以内	②2～3か月	③4～6か月	④6か月～1年以内	⑤1年以上
58	予防のために、1年に1回以上、定期的な歯の健診を受けていますか	①はい	②いいえ			
59	かんで食べる時の状態はいかがですか	①何でもかんで食べることができる	②一部かめない食べ物がある	③かめない食べ物が多い	④かんで食べることはできない	

健康管理についてうかがいます

60	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
61	かかりつけ医がありますか	①はい	②いいえ			

あなたのお住まいの地域や活動についてうかがいます

62	お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っていると思いますか	①強くそう思う	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
63	この1年間に行ったボランティア活動（近隣の人への助け・支援を含む）のうち、健康づくりに関係したものはありますか（あてはまるものをすべてに○） ※必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらっても、有償のものも含めてお答えください。	①食生活などの生活習慣の改善のための活動 ②スポーツ・文化・芸術に関係した活動 ③まちづくりのための活動 ④子どもを対象とした活動 ⑤高齢者を対象とした活動 ⑥防犯・防災に関係した活動 ⑦自然や環境を守るための活動 ⑧上記以外の活動 ⑨ボランティア活動はしているが、健康づくりに関係したものでない ⑩ボランティア活動はしていない			
64	地域社会活動（自治会、地域行事など）、趣味やおけいこ事などを行っていますか	①何らかの活動を行っている	②いずれも行っていない		

記入もれがないか、確認をお願いします。  
ご協力ありがとうございました。

## (6) 高齢者対象

65 歳以上の方

### 食と健康、生活習慣に関するアンケート調査のお願い

日ごろ、菊川市保健行政につきまして、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。市では、平成28年度に健康増進計画並びに食育推進計画「菊川すこやかプラン」を策定し、皆様の健康づくりのための取り組みを進めてきました。このアンケート調査は、「第2次菊川すこやかプラン」の最終評価を行うため、「健康と生活習慣」についておうかがいするもので、計画策定及び健康づくりに関する資料として活用させていただきます。

つきましては、大変お忙しいところお手数ではございますが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。なお、ご回答いただいた内容により、個人が特定されることはありません。

令和4年12月 菊川市長 長谷川 寛彦

#### ◆ 回答にあたってのお願い ◆

- 1 あなたご自身のこと（あて名の方）についてお答えください。
- 2 回答は、各質問で示された回答数で、選択肢に○をつけてください。
- 3 回答が「その他」の場合は、( ) 内に具体的にご記入ください。
- 4 記入したアンケートは、同封の返信用封筒に入れて、封をして  
**令和4年12月28日(水)までにご返送ください。**  
期間内に返送される場合、切手は不要です。
- 5 この調査に関するご質問やお問い合わせ等は、下記までお願いいたします。

担 当) 菊川市 健康福祉部 健康づくり課

電 話) 0537-37-1112

FAX) 0537-37-1113

(回答は注意書きがない限り、問ごとに1つ○をつけてください)

1 お住まいの地区は	①西方 ⑤横地 ⑨小笠 北地区	②町部 ⑥牧之原(菊川) ⑩小笠 東地区	③加茂 ⑦六郷 ⑪小笠 南地区	④内田 ⑧河城 ⑫市外	
2 性別は	①男		②女		
3 令和4年4月1日時点の年齢をご記入ください	( ) 歳				
4 身長・体重は	身長		cm	体重	
5 家族構成はどれに当たりますか	①1人暮らし(単身赴任を含む) → 問8へ ②夫婦のみ(親子のみ2人暮らしも含む) ③核家族(2世代〔親と子など〕) ④複合家族(3世代〔親と子と孫など〕以上) ⑤その他( )				
6 家族と同居している方にお尋ねします 【それ以外の方は問8へ】 朝食を家族と一緒に食べることはどれくらいありますか	①ほとんど毎日	②週4～5日	③週2～3日	④週1日程度	⑤ほとんどない
7 家族と同居している方にお尋ねします 【それ以外の方は問8へ】 夕食を家族と一緒に食べることはどれくらいありますか	①ほとんど毎日	②週4～5日	③週2～3日	④週1日程度	⑤ほとんどない

食生活についてうかがいます

8	朝食を食べますか	①毎日	②週5～6日	③週2～4日	④ほとんど食べない	
9	問8で②～④と回答の方にお尋ねします 【それ以外の方は問10へ】 食べない理由は何ですか (○は1つ)	①食欲がない ②時間がない ③朝食を食べるより寝ていたい ④以前から食べる習慣がない ⑤朝食を準備していない ⑥ダイエットのため ⑦準備するのが面倒 ⑧その他( )				
10	1日3回食事を食べますか	①はい		②いいえ		
11	1日に肉又は卵、魚などを何回食べますか	①3回	②2回	③1回	④食べない	
12	主食・主菜・副菜がそろっている食事は、1日何回ですか (休日など家で食べる日) *主食…ごはん、パン等 主菜…魚、肉、卵等 副菜…野菜、きのこ等	①3回	②2回	③1回	④そろっていない	
13	野菜を1皿以上食べる食事は、1日に何回ですか (休日など家で食べる日)	①3回	②2回	③1回	④ほとんど食べない	
14	漬け物・つくだ煮・塩辛などを食べますか	①1日2回以上	②1日1回	③週4～5回	④週1～3回	⑤ほとんど食べない
15	塩分のとりすぎに気をつけていますか	①はい		②いいえ		
16	脂肪のとりすぎに気をつけていますか	①はい		②いいえ		
17	果物を食べますか	①毎日	②週4～6日	③週1～3日	④月1～3日	⑤ほとんど食べない
18	牛乳・乳製品をとりますか	①毎日	②週4～6日	③週1～3日	④ほとんどとらない	
19	店で買った調理済み食をどれくらい利用しますか	①1日1回以上	②週4～6回	③週1～3回	④月2～3回	⑤ほとんどしない

お茶をどれくらい飲みますか (コップ1杯を約150mlと換算します)

20	緑茶 (お茶の葉から浸出するもの)	①毎日1杯以上	②週4～6杯	③週1～3杯	④ほとんど飲まない
21	水出し緑茶	①毎日1杯以上	②週4～6杯	③週1～3杯	④ほとんど飲まない
22	缶、ペットボトル入りの緑茶	①毎日1杯以上	②週4～6杯	③週1～3杯	④ほとんど飲まない

運動や外出についてうかがいます

23	普段運動をしていますか	①はい		②いいえ → 問27へ	
24	問23で①と回答の方にお尋ねします 【それ以外の方は問27へ】 週何日運動していますか	①毎日	②週2～6日		③週1日
25	1回あたりの運動時間はどれくらいですか	①1時間以上	②30分～1時間未満		③30分未満
26	その運動は、どれくらいの期間続けていますか	①1年以上	②6か月～1年未満		③6か月未満

27	「ロコモティブシンドローム* (運動器症候群)」を知っていますか (○は1つ)	①言葉も意味もよく知っている ②言葉は知っていて、意味も大体知っている ③言葉は知っているが、意味はあまり知らない ④言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない ⑤知らない(今回、初めて聞いた) ※ 骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、「要介護になる」リスクの高い状態になることです。メタボリックシンドロームや認知症とともに、健康寿命の短縮、ねたきりや要介護状態となる三大要因の1つです
28	現在、足や腰に痛みがありますか	①はい ②いいえ

休養・睡眠やストレスなどについてうかがいます

29	この1か月睡眠によって休養が充分取れていますか	①充分取れている	②まあまあ取れている	③あまり取れていない	④全く取れていない
30	この1か月ストレスを感じることがありましたか	①大いにあった	②多少あった	③あまりなかった	④全くなかった
31	自分なりのストレス解消方法がありますか	①ある		②ない	
32	悩みや不安を相談できる人や場所がありますか	①はい		②いいえ	
33	心の健康状態に不安を感じた時、医療機関を受診しますか	①する	②しない		③わからない

飲酒についてうかがいます

34	アルコール(酒類)を飲みますか。頻度をお答えください	①ほとんど飲まない(飲めない)	②月1～3日	③週1～2日	④週3～4日	⑤週5～6日	⑥毎日
35	問34で②～⑥と回答の方にお尋ねします 【それ以外の方は問36】 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらい飲みますか。下の表を参考に、 <u>清酒に換算してください</u>	①1合(180ml)未満 ②1合以上2合(360ml)未満 ③2合以上3合(540ml)未満 ④3合以上4合(720ml)未満 ⑤4合以上5合(900ml)未満 ⑥5合(900ml)以上					

飲酒量1合の目安

清酒	ビール・発泡酒	ウィスキー(43度) フランデー(43度)	焼酎		ワイン(12度)	缶チューハイ(5度)
			(35度)	(25度)		
1合	350ml缶…1本	ダブル 60ml	80ml (ぐいのみ2杯)	100ml	240ml (グラス2杯)	350ml缶…1本

タバコについてうかがいます

36	タバコを吸いますか	①吸わない	②吸っていたがやめた	③時々吸う	④吸う 1日平均 ( )本
37	あなたは、「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どんな病気が知っている ②名前は聞いたことがある ③知らない(今回、初めて聞いた) ※ 長期にわたり、気管が閉塞状態になる病気の総称で、タバコが最大の原因といわれています			

歯の健康についてうかがいます

38	現在の歯の本数を教えてください	( )本 永久歯は28本、差し歯は本数に含まれます。親知らず・入れ歯・ブリッジ・インプラントは除きます。				
39	1日に歯や入れ歯を磨く回数はどれくらいですか	①3回以上	②2回	③1回	④磨かない時がある	⑤磨いていない
40	1日のうち1番ていねいに歯をみがく時間は何分位ですか	①10分以上	②6～10分未満	③3～6分未満	④1～3分未満	⑤1分未満
41	歯間ブラシや糸ようじ(デンタルフロス)を使っていますか	①はい		②いいえ		
42	予防のために1年に1回以上定期的な歯の健診を受けていますか	①はい		②いいえ		
43	かかりつけ歯科医院はありますか	①はい		②いいえ		
44	かんで食べる時の状態はいかがですか	①何でもかんで食べることができる	②一部かめない食べ物がある	③かめない食べ物が多い	④かんで食べることはできない	

健康管理についてうかがいます

45	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
46	かかりつけ医がありますか	①はい		②いいえ		

あなたのお住まいの地域や活動についてうかがいます

47	お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っていると思いますか	①強くそう思う	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	
48	この1年間に行ったボランティア活動(近隣の人への手助け・支援を含む)のうち、健康づくりに関係したものはありますか(あてはまるものすべてに○) ※必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらう等、有償のものも含めてお考えください	①食生活などの生活習慣の改善のための活動 ②スポーツ・文化・芸術に関係した活動 ③まちづくりのための活動 ④子どもを対象とした活動 ⑤高齢者を対象とした活動 ⑥防犯・防災に関係した活動 ⑦自然や環境を守るための活動 ⑧上記以外の活動 ⑨ボランティア活動はしているが、健康づくりに関係したものではない ⑩ボランティア活動はしていない				
49	地域社会活動(自治会、地域行事など)、趣味やおけいこ事などを行っていますか	①何らかの活動を行っている		②いずれも行っていない		
50	1週間にどれくらい仕事や農作業等を行っていますか	①週5～6日	②週3～4日	③週1～2日	④していない	

記入もれがないか、確認をお願いします。  
ご協力ありがとうございました。



菊川市  
食と健康、生活習慣に関するアンケート調査結果  
報告書  
令和5年3月

発行：健康福祉部 健康づくり課  
電話 0537-37-1112  
FAX 0537-37-1113