

# 資料 (調査票)

## 〇一表市民調査票

【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、日頃から市政に対して、ご理解とご協力を賜りありがとうございます。  
四街道市では、平成20年度から29年度を計画期間とする「健康よっかいどう21プラン」を策定、平成24年度に中間評価を行い、「豊かな人間関係の中で、生活に充実感を持って暮らせるまち」をめざして市民の健康づくりに取り組んでまいりました。

この調査は、平成30年度から「第2次健康よっかいどう21プラン」を策定するため、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いたします。

お答えいただいた内容は統計的に処理しますので、あなたのお名前などを公表して、ご迷惑をおかけすることは一切ありません。どうぞありの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」も行っています。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。

平成28年11月

四街道市長 佐渡 斉

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

問2 あなたの年齢(平成28年11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こですか。(○は1つ)

1 亀崎	12 鹿渡 (JR線路北側：四街道市役所側)	23 みぞら
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 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	

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(正規雇用)等	
4 会社員・公務員・団体職員(非正規雇用)等	
5 パートタイム・アルバイト	
6 学生	問5-2~4へ
7 専業主婦(夫)、家事手伝い	
8 無職	問6へ
9 その他( )	

#### ●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。

ご返送は平成28年12月5日(月)までにお願います。

#### ●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 健康づくりグループ 電話：(043) 421-6100 (直通)

問5で「1」～「5」と回答した方にお聞きします。

問5-1 1週間(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	

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 あなたは、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
2 200万円以上 300万円未満	4 600万円以上

**健康状態・健康に対する意識についてお聞きします。**

問8 あなたは、毎日を健やかに充実させ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〇)

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 生きがいのもの	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〇)

1 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	

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〇)

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

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〇)

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 気候に健康づくりに関す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 特になし
9 その他 ( )

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「タ」についてそれぞれ○は1つ)

	実践している	改善したい	実践していない	改善したい
ア 食事・栄養に気をつける	1	2	3	3
イ 食べ過ぎない	1	2	3	3
ウ よく噛んで食べる	1	2	3	3
エ なるべく体を動かしたり、運動したりする	1	2	3	3
オ 規則正しい生活を送る	1	2	3	3
カ ていねいに歯みがきをする	1	2	3	3
キ 定期的に健康診断を受ける	1	2	3	3
ク 日頃から体重や血圧などのチェックをする	1	2	3	3
ケ 体調が悪いときは早めに医療機関にかかる	1	2	3	3
コ タバコを吸わない、または本数を減らす	1	2	3	3
サ お酒を飲みすぎない	1	2	3	3
シ 休養や睡眠を十分にとる	1	2	3	3
ス 健康や病気に関する知識を身につける	1	2	3	3
セ 趣味を持つ	1	2	3	3
ソ 人間関係を大切にす	1	2	3	3
タ ストレス解消に心がける	1	2	3	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	知らない	言葉は聞いたことあるが内容は知らない	知らない
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	3
イ ロコモティブシンドローム (運動器症候群) ※2	1	2	3	3
ウ COPD (慢性閉塞性肺疾患) ※3	1	2	3	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り、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 太りすぎみ →問 17-1へ

問 17で「1 やせぎみ」または「3 太りすぎみ」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	医療機関等	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  
 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・健康診断を受けていない →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 健康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 定期的に健康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 医療機関に通院しているため、受ける必要はない  
 4 最寄りの病院で受けることができる 9 健康であるため、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 その他 ( )

**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 1 回	週 2 回 3 回	週 4 回 5 回	週 2 回 3 回	ほと んど ない
ア 朝食	1	2	3	4	4
イ 昼食	1	2	3	4	4
ウ 夕食	1	2	3	4	4
エ 間食	1	2	3	4	4
オ 夕食(夕食後寝るまでの間)	1	2	3	4	4
カ 甘い飲み物	1	2	3	4	4
キ 栄養補助食品(サプリメント)	1	2	3	4	4
ク 特定保健用食品	1	2	3	4	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 足りたから	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	1 週 に 何 回	1 週 に 何 回	月 に 何 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・友人と食べる食事	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」~「5」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>で「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 手際だから	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 ちよつと多いと思う
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・・・8.0g以下  
成人女性の1日あたりの摂取量・・・7.0g以下  
(参考量)  
みそ汁1杯 1~2g たくあん3枚 0.6~1g  
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 外食や加工食品の利用回数
2 早食いをしないようにする	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 時刻などを決め規則的に食事をとる
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 特にない
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	

※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
2	時々している	問26-6へ
3	以前はしていたが現在はしていない	
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
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	きつかけがない
5	体調がよくない	12	関心がない・必要と感じない
6	場所がない	13	その他( )
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	一駅手前で下車して、一駅分歩いている
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	遊ぶ
7	子ども・孫・ペットと遊ぶ
8	その他( )
9	特にしていない

**たばこについてお聞きします。**

問28 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つ)

1	吸わない	→問28-1へ
2	やめた	→問28-1、2へ
3	吸う	→問28-1、2へ

問28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28-1 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"/>	本	吸っている(吸っていた)年数	<input type="text"/>	年
---------	----------------------	---	----------------	----------------------	---

問28で「3 吸う」と回答した方にお聞きします。

問28-2 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	3	今のままでよい
2	減らしたい	4	考えたくない

すべての方にお聞きします。

問29 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29-1へ
2	いない	→問30へ

問29で「1 いる」と回答した方にお聞きします。

問29-1 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30 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	肺がん	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	わかからない
4	心臓病	8	乳幼児・青少年の発達への悪影響		

問 31 あなたは、受動喫煙\*の影響への健康への影響について知っていますか。(○は1つ)  
 ※受動喫煙：自分またはたばこを吸わないのに、他の人のたばこの煙で健康に影響が出てしまうこと。

- 1 はい 2 いいえ

**薬物についてお聞きします。**  
 問 32 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 関心が無い  
 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 33 あなたは、お酒を飲みますか。(○は1つ)

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

問 34 「1」～「3」と回答した方にお聞きします。  
 問 33-1 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 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

換算表

ビール中びん1本(約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 34 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 2 1日に日本酒にして1合くらい 3 1日に日本酒にして2合くらい 4 1日に日本酒にして3合くらい 5 わからない

問 35 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 2 アルコール依存症・アルコール中毒 3 脳卒中 4 心臓病 5 糖尿病 6 がん 7 動脈硬化 8 妊娠(胎児)への悪影響 9 乳幼児・青少年の発達への悪影響 10 わからない

**歯や口の健康についてお聞きします。**  
 問 36 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  
 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 36-1へ

※成人歯科健診：40歳以上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。

問 36-1 「6 受けていない」と回答した方にお聞きします。  
 問 36-1 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 2 受診するのがおつくり 3 歯や口には自信があるので、健診は必要ない 4 歯の健康に関心が無い 5 その他 ( )

ここからは、すべての方にお聞きします。  
 問 37 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 38 成人歯科健診がさらに受けやすくなるためには、どのような方法が必要だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 現在と同じ個別健診 2 特定健診等と一緒に受けられる(集団健診) 3 健診の通知が届く 4 特にない 5 わからない 6 その他 ( )

問 39 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 40 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 ※乳歯は一般的には20本 ※入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯はあなたの自身の歯として数えます。

28 本 - 抜けた歯 本 = 本

問 41 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 起きるすぐ 2 朝食の後 3 朝食の後 4 夕食の後 5 寝る前 6 その他 ( ) 7 みがかない

問 42 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)

	毎日使用する	使用4日する	使用2日する	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 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 歯周病予防用の歯みがき剤	1	2	3	4	5
カ フッ化物配合の歯みがき剤	1	2	3	4	5
キ 舌ブラシ	1	2	3	4	5
ク デンタルリンス	1	2	3	4	5

問 43 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のこと。

- 1 知っている 2 知らない

問 44 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、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 知らない

問 45 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 噛んで食べることができない  
 5 その他 ( )

問 46 ①あなたが歯や口の健康のために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	効果的だと思います	効果的ではないと思います
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 47 あなたが歯や口のことと困っていることは、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 口内炎ができてやすい 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 特につまみづかい

**休養・心の健康についてお聞きします。**

問 48 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 2 あまり感じない 3 多少感じた 4 多く感じた

問 48-1 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 48-2 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 49 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       | 9  | ペットを飼う・過ごす              |
| 2 | 読書や音楽鑑賞をする  | 10 | インターネット上で相談をしたり見たりする    |
| 3 | 趣味に取り組む     | 11 | 学校や職場等で相談する             |
| 4 | 睡眠をとる、休養をとる | 12 | 医療機関を受診する               |
| 5 | 好きなものを食べる   | 13 | その他( )                  |
| 6 | たばこを吸う      | 14 | どのようにしてよいかわからず、対処できていない |
| 7 | お酒を飲む       | 15 | 相談先がわからず、対処できていない       |
| 8 | 家族や仲間と過ごす   | 16 | ストレスは特にない               |

問 50 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 | 相談機関を利用する           |
| 4 | 親戚に相談する          | 12 | 市役所、保健所・保健センターに相談する |
| 5 | 友人に相談する          | 13 | 医療機関を受診する           |
| 6 | 近所の知り合いに相談する     | 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 | 不安・悩みは特にない          |
| 8 | 会社の上司や同僚に相談する    | 16 | その他( )              |

問 51 あなたは、ストレスや不安・悩みを感じたとき、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 | 相談の機会はいらない         |
| 4 | 訪問による相談            | 9 | その他( )             |
| 5 | インターネットやSNS上での相談   |   |                    |

問 52 あなたは、ゲーキーパー\*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 53 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 54 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 55 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、何か起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をしても骨折りと感じましたか	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 56-1 から問 56-3 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 56-1 その方の状態は、以下のどれだと思いますか。(○は1つ)

1	身体の不調	3	気のせい・疲れ
2	心の不調	4	わからない

問 56-2 その方の状態は、適切な治療で治ると思えますか。(○は1つ)

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

問 56-3 あなたは、その方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 | わからない           |
| 5 | 民生委員への相談を勧める   | 11 | 何もしない           |
| 6 | 専門家への相談・受診を勧める | 12 | その他( )          |

問 57 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 一問 57-1、2 へ
- 2 自殺したいと思ったことはない 一問 58 へ

問 57 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 57-1 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 (困窮、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 57-2 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 知られたいくので隠した
- 8 特に何もしなかった
- 9 その他 ( )

すべての方にお聞きします。

問 58 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」
- 2 学校での「いじめ対策」
- 3 誰かに助けを求める SOS の出し方の教育・普及・啓発
- 4 ストレス対処法の普及啓発
- 5 うつ病や自殺問題に関する普及啓発
- 6 労働環境の改善
- 7 職場でのメンタルヘルス対策
- 8 自殺防止に関する相談窓口
- 9 医療機関の診療体制
- 10 身近な人を自殺でなくされたご遺族等の相談
- 11 自殺未遂者への支援
- 12 孤立しやすい人を見守るネットワークづくり
- 13 ゲートキーパーの養成
- 14 地域で助け合うまちづくり
- 15 その他 ( )

生きがいづくり・まちづくりについてお聞きします。

問 59 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 感じることがある 4 感じていない

問 60 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に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 3 参加するつもりはない
- 2 現在は参加していないが、今後、参加してもよい

問 61 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 5 自然が豊かであること
- 2 生きがいをもって暮らせること 6 水や空気がきれいであること
- 3 年をとっても安心して暮らせること 7 病気にならず元気に生活ができること
- 4 地域のつながりが密接であること

問 62 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 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わからない

問 63 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 とまどきある 4 ほとんどない

問 63 で「1 ある」または「2 とまどきある」と回答した方にお聞きします。

問 63-1 会ったときにあいさつなど声をかけますか。(○は1つ)

- 1 かけるとある 3 かけない
- 2 かけるときもある

すべての方にお聞きします。

問 64 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

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 65 健康よつかいどう21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

