

鎌倉市健康づくりについての意識調査

2015年（平成27年）3月

鎌倉市

～ 目 次 ～

I	調査の概要	1
II	結果	3
1	3歳児健康診査受診児の保護者	3
2	小学校6年生・中学校3年生	59
3	小学校6年生・中学校3年生の保護者	147
4	青年期・壮年期・高年期	187
5	自由記載欄	273
III	調査票	277

I 調査の概要

1 調査目的

「鎌倉市健康増進計画」を策定するために、市民の皆様の健康状態や生活習慣等、鎌倉市の現状と課題を把握するとともに、今後の施策展開に必要な基礎資料を得る目的で、アンケート調査を実施しました。

2 調査の設計・回収結果

(1) 調査対象と回収結果

	配布数	有効回収数	有効回収率
幼児期（鎌倉市3歳児健康診査受診児の保護者）	700 通	438 通	62.6%
学童期（小学校6年生）	375 通	211 通	56.3%
学童期（小学校6年生保護者）	375 通	214 通	57.1%
思春期（中学校3年生）	375 通	200 通	53.3%
思春期（中学校3年生保護者）	375 通	210 通	56.0%
青年期（20～39歳）	1,300 通	489 通	37.6%
壮年期（40～60歳）	1,300 通	532 通	40.9%
高年期（61～80歳）	1,300 通	894 通	68.8%
総計	6,100 通	3,188 通	52.3%

(2) 抽出方法 層化二段無作為抽出

(3) 調査方法 郵送による配布・回収

(4) 調査期間 平成26年12月5日（金）～12月20日（土）

3 報告書の見方

(1) 集計は、小数点第2位を四捨五入して算出したため、百分比の合計が100%に満たない、または上回る場合がある。また、回答の比率（%）は、その設問の回答者数を基数として算出したため、複数回答の設問はすべての比率を合計すると100%を超えることがある。

(2) グラフに表記されている「n=*」（*は数字）は、対象の母数を表している。

(3) グラフの項目は見やすくするために、必要なものにしぼっている場合がある。

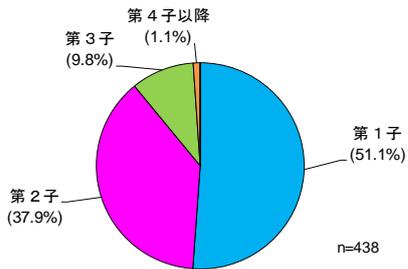
(4) 平成17年度に実施した鎌倉市のアンケートおよび国や県のデータは、今回の調査と設問や選択肢等が必ずしも完全に一致していない。

II 調査の結果

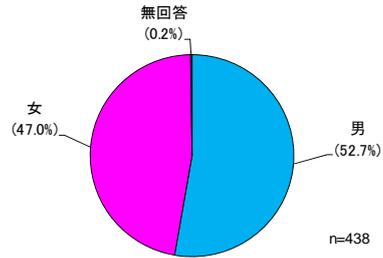
1 3歳児健康診査受診児の保護者

回答者の属性について

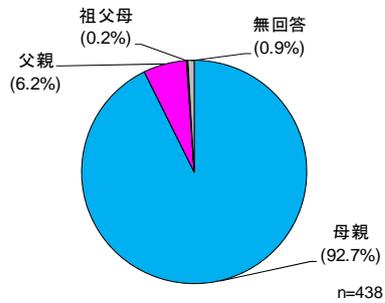
お子さんの出生順位



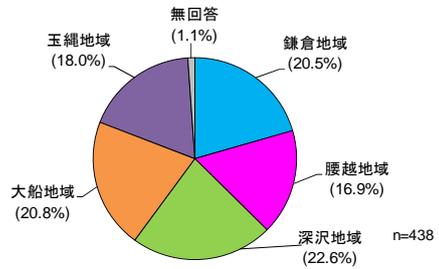
お子さんの性別



アンケートの回答者



回答者の居住地域



お子さんのことについて

問5 お子さんの出生体重をご記入ください。

(平均)	全体(n=422)	男(n=225)	女(n=197)
	3,032.1	3,068.0	2,991.3
	(g)		

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

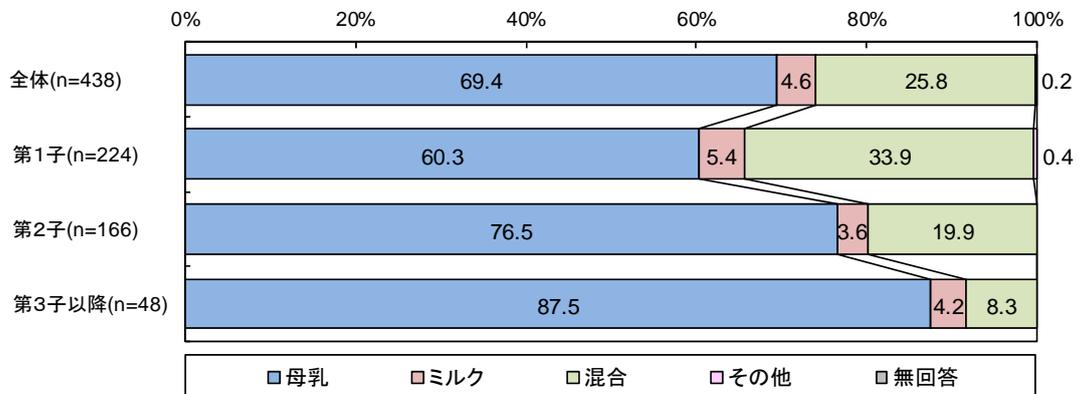
体重・平均	2,983.7
	(g)

【神奈川県衛生統計年報（平成24年）】

	全体	男	女			
神奈川県	2,990.0	3,030.0	2,950.0	全体(n=75,477)	男(n=38,710)	女(n=36,767)
鎌倉市	2,990.0	3,020.0	2,960.0	全体(n=1,247)	男(n=617)	女(n=630)
	(g)					

※「お子さんの出生時の身長と体重を教えてください（母子健康手帳でご確認ください）。」

問6 乳児期の授乳方法は、どれですか。（ひとつだけに○）

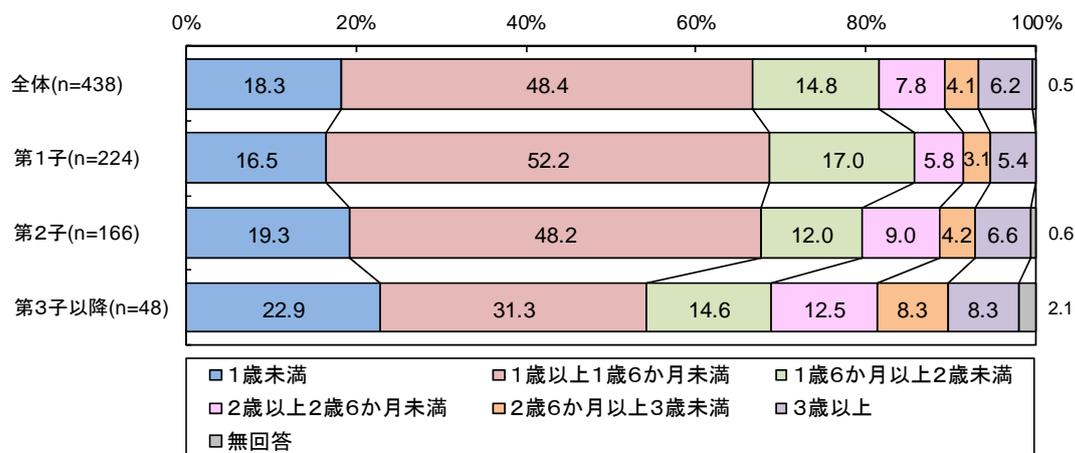


参考

【健やか親子21 最終評価報告書（平成25年）】

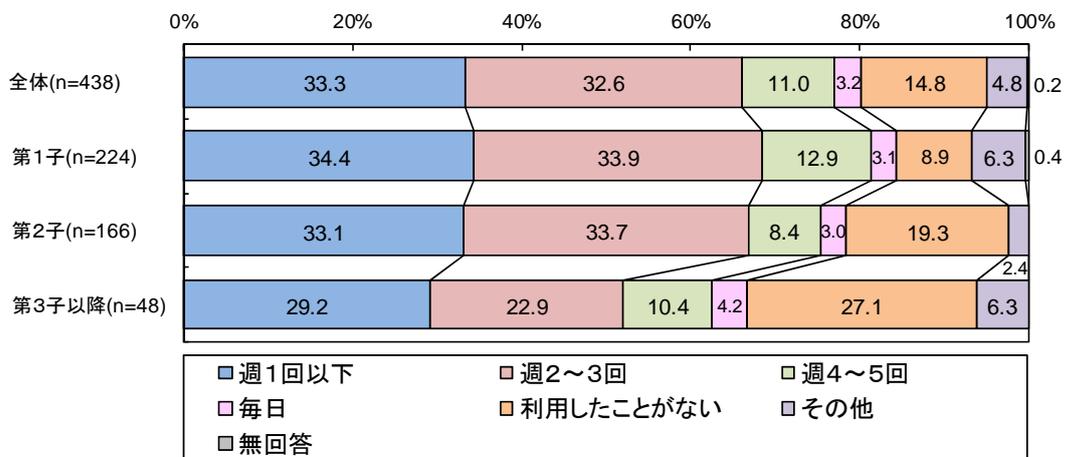
『2-12 出産後1か月時の母乳育児の割合』は、51.6%となっている。

問7 卒乳の時期は、いつでしたか。(ひとつだけに○)

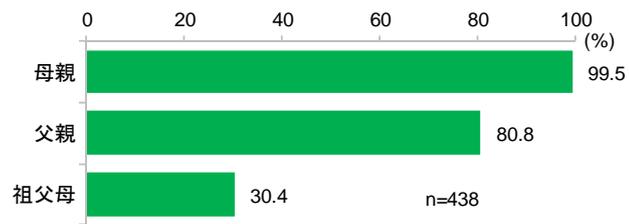


「1歳以上1歳6か月未満」が最も高く（48.4%）なっているが、「3歳以上」は（6.2%）となっている。

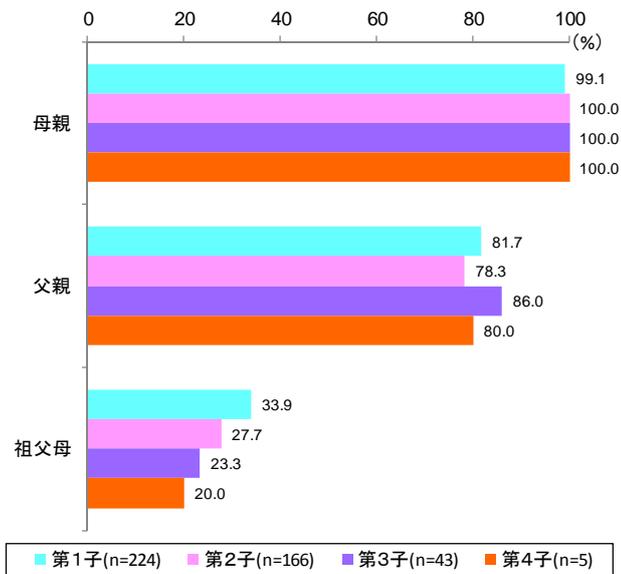
問8 お子さんの離乳食の時期に、ベビーフードを利用しましたか。(ひとつだけに○)



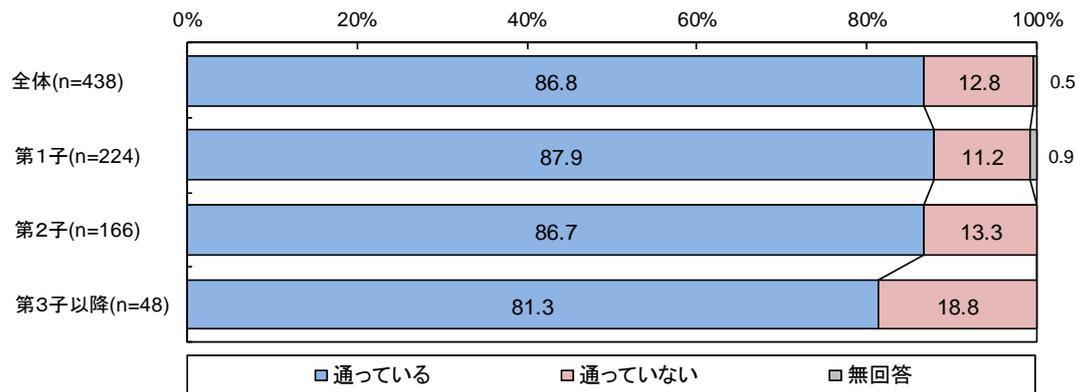
問9 お子さんを育児しているのは、どなたですか。(あてはまるもの全てに○)



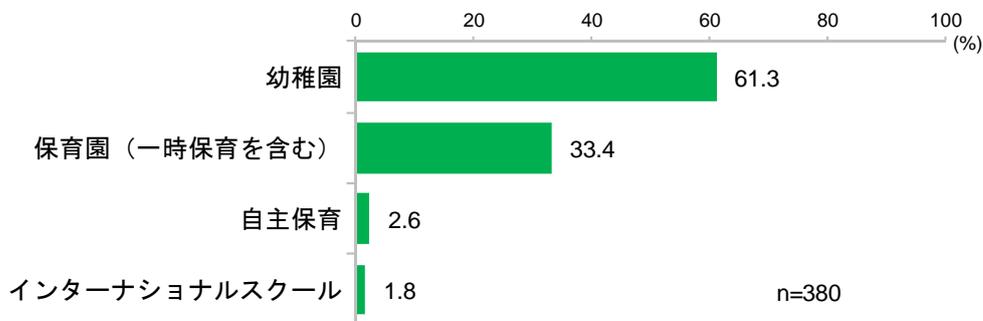
【出生順位別】



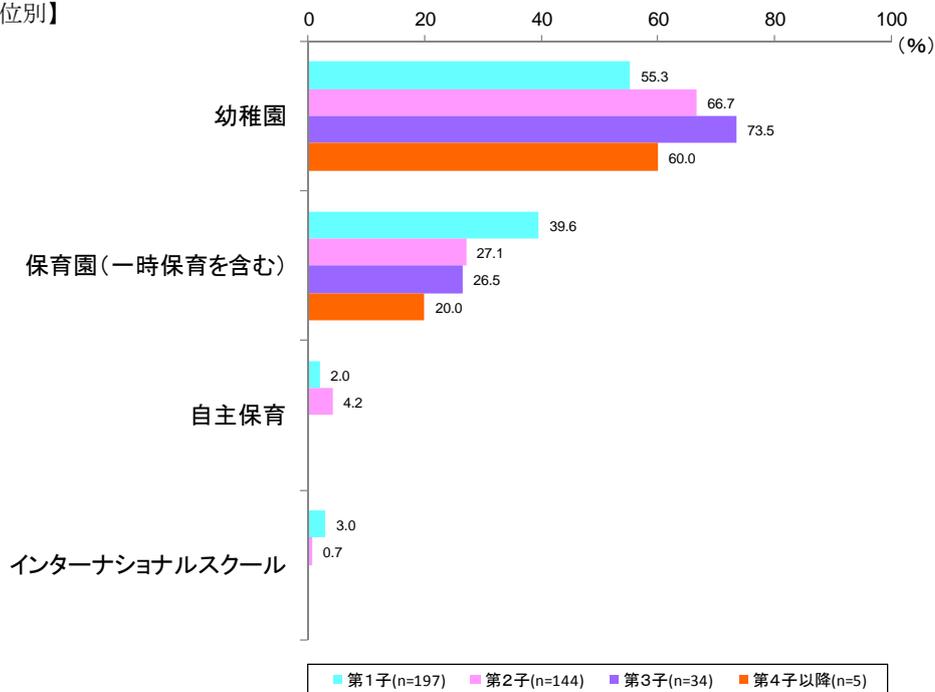
問10 現在、お子さんは、幼稚園・保育園等に通っていますか。(どちらかに○)



問10-1 「通っている」方は、どれですか。(あてはまるもの全てに○)

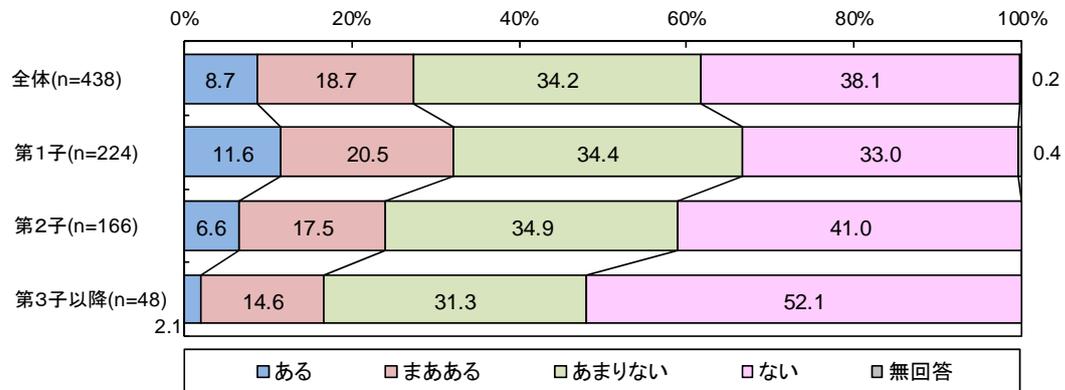


【出生順位別】



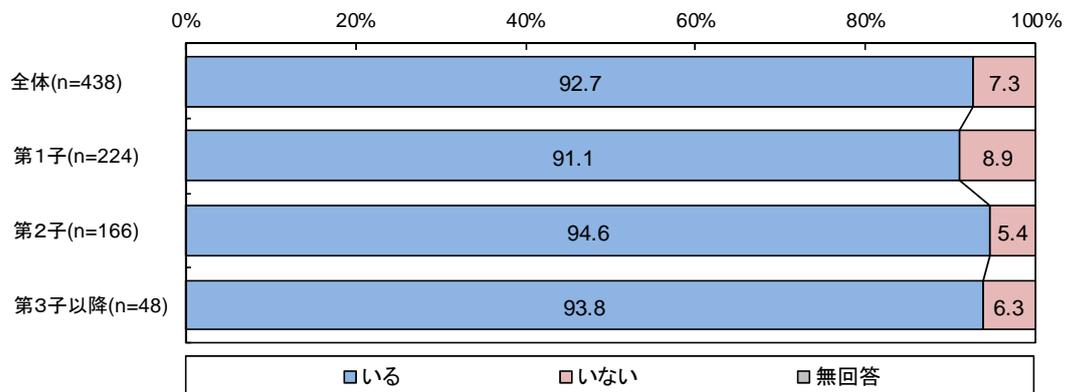
お子さんの健康について

問 11 お子さんの成長・発達・病気のこと、心配なことがありますか。(ひとつだけに○)



「ある」が(8.7%) (第1子: 11.6%、第2子: 6.6%、第3子以降: 2.1%)、「まあある」が(18.7%)となっている。

問 12 お子さんには、かかりつけの医師(小児科または内科)がいますか。(どちらかに○)

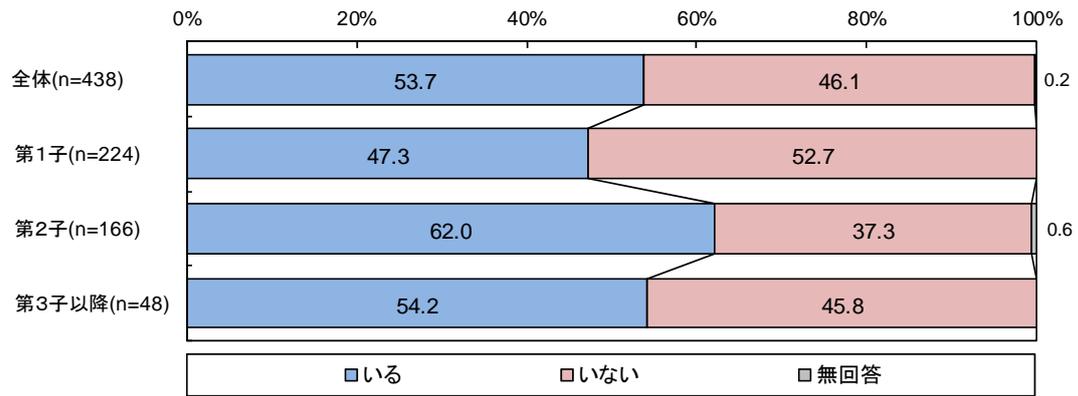


参考

【健やか親子 21 最終評価報告書(平成 25 年)】

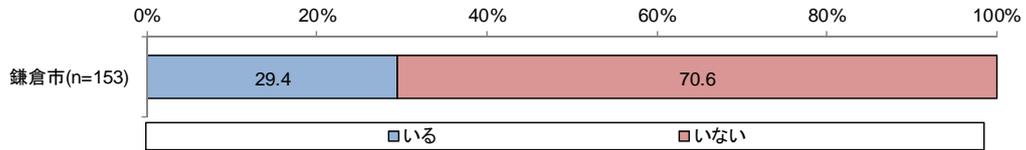
『3-10 かかりつけの小児科医を持つ親の割合』は、1-6 歳児の親で 93.7%となっている。

問13 お子さんには、かかりつけの歯科医がいますか。(どちらかに○)

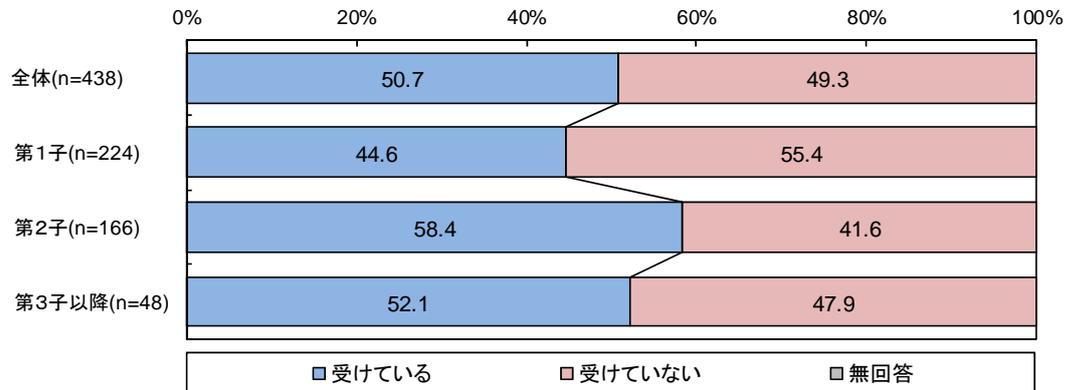


参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

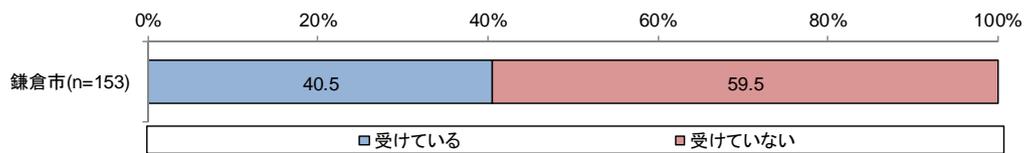


問 14 お子さんは、幼稚園、保育園や市の健診以外に、定期的な歯科健診を受けていますか。
 (どちらかに○)

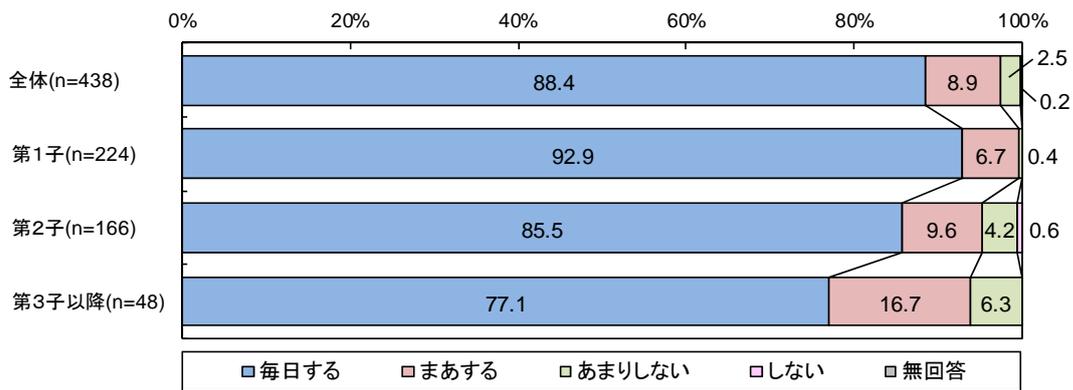


参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



問 15 家族などが、歯の仕上げみがきをしますか。(ひとつだけに○)



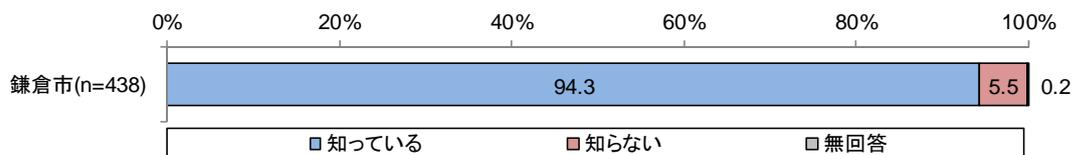
「毎日する」が最も高く（88.4%）、次いで「まあする」（8.9%）となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

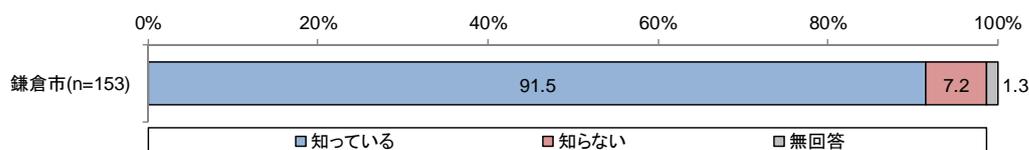


問 16 休日や夜間にお子さんが急病の時、診察してもらえる医療機関を知っていますか。
 (どちらかに○)

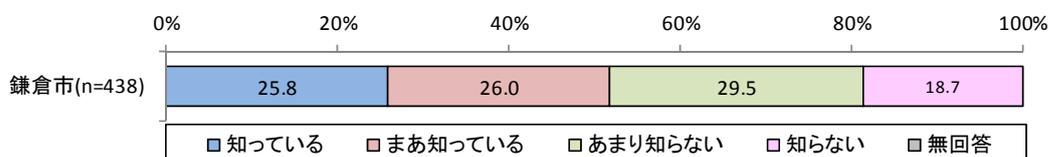


参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

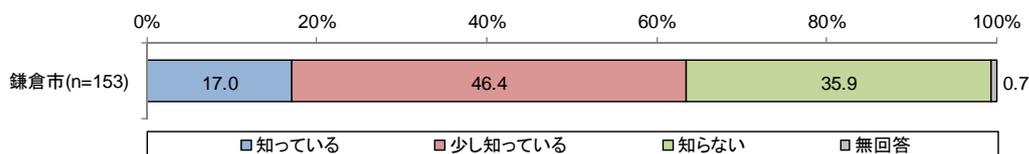


問 17 あなたは、心肺蘇生法（心臓マッサージやAEDなどの救急処置）を知っていますか。
 (ひとつだけに○)



参考

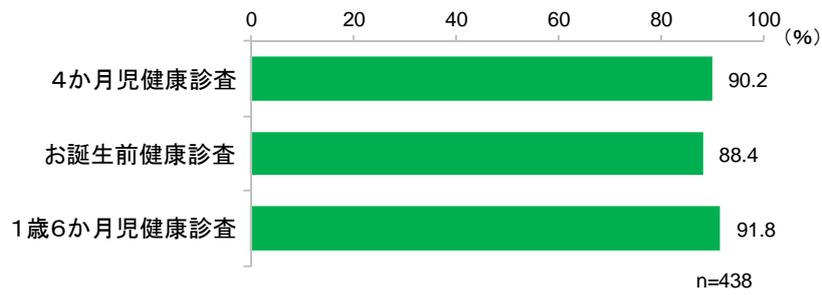
【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



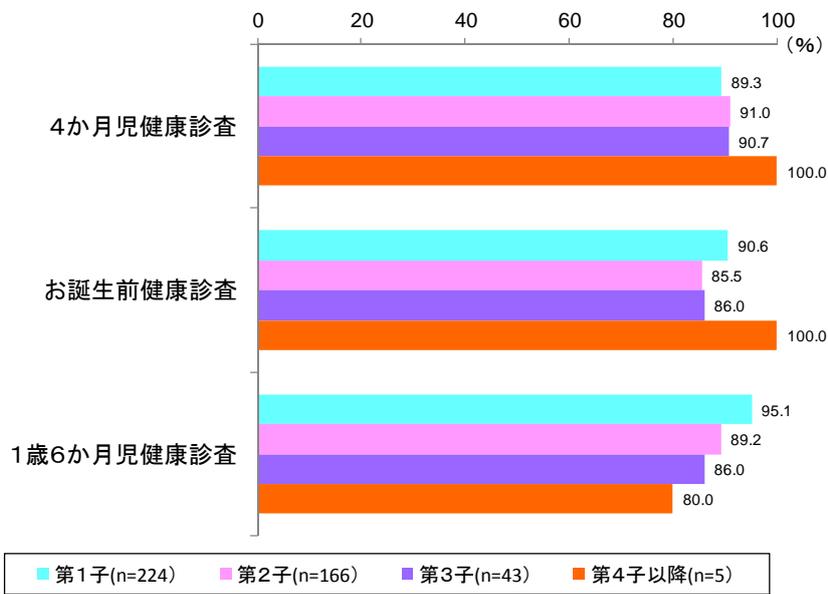
【健やか親子 21 最終評価報告書（平成 25 年）】

『3-14 心肺蘇生法を知っている親の割合』は、3 歳児で 20.5%となっている。

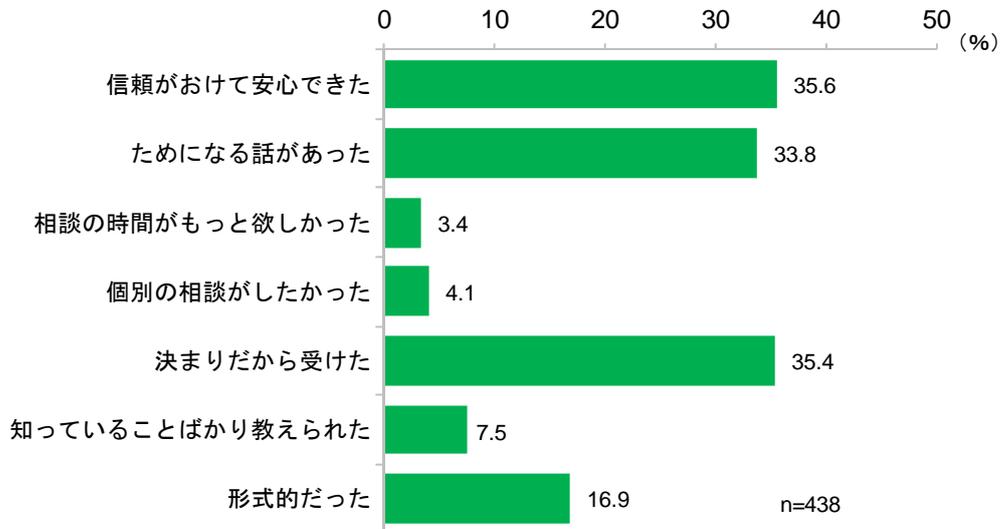
問 18 乳幼児健康診査を受けましたか。(あてはまるもの全てに○)



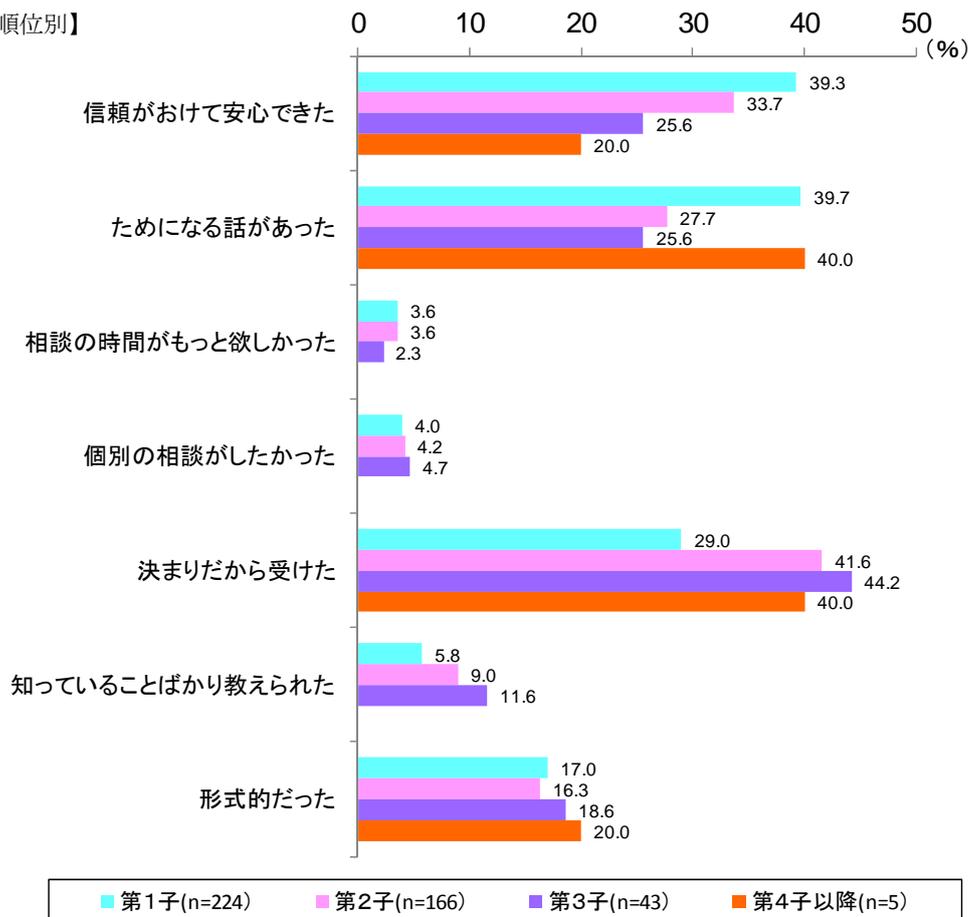
【出生順位別】



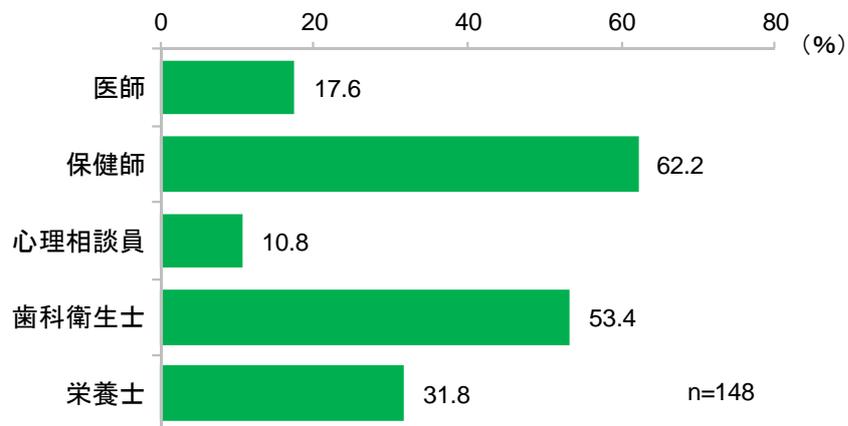
問 19 これまでの健康診査を受けていかがでしたか。(あてはまるもの全てに○)



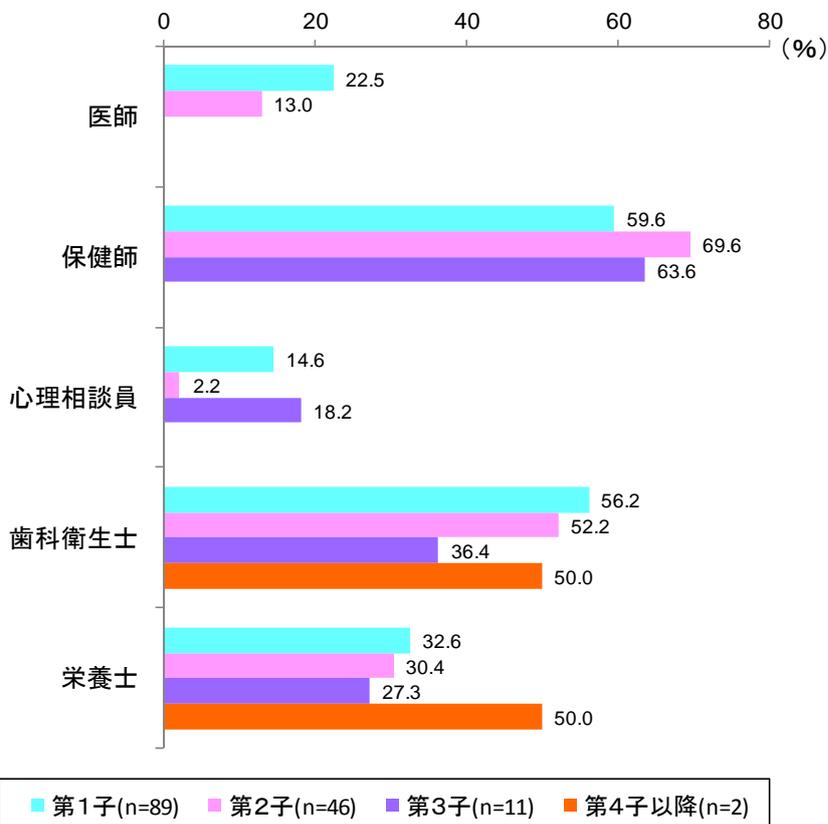
【出生順位別】



問 19 「ためになる話が合った」と感じたその職種全てに○



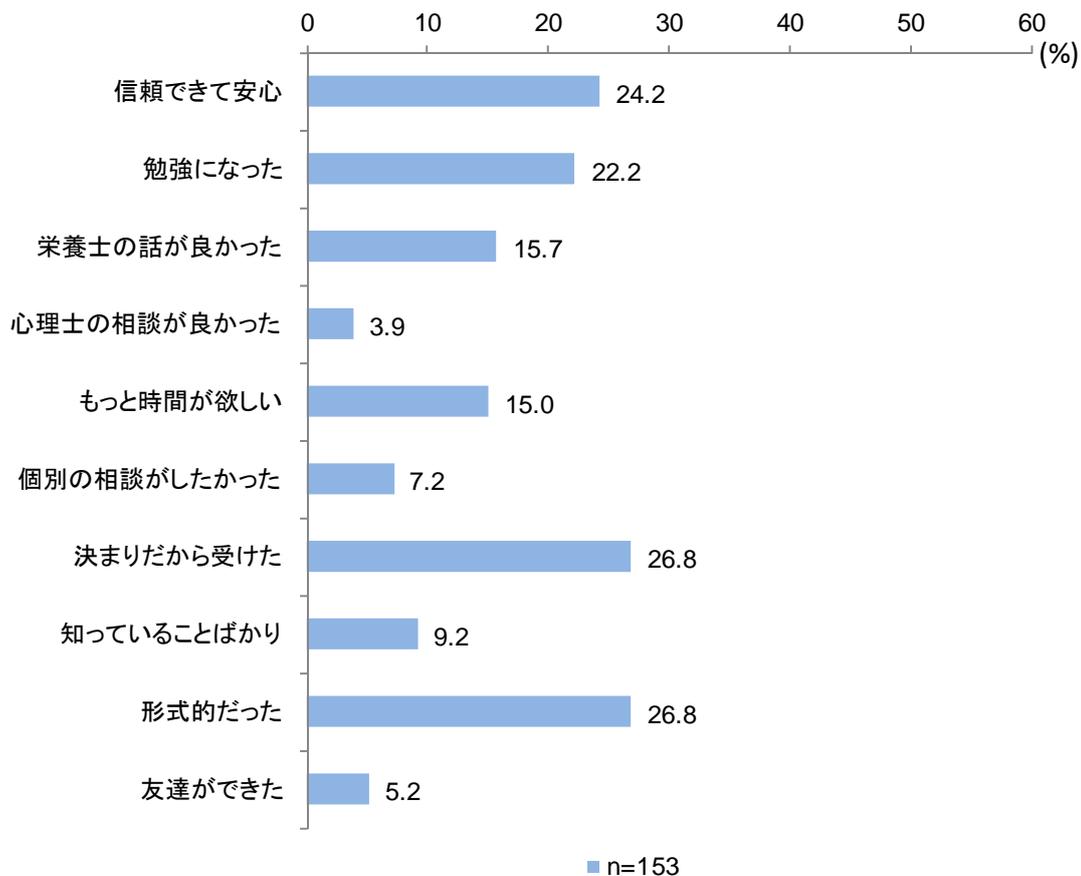
【出生順位別】



※「ためになる話があった」と回答した者 (n=148) の内訳です。
 「心理相談員」「歯科衛生士」「栄養士」は希望者のみ相談を利用しています。

「保健師」が最も高く (62.2%)、次いで「歯科衛生士」(53.4%)、「栄養士」(31.8%) となっている。

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



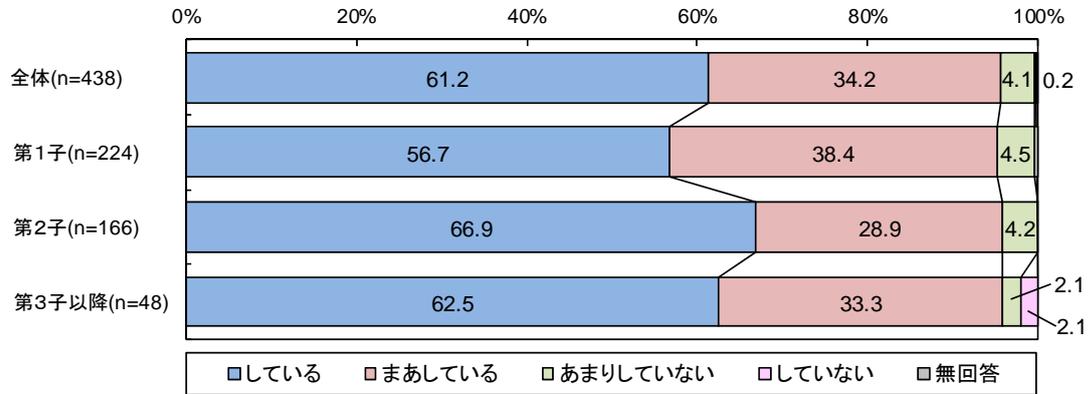
※「これまでの健診を受けた感想はいかがですか。」
 グラフ上の「信頼できて安心」は「信頼がおけて安心できた」、
 「勉強になった」は「医師や保健師の話が勉強になった」、
 「栄養士の話が良かった」は「栄養士の相談がためになった」、
 「心理士の相談が良かった」は「心理相談員の相談がためになった」、
 「もっと時間が欲しい」は「もっとゆっくりした時間が欲しかった」、
 「知っていることばかり」は「知っていることばかり教えられた」、
 「友達ができる」は「友達できて良かった」を示す。

【健やか親子 21 最終評価報告書（平成 25 年）】

『4-11 乳幼児の健康診査に満足している者の割合』は、3 歳児で 87.7%（「とても満足している」と「満足している」の回答者割合）となっている。

お子さんの食事について

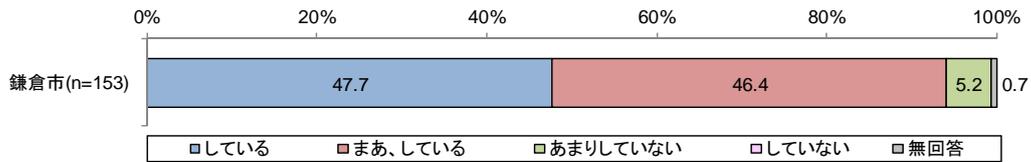
問 20 お子さんは、おいしそうに食事をしていますか。(ひとつだけに○)



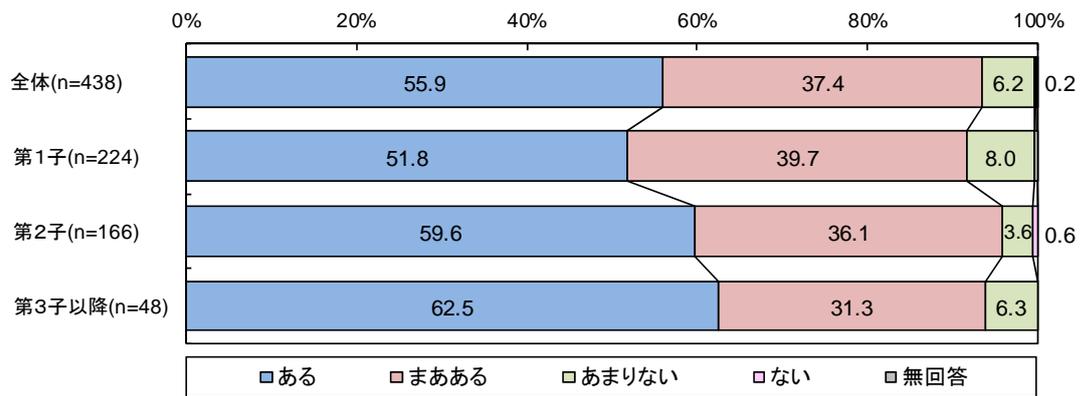
「している」が最も高く (61.2%)、次いで「まあしている」(34.2%) となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



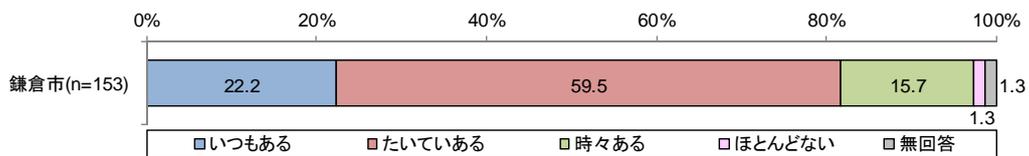
問 21 お子さんは、ふだん食欲がありますか。(ひとつだけに○)



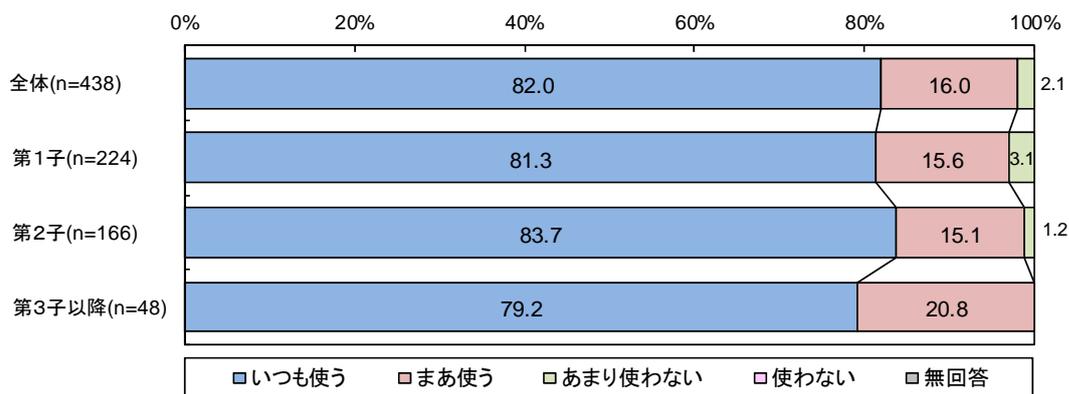
「ある」が最も高く（55.9%）、次いで「まあある」（37.4%）となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

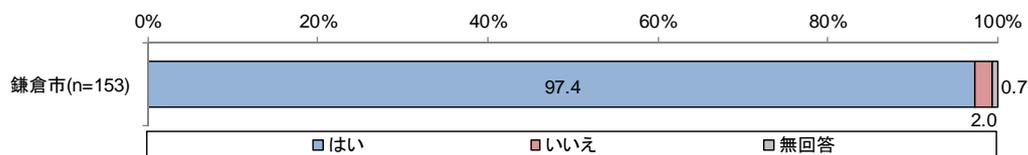


問 22 お子さんは、食事の際、自分ではしやスプーンを使いますか。(ひとつだけに○)



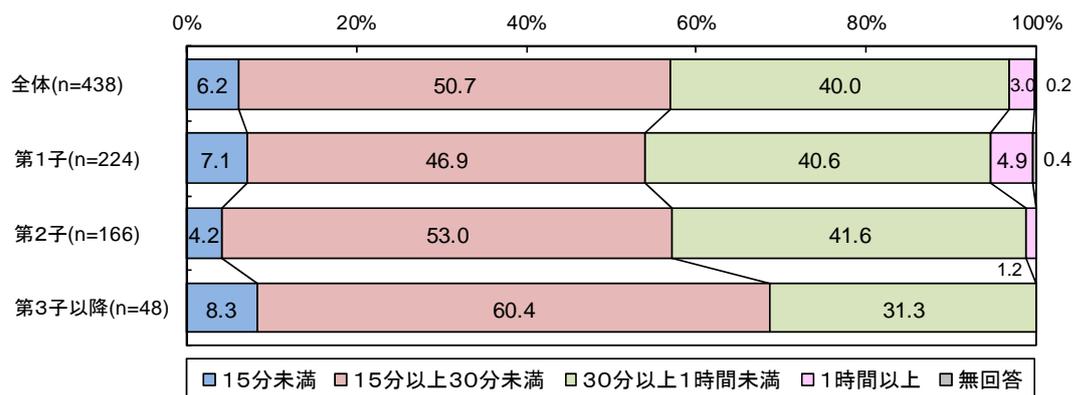
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

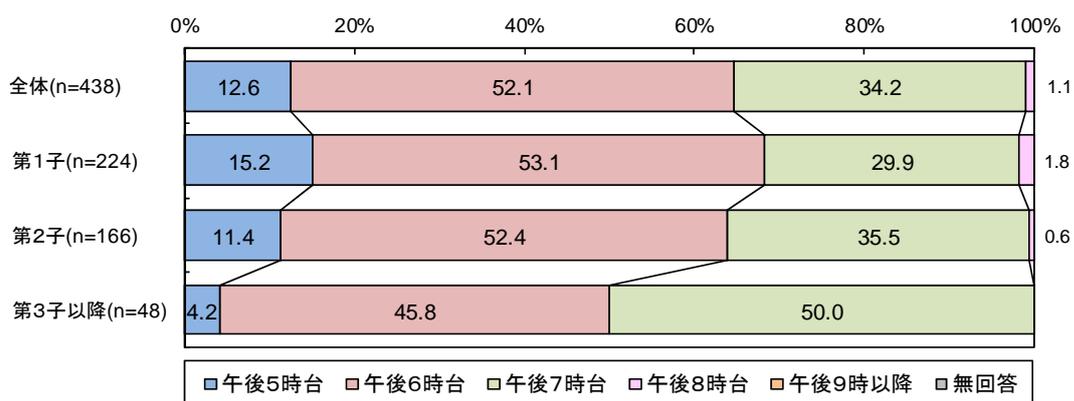


※「お子さんは自分でおはしやスプーンを使って食べていますか。」

問 23 お子さんの食事にかかる時間は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)



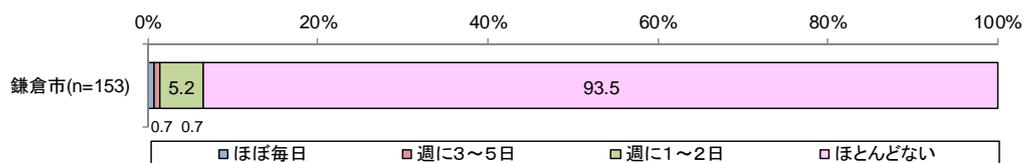
問 24 夕食の時間は、だいたい何時ですか。(ひとつだけに○)



「午後6時台」が最も高く（52.1%）、次いで「午後7時台」（34.2%）となっている。だが一方、「午後9時以降」が1.0%となっている。

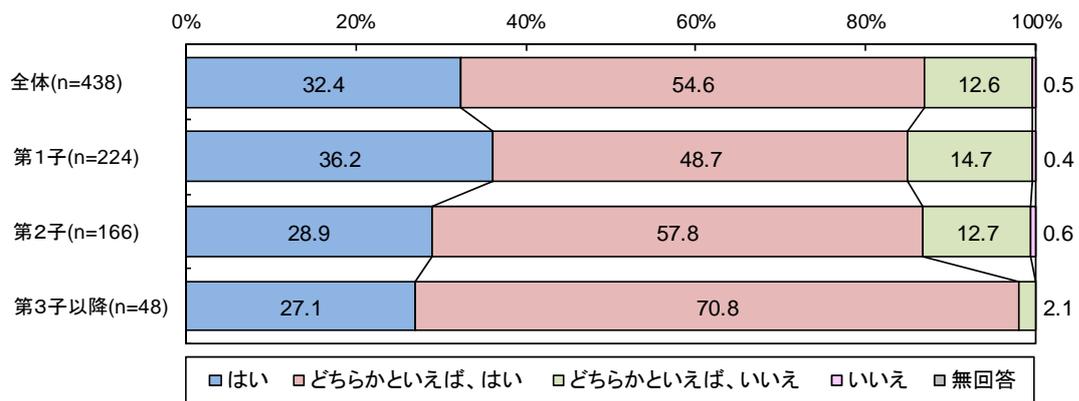
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「お子さんの夕食の時間が午後9時を過ぎる日がどれくらいありますか。」

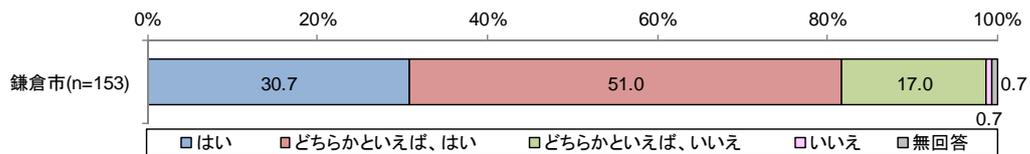
問 25 お子さんは、よくかんで食べていますか。(ひとつだけに○)



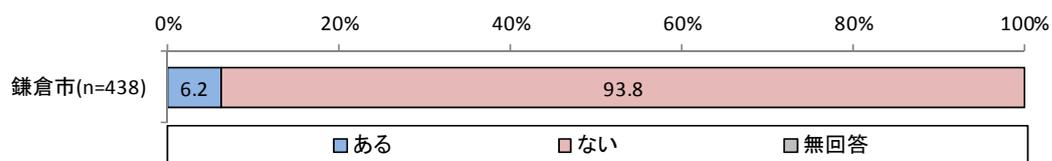
「どちらかといえば、いいえ」が (12.6%)、「いいえ」が (0.5%) となっている。

参考

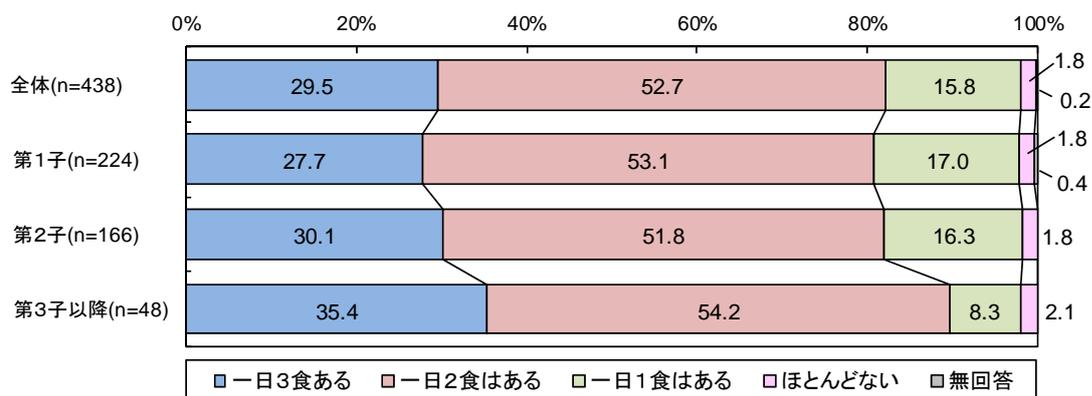
【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



問 26 食べ物のアレルギーで、食べられない物がありますか。(どちらかに○)

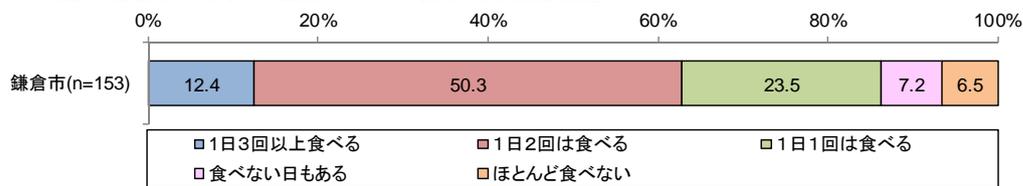


問 27 献立に、野菜のおかずがありますか。(野菜ジュースは含みません) (ひとつだけに○)



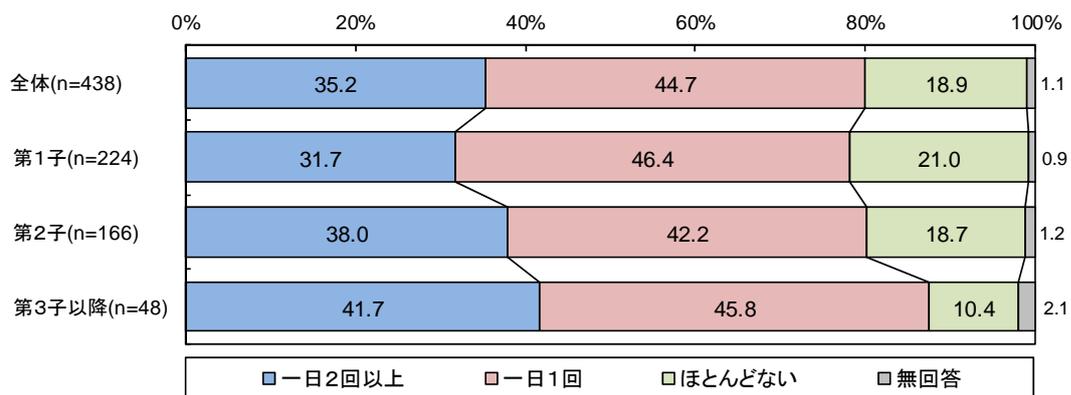
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※ 「お子さんは野菜を食べていますか。(野菜ジュースは含みません)」

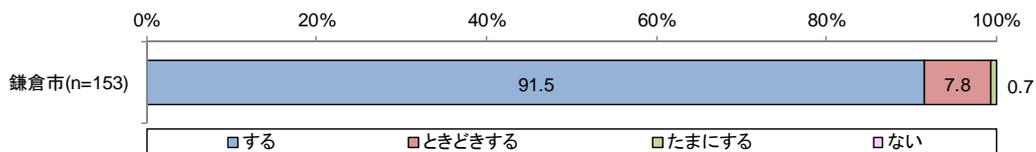
問 28 家族そろって、一日に何回食事をしますか。(ひとつだけに○)



「一日1回」が最も高く (44.7%)、次いで「一日2回以上」(35.2%)、「ほとんどない」(18.9%) となっている。

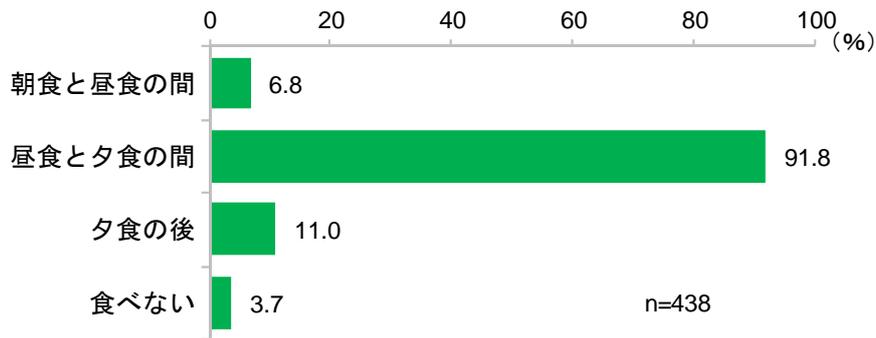
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

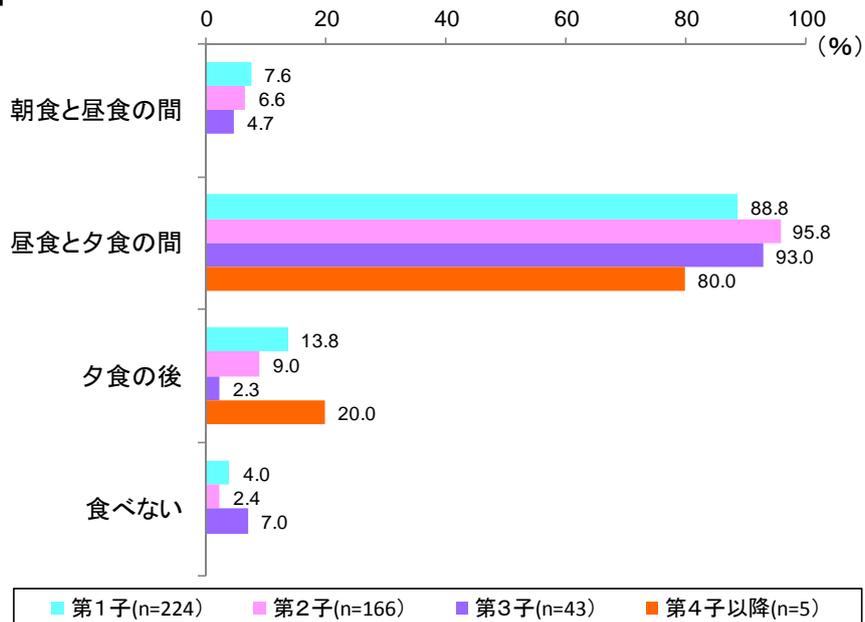


※「親が休みの日などは家族そろって食事をしますか。」

問 29 お子さんは、お菓子をいつ食べますか。(あてはまるもの全てに○)

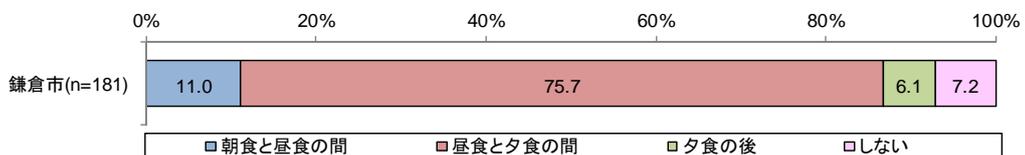


【出生順位別】



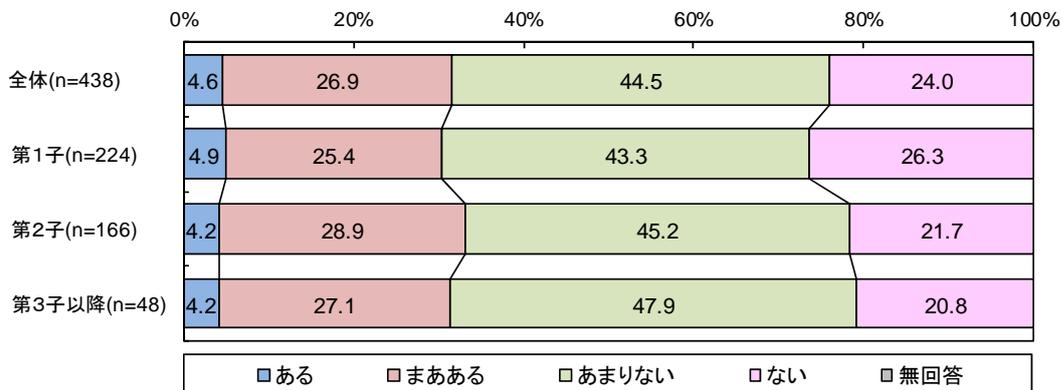
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



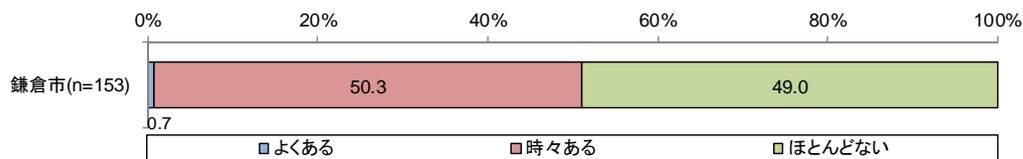
※「お子さんはふだん間食をしますか。」

問 30 お子さんは、お菓子を食べて過ぎて、夕食が食べられないことがありますか。
 (ひとつだけに○)



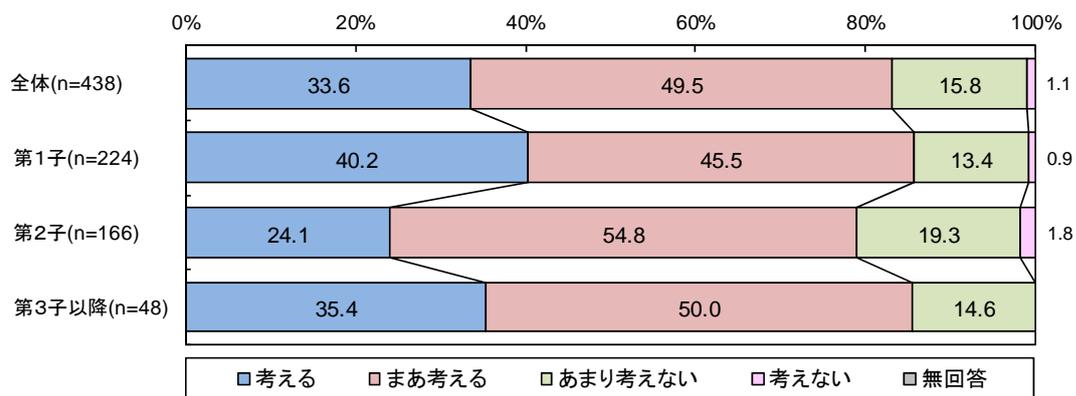
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※ 「お子さんは間食を食べて過ぎて、夕食を食べられないことがありますか。」

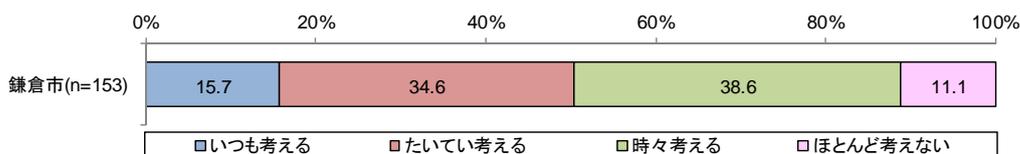
問 31 お子さんの食べるお菓子を選ぶときに、からだに良いか考えますか。(ひとつだけに○)



「まあ考える」が最も高く（49.5%）、次いで「考える」（33.6%）となっている。

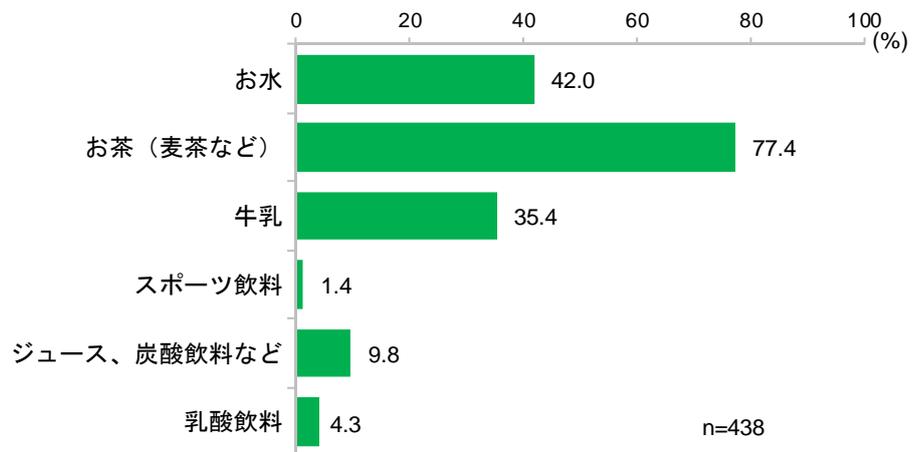
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

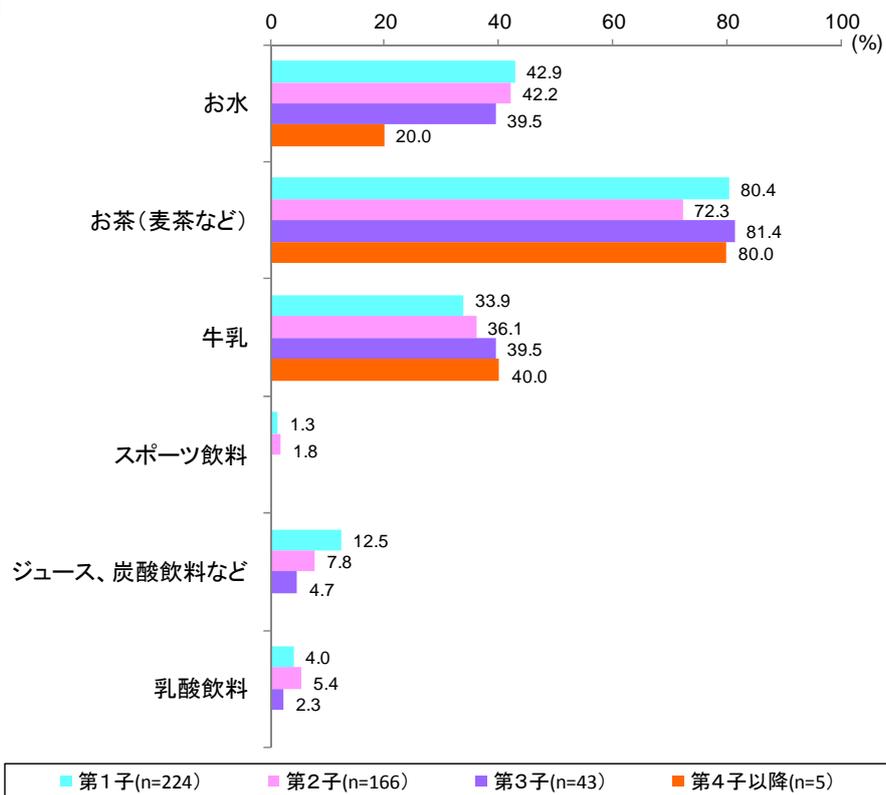


※「お子さんの間食を選ぶときに、からだに良いかどうか考えて選びますか。」

問 32 お子さんは、のどが渴いたときに何を飲みますか。(主なもの2つまでに○)

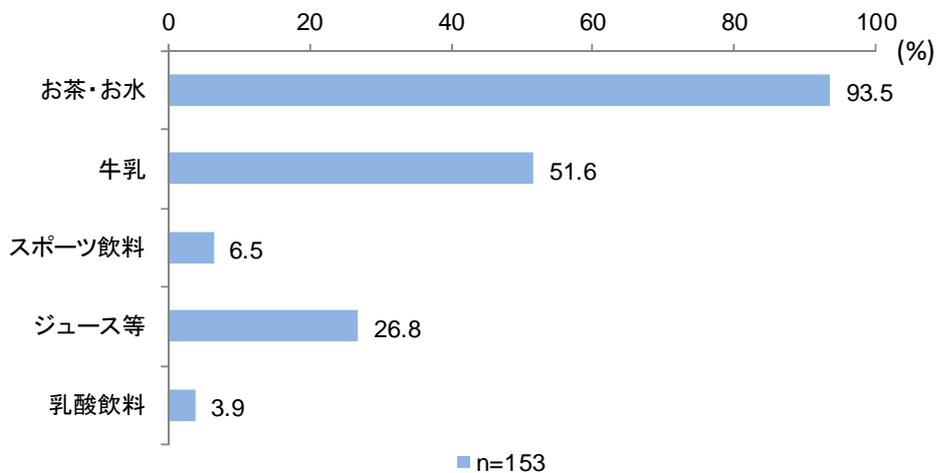


【出生順位別】



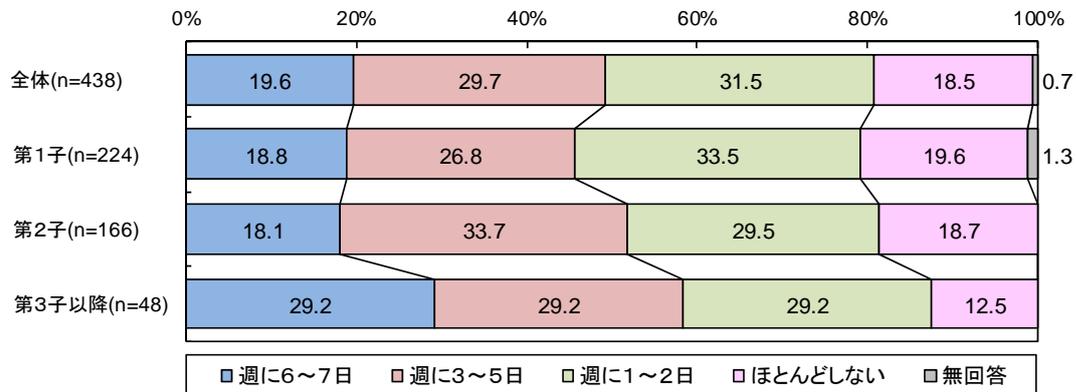
「お茶 (麦茶など)」が最も高く (77.4%)、次いで「お水」(42.0%)、「牛乳」(35.4%) となっている。

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



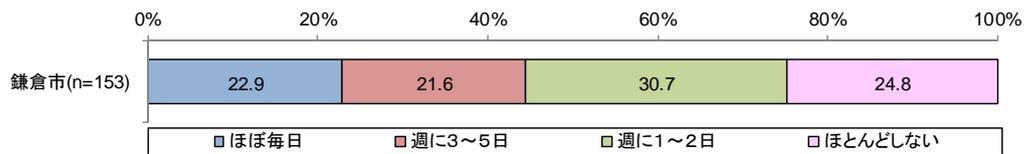
※「お子さんのはのどが渴いたときに、よく飲む物は何ですか。(主なもの2つまでに○をつけてください)」
グラフ上の「ジュース等」は「ジュース、炭酸飲料などの甘い飲みもの」を示す。

問 33 お子さんは、家で食事の準備（お皿やはしを並べる）や片付けなどの手伝いを週にどれくらいしていますか。（ひとつだけに○）



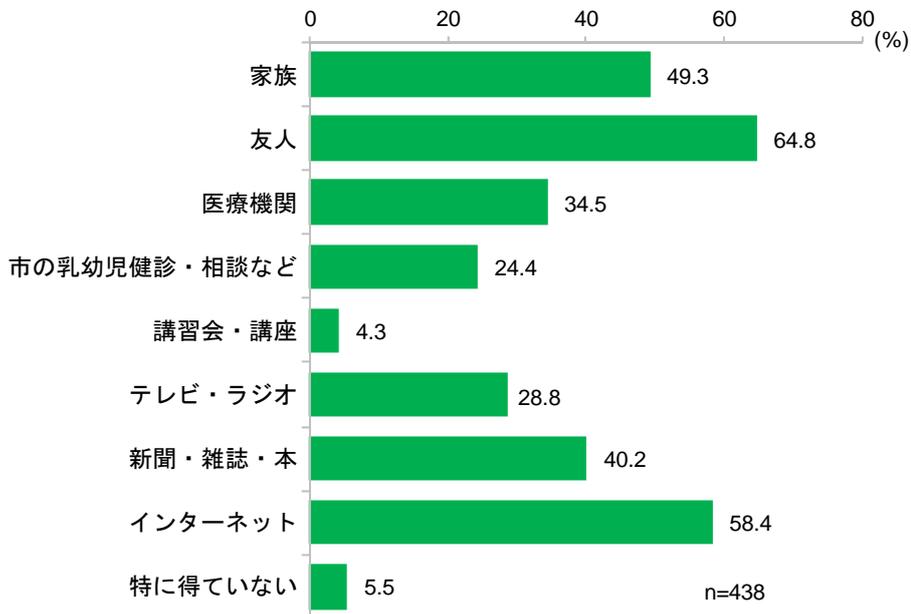
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

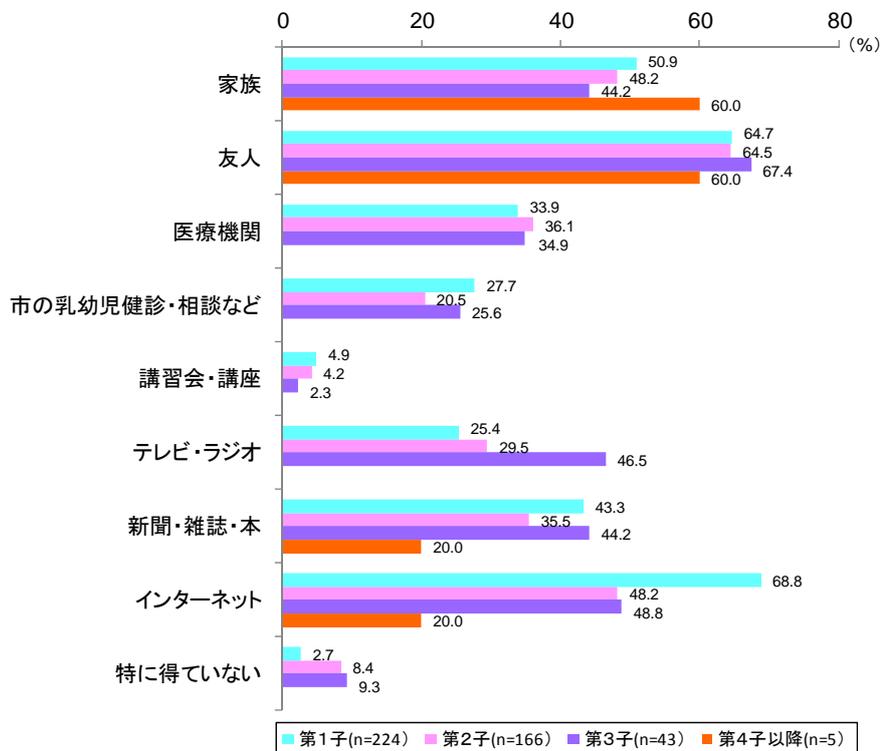


※ 「お子さんは、家で食事の準備（お皿やはしを並べる）や片付けなどのお手伝いをしていますか。」

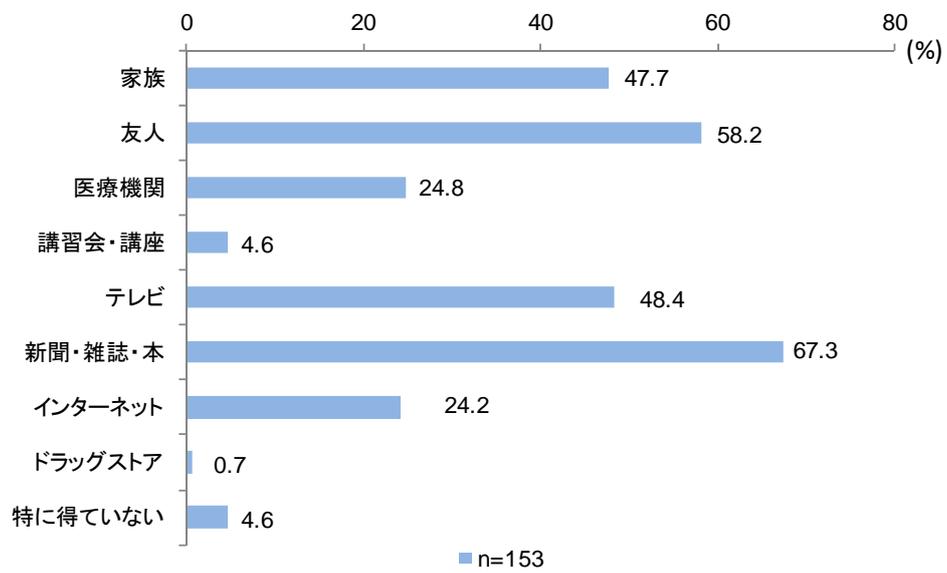
問 34 お子さんの食事や健康のことについて、どこから情報を得ていますか。
 (あてはまるもの全てに○)



【出生順位別】



【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

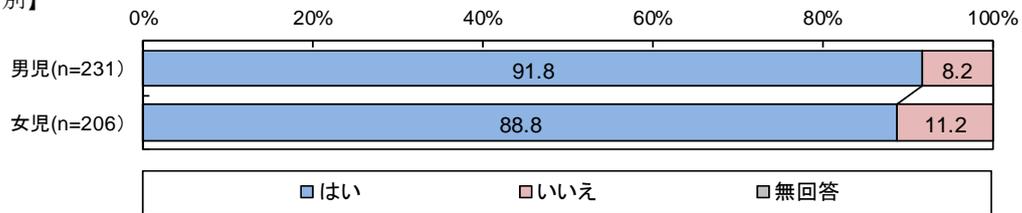


お子さんの運動や活動について

問 35 お子さんの生活の中に、外遊びを取り入れるように心がけていますか。(どちらかに○)



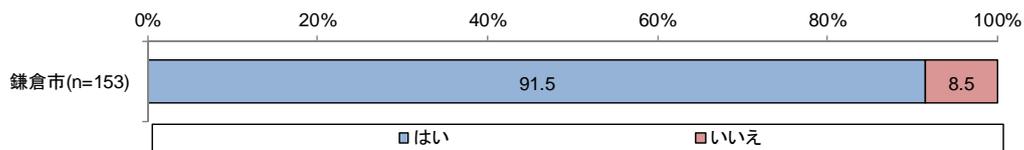
【男女別】



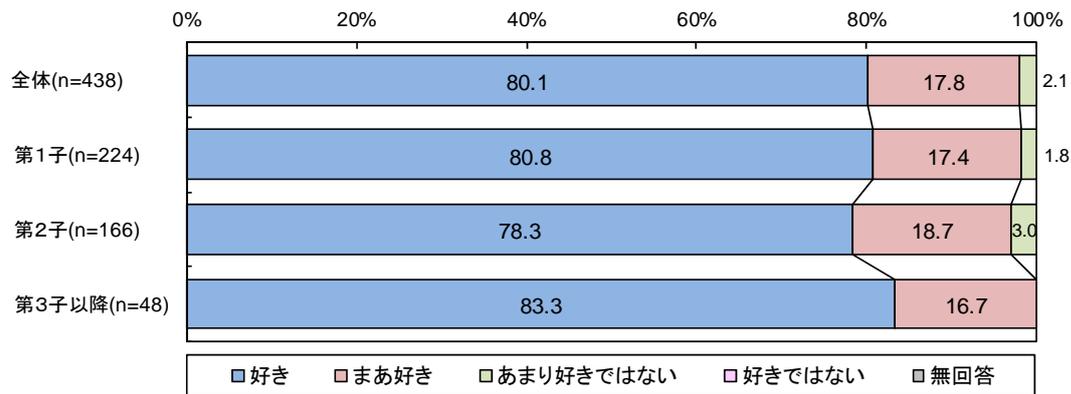
「はい」が90.4%、「いいえ」は9.6%となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



問 36 お子さんは、身体を動かすことが好きですか。(ひとつだけに○)



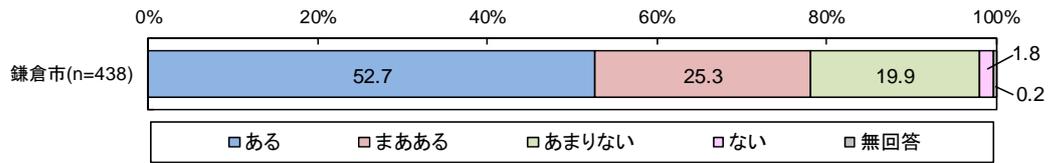
「好き」が最も高く（80.1%）、次いで「まあ好き」（17.8%）となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



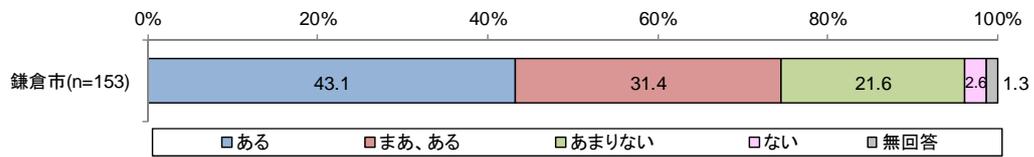
問 37 近所に、外遊びできる場所がありますか。(ひとつだけに○)



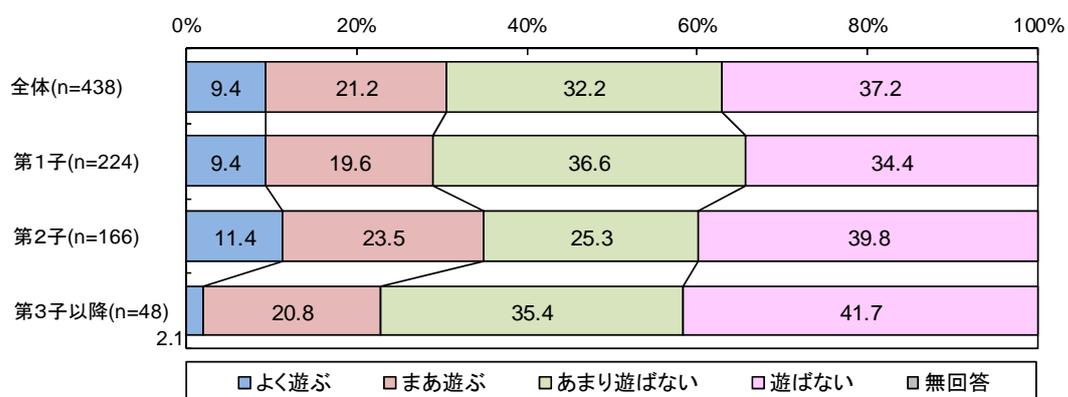
「ある」が最も高く (52.7%)、次いで「まあある」(25.3%) となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

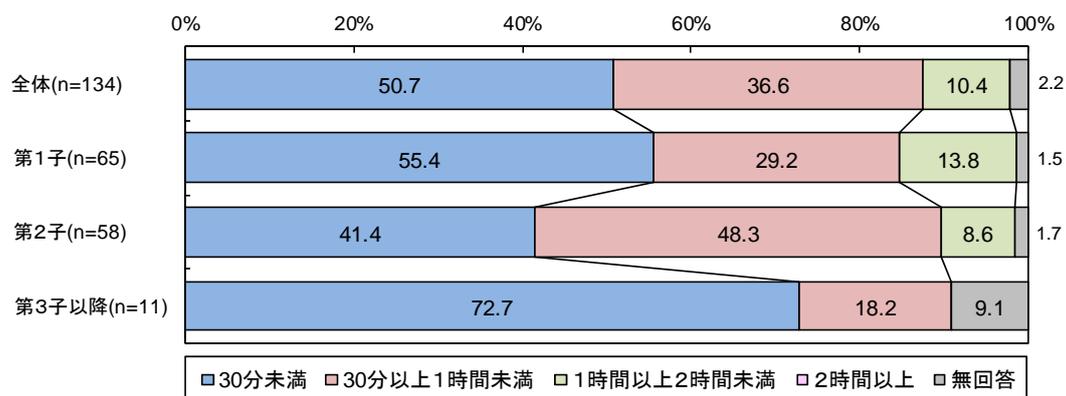


問 38 お子さんは、ゲーム機・携帯電話・スマートフォン等を使って遊んでいますか。
(ひとつだけに○)



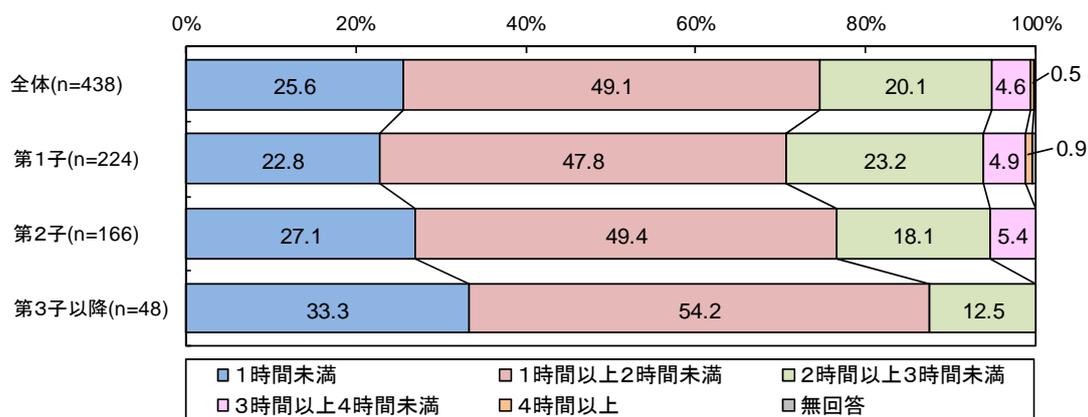
「よく遊ぶ」(9.4%)、「まあ遊ぶ」(21.2%)となっている。

問 38-1 「よく遊ぶ」「まあ遊ぶ」方は、一日にどれくらいですか。



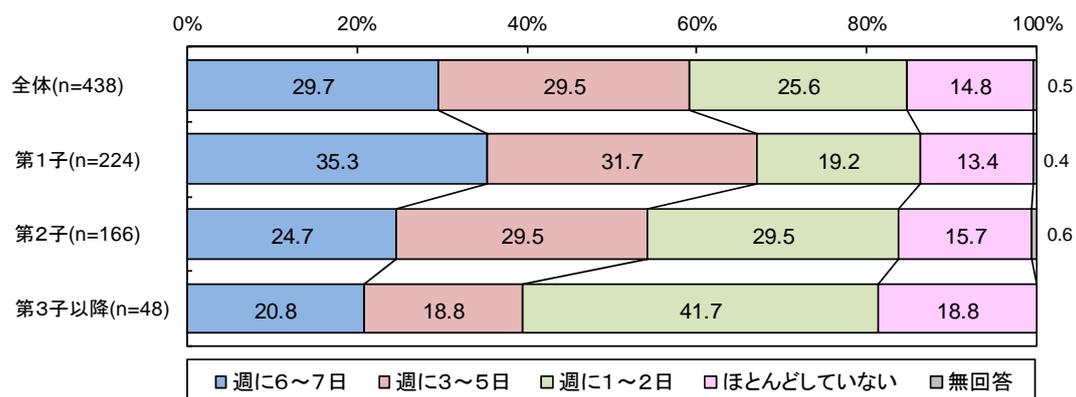
「30分未満」が最も高く(50.7%)、次いで「30分以上1時間未満」(36.6%)、「1時間以上2時間未満」(10.4%)となっている。

問 39 一日に、テレビやDVDなどを見る時間はどれくらいですか。(ひとつだけに○)



「1時間以上2時間未満」が最も高く(49.1%)、次いで「1時間未満」(25.6%)となっている。

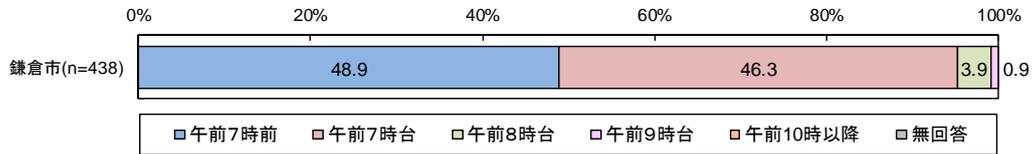
問 40 お子さんに、絵本の読み聞かせをするのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)



「週に1~2日」(25.6%)、「ほとんどしていない」(14.8%)となっている。

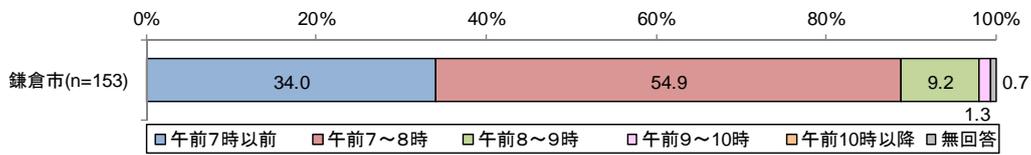
お子さんの休養について

問 41 お子さんは、だいたい何時に起きますか。(ひとつだけに○)



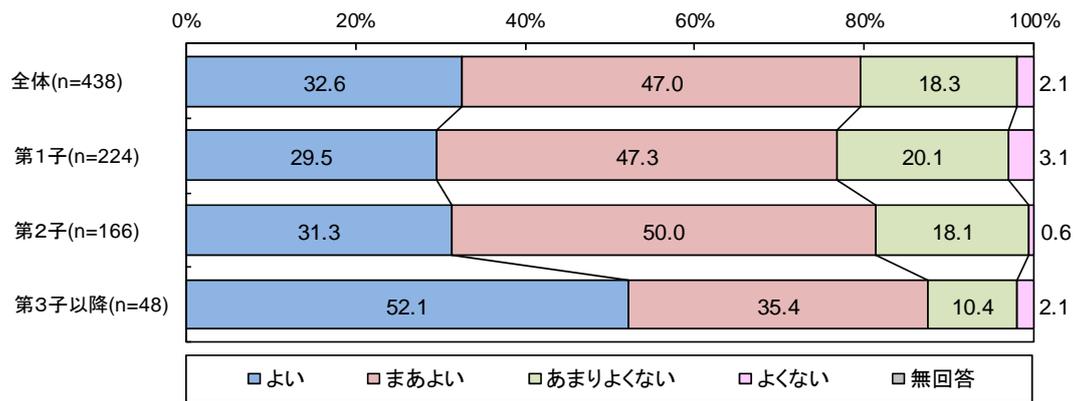
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※ 「お子さんの起きる時間は何時ですか。」

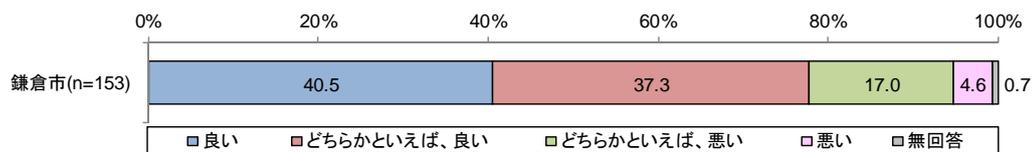
問 42 お子さんは、寝起きがよい方ですか。(ひとつだけに○)



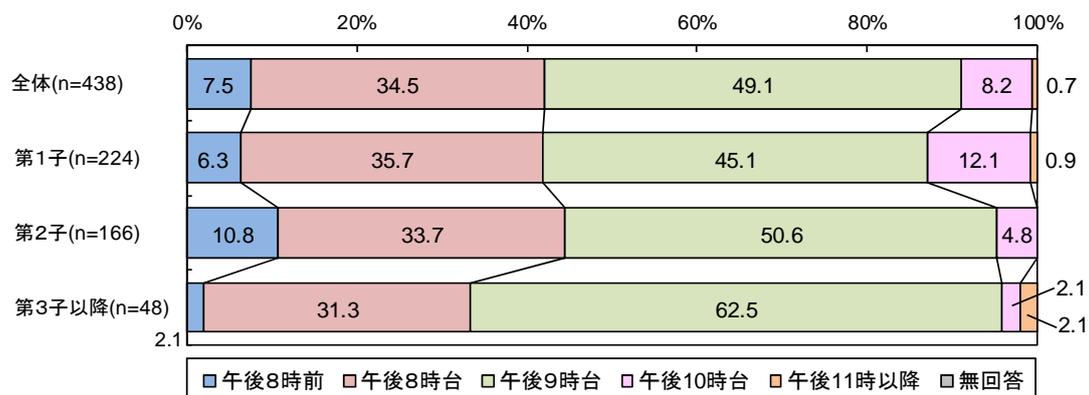
「まあよい」が最も高く（47.0%）、次いで「よい」（32.6%）となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



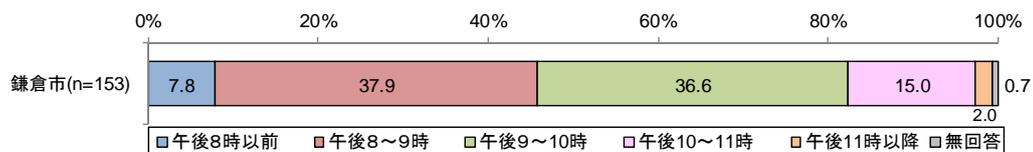
問 43 お子さんは、だいたい何時に寝ますか。(ひとつだけに○)



「午後10時台」が(8.2%)、「午後11時以降」が(0.7%)となっている。
 出産順位別で見ると、第3子以降は「午後9時台」が全体と比べて割合が高くなっている。

参考

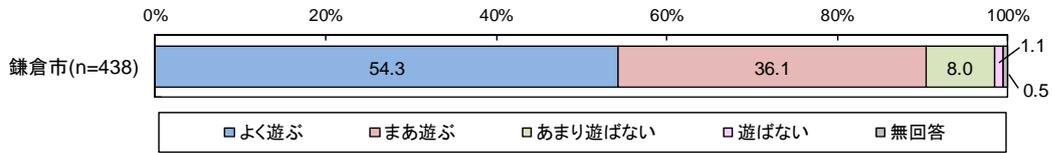
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



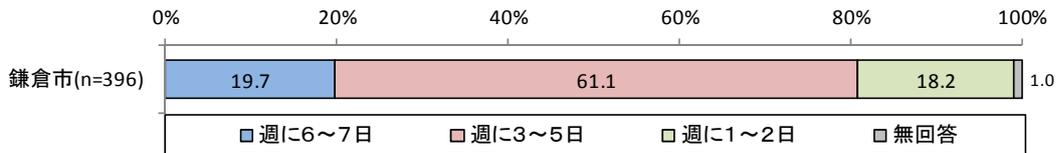
※「お子さんの寝る時間は何時ですか。」

コミュニケーションについて

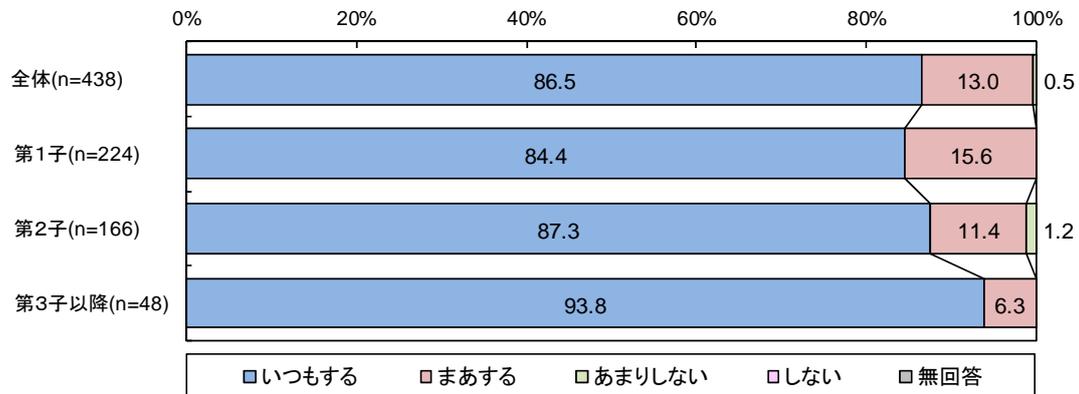
問 44 お子さんは、お友達と遊びますか。(ひとつだけに○)



問 44-1 「よく遊ぶ」「まあ遊ぶ」方は、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)



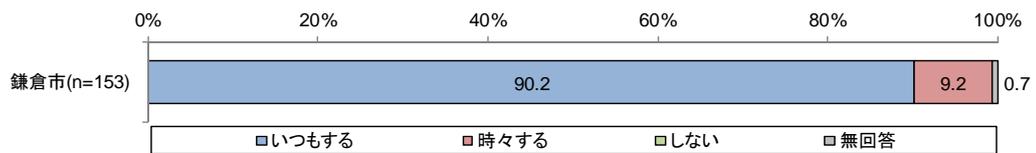
問 45 家族で日常的なあいさつ（おはよう、おやすみ、ありがとうなど）をしていますか。
（ひとつだけに○）



「いつもする」が最も高く（86.5%）、次いで「まあする」（13.0%）となっている。

参考

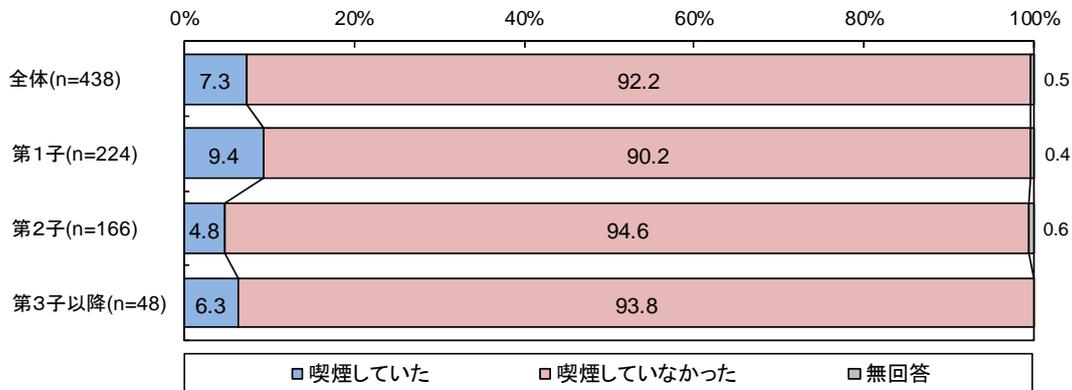
【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



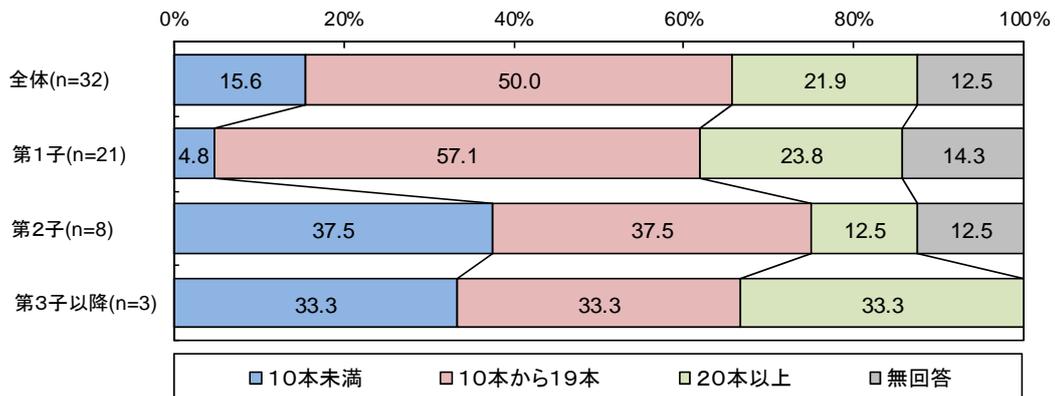
※「家庭で日常的なあいさつをしていますか。」

喫煙について

問 46 お母さんは、妊娠しているとわかった時、喫煙していましたか。（どちらかに○）

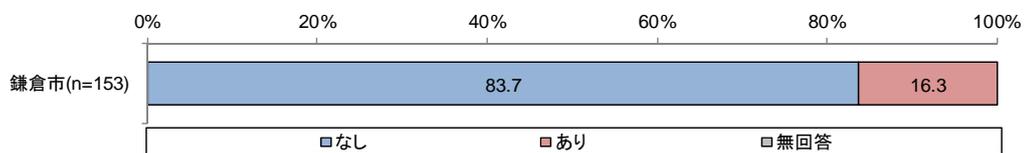


【喫煙していたと回答した人（n=32）の1日の喫煙本数】



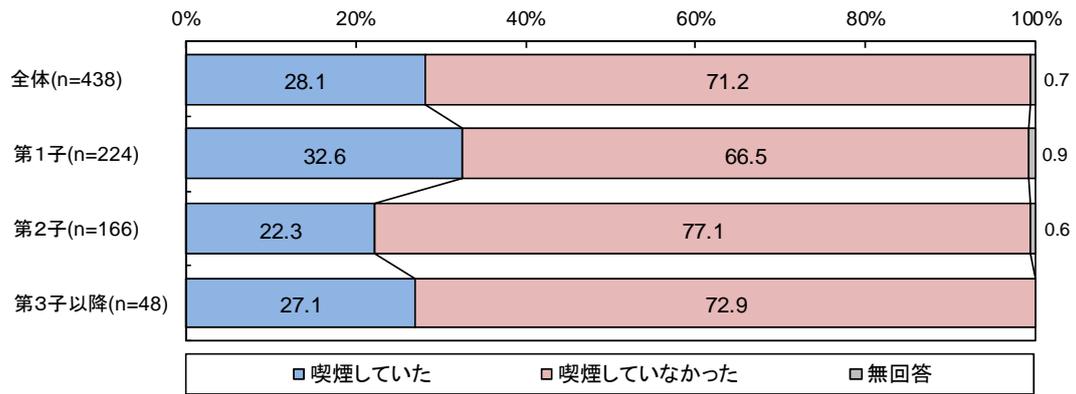
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

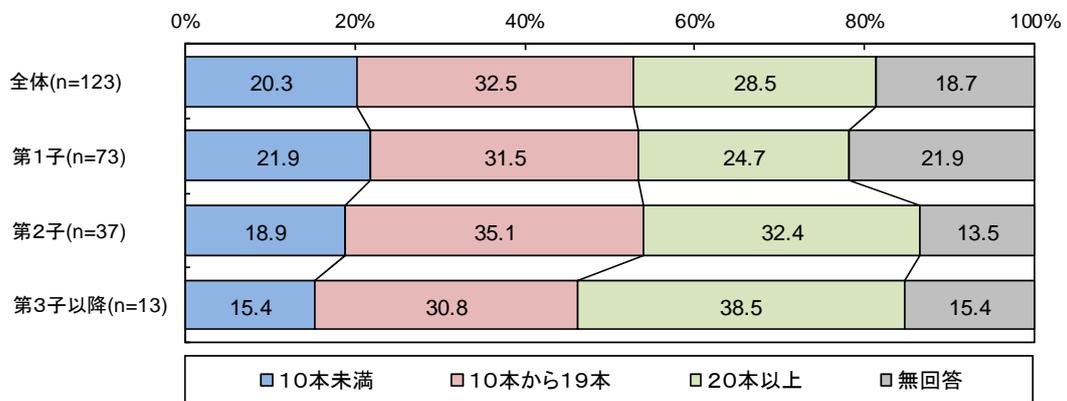


※「妊娠しているとわかった時のあなた（お母さん）の喫煙はどうでしたか。」

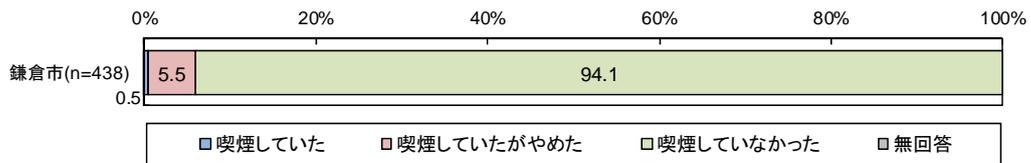
問 47 お父さんは、お母さんが妊娠しているとわかった時、喫煙していましたか。



【喫煙していたと回答した人 (n=123) の1日の喫煙本数】



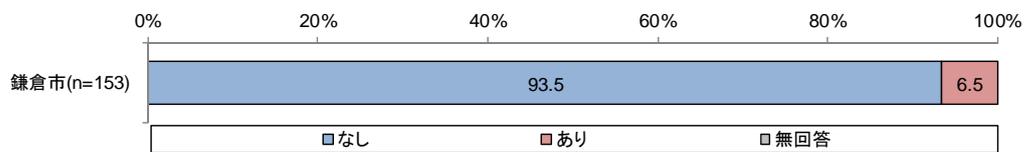
問 48 お母さんは、妊娠中に喫煙していましたか。(ひとつだけに○)



※「喫煙していた」と回答した人の1日の喫煙本数は19本未満であった。

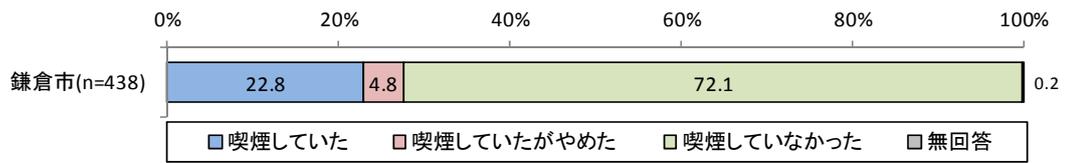
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

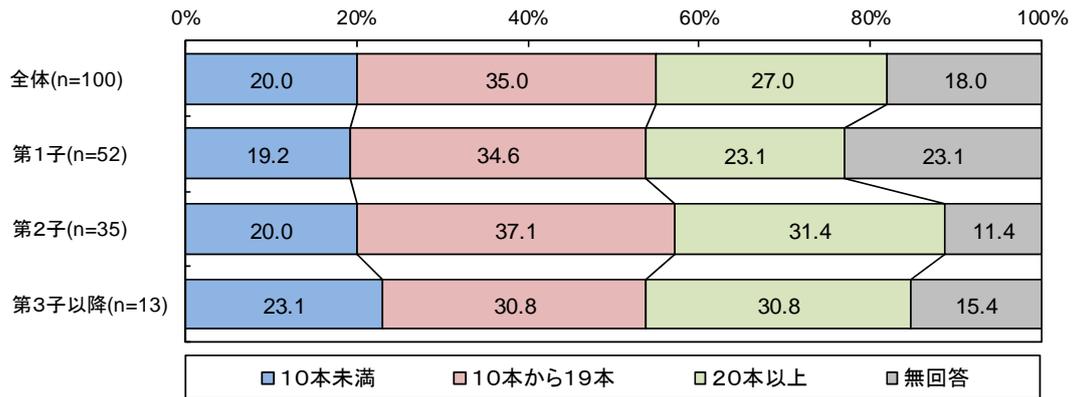


※「妊娠中のあなた（お母さん）の喫煙はどうでしたか。」

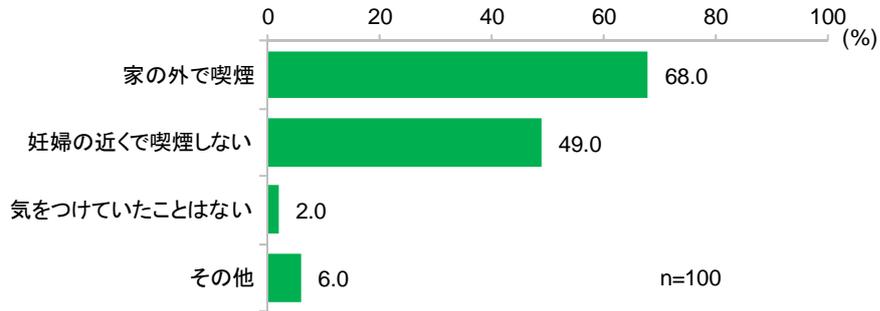
問 49 お父さんは、お母さんが妊娠中に喫煙していましたか。(ひとつだけに○)



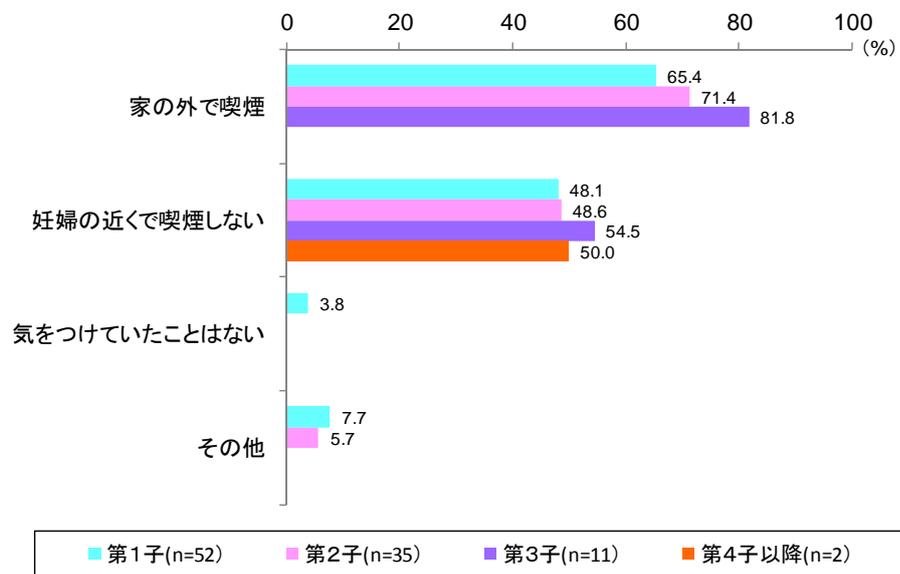
【喫煙していたと回答した人 (n=100) の1日の喫煙本数】



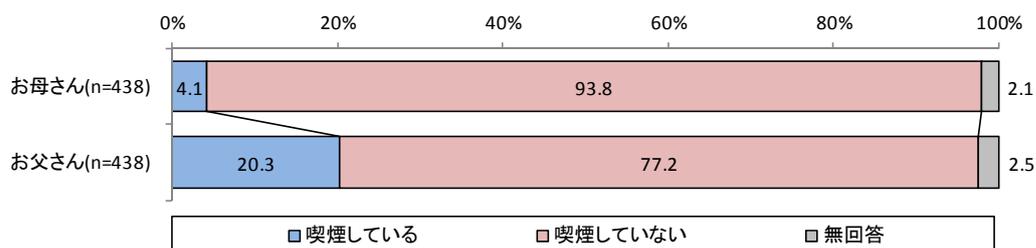
問 49-1 「喫煙していた」方は、喫煙場所で気をつけていたことはありますか。
 (あてはまるもの全てに○)



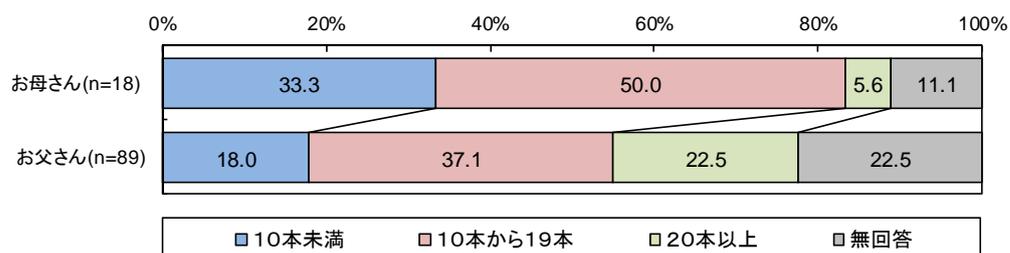
【出生順位別】



問 50・51 お母さん・お父さんは、現在喫煙していますか。(どちらかに○)

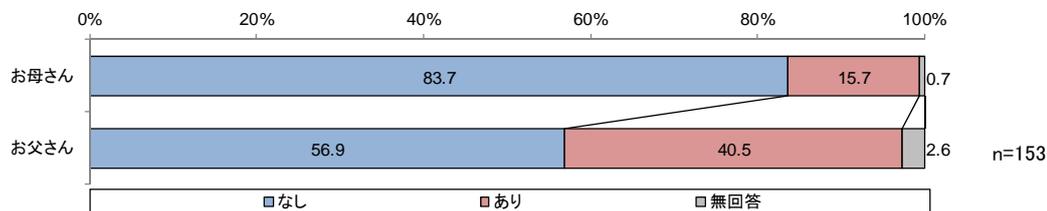


【喫煙していると回答した人の1日の喫煙本数】



参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



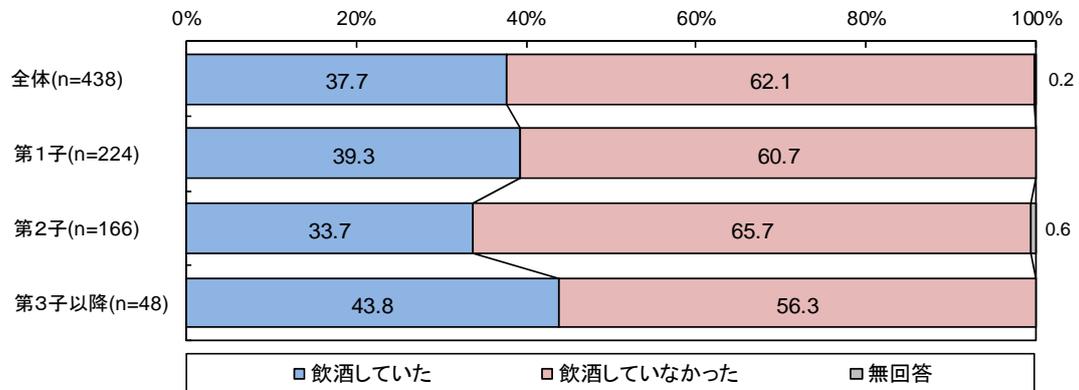
※「お母さん・お父さんの現在の喫煙はどうか。」

【健やか親子21 最終評価報告書(平成25年)】

『3-8 妊娠中の喫煙率、育児期間中の両親の自宅での喫煙率』の育児期間中の喫煙率は、母親は8.1%、父親は41.5%となっている。

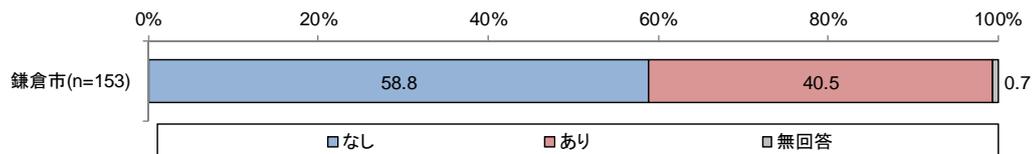
飲酒について

問 52 お母さんは、妊娠しているとわかった時、飲酒していましたか。(ひとつだけに○)



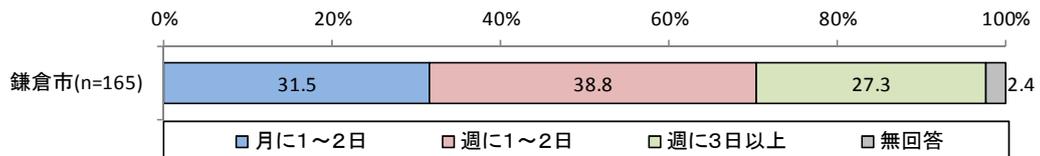
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

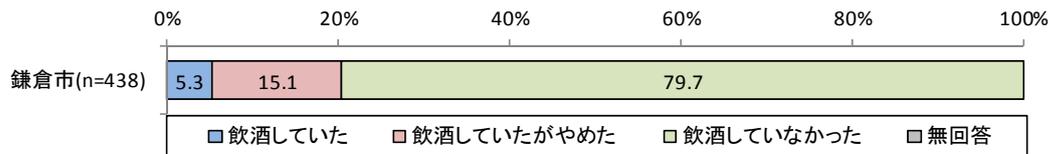


※「妊娠しているとわかった時のあなた（お母さん）の飲酒はどうでしたか。」

問 52-1 「飲酒していた」方は、どれくらいの頻度ですか。(ひとつだけに○)



問 53 お母さんは、妊娠中に飲酒していましたか。(ひとつだけに○)

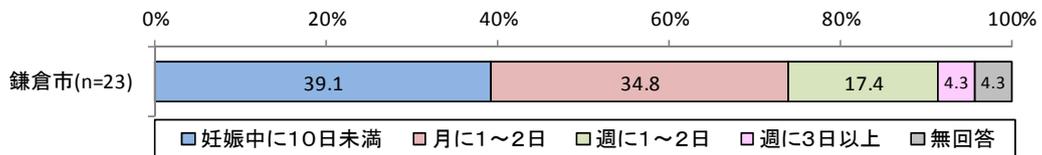


参考

【健やか親子 21 最終評価報告書 (平成 25 年)】

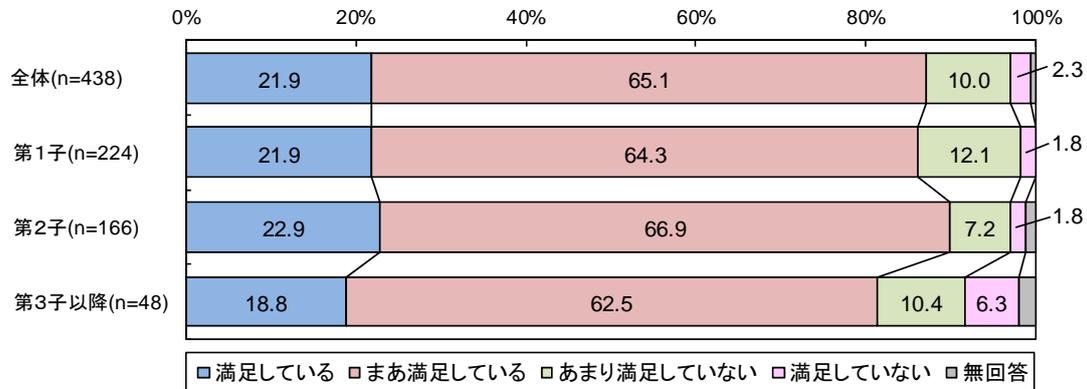
『3 - 9 妊娠中の飲酒率』は 8.7%となっている。

問 53-1 「飲酒していた」方は、どれくらいの頻度ですか。(ひとつだけに○)



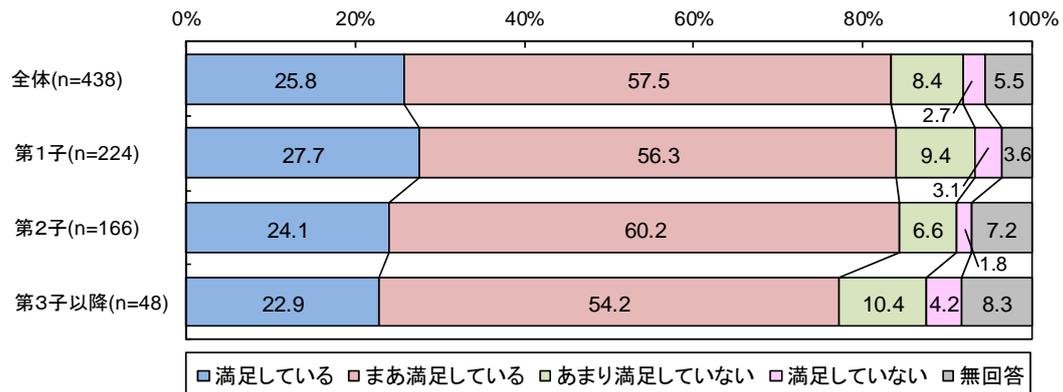
子育ての状況について

問 54 お母さんは、現在の子育ての状況はいかがですか。(ひとつだけに○)



「あまり満足していない」が(10.0%)、「満足していない」が(2.3%)となっている。

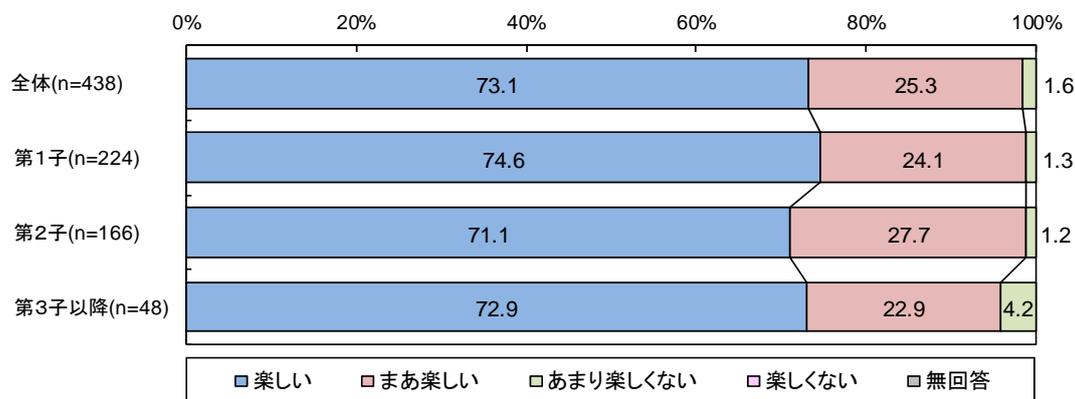
問 55 お父さんは、現在の子育ての状況はいかがですか。(ひとつだけに○)



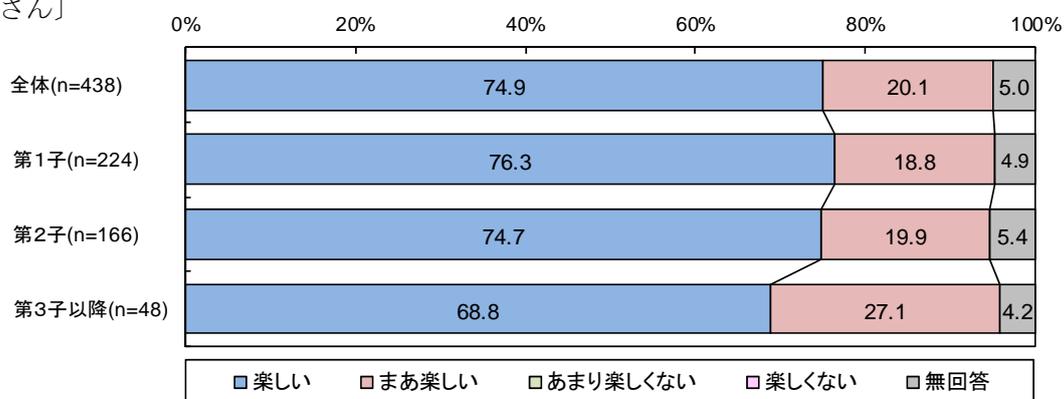
「あまり満足していない」が(8.4%)、「満足していない」が(2.7%)となっている。

問 56・57 お母さん・お父さんは、お子さんと一緒にいて楽しいですか。(ひとつだけに○)

〔お母さん〕



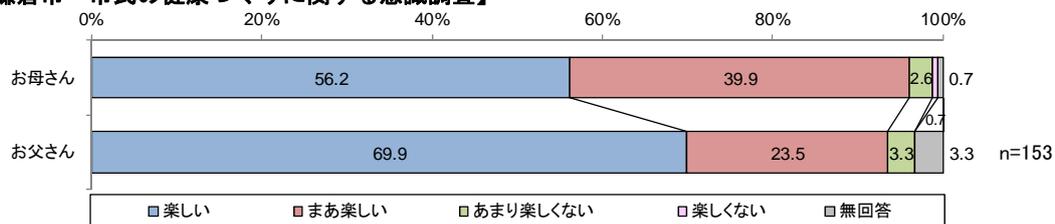
〔お父さん〕



お母さん、お父さんともに、「楽しい」が最も高く（母親：73.1%、父親：74.9%）、次いで「まあ楽しい」（母親：25.3%、父親：20.1%）となっている。

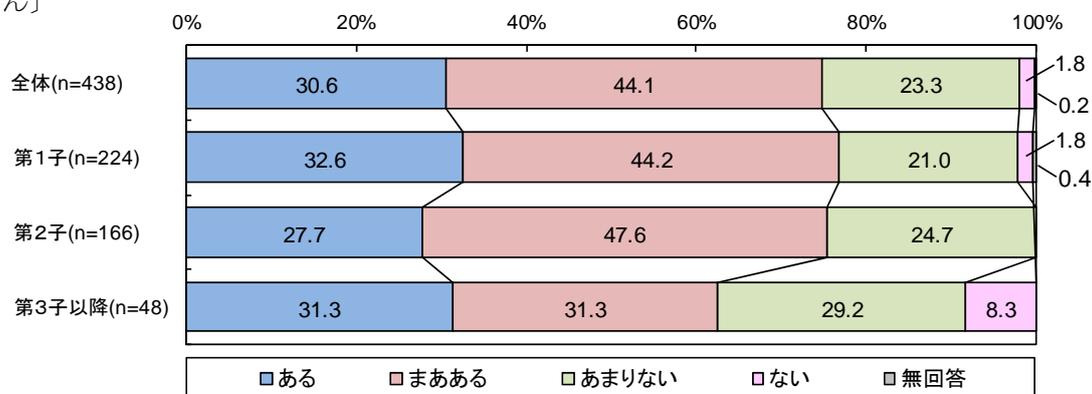
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

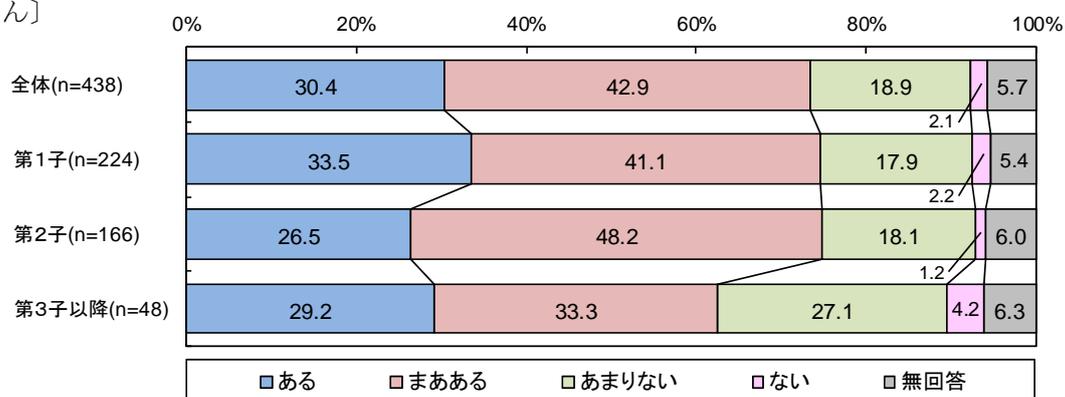


問 58・59 お母さん・お父さんは、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか。
(ひとつだけに○)

〔お母さん〕



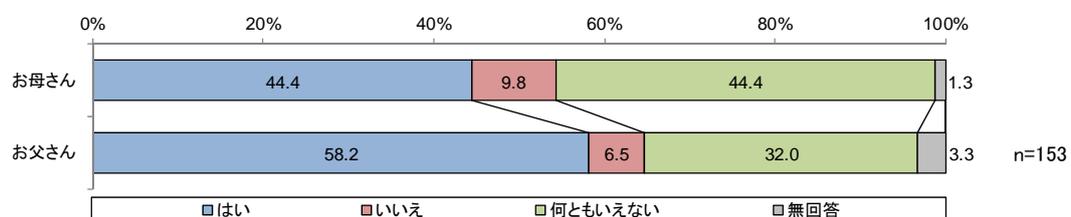
〔お父さん〕



お母さんは「まあある」が最も高く（44.1%）、次いで「ある」（30.6%）、「あまりない」（23.3%）となっている。お父さんは「まあある」が最も高く（42.9%）、次いで「ある」（30.4%）、「あまりない」（18.9%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

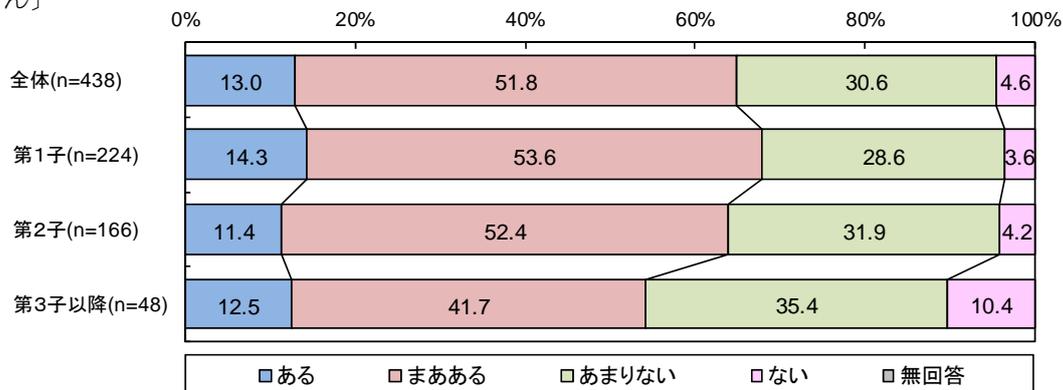


【健やか親子21 最終評価報告書（平成25年）】

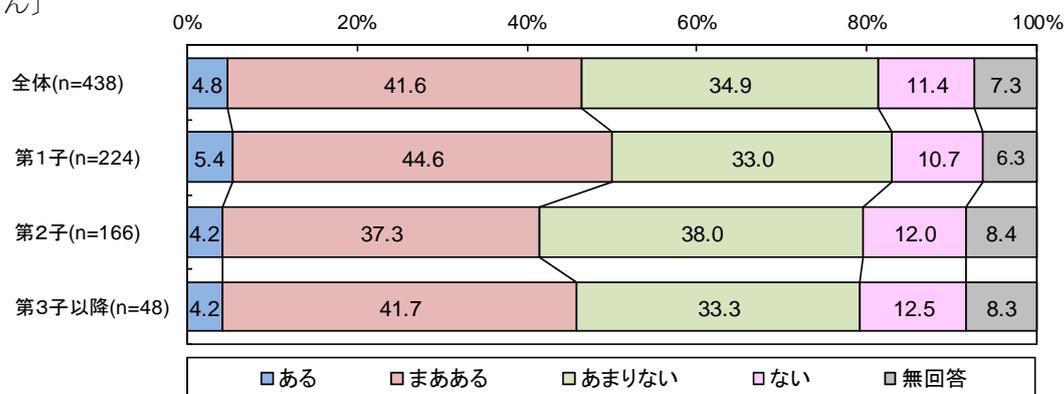
『4-5 ゆったりとした気分子どもと過ごせる時間がある母親の割合』は、3歳児健診時で60.3%となっている。

問 60・61 お母さん・お父さんは、育児に自信がもてないことがありますか。(ひとつだけに○)

〔お母さん〕



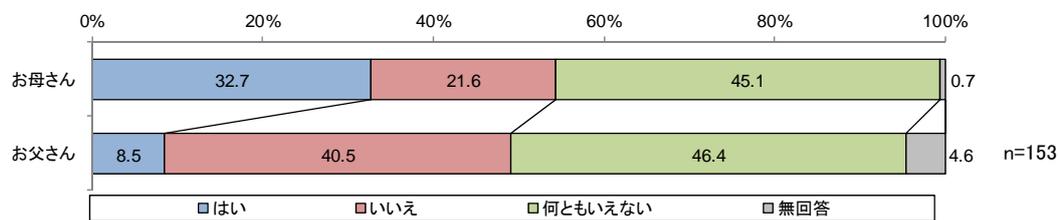
〔お父さん〕



お母さんは「ある」(13.0%)、「まあある」(51.8%)となっている。お父さんは「ある」(4.8%)、「まあある」(41.6%)となっている。

参考

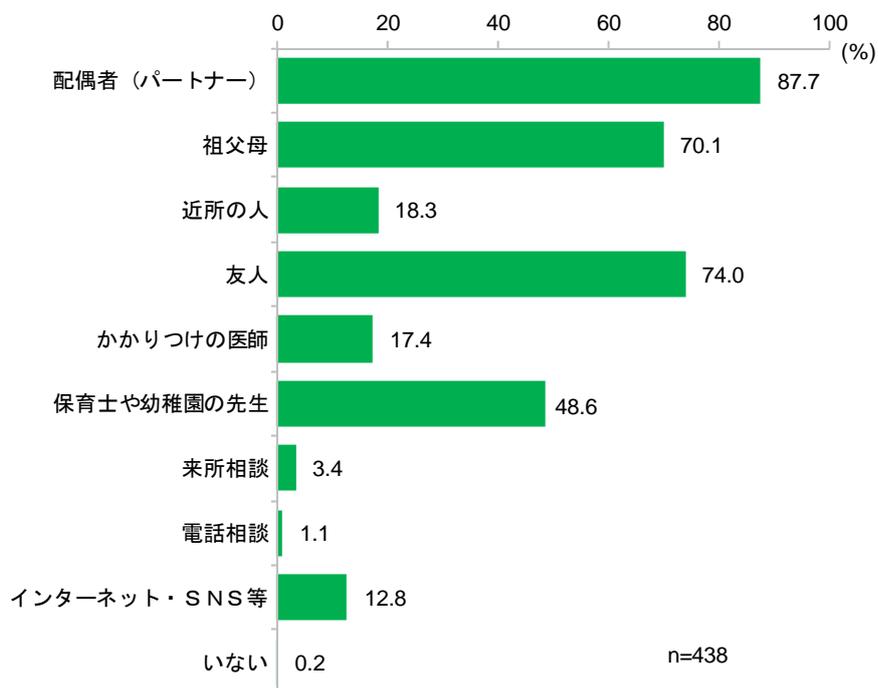
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



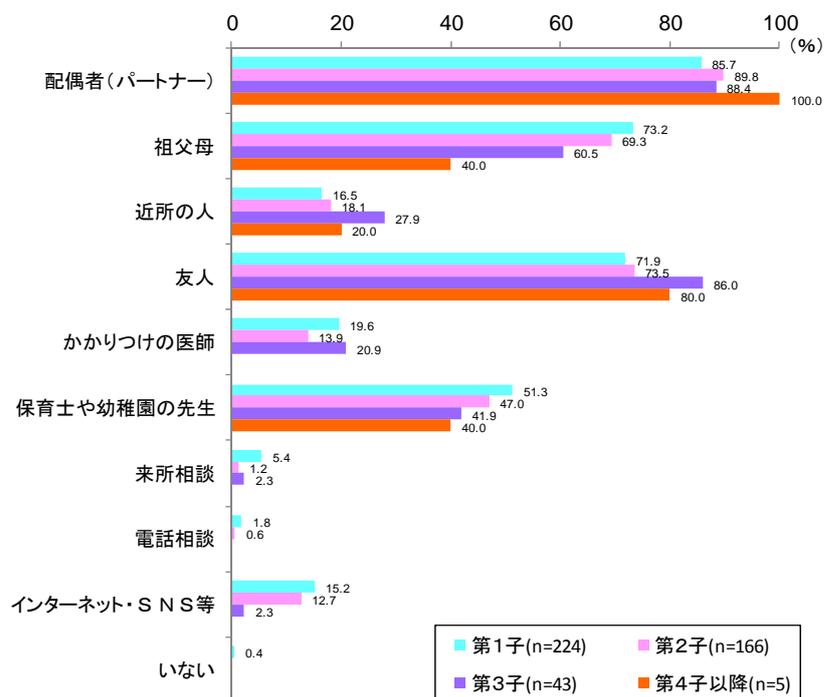
【健やか親子21 最終評価報告書(平成25年)】

『4-3子育てに自信が持てない母親の割合』は、3歳児健診時で28.0%となっている。

問 62 日常の育児の相談相手（相談機関）は誰（何）ですか。（あてはまるもの全てに○）

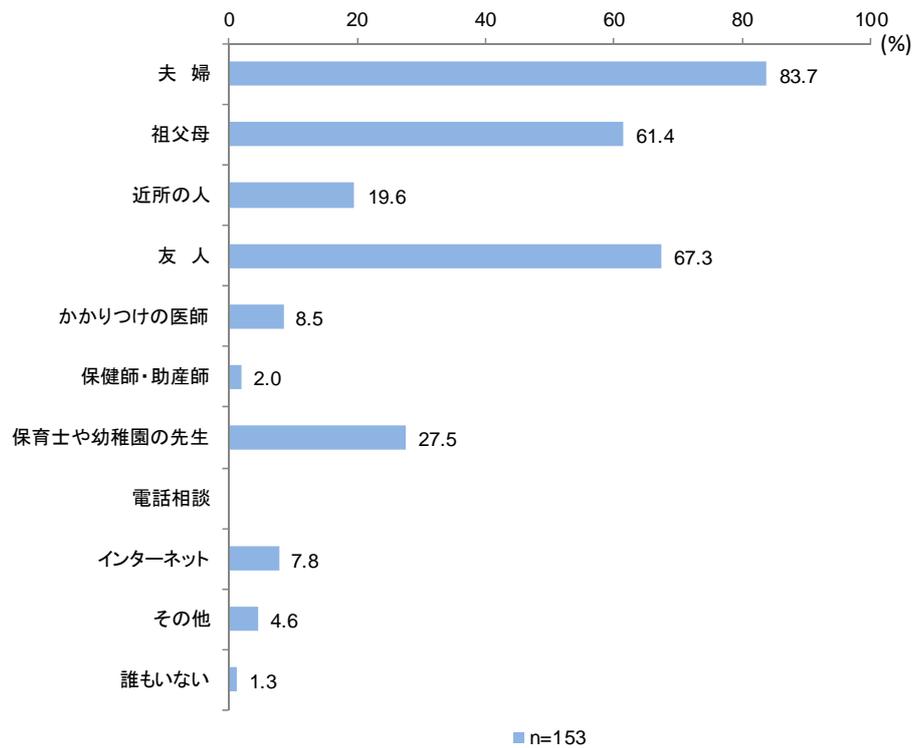


【出生順位別】



※グラフ上の「祖父母」は「父母（お子さんにとっての祖父母）」、
 「来所相談」は「公的な相談機関（市役所、保健福祉事務所など）の来所相談」、
 「電話相談」は「公的な相談機関（市役所、保健福祉事務所など）の電話相談」を示す。

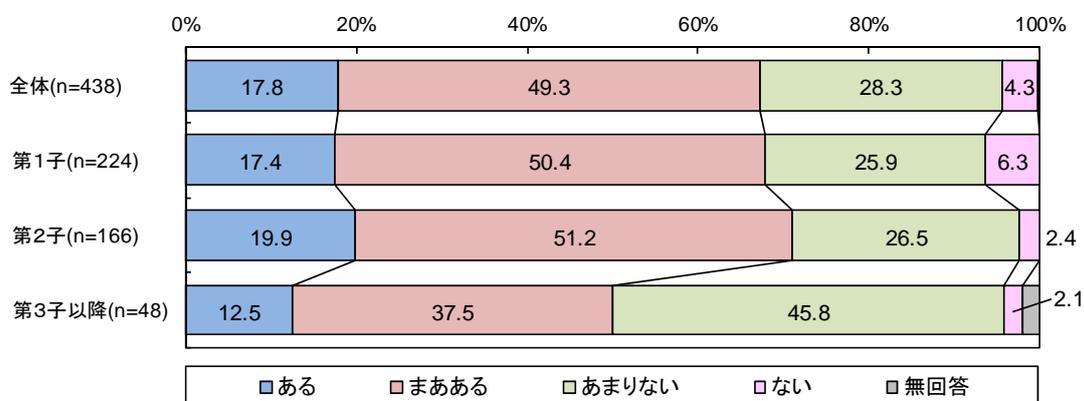
【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



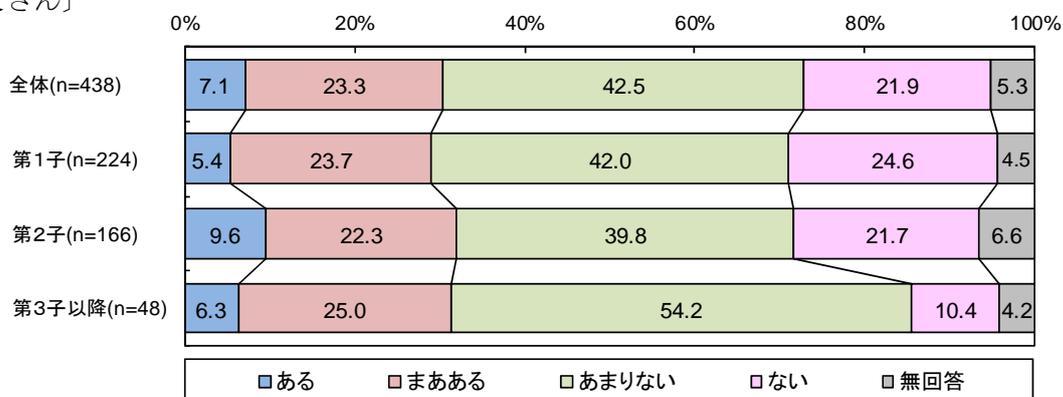
※グラフ上の「夫婦」は「夫婦で相談する」、
「祖父母」は「父母（お子さんにとっての祖父母）」を示す。

問 63・64 お母さん・お父さんは、イライラしてお子さんにあたることがありますか。
(ひとつだけに○)

[お母さん]



[お父さん]



お母さんは、「まあある」が最も高く（49.3%）、次いで「あまりない」（28.3%）、「ある」（17.8%）となっている。

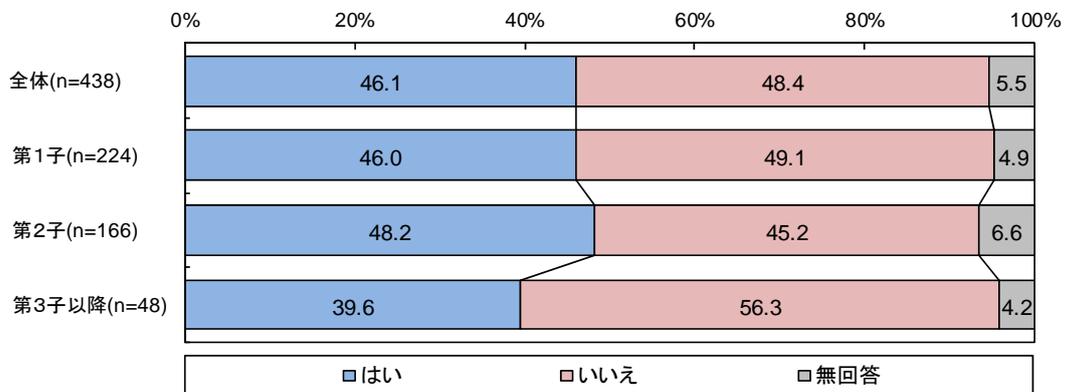
お父さんは、「あまりない」が最も高く（42.5%）、次いで「まあある」（23.3%）、「ない」（21.9%）となっている。

問 65・66 お母さん・お父さんに、育児仲間はいますか。(どちらかに○)

[お母さん]



[お父さん]

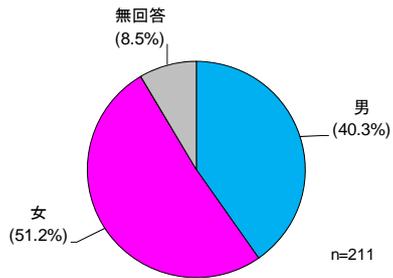


2 小学校6年生・中学校3年生

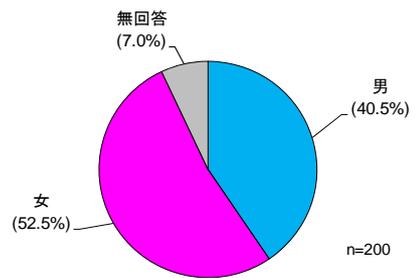
回答者の属性について

回答者の性別

〔小学校6年生〕

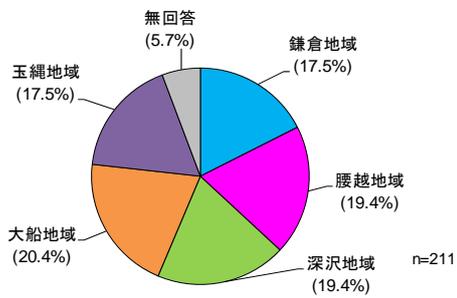


〔中学校3年生〕

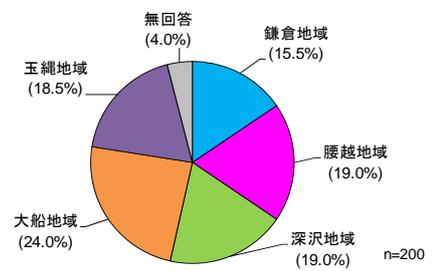


回答者の居住地域

〔小学校6年生〕

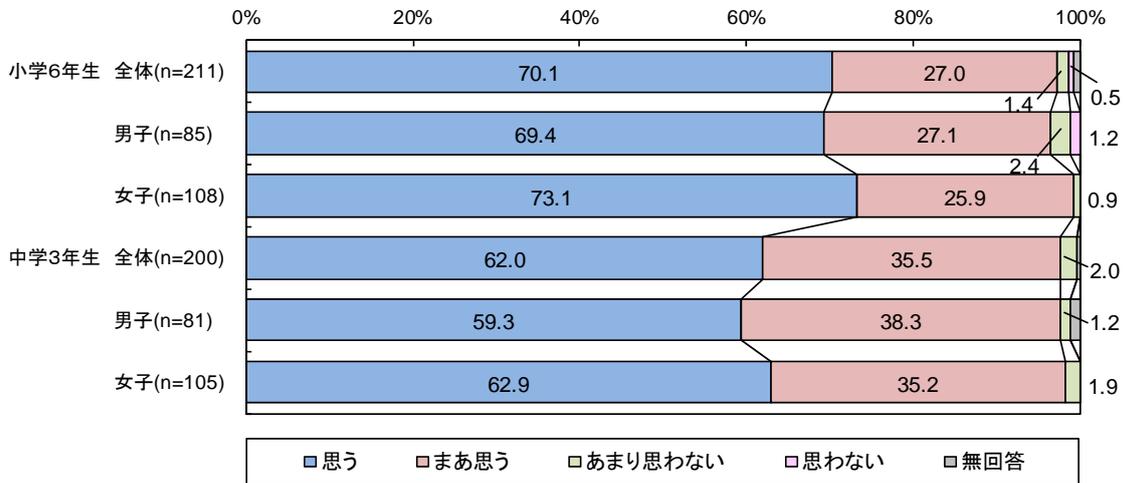


〔中学校3年生〕



健康について

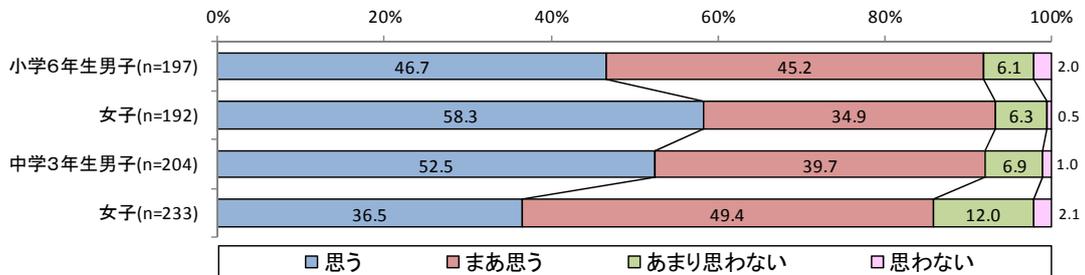
問3 毎日、元気に過ごせていると思いますか。(ひとつだけに○)



小学6年生・中学3年生ともに、「思う」が最も高く（小6：70.1%、中3：62.0%）、次いで「まあ思う」（小6：27.0%、中3：35.5%）となっている。

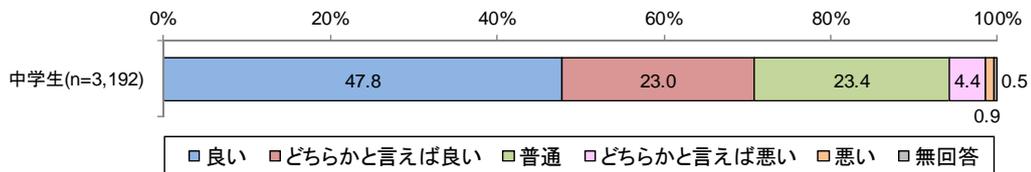
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



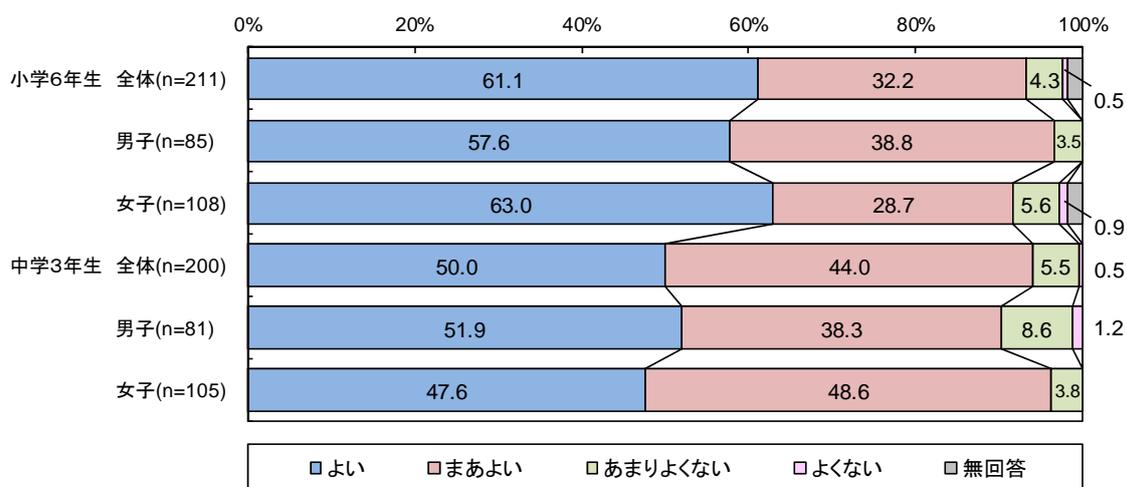
※「毎日、元気に過ごせていると思いますか。」

【親と子の生活意識に関する調査（平成23年度）】



※「あなたの普段の健康状態について、うかがいます。あなたはご自身の健康状態についてどのように考えますか。」

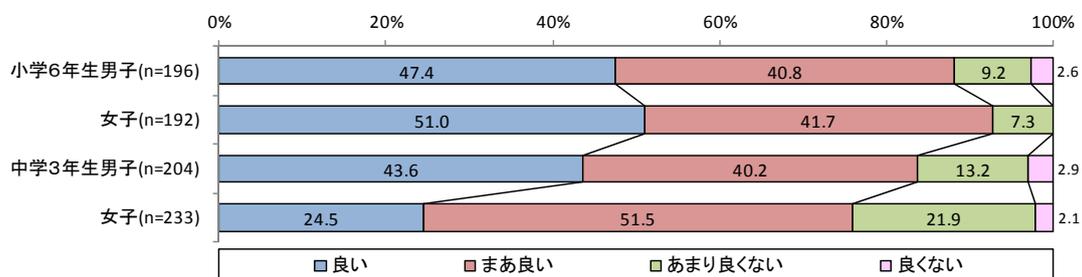
問4 最近の体調は、どうですか。(ひとつだけに○)



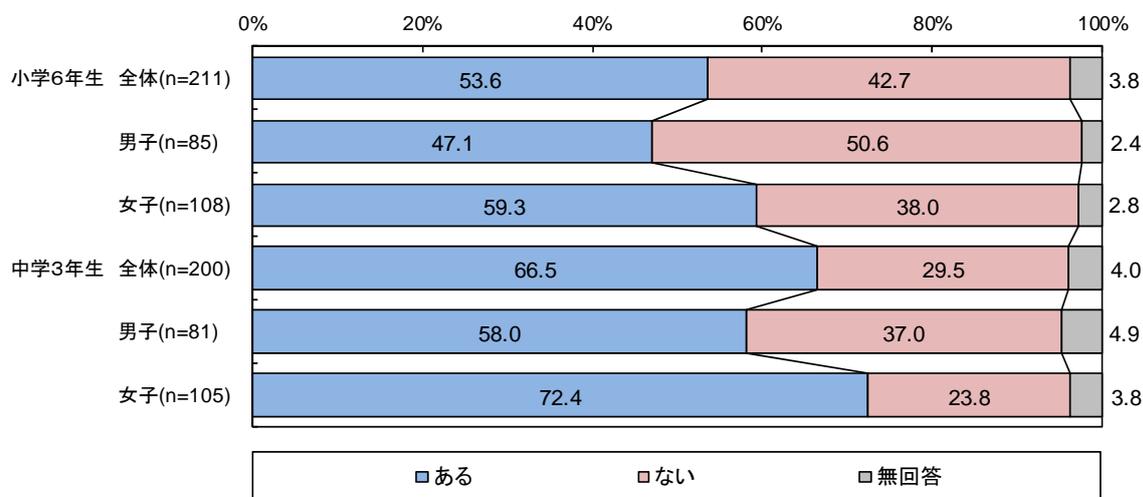
小学6年生・中学3年生ともに、「よい」が最も高く（小6：61.1%、中3：50.0%）、次いで「まあよい」（小6：32.2%、中3：44.0%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



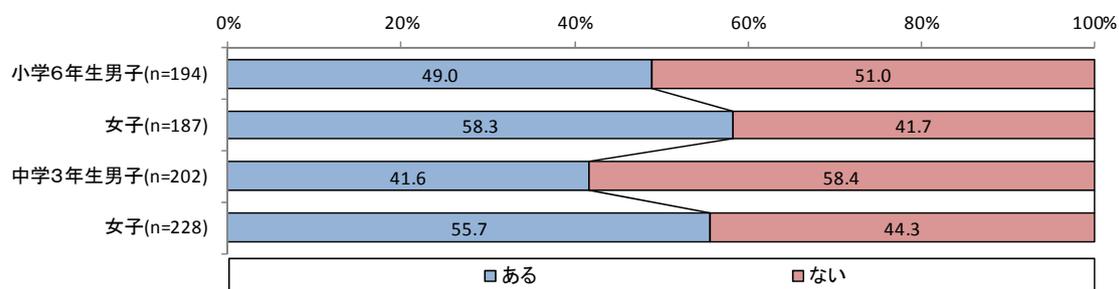
問5 自分の健康について、考える機会がありますか。(どちらかに○)



「ある」が小学6年生：53.6%、中学3年生：66.5%、「ない」は小学6年生：42.7%、中学3年生：29.5%となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「健康について考える機会がありますか。」

問6 身長と体重を教えてください。

[平均身長]

小学6年生		中学3年生	
男子(n=78)	女子(n=104)	男子(n=77)	女子(n=95)
150.0	151.1	169.0	157.7

(cm)

[平均体重]

小学6年生		中学3年生	
男子(n=79)	女子(n=93)	男子(n=80)	女子(n=91)
38.5	39.6	56.3	47.7

(kg)

小学6年生の男子の平均身長は、150.0センチメートル、女子の平均身長は151.1センチメートルとなっている。中学3年生の男子の平均身長は、169.0センチメートル、女子の平均身長は157.7センチメートルとなっている。

小学6年生の男子の平均体重は、38.5キログラム、女子の平均体重は39.6キログラムとなっている。中学3年生の男子の平均体重は、56.3キログラム、女子の平均体重は47.7キログラムとなっている。

参考

【学校保健統計調査 平成26年度】

[平均身長]

11歳		12歳		14歳		15歳	
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
145.1	146.8	152.5	151.8	165.1	156.4	168.3	157.0

(cm)

[平均体重]

11歳		12歳		14歳		15歳	
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
38.4	39.0	44.0	43.6	53.9	50.0	58.9	51.4

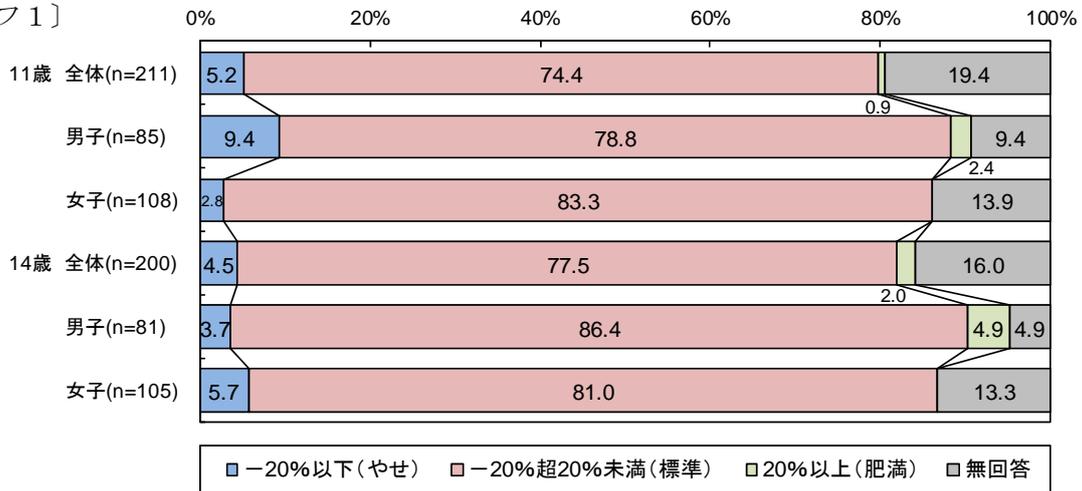
(kg)

※年齢は4月1日現在の満年齢です。

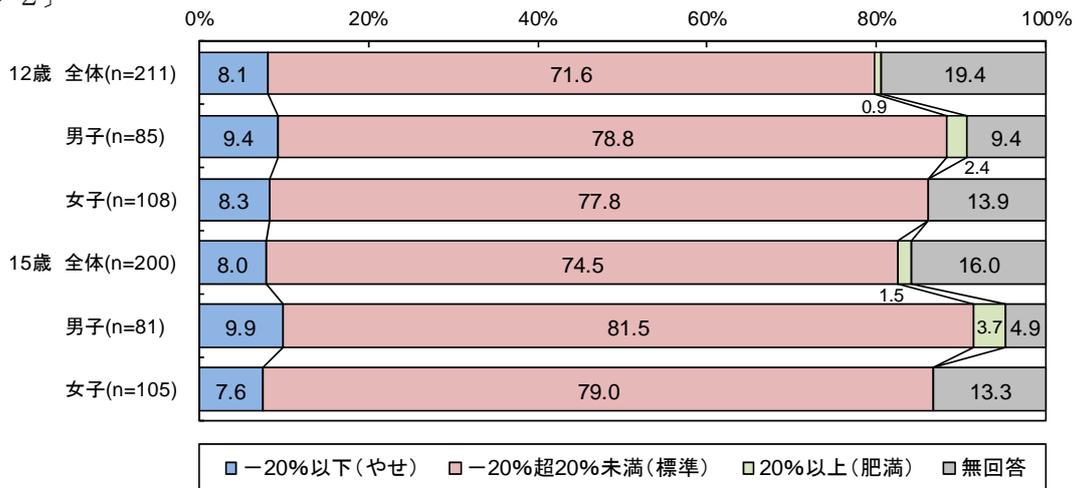
〔肥満度〕

小学6年生・中学3年生ともに、「-20%超 20%未満(標準)」が最も高く(小6:74.4%、中3:77.5%)、次いで「-20%以下(やせ)」(小6:5.2%、中3:4.5%)、「20%以上(肥満)」(小6:0.9%、中3:2.0%)となっている。

〔グラフ1〕



〔グラフ2〕



肥満度判定方法

肥満度(過体重) = [実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)] / 身長別標準体重(kg) × 100 (%)

※ 身長別標準体重(kg) = a係数 × 実測身長(cm) - b係数

〔グラフ1の係数〕

	a係数	b係数
11歳(男子)	0.782	75.106
11歳(女子)	0.803	78.846
14歳(男子)	0.832	83.695
14歳(女子)	0.594	43.264

〔グラフ2の係数〕

	a係数	b係数
12歳(男子)	0.783	75.642
12歳(女子)	0.796	76.934
15歳(男子)	0.766	70.989
15歳(女子)	0.56	37.002

肥満度が20%以上の者を肥満傾向児、-20%以下の者は痩身傾向児としている。

(児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版))平成18年より

※年齢は4月1日現在の満年齢です。

参考

【学校保健統計調査（平成 26 年度）】

「平成 26 年度 学校保健統計調査」によると、11 歳男子の肥満傾向は 10.28%、痩身傾向は 3.24%女子の肥満傾向は 8.56%、痩身傾向は 2.86%となっている。

14 歳男子の肥満傾向は 8.16%、痩身傾向は 1.79%、女子の肥満傾向は 7.68%、痩身傾向は 2.52%となっている。

【健やか親子 21 最終評価報告（平成 25 年 11 月）】

『1-4 15 歳の女性の思春期やせ症(神経性食欲不振症)の発生頻度』の中学 1 年～高校 3 年は 1.5%となっている。

問7 あなたの理想の体重は、どれくらいですか。

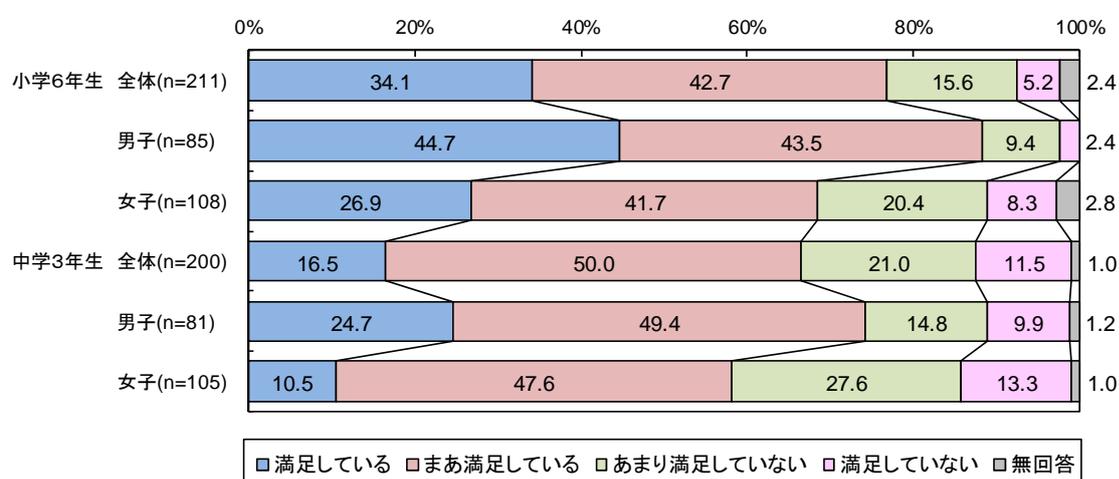
[平均]

小学6年生		中学3年生	
男子(n=67)	女子(n=85)	男子(n=73)	女子(n=89)
39.6	38.4	58.5	45.3

(kg)

小学6年生の男子の平均は、39.6キログラム（実際の体重より+1.1キログラム）、女子の平均は38.4キログラム（実際の体重より-1.2キログラム）となっている。中学3年生の男子の平均は、58.5キログラム（実際の体重より+2.2キログラム）、女子の平均は45.3キログラム（実際の体重より-2.4キログラム）となっている。

問8 自分の体型に、満足していますか。(ひとつだけに○)

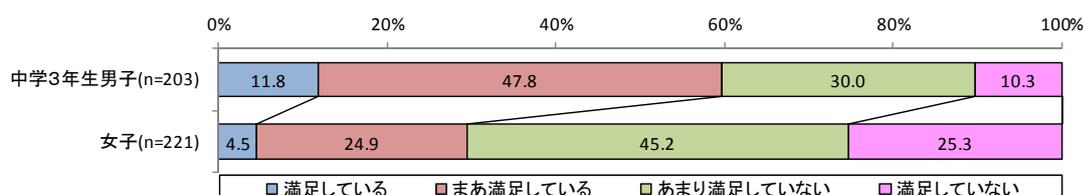


小学6年生では、「まあ満足している」が最も高く（42.7%）、次いで「満足している」（34.1%）、「あまり満足していない」（15.6%）となっている。

中学3年生では、「まあ満足している」が最も高く（50.0%）、次いで「あまり満足していない」（21.0%）、「満足している」（16.5%）となっている。

参考

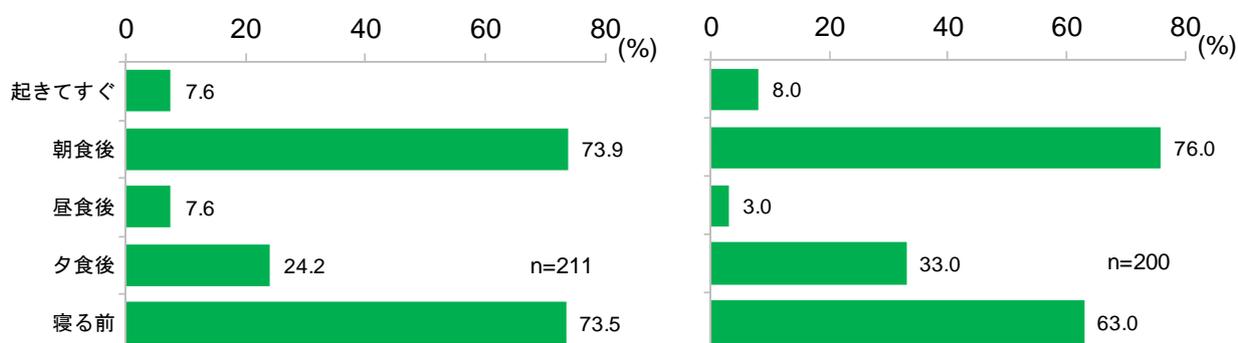
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



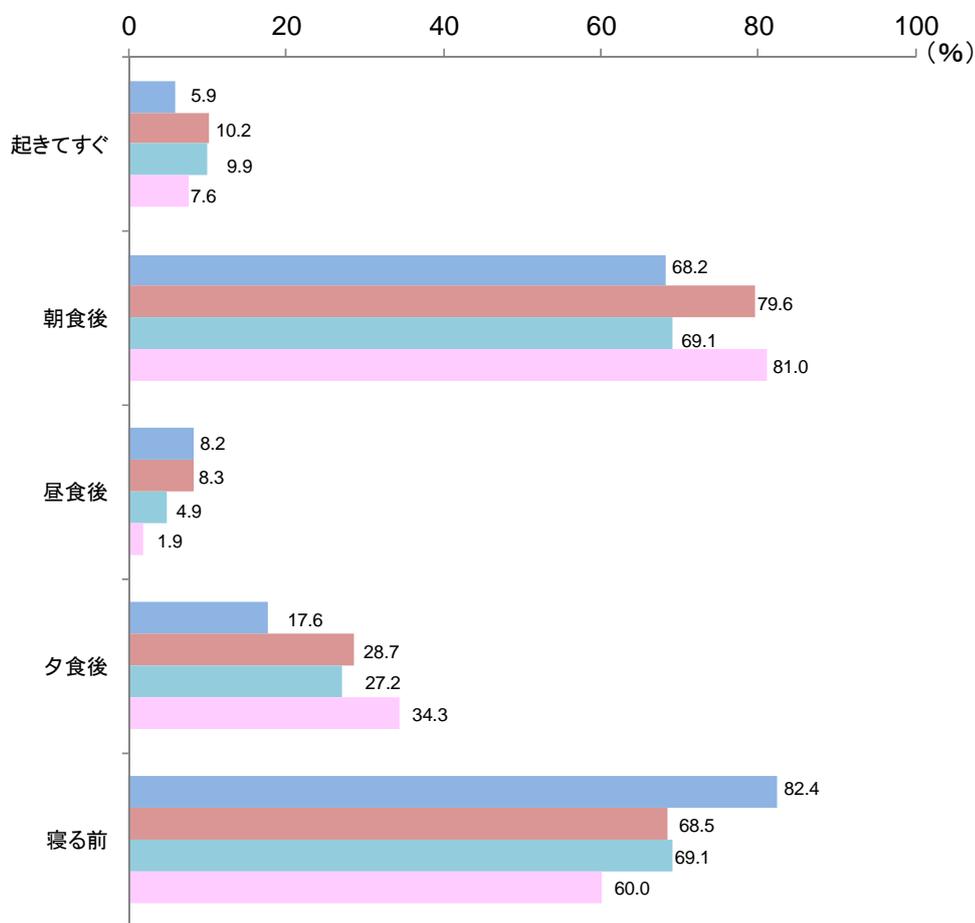
問9 歯をみがくのは、いつですか。(あてはまるもの全てに○)

[小学校6年生]

[中学校3年生]



【男女別】

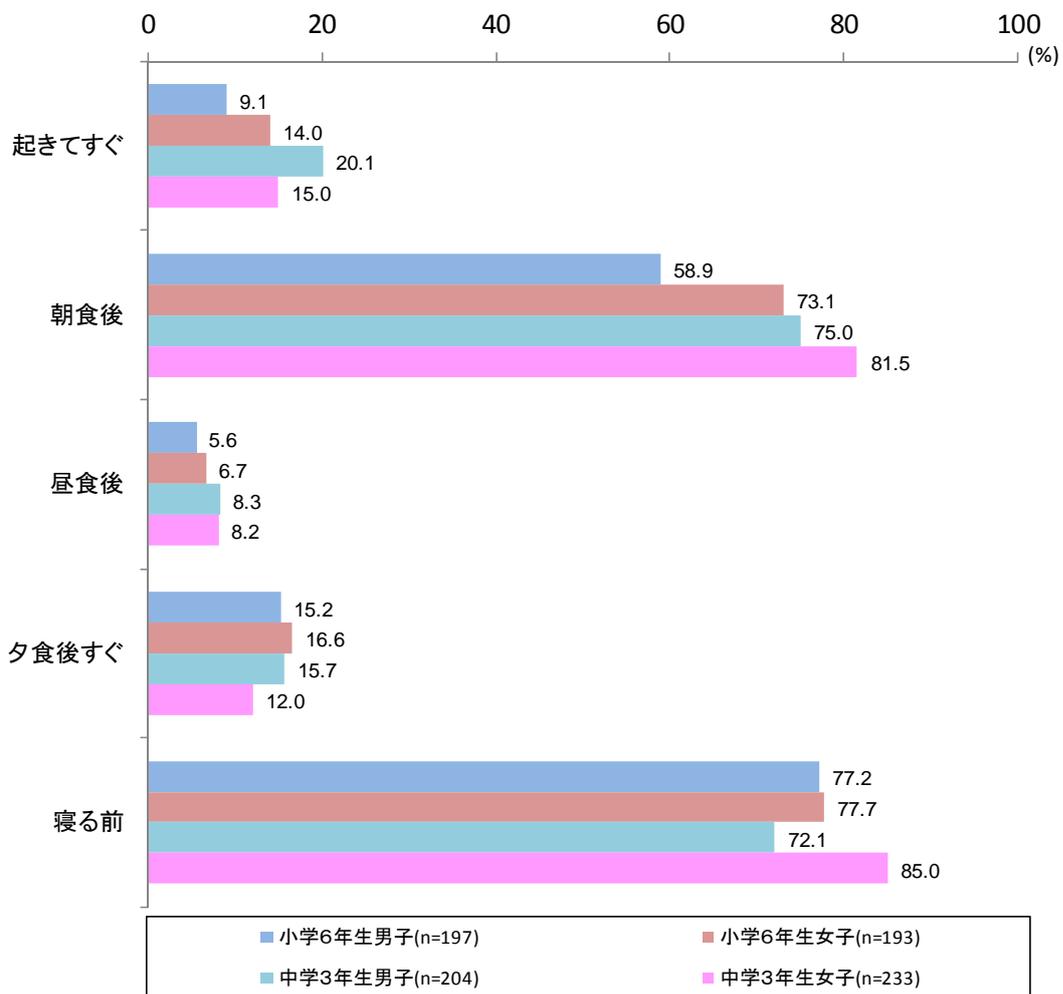


■小学6年生 男子(n=85) ■小学6年生 女子(n=108) ■中学3年生 男子(n=81) ■中学3年生 女子(n=105)

※小学校6年生の選択肢は「朝ごはんの後」「昼ごはんの後」「夕ごはんの後」。
中学校3年生の選択肢は「朝食後」「昼食後」「夕食後」。

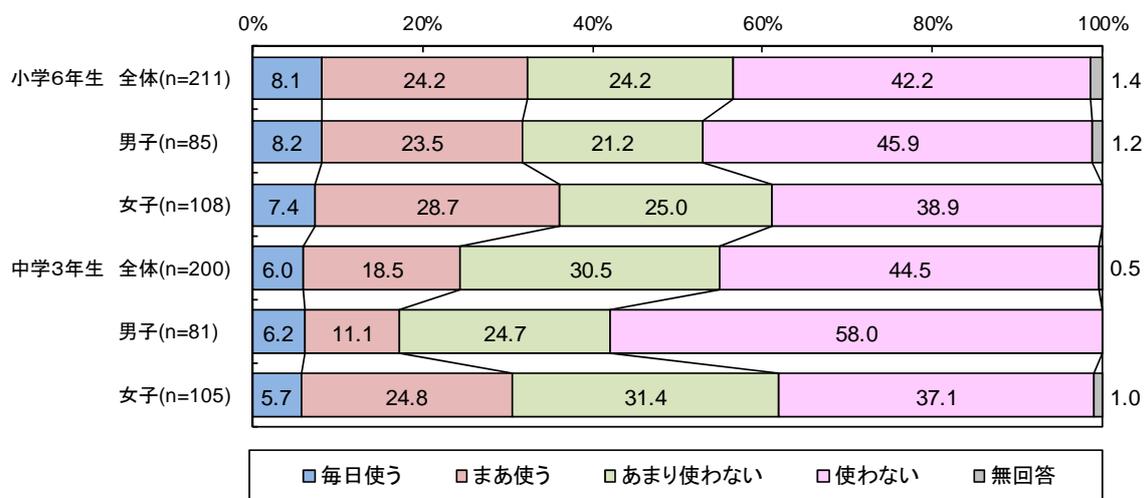
小学6年生・中学3年生ともに、「朝食後」(小6:73.9%、中3:76.0%)、「寝る前」(小6:73.5%、中3:63.0%)は高く、「昼食後」(小6:7.6%、中3:3.0%)は低くなっている。

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※ 「いつ歯をみがきますか。」

問10 歯ブラシ以外に、糸ようじなどを使っていますか。(ひとつだけに○)

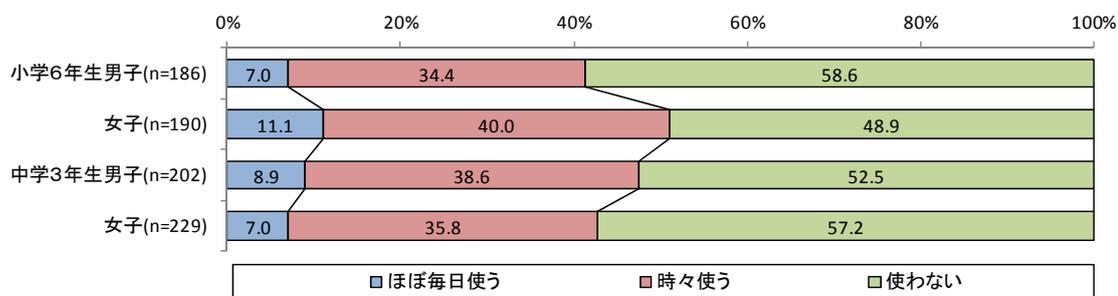


小学6年生では、「使わない」が最も高く(42.2%)、次いで「あまり使わない」、「まあ使う」(同率 24.2%)となっている。

中学3年生では、「使わない」が最も高く(44.5%)、次いで「あまり使わない」(30.5%)、「まあ使う」(18.5%)となっている。

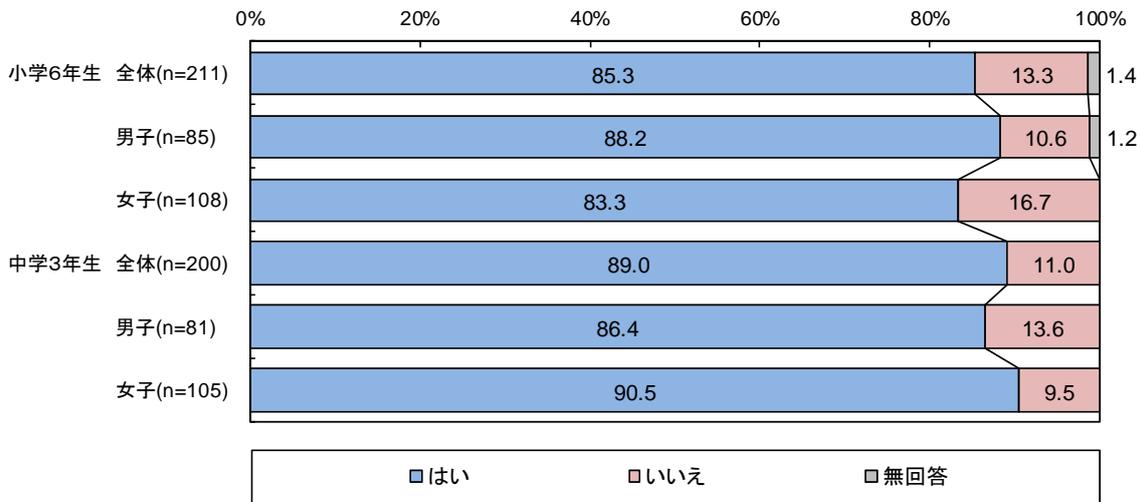
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



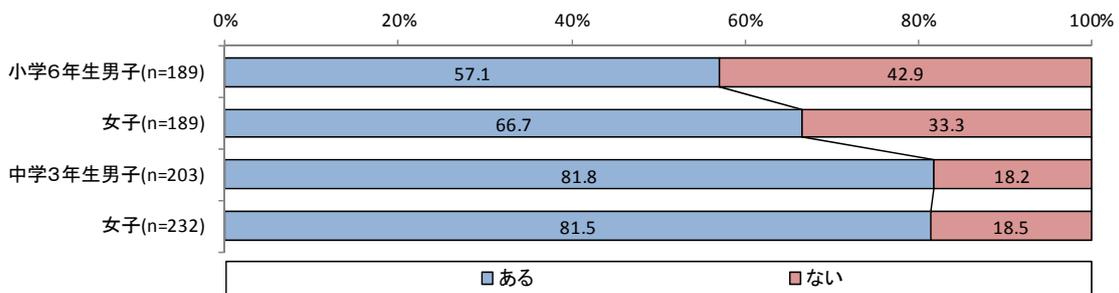
※「歯ブラシ以外に糸ようじやデンタルフロスなど使っていますか。」

問11 歯みがきの方法や、糸ようじなどの使い方を教えてもらったことがありますか。
 (どちらかに○)



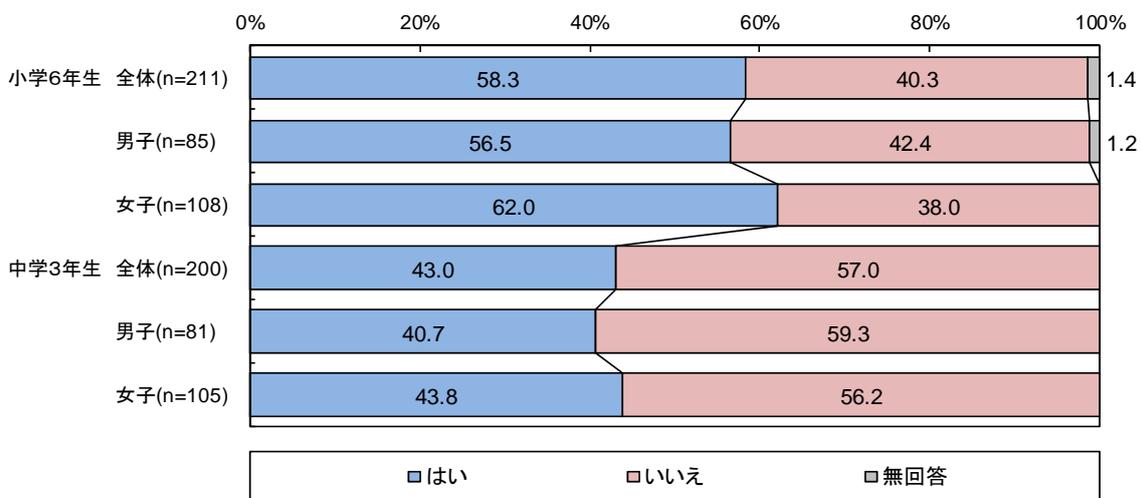
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



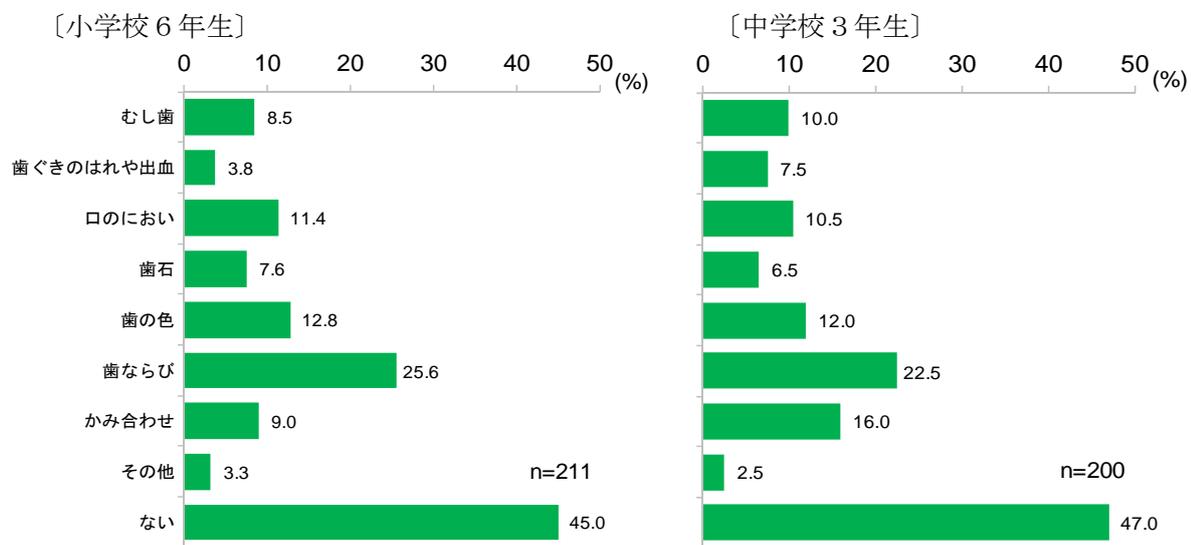
※「歯みがき、糸ようじ、デンタルフロス使用法を指導を受けた。」

問12 学校の健診以外に、定期的な歯科健診を受けていますか。(どちらかに○)

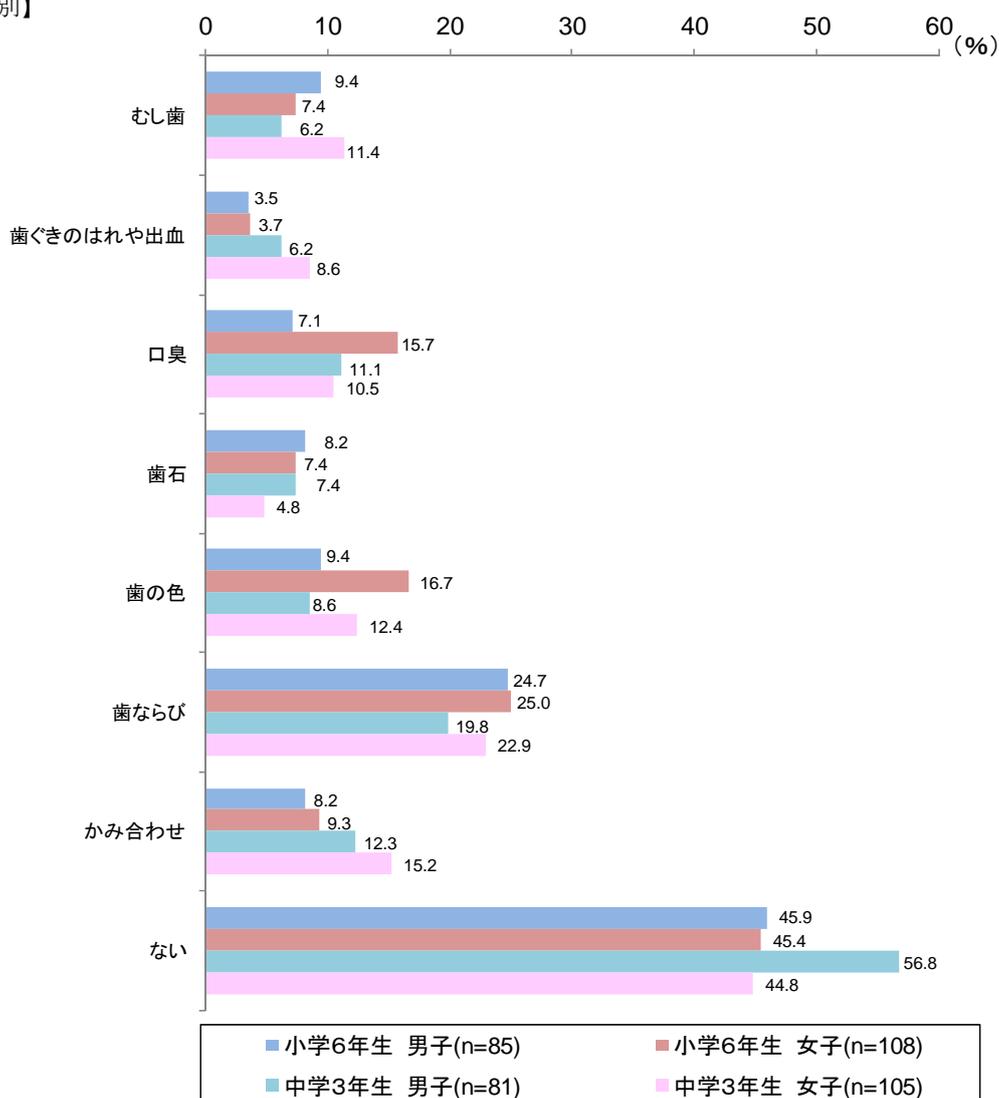


問 13 歯や口の中で困っていることや気になっていることがありますか。

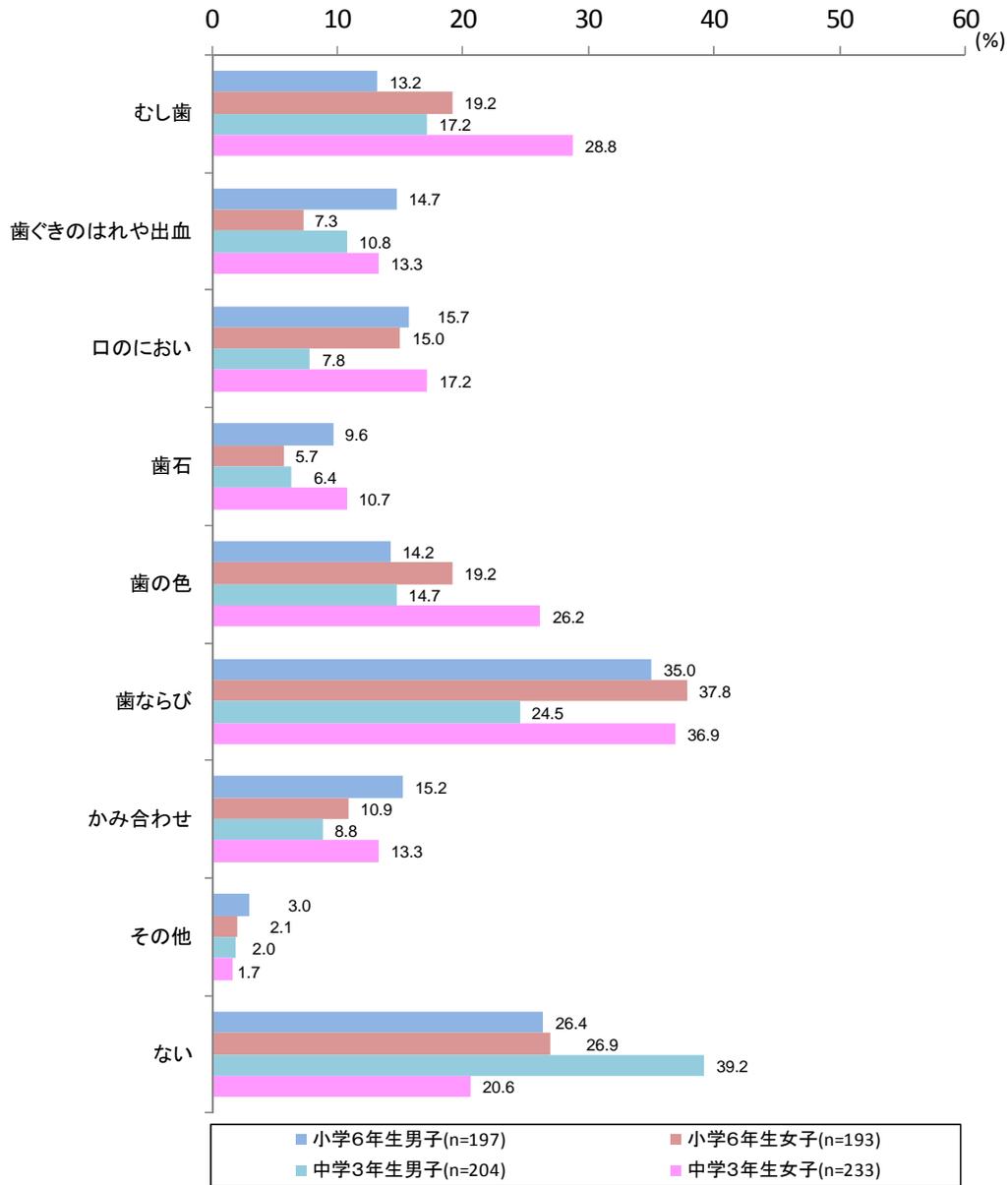
(あてはまるもの全てに○)



【男女別】



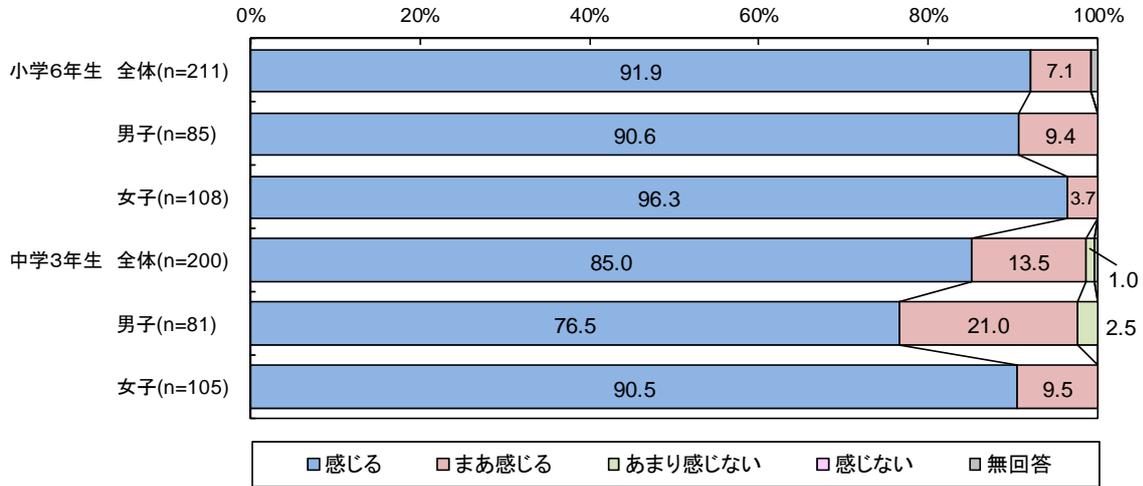
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「口の中のことで困っていることや気になっていることがありますか。」

食生活や栄養について

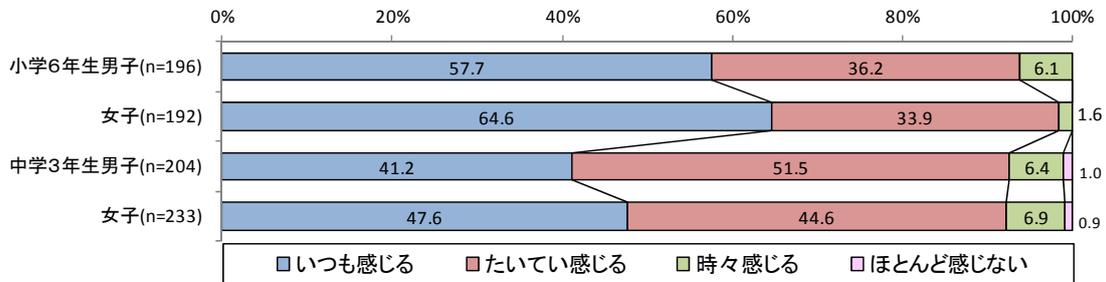
問 14 食事をおいしいと感じていますか。(ひとつだけに○)



小学6年生・中学3年生ともに、「感じる」が最も高く（小6：91.9%、中3：85.0%）、次いで「まあ感じる」（小6：7.1%、中3：13.5%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「毎日の食事をおいしいと感じていますか。」

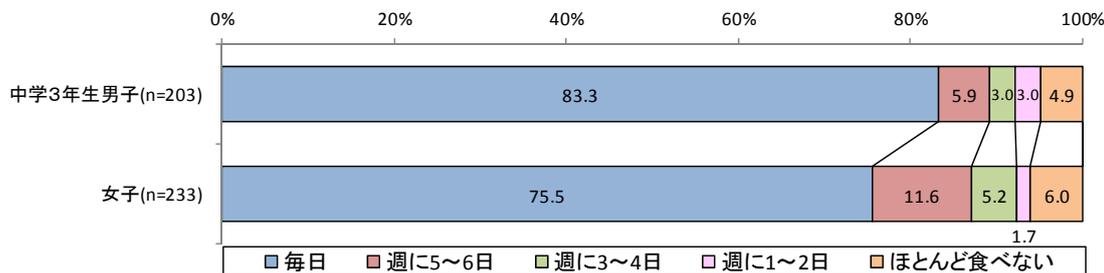
問 15 朝食をとるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)



小学6年生では、「週に6～7日」が最も高く（93.8%）、次いで「週に3～5日」（2.8%）、「ほとんど食べない」（1.4%）となっている。

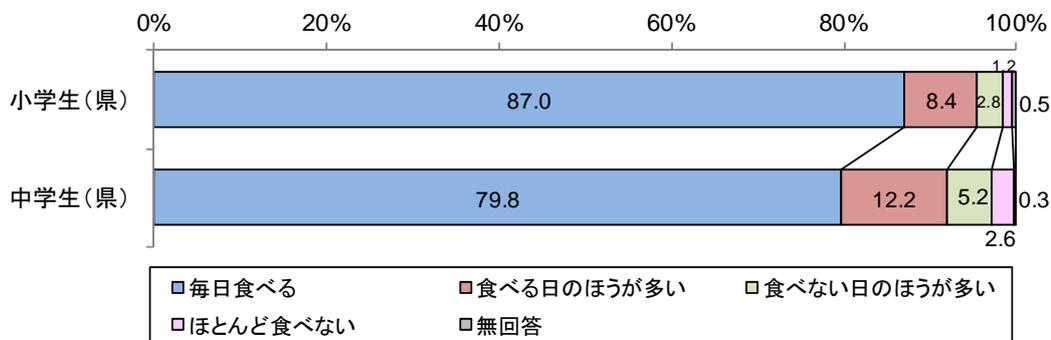
中学3年生では、「週に6～7日」が最も高く（95.5%）、次いで「週に3～5日」（3.5%）、「週に1～2回」（1.0%）となっている。

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



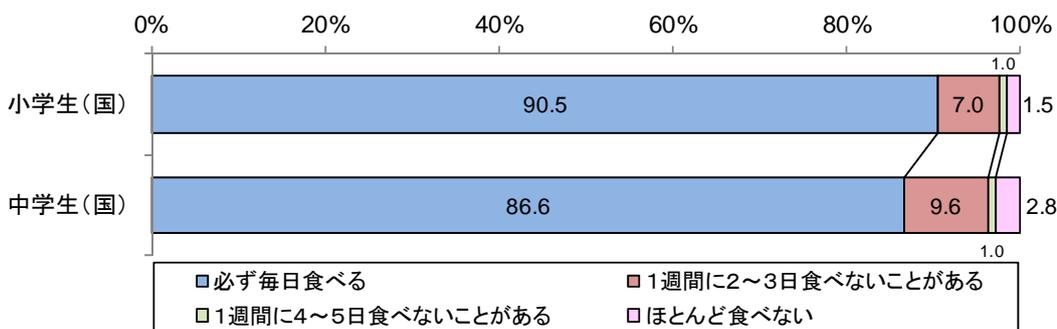
※「朝食をとりますか。」

【食生活に関する調査結果（平成 24 年度）】



※「あなたは、朝食を食べていますか。」

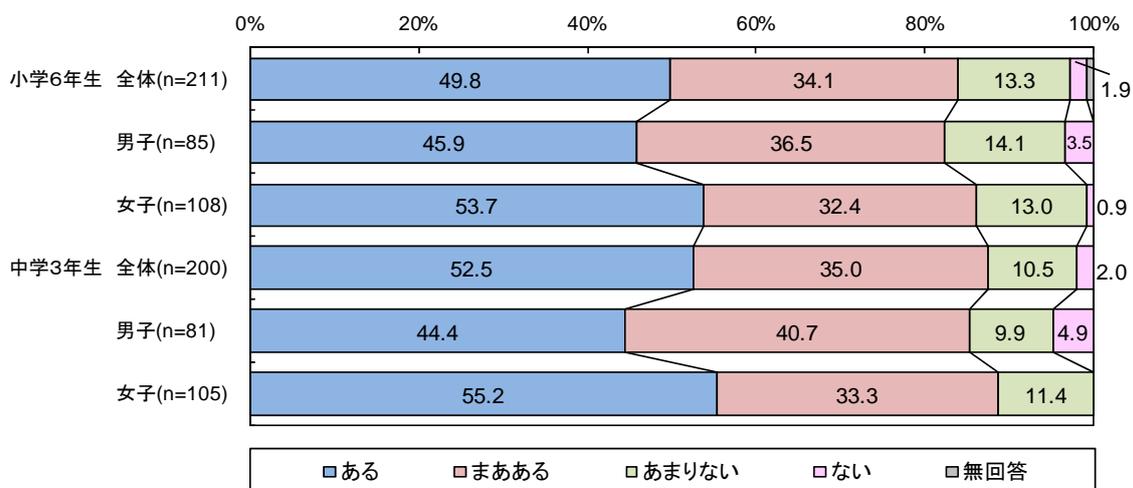
【児童生徒の食生活実態調査（平成 22 年度）】



【健やか親子 21 最終評価報告（平成 25 年 11 月）】

『1-16 朝食を欠食する子どもの割合』は、7歳~14歳の男子で5.9%、女子で5.4%、15歳~19歳の男子で8.7%、女子で13.3%となっている。

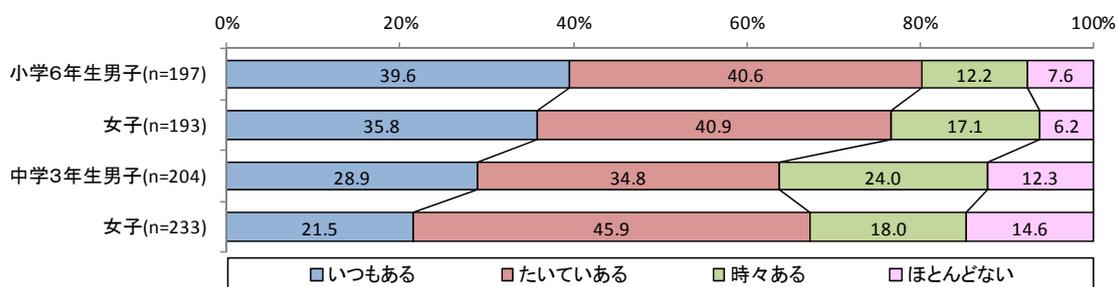
問 16 朝、食欲がありますか。(ひとつだけに○)



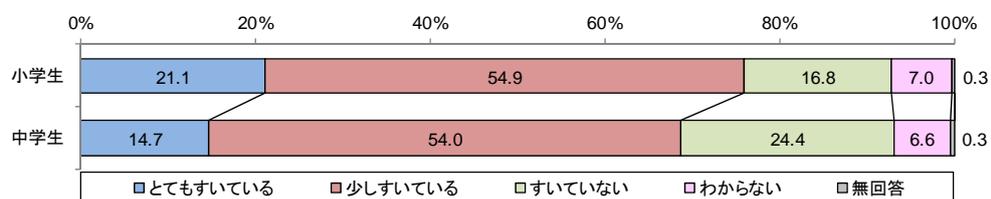
小学6年生・中学3年生ともに、「ある」が最も高く（小6：49.8%、中3：52.5%）、次いで「まあある」（小6：34.1%、中3：35.0%）、「あまりない」（小6：13.3%、中3：10.5%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

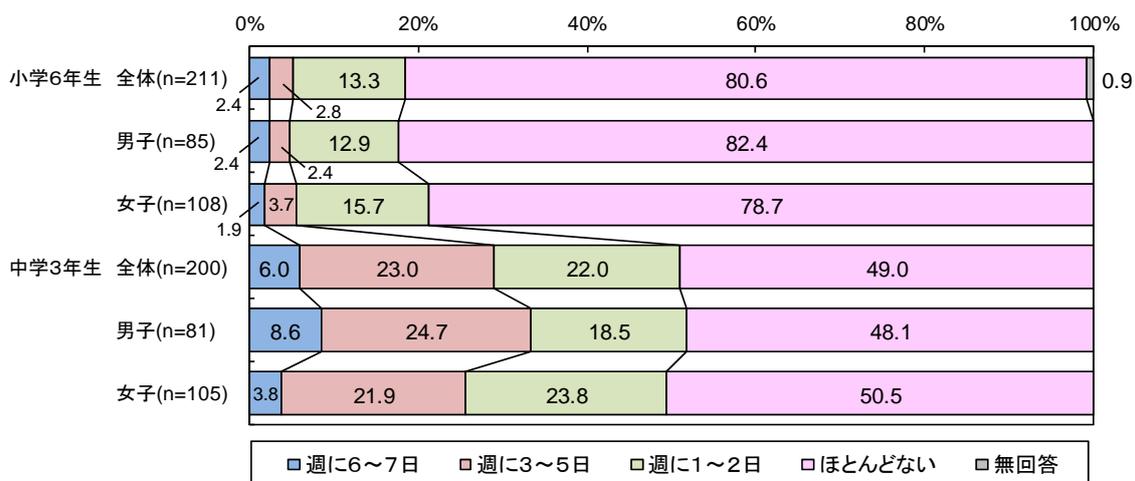


【食生活に関する調査結果（平成24年度）】



※「ふだん、朝起きた時、お腹がすいていますか。」

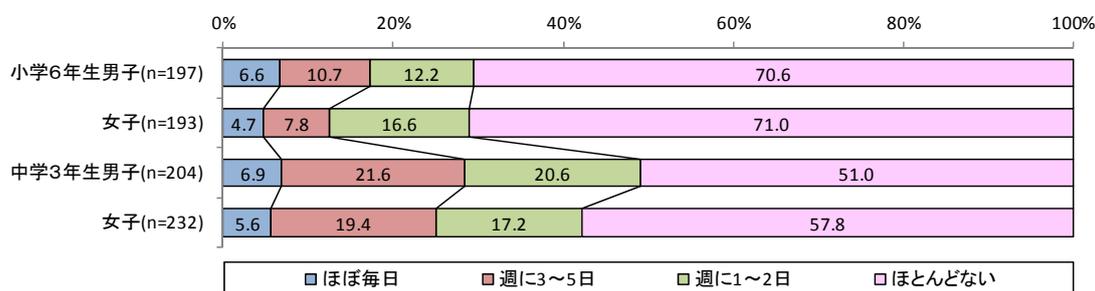
問 17 夕食の時間が、午後9時を過ぎる日は、週にどれくらいありますか。(ひとつだけに○)



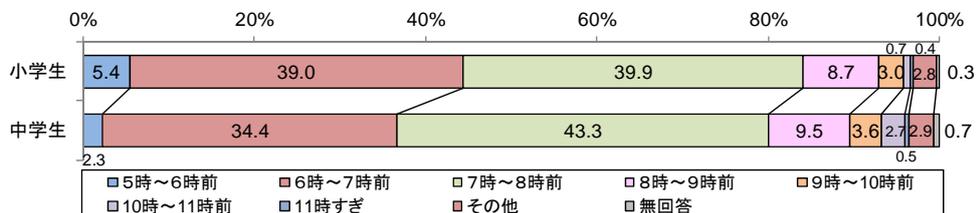
「週に6~7日」が(小6:2.4%、中3:6.0%)、「週に3~5日」が(小6:2.8%、中3:23.0%)となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

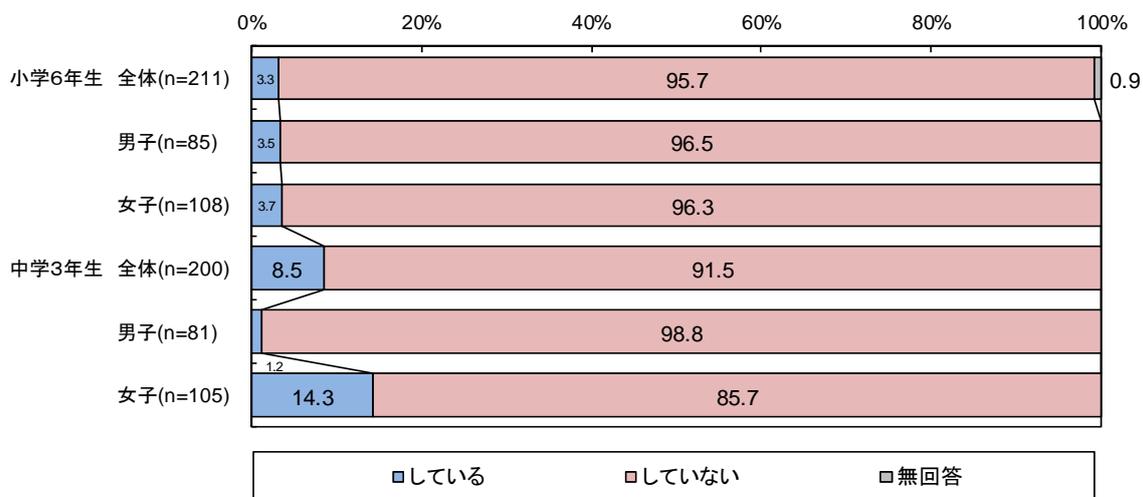


【食生活に関する調査結果(平成24年度)】



※「夕食を食べる時間はいつごろですか。」

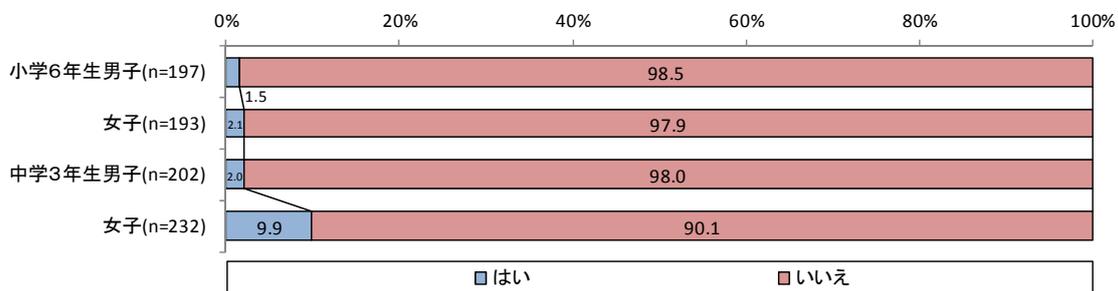
問 18 現在、ダイエットのために、食事制限をしていますか。(どちらかに○)



「している」が小学6年生：3.3%、中学3年生：8.5%、「していない」が小学6年生：95.7%、中学3年生：91.5%となっている。

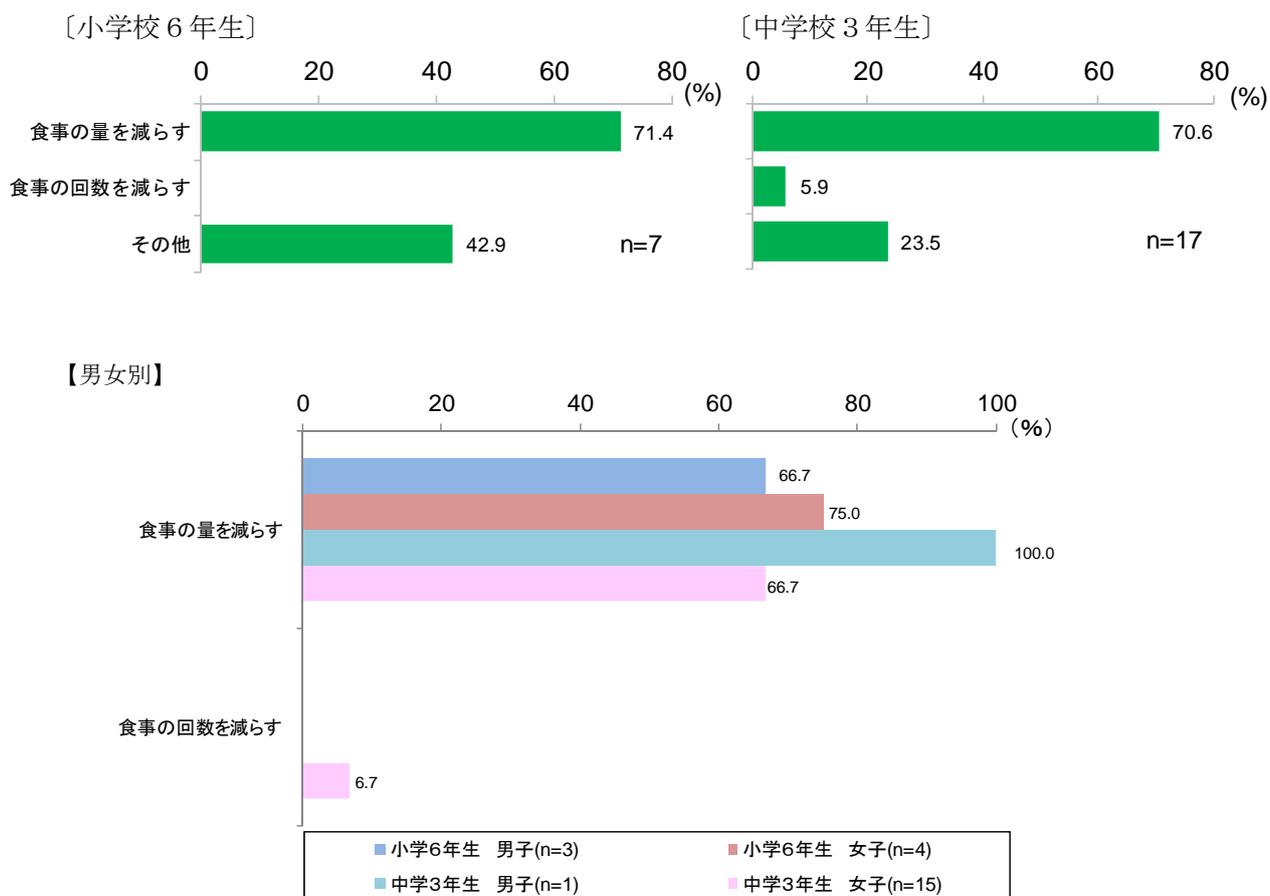
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「現在ダイエットのために食事の量や回数をへらしていますか。」

問 18-1 「している」人は、どんなことをしていますか。(あてはまるもの全てに○)



小学6年生・中学3年生ともに、「食事の量を減らす」が最も高く（小6：71.4%、中3：70.6%）、次いで「その他」（小6：42.9%、中3：23.5%）となっている。

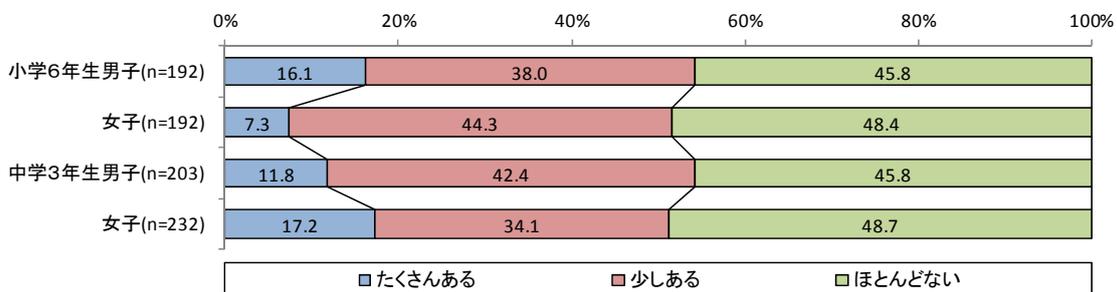
問 19 食べ物のアレルギーで、食べられない物がありますか。(どちらかに○)



「ある」が小学6年生：7.6%、中学3年生：4.5%、「ない」は小学6年生：90.5%、中学3年生：94.0%となっている。

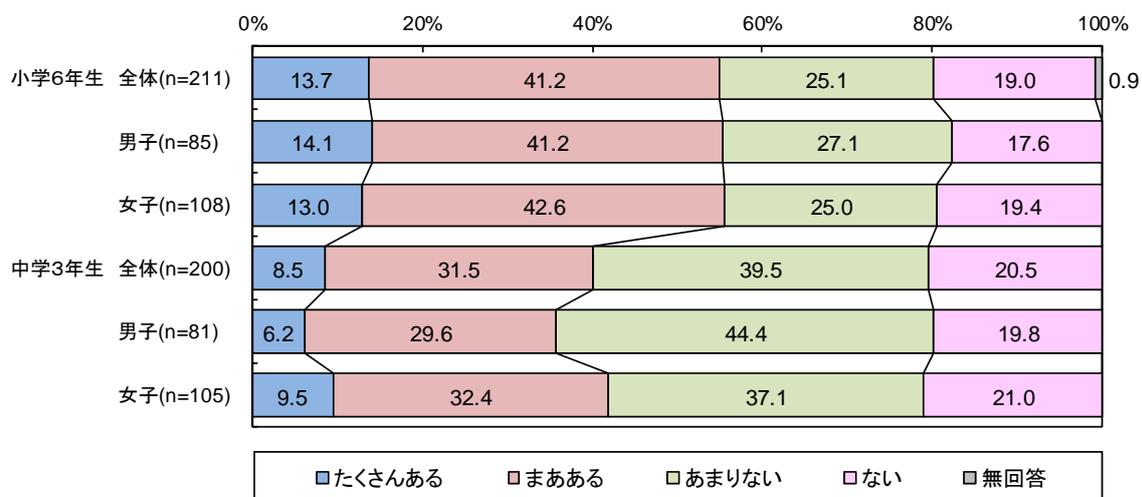
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「好き嫌いやアレルギーで食べられない物がありますか。」

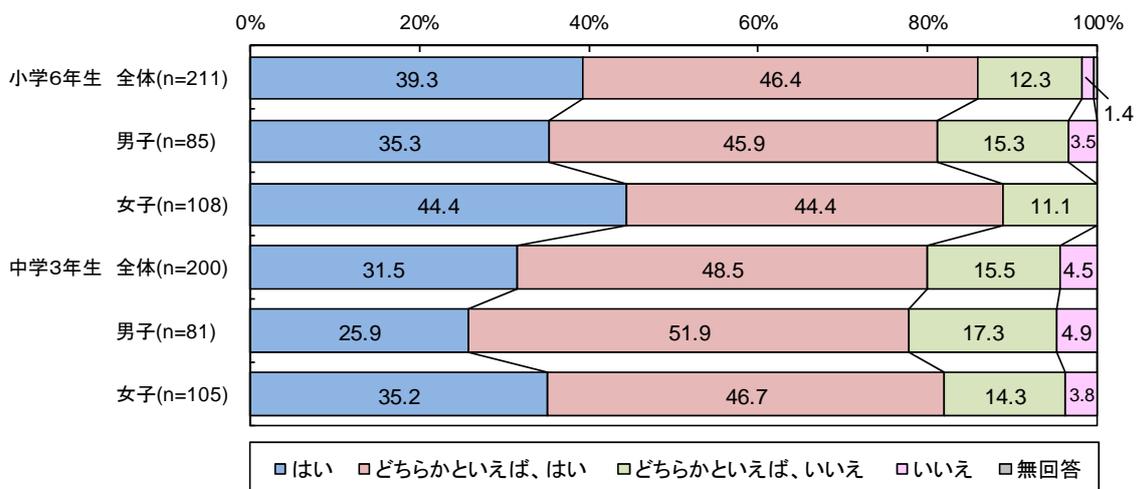
問 20 好き嫌いで、食べられない物がありますか。(ひとつだけに○)



小学6年生では、「まあある」が最も高く（41.2%）、次いで「あまりない」（25.1%）、「ない」（19.0%）となっている。

中学3年生では、「あまりない」が最も高く（39.5%）、次いで「まあある」（31.5%）、「ない」（20.5%）となっている。

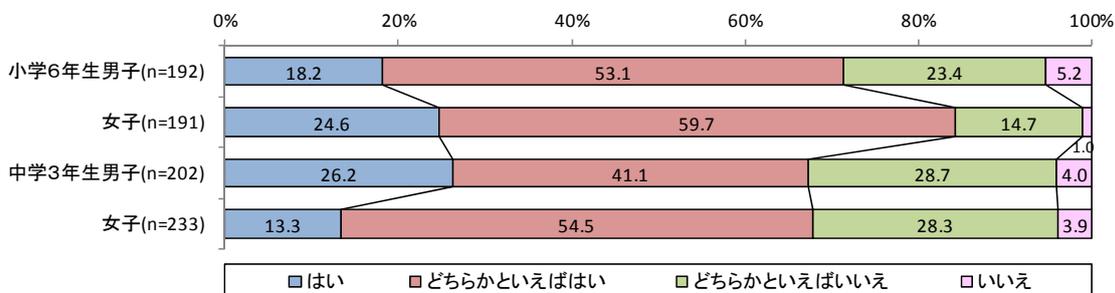
問 21 よくかんで食べていますか。(ひとつだけに○)



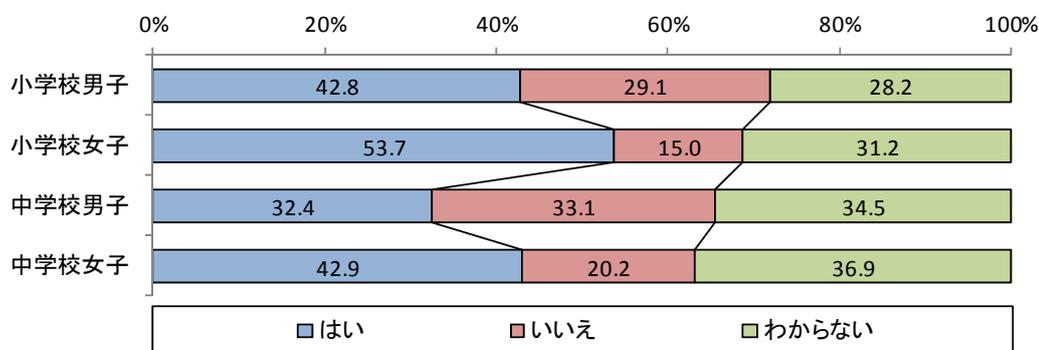
小学6年生・中学3年生ともに、「どちらかといえば、はい」が最も高く（小6：46.4%、中3：48.5%）、次いで「はい」（小6：39.3%、中3：31.5%）となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

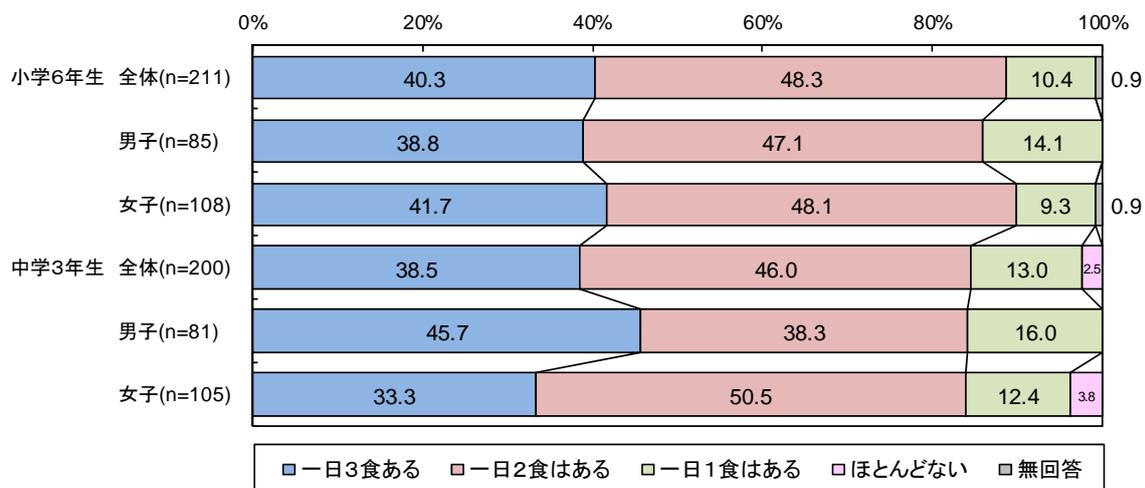


【児童生徒の食生活実態調査（平成 22 年度）】



※あなたは、次のようなことに気をつけて食事をしていますか。
 (1) 食事はゆっくりとよくかんで食べる。

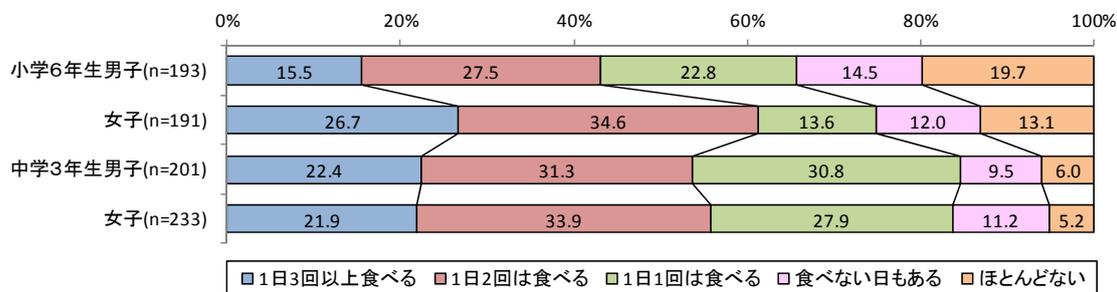
問 22 献立に、野菜のおかずがありますか。(野菜ジュースは含みません) (ひとつだけに○)



小学6年生・中学3年生ともに、「一日2食はある」が最も高く（小6：48.3%、中3：46.0%）、次いで「一日3食ある」（小6：40.3%、中3：38.5%）だが、一方で「一日1食はある」も小学6年生で10.4%、中学3年生で13.0%となっている。

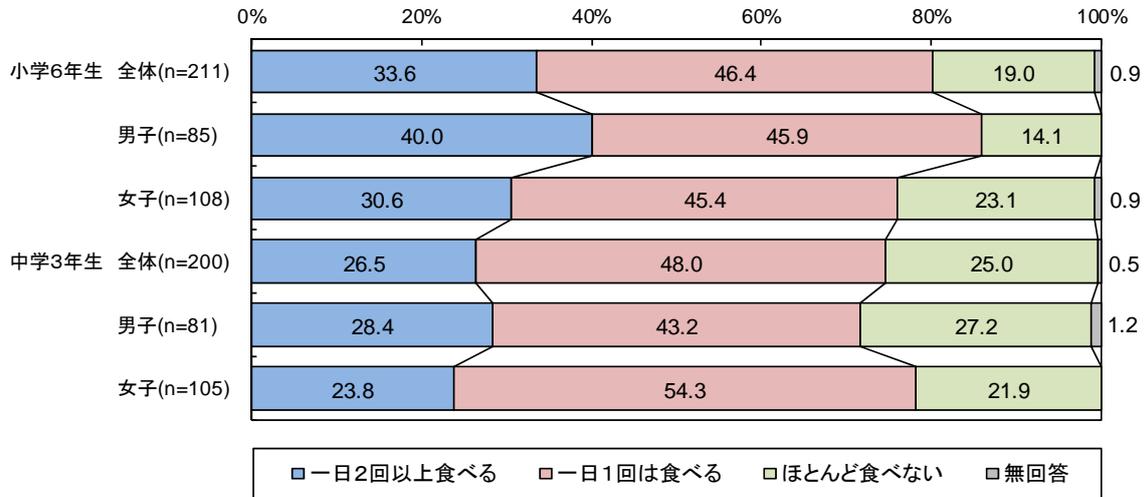
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



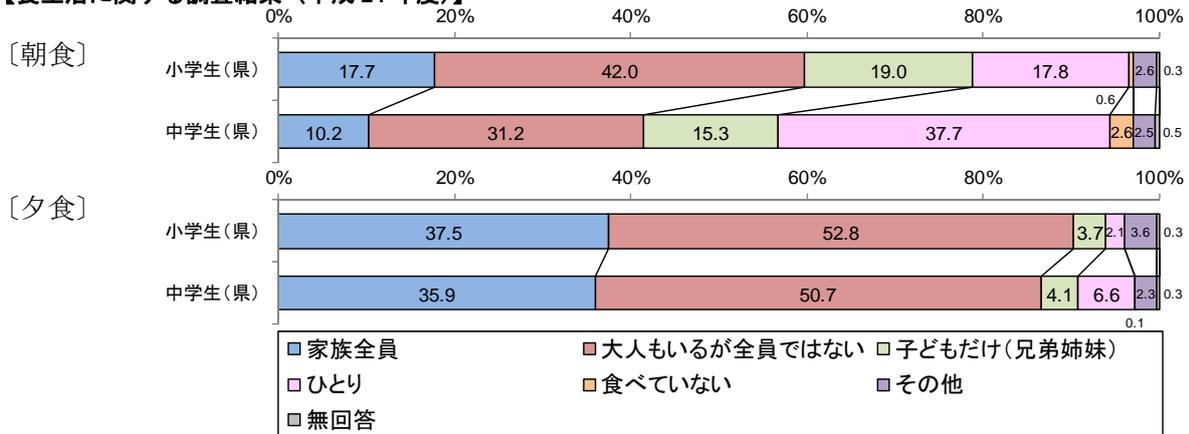
※「食事や間食（おやつ）の時に野菜を食べますか。」

問 23 家族そろって、一日に何回食事をしますか。(ひとつだけに○)

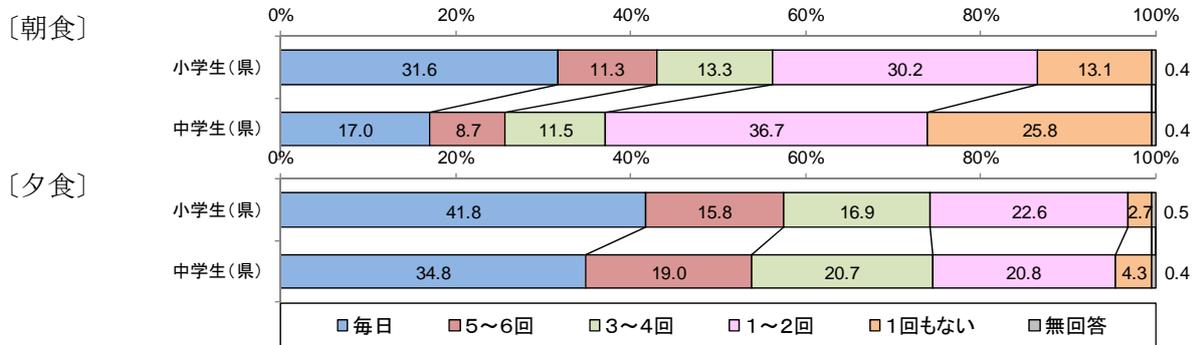


参考

【食生活に関する調査結果（平成 24 年度）】



※「ふだん、朝食は誰と一緒に食べますか。」
 ※「ふだん、夕食は誰と一緒に食べますか。」

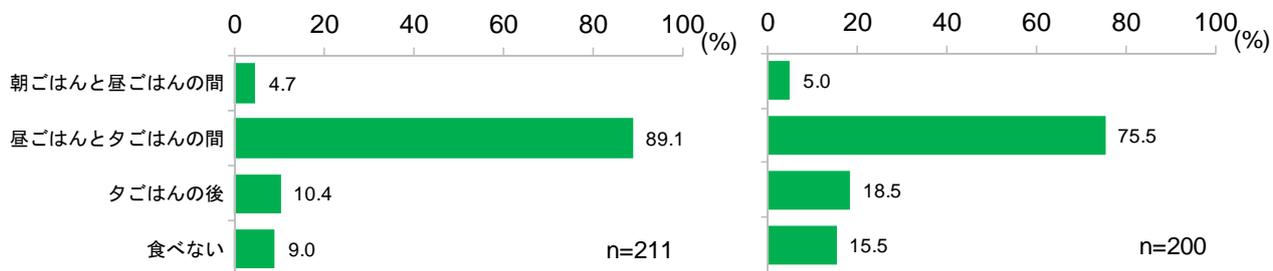


※「朝食を家族と一緒に食べるのは、週に何回くらいですか。」
 ※「夕食を家族と一緒に食べるのは、週に何回くらいですか。」

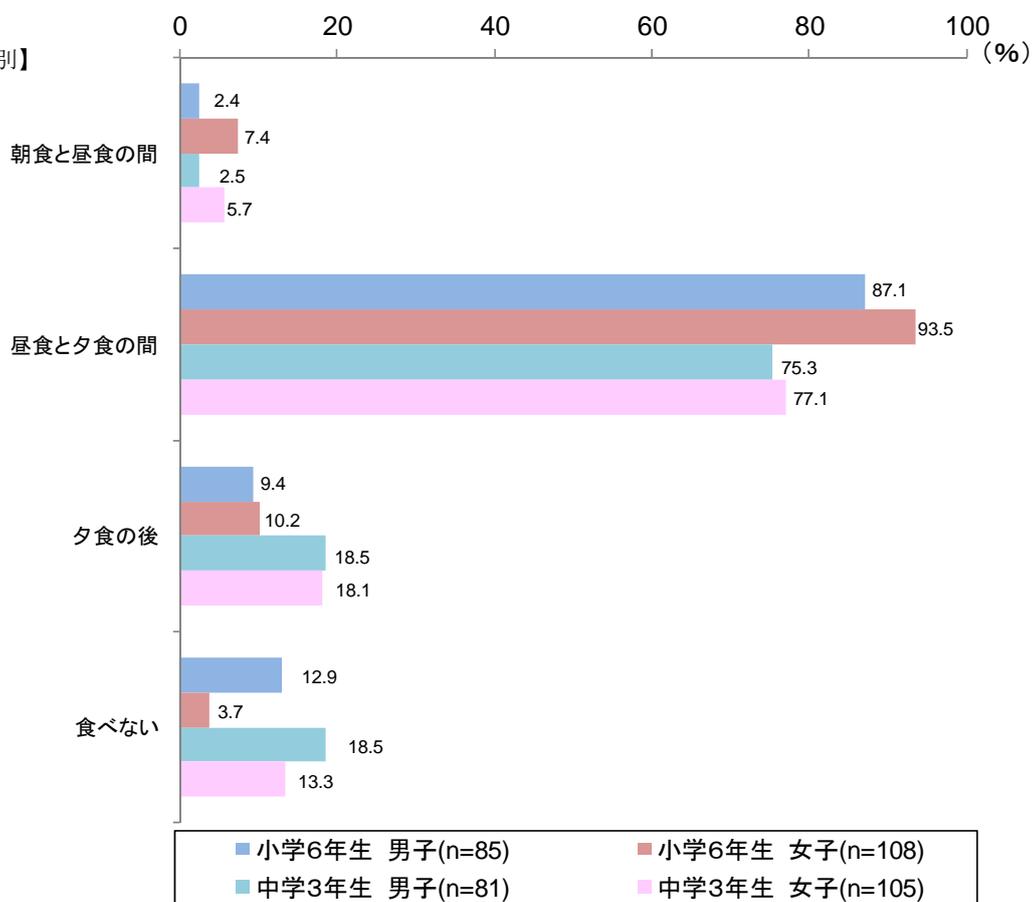
問 24 学校のある日、ない日にかかわらず、お菓子をいつ食べていますか。
 (あてはまるもの全てに○)

[小学校 6 年生]

[中学校 3 年生]



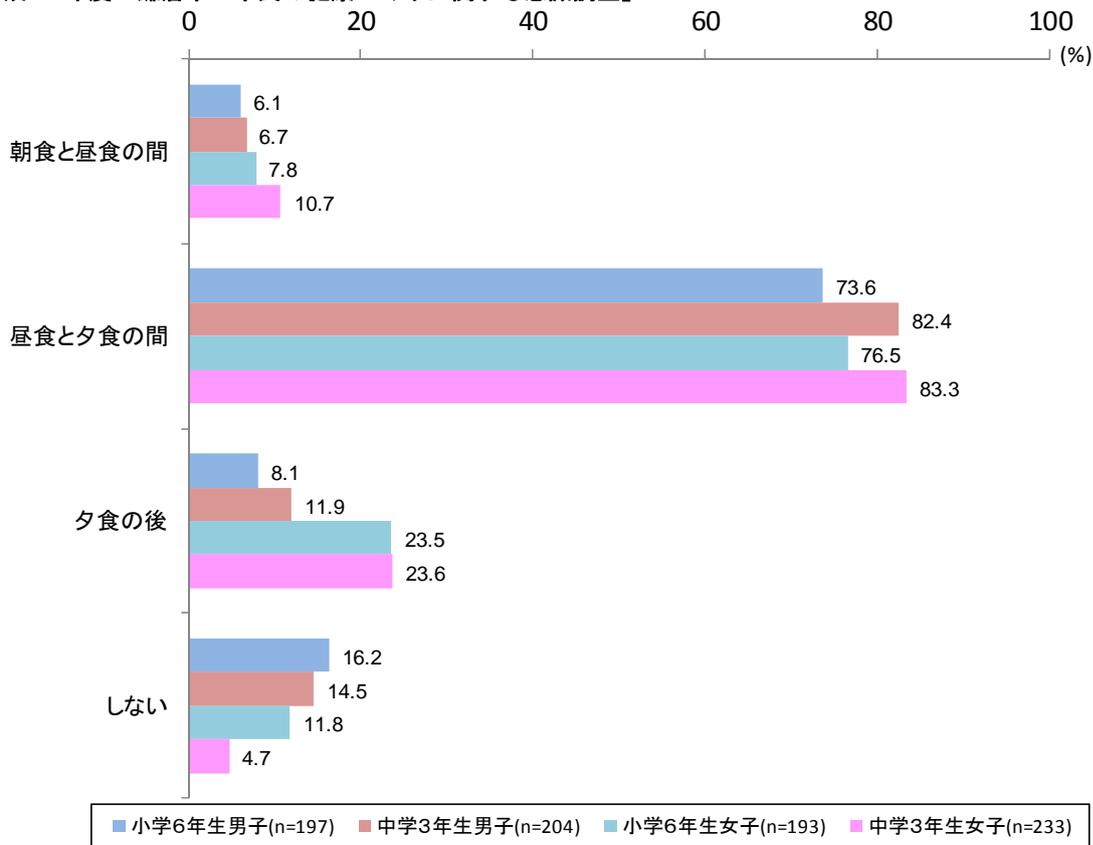
【男女別】



※小学校 6 年生の選択肢は「朝ごはんと昼ごはんの間」「昼ごはんと夕ごはんの間」「夕ごはんの後」「食べない」。
 中学校 3 年生の選択肢は「朝食と昼食の間」「昼食と夕食の間」「夕食の後」「食べない」。

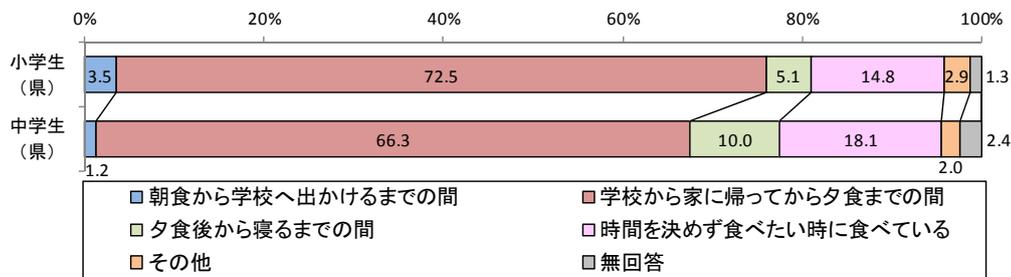
小学 6 年生・中学 3 年生ともに、「昼食と夕食の間」が最も高く（小 6：89.1%、中 3：75.5%）、次いで「夕食の後」（小 6：10.4%、中 3：18.5%）、「食べない」（小 6：9.0%、中 3：15.5%）となっている。

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



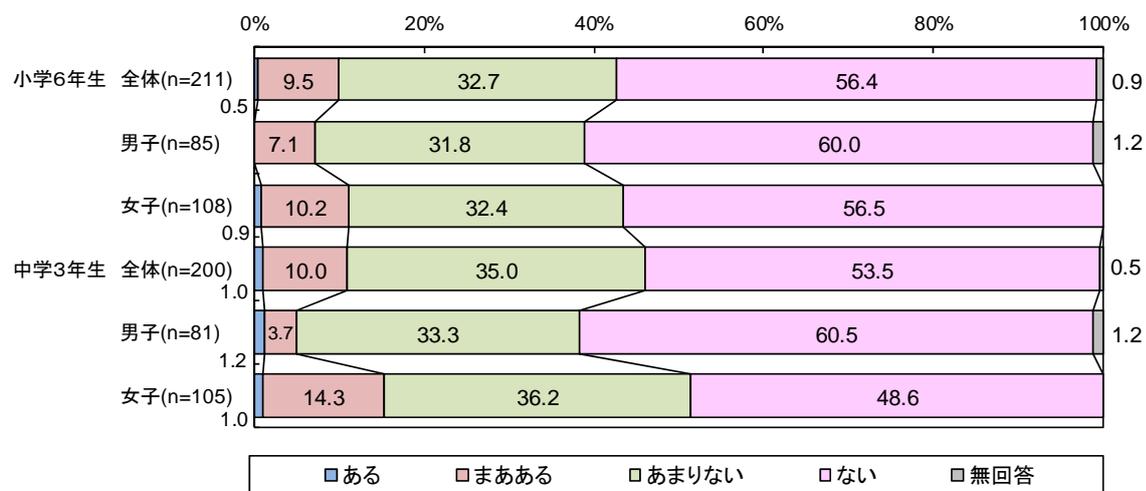
※「学校のない日、いつ間食（おやつ）をしていますか。」

【食生活に関する調査結果（平成24年度）】



※「平日は、おやつを食べるのはどの時間帯が一番多いですか。」

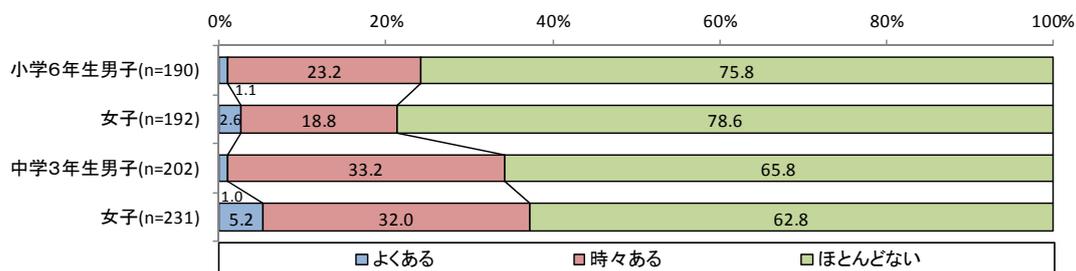
問 25 お菓子を食べ過ぎて、夕食が食べられないことがありますか。(ひとつだけに○)



「まあある」が（小6：9.5%、中3：10.0%）、「ある」が（小6：0.5%、中3：1.0%）となっている。

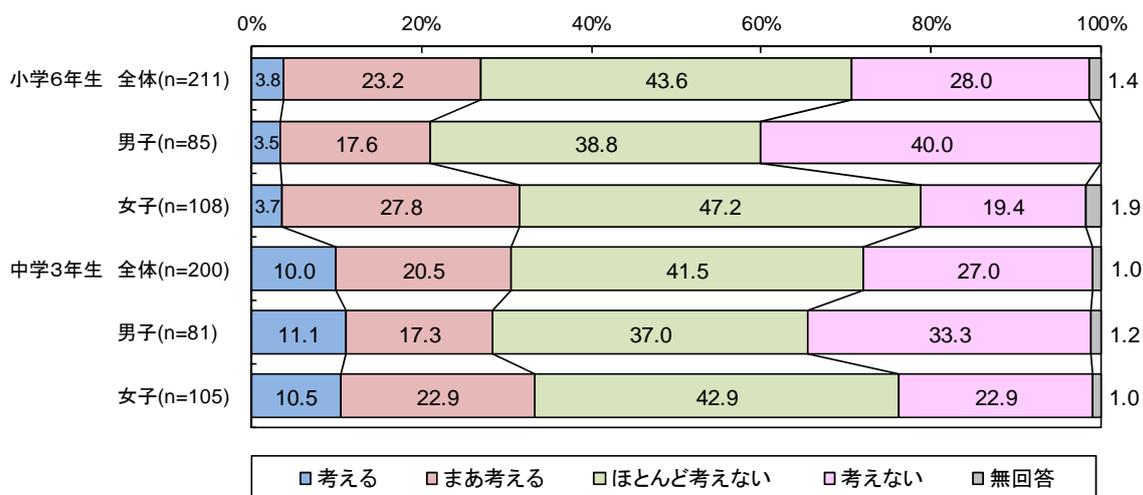
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「間食（おやつ）をしすぎて、夕食を食べられないことがありますか。」

問 26 お菓子を選ぶときに、体によいかどうかを考えますか。(ひとつだけに○)

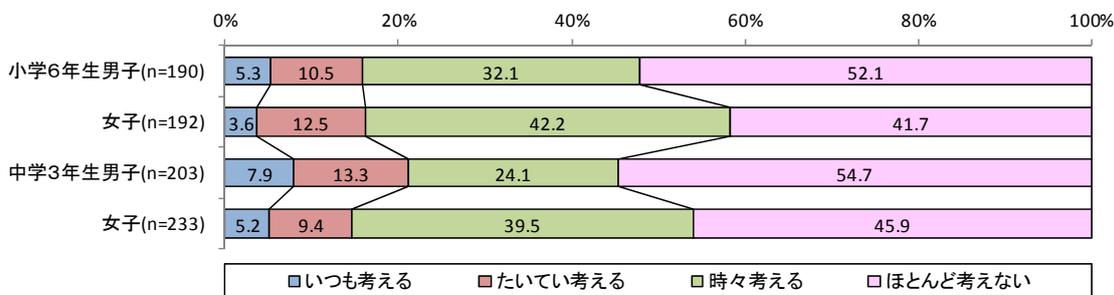


※小学校6年生の選択肢は「考える」「まあ考える」「あまり考えない」「考えない」。
 中学校3年生の選択肢は「考える」「まあ考える」「ほとんど考えない」「考えない」。

小学6年生・中学3年生ともに、「ほとんど考えない」が最も高く（小6：43.6%、中3：41.5%）、次いで「考えない」（小6：28.0%、中3：27.0%）、「まあ考える」（小6：23.2%、中3：20.5%）となっている。

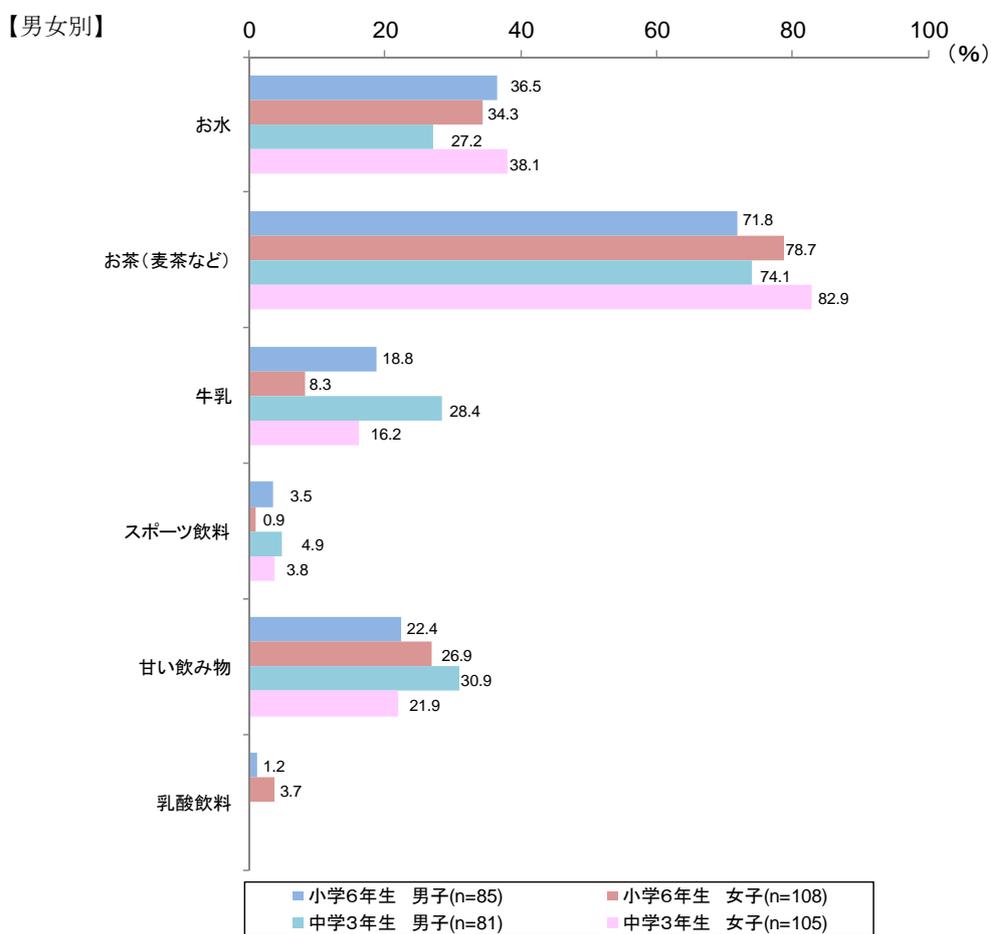
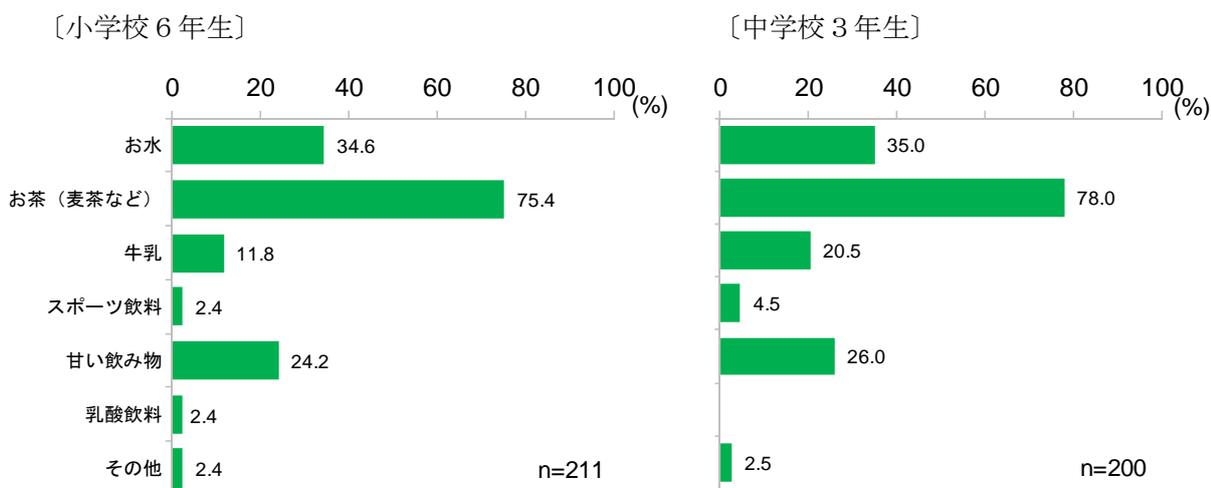
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「間食（おやつ）を選ぶときに、体に良いかどうか考えて選びますか。」

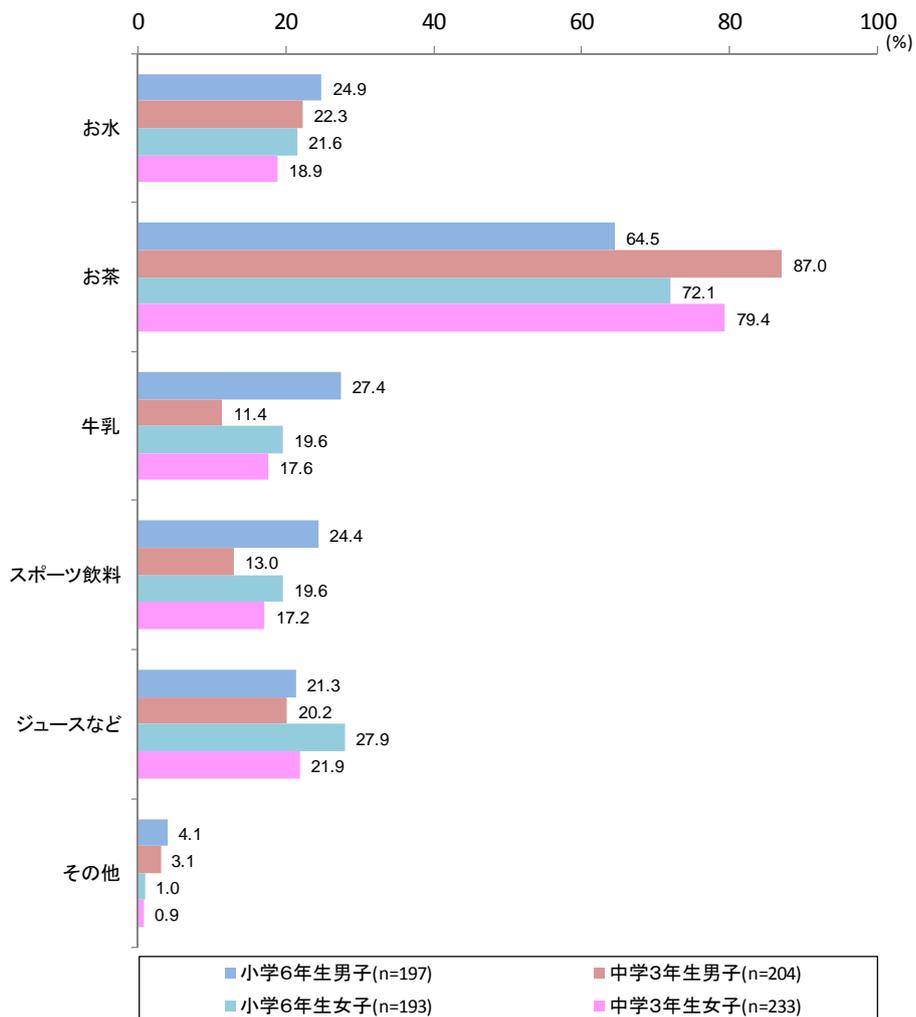
問 27 のどが渴いた時に、よく飲む物は何ですか。(2つまでに○)



※グラフ上の「甘い飲み物」は「ジュース、炭酸飲料、缶コーヒーなどの甘い飲み物」を示す。

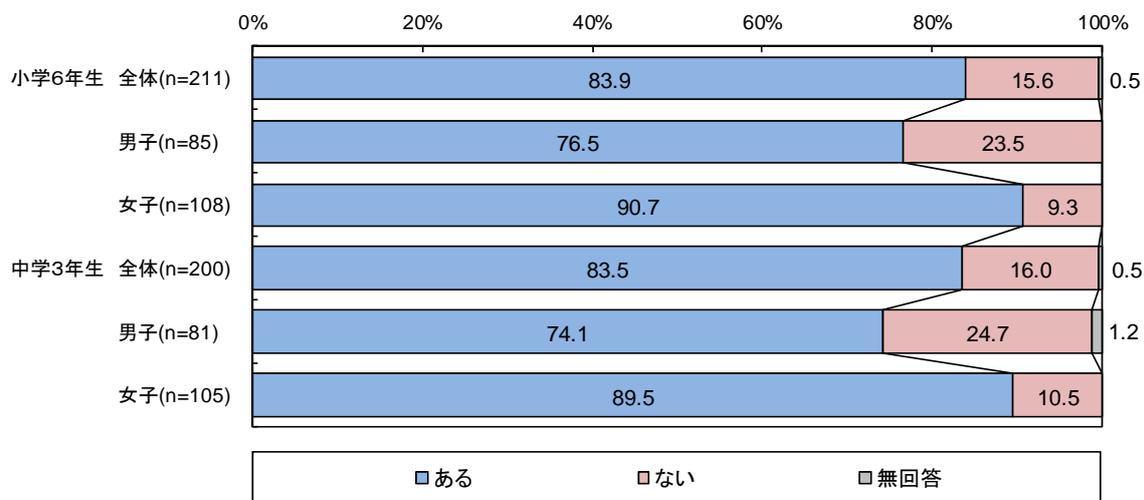
小学6年生・中学3年生ともに、「お茶 (麦茶など)」が最も高く (小6 : 75.4%、中3 : 78.0%)、次いで「お水」(小6 : 34.6%、中3 : 35.0%)、「ジュース、炭酸飲料、缶コーヒーなどの甘い飲み物」(小6 : 24.2%、中3 : 26.0%) となっている。

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※グラフ上の「お茶」は「お茶（麦茶・ウーロン茶を含む）」、
「ジュースなど」は「ジュース、炭酸飲料などの甘い飲み物」を示す。

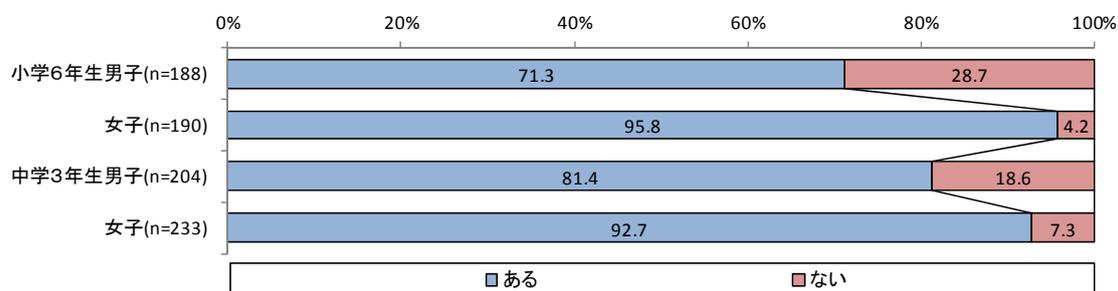
問 28 自分で作ることができる料理（お菓子を含む）がありますか。（どちらかに○）



「ある」が小学6年生：83.9%、中学3年生：83.5%、「ない」は小学6年生：15.6%、中学3年生：16.0%となっている。

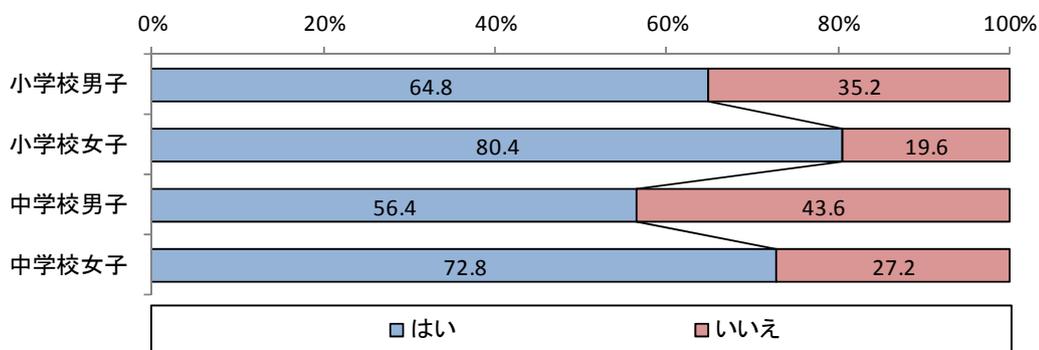
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



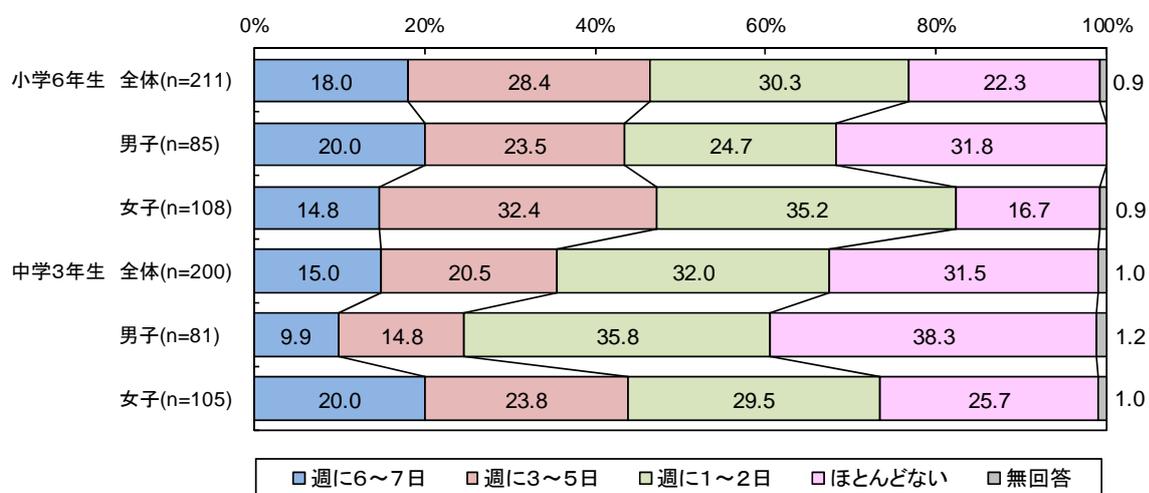
※「自分で作ることができる料理がありますか。」

【児童生徒の食生活実態調査（平成 22 年度）】



※「あなたは、自分だけで料理を作ることができますか。」

問 29 家で食事の準備（買い物を含む）や片付けなどの手伝いを、週にどれくらいしていますか。
（ひとつだけに○）

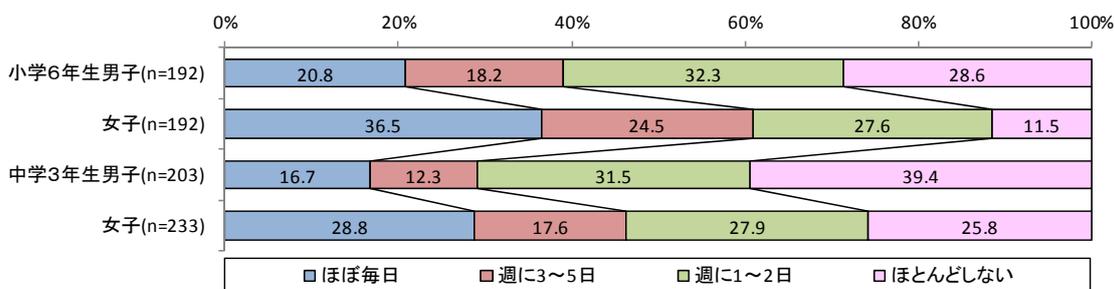


小学6年生では、「週に1~2回」が最も高く（30.3%）、次いで「週に3~5日」（28.4%）、「ほとんどしない」（22.3%）となっている。

中学3年生では、「週に1~2回」が最も高く（32.0%）、次いで「ほとんどしない」（31.5%）、「週に3~5日」（20.5%）となっている。

参考

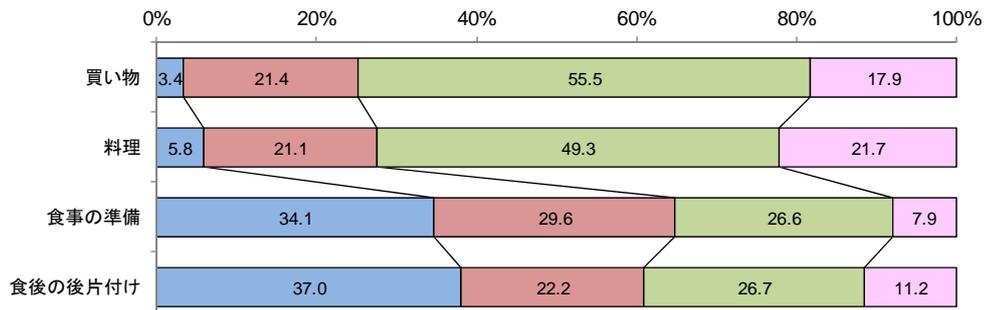
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



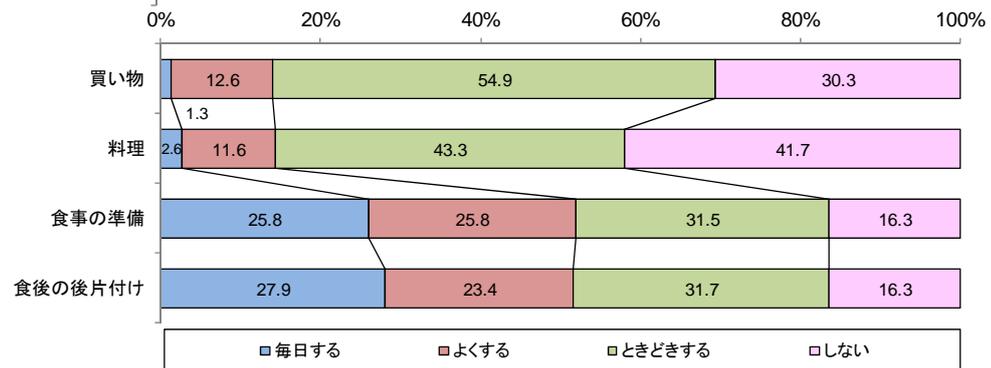
※「家で食事の準備や片付けなどの手伝いをしますか。」

【食生活に関する調査結果（平成 24 年度）】

〔小学生〕

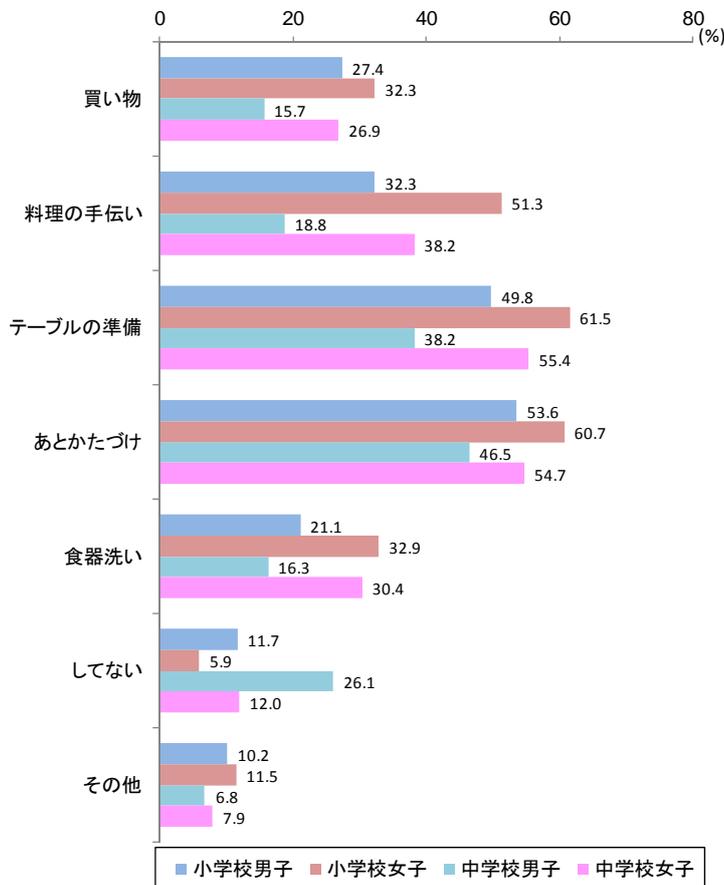


〔中学生〕



※「次の手伝いをしますか。それぞれ1つ選んでください。」
ア) 買い物 イ) 料理 ウ) 食事の準備 エ) 食事の後片付け

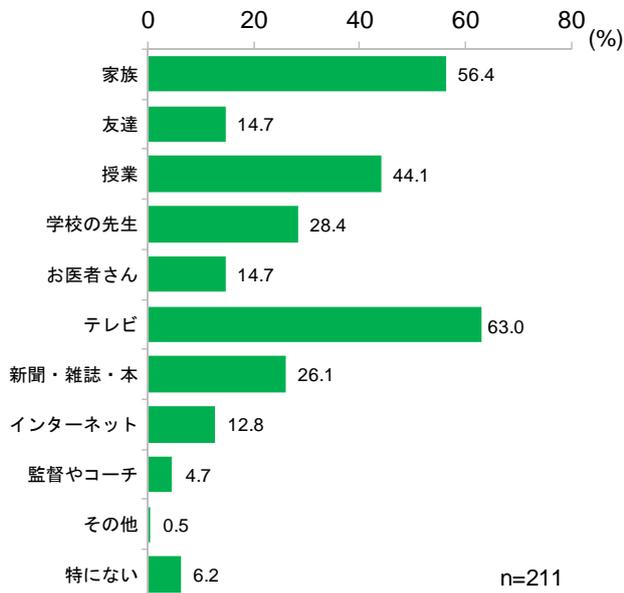
【児童生徒の食生活実態調査（平成 22 年度）】



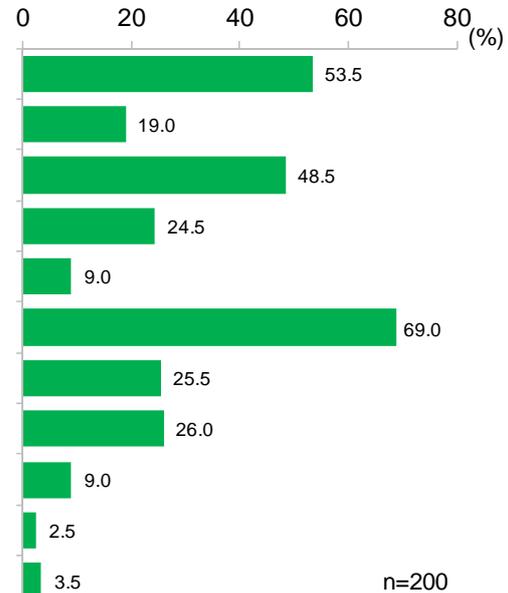
※「あなたは、家で食事の手伝いをしますか。」

問 30 食事や健康のことについて、何から知ることが多いですか。(あてはまるもの全てに○)

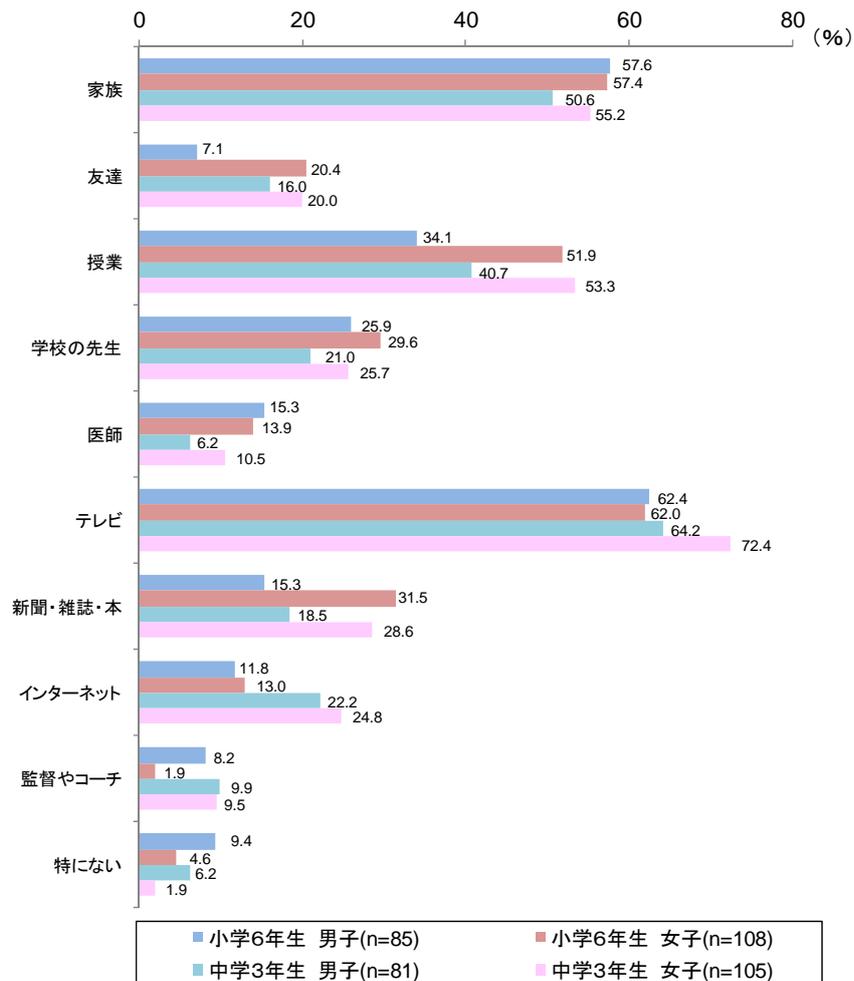
[小学校 6 年生]



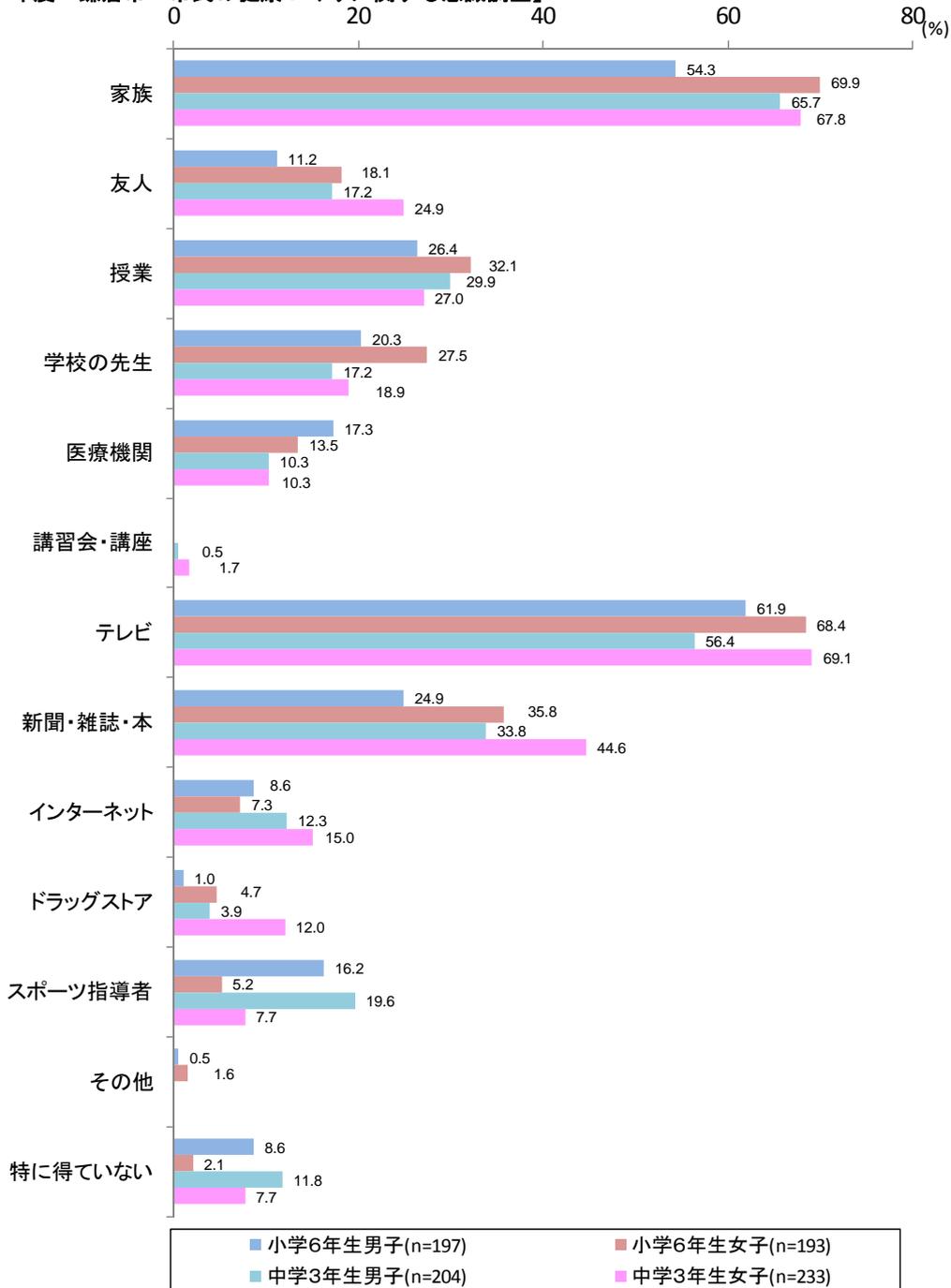
[中学校 3 年生]



【男女別】



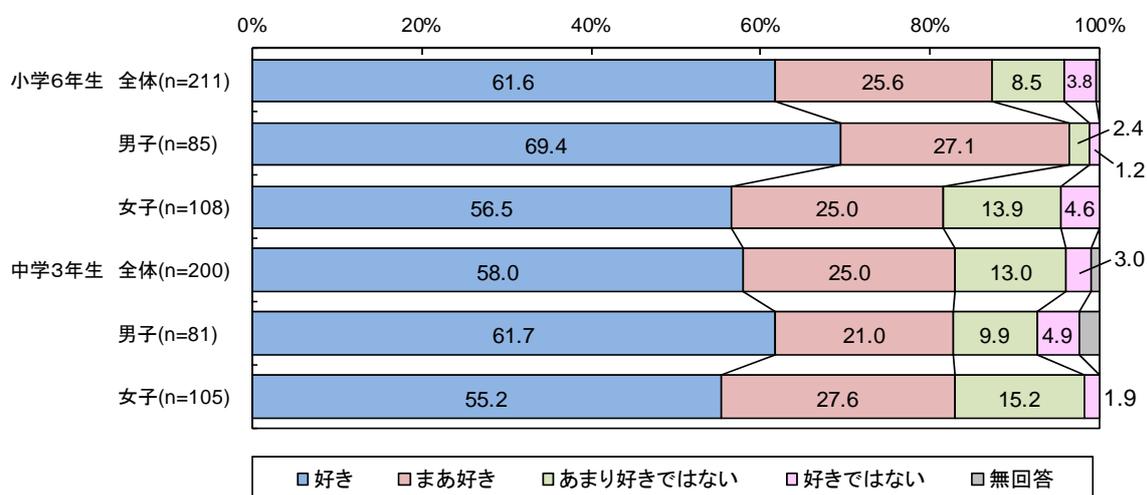
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「食事や健康のことについて、どこから情報を得ていますか。」
 グラフ上の「学校の先生」は「学校の先生（養護教諭を含む）」を示す。
 小学校6年生には「講習会・講座」の選択肢がない。

身体活動や運動について

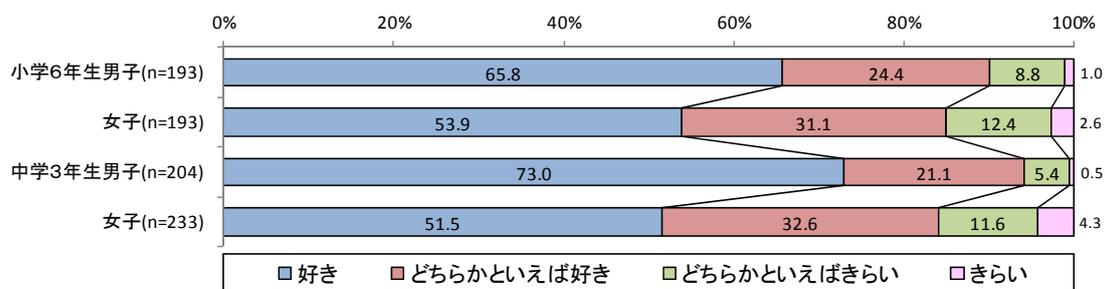
問 31 からだを動かすことが、好きですか。(ひとつだけに○)



小学6年生・中学3年生ともに、「好き」が最も高く（小6：61.6%、中3：58.0%）である。「あまり好きではない」は女子の値が高く（小6：13.9%、中3：15.2%）となっている。

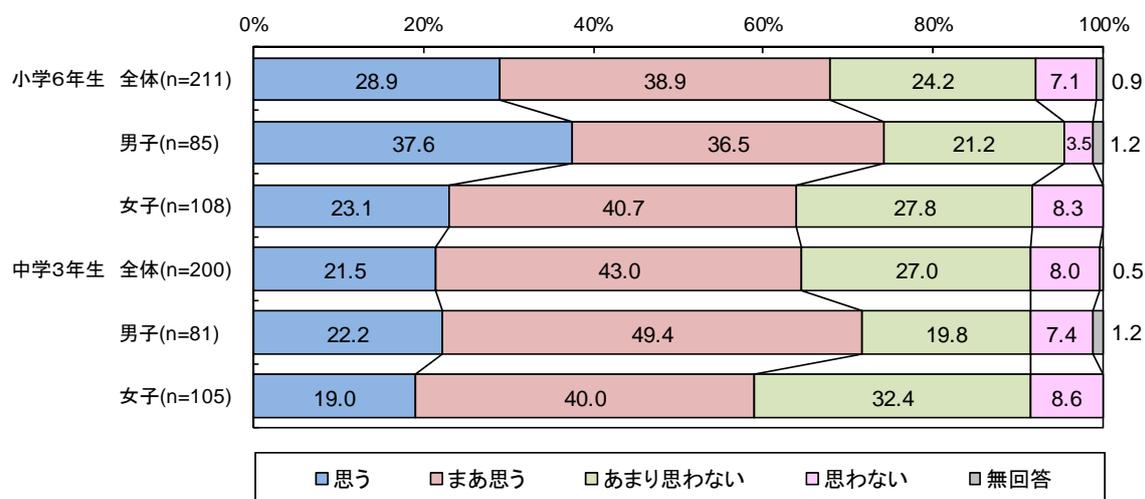
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「身体を動かすことが好きですか。」

問 32 体力が、あるほうだと思いますか。(ひとつだけに○)

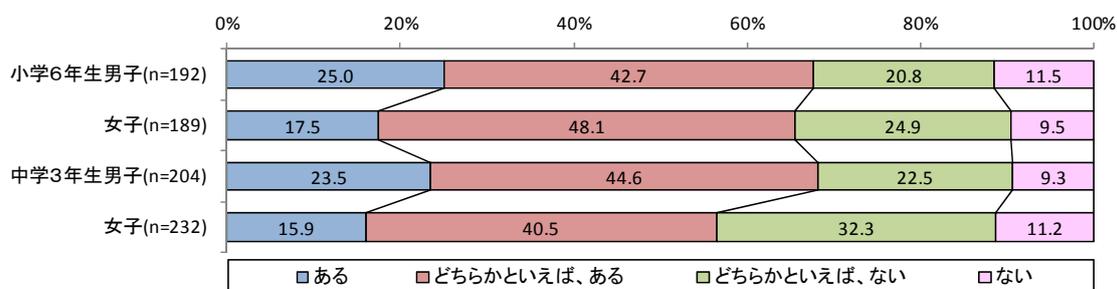


小学6年生では、「まあ思う」が最も高く(38.9%)、次いで「思う」(28.9%)、「あまり思わない」(24.2%)となっている。

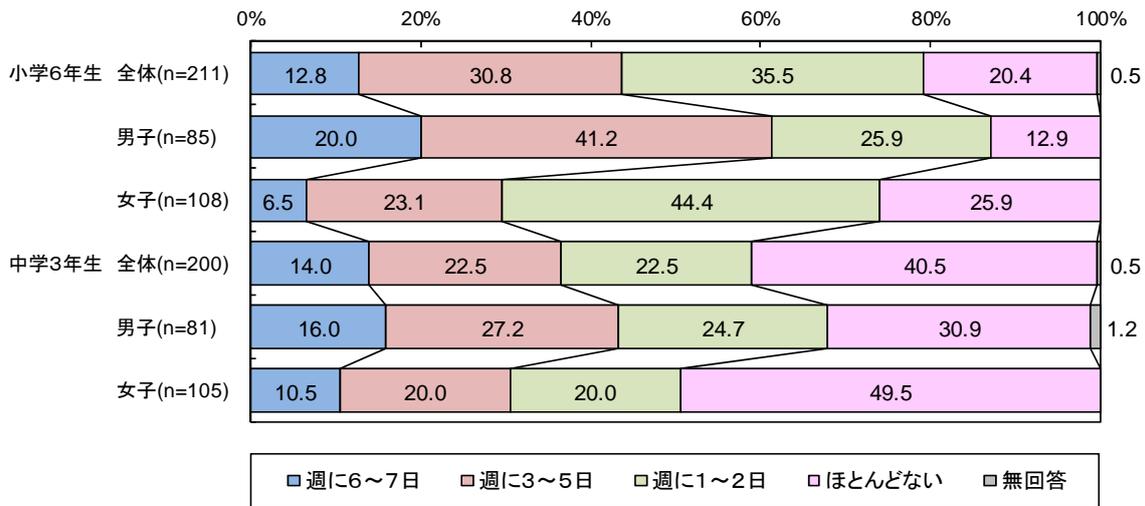
中学3年生では、「まあ思う」が最も高く(43.0%)、次いで「あまり思わない」(27.0%)、「思う」(21.5%)となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

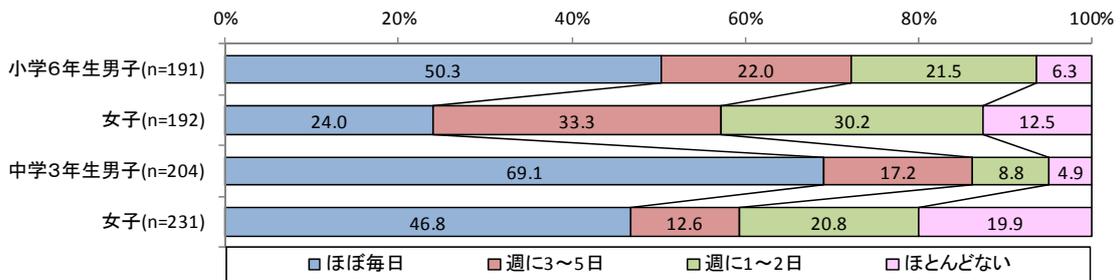


問 33 授業以外で運動することは、週にどれくらいありますか。(ひとつだけに○)



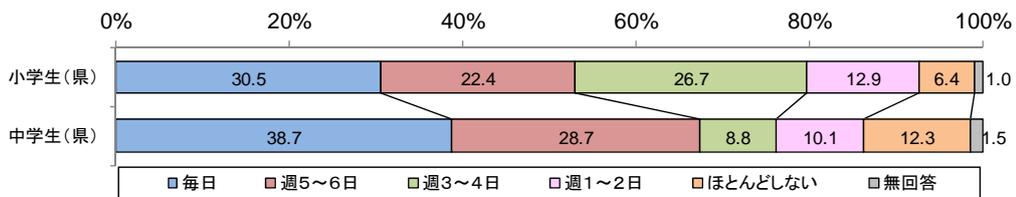
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



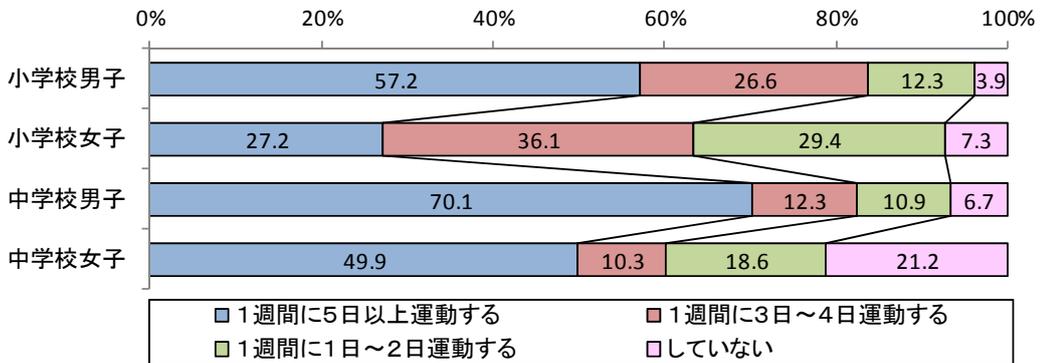
※「授業以外で身体を動かすことはありますか。」

【食生活に関する調査結果 (平成 24 年度)】



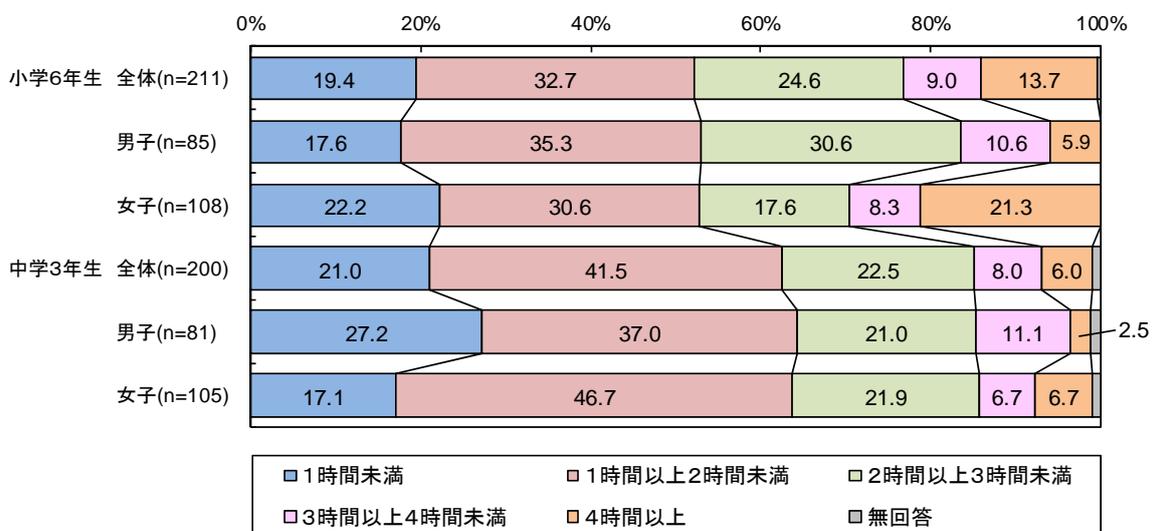
※「学校の授業以外で週何日ぐらい運動(部活動を含む)をしていますか。」

【児童生徒の食生活実態調査 (平成 22 年度)】



※「あなたは、学校の授業以外で運動(外遊びも含む)をしていますか。」

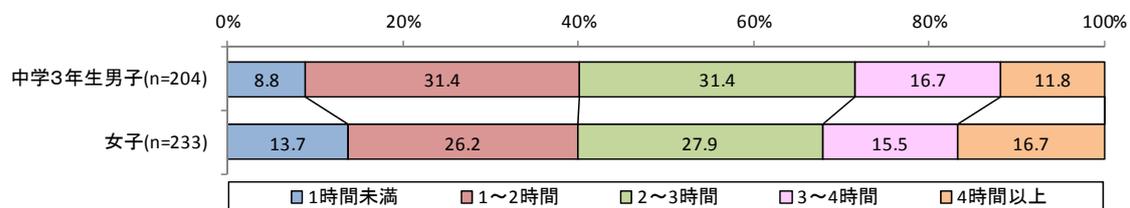
問 34 一日にテレビやDVD等を見る時間は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)



小学6年生・中学3年生ともに、「1時間以上2時間未満」が最も高く（小6：32.7%、中3：41.5%）、次いで「2時間以上3時間未満」（小6：24.6%、中3：22.5%）、「1時間未満」（小6：19.4%、中3：21.0%）となっている。

参考

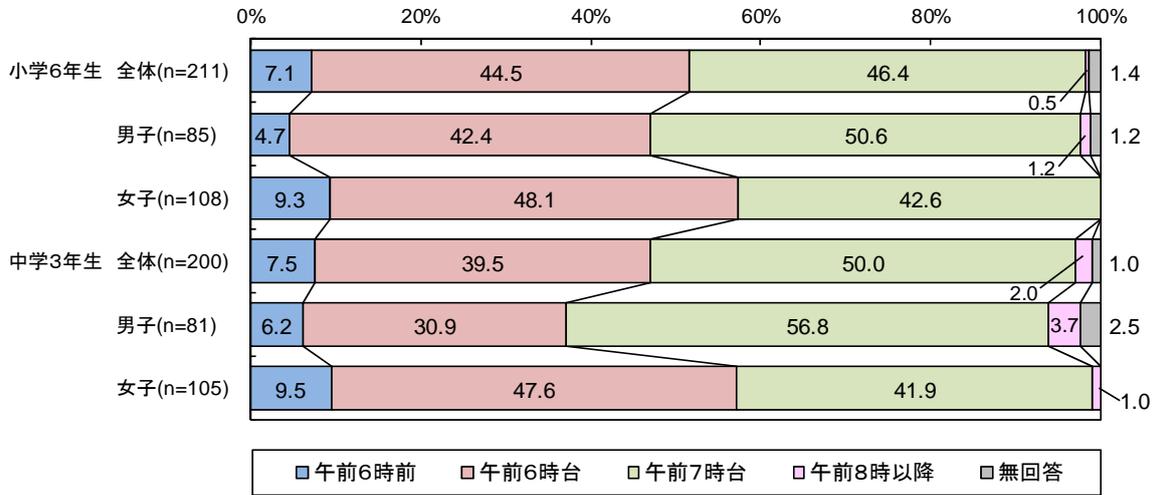
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「1日にテレビやビデオを見る時間はどれくらいですか。」

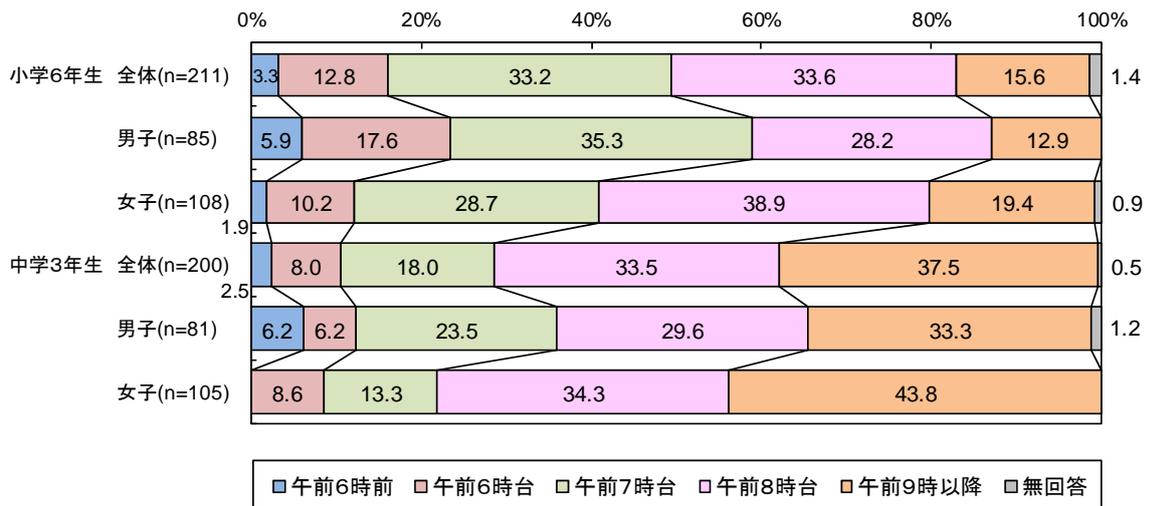
休養・こころの健康について

問 35 学校のある日は、だいたい何時に起きますか。(ひとつだけに○)

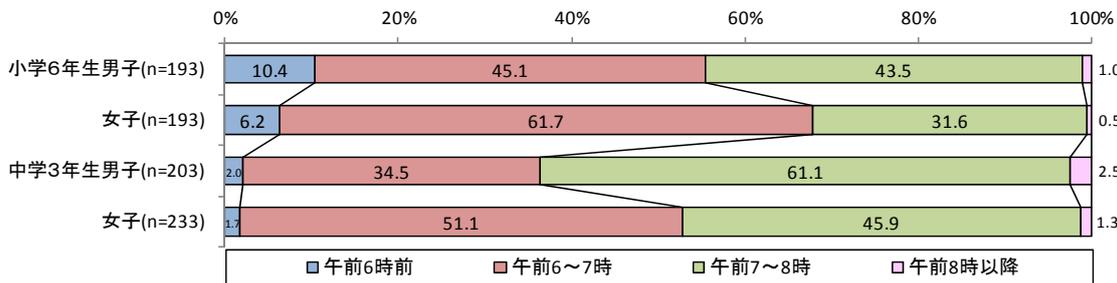


小学6年生・中学3年生ともに、「午前7時台」が最も高く（小6：46.4%、中3：50.0%）、次いで「午前6時台」（小6：44.5%、中3：39.5%）、「午前6時前」（小6：7.1%、中3：7.5%）となっている。

問 36 学校のない日は、だいたい何時に起きますか。(ひとつだけに○)

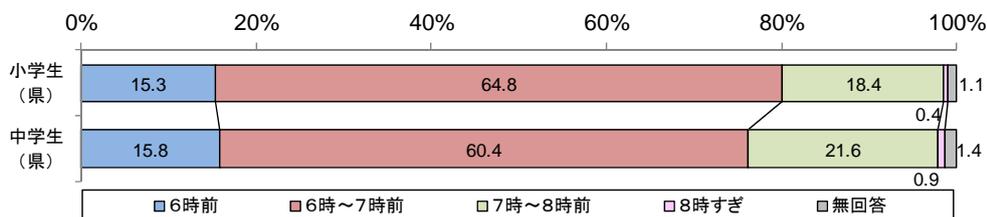


【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



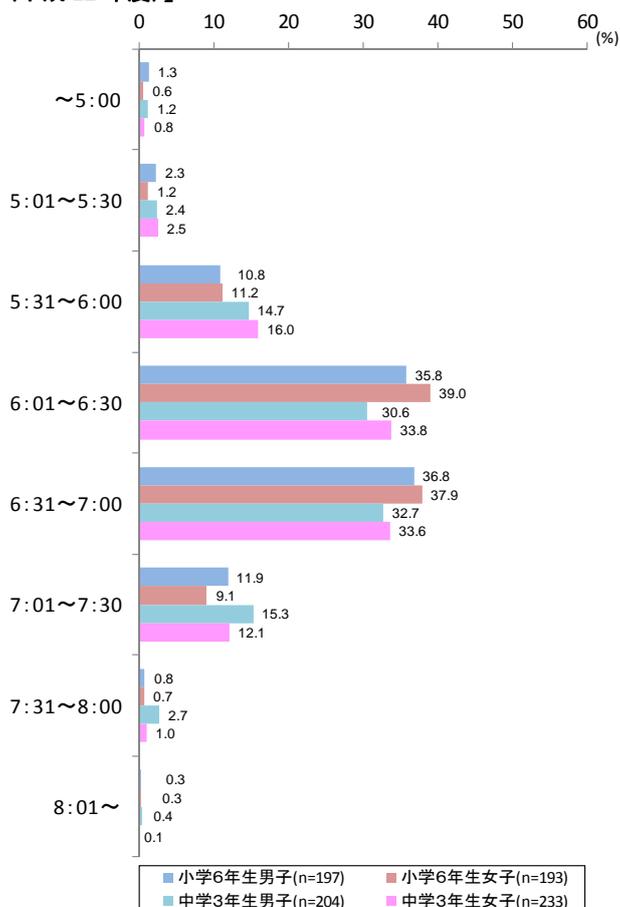
※「学校のある日の起きる時間を教えてください。」

【食生活に関する調査結果（平成 24 年度）】



【児童生徒の食生活実態調査（平成 22 年度）】

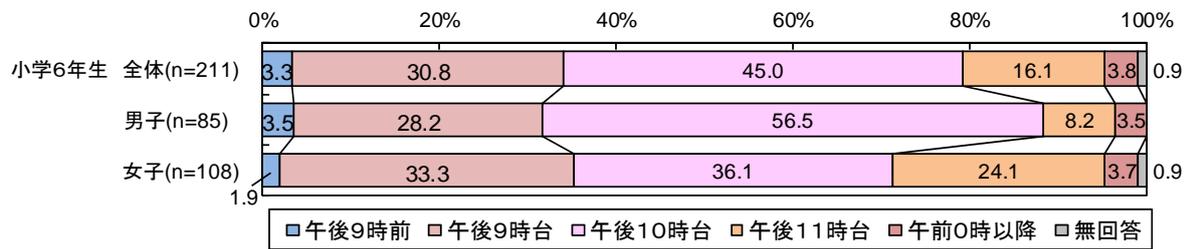
〔起床時間〕



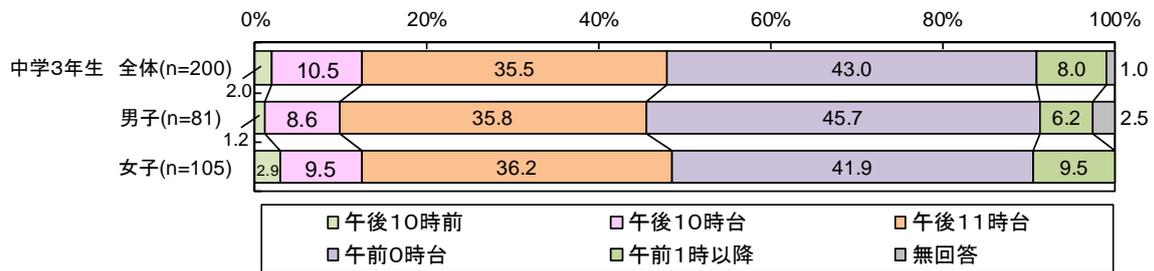
※「あなたの、平日の「朝、起きる時刻」と「夜、寝る時刻」はだいたい何時ごろですか。」

問 37 学校のある前の日は、だいたい何時に寝ますか。(ひとつだけに○)

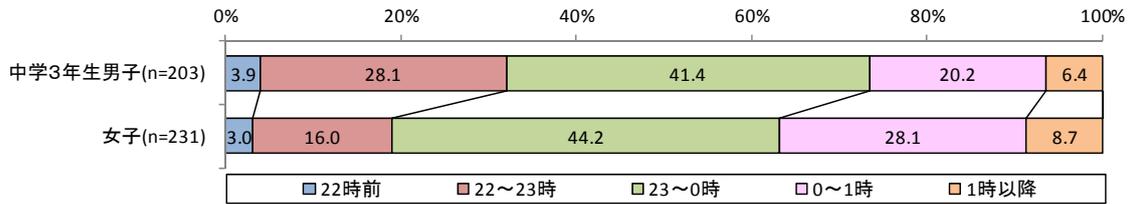
[小学校 6 年生]



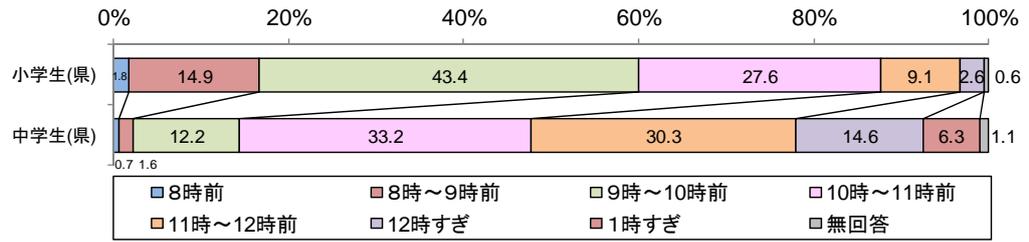
[中学校 3 年生]



【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



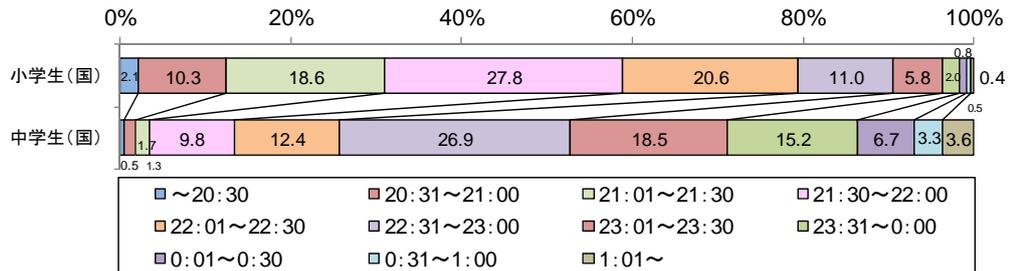
【食生活に関する調査結果（平成 24 年度）】



※「ふだんは何時に寝ますか。」

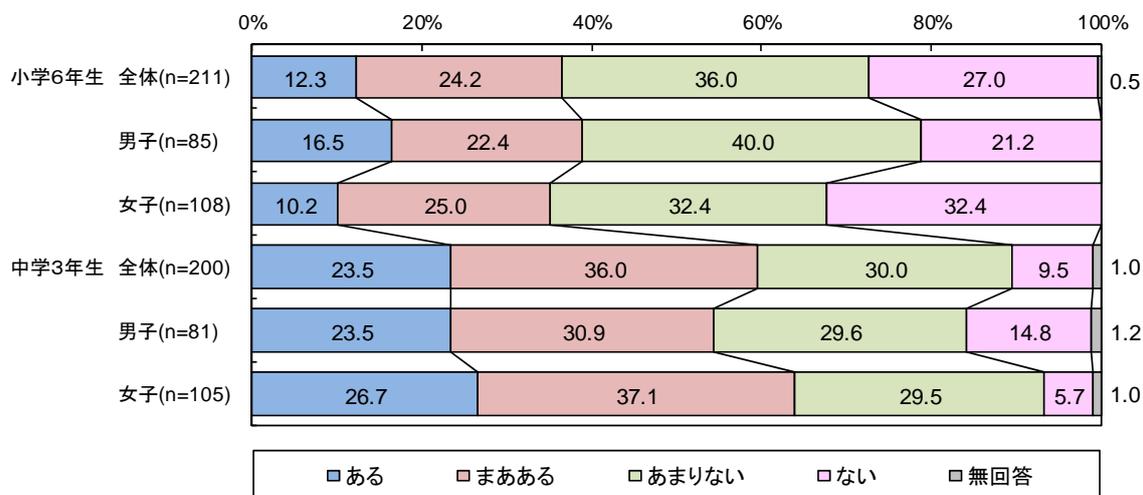
【児童生徒の食生活実態調査（平成 22 年度）】

〔就寝時間〕



※「あなたの、平日の（学校がある日）「朝、起きる時刻」と「夜、寝る時刻」はだいたい何時ごろですか。」

問 38 朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることがありますか。(ひとつだけに○)

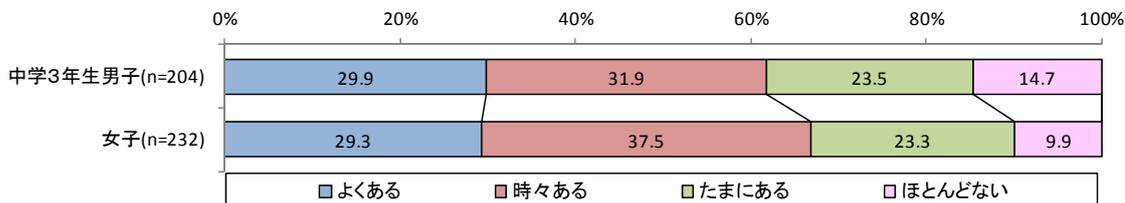


小学6年生では、「まあある」(24.2%)、「ある」(12.3%)となっている。

中学3年生では、「まあある」が最も高く(36.0%)、「ある」(23.5%)となっている。

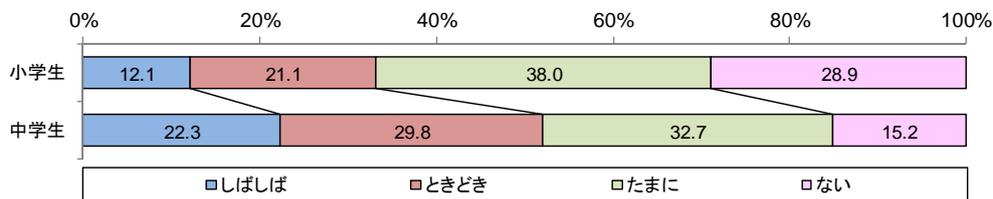
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



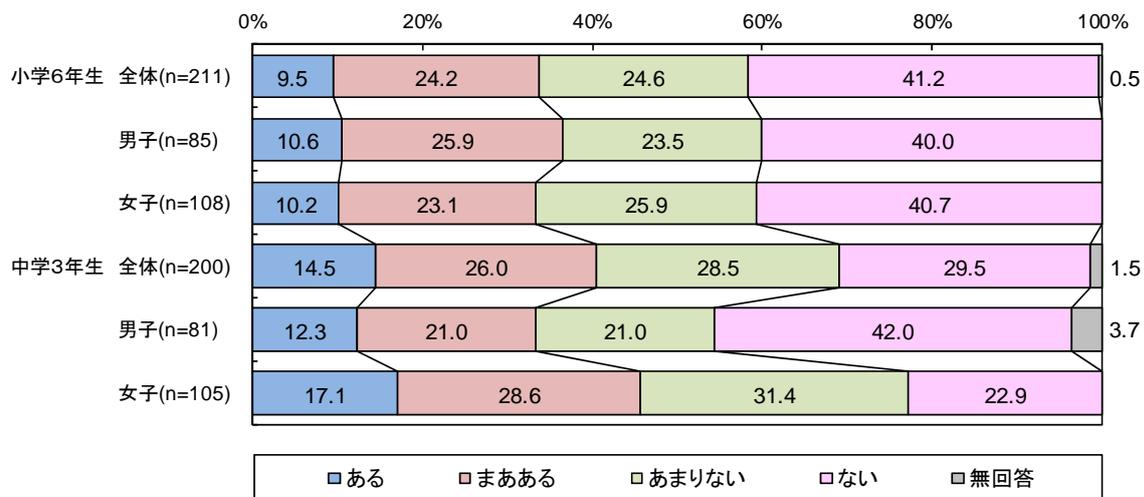
※「朝起きたとき、体がだるいと感じることがありますか。」

【児童生徒の食生活実態調査(平成22年度)】



※「あなたは、次のようなことを感じるがありますか。
・身体のだるさや疲れやすさを感じる。」

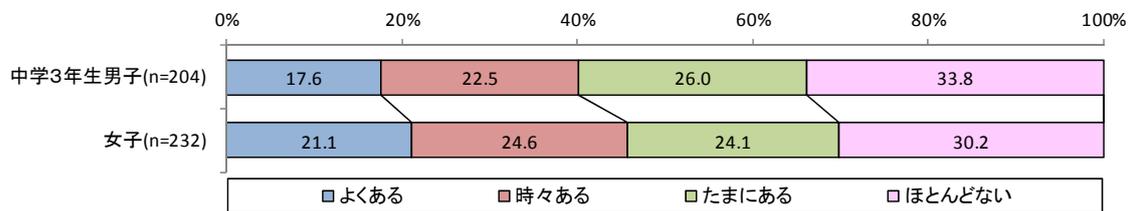
問 39 朝、学校に行きたくないと思うことがありますか。(ひとつだけに○)



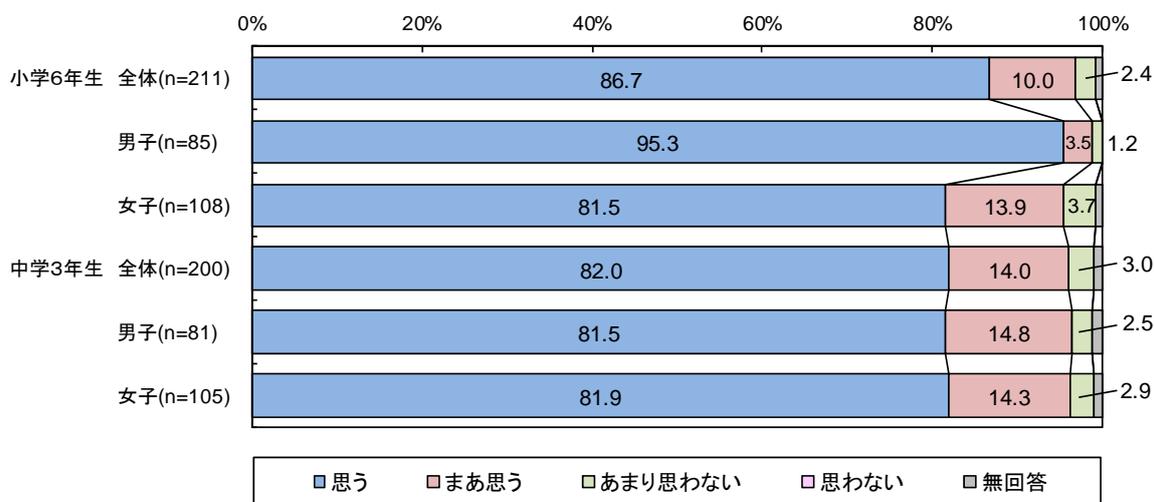
「まあある」が（小6：24.2%、中3：26.0%）、「ある」が（小6：9.5%、中3：14.5%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



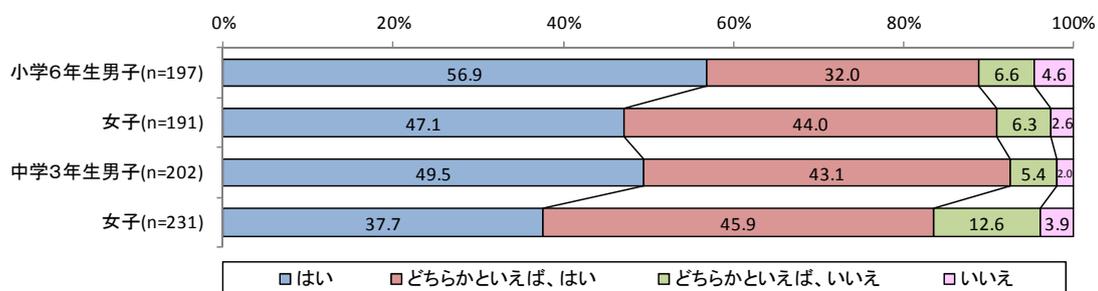
問 40 自分の命を大切だと思えますか。(ひとつだけに○)



小学6年生・中学3年生ともに、「思う」が最も高く（小6：86.7%、中3：82.0%）、次いで「まあ思う」（小6：10.0%、中3：14.0%）だが、一方「あまり思わない」も、小学6年生で2.4%、中学3年生で3.0%となっている。

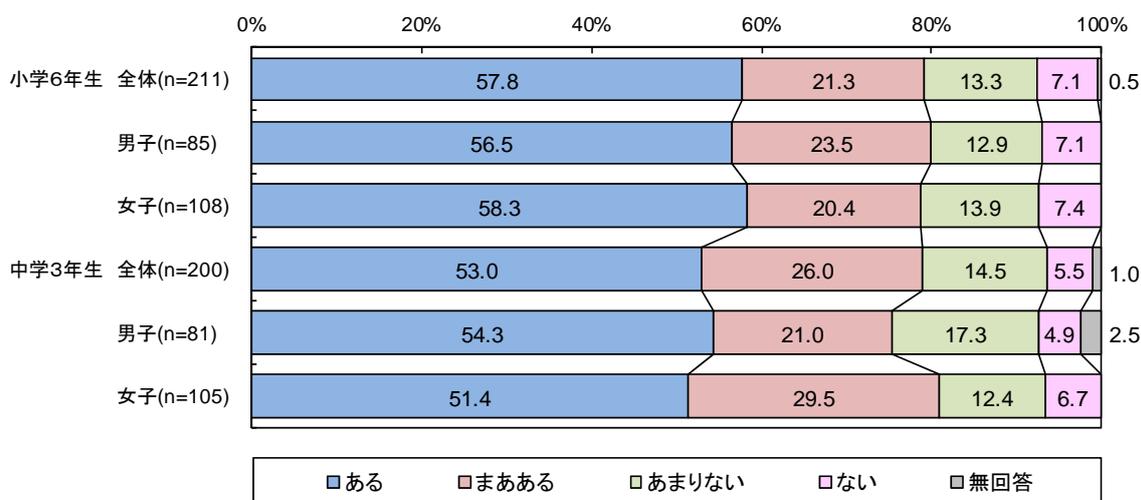
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「自分のことが大切ですか。」

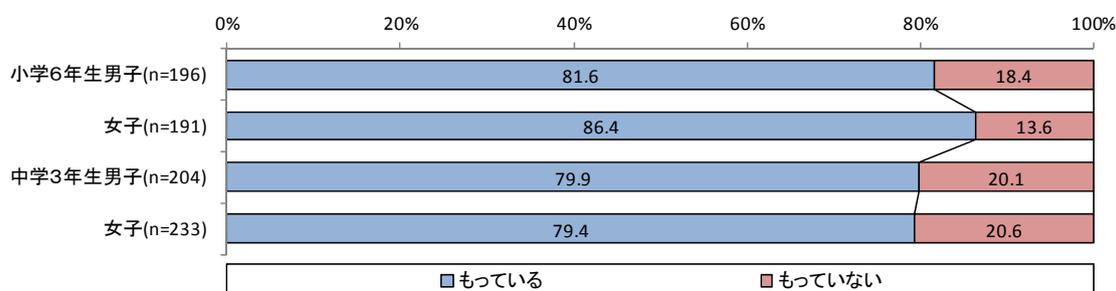
問 41 将来の夢や目標がありますか。(ひとつだけに○)



小学6年生・中学3年生ともに、「ある」が最も高く（小6：57.8%、中3：53.0%）、次いで「まあある」（小6：21.3%、中3：26.0%）だが、一方「ない」も小学6年生で7.1%、中学3年生で5.5%となっている。

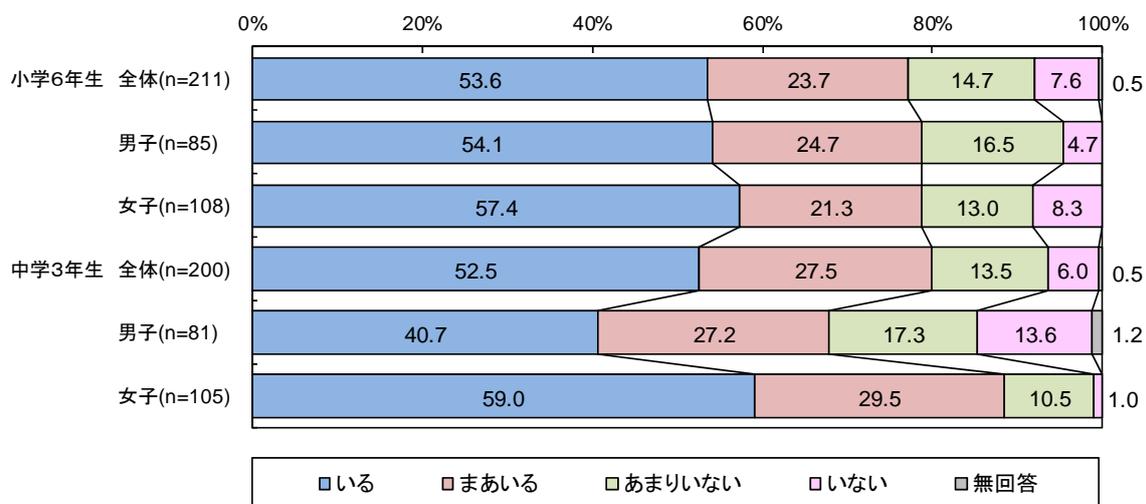
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「将来の夢や目標をもっていますか。」

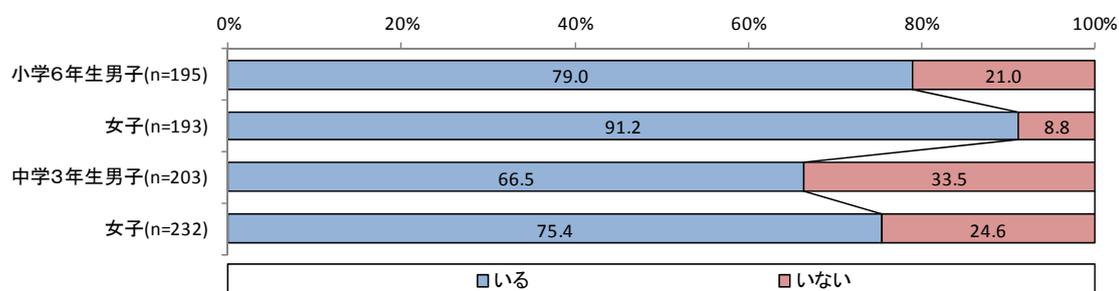
問 42 自分の周りに尊敬する人がいますか。(ひとつだけに○)



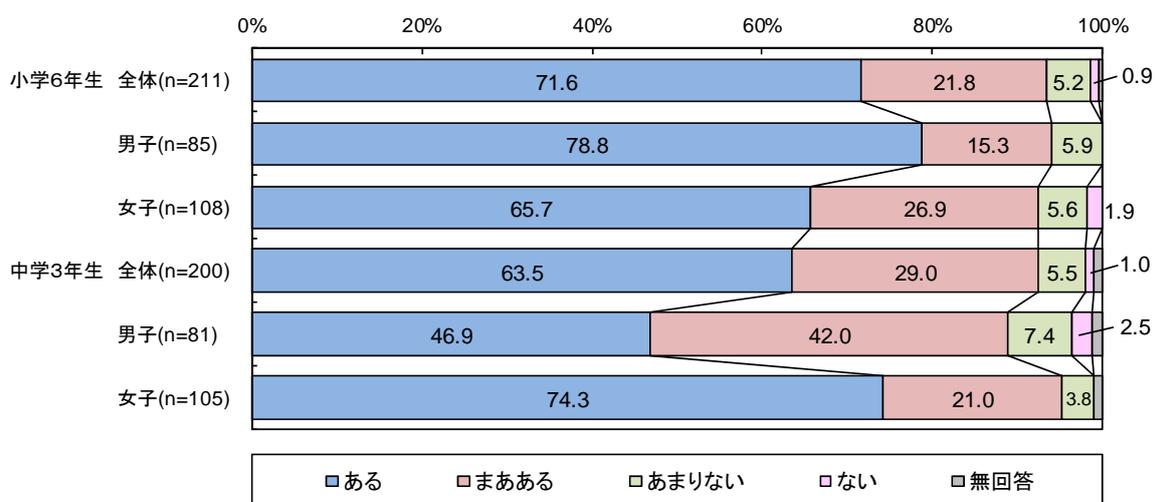
小学6年生・中学3年生ともに、「いる」が最も高く（小6：53.6%、中3：52.5%）、次いで「まあいる」（小6：23.7%、中3：27.5%）だが、一方「いない」も小学6年生7.6%、中学3年生6.0%となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



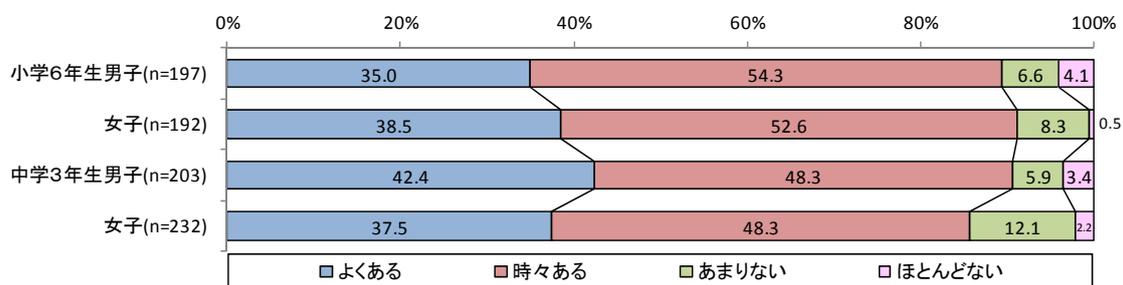
問 43 自分が、ほっとできるときがありますか。(ひとつだけに○)



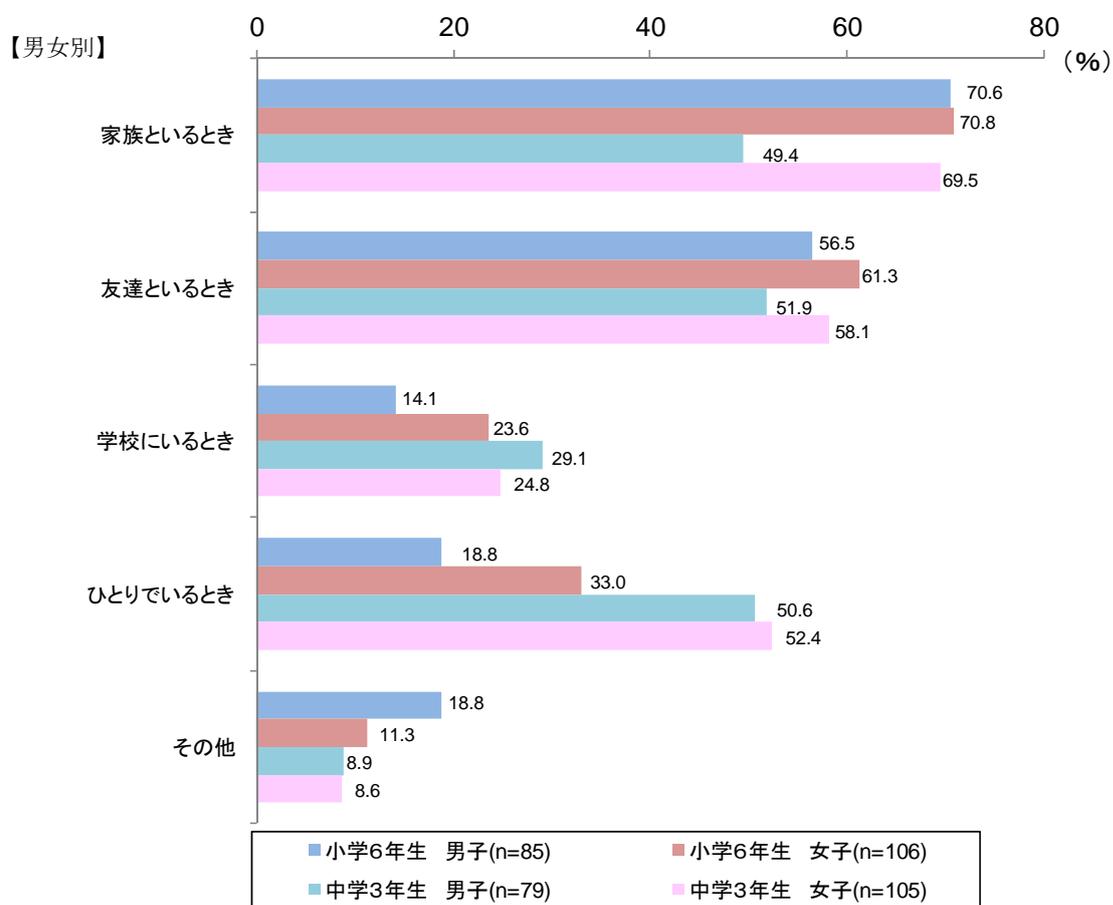
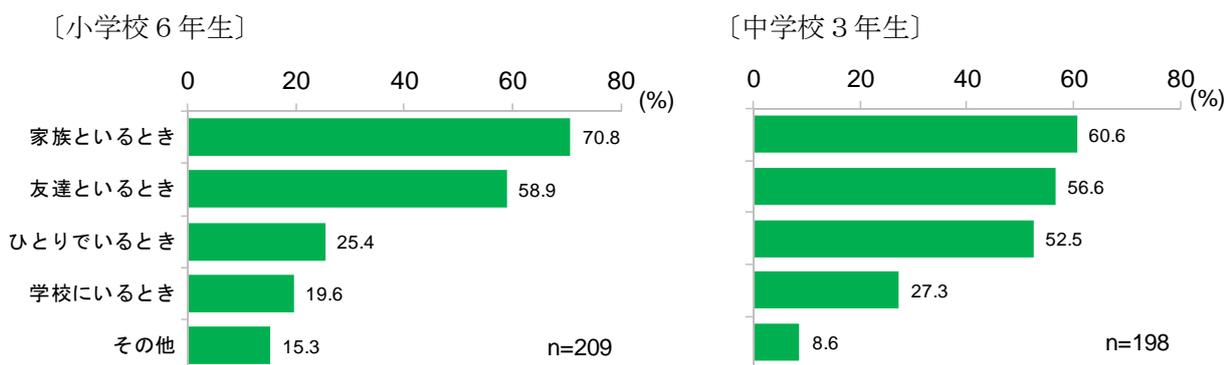
小学6年生・中学3年生ともに、「ある」が最も高く（小6：71.6%、中3：63.5%）、次いで「まあある」（小6：21.8%、中3：29.0%）、「あまりない」（小6：5.2%、中3：5.5%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

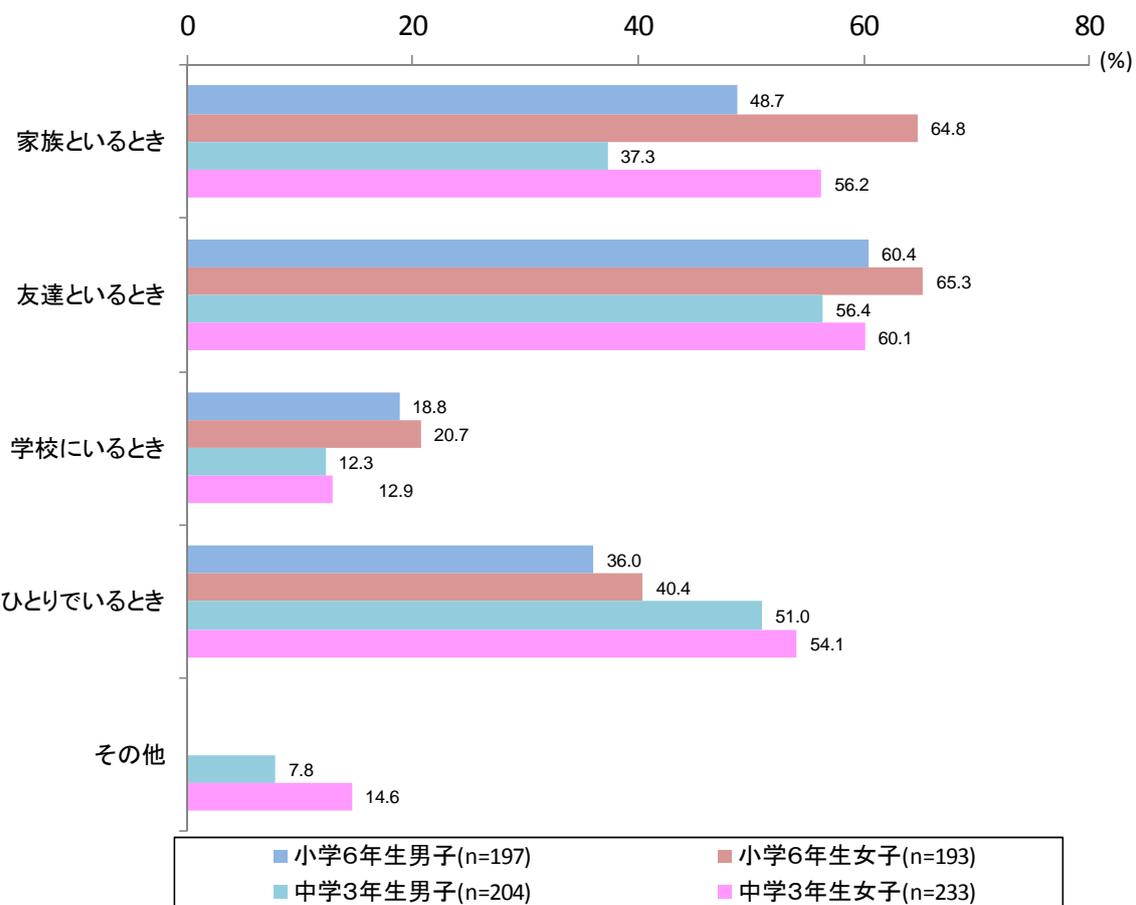


問 44 ほっとできるのは、いつですか。(あてはまるもの全てに○)

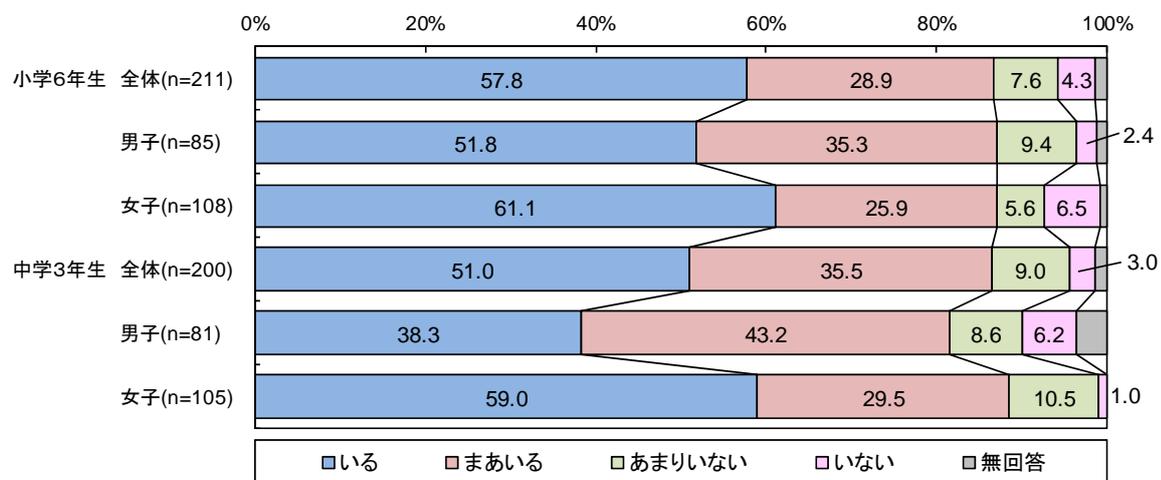


小学6年生・中学3年生ともに、「家族といるとき」が最も高く（小6：70.8%、中3：60.6%）、次いで「友達といるとき」（小6：58.9%、中3：56.6%）、「ひとりであるとき」（小6：25.4%、中3：52.5%）となっている。

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



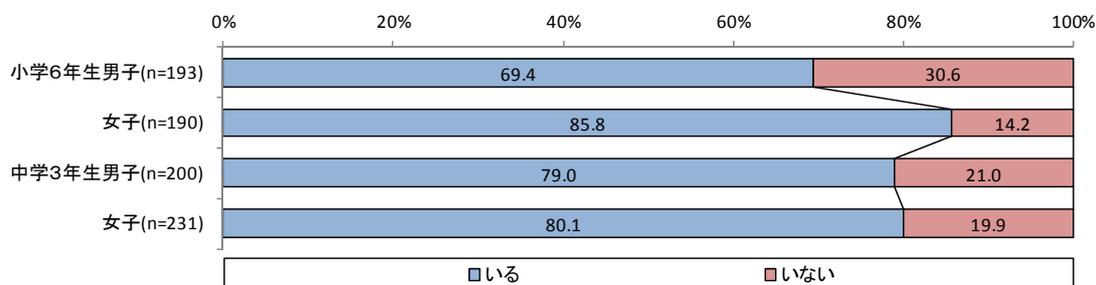
問 45 いいことも、悪いことも、何でも話せる友達がいいますか。(ひとつだけに○)



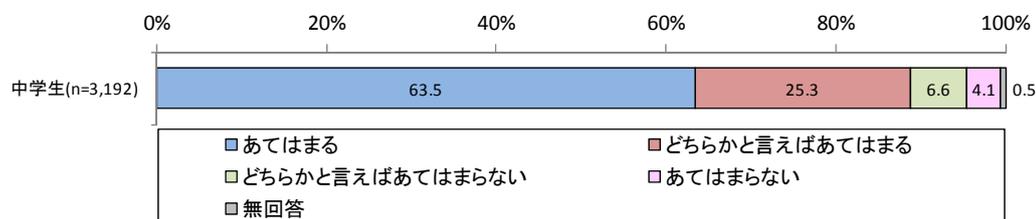
小学6年生・中学3年生ともに、「いる」が最も高く（小6：57.8%、中3：51.0%）、次いで「まあいる」（小6：28.9%、中3：35.5%）だが、一方「ない」も小学6年生4.3%、中学3年生3.0%となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

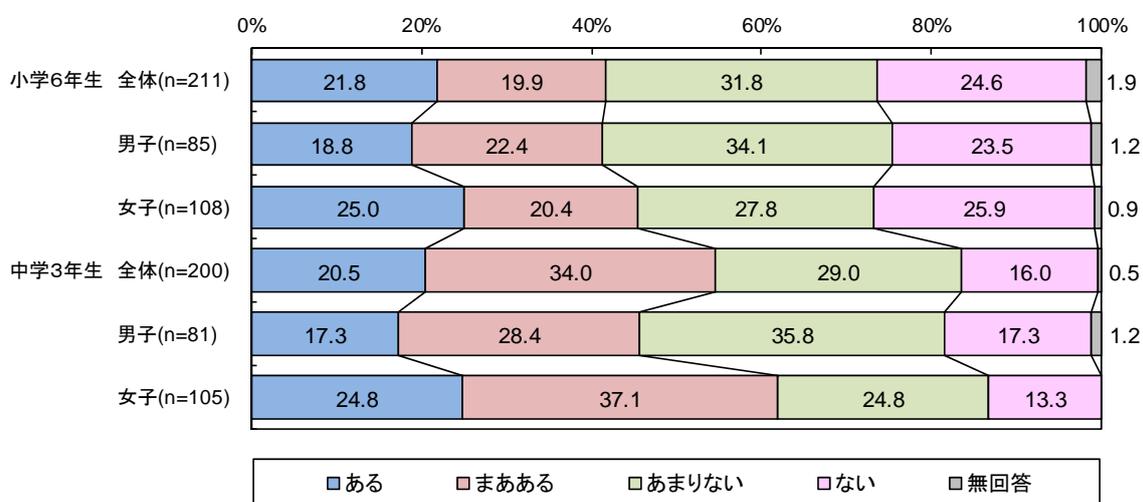


【親と子の生活意識に関する調査（平成23年度）】



※「何でも話せる友だちがいる。」

問 46 気持ちが落ち込む、イライラする等でどうしたらよいか分からない時がありますか。
(ひとつだけに○)

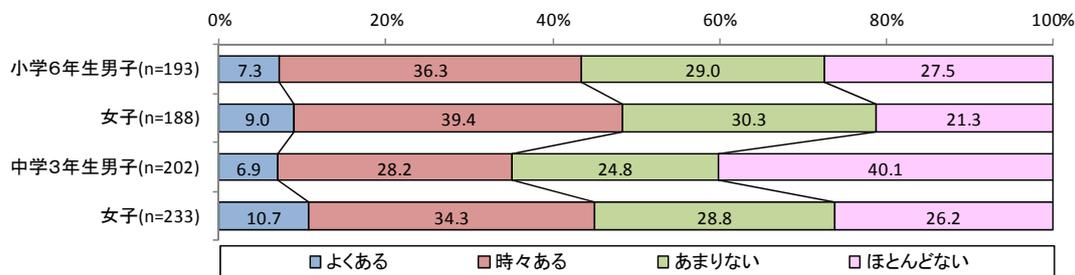


小学6年生では、「ある」(21.8%)、「まあある」(19.9%)となっている。

中学3年生では、「まあある」が最も高く(34.0%)、「ある」(20.5%)となっている。

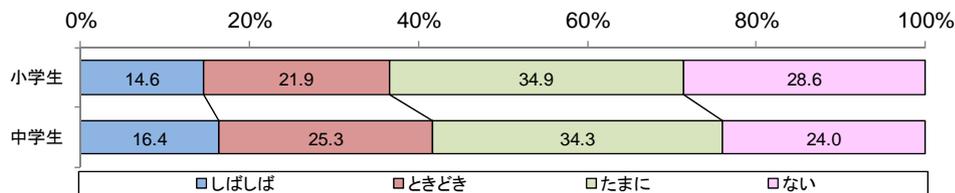
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



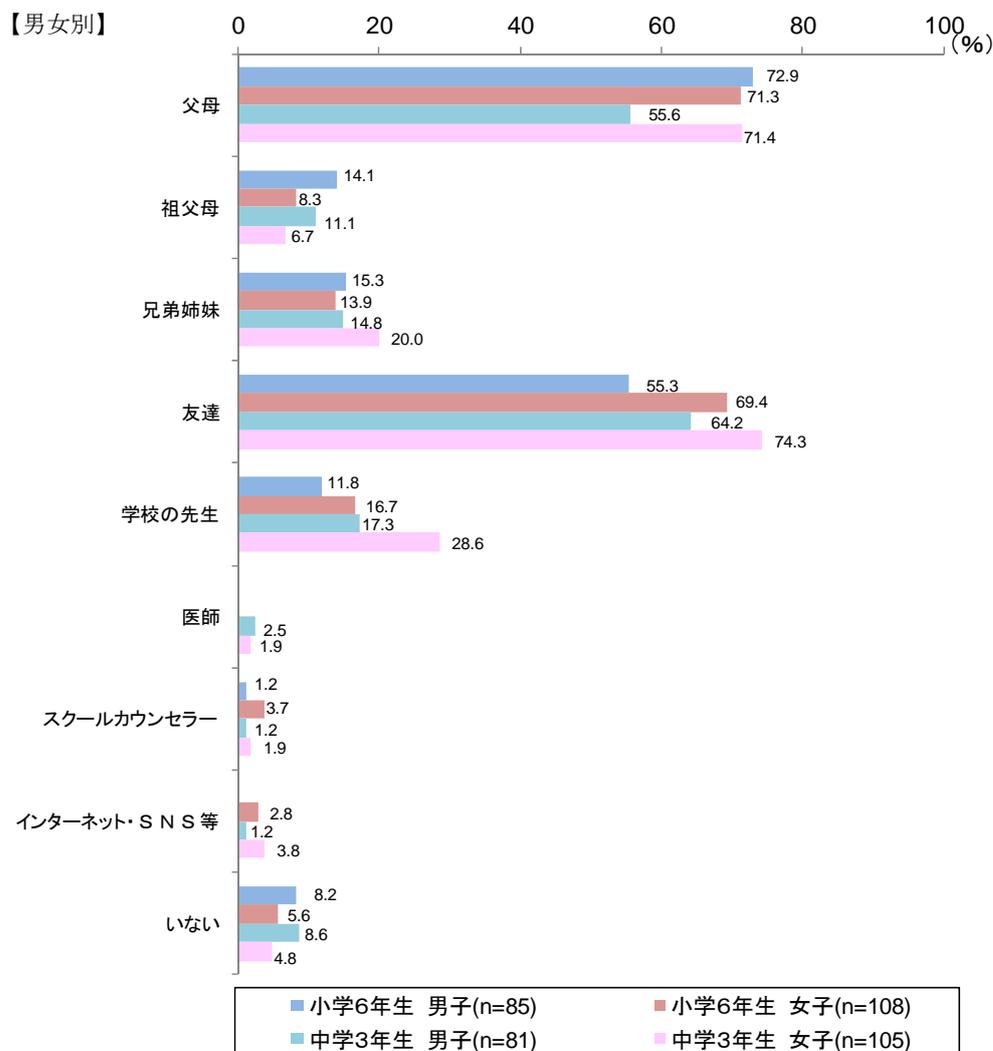
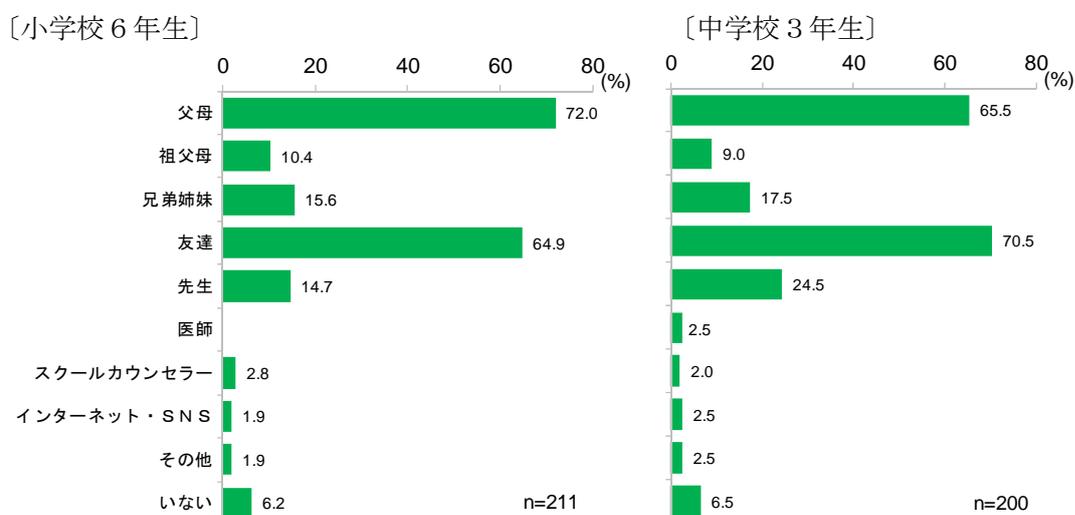
※「自分の気持ちをコントロールできなくなることがありますか。」

【児童生徒の食生活実態調査(平成22年度)】



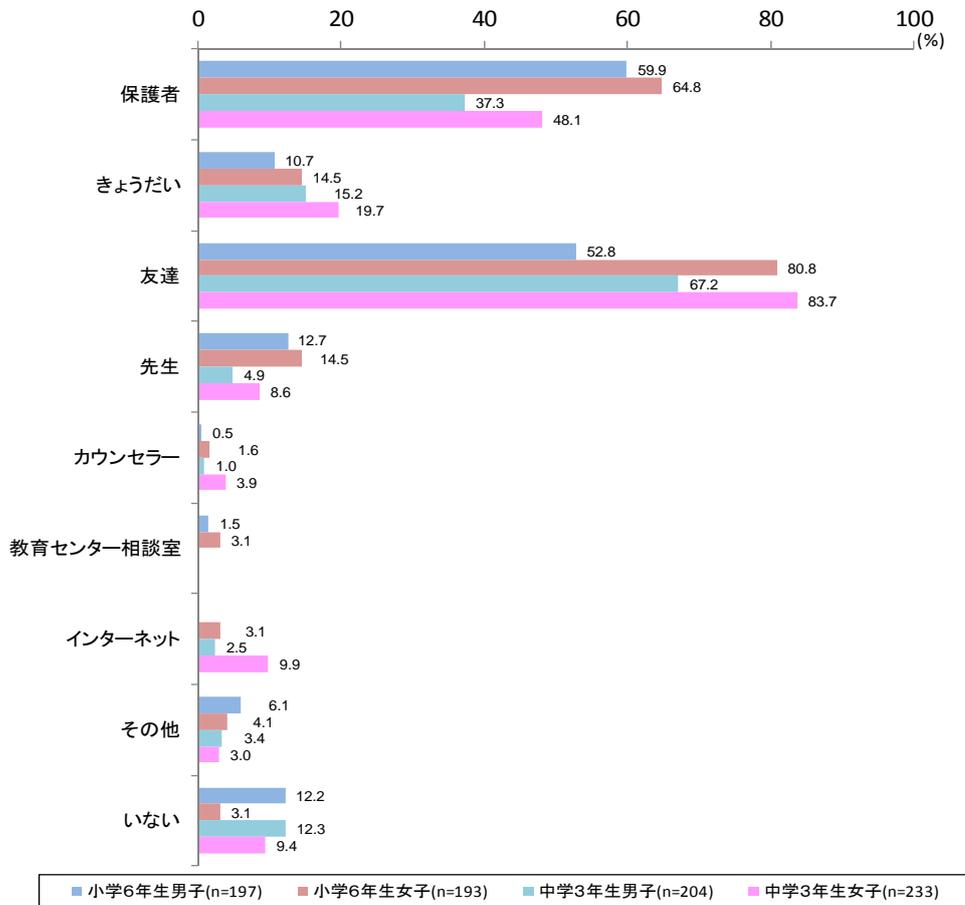
※「あなたは、次のようなことを感じるがありますか。
・イライラする。」

問 47（小学校 6 年生）・問 48（中学校 3 年生） 困っていることや悩みを相談する人（相談できそうな人）は誰ですか。（あてはまるもの全てに○）



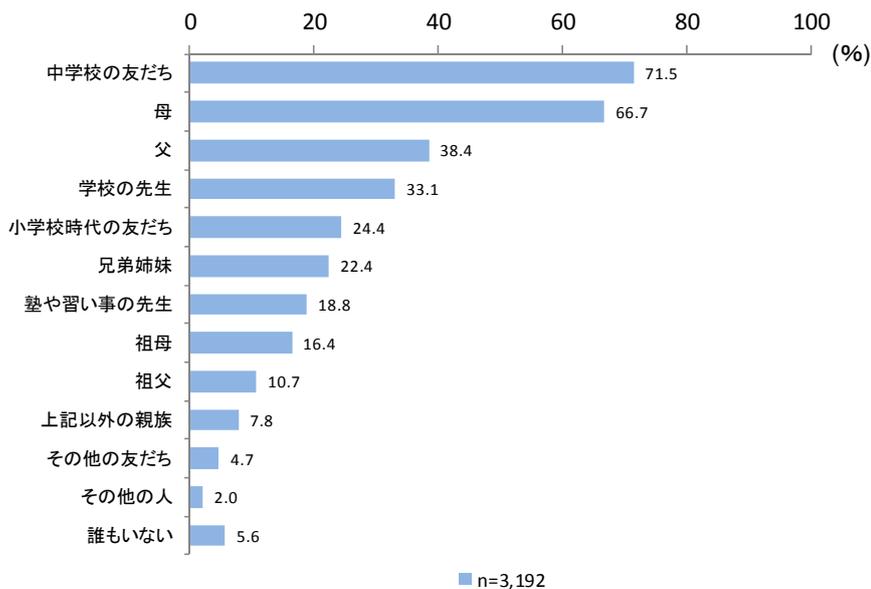
※小学 6 年生には「医師」の選択肢はない。

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「悩みや不安を相談する人（相談できそうな人）は誰ですか。」

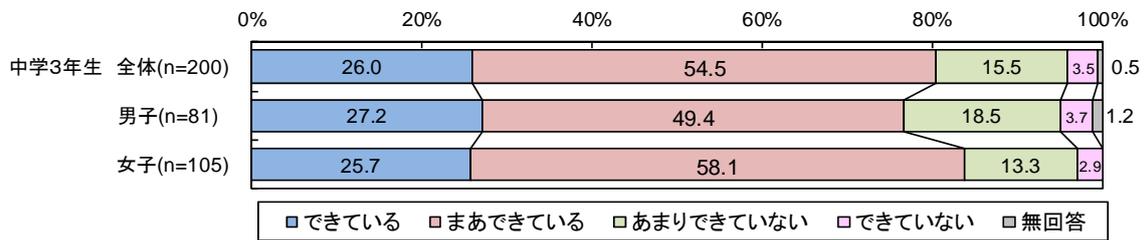
【親と子の生活意識に関する調査（平成23年度）】



※「あなたが悩んでいるときに、相談に乗ってくれる人は誰ですか。」

問 47 ストレスを上手に解消できていますか。(ひとつだけに○)

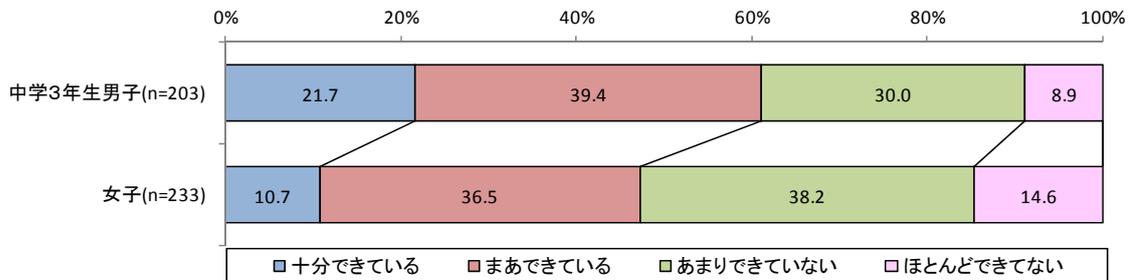
(中学校3年生のみ)



「まあできている」が最も高く（54.5%）、次いで「できている」（26.0%）、「できていない」（15.5%）となっている。

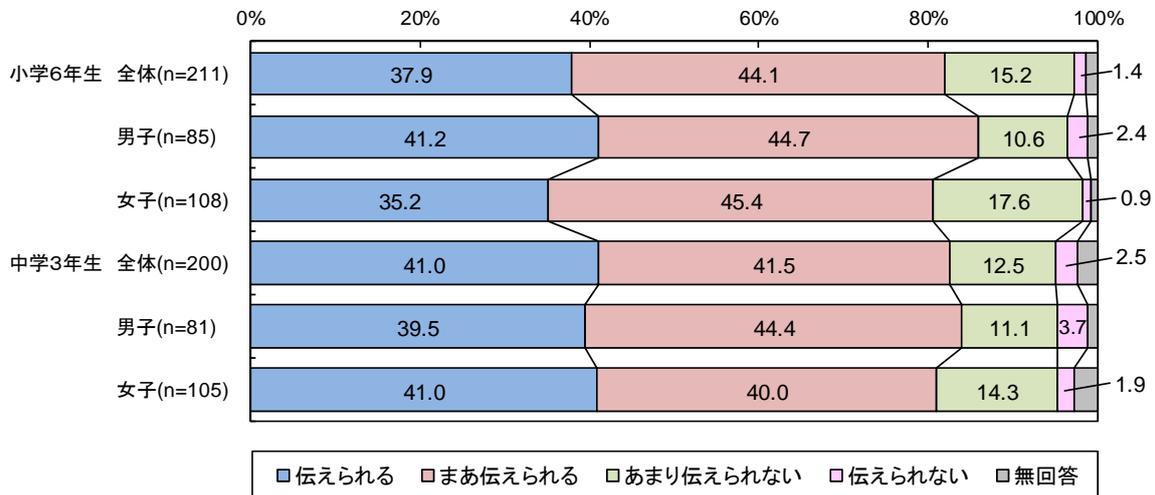
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



コミュニケーションについて

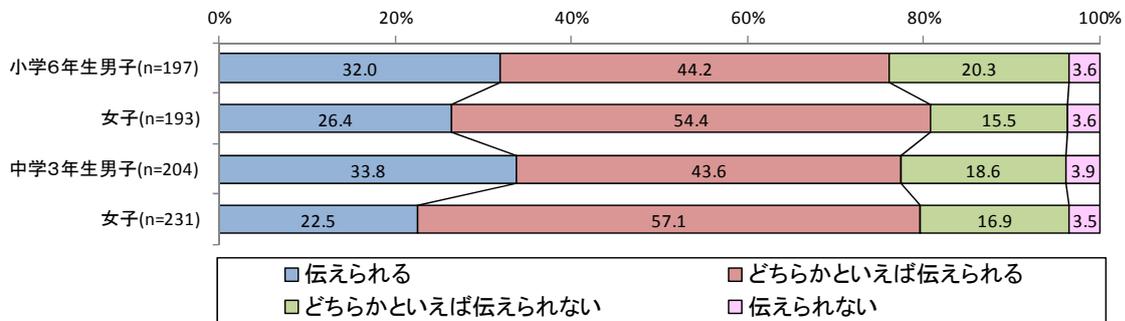
問 48（小学校 6 年生）・問 49（中学校 3 年生） 自分の思ったことを、人に伝えられますか。
（ひとつだけに○）



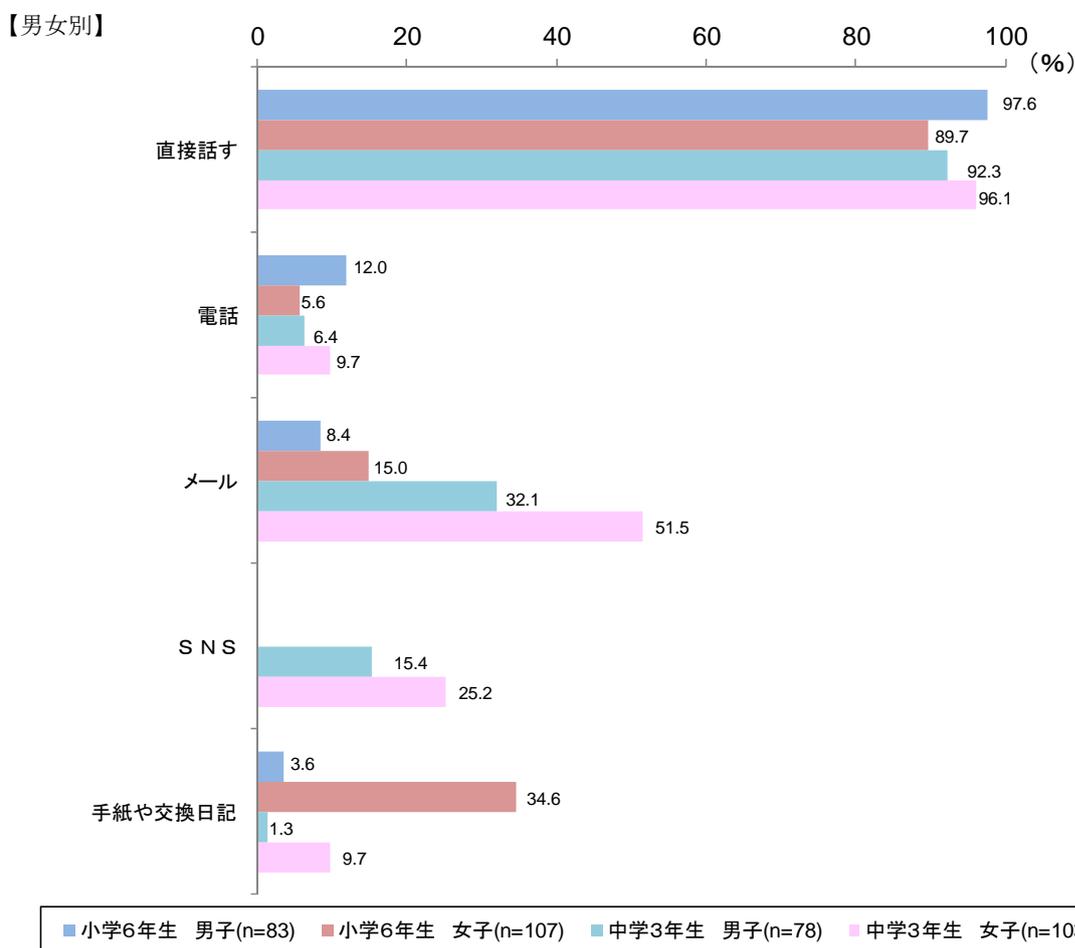
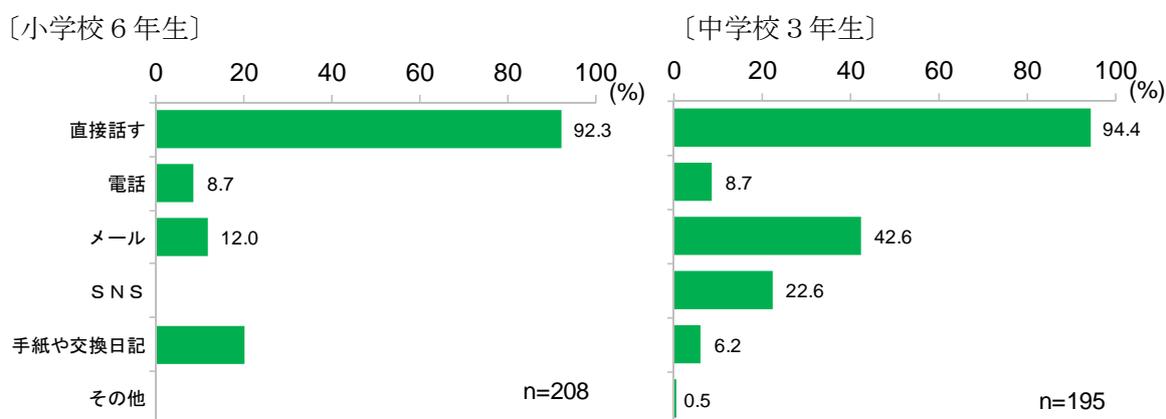
「伝えられない」は小学6年生 1.4%、中学3年生 2.5%となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



問 49（小学校 6 年生）・問 50（中学校 3 年生） 自分の気持ちを、どのような方法で伝えることが多いですか。（あてはまるもの全てに○）



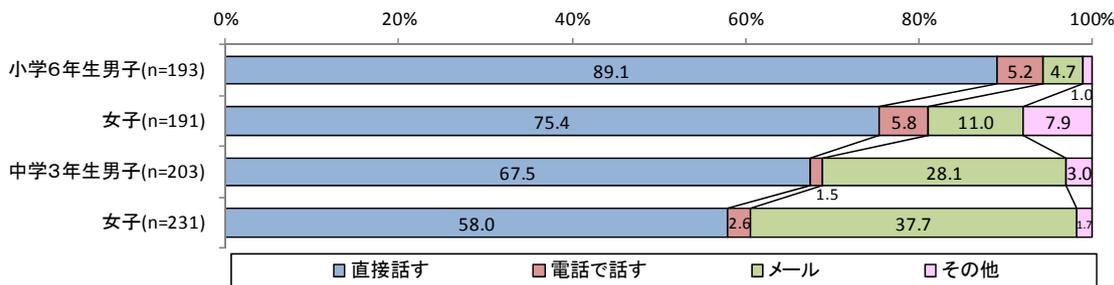
※小学 6 年生には「SNS」の選択肢はない。

小学 6 年生では、「直接話す」が最も高く（92.3%）、次いで「手紙や交換日記」（20.2%）、「メール」（12.0%）となっている。

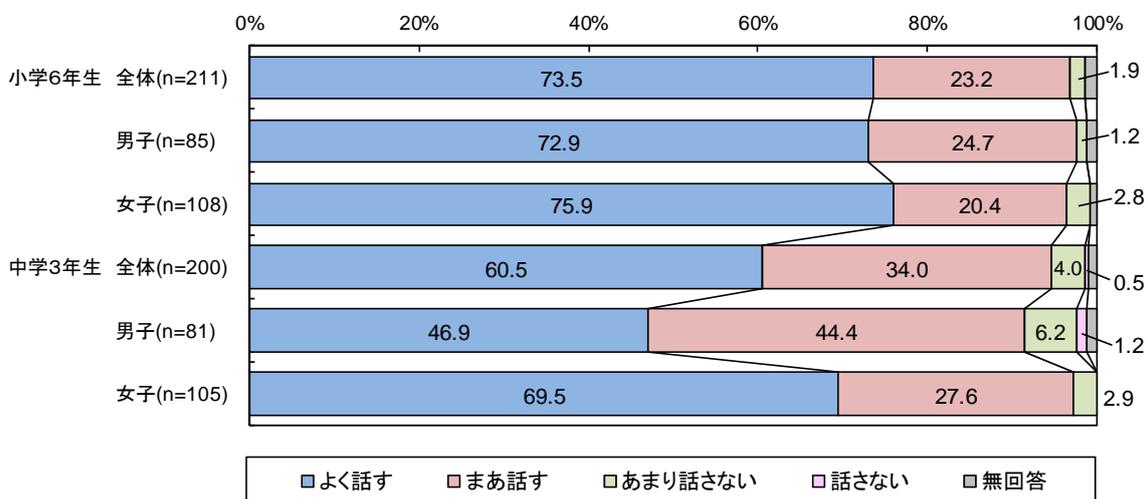
中学 3 年生では、「直接話す」が最も高く（94.4%）、次いで「メール」（42.6%）、「SNS」（22.6%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



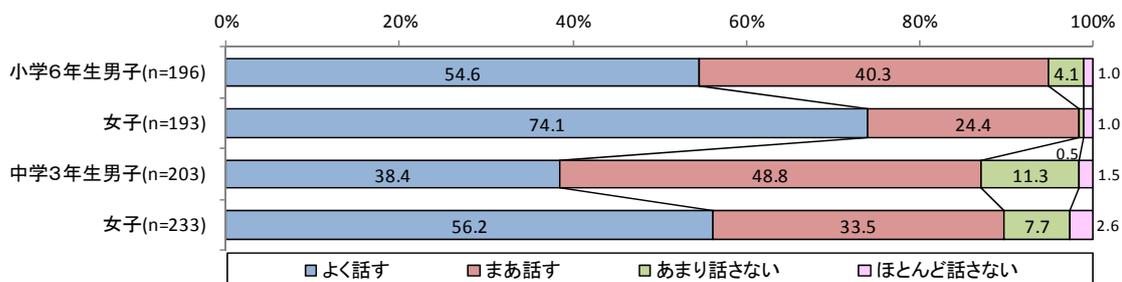
問50（小学校6年生）・問51（中学校3年生） 家族と話をしますか。（ひとつだけに○）



小学6年生・中学3年生ともに、「よく話す」が最も高く（小6：73.5%、中3：60.5%）、次いで「まあ話す」（小6：23.2%、中3：34.0%）、「あまり話さない」（小6：1.9%、中3：4.0%）となっている。

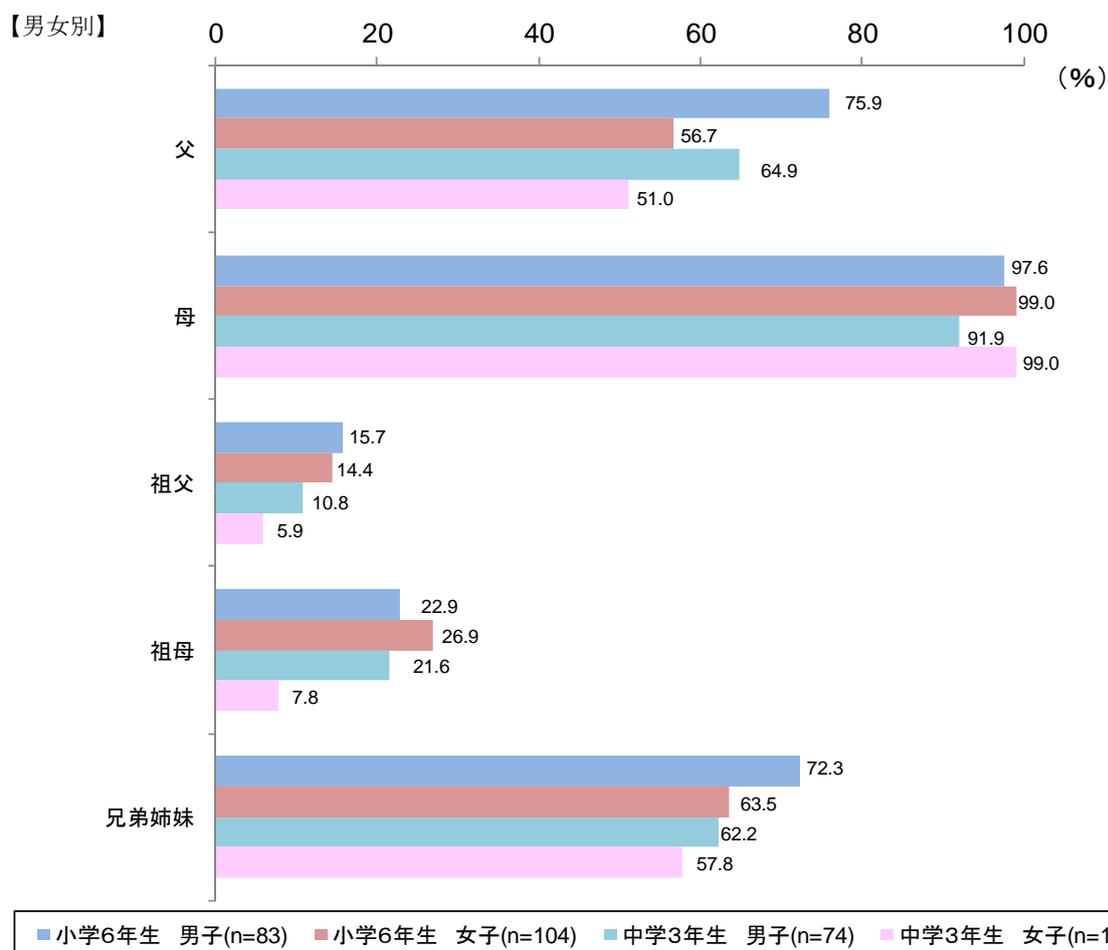
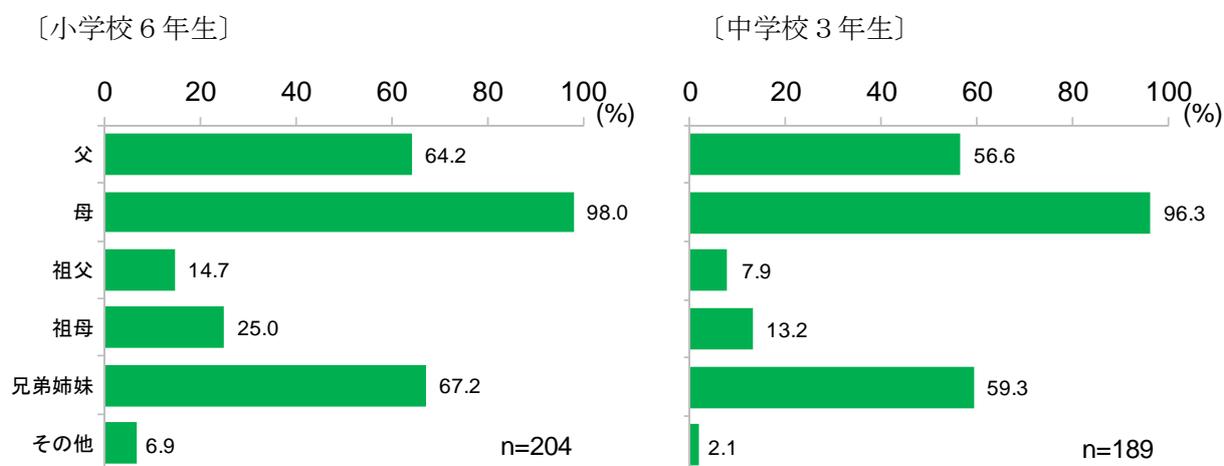
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



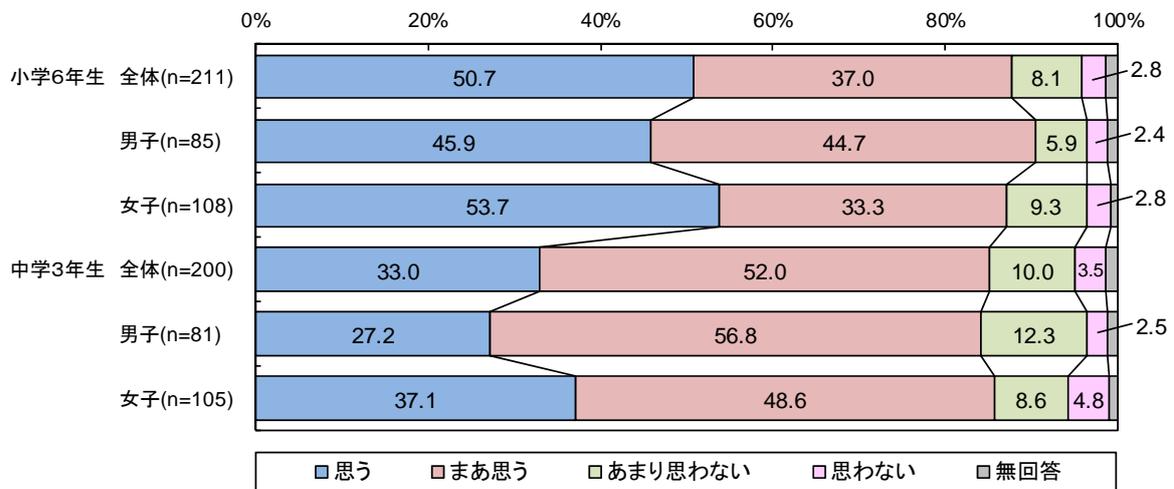
※「保護者とよく話をしますか。」

問 50 - 1 (小学校 6 年生)・問 51 - 1 (中学校 3 年生) 「よく話す」「まあ話す」人は、その家族は誰ですか。(あてはまるもの全てに○)



小学 6 年生・中学 3 年生ともに、「母」が最も高く (小 6 : 98.0%、中 3 : 96.3%)、次いで「兄弟姉妹」(小 6 : 67.2%、中 3 : 59.3%)、「父」(小 6 : 64.2%、中 3 : 56.6%) となっている。

問 51（小学校 6 年生）・問 52（中学校 3 年生） 保護者は、自分のことを理解していると思いますか。（ひとつだけに○）

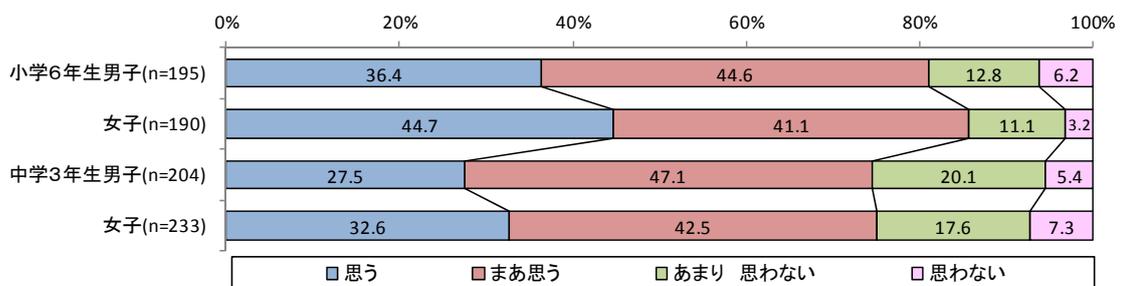


小学6年生では、「思う」が最も高く（50.7%）、次いで「まあ思う」（37.0%）だが、一方「ない」2.8%となっている。

中学3年生では、「まあ思う」が最も高く（52.0%）、次いで「思う」（33.0%）だが、一方「ない」3.5%となっている。

参考

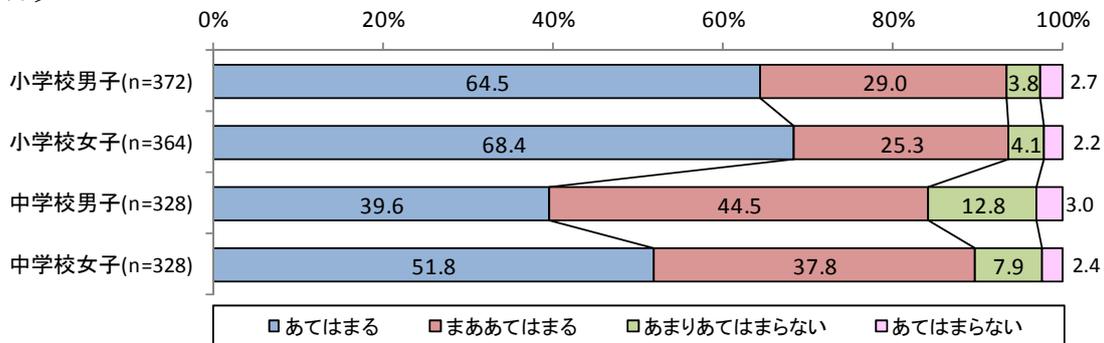
【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



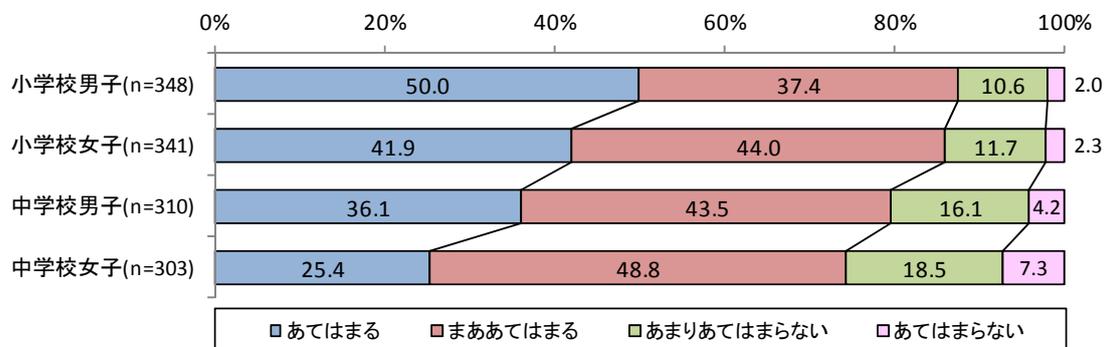
※「保護者は自分のことをよくわかっていると思いますか。」

【小学生・中学生の意識に関する調査（平成25年度）】

〔お母さん〕



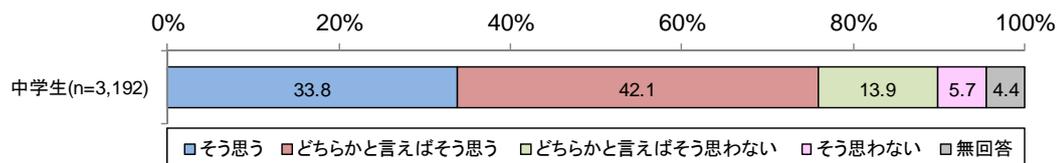
〔お父さん〕



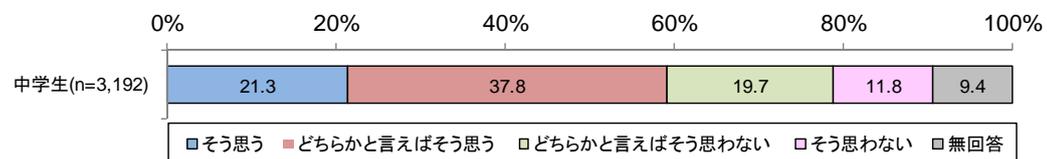
※「お母さん（お父さん）は、自分の気持ちをわかってくれる。」

【親と子の生活意識に関する調査（平成23年度）】

〔お母さん〕

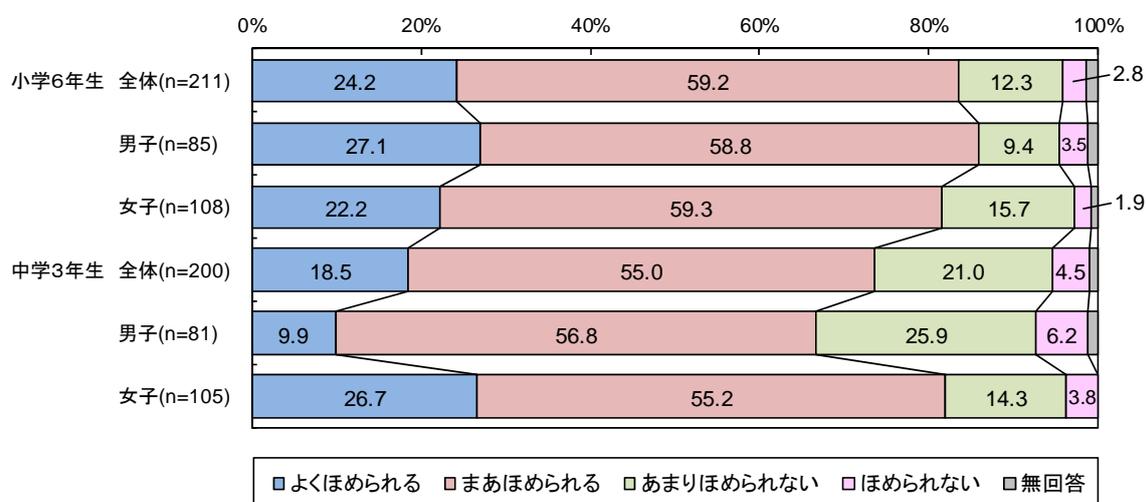


〔お父さん〕



※「私のことをよくわかっている。」

問 52（小学校 6 年生）・問 53（中学校 3 年生） ふだん、保護者からほめられますか。
（ひとつだけに○）

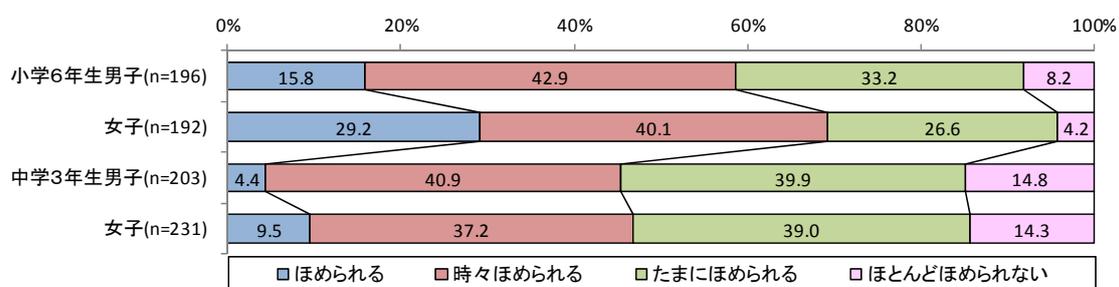


小学 6 年生では、「まあほめられる」が最も高く（59.2%）、次いで「よくほめられる」（24.2%）、「あまりほめられない」（12.3%）となっている。

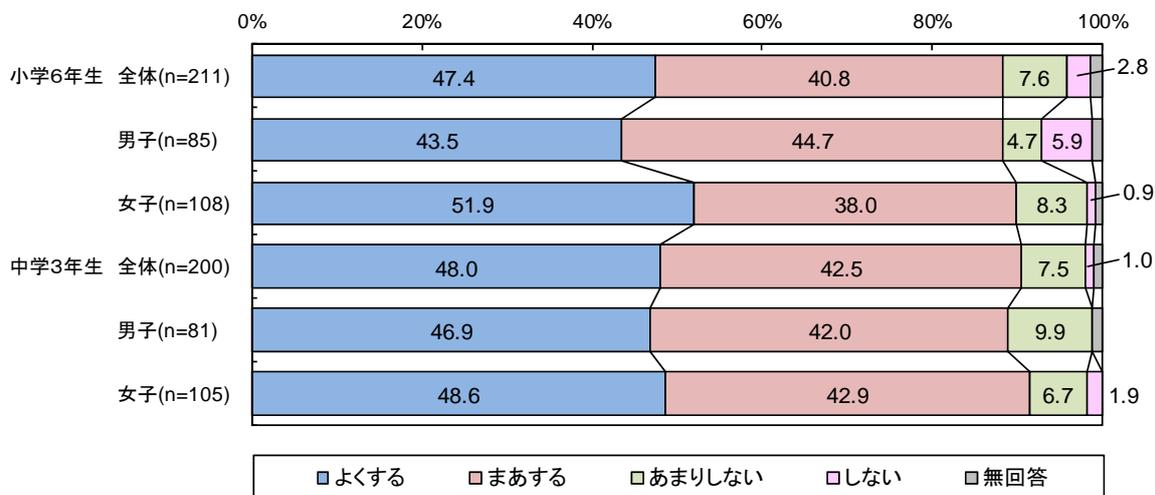
中学 3 年生では、「まあほめられる」が最も高く（55.0%）、次いで「あまりほめられない」（21.0%）、「よくほめられる」（18.5%）となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



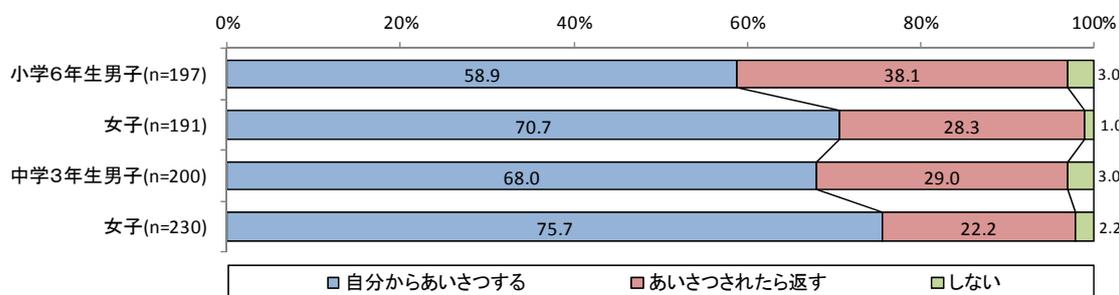
問 53（小学校 6 年生）・問 54（中学校 3 年生） 近所の人に、あいさつをしていますか。
（ひとつだけに○）



小学 6 年生・中学 3 年生ともに、「よくする」が最も高く（小 6：47.4%、中 3：48.0%）、次いで「まあする」（小 6：40.8%、中 3：42.5%）、「あまりしない」（小 6：7.6%、中 3：7.5%）となっている。

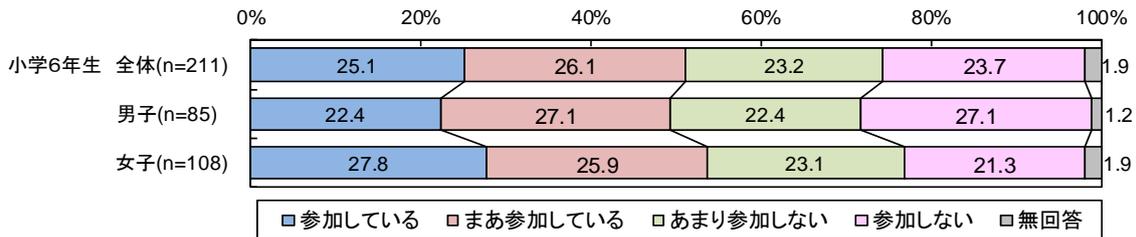
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



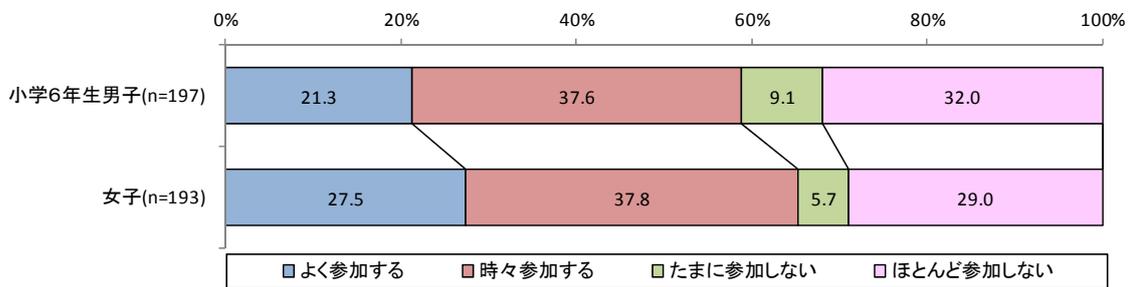
問 54 子ども会や町内会の行事などに参加していますか。(ひとつだけに○)

(小学校6年生のみ)



参考

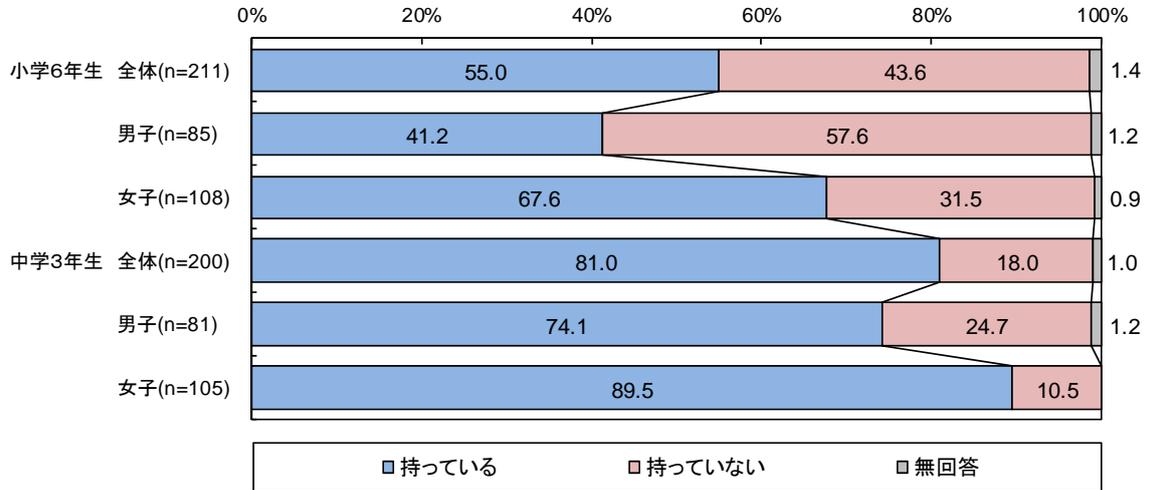
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「子ども会や町内会の行事などに参加したことがありますか。」

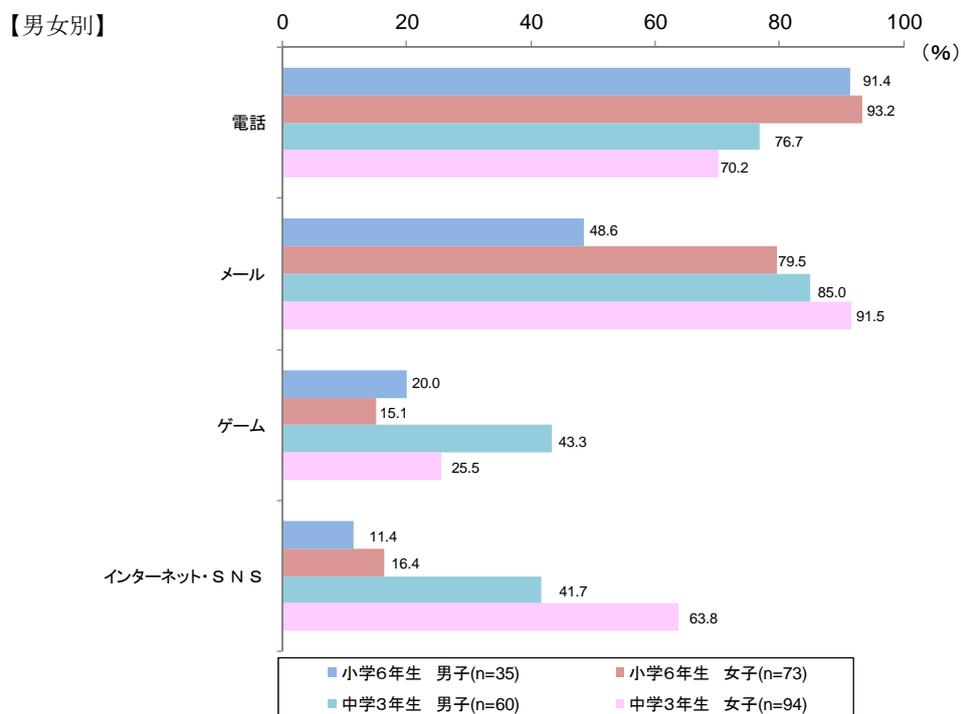
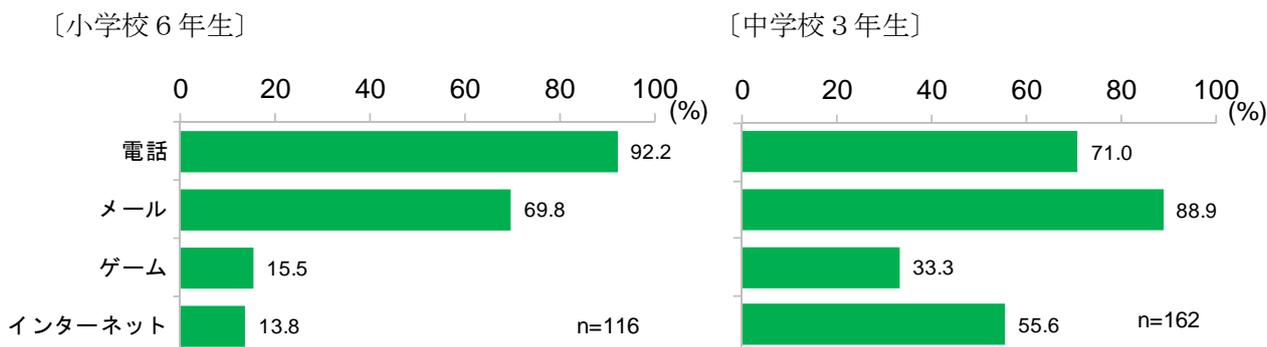
携帯電話・スマートフォン等について

問 55 自分専用の携帯電話・スマートフォンを持っていますか。(どちらかに○)



「持っている」が小6 : 55.0%、中3 : 81.0%、「持っていない」は小6 : 43.6%、中3 : 18.0%となっている。

問 55 - 1 「持っている」人は、使う目的は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

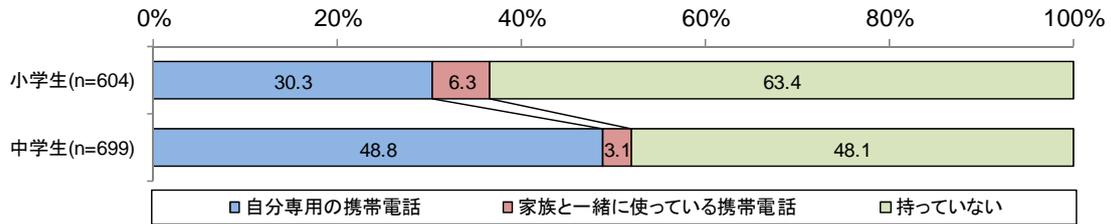


※グラフ上の「メール」は「メールなどのやりとり」を示す。
 小学校 6 年生の選択肢は「電話」「インターネット」「メールなどのやりとり」「ゲーム」「その他」。
 中学校 3 年生の選択肢は「電話」「インターネット・SNS」「メール」「ゲーム」「その他」。

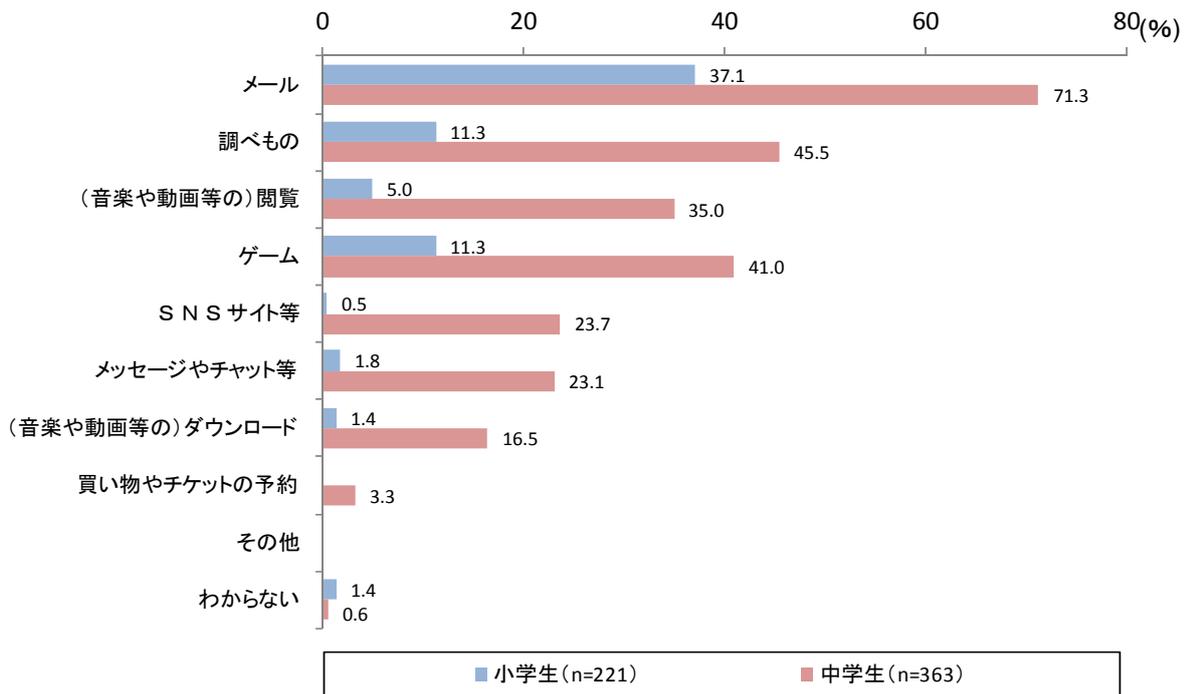
小学 6 年生では、「電話」が最も高く (92.2%)、次いで「メールなどのやりとり」(69.8%)、「ゲーム」(15.5%) となっている。

中学 3 年生では、「メールなどのやりとり」が最も高く (88.9%)、次いで「電話」(71.0%)、「インターネット・SNS」(55.6%) となっている。

【青少年のインターネット利用環境実態調査（平成 25 年度）】

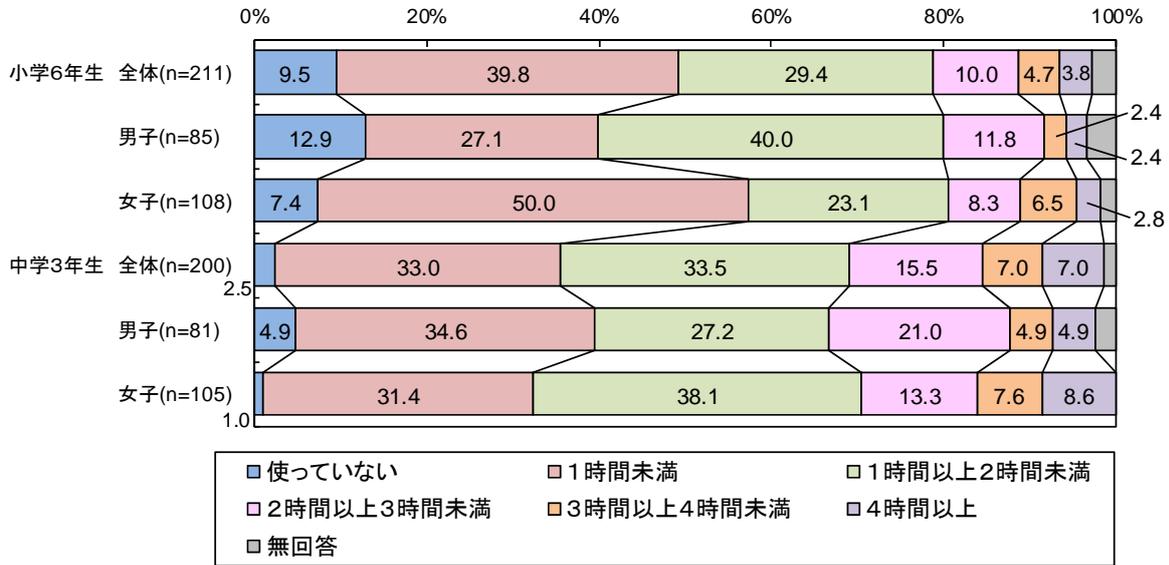


※「あなたは、携帯電話（PHS・スマートフォンを含む。以下同じ）をお持ちですか。この中から1つだけお答えください。」



※グラフ上の「SNSサイト等」は「SNSサイトなどインターネット上でのコミュニケーション」、「メッセージやチャット等」は「メッセージやチャット等を用いたコミュニケーション」を示す。

問 56 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを使う時間は一日にどのくらいですか。
(ひとつだけに○)

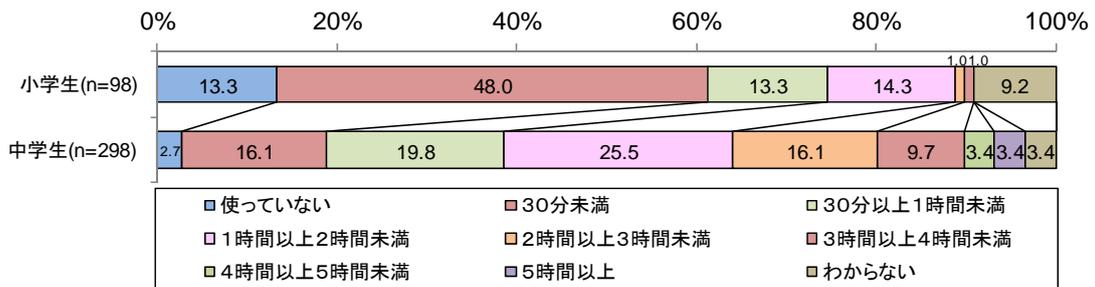


小学6年生では、「1時間未満」が最も高く（39.8%）、次いで「1時間以上2時間未満」（29.4%）、「2時間以上3時間未満」（10.0%）となっている。

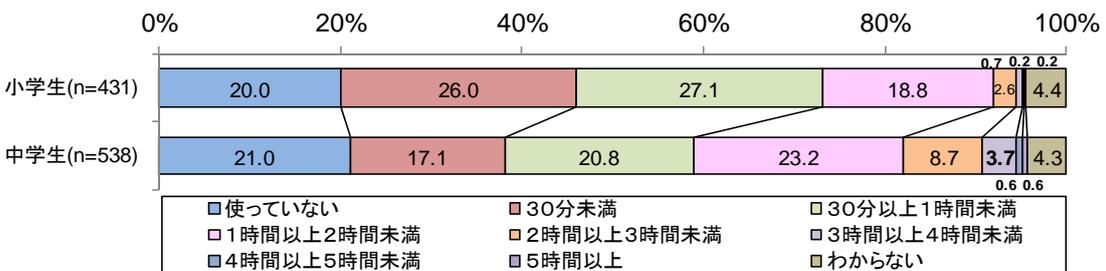
中学3年生では、「1時間以上2時間未満」が最も高く（33.5%）、次いで「1時間未満」（33.0%）、「2時間以上3時間未満」（15.5%）となっている。

参考

【青少年のインターネット利用環境実態調査（平成25年度）】

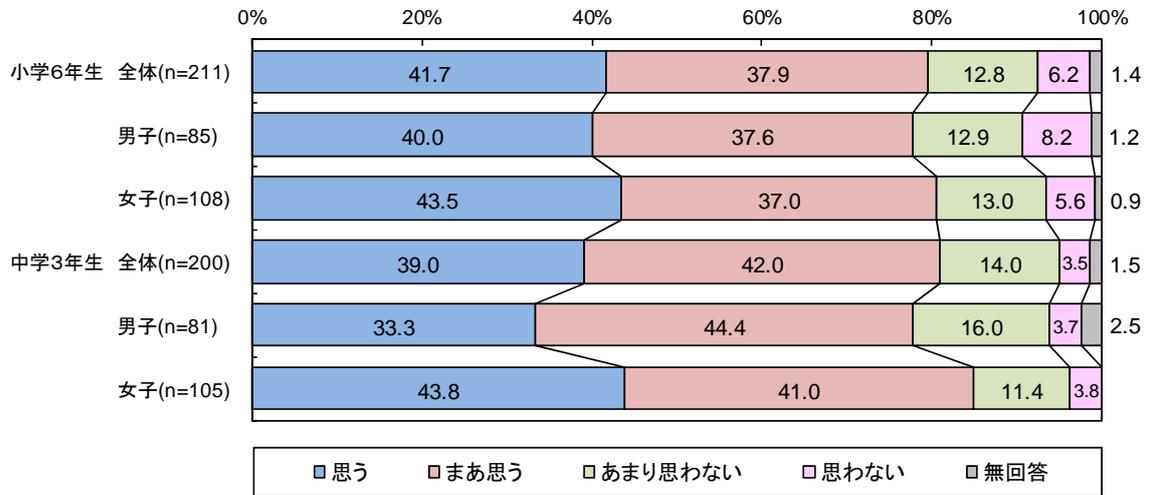


※「あなたは、平日（土日を除いて）1日に平均して、どのくらいの時間、携帯電話でインターネットを使いますか。」

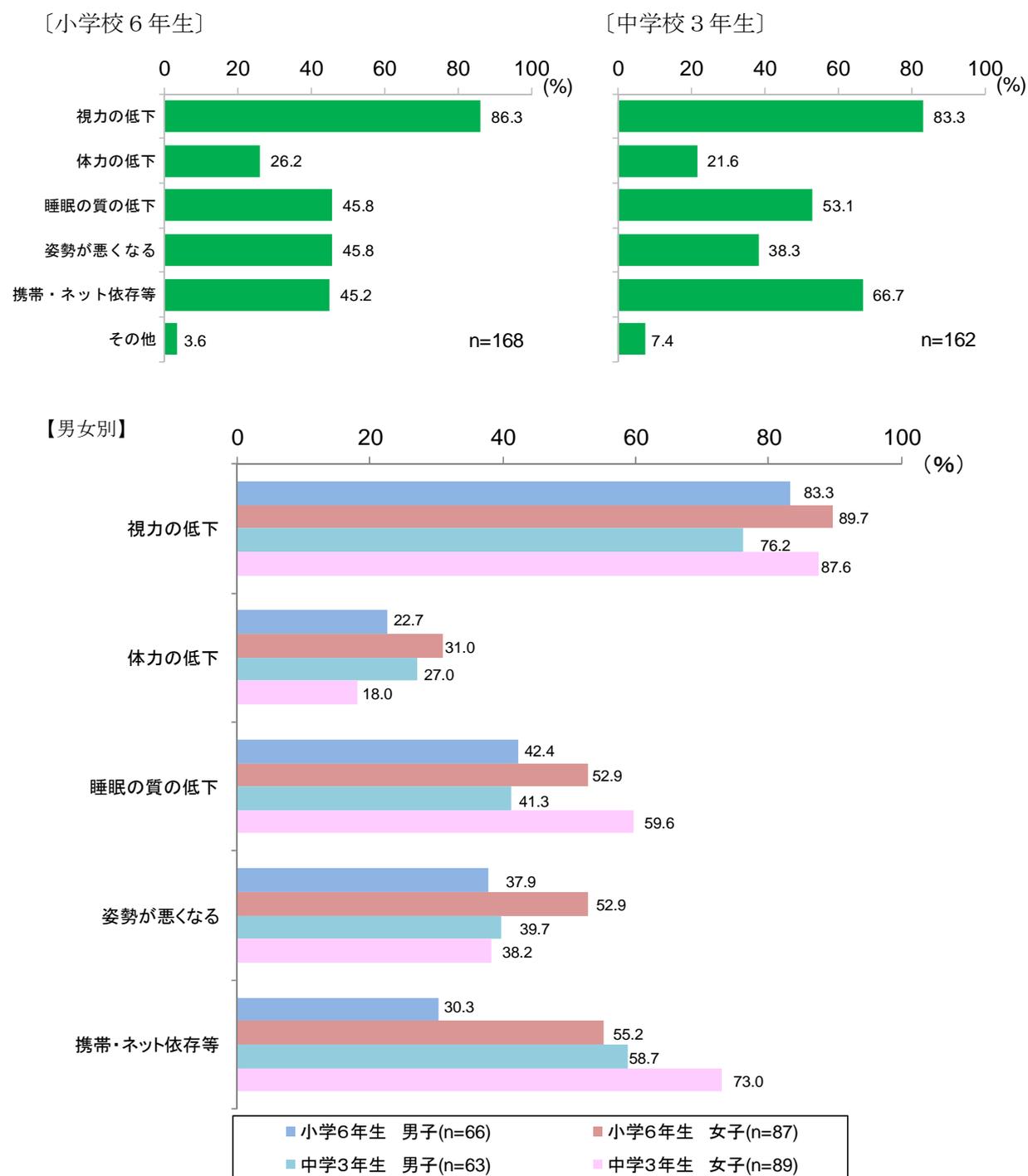


※「あなたは自宅で平日（土日を除いて）1日に平均して、どのくらいの時間、パソコンでインターネットを使いますか。」

問 57 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを長時間使うことは、こころとからだに影響があると思いますか。(ひとつだけに○)



問 57 - 1 「思う」「まあ思う」人は、どのような影響があると思いますか。
 (あてはまるもの全てに○)

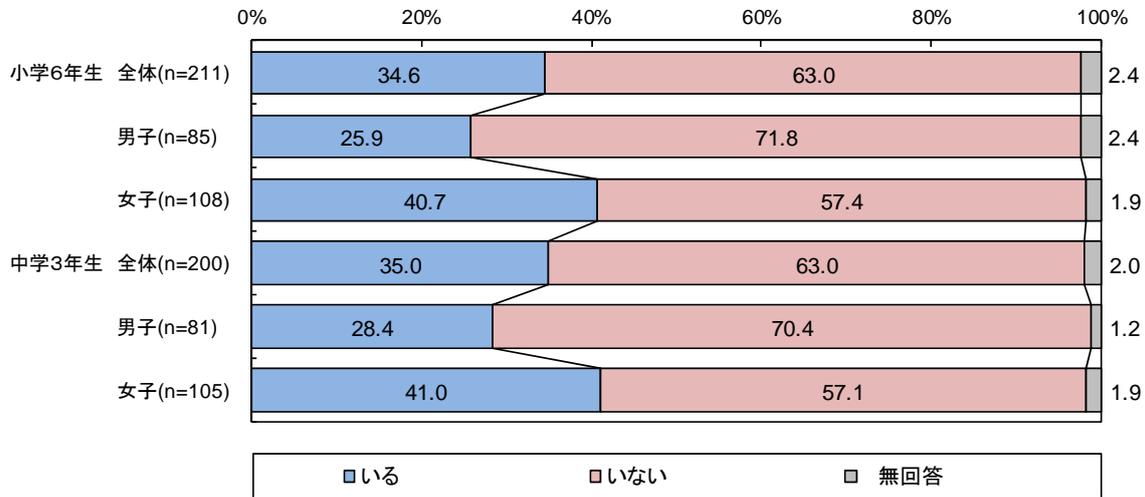


小学 6 年生では、「視力の低下」が最も高く (86.3%)、次いで「睡眠の質の低下」、「姿勢が悪くなる」(同率 45.8%) となっている。

中学 3 年生では、「視力の低下」が最も高く (83.3%)、次いで「携帯・ネット依存等」(66.7%)、「睡眠の質の低下」(53.1%) となっている。

タバコについて

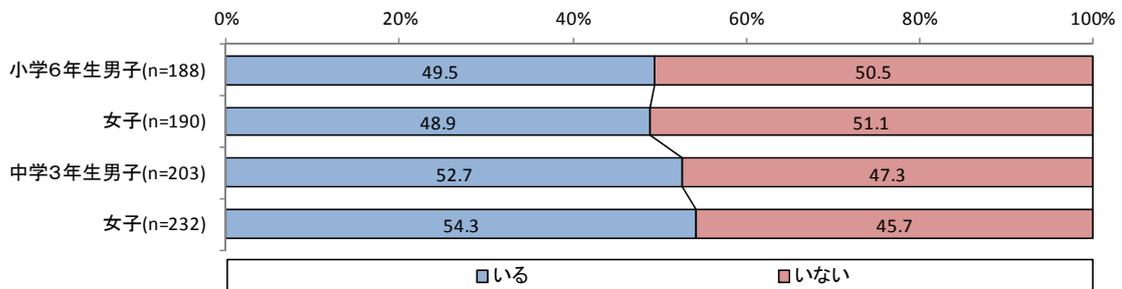
問 58 あなたの周りに、タバコを吸う人がいますか。(どちらかに○)



「いる」が小学6年生：34.6%、中学3年生：35.0%、「いない」は小学6年生：63.0%、中学3年生：63.0%となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



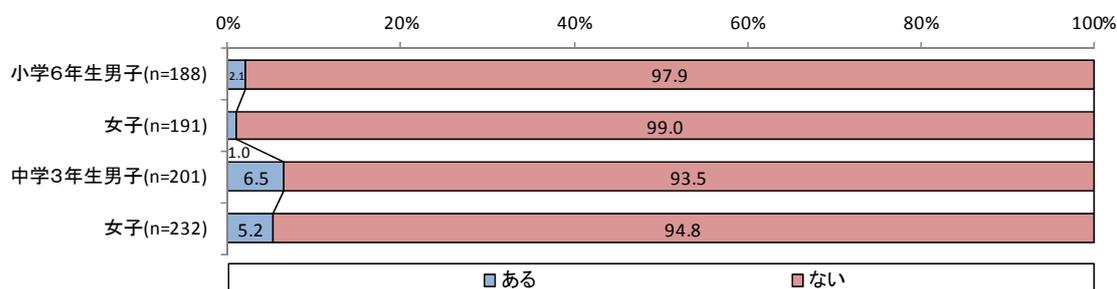
問 59 タバコを吸うことを勧められたことがありますか。(どちらかに○)



「ある」が中学3年生では2.0%となっている。

参考

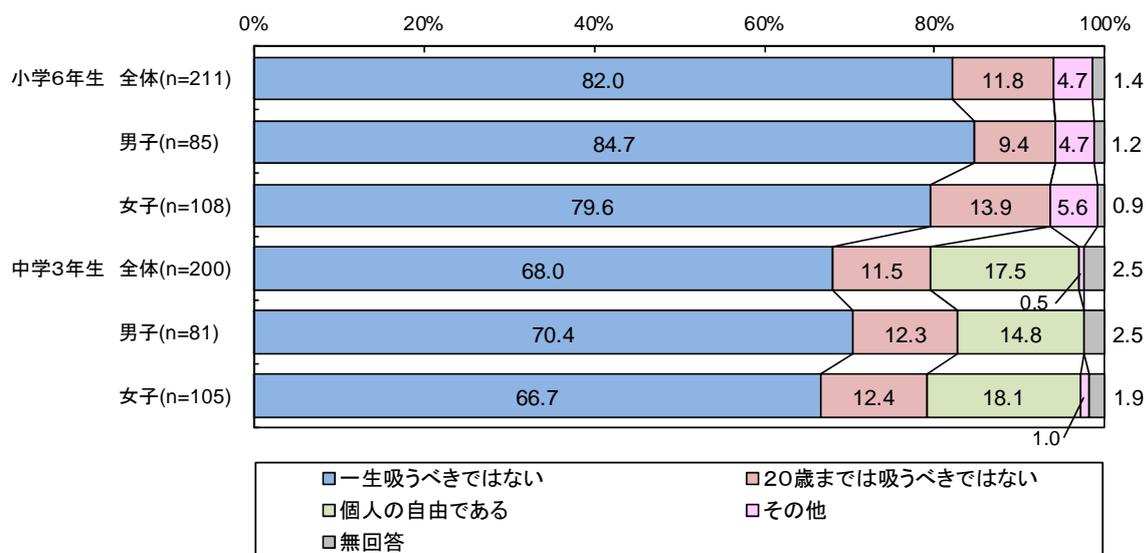
【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



【健やか親子 21 最終評価報告 (平成 25 年)】

『1-7 十代の喫煙率』の中学1年の男子は1.6%、女子は0.9%、高校3年の男子は8.6%、女子は3.8%となっている。

問 60 タバコを吸うことについて、どう思いますか。(ひとつだけに○)



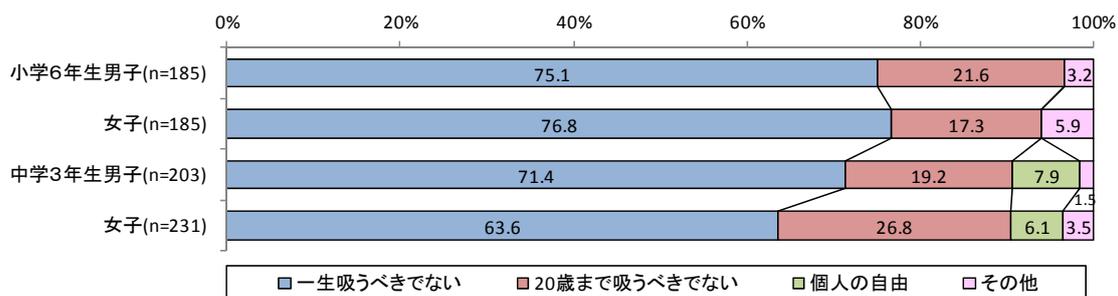
※中学校3年生の選択肢には「個人の自由である」がある。

小学6年生では、「一生吸うべきではない」が最も高く（82.0%）、次いで「20歳までは吸うべきではない」（11.8%）、「その他」（4.7%）となっている。

中学3年生では、「一生吸うべきではない」が最も高く（68.0%）、次いで「個人の自由である」（17.5%）、「20歳までは吸うべきではない」（11.5%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

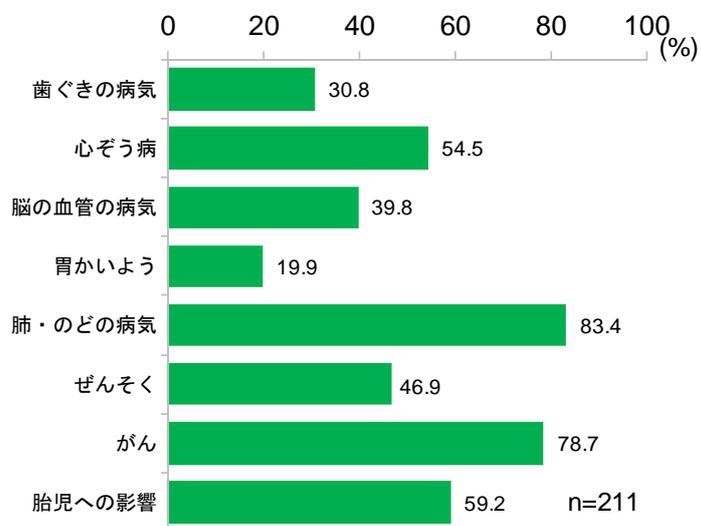


※中学校3年生の選択肢には「個人の自由」がある。

問 61 タバコを吸うことによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。

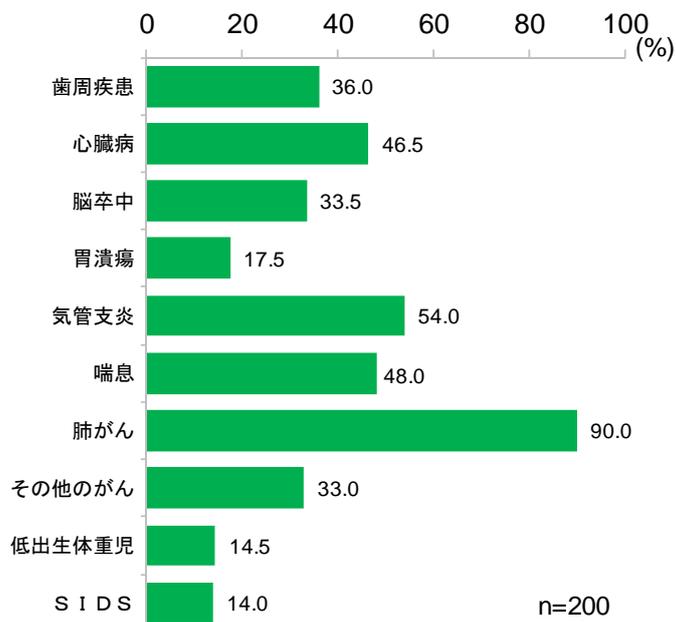
(あてはまるもの全てに○)

[小学校 6 年生]



※グラフ上の「胎児への影響」は「お腹の中にあるあかちゃんへの影響」を示す。

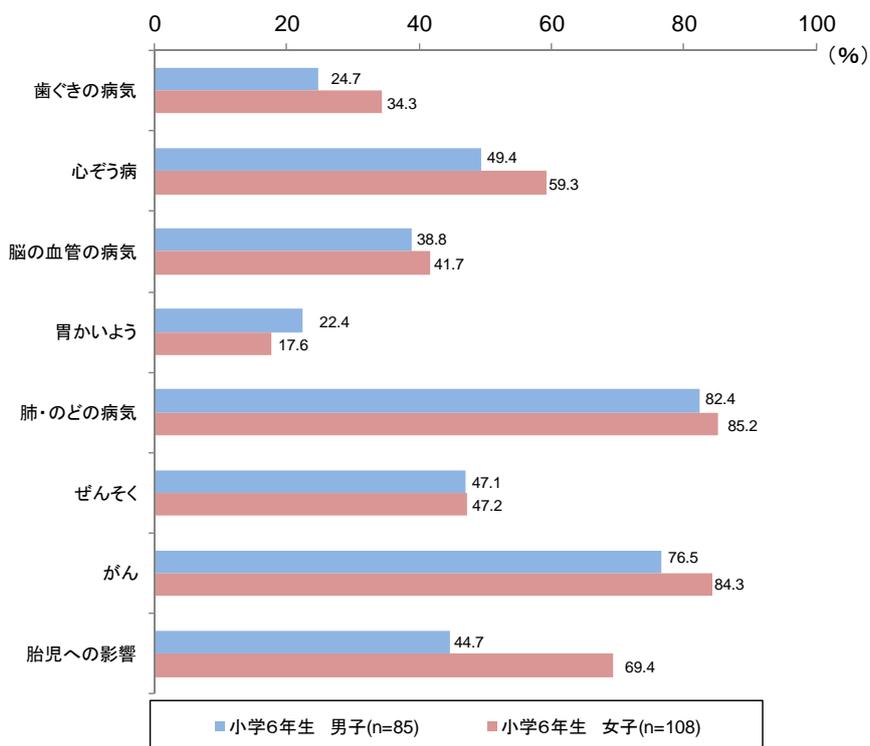
[中学校 3 年生]



※グラフ上の「SIDS」は「乳幼児突然死症候群 (SIDS)」を示す。

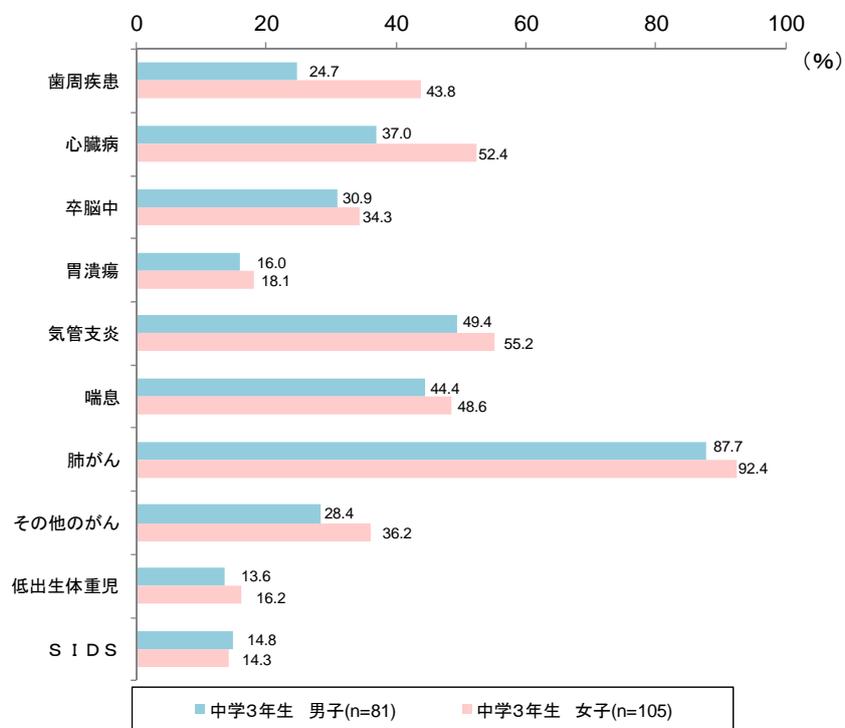
【男女別】

[小学校6年生]



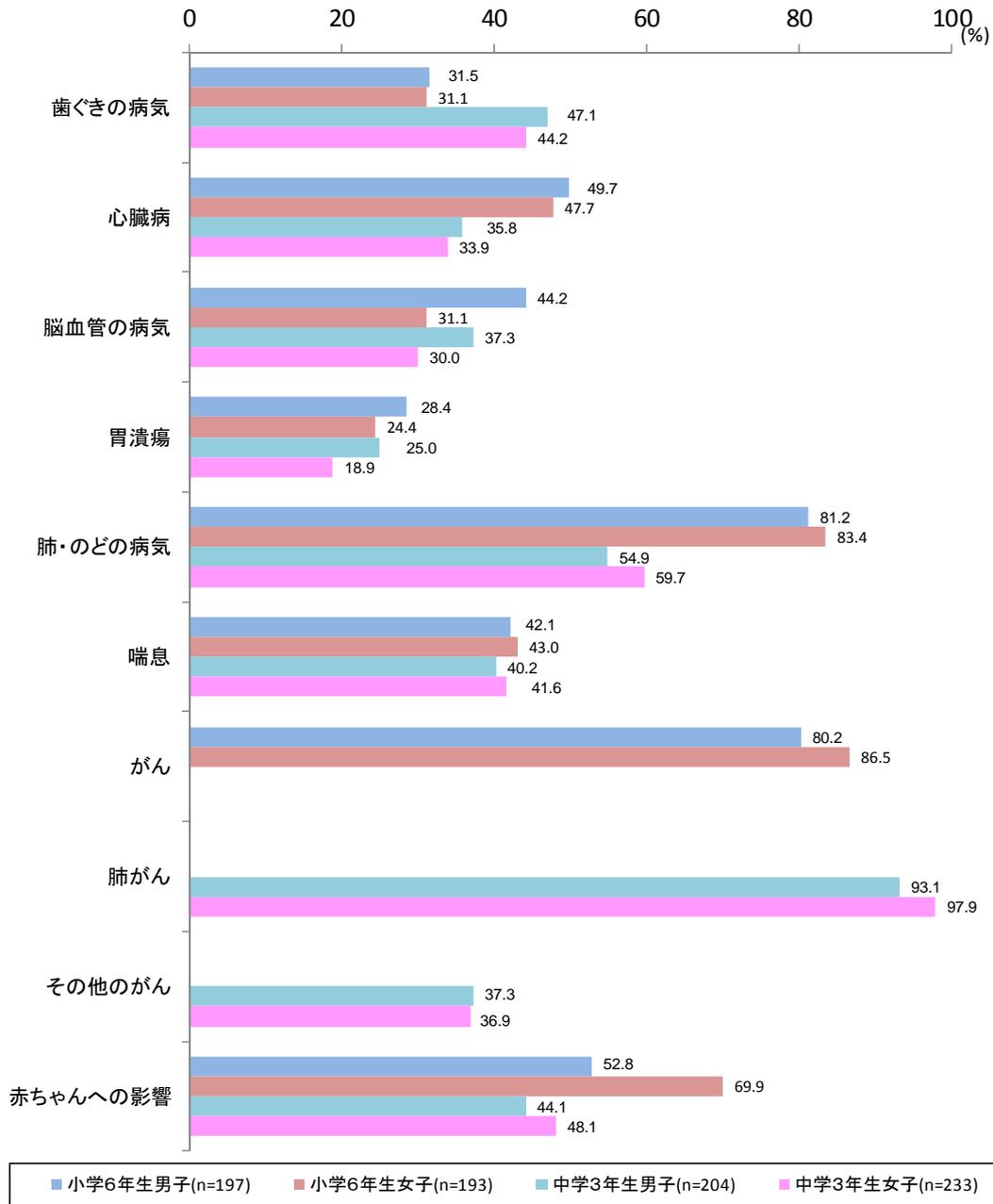
※グラフ上の「胎児への影響」は「お腹の中にいるあかちゃんへの影響」を示す。

[中学校3年生]



※グラフ上の「SIDS」は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」を示す。

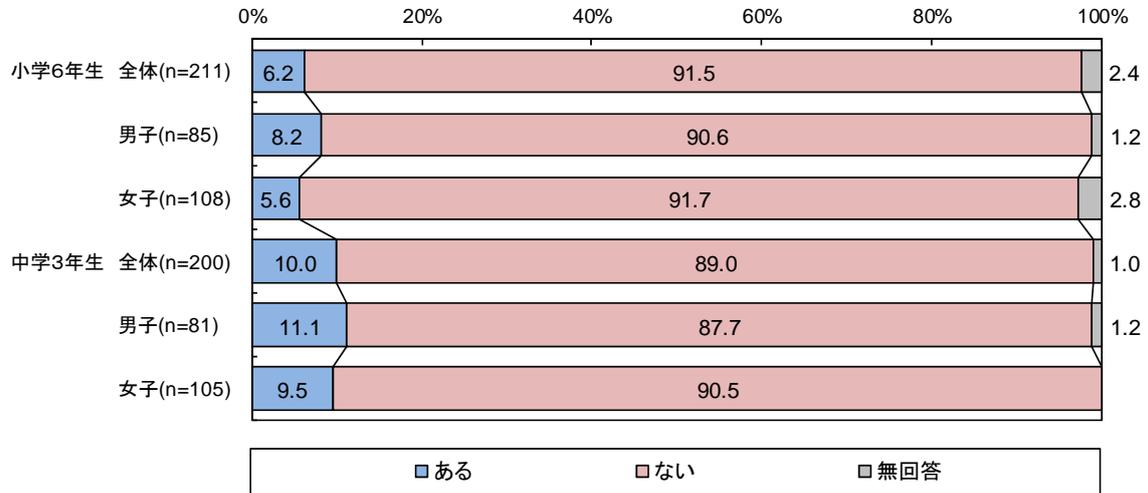
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「タバコを吸うことで引き起こされる病気に、すべてに○をつけてください。」

飲酒について

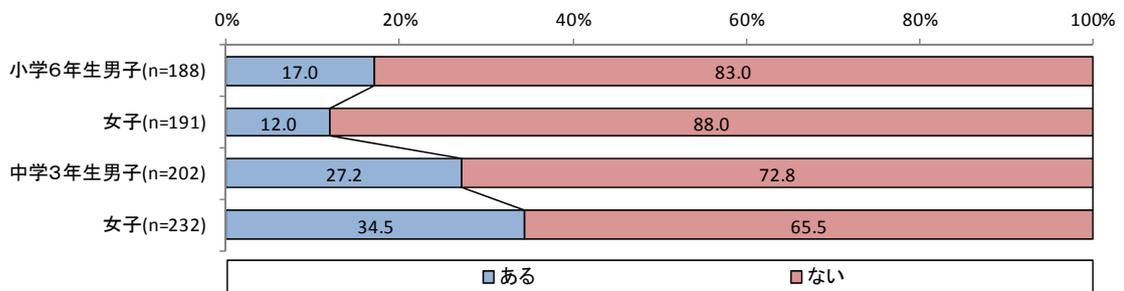
問 62 お酒を飲むことを勧められたことがありますか。(どちらかに○)



「ある」が小学6年生：6.2%、中学3年生：10.0%となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

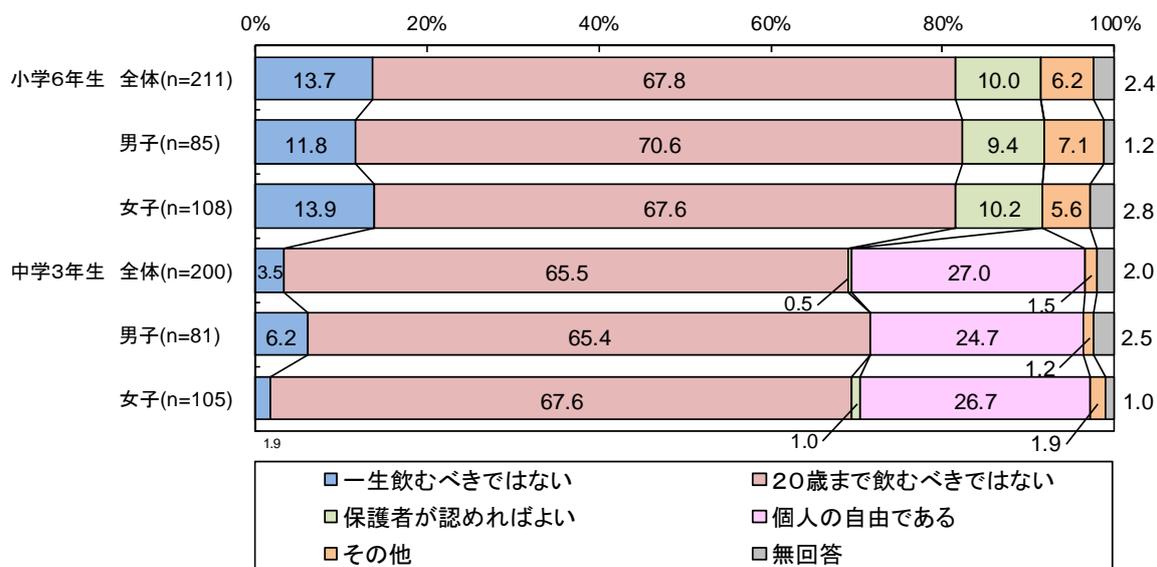


※「お酒をすすめられたことがありますか。」

【健やか親子 21 最終評価報告（平成 25 年）】

『1 - 8 十代の飲酒率』は中学 3 年生男子が 8.0%で、女子が 9.1%となっている。

問 63 お酒を飲むことについてどう思いますか。(ひとつだけに○)



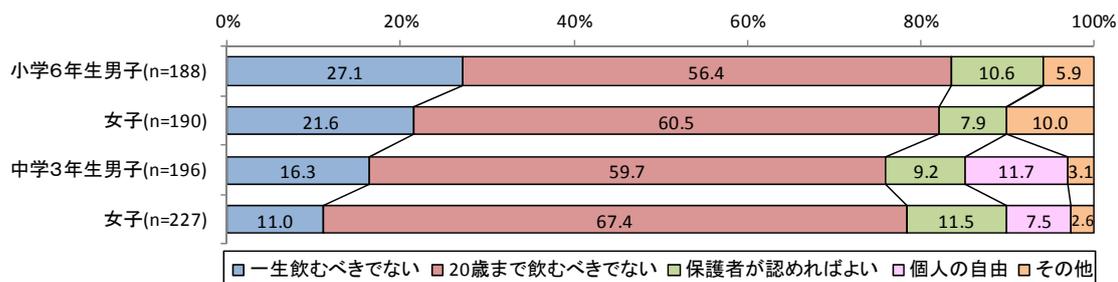
※中学校3年生の選択肢には「個人の自由である」がある。

小学6年生では、「20歳まで飲むべきではない」が最も高く（67.8%）、次いで「一生飲むべきではない」（13.7%）、「保護者が認めればよい」（10.0%）となっている。

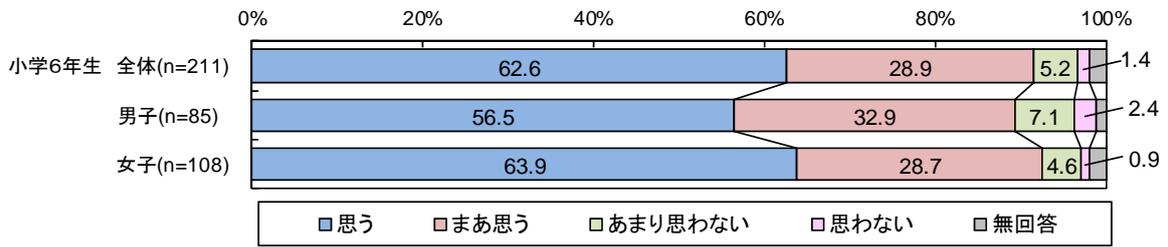
中学3年生では、「20歳まで飲むべきではない」が最も高く（65.5%）、次いで「個人の自由である」（27.0%）、「一生飲むべきではない」（3.5%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



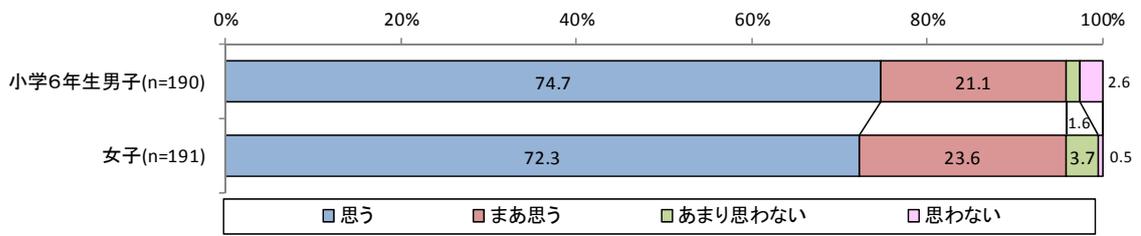
問 64 お酒を飲みすぎると、体によくないと思いますか。(ひとつだけに○)
 (小学校6年生のみ)



「思う」が最も高く (62.6%)、次いで「まあ思う」(28.9%)、「あまり思わない」(5.2%) となっている。

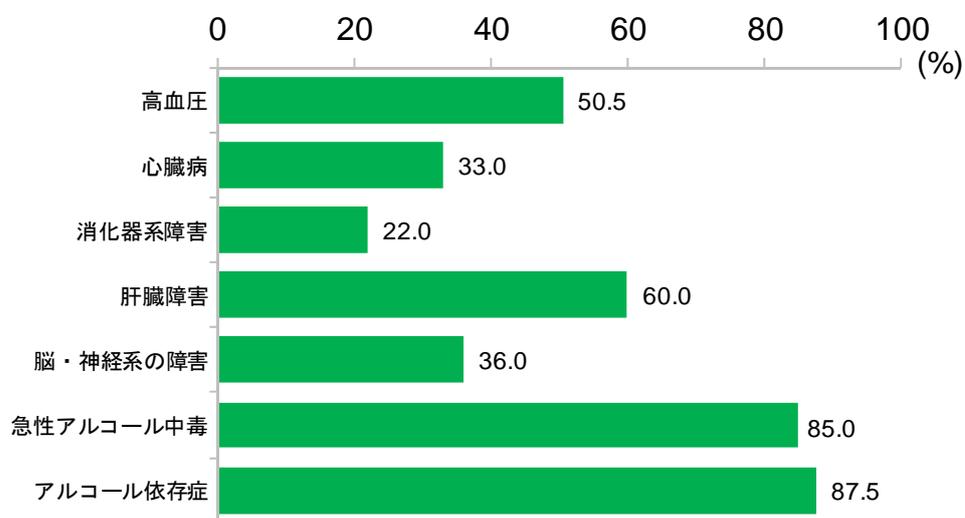
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

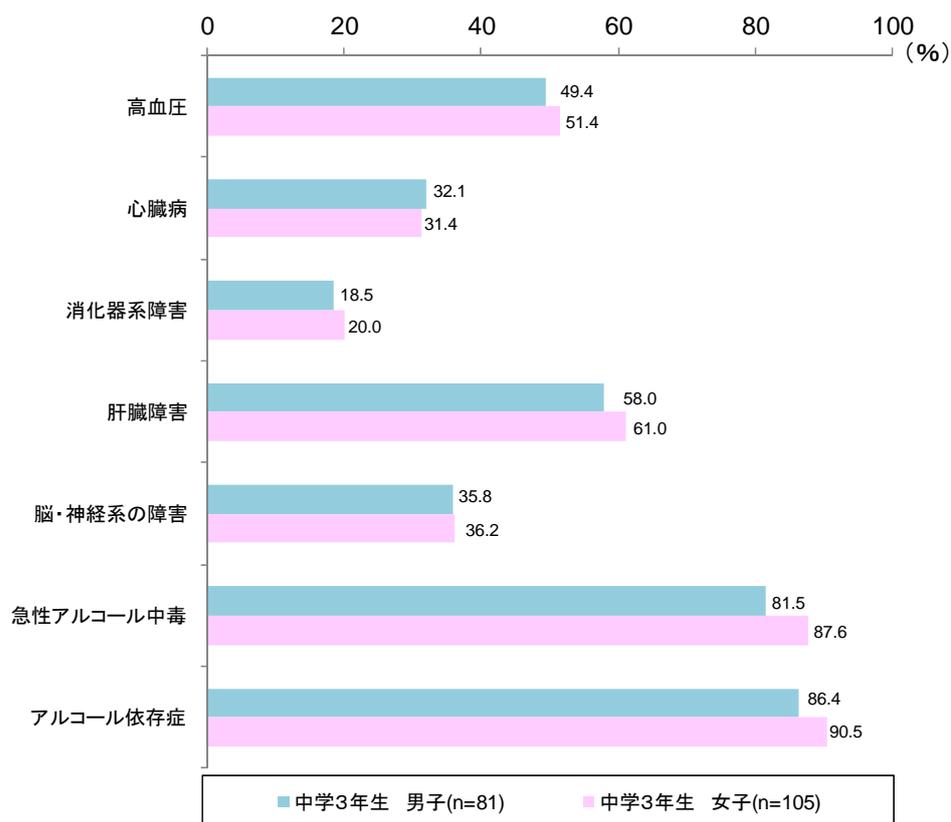


※「お酒を飲みすぎると害があると思いますか。」

問 64 お酒を飲みすぎることによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。
 (あてはまるもの全てに○)
 (中学校3年生のみ) n=200

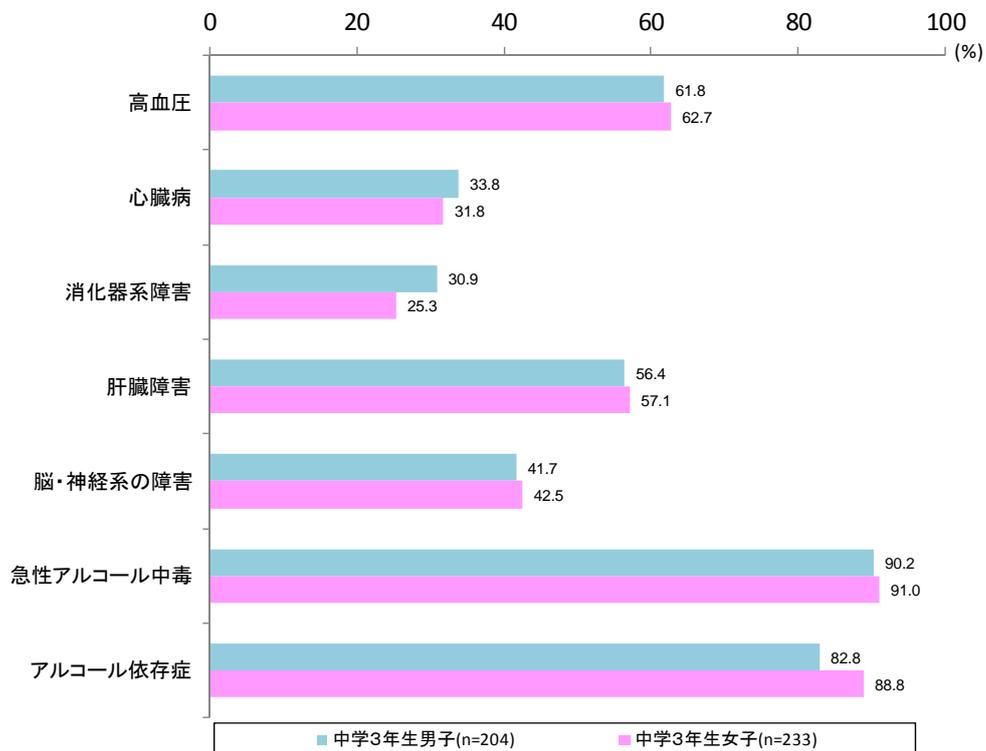


【男女別】



「アルコール依存症」が最も高く(87.5%)、次いで「急性アルコール中毒」(85.0%)、「肝臓障害」(60.0%)となっている。

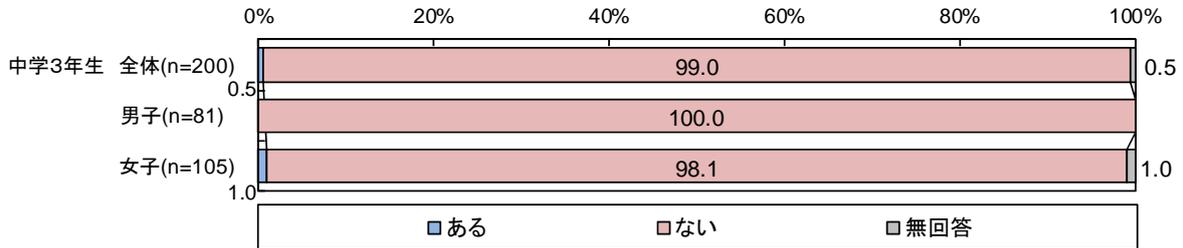
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「お酒を飲みすぎることによって引き起こされると思う病気に、全て○をつけてください。」

薬物と性について（中学校3年生のみ）

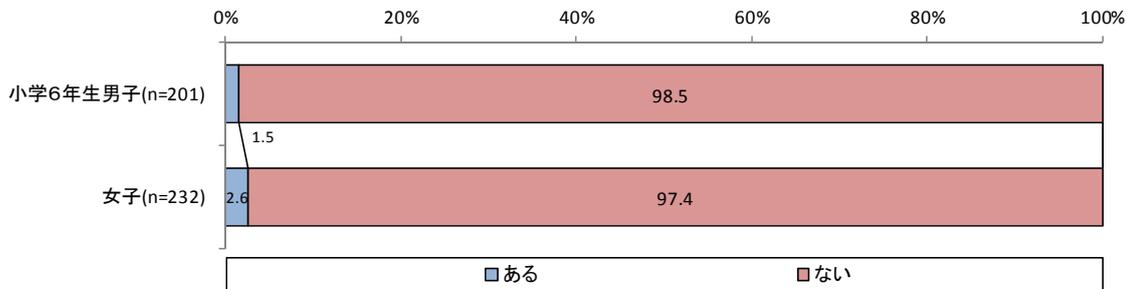
問 65 薬物や危険ドラッグを試してみたいと思ったことがありますか。（どちらかに○）



「ない」が99.0%だが、「ある」は0.5%となっている。

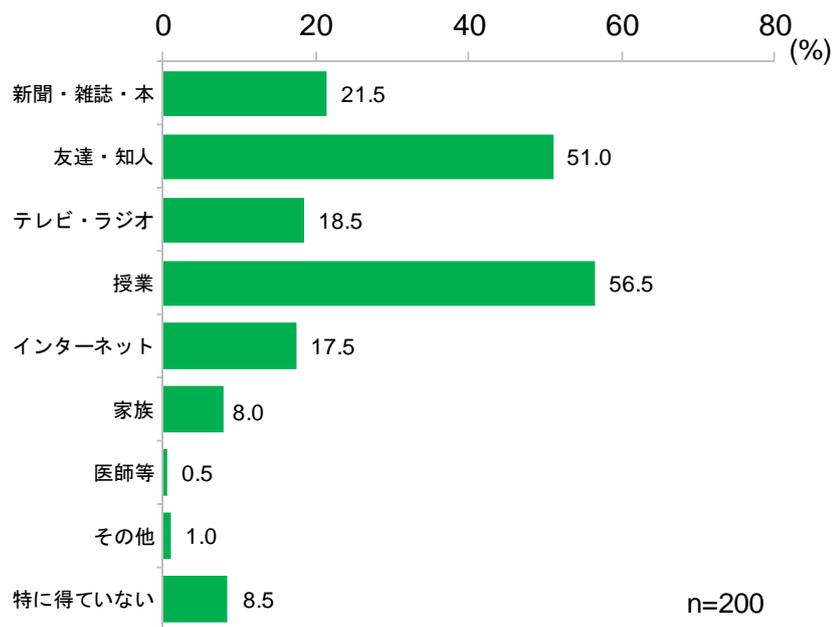
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

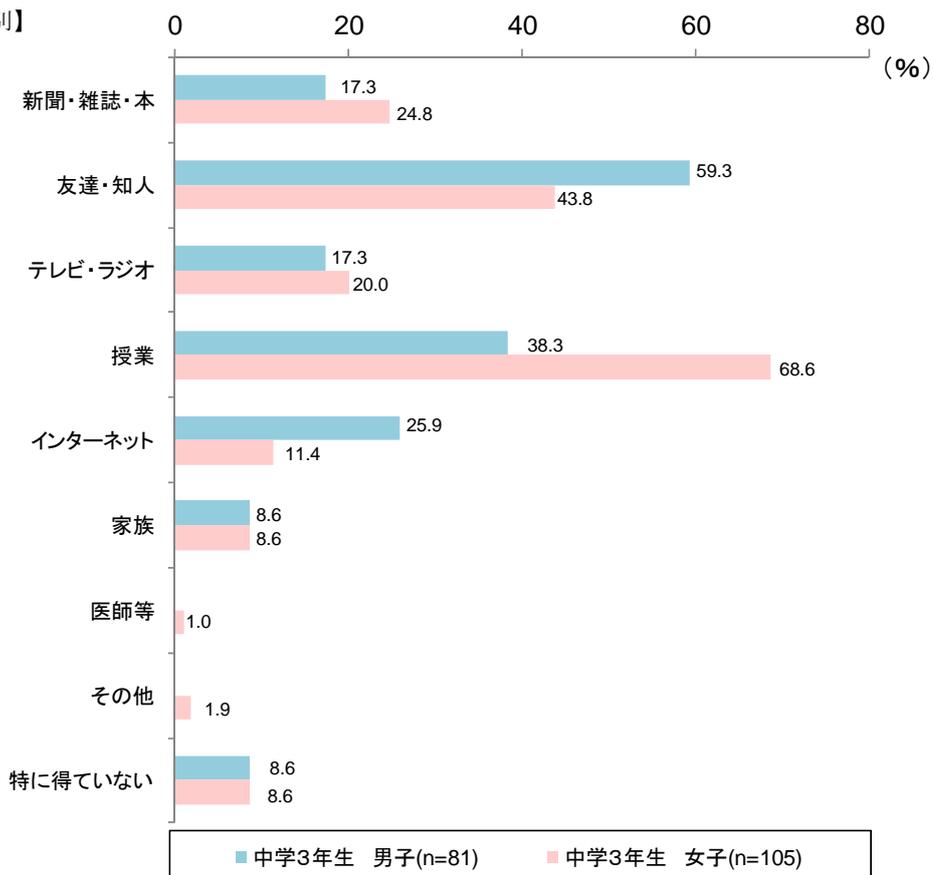


※「薬物やシンナーを試してみたいと思ったことがある。」

問 66 性に関する情報をどこから得ていますか。(3つまでに○)

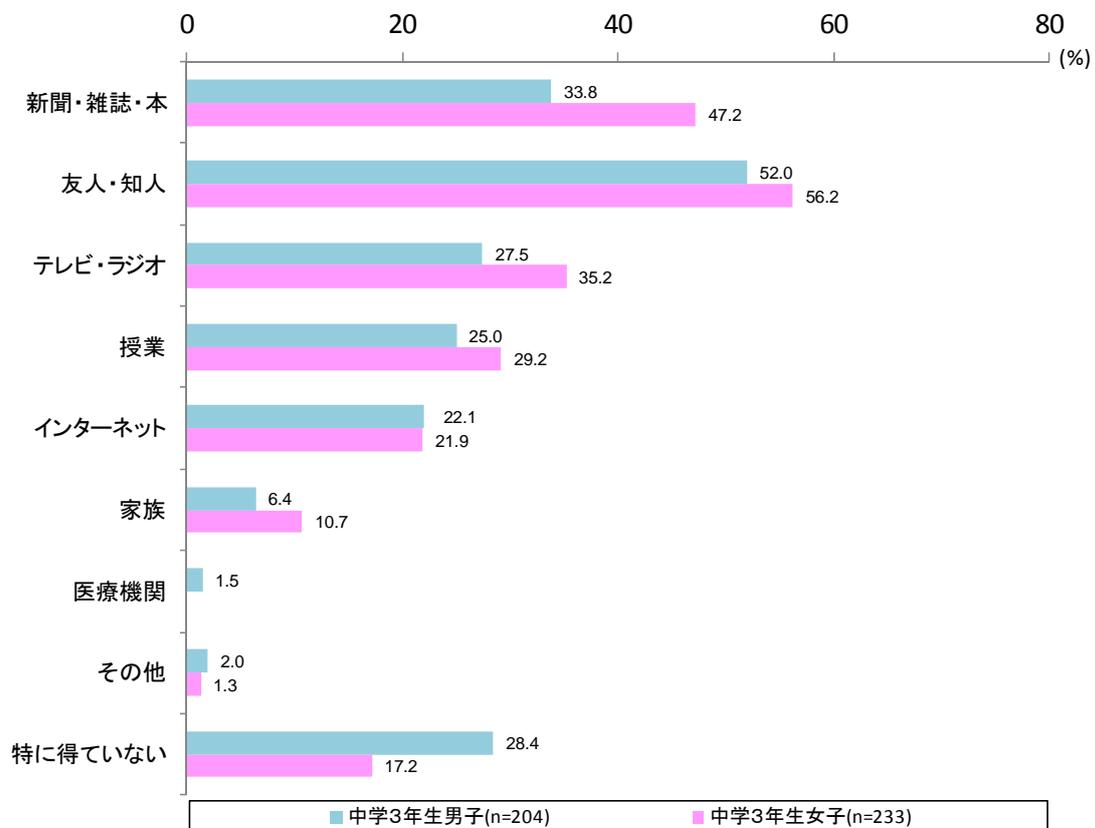


【男女別】



「授業」が最も高く (56.5%)、次いで「友達・知人」(51.0%)、「新聞・雑誌・本」(21.5%) となっている。

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



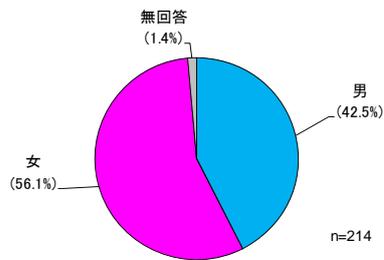
※グラフ上の「医療機関」は「保健福祉事務所や医療機関」を示す。

3 小学校6年生の保護者・中学校3年生の保護者

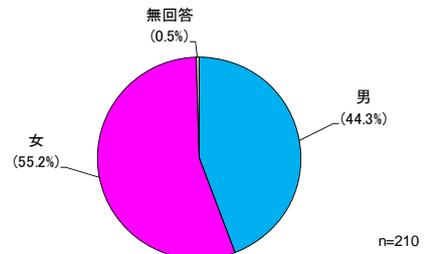
回答者の属性について

お子さんの性別

[小学校6年生保護者]

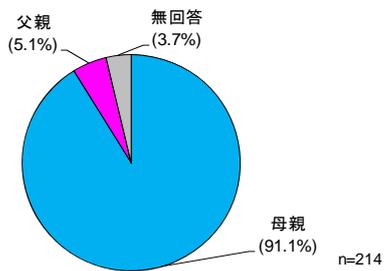


[中学校3年生保護者]

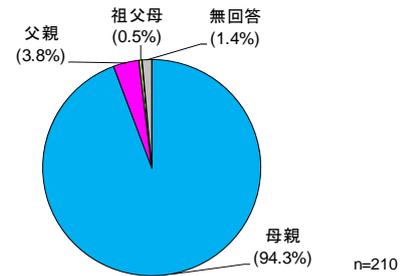


アンケートの回答者

[小学校6年生保護者]

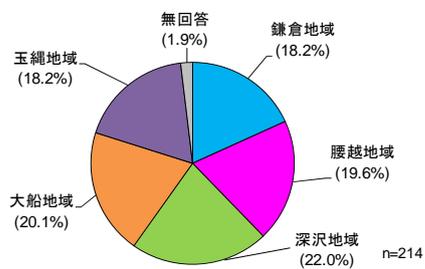


[中学校3年生保護者]

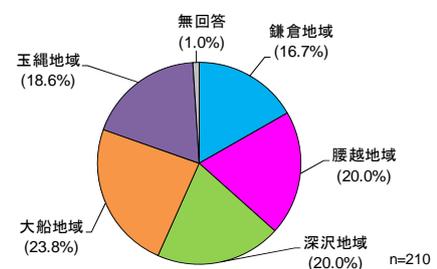


回答者の居住地域

[小学校6年生保護者]

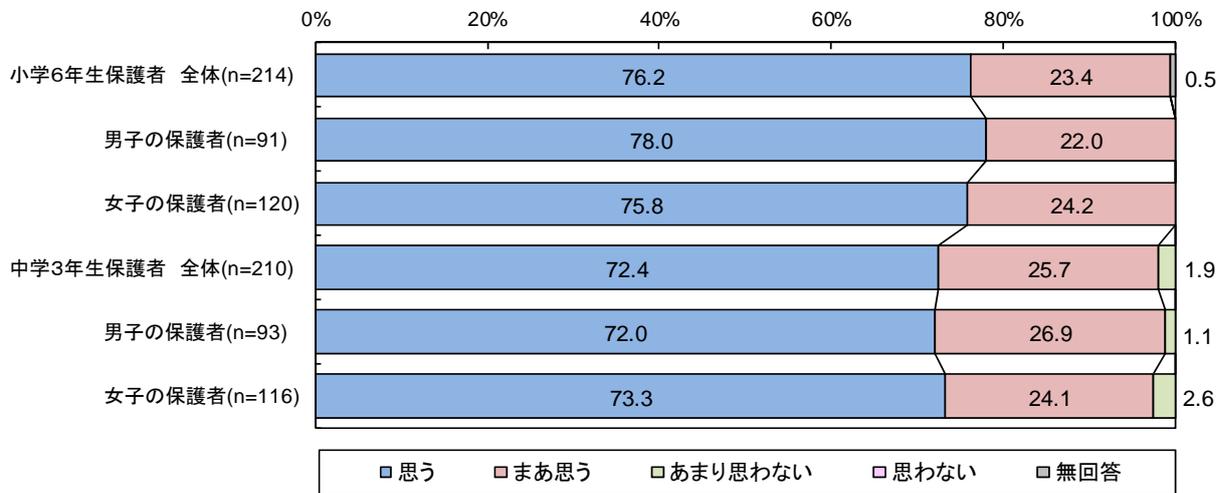


[中学校3年生保護者]



健康について

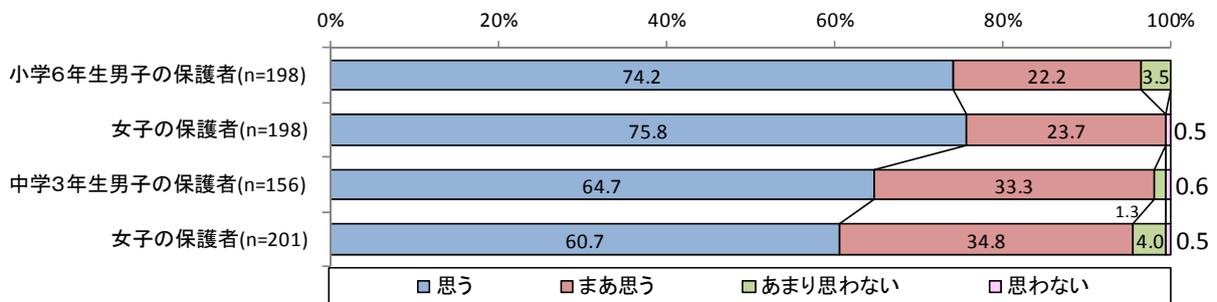
問4 お子さんは、毎日、元気に過ごせていると思いますか。（ひとつだけに○）



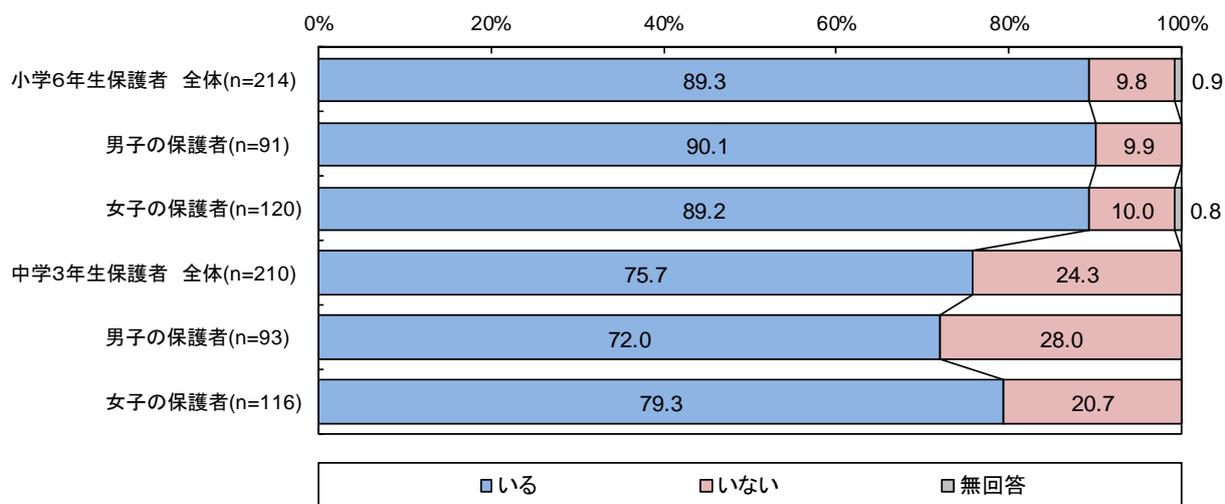
小6保護者・中3保護者ともに「思う」が最も高く（小6保護者：76.2%、中3保護者：72.4%）、次いで「まあ思う」（小6保護者：23.4%、中3保護者：25.7%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



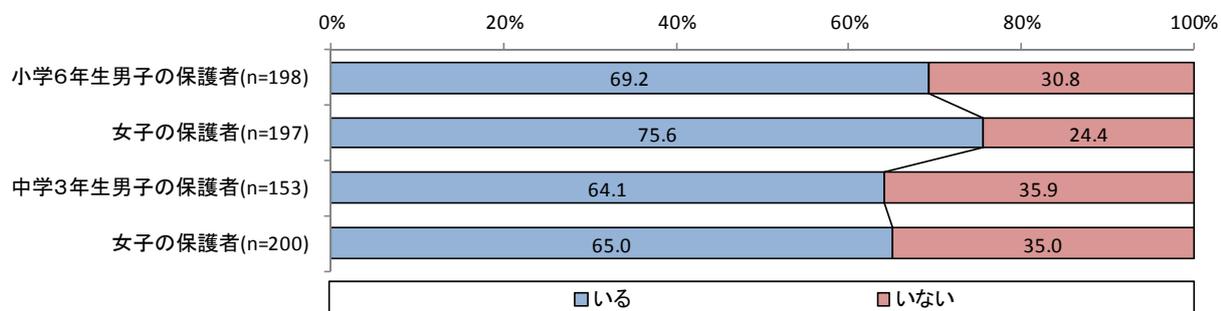
問5 お子さんには、かかりつけ医（小児科または内科）がいますか。（どちらかに○）



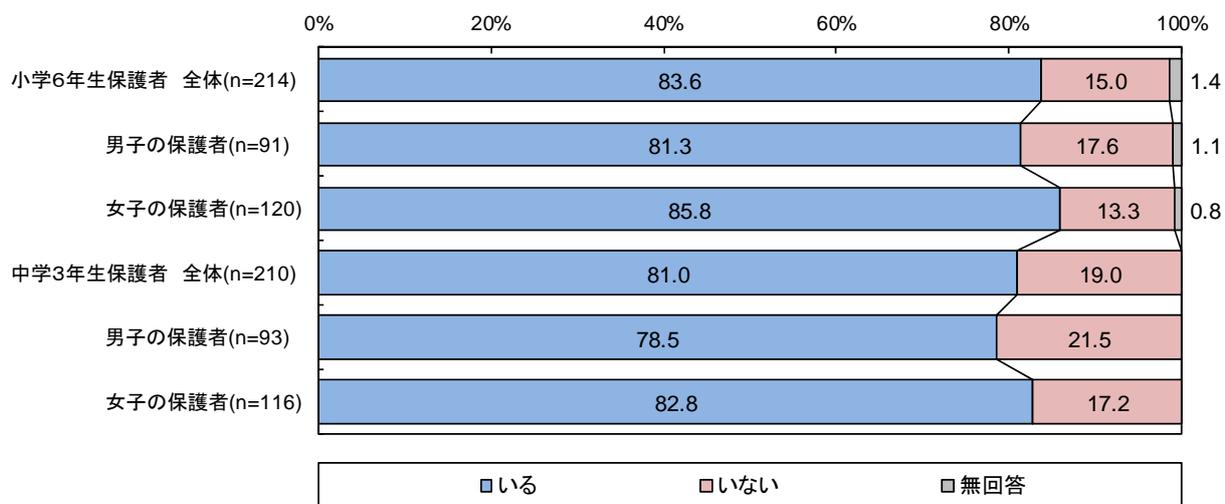
「いる」が小6保護者：89.3%、中3保護者：75.7%、「いない」は小6保護者：9.8%、中3保護者：24.3%となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



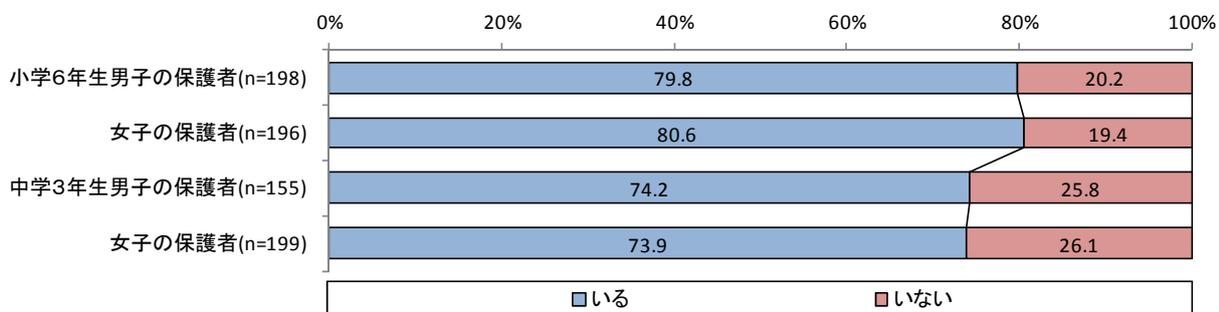
問6 お子さんには、かかりつけの歯科医がいますか。(どちらかに○)



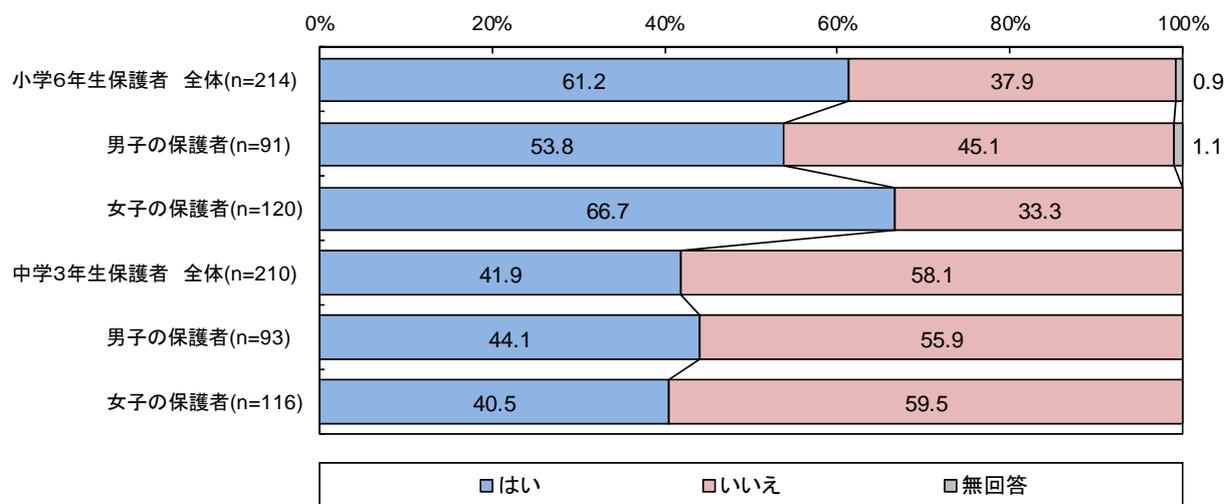
「いる」が小6保護者：83.6%、中3保護者：81.0%、「いない」は小6保護者：15.0%、中3保護者：19.0%となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



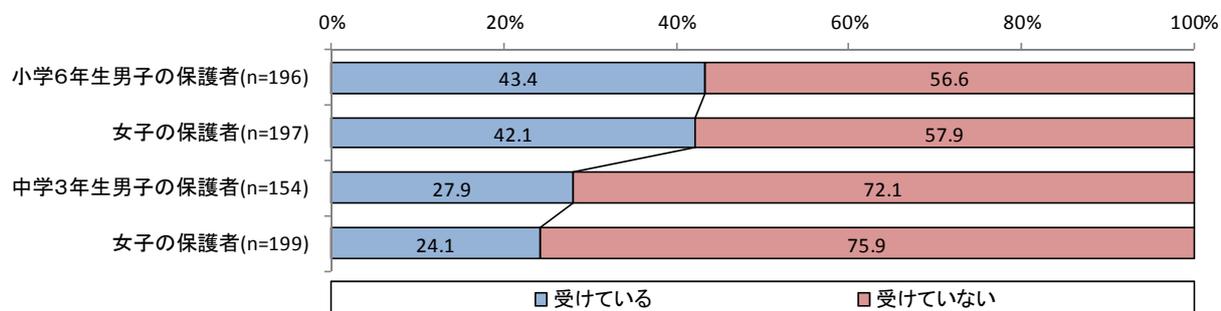
問7 お子さんは、学校の健診以外に定期的な歯科健診を受けていますか。（どちらかに○）



「はい」が小6保護者：61.2%、中3保護者：41.9%、「いいえ」は小6保護者：37.9%、中3保護者：58.1%となっている。

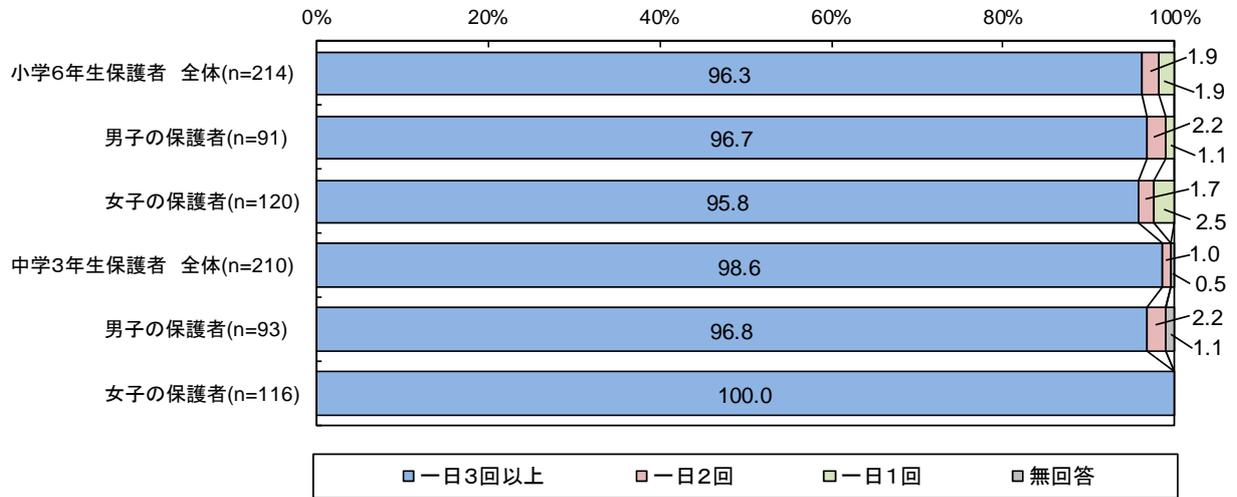
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



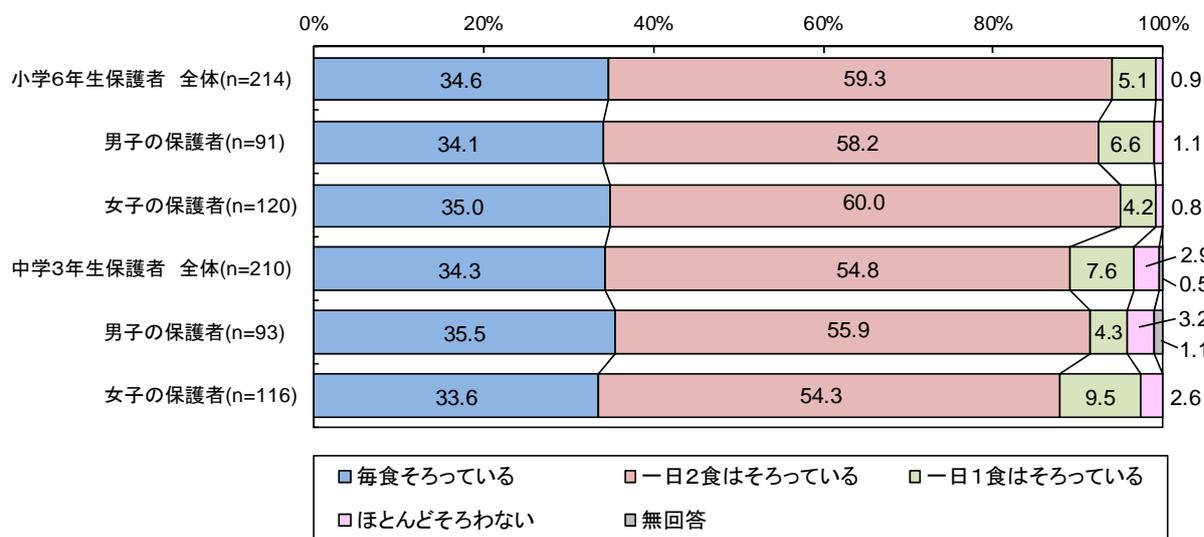
食生活や栄養について

問8 お子さんは、一日に何回食事をしていますか。(ひとつだけに○)



小6保護者では、「一日2回」、「一日1回」(同率1.9%)、中3保護者では、「一日2回」(1.0%)となっている。

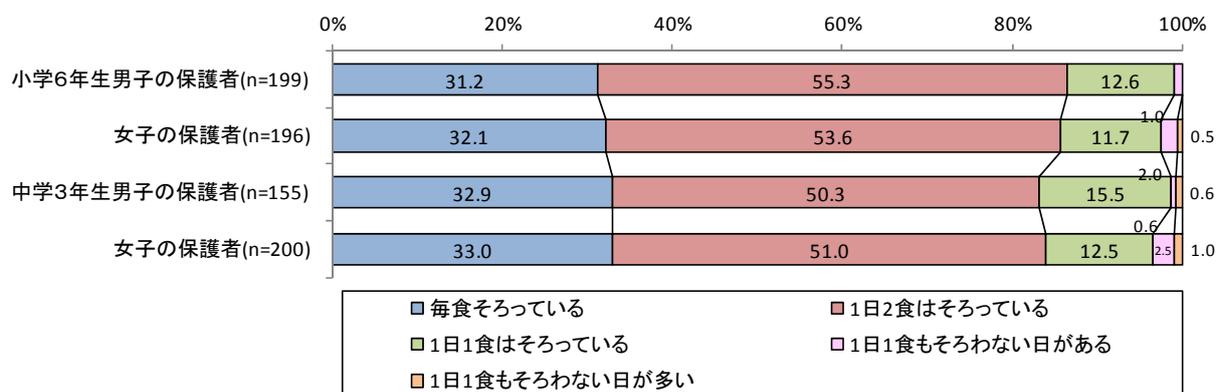
問9 お子さんの食事の献立に、主食（ご飯、パン、めんなど）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品を材料にしたおかず）、副菜（野菜を材料にしたおかず）がそろっていますか。（ひとつだけに○）



小6保護者・中3保護者ともに、「一日2食はそろっている」が最も高く（小6保護者：59.3%、中3保護者：54.8%）、次いで「毎食そろっている」（小6保護者：34.6%、中3保護者：34.3%）となっている。

参考

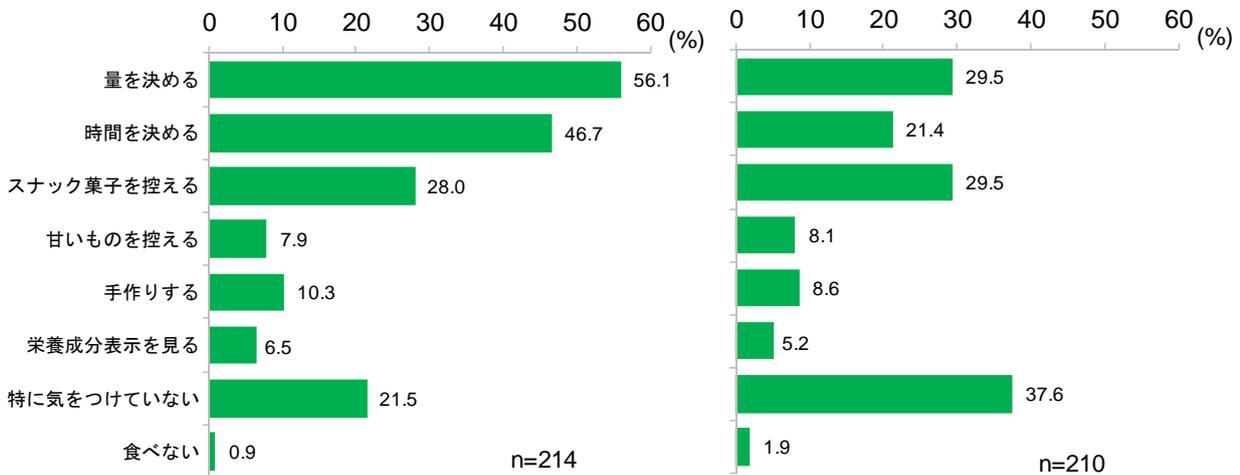
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



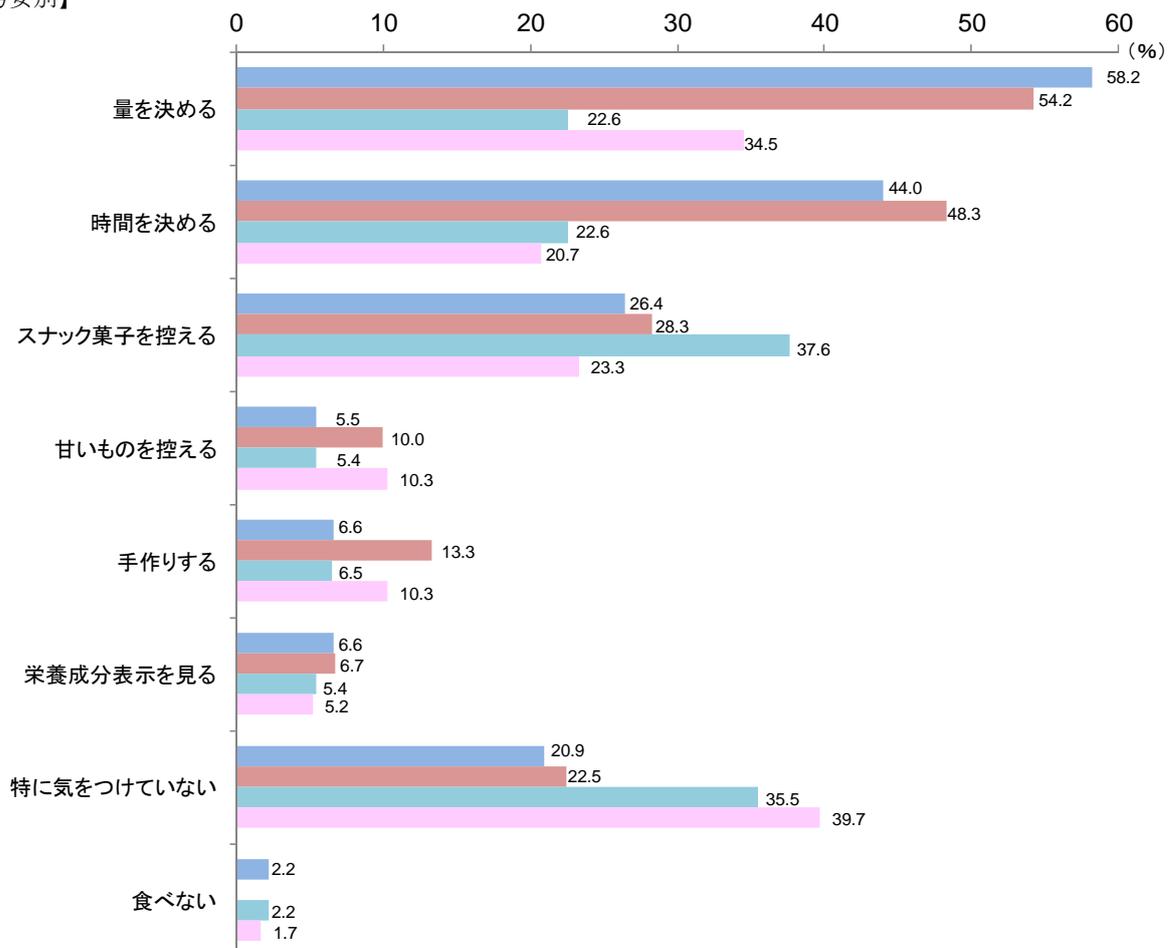
問10 お子さんが食べるお菓子について、気をつけていることがありますか。
 (あてはまるもの全てに○)

[小学校6年生の保護者]

[中学校3年生の保護者]

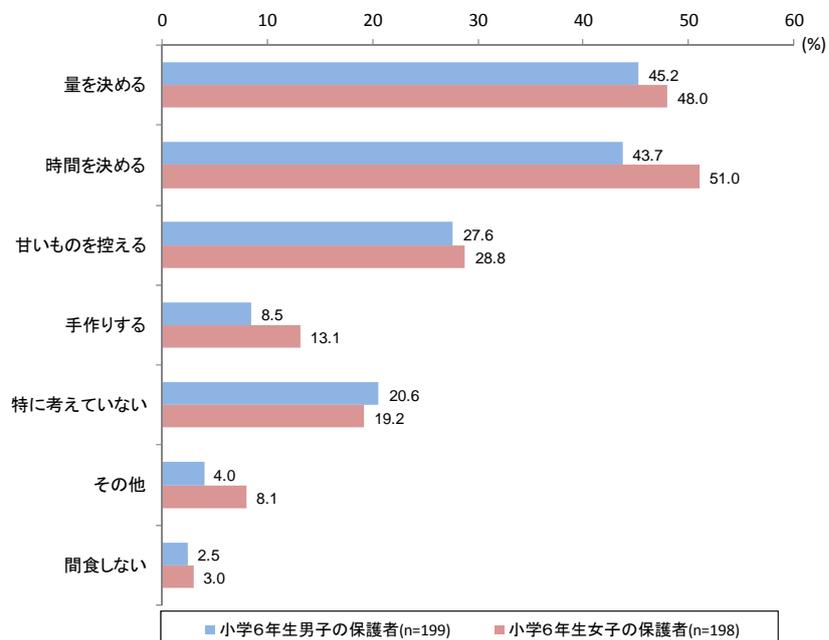


【男女別】



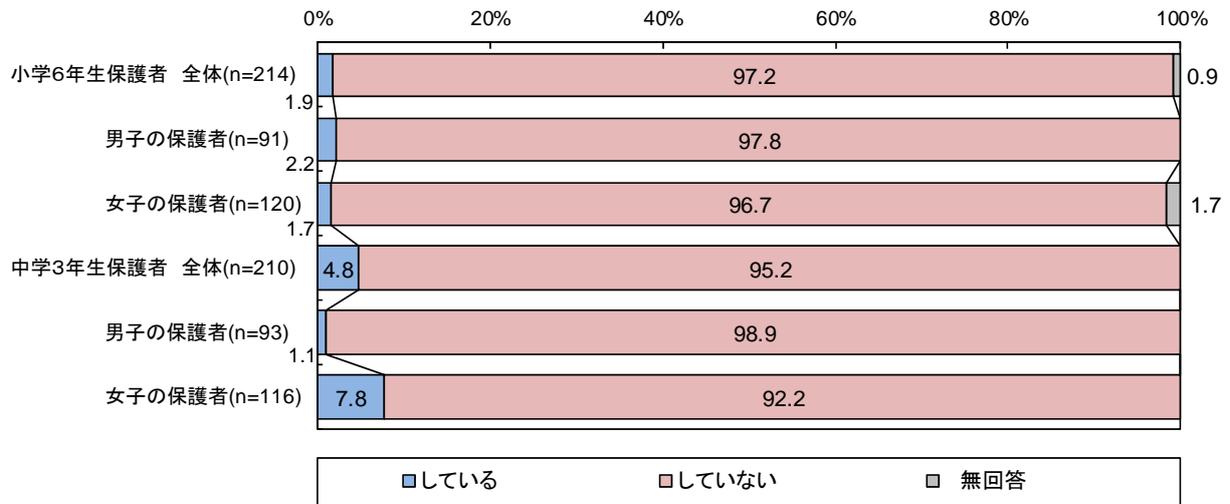
■ 小学6年生男子の保護者(n=91) ■ 小学6年生女子の保護者(n=120) ■ 中学3年生男子の保護者(n=93) ■ 中学3年生女子の保護者(n=116)

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「お子さんの間食について、気をつけていることがありますか。」
 グラフ上の「甘いものを控える」は「スナック菓子や甘いものを控える」を示す。

問11 お子さんは、ダイエットのために、食事制限をしていますか。(どちらかに○)

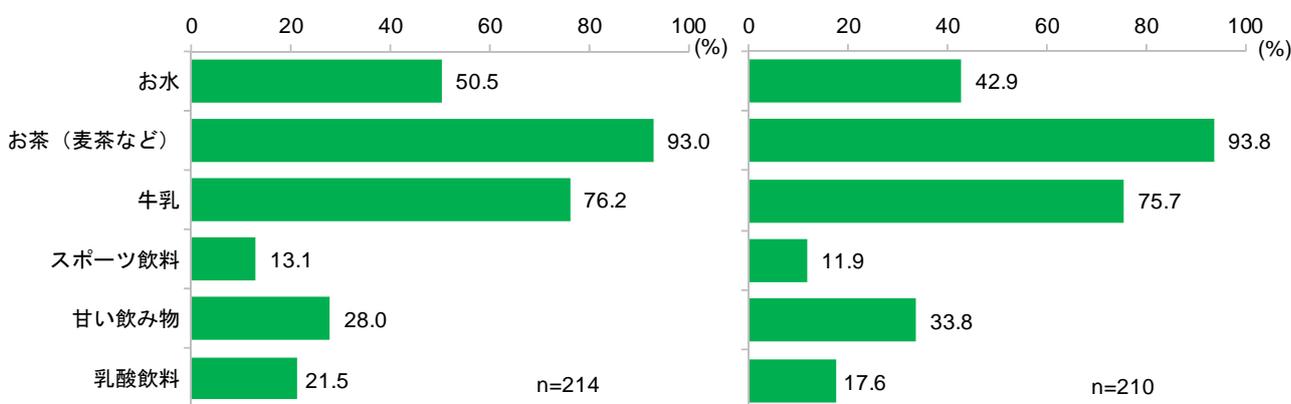


「制限している」が小6保護者：1.9%、中3保護者：4.8%、「制限していない」は小6保護者：97.2%、中3保護者：95.2%となっている。

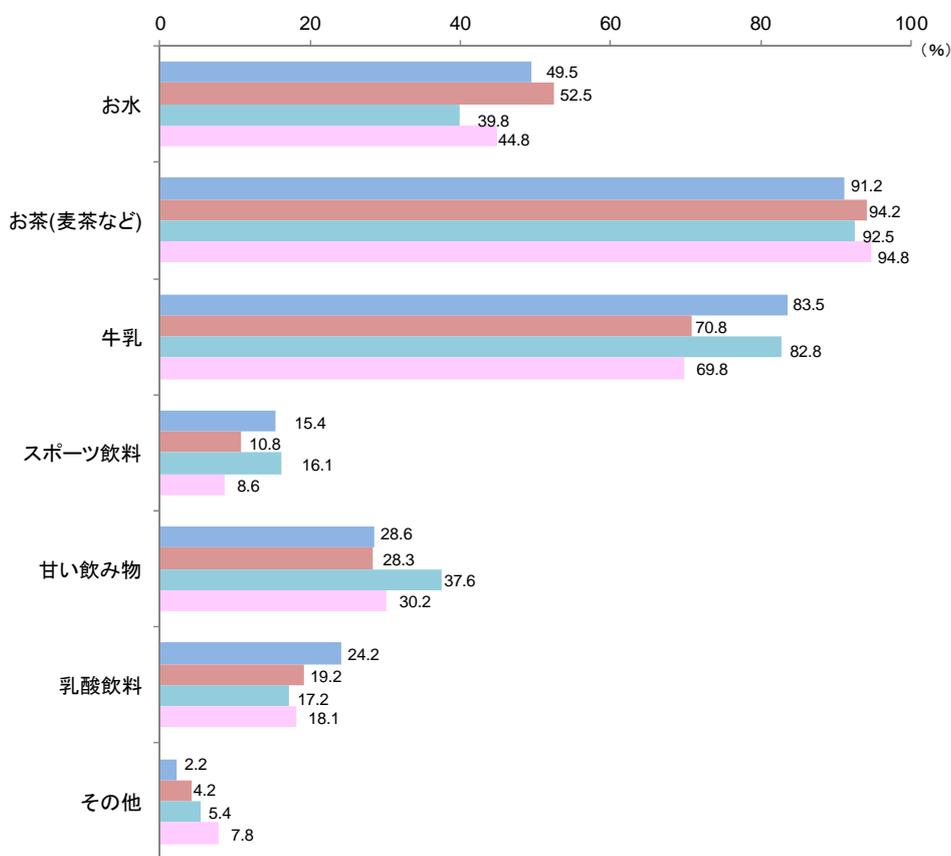
問12 お子さん用に、家にどのような飲み物をおいてありますか。(あてはまるもの全てに○)

[小学校6年生の保護者]

[中学校3年生の保護者]



【男女別】

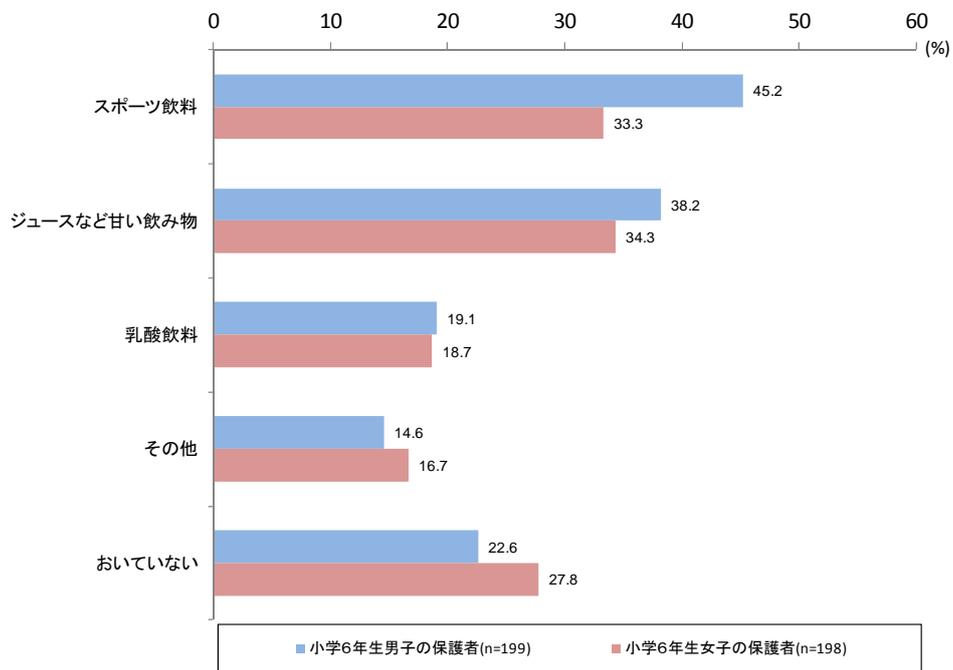


■小学6年生男子の保護者(n=91) ■小学6年生女子の保護者(n=120) ■中学3年生男子の保護者(n=93) ■中学3年生女子の保護者(n=116)

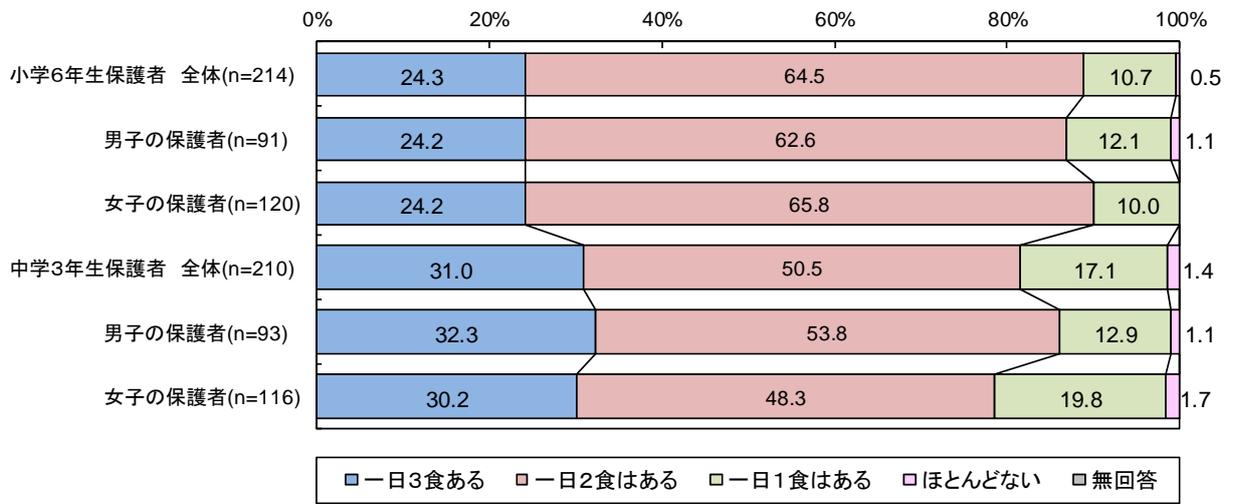
※グラフ上の「甘い飲み物」は「ジュース、炭酸飲料、缶コーヒーなどの甘い飲み物」を示す。

小6保護者・中3保護者ともに、「お茶(麦茶など)」が最も高く(小6保護者:93.0%、中3保護者:93.8%)、次いで「牛乳」(小6保護者:76.2%、中3保護者:75.7%)となっている。

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

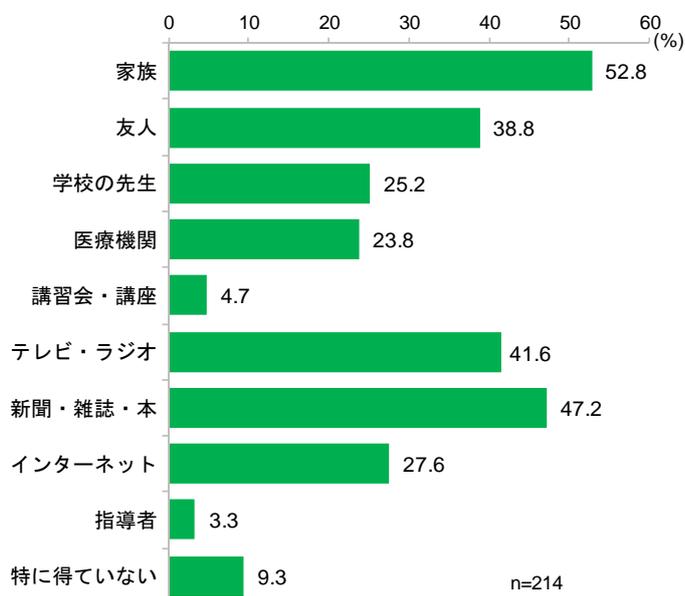


問 13 献立に、野菜のおかずがありますか。（野菜ジュースは含みません）（ひとつだけに○）

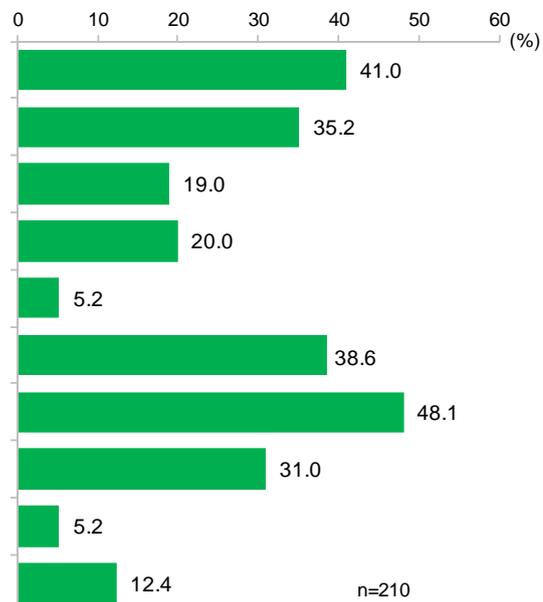


問 14 お子さんの食事や健康（身体や心）のことについて、どこから情報を得ていますか。
（あてはまるもの全てに○）

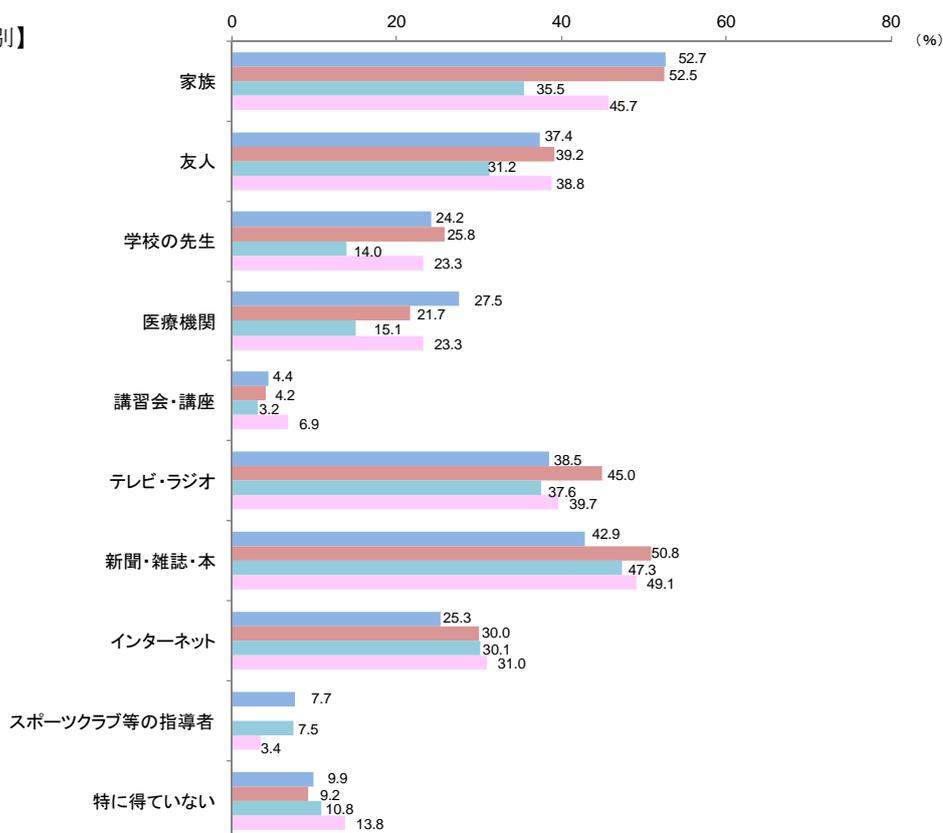
〔小学校 6 年生の保護者〕



〔中学校 3 年生の保護者〕



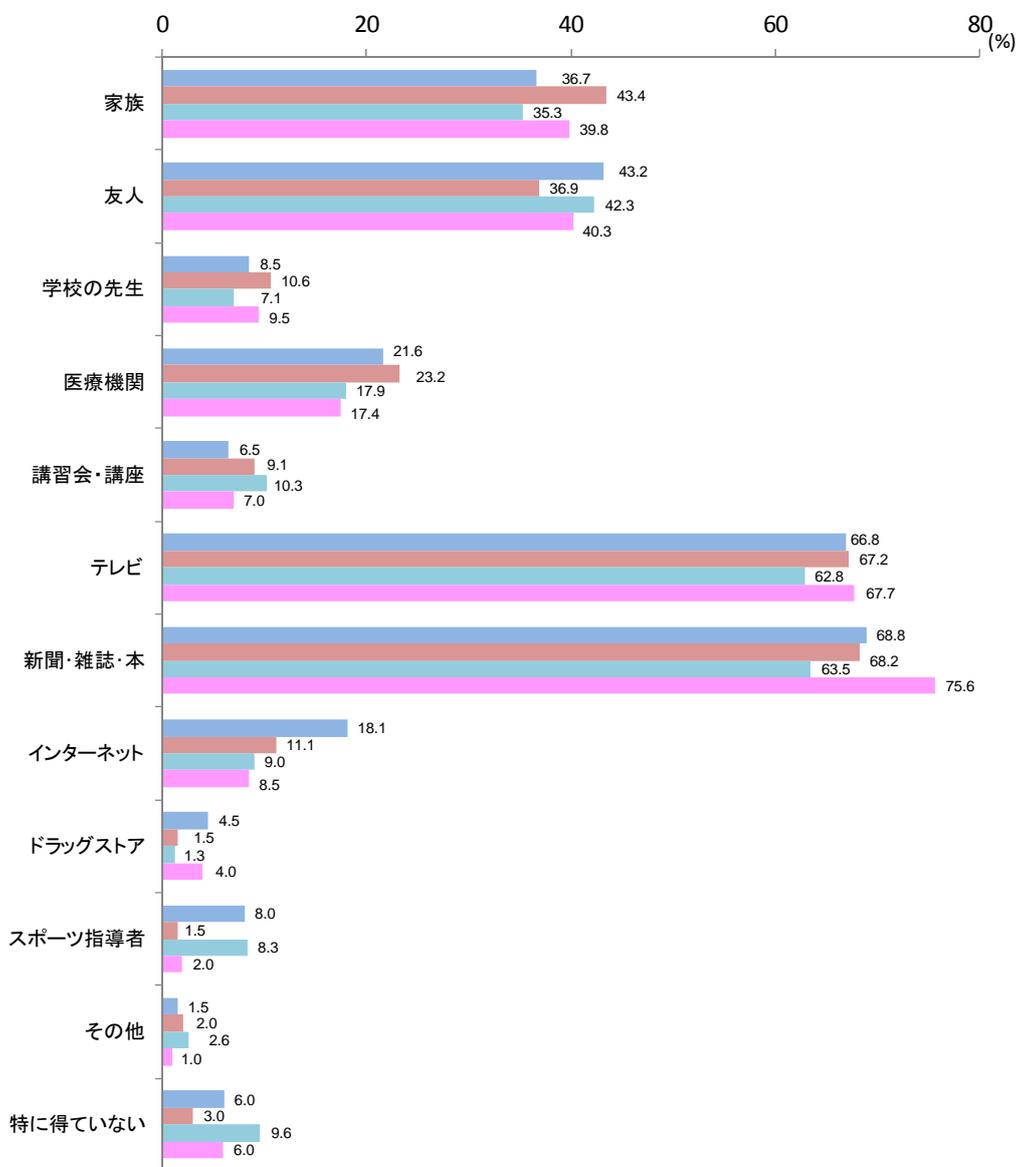
【男女別】



■ 小学6年生男子の保護者 (n=91) ■ 小学6年生女子の保護者 (n=120) ■ 中学3年生男子の保護者 (n=93) ■ 中学3年生女子の保護者 (n=116)

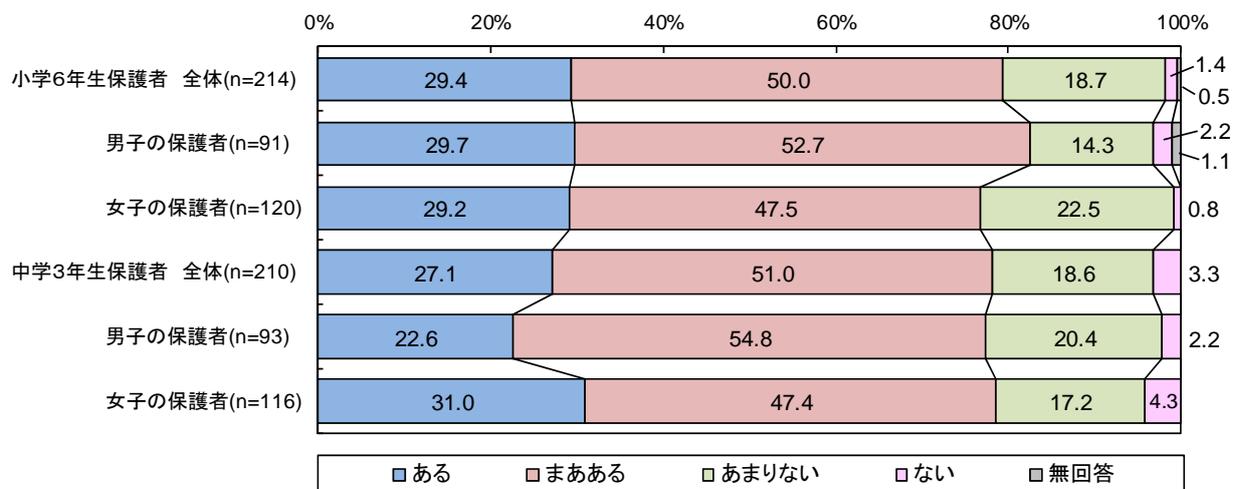
※グラフ上の「指導者」は「スポーツクラブ等の指導者」を示す。

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



■ 小学6年生男子の保護者(n=199) ■ 小学6年生女子の保護者(n=198) ■ 中学3年生男子の保護者(n=156) ■ 中学3年生女子の保護者(n=201)

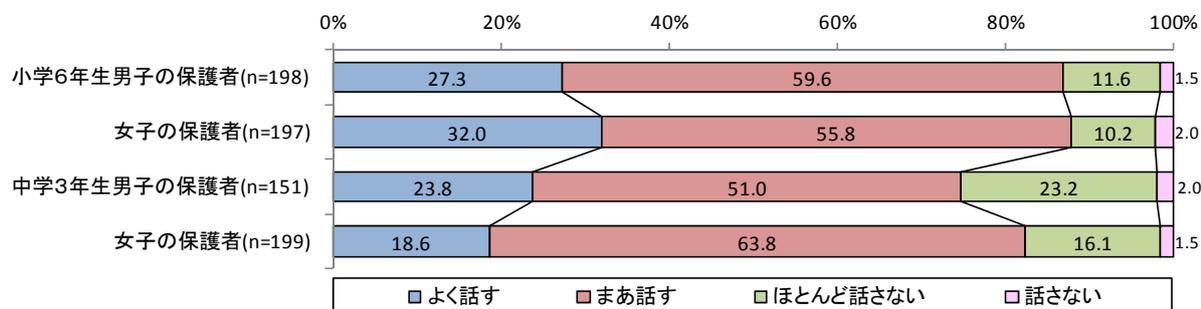
問 15 お子さんと食事の大切さについて、話す機会がありますか。（ひとつだけに○）



小6保護者・中3保護者ともに、「まあある」が最も高く（小6保護者：50.0%、中3保護者：51.0%）、次いで「ある」（小6保護者：29.4%、中3保護者：27.1%）となっている。

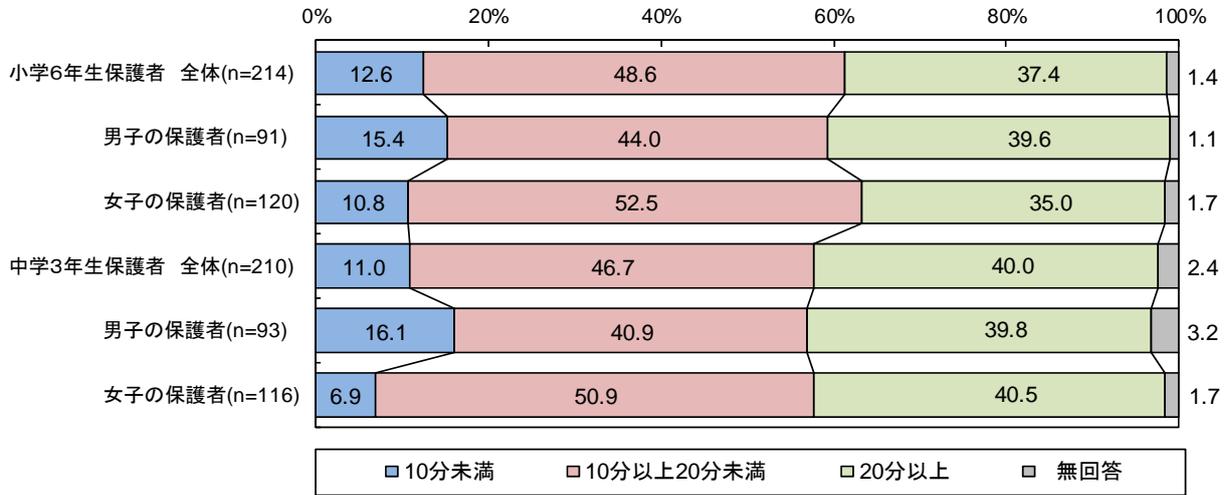
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

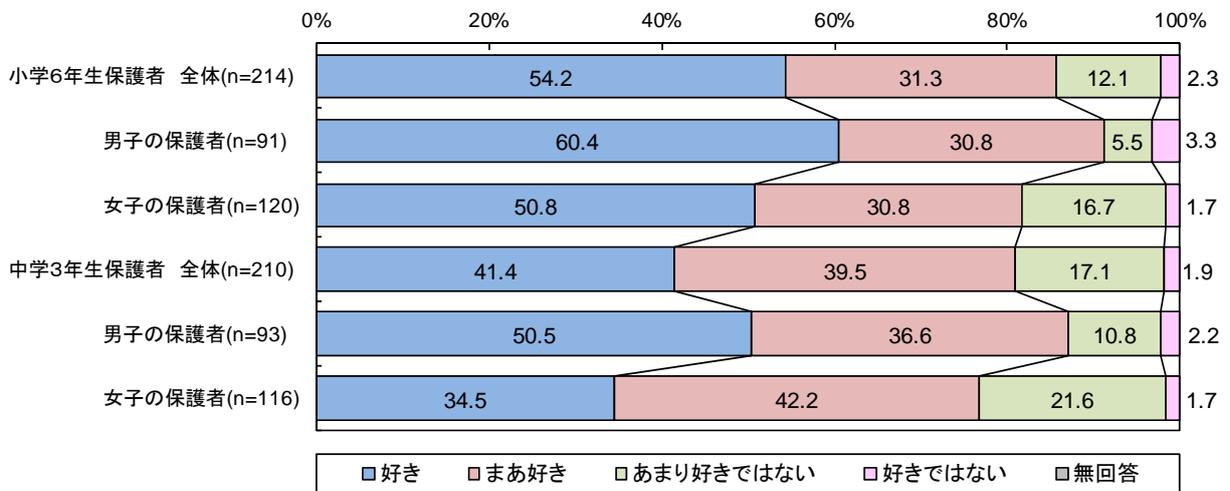


身体活動や運動について

問 16 お子さんの徒歩による片道の通学時間は、どれくらいですか。

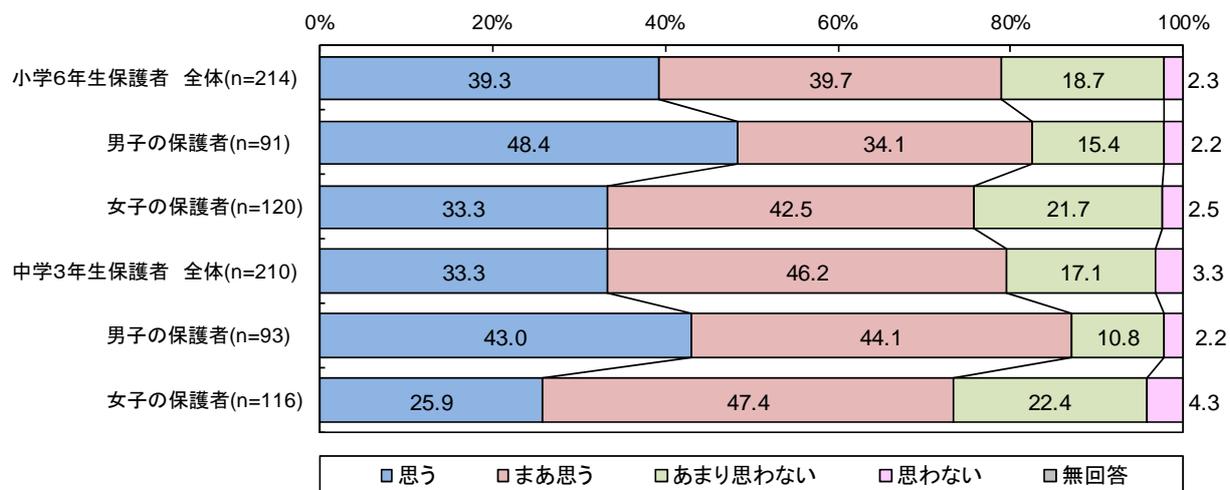


問 17 お子さんは、からだを動かすことが好きですか。(ひとつだけに○)



小6保護者・中3保護者ともに、「好き」が最も高く（小6保護者：54.2%、中3保護者：41.4%）、次いで「まあ好き」（小6保護者：31.3%、中3保護者：39.5%）となっている。

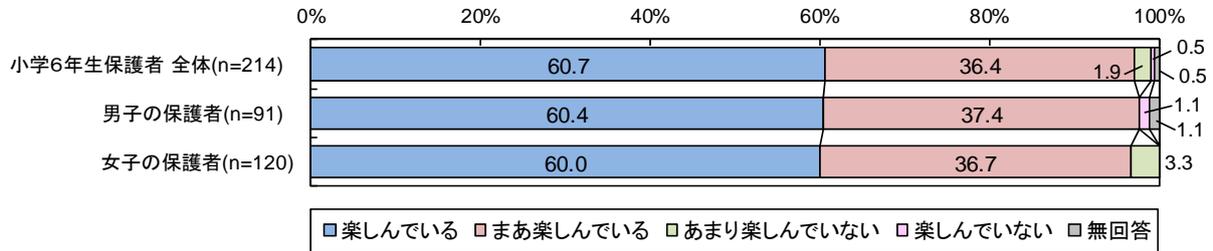
問 18 お子さんは、体力があるほうだと思いますか。（ひとつだけに○）



小6・中3保護者ともに、「まあ思う」が最も高く（小6保護者：39.7%、中3保護者：46.2%）、次いで「思う」（小6保護者：39.3%、中3保護者：33.3%）となっている。

休養・心の健康について

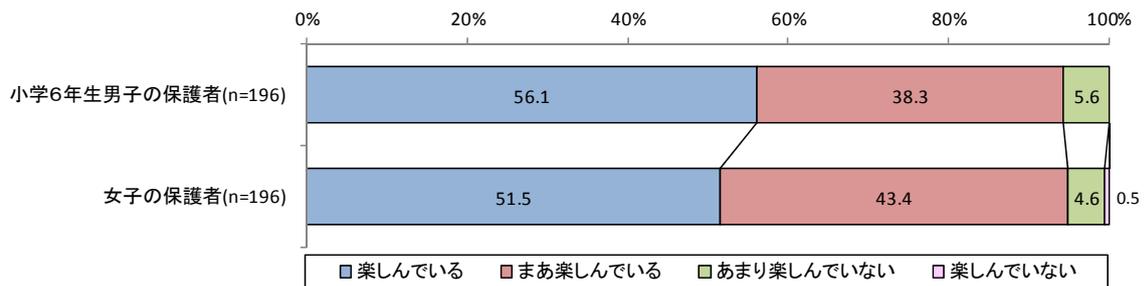
問 19 お子さんと過ごす時間を楽しんでいますか。(ひとつだけに○)
(小学校6年生のみ)



「楽しんでいる」が最も高く（60.7%）、次いで「まあ楽しんでいる」（36.4%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



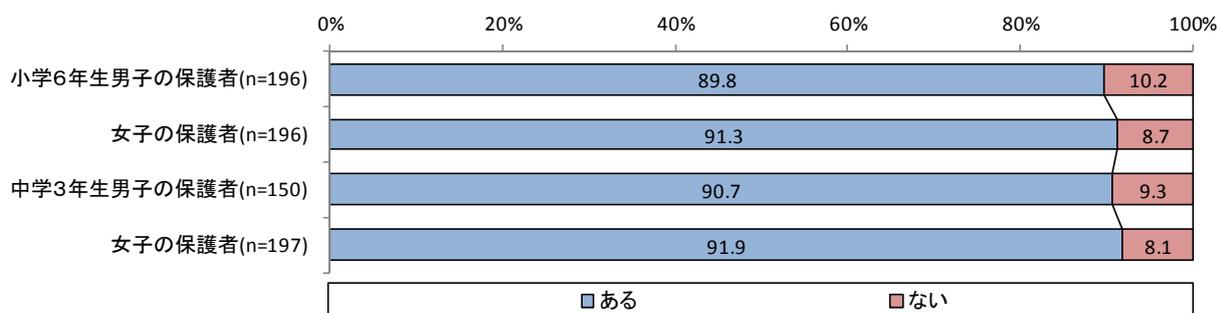
問 19 将来の夢や目標について、お子さんと話すことがありますか。（どちらかに○）
（中学校 3 年生のみ）



「ある」が 91.0%、「ない」が 9.0%となっている。

参考

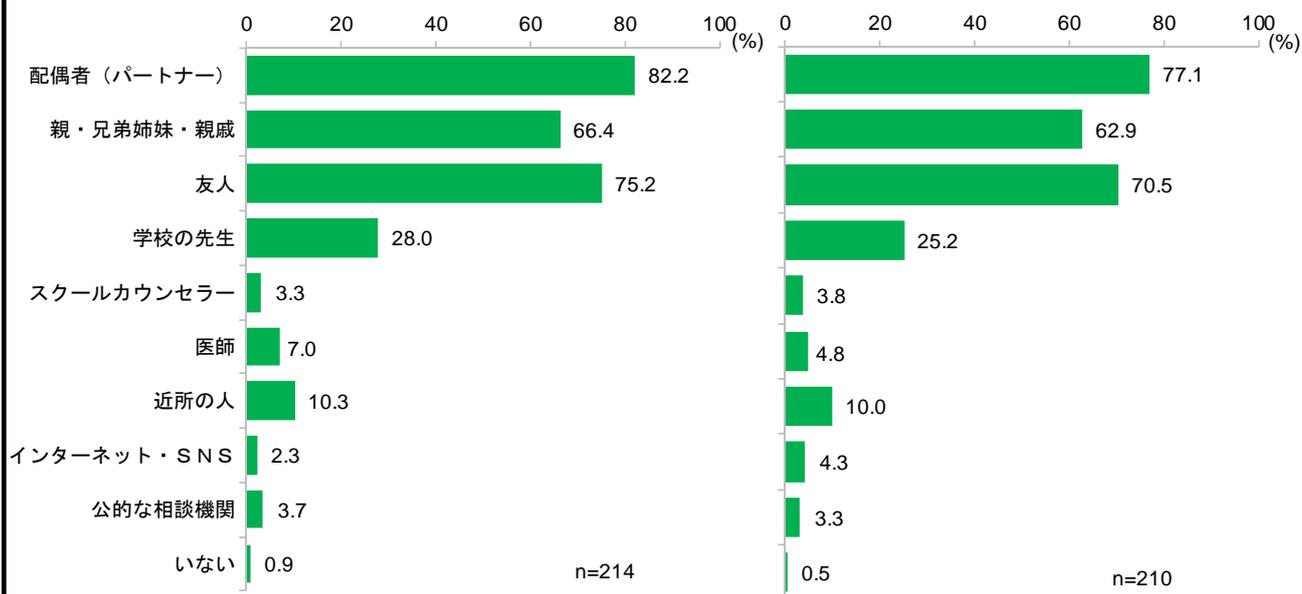
【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



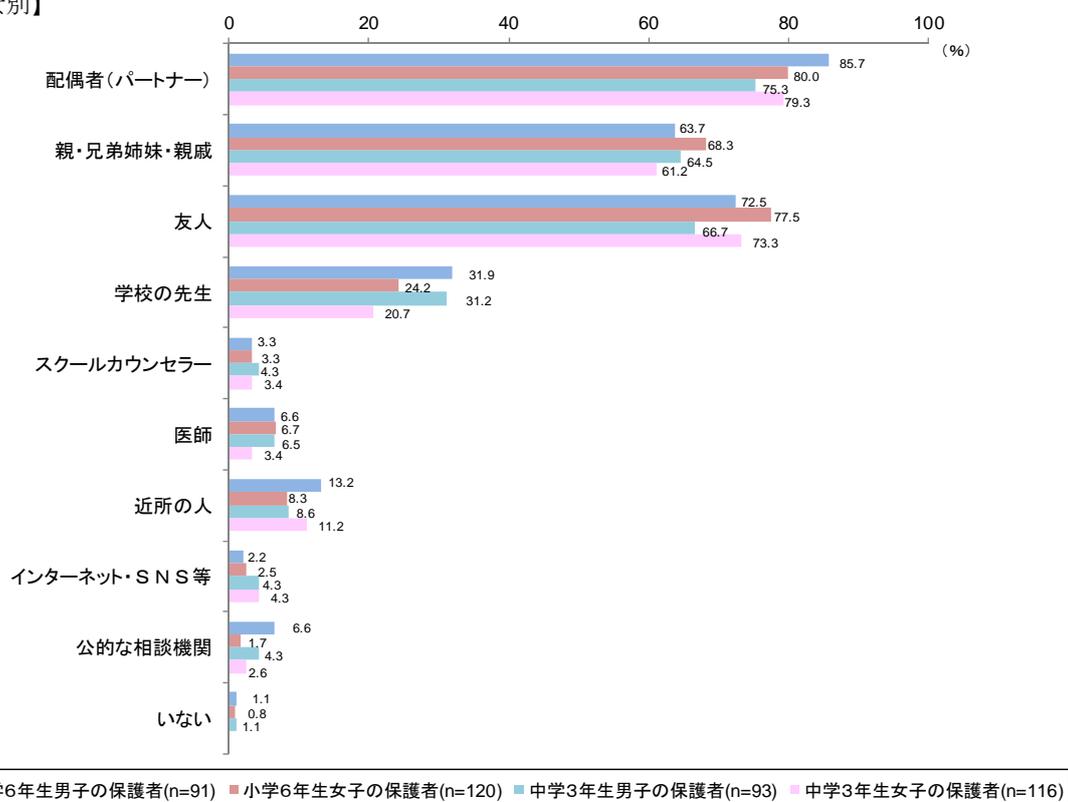
問 20 あなたが、子育てについて悩みや不安を相談できる人（相談できそうな人）は誰（あるいはどこ）ですか。（あてはまるもの全てに○）

[小学校6年生の保護者]

[中学校3年生の保護者]

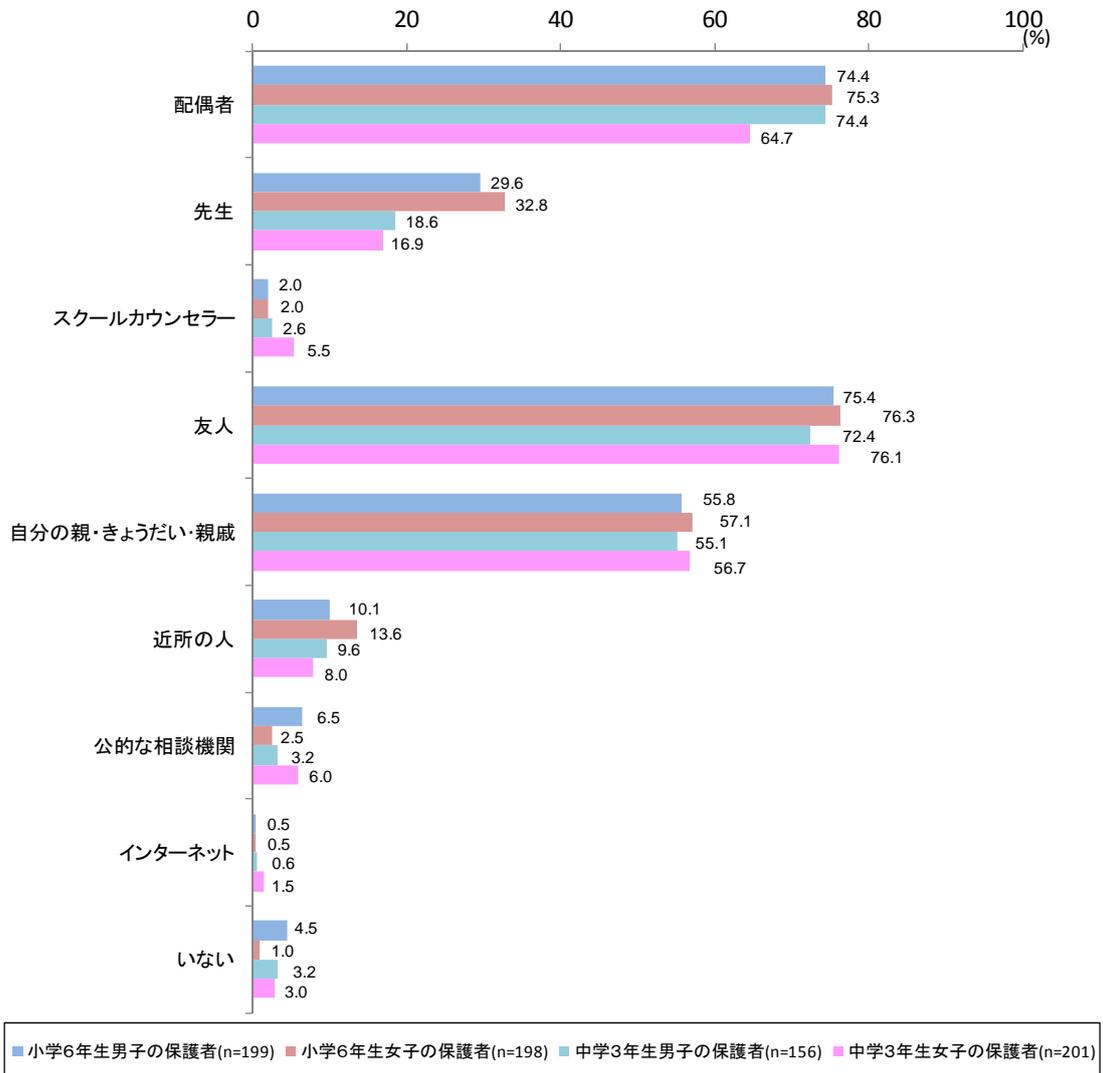


【男女別】



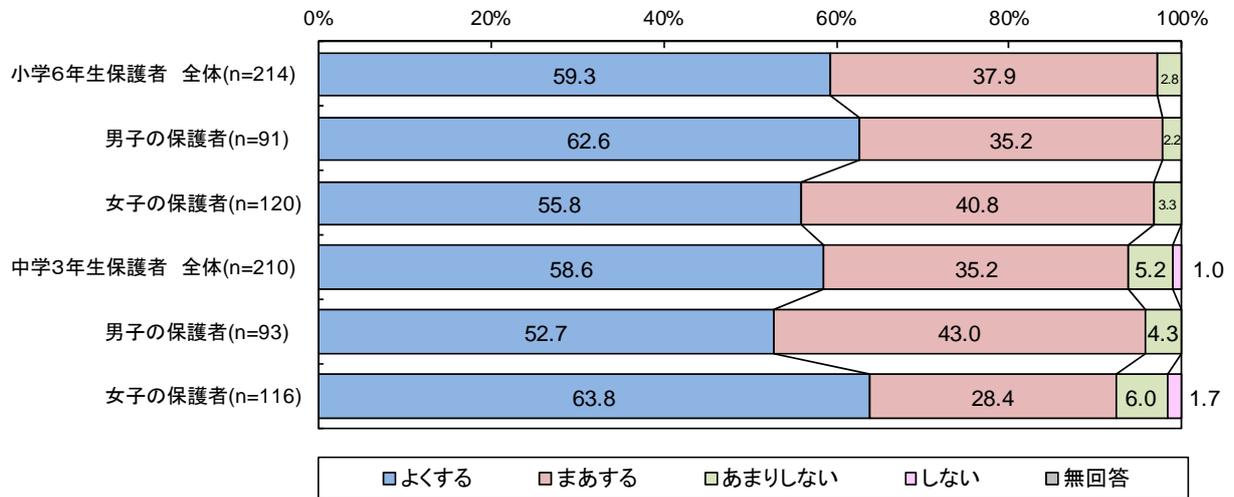
※グラフ上の「公的な相談機関」は「公的な相談機関(教育センター相談室、市役所、保健福祉事務所など)」を示す。

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



コミュニケーションについて

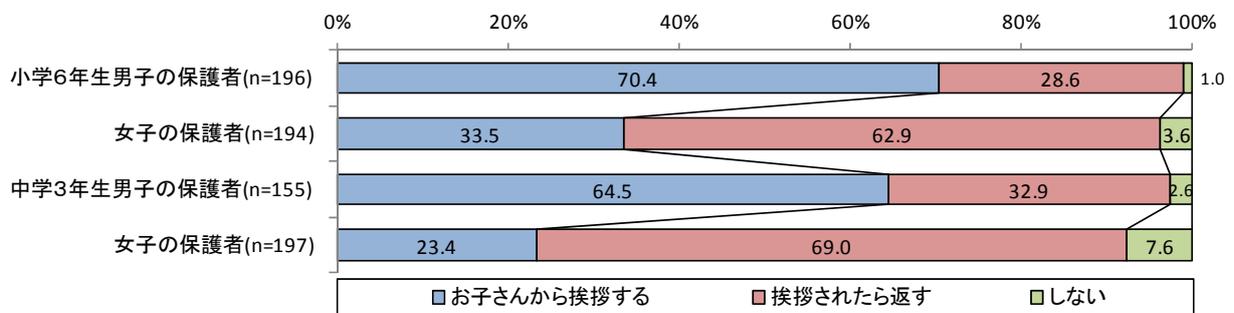
問 21 お子さんは、家庭で日常的な挨拶をしていますか。(ひとつだけに○)



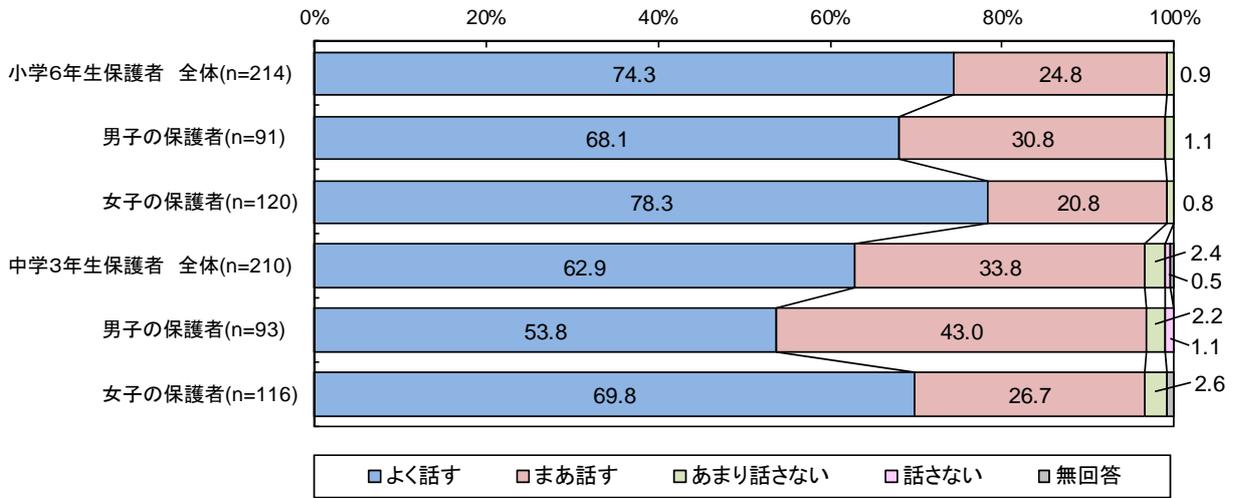
小6保護者・中3保護者ともに、「よくする」が最も高く（小6保護者：59.3%、中3保護者：58.6%）、次いで「まあする」（小6保護者：37.9%、中3保護者：35.2%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



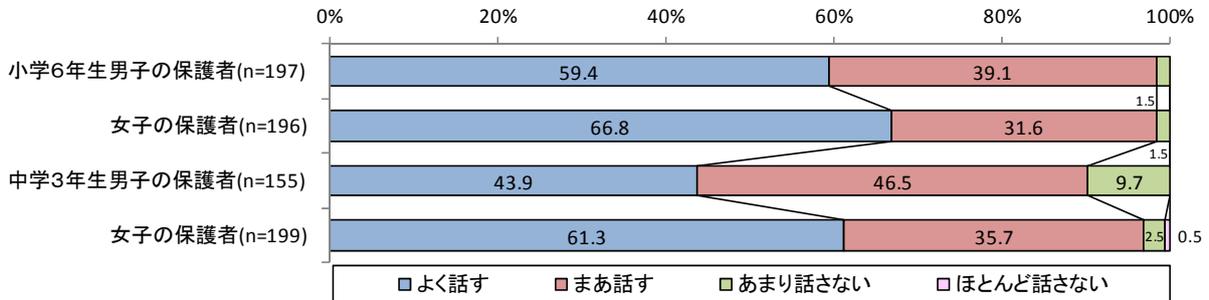
問 22 お子さんと、話をしますか。(ひとつだけに○)



小6保護者・中3保護者ともに、「よく話す」が最も高く（小6保護者：74.3%、中3保護者：62.9%）、次いで「まあ話す」（小6保護者：24.8%、中3保護者：33.8%）となっている。

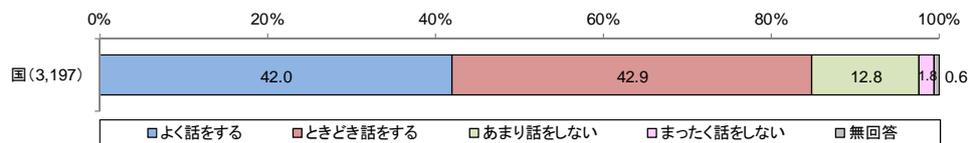
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



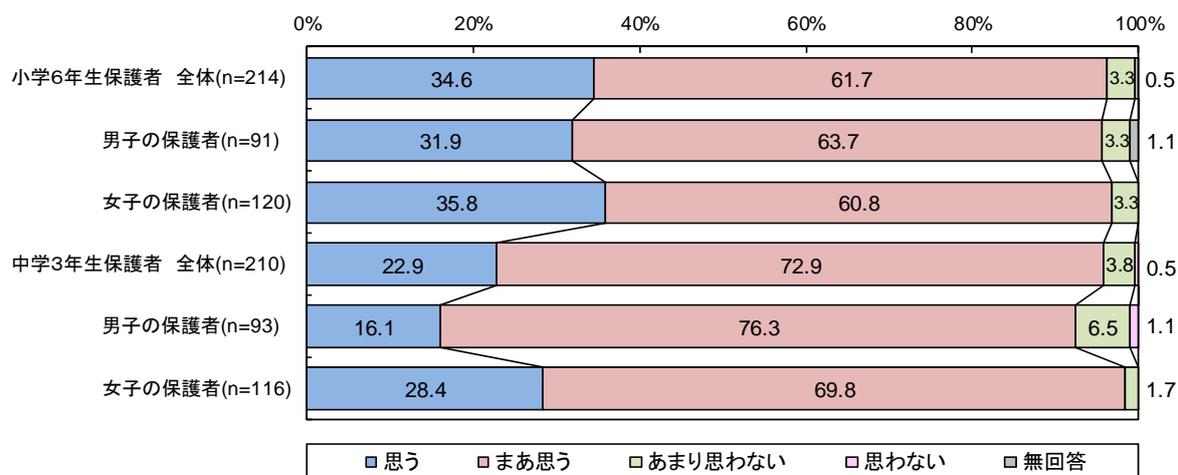
※「お子さんとよく話をしますか。」

【親と子の生活意識に関する調査（平成23年度）】



※中3保護者を対象

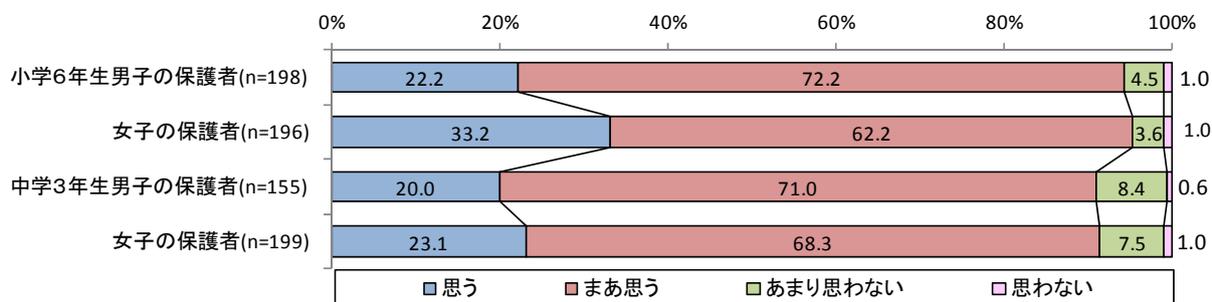
問 23 あなたは、お子さんのことを理解していると思いますか。（ひとつだけに○）



小6保護者・中3保護者ともに、「まあ思う」が最も高く（小6保護者：61.7%、中3保護者：72.9%）、次いで「思う」（小6保護者：34.6%、中3保護者：22.9%）となっている。

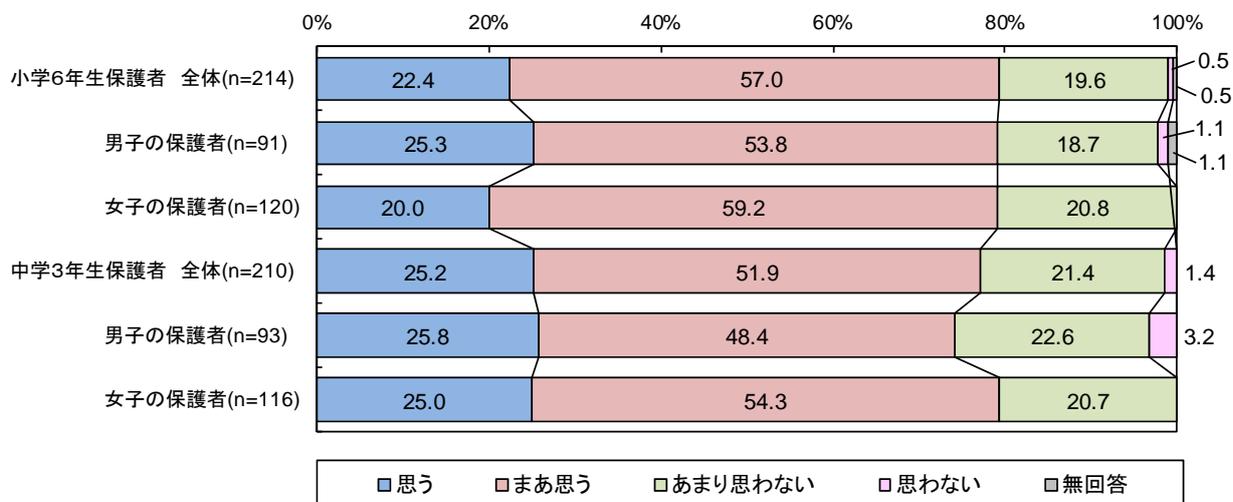
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「自分ではお子さんのことをよく理解していると思いますか。」

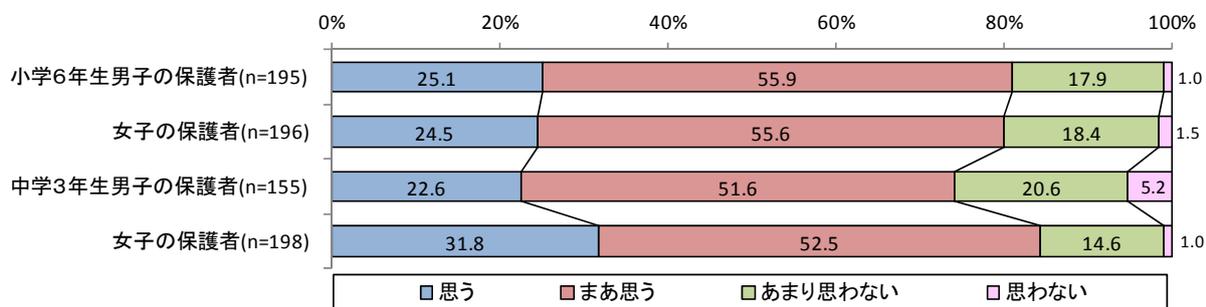
問 24 お子さんは、自分の思ったことを人に伝えられると思いますか。（ひとつだけに○）



「あまり思わない」が（小6保護者：19.6%、中3保護者：21.4%）、「思わない」が（小6保護者：0.5%、中3保護者：1.4%）となっている。

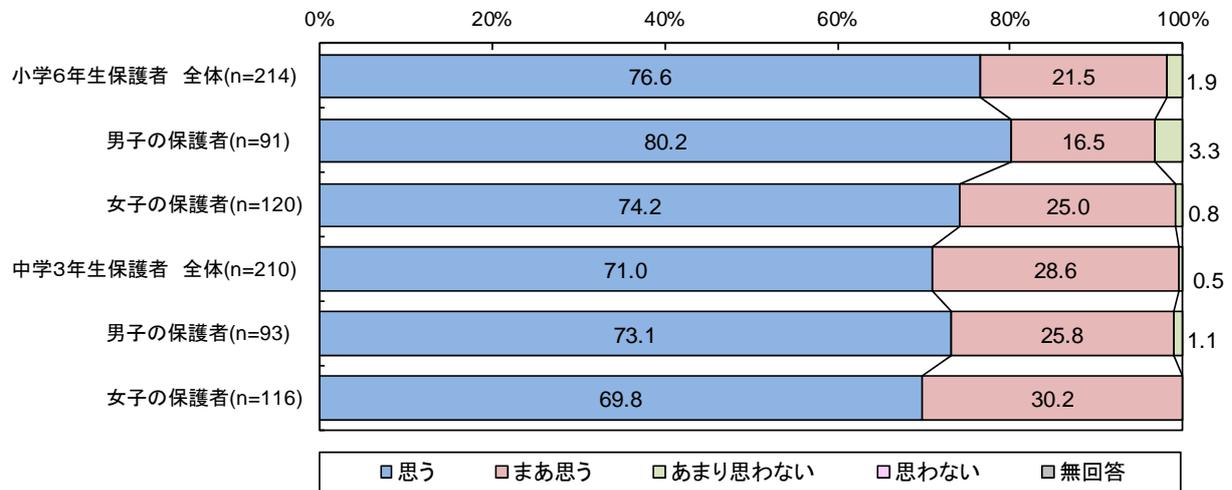
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



携帯電話・スマートフォン等について

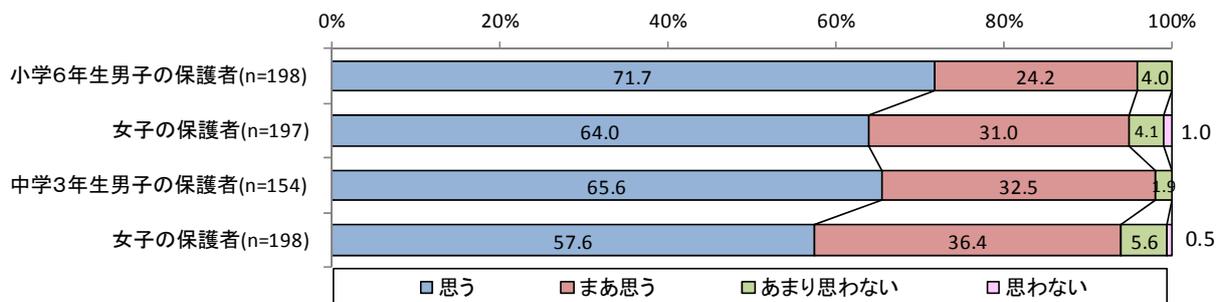
問 25 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを長時間使うことは、心身に影響があると思いますか。(ひとつだけに○)



小6保護者・中3保護者ともに、「思う」が最も高く（小6保護者：76.6%、中3保護者：71.0%）、次いで「まあ思う」（小6保護者：21.5%、中3保護者：28.6%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

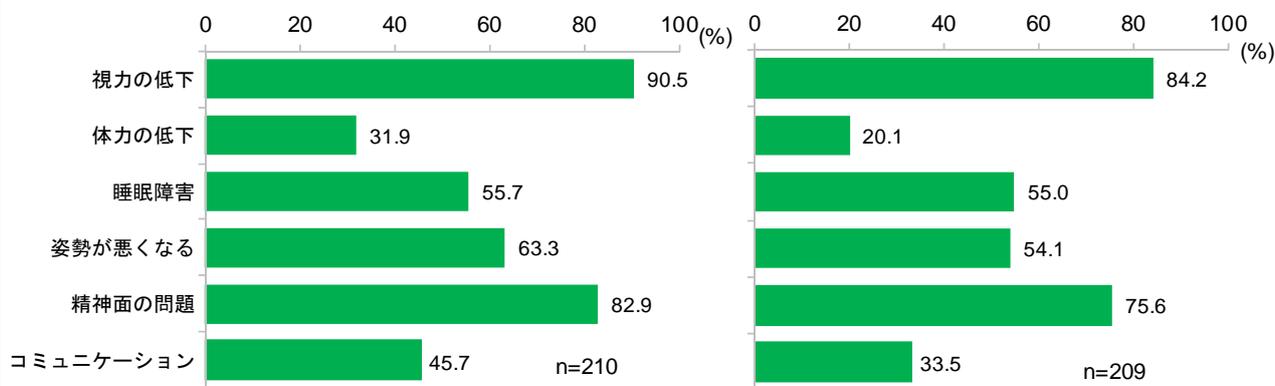


※「テレビ・テレビゲーム・パソコンに長時間むかうことは、子どもの成長に害を及ぼすと思いますか。」

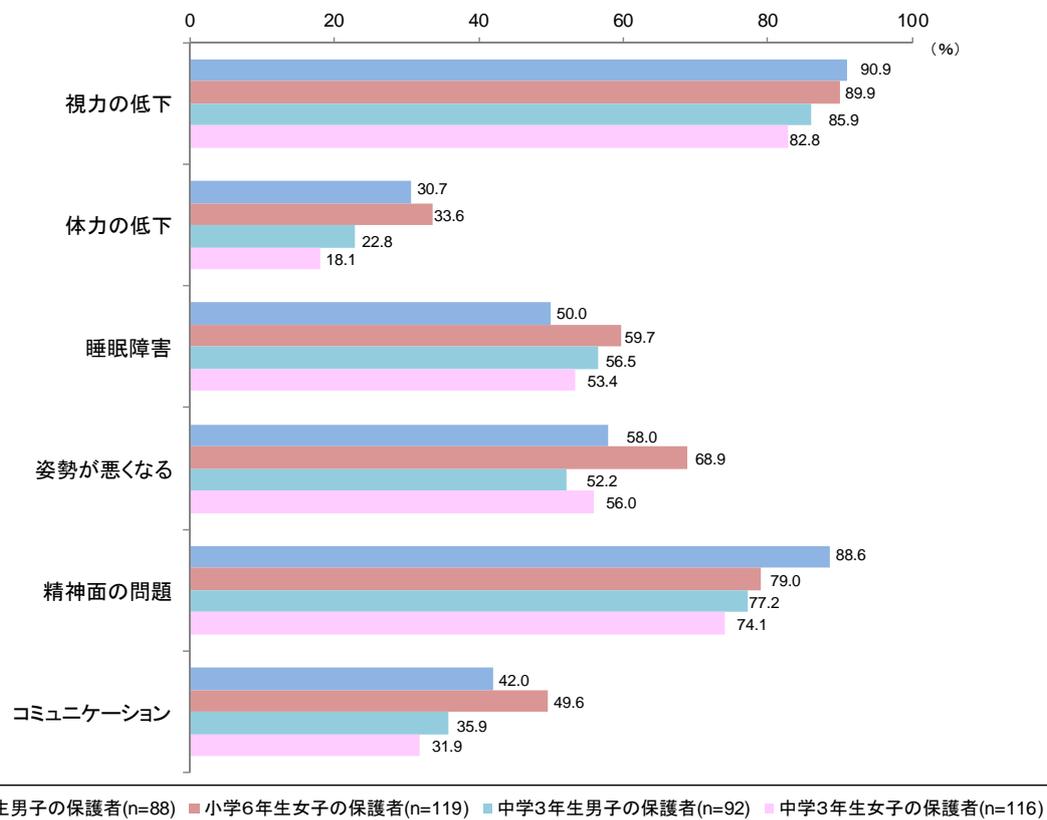
問 25-1 「思う」「まあ思う」方は、どのような影響があると思いますか。
(あてはまるもの全てに○)

[小学校 6 年生の保護者]

[中学校 3 年生の保護者]



【男女別】



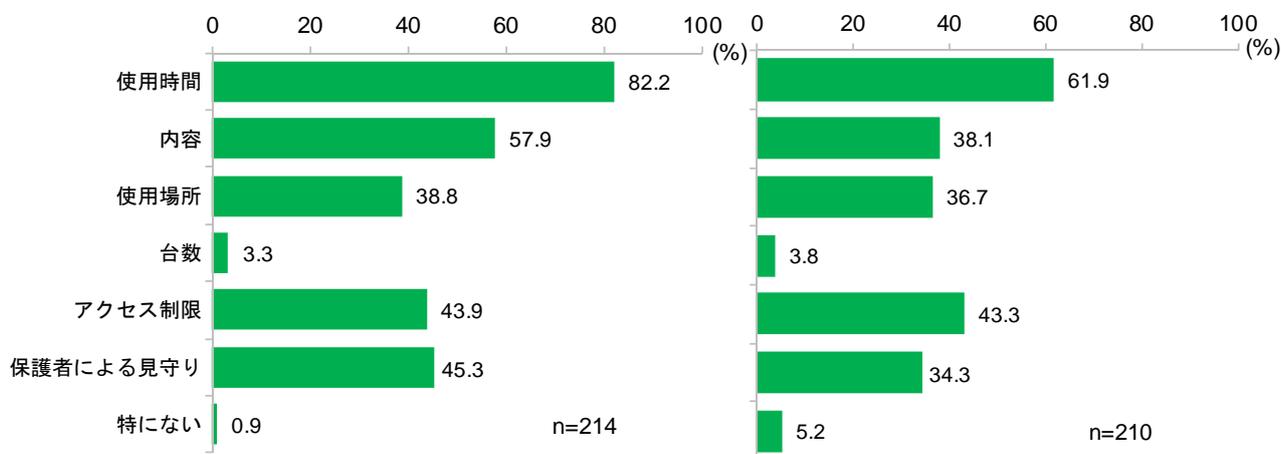
※グラフ上の「精神面の問題」は「依存症など、精神面の問題」、
「コミュニケーション」は「社会的不適応など、コミュニケーションの問題」を示す。

小6保護者・中3保護者ともに、「視力の低下」が最も高く（小6保護者：90.5%、中3保護者：84.2%）、次いで「依存症など、精神面の問題」（小6保護者：82.9%、中3保護者：75.6%）となっている。

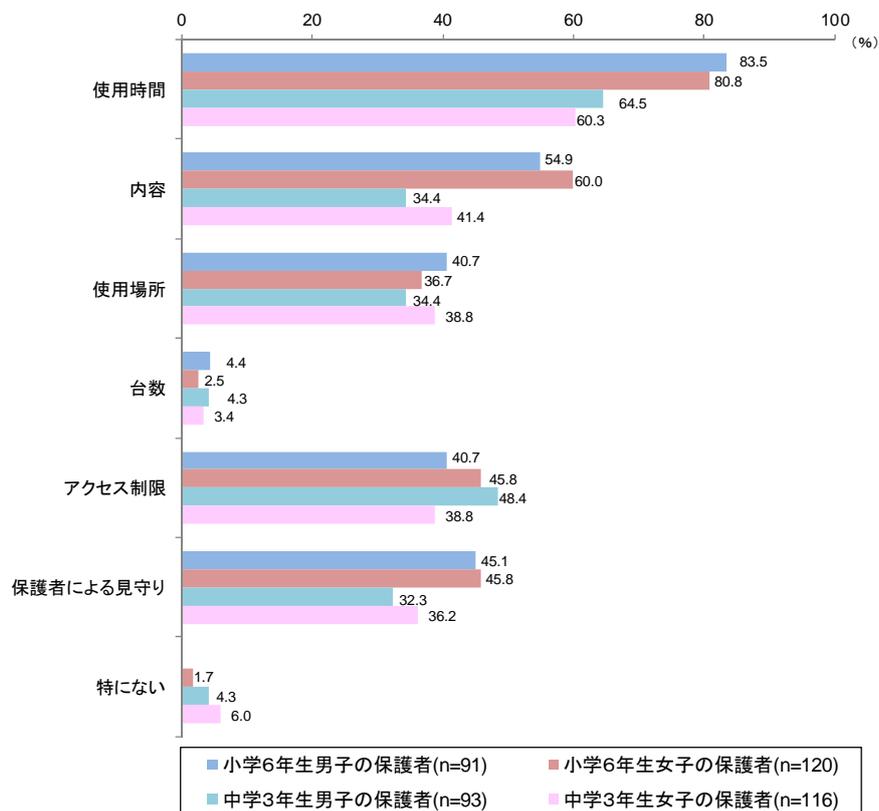
問 26 お子さんのゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンの使用について、家庭でどのようなことに配慮していますか。（あてはまるもの全てに○）

[小学校6年生の保護者]

[中学校3年生の保護者]



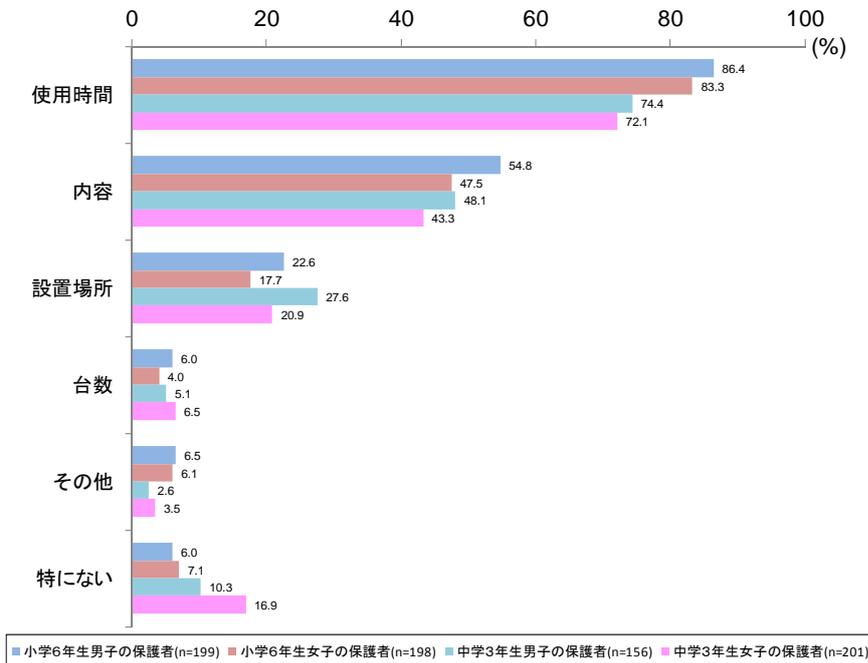
【男女別】



小6保護者では、「使用時間」が最も高く（82.2%）、次いで「内容」（57.9%）、「保護者による見守り」（45.3%）となっている。

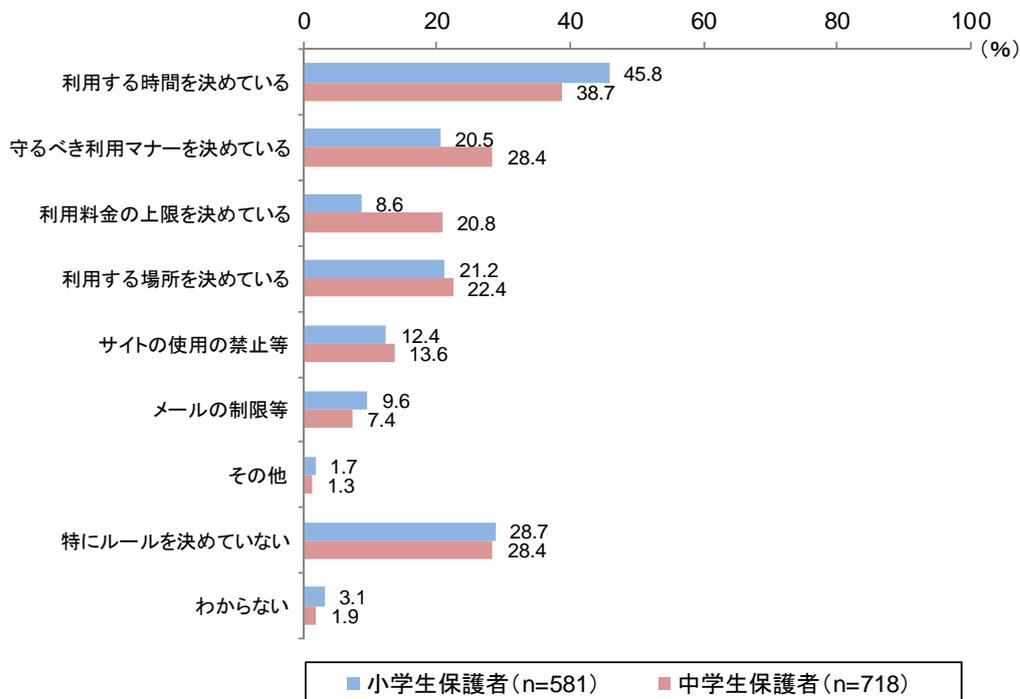
中3保護者では、「使用時間」が最も高く（61.9%）、次いで「アクセス制限」（43.3%）、「内容」（38.1%）となっている。

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「テレビ・テレビゲーム・パソコンについて、家庭で配慮していることがありますか。」

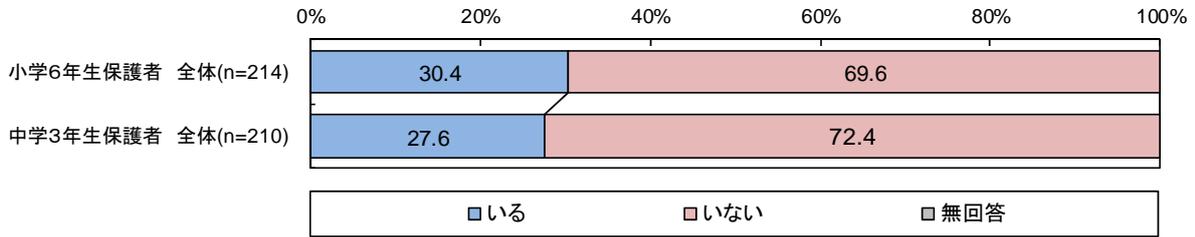
【青少年のインターネット利用環境実態調査（平成 25 年度）】



※「あなたは、〇〇さんが、携帯電話やパソコン、ゲーム機、タブレット型携帯端末、携帯音楽プレイヤーを使うことについて何かルールを決めていますか。」
 グラフ上の「サイトの使用の禁止等」は「サイトについて、使用を禁止したり利用内容を決めている」、
 「メールの制限等」は「メールについて、使用を禁止したり送る相手を制限している」を示す。

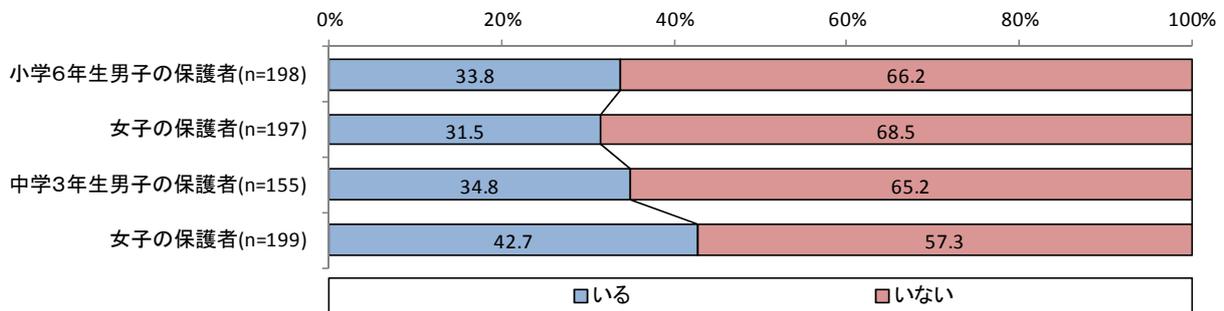
タバコについて

問 27 家族の中に、タバコを吸う人がいますか。（回答者本人を含む）（どちらかに○）



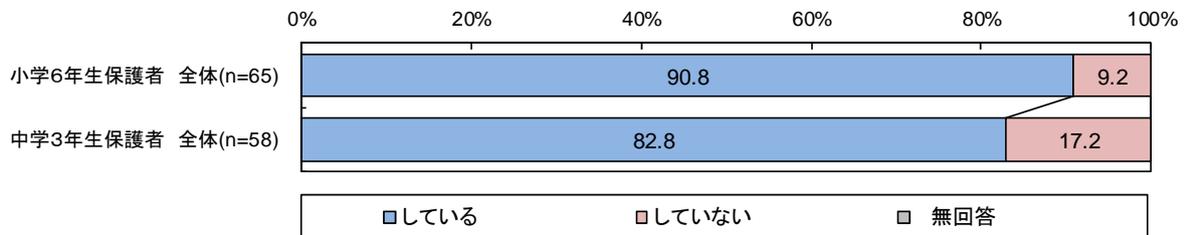
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



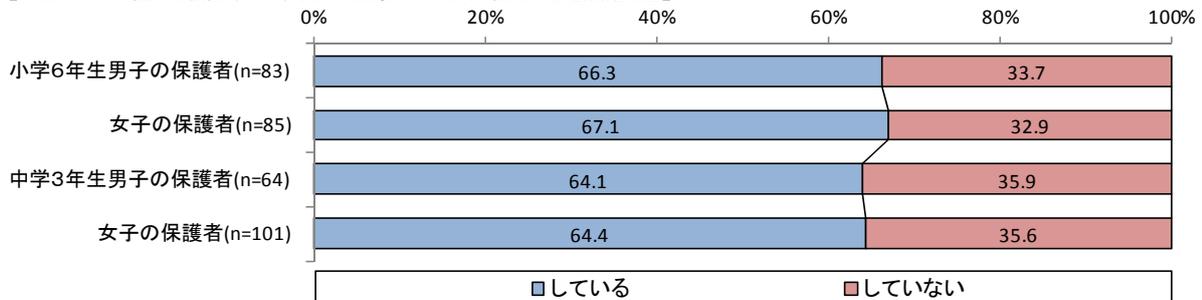
※「家庭にお子さんの前でタバコを吸う人がいますか。」

問 27-1 「いる」方は、家庭内で分煙していますか。（どちらかに○）



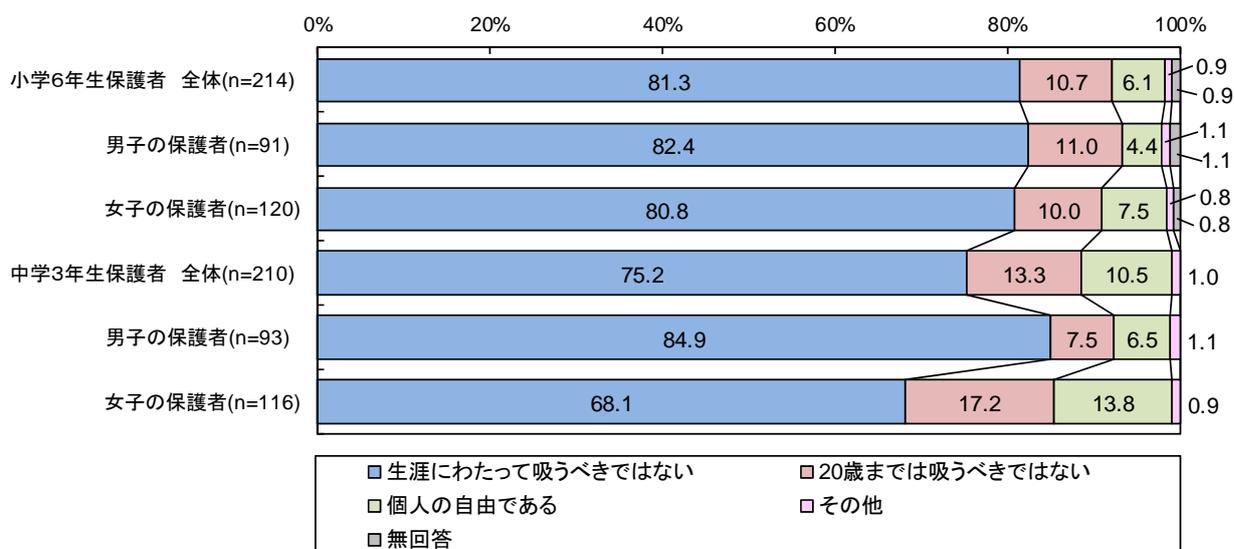
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「家族に喫煙者がいる場合、家庭内で分煙していますか。」

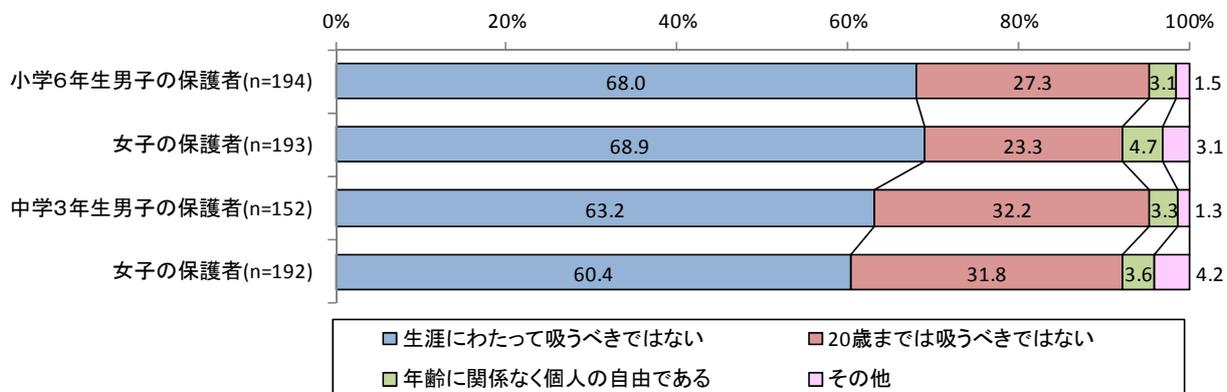
問 28 あなたは、喫煙についてどう思いますか。(ひとつだけに○)



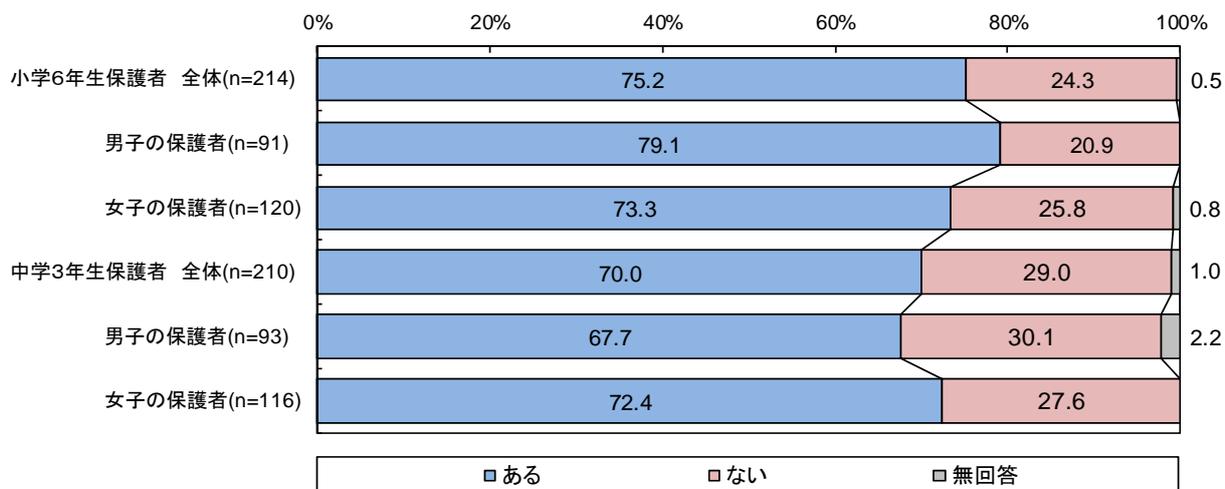
小6保護者・中3保護者ともに、「生涯にわたって吸うべきではない」が最も高く(小6保護者:81.3%、中3保護者:75.2%)、次いで「20歳までは吸うべきではない」(小6保護者:10.7%、中3保護者:13.3%)となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



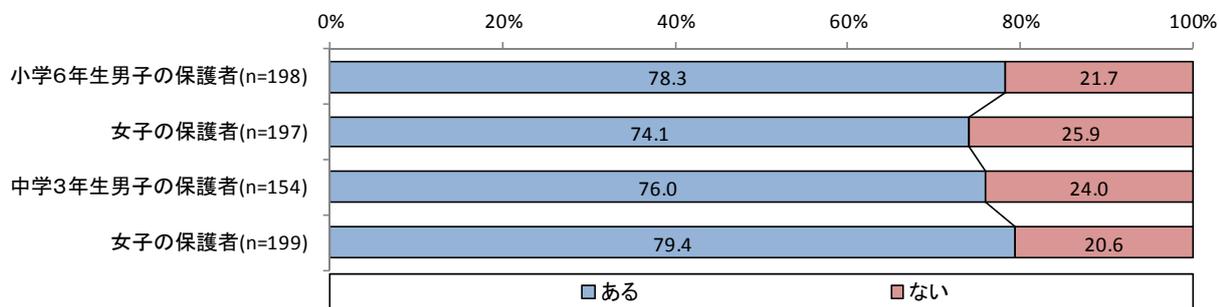
問 29 家庭で、タバコの害について、お子さんと話すことがありますか。（どちらかに○）



「ある」が小6保護者：75.2%、中3保護者：70.0%となっている。

参考

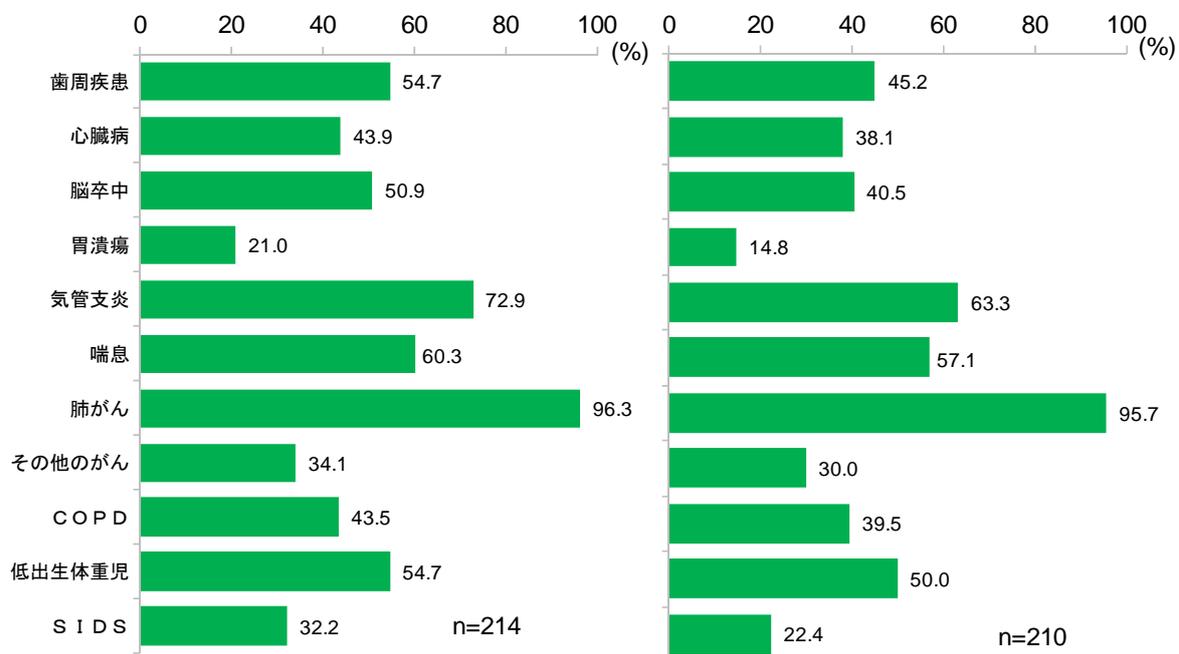
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



問 30 タバコを吸うことによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。
 (あてはまるもの全てに○)

[小学校 6 年生の保護者]

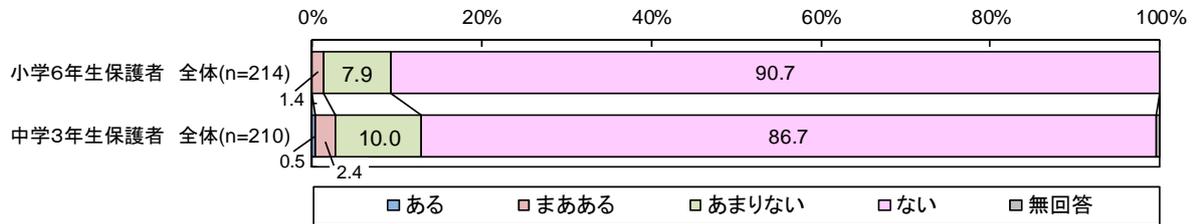
[中学校 3 年生の保護者]



※グラフ上の「COPD」は「慢性閉塞性肺疾患 (COPD)」、「SIDS」は「乳幼児突然死症候群 (SIDS)」を示す。

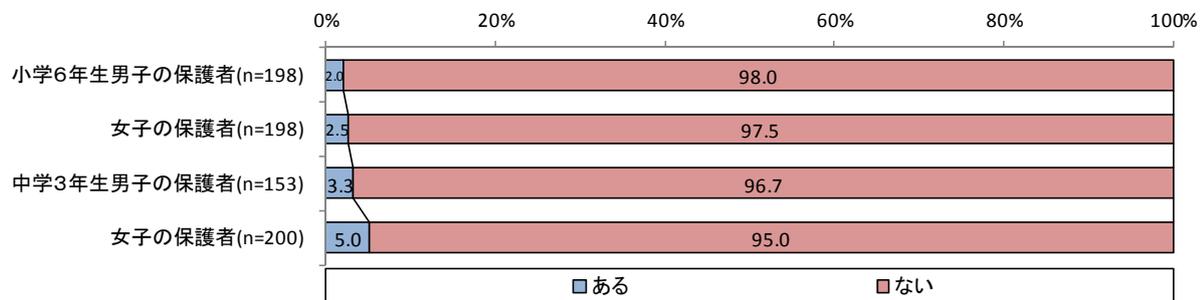
飲酒について

問 31 家庭で、お子さんにお酒を飲むことを勧める（勧めた）ことがありますか。
（ひとつだけに○）

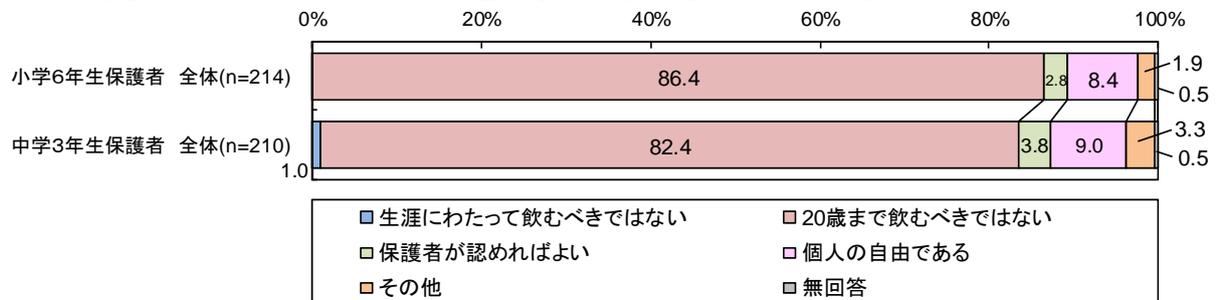


参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

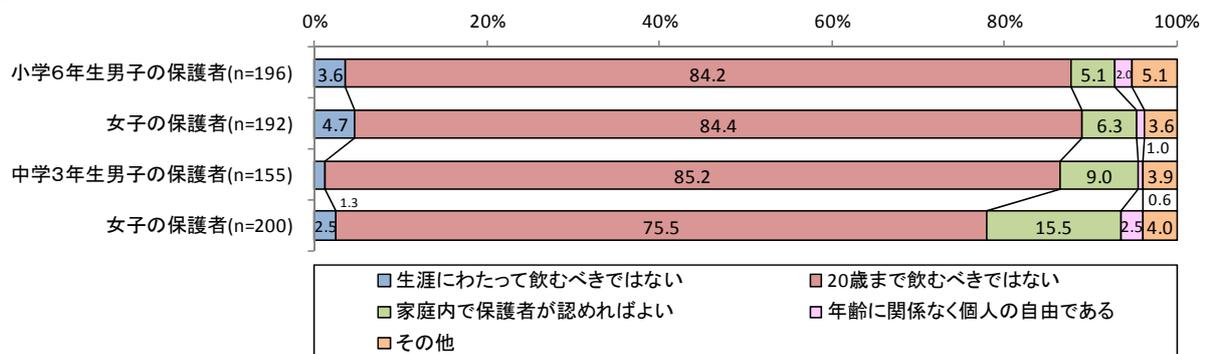


問 32 あなたは、飲酒についてどう思いますか。（ひとつだけに○）

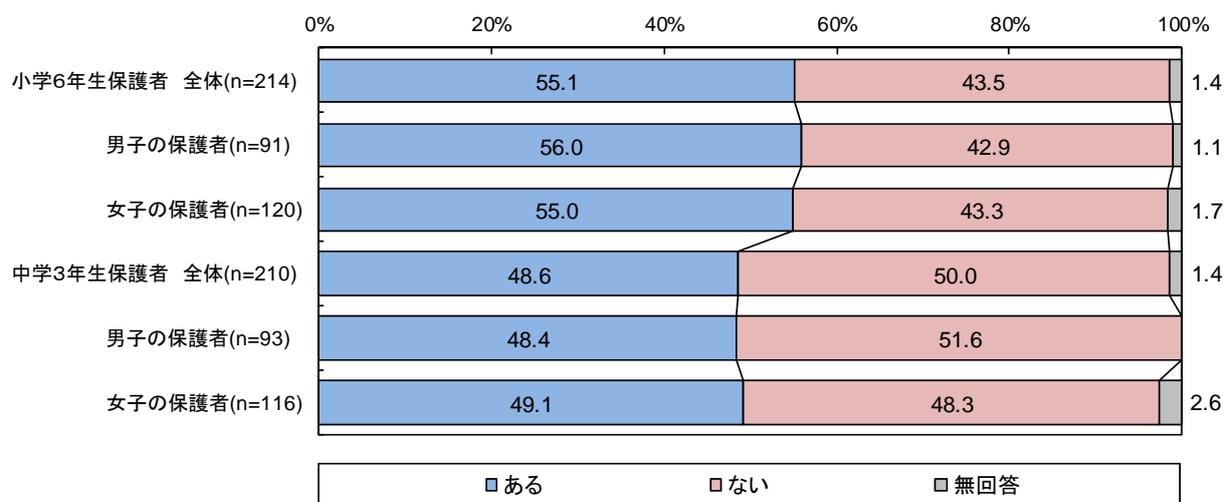


参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



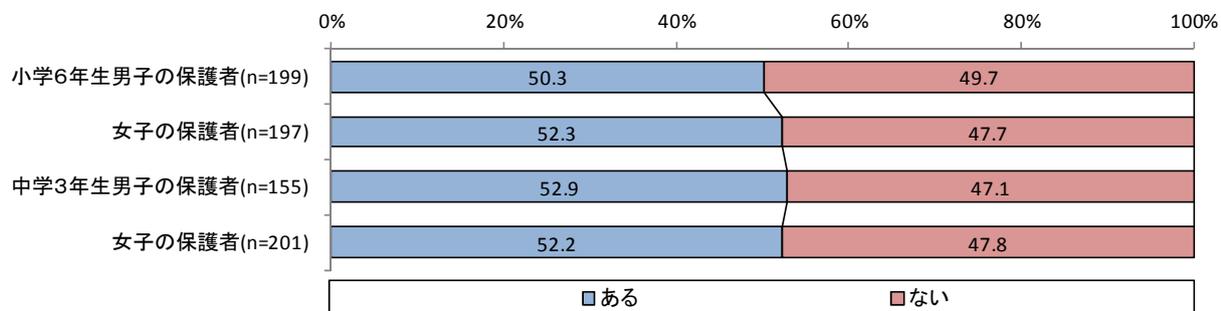
問 33 家庭で、お酒の害について、お子さんと話すことがありますか。（どちらかに○）



「ある」が小6保護者：55.1%、中3保護者：48.6%、「ない」は小6保護者：43.5%、中3保護者：50.0%となっている。

参考

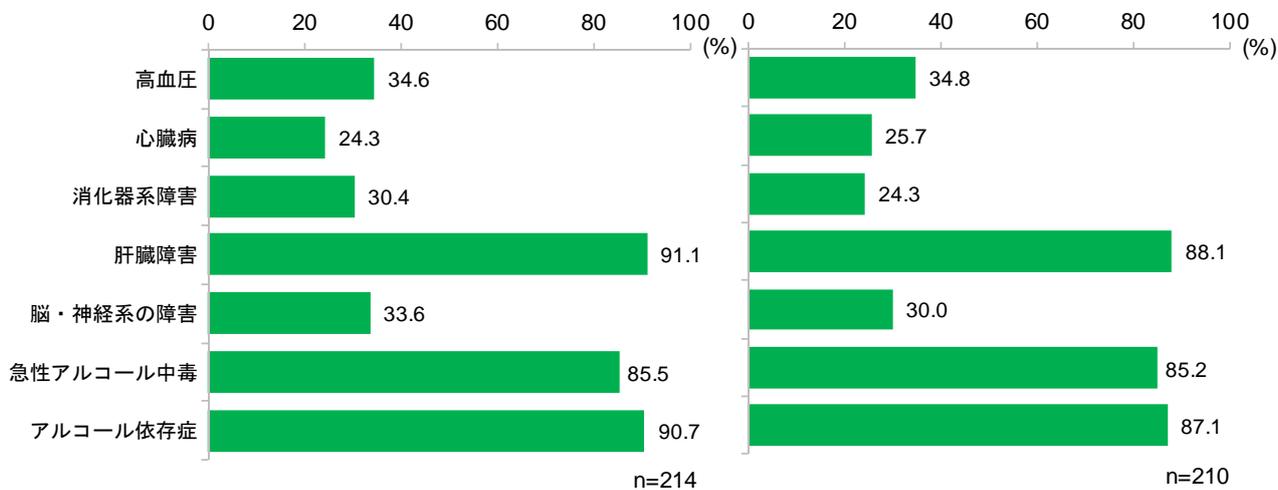
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



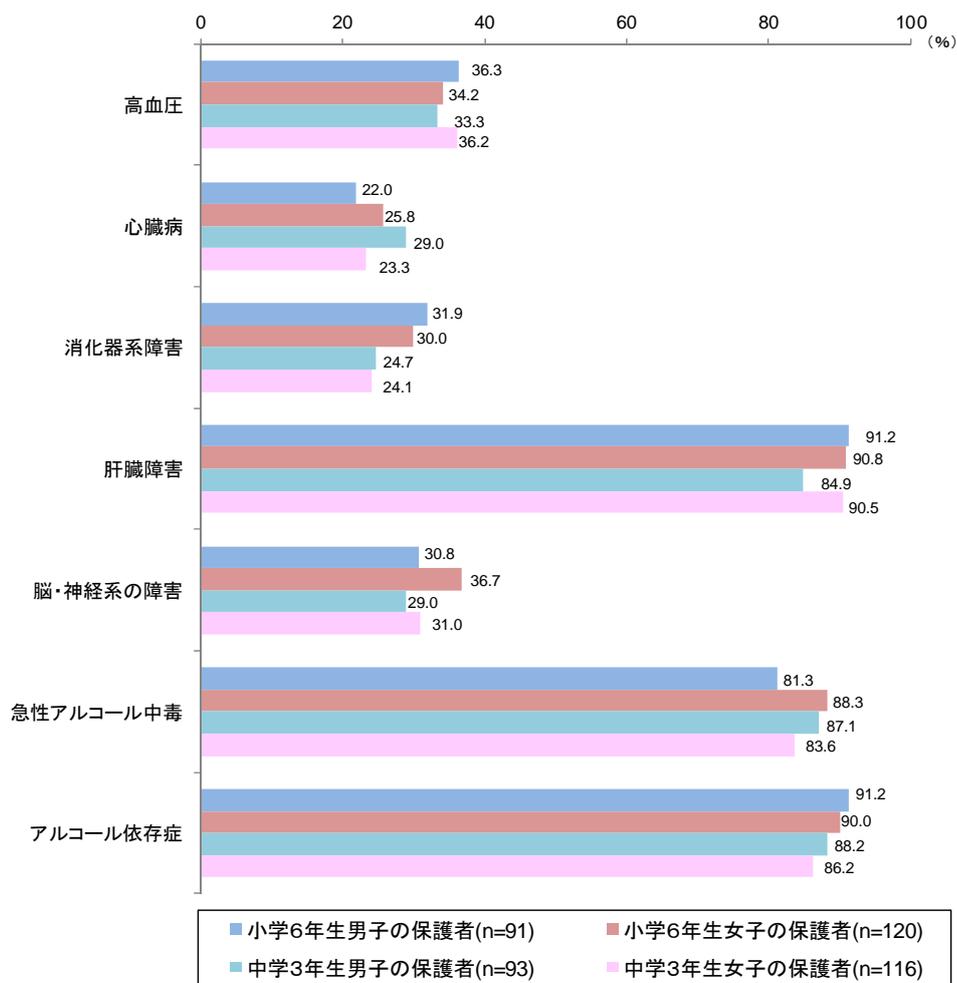
問 34 お酒を飲みすぎることによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。
 (あてはまるもの全てに○)

[小学校 6 年生の保護者]

[中学校 3 年生の保護者]

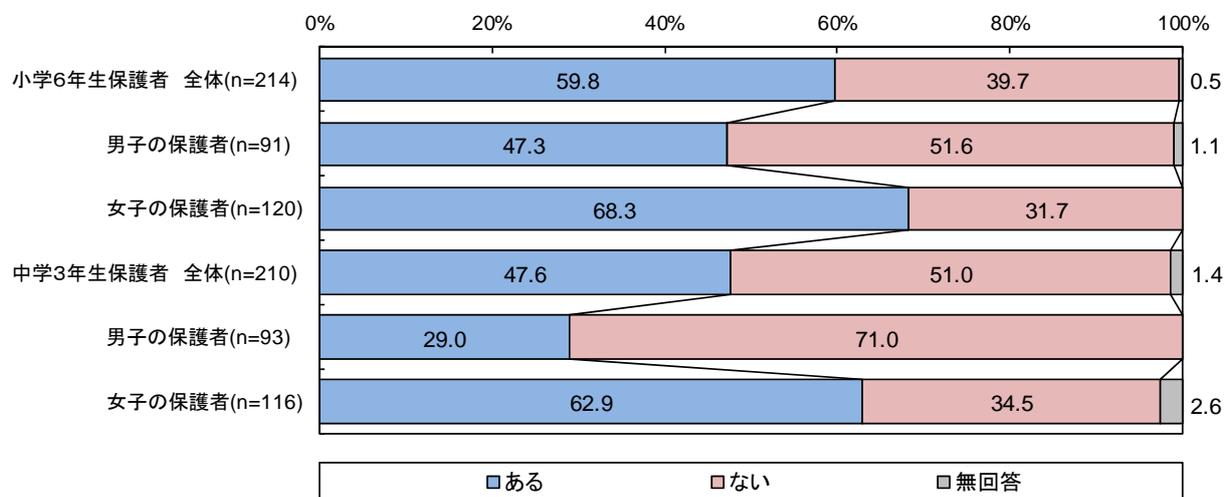


【男女別】



性について

問 35 お子さんと、性のことについて、話すことがありますか。（どちらかに○）

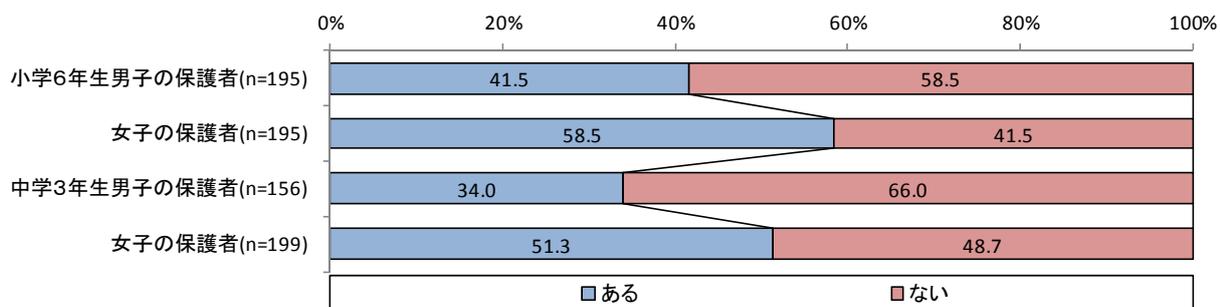


「ある」が小6保護者：59.8%、中3保護者：47.6%となっている。

性別でみると、小学6年生・中学3年生ともに、女子の保護者は男子の保護者に比べて、子どもと性について話すことが「ある」割合が高い。

参考

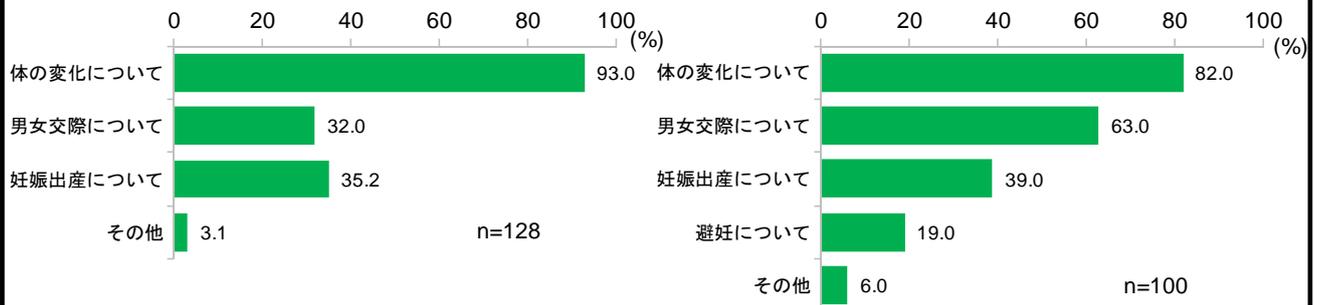
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



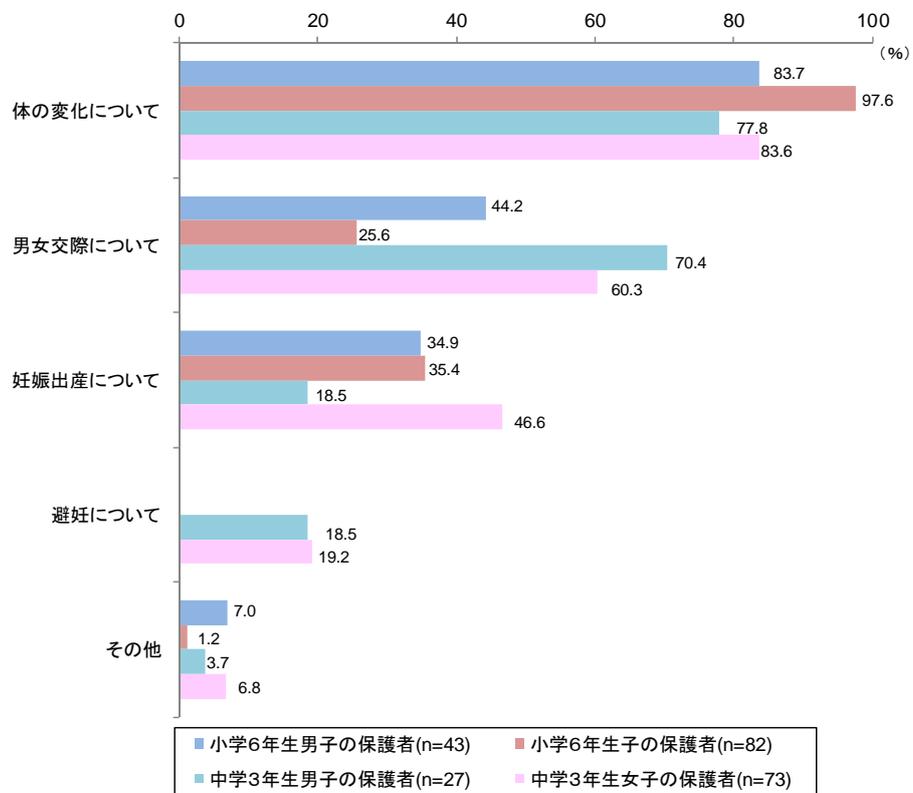
問 35-1 「ある」方は、どのようなことですか。（あてはまるもの全てに○）

[小学校6年生の保護者]

[中学校3年生の保護者]



【男女別】

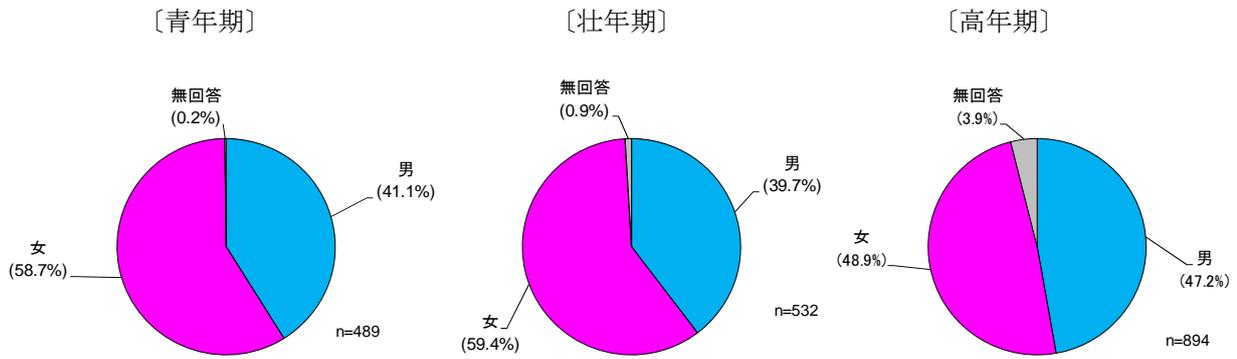


※小学6年生保護者には「避妊について」の選択肢がない。

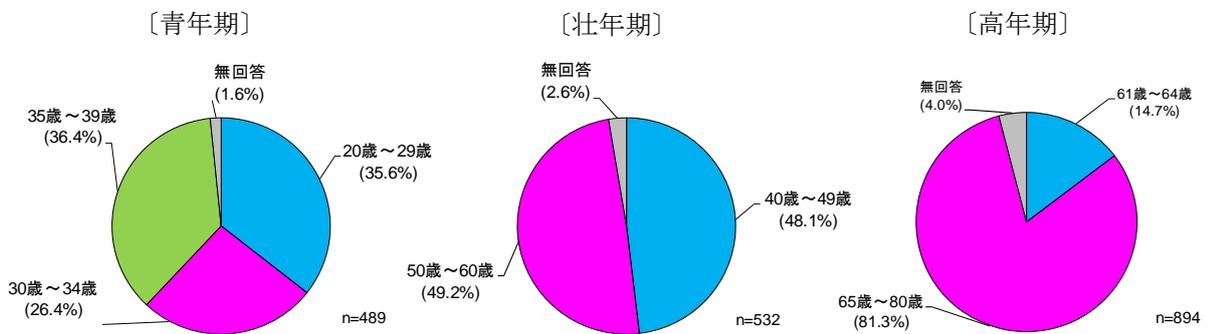
4 青年期・壮年期・高年期

回答者の属性について

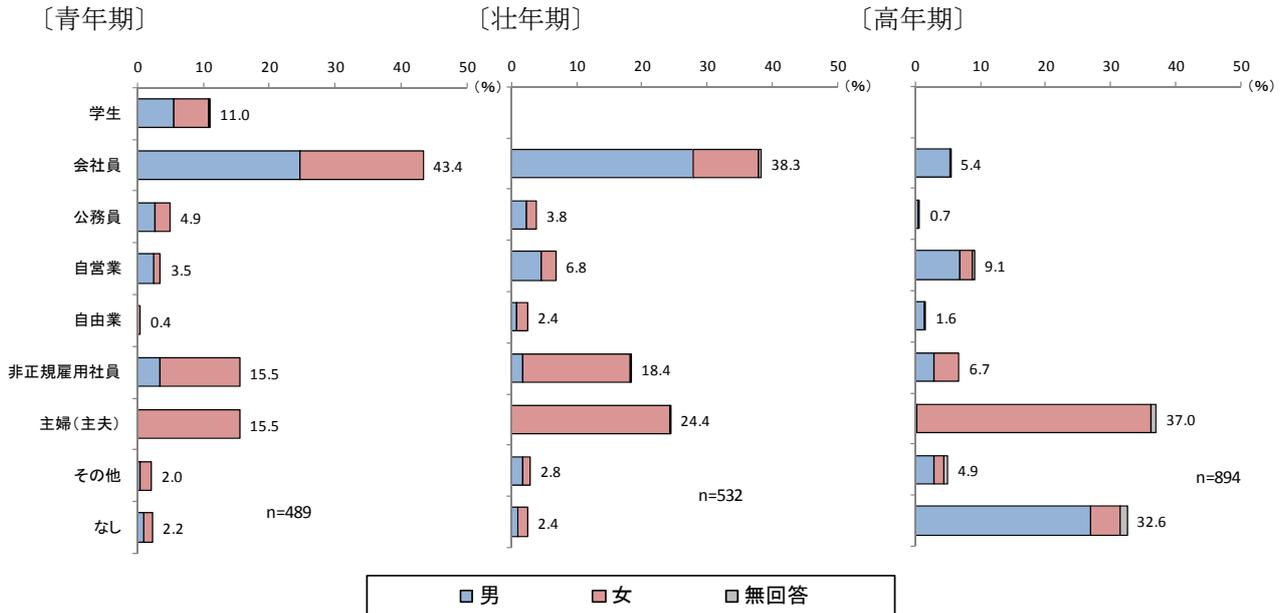
回答者の性別



回答者の年齢区分



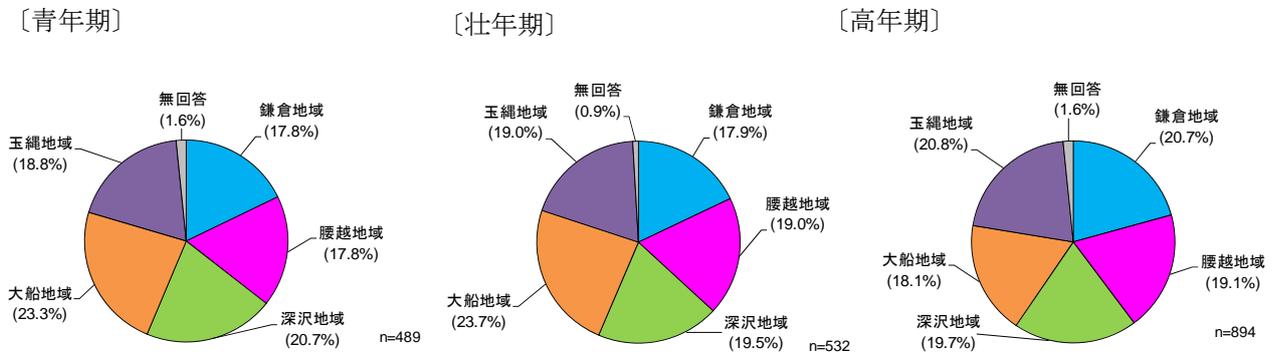
回答者の職業



※壮年期・高年期は「学生」の選択肢がない。

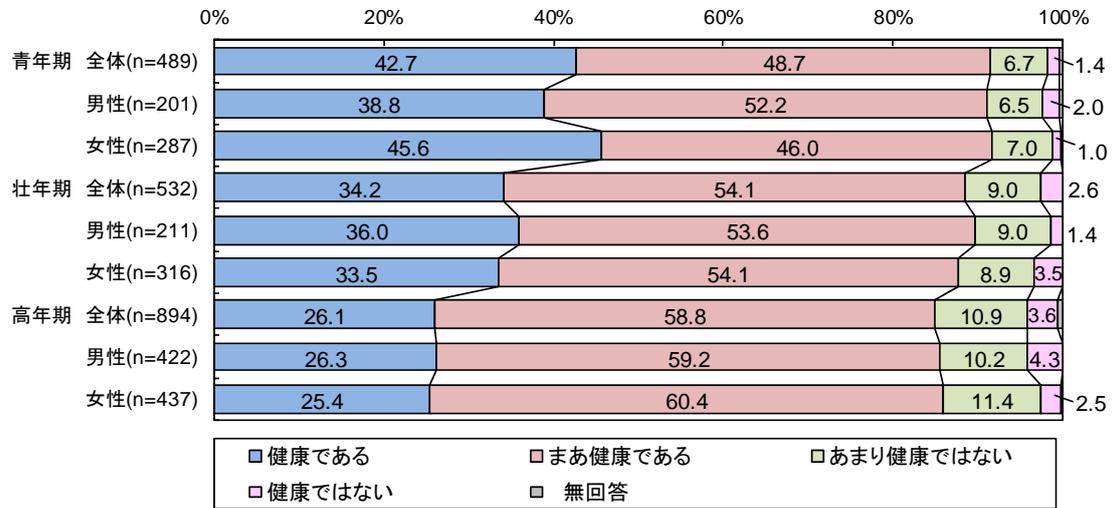
グラフ上の「非正規雇用社員」は選択肢「非正規雇用社員（派遣、非常勤、パート等）」を示す。

回答者の居住地域



健康について

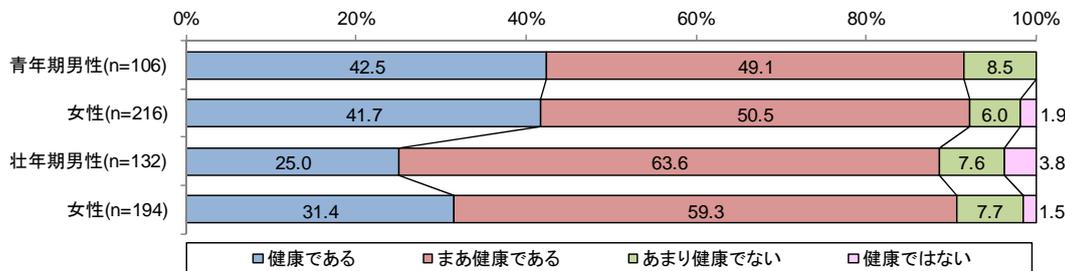
問4 最近の健康状態はいかがですか。(ひとつだけに○)



青年期～高年期いずれも、「まあ健康である」が最も高い（青年期：48.7%、壮年期：54.1%、高年期：58.8%）。

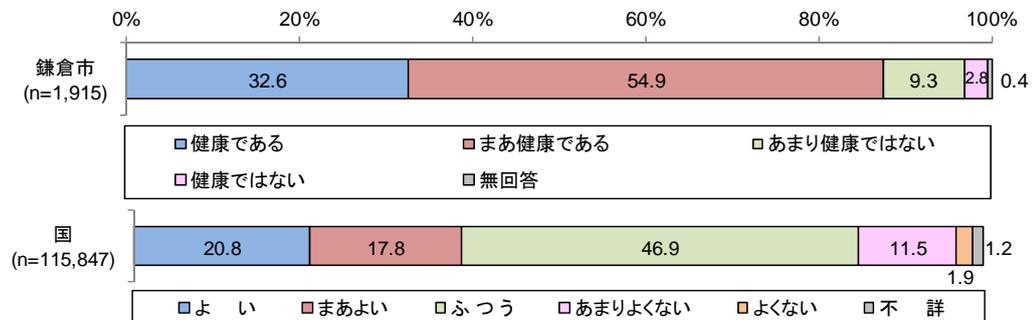
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



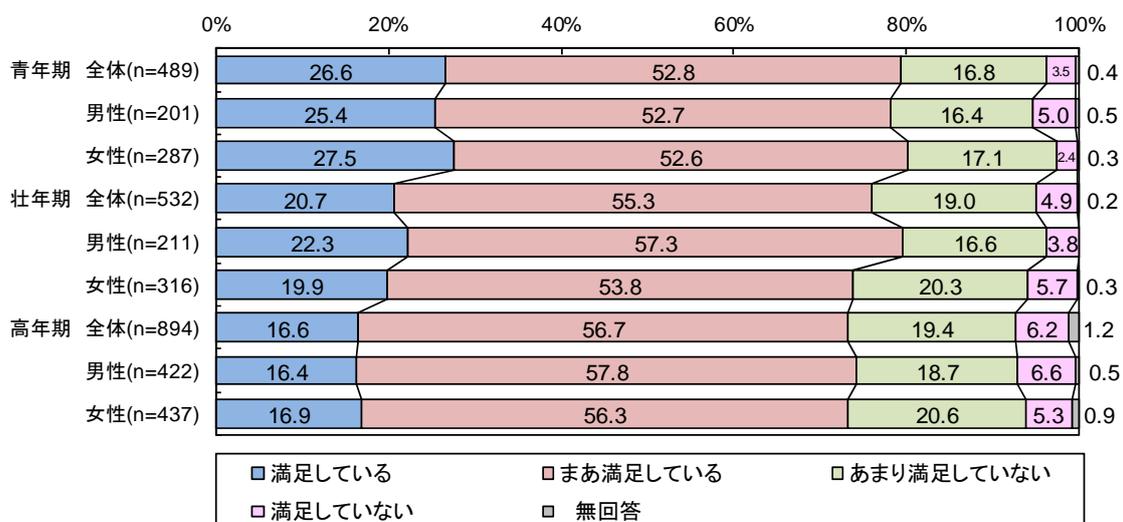
※「あなたの健康状態はいかがですか。」

【国民生活基礎調査（平成25年）】



※「あなたの現在の健康状態はいかがですか。」

問5 自分の健康に関して満足していますか。(ひとつだけに○)

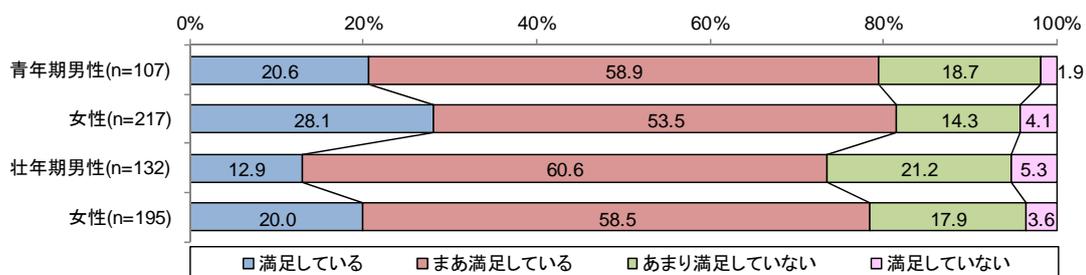


青年期・壮年期ともに、「まあ満足している」が最も高く（青年期：52.8%、壮年期：55.3%）、次いで「満足している」（青年期：26.6%、壮年期：20.7%）、「あまり満足していない」（青年期：16.8%、壮年期：19.0%）となっている。

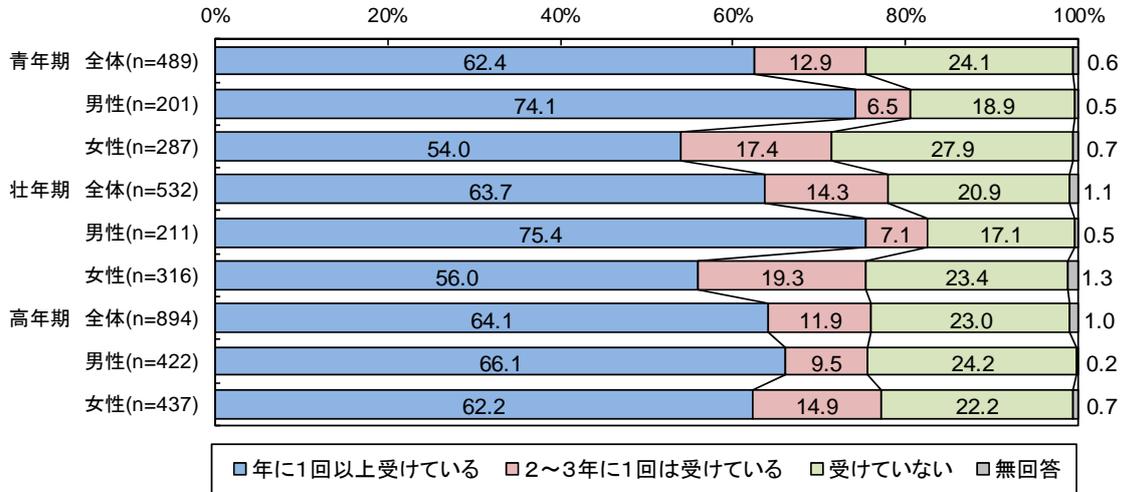
高年期では、「まあ満足している」が最も高く（56.7%）、次いで「あまり満足していない」（19.4%）、「満足している」（16.6%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



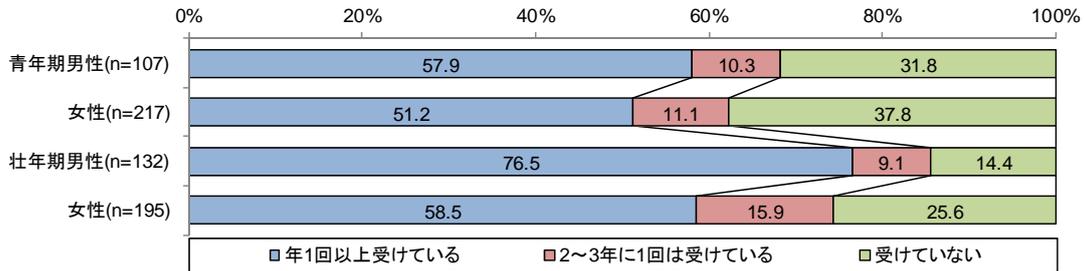
問6 鎌倉市や職場で、血液検査や身体測定を行う健康診査（健康診断・人間ドック等）を受けていますか。（ひとつだけに○）



青年期～高年期いずれも、「年に1回以上受けている」が最も高い（青年期：62.4%、壮年期：63.7%、高年期：64.1%）。

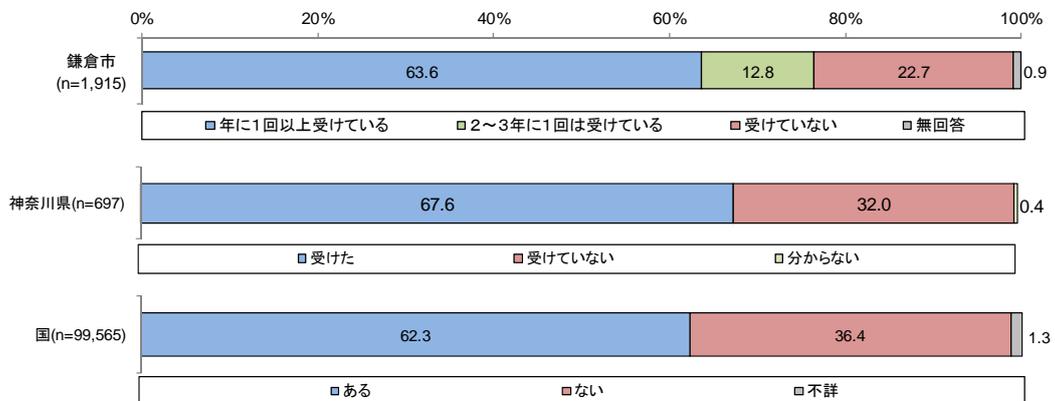
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



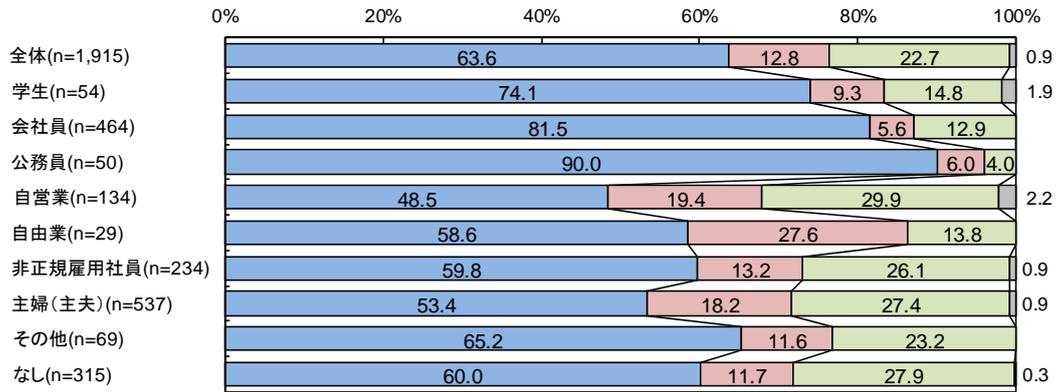
※「学校や職場、市の健診を受けていますか。」

【県民健康・栄養調査（平成22年）】【国民生活基礎調査（平成25年）】

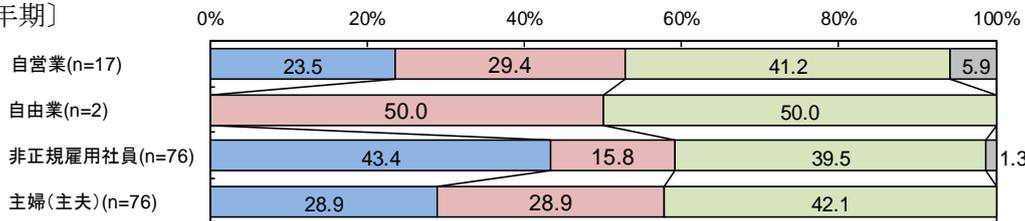


※県：「あなたは、この1年間に学校や職場、市町村等で行う健康診査、人間ドック等で健康診断を受けましたか。」
 国：「あなたは過去1年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けたことがありますか。」

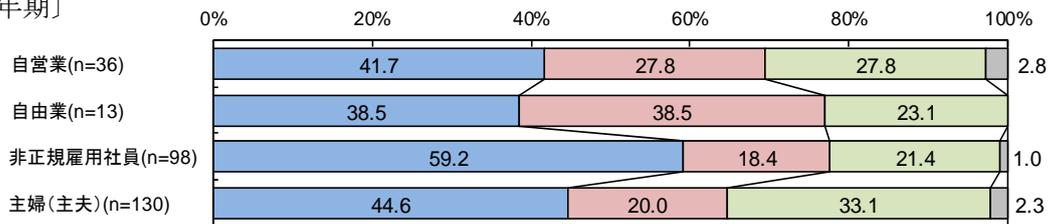
【職業別】



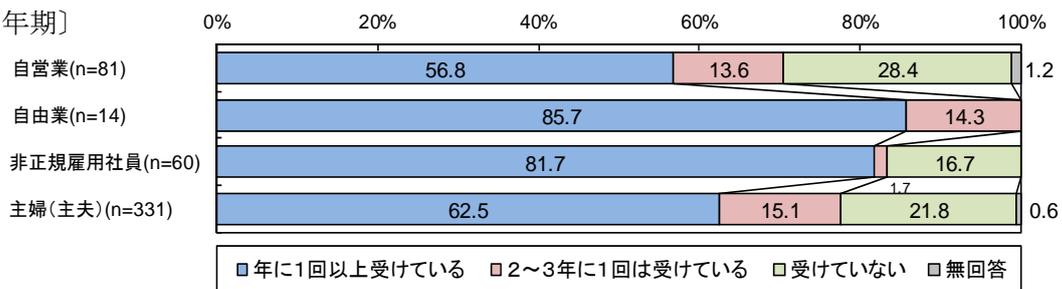
〔青年期〕



〔壮年期〕

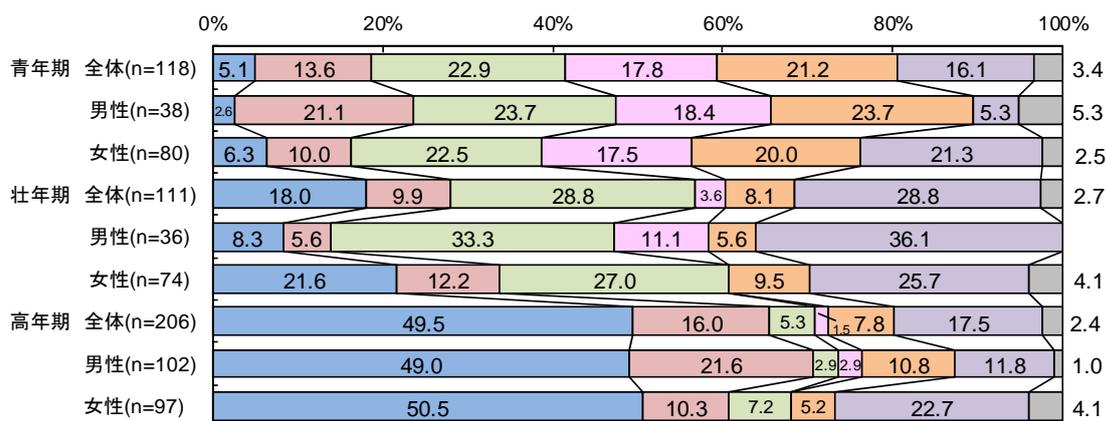


〔高年期〕

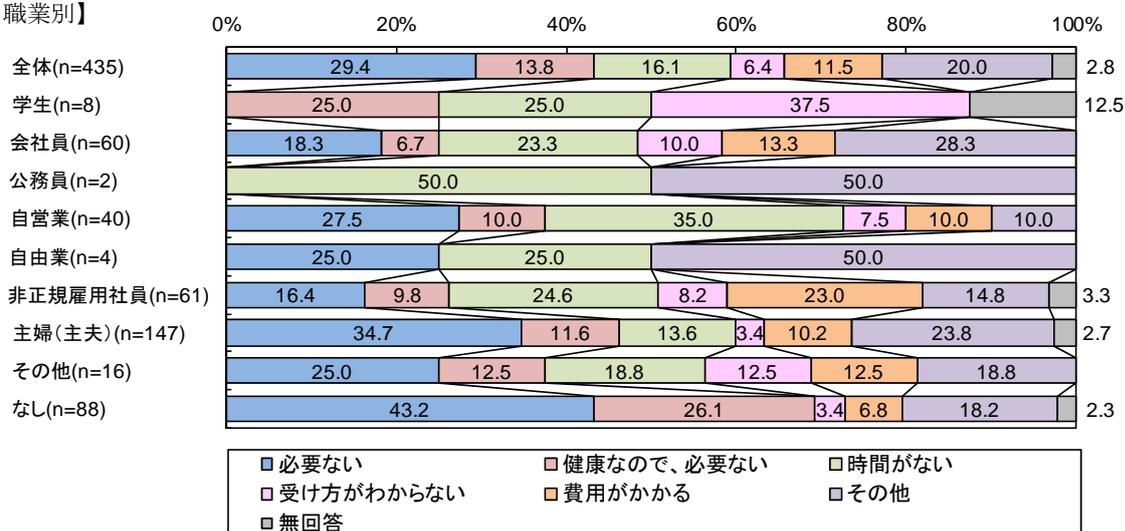


職業別でみると、学生、会社員、公務員は「年に1回以上受けている」が全体と比較して割合が高くなっている。

問6-1 「受けていない」方は、その理由は何ですか。(ひとつだけに○)



【職業別】



※「必要ない」は「日頃からかかりつけ医に診てもらっているので、必要ない」、
「時間がない」は「忙しくて健診を受ける時間がない」を示す。

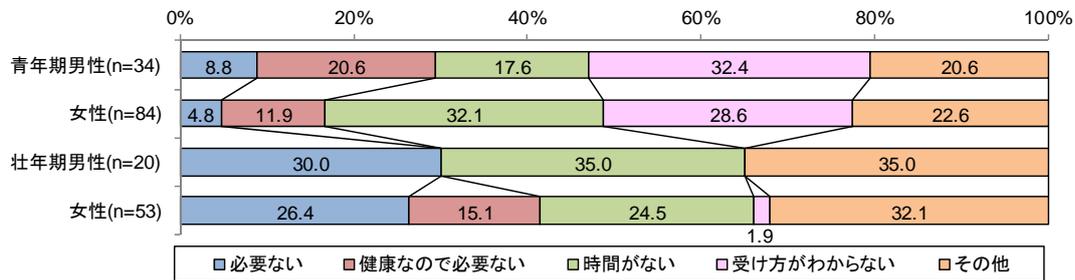
青年期では、「忙しくて健診を受ける時間がない」が最も高く(22.9%)、次いで「費用がかかる」(21.2%)、「受け方がわからない」(17.8%)となっている。

壮年期では、「忙しくて健診を受ける時間がない」が最も高く(28.8%)、「日頃からかかりつけ医に診てもらっているので、必要ない」が18.0%となっている。

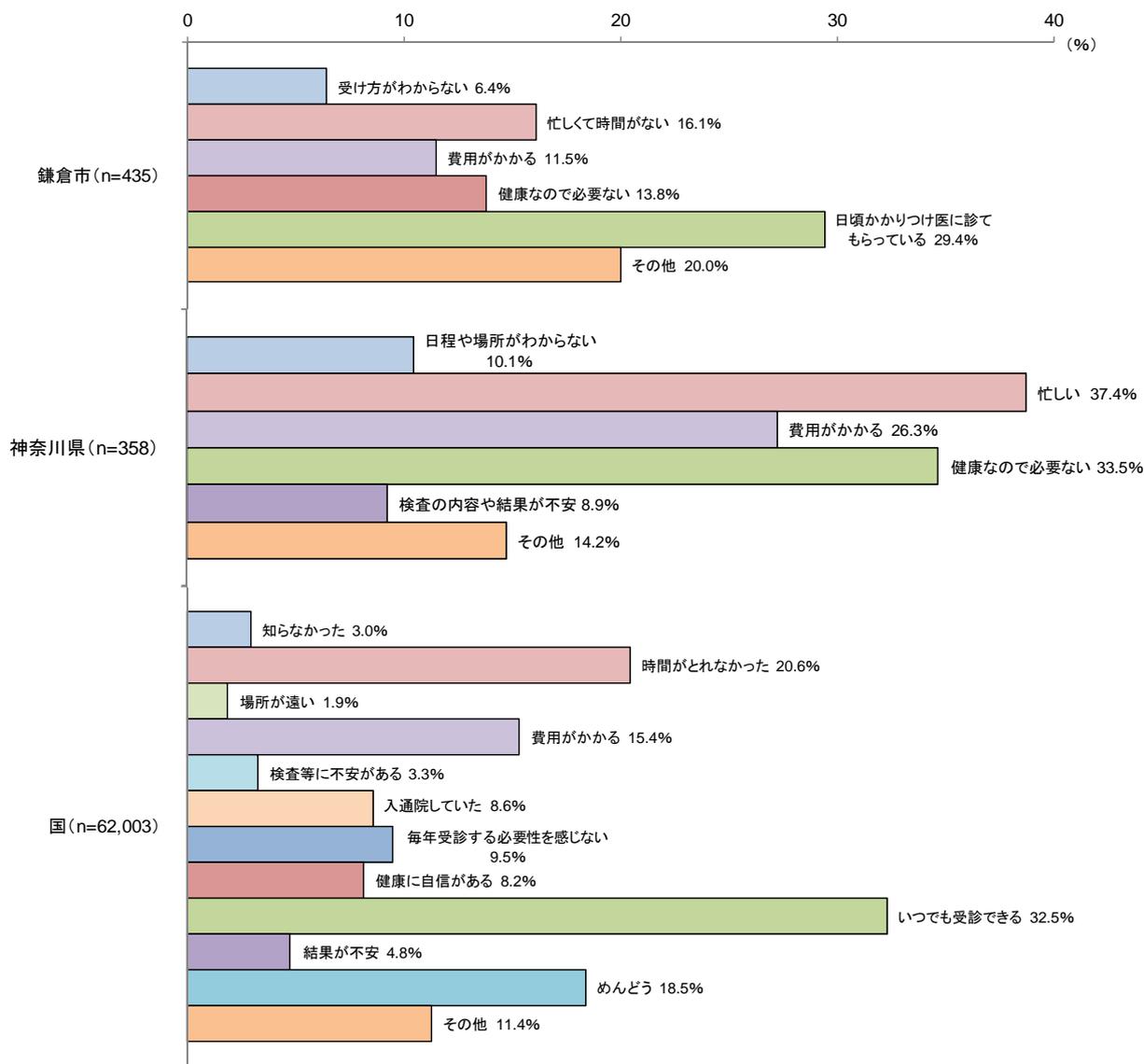
高年期では、「日頃からかかりつけ医に診てもらっているので、必要ない」が最も高く(49.5%)、「健康なので、必要ない」が16.0%となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



【県民健康・栄養調査（平成 22 年）】【国民生活基礎調査（平成 25 年）】

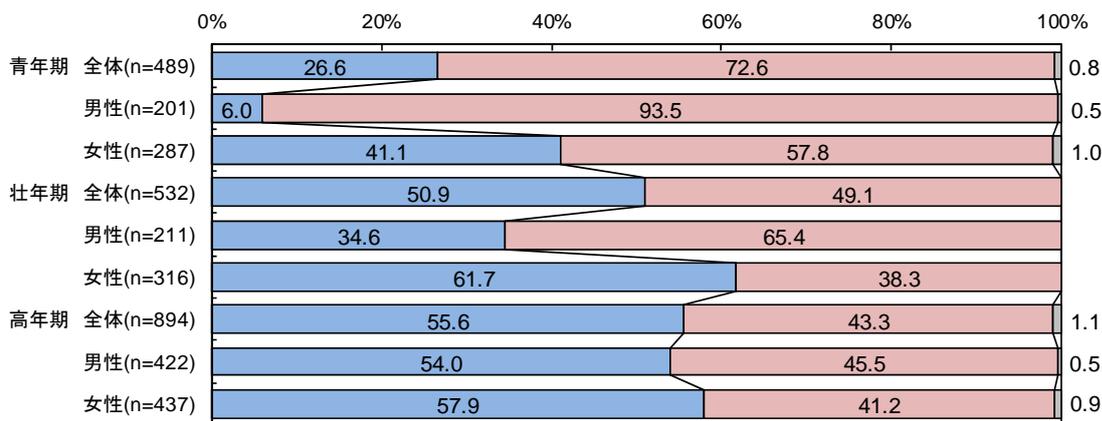


※県：「この 2 年間にがん検診を受けましたか。「受けていないと回答した人」は受けない理由は何ですか。」

国：「どのような理由で受けなかったのですか。」

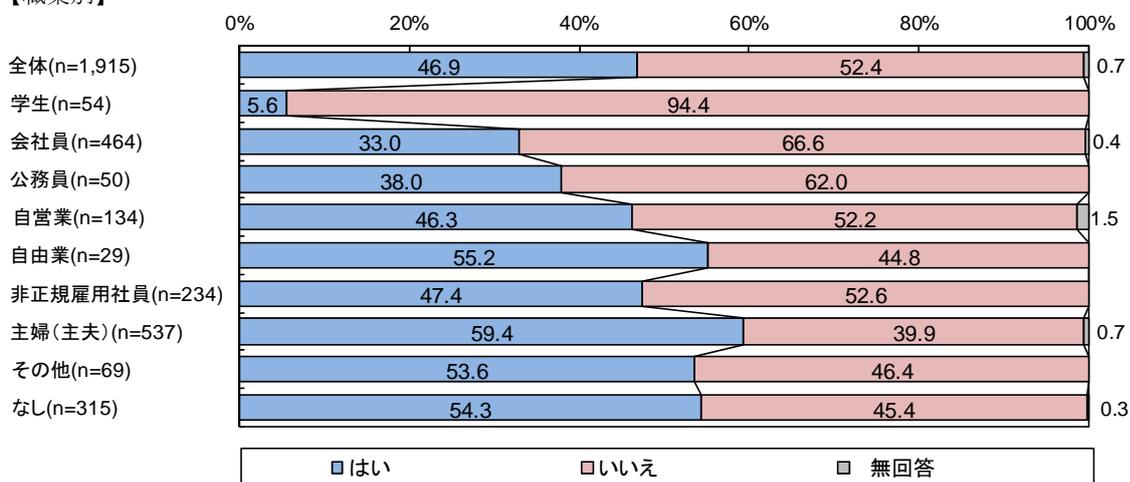
グラフ上の「健康に自信がある」は「健康状態に自信があり、必要性を感じないから」、
「いつでも受診できる」は「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」を示す。

問7 過去2年以内に、がん検診を受けましたか。(どちらかに○)



※青年期対象の市の検診は、子宮頸がん検診、乳がん視触診指導のみです。

【職業別】

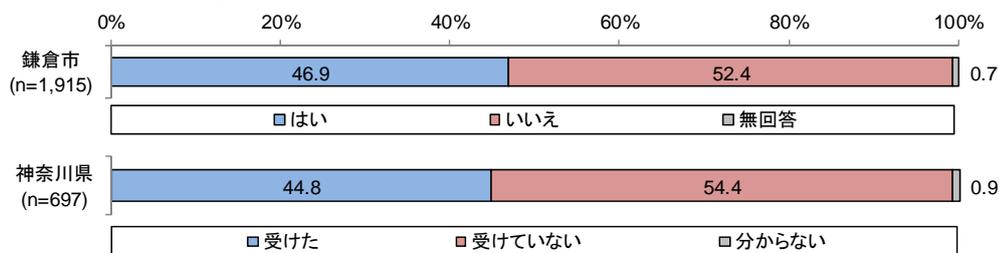


「はい」が青年期：26.6%、壮年期：50.9%、高年期：55.6%、「いいえ」は青年期：72.6%、壮年期：49.1%、高年期：43.3%となっている。

性別ごとにみると、青年期、壮年期男性の「はい」の割合が低い。

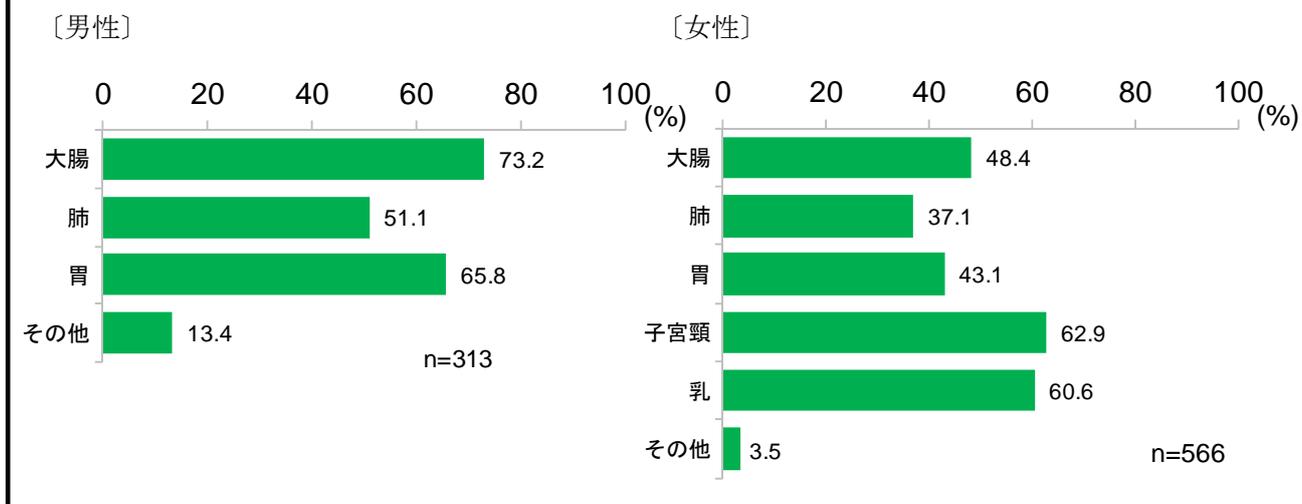
参考

【県民健康・栄養調査(平成22年)】



※「あなたは、この2年間にがん検診を受けましたか。」

問7-1 「はい」の方は、受けた検診はどれですか。（あてはまるもの全てに○）

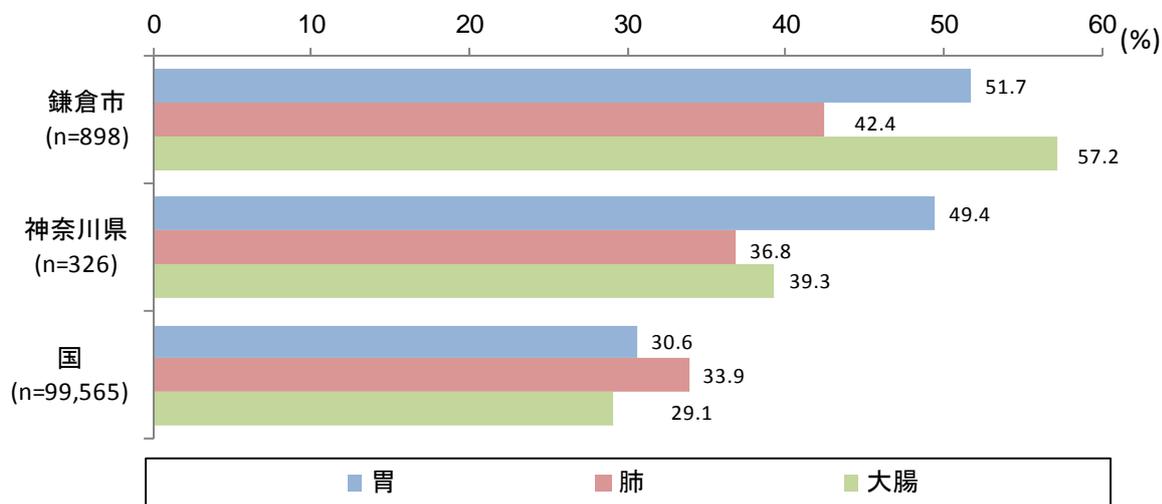


男性では、「大腸がん」が最も高く（73.2%）、次いで「胃がん」（65.8%）、「肺がん」（51.1%）となっている。

女性では、「子宮頸がん」が最も高く（62.9%）、次いで「乳がん」（60.6%）、「大腸がん」（48.4%）となっている。

参考

【県民健康・栄養調査（平成22年）】【国民生活基礎調査（平成25年）】

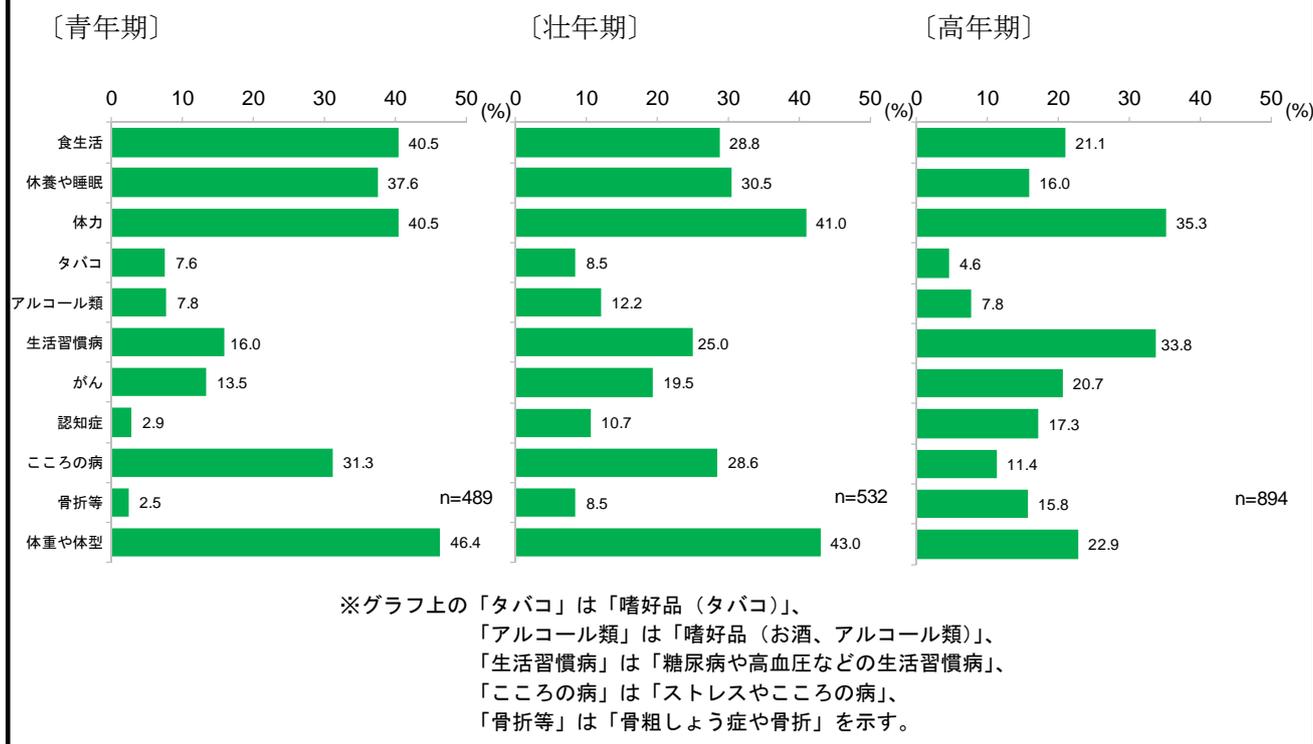


※グラフは受診した人の割合を示す。

※県：「どこの部位を受けましたか。」

※国：「あなたは過去1年間に、下記の5つのがん検診（胃がん検診、肺がん検診、子宮がん（子宮頸がん）検診、乳がん検診、大腸がん検診）を受けましたか。」

問8 自分の健康に関することで、気になることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

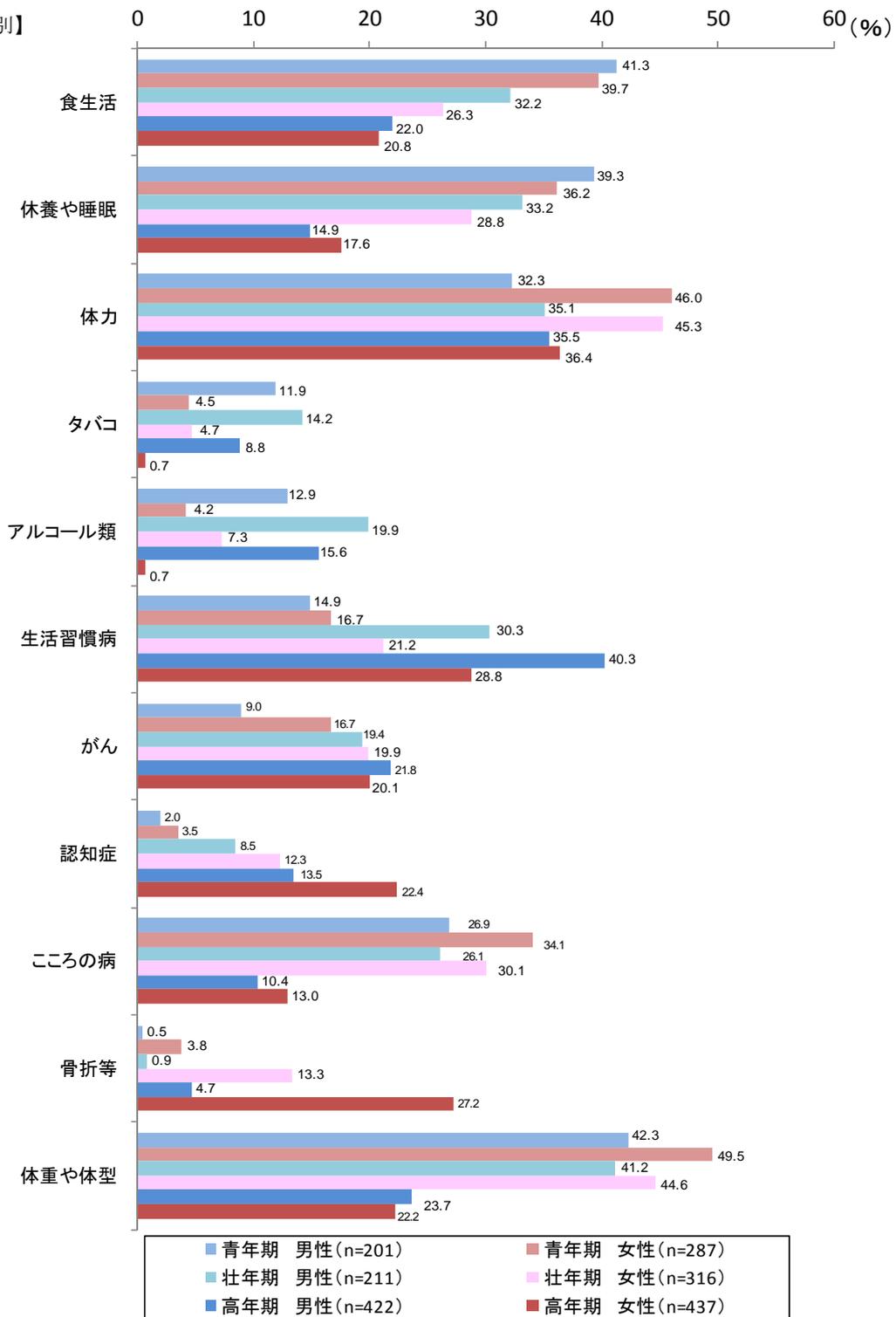


青年期では、「体重や体型」が最も高く(46.4%)、次いで「食生活」、「体力」(同率 40.5%)となっている。

壮年期では、「体重や体型」が最も高く(43.0%)、次いで「体力」(41.0%)、「休養や睡眠」(30.5%)となっている。

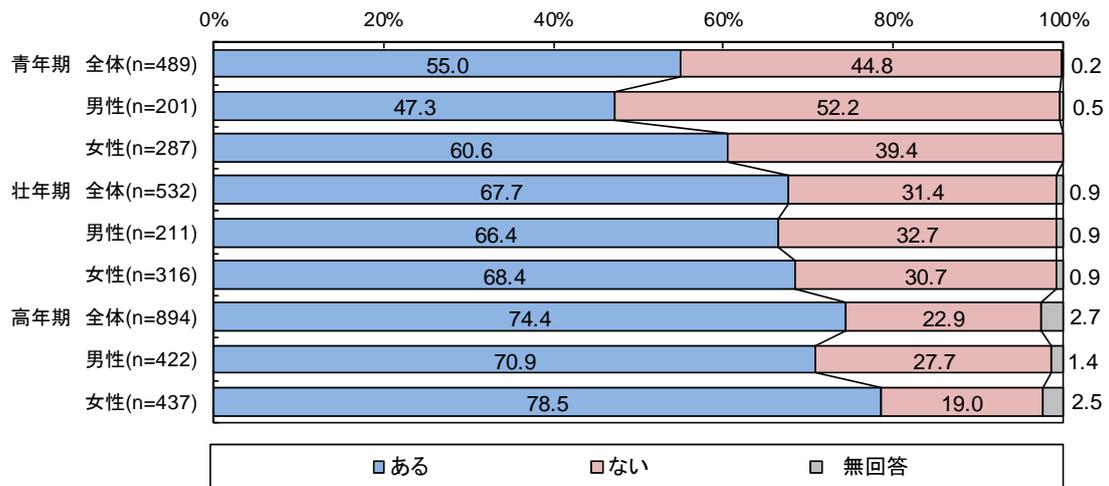
高年期では、「体力」が最も高く(35.3%)、次いで「糖尿病や高血圧などの生活習慣病」(33.8%)、「体重や体型」(22.9%)となっている。

【男女別】



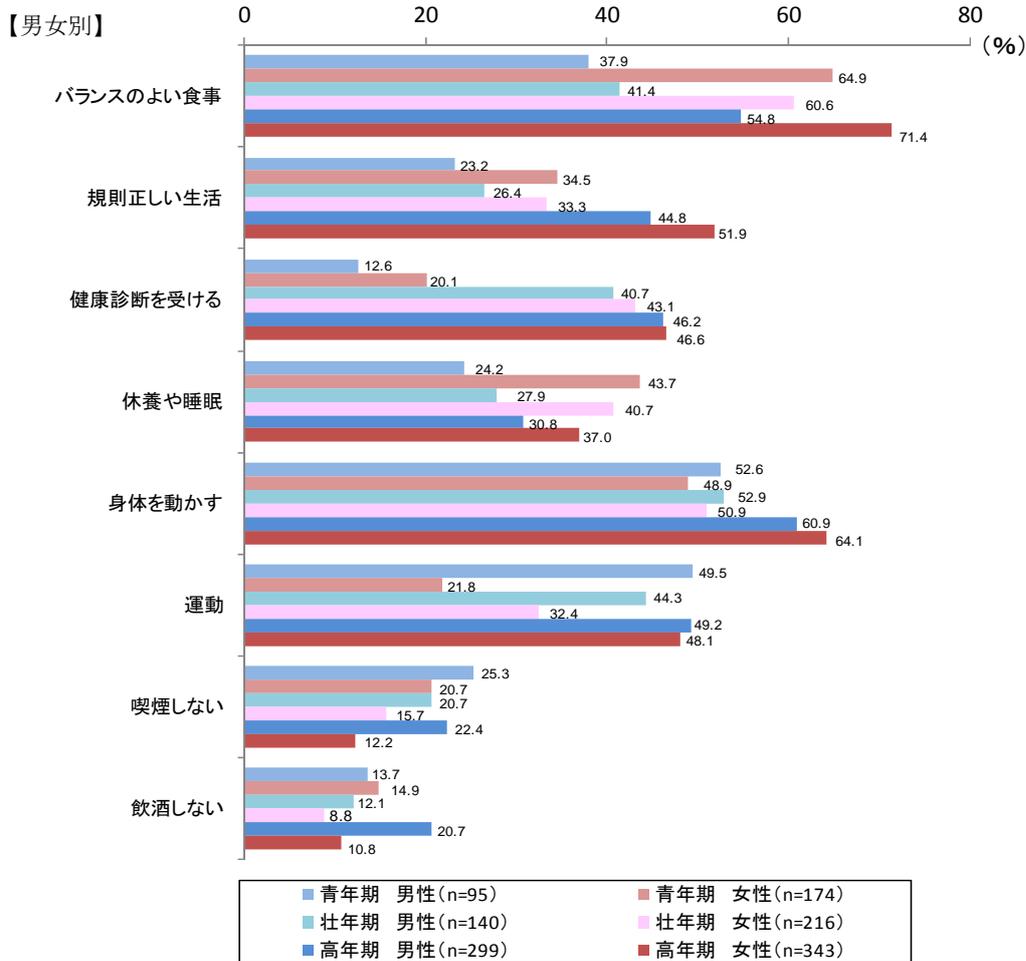
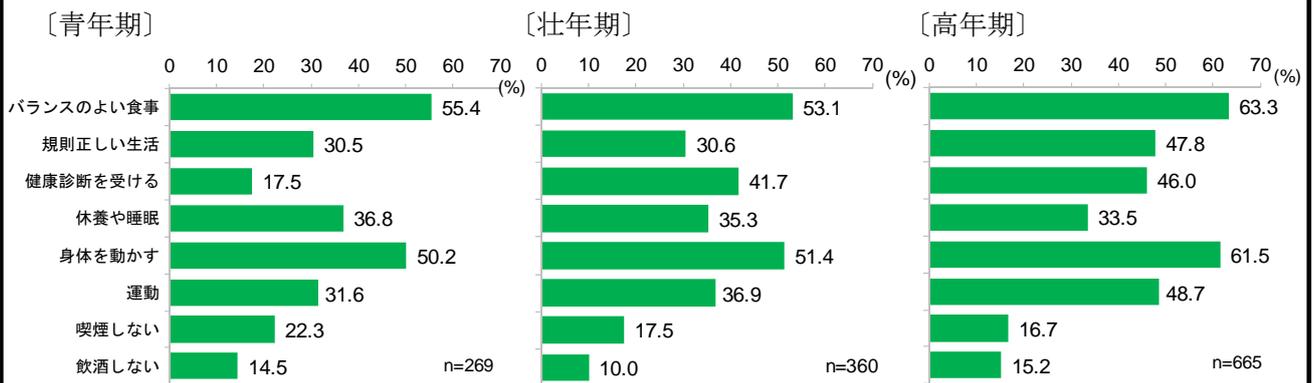
※グラフ上の「タバコ」は「嗜好品（タバコ）」、
「アルコール類」は「嗜好品（お酒、アルコール類）」、
「生活習慣病」は「糖尿病や高血圧などの生活習慣病」、
「こころの病」は「ストレスやこころの病」、
「骨折等」は「骨粗しょう症や骨折」を示す。

問9 健康維持のために、取り組んでいることがありますか。(どちらかに○)



「ある」が青年期：55.0%、壮年期：67.7%、高年期：74.4%、「ない」は青年期：44.8%、壮年期：31.4%、高年期：22.9%となっている。

問9-1 「ある」方は、どんなことに取り組んでいますか。（あてはまるもの全てに○）



※グラフ上の「健康診断を受ける」は「定期的に健康診断を受ける」、
 「喫煙しない」は「喫煙を控える（喫煙しない）」、
 「飲酒しない」は「飲酒を控える（飲酒しない）」を示す。

青年期～高年期いずれも、「バランスのよい食事」が最も高く（青年期：55.4%、壮年期：53.1%、高年期：63.3%）、次いで「身体を動かす」（青年期：50.2%、壮年期：51.4%、高年期：61.5%）となっている。

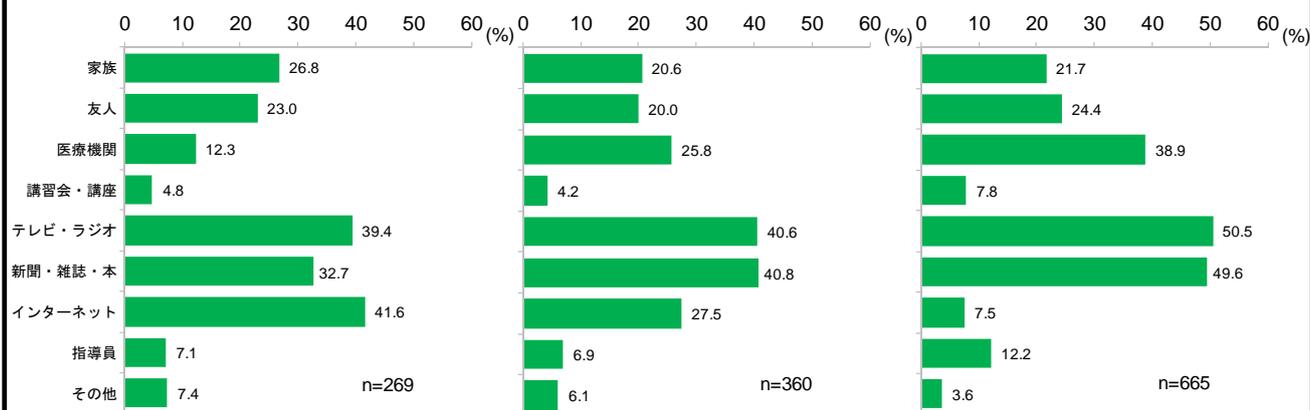
性別で見ると、男性では「身体を動かす」、「運動」の割合が高く、女性では「バランスのよい食事」、「身体を動かす」の割合が高い。また、女性は男性に比べ、「休養・睡眠」の割合が高くなっている。

問9-2 「ある」方は、何を参考にしていますか。(あてはまるもの全てに○)

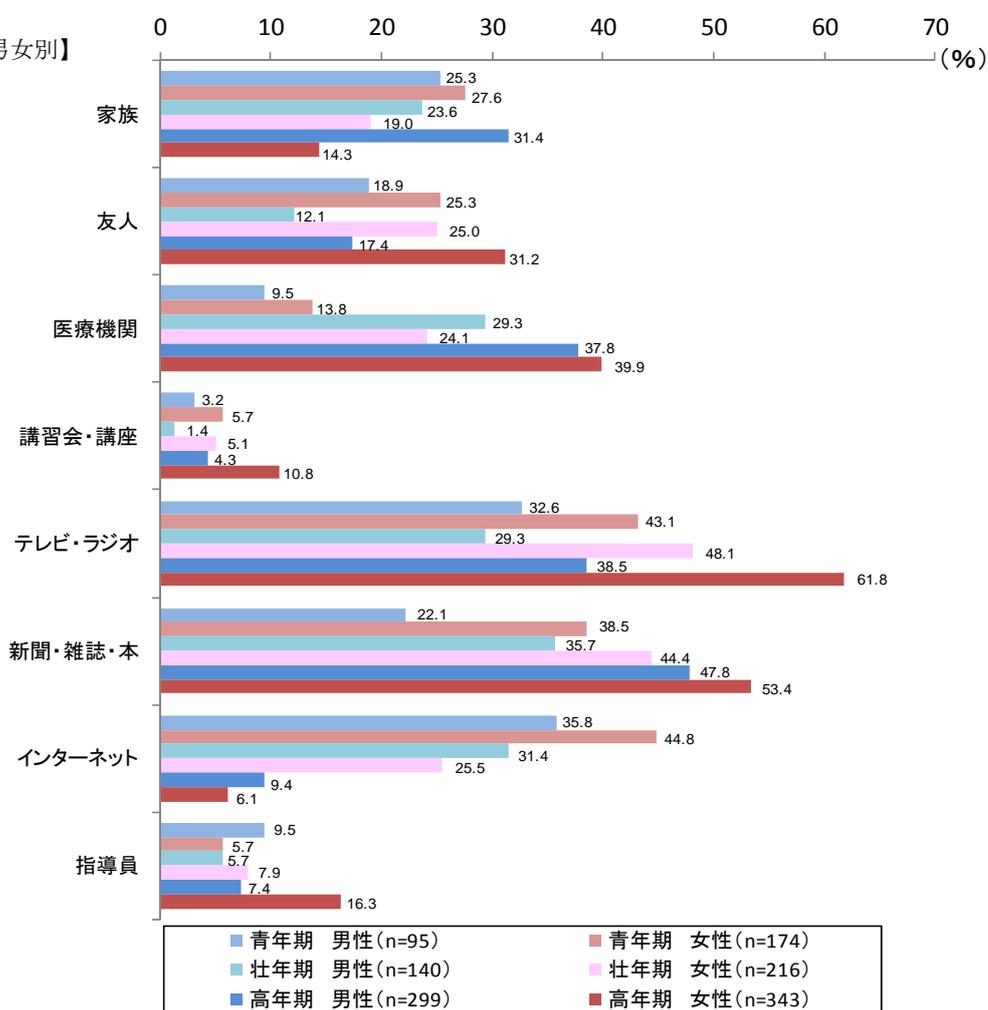
〔青年期〕

〔壮年期〕

〔高年期〕



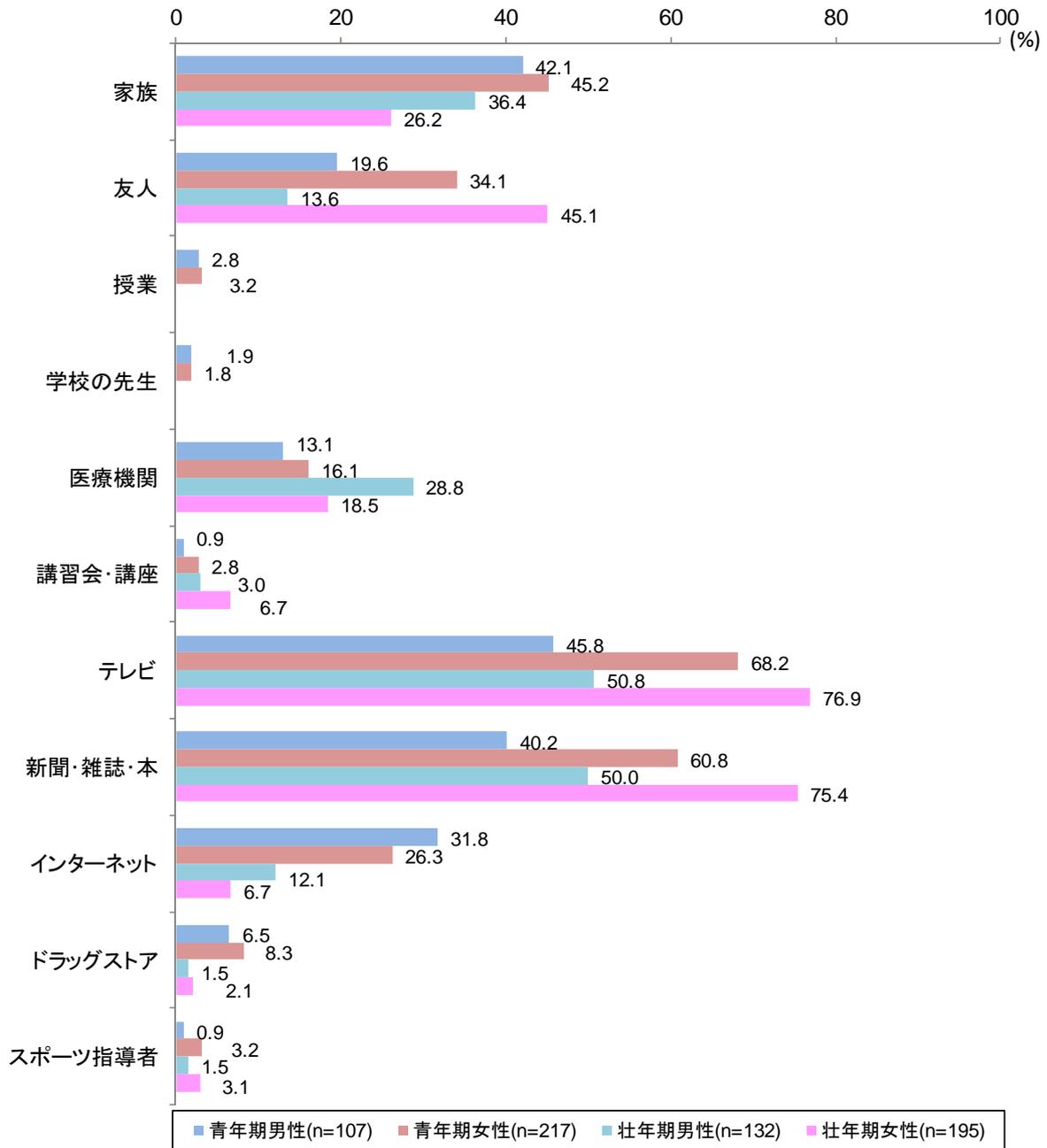
【男女別】



※グラフ上の「家族」は「家族からの情報」、
 「友人」は「友人からの情報」、
 「医療機関」は「医療機関からの情報」、
 「指導員」は「スポーツクラブ等の指導員」を示す

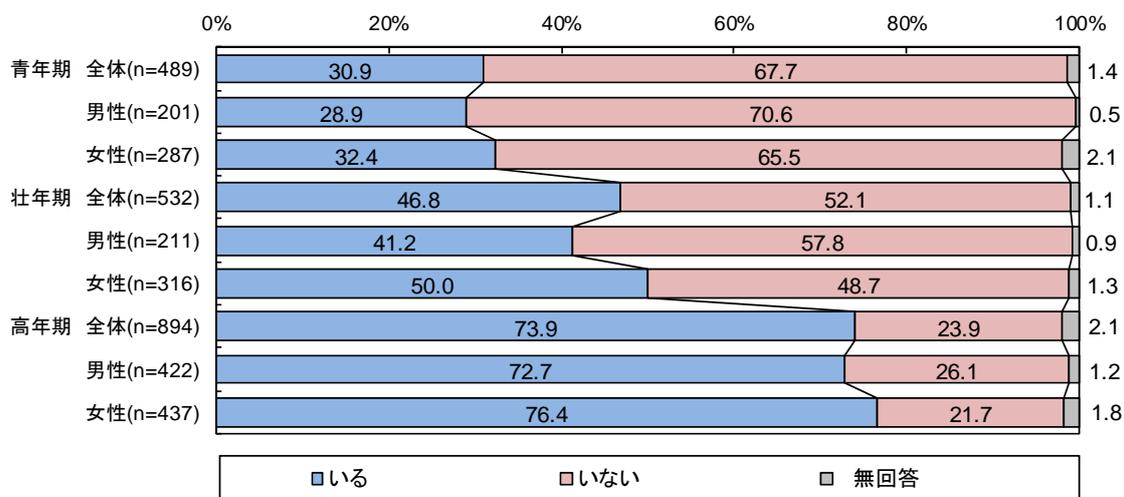
青年期では、「インターネット」が最も高く（41.6%）、次いで「テレビ・ラジオ」（39.4%）、壮年期では、「新聞・雑誌・本」が最も高く（40.8%）、次いで「テレビ・ラジオ」（40.6%）、高年期では、「テレビ・ラジオ」が最も高く（50.5%）、次いで「新聞・雑誌・本」（49.6%）となっている。

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「食事や健康のことについて、どこから情報を得ていますか。」
 壮年期には「授業」「学校の先生」の選択肢がない。
 「学校の先生」は「学校の先生（養護教員含）」を示す。

問10 かかりつけ医がいますか。(どちらかに○)

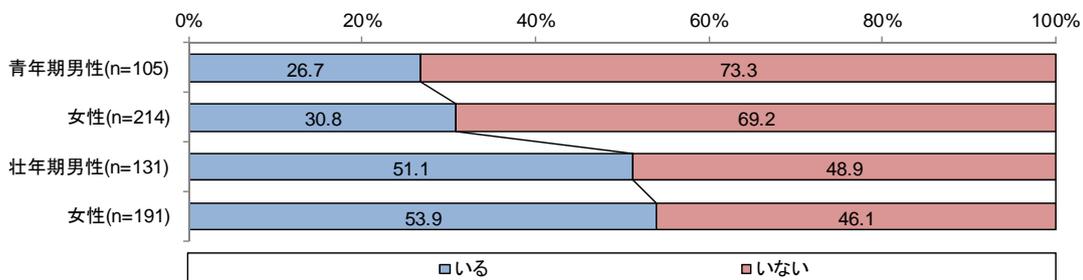


「いる」が青年期：30.9%、壮年期：46.8%、高年期：73.9%、「いない」は青年期：67.7%、壮年期：52.1%、高年期：23.9%となっている。

性別ごとにみると、年代が高くなるにしたがって、男女ともに「いる」の割合が高くなっている。

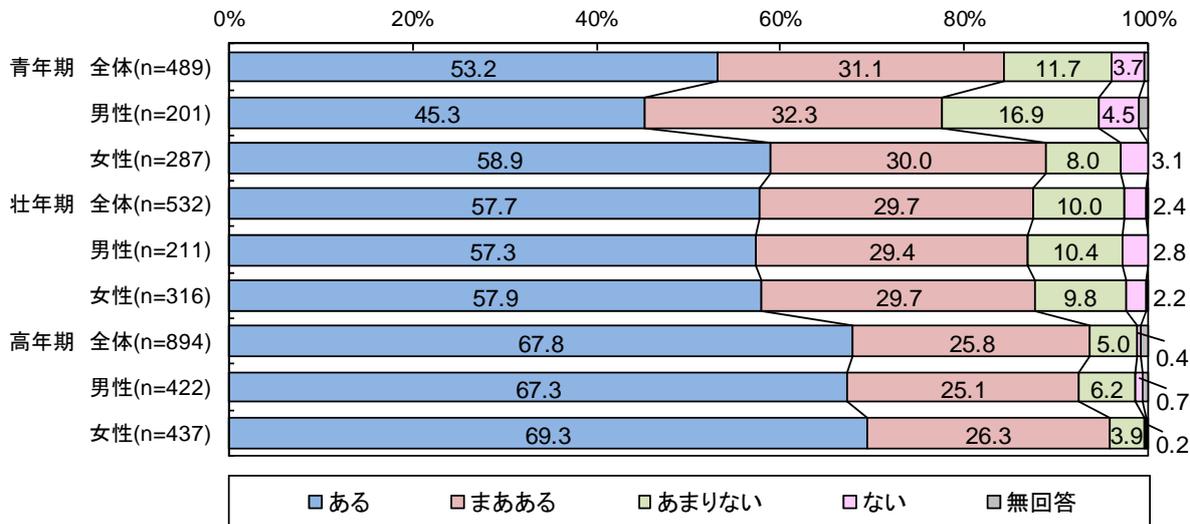
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



食生活や栄養について

問 11 朝、食欲がありますか。(ひとつだけに○)

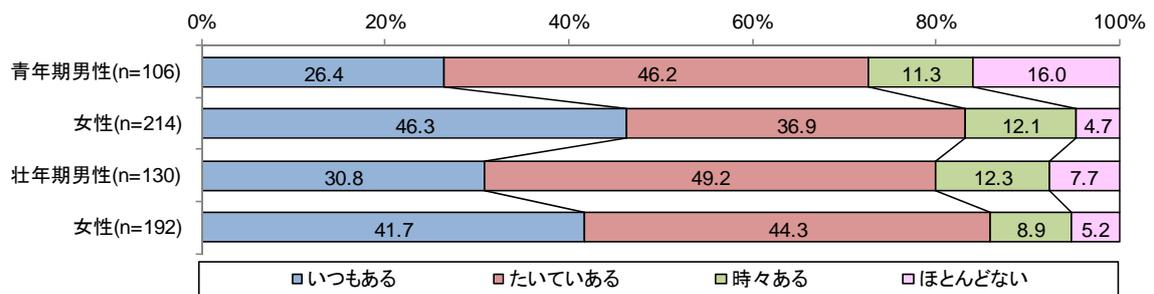


青年期～高年期いずれも、「ある」が最も高く（青年期：53.2%、壮年期：57.7%、高年期：67.8%）、次いで「まあある」（青年期：31.1%、壮年期：29.7%、高年期：25.8%）、「あまりない」（青年期：11.7%、壮年期：10.0%、高年期：5.0%）となっている。

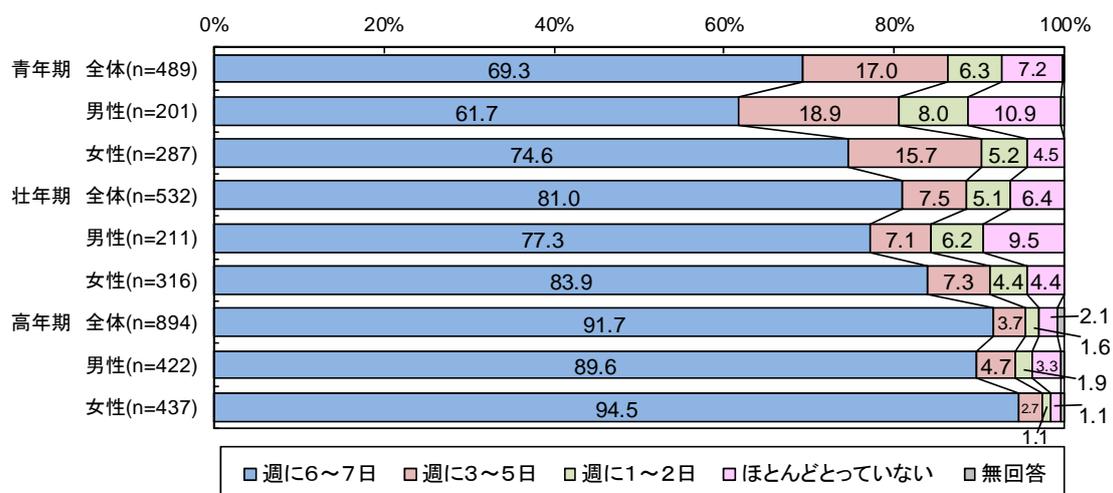
性別ごとにみると、青年期男性では、「ある」の割合が他に比べ、低くなっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



問 12 朝食をとるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）



青年期～高年期いずれも、「週に6～7日」が最も高く（青年期：69.3%、壮年期：81.0%、高年期：91.7%）、次いで「週に3～5日」（青年期：17.0%、壮年期：7.5%、高年期：3.7%）、「ほとんどとっていない」（青年期：7.2%、壮年期：6.4%、高年期：2.1%）となっている。

性別ごとにみると、どの年代も女性は男性に比べ、「週に6～7日」が高くなっている。

また、年代が高くなるにしたがって、男女ともに「週に6～7日」の割合が高くなっている。

参考

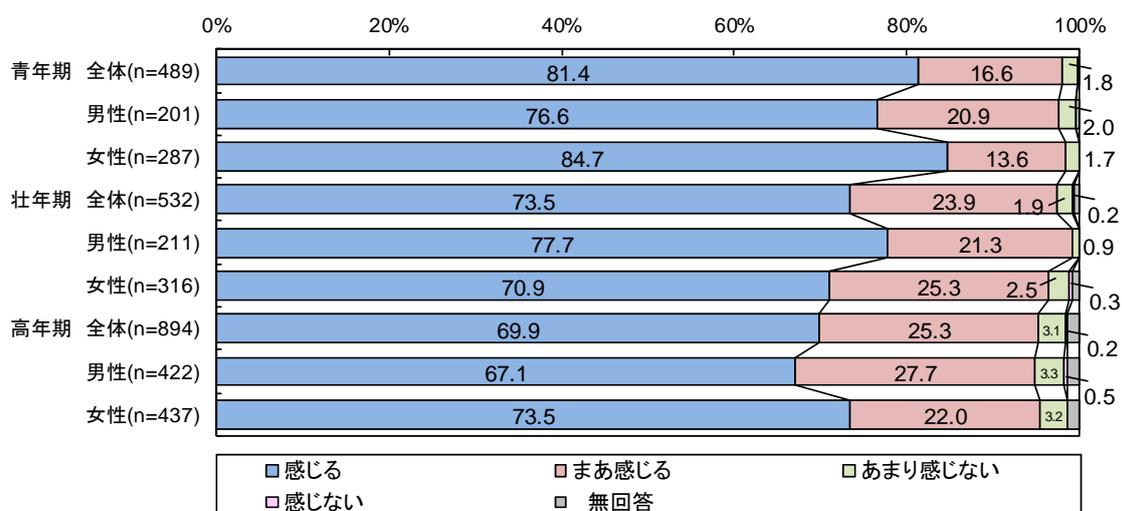
【鎌倉市 食と健康に関するアンケート調査（平成22年）】【県民健康・栄養調査（平成22年）】

【食育の現状と意識に関する調査（平成25年）】



※県、国：「あなたは、ふだん朝食を食べますか。」

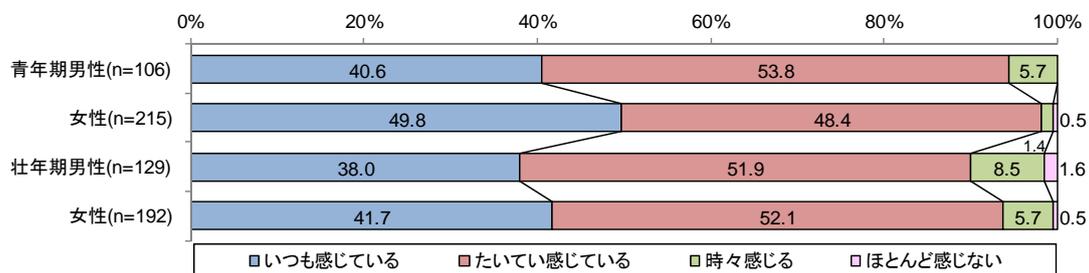
問 13 食事を、おいしいと感じますか。(ひとつだけに○)



青年期～高年期いずれも、「感じる」が最も高く（青年期：81.4%、壮年期：73.5%、高年期：69.9%）、次いで「まあ感じる」（青年期：16.6%、壮年期：23.9%、高年期：25.3%）となっている。

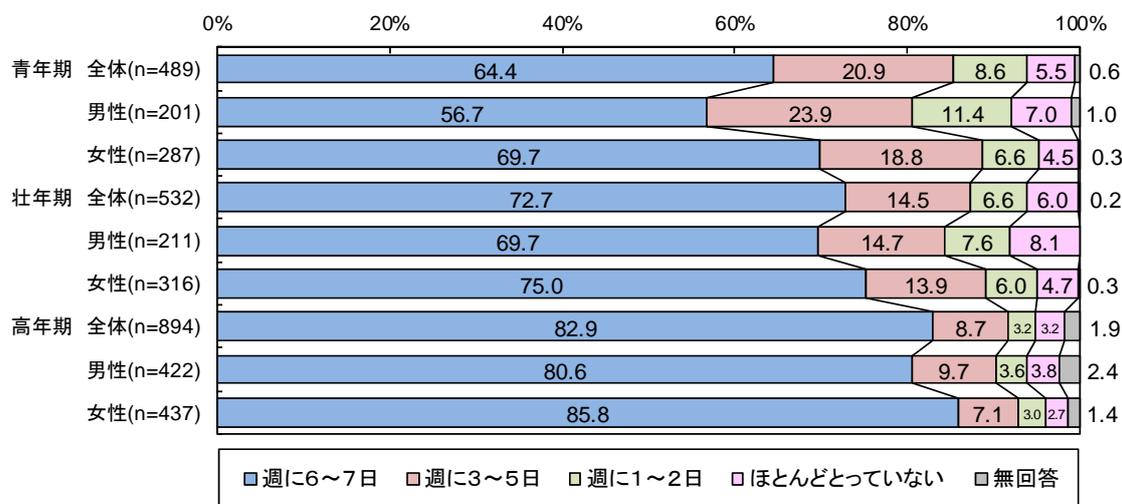
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「毎日の食事をおいしいと感じていますか。」

問 14 一日3食とるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)

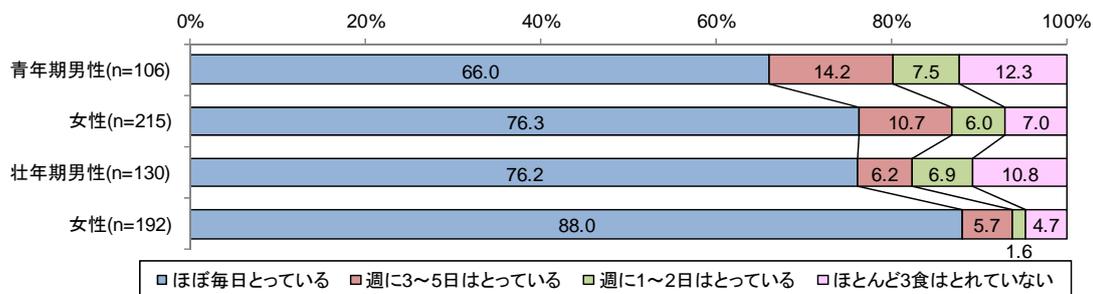


青年期～高年期いずれも、「週に6～7日」が最も高く（青年期：64.4%、壮年期：72.7%、高年期：82.9%）、次いで「週に3～5日」（青年期：20.9%、壮年期：14.5%、高年期：8.7%）、「週に1～2日」（青年期：8.6%、壮年期：6.6%、高年期：3.2%）となっている。

性別ごとにみると、どの年代も女性は男性に比べ、「週に6～7日」が高くなっている。また、年代が高くなるにしたがって、男女ともに「週に6～7日」の割合が高くなっている。

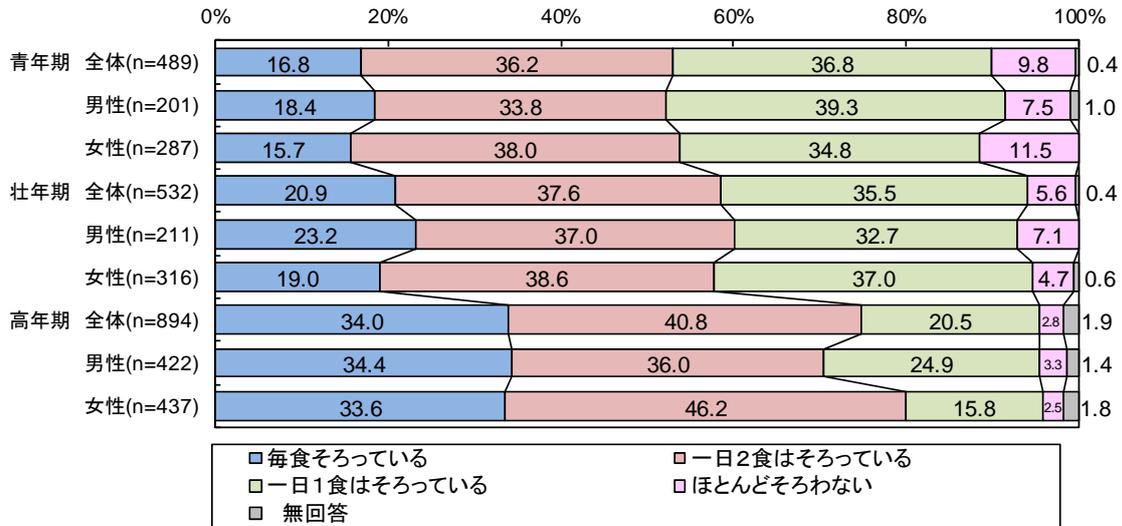
参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「一日3食とっていますか。」

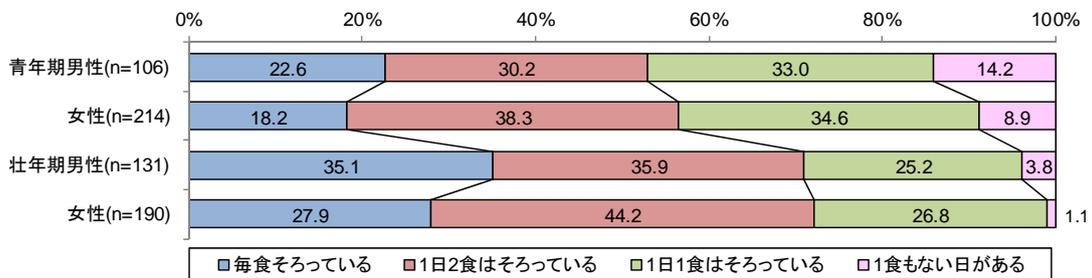
問 15 献立に主食、主菜、副菜がそろっていますか。(ひとつだけに○)



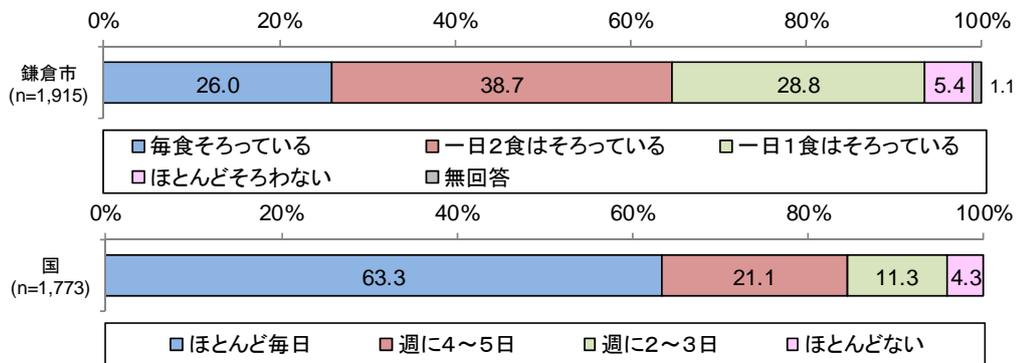
青年期では、「一日1食はそろっている」が最も高く（36.8%）、次いで「一日2食はそろっている」（36.2%）、壮年期では、「一日2食はそろっている」が最も高く（37.6%）、次いで「一日1食はそろっている」（35.5%）、高年期では、「一日2食はそろっている」が最も高く（40.8%）、次いで「毎食そろっている」（34.0%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

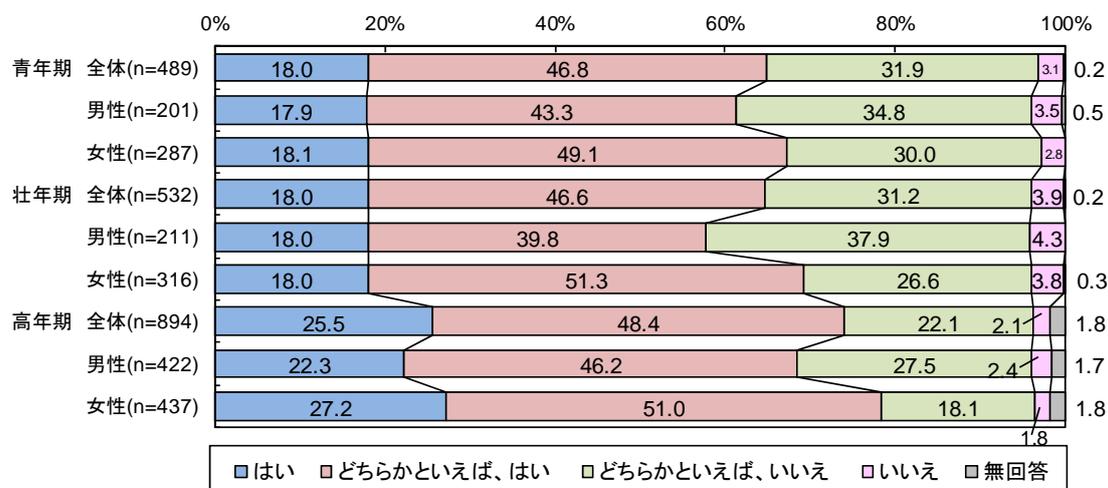


【食育の現状と意識に関する調査（平成25年度）】



※「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。」

問 16 よく噛んで食べていますか。(ひとつだけに○)

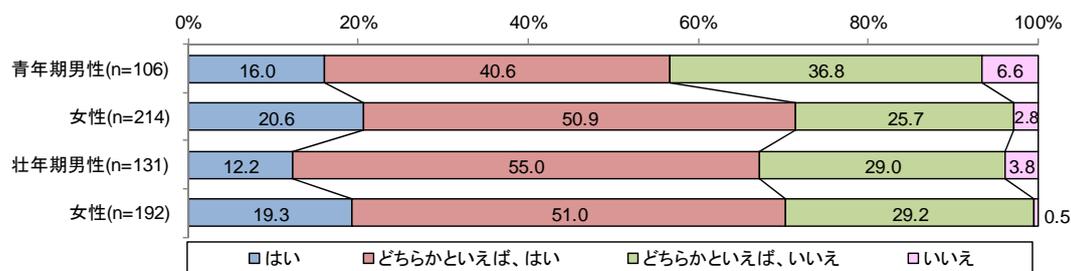


青年期・壮年期ともに、「どちらかといえば、はい」が最も高く（青年期：46.8%、壮年期：46.6%）、次いで「どちらかといえば、いいえ」（青年期：31.9%、壮年期：31.2%）、「はい」（青年期：18.0%、壮年期：18.0%）となっている。

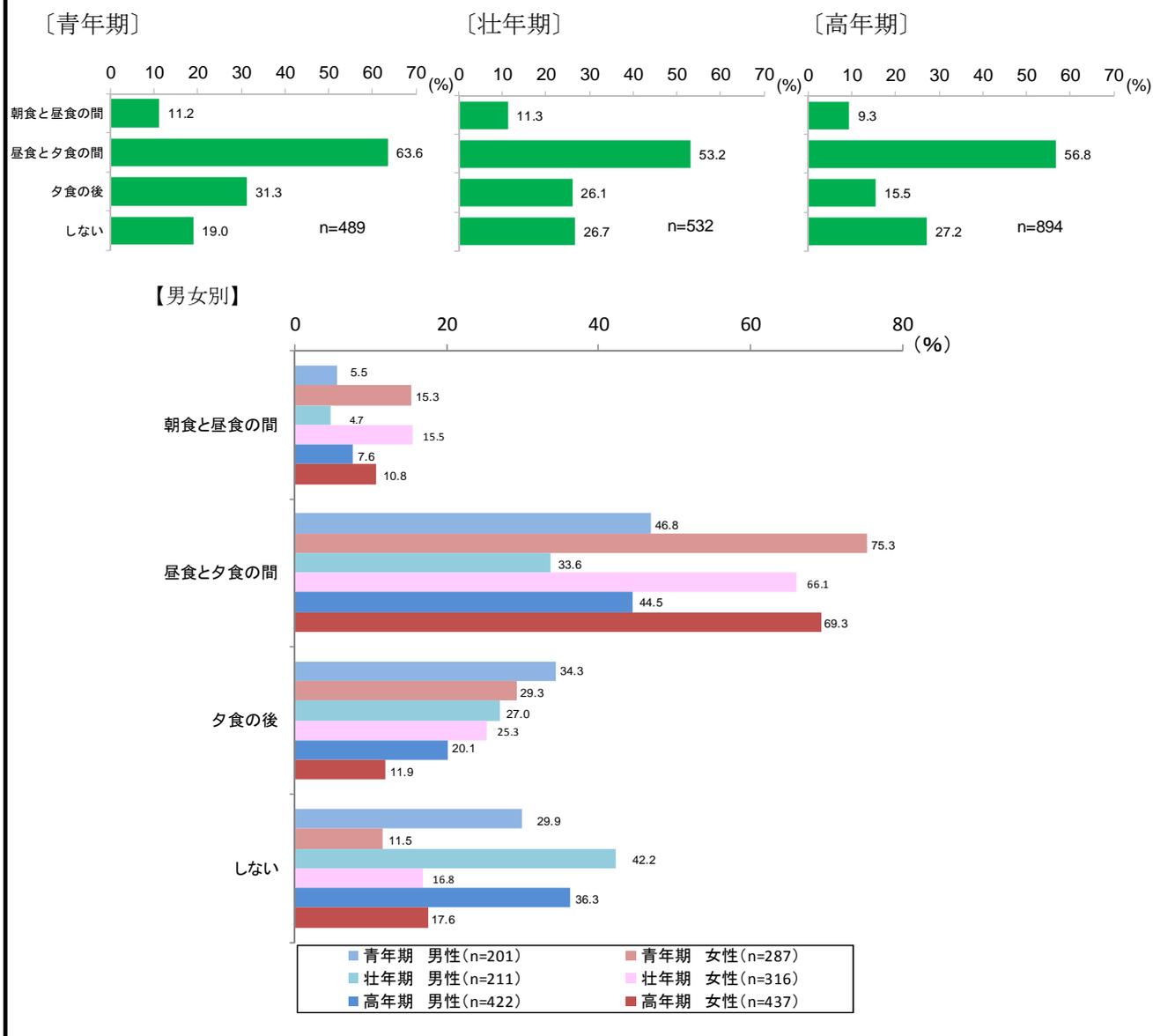
高年期では、「どちらかといえば、はい」が最も高く（48.4%）、次いで「はい」（25.5%）、「どちらかといえば、いいえ」（22.1%）となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



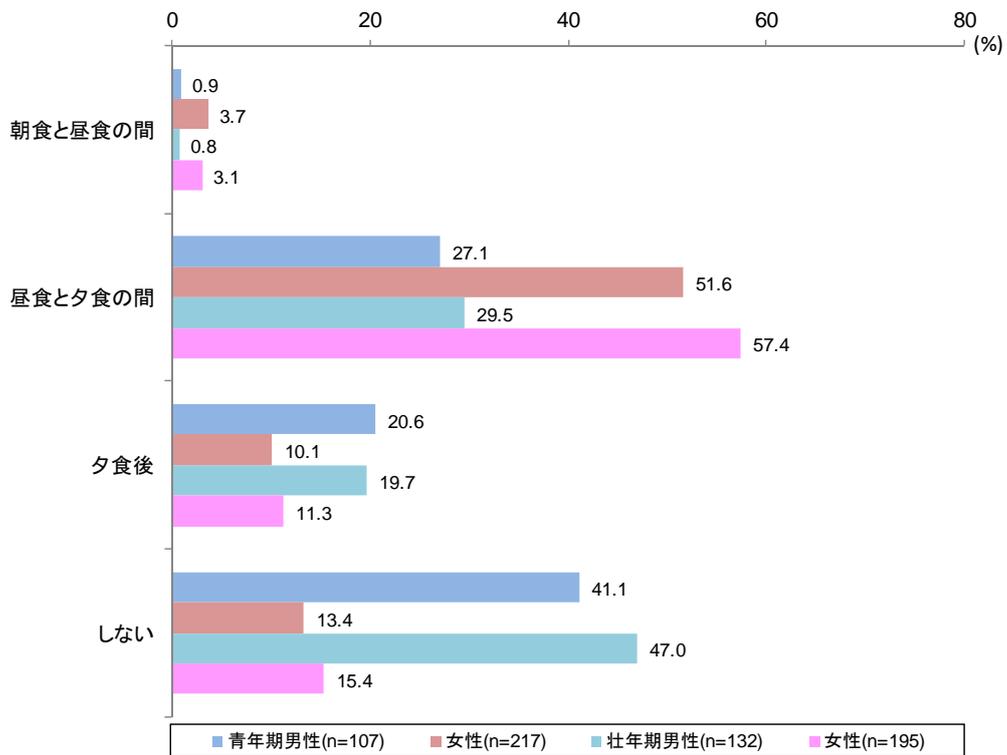
問17 ふだん間食をしますか。(あてはまるもの全てに○)



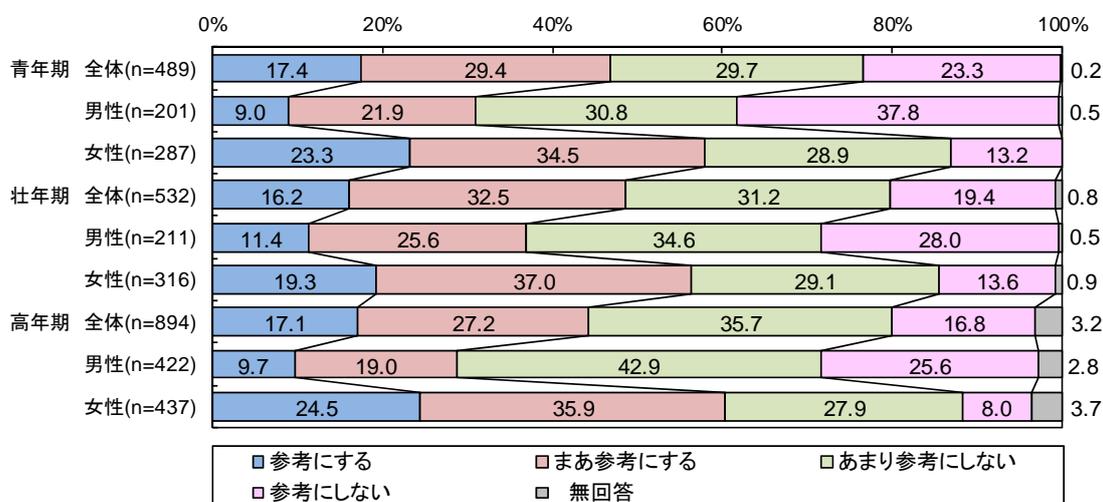
青年期では、「昼食と夕食の間」が最も高く(63.6%)、次いで「夕食の後」(31.3%)、「しない」(19.0%)となっている。

壮年期・高年期では、「昼食と夕食の間」が最も高く(壮年期：53.2%、高年期：56.8%)、次いで「しない」(壮年期：26.7%、高年期：27.2%)、「夕食の後」(壮年期：26.1%、高年期：15.5%)となっている。

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



問 18 外食でのメニューやお弁当を選ぶ際に、栄養成分表示（カロリー、塩分など）を参考にしますか。（ひとつだけに○）



青年期では、「あまり参考にしない」が最も高く（29.7%）、次いで「まあ参考にする」（29.4%）、「参考にしない」（23.3%）となっている。

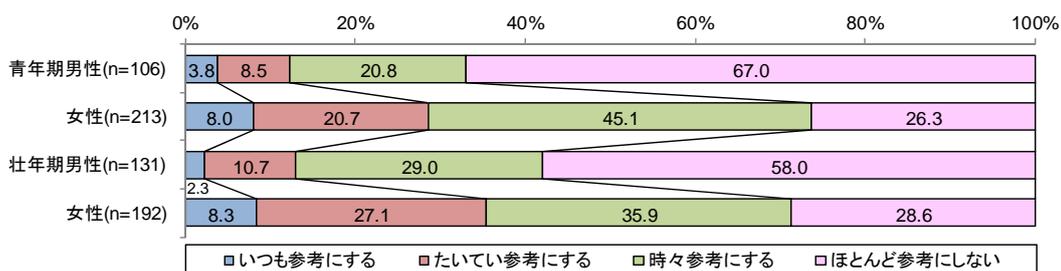
壮年期では、「まあ参考にする」が最も高く（32.5%）、次いで「あまり参考にしない」（31.2%）、「参考にしない」（19.4%）となっている。

高年期では、「あまり参考にしない」が最も高く（35.7%）、次いで「まあ参考にする」（27.2%）、「参考にする」（17.1%）となっている。

性別でみると、女性は男性に比べ、「参考にする」、「まあ参考にする」の割合が高い。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「外食でメニューやお弁当を選ぶ際、栄養成分表示を参考にしますか。」

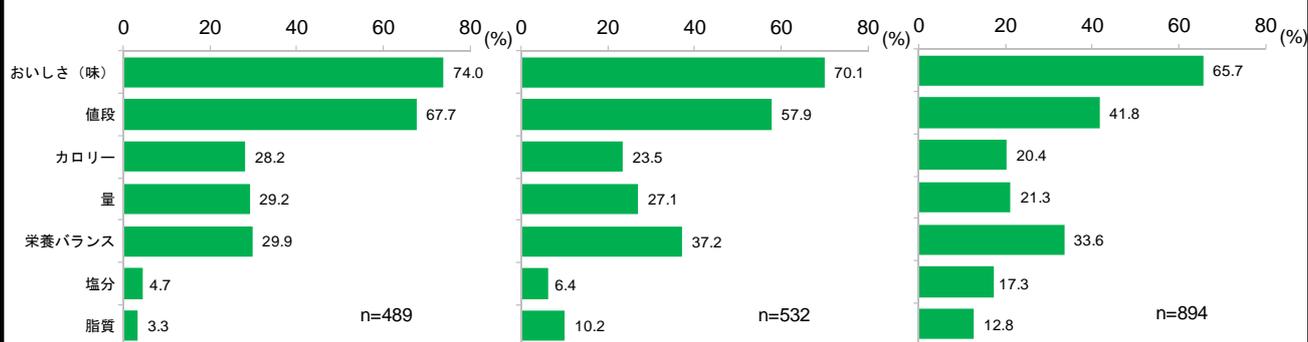
問 19 外食でのメニューやお弁当を選ぶ際に、重要視することは何ですか。

(あてはまるもの全てに○)

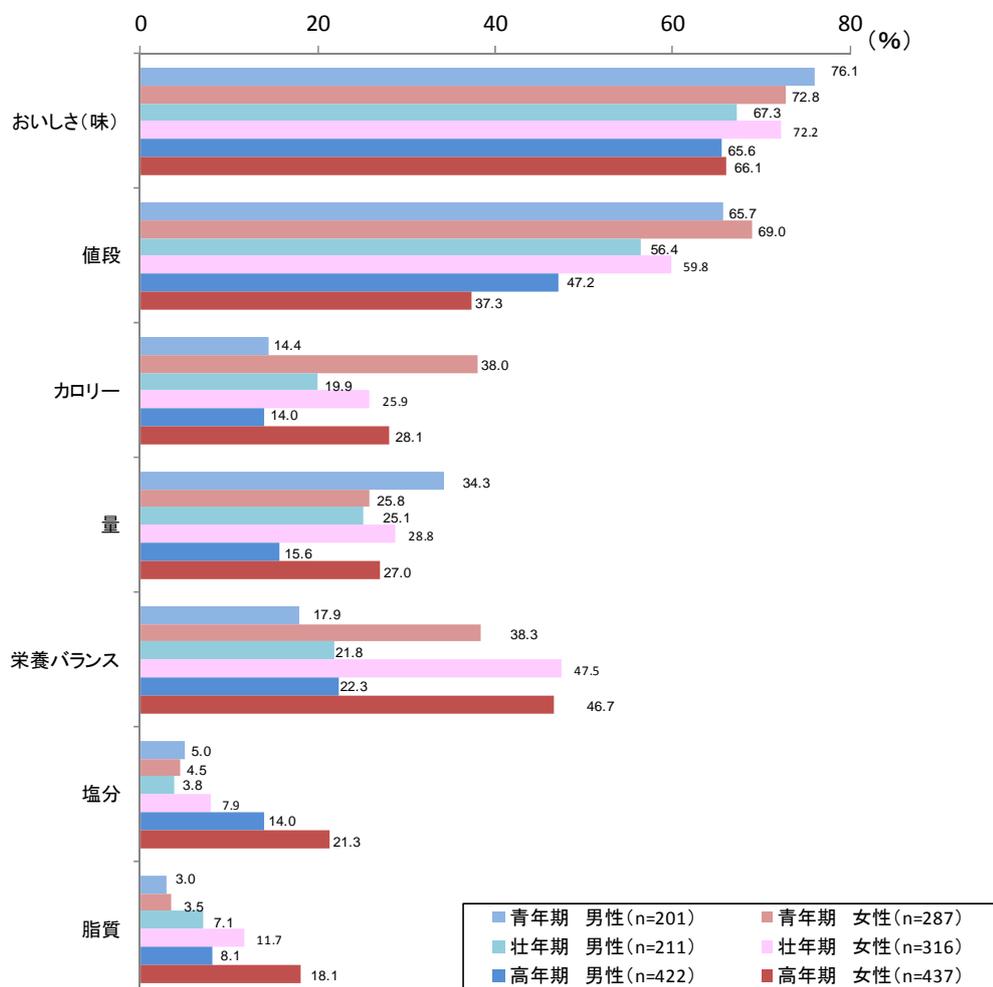
[青年期]

[壮年期]

[高年期]



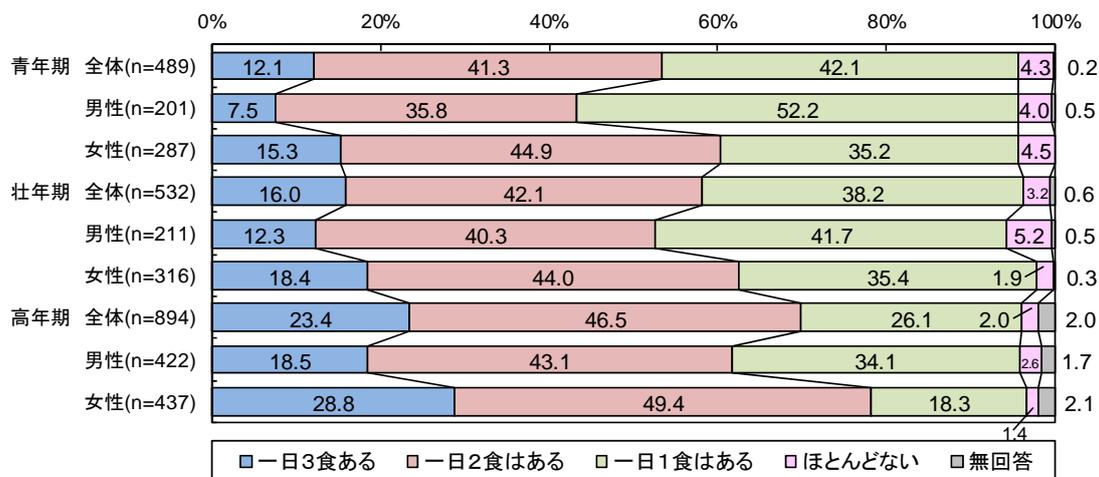
【男女別】



青年期～高年期いずれも、「おいしさ (味)」が最も高く (青年期：74.0%、壮年期：70.1%、高年期：65.7%)、次いで「値段」(青年期：67.7%、壮年期：57.9%、高年期：41.8%)、「栄養バランス」(青年期：29.9%、壮年期：37.2%、高年期：33.6%)となっている。

性別でみると、どの年代も女性は男性に比べ、「栄養バランス」が高くなっている。

問 20 献立に、野菜のおかずがありますか。（野菜ジュースは含みません）（ひとつだけに○）



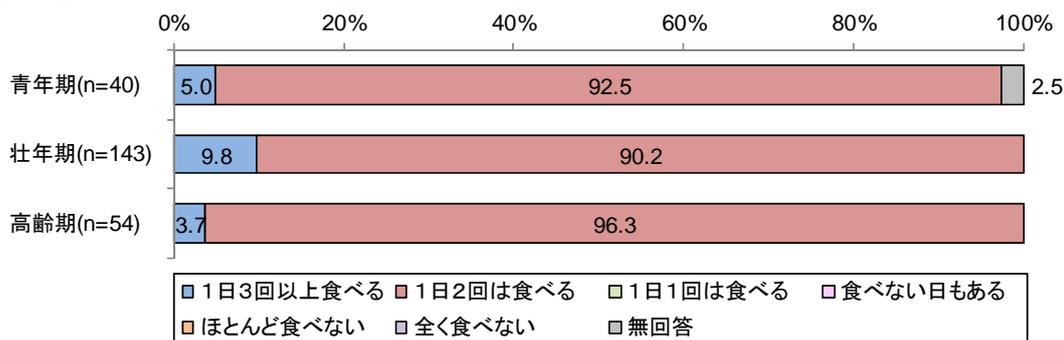
青年期では、「一日1食はある」が最も高く（42.1%）、次いで「一日2食はある」（41.3%）、「一日3食ある」（12.1%）となっている。

壮年期・高年期では、「一日2食はある」が最も高く（壮年期：42.1%、高年期：46.5%）、次いで「一日1食はある」（壮年期：38.2%、高年期：26.1%）、「一日3食ある」（壮年期：16.0%、高年期：23.4%）となっている。

性別ごとにみると、どの年代も女性は男性に比べ、「一日3食ある」が高くなっている。また、年代が高くなるにしたがって、男女ともに「一日3食ある」の割合が高くなっている。

参考

【鎌倉市 食と健康に関するアンケート調査（平成22年）】



※「食事や間食の時に、野菜を食べていますか。（野菜ジュースは含みません）」

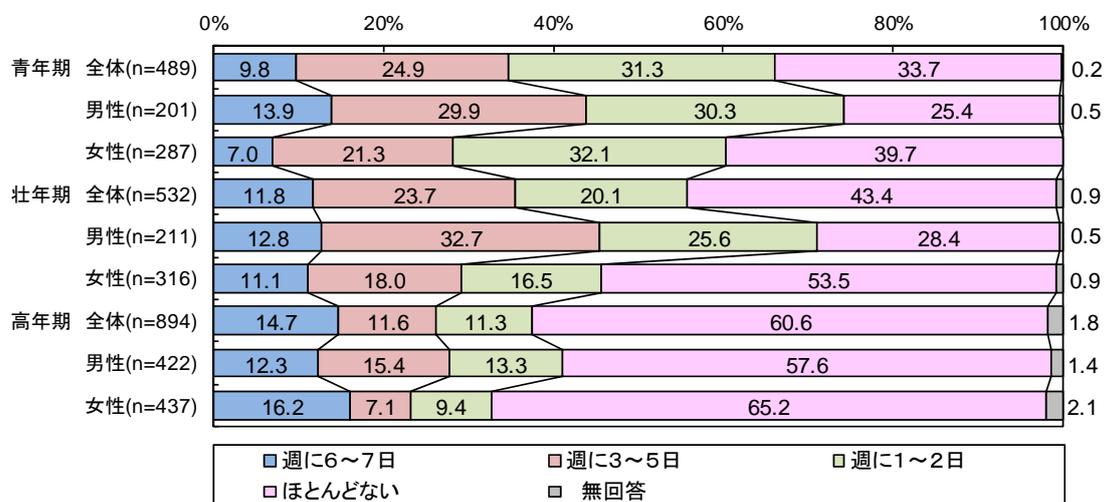
※ 壮年期：40～69歳、高齢期：70～79歳

【県民健康・栄養調査（平成22年）】【国民健康・栄養調査（平成24年）】

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
神奈川県(n=659)	232.9	245.3	228.0	284.9	310.0	278.0
国(n=26,726)	243.9	257.7	262.2	289.5	317.0	307.5

※野菜類の摂取量の平均を示す。

問 21 寝る前2時間以内に食事をするのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)



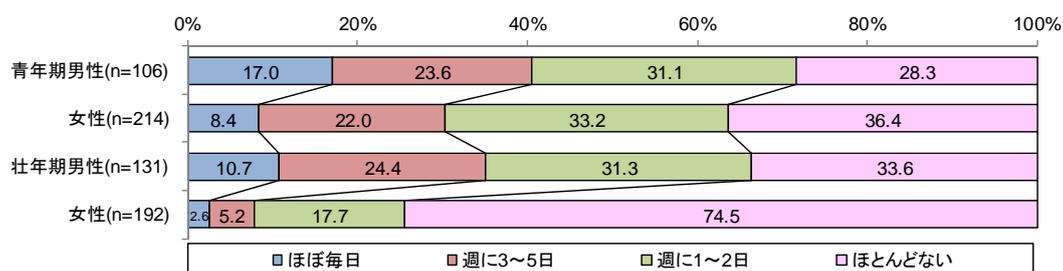
青年期では、「ほとんどない」が最も高く（33.7%）、次いで「週に1～2日」（31.3%）、「週に3～5日」（24.9%）となっている。

壮年期では、「ほとんどない」が最も高く（43.4%）、次いで「週に3～5日」（23.7%）、「週に1～2日」（20.1%）となっている。

高年期では、「ほとんどない」が最も高く（60.6%）、次いで「週に6～7日」（14.7%）、「週に3～5日」（11.6%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



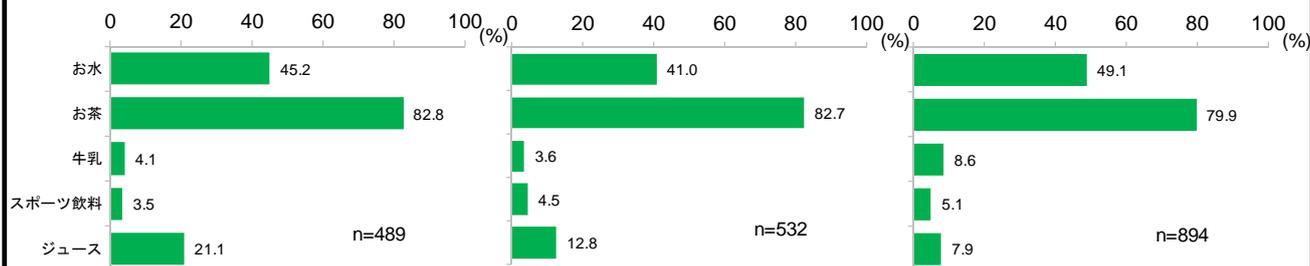
※「寝る前2時間以内に食事をすることがありますか。」

問22 のどが渴いたときに、よく飲む物は何ですか。(2つまでに○)

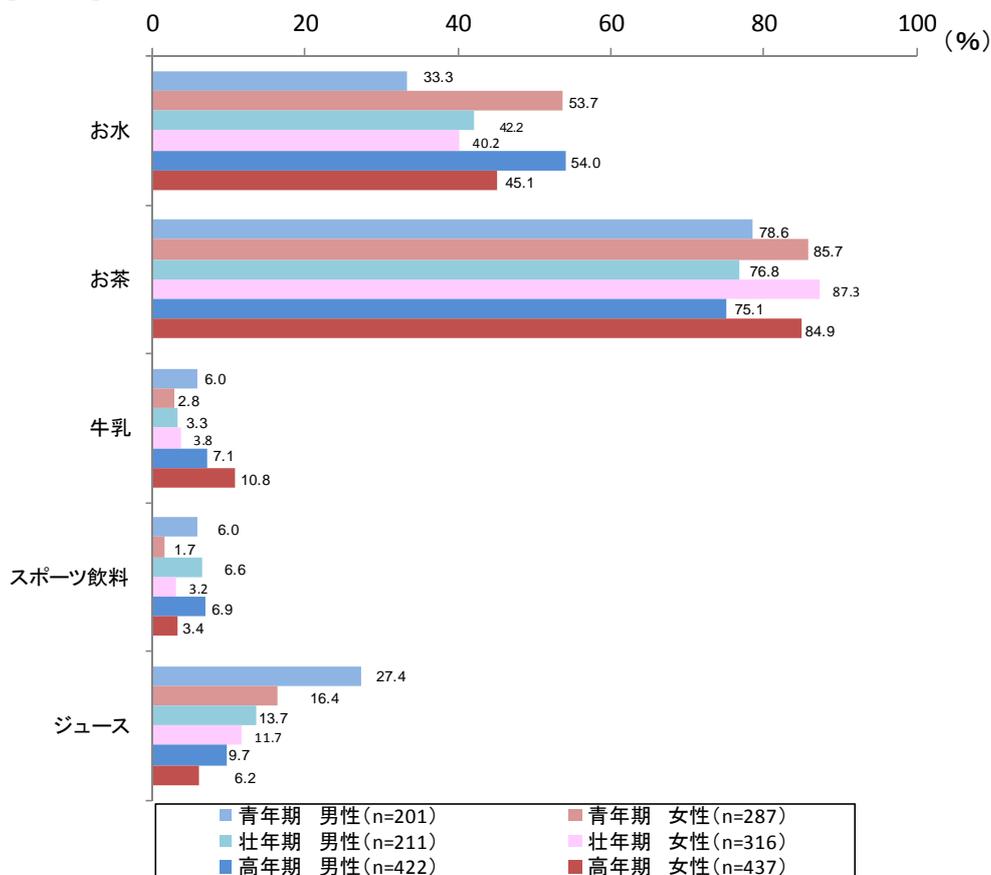
〔青年期〕

〔壮年期〕

〔高年期〕



【男女別】

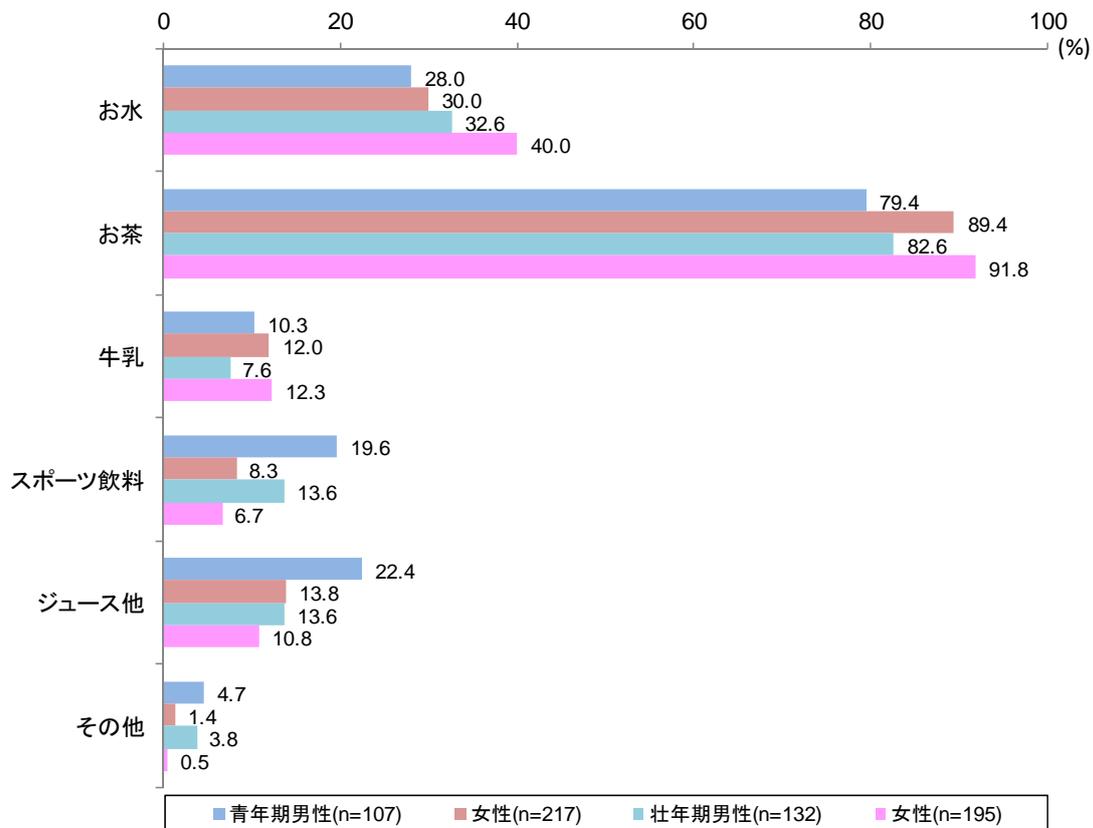


※グラフ上の「お茶」は「お茶（麦茶、砂糖を入れないコーヒーや紅茶）」、「ジュース」は「ジュース、砂糖の入ったコーヒーや紅茶、炭酸飲料など」を示す。

青年期・壮年期ともに、「お茶（麦茶、砂糖を入れないコーヒーや紅茶）」が最も高く（青年期：82.8%、壮年期：82.7%）、次いで「お水」（青年期：45.2%、壮年期：41.0%）、「ジュース、砂糖の入ったコーヒーや紅茶、炭酸飲料など」（青年期：21.1%、壮年期：12.8%）となっている。

高年期では、「お茶（麦茶、砂糖を入れないコーヒーや紅茶）」が最も高く（79.9%）、次いで「お水」（49.1%）、「牛乳」（8.6%）となっている。

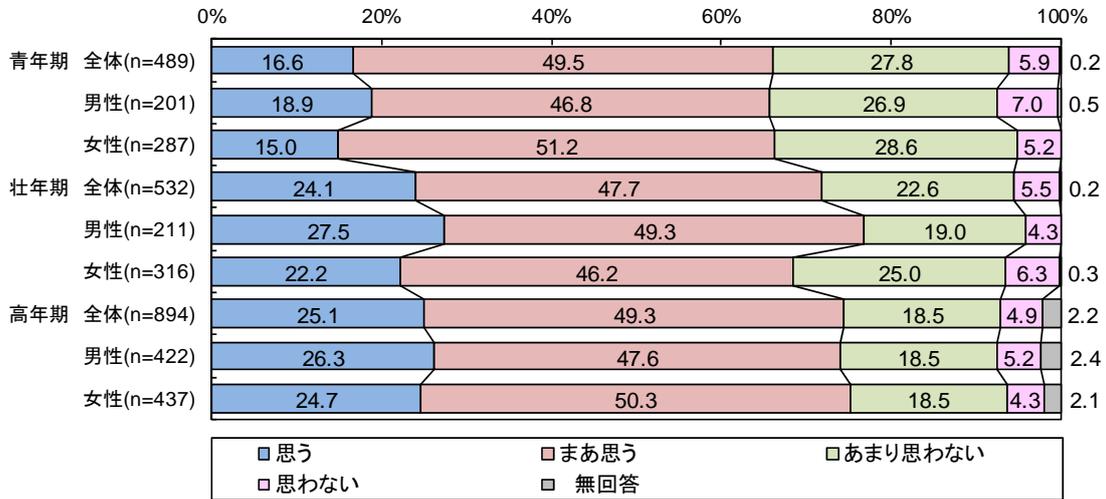
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※グラフ上の「ジュース」は「ジュース、砂糖の入ったコーヒー紅茶、炭酸飲料など」を示す。

身体活動や運動について

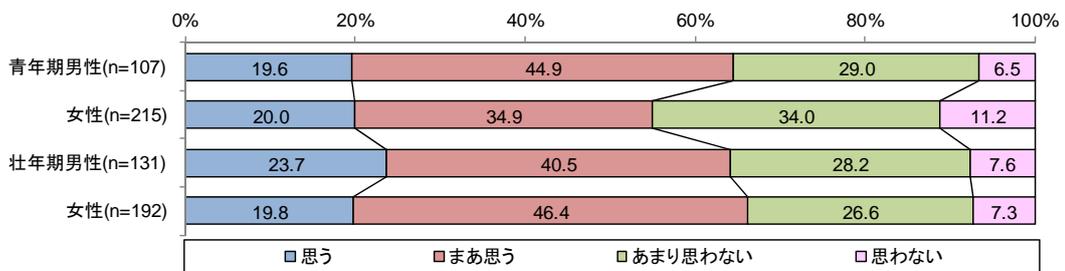
問 23 年齢相応の体力があると思いますか。(ひとつだけに○)



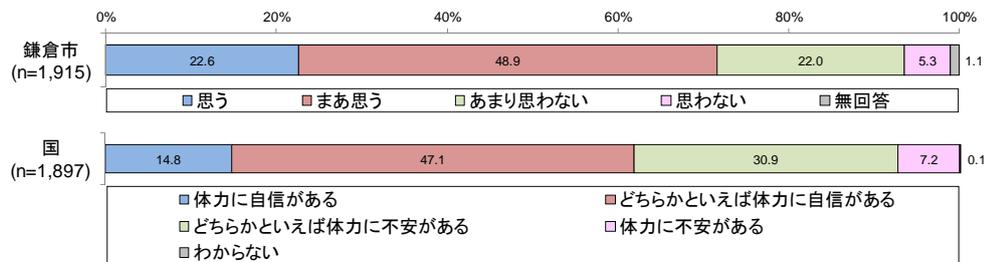
青年期では、「まあ思う」が最も高く（49.5%）、次いで「あまり思わない」（27.8%）となっている。
 壮年期・高年期では、「まあ思う」が最も高く（壮年期：47.7%、高年期：49.3%）、次いで「思う」（壮年期：24.1%、高年期：25.1%）となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

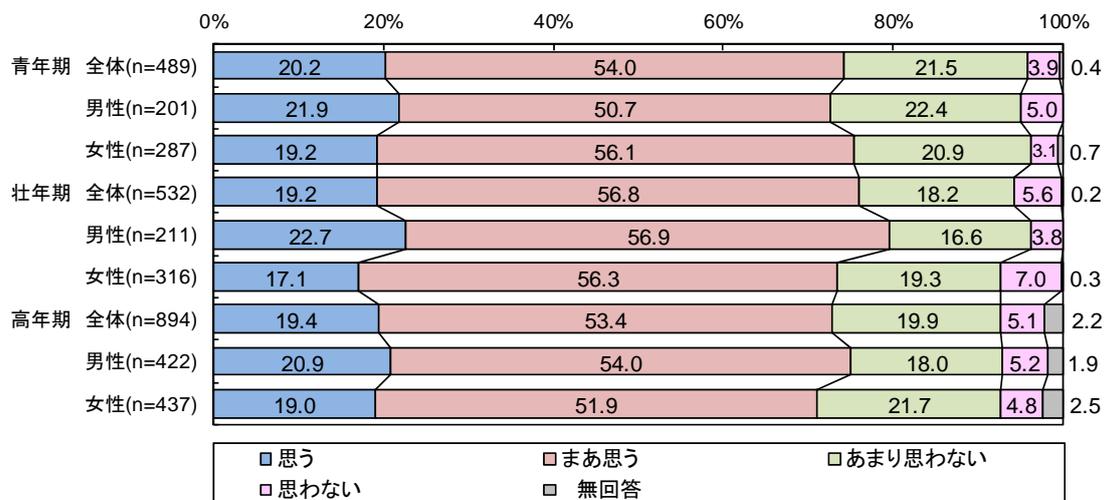


【体力・スポーツに関する世論調査（平成 25 年）】



※「あなたは、ご自分の体力についてどのように感じていますか。」

問 24 自分らしい生活を楽しむために、十分な体力があると思いますか。（ひとつだけに○）

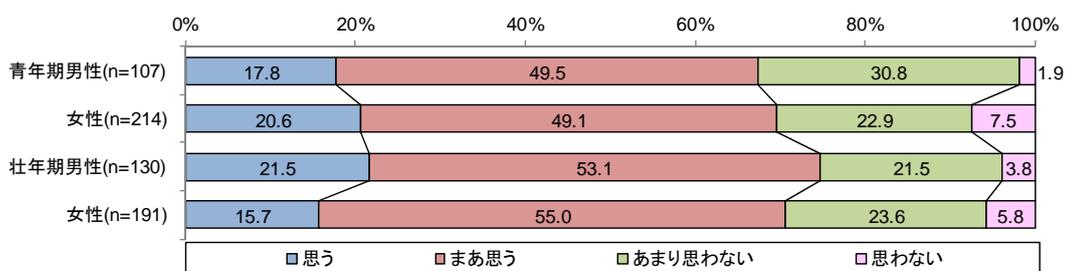


青年期・高年期ともに、「まあ思う」が最も高く（青年期：54.0%、高年期：53.4%）、次いで「あまり思わない」（青年期：21.5%、高年期：19.9%）、「思う」（青年期：20.2%、高年期：19.4%）となっている。

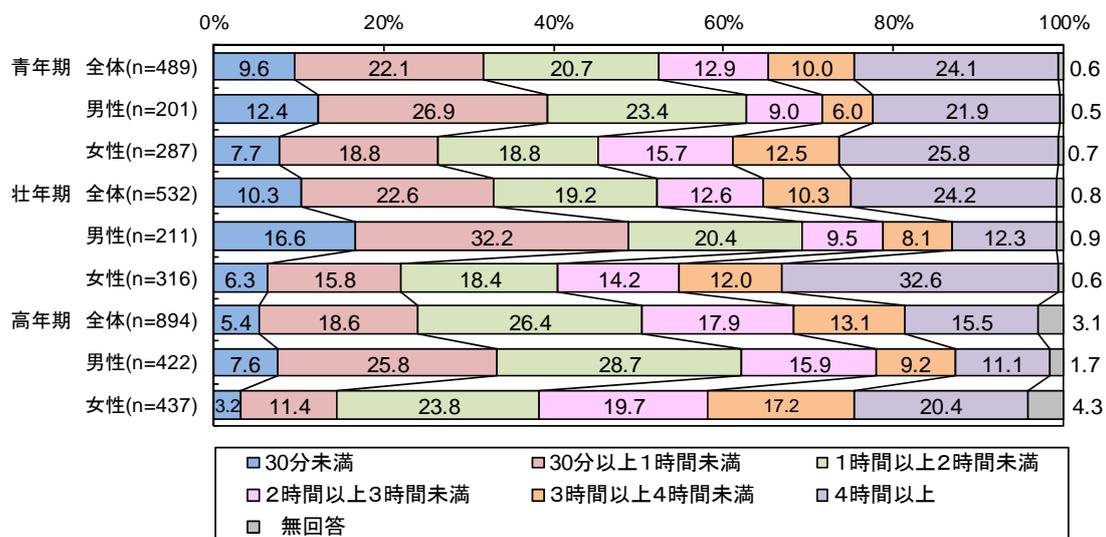
壮年期では、「まあ思う」が最も高く（56.8%）、次いで「思う」（19.2%）、「あまり思わない」（18.2%）となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



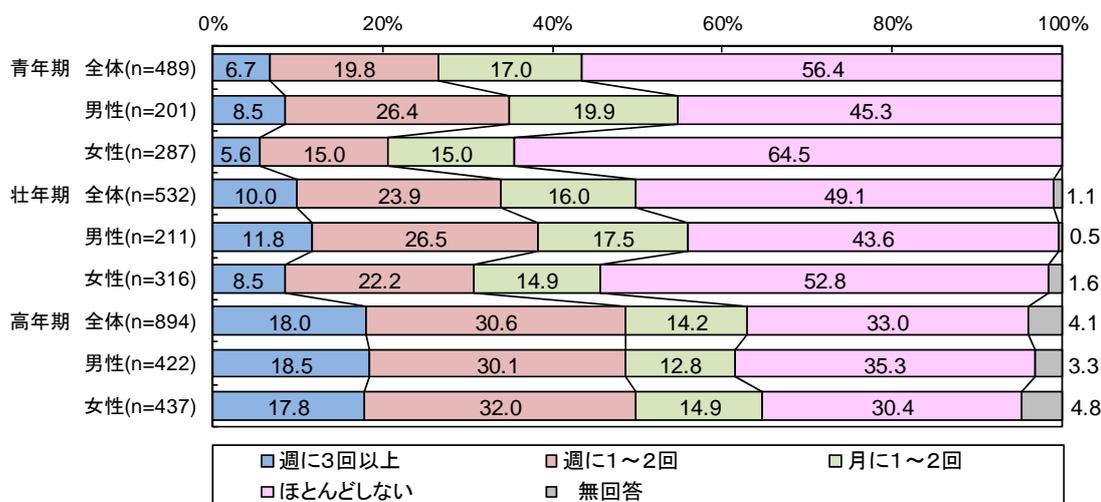
問 25 ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均どれくらいですか。
 (歩行、家事、子どもと遊ぶ、庭仕事などを含まます) (ひとつだけに○)



青年期・壮年期では、「4時間以上」が最も高く（青年期：24.1%、壮年期：24.2%）、次いで「30分以上1時間未満」（青年期：22.1%、壮年期：22.6%）、「1時間以上2時間未満」（青年期：20.7%、壮年期：19.2%）となっている。

高年期では、「1時間以上2時間未満」が最も高く（26.4%）、次いで「30分以上1時間未満」（18.6%）、「2時間以上3時間未満」（17.9%）となっている。

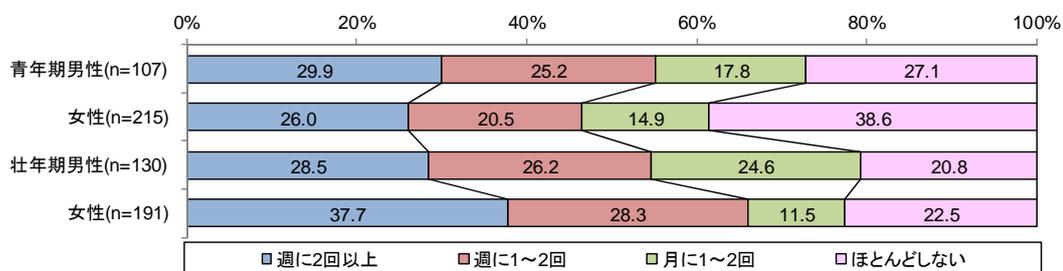
問 26 1回30分以上の汗を流す程度の運動を、どれくらいしますか。(ひとつだけに○)



どの年代も「ほとんどしない」の割合が最も高く、青年期 56.4%、壮年期 49.1%、高年期 33.0% となっている。次に高いのは「週に1~2回」で、青年期：19.8%、壮年期：23.9%、高年期 30.6% となっている。

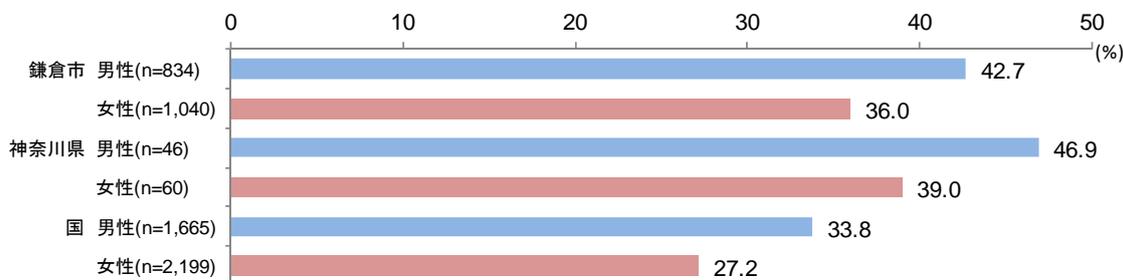
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「1回30分以上からだを動かすことがどれくらいありますか。」

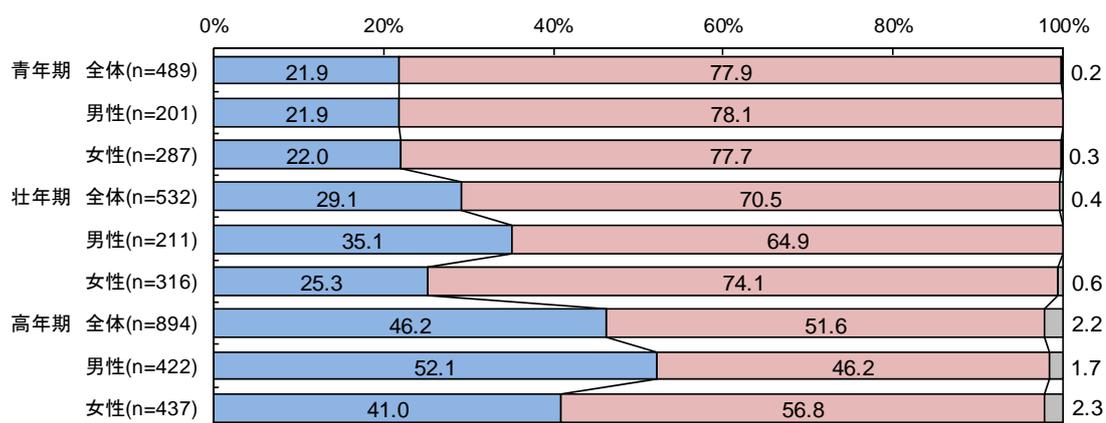
【県民健康・栄養調査（平成 22 年）】【国民健康・栄養調査（平成 25 年）】



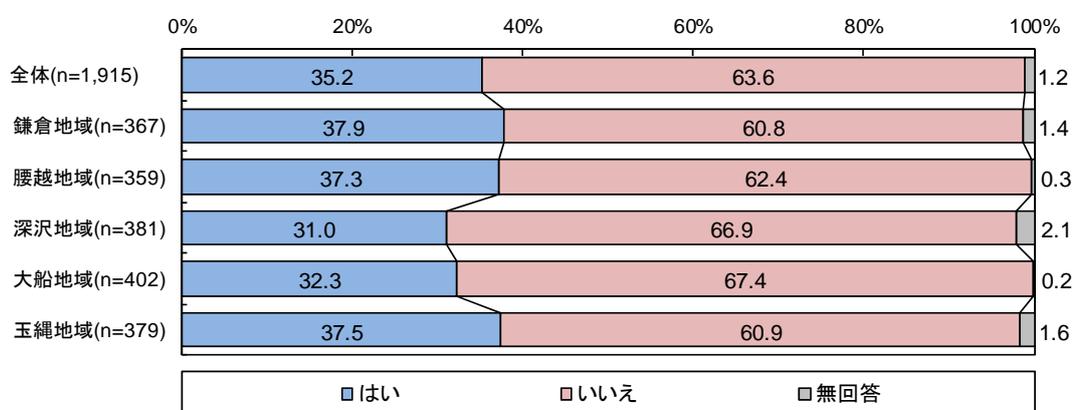
※鎌倉市：週に1回以上の割合を示す。

県、国：「運動習慣のある者」（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者）の割合を示す。

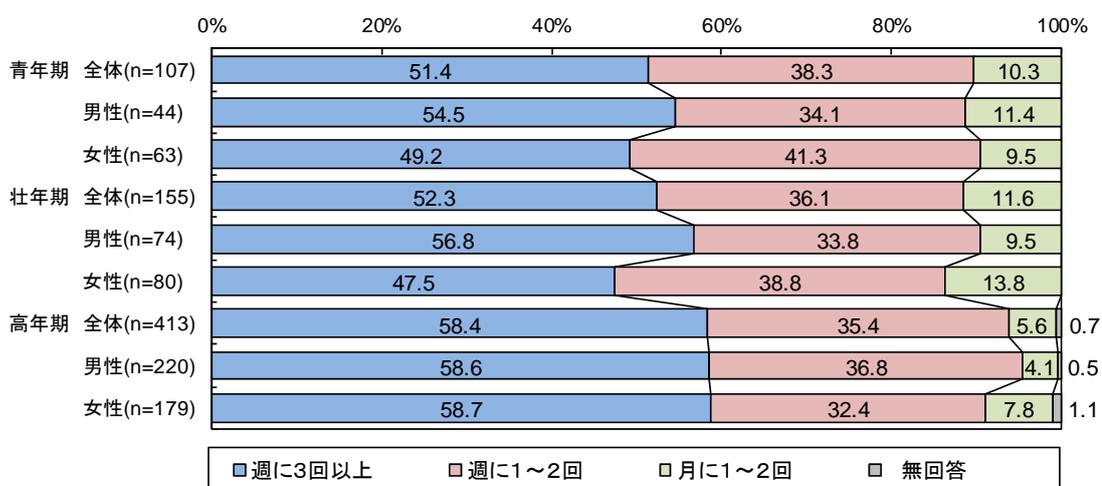
問 27 定期的に、「ウォーキング」をしていますか。(どちらかに○)



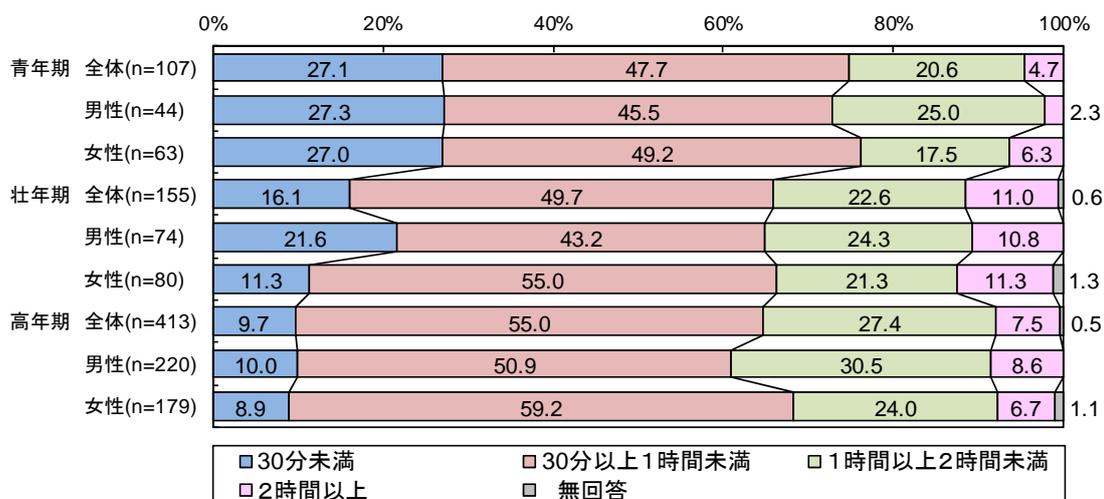
【地域別】



問 27-1 「はい」の方は、「ウォーキング」をする頻度はどれくらいですか。(ひとつだけに○)



問 27-2 「はい」の方は、1回にどれくらい歩いていますか。(ひとつだけに○)



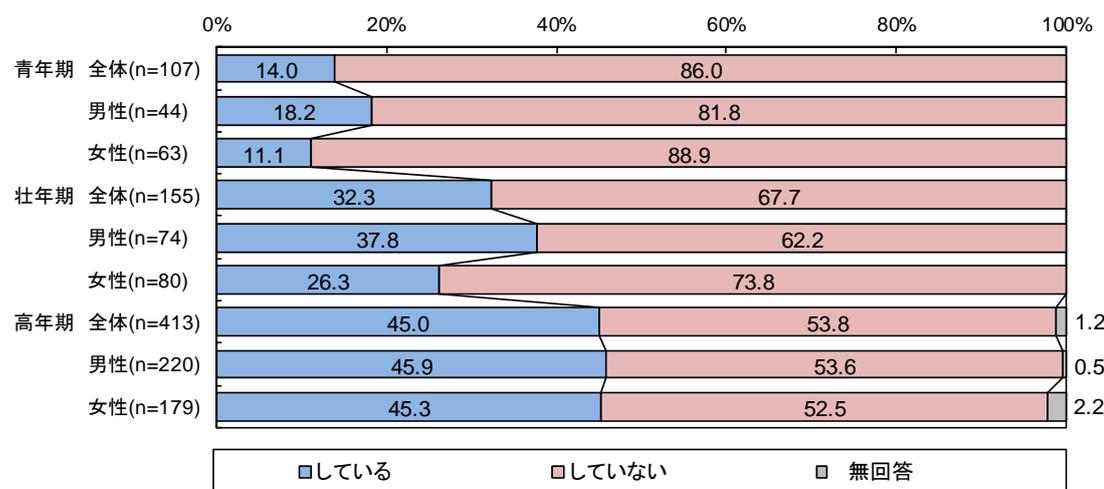
参考

【県民健康・栄養調査（平成 22 年）】【国民健康・栄養調査（平成 25 年）】

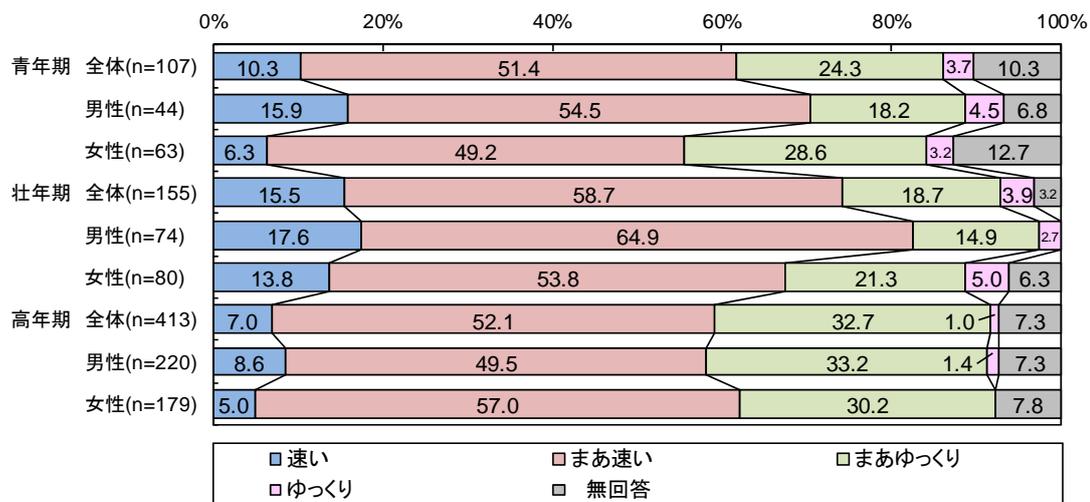
	(歩)	
	男	女
神奈川県	8,330	7,354
国	7,099	6,249

※一日の平均歩数を示す。10分で約1,000歩相当。

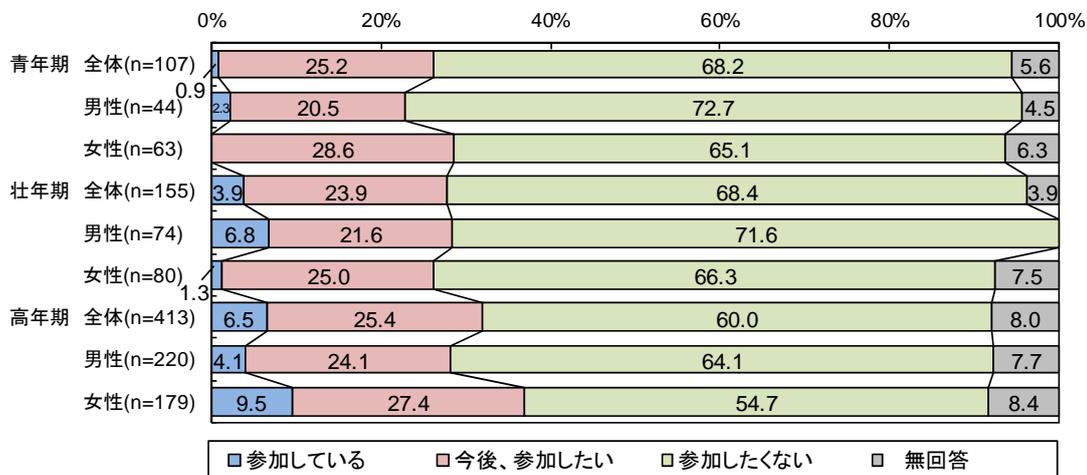
問 27-3 「はい」の方は、歩数計等を携帯していますか。(どちらかに○)



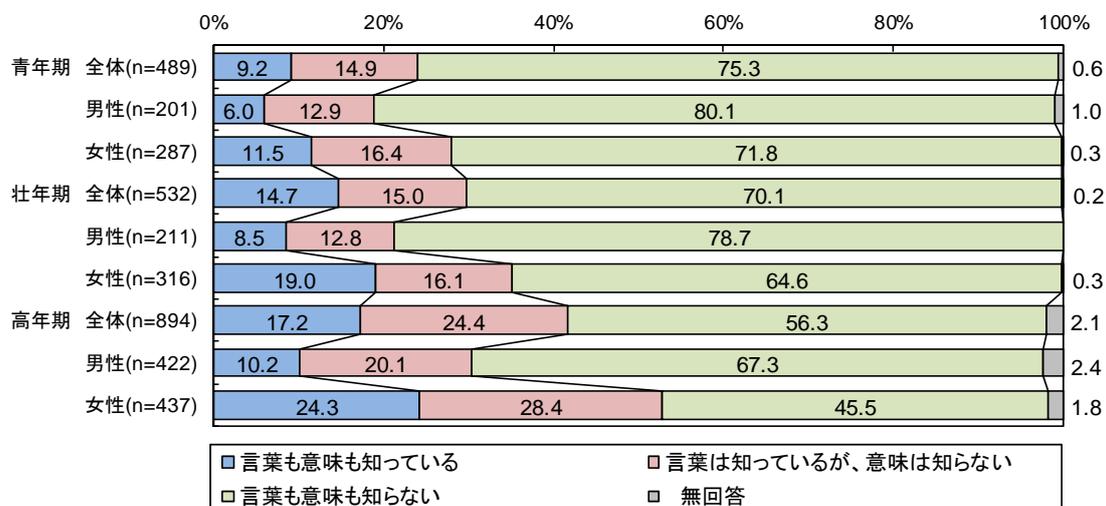
問 27-4 「はい」の方は、歩く速度は、どれくらいですか。（ひとつだけに○）



問 27-5 「はい」の方は、「ウォーキング」のイベントに参加している、または参加したいと思いますか。（ひとつだけに○）



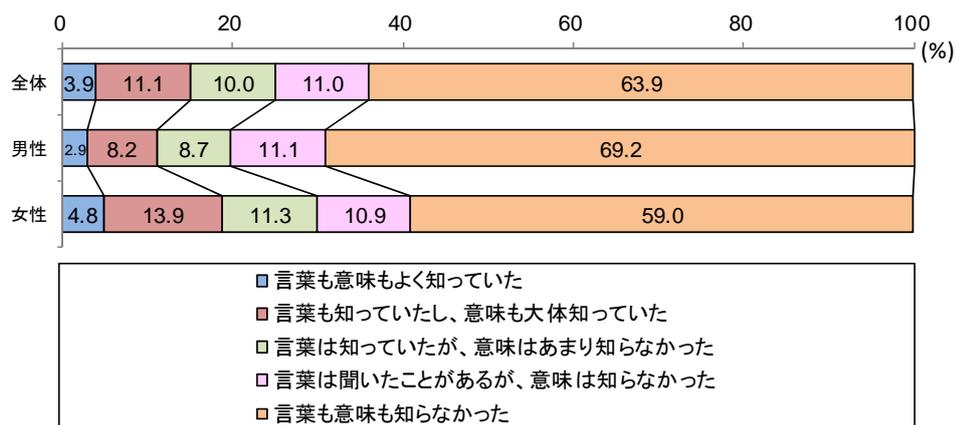
問 28 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を知っていますか。
（ひとつだけに○）



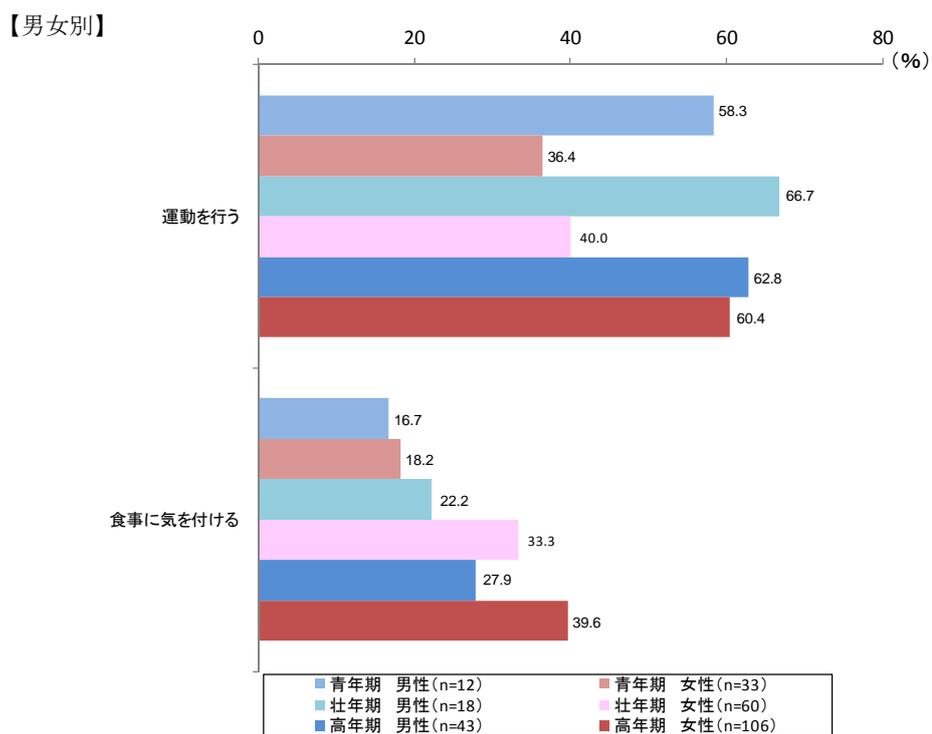
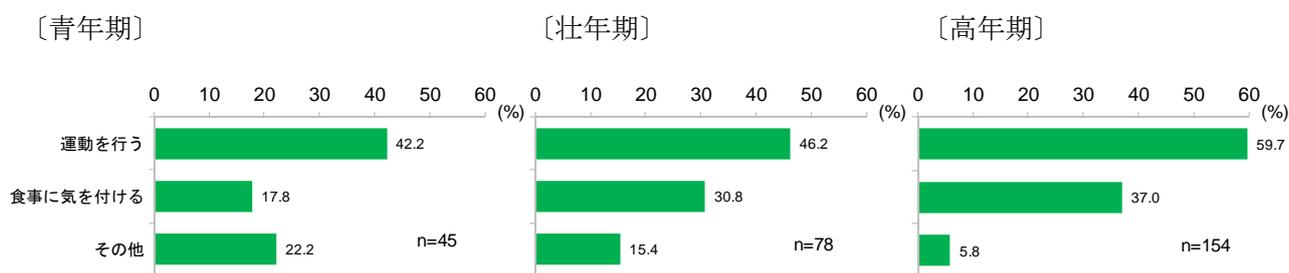
青年期～高年期いずれも、「言葉も意味も知らない」が最も高く（青年期：75.3%、壮年期：70.1%、高年期：56.3%）、次いで「言葉は知っているが、意味は知らない」（青年期：14.9%、壮年期：15.0%、高年期：24.4%）、「言葉も意味も知っている」（青年期：9.2%、壮年期：14.7%、高年期：17.2%）となっている。

参考

【ロコモティブシンドローム生活者意識全国調査（2014年度 ロコモチャレンジ！推進協議会【日本整形外科学会】）】

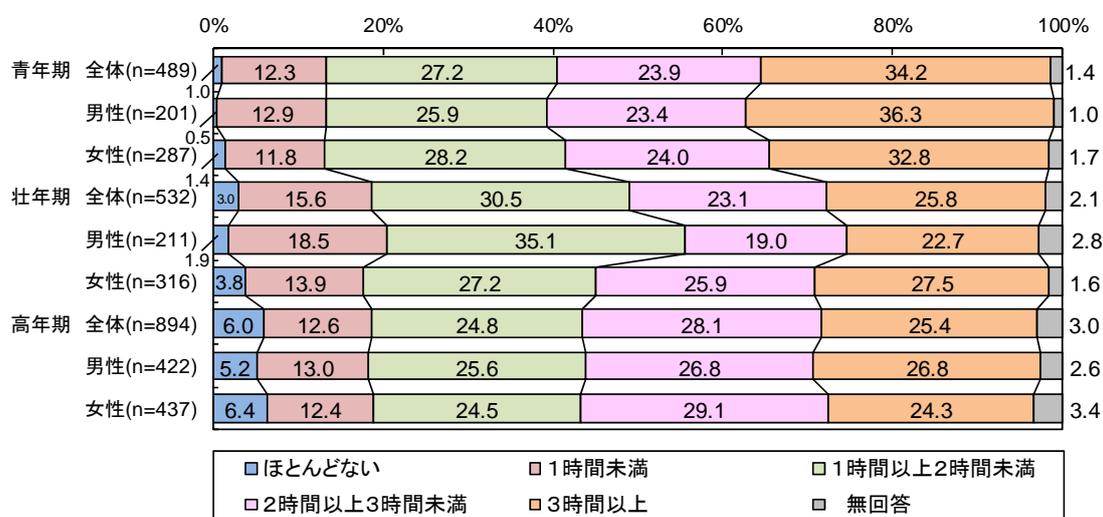


問 28-1 「言葉も意味も知っている」と答えた方は、予防のために取り組んでいることはありますか。(ひとつだけに○)



※アンケートは「ひとつだけに○」という設問であったが、複数回答された方が多かったので、集計は複数回答も反映させた。

問 29 仕事以外で、テレビ・パソコン・スマートフォンにむかう時間は、一日にどれくらいですか。（ひとつだけに○）



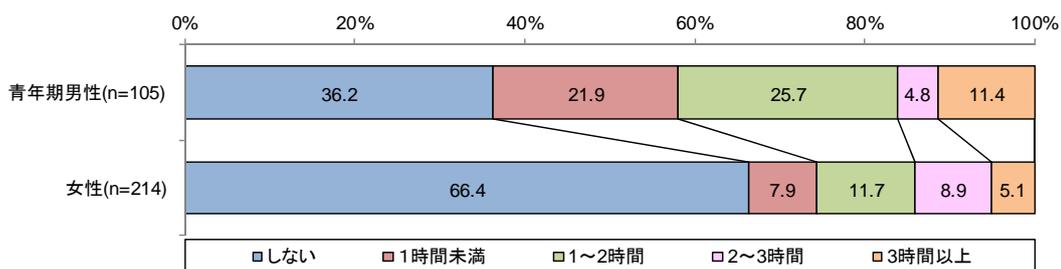
青年期では、「3時間以上」が最も高く（34.2%）、次いで「1時間以上2時間未満」（27.2%）、「2時間以上3時間未満」（23.9%）となっている。

壮年期では、「1時間以上2時間未満」が最も高く（30.5%）、次いで「3時間以上」（25.8%）、「2時間以上3時間未満」（23.1%）となっている。

高年期では、「2時間以上3時間未満」が最も高く（28.1%）、次いで「3時間以上」（25.4%）、「1時間以上2時間未満」（24.8%）となっている。

参考

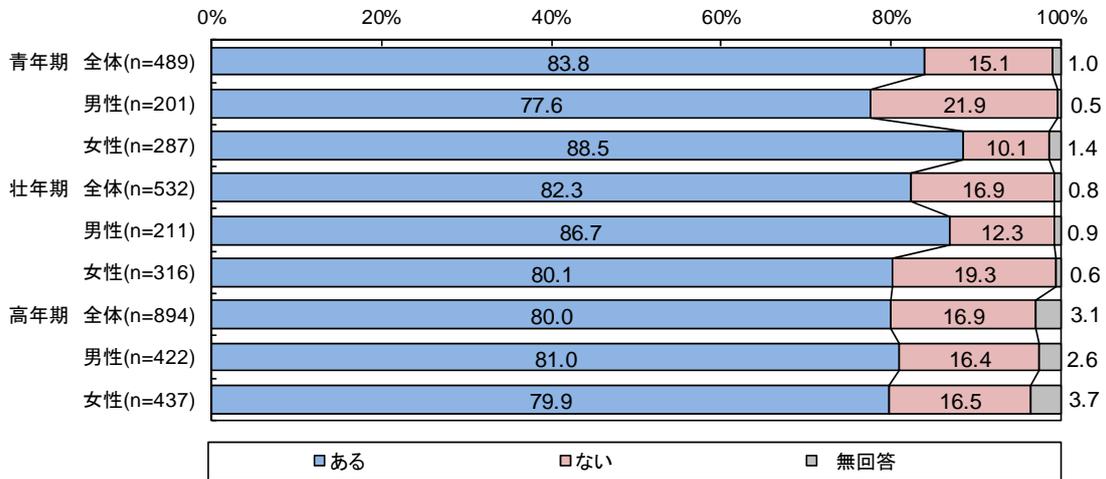
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「一日にテレビ・パソコンでゲームをする時間はどれくらいありますか。」

心の健康について

問 30 気持ちの張りや生きがいがありますか。(どちらかに○)



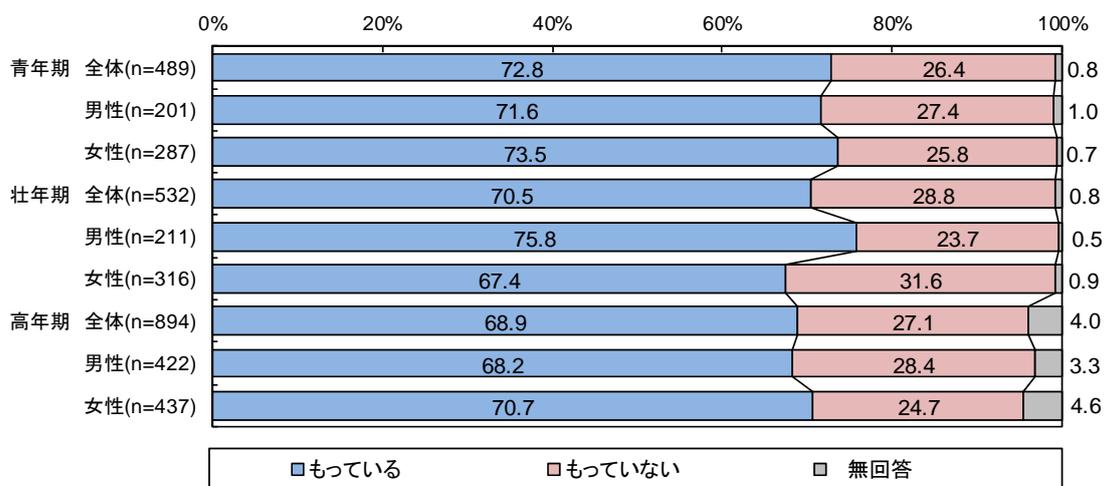
「ある」が青年期：83.8%、壮年期：82.3%、高年期：80.0%、「ない」は青年期：15.1%、壮年期：16.9%、高年期：16.9%となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



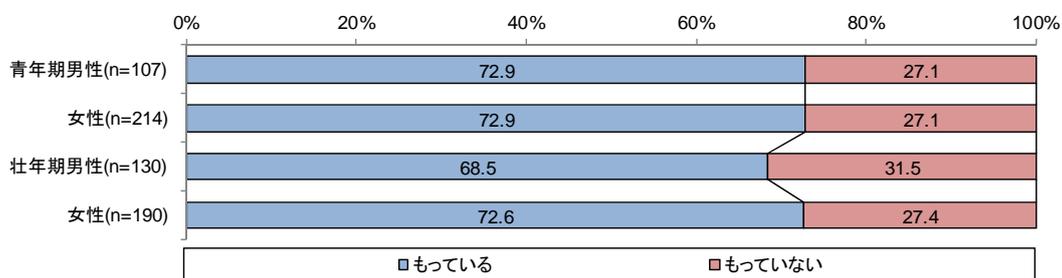
問 31 夢や目標をもっていますか。(どちらかに○)



「もっている」が青年期：72.8%、壮年期：70.5%、高年期：68.9%、「もっていない」は青年期：26.4%、壮年期：28.8%、高年期：27.1%となっている。

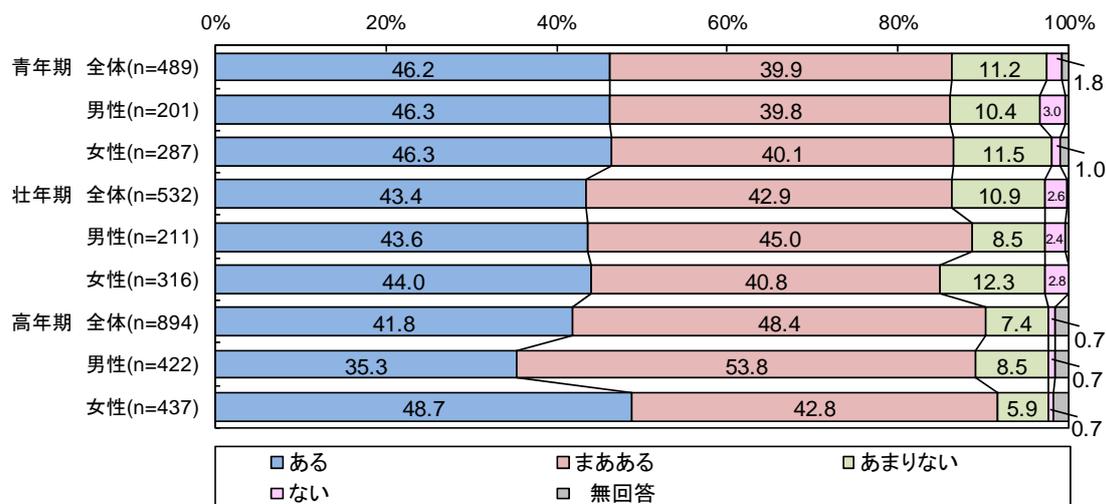
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※ 「将来の夢や目標を持っていますか。」

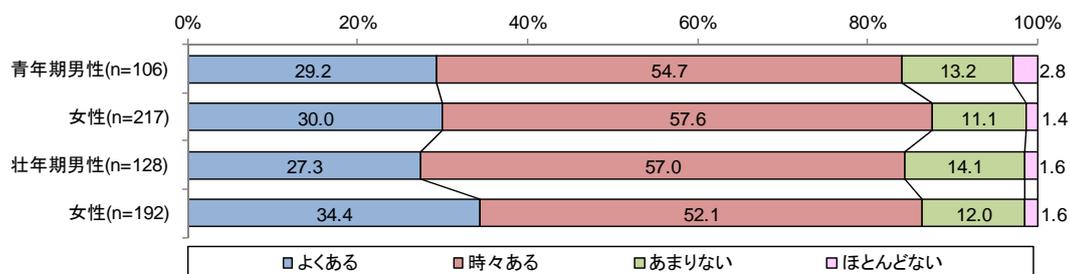
問 32 自分が、ほっとできるときがありますか。(ひとつだけに○)



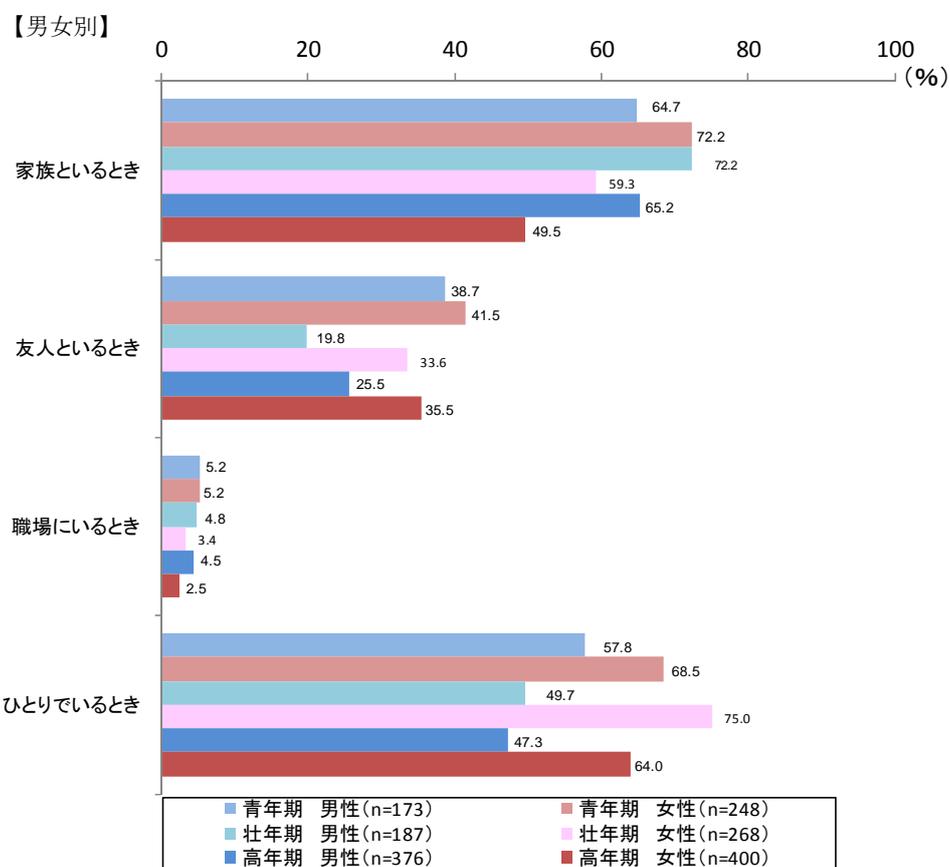
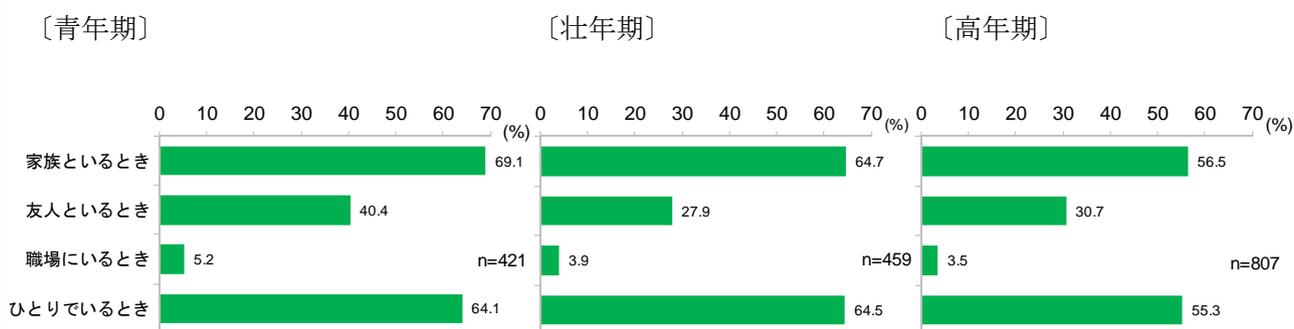
青年期・壮年期ともに、「ある」が最も高く（青年期：46.2%、壮年期：43.4%）、次いで「まあある」（青年期：39.9%、壮年期：42.9%）、「あまりない」（青年期：11.2%、壮年期：10.9%）となっている。
 高年期では、「まあある」が最も高く（48.4%）、次いで「ある」（41.8%）、「あまりない」（7.4%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

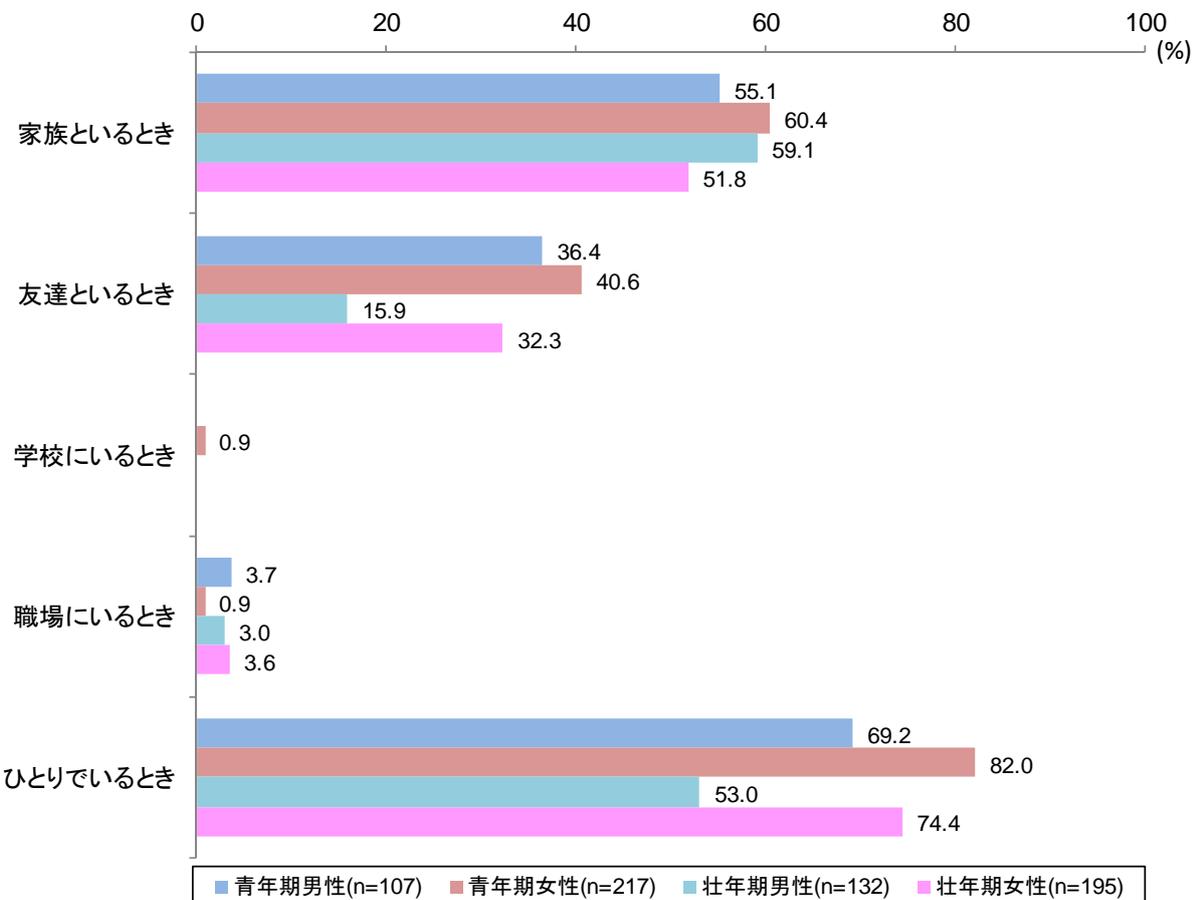


問 32-1 「ある」「まあある」方は、それはいつですか。（あてはまるもの全てに○）



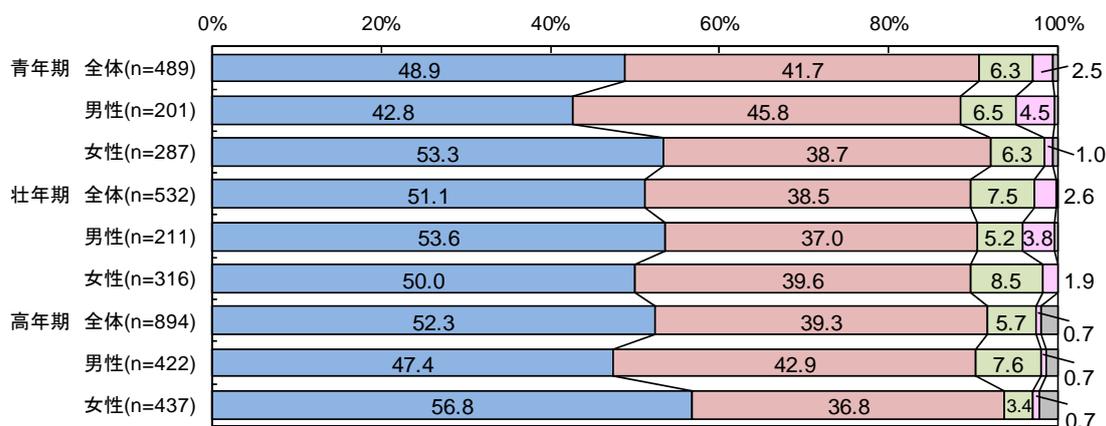
青年期～高年期いずれも、「家族といるとき」が最も高く（青年期：69.1%、壮年期：64.7%、高年期：56.5%）、次いで「ひとりであるとき」（青年期：64.1%、壮年期：64.5%、高年期：55.3%）、「友人といるとき」（青年期：40.4%、壮年期：27.9%、高年期：30.7%）となっている。

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

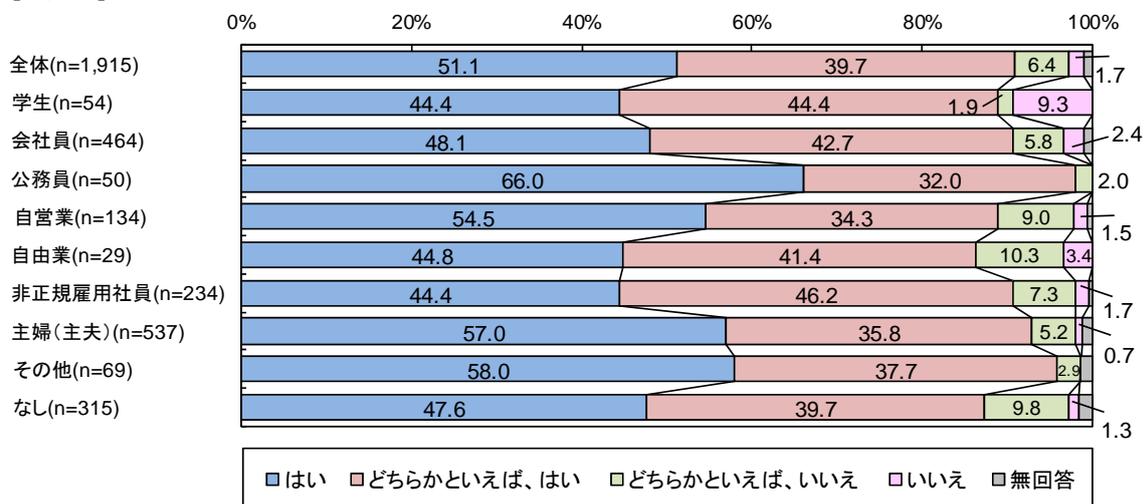


※壮年期には「学校にいるとき」の選択肢がない。

問 33 自分のことが大切に思えますか。(ひとつだけに○)



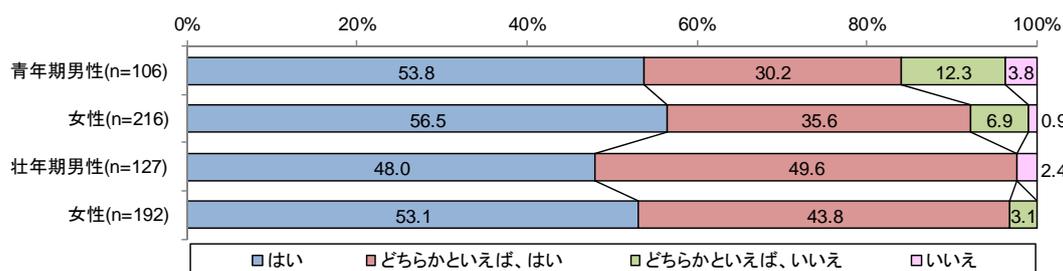
【職業別】



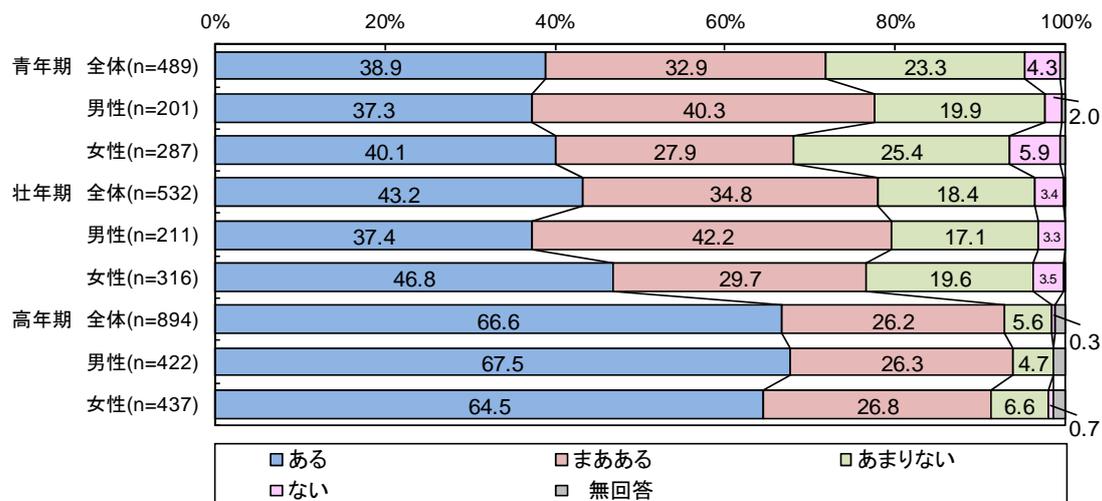
青年期～高年期いずれも、「はい」が最も高く（青年期：48.9%、壮年期：51.1%、高年期：52.3%）、次いで「どちらかといえば、はい」（青年期：41.7%、壮年期：38.5%、高年期：39.3%）、「どちらかといえば、いいえ」（青年期：6.3%、壮年期：7.5%、高年期：5.7%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



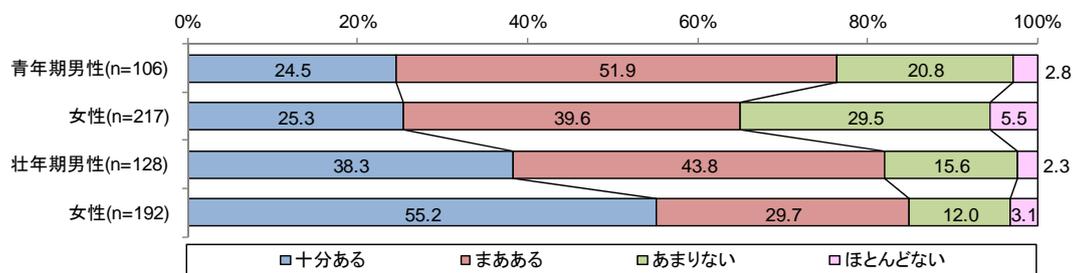
問 34 自分のために使える時間がありますか。（ひとつだけに○）



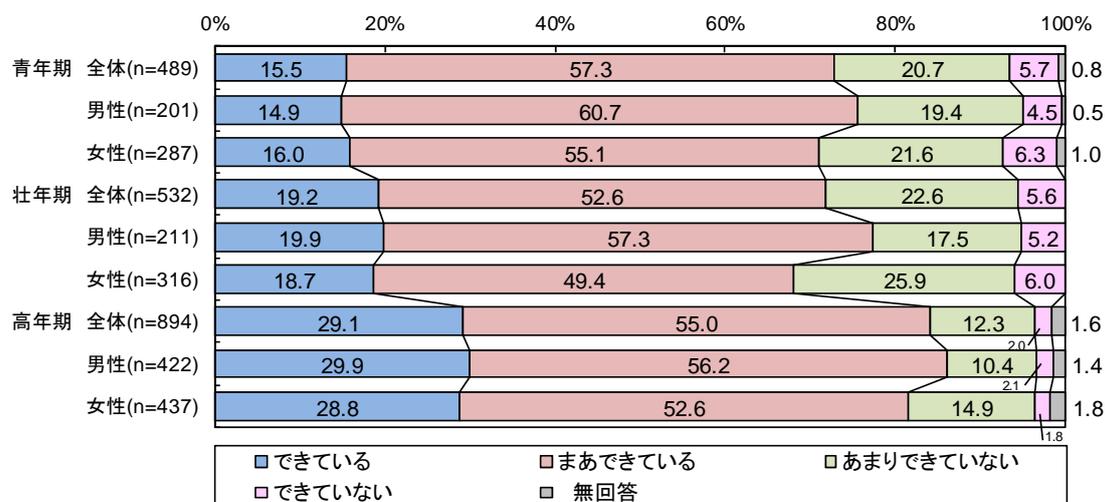
青年期～高年期いずれも、「ある」が最も高く（青年期：38.9%、壮年期：43.2%、高年期：66.6%）、次いで「まあある」（青年期：32.9%、壮年期：34.8%、高年期：26.2%）、「あまりない」（青年期：23.3%、壮年期：18.4%、高年期：5.6%）となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



問 35 ストレスを解消できていますか。(ひとつだけに○)



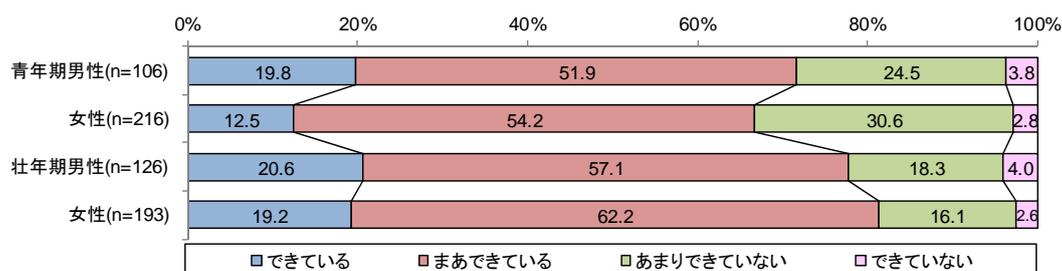
青年期・壮年期ともに、「まあできている」が最も高く（青年期：57.3%、壮年期：52.6%）、次いで「あまりできていない」（青年期：20.7%、壮年期：22.6%）、「できている」（青年期：15.5%、壮年期：19.2%）となっている。

高年期では、「まあできている」が最も高く（55.0%）、次いで「できている」（29.1%）、「あまりできていない」（12.3%）となっている。

性別ごとにみると、男女ともに、年代が高くなるにしたがって、「できている」が高くなっている。

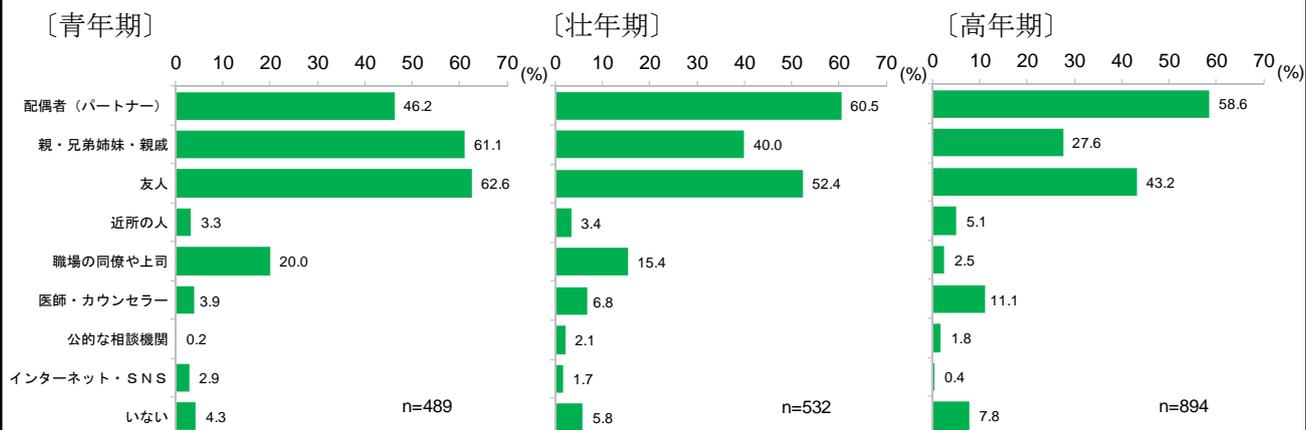
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

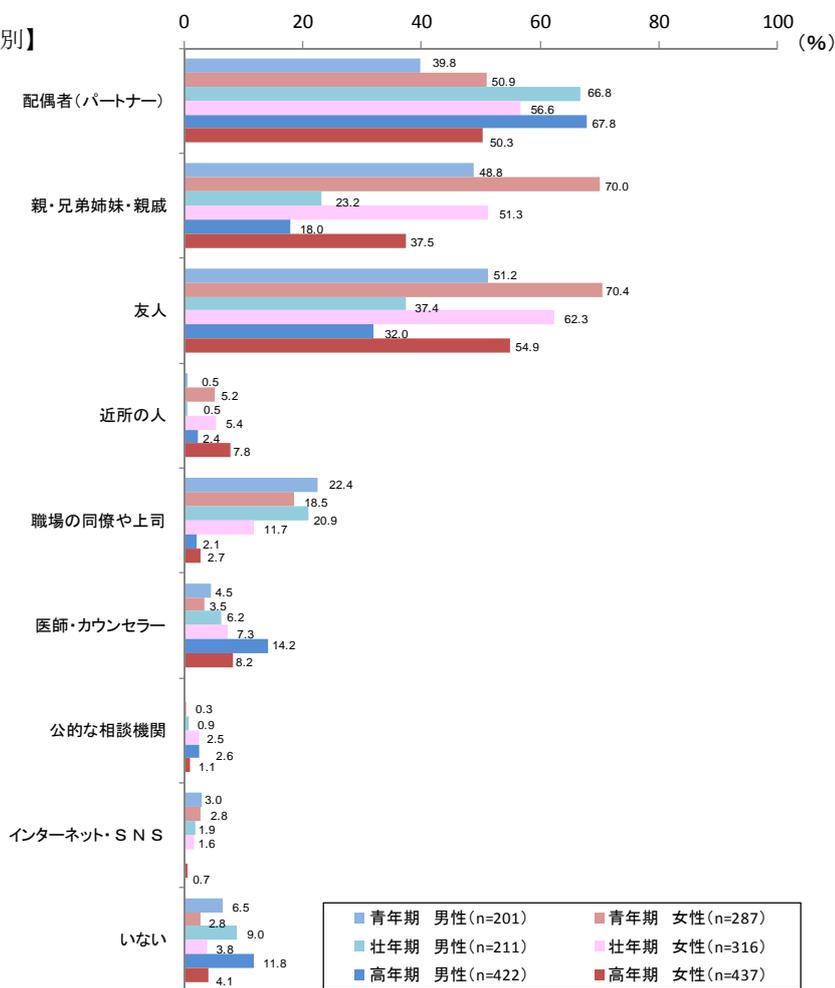


問 36 悩みや不安を相談する人（相談できそうな人）は誰（あるいはどこ）ですか。

（あてはまるもの全てに○）



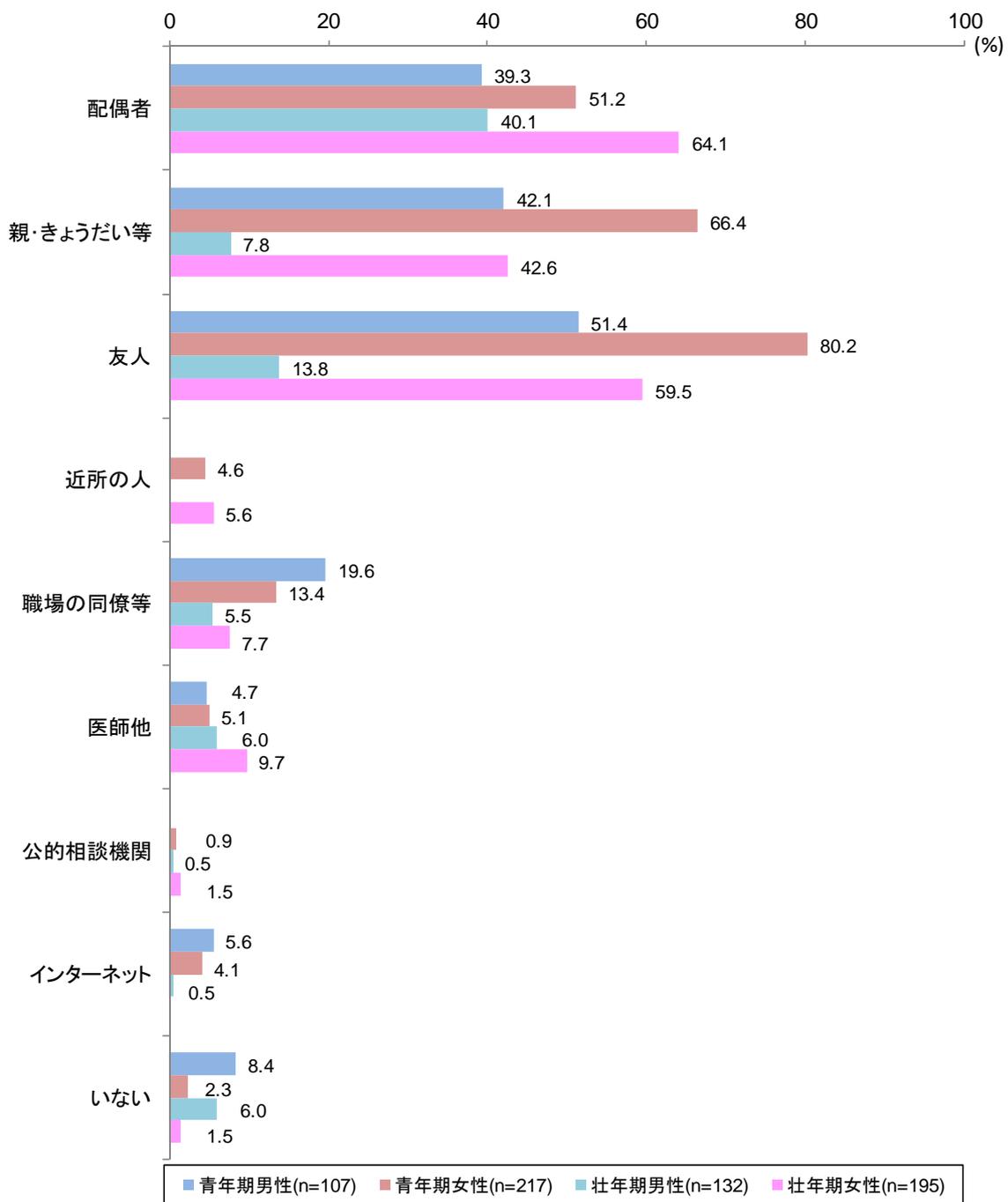
【男女別】



※グラフ上の「公的な相談機関」は「公的な相談機関（市役所・保健福祉事務所など）」を示す。

青年期では、「友人」が最も高く（62.6%）、次いで「親・兄弟姉妹・親戚」（61.1%）となっている。
 壮年期・高年期では、「配偶者（パートナー）」が最も高く（壮年期：60.5%、高年期：58.6%）、次いで「友人」（壮年期：52.4%、高年期：43.2%）となっている。

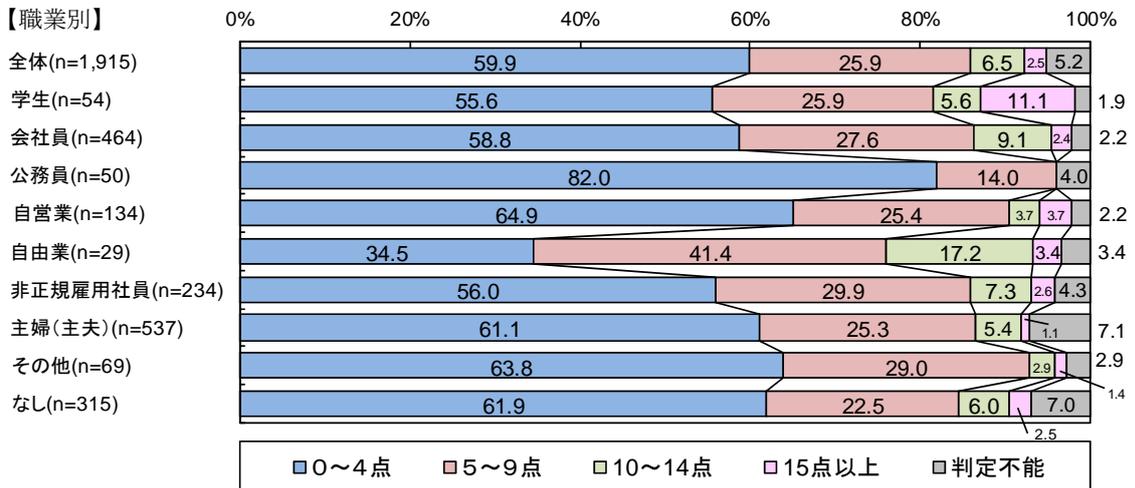
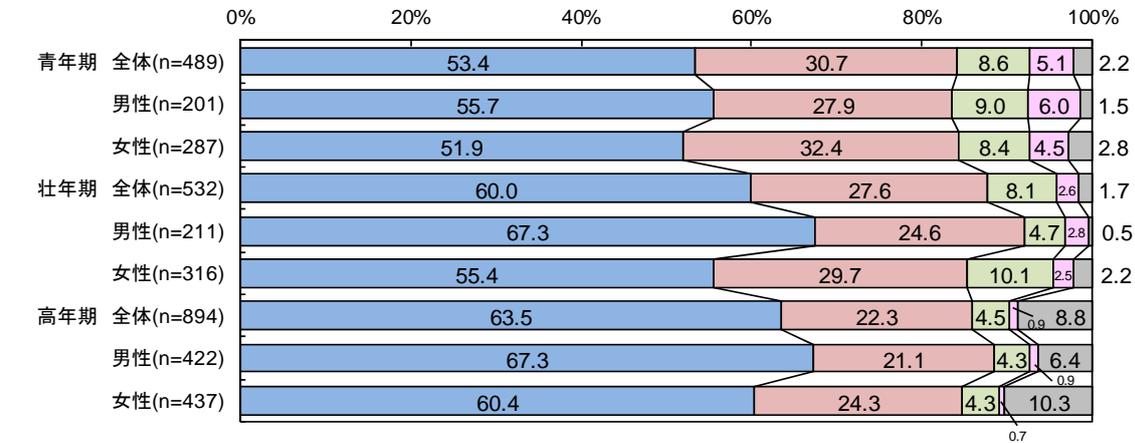
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※グラフ上の「親・きょうだい等」は「親・きょうだい・親戚」、
 「職場の同僚等」は「職場の同僚や上司」、
 「医師他」は「医師・カウンセラー」、
 「インターネット」は「インターネットを使う」を示す。

問 37 過去 30 日の間に、どれくらいの頻度で次のことが起こりましたか。(ひとつだけに○)

過去 30 日の間に、どれくらいの頻度で「神経過敏に感じた」、「絶望的だと感じた」、「そろそろ、落ち着かないと感じた」、「気分が沈み込んで、気が晴れない」、「何をするのも骨折れだと感じた」、「自分は価値のない人間だと感じた」ことがあったかを聞き[1)～6)]、その回答を点数化◆して、こころの状態をみた。

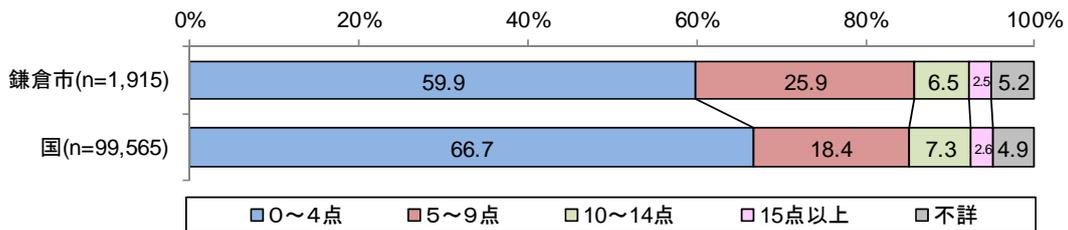


◆心の健康状態について
 0～4点：良好である群 5～9点：安定はしているが、やや心配な群
 10～14点：やや心配な群 15点以上：心配な群

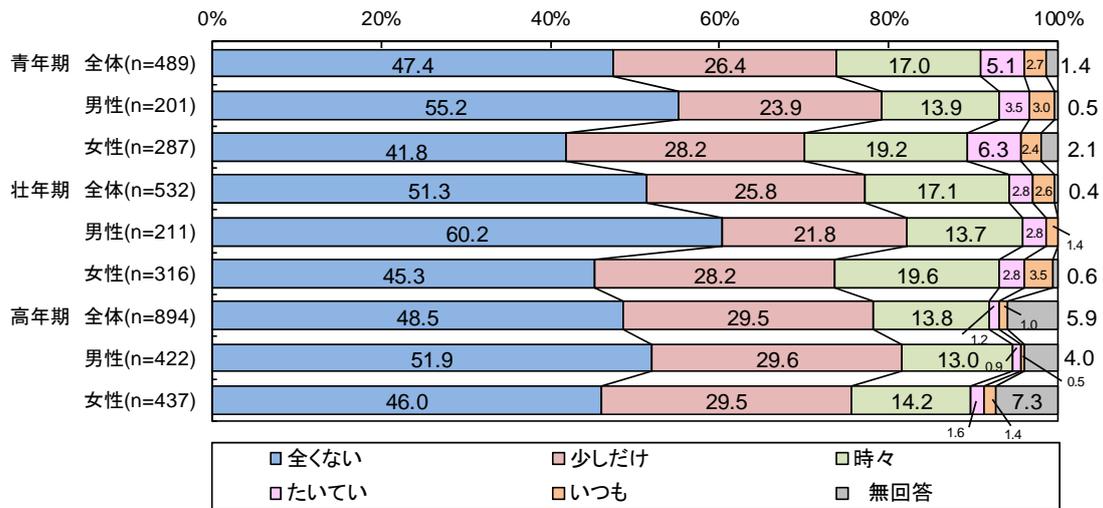
青年期～高年期いずれも、「良好である」が最も高く(青年期:53.4%、壮年期:60.0%、高年期:63.5%)、次いで「安定はしているが、心配」(青年期:30.7%、壮年期:27.6%、高年期:22.3%)、「やや心配」(青年期:8.6%、壮年期:8.1%、高年期:4.5%)となっている。

参考

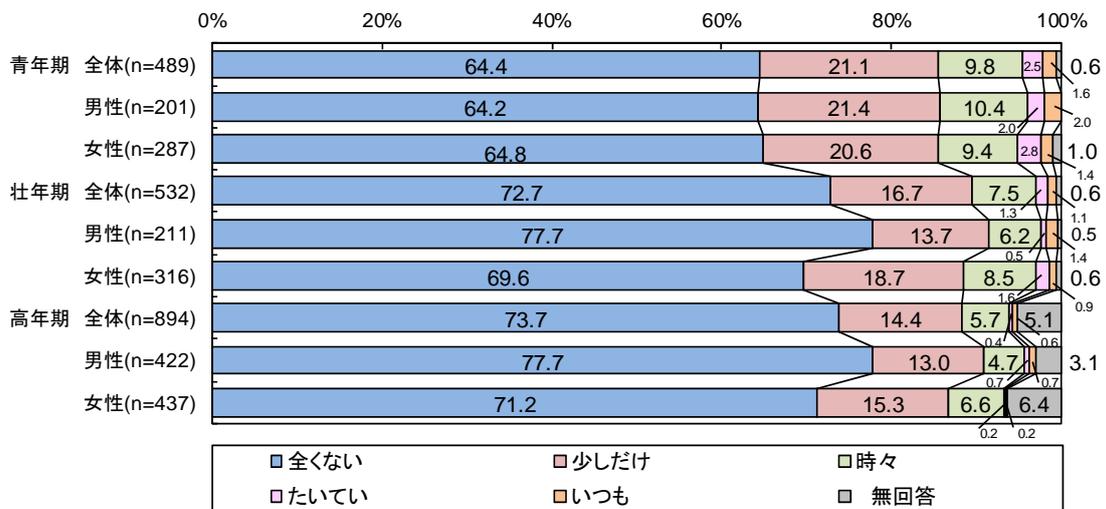
【国民生活基礎調査(平成25年)】



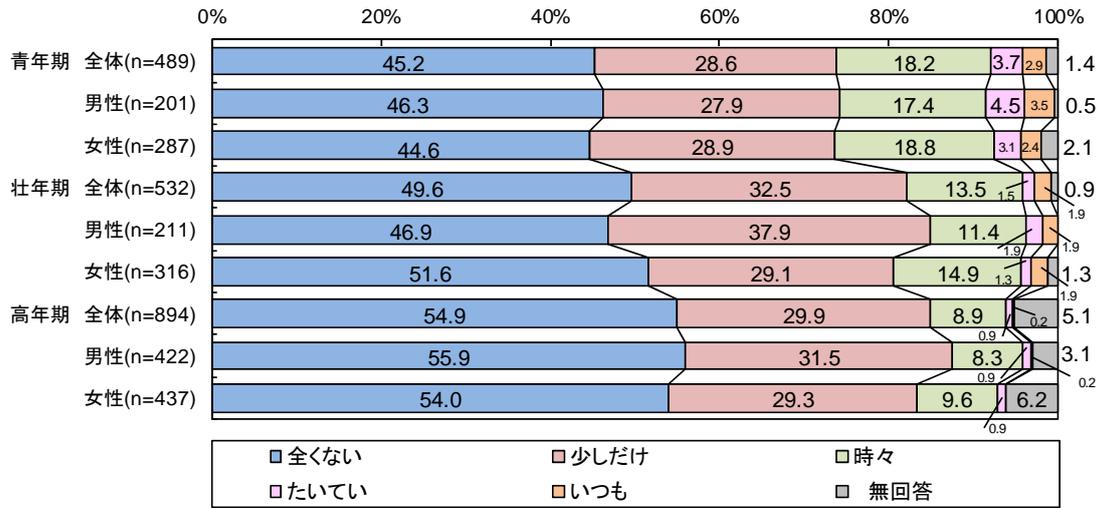
問 37 1) 神経過敏に感じた



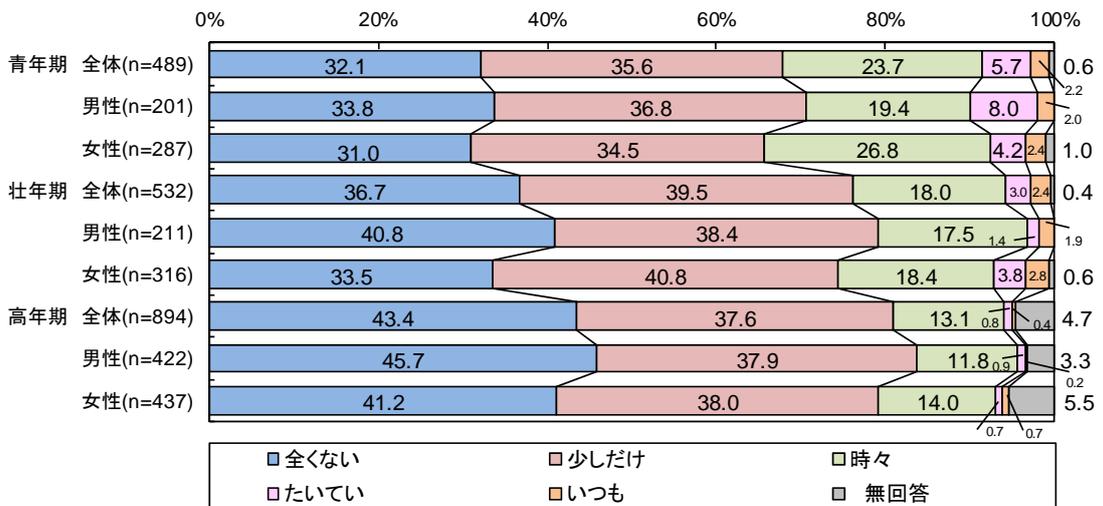
2) 絶望的だと感じた



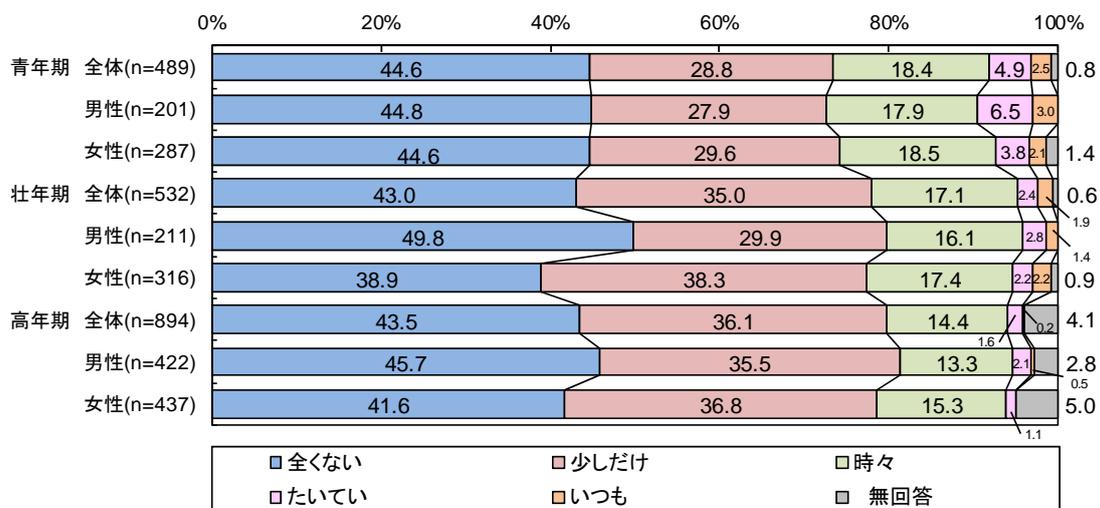
3) そわそわ、落ち着かないと感じた



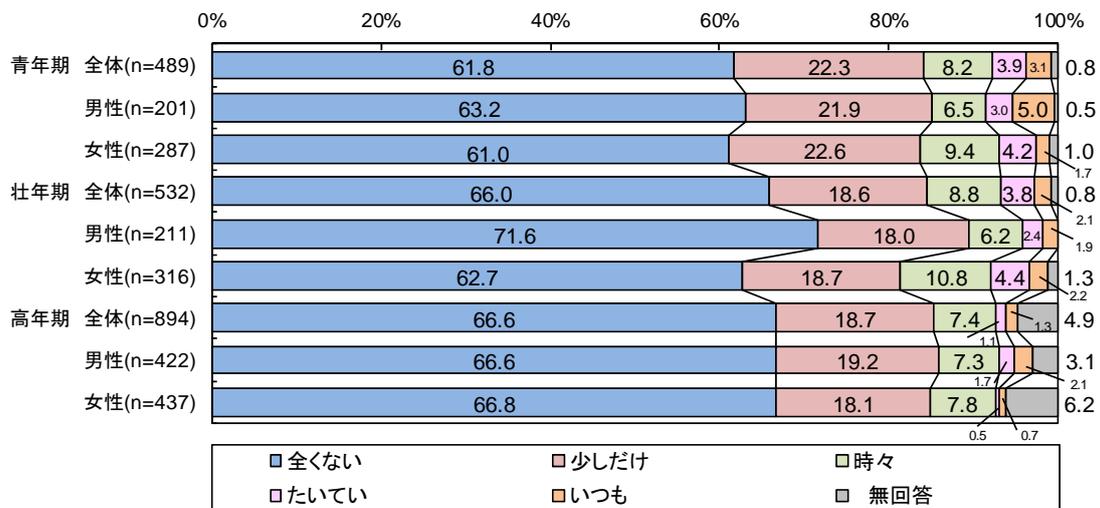
4) 気分が沈み込んで、気が晴れない



5) 何をするのも骨折りだと感じた

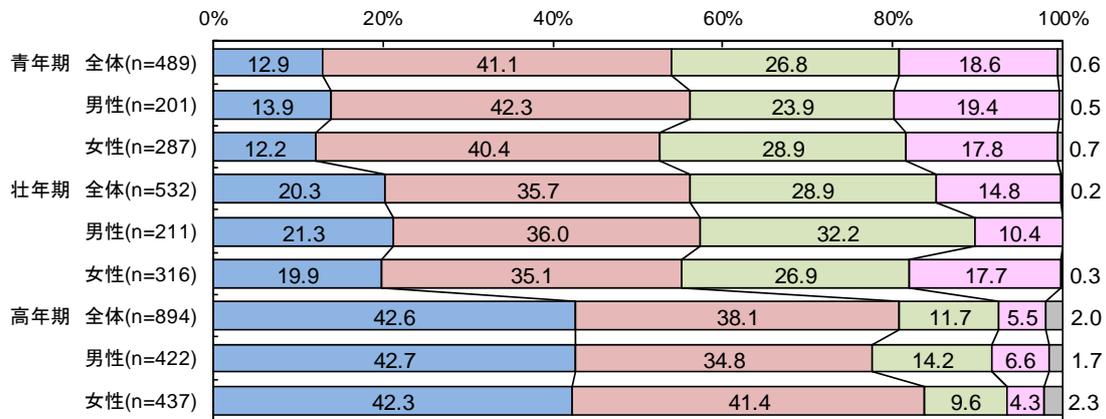


6) 自分は価値のない人間だと感じた

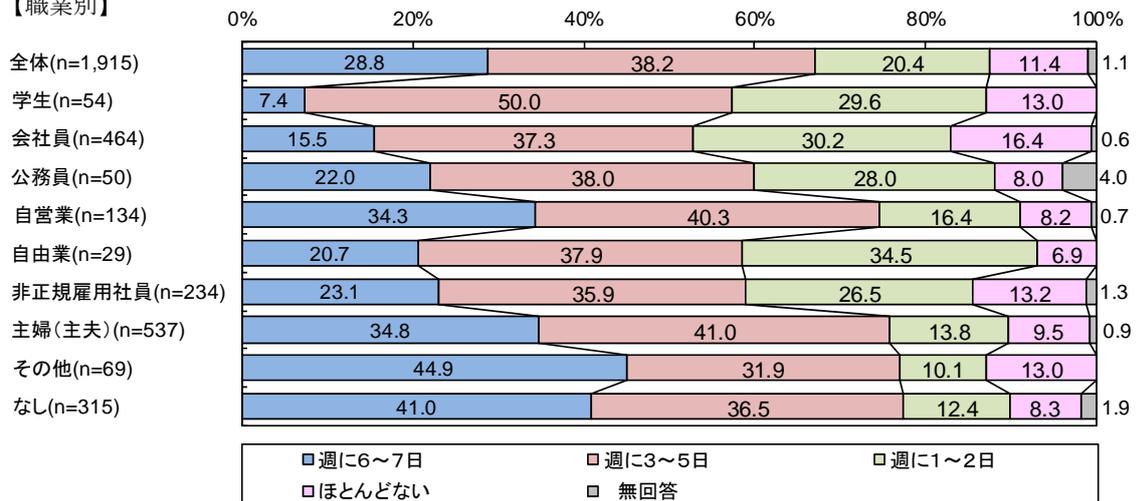


休養・睡眠について

問 38 朝すっきり目覚めるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)



【職業別】

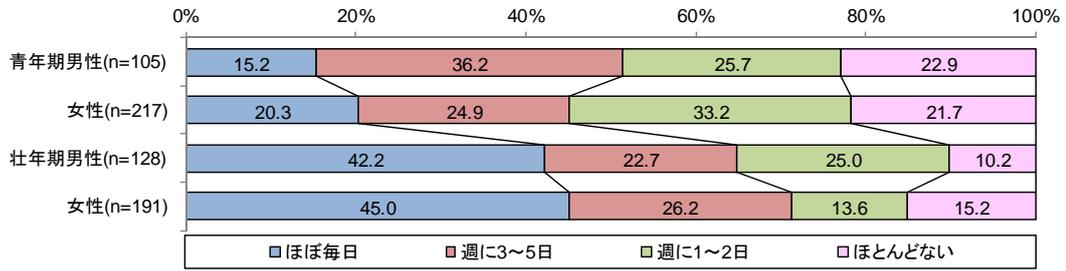


青年期では、「週に3~5日」が最も高く(41.1%)、次いで「週に1~2日」(26.8%)、「ほとんどない」(18.6%)となっている。

壮年期では、「週に3~5日」が最も高く(35.7%)、次いで「週に1~2日」(28.9%)、「週に6~7日」(20.3%)となっている。

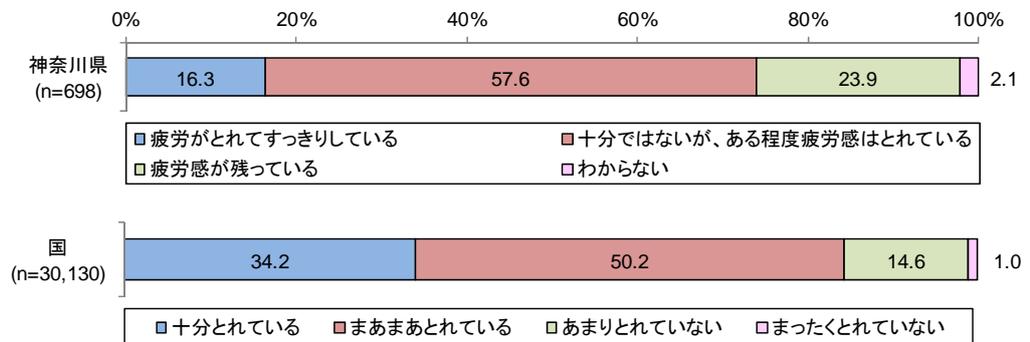
高年期では、「週に6~7日」が最も高く(42.6%)、次いで「週に3~5日」(38.1%)、「週に1~2日」(11.7%)となっている。

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「朝すっきり目覚めますか。」

【県民健康・栄養調査（平成 22 年）】【国民健康・栄養調査（平成 24 年）】

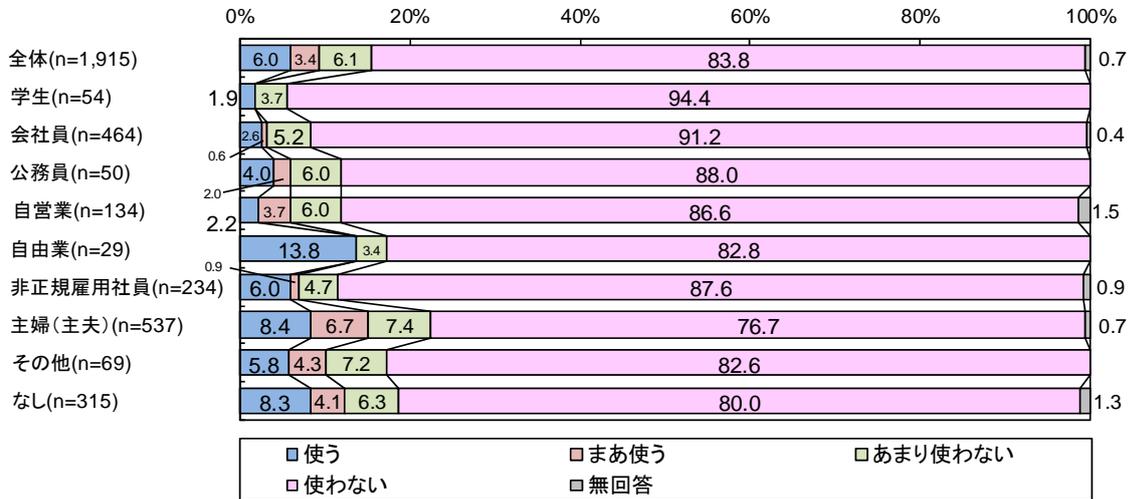


※神奈川県：「普段、睡眠から目覚めた時の感じはどのようなですか」の回答を示す。
 国：「ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか」の回答を示す。

問 39 眠るために、眠剤などの薬を使うことがありますか。(ひとつだけに○)



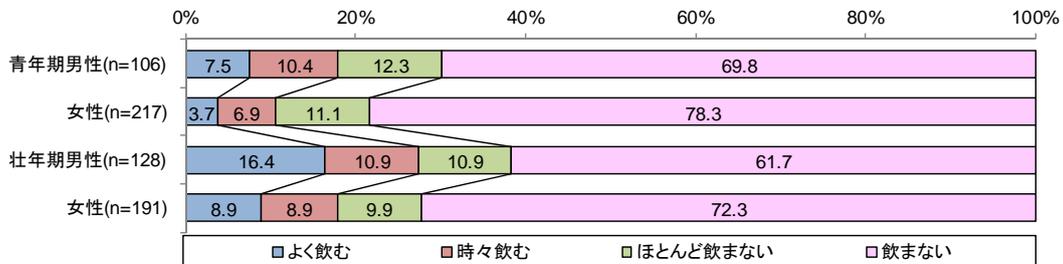
【職業別】



「使わない」は、青年期：92.0%、壮年期：89.3%、高年期：76.1%となっている。
性別ごとにみると、男女ともに、年代が高くなるにしたがって、「使わない」が低くなっている。

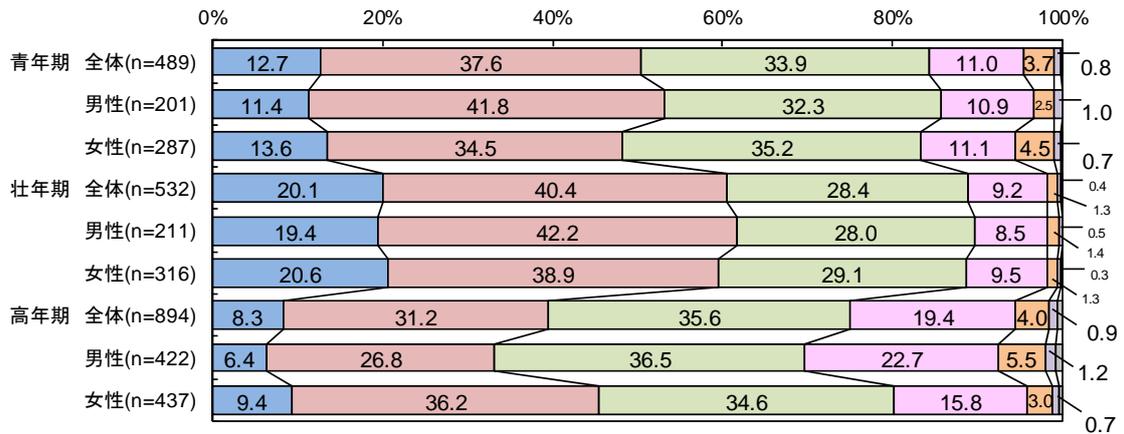
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

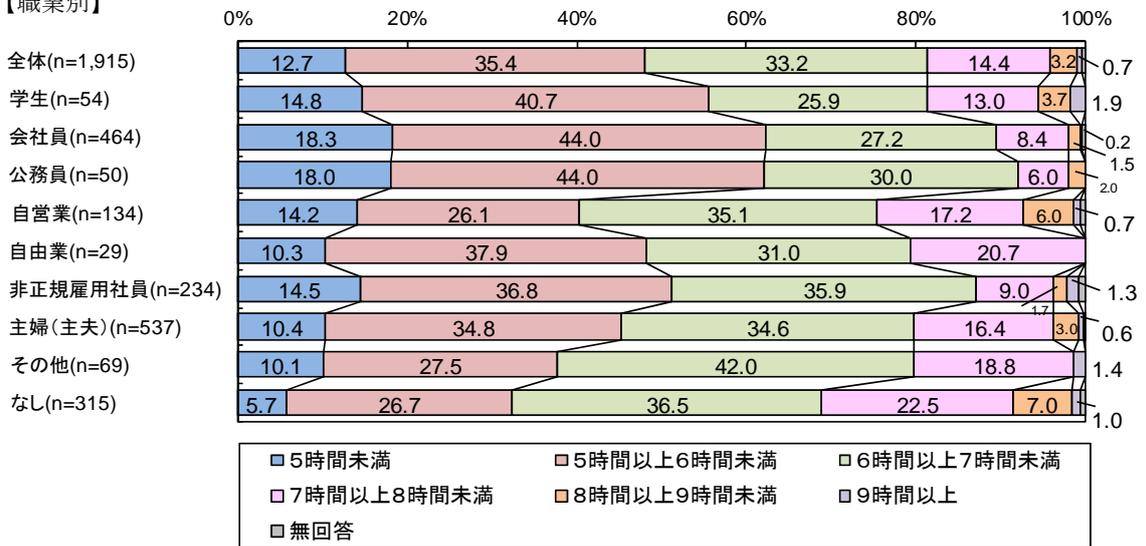


※「眠るために、睡眠補助剤やお酒を飲むことがありますか。」

問 40 平日の平均睡眠時間は、どれくらいですか。（ひとつだけに○）



【職業別】

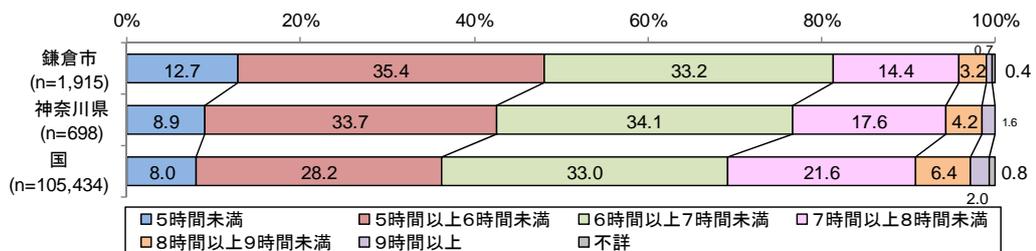


青年期・壮年期ともに、「5時間以上6時間未満」が最も高く（青年期：37.6%、壮年期：40.4%）、次いで「6時間以上7時間未満」（青年期：33.9%、壮年期：28.4%）、となっている。

高年期では、「6時間以上7時間未満」が最も高く（35.6%）、次いで「5時間以上6時間未満」（31.2%）、となっている。

参考

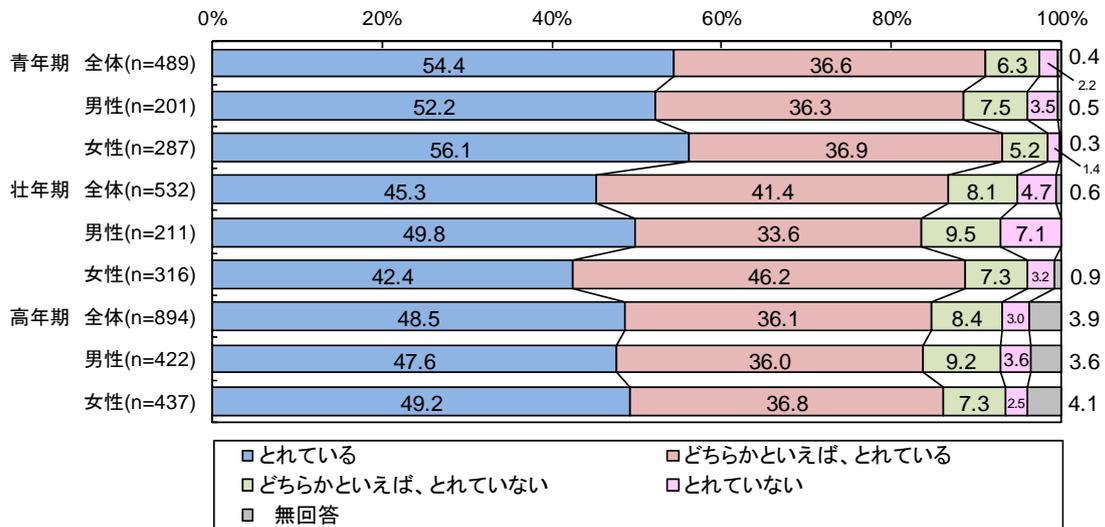
【県民健康・栄養調査（平成22年）】【国民生活基礎調査（平成25年）】



※県：「ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。」
 国：「あなたの過去1か月の1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。」

コミュニケーションについて

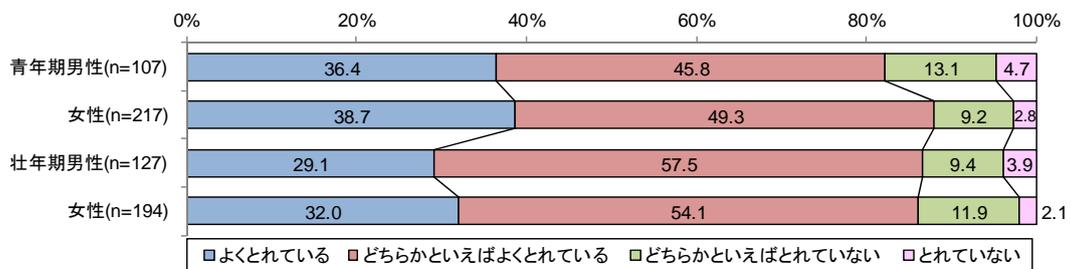
問 41 家族とコミュニケーションがとれていますか。(ひとつだけに○)



青年期～高年期いずれも、「とれている」が最も高く（青年期：54.4%、壮年期：45.3%、高年期：48.5%）、次いで「どちらかといえば、とれている」（青年期：36.6%、壮年期：41.4%、高年期：36.1%）、「どちらかといえば、とれていない」（青年期：6.3%、壮年期：8.1%、高年期：8.4%）となっている。

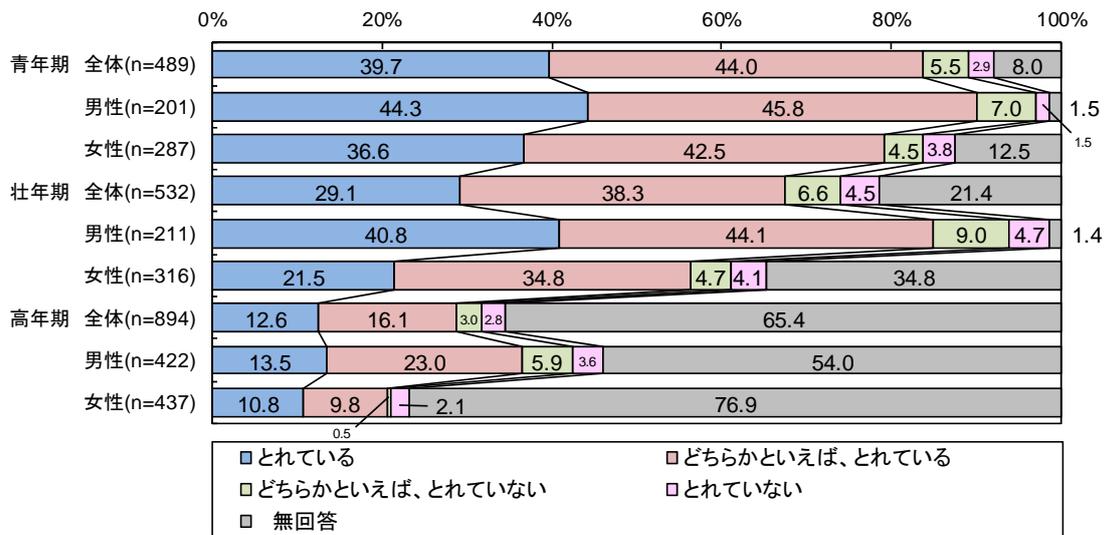
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「家庭内で、コミュニケーションがとれていますか。」

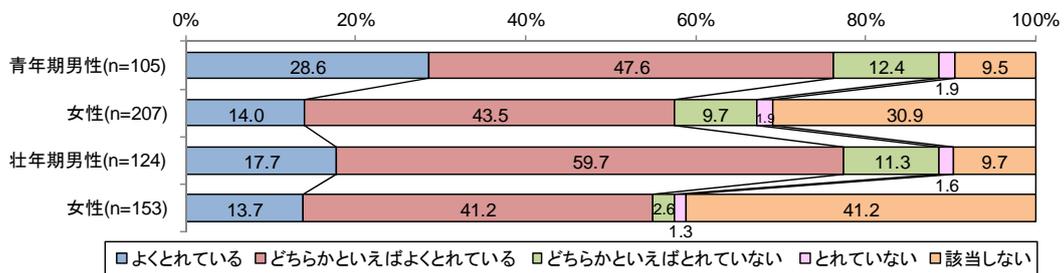
問 42 職場の人とコミュニケーションがとれていますか。(ひとつだけに○)



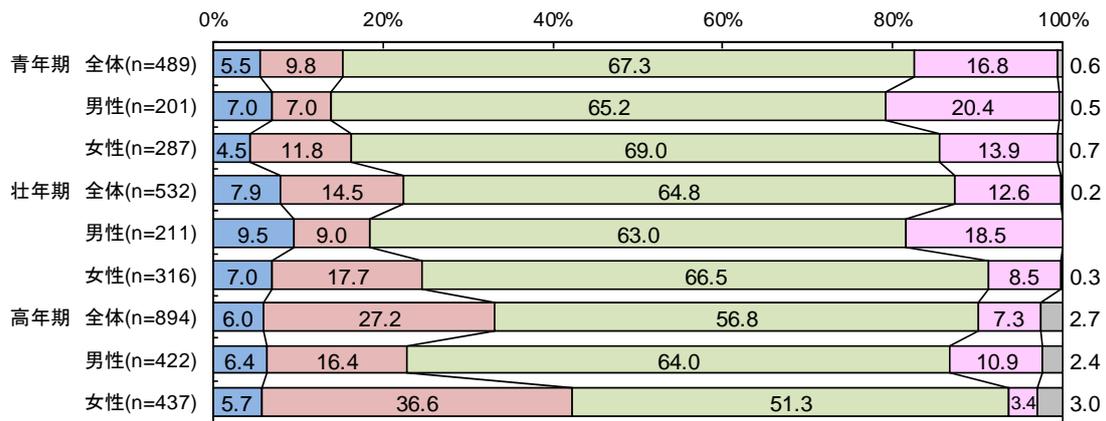
「とれている」は青年期：39.7%、壮年期：29.1%、高年期：12.6%、「どちらかといえば、とれている」が青年期：44.0%、壮年期：38.3%、高年期：16.1%となっている。

参考

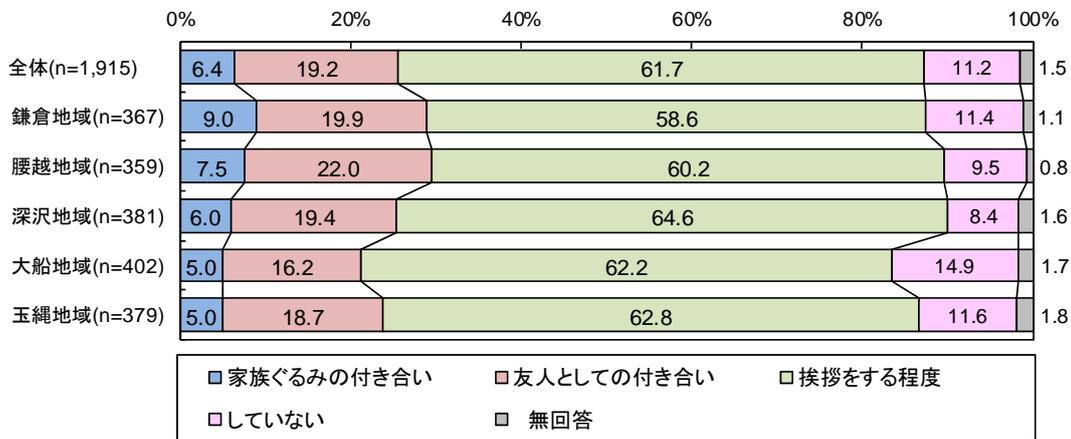
【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



問 43 ふだん、地域の人とどの程度の付き合いをしていますか。(ひとつだけに○)



【地域別】

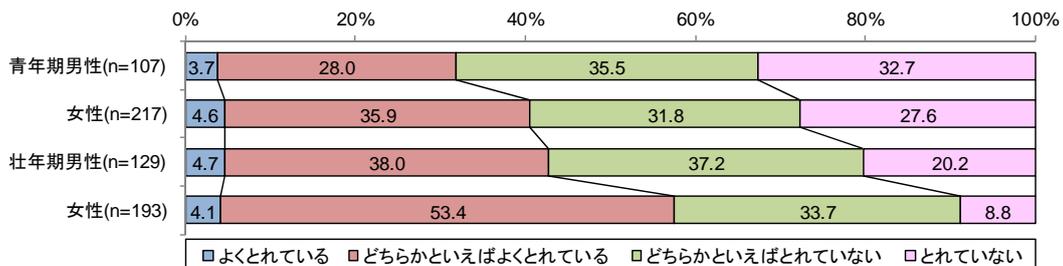


青年期では、「挨拶をする程度」が最も高く（67.3%）、次いで「していない」（16.8%）、「友人としての付き合い」（9.8%）となっている。

壮年期・高年期では、「挨拶をする程度」が最も高く（壮年期：64.8%、高年期：56.8%）、次いで「友人としての付き合い」（壮年期：14.5%、高年期：27.2%）、「していない」（壮年期：12.6%、高年期：7.3%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「地域の人とコミュニケーションがとれていますか。」

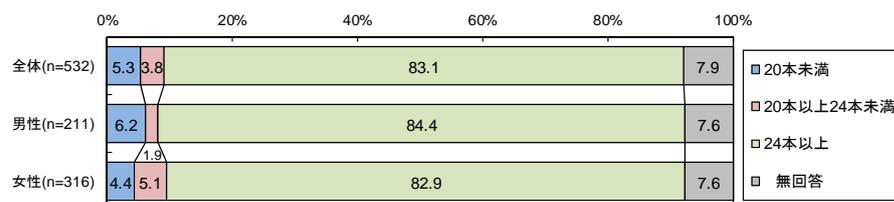
歯の健康について

問 44 現在、ご自分の歯は何本ありますか。（義歯を除く。親知らずを含めると、最大 32 本）

〔青年期〕

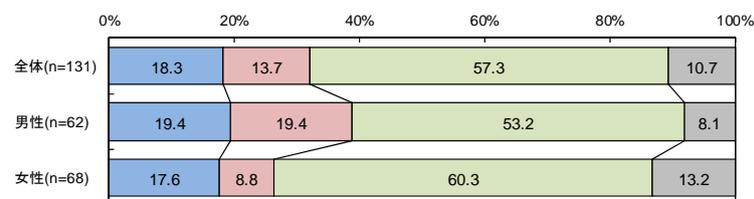


〔壮年期〕

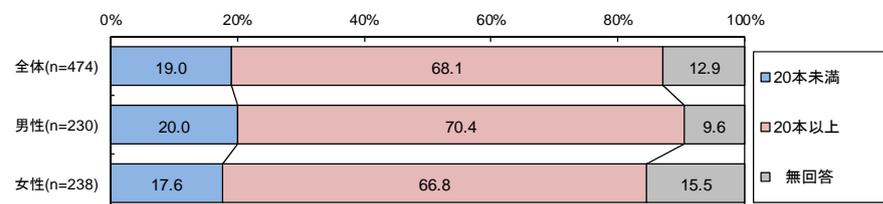


目標 60 歳 24 本

〔61 歳から 64 歳〕

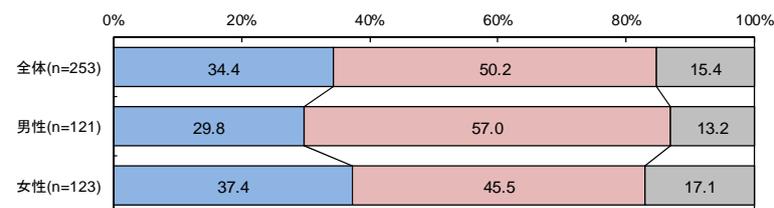


〔65 歳から 74 歳〕



目標 80 歳 20 本

〔75 歳から 80 歳〕



参考

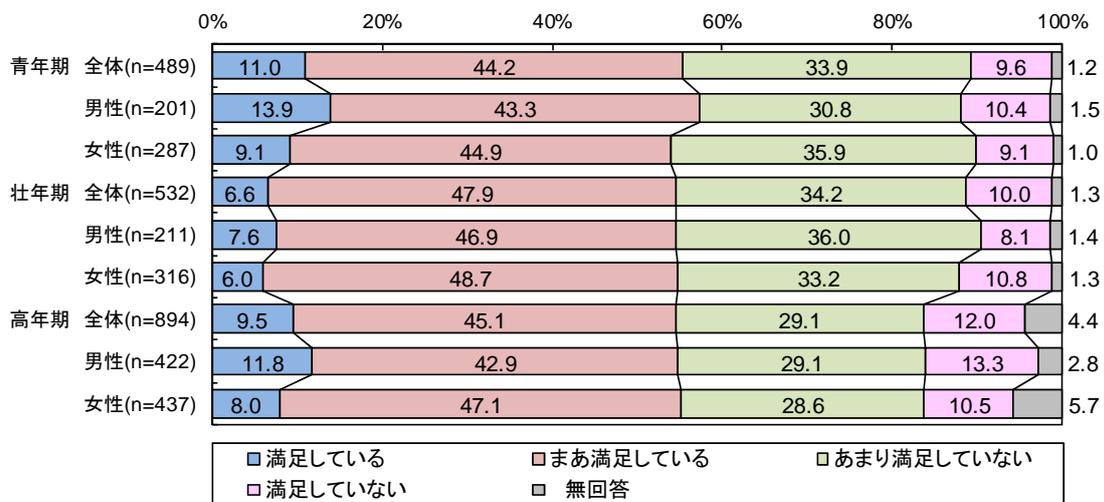
【県民歯科保健実態調査（平成 23 年度）】【歯科疾患実態調査（平成 23 年）】

(本)

	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85歳以上
神奈川県	27.5	26.7	26.0	24.7	23.2	22.1	21.5	19.6	17.6	12.3
国	27.8	27.1	25.9	24.4	22.5	21.2	17.3	15.6	12.2	8.4

※ 1 人平均現在歯数を示す。

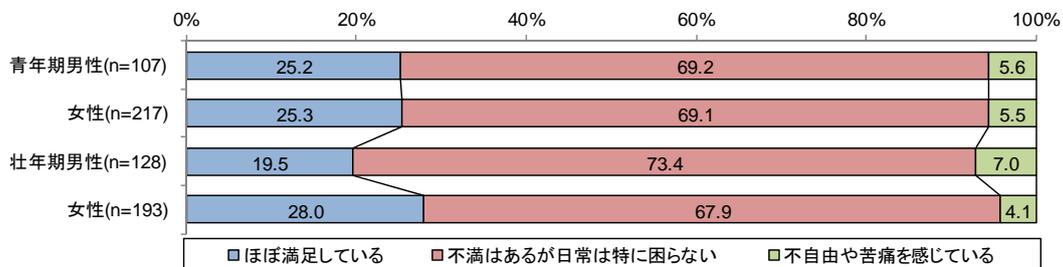
問 45 歯や口の中の状態はいかがですか。（ひとつだけに○）



青年期～高年期いずれも、「まあ満足している」が最も高く（青年期：44.2%、壮年期：47.9%、高年期：45.1%）、次いで「あまり満足していない」（青年期：33.9%、壮年期：34.2%、高年期：29.1%）である。

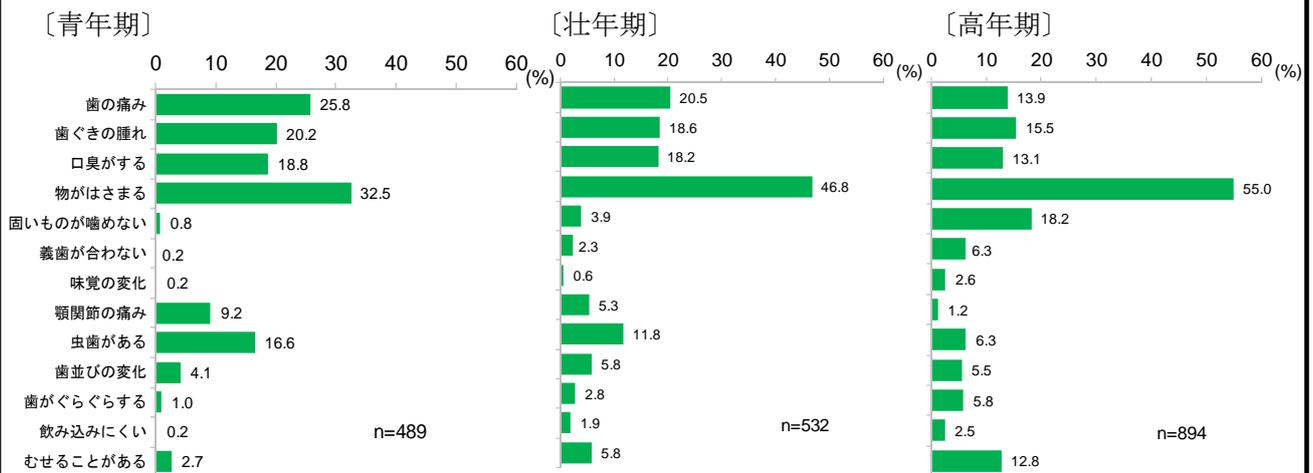
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】

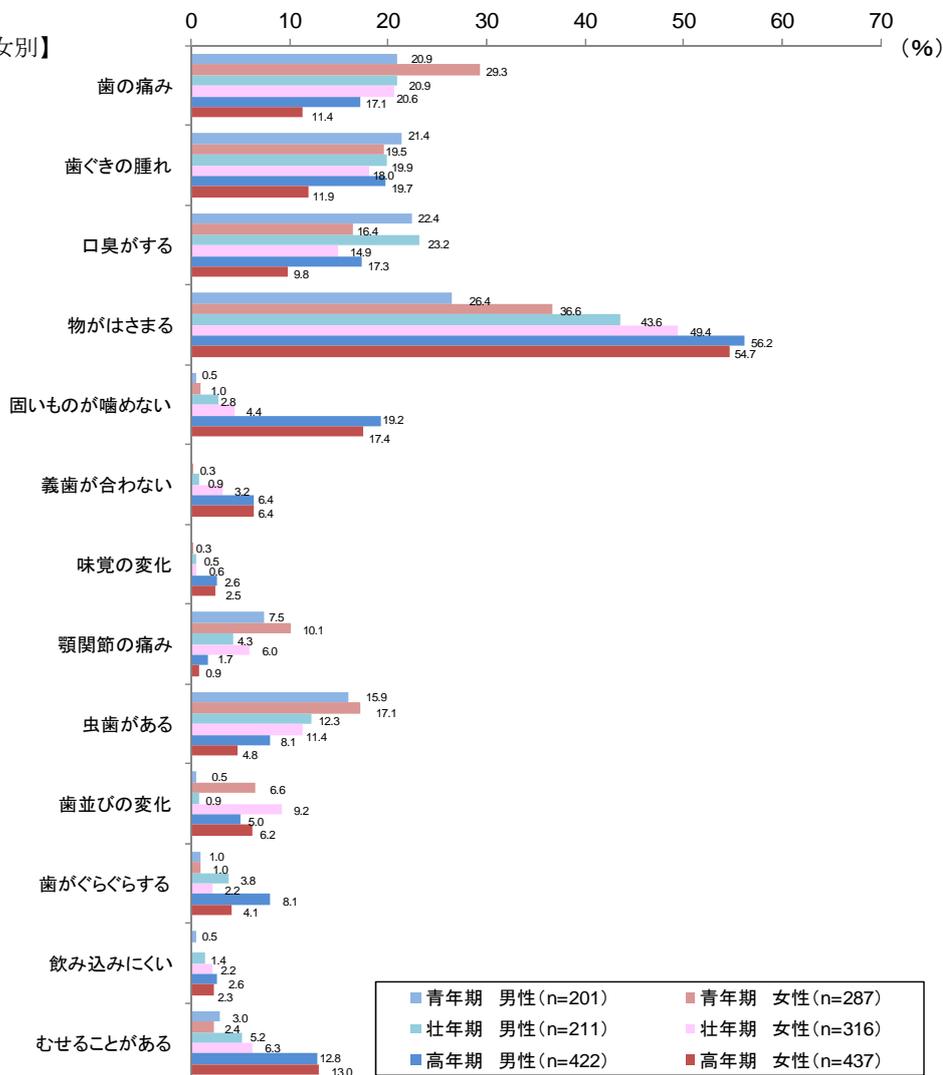


※「歯や口の中の状態をどのように感じていますか。」

問 46 歯や口の中で、気になることはありますか。（あてはまるもの全てに○）

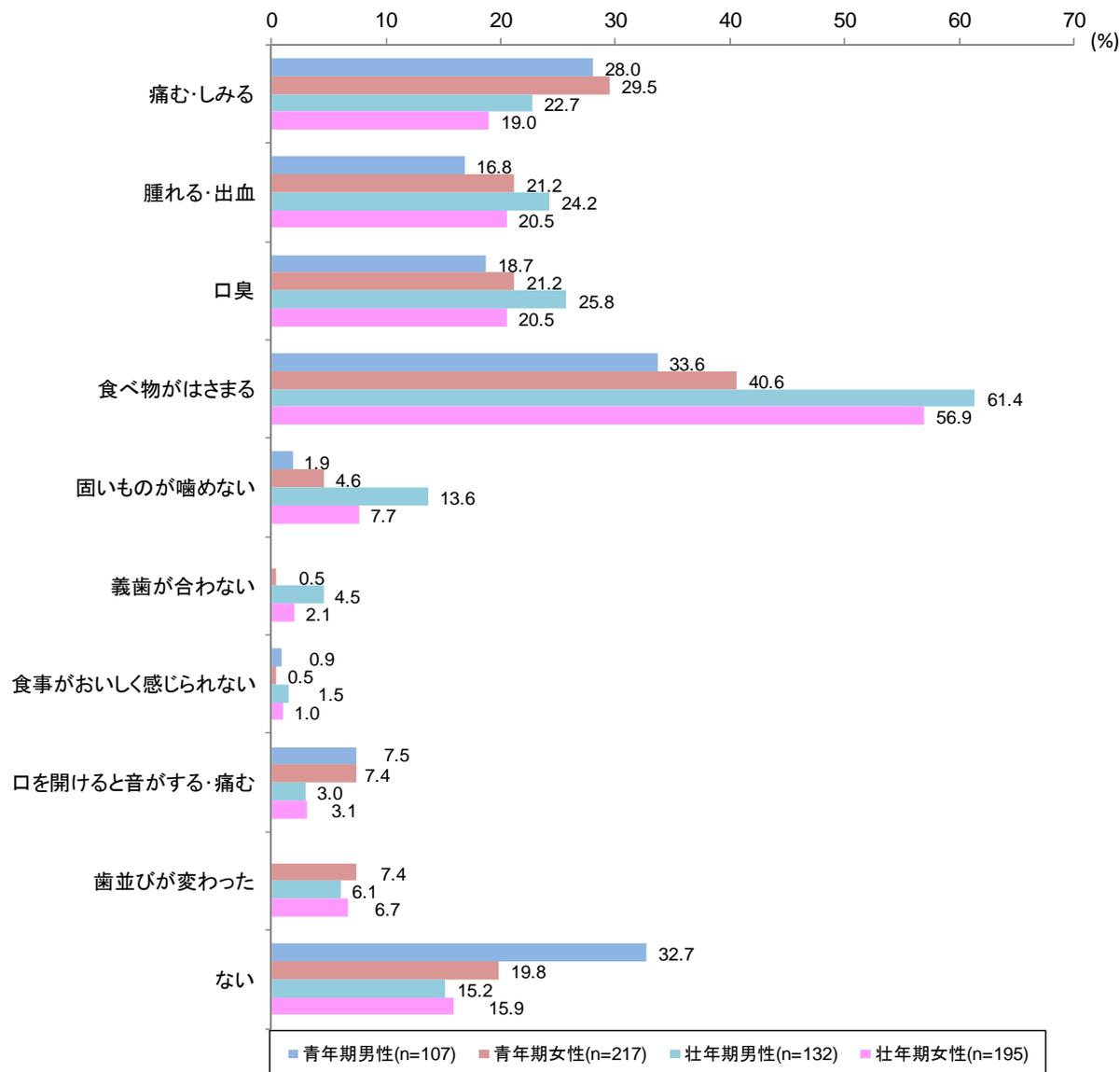


【男女別】



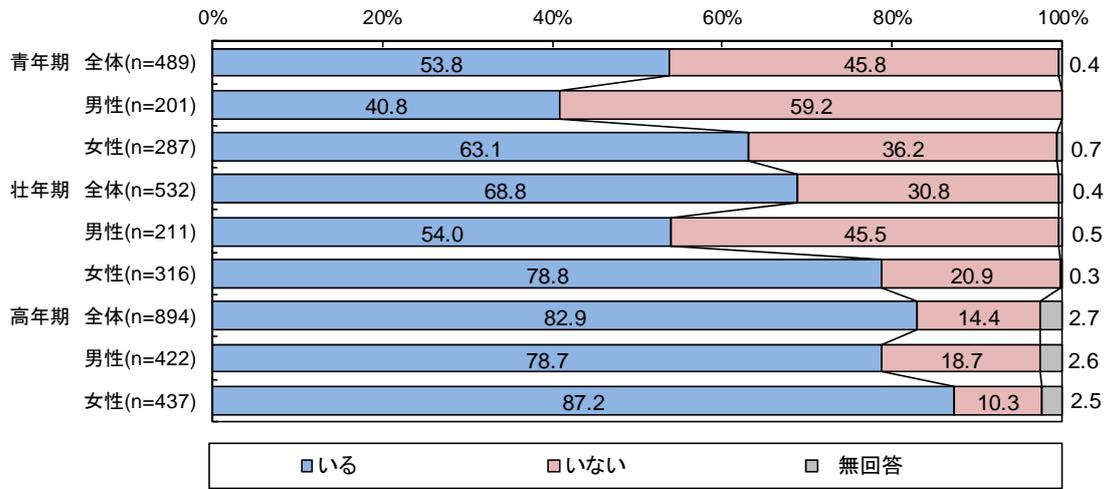
※グラフ上の「歯の痛み」は「歯が痛んだり、しみたりする」、
 「歯ぐきの腫れ」は「歯ぐきが腫れたり、血が出ることもある」、
 「物がはさまる」は「食べ物が歯と歯の間にはさまる」、
 「味覚の変化」は「食事がおいしいと感じなくなった」、
 「顎関節の痛み」は「口をあけると音がしたり、痛んだりする」、
 「歯並びの変化」は「最近（1～2年）歯並びが変わってきた」、
 「飲み込みにくい」は「食べ物が飲み込みにくい」を示す。

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※グラフ上の「痛む・しみる」は「歯が痛んだりしんだりする」、
 「腫れる・出血」は「歯ぐきが腫れたり血が出ることもある」、
 「食べ物がはさまる」は「食べ物が歯と歯の間にはさまる」、
 「食事がおいしく感じられない」は「食事がおいしいと感じなくなった」、
 「口を開けると音がする・痛む」は「口を開けると音がしたり痛んだりする」、
 「歯並びが変わった」は「最近（1～2年）歯並びが変わってきた」、
 「ない」は「気になるところはない」を示す。

問 47 かかりつけの歯科医がいますか。（どちらかに○）

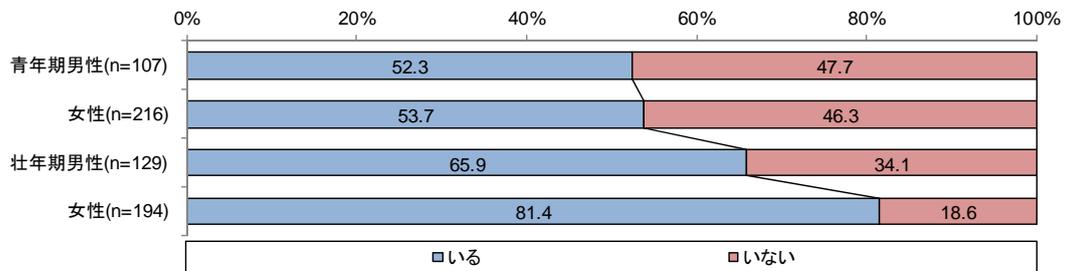


「いる」が青年期：53.8%、壮年期：68.8%、高年期：82.9%、「いない」は青年期：45.8%、壮年期：30.8%、高年期：14.4%となっている。

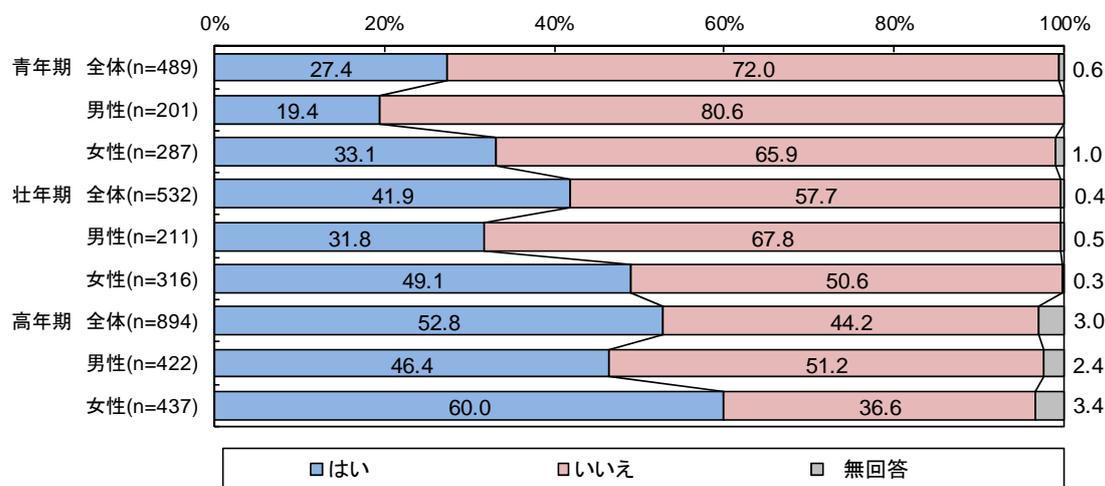
性別で見ると、どの年代も、女性は男性に比べ、「いる」の割合が高い。また、男女ともに、年代が高くなるにしたがって、「いる」の割合が高くなっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



問 48 健診、歯石除去など、治療以外で定期的に歯科医院に通院していますか。
 (どちらかに○)



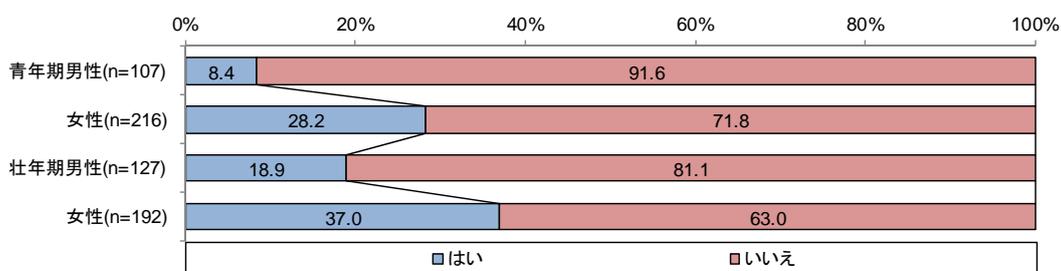
「はい」が青年期：27.4%、壮年期：41.9%、高年期：52.8%、「いいえ」は青年期：72.0%、壮年期：57.7%、高年期：44.2%となっている。

性別で見ると、女性は青年期～高年期いずれも、「はい」が高くなっている。

「はい」は男女ともに、年代が高くなるにしたがって、割合が高くなっている。

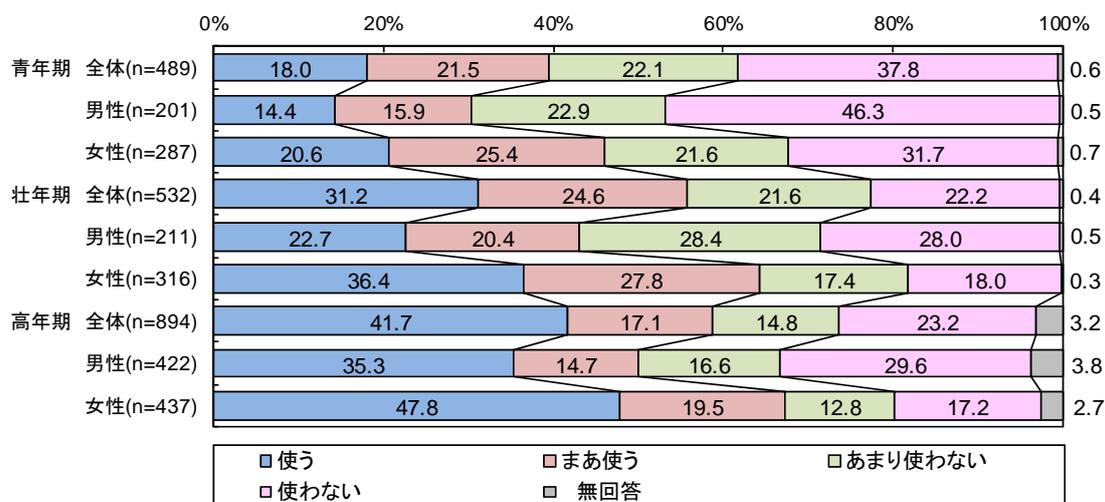
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「治療以外にも定期的に歯科医院に通院していますか。(歯石除去など)」

問 49 歯間清掃具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を使っていますか。（ひとつだけに○）



青年期では、「使わない」が最も高く（37.8%）、次いで「あまり使わない」（22.1%）、「まあ使う」（21.5%）となっている。

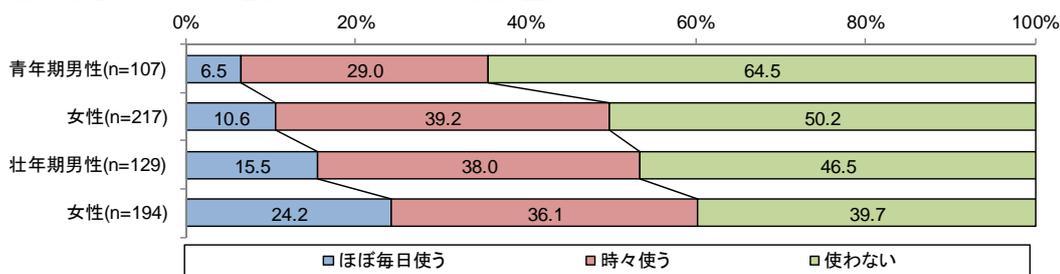
壮年期では、「使う」が最も高く（31.2%）、次いで「まあ使う」（24.6%）、「使わない」（22.2%）となっている。

高年期では、「使う」が最も高く（41.7%）、次いで「使わない」（23.2%）、「まあ使う」（17.1%）となっている。

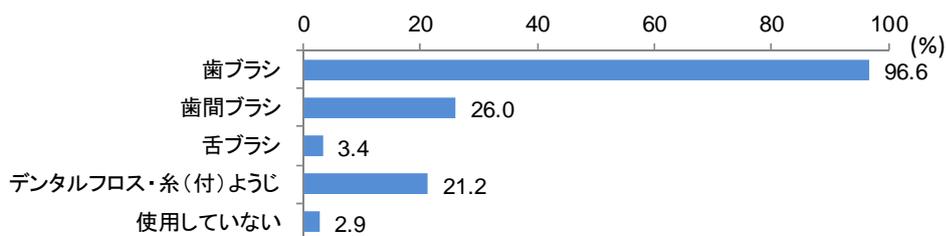
性別ごとにみると、男女ともに、年代が高くなるにしたがって、「使う」が高くなっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



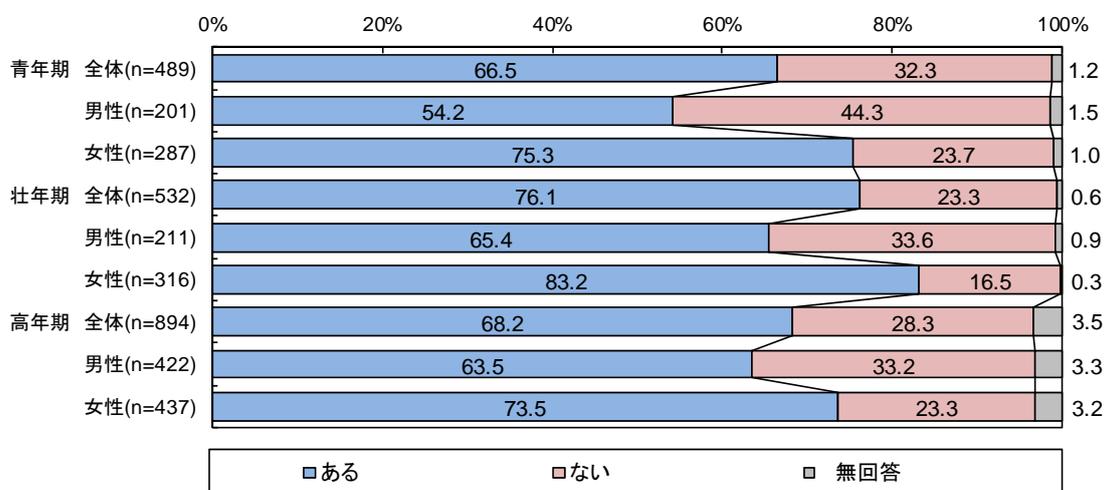
【県民健康・栄養調査（平成 22 年）】



n=697

※「歯の健康づくりのために、次の器具を使用していますか。」

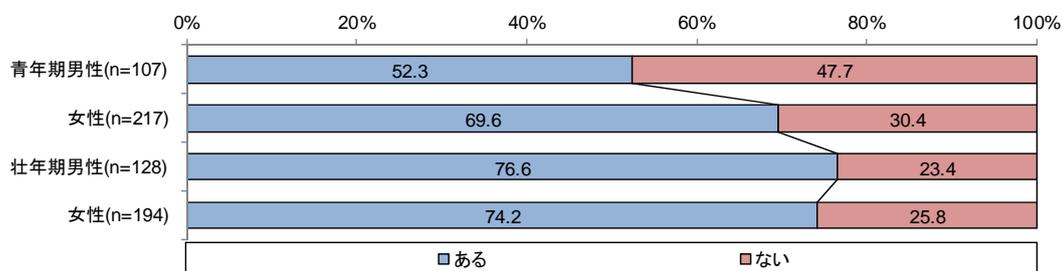
問 50 歯みがきの方法や歯間清掃具の使い方など、歯周疾患予防について指導を受けたことがありますか。（どちらかに○）



「ある」が青年期：66.5%、壮年期：76.1%、高年期：68.2%、「ない」は青年期：32.3%、壮年期：23.3%、高年期：28.3%となっている。

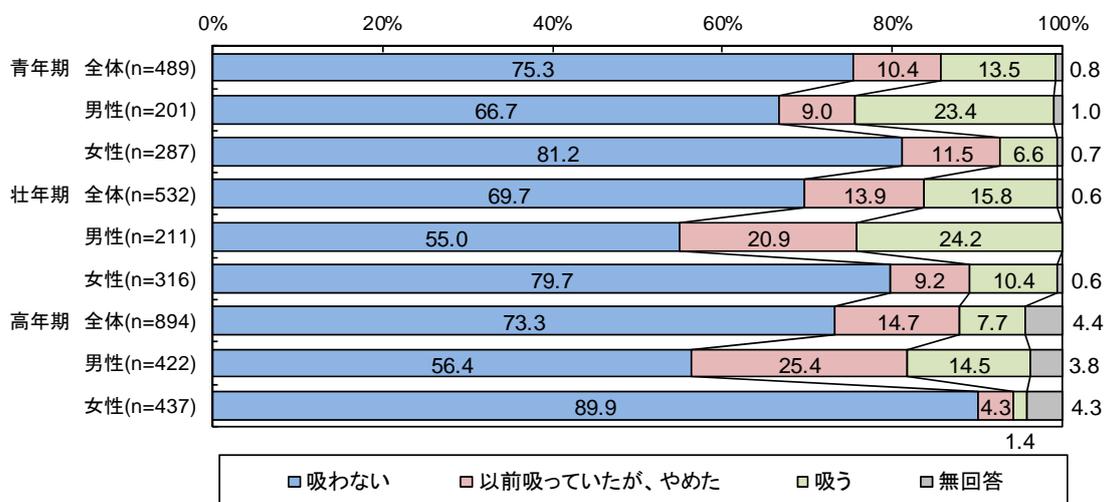
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



タバコについて

問 51 タバコを吸いますか。(ひとつだけに○)



【ブリンクマン指数 400 以上】

青年期			壮年期			高年期		
全体	男性	女性	全体	男性	女性	全体	男性	女性
3.0	4.3	0.0	50.0	51.0	48.5	63.8	67.2	50.0

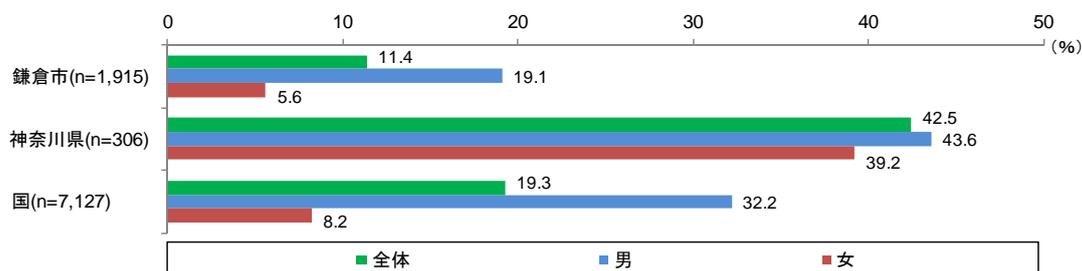
(%)

※ブリンクマン指数とは、「喫煙年数×一日の平均喫煙本数」で計算し、400 以上は肺がん発生の危険性が高まるとされている。数値は「吸う」と回答した人のうち、ブリンクマン指数 400 以上の人の割合を示す。

「吸わない」が青年期：75.3%、壮年期：69.7%、高年期：73.3%、「吸う」は青年期：13.5%、壮年期：15.8%、高年期：7.7%となっている。

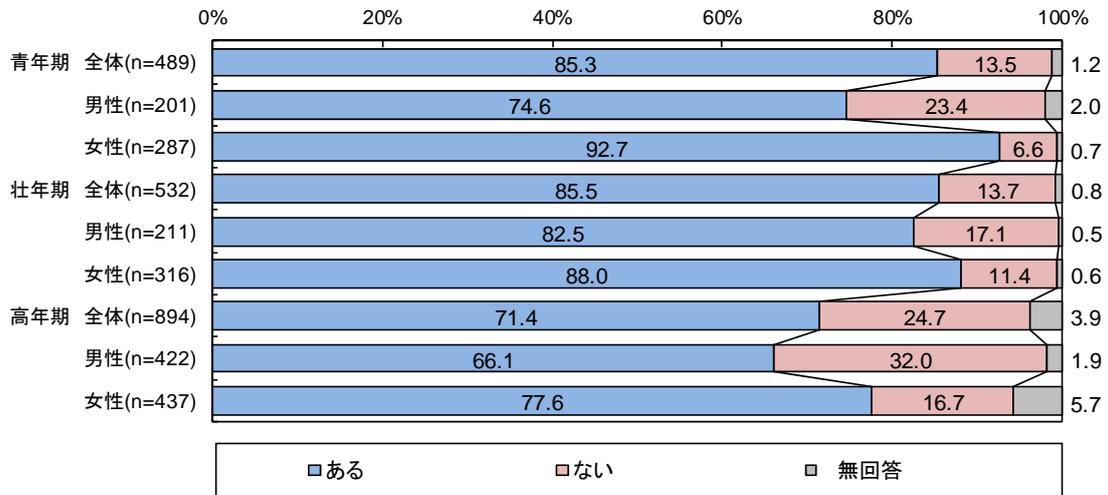
参考

【県民健康・栄養調査（平成 22 年）】【国民健康・栄養調査（平成 25 年）】



※県：「現在（この 1 か月間）、あなたはたばこを吸っていますか。」
「毎日吸っている」、「ときどき吸っている」と回答した人の割合を示す。
国：「あなたはたばこを吸いますか。」
「毎日吸っている」、「時々吸う日がある」と回答した人の割合を示す。

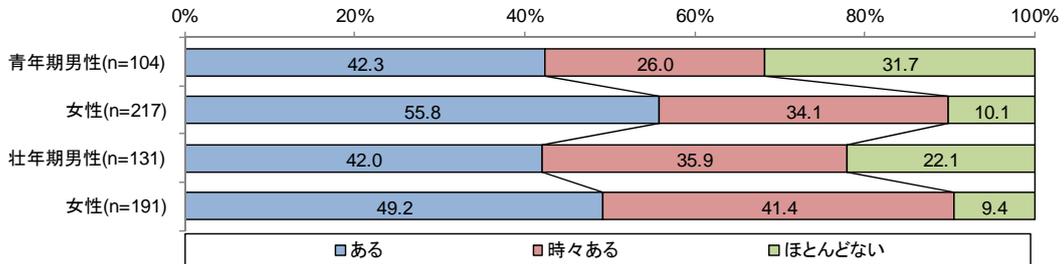
問 52 他人のタバコの煙で、不快な思いをしたことがありますか。（どちらかに○）



「ある」が青年期：85.3%、壮年期：85.5%、高年期：71.4%、「ない」は青年期：13.5%、壮年期：13.7%、高年期：24.7%となっている。

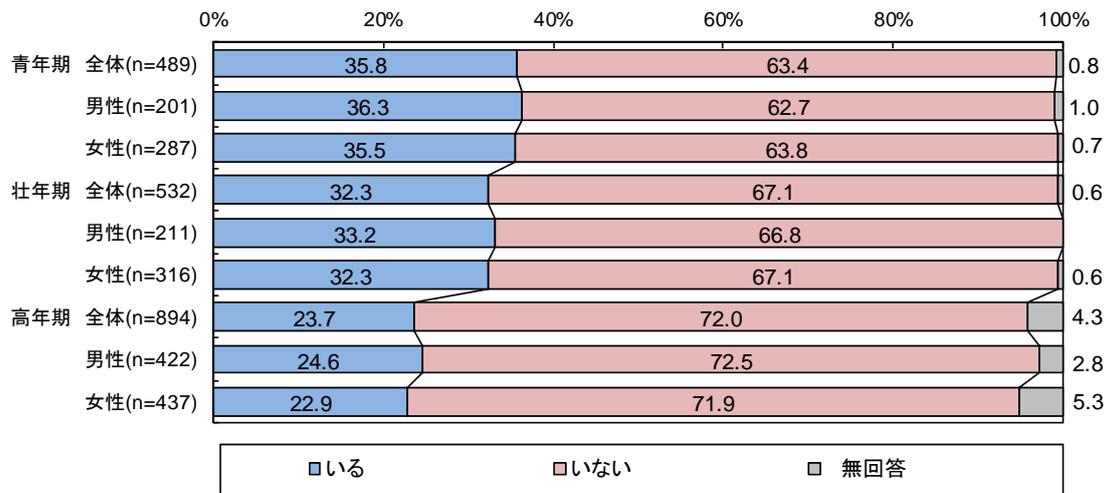
参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「他人のタバコの煙で不快な思いをすることがありますか。」

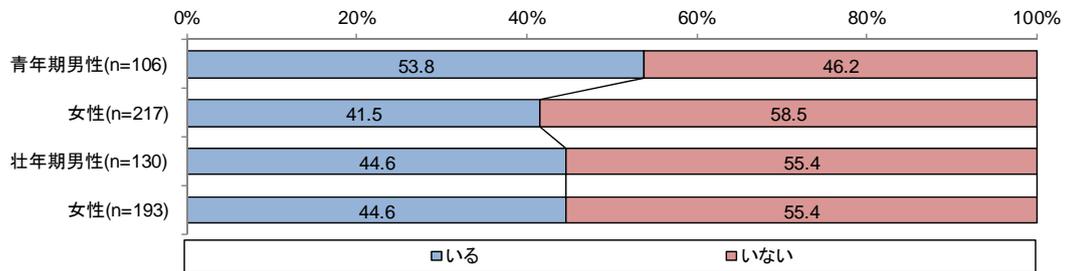
問 53 家族の中に、タバコを吸う人がいますか。（本人を含む）（どちらかに○）



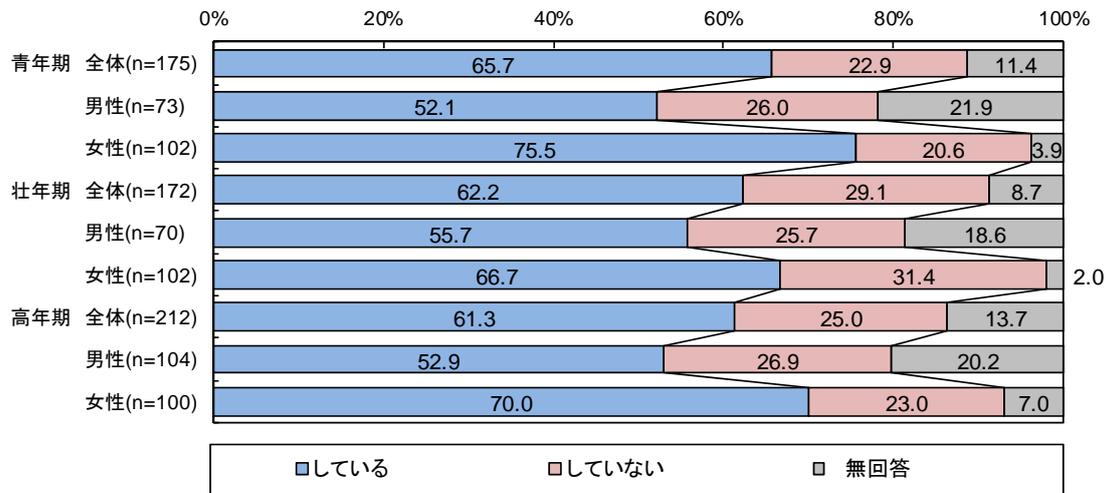
「いる」が青年期：35.8%、壮年期：32.3%、高年期：23.7%、「いない」は青年期：63.4%、壮年期：67.1%、高年期：72.0%となっている。

参考

【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



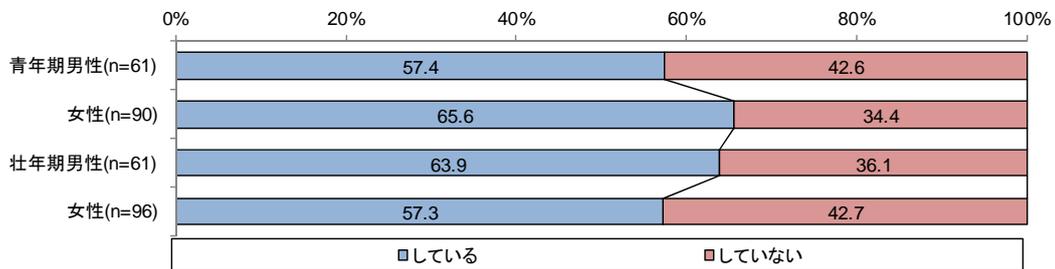
問 53-1 「いる」場合、分煙をしていますか。(どちらかに○)



「している」が青年期：65.7%、壮年期：62.2%、高年期：61.3%、「していない」は青年期：22.9%、壮年期：29.1%、高年期：25.0%となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「家族（本人を含む）に喫煙者と非喫煙者がいる場合、分煙をしていますか。」

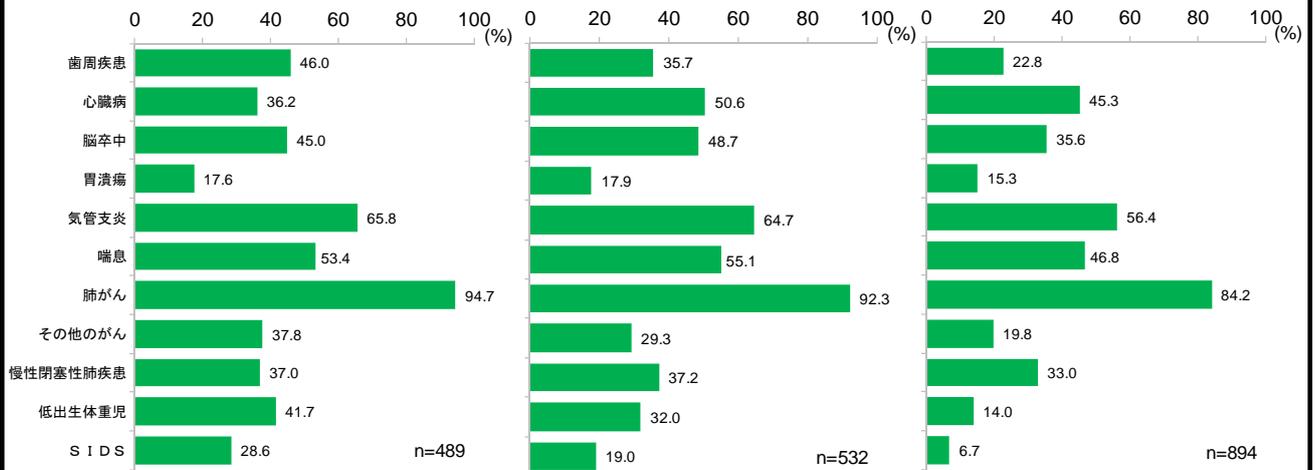
問 54 タバコを吸うことによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。

(あてはまるもの全てに○)

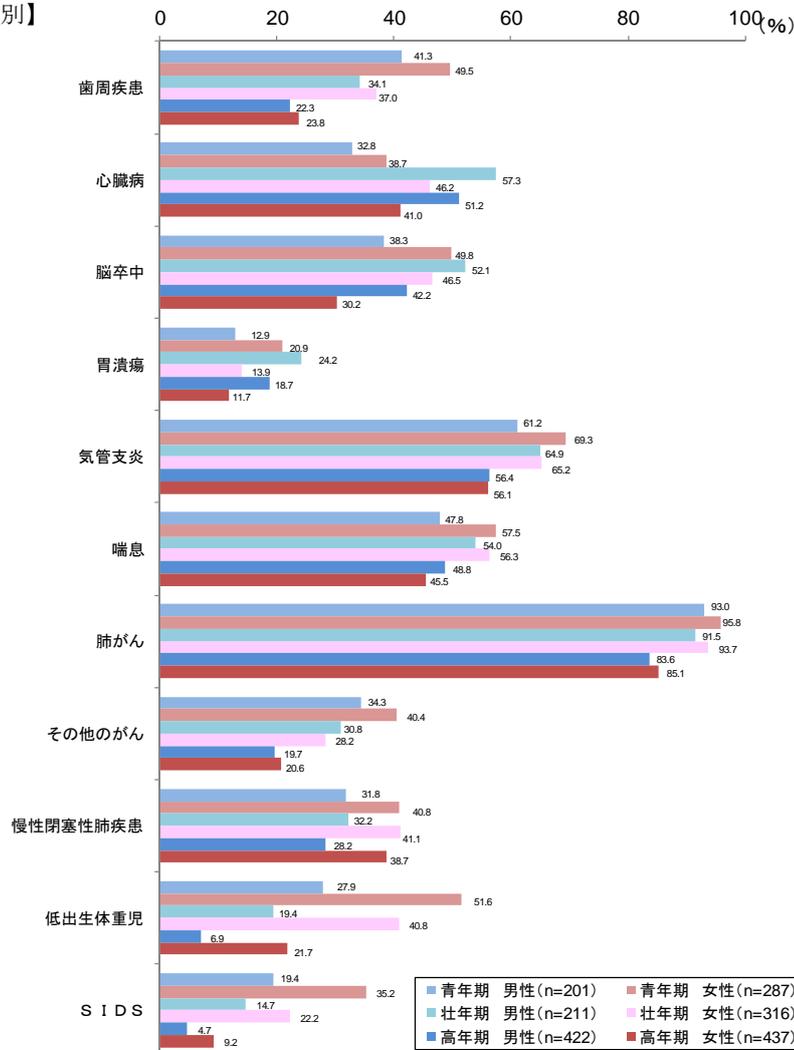
〔青年期〕

〔壮年期〕

〔高年期〕

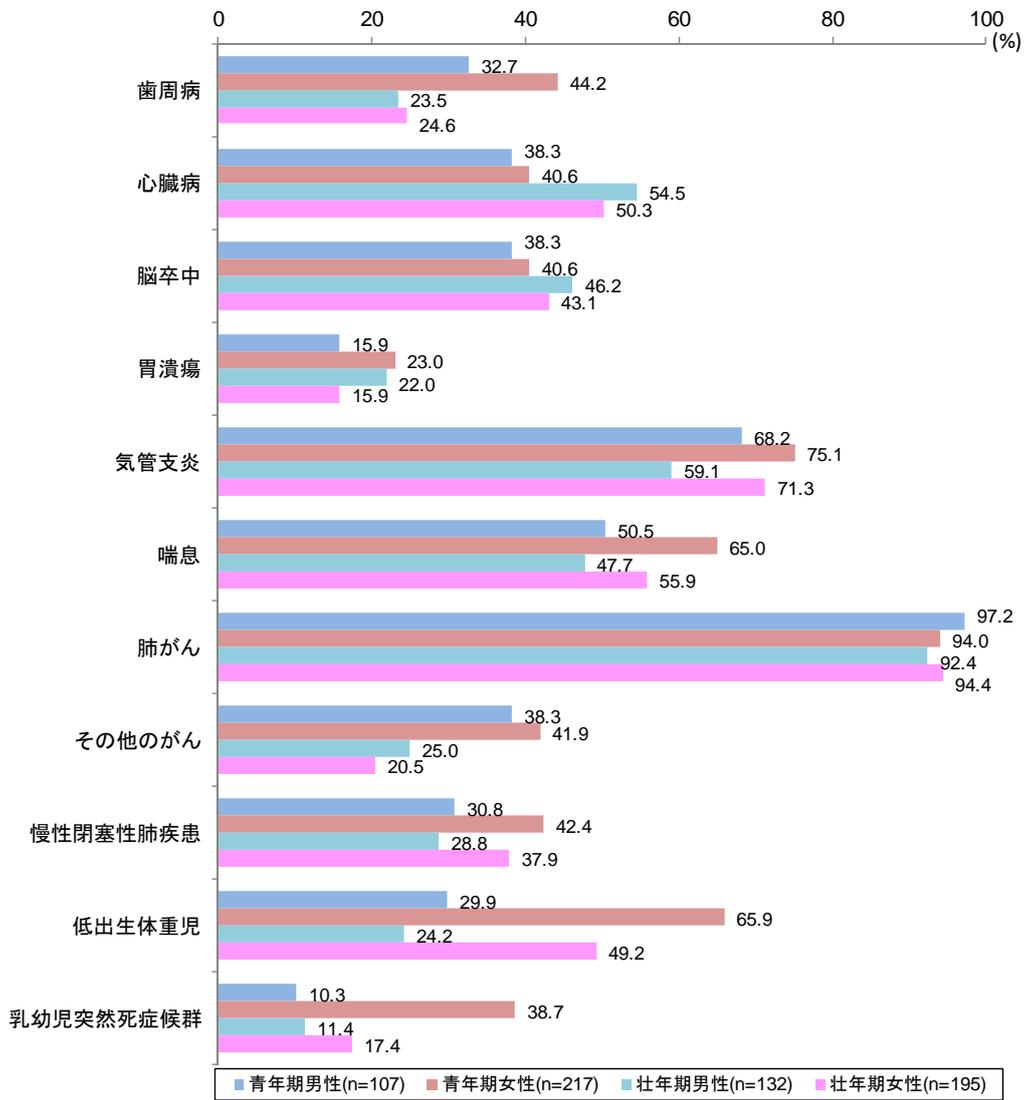


【男女別】



※グラフ上の「SIDS」は選択肢「乳幼児突然死症候群 (SIDS)」を示す

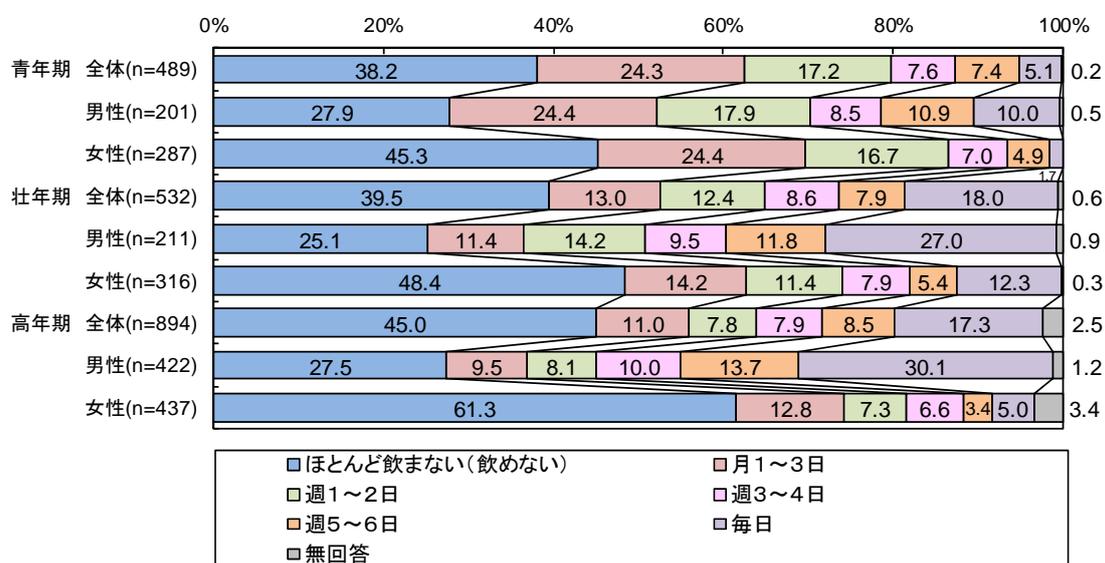
【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※「タバコを吸うことによって引き起こされると思う病気に、全て○をつけてください。」

飲酒について

問 55 お酒を飲む頻度は、どれくらいですか。（ひとつだけに○）



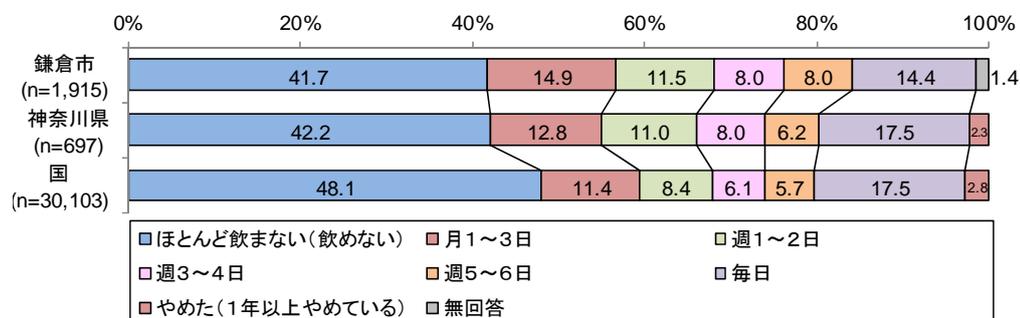
青年期では、「ほとんど飲まない（飲めない）」が最も高く（38.2%）、次いで「月1～3日」（24.3%）、「週1～2日」（17.2%）となっている。

壮年期・高年期では、「ほとんど飲まない（飲めない）」が最も高く（壮年期：39.5%、高年期：45.0%）、次いで「毎日」（壮年期：18.0%、高年期：17.3%）、「月1～3日」（壮年期：13.0%、高年期：11.0%）となっている。

年代が高くなるにしたがって、女性では「ほとんど飲まない（飲めない）」が高くなり、一方、男性では、「毎日」の割合が高くなっている。

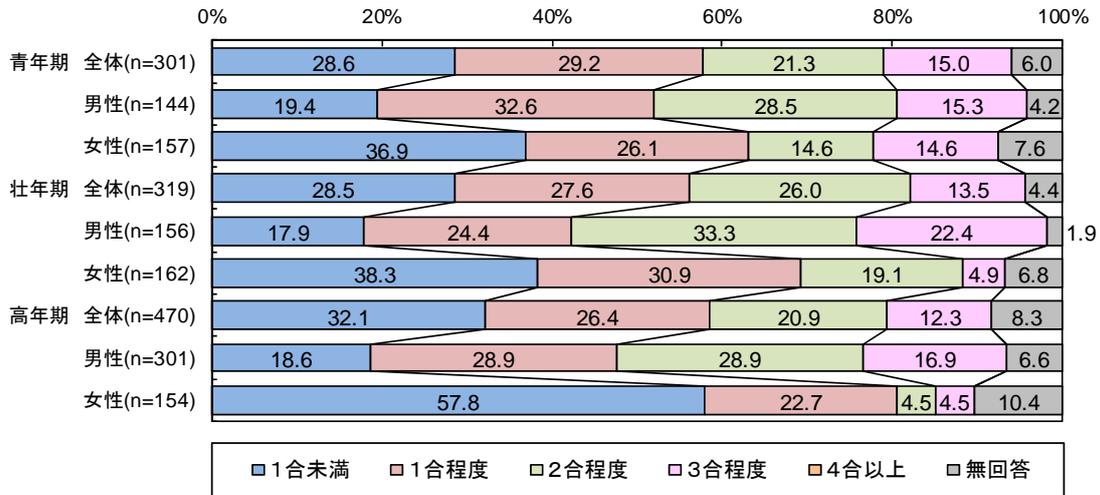
参考

【県民健康・栄養調査（平成22年）】【国民健康・栄養調査（平成24年）】



※「あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。」

問 55-1 「月1日以上飲む」方は、1日あたりの量はどれくらいですか。(ひとつだけに○)



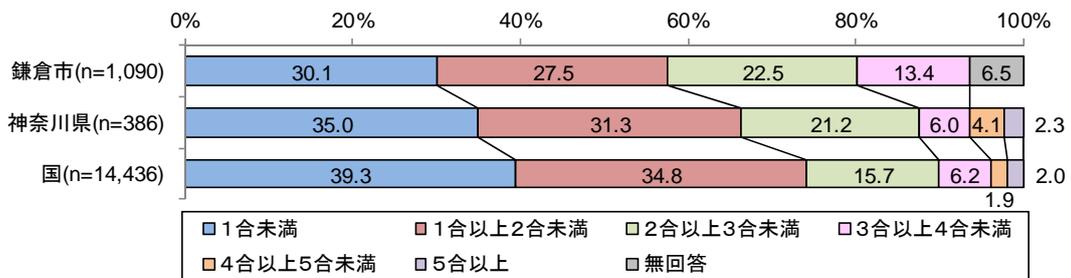
※参考：日本酒 1合=ビール・発泡酒 500ml=ワイン 240ml=ウイスキー60ml=焼酎 [25度] 110ml=チュウハイ [7度] 350ml

青年期では、「1合程度」が最も高く（29.2%）、次いで「1合未満」（28.6%）、「2合程度」（21.3%）となっている。

壮年期・高年期では、「1合未満」が最も高く（壮年期：28.5%、高年期：32.1%）、次いで「1合程度」（壮年期：27.6%、高年期：26.4%）、「2合程度」（壮年期：26.0%、高年期：20.9%）となっている。

参考

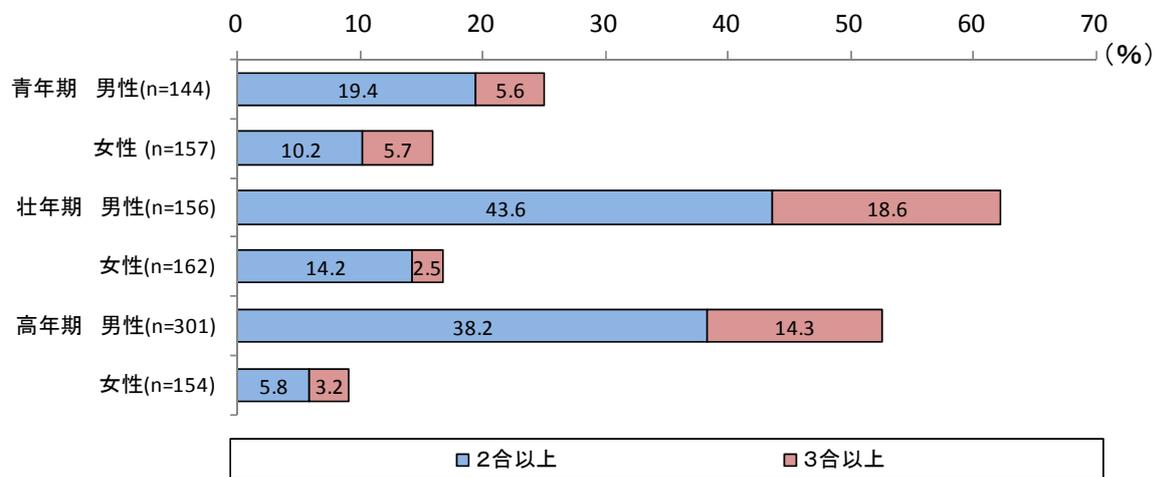
【県民健康・栄養調査（平成22年）】【国民健康・栄養調査（平成24年）】



※「お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。」

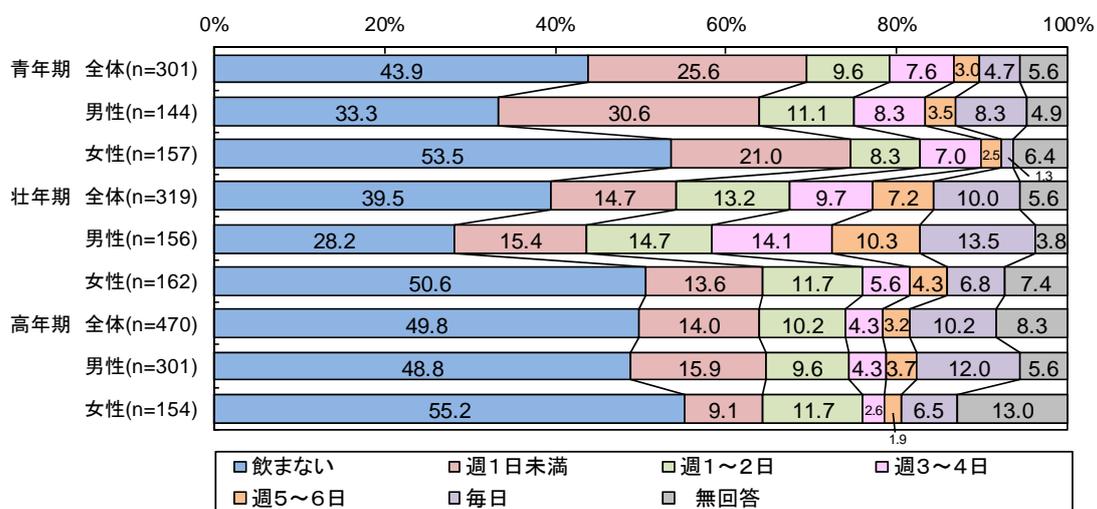
また、「月に1日以上」飲む方のうち、週3回以上、かつ1回2合以上飲むと回答した人をみたところ、次のとおりである。

【飲酒量が多い人の割合】



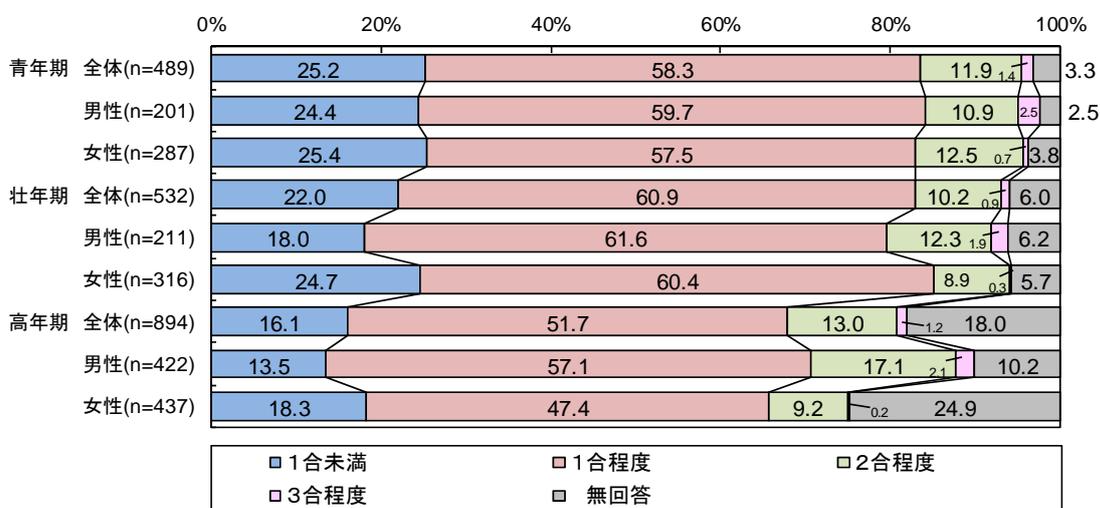
※ 「月に1回以上」飲む人のうち、「週3回以上」かつ「1回2合以上」飲むと回答した人の割合を示す。
 「2合以上」は「2合程度」「3合程度」「4合以上」、
 「3合以上」は「3合程度」「4合以上」を合算した数値である。

問 55-2 「月 1 日以上飲む」方は、寝る前 1 時間以内にお酒を飲むのは週にどれくらいですか。
 (ひとつだけに○)



青年期～高年期いずれも、「飲まない」が最も高く（青年期：43.9%、壮年期：39.5%、高年期：49.8%）、次いで「週 1 日未満」（青年期：25.6%、壮年期：14.7%、高年期：14.0%）、「週 1 ～ 2 日」（青年期：9.6%、壮年期：13.2%、高年期：10.2%）となっている。

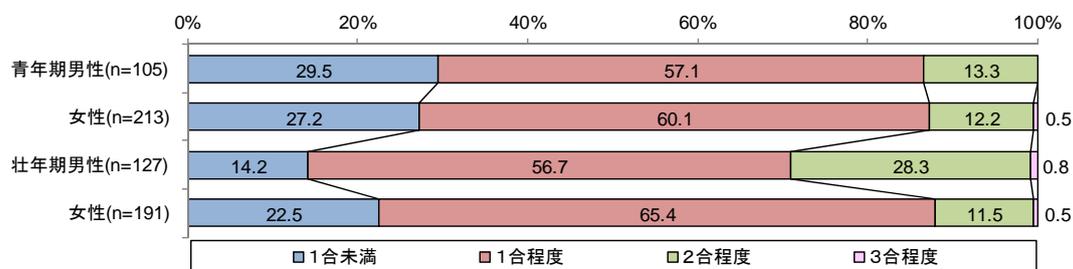
問 56 一般的にいわれている「適正飲酒量」は、日本酒に換算すると、どれくらいだと思いますか。（ひとつだけに○）



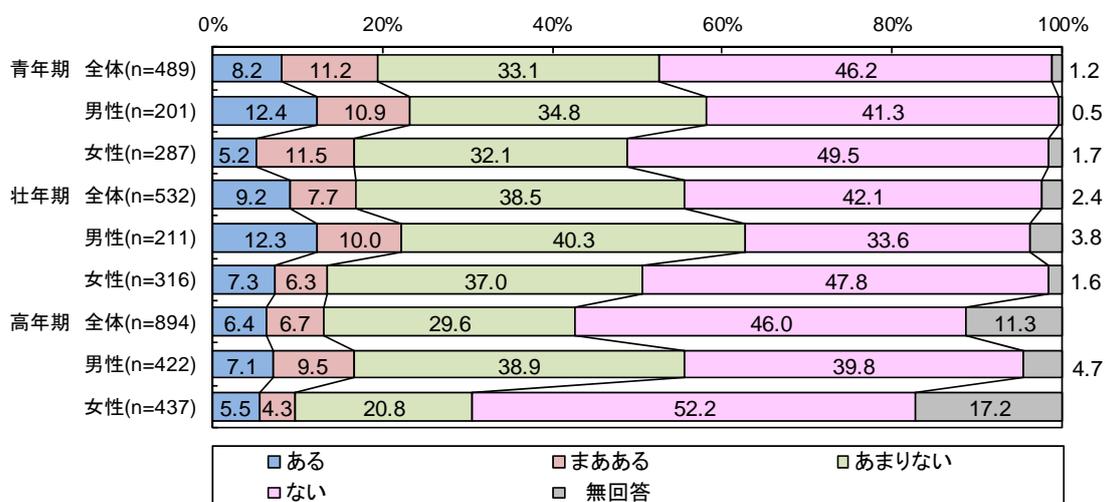
青年期～高年期いずれも、「1合程度」が最も高く（青年期：58.3%、壮年期：60.9%、高年期：51.7%）、次いで「1合未満」（青年期：25.2%、壮年期：22.0%、高年期：16.1%）、「2合程度」（青年期：11.9%、壮年期：10.2%、高年期：13.0%）となっている。

参考

【平成17年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



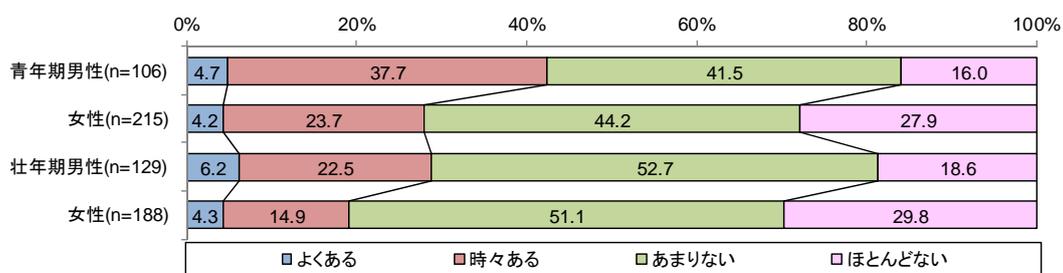
問 57 お酒の席で、飲酒を強要されるなど、不愉快な思いをしたことがありますか。
 (ひとつだけに○)



青年期・高年期ともに、「ない」が最も高く（青年期：46.2%、高年期：46.0%）、次いで「あまりない」（青年期：33.1%、高年期：29.6%）、「まあある」（青年期：11.2%、高年期：6.7%）となっている。
 壮年期では、「ない」が最も高く（42.1%）、次いで「あまりない」（38.5%）、「ある」（9.2%）となっている。

参考

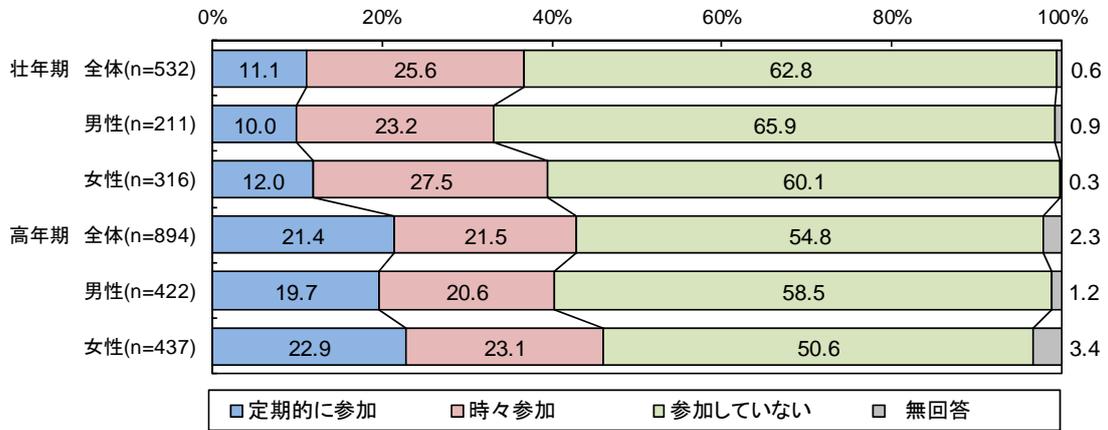
【平成 17 年度 鎌倉市 市民の健康づくりに関する意識調査】



※ 「お酒の席などで、不愉快な思いをすることがありますか。」

地域活動について（壮年期・高年期のみ）

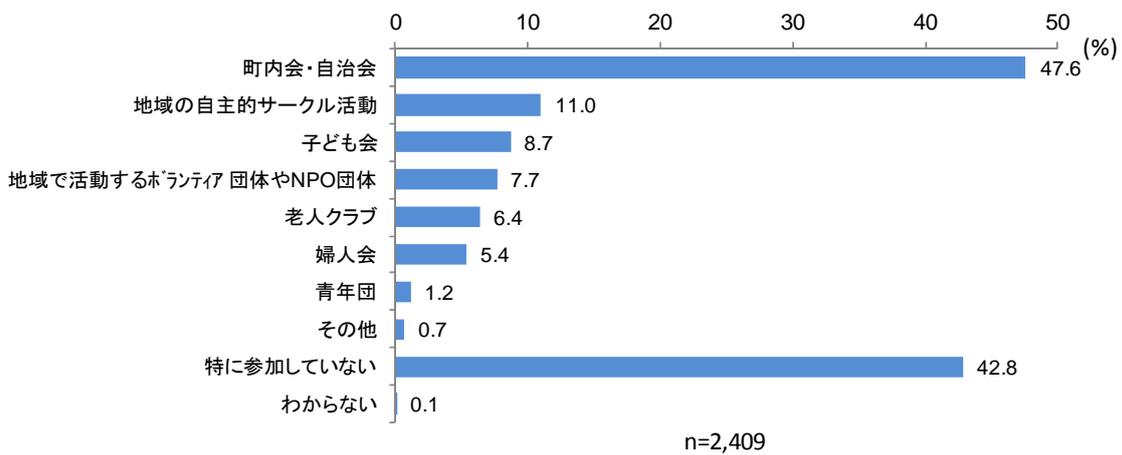
問 58 地域での活動（自治・町内会、サークル、ボランティア等）に参加していますか。
（ひとつだけに○）



壮年期・高年期ともに、「参加していない」が最も高く（壮年期：62.8%、高年期：54.8%）、次いで「時々参加」（壮年期：25.6%、高年期：21.5%）、「定期的に参加」（壮年期：11.1%、高年期：21.4%）となっている。

参考

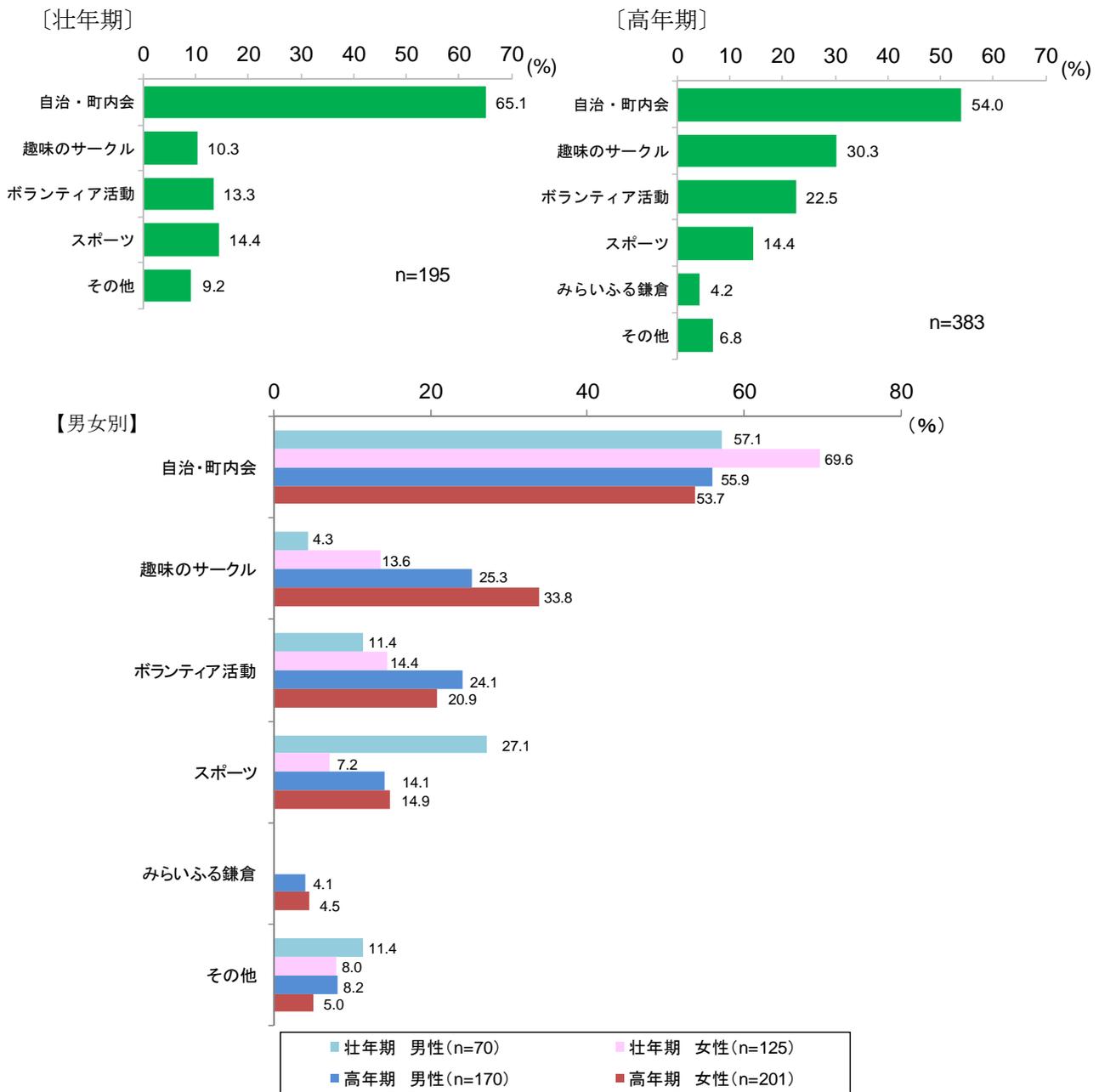
【少子化対策と家族・地域のきずなに関する意識調査（平成 18 年）】



※グラフは参加している人の割合を示す。

「あなたは、現在、町内会のような地域での活動に参加していますか。
この中から参加しているものがあれば、いくつでもあげてください。」

問 58-1 「定期的に参加」「時々参加」されている方は、何に参加していますか。

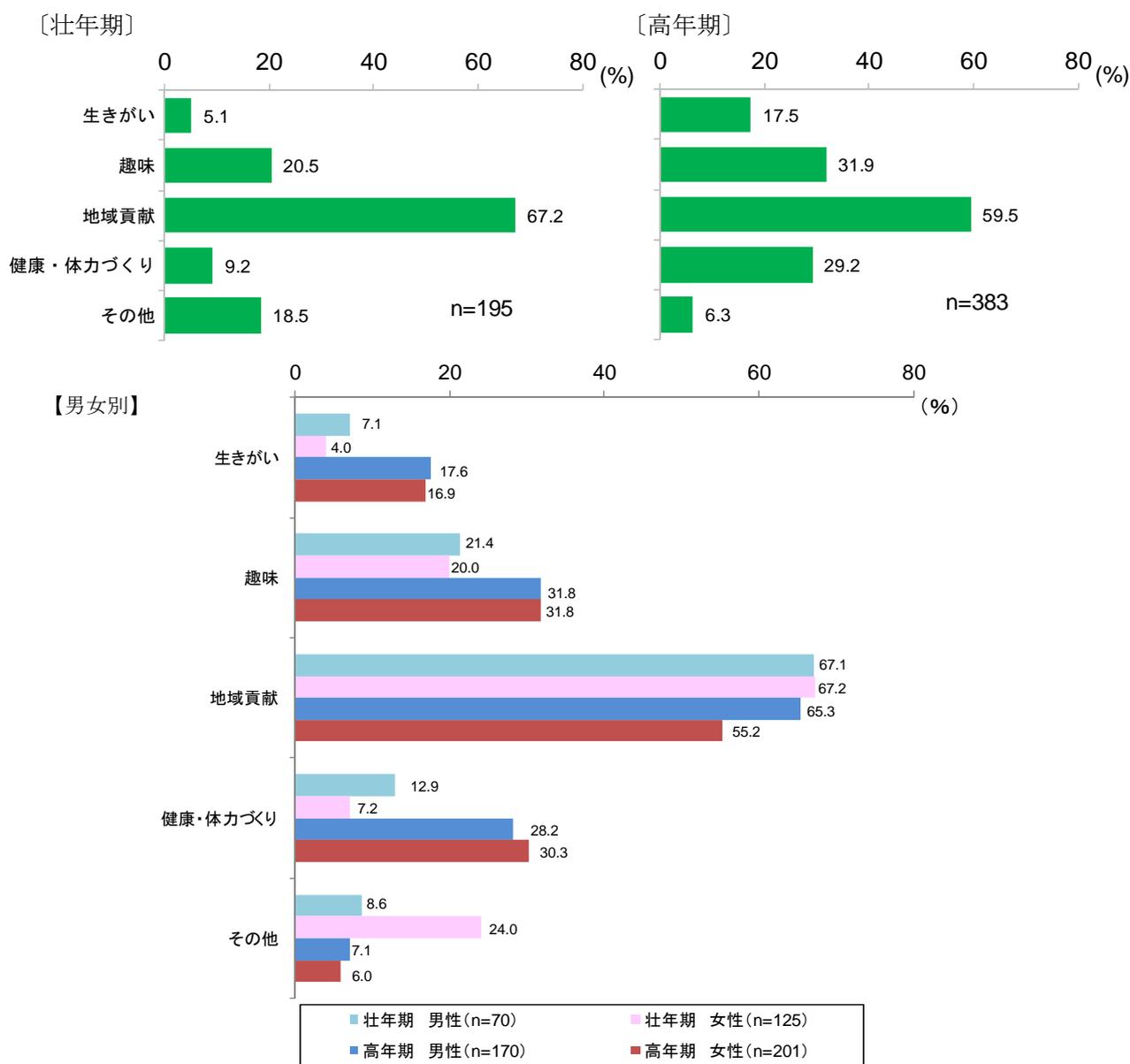


※壮年期には「みらいふる鎌倉」の選択肢がない。

壮年期では、「自治・町内会」が最も高く（65.1%）、次いで「スポーツ」（14.4%）、「ボランティア活動」（13.3%）となっている。

高年期では、「自治・町内会」が最も高く（54.0%）、次いで「趣味のサークル」（30.3%）、「ボランティア活動」（22.5%）となっている。

問 58-2 「定期的に参加」「時々参加」されている方は、何の目的で参加していますか。
 (あてはまるもの全てに○)



壮年期では、「地域貢献」が最も高く（67.2%）、次いで「趣味」（20.5%）、「その他」（18.5%）となっている。

高年期では、「地域貢献」が最も高く（59.5%）、次いで「趣味」（31.9%）「健康・体力づくり」（29.2%）となっている。

自由記載欄

「健康づくりに関することで、ご意見がありましたら、ご自由にお書きください。」

年代別・項目別の記載件数（延件数）

	記載者数	健康	食事	運動	休養	コミュニケーション	喫煙	飲酒	子育て	その他			
3歳児保護者	85	47	10	28	1	8	0	0	56	67			
小学校6年生	自由記載欄設けず												
	記載者数	健康	食生活・栄養	運動	心の健康	コミュニケーション	歯の健康	携帯電話・スマホ	喫煙	飲酒	薬物・性	地域活動	その他
小学校6年生の保護者	28	13	8	8	3	0	/	1	0	0	0	/	26
中学校3年生	23	8	3	6	2	1	/	0	0	0	1	/	2
中学校3年生の保護者	21	5	6	3	4	0	/	0	1	1	3	/	15
青年期	75	36	7	25	3	0	3	/	6	0	/	/	61
壮年期	70	28	4	35	1	5	1	/	5	1	/	2	49
高年期	134	93	15	63	18	9	3	/	2	0	/	11	15

自由記載欄（抜粋）

健康	
3歳児保護者	○市の健康に関する催しは平日が多く、働いている人やその子どもには参加する機会があまりない。
小6保護者	○子どもの時に培われた体が将来の健康につながるはず。大人はそうした環境をきちんとつくらなければいけない。
中3	○「鎌倉市健康増進計画」には大賛成。具体的にどのような取り組みを行って行くのが楽しみ。こころの健康は、からだの健康に比べて、ないがしろにされがちなので、それをおぎなっていってほしい。 ○よく睡眠をとって、好き嫌いせずにちゃんと食べる。
中3保護者	○学校での保健の授業、家庭での教えが非常に大切である。メディアなどの影響が大きく、それらの情報に対して正しい知識、情報を常に発信する必要がある。 ○「市民の健康はまちの健康」を続けられる、素敵なまちづくりをしてほしい。
青年期	○子どもが小さいうちは自分の健診に行くにも、預け先を確保しなくてはならない。健診のために一時保育等を利用できる制度があるとよい。 ○アンケートを通じ、自分の体と心について考えるよい機会となった。
壮年期	○健康診断の大切さをもっとPRするべき。
高年期	○自分の健康を自分でコントロール出来る大人になるには、子どもの頃の生活習慣が背景にあると思う。 ○予防が大切。人との会話、運動、食事、社会や他人の役に立っているという生きがい。

子育て	
3歳児保護者	○様々な世代が交流できる場所、子どもがのびのびと遊べる場所があれば、自然な形で親も心配事を相談でき、育児の負担が減ると思う。

食事・食生活・栄養	
3歳児保護者	○自然が豊かな鎌倉、とれたての野菜や魚も手に入る。それを利用した料理講座や健康相談等ができると思う。
中3保護者	○食に対する関心を高くする授業を取り入れてほしい。
青年期	○料理の栄養に気をつけたり、意識的に運動を取り入れている人が少ないと感じる。
高年期	○バランスのよい家庭料理を出す店（食堂）を増やしてほしい。独り暮らしの高齢者は毎日外に出かけていくことで栄養をとり、運動・交流ができ、健康に前向きに生きていける。

運動・身体活動	
3歳児保護者	○日々の生活習慣を心がけるうえで体を動かすことが、大きなポイントになる。
小6保護者	○親が子どもと一緒に体を動かして運動習慣を身につけるのがよいと思う。
中3	○子どもの体力低下防止のため、放課後の学校のグラウンドを開放してもよいのではないかな。
青年期	○「短時間で気軽に出来る運動」をする努力が必要と感じた。 ○ウォーキングコースの提示、設置、また夜間に行う人のための安全整備等をしてはどうか。 ○ハイキングコースが多いが観光客向き。鎌倉市民向けのハイキングコースをつくり、難易度と消費カロリー別に記載して、市民に紹介したら楽しく運動が出来ると思う。（所要時間〇分、〇kcal消費、高齢の方向けには△駅までならばアップダウンが少なく歩きやすいなど）
壮年期	○家族で参加できる健康イベント、スポーツイベントが多くあると思う。 ○運動が苦手な人を対象にした、体操やヨガ教室等の対象年齢を下げしてほしい。 ○鎌倉と藤沢エリアをまとめて、ランニング、ジョギングコースの地図を5km、10kmコース等、複数つくって示してほしい。
高年期	○公園内にウォーキングコースをつくって利用を呼びかける。広報等に体力づくりによい身体の動かし方、歩き方等を紹介してほしい。 ○自分に費やす時間があまりないが、仕事の合間にストレッチ、筋トレ等をしている。

心の健康	
中3	○最近の小中学生は自然と触れ合える機会があまりにも少なく、心の健康に良くない。自然と触れ合い、その素晴らしさを感じられる機会を増やしてほしい。
高年期	○健康というのは身体的な機能が良好であるだけでなく、精神的にも安定していて初めて“健康です”と言えると思う。

コミュニケーション・地域活動	
高年期	○ひとり住まいの高齢者が増えており、コミュニティとして課題解決に取り組む必要を感じている。

薬物・性	
小6 保護者	○これからは、危険ドラッグについても考えて（教えて）ほしい。 ○性について、家庭でどのように話しをすれば良いのかを教えてほしい。
中3 保護者	○性に関する事、身体を大切にすること、をもっとオープンに話せる雰囲気があった方がよい。

歯の健康	
高年期	○最近歯間ブラシ等も使って口腔ケアをしている。予防が大切なことに、この年になってようやく気付いた。子どもや他の年代にもすすめたい。

喫煙	
青年期	○タバコの分煙にもっと取り組んでほしい。歩きタバコをする人、喫煙場所以外でタバコを吸う人を多く見る。子どもがいるので余計に気になる。きちんとした喫煙スペースを設けてほしい。 ○鎌倉市内の海・飲食店の禁煙、分煙をもっと積極的に行ってほしい。

鎌倉市健康づくりについての意識調査

アンケート調査へのご協力をお願い

日頃から鎌倉市の保健行政に、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。
さて、鎌倉市では、あかちゃんからご高齢の方まで、それぞれの世代の方が、健康でいきいきとした生活ができるよう「鎌倉市健康増進計画」を策定することとなりました。この「鎌倉市健康増進計画」の策定に際し、今後の施策展開に関する基礎資料を得る目的で、皆様の健康状態や生活習慣等をお伺いするアンケート調査を実施いたします。

この調査は、それぞれの世代の方の状況をお伺いするため、対象を幼児期（3歳児健康診査受診児の保護者）、学童期（小学校6年生とその保護者）、思春期（中学校3年生とその保護者）、青年期（20～39歳）、壮年期（40～60歳）、高年期（61～80歳）とし、合計6,100名を無作為で選ばせていただき実施します。

なお、この調査は無記名で回答していただくものです。調査の実施にあたっては、鎌倉市が株式会社タイム・エージェントに委託しております。個人情報や回答内容等は慎重に取り扱い、本調査以外の目的で使用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、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。

平成26年12月

鎌倉市長 松尾 崇

ご記入にあたってのお願い

- この調査でいう「お子さん」とは、鎌倉市の3歳児健康診査を受診されたお子さんのことです。
- 設問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。設問によって、お選びいただく数が異なります。また、数値をご記入いただく設問もあります。
- 答えたくない設問は無記入にし、次の設問におすすみください。
- ご記入後、**お手数ですが、このアンケートを同封の返信用封筒に入れ、12月19日（金）までにご投函ください。**
- ご不明の点がございましたら、お問い合わせください。

鎌倉市健康福祉部
市民健康課
電話 0467(61)3941

この調査でいう「お子さん」とは、鎌倉市の3歳児健康診査を受診されたお子さんのことです。

- 問1 お子さんは、何番目のお子さんですか。(ひとつだけに○)
1. 第1子 2. 第2子 3. 第3子 4. 第4子以降
- 問2 お子さんの性別を教えてください。(どちらかに○)
1. 男 2. 女
- 問3 このアンケートに、記入していただくのはどなたですか。(ひとつだけに○)
1. 母親 2. 父親 3. 祖父母 4. その他 ()
- 問4 お住まいの地区はどちらですか。(ひとつだけに○)

鎌倉地域		腰越地域		深沢地域		大船地域		玉縄地域	
1 十二所	11 御成町	18 腰越	24 梶原	32 山ノ内	40 台一丁目				
2 浄明寺	12 笹目町	19 津	25 寺分	33 台	41 岡本				
3 二階堂	13 佐助	20 津西	26 山崎	(台一丁目を除く)	42 玉縄				
4 西御門	14 長谷	21 西鎌倉	27 上町屋	34 小袋谷	43 植木				
5 雪ノ下	15 坂ノ下	22 七里ガ浜東	28 手広	35 大船	44 城廻				
6 扇ガ谷	16 極楽寺	23 七里ガ浜	29 苗田	36 岩瀬	45 関谷				
7 小町	17 稲村ガ崎		30 常盤	37 今泉					
8 大町			31 鎌倉山	38 今泉台					
9 材木座				39 高野					
10 由比ガ浜									

- 問5 お子さんの出生体重をご記入ください。
出生体重 () g 
- 問6 乳児期の授乳方法は、どれですか。(ひとつだけに○)
1. 母乳 2. ミルク 3. 混合 4. その他 ()
- 問7 卒乳の時期は、いつでしたか。(ひとつだけに○)
1. 1歳未満 2. 1歳以上1歳6か月未満 3. 1歳6か月以上2歳未満
4. 2歳以上2歳6か月未満 5. 2歳6か月以上3歳未満 6. 3歳以上
- 問8 お子さんの離乳食の時期に、ベビーフードを利用しましたか。(ひとつだけに○)
1. 週1回以下 2. 週2～3回 3. 週4～5回 4. 毎日
5. 利用したことがない 6. その他 ()
- 問9 お子さんを育児しているのは、どなたですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 母親 2. 父親 3. 祖父母 4. その他 ()
- 問10 現在、お子さんは、幼稚園・保育園等に通っていますか。(どちらかに○)
1. 通っている 2. 通っていない
- 問10-1 「通っている」方は、どれですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 幼稚園 2. 保育園(一時保育を含む) 3. 自主保育
4. インターナショナルスクール 5. その他 ()

- 1 -

〔お子さんの健康について〕

- 問11 お子さんの成長・発達・病気のことで、心配なことがありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問12 お子さんには、かかりつけの医師（小児科または内科）がいますか。(どちらかに○)
1. いる 2. いない 
- 問13 お子さんには、かかりつけの歯科医がいますか。(どちらかに○)
1. いる 2. いない
- 問14 お子さんは、幼稚園、保育園や市の健診以外に、定期的な歯科健診を受けていますか。(どちらかに○)
1. 受けている 2. 受けていない
- 問15 家族などが、歯の仕上げみがきをしますか。(ひとつだけに○)
1. 毎日する 2. まあする 3. あまりしない 4. しない
- 問16 休日や夜間にお子さんが急病の時、診察してもらえらる医療機関を知っていますか。(どちらかに○)
1. 知っている 2. 知らない
- 問17 あなたは、心肺蘇生法（心臓マッサージやAEDなどの救急処置）を知っていますか。(ひとつだけに○)
1. 知っている 2. まあ知っている 3. あまり知らない 4. 知らない
- 問18 乳幼児健康診査を受けましたか。(あてはまるもの全てに○)
1. 4か月児健康診査 2. お誕生日健康診査 3. 1歳6か月児健康診査
4. その他 ()
- 問19 これまでの健康診査を受けていかがでしたか。(あてはまるもの全てに○)
1. 信頼がおけて安心できた
2. ためになる話があった
→その職種全てに○ (医師・保健師・心理相談員・歯科衛生士・栄養士)
3. 相談の時間がもっと欲しかった 4. 個別の相談がなかった
5. 決まりだから受けた 6. 知っていることばかり教えられた
7. 形式的だった 8. その他 ()

〔お子さんの食事について〕

- 問20 お子さんは、おいしそうに食事をしていますか。(ひとつだけに○)
1. している 2. まあしている 3. あまりしていない 4. していない
- 問21 お子さんは、ふだん食欲がありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問22 お子さんは、食事の際、自分ではしやスプーンを使いますか。(ひとつだけに○)
1. いつも使う 2. まあ使う 3. あまり使わない 4. 使わない 
- 問23 お子さんの食事にかかる時間は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 15分未満 2. 15分以上30分未満 3. 30分以上1時間未満 4. 1時間以上
- 問24 夕食の時間は、だいたい何時ですか。(ひとつだけに○)
1. 午後5時台 2. 午後6時台 3. 午後7時台 4. 午後8時台
5. 午後9時以降
- 問25 お子さんは、よくかんで食べていますか。(ひとつだけに○)
1. はい 2. どちらかといえば、はい
3. どちらかといえば、いいえ 4. いいえ
- 問26 食べ物のアレルギーで、食べられない物がありますか。(どちらかに○)
1. ある 食品名 () 2. ない
- 問27 敵立に、野菜のおかずがありますか。(野菜ジュースは含みません) (ひとつだけに○)
1. 一日3食ある 2. 一日2食はある 3. 一日1食はある 4. ほとんどない
- 問28 家族そろって、一日に何回食事をしますか。(ひとつだけに○)
1. 一日2回以上 2. 一日1回 3. ほとんどない
- 問29 お子さんは、お菓子をいつ食べますか。(あてはまるもの全てに○)
1. 朝食と昼食の間 2. 昼食と夕食の間 3. 夕食の後 4. 食べない
- 問30 お子さんは、お菓子を食べ過ぎて、夕食が食べられないことがありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問31 お子さんの食べるお菓子を選ぶときに、からだに良いか考えますか。(ひとつだけに○)
1. 考える 2. まあ考える 3. あまり考えない 4. 考えない
- 問32 お子さんは、のどが渇いたときに何を飲みますか。(主なもの2つまでに○) 
1. お水 2. お茶(麦茶など) 3. 牛乳 4. スポーツ飲料
5. ジュース、炭酸飲料など 6. 乳酸飲料 7. その他 ()
- 問33 お子さんは、家で食事の準備(お皿やはしを並べる)や片付けなどの手伝いを週にどれくらいしていますか。(ひとつだけに○)
1. 週に6～7日 2. 週に3～5日 3. 週に1～2日 4. ほとんどしない
- 問34 お子さんの食事や健康のことについて、どこから情報を得ていますか。(あてはまるもの全てに○)
1. 家族 2. 友人 3. 医療機関 4. 市の乳幼児健診・相談など
5. 講習会・講座 6. テレビ・ラジオ 7. 新聞・雑誌・本
8. インターネット 9. その他 ()
10. 特に得ていない

【お子さんの運動や活動について】



- 問35 お子さんの生活の中に、外遊びを取り入れるように心がけていますか。(どちらかに○)
1. はい 2. いいえ
- 問36 お子さんは、身体を動かすことが好きですか。(ひとつだけに○)
1. 好き 2. まあ好き 3. あまり好きではない 4. 好きではない
- 問37 近所に、外遊びできる場所がありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問38 お子さんは、ゲーム機・携帯電話・スマートフォン等を使って遊んでいますか。(ひとつだけに○)
1. よく遊ぶ 2. まあ遊ぶ 3. あまり遊ばない 4. 遊ばない
- 問38-1 「よく遊ぶ」「まあ遊ぶ」方は、一日にどれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上
- 問39 一日に、テレビやDVDなどを見る時間はどれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上4時間未満 5. 4時間以上
- 問40 お子さんに、絵本の読み聞かせをするのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 週に6~7日 2. 週に3~5日 3. 週に1~2日 4. ほとんどしていない



【お子さんの休養について】

- 問41 お子さんは、だいたい何時に起きますか。(ひとつだけに○)
1. 午前7時前 2. 午前7時台 3. 午前8時台 4. 午前9時台
5. 午前10時以降
- 問42 お子さんは、寝起きがよい方ですか。(ひとつだけに○)
1. よい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない
- 問43 お子さんは、だいたい何時に寝ますか。(ひとつだけに○)
1. 午後8時前 2. 午後8時台 3. 午後9時台 4. 午後10時台
5. 午後11時以降

【コミュニケーションについて】



- 問44 お子さんは、お友達と遊びますか。(ひとつだけに○)
1. よく遊ぶ 2. まあ遊ぶ 3. あまり遊ばない 4. 遊ばない
- 問44-1 「よく遊ぶ」「まあ遊ぶ」方は、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 週に6~7日 2. 週に3~5日 3. 週に1~2日
- 問45 家族で日常的なおあいさつ(おはよう、おやすみ、ありがとうなど)をしていますか。(ひとつだけに○)
1. いつもする 2. まあする 3. あまりしない 4. しない

【喫煙について】

- 問46 お母さんは、妊娠しているとわかった時、喫煙していましたか。(どちらかに○)
1. 喫煙していた(1日 本) 2. 喫煙していなかった
- 問47 お父さんは、お母さんが妊娠しているとわかった時、喫煙していましたか。(どちらかに○)
1. 喫煙していた(1日 本) 2. 喫煙していなかった
- 問48 お母さんは、妊娠中に喫煙していましたか。(ひとつだけに○)
1. 喫煙していた(1日 本) 2. 喫煙していたがやめた
3. 喫煙していなかった
- 問49 お父さんは、お母さんが妊娠中に喫煙していましたか。(ひとつだけに○)
1. 喫煙していた(1日 本) 2. 喫煙していたがやめた
3. 喫煙していなかった
- 問49-1 「喫煙していた」方は、喫煙場所で気をつけていたことはありますか。(あてはまるもの全てに○)
1. 家の外で喫煙 2. 妊婦の近くで喫煙しない 3. 気をつけていたことはない
4. その他()
- 問50 お母さんは、現在喫煙していますか。(どちらかに○)
1. 喫煙している(1日 本) 2. 喫煙していない
- 問51 お父さんは、現在喫煙していますか。(どちらかに○)
1. 喫煙している(1日 本) 2. 喫煙していない

【飲酒について】

- 問52 お母さんは、妊娠しているとわかった時、飲酒していましたか。(ひとつだけに○)
1. 飲酒していた 2. 飲酒していなかった
- 問52-1 「飲酒していた」方は、どれくらいの頻度ですか。(ひとつだけに○)
1. 月に1~2日 2. 週に1~2日 3. 週に3日以上
- 問53 お母さんは、妊娠中に飲酒していましたか。(ひとつだけに○)
1. 飲酒していた 2. 飲酒していたがやめた 3. 飲酒していなかった
- 問53-1 「飲酒していた」方は、どれくらいの頻度ですか。(ひとつだけに○)
1. 妊娠中に10日未満 2. 月に1~2日 3. 週に1~2日 4. 週に3日以上

【子育ての状況について】

- 問54 お母さんは、現在の子育ての状況はいかがですか。(ひとつだけに○) 
1. 満足している 2. まあ満足している
3. あまり満足していない 4. 満足していない
- 問55 お父さんは、現在の子育ての状況はいかがですか。(ひとつだけに○)
1. 満足している 2. まあ満足している
3. あまり満足していない 4. 満足していない

- 問56 お母さんは、お子さんと一緒にいて楽しいですか。(ひとつだけに○)
1. 楽しい 2. まあ楽しい 3. あまり楽しくない 4. 楽しくない
- 問57 お父さんは、お子さんと一緒にいて楽しいですか。(ひとつだけに○)
1. 楽しい 2. まあ楽しい 3. あまり楽しくない 4. 楽しくない
- 問58 お母さんは、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問59 お父さんは、ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問60 お母さんは、育児に自信がもてないことがありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問61 お父さんは、育児に自信がもてないことがありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問62 日常の育児の相談相手(相談機関)は誰(何)ですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 配偶者(パートナー) 2. 父母(お子さんにとっての祖父母) 3. 近所の人
4. 友人 5. かかりつけの医師 6. 保育士や幼稚園の先生
7. 公的な相談機関(市役所、保健福祉事務所など)の来所相談
8. 公的な相談機関(市役所、保健福祉事務所など)の電話相談
9. インターネット・SNS等 10. その他()
11. いない
- 問63 お母さんは、イライラしてお子さんにあたることがありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問64 お父さんは、イライラしてお子さんにあたることがありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問65 お母さんに、育児仲間はいますか。(どちらかに○)
1. はい 2. いいえ
- 問66 お父さんに、育児仲間はいますか。(どちらかに○)
1. はい 2. いいえ

 ご協力ありがとうございました。

 健康づくりに関することで、ご意見がありましたら、ご自由にお書きください。

鎌倉市健康づくりについての意識調査

鎌倉市では、あかちゃんから高齢の方まで、それぞれの年代の方が、健康でいきいきとした生活をおくることができるように、「鎌倉市健康増進計画」をつくることとなりました。そのため、市内の小学校6年生のみなさんに、健康状態やふだんの生活の様子について、お聞きし、計画づくりに役立てていきたいと思ひます。

答えていただいた内容は目的以外には使ひません。

ご協力、よろしくお願ひします。

平成26年12月

鎌倉市長 松尾 崇

ご記入にあたってのお願い

- 質問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。
質問によって、○をつける数が違います。また、数字などを書いてもらう質問もあります。
- 今回、小学6年生とその保護者の方、それぞれに調査用紙を送っています。記入が終わったら、別々の封筒に入れ、ポストに入れてください。
- 答えたくない質問は答えなくても構いません。次の質問にすすんでください。
- このアンケートは、12月19日(金)までにポストに入れてください。**

鎌倉市健康福祉部
市民健康課

電話 0467(61)3941

- 問10 歯ブラシ以外に、糸ようじなどを使っていますか。(ひとつだけに○)
1. 毎日使う 2. まあ使う 3. あまり使わない 4. 使わない
- 問11 歯みがきの方法や、糸ようじなどの使い方を教えてもらったことがありますか。(どちらかに○)
1. はい 2. いいえ
- 問12 学校の健診以外に、定期的な歯科健診を受けていますか。(どちらかに○)
1. はい 2. いいえ
- 問13 歯や口の中で困っていることや気になっていることがありますか。(あてはまるもの全てに○)
1. むし歯 2. 歯ぐきのはれや出血 3. 口のおい 4. 歯石
5. 歯の色 6. 歯ならび 7. かみ合わせ
8. その他 () 9. ない

〔食生活や栄養について〕

- 問14 食事をおいしいと感じていますか。(ひとつだけに○)
1. 感じる 2. まあ感じる 3. あまり感じない 4. 感じない
- 問15 朝ごはんを、週にどれくらい食べていますか。(ひとつだけに○)
1. 週に6~7日 2. 週に3~5日
3. 週に1~2日 4. ほとんど食べない
- 問16 朝、食欲がありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問17 タごはんの時間が、午後9時を過ぎる日は、週にどれくらいありますか。(ひとつだけに○)
1. 週に6~7日 2. 週に3~5日 3. 週に1~2日 4. ほとんどない
- 問18 現在、ダイエットのために、食事制限をしていますか。(どちらかに○)
1. している 2. していない
- 問18-1 「している」人は、どんなことをしていますか。(あてはまるもの全てに○)
1. 食事の量を減らす 2. 食事の回数を減らす 3. その他 ()
- 問19 食べ物のアレルギーで、食べられない物がありますか。(どちらかに○)
1. ある 食品名 () 2. ない
- 問20 好ききらいで、食べられない物がありますか。(ひとつだけに○)
1. たくさんある 2. まあある 3. あまりない 4. ない

小学校6年生

(小学校6年生の保護者の方)の調査票は、おうちの人に渡してください。

- 問1 あなたの性別を教えてください。(どちらかに○)
1. 男 2. 女
- 問2 あなたの住んでいるところはどこですか。(ひとつだけに○)

鎌倉地域		腰越地域	深沢地域	大船地域	五浦地域
1 十二所	11 御成町	18 腰越	24 梶原	32 山ノ内	40 台一丁目
2 浄明寺	12 笹目町	19 津	25 等分	33 台	41 岡本
3 二階堂	13 佐助	20 津西	26 山崎	34 小袋谷	42 玉縄
4 西御門	14 長谷	21 西鎌倉	27 上町屋	35 大船	43 榎木
5 雷ノ下	15 坂ノ下	22 七里ガ浜 東	28 手広	36 岩瀬	44 城廻
6 雨ガ谷	16 極楽寺	23 七里ガ浜	29 苗田	37 今泉	45 関谷
7 小町	17 稲村ガ崎		30 常盤	38 今泉台	
8 大町			31 鎌倉山	39 高野	
9 材木座					
10 由比ガ浜					

〔健康について〕

- 問3 毎日、元気に過ごせていると思ひますか。(ひとつだけに○)
1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問4 最近の体調はどうですか。(ひとつだけに○)
1. よい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない
- 問5 自分の健康について考えることはありますか。(どちらかに○)
1. ある 2. ない
- 問6 身長と体重を教えてください。
- 身長 _____ cm 体重 _____ kg
- 問7 あなたの理想の体重はどれくらいですか。
- _____ kg
- 問8 自分の体型に満足していますか。(ひとつだけに○)
1. 満足している 2. まあ満足している
3. あまり満足していない 4. 満足していない
- 問9 歯をみがくのは、いつですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 起きてすぐ 2. 朝ごはんの後 3. 昼ごはんの後
4. タごはんの後 5. 寝る前

- 1 -

- 問21 よくかんで食べていますか。(ひとつだけに○)
1. はい 2. どちらかといえば、はい
3. どちらかといえば、いいえ 4. いいえ
- 問22 献立に、野菜のおかずがありますか。(野菜ジュースは含みません) (ひとつだけに○)
1. 一日3食ある 2. 一日2食はある
3. 一日1食はある 4. ほとんどない
- 問23 家族そろって、一日に何回食事をしますか。(ひとつだけに○)
1. 一日2回以上食べる 2. 一日1回は食べる 3. ほとんど食べない
- 問24 学校のある日、ない日にかかわらず、お菓子をいつ食べますか。(あてはまるもの全てに○)
1. 朝ごはんとは夕ごはんの間 2. 夕ごはんとは夕ごはんの間
3. タごはんの後 4. 食べない
- 問25 お菓子を食すすぎて、夕ごはんを食べられないことがありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問26 お菓子を選ぶときに、体によいかどうかを考えますか。(ひとつだけに○)
1. 考える 2. まあ考える 3. あまり考えない 4. 考えない
- 問27 のどがかわいた時に、よく飲む物は何ですか。(2つまでに○)
1. お水 2. お茶(麦茶など) 3. 牛乳 4. スポーツ飲料
5. ジュース、炭酸飲料、缶コーヒーなどの甘い飲み物 6. 乳酸飲料
7. その他 ()
- 問28 自分で作ることができる料理(お菓子を含む)がありますか。(どちらかに○)
1. ある 2. ない
- 問29 家で食事の準備(買い物を含む)や片付けなどの手伝いを、週にどれくらいしていますか。(ひとつだけに○)
1. 週に6~7日 2. 週に3~5日 3. 週に1~2日 4. ほとんどない
- 問30 食事や健康のことについて、何から知ることが多いですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 家族 2. 友達 3. 授業 4. 学校の先生 5. お医者さん
6. テレビ 7. 新聞・雑誌・本 8. インターネット 9. 監督やコーチ
10. その他 () 11. 特にな



〔身体活動や運動について〕

- 問31 からだを動かすことが好きですか。(ひとつだけに○)
 1. 好き 2. まあ好き 3. あまり好きではない 4. 好きではない
- 問32 体力があるほうだと思いますか。(ひとつだけに○)
 1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問33 授業以外でからだを動かすこと(習い事など)は、週にどれくらいありますか。(ひとつだけに○)
 1. 週に6~7日 2. 週に3~5日 3. 週に1~2日 4. ほとんどない
- 問34 一日にテレビやDVDなどを見る時間はどれくらいですか。(ひとつだけに○)
 1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満
 4. 3時間以上4時間未満 5. 4時間以上

〔休養・こころの健康について〕

- 問35 学校のある日は、だいたい何時に起きますか。(ひとつだけに○)
 1. 午前6時前 2. 午前6時台 3. 午前7時台 4. 午前8時以降
- 問36 学校のない日は、だいたい何時に起きますか。(ひとつだけに○)
 1. 午前6時前 2. 午前6時台 3. 午前7時台 4. 午前8時台
 5. 午前9時以降
- 問37 学校のある前の日は、だいたい何時に寝ますか。(ひとつだけに○)
 1. 午後9時前 2. 午後9時台 3. 午後10時台 4. 午後11時台
 5. 午前0時以降
- 問38 朝起きたとき、体がだるい・つかれていると感じることがありますか。(ひとつだけに○)
 1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問39 朝、学校に行きたくないと思うことがありますか。(ひとつだけに○)
 1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問40 自分の命を大切に思いますか。(ひとつだけに○)
 1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問41 将来の夢や目標がありますか。(ひとつだけに○)
 1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問42 自分の周りに尊敬する人がいますか。(ひとつだけに○)
 1. いる 2. まあいる 3. あまりいない 4. いない
- 問43 自分がほっとできるときがありますか。(ひとつだけに○)
 1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問44 ほっとできるのは、いつですか。(あてはまるもの全てに○)
 1. 家族といるとき 2. 友達といるとき 3. 学校にいるとき
 4. ひとりいるとき 5. その他 ()



- 問45 いいことも、悪いことも、何でも話せる友達がありますか。(ひとつだけに○)
 1. いる 2. まあいる 3. あまりいない 4. いない
- 問46 気持ちが落ち込む、イライラするなど、どうしたらよいか分からない時がありますか。(ひとつだけに○)
 1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問47 話っていることや悩みを相談する人(相談できそうな人)は誰ですか。(あてはまるもの全てに○)
 1. 父母 2. 祖父母 3. 兄弟姉妹 4. 友達 5. 先生
 6. スクールカウンセラー 7. インターネット・SNS
 8. その他 () 9. いない

〔コミュニケーションについて〕

- 問48 自分の思ったことを、人に伝えられますか。(ひとつだけに○)
 1. 伝えられる 2. まあ伝えられる
 3. あまり伝えられない 4. 伝えられない
- 問49 自分の気持ちを、どのような方法で伝えることが多いですか。(あてはまるもの全てに○)
 1. 直接話す 2. 電話 3. メール 4. 手紙や交換日記
 5. その他 ()
- 問50 家族と話をしますか。(ひとつだけに○)
 1. よく話す 2. まあ話す 3. あまり話さない 4. 話さない
- 問50-1 「よく話す」「まあ話す」人は、話をするのは誰ですか。(あてはまるもの全てに○)
 1. 父 2. 母 3. 祖父 4. 祖母 5. 兄弟姉妹 6. その他 ()
- 問51 保護者は、自分のことをわかっていると思いますか。(ひとつだけに○)
 1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問52 父だん、保護者からほめられますか。(ひとつだけに○)
 1. よくほめられる 2. まあほめられる 3. あまりほめられない 4. ほめられない
- 問53 近所の人に、あいさつをしていますか。(ひとつだけに○)
 1. よくする 2. まあする 3. あまりしない 4. しない
- 問54 子ども会や町内会の行事などに参加していますか。(ひとつだけに○)
 1. 参加している 2. まあ参加している
 3. あまり参加しない 4. 参加しない



〔携帯電話・スマートフォンなどについて〕

- 問55 自分専用の携帯電話・スマートフォンを持っていますか。(どちらかに○)
 1. 持っている 2. 持っていない
- 問55-1 「持っている」人は、使う目的はどれですか。(あてはまるもの全てに○)
 1. 電話 2. インターネット 3. メールなどのやりとり
 4. ゲーム 5. その他 ()
- 問56 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを使う時間は、一日にどれくらいですか。(ひとつだけに○)
 1. 使っていない 2. 1時間未満 3. 1時間以上2時間未満
 4. 2時間以上3時間未満 5. 3時間以上4時間未満 6. 4時間以上
- 問57 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを長時間使うことは、こころからだに影響があると思いますか。(ひとつだけに○)
 1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問57-1 「思う」「まあ思う」人は、どのような影響があると思いますか。(あてはまるもの全てに○)
 1. 視力の低下 2. 体力の低下 3. 睡眠の質の低下 4. 姿勢が悪くなる
 5. 携帯・ネット依存等 6. その他 ()



〔お酒について〕

- 問62 お酒を飲むことをすすめられたことがありますか。(どちらかに○)
 1. ある 2. ない
- 問63 お酒を飲むことについて、どう思いますか。(ひとつだけに○)
 1. 一生飲むべきではない 2. 20歳まで飲むべきではない
 3. 保護者が認めれば、よい 4. その他 ()
- 問64 お酒を飲みすぎると、体によくないと思いますか。(ひとつだけに○)
 1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない

☘ ご協力ありがとうございました。☘

記入が終わったら、おうちのひととは別々の封筒に入れ、ポストに入れてください。

〔タバコについて〕

- 問58 あなたの周りに、タバコを吸う人がいますか。(どちらかに○)
 1. いる 2. いない
- 問59 タバコを吸うことをすすめられたことがありますか。(どちらかに○)
 1. ある 2. ない
- 問60 タバコを吸うことについて、どう思いますか。(ひとつだけに○)
 1. 一生吸うべきではない 2. 20歳までは吸うべきではない
 3. その他 ()
- 問61 タバコを吸うことによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。(あてはまるもの全てに○)
 1. 歯ぐきの病気 2. 心臓病 3. 脳の血管の病気 4. 胃かいよう
 5. 肺のどの病気 6. ぜんそく 7. がん
 8. お腹の中にあるあかちゃんへの影響

鎌倉市健康づくりについての意識調査

アンケート調査へのご協力をお願い

日頃から鎌倉市の保健行政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。
さて、鎌倉市では、あかちゃんから高齢の方まで、それぞれの世代の方が、健康でいきいきとした生活ができるよう「鎌倉市健康増進計画」を策定することとなりました。この「鎌倉市健康増進計画」の策定に際し、今後の施策展開に関する基礎資料を得る目的で、皆様の健康状態や生活習慣等をお伺いするアンケート調査を実施いたします。

この調査は、それぞれの世代の方の状況をお伺いするため、対象を幼児期（3歳児健康診査受診児の保護者）、学童期（小学校6年生とその保護者）、思春期（中学校3年生とその保護者）、青年期（20～39歳）、壮年期（40～60歳）、高年期（61～80歳）とし、合計6,100名を無作為で選ばせていただき実施します。

なお、この調査は無記名で回答していただくものです。調査の実施にあたっては、鎌倉市が株式会社タイム・エージェントに委託をしております。個人情報や回答内容等は、慎重に取り扱い、本調査以外の目的で使用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、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。

平成26年12月

鎌倉市長 松尾 崇

ご記入にあたってのお願い

- この調査でいう「お子さん」とは、小学校6年生のお子さんのことです。
- お子さんとその保護者の方、それぞれの調査用紙を送っています。
- 設問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。設問によって、お選びいただく数が異なります。また、数値等をご記入いただく設問もあります。
- 答えたくない設問は無記入にし、次の設問にすすんでください。
- ご記入後、**お手数ですが、このアンケートをお子さん、保護者の方、それぞれ、同封の返信用封筒に入れ、12月19日（金）までにご投函ください。**
- ご不明の点がございましたら、お問い合わせください。

鎌倉市健康福祉部
市民健康課
電話 0467(61)3941

小学校6年生の保護者の方

(小学校6年生)の調査票はお子さんに渡してください。

問1 お子さん（小学校6年生）の性別を教えてください。（どちらかに○）
1. 男 2. 女

問2 この調査票に、記入していただく方はどなたですか。（ひとつだけに○）
1. 母親 2. 父親 3. 祖父母 4. 兄または姉 5. その他（ ）

問3 お住まいの地区はどちらですか。（ひとつだけに○）

鎌倉地域	腰越地域	深沢地域	大船地域	玉縄地域
1 十二所	11 御成町	18 腰越	24 梶原	32 山ノ内
2 浄明寺	12 笹目町	19 津	25 寺分	33 台
3 二磨堂	13 佐助	20 津西	26 山崎	34 台 (台一丁目を除く)
4 西御門	14 長谷	21 西鎌倉	27 上町屋	35 小袋谷
5 雪ノ下	15 坂ノ下	22 七里ガ浜東	28 手広	36 大船
6 扇ガ谷	16 極楽寺	23 七里ガ浜西	29 笹田	37 岩瀬
7 小町	17 稲村ガ崎		30 常盤	38 今泉台
8 大町			31 鎌倉山	39 高野
9 材木屋				
10 由比ガ浜				

〔健康について〕



問4 お子さんは、毎日、元気に過ごせていると思いますか。（ひとつだけに○）
1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない

問5 お子さんには、かかりつけ医（小児科または内科）がいますか。（どちらかに○）
1. いる 2. いない

問6 お子さんには、かかりつけの歯科医がいますか。（どちらかに○）
1. いる 2. いない

問7 お子さんは、学校の健診以外に定期的な歯科健診を受けていますか。（どちらかに○）
1. はい 2. いいえ

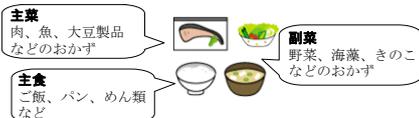
〔食生活や栄養について〕

問8 お子さんは、一日に何回食事をしていますか。（ひとつだけに○）
1. 一日3回以上 2. 一日2回 3. 一日1回



問9 お子さんの献立に、主食（ご飯、パン、めんなど）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品を材料にしたおかず）、副菜（野菜を材料にしたおかず）がそろっていますか。（ひとつだけに○）

- 毎食そろっている
- 一日2食はそろっている
- 一日1食はそろっている
- ほとんどそろわない



問10 お子さんが食べるお菓子について、気をつけていることがありますか。（あてはまるもの全てに○）
1. 量を定める 2. 時間を決める 3. スナック菓子を控える
4. 甘いものを控える 5. 手作りする 6. 栄養成分表示を見る
7. 特に気をつけていない 8. その他（ ） 9. 食べない

問11 お子さんは、ダイエットのために、食事制限をしていますか。（どちらかに○）
1. している 2. していない

問12 お子さん用に、家にとどのような飲み物をおいてありますか。（あてはまるもの全てに○）
1. お水 2. お茶（麦茶など） 3. 牛乳 4. スポーツ飲料
5. ジュース、炭酸飲料、缶コーヒーなどの甘い飲み物 6. 乳酸飲料
7. その他（ ）

問13 献立に、野菜のおかずがありますか。（野菜ジュースは含みません）（ひとつだけに○）
1. 一日3食ある 2. 一日2食はある 3. 一日1食はある
4. ほとんどない

問14 お子さんの食事や健康（身体や心）のことに、どこから情報を得ていますか。（あてはまるもの全てに○）
1. 家族 2. 友人 3. 学校の先生 4. 医療機関
5. 講習会・講座 6. テレビ・ラジオ 7. 新聞・雑誌・本
8. インターネット 9. スポーツクラブ等の指導者
10. その他（ ） 11. 特に得ていない

問15 お子さん、食事の大切さについて話す機会がありますか。（ひとつだけに○）
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない

〔身体活動や運動について〕



問16 お子さんの徒歩による片道の通学時間はどれくらいですか。
約 _____ 分

問17 お子さんは、からだを動かすことが好きですか。（ひとつだけに○）
1. 好き 2. まあ好き 3. あまり好きではない 4. 好きではない

問18 お子さんは、体力があるほうだと思いますか。（ひとつだけに○）
1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない

〔心の健康について〕



問19 お子さんとお過ごし時間を楽しんでいますか。（ひとつだけに○）
1. 楽しんでいる 2. まあ楽しんでいる
3. あまり楽しんでいない 4. 楽しんでいない

問20 あなたが、子育てについて悩みや不安を相談できる人（相談できそうな人）は誰（あるいはどこ）ですか。（あてはまるもの全てに○）
1. 配偶者（パートナー） 2. 親・兄弟姉妹・親戚 3. 友人 4. 学校の先生
5. スクールカウンセラー 6. 医師 7. 近所の人 8. インターネット・SNS
9. 公的な相談機関（教育センター相談室、市役所、保健福祉事務所など）
10. その他（ ） 11. いない

〔コミュニケーションについて〕

問21 お子さんは、家庭で日常的な挨拶をしていますか。（ひとつだけに○）
1. よくする 2. まあする 3. あまりしない 4. しない

問22 お子さん、話をしますか。（ひとつだけに○）
1. よく話す 2. まあ話す 3. あまり話さない 4. 話さない

問23 あなたは、お子さんのことを理解していると思いますか。（ひとつだけに○）
1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない

問24 お子さんは、自分の思ったことを人に伝えられると思いますか。（ひとつだけに○）
1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない

〔携帯電話・スマートフォン等について〕

問25 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを長時間使うことは、心身に影響があると思いますか。(ひとつだけに○)

1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない



問25-1 「思う」「まあ思う」方は、どのような影響があると思いますか。

(あてはまるもの全てに○)

1. 視力の低下 2. 体力の低下 3. 睡眠障害 4. 姿勢が悪くなる
5. 依存症など、精神面の問題
6. 社会的不適応など、コミュニケーションの問題
7. その他 ()

問26 お子さんのゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンの使用について、家庭でどのようなことに配慮していますか。(あてはまるもの全てに○)

1. 使用時間 2. 内容 3. 使用場所 4. 台数
5. アクセス制限 6. 保護者による見守り
7. その他 () 8. 特にない

〔タバコについて〕

問27 家族の中に、タバコを吸う人がいますか。(回答者本人を含む)(どちらかに○)

1. いる 2. いない

問27-1 「いる」方は、家庭内で分煙していますか。(どちらかに○)

1. している 2. していない

問28 あなたは、喫煙についてどう思いますか。(ひとつだけに○)

1. 生涯にわたって吸うべきではない
2. 20歳までは吸うべきではない
3. 個人の自由である
4. その他 ()

問29 家庭で、タバコの害について、お子さんと話すことがありますか。(どちらかに○)

1. ある 2. ない

問30 タバコを吸うことによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。

(あてはまるもの全てに○)

1. 歯周疾患 2. 心臓病 3. 脳卒中 4. 胃潰瘍 5. 気管支炎
6. 喘息 7. 肺がん 8. その他のがん
9. 慢性閉塞性肺疾患(COPD) 10. 低出生体重児 11. 乳幼児突然死症候群(SIDS)

〔飲酒について〕

問31 家庭で、お子さんにお酒を飲むことを勧める(勧めた)ことがありますか。(ひとつだけに○)

1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない

問32 あなたは、飲酒について、どう思いますか。(ひとつだけに○)

1. 生涯にわたって飲むべきではない 2. 20歳まで飲むべきではない
3. 保護者が認めればよい 4. 個人の自由である
5. その他 ()

問33 家庭で、お酒の害について、お子さんと話すことがありますか。(どちらかに○)

1. ある 2. ない

問34 お酒を飲みすぎることによってどのような病気が引き起こされると思いますか。

(あてはまるもの全てに○)

1. 高血圧 2. 心臓病 3. 消化器系障害 4. 肝臓障害
5. 脳・神経系の障害 6. 急性アルコール中毒 7. アルコール依存症

〔性について〕

問35 お子さんと性のことについて、話すことがありますか。(どちらかに○)

1. ある 2. ない

問35-1 「ある」方は、どのようなことですか。(あてはまるもの全てに○)

1. 体の変化について 2. 男女交際について 3. 妊娠出産について
4. その他 ()

🍀ご協力ありがとうございました。🍀

📝健康づくりに関することで、ご意見がありましたら、ご自由にお書きください。

Large empty box for writing feedback.

記入後は、お子さんと別々の封筒に入れて、投函してください。

鎌倉市健康づくりについての意識調査

アンケート調査へのご協力をお願い

鎌倉市では、あかちゃんからご高齢の方まで、それぞれの世代の方が、健康でいきいきとした生活をおくることができるように、「鎌倉市健康増進計画」を作ることとなりました。そのため、市内中学校3年生のみなさんに、健康状態やふだんの生活の様子について、お聞きし、計画作りに役立てていきたいと思っております。答えていただいた内容は目的以外には使用しません。ご協力、よろしくお願ひします。

平成26年12月

鎌倉市長 松尾 崇

ご記入にあたってのお願い

- 1 設問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。設問によって、○をつける数が異なります。また、数字などを書いてもらう質問もあります。
- 2 今回、中学3年生とその保護者の方、それぞれに調査用紙を送っています。記入が終わったら、別々の封筒に入れ、ポストに入れてください。
- 3 答えたくない質問は答えなくても構いません。次の質問にすすんでください。
- 4 **このアンケートは、12月19日(金)までにポストに入れてください。**

鎌倉市健康福祉部

市民健康課

電話 0467(61)3941

問11 歯みがきの方法や、糸ようじなどの使い方を教えてもらったことがありますか。(どちらかに○)

1. はい
2. いいえ

問12 学校の健診以外に、定期的な歯科健診を受けていますか。(どちらかに○)

1. はい
2. いいえ

問13 歯や口の中で困っていることや気になっていることがありますか。(あてはまるもの全てに○)

1. むし歯
2. 歯ぐきのはれや出血
3. 口臭
4. 歯石
5. 歯の色
6. 歯ならび
7. かみ合わせ
8. その他 ()
9. ない

〔食生活や栄養について〕

問14 食事をおいしいと感じていますか。(ひとつだけに○)

1. 感じる
2. まあ感じる
3. あまり感じない
4. 感じない

問15 朝食をとるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)

1. 週に6~7日
2. 週に3~5回
3. 週に1~2回
4. ほとんどとっていない

問16 朝、食欲がありますか。(ひとつだけに○)

1. ある
2. まあある
3. あまりない
4. ない

問17 夕食の時間が、午後9時を過ぎる日は、週にどれくらいありますか。(ひとつだけに○)

1. 週に6~7日
2. 週に3~5日
3. 週に1~2日
4. ほとんどない

問18 現在、ダイエットのために、食事制限をしていますか。(どちらかに○)

1. している
2. していない

問18-1 「している」人は、どんなことをしていますか。(あてはまるもの全てに○)

1. 食事の量を減らす
2. 食事の回数を減らす
3. その他 ()

問19 食べ物のアレルギーで、食べられない物がありますか。(どちらかに○)

1. ある 食品名 ()
2. ない

問20 好き嫌いで、食べられない物がありますか。(ひとつだけに○)

1. たくさんある
2. まあある
3. あまりない
4. ない

問21 よくかんで食べていますか。(ひとつだけに○)

1. はい
2. どちらかといえば、はい
3. どちらかといえば、いいえ
4. いいえ

問22 献立に、野菜のおかずがありますか。(野菜ジュースは含みません)(ひとつだけに○)

1. 一日3食ある
2. 一日2食はある
3. 一日1食はある
4. ほとんどない

中学校3年生

(中学校3年生の保護者の方)の調査票は、保護者の方に渡してください。

問1 あなたの性別を教えてください。(どちらかに○)

1. 男
2. 女

問2 あなたの住んでいるところは、どこですか。(ひとつだけに○)

鎌倉地域	腰越地域	深沢地域	大船地域	玉縄地域
1 十二所	11 御成町	18 腰越	24 梶原	32 山ノ内
2 浄明寺	12 笹目町	19 津	25 寺分	33 台
3 二階堂	13 佐助	20 津西	26 山崎	(台一丁目を除く)
4 西御門	14 長谷	21 西鎌倉	27 上町屋	34 小袋谷
5 雪ノ下	15 坂ノ下	22 七里ガ浜東	28 手広	35 大船
6 扇ガ谷	16 極楽寺	23 七里ガ浜	29 笛田	36 岩瀬
7 小町	17 稲村ガ崎		30 常盤	37 今泉
8 大町			31 鎌倉山	38 今泉台
9 材木座				39 高野
10 由比ガ浜				

〔健康について〕

問3 毎日、元気に過ごせていると思いますか。(ひとつだけに○)

1. 思う
2. まあ思う
3. あまり思わない
4. 思わない

問4 最近の体調は、どうですか。(ひとつだけに○)

1. よい
2. まあよい
3. あまりよくない
4. よくない

問5 自分の健康について、考える機会がありますか。(どちらかに○)

1. ある
2. ない

問6 身長と体重を教えてください。

身長 _____ cm 体重 _____ kg

問7 あなたの理想の体重は、どれくらいですか。

_____ kg

問8 自分の体型に、満足していますか。(ひとつだけに○)

1. 満足している
2. まあ満足している
3. あまり満足していない
4. 満足していない

問9 歯をみがくのは、いつですか。(あてはまるもの全てに○)

1. 起きてすぐ
2. 朝食後
3. 昼食後
4. 夕食後
5. 寝る前

問10 歯ブラシ以外に、糸ようじなどを使っていますか。(ひとつだけに○)

1. 毎日使う
2. まあ使う
3. あまり使わない
4. 使わない

- 1 -

問23 家族そろって、一日に何回食事をしますか。(ひとつだけに○)

1. 一日2回以上食べる
2. 一日1回は食べる
3. ほとんど食べない

問24 学校のある日、ない日にかかわらず、お菓子をいつ食べていますか。(あてはまるもの全てに○)

1. 朝食と昼食の間
2. 昼食と夕食の間
3. 夕食の後
4. 食べない

問25 お菓子を食べ過ぎて、夕食が食べられないことがありますか。(ひとつだけに○)

1. ある
2. まあある
3. あまりない
4. ない

問26 お菓子を選ぶときに、体によいかどうかを考えますか。(ひとつだけに○)

1. 考える
2. まあ考える
3. ほとんど考えない
4. 考えない

問27 のどが渇いたときに、よく飲む物は何ですか。(2つまでに○)

1. お水
2. お茶(麦茶など)
3. 牛乳
4. スポーツ飲料
5. ジュース、炭酸飲料、缶コーヒーなどの甘い飲み物
6. 乳酸飲料
7. その他 ()

問28 自分で作ることができる料理(お菓子を含む)がありますか。(どちらかに○)

1. ある
2. ない

問29 家で食事の準備(買い物を含む)や片付けなどの手伝いを、週にどれくらいしていますか。(ひとつだけに○)

1. 週に6~7日
2. 週に3~5日
3. 週に1~2日
4. ほとんどない

問30 食事や健康のことについて、何から知ることが多いですか。(あてはまるもの全てに○)

1. 家族
2. 友達
3. 授業
4. 学校の先生
5. 医師
6. テレビ
7. 新聞・雑誌・本
8. インターネット
9. 監督やコーチ
10. その他 ()
11. 特にない

〔身体活動や運動について〕

問31 からだを動かすことが、好きですか。(ひとつだけに○)

1. 好き
2. まあ好き
3. あまり好きではない
4. 好きではない

問32 体力が、あるほうだと思いますか。(ひとつだけに○)

1. 思う
2. まあ思う
3. あまり思わない
4. 思わない

問33 授業以外で運動することは、週にどれくらいありますか。(ひとつだけに○)

1. 週に6~7日
2. 週に3~5日
3. 週に1~2日
4. ほとんどない

問34 一日にテレビやDVD等を見る時間は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)

1. 1時間未満
2. 1時間以上2時間未満
3. 2時間以上3時間未満
4. 3時間以上4時間未満
5. 4時間以上

〔休養・こころの健康について〕

- 問35 学校のある日は、だいたい何時に起きますか。(ひとつだけに○)
1. 午前6時前
 2. 午前6時台
 3. 午前7時台
 4. 午前8時以降
- 問36 学校のない日は、だいたい何時に起きますか。(ひとつだけに○)
1. 午前6時前
 2. 午前6時台
 3. 午前7時台
 4. 午前8時台
 5. 午前9時以降
- 問37 学校のある前の日は、だいたい何時に寝ますか。(ひとつだけに○)
1. 午後10時前
 2. 午後10時台
 3. 午後11時台
 4. 午前0時台
 5. 午前1時以降
- 問38 朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることがありますか。(ひとつだけに○)
1. ある
 2. まあある
 3. あまりない
 4. ない
- 問39 朝、学校に行きたくないと思うことがありますか。(ひとつだけに○)
1. ある
 2. まあある
 3. あまりない
 4. ない
- 問40 自分の命を大切に思いますか。(ひとつだけに○)
1. 思う
 2. まあ思う
 3. あまり思わない
 4. 思わない
- 問41 将来の夢や目標がありますか。(ひとつだけに○)
1. ある
 2. まあある
 3. あまりない
 4. ない
- 問42 自分の周りに尊敬する人がいますか。(ひとつだけに○)
1. いる
 2. まあいる
 3. あまりいない
 4. いない
- 問43 自分が、ほっとできるときがありますか。(ひとつだけに○)
1. ある
 2. まあある
 3. あまりない
 4. ない
- 問44 ほっとできるのは、いつですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 家族といるとき
 2. 友達といるとき
 3. 学校にいるとき
 4. ひとりいるとき
 5. その他 ()
- 問45 いいことも、悪いことも、何でも話せる友達がありますか。(ひとつだけに○)
1. いる
 2. まあいる
 3. あまりいない
 4. いない
- 問46 気持ちが落ち込む、イライラする等でどうしたらよいか分からない時がありますか。(ひとつだけに○)
1. ある
 2. まあある
 3. あまりない
 4. ない
- 問47 ストレスを上手に解消できていますか。(ひとつだけに○)
1. できている
 2. まあできている
 3. あまりできていない
 4. できていない



- 問57 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを長時間使うことは、こころからだに影響があると思いますか。(ひとつだけに○)
1. 思う
 2. まあ思う
 3. あまり思わない
 4. 思わない
- 問57-1 「思う」「まあ思う」人は、どのような影響があると思いますか。(あてはまるもの全てに○)
1. 視力の低下
 2. 体力の低下
 3. 睡眠の質の低下
 4. 姿勢が悪くなる
 5. 携帯・ネット依存等
 6. その他 ()

〔タバコについて〕

- 問58 あなたの周りに、タバコを吸う人がいますか。(どちらかに○)
1. いる
 2. いない
- 問59 タバコを吸うことを勧められたことがありますか。(どちらかに○)
1. ある
 2. ない
- 問60 タバコを吸うことについて、どう思いますか。(ひとつだけに○)
1. 一生吸うべきではない
 2. 20歳までは吸うべきではない
 3. 個人の自由である
 4. その他 ()
- 問61 タバコを吸うことによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。(あてはまるもの全てに○)
1. 歯周疾患
 2. 心臓病
 3. 脳卒中
 4. 胃潰瘍
 5. 気管支炎
 6. 喘息
 7. 肺がん
 8. その他のがん
 9. 低出生体重児
 10. 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

〔飲酒について〕

- 問62 お酒を飲むことを勧められたことがありますか。(どちらかに○)
1. ある
 2. ない
- 問63 お酒を飲むことについてどう思いますか。(ひとつだけに○)
1. 一生飲むべきではない
 2. 20歳まで飲むべきではない
 3. 保護者が認めればよい
 4. 個人の自由である
 5. その他 ()
- 問64 お酒を飲みすぎることによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。(あてはまるもの全てに○)
1. 高血圧
 2. 心臓病
 3. 消化器系障害
 4. 肝臓障害
 5. 脳・神経系の障害
 6. 急性アルコール中毒
 7. アルコール依存症

- 問48 悩みや不安を相談する人(相談できそうな人)は誰(あるいは、どこ)ですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 父母
 2. 祖父母
 3. 兄弟姉妹
 4. 友達
 5. 学校の先生
 6. 医師
 7. スクールカウンセラー
 8. インターネット・SNS等
 9. その他 ()
 10. いない

〔コミュニケーションについて〕

- 問49 自分の思ったことを、人に伝えられますか。(ひとつだけに○)
1. 伝えられる
 2. まあ伝えられる
 3. あまり伝えられない
 4. 伝えられない
- 問50 自分の気持ちを、どのような方法で伝えることが多いですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 直接話す
 2. 電話
 3. メール
 4. SNS
 5. 手紙や交換日記
 6. その他 ()
- 問51 家族と話をしますか。(ひとつだけに○)
1. よく話す
 2. まあ話す
 3. あまり話さない
 4. 話さない
- 問51-1 「よく話す」「まあ話す」人は、その家族は誰ですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 父
 2. 母
 3. 祖父
 4. 祖母
 5. 兄弟姉妹
 6. その他 ()
- 問52 保護者は、自分のことを理解していると思いますか。(ひとつだけに○)
1. 思う
 2. まあ思う
 3. あまり思わない
 4. 思わない
- 問53 父だん、保護者からほめられますか。(ひとつだけに○)
1. よくほめられる
 2. まあほめられる
 3. あまりほめられない
 4. ほめられない
- 問54 近所の人に、あいさつをしていますか。(ひとつだけに○)
1. よくする
 2. まあする
 3. あまりしない
 4. しない

〔携帯電話・スマートフォン等について〕

- 問55 自分専用の携帯電話・スマートフォンを持っていますか。(どちらかに○)
1. 持っている
 2. 持っていない
- 問55-1 「持っている」人は、使う目的は何ですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 電話
 2. インターネット・SNS
 3. メール
 4. ゲーム
 5. その他 ()
- 問56 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを使う時間は一日にどのくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 使っていない
 2. 1時間未満
 3. 1時間以上2時間未満
 4. 2時間以上3時間未満
 5. 3時間以上4時間未満
 6. 4時間以上



〔薬物と性について〕

- 問65 薬物や危険ドラッグを試してみたいと思ったことがありますか。(どちらかに○)
1. ある
 2. ない
- 問66 性に関する情報をどこから得ていますか。(3つまでに○)
1. 新聞・雑誌・本
 2. 友達・知人
 3. テレビ・ラジオ
 4. 授業
 5. インターネット
 6. 家族
 7. 医師等
 8. その他 ()
 9. 特に得ていない

🍀ご協力ありがとうございました。🍀

🍀健康づくりに関することで、意見があったら、書いてください。

記入が終わったら、保護者の方とは別々の封筒に入れ、ポストに入れてください。

鎌倉市健康づくりについての意識調査

アンケート調査へのご協力をお願い

日頃から鎌倉市の保健行政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。
さて、鎌倉市では、あかちゃんからご高齢の方まで、それぞれの世代の方が、健康でいきいきとした生活ができるよう「鎌倉市健康増進計画」を策定することとなりました。

この「鎌倉市健康増進計画」の策定に際し、今後の施策展開に関する基礎資料を得る目的で、皆様の健康状態や生活習慣等をお伺いするアンケート調査を実施いたします。

この調査は、それぞれの世代の方の状況をお伺いするため、対象を幼児期（3歳児健康診査受診児の保護者）、学童期（小学校6年生とその保護者）、思春期（中学校3年生とその保護者）、青年期（20～39歳）、壮年期（40～60歳）、高年期（61～80歳）とし、合計6,100名を無作為で選ばせていただき実施します。

なお、この調査は無記名で回答していただくものです。調査の実施にあたっては、鎌倉市が株式会社タイム・エージェントに委託をしております。個人情報や回答内容等は慎重に取り扱い、本調査以外の目的で使用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、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。

平成26年12月

鎌倉市長 松尾 崇

ご記入にあたってのお願い

- この調査でいう「お子さん」とは、中学校3年生のお子さんのことです。
- お子さんとその保護者の方、それぞれの調査用紙を送っています。
- 設問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。設問によって、お選びいただく数が異なります。また、数値等をご記入いただく設問もあります。
- 答えたくない設問は無記入にし、次の設問にすすんでください。
- ご記入後、お手数ですが、このアンケートをお子さん、保護者の方、それぞれ同封の返信用封筒に入れ、12月19日(金)までにご返函ください。**
- ご不明の点がございましたら、お問い合わせください。

鎌倉市健康福祉部
市民健康課
電話 0467(61)3941

〔食生活や栄養について〕

問8 お子さんは、一日に何回食事をしていますか。(ひとつだけに○)

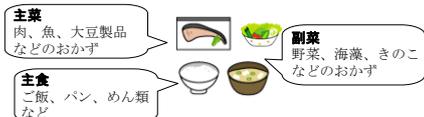
- 一日3回以上
- 一日2回
- 一日1回



問9 お子さんの食事の献立に、主食（ご飯、パン、めんなど）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品を材料にしたおかず）、副菜（野菜を材料にしたおかず）がそろっていますか。

(ひとつだけに○)

- 毎食そろっている
- 一日2食はそろっている
- 一日1食はそろっている
- ほとんどそろわない



問10 お子さんが食べるお菓子について、気をつけていることがありますか。

(あてはまるもの全てに○)

- 量を決める
- 時間を決める
- スナック菓子を控える
- 甘いものを控える
- 手作りする
- 栄養成分表示を見る
- 特に気をつけていない
- その他 ()
- 食べない

問11 お子さんは、ダイエットのために、食事制限をしていますか。(どちらかに○)

- している
- していない

問12 お子さん用に、家にどのような飲み物をおいてありますか。(あてはまるもの全てに○)

- お水
- お茶・麦茶など
- 牛乳
- スポーツ飲料
- ジュース、炭酸飲料、缶コーヒーなどの甘い飲み物
- 乳酸飲料
- その他 ()

問13 献立に、野菜のおかずがありますか。(野菜ジュースは含みません) (ひとつだけに○)

- 一日3食ある
- 一日2食はある
- 一日1食はある
- ほとんどない

問14 お子さんの食事や健康(からだや心)のことについて、どこから情報を得ていますか。(あてはまるもの全てに○)

- 家族
- 友人
- 学校の先生
- 医療機関
- 講習会・講座
- テレビ・ラジオ
- 新聞・雑誌・本
- インターネット
- スポーツクラブ等の指導者
- その他 ()
- 特に得ていない

問15 お子さんとの食事の大切さについて、話す機会がありますか。(ひとつだけに○)

- ある
- まあある
- あまりない
- ない

中学校3年生の保護者の方

(中学校3年生)の調査票はお子さんに渡してください。

問1 お子さん(中学校3年生)の性別を教えてください。(どちらかに○)

- 男
- 女

問2 この調査票に、記入していただく方はどなたですか。(ひとつだけに○)

- 母親
- 父親
- 祖父母
- 兄または姉
- その他 ()

問3 お住まいの地区はどちらですか。(ひとつだけに○)

鎌倉地域	腰越地域	深沢地域	大船地域	玉縄地域
1 十二所	11 御成町	18 腰越	24 梶原	32 山ノ内
2 浄明寺	12 笹目町	19 津	25 寺分	33 台
3 二階堂	13 佐助	20 津西	26 山崎	34 小袋谷
4 西御門	14 長谷	21 西鎌倉	27 上町屋	35 大船
5 雪ノ下	15 坂ノ下	22 七里ガ浜東	28 手広	36 岩瀬
6 扇ガ谷	16 極楽寺	23 七里ガ浜	29 笛田	37 今泉
7 小町	17 稲村ガ崎		30 常盤	38 今泉台
8 大町			31 鎌倉山	39 高野
9 材木座				
10 由比ガ浜				
				40 台一丁目
				41 岡本
				42 玉縄
				43 植木
				44 城廻
				45 関谷

〔健康について〕



問4 お子さんは、毎日、元気に過ごせていると思いますか。(ひとつだけに○)

- 思う
- まあ思う
- あまり思わない
- 思わない

問5 お子さんには、かかりつけ医(小児科または内科)がいますか。(どちらかに○)

- いる
- いない

問6 お子さんには、かかりつけの歯科医がいますか。(どちらかに○)

- いる
- いない

問7 お子さんは、学校の健診以外に定期的な歯科健診を受けていますか。(どちらかに○)

- はい
- いいえ

〔身体活動や運動について〕

問16 お子さんの徒歩による片道の通学時間は、どれくらいですか。

約 _____ 分



問17 お子さんは、からだを動かすことが好きですか。(ひとつだけに○)

- 好き
- まあ好き
- あまり好きではない
- 好きではない

問18 お子さんは、体力があるほうだと思いますか。(ひとつだけに○)

- 思う
- まあ思う
- あまり思わない
- 思わない

〔休養・心の健康について〕

問19 将来の夢や目標について、お子さんと話すことがありますか。(どちらかに○)

- ある
- ない

問20 あなたが、子育てについて悩みや不安を相談できる人(相談できそうな人)は誰(あるはど)ですか。(あてはまるもの全てに○)

- 配偶者(パートナー)
- 親・兄弟姉妹・親戚
- 友人
- 学校の先生
- スクールカウンセラー
- 医師
- 近所の人
- インターネット・SNS等
- 公的な相談機関(教育センター相談室、市役所、保健福祉事務所等)
- その他 ()
- いない

〔コミュニケーションについて〕

問21 お子さんは、家庭で日常的な挨拶をしていますか。(ひとつだけに○)

- よくする
- まあする
- あまりしない
- しない

問22 お子さん、話をしますか。(ひとつだけに○)

- よく話す
- まあ話す
- あまり話さない
- 話さない

問23 あなたは、お子さんのことを理解していると思いますか。(ひとつだけに○)

- 思う
- まあ思う
- あまり思わない
- 思わない

問24 お子さんは、自分の思ったことを人に伝えられると思いますか。(ひとつだけに○)

- 思う
- まあ思う
- あまり思わない
- 思わない

〔携帯電話・スマートフォン等について〕

問25 ゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンを長時間使うことは、心身に影響があると思いますか。(ひとつだけに○)

- 1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない



問25-1 「思う」「まあ思う」方は、どのような影響があると思いますか。

(あてはまるもの全てに○)

- 1. 視力の低下 2. 体力の低下 3. 睡眠障害 4. 姿勢が悪くなる
5. 依存症など、精神面の問題
6. 社会的不適応など、コミュニケーションの問題
7. その他 ()

問26 お子さんのゲーム機・携帯電話・スマートフォン・パソコンの使用について、家庭でどのようなことに配慮していますか。(あてはまるもの全てに○)

- 1. 使用時間 2. 内容 3. 使用場所 4. 台数
5. アクセス制限 6. 保護者による見守り
7. その他 () 8. 特にない



〔タバコについて〕

問27 家族の中に、タバコを吸う人がいますか。(回答者本人を含む) (どちらかに○)

- 1. いる 2. いない

問27-1 「いる」方は、家庭内で分煙していますか。(どちらかに○)

- 1. している 2. していない

問28 あなたは、喫煙についてどう思いますか。(ひとつだけに○)

- 1. 生涯にわたって吸うべきではない
2. 20歳までは吸うべきではない
3. 個人の自由である
4. その他 ()

問29 家庭で、タバコの害について、お子さんと話すことがありますか。(どちらかに○)

- 1. ある 2. ない

問30 タバコを吸うことによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。

(あてはまるもの全てに○)

- 1. 歯周疾患 2. 心臓病 3. 脳卒中 4. 胃潰瘍 5. 気管支炎
6. 喘息 7. 肺がん 8. その他のがん 9. 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
10. 低出生体重児 11. 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

〔飲酒について〕

問31 家庭で、お子さんにお酒を飲むことを勧める(勧めた)ことがありますか。(ひとつだけに○)

- 1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない

問32 あなたは、飲酒についてどう思いますか。(ひとつだけに○)

- 1. 生涯にわたって飲むべきではない 2. 20歳まで飲むべきではない
3. 保護者が認めればよい 4. 個人の自由である
5. その他 ()

問33 家庭で、お酒の害について、お子さんと話すことがありますか。(どちらかに○)

- 1. ある 2. ない

問34 お酒を飲みすぎることによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。(あてはまるもの全てに○)

- 1. 高血圧 2. 心臓病 3. 消化器系障害 4. 肝臓障害
5. 脳・神経系の障害 6. 急性アルコール中毒 7. アルコール依存症

〔性について〕



問35 お子さんと、性のことについて、話すことがありますか。(どちらかに○)

- 1. ある 2. ない

問35-1 「ある」方は、どのようなことですか。(あてはまるもの全てに○)

- 1. 体の変化について 2. 男女交際について 3. 妊娠出産について
4. 避妊について 5. その他 ()

🍀ご協力ありがとうございました。🍀

📝健康づくりに関することで、ご意見がありましたら、ご自由にお書きください。

Large empty rectangular box for writing responses.

記入後は、お子さんとは別々の封筒に入れて、投函してください。

鎌倉市健康づくりについての意識調査

アンケート調査へのご協力をお願い

日頃から鎌倉市の保健行政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、鎌倉市では、あかちゃんからご高齢の方まで、それぞれの世代の方が、健康でいきいきとした生活ができるよう「鎌倉市健康増進計画」を策定することとなりました。この「鎌倉市健康増進計画」の策定に際し、今後の施策展開に関する基礎資料を得る目的で、皆様の健康状態や生活習慣等をお伺いするアンケート調査を実施いたします。

この調査は、それぞれの世代の方の状況をお伺いするため、対象を幼児期（3歳児健康診査受診児の保護者）、学童期（小学校6年生とその保護者）、思春期（中学校3年生とその保護者）、青年期（20～39歳）、壮年期（40～60歳）、高年期（61～80歳）とし、合計6,100名を無作為で選ばせていただき実施します。

なお、この調査は無記名で回答していただくものです。調査の実施にあたっては、鎌倉市が株式会社タイム・エージェントに委託をしております。個人情報や回答内容等は慎重に取り扱い、本調査以外の目的で使用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、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。

平成26年12月

鎌倉市長 松尾 崇

ご記入にあたってのお願い

- ここでいう「あなた」とは、「あて名の方」ご本人のことです。ご本人がご記入ください。
- 設問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。設問によって、お選びいただく数が異なります。また、数値等をご記入いただく設問もあります。
- 答えたくない設問は無記入にし、次の設問におすすみください。
- ご記入後、**お手数ですが、このアンケートを同封の返信用封筒に入れ、12月19日（金）までにご返送ください。**
- ご不明の点がございましたら、お問い合わせください。

鎌倉市健康福祉部
市民健康課
電話 0467(61)3941

問1 あなたの性別と年齢を教えてください。

- 男
- 女
- _____歳（平成27年3月31日現在）

問2 あなたの職業を教えてください。（ひとつだけに○）

- 学生
- 会社員
- 公務員
- 自営業
- 自由業
- 非正規雇用社員（派遣、非常勤、パート等）
- 主婦（主夫）
- その他（_____）
- なし

問3 お住まいの地区はどちらですか。（ひとつだけに○）

鎌倉地域		腰越地域		深沢地域		大船地域		玉縄地域	
1 十二所	11 御成町	18 腰越	24 梶原	32 山ノ内	40 台一丁目	1 十二所	11 御成町	18 腰越	24 梶原
2 浄明寺	12 笹目町	19 津	25 寺分	33 台	41 岡本	2 浄明寺	12 笹目町	19 津	25 寺分
3 二階堂	13 佐助	20 津西	26 山崎	34 小袋谷	42 玉縄	3 二階堂	13 佐助	20 津西	26 山崎
4 西御門	14 長谷	21 西鎌倉	27 上町屋	35 大船	43 植木	4 西御門	14 長谷	21 西鎌倉	27 上町屋
5 雪ノ下	15 坂ノ下	22 七里ガ浜東	28 手広	36 岩瀬	44 城廻	5 雪ノ下	15 坂ノ下	22 七里ガ浜東	28 手広
6 雨ガ谷	16 極楽寺	23 七里ガ浜	29 笛田	37 今泉	45 関谷	6 雨ガ谷	16 極楽寺	23 七里ガ浜	29 笛田
7 小町	17 稲村ガ崎		30 常盤	38 今泉台		7 小町	17 稲村ガ崎		30 常盤
8 大町			31 鎌倉山	39 高野		8 大町			31 鎌倉山
9 材木座						9 材木座			
10 由比ガ浜						10 由比ガ浜			

〔健康について〕

問4 最近の健康状態はいかがですか。（ひとつだけに○）

- 健康である
- まあ健康である
- あまり健康ではない
- 健康ではない

問5 自分の健康に関して満足していますか。（ひとつだけに○）

- 満足している
- まあ満足している
- あまり満足していない
- 満足していない

問6 学校や職場、鎌倉市で、血液検査や身体測定を行う健康診査（健康診断・人間ドック等）を受けていますか。（ひとつだけに○）

- 年に1回以上受けている
- 2～3年に1回は受けている
- 受けていない

問6-1 「受けていない」方は、その理由は何ですか。（ひとつだけに○）

- 日頃からかかりつけ医に診てもらっているので、必要ない
- 健康なので、必要ない
- 忙しくて健診を受ける時間がない
- 受け方がわからない
- 費用がかかる
- その他（_____）



問7 過去2年以内に、がん検診を受けましたか。（どちらかに○）

- はい
- いいえ

問7-1 「はい」の方は、受けた検診はどれですか。（あてはまるもの全てに○）

- 大腸がん
- 肺がん
- 胃がん
- 子宮頸がん
- 乳がん
- その他（_____）

問8 自分の健康に関することで、気になることは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

- 食生活
- 休養や睡眠
- 体力
- 嗜好品（タバコ）
- 嗜好品（お酒、アルコール類）
- 糖尿病や高血圧などの生活習慣病
- がん
- 認知症
- ストレスやこころの病
- 骨粗しょう症や骨折
- 体重や体型
- その他（_____）
- 特にない

問9 健康維持のために、取り組んでいることがありますか。（どちらかに○）

- ある
- ない

問9-1 「ある」方は、どんなことに取り組んでいますか。（あてはまるもの全てに○）

- バランスのよい食事
- 規則正しい生活
- 定期的に健康診断を受ける
- 休養や睡眠
- 身体を動かす
- 運動
- 喫煙を控える（喫煙しない）
- 飲酒を控える（飲酒しない）
- その他（_____）

問9-2 「ある」方は、何を参考にしていますか。（あてはまるもの全てに○）

- 家族からの情報
- 友人からの情報
- 医療機関からの情報
- 講習会・講座
- テレビ・ラジオ
- 新聞・雑誌・本
- インターネット
- スポーツクラブ等の指導員
- その他（_____）

問10 かかりつけ医がいますか。（どちらかに○）

- いる
- いない

〔食生活や栄養について〕

問11 朝、食欲がありますか。（ひとつだけに○）

- ある
- まあある
- あまりない
- ない

問12 朝食をとるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

- 週に6～7日
- 週に3～5日
- 週に1～2日
- ほとんどとっていない

問13 食事を、おいしいと感じますか。（ひとつだけに○）

- 感じる
- まあ感じる
- あまり感じない
- 感じない

問14 一日3食とるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

- 週に6～7日
- 週に3～5日
- 週に1～2日
- ほとんどとっていない

問15 献立に主食、主菜、副菜がそろっていますか。（ひとつだけに○）

- 毎食そろっている
- 一日2食はそろっている
- 一日1食はそろっている
- ほとんどそろわない



問16 よく噛んで食べていますか。（ひとつだけに○）

- はい
- どちらかといえば、はい
- どちらかといえば、いいえ
- いいえ

問17 ふだん間食をしますか。（あてはまるもの全てに○）

- 朝食と昼食の間
- 昼食と夕食の間
- 夕食の後
- しない

問18 外食でのメニューやお弁当を選ぶ際に、栄養成分表示（カロリー、塩分など）を参考にしますか。（ひとつだけに○）

- 参考にしない
- まあ参考にしない
- あまり参考にしない
- 参考にしない

問19 外食でのメニューやお弁当を選ぶ際に、重要視することは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

- おいしさ（味）
- 値段
- カロリー
- 量
- 栄養バランス
- 塩分
- 脂質
- その他（_____）
- 特にない

問20 献立に、野菜のおかずがありますか。（野菜ジュースは含みません）（ひとつだけに○）

- 一日3食ある
- 一日2食はある
- 一日1食はある
- ほとんどない

問21 寝る前2時間以内に食事をするのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

- 週に6～7日
- 週に3～5日
- 週に1～2日
- ほとんどない

問22 のどが渇いたときに、よく飲むものは何ですか。（2つまでに○）

- お水
- お茶（麦茶、砂糖を入れないコーヒーや紅茶）
- 牛乳
- スポーツ飲料
- ジュース、砂糖の入ったコーヒーや紅茶、炭酸飲料など
- その他（_____）

〔身体活動や運動について〕

- 問23 年齢相応の体力があると思いますか。(ひとつだけに○)
1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問24 自分らしい生活を楽しむために、十分な体力があると思いますか。(ひとつだけに○)
1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問25 ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均どれくらいですか。(歩行、家事、子どもと遊ぶ、庭仕事などを含みます)(ひとつだけに○)
1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満
4. 2時間以上3時間未満 5. 3時間以上4時間未満 6. 4時間以上
- 問26 1回30分以上の汗を流す程度の運動を、どれくらいしますか。(ひとつだけに○)
1. 週に3回以上 2. 週に1～2回 3. 月に1～2回 4. ほとんどしない
- 問27 定期的に、「ウォーキング」をしていますか。(どちらかに○)
1. はい 2. いいえ
- 問27-1 「はい」の方は、「ウォーキング」をする頻度はどれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 週に3回以上 2. 週に1～2回 3. 月に1～2回
- 問27-2 「はい」の方は、1日にどれくらい歩いていますか。(ひとつだけに○)
1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満
4. 2時間以上
- 問27-3 「はい」の方は、歩数計等を携帯していますか。(どちらかに○)
1. している 2. していない
- 問27-4 「はい」の方は、歩く速度は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 速い 2. まあ速い 3. まあゆっくり 4. ゆっくり
- 問27-5 「はい」の方は、「ウォーキング」のイベントに参加している、または参加したいと思いませんか。(ひとつだけに○)
1. 参加している 2. 今後、参加したい 3. 参加したくない



- 4 -

- 問36 悩みや不安を相談する人(相談できそうな人)は誰(あるいはどこ)ですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 配偶者(パートナー) 2. 親・兄弟姉妹・親戚 3. 友人
4. 近所の人 5. 職場の同僚や上司 6. 医師・カウンセラー
7. 公的な相談機関(市役所・保健福祉事務所など) 8. インターネット・SNS
9. その他() 10. いない
- 問37 過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことが起こりましたか。(ひとつだけに○)
1) 神経過敏に感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
2) 絶望的だと感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
3) そわそわ、落ち着かないと感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
4) 気分が沈み込んで、気が晴れない
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
5) 何をしても骨折れだと感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
6) 自分は価値のない人間だと感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも

〔休養・睡眠について〕

- 問38 朝すっきり目覚めるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 週に6～7日 2. 週に3～5日 3. 週に1～2日 4. ほとんどない
- 問39 眠るために、眠剤などの薬を使うことがありますか。(ひとつだけに○)
1. 使う 2. まあ使う 3. あまり使わない 4. 使わない
- 問40 平日の平均睡眠時間は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 5時間未満 2. 5時間以上6時間未満 3. 6時間以上7時間未満
4. 7時間以上8時間未満 5. 8時間以上9時間未満 6. 9時間以上



- 6 -

- 問28 「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。(ひとつだけに○)
1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない
- 問28-1 「言葉も意味も知っている」と答えた方は、予防のために取り組んでいることはありますか。(ひとつだけに○)
1. 運動を行う 2. 食事に気を付ける
3. その他()
- 問29 勉強・仕事以外で、テレビ・パソコン・スマートフォンにむかう時間は、一日にどれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. ほとんどない 2. 1時間未満 3. 1時間以上2時間未満
4. 2時間以上3時間未満 5. 3時間以上



〔心の健康について〕

- 問30 気持ちの張りや生きがいがありますか。(どちらかに○)
1. ある 2. ない
- 問31 夢や目標をもっていますか。(どちらかに○)
1. もっている 2. もっていない
- 問32 自分が、ほっとできるときがありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問32-1 「ある」「まあある」方は、それはいつですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 家族といるとき 2. 友人といるとき 3. 職場にいるとき
4. ひとりであるとき 5. その他()
- 問33 自分のことが大切に思えますか。(ひとつだけに○)
1. はい 2. どちらかといえば、はい 3. どちらかといえば、いいえ 4. いいえ
- 問34 自分のために使える時間がありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問35 ストレスを解消できていますか。(ひとつだけに○)
1. できている 2. まあできている 3. あまりできていない 4. できていない



- 5 -

〔コミュニケーションについて〕

- 問41 家族とコミュニケーションがとれていますか。(ひとつだけに○)
1. とれている 2. どちらかといえば、とれている
3. どちらかといえば、とれていない 4. とれていない
- 問42 学校や職場の人とコミュニケーションがとれていますか。(ひとつだけに○)
1. とれている 2. どちらかといえば、とれている
3. どちらかといえば、とれていない 4. とれていない
- 問43 ふだん、地域の人とどの程度の付き合いをしていますか。(ひとつだけに○)
1. 家族ぐるみの付き合い 2. 友人としての付き合い
3. 挨拶をする程度 4. していない

〔歯の健康について〕

- 問44 現在、ご自分の歯は何本ありますか。(義歯を除く。親知らずを含めると、最大32本)
_____本
- 問45 歯や口の中の状態はいかがですか。(ひとつだけに○)
1. 満足している 2. まあ満足している 3. あまり満足していない 4. 満足していない
- 問46 歯や口の中で、気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○)
1. 歯が痛んだり、しみたりする 2. 歯ぐきが腫れたり、血が出ることもある
3. 口臭がする 4. 食べ物が歯と歯の間にはさまる 5. 固いものが噛めない
6. 義歯が合わない 7. 食事がおいしく感じなくなった
8. 口をあけると音がしたり、痛んだりする 9. 虫歯がある
10. 最近(1～2年)歯並びが変わってきた 11. 歯がぐらぐらする
12. 食べ物が飲み込みにくい 13. むせることがある
14. その他() 15. 特になし
- 問47 かかりつけの歯科医がいますか。(どちらかに○)
1. いる 2. いない
- 問48 健診や歯石除去など、治療以外で定期的に歯科医院に通院していますか。(どちらかに○)
1. はい 2. いいえ



- 7 -

問49 歯間清掃具（糸ようじ、歯間ブラシなど）を使っていますか。（ひとつだけに○）

1. 使う 2. まあ使う 3. あまり使わない 4. 使わない

問50 歯みがきの方法や歯間清掃具の使い方など、歯周疾患予防について指導を受けたことがありますか。（どちらかに○）

1. ある 2. ない



〔タバコについて〕

問51 タバコを吸いますか。（ひとつだけに○）

1. 吸わない 2. 以前吸っていたが、やめた
3. 吸う⇒一日平均（ ）本・喫煙年数（ ）年

問52 他人のタバコの煙で、不快な思いをしたことがありますか。（どちらかに○）

1. ある 2. ない

問53 家族の中に、タバコを吸う人がいますか。（本人を含む）（どちらかに○）

1. いる 2. いない

問53-1 「いる」場合、分煙をしていますか。（どちらかに○）

1. している 2. していない

問54 タバコを吸うことによって、どのような病気が引き起こされると思われますか。（あてはまるもの全てに○）

1. 歯周疾患 2. 心臓病 3. 脳卒中 4. 胃潰瘍 5. 気管支炎
6. 喘息 7. 肺がん 8. その他のがん 9. 慢性閉塞性肺疾患
10. 低出生体重児 11. 乳幼児突然死症候群（SIDS）

〔飲酒について〕

問55 お酒を飲む頻度は、どれくらいですか。（ひとつだけに○）

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

問55-1 「月1日以上飲む」方は、1日あたりの量はどれくらいですか。

（ひとつだけに○）（参考：日本酒1合＝ビール・発泡酒500ml＝ワイン240ml
＝ウイスキー60ml＝焼酎【25度】110ml＝チューハイ【7度】350ml）

1. 1合未満 2. 1合程度 3. 2合程度 4. 3合程度 4. 4合以上

問55-2 「月1日以上飲む」方は、寝る前1時間以内にお酒を飲むのは週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

1. 飲まない 2. 週1日未満 3. 週1～2日 4. 週3～4日
5. 週5～6日 6. 毎日

問56 一般的にいわれている「適正飲酒量」は、日本酒に換算すると、どれくらいだと思いますか。（ひとつだけに○）

1. 1合未満 2. 1合程度 3. 2合程度 4. 3合程度

問57 お酒の席で、飲酒を強要されるなど、不愉快な思いをしたことがありますか。（ひとつだけに○）

1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない

 **ご協力ありがとうございました。** 

 健康づくりに関することで、ご意見がありましたら、ご自由にお書きください。



～ロコモティブシンドロームとは～

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といいます。

運動不足、やせ過ぎや肥満、痛みやだるさの放置（事故によるケガを含む）、スポーツのやりすぎ等により、骨粗しょう症、変形性関節症、脊椎症等が発症し、それらによって、活動量が低下すると、将来、寝たきりの状態になったり、介護が必要となる危険性が高くなります。

その予防には、適度な運動とバランスのよい食生活が重要です。

鎌倉市健康づくりについての意識調査

アンケート調査へのご協力をお願い

日頃から鎌倉市の保健行政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、鎌倉市では、あかちゃんからご高齢の方まで、それぞれの世代の方が、健康でいきいきとした生活ができるよう「鎌倉市健康増進計画」を策定することとなりました。この「鎌倉市健康増進計画」の策定に際し、今後の施策展開に関する基礎資料を得る目的で、皆様の健康状態や生活習慣等をお伺いするアンケート調査を実施いたします。

この調査は、それぞれの世代の方の状況をお伺いするため、対象を幼児期（3歳児健康診査受診児の保護者）、学童期（小学校6年生とその保護者）、思春期（中学校3年生とその保護者）、青年期（20～39歳）、壮年期（40～60歳）、高年期（61～80歳）とし、合計6,100名を無作為で選ばせていただき実施します。

なお、この調査は無記名で回答していただくものです。調査の実施にあたっては、鎌倉市が株式会社タイム・エージェントに委託をしております。個人情報や回答内容等は慎重に取り扱い、本調査以外の目的で使用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、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。

平成26年12月

鎌倉市長 松尾 崇

ご記入にあたってのお願い

- ここでいう「あなた」とは、「あて名の方」ご本人のことです。ご本人がご記入ください。
- 設問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。設問によって、お選びいただく数が異なります。また、数値等をご記入いただく設問もあります。
- 答えたくない設問は無記入にし、次の設問におすすみください。
- ご記入後、**お手数ですが、このアンケートを同封の返信用封筒に入れ、12月19日（金）までにご返送ください。**
- ご不明の点がございましたら、お問い合わせください。

鎌倉市健康福祉部
市民健康課
電話 0467(61)3941

問1 あなたの性別と年齢を教えてください。

1. 男 2. 女 _____ 歳（平成27年3月31日現在）

問2 あなたの職業を教えてください。（ひとつだけに○）

1. 会社員 2. 公務員 3. 自営業 4. 自由業
5. 非正規雇用社員（派遣、非常勤、パート等） 6. 主婦（主夫）
7. その他（ ） 8. なし

問3 お住まいの地区はどちらですか。（ひとつだけに○）

鎌倉地域	腰越地域	深沢地域	大船地域	玉縄地域
1 十二所	11 御成町	18 腰越	24 梶原	32 山ノ内
2 浄明寺	12 笹目町	19 津	25 寺分	33 台
3 二階堂	13 佐助	20 津西	26 山崎	34 小袋谷
4 西御門	14 長谷	21 西鎌倉	27 上町屋	35 大船
5 雪ノ下	15 坂ノ下	22 七里ガ浜東	28 手広	36 岩瀬
6 雨ガ谷	16 極楽寺	23 七里ガ浜	29 笛田	37 今泉
7 小町	17 稲村ガ崎		30 常盤	38 今泉台
8 大町			31 鎌倉山	39 高野
9 材木座				
10 由比ガ浜				

〔健康について〕

問4 最近の健康状態はいかがですか。（ひとつだけに○）

1. 健康である 2. まあ健康である 3. あまり健康ではない 4. 健康ではない

問5 自分の健康に関して満足していますか。（ひとつだけに○）

1. 満足している 2. まあ満足している 3. あまり満足していない 4. 満足していない

問6 鎌倉市や職場で、血液検査や身体測定を行う健康診査（健康診断・人間ドック等）を受けていますか。（ひとつだけに○）

1. 年に1回以上受けている 2. 2～3年に1回は受けている 3. 受けていない

問6-1 「受けていない」方は、その理由は何ですか。（ひとつだけに○）

1. 日頃からかかりつけ医に診てもらっているので、必要ない
2. 健康なので、必要ない 3. 忙しくて健診を受ける時間がない
4. 受け方がわからない 5. 費用がかかる
6. その他（ ）



問7 過去2年以内に、がん検診を受けましたか。（どちらかに○）

1. はい 2. いいえ

問7-1 「はい」の方は、受けた検診はどれですか。（あてはまるもの全てに○）

1. 大腸がん 2. 肺がん 3. 胃がん 4. 子宮頸がん
5. 乳がん 6. その他（ ）

問8 自分の健康に関することで、気になることは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1. 食生活 2. 休養や睡眠 3. 体力 4. 嗜好品（タバコ）
5. 嗜好品（お酒、アルコール類） 6. 糖尿病や高血圧などの生活習慣病
7. がん 8. 認知症 9. ストレスやこころの病
10. 骨粗しょう症や骨折 11. 体重や体型
12. その他（ ） 13. 特にない

問9 健康維持のために、取り組んでいることがありますか。（どちらかに○）

1. ある 2. ない

問9-1 「ある」方は、どんなことに取り組んでいますか。（あてはまるもの全てに○）

1. バランスのよい食事 2. 規則正しい生活 3. 定期的に健康診断を受ける
4. 休養や睡眠 5. 身体を動かす 6. 運動
7. 喫煙を控える（喫煙しない） 8. 飲酒を控える（飲酒しない）
9. その他（ ）

問9-2 「ある」方は、何を参考にしていますか。（あてはまるもの全てに○）

1. 家族からの情報 2. 友人からの情報 3. 医療機関からの情報
4. 講習会・講座 5. テレビ・ラジオ 6. 新聞・雑誌・本
7. インターネット 8. スポーツクラブ等の指導員
9. その他（ ）

問10 かかりつけ医がいますか。（どちらかに○）

1. いる 2. いない

〔食生活や栄養について〕

問11 朝、食欲がありますか。（ひとつだけに○）

1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない

問12 朝食をとるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

1. 週に6～7日 2. 週に3～5日 3. 週に1～2日
4. ほとんどとっていない

問13 食事を、おいしいと感じますか。（ひとつだけに○）

1. 感じる 2. まあ感じる 3. あまり感じない 4. 感じない

問14 一日3食とるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

1. 週に6～7日 2. 週に3～5日 3. 週に1～2日
4. ほとんどとっていない

問15 献立に主食、主菜、副菜がそろっていますか。（ひとつだけに○）

1. 毎食そろっている 2. 一日2食はそろっている 3. 一日1食はそろっている
4. ほとんどそろわない



問16 よく噛んで食べていますか。（ひとつだけに○）

1. はい 2. どちらかといえば、はい 3. どちらかといえば、いいえ 4. いいえ

問17 ふだん間食をしますか。（あてはまるもの全てに○）

1. 朝食と昼食の間 2. 昼食と夕食の間 3. 夕食の後 4. しない

問18 外食でのメニューやお弁当を選ぶ際に、栄養成分表示（カロリー、塩分など）を参考にしますか。（ひとつだけに○）

1. 参考にしない 2. まあ参考にしない 3. あまり参考にしない 4. 参考にしない

問19 外食でのメニューやお弁当を選ぶ際に、重要視することは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1. おいしさ（味） 2. 値段 3. カロリー 4. 量 5. 栄養バランス
6. 塩分 7. 脂質 8. その他（ ） 9. 特にない

問20 献立に、野菜のおかずがありますか。（野菜ジュースは含みません）（ひとつだけに○）

1. 一日3食ある 2. 一日2食はある 3. 一日1食はある
4. ほとんどない

問21 寝る前2時間以内に食事をするのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

1. 週に6～7日 2. 週に3～5日 3. 週に1～2日 4. ほとんどない

問22 のどが渇いたときに、よく飲むものは何ですか。（2つまでに○）

1. お水 2. お茶（麦茶、砂糖を入れないコーヒーや紅茶）
3. 牛乳 4. スポーツ飲料 5. ジュース、砂糖の入ったコーヒーや紅茶、炭酸飲料など
6. その他（ ）

〔身体活動や運動について〕

- 問23 年齢相応の体力があると思いますか。(ひとつだけに○)
1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問24 自分らしい生活を楽しむために、十分な体力があると思いますか。(ひとつだけに○)
1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問25 ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均どれくらいですか。(歩行、家事、子どもと遊ぶ、庭仕事などを含みます)(ひとつだけに○)
1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満
4. 2時間以上3時間未満 5. 3時間以上4時間未満 6. 4時間以上
- 問26 1回30分以上の汗を流す程度の運動を、どれくらいしますか。(ひとつだけに○)
1. 週に3回以上 2. 週に1～2回 3. 月に1～2回 4. ほとんどしない
- 問27 定期的に、「ウォーキング」をしていますか。(どちらかに○)
1. はい 2. いいえ
- 問27-1 「はい」の方は、「ウォーキング」をする頻度はどれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 週に3回以上 2. 週に1～2回 3. 月に1～2回
- 問27-2 「はい」の方は、1日にどれくらい歩いていますか。(ひとつだけに○)
1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満
4. 2時間以上
- 問27-3 「はい」の方は、歩数計等を携帯していますか。(どちらかに○)
1. している 2. していない
- 問27-4 「はい」の方は、歩く速度は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 速い 2. まあ速い 3. まあゆっくり 4. ゆっくり
- 問27-5 「はい」の方は、「ウォーキング」のイベントに参加している、または参加したいと思いませんか。(ひとつだけに○)
1. 参加している 2. 今後、参加したい 3. 参加したくない



- 4 -

- 問36 悩みや不安を相談する人(相談できそうな人)は誰(あるいはどこ)ですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 配偶者(パートナー) 2. 親・兄弟姉妹・親戚 3. 友人
4. 近所の人 5. 職場の同僚や上司 6. 医師・カウンセラー
7. 公的な相談機関(市役所・保健福祉事務所など) 8. インターネット・SNS
9. その他() 10. いない
- 問37 過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことが起こりましたか。(ひとつだけに○)
1) 神経過敏に感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
2) 絶望的だと感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
3) そわそわ、落ち着かないと感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
4) 気分が沈み込んで、気が晴れない
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
5) 何をしても骨折れだと感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
6) 自分は価値のない人間だと感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも

〔休養・睡眠について〕

- 問38 朝すっきり目覚めるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 週に6～7日 2. 週に3～5日 3. 週に1～2日 4. ほとんどない
- 問39 眠るために、眠剤などの薬を使うことがありますか。(ひとつだけに○)
1. 使う 2. まあ使う 3. あまり使わない 4. 使わない
- 問40 平日の平均睡眠時間は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 5時間未満 2. 5時間以上6時間未満 3. 6時間以上7時間未満
4. 7時間以上8時間未満 5. 8時間以上9時間未満 6. 9時間以上



- 6 -

- 問28 「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。(ひとつだけに○)
1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない
- 問28-1 「言葉も意味も知っている」と答えた方は、予防のために取り組んでいることはありますか。(ひとつだけに○)
1. 運動を行う 2. 食事に気を付ける
3. その他()
- 問29 仕事以外で、テレビ・パソコン・スマートフォンにむかう時間は、一日にどれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. ほとんどない 2. 1時間未満 3. 1時間以上2時間未満
4. 2時間以上3時間未満 5. 3時間以上



〔心の健康について〕

- 問30 気持ちの張りや生きがいがありますか。(どちらかに○)
1. ある 2. ない
- 問31 夢や目標をもっていますか。(どちらかに○)
1. もっている 2. もっていない
- 問32 自分が、ほっとできるときがありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問32-1 「ある」「まあある」方は、それはいつですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 家族といるとき 2. 友人といるとき 3. 職場にいるとき
4. ひとりであるとき 5. その他()
- 問33 自分のことが大切に思えますか。(ひとつだけに○)
1. はい 2. どちらかといえば、はい 3. どちらかといえば、いいえ 4. いいえ
- 問34 自分のために使える時間がありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問35 ストレスを解消できていますか。(ひとつだけに○)
1. できている 2. まあできている 3. あまりできていない 4. できていない



- 5 -

〔コミュニケーションについて〕

- 問41 家族とコミュニケーションがとれていますか。(ひとつだけに○)
1. とれている 2. どちらかといえば、とれている
3. どちらかといえば、とれていない 4. とれていない
- 問42 職場の人とコミュニケーションがとれていますか。(ひとつだけに○)
1. とれている 2. どちらかといえば、とれている
3. どちらかといえば、とれていない 4. とれていない
- 問43 ふだん、地域の人とどの程度の付き合いをしていますか。(ひとつだけに○)
1. 家族ぐるみの付き合い 2. 友人としての付き合い
3. 挨拶をする程度 4. していない

〔歯の健康について〕

- 問44 現在、ご自分の歯は何本ありますか。(義歯を除く。親知らずを含めると、最大32本) _____ 本
- 問45 歯や口の中の状態はいかがですか。(ひとつだけに○)
1. 満足している 2. まあ満足している 3. あまり満足していない 4. 満足していない
- 問46 歯や口の中で、気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○)
1. 歯が痛んだり、しみたりする 2. 歯ぐきが腫れたり、血が出ることもある
3. 口臭がする 4. 食べ物が歯と歯の間にはさまる 5. 固いものが噛めない
6. 義歯が合わない 7. 食事がおいしいと感じなくなった
8. 口をあけると音がしたり、痛んだりする 9. 虫歯がある
10. 最近(1～2年)歯並びが変わってきた 11. 歯がぐらぐらする
12. 食べ物が飲み込みにくい 13. むせることがある
14. その他() 15. 特にない
- 問47 かかりつけの歯科医がいますか。(どちらかに○)
1. いる 2. いない
- 問48 健診、歯石除去、義歯の調整など、治療以外で定期的に歯科医院に通院していますか。(どちらかに○)
1. はい 2. いいえ



- 7 -

問49 歯間清掃具（糸ようじ、歯間ブラシなど）を使っていますか。（ひとつだけに○）

1. 使う 2. まあ使う 3. あまり使わない 4. 使わない

問50 歯みがきの方法や歯間清掃具の使い方など、歯周疾患予防について指導を受けたことがありますか。（どちらかに○）

1. ある 2. ない



〔タバコについて〕

問51 タバコを吸いますか。（ひとつだけに○）

1. 吸わない 2. 以前吸っていたが、やめた
3. 吸う⇒一日平均（ ）本・喫煙年数（ ）年

問52 他人のタバコの煙で、不快な思いをしたことがありますか。（どちらかに○）

1. ある 2. ない

問53 家族の中に、タバコを吸う人がいますか。（本人を含む）（どちらかに○）

1. いる 2. いない

問53-1 「いる」場合、分煙をしていますか。（どちらかに○）

1. している 2. していない

問54 タバコを吸うことによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。（あてはまるもの全てに○）

1. 歯周疾患 2. 心臓病 3. 脳卒中 4. 胃潰瘍 5. 気管支炎
6. 喘息 7. 肺がん 8. その他のがん 9. 慢性閉塞性肺疾患
10. 低出生体重児 11. 乳幼児突然死症候群（SIDS）

〔飲酒について〕

問55 お酒を飲む頻度は、どれくらいですか。（ひとつだけに○）

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

問55-1 「月1日以上飲む」方は、1日あたりの量はどれくらいですか。

（ひとつだけに○）（参考：日本酒1合＝ビール・発泡酒500ml＝ワイン240ml
＝ウイスキー60ml＝焼酎【25度】110ml＝チューハイ【7度】350ml）

1. 1合未満 2. 1合程度 3. 2合程度 4. 3合程度 4. 4合以上

問55-2 「月1日以上飲む」方は、寝る前1時間以内にお酒を飲むのは週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

1. 飲まない 2. 週1日未満 3. 週1～2日 4. 週3～4日
5. 週5～6日 6. 毎日

問56 一般的にいわれている「適正飲酒量」は、日本酒に換算すると、どれくらいだと思いますか。（ひとつだけに○）

1. 1合未満 2. 1合程度 3. 2合程度 4. 3合程度

問57 お酒の席で、飲酒を強要されるなど、不快な思いをしたことがありますか。（ひとつだけに○）

1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない

〔地域活動について〕

問58 地域での活動（自治・町内会、サークル、ボランティア等）に参加していますか。（ひとつだけに○）

1. 定期的に参加 2. 時々参加 3. 参加していない

問58-1 「定期的に参加」「時々参加」されている方は、何に参加していますか。

1. 自治・町内会 2. 趣味のサークル 3. ボランティア活動
4. スポーツ 5. その他（ ）

問58-2 「定期的に参加」「時々参加」されている方は、何の目的で参加していますか。（あてはまるもの全てに○）

1. 生きがい 2. 趣味 3. 地域貢献 4. 健康・体力づくり
5. その他（ ）

 **ご協力ありがとうございました。** 

 健康づくりに関することで、ご意見がありましたら、ご自由にお書きください。



～ロコモティブシンドロームとは～

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といいます。

運動不足、やせ過ぎや肥満、痛みやだるさの放置（事故によるケガを含む）、スポーツのやりすぎ等により、骨粗しょう症、変形性関節症、脊椎症等が発症し、それらによって、活動量が低下すると、将来、寝たきりの状態になったり、介護が必要となる危険性が高くなります。

その予防には、適度な運動とバランスのよい食生活が重要です。

鎌倉市健康づくりについての意識調査

アンケート調査へのご協力をお願い

日頃から鎌倉市の保健行政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、鎌倉市では、あかちゃんからご高齢の方まで、それぞれの世代の方が、健康でいきいきとした生活ができるよう「鎌倉市健康増進計画」を策定することとなりました。この「鎌倉市健康増進計画」の策定に際し、今後の施策展開に関する基礎資料を得る目的で、皆様の健康状態や生活習慣等をお伺いするアンケート調査を実施いたします。

この調査は、それぞれの世代の方の状況をお伺いするため、対象を幼児期（3歳児健康診査受診児の保護者）、学童期（小学校6年生とその保護者）、思春期（中学校3年生とその保護者）、青年期（20～39歳）、壮年期（40～60歳）、高年期（61～80歳）とし、合計6,100名を無作為で選ばせていただき実施します。

なお、この調査は無記名で回答していただくものです。調査の実施にあたっては、鎌倉市が株式会社タイム・エージェントに委託をしております。個人情報や回答内容等は慎重に取り扱い、本調査以外の目的で使用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、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。

平成26年12月

鎌倉市長 松尾 崇

ご記入にあたってのお願い

- ここでいう「あなた」とは、「あて名の方」ご本人のことです。ご本人がご記入ください。
- 設問ごとに、あてはまる番号に○をつけてください。設問によって、お選びいただく数が異なります。また、数値等をご記入いただく設問もあります。
- 答えたくない設問は無記入にし、次の設問におすすみください。
- ご記入後、**お手数ですが、このアンケートを同封の返信用封筒に入れ、12月19日（金）までにご返送ください。**
- ご不明の点がございましたら、お問い合わせください。

鎌倉市健康福祉部
市民健康課
電話 0467(61)3941

問1 あなたの性別と年齢を教えてください。

1. 男 2. 女 _____ 歳（平成27年3月31日現在）

問2 あなたの職業を教えてください。（ひとつだけに○）

1. 会社員 2. 公務員 3. 自営業 4. 自由業
5. 非正規雇用社員（派遣、非常勤、パート等） 6. 主婦（主夫）
7. その他（ ） 8. なし

問3 お住まいの地区はどちらですか。（ひとつだけに○）

鎌倉地域	腰越地域	深沢地域	大船地域	玉縄地域
1 十二所	11 御成町	18 腰越	24 梶原	32 山ノ内
2 浄明寺	12 笹目町	19 津	25 寺分	33 台
3 二階堂	13 佐助	20 津西	26 山崎	34 小袋谷
4 西御門	14 長谷	21 西鎌倉	27 上町屋	35 大船
5 雪ノ下	15 坂ノ下	22 七里が浜東	28 手広	36 岩瀬
6 雨ガ谷	16 極楽寺	23 七里が浜	29 笛田	37 今泉
7 小町	17 稲村ガ崎		30 常盤	38 今泉台
8 大町			31 鎌倉山	39 高野
9 材木座				
10 由比ガ浜				

〔健康について〕

問4 最近の健康状態はいかがですか。（ひとつだけに○）

1. 健康である 2. まあ健康である 3. あまり健康ではない 4. 健康ではない

問5 自分の健康に関して満足していますか。（ひとつだけに○）

1. 満足している 2. まあ満足している 3. あまり満足していない 4. 満足していない

問6 鎌倉市や職場で、血液検査や身体測定を行う健康診査（健康診断・人間ドック等）を受けていますか。（ひとつだけに○）

1. 年に1回以上受けている 2. 2～3年に1回は受けている 3. 受けていない

問6-1 「受けていない」方は、その理由は何ですか。（ひとつだけに○）

1. 日頃からかかりつけ医に診てもらっているので、必要ない
2. 健康なので、必要ない 3. 忙しくて健診を受ける時間がない
4. 受け方がわからない 5. 費用がかかる
6. その他（ ）



問7 過去2年以内に、がん検診を受けましたか。（どちらかに○）

1. はい 2. いいえ

問7-1 「はい」の方は、受けた検診はどれですか。（あてはまるもの全てに○）

1. 大腸がん 2. 肺がん 3. 胃がん 4. 子宮頸がん
5. 乳がん 6. その他（ ）

問8 自分の健康に関することで、気になることは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1. 食生活 2. 休養や睡眠 3. 体力 4. 嗜好品（タバコ）
5. 嗜好品（お酒、アルコール類） 6. 糖尿病や高血圧などの生活習慣病
7. がん 8. 認知症 9. ストレスやこころの病
10. 骨粗しょう症や骨折 11. 体重や体型
12. その他（ ） 13. 特になし

問9 健康維持のために、取り組んでいることがありますか。（どちらかに○）

1. ある 2. ない

問9-1 「ある」方は、どんなことに取り組んでいますか。（あてはまるもの全てに○）

1. バランスのよい食事 2. 規則正しい生活 3. 定期的に健康診断を受ける
4. 休養や睡眠 5. 身体を動かす 6. 運動
7. 喫煙を控える（喫煙しない） 8. 飲酒を控える（飲酒しない）
9. その他（ ）

問9-2 「ある」方は、何を参考にしていますか。（あてはまるもの全てに○）

1. 家族からの情報 2. 友人からの情報 3. 医療機関からの情報
4. 講習会・講座 5. テレビ・ラジオ 6. 新聞・雑誌・本
7. インターネット 8. スポーツクラブ等の指導員
9. その他（ ）

問10 かかりつけ医がいますか。（どちらかに○）

1. いる 2. いない

〔食生活や栄養について〕

問11 朝、食欲がありますか。（ひとつだけに○）

1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない

問12 朝食をとるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

1. 週に6～7日 2. 週に3～5日 3. 週に1～2日
4. ほとんどとっていない

問13 食事を、おいしいと感じますか。（ひとつだけに○）

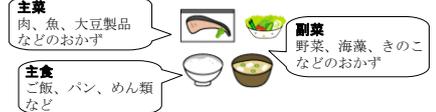
1. 感じる 2. まあ感じる 3. あまり感じない 4. 感じない

問14 一日3食とるのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

1. 週に6～7日 2. 週に3～5日 3. 週に1～2日
4. ほとんどとっていない

問15 献立に主食、主菜、副菜がそろっていますか。（ひとつだけに○）

1. 毎食そろっている 2. 一日2食はそろっている 3. 一日1食はそろっている
4. ほとんどそろわない



問16 よく噛んで食べていますか。（ひとつだけに○）

1. はい 2. どちらかといえば、はい 3. どちらかといえば、いいえ 4. いいえ

問17 ふだん間食をしますか。（あてはまるもの全てに○）

1. 朝食と昼食の間 2. 昼食と夕食の間 3. 夕食の後 4. しない

問18 外食でのメニューやお弁当を選ぶ際に、栄養成分表示（カロリー、塩分など）を参考にしますか。（ひとつだけに○）

1. 参考にしない 2. まあ参考にしない 3. あまり参考にしない 4. 参考にしない

問19 外食でのメニューやお弁当を選ぶ際に、重要視することは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1. おいしさ（味） 2. 値段 3. カロリー 4. 量 5. 栄養バランス
6. 塩分 7. 脂質 8. その他（ ） 9. 特になし

問20 献立に、野菜のおかずがありますか。（野菜ジュースは含みません）（ひとつだけに○）

1. 一日3食ある 2. 一日2食はある 3. 一日1食はある
4. ほとんどない

問21 寝る前2時間以内に食事をするのは、週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

1. 週に6～7日 2. 週に3～5日 3. 週に1～2日 4. ほとんどない

問22 のどが渇いたときに、よく飲むものは何ですか。（2つまでに○）

1. お水 2. お茶（麦茶、砂糖を入れないコーヒーや紅茶）
3. 牛乳 4. スポーツ飲料 5. ジュース、砂糖の入ったコーヒーや紅茶、炭酸飲料など
6. その他（ ）

〔身体活動や運動について〕

- 問23 年齢相応の体力があると思いますか。(ひとつだけに○)
1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問24 自分らしい生活を楽しむために、十分な体力があると思いますか。(ひとつだけに○)
1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない
- 問25 ふだんの生活や仕事の中で、身体を動かしている時間は、一日平均どれくらいですか。(歩行、家事、子どもと遊ぶ、庭仕事などを含まず)(ひとつだけに○)
1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満
4. 2時間以上3時間未満 5. 3時間以上4時間未満 6. 4時間以上
- 問26 1回30分以上の汗を流す程度の運動を、どれくらいしますか。(ひとつだけに○)
1. 週に3回以上 2. 週に1～2回 3. 月に1～2回 4. ほとんどしない
- 問27 定期的に、「ウォーキング」をしていますか。(どちらかに○)
1. はい 2. いいえ
- 問27-1 「はい」の方は、「ウォーキング」をする頻度はどれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 週に3回以上 2. 週に1～2回 3. 月に1～2回
- 問27-2 「はい」の方は、1日にどれくらい歩いていますか。(ひとつだけに○)
1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満
4. 2時間以上
- 問27-3 「はい」の方は、歩数計等を携帯していますか。(どちらかに○)
1. している 2. していない
- 問27-4 「はい」の方は、歩く速度は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 速い 2. まあ速い 3. まあゆっくり 4. ゆっくり
- 問27-5 「はい」の方は、「ウォーキング」のイベントに参加している、または参加したいと思いませんか。(ひとつだけに○)
1. 参加している 2. 今後、参加したい 3. 参加したくない



- 問36 悩みや不安を相談する人(相談できそうな人)は誰(あるいはどこ)ですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 配偶者(パートナー) 2. 親・兄弟姉妹・親戚 3. 友人
4. 近所の人 5. 職場の同僚や上司 6. 医師・カウンセラー
7. 公的な相談機関(市役所・保健福祉事務所など) 8. インターネット・SNS
9. その他() 10. いない
- 問37 過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことが起こりましたか。(ひとつだけに○)
1) 神経過敏に感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
2) 絶望的だと感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
3) そわそわ、落ち着かないと感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
4) 気分が沈み込んで、気が晴れない
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
5) 何をしても骨折れだと感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも
6) 自分は価値のない人間だと感じた
1. 全くない 2. 少しだけ 3. 時々 4. たいてい 5. いつも

〔休養・睡眠について〕

- 問38 朝すっきり目覚めるのは、週にどれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 週に6～7日 2. 週に3～5日 3. 週に1～2日 4. ほとんどない
- 問39 眠るために、眠剤などの薬を使うことがありますか。(ひとつだけに○)
1. 使う 2. まあ使う 3. あまり使わない 4. 使わない
- 問40 平日の平均睡眠時間は、どれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. 5時間未満 2. 5時間以上6時間未満 3. 6時間以上7時間未満
4. 7時間以上8時間未満 5. 8時間以上9時間未満 6. 9時間以上



- 問28 「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。(ひとつだけに○)
1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない
- 問28-1 「言葉も意味も知っている」と答えた方は、予防のために取り組んでいることはありますか。(ひとつだけに○)
1. 運動を行う 2. 食事に気を付ける
3. その他()
- 問29 仕事以外で、テレビ・パソコン・スマートフォンにむかう時間は、一日にどれくらいですか。(ひとつだけに○)
1. ほとんどない 2. 1時間未満 3. 1時間以上2時間未満
4. 2時間以上3時間未満 5. 3時間以上



〔心の健康について〕

- 問30 気持ちの張りや生きがいがありますか。(どちらかに○)
1. ある 2. ない
- 問31 夢や目標をもっていますか。(どちらかに○)
1. もっている 2. もっていない
- 問32 自分が、ほっとできるときがありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問32-1 「ある」「まあある」方は、それはいつですか。(あてはまるもの全てに○)
1. 家族といるとき 2. 友人といるとき 3. 職場にいるとき
4. ひとりであるとき 5. その他()
- 問33 自分のことが大切に思えますか。(ひとつだけに○)
1. はい 2. どちらかといえば、はい 3. どちらかといえば、いいえ 4. いいえ
- 問34 自分のために使える時間がありますか。(ひとつだけに○)
1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない
- 問35 ストレスを解消できていますか。(ひとつだけに○)
1. できている 2. まあできている 3. あまりできていない 4. できていない



〔コミュニケーションについて〕

- 問41 家族とコミュニケーションがとれていますか。(ひとつだけに○)
1. とれている 2. どちらかといえば、とれている
3. どちらかといえば、とれていない 4. とれていない
- 問42 職場の人とコミュニケーションがとれていますか。(ひとつだけに○)
1. とれている 2. どちらかといえば、とれている
3. どちらかといえば、とれていない 4. とれていない
- 問43 ふだん、地域の人とどの程度の付き合いをしていますか。(ひとつだけに○)
1. 家族ぐるみの付き合い 2. 友人としての付き合い
3. 挨拶をする程度 4. していない

〔歯の健康について〕

- 問44 現在、ご自分の歯は何本ありますか。(義歯を除く。親知らずを含めると、最大32本) _____ 本
- 問45 歯や口の中の状態はいかがですか。(ひとつだけに○)
1. 満足している 2. まあ満足している 3. あまり満足していない 4. 満足していない
- 問46 歯や口の中で、気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○)
1. 歯が痛んだり、しみたりする 2. 歯ぐきが腫れたり、血が出ることもある
3. 口臭がする 4. 食べ物が歯と歯の間にはさまる 5. 固いものが噛めない
6. 義歯が合わない 7. 食事がおいしいと感じなくなった
8. 口をあけると音がしたり、痛んだりする 9. 虫歯がある
10. 最近(1～2年)歯並びが変わってきた 11. 歯がぐらぐらする
12. 食べ物が飲み込みにくい 13. むせることがある
14. その他() 15. 特にない
- 問47 かかりつけの歯科医がいますか。(どちらかに○)
1. いる 2. いない
- 問48 健診、歯石除去、義歯の調整など、治療以外で定期的に歯科医院に通院していますか。(どちらかに○)
1. はい 2. いいえ



問49 歯間清掃具（糸ようじ、歯間ブラシなど）を使っていますか。（ひとつだけに○）

1. 使う 2. まあ使う 3. あまり使わない 4. 使わない

問50 歯みがきの方法や歯間清掃具の使い方など、歯周疾患予防について指導を受けたことがありますか。（どちらかに○）

1. ある 2. ない



〔タバコについて〕

問51 タバコを吸いますか。（ひとつだけに○）

1. 吸わない 2. 以前吸っていたが、やめた
3. 吸う⇒一日平均（ ）本・喫煙年数（ ）年

問52 他人のタバコの煙で、不快な思いをしたことがありますか。（どちらかに○）

1. ある 2. ない

問53 家族の中に、タバコを吸う人がいますか。（本人を含む）（どちらかに○）

1. いる 2. いない

問53-1 「いる」場合、分煙をしていますか。（どちらかに○）

1. している 2. していない

問54 タバコを吸うことによって、どのような病気が引き起こされると思いますか。（あてはまるもの全てに○）

1. 歯周疾患 2. 心臓病 3. 脳卒中 4. 胃潰瘍 5. 気管支炎
6. 喘息 7. 肺がん 8. その他のがん 9. 慢性閉塞性肺疾患
10. 低出生体重児 11. 乳幼児突然死症候群（SIDS）

〔飲酒について〕

問55 お酒を飲む頻度は、どれくらいですか。（ひとつだけに○）

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

問55-1 「月1日以上飲む」方は、1日あたりの量はどれくらいですか。

（ひとつだけに○）（参考：日本酒1合＝ビール・発泡酒500ml＝ワイン240ml
＝ウイスキー60ml＝焼酎【25度】110ml＝チューハイ【7度】350ml）

1. 1合未満 2. 1合程度 3. 2合程度 4. 3合程度 4. 4合以上

問55-2 「月1日以上飲む」方は、寝る前1時間以内にお酒を飲むのは週にどれくらいですか。（ひとつだけに○）

1. 飲まない 2. 週1日未満 3. 週1～2日 4. 週3～4日
5. 週5～6日 6. 毎日

問56 一般的にいわれている「適正飲酒量」は、日本酒に換算すると、どれくらいだと思いますか。（ひとつだけに○）

1. 1合未満 2. 1合程度 3. 2合程度 4. 3合程度

問57 お酒の席で、飲酒を強要されるなど、不愉快な思いをしたことがありますか。（ひとつだけに○）

1. ある 2. まあある 3. あまりない 4. ない

〔地域活動について〕

問58 地域での活動（自治・町内会、サークル、ボランティア等）に参加していますか。（ひとつだけに○）

1. 定期的に参加 2. 時々参加 3. 参加していない

問58-1 「定期的に参加」「時々参加」されている方は、何に参加していますか。

1. 自治・町内会 2. 趣味のサークル 3. ボランティア活動
4. スポーツ 5. みらいふる鎌倉
6. その他（ ）

問58-2 「定期的に参加」「時々参加」されている方は、何の目的で参加していますか。（あてはまるもの全てに○）

1. 生きがい 2. 趣味 3. 地域貢献 4. 健康・体力づくり
5. その他（ ）

 **ご協力ありがとうございました。** 

 健康づくりに関することで、ご意見がありましたら、ご自由にお書きください。



～ロコモティブシンドロームとは～

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といいます。

運動不足、やせ過ぎや肥満、痛みやだるさの放置（事故によるケガを含む）、スポーツのやりすぎ等により、骨粗しょう症、変形性関節症、脊椎症等が発症し、それらによって、活動量が低下すると、将来、寝たきりの状態になったり、介護が必要となる危険性が高くなります。

その予防には、適度な運動とバランスのよい食生活が重要です。

鎌倉市健康づくりについての意識調査

2015年（平成27年）3月発行

発行 神奈川県鎌倉市健康福祉部市民健康課

〒248-8686 鎌倉市御成町18-10

電話 0467(23)3000

FAX 0467(23)7505

E-mail shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

ホームページ URL <http://www.city.kamakura.kanagawa.jp>

編集 株式会社 タイム・エージェント