

## 案件1 寝屋川市第二次健康増進計画策定に係るアンケート調査について

### 1 現状

本市では、「健康寿命の延伸」を基本目標とし、市民の健康増進を総合的に推進するため、平成30年3月に食育・歯科口腔・自殺対策等を包含した「寝屋川市健康増進計画」を策定した。

本計画は平成30年度から令和4年度までの5か年計画であり、目標については、計画策定時に市民アンケートを実施し、各事業の推進によって実現すべき将来像をあらわす具体的な数値や目標を設定している。

### 2 課題

平成29年12月に示した大阪府のデータでは、本市の健康寿命は男性が33位、女性が33位（府内43市町村中）と下位に位置しており、本市の目指す「健康寿命の延伸」が第一の課題となっている。

また、平成29年10月に実施した市民アンケートでは、生活習慣病のリスクを高める喫煙と飲酒が男性の中高年層での割合が高いこと、また寝屋川市国民健康保険のレセプトデータでは、高血圧、糖尿病、新規透析患者の割合が多く、生活習慣病の発症予防と重症化予防を行う必要がある等、前回計画策定時からの変化、アンケートの分析結果で明らかになった新たな課題を踏まえ、本市の5年後を見据えた新たな計画を策定する必要がある。

### 3 市の対策案

令和5年3月に策定を予定している「第二次寝屋川市健康増進計画」に向けて、本市における現状を分野別に分析し、取り組むべき課題を設定するため、生活習慣や健康に関する意識についての実態を把握する。

#### 4 諮問内容

「第二次寝屋川市健康増進計画」の策定に当たり、本市の実情に合った計画の策定、計画の推進によって実践すべき目標値を設定するための、生活習慣や健康に関する意識についての実態の把握方法について、前回計画策定時と同様にアンケートを予定しており、前回の審議会でその手法等に関してご意見いただいたところです。

別紙のとおりアンケート案を作成しましたので、質問内容についてご意見くださいますようお願いいたします。

##### 【アンケート実施方法】

①前計画策定時(18歳以上の市民3,000人を無作為抽出)

- ・郵送(回答率 50.4%)

②今回(18歳以上の市民3,000人を無作為抽出)

- ・郵送
- ・インターネット(アンケートの回収については、回答者の負担軽減及び回収率向上のため、郵送又はインターネットによる回答の提出により行います。)

※年齢や家族構成の集団ごとのアンケートの実施については、結果分析を条件ごとに絞って行うことで実施することとします。

※質問内容については、回答者の負担を軽減し内容を簡素化するため、記述式を減らし選択式を増やしました。また、回答者が質問に効率よく回答できるよう、用語解説をアンケート調査票の質問項目の下に記載し、前回調査票とは別で配布した「用語解説集」を廃止しました。

##### 【今後の予定】

令和3年度 アンケート結果による実態の把握、分析

令和4年度 計画の策定(令和5年3月策定予定)

## 第二次健康増進計画市民アンケート項目 (案)

質問項目						前回からの追加及び変更内容	
平成29年度			令和3年度				
分類	問	内容	分類	問	内容		
あなた自身のことについて	1	あなたの性別と年齢をお答えください。	あなたやご家族について	1-①	あなたの性別	選択肢に「その他」を追加。	
	2	あなたの家族の構成をお答えください(○は1つ)。		1-②	あなたの年齢	「記述式」から「選択式」に変更。	
	3	あなたの職業をお答えください(主な職業を1つ選んで○)。		1-③	あなたの職業		
	4	お住まいの町名と丁目をご記入ください。		1-④	一緒に住んでいるご家族の構成	同居家族に「18歳未満の子ども」「65歳以上の高齢者」「障害のある人」がいるかどうかを把握するため、選択肢を追加。	
	5	あなたが加入している健康保険などについてお答えください(○は1つ)。		1-⑤	お住まいの地域(小学校区)	「記述式」から「選択式」に変更。	
				1-⑥	世帯の年間総収入	追加	
				1-⑦	加入している健康保険など		
健康づくりについて			健康づくりについて	2	身長と体重をお書きください。(数字を記入してください)	追加	
				3	自分の適正体重を知っていますか。(○は1つ)	追加	
	6	あなたは、健康づくりに関心がありますか(○は1つ)。		6	あなたは、健康づくりに関心がありますか(○は1つ)。		
	7	ご自分の健康状態をどのように考えていますか(○は1つ)。		4	ご自分の健康状態をどのように考えていますか。(○は1つ)		
	8	「健康寿命」という言葉やその意味を知っていますか(○は1つ)。	8	「健康寿命」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)			
	9	あなたは、健康の増進や体力の維持・向上のために、運動をしていますか(○は1つ)。	身体活動・運動について	28	あなたは、体を動かす仕事をしているか、「意識的に体を動かす」ようにしていますか。(○は1つ)	頻度、1回当たりの時間、継続期間を分けて質問。	
				28-1	1回あたりの時間はどれくらいですか。(○は1つ)		
				28-2	どれくらいの期間続けていますか。(○は1つ)		
				29	運動不足だと思いますか。(○は1つ)		追加
					30	フレイルという言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)	追加
	10	「ワガヤネヤガワ健康ポイント事業」を知っていますか(○は1つ)。	-			削除	
11	あなたは健康に関する情報について、どこから入手していますか(○はいくつでも)。	健康づくりについて	7	健康に関する情報について、どこから入手していますか。(○はいくつでも)			
			10	あなたは、健康を維持するために、何か意識的に行っていることがありますか。(○はいくつでも)	追加		
			11	健康的な生活習慣を続けるために、どのようなことが必要だと思いますか。(○はいくつでも)	追加		

質問項目						前回からの追加及び変更内容	
平成29年度			令和3年度				
分類	問	内容	分類	問	内容		
生活習慣について	12	あなたは、たばこ（加熱式たばこ、電子たばこを含む）を吸いますか（○は1つ）。	たばことアルコール（お酒）について	21	あなたは、たばこ（加熱式たばこ・電子たばこも含みます。）を吸っていますか。（○は1つ）		
	13	問12で1～3と答えた方におたずねします。あなたの喫煙状況（過去に吸っていた分も含む）について、次の（ ）内に数字をご記入ください。		21-1	これまでの喫煙状況について記入してください。		
				21-2	自分の喫煙について、どのように考えていますか。（○は1つ）	追加	
				21-3	禁煙に取り組んだことがありますか。（○は1つ。「はい」と答えた人は禁煙に取り組んだ回数を記入してください）	追加	
				21-4	たばこを吸う場所や状況を分けていますか。（○は1つ）	追加	
				21-5	子どもの周囲でたばこを吸うことがありますか。（○は1つ）	追加	
	14	「受動喫煙」という言葉やその意味を知っていますか（○は1つ）。		削除			
				22	お子さんのいる方におたずねします。お子さんの母親は妊娠中にたばこを吸っていましたか。（○は1つ）	追加	
				23	あなたは、日常的に受動喫煙※にさらされる機会がありますか。（○はいくつでも）	追加	
				24	「狭屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」を知っていますか。（○は1つ）	追加	
	15	「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉やその意味を知っていますか（○は1つ）。		25	「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つ）		
				26	お子さんのいる方におたずねします。お子さんの母親は妊娠中・授乳期間中にアルコール類を飲んでいましたか。（○は1つ）	追加	
16	あなたは、お酒をどれくらいの頻度で飲みますか（○は1つ）。	27	現在、お酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。（○は1つ）				
17	問16で1～5と答えた方におたずねします。あなたはお酒を1回あたりどのくらい飲みますか。	27-1	1日あたりアルコール類をどのくらい飲んでいきますか。飲んでいるアルコール（お酒）の種類と量を記入してください。				
18	あなたの「かかりつけ」について、あてはまるものをお答えください（○はいくつでも）。	健康づくりについて	9	かかりつけの医師・歯科医師・薬局についてお答えください。（○はいくつでも）			

質問項目						前回からの追加及び変更内容	
平成29年度			令和3年度				
分類	問	内容	分類	問	内容		
健(検)診などについて	19	この1年間で受診した健(検)診をお答えください(○はいくつでも)。	健診・検診について	40	この1年間で受診した健診・検診をお答えください。(○はいくつでも)	前回記載のなかった選択肢を追加。	
	20	問19で9と答えた方におたずねします。どれも受診しなかった理由をお答えください(○はいくつでも)。		40-2	どれも受診しなかった理由をお答えください。(○はいくつでも)	前回記載のなかった選択肢を追加。	
	21	問19で1または2と答えた方におたずねします。がん検診(人間ドックの検診メニューを含む)を受診した理由をお答えください(○はいくつでも)。		40-1	がん検診(人間ドックの検診メニューを含む)を受診した理由をお答えください。(○はいくつでも)		
	22	寝屋川市が、がん検診を実施していることを知っていますか(○は1つ)。		削除			
	23	がん検診を受診しやすくするためには、どのようなことが必要ですか(○はいくつでも)。		41	がん検診を受診しやすくするためには、どのようなことが必要ですか。(○はいくつでも)		
	24	あなたは過去に、以下の病名と診断されて治療を受けたことはありますか(○はいくつでも)。	健康づくりにについて	5	あなたは、以下の病名と診断されて治療を受けたことはありますか。(現在治療中のものも含めて、○はいくつでも)		
	25	糖尿病の合併症で、知っているものを選んでください(○はいくつでも)。	削除				
	26	女性におたずねします。寝屋川市では、骨密度検診を実施していることを知っていますか(○は1つ)。	削除				
	27	問26で2と答えた方におたずねします。骨密度検診を受診しなかった理由をお答えください(○はいくつでも)。	削除				

質問項目						前回からの 追加及び変更内容	
平成29年度			令和3年度				
分類	問	内容	分類	問	内容		
心の健康、歯 と口の健康に ついて	28	あなたの日頃の生活の中でストレスを感じますか（○は1つ）。	こころの健康 について	32	あなたは、日頃の生活の中でストレスを感じますか。（○は1つ）	解消の有無を問う質問から解消できているかどうかを問う質問に変更。	
	29	問28で2～5と答えた方におたずねします。あなたにはストレス解消法がありますか（○は1つ）。		32-1	ストレスを解消できていますか。（○は1つ）		
	30	問28で2～5と答えた方におたずねします。あなたが抱えているストレスについて、相談できる相手がありますか（○は1つ）。		32-2	あなたが抱えているストレスについて、相談できる相手がありますか。（○は1つ）		
	/				33	このひと月ぐらいの間に、次のことがありましたか。（それぞれ○は1つ）	追加
	31	こころの健康について相談できる窓口があることを知っていますか（○は1つ）。		34	こころの健康について相談できる窓口があることを知っていますか。（○は1つ）		
	32	あなたは、普段の睡眠で十分休養がとれていますか（○は1つ）。		31	あなたは、普段の睡眠で十分休養がとれていますか。（○は1つ）		
	33	自殺対策における「ゲートキーパー」という言葉やその意味を知っていますか（○は1つ）。		35	自殺対策における「ゲートキーパー」という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つ）		
	34	歯と口の健康について、日頃取り組んでいることをお答えください（○はいくつでも）。		39	歯と口の健康について、日頃取り組んでいることをお答えください。（○はいくつでも）		
	/				36	永久歯（親しらずを除く）は全部で28本あります。現在あなたの歯は親しらずを除いて何本ありますか。（○は1つ）	追加
	/				37	いつ歯をみがいていますか。（○はいくつでも）	追加
	/			38	歯や歯肉（歯ぐき）に何か症状はありますか。（○はいくつでも）	追加	
	/						
	/						

質問項目						前回からの 追加及び変更内容	
平成29年度			令和3年度				
分類	問	内容	分類	問	内容		
食育について	35	「かみかみの日」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)。	食生活と食育について	20	「かみかみの日」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は1つ)。	朝食のみについての質問に変更。	
	36	あなたが普段食べている食事に〇をつけてください(〇はいくつでも)。		13	朝食を食べていますか。(〇は1つ)		
				13-1	朝食を食べないのはどうしてですか。(〇はいくつでも)		追加
		37	あなたのふだんの食事についておたずねします。下の(1)～(12)について、1(はい)、2(いいえ)のどちらかをお選びください。	-	17	あなたのふだんの食事について、あてはまるものを選んでください。(〇はいくつでも)	食事について日頃気を付けていることを選択してもらう質問に変更。
				食生活と食育について	12	ふだん食事の用意はどうしていますか。(〇はいくつでも)	追加
					14	主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に何回食べていますか。(〇は1つ)	追加
					14-1	主食・主菜・副菜が揃わない理由は何ですか。(〇はいくつでも)	追加
					15	野菜を1日に何皿食べますか。(数字を記入)	追加
					16	食塩を多く含む食品(漬物・佃煮・汁もの・めん類の汁など)を控えるようにしていますか。(〇は1つ)	追加
					18	朝食・夕食を誰かと一緒に食べていますか。(それぞれ〇は1つ)	追加
				19	食育について関心がありますか。(〇は1つ)	追加	
保健所のことなどについて	38	寝屋川市は、平成31年4月に中核市への移行を目指していることを知っていますか(〇は1つ)。	-			削除	
	39	市民の健康を支える保健所がどのような業務を行っているか知っていますか(〇は1つ)。				削除	
	40	中核市への移行によって、大阪府寝屋川保健所は、市の保健所となります。このことをどう思いますか(〇は1つ)。				削除	
			新型コロナウイルス感染症について	42	このたびの新型コロナウイルス感染症の感染拡大にあたって、日々の暮らしの中で何か変わったことがありましたか。(〇はいくつでも)	追加	
自由記載		ご意見・ご要望	自由記載		ご意見・ご要望		



# 健康づくりについてのアンケート

## － ご協力のお願い －

市民の皆さまには、日頃から市政の推進につきまして、ご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

本市では、市民の皆さまの健康づくりを推進するために「寝屋川市健康増進計画（平成30年度～令和4年度）」に基づき、様々な取組を推進しておりますが、このたび第二次寝屋川市健康増進計画（令和5年度～令和9年度）を策定することといたしました。このため、市内にお住まいの18歳以上の方を対象に、生活の様子や健康づくりに関する取組状況などをお伺いするアンケート調査を実施いたします。

本調査は、計画策定のための基礎資料とするものであり、無記名式で行いますので、個人が特定されることはありません。また、調査の目的以外には一切使用しませんので、ご回答いただいた方に対して、ご迷惑をおかけすることもございません。

ご多用のこととは存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和3(2021)年8月

寝屋川市長 広瀬 慶輔

### 《お 願 い》

- 1 この調査票は、市内にお住まいの18歳以上の方から、無作為に抽出した3,000人の方にお配りしています。できる限り宛名に書かれたご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、本人に代わって別の方がご記入ください。
- 2 ご回答の内容は、令和3(2021)年8月現在の状況でお答えください。
- 3 調査票には、お名前をご記入いただく必要はありません。
- 4 質問への回答は、あてはまる番号に○印をつける他、記入欄に直接お書きいただくものなどがあります。「その他」とお答えの方は、( )内にその内容をくわしくお書きください。
- 5 ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れ、8月20日(金)までに無記名でご投函ください。(切手は不要です。)
- 6 次のアドレスまたはQRコードからインターネットを通じてご回答いただくことも可能です。(調査票の返送は不要です。)

[https://www.city.neyagawa.osaka.jp/\\*\\*\\*\\*](https://www.city.neyagawa.osaka.jp/****)



《お問い合わせ先》 寝屋川市保健所 保健総務課

電話：072-829-7771

電子メール：h-soumu@city.neyagawa.osaka.jp



この調査票で「あなた」とは、封筒のあて名の方の事です

あなたやご家族について

問1 あなたとご家族に関して、①から⑦のそれぞれについてあてはまるものを選んで番号に○をつけてください。

①あなたの性別	1 男性	2 女性	3 その他	
②あなたの年齢	1 18・19歳	2 20～24歳	3 25～29歳	4 30～34歳
	5 35～39歳	6 40～44歳	7 45～49歳	8 50～54歳
	9 55～59歳	10 60～64歳	11 65～69歳	12 70～74歳
	13 75～79歳	14 80～84歳	15 85歳以上	
③あなたの職業	1 勤めている（パート・アルバイトも含む）		2 自営業・自由業	
	3 家事専業	4 学生		
	5 無職（年金生活など）	6 その他（ ）		
④一緒に住んでいるご家族の構成	1 単身世帯（ひとり暮らし）	2 1世代世帯（夫婦だけ）		
	3 2世代世帯（親と子）	4 3世代世帯（親と子と孫）		
	5 その他（ ）			
	ご家族の中にあてはまる方がおられる場合は○をつけてください。（あなたも含みます。）		1 0歳～5歳の子ども	
			2 6歳～11歳の子ども	
			3 12歳～17歳の子ども	
			4 65歳以上の高齢者	
			5 障害のある人	
			6 あてはまる人は誰もいない	
⑤お住まいの地域(小学校区)	1 東	2 西	3 南	4 北
	5 第五	6 成美	7 明和	8 池田
	9 中央	10 啓明	11 三井	12 木屋
	13 木田	14 神田	15 堀溝	16 田井
	17 桜	18 点野	19 和光	20 国松緑丘
	21 楠根	22 梅が丘	23 宇谷	24 石津
	小学校区がわからない方はお住まいの住所をお書きください			寝屋川市 丁目
	⑥世帯の年間総収入	1 200万円未満		2 200～400万円未満
		3 400～600万円未満		4 600万円以上
		5 わからない、答えたくない		
⑦加入している健康保険など	1 国民健康保険（市町村国保、退職者国保など）			
	2 社会保険（協会けんぽ、健康保険組合、共済組合など）			
	3 後期高齢者医療制度			
	4 その他（現在健康保険に加入していない、生活保護受給中など）			

## 健康づくりについて

問2 身長と体重をお書きください。(数字を記入してください)

(1) 身長

cm

(2) 体重

kg

問3 自分の適正体重\*を知っていますか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

※適正体重とは、統計的に病気にかかりにくいとされている体重です。適正体重の計算方法は、身長(m)×身長(m)×22です。例えば、身長160cmの人なら、1.6m×1.6m×22=56.3kgです。

問4 ご自分の健康状態をどのように考えていますか。(○は1つ)

1 健康だと思う

2 まあまあ健康だと思う

3 あまり健康でないと思う

4 健康でないと思う

問5 あなたは、以下の病名と診断されて治療を受けたことはありますか。

(現在治療中のものも含めて、○はいくつでも)

1 糖尿病

2 高血圧症

3 脂質異常症

4 狭心症または心筋梗塞

5 脳梗塞

6 脳出血

7 慢性腎臓病

8 がん(部位: )

9 骨粗しょう症

10 COPD\*

11 その他( )

12 病歴なし

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれた病気の総称で、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸入ばく露することで生ずる肺の炎症性疾患です。

問6 あなたは、健康づくりに関心がありますか。(○は1つ)

1 関心がある

2 少しは関心がある

3 ほとんど関心がない

4 まったく関心がない

問7 健康に関する情報について、どこから入手していますか。(○はいくつでも)

1 テレビ

2 ラジオ

3 インターネット

4 新聞・雑誌・本

5 寝屋川市が発行する「健康づくりプログラム」\*

6 広報ねやがわ

7 寝屋川市で開催している講座等

8 医療機関

9 薬局

10 家族

11 友人・知人

12 その他( )

※寝屋川市健康づくりプログラムは、乳幼児期の健診や予防接種、また各種がん検診や特定健診、成人の予防接種など、市民の各年代に応じた健康づくりに役立つ情報を満載した冊子です。

問8 「健康寿命」\*という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

1 言葉も意味も知っている

2 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない

3 言葉も意味も知らない

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

問9 かかりつけの医師・歯科医師・薬局についてお答えください。(〇はいくつでも)

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1 かかりつけの医師がいる | 2 かかりつけの歯科医師がいる |
| 3 かかりつけの薬局がある | 4 いずれもない        |

問10 あなたは、健康を維持するために、何か意識的に行っていることがありますか。(〇はいくつでも)

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1 食事に気をつける      | 2 意識して体を動かしたり、運動する |
| 3 体重をこまめにチェックする | 4 きちんと睡眠や休養をとる     |
| 5 規則正しい生活をする    | 6 ストレスとうまく付き合う     |
| 7 よい人間関係を保つ     | 8 趣味や生きがいを持つ       |
| 9 健康に関する知識を得る   | 10 たばこを吸わない        |
| 11 お酒を飲み過ぎない    | 12 定期的に健診・検診を受ける   |
| 13 かかりつけ医を持つ    | 14 その他 ( )         |
| 15 何も行っていない     |                    |

問11 健康的な生活習慣を続けるために、どのようなことが必要だと思いますか。(〇はいくつでも)

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1 ご自身の心がけ、やる気 | 2 時間のゆとり         |
| 3 お金のゆとり      | 4 一緒に取り組む仲間      |
| 5 具体的な方法を知ること | 6 相談・指導してくれる人    |
| 7 周りの人の理解     | 8 健康づくりのための場所や施設 |
| 9 呼びかけやきっかけ   | 10 その他 ( )       |

## 食生活と食育について

問12 ふだん食事の用意はどうしていますか。(〇はいくつでも)

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1 自分で作る      | 2 家族が作る        |
| 3 弁当・総菜などを買う | 4 宅配・配食サービスを頼む |
| 5 外食する       | 6 その他 ( )      |

問13 朝食を食べていますか。(〇は1つ)

\*コーヒー、ジュース、菓子、果物、乳製品などを摂取しただけの場合は食べたことになりません。

- |                  |          |        |        |  |
|------------------|----------|--------|--------|--|
| 1 ほとんど毎日(週に6~7日) |          |        |        |  |
| 2 週に4~5日         | 3 週に2~3日 | 4 週に1日 | 5 食べない |  |

➡ 問13-1 朝食を食べないのはどうしてですか。(〇はいくつでも)

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1 食べる時間がない | 2 食欲がない       |
| 3 家族も食べない  | 4 朝食が用意されていない |
| 5 その他 ( )  | 6 特に理由はない     |

問18 朝食・夕食を誰かと一緒に食べていますか。(それぞれ○は1つ)

(1) 朝食		(2) 夕食	
1 ほとんど毎日	2 週に4～5日	1 ほとんど毎日	2 週に4～5日
3 週に2～3日	4 週に1日程度	3 週に2～3日	4 週に1日程度
5 一緒に食べていない		5 一緒に食べていない	

問19 食育\*について関心がありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ややある	3 あまりない	4 ない
------	--------	---------	------

※食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

問20 「かみかみの日」\*という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

1 言葉も意味も知っている	2 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない
3 言葉も意味も知らない	

※かみかみの日：毎月19日は食育の日です。寝屋川市では、特に噛むことを意識してもらえるように、「かみかみの日」としています。市内の保育所(園)・幼稚園・小学校でも、この日はよく噛んで食べる料理やおやつにして食育に取り組んでいます。

## たばことアルコール(お酒)について

問21 あなたは、たばこ(加熱式たばこ・電子たばこも含みます。)を吸っていますか。(○は1つ)

1 毎日吸っている
2 ときどき吸う日がある
3 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない
4 吸わない → (次のページの間22へ)

➤ 問21-1 これまでの喫煙状況について記入してください。

1日平均( )本 喫煙年数( )年

※既にたばこを吸っていない人も喫煙を止める前の状況をお答えください。

➤ 【現在、たばこを吸っている方(問21の1と2に回答した方)におたずねします。】

問21-2 自分の喫煙について、どのように考えていますか。(○は1つ)

1 やめたい 2 本数を減らしたい 3 今までどおりでよい

問21-3 禁煙に取り組んだことがありますか。(○は1つ、「はい」と答えた人は禁煙に取り組んだ回数を記入してください)

1 はい( )回 2 いいえ

問14 主食・主菜・副菜の揃った食事を1日に何回食べていますか。(○は1つ)

1	3回	<b>副菜</b> 野菜、きのこ、海藻、いも 等を主材料とする料理		<b>主菜</b> 魚や肉、卵、大豆製品等を 主材料とする料理
2	2回			
3	1回			
4	ない			

問14-1 主食・主菜・副菜が揃わない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1 食べる時間がない | 2 食欲がない       |
| 3 家族も食べない  | 4 食事が用意されていない |
| 5 作るのが面倒   | 6 嫌いなものがある    |
| 7 太りたくない   | 8 お金がかかる      |
| 9 その他 ( )  | 10 特に理由はない    |

問15 野菜を1日に何皿食べますか。(数字を記入)

1日に ( ) 皿 \*小皿やおわんに入った野菜料理(約70g)を一皿として換算



野菜サラダ  
(小皿1皿)



野菜いため  
(小皿1皿)



煮物  
(小皿1皿)



野菜のおひたし  
(小皿1皿)



具だくさんみそ汁  
(おわん1杯)

問16 食塩を多く含む食品(漬物・佃煮・汁もの・めん類の汁など)を控えるようにしていますか。(○は1つ)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1 いつもしている  | 2 できるだけしている |
| 3 あまりしていない | 4 まったくしていない |

問17 あなたのふだんの食事について、あてはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- |              |                          |
|--------------|--------------------------|
| 1 1日3食食べる    | 2 栄養のバランスを考えて食べる         |
| 3 野菜をしっかり食べる | 4 味付けの濃い料理を控える           |
| 5 油の多い料理を控える | 6 お菓子や甘い飲料を控える           |
| 7 よく噛んで食べる   | 8 体重維持のために食事の量を調整する      |
| 9 間食や夜食を控える  | 10 栄養成分表示*やアレルギー表示*を確認する |
| 11 食事を楽しむ    | 12 その他 ( )               |

※栄養成分表示とアレルギー表示の例

ビスケットの栄養成分表示

栄養成分表示	
1枚(標準5.4g)当たり	
エネルギー	24kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.6g
炭水化物	4.3g
食塩相当量	0.04g

プリン

○…「特定原材料」7品目を原材料に使用している場合

△…食品を生産する際に、原材料としては使用していないにも関わらず、特定原材料等が意図せず混入してしまう場合

アレルギー表示	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生
表示	○	○	△				

問21-4 たばこを吸う場所や状況を分けていますか。(○は1つ)

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 1 | いつでも吸いたい時に場所を選ばず吸っている       |
| 2 | 喫煙ができる場所で吸っている              |
| 3 | 喫煙ができる場所でも、吸わない人がいたら自分も吸わない |

問21-5 子どもの周囲でたばこを吸うことがありますか。(○は1つ)

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

問22 お子さんのいる方におたずねします。お子さんの母親は妊娠中にたばこを吸っていましたか。(○は1つ)

- |   |           |   |               |
|---|-----------|---|---------------|
| 1 | もともと吸わない  | 2 | 吸うのをやめた       |
| 3 | 吸う本数を減らした | 4 | ふだんと変わらず吸っていた |

問23 あなたは、日常的に受動喫煙\*にさらされる機会がありますか。(○はいくつでも)

- |   |            |   |       |   |         |
|---|------------|---|-------|---|---------|
| 1 | 家庭         | 2 | 路上・公園 | 3 | その他 ( ) |
| 4 | そのような機会はない |   |       |   |         |

※受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸入することをいいます。

問24 「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」\*を知っていますか。(○は1つ)

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

※市では、令和2(2020)年10月1日に「寝屋川市子どもの健やかな成長のための受動喫煙防止条例」が施行され、子どもと同室の空間や自動車の車内を始め、学校や保育所等の周囲や通学路、公園等での喫煙を制限するほか、市内4駅周辺を路上喫煙禁止区域に指定しています。

問25 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つ)

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1 | 言葉も意味も知っている         |
| 2 | 言葉は聞いたことがあるが意味は知らない |
| 3 | 言葉も意味も知らない          |

問26 お子さんのいる方におたずねします。お子さんの母親は妊娠中・授乳期間中にアルコール類を飲んでいましたか。(○は1つ)


- |   |          |   |               |
|---|----------|---|---------------|
| 1 | もともと飲まない | 2 | 飲むのをやめた       |
| 3 | 飲む量を減らした | 4 | ふだんと変わらず飲んでいた |

問27 現在、お酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。(○は1つ)


1 毎日飲む	2 週に5～6日飲む	3 週に3～4日飲む
4 週に1～2日飲む	5 月に1～3日飲む	6 その他( )
7 アルコール類は飲まない		

問27-1 1日あたりアルコール類をどのくらい飲んでいきますか。飲んでいるアルコール(お酒)の種類と量を記入してください。


例) 缶ビール(350ml)を2本、日本酒1合など




ビール  
中びん1本500mL




ワイン  
グラス2杯240mL



日本酒  
1合180mL



焼酎(25度)  
100mL



ウイスキー  
ブランデー  
ダブル1杯60mL

※日によって飲む種類が違う場合は、最近の日について記入してください。

## 身体活動・運動について

問28 あなたは、体を動かす仕事をしているか、「意識的に体を動かす」※ようにしていますか。(○は1つ)

1 毎日	2 毎日ではないが、週2回以上	3 週に1回
4 ほとんどしていない		

※「意識的に体を動かす」には、ウォーキング等の運動やスポーツ、体育の授業、部活動、徒歩での買い物や通勤・通学などを含みます。

※新型コロナウイルス感染拡大の前後で活動状況が変わる方は、回数の多い方でお答えください。

問28-1 1回あたりの時間はどれくらいですか。(○は1つ)

1 30分未満	2 30分以上
---------	---------

問28-2 どれくらいの期間続けていますか。(○は1つ)

1 1年未満	2 1年以上
--------	--------

問29 運動不足だと思いますか。(○は1つ)

1 そうは思わない	2 少し運動不足	3 かなり運動不足
-----------	----------	-----------

問30 フレイル※という言葉やその意味を知っていますか。(○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	

※フレイルとは、加齢に伴って、運動機能や認知機能等が低下していく、健康な状態と要介護状態との中間の状態であり、適切な介入・支援により自立した健康な状態へ戻ることが可能な期間のことです。

## こころの健康について

問31 あなたは、普段の睡眠で十分休養がとれていますか。(〇は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32 あなたは、日頃の生活の中でストレスを感じますか。(〇は1つ)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1 ストレスを感じることはない  | 3 ときどきストレスを感じる  |
| 2 ごくたまにストレスを感じる  | 5 いつもストレスを感じている |
| 4 ストレスを感じる 때가 多い |                 |

➤ 問32-1 ストレスを解消できていますか。(〇は1つ)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1 解消できている       | 2 解消できていることが多い |
| 3 解消できていないことが多い | 4 解消できていない     |

➤ 問32-2 あなたが抱えているストレスについて、相談できる相手がありますか。(〇は1つ)

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

問33 このひと月ぐらいの間に、次のことがありましたか。(それぞれ〇は1つ)

	まったく なかった	少しだけ あった	ときどき あった	よく あった	いつも あった
①神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
②絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
③そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
④気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
⑤何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
⑥自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問34 こころの健康について相談できる窓口\*があることを知っていますか。(〇は1つ)

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| 1 利用したことがある   | 2 知っているが、利用したことがない |
| 3 知らないが、利用したい | 4 知らない             |

\*こころの健康について相談できる窓口の詳細については、寝屋川市のホームページ  
([https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization\\_list/kenkou/hokensoumu/jisatsuyobou/soudanmadoguti.html](https://www.city.neyagawa.osaka.jp/organization_list/kenkou/hokensoumu/jisatsuyobou/soudanmadoguti.html)) をご参照ください。





問35 自殺対策における「ゲートキーパー」※という言葉やその意味を知っていますか。  
(○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  |                     |

※ゲートキーパーとは、地域や職場、教育その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門の相談機関へつなぐなどの役割が期待される人のことです。

## 歯の健康について

問36 永久歯（親しらずを除く）は全部で28本あります。現在あなたの歯は親しらずを除いて何本ありますか。(○は1つ)

- |             |            |             |
|-------------|------------|-------------|
| 1 0本（ない）    | 2 1本～10本未満 | 3 10本～20本未満 |
| 4 20本～24本未満 | 5 24本以上    | 6 わからない     |

問37 いつ歯をみがいていますか。(○はいくつでも)

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 朝食前または後 | 2 昼食前または後 | 3 夕食前または後 |
| 4 寝る前     | 5 その他（ ）  | 6 みがかない   |

問38 歯や歯肉（歯ぐき）に何か症状はありますか。(○はいくつでも)

- |                           |
|---------------------------|
| 1 歯をみがくと、歯肉（歯ぐき）から血が出る    |
| 2 歯肉（歯ぐき）が赤くはれてぶよぶよしたり、痛む |
| 3 歯が浮いた感じがする              |
| 4 歯がぐらぐらする                |
| 5 これらの症状はない               |

問39 歯と口の健康について、日頃取り組んでいることをお答えください。  
(○はいくつでも)

- |                             |
|-----------------------------|
| 1 歯みがきをしっかりしている             |
| 2 歯間ブラシ等の清掃補助具を使っている        |
| 3 入れ歯の手入れを行っている             |
| 4 気になればすぐ歯科医師に診てもらっている      |
| 5 定期的に歯科医師などの検診を受けたり、受診している |
| 6 その他（ ）                    |
| 7 特に何もしていない                 |

## 健診・検診について

**問40** この1年間で受診した健診・検診をお答えください。(〇はいくつでも)

1 人間ドック	2 がん検診
3 骨密度検診※	4 肝炎ウイルス検診※
5 特定健診※	6 健康づくり健診(寝屋川市実施)※
7 後期高齢者医療健康診査※	
8 成人歯科健康診査・妊婦歯科健康診査(寝屋川市実施)※	
9 歯科の定期健診	10 その他健診・検診(学校、職場等での健診を含む)
11 その他( )	
12 どれも受診していない	

※骨密度検診は、骨粗しょう症の予防を目的として骨の量を測定する検査です。市でも30歳以上の女性を対象に実施しています。

※肝炎ウイルス検診は、40歳以上の市民で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方を対象に肝炎ウイルス感染の早期発見を目的として実施しています。

※特定健診は、国民健康保険や社会保険の医療保険者が40歳から74歳の被保険者に実施する健診で、生活習慣病に着目し、必要に応じ生活習慣改善に向けた保健指導を行います。

※健康づくり健診は、市が行っている健診です。市民で15歳から39歳の方と40歳以上で生活保護世帯の方を対象としており、生活習慣病の予防を目的としています。また、健診後に保健指導も実施しています。

※後期高齢者医療健康診査は、生活習慣病の早期発見のため、後期高齢者医療制度の被保険者を対象に実施しています。

※成人歯科健康診査は、市民で30歳～70歳の5歳刻みの方を対象にむし歯や歯周疾患の早期発見・早期治療を目的として、妊婦歯科健康診査は市民で妊娠中の方を対象に口腔の健康を目的として、市で実施しています。

➤ **問40-1** がん検診(人間ドックの検診メニューを含む)を受診した理由をお答えください。(〇はいくつでも)

1 自分の健康管理のため	2 検診の案内や受診勧奨があった
3 チラシやポスターのお知らせでみかけた	4 家族から勧められた
5 友人や同僚などから勧められた	6 年齢が高くなった
7 職場などで受診が決められている	8 その他( )

➤ **問40-2** どれも受診しなかった理由をお答えください。(〇はいくつでも)

1 健康だから	2 忙しくて受診の時間を作れない
3 受診するのが面倒	4 結果を知るのがこわい
5 現在通院受診している	6 受診のしかたがわからない
7 受診する場所が遠い	8 費用がかかる
9 なんとなく受けていない	10 新型コロナウイルス感染症の感染が気になるから
11 その他( )	

問41 がん検診を受診しやすくするためには、どのようなことが必要ですか。  
(○はいくつでも)

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1 休日や夜間などに受診できる | 2 近くの場所で受診できる |
| 3 手軽な費用で受診できる   | 4 手軽に申し込みができる |
| 5 健診結果を説明してくれる  | 6 その他 ( )     |

### 新型コロナウイルス感染症について

問42 このたびの新型コロナウイルス感染症の感染拡大にあたって、日々の暮らしの中で何か変わったことがありましたか。(○はいくつでも)

- |                               |
|-------------------------------|
| 1 外出を控えたり、閉じこもりがちになった         |
| 2 体力が低下した                     |
| 3 気持ちが落ち込むことが多くなった            |
| 4 親子や夫婦間でぎくしゃくするなどの家庭内の問題が生じた |
| 5 間食が増えた                      |
| 6 アルコール(お酒)を飲むことが増えた          |
| 7 たばこを吸う量が増えた                 |
| 8 体重が増えた                      |
| 9 生活リズムが不規則になった               |
| 10 その他 ( )                    |
| 11 特に変わったことはない                |

◆最後に、寝屋川市における今後の健康づくりの推進に向けて、ご意見やご提案等がありましたら、自由にご記入ください。

-----
-----
-----
-----

調査にご協力いただき大変ありがとうございました。  
お手数ですが、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに  
8月20日(金)までに投函してください。

