

皆様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、平成33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、計画中間期における皆様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ないます。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3千人のかたを選ばせていただいて実施します。

このアンケートでは、皆様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にたち、瑞穂市個人情報保護条例に基づく適正な取り扱いを行ないます。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、このアンケートの質問回答用紙に記入後3つ折りにし、同封の返信用封筒に入れて、4月28日（金）までにご返送ください。

何とぞご協力くださいますよう、重ねてお願い申し上げます。

【問い合わせ先】 瑞穂市役所 健康推進課 TEL 327-8611

## 記入に際してのお願い

1. このアンケートの対象者は、平成29年3月23日現在、瑞穂市に住所を有するかたです。
2. 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。  
特に小学生のお子さんの場合は、家族のかたがご本人の代わりに回答されたり、ご一緒に回答されてもかまいません。
3. ご回答にあたっては質問をよくお読みいただき、該当する番号の□に☑と記入し、数字を記入する欄には右詰でご記入ください。また「その他」等の（ ）においては、言葉や文章でご記入ください。  
回答の数は、質問文に指定がなければ、1つだけです。
4. 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。

瑞穂市役所 健康推進課

すべての質問に回答を記入後、3つ折りにして同封の返信用封筒に入れて、4月28日(金)までにご返送ください。

記入日	平成 年 月 日
質問回答用紙を記入されたのはどなたですか。☑をつけてください。	
① <input type="checkbox"/> あて名のご本人が記入	
② <input type="checkbox"/> ご家族のかたが記入 (あて名のご本人からみた続柄 _____)	
③ <input type="checkbox"/> その他( _____ )	

※以下はあて名ご本人のことをご記入ください

年齢・性別	( ) 歳 男・女
生年月日	平成 年 月 日
学年	小学校・中学校 ( ) 年生

以下の質問について、あなたが一番あてはまると思う項目に☑を□には数字を、また

( )内には言葉や文章で記入してください

家族についておたずねします

(1) 家族構成について

- ①二世帯 (子と親)
- ②三世帯 (子と親とおじいさん・おばあさんなど)

食事についておたずねします

(2) 朝ごはんを週に何日食べますか

- ① 毎日
- ② 週 4～6 日
- ③ 週 1～3 日
- ④ 食べない

(3) 朝ごはんを家族と一緒に食べる日は、週に何日ありますか

- ① 毎日
- ② 週 4～6 日
- ③ 週 1～3 日
- ④ 家族と一緒に食べない

(4) 食事以外におやつを食べる日は、週に何日ありますか

- ① 毎日
- ② 週 4～6 日
- ③ 週 1～3 日
- ④ 食べない

(5) おやつでよく食べるものはどのようなものですか (2つまで選んでください)

- 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
- ⑥ 牛乳
- ⑦ おにぎり・パン
- ⑧ 食べない
- ⑨ その他 ( )

(6) お茶や水以外の甘い飲み物（コーラ・ジュース・スポーツドリンクなど）を、週に何日飲みますか

- ①毎日
- ②週4～6日
- ③週1～3日
- ④飲まない

(7) 夕ごはんを何時に食べますか

- ①午後6時より前
- ②午後6時～8時
- ③午後8時～10時
- ④午後10時より後
- ⑤時間は決まっていない

(8) 夕ごはんを家族と一緒に食べる日は、週に何日ありますか

- ①毎日
- ②週4～6日
- ③週1～3日
- ④家族と一緒に食べない

すいみん  
睡眠についておたずねします

(9) 1日の睡眠時間はどのくらいですか

時間分程度 (記入例: 06時間30分程度)

(10) 毎日、何時ごろに寝ますか

時分ごろ (記入例: 09時30分ごろ)

(11) 朝起きた時のからだの調子はどうですか

- ①いつもすっきりしている
- ②だいたいすっきりしている
- ③からだがだるいことが多い
- ④いつもからだがだるい

(12) 体育の授業の他に、運動やからだを動かす遊びを毎日どのくらいしていますか  
 ※学校や学校以外のスポーツクラブなどを含めてください

時間   分程度 (記入例:   時間   分程度)

(13) 毎日の生活の中でなやみやストレスがありますか

- ①  ない → (15) へ
- ②  ときどきある → (14) へ
- ③  毎日のようにある → (14) へ
- ④  わからない → (15) へ

(13) で「ときどきある」「毎日のようにある」と答えたかたに質問します

(14) なやみやストレスをなくすために何をしますか

(あてはまるものすべて選んでください)

- ①  好きなことをする (それは何ですか: )
- ②  友達と遊んだり、話したりする
- ③  家族と話す
- ④  運動をする
- ⑤  何もしない
- ⑥  その他 ( )

(15) いつ歯をみがきますか (あてはまるものすべて選んでください)

- ①  朝起きたとき
- ②  朝食後
- ③  昼食後
- ④  おやつの後
- ⑤  夕食後
- ⑥  寝る前
- ⑦  気が向いたときにみがく
- ⑧  まったくみがかない

(16) ここ1年の間で歯のみがきかたを覚えてもらいましたか

- ①  教えてもらった
- ②  教えてもらっていない

(17) 週に何日うちをしますか

- ①毎日
- ②週4～6日
- ③週1～3日
- ④週1日もしない

(18) タバコが体におよぼす<sup>えいきょう</sup>影響を知っていますか

- ①知っている
- ②知らない

(19) タバコに対してどのようなイメージがありますか

(あてはまるものすべて選んでください)

- ①大人が吸うもの
- ②カッコいい
- ③くさい
- ④からだに悪い影響がある
- ⑤タバコを吸うとなかなかやめられない
- ⑥気分転換ができる
- ⑦その他 ( )

(20) 現在ダイエットをしていますか

- ①している → (21)
- ②していない → (おわり)
- ③過去にしたことがある → (おわり)

(20) で「している」と答えたかたに質問します

(21) なぜダイエットをしているのですか (あてはまるものすべて選んでください)

- ①太っているから
- ②人にすすめられた (親や友だち)
- ③やせていたほうがカッコイイ
- ④友だちもしているから
- ⑤からだ動きにくい
- ⑥他人に太っているといわれた

アンケートにご協力いただきありがとうございました。  
記入もれがないか、今一度お確かめください。  
記入したアンケートを切り離すことなく、送付されたもの全て (表紙も  
含みます) を3つ折りにして同封の返信用封筒にて切手を貼らずにご返送  
ください。