令和6年度 見附市健幸アンケート調査票

* あてはまる番号に1つだけ○をつけてください

問1 性別 1. 男 2. 女

問2 年齢 1. 29歳以下 2. 30歳代 3. 40歳代 4. 50歳代 5. 60歳代 6. 70歳以上

問3 居住町名(町名:)

問4 毎日朝食を食べますか。

1. ほとんど食べる
2. 週に2～3日は食べないことがある (週に4～5日は食べている)
3. 週に4～5日は食べないことがある (週に2～3日は食べている)
4. ほとんど食べない

問5 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践していますか。

1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない

問6 食育(※)について関心がありますか。

※健康的な生活を送るために「食」に関する正しい知識や「食」を選択する力を育むこと

1. ある 2. ない 3. 言葉の意味がわからない

問7 毎食、主食・主菜・副菜(※)をそろえて食べていますか。

※主食: 米、小麦などの穀物を主な材料とした料理(ごはん、パン、うどん等)

※主菜: 大豆、大豆製品、肉、魚、卵を主な材料とした料理

※副菜: 野菜、海藻、きのこ、芋を主な材料とした料理

1. ほぼ毎食、食べている 2. 1日に2回食べている 3. 1日に1回食べている
4. ほとんど食べていない

問8 たばこを吸いますか。

1. 吸う 2. やめた 3. 吸わない(吸ったことがない)

問9 毎年続けて健康診断を受けたほうがよいと思いますか。

1. 受けたほうがよい 2. 毎年でなくてもよい 3. 受けなくてもよい

問10 定期的に歯科検診を受けていますか。

1. 年1回以上受けている 2. 受けていない

問11 歯ブラシの他に歯をきれいにする器具(糸ようじ、歯間ブラシ等)を使っていますか。

1. 毎日 2. 週1回以上 3. 月1～3回 4. 使っていない

問12 定期的に継続して運動やウォーキングをしていますか。

1. している
 2. 定期的ではないが、時々している
 3. 以前は運動していたが、今はしていない
 4. 以前も今もまったく運動していない
- } 【⇒問13～】
 } 【⇒問16～(裏面)】

問13 運動やスポーツを行う頻度についてお聞かせください。

(運動やスポーツとは、ウォーキングや散歩、体操など幅広い身体活動を含みます)

1. 毎日
2. 週に3～6回
3. 週に1～2回
4. 月に1～3回
5. 年に1～6回程度

問14 具体的に実施している運動やスポーツの種目は何ですか。ご記入ください(3つまで)
() () ()

問15 日頃、運動やスポーツを行っている場所はどんなところですか。(3つまで)

1. 道路や遊歩道
2. 広場や公園
3. 公共スポーツ施設
4. 学校体育施設
5. 公民館・ふるさとセンター
6. 民間スポーツ施設
7. 自宅
8. その他 ()

問16 生活における「歩く」ことについてお聞かせください。

1. 日々、積極的に歩いている
2. 毎日ではないが、なるべく歩くようにしている
3. 歩きたいと考えているが、実際はあまり歩いていない
4. 実際あまり歩いていないが、環境(歩道や景観)が整備されれば歩きたい
5. 歩きたくない

問17 生きがいを持っていますか。

1. はい
2. いいえ
3. 特に意識していない

問18 外出していますか。

1. 毎日1回以上
2. 2～3日に1回程度
3. 1週間に1回程度
4. 月に1回程度
5. ほとんど外出しない

問19 日頃、ストレスや不安を感じていますか。

1. ストレスや不安を感じていない
2. ストレスや不安を感じても、すぐに元気になる
3. ストレスや不安を感じても、いつの間にか元気になる
4. ストレスや不安を感じると、なかなか元気になれない
5. いつもストレスや不安があり、元気になれない

問20 下記のような症状が「うつ病のサイン」ということを知っていましたか。知っている程度により、あてはまる番号に○をつけてください。

1. 知っている
2. 少しは知っている
3. 知らない

※ <うつ病のサイン(症状の例)>

自分で感じる症状	気分が沈む、集中力低下、好きなこともやりたくない、物事を悪い方へ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる等
周りから見てわかる症状	表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える等
身体に出る症状	不眠、食欲不振、身体がだるい、疲れやすい、頭痛、胃の不快感、眩暈等

問21 市が設置する健康・こころ等に関する相談窓口「健康の駅」を知っていますか。

1. 知っている
2. 知らない

問22 市が設置するこころの相談電話「ホットラインこころ」を知っていますか。

1. 知っている
2. 知らない

問23 その他健康づくりについて、ご意見・ご提案がありましたらご記入下さい。