

あなたの声をお聞かせください

四街道市の健康に関する意識調査へのご協力をお願い

平素より四街道市保健福祉行政にご理解、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

四街道市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくり活動に参加することにより、市民生活の質の向上と健康寿命の延伸を図り、少子高齢社会においても市民が健康でいつまでも心豊かに暮らせる健康なまちづくりを目指した「健康よつかいどう 21 プラン」の策定を始めました。

この調査は、その一環として、市民の皆様の健康に関する意識や行動、今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞かせ願いたく、実施するもので、19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します。

この調査は無記名で行ない、お答えいただいた内容については、統計的に処理し、回答された方にご迷惑をおかけするようなことは一切ございませんので、率直なご意見をお聞かせ下さい。

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」も行なっております。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合もごさいますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

ご多用とは存じますが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

平成19年1月

四街道市長 高橋 操

《ご記入にあたって》

1. この調査は名前を書く必要はありません。
2. 回答は、あて名のご本人がお答えください。
なお、ご本人が病気などで、お一人で答えることが難しい場合は、ご家族の方がお手伝いのうえで、お答えください。
3. 記入は、黒か青のボールペンまたは、鉛筆でお願いします。
4. 回答は、あてはまる項目に○をつけていただくものと、数値などをご記入いただくものがあります。「○は1つ」「○はいくつでも」などの指示に従ってお答えください。

この調査票にご記入いただきましたら、同封の返信用封筒（切手は不要です）で、平成19年2月1日（木）までにポストに入れてください。

なお、この調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

四街道市役所 健康福祉部 社会福祉課 担当：山崎、安永

電 話：043-421-6121

FAX：043-424-2011

<あなた自身について>

問1 あなたの性別は。(○は1つ)

1 男性	2 女性
------	------

問2 あなたの年齢は。

() 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	11 鹿放ヶ丘	21 旭ヶ丘
2 物井	12 鹿渡	22 みそら
3 長岡	13 和良比	23 つくし座
4 栗山	14 山梨	24 さつきヶ丘
5 内黒田	15 吉岡	25 さちが丘
6 萱橋	16 小名木	26 美しが丘
7 下志津新田	17 成山・中台・中野	27 めいわ
8 四街道	18 南波佐間・上野・和田	28 池花
9 大日 (緑ヶ丘、桜ヶ丘)	19 みのり町	29 鷹の台
10 大日 (9. 以外)	20 千代田	

問4 あなたは現在誰と暮らしていますか。(○はいくつでも)

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 あなたの職業は。(○は1つ)

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

【問6～問8は、お勤めをしている方と学生の方におたずねします。】

問6 お勤めや通学されているのはどちらですか。(○は1つ)

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

問7 どのような手段でお勤めや通学をされていますか。(○はいくつでも)

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8 お勤めや通学にかかる時間は片道何分くらいですか。

約 時間 分

<健康状態・健康についての意識について>

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問9 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。(○は1つ)

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

問10 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 2 | 3 |

問11 あなたは「健康とはなんですか」と聞かれたらどのように答えますか。

あなたのお考えにあうものをお選びください。(○はいくつでも)

- | | | | |
|---|-------------|----|------------------------|
| 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 | | |

付問 11-1 問11 で選んだ中で、あなたのお考えに最もあうものを1つだけ選び、その番号を記入してください。

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。

(○はいくつでも)

- | | | | |
|---|-----------------------|----|-----------|
| 1 | テレビ、ラジオ | 7 | 家族や親戚 |
| 2 | 新聞、雑誌、書籍 | 8 | 知人、友人 |
| 3 | 市政だより、市のホームページ | 9 | 病院、診療所、薬局 |
| 4 | 市役所、保健センター、福祉センター、公民館 | 10 | インターネット |
| 5 | 保育園(所)、幼稚園 | 11 | その他 () |
| 6 | 学校、職場 | 12 | 特になし |

問13 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てください)

身長 cm

(例) 1 6 5 cm

体重 kg

(例) 5 5 kg

問14 あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

- | | | | | | |
|---|------|---|-----------|---|-------|
| 1 | やせぎみ | 2 | ふつう →問15へ | 3 | ふとりぎみ |
|---|------|---|-----------|---|-------|

【問14 で「やせぎみ」「ふとりぎみ」と回答した方のみにおたずねします。】

付問 14-1 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 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

【全ての方におたずねします。】

問 15 あなたはこの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。(○はいくつでも)

1 市で実施する健康診査を受けた	→ 問 15-2 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断を受けた	
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 15-1 へ

【問 15 で「健康診査・健康診断は受けていない」と回答した方におたずねします。】

付問 15-1 健康診査・健康診断を受けていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 必要と思わないから	6 医療機関で治療しているから	} 問 16 へ
2 自覚症状がないから	7 費用がかかるから	
3 忙しいので受診できない、または 時間が合わないから	8 健康診査・健康診断の会場に 行くのが大変だから	
4 受診方法がわからないから	9 健診の対象ではないから	
5 結果を知るのが不安だから	10 その他()	

【問 15 で健康診査・健康診断を受けている(1~5)と回答した方におたずねします。】

付問 15-2 健診の結果、次のどのようなことについて、指摘を受けましたか。(○はいくつでも)

1 肥満	6 受けていない ↓ 問 15-3 へ
2 高血圧症(血圧が高い)	
3 糖尿病(血糖が高い)	
4 血中の脂質異常[総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低い]	
5 その他の異常()	

【問 15-2 で健康診査・健康診断の結果で指摘を受けている(1~5)と回答した方におたずねします。】

付問 15-2-1 指摘を受けたことについて、保健指導(食事や生活習慣の改善の指導)を受けましたか。*医療機関で受けた指導も含まれます。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ → 問 15-3 へ
------	------------------

付問 15-2-2 指摘された内容についてどの程度実行していますか。(○は1つ)

1 おおむね実行している	2 一部実行している	3 実行していない
--------------	------------	-----------

【問 15 で健康診査・健康診断を受けている(1~5)と回答した方におたずねします。】

付問 15-3 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 16 へ	2 いいえ
--------------	-------



【問 15-3 で「いいえ」と回答した方におたずねします。】

付問 15-3-1 生活習慣の改善に役立っていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 特に異常のある結果ではなかったから	7 結果説明はあったが、むずかしくて
2 忙しいから	わかりにくかったから
3 自覚症状がないから	8 結果はわかったが、改善のための具
4 生活を変えられないから	体的な方法は教えてもらえなかつ
5 関心が無いから	たから
6 結果説明がなかったから	9 その他 ()

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 16 以下のがん検診の中から1年に1回は受けているものを選んでください。(○はいくつでも)

1 胃がん	4 乳がん	7 その他 ()
2 大腸がん	5 肺がん	8 がん検診は受けていない
3 子宮がん	6 前立腺がん	9 対象年齢ではないので受けていない

問 17 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 18 あなたが最近1年間に、病院・診療所を受診した病気やけがを教えてください。

(○はいくつでも)

1 かぜ (かぜ症候群)	14 肝疾患
2 花粉症	15 心疾患 (狭心症、不整脈、心臓弁膜症等)
3 頭痛 (片頭痛等)	16 脳血管疾患 (脳梗塞、脳出血等)
4 アレルギー性鼻炎	17 骨粗鬆症、骨折
5 アレルギー性皮膚炎 (アトピー、湿疹等)	18 慢性関節リウマチ
6 喘息	19 痛風
7 気管支炎・肺気腫	20 うつ病、躁うつ病
8 高血圧症	21 眼科疾患 (緑内障、白内障等)
9 高脂血症 (高コレステロール血症)	22 歯科・口腔疾患
10 糖尿病	23 耳鼻科疾患
11 胃腸疾患 (胃・十二指腸潰瘍等)	24 更年期障害
12 泌尿器の疾患	25 その他 ()
13 腎疾患	26 医療機関を受診した病気やけがはない

問 19 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の内容を知っていますか。

* 「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、血中の脂質異常をおこしたりして、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」のことで。 (○は1つ)

- | |
|------------------------|
| 1 内容は知っている |
| 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 (今回の調査ではじめて聞いた) |

【女性の方におたずねします。】

問 20 あなたは、自分の骨密度を測ったことがありますか。(○は1つ)

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

<食生活・栄養について>

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 21 あなたは、食事が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 22 あなたは、1日3食食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週2～3日は食べる |
| 2 週4～5日は食べる | 4 ほとんど食べない |

問 23 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週2～3日は食べる |
| 2 週4～5日は食べる | 4 ほとんど食べない |

問 24 あなたは午後9時以降に夕食を食べることがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週2～3日は食べる |
| 2 週4～5日は食べる | 4 ほとんど食べない |

問25 以下のそれぞれの食事をどのくらい食べていますか。

①主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事（○は1つ）

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 1週間に1回も食べない
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	

* 主食とは…ごはん・パン・めんなど
主菜とは…魚や肉・卵・大豆製品を使ったおかず
副菜とは…野菜を使った料理

②外食や調理済み食品（そうざい、コンビニや市販の弁当、宅配弁当など）（○は1つ）

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 1週間に1回も食べない
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	↳ 問26へ



【②で「おおむね1日3食」～「1週間に数回」と回答した方におたずねします。】

付問 25②-1 調理済み食品を利用する理由を教えてください。（○はいくつでも）

1 忙しい、あるいは時間がないので	4 経済的なので
2 おいしいので	5 自分で食事を準備していない
3 手軽なので	6 その他（ ）

付問 25②-2 主にどのようなメニューを利用していますか。（○はいくつでも）

1 弁当	4 煮物	7 サラダ
2 揚げ物	5 炒め物	8 その他
3 焼き物	6 あえ物	（ ）

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問26 あなたは、カルシウムを多く含む食品（牛乳、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、小魚など）をどの程度食べていると思いますか。（○は1つ）

1 多めだと思う
2 適切な量だと思う
3 ちょっと少ないと思う
4 気にしていない・わからない

カルシウム量のめやす	
大人1日あたりの摂取量…600mg	
（参考量）	
牛乳コップ1杯	220mg
木綿豆腐1/3丁	120mg
小松菜100g	170mg

問27 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

塩分のめやす	
大人1日あたりの摂取量…10g以下	
（参考量）	
たくあん3枚	1～2g
みそ汁1杯	1～2g
ラーメン1杯	5～8g

問 28 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 29 へ
------	---------------



【問 28 で「はい」と回答した方におたずねします。】

付問 28-1 あなたは、食生活を改善したいと思いますか。(○は1つ)

1 思う	2 思わない →問 29 へ
------	----------------



【問 28-1 で食生活を改善したいと「思う」と回答した方におたずねします。】

付問 28-2 今後、自分自身の食生活をよくするためには、何が必要だと思いますか。

(○はいくつでも)

1 食生活に関する知識・情報
2 食生活に関する相談先
3 食生活に関する講習会、講演会、学習会
4 食生活改善に向けて一緒がんばれる仲間
5 メニューの選び方や、栄養成分表示 (そうざいに塩分量を表示するなど)
6 その他 ()
7 特に必要なものはない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 29 あなたは、ビタミンやミネラルなどの栄養補助食品 (錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク等) を常用していますか。(○は1つ)

1 2種類以上飲んでる	3 飲んでいない
2 1種類飲んでる	

問 30 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 まったく参考にしていない

 栄養成分表示の一例

栄養成分表示<一粒 7g あたり>

エネルギー 20kcal	たんぱく質 0g	脂質 0g
糖質 7g	ナトリウム 0mg	炭水化物 0g

<身体活動・運動について>

問 31 あなたは、運動が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 32 あなたは、「身体を動かしたい」という意識はありますか。(○は1つ)

1 動かしたいと思う	3 あまり動かしたいと思わない
2 まあ動かしたいと思う	4 動かしたいと思わない

問 33 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	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 まったくしたことがない

【問 33 で「いつもしている」「時々している」と回答した方におたずねします。】

付問 33-2 へ

付問 33-1 どのような運動やスポーツをしていますか。（○はいくつでも）

1 ラジオ体操	8 グラウンドゴルフ	15 サッカー
2 ウォーキング（散歩を含む）	9 バレーボール	16 ラグビー
3 エアロビクス	10 バasketボール	17 野球・ソフトボール
4 筋力トレーニング	11 テニス（硬・軟）	18 陸上競技
5 健康体操	12 バドミントン	19 その他
6 水泳	13 卓球	()
7 ゲートボール	14 剣道・柔道・空手	

問 34 へ

【問 33 で「以前はしていたが現在はしていない」「まったくしたことがない」と回答した方におたずねします。】

付問 33-2 日頃、運動・スポーツができていない理由は何ですか。（○はいくつでも）

1 時間がない	7 一緒に運動をする仲間がいない
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 関心がない
6 何をしたらよいかわからない	12 その他 ()

【全ての方におたずねします。】

問 34 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	4 週に1日	6 ほとんど運動していない
2 週に3～4日	5 月に数回程度	↳ 問 35 へ
3 週に2日		

【問 34 で1～5と回答した方におたずねします。】

付問 34-1 運動を行なう日の平均的な運動時間はどのくらいですか。

	時間		分くらい
--	----	--	------

【問 34 で1～5と回答した方におたずねします。】

付問 34-2 上に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 1年以上	4 1か月以上～3か月未満
2 半年以上～1年未満	5 1か月未満
3 3か月以上～半年未満	

<たばこについて>

問 35 あなたは、たばこを吸っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|--------|---------|
| 1 吸わない | →問 36 へ |
| 2 やめた | → |
| 3 吸う | |

【問 35 で 2 もしくは 3 と回答した方におたずねします。】

付問 35-1 吸っている (吸っていた) 量を教えてください。
1 日平均 () 本 × () 年

【問 35 で 3 と回答した方におたずねします。】

付問 35-2 喫煙についてのあなたの考え方を教えてください。(○はそれぞれ 1 つ)

子どもや妊婦の前ではたばこは吸わない

1 はい 2 いいえ

たばこを吸うときには周囲に迷惑がかからないようにしている

1 はい 2 いいえ

付問 35-3 あなたは、今後、たばこをやめたい・減らしたいと思いませんか。(○は 1 つ)

- | |
|---------|
| 1 やめたい |
| 2 減らしたい |

- | |
|------------|
| 3 いままでよい |
| 4 考えたことがない |

→ 問 36 へ

【問 35 で「やめた」、問 35-3 で「やめたい」「減らしたい」と回答した方におたずねします。】

付問 35-4 やめた理由、やめたい理由・減らしたいと感じた理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1 結婚、(本人や家族の) 妊娠・出産 | 6 病気になった |
| 2 たばこを吸える場所が減ってきた | 7 健康によくないと言われている |
| 3 経済的理由 | 8 思い立ってなんとなく |
| 4 周囲 (家族など) に指摘された | 9 歯や歯肉などの健康のため |
| 5 健診結果でやめた方がいいと感じた | 10 その他 () |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 36 あなたは喫煙することについてどのようにお考えになりますか。(○はいくつでも)

- | |
|--------------------------|
| 1 喫煙はかまわない |
| 2 周りに人がいるときは気をつけたほうがよい |
| 3 公共の場ではマナーを守ったほうがよい |
| 4 路上等に吸殻を捨てるべきではない |
| 5 子どもや妊婦の前ではたばこは吸うべきではない |
| 6 たばこをやめたい |
| 7 喫煙をやめてもらいたい |
| 8 その他 () |

問 37 次のうち、たばこを吸うことで影響がでると思うものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | | |
|--------|---------|-------------------|
| 1 肺がん | 4 心臓病 | 7 妊娠 (胎児) への悪影響 |
| 2 ぜんそく | 5 脳卒中 | 8 乳幼児・青少年の発達への悪影響 |
| 3 気管支炎 | 6 胃かいよう | 9 歯周病 |

< 飲酒について >

問 38 あなたは、お酒を飲みますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|---------------|--------|
| 1 ほぼ毎日 | 4 月に1~2回 | 7 飲まない |
| 2 週に3~5回 | 5 年に数回程度 | |
| 3 週に1~2回 | 6 以前飲んでしたがやめた | |

↓
問 39 へ

【問 38 で1~3 と回答した方におたずねします。】

付問 38-1 1日(回)の平均的な飲酒量を教えてください。(○は1つ)

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

*日本酒1合(180ml)と同じアルコール摂取量とは…

- ・ビール 大瓶(633ml)1本、500ml缶1.2本、350ml缶1.7本
- ・ウィスキー ダブル1杯
- ・焼酎 0.5合
- ・ワイン 2杯(240ml)

【問 38 で1~3 と回答した方におたずねします。】

付問 38-2 今後、飲酒の回数や量をどうしたいと思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|--------------|---------|
| 1 やめたい | 3 回数や量を増やしたい | 5 わからない |
| 2 回数や量を減らしたい | 4 いまのままでよい | |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 39 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いますか。(○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 40 次のうち、多量の飲酒を長期間続けることで影響がでると思うものを選んでください。

(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 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 | |

<休養・心の健康について>

問 41 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、ストレスなどを感じましたか。(○は1つ)

1 まったく感じない	➔ 問 42 へ	3 多少感じた
2 あまり感じない		4 多く感じた

➔ 【問 41 で「多少感じた」「多く感じた」と回答した方におたずねします。】

付問 41-1 その原因は何でしたか。(○はいくつでも)

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 経済上の問題
3 仕事・勉強	8 漠然とした不安や孤独感
4 子育て・教育問題	9 その他
5 自分の健康上の問題	()

➔ 【問 41 で「多少感じた」「多く感じた」と回答した方におたずねします。】

付問 41-2 この1か月間を振り返り、不安、悩み、ストレスなど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、全ての方におたずねします。】

問 42 あなたは不安、悩み、ストレスに対してどのように対処していますか、しましたか。

(○はいくつでも)

1 運動をする	10 インターネット上で相談をしたり見たりする
2 読書や音楽鑑賞をする	11 市役所、保健所・保健センターの窓口相談する
3 趣味に取り組む	12 学校や職場等で相談する
4 睡眠をとる、休養をとる	13 病院・診療所を受診する
5 好きなものを食べる	14 その他で対処した、対処している
6 たばこを吸う	()
7 お酒を飲む	15 どのようにしてよいかわからず、対処できていない
8 家族や仲間と過ごす	16 相談先がわからず、対処できていない
9 ペットを飼う	17 不安、悩み、ストレスは特にない

問 43 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。

起床時刻 時 分頃 就寝時刻 時 分頃

【記入例】 (6 50) (23 30)

(朝6時50分起床、夜11時30分就寝の場合)

問 44 この1か月間、あなたは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

< 歯の健康について >

問 45 あなたは、自分の歯や歯肉など口の健康状態についてどのように感じていますか。(○は1つ)

1 ほぼ満足している	→ 問 46 へ	3 不自由や苦痛を感じている
2 やや不満だが、日常には困らない		

【問 45 で「不自由や苦痛を感じている」と回答した方におたずねします。】

付問 45-1 それは、どのような理由ですか。(○はいくつでも)

1 歯肉が腫れたり、血が出る	5 歯の色が気になる
2 口臭がある	6 食べものがよくかめない
3 口内炎がしやすい	7 痛みがある
4 歯並びが悪い	8 その他 ()

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 46 あなたは、自分の歯や歯肉など口の健康維持のために意識して行っていることがありますか。

(○はいくつでも)

1 1日1回はていねいに歯をみがいている	6 歯みがき剤を使うようにしている
2 鏡などを使って、歯や歯肉の様子を観察している	7 間食や甘いものを控えるようにしている
3 デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシ、電動ブラシを使っている	8 とくどき歯石を取ってもらう
4 軽い力でみがくようにしている	9 歯科健診を受けるようにしている
5 歯ブラシはよく取り替えるようにしている	10 その他 ()
	11 特に意識していない

問 47 あなたは、かかりつけの歯科医院を決めていますか。(○は1つ)

1 決めている	2 決めていない
---------	----------

問 48 あなたはこの1年間に歯科健康診査を受けたことがありますか。(○は1つ)

1 受けた	2 受けていない → 問 49 へ
-------	-------------------

【問 48 で「受けた」と回答した方におたずねします。】

付問 48-1 歯科健康診査をどのようなときに受けましたか。(○はいくつでも)

1 市で実施している成人歯科健診を受けている	4 学校や職場で受ける機会がある
2 医療機関で定期的に受けている	5 その他
3 歯科診療のついでに受けた	()

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 49 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)

*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

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問 50 あなたの歯は何本ありますか。(親しらずは含みません。)

*永久歯は一般的には 28 本

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

<生きがいくくり、まちづくりについて>

問 51 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	3 あまり感じていない
2 感じることもある	4 感じていない

問 52 あなたは、職場や家族、近所との人づきあいを楽しんでいますか。(○は1つ)

1 楽しんでいる	4 苦痛でしかたない
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	

問 53 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 →問 54 へ
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 54 へ

【問 53 で、「現在は参加していないが、今後、参加してもよい」と回答した方におたずねします。】

付問 53-1 あなたがこういったグループ活動に参加するには、どのような条件が必要だと思いますか。(○は3つまで)

1 自分や家族の健康づくりに役立てることができる
2 身近な場所で参加できる
3 費用が手ごろである
4 専門家の指導が得られる
5 自分の都合のよい時間帯に参加できる
6 活動によって人間関係が広がる
7 気の合う人や同年代の人が多く参加している
8 取り組み内容についての情報が得やすい
9 自分の趣味や経験、知識が生かせる
10 子どもや、介助・介護が必要な家族をあずかってもらえる
11 その他 ()
12 特にない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 54 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	3 どちらともいえない	5 感じていない
2 まあ感じている	4 あまり感じていない	

問 55 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こころがけること |
| 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 56 あなたは、地域行事（町内会、子ども会、スポーツクラブ、まつり、運動会など）に参加していますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1 自分から参加している | 3 参加していない |
| 2 誘われて参加している | 4 地域行事をやっているかどうかわからない |

問 57 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 | 3 あまりない |
| 2 ときどきある | 4 ほとんどない |

→ 問 58 へ

↓
【問 57 で、「ある」「ときどきある」と回答した方におたずねします。】

付問 57-1 会った時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 |
|-------|------------|--------|

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問 58 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 59 今後、四街道市では、一人でも多くの市民の方が参加できる、四街道市ならではの健康づくり活動を展開していきたいと考えています。ご意見があれば、この機会にぜひお聞かせください。

--

アンケートは以上です。お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。
同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れ、平成 19 年 2 月 1 日（木）までにご投函ください。