

---

# 「瑞穂市健康増進計画」策定のための アンケート調査ご協力をお願い

---

～16歳以上の市民のかた～

皆さまにはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃から瑞穂市の保健事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

市では「健康で心がかよう、明るいまちづくりの実現」を目指して、令和3年度を目標とした健康増進計画を策定し、事業を遂行しています。この度、計画の見直しにあたり皆さまの健康や暮らしの実態を把握するため、健康意識アンケートを行います。市民のかたの中から、性別や年齢に偏らないように、無作為に約1,500人のかたを選ばせていただいで実施します。

このアンケートでは、皆さまの生活習慣や健康状態をできるだけ正確に整理するため、多くの質問項目を設けております。ご協力いただいたアンケートの結果は、瑞穂市の健康増進事業に活用させていただきます。

なお、収集した個人情報については、大切な個人情報であるという認識のもと、瑞穂市個人情報保護条例に基づく適正な取り扱いを行います。

令和2年3月

瑞穂市長 森 和 之

## 記入にあたってのお願い

- ・ このアンケートの対象者は、令和2年3月1日現在、瑞穂市に住所を有するかたです。
- ・ ご回答にあたっては封筒のあて名のご本人についてお答えいただきますが、ご家族のかたがご本人の代わりに回答されたり、一緒に回答されてもかまいません。
- ・ この質問回答用紙と返信用封筒に、お名前やご住所を書いていただく必要はありません。
- ・ 答えは、記入欄の該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。また、記入するものについては、（ ）内に記入してください。
- ・ ご記入いただいたアンケートは、**3月26日(木)までに**同封の返信用封筒にてご返送ください。(切手は不要です。)

<お問い合わせ>

〒501-0293

瑞穂市別府1288番地(穂積庁舎)

健康福祉部 健康推進課(担当:河合、堀)

電話:058-327-8611(直通)



① 記入日（数字を記入） 令和 年 月 日

② 質問回答用紙を記入されたのはどなたですか。（○はいくつでも）

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1. あて名のご本人が記入              |   |
| 2. ご家族のかたが記入（あて名のご本人からみた続柄 | ） |
| 3. その他（                    | ） |

## 1 あなたご自身についてお聞きします。

問1 あなたの年齢は何歳ですか。（数字を記入） ※令和2年3月1日時点

（ ）歳

問2 あなたの性別※はどちらですか。（どちらかに○）

※あなたが自認する性別をお答えください。

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

## 2 あなたの生活状況についてお聞きします。

問3 あなたの家族構成は次のうちどれですか。（1つに○）

- |               |         |             |
|---------------|---------|-------------|
| 1. ひとり暮らし     | 2. 夫婦のみ | 3. 二世帯（親と子） |
| 4. 三世帯（親と子と孫） | 5. その他（ | ）           |

問4 あなたの主な職業は何ですか。（1つに○）

- |               |         |         |          |
|---------------|---------|---------|----------|
| 1. 常勤の会社員や公務員 | 2. 自営業  | 3. 農林漁業 |          |
| 4. パート・アルバイト  | 5. 内職   | 6. 学生   | 7. 主婦（夫） |
| 8. 無職         | 9. その他（ | ）       |          |



問9 あなたは、健康に関する情報をどこから得ていますか。(○はいくつでも)

- |              |                          |
|--------------|--------------------------|
| 1. テレビ・ラジオ   | 2. 新聞・雑誌                 |
| 3. 広報・公民館だより | 4. スマートフォン・パソコン          |
| 5. 友人・知人     | 6. 地域のグループ活動(サロンやサークルなど) |
| 7. 職場        | 8. 医療機関(病院など)            |
| 9. 市の保健指導    | 10. スポーツクラブ              |
| 11. その他( )   |                          |
| 12. 特になし     |                          |

問10 あなたは地域、職場などで、健康や栄養について学習する機会がありますか。  
(どちらかに○)

- |                 |
|-----------------|
| 1. ある(具体的な内容: ) |
| 2. ない           |

問11 健康づくりについて、学習する機会があれば参加したいと思いますか。  
(どちらかに○)

- |          |            |
|----------|------------|
| 1. 参加したい | 2. 参加したくない |
|----------|------------|

問12 あなたが病院受診をする場合の動機はどのようなことですか。(○はいくつでも)

- |                            |
|----------------------------|
| 1. 自覚症状がある                 |
| 2. 健康診断で異常がみられた            |
| 3. 持病の治療や経過観察のため定期的に受診している |
| 4. 他人に勧められた                |
| 5. その他( )                  |

問13 あなたは血圧・血液検査・尿検査などのある健康診断(以下「健診」という)を定期的に受けていますか。(どちらかに○)

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

問 13 で「1. 受けている」と答えたかたのみへの質問です。

問 13-1 どこで健診を受けていますか。(〇はいくつでも)

1. 瑞穂市国民健康保険の特定健康診査・人間ドック
2. 職場の健診
3. 個人的に受診
4. 配偶者の勤務先の家族健診
5. その他 ( )

問 13 で「1. 受けている」と答えたかたのみへの質問です。

問 13-2 健診結果を見てどう思いましたか。(1つに〇)

1. 見て健康状態がわかった
2. 見てもわからないことがあったため、主治医などに尋ねた
3. 見てもわからないことがあったが、そのままにしている
4. 見ていないからわからない
5. その他 ( )

問 13 で「2. 受けていない」と答えたかたのみへの質問です。

問 13-3 健診を受けなかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)

1. 時間がない
2. 費用が高い
3. 関心がない
4. 健診があることを知らない
5. 健康だから受ける必要がない
6. 定期的に病院受診しているから受ける必要がない
7. その他 ( )

ここからすべての皆さまへの質問です。

問 14 健診以外で定期的に受けている検診はありますか。(〇はいくつでも)

1. 胃がん検診
2. 大腸がん検診
3. 乳がん検診
4. 子宮がん検診
5. 肺がん検診
6. 前立腺がん検診
7. 結核検診
8. 肝炎ウイルス検診
9. 骨粗しょう症検診
10. 歯科健診
11. ない
12. その他 ( )

問 14 で「11. ない」と答えたかた以外へ質問です。

問 14-1 どこで検診を受けていますか。(○はいくつでも)

1. 瑞穂市の健診・人間ドック
2. 職場・学校の健診
3. 個人的に受診
4. 配偶者の勤務先の家族健診
5. その他 ( )

問 15 あなたは、身近で気軽に健康状態の相談や治療を受けることができる、「かかりつけ」の医療機関がありますか。持っている「かかりつけ」の医療機関に○をつけてください。(○はいくつでも)

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1. かかりつけ医  | 2. かかりつけ歯科医      |
| 3. かかりつけ薬局 | 4. かかりつけの医療機関はない |

問 16 あなたは、歯や口について次の症状などがありますか。(○はいくつでも)

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| 1. 不具合はなく満足している            | 2. 歯ぐきがはれることがある    |
| 3. 歯ぐきから血が出る               | 4. 歯が痛んだり、しみることもある |
| 5. 口臭が気になる                 | 6. 入れ歯が合わない        |
| 7. 食べ物が歯と歯の間にはさまる          |                    |
| 8. 噛む、味わう、飲み込む、話すことに不自由がある |                    |
| 9. 歯並びやかみ合わせが気になる          |                    |
| 10. その他 ( )                |                    |

問 17 あなたは、この1年間に歯科医院に行きましたか。(○はいくつでも)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. むし歯や歯周病の治療に行った | 2. 歯石の除去に行った      |
| 3. 歯科健診に行った       | 4. 歯並びをよくするために行った |
| 5. その他 ( )        | 6. 行っていない         |

問 17 で「6. 行っていない」と答えたかたのみへの質問です。

問 17-1 この 1 年間に歯科医院に行っていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1. 歯が痛くない         | 2. 歯科医院が怖い     |
| 3. 時間がない          | 4. 費用がかかる      |
| 5. どこへ行っていいかわからない | 6. 前回の治療でこりたから |
| 7. 行く必要性を感じない     |                |
| 8. その他 (          | )              |

問 18 あなたは、「メタボリックシンドローム」を知っていますか。(1つに○)

- |                            |
|----------------------------|
| 1. 知っている                   |
| 2. 言葉を聞いたことがあるが、意味や内容は知らない |
| 3. これまでまったく聞いたことがない        |

## 4 あなたの食生活・運動習慣についてお聞きします。

問 19 あなたは、朝食を週に何日食べていますか。(1つに○)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 毎日食べている     | 2. 週に4～6日食べている |
| 3. 週に1～3日食べている | 4. ほとんど食べていない  |

問 20 あなたの普段の夕食開始時刻は何時頃ですか。(1つに○)

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1. 午後7時前    | 2. 午後7～8時台 |
| 3. 午後9～10時台 | 4. 午後11時以降 |
| 5. 不規則      | 6. 食べない    |

問 21 あなたは、食事は1日何回食べますか。(1つに○)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 4回以上 | 2. 3回   |
| 3. 2回   | 4. 1回以下 |

問 22 あなたは、普段、間食をしますか。(どちらかに○)

- |        |       |
|--------|-------|
| 1. しない | 2. する |
|--------|-------|

問 22 で「2. する」と答えたかたのみへの質問です。

問 22-1 間食でよく食べるものはどのようなものですか。(○は2つまで)

- |                       |
|-----------------------|
| 1. チョコレート             |
| 2. スナック菓子(ポテトチップスなど)  |
| 3. 和菓子(おまんじゅう・たいやきなど) |
| 4. 洋菓子(ケーキ・クッキーなど)    |
| 5. ジュース・コーヒー(加糖)      |
| 6. 牛乳                 |
| 7. おにぎり・パン            |
| 8. その他( )             |

問 23 あなたは、どのくらいの頻度で果物を食べますか。(1つに○)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 毎日2回以上食べる  | 2. 毎日1回程度食べる  |
| 3. 週4~5回程度食べる | 4. 週2~3回程度食べる |
| 5. ほとんど食べない   |               |

問 24 あなたは、普段の食生活において、野菜を意識して多く食べるようにしていますか。  
(1つに○)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. かなり意識している   | 2. 意識している      |
| 3. ほとんど意識していない | 4. まったく意識していない |

問 25 あなたは、健康のために1日に食べることが望ましい野菜の量の目安はどれくらい  
だと思いますか。1皿は、小鉢1個分(約70g)と考えてください(1つに○)

- |         |          |         |
|---------|----------|---------|
| 1. 1~2皿 | 2. 3~4皿  | 3. 5~6皿 |
| 4. 7皿以上 | 5. わからない |         |

問 26 あなたは、普段の食生活において、塩分のとり過ぎに気をつけていますか。  
(1つに○)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. かなり気をつけている   | 2. 気をつけている      |
| 3. ほとんど気をつけていない | 4. まったく気をつけていない |

問 27 あなたが、週2回以上とっているものに○をつけてください。(○はいくつでも)

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 1. みそ汁、スープなど          | 2. 漬物、梅干しなど         |
| 3. ちくわ、かまぼこなどの練り製品    | 4. あじの開き、みりん干し、塩鮭など |
| 5. ハムやソーセージ           | 6. うどん、ラーメンなどの麺類    |
| 7. せんべい、おかき、ポテトチップスなど |                     |

問 28 あなたは、どのくらいの頻度で出来合いのもの(スーパー・コンビニのお惣菜やお弁当、レトルト食品や冷凍食品)を食べますか。(1つに○)

- |                           |
|---------------------------|
| 1. 毎日2回以上(週14回以上)         |
| 2. 毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満) |
| 3. 週2回以上7回未満              |
| 4. 週2回未満                  |
| 5. まったく食べない               |

問 29 あなたは、どのくらいの頻度で外食をしますか。(1つに○)

- |                           |
|---------------------------|
| 1. 毎日2回以上(週14回以上)         |
| 2. 毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満) |
| 3. 週2回以上7回未満              |
| 4. 週2回未満                  |
| 5. 外食をしない                 |



問 30 あなたは、「食育」を知っていますか。(1つに○)

1. 知っている
2. 言葉を聞いたことがあるが、意味や内容は知らない
3. これまでまったく聞いたことがない

問 31 あなたは、「食育」に関心がありますか。(1つに○)

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
5. 知らないからわからない

問 31で「1. 関心がある」または「2. どちらかといえば関心がある」と答えたかたのみへの質問です。

問 31-1 あなたは、「食育」について、どのようなことに関心がありますか。

(○はいくつでも)

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. 子どもの心身の健全な発育    | 2. バランスの良い食生活   |
| 3. 適正体重の維持         | 4. 生活習慣病の予防     |
| 5. 食品の安全性          | 6. 食を通じた地域の交流   |
| 7. 食料自給率の向上        | 8. 消費者と生産者の交流   |
| 9. 農業の振興や環境保全      | 10. 食品廃棄物(食品ロス) |
| 11. 自然や食に対する感謝の気持ち | 12. 農業体験活動への参加  |
| 13. その他( )         |                 |

問 32 あなたは、「食品ロス」を知っていますか。(1つに○)

1. 知っている
2. 言葉を聞いたことはあるが、意味や内容は知らない
3. これまでまったく聞いたことがない

問 33 あなたは、「地産地消」を知っていますか。(1つに○)

1. 知っている
2. 言葉を聞いたことはあるが、意味や内容は知らない
3. これまでまったく聞いたことがない

問 34 あなたは、1日1回は家族・友人など複数で食事をしていますか。(どちらかに○)

1. はい
2. いいえ

問 35 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。  
(1つに○)

1. 言葉も意味もよく知っている
2. 言葉も知っているし、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. これまでまったく聞いたことがない

問 36 あなたは1日平均何歩くらい歩きますか。(1つに○)

- |              |              |             |
|--------------|--------------|-------------|
| 1. 4,000 歩未満 | 2. 4,000 歩台  | 3. 5,000 歩台 |
| 4. 6,000 歩台  | 5. 7,000 歩台  | 6. 8,000 歩台 |
| 7. 9,000 歩台  | 8. 10,000 歩台 | 9. わからない    |

1,000 歩は歩行時間で約 10 分、歩行距離で 600m～700m 程度に相当します。

問 37 あなたは仕事、家事以外に何か体を動かしていますか。(どちらかに○)

1. はい
2. いいえ

問 37 で「1. はい」と答えたかたのみへの質問です。

問 37-1 仕事、家事以外に体を動かす頻度はどれくらいですか。(1つに○)

- |           |            |              |
|-----------|------------|--------------|
| 1. 週に2日以上 | 2. 週に1日くらい | 3. 月に1、2日くらい |
|-----------|------------|--------------|

問 37 で「1. はい」と答えたかたのみへの質問です。

問 37-2 仕事、家事以外に1日に体を動かす時間はどれくらいですか。(1つに○)

- |          |                |          |
|----------|----------------|----------|
| 1. 1時間以上 | 2. 30分以上～60分未満 | 3. 30分未満 |
|----------|----------------|----------|

問 37 で「1. はい」と答えたかたのみへの質問です。

問 37-3 どれくらい続けていますか。(どちらかに○)

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

## 5 あなたの休養・睡眠についてお聞きします。

問 38 あなたの就寝時間を教えてください。(1つに○)

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. 午後9時以前      | 2. 午後9時～10時以前   |
| 3. 午後10時～11時以前 | 4. 午後11時～午前0時以前 |
| 5. 午前0時以降      | 6. 決まっていない      |

問 39 あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。(1つに○)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 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 40 あなたはこの1か月間に、不満・悩み・苦労などのストレスを感じたことはありますか。(1つに○)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. おおいにある | 2. 多少ある   |
| 3. あまりない  | 4. ほとんどない |

問 41 あなたは、自分なりのストレス解消方法がありますか。(どちらかに○)

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

問 41 で「1. はい」と答えたかたのみへの質問です。

問 41-1 あなたは、どのようにストレスを解消していますか。(○はいくつでも)

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 1. 運動・スポーツ     | 2. 趣味・娯楽     |
| 3. 旅行          | 4. 飲食(飲酒は除く) |
| 5. 飲酒(アルコール)   | 6. 買い物       |
| 7. 地域活動やボランティア | 8. 友達との会話    |
| 9. 家族との会話      | 10. その他( )   |

問 42 あなたは、困ったときに相談できる人はいますか。(どちらかに○)

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

問 42 で「1. はい」と答えたかたのみへの質問です。

問 42-1 あなたが主に相談する人は誰ですか。(○はいくつでも)

- |           |                 |
|-----------|-----------------|
| 1. 家族     | 2. 親族           |
| 3. 友人・知人  | 4. 職場の同僚・先輩・上司  |
| 5. 学校の先生  | 6. 職場や学校のカウンセラー |
| 7. 保健師    | 8. 医療機関         |
| 9. その他( ) |                 |

## 6 心の病気へのあなたのお考えについてお聞きします。

問 43 あなたが知っている悩みの相談先は何ですか。(〇はいくつでも)

1. 精神保健福祉相談(保健所)
2. こころの相談(福祉生活課)
3. 法律相談(社会福祉協議会)
4. 心配ごと相談(社会福祉協議会)
5. 健康相談(健康推進課)
6. こころのダイヤル119番
7. 岐阜いのちの電話
8. わからない
9. その他( )

問 44 あなたは、心の病気を予防するために、必要なことは何だと思いますか。  
(〇はいくつでも)

1. 家族、職場、学校の人間関係を良くする
2. 交流や趣味の場を充実する
3. 悩みの相談窓口を増やす
4. 経済的補償を充実する
5. 保健福祉サービスを充実する
6. 特になし
7. その他( )

※16～19 歳のかたはここで終了です。



**20 歳以上のかたは  
あともう少し!**

ここからは、20歳以上のかたへの質問です。

問 45 あなたは、お酒（洋酒・日本酒、ビール、焼酎、ワインなど）をどのくらいの頻度で飲みますか。（1つに○）

- |          |          |                   |
|----------|----------|-------------------|
| 1. 毎日    | 2. 週4～6日 | 3. 週1～3日          |
| 4. 月1～3日 | 5. やめた   | 6. ほとんど飲まない（飲めない） |

問 45 で『お酒を飲む』（1～4）と答えたかたのみへの質問です。

問 45-1 あなたは、1日のだいたいの飲酒量について、下記の換算表を参考に日本酒に換算してお答えください。（1つに○）

- |         |       |         |
|---------|-------|---------|
| 1. 1合未満 | 2. 1合 | 3. 2合   |
| 4. 3合   | 5. 4合 | 6. 5合以上 |

【アルコール換算表】日本酒1合（180ml）のアルコール量を他のお酒で換算すると、以下の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒		500 ml
焼酎	アルコール度数 20 度	135 ml
	アルコール度数 25 度	110 ml
	アルコール度数 30 度	80 ml
酎ハイ	アルコール度数 7 度	350 ml
ウイスキー	ダブル（1杯）	60 ml
ワイン（2杯）		240 ml



問 46 あなたは、今までにたばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

1. 習慣的に吸ったことがある(吸っていたも含む)
2. 吸ったことはあるが、習慣的ではなかった  
(合計100本未満かつ6か月未満である)
3. まったく吸ったことがない

問 46で『吸ったことがある』(1~2)と答えたかたのみへの質問です。

問 46-1 ここ1か月間、たばこをどのくらい吸っていますか。(○は1つ)

1. 毎日吸う
2. ときどき吸っている
3. 今は(1か月間)吸っていない

問 46-1で「1. 毎日吸う」、「2. ときどき吸っている」と答えたかたのみへの質問です。

問 46-2 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

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

問 47 あなたは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)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. 言葉も知っているし、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. これまでまったく聞いたことがない



ご協力いただきありがとうございました。

この調査票は、同封の返信用封筒に入れ、3月26日(木)までに  
ご返送ください。