

子育て世代の方へ

～こころとからだの健康に関するアンケート～

～調査の回答にご協力ください～

【〇月に本市が無作為抽出により行いました同様の市民アンケートにご協力いただいている方は、回答不要です。】

令和4年〇月

坂戸市

○この調査は、令和4年12月から令和5年2月の間に、市民健康センターに「妊娠届」を提出された方、パパママ講座に参加された方を対象に、ご協力をお願いしています。

○記入していただいた内容は、次期「坂戸市健康なまちづくり計画」及び「坂戸市自殺対策計画」策定のための貴重な資料とさせていただきます。

○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。

○このまま、ご回答いただき提出していただくか、下記QRコードからの回答（電子申請）も可能ですので、ご協力お願いいたします。

※QRコード

記入にあたってのお願い

★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。

●【あなた自身のことについて】 ※赤字は市民アンケートと異なる部分です。

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、紺屋、西坂戸など

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（うち、お子さん 人 お子さんの年齢： 歳 ）

●【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。

- | | | | |
|---------|---------|---------|-----------|
| 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. 葉酸（ようさん）というビタミンを知っていますか。

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

問12. 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み、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 | |

●【運動について】

問13. 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 |

●【身体のケアについて】

問 14. 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。 ※妊婦健診は含みません。

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

●【歯の健康について】

問 15. 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)

●【こころの健康について】

問 16. 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 17. 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 17 において1を選んだ方》

問 18. 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. 保育・幼稚園・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()	

●【新型コロナウイルスの影響について】 ※複数回答可（いくつでも）

問 19. 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。

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 20. 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。

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 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. 無気力な気分でいることが増えた |
| 7. その他 () | 8. 特に影響はない |

●【前向きな生き方について】

問 21. 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 22. 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 23. 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えますか。

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

問 24. 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 25. いつも家族や仲間に関われて生活していると思えますか。

- | | |
|------------|-----------|
| 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 26. 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 27. 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。■■■