

加東市健康増進計画策定のためのアンケート調査（案）

皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃は、加東市の保健・福祉行政にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、加東市では、令和2年に健康増進計画（第3期）「健康・笑顔・まちプラン」を策定し、市民の健康づくりの支援に取り組んできました。

このアンケートは、市民のみなさんが、「健康に対して、どのようなことに気がつけられているのか」「どのような生活を送られているのか」などをお聞きし、今後の市民のみなさんの健康づくりに役立てていくために実施しています。

今回ご回答いただいた内容は、本調査の目的以外に使用することはありません（調査票に住所・氏名を書く必要はありません）。調査の趣旨をご理解の上、ご協力をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

※このアンケート調査は、20歳以上65歳未満の市民2,000名を無作為抽出しています。

令和5年〇月 加東市

■ご記入にあたって

① 宛名のご本人がお答えください。

ご記入が難しい場合は、おそれいりますがご家族の方がお手伝いくださいますようお願いいたします。

② 回答欄のあてはまる番号に○をつけてください。

質問によっては数字で回答する場合があります。その際は具体的な数字をご記入ください。

③ お選びいただく番号によって回答する設問が異なる場合があります。

選択肢の案内文に従ってお答えください。

④ 「その他」に○をつけられた場合は、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。

■調査票の返送について

ご記入いただいた調査票は3つ折りで同封の返信用封筒に入れて、**〇月〇日（〇）**までにポストにご投函ください（切手は不要です）。

○本調査は、パソコンやスマートフォンでの回答も可能です。
右記の二次元コードもしくは下記URLからアンケートのページにアクセスしていただき、ご回答ください。

【URL：https://
】



▲Web回答用 QRコード

※Web上で回答いただいた場合は、紙の調査票への記入及び返送は必要ありません。



【アンケートに関するお問い合わせ先】

加東市健康福祉部健康課 TEL：0795-43-0435

加東市マスコット
加東 伝の助

あなたご自身のことについてお聞きします。

問1. あなたの性別はどちらですか。(〇は1つ)

- | | | |
|-------|-------|-----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 答えたくない |
|-------|-------|-----------|

問2. あなたの年齢は、満何歳ですか。(令和5年〇月1日現在)(数字で記入)

<input type="text"/>	歳
----------------------	---

問3. あなたの住んでおられる地区はどこですか。(〇は1つ)

- | | | |
|--------|---------|---------|
| 1. 社地域 | 2. 滝野地域 | 3. 東条地域 |
|--------|---------|---------|

問4. あなたの世帯構成は次のどれですか。(〇は1つ)

- | | | |
|----------|---------------|----------|
| 1. 単身世帯 | 2. 夫婦のみ | 3. 二世帯世帯 |
| 4. 三世帯世帯 | 5. その他(具体的に) | |

健康づくり全般についてお聞きします。

問5. 現在の健康状態はいかがですか。(〇は1つ)

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

問6. ご自身の健康づくりについて関心がありますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 大変関心がある | 2. まあまあ関心がある |
| 3. あまり関心がない | 4. 関心がない |

問7. 健康づくりにどのように取り組みたいと思いますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 地域の人たちと取り組みたい | 2. 家族や友人と取り組みたい |
| 3. 自分自身で取り組みたい | 4. その他(具体的に) |
| 5. 健康づくりに関心がない | |

食生活についてお聞きします。

問 8. 「主食、主菜、副菜」*を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。
(〇は1つ)

1. ほとんど毎日	2. 週に4～5日
3. 週に2～3日	4. ほとんどない

* 「主食」とは、ごはん、めん類、パンなどの料理

「主菜」とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理

「副菜」とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

※主食、主菜、副菜が別皿の定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた複合料理を含みます。

(カレーとサラダなど)

問 9. 朝食を食べていますか。(〇は1つ)

1. ほとんど毎日食べている	2. 週に4～5日は食べている
3. 週に2～3日は食べている	4. ほとんど食べていない

問 9 で「1.」～「3.」に〇をつけた人にお聞きします。

問 9-1 ふだん、どのような朝食を食べていますか。(〇はいくつでも)

1. 主食 (ごはん・パン・めん類など)	2. 主菜 (魚・肉・大豆・たまごなど)
3. 副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻など)	4. 汁物 (スープ・味噌汁)
5. 牛乳・乳製品	6. 果物
7. コーンフレークなどのシリアル食品	8. 菓子類 (菓子パン含む)
9. バランス栄養食・サプリメントなど	10. 飲み物 (コーヒー・紅茶・ジュースなど)
11. その他 (具体的に)	

問 9 で「4.」に〇をつけた人にお聞きします。

問 9-2. 朝食を食べない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

1. 食べる時間がない	2. 作るのが面倒
3. 少しでも長く寝ていたい	4. 太りたくない
5. 食欲がない	6. 朝昼兼用になっている
7. 朝食を食べる習慣がない	8. その他 (具体的に)

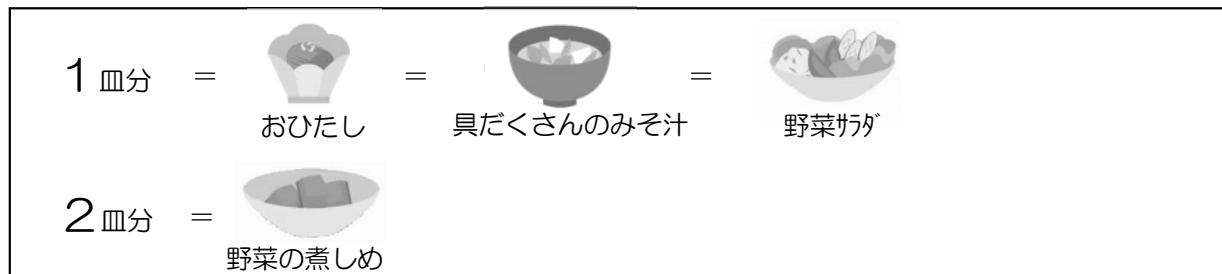
問 10. 1日に、平均してどのくらいの量の野菜を食べていますか。(〇は1つ)

- | | | |
|---------|-------|-------------|
| 1. 5皿以上 | 2. 4皿 | 3. 3皿 |
| 4. 2皿 | 5. 1皿 | 6. ほとんど食べない |

※皿数の数え方の目安

1人前1皿分の料理：小鉢1皿（ほうれん草のおひたし、具だくさんのみそ汁、野菜㊤など）

1人前2皿分の料理：大皿1皿（野菜の煮しめ、野菜炒め、肉じゃが、野菜たっぷりの㊤など）



問 11. 夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ありますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問 12. ふだん、ゆっくりよくかんで食べていますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 食べている | 2. どちらかといえば食べている |
| 3. どちらかといえば食べていない | 4. 食べていない |

問 13. 食事をする時、薄味を心がけていますか。調理する時も含みます。(〇は1つ)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 心がけている | 2. 少しは心がけている |
| 3. あまり心がけていない | 4. 心がけていない |

問 14. あなたは、めん類（うどん・そば・ラーメンなど）のスープや汁を飲みますか。(〇は1つ)

- | | |
|---------|-------------|
| 1. 全部飲む | 2. 半分くらい飲む |
| 3. 少し飲む | 4. ほとんど飲まない |

問 15. あなたは、食卓で味のついた料理にしょうゆ、塩、ソースなどの調味料をかける頻度はどれくらいですか。(例えば、漬物に醤油、干物に醤油、カレーにソースなど) (〇は1つ)

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. よくかける（ほぼ毎食） | 2. 1日1回程度かける |
| 3. ときどきかける | 4. ほとんどかけない |

問 16. 現在の自分の食生活をどのように思いますか。(〇は1つ)

- | | |
|------------|----------|
| 1. 大変よい | 2. よい |
| 3. 少し問題がある | 4. 問題が多い |

問 17. ご自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。(〇は1つ)

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 1. 今よりよくしたい | 2. 今のままでよい | 3. 特に考えていない |
|-------------|------------|-------------|

問 18. 食生活で気になる点はどのようなことですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 食事の時間が不規則 | 2. 食事を抜くことが多い |
| 3. 栄養バランスが偏っている | 4. 好き嫌いが多い |
| 5. 野菜の摂取量が少ない | 6. 塩分を摂りすぎている |
| 7. 脂肪を取りすぎている | 8. 食べ過ぎている |
| 9. 外食や中食*が多い | 10. その他(具体的に) |
| 11. 特にない | |

*中食(なかしょく): 惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーのお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のテイクアウトやデリバリーなどを利用して、調理済み食品を自宅や職場などで食べることを指します。間食とは異なります。

食育に関することについてお聞きします。

次の説明文を読んでから、次の問にお答えください。

「食育(しょくいく)」とは、身体の健康増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てることです。規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることも含まれます。

問 19. 「食育」という言葉や意味を知っていましたか。(〇は1つ)

- | |
|----------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた |
| 2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった |
| 3. 言葉も意味も知らなかった(今回はじめて知った) |

問 20. 「食育」に関心がありますか。(〇は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |

問 21. 農産物・畜産物を購入する場合、地元産(加東市や北播磨地域など)のものを優先して購入していますか。(〇は1つ)

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 1. している | 2. していない | 3. わからない |
|---------|----------|----------|

問 22. 外食時や食品を購入する際、栄養成分表示（カロリーや塩分等の表示）を参考にしていますか。（〇は1つ）

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. いつも参考にしている | 2. ときどき参考にしている |
| 3. あまり参考にしていない | 4. まったく参考にしていない |

問 23. 食品の安全についてどのような点を考慮していますか。（〇はいくつでも）

- | | |
|----------------|-----------------------------|
| 1. 販売店が信頼できること | 2. 生産者やメーカーが信頼できること |
| 3. 国内産であること | 4. 生産の情報（生産者の名前等）が表示されていること |
| 5. 食品添加物が少ないこと | 6. 消費期限や賞味期限*に余裕があること |
| 7. 鮮度が良いこと | 8. 価格が適正であること |
| 9. その他（具体的に | ） |

*消費期限：食品を食べることができる期限、賞味期限：おいしく食べることができる期限

問 24. 食事づくり（買い物・調理・後片づけ）をどのくらい行っていますか。（〇は1つ）

- | | |
|------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週4～5日程度 |
| 3. 週2～3日程度 | 4. ほとんどしていない |

問 25. 1日1食は、家族や友人と食事をしていますか。（〇は1つ）

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. ほとんど毎日一緒に食べる | 2. 週4～5回は一緒に食べる |
| 3. 週2～3回は一緒に食べる | 4. ほとんど一緒に食べない |

問 26. 地域や職場等で食事会等の機会があれば参加したいと思いますか。（〇は1つ）

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| 1. とてもそう思う | 2. そう思う | 3. どちらともいえない |
| 4. そう思わない | 5. 全く思わない | |

問 27. 箸づかいなどの食べ方やマナーを、次世代（子どもや孫、地域の子どもたちなど）に伝えていますか。（〇は1つ）

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. 伝えている | 2. 伝えていない | 3. わからない |
|----------|-----------|----------|

問 28. 郷土料理や伝統料理（行事食）を、次世代（子どもや孫、地域の子どもたちなど）に伝えていますか。（〇は1つ）

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. 伝えている | 2. 伝えていない | 3. わからない |
|----------|-----------|----------|

問 29. あなたは、だしを活かした一汁三菜を基本としている和食が食育の推進や健康増進に効果があることを知っていますか。(〇は1つ)

- | | | |
|----------|---------|----------|
| 1. 知っている | 2. 知らない | 3. わからない |
|----------|---------|----------|

※加東市では11月24日(かとう和食の日)を、市を挙げて和食に親しめる日としています。

問 30. 農林漁業体験(田植え、栽培、収穫、果物狩り、魚釣りなど)をしたことがありますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

問 31. 食品ロス*を軽減するために実践していることはありますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 食べきれぬ量を購入する | 2. 冷凍保存を活用する |
| 3. 料理を作り過ぎない | 4. 飲食店等で注文しすぎない |
| 5. 残さず食べる | 6. 賞味・消費期限の意味を理解する |
| 7. 野菜の皮や茎などを料理に活用する | 8. 生ゴミは肥料として使う |
| 9. その他(具体的に) | 10. 特になし |

*食品ロス: 食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

問 32. あなたの家庭では、災害時などに備えて非常食の準備をしていますか。(〇は1つ)

- | |
|---------------------------|
| 1. している |
| 2. 準備をしなくてはいけないと思うが、していない |
| 3. 準備しようと思わない |

身体活動・運動についてお聞きします。

問 33. 日頃から意識的に身体を動かすことを心がけていますか。(〇は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 心がけている | 2. まあまあ心がけている |
| 3. あまり心がけていない | 4. 心がけていない |

問 34. 1日に平均何歩くらい歩いていますか。10分で約1,000歩としてお答えください。(数字で記入)
※家事や仕事など、日常生活の中の歩数も含めます。

1日に平均 歩程度

問 35. 1回 30 分以上の運動を週に2回以上、1年以上継続していますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 継続している | 2. 継続していない |
|-----------|------------|

問 35 で「2. 継続していない」に○をつけた人にお聞きします。

問 35-1. 1回 30 分以上の運動を週2回以上行っていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------------------|----------------------|
| 1. 仕事や家事が忙しい | 2. 面倒である |
| 3. 場所や施設がない | 4. きっかけがない |
| 5. 仲間がいない | 6. 費用がかかる |
| 7. 年齢的な問題 (年をとった) | 8. 病気やけがをしている |
| 9. 運動・スポーツが嫌い | 10. 日常生活や仕事で体を動かしている |
| 11. 1回 30 分未満もしくは週2回未満
の運動を行っている | 12. その他 (具体的に) |
| 13. 特にない | |

問 36. あなたは、「ロコモティブシンドローム (運動器症候群) *」という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

- | |
|-----------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた |
| 2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった |
| 3. 言葉も意味も知らなかった (今回はじめて知った) |

*ロコモティブシンドローム:「立つ」「歩く」など、人の動きをコントロールするための体の器官や組織、運動器が衰えている、または衰え始めている状態。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりにつながることもある。

こころの健康づくりについてお聞きします。

問 37. 1日の睡眠時間 (昼寝も含む) は、平均してどの程度ですか。(○は1つ)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 5時間未満 | 2. 5～6時間未満 |
| 3. 6～7時間未満 | 4. 7～8時間未満 |
| 5. 8～9時間未満 | 6. 9時間以上 |

問 38. いつもとっている睡眠で、休養が十分とれていると思いますか。(○は1つ)

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

問 39. 睡眠を助けるために、アルコールを飲むことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. いつも飲んでいる | 2. ときどき飲むことがある |
| 3. 過去に飲んだことはある | 4. まったく飲んだことがない |

問 40. 現在のこころの健康状態はいかがですか。(○は1つ)

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

問 41. 日常生活の中でストレスや不安を感じることはありませんか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. いつも感じている | 2. ときどき感じる |
| 3. あまり感じない | 4. まったく感じない |

問 41 で「1.」「2.」に○をつけた人にお聞きします。

問 41-1. ストレスの原因は何だと思えますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. 自分の健康や病気のこと | 2. 自分の将来のこと (生きがい) |
| 3. 仕事や勉強のこと | 4. 家庭環境 |
| 5. 人間関係 | 6. 育児や子どもに関すること |
| 7. 経済的な問題 (収入・家計・借金など) | 8. 家族の健康や病気・介護のこと |
| 9. その他 (具体的に |) |

問 42. 日常生活で悩みやストレスを解消するためによく行うことは何ですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|-------------------|-----------------|---|
| 1. 買い物 | 2. 音楽 | |
| 3. スポーツ | 4. テレビ・ラジオ・映画鑑賞 | |
| 5. 旅行やドライブ | 6. 人と話す | |
| 7. 地域活動 (サークル・教室) | 8. 農作業・園芸 | |
| 9. 飲酒 | 10. 喫煙 | |
| 11. ギャンブル・勝負ごと | 12. ゲーム | |
| 13. インターネット | 14. その他 (|) |
| 15. 特にない | | |

問 43. あなたは、心配ごとや悩みごとを相談できる相手はいますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問 43 で「1.」に○をつけた人にお聞きします。

問 43-1. 相談できる人は誰ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 1. 家族・親戚 | 2. 友人・知人 |
| 3. 職場の同僚や上司・部下 | 4. 一般内科等の医療機関の医師 |
| 5. 精神科・心療内科等の医療機関の医師 | 6. 相談機関(市役所・保健所・電話相談窓口等) |
| 7. インターネット | 8. その他(具体的に) |

お酒についてお聞きします。

問 44. お酒を飲む頻度はどれくらいですか。(○は1つ)

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

問 44 で「1.」～「5.」に○をつけた人にお聞きします。

問 44-1. 平均すると1日にどれくらいお酒を飲みますか。ビール中ビン換算で教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 中ビン1本未満 | 2. 中ビン1～2本未満 | 3. 中ビン2～3本未満 |
| 4. 中ビン3～4本未満 | 5. 中ビン4～5本未満 | 6. 中ビン5本以上 |

※ビール中ビン1本(500ml)は以下と同じ程度です。

缶チューハイ(7%)：ロング缶0.7本(360ml)、焼酎(25%)：0.6合弱(100ml)

日本酒(15%)：1合(180ml)、ウイスキー(40%)：ダブル1杯(60ml)

ワイン(12%)：グラス2杯弱(200ml)

問 44 で「1.」～「5.」に○をつけた人にお聞きします。

問 44-2. 1度に中ビン3本以上の飲酒をすることが、どれくらいの頻度でありますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に2～3日 | 3. 週に1日程度 |
| 4. 月に2～3回 | 5. ない | |

問 45. ご自分の飲酒について、どう考えていますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|---------------|-------------|
| 1. やめたい | 2. 量・回数を減らしたい | 3. 今まで通りでよい |
|---------|---------------|-------------|

問 46. 1日あたりの飲酒の適量（ビール中ビン1本程度）を知っていましたか。（○は1つ）

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

問 47. 過度の飲酒が健康に及ぼす影響のうち、知っているものはどれですか。（○はいくつでも）

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 糖尿病 | 2. 高血圧・不整脈 |
| 3. 脂肪肝・アルコール性肝炎・肝硬変 | 4. がん（咽頭・喉頭・食道・胃・大腸） |
| 5. 痛風 | 6. 急性アルコール中毒 |
| 7. アルコール依存症 | 8. その他（具体的に) |
| 9. いずれも知らない | |

たばこについてお聞きします。

問 48. 現在、たばこを吸っていますか。（○は1つ）

- | |
|--------------------|
| 1. 吸っている |
| 2. 以前は吸っていたが今は吸わない |
| 3. 以前から吸っていない |

問 48で「1.」に○をつけた人にお聞きします。

問 48-1. どんなたばこを吸っていますか。（○は1つ）

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 紙巻きたばこだけ吸っている | 2. 加熱式たばこだけ吸っている |
| 3. 紙巻きたばこと加熱式たばこを併用 | 4. その他 |

問 48-2. どのくらいたばこを吸っていますか。（数字で記入）

1日に平均 本程度吸っている

問 48-3. ご自分の喫煙について、どう考えていますか。（○は1つ）

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 1か月以内に禁煙したい | 2. 6か月以内に禁煙したい |
| 3. 1年以内に禁煙したい | 4. 時期は決めていないが禁煙したい |
| 5. 本数を減らしたいと思っている | 6. 今まで通りでよいと思っている |

問49. たばこが健康に及ぼす影響のうち、知っているものはどれですか。(〇はいくつでも)

1. がん(肺・口腔・咽頭・食道等)	2. 心臓病
3. 脳卒中	4. 胃潰瘍
5. COPD(慢性閉塞性肺疾患)*	6. ぜんそく
7. 気管支拡張症	8. 歯周病
9. 妊婦への影響	10. 子どもへの影響
11. 受動喫煙	12. その他(具体的に)
13. いずれも知らない	

*COPD:慢性気管支炎、肺気腫など、長期にわたり気道が閉塞状態になる病気の総称。

問50. ご家庭の分煙状況はどのようになっていますか。(〇はいくつでも)

1. 喫煙者はいない	2. 分煙はしていない
3. 換気扇のそばで吸っている	4. ひとりになれる部屋やベランダ等で吸っている
5. 子どものそばでは吸わない	6. 家では吸わない
7. その他(具体的に)	

歯の健康についてお聞きします。

問51. 現在、あなた自身の歯は何本ありますか。(数字で記入)

<input type="text"/>	本
----------------------	---

※親知らずを除くと最大28本です。

金属などを詰めた治療済みの歯や、歯の上にかぶせてある差し歯も含みます。

入れ歯、ブリッジの部分で歯の根がない部分や、インプラントは含みません。

インプラント…人工的な骨を歯に埋め込んだ歯 ブリッジ…抜けた歯の両側の歯をつなげた歯

問52. 1日の歯磨きの回数は何回ですか。(〇は1つ)

1. 3回以上	2. 2回
3. 1回	4. 磨かない・磨かないこともある

問53. 糸ようじ(フロス)や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための専用器具を使っていますか。(〇は1つ)

1. ほぼ毎日使っている	2. ときどき使っている	3. 使っていない
--------------	--------------	-----------

問54. あなたは、次にあてはまる症状がありますか。(○はいくつでも)

1. 歯ぐきから出血する	2. 歯が長くなったように見える
3. 歯ぐきが腫れる	4. 歯石がたまっている
5. 口の中がネバネバする	6. 歯がぐらついてよく噛めない
7. 冷たいものがしみる	8. 口臭がある(気になる)
9. その他(具体的に) 10. どれも該当しない

問55. かかりつけ歯科医はいますか。(○は1つ)

1. いる	2. いない
-------	--------

問56. あなたは、定期的に歯科健診を受けていますか。(○は1つ)

1. 年2回以上	2. 年1回	3. 受けていない
----------	--------	-----------

問56で「3. 受けていない。」に○をつけた人にお聞きします。

問56-1. 歯科健診を受けていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 症状がない	2. 仕事や家事が忙しい	
3. 面倒である	4. 受けるのが怖い(結果が怖い)	
5. 費用がかかる	6. 受けられる施設が近くにない	
7. 受診方法がわからない	8. その他(具体的に)
9. 特にない		

問57. あなたの食べ方や食事の様子についてお尋ねします。次の(ア)～(エ)の項目についてお答えください。

(ア) 半年前に比べて固いものが食べにくくなった(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(イ) お茶や汁物等でむせることがある(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(ウ) 口の渇きが気になる(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(エ) 左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられる(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

健康管理についてお聞きします。

問 58. 身長、体重についてご記入ください。(数字で記入)

身長 () cm	体重 () kg
-----------	-----------

問 59. 体重を測る習慣はありますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日測る	2. 週に1～4日測る
3. 月に数回測る(週1日未満)	4. ほとんど測らない

問 60. 生活習慣病の予防や改善のために、どのようなことを行っていますか。(○はいくつでも)

1. 定期的な運動を心がけている
2. 適正体重*を知り、体重管理を行っている
3. バランスを考えた食事をとっている
4. 減塩に取り組んでいる
5. 十分な睡眠や休養をとる
6. ストレスをためない
7. お酒を控える・飲まない
8. たばこを控える・吸わない
9. その他(具体的に)
10. 特に何もしていない

*「適正体重」=身長(m)×身長(m)×22

問 61. 「メタボリックシンドローム*」という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった(今回はじめて知った)

*メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態。メタボリックシンドロームになると生活習慣病を発症する危険性が增大します。

問62. 「フレイル*」という言葉や意味を知っていますか。(〇は1つ)

- | |
|-----------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた |
| 2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった |
| 3. 言葉も意味も知らなかった (今回はじめて知った) |

*フレイルとは、加齢により体力や気力などの活力が弱まっている状態を言い、健康な状態と要介護状態の中間の意味で使われています。

問63. ①～④は最近1年、⑤⑥は最近2年の間に健康診査や各種がん検診を受けましたか。
(①～⑥のそれぞれに〇は1つ)

		市の健診 を受けた (検診)	職場や学校の健診 (検診)を受けた	人間ドックなど、 医療機関の有料健診 (検診)を受けた	受けていない
最近1年 の間	① 基本健診・特定健診	1	2	3	4
	② 胃がん検診	1	2	3	4
	③ 肺がん検診	1	2	3	4
	④ 大腸がん検診	1	2	3	4
最近2年 の間	⑤ 子宮頸がん検診 (女性のみ)	1	2	3	4
	⑥ 乳がん検診 (女性のみ)	1	2	3	4

問63で「4. 受けていない」に1つでも〇をつけた方にお聞きします。

問63-1. 受診していない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 健康である | 2. 定期的に通院している |
| 3. 仕事や家事が忙しい | 4. 面倒である |
| 5. 病気が見つかるのが怖い | 6. 費用がかかる |
| 7. 受けられる施設が近くにない | 8. 日時が合わない |
| 9. 受診方法がわからない | 10. 過去に受けたことがある |
| 11. その他 (具体的に) | |

問64. かかりつけ医はいますか。(〇は1つ)

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

問 65. 日ごろ、どのような感染症予防を行っていますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 手洗い | 2. うがい |
| 3. マスクの常備 | 4. ワクチン接種 |
| 5. その他(具体的に |) 6. 行っていない |

地域に関することについてお聞きします。

問 66. 近所づきあいが必要だと感じますか。(〇は1つ)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 必要と思う | 2. まあまあ必要と思う |
| 3. あまり必要ないと思う | 4. まったく必要ないと思う |

問 67. 住んでいる地域には、地域のつながり(住民同士の助け合い・支え合いなど)があると感じますか。(〇は1つ)

- | | |
|------------|----------|
| 1. とても感じる | 2. 少し感じる |
| 3. あまり感じない | 4. 感じない |

問 68. あなたは自治会、ボランティア、地域のサークル活動などの地域活動に参加していますか。(〇は1つ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 参加している | 2. 参加していない |
|-----------|------------|

問 68で「1. 参加している」に〇をつけた方にお聞きします。

問 68-1. どのような活動に参加していますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 健康づくり | 2. スポーツ |
| 3. 趣味 | 4. 地域行事 |
| 5. 教育・文化・観光 | 6. 生産(野菜などのものづくり等) |
| 7. 安全管理(防災・防犯・消防等) | 8. 環境保全(エコ活動・ゴミ清掃等) |
| 9. 福祉 | 10. その他(具体的に) |

新型コロナウイルス感染症に関する生活の変化についてお尋ねします。

問 69. 次の項目について、新型コロナウイルス感染症の流行前に比べて変わりましたか。
(○はそれぞれ1つ)

	増えた	変わらない	減った	もともとない
① 睡眠時間	1	2	3	4
② ストレス	1	2	3	4
③ 飲酒	1	2	3	4
④ 喫煙	1	2	3	4
⑤ 外出の頻度	1	2	3	4
⑥ 運動など、身体を動かす時間	1	2	3	4

市の健康づくりの取り組みについてお聞きします。

問 70. 今後、行政が疾病予防や健康増進を支援するために、どのようなことが重要だと思いますか。
(○はいくつでも)

1. 健康診査やがん検診の充実 2. 食育（しょくいく）の充実 3. 公共スポーツ施設、公園などウォーキングや散歩ができる場所の整備・充実 4. 地域での健康教室の充実（栄養、運動指導などの講座や健康相談） 5. 地域の健康づくりグループの育成・支援 6. 広報や市のホームページ等での健康増進のための情報提供 7. 病院等医療体制の充実 8. その他（具体的に 9. 特にない)
---	---

問71. 加東市における健康づくりを推進していくにあたってのご意見・ご提案等がございましたら、
ご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。
お手数ですが、〇月〇日（〇）までにご投函ください。

加東市マスコット
加東 伝の助

