

# 資料

## 計画の策定経過

日 程	内 容	
令和4年 7月27日	令和4年度第1回坂戸市健康なまちづくり審議会	①第2次坂戸市健康なまちづくり計画に関連する事業の実施状況について
令和4年 7月19日	令和4年第1回坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議(書面開催)	②第3次坂戸市健康なまちづくり計画策定に係る「こころとからだの健康に関する市民アンケート」の実施について
令和4年 10月11日	令和4年度第2回坂戸市健康なまちづくり審議会	①第3次坂戸市健康なまちづくり計画策定に係る「こころとからだの健康に関する市民アンケート」の最終案について ②「子育て世代に関するアンケート」の実施について
令和4年 10月31日～ 11月21日	「こころとからだの健康に関する市民アンケート」を実施	
令和5年 2月15日	令和4年度第3回坂戸市健康なまちづくり審議会	①第3次坂戸市健康なまちづくり計画策定に係る「こころとからだの健康に関する市民アンケート」の調査結果について ②「子育て世代に関するアンケート」の調査結果について ③健康日本21(第二次)最終評価報告書(概要)について
令和5年 6月28日	令和5年度第1回坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議	①第2次坂戸市健康なまちづくり計画に関連する事業の実施状況について ②第3次坂戸市健康なまちづくり計画策定に係る「こころとからだの健康に関する市民アンケート」の結果について
令和5年 7月3日	令和5年度第1回坂戸市健康なまちづくり審議会	③子育て世代に関するアンケート調査の結果について ④第3次坂戸市健康なまちづくり計画骨子案について
令和5年 10月3日	令和5年度第2回坂戸市健康なまちづくり審議会	●第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)について
令和5年 10月24日	令和5年度第2回坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議	●第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)について
令和5年 11月10日	令和5年度第3回坂戸市健康なまちづくり審議会	●第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)について
令和5年12 月5日～ 令和6年1 月4日	第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)に対する意見公募(市民コメント)	
令和6年 1月22日	令和5年度第3回坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進会議	①第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)に係る市民コメントの結果について ②第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)に係る各会派からの質疑について ③第3次坂戸市健康なまちづくり計画(最終案)について

令和6年 2月8日	令和5年度第4回坂戸市 健康なまちづくり審議会 (書面開催)	①第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)に係る市民コメントの結果について ②第3次坂戸市健康なまちづくり計画(素案)に係る各会派からの質疑について ③第3次坂戸市健康なまちづくり計画(最終案)について
令和6年 2月14日	第3次坂戸市健康なまちづくり計画について(答申)	
令和6年 3月	第3次坂戸市健康なまちづくり計画策定	

# 坂戸市健康なまちづくり審議会条例

平成 26 年 9 月 30 日 条例第 22 号

改正 平成 26 年 12 月 19 日 条例第 32 号 平成 29 年 3 月 24 日 条例第 4 号

令和 4 年 3 月 18 日 条例第 3 号

## (設置)

第 1 条 市が実施する健康なまちづくりに関する施策の推進を図るため、坂戸市健康なまちづくり審議会（以下「審議会」という。）を置く。

## (所掌事務)

第 2 条 審議会は、市長の諮問に応じ、次に掲げる事項について調査審議する。

(1) 坂戸市健康なまちづくり計画（健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）第 8 条第 2 項の規定に基づく坂戸市健康増進計画及び食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）第 18 条第 1 項の規定に基づく坂戸市食育推進計画で構成される計画をいう。）の策定及びその推進に関すること。

(2) その他健康なまちづくりに関する施策の推進に関すること。

## (組織)

第 3 条 審議会は、委員 17 人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 健康に関する市民活動を行っている団体の構成員
- (3) 農業に従事する者
- (4) 食品の製造業又は加工業に従事する者
- (5) 坂戸市立小・中学校の校長又は教員
- (6) 公募に応じた市民
- (7) その他市長が必要と認める者

## (任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

## (会長及び副会長)

第 5 条 審議会に、会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総理し、審議会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

## (会議)

第 6 条 審議会の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 審議会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 審議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 審議会は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求めて意見を聴くことができる。

(部会)

第7条 審議会に、その所掌事務を分掌させるため、次に掲げる部会を置く。

(1) 健康増進部会

(2) 食育推進部会

2 部会に属すべき委員は、市長が指名する。

3 部会に、部会長を置き、当該部会に属する委員の互選により定める。

4 部会長は、当該部会の事務を掌理する。

5 部会長に事故があるときは、当該部会に属する委員のうちから部会長があらかじめ指名する者が、その職務を代理する。

6 審議会は、その定めるところにより、部会の議決をもって審議会の議決とすることができる。

7 前条の規定は、部会の会議について準用する。この場合において、同条中「審議会」とあるのは「部会」と、同条第1項中「会長」とあるのは「部会長」と、同条第2項中「委員」とあるのは「当該部会に属する委員」と、同条第3項中「出席委員」とあるのは「出席した当該部会に属する委員」と読み替えるものとする。

(庶務)

第8条 審議会の庶務は、こども健康部坂戸市立市民健康センターにおいて処理する。

(委任)

第9条 この条例に定めるもののほか、審議会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

(任期の特例)

2 この条例の施行後最初に委嘱される委員の任期は、第4条第1項本文の規定にかかわらず、平成28年3月31日までとする。

(特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

3 特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例(昭和31年坂戸町条例第15号)の一部を次のように改正する。

[次のよう]略

附 則(平成26年条例第32号抄)

(施行期日)

1 この条例は、平成27年4月1日から施行する。

附 則(平成29年条例第4号)

この条例は、平成29年4月1日から施行する。

附 則(令和4年3月18日条例第3号)

この条例は、令和4年4月1日から施行する。

## 坂戸市健康なまちづくり審議会委員名簿

(敬称略)

No	氏名	選出 区分	所属等	所属部会	
				健康 増進	食育 推進
1	清水 要	1号	一般社団法人坂戸鶴ヶ島医師会 理事 社会医療法人刀仁会 坂戸中央病院 理事長	○	
2	川畑 著洋	1号	坂戸鶴ヶ島歯科医師会 かわばた歯科医院 院長	○	
3	○山王丸 靖子	1号	城西大学 薬学部 准教授		○
4	真殿 仁美	1号	城西大学 現代政策学部 教授	○	
5	◎金子 嘉徳	1号	女子栄養大学 栄養学部 教授	○	
6	中西 明美	1号	女子栄養大学 栄養学部 准教授		○
7	深井 智子	1号	明海大学 歯学部 准教授	○	○
8	稲垣 弘美	2号	市民みんなの健康づくりサポーター 「元気にし隊」食彩グループリーダー	○	
9	志村 和人	3号	志村農園(株)		○
10	倉知 晃	4号	(株)明治		○
11	鈴木 博貴	5号	坂戸市立南小学校 校長 坂戸市立小・中学校食育推進委員会 委員長		○
12	角田 津英子	6号	公募委員		○
13	助川 文子	6号	公募委員	○	

◎会長 ○副会長

## 諮問

坂健発第705号  
令和4年7月27日

坂戸市健康なまちづくり審議会会長 様

坂戸市長 石川 清

第3次坂戸市健康なまちづくり計画の策定について（諮問）

第3次坂戸市健康なまちづくり計画の策定について、坂戸市健康なまちづくり審議会条例第2条の規定により、貴審議会の意見を求めます。

## 答申

令和6年2月14日

坂戸市長 石川 清 様

坂戸市健康なまちづくり審議会  
会長 金子 嘉 徳

### 第3次坂戸市健康なまちづくり計画の策定について（答申）

令和4年7月27日付け坂健発第705号により諮問のありました第3次坂戸市健康なまちづくり計画の策定について、本審議会において慎重に審議した結果、次のとおり答申します。

### 答 申

この度まとめられた、第3次坂戸市健康なまちづくり計画につきましては、市民が健康な生活習慣の重要性について関心を高め、自ら、生涯にわたる健康づくりに努めるための事業を推進する計画として、概ね適正なものであると認められます。

なお、本審議会における別紙意見・要望について配慮され、基本理念に掲げた「誰もが幸福を感じ、自ら健康だと言える、日本一健康なまち さかど」の実現に向けて、市民、保健・医療・福祉等の各分野及び各関係機関等との連携による健康づくりの着実な推進が図られますことを期待するものであります。



## 別紙

### 意見・要望

- ・本計画の推進にあたっては、市民、地域・関係機関、本市が協働しながら目標達成に向けて各種取り組みの推進に努められるとともに、本計画の進行管理、評価を行い、公表し、必要に応じて改善すること。
- ・人生100年時代を迎え、社会が多様化し、個人の健康課題も多様化する中で、身体的な健康づくりだけでなく、社会参加や生きがいつくり等の取組を推進することで、さらなる健康寿命の延伸を目指していくこと。
- ・市民が自らの健康に関心をもち、主体的に健康づくりに取り組むことができるよう、行政やさまざまな関係機関・団体等と協力し、多様な広報活動や環境整備等により、市全体が一体となって健康づくりを推進すること。
- ・制度に変化が生じた場合は、計画の期間中であっても迅速に計画の見直しを図ること。

# 坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進黨議設置規定

平成25年7月8日訓令第9号

改正 平成26年3月24日訓令第5号 平成27年3月25日訓令第5号

平成29年3月24日訓令第1号 令和4年3月31日訓令第2号

(設置)

**第1条** 坂戸市健康なまちづくり計画(以下「計画」という。)の策定及び推進黨を図るため、  
坂戸市健康なまちづくり計画庁内策定・推進黨議(以下「庁内會議」という。)を置く。

(所掌事務)

**第2条** 庁内會議の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 計画の推進黨に関すること。

(組織)

**第3条** 庁内會議は、会長及び委員をもって組織する。

- 2 会長は、こども健康部長をもって充てる。
- 3 委員は、別表に掲げる職にある者をもって充てる。

(会長)

**第4条** 会長は、会務を総理する。

- 2 会長に事故があるときは、あらかじめ会長が指名する委員が、その職務を代理する。

(會議)

**第5条** 庁内會議の會議は、会長が招集し、その議長となる。

- 2 庁内會議は、必要があると認めるときは、関係職員の出席を求めて説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

**第6条** 庁内會議の庶務は、こども健康部坂戸市立市民健康センターにおいて処理する。

(委任)

**第7条** この規程に定めるもののほか、庁内會議の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この訓令は、公布の日から施行する。

附 則（平成26年訓令第5号）

この訓令は、平成26年4月1日から施行する。

附 則（平成27年訓令第5号）

この訓令は、平成27年4月1日から施行する。

附 則（平成29年訓令第1号）

この訓令は、平成29年4月1日から施行する。

附 則（令和4年3月31日訓令第2号）

この訓令は、令和4年4月1日から施行する。

別表（第3条関係）

市長部局	防災安全課長 市民生活課長 健康保険課長 こども支援課長 保育課長 市民健康センター所長 高齢者福祉課長 障害者福祉課長 農業振興課長 商工労政課長 維持管理課長
教育委員会	教育総務課長 学校教育課長 社会教育課長 スポーツ推進課長 教育セン ター所長 中央公民館長

## アンケート調査票

※あみかけ部分は子育て世代に関するアンケート調査でも使用した問となっています。(調査概要は P118 参照)

### ●【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、にっさい花みず木、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. ゆっくりよくかんでいる | 2. まあまあかんでいる    |
| 3. あまりかんでいない   | 4. ゆっくりよくかんでいない |

問17. 葉酸（ようさん）というビタミンを知っていますか。

- |            |             |         |
|------------|-------------|---------|
| 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  
ことがありますか。

- |             |              |              |
|-------------|--------------|--------------|
| 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」を過ぎては捨てず、<br>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<br>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<br>する        |
| 9. その他( )                           | 10. 取り組んでいることは特にな                 |

【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. 無気力な気分でいることが増えた  |
| 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り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するようになった | 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. 新たに取り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 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. いつも家族や仲間と囲ま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 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えますか。

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
3. あまり当てはまらない

2. まあまあ当てはまる
4. 全く当てはまらない

問 62. あなたは普段、健康に関する情報をどのような媒体を通じて入手していますか。  
(いくつでも)

1. 広報さかど
3. インターネット
5. 新聞・雑誌
7. 友人・知人
9. その他 (

2. 市のホームページ・公式 SNS
4. テレビ・ラジオ
6. SNS (インスタグラム、ツイッター等)
8. 地域活動・サークル活動仲間

問 63. 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。■■■

## 子育て世代に関するアンケート調査の概要

### (1)目的

「第2次坂戸市健康なまちづくり計画」の評価、「第3次坂戸市健康なまちづくり計画」の策定にあたり、別に実施する市民アンケートでは傾向を把握しきれない子育て世代に関する日常の習慣や運動、食事、こころの健康等を含めた「健康」についての意識を把握することを目的として、「子育て世代に関するアンケート調査」を実施しました。

### (2)調査期間

令和4年12月から令和5月2月まで

※妊婦(市民健康センターに妊娠届を提出した方)は、11月7日から開始

### (3)調査対象者 **総計:679名**

#### ア 妊婦

市民健康センター母子健康手帳の交付を受けた75名

#### イ パパママ講座参加者

令和4年12月13日、令和5年1月24日、2月11日実施分 42名

#### ウ 乳幼児の保護者

乳幼児健診(3か月児、1歳6か月児、2歳児歯科・3歳児健診対象者の保護者) 562名

### (4)アンケート調査票

別に実施する「こころとからだの健康に関するアンケート」設問中、重点目標としている設問を主に選択し作成(全28問)

### (5)調査方法

#### ア 妊婦

母子健康手帳交付時に調査票を配布・回収、または、電子申請にて回答

#### イ パパママ講座参加者

教室参加者に調査票を配布・回収、または、電子申請にて回答

#### ウ 乳幼児の保護者

健診対象者への個別通知に調査票を同封し、健診当日に回収または、電子申請にて回答

### (6)配布数及び回収数、

配布数	回収数	回収率
679	433	63.8%

第3次坂戸市健康なまちづくり計画

〔 第3次坂戸市健康増進計画  
第3次坂戸市食育推進計画  
第2次坂戸市歯科口腔保健推進計画 〕

令和6年3月発行

発行：坂戸市

編集：坂戸市 こども健康部 市民健康センター  
〒350-0212 埼玉県坂戸市大字石井 2327-3

電話：049-284-1621

FAX：049-284-3939

URL：<https://www.city.sakado.lg.jp/>



