

## 【アンケート】

### 1. 生活習慣に関するアンケート調査

#### (1) 調査の概要

本計画の策定及び保健事業施策の展開に向けた基礎資料として、健康づくりに関する意識、生活習慣などを把握するために町民アンケートを実施。

①対象者：令和6年3月31日時点で、20歳から73歳までの町民800名を年代別に無作為に抽出

②アンケート実施期間：令和6年7月22日～8月16日

③アンケート調査方法：郵送配布・郵送回収による郵送調査

配布数	有効回収数	有効回収率
800名	351件	44%

#### (2) アンケート調査結果

##### A. 食事について

質問	回答	計(人)
1. 朝食を食べていますか	毎日食べる	288
	週4～6	20
	週に1～3日	12
	ほとんど食べない	30
	無回答	1
2. 乳製品を食べていますか	毎日食べる	177
	週4～6	42
	週に1～3日	77
	ほとんど食べない	54
	無回答	1
3. 果物はどれくらい食べていますか	毎日食べる	64
	週4～6	48
	週に1～3日	128
	ほとんど食べない	110
	無回答	1
4. 成人の野菜摂取量が1日350g以上であることを知っていますか	知っている	120
	知らなかった	226
	無回答	5
5. 野菜を1日にどれくらい食べていますか (1皿70g)	5皿	11
	3～4皿	107
	1～2皿	204
	食べない	26
	無回答	3

【アンケート】

A. 食事について(続き)

6. 塩分を多く含む食品や料理を食べていますか	毎日食べる	91
	週4～6日	84
	週に1～3日	148
	ほとんど食べない	25
	無回答	3
7. 主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上食べていますか	毎日食べる	160
	週4～5日	76
	週に2～3日	59
	ほとんど食べない	54
	無回答	2
8. 満腹になるまで食べますか	いつも	85
	時々	183
	いいえ	81
	無回答	2
9. 間食を1日平均して何回くらい食べますか	食べない	72
	1～2回	249
	3回以上食べる	28
	無回答	2

B. 喫煙の習慣について

質問	回答	計(人)
1. たばこを吸っていますか	毎日吸っている	53
	時々吸う日がある	3
	過去に吸っていた	74
	以前から吸っていない	214
	無回答	7
2. たばこを吸い始めた年齢は何歳ですか	20代	121
	30代	2
	40代	0
	その他	2
	無回答	12
3. ご自分の喫煙について、どのように考えていますか (複数回答可)	やめたいと思っている	14
	本数を減らしたいと思っている	21
	やめるつもりはない	21
	無回答	81
	対象外	214

【アンケート】

B. 喫煙の習慣について(続き)

4. どのような方法でやめたい、あるいは本数を減らしたいですか (複数回答可)	禁煙教室	3
	禁煙外来	9
	薬局	4
	その他	18
	無回答	81
5. たばこを吸うとわかりやすくなると思うものは (複数回答可)	対象外	235
	がん	295
	喘息	191
	気管支炎	246
	心臓病	163
	脳卒中	158
	胃潰瘍	86
	妊娠に関連した異常	153
	歯周病	104
	COPD	166
	いずれでもない	3
6. COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか	無回答	28
	知っている	133
	知らない	199
	無回答	19

C. 飲酒の習慣について

質問	回答	計(人)
1. お酒を飲みますか	毎日の飲む	65
	週5~6日	18
	週3~4日	15
	週1~2日	32
	月1~3日	28
	年に数回(付き合い程度)	45
	やめた	20
	飲まない	119
	無回答	9
2. 1日に平均してどのくらいの量を飲みますか	1.0 合未満	64
	1.5 合未満	36
	2.0 合未満	13
	2.5 合未満	15
	2.5 合以上	23
	無回答	16
	対象外	184

C. 飲酒の習慣について(続き)

3. 節度ある適度な飲酒としては、男性で1日2合未満、女性で1日1合未満であることを知っていますか	知っている	122
	知らない	210
	無回答	19

D. 休養・こころの健康づくりについて

質問	回答	計(人)
1. 1日の睡眠時間は平均どのくらいで	8時間以上	20

【アンケート】

すか	7時間以上～8時間未満	61
	6時間以上～7時間未満	133
	5時間以上～6時間未満	106
	5時間未満	29
	無回答	2
2. 睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか	十分とれている	36
	まあとれている	208
	あまりとれていない	94
	全くとれていない	11
	無回答	2
3. 眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使いますか	全く使用しない	300
	ほとんど使用しない	17
	時々使用する	18
	よく使用する	13
	無回答	3
4. 眠りを助けるために、アルコール飲料を使いますか	全くしよしない	289
	ほとんど使用しない	24
	時々使用する	25
	よく使用する	11
	無回答	2
5. ここ1か月で、ストレスを感じたことがありますか	よくあった	103
	時々あった	155
	ほとんどなかった	51
	全くなかった	36
	無回答	6

【アンケート】

D. 休養・こころの健康づくりについて(続き)

6. ストレスの原因になっていることは何ですか	仕事	167
	経済的なこと	52
	病気のこと	46
	人間関係	88
	家族関係	66
	子育て	23
	介護	33
	身体的なこと	42
	その他	27
	無回答	13
	ストレスなし	36
7. 何らかのストレス解消法をもちますか	はい	206
	いいえ	62
	わからない	70
	無回答	13
8. 困った時に相談できる人がいますか	いる	273
	いない	27
	どちらともいえない	48
	無回答	3
9. 社会活動やグループ活動への参加をしていますか	仕事・学校へ行く	157
	町内会や地域行事への参加	85
	ボランティア活動	37
	趣味や運動のグループ活動	77
	その他のグループ活動	32
	参加していない	99
	無回答	3
10. あなたと地域の人たちのつながりはありますか	つながりは強い	38
	ある程度つながりはある	177
	あまり、つながりはない	116
	近所づきあいが無い	18
	無回答	2
11. 精神科以外でも保健所や役場、相談事業所などでこころの相談ができることを知っていますか	知っている	162
	聞いたことがあるが、詳しく知らない	121
	知らない	65
	無回答	3

【アンケート】

E. 歯の健康について

質問	回答	計(人)
1. あなたの歯は何本ありますか	24本以上	220
	20～23本	58
	10～19本	37
	1～9本	19
	なし	4
	無回答	13
2. 歯みがきは行っていますか	毎食後みがいている	92
	毎日みがいているが、毎食後ではない	230
	みがかない日もある	15
	みがいていない	2
	無回答	12
3. 歯間清掃用具を使用していますか	毎日している	127
	時々している	101
	ほとんどしていない	53
	全くしていない	58
	無回答	12
4. 現在、歯や口に関して気になることはありますか (複数回答可)	気になることはない	156
	歯が痛い	16
	歯ぐきが痛い	19
	歯ぐきのはれている	22
	歯を磨くと血が出る	31
	噛めないものがある	28
	飲み込みにくい	4
	口がかわく	39
	口臭がある	34
	冷たいものや熱いものがしみる	45
	その他	33
	無回答	17

【アンケート】

E. 歯の健康について(続き)

5. この1年間に歯科受診をしましたか。また、どのような理由で歯科受診をしています(せん)か (複数回答可)	受診した	歯周病の治療	26
		むし歯の治療	77
		定期検診	133
		義歯の治療	28
		その他	16
	受診していない	歯の健康に自信がある	4
		特に痛む歯がない	94
		受診に行く時間がない	26
		近々、受診する予定	10
		その他	3
	無回答		11

F. 運動の習慣について

質問	回答	計(人)
1. 健康の維持・増進のため意識的に体を動かしていますか	よくしている	65
	まあしている	121
	あまりしていない	122
	全くしていない	34
	無回答	9
2. 仕事や生活の中で1日どれくらい歩いていると思いますか	1時間以上	105
	30分以上～1時間未満	126
	30分未満	81
	ほとんど歩かない	28
	無回答	11
3. 運動の習慣はありますか	ある	68
	条件を満たさないが運動はしている	115
	ない	159
	無回答	9
4. どのような運動をしていますか (複数回答可)	ウォーキング・ジョギングなど	125
	ストレッチ・筋力トレーニングなど	132
	競技・スポーツ・筋力トレーニングなど	23
	その他	42
	無回答	74

【アンケート】

G. 日頃の健康管理について

質問	回答	計(人)
1. 健康に関する知識や、情報をどこから手に入れてますか (複数回答可)	テレビ	211
	町の健康教育や健康相談など	12
	ラジオ	42
	職場の健康教育や健康相談など	25
	新聞・雑誌	78
	友人・知人などから	71
	医師の指導	98
	インターネット	179
	役場の広報	29
	その他	13
	手に入れていない	9
	無回答	7
2. 現在通院されていますか (複数回答可)	高血圧	91
	糖尿病	32
	脂質異常症	36
	がん	10
	脳血管疾患	4
	心疾患	13
	精神疾患	10
	その他	70
	いいえ	142
	無回答	4
3. 健康に関する項目のうち関心のあ るものはありますか (複数回答可)	食事	209
	運動	159
	こころの健康	62
	歯の健康	91
	たばこ	13
	アルコール	15
	がん検診や健康診断	136
	その他	5
	関心がない	29
	無回答	14

【アンケート】

G. 日頃の健康管理について(続き)

4. 特定健診・がん検診の受診状況等についてお聞かせ下さい。		
4-1 特定健診・ 人間ドック・ ヤング健診	職場・扶養家族の健康診断	150
	町の健診(病院・集団)	77
	自費で受診	23
	健診は知っている	64
	健診を知らない	7
	通院または治療中	19
	無回答	11
4-2 胃がん検診	職場・扶養家族の健康診断	76
	町の健診(病院・集団)	71
	自費で受診	26
	健診は知っている	122
	健診を知らない	15
	通院または治療中	1
	無回答	40
4-3 肺がん検診	職場・扶養家族の健康診断	105
	町の健診(病院・集団)	74
	自費で受診	18
	健診は知っている	101
	健診を知らない	15
	通院または治療中	4
	無回答	34
4-4 大腸がん検診	職場・扶養家族の健康診断	77
	町の健診(病院・集団)	73
	自費で受診	21
	健診は知っている	127
	健診を知らない	17
	通院または治療中	0
	無回答	36
4-5 子宮頸がん検診 (女性のみ)	職場・扶養家族の健康診断	24
	町の健診(病院・集団)	34
	自費で受診	12
	健診は知っている	93
	健診を知らない	3
	通院または治療中	2
	無回答	28

【アンケート】

G. 日頃の健康管理について(続き)

4-6 乳がん検診 (女性のみ)	職場・扶養家族の健康診断	34
	町の健診(病院・集団)	45
	自費で受診	16
	健診は知っている	72
	健診を知らない	4
	通院または治療中	1
	無回答	24
5. 4の特定健診等で「受診した」方におたずねします。健診の結果で指摘された事に対して、何か対処していますか (複数回答可)	通院・治療している	81
	運動をしている	36
	食事に気をつけている	65
	その他	5
	何もしていない	34
	何も指摘されていない	65
	無回答	27
6. 4でいずれか「受診していない」方におたずねします。 受けない理由は何ですか (複数回答可)	対象外	90
	何らかの病気で治療中であるから	33
	結果を知るのが怖いから	10
	面倒だから	29
	時間がない・日程が合わないから	46
	健康で健(検)診の必要がないから	19
	どのように受ければ良いか分からないから	13
	受けようと思うが忘れてしまうから	28
	お金がかかるから	6
	その他	23
	無回答	96
対象外	98	

【アンケート】

H. あなたご自身のことについて

質問	回答	計(人)
1. あなたの性別は	男	155
	女	190
	無回答	6
2. あなたの年齢は	20代	24
	30代	20
	40代	58
	50代	72
	60代	103
	70代	67
	無回答	7
3. 一緒に生活している方は (複数回答可)	配偶者・パートナー	213
	親	117
	子	124
	兄弟・姉妹	27
	祖父・祖母	7
	孫	8
	その他	15
	無回答	36
「4. 身長」と、「5. 体重」から 算出したBMI値  BMI値 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 適正体重 身長(m)×身長(m)×22	18.5 未満	25
	20.0 以下	46
	25.0 未満	168
	30.0 未満	70
	35.0 未満	16
	40.0 未満	3
	40.0 以上	5
	無回答	18
6. 自分の適正体重を知っていますか	はい	234
	いいえ	103
	無回答	14
7. 普段の血圧はどのくらいですか	135 未満	231
	135 以上 140 未満	18
	140 以上	13
	無回答	89
	85 未満	196
	85 以上 95 未満	46
	95 以上	12
	無回答	97

【アンケート】

【アンケート】

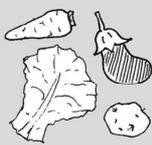
(3)アンケート調査票

「このくらいかな？」で構いませんので、あまり悩まずにお答えください。



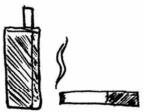
3) アンケート調査票 (あてはまるものに○印をつけてください。)

A. 過去1～2か月の食事の習慣についておたずねします。

	質 問	回 答
1	朝食を食べていますか。 	1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる 4. ほとんど食べない
2	乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ等)を食べていますか。 	1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる 4. ほとんど食べない
3	果物はどれくらい食べますか。 	1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる 4. ほとんど食べない
	1日で食べる果物と数を教えてください。  (記入例) バナナ1本 と 桃1個  [ ]	
★1日の果物摂取目標量は200g(可食部)とされています。 【200gの目安量】 バナナ2本 リンゴ1個 みかん2個 柿1個 桃1個 など		
4	成人の野菜摂取目標量が1日350g以上であることを知っていますか。 (例:70gを5皿以上)	1. 知っている 2. 知らなかった
5	野菜を1日にどれくらい食べていますか。(野菜1皿を約70gとして) ※野菜ジュースは含みません。	1. 5皿以上(約350g) 2. 3～4皿(約210～280g) 3. 1～2皿(約70～140g) 4. ほとんど食べない
	一皿で70gの目安 ・具だくさんの味噌汁(お椀) ・ほうれん草のおひたし(小鉢) ・野菜サラダ(お椀より少し大きめ) ・野菜炒め(中皿サイズで2皿分)	野菜で70gの目安 ・レタス2枚 ・なすび1個 ・ほうれん草3株 ・玉ねぎ1/4個 ・トマト1/2個 ・ピーマン2個 ・にんじん1/3個 ・ブロッコリー-小房4個 
6	塩分を多く含む食品や料理を食べていますか。(漬物、干物、練り物、みそ汁、ラーメンなど)	1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる 4. ほとんど食べない
7	主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日2回以上食べていますか。	1. 毎日食べる 2. 週に4～5日食べる 3. 週に2～3日食べる 4. ほとんど食べない(毎日1回だけ食べる)
	※主食:米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源になるもの。 ※主菜: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、主として良質なたんぱく質や脂質の供給源となるもの。 ※副菜: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るもの。	
8	満腹になるまで食べますか。 (もういらないと感じるほど)	1. いつも 2. ときどき 3. いいえ
9	間食を1日平均して何回くらい食べていますか。(おやつ・夜食など)	1. 食べない 2. 1～2回 3. 3回以上食べる

【アンケート】

B. 喫煙の習慣についておたずねします。

	質 問	回 答
1	たばこを吸っていますか。 	1. 毎日吸っている ⇒ 2へ進む 2. 時々吸う日がある ⇒ 2へ進む 3. 過去に吸っていた ⇒ 2へ進む 4. 以前から吸っていない ⇒ 5へ進む
2	たばこを吸い始めた年齢は何歳ですか。	( ) 歳 ⇒ 吸っている方は、3へ進む ⇒ 過去に吸っていた方は、5へ進む
3	ご自分の喫煙について、どのように考えていますか。	1. やめたいと思っている ⇒ 4へ進む 2. 本数を減らしたいと思っている ⇒ 4へ進む 3. やめるつもりはない ⇒ 5へ進む
4	どのような方法でやめたい、あるいは本数を減らしたいですか。 (複数回答可)	1. 禁煙教室 2. 禁煙外来 (医療機関) 3. 薬局で購入 (ニコチンガム、ニコチンパッチなど) 4. その他 ( )
5	たばこを吸うとわかりやすくなると思っているものに○をつけてください。	1. がん      2. 喘息      3. 気管支炎 4. 心臓病    5. 脳卒中    6. 胃潰瘍 7. 妊娠に関連した異常    8. 歯周病 9. COPD (慢性閉塞性肺疾患) 10. いずれでもない
6	COPD (慢性閉塞性肺疾患) という病気を知っていますか。	1. 知っている 2. 知らない
※COPDとは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状として、緩やかに呼吸障害が進行します。以前は肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれます。重症化すると、日常的に酸素ボンベが必要となる場合があります。		

C. 飲酒の習慣についておたずねします。

	質 問	回 答																																																																				
1	お酒 (アルコール類) を飲みますか。 	1. 毎日飲む } ⇒ 2へ進む 2. 週5～6日飲む } 3. 週3～4回飲む } 4. 週1～2回飲む } 5. 月1～3回飲む } 6. 年に数回 (付き合い程度) } 7. やめた } ⇒ 3へ進む 8. 飲まない (飲めない) }																																																																				
2	1日に平均して、どのくらいの量を飲みますか。(日本酒に換算して) ※大体把握されている方は、直接記入してください。 1日平均 (      合 ) 程度 ←	<table border="1"> <thead> <tr> <th>お酒の種類</th> <th>度数</th> <th>数量・目安</th> <th>1日平均</th> <th>倍率</th> <th>換算(合)</th> <th>合計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ビール</td> <td>5%</td> <td>350ml 一般的な缶</td> <td>(本)</td> <td>× 0.7</td> <td>=</td> <td rowspan="10"></td> </tr> <tr> <td>ビール</td> <td>5%</td> <td>500ml 瓶・ロング缶</td> <td>(本)</td> <td>× 1.0</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td>チューハイ</td> <td>3%</td> <td>350ml 一般的な缶</td> <td>(本)</td> <td>× 0.4</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td>チューハイ</td> <td>7%</td> <td>350ml 一般的な缶</td> <td>(本)</td> <td>× 1.0</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td>チューハイ</td> <td>7%</td> <td>500ml ロング缶</td> <td>(本)</td> <td>× 1.4</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td>ワイン</td> <td>12%</td> <td>100ml ワイングラス</td> <td>(杯)</td> <td>× 0.5</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td>日本酒</td> <td>15%</td> <td>180ml カップ酒</td> <td>(合)</td> <td>× 1.0</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td>焼酎</td> <td>25%</td> <td>100ml グラス半分</td> <td>(杯)</td> <td>× 1.0</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td>ウイスキー</td> <td>40%</td> <td>30ml シングル</td> <td>(杯)</td> <td>× 0.5</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td>ウイスキー</td> <td>40%</td> <td>60ml ダブル</td> <td>(杯)</td> <td>× 1.0</td> <td>=</td> </tr> </tbody> </table>	お酒の種類	度数	数量・目安	1日平均	倍率	換算(合)	合計	ビール	5%	350ml 一般的な缶	(本)	× 0.7	=		ビール	5%	500ml 瓶・ロング缶	(本)	× 1.0	=	チューハイ	3%	350ml 一般的な缶	(本)	× 0.4	=	チューハイ	7%	350ml 一般的な缶	(本)	× 1.0	=	チューハイ	7%	500ml ロング缶	(本)	× 1.4	=	ワイン	12%	100ml ワイングラス	(杯)	× 0.5	=	日本酒	15%	180ml カップ酒	(合)	× 1.0	=	焼酎	25%	100ml グラス半分	(杯)	× 1.0	=	ウイスキー	40%	30ml シングル	(杯)	× 0.5	=	ウイスキー	40%	60ml ダブル	(杯)	× 1.0	=
お酒の種類	度数	数量・目安	1日平均	倍率	換算(合)	合計																																																																
ビール	5%	350ml 一般的な缶	(本)	× 0.7	=																																																																	
ビール	5%	500ml 瓶・ロング缶	(本)	× 1.0	=																																																																	
チューハイ	3%	350ml 一般的な缶	(本)	× 0.4	=																																																																	
チューハイ	7%	350ml 一般的な缶	(本)	× 1.0	=																																																																	
チューハイ	7%	500ml ロング缶	(本)	× 1.4	=																																																																	
ワイン	12%	100ml ワイングラス	(杯)	× 0.5	=																																																																	
日本酒	15%	180ml カップ酒	(合)	× 1.0	=																																																																	
焼酎	25%	100ml グラス半分	(杯)	× 1.0	=																																																																	
ウイスキー	40%	30ml シングル	(杯)	× 0.5	=																																																																	
ウイスキー	40%	60ml ダブル	(杯)	× 1.0	=																																																																	
3	「節度ある適度な飲酒」としては、男性で1日2合未満、女性で1日1合未満であることを知っていますか。	1. 知っている 2. 知らなかった																																																																				
★厚労省の示す指標では、節度ある適度な飲酒は、純アルコールで1日平均20g程度としています。 ※摂取アルコール量(g) = 度数(%) × 量(ml) × 0.8(比重) で求められます。																																																																						

【アンケート】

D. 休養・こころの健康づくりについておたずねします。

	質 問	回 答
1	1日の睡眠時間は平均どのくらいですか。 	1. 8時間以上 2. 7時間以上～8時間未満 3. 6時間以上～7時間未満 4. 5時間以上～6時間未満 5. 5時間未満
2	睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか。	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. 全くとれていない
3	眠りを助けるために、睡眠剤、安定剤などの薬を使いますか。	1. 全く使用しない 2. ほとんど使用しない 3. 時々使用する 4. よく使用する
4	眠りを助けるために、アルコール飲料を使いますか。	1. 全く使用しない 2. ほとんど使用しない 3. 時々使用する 4. よく使用する
5	ここ1か月間で、ストレスを感じたことがありますか。	1. よくあった 2. ときどきあった 3. ほとんどなかった 4. 全くなかった } ⇒6へ進む ⇒7へ進む
6	ストレスの原因になっていることは何ですか。 (複数回答可)	1. 仕事 2. 経済的なこと 3. 病気のこと 4. 人間関係 5. 家族関係 6. 子育て 7. 介護 8. 身体的なこと 9. その他 ( )
7	何らかのストレス解消法をもっていますか。	1. はい 2. いいえ 3. わからない
8	困った時に相談できる人がいますか。	1. いる (家族・友人・地域 (近所の人など) その他 ( )) 2. いない 3. どちらともいえない
9	社会活動やグループ活動への参加をしていますか。 (複数回答可)	1. 仕事・学校へ行く 2. 町内会や地域行事への参加 3. ボランティア活動 4. 趣味や運動のグループ活動 5. その他のグループ活動 6. 参加していない
10	あなたと地域の人たちとのつながりはありますか。	1. つながりは強い (相談したり助け合っている) 2. ある程度つながりはある (立ち話をする) 3. あまり、つながりがない (挨拶程度) 4. 近所づきあいがない
11	精神科以外でも保健所や役場、相談事業所などでこころの相談ができることを知っていますか。	1. 知っている 2. 聞いたことがあるが、詳しく知らない 3. 知らない

あと3ページです。  
もう少しだけお付き合いくださいませ。



【アンケート】

E. 歯の健康についておたずねします。

	質 問	回 答
1	あなたの歯は、何本ありますか。 (差し歯やかぶせた歯は含んで、親知らずや入れ歯は除きます) 永久歯は28本です。 	1. 24本以上 2. 20～23本 3. 10～19本 4. 1～9本 5. なし } ⇒2へ進む } ⇒4へ進む
2	歯みがきは行っていますか 	1. 毎食後みがいている 2. 毎日みがいているが、毎食後ではない 3. みがかない日もある 4. みがかいていない
3	歯間清掃用具(歯間ブラシ、デンタルフロス、糸ようじ、水流式口腔清浄器など)を使用していますか。	1. 毎日している 2. 時々している 3. ほとんどしていない 4. 全くしていない
4	現在、歯や口に関して気になることはありますか。 (複数回答可)	1. 気になることはない 2. 歯が痛い 3. 歯ぐきが痛い 4. 歯ぐきがはれている 5. 歯を磨くと血が出る 6. 噛めないものがある 7. 飲み込みにくい 8. 口がかかわく 9. 口臭がある 10. 冷たいものや熱いものがしみる 11. その他( )
5	この1年間に歯科受診をしましたか。また、どのような理由で歯科受診をしています(ません)か。 (複数回答可)	A. 受診した(理由をお選びください。) 1. 歯周病の治療 2. むし歯の治療 3. 定期検診(ブラッシング指導を含む) 4. 義歯(入れ歯)に治療 5. その他( ) B. 受診していない(理由をお選びください。) 6. 歯の健康に自信がある 7. 特に痛む歯がない 8. 受診に行く時間がない 9. 近々、受診する予定 10. その他( )

F. 運動の習慣についておたずねします。

	質 問	回 答
1	健康の維持・増進のため意識的に体を動かしていますか。 (「買い物は歩いて行く」「エレベーターを使わないで階段を利用する」など) 	1. よくしている 2. まあしている 3. あまりしていない 4. 全くしていない
2	仕事や生活の中で1日どれくらい歩いていると思いますか。 (10分間の歩行は、約1000歩に相当します。)	1. 1時間以上 2. 30分以上～1時間未満 3. 30分未満 4. ほとんど歩かない
3	運動の習慣がありますか。 ※1回30分以上で、週2回以上、1年以上続けている運動のこと	1. ある 2. 条件を満たさないが運動はしている。 3. ない
4	どのような運動をしていますか。または、どのような運動に興味がありますか。 (複数回答可)	1. ウォーキング・ジョギングなど 2. ストレッチ・筋力トレーニングなど 3. 競技・スポーツ・部活( ) 4. その他( )

【アンケート】

G. 日頃の健康管理についておたずねします。

	質 問	回 答																					
1	健康に関する知識や、情報をどこから手にいられていますか。 (複数回答可)	1. テレビ 2. 町の健康教育や健康相談など 3. ラジオ 4. 職場の健康教育や健康相談など 5. 新聞・雑誌 6. 友人・知人などから 7. 医師の指導 8. インターネット 9. 役場の広報 10. その他 ( ) 11. 手にいれていない																					
2	現在、通院されていますか。 通院されている場合はどの疾病で病院にかかられていますか。 (複数回答可)	A. はい 1. 高血圧 2. 糖尿病 3. 脂質異常症 4. が ん 5. 脳血管疾患 6. 心疾患 7. 精神疾患 8. その他 ( ) B. いいえ																					
3	健康に関する項目のうち関心のあるものはありますか。 (複数回答可)	1. 食 事 2. 運 動 3. こころの健康 4. 歯の健康 5. たばこ 6. アルコール 7. がん検診や健康診断 8. その他 ( ) 9. 関心がない																					
4	特定健診(健康診断)・がん検診の受診状況等についてお聞かせ下さい。 ①～④は最近1年、⑤⑥は最近2年の間に健康診査や各種がん検診を受けましたか。 ①～⑥それぞれ当てはまる番号を選んで○印をつけて下さい。 ※町のがん検診は、40歳以上(子宮頸がんは20歳以上)対象で実施しています。																						
		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>↓健診等を受診した方</th> <th>↓健診等を受診していない方</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①特定健診(健康診断も含む) ・人間ドック・ヤング健診 《検尿・血液検査など》</td> <td>1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の健診(病院・集団) 3. 自費で受診</td> <td>4. 健診は知っている。 5. 健診を知らない。 6. 通院または治療中</td> </tr> <tr> <td>②胃がん検診 《バリウム・内視鏡》</td> <td>1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診</td> <td>4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中</td> </tr> <tr> <td>③肺がん検診 《レントゲン・MRI※》 ※町でMRIは実施していません。</td> <td>1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診</td> <td>4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中</td> </tr> <tr> <td>④大腸がん検診 《検便・内視鏡※》 ※町で内視鏡は実施していません。</td> <td>1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診</td> <td>4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中</td> </tr> <tr> <td>⑤子宮頸がん検診 (女性のみ)</td> <td>1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診</td> <td>4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中</td> </tr> <tr> <td>⑥乳がん検診 (女性のみ)</td> <td>1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診</td> <td>4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中</td> </tr> </tbody> </table>		↓健診等を受診した方	↓健診等を受診していない方	①特定健診(健康診断も含む) ・人間ドック・ヤング健診 《検尿・血液検査など》	1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の健診(病院・集団) 3. 自費で受診	4. 健診は知っている。 5. 健診を知らない。 6. 通院または治療中	②胃がん検診 《バリウム・内視鏡》	1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診	4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中	③肺がん検診 《レントゲン・MRI※》 ※町でMRIは実施していません。	1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診	4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中	④大腸がん検診 《検便・内視鏡※》 ※町で内視鏡は実施していません。	1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診	4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中	⑤子宮頸がん検診 (女性のみ)	1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診	4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中	⑥乳がん検診 (女性のみ)	1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診	4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中
		↓健診等を受診した方	↓健診等を受診していない方																				
	①特定健診(健康診断も含む) ・人間ドック・ヤング健診 《検尿・血液検査など》	1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の健診(病院・集団) 3. 自費で受診	4. 健診は知っている。 5. 健診を知らない。 6. 通院または治療中																				
	②胃がん検診 《バリウム・内視鏡》	1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診	4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中																				
	③肺がん検診 《レントゲン・MRI※》 ※町でMRIは実施していません。	1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診	4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中																				
	④大腸がん検診 《検便・内視鏡※》 ※町で内視鏡は実施していません。	1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診	4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中																				
⑤子宮頸がん検診 (女性のみ)	1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診	4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中																					
⑥乳がん検診 (女性のみ)	1. 職場・扶養家族の健康診断 2. 町の検診(病院・集団) 3. 自費で受診	4. 検診は知っている。 5. 検診を知らない。 6. 通院または治療中																					
5	質問4の①特定健診等で「受診した」方におたずねします。 健診の結果で指摘されたことに対して、何か対処していますか。 (複数回答可)	1. 通院・治療している 2. 運動をしている 3. 食事に気をつけている 4. その他 ( ) 5. 何もしていない 6. 何も指摘されていない																					
6	質問4でいずれか「受診していない」方におたずねします。 受けない理由は何ですか。 (複数回答可)	1. 何らかの病気で治療中であるから 2. 結果を知るのが怖いから 3. 面倒だから 4. 時間がない・日程が合わないから 5. 健康で健(検)診の必要がないから 6. どのように受ければ良いかわからないから 7. 受けようと思うが忘れてしまうから 8. お金がかかるから 9. その他 ( )																					



【アンケート】

H. あなたご自身のことについておたずねします。

	質 問	回 答
1	あなたの性別は。	1. 男 2. 女
2	あなたの年齢は。 (令和6年4月1日現在)	1. 20代 2. 30代 3. 40代 4. 50代 5. 60代 6. 70代
3	一緒に生活している方は。 (複数回答可)	1. 配偶者・パートナー 2. 親 3. 子 4. 兄弟・姉妹 5. 祖父・祖母 6. 孫 7. その他( )
4	あなたの身長は。	( ) cm 小数点以下四捨五入
5	あなたの体重は。	( ) kg 小数点以下四捨五入
6	自分の適正体重*を知っていますか。	1. はい 2. いいえ
	※適正体重とは、BMI(体格指数のこと、肥満度を判定できる)が2.2となる体重のこと。 (適正体重=身長(m)×身長(m)×22) [例:172cmの場合 1.72×1.72×22=65.1]	
7	普段の血圧はどのくらいですか ※健診時や受診時の測定値、または家庭血圧を測定している方は、その平均値をご記入下さい。	最高血圧 ( ) mmHg 最低血圧 ( ) mmHg ・ わからない
8	特定健診、がん検診等町で実施している健(検)診において希望・要望等あればご記入下さい。	例 ○○月に実施して欲しい 等
9	健康づくりに役立つ教室で、希望する教室があればご記入下さい。	例 すっきりスリム教室・物忘れ予防教室 等
10	全体を通して何でも結構ですので、ご自由にご記入下さい。	例 骨粗しょう症検診をしてほしい 等

調査にご協力ありがとうございました。健康増進事業の推進に活用させていただきます。

最後までご回答いただき、誠にありがとうございました！  
もうひとつお手数ですが、このアンケート用紙3枚のみを  
返信用封筒に入れて郵便ポストに投函をお願いいたします。



表面もあります。