

健康づくりに関するアンケート (小学6年生)

豊橋市では、これから成長していく^{みな}皆さんが健康でいきいきと生活できるよう「豊橋市母子保健推進計画（第2次）」に取り組んでいます。そこで、^{みな}皆さんの健康や生活を知るために今回、アンケートを実施することになりました。

なお、このアンケートは個人は特定されず、この目的以外に使用することはありませんので、ご記入ください。

平成28年11～12月

豊橋市長 佐原 光一

回答についてのお願い

- 1 小学6年生のみなさんが、自分で記入してください。
- 2 あてはまるものに○印をつけてください。

お問い合わせ先 豊橋市保健所こども保健課 (TEL39-9153)

あなたご自身のことについて

問1 性別についてお尋ねします。

1. 男

2. 女

問2 身長と体重を記入してください。

1. 身長 () cm

2. 体重 () kg

食生活・運動について

問3 朝食を食べない日が週に何日ありますか。

1. ない(毎日食べる)

2. 1~2日

3. 3~5日

4. 6~7日

問4 誰と朝食を食べることが多いですか。(あてはまるもの1つに○)

1. 家族全員

2. 父親か母親(祖母か祖父)

3. 兄弟姉妹のみ

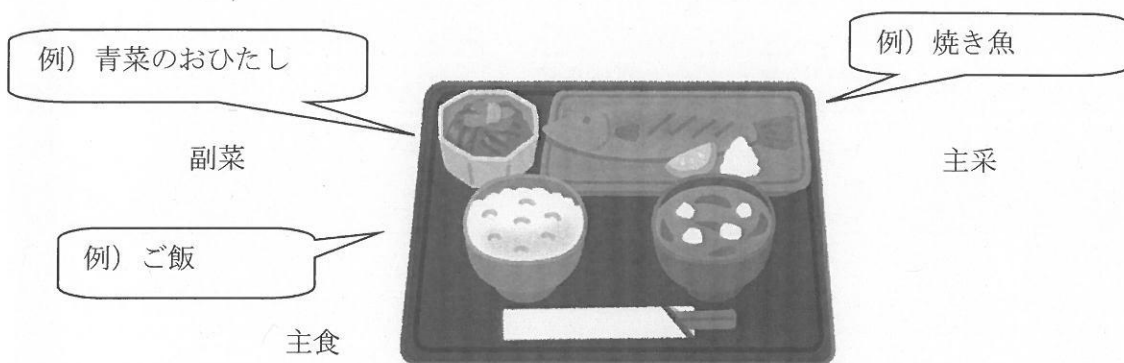
4. 一人

5. 朝食は食べない(理由:)

問5 普段バランスのよい食事[主食(ご飯、パン、めん)・主菜(肉、魚、豆腐など)・副菜(野菜)を基本にした食事]をしていますか。

1. はい

2. いいえ



問6 1日に必要な野菜の食べる量が350g(生野菜なら両手3杯)以上であることを知っていますか。

1. はい

2. いいえ

問7 自分の体形をどう思いますか。

1. やせている

2. 普通

3. 太っている

問8 自分の^{てきせいたいじゅう}適正体重(健康であるための体重)を知っていますか。

1. はい

2. いいえ

問9 これまでの1年間で、学校の体育の授業以外に週1回以上運動をしていますか。

1. はい 2. いいえ

問10 いつも夜何時に寝ますか。

1. ~9時まで 2. 9~10時 3. 10時~11時 4. 11時過ぎ

たばこについて

問11 今までに、一回でもたばこを吸ったことがありますか。

1. ある 2. ない

問12 たばこを吸うとかかりやすくなる病気は何だと思えますか。(あてはまるものすべてに○)

1. がん 2. 心臓病の病気 3. ぜんそく
4. 脳の病気 5. 歯の病気 6. 胃の病気
7. 妊娠中の赤ちゃんへの影響^{えいぎょう} 8. たばこがやめられなくなる
9. その他() 10. 病気との関係はない 11. わからない

飲酒について

問13 今までに、一口でも飲酒をしたことがありますか。

1. ある 2. ない

問14 お酒の飲みすぎが影響する病気は、何だと思えますか。(あてはまるものすべてに○)

1. がん 2. 心臓の病病
3. 肝臓の病気 4. 脳の病気
5. 妊娠中の赤ちゃんへの影響 6. お酒をやめられなく
7. その他() 8. 病気との関係はない
9. わからない

歯の健康について

問15 はみがきは1日何回していますか。

1. 1回 2. 2回 3. 3回 4. 4回以上 5. 磨^{みが}かない

問16 給食後に歯をみがいていまか。

1. みがいている 2. みがいていない

問17 この1年間に、はみがき指導を受けたことがありますか。

1. ある 2. ない

問 18 この1年間に、歯石を取ってもらったり、歯の汚れを取り除いてもらったことがありますか。

1. ある 2. ない

問 19 歯や口が、食べることやコミュニケーションに関わる重要な役割を果たしていると思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

問 20 むし歯は、はしやスプーンと一緒に使うことでうつると思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

問 21 たばこが、^{ししゅうびょう}歯周病の原因の1つになると思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

問 22 歯と口の事で、あてはまることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 歯が痛い 2. 歯がしみる 3. 歯ぐきの出血 4. 歯ぐきの晴れ 5. 口臭
6. 歯ならびが悪い 7. あごの関節が痛い 8. 発音が悪い 9. その他()
10. 特にない

問 23 甘いおやつ(砂糖を含むもの)を1日に何回食べますか。

1. 0回 2. 1回 3. 2回 4. 3回以上

こころの健康について

問 24 ストレスを感じることはありますか。

1. いつも感じる 2. 時々感じる
3. ほとんど感じない 4. 全く感じない

問 24で「1. いつも感じる」「2. 時々感じる」と回答した方におたずねします。

問 24-1 ストレスの具体的な原因はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 勉強のこと 2. 友人関係 3. いじめ
4. 先生との関係 5. 家族関係 6. その他()

問 24-2 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

1. 持っている 2. 持っていない 3. どちらともいえない

問 24-3 問 24-2で「1. 持っている」と回答した方におたずねします。

それはどういう^{かいしょう}ストレス解消方法ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 友人と遊ぶ 2. 音楽(カラオケ含む) 3. スポーツ
4. テレビやマンガを見る 5. 食べる 6. ^ね寝る
7. ゲーム機で遊ぶ 8. その他()

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

健康づくりに関するアンケート

(中学3年生)

豊橋市では、これから成長していく皆さんが健康でいきいきと生活できるよう「豊橋市母子保健推進計画（第2次）」に取り組んでいます。今回、健康や生活の現状を把握することを目的に、アンケートを実施することになりました。

なお、このアンケートは統計的に処理し、この目的以外に使用することはありませんので、記入にご協力くださるようお願いいたします。

平成28年11～12月

豊橋市長 佐原 光一

回答についてのお願い

- 1 中学3年生のみなさんが、自分で記入してください。
- 2 あてはまるものに○印をつけてください。

お問い合わせ先 豊橋市保健所子ども保健課 (TEL39-9153)

あなたご自身のことについて

問1 性別についてお尋ねします。

1. 男

2. 女

問2 身長と体重を記入してください。

1. 身長 () cm

2. 体重 () kg

食生活・運動について

問3 朝食を食べない日が週に何日ありますか。

1. ない(毎日食べる)

2. 1～2日

3. 3～5日

4. 6～7日

問4 誰と朝食を食べることが多いですか。(あてはまるもの1つに○)

1. 家族全員

2. 父親か母親(祖母か祖父)

3. 兄弟姉妹のみ

4. 一人

5. 朝食は食べない(理由:)

問5 普段バランスのよい食事[主食(ご飯、パン、めん)・主菜(肉、魚、豆腐など)・副菜(野菜)を基本にした食事]をしていますか。

1. はい

2. いいえ

問6 1日に必要な野菜の食べる量が350g(生野菜なら両手3杯)以上であることを知っていますか。

1. はい 2. いいえ

問7 自分の体形をどう思いますか。

1. やせている 2. 普通 3. 太っている

問8 自分の適正体重(健康であるための体重)を知っていますか。

1. はい 2. いいえ

問9 これまでの1年間で、学校の体育の授業以外に週1回以上運動をしていますか。

1. はい 2. いいえ

たばこについて

問10 今までに、一回でもたばこを吸ったことがありますか。

1. ある 2. ない

問10で「1. ある」と回答した方にお尋ねします。

問10-1 初めてたばこを吸ったのはいつですか。

1. 小学校1~2年 2. 小学校3~4年 3. 小学校5~6年
4. 中学校1年 5. 中学校2年 6. 中学校3年

問10-2 最近1か月以内に1本でもたばこを吸ったことがありますか。

1. ある 2. ない

問11 たばこを吸うとかかりやすくなる病気は何だと思えますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 肺がん 2. その他のがん 3. 心臓病
4. ぜんそく 5. 気管支炎 6. 歯周病
7. 胃潰瘍(いかいよう) 8. 脳卒中 9. 妊娠に関連した異常
10. 依存症*になる 11. その他()
12. 病気との関係はない 13. わからない

※依存症とは、たばこを繰り返して吸うと吸わずにはいられなくなる状態

飲酒について

問12 今までに、一口でも飲酒をしたことがありますか。

1. ある 2. ない

問 12 で「1. ある」と回答した方にお尋ねします。

問 12-1 初めて飲酒をしたのはいつですか。

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 小学校1~2年 | 2. 小学校3~4年 | 3. 小学校5~6年 |
| 4. 中学校1年 | 5. 中学校2年 | 6. 中学校3年 |

問 12-2 最近1か月以内に飲酒をしたことがありますか。

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

問 13 お酒の飲みすぎが影響する病気は何だと思えますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|--------------|--------------|-----------|--------|
| 1. 肝臓病 | 2. 心臓病 | 3. がん | 4. 脳卒中 |
| 5. 妊娠に関連した異常 | 6. 依存症になる(※) | 7. その他() | |
| 8. 病気との関係はない | 9. わからない | | |

※依存症：くりかえしてお酒を飲んでいると飲まずにはいられなくなる状態

歯の健康について

問 14 はみがきは1日何回していますか。

- | | | | | |
|-------|-------|-------|---------|---------|
| 1. 1回 | 2. 2回 | 3. 3回 | 4. それ以上 | 5. 磨かない |
|-------|-------|-------|---------|---------|

問 15 給食後に歯をみがいていますか。

- | | |
|-----------|------------|
| 1. みがいている | 2. みがいていない |
|-----------|------------|

問 16 この1年間に、歯みがき指導を受けたことがありますか。

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

問 17 この1年間に、歯石を取ってもらったり、歯の汚れを取り除いてもらったことがありますか。

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. なし |
|-------|-------|

問 18 歯や口が、食べることやコミュニケーションに関わる重要な役割を果たしていると思えますか。

- | | | |
|-------|---------|--------------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. どちらともいえない |
|-------|---------|--------------|

問 19 むし歯は、はしやスプーンと一緒に使うことでうつると思えますか。

- | | | |
|-------|---------|--------------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. どちらともいえない |
|-------|---------|--------------|

問 20 たばこが歯周病の原因になることを知っていますか。

- | | | |
|----------|---------|--------------|
| 1. 知っている | 2. 知らない | 3. どちらともいえない |
|----------|---------|--------------|

問 21 歯と口の事で、あてはまることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | | |
|------------|-------------|-----------|-----------|-------|
| 1. 歯が痛い | 2. 歯がしみる | 3. 歯ぐきの出血 | 4. 歯ぐきの腫れ | 5. 口臭 |
| 6. 歯ならびが悪い | 7. あごの関節が痛い | 8. 発音が悪い | 9. その他() | |
| 10. 特になし | | | | |

問 22 甘いおやつ(砂糖を含むもの)を1日に何回食べますか。

- | | | | |
|-------|-------|-------|---------|
| 1. 0回 | 2. 1回 | 3. 2回 | 4. 3回以上 |
|-------|-------|-------|---------|

健康づくりに関するアンケート (高校3年生)

豊橋市では、これから成長していく皆さんが健康でいきいきと生活できるよう「豊橋市母子保健推進計画（第2次）」に取り組んでいます。現状を把握することを目的に、アンケートを実施することになりました。

なお、このアンケートは統計的に処理し、この目的以外に使用することはありませんので、記入にご協力くださるようお願いいたします。

平成28年 11～12月

豊橋市長 佐原 光一

回答についてのお願い

- 1 高校3年生の皆さんが、ご自分でご記入ください
- 2 あてはまるものに○印をつけてください
- 3 アンケート記入後は、返信用封筒へ入れて切手を貼らず 月 日（ ）までにご返送ください

お問い合わせ先 豊橋市保健所こども保健課 (TEL39-9153)

あなたご自身のことについて

問1 性別についてお尋ねします。

1. 男

2. 女

問2 身長と体重を記入してください。

1. 身長（ ）cm

2. 体重（ ）k

食生活・運動について

問3 朝食を食べない日が週に何日ありますか。

- | | | | |
|----------------------|---------|---------|----|
| 1. ない(毎日食べる)
6~7日 | 2. 1~2日 | 3. 3~5日 | 4. |
|----------------------|---------|---------|----|

問4 誰と朝食を食べることが多いですか。(あてはまるものに1つ〇)

- | | | |
|---------|------------------|-----------|
| 1. 家族全員 | 2. 父親か母親(祖母か祖父) | 3. 兄弟姉妹のみ |
| 4. 一人 | 5. 朝食は食べない(理由:) | |

問5 普段バランスのよい食事[主食(ご飯、パン、めん)・主菜(肉、魚、豆腐など)・副菜(野菜)を基本にした食事]をしていますか。

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

問6 1日に必要な野菜の食べる量が350g(生野菜なら両手3杯)以上であることを知っていますか。

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

問7 自分の体形をどう思いますか。

- | | | |
|----------|-------|----------|
| 1. やせている | 2. 普通 | 3. 太っている |
|----------|-------|----------|

問8 自分の適正体重(健康でいるための体重)を知っていますか。

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

問9 これまでの1年間で、学校の体育の授業以外に週1回以上運動をしていますか。

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

たばこについて

問10 今までに一回でもたばこを吸ったことがありますか。

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

問10で「1. ある」と回答した方にお尋ねします。

問10-1 初めてたばこを吸ったのはいつですか。

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 小学校1~2年 | 2. 小学校3~4年 | 3. 小学校5~6年 |
| 4. 中学校1年 | 5. 中学校2年 | 6. 中学校3年 |
| 7. 高校1年 | 8. 高校2年 | 9. 高校3年 |

問10-2 最近1か月以内に1本でもたばこを吸ったことがありますか。

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

問 11 たばこを吸うとかかりやすくなる病気は何だと思えますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|---------------|------------|--------------|
| 1. 肺がん | 2. その他のがん | 3. 心臓病 |
| 4. ぜんそく | 5. 気管支炎 | 6. 歯周病 |
| 7. 胃潰瘍(いかいよう) | 8. 脳卒中 | 9. 妊娠に関連した異常 |
| 10. 依存症*になる | 11. その他() | |
| 12. 病気との関係はない | 13. わからない | |

※依存症とは、たばこを繰り返して吸うと吸わずにはいられなくなる状態

飲酒について

問 12 今までに一口でも飲酒をしたことがありますか。

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

問 12 で「1. ある」と回答した方にお尋ねします。

問 12-1 初めて飲酒をしたのはいつですか。

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 小学校1~2年 | 2. 小学校3~4年 | 3. 小学校5~6年 |
| 4. 中学校1年 | 5. 中学校2年 | 6. 中学校3年 |
| 7. 高校1年 | 8. 高校2年 | 9. 高校3年 |

問 12-2 最近1か月以内に飲酒をしたことがありますか。

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

問 13 お酒の飲みすぎが影響する病気は何だと思えますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|--------------|--------------|-----------|--------|
| 1. 肝臓病 | 2. 心臓病 | 3. がん | 4. 脳卒中 |
| 5. 妊娠に関連した異常 | 6. 依存症になる(※) | 7. その他() | |
| 8. 病気との関係はない | 9. わからない | | |

※依存症：くりかえしてお酒を飲んでしていると飲まずにはいられなくなる状態

歯の健康について

問 14 はみがきは1日何回していますか。

- | | | | | |
|-------|-------|-------|---------|---------|
| 1. 1回 | 2. 2回 | 3. 3回 | 4. それ以上 | 5. 磨かない |
|-------|-------|-------|---------|---------|

問 15 給食後に歯をみがいていますか。

- | | |
|-----------|------------|
| 1. みがいている | 2. みがいていない |
|-----------|------------|

問 16 この1年間に、はみがき指導を受けたことがありますか。

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

問 17 この1年間に、歯石を取ってもらったり、歯の汚れを取り除いてもらったことがありますか。

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

問 18 歯や口が食べることやコミュニケーションに関わる重要な役割を果たすことを知っていますか。

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

問 19 むし歯は、はしやスプーンと一緒に使うことでうつると思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

問 20 たばこが、歯周病の原因の1つであると思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

問 21 歯と口の事で、あてはまることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 歯が痛い 2. 歯がしみる 3. 歯ぐきの出血 4. 歯ぐきの晴れ 5. 口臭
6. 歯ならびが悪い 7. あごの関節が痛い 8. 発音が悪い 9. その他()
10. 特にない

問 22 甘いおやつ(砂糖を含むもの)を1日に何回食べますか。

1. 0回 2. 1回 3. 2回 4. 3回以上

こころ・性について

問 23 自分の身体を大切にしていますか。

1. いつも大切にしている 2. 傷つけてしまうことがたまにある 3. よく傷つけてしまう

問 24 他の人を思いやることができますか。

1. いつもできる 2. 時々できる 3. ほとんど感じない 4. 全く感じない

問 25 女性はいくつまで自然に妊娠できると思いますか。

1. 30歳 2. 35歳 3. 40歳 4. 45歳 5. 50歳

問 26 適切だと判断する避妊方法はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1. コンドーム 2. ピル(経口避妊薬) 3. 月経からの日数を数える(オギノ式)
4. 基礎体温を測る 5. 膈外射精法(精液を外に出す) 6. 緊急避妊法
7. IUD(子宮内避妊器具) 8. わからない

問 27 今までに聞いたことのある性感染症はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

1. エイズ(HIV感染) 2. クラミジア感染症 3. 尖圭コンジローム
4. トリコモナス^{ちっせん}膈炎 5. 性器ヘルペス 6. カンジダ症
7. 梅毒^{ばいどく} 8. 淋菌^{りんきん}感染症 9. 聞いたことがない

問 28 普段親と話しをしていますか。

1. よく話しをする 2. 時々、話しをする
3. ほとんど話しをしない 4. まったく話しをしない

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました

健康づくりに関する市民意識調査

みなさまには、日ごろから保健行政の推進にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

豊橋市では、平成 25 年に「健康とよはし推進計画（第 2 次）2013－2022」を策定し、健康寿命の延伸を基本目標として健康づくりを推進しています。また、今年 3 月に公布された豊橋市歯科口腔保健推進条例に基づき、豊橋市歯科口腔保健推進計画を策定する予定です。

今回、「健康とよはし推進計画（第 2 次）2013－2022」の取組みの成果の評価・見直しと、豊橋市歯科口腔保健推進計画を策定するにあたり、健康づくりに関する調査を実施することになりました。

この調査を実施するにあたり、市内在住で 20 歳以上の方の中から無作為に 5,000 人の方を選ばせていただきました。この調査で得た情報は統計的に処理し、この目的以外に使用することはありませんので、お忙しいところ誠にお手数ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答くださいますようお願いいたします。

平成 28 年 11 月

豊橋市長 佐原 光一

回答についてのお願い

- 1 個人の意見は公表しませんので、あなたのご意見をありのままお書きください。
- 2 調査のご回答はなるべくご本人がお答えください。
(ご本人の回答が困難な場合には、ご家族の方などがお答えいただいても結構です)
- 3 回答は特に指定のない限り、該当する番号を○印で囲んでください。
- 4 このアンケートは、12月21日(水)までにご記入のうえ同封の返信用封筒(切手不要)でご返送ください。
【お問い合わせ先】 豊橋市健康部保健所 健康政策課 企画グループ (Tel.39-9117)

〔あなたご自身のことについて〕

問 1 あなたの性別は

1. 男性 2. 女性

問 2 あなたの年齢は（※平成 28 年 11 月 1 日現在の年齢をご記入ください。）

() 歳

問 3 あなたの職業等は

1. 会社員（正規の社員・職員） 2. 会社員（契約・派遣社員） 3. 農林漁業
4. 自営業（商・工・サービス業など） 5. 自由業 6. 公務員・教員
7. 専業主婦（夫） 8. アルバイト・パート 9. 学生 10. 無職
11. その他（ ）

問 4 あなたの家族構成は

1. 夫婦のみ世帯 2. 夫婦と子の世帯 3. 夫婦と親の世帯
4. 3世代以上（親・子・孫）世帯 5. 単身世帯 6. その他（ ）

問 5 あなたの身長と体重を記入してください。

身長 () cm 体重 () kg

問 6 あなたのお住まいの小学校区は

() 小学校区

〔食生活について〕

問7 あなたは、朝食を食べない日が週に何日ありますか。

1. ない（毎日食べる） 2. 1～2日 3. 3～5日 4. 6～7日

問8 普段、バランスのよい食事〔主食（ご飯、パン、めん類等）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品等を使ったメインの料理）・副菜（野菜、きのこ、いも、海藻等を使った小鉢・小皿の料理）3つそろった食事〕をしていますか。

1. はい 2. いいえ

問9 1日に必要な野菜摂取量が350g〔小鉢5皿または生野菜両手3杯分〕以上であることを知っていますか。

1. はい 2. いいえ

問10 あなたの普段の食事野菜摂取量は足りていると思いますか。

1. 足りている 2. だいたい足りている 3. あまり足りていない 4. 足りていない

問11 自分の適正体重を維持するための適切な食事の質・量を知っていますか。

1. はい 2. いいえ

〔身体活動・運動について〕

問12 日常生活の中で、なるべく身体を動かすように心がけていますか。

例：階段を意識的に使う、車を使わず歩くなど

1. 行っている 2. 時々行っている
3. あまり行っていない 4. ほとんど行っていない

問13 普段、意識して運動をしていますか。あわせて、「3. 意識はしているがほとんど運動できていない

「4. 意識もしていないし運動もしていない」を選んだ方は、その理由をご記入ください。

1. 常に意識して運動している
2. 時々意識して運動する
3. 意識はしているがほとんど運動できていない
4. 意識もしていないし運動もしていない
- } { 理由： }

問14 この1年間に、お住まいの地域活動に参加したことがありますか。

※地域活動：町内会・自治会、子ども会、老人クラブ、PTAなど地域の団体が中心となって行われる、お祭りなど住民の交流を深める行事や、交通安全、防犯、防災に関する活動及び高齢者の見守り活動といった福祉に関する活動などのこと

1. はい 2. いいえ

問15 運動を行うことは、健康な生活習慣を維持する効果があると思いますか。

1. はい 2. いいえ

〔たばこについて〕

問16 あなたは、たばこを吸いますか。

1. 吸う 2. 吸わない 3. 以前吸っていたが、やめた

問17 喫煙が及ぼすたばこの害について知っているものは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 肺がん 2. ぜんそく 3. 気管支炎 4. 心臓病
5. 脳卒中 6. 胃潰瘍 7. 妊娠に関連した異常（早産・死産・低体重児）
8. 歯周病 9. その他のがん 10. 依存症になる
11. 他人のたばこの煙を吸う（受動喫煙） 12. 病気との関係はない
13. わからない

〔休養・こころの健康について〕

問 18 ここ1か月間、「睡眠」で休養を充分とれていますか。

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 充分とれている | 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 19 あなたは普段の生活の中でストレスを感じることはありませんか。

- | | | | |
|-----------|----------|------------|-----------|
| 1. いつも感じる | 2. 時々感じる | 3. あまり感じない | 4. 全く感じない |
|-----------|----------|------------|-----------|

問 20 問 19 で「1. いつも感じる」「2. 時々感じる」と回答された方にお尋ねします。

ストレスの主な原因はなんですか。

- | | | | |
|----------------------|----------------------|----------|-----------|
| 1. 仕事に関すること | 2. 収入・家計・借金 | 3. 人との関係 | 4. 子どもの教育 |
| 5. 生きがい・将来のこと | 6. 自分の健康・病気・介護に関すること | | |
| 7. 家族の健康・病気・介護に関すること | 8. その他 () | | |

〔アルコールについて〕

問 21 お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度について教えてください。

- | | | |
|-------|-------|-------------------|
| 1. 毎日 | 2. 時々 | 3. ほとんど飲まない（飲めない） |
|-------|-------|-------------------|

問 22 問 21 で「1. 毎日」「2. 時々」と回答された方にお尋ねします。

飲酒日の1日当たりの飲酒量を教えてください。

- | | | | |
|---------|-----------|-----------|---------|
| 1. 1合未満 | 2. 1～2合未満 | 3. 2～3合未満 | 4. 3合以上 |
|---------|-----------|-----------|---------|

<参考>清酒1合（180ml）に相当する酒量

種類	ビール・発泡酒	焼酎		ウイスキー	ワイン	チューハイ
量	中瓶1本 500ml	20度 135ml	35度 80ml	ダブル1杯 60ml	2杯(グラス) 240ml	7度 350ml

問 23 身体にとって適切な1日の飲酒量が、日本酒1合（180ml）以下に相当する酒量ということを知っていますか。

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

〔健康管理について〕

問 24 この1年間に、あなたがご自身の健康管理のために、受けられた健康診査等を教えてください。

（あてはまるものすべてに○）※市で実施する子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回です。この2年間でお答えください。

- | | | |
|----------------------------|--------------|------------|
| 1. 健康診査（血圧・血液・尿検査等の基本的な健診） | 2. 人間ドック | 3. 肺がん検診 |
| 4. 胃がん検診 | 5. 大腸がん検診 | 6. 子宮頸がん検診 |
| 7. 乳がん検診 | 8. 健診は受けていない | 9. その他 () |

〔歯の健康について〕

問 25 あなたはかかりつけ歯科医を決めていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 決めている | 2. 決めていない |
|----------|-----------|

問 26 この1年間に、歯科健康診査を受けましたか。

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

問 27 この1年間に、歯科健康診査や通院で歯磨き指導を受けたことがありますか。

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

問 28 この1年間に、歯石を取ってもらったり、歯の汚れを取り除いてもらったことがありますか。

1. ある 2. ない

問 29 歯や歯ぐきの健康維持のため心がけていることがありますか。

1. ある 2. ない

問 30 歯みがきは1日何回しますか。

1. 1回 2. 2回 3. 3回 4. 4回以上 5. 磨かない

問 31 デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用していますか。

1. はい 2. ない

問 32 自分の歯は何本ありますか。鏡をみて数えてみましょう。

※親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。

親知らずを除くと永久歯は通常28本ありますが、むし歯や歯周病等で喪失して減少していることがあります。

本

問 33 口腔機能が食べることやコミュニケーションに関わる重要な役割を果たしていると思いますか。

※口腔機能とは、噛みくだく、飲み込む、発音、だ液の分泌など「食べる」「話す」役割を担うもの。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

問 34 口腔機能の低下が肺炎等の原因になることや、口腔機能の低下を防ぐことが介護予防につながると思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

問 35 むし歯は、はしやスプーンを共有することでうつると思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらともいえない

問 36 歯周病が影響すると思うものすべてに○をつけてください。

1. 糖尿病 2. 心臓病 3. 脳梗塞 4. 動脈硬化
5. 低出生体重児（体重2,500g未満で産まれる子ども）

問 37 歯と口の事であてはまることはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 歯が痛い 2. 歯がしみる 3. 歯ぐきの出血 4. 歯ぐきの腫れ
5. 口臭 6. 歯ならびが悪い 7. あごの関節が痛い
8. 発音が悪い 9. その他（ ） 10. 特にない

問 38 歯と口の事で気になることはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. お茶や汁物でむせる 2. 口がよく渴く 3. かたいものが食べにくい
4. 特にない 5. その他（ ）

問 39 甘いおやつ（砂糖を含むもの）を1日何回食べますか。

1. 0回 2. 1回 3. 2回 4. 3回 5. 3回以上

〔その他〕

問 40 あなたは普段、健康だと感じていますか。

1. 非常に健康だと思う 2. 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 41 健康のことで心配がある時、相談できる人がいますか。「1. はい」と回答された方は主にどなたに相談しますか。

1. はい（だれ： ） 2. いいえ

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。記入もれがないかも一度ご確認のうえ、同封の返信用封筒（切手不要）に入れ、12月21日（水）までにご返送ください。