

## 健康づくりに関するアンケート調査

### 【調査ご協力をお願い】

みなさまには、日ごろから小牧市の保健行政にご理解をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、小牧市では、生きがいを持ち、活力ある社会とするための健康づくり計画として「健康日本 21 こまき計画」を平成 17 年 3 月に策定し、平成 21 年度には中間評価を実施し、その計画に基づいて保健行政を進めているところです。

平成 26 年度にこの計画の最終年度を迎えるにあたり、計画の最終評価と新しい計画の策定を行うべく準備を進めています。

つきましては、その基礎資料とするため、健康づくりについてのアンケート調査を実施いたします。

このアンケートは、20 歳以上の皆様の中から、3,500 人を選ばせていただき、ご協力をお願いすることとさせていただきます。

ご回答いただきました調査票は、すべて統計的に処理し、個々の調査票が本調査の目的以外に使用されることは一切ありませんので、率直なご意見をお寄せいただきたいと存じます。

つきましては、ご多用のところ誠に恐縮ですが、アンケート調査の趣旨をご理解いただきまして、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成 25 年 9 月

小牧市長 山下 守史朗

### ご記入にあたってのお願い

- 1 このアンケートは、あて名の方ご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、ご家族の方が代筆されても結構です。
- 2 回答は、選択項目の中から、あてはまるものの番号を○で囲んでください。また、設問ごとに（○は1つ）など回答の数に制限のあるものは、指定の数だけ○をつけてください。
- 3 「その他」を選ばれた場合は、（ ）内にその内容を具体的にご記入ください。
- 4 記入上お分かりにならない点などありましたら、下記までお問い合わせください。

ご記入いただいた調査票は、無記名のまま同封した返信用の封筒に入れて、  
**●月●日（●）**までに、ご返送ください。（切手は不要です。）

【お問い合わせ先】小牧市保健センター

〒485-0044 小牧市常普請一丁目 3 1 8 番地

TEL 0568-75-6471（直通） FAX 0568-75-8545



問8 あなたは健康だと思っていますか。(○は1つだけ)

1 健康である	3 あまり健康ではない
2 まあ健康である	4 健康ではない
	5 わからない

問9 健康のために、以下のようなことを日ごろ実行していますか。

(○はそれぞれ1つずつ)

	はい	いいえ
① 体を動かす	1	2
② 趣味を楽しむ	1	2
③ 食事に気をつける	1	2
④ 十分な睡眠をとる	1	2
⑤ 健康診査を受ける	1	2
⑥ たばこを吸わない	1	2
⑦ たばこを吸いすぎない	1	2
⑧ お酒を飲まない	1	2
⑨ お酒を飲みすぎない	1	2
⑩ 過労に注意する	1	2
⑪ 家にこもらない	1	2
⑫ 自分の時間(自由時間)を作る	1	2

問10 あなたは、健康診断を受ける機会がありますか(○は1つだけ)

1 機会がある	2 機会はない	3 わからない
---------	---------	---------

問11 この1年間に下記のような健康診査を受けたことがありますか。また、受けた方は、どこで受けましたか。(それぞれの項目について、○は1つずつ)

	受診したことがある				受診した ことがない
	職場	学校	市 (保健センター)	その他	
①健康診査・特定健診 (人間ドック含む)	1	2	3	4	5
②胃がん検診	1	2	3	4	5
③肺がん検診	1	2	3	4	5
④大腸がん検診	1	2	3	4	5
⑤子宮がん検診	1	2	3	4	5
⑥乳がん検診	1	2	3	4	5
⑦骨粗しょう症検診	1	2	3	4	5
⑧歯科検診	1	2	3	4	5

I 問11で、全て「5 受診したことがない」の方は以下の質問にお答えください。

①人間ドックやがん検診などを受けなかった理由は何ですか(あてはまるもの全てに○)

1 対象となる年齢・性ではないから	6 病気が見つかるのが怖いから
2 健康だと思うから	7 お金がかかるから
3 忙しいから	8 面倒だから
4 治療中の病気があるから	9 その他(具体的に )
5 知らなかった・受診方法がわからないから	

問12 ここ1年間で地域行事(運動会、お祭り、盆踊り、ボランティア活動、行政が行っているスポーツ大会など)に参加したことがありますか。(○は1つだけ)

1 ある	2 ない
------	------

問13 今後、それらの地域行事に参加する気持ちはありますか。(○は1つだけ)

1 ある	2 ない
------	------

## 日ごろの食生活についてお聞きします

問14 朝食は食べていますか。(○は1つだけ)

- 1 ほぼ毎日食べる      2 時々食べる      3 ほとんど食べない

問15 1日1食は30分以上かけ、よくかんで食事をしてしていますか。(○は1つだけ)

- 1 している      2 していない

問16 家族や友人と楽しく食事をしてしていますか。(○は1つだけ)

- 1 している      2 していない

問17 1日1食は、バランスのとれた食事(主食、主菜、副菜などを取り入れた食事)をしていますか。(○は1つだけ)

- 1 している      2 していない



問18 外食(社員食堂、仕出し弁当含む)をしますか。(○は1つだけ)

- 1 毎日2、3回は外食      3 週2、3回は外食  
2 毎日1回は外食      4 ほとんど外食しない

問19 家で調理済みのおかず・インスタント食品で食事を済ませることがありますか。  
(○は1つだけ)

- 1 毎日2、3回はある      4 ほとんどない  
2 毎日1回はある      5 わからない  
3 週2、3回はある

問20 外食や食品を選ぶとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしていますか。

(○は1つだけ)

- |         |          |        |
|---------|----------|--------|
| 1 参考にする | 2 参考にしない | 3 知らない |
|---------|----------|--------|

問21 塩分の取りすぎに注意していますか。(○は1つだけ)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 注意している | 2 注意していない |
|----------|-----------|

問22 脂肪の取りすぎに注意していますか。(○は1つだけ)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 注意している | 2 注意していない |
|----------|-----------|

問23 「メタボリックシンドローム」を知っていますか。(○は1つだけ)

- |            |                      |        |
|------------|----------------------|--------|
| 1 内容も知っている | 2 聞いたことはあるが内容までは知らない | 3 知らない |
|------------|----------------------|--------|

## 運動についてお聞きします

問24 日常的に体を動かすように心がけていますか。(○は1つだけ)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 心がけている | 2 心がけていない |
|----------|-----------|

問25 あなたが日ごろ次の（ア）～（ク）のようなことを心がけていますか。

(○は1つずつ)

	しよく している	しときどき している	あまり していない	まったく していない	該当しない
ア 通勤や通学、近所への買い物などの時歩くようにしている	1	2	3	4	5
イ 通勤や通学、近所への買い物などの時自転車に乗るようにしている	1	2	3	4	5
ウ 外出先ではエレベータよりも階段を使うようにしている	1	2	3	4	5
エ 家事などで体を動かすようにしている	1	2	3	4	5
オ 子どもと一緒に体を動かして遊ぶようにしている	1	2	3	4	5
カ 空き時間に体を動かすようにしている（具体的に：）	1	2	3	4	5
キ ラジオ体操をしている	1	2	3	4	5
ク その他（具体的に：）	1	2	3	4	5

問26 運動の習慣はありますか。(○は1つだけ)

1 ある → Iへ 2 ない

I 問26で「1 ある」の方は以下の質問にお答えください。

運動習慣についてお答えください。

①週に何回運動をしますか。

週に ( ) 回

②運動1回あたり時間はどれくらいですか。

1回あたりおよそ ( ) 分

③運動の種類は何ですか(あてはまるもの全てに○)

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1 ウォーキング            | 9 バレーボール・バスケットボール |
| 2 ジョギング             | 10 ヨガ・太極拳         |
| 3 自転車・モトクロス         | 11 筋力トレーニング       |
| 4 水泳・水中ウォーキング       | 12 野球・ソフトボール      |
| 5 テニス               | 13 サッカー           |
| 6 ゲートボール            | 14 柔道・剣道・空手などの武道  |
| 7 エアロビクス・健康体操・ラジオ体操 | 15 その他(具体的に_____) |
| 8 卓球                |                   |

全員の方にお聞きします。

問27 1日の歩数がどのくらいか知っていますか。(○は1つだけ)

また、「知っている」人は歩数を記入してください。

1 知っている → ( ) 歩  
2 知らない

※愛知県の現状(平均歩数): 男性 7,856 歩、女性 6,599 歩「国民栄養調査(愛知県)」平成18年より

## 歯の健康についてお聞きします

問28 8020（ハチマルニイマル）運動※を知っていますか。（○は1つだけ）

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

※8020運動：80歳で20本以上自分の歯を保つこと。

問29 現在、自分の歯は何本あるかわかりますか（抜歯したものを除く）。（○は1つだけ）  
また、「わかる」人は本数を記入してください。

- |                    |
|--------------------|
| 1 わかる → ( _____ 本) |
| 2 わからない            |

※基本的に永久歯は28本です。（親知らずは除く）

問30 いつ歯みがきをしますか。（あてはまるもの全てに○）

- |       |                    |
|-------|--------------------|
| 1 朝食前 | 5 就寝前              |
| 2 朝食後 | 6 その他（具体的に _____ ） |
| 3 昼食後 | 7 しない → 問32へ       |
| 4 夕食後 |                    |

問31 歯みがきにかかる時間はどれくらいですか。（○は1つだけ）

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 1分未満   | 3 2～3分未満 |
| 2 1～2分未満 | 4 3分以上   |

問32 ブラッシングの指導はどこで受けましたか。（あてはまるもの全てに○）

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| 1 学校          | 4 職場・事業所           |
| 2 歯科医院        | 5 その他（具体的に _____ ） |
| 3 保健センター（保健所） | 6 受けたことがない         |

問33 あなたは歯間清掃にどのようなものを使っていますか。（あてはまるもの全てに○）

- |           |                    |
|-----------|--------------------|
| 1 歯ブラシ    | 4 糸ようじ・デンタルフロス     |
| 2 歯間ブラシ   | 5 口腔洗浄器            |
| 3 部分磨きブラシ | 6 その他（具体的に _____ ） |



問34 この1年間にどのような理由で歯科医院に行きましたか。

(あてはまるもの全てに○)

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1 むし歯や歯周病の治療 | 4 歯並びを良くする     |
| 2 歯石の除去      | 5 その他(具体的に )   |
| 3 歯科検診       | 6 行っていない → I へ |

I 問34で「6 行っていない」の方は以下の質問にお答えください。

①あなたは、どのような条件が整えば歯科検診を受けようと思いますか。

(あてはまるもの全てに○)

- |                               |
|-------------------------------|
| 1 検診の実施場所が自宅から近い              |
| 2 検診の実施場所が職場から近い              |
| 3 検診の待ち時間が少ない                 |
| 4 日曜日や祝日に検診を受けることができる         |
| 5 検診を受ける時間帯が選択できる             |
| 6 自分が受けやすい時期に検診が実施される         |
| 7 希望するところで検診を受けられる            |
| 8 気になる症状について歯科医師からアドバイスが受けられる |
| 9 無料で受けられる                    |
| 10 短時間で受けられる                  |
| 11 その他(具体的に_____)             |
| 12 どのような条件でも受けない              |

全員にお聞きします。

問35 歯や口について次の症状がありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                            |
|----------------------------|
| 1 歯ぐきがはれることがある             |
| 2 歯ぐきから血が出る                |
| 3 歯がしみることもある               |
| 4 口臭が気になる                  |
| 5 入れ歯が合わない                 |
| 6 歯並びが悪い                   |
| 7 あごがガクガク音がしたり、口を大きく開けると痛い |
| 8 歯がグラグラしたり、抜けたままになっている    |
| 9 歯の色が悪い                   |
| 10 その他(具体的に_____)          |
| 11 特になし                    |

問36 歯の健康のために心がけていることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1 | デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している  |
| 2 | フッ化物※入りの歯みがき剤を使用している               |
| 3 | 歯の治療は早めに受けるようにしている                 |
| 4 | 鏡で歯や歯ぐきを観察するようにしている                |
| 5 | 定期的に歯科検診を受ける                       |
| 6 | かかりつけ歯科医がいる                        |
| 7 | 食事に気をつけている(固いものを食べている、甘いものを控えている等) |
| 8 | その他(具体的に )                         |
| 9 | 特になし                               |

※フッ化物：フッ素を含む化合物

問37 次の病気のうち歯周病と関係が深いと思うものはどれですか。(各項目○は1つ)

	歯周病と 関係している	どちらとも いえない	歯周病とは 関係ない	わからない
① 糖尿病	1	2	3	4
② 肺炎	1	2	3	4
③ 心臓病	1	2	3	4
④ 低体重児の出産	1	2	3	4
⑤ 骨粗鬆症	1	2	3	4
⑥ 認知症	1	2	3	4

問38 「歯の健康」に関する次の10項目の質問に答えてください。質問に対する答えの点数を○で囲み、○をつけた点数の合計を（ ）に記入してください。

項目	はい	いいえ
①歯ぐきが腫れることがありますか	0	4
②歯がしみることがありますか	0	3
③間食をよくしますか	0	3
④趣味がありますか	3	0
⑤かかりつけの歯医者さんはありますか	2	0
⑥歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	0
⑦歯ぐきから血が出ることはありますか	0	1
⑧歯みがきを1日2回以上していますか	1	0
⑨自分の歯ブラシがありますか	1	0
⑩たばこを吸いますか	0	1
合計	( ) 点	

※この「歯の健康づくり得点」は、ご自身の現在のお口の中の様子や生活習慣を得点化したものです。合計得点により以下のような状態にあると考えられます。ご自身の今後の健康づくりの参考にさせていただけると幸いです。

### 16 点以上

現在のあなたの歯の健康にとって良い生活をしており、また歯も健康のようです。さらに向上を目指しましょう。0点の項目をなくすようにしましょう。

### 11～15 点

あなたの歯の状態および生活習慣は、歯の健康にとって問題が起きやすくなっています。生活習慣を見直し健康な歯を守りましょう。0点の項目をなくすようにしましょう。

### 10 点以下

今の歯の状態および生活習慣は、歯の健康にとって問題があります。歯医者さんのアドバイスを受け、生活習慣を見直しましょう。0点の項目を減らすようにしましょう。

## たばこについてお聞きします

問39 たばこは吸いますか。(○は1つだけ)

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| 1 吸う        | → <u>I、II</u> へ  |
| 2 吸っていたがやめた | → <u>I、III</u> へ |
| 3 吸わない      | → <u>問49</u> へ   |

I 問39で「1 吸う」「2 吸っていたがやめた」の方は以下の質問にお答えください。

① 何歳から吸い始めましたか。具体的な年齢をお書きください。

およそ \_\_\_\_\_ 歳

② 吸い始めた主なきっかけは何ですか。(○は1つだけ)

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1 好奇心から         | 7 ストレスから           |
| 2 家族の影響         | 8 先輩に勧められて         |
| 3 友人・知人の影響      | 9 吸えないと恥ずかしいから     |
| 4 マスコミの影響       | 10 仕事上のつきあい        |
| 5 かっこいいと思うから    | 11 その他(具体的に _____) |
| 6 かわいらしい包装にひかれて |                    |

II 問39で「1 吸う」の方は以下の質問にお答えください。

① 1日何本吸いますか。具体的な本数をお書きください。

およそ \_\_\_\_\_ 本

② たばこを吸う理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| 1 おいしいと感じるから | 7 ストレス解消になるから      |
| 2 習慣になっているから | 8 気分転換になるから        |
| 3 口がさびしいから   | 9 食欲がおさえられるから      |
| 4 頭がすっきりするから | 10 仲間が吸うから         |
| 5 落ち着きたいから   | 11 その他(具体的に _____) |
| 6 楽しみだから     |                    |

③ たばこをやめたいと思いますか。(○は1つだけ)

- |      |        |
|------|--------|
| 1 思う | 2 思わない |
|------|--------|

④ これまでに禁煙に取り組んだことはありますか。(○は1つだけ)

1 はい 2 いいえ

1 「1 はい」の方はこれまでに何回取り組みましたか。

回

2 禁煙に取り組んだが、続かなかった理由は何ですか。

1 吸いたくなくなって、吸ったから 5 酒席などですすめられたから  
2 口がさびしくなったから 6 ストレス解消に必要だったから  
3 周囲に吸うことを勧められたから 7 他の方法では物足りなかったから  
4 会社の中でのコミュニケーションをとるため 8 禁煙を続ける意思が弱かったから  
9 その他(具体的に\_\_\_\_\_)

⑤ たばこを吸う時、周囲に配慮していますか。(○は1つだけ)

1 はい 2 いいえ

⑥ あなたがよく行かれるなじみの飲食店などが禁煙になったら、あなたは行くのをやめますか？(○は1つだけ)

1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない

Ⅲ 問 39 で「2 吸っていたがやめた」の方は以下の質問にお答えください。

① やめた主な理由は何ですか。(○は1つだけ)

1 健康のため 6 会社などが禁煙・分煙となったため  
2 医師の指示 7 マスコミ(テレビ・新聞・雑誌・  
インターネット)の情報  
3 家族・友人の影響  
4 経済的な理由 8 その他(具体的に\_\_\_\_\_)  
5 自分が体調を崩した

全員の方にお聞きします。

問40 他の人が吸ったたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙、たばこから直接出る煙のことを副流煙と言います。受動喫煙、副流煙についてあてはまると思うものはどれだと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 たばこを吸っているのと同じ影響がある
- 2 たばこを吸っている人よりもより多くの有害物質を吸うことになる
- 3 妊婦が受動喫煙または副流煙を吸うと流・早産、低出生体重等、胎児に影響がある
- 4 年齢が低いほど影響が大きい
- 5 煙だけでなく、においだけでも影響がある
- 6 有害物質のアセトアルデヒド、ベンゼン、PM2.5などが含まれている
- 7 その他(具体的に )
- 8 あてはまるものはない

問41 あなたの家庭(建物内)では禁煙や分煙を実施していますか。(○は1つだけ)

- 1 禁煙を実施している
- 2 分煙を実施している
- 3 どちらも実施していない

問42 あなたは、公共施設や飲食店などを利用する際に、禁煙や分煙になっていることを意識していますか。(○は1つだけ)

- 1 はい
- 2 いいえ

問43 喫煙が体に及ぼす影響は何だと思いますか。(あてはまるもの全てに○)

- 1 肺がん
- 2 ぜんそく
- 3 気管支炎
- 4 心臓病
- 5 脳卒中
- 6 胃潰瘍
- 7 妊娠に関連した異常  
(赤ちゃんに影響する)
- 8 歯周病
- 9 まわりの人への影響
- 10 わからない

## アルコールについてお聞きします

問44 お酒を飲みますか。(○は1つだけ)

- |             |         |
|-------------|---------|
| 1 飲む        | → I、IIへ |
| 2 飲んでいたがやめた | → Iへ    |
| 3 飲まない      | → 問52へ  |

I 問45で「1 飲む」「2 飲んでいたがやめた」の方は以下の質問にお答えください。

① 何歳からお酒を飲み始めましたか。具体的な年齢をお書きください。

およそ \_\_\_\_\_ 歳

② 飲み始めた主なきっかけは何ですか。(○は1つだけ)

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1 好奇心から      | 6 ストレスから            |
| 2 家族の影響      | 7 先輩に勧められて          |
| 3 友人・知人の影響   | 8 飲めないと恥ずかしいから      |
| 4 マスコミの影響    | 9 仕事上のつきあい          |
| 5 カッコいいと思うから | 10 その他 (具体的に _____) |

II 問45で「1 飲む」の方は以下の質問にお答えください。

① どれくらいの割合で飲みますか。(○は1つだけ)

週におよそ \_\_\_\_\_ 日

② 1回あたりどれくらいの量を飲みますか。(○は1つだけ)

日本酒に換算して \_\_\_\_\_ 合程度

換算表※日本酒1合(180ml)との比較

ビール	焼酎(25度)	ウイスキー ブランデー	ワイン
中ビン1本分 500ml	原液 100ml	原液 60ml	グラス2杯分 240ml

③ お酒を飲む理由は何ですか。

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1 おいしいと感じるから       | 6 ストレス解消になるから      |
| 2 習慣になっているから       | 7 気分転換になるから        |
| 3 楽しみだから           | 8 眠れないから           |
| 4 自分へのごほうびとして      | 9 その他 (具体的に _____) |
| 5 人とコミュニケーションを図るため |                    |

II 問 45 で「2 飲んでいたがやめた」の方は以下の質問にお答えください。

① お酒を飲まなくなった理由は何ですか。

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 1 健康のため       | 7 体がアルコールを受け付けなくなったから |
| 2 飲みたくなくなったから | 8 自分が体調を崩した           |
| 3 妊娠・出産のため    | 9 ストレスから解放されたから       |
| 4 医師の指示       | 10 マスコミ (テレビ・新聞・雑誌・   |
| 5 家族・友人の影響    | インターネット) の情報          |
| 6 経済的な理由      | 11 その他 (具体的に )        |

全員の方にお聞きします。

問45 過度の飲酒が体に及ぼす影響は何だと思えますか。(あてはまるもの全てに○)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1 肝臓がん     | 6 脳血管疾患     |
| 2 肝硬変      | 7 妊娠に関連した異常 |
| 3 その他のがん   | (赤ちゃんに影響する) |
| 4 アルコール依存症 | 8 わからない     |
| 5 高血圧症     |             |

問46 「節度ある適度な飲酒」として1日平均日本酒で1合とされていますが、あなたは  
このことを知っていましたか。(○は1つだけ)

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

## 心の健康づくりについてお聞きします

問47 いつもとっている睡眠時間はどれくらいですか。具体的な時間をお書きください。

( \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ ) 時間

問48 いつもとっている睡眠で休養がとれていますか。(○は1つだけ)

- |         |             |          |
|---------|-------------|----------|
| 1 とれている | 2 あまりとれていない | 3 とれていない |
|---------|-------------|----------|



問49 あなたは睡眠について次のようなことがありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |    |                        |
|----|------------------------|
| 1  | 寝つきが悪い                 |
| 2  | 夜中に何度も目が覚める            |
| 3  | 目覚めが悪い                 |
| 4  | 朝早く目が覚め、その後眠れない        |
| 5  | ぐっすり寝た感じがしない           |
| 6  | 睡眠前にお酒を飲む              |
| 7  | 睡眠薬、精神安定剤などを使用する場合がある  |
| 8  | 周囲の騒音など睡眠する環境が悪い       |
| 9  | 電気やテレビをつけたまま寝てしまうことがある |
| 10 | 就寝前にテレビを見る             |
| 11 | 就寝前にインターネットを閲覧する       |
| 12 | 就寝前に携帯電話でメールや通話などをする   |
| 13 | その他(具体的に_____)         |
| 14 | 特になし                   |

問50 この1か月間に、不満・悩み・苦勞などの耐えがたいストレスを感じたことはありますか。(○は1つだけ)

- |   |          |        |
|---|----------|--------|
| 1 | 全くなかった   | → 問51へ |
| 2 | 1~2回あった  | } → Iへ |
| 3 | 時々あった    |        |
| 4 | ひんぱんにあった |        |

I 問50で「2 1~2回あった」「3 時々あった」「4 ひんぱんにあった」の方は以下の質問にお答えください。

① 主な原因は何ですか。(○は1つだけ)

- |   |                |   |                |
|---|----------------|---|----------------|
| 1 | 仕事・アルバイト       | 5 | 収入・家計・借金       |
| 2 | 友人などの人間関係      | 6 | 子どものこと         |
| 3 | 生きがい・将来のこと     | 7 | 親のこと           |
| 4 | 自分の健康・病気に関すること | 8 | その他(具体的に_____) |

全員の方にお聞きします。

問51 自分なりの主なストレス解消法は何ですか。(○は1つだけ)

- |   |             |    |                |
|---|-------------|----|----------------|
| 1 | 運動          | 7  | 友達や家族との会話      |
| 2 | 趣味・娯楽       | 8  | 仕事             |
| 3 | 旅行          | 9  | 飲酒             |
| 4 | 飲食          | 10 | たばこ            |
| 5 | 買い物         | 11 | その他(具体的に_____) |
| 6 | 地域活動やボランティア | 12 | 特になし           |

問52 困ったときや心配なことがあるときに、主に相談する人は誰ですか。

(○は1つだけ)

1 両親	9 市役所や保健センター
2 配偶者	10 地域包括支援センター・ケアマネジャー
3 子ども	11 相談支援事業所
4 兄弟姉妹	12 民生児童委員
5 親戚	13 その他（具体的に_____）
6 友人・知人	14 相談する人がいない
7 医師などの専門家	
8 職場の先輩・後輩	

問53 あなたは自分のことが好きですか。(○は1つだけ)

1 好き	3 どちらかといえば好きではない
2 どちらかといえば好き	4 好きではない
	5 わからない

問54 現在、あなた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いますか。(いずれかの数字を1つだけ)

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 幸福感を判断する際に、重視した事項は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 家計の状況（所得・消費）	8 趣味、社会貢献などの生きがい
2 就業状況（仕事の有無・安定）	9 家族関係
3 健康状況	10 友人関係
4 自由な時間	11 職場の人間関係
5 充実した余暇	12 地域コミュニティとの関係
6 仕事の充実度	13 政治、行政
7 精神的なゆとり	

問56 あなたは人からどのような言葉をかけられると“今のままの自分でいい”と思うことができますか。(○は1つだけ)

1 よく頑張っているね	6 一緒にいれてうれしい
2 助かったよ	7 無理しなくていいよ
3 あなたがいてくれてよかったよ	8 ご苦労さまです
4 ありがとう	9 その他（具体的に_____）
5 大好きだよ	10 分からない
	11 特になし

## 地域での健康づくり活動についてお聞きします

問57 小牧市では、市民の皆さんの健康づくりのために「ミニ健康展やウォーキング大会等の行事の企画運営」や「赤ちゃん訪問」などで、「保健連絡員」が各地区で活躍していますが、あなたは「保健連絡員」を知っていますか。(○は1つだけ)

- 1 名前だけは知っている
- 2 活動について聞いたことがある
- 3 保健連絡員に関わる行事に参加したことがある
- 4 現在、保健連絡員として現在活動している
- 5 過去に保健連絡員として活動していた
- 6 知らない

問58 自分自身や家族、ご近所の方等、あなたの住んでいる地域の中で健康に関する問題を抱えている方がいると思いますか。

- 1 はい
- 2 いいえ



具体的な内容についてお書きください。

**【記入例】**・ひとりで食事をする事が多く、バランスを考えることが少ない  
・夜遅くお店で親子連れを見かけることが多い地域だと思う  
・朝から疲れた表情で通学する小中学生がいる 等

問59 今後、地域の健康に関する問題点を解決していくために、行政と一緒に活動していただけますか。(○は1つだけ)

- 1 ぜひ活動したい
- 2 興味がある内容であれば活動したい
- 3 活動したい気持ちはあるが、協力は難しい
- 4 活動できない
- 5 活動したくない
- 6 その他 (具体的に )

問60 市では、現在、在宅医療の推進を検討しています。

あなたは、どのような条件を整えば在宅で看護、介護ができると思いますか。

(あてはまるもの全てに○)

- |                             |
|-----------------------------|
| 1 訪問医療のサービスが受けられること         |
| 2 訪問介護のサービスが受けられること         |
| 3 家族の理解や協力が得られること           |
| 4 緊急時にすぐに医療が受けられること         |
| 5 ショートステイなどの預け先があること        |
| 6 自宅等の改修が経済的な負担少なくできること     |
| 7 医療などの専門的な相談先があること         |
| 8 職場の介護・看護休暇が活用できること        |
| 9 介護・看護を理由に休職できること          |
| 10 在宅での介護・看護に偏見がないこと        |
| 11 介護者・看護者がリフレッシュできる環境があること |
| 12 経済的な負担が少ないこと             |
| 13 その他（具体的に_____）           |
| 14 どのような条件があってもしない          |
| 15 どのような条件があってもできない         |

市の健康に関する情報提供や広報などの取り組みについて、自由なご意見・ご要望をお聞かせください。


調査にご協力いただき、ありがとうございました。