

しみん みなさま  
市民の皆様

## 「健康づくりに関するアンケート」御協力のお願い

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”を自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。

ながのしちよう 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

- 原則、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 たんとく てんわ  
長野市保健所健康課健康づくり担当 電話：226-9961

## 健康づくりに関するアンケート(20歳以上)

年齢(調査時点)・性別をお答えください。\*健康と関連があるので、できるだけ回答してください。

年齢	性別	① 男	② 女	③ 回答しない
----	----	-----	-----	---------

以下の問1~21に対して、該当する番号、欄に○印を、( )内にはご記入ください。

### 【健康全般について】

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(一つに○)

- ① よい ② まあよい ③ あまりよくない ④ よくない

### 【栄養・食生活について】

問2 「食育」という言葉やその意味を知っていますか?(一つに○)

- ① 言葉も意味もよく知っている  
② 言葉も知っていたし、意味も大体知っている  
③ 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない  
④ 知らない

問3 「食育」に関心がありますか。(一つに○)

- ① とても関心がある  
② どちらかというに関心がある  
③ どちらかというに関心がない  
④ まったく関心がない

問4 あなたは、同居者と食事をする回数は、最近一週間で何回ありましたか。(一つに○)

- (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

問5 あなたは、最近の一週間で朝食は何日とりましたか。(一つに○)

- 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

問6 あなたの野菜摂取量について伺います。食事ごとにお答えください。

・摂取量は、おとなの手の握りこぶし1つ分=約75gの野菜料理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 (一つに○)

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 (一つに○)

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 (一つに○)

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

問7 あなたは、栄養バランスなどに配慮した食生活を送っていますか。(一つに○)

- ① 常にバランスを意識して食べている
- ② ときどき意識して食べている
- ③ あまり意識していない
- ④ まったく意識していない

問8 あなたは、ご自分の適正体重を知っていますか。(一つに○)

- ① はい
- ② いいえ

【歯と口の健康について】

問9 あなたは、この一年間に歯科健診を受けたことがありますか。(一つに○)

- ① はい
- ② いいえ

問10 あなたは、食事をかんで食べるときの状態はどれにあてはまりますか？（一つに○）

- ① なんでもかんで食べることができる
- ② 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
- ③ ほとんどかめない

【運動について】

問11 あなたは、「ロコモティブシンドローム」を知っていますか。（一つに○）

- ① 言葉も意味もよく知っている
- ② 言葉も知っていたし、意味も大体知っている
- ③ 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
- ④ 知らない

【ロコモティブシンドローム】

骨、関節、筋肉や神経などの運動器の働きが衰えてくると、介護が必要になる可能性が高くなります。そのような状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群)といいます。

【がん検診について】

問12-1 あなたは、令和3年度中(令和3年4月から令和4年3月まで)に、がん検診を受けましたか。下表の各検診項目の当てはまるところに○をつけてください。

		胃がん 検診	肺がん 検診	大腸がん 検診	乳がん 検診 (女性のみ)	子宮頸がん 検診 (女性のみ)
		胃部エックス線検査、 胃内視鏡検査	胸部エックス線検査、 胸部CT検査	便潜血反応検査(検便)	視触診・超音波検査、 マンモグラフィ検査	細胞診検査
受けていない→問12-2へ						
受けた ↓ 12   3 へ	職場で行っている検診					
	市で行っている検診					
	人間ドック					
	上記以外で個人的に 医療機関で受診					
その他						

問12-1のがん検診を「受けていない」に一つでも○をつけた方に伺います。

問12-2 受けなかった理由は何ですか。(複数回答可)

- ① 忙しくて時間が取れなかった (仕事・育児・介護・その他: )
- ② 症状などが無いので受けなくても良いと思った
- ③ 現在治療中・経過観察中のため
- ④ 検診の受診方法がわからない
- ⑤ お金がかかる
- ⑥ がんであるとわかるのが怖いから
- ⑦ その他( )

問12-1のがん検診を「受けた」に○をつけた方に伺います。

問12-3 がん検診を受けた理由は何ですか。(複数回答可)

- ① 早期発見・早期治療をしたいから
- ② チラシやポスター、市からの広報誌、会社からの案内などを見て
- ③ 受診を勧奨するはがきや通知などが届いたから
- ④ 身近な人ががんにかかったから
- ⑤ その他( )

### 【こころの健康について】

問13-1 あなたは、日頃、ストレスが過度になっていると感じることはありますか。(一つに○)

- ① いつもある
- ② 時々ある
- ③ かつてはあったが、今はない
- ④ 感じたことはない

問13-1で①と答えた方にお聞きします。

問13-2 精神科や心療内科への受診状況について伺います。(一つに○)

- ① 受診中
  - ② 受診予定
  - ③ 受診するつもりはない
  - ④ 受診していたが、今は行っていない
- 問13-3へ

問13-2で③または④と答えた方に伺います。

問13-3 理由として当てはまるもの1つに○をつけてください。

- ① 時間がない
- ② お金がかかることが不安
- ③ 精神科や心療内科に受診するには抵抗がある
- ④ 内科など他の科に受診し相談している
- ⑤ もう少し様子を見たい
- ⑥ 受診は必要ない
- ⑦ その他( )

問14 あなたは、いつもとっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(一つに○)

- ① とれている ② ややとれている ③ あまりとれていない ④ とれていない

問15 この一か月間を振り返り、あなたは、不満・悩み・苦勞・ストレス等を解消できていると思いますか。(一つに○)

- ① できている ② ややできている ③ あまりできていない ④ できていない

問16 あなたは、ストレスや悩みを相談したい時の相談先はありますか。(一つに○)

- ① ある ② ない

### 【お酒(アルコール)について】

問17-1 あなたは、週何日くらいお酒を飲みますか。(日本酒・ビール・洋酒・焼酎など) (一つに○)

- ① 毎日 ② 週4~6日 ③ 週2~3日 ④ 月2~4日  
⑤ 以前は飲酒の習慣があったが、現在はない(一年以上やめている)  
⑥ 以前からほとんど飲まない(飲めない)

問17-1で①~④と答えた方に伺います。

問17-2 飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか。次の表を参考に、日本酒に換算してお答えください。(一つに○)

<換算表> 日本酒1合(180ml)換算

ビール	中びん 500ml	焼酎(25度)	120ml
ワイン	180ml	ウイスキー・ブランデーダブル	1杯60ml

- ① 1合未満 ② 1~2合未満 ③ 2~3合未満 ④ 3~4合未満  
⑤ 4~5合未満 ⑥ 5合以上

問18 飲酒による健康障害をご存知ですか。(一つに○)

- ① 自分自身や家族にアルコールの問題がありよく知っている  
② 知識や情報としてだいたい知っている  
③ あまり知らない  
④ まったく知らない

あと残り  
3問です!



きつえん  
【喫煙について】

問19 あなたは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。(一つに○)

- ① 言葉も意味もよく知っている ② 言葉も知っていたし、意味も大体知っている  
③ 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない ④ 知らない

【COPD(慢性閉塞性肺疾患)】

空気中の有害な物質を長期に吸い込むことによって、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。従来、「慢性気管支炎」、「肺気腫」と言われてきた病気の総称です。原因の90%以上が喫煙であることから、「肺の生活習慣病」とも言われています。

問20-1 あなたは、現在(この一か月間)タバコを吸っていますか。(一つに○)

- ① 吸っている ② 吸わない →問21へ

問20-1で①と回答された方に伺います。

問20-2 喫煙する時、周囲に対してどんなことに気をつけていますか。(複数回答可)

- ① 吸わない人の前では吸わない ② 歩きタバコはしない  
③ 吸いがらのポイ捨てはしない ④ 携帯用灰皿を持ち歩く  
⑤ 喫煙場所を守る ⑥ その他( )

問21 受動喫煙についてお答えください。

あなたは、この1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。次の1から12の場所について当てはまる番号を回答欄から1つ選んで○をつけてください。

場 所	回 答 欄		
	うけた	うけなかった	行かなかった
1 家庭	①	②	
2 職場	①	②	③
3 学校	①	②	③
4 飲食店	①	②	③
5 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、カラオケ店等) 宿泊施設・公衆浴場	①	②	③
6 行政機関(官公庁・市立公民館など)	①	②	③
7 医療機関	①	②	③
8 公共交通施設	①	②	③
9 路上	①	②	③
10 子どもが利用する屋外の空間 (公園・通学路など)	①	②	③
11 公共住宅・アパートやマンション	①	②	③
12 その他( )	①		

ご協力ありがとうございました。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。