

# 健康に関する市民アンケート調査 (一般用)

## ■■ 調査ご協力のお願い ■■

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。  
江南市では、平成 25 年 3 月に「第 2 次健康日本 21 こうなん計画」を策定し、「すべての市民が協力し、健康で思いやりと幸せあふれるまち」をめざして、取り組んできました。その後、平成 30 年 3 月に中間評価を行い、取り組みの成果を確認しました。今回、計画の期間満了にあたり、これまでの取り組みの成果を確認し、より充実した計画づくりに役立てるため、アンケート調査を実施することといたしました。

さらに、「江南市自殺対策計画」をあわせて策定するため、悩みやストレスなどの心の健康についてもお伺いしています。

この調査は、市内にお住まいの 16 歳以上の方から 2,000 名を無作為に選ばせていただき、調査のご協力をお願いするものです。ご回答の内容は、すべて統計的に処理し、調査目的以外には使用いたしません。

お忙しいところ大変恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答いただきますようお願い申し上げます。

令和 4 年 11 月

江南市長 澤田 和延

## ■■ ご記入に際してのお願い ■■

- 1 このアンケート調査は、あて名の方ご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、ご本人の意見を聞きながらご家族の方がご記入ください。
- 2 回答は、選択肢の中から、あてはまるものの番号を○で囲んでください。また、設問ごとに(○は1つ)、(○は3つまで)など回答の数に制限のあるものは、その数の範囲内で○をつけてください。
- 3 「その他」を選ばれた場合は、( )内にその内容を具体的にご記入ください。
- 4 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、  
**11月30日(水)までに**、ポストへご投函ください。(切手は不要です。)
- 5 パソコン、スマートフォンからも回答できます。  
次のQRコードまたはURLから回答してください。  
Webでお答えいただいた場合は、この調査票を返送していただく必要はありません。



<https://www15.webcas.net/form/pub/src/konan>

- 6 調査票についてのお問い合わせは、下記までお願いします。

江南市 健康福祉部 健康づくり課 (保健センター)

電話 : (0587) 56-4111 FAX : (0587) 53-6996



問4 あなたは、過去1年間に、健康診査やがん検診を受けましたか(人間ドックでの受診も含む)。  
 (乳がん検診と子宮頸がん検診は過去2年間についてお答えください) (○は1つ)

1 受けた (問4-1へ)	2 受けなかった (問4-2へ)
---------------	------------------

<問4で「1 受けた」と答えた方へ>

問4-1 どの健(検)診を受けましたか。(○はそれぞれいくつでも)

	市が実施する 健(検)診	職場が実施する 健(検)診	その他 (自費で受診した・ 分からない等)
① 健康診査	1	2	3
② 人間ドック	1	2	3
③ 胃がん検診	1	2	3
④ 大腸がん検診	1	2	3
⑤ 子宮頸がん検診	1	2	3
⑥ 乳がん検診	1	2	3
⑦ 前立腺がん検診	1	2	3
⑧ 肺がん検診	1	2	3
⑨ その他 ( )	1	2	3

<問4で「2 受けなかった」と答えた方へ>

問4-2 健(検)診を受けなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから	2 定期的に医者にかかっているから
3 特に気になる症状がないから	4 時間がとれなかったから
5 めんどうだから	6 費用がかかるから
7 毎年受ける必要性を感じないから	8 結果が不安だから
9 検査等に苦痛や不安が伴うから	10 場所が遠いから
11 知らなかったから	12 コロナ禍なので受診を控えた
13 その他 ( )	

問5 あなたは、「かかりつけ医」\*がいますか。(○は1つ)

1 いる	2 いない
------	-------

\*「かかりつけ医」とは、風邪などの日常的な診療や相談、健康管理を行ってくれる身近な「医院」や「クリニック」のことをいいます。

## 食生活について

問6 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 ほぼ毎日食べている  | 2 週3～5日食べている |
| 3 週1～2日食べている | 4 ほとんど食べない   |
| 5 食べない       |              |

(問6-1へ)

<問6で「3 週1～2日食べている」「4 ほとんど食べない」「5 食べない」と答えた方へ>

問6-1 朝食を食べ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 めんどうだから    | 3 食欲がない |
| 4 体調が悪い    | 5 食べるものが何もない | 6 その他   |

問7 あなたは、1日に2回以上、主食\*・主菜\*・副菜\*を3つそろえて食べるのが週に何日ありますか。(○は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 ほぼ毎日ある     | 2 週に3～5日程度ある |
| 3 週に1～2日程度ある | 4 ほとんどない     |

\*主食…ごはん、パン、麺類等を主材料とする料理(主に炭水化物の供給源)

\*主菜…肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理(主にたんぱく質の供給源)

\*副菜…野菜、きのこ、海藻等を主材料とする料理(主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)

問8 あなたは、塩分の摂取量について気をつけていますか。(○は1つ)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1 いつも気をつけている  | 2 ときどき気をつけている  |
| 3 あまり気をつけていない | 4 ほとんど気をつけていない |

問9 あなたは、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べますか。(○はそれぞれ1つ)

	食べる ほぼ毎日	食べる 週に3〜5回	食べる 週に1〜2回	食べない ほとんど
〈記入例〉主食類（ご飯、パン、めん類）	1	②	3	4
① 主食類（ご飯、パン、めん類）	1	2	3	4
② 豆類や大豆類（とうふ、納豆など）	1	2	3	4
③ 牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズなど）	1	2	3	4
④ たまご類	1	2	3	4
⑤ 魚介類（焼き魚、刺身など）	1	2	3	4
⑥ 肉類（焼肉、ハンバーグなど）	1	2	3	4
⑦ 緑黄色野菜*（ほうれん草、にんじん、ピーマンなど）	1	2	3	4
⑧ その他の野菜（大根、キャベツ、きゅうりなど）	1	2	3	4
⑨ 果物類	1	2	3	4
⑩ 海藻類（わかめ、ひじき、もずくなど）	1	2	3	4

\*切った断面の色が濃い野菜を「緑黄色野菜」といいます。

問10 あなたは、1日1食以上、家族や友人等2人以上で食事をしますか。(○は1つ)

1 よくする	2 たまにする	3 まったくしない
--------	---------	-----------

問11 あなたは、食品を購入するときに、  
栄養成分表示を参考にしますか。(○は1つ)

1 参考にしている
2 参考にすることもある
3 参考にしていない

(栄養成分表示の例)

チョコレート菓子 栄養成分表示 《1箱あたり》	
エネルギー	300kcal
たんぱく質	4.3g
脂 質	17.2g
炭水化物	32.0g
ナトリウム	51mg

問12 「フレイル」\*や「オーラルフレイル」\*について知っていますか。(○は1つ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

\*「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことです。

\*「オーラルフレイル」とは、歯や口の機能が衰えた状態（食べこぼし、わずかなむせ、噛めない物が増える、うまのみ込めないなど）のことで、フレイルの初期の段階です。

問13 今後、あなたの食生活をどのようにしたいですか。(〇はいくつでも)

- 1 食事はだいたい決まった時間に食べる
- 2 自分にとって適切な食事の内容・量を知る
- 3 主食、主菜(肉・魚など)、副菜(野菜・海藻など)をそろえて食べる
- 4 朝食はほぼ毎日食べる
- 5 果物類をほぼ毎日食べる
- 6 塩分をひかえる
- 7 甘い食べ物、飲み物をひかえる
- 8 間食をしない
- 9 油脂類のとり方に気をつける
- 10 緑黄色野菜(ほうれん草・にんじん・ピーマンなど)をほぼ毎日食べる
- 11 外食や食品などを購入するときに、栄養成分の表示を参考にする
- 12 添加物\*の少ないものを購入するなど、食品の安全性に気をつける
- 13 1日のうち最低1食は、家族や友人とともに食べる
- 14 今のままでよい
- 15 その他( )
- 16 特に考えていない

\*「添加物」とは、食品の加工や保存などのために使うものです。

## 運動について

問14 あなたは、日頃から健康維持・増進のために意識的に体を動かす(早歩きをしたり、階段を使うなど)ように心がけていますか。(〇は1つ)

- |             |            |           |
|-------------|------------|-----------|
| 1 いつも心がけている | 2 時々心がけている | 3 心がけていない |
|-------------|------------|-----------|

問15 あなたは、定期的に運動をしていますか。(〇は1つ)

- |                |             |          |
|----------------|-------------|----------|
| 1 ほとんど毎日       | 2 週に2~3回くらい | (問15-1へ) |
| 3 週に1回くらい      | 4 月に1~2回くらい |          |
| 5 ほとんど運動をしていない |             | (問15-4へ) |

<問15で「1~4」のいずれかに答えた方へ>

問15-1 どのようなことをしていますか。(〇はいくつでも)

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1 スポーツ*をしている        | 2 ウォーキングまたはジョギングをしている |
| 3 サイクリングをしている       |                       |
| 4 運動施設(ジムなど)を利用している |                       |
| 5 その他( )            |                       |

\*「スポーツ」とは、野球やサッカーといった競技スポーツのことです。

問15-2 1回当たりの運動時間はどのくらいですか。(○は1つ)

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1 10分くらい | 2 20分くらい | 3 30分くらい |
| 4 1時間くらい | 5 2時間以上  |          |

問15-3 その運動を続けてどのくらいになりますか。(○は1つ)

- |            |          |             |
|------------|----------|-------------|
| 1 半月くらい    | 2 1か月くらい | 3 1か月～半年くらい |
| 4 半年～1年くらい | 5 1年以上   |             |

<問15で「5 ほとんど運動をしていない」と答えた方へ>

問15-4 運動をしていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1 運動をする時間がないから       | 2 めんどうだから           |
| 3 必要ないと思うから          | 4 からだを動かすことがいやだから   |
| 5 病気や身体上の理由のため       | 6 いっしょに運動をする仲間がないから |
| 7 運動をする場所がないから       | 8 お金がかかるから          |
| 9 コロナ禍で運動の機会がなくなったから |                     |
| 10 その他 ( )           |                     |

問16 「ロコモティブ・シンドローム (運動器症候群)」\*について知っていますか。(○は1つ)

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

\*「ロコモティブ・シンドローム (運動器症候群)」とは、骨、関節、筋肉などの運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態をいいます。運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

## 休養・こころの健康について

問17 あなたの1日当たりの平均睡眠時間は何時間くらいですか。(○は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 5時間未満      | 2 5時間以上6時間未満 |
| 3 6時間以上7時間未満 | 4 7時間以上8時間未満 |
| 5 8時間以上      |              |

問18 あなたは、いつもの睡眠時間で休養が充分だと思いますか。(○は1つ)

- |             |         |            |
|-------------|---------|------------|
| 1 充分        | 2 まあ充分  | 3 あまり充分でない |
| 4 まったく充分でない | 5 わからない |            |

問19 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。(○は1つ)

- |                  |          |
|------------------|----------|
| 1 持っている (問19-1へ) | 2 持っていない |
|------------------|----------|

<問19で「1 持っている」と答えた方へ>

問19-1 それはどのような方法ですか。(○はいくつでも)

- |                        |                    |          |
|------------------------|--------------------|----------|
| 1 ストレスの内容の解決に積極的に取り組む  | 2 食べること            |          |
| 3 甘い物や菓子を食べる           | 4 お茶やコーヒーを飲む       |          |
| 5 お酒を飲む                | 6 タバコを吸う           |          |
| 7 人に話して発散する            | 8 ごろ寝、睡眠をとる        |          |
| 9 カラオケで歌う              | 10 運動・スポーツをする      |          |
| 11 買い物をする              | 12 お風呂に入る・温泉に行く    |          |
| 13 外出(ドライブや散歩)をする      | 14 パチンコ・ゲームセンターに行く |          |
| 15 ゲームをする              | 16 テレビや映画を見る       | 17 旅行をする |
| 18 睡眠補助品(睡眠薬・精神安定剤)を飲む |                    |          |
| 19 相談窓口・電話で相談する        | 20 メール・LINE等で相談する  |          |
| 21 その他( )              |                    |          |

問20 あなたは、もしこころの不調(不安感、イライラ感、落ち込み等)が2週間以上続いた場合、医療機関などの受診や相談を利用しますか。(○は1つ)

- |                                     |
|-------------------------------------|
| 1 かかりつけ医に受診する                       |
| 2 精神科(心療内科やメンタルクリニック等)の専門の医療機関を受診する |
| 3 保健所や保健センターなどの相談機関を利用する            |
| 4 こころの電話相談やLINE相談等を利用する             |
| 5 受診も相談もしない (問20-1へ)                |

<問20で「5 受診も相談もしない」と答えた方へ>

問20-1 それはどのような理由からですか。(○はいくつでも)

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1 受診の必要がないと思ったから   | 2 自然に治るだろうから         |
| 3 お金がかかるから         | 4 仕事などで忙しいから         |
| 5 交通手段がないから        | 6 どこを受診すればいいかわからないから |
| 7 周囲の目が気になるから      | 8 家族が反対するだろうから       |
| 9 相談内容が漏れるのが不安だから  | 10 なるべく薬に頼りたくないから    |
| 11 医療機関では治せないから    | 12 待ち時間がかかるから        |
| 13 うつ病と診断されるのが怖いから |                      |
| 14 その他( )          |                      |



問21 市のホームページで、こころの健康度を簡易にチェックできる「こころの体温計」を利用できることを知っていますか。(○は1つ)

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

問22 あなたの外出の機会は、どれくらいの頻度ですか。(○は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1 ほぼ毎日ある     | 2 週に3～5日程度ある |
| 3 週に1～2日程度ある | 4 月に1～2日程度ある |
| 5 ほとんどない     |              |

問23 あなたは、この1年間に「地域での活動」※に参加しましたか。(○は1つ)

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1 参加した | 2 参加していない |
|--------|-----------|

※「地域での活動」とは、自治会・子ども会・PTAなどのことです。

## 悩みやストレスについて

問24 あなたは、ここ1か月で眠れないほどの不安や悩みを感じたことがありますか。(○は1つ)

- |         |        |      |
|---------|--------|------|
| 1 大いにある | 2 多少ある | 3 ない |
|---------|--------|------|

問 25 日頃、以下の問題に関して、悩みや苦勞、ストレス、不満を感じることがありますか。

(○はそれぞれ1つ)

	意識して感じ たことはない	かつてあった が今はない	現在ある (感じる)
記入例⇒	1	2	3
① 家庭の問題 (家族関係の不和、子育て、家族の病気・介護・看病 等)	1	2	3
② 病気など健康の問題 (自分の病気の悩み、身体の悩み、こころの悩み 等)	1	2	3
③ 経済的な問題 (倒産、事業不振、借金、失業、生活困窮 等)	1	2	3
④ 仕事関係の問題 (転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)	1	2	3
⑤ 恋愛関係の問題 (失恋、結婚をめぐる悩み 等)	1	2	3
⑥ 学校の問題 (いじめ、学業不振、教師との人間関係 等)	1	2	3
⑦ その他 ※具体的な内容をご記入ください。 ( )	1	2	3

問 26 悩みごとがある場合に、以下の誰(どこ)に相談しますか。(○はいくつでも)

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1 同居の家族・親族</li> <li>2 別居の家族・親族</li> <li>3 友人・恋人</li> <li>4 学校(時代の)先生</li> <li>5 職場の上司・同僚</li> <li>6 近所の人や地域の人(自治会の人、民生委員など)</li> <li>7 公的な相談機関(市役所、保健所、地域包括支援センターなど)の職員</li> <li>8 民間の相談機関(有料のカウンセリングセンターなど)の相談員</li> <li>9 かかりつけの医療機関の職員(医師、看護師、薬剤師など)</li> <li>10 法律の専門家</li> <li>11 インターネット上だけのつながりの人</li> <li>12 その他 ( )</li> <li>13 誰にも相談しない・できない</li> </ul> |
|--|

問 27 あなたは、これまでの人生の中で自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。(○は1つ)

- |                |      |
|----------------|------|
| 1 ある (問 27-1へ) | 2 ない |
|----------------|------|

<問 27 で「1 ある」と答えた方へ>

問 27-1 あなたが自殺したいという考えを思いとどまった理由は何ですか。

(○はいくつでも)

- |  |
|--|
| 1 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった                                 |
| 2 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家、弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した |
| 3 家族や恋人など身近な人が悲しむことを考えた  |
| 4 できるだけ休養を取るようにした  |
| 5 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた                                    |
| 6 将来を楽観的に考えるようにした  |
| 7 我慢した   |
| 8 自殺を試みたが、死にきれなかった   |
| 9 まだ「思いとどまれた」とは言えない  |
| 10 その他 ( )   |
| 11 特に何もしなかった   |

問 28 もし、身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どのように対応するのが良いと思いますか。(○はいくつでも)

- |                           |
|---------------------------|
| 1 耳を傾けてじっくりと話を聞く          |
| 2 医療機関や相談機関を一緒に探す         |
| 3 問題となっていることへの解決策を一緒に考える  |
| 4 「がんばって」と励ます             |
| 5 「死んではいけない」と説得する         |
| 6 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する |
| 7 「つまらないことを考えるな」と叱る       |
| 8 相談に乗らない、話題を変える          |
| 9 その他 ( )                 |
| 10 わからない                  |

問29 「ゲートキーパー」\*について知っていますか。(○は1つ)

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

\*「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（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）をすることができる人のことです。

問30 機会があれば「ゲートキーパー」について学んでみたいと思いますか。(○は1つ)

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1 学んでみたいと思う | 2 学んでみたいとは思わない |
|-------------|----------------|

## たばこについて

問31 あなたは、たばこ（加熱式、電子たばこを含む）を吸いますか。(○は1つ)

- |                        |
|------------------------|
| 1 吸っている (問31-1、問31-2へ) |
| 2 以前吸っていたがやめた (問31-1へ) |
| 3 吸ったことがない             |

<問31で「1 吸っている」「2 以前吸っていたがやめた」と答えた方へ>

問31-1 初めてたばこを吸ったのは何歳ですか。(○は1つ)

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1 12歳以下  | 2 13~15歳 | 3 16~18歳 |
| 4 19歳    | 5 20歳代   | 6 30歳代以上 |
| 7 覚えていない |          |          |

<問31で「1 吸っている」と答えた方へ>

問31-2 1日に何本吸いますか。(○は1つ)

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1 1~9本   | 2 10~19本 | 3 20~29本 |
| 4 30~39本 | 5 40本以上  |          |

問31-3 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

- |                       |
|-----------------------|
| 1 やめたいと思う             |
| 2 やめたくないが、本数を減らしたいと思う |
| 3 やめたいと思わない           |

問32 あなたは、「受動喫煙」\*について知っていますか。(○は1つ)

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

\*「受動喫煙」とは、本人は喫煙しなくても、他人が喫煙するたばこから立ちのぼる煙やその人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。

<家族といっしょに住んでいる方へ>

問33 あなたの家では受動喫煙が生じないように分煙対策がされていますか。(〇はいくつでも)

1 吸う人がいない	2 屋内での喫煙場所が指定してある
3 ベランダ等で吸う	4 空気清浄機が設置してある
5 何もなされていない	6 その他 ( )

<仕事をお持ちの方へ>

問34 あなたの職場では受動喫煙が生じないように対策がされていますか。(〇はいくつでも)

1 吸う人がいない	2 職場全体が禁煙になっている
3 勤務室内は禁煙になっている	4 喫煙場所が指定してある
5 空気清浄機が設置してある	6 何もなされていない
7 その他 ( )	

問35 喫煙が健康に与える影響について、どう思いますか。(〇はそれぞれ1つ)

	るり喫煙で やすくな かか	いど えち ないら とも	関係 ない	わ から ない
〈記入例〉肺がん	1	②	3	4
① 肺がん	1	2	3	4
② ぜんそく	1	2	3	4
③ 気管支炎	1	2	3	4
④ 心臓病	1	2	3	4
⑤ 脳卒中	1	2	3	4
⑥ 胃潰瘍	1	2	3	4
⑦ 妊娠への影響、未熟児など	1	2	3	4
⑧ 歯周病*	1	2	3	4

\*「歯周病」とは、歯を失う原因の1つで、歯の土台である歯ぐきをくずしてしまう病気です。

問36 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」\*という病気を知っていますか。(〇は1つ)

1 どんな病気かよく知っている
2 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない
3 知らない

\*「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」とは、たばこなどの有害物質の吸引によって肺に慢性的に炎症が起き、呼吸困難や咳などの症状がみられる病気です。

## アルコールについて

問37 あなたは、お酒やビールなどのアルコールを飲みますか。(○は1つ)

- |                        |
|------------------------|
| 1 飲む (問37-1、問37-2へ)    |
| 2 以前飲んでいたがやめた (問37-1へ) |
| 3 飲んだことがない             |

<問37で「1 飲む」「2 以前飲んでいたがやめた」と答えた方へ>

問37-1 初めてアルコールを飲んだ時期はいつですか。(○は1つ)

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1 12歳以下  | 2 13～15歳 | 3 16～18歳 |
| 4 19歳    | 5 20歳代   | 6 30歳代以上 |
| 7 覚えていない |          |          |

<問37で「1 飲む」と答えた方へ>

問37-2 あなたはどのくらいの頻度でアルコールを飲みますか。(○は1つ)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1 毎日飲む    | 2 週3～6回飲む |
| 3 週1～2回飲む | 4 月3回以下飲む |

問37-3 1日に飲むアルコールの分量は、日本酒に換算するとどのくらいですか。(○は1つ)  
(日本酒1合はビール中瓶1本(500ml)又はウイスキーダブル1杯又はワイングラス2杯に該当します)

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

問38 「節度ある適度な飲酒」として、1日平均ビール中瓶1本(500ml)程度(純アルコールで約20g)とされていますが、あなたはこのことを知っていますか。(○は1つ)

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

【参考：1日平均純アルコールで約20gのお酒への換算の目安】

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
量	中瓶1本(500ml)程度	1合180ml	ダブル60ml	0.5合90ml	2杯240ml

問39 過度な飲酒が健康に与える影響について、どう思いますか。(○はそれぞれ1つ)

	す く な る	で か か り や	過 度 な 飲 酒	い え な い	ど ち ら と も	関 係 な い	わ か ら な い
〈記入例〉肝臓疾患	1			②		3	4
① 肝臓疾患	1			2		3	4
② 高血圧症	1			2		3	4
③ 脳卒中	1			2		3	4
④ 心臓病	1			2		3	4
⑤ 認知症	1			2		3	4
⑥ がん	1			2		3	4
⑦ 胃潰瘍	1			2		3	4
⑧ 妊娠への影響、未熟児など	1			2		3	4
⑨ アルコール依存	1			2		3	4

## 歯の健康について

問40 あなたは、歯や口の中で気になることがありますか。(○はいくつでも)

1 歯が痛んだりしみたりする	2 歯ぐきから血がでる
3 歯ぐきが腫れる	4 歯がぐらぐらする
5 口臭が気になる	6 歯並びが気になる
7 噛み合わせが気になる	8 食べ物が歯と歯の間にはさまりやすい
9 食べ物が噛みにくい	10 食べ物が飲み込みにくい
11 水分を飲んだ時、時々むせる	12 口の中が乾きやすい
13 その他 ( )	14 特にない

問41 あなたは、1日に何回歯みがきをしますか。(○は1つ)

1 1回	2 2回	3 3回以上	4 みがかない
------	------	--------	---------

問42 あなたは、歯間清掃用具(糸ようじ、歯間ブラシ、デンタルフロスなど)を使用していますか。(○は1つ)

1 毎日使用している	2 ときどき使用している	3 使用していない
------------	--------------	-----------

問43 あなたは、食べ物をよくかむことを心がけていますか。(○は1つ)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 心がけている | 2 心がけていない |
|----------|-----------|

問44 あなたにはかかりつけの歯科医がいますか。(○は1つ)

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

問45 あなたは、年に1回以上定期的に歯科健診を受けていますか。(○は1つ)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 受けている | 2 受けていない |
|---------|----------|

問46 あなたは、年に1回以上定期的に歯石除去などを受けていますか。(○は1つ)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 受けている | 2 受けていない |
|---------|----------|

問47 あなたは、歯周病の予防法を知っていますか。(○は1つ)

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

問48 あなたは、歯の健康が全身の健康（糖尿病、<sup>ごえんせいはいえん</sup>誤嚥性肺炎<sup>\*</sup>、認知症など）に大きな影響があることを知っていますか。(○は1つ)

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

\*「誤嚥性肺炎」とは、食べ物の残りカスや胃液などが気管に入り細菌感染をおこし、その結果肺炎になることです。

問49 あなたは、「8020（はちまるにいまる）運動」<sup>\*</sup>を知っていますか。(○は1つ)

- |                       |
|-----------------------|
| 1 知っている               |
| 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない |
| 3 知らない                |

\*「8020（はちまるにいまる）運動」とは、80歳になっても自分自身の歯を20本以上保つことを目標に、若いうちから歯や歯茎の健康づくりを進めようという運動です。



## 行政の取り組み等について

問50 あなたは、「健康日本21こうなん計画」を知っていますか。(〇は1つ)

- |                       |
|-----------------------|
| 1 内容を知っている            |
| 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない |
| 3 知らない                |

問51 あなたは、「こうなん健康マイレージ」\*について知っていますか。(〇は1つ)

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

\*「こうなん健康マイレージ」とは、市内在住、在勤、在学の方を対象に、健康づくりの取り組みを行って40ポイントが貯まると、県内の健康マイレージ協力店でサービスが受けられる優待カード「まいか」と交換ができる事業です。

問52 あなたは、熱中症対策のための「クールステーション」\*について知っていますか。

(〇は1つ)

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

\*「クールステーション」とは、夏季に民間施設等の協力を得て、市が開設している熱中症を予防するための一時避難場所のことです。

問53 あなたは、「健康の道」\*を知っていますか。(〇は1つ)

- |                  |        |
|------------------|--------|
| 1 知っている (問53-1へ) | 2 知らない |
|------------------|--------|

\*「健康の道」とは、市内に設置された「いきいき並木コース」「五条川歴史散策コース」「円空・曼陀羅寺コース」の3コースのことを言います。

<問53で「1 知っている」と答えた方へ>

問53-1 健康の道を歩いたことがありますか。(〇は1つ)

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

問54 あなたは、「ウォー<sup>きん</sup>筋グ運動」\*について知っていますか。(〇は1つ)

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

\*「ウォー筋グ運動」とは、筋力アップを目的に保健センターで考案した健康体操です。

問55 あなたは、「階段利用キャンペーン」について知っていますか。(〇は1つ)

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

問56 あなたは、「健康ボランティア」\*について知っていますか。(○は1つ)

1 知っている (問56-1へ)	2 知らない
------------------	--------

\*「健康ボランティア」とは、保健センターで養成した市民ボランティアです。栄養・食生活について取り組む「食生活改善グループ」と、足からの健康づくりを普及する「フットケアグループ」があります。

<問56で「1 知っている」と答えた方へ>

問56-1 どのボランティアグループについて知っていますか。(○は1つ)

1 食生活改善グループとフットケアグループ両方とも
2 食生活改善グループのみ
3 フットケアグループのみ

問57 あなたは、健康に関して今後どのような知識や情報を得たいと思いますか。(○は4つまで)

1 病気の予防や健康診断について	2 歯周病・むし歯・口腔ケアなどについて
3 栄養バランス、食品の安全性について	4 運動、トレーニング方法について
5 適正体重(やせすぎ、肥満など)について	6 たばこと健康について
7 飲酒と健康について	8 薬物(シンナー・覚せい剤など)の及ぼす影響について
9 ストレスについて	10 睡眠、不眠などについて
11 思春期の心と身体について	12 心の問題(いじめ、ひきこもり、不登校など)について
13 生活習慣病(がん、糖尿病、高血圧など)について	14 エイズ、性感染症について
15 避妊、妊娠、出産などについて	16 ケガや病気の応急手当について
17 アレルギーについて	18 薬の知識について
19 新型コロナウイルス感染症について	20 健康寿命の延伸について
21 その他 ( )	
22 特にない	

問 58 今後、健康づくりに関する教室などを受けるとしたら、どんな場所での開催を希望しますか。

(○は3つまで)

1 学校	2 職場
3 保健センター	4 市役所
5 公民館、学習等供用施設	6 地区集会場
7 図書館	8 KTXアリーナ (江南市スポーツセンター)
9 老人福祉センター	10 すいとぴあ江南
11 Home&nicoホール (市民文化会館)	12 インターネット配信
13 その他 ( )	
14 特にない	

問59 市民の皆様が心身ともに健康に暮らすまちをつくるために、行政はどのような取り組みに力を入れていくべきだと思いますか。(○は3つまで)

1 健康づくりの施設や場の整備	2 健(検)診の機会の充実
3 講座等の開催や情報提供の充実	4 健康に関する相談体制の充実
5 医療体制の充実	6 健康づくり団体等への支援
7 健康づくりに関する指導者の育成	8 健康づくり活動の仲間づくりへの支援
9 その他 ( )	
10 特にない	

