

須坂市健康意識に関するアンケート ご協力をお願い

市民の皆様には、日頃から市保健衛生行政にご理解ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、本市では、2012年度（平成24年度）に須坂市健康づくり計画「第2次健康須坂ときめき21」、2017年度（平成29年度）に第3期須坂市食育推進基本計画「須坂市食で健やか計画」と第3期須坂市自殺予防対策計画を策定し、市民の皆様とともに健康づくりの推進に取り組んでいるところです。

今後さらに市民の皆様の生涯にわたる健康の維持増進に向けた取り組みを着実に進めるため、2022年度（令和4年度）には自殺予防対策計画を、2023年度（令和5年度）には、健康づくりと食育の2つの一体的な計画を、それぞれの次期計画を策定する予定です。

本調査は、市民の皆様の健康に関する意識や取り組みについてお伺いし、今後策定予定である健康に関する計画策定の基礎資料とすることを目的に実施するものです。市内にお住いの18歳から69歳までの方の中から、2,000人を無作為に抽出させていただき、調査票をお送りしています。

大変お忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

2022年1月
須坂市長 三木 正夫

ご記入にあたってのお願い

- 本アンケートは無記名で回答いただき、結果は統計的に処理いたしますので、個人が特定されたり、個人に関する情報は公表されることはありません。率直なご意見をお書きください。また、結果は調査の目的以外に使用することはありません。
- **必ずあて名のご本人がご回答ください。**（記入は代筆でも構いません）
なお、無作為抽出のため、ご病気等によりご回答いただけない方にも届いてしまう場合がございますので、その際はご容赦くださいますようお願いいたします。
- 回答は郵送またはインターネットで行うことができます。インターネットで回答した場合は、この調査用紙の提出は不要です。

【郵送で回答する場合】

ご記入いただいた調査票は、**2月14日（月）まで**に同封の返信用封筒に入れてお送りください。（切手は不要です。）

【インターネットで回答する場合（パソコン、スマートフォンからご回答いただけます。）】

URL：https://s-kantan.jp/city-suzaka-nagano-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=19243

この調査票のパスワード 999999

入力期限：**令和4年2月14日（月）まで**

- ・上記のパスワードは、調査票の重複を防ぐためのものであり、個人を特定するものではありません。



<問い合わせ先> 須坂市健康福祉部健康づくり課（須坂市保健センター）

〒382-8511 須坂市大字須坂 1528 番地の1

電話：026-248-9023（保健センター専用） ファクシミリ：026-248-9042

電子メール：s-kenkodukuri@city.suzaka.nagano.jp

I あなたご自身について

問 1-1 あなたの性別を教えてください。(1つに○)

- | | | |
|------|------|---------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 回答しない |
|------|------|---------|

問 1-2 あなたの年齢を教えてください。(1つに○)

- | | | |
|-----------|---------|-----------|
| 1 10 歳代 | 2 20 歳代 | 3 30 歳代 |
| 4 40 歳代 | 5 50 歳代 | 6 60~64 歳 |
| 7 65~69 歳 | | |

問 1-3 同居しているご家族の構成について教えてください。(1つに○)

- | | | |
|----------------|-----------|-------------|
| 1 ひとり暮らし | 2 夫婦だけ | 3 親子 (2 世代) |
| 4 親と子と孫 (3 世代) | 5 その他 () | |

問 1-4 同居しているご家族の中に 18 歳未満の方はいますか。

- | | |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

↓
問 1-4 で「1 いる」と回答した方のみ

問 1-4 ① 18 歳未満の方は以下のどれにあてはまりますか。(すべてに○)

- | | | |
|--------|-----------|-------|
| 1 就学前児 | 2 小学生 | 3 中学生 |
| 4 高校生 | 5 その他 () | |

問 1-5 主に従事している職業等を教えてください。(1つに○)

- | | | |
|-------------|-------------|----------------|
| 1 農林業 | 2 会社員・公務員 | 3 自営業 (農林業を除く) |
| 4 パート・アルバイト | 5 家事 (内職含む) | 6 学生 |
| 7 無職 | 8 その他 () | |

II 健康状態・健康管理について

問 2-1 ご自分の健康状態をどのように感じていますか。(1つに○)

- | | |
|-----------|----------|
| 1 よい | 2 まあまあよい |
| 3 あまりよくない | 4 よくない |

問 2-2 健康について関心がありますか。(1つに○)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 とても関心がある | 2 やや関心がある |
| 3 あまり関心はない | 4 まったく関心はない |

問 2-3 身長と体重を教えてください。

身長 : (.) cm	体重 : (.) kg
---------------	---------------

問2-4 体重測定^①の頻度を教えてください。(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に1回以上 |
| 3 月に1回以上 | 4 ほとんど測らない |

問2-4で「1 ほぼ毎日」「2 週に1回以上」「3 月に1回以上」と回答した方のみ

問2-4① 体重測定した結果は記録していますか。

- | | |
|----------|----------------|
| 1 記録している | 2 測定のみで記録していない |
|----------|----------------|

問2-5 家庭での血圧測定^①の頻度を教えてください。(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に1回以上 |
| 3 月に1回以上 | 4 ほとんど測らない |

問2-5で「1 ほぼ毎日」「2 週に1回以上」「3 月に1回以上」と回答した方のみ

問2-5① 血圧測定した結果は記録していますか。

- | | |
|----------|----------------|
| 1 記録している | 2 測定のみで記録していない |
|----------|----------------|

問2-6 家庭での血圧の正常値を知っていますか。(1つに○)

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

【参考】家庭血圧正常値：収縮期血圧 115 未満かつ拡張期血圧 75 未満

問2-7 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。

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2-8 定期的に健康診査(特定健診・後期高齢者健診・若年者健診・職場健診・がん検診・人間ドックなど)を受けていますか。(1つに○)

- | | |
|----------|-----------------|
| 1 受けている | 2 定期的ではないが受けている |
| 3 受けていない | |

問2-8で「3 受けていない」と回答した方のみ

問2-8① 定期的に健康診査を受けない理由は何ですか。(すべてに○)

- | | |
|------------------------------|---------------|
| 1 対象ではないから | 2 健康だと思うから |
| 3 忙しいから | 4 治療中の病気があるから |
| 5 健(検)診について知らない・受診方法がわからないから | |
| 6 病気が見つかるのが怖いから | 7 お金がかかるから |
| 8 面倒だから | 9 その他 () |

問2-9 あなたは、健康づくりや生活習慣改善について、何から情報を得ていますか。

(すべてに○)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 新聞・週刊誌等 | 2 健康に関する専門雑誌や専門書 |
| 3 テレビ・ラジオ | 4 インターネットやSNS |
| 5 広報須坂（ホームページを含む） | 6 医師・歯科医師・薬剤師 |
| 7 市や保健所等の職員 | 8 保健補導員 |
| 9 会社・職場・学校 | 10 家族・友人・仲間 |
| 11 その他（ | 12 特に情報を得ていない |

問2-10 健康で過ごすために、何が重要だと思いますか。(すべてに○)

- | | |
|--------------------------|--------------|
| 1 健康に関心をもつ | 2 知識を得る機会 |
| 3 望ましい生活習慣(食習慣、運動習慣等)の実践 | |
| 4 定期的な健(検)診の受診 | 5 かかりつけの医療機関 |
| 6 家族、友人や知人 | 7 趣味や生きがい |
| 8 時間的余裕 | 9 経済的余裕 |
| 10 その他（ | 11 特になし |

Ⅲ 歯・口腔の健康について

問3-1 ご自分の歯は何本ありますか。(1つに○)

- | | | |
|---------|----------|---------|
| 1 24本以上 | 2 20～23本 | 3 19本以下 |
|---------|----------|---------|

問3-2 歯磨きの頻度を教えてください。(1つに○)

- | | | |
|-----------|----------|--------|
| 1 歯磨きはしない | 2 1日1回 | 3 1日2回 |
| 4 1日3回 | 5 1日4回以上 | |

問3-3 歯ブラシ以外の補助用具【デンタルフロス（糸つきようじ）、歯間ブラシ等】を使用していますか。(1つに○)

- | | |
|----------|-----------|
| 1 使用している | 2 使用していない |
|----------|-----------|

問3-4 これまで歯科医師等に歯周病や歯肉炎と言われたことがありますか。(1つに○)

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

問3-5 年に1回は歯石除去や歯面清掃を受けていますか。(1つに○)

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

問3-6 むし歯や歯周病が全身の病気に関わっていることを知っていますか。(1つに○)

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

問3-7 定期的に歯の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 定期的ではないが受けている |
| 3 ほとんど受けていない | |

IV 栄養・食生活について

問4-1 塩分を控えることを意識していますか。(1つに○)

- 1 はい 2 いいえ

問4-1で「1 はい」と回答した方のみ

問4-1① どのような減塩の取り組みをしていますか。(すべてに○)

- 1 減塩商品を使っている 2 栄養表示を確認している
3 調味料を減らしている 4 食べる量や回数を減らしている
5 意識はしているが取り組みはしていない
6 その他 ()

問4-2 主食、主菜、副菜をそろえて食べることが1日2回以上ありますか。

(1つに○)

- 1 はい 2 いいえ

【参考】主食：ごはん、パン、麺類など
主菜：肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理
副菜：野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理

問4-2で「1 はい」と回答した方のみ

問4-2① 主食、主菜、副菜をそろえて食べることが一番多いのはどの食事ですか。

(1つに○)

- 1 朝食 2 昼食 3 夕食

問4-3 野菜は1日にどれくらい食べますか。(1つに○)

- 1 小鉢5杯以上 2 小鉢3～4杯
3 小鉢1～2杯 4 小鉢1杯未満

問4-4 果物はどれくらい食べますか。(1つに○)

- 1 毎日1回以上 2 1週間に5～6回 3 1週間に3～4回
4 1週間に1～2回 5 ほとんど食べない

【参考】果物1回(100g)の目安は、りんごなら1/4個、みかんなら1個、バナナなら1本、キウイフルーツなら1個相当

問4-5 「食育」に関心がありますか。(1つに○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 とても関心がある | 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はない | 4 まったく関心はない |
| 5 わからない | |

【参考】食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること（食育基本法より）

問4-6 ふだん家族や友人と一緒に食事をしていますか。(1つに○)

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

問4-6で「1 はい」と回答した方のみ

問4-6① 家族や友人と一緒に1日1回以上食事をする日はどのくらいありますか。(1つに○)

- | | |
|------------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日程度 |
| 3 週に2～3日程度 | 4 週に1日程度 |

問4-6② 家族や友人と一緒に食事をするのが多いのはどの食事ですか。(すべてに○)

- | | | |
|------|------|------|
| 1 朝食 | 2 昼食 | 3 夕食 |
|------|------|------|

問4-7 ふだん朝食を食べますか。(1つに○)

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日程度 | 3 週に2～3日程度 |
| 4 週に1日程度 | 5 ほとんど食べない | |

問4-8 地元で採れた農産物を使うようにしていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 いつも使うようにしている | 2 なるべく使うようにしている |
| 3 産地は気にしていない | |

問4-9 食文化や伝統食（おやき、やしろうま、にらせんべい、ひんのべなど）を知っていますか。(1つに○)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 よく知っている | 2 ある程度知っている |
| 3 あまり知らない | 4 ほとんど知らない |

問4-10 伝統食（おやき、やしろうま、にらせんべい、ひんのべなど）を1つでも作ることができますか。(1つに○)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 作ることができる | 2 作ることはできない |
|------------|-------------|

V 身体活動・運動について

問5-1 1回30分以上取り組む運動やスポーツの頻度を教えてください。(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 週1日以上 | 2 週2日以上 |
| 3 月に1日以上 | 4 あまりしていない |

問5-1で「1 週1日以上」「2 週2日以上」「3 月に1日以上」と回答した方のみ

問5-1① 運動やスポーツの継続期間を教えてください。(1つに○)

- | | | |
|---------|-------------|--------|
| 1 6か月未満 | 2 6か月から1年未満 | 3 1年以上 |
|---------|-------------|--------|

問5-1で「4 あまりしていない」と回答した方のみ

問5-1② 運動やスポーツをあまりしていない理由を教えてください。(すべてに○)

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1 時間がない | 2 場所や施設がない |
| 3 お金に余裕がない | 4 行うのが面倒 |
| 4 体調がすぐれない(膝痛・腰痛等含む) | 5 運動が苦手、嫌い |
| 6 仲間がいない | 7 運動が必要だと思わない |
| 8 その他 () | |

問5-2 「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」という言葉やその意味を知っていますか。(1つに○)

- | |
|---------------------------------|
| 1 言葉も意味も知っている |
| 2 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3 言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む) |

【参考】ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴い運動器(骨や関節、筋肉など)の働きが衰えて、歩く、立つ、座るなどの移動機能の低下をきたした状態

Ⅵ アルコールについて

問6-1 お酒を飲みますか。(1つに○)

- | | |
|-----------|------------|
| 1 ほぼ毎日飲む | 2 週5～6日飲む |
| 3 週3～4日飲む | 4 週1～2日飲む |
| 5 月1～3日飲む | 6 ほとんど飲まない |

問6-1で「1 ほぼ毎日飲む」「2 週5～6日飲む」「3 週3～4日飲む」「4 週1～2日飲む」「5 月1～3日飲む」と回答した方のみ

問6-1① 平均して1日あたりお酒をどの程度飲みますか。(1つに○)

- | | |
|------------|------------|
| 1 1合未満 | 2 1合以上2合未満 |
| 3 2合以上3合未満 | 4 3合以上 |

【参考】アルコール換算表

日本酒 1合程度 (180 ml)	ビール中瓶 (500 ml)	ウイスキー・ブランデー 60 ml	ワイン (ワイングラス1杯120 ml)	酎ハイ (7%) 350 ml缶
1合程度	= 1本程度	=ダブル1杯程度	= 2杯程度	= 1本程度

問6-2 「節度ある飲酒」が1日平均純アルコール約20g(ビール中瓶1本)程であることを知っていますか。(1つに○)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

Ⅶ たばこについて

問7-1 たばこを吸いますか。(1つに○)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1 吸っている | → 次ページ 問7-1③へ |
| 2 吸っていたがやめた(禁煙した) | |
| 3 吸わない(吸ったことはない) | |

問7-1で「1 吸っている」と回答した方のみ

問7-1① 現在吸っているたばこは何ですか。(すべてに○)

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 1 紙巻きたばこ | 2 加熱式たばこ | 3 その他 () |
|----------|----------|-----------|

問7-1② たばこをやめたいと思いますか。(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 やめたい | 2 本数を減らしたい |
| 3 やめたくない | 4 わからない |

問7-1で「2 吸っていたがやめた(禁煙した)」「3 吸わない(吸ったことはない)」と回答した方のみ

問7-1③ 同居している方の中にたばこを吸う人がいますか。(1つに○)

1 いる 2 いない

問7-1③で「1 いる」と回答した方のみ

問7-1③-1 家の中で喫煙する場所は分かれていますか。(1つに○)

1 分かれている 2 分かれていない 3 家の中は禁煙にしている

問7-2 たばこによってかかりやすくなる病気はどれだと思いますか。(すべてに○)

1 肺がん	2 喘息	3 気管支炎
4 COPD (慢性閉塞性肺疾患)	5 心臓病	6 脳卒中
7 胃潰瘍	8 妊娠に関連した異常	9 歯周病
10 依存症になり、やめられなくなる	11 わからない	

問7-3 COPD (慢性閉塞性肺疾患) という病気を知っていますか。(1つに○)

1 知っている	2 聞いたことがある
3 知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)	

【参考】COPD (慢性閉塞性肺疾患) は、肺気腫と慢性気管支炎の総称で、COPDになると肺の働きが低下し、日常生活に制限をきたす

問7-4 受動喫煙という言葉を知っていますか。(1つに○)

1 言葉も意味も知っている	2 言葉は知っているが、意味は知らない
3 言葉も意味も知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)	

【参考】受動喫煙とは、たばこから立ち上がる副流煙と喫煙者が吐き出した呼出煙とが混ざった煙を吸うことあるいは吸わせてしまうこと。

VIII 休養・こころの健康について

問8-1 1日の睡眠時間は平均して何時間ですか。(1つに○)

- | | | |
|---------|--------------|---------|
| 1 6時間未満 | 2 6時間以上8時間未満 | 3 8時間以上 |
|---------|--------------|---------|

問8-2 日頃の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(1つに○)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 十分とれている | 2 まあまあとれている |
| 3 不足しがちである | 4 不足である |

問8-3 ここ1か月間に日常生活で悩みやストレスはありましたか。(1つに○)

- | | |
|----------|----------|
| 1 おおいにある | 2 多少ある |
| 3 あまりない | 4 まったくない |

問8-3で「1 おおいにある」「2 多少ある」「3 あまりない」と回答した方のみ

問8-3① 日ごろ、一番の悩みやストレスと感ずることは何ですか。(1つに○)

※2と回答した方は対人関係の内容について1つに○してください。

- | | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 経済的なこと | |
| 2 対人関係 | どのような対人関係ですか
1 同居家族 2 別居家族、親族
3 近所 4 仕事関係
5 友人 6 その他 () |
| 3 健康、病気 | |
| 4 仕事(内容、責任) | |
| 5 育児、子育て | |
| 6 老い、老後 | |
| 7 その他 () | |

問8-4 悩みやストレスがある時はどのように対処していますか。(すべてに○)

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1 悩みやストレスの内容の解決に積極的に取り組む | |
| 2 休暇をとる | 3 友人・知人に話を聞いてもらう |
| 4 専門家に相談する | 5 趣味・スポーツに打ち込む |
| 6 動物(ペット)と遊ぶ | 7 何か食べる |
| 8 買い物をする | 9 テレビを観たりラジオを聴いたりする |
| 10 のんびりする | 11 温泉や旅行に行く |
| 12 ギャンブル・勝負ごとをする | 13 たばこを吸う |
| 14 アルコール飲料(酒)を飲む | 15 睡眠補助品(睡眠薬・精神安定剤)を飲む |
| 16 じっと耐える | 17 寝てしまう |
| 18 インターネットの利用(SNS・動画サイトの視聴など) | |
| 19 その他 () | |
| 20 特になし | |

問8-5 悩み事やストレスを感じた時に、相談したり、助けを求めたりできる人がいますか。
(1つに○)

1 いる	2 いない
------	-------

問8-5で「1 いる」と回答した方のみ

問8-5① 主な相談相手はどなたですか。(すべてに○)

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1 家族・親族 | 2 友人・恋人 |
| 3 学校の先生または恩師 | 4 職場の上司・同僚 |
| 5 1～4以外の知人 | 6 公的機関の相談窓口 |
| 7 民間組織の相談窓口 | 8 弁護士・司法書士などの法律の専門家 |
| 9 医師・医療機関 | 10 インターネットのサイト(SNS・掲示板など) |
| 11 テレビ番組・ラジオ番組・新聞投稿欄など | |
| 12 その他 () | |

問8-5で「2 いない」と回答した方のみ

問8-5② その理由は何ですか。(すべてに○)

- | |
|--------------------------|
| 1 相談したいが遠慮してだれにも相談できない |
| 2 相談したいが恥ずかしいので相談しない |
| 3 相談したいがどこに相談したらよいか分からない |
| 4 相談したいが相談できる相手がいない |
| 5 かつて相談したことがあるが不快な思いをした |
| 6 相談したくない |
| 7 その他 () |

問8-6 自分のことが好きですか。(1つに○)

1 好き	2 どちらかといえば好き
3 どちらかといえば好きではない	4 好きではない
5 わからない	

問8-7 これまでの人生の中で、自殺したいと考えたことはありますか。(1つに○)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問8-8 あなたの身近な人で自殺をした方(自殺未遂も含む)はいますか。(1つに○)

1 はい	2 いいえ
------	-------

