

# 白井市民の「健康」に関するアンケート調査票

## 調査ご協力のお願い

「自分らしく元気にみんなで力を合わせる健康づくり」を目指し、市では「しろい健康プラン」を推進しています。この計画は定期的に見直ししながら実施していますが、見直しを行うに当たり、社会情勢の変化や生活習慣の状況を把握するとともに、皆様がどのようなことに関心があり、どのような支援を必要とされているのかを知る必要があります。

このようなことから、今回、市内にお住まいの20歳以上の方の中から2,000人を無作為に抽出し、ご協力をお願いしています。アンケートにご記入いただいた内容は、すべて統計的に処理するため、個々の方のご回答内容が特定されるようなことは一切ございません。

どうか調査の趣旨をご理解いただきアンケート調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和元年 月

白井市長 笠井喜久雄

## ご記入にあたってのお願い

調査は無記名ですので、日ごろお感じになっていることを率直にご回答ください。

- ①封筒のあて名の方がご回答ください。
- ②ご回答は選択肢の中から選んで○印をつけてください。
- ③ご回答の○の数は、設問ごとに表示していますので、それに合わせてお選びください。
- ④「その他」を選ばれた場合は、( )内にその内容を具体的にご記入ください。
- ⑤ご回答は、説明文や矢印に従ってお進みください。

ご記入された調査票は、月 日( )までに、返信用封筒(切手不要)に入れて、ポストへ投函してください。

この調査票についてご不明な点などございましたら、お手数ですが下記までお問い合わせください。

### <この調査のお問い合わせ先>

白井市役所 健康子ども部 健康課

〒270-1492 白井市復1123 電話：047-497-3494 FAX：047-492-3033

# 1. 健康状態について

あなたの健康観や日常生活の状況についてお伺いします。

問1 あなたは自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

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

問2 あなたは自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

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

問3 あなたは、健康の面から見てご自身のふだんの生活習慣をどう思いますか。

(○は1つ)

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 1 良いと思う      | 2 まあ良いと思う |
| 3 あまり良くないと思う | 4 良くないと思う |

問4 あなたの、現在の身長と体重、あなたにとっての理想と考える体重を少数第1位までお答えください。

身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	cm	(記入例)	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	cm				
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	kg	(記入例)	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	kg				
理想と考える体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	kg	(記入例)	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	kg				

問5 あなたは現在、自分の健康に関する悩みや不安がありますか。(○は1つ)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 とてもある  | 2 ある     |
| 3 ほとんどない | 4 まったくない |

▶ 問6へ

▶ (問5で「1 とてもある」か「2 ある」と答えた方にお伺いします)

問5-1 悩みや不安の内容は何ですか。(○はいくつでも)

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1 体力の衰えや疲労に関すること | 2 体調に関すること         |
| 3 体重に関すること       | 4 肩・腰・膝などの関節や筋肉の痛み |
| 5 内科的な病気に関すること   | 6 精神的な病気に関すること     |
| 7 その他の病気に関すること   | 8 健康のために使える時間がない   |
| 9 人間関係に関すること     | 10 歯に関すること         |
| 11 薬に関すること       | 12 その他 ( )         |

問6 あなたは自分の健康に関する悩みや不安を相談できる人はいますか。

(○はいくつでも)

1 家族	2 親戚
3 友人・近所の人・同僚	4 職場の上司・学校の先生
5 医師・歯科医師・薬剤師(薬局)	6 公的な機関(市役所・保健センターなど)
7 民間の相談機関	8 同じ悩みを抱える人
9 インターネット上だけのつながりの人 (SNS(ソーシャル・ネット・ワーキング・サービス)を含む)	10 その他( )
11 特にいない	

問7 最近2週間の心の状態について、おたずねします。(○はそれぞれ1つ)

(1) 毎日の生活に充実感がない	1 はい	2 いいえ
(2) 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 はい	2 いいえ
(3) 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	1 はい	2 いいえ
(4) 自分が役に立つ人間だとは思えない	1 はい	2 いいえ
(5) わけもなく疲れたような感じがする	1 はい	2 いいえ

問8 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分に取れていると思いますか。(○は1つ)

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

問9 毎日の睡眠時間はどれくらいですか。(○は1つ)

1 4時間未満	2 4～6時間
3 6～8時間	4 8時間以上

問10 あなたは、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。

(○はそれぞれ1つ)

かかりつけ医	1 ある	2 ない
かかりつけ歯科医	1 ある	2 ない
かかりつけ薬局	1 ある	2 ない

問11 あなたは、次のような言葉やその意味を知っていますか。(○はそれぞれ1つ)

	言葉も意味も 知っている	言葉は知っている が、意味は知らない	言葉も意味も 知らない
食育	1	2	3
<small>きょうじよく</small> 共食	1	2	3
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3
<small>ハチマルニイマル</small> 8020運動	1	2	3
誤嚥性肺炎	1	2	3
ロコモティブシンドローム	1	2	3

問12 あなたは、健康に関する情報を主にどこから得ていますか。(○はいくつでも)

1 テレビ・新聞	2 家族・友人・職場の人
3 インターネット	4 SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)
5 公的機関の専門職	6 医師・歯科医師・薬剤師(薬局)
7 市の広報やホームページ	8 その他( )
9 特になし	

## 2. 食生活・食育について

あなたの食生活と健康についてお伺いします。

問13 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

1 毎日食べる	▶ 問14へ
2 週に4～6回食べる	3 週に1～3回食べる
4 朝食は食べない	5 決まっていない

(問13で「2」～「5」と答えた方にお伺いします)

問13-1 あなたが毎日朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 朝食を作ったり食べたりする時間がな いから	2 食欲がないから
3 食べる習慣がないから	4 やせたいから
5 食事の用意がないから	6 その他( )

問14 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日に何回ありますか。

(○は1つ)

1 3回	2 2回
3 1回	4 0回

「主食」とは…米、パン、麺類などの穀物で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

「主菜」とは…魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質タンパク質や脂肪の供給源となるものです。

「副菜」とは…野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

問15 あなたはふだん、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理。野菜が多く入った汁物も含む）を皿数で考えると何皿食べていますか。1皿は小鉢1つ程度と考えてください。(○は1つ)

1 ほとんど食べない	2 1～2皿
3 3～4皿	4 5～6皿
5 7皿以上	

問16 あなたは、家族とどれくらい一緒に食事をしますか。朝食・夕食それぞれについてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

<朝食>

1 週6～7日	2 週4～5日	3 週2～3日
4 週1日	5 ほとんどしない	6 家族と同居していない

<夕食>

1 週6～7日	2 週4～5日	3 週2～3日
4 週1日	5 ほとんどしない	6 家族と同居していない

問17 あなたは、外食や総菜、インスタント食品を中心とした食事をどのくらいの頻度でしていますか。(○は1つ)

1 週6～7日	2 週4～5日	3 週2～3日
4 週1日	5 ほとんどしない	6 家族と同居していない

問18 あなたは食生活で次のようなことに気をつけていますか。(○はそれぞれ1つ)

(1) ゆっくり食べる(20分以上)	1 はい 2 いいえ
(2) よくかんで食べる	1 はい 2 いいえ
(3) 朝昼夕の三食を必ず食べる	1 はい 2 いいえ
(4) 減塩やうす味	1 はい 2 いいえ
(5) 甘いものをとりすぎない	1 はい 2 いいえ
(6) 脂肪をとりすぎない	1 はい 2 いいえ
(7) 夜食や間食をとりすぎない	1 はい 2 いいえ
(8) 規則正しい時間に食べる	1 はい 2 いいえ
(9) 日本食や地域の伝統的な料理を食べる	1 はい 2 いいえ
(10) 食品ロスを減らす	1 はい 2 いいえ
(11) 外食のメニューや食品を選ぶ際、栄養成分表示を参考にする	1 はい 2 いいえ

「食品ロス」とは…「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。食品ロスを削減して、食品廃棄物の発生を減らしていくことが重要です。

「栄養成分表示」とは…食品や料理に含まれるエネルギーやたんぱく質、脂肪、炭水化物、塩分等の栄養成分量をパッケージやメニュー等に表示することをいいます。

問19 農作物を購入するとき、なるべく千葉県産または白井市産を選ぶようにしていますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問20 あなたが食育を実践していくために、どのような情報が必要ですか。

(○はいくつでも)

1 望ましい食習慣の基礎	2 基本的な料理技術
3 生活習慣病予防の食事の情報	4 自分の年代にあった食事の情報
5 介護予防の食事の情報	6 食事のマナー、作法
7 郷土料理などの食文化、歴史	8 地元農産物の販売店の情報
9 食の安全に関する情報	10 食べ残し等の無駄を減らす工夫
11 その他 ( )	12 特にない

### 3. 運動について

あなたの運動・身体活動についてお伺いします。

問21 あなたは日常生活で体を動かす機会がありますか。(例：家事、犬の散歩、歩行、自転車、階段の上り下り、荷物運び、農作業、庭の草むしりなど) (○は1つ)

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 ある    | 2 時々ある |
| 3 あまりない | 4 ない   |

問22 あなたは運動をしていますか。(○は1つ)

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1 ほぼ毎日        | 2 週2～3回程度  |
| 3 週1回程度       | 4 月に1～2回程度 |
| 5 していない(できない) |            |

▶ 問23へ

▶ (問22で「1 ほぼ毎日」か「2 週2～3回程度」と答えた方にお伺いします)

問22-1 あなたが行っている運動は、1回30分以上かつ週2日以上で、1年以上継続していますか。(○は1つ)

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

問23 あなたは現在の運動習慣をどのように思いますか。(運動していない人も含みます) (○は1つ)

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 1 良いと思う      | 2 まあ良いと思う |
| 3 あまり良くないと思う | 4 良くないと思う |

問24 あなたが行なっている運動、またはこれから行ってみたい運動は、どのようなものですか。(○はいくつでも)

行っている運動	これから行ってみたい運動
1 ウォーキング	1 ウォーキング
2 体操(ラジオ体操、白井梨トレ体操、白井なし坊体操、しろい楽トレ体操など)	2 体操(ラジオ体操、白井梨トレ体操、白井なし坊体操、しろい楽トレ体操など)
3 健康増進ルーム(市役所隣)での運動	3 健康増進ルーム(市役所隣)での運動
4 総合型地域スポーツクラブでの運動	4 総合型地域スポーツクラブでの運動
5 民間のスポーツジムでの運動	5 民間のスポーツジムでの運動
6 ジョギング・ランニング	6 ジョギング・ランニング
7 自転車・サイクリング	7 自転車・サイクリング
8 ヨガ・太極拳	8 ヨガ・太極拳
9 水泳(水中トレーニングを含む)	9 水泳(水中トレーニングを含む)
10 屋内球技(バレーボール・バスケットボールなど)	10 屋内球技(バレーボール・バスケットボールなど)
11 屋外球技(テニス、野球、サッカー、グラウンドゴルフなど)	11 屋外球技(テニス、野球、サッカー、グラウンドゴルフなど)
12 その他( )	12 その他( )
13 特にない	13 特にない

#### 4. たばこ・飲酒について

問25 あなたは、たばこ(加熱式たばこを含む)を吸っていますか。(○は1つ)

1 現在、吸っている	2 以前は吸っていたがやめた	3 もともと吸っていない
------------	----------------	--------------

(問25で「1 現在、吸っている」と答えた方にお伺いします)

問25-1 禁煙することについて、どう思いますか。(○は1つ)

1 禁煙したい	2 本数を減らしたい	3 禁煙する気はない
---------	------------	------------

問26 あなたは、この1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(○はそれぞれ1つ)

	あった	なかった	行かなかった
家庭	1	2	3
職場	1	2	3
飲食店	1	2	3
遊技場(ゲームセンター、競馬場など)	1	2	3
公共機関(市役所、公民館など)	1	2	3
公共交通機関	1	2	3
路上	1	2	3
子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など)	1	2	3

問27 あなたは、どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

1 毎日	2 週5～6日	3 週3～4日
4 週1～2日	5 月1～3日	
6 以前は飲んでしたがやめた	7 ほとんど飲まない(飲めない)	▶ 問28へ

▶ (問27で「1」～「5」と答えた方にお伺いします)

問27-1 平均すると1日にどれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

1 日本酒にして0.5合くらい	*日本酒1合(180ml)と同じ量とは・・・ ・ビール 中瓶・缶(500ml)1本、 350ml缶1.4本 ・ウイスキー ダブル1杯 ・焼酎 0.5合 ・ワイン 2杯(240ml)
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	

問28 あなたにとって健康に影響のない適度な飲酒量はどれくらいの量だと思いますか。

(○は1つ)

1 日本酒にして0.5合くらい	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
5 飲まない	6 わからない





## 6. 歯と口腔の健康について

あなたの歯と口腔の健康についてお伺いします。

「口腔」とは…口から喉までの空洞部分を指します。口の中のことです。

問31 あなたの歯は現在何本ありますか。

正確にわからない場合は、おおよその数で結構です。

--	--

本

※歯の数え方：入れ歯やブリッジ・インプラントなどの人工の歯の部分は数えません。根元が残っている歯や、治療で詰めたりかぶせてある自分の歯を数えます。永久歯は、親知らずを含めて全部で32本あります。

問32 むし歯や歯周病予防に効果的な方法だと思うもの、日頃、実践していることを選んでください。(○はいくつでも)

効果的な方法だと思うもの	日頃、実践していること
1 歯みがき	1 歯みがき
2 歯石除去 <small>しせきじよきよ</small>	2 歯石除去 <small>しせきじよきよ</small>
3 歯の定期健診	3 歯の定期健診
4 デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシ <small>しかん</small> の使用	4 デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシ <small>しかん</small> の使用
5 むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用	5 むし歯や歯周病予防効果のある歯磨き剤の使用
6 その他( )	6 その他( )
7 特にない	7 特にない

問33 あなたは、いつ歯を磨きますか。(○はいくつでも)

1 朝食の前	2 朝食後	3 昼食後
4 夕食後	5 寝る前	6 歯みがきをしない

問34 あなたは、この1年間に歯の定期健診を受けましたか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問35 食べ物を噛む状態についてあてはまるものを選んでください。(○は1つ)

1 硬い食べ物でも普通に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 あまりに噛めないので食べ物が限られる
4 噛んで食べることはできない



問38 市民が心身ともに健康で充実した生活を送っていくために、次の事柄についてどのように思いますか。(〇はそれぞれ1つずつ)

	大切と思う	どちらとも いえない	大切と思わない
地域の人つながり ※1	1	2	3
地域の自治会活動	1	2	3
地域の交流活動 ※2	1	2	3
地域の支えあい活動	1	2	3
地域ぐるみの健康づくり活動	1	2	3

※1：主に隣近所を中心とし、困ったときなどお互いに助けあえるような関係

※2：地域行事やイベントをはじめ、地域で集まれる場において催されるサロンやサークル活動など

## 8. 自殺予防について

問39 あなたは悩みやストレスを感じた時に、誰かに助けを求めたり、相談したいとしますか。(〇は1つ)

- |           |        |
|-----------|--------|
| 1 思う      | 2 やや思う |
| 3 あまり思わない | 4 思わない |

問40 あなたは、次のような言葉やその目的（めあて）を知っていますか。

(〇はそれぞれ1つ)

	言葉も目的も 知っている	言葉は知っているが、 目的は知らない	言葉も目的も 知らない
(1)ゲートキーパー（命の門番）	1	2	3
(2)自殺予防週間	1	2	3
(3)自殺対策強化月間	1	2	3

「ゲートキーパー（命の門番）」とは…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、見守ることができる人のことです。

「自殺予防週間」「自殺対策強化月間」とは…自殺が増える時期に設定され、自殺予防のための周知啓発を行う期間のことです。（自殺予防週間は9月10日～16日、自殺対策強化月間は3月）市では全国的に夏休み明けの自殺が多いことから、相談窓口などを周知するために、8月27日からの21日間を白井市自殺予防週間としています。）

問41 自殺やうつ病に関連する講演会や講習会に参加したことがありますか。(〇は1つ)

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

## 9. これからの取り組みについて

問42 市民が心身ともに健康に暮らすまちを創るために、市はどのような取り組みに力を  
入れていくべきと思いますか。(〇はいくつでも)

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1 健康診査や各種健(検)診      | 2 適切な運動の普及・啓発      |
| 3 適切な食生活の普及・啓発      | 4 歯と口腔の健康の普及・啓発    |
| 5 心の健康対策            | 6 タバコ対策            |
| 7 アルコール対策           | 8 健康情報の発信          |
| 9 市民の自主的な健康づくり活動の支援 | 10 健康づくりに関する指導者の養成 |
| 11 地域ぐるみの健康づくり活動の支援 | 12 母子の健康対策         |
| 13 地域や学校での食育        | 14 医療体制            |
| 15 健康相談             | 16 その他 ( )         |
| 17 特になし             |                    |

## 10. あなたご自身について

① あなたの性別を教えてください。(〇は1つ)

- |      |      |       |
|------|------|-------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 無回答 |
|------|------|-------|

② あなたの年代を教えてください。(〇は1つ)

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1 20歳～24歳  | 2 25歳～29歳  | 3 30歳～34歳  |
| 4 35歳～39歳  | 5 40歳～44歳  | 6 45歳～49歳  |
| 7 50歳～54歳  | 8 55歳～59歳  | 9 60歳～64歳  |
| 10 65歳～69歳 | 11 70歳～74歳 | 12 75歳～79歳 |
| 13 80歳以上   |            |            |

③ あなたの職業を教えてください。(〇は1つ)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1 自営業            | 2 農業            |
| 3 会社員、公務員、団体職員等  | 4 パートタイマー・フリーター |
| 5 専業主婦(主夫)・家事手伝い | 6 学生            |
| 7 その他 ( )        | 8 無職            |



最後に、今後の市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案等ございましたら、ご自由にご記入ください。

調査にご協力いただき大変ありがとうございました。

この調査票は、同封の返信用封筒に3つ折にして入れて     月     日( )まで  
にお近くのポストに投函してください。(切手を貼る必要はありません。)