

木更津市民の健康づくりに関するアンケート

～ご協力をお願い～

市民の皆様には、日頃から市政に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、市民の健康の保持増進を目指し、平成 28 年 3 月に健康増進計画である「第3次健康きさらづ 21」を策定いたしました。

今回のアンケートは、皆様の健康に関する意識や生活習慣等をお伺いし、同計画の評価と見直しに向けた基礎資料とするために実施します。市内にお住まいの 20 歳以上の方のうち無作為抽出した 2,000 人を対象にご協力をお願いするものです。(令和5年6月9日現在の住民基本台帳に基づき抽出)

お忙しいところ恐縮ですが、アンケートの趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和5年7月

木更津市長 渡辺 芳邦

- 【回答期限】 令和5年7月28日(金)
- 【回答方法】 調査票用紙(郵送)、インターネット (いずれかの方法でご回答ください)
- 【回答時間】 20 分程度(目安)

調査票用紙(郵送)による回答	インターネットによる回答
1. <u>このアンケートは、宛名の方ご本人の状況などについてお答えください。</u> ご本人が記入できない場合は代理の方が本人の意見を聞きながらご記入いただいて結構です。	○URLもしくは二次元コードから、専用ウェブサイトにアクセスしてください。
2. お答えは、あてはまる回答の番号に○を付けてください。また、記入欄については具体的にその内容をご記入ください。	【URL】 https://logoform.jp/form/2dPg/302431
3. ご記入いただいた調査票は、無記名のまま同封した返信用の封筒に入れて、令和5年7月28日(金)までに、投函してください。(切手は不要です)	【二次元コード】 
4. 回答の内容は、全て統計的に処理し、調査目的以外には使用いたしません。	○調査票と同じ質問が画面に表示されます。 ○最後の送信ボタンを押した後は、回答内容を修正することができませんので、ご注意ください。

【調査に関するお問い合わせ先】

木更津市健康こども部健康推進課

電 話 0438-23-8376(直通) 平日8:30～17:15

FAX 0438-25-1350

あなた自身について

問1 性別をお答えください。(○はひとつ)

1. 男性	2. 女性	3. その他
-------	-------	--------

問2 令和5年6月1日現在の年齢をお答えください。(直接数字を記入)

年齢(歳)

問3 職業は何ですか。(○はひとつ)

1. 会社員	4. 農林水産業	7. 主婦(主夫)
2. 公務員	5. パート・アルバイト・派遣・契約社員	8. 無職
3. 自営業	6. 学生	9. その他()

問4 お住まいの地区をお答えください。(○はひとつ)

1. 木更津西(長須賀、朝日、木更津、東中央、吾妻、新宿、中央、幸町、文京、大和、桜町、桜井、桜井新町、富士見、新田、貝渚、潮見、築地、新港、木材港、潮浜、中の島、内港)
2. 木更津東(請西、真舟、請西東、請西南、千束台)
3. 岩根(万石、久津間、若葉町、高柳、本郷、高砂、岩根、西岩根、江川、中里、坂戸市場)
4. 金田(牛込、中野、畔戸、北浜町、瓜倉、中島、金田東)
5. 波岡(上烏田、八幡台、大久保、下烏田、中烏田、羽鳥野、小浜、畑沢、畑沢南、港南台)
6. 鎌足(草敷、矢那、かずさ鎌足)
7. 中郷(牛袋野、牛袋、有吉、上望陀、下望陀、大寺、十日市場、井尻、曾根)
8. 清川(椿、笹子、犬成、伊豆島、中尾、菅生、日の出町、ほたる野、清見台東、清見台南、東太田、太田、清見台、清川、祇園、永井作)
9. 富来田(真里谷、茅野七曲、山本七曲、茅野、下郡、佐野、田川、大稲、真里、下内橋、戸国、上根岸、根岸、下宮田)

問5 世帯はどのような構成ですか。(○はひとつ)

1. 3世代(親・子・孫)	3. 夫婦のみ	5. 単身
2. 2世代(親子)	4. 兄弟・姉妹のみ	6. その他()

問6 加入している健康保険は次のどれですか。(○はひとつ)

1. 国民健康保険	5. 後期高齢者医療制度
2. 協会けんぽ(全国健康保険協会)	6. その他()
3. 健康保険組合	7. わからない
4. 共済組合	

あなたの健康について

問7 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○はひとつ)

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

問8 現在の身長と体重をご記入ください。(小数点第1位まで数字を記入)

身長(.)cm	体重(.)kg
---	---

問9 現在の体重についてどのように考えていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|--------------------------|
| 1. 今より増やしたい | 3. 今より少し(4 kg以内)減らしたい |
| 2. このままでよい | 4. 今よりかなり(4 kgを超えて)減らしたい |

問10 体重管理のためにどのようなことをしていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. 食事量をコントロールする | 4. その他() |
| 2. 運動をする | 5. していない |
| 3. 毎日体重を計る | |

問11 毎日の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○はひとつ)

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

問12 あなたは、この1年間に、趣味・スポーツ・地域の行事等、何らかの地域活動に参加しましたか。
(○はひとつ)

- | | |
|------------|-------------------|
| 1. 参加した | 3. 参加していない |
| 2. 参加していない | (新型コロナウイルスの影響による) |

栄養・食生活について

問13 1週間に何日朝食をとりますか。(○はひとつ)

※菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合、また、錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合は、朝食をとったものとみなしません。

- | | | |
|-------|---------|---------|
| 1. 7日 | 3. 4～5日 | 5. 1日以下 |
| 2. 6日 | 4. 2～3日 | |

問14 外食する時や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしていますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------|----------------|
| 1. いつもしている | 3. ほとんどしていない |
| 2. 時々している | 4. 栄養成分表示を知らない |

※問 15 は、問 14 で「1. いつもしている」「2. 時々している」と回答した方にお聞きします。

問15 栄養成分の表示で参考にしているものは何の項目ですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|----------|---------|-----------|
| 1. エネルギー | 3. 脂質 | 5. 食塩相当量 |
| 2. たんぱく質 | 4. 炭水化物 | 6. その他() |

問16 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。
(○はひとつ)

※「主食」とは、米、パン、めん類などの穀物で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となるものです。「副菜」とは、野菜などを使ったおかずで、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 週に6～7日 | 3. 週に2～3日 |
| 2. 週に4～5日 | 4. ほとんどない |

問17 健康維持に必要な野菜量(350g以上/日)を摂取していると思いますか。(○はひとつ)

※片手に山盛りにした生野菜の量が約120gです。

- | | | |
|----------------|------------------|----------|
| 1. 摂取していると思う | 3. あまり摂取していないと思う | 5. わからない |
| 2. ほぼ摂取していると思う | 4. 摂取していないと思う | |

問18 現在とっている食事をどのように思いますか。(○はひとつ)

- | | |
|---------|------------|
| 1. 大変良い | 3. 少し問題がある |
| 2. 良い | 4. 問題が多い |

※問 19 は、問 18 で「3. 少し問題がある」「4. 問題が多い」と回答した方にお聞きします。

問19 食事について今後どのようにしたいと思いますか。(○はひとつ)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 今より良くしたい | 2. 今のまま続けたい | 3. 特に考えていない |
|-------------|-------------|-------------|

問20 普段よく飲んでいる飲み物(1日200cc(コップ約1杯)以上、週に3日以上飲んでいるもの)は何ですか。お酒(アルコール)以外でお答えください。(○はいくつでも)
※乳酸飲料の場合のみ、100cc 飲む場合にお答えください。

- | |
|--|
| 1. 甘味料の入っていない飲み物(水・お茶・ブラックコーヒー・ストレートティーなど) |
| 2. 甘味のある飲み物(果汁・ジュース・炭酸飲料・スポーツドリンクなど) |
| 3. 乳酸飲料(100cc) |
| 4. 牛乳 |
| 5. 豆乳・アーモンドミルク・オーツミルクなど |
| 6. その他() |

問21 間食でよくとるものは何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. 洋菓子(クッキー・ケーキ・プリンなど) | 9. 果物 |
| 2. アイスcream | 10. 菓子パン |
| 3. チョコレート | 11. ジュース類 |
| 4. スナック菓子 | 12. 牛乳・乳製品 |
| 5. ナッツ類 | 13. 栄養補助食品 |
| 6. 和菓子(まんじゅう・だんご・せんべいなど) | (プロテイン・シリアル・ゼリー状飲料など) |
| 7. ゼリー・寒天 | 14. その他() |
| 8. あめ・ガム・グミ | 15. 間食をしない(週に3回以下) |

問22 食品をよく購入する場所はどこですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 1. スーパーマーケット | 5. 小売店(八百屋、肉屋、魚屋などの専門小売業) |
| 2. コンビニエンスストア | 6. 食品宅配サービス・インターネット通販 |
| 3. ドラッグストア | 7. その他() |
| 4. 直売所 | |

お酒(アルコール)について

問23 週に何日程度お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------|-------------------|
| 1. 毎日 | 5. 月に1~3日 |
| 2. 週5~6日 | 6. やめた(1年以上やめている) |
| 3. 週3~4日 | 7. ほとんど飲まない(飲めない) |
| 4. 週1~2日 | |

※問 24 は、問 23 で「1, 2, 3, 4, 5」と回答した方にお聞きします。

問24 お酒を飲む日は清酒に換算し、1日あたりどれくらいの量を飲みますか。(○はひとつ)

※清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール中瓶1本(500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、
酎ハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル(60ml)、ワイン2杯(240ml)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 1 合(180ml)未満 | 4. 3 合以上 4 合(720ml)未満 |
| 2. 1 合以上 2 合(360ml)未満 | 5. 4 合以上 5 合(900ml)未満 |
| 3. 2 合以上 3 合(540ml)未満 | 6. 5 合以上 |

問25 一般に言われる「節度ある適度な飲酒」とは1日平均清酒1合(180ml)ということを知っていますか。(○はひとつ)

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

身体活動・運動について

問26 日頃から体を動かすようにしていますか。(散歩、階段を使う、自転車通勤、掃除機をかけるなどの、合計10分以上の身体活動を含みます。)(○はひとつ)

- | | |
|------------|--------------|
| 1. いつもしている | 3. ほとんどしていない |
| 2. 時々している | 4. 全くしていない |

※健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)では、今より 10 分多く毎日からだを動かすことで、生活習慣病等のリスクを下げることができるとされています。

問27 1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上していますか。(ウォーキングやストレッチのような、軽く汗をかく運動も含みます。)(○はひとつ)

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

たばこについて

問28 たばこを吸っていますか。(○はひとつ)

- | | | |
|-------------|-----------------|---------------|
| 1. 現在、吸っている | 2. 以前は吸っていたがやめた | 3. もともと吸っていない |
|-------------|-----------------|---------------|

※問 29 は、問 28 で「1. 現在、吸っている」と回答した方にお聞きします。

問29 吸っているたばこの種類は何ですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|------------------|---------------------|----------------|
| 1. たばこ(紙巻たばこ、葉巻) | 2. 加熱式たばこ(アイコス・グロー・ | 3. 電子たばこ(VAPE) |
| プルームテック等) | | |

※電子たばこ(VAPE)とは、フレーバーで香料などによって香り付けされた液体リキッドを電力で加熱し、発生させた蒸気を吸引して楽しむ器具のことです。ニコチンが含まれる製品は日本での販売が禁止されています。

問30 受動喫煙とは、「自分の意志とは関係なく他人のたばこの煙を吸ってしまうこと」を言います。
あなたは、喫煙者だけでなく、非喫煙者にも受動喫煙により健康への影響があることを知っていますか。(○はひとつ)

- | | | |
|----------|--------------|---------|
| 1. 知っている | 2. だいたい知っている | 3. 知らない |
|----------|--------------|---------|

問31 この1カ月間に、望まずに自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(○はひとつ)

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

歯の健康について

問32 現在、歯は何本ありますか。親知らず・さし歯も含め全て数えます。(○はひとつ)

※永久歯の本数は28本です。(親知らずが4本ある場合は32本となります)

※さし歯とは、残っている歯根の上に人工的に歯を作っているものをいいます。また、インプラントは数に含めません。)

- | | | |
|------------|------------|--------|
| 1. 28 本以上 | 3. 10～19 本 | 5. 0 本 |
| 2. 20～27 本 | 4. 1～9 本 | |

問33 この1年間に歯の健康診査を受けていますか。(○はひとつ)

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

※問 34 は、問 33 で「2. いいえ」と回答した方にお聞きします。

問34 歯の健康診査を受けない理由を教えてください。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1. 時間がない | 6. 交通手段がない |
| 2. 必要性を感じない | 7. 現在、治療中である |
| 3. 歯科医院が苦手 | 8. 新型コロナウイルスの影響による |
| 4. 面倒である | 9. その他() |
| 5. 経済的な理由 | |

問35 歯周病予防には、歯ブラシ以外の器具(デンタルフロス、歯間ブラシ等)を使うことが有効ですが、それらを使って歯の手入れをしていますか。(○はひとつ)

- | | | |
|------------------|-----------------------|-----------|
| 1. 週に 5 日以上使っている | 3. 週に 1～2 日使っている | 5. 使っていない |
| 2. 週に 3～4 日使っている | 4. ほとんど使わない(月に 1 日以上) | |

問36 ものをかんで食べる時、どのような状態ですか。(○はひとつ)

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. なんでもかんで食べることができる | 3. かめない食べ物が多い |
| 2. 一部かめない食べ物がある | 4. かんで食べることができない |

がん検診について

問37 これまでのがん検診の受診状況についてお聞きます。直近の受診時期はいつですか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 1年以内に受けた | 4. 3年より前に受けた |
| 2. 1年より前～2年以内に受けた | 5. 1度も受けたことがない |
| 3. 2年より前～3年以内に受けた | |

※問38は、問37で「1, 2, 3」と回答した方にお聞きます。

問38 問37の時期に受診した、がん検診を全て選んでください。(○はいくつでも)

- | |
|---|
| 1. 胃がん(バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡(胃カメラ、ファイバースコープ)による撮影など) |
| 2. 肺がん(胸のレントゲン撮影や喀痰検査など) |
| 3. 大腸がん(便潜血反応(検便)など) |
| 4. 子宮頸がん(子宮の細胞診検査など) |
| 5. 乳がん(マンモグラフィー撮影や乳房超音波(エコー)検査など) |

※問39は、問37で「1, 2, 3」と回答した方にお聞きます。

問39 受けた方は、どこでがん検診を受けましたか。あてはまるものを全て選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|--------------------------------------|
| 1. 市町村が実施したがん検診 | 3. 1, 2以外で自主的に申し込んだがん検診・人間ドック(医療機関等) |
| 2. 職場が実施したがん検診 | |

※問40は、問37で「4, 5」と回答した方にお聞きます。

問40 受けていない理由で、あてはまるものを全て選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 健康に自信がある | 9. 検査に不安や疑問がある |
| 2. 前回の検診で異常がなかった | 10. 検査に羞恥心や苦痛を伴う |
| 3. がん検診を受診する時間がない | 11. がんと言われるのが怖い |
| 4. 検診場所や日時を知らない | 12. がんの治療中 |
| 5. 申し込み方法がわからない | 13. 検診の対象年齢ではない |
| 6. 日時が合わない | 14. 新型コロナウイルスの影響による |
| 7. お金がかかる | 15. その他() |
| 8. 検診会場までの交通手段がない | |

健康診断について

問41 過去1年間に、健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けましたか。(○はひとつ)

※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診に含みません。

1. はい

2. いいえ

※問42は、問41で「1. はい」と回答した方にお聞きします。

問42 受けた方は、どこで健診を受けましたか。あてはまるものを全て選んでください。(○はいくつでも)

1. 市町村が実施した健診

2. 職場が実施した健診

3. 1, 2 以外で自主的に申し込んだ健診・人間ドック(医療機関等)

※問43は、問41で「2. いいえ」と回答した方にお聞きします。

問43 受けていない理由で、あてはまるものを全て選んでください。(○はいくつでも)

1. 健康に自信がある

2. 前回の健診で異常がなかった

3. 健診を受診する時間がない

4. 健診場所や日時を知らない

5. 申し込み方法がわからない

6. 日時が合わない

7. お金がかかる

8. 健診会場までの交通手段がない

9. 健診に不安や疑問がある

10. 健診に羞恥心や苦痛を伴う

11. 疾患が見つかるのが怖い

12. 疾患の治療中

13. 健診の対象年齢ではない

14. 新型コロナウイルスの影響による

15. その他()

問44 現在、治療中、または医師から言われている病気や症状がありますか。あてはまるものを全て選んでください。(○はいくつでも)

1. 特になし

2. 高血圧

3. 糖尿病 ⇒問45へ

4. 脂質異常症

5. 心臓病

6. ぜんそく・アレルギー疾患

7. 脳卒中

8. 更年期障害

9. 婦人科疾患

10. 前立腺疾患

11. 腎疾患(腎臓病)

12. 貧血

13. 痛風

14. 肝疾患

15. がん

16. 腰痛・膝痛・肩痛・足部痛等

17. その他()

※問 45 は、問 44 で「3. 糖尿病」と回答した方にお聞きします。

問45 現在、治療(食事・運動療法も含みます)を受けていますか。(○はひとつ)

1. 過去から現在にかけて継続的に受けている
2. 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
3. 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
4. これまでに受けたことがない

健康に関する情報について

問46 健康に関する情報を知りたい時、どこから情報を入手しますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|----------------------------|------------|---------------|
| 1. 市広報 | 4. 動画投稿サイト | 8. 市役所(電話・窓口) |
| 2. 市公式ホームページ | 5. テレビ、ラジオ | 9. 勤務先・学校など |
| 3. 市公式ホームページ以外
のインターネット | 6. 新聞、雑誌 | 10. 家族・知人 |
| | 7. 医療機関 | 11. その他() |

問47 「らづ Fit」を知っていますか。(○はひとつ)

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(今回の調査ではじめて聞いた)

※「らづ Fit」は日常生活の中で健康維持増進のために必要であると言われる「歩く」「運動する」などの身体活動を推進し、運動習慣の獲得を図ることを目的とした歩数計健康アプリ機能です。スマートフォンの歩数計と連動し、1日8,000歩を達成すると市内のアクアコイン加盟店全店で利用ができる「らづポイント」が付与されます。

問48 「らづ Body」を知っていますか。(○はひとつ)

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(今回の調査ではじめて聞いた)

※「らづBody」とは、靴を履いたまま10秒で測定できる体組成計で、体重・体脂肪率の他に筋肉量や内臓脂肪レベルがわかります。各公民館、市役所など市内各施設22か所に設置されており、無料で測定できます。

問49 「らぶ Body」の利用を増やすにあたって、どのような条件が重要だと思いますか。(〇はいくつでも)

1. 利用できる施設を増やす→(利用しやすい場所 :)
2. 利用できる曜日・時間を増やす→(活用しやすい曜日・時間 :)
3. 靴を履いたまま 10 秒で測定できる、無料で利用できるなど、らづ Body の利用方法を周知する
4. 測定結果の見方と活用方法を周知する
5. らづポイントが貯まるなど、利用者にインセンティブを付与する
6. その他()

今後の健康づくり事業について

あなたが健康であるために、市の健康づくり事業で最も必要と思うことは何ですか。ご意見やご要望等を、自由にお書きください。

--

ご協力ありがとうございました。

ご記入いただいた調査票は、7月 28 日(金)までに、
同封の封筒に入れて切手を貼らずにポストに投函してください。

※調査票(紙)でご回答の方は、インターネットからご回答なさらないよう、お願いいたします。

