

しみん みなさま
市民の皆様
ほごしやさま
保護者様

「健康づくりに関するアンケート」御協力をお願い

時下、ますます御清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃、市政に御協力いただきまして、誠にありがとうございます。

長野市では、健やか未来都市“ながの”を目指して長野市健康増進・食育推進計画「ながの健やかプラン21」に基づき、市民の皆様の健康づくりを推進しています。

今回、計画の最終評価を行い、取組の見直しを次期計画に反映させていくため、健康づくりに関するアンケートを行うことにしました。

このアンケートは、令和4年8月16日現在の長野市住民基本台帳に登録されている3歳以上の市民の皆様から5,000人の方を無作為抽出させていただき、あなたにアンケートをお願いすることとなりました。

アンケートは無記名で、個人が特定されることはありません。また、お答えいただきました内容は統計的に処理し、目的以外には一切使用いたしません。

お忙しいところ誠に恐れ入りますが、アンケートの趣旨を御理解いただき、ぜひ御協力をお願いいたします。

ながのしちょう おぎわら けんじ
長野市長 荻原 健司

アンケート用紙御記入にあたってのお願い

- 3歳から15歳までの方は、保護者又はご家族の方がご記入ください。16歳から19歳までの方は、ご本人がご記入いただき、必要に応じて、家族の方の御協力をお願いいたします。
- このアンケートは、令和4年9月1日現在で回答してください。
- 回答は、あなたの生活状況などに近いものを選んでいただき、その番号に○をつけてください。「その他」に当てはまる場合は、()内に具体的に記入してください。
- アンケート用紙の返送をもって、御協力の承諾とさせていただきます。
- 御記入いただきましたアンケート用紙は、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに、10月7日(金)までに御返送ください。

【お問い合わせ先】

ながのしほけんじょけんこうかけんこう
長野市保健所健康課健康づくり担当
電話：226-9961

けんこう かん さい さい
健康づくりに関するアンケート(3歳~19歳)

れいわ ねんど
令和4年度
ながのしほけんじょけんこうか
長野市保健所健康課

さい さい かた ほごしゃまた かぞく かた きにゆう
3歳~15歳の方は、保護者又は家族の方がご記入ください。

さい さい かた ほんにん きにゆう ひつよう おう かぞく かた きょうりやく ねが
16歳~19歳の方は、ご本人が記入いただき、必要に応じて、家族の方のご協力をお願いいたします。

ねんれい せいべつ こた)
【年齢・性別をお答えください。】*健康と大きな関係があるのでできるだけ回答してください。

ねんれい 年齢	さい ちょうさしてん 歳(調査時点)	せいべつ 性別	① おとこ 男	② おんな 女	③ かいとう 回答しない
------------	-----------------------	------------	------------	------------	-----------------

(えいよう しょくせいかつ
【栄養・食生活について】

とひ どうきよしゃ しょくじ かいすう さいきん しゅうかん なんかい
問1 同居者と食事をする回数は、最近1週間で何回ありましたか。

- (1) 朝食 : ① 0回 ② 1~3回 ③ 4~5回 ④ 6~7回 ⑤ 同居者はいない
(2) 夕食 : ① 0回 ② 1~3回 ③ 4~5回 ④ 6~7回 ⑤ 同居者はいない

とひ さいきん しゅうかん ちょうしょく なんにち
問2 最近の1週間で朝食は何日とりましたか。

- ① 毎日(7日) ② 6日 ③ 5日 ④ 4日 ⑤ 3日
⑥ 2日 ⑦ 1日 ⑧ 0日

とひ やさいせつしゆりょう き しょくじ こた
問3 野菜摂取量についてお聞きします。食事ごとにお答えください。

- ・野菜には、いも、海藻、豆類は含まれません。
- ・摂取量は、おとなの手でにぎりこぶし(1つ分=約75g)を目安にしてください。

- (1) 朝食時の野菜 ① 食べる ② 食べない

ア 付け合わせ程度 イ 握りこぶし半分くらい ウ 握りこぶし1つ
エ 握りこぶし2つ オ 握りこぶし3つ以上

- (2) 昼食時の野菜 ① 食べる ② 食べない

ア 付け合わせ程度 イ 握りこぶし半分くらい ウ 握りこぶし1つ
エ 握りこぶし2つ オ 握りこぶし3つ以上

- (3) 夕食時の野菜 ① 食べる ② 食べない

ア 付け合わせ程度 イ 握りこぶし半分くらい ウ 握りこぶし1つ
エ 握りこぶし2つ オ 握りこぶし3つ以上

と^い えい^{よう} バラ^{ンス}を^いし^きして食^{しよくせい}生活^{かつ}を送^{おく}っていますか。

- ① バラ^{ンス}を^いし^きして^た食べている
- ② ^いし^きするが食べていない
- ③ あまり意識していない
- ④ まったく意識していない

1 2 さい^{いじよ}うの^{ねんれい}年齢^{ほう}の方^{おこたえ}は^お答^ええ^{くだ}さい。

と^い5 ご^{じぶん}自^{てきせい}分の^{たいじゆ}適^し正^{って}体^て重^りを^し知^つっていますか？

- ① 知^つている
- ② 知^らない

【^はと^{くち}の^{けんこう}健康^{について}】

と^い 歯^{しか}科^い院^{いん}でフッ^ふ化^か物^{ぶつ}塗^と布^ふを受^うけた^{こと}が^あり^ます^か。

- ① はい
- ② いいえ



て^いき^てき^と 定^{てい}期^き的^{てき}に^と 塗^と布^ふして^いま^すか。

- ア はい
- イ いいえ

と^い 歯^{しか}科^い医^い師^しは^いま^すか。

- ① はい
- ② いいえ



て^いき^てき^{じゆ}しん 定^{てい}期^き的^{てき}に^{じゆ} 受^{じゆ}診^{しん}して^いま^すか。

- ア はい
- イ いいえ

ご^きあ^りが^うご^ざい^ました。

このアンケート用紙は、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに、

10月7日(金)までにご返送ください。

