

令和4年度第2回四街道市保健福祉審議会 会議次第

令和5年2月24日（金）13：30～
四街道市保健センター3階大会議室

1 開 会

2 会長挨拶

3 議 題

（1）第2次健康よっかいどう21プラン中間評価における市民意識調査速報値について

4 その他

（1）第2次健康よっかいどう21プラン中間評価スケジュールについて

5 閉 会

資料一覧

<資料>

1. 第2次健康よっかいどう 21 プラン中間評価における市民意識調査速報値について
… 資料 1
2. 令和5年度第2次健康よっかいどう 21 プラン中間評価スケジュールについて (案)
… 資料 2

<参考資料>

1. アンケート四街道市 健康に関する意識調査について<一般> … 参考資料 1
2. アンケート四街道市 健康に関する意識調査について<中・高生> … 参考資料 2
3. アンケート四街道市 健康に関する意識調査について<幼・小保護者> … 参考資料 3

第2次健康よっかいどう21プラン中間評価における市民意識調査速報値について

1 調査目的

2018年度に「第2次健康よっかいどう21プラン」を10年プランとして策定し、その中間時期において、プラン後期に重点的に取り組むべき課題を見出す基礎資料とするため、市民意識調査を実施しました。

なお、新型コロナウイルス感染症対策等の関係により、市民意識調査および中間評価の時期を1年先送りして実施しています。そのため市民意識調査以外の事業等の数値については、2021年度の数値を使用しています。

2 調査期間

令和4年9月1日（木）から令和4年9月30日（金）

3 調査対象・回収状況

調査名	対象者	年度	対象者数	回収数	回収率	調査方法
一般市民	20歳以上の市民を無作為抽出	2016	2,000人	1,111人	55.6%	郵送配布・ 郵送回収
		2022	2,000人	969人	48.5%	
中高生	中学2年生及び高校2年生の年代を無作為抽出	2016	750人	363人	48.4%	郵送配布・ 郵送回収
		2022	750人	276人	36.8%	
幼児・ 小学生	幼稚園年中及び小学5年生の年代を無作為抽出	2016	750人	498人	66.4%	郵送配布・ 郵送回収 保護者記入
		2022	750人	383人	51.1%	

4 調査結果

一般市民（20歳以上）調査 基本属性

性別	男性	女性	回答したくない	無回答
2016年度	45.3%	49.6%	—	5.1%
2022年度	39.4%	57.1%	0.9%	2.6%

年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	無回答
2016年度	6.6%	12.8%	16.8%	13.6%	23.3%	24.6%	2.3%
2022年度	4.3%	11.8%	13.0%	17.4%	18.8%	32.9%	1.8%

誰と暮らしているか (複数回答)	ひとり暮らし	配偶者	息子・娘	父・母	祖父祖母	兄弟姉妹	孫 その他 無回答
2016年度	6.8%	71.4%	43.7%	15.7%	1.8%	4.6%	5.4%
2022年度	11.4%	65.8%	36.8%	14.8%	1.2%	4.9%	4.2%

健康増進計画

～ライフステージに応じた健康づくり～

すくすく

妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

目標1 家庭で取り組む生活習慣の基盤づくりを支援します

【数値目標】

指標	数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
外遊びを週に3日以上行う幼児・小学生を増やす	週に3日以上外遊びを行う割合	43.8%	41.0%	32.1%	増加傾向へ	市民意識調査（幼児・小学生）	幼小問29
妊婦の喫煙率を減らす	妊婦の喫煙率	—	0.9%	1.6%	0%	健やか親子21：4か月児調査	—
妊婦の飲酒率を減らす	妊婦の飲酒率	—	1.8%	0.5%	0%	健やか親子21：4か月児調査	—
子どもと同居している家庭で分煙をしていない家庭を減らす	分煙をしていない割合	7.5%	6.0%	6.0%	3%以下	市民意識調査（幼児・小学生）	幼小問31-1
受動喫煙による妊娠（胎児）への悪影響を認識する人を増やす	悪影響を認識している人の割合	72.8%	62.2%	56.1%	増加傾向へ	市民意識調査	一般問31

目標2 地域の中で保護者が安心して子育てできる環境をつくります

【数値目標】

指標	数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
この地域で今後も子育てをしたい人を増やす	この地域で子育てをしたい人の割合	—	98.7%	99.0%	増加傾向へ	健やか親子21：4か月、1歳6か月、3歳6か月調査の平均	—
育てにくさを感じた時に相談先を知っているなど、何らかの解決する方法を知っている人を増やす	解決する方法を知っている人の割合	—	90.3%	85.0%	95%以上	健やか親子21：4か月、1歳6か月、3歳6か月調査の平均	—

目標3 子どもが自分自身を大切にし、生きていく力を育みます

【数値目標】

指標	数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
児童・生徒の朝食欠食割合を減らす	小学生	2.7%	3.2%	5.6%	1.5%以下	全国学力・学習状況調査意識調査	—
	中学生	5.1%	5.4%	8.0%	2.5%以下	全国学力・学習状況調査意識調査	—
	高校生	8.8%	10.4%	14.6%	5%以下	市民意識調査（中学生・高校生）	中高問14
高校生の喫煙経験者をなくす	高校生の喫煙率	7.5%	1.2%	1.7%	0%	市民意識調査（中学生・高校生）	中高問20
高校生の飲酒経験者をなくす	高校生の飲酒率	23.8%	9.1%	6.7%	0%	市民意識調査（中学生・高校生）	中高問25

目標 1 自身の将来や大切な人のために、生活習慣病の発症を防ぎます

【数値目標】

指標		数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
適正体重を維持している人を増やす (BMI 18.5～24.9)	男性	適正体重を維持している人の割合	—	59.5%	54.8%	増加傾向へ	市特定健康診査 市国保加入者 40～64歳	—
	女性		—	66.8%	68.3%			—
がん検診の受診率を増やす	胃がん	がん検診の受診率	9.8%	8.6%	5.4%	50%以上	市がん検診	—
	肺がん		13.2%	12.3%	8.7%			—
	大腸がん		13.9%	13.8%	10.1%			—
	子宮頸がん		16.2%	14.6%	11.9%			—
	乳がん		21.9%	22.8%	15.8%			—
特定健康診査の受診率を増やす	特定健康診査の受診率	33.1%	36.4%	24.0%	43%以上 (2023年度)	特定健診・特定保健指導実施結果報告(法定報告)(市国保加入者40～74歳)	—	
主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事が1日2食以上の人を増やす	バランスの良い食事を1日2食以上食べる人の割合	68.1%	61.2%	59.0%	80%以上	市民意識調査	一般問 22	
日常生活の中で意識的に運動している人を増やす (「いつもしている+時々している」かつ、30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続して行っている人)	20～64歳	意識的に運動している人の割合	—	26.8%	26.6%	34%	市民意識調査	一般問 26
	65歳以上		—	60.8%	54.0%	増加傾向へ		
成人の喫煙率を減らす	男性	20歳以上の喫煙率	26.9%	20.9%	22.5%	12%以下	市民意識調査	一般問 29
	女性		10.3%	7.1%	6.1%	5%以下		
お酒を週に1～2回以上飲む人のうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす (男性2合以上、女性1合以上)	男性	男性で1回に2合以上飲む人の割合	41.8%	43.0%	39.9%	18.6%以下	市民意識調査	一般問 35
	女性	女性で1回に1合以上飲む人の割合	11.5%	29.6%	31.1%	20.7%以下		

目標2 自分らしく過ごせるように、生活習慣病が重症化しないよう支援します

【数値目標】

指標	数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減らす	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	24.0%	25.2%	26.4%	18.9%以下	特定健診・特定保健指導実施結果報告 (法定報告) (市国保加入者40～74歳)	—
特定保健指導の実施率を増やす	特定保健指導の実施率	21.5%	17.9%	12.8%	20%以上 (2023年度)	特定健診・特定保健指導実施結果報告 (法定報告) (市国保加入者40～74歳)	—
COPDを知っている割合を増やす(言葉も内容も知っている+言葉は聞いたことがあるが内容は知らない)	COPDを知っている人の割合	—	44.9%	48.3%	80%以上	市民意識調査	一般問 15
ロコモティブシンドロームを知っている割合を増やす(言葉も内容も知っている+言葉は聞いたことがあるが内容は知らない)	ロコモティブシンドロームを知っている人の割合	—	54.1%	56.7%	80%以上	市民意識調査	一般問 15
血糖コントロール不良者の割合を減らす	血糖コントロール不良者の割合	—	0.8%	0.7%	減少傾向へ	市特定健康診査 (市国保加入者40～64歳)	—
脂質異常症の割合を減らす	男性	—	10.5%	17.3%	6.9%以下		—
	女性	—	15.6%	17.7%	10.7%以下		—

目標3 健康づくりに取り組む余裕のない人も、地域の中で健康に近づくような仕組みづくりを目指します

【数値目標】

指標	数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
自分の健康に関心のある人を増やす	自分の健康に関心がある人の割合	78.8%	77.0%	74.6%	増加傾向へ	市民意識調査	一般問 9
地域行事に参加している人を増やす(自分から参加している+誘われて参加している)	地域行事に参加している人の割合	38.6%	36.4%	26.8%	増加傾向へ	市民意識調査	一般問 65
健康づくりにかかわるグループ活動等に参加する人を増やす	グループ活動等に参加する人の割合	10.6%	9.1%	9.7%	9.5%以上	市民意識調査	一般問 63

歯科口腔保健推進計画

～歯と口腔の健康づくり～

目標1 ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりに取り組みます

【数値目標】

指標	数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
3歳児でむし歯のない人を増やす	3歳児でむし歯のない人の割合	79.7%	82.0%	91.9%	90%以上	3歳6か月児健康診査	—
小学生のむし歯の本数を減らす	1人当たりのむし歯の本数	0.1本	0.6本	0.3本	減少傾向へ	児童生徒疾病異常被患率 (小学5年生) (中学2年生)	—
中学生のむし歯の本数を減らす		0.4本	0.7本	0.7本			—
成人歯科健診で進行した歯周病のある人を減らす	進行した歯周病のある人の割合	70.1%	41.5%	34.4%	35%以下	市成人歯科健診 (40歳以上)	—
1歳6か月児の間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ人を減らす	1日3回以上飲食する習慣を持つ人の割合	—	7.5%	6.5%	5%以下	1歳6か月児健康診査	—

目標2 個々に応じた口腔機能の維持・向上を推進します

【数値目標】

指標	数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
60歳で自分の歯が24本以上ある人を増やす	自分の歯が24本以上ある人の割合	53.8%	64.5%	81.3%	70%以上	市民意識調査 (55～64歳)	一般問42
80歳で自分の歯が20本以上ある人を増やす	自分の歯が20本以上ある人の割合	52.1%	64.2%	60.0%	増加傾向へ	市民意識調査 (75～80歳)	一般問42
何でも噛んで食べることができる人(咀嚼良好者)を増やす	何でも噛んで食べることができる人の割合	—	54.4%	61.6%	80%以上	市民意識調査 (60歳代)	一般問47

目標3 一生を通じた切れ目ない歯と口腔の健康づくりに取り組みます

【数値目標】

指標	数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問	
かかりつけ歯科医がある人を増やす	かかりつけ歯科医がある人の割合	幼児・小学生	74.1%	76.9%	80.4%	80%以上	市民意識調査 (幼児・小学生)	幼小問34
		中学生・高校生	67.2%	69.4%	79.0%	増加傾向へ	市民意識調査 (中学生・高校生)	中高問27
		20歳以上	74.0%	76.1%	75.6%	80%以上	市民意識調査	一般問41

目標4 歯と口腔の健康づくりを通じて、心身の健康が維持増進される社会環境を整備します

【数値目標】

指標	数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問	
相談・治療済証を提出した人を増やす	相談・治療済証を提出した人の割合	小学生	—	56.4%	43.1%	増加傾向へ	市内小学校	—
		中学生	—	24.2%	33.1%		市内中学校	—
1年に1回以上歯科健康診査を受診する人を増やす	歯科健康診査を受診する人の割合	44.4%	62.8%	63.4%	65%以上	市民意識調査	一般問38	
歯周病と全身の健康の関係を知っている人を増やす	知っている人の割合	—	58.9%	67.0%	増加傾向へ	市民意識調査	一般問46	

自殺対策計画

～休養・こころの健康づくり～

目標1 ライフステージに応じた心の健康づくりに取り組みます

【数値目標】

指標		数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
不安、悩み、ストレスを解消できている人を増やす（うまく解消できている+ある程度解消できている）	中学生・高校生	解消できている人の割合	51.6%	68.1%	61.1%	77%以上	市民意識調査 (中学生・高校生)	中高問 38-2
	20歳以上		50.5%	62.2%	63.0%	66%以上		市民意識調査
睡眠による休養が取れている人を増やす（充分とれている+まあまあとれている）		休養が取れている人の割合	73.3%	68.7%	67.4%	80%以上	市民意識調査 (20～59歳)	一般問 56

目標2 地域の中で気づき・つながり・支えあう体制をつくります

【数値目標】

指標		数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
ゲートキーパーの役割を知っている人を増やす		役割を知っている人の割合	—	4.7%	5.3%	増加傾向へ	市民意識調査	一般問 54
近所の人に会ったときにあいさつをする人を増やす		あいさつをする人の割合	92.2%	91.4%	86.1%	増加傾向へ	市民意識調査	一般問 66-1

目標3 自殺のリスクを低下させ、生きることへの支援を行います

【数値目標】

指標		数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
自殺死亡率を減らす		自殺死亡率 ^{※1}	—	17.8	11.5 ^{※2}	12.5	人口：千葉県年齢別・町庁字別人口調査における登録人口 自殺者数：千葉県衛生統計年報（人口動態調査）	—
不安・悩みを感じたとき誰にも話さない人を減らす		誰にも話さない人の割合	—	14.7%	16.1%	減少傾向へ	市民意識調査	一般問 52
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人を減らす（K6の点数が10点以上）		心理的苦痛を感じている人の割合	—	9.7%	11.7%	9.4%以下	市民意識調査	一般問 57

※1 自殺の平均粗死亡率：平均粗死亡率とは、一定期間の死亡数を単純にその期間の人口で割った死亡率で、年齢調整をしていない死亡率という意味で「粗」という語が付いています。

※2 平成29年～令和3年の平均粗死亡率

令和5年度第2次健康よっかいどう21プラン中間評価スケジュールについて (案)

1. 会議

(1) 保健福祉審議会

①本会 (2回)

1回目 (仮称)健康づくり部会の設置及び今後のスケジュール(5月頃予定)

2回目 中間評価についての答申(1月頃予定)

②部会 (3回)

1回目 プランの進捗状況報告及びスケジュール説明(8月頃予定)

2回目 中間評価(案)の審議(11月頃予定)

3回目 中間評価(案)の承認(1月頃予定)

(2) 市役所内部会議

(仮称)第2次健康よっかいどう21プラン中間評価策定委員会(2回)

1回目 進捗状況の報告及びスケジュール説明(7月頃予定)

2回目 中間評価案の審議(10月頃予定)

2. パブリックコメント 令和6年2月～3月

3. 中間評価公表 令和6年3月

【一般】

四街道市 健康に関する意識調査について

お願い

皆様には、日頃から市政に対するご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める環境を整え、暮らしの質の向上と健康寿命の延伸を図り、赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせる「健康なまち」を目指しています。現在、計画期間を平成30年度から令和9年度までとする「第2次健康よつかいどう21プラン」により健康政策を推進しているところです。

この度、計画の中間年に当たり、これまでの健康づくりの取り組み状況などの評価を行います。

この調査は、その一貫として、市民の皆様の健康に関する意識や行動、今後の健康づくりに関するご意見などをお聞きするもので、20歳以上の市民の方から無作為に抽出した2,000名の方を対象に実施させていただきます。

お答えいただいた内容は統計的にまとめますので、お名前などを公表することはありません。どうぞ思ったままご記入ください。

なお、本調査の他に、「幼児及び小学生の健康に関する調査」「中学生及び高校生年代の健康に関する調査」も実施しています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和4年9月

四街道市長 鈴木 陽介

●ご記入にあたってのお願い

- ・回答は、できるだけ対象者ご本人がお答えください。
- ・質問をよく読み、選択肢の中でご自身にあてはまる最も近い項目を選び、番号に○印をつけてください。(回答欄に数字で記入する質問もあります。)
- ・提出前に記入内容をもう一度、再確認してください。
(回答に間違いや記入漏れがあると、正しい結果が作成できない場合があります。)
- ・えんぴつ又は黒のボールペンで記入してください。
- ・このアンケートの記入が終わりましたら、同封している返信用封筒に入れ、切手を貼らずにポストに入れてください。

ご返送は令和4年9月30日(金)までにお願ひします。

●このアンケートについてのお問い合わせ先

四街道市 健康増進課 健康づくり係 電話：(043) 421-6100 (直通)

あなたご自身についてお聞きします。

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

1 男性	2 女性	3 回答したくない
------	------	-----------

問2 あなたの年齢(令和4年10月1日現在)をお答えください。(数字を記入)

	歳
--	---

問3 あなたのお住まいの地域はどちらですか。(○は1つ)

1 亀崎	12 鹿渡(JR線路北側:四街道市役所側)	23 みそら
2 物井	13 鹿渡(JR線路南側:四街道警察署側)	24 つくし座
3 長岡	14 和良比	25 さつきヶ丘
4 栗山	15 山梨	26 さちが丘
5 内黒田	16 吉岡	27 美しが丘
6 萱橋	17 小名木	28 めいわ
7 下志津新田	18 成山・中台・中野	29 池花
8 四街道	19 南波佐間・上野・和田	30 鷹の台
9 大日(緑ヶ丘・桜ヶ丘)	20 みのり町	31 もねの里
10 大日(9以外)	21 千代田	32 中央
11 鹿放ヶ丘	22 旭ヶ丘	33 たかおの杜

問4 あなたは、現在誰と暮らしていますか。(あてはまるものすべてに○)

1 ひとり暮らし	4 父、母	7 孫
2 配偶者(夫または妻)	5 祖父、祖母	8 その他の親戚
3 息子、娘(その配偶者を含む)	6 兄弟姉妹	9 その他()

問5 あなたの主な職業をお答えください。(○は1つ)

1 自営業(商店経営等)	} 問5-1~4へ
2 会社・団体等の役員	
3 会社員・公務員・団体職員 等(正規雇用)	
4 会社員・公務員・団体職員 等(非正規雇用)	
5 パートタイマー・アルバイト	
6 学生	→問5-2~4へ
7 専業主婦(夫)、家事手伝い	} 問6へ
8 無職	
9 その他()	

問5で「1」～「5」と回答した方にお聞きします。

問5-1 1週間にどのくらいの時間働いていますか。残業や副業をしている場合は、それを
含めてお考え下さい。(〇は1つ)

1 15時間未満	3 30～39時間	5 50～59時間
2 15～29時間	4 40～49時間	6 60時間以上

問5で「1」～「6」と回答した方にお聞きします。

問5-2 お勤めや通学されているのはどちらですか。(〇は1つ)

1 四街道市内	4 東京都
2 千葉市	5 その他の県
3 その他の千葉県内の市町村 ()	市・町・村

問5で「1」～「6」と回答した方にお聞きします。

問5-3 どのような手段でお勤めや通学をされていますか。(あてはまるものすべてに〇)

1 徒歩	4 自家用車	7 その他 ()
2 自転車	5 バス	
3 バイク	6 鉄道	

問5で「1」～「6」と回答した方にお聞きします。

問5-4 お勤めや通学にかかる時間は片道何分くらいですか。(数字を記入)

約 時間 分

ここからは、すべての方にお聞きします。

問6 あなたの加入している健康保険は何ですか。(〇は1つ)

1 国民健康保険	3 健康保険組合	5 後期高齢者医療制度
2 協会けんぽ	4 共済組合	6 その他 ()

問7 あなたの世帯収入は年間おいくらですか。(〇は1つ)

1 200万円未満	3 300万円以上 600万円未満	5 960万円以上
2 200万円以上 300万円未満	4 600万円以上 960万円未満	

健康状態・健康に対する意識についてお聞きします。

問8 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らせていると思いますか。(〇は1つ)

1 そう思う	3 あまりそう思わない
2 まあそう思う	4 そう思わない

問9 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(〇は1つ)

1 ある	2 どちらともいえない	3 ない
------	-------------	------

問 10 あなたは「健康とは何ですか」と聞かれたらどのように答えますか。

(あてはまるものすべてに○)

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

問 10-1 問 10 で選んだ中で、あなたのお考えに最も合うものを 1 つだけ 選び、その番号を記入してください。(数字を記入)

問 11 あなたの健康づくり*を維持・継続させるためには何が大切だと思いますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 健康づくりに関する施設が身近にあること	6 指導者や支援者がいること
2 友達や仲間がいること	7 時間があること
3 お金がかからないこと	8 健康づくりへの心がけや意識
4 家族の理解と協力があること	9 その他 ()
5 情報が十分にあること	

※健康づくり：ここでは、心と体、生活の健康を増進すること。

問 12 あなたは、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 テレビ・ラジオ	10 友人、知人
2 新聞、雑誌、書籍	11 医療機関・薬局
3 市政だより、市のホームページ	12 インターネット・SNS
4 保健センター(各種健診、検診、健康関係講座)	13 スポーツクラブ・ジム
5 市役所、福祉センター、公民館	14 スーパー・コンビニ・ドラッグストア
6 幼稚園・保育園等	15 保健推進員
7 学校	16 その他 ()
8 職場	17 特になし
9 家族や親戚	

問 13 あなたの健康づくりを進める上で、何が必要だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

1 健康づくりに関する正しい知識や情報
2 健康づくりに関するイベントなどの情報
3 気軽に健康づくりや運動ができる施設や公園などの整備・充実
4 孤立防止のための地域交流の場
5 精神的ストレスや悩みなど、こころの健康に関する相談窓口の整備・充実
6 受動喫煙の防止の徹底
7 健康づくりのために地域で活動するボランティア、サークル等の活動支援(人材育成、助成制度など)
8 その他 ()
9 特になし

問 14 あなたが、健康のために実践していることは何ですか。また、改善したいと思うことは何ですか。（「ア」から「チ」についてそれぞれ○は1つ）

	実践している	実践していないが、改善したいと思う	実践しておらず、改善したいと思わない
ア 食事・栄養に気をつける	1	2	3
イ 食べ過ぎない	1	2	3
ウ よく噛んで食べる	1	2	3
エ なるべく体を動かしたり、運動したりする	1	2	3
オ 規則正しい生活を送る	1	2	3
カ ていねいに歯みがきをする	1	2	3
キ 定期的に健康診断を受ける	1	2	3
ク 定期的に歯科健診を受ける	1	2	3
ケ 日頃から体重や血圧などのチェックをする	1	2	3
コ 体調が悪いときは早めに医療機関にかかる	1	2	3
サ タバコを吸わない、または本数を減らす	1	2	3
シ お酒を飲みすぎない	1	2	3
ス 休養や睡眠を十分にとる	1	2	3
セ 健康や病気に関する知識を身につける	1	2	3
ソ 趣味を持つ	1	2	3
タ 人間関係を大切にする	1	2	3
チ ストレス解消に心がける	1	2	3

問 15 あなたは、次の言葉の内容を知っていますか。

（「ア」から「ウ」についてそれぞれ○は1つ）

	内容を知っている	言葉は聞いたことがあるが内容は知らない	知らない（今回の調査で初めて聞いた）
ア メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）※ ¹	1	2	3
イ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※ ²	1	2	3
ウ COPD（慢性閉塞性肺疾患）※ ³	1	2	3

※¹内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖値が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のこと。

※²筋肉・骨・関節などの運動器の働きが衰えることにより、移動機能が低下している状態のこと。

※³タバコなど有害な粒子やガスを吸い込むことによって気管支や肺胞などに障害が生じる進行性の病気のこと。

問 16 あなたのおよその身長、体重を整数で教えてください。

（小数点以下は四捨五入し、数字を記入）

現在の身長は cm くらい 体重は kg くらい

問 17 あなたは、ご自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

- 1 やせぎみ →問 17-1へ 2 ふつう →問 18へ 3 太りぎみ →問 17-1へ

問 17で「1 やせぎみ」または「3 太りぎみ」と回答した方にお聞きします。

問 17-1 あなたは、現在体型を改善するための取り組みをしていますか。(○は1つ)

- 1 している 2 特にしていない 3 取り組みの必要性を感じない

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 18 あなたには、かかりつけの病院、診療所がありますか。(○は1つ)

- 1 ある 2 ない

問 19 がん検診はどちらで受けていますか。(「ア」から「オ」についてそれぞれ○は1つ)

	市のがん検診	職場のがん検診	人間ドック	医療機関 かかりつけ等の	対象ではない	受けていない
ア 胃がん検診	1	2	3	4	5	6
イ 大腸がん検診	1	2	3	4	5	6
ウ 肺がん検診	1	2	3	4	5	6
エ 乳がん検診 (女性のみ)	1	2	3	4	5	6
オ 子宮がん検診 (女性のみ)	1	2	3	4	5	6

問 20 あなたは、過去1年間に健康診査(がん検診を除く)・健康診断を受けましたか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------------|------------|
| 1 市で実施する健康診査を受けた | } →問 20-1へ |
| 2 職場で実施する健康診断を受けた(家族を含む) | |
| 3 個人で受ける健康診査を受けた(人間ドックなど) | |
| 4 学校で実施する健康診査を受けた | |
| 5 その他で受けた() | |
| 6 健康診査・健康診断は受けていない | →問 20-2へ |
| 7 健康診査・健康診断の対象ではない | →問 21へ |

問 20で「1」～「5」(健康診査・健康診断を受けた)と回答した方にお聞きします。

→ 問 20-1 健診結果をご自身の生活習慣の改善に役立っていますか。(○は1つ)

- 1 はい →問 21へ 2 いいえ →問 21へ

問 20で「6 健康診査・健康診断は受けていない」と回答した方にお聞きします。

問 20-2 どのような方法(内容)だったら受診しますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1 定期的に健診の情報や通知が届く | 6 土日に受けることができる |
| 2 負担額が安い | 7 夜間に受けることができる |
| 3 自宅で血液チェックだけできる | 8 その他() |
| 4 最寄りの病院で受けることができる | 9 医療機関に通院しているため、受ける必要はない |
| 5 ドラッグストアで受けることができる | 10 健康であるため、受ける必要はない |

食生活・栄養についてお聞きします。

問 21 あなたの食生活についてお聞きします。（「ア」から「ク」についてそれぞれ○は1つ）

	毎日 とる	ほぼ とる 週 4 ～ 5 日	とる 週 2 ～ 3 日	ほとん ど とら ない
ア 朝食	1	2	3	4
イ 昼食	1	2	3	4
ウ 夕食	1	2	3	4
エ 間食	1	2	3	4
オ 夜食（夕食後寝るまでの間）	1	2	3	4
カ 甘い飲み物	1	2	3	4
キ 栄養補助食品（サプリメント）	1	2	3	4
ク 特定保健用食品	1	2	3	4

問 21<ア 朝食>で「2」、「3」、「4」のいずれかを回答した方にお聞きします。

問 21-1 朝食を毎日とらない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○） ←

1 お腹が空いていないから	5 いつも食べないから
2 気分がすぐれないから	6 朝食を用意していないから
3 太りたくないから	7 その他（ ）
4 朝は時間がないから	

問 22 あなたは、それぞれの食事を日常的にどのぐらい食べていますか。

（「ア」から「キ」についてそれぞれ○は1つ）

	1日 3食	1日 2食	1日 1食	回数 1週 間に	月に 回数	食 べ ない
ア 主食・主菜・副菜*をそろえたバランスのよい食事	1	2	3	4	5	6
イ 野菜	1	2	3	4	5	6
ウ 家族や仲間・友だちと食べる食事	1	2	3	4	5	6
エ 家庭で料理した食事・手作り弁当	1	2	3	4	5	6
オ 外食（ファストフードを含む）	1	2	3	4	5	6
カ 市販の弁当	1	2	3	4	5	6
キ そうざい・冷凍食品	1	2	3	4	5	6

※主食：ごはん・パン・めんなど

主菜：魚や肉・卵・大豆製品を使ったおかず

副菜：野菜を使った料理

問 22-1 へ

問 22-2 へ

問 22<イ>で「1」～「3」と回答した方にお聞きします。

問 22-1 平均して1回にとる野菜の量はどのくらいですか。お浸しやサラダ、具だくさんのみそ汁は1皿、野菜炒めは2皿としてお答えください。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1 1 / 2 皿未満 | 4 2 皿以上 3 皿未満 |
| 2 1 / 2 皿以上 1 皿未満 | 5 3 皿以上 |
| 3 1 皿以上 2 皿未満 | |

問 22<オ>、<カ>、<キ>のいずれかひとつでも「1」～「5」と回答した方にお聞きします。

問 22-2 外食や市販の弁当、そうざいや冷凍食品を利用する理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 忙しい、時間がないから | 5 食事のバランスをよくするため |
| 2 おいしいから | 6 経済的であるため |
| 3 手軽だから | 7 その他 () |
| 4 自分で食事を作らないから | |

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 23 あなたは、食生活の中で塩分をとりすぎていると思いますか。(○は1つ)

- | |
|-----------------|
| 1 とりすぎていると思う |
| 2 ちょっと多いと思う |
| 3 適切な量だと思う |
| 4 気にしていない・わからない |

塩分の目安

成人男性の1日あたりの摂取量・・・7.5g未満

成人女性の1日あたりの摂取量・・・6.5g未満

(参考量)

みそ汁1杯 1～2g

ラーメン1杯 5～7g しょうゆ大さじ1 2.6g

問 24 あなたは、外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にしていますか。(○は1つ)

- | |
|---------------|
| 1 いつも参考にしている |
| 2 時々参考にしている |
| 3 あまり参考にしていない |
| 4 全く参考にしていない |

<栄養成分表示の一例>

栄養成分表示 (100g 当たり)

エネルギー	130kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	9.3g
炭水化物	7.7g
ナトリウム	250mg

問 25 あなたが食生活において気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 1 食べ過ぎないようにする | 8 外食や中食 ^{なか} *の利用回数 |
| 2 早食いしないようにする | 9 1日3食食べるようにする |
| 3 野菜を積極的に食べる | 10 時刻などを決め定期的に食事をする |
| 4 脂肪分・油を控える | 11 カルシウムを多く含む食品を食べる |
| 5 塩分を控える | 12 その他 () |
| 6 甘い食べ物・飲み物を控える | 13 特にない |
| 7 主食・主菜・副菜など食事のバランスを考える | |

※中食^{なか}：スーパーやコンビニエンスストア、お弁当屋などで調理されたものを購入し食べること。

身体活動・運動についてお聞きします。

問 26 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか（注：ラジオ体操やウォーキング等を含む）。（○は1つ）

- | | | | |
|-----------|------------|--------------------|----------|
| 1 いつもしている | 問 26-1~5 へ | 3 以前はしていたが現在はしていない | 問 26-6 へ |
| 2 時々している | | 4 まったくしたことがない | |

問 26 で「1 いつもしている」または「2 時々している」と回答した方にお聞きします。

→ 問 26-1 運動をしている目的は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1 健康づくり・体力づくり | 6 家族とのふれあい |
| 2 気晴らし・ストレス解消 | 7 友人・仲間との交流 |
| 3 美容・体型維持、改善 | 8 趣味・楽しみ |
| 4 自分の記録や能力を向上させるため | 9 その他（ ） |
| 5 介護予防 | |

→ 問 26-2 あなたは、日頃どのような運動習慣がありますか。（あてはまるものすべてに○）

- | |
|---|
| 1 ウォーキング |
| 2 ランニング |
| 3 運動系のサークル・習い事 |
| 4 スポーツジム |
| 5 家の中でできる運動（ラジオ体操・ヨガ・ストレッチ・筋トレ・運動系ゲーム等） |
| 6 その他（ ） |

→ 問 26-3 あなたの運動日数はどのくらいですか。（○は1つ）

- | | | |
|----------|--------|----------|
| 1 週に5～7日 | 3 週に2日 | 5 月に数回程度 |
| 2 週に3～4日 | 4 週に1日 | |

→ 問 26-4 運動を行う日の平均的な運動時間はどのくらいですか。（数字を記入）

約 時間 分

→ 問 26-5 問 26-2 で回答したような運動習慣は、どの程度続けていますか。（○は1つ）

- | | | | |
|------------|-------------|---------|--------|
| 1 3年以上 | 3 半年以上1年未満 | 5 3か月未満 | 問 27 へ |
| 2 1年以上3年未満 | 4 3か月以上半年未満 | | |

問 26 で「3 以前はしていたが現在はしていない」または「4 まったくしたことがない」と回答した方にお聞きします。

問 26-6 日頃、運動・スポーツができていない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 時間がない | 8 一緒に運動する仲間がいない |
| 2 家族の世話がある | 9 初心者が参加しにくい |
| 3 子どもを預けられない | 10 運動は好きではない |
| 4 経済的理由 | 11 きっかけがない |
| 5 体調がよくない | 12 その他（ ） |
| 6 場所がない | 13 関心がない・必要と感しない |
| 7 何をしたらよいかわからない | |

すべての方にお聞きします。

問 27 あなたは、日常生活の中で体を動かす努力をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1 | エレベーター・エスカレーターを使わずに階段を利用している |
| 2 | 1 駅手前で下車して、1 駅分歩いている |
| 3 | バスを利用せず、自転車を利用している |
| 4 | 近い場所へは歩いていく |
| 5 | ながら体操 (テレビを見たり、家事をしながら体操するなど) をしている |
| 6 | 速く歩く |
| 7 | 子ども・孫・ペットと遊ぶ |
| 8 | その他 () |
| 9 | 特にしていない |

問 28 四街道市がどんなまちだったら、健康の維持・増進のため、意識的に身体を動かすなどの運動をもっと行うと思いますか。(自由回答)

--

たばこについてお聞きします。

問 29 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つ)

- | | | | | | |
|--------|---------|-------|-----------|------|-------------|
| 1 吸わない | →問 30 へ | 2 やめた | →問 29-1 へ | 3 吸う | →問 29-1、2 へ |
|--------|---------|-------|-----------|------|-------------|

問 29 で「2 やめた」または「3 吸う」と回答した方にお聞きします。

問 29-1 吸っている (吸っていた) 量・期間を教えてください。(数字を記入)

1 日の平均本数	<input type="text"/>	<input type="text"/>	本	吸っている (吸っていた) 年数	<input type="text"/>	<input type="text"/>	年
----------	----------------------	----------------------	---	------------------	----------------------	----------------------	---

問 29 で「3 吸う」と回答した方にお聞きします。

問 29-2 あなたは、今後、たばこをやめたい・減らしたいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|------------|
| 1 やめたい | 3 今のままでよい |
| 2 減らしたい | 4 考えたことがない |

すべての方にお聞きします。

問 30 あなたの家族でたばこを吸っている人はいますか。(○は1つ)

- | | | | |
|------|-----------|-------|---------|
| 1 いる | →問 30-1 へ | 2 いない | →問 31 へ |
|------|-----------|-------|---------|

問 30 で「1 いる」と回答した方にお聞きします。

問 30-1 たばこを吸っているご家族の方は、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫 (分煙) をしていますか。(○は1つ)

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

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 31 次のうち、たばこを吸うことで影響が出ると思うものを選んでください。

(あてはまるものすべてに○)

1 がん	5 脳卒中	9 歯周病
2 ぜんそく	6 胃かいよう	10 糖尿病
3 気管支炎	7 妊娠(胎児)への悪影響	11 わからない
4 心臓病	8 乳幼児・青少年の発達への悪影響	

問 32 あなたは、受動喫煙*の健康への影響について知っていますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

*受動喫煙：自分はたばこを吸わないのに、他の人のたばこの煙を吸うこと。

問 33 あなた自身は、受動喫煙を受けていますか。または、被害を受けたことがありますか。

(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

薬物についてお聞きします。

問 34 薬物や危険ドラッグについて、あなたの考えに近いものを選んでください。(○は1つ)

1 危険なので、自分が使うことはない
2 関心がない
3 危険性はあっても、違法なものでなければ使ってみたい
4 入手が容易であり、自分も使ってしまう可能性がある
5 自分でも積極的に使ってみたいと思っている
6 友人から誘われたら断れないかもしれない
7 その他 ()

飲酒についてお聞きします。

問 35 あなたは、お酒を飲みますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	} 問 35-1 へ	4 月に1~2回	} 問 36 へ
2 週に3~5回		5 年に数回程度	
3 週に1~2回		6 以前飲んでいたがやめた	
	7 飲まない		

問 35 で「1」~「3」と回答した方にお聞きします。

問 35-1 1日(回)に飲むお酒の量は平均するとどのくらいですか。

日本酒に換算してお答えください。(○は1つ)

1 日本酒にして1合未満	3 日本酒にして2合くらい
2 日本酒にして1合くらい	4 日本酒にして3合以上

換算表			
缶ビールロング缶1本(500ml)	→1合	焼酎 35度(約 80ml)	→1合
缶酎ハイ(約 500ml)	→1合	ウイスキーダブル1杯(約 60ml)	→1合
焼酎 25度(約 110ml)	→1合	ワイングラス 2杯(約 240ml)	→1合

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 36 一般的にいわれている「適度な飲酒」とは、どれくらいの量だと思えますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1 1日に日本酒にして0.5合くらい | 4 1日に日本酒にして3合くらい |
| 2 1日に日本酒にして1合くらい | 5 わからない |
| 3 1日に日本酒にして2合くらい | |

問 37 次のうち、多量の飲酒を長期間続けることで影響が出ると思うものを選んでください。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 肝臓病 | 6 がん |
| 2 アルコール依存症・アルコール中毒 | 7 動脈硬化 |
| 3 脳卒中 | 8 妊娠(胎児)への悪影響 |
| 4 心臓病 | 9 乳幼児・青少年の発達への悪影響 |
| 5 糖尿病 | 10 わからない |

歯や口の健康についてお聞きします。

問 38 あなたは、過去1年間にどのような方法で歯科健診を受けましたか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1 市で実施している成人歯科健診*を受けた | } 問 39 へ |
| 2 医療機関で定期健診を受けた | |
| 3 歯科治療のついでに受けた | |
| 4 学校や職場で受けた | |
| 5 その他 () | |
| 6 受けていない →問 38-1 へ | |

※成人歯科健診：市内在住 20. 30. 40. 50. 60. 70 歳の人を対象に市内歯科医療機関にて自己負担 500 円で受けられる健診のこと。(四街道市では「おとなの歯科健診」を実施)

問 38 で「6 受けていない」と回答した方にお聞きします。

問 38-1 歯科健診を受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|--------------|
| 1 通院中のため | 4 歯の健康に関心がない |
| 2 受診するのがおっくう | 5 その他 () |
| 3 歯や口には自信があるので、健診は必要ない | |

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 39 あなたは、市が実施する成人歯科健診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 40 成人歯科健診が受けやすくなるためには、どのような方法が必要だと思えますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|-----------|
| 1 個別健診 | 5 その他 () |
| 2 特定健診等と一緒に受けられる(集団健診) | 6 わからない |
| 3 健診の通知が届く | 7 特になし |
| 4 年齢制限をしない | |

問 41 あなたは、かかりつけの歯科医院がありますか。(○は1つ)

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

問 42 現在、あなたの歯^{*}は何本ありますか。（数字を記入）

※永久歯は一般的には 28 本

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯はあなた自身の歯として数えます。

28	本	—	抜けた歯	本	=		本
----	---	---	------	---	---	--	---

問 43 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。（あてはまるものすべてに○）

※朝食を食べないで、朝、歯をみがく方は「朝食の後」に○をしてください。

1 起きてすぐ	4 夕食の後	7 みがかない
2 朝食の後	5 寝る前	
3 昼食の後	6 その他（ ）	

問 44 歯ブラシ以外で使用しているものについてお聞きします。

（「ア」から「ク」についてそれぞれ○は1つ）

	使用 毎日 する	使用 週 4 ～ 6 日	使用 週 2 ～ 3 日	使用 ほと んど しない	名 前 を 知 ら ない
ア フロス（糸ようじ）	1	2	3	4	5
イ 歯間ブラシ	1	2	3	4	5
ウ 部分みがき用のポイントブラシ	1	2	3	4	5
エ 電動歯ブラシ	1	2	3	4	5
オ 歯みがき剤	1	2	3	4	5
カ 歯周病予防用の歯みがき剤	1	2	3	4	5
キ 舌ブラシ	1	2	3	4	5
ク デンタルリンス・デンタルウォッシュ	1	2	3	4	5

問 45 国では、歯の健康づくりに 8020（ハチマルニイマル）運動^{*}を推進していることをあなたは知っていますか。（○は1つ）

1 知っている	2 知らない
---------	--------

※8020 運動：80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とうという運動のこと。

問 46 歯周病は、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病、誤嚥性肺炎、循環器疾患、早産など、多数の病気と関連しており、全身の健康と関係していることを知っていますか。（○は1つ）

1 知っている	2 知らなかった
---------	----------

問 47 食べ物を噛むときの状態について、あてはまるものに○をつけてください。(○は1つ)

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | 何でも噛んで食べることができる |
| 2 | 噛みにくい食べ物もあるが、大抵のものは噛んで食べることができる |
| 3 | 噛めない食べ物が多い |
| 4 | 噛んで食べることはできない |
| 5 | その他 () |

問 48 ①あなたが歯や口の健康のために行っていることは何ですか。また、②その方法は効果的だと思いますか。(「ア」から「ケ」について①と②それぞれ○は1つずつ)

	① (○は1つ)		② (○は1つ)	
	実践している	実践していない	思う効果的だと	思わない効果的とは
ア 意識的によく噛んで食べる	1	2	1	2
イ 固いものを積極的に食べる	1	2	1	2
ウ 甘いものを控える	1	2	1	2
エ 食後にキシリトールをとる	1	2	1	2
オ 定期的に歯科健診を受ける	1	2	1	2
カ ていねいに歯みがきをする	1	2	1	2
キ 歯石を取ってもらう	1	2	1	2
ク 自分で歯や歯肉の状態を観察する	1	2	1	2
ケ その他 ()	1	2	1	2

問 49 あなたが歯や口のことで困っていることは、どんなことですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 歯肉が腫れたり、血が出る | 7 痛みがある |
| 2 口臭 | 8 入れ歯が合わない |
| 3 口内炎ができやすい | 9 口がかわきやすい |
| 4 歯並びが悪い | 10 飲み込みづらい |
| 5 歯の色 | 11 その他 () |
| 6 食べ物がよく噛めない | 12 特に困っていることはない |

休養・心の健康についてお聞きします。

問 50 あなたは、過去1か月間に、ストレスや不安・悩みを感じましたか。(○は1つ)

- | | | | |
|------------|----------|---------|--------------|
| 1 まったく感じない | } 問 51 へ | 3 多少感じた | } 問 50-1、2 へ |
| 2 あまり感じない | | 4 多く感じた | |

問 50 で「3 多少感じた」または「4 多く感じた」と回答した方にお聞きします。

問 50-1 その原因は何でしたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1 学校や職場、近所での人間関係 | 6 家族の健康上の問題 |
| 2 家族の中での人間関係 | 7 老後への不安 |
| 3 仕事・勉強 | 8 経済上の問題 |
| 4 子育て・教育問題 | 9 漠然とした不安や孤独感 |
| 5 自分の健康上の問題 | 10 その他 () |

問 50-2 ストレスや不安・悩みを解消できていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 うまく解消できている | 3 あまり解消できていない |
| 2 ある程度解消できている | 4 まったく解消できていない |

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 51 あなたは、「ストレス」に対してどのように対処していますか、またはしましたか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|----------------------------|
| 1 運動をする | 8 家族や仲間と過ごす |
| 2 読書や音楽鑑賞をする | 9 おしゃべりをする |
| 3 趣味に取り組む | 10 インターネットやゲームをする |
| 4 睡眠をとる・休養をとる | 11 ペットを飼う・ペットと過ごす |
| 5 好きなものを食べる | 12 どのようにしてよいかわからず、対処できていない |
| 6 たばこを吸う | 13 その他 () |
| 7 お酒を飲む | 14 ストレスは特にない |

問 52 あなたは、「不安・悩み」を感じたとき、どのように対処していますか、またはしましたか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1 だれにも話さない | 9 インターネット上の友人に相談する |
| 2 悩みについて考えないようにする | 10 悩みを相談するサイトを利用する |
| 3 家族に相談する | 11 民間の相談機関を利用する |
| 4 親戚に相談する | 12 保健所・保健センター、市役所に相談する |
| 5 友人に相談する | 13 医療機関を受診する |
| 6 近所の人に相談する | 14 相談先がわからず、対処できていない |
| 7 区・自治会長や民生委員に相談する | 15 その他 () |
| 8 会社の上司や同僚に相談する | 16 不安・悩みは特にない |

問 53 あなたは、ストレスや不安・悩みを感じたときや解消されないとき、どのような方法で相談したいですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 専門家(医師・臨床心理士・保健師等) | 6 同じ悩みや不安を抱える人たちの集まり |
| 2 電話相談 | 7 ボランティアによる相談 |
| 3 面接相談 | 8 その他 () |
| 4 訪問による相談 | 9 相談の機会はいらない |
| 5 インターネットやSNS上での相談 | |

問 54 あなたは、ゲートキーパー*を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 内容を知っている | 3 知らない(今回の調査で初めて聞いた) |
| 2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない | |

*ゲートキーパー:いつもの様子と違うことに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のこと。

問 55 あなたのおよその起床時刻と就寝時刻を教えてください。(数字を記入)

起床時刻

--	--

 ・

--	--

 頃 就寝時刻

--	--

 ・

--	--

 頃

【記入例】 (6 5 0) (2 3 3 0)

(朝6時50分起床、夜11時30分就寝の場合)

問 56 あなたは、過去 1 か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。(○は 1 つ)

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

問 57 あなたは、過去 1 か月の間にどのくらいの頻度で次のようなことがありましたか。

(「ア」から「カ」までそれぞれ○は 1 つ)

	まったく ない	少し だけ	とき どき	たいて い	いつ も
ア 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問 58-1 から問 58-3 は、あなたの家族や友人が、次のような状態になった場合を想定してお答えください。

「この2～3週間、食欲が無く眠れない日が続き、体重が減ってきました。また、ひどくふさぎ込むようになり、仕事に集中できなく、物事に対して興味がわかないようで、話しかけても返事が乏しく、悲観的なことを言っています。」

問 58-1 その方の状態は、以下のどれだと思いますか。(○は 1 つ)

1 身体の病気	3 気のせい・疲れ
2 心の病気	4 わからない

問 58-2 その方の状態は、適切な治療で治ると思いますか。(○は 1 つ)

1 治る	2 治らない	3 わからない
------	--------	---------

問 58-3 あなたは、その方にどのように対応したらよいと思いますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 様子を見る	7 近所の医療機関へ相談する
2 本人を励ます	8 保健師など行政の窓口へ相談する
3 相談にのる	9 精神科・心療内科へ相談する
4 身近な人への相談を勧める	10 その他 ()
5 民生委員への相談を勧める	11 わからない
6 専門家への相談・受診を勧める	12 何もしない

問 59 あなたは、過去 1 年以内で、本気で自殺したいと考えたことがありますか。（○は 1 つ）

- | | |
|------------------|-------------|
| 1 自殺したいと思ったことがある | →問 59-1、2 へ |
| 2 自殺したいと思ったことはない | →問 60 へ |

問 59 で「1 自殺したいと思ったことがある」と回答した方にお聞きします。

問 59-1 それはどのようなことが原因ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | |
|---|
| 1 家庭のこと（家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等） |
| 2 健康のこと（自分の病気の悩み、体の悩み等） |
| 3 経済や生活のこと（倒産、事業不振、負債、失業等） |
| 4 勤務や仕事のこと（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等） |
| 5 男女のこと（失恋、結婚をめぐる悩み等） |
| 6 学校のこと（いじめ、学業不振、教師との人間関係、不登校等） |
| 7 その他（ ） |

問 59-2 そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。

（あてはまるものすべてに○）

- | |
|---|
| 1 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった |
| 2 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した |
| 3 弁護士や司法書士、公的機関の相談員など、悩みのもととなる分野の専門家に相談した |
| 4 できるだけ休養をとるようにした |
| 5 趣味や仕事などほかのことで気を紛らわせるように努めた |
| 6 アルコールを飲んで気を紛らわせるように努めた |
| 7 知られたくないで隠した |
| 8 その他（ ） |
| 9 特に何もしなかった |

すべての方にお聞きします。

問 60 自殺を減らすには、どのような対策の充実が必要だと思いますか。

（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 学校での「いのちの教育」 | 9 自殺防止に関する相談窓口 |
| 2 学校での「いじめ対策」 | 10 医療機関の診療体制 |
| 3 誰かに助けを求める SOS の出し方の教育・普及・啓発 | 11 身近な人を自殺でなくされたご遺族等の相談 |
| 4 ストレス対処法の普及啓発 | 12 自殺未遂者への支援 |
| 5 うつ病や自殺問題に関する普及啓発 | 13 孤立しやすい人を見守るネットワークづくり |
| 6 経済的支援 | 14 ゲートキーパーの養成 |
| 7 労働環境の改善 | 15 地域で助け合うまちづくり |
| 8 職場でのメンタルヘルス対策 | 16 その他（ ） |

問 61 心の健康を保つために、四街道市はもっと何をすべきだと思いますか。（自由回答）

--

生きがいくり・まちづくりについてお聞きします。

問 62 あなたは、生きがいを感じていますか。(○は1つ)

1 感じている

2 感じることもある

問 62-1 へ

3 あまり感じていない

4 感じていない

問 63 へ

問 62 で「1 感じている」または「2 感じることもある」と回答した方にお聞きします。

▶ 問 62-1 あなたは、どんなことに生きがいを感じますか。(あてはまるものすべてに○)

1 趣味

2 家族

3 運動

4 食事

5 仕事

6 地域行事

7 ボランティア活動

8 その他 ()

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 63 あなたは、現在、健康づくりに関わる活動(市民が主体的に、あるいは市のサポートを受けて行っている健康づくりに関する地域のグループ活動やサークル、ボランティア活動など)に参加していますか。また、今後どうしたいですか。(○は1つ)

1 現在、参加している

2 現在は参加していないが、今後、参加してもよい

3 参加するつもりはない

問 64 次のうち、あなた自身にとって、健やかに暮らすために特に重要だと思うことは何ですか。(○は3つまで)

1 自分の健康を守るよう一人ひとりが心がけること

2 生きがいをもって暮らせること

3 年をとっても安心して暮らせること

4 地域のつながりが密接であること

5 自然が豊かであること

6 水や空気がきれいであること

7 病気にならず元気に生活ができること

問 65 あなたは、地域行事(町内会、子ども会、スポーツ・レクリエーション、まつり、防災訓練など)に参加していますか。(○は1つ)

1 自分から参加している

2 誘われて参加している

3 参加していない

4 地域行事をやっているかわからない

問 66 あなたは、隣近所の人と顔を合わせる機会がありますか。(○は1つ)

1 ある

2 ときどきある

問 66-1 へ

3 あまりない

4 ほとんどない

問 67 へ

問 66 で「1 ある」または「2 ときどきある」と回答した方にお聞きします。

▶ 問 66-1 会ったときにあいさつなど声をかけますか。(○は1つ)

1 かける

2 かけるときもある

3 かけない

すべての方にお聞きします。

問 67 あなたは、隣近所の子どもを気軽に注意できますか。(○は1つ)

1 できる

2 できない

問 68 生きがいづくりやまちづくりを通じて、健康度を高めるために、四街道市はどのような環境を整えたらよいと思いますか。(自由回答)

これからの四街道市や自分自身の取り組みについてお聞きします。

問 69 健康よつかいどう 21 プラン*について知っていますか。(○は1つ)

1 内容を知っている	3 知らない
2 聞いたことはあるが、詳しくは知らない	

※健康よつかいどう 21 プラン：市民の健康増進を目的に、平成 20 年 3 月「健康よつかいどう 21 プラン」を策定、平成 30 年 3 月に従来の健康増進計画に加え、歯科口腔保健推進計画、自殺対策計画の 3 計画を一体化した「第 2 次健康よつかいどう 21 プラン」を策定

問 70 健康づくりに関して四街道市に今後特に力を入れて欲しい取り組みは何ですか。

(○は3つまで)

1 栄養や食生活について	10 薬物対策
2 運動やウォーキング・体操について	11 認知症予防について
3 休養について	12 介護予防について
4 精神的ストレスや心の健康について	13 健康増進のための施設について
5 自殺防止対策	14 地域づくり
6 たばこ健康について	15 医療体制
7 アルコールと健康について	16 その他 ()
8 歯と口の健康について	17 特になし
9 糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について	

問 71 あなたは、「健康ポイント」制度*を知っていますか。(○は1つ)

1 内容を知っている
2 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない
3 知らない(今回の調査で初めて聞いた)

※「健康ポイント」制度：運動したり、健康診断を受けたりすることで、ポイントを受け取り、商品券などに交換できる制度。(四街道市では「よつも」を実施)

問 72 あなたは、「健康ポイント」があったら、利用したいですか。(○は1つ)

1 利用したい	2 利用したくない
---------	-----------

問 73 あなたは、四街道市に愛着を感じていますか。(○は1つ)

1 感じている	4 あまり感じていない
2 まあ感じている	5 感じていない
3 どちらともいえない	

問 74 最後に、あなたの「健康づくり」の取り組みは、どれくらいできていると思いますか。「できている」を1とし、「できていない」を5としますので、あてはまる番号に○をつけてください。（「ア」から「カ」についてそれぞれ○は1つ）

	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> できている ←————→ できていない </div>				
	1	2	3	4	5
ア 食事	1	2	3	4	5
イ 運動	1	2	3	4	5
ウ 睡眠	1	2	3	4	5
エ 心の休養	1	2	3	4	5
オ 歯と口の健康	1	2	3	4	5
カ 地域への参加	1	2	3	4	5

問 75 あなたは、四街道市をどのようなまちにしたいですか。（自由回答）

問 76 今後四街道市はまちぐるみで市民の皆様の健康を応援します。「健康なまち」を目指すために必要な対策を始め、ご意見がありましたら、ご自由にお書きください。

以上でアンケートは終わりです。長時間ありがとうございました。

【中・高生】

四街道市 健康に関する意識調査について

お願い

皆様には、日頃から市政に対するご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める環境を整え、暮らしの質の向上と健康寿命の延伸を図り、赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせる「健康なまち」を目指しています。現在、計画期間を平成30年度から令和9年度までとする「第2次健康よつかいどう21プラン」により健康政策を推進しているところです。

この度、計画の中間年に当たり、これまでの健康づくりの取り組み状況などの評価を行います。

この調査は、その一貫として、市内の中学生及び高校生年代をとりまく環境、健康に関する意識や行動、今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞きするもので、市内で750名の方を対象に実施させていただきます。

お答えいただいた内容は統計的にまとめますので、お名前などを公表することはありません。どうぞ思ったままご記入ください。

なお、本調査の他に、「市民の健康に関する調査」「幼児及び小学生の健康に関する調査」も実施しています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和4年9月

四街道市長 鈴木 陽介

●ご記入にあたってのお願い

- ・回答は、できるだけ対象者ご本人がお答えください。
- ・質問をよく読み、選択肢の中でご自身にあてはまる最も近い項目を選び、番号に○印をつけてください。（回答欄に数字で記入する質問もあります。）
- ・提出前に記入内容をもう一度、再確認してください。
（回答に間違いや記入漏れがあると、正しい結果が作成できない場合があります。）
- ・えんぴつ又は黒のボールペンで記入してください。
- ・このアンケートの記入が終わりましたら、同封している返信用封筒に入れ、切手を貼らずにポストに入れてください。

ご返送は令和4年9月30日（金）までにお願ひします。

●このアンケートについてのお問い合わせ先

四街道市 健康増進課 健康づくり係 電話：(043) 421-6100 (直通)

四街道市 健康に関する意識調査

あなたご自身についてお聞きします。

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

- | | | |
|------|------|-----------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 回答したくない |
|------|------|-----------|

問2 あなたの年齢(令和4年10月1日現在)をお答えください。また、学生の場合は学年もお答えください。(数字を記入)

<input type="text"/>	歳	<input type="text"/>	中学 ・ 高校	(<input type="text"/>)	年生
→ (どちらかに○)					

問3 あなたのお住まいの地域はどちらですか。(○は1つ)

1 亀崎	12 鹿渡 (JR線路北側:四街道市役所側)	23 みそら
2 物井	13 鹿渡 (JR線路南側:四街道警察署側)	24 つくし座
3 長岡	14 和良比	25 さつきヶ丘
4 栗山	15 山梨	26 さちが丘
5 内黒田	16 吉岡	27 美しが丘
6 萱橋	17 小名木	28 めいわ
7 下志津新田	18 成山・中台・中野	29 池花
8 四街道	19 南波佐間・上野・和田	30 鷹の台
9 大日(緑ヶ丘・桜ヶ丘)	20 みのり町	31 もねの里
10 大日(9以外)	21 千代田	32 中央
11 鹿放ヶ丘	22 旭ヶ丘	33 たかおの杜

問4 あなたは、現在誰と暮らしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|--------------------------------|
| 1 父 | 5 その他の親せき |
| 2 母 | 6 学生寮 |
| 3 祖父、祖母 | 7 ひとり暮らし |
| 4 兄弟姉妹 →問4-1へ | 8 その他 (<input type="text"/>) |

問4で「4 兄弟姉妹」を選んだ方にお聞きします。

問4-1 あなたには兄弟姉妹が何人いますか。(あなた自身を除く)(○は1つ)

- | | | |
|------|------|--------|
| 1 1人 | 2 2人 | 3 3人以上 |
|------|------|--------|

健康状態・健康に対する意識についてお聞きします。

問5 あなたは、自分自身の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|---------------|
| 1 健康だと思う | 3 あまり健康だと思わない |
| 2 まあ健康だと思う | 4 健康だとは思わない |

問6 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

- | | | |
|------|-------------|------|
| 1 ある | 2 どちらともいえない | 3 ない |
|------|-------------|------|

問7 あなたは「健康とは何ですか」と聞かれたらどのように答えますか。

(あてはまるものすべてに○)

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

問7-1 問7で選んだ中で、あなたのお考えに最も合うものを1つだけ選び、その番号を記入してください。(数字を記入)

--

問8 あなたは、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1 テレビ・ラジオ | 10 友人、知人 |
| 2 新聞、雑誌、書籍 | 11 医療機関・薬局 |
| 3 市政だより、市のホームページ | 12 インターネット・SNS |
| 4 保健センター(各種健診、検診、健康関係講座) | 13 スポーツクラブ・ジム |
| 5 市役所、福祉センター、公民館 | 14 スーパー・コンビニ・ドラッグストア |
| 6 幼稚園・保育園等 | 15 保健推進員 |
| 7 学校 | 16 その他 () |
| 8 職場 | 17 特になし |
| 9 家族や親戚 | |

問9 あなたのおよその身長、体重を整数で教えてください。

(小数点以下は四捨五入し、数字を記入)

現在の身長は

--	--	--

 cm くらい

体重は

--	--	--

 kg くらい

問10 あなたは、ご自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------------|-------------|----------------|
| 1 やせぎみ →問10-1へ | 2 ふつう →問11へ | 3 太りぎみ →問10-1へ |
|----------------|-------------|----------------|

問10で「1 やせぎみ」「3 太りぎみ」と回答した方にお聞きします。

問10-1 あなたは、現在体型を改善するための取り組みをしていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|-----------|-----------------|
| 1 している | 2 特にしていない | 3 取り組みの必要性を感じない |
|--------|-----------|-----------------|

ここからは、すべての方にお聞きします。

問11 あなたは、自分の適正体重を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問 12 あなたは、やせすぎからおこるデメリット（骨折を起こしやすくなる、生理がとまり将来妊娠できなくなる可能性があることなど）を知っていますか。（○は1つ）

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問 13 あなたは、次の言葉の内容を知っていますか。

（「ア」から「ウ」についてそれぞれ○は1つ）

	内容を知っている	言葉は聞いたことがあるが内容は知らない	知らない（今回の調査で初めて聞いた）
ア メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）※ ¹	1	2	3
イ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※ ²	1	2	3
ウ COPD（慢性閉塞性肺疾患）※ ³	1	2	3

※¹ 内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖値が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のこと。

※² 筋肉・骨・関節などの運動器の働きが衰えることにより、移動機能が低下している状態のこと。

※³ タバコなど有害な粒子やガスを吸い込むことによって気管支や肺胞などに障害が生じる進行性の病気のこと。

食生活・栄養についてお聞きします。

問 14 あなたの食生活についてお聞きします。（「ア」から「ク」についてそれぞれ○は1つ）

	毎日とる	ほぼとる 週4〜5日	週2〜3日	ほとんどとらない
ア 朝食	1	2	3	4
イ 昼食	1	2	3	4
ウ 夕食	1	2	3	4
エ 間食	1	2	3	4
オ 夜食（夕食後寝るまでの間）	1	2	3	4
カ 甘い飲み物	1	2	3	4
キ 栄養補助食品（サプリメント）	1	2	3	4
ク 特定保健用食品	1	2	3	4

問 14<ア 朝食>で「2」、「3」、「4」のいずれかを回答した方にお聞きします。

問 14-1 朝食を毎日とらない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）←

1 お腹が空いていないから	5 いつも食べないから
2 気分がすぐれないから	6 朝食を用意していないから
3 太りたくないから	7 その他（ ）
4 朝は時間がないから	

すべての方にお聞きします。

問 15 あなたは、それぞれの食事を日常的にどのくらい食べていますか。（「ア」から「キ」についてそれぞれ○は1つ）

	1日3食	1日2食	1日1食	数回 1週間に	月に 数回	食べない
ア 主食・主菜・副菜*をそろえたバランスのよい食事	1	2	3	4	5	6
イ 野菜	1	2	3	4	5	6
ウ 家族や仲間・友だちと食べる食事	1	2	3	4	5	6
エ 家庭で料理した食事・手作り弁当	1	2	3	4	5	6
オ 外食（ファストフードを含む）	1	2	3	4	5	6
カ 市販の弁当	1	2	3	4	5	6
キ そうざい・冷凍食品	1	2	3	4	5	6

※主食：ごはん・パン・めんなど
 主菜：魚や肉・卵・大豆製品を使ったおかず
 副菜：野菜を使った料理

問 15-1 へ

問 15<オ>、<カ>、<キ>のいずれかひとつでも「1」～「5」と回答した方にお聞きします。

問 15-1 外食や市販の弁当、そうざいや冷凍食品を利用する理由を教えてください。

（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 忙しい、時間がないから | 5 食事のバランスをよくするため |
| 2 おいしいから | 6 経済的であるため |
| 3 手軽だから | 7 その他（ ） |
| 4 自分で食事を作らないから | |

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 16 あなたは、自分の食生活に問題を感じていますか。（○は1つ）

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

問 17 あなたが食生活において気をつけていることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1 食べ過ぎないようにする | 8 外食や中食*の利用回数 |
| 2 早食いしないようにする | 9 1日3食食べるようにする |
| 3 野菜を積極的に食べる | 10 時刻などを決め定期的に食事をとる |
| 4 脂肪分・油を控える | 11 カルシウムを多く含む食品を食べる |
| 5 塩分を控える | 12 その他（ ） |
| 6 甘い食べ物・飲み物を控える | 13 特にない |
| 7 主食・主菜・副菜など食事のバランスを考える | |

※中食：スーパーやコンビニエンスストア、お弁当屋などで調理されたものを購入し食べること。

身体活動・運動についてお聞きします。

問 18 あなたの運動量は充分だと思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1 充分だと思う | 2 ほぼ充分だと思う | 3 不足している |
|----------|------------|----------|

問 19 体育の授業以外に健康を意識して家や地域で運動をしていますか(注:ラジオ体操やウォーキング等を含む)。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------|------------|--------------------|------------|
| 1 いつもしている | } 問 19-1 へ | 3 以前はしていたが現在はしていない | } 問 19-2 へ |
| 2 時々している | | 4 まったくしたことがない | |

問 19 で「1 いつもしている」または「2 時々している」と回答した方にお聞きします。

→ 問 19-1 学校での運動系の部活動や、学校以外の運動系のクラブ活動をしていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-----------------------|
| 1 学校で運動系の部活動をしている |
| 2 学校以外で運動系のクラブ活動をしている |
| 3 その他 () |

問 19 で「3 以前はしていたが現在はしていない」または「4 まったくしたことがない」と回答した方にお聞きします。

問 19-2 日頃、運動・スポーツができていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 時間がない | 7 一緒に運動する仲間がない |
| 2 家族の世話がある | 8 初心者が参加しにくい |
| 3 経済的理由 | 9 運動は好きではない |
| 4 体調がよくない | 10 きっかけがない |
| 5 場所がない | 11 その他 () |
| 6 何をしたらよいかわからない | 12 関心がない・必要と感じない |

たばこについてお聞きします。

問 20 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|--------------|
| 1 ある →問 20-1、2 へ | 2 ない →問 21 へ |
|------------------|--------------|

問 20 で「1 ある」と回答した方にお聞きします。

問 20-1 たばこを吸ったきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-------------------------------|
| 1 単なる好奇心から |
| 2 成人していない人(友だちや先輩など)にすすめられたので |
| 3 成人している人(親や親せきなど)にすすめられたので |
| 4 気分がむしゃくしゃしたから |
| 5 家にたばこがあったから |
| 6 なんとなく |
| 7 その他 () |

問 20-2 あなたは現在、たばこを吸いますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|----------|
| 1 吸っている | 2 吸っていない |
|---------|----------|

すべての方にお聞きします。

問 21 あなたの家族でたばこを吸っている人はいますか。(○は1つ)

1 いる →問 21-1 へ	2 いない →問 22 へ
----------------	---------------

問 21 で「1 いる」と回答した方にお聞きします。

問 21-1 たばこを吸っているご家族の方は、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫(分煙)をしていますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 22 あなたは、受動喫煙*の健康への影響について知っていますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

*受動喫煙:自分はたばこを吸わないのに、他の人のたばこの煙を吸うこと。

問 23 あなた自身は、受動喫煙を受けていますか。または、被害を受けたことがありますか。

(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問 24 次のうち、たばこを吸うことで影響が出ると思うものを選んでください。

(あてはまるものすべてに○)

1 がん	5 脳卒中	9 歯周病
2 ぜんそく	6 胃かいよう	10 糖尿病
3 気管炎	7 妊娠(胎児)への悪影響	11 わからない
4 心臓病	8 乳幼児・青少年の発達への悪影響	

飲酒についてお聞きします。

問 25 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(○は1つ)

1 ある →問 25-1 へ	2 ない →問 26 へ
----------------	--------------

問 25 「1 ある」と回答した方にお聞きします。

問 25-1 お酒を飲んだきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 単なる好奇心から
2 成人していない人(友だちや先輩など)にすすめられたので
3 成人している人(親や親せきなど)にすすめられたので
4 気分がむしゃくしゃしたから
5 家にお酒があったから
6 なんとなく
7 その他()

すべての方にお聞きします。

問 26 次のうち、多量の飲酒を長期間続けることで影響が出ると思うものを選んでください。

(あてはまるものすべてに○)

1 肝臓病	6 がん
2 アルコール依存症・アルコール中毒	7 動脈硬化
3 脳卒中	8 妊娠(胎児)への悪影響
4 心臓病	9 乳幼児・青少年の発達への悪影響
5 糖尿病	10 わからない

歯や口の健康についてお聞きします。

問 27 あなたは、かかりつけの歯科医院がありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

問 28 あなたが、歯や口のことで困っていることは、どんなことですか。

(あてはまるものすべてに○)

1 むし歯がある	4 歯並び
2 歯肉(歯ぐき)から血が出る	5 その他()
3 口臭	6 特に困っていることはない

問 29 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

※朝食を食べないで、朝、歯をみがく方は「朝食の後」に○をしてください。

1 起きてすぐ	4 夕食の後	7 みがかない
2 朝食の後	5 寝る前	
3 昼食の後	6 その他()	

問 30 歯ブラシ以外で使用しているものについてお聞きします。

(「ア」から「オ」についてそれぞれ○は1つ)

	使用毎日 使用する	使用週 4〜6日 使用する	使用週 2〜3日 使用する	使用ほとんど しない	名前を 知らない
ア フロス(糸ようじ)	1	2	3	4	5
イ 部分みがき用のポイントブラシ	1	2	3	4	5
ウ 電動歯ブラシ	1	2	3	4	5
エ 歯みがき剤	1	2	3	4	5
オ デンタルリンス・デンタルウォッシュ	1	2	3	4	5

問 31 国では、歯の健康づくりに 8020(ハチマルニイマル)運動※を推進していることをあなたは知っていますか。(○は1つ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

※8020運動：80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動のこと。

問 32 あなたは、歯や口の健康のために日頃、行っていることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 意識的によく噛んで食べている
2 甘い物をとらないようにしている
3 アメやガム(キシリトール以外)などを口に長時間含まないようにしている
4 定期的に歯科健診を受けている
5 ていねいに歯みがきをしている
6 歯石を取ってもらっている
7 自分で歯や歯肉の状態を観察している
8 その他()

薬物についてお聞きします。

問 33 あなたは、薬物乱用*について、次の内容を知っていますか。

(「ア」から「エ」についてそれぞれ○は1つ)

	い 知 る 知 っ て	い 知 ら な
ア 薬物乱用は習慣性（やめられなくなる）があること	1	2
イ 薬物乱用は、繰り返すことによって、脳や肝臓がぼろぼろになること	1	2
ウ 薬物乱用は、実際には何も見えないのに物が見えたり（幻覚）、声が聞こえたり（幻聴）すること	1	2
エ 薬物乱用は、体が壊れてしまい、元に戻すことが難しいこと	1	2

※薬物乱用＝シンナー、覚せい剤、大麻、危険ドラッグなどを使用すること。1回でも乱用という。

問 34 薬物や危険ドラッグについて、あなたの考えに近いものを選んでください。(○は1つ)

1 危険なので、自分が使うことはない
2 関心がない
3 危険性はあっても、違法なものでなければ使ってみたい
4 入手が容易であり、自分も使ってしまう可能性がある
5 自分でも積極的に使ってみたいと思っている
6 友だちから誘われたら断れないかもしれない
7 その他 ()

性についてお聞きします。

問 35 あなたは、性に関して相談できる人がいますか。(○は1つ)

1 いる →問 35-1 へ	2 相談したいがない	} 問 36 へ
	3 相談の必要がないのでいない	

問 35 で「1 いる」と回答した方にお聞きします。

問 35-1 相談相手は誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 学校・塾の先生	5 先輩	8 保健センター(保健師、助産師)
2 養護教諭(保健室の先生)	6 知人	9 インターネットやSNS
3 家族	7 病院・診療所	10 その他 ()
4 友だち	(医師、看護師、心理士など)	

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 36 性感染症(性的なふれあいが原因となって、直接人から人に感染する病気)で、あなたが知っているのはどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1 淋病	4 クラミジア	7 ヒトパピローマウイルス
2 梅毒	5 性器ヘルペス	8 その他 ()
3 エイズ	6 尖形 ^{せんけい} コンジローム	9 知らない

問 37 性に関して知りたいと思うことは次のうちどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1 男女の心と身体の違い	6 避妊法
2 二次性徴、月経、射精などのしくみ	7 性的マイノリティ(LGBTQ+)
3 セックス	8 その他 ()
4 受精、妊娠、出産、誕生のしくみ	9 特になし
5 人工妊娠中絶	

休養・心の健康についてお聞きします。

問 38 あなたは、過去 1 か月間に、ストレスや不安・悩みを感じましたか。(○は 1 つ)

1 まったく感じない	} 問 39 へ	3 多少感じた	} 問 38-1、2 へ
2 あまり感じない		4 多く感じた	

問 38 で「3 多少感じた」または「4 多く感じた」と回答した方にお聞きします。

問 38-1 その原因は何でしたか。(あてはまるものすべてに○)

1 勉強や進学のこと	5 異性のこと	9 先生のこと
2 将来のこと	6 健康のこと	10 部活動のこと
3 家族のこと	7 容姿のこと	11 その他 ()
4 友だちのこと	8 自分の性のこと	

問 38-2 ストレスや不安・悩みを解消できていると思いますか。(○は 1 つ)

1 うまく解消できている	3 あまり解消できていない
2 ある程度解消できている	4 まったく解消できていない

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 39 あなたは「ストレス」に対してどのように対処していますか、またはしましたか。

(あてはまるものすべてに○)

1 運動をする	7 おしゃべりをする
2 読書や音楽鑑賞をする	8 ペットを飼う・ペットと過ごす
3 趣味に取り組む	9 インターネットやゲームをする
4 睡眠をとる、休養をとる	10 どのようにしてよいかわからず、対処できていない
5 好きなものを食べる	11 その他 ()
6 家族や仲間と過ごす	12 ストレスは特にない

問 40 あなたは「不安・悩み」を感じたとき、どのように対処していますか、またはしましたか。

(あてはまるものすべてに○)

1 だれにも話さない	10 保護者・先生以外の大人に相談する
2 悩みについて考えないようにする	11 先輩・後輩に相談する
3 保護者に相談する	12 インターネット上の友だちに相談する
4 友だちに相談する	13 悩みを相談するサイトを利用する
5 兄弟・姉妹に相談する	14 民間の相談機関を利用する
6 祖父母に相談する	15 市役所・保健所・保健センターに相談する
7 親せきに相談する	16 相談先がわからず、対処できていない
8 学校の先生(スクールカウンセラーを含む)に相談する	17 その他 ()
9 塾の先生に相談する	18 不安・悩みは特にない

問 41 あなたのおよその起床時刻と就寝時刻を教えてください。(数字を記入)

起床時刻

--	--

 :

--	--

 頃 就寝時刻

--	--

 :

--	--

 頃

【記入例】 (6 5 0) (2 3 3 0)

(朝 6 時 50 分起床、夜 11 時 30 分就寝の場合)

問 42 あなたは過去 1 か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。(○は 1 つ)

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

問 43 あなたは、今までにいじめられたことがありますか。(○は 1 つ)

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

問 44 あなたは、わざと自分の体を傷つけたことがありますか。(○は 1 つ)

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

問 45 あなたは、今までに、本気で自殺したいと考えたことがありますか。(○は 1 つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 自殺したいと思ったことがある | 2 自殺したいと思ったことはない |
|------------------|------------------|

～自殺を考えてしまうほどつらいときには～一人で悩まないで周囲の人や相談機関に相談してみましょう

相談機関の電話番号 ■ 24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310
 ■ 千葉いのちの電話：043-227-3900



問 46 あなたは、自分や家族のことが好きですか。「好きだと思っている」を 1 とし、「思っていない」を 5 としますので、あてはまる番号に○をつけてください。

(「ア」から「ウ」についてそれぞれ○は 1 つ)

	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> そう思う ←————→ そう思わない </div>				
	1	2	3	4	5
ア 自分自身のこと好き					
イ 家族のこと好き					
ウ 家族から愛されている					

問 47 自分が幸せだと感じる時はいつですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1 友だちといるとき | 8 スポーツをしているとき |
| 2 家族といるとき | 9 携帯電話やスマートフォンを使っているとき |
| 3 学校にいるとき | 10 寝ているとき |
| 4 食事をしているとき | 11 ボランティア活動をしているとき |
| 5 映画やテレビを観ているとき | 12 家の中でのんびり過ごしているとき |
| 6 音楽を聴いているとき | 13 その他 () |
| 7 本、マンガ、雑誌を読んでいるとき | 14 幸せだと感じる時はない |

問 48 あなたは、自分専用の携帯電話やスマートフォンを持っていますか。(○は 1 つ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 持っている →問 48-1 へ | 2 持っていない →問 49 へ |
|-------------------|------------------|

問 48 で「1 持っている」と回答した方にお聞きします。

問 48-1 1 日どのくらい使用していますか。(○は 1 つ)

- | | |
|---------------|------------|
| 1 30 分未満 | 4 2～3 時間未満 |
| 2 30 分～1 時間未満 | 5 3 時間以上 |
| 3 1～2 時間未満 | |

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 49 学校であったこと、友だちのこと、遊びのことなどを家族に話しますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 父親とよく話している	3 それ以外の家族とよく話している
2 母親とよく話している	4 あまり家族とは話さない・話す機会がない

問 50 家で家族と過ごすのは楽しいですか。(○は1つ)

1 楽しい	3 あまり楽しくない
2 まあ楽しい	4 つまらない

問 51 あなたは、友だちとのつきあいを楽しんでいますか。(○は1つ)

1 楽しんでいる	4 苦痛で仕方がない
2 まあ楽しんでいる	5 人づきあいはあまりない
3 苦痛を感じることも多い	

まちづくりについてお聞きします。

問 52 あなたは、近所の人に会ったとき、あいさつをしていますか。(○は1つ)

1 している	2 するときもある	3 まったくしていない
--------	-----------	-------------

問 53 あなたは四街道市が好きですか。「好き」を1とし、「嫌い」を5としますので、あてはまる番号に○をつけてください。

好き ←-----→ 嫌い				
1	2	3	4	5

問 54 上記のように回答した理由を教えてください。(自由回答)

問 55 あなたは、四街道市をどのようなまちにしたいですか。(自由回答)

問 56 最後に、あなたの「健康づくり※」の取り組みは、どれくらいできていると思いますか。
 「できている」を1とし、「できていない」を5としますので、あてはまる番号に○をつけて
 ください。（「ア」から「カ」についてそれぞれ○は1つ）

	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> できている ←————→ できていない </div>				
	1	2	3	4	5
ア 食事	1	2	3	4	5
イ 運動	1	2	3	4	5
ウ 睡眠	1	2	3	4	5
エ 心の休養	1	2	3	4	5
オ 歯と口の健康	1	2	3	4	5
カ 地域への参加	1	2	3	4	5

※健康づくり：ここでは、心と体、生活の健康を増進すること。

以上でアンケートは終わりです。長時間ありがとうございました。

【幼・小保護者】

四街道市 健康に関する意識調査について

お願い

皆様には、日頃から市政に対するご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める環境を整え、暮らしの質の向上と健康寿命の延伸を図り、赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせる「健康なまち」を目指しています。現在、計画期間を平成30年度から令和9年度までとする「第2次健康よつかいどう21プラン」により健康政策を推進しているところです。

この度、計画の中間年に当たり、これまでの健康づくりの取り組み状況などの評価を行います。

この調査は、その一貫として、育児を経験されている保護者の方から、お子さんの健康状況や取り巻く環境・今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞きするもので、市内で750名の方を対象に実施させていただきます。

お答えいただいた内容は統計的にまとめますので、お名前などを公表することはありません。どうぞ思ったままご記入ください。

なお、本調査の他に、「市民の健康に関する調査」「中学生及び高校生年代の健康に関する調査」も実施しています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和4年9月

四街道市長 鈴木 陽介

●ご記入にあたってのお願い

- ・「あなた」とは、記入していただく方のことです。
- ・「お子さん」とは、あて名のお子さんのことです。
- ・質問をよく読み、選択肢の中でご自身にあてはまる最も近い項目を選び、番号に○印をつけてください。(回答欄に数字で記入する質問もあります。)
- ・提出前に記入内容をもう一度、再確認してください。
(回答に間違いや記入漏れがあると、正しい結果が作成できない場合があります。)
- ・えんぴつ又は黒のボールペンで記入してください。
- ・このアンケートの記入が終わりましたら、同封している返信用封筒に入れ、切手を貼らずにポストに入れてください。

ご返送は令和4年9月30日(金)までにお願ひします。

●このアンケートについてのお問い合わせ先

四街道市 健康増進課 健康づくり係 電話：(043) 421-6100 (直通)

調査票をご記入される方及び世帯についてお聞きします

問1 お子さんからみた、あなたの続柄をお答えください。(○は1つ)

1 父親	3 兄弟姉妹	5 その他の親戚
2 母親	4 祖父・祖母	6 その他 ()

問2 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

1 男性	2 女性	3 回答したくない
------	------	-----------

問3 あなたの年齢(令和4年10月1日現在)をお答えください。(数字を記入)

	歳
--	---

問4 お子さんのお住まいの地域はどちらですか。(○は1つ)

1 亀崎	12 鹿渡 (JR線路北側：四街道市役所側)	23 みそら
2 物井	13 鹿渡 (JR線路南側：四街道警察署側)	24 つくし座
3 長岡	14 和良比	25 さつきヶ丘
4 栗山	15 山梨	26 さちが丘
5 内黒田	16 吉岡	27 美しが丘
6 萱橋	17 小名木	28 めいわ
7 下志津新田	18 成山・中台・中野	29 池花
8 四街道	19 南波佐間・上野・和田	30 鷹の台
9 大日(緑ヶ丘・桜ヶ丘)	20 みのり町	31 もねの里
10 大日(9以外)	21 千代田	32 中央
11 鹿放ヶ丘	22 旭ヶ丘	33 たかおの杜

問5 お子さんからみた続柄で、現在の同居者をすべて選んでください。

(あてはまるものすべてに○)

1 父親	4 祖父、祖母
2 母親	5 その他の親戚
3 兄弟姉妹 →問5-1へ	6 その他 ()

問5で「3 兄弟姉妹」を選んだ方にお聞きします。

問5-1 お子さんには兄弟姉妹が何人いますか。またその年齢をお答えください。

(あて名のお子さんを除く) (○は1つ、数字を記入)

1 1人	2 2人	3 3人以上
(歳)	(歳 歳)	(歳 歳 歳 歳)

ここからは、すべての方にお聞きします。

問6 お子さんが属する世帯の就業状況をお答えください。

(「ア」から「エ」についてそれぞれ○は1つ)

	自営業 (商店経営等)	会社・団体等の役員	会社員・公務員・団体 職員等 (正規雇用)	会社員・公務員・団体 職員等 (非正規雇用)	アルバイト	パートタイマー・ アルバイト	専業主婦 (夫)	無職	いない
ア 父親	1	2	3	4	5	6	7	8	
イ 母親	1	2	3	4	5	6	7	8	
ウ その他 ()	1	2	3	4	5	6	7	8	
エ その他 ()	1	2	3	4	5	6	7	8	

問7 お子さんが属する世帯の収入は年間おいくらですか。(○は1つ)

1 200万円未満	3 300万円以上 600万円未満	5 960万円以上
2 200万円以上 300万円未満	4 600万円以上 960万円未満	

あて名のお子さんについてお聞きします。

問8 お子さんの性別をお答えください。(○は1つ)

1 男性	2 女性
------	------

問9 お子さんの年齢(令和4年10月1日現在)をお答えください。(数字を記入)

	歳
--	---

問10 お子さんはどちらに通っていますか。(○は1つ)

1 幼稚園	3 保育所	5 小学校
2 保育園	4 認定こども園	6 その他()

健康状態・健康に対する意識についてお聞きします。

問11 あなたは、お子さんの健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

1 健康だと思う	3 あまり健康だと思わない
2 まあ健康だと思う	4 健康だとは思わない

問12 あなたは、お子さんの健康に関心がありますか。(○は1つ)

1 ある	2 どちらともいえない	3 ない
------	-------------	------

問 13 あなたは「健康とは何ですか」と聞かれたらどのように答えますか。

(あてはまるものすべてに○)

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

問 13-1 問 13 で選んだ中で、あなたのお考えに最も合うものを1つだけ選び、その番号を記入してください。(数字を記入)

問 14 お子さんのおよその身長、体重を整数で教えてください。

(小数点以下は四捨五入し、数字を記入)

現在の身長は cm くらい 体重は kg くらい

問 15 お子さんには、かかりつけの病院、診療所がありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

問 16 あなたは、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 テレビ・ラジオ	10 友人、知人
2 新聞、雑誌、書籍	11 医療機関・薬局
3 市政だより、市のホームページ	12 インターネット・SNS
4 保健センター(各種健診、検診、健康関係講座)	13 スポーツクラブ・ジム
5 市役所、福祉センター、公民館	14 スーパー・コンビニ・ドラッグストア
6 幼稚園・保育園等	15 保健推進員
7 学校	16 その他 ()
8 職場	17 特にない
9 家族や親戚	

食生活・栄養についてお聞きします。

問 17 あなたは、食事がお子さんの健康にとって重要だと思いますか。(○は1つ)

1 そう思う	3 あまりそう思わない
2 まあそう思う	4 そう思わない

問 18 お子さんの食生活についてお聞きします。（「ア」から「ク」についてそれぞれ○は1つ）

	毎日 とる	ほぼ とる 週 4 ～ 5 日	とる 週 2 ～ 3 日	ほとん ど とら ない
ア 朝食	1	2	3	4
イ 昼食	1	2	3	4
ウ 夕食	1	2	3	4
エ 間食	1	2	3	4
オ 夜食（夕食後寝るまでの間）	1	2	3	4
カ 甘い飲み物	1	2	3	4
キ 栄養補助食品（サプリメント）	1	2	3	4
ク 特定保健用食品	1	2	3	4

問 18<ア 朝食>で「2」、「3」、「4」のいずれかを回答した方にお聞きします。

問 18-1 お子さんが朝食を毎日とらない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○） ←

1 お腹が空いていないから	5 いつも食べないから
2 気分がすぐれないから	6 朝食を用意していないから
3 太りたくないから	7 その他（ ）
4 朝は時間がないから	

すべての方にお聞きします。

問 19 お子さんはそれぞれの食事を日常的にどのくらい食べていますか。

（「ア」から「キ」についてそれぞれ○は1つ）

	1 日 3 食	1 日 2 食	1 日 1 食	数 回 1 週 間 に	月 に 数 回	食 べ ない
ア 主食・主菜・副菜*をそろえたバランスのよい食事	1	2	3	4	5	6
イ 野菜	1	2	3	4	5	6
ウ 家族や仲間・友だちと食べる食事	1	2	3	4	5	6
エ 家庭で料理した食事・手作り弁当	1	2	3	4	5	6
オ 外食（ファストフードを含む）	1	2	3	4	5	6
カ 市販の弁当	1	2	3	4	5	6
キ そうざい・冷凍食品	1	2	3	4	5	6

※主食：ごはん・パン・めんなど
主菜：魚や肉・卵・大豆製品を使ったおかず
副菜：野菜を使った料理

問 19-1 へ

問 19<オ>、<カ>、<キ>のいずれかひとつでも「1」～「5」と回答した方にお聞きします。

問 19-1 外食や市販の弁当、そうざいや冷凍食品を利用する理由を教えてください。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 忙しい、時間がないから | 5 食事のバランスをよくするため |
| 2 おいしいから | 6 経済的であるため |
| 3 手軽だから | 7 その他 () |
| 4 自分で食事を作らないから | |

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 20 お子さんがひとりで食べている食事の頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 おおむね1日3食 | 4 1週間に4～5回 |
| 2 おおむね1日2食 | 5 1週間に2～3回 |
| 3 おおむね1日1食 | 6 1週間に1回もない |

問 21 お子さんは、食事に関わるお手伝いをしますか。(○は1つ)

- | |
|-----------|
| 1 毎日している |
| 2 時々している |
| 3 全くしていない |

※ 食事に関わるお手伝いとは・・・
食材の買い物、料理の手伝い、テーブルの準備
(配膳等)、後片付け、食器洗い等

問 22 お子さんは、食生活の中で塩分をとりすぎていると思いますか。(○は1つ)

- | |
|-----------------|
| 1 とりすぎていると思う |
| 2 ちょっと多いと思う |
| 3 適切な量だと思う |
| 4 気にしていない・わからない |

塩分の目安
3歳～5歳の1日あたりの摂取量・・・3.5g未満
6歳～7歳の1日あたりの摂取量・・・4.5g未満
8歳～9歳の1日あたりの摂取量・・・5.0g未満
(参考量)
みそ汁1杯 1～2g ポテトチップス1袋(60g) 0.5～0.8g
ラーメン1杯 5～7g

問 23 お子さんが食事をする時にあなたが気をつけていることはどのようなことですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1 食べ過ぎないようにする | 8 外食や中食 ^{なか} の利用回数 |
| 2 早食いしないようにする | 9 1日3食食べるようにする |
| 3 野菜を積極的に食べる | 10 時刻などを決め定期的に食事をする |
| 4 脂肪分・油を控える | 11 カルシウムを多く含む食品を食べる |
| 5 塩分を控える | 12 栄養成分表示を参考にしている |
| 6 甘い食べ物・飲み物を控える | 13 その他 () |
| 7 主食・主菜・副菜など食事のバランスを考える | 14 特にない |

※中食^{なか}：スーパーやコンビニエンスストア、お弁当屋などで調理されたものを購入し食べること。

問 24 あなたは、お子さんにおやつや間食を与えるとき、何に注意していますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 なるべく手作りのものになっている | 7 果物を多く与える |
| 2 栄養のバランスに気をつける | 8 お腹が満たされるようなものになっている |
| 3 甘いものは避ける | 9 食べ過ぎないようにしている |
| 4 しょっぱいものは避ける | 10 与える時刻に気をつけている |
| 5 脂肪の多いものは避ける | 11 その他 () |
| 6 カルシウムの多いものを与える | 12 注意していることは特にな |

問 25 お子さんは、苦手な食べ物を克服したことがありますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------------|-------------|----------|
| 1 ある →問 25-1 へ | 2 ない | } 問 26 へ |
| | 3 苦手な食べ物はない | |

問 25 で「1 ある」と回答した方にお聞きします。

問 25-1 苦手な食べ物を食べられるようになったきっかけは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---------------------------------|
| 1 料理のお手伝いをさせた |
| 2 大人がおいしそうに食べているのを見て食べられるようになった |
| 3 お腹を空かせて食べさせた |
| 4 味付けを変えてみた |
| 5 調理方法を変えてみた |
| 6 おやつや飲み物を見直した |
| 7 幼稚園・保育園等、または学校に通うようになった |
| 8 友達の影響を受けた |
| 9 その他 () |
| 10 特にきっかけはない |

すべての方にお聞きします。

問 26 あなたが「お子さんの食事」に関する事で知りたいことは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 子ども向けのメニューやレシピ | 6 子どもの料理教室 |
| 2 手作りおやつメニューやレシピ | 7 親子で参加できる料理教室 |
| 3 親子で作れるメニューやレシピ | 8 その他 () |
| 4 偏食のある子どもへのアドバイス | 9 特にな |
| 5 適切な食事量 | |

身体活動・運動についてお聞きします。

問 27 あなたは、運動がお子さんの健康にとって重要だと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-------------|
| 1 そう思う | 3 あまりそう思わない |
| 2 まあそう思う | 4 そう思わない |

問 28 お子さんは、地域のスポーツ少年団や民間のスポーツクラブ等で運動、スポーツをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--------------------------|
| 1 地域のスポーツ少年団等のクラブで運動している |
| 2 民間のスポーツクラブで運動している |
| 3 その他のクラブで運動している () |
| 4 特にしていない |

問 29 お子さんは、どれくらい外遊び(自然とのふれあいを含む)をしますか。(幼稚園・保育園等、または学校などに通っている場合は、帰宅後の外遊び)(○は1つ)

- | | | | |
|-------------------|----------|-------------|-----------|
| 1 ほぼ毎日している | } 問 30 へ | 5 ほとんどしていない | →問 29-1 へ |
| 2 週に3~4日程度 | | 6 よくわからない | →問 30 へ |
| 3 週に1~2日程度 | | | |
| 4 不定期に、時間が取れたときのみ | | | |

問 29 で「5 ほとんどしていない」と回答した方にお聞きします。

問 29-1 外遊びをほとんどしていないのはどのような理由からですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 塾や習い事があるから | 5 外遊びや運動が嫌いだから |
| 2 近くに遊ぶ場所がないから | 6 健康上の理由から |
| 3 外遊びをするのに安心できないから | 7 その他 () |
| 4 一緒に遊ぶ友達がいないから | |

すべての方にお聞きします。

問 30 お子さんは、次のことを1日にどのくらいしていますか。

(「ア」から「エ」についてそれぞれ○は1つ)

	全くして いない	30分 未満	30分 〜 1時間 未満	1 〜 2時間 未満	2 〜 3時間 未満	3 時間 以上	わ か ら な い
ア テレビを見る	1	2	3	4	5	6	7
イ DVDを見る	1	2	3	4	5	6	7
ウ ゲームをする	1	2	3	4	5	6	7
エ スマートフォンを使う	1	2	3	4	5	6	7

たばこについてお聞きします。

問 31 お子さんと同居している家族でたばこを吸っている人はいますか。(○は1つ)

1 いる →問 31-1へ 2 いない →問 32へ

問 31で「1 いる」と回答した方にお聞きします。

問 31-1 たばこを吸っている方は、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫(分煙)をしていますか。(○は1つ)

1 はい 2 いいえ

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 32 お子さんは、受動喫煙*を受けていますか。または、被害を受けたことがありますか。

(○は1つ)

1 はい 2 いいえ

*受動喫煙：自分はたばこを吸わないのに、他の人のたばこの煙を吸うこと。

問 33 たばこを吸うことや受動喫煙によって、影響が出ると思うものを選んでください。

(あてはまるものすべてに○)

1 がん	5 脳卒中	9 歯周病
2 ぜんそく	6 胃かいよう	10 糖尿病
3 気管支炎	7 妊娠(胎児)への悪影響	11 わからない
4 心臓病	8 乳幼児・青少年の発達への悪影響	

歯や口の健康についてお聞きします。

問 34 お子さんには、かかりつけの歯科医院がありますか。(○は1つ)

1 ある 2 ない

問 35 お子さんは、いつ歯みがきをしていますか。

(「ア」から「イ」についてそれぞれあてはまるものすべてに○)

	朝食後	昼食後	夕食後	間食後	該当なし
ア 子ども自身が自分でみがく	1	2	3	4	5
イ 大人が仕上げみがきをする	1	2	3	4	5

問 36 お子さんの歯みがきをするとき、歯ブラシ以外で使用しているものについてお聞きします。
 (「ア」から「オ」についてそれぞれ○は1つ)

	毎日使用する	週4～6日使用する	週2～3日使用する	ほとんど使用しない	名前を知らない
ア フロス (糸ようじ)	1	2	3	4	5
イ 部分みがき用のポイントブラシ	1	2	3	4	5
ウ 歯みがき剤	1	2	3	4	5
エ 電動歯ブラシ	1	2	3	4	5
オ デンタルリンス・デンタルウォッシュ	1	2	3	4	5

問 37 あなたは、お子さんの歯や口の健康のために、どんなことを行っていますか。
 (あてはまるものすべてに○)

- 1 1日1回はていねいに仕上げみがきをしている
- 2 お子さんの口の中の様子を観察している
- 3 年に1回以上歯科健診を受けている
- 4 むし歯はできるだけ早く治療をしてもらっている
- 5 キシリトールガムやタブレットを使っている
- 6 甘いものをとらないようにしている
- 7 アメやガム (キシリトール以外)などを口に長時間含まないようにしている
- 8 その他 ()
- 9 特にない

休養・心の健康についてお聞きします。

問 38 お子さんのおよその起床時刻と就寝時刻を教えてください。(数字を記入)

起床時刻 : 頃 就寝時刻 : 頃


【記入例】 (7 0 0) (2 1 0 0)

(朝7時00分起床、夜9時00分就寝の場合)

問 39 お子さんは、お子さん自身のことと家族のことを好きだと思っていますか。「好きだと思っている」を1とし、「思っていない」を5としますので、あてはまる番号に○をつけてください。(「ア」、「イ」についてそれぞれ○は1つ)

	そう思う ←-----→ そう思わない				
ア 自分自身のが好き	1	2	3	4	5
イ 家族のが好き	1	2	3	4	5

問 40 お子さんは、毎日楽しく過ごしていますか。「楽しく過ごしている」を1とし、「楽しく過ごしていない」を5としますので、あてはまる番号に○をつけてください。(○は1つ)

楽しく過ごしている  楽しく過ごしていない				
1	2	3	4	5

問 41 お子さんは、幼稚園・保育園等、または学校に楽しそうに通っていますか。(○は1つ)

1 たいていそうである	3 そうでないときのほうが多い
2 そうでないときもある	4 よくわからない

問 42 あなたからみてお子さんは、悩みがありそうですか。(○は1つ)

1 あると思う	2 ないと思う	} 問 43 へ
→問 42-1 へ	3 わからない	

問 42 で「1 あると思う」と回答した方にお聞きします。

問 42-1 お子さんの悩んでいる様子に気づいたら、あなたはどうか対応しますか。
(あてはまるものすべてに○)

1 積極的に働きかけ、話を聞き出す
2 そんな悩みは「たいしたことはない」と自分の体験談を話したり励ましたりする
3 さりげなく声をかけ、話しやすい雰囲気をつくる
4 お子さんが相談してくるまで様子を見る
5 その他 ()
6 特に何もしない

すべての方にお聞きします。

問 43 あなたのご家族とお子さんのコミュニケーションの状況について、あてはまるものを選んでください。(あてはまるものすべてに○)

1 父親とよく話したり遊んだりしている
2 母親とよく話したり遊んだりしている
3 兄弟姉妹とよく話したり遊んだりしている
4 父親・母親・兄弟姉妹以外の家族とよく話したり遊んだりしている
5 あまり家族とは話したり遊んだりしない・そういった機会がない
6 家族以外でよく話したり遊んだりする大人がいる
7 よくわからない

以上でアンケートは終わりです。長時間ありがとうございました。

正誤表

資料1に下記のとおり誤りがありましたので、訂正させていただきます。

記

場所：3ページ 目標1ー下段

正

指標		数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
お酒を週に1～2回以上飲むのうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす（男性2合以上、女性1合以上）	男性	男性で1回に2合以上飲む人の割合	41.8%	43.0%	39.9%	18.6%以下	市民意識調査	一般問35
	女性	女性で1回に1合以上飲む人の割合	11.5%	29.6%	31.1%	20.7%以下		

誤

指標		数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
お酒を週に1～2回以上飲むのうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす（男性2合以上、女性1合以上）	男性	男性で1回に2合以上飲む人の割合	41.8%	43.0%	39.9%	18.6%以下	市民意識調査	一般問35
	女性	女性で1回に1合以上飲む人の割合	11.5%	29.6%	31.1%	20.7%以下		

場所：4ページ 目標2ー下段

正

指標		数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
血糖コントロール不良者の割合を減らす		血糖コントロール不良者の割合	—	0.8%	0.7%	減少傾向へ	市特定健康診査（市国保加入者40～64歳）	—
脂質異常症の割合を減らす	男性	脂質異常症の人の割合	—	10.5%	17.3%	6.9%以下		—
	女性		—	15.6%	17.7%	10.7%以下		—

誤

指標		数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
血糖コントロール不良者の割合を減らす		血糖コントロール不良者の割合	—	0.8%	0.7%	減少傾向へ	市特定健康診査（市国保加入者40～64歳）	—
脂質異常症の割合を減らす	男性	脂質異常症の人の割合	—	10.5%	17.3%	6.9%以下		—
	女性		—	15.6%	17.7%	10.7%以下		—

場所：5ページ 目標1ー4段目

正

指標	数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
成人歯科健診で進行した歯周病のある人を減らす	進行した歯周病のある人の割合	70.1%	41.5%	39.3%	35%以下	市成人歯科健診（40歳以上）	—

誤

指標	数値の見方	2011年	2016年	2022年	目標値	出典	設問
成人歯科健診で進行した歯周病のある人を減らす	進行した歯周病のある人の割合	70.1%	41.5%	34.4%	35%以下	市成人歯科健診（40歳以上）	—