

こころとからだの健康に関する市民アンケート ～調査の回答にご協力ください～

市民の皆様には、日ごろから市政にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

坂戸市では、「日本一健康なまち」を目指して、「第2次坂戸市健康なまちづくり計画」を策定し、市民、地域及び関係機関と協働して、「葉酸プロジェクト」や各種保健事業などの健康づくり事業に取り組んでまいりました。

今回送付したアンケートは、市民の皆様のこころとからだの健康に関する意識、取組状況やご意見をお寄せいただき、現行計画の最終評価と見直しを行い、こころとからだの健康づくりを、今後さらに推進していくための貴重な資料とさせていただきます。

大変お忙しいところ恐縮ですが、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申し上げます。

令和4年〇月

坂戸市

記入にあたってのお願い

★ご回答は、あて名のご本人が現在の状況をご記入ください。（代筆は可能です。）

★ご回答は、あてはまる回答を1つ選び「番号」に○印をつけてください。

★住所・氏名はお書きにならなくて結構です。

★ご記入いただきました調査票は、同封の封筒に入れ、〇月〇日（●）までに、投函してください。（切手を貼る必要はありません）

○今回の調査は、10代以上の市民の方を対象として、年代別に約1,050名を無作為（令和4年9月1日現在）に選び、ご協力をお願いするものです。

○調査は無記名で行い、結果については全て統計的に処理しますので、ご回答いただいた皆様の個人が特定されることは一切ございません。

○今回の調査で回答していただいた結果につきましては、次期計画書にてご報告させていただきます。

【お問い合わせ先】

こども健康部 坂戸市立市民健康センター 健康政策係

〒350-0212 坂戸市石井 2327-3

TEL：049-284-1621 FAX：049-284-3939

Eメール：sakado55@city.sakado.lg.jp

受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土日・祝日を除く）

- ・黄色マーカーの箇所は、発送時期が確定次第入力します。
- ・赤字部分が、前回と変更した部分です。

主な変更理由

- (1) 令和4年度第1回審議会での御意見を反映
- (2) 回答選択肢の文言を集計、分析、回答しやすさに影響しない範囲で全体的に統一
- (3) 文字体を「UDデジタル教科書N-R」へ変更

●【あなた自身のことについて】

問1. 性別をお答えください。

※回答することに抵抗がある方は無回答で結構です。

1. 男性	2. 女性	3. その他
-------	-------	--------

問2. 年齢をお答えください。(令和4年4月1日時点)

	歳
--	---

問3. 身長と体重をお答えください。【例】身長 159.5cm 体重 57.5kg

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

問4. 住んでいる町名又は大字名をお答えください。

【参考】千代田、鶴舞、清水町、につきい花みず木、西坂戸、紺屋など

--

問5. 坂戸市での居住年数をお答えください。

1. 3年未満	2. 3年以上5年未満	3. 5年以上10年未満
4. 10年以上20年未満	5. 20年以上	

問6. 世帯構成をお答えください。

1. ひとり暮らし	2. 夫婦のみ	3. 2世代(親と子で同居)
4. 3世代(親、子、孫で同居)	5. その他	

問7. 現在同居している人は、あなたを含めて何人ですか。

	人
--	---

●【食生活・栄養・食育について】

問8. 主食・主菜・副菜がそろった食事は1日何回ありますか。

【参考】主食：ごはん、パン、麺 主菜：肉、魚、卵、大豆製品の料理 副菜：野菜、海藻の料理

1. 1日3回	2. 1日2回	3. 1日1回	4. ほとんどない
---------	---------	---------	-----------

問9. 普段、朝食を食べていますか。

1. ほぼ毎日食べている	2. 週4～5日食べている
3. 週2～3日食べている	4. ほとんど食べていない

問 10. 家族や友人と食事をする日はどのくらいありますか。

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 |
| 4. 週1回程度 | 5. ほとんどない | |

問 11. 自分で手作りの食事が準備できますか。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. いつも できる | 2. まあまあ できる |
| 3. あまり できない | 4. 全く できない |

問 12. 自分にとって適切な食事内容、量を知っていますか。

- | | |
|------------|----------------------|
| 1. よく知っている | 2. まあまあ 知っている |
| 3. あまり知らない | 4. 全く知らない |

問 13. 塩分をとりすぎないようにしていますか。

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. いつも している | 2. まあまあ している |
| 3. あまり していない | 4. 全く していない |

問 14. 外食するときや食品を購入するとき、カロリーや塩分などの栄養成分表示を見ますか。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. いつも見る | 2. ときどき見る |
| 3. あまり見ない | 4. 全く見ない |

問 15. 坂戸市で認定している「食を通じた健康づくり応援店」を知っていますか。

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 知っていて、利用したことがある | 2. 知っているが、利用したことはない |
| 3. 知らない | |

問 16. **ゆっくり**よくかんで（一口で30回くらいかんで）食べていますか。

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. よくかんでいる | 2. まあまあかんでいる |
| 3. あまりかんでいない | 4. かんでいない |

問 17. 葉酸（ようさん）というビタミンを知っていますか。 ※設問番号問 53 まで前回より繰り返し

- | | | |
|------------|-------------|---------|
| 1. よく知っている | 2. 聞いたことはある | 3. 知らない |
|------------|-------------|---------|

問 18. 普段、1日に野菜料理（野菜を主な食材とした料理）を皿数で考えると何皿食べていますか。 ※1皿は小鉢1コ分と考えてください。

- | | | |
|-------------|---------|---------|
| 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 | |



問 19. 食育に関心がありますか。

【参考】食育とは、単に望ましい食習慣のための知識を身に着けるだけでなく、食卓での一家団らんなどを通じて社会性を育んだり、食文化を理解したりすることを含む幅広い教育です。

- | | | |
|----------|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかと言えば関心がある | 3. どちらかと言えば関心がない |
| 4. 関心がない | 5. わからない | |

問 20. 日々の食事が、動植物の命や自然の恵みによって成り立っていることを感じることはありませんか。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. いつも感じている | 2. まあまあ感じている | 3. あまり感じていない |
| 4. ほとんど感じない | 5. わからない | |

問 21. 坂戸産の食材を利用していますか。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. よく利用している | 2. まあまあ利用している |
| 3. あまり利用していない | 4. 利用していない |

問 22. 「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。(いくつでも)

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. 残さずに食べる | 2. 冷凍保存を活用する |
| 3. 料理を作りすぎない | 4. 飲食店で注文し過ぎない |
| 5. 「賞味期限」を過ぎててもすぐには捨てず、自分で食べられるか判断する | 6. 冷蔵庫等の食材の種類、量、賞味期限を日頃から確認する |
| 7. 残った料理を別の料理に作り替える | 8. 小分け商品など、食べきる量だけ購入する |
| 9. その他() | 10. 取り組んでいることは特になし |

【参考】「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいい、国内における「食品ロス」の量は年間522万tとなっています。(令和2年度推計値)

「食品ロス」は事業活動を伴って発生する「事業系食品ロス」と、各家庭から発生する食品ロス「家庭系食品ロス」に分かれ、それぞれの排出量は約半分ずつとなっています。

●【運動について】

問 23. 日ごろ、意識的に身体を動かすようにしていますか。

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 |
| 4. 週1日程度 | 5. ほとんどしない | |

問 24. 日ごろ、楽しく運動をしていますか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. いつもしている | 2. まあまあしている |
| 3. あまりしていない | 4. 全くしていない |

問 25. 通勤等を含めた1日の生活の中で、平均してどのくらいの時間歩きますか。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 2時間以上 | 2. 1時間以上～2時間未満 |
| 3. 30分以上～1時間未満 | 4. 30分未満 |
| 5. ほとんど歩かない | |

●【身体のケアについて】

問 26. 自身の健康についての相談や病気になったとき診てもらうための、かかりつけ医又はかかりつけ歯科医がいますか。

1. 両方いる	2. かかりつけ医がいる
3. かかりつけ歯科医がいる	4. 両方いない

問 27. 過去1年以内に、健診（職場や学校などの健康診断や特定健診、健康診査など）や人間ドックを受けましたか。

1. 受けた	2. 受けていない（理由）
--------	---------------

《20歳以上の方のみお答え下さい》

問 28. 過去1年以内に、以下のがん検診を受けましたか。

（①～⑤それぞれ受けたものに○）

※国の基準により、胃がん・乳がん・子宮頸がん検診は2年に1度の受診となっていますので、それらについては2年以内に受診したかで回答してください。また、④と⑤については女性のみ回答してください。また、「受けていない」を回答した方は、理由も記入してください。

	職場の検診で受診	市が実施する検診で受診	人間ドックなどで個人的に受診	受けていない	
①胃がん検診※	1	2	3	4	→（理由）
②肺がん検診	1	2	3	4	→（理由）
③大腸がん検診	1	2	3	4	→（理由）
④子宮頸がん検診※	1	2	3	4	→（理由）
⑤乳がん検診※	1	2	3	4	→（理由）

問 29. 健康診断などで異常が認められたとき、それに基づいて生活習慣を見直していますか。

1. 見直している	2. 見直したいがなかなかできない
3. 見直すつもりはない	4. 異常を認められたことがない

問 30. お酒を飲む頻度はどのくらいですか。

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. ほとんど飲まない
7. やめた	8. 飲まない（飲めない）	

《問 30 において 1～4 を選んだ方》

問 31. お酒を飲む日は 1 日あたり、どのくらいの量を飲みますか。

【換算】換算 *日本酒 1 合 (180ml) は、次の量に相当します。

- ビール中ビン 1 本 (500ml) ●焼酎 25 度 (110ml) ●チューハイ 7 度 (350ml)
- ウイスキーダブル 1 杯 (60ml) ●ワイン 2 杯 (240ml)

1. 1 合未満	2. 1 合以上 2 合未満	3. 2 合以上 3 合未満
4. 3 合以上 4 合未満	5. 4 合以上 5 合未満	6. 5 合以上

問 32. タバコを吸っていますか。

1. 吸っているがやめる気はない	2. 吸っているがやめたいと思う
3. 以前吸っていたがやめた	4. 過去も現在も吸っていない

《問 32 において 1、2 を選んだ方》

問 33. 他人にタバコの煙を吸わせないようにしていますか。

1. いつもしている	2. まあまあしている
3. あまりしていない	4. 全くしていない

問 34. COPD (慢性閉塞性肺疾患) を知っていますか。

【参考】COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは、タバコの煙などの有害物質を長期に吸い込むことにより、息切れや呼吸困難を引き起こす肺の生活習慣病です。

1. よく知っている	2. 聞いたことはある	3. 知らない
------------	-------------	---------

●【歯の健康について】

問 35. 歯や歯ぐきについて気になることはありますか。(いくつでも)

1. 歯が痛む、しみる	2. 歯ぐきの色	3. 歯ぐきの腫れ
4. 口臭	5. 歯並び、かみ合わせ	6. 歯の色
7. 口が渇く	8. 歯ぐきから血が出る	9. その他 ()
10. 特になし		

問 36. 定期的に歯科健診 (クリーニング等を含む) を受けていますか。

1. 6 か月に 1 回以上	2. 年に 1 回
3. 数年に 1 回	4. 受けていない (理由)

問 37. 糸ようじ、歯間ブラシなどを使用して、歯と歯の間の清掃をしていますか。

1. 毎回使用している	2. たまに使用している
3. あまり使用していない	4. 全く使用していない

問 38. 歯周病を指摘されたことがありますか。

1. ある	2. ない
-------	-------

問 39. 歯周病が、糖尿病や心筋梗塞など身体の病気に影響を及ぼすことを知っていますか。

【参考】歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼすことが分かっています。歯肉の炎症によって身体の血糖のコントロールが悪化し、糖尿病が発症・進行しやすくなります。

また、歯周病により血管内に侵入した歯周病原因菌が排出する物質が、動脈硬化を誘導する危険性があり、心筋梗塞を引き起こす可能性が高まると言われています。

- | | | |
|------------|-------------|---------|
| 1. よく知っている | 2. 聞いたことはある | 3. 知らない |
|------------|-------------|---------|

●【こころの健康について】

問 40. 睡眠による休養がとれていますか。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. よくとれている | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. とれていない |

問 41. 悩みやストレスを感じた時、そのストレスを解消できていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. できている | 2. できていない |
|----------|-----------|

問 42. 悩みやストレスを感じた時、だれかに相談しますか。

- | | |
|---------|----------|
| 1. 相談する | 2. 相談しない |
|---------|----------|

《問 42 において 1 を選んだ方》

問 43. 相談相手はだれですか。(いくつでも)

- | | | |
|------------|--------------|--------------|
| 1. 同居の家族 | 2. 同居していない家族 | 3. 友人 |
| 4. 近所の知り合い | 5. 職場の上司や同僚 | 6. 学校の先生 |
| 7. カウンセラー | 8. 行政の相談機関 | 9. 民間の電話相談など |
| 10. 医師 | 11. その他 () | |

《問 42 において 2 を選んだ方》

問 44. 相談しない理由は何ですか。(いくつでも)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 相談するのは恥ずかしい | 2. だれかに弱音を吐くべきではない |
| 3. だれにも迷惑をかけたくない | 4. 相談先を知らない |
| 5. 相談する人がいない | 6. その他 () |

問 45. 「うつ病のサイン」を知っていますか。

【参考】○自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、物事を悪い方へ考える、決断ができないなど

○周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろくなった、落ち着きがない、飲酒量が増える、遅刻・欠勤が増えるなど

○身体に出る症状

眠れない、食欲がない、疲れやすい、下痢や便秘が続く、身体がだるい、頭痛、肩こりなど

1. 知っている

2. 知らない

問 46. もし、ご家族や親しい友人など身近な人の「うつ病のサイン」に気付いたとき、**心療内科**や精神科などの医療機関へ相談することを勧めますか。

1. 勧める

2. 勧めない

3. わからない

問 47. ゲートキーパーという言葉を知っていますか。

【参考】ゲートキーパー（命の門番）とは、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受けとめ、適切な支援につなげ見守っていく人のことです。

1. よく知っている

2. 聞いたことはある

3. 知らない

●【新型コロナウイルスの影響について】

問 48. 新型コロナウイルス感染症の流行により、体調や生活習慣に影響はありましたか。
(いくつでも)

1. 生活が不規則になった

2. 体重が減った

3. 体重が増えた

4. 体を動かす機会が減った

5. 食事のバランスが悪くなった

6. 睡眠時間が不規則になった

7. スマホやゲームをする時間が増えた

8. カフェインを摂取する量が増えた

9. 飲酒量が増えた

10. タバコを吸う量が増えた

11. その他 ()

12. 特に影響はない

問 49. 新型コロナウイルス感染症の流行により、精神面に影響はありましたか。
(いくつでも)

1. 不安な気持ちでいることが増えた

2. 寝つきが悪くなった

3. イライラすることが増えた

4. 気持ちが落ち着かない時間が増えた

5. 集中力が続かなくなった

6. 無気力な気分になっていることが増えた

7. その他 ()

8. 特に影響はない

問 50. 新型コロナウイルス感染症の流行により、健康づくりのために新たに取組んだことはありますか。(いくつでも)

1. 規則正しい生活を意識するようになった

2. 以前よりも運動するようになった

3. バランスの良い食事をとるようになった

4. 睡眠時間を確保するようになった

5. スマホやゲームをする時間を減らした

6. カフェインを摂取する量を減らした

7. 飲酒量を減らした

8. タバコを吸う量を減らした

9. その他 ()

10. 新たに取組んだことは特にない

●【前向きな生き方について】

問 51. 夢・生きがい・目標を持っていますか。

1. かなり持っている	2. やや持っている
3. あまり持っていない	4. 全く持っていない

問 52. 自分らしい人生が送れていると思いますか。

1. かなり思う	2. やや思う
3. あまり思わない	4. 全く思わない

問 53. 普段自分で健康だと思えますか。

1. とても健康	2. まあまあ健康
3. あまり健康でない	4. 健康でない

問 54. 現在、あなた自身はどの程度幸せですか。「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点とすると、何点くらいになると思いますか。

とても不幸 ←						→ とても幸せ					
0 点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 点	

問 55. 日常生活の中で買物や散歩などを含め、外出についてはどのようにしていますか。

1. 自分から積極的に外出する方である
2. 家族や他の人に誘われたり、仲間がいたりすれば外出する方である
3. 家族や他の人から誘われれば、仕方なく外出する方である
4. 家族や他の人から誘われても極力外出しない方である
5. 外出することはほとんどない

問 56. 身近な人にあいさつをしていますか。

1. いつもしている	2. まあまあしている
3. あまりしていない	4. 全くしていない

問 57. 地域活動（ボランティア、サークル、自治会活動など）に参加していますか。

1. ほぼ毎日	2. 週 1 回くらい	3. 月 1 回くらい
4. 数か月に 1 回くらい	5. ほとんどしない	

問 58. いつも家族や仲間に囲まれて生活していると思いますか。

1. つねに思う	2. まあまあ思う
3. あまり思わない	4. 全く思わない

●【お住まいの地域（主に自宅に近い範囲）環境について】

問 59. いざという時、隣人などご近所に助け合える環境が身近にありますか。

1. つねにある	2. まあまあある
3. あまりない	4. 全くない

問 60. あなたにとって、ご自身と地域の人たちのつながりは強い方だと思いますか。

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 強く思う | 2. まあまあ思う |
| 3. あまり思わない | 4. 全く思わない |

問 61. 歩いていて気持ちの良いきれいな景観、楽しい景観などがありますか。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. よく当てはまる | 2. まあまあ当てはまる |
| 3. あまり当てはまらない | 4. 全く当てはまらない |

問 62. 最後に健康づくりについて、日ごろ感じていることや心がけていること、その他ご意見がございましたらお書きください。

■■■以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。■■■