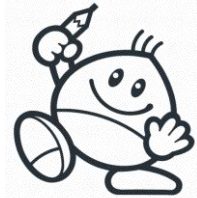


生活と健康に関するアンケート

ご協力をお願い



栗東市行政に対し、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

栗東市では、平成25年度に「第2次健康りっとう21」を策定し、住民、関係機関、団体と行政が連携し、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるまちづくりを進めてまいりました。令和5年度が計画の最終年度にあたることから、今後さらに安心して暮らせるまちづくりをめざして、「第3次健康りっとう21」の策定を進めております。

このアンケートは、皆様の健康に対する意識や健康づくりの実践状況等の実態を把握するとともに、ご意見、ご提言を広くお聴きし、計画を策定する基礎資料として活用するために実施するものです。

調査結果は無記名で、お答えはすべて統計的に処理するため、個人情報などが漏れるなどのご迷惑をおかけすることは一切ございませんので、趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和●年●月 栗東市長

ご記入にあたってのお願い

- 調査の対象者は、市内にお住まいの15～69歳の方の中から、2,000人を無作為に抽出させていただきます。調査は無記名です。お名前・ご住所を記入しないでください。
- ご記入は、ご本人にお願いいたします。ご本人のご記入が困難な場合は、ご家族の方等がご本人のお考えをお聴きのうえ、またはご意向に沿ったかたちで、代理でご記入をお願いいたします。
- お答えは、あてはまる回答の**番号に○**をつけてください。また、「その他」を回答した場合には、具体的にその内容をご記入ください。
- 本調査の結果は統計的に処理いたしますので、お答えいただいた方にご迷惑をおかけするようなことは一切ございません。思いのままをお答えいただきますようお願いいたします。
- 自殺に関する質問について、負担を感じる方は回答していただかなくても結構です。
- ご記入いただいた調査票は、**令和●年●月●日(●)**までに、同封の返信用封筒に入れて(切手不要)投函してください。ご協力の程よろしくようお願いいたします。

○本調査は、パソコンやスマートフォンでの回答も可能です。
右記の二次元コードもしくは下記URLからアンケートのページにアクセスしていただき、ご回答ください。

【URL : <https://●●>】

※Web上で回答いただいた場合は、
紙の調査票への記入及び返送は必要ありません。



▲ Web回答用 二次元コード

【調査に関するお問い合わせ先】

栗東市総合福祉保健センター内 健康増進課 担当：●●・●●

電話：554-6100 ファックス：554-6101

あなたの健康のことについておたずねします。

問1 あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 とても健康である | 2 まあまあ健康である |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康でない |

問2 あなたは、「健康」ということはどんなことだと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---|--------------------------|
| 1 心身に病気や障がいのないこと | 2 快食・快眠・快便であること |
| 3 長生きであること | 4 ゆとりをもつてものごとにあたる |
| 5 病気や障がいの有無とは関係なく生きがいを持ったり、前向きな気持ちであること | 6 家族や友人との人間関係がうまくいっていること |
| 7 その他 () | |

問3 あなたは、現在どの程度幸せですか。(○は1つ)

(「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、当てはまる点数に○をつけてください)

- | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-------|
| とても不幸 | 0点 | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 | 5点 | 6点 | 7点 | 8点 | 9点 | 10点 | とても幸せ |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-------|

健診の受診状況などに関しておたずねします。

問4 あなたは、この1年間に、健診等(健康診断、健康診査、人間ドック)を受けましたか(○は1つ)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1 市の健診を受けた | 2 職場の健診を受けた(家族健診含む) |
| 3 人間ドックや病院等で受けた | 4 学校の健診を受けた |
| 5 受けていない | 問5へ |

問5 問4で「受けていない」と答えた人におたずねします。健診等(健康診断、健康診査、人間ドック)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 定期的に通院しているから | 2 健康なので必要ないと思うから |
| 3 健診の対象年齢でないから | 4 知らなかったから |
| 5 日時やタイミングが合わなかったから | 6 お金がかかるから(自己負担金が高い) |
| 7 健診の実施場所が不便だから | 8 面倒だから |
| 9 場所や日時など受け方がわからなかったから | 10 健診を受けるのが怖いから |
| 11 異常を指摘されるのが嫌だから | 12 新型コロナウイルス感染症が心配だから |
| 13 その他 () | |
| 14 特に理由はない | |

問6 あなたは、体重測定をどれくらいの頻度で行っていますか。(〇は1つ)

- | | |
|---------|------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週1回程度 |
| 3 月1回程度 | 4 ほとんど測らない |

問7 あなたは、かかりつけ医がいますか。(それぞれ、〇は1つ)

① かかりつけの医師	1 いる	2 いない
② かかりつけの歯科医師	1 いる	2 いない

健康の情報に関しておたずねします。

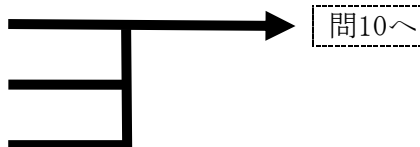
問8 健康に関する情報を入手する際に、あなたがよく使うもの、信頼するかどうかについてお答え下さい。(各項目のA. 利用の頻度とB. 情報の信頼性についてそれぞれひとつに〇)

項 目	A. 利用の頻度					B. 情報の信頼性				
	よく使う	まあ使う	あまり使わない	使わない	わからない	信頼している	ある程度信頼している	あまり信頼していない	信頼していない	わからない
① テレビ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
② 新聞	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
③ ラジオ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
④ 市のホームページ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
⑤ 市以外のホームページ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
⑥ 市の広報	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
⑦ SNS (Facebook、Twitter等)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
⑧ 医療機関、薬局	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
⑨ 雑誌	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
⑩ 書籍	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
⑪ 広報誌・パンフレット	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

食事についておたずねします。

問9 あなたは、普段朝食を食べていますか。(○は1つ)

- 1 毎日食べる
- 2 週2～3回食べないことがある
- 3 週4～5回食べないことがある
- 4 ほとんど食べない



問10 問9で「2 週2～3回食べないことがある」「3 週4～5回食べないことがある」「4 ほとんど食べない」と答えた人におたずねします。

いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。(○は1つ)

- 1 小学生の頃から
- 2 中学生の頃から
- 3 高校生の頃から
- 4 高校を卒業した頃から
- 5 20～29歳
- 6 30～39歳
- 7 40～49歳
- 8 50～59歳
- 9 60歳以降

問11 あなたはふだん、食事の内容や栄養のバランスに気をつけていますか。(○は1つ)

- 1 はい
- 2 いいえ

問12 あなたはふだん、朝食を誰かと一緒に食べていますか。(○は1つ)

- 1 食べる
- 2 ときどき食べる
- 3 食べない



問13 問12で「1 食べる」と答えた人におたずねします。

それは、誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 同居の家族
- 2 別居の家族
- 3 友人
- 4 近所の人
- 5 職場の人
- 6 その他()

問14 あなたはふだん、夕食を誰かと一緒に食べていますか。(○は1つ)

- 1 食べる
- 2 ときどき食べる
- 3 食べない



問15 問14で「1 食べる」と答えた人におたずねします。

それは、誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 同居の家族
- 2 別居の家族
- 3 友人
- 4 近所の人
- 5 職場の人
- 6 その他()

問16 あなたは、今の自分の食事の量や内容など食生活全般についてどのように感じますか。
(○は1つ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1 全く問題ない | 2 まあ問題ない |
| 3 少し問題がある | 4 とても問題がある |



問17 問16で「3 少し問題がある」「4 とても問題がある」と答えた人におたずねします。
あなたご自身の食生活についてどのような改善に取り組みたいと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 1日3食規則正しくとりたい
- 2 おやつやジュースなどの間食をやめたい
- 3 食事の量(カロリー)を減らしたい
- 4 夜食(寝る2時間以内)の飲食をやめたい
- 5 主食(ごはんやパンなど)、主菜(たんぱく質を主としたおかず)、副菜(野菜を中心としたおかず)を組み合わせたバランスのよい食事をとりたい
- 6 薄味にしたい
- 7 味付けをしたおかずに、しょうゆやソース、塩をかけないようにしたい
- 8 野菜の摂取量を増やしたい
- 9 カルシウムの摂取量を増やしたい
- 10 肉類や揚げ物など脂肪分の多い食品の摂取量を減らしたい
- 11 その他 ()
- 12 特に取り組むつもりはない

問18 現在のあなたの食生活は、新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べてどう変化しましたか。(○は1つ)

- | | |
|------------|---------|
| 1 とても良くなった | 2 良くなった |
| 3 変わらない | 4 悪くなった |
| 5 とても悪くなった | |

問19 次の項目について、新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べて変わりましたか。
 (①～⑧)について、それぞれ1つに○ ※⑦は、20歳以上の方のみお答えください

項目	増えた	変わらない	減った	もともとない
① 自宅でお料理や食事をする機会	1	2	3	4
② 食事の準備（買い物、料理）にかける時間	1	2	3	4
③ 食材や調味料などの買い物頻度	1	2	3	4
④ そう菜や弁当、レトルト食品など調理済み食品や出前の利用頻度	1	2	3	4
⑤ 外食の頻度	1	2	3	4
⑥ 誰かと一緒に食事するなど、食を通じたコミュニケーションの機会	1	2	3	4
⑦ ビールや日本酒などアルコール飲料を飲む量	1	2	3	4
⑧ 菓子類を食べる量	1	2	3	4

問20 新型コロナウイルス感染症拡大前後で、あなたの体重は変化しましたか。(○は1つ)

- 1 増えた (3 kg以上) 2 減った (3 kg以上) 3 ほとんど変わらない



問21 問20で「1 増えた (3 kg以上)」「2 減った (3 kg以上)」と答えた人におたずねします。
 その原因と思う事柄は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 外出の自粛 | 2 コロナ感染への不安・恐怖 |
| 3 勤務体制の変化 (テレワーク等) | 4 収入の減少 |
| 5 食習慣の変化 | 6 インターネットやテレビ鑑賞の増加 |
| 7 生活が制限されることへのストレス | 8 その他 () |

問22 新型コロナウイルス感染症拡大前後での、1週間あたりの運動をする日数の平均を教えてください。(運動：1回30分以上のウォーキング、スポーツなど)(○はそれぞれ1つ)

- ① 新型コロナウイルス感染症拡大前 (令和元年以前)
- 1 週3日以上 2 週2日 3 週1日 4 運動はしない
- ② 新型コロナウイルス感染症拡大後 (令和2年以降)
- 1 週3日以上 2 週2日 3 週1日 4 運動はしない

運動についておたずねします。

問23 あなたは、徒歩10分で行けるところへ出かけるとき、主にどのようにしますか。(○は1つ)

- 1 徒歩 2 自転車 3 自動車やバイク
4 バスなどの公共交通機関 5 その他 ()

問24 あなたは、日頃、自分の健康づくりのため意識的に運動を実行していますか(学校の授業で行っているものは除きます)。(○は1つ)

- 1 継続して実施している 2 ときどきしている
3 以前はしていたが今はしていない 4 していない

問25 あなたは、1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ 3 以前はあったが現在ははない

問26 あなたは、今の自分の運動の量や回数についてどのように感じますか。(○は1つ)

- 1 全く問題ない 2 まあ問題ない
3 少し問題がある 4 とても問題がある



問27 問26で「3 少し問題がある」「4 とても問題がある」と答えた人におたずねします。
あなたはご自身の運動習慣についてどのような改善に取り組みたいと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 日常生活の中で、早く歩いたり乗り物やエレベーターを使わず歩くようにしたい
2 ウォーキングやジョギングをしたい
3 柔軟体操やストレッチなどでからだを伸ばす運動をしたい
4 腹筋運動や腕立て伏せなどの筋力をつける運動をしたい
5 水泳やテニス、ジャズダンスなど、運動施設を活用した運動をしたい
6 その他 ()
7 特に取り組むつもりはない

問28 骨粗しょう症予防には、18歳くらいまでにカルシウムを摂取すると同時に運動をしっ
かりし、骨量を十分高めておくことが重要であると知っていますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

歯についておたずねします。

問29 あなたは、1日に何回歯みがきをしますか。(○は1つ)

- 1 しない 2 1回 3 2回 4 3回以上

問30 あなたは、歯磨きの際に歯みがき粉を使用していますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問31 あなたは、定期的に歯科検診を受けていますか。(○は1つ)

- 1 受診している 2 ときどき受診している 3 受けていない

問32 あなたは、歯ブラシ以外に、デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯と歯の間を清掃するための補助用具を使っていますか。(○は1つ)

- 1 よく使っている 2 ときどき使っている 3 使っていない

問33 現在、むし歯や歯ぐきの炎症を示す自覚症状はありますか。(○はいくつでも)

- 1 歯の痛みがある 2 歯を磨いた時、歯ぐきからの出血がある
3 歯ぐきが腫れている 4 その他 ()
5 自覚症状はない

問34 現在、自分の歯は何本ありますか。(数字を記入してください)

() 本

問35 あなたは、今の自分のお口(歯と歯ぐき)の手入れについてどのように感じますか。(○は1つ)

- 1 全く問題ない 2 まあ問題ない
3 少し問題がある 4 とても問題がある



問36 問35で「3 少し問題がある」「4 とても問題がある」と答えた人におたずねします。
あなたはご自身の歯の手入れについてどのような改善に取り組みたいと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 歯みがきの回数を増やしたい
2 ブラッシング方法を工夫したり、時間を増やしたい
3 デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助用具を使いたい
4 症状がなくても、定期的に歯科医院で点検を行いたい
5 現在、歯の不具合があるなどの症状があり、歯科医院を受診したい
6 その他 ()
7 特に取り組むつもりはない

たばこについておたずねします。

問37 あなたは、たばこ（加熱式たばこ、電子たばこを含む）を吸いますか。（〇は1つ）

※「1 毎日吸う」「2 ときどき吸う」と答えた人は、吸っているたばこの種類に〇をつけ、問37へお進みください。

- 1 毎日吸う
- 2 ときどき吸う
- 3 以前は吸っていたが今は吸わない
- 4 はじめから吸わない



問37-2 どんなたばこを吸いますか。
（あてはまるものすべてに〇）

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



問38へ

問38 問37で「1 毎日吸う」「2 ときどき吸う」と答えた人におたずねします。

今後はどのようにしたいと思いますか（〇は1つ）

- 1 本数を減らしたい 2 やめたい 3 特に考えていない

問39 あなたは、たばこの煙を吸うことで次の表にあげた病気にかかる危険を高めることを知っていますか。各項目のあてはまる方にそれぞれ〇をつけてください。

喫煙による影響(自分が吸うタバコの煙)

ア COPD(慢性閉塞性肺疾患)	1 知っている	2 知らない
イ 心臓病	1 知っている	2 知らない
ウ 脳卒中	1 知っている	2 知らない
エ 胃かいらいよう ???	1 知っている	2 知らない
オ 歯周病(歯肉炎や歯そうのうろろ)	1 知っている	2 知らない

【妊婦への影響】

カ 流産・早産しやすい	1 知っている	2 知らない
キ 体重の少ない子が生まれやすい	1 知っている	2 知らない

受動喫煙による影響(他人の吸うタバコから立ち上る煙、吐く息に含まれる煙)

ク 心臓病	1 知っている	2 知らない
-------	---------	--------

【妊婦・子どもへの影響】

ケ 体重の少ない子が生まれやすい	1 知っている	2 知らない
コ 乳幼児突然死症候群	1 知っている	2 知らない
サ ぜんそく	1 知っている	2 知らない
シ 中耳炎 ?	1 知っている	2 知らない

問40 新型コロナウイルス感染症拡大前後で、あなたの喫煙習慣は変化しましたか。
(○は1つ)

- 1 もともと喫煙しておらず、変化していない
- 2 もともと喫煙をしていなかったが、喫煙をするようになった
- 3 もともと喫煙をしており、変化していない
- 4 もともと喫煙をしており、喫煙の頻度が増加した
- 5 もともと喫煙をしており、喫煙の頻度が減少した
- 6 その他 ()

飲酒についておたずねします。

問41 「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g以内〔純アルコール20gは、日本酒1合(180ml)、ビール500ml、焼酎35度0.4合(72ml)、ウイスキー・ブランデーダブル(60ml)、ワイン200mlに相当します〕であることを知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている
- 2 知らない

問42 あなたは、ふだん、酒類を飲みますか。(○は1つ)

- 1 毎日飲む
 - 2 週5～6回飲む
 - 3 週3～4回飲む
 - 4 週1～2回飲む
 - 5 ときどき飲む
 - 6 以前は飲んでいたがやめた
 - 7 以前からほとんど飲まない
- 問43へ

問43 問42で1～4と答えた酒類を飲む人におたずねします。1日にどのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。(○は1つ)

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

アルコール量の目安(1日の適正量) <日本酒1合(180ml)あたり>

日本酒(15度)		ビール(5度)	焼酎(25度)	ウイスキー(40度)	ワイン(12度)
	=				
1合 (180ml)		ロング缶1本 (500ml)	0.4合 (72ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス1杯半 (200ml)

生きがい・交流・休養についておたずねします。

問44 あなたは、今、楽しみや目標を持って活動していることがありますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問45 あなたは、現在市民活動(地域活動やボランティア活動)をしていますか。(○は1つ)

- 1 している 2 していない

問46 あなたは、地域の人たちとのつながりが強い方だと思いますか。(○は1つ)

- 1 強い方だと思う 2 どちらかといえば強い方だと思う
3 どちらかと言えば弱い方だと思う 4 弱い方だと思う
5 わからない

問47 あなたには、不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいますか。
(○はいくつでも)

- 1 同居の親族(家族) 2 友人 3 同居の親族(家族)以外の親族
4 近所の知り合い 5 その他() 6 いない

問48 この1か月間に、不満、悩み、苦労などによる、ストレスなどがありましたか。(○は1つ)

- 1 大いにある 2 多少ある 3 あまりない 4 全くない

問49 いつもとっている睡眠で休養が充分とれていますか。(○は1つ)

- 1 充分とれている 2 まあまあとれている 3 あまりとれていない
4 全くとれていない 5 わからない

健康に関する用語についておたずねします。

問50 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気につながると同時に、動脈硬化を進行させ心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。あなたはこの内容を知っていますか。(○は1つ)

- 1 内容を知っている
2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
3 知らない(今回の調査ではじめて聞いた場合を含む)

問51 「あなたの健康ささえ隊」協力店は「健康りっとう21」を推進する取組みのひとつとして、市民のみなさんの健康づくりを応援する活動に賛同し、健康づくり啓発チラシ「プロジェクトW」（野菜たっぷりレシピ）を配布していますが、知っていますか（○は1つ）

1 知っている

2 知らない

最後に、あなた自身のことについておたずねします。

問52 あなたの性別を教えてください。（性別を記入してください）

あなたの性別（ ）

問53 令和5年3月末時点で満何歳になつていますか。（数字を記入してください）

満（ ）歳

問54 あなたの身長・体重を教えてください。（数字を記入してください）

身長（ ）cm 体重（ ）kg

問55 あなたがお住まいの学区はどこですか。（○は1つ）

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|------|
| 1 治田 | 2 治田東 | 3 治田西 | 4 金勝 | 5 葉山 |
| 6 葉山東 | 7 大宝 | 8 大宝東 | 9 大宝西 | |

問56 あなたが現在一緒に暮らしているご家族について教えてください。（○は1つ）

- | | |
|--------------|----------|
| 1 単身（ひとり暮らし） | 2 夫婦のみ |
| 3 親と夫婦 | 4 夫婦と子ども |
| 5 ひとり親と子ども | 6 3世代 |
| 7 その他（ ） | |

健康づくりについてご意見があれば自由にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

●月●日（●）までに返信用封筒に入れて切手を貼らずにご返送ください。