

1. あなたおよび世帯について

問 1-1 あなたの性別は？（1つだけ○）

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

問 1-2 あなたの年齢は、令和4年8月1日現在、次のどの区分にあてはまりますか。（1つだけ○）

- | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. 15～19 歳 | 2. 20～29 歳 | 3. 30～39 歳 | 4. 40～44 歳 | 5. 45～49 歳 |
| 6. 50～54 歳 | 7. 55～59 歳 | 8. 60～64 歳 | 9. 65～69 歳 | 10. 70 歳以上 |

問 1-3 あなたのお住まいの学区は、次のどこにあてはまりますか。（1つだけ○）

- | | | | | |
|-------|-------|----------------------|-------|-------|
| 1. 守山 | 2. 吉身 | 3. 小津 | 4. 玉津 | 5. 河西 |
| 6. 速野 | 7. 中洲 | 8. わからない（自治会名：_____） | | |

問 1-4 あなたが現在一緒に住んでいる家族構成は、次のどれにあてはまりますか。（1つだけ○）

- | | | |
|---------------------------|--------------------|-----------------------|
| 1. ひとり暮らし | 2. 夫婦ふたり暮らし | 3. 2世代世帯（親と同居、子と同居など） |
| 4. 3世代世帯（親と子と同居、子と孫と同居など） | 5. その他（具体的に：_____） | |

※ 夫婦には事実婚を含みます。

問 1-5 あなたの職業は次のどれにあてはまりますか。（1つだけ○）

- | | | | |
|--------|--------------------|----------|-------|
| 1. 自営業 | 2. 会社員・公務員 | 3. 学生・生徒 | 4. 農業 |
| 5. 漁業 | 6. 非正規（派遣・アルバイト等） | 7. 家事専業 | |
| 8. 無職 | 9. その他（具体的に：_____） | | |

2. 健康づくりについて

問 2-1 あなたは、健康づくりについて関心がありますか。（1つだけ○）

- | | | |
|--------------|------------|------------|
| 1. たいへん関心がある | 2. 少し関心がある | 3. 特に関心はない |
|--------------|------------|------------|

問 2-2 あなたは、健康づくりのために何か実行していることはありますか。（あてはまるものすべて○）

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. 適度な運動をしている | 2. 趣味や気晴らしの時間をつくっている |
| 3. 食事や栄養に注意している | 4. 休養や睡眠を十分とっている |
| 5. 定期的に健診を受けている | 6. 規則正しい生活をしている |
| 7. たばこをやめた、あるいは吸っていない | 8. 体調が悪いときは、早めに医療機関を受診している |
| 9. ストレスをためないようにしている | 10. 飲酒を控えている、あるいは飲んでいない |
| 11. よく噛んで味わって食べるように気をつけている | 12. 歯が痛くなくても定期的に歯科医院を受診している |
| 13. 感染予防（うがい、手洗い、マスク）をしている | 14. 週に複数回の体重測定をしている |
| 15. 特にしていない | 16. その他（具体的に：_____） |

問 2-3 あなたは、健康づくりを促進するために何が必要だと思いますか。(あてはまるものすべて○)

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. 健康診査の機会の充実 | 2. 健康相談（栄養・歯科を含む）の機会の充実 |
| 3. 講習会や学習会の機会の充実 | 4. 広報等での健康情報の提供 |
| 5. インターネットでの健康情報の提供 | 6. 地域の健康づくりグループの育成・支援 |
| 7. 公共スポーツ施設の整備・充実 | 8. 公園の増設・整備 |
| 9. 居住環境の充実 | 10. 経済的な余裕 |
| 11. 余暇の充実 | 12. 家族など周囲の人たちの理解と協力 |
| 13. その他（具体的に： | ） |

3. あなたの健康状態や健康管理について

問 3-1 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 3-2 あなたは、メタボリックシンドローム※（内臓脂肪症候群）の予防や改善のために、①適切な食事、②定期的な運動、について実践していますか。

① 適切な食事（1つだけ○）

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. 実践して、半年以上継続している | 2. 実践しているが、半年未満である |
| 3. 時々気をつけているが、継続的ではない | 4. 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている |
| 5. 現在していないし、しようとも思わない | |

② 定期的な運動（1つだけ○）

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. 実践して、半年以上継続している | 2. 実践しているが、半年未満である |
| 3. 時々気をつけているが、継続的ではない | 4. 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている |
| 5. 現在していないし、しようとも思わない | |

※ 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、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」

問 3-3 あなたは、定期的（1年1回）に健康診査を受けていますか。（1つだけ○）

1. 受けている	2. 受けたり受けなかったりする	次は 問 3-4
3. 受けていない		次は 問 3-5

問 3-4 問 3-3 で「1. 受けている」「2. 受けたら受けなかったりする」と答えた方にお聞きします。
あなたは、どこで、健康診査を受けていますか。(1つだけ○)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 職場や学校等が実施する健康診査 | 2 市が実施する健康診査 |
| 3 個人で人間ドック等を利用 | 4 家族の職場の家族健康診査 |
| 5 その他（具体的に： | ） |

問 3-5 問 3-3 で「3. 受けていない」と答えた方にお聞きします。どうすれば、健康診査の受診のしやすさが向上すると思いますか。(あてはまるものすべて○)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 日曜・祝祭日に受診ができる | 2. 家の近くで受診ができる |
| 3. 学校・職場の近くで受診ができる | 4. 安価・無料で受診ができる |
| 5. 予約制等で長く待つことなく受診ができる | 6. 受診忘れ防止の通知がある（リマインド） |
| 7. 受診することに特典がある | 8. その他（具体的に： |

問 3-6 あなたが、過去1年間（乳がん・子宮がんは過去2年間）に受けたがん検診は次のどれですか。(あてはまるものすべて○)

- | | | | | |
|----------------|---------|--------|--------|---------|
| 1. 胃がん | 2. 大腸がん | 3. 肺がん | 4. 乳がん | 5. 子宮がん |
| 6. すべて受けたことがない | 7. その他（ | ） | | |

問 3-7 あなたは、どこでがん検診を受診しましたか。(あてはまるものすべて○)

- | | | |
|---------------|--------------|-----------------|
| 1. 職場が実施する検診 | 2. 市が実施する検診 | 3. 個人で人間ドック等を利用 |
| 4. 家族の職場の家族検診 | 5. その他（具体的に： | ） |

4. 歯と口腔の健康について

問 4-1 あなたは、定期的（半年から1年毎）に歯科検（健）診を受けていますか。(1つだけ○)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 受けている ⇒問 4-3へ | 2. 受けていない ⇒問 4-2へ |
|------------------|-------------------|

問 4-2 問 4-1 で「2. 受けていない」と答えた方にお聞きします。あなたは、歯科検（健）診を受けない理由は何ですか。(あてはまるものすべて○)

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. 痛み(症状)がなく、問題ないと思っているから
(症状があれば受診すればよいと思うから) | 2. 「痛い」等という歯科医院のネガティブなイメージがあるから |
| 3. 忙しく受ける時間がないから
(優先度が低い) | 4. いつ、どこで歯科検診を実施しているか知らないから |
| 5. 歯の問題は早急な受診が必要ではないと思っているから
(命に関わらない) | 6. 口の中を見られるのに抵抗があるから |
| 7. お金がかかるから (費用が高い) | 8. その他（具体的に： |

問 4-3 あなたは、歯科のかかりつけ医をお持ちですか。(1つだけ○)

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

問 4-4 あなたは、歯ぐきから出血することがありますか。(どちらかに○)

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

問 4-5 あなたの歯は、何本ありますか（詰め物や冠が入っている歯は含みます。入れ歯は除きます）。永久歯は通常 28 本で、親知らずがすべてあれば 32 本です。（数字を記入してください）

歯の本数	約	本
------	---	---

問 4-6 あなたは噛むことに満足をしていますか。(1つだけ○)

1. 満足をしている 2. 満足をしていない 3. どちらでもない

問 4-7 国が「国民皆歯科健診」の導入を検討するなど歯科への関心が高まるなか、市に取り組んでほしいことはどのようなことですか？（あてはまるものすべて○）

1. むし歯予防の推進	2. 歯周病予防の推進
3. 歯科健診の無料化（※現状 1,000 円）	4. 障害や介護が必要な人の歯科保健医療の推進
5. 歯と口腔のことで気軽に相談できる機会	6. 歯みがきや入れ歯の手入れ方法など口腔ケアについて学ぶ機会
7. 歯と口腔の健康に関するイベントの開催	8. その他（具体的に： ）

5. 食生活のことについて

問 5-1 あなたは食育※に関心がありますか。(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、「食に関する知識」と「食を選択する力」を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

問 5-2 あなたは、日ごろから「食育」について具体的にどのようなことを実践していますか。

(あてはまるものすべて○)

1. 家族や友人と食卓を囲む	2. 食事の正しいマナーや作法
3. 地域性や季節感のある食事の実践	4. 食事づくりにかける時間や労力の確保
5. 栄養バランスのとれた食事の実践	6. 規則正しい食生活リズムの実践
7. 多様な食品の利用	8. 食品の購入（飲食）場所の上手な利用
9. 地場産物の購入	10. 食品の安全性への理解
11. 食べ残しや食品の廃棄の削減	12. 生産から消費までのプロセスの理解
13. 食に関する適切な情報の利用	14. おいしさや楽しさなど食の豊かさ
15. 特に何もしていない	16. その他（具体的に： ）

問 5-3 あなたは、朝食を食べていますか。(1つだけ○)

1. 毎日食べる 2. 週に4～5回 3. 週に2～3回 4. ほとんど食べない

問 5-4 あなたは、栄養バランスをどの程度考えて食事をとっていますか。(1つだけ○)

- | | | |
|-------------|-----------|---------|
| 1. 考えてとっている | 2. 少しは考える | 3. 考えない |
|-------------|-----------|---------|

問 5-5 あなたは、ふだん家族と食事をしていますか。

① 朝食 (1つだけ○)

- | | | |
|--------------|--------------|-----------------|
| 1. 家族そろって食べる | 2. 家族の誰かと食べる | 3. ひとりで食べることが多い |
| 4. ひとりで食べる | 5. 食べない | |

② 夕食 (1つだけ○)

- | | | |
|--------------|--------------|-----------------|
| 1. 家族そろって食べる | 2. 家族の誰かと食べる | 3. ひとりで食べることが多い |
| 4. ひとりで食べる | 5. 食べない | |

問 5-6 あなたは、1日の食事をどのようにとっていますか。(1つだけ○)

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1. ほぼ決まった時間に3回とっている | 次は 問 5-8 |
| 2. 3回の食事はとっているが、時間は不規則であることが多い | |
| 3. 3回の食事以外に夜食や間食をすることが多い | |

- | | |
|--------------------|----------|
| 4. 3回の食事がとれないことが多い | 次は 問 5-7 |
| 5. 食事は2回までにしている | |
| 6. 食事の回数は不規則である | |

問 5-7 問 5-6 で「4. 3回の食事がとれないことが多い」～「6・食事の回数が不規則である」と答えた方にお聞きます。回数が少なかったり不規則な理由は何ですか。(1つだけ○)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. 食事をする時間がないから | 2. 食欲がないことがあるから |
| 3. 体重を減らしたり維持できると思うから | 4. 自分の体調にあっているから |
| 5. その他(具体的に:) | |

問 5-8 あなたは、1日に野菜料理(野菜を主とした料理)を何皿食べていますか。(1つだけ○)

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------------|
| 1. 5皿以上 | 2. 3～4皿 | 3. 1～2皿 | 4. ほとんど食べていない |
|---------|---------|---------|---------------|

※ 大人が1日に必要な野菜の量は、1日平均 350g(小鉢5皿相当分)が必要とされています。

問 5-9 あなたは、野菜をたくさん摂るように心がけていますか。(1つだけ○)

- | | | |
|---------------|--------------|-----------|
| 1. 心がけている | 2. 少し心がけている | 次は 問 5-11 |
| 3. あまり心がけていない | 4. 全く心がけていない | 次は 問 5-10 |

問 5-10 問 5-9 で「3. あまり心がけていない」「4. 全く心がけていない」とお答えになった方にお聞きします。理由を教えてください。(あてはまるものすべて○)

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 味や見た目が苦手だから | 2. 値段が高いから |
| 3. 調理が面倒だから(手間がかかる) | 4. 健康なので必要ないと思うから |
| 5. 調理方法が分からないから | 6. なんとなく |
| 7. その他(具体的に: |) |

問 5-11 あなたは、うす味や減塩を心がけていますか。(1つだけ○)

- | | | |
|---------------|--------------|-----------|
| 1. 心がけている | 2. 少し心がけている | 次は 問 5-13 |
| 3. あまり心がけていない | 4. 全く心がけていない | 次は 問 5-12 |

問 5-12 問 5-11 で「3. あまり心がけていない」「4. 全く心がけていない」とお答えになった方にお聞きします。どのようなことがあれば、減塩・薄味に取り組めますか(1つだけ○)

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. 減塩・うす味レシピの配布 | 2. 減塩・うす味の外食・中食が増加 |
| 3. 食品の中に含まれる塩分量の表示 | 4. 減塩料理教室など減塩・うす味を学べる機会 |
| 5. 簡単に塩分が測定できる機会 | 6. その他(具体的に: |
| 7. 今の食生活は変えるつもりはない |) |

問 5-13 あなたは、1日にどのくらい果物を食べていますか。(1つだけ○)

- | | |
|---------|---------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週3~4日 |
| 3. 1~2皿 | 4. ほとんど食べていない |

※ 大人が1日に必要な果物の量は、1日平均 100g(りんご半分、みかん1個、バナナ1本)が必要と言われています。

問 5-14 あなたは、間食をしますか。「1. 毎日食べる」と答えた人は、1日の回数も記入してください。(1つだけ○)

- | | | |
|-------------------|------------|----------------------|
| 1. 毎日食べる(1日____回) | 2. ときどき食べる | 3. ほとんど食べない・まったく食べない |
|-------------------|------------|----------------------|

問 5-15 あなたは、食べることを楽しんでいますか。(1つだけ○)

- | | | |
|-----------|------------|--------------|
| 1. 楽しんでいる | 2. 楽しんでいない | 3. どちらともいえない |
|-----------|------------|--------------|

問 5-16 あなたは、食品や食材を選ぶときに何を基準にしていますか。(あてはまるものすべて○)

- | | | |
|----------------|------------------------|------------------------------|
| 1. 好みに合うもの | 2. 栄養バランス | 3. 栄養の内容(食品添加物やアレルギー・カロリーなど) |
| 4. 安全性 | 5. 調理の手軽さ | 6. 旬のもの |
| 7. 値段 | 8. 地場産物 | 9. 原産地や原料原産地 |
| 10. 生産者や食品メーカー | 11. 環境への配慮(食品ロスを避けるなど) | 12. その他(|
| 13. 特にない | |) |

問 5-17 あなたは、食品の安全性に関する基礎的な知識を持っていますか。(1つだけ○)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 十分にあると思う | 2. ある程度あると思う |
| 3. あまりないと思う | 4. 全くないと思う |

問 5-18 食育に関係する以下の事柄について、経験したことがありますか。該当するものに○を付けてください。(あてはまるものすべて○)

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 畑作体験 | 2. 林業体験 | 3. 漁業体験 |
| 4. 稲作体験 | 5. 酪農体験 | |

問 5-19 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で、次世代に伝えたいものがありますか。また、実際に伝えていますか。(1つだけ○)

例) 鮎ずし・湖魚の天ぷら・小鮎の山椒煮など

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. 伝えたいものがあり、実際に伝えている | 2. 伝えたいものがあるが、実際に伝えていない |
| 3. 伝えたいものがない | |

問 5-20 あなたは、今後食育に関してどのようなことをしていきたいですか。(あてはまるものすべて○)

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. 食習慣、食生活を改善する | 2. 食品の安全性に関する知識を増やす |
| 3. 食を通じたコミュニケーションを確保する | 4. 食事に関するマナーを習得する |
| 5. 農業水産業などに参加する | 6. 郷土料理、伝統料理等の食文化を大切にする |
| 7. 料理教室へ参加する | 8. 地場産物の消費を拡大する |
| 9. その他(具体的に:) | 10. 特にない |

問 5-21 あなたは、食育に関することで、環境に配慮した行動として、どのようなことに心がけていますか?(あてはまるものすべて○)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 食べ残しをしない | 2. エコバッグを持参する |
| 3. 食品容器の分別・リサイクルをする | 4. 油などの食品廃棄物を少なくする |
| 5. マイ箸を使用する | 6. その他(具体的に:) |

6. アルコールやたばこのことについて

問 6-1 あなたは、酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。(1つだけ○)

- | | | |
|------------------|-----------------|----------|
| 1. 毎日飲む | 2. 週に5～6日は飲む | 次は 問 6-2 |
| 3. 週に3～4日は飲む | 4. 週に1～2日は飲む | |
| 5. 時々飲む | 6. 以前は飲んでしたが止めた | |
| 7. ほとんど飲まない・飲めない | | |

問 6-2 問 6-1 で「1. 毎日飲む」～「4. 週 1 ～ 2 日は飲む」と答えた方にお聞きします。あなたが 1 日あたりに飲むアルコールの分量は、平均してどの程度ですか。(1 つだけ○)

- | | | | |
|----------|--------------|--------------|----------|
| 1. 1 合まで | 2. 1 ～ 2 合程度 | 3. 2 ～ 3 合程度 | 4. 3 合以上 |
|----------|--------------|--------------|----------|

※アルコール 1 合の目安：ビールロング缶 1 本(500ml)、日本酒 1 合(180ml)、缶チューハイ 1.5 缶(520ml)、ワイン 1/4 本(180ml)、焼酎 0.6 合(110ml)

※男性は 1 日 1 合、女性や高齢者などはその 1/2 ～ 2/3 が適量と言われています。過度な飲酒は、あなたの健康に以下のような影響があります。

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| ・急性アルコール中毒 | ・肝臓の病気になりやすい | ・がんになりやすい |
| ・生活習慣病になりやすい | ・痛風になりやすい | ・依存症のリスクがある |
| ・精神疾患との関連が高い | ・胎児に影響がある | など |

問 6-3 あなたは、たばこを吸いますか。「1. 毎日吸う」と答えた人は、1 日の本数も記入してください。(1 つだけ○)

1. 毎日吸う (本/日)	2. 時々吸う	次は 問 6-5
3. 以前は吸っていたが今は吸わない	4. 以前から吸っていない	次は 問 6-6

問 6-4 問 6-4 で「1. 毎日吸う」および「2. 時々吸う」と答えた方にお聞きします。あなたは今後どのようにしたいと思っていますか。(1 つだけ○)

- | | | |
|-------------|---------|-------------|
| 1. 本数を減らしたい | 2. やめたい | 3. 特に考えていない |
|-------------|---------|-------------|

問 6-5 あなたは、喫煙が自分の健康にどのような影響があるか知っていますか？影響があると思われるものすべてに○をつけてください。(あてはまると思うものすべてに○)

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| 1. 肺がんになりやすい | 2. 胃がんになりやすい |
| 3. 喉頭がんになりやすい | 4. ぜんそくになりやすい |
| 5. 気管支炎・気管支拡張症になりやすい | 6. COPD になりやすい |
| 6. 心臓病になりやすい | 7. 脳卒中になりやすい |
| 8. 胃潰瘍になりやすい | 9. 歯周病になりやすい |
| 10. 流産・早産がおこりやすくなる | 11. 体重の少ない赤ちゃんが生まれやすい |
| 12. その他(具体的に：) | 13. 知らない |

問 6-6 あなたは、加熱式たばこも通常のたばこと同様に、健康への影響があることを知っていますか。(1 つだけ○)

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

問 6-7 あなたは、受動喫煙(周りの人のたばこの煙を吸うこと)の健康への影響について、どのように思いますか。(1 つだけ○)

- | | | |
|----------------|----------------|----------|
| 1. 健康に影響があると思う | 2. 健康に影響がないと思う | 3. わからない |
|----------------|----------------|----------|

問 6-8 あなたは、COPDを知っていますか。(1つだけ○)

1. どんな病気か知っている 2. 名前を聞いたことはある 3. 知らない

※ COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、汚れた空気を長年吸い続けた結果(喫煙や受動喫煙によりたばこの煙を吸い込むなど)肺への空気の通りが悪くなり、呼吸が苦しくなる病気。主な症状としては、ちょっとした動作で息切れ、せきやたんが毎日続くのが特徴。

問 6-9 あなたは、たばこ対策について、今後どのようなことが充実すればよいと思いますか。
(あてはまるものすべて○)

1. 喫煙者のマナーを向上させるための広報などの取組 2. 禁煙を希望する者への支援
3. 受動喫煙防止対策を実施していない施設への支援 4. 法律や条例などによる規制の強化
5. 特に対策は必要ない 6. その他(具体的に:)

7. 運動やスポーツのことについて

問 7-1 あなたは、どの程度日頃から意識的に運動やスポーツをしていますか。
(学校での授業は除く)(1つだけ○)

1. ほぼ毎日 2. 週に2~3回 3. 週に1回程度
4. 月に2~3日 5. 年に数回程度
6. ほとんどしていない

次は 問 7-2

次は 問 7-3

問 7-2 問 7-1で「1~5」と答えた方にお聞きます。あなたは、この1年間でどのような運動やスポーツを実施していますか。(あてはまるものすべて○)

1. ウォーキング 2. ランニング・ジョギング
3. 体操(ラジオ体操・健康体操・ストレッチ・ヨガなど)
4. ゲートボール・グラウンドゴルフ 5. 水泳(水中ウォーキング・水中ヨガなど)
6. 室内の運動器具を使ったトレーニング 7. 部活動・クラブの活動
8. その他(具体的に:)

問 7-3 あなたは運動を行うきっかけとしてどのようなこと(条件)が充実すればよいとおもいますか。(あてはまるものすべて○)

1. 運動に関する講座やイベントの開催 2. 運動に関する情報が身近に得られる
3. 自分自身の運動能力を知る機会がある 4. ウォーキングコース等の紹介
5. 安心して歩ける道路(照明灯の設置)が整備されれば 6. 一緒にできる仲間があれば
7. 条件にかかわらずしない(できない) 8. その他(具体的に:)

問 7-4 あなたは、「ロコモ」を聞いたことがありますか。(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

※ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略。運動器(骨・関節・筋肉など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態。「立つ」「歩く」といった動作が行いにくくなるなどの症状がある。

8. 休養や心の健康づくりについて

問 8-1 あなたは、いつもとっている睡眠で、休養が十分とれていると思いますか。(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 5. わからない

問 8-2 あなたは、この1ヶ月間に不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。(1つだけ○)

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. 大いにある | 2. 多少ある | 次は 問 8-3 |
| 3. あまりない | 4. まったくない | 次は 問 8-4 |

問 8-3 問 8-2 で「1. 大いにある」および「2. 多少ある」と答えた方にお聞きします。あなたのストレスの原因は何だと思いますか。(あてはまるものすべて○)

- | | | |
|-----------------|-------------------|-------------------|
| 1. 勉強や受験に関すること | 2. いじめのこと | 3. 仕事の内容のこと |
| 4. リストラの不安 | 5. 給料に関すること | 6. 昇進に関すること |
| 7. 残業が多いこと | 8. 休みがとれないこと | 9. 就職に関すること |
| 10. 職場での人間関係 | 11. 隣近所との人間関係 | 12. 家族内での人間関係 |
| 11. 隣近所との人間関係 | 12. 家族内での人間関係 | 13. 親戚との人間関係 |
| 14. 育児に関すること | 15. 友人や話し相手がいないこと | 16. 自分のしたいことができない |
| 17. 家族の健康や病気のこと | 18. 自分の健康や病気のこと | 19. 介護の負担 |
| 20. 経済的な不安 | 21. その他(具体的に |) |

問 8-4 あなたは、心配ごとや悩みごとを相談できるところ(人や場所)はありますか。(1つだけ○)

1. ある 2. ない

問 8-5 あなたは、心配ごとや悩みごとを、誰に、どのように相談しますか。

①誰に(あてはまるものすべて○)

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------|---------|----------|
| 1. 家族 | 2. 友人 | 3. 職場の人 | 4. 学校の先生 |
| 5. 医療機関(精神科・心療内科)の医師等 | 6. 医療機関(精神科・心療内科以外)の医師等 | | |
| 7. 相談機関(保健所・市役所・いのちの電話等) | 8. その他(具体的に | |) |

②どのように（あてはまるものすべて○）

1. 実際に会って 2. 電話で 3. メールや SNS (LINE 等) 等で

問 8-6 あなたは、悩みを相談されたときにどう対応しましたか。(あてはまるものすべて○。相談されたことがない場合には、5に○)

1. 悩みを聞いてあげた
2. 対応について他の人に相談した
3. 相談窓口を紹介した
4. 対応に困った
5. 相談されたことがない
6. その他（具体的に： ）

問 8-7 あなたは、こころの健康づくりについて、どのようなことが充実すればよいとおもいますか。
(あてはまるものすべて○)

1. ゲートキーパー※の養成
2. 子ども・若者に対する教育や支援
3. 孤立を防ぐ、地域での活動・つながり
4. 働く世代のメンタルヘルス対策
5. うつや精神疾患に関する偏見をなくす
6. 相談窓口の周知啓発
7. 相談体制の整備
8. こころの健康に関する健康講座の充実
9. その他（具体的に：

※ 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）をはかることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

9. いきがい・地域や社会との関わりについて

問 9-1 あなたは生きがい活動に取り組んでいますか。(1つだけ○)

1. 生きがい活動をしている
-
2. 生きがい活動をしていない 3. 生きがい活動を探している
4. 生きがい活動は自分には必要ない

次は **問 9-2**

次は **問 10-1**

※ 「生きがい活動」とは、就労、ボランティア、スポーツ、文化芸術、趣味、学習など生きがいを感じることができる活動をいいます。

問 9-2 問 9-1 で「1. 生きがい活動をしている」と答えた方にお聞きします。生きがい活動の内容は何ですか。(あてはまるものすべて○)

1. 就労 2. ボランティア 3. スポーツ
4. 文化芸術 5. 趣味 6. 学習
7. その他（具体的に：

10. その他

問 10-1 新型コロナウイルス感染症はあなたの健康にどのような影響を及ぼしましたか。
(あてはまるものすべて○)

1. 不安やストレスが多くなった	次は 問 10-2
2. 体調が悪くなった 3. 特に変化はなかった 4. 健康（感染症など）への意識が高くなった 5. その他（具体的に： ）	次は 問 10-3

問 10-2 問 10-1 で「1. 不安やストレスが多くなった」と答えた方にお聞きします。具体的にどのような理由・要因による不安やストレスが多かったですか。(あてはまるものすべて○)

1. 外出する機会が減り、気分転換ができなく なったこと	2. 友人・知人との交流が減ったこと
3. 家族と過ごす時間が減ったまたは増えたこと	4. 子どもと過ごす時間が減ったまたは増えたこと
5. 介護をする時間が増えたなど介護に関する こと	6. 給料が減るなど家計に関すること
7. 仕事の内容が変わる・減るなど、仕事に関 すること	8. その他（具体的に ）

問 10-3 新型コロナウイルス感染症の影響により、あなたは健康管理についてどのようなことを心がけるようになりましたか。(あてはまるものすべて○)

1. 感染予防（マスク・手洗い・うがいなど） を徹底するようになった	2. 運動することを心がけるようになった
3. ストレスをためないことを心がけるように なった	4. 食事に気を使うようになった
5. お酒の量を減らすよう意識するようになった	6. たばこの量を減らすよう意識するようになった
7. 睡眠時間の確保など生活習慣を改善するよ う意識するようになった	8. 歩数や血圧などの数値を記録するようになった
9. 病気のリスクについて情報を集めるように なった	10. 特に変化はなかった
11. その他（具体的に ）	

問 10-4 健康づくりで興味のあることや市の健康づくり施策について、ご意見がございましたら
お教えてください。

以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

令和4年9月2日（金）までにご回答ください。