

小平市民の健康に関する意識調査（案）

★ ご協力をお願い ★

市民の皆様には、日頃より市政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

小平市では、平成29年度に「小平市健康増進計画（こだいら健康増進プラン～広げよう、元気のわ！）」を策定し、「子どもから大人まで ともに支え合い みずから健康をつくるこだいらへ」を基本理念として取り組んでまいりました。

この度、新たな「第2次小平市健康増進計画（（仮称）第2次こだいら健康増進プラン）」の策定に当たり、市民の皆様の健康に関する意識や実態を把握し、今後の施策に反映することを目的として、調査を実施することといたしました。

この調査は、小平市にお住まいの18歳以上の方から無作為に2,000名を選ばせていただき、お願いしております。回答は無記名であり、お答えいただいた内容はすべて統計的に処理し、集計分析のみに使用いたしますので、皆様のプライバシーが公表されることは一切ございません。

お忙しいところ誠に恐縮ではございますが、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いたします。

令和3年9月

小平市長 小林 洋子

【ご記入にあたってのお願い】

- ① 封筒の宛名のご本人がお答えください（代筆は可能です）。
- ② 回答は、あてはまる番号に○をつけてください。「その他」にあてはまる場合は、お手数ですが（ ）内になるべく具体的にその内容をご記入ください。また、直接、ご意見等を記入いただく設問もあります。
- ③ 質問によって、○をつける数を（複数回答可）と指定しておりますので、その内容に従って、お答えくださいますようお願いいたします。指定していないものは1つだけ○をつけてください。
- ④ 質問によって、回答していただく方が限られる場合がありますので、⇒（矢印）や【色がけ】の内容に従って、お答えくださいますようお願いいたします。
- ⑤ この調査票をご記入いただきましたら、同封の返信用封筒で **10月22日（金）まで** にご投函ください。（切手不要）。調査票・返信用封筒にお名前やご住所を書いていただく必要はございません。
- ⑥ この調査に関して、市の職員がご自宅に伺うことや、市から電話をかけることはありません。



こだいらマスコットキャラクター
『ぶるべー』

※この調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

小平市 健康福祉部 健康推進課

電話 042-346-3700（直通）

e-mail : kenkosuishin@city.kodaira.lg.jp

あなたご自身のことをお聞きします



問1 性別

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問2 年齢

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 18～19歳 | 2. 20～29歳 | 3. 30～39歳 |
| 4. 40～49歳 | 5. 50～59歳 | 6. 60～64歳 |
| 7. 65～69歳 | 8. 70～74歳 | 9. 75歳以上 |

問3 職業

- | | | |
|------------|--------|-----------|
| 1. 会社員 | 2. 自営業 | 3. 公務員 |
| 4. 専業主婦・主夫 | 5. 学生 | 6. その他（ ） |

問4 お住まいの地区は

- | | | | |
|----------|------------|---------|----------|
| 1. 中島町 | 2. 上水新町 | 3. たかの台 | 4. 小川町 |
| 5. 栄町 | 6. 小川西町 | 7. 小川東町 | 8. 上水本町 |
| 9. 上水南町 | 10. 喜平町 | 11. 津田町 | 12. 学園東町 |
| 13. 学園西町 | 14. 仲町 | 15. 美園町 | 16. 回田町 |
| 17. 御幸町 | 18. 鈴木町 | 19. 天神町 | 20. 大沼町 |
| 21. 花小金井 | 22. 花小金井南町 | | |

問5 あなたの家族構成は

- | | | |
|---------------|---------------|-------------|
| 1. ひとり暮らし→問6へ | 2. 夫婦のみ→問6へ | 3. 親と子（2世代） |
| 4. 親と子と孫（3世代） | 5. その他（ ）→問6へ | |

→問5で「3. 親と子（2世代）」「4. 親と子と孫（3世代）」を選んだ方に質問です。

問5-1 18歳未満の家族（同居）がいますか。

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

問6 あなたが加入している健康保険は

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. 市の国民健康保険 | 2. 国民健康保険組合 |
| 3. 健康保険組合（組合管掌） | 4. 協会けんぽ |
| 5. 共済組合 | 6. 後期高齢者医療制度 |
| 7. その他（ ） | |

問7 あなたの世帯の令和2年中の収入はどのぐらいになりますか。

- | | |
|------------|------------------|
| 1. 200万円未満 | 2. 200万円以上600万未満 |
| 3. 600万円以上 | 4. 回答しない |

健康に関する意識についてお聞きします

問 8 ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

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

問 9 現在、持病があり、病院に定期的に通っていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 通っている | 2. 通っていない |
|----------|-----------|

問 10 かかりつけの医療機関や歯科医療機関、薬局がありますか。(複数回答可)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. かかりつけの医療機関がある | 2. かかりつけの歯科医療機関がある |
| 3. かかりつけの薬局がある | 4. いずれもない |

問 11 健康を保つために心がけていることはありますか。

- | | |
|-------|--------------|
| 1. ある | 2. ない→問 12 へ |
|-------|--------------|

→問 11 で「1. ある」を選んだ方に質問です。

問 11-1 主に心がけていることを教えてください。(複数回答可)

- | |
|-------------------------------------|
| 1. 過労に注意し睡眠・休養を十分とよう心がけている |
| 2. 食事・栄養に気を配っている |
| 3. 定期的に健康診断を受けている |
| 4. 新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすように努めている |
| 5. 運動やスポーツをするようにしている |
| 6. 酒・タバコをひかえている |
| 7. その他 () |

問 12 ご自身の体重を測る習慣はありますか。

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

問 13 最近のあなたの身長・体重を教えてください。

身長 () cm	体重 () kg
-----------	-----------

問 14 ご自分の体型についてどう感じていますか。

- | | |
|----------|------------|
| 1. 太っている | 2. 少し太っている |
| 3. ふつう | 4. 少しやせている |
| 5. やせている | 6. わからない |

問 15 健康に関する情報をどこから入手しますか。(複数回答可)

- | | | |
|--------------------------------|-------------|--------------|
| 1. テレビ | 2. ラジオ | 3. 市のメールマガジン |
| 4. 新聞 | 5. 書籍 | 6. 雑誌 |
| 7. 医療機関や薬局 | 8. 市報 | 9. 市のホームページ |
| 10. インターネット (SNS 含む) →問 15-1 へ | 11. その他 () | |

→問 15 で「10. インターネット (SNS 含む)」を選んだ方に質問です。

問 15-1 インターネットでの情報を収集する際に、どのようなツールを使用しますか。(複数回答可)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 検索サイト | 2. ニュースアプリ |
| 3. Twitter (ツイッター) | 4. Facebook (フェイスブック) |
| 5. Instagram (インスタグラム) | 6. YouTube (ユーチューブ) |
| 7. ビデオ会議 (ZOOM など) | 8. その他 () |

食生活についてお聞きします

問 16 あなたは朝食を食べますか。

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. ほぼ毎日食べる | 2. 週に 4～5 日食べる |
| 3. 週に 2～3 日食べる | 4. ほとんど食べない→問 17 へ |

→問 16 で「1～3」のいずれかを選んだ方に質問です。

問 16-1 ふだん朝食で食べるものを教えてください。(複数回答可)

- | |
|-------------------------------------|
| 1. 主食 (ごはん、パン、麺、シリアルなど) |
| 2. 主菜 (肉、魚、卵、大豆製品) |
| 3. 副菜 (野菜) |
| 4. 果物 |
| 5. 乳製品 (牛乳、ヨーグルト、チーズなど) |
| 6. 菓子 (菓子パン含む) |
| 7. 飲み物 (栄養ドリンク、野菜ジュース、サプリメント、コーヒー等) |

問 17 あなたは普段、1 日に野菜料理 (野菜を主な材料とした料理) を皿数で考えると何皿食べていますか。(1 皿は小鉢 1 コ分程度として、お肉などの付け合わせの野菜も含めてください。)

- | | | |
|-------------|----------|----------|
| 1. ほとんど食べない | 2. 1～2 皿 | 3. 3～4 皿 |
| 4. 5～6 皿 | 5. 7 皿以上 | |

《 小鉢 1 皿分の目安 》 ※1 皿の目安は 70 g



問 18 成人（20歳以上）の1日あたりの野菜の摂取量について、健康づくりのために推奨されている量はどれくらいだと思いますか。

おひたし、きんぴらごぼう、サラダなどの小鉢1皿や、
トマト（中）1/2、きゅうり2/3本がそれぞれ60～70g程度に相当。

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 150g以上 | 2. 250g以上 | 3. 350g以上 |
| 4. 450g以上 | 5. 550g以上 | |

問 19 あなたは、普段の1日の食事のうち、何回、主食、主菜、副菜をそろえた食事をしていますか。

主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜）

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. 一日1食そろえている | 2. 一日2食そろえている |
| 3. 一日3食そろえている | 4. ほとんどそろわない→問 19-1へ |

→問 19 で「4. ほとんどそろわない」を選んだ方に質問です。

問 19-1 主食、主菜、副菜のうち、食べる機会が少ないものはどれですか。

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. 主食 | 2. 主菜 | 3. 副菜 |
|-------|-------|-------|

問 20 あなたは、1日の食事のうち誰かと一緒に食べることは何回ぐらいありますか。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 一日1食、誰かと食べる | 2. 一日2食、誰かと食べる |
| 3. 一日3食、誰かと食べる | 4. ほとんどひとりで食べる |

問 21 あなたは、普段の食生活の中で、次のそれぞれの項目のことをどれくらいの頻度でしていますか。

項目	いつも している	ときどき している	あまりし ていない	全くして いない
①栄養のバランスや主食とおかずのバランス、食事の量を考えて食べている	1	2	3	4
②規則正しく食事をとっている	1	2	3	4
③果物（100g/日）をとる	1	2	3	4
④食事はゆっくりとよく噛んで食べる	1	2	3	4
⑤塩分をひかえめにする	1	2	3	4
⑥食品を購入するときやメニューを選ぶときに、栄養成分表を参考にする	1	2	3	4

例) 栄養成分表示<1包あたり>

エネルギー 733kcal

たんぱく質 24.5g	脂質 21.3g
炭水化物 105.8g	食塩相当量 3.7g

問 22 あなたは普段の食生活の中で、次のそれぞれの項目のことをする機会がどのくらいありますか。

項目	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	月に数回	年に数回	ほとんどない
①自分で調理し食事をつくる	1	2	3	4	5	6	7
②総菜やお弁当などを利用する	1	2	3	4	5	6	7
③出前、宅配、デリバリーサービスを利用する	1	2	3	4	5	6	7
④外食する	1	2	3	4	5	6	7

問 23 小平市産の野菜を食べたことがありますか。

1. よく食べる	2. 食べたことがある
3. 食べたことがない	4. わからない

問 24 あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。

1. 意味の言葉を知っている	2. 内容は知らないが、聞いたことはある
3. 知らない	

「食育」とは、心身の健康の基本となる、食生活に関するさまざまな教育を行うことです。栄養のバランス、調理法、食べ物の安全性に関する知識などを身につけることや、豊かな食生活を楽しむ力を育むことを目指します。

運動についてお聞きします

問 25 あなたは、意識して体を動かしたり、運動したりしていますか（通勤や通学、買い物でなるべく歩く、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用するなど日常生活上の動きを含む）

1. いつもしている	2. ときどきしている
3. あまりしていない	4. 全くしていない

問 26 日常生活で、1日平均どのくらい歩いていますか。（ウォーキングや散歩のほか、通勤や買い物などの日常生活での歩数を含めてお答えください）

10分の歩行が約1,000歩に相当です。

1. 3,000 歩未満	2. 3,000 歩以上～6,000 歩未満
3. 6,000 歩以上～8,000 歩未満	4. 8,000 歩以上

問 27 あなたは1回30分以上「息が少しはずむ程度」の運動をどれくらいの頻度で行っていますか。(ここでの運動は、日常生活上の動きを除きます。)

- | | |
|-----------|----------------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4～5日 |
| 3. 週に2～3日 | 4. ほとんど行わない→問 27-2 へ |

→問 27 で「1～3」のいずれかを選んだ方に質問です。

問 27-1 その頻度でどのくらいの期間継続していますか。

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 3カ月未満 | 2. 3カ月以上6カ月未満 |
| 3. 6カ月以上1年未満 | 4. 1年以上 |

→問 27 で「4. ほとんど行わない」を選んだ方に質問です。

問 27-2 運動をしない(できない)理由は何ですか。

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 時間がない | 2. きっかけがない |
| 3. 場所がない | 4. 一緒にやる人がいない |
| 5. 運動が嫌い | 6. 何をしたらよいか分からない |
| 7. 運動する必要を感じない | 8. 仕事や家事等で疲れている |
| 9. 健康上の理由で運動ができない | 10. その他 () |

問 28 普段の1日の中で、何分くらい座ったり、横になったりして過ごしていますか(睡眠時間は除く)。平日(就業日)、休日それぞれお答えください。

現在、仕事(フルタイム、パートタイム、アルバイトも含む)をしていない方は、(月 - 金曜日を平日、土・日曜日 および祝祭日を休日とする。)

平日: 1日あたり()時間()分

休日: 1日あたり()時間()分

※座っている時間には、車や電車で座るなど、移動中の時間も含みます。

問 29 ロコモティブシンドロームという言葉やその意味を知っていますか。

- | |
|---------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた |
| 2. 言葉も知っていたし、意味もだいたい知っていた |
| 3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった |
| 4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった |
| 5. 言葉も意味も知らなかった |

問 30 小平市の健康体操「こだ健体操」を知っていますか。

- | |
|---------------------|
| 1. 知っており、実践もしている |
| 2. 知っているが実践はしていない |
| 3. 聞いたことはあるが詳しく知らない |
| 4. まったく知らない |

休養やこころの健康についてお聞きします

問 31 あなたは、自分の睡眠時間についてどのように感じていますか。

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 十分足りている | 2. ほぼ足りている |
| 3. やや不足している | 4. まったく不足している |

問 32 あなたは、この 1 ヶ月間に、寝床に入っても寝付きが悪い、途中で目が覚める、熟睡できないなどの状態がありましたか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 頻繁にあった | 2. ときどきあった |
| 3. ほとんどなかった | 4. まったくなかった |

問 33 あなたは趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動等をするなどして、余暇を充実して過ごしていますか。

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 非常に充実している | 2. まあ充実している |
| 3. あまり充実していない | 4. まったく充実していない |

問 34 あなたは、この 1 ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 大いにある | 2. 多少ある |
| 3. あまりない→問 35 へ | 4. まったくない→問 35 へ |

→問 34 で「1～2」のいずれかを選んだ方に質問です。

問 34－1 それは、どのような事柄が原因ですか。(複数回答可)

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 家庭問題(家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等) |
| 2. 健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み 等) |
| 3. 経済生活問題(倒産、事業不振、負債、失業 等) |
| 4. 勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等) |
| 5. 男女問題(失恋、結婚をめぐる悩み 等) |
| 6. 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係 等) |
| 7. その他 () |

問 35 過去 1 カ月の間で、次のように感じることはありませんか。6 つの項目それぞれのあてはまる番号 1 つに○をつけてください。

項目	全くない	少しだけある	時々ある	よくある	いつもある
①神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
②絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
③そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
④気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
⑤何をするにも骨折り（面倒）だと感じましたか	1	2	3	4	5
⑥自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問 36 あなたは、毎日の生活の中で、気軽に話しができる人がいますか。

1. いる	2. いない
-------	--------

問 37 あなたは悩みやストレスを感じた時に、どなたに相談をされますか。（複数回答可）

1. 家族	2. 知人・友人	3. 上司、先輩、同僚、先生
4. 公的相談窓口	5. 病院	6. インターネット・SNS
7. 相談できる人はいない	8. 相談しない→問 37-1 へ	
9. その他（具体的に： ）		

→問 37 で「8. 相談しない」を選ばれた方に質問です。

問 37-1 相談しない理由はなんですか。（複数回答可）

1. 相談窓口がわからないから
2. 自分で解決するため相談の必要はないと思うから
3. どこに相談しても解決に結びつかないと思うから
4. 相談するのは恥ずかしいから
5. 人に悩みを話すことが苦手だから
6. 相談することで不利益になるかもしれないから
7. その他（ ）

問 38 あなたは、悩みを感じたとき、専門家（機関）に相談することが必要だと感じたことがありますか。

1. ある	2. ない→問 39 へ
-------	--------------

→問 38 で「1. ある」を選んだ方に質問です。

問 38－1 専門家（機関）への相談が必要だと感じた時に適切な相談窓口をみつめる
ことができましたか。

1. できた

2. できなかった

問 39 あなたは悩みやストレスを感じた時に、以下の方法を使って、専門家に悩みを
相談したいと思いませんか。

項目	利用しないと思う	実際にしたことはな いが利用すると思う	利用したことがある
①直接会って相談する	1	2	3
②電話を利用して相談する	1	2	3
③メールを利用して相談する	1	2	3
④LINE や Facebook などの SNS を利用して相談する	1	2	3
⑥インターネットを利用して解決法を検索する	1	2	3
⑦その他（ ）	1	2	3

問 40 あなたはゲートキーパーについて知っていますか。

1. 内容を知っている

2. 言葉としては知っている

3. 知らない

喫煙に関することをお聞きします（20歳未満の方は問42へ）

問 41 この1ヶ月間たばこを吸っていましたか。

1. 毎日吸っている

2. ときどき吸っている

3. この1ヶ月間は吸っていない

4. 以前吸っていたが、やめた

5. もともと吸わない→問 42 へ

→問 41 で「1～3」のいずれかを選んだ方に質問です。

問 41－1 たばこをやめたいと思いませんか。

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

→引き続き 問 41 で「1～3」のいずれかを選んだ方に質問です。

問 41-2 たばこを吸う（吸っていた）とき、どんなことに気をつけていますか。

（複数回答可）

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 歩きながら吸わない | 2. 指定の喫煙場所を探す |
| 3. 煙が他の人にいかないようにする | 4. 吸殻や灰のポイ捨てをしない |
| 5. 特にない | 6. その他（ ） |

問 42 市内に一定の要件を満たせば保険が適用される禁煙外来があることを知っていますか。

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

問 43 あなたは、この1ヶ月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う場面機会（受動喫煙）がありましたか。

- | | | |
|--------|----------------|-----------------|
| 1. あった | 2. なかった→問 44 へ | 3. わからない→問 44 へ |
|--------|----------------|-----------------|

→問 43 で「1. あった」を選んだ方に質問です。

問 43-1 どこで受動喫煙の場面がありましたか。（複数回答可）

- | | | |
|------------------|-----------|-----------|
| 1. 家庭 | 2. 職場 | 3. 飲食店 |
| 4. 遊技場（ゲームセンター等） | | 5. 公共施設 |
| 6. 路上 | 7. 公園、通学路 | 8. その他（ ） |

問 44 慢性閉塞性肺疾患 COPD について知っていますか。

- | | |
|----------|----------------------|
| 1. 知っている | 2. 聞いたことはあるが、内容は知らない |
| 3. 知らない | |

飲酒に関してお聞きします（20歳未満の方は問 46 へ）

問 45 あなたは、週に何日程度お酒を飲みますか。

- | | | |
|---------|-----------|----------------|
| 1. 毎日 | 2. 5～6日 | 3. 3～4日 |
| 4. 1～2日 | 5. 月に1～3日 | 6. 飲まない→問 46 へ |

→問 45 で「1～5」のいずれかを選んだ方に質問です。

問 45-1 あなたが適切だと思う1回あたりのお酒の量はどれくらいですか。

清酒1合（180ml）は次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）

焼酎 20度（135ml）、25度（110ml）、35度（80ml）、
チューハイ7度（350ml）、ウィスキーダブル1杯（60ml）、
ワイン12度（240ml）

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 清酒1合（180ml）未満 | 2. 1合以上2合（360ml）未満 |
| 3. 2合以上3合（540ml）未満 | 4. 3合以上4合（720ml）未満 |
| 5. 4合以上5合（900ml）未満 | 6. 5合以上（900ml） |

→引き続き問 45 で「1～5」のいずれかを選んだ方に質問です。

問 45－1 あなたが実際に飲むお酒の量はどれくらいですか。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 清酒 1 合（180ml）未満 | 2. 1 合以上 2 合（360ml）未満 |
| 3. 2 合以上 3 合（540ml）未満 | 4. 3 合以上 4 合（720ml）未満 |
| 5. 4 合以上 5 合（900ml）未満 | 6. 5 合以上（900ml） |

→引き続き問 45 で「1～5」のいずれかを選んだ方に質問です。

問 45－2 適切なお酒の量にするために工夫をしていますか。

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

歯と口の健康に関してお聞きします

問 46 自分の歯は何本ありますか。

親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。さし歯は含みます。親知らずを除くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

自分の歯は（ ）本ある。 ※（ ）に数字を記入

問 47 あなたは、普段、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。（複数回答可）

- | |
|---|
| 1. かかりつけ歯科医で定期健診または予防処置を受けている |
| 2. 歯と歯の間を清掃するための器具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を使うようにしている |
| 3. フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている |
| 4. その他（ ） |
| 5. 特に取り組んでいることはない |

問 48 この1年間に、歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケア（歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など）を、どのくらいの頻度で受けましたか。

むし歯の治療などの際に併せて受けた口腔ケアも含みます。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 半年に1回以上→問 49 へ | 2. 1年に1回程度→問 49 へ |
| 3. 受けていない | |

→問 48 で「3. 受けていない」を選んだ方に質問です。

問 48－1 受けていない理由はなんですか。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 時間がないから | 2. 費用がかかるから |
| 3. 必要と思わないから | 4. その他（ ） |

→引き続き問 48 で「3. 受けていない」を選んだ方に質問です。

問 48-2 市が実施する 20 歳以上の歯科健診（無料）を受けたいと思いますか。

- | | |
|-------|---------|
| 1. 思う | 2. 思わない |
|-------|---------|

地域のつながりについてお聞きします

問 49 地域の人とどの程度関わりをもっていますか。

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 相談し合える人がいる | 2. 立ち話をする人がいる |
| 3. あいさつをする人がいる | 4. つきあいはない |

問 50 あなたの地域において違う世代の方と交流する機会がありますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. とてもある | 2. まあまあある |
| 3. あまりない | 4. ほとんどない |

がん対策についてお聞きします

問 51 あなたは、次のがん検診を受けたことがありますか。乳がん・子宮がんは女性のみお答えください。

項目	定期的に 受けている	定期的ではないが 受けている	受けたことが ない
①胃がん	1	2	3
②肺がん	1	2	3
③大腸がん	1	2	3
④乳がん（女性のみ）	1	2	3
⑤子宮がん（女性のみ）	1	2	3

→問 51 でいずれかのがん検診を「1. 定期的に受けている」「2. 定期的ではないが受けている」を選んだ方に質問です。

問 51-1 どこでがん検診を受けましたか。該当する項目に○をつけてください。

項目	市のがん検診	職場のがん検診	個人で受ける 検診（人間ドックなど）
①胃がん	1	2	3
②肺がん	1	2	3
③大腸がん	1	2	3
④乳がん（女性のみ）	1	2	3
⑤子宮がん（女性のみ）	1	2	3

→問 51 でいずれかのがん検診を「1. 定期的に受けている」「2. 定期的ではないが受けている」を選んだ方に質問です。

問 51－2 受けた理由は何ですか。(複数回答可)

1. 年齢的に検診の対象だったから
2. 気になる症状があったから
3. 職場や市の検診内容にあったから
4. かかりつけ医で受診できたから
5. 家族や友人に勧められたから
6. 費用が安いから
7. がんについての情報を見聞きしたから
8. 市から個別に案内が届いたから
9. その他 ()

→問 51 ですべてのがん検診の項目で「3. 受けたことがない」を選んだ方に質問です。

問 51－3 がん検診を受けなかった理由は何ですか。(複数回答可)

1. 年齢的に対象でないから
2. がんが見つかるのが怖いから
3. 検査に痛みがあると思うから
4. 健康に自信があるから
5. 受け方がわからないから
6. 忙しいから
7. 心配なときは医療機関で受診できるから
8. 新型コロナウイルス感染症に対する不安があったから
9. その他 ()

問 52 あなたは、市でがん検診を受けられる制度があることを知っていますか。

1. 内容まで知っている
2. 内容まではわからないが、制度があることは知っている
3. 制度があることを知らない

問 53 職場でがん検診の制度はありますか。

1. ある
2. 一部のがんのみある
3. ない
4. わからない
5. 働いていない
6. その他 ()

問 54 がん検診の受診を勧める情報について、見聞きしたことがありますか。

見聞きしたことがある場合はどこから情報を入手しましたか。(複数回答可)

1. 市報
2. 市のホームページ
3. テレビ
4. ラジオ
5. 医療機関
6. 新聞
7. 書籍
8. 雑誌
9. 市からの個別案内
10. 見聞きしたことがない
11. その他 ()

各種健診事業等についてお聞きします

問 55 過去 1 年間に受けた健康診査（がん検診を除く）の種類はなんですか。

- | | |
|-----------|--------------------|
| 1. 市の健康診査 | 2. 職場の健康診査 |
| 3. 人間ドック | 4. 病院で個人的に受診したもの |
| 5. その他（ ） | 6. 受けていない→問 55-1 へ |

→問 55 で「6. 受けていない」を選んだ方に質問です。

問 55-1 理由は何ですか。(複数回答可)

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| 1. 忙しいから | 2. 面倒だったから |
| 3. 受ける必要がないと思ったから | 4. 受け方がわからなかったから |
| 5. 健診場所までいけなかったから | 6. 医者にかかっているから |
| 7. 結果が不安だから | 8. 毎年受ける必要性を感じないから |
| 9. 希望日に予約がとれなかったから | |
| 10. 新型コロナウイルス感染症に対する不安があったから | |
| 11. その他（ ） | |

問 56 メタボリックシンドロームの対策として、特定保健指導という生活改善のプログラムがあるのを知っていますか。

メタボリックシンドロームとは「内臓脂肪型肥満」でさらに「高血圧」「脂質異常」「高血糖」のうち2つ以上を持っている状態

- | |
|----------------------|
| 1. 知っている |
| 2. 聞いたことはあるが詳しくは知らない |
| 3. 知らない |

問 57 メタボリックシンドロームが生活習慣病のリスクを高めることを知っていますか。

生活習慣病とは、心臓病、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣がもとになり引き起こされる病気です。

- | |
|-----------------------|
| 1. 知っている |
| 2. 聞いたことはあるが、詳しくは知らない |
| 3. 知らない |

新型コロナウイルス感染症の影響についてお聞きします

問 58 あなたは、新型コロナウイルスの感染拡大前（令和元年）と比較して、自分の健康の意識に変化はありますか。

- | | | |
|--------------|-------------|----------|
| 1. 健康になった | 2. やや健康になった | 3. 変わらない |
| 4. やや不健康になった | 5. 不健康になった | 6. わからない |

問 59 あなたは、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」において、健康面等でどのような変化がありましたか。(複数回答可)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 運動をする機会が増えた | 2. 運動をする機会が減った |
| 3. 睡眠時間が増えた | 4. 睡眠時間が減った |
| 5. ストレスを感じるが増えた | 6. ストレスを感じるが減った |
| 7. 会話をする機会が増えた | 8. 会話をする機会が減った |
| 9. 孤独を感じるが増えた | 10. 孤独を感じるが減った |
| 11. たばこを吸う量が増えた | 12. たばこを吸う量が減った |
| 13. お酒を飲む量が増えた | 14. お酒を飲む量が減った |
| 15. 栄養バランスのとれた食事が増えた | 16. 栄養バランスのとれた食事が減った |
| 17. 自宅で料理をすることが増えた | 18. 自宅で料理をすることが減った |
| 19. 家族と食事を食べる回数が増えた | 20. 家族と食事を食べる回数が減った |
| 21. 1日3食、食事をとることが増えた | 22. 1日3食、食事をとることが減った |
| 23. その他 () | |
| 24. 特になし | |

市の保健事業等についてお聞きます

問 60 市の保健事業や健診事業、市の健康づくりの取り組み情報をどのように広報してほしいですか。(複数回答可)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. ホームページ | 2. SNS (ツイッター、ブログ等) |
| 3. 健康専門の広報紙 | 4. 個別の案内 (郵送、メール) |
| 5. 専用のアプリケーション | 6. 健康専門の冊子の配布 |
| 7. その他 () | |

問 61 今後、市の保健事業や健康づくりの取り組みについて、ご意見がありましたらご記入ください。

以上でアンケートは終了です。ご記入いただいた調査票は同封の返信用封筒に入れて (切手は貼らずに) 投函してください。
ご協力ありがとうございました。

