

健康づくりに関するアンケート

みなさまには、日ごろから保健行政の推進にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

豊橋市では、平成25年に「健康とよはし推進計画(第2次)2013-2022」を策定し、健康寿命の延伸を基本目標として健康づくりを推進しています。

今回、「健康とよはし推進計画(第2次)2013-2022」および「豊橋市歯科口腔保健推進計画」等の取組みの成果の評価・見直しをするにあたり、健康づくりに関するアンケートを実施することになりました。

このアンケートを実施するにあたり、市内在住で20歳以上の方の中から無作為に5,000の方を選ばせていただきました。このアンケートで得た情報は統計的に処理し、この目的以外に使用することはありませんので、お忙しいところ誠にお手数ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答くださいますようお願いいたします。

令和4年10月

豊橋市長 浅井 由崇

回答についてのお願い

- 1 個人の意見は公表しませんので、あなたのご意見をありのままお書きください。
- 2 調査のご回答はなるべくご本人がお答えください。
(ご本人の回答が困難な場合には、ご家族の方などがお答えいただいても結構です)
- 3 回答は特に指定のない限り、該当する番号を○印で囲んでください。
- 4 このアンケートは、**11月15日(火)まで**にご記入のうえ同封の返信用封筒(切手不要)でご返送ください。

5 このアンケートはWEB(インターネット)でも回答することができます。

パソコンやスマートフォン等で下記URLを入力、もしくはQRコードを読み取っていただき、回答ページにアクセスし、貼付のIDとパスワードを入力しますと回答することができます。

※WEBで回答された場合、本調査票をご記入・ご返送の必要はございません。

回答URL <https://smilesurvey.co/s/8a8f2666/o>

QRコード



ID/パスワード貼付欄

【お問い合わせ先】

豊橋市健康部保健所 健康政策課 健幸なまちづくりグループ (Tel.0532-39-9144)

あなたご自身のことについて

問1 あなたの性別は

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

問2 あなたの年齢は(※令和4年10月1日現在の年齢をご記入ください。)

()歳

問3 あなたの職業等は

- | | | |
|---------------------|-----------------|--------------|
| 1. 会社員(正規の社員・職員) | 2. 会社員(契約・派遣社員) | 3. 農林漁業 |
| 4. 自営業(商・工・サービス業など) | 5. 自由業 | 6. 公務員・教員 |
| 7. 団体職員 | 8. 専業主婦(夫) | 9. アルバイト・パート |
| 10. 学生 | 11. 無職 | |

問4 あなたの家族構成は

- | | | |
|-------------------|------------|------------|
| 1. 夫婦のみの世帯 | 2. 夫婦と子の世帯 | 3. 夫婦と親の世帯 |
| 4. 3世代以上(親・子・孫)世帯 | 5. 単身世帯 | 6. その他() |

問5 あなたの暮らしの状況を経済的に見てどう感じていますか。

- | | | |
|-------------|-------------|--------|
| 1. 大変苦しい | 2. やや苦しい | 3. ふつう |
| 4. ややゆとりがある | 5. 大変ゆとりがある | |

問6 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|------------------|-------------|-----------------------|-------|
| 1. 高血圧 | 2. 糖尿病 | 3. 脂質異常症(高脂血症) | 4. がん |
| 5. 脳卒中(脳出血・脳梗塞等) | 6. 胃・十二指腸潰瘍 | 7. 狭心症・心筋梗塞 | |
| 8. 肝臓病 | 9. 腎臓病 | 10. 呼吸器の病気(肺炎やぜんそくなど) | |
| 11. 骨粗しょう症 | 12. 歯周病 | 13. うつ病やその他のこころの病気 | |
| 14. その他() | | | |

問7 あなたの身長と体重を記入してください。

身長()cm 体重()kg

問8 あなたのお住まいの小学校区は

()小学校区 わからない

食生活について

問9 あなたは、朝食を食べない日が週に何日ありますか。

- | | |
|--------------|------------------------|
| 1. ない(毎日食べる) | 2. 1~2日→問10へ |
| 3. 3~5日→問10へ | 4. 6~7日(ほとんど食べない)→問10へ |

問10 問9で「2. 1~2日」、「3. 3~5日」、「4. 6~7日(ほとんど食べない)」と答えた方にお尋ねします。
その主な理由を1つお答えください。

- | | | |
|------------|----------------|-------------|
| 1. 食欲がない | 2. 太りたくない | 3. 食べる時間がない |
| 4. いつも食べない | 5. 朝食が用意されていない | 6. その他() |

問11 普段、バランスのよい食事[主食(ご飯、パン、めん類等)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品等を使ったメインの料理)・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻等を使った小鉢・小皿の料理)3つそろった食事]をしていますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問12 1日に必要な野菜摂取量が350g[小鉢5皿または生野菜両手3杯分]以上であることを知っていますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問13 普段、ゆっくりよく噛んで食べていますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問14 自分の適正体重を維持するための適切な食事の質・量を知っていますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

身体活動・運動について

問15 日常生活の中で、なるべく身体を動かすように心がけていますか。

例:階段を意識的に使う、車を使わず歩くなど

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 行っている | 2. 時々行っている |
| 3. あまり行っていない | 4. ほとんど行っていない |

問16 普段、意識して運動をしていますか。

- | | |
|-------------------------|--------|
| 1. 常に意識して運動している | } 問18へ |
| 2. 時々意識して運動する | |
| 3. 意識はしているがほとんど運動できていない | } 問17へ |
| 4. 意識もしていないし運動もしていない | |

問17 問 16 で「3.意識はしているがほとんど運動できていない」、「4. 意識もしていないし運動もしていない」と答えた方にお尋ねします。その主な理由を1つお答えください。

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1. 仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がない | 2. 病気やけがをしている |
| 3. 年をとった | 4. 面倒くさい |
| 5. 特にない | 6. その他() |

問18 この1年間に、お住まいの地域活動に参加したことがありますか。

※地域活動:町内会・自治会、子ども会、老人クラブ、PTAなど地域の団体が中心となって行われる、お祭りなど住民の交流を深める行事や、交通安全、防犯、防災に関する活動及び高齢者の見守り活動といった福祉に関する活動などのこと

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

たばこについて

問19 あなたは、たばこを吸いますか。

- | | | |
|----------------|---------|-----------------|
| 1. 吸う → 問 20 へ | 2. 吸わない | 3. 以前吸っていたが、やめた |
|----------------|---------|-----------------|

問20 問19で「1. 吸う」と回答した方にお尋ねします。

吸っているたばこの種類は何ですか。

- | | | | |
|----------|-----------|----------|-----------|
| 1. 紙巻たばこ | 2. 加熱式タバコ | 3. 電子タバコ | 4. その他() |
|----------|-----------|----------|-----------|

問21 この1年間で、他人が吸ったたばこの煙にさらされること(受動喫煙)がありましたか。

※受動喫煙:他人の喫煙により、たばこから発生した煙にさらされること。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. ない → 問23 へ | 2. ある → 問22 へ |
|---------------|---------------|

問22 問 21 で「2. ある」と回答した方にお尋ねします。

豊橋市では法律と条例により令和 2 年 4 月 1 日から屋内は原則禁煙となりました。

この1年間で受動喫煙にあった施設(店)や場所はどこですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. 公共の場所(公園、道路、河川など) | 2. 家 |
| 3. 職場 | 4. 老人福祉施設 |
| 5. 酒類提供が主な飲食店 | 6. 食事提供が主な飲食店(食堂、喫茶店など) |
| 7. 物販販売店(スーパー、コンビニエンスストア、ショッピングセンターなど) | |
| 8. 娯楽施設(ゲームセンター、パチンコ店、カラオケ店、劇場、映画館など) | |
| 9. 集会場(公民館など) | 10. スポーツ施設 |
| 11. その他(具体的に) | |

休養・こころの健康について

問23 ここ1か月間、「睡眠」で休養が充分とれていますか。

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 充分とれている | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. まったくとれていない |

問24 あなたは普段の生活の中でストレスを感じることはありますか。

- | | | |
|------------|-----------|--------|
| 1. いつも感じる | 2. 時々感じる | → 問25へ |
| 3. あまり感じない | 4. 全く感じない | → 問26へ |

問25 問24で「1. いつも感じる」、「2. 時々感じる」と回答された方にお尋ねします。
ストレスの主な原因を1つお答えください。

- | | | | |
|----------------------|----------------------|-----------|-----------|
| 1. 仕事に関すること | 2. 収入・家計・借金 | 3. 人との関係 | 4. 子どもの教育 |
| 5. 生きがい・将来のこと | 6. 自分の健康・病気・介護に関すること | | |
| 7. 家族の健康・病気・介護に関すること | | 8. その他() | |

問26 最近1年間で死にたいと思うほど悩んだことはありますか。

- | | | | |
|----------|----------|------------|-----------|
| 1. いつもある | 2. 時々あった | 3. あまりなかった | 4. 全くなかった |
|----------|----------|------------|-----------|

問27 深刻な悩みを抱えたとき、誰に(どこに)相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|--------------|----------------------|-------------|-----------------|
| 1. 家族 | 2. 友人 | 3. 職場の上司や同僚 | 4. パートナーまたは交際相手 |
| 5. 公的機関の相談窓口 | 6. 医療機関 | 7. 民間の相談窓口 | |
| 8. 先生・恩師 | 9. インターネット上だけのつながりの人 | | |
| 10. その他() | 11. 相談しない | | |

アルコールについて

問28 お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度について教えてください。

- | | | | | |
|----------|----------|---------------|----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5~6日 | 3. 週3~4日 | 4. 週1~2日 | 5. 月1~3日 |
| 6. 月1日未満 | 7. やめた | 8. 飲まない(飲めない) | | |

問29 飲酒日の1日当たりの飲酒量を教えてください。

- | | | | | |
|---------|-----------|-----------|-----------|---------|
| 1. 1合未満 | 2. 1~2合未満 | 3. 2~3合未満 | 4. 3~5合未満 | 5. 5合以上 |
|---------|-----------|-----------|-----------|---------|

<参考> 清酒1合(180ml)に相当する酒量

種類	ビール・発泡酒	焼酎		ウイスキー	ワイン	チューハイ
量	中瓶1本 500ml	20度 135ml	35度 80ml	ダブル1杯 60ml	2杯(グラス) 240ml	7度 350ml

問30 身体にとって適切な1日の飲酒量が、日本酒1合(180ml)以下に相当する酒量ということを知っていますか。

1. はい 2. いいえ

健康管理について

問31 この1年間に、あなたご自身の健康管理のために、受けられた健康診査等を教えてください。

(あてはまるものすべてに○) ※胃がん・子宮頸がん乳がん検診は、この2年間に受けていれば○をつけて下さい。

1. 健康診査(血圧・血液・尿検査等の基本的な健診) 2. 人間ドック 3. 肺がん検診
4. 胃がん検診 5. 大腸がん検診 6. 子宮頸がん検診 7. 乳がん検診
8. 受けていない 9. その他()

問32 スマートフォンやウェアラブル端末(スマートウォッチ等)を活用して健康づくりをしていますか。

1. はい 2. いいえ

歯の健康について

問33 あなたはかかりつけ歯科医を決めていますか。

1. 決めている 2. 決めていない

問34 この1年間に、歯科健康診査を受けましたか。

1. 受けた 2. 受けていない

問35 この1年間に、歯科健康診査や通院で歯磨き指導を受けたことがありますか。

1. はい 2. いいえ

問36 この1年間に、歯石を取ってもらったり、歯の汚れを取り除いてもらったりしたことがありますか。

1. ある 2. ない

問37 歯みがきは1日何回しますか。

1. 1回 2. 2回 3. 3回 4. 4回以上 5. みがかない

問38 自分の歯は何本ありますか。鏡をみて数えてみましょう。

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。

親知らずを除くと永久歯は通常 28 本ありますが、むし歯や歯周病等で喪失して減少していることがあります。

()本

問39 口腔機能が食べることやコミュニケーションに関わる重要な役割を果たしていると思いますか。

※口腔機能とは、噛みくだく、飲み込む、発音、だ液の分泌など「食べる」「話す」役割を担うもの。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

