

資料編

I 一般アンケート調査票

川越市民の健康についてのアンケート ご協力をお願い

日ごろ皆様には、市政発展のために深いご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、本市では、平成 17 年 3 月に「市民が好ましい生活習慣を身につけることによって、生活習慣病を予防し、寝たきりなどの要介護状態にならないように、健康寿命の延伸と生活の質の向上を実現する」ことを目的に「川越みんなの健康プラン（健康日本 21・川越市計画）」を策定しました。また、食をめぐる問題を踏まえて、市民の心身の健康と豊かな人間形成を目指し、食育推進の目標とその方策を盛り込んだ「川越市食育推進計画」を平成 22 年に策定し、これらの計画に基づいて、施策の推進を行っております。

このたび、これら 2 つの計画の見直し、及び、平成 25 年 9 月に制定した「川越市歯科口腔保健の推進に関する条例」に基づく新たな「歯科口腔保健推進計画」の策定に向けて市民の皆様健康・食育・歯科に関する意識調査を行うこととなりました。

お忙しいところたいへん恐縮ですが、調査の趣旨をご理解の上、ご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

平成 25 年 12 月

川越市長 川 合 善 明

- 川越市住民基本台帳に登録されている 20 歳以上の市民の中から、3,000 人の方を無作為に選ばせていただきお願いしております。
- 調査結果は、統計的に処理いたします。ご回答いただいた内容から個人が特定されることは一切ございませんので、ありのままをお答えください。

記入にあたってのお願い

- アンケート用紙の記入は、あなたご本人にお願いします。（ご本人が病気などで記入できない場合は、ご家族がご本人のお立場でご記入ください。）
- お答えは、特に説明のないかぎり、あてはまる項目の番号に○印を付けてください。なお、ご記入については、平成 25 年 12 月 1 日を基準としてください。
- ご記入されましたアンケート用紙は、同封の返信用封筒に入れて『平成 26 年 1 月 14 日（火）まで』にご投函ください。（切手を貼る必要はありません。）

<問い合わせ先>

川越市保健所 総合保健センター 健康づくり支援課
電話：229-4121 FAX：225-1291

1. あなたご自身のことについて

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 |
|------|------|

問2 あなたの年齢をお答えください。(数字を記入)

平成25年12月1日現在	満 () 歳
--------------	---------

問3 あなたの同居家族の構成は次のいずれですか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 1 一人暮らし | 2 夫婦のみ |
| 3 親・子(18歳未満の子が1人でもいる)の2世代 | 4 親・子(18歳未満の子がいない)の2世代 |
| 5 親・子・孫の3世代 | 6 その他 () |

問4 あなたの主なお仕事(職業)をお答えください。(○は1つ)

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1 農業 | 2 自営業・自由業 |
| 3 会社員・公務員などの勤め人(派遣社員を含む) | 4 パート・アルバイト |
| 5 学生 | 6 家事専業(主婦、主夫) |
| 7 無職 | 8 その他 () |

問5 あなたの1週間の労働時間は何時間ですか。(○は1つ)

※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。

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

問6 あなたの世帯収入は次のどこに該当しますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|------------------|-----------|
| 1 200万円未満 | 2 200万円以上600万円未満 | 3 600万円以上 |
|-----------|------------------|-----------|

問7 あなたは現在、自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1 健康である | 2 どちらかといえば健康である |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない |

問8 あなたの身長と体重をご記入ください。(小数点1位を四捨五入)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 身長 () cm | 2 体重 () kg |
|-------------|-------------|

(※適正体重を算出するためのものです。)

問9 現在、以下のような治療中の病気はありますか。(○はいくつでも)

1 脂質異常症(高脂血症)	2 高血圧症	3 心臓病
4 脳卒中(脳梗塞など)	5 糖尿病	6 肝臓病
7 がん(悪性新生物)	8 皮膚疾患	9 歯科疾患
10 消化器疾患(胃潰瘍など)	11 耳鼻科疾患	12 精神疾患
13 整形外科疾患(腰痛など)	14 眼疾患(白内障など)	
15 呼吸器疾患(慢性気管支炎・喘息など)		
16 その他()		17 特にな

問10-1 1年に1回健(検)診を受けていますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ →【問10-2へ】
------	-----------------

問10-2【問10-1で「2.いいえ」とお答えの方】

健(検)診を受けない理由を教えてください。(○はいくつでも)

1 医療機関で治療中	2 必要と感	3 時間がない
4 費用が高い	5 面倒だから	6 受けたくない
7 どこに行きよいかわからない	8 その他()	

問11-1 あなたは、ここ1年間にがん検診を受けましたか。(○はいくつでも)

1 勤務先で受けた(学校で受けた)	2 市の健診を受けた
3 人間ドックを受けた	4 受けていない →【問11-2へ】

問11-2【問11-1で「4.受けていない」とお答えの方】

受けなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 かかりつけ医療機関にみてもらっているから	2 健康だと思うから
3 忙しいから	4 悪いところが見つかるこ
5 受け方がわからなかったから	6 その他()

問12 かかりつけ医療機関はありますか。(○は1つ)。

1 ある	2 ない
------	------

問13 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を知っていますか。(○は1つ)

1 よく内容を知っている	2 だいたい内容を知っている
3 内容はあまり知らないが言葉は聞いたことがある	4 はじめて聞いた

※ メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は用語の説明(後述P12)を参照

問14 ふだんの健康づくりであなたの関心のあることは何ですか。(〇はいくつでも)

1 食生活・食育	2 運動	3 休養・こころの健康
4 生活習慣病予防	5 歯と口の健康	6 減煙・禁煙
7 節酒・禁酒	8 体重管理	9 その他 ()

問15 健康に関する情報をどこから入手しますか。(〇は3つまで)

1 インターネット	2 テレビ・ラジオ	3 新聞・雑誌・本など
4 医療機関(病院・診療所)	5 友人・知人	6 家族
7 保健所・保健センター	8 市や県などの広報誌やパンフレット	
9 その他 ()	10 特にない	

II. 栄養・食生活について

問16 朝食は食べますか。(〇は1つ)

1 ほとんど毎日食べる	2 週に4、5日は食べる
3 週に2、3日は食べる	4 ほとんど食べない

(図1) 主食、主菜、副菜の例



問17 朝食には主食、主菜、副菜がそろっていますか。(〇は1つ)

※図1を参考にしてください。

1 いつもそろっている	2 だいたいそろっている
3 そろっていないことが多い	4 ほとんどそろっていない
5 食べない	

問18 昼食には主食、主菜、副菜がそろっていますか。(〇は1つ)

※図1を参考にしてください。

1 いつもそろっている	2 だいたいそろっている
3 そろっていないことが多い	4 ほとんどそろっていない
5 食べない	

問19 夕食には主食、主菜、副菜がそろっていますか。(○は1つ)

※図1を参考にしてください。

1 いつもそろっている	2 だいたいそろっている
3 そろっていないことが多い	4 ほとんどそろっていない
5 食べない	

問20 あなたは、野菜の入った料理を一日に平均何皿食べますか。(○は1つ)

※小鉢1皿(70g)を1皿と考えてください。

1 食べない	2 1皿	3 2皿
4 3皿	5 4皿	6 5皿以上

問21 間食(食後のデザート、夜食を含む)をすることがありますか。(○は1つ)

1 1日1回	2 1日2回	3 1日3回以上
4 毎日ではないが時々	5 とらない	

問22 外食(出前やスーパー・コンビニの弁当を含む)を利用しますか。(○は1つ)

1 よく利用する	2 時々利用する
3 たまに利用する	4 ほとんど利用しない

問23 あなたは、ご自身の味つけが濃い方だと思いますか(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問24 食事の内容で気をつけていることはありますか。(○はいくつでも)

1 塩分をとりすぎない	2 脂肪をとりすぎない
3 甘いものをとりすぎない	4 野菜をきちんととる
5 食べすぎない	
6 外食のメニューやスーパーなどで惣菜を選ぶとき、バランスなどに気をつける	7 食品を購入するときに、栄養表示(エネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウムなど)を参考になっている
8 その他()	9 特にない

問25 噛み方、味わい方といった食べ方に関心がありますか。(○は1つ)

1 関心がある	2 どちらかといえば関心がある
3 関心がない	4 わからない

問26 あなたのふだんの食べる時の状況についておたずねします。

次の質問について、「はい」「いいえ」でお答え下さい。

ア 何でも噛んで食べることができる	1 はい	2 いいえ
イ よく噛んで味わって食べている	1 はい	2 いいえ

問27 食事は楽しみですか。(○は1つ)

- | | | |
|------|-------|-------------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 どちらともいえない |
|------|-------|-------------|

問28 家族や友人と一緒に食事をしていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 1日1食以上は一緒に食べている | 2 週に何度かは一緒に食べている |
| 3 ほとんど一人で食べている | |

問29-1 「食育」について関心がありますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1 ある →【問29-2へ】 | 2 どちらかといえばある →【問29-2へ】 |
| 3 どちらかといえない | 4 ない |
| 5 わからない | |

問29-2 【問29-1で1、2とお答えの方】

「食育」のどんなことに関心がありますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|---------------------|-------------|---------|
| 1 食習慣と健康 | 2 食とこころの豊かさ | 3 食の安全性 |
| 4 農業体験 | 5 食材の知識を学ぶ | 6 地産地消費 |
| 7 食文化(伝統食・食事マナーを含む) | 8 その他() | |

※地産地消とは、地域で生産された農産物をその地域(地元)で消費することです。

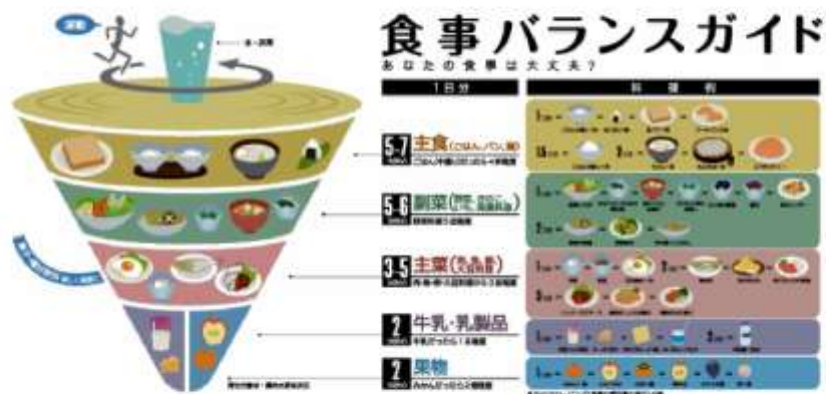
問30 食品を買う時にどのような点に注意していますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|--------------|---------|-----------|
| 1 新鮮さ | 2 価格 | 3 消費・賞味期限 |
| 4 無添加・無(低)農薬 | 5 味のよさ | 6 栄養 |
| 7 産地 | 8 色や形 | |
| 9 その他() | 10 特にない | |

問31 「食事バランスガイド」(図2参照)を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 言葉も内容も知っていて、参考にしている | 2 言葉も内容も知っているが参考にはしていない |
| 3 言葉だけ知っている | 4 全く知らない |

(図2)



Ⅲ. 身体活動・運動について

問32-1 日ごろ、意識的に身体を動かすようにしていますか。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 いつもしている | →【問32-2へ】 | 2 時々している | →【問32-2へ】 |
| 3 たまにしている | →【問32-2へ】 | 4 全くしていない | |

問32-2 【問32-1で1、2、3と答えられた方】何をしていますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|----------|-----------------------|---------|
| 1 ジョギング | 2 ウォーキング(散歩) | 3 ストレッチ |
| 4 ラジオ体操 | 5 エレベーターを使わないなど意識して歩く | |
| 6 その他() | | |

問33 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1 聞いたことがあるし、意味も知っている | 2 聞いたことはあるが、意味は知らない |
| 3 聞いたことがない | |

※ロコモティブシンドロームは用語の説明(後述 P12)を参照

問34-1 現在、1回30分以上の運動を、週2回以上していますか。(○は1つ)

※運動には、散歩や軽い体操なども含みます

- | | | | |
|--------|-----------|---------|-----------|
| 1 している | →【問34-2へ】 | 2 していない | →【問34-3へ】 |
|--------|-----------|---------|-----------|

問34-2 【問34-1で「1.している」と答えた方】

運動を始めてからどのくらいの期間、経過していますか。(○は1つ)

- | | |
|---------|-------------|
| 1 6か月未満 | 2 6か月以上1年未満 |
| 3 1年以上 | 4 わからない |

問34-3 【問34-1で「2.していない」と答えた方】

今後の運動についてお答えください。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 今後も運動するつもりはない | 2 今後始めようと思っている |
| 3 始めたいと思うができない | 4 わからない |

問35 健康を保つための運動習慣を身につけるために、どのようなことがあるとよいと思いますか。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| 1 自分に合った運動方法や運動量がわかる | 2 運動の指導者がいる |
| 3 運動をする仲間がいる | 4 身近に運動をする場所がある |
| 5 身近に参加しやすい運動教室がある | 6 ウォーキング大会などのイベントで運動するきっかけがある |
| 7 その他() | |

問36 地域の行事や趣味の会などに積極的に参加していますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 いつもしている | 2 時々している |
| 3 たまにしている | 4 全くしていない |

IV. 歯について

問37 現在、歯は何本ありますか。(数字を記入)

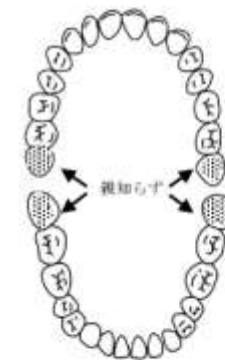
※図3を参考にしてください

() 本

注1: 「さし歯」は数えますが、「入れ歯(義歯)」「インプラント」は除きます。

注2: 「親知らず」を含めると、成人の歯は32本です。

(図3) 成人の歯



問38 1日のうち、何回歯を磨きますか。(数字を記入)

() 回

問39 いつ歯を磨きますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|--------|-------|---------|
| 1 起床直後 | 2 朝食後 | 3 昼食後 |
| 4 夕食後 | 5 就寝前 | 6 間食のあと |

問40 一番最近歯の治療や処置を受けたのはいつごろですか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|------------|----------|
| 1 現在治療中 | 2 1年以内 | 3 1~3年未満 |
| 4 3年以上前 | 5 受けたことがない | |

問41 歯周病と言われたことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 言われて治療した | 2 言われたが治療していない |
| 3 言われたことはない | 4 わからない |

問42 かかりつけ歯科医療機関はありますか。(○は1つ)

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

問43-1 定期的に歯科健診を受けていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1 6か月に1回ぐらい | 2 1年に1回ぐらい |
| 3 数年に1回ぐらい | 4 受けていない →【問43-2へ】 |

問43-2 【問43-1で「4.受けていない」と答えた方】

歯科健診を受けていない理由を教えてください。(〇はいくつでも)

1 必要だと感じない	2 時間がない
3 費用が高い	4 面倒だから
5 どこに行ってもよいかわからない	6 その他 ()

問44 歯や口の健康維持のためにしていることはありますか。(〇はいくつでも)

1 ていねいに磨くようにしている	2 フッ素入りの歯磨き剤を使用している
3 歯ブラシのほかに糸ようじや歯間ブラシを使用している	4 口の中を自分で観察するようにしている
5 甘い食べ物や飲み物は控えるようにしている	6 間食を控えるようにしている
7 たばこを控えるようにしている	8 その他 ()
9 特にしていない	

V. こころの健康について

問45 あなたは睡眠により、疲れがとれていると思いますか。(〇は1つ)

1 とれている	2 まあまあとれている
3 ふつう	4 あまりとれていない
5 とれていない	

問46-1 あなたは心配ごとや悩みを抱えた時に相談できる人がいますか。(〇は1つ)

1 いる →【問46-2へ】	2 いない	3 相談しない
----------------	-------	---------

問46-2 【問46-1で「1.いる」と答えた方】それは誰ですか。(〇はいくつでも)

1 配偶者(夫・妻・内縁者)	2 親	3 兄弟・姉妹
4 子ども	5 友達	6 職場(上司・同僚)
7 近所の人	8 学校の先生	9 主治医・看護師
10 その他 ()		

問47-1 あなたは上手にストレスを解消できていますか。(〇は1つ)

1 できている →【問47-2へ】	2 できていない
3 わからない	4 ストレスを感じない

問47-2 【問47-1で「1.できている」と答えた方】

どのような方法でストレスを解消していますか。(記述してください)

方法

VI. アルコールについて

問48-1 ビール、日本酒などのアルコールを飲みますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1 ほとんど毎日飲む →【問48-2へ】 | 2 週3～5日飲む →【問48-2へ】 |
| 3 週1～2日飲む →【問48-2へ】 | 4 月に数日飲む →【問48-2へ】 |
| 5 ほとんど飲まない | 6 まったく飲まない |

問48-2 【問48-1で1、2、3、4と答えた方】

1日にどのくらいの量のお酒を飲みますか。日本酒に換算して教えてください。
(○は1つ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 1合(180ml)未満 | 2 1合以上2合(360ml)未満 |
| 3 2合以上3合(540ml)未満 | 4 3合以上4合(720ml)未満 |
| 5 4合以上5合(900ml)未満 | 6 5合(900ml)以上 |

※日本酒1合(180ml)のアルコール量の換算

日本酒	ビール・発泡酒	焼酎	チューハイ	ウイスキー	ワイン
1合	中ビン1本	20度 135ml 35度 80ml	7度 350ml	ダブル1杯 60ml	2杯 240ml

問49 1日あたりの、適度な飲酒量はどのくらいだと思いますか。

日本酒に換算して教えてください。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 1合(180ml)未満 | 2 1合以上2合(360ml)未満 |
| 3 2合以上3合(540ml)未満 | 4 3合以上4合(720ml)未満 |
| 5 4合以上5合(900ml)未満 | 6 5合(900ml)以上 |
| 7 わからない | |

VII. たばこについて

問50-1 現在、たばこを吸っていますか(吸っている場合の本数は)。(○は1つ)

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1 吸っている →(1日 | 本) →【問50-2へ】 |
| 2 過去に吸っていた →【問50-3へ】 | 3 吸わない |

問50-2 【問50-1で「1. 吸っている」と答えた方】

たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 すぐにやめたい | 2 近いうちにやめたい |
| 3 やめたくない | 4 やめられない |
| 5 わからない | |

問50-3 【問50-1で「2. 過去に吸っていた」と答えた方】

たばこをやめた理由はなんですか。(〇はいくつでも)

1 たばこは健康に悪いと思うから	2 自分の身体の具合が悪くなったから
3 家族の健康を守るため	4 やめられなくなるのが怖かったから
5 家族や友人にやめるように勧められたから	6 医師や看護師、保健師などにやめるように勧められたから
7 たばこを吸える場所がなくなったから	8 職場で吸えなくなったから
9 たばこを吸うと他人に迷惑をかけるから	10 たばこ代がかかるから
11 保険診療で禁煙治療を受けられたから	12 その他 ()

問51 慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っていますか。(〇は1つ)

1 聞いたことがあるし、意味も知っている	2 聞いたことはあるが、意味は知らない
3 聞いたことがない	

※慢性閉塞性肺疾患(COPD)は用語の説明(後述PI2)を参照

問52 たばこが影響を与えると思われるものを選んでください。(〇はいくつでも)

1 肺がん	2 妊婦への影響(未熟児など)
3 慢性閉塞性肺疾患(COPD)	4 喘息
5 心臓病	6 歯周病
7 脳卒中(脳梗塞など)	8 その他 ()

問53 「受動喫煙」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)

1 言葉も意味も知っている	2 言葉は知っているが、意味は知らない
3 言葉も意味も知らない	

問54 あなたは受動喫煙の健康への影響についてどのように思いますか。(〇は1つ)

1 影響があると思う	2 影響がないと思う
3 わからない	

VIII. 市の健康づくり支援計画等について

問55 次の健康づくり支援計画・条例をご存知ですか。「知っている」「知らない」でお答えください。

ア 川越みんなの健康プラン (健康日本21・川越市計画)	1 知っている	2 知らない
イ 川越市食育推進計画	1 知っている	2 知らない
ウ 川越市歯科口腔保健の推進に関する条例	1 知っている	2 知らない

