



本庄市 健康づくりに関するアンケート調査

市民の皆さまには、日頃より本庄市の健康推進事業にご理解とご協力を賜わり、厚くお礼申し上げます。

さて、本庄市では、「みんなで支え合い、健やかにいきいきと暮らせるまち」を実現するために、「第2期本庄市健康づくり推進総合計画(令和3年度～令和7年度)」を策定し、市民の皆さまの健康づくりを推進しています。この度、次期計画を策定する基礎資料として、アンケートを実施させていただくことになりました。

このアンケートは、市内の20歳以上の方を対象とし、調査を実施させていただきます。お答えいただいた内容は、他の目的に使用することはなく、個人のプライバシーにつきましても十分配慮いたしますので、お忙しいところ誠に恐縮ですが、ご協力いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

令和6年10月吉日

本庄市長 吉田 信解

記入にあたってのお願い

1. アンケートは、ご本人がお答えください。
2. ご本人が記入できない場合は、ご家族等がご本人の考えや思いを代理で記入してください。
※このアンケート調査は、令和6年9月1日現在の住民基本台帳を基に通知を差し上げています。あて名のご本人が転出等によりいらっしゃらない場合は、大変申し訳ありませんが、調査票を破棄していただきますようお願い申し上げます。
3. アンケートは、濃い鉛筆又は黒のボールペン等で記入してください。
4. 回答の○の数は、それぞれの質問の指示に従ってください。
5. 「その他」に○をつけられた方は、()内に具体的な答えを記入してください。

○記入していただいた調査票は、同封の封筒に入れ、**10月31日(木)まで**に、投函してください。
(切手を貼る必要はありません)

○この調査は、**PC・スマートフォン・タブレット**からでもご回答いただけます。
※通信サービスの接続料金のご利用者様の負担となります。

下記のアドレスを入力して回答専用サイトにアクセスしてください。
または、二次元コードを読み取ると、回答専用サイトにアクセスできます。
下記の ID とパスワードを入力し、回答してください。

(インターネット回答用アドレス)

<https://www.city.honjo.lg.jp/cgi-bin/inquiry.php/92>

ID: hon0001 パスワード: **a12b3c**

※ユーザIDとパスワードは、無作為に配布しており、個人の特定はできません。



〔回答専用サイト〕

【お問合せ先】

本庄市保健部健康推進課(本庄市保健センター) 〒367-0031 本庄市北堀 1422-1
TEL 0495-24-2003 FAX 0495-24-2005

1. あなたご自身について

問1 あなたの性別を教えてください。なお、記入は任意です。

1. 男性 2. 女性 3. その他 () 4. 回答しない

問2 あなたの年齢（令和6年9月1日現在）をお答えください。（○は1つ）

1. 20代 2. 30代 3. 40代
4. 50代 5. 60歳～64歳 6. 65歳～69歳
7. 70歳～74歳 8. 75歳以上 9. 回答しない

問3 あなたのお住まいの地区をお答えください。（○は1つ）

1. 本庄東中学校区 2. 本庄西中学校区 3. 本庄南中学校区 4. 児玉中学校区
5. 分からない

問4 あなたの職業をお答えください。（○は1つ）

1. 自営業（農林水産業、商工、サービス業などを含む）
2. 勤め人（会社員など） 3. パート・アルバイト 4. 主婦・主夫
5. 学生 6. 無職 7. その他 ()

問5 あなたの家族構成をお答えください。（○は1つ）

1. 単身 2. 夫婦だけの世帯 3. 夫婦と親の世帯
4. 夫婦と子ども（18歳未満がいる）の世帯
5. 夫婦と子ども（全員18歳以上）の世帯
6. 三世代同居の世帯 7. ひとり親と子どもの世帯 8. その他 ()

2. 健康づくりについて

問6 あなたは、現在のご自分の健康状態についてどう思いますか。（○は1つ）

1. 健康だと思う 2. おおむね健康だと思う
3. あまり健康ではないと思う 4. 健康ではないと思う

問7 あなたは日頃より、ご自分の健康に気を配っていますか。（○は1つ）

1. よく気を配っている 2. ある程度気を配っている
3. あまり気を配っていない 4. 気を配っていない

問7でご自分の健康に「1. よく気を配っている」、「2. ある程度気を配っている」と答えられた方にお伺いします。

問7-1 健康づくりのために何か行なっていますか。(1~14については、○はいくつでも)

- | | |
|----------------------------------------|-----------------------|
| 1. よく噛(か)んで食べている | 2. たばこを控えている |
| 3. お酒を控えている | 4. ストレスをためないようにしている |
| 5. 好き嫌いをしない | 6. 食物アレルギーを気にしている |
| 7. 休養を十分にとっている | 8. 食事の量や栄養バランスに注意している |
| 9. 自治会・ボランティアなどの地域の活動に参加している | |
| 10. 体調が悪いときは早めに病院に行ったり、休養するなど自分で気遣っている | |
| 11. 定期的に健康診断を受けている | 12. 趣味や気晴らしの時間をつくっている |
| 13. 適度な運動をしている | 14. その他() |
| 15. 特に何もしていない | |

問7でご自分の健康に「3. あまり気を配っていない」、「4. 気を配っていない」と答えられた方にお伺いします。

問7-2 健康に気を配っていない理由は何ですか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 健康に自信がある | 2. 忙しくて気を配る時間がない |
| 3. 何をしたらよいか分からない | 4. その他() |

問8 あなたが考える「健康」な状態とはどういうことだと思いますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------------------------|----------------------|
| 1. 心身に病気や障害のないこと | 2. 快食、快眠、快便であること |
| 3. 病気や障害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 | |
| 4. 健康診断の結果で異常がないこと | 5. 家族と友人との人間関係が良好なこと |
| 6. 長生きでいること | 7. その他() |

問9 次のうち、どんな病気や健康問題に関心がありますか。

(1~17については、○はいくつでも)

- | | | |
|----------------|--------------------------|-----------------|
| 1. 糖尿病 | 2. 高血圧症 | 3. 高脂血症(脂質異常症) |
| 4. 心筋梗塞、狭心症 | 5. 脳卒中(脳梗塞、脳出血) | 6. がん(悪性腫瘍) |
| 7. 肝炎、肝硬変 | 8. メタボリックシンドローム | 9. 更年期障害 |
| 10. 骨粗しょう症 | 11. 歯や歯ぐきの病気(歯周病など) | |
| 12. 寝たきり | 13. 認知症 | 14. 心の病気(うつ病など) |
| 15. 目の病気(白内障等) | 16. 感染症(エボラ出血熱、デング熱、結核等) | |
| 17. その他() | 18. 特に関心がない | |

問 10 あなたは、かかりつけ医がいますか。(○は1つ)

1. いる	2. いない
-------	--------

問 11 あなたは、定期的に健康診断(がん検診を除く)を受けていますか。(○は1つ)

1. 毎年受けている	2. 2~3年に1回受けている
3. 全く受けていない	4. その他()

問 12 あなたは、どこで健康診断を受けていますか。(○はいくつでも)

1. 市主催の健康診断	2. 職場主催の健康診断	3. 人間ドック
4. 学校主催の健康診断	5. 受けていない	
6. その他()		

40歳以上の方に伺います。

問 13 あなたは、以下のがん検診を過去1年以内で受けましたか。

(ア~エのそれぞれに、○を1つ)

(「エ.前立腺がん」については、男性のみお答えください)

	市主催の健康診断を受診	職場主催の健康診断を受診	人間ドックを受診	受けなかった
ア.胃がん	1	2	3	4
イ.肺がん	1	2	3	4
ウ.大腸がん	1	2	3	4
エ.前立腺がん	1	2	3	4

乳がんは30歳以上の女性、子宮がんは20歳以上の女性に伺います。

問 14 あなたは、以下のがん検診を過去2年以内で受けましたか。

(ア・イのそれぞれに、○を1つ)

	市主催の健康診断を受診	職場主催の健康診断を受診	人間ドックを受診	受けなかった
ア.乳がん	1	2	3	4
イ.子宮がん	1	2	3	4

問 13、問 14で「4 受けなかった」と回答した方に伺います。

問 15 がん検診を受診しなかった理由はなんですか。(○はいくつでも)

1. 健康に自信がある	2. 費用がかかる
3. 忙しくて受ける時間がない	4. どうやって受けるか(日時・場所等)を知らない
5. 検査の方法が苦痛だ	6. 悪い結果が見つかる怖い
7. 検診の内容が分からない	8. その他()

問 20 あなたは、健康づくりを推進するため、本庄市でどのようなことに取り組んでほしいですか。(○はいくつでも)

1. 健康情報の発信の充実(例:ウォーキングコースの紹介、健康診断開催日・場所等)
2. 健康診断やがん検診等の実施日・時間の拡充
3. 健康教室や健康相談等の充実(例:運動教室・生活習慣病予防教室・ロコモ予防教室等)
4. こころ・アルコール・タバコ等についての相談機会の充実
5. 歯科健診の実施、歯周疾患予防教室の充実
6. 健康づくりに取り組む仲間と出会う機会の提供
7. 移動しやすい公共交通の充実
8. 気軽に運動できる公園施設の充実
9. 歩きたくなるようなまちなかの整備
10. その他()

3. 食生活について

問 21 自分の食生活についてどのように思いますか。(○は1つ)

1. 大変よい
2. よい
3. ふつう
4. 少し問題がある
5. 問題が多い

問 21 で「4. 少し問題がある」または「5. 問題が多い」と回答された方に伺います。

問 21-1 あなたの食生活の問題点はどのようなものですか。(○はいくつでも)

1. 食事のバランスが悪い
2. 欠食がある
3. 間食が多い
4. 食べすぎてしまう
5. 中食(※)や外食などが多い
6. 食事の時間が不規則
7. その他()

※中食(なかしょく)とは? : 市販の調理済み食品やお惣菜、お弁当などのこと。また、それを利用した食事のこと。

問 22 あなたは、普段朝食を食べますか。(○は1つ)

1. 毎日食べる
2. 週に5~6回食べる
3. 週に3~4回食べる
4. 週に1~2回食べる
5. 月に2~3回食べる
6. 食べない

問 22 で「6. 食べない」と回答された方に伺います。

問 22-1 どうすれば、朝食を摂れるようになると思いますか。

(1~8については、○はいくつでも)

1. 食べる時間がある
2. 夜遅くに食べない
3. 朝食を作ってくれる人がいる
4. 朝食が手軽に購入できる店がある
5. 朝食が手軽に食べられる食堂がある
6. 朝食の必要性やメリットを理解する
7. 簡単なレシピや朝食チェック表などのツールがある
8. その他()
9. 食べる必要性を感じない

問 23 あなたは、朝食・夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。
(朝食・夕食のそれぞれに、○を1つ)

朝食	1. 毎日食べる	2. 週に5～6回食べる	3. 週に3～4回食べる
	4. 週に1～2回食べる	5. 月に2～3回食べる	6. 食べない
夕食	1. 毎日食べる	2. 週に5～6回食べる	3. 週に3～4回食べる
	4. 週に1～2回食べる	5. 月に2～3回食べる	6. 食べない

問 24 あなたは、普段レストランなどで外食したり、コンビニエンスストアの弁当、ハンバーガーなどのファストフードを食べていますか。(○は1つ)

1. 毎日食べる	2. 週に5～6回食べる	3. 週に3～4回食べる
4. 週に1～2回食べる	5. 月に2～3回食べる	6. 食べない

問 25 あなたは、主食・主菜・副菜(※)を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

1. 毎日食べる	2. 週に5～6回食べる	3. 週に3～4回食べる
4. 週に1～2回食べる	5. 月に2～3回食べる	6. 食べない

※主食・主菜・副菜とは？【主食】ごはん、パン、麺 【主菜】肉、魚、卵、大豆料理
【副菜】野菜、いも、きのこ、海藻料理

問 26 あなたは、日頃の健全な食生活を実践するため、どのような指針等を知っていますか。
(○はいくつでも)

1. 食事バランスガイド	2. 食生活指針	3. 日本人の食事摂取基準
4. 食育ガイド	5. 分からない	

※食生活上の指針等とは？

【食事バランスガイド】「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマで示したもの。

【食生活指針】望ましい食生活を実践するための指針。

【日本人の食事摂取基準】1日に必要なエネルギーや養素の摂取量の目安を示したもの。

【食育ガイド】食べ物の生産から食卓までの「食べ物の循環」やライフステージを踏まえた「生涯にわたる食の営み」等を「食育の環(わ)」として図示し、各ステージに応じた具体的な取組を示したもの。

問 27 あなたは、普段の食事では一日に野菜料理をどれくらい食べていますか。朝食、昼食、夕食においてそれぞれ該当するものに○をつけてください。

※例：夕食に、280gの野菜を摂取する場合は、「小鉢1つ程度」(イ)と「小鉢3つ程度」(エ)の両方に○をつけます。

(1~4については、 ○はいくつでも)	(ア) つけ合わせ 程度 [35g]	(イ) 小鉢1つ 程度 [70g]	(ウ) 小鉢2つ 程度 [140g]	(エ) 小鉢3つ 程度 [210g]	(オ) ほとんど 食べない
① 朝食	1	2	3	4	5
② 昼食	1	2	3	4	5
③ 夕食	1	2	3	4	5

【野菜料理の例】



おひたし



臭たくさん味噌汁



酢の物



煮物



野菜いため

小鉢1つ程度[約70g]

小鉢2つ程度[約140g]

問 28 あなたは、普段の食生活において、よく噛み味わって食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 食べている | 2. どちらかといえば食べている |
| 3. どちらかといえば食べていない | 4. 食べていない |
| 5. 分からない | |

問 29 外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にしますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 毎回参考にしている | 2. 時々参考にしている |
| 3. あまり参考にしていない | 4. 参考にしていない |

問 29 で「1. 毎回参考にしている」「2. 時々参考にしている」と回答された方に伺います。

問 29-1 見ている栄養成分はどれですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|-------------|-----------------|---------|
| 1. カロリー(熱量) | 2. たんぱく質 | 3. 脂質 |
| 4. 炭水化物 | 5. 食塩相当量(ナトリウム) | 6. 食物繊維 |
| 7. その他() | | |

問 30 1日の適正塩分量が成人の場合、男性が7.5グラム未満、女性が6.5グラム未満であることを知っていますか。

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

問 31 普段の食事の中で塩分をとりすぎていると思いますか。

1. とりすぎていると思う 2. とりすぎていると思わない 3. 分からない

問 32 日頃の食事の中で減塩を意識していますか。

1. 意識している 2. 意識していない

問 33 あなたは、地産地消（※）の取組として「本庄産農産物」を意識して購入していますか。
（○は1つ）

1. 購入している 2. たまに購入している
3. 購入したいが購入場所が分からない 4. 購入していない

※地産地消とは？：「地域生産・地域消費」の略語で、その地域で生産された農林水産物をその地域で消費する取り組みのことです。

問 34 あなたは、食中毒予防の3原則（※）を知っていますか。（○は1つ）

1. 知っていて、実践している 2. 知っているが、実践していない
3. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない 4. 聞いたことがない

※食中毒予防の3原則とは？：食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」

問 35 「食育」（※）という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つ）

1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない

※食育とは？：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。（農林水産省のHPより）

問 36 あなたは、「食育」に関心がありますか。（○は1つ）

1. 関心がある 2. 少し関心がある
3. あまり関心がない 4. 関心がない 5. 分からない

問 37 日頃、「食育」を実践していますか。（○は1つ）

1. 積極的にしている 2. できるだけするようにしている
3. したいと思っているがしていない 4. していない 5. 分からない

問 37 で「1 積極的にしている」、「2 できるだけするようにしている」と答えた方に伺います。
問 37-1 どのようなことを行っていますか。（○はいくつでも）

1. 栄養バランスのとれた食事 2. あいさつ（いただきます、ごちそうさまなど）
3. 食事のマナー 4. 農業体験（家庭菜園などでの栽培も含む）
5. 塩分をとりすぎない 6. 食の安全や食品衛生に配慮
7. その他（ ）

問 38 あなたは、健全で豊かな食生活の実現に向けて「食育」を推進するために、本庄市でどのようなことに重点的に取り組んでほしいですか。(○はいくつでも)

1. こどもから高齢者まで、生涯にわたりとぎれのない食育の推進
2. 幼稚園や保育園、小学校等教育機関での食育の推進
3. 食生活の乱れ(栄養バランスの崩れ・不規則な食事等)の問題への取組
4. 生活習慣病(がん、糖尿病、心臓病)が増加している問題への取組
5. 遺伝子組み換え食品、残留農薬、添加物など、食品の安全に関する問題への取組
6. 食中毒や食物アレルギーなど、食の安全に関する問題への取組
7. 大量の食べ残しなど、食品廃棄物の問題への取組
8. 食生活にまつわる地域の文化、伝統を守る取組
9. 地元産の食材の消費や生産者との交流など、地産地消の取組
10. 本庄産農産物を活用した観光交流など、食を通じた地域振興
11. 食品関連事業者(飲食店等)に対する指導など、外食時の食の安全の確保
12. ホームページやパンフレットなどによる「食」・「食育」に関する情報発信
13. その他()

4. 運動について

問 39 あなたは、意識的に体を動かすなど、運動を心がけていますか。(○は1つ)

1. いつも心がけている
2. ときどき心がけている
3. 心がけていない

問 39 で「3. 心がけていない」と回答された方に伺います。

問 39-1 運動を心がけていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 時間がない
2. 必要性を感じない
3. 身体的な理由でできない
4. 長続きしない
5. 運動施設がない
6. 身近に指導者がいない
7. 面倒くさい
8. 仲間がいない
9. 家族や周囲の目が気になる
10. 何から始めてよいのか分からない
11. その他()

問 40 あなたは、運動習慣がありますか。(○は1つ)

※運動習慣とは、おおよそ週2回、1回30分以上の運動を1年間以上継続している場合とします。

1. 運動習慣がある
2. 条件は満たさないが運動はしている
3. 運動はしていない

問 41 あなたは、1日平均何歩くらい歩きますか。おおよその数値をお書きください
※参考：成人（20歳～64歳）が10分歩くと、おおよそ1,000歩です。
高齢者（65歳以上）が10分歩くと、おおよそ870歩です。

1日平均_____歩くらい歩く

問 42 あなたは、以下の症状がありますか。（○はいくつでも）

1. 腰痛 2. ひざ痛 3. 下肢痛 4. 骨粗しょう症

問 43 あなたは、歩数計を使っていますか。（○は1つ）

1. 使っている 2. 使っていない 3. スマートフォン等で歩数を測っている

問 44 あなたは、ウォーキング（散歩）の習慣がありますか。（○は1つ）

1. ある 2. ない

問 44 で「1. ある」と回答された方に伺います。

問 44-1 ウォーキングをしようと思ったきっかけはなんですか。（○はいくつでも）

1. 健康づくり 2. 運動不足解消 3. ダイエット
4. リフレッシュ・ストレス解消 5. ペットの散歩 6. 通勤・通学
7. こどもの送り迎え 8. イベントへの参加 9. その他（ ）

問 44 で「2. ない」と回答された方に伺います。

問 44-2 どのような条件があれば、ウォーキングの習慣が定着すると思いますか。
（○はいくつでも）

1. 歩く時間がある 2. 一緒に歩く仲間がいる
3. 安全なウォーキングコースの整備 4. 魅力的なウォーキングイベントの開催
5. 小さい子どもと一緒に歩ける 6. 歩数計がある
7. その他（ ）

問 45 あなたは、本庄ウォーキングマップを知っていますか。（○は1つ）

1. 知っていて、歩いたことがある 2. 知っているが、歩いたことはない
3. 知っているが、どこで配布しているか分からない 4. 知らない

問 46 あなたは、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。（○は1つ）

1. 言葉も意味もよく知っている
2. 言葉は知っていて、意味も大体知っている
3. 言葉は知っているが、意味はあまり知らない
4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
5. 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）とは？

運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のこと。

問 47 今の日常生活は、運動が不足していると思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|---------|---------|
| 1. 思う | 2. 少し思う | 3. 思わない |
|-------|---------|---------|

問 48 運動しようと思ったとき、一緒に運動する仲間はいますか。(○は1つ)

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

5. こころの健康・休養について

問 49 あなたは、日常生活の中でストレス（不安、悩み、イライラなど）を感じることはありませんか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. ある | 2. どちらかといえばある |
| 3. どちらかといえない | 4. ない |

問 49 で「1. ある」または「2. どちらかといえばある」と回答された方に伺います。

問 49-1 (1) ストレスの原因は何だと思えますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 仕事量が多い（長時間労働） | 2. 職場の人間関係 |
| 3. 家族・親族関係 | 4. 地域の人間関係 |
| 5. 経済状況（家計） | 6. 子育て |
| 7. 介護 | 8. 自分や家族の健康・病気 |
| 9. その他（ | ） |

問 49-1 (2) そのストレスをどのように解消していますか。

(1～12については、○はいくつでも)

- | | | |
|------------------|---------------|---|
| 1. 専門家に相談する | 2. 友人や家族に相談する | |
| 3. 運動をする | 4. 食べる | |
| 5. アルコールを飲む | 6. たばこを吸う | |
| 7. 睡眠をよくとる | 8. 趣味を楽しむ | |
| 9. 本を読んだり勉強したりする | 10. 我慢する | |
| 11. 前向きに考えるようにする | 12. その他（ | ） |
| 13. どうしてよいか分からない | | |

問 50 あなたの1日の平均睡眠時間は何時間くらいですか。(○は1つ)

- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| 1. 5時間未満 | 2. 5時間以上～6時間未満 | 3. 6時間以上7時間未満 |
| 4. 7時間以上8時間未満 | 5. 8時間以上9時間未満 | 6. 9時間以上 |

問 51 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養がとれていますか。(○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 |

6. 歯・口腔について

問 52 あなたが歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか。

(1~9については、○はいくつでも)

- | |
|---------------------------|
| 1. 1日1回以上はていねいに磨くようにしている |
| 2. 歯のつけねを磨くようにしている |
| 3. デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシを使う |
| 4. 軽い力で磨くようにしている |
| 5. 時々歯や歯ぐきなど口の中を自分で観察する |
| 6. 年に1回以上歯石を取ってもらう |
| 7. 定期的に歯科健診を受けている |
| 8. フッ素入り歯磨き剤を使用している |
| 9. その他() |
| 10. 特に何もしていない |

問 53 現在、自分の歯(入れ歯、差し歯でないもの)は何本ありますか。(○は1つ)

- | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|---------|-------|
| 1. 28~32本 | 2. 20~27本 | 3. 10~19本 | 4. 1~9本 | 5. 0本 |
|-----------|-----------|-----------|---------|-------|

※参考：親知らずが全部(4本)あると、32本になります。

問 54 あなたは、かかりつけの歯科医がいますか。(○は1つ)

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

問 54 で「2. いない」と回答された方に伺います。

問 54-1 かかりつけの歯科医がいない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | |
|-------------------------|
| 1. かかりつけ歯科医を持つ必要性が分からない |
| 2. 良い歯科医が見つからない |
| 3. どのような歯科医があるか分からない |
| 4. 仕事などで移動が多いため持ちにくい |
| 5. その他() |

問 55 あなたはこの一年間に、歯科健診を受けましたか。(○は1つ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 受けた | 2. 受けていない |
|--------|-----------|

問 55 で「2. 受けていない」と回答された方に伺います。

問 55-1 歯科健診を受けていない理由はなんですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 歯に自信があるから | 2. 費用がかかるから |
| 3. 忙しくて受ける時間がないから | 4. 悪い結果が見つかる困るから |
| 5. 受ける必要性を感じないから | 6. どこで受けられるかわからないから |
| 7. その他 () | |

問 56 あなたは、食事の際、ものを噛むことに問題がありますか。

- | | | |
|---------|---------|-------|
| 1. 毎回ある | 2. 時々ある | 3. ない |
|---------|---------|-------|

問 57 あなたは、歯周病の自覚症状がありますか。(歯周病の自覚症状とは、歯茎が赤く腫れる、歯茎から血が出る、歯がしみる等となります)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ない | 2. ある |
|-------|-------|

問 58 あなたは「8020(ハチマルニイマル)運動」(※)を知っていますか。

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

※「8020運動」とは？

80歳になっても20本以上の自分の歯を保つという運動です。

問 59 あなたは「オーラルフレイル」(※)を知っていますか。

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

※「オーラルフレイル」とは？

舌を含めた口の周囲の筋肉が衰え、噛んだり飲み込んだり、話したりするための口腔機能が軽微に低下する状態です。

7. アルコールについて

問 60 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みますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------------|-----------|-------------------|
| 1. 毎日 | 2. 週5~6日 | 3. 週3~4日 |
| 4. 週1~2日 | 5. 月に1~3日 | 6. やめた(1年以上やめている) |
| 7. ほとんど飲まない(飲めない) | | |

問 60 で「1. 毎日」「2. 週5～6日」「3. 週3～4日」「4. 週1～2日」「5. 月に1～3日」に回答された方に伺います。

問 60-1 お酒を飲む日は1日あたり、どのような種類のアルコールをどれくらいの量飲みますか。当てはまるもの全てに○をつけ、それぞれ飲む量を記載してください。

1. ビール（発泡酒含む）：(500ml) _____ 缶 (350ml) _____ 缶
2. 日本酒（1合 180ml）： _____ 合
3. ウイスキー・ブランデー（ダブル 1 杯 60ml）： _____ 杯
4. 焼酎（1合 180ml）： _____ 合
5. ワイン（1杯 120ml）： _____ 杯
6. 酎ハイ（350ml）： _____ 缶

8. たばこについて

問 61 現在（この1ヶ月）、あなたはたばこ（電子たばこ・加熱式たばこを含む）を吸っていますか。（○は1つ）

- | | |
|-----------|---------------|
| 1. 毎日吸う | 2. ときどき吸う |
| 3. 吸っていない | 4. 全く吸ったことがない |

問 61 で「1. 毎日吸う」または「2. ときどき吸う」と回答された方に伺います。

問 61-1 たばこ（電子たばこ・加熱式たばこを含む）を吸う時に気をつけていることはありますか。（○はいくつでも）

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. 喫煙所以外で吸わない | 2. 家族や友人などの人の前で吸わない |
| 3. 室内で吸わない | 4. こどもや妊産婦、病人がいる場合は吸わない |
| 5. 公共施設で吸わない | 6. 道路で吸わない |
| 7. 周囲に食事の人がいる場合は吸わない | |
| 8. 周囲の了解を得てから吸う | 9. 気をつけていることはない |
| 10. その他（ _____ ） | |

問 62 あなたは、家族や他人のたばこの煙を吸う機会がありますか。

- | | | |
|-------|---------|---------|
| 1. ある | 2. 時々ある | 3. 全くない |
|-------|---------|---------|

問 63 COPD（シー・オー・ピー・ディ：慢性閉塞性肺疾患）（※）について知っていますか。

- | | | |
|------------------|----------------|---------|
| 1. どんな病気かよく知っている | 2. 名前は聞いたことがある | 3. 知らない |
|------------------|----------------|---------|

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）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。咳・痰・息切れを主訴とします。

問 64 1～9の病気は全て、喫煙によってかかりやすくなる病気です。そのことを知っていた、という病気はありますか。(1～9については、○はいくつでも)

- | | | | |
|--------|------------|---------|--------------------|
| 1. 肺がん | 2. 喘息 | 3. 気管支炎 | 4. 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) |
| 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. 知らなかった | | |

問 65 市内の公共施設の禁煙・分煙施設の取組状況についてどう思いますか。

- | | | |
|-------|--------|----------|
| 1. 十分 | 2. 不十分 | 3. 分からない |
|-------|--------|----------|

問 66 現在(この1ヶ月)、あなたは以下の場所で他人のたばこの煙を吸ってしまったこと(受動喫煙)がありますか(1～5については、○はいくつでも)

- | | | | |
|------------|-------------------|-------|-------|
| 1. 家庭 | 2. 飲食店 | 3. 路上 | 4. 職場 |
| 5. その他 () | 6. たばこの煙を吸ったことはない | | |

問 67 受動喫煙防止法が成立し、2020年4月から全面実施されたことを知っていますか。

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

9. 生活習慣病について

問 68 あなたの体型はどれにあてはまると思われますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|----------|--------|
| 1. やせている | 2. やせ気味 | 3. ふつう |
| 4. 太り気味 | 5. 太っている | |

問 69 あなたの身長と体重はどのくらいですか。(できるだけ最近のものをお書きください)

身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	cm	体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	kg
----	----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----	----	----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----

問 70 あなたは、メタボリックシンドロームの予防や改善のために、①適切な食事、②定期的な運動、③週に複数回の体重計測、のいずれかを実践していますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 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. 時々実践しているが、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 | |

問 70 で「1. 実践して、半年以上継続している」または「2. 実践しているが、半年未満である」と回答された方に伺います。

問 70-1 現在も継続して実践しているのはどんなことですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|------------|
| 1. 適切な食事 | 2. 定期的な運動 |
| 3. 週に複数回の体重計測 | 4. その他 () |

問 71 特定健診・特定保健指導(※)について知っていますか。

- | | | |
|----------------|-------------|---------|
| 1. 名前も内容も知っている | 2. 名前は知っている | 3. 知らない |
|----------------|-------------|---------|

※特定健診・特定保健指導とは？

特定健診とは、40歳から74歳の被保険者及び被扶養者を対象とした、メタボリックシンドロームに着目した調査項目を実施する健診です。

特定保健指導とは、特定健康診査の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が高く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをすることを言います。

10. 地域のつながりについて

問 72 これからも本庄市に住み続けたいと思いますか。

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. 分からない |
|-------|---------|----------|

問 72-1 問 72 の回答理由を自由にお書きください

<hr/> <hr/>

問 73 近所づきあいは大切だと思えますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかというそう思う |
| 3. どちらとも思わない | 4. どちらかというそう思わない |
| 5. そう思わない | |

問 74 あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは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. どちらかといえば弱い方だと思う | 4. 弱い方だと思う |
| 5. 分からない | |

問 74 で「1.」～「4.」と回答された方に伺います。

問 74-1 「1.」～「4.」を選んだ理由を自由にお書きください

 <hr/> <hr/>

問 75 いざというとき、地域の中にあなたを助けてくれる人はいると思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|
| 1. いると思う | 2. いないと思う | 3. 分からない |
|-----------------|------------------|-----------------|

問 76 市や地域のお祭り、行事などに参加していますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|
| 1. よく参加する | 2. たまに参加する | 3. 参加しない |
|------------------|-------------------|-----------------|

問 77 地域との関わりをもっていますか。(1～6については、○はいくつでも)

- | | | |
|---------------------|----------------------|-------------------|
| 1. ボランティアに参加 | 2. 趣味のグループに参加 | 3. 自治会 |
| 4. 子供会 | 5. 老人会 | 6. その他 () |
| 7. 参加していない | 8. 分からない | |

問 78 地域の人たちと健康づくりに関連した活動に参加したいと思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| 1. すでに参加している | 2. 今後参加したい | 3. 参加したくない |
|---------------------|-------------------|-------------------|

問 79 あなたは、健康づくりチャレンジポイント制度「はにぽんチャレンジ」に参加していますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------------|--------------------|-------------------|
| 1. 参加している | 2. 以前参加していた | 3. 参加していない |
|------------------|--------------------|-------------------|

問 80 あなたは、自宅からどのくらいの距離まで歩いて行動できますか。(○は1つ)

- | | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| 1. 200m まで | 2. 500m まで | 3. 1km まで | 4. 3km まで |
| 5. 5km まで | 6. 10km まで | 7. 10km 以上 | |

問 81 あなたの市内での主な移動手段は何ですか。(○は1つ)

- | | | | |
|----------------------|----------------|---------------|---------------|
| 1. 徒歩 | 2. 自転車 | 3. バイク | 4. 自動車 |
| 5. 公共交通 (バス等) | 6. タクシー | 7. その他 | |

11. 最後に

問82 健康づくりに関するご意見等ありましたら、ご自由にお書きください。

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

