

プロフィール

あなたのことについてお尋ねします。

(1) 性別は(○は1つ)

1. 男性 2. 女性

(2) お住まいの地域(行政区)は(○は1つ)

1. 長岡地区 2. 蕪山地区 3. 大仁地区

(3) 通学・仕事(○は1つ)

1. 高等学校 2. 大学・短大・専門学校
3. 就業・アルバイト 4. その他()

(4) 記入者を含め何人暮らしますか。(○は1つ)

1. 1人 2. 2人 3. 3人 4. 4人
5. 5人 6. 6人以上

(5) 世帯構成は、次のどれですか。(○は1つ)

1. ひとり暮らし 2. 親と子の2世代世帯
3. 祖父母と親と子の3世代世帯
4. その他(具体的に)

(6) 身長・体重はどのくらいですか。(数字を記入)

1. 身長()cm 2. 体重()kg

食生活・食習慣について

問1 あなたは朝食を食べますか。(○は1つ)

※菓子、果物、嗜好飲料、サプリメント、栄養ドリンクのみの場合は「3. 食べない」に含めます。

1. 毎日食べる 2. 時々食べる 3. 食べない

<問1で2、3と答えた方にうかがいます。>

①朝食を食べない理由を教えてください。

(あてはまるもの全てに○)

1. 食べる時間がない 2. 食欲がない
3. 減量(ダイエットのため)
4. 朝食を用意するのがめんどろ・大変
5. 昔から食べる習慣がない 6. その他()

②いつ頃から朝食を食べなくなりましたか。(○は1つ)

1. 小学生の頃から 2. 中学生の頃から
3. 高校生の頃から 4. 高校を卒業した頃から

問2 あなたは朝食や夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。(朝食・夕食それぞれ1つ○)

【朝食】

1. ほとんど毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日
4. 週1日程度 5. ほとんどない(ひとり暮らしも含む)

【夕食】

1. ほとんど毎日 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日
4. 週1日程度 5. ほとんどない(ひとり暮らしも含む)

問3 あなたは普段、誰と食事をしていますか。

(あてはまるもの全てに○)

1. 父親 2. 母親 3. 兄弟姉妹 4. 祖父母
5. 1人 6. その他(具体的に)

問4 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日

2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日 2. 週4~5日 3. 週2~3日
4. ほとんどない

問5 あなたは食育に関心がありますか。

(最もあてはまる番号1つに○)

- ない | 1 2 3 4 5 ある

問6 季節の行事食(お雑煮・ちらし寿司・おはぎなど)や地域で

受け継がれてきた伝統料理(国清汁・たくあん漬けなど)を
年に何回家で食べていますか。(○は1つ)

1. 7回以上 2. 5~6回 3. 3~4回
4. 1~2回 5. 食べない

<問6で1~4と答えた方にうかがいます。>

①その行事食や伝統料理はどんなものですか。

料理名を教えてください。

- ・家庭で作ったもの()
・購入したもの()

問7 あなたは、次の食べ物をどのくらいの頻度で食べますか。(それぞれの食べ物で、最もあてはまる番号1つに○)

設問 (食べ物)	選択項目	1日に2回以上	1日に1回	2~3日に1回	週1回	週1回未満
1. 豆類や大豆類		1	2	3	4	5
2. 牛乳や乳製品		1	2	3	4	5
3. 魚類(かまぼこ等の練り物は除く)		1	2	3	4	5
4. 肉類(ウイナー・ハムなどは除く)		1	2	3	4	5
5. 緑黄色野菜		1	2	3	4	5
6. 緑黄色野菜以外		1	2	3	4	5
7. 果物類		1	2	3	4	5
8. 卵		1	2	3	4	5
9. ご飯やパンなどの主食		1	2	3	4	5
10. ウイナー・ハム・ペーコ等の肉加工品、かまぼこ・ちくわ等の水産練り製品		1	2	3	4	5

問8 あなたは、次の食べ物をどのくらいの頻度で食べますか。(それぞれの食べ物で、最もあてはまる番号1つに○)

設問 (食べ物)	選択項目	1日に2回以上	1日に1回	2、3日に1回	週1回	週1回未満
1. 冷凍食品・レトルト食品 (温めれば食べられるもの)		1	2	3	4	5
2. スーパーやコンビニの惣菜		1	2	3	4	5
3. ファストフード(ハンバーガーやうどん、牛丼など)		1	2	3	4	5
4. ファミリーレストランなどの外食		1	2	3	4	5
5. カップラーメン等インスタント食		1	2	3	4	5
6. 栄養補助食品 (サプリメントなど)		1	2	3	4	5

歯や口の中のことについて

問9 歯の健康に関心がありますか。

(最もあてはまる番号1つに○)



問10 あなたは、いつ歯を磨きますか。

(あてはまるもの全てに○)

1. 起床後
2. 朝食後
3. 昼食後
4. 夕食後
5. 就寝前
6. 磨かない
7. その他()

問11 あなたは、歯の健康維持のために心掛けていることがありますか。(あてはまるもの全てに○)

1. 毎食後に歯を磨いている
2. 歯の付け根や歯と歯の間などを丁寧に磨く
3. デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使う
4. 時々、歯や歯茎を自分で点検する
5. 飲食の内容に気をつける
6. 定期的に検診をしている
7. その他()
8. 特にない

問12 この1年間で歯や歯ぐきのことが原因で、困ったことがありましたか。(あてはまるもの全てに○)

1. 仕事・家事・学業・趣味などに支障があった
2. よく眠れなかった
3. 食事がしにくかった
4. その他()
5. 特になかった

問13 あなたは8020運動について知っていますか。

(○は1つ)

1. 言葉を聞いたことがあり、内容も知っている
2. 言葉は聞いたことはあるが、内容は知らない
3. 知らない

問14 今まで歯周病について情報や知識を得る機会がありましたか。(○は1つ)

1. あった
2. なかった

<問14で1と答えた方にうかがいます。>

①どこで知る機会がありましたか。

(あてはまるもの全てに○)

1. 歯科医院で
2. テレビ・新聞などで
3. 学校などの教育で
4. 市の広報誌で
5. インターネット(Webサイト、SNS、Youtube等)
6. その他のパンフレットで
7. その他()

問15 あなたはかかりつけ歯科医を持っていますか。

(○は1つ)

1. 持っている
2. 持っていない

<問15で2と答えた方にうかがいます。>

①かかりつけ歯科医を持っていない理由は何ですか。

(あてはまるもの全てに○)

1. 悪いところがない
2. 歯科検診の結果が悪かったら嫌、怖い
3. 以前に受けた歯科検診・治療の内容がよくない
4. 忙しい(仕事、育児、介護など)
5. 歯科検診・治療にお金を使う必要がない
6. 歯の問題はあまり重要でない
7. 歯科医院が遠い
8. 身体的問題のため行けない
9. その他()



問16 以下の質問について、それぞれの項目で、あなたが最もあてはまると思われるものを選んでください。

(各項目の番号1つずつに○)

設問 \ 選択項目	大変そう思う	そう思う	そう思わない	全く思わない
1. 歯周病は、むし歯とともに歯を失う主な原因である	1	2	3	4
2. 歯周病になると、すぐに歯ぐきが痛くなる	1	2	3	4
3. たばこを吸うと、歯周病が悪化しやすくなる	1	2	3	4
4. 歯周病は、自分ひとりの努力で予防できる	1	2	3	4
5. 歯の病気は、全身の健康状態に影響する	1	2	3	4
6. 正しい義歯の手入れの仕方を身につけることは大切	1	2	3	4
7. 定期的に歯科検診を受診することは大切	1	2	3	4

運動・運動習慣について

問17 あなたは日頃から、健康を意識して身体を動かしていますか。(部活などでの運動も含みます)(○は1つ)

1. いつもしている
2. 時々している
3. 以前はしていたが、現在はしていない
4. まったくしていない

<問17で1、2と答えた方にうかがいます。>

①平均してどのくらい運動を行っていますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日
2. 週に2~3回ぐらい
3. 週に1回ぐらい
4. 月に1~2回ぐらい

②1回当たりの運動時間はどのくらいですか。(○は1つ)

1. 10分位
2. 20分位
3. 30分位
4. 1時間位
5. 2時間以上

<問17で3、4と答えた方にうかがいます。>

① 現在、運動していない主な理由は何ですか。

(○は3つまで)

1. 時間がない
2. 気力がない・めんどろ
3. 身体の調子が悪い
4. 日常的に身体を動かしている
5. 場所や機会がない
6. 経済的に余裕がない
7. その他()

休養・こころについて

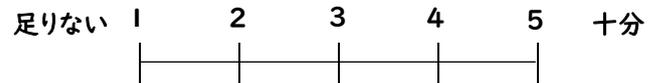
問18 あなたの1日の平均睡眠時間は何時間ぐらいですか。

(○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9時間未満
6. 9時間以上

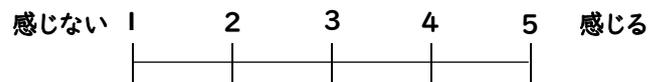
問19 あなたは、いつもの睡眠時間は十分だと思いますか。

(最もあてはまる番号に○)



問20 あなたは、ストレスや悩みを感じることがありますか。

(最もあてはまる番号に○)



<問20で4、5と答えた方にうかがいます。>

①それはどのようなことが原因だと思いますか。

(○は3つまで)

1. 健康のこと(病気のこと)
2. 友人関係のこと
3. 自分の進路・将来のこと
4. 勉強・仕事のこと
5. 部活・クラブのこと
6. 身体的なこと
7. 家族のこと
8. 経済的なこと
9. 恋愛のこと
10. その他()

②あなたはどのようにストレスを解消していますか。

(○は3つまで)

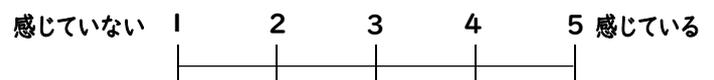
1. 運動やスポーツをする
2. 買い物や街を歩く
3. 旅行や遠出をする
4. 好きなものを食べる
5. 友人と会う
6. 家族と団らんする
7. 本を読む
8. 音楽に触れる
9. テレビや映画を見る(DVD含む)
10. 電話・メール・SNSをする
11. ゲームをする
12. 特に何もしない
13. 寝る
14. その他()

問21 あなたは、この1年間に、ストレスや疲れて病院や専門家に相談したいと思ったことがありますか。

(○は1つ)

1. ある
2. ない

問22 あなた自身の生活全般について、楽しいと感じていますか。(最もあてはまる番号に○)



問23 自分の気持ちを素直に伝えたり、悩みを相談したりすることができる人がいますか。(○は1つ)

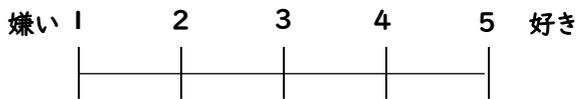
1. いる 2. いない

<問23で1と答えた方にうかがいます。>

①自分の気持ちを話したり、悩みを相談したりする相手は誰ですか。(あてはまるもの全てに○)

1. 親 2. 祖父母 3. 兄弟姉妹
4. 学校の先生 5. 友人
6. 役所などの相談窓口 7. 近所の人
8. テレビやラジオ、SNS(インターネット上の電子掲示板やコメント機能を利用)等の相談コーナー
9. その他(具体的に)

問24 あなたは自分自身のことが好きですか。
(最もあてはまる番号に○)



たばこについて

問25 あなたの家族の中でたばこを吸う人はいますか。
(○は1つ)

1. 0人 2. 1人 3. 2人 4. 3人以上

<問25で2~4と答えた方にうかがいます。>

①ご家族の中で、どなたが喫煙していますか。
(あてはまるもの全てに○)

1. 父親 2. 母親 3. 兄弟姉妹
4. 祖父母 5. その他()

②あなたの家では(喫煙者がベランダ等に出て喫煙するなど)分煙対策をしていますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

③家族で喫煙している人はどこで吸いますか。
(あてはまるもの全てに○)

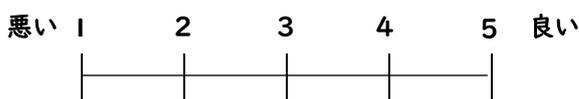
1. 部屋の中 2. 換気扇の下・空気清浄機の近く
3. 家の外 4. 車の中
5. その他()

④受動喫煙(身の回りのたばこの煙を吸わされること)の方が、喫煙者本人に比べて、より害があることをご存じですか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

健康管理について

問26 あなたの現在の健康状態はいかがですか。
(最もあてはまる番号に○)



問27 健康のために、日頃から心がけていることがありますか。(あてはまるもの全てに○)

1. 規則正しい生活をする 2. 睡眠・休養を十分にとる
3. 定期検診を受ける 4. 適度な運動をする
5. むし歯予防 6. バランスのよい食事
7. 具体的に取り組んでいない
8. その他()

問28 自分の体のことについてどのように思っていますか。
(○は1つ)

1. 「太っている」と思っている
2. 「少し太っている」と思っている
3. 「ふつう」と思っている
4. 「少しやせている」と思っている
5. 「やせている」と思っている
6. わからない

健康情報の収集について

問29 身近な場所で健康に関する情報を入手、相談できたらよい場所はどこですか。(○は3つまで)

1. 学校 2. 職場 3. 公共施設
4. 公民館 5. 医療機関 6. 新聞・雑誌など
7. インターネット 8. 店・商店街 9. 市広報紙
10. SNS(インターネット上の電子掲示板やコメント機能を利用)
11. その他(具体的に)
12. 特にない

問30 普段、SNS(X(旧Twitter)やインスタグラム、TikTok、Facebook、LINE)などを利用していますか。(○は1つ)

1. 利用している 2. 利用していない 3. 知らない

問31 市内の健康に関わるイベントや行事等の情報がインターネット上にあれば利用しますか。(○は1つ)

1. 利用する
2. 内容によっては利用する
3. 利用しない
4. パソコンやスマートフォンを使わない
5. わからない

問32 LINEやX(旧Twitter)、インスタグラムなどで市の健康情報やイベントが発信されるとしたらフォローしますか。(○は1つ)

1. フォローする 2. 内容によってフォローする
3. フォローしない

問33 市のホームページをよく活用しますか。(○は1つ)

1. よく活用する 2. 時々活用する
3. あまり活用しない 4. 活用しない

市の施策について

問34 健康づくりに関してどのようなサービスがあれば受けたいですか。具体的に記述してください。

〈例〉・市内や周辺市町で行われる健康に関するイベント情報などのメールサービス

問35 伊豆の国市の健康づくり事業の取り組みについて、知っていること、期待することをお教えてください。
(認知度と期待度の各項目の番号1つずつに○)

設 問	認知度			期待度		
	よく知っている	なんとなく知っている	知らない	とても期待する	期待する	それほどでもない
1. 乳幼児、児童・生徒、成人等の段階に応じた食育	1	2	3	1	2	3
2. 運動教室の活動	1	2	3	1	2	3
3. 保健委員の地区活動	1	2	3	1	2	3
4. 健康に関する相談や訪問	1	2	3	1	2	3
5. 健康診査受診支援や受診後のケア	1	2	3	1	2	3
6. 乳幼児健康相談・健診	1	2	3	1	2	3
7. 歯周疾患予防に向けた情報発信	1	2	3	1	2	3
8. フッ化物や歯の教室などむし歯予防対策	1	2	3	1	2	3

自由意見

健康に生活できるようにするための御提案、市に御意見がございましたらお書きください。

ありがとう
ございました

★アンケートへの御協力、誠にありがとうございました。

