

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、平成20年3月に健康づくりに関する総合的な計画「さむかわ元気プラン」※を策定し、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展開してきました。

この第3期計画が令和2年度で終了することから、現在、次期計画の策定作業を進めており、その一環として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ことを目的に、アンケート調査を実施させていただくことにしました。

今回の調査では、町民の皆さまの中から無作為に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、この調査は無記名であり、調査結果は統計的に処理しますので、回答いただいた方に迷惑をかけることは決してありません。

ご多忙の折大変恐縮ですが、調査の趣旨をおくみ取りいただきご協力くださいますよう、お願いします。

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、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。)
- 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。

寒川町 健康・スポーツ課 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
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 2 夫婦のみ 3 親と子の2世代	4 親と子と孫の3世代 5 その他
④就業等の状況[<u>1つに○</u>]	1 高校生 2 大学生・専門学校生 3 自営業 4 会社員・団体職員 5 会社・団体の役員・経営者	6 専業主婦(夫) 7 パート・アルバイト 8 無職 9 その他()
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 172 cm) 現在の体重 _____ kg (記入例 74 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。
[主なもの3つまでに○]

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 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 特にない |
| | 13 その他() |

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
- 2 どちらかと言えばやせたいと思っている
- 3 今のままでよいと思っている
- 4 どちらかと言えば太りたいと思っている
- 5 太りたいと思っている

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
- 2 食べる日の方が多い
- 3 食べない日の方が多い
- 4 食べない

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

問6 自分の食生活をどのように思いますか。[1つに○]

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

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

4

運動について

問8 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
- 2 週に1~2回
- 3 月に2~3回
- 4 月に1回
- 5 まったくしない → 問9へ

問9 問8で、「5 まったくしない」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 | |

5

睡眠・ストレスについて

問10 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 とれている | 3 どちらかと言えばとれていない |
| 2 どちらかと言えばとれている | 4 とれていない |

問11 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 | 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 | 4 感じない |

問12 自分なりのストレス解消法を持っていますか。[1つに○]

- | |
|----------|
| 1 持っている |
| 2 持っていない |

6

歯の健康について

問13 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14 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15 自分の歯やお口の健康のために、気を付けていることは何ですか。

[当てはまるものすべてに○]

- 1 定期的に歯科検診を受ける
- 2 定期的に歯石除去や歯の清掃を受ける
- 3 歯の間を清掃する器具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）を使う
- 4 時間をかけて、丁寧に歯みがきをする
- 5 キシリトール入りのガムを噛む
- 6 フッ素入りの液体はみがき剤を使う
- 7 特にない
- 8 その他（ ）

問16 歯の健康について、次の①から⑤についてお答えください。[それぞれ1つに○]

①歯の健康に関心がありますか	1 関心がある 2 少し関心がある	3 あまり関心はない 4 関心はない
②歯周病の予防方法を知っていますか	1 知っている 2 少し知っている	3 あまり知らない 4 知らない
③歯の健康が全身の健康に関係があることを知っていますか	1 知っている 2 少し知っている	3 あまり知らない 4 知らない
④8020 運動※を知っていますか	1 知っている 2 少し知っている	3 あまり知らない 4 知らない

※「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

7 喫煙について

問17 あなたは現在、たばこ(加熱式たばこを含む)を吸っていますか。[1つに○]

- 1 吸っている → 問18へ 3 吸っていない → 問20へ
2 吸っていたがやめた → 問20へ

問18 問17で、「1 吸っている」に○を付けた方にお聞きします。

禁煙したいと思いますか。[1つに○]

- 1 禁煙したい → 問19へ 3 できれば禁煙したくない
2 できれば禁煙したい → 問19へ 4 禁煙したくない

問19 問18で、「1 禁煙したい」「2 できれば禁煙したい」に○を付けた方にお聞きします。

禁煙したい理由は何ですか。[当てはまるものすべてに○]

- 1 健康に気をつかいたいから
- 2 健康状態が悪くなったから（病気など）
- 3 医師に言われたから
- 4 周囲に禁煙を勧められたから
- 5 学校や職場が禁煙になったから
- 6 子どもができたから（妊娠を含む）
- 7 たばこを吸える場所が少なくなったから
- 8 周囲に迷惑だから
- 9 経済的な理由から
- 10 その他（ ）

問20 問17で、「2 吸っていたがやめた」「3 吸っていない」に○を付けた方にお聞きします。
 他人の喫煙について、自分の健康への影響を感じることがありますか。[1つに○]

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

8 飲酒について

問21 お酒を飲む頻度はどれくらいですか。[1つに○]

- 1 毎日 → 問22へ
 2 週3～4回くらい → 問22へ
 3 週1回くらい → 問22へ
 4 月2～3回くらい → 問22へ
 5 月1回くらい → 問22へ
 6 お酒は飲まない

問22 問21で、「1」～「5」のいずれかに○を付けた方にお聞きします。

一日平均のお酒の量は日本酒に換算※してどのくらいですか。[1つに○]

※日本酒1合 = ビール500ml 缶1本、ウィスキーやブランデーダブル1杯または水割り2杯、
 焼酎0.5合、ワイングラス2杯

- 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

9 健康管理について

問23 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24 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26へ

問25 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26へ

問26 問24、問25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 () |

10

町の健康づくりに関する催しについて

問27 町が実施する健康づくりに関する講座や教室、イベント等に参加したことがありますか。

[1つに○]

- 1 ある
- 2 ない

問28 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 ヘルシーメニューなどの料理教室 | 6 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 | 7 骨密度などの測定 |
| 3 保健師や栄養士などの健康相談 | 8 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 | 9 特にない |
| 5 体操や身体活動の講座 | |

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。