

令和4年度 草津市

## 市民の健康に関するアンケート調査



日頃は草津市政の推進にご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

草津市では、健康づくりの基本計画として、平成25年度に「健康くさつ 21（第2次）」を策定し、市民の皆様の健康づくりに取り組んでいるところです。

この度、新たな基本計画策定と今後の健康づくりの取り組みのため、市民の皆様の健康に関する意識やニーズをお伺いしたいと考え、「市民の健康に関するアンケート調査」を実施します。

本調査は、市内在住の18～74歳の方（令和5年1月1日現在）3,000人を無作為に選んでご協力をお願いしております。

ご多用の折とは存じますが、趣旨をご理解いただき、調査にご協力くださいますようお願いいたします。

令和5年1月 草津市長 橋川 渉

### ■封筒のあて名のご本人が回答してください。

ご本人による回答が難しい場合は、ご本人のお考えを尊重し、代理の方が回答をお願いします。

### ■回答方法は、次の2通りから選んでください。

#### ① アンケート用紙で回答

- ・回答は、この用紙に直接記入してください。
- ・記入後は、返信用封筒にこの用紙を入れポストに投函してください。（切手不要）  
（アンケート用紙や封筒には名前等を書かないでください。）

#### ② WEB（スマートフォン、パソコン）で回答

- ・下記URL（または右記二次元コード）からアクセスしてください。  
【U R L】<https://questant.jp/q/TQYXY5T6>
- ※WEB回答の方は、アンケート用紙の返信は不要です。

▼アンケートはこちら



### ■回答期限

郵送、WEBとも **令和5年2月15日（水）まで**

（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

メール [kenko@city.kusatsu.lg.jp](mailto:kenko@city.kusatsu.lg.jp)

3 すべての人に  
健康と福祉を



草津市は持続可能な  
開発目標（SDGs）を  
支援しています。

## 調査票への記入にあたって

- 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、注意してください。
- 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さします。
- 「その他」の回答を選んだ場合は、( )の中へ具体的に記入してください。

## 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、確認してください。  
なお、本調査票の返送をもって、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調査票については、草津市健康増進課で適切に管理いたします。  
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。

目次	
質問事項	ページ
①基本情報	P 3～
②食生活について	P 4～
③身体活動について	P 6～
④アルコール摂取について	P 7～
⑤喫煙について	P 8～
⑥歯の健康について	
⑦健康診査・がん検診について	P 9～
⑧心身の健康について	P 11～
⑨健康づくり・健康全般について	P 12～
⑩新型コロナウイルス感染症の影響について	P 16～

■ 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。(令和5年1月1日時点でお答えください。)<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○〉

- |            |           |           |
|------------|-----------|-----------|
| 1 志津小学校区   | 2 志津南小学校区 | 3 草津小学校区  |
| 4 草津第二小学校区 | 5 渋川小学校区  | 6 矢倉小学校区  |
| 7 老上小学校区   | 8 老上西小学校区 | 9 玉川小学校区  |
| 10 南笠東小学校区 | 11 山田小学校区 | 12 笠縫小学校区 |
| 13 笠縫東小学校区 | 14 常盤小学校区 | 15 わからない  |

問4 お仕事(主たる収入)は次のうちどれにあてはまりますか。〈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      | 8 家事専業(主婦・主夫) | 9 無職        |
| 10 その他( ) |               |             |

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 1,000万円以上   | 8 わからない       |                 |

問7 現在、加入している健康保険はどれにあてはまりますか。〈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) | 4 共済組合(公務員等) |
| 5 上記1~4以外の健康保険    | 6 加入していない    |

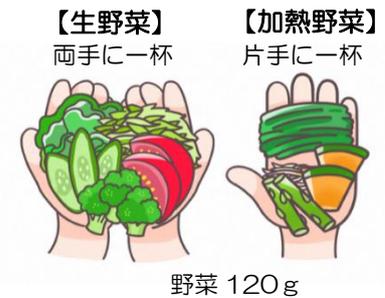


【問 10 の「A 野菜」で「1 ほとんど毎日」「2 週4～5日」「3 週2～3日」と回答した人にお聞きします】

**問 10-1** 1日あたり平均すると野菜をどのくらい食べますか。

<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	片手5杯 以上
A 生野菜	1	2	3	4	5
B 加熱・ゆで野菜	1	2	3	4	5

※野菜の手ばかりで「生野菜は両手1杯」「加熱・ゆで野菜は片手1杯」が野菜120gの目安となります。野菜120gのうち、緑黄色野菜の割合が40g以上を勧めています。



【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日あたり平均すると果物をどのくらい食べますか。<1つに○>

1 約100g以下	2 約100～200g	3 約200g以上
-----------	-------------	-----------

▼【果物 200g(可食部)の目安数量】

果物名	目安数量	果物名	目安数量
うんしゅうみかん	2個	キウイフルーツ	2個
りんご	1個	いよかん・はっさく	1個
日本なし	1個	グレープフルーツ	1個
かき	1個	くり	12個
ぶどう	1房	パイナップル	0.3個
もも	1個	バナナ	2本



【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、以下の項目をお答えください。

<A～Fについて“1”か“2”に○>	はい	いいえ
A 揚げ物等油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 砂糖等甘みがある食品や飲料等を控えている	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

問 12 外食、持ち帰り弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。

<AとB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
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

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

問 13 朝食や夕食をひとりで食べる(孤食)のは週に何日くらいですか。

<AとBについて“1” ～“4”のどれかに○>	週3日以上	週2日くらい	週1日くらい	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 週3日以上」「2 週2日くらい」「3 週1日くらい」と回答した人にお聞きます】

問 13-1 夕食をひとりで食べることがある理由はどれにあてはまりますか。

<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

■ あなた自身の身体活動等についてお聞きます。

問 14 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○>

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 15 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○>

1 ある	2 ない⇒問16△
3 以前はあったが現在は無い⇒問16△	

【問15で「1 ある」と回答した人にお聞きします】

問 15-1 続けている運動は、どれにあてはまりますか。〈あてはまるものすべてに○〉

1 筋力トレーニング（軽～中等度）	2 ウォーキング（散歩等）
3 体操（ラジオ体操等）	4 バトミントン
5 野球	6 エアロビクス
7 ジョギング	8 サッカー
9 テニス	10 自転車・サイクリング
11 水泳	12 その他（ ）

【すべての方にお聞きします】

問 16 日頃の身体活動について、以下の項目を教えてください。

〈A～Dについて“1”か“2”に○〉	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 毎日合計60分以上、歩いたり動いている（通勤や通学を含む）	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 17 週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒等）を飲みますか。〈1つに○〉

1 毎日	2 週5～6日	3 週3～4日
4 週1～2日	5 月に1～3日	6 ほとんど飲まない
7 やめた	8 飲まない（飲めない）	

【問 17 で「1 毎日」「2 週5～6日」「3 週3～4日」「4 週1～2日」「5 月に1～3日」と回答した人にお聞きします】

問 17-1 お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。〈1つに○〉

1 1合未満	2 1合～2合未満	3 2合～3合未満
4 3合～4合未満	5 4合～5合未満	6 5合以上

参考：清酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。

- ビール中瓶1本（アルコール度数5度・500ml）
- 焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110ml）
- ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180ml）
- ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60ml）
- 缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520ml）
- 缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）



■ あなた自身の喫煙状況等についてお聞きします。

問 18 たばこを吸いますか。〈1つに○〉

- |                         |        |
|-------------------------|--------|
| 1 毎日吸う                  | 2 時々吸う |
| 3 以前は吸っていたが今は吸わない⇒問 19へ |        |
| 4 はじめから吸わない⇒問 19へ       |        |

【問 18 で「1 毎日吸う」「2 時々吸う」と回答した人にお聞きします】

問 18-1 禁煙について、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 19 たばこが健康に与える影響について、以下項目のうち、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。)

〈A~F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 (がん・循環器疾患・糖尿病等) 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 20 食生活上、かむことに満足していますか。〈1つに○〉

- |             |            |
|-------------|------------|
| 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 21 現在、自分の歯は何本ありますか。〈1つに○〉

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1 全部ある (28 本以上)     | 2 ほとんどある (27~20 本) |
| 3 半分くらいある (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 22 定期的に歯科健診(治療は除く)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 | 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 23 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。

**■ 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 24 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25△ | 4 受けたことがない⇒問25△    |

【問 24 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 24-1 健康診査は、主にどこで受けていますか。<1つに○>**

- |         |                     |
|---------|---------------------|
| 1 勤務先   | 2 草津市の健診(個別健診・集団健診) |
| 3 人間ドック | 4 その他( )            |

**問 24-2 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 | 2 いいえ⇒問26△ |
|------|------------|

【問 24-2 で「1 はい」と回答した人にお聞きします】

**問 24-3 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26△ | 2 いいえ |
|-----------|-------|



【問 26 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」と回答した人にお聞きします】

問 26-1 がん検診は、主にどこで受けていますか。＜1つに○＞

- |         |                     |
|---------|---------------------|
| 1 勤務先   | 2 草津市の検診（個別検診・集団検診） |
| 3 人間ドック | 4 その他（ ）            |

【問 26 で「6 いずれも受けていない」と回答した人にお聞きします】

問 27 どのような条件であれば、がん検診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 すぐに検診の予約ができる（Web予約等）           | 4 かかりつけ医院で、予約せずに受けられる |
| 5 健康診査とがん検診が一度に受けられる             | 6 託児がある               |
| 7 無料で受けられる                       |                       |
| 8 生活習慣病やがん予防等について、検診時にアドバイスがもらえる |                       |
| 9 その他（ ）                         | 10 特にない               |

問 28 へ

【すべての方にお聞きします】

問 28 今後、市のがん対策について、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 早期発見（がん検診等）     | 2 予防       |
| 3 がんに関する情報の提供     | 4 がんに関する相談 |
| 5 がん患者や家族に対する支援   | 6 自宅療養の方法  |
| 7 子どもに対するがんに関する教育 | 8 その他（ ）   |
| 9 わからない           | 10 特にない    |

## ■ あなた自身の心身の健康等についてお聞きします。

問 29 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○＞

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

問 30 どのよう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○＞

- |           |               |
|-----------|---------------|
| 1 健康関係    | 2 家庭関係        |
| 3 経済・生活関係 | 4 勤務関係（内容・環境） |
| 5 男女関係    | 6 学校関係（進路・成績） |
| 7 人間関係    | 8 その他（ ）      |



【問 33 で「1 ある」「2 あるが、継続期間は 1 年未満である」と回答した方にお聞きします】

問 33-1 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 体力や筋力をつけるため | 2 体型の維持や改善のため         |
| 3 病気の治療や予防のため | 4 ストレス発散やリフレッシュができるため |
| 5 身体の調子がよいため  | 6 体重管理のため             |
| 7 楽しいから・好きだから | 8 自分の居場所があるから         |
| 9 仲間や友人等がいるから | 10 その他 ( )            |

【すべての方にお聞きします】

問 34 健康づくりに関心がありますか。〈1つに○〉

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 関心がある | 2 関心がない |
|---------|---------|

問 35 健康のために市に発信してほしい情報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 子ども世代に関すること    |
| 9 働く世代に関すること    | 10 高齢者世代に関すること   |
| 11 その他 ( )      | 12 特にない          |

問 36 食生活や運動に関する健康づくりの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・テレビ・インターネット等      | 2 市の広報紙・市のホームページ     |
| 3 SNS (インスタグラム・ツイッター等) | 4 動画共有サービス (ユーチューブ等) |
| 5 職場や学校                | 6 医療機関や薬局            |
| 7 入手していない              | 8 その他 ( )            |

■ 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 37 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 高血圧症        | 2 脂質異常症 (高脂血症)    |
| 3 糖尿病         | 4 慢性腎臓病・腎不全       |
| 5 肝臓病⇒問 38△   | 6 脳出血⇒問 38△       |
| 7 脳梗塞⇒問 38△   | 8 心筋梗塞・狭心症⇒問 38△  |
| 9 痛風⇒問 38△    | 10 その他 ( ) ⇒問 38△ |
| 11 特にない⇒問 38△ |                   |

【問 37 で「1 高血圧症」「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 37-1 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 高血圧症	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

【すべての方にお聞きします】

問 38 生活習慣病予防のために行っていることはありますか。<行っているものすべてに○>

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 特にない

問 39 自身の体型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 40 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、改善に向けてすでに行動している(取り組んでいる)
2 改善は必要だが、今すぐ生活習慣を変える必要はない
3 改善が必要だと思わない
4 改善したいが、どうしたらいいかわからない
5 関心がない

問 41 糖尿病に関する以下のうち、知っている事柄はありますか。<あてはまるものすべてに○>

1 糖尿病発症予防には、食事と運動等がとても重要である
2 糖尿病は、血糖値が慢性的に高くなる病気である
3 糖尿病初期は、自覚症状(のどが渇く・多尿・体重減少等)が乏しい場合がある
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ある
5 糖尿病は、管理せず放置すると、合併症(人工透析・失明等)のリスクが高くなる
6 知っていることはない

問 42 糖尿病の発症リスク因子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 家族歴	3 肥満
4 運動不足（身体的活動の低下）	5 血糖値の上昇（耐糖能異常）	

問 43 健康に関する以下A～Iの言葉や言葉の意味を知っていますか。

＜A～Iについて“1”～“3”の どれかに○＞	知っている	言葉は知っているが 意味は知らない	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

用語	解説
A ロコモティブ シンドローム	※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）をす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	※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。(がん、循環器疾患、糖尿病、COPD等)

■ 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 44 新型コロナウイルス感染症流行前の1年間(2019年)と、昨年の1年間(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。

＜A～O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 /該当しない
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 勤務時間や日数	1	2	3	4
H 医療機関（歯科を含む）の受診	1	2	3	4
I 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
J がん検診の受診	1	2	3	4
K 同居している家族と過ごす時間	1	2	3	4
L 家事や育児にかかる時間	1	2	3	4
M 外出機会	1	2	3	4
N 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
O 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）