

飯塚市健康づくり及び自殺対策に関するアンケート調査

【調査ご協力のお願い】

日頃より市政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。

飯塚市では、市民の皆様の健康づくりへの意識や関心についてお尋ねし、『第2次飯塚市健康づくり計画』及び『第2次飯塚市自殺対策計画』（2024～2028年度）の策定の資料とするために、アンケート調査を実施することといたしました。

今回、市内にお住まいの方の中から3,000人を無作為に抽出した結果、あなた様に調査のご協力をお願いさせていただくことになりました。また、この調査は無記名でご回答いただきますので、個人のお名前を出すことは一切ございません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査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6月

飯塚市長 片峯 誠

【ご回答にあたってのお願い】

- この調査は、**郵送**または**Web**で回答することができます。
- この調査は、封筒の宛名の方ご本人がお答えください。なお、ご本人が記入できない場合は、ご家族の方がご本人に直接おたずねになり、記入してください。
- 郵送**で回答する場合
 - 質問の内容をよくお読みいただき、○又は回答欄に記入してください。
 - 設問によっては、説明書きや矢印に従ってご回答ください。特に説明書きのない場合は次の設問にお進みください。
 - ご記入いただいた調査票は、同封した返信用封筒（切手不要）に入れて
令和5年6月 日（ ）までに投函してください。
- Web**で回答する場合
下記URL(QRコード)にアクセスしていただき、画面の指示に沿って令和5年6月 日（ ）までに回答してください。

1. あなた自身について

問1. あなたの性別はどれですか。【ひとつに〇】

1. 男 2. 女 3. 回答したくない

問2. あなたはどの年齢にあてはまりますか。【ひとつに〇】

1. 18～19歳 2. 20～29歳 3. 30～39歳 4. 40～49歳
5. 50～59歳 6. 60～69歳 7. 70～79歳 8. 80歳以上

問3. あなたがお住まいの地区はどこですか。【ひとつに〇】

1. 飯塚地区 2. 穂波地区 3. 庄内地区 4. 筑穂地区 5. 穎田地区

問4. あなたの同居家族は何人ですか。【あてはまるものすべてに〇】

*あなた自身も含めて () 人

1. 配偶者 2. 子 3. 父母 4. 祖父母 5. 孫
6. 兄弟姉妹 7. なし 8. その他 ()

問5. あなたの同居家族は18歳以下のお子さんがありますか。【あてはまるものすべてに〇】

1. 乳幼児 2. 小学生 3. 中学生 4. 1,2,3以外 5. 子どもはいない

問6. あなたのご職業は何ですか。複数のご職業をお持ちの方は、主なものに〇をつけてください。【ひとつに〇】

1. 会社員・公務員等(常勤) 2. パート・アルバイト
3. 自営業(事業経営・個人商店など)
4. 自由業(個人で、自分の専門的知識や技術を生かした職業に従事)
5. 専業主婦・主夫 6. 無職 7. 学生 8. その他 ()

問6-1. 問6で「1」～「4」「8」と答えた人にうかがいます。

過去1か月の1週間あたりの実労働時間は何時間でしたか(休日を含む)。

() 時間/週

問7. あなたの身長、体重を記入してください。

身長 () cm 体重 () kg

問8. あなたの現在の健康状態を次の中から選んでください。 【ひとつに〇】

1. とてもよい 2. よい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない

問9. あなたは現在治療中の病気がありますか。 【あてはまるものすべてに〇】

1. 高血圧 2. 脂質異常症 3. 糖尿病 4. 高尿酸血症（痛風）
 5. 心臓病 6. 肝臓病 7. 腎臓病 8. がん 9. 貧血
 10. 骨粗しょう症 11. 腰痛、足の痛み 12. 更年期障がい 13. 不眠 14. うつ病
 15. むし歯 16. 歯周病 17. アレルギー（花粉症など）
 18. その他（ ） 19. 特にない

2. 食生活について

問10. あなたの平日のお食事（朝食、昼食、夕食について）をうかがいます。

【それぞれあてはまるところに〇】

設問		朝食	昼食	夕食
①食事をとっていますか	1. 必ず食べる			
	2. たいてい食べる			
	3. 食べないことが多い			
	4. 食べない			
※上記設問①で、「3. 食べないことが多い」「4. 食べない」を選んだ人にうかがいます ①-1 食事を食べない理由は何ですか。主な理由を1つ選んでください。	1. 時間がない			
	2. 習慣になっている			
	3. 食欲がない			
	4. 食べるのが面倒			
	5. 自分で作れない			
	6. ダイエット			
	7. 食事に関心がない			
	8. その他（ ）			
②食事の時刻は一定ですか	1. はい			
	2. いいえ			
③誰が作りますか	1. 自分			
	2. 家族			

	3. 購入 <small>こうにゆう</small>			
	4. 外食 <small>がいしょく</small>			
	5. その他 <small>た</small>			
④誰 <small>だれ</small> と食べますか	1. 家族 <small>かぞく</small>			
	2. 友人 <small>ゆうじん</small>			
	3. 一人で <small>ひとり</small>			
	4. 職場 <small>しょくば</small> や学校 <small>がっこう</small> の人 <small>ひと</small>			
	5. その他 <small>た</small> ()			

問11. あなたは、食事しょくじのときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。 【ひとつに〇】

1. している 2. だいたいしている 3. していない

問12. あなたは、1日に2回以上「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることが、週しゅうに何日なんにちありますか。 【ひとつに〇】

1. ほとんど毎日まいにち食べる 2. 週4～5日にち食べる
3. 週2～3日にち食べる 4. ほとんど食べない

※ 主食しゆしょく: 米こめ、パン、めん類るいなどを使った料理りょうり

主菜しゆさい: 魚さかなや肉にく、卵たまご、大豆製品だいずせいひんなどを使った副食つかの中心ちゆうしんとなる料理りょうり

副菜ふくさい: 野菜やさい、海藻かいそう、きのこ、いもなどを使った料理つか

【主食】
米こめ、パン、めん類るいなど

【副菜】
野菜やさい、海藻かいそう、きのこ、いも料理りょうりなど

【主菜】
魚さかな、肉にく、卵たまご、大豆料理だいずりょうりなど

問13. あなたは、ふだん野菜やさいを1日に何皿なんざらくらい食べていますか。
(1皿ざらは小鉢こばち1皿程度ざらていどで70gです。) 【ひとつに〇】

1. 5皿ざらいじょう以上 2. 4皿ざらいじょう以上5皿ざらみまん未満 3. 3皿ざらいじょう以上4皿ざらみまん未満
4. 2皿ざらいじょう以上3皿ざらみまん未満 5. 1皿ざらいじょう以上2皿ざらみまん未満 6. ほとんど食べない

《参考》

野菜やさいの1日の目標量もくひょうりょうは5皿分ざらぶん(350g)です。

小鉢こばち1皿ざらを70gとして色塗りいろぬりをしてみましょう。

(例) サラダれい1皿ざら = 全部塗りつぶす ⇒

漬物つけものの皿ざら = 半分塗りつぶす ⇒

朝食 <small>ちゆうしょく</small>		=	<input type="text"/>	皿 <small>ざら</small>
昼食 <small>ちゆうしょく</small>		=	<input type="text"/>	皿 <small>ざら</small>
夕食 <small>ゆうしょく</small>		=	<input type="text"/>	皿 <small>ざら</small>

問14. あなたは、くだもの果物を食べていますか。 【ひとつに〇】

1. ほぼ毎日食べる 2. 週4～5日程度食べる 3. 週2～3日程度食べる
4. ほとんど食べない ⇒問15へ

問14-1. 問14で「1」「2」「3」と答えた人にうかがいます。

くだもの果物を1日にどのくらい食べますか。あてはまる番号に〇をつけてください。

【ひとつに〇】

1. 100g 未満 2. 100～200g 未満 3. 200g 以上

※みかん1個、りんご1/2個、かき1個程度を100gとする。

問15. あなたは食事のとき、ゆっくり、よく噛んで食べますか。 【ひとつに〇】

1. ゆっくり、よく噛んで食べている
2. どちらかといえばゆっくり、よく噛んで食べている
3. どちらかといえばゆっくり、よく噛んで食べていない
4. ゆっくり、よく噛んで食べていない

問16. あなたは、自分自身の食生活で気になっていることはありますか。

【あてはまるものすべてに〇】

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. 好き嫌が多い、食べるものがかたよっている | 2. 食欲がない、少食 |
| 3. 食べ残しが多い | 4. 油物が多い |
| 5. 甘いものが多い（清涼飲料水を含む） | 6. 野菜が足りない |
| 7. カルシウムが不足している | 8. 塩分が多い |
| 9. 食物アレルギーがある | 10. 健康食品が多い |
| 11. インスタント食品やレトルト食品が多い | 12. 調理済み食品（惣菜、弁当など）が多い |
| 13. 食事を抜くことが多い | 14. 満腹になるまで食べる人が多い |
| 15. 外食が多い | 16. 3食の食事以外でも食べる人が多い |
| 17. 夕食の時間が遅い | 18. 夜食が多い |
| 19. 一人で食べる人が多い | 20. 栄養のバランスが分からない |
| 21. 特にない | 22. その他（ ） |

問17. あなたは、ご自身の食生活の改善についてどのように思いますか。【ひとつに〇】

1. 改善に取り組んでいる
2. 改善したい
3. 改善するつもりがない
4. 健康なので必要ない

3. 食育について

「食育」とは、生きる上での基本であり、教育の三本柱である知育、徳育、体育の基礎となるものです。様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることで

平成17年7月に「食育基本法」が施行され、飯塚市では食育を推進してきました。単なる食生活の改善にとどまらず、食に関する感謝の念と理解を深めることや、伝統のある優れた食文化の継承、地域の特性を生かした食生活に配慮することなども含まれます。

問18. あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。【ひとつに〇】

1. よく知っている
2. だいたい知っている
3. 言葉を聞いたことがある
4. 知らない

問19. あなたは食育に関心がありますか。【ひとつに〇】

1. ある
2. どちらかというところ
3. どちらかというところない ⇒問19-2へ
4. ない ⇒問19-2へ
5. わからない

問19-1. 問19で「1」「2」と答えた人にうかがいます。

関心がある理由は何ですか。

【あてはまるものすべてに〇】

1. 子どもの心身の健全は発育のために必要だから
2. 食生活の乱れが問題になっているから
3. 肥満ややせすぎが問題になっているから
4. 生活習慣病の増加が問題になっているから
5. 食の安全性が問題になっているから
6. 食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だから
7. 食料を海外からの輸入に依存しすぎることが問題だから
8. 消費者と生産者の間の交流や信頼が足りないと思うから
9. 有機農業など環境と調和した食糧生産が重要だから

10. 大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だから
11. 自然の恩恵や食に対する感謝の念がうすれているから
12. わからない
13. その他 ()

問19-2. 問19で「3」「4」と答えた人にうかがいます。

関心がない理由は何ですか。

【あてはまるものすべてに○】

1. 自分や家族の食事や食生活に関心がないから
2. 他のこと（仕事、趣味など）で忙しいから
3. 食費を安くすることの方が重要だから
4. 食事や食生活を特に意識しなくても問題はないから
5. 「食育」自体についてよく知らないから
6. 活動や行動をしたくても情報が入手できないから
7. わからない
8. その他 ()

問20. あなたが「食育」の取り組みとして実践するとしたら何に関心がありますか。

【3つまでに○】

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 郷土料理、伝統料理などの食文化継承 | 2. 農林漁業などに関する体験活動 |
| 3. 食生活の改善に関する活動 | 4. 生活習慣病予防などのための料理教室 |
| 5. 食品廃棄や食品リサイクルに関する活動 | 6. 食品の安全や表示に関する活動 |
| 7. 食育に関する国際交流活動 | 8. その他 () |

問21. あなたは、問20にあるような活動に参加したことがありますか。

【ひとつに○】

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 参加したことがある | 2. 参加したことがない |
|--------------|--------------|

問22. あなたは、農林漁業体験（農業・家庭菜園を含む）をしたことがありますか。

【ひとつに○】

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. ここ5年の間に体験した | 2. 6年以上前に体験した |
| 3. 体験したことがない | |

※農林漁業体験とは：田植えなどの米に関する体験や、畑での種まきや収穫などの野菜に関する体験、果樹に関する体験、乳しぼりなどの酪農体験、釣りや底引き網などの漁業体験など

問23. あなたは、食塩摂取目標量が成人の場合、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満であることを知っていますか。【ひとつに〇】

1. 知っている 2. 知らない

※食塩摂取量例 味噌汁1杯=1.5~2g、インスタントラーメン1食=5~6g、食パン(6枚切り1枚)=0.8g、たくあん1切れ=0.3g、梅干し1個=2.2gの塩分が含まれています。

問24. あなたは、食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄が発生していることに関して、「もったいない」と感じることはありませんか。【ひとつに〇】

1. いつも感じている 2. 時々感じている
3. あまり感じていない 4. 全く感じていない

問25. あなたは、食べ残しを減らす努力をしていますか。【ひとつに〇】

1. 必ずしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. 全くしていない

問26. あなたは、「食の安全性」についてどのように感じていますか。【ひとつに〇】

1. 安全を感じる 2. どちらかという安全を感じる
3. どちらかという不安を感じる 4. 不安を感じる 5. わからない

問27. あなたは、「食の安全性」について関心がありますか。【ひとつに〇】

1. 非常に関心がある 2. どちらかという関心がある
3. どちらかという関心がない 4. 関心がない 5. わからない

問28. あなたは、食の安全に関して気を付けていることがありますか。【あてはまるものすべてに〇】

1. 賞味期限・消費期限内に食べる 2. 手や材料を洗う 3. まな板や布巾の消毒をする
4. 火をしっかりと通す 5. 保存場所 6. 安全に関する認定の表示の確認
7. 特に気を付けていない 8. その他()

問29. あなたは、日頃から環境に配慮した農林水産物・食品(農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など)を選んでいませんか。【ひとつに〇】

1. いつも選んでいる 2. 時々選んでいる 3. あまり選んでいない
4. まったく選んでいない 5. わからない

問30. あなたは、地元じもとでとれた農畜産物のうちくさんぶつを使用しようしていますか。【ひとつに〇】

- | | | |
|--|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. 毎日 <small>まいにち</small> 使用 <small>しよう</small> している | 2. よく使用 <small>しよう</small> している | 3. たまに使用 <small>しよう</small> している |
| 4. 使用 <small>しよう</small> したことがない | 5. わからない | |

問31. あなたは、地産地消ちさんちしょうを推進すいしんするためにどのような方策ほうさくが効果的こうかてきだと思おもいますか。

【あてはまるものすべてに〇】

- | |
|--|
| 1. 農畜産物直売所 <small>のうちくさんぶつちよくばいじょ</small> の充実 <small>じゅうじつ</small> |
| 2. 地元 <small>じもと</small> の農産物 <small>のうさんぶつ</small> が、どこで買 <small>か</small> えるかについての情報提供 <small>じょうほうていきぎょう</small> |
| 3. 生産者 <small>せいさんしゃ</small> と消費者 <small>しょうひしゃ</small> をつなぐネットワークをつくる |
| 4. 地産地消フェア <small>ちさんちしょう</small> などのイベント <small>じっし</small> の実施 |
| 5. スーパーなどに飯塚市産 <small>いづかしさん</small> のコーナー <small>せっち</small> を設置する |
| 6. 飲食店 <small>いんしょくてん</small> などでの地産地消 <small>ちさんちしょう</small> の利用促進 <small>りようそくしん</small> |
| 7. 地産地消に関する情報提供 <small>ちさんちしょう</small> の充実 <small>かん</small> |
| 8. 学校給食 <small>がっこうきゅうしょく</small> や保育所給食 <small>ほいくしょきゅうしょく</small> での地産地消 <small>ちさんちしょう</small> の利用促進 <small>りようそくしん</small> |
| 9. 学校などでの食 <small>しょく</small> に関する教育 <small>きょういく</small> の充実 <small>じゅうじつ</small> |
| 10. その他 <small>た</small> () |

問32. あなたは、次の地元つぎの郷土料理じもとを知しっていますか。【あてはまるものすべてに〇】

- | | | | |
|---|----------------------------------|-----------------------------|-----------|
| 1. がめ煮 <small>に</small> (筑前煮 <small>ちくぜんに</small>) | 2. だぶ <small>じる</small> (だぶ汁) | 3. 柿の葉ずし <small>かきは</small> | 4. ぬくめなます |
| 5. その他 <small>た</small> () | 6. 一つもない <small>ひと</small> ⇒問33へ | | |

問32-1. 問32で「1」～「5」と答こたえた人ひとにうかがいます。

あなたの家庭かていでは、地元じもとの郷土料理きょうどりょうり・伝統料理でんとうりょうりを作つくりますか。【ひとつに〇】

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. 作 <small>つく</small> る | 2. 作 <small>つく</small> らない |
|--------------------------|----------------------------|

問33. あなたは、月に1回以上、郷土料理きょうどりょうりや伝統料理でんとうりょうりを食たべていますか (地元じもとに限定せず、日本全国にほんぜんこくの郷土料理きょうどりょうりや伝統料理でんとうりょうりを含ふくみます)。【ひとつに〇】

- | | | |
|----------------------------|-----------------------------|----------|
| 1. 食 <small>た</small> べている | 2. 食 <small>た</small> べていない | 3. わからない |
|----------------------------|-----------------------------|----------|

問34. あなたは、地域ちいきや所属しょぞくコミュニティ (職場しょくばなどを含むふく) での食事会しょくじかいなどの機会きかいがあれば参加さんかしたいと思おもいますか。【ひとつに〇】

- | | | |
|------------------------------|--------------------------------|----------|
| 1. 参加 <small>さんか</small> したい | 2. 参加 <small>さんか</small> したくない | 3. わからない |
|------------------------------|--------------------------------|----------|

問34-1. 問34で「1」と答えた人にうかがいます。

過去1年間に地域や所属コミュニティでの食事会などに参加しましたか。

【ひとつに〇】

1. 参加した

2. 参加していない

問35. あなたは、健全で豊かな食生活の実現に向けて、食育を推進するために、市にどのようなことに重点的に取り組んで欲しいですか。 【5つまでに〇】

1. 妊産婦から高齢者まで、各種健診での栄養相談・指導の充実
2. 「早寝・早起き・朝ごはん」の推進など、子どもの基本的な生活習慣確立へ向けた取組
3. 肥満などの生活習慣病予防や介護予防につながるイベント、講座などの充実
4. 男性や若者を対象とした料理教室の充実
5. 配食サービスや「高齢者の料理教室」など、高齢者の食生活の充実の促進
6. 食中毒予防や食品添加物のことなど、食の安全に関する情報提供
7. 市民農園や、農産物の栽培・収穫・加工体験の機会提供など、農業体験の推進
8. 地元の農産物の給食での利用や、直売所情報の充実など、地産地消の推進
9. 食料自給率や食品ゴミの状況など、食を取り巻く環境の理解促進
10. 食生活と食育に関する総合的な情報提供の充実
11. 食育・食文化に関するイベント開催
12. 食育に関する活動者・指導者の養成
13. 食育に関する団体の情報交換などネットワーク化の支援
14. その他（ ）

4. あなたの運動習慣・身体活動について

問36. あなたは、1日（24時間）で何歩くらい歩いていると思いますか。

おおよそ（ ）歩くらい

※1,000歩は、10分程度が目安です。

問37. あなたは、生活の中で（運動以外で）からだを動かすことを意識していますか。

【ひとつに〇】

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. 意識して動いている | 2. 意識はあるが、あまり動いてはいない |
| 3. 特に意識はしていない | 4. わからない |

とい 問38. あなたは、運動の習慣がありますか。

【ひとつに〇】

1. 運動の習慣がある

2. 運動の習慣がない ⇒問38-4 へ

とい 問38-1. 問38で「1. 運動の習慣がある」と答えた人にうかがいます。

しゅうかん なんにちてい どうんどう
1 週間に何日程度運動しますか。

() 日程度

とい 問38-2. 問38で「1. 運動の習慣がある」と答えた人にうかがいます。

うんどう おこな ひ へいきんうんどうじかん
運動を行う日の平均運動時間はどのくらいですか。

() 分程度

とい 問38-3. 問38で「1. 運動の習慣がある」と答えた人にうかがいます。

おも おも うんどう
主にどのような運動をしていますか。

【あてはまるものすべてに〇】

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. ウォーキング、散歩 | 2. ジョギング、ランニング |
| 3. 体操（ラジオ体操など） | 4. 水泳、水中歩行 |
| 5. サイクリング | 6. ゴルフ |
| 7. 球技（バレー、卓球、テニスなど） | 8. 武道（柔道、剣道、空手など） |
| 9. 山登り、トレッキング | 10. 踊り、ダンス |
| 11. ヨガ、ストレッチ | 12. トレーニング（スポーツジムなど） |
| 13. その他（) | |

⇒ とい ベーじ すす 問39（11頁）へお進みください

とい 問38-4. 問38で「2. 運動の習慣がない」と答えた人にうかがいます。

うんどう しゅうかん りゆう なん
運動の習慣がない理由は何ですか。

【あてはまるものすべてに〇】

- | | | |
|---------------|--------------|-------------|
| 1. きつい | 2. 時間がない | 3. 運動がきらい |
| 4. 興味のある種目がない | 5. お金がかかる | 6. 必要性を感じない |
| 7. 長続きしない | 8. 気が向かない | 9. 面倒くさい |
| 10. 場所・施設がない | 11. ケガや病気のため | 12. 仲間がいない |
| 13. 健康だから | 14. その他（) | |

とい 問38-5. 問38で「2. 運動の習慣がない」と答えた人にうかがいます。

こんご うんどう はじ よてい
今後、運動を始める予定はありますか。

【ひとつに〇】

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1. すぐに始めたい | 2. いずれは始めたい | 3. 始める予定はない |
| 4. わからない | | |

問38-6. 問38で「2. 運動の習慣がない」と答えた人にうかがいます。

どんなきっかけがあれば、運動を始められそうですか。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. 医師に勧められたら | 2. 時間に余裕ができたなら |
| 3. 金銭的に余裕ができたなら | 4. 興味のもてる運動がみつかったら |
| 5. 適当な場所や施設があれば | 6. 仲間ができれば |
| 7. 友達に誘われたら | 8. 体力や健康状態に不安ができたなら |
| 9. その他 () | |

5. あなたの休養やこころの健康について

問39. あなたは、この1ヶ月に睡眠による休養が十分とれていますか。【ひとつに○】

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分とれている | 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40. あなたのこの1カ月の1日の平均睡眠時間（昼寝も含む）はどのくらいでしたか。

【ひとつに○】

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 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9時間未満 | 6. 9時間以上 |

問41. あなたは、この1ヶ月に精神的疲れやストレスを感じることはありませんか。

【ひとつに○】

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 大いにある | 2. 多少ある |
| 3. あまりない ⇒問42へ | 4. まったくない ⇒問42へ |

問41-1. 問41で「1」「2」と答えた人にうかがいます。

あなたはどのようなことにストレスを感じていますか。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1. 家族との人間関係 | 2. 家族以外との人間関係 |
| 3. 恋愛・性に関すること | 4. 結婚 |
| 5. 離婚 | 6. いじめ、セクシャル・ハラスメント |
| 7. 生きがいに関すること | 8. 自由にできる時間がないこと |
| 9. 収入・家計・借金など | 10. 自分の病気 |
| 11. 家族の病気や介護 | 12. 妊娠・出産 |
| 13. 育児 | 14. 家事 |

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| 15. 自分の学業・受験・進学 | 16. 子どもの教育 |
| 17. 自分の仕事 | 18. 家族の仕事 |
| 19. 住まいや生活環境（公害・安全及び
交通事情を含む） | 20. その他（
） |
| | 21. わからない |

問42. 誰かに悩みを相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じますか。

【ひとつに○】

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかというそう思う |
| 3. どちらかというそうは思わない ⇒問43へ | 4. そうは思わない ⇒問43へ |
| 5. わからない ⇒問43へ | |

問42-1. 問42で「1」「2」と答えた人にうかがいます。

誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じる理由は何ですか。

【あてはまるものすべてに○】

- | |
|---|
| 1. 身近な人には相談したくない（できない）悩みだから |
| 2. 病院や支援機関等（行政の相談窓口）の専門家に相談したいと思っているが相談するハードルが高く感じるから |
| 3. 過去に身近な人に相談したが解決しなかった（嫌な思いをした）から |
| 4. 過去に、病院や支援機関等に相談したが解決しなかった（嫌な思いをした）から |
| 5. 自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから |
| 6. その他（
） |

問43. あなたは、「自殺」についてどのように思いますか。 【あてはまるものすべてに○】

- | |
|--------------------------------|
| 1. 生死は最終的に本人の判断に任せるべき |
| 2. 自殺せずに生きていけば良いことがある |
| 3. 自殺は繰り返されるので、周囲の人が止めることはできない |
| 4. 自殺する人はよほど辛いことがあったのだと思う |
| 5. 自殺は自分にはあまり関係がない |
| 6. 自殺は本人の弱さから起こる |

7. 自殺は本人が選んだことだから仕方がない
8. 自殺を口にする人は、本当に自殺はしない
9. 自殺は恥ずかしいことである
10. 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である
11. 自殺をしようとする人の多くは、何らかのサインを発している
12. 自殺を考える人は、様々な問題を抱えていることが多い
13. 自殺を考える人の多くは、精神的に追い詰められて他の方法を思いつかなくなっている
14. 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている
15. 責任を取って自殺することは仕方がない
16. 自殺は自身に関わる問題だと思う
17. その他（具体的に： _____）

問44. もし身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時、あなたはどのように対応しますか。 【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. 特に何もしない（わからない） | 2. 話題を変える、もしくは相談に乗らない |
| 3. 「頑張って」と励ます | 4. 「死んではいけない」と説得する |
| 5. 「つまらないことを考えるな」と叱る | 6. 耳を傾けてじっくりと話を聞く |
| 7. 医療機関にかかるよう勧める | 8. 解決策を一緒に考える |
| 9. 一緒に相談機関を探す | 10. 死にたいぐらい辛いんだねと共感を示す |
| 11. その他（ _____ ） | |

問45. あなたは、自殺対策に関する以下のことを知っていますか。

【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|-----------------------------------|-------------------|
| 1. こころの健康相談統一ダイヤル | 2. よりそいホットライン |
| 3. いのちの電話 | 4. ふくおか自殺予防ホットライン |
| 5. 自殺予防週間 | 6. 自殺対策強化月間 |
| 7. ゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人） | 8. 自殺対策基本法 |

9. 自殺総合対策推進センター

10. SNS を活用した相談（LINEやチャットなど）

11. 支援情報検索サイト

※支援情報検索サイト：厚生労働省相談窓口「まもろうよ ころろ」「あなたのいばしょ」

※問46から問48の設問は、負担を感じる方は回答して頂かなくて構いません。

問46. あなたの周りで自殺（自死）をした方はいらっしゃいますか。

【あてはまるものすべてに○】

- | | | |
|--------------|----------|---------------|
| 1. いない ⇒問47へ | 2. 同居の家族 | 3. 同居以外の家族・親族 |
| 4. 友人 | 5. 恋人 | 6. 学校・職場関係者 |
| 7. 近所の人 | 8. 知人 | 9. その他（ ） |

問46-1. 問46で「2」～「9」と答えた人にうかがいます。

自殺（自死）で身近な方を亡くしたとき、ご自身が公的な相談機関や民間団体の支援を利用しましたか。

【あてはまるものすべてに○】

1. 利用していない
2. 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家への相談
3. こころの健康相談統一ダイヤルなどの電話・SNSの相談
4. 遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり
5. 損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談
6. 報道等によるプライバシー侵害や、誹謗中傷などの人権擁護に関する専門機関への相談
7. その他（ ）

問46-2. 問46-1で「1」と答えた人にうかがいます。

もしその時知っていれば利用したかった支援内容はどれですか。（当時、支援を必要としなかった方は「1. 特に支援を必要としなかった」を回答してください）

【あてはまるものすべてに○】

1. 特に支援を必要としなかった
2. 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家への相談
3. こころの健康相談統一ダイヤルなどの電話・SNSの相談

4. 遺族会などの団体が開催する自死遺族の集まり
5. 損害賠償請求などの法律問題に関する専門家への相談
6. 報道等によるプライバシー侵害や、誹謗中傷などの人権擁護に関する専門機関への相談
7. その他（ ）

問47. あなたはこれまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはありますか。

【ひとつに○】

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. ない ⇒問48へ | 2. この1年以内にある |
| 3. ここ5年くらいの間にある | 4. 5年～10年前にある |
| 5. 10年以上前にある | |

問47-1. 問47で「2」「3」「4」「5」と答えた人にうかがいます。

あなたはどのようなことにストレスを感じていますか。【あてはまるものすべてに○】

家庭の問題	1. 家族関係の不和 3. 家族の介護・看病	2. 子育て 4. その他家庭の問題
病気など 健康の問題	5. 自分の病気の悩み 7. 心の悩み	6. 身体の悩み 8. その他健康の問題
経済的な問題	9. 倒産 11. 借金 13. 生活困窮	10. 事業不振 12. 失業 14. その他経済的な問題
勤務関係の問題	15. 転勤 17. 職場の人間関係 19. その他勤務関係の問題	16. 仕事の不振 18. 長時間労働
恋愛関係の問題	20. 失恋 22. その他恋愛関係の問題	21. 結婚などの悩み
学校の問題	23. いじめ 25. 学校での人間関係	24. 学業不振 26. その他学校の問題
その他	具体的に：	

問47-2. 問47で「2」「3」「4」「5」と答えた人にうかがいます。

自殺をしたいという考えを思いとどまった理由は何ですか。

【あてはまるものすべてに○】

1. 家族や友人、職場の同僚に相談して思いとどまった
2. 医師やカウンセラー等の健康管理の専門家に相談した
3. 悩みの元となる分野の専門家に相談した
4. 家族や大切な人など身近な人が悲しむことを考えた

問52. あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という言葉や内容について知っていますか。 【ひとつに〇】

1. 言葉も内容も知っている
2. 言葉は聞いたことがあるが、具体的な内容は知らない
3. 知らない（今回の調査で初めて知った場合も含みます）

※COPD：主として喫煙などにより、有害物質を長期に吸い込むことによって肺に炎症がおき、肺の中の組織が破壊されて酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する疾患

問53. あなたは、どのくらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。 【ひとつに〇】

1. 毎日
2. 週5～6日
3. 週3～4日
4. 週1～2日
5. 月に1～3日
6. やめた（1年以上やめている） ⇒問53-2へ
7. ほとんど飲まない（飲めない） ⇒問54へ

問53-1. 問53で「1」～「5」と答えた人にうかがいます。

お酒を飲む日は、1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、あてはまるものを1つ選んでください。 【ひとつに〇】

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 1合（180ml）未満 2. 1合以上、2合（360ml）未満 3. 2合以上、3合（540ml）未満 4. 3合以上、4合（720ml）未満 5. 4合以上、5合（900ml）未満 6. 5合以上 | <p>▼清酒1合（180ml）は、次の量に相当します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビール、発泡酒、中瓶1本 約500ml ・焼酎（20度） 約135ml ・焼酎（35度） 約80ml ・チューハイ（7度） 約350ml ・ウィスキーダブル1杯 約60ml ・ワイン2杯 |
|---|---|

問53-2. 問53で「1」～「6」と答えた人にうかがいます。

あなたは、お酒を何歳ぐらいから飲み始めましたか。

（ ）歳から

7. あなたの歯や口のことについて

問54. あなたの歯は、現在何本ありますか。（さし歯は数えますが、入れ歯は除きます）
 ※普通の歯の本数は、「親知らず」を含めて、32本です。

() 本

問55. あなたは、何でも噛んで食べることができますか。【ひとつに〇】

1. 何でも噛んで食べることができる 2. 一部噛めない食べ物がある
 3. 噛めない食べ物が多い 4. 噛んで食べることができない

問56. あなたの1日の歯磨きの回数は何回ですか。【ひとつに〇】

1. 3回以上 2. 2回 3. 1回 4. 磨かない

問57. あなたが、1回あたりの歯磨きにかかる時間は平均何分ですか。【ひとつに〇】

1. 5分以上 2. 3～4分 3. 1～2分 4. 歯磨きをしていない

問58. あなたは、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使っていますか。【ひとつに〇】

1. ほぼ毎日 2. 週に1～2日 3. 週に3～4日 4. 使っていない

問59. あなたの歯ぐきの状態について、それぞれ「はい」「いいえ」でお答えください。

- ① 歯ぐきが腫れている → 1. はい 2. いいえ
 ② 歯を磨いたときに血が出る → 1. はい 2. いいえ

問60. あなたは、この1年間に歯科医院で定期的に歯石をとったり、歯科健診を受けましたか。【ひとつに〇】

1. 受けた 2. 受けなかった

8. 健康づくりの取組について

問61. あなたは、自分の適正体重を知っていますか。【ひとつに〇】

1. 知っている 2. おおよその目安は知っている 3. 知らない

※ 適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

(例) 身長165 cmの方の場合…1.65×1.65×22=約60 適正体重は60kgとなります。

問62. あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉や内容について知っていますか。 【ひとつに〇】

1. 言葉も内容も知っている
2. 言葉は聞いたことがあるが、具体的な内容は知らない
3. 知らない（今回の調査で初めて知った場合も含みます）

※ロコモティブシンドロームとは：筋肉、骨、関節、軟骨といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩行や日常生活に何らかの機能低下をきたして、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態

問63. あなたは、フレイル（虚弱）という言葉や内容について知っていますか。 【ひとつに〇】

1. 言葉も内容も知っている
2. 言葉は聞いたことがあるが、具体的な内容は知らない
3. 知らない（今回の調査で初めて知った場合も含みます）

※フレイルとは：加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能など）が低下し、生活機能障がい、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態

問64. あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉や内容について知っていますか。 【ひとつに〇】

1. 言葉も内容も知っている
2. 言葉は聞いたことがあるが、具体的な内容は知らない
3. 知らない（今回の調査で初めて知った場合も含みます）

※メタボリックシンドロームとは：内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のこと。

問65. あなたは、血液検査や尿検査などの検査を行う健康診断など（特定健診含む）をこの1年間に受けましたか。 【ひとつに〇】

1. 受けた
2. 受けなかった ⇒問65-5へ

問65-1. 問65で「1. 受けた」と答えた人にうかがいます。

あなたは、健康診断など（特定健診含む）をどこで受けましたか。 【ひとつに〇】

1. 市の健診
2. 人間ドック
3. 職場の健診
4. 医療機関（人間ドックを除く）
5. その他（ ）

問65-2. 問65で「1. 受けた」と答えた人にかがいます。

あなたは、健康診断など（特定健診含む）の結果を活用して、健康づくりに取り組んだことがありますか。 【あてはまるものすべてに〇】

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. 必要な検査や治療を受けた | 2. 食生活を改善した |
| 3. 積極的に身体を動かすよう心がけた | 4. 休養やストレス解消に努めた |
| 5. タバコやお酒をひかえるようにした | 6. 検査結果に異常がなかったため何もしなかった |
| 7. 検査結果に異常があったが何もしなかった | 8. その他（ ） |

問65-3. 問65で「1. 受けた」と答えた人にかがいます。

あなたは、健康診断など（特定健診含む）のあとに保健指導を受けましたか。

【ひとつに〇】

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 受けた ⇒問66へ | 2. 受けなかった |
|--------------|-----------|

問65-4. 問65-3で「2. 受けなかった」と答えた人にかがいます。

保健指導を受けなかった理由は何ですか。

【ひとつに〇】

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 忙しくて受診する時間がない | 2. 医者にかかっている |
| 3. 健康だから | 4. 生活習慣を変えるつもりがない |
| 5. 生活習慣についていわれたくない | 6. 保健指導がなにかわからない |
| 7. その他（ ） | |

⇒ 問66（22頁）へお進みください

問65-5. 問65で「2. 受けなかった」と答えた人にかがいます。

あなたが、健康診断などを受けなかった理由は何ですか。 【ひとつに〇】

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 忙しくて受診する時間がない | 2. 医者にかかっている |
| 3. 寝たきりのため行くことができない | 4. 受診会場への移動手段がない |
| 5. 病気を発見されるのが怖い | 6. 健康だから |
| 7. 健康には関心がない | 8. 悪いところはわかっている |
| 9. どこで受診できるかわからない | 10. 費用がかかる |
| 11. 健診の時間が長い | 12. 検査に伴う苦痛などが不安 |
| 13. 健診項目が少ない | 14. その他（ ） |

問66. あなたは、この1年間に胃がん検診や大腸がん検診、子宮頸がん検診など何らかのがん検診を受けましたか。 【ひとつに〇】

1. 受けた 2. 受けなかった ⇒問66-3へ

問66-1. 問66で「1. 受けた」と答えた人にうかがいます。

あなたが受診したがん検診に〇をつけてください。 【あてはまるものすべてに〇】

1. 胃がん検診 2. 大腸がん検診 3. 肺がん検診
 4. 子宮頸がん検診（過去2年間で） 5. 乳がん検診（過去2年間で）
 6. 前立腺がん検診 7. その他（ ）

問66-2. 問66で「1. 受けた」と答えた人にうかがいます。

あなたは、がん検診をどこで受けましたか。 【あてはまるものすべてに〇】

1. 市の検診 2. 人間ドック 3. 職場の健診
 4. 医療機関（人間ドックを除く） 5. その他（ ）

⇒ 問68（23頁）へお進みください

問66-3. 問66で「2. 受けなかった」と答えた人にうかがいます。

あなたが、がん検診を受けなかった理由は何ですか。 【ひとつに〇】

1. 忙しくて受診する時間がない 2. 医者にかかっている
 3. 寝たきりのため行くことができない 4. 受診会場への移動手段がない
 5. 病気を発見されるのが怖い 6. 健康だから
 7. 健康には関心がない 8. 悪いところはわかっている
 9. どこで受診できるか知らない 10. 費用がかかる
 11. 検診の時間が長い 12. 検査に伴う苦痛などが不安
 13. 検診項目が少ない 14. その他（ ）

問67. あなたは、今後がん検診を受けようと思いますか。 【ひとつに〇】

1. はい ⇒問68へ 2. いいえ

問67-1. 問67で「2」と答えた人にうかがいます。

がん検診を受けない理由は何ですか。 【ひとつに〇】

1. 忙しくて受診する時間がない 2. 医者にかかっている
 3. 受診会場への移動手段がない 4. 健康だから

5. 健康けんこうに関心かんしんがない

6. 費用ひようがかかる

7. その他た（ ）

問68. あなたは、健康診断けんこうしんだんやがん検診けんしんを受ける方うを増やすかたには、何が必要なにだと思いますか。

【あてはまるものすべてに○】

1. 健けん（検けん）診しんの仕組しくみをわかりやすくする

2. 費用ひようを安くやす（無料むりよう）にする

3. 健けん（検けん）診しん内容を充実じゅうじつさせる

4. 健けん（検けん）診しんのメリッしゅうちトを周知しゅうちする

5. PR・宣伝せんでんを幅広はばひろくする

6. その他た（ ）

9. 地域活動ちいきかつどうや情報じょうほうについて

問69. あなたは、地域ちいきの人ひととのつなつよがりは強おもい方ほうだと思いますか。 【ひとつに○】

1. 強つよくそう思おもう

2. どちらかといえおもばそう思おもう

3. どちらともいおもえない

4. どちらかといえおもばそう思おもわない

5. 全まったくそう思おもわない

問70. あなたは、なんらかの社会活動しゃいかい（就労しゅうろう・就学しゅうがくを含む。）を行おこなっていますか。

【ひとつに○】

1. 行おこなっている

2. 行おこなっていない

問71. あなたは、この1年ねんかん間に健康けんこうに関するボランティア活動かん、地域社会活動かつどう（自治会ちいきしゃいかい・コミュニティ活動じちかい・地域行事かつどうなど）を行おこないましたか。

【あてはまるものすべてに○】

1. 食生活しょくぜいかつなどの生活習せいかつ慣しゅうかんの改善かいぜんのための活動かつどう

2. 農業体のうぎょうたい験けんなど野菜やさいづくりに関かんする活動かつどう

3. スポーツ・文化ぶんか・芸術げいじゆつに関かんする活動かつどう

4. 子こどもを対たい象しょうとした活動かつどう

5. 高こう齢れい者しゃを対たい象しょうとした活動かつどう

6. 上じょう記き以外がいの活動かつどう（具ぐ体的たいに：き）

7. ボランティア活動かつどう・地域社会活動ちいきしゃいかいには参さん加かしていない

問72. 健康に関する情報で、知りたいと思うものはどのようなものですか。

【あてはまるものすべてに○】

1. 食事・栄養や食育に関する情報	2. 病気やケガなどに関する情報
3. 医療機関や薬局の情報	4. 健（検）診や検査の情報
5. 予防接種や感染症に関する情報	6. 運動のできる場所や教室などの情報
7. 運動の方法に関する情報	8. 内臓脂肪や体重の減量方法に関する情報
9. 病気になりにくい生活習慣に関する情報	
10. 疲労回復やリフレッシュ方法、ストレス解消方法に関する情報	
11. 趣味やサークル活動に関する情報	12. その他（具体的に： ）

問73. 市や市民が行う健康づくりの取組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

～以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました！～