

日高市健康習慣に関するアンケートご協力をお願い

日頃より、市政にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、本市では「日高市健康増進計画・日高市食育推進計画（はつらつ日高 21）」を策定し、市民の皆様の健康づくりを支援しているところです。

また、「日高市自殺対策計画」も策定し、自殺防止対策に取り組んでおりますが、令和5年度末を以って両計画が期間満了を迎えます。

そこで、次期の計画を策定するにあたり、埼玉医科大学保健医療学部の協力を得て、市民の皆様に「体」や「こころ」の健康づくりに関する習慣やご意見等を伺うアンケート調査を実施し、今後の施策を検討するための基礎資料等として活用したいと考えているところです。

市民の皆様にはご多忙の折、大変恐縮ではございますが、本調査の趣旨をご理解の上、回答にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和5年2月 日高市長 谷ヶ崎 照 雄

1 調査対象者

令和4年11月1日時点で20歳以上の市民の中から無作為に選んだ3,000人。

2 調査方法

(1) 質問に従って、あてはまる回答の番号に○をつけてください。

※質問によっては、記述していただくものもあります。

(2) 同封の封筒で 2月24日（金）まで にご投函ください（※切手不要です）。

3 プライバシー保護について

このアンケート結果は、両計画策定に活用するほか、学会での発表に使用する場合があります。無記名の回答であるため、個人が特定される恐れはありませんので、率直なご意見をご記入くださいますようお願い申し上げます。

なお、答えたくない項目への回答は不要であり、お答えいただかなかった場合も何ら不利益を被ることはありません。

4 お問い合わせ先 日高市立保健相談センター 電話 042-985-5122（直通）

日高市は、市民一人一人が健康づくりに取り組み、地域の人と人とのふれあいの中で、健幸（健康で、生き生きと、幸せに暮らすこと）を実感できるまちを目指して、令和3年11月に「健幸のまち」を宣言しました。



日高市健康習慣に関するアンケート

問1. あなたのお住まいの地区に○をつけてください。

- 1. 高麗川地区（こま川団地を除く）
- 2. こま川団地
- 3. 高萩地区
- 4. 高麗地区（武蔵台・横手台を除く）
- 5. 武蔵台・横手台

問2. あなたの性別に○をつけてください。

- 1. 男
- 2. 女

問3. あなたの現在の満年齢をご記入ください。

年齢 歳

問4. あなたの世帯構成はどれですか。

- 1. 一人暮らし（単身赴任を含む）
- 2. 夫婦のみ
- 3. 二世帯（親と子）
- 4. 三世帯（親と子と孫）
- 5. その他

子や孫が未成年の場合、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- 1. 未就学児
- 2. 小学生
- 3. 中学生
- 4. 高校生
- 5. 大学生・短大生・専門学校生
- 6. 就労者
- 7. 無職

問5. あなたは普段ご自分で健康だと思われますか。あてはまるものを1つだけ選んで番号に○をつけてください。

- 1. 非常に健康だと思う
- 2. まあ健康な方だと思う
- 3. あまり健康ではない
- 4. 健康ではない

問6. 家事・買い物・散歩など、平均して一日にどれくらいの時間歩いていますか。

- 1. 30分未満
- 2. 30～1時間未満
- 3. 1時間以上

問7. 早歩きで1日30分以上続けて歩きますか。

- 1. はい
- 2. いいえ

問8. 階段よりエスカレーター・エレベーターを使うことが多いですか。

- 1. はい
- 2. いいえ

問9. 運動不足だと思いますか。

- 1. はい
- 2. いいえ

問 10. 今以上に運動したいと思いませんか

1. はい 2. いいえ

問 11. あなたは、現在、収入がともなう仕事をお持ちですか。 当てはまる番号を選び、矢印(↓)に沿って回答してください。

1. はい 2. いいえ (問 12 に進んでください)

現在、収入が伴う仕事をお持ちの方は、以下の①と②に回答してください。

①どのような形態ですか。あてはまる番号に○をつけてください。

1. 常勤 2. パート・非常勤 3. その他 ()

②仕事以外の時間で汗をかくような運動をしますか。

1. する 2. ほとんど、あるいはまったく行っていない

*運動をする頻度を選んでください。

1. ほぼ毎日 2. 週に4～5回程度
3. 週に2～3回程度 4. 週に1回

*どのような運動をしていますか。具体的にご記入ください。

◇運動を「ほとんど、あるいはまったく行っていない」方は、運動をしない理由は何ですか。

あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 身体に不自由なところがある 2. 医師から運動の制限・禁止の指示をうけている
3. 何を行えばよいかわからない 4. 一人では続かない 5. 運動したくない
6. その他 ()

問 12. 現在、一緒に運動する仲間やサークルに所属していますか。

1. はい 2. いいえ

「はい」と回答した方は、以下の①、②に回答してください。

①どんな仲間やサークルですか。あてはまる番号に○をつけてください。

1. 公民館サークル 2. 自主サークル
3. その他 ()

問 19. 主に食事を作る人は誰ですか。

1. 自分 2. 親 3. 子ども 4. その他 ()

問 20. 朝食を食べていますか。

1. ほぼ毎日 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. 週に1回
5. ほとんどない

その理由は次のどれですか。あてはまる番号全てに○をつけてください。

1. 時間がない 2. 食欲がない 3. 習慣がない 4. 用意がない
5. 経済的に難しい 6. その他 ()

問 21. 野菜料理を食べますか。

朝食 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. 週に1回 5. ほとんどない

昼食 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. 週に1回 5. ほとんどない

夕食 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. 週に1回 5. ほとんどない

問 22. どのくらい野菜を食べていますか。(片手1杯=約100g)

1. 毎食100~200g程度 2. 1日のうちに100~200g程度
3. 1日100g以下 4. ほとんど食べない

問 23. 一日にとる野菜の目標量を知っていますか。

1. はい 2. いいえ

問 24. 主食、主菜、副菜のそろった食事をどのくらいとっていますか。

1. 1日2回以上 2. 1日1回 3. 週に4~6回 4. 週に2~3回
5. 週に1回以下

問 25. 薄味に心がけていますか。

1. はい 2. いいえ

問 26. 日頃の1回の食事量は適量ですか。

1. 多い 2. 適量 3. 少ない 4. わからない

問 27. 日高市の伝統的な行事食を知っていますか。

1. はい 2. いいえ

問 28. 伝統的な行事食を知る・伝える機会がありますか。

1. はい 2. いいえ

問 29. 地元でとれた野菜や果物などを食べていますか。

1. はい 2. いいえ

問 30. 家族と食事を一緒に食べることはどのくらいありますか。

朝食： 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. 週に1回 5. ほとんどない

夕食： 1. ほぼ毎日 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. 週に1回 5. ほとんどない

問 31. 家族や仲間との食事の機会を作り、楽しい食事時間を過ごすことがありますか。

1. ほぼ毎日 2. 週に4~5回 3. 週に2~3回 4. 週に1回
5. ほとんどない

問 32. よく噛んで食べることを心がけていますか。

1. はい 2. いいえ

問 33. 「食育」に関心がありますか。

1. はい 2. いいえ

問 34. 下記の中で関心のあるもの全てに○をつけてください。

1. 食品の安全性 2. 食品の栄養素 3. 食生活・食習慣の改善 4. 生産者への理解
5. 自然の恵みへの感謝 6. 農業体験 7. 食を通じたコミュニケーション
8. 食のマナー 9. 食育推進のボランティア活動 10. その他 ()

問 35. 現在の自分の食生活に問題があると思いますか。

1. はい 2. いいえ

「はい」と回答した方は、以下の①、②に回答して

ください。

①改善したい食生活の問題は何ですか。

②自分の食生活の問題を改善したいと思いますか。

1. はい 2. いいえ

問 36. 過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

1) 神経過敏に感じましたか。

1. 全くない 2. 少しだけ 3. ときどき 4. たいてい 5. いつも

2) 絶望的だと感じましたか。

1. 全くない 2. 少しだけ 3. ときどき 4. たいてい 5. いつも

3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか。

1. 全くない 2. 少しだけ 3. ときどき 4. たいてい 5. いつも

4) 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか。

1. 全くない 2. 少しだけ 3. ときどき 4. たいてい 5. いつも

5) 何をするのも骨折りだと感じましたか。

1. 全くない 2. 少しだけ 3. ときどき 4. たいてい 5. いつも

6) 自分は価値のない人間だと感じましたか。

1. 全くない 2. 少しだけ 3. ときどき 4. たいてい 5. いつも

問 37. 最近 1 か月間でストレスを感じましたか。

1. はい 2. いいえ

問 38. 睡眠時間は平均どれくらいですか。

時間 分

問 39. 睡眠による休養は十分とれていますか。

1. はい 2. いいえ

問 40. ゲートキーパーという言葉を知っていますか。

1. 内容まで知っている 2. 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある
3. 知らない

※「ゲートキーパー」とは・・・自殺の危険を示すサインや悩んでいる人に気づき、声をかけ、

話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のこと。

問 41. 眠るために薬やアルコール類を使うことがありますか。

1. はい 2. いいえ

問 42. あなたは、たばこを吸いますか。

1. 吸う 2. 吸っていたがやめた 3. 以前から吸わない

* 「吸う」と答えた方は、①と②に回答してください。

① 1 日に何本吸いますか。

1. 1～19本 2. 20本以上

② 今後禁煙したいと思いますか。

1. はい 2. いいえ

問 43. たばこが健康に悪影響を及ぼすことを知っていますか。

1. はい 2. いいえ

問 44. たばこを吸う人のそばで過ごすことがありますか。

1. はい 2. いいえ

問 45. お酒はどのくらいの頻度で飲みますか。

1. ほぼ毎日 2. 週3～5回 3. 週1～2回 4. ほとんど飲まない

* 1～3と答えた方は、①と②に回答してください。

①お酒を飲むときはどのくらいの量を飲みますか。(ビール中ビン1本=1合)

1. 1合未満 2. 1合程度 3. 2合程度 4. 3～5合未満 5. 5合以上

②今後、禁酒または飲酒量の減量をしたいと思いませんか。

1. 禁酒したい 2. 飲む量を減らしたい 3. 減らしたいと思わない

問 46. 毎日はずらつと過ごしていますか。

1. はずらつとしている 2. まあまあはずらつとしている
3. あまりはずらつとしていない 4. はずらつとしていない

問 47. 最近1年間で健康に関する行事や教室に参加しましたか。

1. はい 2. いいえ

* 「はい」と答えた方に伺います。

参加した行事や教室を知ったきっかけで、あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 広報ひだか 2. ポスター 3. 市役所、公民館等に置いてあるチラシ
4. 保健師の勧め 5. 主治医の勧め 6. 食生活改善推進員の勧め
7. 運動普及推進員 8. 家族の勧め 9. 友人の誘い 10. クチコミ
11. インターネット 12. その他 ()

問 48. 食生活や運動など健康について、話題にすることがありますか。話題にするときは誰と話しますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

1. 話題にすることはない 2. サークルの仲間 3. 家族 4. 友人
5. 近所の人 6. 職場の人 7. その他 ()

