

健康づくりについて、あなたのお考えをお聞かせください。

～さむかわ元気プラン アンケート調査～

【15歳以上調査】

町民の皆様には日頃より、町政運営にご理解ご協力をいただきありがとうございます。
本町では、健康づくりに関する総合的な計画「さむかわ元気プラン」※に基づき、生活習慣病の予防などを目的とするさまざまな取り組みを行っています。

この度、令和7年度より「さむかわ元気プラン」を改訂するにあたり、町民の皆様の健康づくりに対するお考えや今後の取り組みへのご要望を把握するために、アンケート調査を実施いたします。

この調査は、町民の皆様の中から無作為に1,300人の方を選ばせていただき、ご協力をお願いするものです。

なお、この調査は無記名回答であり、調査結果は統計的に処理をいたします。町民の皆様の健康づくりに関する、今後の行政の取り組みに、重要な意見として参考にさせていただきますので、ご多忙の折大変恐縮ですが、ご協力お願いいたします。

令和6年5月
寒川町長

※「さむかわ元気プラン」

健康づくりの当事者である町民の自主的な取り組みと、それをサポートする各関係団体の町民組織活動、行政による環境づくりが一体となった健康づくりを展開するものです。プランの内容は、町ホームページでご覧になれます。

— アンケートに答える前にお読みください —

- 1 あて名の本人が直接答えてください。本人が事情により記入できない場合は、他の方が本人の答えを聞き取り、代筆してもかまいません。
- 2 記入は、黒の鉛筆、ボールペンなどで書いてください。
- 3 答えは、回答の番号の数字を○で囲んで示してください。（一部、直接数字を記入する質問もあります。）
- 4 「その他（）」に○をつけたときは、（）内に具体的な内容を記入してください。
- 5 記入したアンケート票は次の①②のどちらかの方法でご回答ください。
 - ① 同封の返信用封筒に入れて、**5月31日(金)までに郵便ポストに投函してください。**
(切手は不要です。調査票や封筒への名前、住所の記入も不要です。)
 - ② **右の二次元コードからアンケートにご回答ください。**
(5月31日(金)午後11時59分まで)
- 6 この調査に関しての問い合わせは、下記までお願いします。

二次元
コード

寒川町 健康づくり課 健康づくり担当

TEL. 0467-74-1111 (内線 261) / FAX. 0467-74-9141

調査票

1

基礎情報について

あなたのことについてお聞きします。[次の①から⑥それぞれにお答えください。]

① 性別[<u>いずれかに</u> ○]	1 男性 2 女性 3 その他 4 回答しない
② 年齢[<u>満年齢を記入</u>]	() 歳
③ 家族構成[<u>1つに○</u>]	1 ひとり暮らし 4 親と子と孫の3世代 2 夫婦のみ 5 その他 3 親と子の2世代
④ 就業等の状況 [<u>1つに○</u>]	1 高校生 6 専業主婦(夫) 2 大学生・専門学校生 7 パート・アルバイト 3 自営業 8 無職 4 会社員・団体職員 9 その他() 5 会社・団体の役員・経営者
⑤ お住まいの地区 [<u>1つに○</u>]	1 田端 2 一之宮 3 中瀬 4 大曲 5 岡田 6 大蔵 7 小谷 8 小動 9 宮山 10 倉見
⑥ 身長と体重	現在の身長 _____ cm (記入例 <u>172</u> cm) 現在の体重 _____ kg (記入例 <u>74</u> kg)

2

健康状態や健康意識について

問1 あなたは現在のご自身について健康だと思いますか。[1つに○]

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1 健康だと思う | 3 どちらかと言えば健康ではないと思う |
| 2 どちらかと言えば健康だと思う | 4 健康ではないと思う |

問2 健康の維持・増進のために、どのようなことに重点をおいて取り組んでいますか。

[当てはまるものすべてに○]

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 1 健康診断などの受診による疾病の早期発見・早期治療 | 7 1日3回以上歯みがきをする |
| 2 健康に良い食事・食べ物の摂取 | 8 各種講座・教室などへの参加 |
| 3 継続して身体を動かす(運動など) | 9 ボランティア活動等への参加 |
| 4 十分な睡眠・休養 | 10 気の合う友人、仲間との交流 |
| 5 過度に飲酒をしない | 11 趣味 |
| 6 禁煙又は喫煙の抑制 | 12 その他() |
| | 13 特にない |

問3 自分自身の体型をどのようにしたいと思いますか。[1つに○]

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 やせたいと思っている | 4 どちらかと言えば太りたいと思っている |
| 2 どちらかと言えばやせたいと思っている | 5 太りたいと思っている |
| 3 今のままでよいと思っている | 6 答えたくない |

3

食生活について

問4 朝食を食べていますか。[1つに○]

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 毎日食べる | 3 食べない日の方が多い |
| 2 食べる日の方が多い | 4 食べない |

問5 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。[1つに○]

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 3 週に2～3日 |
| 2 週に4～5日 | 4 ほとんどない |

※主食主菜副菜とは・・・

主食：ごはん、パン、めんなどの穀類の料理。

主菜：魚、肉、大豆製品などを使ったメインのおかずとなる料理。

副菜：野菜、海藻、きのこなどを使った料理。

問6 外食の際に、カロリーや栄養成分などに配慮してメニューを選んでいきますか。[1つに○]

- | | |
|--------------------|------------|
| 1 配慮して選ぶ | 4 配慮して選ばない |
| 2 どちらかと言えば配慮して選ぶ | 5 外食をしない |
| 3 どちらかと言えば配慮して選ばない | |

問7 自分の食生活をどのように思いますか。[1つに○]

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 良い | 3 どちらかと言えば良くない |
| 2 どちらかと言えば良い | 4 良くない |

問8 普段の食生活で気をつけていることは何ですか。[当てはまるものすべてに○]

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 一日3回食事をする | 8 よく噛んでゆっくり食べる |
| 2 自分の適量を考慮して食べる | 9 栄養バランスに気をつける |
| 3 野菜を多く食べる | 10 栄養成分表示を参考にする |
| 4 果物を毎日食べる | 11 旬の食材を食べる |
| 5 間食や夜食を控える | 12 栄養剤やサプリメントをとる |
| 6 塩分を控える | 13 その他 () |
| 7 牛乳・乳製品を毎日食べる | 14 特にない |

4

運動について

問9 あなたは日頃から日常生活のなかで、健康の維持・増進のため意識的に身体を動かすなどの運動(1日30分以上の運動)をしていますか。[1つに○]

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 週に3回以上 → 問10へ | 4 月に2～3回 → 問10へ |
| 2 週に2回 → 問10へ | 5 月に1回 → 問10へ |
| 3 週に1回 → 問10へ | 6 全くしない → 問11へ |

問10 問9で、運動すると答えた方(「1」～「5」のいずれかに○)にお聞きします。運動の継続年数を教えてください。

- 1 1年未満
- 2 1年以上

問11 問9で、「6 全くしない」に○を付けた方にお聞きします。

運動をしない理由を教えてください。[当てはまるものすべてに○]

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 時間がない | 7 身体の一部に痛みがある |
| 2 体を動かすのが苦手 | 8 病気のため |
| 3 何をすればよいかわからない | 9 お金がかかる |
| 4 一緒に楽しむ仲間がない | 10 必要と思わない |
| 5 施設や場所がない | 11 その他 () |
| 6 面倒だと感じる | |

問12 あなたの1日の歩数を教えてください。[1つに○]

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 3,000歩未満 | 4 8,001～10,000歩 |
| 2 3,000～6,000歩 | 6 10,001歩以上 |
| 3 6,001～8,000歩 | 7 わからない |

5

睡眠・ストレスについて

問13 ここ1か月間、普段の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。[1つに○]

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 十分とれている | 3 あまりとれていない |
| 2 まあまあとれている | 4 とれていない |

問14 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。[1つに○]

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 6時間未満 | 3 8時間～9時間未満 |
| 2 6時間～8時間未満 | 4 9時間以上 |

問15 ふだんの生活で悩みや不安、ストレスなどを感じていますか。[1つに○]

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1 感じる → 問16 | 3 どちらかと言えば感じない |
| 2 どちらかと言えば感じる → 問16 | 4 感じない |

問16 問15で、「1 感じる」「2 どちらかと言えば感じる」に○を付けた方にお聞きします。
どのようなことで悩みや不安、ストレスなどを感じていますか。[当てはまるものすべてに○]

- | | |
|------------|------------|
| 1 自分や家族の健康 | 5 人間関係 |
| 2 育児・子育て | 6 収入や資産のこと |
| 3 将来のこと | 7 その他 () |
| 4 仕事 | |

問17 悩みや不安、ストレスなどを感じたとき、どのようにしていますか。

[当てはまるものすべてに○]

- | | |
|--------------|----------------------|
| 1 誰かに話す・相談する | 6 飲食、飲酒 |
| 2 運動をする | 7 たばこを吸う |
| 3 睡眠をとる | 8 悩みやストレスの原因を探して解決する |
| 4 趣味を楽しむ | 9 その他 () |
| 5 ショッピング | 10 特に何もしない |

6

歯の健康について

問18 自分の歯が何本ありますか。[1つに○]

大人の歯は、通常親知らずを除いて全部で28本です。

- | | |
|------------|-----------|
| 1 24本以上ある | 3 1～19本ある |
| 2 20～23本ある | 4 自分の歯はない |

問19 1日何回歯をみがきますか。[1つに○]

- | | |
|------|---------|
| 1 1回 | 3 3回以上 |
| 2 2回 | 4 みがかない |

問20 歯や口の状態について教えてください。[当てはまるものすべてに○]

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1 何でもかんで食べることができる | 6 口臭が気になる |
| 2 むし歯がある | 7 入れ歯が合わない |
| 3 歯ぐきのはれや出血 | 8 あごがガクガクがしたり、口を開けると痛い |
| 4 歯周炎である | 9 歯がグラグラしたり、抜けたままになっている |
| 5 かみ合わせが悪く、食べづらい | 10 その他 () |

問21 歯の健康に関心がありますか。[1つに○]

- | | |
|-----------|------------|
| 1 関心がある | 3 あまり関心はない |
| 2 少し関心がある | 4 関心はない |

9

健康管理について

問27 あなたには、かかりつけの病院(医院)、薬局はありますか。[それぞれ1つに○]

①かかりつけ医	1 ある	2 ない
②かかりつけ歯科医	1 ある	2 ない
③かかりつけ薬局	1 ある	2 ない

問28 お薬手帳を活用していますか。[1つに○]

- 1 はい
- 2 いいえ

問29 過去1年間に、生活習慣病予防や健康管理のために、健康診断や人間ドックを受けましたか。(病気診療を除く)[1つに○]

- 1 受けた
- 2 受けていない

問30 女性 20 歳以上、男性 40 歳以上の方にお聞きします。

定期的に、がん検診(人間ドックを含む)を受けていますか。(病気診療を除く)[1つに○]

- 1 受けている
- 2 受けていない

問31 問29、問30の両方またはどちらかで、「1 受けた」「1 受けている」に○を付けた方にお聞きします。

受けた理由を教えてください。[当てはまるものすべてに○]

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1 がん検診の対象年齢だから | 7 かかりつけ医で受診できたから |
| 2 気になる症状があったから | 8 家族や友人などに受診を勧められたから |
| 3 職場の検診内容にあったから | 9 検診をすすめる情報を見聞きしたから |
| 4 休日に受けることができたから | 10 費用が安かったから |
| 5 町の検診内容にあったから | 11 その他 () |
| 6 検診のお知らせがきたから | |

問32 問29、問30の両方またはどちらかで、「2 受けていない」に○を付けた方にお聞きします。健康診断や人間ドック、がん検診を受けていない理由は何ですか。

[当てはまるものすべてに○]

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1 忙しく時間がない | 5 検査が苦痛、あるいは恥ずかしい |
| 2 お金がかかる | 6 すでに医療機関で治療を受けている |
| 3 異常が見つかるのがこわい | 7 受診が面倒 |
| 4 特に気になる症状がない | 8 その他 () |

問33 1日のうち何時間、スマホ、タブレット、ゲーム機等を使用していますか。[1つに○]

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 30分以内 | 5 3時間～4時間未満 |
| 2 30分～1時間未満 | 6 4時間以上 |
| 3 1時間～2時間未満 | 7 全くしない |
| 4 2時間～3時間未満 | |

10

町の健康づくりに関する催しについて

問34 町が実施する健康づくりに関する講座や教室、イベント等(公民館、健康管理センター、シンコースポーツ寒川アリーナ)に参加したことがありますか。[1つに○]

- 1 ある
- 2 ない

問35 町のイベントに参加することについてどう思いますか。[当てはまるものすべてに○]

- | | |
|------------------|---------------|
| 1 忙しく時間がない | 5 楽しみにしている |
| 2 情報が少ない | 6 充実した時間が過ごせる |
| 3 興味のあるものがない | 7 知り合いが増える |
| 4 1人で参加するのが恥ずかしい | 8 その他 () |

問36 地域活動に参加していますか。[1つに○]

地域活動…ボランティアのグループ、地域事業、お祭り、催し物、高齢者シニアクラブ、サロン、趣味の集まりなど

- 1 はい
- 2 いいえ

問37 あなたが参加したいと思う健康づくりに関する催しは、次のうちどれですか。

[当てはまるものすべてに○]

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 料理教室 | 7 健康づくりボランティア講座や活動 |
| 2 生活習慣病予防の教室や講演会 | 8 骨密度などの測定 |
| 3 保健師や栄養士などの健康相談 | 9 歯と口の健康に関する講座 |
| 4 アプリを活用した健康づくり | 10 その他 () |
| 5 体操や身体活動の講座 | 11 特にない |
| 6 食育※イベント | |

※食育とは・・・

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。