

健康づくりに関する調査

※ あなた自身の普段の生活習慣や日頃感じていることについて、当てはまるもの1つに○印をつけてください。

問1 年齢 歳 (令和2年4月1日時点)

問2 性別 男・女

問3 お住まいの地区
1. 中条地区 2. 築地地区 3. 乙地区 4. 黒川地区

問4 現在、かかりつけ医がありますか？
1. ある 2. ない

※かかりつけ医：家族全員の健康状態や病気のことを普段からある程度知っており、困ったときは身近にいて適切なアドバイスをしてくれる医師のこと。

問5 現在の身長と体重を書いてください。
現在の身長 cm くらい
現在の体重 kg くらい

問6 現在、あなたの体重はどれにあてはまると思いますか？
1. 痩せている 2. やや痩せている 3. ちょうどよい
4. やや太っている 5. 太りすぎ

問7 あなたは現在、適正な体重に近づけるよう、または適正な体重を維持しようとして
かけていますか？
1. はい 2. いいえ
→ それはなぜですか？ 1. 病気を指摘されたから
(○は1つ) 2. 健康のため
3. きれいで (かつこよく) ありたいから
4. その他 ()

問8 あなたは健康だと思いますか？
1. 非常に健康 2. まあまあ健康 3. あまり健康でない
4. まったく健康でない

問11 普段、朝食を食べますか？
1. ほとんど毎日食べる
2. 週4～5回食べる
3. 週2～3回食べる
4. ほとんど食べない

「ほとんど毎日」以外を選んだ方におたずねします。食べない理由は何ですか？
1. 食べる時間がない 2. 食欲がない
3. やせたい 4. 食べないほうが調子がよい
5. その他 ()

問12 あなたは毎食、野菜(野菜ジュースを除く)を食べていますか？
1. 毎食、食べている
2. 1日1～2回、食べている
3. 毎日は食べていない
4. ほとんど食べない

問13 主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を1日何回とっていますか？
1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. ほとんど食べない

主食 ごはん、パン、めんなど ※菓子パンは除く

主菜 肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを主とした料理

副菜 野菜、いも、海藻、きのこなどを主とした料理

おかず

※例えば「卵と野菜入りうどん」は一品ですが、主食、主菜、副菜がそろっています。

問14 一口30回よくかんで食べるよう意識していますか？
1. はい 2. いいえ

問15 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか？
1. 積極的に取り組んでいる
2. 少し取り組んでいる
3. あまり取り組んでいない
4. まったく取り組んでいない

問9 あなたの気持ちは次のどれにあてはまりますか？(○は1つ)

| | | |
|-----|-----------------------------|--|
| 9-1 | 活動時間(仕事等)と休養のバランスを心がけていますか。 | 1. 十分に心がけている 2. わりと心がけている 3. あまり心がけていない 4. ほとんど心がけていない |
| 9-2 | 普段、自分の気持ちを言葉や態度で表現できますか。 | 1. 十分にすることができる 2. わりとすることができる 3. あまりすることができない 4. ほとんどできない |
| 9-3 | 自分の喜怒哀楽を分かち合える人間関係がありますか。 | 1. 十分にある 2. わりとある 3. あまりない 4. まったくない |
| 9-4 | やりがいや充実感を感じるものがありますか。 | 1. 十分にある 2. わりとある 3. あまりない 4. まったくない |
| 9-5 | 心身共にゆったりと安らげる場所がありますか。 | 1. 十分にある 2. わりとある 3. あまりない 4. まったくない |
| 9-6 | いざという時に、頼れる人が地域にいますか。 | 1. 十分いる 2. わりといる 3. あまりいない 4. まったくない |

問10 あなたは健康的な生活を送るために、大切にしていることはありますか？
1. ある 2. ない
↓
どんなことですか？ (○は3つまで)

- | | | |
|---------------|--------------|------------------|
| 1. 健康診断を受けること | 2. 医者にかかること | 3. 食生活に気をつける |
| 4. 運動をする | 5. 十分に睡眠をとる | 6. タバコを吸わない |
| 7. 適正飲酒 | 8. ストレスに注意する | 9. 健康に関する知識を得ること |
| 10. 家族とのだんらん | 11. 仲間との語らい | 12. 自分の夢 |
| 13. 生きがい | 14. 目標を持つこと | 15. 心のゆとり |
| 16. 誰かの役にたつこと | 17. その他 () | |

問16 あなたは日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか？(例：家事、労働、農作業なども含む)
1. いつもしている
2. 時々している
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17 あなたには運動習慣がありますか？
※「運動習慣」とは、1回30分以上の運動を週2回実施し、1年以上継続している場合をいいます。
1. 運動習慣がある
2. 条件は満たさないが運動はしている
3. 健康上の理由で運動はしていない
4. 健康以外の理由で運動はしていない
→ 運動をしていない理由は何ですか？

1. 運動する時間がない。
2. 運動する場所がない。または、不便である。
3. 運動に対して興味がない。
4. 一緒に運動する仲間がない
5. 気力や体力がない。
6. その他 ()

問18 普段の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか？
1. 十分とれている 2. 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 5. わからない

問19 悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じますか？
1. そう思う 2. どちらかというと思う
3. どちらかというと思う 4. そう思わない

問20 あなたの周りには、不安や悩みやつらい気持ちを受け止めてくれ、相談できる人はいますか？
1. はい 2. いいえ

問21 あなたなりのストレス解消法はありますか？
1. 食べる 2. 寝る 3. アルコールを飲む 4. 体を動かす
5. 趣味 6. 人と話す 7. その他 ()
8. 解消法は特にない 9. ストレスを感じない

問22 あなたはたばこを吸いますか？
 1. 以前から（ほとんど）吸わない 2. 以前は吸っていたが今は吸わない
 3. 現在吸っている

問23 受動喫煙について知っていますか？
 1. はい 2. いいえ

問24 次の病気について、たばこを吸うとわかりやすくなると思いませんか？

| | | | |
|-----------|-------|---------|----------|
| 肺がん | 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
| 喘息 | 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
| 気管支炎 | 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
| 心臓病 | 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
| 脳卒中 | 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
| 胃潰瘍 | 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
| 妊娠に関連した異常 | 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
| 歯周病 | 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
| その他（ ） | | | |

問25 あなたはお酒を飲みますか？
 1. 以前から（ほとんど）飲んでいない
 2. 以前は飲酒の習慣があったが、現在は無い
 3. 現在飲酒の習慣あり… (25-1, 25-2へ)

→ 25-1 日本酒に換算すると1日平均してどの程度飲みますか？ _____ 合
 ワイン 240ml、ビール・発泡酒は 500ml、焼酎・ウイスキーは 60ml で
 1合と換算します。

→ 25-2 休肝日はありますか？
 1. ある → 1週間に（ ）日くらい
 2. ない

問26 あなたは健診で血糖値やHbA1cの数値が高いといわれたことがありますか？
 1. ある 2. ない 3. わからない
 → がある場合、指導を受けましたか？
 1. 受けた 2. 受けなかった 3. わからない

問32 この1年間で歯や歯ぐきのことが原因で、次のような生活上の困りごとがありましたか？（○はいくつでも）

| |
|------------------------------|
| 1. 仕事、家事、学業、趣味などに支障があったことがある |
| 2. よく眠れなかったことがある |
| 3. おいしく食事ができなかったことがある |
| 4. 会話をしたり、笑うことができなかったことがある |

問33 現在、歯や口の中に関して、悩みごとはありますか？（○はいくつでも）

| | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. 歯が痛んだり、しみたりする | 2. 歯磨きをすると血が出る |
| 3. 口臭がある | 4. 歯ぐきがむずがゆく、歯が浮いた感じがする |
| 5. 歯ぐきが赤く腫れてぶよぶよする | 6. 固いものがかみにくい |
| 7. 歯並びやかみ合わせが気になる | 8. あごの関節が痛い |
| 9. その他（ ） | 10. 悩み事はない |

問34 あなたは、鏡を使って歯や歯ぐきの様子を観察していますか？
 1. 週に1回以上観察している
 2. 月に1回以上観察している
 3. ほとんどしない

問35 あなたは、歯や歯ぐきのチェック、歯石の除去や歯面の清掃のために定期的に歯科医院に行っていますか？
 1. 定期的に行っている 2. 定期的ではないが行っている
 3. 行っていない 4. わからない

問36 歯科医院で、次の歯科保健指導を受けたことがありますか？

| | |
|-----------------------|---|
| 36-1 歯みがき | 1. 定期的を受けている 2. 受けたことはあるが定期的ではない 3. いいえ |
| 36-2 デンタルフロス（糸付きようじ等） | 1. 定期的を受けている 2. 受けたことはあるが定期的ではない 3. いいえ |
| 36-3 歯間ブラシ | 1. 定期的を受けている 2. 受けたことはあるが定期的ではない 3. いいえ |
| 36-4 フッ素入り歯磨き剤の使用 | 1. 定期的を受けている 2. 受けたことはあるが定期的ではない 3. いいえ |

問27 あなたは健診後、医療機関での精密検査の結果、糖尿病または境界型糖尿病といわれたことがありますか？
 1. ある 2. ない 3. わからない

→ ある場合、どのような指示がありましたか？（いくつでも）
 1. 服薬の開始 2. 食事療法 3. 運動療法 4. 定期的な検査
 5. 教育入院を勧められた 6. その他（ ）

→ 現在の治療状況についてお聞かせください。
 1. 治療中（定期的な検査だけでも治療を含む）
 2. 治療はしていない

問28 あなたはどのくらいの頻度で歯みがきをしますか？
 1. 1日3回 2. 1日2回 3. 1日1回 4. 時々みがく
 5. みがかない 6. 上下とも総入れ歯（歯が全くない）
 7. その他→1日（ ）回

問29 あなたは歯みがきのとき、歯ブラシのほかに歯間ブラシやデンタルフロス等（歯間部清掃用具）などの補助用具等を使っていますか？
 1. 使っている 2. 使っていない 3. わからない

何を使っていますか？（○はいくつでも）
 1. デンタルフロス（糸ようじ等） 2. 歯間ブラシ
 3. 舌ブラシ（歯ブラシで代用している場合も含む）
 4. 電動歯ブラシ 5. フッ素入り歯磨剤
 6. その他（ ）

問30 あなたの口の中には何本の歯がありますか？ _____ 本（最大32本）

| |
|--|
| <input type="checkbox"/> かぶせた歯（金歯・銀歯）、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含めます。親知らずも含みます。 |
| <input type="checkbox"/> 成人の歯の本数は、上あご16本、下あご16本の合計32本です。 |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯は本数に含みません。 |

問31 かんで食べるときの状態はどうですか？
 1. 何でもかんで食べることができる
 2. 一部かめない食べ物がある
 3. かめない食べ物が多い
 4. かんで食べることができない

問37 あなたは、この1年間に歯科健康診査を受けましたか？
 1. 受けた …… (37-1へ)
 2. 受けていない… (37-2へ)

→ 37-1 受けた方にお聞きします。どこで受けましたか？
 1. 歯科医院（病院） 2. 市町村 3. 職場 4. 学校 5. その他

→ 37-2 受けていない方にお聞きします。受けない理由は何ですか？
 1. かかりつけ歯科医がない
 2. 痛い等、気になるところがないから行かない
 3. 職場や学校で実施すれば受けたいが、歯科医院へ行くのは面倒
 4. 忙しくて時間がない
 5. お金がかかるのはいやだ
 6. その他（ ）

問38 歯科医院を受診する際の気持ちをお聞かせください。
 1. 気軽に受診できる
 2. 受診の目的によっては気軽に受診できる
 3. 気が重い
 4. かなり気が重い
 5. その他（ ）

問39 歯科医院にはどのような場合に行きますか？
 1. 気になるところがなくとも定期的に行くようにしている
 2. 気になるところがあると、早めに行くようにしている
 3. 痛い等、悪い症状があったら行く
 4. 痛い等、悪い症状があっても行かない（行けない）
 5. その他（ ）

問40 健康づくりには、病気を予防するなど（早期発見・治療）の「疾病対策」と、自分らしく豊かな人生を送るための「元気づくり対策」（人とのふれあい、分かち合い、生きがいづくり等）が、大切だと思いますか？



- 1. とても思う
- 2. まあまあ思う
- 3. それほど思わない
- 4. 全く思わない

問 41 胎内市の健康づくり対策では、「疾病対策」に加え「元気づくり対策」を推進していることを知っていますか？

1. よく知っている
2. まあまあ知っている
3. あまり知らない
4. 全く知らない

問 42 「元気づくり対策」（人とのふれあいや生きがいがづくりに繋がる企画等）を推進する活動をしている健康づくりボランティアである「元気ふれあい広め隊」を知っていますか？

1. よく知っている
2. まあまあ知っている
3. あまり知らない
4. 全く知らない

問 43 明るい胎内市になるには、一人ひとりの元気が大切だと思いますか？

1. とても思う
2. まあまあ思う
- 3.それほど思わない
4. 全く思わない

問 44 「こんなまちだったらいいな」という夢・願いを実現するため、あなたがやっていること、今後やっていきたいことがありましたらご記入ください。

[]

ご協力ありがとうございました。

胎内市健康づくり推進協議会委員名簿

| 氏名 | 所 属 |
|--------------|------------------------------|
| 会長 花形 文男 | 元気ふれあい広め隊 |
| 副会長 小泉 英子 | 食生活改善推進委員 |
| 委員 花野 伸一 | 胎内市医師会 |
| 委員 野澤 一禎 | 胎内市歯科医師会 |
| 委員 坂上 徳三郎 | 胎内市住みよい郷土づくり協議会 |
| 委員 阿部 俊幸 | 新発田地域振興局健康福祉環境部 (新発田保健所長) |
| 委員 小林 隆裕 | きのと小学校長 |
| 委員 盛岡 満 | 七 社 会 |
| 委員 斎藤 公美 | 黒川地区事業所 |
| 委員 小林 勲 | 築地地区区長会 |
| 委員 吉村 京子 | 保健推進員(中条地区) |
| 委員 榎本 明子 | 保健推進員(黒川地区) |
| 委員 井上 莉華 | きのと小学校養護教諭 |
| 委員 山貝 亮子 | 歯科衛生士会 |
| 委員 小野 巧 | 中条青年会議所 |
| 委員 羽田 啓史 | 黒川商工会 |