

芦屋市の健康づくりに関するアンケート調査票

～調査へのご協力のお願い～

この調査は、皆様の健康づくりに対する意識や関心、日頃の生活等についてお聞きするもので、18歳以上の3,000人の方から無作為に、あなたを回答者のお一人として選ばせていただきました。

皆様には、日頃より市政の推進についてご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

国では「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目標とした国民の健康づくりを推進しており、近年ではそれに加えて「自然に健康になれる環境づくり」や「行動変容を促す仕掛け」など新たな手法も活用して健康寿命延伸に向けた取り組みを進めています。芦屋市においても、平成30年3月に「第3次芦屋市健康増進・食育推進計画」を策定し、これに基づき健康寿命の延伸等の実現に向けた取り組みを進めてきました。

今回、この計画の期間が令和5年度で終了することに伴い、市民のみなさまの健康についての取り組みやお考えなどをお聞かせいただき、計画の評価を行うとともに、今後の保健衛生施策に反映させていきたいと考えています。

お忙しいところ誠に恐縮ではございますが、この調査の趣旨をご理解いただき、令和4年11月30日（水）までに、ご回答くださいますようご協力お願い申し上げます。

令和4年11月

芦屋市

芦屋市の健康づくりに関するアンケート調査について

これは芦屋市の健康づくりについてのアンケート調査票です。

英語版のアンケート調査票、またはふりがな付きのアンケート調査票が必要な場合は、ご連絡ください。

芦屋市 ども・健康部 健康課 e-mail kenkou@city.ashiya.lg.jp

Survey on the health promotion

If you need either an English version or a Japanese with *furigana* version of the questionnaire, please contact the office below:

Ashiya City Children & Health Department , Health Section

e-mail : kenkou@city.ashiya.lg.jp

ご回答にあたってのお願い

- このアンケートは、58設問あり、すべて回答していただくと、おおむね30分程度で回答いただくことができます。
- あて名のご本人がご回答ください。
- ご本人が回答できない場合は、ご家族等がご本人の考えや思いを代理でご回答ください。
- 回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。その他回答については、()内に内容を具体的に回答してください。
- 特にことわりのない限り、全ての質問にお答えください。該当者だけにお答えいただく質問もありますが、その場合は、質問の説明に従ってお答えください。
- インターネットを利用してパソコンやスマートフォン等からも回答できます。
右のQRコードを読み込むか、下記のURLにアクセスしてください。
<https://questant.jp/q/8XRXG03X>
- 入力する際は、パスワードを入力してください。
(パスワード *****)



- この調査は無記名であり、皆様の回答はすべて統計的に処理し本調査の目的以外には決して使用いたしませんので、思いのままをお答えいただきますようお願い申し上げます。
- アンケートに関してご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

回答方法 (次の①②のいずれか)

- ① インターネット (調査票の返送は不要です)
- ② 調査票の返信 (同封の返信用封筒 (切手不要) をご利用ください)

回答期限

令和4年11月30日 (水)

【問合せ先】

芦屋市こども・健康部健康課
担当：近藤・山田
電話：0797-31-1586
FAX：0797-31-1018

調査へのご協力をお願いいたします。

回答者自身について

問1 あなたの性別はどちらですか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 |
|-------|-------|--------|

問2 あなたの年齢をご記入ください。

_____ 歳

問3 あなたの現在の身長と体重をご記入ください。

身長 _____ . _____ cm 体重 _____ . _____ kg

問4 ご自分の体型についてどう思われますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|------------|-------|
| 1. 太っている | 2. 少し太っている | 3. 普通 |
| 4. 少しやせている | 5. やせている | |

問5 あなたは、どちらにお住まいですか。() 内に町名のみをご記入ください。

(_____) 町

問6 あなたの家族構成はどれにあたりますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------------------|------------------|----------------|
| 1. ひとり暮らし | 2. 夫婦のみ | 3. 2世代世帯 (親と子) |
| 4. 3世代以上の世帯 (親と子と孫など) | 5. その他 (_____) | |

問7 あなたのご職業は何ですか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|------------------|--------|---------|---------|
| 1. 会社員 | 2. 公務員 | 3. 自営業 | 4. 家事専業 |
| 5. パート・アルバイト | 6. 学生 | 7. 農林漁業 | 8. 無職 |
| 9. その他 (_____) | | | |

問8 あなたの加入されている健康保険は次のどれですか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| 1. 芦屋市の国民健康保険・世帯主 | 2. 芦屋市の国民健康保険・世帯員 |
| 3. 後期高齢者医療保険 | |
| 4. 社会保険 (健康保険組合・共済組合・協会けんぽ)・本人 | |
| 5. 社会保険 (健康保険組合・共済組合・協会けんぽ)・家族 | |
| 6. その他 (_____) | |

問9 現在、経済的に自分の生活のレベルについてどのように感じていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------|--------------|--------|
| 1. かなり豊かである | 2. まあまあ豊かである | 3. ふつう |
| 4. やや苦しい | 5. かなり苦しい | |

問10 現在、あなたは幸せですか。(○は1つだけ)

1. とても幸せ	2. 幸せ	3. まあまあ幸せ
4. どちらともいえない	5. 幸せではない	

問11 あなたは、現在の自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つだけ)

1. よい	2. まあまあよい	3. 普通
4. あまりよくない	5. よくない	

問12 あなたのお住まいの地域について、どのように感じていますか。(各項目○は1つだけ)

項 目	そう思う	いどちらかとう とうとそう思う	いどちらとも いえない	そあまり う思う わない	そ う 思 わ な い
①いざというとき、助け合える人が身近にいる	1	2	3	4	5
②地域の人たちとのつながりはあるほうだと思う	1	2	3	4	5
③町内会等地域には健康づくりを目的とした活動の場やつどいの場がある	1	2	3	4	5

食について

問13 あなたは、健康づくりや生活習慣病予防の観点から、①～⑩のことについてどの程度実践していますか。(①～⑩の項目ごとに、○はそれぞれ1つだけ)

	1.いつも実践 している	2.実践 している	3.あまり実践 していない	4.全く実践 していない
①エネルギー（カロリー）を調整すること	1	2	3	4
②塩分を摂りすぎないようにする（減塩する）こと	1	2	3	4
③脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること	1	2	3	4
④甘いもの（糖分）をとり過ぎないようにすること	1	2	3	4
⑤野菜をたくさん食べるようにすること	1	2	3	4
⑥果物を適量食べるようにすること	1	2	3	4
⑦アルコール飲料の量を調節すること	1	2	3	4
⑧栄養バランスに気をつけること	1	2	3	4

	1.いつも実践している	2.実践している	3.あまり実践していない	4.全く実践していない
⑨1日3食食べる(欠食をしない)こと	1	2	3	4
⑩ゆっくりよく噛んで食べること	1	2	3	4

問14 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|----------------------|
| 1. 週6日以上食べる | 2. 週4～5日は食べる |
| 3. 週2～3日は食べる | 4. ほとんど食べない → 【問15】へ |

問14で「1. 週6日以上食べる」「2. 週4～5日は食べる」「3. 週2～3日は食べる」に○をつけた方におたずねします

問14-1 あなたは、普段、どんな朝食を食べていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 主食(ごはん・パン・めん・シリアル) | 2. 副菜(野菜・芋料理・野菜たっぷりの汁物) |
| 3. 主菜(肉・魚・卵・大豆料理) | 4. 牛乳・乳製品 |
| 5. 果物 | 6. 菓子類(菓子パン含む) |
| 7. 嗜好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど) | |
| 8. その他() | |

問15 あなたは、家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。朝食、夕食それぞれについて1つずつ選んで○をつけてください。(○はそれぞれ1つだけ)

	1.ほとんど毎日	2.週に4～5日	3.週に2～3日	4.週に1日程度	5.ほとんどない
①朝食	1	2	3	4	5
②夕食	1	2	3	4	5

問16 あなたは、1日に2回以上、主食・主菜・副菜*の3つをそろえて食べることは、週に何日ありますか。(○は1つだけ)

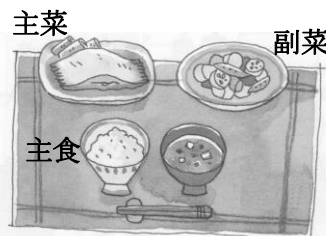
- | | |
|----------|----------|
| 1. 週6日以上 | 2. 週4～5日 |
| 3. 週2～3日 | 4. 週1日以下 |

※「**主食・主菜・副菜**」とは…「**主食**」とは、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、主として良質たんぱく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。

※ バランスのとれた食事の例

主菜
例) 焼魚・ハンバーグ・目玉焼き

主食
例) ごはん・めん・パン



副菜
例) 野菜の煮物・あえ物・おひたし・サラダ

問17 あなたは、野菜を1日に350g（両手山盛り一杯）以上食べていますか。
（○は1つだけ）

- | | |
|---------------|------------|
| 1. ほぼ毎日食べている | 2. 時々食べている |
| 3. ほとんど食べていない | |

問18 あなたは、市販のお弁当・惣菜・調理パン・調理済み冷凍食品などをどのくらいの頻度で利用していますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|--------------|---------|----------|
| 1. 毎日2回以上 | 2. 毎日1回 | 3. 週4～6回 |
| 4. 週2～3回 | 5. 週1回 | 6. 月1～3回 |
| 7. ほとんど利用しない | | |

問19 あなたは、行事食*を食べていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 必ず食べている | 2. 時々食べている |
| 3. あまり食べていない | 4. まったく食べていない |

※「行事食」とは…

月	行事食の具体例
1月	おせち料理、お雑煮、七草粥（7日）
2月	いわしの塩焼き・恵方巻き（3日：節分）
3月	ちらし寿司（3日：桃の節句）
5月	ちまき・柏餅（5日：端午の節句）
7、8月	うなぎの蒲焼（土用の丑の日）
10月	月見団子
12月	かぼちゃ（23日頃：冬至）、年越しそば（大晦日）

問20 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法などを受け継いでいますか。（○は1つだけ）

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 受け継いでいる | 2. 受け継いでいない |
|------------|-------------|

問21 あなたは、「食育」*に関心がありますか。（○は1つだけ）

- | | |
|------------------|------------------|
| 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 |

※「食育」とは…平成17年6月に制定された「食育基本法」では、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。

問22 あなたは、外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分表示（エネルギーや塩分等の表示）を参考にしていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|-------------|--------------|
| 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. ほとんどしていない |

問22で「3. あまりしていない」「4. ほとんどしていない」に○をつけた方におたずねします

問22-1 それはなぜですか。（○は1つだけ）

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. 表示の見方がよくわからない | 2. 表示されている料理や食品が少ない |
| 3. 興味がない | 4. 表示があることを知らない |
| 5. その他（ | ） |

問23 災害時に備え、家庭で用意している非常用の食料等の種類を次から選んでください。（あてはまるものすべてに○）

- | |
|--|
| 1. 主食（レトルトご飯、おかゆ、 α 化米、乾パン、真空パック餅、カップ麺など） |
| 2. 主菜（肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品 等） |
| 3. 副菜（野菜・果物等の缶詰、乾燥野菜 等） |
| 4. 飲料（水、お茶、野菜・果物ジュース 等） |
| 5. その他（チョコレート・あめ・ドライフルーツ 等） |
| 6. 食器・調理器具 |
| 7. 熱源（固形燃料・カセットコンロ 等） |
| 8. 用意していない |

問24 あなたの家庭では、家族の年齢（乳幼児、高齢者など）や健康状態（食物アレルギー、血圧が高い、食べ物を噛みにくいなど）に応じて、非常用の食糧を用意していますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|-----------|------------|--------------------|
| 1. 用意している | 2. 用意していない | 3. 特別な対応が必要な家族はいない |
|-----------|------------|--------------------|

問24で「1. 用意している」に○をつけた方におたずねします

問24-1 家族の年齢や、健康状態に応じてどのような食糧を用意していますか。

（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. 乳幼児用ミルクや離乳食、幼児食のレトルト食品を用意している | |
| 2. アレルゲンが除去された食品を用意している | |
| 3. お粥ややわらかい食品を用意している | |
| 4. 慢性疾患（高血圧、糖尿病など）に対応できる食品を用意している | |
| 5. 宗教上の理由で対応できる食品を用意している | |
| 6. その他（ | ） |

問 29-2 その痛みは普段の生活に影響がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------------|------------|
| 1. かなり影響がある | 2. 少し影響がある |
| 3. ほとんどあるいはまったく影響がない | |

《運動・身体活動と休養について》

問30 あなたは、運動（1日に1回30分以上のウォーキング、ジョギング、ゲートボール、体操など）をどのくらい行っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|-----------------------|-----------|
| 1. 週に3回以上 | 2. 週に1~2回 | 3. 月に2~3回 |
| 4. 月に1回以下 | 5. まったくしない → 【問30-3】へ | |

問30で「1. 週に3回以上」「2. 週に1~2回」「3. 月に2~3回」「4. 月に1回以下」に○をつけた方におたずねします

問30-1 上記の運動はどのくらい続けていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------|---------|
| 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
|---------|---------|

問30-2 どのような運動をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------------|-------------|---------------------------------|
| 1. ウォーキング | 2. ジョギング | 3. 体操 |
| 4. 水泳 | 5. 水中ウォーキング | 6. グランドゴルフ |
| 7. ゲートボール | 8. ゴルフ | 9. テニス |
| 10. バレー（ミニバレー） | 11. 卓球 | 12. バドミントン |
| 13. サッカー | 14. 野球 | 15. その他（ ） |

問30で「5. まったくしない」に○をつけた方におたずねします

問30-3 運動をしない理由はどのようなことですか。(○は1つだけ)

- | | | |
|----------------|---------------------------------|-----------------|
| 1. 時間がない | 2. 必要性を感じない | 3. 面倒くさい |
| 4. 運動施設がない | 5. 身近に指導者がいない | 6. 長続きしない |
| 7. 身体的な理由でできない | 8. 仲間がいない | 9. 家族や周囲の目が気になる |
| 10. 感染症が心配 | 11. その他（ ） | |

問31 生活活動※を10分増やすことでも、健康寿命※を延ばすことができることを知っていますか。(○は1つだけ)

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

※生活活動とは…身体活動（安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作のこと）のうち、日常生活における労働、家事、通勤・通学など。（例：買い物・洗濯物を干すなどの家事、犬の散歩・子どもと屋外で遊ぶなどの生活上の活動、通勤・営業などの外回り・階段昇降・荷物運搬・農作業・漁業活動などの仕事上の活動など）

※健康寿命とは…介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせず、元気に過ごせる期間のこと。

問 32 あなたは、普段の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)

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

問 33 あなたの1日の平均睡眠時間は何時間ですか。(小数点以下は四捨五入してください)

() 時間

問 34 最近、ストレスを感じますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. とても感じている | 2. まあまあ感じている |
| 3. あまり感じていない | 4. 全く感じていない |
| 5. よくわからない | |

問 34 で「1～3」に○をつけた方におたずねします

問 34-1 ストレスの原因は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|--------------|-----------------------|----------|
| 1. 家族関係 | 2. 経済・生活状況(失業・倒産・借金等) | |
| 3. 人間関係 | 4. 勤務状況(仕事内容・勤務体制等) | |
| 5. 健康問題 | 6. 学校生活 | 7. 受験・進学 |
| 8. 就職 | 9. 子育て | 10. 介護 |
| 11. 将来に対する不安 | 12. 日常生活における不安 | 13. 男女問題 |
| 14. 孤独・孤立 | 15. その他() | |

問 35 あなたは、自分でストレスを解消するためにしていることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------|----------------|----------------|
| 1. 散歩や運動をする | 2. 趣味や好きなことをする | 3. 友達や家族と話す |
| 4. ゆっくり入浴する | 5. 何もせずのんびりする | 6. 好きなものを食べる |
| 7. よくお酒を飲む | 8. ギャンブルをする | 9. SNSを見る・発信する |
| 10. その他() | | 11. 特にない |

問 36 悩みがある時に、誰かに相談しますか。(○は1つだけ)

- | |
|-------------------------|
| 1. 誰かに相談する |
| 2. 誰にも相談しない → 【問 36-2】へ |
| 3. その他() |

問 36 で「1. 誰かに相談する」に○をつけた方におたずねします

問 36-1 それは誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------------|----------------|---------|
| 1. 配偶者 | 2. 両親 | 3. 兄弟姉妹 |
| 4. 子ども | 5. 友達 | 6. 民生委員 |
| 7. 職場の人 | 8. 市役所の窓口や相談機関 | 9. 医療機関 |
| 10. インターネットなどで相談 | 11. その他() | |

問 36 で「2. 誰にも相談しない」に○をつけた方におたずねします

問 36-2 相談しない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. 悩みを話すことに抵抗がある | 2. 時間の都合がつかない |
| 3. 相談する人がいない | 4. 誰に、どこに相談したらよいかわからない |
| 5. 過去に相談して嫌な思いをしたことがある | |
| 6. 相談をしても根本的な問題の解決にならない | |
| 7. その他 () | |

問37 精神的ストレス、悩みで困った時の相談先等として、あなたが知っているものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------------|----------------|-------------|
| 1. 保健センター | 2. 障がい者相談支援事業所 | 3. かかりつけ医 |
| 4. 芦屋健康福祉事務所(保健所) | 5. 精神保健福祉センター | 6. 精神科の医療機関 |
| 7. 断酒会などの自助グループ | 8. 高齢者生活支援センター | 9. 市役所の窓口 |
| 10. いのちの電話 | 11. SNSによる相談 | |
| 12. その他 () | | 13. 知らない |

問 38～41 は 20 歳以上の方におたずねします

《たばこについて》

問 38 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. 紙巻たばこを吸っている | 2. 加熱式たばこを吸っている |
| 3. 紙巻たばこと加熱式たばこの両方を吸っている | |
| 4. 以前は吸っていたが今は吸っていない | 5. 以前から吸っていない → 【問 39】へ |

問 38 で「1. 紙巻たばこを吸っている」「2. 加熱式たばこを吸っている」「3. 紙巻たばこと加熱式たばこの両方を吸っている」に○をつけた方におたずねします

問 38-1 あなたは、たばこをやめたいと思っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. やめたいと思っている | 2. やめたくないが本数を減らしたい |
| 3. やめるつもりはない | 4. どちらともいえない |

問 39 あなたは、「副流煙」*が及ぼす健康影響について知っていますか。(○は1つだけ)

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

*「副流煙」とは…喫煙者が直接吸い込む「主流煙」に対して、火のついた部分から立ち上る紫煙を「副流煙」と呼びます。煙に含まれる200種以上の有害物質(ニコチン、タール、一酸化炭素など)の含有量は、主流煙より副流煙の方が多いことが分かっています。また、主流煙は酸性ですが、副流煙はアルカリ性で、目や鼻の粘膜をより刺激します。

問40 あなたは、下記のうち、喫煙が影響すると知っていることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|---------|----------|-------------|--------|
| 1. 肺がん | 2. ぜんそく | 3. 気管支炎 | 4. 心臓病 |
| 5. 脳卒中 | 6. 胃潰瘍 | 7. 妊娠に関する異常 | 8. 歯周病 |
| 9. 咽頭がん | 10. 口腔がん | 11. 肺気腫 | |

《アルコールについて》

問41 あなたは、日本酒やビールなどのアルコール類をどのくらいの頻度で飲んでいますか。
(○は1つだけ)

- | | | | |
|-------------|--------------|------------|------------|
| 1. 毎日飲む | 2. 週4～6日飲む | 3. 週1～3日飲む | 4. 月1～3日飲む |
| 5. ほとんど飲まない | 6. 飲まない、飲めない | → 【問42】へ | |

問41で「1. 毎日飲む」「2. 週4～6日飲む」「3. 週1～3日飲む」「4. 月1～3日飲む」に○をつけた方におたずねします

問41-1 あなたが1回に飲むお酒の量は、日本酒に換算してどのくらいですか。
(○は1つだけ)

- | | | |
|----------------|-----------|-----------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 2. 1～2合未満 | 3. 2～3合未満 |
| 4. 3～4合未満 | 5. 4～5合未満 | 6. 5合以上 |

※以下を参考にしてお答えください。

- ビール・・・中びん1本(500ml) = 日本酒1合(180ml)
- ウイスキー・・・ダブル1杯(60ml) = 日本酒1合
- 焼酎(25度)・・・1合 = 日本酒1.5合
- ワイン・・・グラス1杯(120ml) = 日本酒0.5合

《歯と口の健康について》

問42 現在、食事をする時、何でも噛める状態ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 噛めている | 2. 噛めていない |
|----------|-----------|

問43 現在、ご自分の歯は何本*ありますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|----------|
| 1. 24本以上 | 2. 20～23本 | 3. 11～19本 | 4. 0～10本 |
|----------|-----------|-----------|----------|

※親知らずを除くと、最大28本です。

金属などを詰めた治療済の歯や、歯の上にかぶせてある差し歯も含みます。

入れ歯、ブリッジの部分で、歯の根がない部分や、インプラントは含みません。

インプラント・・・人工的な骨を歯に埋め込んだ歯 ブリッジ・・・抜けた歯の両側の歯をつなげた歯

問44 歯と口の健康のため、普段気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 食後に歯磨きや口をすすぐことを心がけている |
| 2. 歯間ブラシや糸ようじなどの清掃補助具を使っている |
| 3. フッ素(フッ化物)入りの歯みがき剤を使用する |
| 4. 食後にキシリトール配合のガムを摂取している |
| 5. 定期的(年に1回以上)に歯の健診を受けている |
| 6. 甘い食べ物・飲み物をできる限り減らし、摂取後は口腔清掃をしている。 |
| 7. よく噛んで(ひとくち15回以上)食べるように心がけている* |
| 8. その他() |
| 9. 特に気をつけていない |

※噛む効果は、唾液の分泌が促進、脳への刺激、口の周りの筋肉が鍛えられます。

問 45 口腔機能^{*}を維持・向上する方法について、あなたが知っていることはどれですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------|--------------|---------|
| 1. 歯みがき | 2. 舌みがき | 3. 口の体操 |
| 4. 舌の体操 | 5. 唾液腺のマッサージ | 6. 知らない |
| 7. その他 (| |) |

※「口腔機能」とは…「噛み砕く(咀嚼:そしゃく)」、「飲み込む(嚥下:えんげ)」、「唾液を分泌する」、「言葉を発する(発音)」、「表情をあらわす」などの働きのことです。

《健康状態や健診について》

問 46 次のうち、どんな病気や予防法に関心がありますか。
(○は最もあてはまるもの5つまで)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 糖尿病 | 2. 脂質異常症(高脂血症) |
| 3. 高血圧症 | 4. 心筋こうそく、狭心症 |
| 5. 脳卒中(脳こうそくなどの脳血管疾患) | 6. がん(悪性しゅよう) |
| 7. 肝炎、肝硬変 | 8. 更年期障害 |
| 9. 骨粗しょう症 | 10. 歯や歯ぐきの病気(歯周病など) |
| 11. 寝たきり | 12. 認知症 |
| 13. 心の病気(うつ病など) | 14. 結核 |
| 15. HIV感染症(エイズ) | 16. CKD(慢性腎臓病) |
| 17. COPD(慢性閉塞性肺疾患) | 18. フレイル |
| 19. その他 (|) |

問 47 あなたは、「フレイル^{*}」を知っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 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 | |

※「フレイル」とは…加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下している状態です。早めに気づき適切な対策に取り組むことで、予防・改善することができます。

問 48 あなたは、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)^{*}」という病気を知っていますか。
(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 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 | |

※「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」とは…喫煙などが原因で、気管支や肺に慢性的な炎症が起こり空気の出し入れが障害される病気です。肺の生活習慣病とも呼ばれます。

問49 あなたは、定期的（1年に1回程度）に次の健（検）診等を受診していますか。また、受診状況の「1. 定期的に受けている」「2. 2年に1回程度受けている」と回答した方はどこで受診しましたか。

（健（検）診等①～⑥の受診状況、実施場所等それぞれに○は1つだけ）

健診（検診）名	受診状況	実施場所等
①健康診断 （特定健診・職場・学校での健診・後期高齢者健診）	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回程度受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 3. 職場・学校 4. その他
②人間ドック	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回程度受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター（健康チェック） 2. 市立芦屋病院 3. その他
③胃がん検診	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回程度受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 人間ドック （市保健センターでの健康チェックを含む） 3. 職場が実施している検診 4. 医療機関 （保険診療や全額自費での受診等を含む）
④肝炎ウイルス検診	1. 受けた 2. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 （保険診療や全額自費での受診等を含む） 3. 人間ドック （市保健センターでの健康チェックを含む） 4. 職場が実施している検診
⑤肺がん検診 （結核検診含む）	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回程度受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 （保険診療や全額自費での受診等を含む） 3. 人間ドック （市保健センターでの健康チェックを含む） 4. 職場が実施している検診
⑥大腸がん検診	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回程度受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 （保険診療や全額自費での受診等を含む） 3. 人間ドック （市保健センターでの健康チェックを含む） 4. 職場が実施している検診

健診（検診）名	受診状況	実施場所等
⑦骨（骨粗しょう症）検診	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回程度受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 3. 人間ドック 4. 職場が実施している検診
⑧歯科健診	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回程度受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市歯科センター 2. 医療機関 3. 職場・学校 4. その他

男性にお聞きします。

健診（検診）名	受診状況	実施場所等
⑨前立腺がん検診	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回程度受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 （保険診療や全額自費での受診等を含む） 3. 人間ドック （市保健センターでの健康チェックを含む） 4. 職場が実施している検診

女性にお聞きします。

定期的（2年に1回）に次の検診等を受診していますか。

健診（検診）名	受診状況	実施場所等
⑩子宮頸がん検診	1. 定期的に受けている 2. 直近3年間受けたことがない 3. 受けていない	1. 医療機関 （保険診療や全額自費での受診等を含む） 2. 人間ドック 3. 職場が実施している検診
⑪乳がん検診	1. 定期的に受けている 2. 直近3年間受けたことがない 3. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 （保険診療や全額自費での受診等を含む） 3. 人間ドック 4. 職場が実施している検診

問49のそれぞれの健（検）診で「1. 定期的に受けている」「2. 2年に1回程度受けている」に○をつけた方におたずねします

問49-1 健（検）診を受けた後、どのような行動をとりましたか。

（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-------------|---------------|-------------|
| 1. 医療機関を受診 | 2. 保健センターに相談 | 3. 食生活の見直し |
| 4. 運動習慣の見直し | 5. 飲酒習慣の見直し | 6. 喫煙習慣の見直し |
| 7. その他 | 8. 何も取り組んでいない | |

新型コロナウイルス感染症による生活等の変化について

問53 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前後における、あなたの生活の変化を教えてください。（あてはまるものに○）

①	運動量	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
②	外出頻度	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
③	飲酒量	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
④	たばこの量	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
⑤	歯科医院の定期受診の回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
⑥	病院の定期受診の回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
⑦	健康診断やがん検診の受診機会	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
⑧	家族とのコミュニケーション	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
⑨	友人・知人とのコミュニケーション	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
⑩	インターネットの使用頻度	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
⑪	食事内容	1. 良くなった	2. 変わらない	3. 悪くなった	
⑫	睡眠の質	1. 良くなった	2. 変わらない	3. 悪くなった	
⑬	自分の体への関心	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
⑭	気分の落ち込み	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
⑮	新たな趣味や楽しみ	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
⑯	経済的な苦しみ	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
⑰	働き方（テレワークなど）	1. 良くなった	2. 変わらない	3. 悪くなった	
⑱	上記以外の変化があった場合は、ご記入ください（自由記載）。				

自殺予防対策について

これから自殺予防対策についてお聞きします。

アンケートにお答えになる中で、「相談したい、話を聞いてほしい」ことがありましたら、下記までお電話くださいますよう、お願いいたします。

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556



厚生労働省ホームページ

問 54 本気で自殺したいと考えたことがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 複数回 | 2. 一度だけ |
| 3. ない | 4. 答えたくない |

問 54 で「1. 複数回」「2. 一度だけ」に○をつけた方におたずねします

問 54-1 あなたが自殺したいと考えた原因はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|----------------|
| 1. 家族関係の不和 | 2. 家族の死亡 | 3. 家族等からの虐待・暴力 |
| 4. 子育ての悩み | 5. 看護・介護疲れ | 6. 両親の離婚 |
| 7. 自分の離婚 | 8. 失恋 | 9. 孤独・孤立 |
| 10. ひきこもり | 11. アルコール依存 | 12. ギャンブル依存 |
| 13. 薬物依存 | 14. その他の依存（買い物など） | |
| 15. 病気（身体疾患）・障害 | 16. 精神疾患（うつ病など） | |
| 17. 精神疾患（その他） | 18. 家族等の病気・依存症・精神疾患など | |
| 19. 生活苦 | 20. 負債（多重債務、連帯保証人、ローンなど） | |
| 21. 事業不振・倒産・失業 | 22. 災害（被災） | |
| 23. 労働環境の悪さ（長時間労働・賃金不払いなど） | | |
| 24. 職場環境の変化（配置転換、降格など） | | |
| 25. 職場や学校での人間関係の不和 | 26. 職場や学校でのいじめ | |
| 27. 進路・進学に関する悩み | | |
| 28. インターネット（SNS など）上での誹謗中傷 | | |
| 29. 漠然とした将来の不安 | 30. 答えたくない（無回答） | |
| 31. その他（ | | ） |

問 54-2 実際に試みたことがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 複数回 | 2. 一度だけ |
| 3. ない | 4. 答えたくない |

問 55 「自殺予防週間※¹」「自殺対策強化月間※²」「こころの体温計※³」それぞれについて
 あてはまるものを、1つずつ選んで○をつけてください。
 (○はそれぞれ1つだけ)

①自殺予防週間	1.知っている	2.知らない	3.聞いたことはある	
②自殺対策強化月間	1.知っている	2.知らない	3.聞いたことはある	
③こころの体温計	1.知っている 使ったこと がある	2.知っているが 使ったこと がない	3.知らない	4.聞いたことはある

※1 自殺予防週間とは、毎年9月10日から16日まで、国、県、市町村が連携した啓発事業等を通じて、自殺や精神疾患についての正しい知識を知っていただき、これらに対する偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法等についても理解を深めていただくことを目的としたものです。

※2 自殺対策強化月間とは、毎年、月別自殺者の多い3月に、国、県、市町村、関係機関・団体が連携し、自殺予防のための取組を行うものです。

※3 こころの体温計とは、ご本人や家族のこころの健康状態をインターネットで気軽にチェックできるサービスです。

最近なんだか疲れている、気分が落ち込む、といったことや、家族の様子が気になる、といったことはありませんか？ご自身や家族のこころの健康が気になる方は今すぐチェックしてみましょう。



こころの体温計

問 56 あなたが自殺予防対策として効果的だと思うものはなんですか。(○は3つまで)

1. 相談窓口の強化
2. 暮らしやこころなどの総合的な相談会の実施
3. 身近な場所（地元市町村）での相談しやすい体制整備
4. 多重債務者・失業者の相談窓口の周知
5. インターネット（SNS、チャット等）相談の体制整備
6. いじめ電話相談等の窓口の充実
7. 学校における相談体制の充実（スクールカウンセラーの配置など）
8. 小・中・高校生及び大学生等に対する自殺予防教育
9. 教職員に対する普及啓発（研修会・マニュアルなど）
10. 「ゲートキーパー※」の要請
11. 家族等身近な人の見守りに対する支援
12. 職場におけるメンタルヘルス対策
13. うつ病等についての普及啓発（パンフレット、相談窓口の周知など）
14. 受診体制整備
15. インターネット等での自殺予防関連情報の提供
16. 駅のホームドア・ホーム柵の整備
17. 生活困窮者に対する支援
18. その他（)

※「ゲートキーパー」とは…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。

