

令和4年度市民の健康に関するアンケート調査（案）

日頃は草津市政の推進につきまして、ご理解、ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、本市では、『「健康くさつ21（第2次）」及び、「国民健康保険保健事業推進計画』（以下「健康増進計画等」という。）に定める種々の事業を行い、市民の健康増進を図っているところですが、今般、令和6年度に健康増進計画等が終了となることから、「令和4年度市民の健康に関するアンケート調査」を実施いたします。

本アンケート調査は、市民のみなさまの健康に関する行動実態や意識を把握するとともに、草津市の健康増進に関する計画策定や評価、保健活動の基礎資料とし、今後の市政に活用していくために実施し、草津市内在住の18歳から74歳までの方（令和4年●月●●日現在）3,000人を対象に無作為で抽出し、調査の協力をお願いしているところです。

つきましては、当該調査の趣旨をご理解いただき、2月●●日（●）までにご回答いただきますようお願い申し上げます。

令和5年1月

草津市長 橋川 渉

- 各項目で該当する数字に○をつけてください。○の数を指定している場合もありますので、ご注意ください。
- 調査票の中で表現している「あなた」は、封筒の宛名に書かれたご本人のことをご記入ください。ご本人の記入が難しい場合、ご家族等の代筆によるご回答をお願いします。
- 「その他」の回答を選んだ場合は、（ ）の中へ具体的にお書きください。
- 調査票記入後は、お名前やご住所を記入されずに、3つ折りにし同封の返信用封筒に入れて、2月●●日（●）までに郵便ポストに投函してください。切手は不要です。

（問い合わせ先）

草津市 健康福祉部 健康増進課 電話 (077) 561-2323 / FAX (077) 561-2482

個人情報の取り扱いについて

個人情報の保護および活用目的は以下のとおりですので、ご確認ください。
なお、本調査票の返送をもちまして、以下に同意いただいたものとみなさせていただきます。

【個人情報の保護および活用目的について】

この調査は、本市の健康増進計画等にかかる政策の立案や検証等の目的のみに利用します。また提出いただきました回答書については、草津市健康増進課で適切に管理いたします。

また、本調査で得られたデータを、厚生労働省や滋賀県等が管理する本市外のデータベース内に情報を登録し集計・分析することがありますが、個人を特定できる使用は一切ありません。

左記マーク
について

必須

…必須項目：調査に必ず含める
項目（※変更はできません。）

独自

…独自項目：市が独自で質問項目を設定

必須

■ あなた自身のことについてお聞きします。

問1 性別を教えてください。<1つに○>

1 男性	2 女性	3 無回答
------	------	-------

問2 年齢はどれにあてはまりますか。(●月●日現在でお答えください。)<1つに○>

1 19歳以下	2 20歳代	3 30歳代	4 40歳代
5 50歳代	6 60~64歳	7 65歳以上	

問3 現在、お住まいの小学校区はどこですか。<1つに○>

小学校区名	字名
1 志津小学校区	馬場町、山寺町、青地町(志津南小学校の区域を除く。)、岡本町(志津南小学校の区域を除く。)、追分一~八丁目(矢倉小学校の区域を除く。)
2 志津南小学校区	若草一~八丁目、青地町(名神高速道路以南)、岡本町(938~940番地・944~999番地・1001~1502番地・1512~1548番地)、追分南一~九丁目(矢倉小学校の区域を除く。)
3 草津小学校区	草津一~四丁目 東草津一~四丁目、西草津一・二丁目 草津町(山田小学校の区域を除く。)、木川町 354・366・372番地(湖都町)、西矢倉二丁目(草津川北岸)
4 草津第二小学校区	大路一~三丁目 西大路町、野村一丁目(伊佐々1-1号雨水幹線以西)、野村二丁目1~10番、若竹町1番(渋川小学校の区域を除く。)、若竹町8~10番
5 渋川小学校区	渋川一・二丁目 西渋川一・二丁目、野村一丁目(伊佐々1-1号雨水幹線以東)、若竹町1番 12~26、若竹町2~7番
6 矢倉小学校区	矢倉一・二丁目、東矢倉一~四丁目、西矢倉一丁目・三丁目 西矢倉二丁目(草津小学校の区域を除く。)、追分三丁目 20番 14号 追分四丁目(1番、2番、3番(1~12号・25~27号を除く。)、4番~7番、10番1号・37~51号、11番(8~16号を除く。)、12番(31~38号))、追分八丁目(8番1~6号・43・44号)、追分南二丁目(4番1~6号・10~20号・41~46号)
7 老上小学校区	野路町(東海道本線以西) 南草津一丁目~五丁目、南笠町(老上西小学校の区域を除く。)、矢橋町(1~23番地・39番地・52番地・65~72番地・104番地・105番地・293~417番地)、橋岡町2~34番地(27番地および29番地2~29番地7を除く。)
8 老上西小学校区	南笠町(801~887番地・1051~1090番地・1891番地以降)、新浜町、矢橋町(老上小学校の区域を除く。)、橋岡町(老上小学校の区域を除く。)
9 玉川小学校区	野路一~九丁目 野路東一~七丁目、桜ヶ丘一~五丁目
10 南笠東小学校区	笠山一~八丁目、南笠東一~四丁目
11 山田小学校区	北山田町、山田町、南山田町、御倉町、木川町(草津小学校の区域を除く。)、草津町 1461~1483番地(1467および1474番地を除く。)(木川新田)
12 笠縫小学校区	上笠町、上笠一~五丁目、下笠町、野村二丁目 11~23番 野村三・四丁目、野村五丁目1~9番・17・31番
13 笠縫東小学校区	野村五丁目 10~16番・18~30番、32・33番、野村六~八丁目、平井町、平井一~六丁目、川原町、川原一~四丁目、駒井沢町、新堂町、集町
14 常盤小学校区	片岡町、下寺町、下物町、芦浦町、長束町、上寺町、穴村町、北大萱町、志那町、志那中町

問4 お仕事(主たる収入)は次のうちどれですか。〈1つに○〉

1 会社員	2 公務員	3 自営業
4 農林漁業	5 契約社員	6 パート・アルバイト
7 学生⇒問5へ	8 家事専業(主婦・主夫)⇒問5へ	9 無職⇒問5へ
10 その他()		

【問4で「1 会社員」「2 公務員」「3 自営業」「4 農林漁業」「5 契約社員」「6パート・アルバイト」と回答した人にお聞きします】

問4-1 勤務体制はどれですか。〈1つに○〉

1 日中の勤務のみ	2 夜勤の勤務のみ	3 交替制で夜間の勤務もある
-----------	-----------	----------------

【すべての方にお聞きします】

問5 現在、同居している家族はどなたですか。〈あてはまるものすべてに○〉

※あなたからみた続柄でお答えください。(義理関係含む)

1 配偶者(夫・妻)	2 父、母
3 子ども(子の配偶者を含む)	4 孫(孫の配偶者を含む)
5 祖父、祖母	6 兄弟・姉妹
7 パートナー(配偶者を含まない)	8 同居している家族はいない
9 その他()	

問6 世帯年収(一時的な収入を除く)は次のどれにあてはまりますか。〈1つに○〉

1 100万円未満	2 100～200万円未満	3 200～400万円未満
4 400～600万円未満	5 600～800万円未満	6 800～1,000万円未満
7 1,000～1,200万円未満	8 1,200万円以上	9 わからない

問7 現在、加入している健康保険等は何ですか。〈1つに○〉

1 国民健康保険(自営業等)	2 健康保険組合
3 協会けんぽ(全国健康保険協会等)	4 共済組合(公務員等)
5 上記1～3以外の健康保険	6 加入していない

問8 身長と体重を教えてください。(※よくわからない場合はおおよそで結構です。)

<①身長>	<②体重>
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> cm	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> kg

■ あなた自身の食生活等についてお聞きします。

問9 食事頻度はどれですか。〈1つに○〉

必須

〈A~Cについて“1”~“4”のどれかに○〉	ほとんど毎日 (週6日以上)	週4~5日	週2~3日	ほとんど食べない (週1日以下)
A 朝食	1	2	3	4
B 昼食	1	2	3	4
C 夕食	1	2	3	4

【問9の「A 朝食」で「2 週4~5日食べる」「3 週2~3日食べる」「4 ほとんど食べない」と回答した人にお聞きします】

問9-1 朝食を食べない理由は何ですか。〈あてはまるものすべてに○〉

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 食べる時間がない | 2 食欲がわからない |
| 3 起きる時間が遅く朝昼兼用になる | 4 やせるため(ダイエット) |
| 5 朝食の準備が面倒 | 7 朝食を食べる習慣がない |
| 8 食費節約のため | 9 その他() |
| 10 特になし | |

【すべての方にお聞きします】

問10 野菜や果物を食べる頻度はどれですか。

必須

〈AとBについて“1”~“4”のどれかに○〉	ほとんど毎日 (週6日以上)	週4~5日	週2~3日	ほとんど食べない (週1日以下)
A 野菜	1	2	3	4
B 果物	1	2	3	4

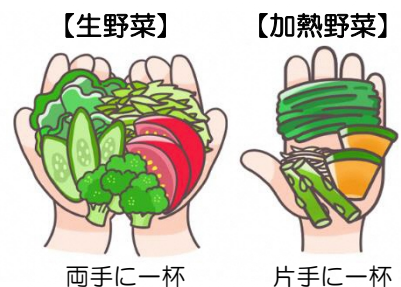
【問10の「A 野菜」で「1 ほとんど毎日」「2 週4~5日」「3 週2~3日」と回答した人にお聞きします】

問10-1 1日当たり、野菜をどのくらい食べますか。下記を参考にお答えください。

必須

〈AとBについて“1”~“5”のどれかに○〉	片手1杯 以下	片手2杯(両 手1杯) 程度	片手3杯 程度	片手4杯 (両手2杯) 程度	両手3杯 以上
A 生野菜	1	2	3	4	5
B 加熱・ゆで野菜	1	2	3	4	5

※健康な生活を維持するため、野菜類を1日350g以上食べることを推奨しています。1日350g以上は、生野菜であれば両手で3杯、茹でたものなら片手で3杯程度が目安です。



【問 10 の「B 果物」で「1 ほとんど毎日」「2 週4～5日」「3 週2～3日」と回答した人にお聞きします】

問 10-2 1日あたり、果物をどのくらい食べますか。下記を参考にお答えください。

<“1”～“6”のどれかに○>	約 50g 以下	約 50～100g	約100～200g	約200g以上	ほとんど食べない
果物	1	2	3	4	5

必須

※生活習慣病等予防のため、果物を1日当たりおおよそ 200～300g 程度食べることを推奨しています。
約 200gの目安:(右図を参考にしてください)
(例)バナナ2本・みかん2個・りんご1個・ぶどう 1房・もも1個

▼【果物 200g(可食部)を摂取するための目安数量】

果物名	目安数量	果物名	目安数量	果物名	目安数量
うんしゅうみかん	2個	なつみかん	1個	おうとう	40粒
りんご	1個	はっさく	1個	ずもも	3個
日本なし	1個	いよかん	1個	西洋なし	1個
かき	1個	デコボン(不知火)	1個	パイナップル	0.3個
ぶどう	1房	グレープフルーツ	1個	びわ	6個
もも	1個	パレンシアオレンジ	2個	バナナ	2本
キウイフルーツ	2個	くり	12個		



【すべての方にお聞きします】

問 11 日頃の食生活の状況について、以下の項目についてお答えください。

<A～Fについて“1”か“2”に○>	はい	いいえ
A 脂質を多く含む食品を控えている	1	2
B 牛乳や乳製品(ヨーグルト・チーズ等)を毎日食べている	1	2
C ジュース等の甘い飲料を控えている	1	2
D 就寝2時間前には何も食べない	1	2
E 食事の量は腹八分目にしている	1	2
F 主食・主菜・副菜等バランスの良い食事を心がけている	1	2

独自

EとF

問 12 外食、持ち帰り弁当や惣菜、料理配達はどのくらい利用し、また自炊しますか。

<1つに○>

<A～Dについて“1”～“7”のどれかに○>	毎日2回以上	毎日1回	週4～6日	週2～3日	週1日	週1日未満	全く利用しない(しない)
A 外食 (飲食店での食事)	1	2	3	4	5	6	7
B 持ち帰り弁当や惣菜	1	2	3	4	5	6	7
C 料理配達 (フードデリバリー)	1	2	3	4	5	6	7
D 自炊	1	2	3	4	5	6	7

必須

独自

D

【家族等と同居されている方のみにお聞きします（※ひとり暮らしの方は問 14 へ）】

問 13 ふだん朝食や夕食をひとりで食べること(孤食)がどれくらいありますか。<1つに○>

必須	<AとBについて“1”~“4”のどれかに○>	よくある	時々ある	あまりない	全くない
	A 朝食	1	2	3	4
	B 夕食	1	2	3	4

【問 13 の「B 夕食」で「1 よくある」または「2 時々ある」と回答した人にお聞きします】

問 13-1 夕食をひとりで食べる理由は何ですか。<あてはまるものすべてに○>

1 夕食の時間に自分が家にいないから	2 夕食の時間に家族が家にいないから
3 自分の好きな時に食べるから	4 自分の部屋で食べるから
5 その他()	6 特にない

【すべての方にお聞きします】

問 14 食生活でどういったことを重視していますか。<あてはまるものすべてに○>

1 家族や友人と食卓を囲む機会	2 食事の正しいマナーや作法
3 よく噛むこと	4 地域性や季節感のある食事をする
5 地場産物の購入・使用	6 食品の安全性
7 食べ残しをしない、食品を捨てない	8 できるだけ手作りの食事
9 栄養バランスのとれた食事	10 規則正しい食生活のリズム
11 多様な食品の利用	12 その他()
13 特にない	

問 15 食品(清涼飲料水を含む)を購入する際に栄養成分の表示を確認して購入しますか。

<1つに○>

1 いつもしている	2 時々している
3 あまりしていない	4 全くしていない

栄養成分表示(100g当たり)		◀表示例
エネルギー	〇〇kcal	
たんぱく質	〇. 〇g	
脂 質	〇. 〇g	
炭水化物 (糖質)	〇. 〇g	

■ あなた自身の身体活動等についてお聞きします。

問 16 日頃、自分の健康づくりのため意識的に身体を動かす等の運動を行っていますか。

<1つに○>

必須	1 継続して行っている	2 時々している
	3 以前はしていたが現在はしていない	4 まったくしていない

※運動とは、スポーツやフィットネス、ラジオ体操等の健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものこと。

問 17 1回 30 分以上の運動を週2回以上のペースで、1年以上続けているものがありますか。

<1つに○>

必須

- 1 ある 2 ない 3 以前はあったが現在は無い

問 18 日頃の身体活動に関して以下のことについて教えてください。

<A~Dについて“1”か“2”に○>

独自

CとD

	はい	いいえ
A 同世代の同性の人より歩くのが速い	1	2
B 歩いて 10 分以内の所なら歩いていく	1	2
C 通勤や通学で、30 分以上の歩行もしくは自転車移動をしている	1	2
D 建物の上り下りはなるべく階段を使うよう心がけている	1	2

■ あなた自身のお酒を飲む機会等についてお聞きします。

問 19 アルコール類(酒類)を飲みますか。<1つに○>

必須

- 1 毎日飲む 2 週に5~6回飲む
 3 週に3~4回飲む 4 週に1~2回飲む
 5 週1回未満 6 以前は飲んでいたがやめた⇒問20へ
 7 飲まない(または、飲めない)⇒問20へ

【問19で「1 毎日飲む」「2 週に5~6回飲む」「3 週に3~4回飲む」「4 週に1~2回飲む」「5 週1回未満」とお答えの方にお聞きします】

問 19-1 1日あたり平均するとおおよそどれくらい飲みますか。下記を参考にお答えください。

<1つに○>

必須

- 1 20g未満 2 20g以上 40g未満
 3 40g以上 60g未満 4 60g以上 80g未満
 5 80g以上 100g未満 6 100g以上

純アルコール量は、下記の通り計算できます。

<純アルコール量(g)=酒の量(ml)×度数または%/100×比重 0.8>

(例) ビール中ビン 500ml・度数 5%の場合:20(g)=500 (ml) ×0.05%×0.8

▼【各酒類の純アルコール量】

種類(アルコール度数)	量(ml)	純アルコール量(g)
ビール (5%)	コップ 1 杯(180ml)	7
	中ジョッキ(320ml)	13
	中瓶(500ml)	20
日本酒 (15%)	1 合(180ml)	22
	お猪口(30ml)	4
焼酎 (20%)	1 合(180ml)	29
チューハイ (7%)	レギュラー缶(350ml)	25
ワイン (12%)	ワイングラス(120ml)	12
	ハーフボトル(375ml)	36
ウイスキー (40%)	ダブル水割り(原酒で60ml)	20
	ボトル 1 本(720ml)	230
梅酒	1 合(180ml)	19

【すべての方にお聞きします】

問 20 「節度ある適度な飲酒」として、純アルコール量約 20gとされていることを知っていますか？

独自

問 19-1表①を参考にお答えください。<1つに○>

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1 知っているため、飲酒量を調整している | 2 知っているが、飲酒量を調整していない |
| 3 言葉は知っているが、意味は知らない | 4 言葉も意味も知らない(今回初めて知った) |

※「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコール約 20g 程度を指標としています。約 20gの目安:(右図を参考にしてください)
(例)
ビール1本(500ml)・日本酒1合(180ml)・焼酎 0.6 合(110ml)

▼【純アルコール約 20gの目安】



■ あなた自身の喫煙状況等についてお聞きします。

問 21 たばこを吸いますか。<1つに○>

必須

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1 毎日吸っている | 2 時々吸う日がある |
| 3 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない⇒問22へ | |
| 4 吸わない⇒問22へ | |

【問 21 で「1 毎日吸っている」「2 時々吸う日がある」と回答した人にお聞きします】

問 21-1 禁煙について、あなたは関心がありますか。<1つに○>

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1 関心はない | 2 関心があり、今後6か月以内に禁煙する予定 |
| 3 関心はあるが、今後6か月以内に禁煙する予定はない | |

【すべての方にお聞きします】

問 22 たばこが健康に与える影響として以下のうち、知っている事柄はありますか。

(なお、Eは子どもが受動喫煙(他人のたばこの煙を吸わされること)した場合。)

必須
B

<A~Gについて“1”か“2”に○>	知っている	知らない
A がんになりやすい	1	2
B COPD(慢性閉塞性肺疾患)になりやすい	1	2
C 生活習慣病(糖尿病、脂質異常症、心筋梗塞、脳梗塞等)になりやすい	1	2
D 歯周病になりやすい	1	2
E 子どもへの影響 (肺炎、気管支炎、喘息、乳幼児突然死症候群等)	1	2
F 妊娠中の胎児への影響	1	2

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患のこと。

■ あなた自身の歯の健康等についてお聞きします。

問 23 食生活上、かむことに満足していますか。〈1つに○〉

独自

- | | |
|-------------|------------|
| 1 満足している | 2 やや満足している |
| 3 やや満足していない | 4 満足していない |

問 24 現在、歯の本数はどのくらいありますか。(取りはずしのできる歯は数えません)〈1つに○〉

必須

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 全部ある(28本以上) | 2 ほとんどある(27~20本) |
| 3 半分以上ある(19~10本) | 4 ほとんどない(9~1本) |
| 5 まったくない(0本) | 6 わからない |

問 25 定期的に歯科健診(治療は除く)を受けていますか。〈1つに○〉

必須

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1 年1回以上受けている | 2 2~3年に1回くらいは受けている |
| 3 ここ3年以上受けていない | 4 受けたことがない |

※歯科健診とは、歯の健康状態を総合的に確認するプログラムのこと。主に歯科医院の受診等で行い、節目年齢や妊婦対象への歯科健診等があります。

問 26 これまで歯科医等に“歯周病”または“歯肉炎”と言われたことがありますか。〈1つに○〉

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 ある(その後、治療した) | 2 ある(その後、治療していない) |
| 3 ない | 4 不明 |
| 5 歯科医等を受診したことがない | 6 その他() |

※歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気のこと。

※歯肉炎とは、歯ぐき(歯肉)に炎症(赤く腫れる)がある状態のこと。

問 27 歯や口腔に関する以下のうち、知っている事柄はありますか。

〈A~Dについて“1”か“2”に○〉	知っている	知らない
A “歯周病”と“糖尿病”が、相互に悪影響を及ぼし合っていること	1	2
B “口腔機能の向上”が“誤嚥性肺炎の予防”につながる事	1	2
C 歯周病や歯肉炎は20歳ころから発症しやすくなること	1	2
D むし歯や歯周病は口腔内細菌による感染症であること	1	2

※誤嚥性肺炎とは、物を飲み込む働きを嚥下機能、口から食道へ入るべきものが気管に入ってしまうことを誤嚥と言い、嚥下機能障害のため唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に細菌を気道に誤って吸引することにより発症する肺炎のこと。

■ あなた自身の健康診査やがん検診等についてお聞きします。

問 28 定期的に健康診査を受けていますか。〈1つに○〉

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1 年1回以上受けている | 2 2～3年に1回くらいは受けている |
| 3 ここ3年以上受けていない⇒問 28-2へ | 4 受けたことがない⇒問 28-2へ |

【問 28で「1 年1回以上受けている」「2 2～3年に1回くらいは受けている」と回答した人にお聞きします】

問 28-1 どの場所で健康診査を受けていますか。〈1つに○〉

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 1 勤務先⇒問 29へ | 2 草津市のけん診(個別けん診・集団けん診)⇒問 29へ |
| 3 人間ドック⇒問 29へ | 4 その他()⇒問 29へ |
| 5 いずれも受けていない(※1年以上受けていない場合)⇒問 28-2へ | |

【問 28で「3 ここ3年以上受けていない」「4 受けたことがない」という人にお聞きします】

問 28-2 健康診査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 健康なので受ける必要がないから | 2 面倒だから |
| 3 忙しいから | 4 費用がかかるから |
| 5 受け方がわからないから | 6 結果が不安なので受けたくないから |
| 7 健診場所が遠いから | 8 医療機関で定期的に受診や検査をしているから |
| 9 その他() | 10 特にない |

【問 28-1で「1 勤務先」「2 草津市のけん診」「3人間ドック」「4 その他」と回答した人にお聞きします】

問 29 健康診査の結果、病院受診を勧められましたか。〈1つに○〉

- | | |
|--------------|-------------|
| 1 はい⇒問 29-1へ | 2 いいえ⇒問 30へ |
|--------------|-------------|

【問 29で「1 はい」と回答した人にお聞きします】

問 29-1 病院を受診しましたか。〈あてはまるものすべてに○〉

- | | |
|------------|---------------|
| 1 はい⇒問 30へ | 2 いいえ⇒問 29-2へ |
|------------|---------------|

【問 29-1で、「2 いいえ」と回答した人にお聞きします】

問 29-2 病院を受診しない理由は何ですか。〈あてはまるものすべてに○〉

- | | |
|------------|-----------|
| 1 症状がないから | 2 面倒だから |
| 3 忙しいから | 4 忘れていたから |
| 5 費用がかかるから | 6 その他() |
| 7 特にない | |

問 30 過去2年以内にかん検診等を受けていますか。〈あてはまるものすべてに○〉

- | | |
|---|------------|
| 1 胃がん検診 | 2 肺がん検診 |
| 3 大腸がん検診 | 4 乳がん検診 |
| 5 子宮頸がん検診 | 6 肝炎ウイルス検診 |
| 7 その他() | |
| 8 いずれも受けていない(※3年以上受けていない場合)⇒問 31・問 31-2 へ | |

【問 30 で「1 胃がん検診」「2 肺がん検診」「3 大腸がん検診」「4 乳がん検診」「5 子宮頸がん検診」「6 肝炎ウイルス検診」「7 その他」と回答した人にお聞きします】

問 30-1 がん検診等は、主にどこで受けていますか。〈1つに○〉

- | | |
|---------|------------------------|
| 1 勤務先 | 2 草津市のけん診(個別けん診・集団けん診) |
| 3 人間ドック | 4 その他() |

【問 30 で「8 いずれも受けていない」という人にお聞きします】

問 31 がん検診等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 健康なので受ける必要がないから | 2 面倒だから |
| 3 忙しいから | 4 費用がかかるから |
| 5 受け方がわからないから | 6 結果が不安なので受けたくないから |
| 7 健診場所が遠いから | 8 受ける場所がないから |
| 9 その他() | 10 特にない |

【問 30 で「8 いずれも受けていない」という人にお聞きします】

問 31-1 どのような条件であれば、がん検診等を受けたいと思いますか。

〈あてはまるものすべてに○〉

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| 1 自宅や勤務先の近くで受けられる | 2 休日や夜間に受けられる |
| 3 すぐにけん診の予約ができる(Web予約等) | 4 かかりつけ医の所で、予約なしで受けられる |
| 5 健康診査とがん検診が一度に受けられる | 6 生活習慣病やがん予防等について、けん診時にアドバイスがもらえる |
| 7 無料で受けられる | 8 託児がある |
| 9 その他() | |
| 10 特にない | |

【すべての方にお聞きします】

問 32 がんについて知りたい情報は何か。〈あてはまるものすべてに○〉

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1 がんの予防法 | 2 がん検診の種類・受診方法・費用等 |
| 3 がんの症状や治療方法 | 4 がん治療にかかる費用 |
| 5 がんに関する相談窓口 | 6 セカンドオピニオンの受け方 |
| 7 がん治療の副作用・副作用への対処方法 | 8 がん患者や家族への支援 |
| 9 自宅療養の方法 | 10 緩和ケア |
| 11 がん患者の就労支援 | 12 がんになった方の体験談等 |
| 13 その他() | 14 特に知りたい情報はない |

問 33 今後、がん対策について、どのようなことに力を入れてほしいと思いますか。

〈あてはまるものすべてに○〉

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 がんの早期発見(がん検診等) | 2 がん患者や家族に対する支援 |
| 3 がんの予防 | 4 がんに関する相談やその支援 |
| 5 がんに関する情報の提供 | 6 緩和ケア |
| 7 在宅医療 | 8 がん患者の相談や支援 |
| 9 自宅療養の方法 | 10 子どもに対するがんに関する教育 |
| 11 その他() | 12 わからない |

■ あなた自身の心身の健康等についてお聞きします。

問 34 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。〈1つに○〉

必須

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 5時間未満 | 2 5時間以上6時間未満 |
| 3 6時間以上7時間未満 | 4 7時間以上8時間未満 |
| 5 8時間以上9時間未満 | 6 9時間以上 |

問 35 この1か月間の日常生活での悩みやストレスについて解消できていますか。〈1つに○〉

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 その都度解消できている | 2 解消できていることが多い |
| 3 解消できていないことが多い | 4 解消できていない |
| 5 わからない | 6 悩みやストレスはなかった |

問 36 どの様なことにストレスを感じますか。〈あてはまるものすべてに○〉

独自

- | | |
|-----------|---------------------|
| 1 健康関係 | 2 家庭関係 |
| 3 経済・生活関係 | 4 勤務関係 |
| 5 男女関係 | 6 学校関係(進路・成績・友人関係等) |
| 7 その他() | |

問 37 身近に悩みごと等を相談できる人はいますか。〈あてはまるものすべてに○〉

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1 家族 | 2 親戚 |
| 3 友人・知人 | 4 近隣の人 |
| 5 職場の人 | 6 自治会・町内会の人 |
| 7 民生委員・児童委員 | 8 相談できる人はいない |
| 9 だれかに相談することはない | 10 その他() |

問 38 あなたが、悩みを抱えたときやストレスを感じたとき、誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。〈以下の中であなたのお考えに最も近いもの1つに○〉

必須

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1 そう思う | 2 どちらかというそう思う |
| 3 どちらかというそうは思わない⇒問 39 へ | 4 そうは思わない⇒問 39 へ |
| 5 わからない⇒問 39 へ | |

【問 38 で「1 そう思う」「2 どちらかというそう思う」と回答した人にお聞きします】

問 38-1 誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由は何ですか。
〈あてはまるものすべてに○〉

必須

- | |
|--|
| 1 家族や友達等身近な人には、相談したくない(できない)悩みだから |
| 2 病院や支援機関等(行政の相談窓口、保健所等)の専門家に相談したいと思っているが、相談するハードルが高く感じるから |
| 3 過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から |
| 4 過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった(嫌な思いをした)から |
| 5 自分の悩みを解決できるところはないと思っているから |
| 6 その他() |

【すべての方にお聞きします】

問 39 ストレスの対処はどのようにしていますか。〈あてはまるものすべてに○〉

独自

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1 家族や友人に話を聞いてもらう | 2 買い物をする |
| 3 音楽を聴く・テレビを見る | 4 旅行に行く |
| 5 好きな物を食べる | 6 趣味に打ち込む |
| 7 運動やスポーツをする | 8 お酒を飲む |
| 9 たばこを吸う | 10 ボランティア活動をする |
| 11 医師やカウンセラー等専門家に相談する | 12 その他() |
| 13 特に何もしていない | |

■ あなた自身の健康づくり等についてお聞きします。

問 40 現在の健康状態はいかがですか。〈1つに○〉

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1 健康である⇒問41へ | 2 どちらかといえば健康である⇒問41へ |
| 3 どちらかといえば健康でない | 4 健康でない |

【問 40 で「3 どちらかといえば健康でない」「4 健康でない」と回答した方にお聞きします】

問 40-1 それはどのような理由が関係しますか。〈あてはまるものすべてに○〉

- | | | |
|----------|--------|-----------|
| 1 健康関係 | 2 家庭関係 | 3 経済・生活関係 |
| 4 勤務関係 | 5 男女関係 | 6 学校関係 |
| 7 その他() | | |

【すべての方にお聞きします】

問 41 健康づくりを実施していますか。〈1つに○〉

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 実施し、継続期間は一年以上である | 2 実施し、継続期間は一年未満である |
| 3 実施していない⇒問42へ | |

※健康づくりとは、一人ひとりが自分らしく生き、また生きがいを持つことができるよう、健康の維持や向上を目的とした活動や取組等のこと。

【問 41 で「1 実施し、継続期間は一年以上である」「2 実施し、継続期間は一年未満である」と回答した方にお聞きします】

問 41-1 健康づくりを続けられている理由はなんですか。〈あてはまるものすべてに○〉

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1 体力や筋力をつけたいから | 2 病気の治療、予防のため |
| 3 体重を減らしたいから | 4 体重を維持、又は増やしたいから |
| 5 好きだから | 6 ストレスを解消したいから |
| 7 仲間がいるから | 8 家族に言われているから |
| 9 手軽にできるから | 10 上達したい・上手になりたいから |
| 11 指導者に恵まれているから | 12 その他() |

【すべての方にお聞きします】

問 42 ご自身や家族の健康づくりに関心がありますか。〈1つに○〉

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 関心がある | 2 どちらかといえば、関心がある |
| 3 どちらかといえば、関心がない | 4 関心がない |

問 43 ご自身や家族の健康のために知りたいことはどんなことですか。

<あてはまるものすべてに○>

1 食事や栄養に関すること	2 医療機関や薬局に関すること
3 運動に関すること	4 休養に関すること
5 体脂肪や体重に関すること	6 健康を害するものに関すること
7 生活習慣病予防に関すること	8 介護予防に関すること
9 子ども世代に関すること	10 働く世代に関すること
11 高齢世代に関すること	12 その他()

問 44 健康づくりに関する情報を何から入手していますか。<あてはまるものすべてに○>

1 新聞	2 雑誌、冊子(フリーペーパーを含む)
3 テレビ	4 ラジオ
5 本(一般書、専門書等)	6 インターネット検索(ネットサーフィン等)
7 動画共有サービス(ユーチューブ等)	8 SNS(インスタグラム、ツイッター等)
9 市の広報紙、ホームページ、SNS	10 市のリーフレット(チラシ、ポスター等)
11 医療機関、薬局	12 職場や学校
13 家族、友人、知人	14 その他()

独自 ■ あなた自身の健康に関すること全般についてお聞きします。

問 45 医師から下記の病気について、かかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか？

<あてはまるものすべてに○>

1 高血圧	2 脂質異常症(高脂血症)
3 高血糖・糖尿病	4 慢性腎臓病・腎不全
5 肝臓病⇒問46へ	6 脳出血⇒問46へ
7 脳梗塞⇒問46へ	8 心筋梗塞・狭心症⇒問46へ
9 痛風⇒問46へ	10 その他()⇒問46へ

【問 45で「1 高血圧」「2 脂質異常症(高脂血症)」「3 糖尿病」「4 慢性腎臓病・腎不全」と回答した方にお聞きします】

問 45-1 現在、治療のため、定期的に医療機関を受診していますか。

<A~Dについて“1”~“3”どれかに○>	受診している	受診していない	現在は受診を中断している
A 高血圧	1	2	3
B 脂質異常症 (高脂血症)	1	2	3
C 糖尿病	1	2	3
D 慢性腎臓病・腎不全	1	2	3

問 46 自身の健康についての相談や病気になったとき診てもらうための、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局がありますか。〈あてはまるものすべてに○〉

- | | |
|-----------|------------|
| 1 かかりつけ医 | 2 かかりつけ歯科医 |
| 3 かかりつけ薬局 | 4 いずれもない |

問 47 生活習慣病予防のために行っていることはありますか。〈実践していることすべてに○〉

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1 食生活に十分気を付ける | 2 積極的な運動を心がける |
| 3 休養を十分にとる | 4 気分転換・ストレス解消に努める |
| 5 たばこを吸わない(禁煙) | 6 お酒を飲みすぎない(節酒) |
| 7 太らないようにする | 8 やせすぎないようにする |
| 9 その他() | 10 特になし |

問 48 自分の体重管理の際に、適正体重を意識していますか。〈1つに○〉

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 意識している | 2 意識していない |
| 3 適正体重がわからない | 4 体重管理をしていない |

※適正体重とは、BMI(体格指数)が $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ を示す体重のこと。25 以上を肥満、18.5 未満を低体重と分類されます。(BMI=体重 kg ÷ (身長 m)²で算出)

問 49 自身の体形についてどのようにお考えですか。〈1つに○〉

- | | | |
|-----------|-----------|-------|
| 1 やせている | 2 やせ気味である | 3 ふつう |
| 4 太り気味である | 5 太っている | |

問 50 ご自分の生活習慣の改善についてどのようにお考えですか。〈1つに○〉

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる | 2 改善は必要だが、今すぐ変える必要はない |
| 3 改善が必要だと思わない | 4 関心がない |

問 51 糖尿病に関することで、知っていることは何ですか。〈あてはまるものすべてに○〉

- | |
|--|
| 1 糖尿病は、血糖値が慢性的に高くなる病気である |
| 2 高血糖状態を管理せず放置すると、糖尿病・合併症(人工透析・失明等)を発症する可能性がある |
| 3 糖尿病初期は自覚症状(のどが渇く・多尿・体重減少等)が乏しい |
| 4 糖尿病初期は通院中断者が多く、初診時すでに合併症を認める場合が少なくない |
| 5 人工透析や失明になる原因の第1位が糖尿病である |
| 6 糖尿病発症予防には食事と運動等がとても重要である |
| 7 知っていることはない |

【すべての方にお聞きします】

問 51-1 糖尿病の原因として正しいと思うものをお答えください。〈あてはまるものすべてに○〉

1 加齢	2 遺伝・家族歴	3 肥満
4 運動不足	5 血糖値の上昇	6 高コレステロール血症
7 高血圧	8 過食	9 高脂肪食
10 喫煙	11 多量飲酒	12 ストレス

問 52 A～Gの言葉を知っていますか。

〈A～Gについて“1”～“3” のどれかに○〉	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 (今回初めて知った)
A ロコモティブシンドローム (運動器症候群)	1	2	3
B フレイル	1	2	3
C 健康推進員	1	2	3
D ゲートキーパー	1	2	3
E 認知症サポーター	1	2	3
F COPD (慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3
G メタボリックシンドローム	1	2	3
H 健康寿命	1	2	3
I 生活習慣病	1	2	3

必須
AとF

用語	解説
A ロコモティブシンドローム (運動器症候群)	※加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態のこと。
B フレイル	※老化に伴う様々な機能の低下により、疾病発症や身体機能障がいに対する脆弱性が増す状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態のこと。
C 健康推進員	※市町が実施する保健事業への協力や自主的な活動等をとおして地域における健康づくりの担い手となる方のこと。
D ゲートキーパー	※自殺の危険を示すサインに気づき、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。
E 認知症サポーター	※認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする応援者のこと。
G メタボリックシンドローム	※内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態のこと。
H 健康寿命	※平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間のこと。
I 生活習慣病	※生活習慣病とは、食事・運動・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する病気のこと。(糖尿病、脂質異常症、高血圧、大腸がんや肺がん等に代表されるがん、脳卒中、心臓病等)

問 53 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響はありますか。それはどのようなことですか。

<あてはまるものすべてに○>

1 日常生活動作 (歩行、衣服着脱、食事、入浴、トイレ等)	2 室内における手段的日常生活動作 (掃除、洗濯、料理、家事等)
3 室外も含む手段的日常生活動作 (買い物、移動、金銭管理、電話使用等)	4 運動(スポーツ含む)
5 仕事、家事、学業	6 地域活動
7 その他()	8 影響はない

必須

■ あなた自身の新型コロナウイルス感染症の影響についてお聞きします。

問 54 新型コロナウイルス感染症流行前の1年間(2019年)と、昨年(2022年)を比べて、感染症の影響による生活習慣等の変化はありましたか。

独自

(もともとその習慣がないもしくは、該当しない場合は、「もともとない」を選択してください。)

<A~Pについて“1”~“4”のどれかに○>	増えた	変わらない	減った	もともとない
A 体重	1	2	3	
B 間食(朝昼夕以外の食事)	1	2	3	4
C たばこの本数	1	2	3	4
D 飲酒の量	1	2	3	4
E 運動日数	1	2	3	4
F 健康や病気への不安やストレス	1	2	3	4
G 収入	1	2	3	4
H 勤務時間や日数	1	2	3	4
I 医療機関(歯科を含む)の受診	1	2	3	4
J 健康診査(特定健診・健康診断を含む)、 人間ドックの受診	1	2	3	4
K がん検診の受診	1	2	3	4
L 同居している家族と過ごす時間	1	2	3	4
M 家事や育児にかかる時間	1	2	3	4
N 外出機会	1	2	3	4
O 地域活動の参加(町内行事、 公民館活動、ボランティア活動、サロン等)	1	2	3	4
P 友人や知人との交流	1	2	3	4

ご協力ありがとうございました。

この調査票を返信用封筒に入れて、返送してください。(切手不要)