

問8 あなたは、この1年の間に血圧を測定しましたか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ → 問9へ

→ ★<以下の問8-1は、問8で、「1 はい」と回答した人におうかがいします>

問8-1 あなたの血圧は、おおよそどのくらいですか。(おおよその数字を記入してください)

最高血圧()mmhg / 最低血圧()mmhg

■ 身体活動・運動について

問9 あなたは、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工夫をしていますか。

(○は1つ)

1 している

2 ときどきしている

3 していない

問10 あなたは、この1年の間、1回30分以上、週2回以上の運動を行っていますか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

問11 あなたの1日の歩数は、おおよそ何歩ですか。(○は1つ)

1 2,000歩未満

2 2,000歩以上4,000歩未満

3 4,000歩以上6,000歩未満

4 6,000歩以上8,000歩未満

5 8,000歩以上10,000歩未満

6 10,000歩以上

7 わからない

問12 あなたは、今後、運動を行いたいと思いますか。(○は1つ)

1 思う

2 きっかけがあれば行いたい

3 思わない

問13 あなたは、どのようなきっかけがあれば、運動を行いたいと思いますか。(○はいくつでも)

1 身近に教室やサークルがある

2 気軽に参加できる講座がある

3 健診結果で異常値があった

4 医師など専門家からの勧め

5 家族・友人からのお誘い

6 その他()

問14 あなたは、“ロコモティブシンドローム(運動器症候群)”について知っていますか。(○は1つ)

※ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨・関節・筋肉・神経など体を支えたり動かしたりする「運動器」が衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになる危険性が高くなることです。

1 内容まで知っている

2 内容は知らないが、
言葉を聞いたことがある

3 知らない
(この調査ではじめて聞いた)

問15 あなたは、“フレイル”について知っていますか。(○は1つ)

※ フレイルとは、加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態のことです。

- | | | |
|-------------|----------------------------|--------------------------|
| 1 内容まで知っている | 2 内容は知らないが、
言葉を聞いたことがある | 3 知らない
(この調査ではじめて聞いた) |
|-------------|----------------------------|--------------------------|

■ 食生活について

問16 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 週に4~5日食べる |
| 3 週に2~3日食べる | 4 ほとんど食べない |

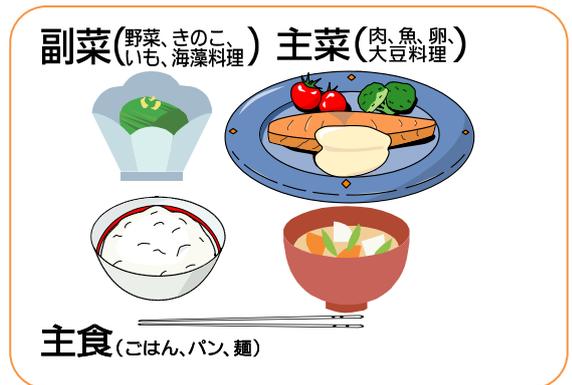
問17 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが、週に何日ありますか。

「主食」: 米、パン、めん類など

「主菜」: 魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理

「副菜」: 野菜や海藻、きのこなどを使った料理

	ほとんど毎日 食べる	週4~5日 食べる	週2~3日 食べる	ほとんど 食べない
朝食 (○は1つ)	1	2	3	4
昼食 (○は1つ)	1	2	3	4
夕食 (○は1つ)	1	2	3	4



問18 あなたは、1日にどのくらいの野菜を食べていますか。

(小鉢1杯で、野菜70gとした場合の器の数でお答えください)

器の数 ()

※ 成人1人1日あたりの野菜摂取量のめやす量は、350g以上とされています。

野菜料理の例



問19 あなたは、ふだんの食事において、塩分が控えめになるように気をつけていますか。(○は1つ)

※ 国では成人1日あたり、成人男性 7.5g未満、成人女性 6.5g未満 を目標としています。

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

問20 あなたは、就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3日以上ありますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問21 間食や甘い飲み物をとる習慣はありますか。(○は1つ)

※ 「間食」:朝食・昼食・夕食以外の時間にとるおやつ等のことを指します。
 ※ 「甘い飲み物」:スポーツドリンク、乳酸菌飲料、炭酸飲料、ジュースなど

1 毎日3回以上とる	2 毎日1~2回とる	3 週2~5日とる
4 ほとんどとらない(週1日以下)	5 全くとらない	

■ お酒について

問22 あなたは、どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

1 毎日	2 週5~6日	3 週3~4日
4 週1~2日	5 月に1~3日	
6 ほとんど飲まない(飲むのをやめた) → 問23へ		

→ ★<以下の問22-1は、問22で、「1 毎日」、「2 週5~6日」、「3 週3~4日」、「4 週1~2日」、「5 月に1~3日」と回答した人におうかがいします>

問22-1 あなたがお酒を飲む日は、1日あたりどれくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

※ 1合は、概ね以下の量に相当します。
 日本酒180ml ビール・発泡酒500ml 焼酎(20度)135ml 焼酎(25度)110ml
 焼酎(35度)80ml チューハイ(7度)350ml ウイスキーダブル60ml ワイン240ml

1 1合未満	2 1~2合未満	3 2~3合未満
4 3~4合未満	5 4~5合未満	6 5合以上

問23 「適度な飲酒量」とは、1日何合以下の飲酒量であると思いますか。(○は1つ)

1 1合以下	2 2合以下	3 3合以下	4 わからない
--------	--------	--------	---------

■ 歯について

問24 現在、あなたの歯は何本ありますか。(○は1つ)

※ 差し歯はご自身の歯に含みますが、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。親知らずを除くと、成人は28本が正常な本数ですが、数本の増減がみられることもあります。

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1 全部ある(親知らず以外の28本ある) | 2 ほとんどある(24~27本) |
| 3 だいたいある(20~23本) | 4 半分くらいある(10~19本) |
| 5 ほとんどない(1~9本) | 6 まったくない(0本) |
| 7 わからない | |

問25 “オーラルフレイル”について知っていますか。(○は1つ)

※ オーラルフレイルとは、口腔機能のささいな変化(口が乾く、かみにくい、むせる等)のことを指し、全身のフレイルにつながる可能性もあります。

- | | | |
|-------------|----------------------------|--------------------------|
| 1 内容まで知っている | 2 内容は知らないが、
言葉を聞いたことがある | 3 知らない
(この調査ではじめて聞いた) |
|-------------|----------------------------|--------------------------|

問26 あなたは、食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 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 かんで食べることはできない |

問27 あなたには、歯科治療だけでなく、むし歯や歯周病の予防や歯みがき指導、定期的な歯科健康診査をしてくれる「かかりつけ歯科医」がいますか。(○は1つ)

- | | |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

問28 あなたは、この1年の間、歯周病の予防のために定期的に行っていることはありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------------|--------------|
| 1 歯間清掃(デンタルフロスや歯間ブラシを使用している) | 2 歯科医院にて歯石除去 |
| 3 歯科医院にて歯面清掃 | 4 行っていない |

■ 休養・心の健康について

問29 この1か月の間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 5時間未満 | 2 5時間以上6時間未満 |
| 3 6時間以上7時間未満 | 4 7時間以上8時間未満 |
| 5 8時間以上9時間未満 | 6 9時間以上 |

問30 あなたは、この1か月の間、睡眠で休養が十分とれていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 十分とれている | 2 まあまあとれている |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |

問31 あなたは、この1か月の間、悩み、不安、ストレスなどを感じたことがありましたか。(○は1つ)

- | | | |
|------------------|---------------|-----------|
| 1 おおいにあった | 2 多少あった | 3 あまりなかった |
| 4 まったくなかった →問32へ | 5 わからない →問32へ | |

★<以下の問31-1は、問31で、「1 おおいにあった」、「2 多少あった」、「3 あまりなかった」と回答した人におうかがいします>

問31-1 あなたが、悩み、不安、ストレスを感じる原因は何ですか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|---------|-----------|--------|-----------|
| 1 仕事・学校 | 2 家庭・子育て | 3 人間関係 | 4 健康・体力面 |
| 5 社会情勢 | 6 気候・自然災害 | 7 感染症 | 8 その他 () |

★<以下の問31-2は、問31で、「1 おおいにあった」、「2 多少あった」、「3 あまりなかった」と回答した人におうかがいします>

問31-2 あなたは、悩み、不安、ストレスなど自分なりに解消できていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 解消できている | 2 まあまあ解消できている |
| 3 あまり解消できていない | 4 解消できていない |

問32 あなたは、ふだんから気軽に相談できる相手がありますか。(○は1つ)

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

■ たばこについて

問33 あなたは、現在、たばこを吸っていますか。(○は1つ)

※ たばことは、紙巻たばこをはじめ、葉巻やパイプ、加熱式たばこも含まれます。

1 毎日吸う

2 ときどき吸っている

3 吸うのをやめた

4 もともと吸わない

→ 問34へ

→ 問34へ

★<以下の問33-1は、問33で、「1 毎日吸う」、「2 ときどき吸っている」と回答した人におうかがいします>

問33-1 あなたの1日の喫煙本数は、どのくらいですか。(○は1つ)

1 1～5本

2 6～10本未満

3 10～20本未満

4 20～30本未満

5 30～40本未満

6 40本以上

問34 あなたは、この1か月の間、自分以外の人なたばこの煙を吸う機会がありましたか。

※ 2020年4月1日、健康増進法の一部を改正する法律の全面施行に伴い、ほとんどの施設において原則屋内禁煙となっています。

	ほとんど 毎日	週に数回 程度	週に1回 程度	月1回 程度	まったく なかった	行かない・ わからない
家庭(○は1つ)	1	2	3	4	5	6
職場や学校(○は1つ)	1	2	3	4	5	6
飲食店(○は1つ) (食堂、居酒屋など)	1	2	3	4	5	6
その他の場所(○は1つ) (道路、公園、ゲームセンターなど)	1	2	3	4	5	6

問35 あなたは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。(○は1つ)

※ COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこ・粉じん・大気汚染などの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道(気管支)や酸素の交換を行う(肺胞)などに障害が生じる病気です。

1 はい

2 いいえ

健康診査やがん検診について

問36 メタボリックシンドロームを知っていますか。(〇は1つ)

※ メタボリックシンドローム(略称:メタボ)は、内臓脂肪症候群ともいいます。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態をいいます。食事や運動、喫煙などの生活習慣を改善しなければ、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患などが起こりやすくなる状態のことをいいます。

- | | | |
|-------------|---------------------------------|--------------------------|
| 1 内容まで知っている | 2 内容までは知らなかったが、
言葉を聞いたことはあった | 3 知らない
(今回の調査で初めて知った) |
|-------------|---------------------------------|--------------------------|

問37 あなたは、この1年の間、どこで健康診査を受けましたか。(〇は1つ)

※ がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は健康診査に含みません。

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1 市の健診会場(市内公民館) → 問38へ | 2 職場で指定された健診会場・医療機関 → 問38へ |
| 3 医療機関(人間ドックなど) → 問38へ | 4 その他() → 問38へ |
| 5 受けなかった | |

★<以下の問37-1は、問37で、「5 受けなかった」と回答した人におうかがいします>

問37-1 健康診査を受けなかった理由をお答えください。(〇はいくつでも)

- | | | |
|------------|---------------|-------------|
| 1 多忙 | 2 通院中(治療中) | 3 必要性を感じない |
| 4 健康に自信がある | 5 病気が見つかるのが怖い | 6 会場や時間が不都合 |
| 7 費用がかかる | 8 特に理由はない | 9 その他() |

→ 問39へ

問38 健診等の結果、「特定保健指導」の該当となりましたか。(〇は1つ)

※ 特定保健指導とは特定健康診査(40歳~74歳対象)の結果により、生活習慣病発症のリスクの高い方に対して行われる保健指導です。対象の方は「動機付け支援」「積極的支援」に分けられます。

- | | | |
|------|--------------|----------------|
| 1 はい | 2 いいえ → 問39へ | 3 わからない → 問39へ |
|------|--------------|----------------|

★<以下の問38-1は、問38で、「1 はい」と回答した人におうかがいします>

問38-1 「特定保健指導」を受けましたか。(〇は1つ)

- | |
|-------------|
| 1 はい → 問39へ |
| 2 いいえ |

★<以下の問38-2は、問38で、「2 いいえ」と回答した人におうかがいします>

問38-2 「特定保健指導」を受けなかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- | | | |
|------------|---------------|-------------|
| 1 多忙 | 2 通院中(治療中) | 3 必要性を感じない |
| 4 健康に自信がある | 5 病気が見つかるのが怖い | 6 会場や時間が不都合 |
| 7 費用がかかる | 8 特に理由はない | |
| 9 その他() | | |

問39 あなたは、下線の受診間隔で、がん検診をどこで受けましたか。①～⑤に回答してください。

①肺がん検診 受診間隔：毎年 (○は1つ)

1 下線の受診間隔で受けなかった	2 市の健診会場(市内公民館)	3 職場で指定された健診会場・医療機関
4 医療機関(人間ドックなど)	5 その他()	

②大腸がん検診 受診間隔：毎年 (○は1つ)

1 下線の受診間隔で受けなかった	2 市の健診会場(市内公民館)	3 職場で指定された健診会場・医療機関
4 医療機関(人間ドックなど)	5 その他()	

③乳がん検診 受診間隔：2年に1回 (○は1つ)

1 下線の受診間隔で受けなかった	2 市の健診会場(市内公民館)	3 職場で指定された健診会場・医療機関
4 医療機関(人間ドックなど)	5 その他()	

④子宮がん検診 受診間隔：毎年 (○は1つ)

1 下線の受診間隔で受けなかった	2 市の健診会場(市内医療機関)	3 職場で指定された健診会場・医療機関
4 医療機関(人間ドックなど)	5 その他()	

⑤胃がん検診 受診間隔：バリウム→毎年 内視鏡→2年に1回 (○は1つ)

1 下線の受診間隔で受けなかった	2 市の健診会場(市内公民館)	3 職場で指定された健診会場・医療機関
4 医療機関(人間ドックなど)	5 その他()	

★<以下の⑤-1は、⑤で、「2 市の健診会場(市内公民館)」、「3 職場で指定された健診会場・医療機関」、「4 医療機関(人間ドックなど)」、「5 その他」と回答した人におうかがいします>

⑤-1 受診した胃がん検診の方法はどちらですか。(○は1つ)

1 バリウム検査	2 内視鏡検査(胃カメラ)
----------	---------------

問40 あなたが、市の健康診査やがん検診を受診する場合、受診しやすい曜日や時間帯、場所はどこですか。

曜日 (○は1つ)	1 平日	2 土曜日	3 日曜日
時間帯 (○は1つ)	1 早朝(8:00より前)	2 午前(9:00～12:00ぐらい)	
	3 午後(13:00～16:00ぐらい)	4 夜間(17:00以降)	
場所 (○はいくつでも)	1 公民館	2 医療機関	3 商業施設 4 その他()

問41 健診(検診)申込や保健事業の申込について、どんな方法だと申し込みやすいですか。(○は1つ)

1 電話	2 ハガキ	3 メール
4 Web	5 その他()	

問42 健診や保健事業に参加した景品として、どんなものだと参加したいと思いますか。(〇はいくつでも)

※ 健康ポイントとは、個人の運動や食生活の改善、健康診断の受診、健康診断の結果などに応じて特典が受けられる仕組みです。

- | | | |
|----------|----------|--------|
| 1 食品 | 2 文房具 | 3 日用品 |
| 4 商品券 | 5 健康ポイント | 6 特になし |
| 7 その他() | | |

■ 社会参加や地域とのつながりについて

問43 あなたは、ふだんから近所づきあいをしていますか。(〇は1つ)

- | | | |
|--------|------------------------|--------------------|
| 1 している | 2 以前はしていたがしていない → 問44へ | 3 以前からしていない → 問44へ |
|--------|------------------------|--------------------|

→ ★<以下の問43-1は、問43で、「1 している」と回答した人におうかがいします>

問43-1 あなたは、隣近所の方と、どのようなお付き合いをしていますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1 日頃から行き来し、親しくお付き合いしている | 2 たまにお茶のみなどで行き来する程度 |
| 3 たまに、立ち話をする程度 | 4 会えばあいさつする程度 |

問44 あなたは町内会やサークル活動、ボランティア活動などの地域活動に参加していますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1 町内会活動(お祭や総会、運動会など) | 2 老人クラブや婦人会 |
| 3 サークル活動 | 4 ボランティア活動 |
| 5 その他() | 6 参加していない |

問45 あなたは、ボランティア活動に参加してみたいですか。(〇は1つ)

- | | |
|------|--------------|
| 1 はい | 2 いいえ → 問46へ |
|------|--------------|

→ ★<以下の問45-1は、問45で、「1 はい」と回答した人におうかがいします>

問45-1 参加してみたいボランティアは何ですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1 健康づくり関係 | 2 食育関係 |
| 3 運動やスポーツ関係 | 4 子育て支援関係 |
| 5 高齢者支援関係 | 6 障がい者(児)支援関係 |
| 7 その他() | |

■ 新型コロナウイルス感染症について

問46 昨年10月頃(新型コロナウイルス感染症流行時)と比較して、現時点であなたの生活等に変化はありますか。

※ もともとその習慣や利用がない場合は、「もともとない」を選択してください。(各項目に○は1つ)

項目	増えた	変わらない	減った	もともとない(※)
① 間食や甘い飲み物を摂取する頻度	1	2	3	4
② お酒を飲む頻度	1	2	3	4
③ 飲酒日の1日あたりの飲酒量	1	2	3	4
④ 運動習慣 (1回30分以上、週2回以上の運動)	1	2	3	4
⑤ 喫煙の頻度	1	2	3	4
⑥ 近所づきあい	1	2	3	4
⑦ 家族と過ごす時間	1	2	3	4
⑧ 歩行又は同等の身体活動	1	2	3	
⑨ 1日あたりの睡眠時間	1	2	3	
⑩ 体重	1	2	3	
⑪ 健康への意識	1	2	3	
⑫ 不安・ストレス	1	2	3	

問47 昨年10月頃(新型コロナウイルス感染症流行時)と比較して、現時点であなたの下記項目の受診に変化はありますか。(各項目に○は1つ)

項目	コロナ禍から 継続して受診	中断中	中断していたが再開 (新たに受診するようになった含む)	コロナ禍前から 受診なし
① 健康診査や人間ドックの受診	1	2	3	4
② 歯科健診	1	2	3	4

■ 市の健康づくりの取り組みについて

問48 市の健康づくりの取り組みや活動で、知っているもの、聞いたことがあるものはどれですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1 運動動画「毎日プラス 10 分」(YouTube) | 2 おうちで運動! とみや市民歌体操(YouTube) |
| 3 まんが「富谷さん家の健康推進計画」(市ホームページ) | 4 健康推進員 |
| 5 フレッシュアップクラブ(運動講座) | 6 「学ぼう食べよう」教室 |
| 7 知ってお得な塩エコキャンペーン | 8 その他() |
| 9 特にない → 問49へ | → 問49へ |

★<以下の問48-1は、問48 で、「1 運動動画「毎日プラス 10 分」(YouTube)」～「7 知ってお得な塩エコキャンペーン」までのいずれかを選択した人におうかがいします>

問48-1 市の健康づくりの取り組みや活動で、健康に対する意識は変わりましたか。(〇は1つ)

- | | |
|--------|---------|
| 1 変わった | 2 変わらない |
|--------|---------|

問49 あなたが、市の健康づくり教室や活動に参加する場合、参加しやすい曜日や時間帯、場所はいつですか。

曜日 (〇は1つ)	1 平日	2 土曜日	3 日曜日
時間帯 (〇は1つ)	1 早朝(8:00より前)	2 午前(9:00～12:00ぐらい)	3 午後(13:00～16:00ぐらい)
場所 (〇はいくつでも)	1 地区の会館	2 公民館	3 スポーツセンター
	4 自宅(オンライン)	5 商業施設	6 その他()

問50 これからの市の健康づくりの取り組みにおいて、重視していくべきことはどのようなことだと思いますか。

(〇はいくつでも)

- | | |
|---|----------------------|
| 1 健康に関する広報・啓発活動、情報提供 | 2 健康に関する相談体制 |
| 3 健康づくりに関する学習機会 | 4 スポーツや運動教室など体を動かす機会 |
| 5 健康に配慮した食生活に関する知識・情報の普及 | 6 生きがいづくりの機会や場 |
| 7 健康によい生活環境の維持・保全
(歩きやすい歩道の整備、公園、運動場の整備など) | 8 その他() |
| | 9 特にない |

問51 健康づくりに関する市へのご意見・ご要望がありましたらご記入ください。(文章を記入)

質問は、以上で終了となります。ご協力ありがとうございました。