

大網白里市 健康づくりに関するアンケート

アンケートへのご協力をお願い

市民の皆様には、日頃から大網白里市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

このたび、本アンケートにおいて、市民の皆様の健康づくりに関する意識・意向をお聞きし、今後の健康づくり事業に役立てるとともに、市民の健康づくりを総合的に支援する計画である「大網白里市健康増進計画」の策定を進めてまいります。

つきましては、お忙しいところ大変恐縮ですが、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。

なお、アンケートの実施にあたり、市内に居住する満20歳以上の男女1,500人を無作為に選ばせていただきました。アンケートの結果は、統計的に処理いたしますので、個人情報や個人の回答内容が公表されることは一切ございません。

平成27年9月

大網白里市長 金坂 昌典

～ ご記入にあたってのお願い ～

- 封筒のあて名のご本人がお答えください。
- お答えは、あてはまる回答の番号に○印をつけてください。
- 例えば、(○は1つだけ)と回答の数が限られている質問では、指定の数以内でお選びください。
- 一部の方にのみ回答していただく場合があります。矢印等に従ってお答えください。
- 「その他」を選んだ場合は、()内に具体的にご記入ください。

調査期間：平成27年9月11日(金)～9月28日(月)

◎ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れて、

9月28日(月)までに郵便ポストに投函くださるようお願いいたします。

◎この調査に関してのお問い合わせは、下記問い合わせ先へお願いいたします。

【お問い合わせ先】

〒299-3251 大網白里市大網100番地2

大網白里市 健康増進課

電話：0475-72-8321 FAX：0475-72-8322

1. あなたの（回答者）ご自身について

問1 性別	1. 男性	2. 女性		
問2 年代	1. 20～24歳 2. 25～29歳 3. 30～34歳	4. 35～39歳 5. 40～44歳 6. 45～49歳	7. 50～54歳 8. 55～59歳 9. 60～64歳	10. 65～69歳 11. 70～74歳 12. 75歳以上
問3 居住地区	1. 瑞穂地区	永田、小中、萱野、砂田、神房、経田、駒込、ながた野1～2丁目、みずほ台1～3丁目、みやこ野1～2丁目		
	2. 山辺地区	金谷郷、餅木、大竹、南玉、池田、季美の森南1～5丁目		
	3. 大網地区	小西、養安寺、山口、大網、仏島、みどりが丘1～4丁目		
	4. 増穂地区	富田、南横川、北横川、北飯塚、南飯塚、星谷、柿餅、柳橋、上貝塚、清名幸谷、木崎、柿餅上貝塚入会地、上谷新田		
	5. 白里地区	北吉田、桂山、九十根、長国、下ヶ傍示、二之袋、清水、南今泉、北今泉、細草、四天木、四天木甲、四天木乙		
問4 職業	1. 会社員・会社役員 4. 公務員・教職員・団体職員 7. 家事専業（主婦・主夫）	2. 自営業・自由業 5. 農林水産業 6. 無職	3. パート・アルバイト 6. 学生 9. その他（ ）	
問5 加入保険	1. 国民健康保険	2. 後期高齢者医療保険	3. その他 (社保・共済・政府管掌等)	
問6 世帯数 (回答者含む)	1. 単身（あなた1人） 4. 4人	2. 2人 5. 5人以上	3. 3人	
問7 同居者 (複数回答可)	1. 配偶者 5. 祖父母	2. 子ども 6. 孫	3. 親 7. いない(一人暮らし)	4. 兄弟・姉妹 8. その他

2. からだの健康に関する意識について

問8 現在、健康上の問題で日常生活に支障がありますか。(〇は1つだけ)

1. ある	2. ない
-------	-------

(問8で「1. ある」とお答えの方に)

問8-1 支障があるものを選んでください。(〇はあてはまるものすべて)

1. 日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など)
2. 外出(時間や作業量などが制限される)
3. 仕事、家事、学業(時間や作業量などが制限される)
4. 運動(スポーツなど)
5. その他()

問9 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(〇は1つだけ)

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

問10 あなたは健康診断を受けていますか(がん検診を除く)。(〇は1つだけ)

1. 毎年受けている	2. 2・3年に一度受けている	3. 受けていない
------------	-----------------	-----------

問10-2へ

(問10で「1. 毎年受けている」、または「2. 2・3年に一度受けている」とお答えの方に)

問10-1 あなたが普段受ける健診は次の中のどれですか。(〇はあてはまるものすべて)

1. 市が実施する健康診断	4. 健康保険組合等が実施する健康診断
2. 職場が実施する健康診断	5. 学校が実施する健康診断
3. 個人で受ける健康診断(人間ドックなど)	6. その他()

(問10で「3. 受けていない」とお答えの方に)

問10-2 健診を受けていない理由は何ですか。(〇はあてはまるものすべて)

1. 必要と思わない	5. 結果を知るのが不安
2. 健康に自信がある	6. 医療機関で治療している
3. 受けに行く時間がない	7. 面倒だった
4. 受診方法がわからない	8. その他()

問11 あなたはがん検診を受けていますか。(○は1つだけ)

1. 毎年受けている	2. 2・3年に一度受けている	3. 受けていない
------------	-----------------	-----------

問11-2へ

(問11で「1. 毎年受けている」、または「2. 2・3年に一度に受けている」とお答えの方に)

問11-1 あなたが受ける検診は次の中のどれですか。(○はあてはまるものすべて)

1. 市が実施するがん検診	4. 健康保険組合等が実施するがん検診
2. 職場が実施するがん検診	5. その他 ()
3. 個人で受けるがん検診 (人間ドックなど)	

(問11で「3. 受けていない」とお答えの方に)

問11-2 検診を受けていない理由は何ですか。(○はあてはまるものすべて)

1. 必要と思わない	5. 結果を知るのが不安
2. 健康に自信がある	6. 面倒だった
3. 受けに行く時間がない	7. その他 ()
4. 受診方法がわからない	

ここから再びすべての方におうかがいします。

問12 体調が悪い時、近くに受診・相談ができる、かかりつけ医がありますか。(○は1つだけ)

1. ある	2. ない
-------	-------

問13 薬に関する相談ができる、かかりつけ薬局がありますか。(○は1つだけ)

1. ある	2. ない
-------	-------

問14 日常生活の中で、健康の維持・増進のために、意識的に身体を動かしていますか。(○は1つだけ)

1. いつもしている	3. 以前はしていたが現在はしていない
2. 時々している	4. まったくしていない

問14-2へ

(問14で「1. いつもしている」、または「2. 時々している」とお答えの方に)

問14-1 では、どのように身体を動かしていますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 通勤・通学・買い物等でよく歩くようにしている	5. ジョギング・ウォーキングをしている
2. 公民館等のサークル等に通っている	6. 病院や施設でリハビリに通っている
3. 個人でスポーツ施設等に通っている	7. その他
4. テレビ体操等、自宅のできる体操をしている	()

(問14で「3. 以前はしていたが〜」、または「4. まったくしていない」とお答えの方に)

問14-2 身体を動かすことができる条件は何ですか。(〇はあてはまるものすべて)

1. 時間があればできる
2. 公民館等で入りたいサークルがあればできる
3. 近くにスポーツ施設があればできる
4. 夜でも歩ける等、環境が整備されていればできる
5. 仲間がいればできる
6. 運動の具体的な方法を教えてもらえばできる
7. 身体機能に応じたリハビリの方法について教えてもらえばできる
8. その他 ()
9. 特に身体を動かそうとは思わない

ここから再びすべての方におうかがいします。

問15 ロコモティブシンドロームという言葉と、その意味を知っていますか。(〇は1つだけ)

1. 言葉も意味もよく知っている
2. 言葉も知っていたし、意味も大体知っている
3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らない
4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
5. 言葉も意味も知らない

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す新しい言葉で、「運動器症候群」ともいいます。

問16 メタボリックシンドロームを知っていますか。(〇は1つだけ)

1. 内容まで知っている
2. 言葉だけ知っている
3. 知らない

問17 あなたの身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入してください)

現在の身長は . cmくらい 体重は . kgくらい

問18 あなたの体重は、適正体重だと思いますか。(〇は1つだけ)

1. 思う
2. 思わない

3. 喫煙について

問19 この1か月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙に接した経験（受動喫煙）がありましたか。次のア～オの場所について、お答えください。（○はそれぞれ1つつ）

	ほぼ毎日 あった	週に数回 程度あった	週に1回 程度あった	月に1回 程度あった	全くなかった
回答例 -----▶	1	2	3	4	5
ア. 職場	1	2	3	4	5
イ. 家庭	1	2	3	4	5
ウ. 飲食店	1	2	3	4	5
エ. 歩道	1	2	3	4	5
オ. 公園	1	2	3	4	5

問20 これまでにたばこを吸ったことがありますか。（○は1つだけ）

1. 過去合計100本以上、または6か月以上吸っている（吸っていた）

2. 吸っている（吸ったことはある）が、過去合計100本未満で6か月未満である

↓

3. まったく吸ったことがない

（問20で1または2とお答えの方に）

問20-1 現在（この1か月間）、たばこを吸っていますか。（○は1つだけ）

1. 毎日吸う 2. ときどき吸っている 3. 今は（この1か月間）吸っていない

問20-2 たばこをやめたいと思いますか。（○は1つだけ）

1. やめたい 2. 本数を減らしたい 3. やめたくない 4. わからない

問20-3 禁煙指導を受けたいと思いますか。（○は1つだけ）

1. 受けたい 2. 受けたくない

ここから再びすべての方におうかがいします。

問21 COPD（シー・オー・ピー・ディー）という病気を知っていますか。（○は1つだけ）

1. どんな病気かよく知っている 2. 名前は聞いたことがある 3. 知らない

COPDとは、セキやタン、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気で、慢性閉塞性肺疾患ともいいます。

問22 他人の吸うたばこの煙が、吸わない人の身体に与える影響についてどう思いますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 1. 健康に影響がある | 3. 健康に影響はない |
| 2. 健康に悪いが、それほど大きな影響ではない | 4. わからない |

問23 分煙について、どう思いますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 積極的に進めるべき | 3. あまり進めなくてよい |
| 2. できる範囲で進めるべき | 4. どちらでもよい |

分煙とは、たばこを吸う場所をしっかり分け、たばこを吸わない人が煙を吸い込むことがないようにすることです。

問24 あなたの周囲では分煙が進んでいると思いますか。(〇は1つだけ)

- | | | | |
|----------|------------|--------------|----------|
| 1. 進んでいる | 2. 一部進んでいる | 3. あまり進んでいない | 4. わからない |
|----------|------------|--------------|----------|

4. 飲酒について

問25 どのくらいの頻度でお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。(〇は1つだけ)

- | | | |
|----------|----------|-------------------|
| 1. 毎日 | 4. 週1~2日 | 6. やめた(1年以上やめている) |
| 2. 週5~6日 | 5. 月1~3日 | 7. ほとんど飲まない(飲めない) |
| 3. 週3~4日 | | |

(問25で1~5とお答えの方に)

問25-1 お酒を飲む時は1日あたり、清酒に換算してどれくらいの量を飲みますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合(180ml)未滿 | 4. 3合以上4合(720ml)未滿 |
| 2. 1合以上2合(360ml)未滿 | 5. 4合以上5合(990ml)未滿 |
| 3. 2合以上3合(540ml)未滿 | 6. 5合(990ml)以上 |

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、
酎ハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

5. 食事・栄養に関する意識について

問26 普段、朝食をとっていますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 週6～7日とっている | 3. 週2～3日とっている |
| 2. 週4～5日とっている | 4. ほとんどとっていない |

問27 バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事)を、1日2回以上とっている日が週にどのくらいありますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 週6～7日とっている | 3. 週2～3日とっている |
| 2. 週4～5日とっている | 4. ほとんどとっていない |

主食：米、パン、めん類などの穀類、副菜：野菜、きのこ、いも、海藻料理など、
主菜：魚、肉、卵、大豆料理など

問28 1日にどのくらい野菜料理(副菜)を食べていますか。野菜70gを1皿としてお答えください。(〇は1つだけ)

- | | | | | |
|---------|-------|-------|-------|---------|
| 1. 5皿以上 | 2. 4皿 | 3. 3皿 | 4. 2皿 | 5. 1皿以下 |
|---------|-------|-------|-------|---------|

※ 野菜70gの料理例：サラダ、煮物、酢の物なら小鉢1皿、具たくさんみそ汁なら1杯程度

問29 食育という言葉を知っていますか。(〇は1つだけ)

- | | | |
|--------------|--------------|---------|
| 1. 内容まで知っている | 2. 言葉だけ知っている | 3. 知らない |
|--------------|--------------|---------|

食育とは、食に関する知識と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間を育てること。
家庭・学校・地域が連携し、食育をすすめることが求められています。

問30 農業体験の機会があれば参加したいですか。(〇は1つだけ)

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 是非参加したい | 3. どちらともいえない |
| 2. 機会があれば参加したい | 4. 参加したくない |

問31 地元の食材や旬の食材を取り入れた料理を1日に1回以上食べていますか。(〇は1つだけ)

- | | | |
|------------|------------|--------------|
| 1. よく食べている | 2. 時々食べている | 3. あまり食べていない |
|------------|------------|--------------|

問32 家族や友達など、だれかと一緒に食事をとっていますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 週6～7日とっている | 3. 週2～3日とっている |
| 2. 週4～5日とっている | 4. ほとんどとっていない |

6. 心の健康に関する意識について

問34 趣味や楽しみにしていることがありますか。(○は1つだけ)

1. ある	2. あるが今はできない	3. ない
-------	--------------	-------

問35 この1か月間に、不満、悩み、イライラ、ストレス等を感じたことがありますか。(○は1つだけ)

1. あった 2. 少しあった	3. あまりなかった 4. なかった	5. わからない (意識したことがない)
--------------------	-----------------------	-------------------------



(問35で「1. あった」、または「2. 少しあった」とお答えの方に)

問35-1 不満、悩み、イライラ、ストレス等が解消できていますか。(○は1つだけ)

1. 十分解消できている	3. あまりできていない
2. だいたい解消できている	4. まったくできていない

ここから再びすべての方におうかがいします。

問36 身の回りに、困ったことや悩み事等を、打ち明けられる人がいますか。(○は1つだけ)

1. いる	2. いない
-------	--------

問37 あなたはこの1か月に、次のア～オの項目についてどのように感じましたか。

(○はそれぞれ1つずつ)

	いしもある	たいていある	どちらもある	少くだけある	まったくない
回答例 -----▶	1	2	③	4	5
ア. 毎日の生活に充実感がない	1	2	3	4	5
イ. これまで楽しんでやれていたことが 楽しめなくなった	1	2	3	4	5
ウ. 以前は楽にできていたことが 今は おっくうに感じられる	1	2	3	4	5
エ. 自分が役に立つ人間だと思えない	1	2	3	4	5
オ. わけもなく疲れたような感じがする	1	2	3	4	5

問38 ご自身のお子さんに限らず、子どもたちへの性教育について、いつ、どんな方法で行うのが望ましいと思いますか。(〇は、いつ、どんな方法、各項目それぞれ1つずつ)

【いつ】

【どんな方法】

	小学生	中学生	高校生	必要なし
回答例 -----▶	1	2	③	4
ア. 男女のからだの仕組み	1	2	3	4
イ. 男女交際	1	2	3	4
ウ. セックス	1	2	3	4
エ. 妊娠・出産	1	2	3	4
オ. 避妊の方法	1	2	3	4
カ. 性感染症 (セックスでうつる病気)	1	2	3	4

家庭で親が行う	学校等で担任の先生が行う	学校等で医師、助産師等が行う	公民館等で医師、助産師等が行う
1	②	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

問39 中学生、高校生がセックスをすることについてどう思いますか。(〇は1つだけ)

1. 成人になるまでセックスはするべきではない 2. 結婚の約束をしているのなら、年齢に関係なくセックスをしてもよい 3. 深く愛し合っているのなら、セックスをしてもよい 4. 結婚や愛などに関係なく、セックスはしてもよい 5. その他 () 6. わからない
--

問40～問43は、小学生、中学生、高校生のお子さんがいる方だけにおききます。

問40 お子さんが生まれた時の話を本人にしたことがありますか。(〇は1つだけ)

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

問41 お子さんに性について話をしたことはありますか。(〇は1つだけ)

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

問42 お子さんが学校で、性教育の授業を受けたと聞いたことはありますか。(〇は1つだけ)

- | | | |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

問43 お子さんに性教育をするための学習機会があるとしたら、受けたいと思いますか。(〇は1つだけ)

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

7. 歯の健康に関する意識について

問44 現在、歯は何本ありますか。※親知らずは含めません。差し歯は含めます。(〇は1つだけ)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. 全部ある(28本) | 4. ほとんどない(1~9本) |
| 2. ほとんどある(20~27本) | 5. まったくない(0本) |
| 3. 半分くらいある(10~19本) | |

問45 かかりつけ歯科医がありますか。(〇は1つだけ)

- | | | |
|---------------|---------------|--------|
| 1. 市内の歯科医院にいる | 2. 市外の歯科医院にいる | 3. いない |
|---------------|---------------|--------|

問46 この1年間に歯科医院を受診しましたか。(〇は1つだけ)

- | | | |
|-------|-------------------|--------|
| 1. はい | 2. 受診したかったが行けなかった | 3. いいえ |
|-------|-------------------|--------|

問46-3へ

(問46で「1. はい」とお答えの方に)

問46-1 受診した目的は何ですか。(〇はあてはまるものすべて)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 痛み等の自覚症状があった | 4. 歯みがき指導を受けるため |
| 2. 定期検診 | 5. その他 |
| 3. 歯石・歯の汚れをとるため | () |

問46-2 定期的に歯の検診や歯石をとるなどの歯の清掃を受けていますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1. どちらも受けている | 3. 歯石をとるなどの歯の清掃のみ受けている |
| 2. 歯の検診のみ受けている | 4. 受けていない |

(問46で「2. 受診したかったが行けなかった」とお答えの方に)

問46-3 行けなかった理由は何ですか。(〇は1つだけ)

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. 忙しかった | 3. どの歯科医院に行ってもよいのかわからなかった |
| 2. 子どもや介護の必要な家族がいるため | 4. その他() |

ここから再びすべての方におうかがいします。

問47 歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使っていますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|------------|-----------------------|
| 1. 毎日使っている | 3. 使っていない |
| 2. 時々使っている | 4. 歯間ブラシやデンタルフロスを知らない |

問48 食事のときによくかめていますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. 何でもよくかんで食べることができる | 3. かめない食べ物が多い |
| 2. 一部かめない食べ物がある | 4. かんで食べることができない |

8. 健康なまちづくりにつながる社会環境の整備について

問49 あなたは「健康とは何か」と聞かれたら、どのように答えますか？（〇はあてはまるものすべて）

1. 幸福なこと	9. 心も体も人間関係もうまくいっていること
2. 心身ともに健やかなこと	10. 家庭円満であること
3. 仕事ができること	11. 規則正しい生活ができること
4. 生きがいの条件	12. 長生きできること
5. 健康を意識しないこと	13. 人を愛することができること
6. 病気でないこと	14. 前向きに生きられること
7. 快食・快眠・快便	15. その他
8. 身体が丈夫で元気がよく、調子がよいこと	()

(問49で複数に〇をつけた方に)

問49-1 回答した中で、あなたの考えに最も近いものの番号を1つだけ記入してください。

問50 これからの健康なまちづくりには、保健や福祉など健康に直接関係する分野の他にも、様々な分野の施策が健康なまちづくりにも影響しているという視点が重要であるとされています。あなたは、このような考え方をご存知でしたか。（〇は1つだけ）

例えば、都市整備分野が歩きやすい道路の整備をすることで、市民の外出する機会が増加し、適度な運動につながることや、雇用が安定することで、精神・身体的健康が高まることなど。

1. 知っていた	3. 知らなかった
2. 知っていたが、詳しくは知らなかった	4. その他 ()

問51 あなたと、あなたがお住まいの地域の人たちとのつながりは、強い方だと思いますか。（〇は1つだけ）

1. 強い方だと思う	3. どちらかといえば弱い方だと思う	5. わからない
2. どちらかといえば強い方だと思う	4. 弱い方だと思う	

問52 日頃、健康に関する情報を何から得ていますか。(〇はあてはまるものすべて)

1. テレビ	7. 友人・知人
2. 本・雑誌	8. 医療機関
3. 新聞	9. 薬局
4. 広報紙	10. 市役所(市の保健師・栄養士・歯科衛生士など)
5. ラジオ	11. その他
6. インターネット(パソコン・携帯)	()

9. 健康づくりの取り組みに関するご意見やご要望について

あなたが健康であるために行政や市民が行う健康づくりの取り組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたら、ご記入ください。

以上で、健康に関するアンケートは終わりです。ご協力いただき、ありがとうございました。
このアンケート用紙を同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに9月28日(月)までにご投函ください。