

令和4年度第1回四街道市保健福祉審議会 会議次第

令和4年6月28日（火）13：30～
四街道市役所5階第1会議室

1 開 会

2 会長選出

3 諮 問

4 議 題

(1) 第2次健康よつかいどう21プランの中間評価について

(2) 〃 の市民意識調査（案）について

5 閉 会

保健福祉審議会資料一覧

1. 第2次健康よつかいどう 21 プランの中間評価について … 資料 1
2. 第2次健康よつかいどう 21 プラン中間評価スケジュール (案) … 資料 2
3. 調査の概要 … 資料 3
4. 四街道市健康に関する意識調査【一般】(案) … 資料 4
5. 四街道市健康に関する意識調査【一般】新旧対照表 … 資料 5
6. 四街道市健康に関する意識調査【中・高生】(案) … 資料 6
7. 四街道市健康に関する意識調査【中・高生】新旧対照表 … 資料 7
8. 四街道市健康に関する意識調査【幼・小保護者】(案) … 資料 8
9. 四街道市健康に関する意識調査【幼・小保護者】新旧対照表 … 資料 9
10. 第2次健康よつかいどう 21 プラン
11. 第2次健康よつかいどう 21 プラン策定のための市民意識調査報告書平成 29 年 3 月

当日配布資料

1. 「第2次健康よつかいどう 21 プラン」の概要 (追加)
2. 概要版第2次健康よつかいどう 21 プラン (カラー冊子) (追加)

第 2 次健康よつかいどう 21 プラン中間評価について

「第 2 次健康よつかいどう 21 プラン」の中間評価を令和 4 年度から 5 年度にかけて行います。

また、今回の中間評価は、新型コロナウイルス感染症対策等の関係により 1 年先送りで実施します。

1. 中間評価について

「第 2 次健康よつかいどう 21 プラン」は、「子どもから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせるまち」を基本理念に、平成 30 年度から令和 9 年度までの 10 年間のプランとして策定し、生活習慣病の発症・重症化予防、生涯を通じた歯科口腔の健康づくりの推進、生きることへの支援としての自殺予防などに力点を置き、施策を展開してまいりました。

計画そのものが 10 年間の長期にわたることから、平成 30 年度のプラン開始から令和 4 年度までの市の取り組みや健康づくりの目標値の達成状況を分析し、今後、重点的に取り組むべき課題を整理するため、中間評価を行い、必要に応じてプランの見直しを行います。

2. スケジュールについて

中間評価の作業スケジュールですが、令和 4 年度に実施する主な作業としては、保健福祉審議会に中間評価の諮問をさせていただきます。また、市民からご意見などをお聞きするため、市民意識調査を実施します。

この市民意識調査は、プランの中間評価を行うための基礎資料として、市民の皆様の健康に関する意識や行動、今後の健康づくりに関するご意見などをお聞きするため、市民 3,500 人を対象に実施するものです。

調査対象は、20 歳から 79 歳までの男女 2,000 人、中学 2 年生及び高校 2 年生の男女 750 人、幼稚園年中（年度年齢 5 歳）及び小学 5 年生の保護者 750 人で、9 月に実施し、調査結果の集計を行い、令和 5 年 3 月に市民意識調査報告書にまとめ、公表するほか、関連する 6 団体からご意見などをお聞きする予定です。

令和 5 年度に実施する主な作業としては、保健福祉審議会の部会の設置をお願いしたいと考えております。その部会において、市民意識調査結果と団体等の意見聴取結果をもとに作成したプランの中間評価案をご審議の上、ご承認をいただき、令和 6 年 2 月ごろに保健福祉審議会の答申を賜りたいと存じます。最終的にパブリックコメントを実施し、市民からの意見募集とその回答をした上で、中間評価を令和 6 年 3 月に完成させ公表する予定です。

第2次健康よつかいどう21プラン中間評価実施スケジュール（案）

保健福祉審議会資料2
令和4年6月28日

令和4年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市民意識調査			① ②			③						④
保健福祉審議会			①								②	
関連団体意見聴取							①					

市民意識調査

①	市民意識調査（案）作成
②	業者決定
③	市民意識調査実施
④	市民意識調査の集計結果公表

保健福祉審議会

①	諮問、市民意識調査（案）の審議及びスケジュール説明
②	市民意識調査の集計結果報告

関連団体意見聴取

①	保健推進員、歯科医師会、市内小中学校養護教諭、自殺対策連絡協議会議構成員他2団体
---	--

市民意識調査対象者	
①	一般市民（20歳～79歳） 男女 2,000人
②	中学・高校2年生 男女 750人
③	幼児・小学生（年中・小学5年生） 保護者 750人

令和5年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
保健福祉審議会		①									②	
健康づくり部会					①			②			③	
策定委員会				①			②					
パブリックコメント											①	②

保健福祉審議会

①	部会の設置、中間評価趣旨及びスケジュール説明
②	答申

健康づくり部会

①	素案の審議及びスケジュール説明
②	中間評価案の審議
③	中間評価案の承認

策定委員会

①	素案の審議及びスケジュール説明
②	中間評価案の審議

パブリックコメント

①	意見募集・回答（2月中旬～3月中旬）
②	中間評価公表

調査の概要

- 市民の健康意識や生活習慣を把握する。
- 市民の健康づくりに向けた実践状況、実践を促進するための要因を把握する。
- 保健・医療関連事業・サービスへの市民の認知、理解を把握する。

設問構成 【参考：☆は各調査共通項目】

①一般市民調査（2,000人）

- ☆基本属性 … 問1～問7
- ☆健康状態・健康についての意識について … 問8～問20
- ☆食生活・栄養について … 問21～問25
- ☆身体活動・運動について … 問26～問28
- ☆たばこについて … 問29～問33
 - ・薬物について … 問34
 - ・飲酒について … 問35～37
- ☆歯や口の健康について … 問38～49
- ☆休養・心の健康について … 問50～問61
 - ・生きがいづくり、まちづくりについて … 問62～問68
 - ・これからの四街道市や自分自身の取り組みについて … 問69～問76

②中学生・高校生調査（750人）

- ☆基本属性 … 問1～問4
- ☆健康状態・健康についての意識について … 問5～問13
- ☆食生活・栄養について … 問14～問17
- ☆身体活動・運動について … 問18～問19
- ☆たばこについて … 問20～問24
 - ・飲酒について … 問25～問26
- ☆歯や口の健康について … 問27～問32
 - ・薬物について … 問33～問34
 - ・性について … 問35～37
- ☆休養・心の健康について … 問38～51
 - ・まちづくりについて … 問52～問56

③幼児・小学生調査（750人）

- ☆基本属性 … 問1～問7
 - ・こどもについて … 問8～問10
- ☆健康状態・健康についての意識について … 問11～問16
- ☆食生活・栄養について … 問17～問26
- ☆身体活動・運動について … 問27～問30
- ☆たばこについて … 問31～問33
- ☆歯や口の健康について … 問34～問37
- ☆休養・心の健康について … 問38～問43

【一般】

(案)

四街道市 健康に関する意識調査について

お願い

皆様には、日頃から市政に対するご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める環境を整え、暮らしの質の向上と健康寿命の延伸を図り、赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせる「健康なまち」を目指しています。現在、計画期間を平成 30 年度から令和 9 年度までとする「第 2 次健康よつかいどう 21 プラン」により健康政策を推進しているところです。

この度、計画の中間年に当たり、これまでの健康づくりの取り組み状況などの評価を行います。

この調査は、その一貫として、市民の皆様の健康に関する意識や行動、今後の健康づくりに関するご意見などをお聞きするもので、20 歳以上の市民の方から無作為に抽出した 2,000 名の方を対象に実施させていただきます。

お答えいただいた内容は統計的にまとめますので、お名前などを公表することはありません。どうぞ思ったままご記入ください。

なお、本調査の他に、「幼児及び小学生の健康に関する調査」「中学生及び高校生年代の健康に関する調査」も行っています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和 4 年 9 月

四街道市長 鈴木 陽介

●ご記入にあたってのお願い

- ・回答は、できるだけ対象者ご本人がお答えください。
- ・質問をよく読み、選択肢の中でご自身にあてはまる最も近い項目を選び、番号に○印をつけてください。(回答欄に数字で記入する質問もあります。)
- ・提出前に記入内容をもう一度、再確認してください。
(回答に間違いや記入漏れがあると、正しい結果が作成できない場合があります。)
- ・えんぴつ又は黒のボールペンで記入してください。
- ・このアンケートの記入が終わりましたら、同封している返信用封筒に入れ、切手を貼らずにポストに入れてください。

ご返送は令和 4 年 9 月 30 日 (金) までにお願ひします。

●このアンケートについてのお問い合わせ先

四街道市 健康増進課 健康づくり係 電話：(043) 421-6100 (直通)

あなたご自身についてお聞きします。

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

1 男性	2 女性	3 回答したくない
------	------	-----------

問2 あなたの年齢(令和4年10月1日現在)をお答えください。(数字を記入)

	歳
--	---

問3 あなたのお住まいの地域はどちらですか。(○は1つ)

1 亀崎	12 鹿渡(JR線路北側:四街道市役所側)	23 みそら
2 物井	13 鹿渡(JR線路南側:四街道警察署側)	24 つくし座
3 長岡	14 和良比	25 さつきヶ丘
4 栗山	15 山梨	26 さちが丘
5 内黒田	16 吉岡	27 美しが丘
6 萱橋	17 小名木	28 めいわ
7 下志津新田	18 成山・中台・中野	29 池花
8 四街道	19 南波佐間・上野・和田	30 鷹の台
9 大日(緑ヶ丘・桜ヶ丘)	20 みのり町	31 もねの里
10 大日(9以外)	21 千代田	32 中央
11 鹿放ヶ丘	22 旭ヶ丘	33 たかおの杜

問4 あなたは、現在誰と暮らしていますか。(あてはまるものすべてに○)

1 ひとり暮らし	4 父、母	7 孫
2 配偶者(夫または妻)	5 祖父、祖母	8 その他の親戚
3 息子、娘(その配偶者を含む)	6 兄弟姉妹	9 その他()

問5 あなたの主な職業をお答えください。(○は1つ)

1 自営業(商店経営等)	} 問5-1~4へ
2 会社・団体等の役員	
3 会社員・公務員・団体職員 等(正規雇用)	
4 会社員・公務員・団体職員 等(非正規雇用)	
5 パートタイマー・アルバイト	
6 学生	→問5-2~4へ
7 専業主婦(夫)、家事手伝い	} 問6へ
8 無職	
9 その他()	

問5で「1」～「5」と回答した方にお聞きします。

問5-1 1週間にどのくらいの時間働いていますか。残業や副業をしている場合は、それを含めてお考え下さい。(○は1つ)

1 15時間未満	3 30～39時間	5 50～59時間
2 15～29時間	4 40～49時間	6 60時間以上

問5で「1」～「6」と回答した方にお聞きします。

問5-2 お勤めや通学されているのはどちらですか。(○は1つ)

1 四街道市内	4 東京都
2 千葉市	5 その他の県
3 その他の千葉県内の市町村 ()	市・町・村

問5で「1」～「6」と回答した方にお聞きします。

問5-3 どのような手段でお勤めや通学をされていますか。(あてはまるものすべてに○)

1 徒歩	4 自家用車	7 その他 ()
2 自転車	5 バス	
3 バイク	6 鉄道	

問5で「1」～「6」と回答した方にお聞きします。

問5-4 お勤めや通学にかかる時間は片道何分くらいですか。(数字を記入)

約 時間 分

ここからは、すべての方にお聞きします。

問6 あなたの加入している健康保険は何ですか。(○は1つ)

1 国民健康保険	3 健康保険組合	5 後期高齢者医療制度
2 協会けんぽ	4 共済組合	6 その他 ()

問7 あなたの世帯収入は年間おいくらですか。(○は1つ)

1 200万円未満	3 300万円以上 600万円未満	5 960万円以上
2 200万円以上 300万円未満	4 600万円以上 960万円未満	

健康状態・健康に対する意識についてお聞きします。

問8 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らしていると思いますか。(○は1つ)

1 そう思う	3 あまりそう思わない
2 まあそう思う	4 そう思わない

問9 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

1 ある	2 どちらともいえない	3 ない
------	-------------	------

問 10 あなたは「健康とは何ですか」と聞かれたらどのように答えますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 1 幸福なこと | 9 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと |
| 2 心身ともに健やかなこと | 10 心も身体も人間関係もうまくいっていること |
| 3 仕事ができること | 11 規則正しい生活ができること |
| 4 生きがいのもと | 12 自分の身の回りのことができ、長生きできること |
| 5 健康を意識しないこと | 13 前向きに生きられること |
| 6 病気でないこと | 14 人を愛することができること |
| 7 快食・快眠・快便 | 15 その他 () |
| 8 家庭円満であること | |

問 10-1 問 10 で選んだ中で、あなたのお考えに最も合うものを1つだけ選び、その番号を記入してください。(数字を記入)

問 11 あなたの健康づくりを維持・継続させるためには何が大切だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1 健康づくりに関する施設が身近にあること | 6 指導者や支援者がいること |
| 2 友達や仲間がいること | 7 時間があること |
| 3 お金がかからないこと | 8 健康づくりへの心がけや意識 |
| 4 家族の理解と協力があること | 9 その他 () |
| 5 情報が十分にあること | |

問 12 あなたは、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1 テレビ・ラジオ | 10 友人、知人 |
| 2 新聞、雑誌、書籍 | 11 医療機関・薬局 |
| 3 市政だより、市のホームページ | 12 インターネット・SNS |
| 4 保健センター(各種健診、検診、健康関係講座) | 13 スポーツクラブ・ジム |
| 5 市役所、福祉センター、公民館 | 14 スーパー・コンビニ・ドラッグストア |
| 6 幼稚園・保育園等 | 15 保健推進員 |
| 7 学校 | 16 特になし |
| 8 職場 | 17 その他 () |
| 9 家族や親戚 | |

問 13 あなたの健康づくりを進める上で、何が必要だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--|
| 1 健康づくりに関する正しい知識や情報 |
| 2 健康づくりに関するイベントなどの情報 |
| 3 気軽に健康づくりや運動ができる施設や公園などの整備・充実 |
| 4 孤立防止のための地域交流の場 |
| 5 精神的ストレスや悩みなど、こころの健康に関する相談窓口の整備・充実 |
| 6 受動喫煙の防止の徹底 |
| 7 健康づくりのために地域で活動するボランティア、サークル等の活動支援(人材育成、助成制度など) |
| 8 特になし |
| 9 その他 () |

問 14 あなたが、健康のために実践していることは何ですか。また、改善したいと思うことは何ですか。（「ア」から「チ」についてそれぞれ○は1つ）

	実践している	実践していないが、改善したいと思う	実践しておらず、改善したいと思わない
ア 食事・栄養に気をつける	1	2	3
イ 食べ過ぎない	1	2	3
ウ よく噛んで食べる	1	2	3
エ なるべく体を動かしたり、運動したりする	1	2	3
オ 規則正しい生活を送る	1	2	3
カ ていねいに歯みがきをする	1	2	3
キ 定期的に健康診断を受ける	1	2	3
ク 定期的に歯科健診を受ける	1	2	3
ケ 日頃から体重や血圧などのチェックをする	1	2	3
コ 体調が悪いときは早めに医療機関にかかる	1	2	3
サ タバコを吸わない、または本数を減らす	1	2	3
シ お酒を飲みすぎない	1	2	3
ス 休養や睡眠を十分にとる	1	2	3
セ 健康や病気に関する知識を身につける	1	2	3
ソ 趣味を持つ	1	2	3
タ 人間関係を大切にす	1	2	3
チ ストレス解消に心がける	1	2	3

問 15 あなたは、次の言葉の内容を知っていますか。（「ア」から「ウ」についてそれぞれ○は1つ）

	内容を知っている	言葉は聞いたことがあるが内容は知らない	知らない（今回の調査で初めて聞いた）
ア メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）※ ¹	1	2	3
イ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※ ²	1	2	3
ウ COPD（慢性閉塞性肺疾患）※ ³	1	2	3

※¹ 内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖値が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のこと。

※² 筋肉・骨・関節などの運動器の働きが衰えることにより、移動機能が低下している状態のこと。

※³ タバコなど有害な粒子やガスを吸い込むことによって気管支や肺胞などに障害が生じる進行性の病気のこと。

問 16 あなたのおよその身長、体重を整数で教えてください。（小数点以下は四捨五入し、数字を記入）

現在の身長は cm くらい 体重は kg くらい

問 17 あなたは、ご自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

- 1 やせぎみ →問 17-1へ 2 ふつう →問 18へ 3 太りぎみ →問 17-1へ

問 17で「1 やせぎみ」または「3 太りぎみ」と回答した方にお聞きします。

問 17-1 あなたは、現在体型を改善するための取り組みをしていますか。(○は1つ)

- 1 している 2 特にしていない 3 取り組みの必要性を感じない

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 18 あなたには、かかりつけの病院、診療所がありますか。(○は1つ)

- 1 ある 2 ない

問 19 がん検診はどちらで受けていますか。(「ア」から「オ」についてそれぞれ○は1つ)

	市のがん検診	職場のがん検診	人間ドック	医療機関 かかりつけ等の	対象ではない	受けていない
ア 胃がん検診	1	2	3	4	5	6
イ 大腸がん検診	1	2	3	4	5	6
ウ 肺がん検診	1	2	3	4	5	6
エ 乳がん検診 (女性のみ)	1	2	3	4	5	6
オ 子宮がん検診 (女性のみ)	1	2	3	4	5	6

問 20 あなたは、過去1年間に健康診査(がん検診を除く)・健康診断を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 市で実施する健康診査を受けた
 2 職場で実施する健康診断を受けた(家族を含む)
 3 個人で受ける健康診査を受けた(人間ドックなど)
 4 学校で実施する健康診査を受けた
 5 その他で受けた() } →問 20-1へ
 6 健康診査・健康診断は受けていない →問 20-2へ
 7 健康診査・健康診断の対象ではない →問 21へ

問 20で「1」～「5」(健康診査・健康診断を受けた)と回答した方にお聞きします。

→ 問 20-1 健診結果をご自身の生活習慣の改善に役立っていますか。(○は1つ)

- 1 はい →問 21へ 2 いいえ →問 21へ

問 20で「6 健康診査・健康診断は受けていない」と回答した方にお聞きします。

問 20-2 どのような方法(内容)だったら受診しますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 定期的に健診の情報や通知が届く 6 土日に受けることができる
 2 負担額が安い 7 夜間に受けることができる
 3 自宅で血液チェックだけできる 8 医療機関に通院しているため、受ける必要はない
 4 最寄りの病院で受けることができる 9 健康であるため、受ける必要はない
 5 ドラッグストアで受けることができる 10 その他()

問 22<イ>で「1」～「3」と回答した方にお聞きします。

問 22-1 平均して1回にとる野菜の量はどのくらいですか。お浸しやサラダ、具だくさんのみそ汁は1皿、野菜炒めは2皿としてお答えください。(○は1つ)

- | | |
|----------------|------------|
| 1 1 / 2皿未満 | 4 2皿以上3皿未満 |
| 2 1 / 2皿以上1皿未満 | 5 3皿以上 |
| 3 1皿以上2皿未満 | |

問 22<オ>、<カ>、<キ>のいずれかひとつでも「1」～「5」と回答した方にお聞きします。

問 22-2 外食や市販の弁当、そうざいや冷凍食品を利用する理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 忙しい、時間がないから | 5 食事のバランスをよくするため |
| 2 おいしいから | 6 経済的であるため |
| 3 手軽だから | 7 その他 () |
| 4 自分で食事を作らないから | |

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 23 あなたは、食生活の中で塩分をとりすぎていると思いますか。(○は1つ)

- | |
|-----------------|
| 1 とりすぎていると思う |
| 2 ちょっと多いと思う |
| 3 適切な量だと思う |
| 4 気にしていない・わからない |

塩分の目安
 成人男性の1日あたりの摂取量・・・7.5g未満
 成人女性の1日あたりの摂取量・・・6.5g未満
 (参考量)
 みそ汁1杯 1～2g
 ラーメン1杯 5～7g しょうゆ大さじ1 2.6g

問 24 あなたは、外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にしていますか。(○は1つ)

- | |
|---------------|
| 1 いつも参考にしている |
| 2 時々参考にしている |
| 3 あまり参考にしていない |
| 4 全く参考にしていない |

<栄養成分表示の一例>
 栄養成分表示 (100g 当たり)
 エネルギー 130kcal
 たんぱく質 4.3g
 脂質 9.3g
 炭水化物 7.7g
 ナトリウム 250mg

問 25 あなたが食生活において気をつけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1 食べ過ぎないようにする | 8 外食や中食 ^{なか} の利用回数 |
| 2 早食いしないようにする | 9 1日3食食べるようにする |
| 3 野菜を積極的に食べる | 10 時刻などを決め規則的に食事をする |
| 4 脂肪分・油を控える | 11 カルシウムを多く含む食品を食べる |
| 5 塩分を控える | 12 特にない |
| 6 甘い食べ物・飲み物を控える | 13 その他 () |
| 7 主食・主菜・副菜など食事のバランスを考える | |

※中食^{なか}：スーパーやコンビニエンスストア、お弁当屋などで調理されたものを購入し食べること。

身体活動・運動についてお聞きします。

問 26 日頃から日常生活の中で、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をしていますか（注：ラジオ体操やウォーキング等を含む）。（○は1つ）

- 1 いつもしている
2 時々している

問 26-1~5 へ

- 3 以前はしていたが現在はしていない
4 まったくしたことがない

問 26-6 へ

問 26 で「1 いつもしている」または「2 時々している」と回答した方にお聞きします。

→ 問 26-1 運動をしている目的は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| 1 健康づくり・体力づくり | 6 家族とのふれあい |
| 2 気晴らし・ストレス解消 | 7 友人・仲間との交流 |
| 3 美容・体型維持、改善 | 8 趣味・楽しみ |
| 4 自分の記録や能力を向上させるため | 9 その他（ ） |
| 5 介護予防 | |

→ 問 26-2 あなたは、日頃どのような運動習慣がありますか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 ウォーキング
2 ランニング
3 運動系のサークル・習い事
4 スポーツジム
5 家の中でできる運動（ラジオ体操・ヨガ・ストレッチ・筋トレ・運動系ゲーム等）
6 その他（ ）

→ 問 26-3 あなたの運動日数はどのくらいですか。（○は1つ）

- | | | |
|----------|--------|----------|
| 1 週に5～7日 | 3 週に2日 | 5 月に数回程度 |
| 2 週に3～4日 | 4 週に1日 | |

→ 問 26-4 運動を行う日の平均的な運動時間はどのくらいですか。（数字を記入）

約 時間 分

→ 問 26-5 問 26-2 で回答したような運動習慣は、どの程度続けていますか。（○は1つ）

- | | | |
|------------|-------------|---------|
| 1 3年以上 | 3 半年以上1年未満 | 5 3か月未満 |
| 2 1年以上3年未満 | 4 3か月以上半年未満 | |

問 27 へ

問 26 で「3 以前はしていたが現在はしていない」または「4 まったくしたことがない」と回答した方にお聞きします。

問 26-6 日頃、運動・スポーツができていない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------|--------------------------------|
| 1 時間がない | 8 一緒に運動する仲間がない |
| 2 家族の世話がある | 9 初心者が参加しにくい |
| 3 子どもを預けられない | 10 運動は好きではない |
| 4 経済的理由 | 11 きっかけがない |
| 5 体調がよくない | 12 関心がない・必要と感しない |
| 6 場所がない | 13 その他（ ） |
| 7 何をしたらよいかわからない | |

すべての方にお聞きします。

問 27 あなたは、日常生活の中で体を動かす努力をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 | エレベーター・エスカレーターを使わずに階段を利用している |
| 2 | 一駅手前で下車して、一駅分歩いている |
| 3 | バスを利用せず、自転車を利用している |
| 4 | 近い場所へは歩いていく |
| 5 | ながら体操(テレビを見たり、家事をしながら体操するなど)をしている |
| 6 | 速く歩く |
| 7 | 子ども・孫・ペットと遊ぶ |
| 8 | その他() |
| 9 | 特にしていない |

問 28 四街道市がどんなまちだったら、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をもっと行うと思いますか。(自由回答)

--

たばこについてお聞きします。

問 29 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つ)

- | | | | | | |
|--------|---------|-------|-----------|------|-------------|
| 1 吸わない | →問 30 へ | 2 やめた | →問 29-1 へ | 3 吸う | →問 29-1、2 へ |
|--------|---------|-------|-----------|------|-------------|

問 29 で「2 やめた」または「3 吸う」と回答した方にお聞きします。

問 29-1 吸っている(吸っていた)量・期間を教えてください。(数字を記入)

1 日の平均本数	<input type="text"/>	<input type="text"/>	本	吸っている(吸っていた)年数	<input type="text"/>	<input type="text"/>	年
----------	----------------------	----------------------	---	----------------	----------------------	----------------------	---

問 29 で「3 吸う」と回答した方にお聞きします。

問 29-2 あなたは、今後、たばこをやめたい・減らしたいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|------------|
| 1 やめたい | 3 今のままでよい |
| 2 減らしたい | 4 考えたことがない |

すべての方にお聞きします。

問 30 あなたの家族でたばこを吸っている人はいますか。(○は1つ)

- | | | | |
|------|-----------|-------|---------|
| 1 いる | →問 30-1 へ | 2 いない | →問 31 へ |
|------|-----------|-------|---------|

問 30 で「1 いる」と回答した方にお聞きします。

問 30-1 たばこを吸っているご家族の方は、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫(分煙)をしていますか。(○は1つ)

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

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 31 次のうち、たばこを吸うことで影響が出ると思うものを選んでください。(あてはまるものすべてに○)

1 がん	5 脳卒中	9 歯周病
2 ぜんそく	6 胃かいよう	10 糖尿病
3 気管支炎	7 妊娠(胎児)への悪影響	11 わからない
4 心臓病	8 乳幼児・青少年の発達への悪影響	

問 32 あなたは、受動喫煙*の健康への影響について知っていますか。(○は1つ)

*受動喫煙：自分たばこを吸わないのに、他の人のたばこの煙を吸うこと。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問 33 あなた自身は、受動喫煙を受けていますか。または、被害を受けたことがありますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

薬物についてお聞きします。

問 34 薬物や危険ドラッグについて、あなたの考えに近いものを選んでください。(○は1つ)

1 危険なので、自分が使うことはない
2 関心がない
3 危険性はあっても、違法なものでなければ使ってみたい
4 入手が容易であり、自分も使ってしまう可能性がある
5 自分でも積極的に使ってみたいと思っている
6 友人から誘われたら断れないかもしれない
7 その他 ()

飲酒についてお聞きします。

問 35 あなたは、お酒を飲みますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	} 問 35-1 へ	4 月に1~2回	} 問 36 へ
2 週に3~5回		5 年に数回程度	
3 週に1~2回		6 以前飲んでいたがやめた	
	7 飲まない		

問 35 で「1」~「3」と回答した方にお聞きします。

→問 35-1 1日(回)に飲むお酒の量は平均するとどのくらいですか。日本酒に換算してお答えください。(○は1つ)

1 日本酒にして1合未満	3 日本酒にして2合くらい
2 日本酒にして1合くらい	4 日本酒にして3合以上

換算表			
缶ビールロング缶1本(500ml)	→1合	焼酎 35度(約 80ml)	→1合
缶酎ハイ(約 500ml)	→1合	ウイスキーダブル1杯(約 60ml)	→1合
焼酎 25度(約 110ml)	→1合	ワイングラス 2杯(約 240ml)	→1合

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 36 一般的にいわれている「適度な飲酒」とは、どれくらいの量だと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1 1日に日本酒にして0.5合くらい | 4 1日に日本酒にして3合くらい |
| 2 1日に日本酒にして1合くらい | 5 わからない |
| 3 1日に日本酒にして2合くらい | |

問 37 次のうち、多量の飲酒を長期間続けることで影響が出ると思うものを選んでください。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 肝臓病 | 6 がん |
| 2 アルコール依存症・アルコール中毒 | 7 動脈硬化 |
| 3 脳卒中 | 8 妊娠(胎児)への悪影響 |
| 4 心臓病 | 9 乳幼児・青少年の発達への悪影響 |
| 5 糖尿病 | 10 わからない |

歯や口の健康についてお聞きします。

問 38 あなたは、過去1年間にどのような方法で歯科健診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1 市で実施している成人歯科健診*を受けた | } 問 39 へ |
| 2 医療機関で定期健診を受けた | |
| 3 歯科治療のついでに受けた | |
| 4 学校や職場で受けた | |
| 5 その他 () | |
| 6 受けていない →問 38-1 へ | |

※成人歯科健診：市内在住 20. 30. 40. 50. 60. 70 歳の人を対象に市内歯科医療機関にて自己負担 500 円で受けられる健診のこと。(四街道市では「おとなの歯科健診」を実施)

問 38 で「6 受けていない」と回答した方にお聞きします。

問 38-1 歯科健診を受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|--------------|
| 1 通院中のため | 4 歯の健康に関心がない |
| 2 受診するのがおっくう | 5 その他 () |
| 3 歯や口には自信があるので、健診は必要ない | |

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 39 あなたは、市が実施する成人歯科健診を知っていましたか。(○は1つ)

- | | |
|---------|----------|
| 1 知っていた | 2 知らなかった |
|---------|----------|

問 40 成人歯科健診が受けやすくなるためには、どのような方法が必要だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|-----------|
| 1 個別健診 | 5 特にない |
| 2 特定健診等と一緒に受けられる(集団健診) | 6 わからない |
| 3 健診の通知が届く | 7 その他 () |
| 4 年齢制限をしない | |

問 41 あなたは、かかりつけの歯科医院がありますか。(○は1つ)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問 42 現在、あなたの歯^{*}は何本ありますか。(数字を記入)

※永久歯は一般的には 28 本

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯はあなた自身の歯として数えます。

28	本	—	抜けた歯	本	=		本
----	---	---	------	---	---	--	---

問 43 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

※朝食を食べないで、朝、歯をみがく方は「朝食の後」に○をしてください。

1 起きてすぐ	4 夕食の後	7 みがかない
2 朝食の後	5 寝る前	
3 昼食の後	6 その他 ()	

問 44 歯ブラシ以外で使用しているものについてお聞きします。「ア」から「ク」についてそれぞれ○は1つ)

	使用 毎日 する	使用 週 4 ～ 6 日	使用 週 2 ～ 3 日	使用 ほと んど し な い	名 前 を 知 ら な い
ア フロス (糸ようじ)	1	2	3	4	5
イ 歯間ブラシ	1	2	3	4	5
ウ 部分みがき用のポイントブラシ	1	2	3	4	5
エ 電動歯ブラシ	1	2	3	4	5
オ 歯みがき剤	1	2	3	4	5
カ 歯周病予防用の歯みがき剤	1	2	3	4	5
キ 舌ブラシ	1	2	3	4	5
ク デンタルリンス・デンタルウォッシュ	1	2	3	4	5

問 45 国では、歯の健康づくりに 8020 (ハチマルニイマル) 運動^{*}を推進していることをあなたは知っていますか。(○は1つ)

※8020 運動：80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とうという運動のこと。

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問 46 歯周病は、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病、誤嚥性肺炎、循環器疾患、早産など、多数の病気と関連しており、全身の健康と関係していることを知っていますか。(○は1つ)

1 知っている	2 知らなかった
---------	----------

問 47 食べ物を噛むときの状態について、あてはまるものに○をつけてください。(○は1つ)

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | 何でも噛んで食べることができる |
| 2 | 噛みにくい食べ物もあるが、大抵のものは噛んで食べることができる |
| 3 | 噛めない食べ物が多い |
| 4 | 噛んで食べることはできない |
| 5 | その他 () |

問 48 ①あなたが歯や口の健康のために行っていることは何ですか。また、②その方法は効果的だと思いますか。「ア」から「ケ」について①と②それぞれ○は1つずつ

	① (○は1つ)		② (○は1つ)	
	実践している	実践していない	効果的だと思う	効果的とは思わない
ア 意識的によく噛んで食べる	1	2	1	2
イ 固いものを積極的に食べる	1	2	1	2
ウ 甘いものを控える	1	2	1	2
エ 食後にキシリトールをとる	1	2	1	2
オ 定期的に歯科健診を受ける	1	2	1	2
カ ていねいに歯みがきをする	1	2	1	2
キ 歯石を取ってもらう	1	2	1	2
ク 自分で歯や歯肉の状態を観察する	1	2	1	2
ケ その他 ()	1	2	1	2

問 49 あなたが歯や口のことで困っていることは、どんなことですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 歯肉が腫れたり、血が出る | 7 痛みがある |
| 2 口臭 | 8 入れ歯が合わない |
| 3 口内炎ができやすい | 9 口がかわきやすい |
| 4 歯並びが悪い | 10 飲み込みづらい |
| 5 歯の色 | 11 その他 () |
| 6 食べ物がよく噛めない | 12 特に困っていることはない |

休養・心の健康についてお聞きします。

問 50 あなたは、過去1か月間に、ストレスや不安・悩みを感じましたか。(○は1つ)

- | | | | |
|------------|----------|---------|--------------|
| 1 まったく感じない | } 問 51 へ | 3 多少感じた | } 問 50-1、2 へ |
| 2 あまり感じない | | 4 多く感じた | |

問 50 で「3 多少感じた」または「4 多く感じた」と回答した方にお聞きします。

問 50-1 その原因は何でしたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1 学校や職場、近所での人間関係 | 6 家族の健康上の問題 |
| 2 家族の中での人間関係 | 7 老後への不安 |
| 3 仕事・勉強 | 8 経済上の問題 |
| 4 子育て・教育問題 | 9 漠然とした不安や孤独感 |
| 5 自分の健康上の問題 | 10 その他 () |

問 50-2 ストレスや不安・悩みを解消できていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 うまく解消できている | 3 あまり解消できていない |
| 2 ある程度解消できている | 4 まったく解消できていない |

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 51 あなたは、「ストレス」に対してどのように対処していますか、またはしましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|----------------------------|
| 1 運動をする | 8 家族や仲間と過ごす |
| 2 読書や音楽鑑賞をする | 9 おしゃべりをする |
| 3 趣味に取り組む | 10 インターネットやゲームをする |
| 4 睡眠をとる・休養をとる | 11 ペットを飼う・ペットと過ごす |
| 5 好きなものを食べる | 12 どのようにしてよいかわからず、対処できていない |
| 6 たばこを吸う | 13 その他 () |
| 7 お酒を飲む | 14 ストレスは特にない |

問 52 あなたは、「不安・悩み」を感じたとき、どのように対処していますか、またはしましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1 だれにも話さない | 9 インターネット上の友人に相談する |
| 2 悩みについて考えないようにする | 10 悩みを相談するサイトを利用する |
| 3 家族に相談する | 11 民間の相談機関を利用する |
| 4 親戚に相談する | 12 保健所・保健センター、市役所に相談する |
| 5 友人に相談する | 13 医療機関を受診する |
| 6 近所の人に相談する | 14 相談先がわからず、対処できていない |
| 7 区・自治会長や民生委員に相談する | 15 その他 () |
| 8 会社の上司や同僚に相談する | 16 不安・悩みは特にない |

問 53 あなたは、ストレスや不安・悩みを感じたときや解消されないとき、どのような方法で相談したいですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 専門家(医師・臨床心理士・保健師等) | 6 同じ悩みや不安を抱える人たちの集まり |
| 2 電話相談 | 7 ボランティアによる相談 |
| 3 面接相談 | 8 その他 () |
| 4 訪問による相談 | 9 相談の機会はいらない |
| 5 インターネットやSNS上での相談 | |

問 54 あなたは、ゲートキーパー*を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 内容を知っている | 3 知らない(今回の調査で初めて聞いた) |
| 2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない | |

*ゲートキーパー:いつもの様子と違うことに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)をすることができる人のこと。

問 55 あなたのおよその起床時刻と就寝時刻を教えてください。(数字を記入)

起床時刻 : 頃 就寝時刻 : 頃

【記入例】 (6 5 0) (2 3 3 0)

(朝6時50分起床、夜11時30分就寝の場合)

問 56 あなたは、過去 1 か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。(○は 1 つ)

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

問 57 あなたは、過去 1 か月の間にどのくらいの頻度で次のようなことがありましたか。「ア」から「カ」までそれぞれ○は 1 つ)

	まったくくない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
ア 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問 58-1 から問 58-3 は、あなたの家族や友人が、次のような状態になった場合を想定してお答えください。

「この2～3週間、食欲が無く眠れない日が続き、体重が減ってきました。また、ひどくふさぎ込むようになり、仕事に集中できなく、物事に対して興味がわかないようで、話しかけても返事が乏しく、悲観的なことを言っています。」

問 58-1 その方の状態は、以下のどれだと思いますか。(○は 1 つ)

1 身体の病気	3 気のせい・疲れ
2 心の病気	4 わからない

問 58-2 その方の状態は、適切な治療で治ると思いますか。(○は 1 つ)

1 治る	2 治らない	3 わからない
------	--------	---------

問 58-3 あなたは、その方にどのように対応したらよいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

1 様子を見る	7 近所の医療機関へ相談する
2 本人を励ます	8 保健師など行政の窓口へ相談する
3 相談にのる	9 精神科・心療内科へ相談する
4 身近な人への相談を勧める	10 わからない
5 民生委員への相談を勧める	11 何もしない
6 専門家への相談・受診を勧める	12 その他 ()

問 59 あなたは、過去 1 年以内で、本気で自殺したいと考えたことがありますか。(○は 1 つ)

- | | |
|------------------|-------------|
| 1 自殺したいと思ったことがある | →問 59-1、2 へ |
| 2 自殺したいと思ったことはない | →問 60 へ |

問 59 で「1 自殺したいと思ったことがある」と回答した方にお聞きします。

問 59-1 それはどのようなことが原因ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--------------------------------------|
| 1 家庭のこと (家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病等) |
| 2 健康のこと (自分の病気の悩み、体の悩み等) |
| 3 経済や生活のこと (倒産、事業不振、負債、失業等) |
| 4 勤務や仕事のこと (転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等) |
| 5 男女のこと (失恋、結婚をめぐる悩み等) |
| 6 学校のこと (いじめ、学業不振、教師との人間関係、不登校等) |
| 7 その他 () |

問 59-2 そのように考えたとき、どのようにして乗り越えましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---|
| 1 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった |
| 2 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した |
| 3 弁護士や司法書士、公的機関の相談員など、悩みのもととなる分野の専門家に相談した |
| 4 できるだけ休養をとるようにした |
| 5 趣味や仕事などほかのことで気を紛らわせるように努めた |
| 6 アルコールを飲んで気を紛らわせるように努めた |
| 7 知られたくないので隠した |
| 8 特に何もしなかった |
| 9 その他 () |

すべての方にお聞きします。

問 60 自殺を減らすには、どのような対策の充実が必要だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| 1 学校での「いのちの教育」 | 9 自殺防止に関する相談窓口 |
| 2 学校での「いじめ対策」 | 10 医療機関の診療体制 |
| 3 誰かに助けを求める SOS の出し方の教育・普及・啓発 | 11 身近な人を自殺でなくされたご遺族等の相談 |
| 4 ストレス対処法の普及啓発 | 12 自殺未遂者への支援 |
| 5 うつ病や自殺問題に関する普及啓発 | 13 孤立しやすい人を見守るネットワークづくり |
| 6 経済的支援 | 14 ゲートキーパーの養成 |
| 7 労働環境の改善 | 15 地域で助け合うまちづくり |
| 8 職場でのメンタルヘルス対策 | 16 その他 () |

問 61 心の健康を保つために、四街道市はもっと何をすべきだと思いますか。(自由回答)

--

生きがいくり・まちづくりについてお聞きします。

問 62 あなたは、生きがいを感じていますか。(○は1つ)

- | | | | |
|------------|------------|-------------|----------|
| 1 感じている | } 問 62-1 へ | 3 あまり感じていない | } 問 63 へ |
| 2 感じることもある | | 4 感じていない | |

問 62 で「1 感じている」または「2 感じることもある」と回答した方にお聞きします。

→ 問 62-1 あなたは、何をしているときに生きがいを感じますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------|------------|
| 1 趣味 | 5 仕事 |
| 2 家族 | 6 地域行事 |
| 3 運動 | 7 ボランティア活動 |
| 4 食事 | 8 その他 () |

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 63 あなたは、現在、健康づくりに関わる活動(市民が主体的に、あるいは市のサポートを受けて行っている健康づくりに関する地域のグループ活動やサークル、ボランティア活動など)に参加していますか。また、今後どうしたいですか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------------|--------------|
| 1 現在、参加している | 3 参加するつもりはない |
| 2 現在は参加していないが、今後、参加してもよい | |

問 64 次のうち、あなた自身にとって、健やかに暮らすために特に重要だと思うことは何ですか。(○は3つまで)

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1 自分の健康を守るよう一人ひとりが心がけること | 5 自然が豊かであること |
| 2 生きがいをもって暮らせること | 6 水や空気がきれいであること |
| 3 年をとっても安心して暮らせること | 7 病気にならず元気に生活ができること |
| 4 地域のつながりが密接であること | |

問 65 あなたは、地域行事(町内会、子ども会、スポーツ・レクリエーション、まつり、防災訓練など)に参加していますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1 自分から参加している | 3 参加していない |
| 2 誘われて参加している | 4 地域行事をやっているかわからない |

問 66 あなたは、隣近所の人と顔を合わせる機会がありますか。(○は1つ)

- | | | | |
|----------|------------|----------|----------|
| 1 ある | } 問 66-1 へ | 3 あまりない | } 問 67 へ |
| 2 ときどきある | | 4 ほとんどない | |

問 66 で「1 ある」または「2 ときどきある」と回答した方にお聞きします。

→ 問 66-1 会ったときにあいさつなど声をかけますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|--------|
| 1 かける | 3 かけない |
| 2 かけるときもある | |

すべての方にお聞きします。

問 67 あなたは、隣近所の子どもの気軽に注意できますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1 できる | 2 できない |
|-------|--------|

問 68 生きがいづくりやまちづくりを通じて、健康度を高めるために、四街道市はどのような環境を整えたらよいと思いますか。(自由回答)

これからの四街道市や自分自身の取り組みについてお聞きします。

問 69 健康よつかいどう 21 について知っていますか。(○は 1 つ)

1 内容を知っている	3 知らない
2 聞いたことはあるが、詳しくは知らない	

問 70 健康づくりに関して四街道市に今後特に力を入れて欲しい取り組みは何ですか。(○は 3 つまで)

1 栄養や食生活について	10 薬物対策
2 運動やウォーキング・体操について	11 認知症予防について
3 休養について	12 介護予防について
4 精神的ストレスや心の健康について	13 健康増進のための施設について
5 自殺防止対策	14 地域づくり
6 たばこ健康について	15 医療体制
7 アルコールと健康について	16 特になし
8 歯と口の健康について	17 その他 ()
9 糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について	

問 71 あなたは、「健康ポイント」制度※を知っていますか。(○は 1 つ)

1 内容を知っている
2 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない
3 知らない (今回の調査で初めて聞いた)

※「健康ポイント」制度：運動したり、健康診断を受けたりすることで、ポイントを受け取り、商品券などに交換できる制度。(四街道市では「よつも」を実施)

問 72 あなたは、「健康ポイント」があったら、利用したいですか。(○は 1 つ)

1 利用したい	2 利用したくない
---------	-----------

問 73 あなたは、四街道市に愛着を感じていますか。(○は 1 つ)

1 感じている	4 あまり感じていない
2 まあ感じている	5 感じていない
3 どちらともいえない	

四街道市 健康に関する意識について調査新旧対照表

一般

新	旧	変更理由
<p>皆様には、日頃から市政に対するご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。</p> <p>市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める環境を整え、暮らしの質の向上と健康寿命の延伸を図り、赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせる「健康なまち」を目指しています。現在、計画期間を平成 30 年度から令和 9 年度までとする「第 2 次健康よつかいどう 21 プラン」により健康政策を推進しているところです。</p> <p>この度、計画の中間年に当たり、これまでの健康づくりの取り組み状況などの評価を行います。</p> <p>この調査は、その一貫として、市民の皆様の健康に関する意識や行動、今後の健康づくりに関するご意見などをお聞きするもので、20 歳以上の市民の方から無作為に抽出した 2,000 名の方を対象に実施させていただきます。</p> <p>お答えいただいた内容は統計的にまとめますので、お名前などを公表することはありません。どうぞ思ったままご記入ください。</p> <p>なお、本調査の他に、「幼児及び小学生の健康</p>	<p>皆様には、日頃から市政に対しまして、ご理解とご協力を賜りありがとうございます。</p> <p>市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくり活動に参加することにより、市民生活の質の向上と健康寿命の延伸を図り、子どもから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせるまちづくりを目指し、計画期間を平成 30 年度から令和 9 年度までとする「第 2 次健康よつかいどう 21 プラン」を策定し、市民の健康づくりの推進に取り組んできたところです。</p> <p>この度、計画の中間年に当たり、これまでの健康づくりの取り組み状況などの評価を行います。</p> <p>この調査は、その一貫として、市民の皆様の健康に関する意識や行動、今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞きするもので、20 歳以上の市民の方から無作為に抽出した 2,000 名の方を対象に実施いたします。</p> <p>お答えいただいた内容は統計的に処理しますので、あなたのお名前などを公表して、ご迷惑をおかけすることは一切ありません。どうぞありのままご記入ください。</p>	<p>中間評価の依頼内容に合わせて内容を修正中・高生、幼・小保護者も同様。</p>

<p>に関する調査」「中学生及び高校生年代の健康に関する調査」も行っています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。</p>	<p>なお、本調査の他に、「幼児及び小学生の健康に関する調査」「中学生及び高校生年代の健康に関する調査」も行っています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。</p>	
<p>問 1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ) 1 男性 2 女性 <u>3 回答したくない</u></p>	<p>問 1 1 男性 2 女性</p>	<p>ジェンダーレス化等を考慮し、回答したくないを追加</p>
<p>問 5-2 お勤めや通学されているのはどちらですか。 3 その他の千葉県内の市町村 (<u>市・町・村</u>)</p>	<p>問 5-2 お勤めや通学されているのはどちらですか。 3 その他の千葉県内の市町村</p>	<p>勤務先市町村記載欄を追加</p>
<p>問 7 あなたの世帯収入は年間おいくらですか。(○は1つ) 1 200万円未満 2 200万円以上 300万円未満 3 300万円以上 600万円未満 <u>4 600万円以上 960万円未満</u> <u>5 960万円以上</u></p>	<p>問 7 あなたの世帯収入は年間おいくらですか。(○は1つ) 1 200万円未満 2 200万円以上 300万円未満 3 300万円以上 600万円未満 <u>4 600万円以上</u></p>	<p>選択枝 4 600万円以上 を所得制限のかかる額で区分けした</p>

<p>問 11 あなたの健康づくりを維持・継続させるためには何が大切だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)</p> <p>1 <u>健康づくりに関する施設が身近にあること</u> 省略</p>	<p>1 <u>施設が身近にあること</u> 省略</p>	<p>何の施設かわかりづらかったため、「健康づくりに関する施設」と具体化した</p>
<p>問 12 あなたは、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。(あてはまるものすべてに○)</p> <p>1 テレビ・ラジオ 2 新聞、雑誌、書籍 3 市政だより、市のホームページ 4 <u>保健センター(各種健診、検診、健康関係講座)</u> 5 <u>市役所、福祉センター、公民館</u> 6 幼稚園・保育園等 7 学校 8 職場 9 家族や親戚 10 友人、知人 11 医療機関・薬局 12 <u>インターネット・SNS</u> 13 スポーツクラブ・ジム 14 <u>スーパー・コンビニ・ドラッグストア</u> 15 保健推進員 16 特にない</p>	<p>1 テレビ・ラジオ 2 新聞、雑誌、書籍 3 市政だより、市のホームページ 4 <u>市役所、保健センター、福祉センター、公民館</u> 5 幼稚園・保育園等 6 学校 7 職場 8 家族や親戚 9 友人、知人 10 医療機関・薬局 11 <u>インターネット</u> 12 スポーツクラブ・ジム 13 <u>スーパー・コンビニ</u> 14 保健推進員 15 特にない 16 その他()</p>	<p>4 市役所、保健センター福祉センター、公民館から保健センターを特化 保健師、栄養士、歯科衛生士の活動がどれだけ周知されているか確認できるようにするため</p> <p>12 SNSを追加 近年、SNSの影響力が大きい</p> <p>14 ドラッグストアを追加 健康に関する情報、相談を行っている店舗が増えたため</p>

17 その他（ ）		
<p>問 14 あなたが、健康のために実践していることは何ですか。また、改善したいと思うことは何ですか。（「ア」から「チ」についてそれぞれ○は1つ）</p> <p>ア 食事・栄養に気をつける</p> <p>イ 食べ過ぎない</p> <p>ウ よく噛んで食べる</p> <p>エ なるべく体を動かしたり、運動したりする</p> <p>オ 規則正しい生活を送る</p> <p>カ ていねいに歯みがきをする</p> <p>キ 定期的に健康診断を受ける</p> <p><u>ク 定期的に歯科健診を受ける</u></p> <p>ケ 日頃から体重や血圧などのチェックをする</p> <p>コ 体調が悪いときは早めに医療機関にかかる</p> <p>サ タバコを吸わない、または本数を減らす</p> <p>シ お酒を飲みすぎない</p> <p>ス 休養や睡眠を十分にとる</p> <p>セ 健康や病気に関する知識を身につける</p> <p>ソ 趣味を持つ</p> <p>タ 人間関係を大切にする</p> <p>チ ストレス解消に心がける</p>	<p>問 14 あなたが、健康のために実践していることは何ですか。また、改善したいと思うことは何ですか。（「ア」から「タ」についてそれぞれ○は1つ）</p> <p>ア 食事・栄養に気をつける</p> <p>イ 食べ過ぎない</p> <p>ウ よく噛んで食べる</p> <p>エ なるべく体を動かしたり、運動したりする</p> <p>オ 規則正しい生活を送る</p> <p>カ ていねいに歯みがきをする</p> <p>キ 定期的に健康診断を受ける</p> <p>ク 日頃から体重や血圧などのチェックをする</p> <p>ケ 体調が悪いときは早めに医療機関にかかる</p> <p>コ タバコを吸わない、または本数を減らす</p> <p>サ お酒を飲みすぎない</p> <p>シ 休養や睡眠を十分にとる</p> <p>ス 健康や病気に関する知識を身につける</p> <p>セ 趣味を持つ</p> <p>ソ 人間関係を大切にする</p> <p>タ ストレス解消に心がける</p>	<p>ク 定期的に歯科健診を受けるを追加 歯科健診のみの指数も確認できるようにするため</p>

<p>問 22 あなたは、それぞれの食事を日常的にどのぐらい食べていますか。（「ア」から「キ」についてそれぞれ○は1つ）</p> <p>イ 野菜 1日3食 1日2食 1日1食 →問 22-1へ</p>	<p>イ 野菜 1日3食 1日2食 1日1食 <u>1週間に数回</u> <u>月に数回</u> →問 22-1へ</p>	<p>イ 野菜の選択肢からの副問の選択範囲を狭くした 1週間に数回、月に数回は食べていないと同程度の扱いになるため</p>
<p>問 22-1 <u>問 22<イ>で「1」～「3」と回答した方にお聞きします。</u></p>	<p>問 22-1 <u>問 22<イ>で「1」～「5」と回答した方にお聞きします。</u></p>	<p>選択肢を狭めたことにより「<u>1</u>」～「<u>3</u>」に修正</p>
<p>問 23 あなたは、食生活の中で塩分をとりすぎていると思いますか。（○は1つ）</p> <p>【資料】 塩分の目安 成人男性の1日あたりの摂取量・・・<u>7.5g未滿</u> 成人女性の1日あたりの摂取量・・・<u>6.5g未滿</u> (参考量) みそ汁1杯 1～2g ラーメン1杯 5～7g しょうゆ大さじ1 2.6g</p>	<p>【資料】 塩分の目安 成人男性の1日あたりの摂取量・・・<u>8.0g未滿</u> 成人女性の1日あたりの摂取量・・・<u>7.0g未滿</u> (参考量) みそ汁1杯 1～2g <u>たくあん3枚 0.6～1g</u> ラーメン1杯 5～7g しょうゆ大さじ1 2.6g</p>	<p>日本人の食事の摂取基準 2020 の情報に変更</p>
<p>問 26-2 あなたは、日頃どのような運動習慣がありますか。（あてはまるものすべてに○）</p> <p>5 家の中でできる運動（ラジオ体操・ヨガ・ストレッチ・筋トレ・<u>運動系ゲーム等</u>）</p>	<p>5 家の中でできる運動（ラジオ体操・ヨガ・ストレッチ・筋トレ）</p>	<p>運動系ゲームを追加 近年、運動系ゲームも家の中でできる運動と認知されているため</p>

<p>問 28 <u>四街道市がどんなまちだったら、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をもっと行うと思いますか。(自由回答)</u></p>		<p>運動意欲が起こるまちの環境について質問を追加</p>
<p>問 31 次のうち、たばこを吸うことで影響が出ると思うものを選んでください。(あてはまるものすべてに○)</p> <p>1 <u>がん</u></p>	<p>問 30</p> <p>1 <u>肺がん</u></p>	<p>1 <u>がんに変更</u> 肺がんのみではなく、がん全体に影響するため</p>
<p>問 32 あなたは、受動喫煙※の健康への影響について知っていますか。(○は1つ)</p> <p>※受動喫煙：自分はたばこを吸わないのに、<u>他の人のたばこの煙を吸うこと。</u></p>	<p>問 31</p> <p>※受動喫煙：自分はたばこを吸わないのに、<u>他の人のたばこの煙で健康に影響が出てしまうこと。</u></p>	<p>受動喫煙はたばこの煙を吸う行為をさすため、文言を修正</p>
<p>問 33 あなた自身は、受動喫煙を受けていますか。または、被害を受けたことがありますか。(○は1つ)</p>	<p>項目なし</p>	<p>受動喫煙の被害についても確認するため質問を追加</p>
<p>問 35-1 1日(回)に飲むお酒の量は平均するとどのくらいですか。日本酒に換算してお答えください。(○は1つ)</p> <p>【資料】 換算表</p> <p><u>缶ビールロング缶1本(500ml) → 1合</u></p> <p>焼酎 35度(約80ml) → 1合</p> <p>缶酎ハイ(約500ml) → 1合</p> <p>ウィスキーダブル1杯(約60ml) → 1合</p> <p>焼酎 25度(約110ml) → 1合</p>	<p>問 33-1</p> <p>【資料】 換算表</p> <p><u>ビール中びん1本(500ml) → 1合</u></p> <p>焼酎 35度(約80ml) → 1合</p> <p>缶酎ハイ(約500ml) → 1合</p> <p>ウィスキーダブル1杯(約60ml) → 1合</p> <p>焼酎 25度(約110ml) → 1合</p>	<p>情報の内容を変更</p> <p>近年びんビールを飲むよりもロング缶での情報のほうが身近であるため</p>

<p>ワイングラス 2 杯 (約 240ml) → 1 合</p> <p><u>問 38</u> あなたは、過去 1 年間にどのような方法で歯科健診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)</p> <p>【注釈】 <u>※成人歯科健診：市内在住 20.30.40.50.60.70 歳の人を対象に市内歯科医療機関にて自己負担 500 円で受けられる健診のこと。(四街道市では「おとなの歯科健診」を実施)</u></p>	<p>ワイングラス 2 杯 (約 240ml) → 1 合</p> <p><u>問 36</u></p> <p>【注釈】 <u>※成人歯科健診：40 歳以上を対象に市内歯科医療機関にて自己負担 500 円で受けられる健診のこと。</u></p>	<p>詳しい情報に変更</p>
<p><u>問 40</u> 成人歯科健診が受けやすくなるためには、どのような方法が必要だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)</p> <p>1 <u>個別健診</u> 2 特定健診等と一緒に受けられる (集団健診) 3 健診の通知が届く 4 <u>年齢制限をしない</u> 5 特にない 6 わからない 7 その他 ()</p>	<p><u>問 38</u> 成人歯科健診が<u>さらに受けやすくなるためには、</u>どのような方法が必要だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)</p> <p>1 <u>現在と同じ個別健診</u> 2 特定健診等と一緒に受けられる (集団健診) 3 健診の通知が届く 4 特にない 5 わからない 6 その他 ()</p>	<p>質問内容から「さらに」を削除 回答項目 1 から「現在と同じ」を削除 「さらに受けやすく」と「現在と同じ個別健診」に矛盾が生じるため</p> <p>4 年齢制限をしないを追加 以下、信託番号順送り</p>
<p><u>問 44</u> 歯ブラシ以外で使用しているものについてお聞きます。(「ア」から「ク」についてそれぞれ○は1つ)</p> <p>ク <u>デンタルリンス・デンタルウォッシュ</u></p>	<p><u>問 42</u></p> <p>ク <u>デンタルリンス</u></p>	<p>デンタルウォッシュを使う人も増えているため デンタルウォッシュを追加</p>
<p><u>問 51</u> あなたは、「ストレス」に対してどのように対処していますか、またはしましたか。(あて</p>	<p><u>問 49</u></p>	<p>9 おしゃべりをするを追加 10 インターネットやゲームをするに修正</p>

<p>はまるものすべてに○)</p> <p>1 運動をする</p> <p>2 読書や音楽鑑賞をする</p> <p>3 趣味に取り組む</p> <p>4 睡眠をとる・休養をとる</p> <p>5 好きなものを食べる</p> <p>6 たばこを吸う</p> <p>7 お酒を飲む</p> <p>8 家族や仲間と過ごす</p> <p><u>9 おしゃべりをする</u></p> <p><u>10 インターネットやゲームをする</u></p> <p><u>11 ペットを飼う・ペットと過ごす</u></p> <p><u>12 どのようにしてよいかわからず、対処できていない</u></p> <p>13 その他 ()</p> <p><u>14 ストレスは特にな</u></p>	<p>1 運動をする</p> <p>2 読書や音楽鑑賞をする</p> <p>3 趣味に取り組む</p> <p>4 睡眠をとる・休養をとる</p> <p>5 好きなものを食べる</p> <p>6 たばこを吸う</p> <p>7 お酒を飲む</p> <p>8 家族や仲間と過ごす</p> <p><u>9 ペットを飼う・過ごす</u></p> <p><u>10 インターネット上で相談をしたり見たりする</u></p> <p><u>11 学校や職場等で相談する</u></p> <p><u>12 医療機関を受診する</u></p> <p>13 その他 ()</p> <p><u>14 どのようにしてよいかわからず、対処できていない</u></p> <p><u>15 相談先がわからず、対処できていない</u></p> <p><u>16 ストレスは特にな</u></p>	<p>11 ペットを飼う・ペットと過ごすに修正</p> <p>11 学校や職場等で相談するを削除</p> <p>12 医療機関を受診するを削除</p> <p>15 相談先がわからず、対処できていないを削除 (選択肢 14・15 を1つにまとめた)</p> <p>情勢にあわせて変更</p>
<p>問 52 あなたは、「不安・悩み」を感じたとき、どのように対処していますか、またはしましたか。(あてはまるものすべてに○)</p> <p>1 だれにも話さない</p> <p>2 悩みについて考えないようにする</p> <p>3 家族に相談する</p> <p>4 親戚に相談する</p>	<p>問 50</p> <p>1 だれにも話さない</p> <p>2 悩みについて考えないようにする</p> <p>3 家族に相談する</p> <p>4 親戚に相談する</p>	<p>6 近所の人に相談するに修正</p> <p>11 民間の相談機関を利用するに修正</p> <p>12 保健所・保健センター、市役所に相談するに修正</p> <p>選択肢の順番を変更(「15 その他」は選択肢にない方法のため)</p>

<p>5 友人に相談する</p> <p>6 <u>近所の人に相談する</u></p> <p>7 区・自治会長や民生委員に相談する</p> <p>8 会社の上司や同僚に相談する</p> <p>9 インターネット上の友人に相談する</p> <p>10 悩みを相談するサイトを利用する</p> <p>11 <u>民間の相談機関を利用する</u></p> <p>12 <u>保健所・保健センター、市役所に相談する</u></p> <p>13 医療機関を受診する</p> <p>14 相談先がわからず、対処できていない</p> <p>15 その他 ()</p> <p>16 <u>不安・悩みは特にな</u></p>	<p>5 友人に相談する</p> <p>6 <u>近所の知り合いに相談する</u></p> <p>7 区・自治会長や民生委員に相談する</p> <p>8 会社の上司や同僚に相談する</p> <p>9 インターネット上の友人に相談する</p> <p>10 悩みを相談するサイトを利用する</p> <p>11 <u>相談機関を利用する</u></p> <p>12 <u>市役所、保健所・保健センターに相談する</u></p> <p>13 医療機関を受診する</p> <p>14 相談先がわからず、対処できていない</p> <p>15 <u>不安・悩みは特にな</u></p> <p>16 その他 ()</p>	<p>情勢にあわせて変更</p>
<p><u>問 53</u> あなたは、<u>ストレスや不安・悩みを感じたときや解消されないとき、</u>どのような方法で相談したいですか。(あてはまるものすべてに○)</p> <p>1 専門家(医師・臨床心理士・保健師等)</p> <p>2 電話相談</p> <p>3 面接相談</p> <p>4 訪問による相談</p> <p>5 インターネットやSNS上での相談</p> <p>6 同じ悩みや不安を抱える人たちの集まり</p> <p>7 ボランティアによる相談</p> <p>8 その他 ()</p> <p>9 <u>相談の機会はいらない</u></p>	<p><u>問 51</u> あなたは、<u>ストレスや不安・悩みを感じたとき、</u>どのような方法で相談したいですか。(あてはまるものすべてに○)</p> <p>1 専門家(医師・臨床心理士・保健師等)</p> <p>2 電話相談</p> <p>3 面接相談</p> <p>4 訪問による相談</p> <p>5 インターネットやSNS上での相談</p> <p>6 同じ悩みや不安を抱える人たちの集まり</p> <p>7 ボランティアによる相談</p> <p>8 <u>相談の機会はいらない</u></p> <p>9 その他 ()</p>	<p>質問項目に「解消されないとき」を追加 ストレスや不安・悩みが解消されないときの方法を調査するため</p> <p>選択肢の順番を変更(「8 その他」は選択肢にない方法のため)</p>
<p><u>問 60</u> 自殺を減らすには、どのような対策の充実</p>	<p><u>問 58</u></p>	<p>選択肢に「6 経済的支援」を追加</p>

<p>が必要だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 学校での「いのちの教育」 2 学校での「いじめ対策」 3 誰かに助けを求めるSOSの出し方の教育・普及・啓発 4 ストレス対処法の普及啓発 5 うつ病や自殺問題に関する普及啓発 6 経済的支援 7 労働環境の改善 8 職場でのメンタルヘルス対策 9 自殺防止に関する相談窓口 10 医療機関の診療体制 11 身近な人を自殺でなくされたご遺族等の相談 12 自殺未遂者への支援 13 孤立しやすい人を見守るネットワークづくり 14 ゲートキーパーの養成 15 地域で助け合うまちづくり 16 その他 () 	<ol style="list-style-type: none"> 1 学校での「いのちの教育」 2 学校での「いじめ対策」 3 誰かに助けを求めるSOSの出し方の教育・普及・啓発 4 ストレス対処法の普及啓発 5 うつ病や自殺問題に関する普及啓発 6 労働環境の改善 7 職場でのメンタルヘルス対策 8 自殺防止に関する相談窓口 9 医療機関の診療体制 10 身近な人を自殺でなくされたご遺族等の相談 11 自殺未遂者への支援 12 孤立しやすい人を見守るネットワークづくり 13 ゲートキーパーの養成 14 地域で助け合うまちづくり 15 その他 () 	<p>近年、経済的理由による自殺も多いため</p>
<p>問 61 <u>心の健康を保つために、四街道市はもっと何をすべきだと思いますか。(自由回答)</u></p>		<p>心の健康を保つための市民意見を記載する質問を追加</p>

<p><u>問 62 で「1 感じている」または「2 感じることもある」と回答した方にお聞きします。</u></p> <p>問 62-1 あなたは、何をしているときに生きがいを感じますか</p> <p>1 趣味</p> <p>2 家族</p> <p>3 運動</p> <p>4 食事</p> <p>5 仕事</p> <p>6 地域行事</p> <p>7 ボランティア活動</p> <p>8 その他 ()</p>		<p>市民の生きがいは何か調査するため質問を追加</p>
<p><u>問 68 生きがいつくりやまちづくりを通じて、健康度を高めるために、四街道市はどのような環境を整えたらよいと思いますか。(自由回答)</u></p>		<p>生きがいつくりやまちづくりに関する市民意見を聞くため質問を追加</p>
<p><u>問 70 健康づくりに関して四街道市に今後特に力を入れて欲しい取り組みは何ですか。(〇は3つまで)</u></p> <p>1 栄養や食生活について</p> <p>2 運動やウォーキング・体操について</p> <p>3 休養について</p> <p>4 精神的ストレスや心の健康について</p> <p>5 自殺防止対策</p> <p>6 たばこ健康について</p> <p>7 アルコールと健康について</p>	<p><u>問 66</u></p> <p>1 栄養や食生活について</p> <p>2 運動やウォーキング・体操について</p> <p>3 休養について</p> <p>4 精神的ストレスや心の健康について</p> <p>5 自殺防止対策</p> <p>6 たばこ健康について</p> <p>7 アルコールと健康について</p>	<p>選択肢の順番を変更</p>

<p>8 歯と口の健康について</p> <p>9 糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について</p> <p>10 薬物対策</p> <p>11 認知症予防について</p> <p>12 介護予防について</p> <p>13 健康増進のための施設について</p> <p>14 地域づくり</p> <p>15 医療体制</p> <p>16 特になし</p> <p>17 その他（ ）</p>	<p>8 歯と口の健康について</p> <p>9 薬物対策</p> <p>10 認知症予防について</p> <p>11 介護予防について</p> <p>12 糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について</p> <p>13 健康増進のための施設について</p> <p>14 地域づくり</p> <p>15 医療体制</p> <p>16 特になし</p> <p>17 その他（ ）</p>	
<p>問 71 あなたは、「健康ポイント」制度※を知っていますか。(○は1つ)</p> <p>【注釈】</p> <p>※「健康ポイント」制度：運動したり、健康診断を受けたりすることで、ポイントを受け取り、商品券などに交換できる制度。(四街道市では「よつも」を実施)</p>	<p>問 67</p> <p>【注釈】</p> <p>※「健康ポイント」制度：運動したり、健康診断を受けたりすることで、ポイントを受け取り、商品券などに交換できる制度。</p>	<p>【注釈】に「(四街道市では「よつも」(平成 30 年度実施)を実施)」を追加</p>
<p>問 75 あなたは、四街道市をどのようなまちにしたいですか。(自由回答)</p>		<p>四街道市の将来像について市民意見を聞くため質問を追加</p>
<p>問 76 今後四街道市はまちぐるみで市民の皆様の健康を応援します。「健康なまち」を目指すために必要な対策を始め、ご意見がありましたら、ご自由にお書きください。</p>	<p>問 72 四街道市の健康づくりについて、ご意見がありましたら、ご自由にお書きください。</p>	<p>「健康なまち」を目指すための具体的な意見を記載してもらえるように文言を修正</p>

【中・高生】

(案)

四街道市 健康に関する意識調査について お願い

皆様には、日頃から市政に対するご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める環境を整え、暮らしの質の向上と健康寿命の延伸を図り、赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせる「健康なまち」を目指しています。現在、計画期間を平成 30 年度から令和 9 年度までとする「第 2 次健康よつかいどう 21 プラン」により健康政策を推進しているところです。

この度、計画の中間年に当たり、これまでの健康づくりの取り組み状況などの評価を行います。

この調査は、その一貫として、市内の中学生及び高校生年代をとりまく環境、健康に関する意識や行動、今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞きするもので、市内で 750 名の方を対象に実施させていただきます。

お答えいただいた内容は統計的にまとめますので、お名前などを公表することはありません。どうぞ思ったままご記入ください。

なお、本調査の他に、「市民の健康に関する調査」「幼児及び小学生の健康に関する調査」も行っています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和 4 年 9 月

四街道市長 鈴木 陽介

●ご記入にあたってのお願い

- ・回答は、できるだけ対象者ご本人がお答えください。
- ・質問をよく読み、選択肢の中でご自身にあてはまる最も近い項目を選び、番号に○印をつけてください。(回答欄に数字で記入する質問もあります。)
- ・提出前に記入内容をもう一度、再確認してください。
(回答に間違いや記入漏れがあると、正しい結果が作成できない場合があります。)
- ・えんぴつ又は黒のボールペンで記入してください。
- ・このアンケートの記入が終わりましたら、同封している返信用封筒に入れ、切手を貼らずにポストに入れてください。

ご返送は令和 4 年 9 月 30 日 (金) までにお願ひします。

●このアンケートについてのお問い合わせ先

四街道市 健康増進課 健康づくり係 電話：(043) 421-6100 (直通)

あなたご自身についてお聞きします。

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

1 男性	2 女性	3 回答したくない
------	------	-----------

問2 あなたの年齢(令和4年10月1日現在)をお答えください。また、学生の場合は学年をお答えください。(数字を記入)

<input type="text"/>	歳	<input type="text"/>	()	年生
		中学 ・ 高校		
		↳ (どちらかに○)		

問3 あなたのお住まいの地域はどちらですか。(○は1つ)

1 亀崎	12 鹿渡(JR線路北側:四街道市役所側)	23 みそら
2 物井	13 鹿渡(JR線路南側:四街道警察署側)	24 つくし座
3 長岡	14 和良比	25 さつきヶ丘
4 栗山	15 山梨	26 さちが丘
5 内黒田	16 吉岡	27 美しが丘
6 萱橋	17 小名木	28 めいわ
7 下志津新田	18 成山・中台・中野	29 池花
8 四街道	19 南波佐間・上野・和田	30 鷹の台
9 大日(緑ヶ丘・桜ヶ丘)	20 みのり町	31 もねの里
10 大日(9以外)	21 千代田	32 中央
11 鹿放ヶ丘	22 旭ヶ丘	33 たかおの杜

問4 あなたは、現在誰と暮らしていますか。(あてはまるものすべてに○)

1 父	5 その他の親せき
2 母	6 学生寮
3 祖父、祖母	7 ひとり暮らし
4 兄弟姉妹 →問4-1へ	8 その他()

問4で「4 兄弟姉妹」を選んだ方にお聞きします。

問4-1 あなたには兄弟姉妹が何人いますか。(あなた自身を除く)(○は1つ)

1 1人	2 2人	3 3人以上
------	------	--------

健康状態・健康に対する意識についてお聞きします。

問5 あなたは、自分自身の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

1 健康だと思う	3 あまり健康だと思わない
2 まあ健康だと思う	4 健康だとは思わない

問6 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

1 ある	2 どちらともいえない	3 ない
------	-------------	------

問7 あなたは「健康とは何ですか」と聞かれたらどのように答えますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 1 幸福なこと | 9 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと |
| 2 心身ともに健やかなこと | 10 心も身体も人間関係もうまくいっていること |
| 3 仕事ができること | 11 規則正しい生活ができること |
| 4 生きがいのもと | 12 自分の身の回りのことができ、長生きできること |
| 5 健康を意識しないこと | 13 前向きに生きられること |
| 6 病気でないこと | 14 人を愛することができること |
| 7 快食・快眠・快便 | 15 その他 () |
| 8 家庭円満であること | |

問7-1 問7で選んだ中で、あなたのお考えに最も合うものを1つだけ選び、その番号を記入してください。(数字を記入)

問8 あなたは、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1 テレビ・ラジオ | 10 友人、知人 |
| 2 新聞、雑誌、書籍 | 11 医療機関・薬局 |
| 3 市政だより、市のホームページ | 12 インターネット・SNS |
| 4 保健センター(各種健診、検診、健康関係講座) | 13 スポーツクラブ・ジム |
| 5 市役所、福祉センター、公民館 | 14 スーパー・コンビニ・ドラッグストア |
| 6 幼稚園・保育園等 | 15 保健推進員 |
| 7 学校 | 16 特になし |
| 8 職場 | 17 その他 () |
| 9 家族や親戚 | |

問9 あなたのおよその身長、体重を整数で教えてください。(小数点以下は四捨五入し、数字を記入)

現在の身長は cm くらい 体重は kg くらい

問10 あなたは、ご自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

- | | | | | | |
|--------|---------|-------|-------|--------|---------|
| 1 やせぎみ | →問10-1へ | 2 ふつう | →問11へ | 3 太りぎみ | →問10-1へ |
|--------|---------|-------|-------|--------|---------|

問10で「1 やせぎみ」「3 太りぎみ」と回答した方にお聞きします。

問10-1 あなたは、現在体型を改善するための取り組みをしていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|-----------|-----------------|
| 1 している | 2 特にしていない | 3 取り組みの必要性を感じない |
|--------|-----------|-----------------|

ここからは、すべての方にお聞きします。

問11 あなたは、自分の適正体重を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問 12 あなたは、やせすぎからおこるデメリット（骨折を起こしやすくなる、生理がとまり将来妊娠できなくなる可能性があることなど）を知っていますか。（○は1つ）

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問 13 あなたは、次の言葉の内容を知っていますか。（「ア」から「ウ」についてそれぞれ○は1つ）

	内容を 知っている	言葉は聞いたこと があるが内容は 知らない	知らない（今回の 調査で初めて聞いた）
ア メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）※ ¹	1	2	3
イ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※ ²	1	2	3
ウ COPD（慢性閉塞性肺疾患）※ ³	1	2	3

※¹内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖値が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のこと。

※²筋肉・骨・関節などの運動器の働きが衰えることにより、移動機能が低下している状態のこと。

※³タバコなど有害な粒子やガスを吸い込むことによって気管支や肺胞などに障害が生じる進行性の病気のこと。

食生活・栄養についてお聞きします。

問 14 あなたの食生活についてお聞きします。（「ア」から「ク」についてそれぞれ○は1つ）

	毎日 とる	ほと んど とる 4 〜 5 日	ほと んど とる 2 〜 3 日	ほと んど とら ない
ア 朝食	1	2	3	4
イ 昼食	1	2	3	4
ウ 夕食	1	2	3	4
エ 間食	1	2	3	4
オ 夜食（夕食後寝るまでの間）	1	2	3	4
カ 甘い飲み物	1	2	3	4
キ 栄養補助食品（サプリメント）	1	2	3	4
ク 特定保健用食品	1	2	3	4

問 14<ア 朝食>で「2」、「3」、「4」のいずれかを回答した方にお聞きします。

問 14-1 朝食を毎日とらない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1 お腹が空いていないから	5 いつも食べないから
2 気分がすぐれないから	6 朝食を用意していないから
3 太りたくないから	7 その他（ ）
4 朝は時間がないから	

身体活動・運動についてお聞きします。

問 18 あなたの運動量は充分だと思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1 充分だと思う | 2 ほぼ充分だと思う | 3 不足している |
|----------|------------|----------|

問 19 体育の授業以外に健康を意識して家や地域で運動をしていますか(注:ラジオ体操やウォーキング等を含む)。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------|------------|--------------------|------------|
| 1 いつもしている | } 問 19-1 へ | 3 以前はしていたが現在はしていない | } 問 19-2 へ |
| 2 時々している | | 4 まったくしたことがない | |

問 19 で「1 いつもしている」または「2 時々している」と回答した方にお聞きします。

→問 19-1 学校での運動系の部活動や、学校以外の運動系のクラブ活動をしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-----------------------|
| 1 学校で運動系の部活動をしている |
| 2 学校以外で運動系のクラブ活動をしている |
| 3 その他 () |

問 19 で「3 以前はしていたが現在はしていない」または「4 まったくしたことがない」と回答した方にお聞きします。

問 19-2 日頃、運動・スポーツができていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 時間がない | 7 一緒に運動する仲間がいない |
| 2 家族の世話がある | 8 初心者が参加しにくい |
| 3 経済的理由 | 9 運動は好きではない |
| 4 体調がよくない | 10 きっかけがない |
| 5 場所がない | 11 関心がない・必要と感しない |
| 6 何をしたらよいかわからない | 12 その他 () |

たばこについてお聞きします。

問 20 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|--------------|
| 1 ある →問 20-1、2 へ | 2 ない →問 21 へ |
|------------------|--------------|

問 20 で「1 ある」と回答した方にお聞きします。

問 20-1 たばこを吸ったきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-------------------------------|
| 1 単なる好奇心から |
| 2 成人していない人(友だちや先輩など)にすすめられたので |
| 3 成人している人(親や親せきなど)にすすめられたので |
| 4 気分がむしゃくしゃしたから |
| 5 家にたばこがあったから |
| 6 なんとなく |
| 7 その他 () |

問 20-2 あなたは現在、たばこを吸いますか。(○は1つ)

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

歯や口の健康についてお聞きします。

問 27 あなたは、かかりつけの歯科医院がありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

問 28 あなたが、歯や口のことで困っていることは、どんなことですか。(あてはまるものすべてに○)

1 むし歯がある	4 歯並び
2 歯肉(歯ぐき)から血が出る	5 特に困っていることはない
3 口臭	6 その他()

問 29 あなたは、いつ歯みがきをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

※朝食を食べないで、朝、歯をみがく方は「朝食の後」に○をしてください。

1 起きてすぐ	4 夕食の後	7 その他()
2 朝食の後	5 寝る前	
3 昼食の後	6 みがかない	

問 30 歯ブラシ以外で使用しているものについてお聞きします。(「ア」から「オ」についてそれぞれ○は1つ)

	使用毎日 する	使用週 4 5 6 日	使用週 2 3 日	使用ほとんど しない	名前を 知らない
ア フロス(糸ようじ)	1	2	3	4	5
イ 部分みがき用のポイントブラシ	1	2	3	4	5
ウ 電動歯ブラシ	1	2	3	4	5
エ 歯みがき剤	1	2	3	4	5
オ デンタルリンス・デンタルウォッシュ	1	2	3	4	5

問 31 国では、歯の健康づくりに8020(ハチマルニイマル)運動*を推進していることをあなたは知っていますか。(○は1つ)

※8020運動:80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動のこと。

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問 32 あなたは、歯や口の健康のために日頃、行っていることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 意識的によく噛んで食べている
2 甘い物をとらないようにしている
3 アメやガム(キシリトール以外)などを口に長時間含まないようにしている
4 定期的に歯科健診を受けている
5 ていねいに歯みがきをしている
6 歯石を取ってもらっている
7 自分で歯や歯肉の状態を観察している
8 その他()

薬物についてお聞きします。

問 33 あなたは、薬物乱用*について、次の内容を知っていますか。（「ア」から「エ」についてそれぞれ○は1つ）

*薬物乱用＝シンナー、覚せい剤、大麻、危険ドラッグなどを使用すること。1回でも乱用という。

	い る	知 っ て	い ら な
ア 薬物乱用は習慣性（やめられなくなる）があること	1		2
イ 薬物乱用は、繰り返すことによって、脳や肝臓がぼろぼろになること	1		2
ウ 薬物乱用は、実際には何も見えないのに物が見えたり（幻覚）、声が聞こえたり（幻聴）すること	1		2
エ 薬物乱用は、体が壊れてしまい、元に戻すことが難しいこと	1		2

問 34 薬物や危険ドラッグについて、あなたの考えに近いものを選んでください。（○は1つ）

- 1 危険なので、自分が使うことはない
- 2 関心がない
- 3 危険性はあっても、違法なものでなければ使ってみたい
- 4 入手が容易であり、自分も使ってしまう可能性がある
- 5 自分でも積極的に使ってみたいと思っている
- 6 友だちから誘われたら断れないかもしれない
- 7 その他（ ）

性についてお聞きします。

問 35 あなたは、性に関して相談できる人がいますか。（○は1つ）

- | | | |
|----------------|-----------------|-----------|
| 1 いる →問 35-1 へ | 2 相談したいがない | } →問 36 へ |
| | 3 相談の必要がないのでいない | |

問 35 で「1 いる」と回答した方にお聞きします。

問 35-1 相談相手は誰ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|----------------|----------------|-------------------|
| 1 学校・塾の先生 | 5 先輩 | 8 保健センター（保健師、助産師） |
| 2 養護教諭（保健室の先生） | 6 知人 | 9 インターネットやSNS |
| 3 家族 | 7 病院・診療所 | 10 その他（ ） |
| 4 友だち | （医師、看護師、心理士など） | |

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 36 性感染症（性的なふれあいが原因となって、直接人から人に感染する病気）で、あなたが知っているのはどれですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-------|------------|---------------|
| 1 淋病 | 4 クラミジア | 7 ヒトパピローマウイルス |
| 2 梅毒 | 5 性器ヘルペス | 8 知らない |
| 3 エイズ | 6 尖形コンジローム | 9 その他（ ） |

問 37 性に関して知りたいと思うことは次のうちどれですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 男女の心と身体の違い | 6 避妊法 |
| 2 二次性徴、月経、射精などのしくみ | 7 性的マイノリティ（LGBTQ+） |
| 3 セックス | 8 特にない |
| 4 受精、妊娠、出産、誕生のしくみ | 9 その他（ ） |
| 5 人工妊娠中絶 | |

休養・心の健康についてお聞きします。

問 38 あなたは、過去 1 か月間に、ストレスや不安・悩みを感じましたか。(○は 1 つ)

1 まったく感じない	} 問 39 へ	3 多少感じた	} 問 38-1、2 へ
2 あまり感じない		4 多く感じた	

問 38 で「3 多少感じた」または「4 多く感じた」と回答した方にお聞きします。

問 38-1 その原因は何でしたか。(あてはまるものすべてに○)

1 勉強や進学のこと	5 異性のこと	9 先生のこと
2 将来のこと	6 健康のこと	10 部活動のこと
3 家族のこと	7 容姿のこと	11 その他 ()
4 友だちのこと	8 自分の性のこと	

問 38-2 ストレスや不安・悩みを解消できていると思いますか。(○は 1 つ)

1 うまく解消できている	3 あまり解消できていない
2 ある程度解消できている	4 まったく解消できていない

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 39 あなたは「ストレス」に対してどのように対処していますか、またはしましたか。(あてはまるものすべてに○)

1 運動をする	7 おしゃべりをする
2 読書や音楽鑑賞をする	8 ペットを飼う・ペットと過ごす
3 趣味に取り組む	9 インターネットやゲームをする
4 睡眠をとる、休養をとる	10 どのようにしてよいかわからず、対処できていない
5 好きなものを食べる	11 その他 ()
6 家族や仲間と過ごす	12 ストレスは特にない

問 40 あなたは「不安・悩み」を感じたとき、どのように対処していますか、またはしましたか。(あてはまるものすべてに○)

1 だれにも話さない	10 保護者・先生以外の大人に相談する
2 悩みについて考えないようにする	11 先輩・後輩に相談する
3 保護者に相談する	12 インターネット上の友だちに相談する
4 友だちに相談する	13 悩みを相談するサイトを利用する
5 兄弟・姉妹に相談する	14 民間の相談機関を利用する
6 祖父母に相談する	15 市役所・保健所・保健センターに相談する
7 親せきに相談する	16 相談先がわからず、対処できていない
8 学校の先生(スクールカウンセラーを含む)に相談する	17 その他 ()
9 塾の先生に相談する	18 不安・悩みは特にない

問 41 あなたのおよその起床時刻と就寝時刻を教えてください。(数字を記入)

起床時刻 : 頃 就寝時刻 : 頃

【記入例】 (6 5 0) (2 3 3 0)

(朝 6 時 50 分起床、夜 11 時 30 分就寝の場合)

問 42 あなたは過去1か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。(○は1つ)

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

問 43 あなたは、今までにいじめられたことがありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

問 44 あなたは、わざと自分の体を傷つけたことがありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

問 45 あなたは、今までに、本気で自殺したいと考えたことがありますか。(○は1つ)

1 自殺したいと思ったことがある	2 自殺したいと思ったことはない
------------------	------------------

～自殺を考えてしまうほどつらいときには～一人で悩まないで周囲の人や相談機関に相談してみましょう

相談機関の電話番号 ■24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310
■千葉いのちの電話：043-227-3900



問 46 あなたは、自分や家族のことが好きですか。「好きだと思っている」を1とし、「思っていない」を5としますので、あてはまる番号に○をつけてください。(「ア」から「ウ」についてそれぞれ○は1つ)

	← 1 2 3 4 5 → そう思う ← → そう思わない				
ア 自分自身のことが好き	1	2	3	4	5
イ 家族のことが好き	1	2	3	4	5
ウ 家族から愛されている	1	2	3	4	5

問 47 自分が幸せだと感じる時はいつですか。(あてはまるものすべてに○)

1 友だちといるとき	8 スポーツをしているとき
2 家族といるとき	9 携帯電話やスマートフォンを使っているとき
3 学校にいるとき	10 寝ているとき
4 食事をしているとき	11 ボランティア活動をしているとき
5 映画やテレビを観ているとき	12 家の中でのんびり過ごしているとき
6 音楽を聴いているとき	13 その他 ()
7 本、マンガ、雑誌を読んでいるとき	14 幸せだと感じることはない

問 48 あなたは、自分専用の携帯電話やスマートフォンを持っていますか。(1つだけ○)

1 持っている →問 48-1 へ	2 持っていない →問 49 へ
-------------------	------------------

問 48 で「1 持っている」と回答した方にお聞きします。

問 48-1 1日どのくらい使用していますか。

1 30分未満	4 2～3時間未満
2 30分～1時間未満	5 3時間以上
3 1～2時間未満	

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 49 学校であったこと、友だちのこと、遊びのことなどを家族に話しますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1 父親とよく話している | 3 それ以外の家族とよく話している |
| 2 母親とよく話している | 4 あまり家族とは話さない・話す機会がない |

問 50 家で家族と過ごすのは楽しいですか。(○は1つ)

- | | |
|---------|------------|
| 1 楽しい | 3 あまり楽しくない |
| 2 まあ楽しい | 4 つまらない |

問 51 あなたは、友だちとのつきあいを楽しんでますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 楽しんでいる | 4 苦痛で仕方がない |
| 2 まあ楽しんでいる | 5 人づきあいはあまりない |
| 3 苦痛を感じることも多い | |

まちづくりについてお聞きします。

問 52 あなたは、近所の人に会ったとき、あいさつをしていますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|-----------|-------------|
| 1 している | 2 するときもある | 3 まったくしていない |
|--------|-----------|-------------|

問 53 あなたは四街道市が好きですか。「好き」を1とし、「嫌い」を5としますので、あてはまる番号に○をつけてください。

好き	←—————→	嫌い		
1	2	3	4	5

問 54 上記のように回答した理由を教えてください。(自由回答)

問 55 あなたは、四街道市をどのようなまちにしたいですか。(自由回答)

問 56 最後に、あなたの「健康づくり」の取り組みは、どれくらいできていると思いますか。
 「できている」を1とし、「できていない」を5としますので、あてはまる番号に○をつけて
 ください。（「ア」から「カ」についてそれぞれ○は1つ）

	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> できている ←————→ できていない </div>				
	1	2	3	4	5
ア 食事	1	2	3	4	5
イ 運動	1	2	3	4	5
ウ 睡眠	1	2	3	4	5
エ 心の休養	1	2	3	4	5
オ 歯と口の健康	1	2	3	4	5
カ 地域への参加	1	2	3	4	5

以上でアンケートは終わりです。長時間ありがとうございました。

四街道市 健康に関する意識調査について新旧対照表

中・高生

新	旧	変更理由
<p>皆様には、日頃から市政に対するご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。</p> <p>市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める環境を整え、暮らしの質の向上と健康寿命の延伸を図り、赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせる「健康なまち」を目指しています。現在、計画期間を平成 30 年度から令和 9 年度までとする「第 2 次健康よつかいどう 21 プラン」により健康政策を推進しているところです。</p> <p>この度、計画の中間年に当たり、これまでの健康づくりの取り組み状況などの評価を行います。</p> <p>この調査は、その一貫として、市内の中学生及び高校生年代をとりまく環境、健康に関する意識や行動、今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞きするもので、市内で 750 名の方を対象に実施させていただきます。</p> <p>お答えいただいた内容は統計的にまとめますので、お名前などを公表することはありません。どうぞ思ったままご記入ください。</p> <p>なお、本調査の他に、「幼児及び小学生の健康に関する調査」「中学生及び高校生年代の健康に関する調</p>	<p>皆様には、日頃から市政に対しまして、ご理解とご協力を賜りありがとうございます。</p> <p>市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくり活動に参加することにより、市民生活の質の向上と健康寿命の延伸を図り、子どもから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせるまちづくりを目指し、計画期間を平成 30 年度から令和 9 年度までとする「第 2 次健康よつかいどう 21 プラン」を策定し、市民の健康づくりの推進に取り組んできたところです。</p> <p>この度、計画の中間年に当たり、これまでの健康づくりの取り組み状況などの評価を行います。</p> <p>この調査は、その一貫として、市民の皆様の健康に関する意識や行動、今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞きするもので、市内の中・高 2 生生 750 名の方を対象に実施いたします。</p> <p>お答えいただいた内容は統計的に処理しますので、あなたのお名前などを公表して、ご迷惑をおかけすることは一切ありません。どうぞありのままご記入ください。</p> <p>なお、本調査の他に、「幼児及び小学生の健康に</p>	<p>中間評価の依頼内容に合わせて内容を修正一般、幼・小保護者も同様。</p>

<p>査」も行っています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。</p>	<p>関する調査」「中学生及び高校生年代の健康に関する調査」も行っています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。</p>	
<p>問 1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ) 1 男性 2 女性 3 <u>回答したくない</u></p>	<p>問 1 1 男性 2 女性</p>	<p>ジェンダーレス化等を考慮し、回答したくないを追加</p>
<p>問 8 あなたは、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。(あてはまるものすべてに○)</p> <p>1 テレビ・ラジオ 2 新聞、雑誌、書籍 3 市政だより、市のホームページ 4 <u>保健センター(各種健診、検診、健康関係講座)</u> 5 <u>市役所、福祉センター、公民館</u> 6 幼稚園・保育園等 7 学校 8 職場 9 家族や親戚 10 友人、知人 11 医療機関・薬局 12 <u>インターネット・SNS</u> 13 スポーツクラブ・ジム 14 <u>スーパー・コンビニ・ドラッグストア</u></p>	<p>1 テレビ・ラジオ 2 新聞、雑誌、書籍 3 市政だより、市のホームページ 4 <u>市役所、保健センター、福祉センター、公民館</u> 5 幼稚園・保育園等 6 学校 7 職場 8 家族や親戚 9 友人、知人 10 医療機関・薬局 11 <u>インターネット</u> 12 スポーツクラブ・ジム 13 <u>スーパー・コンビニ</u> 14 保健推進員</p>	<p>4 市役所、保健センター福祉センター、公民館から保健センターを特化 保健師、栄養士、歯科衛生士の活動がどれだけ周知されているか確認できるようにするため</p> <p>12 SNSを追加 近年、SNSの影響力が大きいため</p> <p>14 ドラッグストアを追加 健康に関する情報、相談に関係するため</p>

15 保健推進員 16 特にない 17 その他（ ）	15 特にない 16 その他（ ）	
問 19-1 学校での <u>運動系</u> の部活動や、学校以外の運動系のクラブ活動をしていますか。(あてはまるものすべてに○) 1 学校で <u>運動系</u> の部活動をしている 2 学校以外で <u>運動系</u> のクラブ活動をしている	問 19-1 学校での運動の部活動や、学校以外の運動のクラブ活動をしていますか。(あてはまるものすべてに○) 1 学校で <u>運動</u> の部活動をしている 2 学校以外で <u>運動</u> のクラブ活動をしている	運動系とはスポーツによって心身を鍛えることを目的とした部活動を示すため変更
問 22 あなたは、受動喫煙※の健康への影響について知っていますか。(○は1つ) ※受動喫煙：自分はたばこを吸わないのに、 <u>他の人のたばこの煙を吸うこと。</u>	※受動喫煙：自分はたばこを吸わないのに、 <u>他の人のたばこの煙で健康に影響が出てしまうこと。</u>	受動喫煙はたばこの煙を吸う行為をさすことから文言を修正。
問 23 あなた自身は、受動喫煙を受けていますか。または、被害を受けたことがありますか。		受動喫煙の状況調査のため質問追加 以下、質問繰り下げ
問 24 1 がん 省略	問 23 1 <u>肺がん</u> 省略	肺がんのみではなく、がん全体に影響するためがんに変更
問 30 省略 エ 歯みがき剤 オ デンタルリンス・デンタルウォッシュ	問 29 省略 エ <u>フッ化物配合の歯みがき剤</u> オ デンタルリンス	歯磨き剤のほとんどにフッ化物が配合されているためフッ化物配合を削除 デンタルウォッシュを使う人も増えているためデンタルウォッシュを追加
問 33 あなたは、 <u>薬物乱用</u> ※について、次の内容を知っていますか。 ※薬物乱用＝シンナー、覚せい剤、大麻、危険ドラ	問 32 あなたは、 <u>シンナーや覚せい剤などの薬物の使用</u> について、次の内容を知っていますか。	注釈が加わったため、文言を修正

<p>ッグなどを使用すること。1回でも乱用という。</p>		
<p><u>問 35-1</u> 省略 7 病院・診療所 (医師、看護師、心理士など) 8 <u>保健センター (保健師、助産師)</u> 9 <u>インターネットやSNS</u> 10 その他</p>	<p><u>問 34-1</u> 省略 7 病院・診療所 8 <u>インターネットやSNS</u> 9 <u>電話相談</u> 10 その他</p>	<p>病院・診療所の誰に相談したか具体的にしました。 インターネットやSNSの普及により電話相談を削除</p>
<p><u>問 36</u> 省略 6 ^{せんけい}尖形コンジローム 7 <u>ヒトパピローマウイルス</u> 8 知らない</p>	<p><u>問 35</u> 省略 6 ^{せんけい}尖形コンジローム 7 知らない</p>	<p>実情に合わせて「7 ヒトパピローマウイルス」を追加</p>
<p><u>問 37</u> 省略 6 避妊法 7 <u>性的マイノリティ (LGBTQ+)</u> 8 特にない 9 その他 ()</p>	<p><u>問 36</u> 省略 6 避妊法 7 特にない 8 その他 ()</p>	<p>実情に合わせて「7 性的マイノリティ (LGBTQ+)」を追加</p>

<p>問 39</p> <p>省略</p> <p>7 <u>おしゃべりをする</u></p> <p>8 <u>ペットを飼う・ペットと過ごす</u></p> <p>9 <u>インターネットやゲームをする</u></p> <p>10 どのようにしてよいかわからず、対処できていない</p> <p>11 <u>その他 ()</u></p> <p>12 <u>ストレスは特にない</u></p>	<p>問 38</p> <p>省略</p> <p>7 <u>ペットを飼う・過ごす</u></p> <p>8 <u>インターネット上で相談をしたり見たりする</u></p> <p>9 どのようにしてよいかわからず、対処できていない</p> <p>10 <u>特にない</u></p> <p>11 <u>その他 ()</u></p>	<p>「7 おしゃべりをする」を追加</p> <p>「8 ペットを飼う・ペットと過ごす」に修正</p> <p>「9 インターネットやゲームをする」に修正</p> <p>11・12 選択肢の順序の変更（11は選択肢にない方法のため）</p>
<p>問 40</p> <p>省略</p> <p>14 <u>民間の相談機関を利用する</u></p> <p>15 <u>市役所・保健所・保健センターに相談する</u></p> <p>16 <u>相談先がわからず、対処できていない</u></p> <p>17 <u>その他 ()</u></p> <p>18 <u>不安・悩みは特にない</u></p>	<p>問 39</p> <p>省略</p> <p>14 <u>相談機関を利用する</u></p> <p>15 <u>市役所・保健所・保健センターの窓口</u>に相談する</p> <p>16 <u>相談先がわからず、対処できていない</u></p> <p>17 <u>特にない</u></p> <p>18 <u>その他 ()</u></p>	<p>14 民間の相談機関を利用するに修正</p> <p>15 市役所・保健所・保健センターに相談するに修正</p> <p>17・18 の選択肢の順番を変更（17は選択肢にない方法のため）</p>
<p>問 45</p> <p>【資料】</p> <p>～自殺を考えてしまうほどつらいときには～一人で悩まないで周囲の人や相談機関に相談してみましよう</p> <p>相談機関の電話番号</p> <p>■24 時間子供 SOS <u>ダイヤル</u> : 0120-0-78310</p> <p>■千葉いのちの電話 : 043-227-3900</p>	<p>問 44</p> <p>■24 時間子供 SOS <u>ダイヤル</u> : 0120-0-78310</p>	<p>資料内に電話番号が読み取れるQRコードを追加</p>

<p><u>問 47</u> 省略 9 スマートフォンを<u>使っている</u>とき 10 寝ているとき 11 ボランティア活動をしているとき 12 家の中でのんびり過ごしているとき 13 <u>その他 ()</u> 14 <u>幸せだと感じる</u>ときはない</p>	<p><u>問 46</u> 省略 9 スマートフォンを<u>いじっている</u>とき 10 寝ているとき 11 <u>地域で</u>ボランティア活動をしているとき 12 家の中でのんびり過ごしているとき 13 <u>幸せだと感じる</u>ときはない 14 <u>その他 ()</u></p>	<p>9 スマートフォンを使っているときに変更 11 ボランティア活動をしているときに変更 13・14 選択枝の順番を変更 (13は選択肢にない方法のため)</p>
<p>問 48で「1 持っている」と回答した方にお聞きします。 問 48-1 1日どのくらい使用してますか。 1 30分未満 2 30分～1時間未満 3 1～2時間未満 4 2～3時間未満 5 3時間以上</p>		<p>状況を把握するため更問を追加</p>

【幼・小保護者】

(案)

四街道市 健康に関する意識調査について

お願い

皆様には、日頃から市政に対するご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める環境を整え、暮らしの質の向上と健康寿命の延伸を図り、赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせる「健康なまち」を目指しています。現在、計画期間を平成 30 年度から令和 9 年度までとする「第 2 次健康よつかいどう 21 プラン」により健康政策を推進しているところです。

この度、計画の中間年に当たり、これまでの健康づくりの取り組み状況などの評価を行います。

この調査は、その一貫として、育児を経験されている保護者の方から、お子さんの健康状況や取り巻く環境・今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞きするもので、市内で 750 名の方を対象に実施させていただきます。

お答えいただいた内容は統計的にまとめますので、お名前などを公表することはありません。どうぞ思ったままご記入ください。

なお、本調査の他に、「市民の健康に関する調査」「中学生及び高校生年代の健康に関する調査」も行っています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和 4 年 9 月

四街道市長 鈴木 陽介

●ご記入にあたってのお願い

- ・「あなた」とは、記入していただく方のことです。
- ・「お子さん」とは、あて名のお子さんのことです。
- ・質問をよく読み、選択肢の中でご自身にあてはまる最も近い項目を選び、番号に○印をつけてください。(回答欄に数字で記入する質問もあります。)
- ・提出前に記入内容をもう一度、再確認してください。
(回答に間違いや記入漏れがあると、正しい結果が作成できない場合があります。)
- ・えんぴつ又は黒のボールペンで記入してください。
- ・このアンケートの記入が終わりましたら、同封している返信用封筒に入れ、切手を貼らずにポストに入れてください。

ご返送は令和 4 年 9 月 30 日 (金) までにお願ひします。

●このアンケートについてのお問い合わせ先

四街道市 健康増進課 健康づくり係 電話：(043) 421-6100 (直通)

調査票をご記入される方及び世帯についてお聞きします。

問1 お子さんからみた、あなたの続柄をお答えください。(○は1つ)

1 父親	3 兄弟姉妹	5 その他の親戚
2 母親	4 祖父・祖母	6 その他()

問2 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

1 男性	2 女性	3 回答したくない
------	------	-----------

問3 あなたの年齢(令和4年10月1日現在)をお答えください。(数字を記入)

	歳
--	---

問4 お子さんのお住まいの地域はどちらですか。(○は1つ)

1 亀崎	12 鹿渡(JR線路北側:四街道市役所側)	23 みそら
2 物井	13 鹿渡(JR線路南側:四街道警察署側)	24 つくし座
3 長岡	14 和良比	25 さつきヶ丘
4 栗山	15 山梨	26 さちが丘
5 内黒田	16 吉岡	27 美しが丘
6 萱橋	17 小名木	28 めいわ
7 下志津新田	18 成山・中台・中野	29 池花
8 四街道	19 南波佐間・上野・和田	30 鷹の台
9 大日(緑ヶ丘・桜ヶ丘)	20 みのり町	31 もねの里
10 大日(9以外)	21 千代田	32 中央
11 鹿放ヶ丘	22 旭ヶ丘	33 たかおの杜

問5 お子さんからみた続柄で、現在の同居者をすべて選んでください。(あてはまるものすべてに○)

1 父親	4 祖父、祖母
2 母親	5 その他の親戚
3 兄弟姉妹 →問5-1へ	6 その他()

問5で「3 兄弟姉妹」を選んだ方にお聞きします。

問5-1 お子さんには兄弟姉妹が何人いますか。またその年齢をお答えください。(あて名のお子さんを除く)(○は1つ、数字を記入)

1 1人 (歳)	2 2人 (歳 歳)	3 3人以上 (歳 歳 歳 歳)
--------------	----------------	----------------------

ここからは、すべての方にお聞きします。

問6 お子さんが属する世帯の就業状況をお答えください。（「ア」から「エ」についてそれぞれ○は1つ）

	自営業 (商店経営等)	会社・団体等の役員	会社員・公務員・団体職員等 (正規雇用)	会社員・公務員・団体職員等 (非正規雇用)	パートタイマー・アルバイト	専業主婦(夫)	無職	いない
ア 父親	1	2	3	4	5	6	7	8
イ 母親	1	2	3	4	5	6	7	8
ウ その他 ()	1	2	3	4	5	6	7	8
エ その他 ()	1	2	3	4	5	6	7	8

問7 お子さんが属する世帯の収入は年間いくらですか。（○は1つ）

1 200万円未満	3 300万円以上 600万円未満	5 960万円以上
2 200万円以上 300万円未満	4 600万円以上 960万円未満	

あて名のお子さんについてお聞きします。

問8 お子さんの性別をお答えください。（○は1つ）

1 男性	2 女性
------	------

問9 お子さんの年齢（令和4年10月1日現在）をお答えください。（数字を記入）

	歳
--	---

問10 お子さんはどちらに通っていますか。（○は1つ）

1 幼稚園	3 保育所	5 小学校
2 保育園	4 認定こども園	6 その他 ()

健康状態・健康に対する意識についてお聞きします。

問11 あなたは、お子さんの健康状態をどのように感じていますか。（○は1つ）

1 健康だと思う	3 あまり健康だと思わない
2 まあ健康だと思う	4 健康だとは思わない

問12 あなたは、お子さんの健康に関心がありますか。（○は1つ）

1 ある	2 どちらともいえない	3 ない
------	-------------	------

問 13 あなたは「健康とは何ですか」と聞かれたらどのように答えますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 1 幸福なこと | 9 身体が丈夫で元気がよく調子が良いこと |
| 2 心身ともに健やかなこと | 10 心も身体も人間関係もうまくいっていること |
| 3 仕事ができること | 11 規則正しい生活ができること |
| 4 生きがいのもと | 12 自分の身の回りのことができ、長生きできること |
| 5 健康を意識しないこと | 13 前向きに生きられること |
| 6 病気でないこと | 14 人を愛することができること |
| 7 快食・快眠・快便 | 15 その他 () |
| 8 家庭円満であること | |

問 13-1 問 13 で選んだ中で、あなたのお考えに最も合うものを1つだけ選び、その番号を記入してください。(数字を記入)

問 14 お子さんのおよその身長、体重を整数で教えてください。(小数点以下は四捨五入し、数字を記入してください)

現在の身長は cm くらい 体重は kg くらい

問 15 お子さんには、かかりつけの病院、診療所がありますか。(○は1つ)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問 16 あなたは、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1 テレビ・ラジオ | 10 友人、知人 |
| 2 新聞、雑誌、書籍 | 11 医療機関・薬局 |
| 3 市政だより、市のホームページ | 12 インターネット・SNS |
| 4 保健センター(各種健診、検診、健康関係講座) | 13 スポーツクラブ・ジム |
| 5 市役所、福祉センター、公民館 | 14 スーパー・コンビニ・ドラッグストア |
| 6 幼稚園・保育園等 | 15 保健推進員 |
| 7 学校 | 16 特になし |
| 8 職場 | 17 その他 () |
| 9 家族や親戚 | |

食生活・栄養についてお聞きします。

問 17 あなたは、食事がお子さんの健康にとって重要だと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-------------|
| 1 そう思う | 3 あまりそう思わない |
| 2 まあそう思う | 4 そう思わない |

問 19<オ>、<カ>、<キ>のいずれかひとつでも「1」～「5」と回答した方にお聞きします。

問 19-1 外食や市販の弁当、そうざいや冷凍食品を利用する理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1 忙しい、時間がないから	5 食事のバランスをよくするため
2 おいしいから	6 経済的であるため
3 手軽だから	7 その他 ()
4 自分で食事を作らないから	

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 20 お子さんがひとりで食べている食事の頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

1 おおむね1日3食	4 1週間に4～5回
2 おおむね1日2食	5 1週間に2～3回
3 おおむね1日1食	6 1週間に1回もない

問 21 お子さんは、食事に関わるお手伝いをしますか。(○は1つ)

1 毎日している
2 時々している
3 全くしていない

※ 食事に関わるお手伝いとは・・・
食材の買い物、料理の手伝い、テーブルの準備
(配膳等)、後片付け、食器洗い等

問 22 お子さんは、食生活の中で塩分をとりすぎていると思いますか。(○は1つ)

1 とりすぎていると思う
2 ちょっと多いと思う
3 適切な量だと思う
4 気にしていない・わからない

塩分の目安
3歳～5歳の1日あたりの摂取量・・・3.5g未満
6歳～7歳の1日あたりの摂取量・・・4.5g未満
8歳～9歳の1日あたりの摂取量・・・5.0g未満
(参考量)
みそ汁1杯 1～2g ポテトチップス1袋(60g) 0.5～0.8g
ラーメン1杯 5～7g

問 23 お子さんが食事をする時にあなたが気をつけていることはどのようなことですか。(あてはまるものすべてに○)

1 食べ過ぎないようにする	8 外食や中食 ^{なか} の利用回数
2 早食いをしないようにする	9 1日3食食べるようにする
3 野菜を積極的に食べる	10 時刻などを決め定期的に食事をする
4 脂肪分・油を控える	11 カルシウムを多く含む食品を食べる
5 塩分を控える	12 栄養成分表示を参考にしている
6 甘い食べ物・飲み物を控える	13 特にない
7 主食・主菜・副菜など食事のバランスを考える	14 その他 ()

※中食^{なか}：スーパーやコンビニエンスストア、お弁当屋などで調理されたものを購入し食べること。

問 24 あなたは、お子さんにおやつや間食を与えるとき、何に注意していますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 なるべく手作りのものになっている | 7 果物を多く与える |
| 2 栄養のバランスに気をつける | 8 お腹が満たされるようなものになっている |
| 3 甘いものは避ける | 9 食べ過ぎないようにしている |
| 4 しょっぱいものは避ける | 10 与える時刻に気をつけている |
| 5 脂肪の多いものは避ける | 11 注意していることは特にない |
| 6 カルシウムが多いものを与える | 12 その他 () |

問 25 お子さんは、苦手な食べ物を克服したことがありますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------------|-------------|----------|
| 1 ある →問 25-1 へ | 2 ない | } 問 26 へ |
| | 3 苦手な食べ物はない | |

問 25 で「1 ある」と回答した方にお聞きします。

問 25-1 苦手な食べ物を食べられるようになったきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---------------------------------|
| 1 料理のお手伝いをさせた |
| 2 大人がおいしそうに食べているのを見て食べられるようになった |
| 3 お腹を空かせて食べさせた |
| 4 味付けを変えてみた |
| 5 調理方法を変えてみた |
| 6 おやつや飲み物を見直した |
| 7 幼稚園・保育園等、または学校に通うようになった |
| 8 友達の影響を受けた |
| 9 その他 () |
| 10 特にきっかけはない |

すべての方にお聞きします。

問 26 あなたが「お子さんの食事」に関する事で知りたいことは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 子ども向けのメニューやレシピ | 6 子どもの料理教室 |
| 2 手作りおやつメニューやレシピ | 7 親子で参加できる料理教室 |
| 3 親子で作れるメニューやレシピ | 8 特にない |
| 4 偏食のある子どもへのアドバイス | 9 その他 () |
| 5 適切な食事量 | |

身体活動・運動についてお聞きします。

問 27 あなたは、運動がお子さんの健康にとって重要だと思いますか。（○は1つ）

- | | |
|----------|-------------|
| 1 そう思う | 3 あまりそう思わない |
| 2 まあそう思う | 4 そう思わない |

問 28 お子さんは、地域のスポーツ少年団や民間のスポーツクラブ等で運動、スポーツをしていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------------|---|
| 1 地域のスポーツ少年団等のクラブで運動している | |
| 2 民間のスポーツクラブで運動している | |
| 3 その他のクラブで運動している（ | ） |
| 4 特にしていない | |

問 29 お子さんは、どれくらい外遊び（自然とのふれあいを含む）をしますか。（幼稚園・保育園等、または学校などに通っている場合は、帰宅後の外遊び）（○は1つ）

- | | | | |
|-------------------|----------|-------------|-----------|
| 1 ほぼ毎日している | } 問 30 へ | 5 ほとんどしていない | →問 29-1 へ |
| 2 週に3～4日程度 | | 6 よくわからない | →問 30 へ |
| 3 週に1～2日程度 | | | |
| 4 不定期に、時間が取れたときのみ | | | |

問 29 で「5 ほとんどしていない」と回答した方にお聞きします。

問 29-1 外遊びをほとんどしていないのはどのような理由からですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 塾や習い事があるから | 5 外遊びや運動が嫌いだから |
| 2 近くに遊ぶ場所がないから | 6 健康上の理由から |
| 3 外遊びをするのに安心できないから | 7 その他（ |
| 4 一緒に遊ぶ友達がいないから | ） |

すべての方にお聞きします。

問 30 お子さんは、次のことを1日にどのくらいしていますか。（「ア」から「エ」についてそれぞれ○は1つ）

	全くして いない	30分 未満	30分～ 1時間 未満	1～ 2時間 未満	2～ 3時間 未満	3時間 以上	わから ない
ア テレビを見る	1	2	3	4	5	6	7
イ DVDを見る	1	2	3	4	5	6	7
ウ ゲームをする	1	2	3	4	5	6	7
エ スマートフォンを使う	1	2	3	4	5	6	7

たばこについてお聞きします。

問 31 お子さんと同居している家族でたばこを吸っている人はいますか。(○は1つ)

1 いる →問 31-1へ 2 いない →問 32へ

問 31 で「1 いる」と回答した方にお聞きします。

問 31-1 たばこを吸っている方は、家の中で、たばこを吸う場所や時間の工夫(分煙)をしていますか。(○は1つ)

1 はい 2 いいえ

ここからは、すべての方にお聞きします。

問 32 お子さんは、受動喫煙※を受けていますか。または、被害を受けたことがありますか。(○は1つ)

※受動喫煙：自分はたばこを吸わないのに、他の人のたばこの煙を吸うこと。

1 はい 2 いいえ

問 33 たばこを吸うことや受動喫煙※によって、影響が出ると思うものを選んでください。(あてはまるものすべてに○)

1 がん	5 脳卒中	9 歯周病
2 ぜんそく	6 胃かいよう	10 糖尿病
3 気管支炎	7 妊娠(胎児)への悪影響	11 わからない
4 心臓病	8 乳幼児・青少年の発達への悪影響	

歯や口の健康についてお聞きします。

問 34 お子さんには、かかりつけの歯科医院がありますか。(○は1つ)

1 ある 2 ない

問 35 お子さんは、いつ歯みがきをしていますか。(「ア」から「イ」についてそれぞれあてはまるものすべてに○)

	朝食後	昼食後	夕食後	間食後	該当なし
ア 子ども自身が自分でみがく	1	2	3	4	5
イ 大人が仕上げみがきをする	1	2	3	4	5

問 36 お子さんの歯みがきをするとき、歯ブラシ以外で使用しているものについてお聞きします。「ア」から「オ」についてそれぞれ○は1つ)

	毎日使用する	週4〜6日使用する	週2〜3日使用する	ほとんど使用しない	名前を知らない
ア フロス (糸ようじ)	1	2	3	4	5
イ 部分みがき用のポイントブラシ	1	2	3	4	5
ウ 歯みがき剤	1	2	3	4	5
エ 電動歯ブラシ	1	2	3	4	5
オ デンタルリンス・デンタルウォッシュ	1	2	3	4	5

問 37 あなたは、お子さんの歯や口の健康のために、どんなことを行っていますか。(あてはまるものすべてに○)

1 1日1回はていねいに仕上げみがきをしている 2 お子さんの口の中の様子を観察している 3 年に1回以上歯科健診を受けている 4 むし歯はできるだけ早く治療をしてもらっている 5 キシリトールガムやタブレットを使っている 6 甘いものをとらないようにしている 7 アメやガム (キシリトール以外)などを口に長時間含まないようにしている 8 特にない 9 その他 ()

休養・心の健康についてお聞きします。

問 38 お子さんのおよその起床時刻と就寝時刻を教えてください。(数字を記入)

起床時刻 : 頃 就寝時刻 : 頃

【記入例】 (7 0 0) (2 1 0 0)

(朝7時00分起床、夜9時00分就寝の場合)

問 39 お子さんは、お子さん自身のことと家族のことを好きだと思っていますか。「好きだと思っている」を1とし、「思っていない」を5としますので、あてはまる番号に○をつけてください。(「ア」、「イ」についてそれぞれ○は1つ)

	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> そう思う ← → そう思わない </div>				
ア 自分自身のこと好き	1	2	3	4	5
イ 家族のこと好き	1	2	3	4	5

問 40 お子さんは、毎日を楽しく過ごしていますか。「楽しく過ごしている」を1とし、「楽しく過ごしていない」を5としますので、あてはまる番号に○をつけてください。(○は1つ)

楽し く過 ごし てい る				楽し く過 ごし て い ない
1	2	3	4	5

問 41 お子さんは、幼稚園・保育園等、または学校に楽しそうに通っていますか。(○は1つ)

1 たいていそうである	3 そうでないときのほうが多い
2 そうでないときもある	4 よくわからない

問 42 あなたからみてお子さんは、悩みがありそうですか。(○は1つ)

1 あると思う →問 42-1 へ	2 ないと思う 3 わからない	} 問 43 へ
-------------------	--------------------	----------

問 42 で「1 あると思う」と回答した方にお聞きします。

問 42-1 お子さんの悩んでいる様子に気づいたら、あなたはどのように対応しますか。(あてはまるものすべてに○)

1 積極的に働きかけ、話を聞き出す
2 そんな悩みは「たいしたことはない」と自分の体験談を話したり励ましたりする
3 さりげなく声をかけ、話しやすい雰囲気をつくる
4 お子さんが相談してくるまで様子を見る
5 特に何もしない
6 その他 ()

すべての方にお聞きします。

問 43 あなたのご家族とお子さんのコミュニケーションの状況について、あてはまるものを選んでください。(あてはまるものすべてに○)

1 父親とよく話したり遊んだりしている
2 母親とよく話したり遊んだりしている
3 兄弟姉妹とよく話したり遊んだりしている
4 父親・母親・兄弟姉妹以外の家族とよく話したり遊んだりしている
5 あまり家族とは話したり遊んだりしない・そういった機会がない
6 家族以外でよく話したり遊んだりする大人がいる
7 よくわからない

以上でアンケートは終わりです。長時間ありがとうございました。

四街道市 健康に関する意識調査について新旧対照表

幼・小保護者

新	旧	変更理由
<p>皆様には、日頃から市政に対する<u>ご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。</u></p> <p>市では、<u>市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組める環境を整え、暮らしの質の向上と健康寿命の延伸を図り、赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせる「健康なまち」を目指しています。</u><u>現在、計画期間を平成 30 年度から令和 9 年度までとする「第 2 次健康よつかいどう 21 プラン」により健康政策を推進しているところです。</u></p> <p>この度、<u>計画の中間年に当たり、これまでの健康づくりの取り組み状況などの評価を行います。</u></p> <p><u>この調査は、その一貫として、育児を経験されている保護者の方から、お子さんの健康状況や取り巻く環境・今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞きするもので、市内で 750 名の方を対象に実施させていただきます。</u></p> <p>お答えいただいた内容は統計的にまとめますので、お名前などを公表することはありません。どうぞ思ったままご記入ください。</p> <p>なお、本調査の他に、「幼児及び小学生の健康に関する調査」「中学生及び高校生年代の健康に関する調</p>	<p>皆様には、日頃から市政に対し<u>まして、ご理解とご協力を賜りありがとうございます。</u></p> <p>市では、<u>市民一人ひとりが主体的に健康づくり活動に参加することにより、市民生活の質の向上と健康寿命の延伸を図り、子どもから高齢者まで、みんなが健康でいきいきと暮らせるまちづくりを目指し、計画期間を平成 30 年度から令和 9 年度までとする「第 2 次健康よつかいどう 21 プラン」を策定し、市民の健康づくりの推進に取り組んできたところ</u>です。</p> <p>この度、<u>計画の中間年に当たり、これまでの健康づくりの取り組み状況などの評価を行います。</u></p> <p><u>この調査は、その一貫として、年度年齢 5 歳及び小学 5 年生の保護者の方から、お子さんの健康に関する意識や行動、今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞きするもので、無作為に抽出した 750 名の方を対象に実施いたします。</u></p> <p>お答えいただいた内容は統計的に処理しますので、<u>あなたのお名前などを公表して、ご迷惑をおかけすることは一切ありません。どうぞありのままご記入ください。</u></p>	<p>中間評価の依頼内容に合わせて内容を修正一般、中・高生も同様</p>

<p>査」も行っています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。</p>	<p>なお、本調査の他に、「幼児及び小学生の健康に関する調査」「中学生及び高校生年代の健康に関する調査」も行っています。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合がありますが、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。</p>	
<p>問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ) 1 男性 2 女性 <u>3 回答したくない</u></p>	<p>問1 1 男性 2 女性</p>	<p>ジェンダーレス化等を考慮し、回答したくないを追加</p>
<p>問7 お子さんが属する世帯収入は年間おいくらですか。(○は1つ) 1 200万円未満 2 200万円以上 300万円未満 3 300万円以上 600万円未満 <u>4 600万円以上 960万円未満</u> <u>5 960万円以上</u></p>	<p>問7 お子さんが属する世帯収入は年間おいくらですか。(○は1つ) 1 200万円未満 2 200万円以上 300万円未満 3 300万円以上 600万円未満 <u>4 600万円以上</u></p>	<p>選択枝4 600万円以上 を所得制限のかかる額で区分けした</p>

<p>問 16</p> <p>省略</p> <p>4 <u>保健センター（各種健診、検診、健康関係講座）</u></p> <p>5 <u>市役所、福祉センター、公民館</u></p> <p>6 幼稚園・保育園等</p> <p>7 学校</p> <p>8 職場</p> <p>9 家族や親戚</p> <p>10 友人、知人</p> <p>11 医療機関・薬局</p> <p>12 <u>インターネット・SNS</u></p> <p>13 <u>スポーツクラブ・ジム</u></p> <p>14 <u>スーパー・コンビニ・ドラッグストア</u></p> <p>15 保健推進員</p> <p>16 <u>その他（ ）</u></p> <p>17 <u>特にない</u></p>	<p>問 16</p> <p>省略</p> <p>4 <u>市役所、福祉センター、公民館</u></p> <p>5 幼稚園・保育園等</p> <p>6 学校</p> <p>7 職場</p> <p>8 家族や親戚</p> <p>9 友人、知人</p> <p>10 医療機関・薬局</p> <p>11 <u>インターネット</u></p> <p>12 <u>スポーツクラブ・ジム</u></p> <p>13 <u>スーパー・コンビニ</u></p> <p>14 保健推進員</p> <p>15 特にない</p> <p>16 その他（ ）</p>	<p>4 市役所、保健センター福祉センター、公民館から保健センターを特化 保健師、栄養士、歯科衛生士の活動がどれだけ周知されているか確認できるようにするため</p> <p>12 SNSを追加 近年、SNSの影響力が大きい</p> <p>14 ドラッグストアを追加 健康に関する情報、相談に関係するため</p>
<p>問 22</p> <p>省略</p> <p>塩分の目安</p> <p>3歳～5歳の1日あたりの摂取量・・・<u>3.5g未滿</u></p> <p>6歳～7歳の1日あたりの摂取量・・・<u>4.5g未滿</u></p> <p>8歳～9歳の1日あたりの摂取量・・・<u>5.0g未滿</u></p> <p>(参考量)</p> <p>ポテトチップス1袋(60g) 0.5～0.8g</p>	<p>問 22</p> <p>省略</p> <p>塩分の目安</p> <p>3歳～5歳の1日あたりの摂取量・・・<u>3g以下</u></p> <p>6歳～7歳の1日あたりの摂取量・・・<u>4g以下</u></p> <p>8歳～9歳の1日あたりの摂取量・・・<u>5g以下</u></p> <p>(参考量)</p> <p>ポテトチップス1袋 0.6～1g</p>	<p>日本人の食事摂取基準（2020年版）の情報に変更</p>

<p>問 26</p> <p>省略</p> <p>4 <u>偏食のある子どもへのアドバイス</u></p> <p>5 <u>適切な食事量</u></p> <p>6 <u>子どもの料理教室</u></p> <p>7 <u>親子で参加できる料理教室</u></p> <p>省略</p>	<p>問 26</p> <p>省略</p> <p>4 <u>子どもの料理教室</u></p> <p>5 <u>親子で参加できる料理教室</u></p> <p>6 <u>偏食のある子どもへのアドバイス</u></p> <p>7 <u>適切な食事量</u></p> <p>省略</p>	<p>選択肢の順番を入れ替え</p>
<p>問 32</p> <p>お子さんは、受動喫煙を受けていますか。または、被害を受けたことがありますか。(○は1つ)</p> <p>※受動喫煙：自分はたばこを吸わないのに、他の人のたばこの煙を吸うこと。</p>		<p>設受動喫煙の状況調査のため質問追加 以下、質問繰り下げ 注釈を問 33 から移動</p>
<p>問 33</p> <p>1 がん</p>	<p>問 32</p> <p>1 <u>肺がん</u></p>	<p>がんに変更 肺がんのみではなく、がん全体に影響するため</p>

「第2次健康よつかいどう21プラン」の概要

本市では、平成20年3月に、「健康よつかいどう21プラン」を策定し、その評価や近年の健康づくりを取り巻く情勢の変化を踏まえ、新たな健康課題に対応していくため、平成30年3月に「第2次健康よつかいどう21プラン」を策定しました。

国及び千葉県の動向

国

- 平成12年3月 「健康日本21」策定
- 平成23年8月 「歯科口腔保健の推進に関する法律」成立
- 平成24年7月 「健康日本21（第2次）」改正
- 平成28年4月 「自殺対策基本法」改正

千葉県

- 平成14年2月 「健康ちば21」策定
- 平成23年3月 「千葉県歯・口腔保健計画」策定
- 平成25年3月 「健康ちば21（第2次）」策定
- 平成30年3月 「第2次千葉県自殺対策推進計画」策定

本プランの位置づけ

本プランは以下の3つの計画を一体化したプランです。

- 健康増進法に基づく「健康増進計画」
- 市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策を推進する「歯科口腔保健推進計画」
- 自殺対策基本法に基づく「自殺対策計画」

「四街道市総合計画」を上位計画として、その健康づくりに係る分野を具体化し、国の「健康日本21（第2次）」、千葉県の「健康ちば21（第2次）」、市の関連計画等との整合・調和を図りながら市民の健康づくりを推進していくことを目的としています。

本プランの期間

平成30年度（2018年度）を初年度とし、令和9年度（2027年度）を目標年度とした10年間のプランです。

なお、令和4年度に市民アンケート調査、5年度に中間評価を実施し、必要に応じてプランの見直しを行います。