

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) 年齢は(○は1つ)

1. 65～69歳 2. 70～74歳 3. 75～79歳
4. 80～84歳 5. 85歳以上

(3) 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

(4) 職業は(○は1つ:兼業の方は主なもの)

1. 会社員・公務員
2. 自営業(商工サービス業など家族従業者を含む)
3. 農林漁業
4. 契約社員・パート・アルバイト
5. 家事専業主婦(主夫) 6. 学生
7. 自由業 8. 無職・年金生活
9. その他()

(5) あて名の方も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

(6) 世帯構成は、次のどれですか。(○は1つ)

1. ひとり暮らし
2. 夫婦のみ世帯
3. 2世代世帯(本人と親、本人と子など)
4. 3世代世帯(本人と子と孫、親と本人と子など)
5. その他()

(7) 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朝食を食べない主な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
5. 20～29才から 6. 30～39才から
7. 40～49才から 8. 50～59才から
9. 60才を過ぎてから

問2 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. 夫・妻 2. こども
3. 嫁・婿 4. 孫
5. 父母 6. 兄弟姉妹
7. 1人(ひとり暮らし含む)
8. その他(具体的に)

問3 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが一日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4 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5 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5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6 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○)

選択項目 設問 (食べ物)	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(ウインナー・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. ウインナー・ハム・ベーコン等の肉加工品、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○)

選択項目 設問 (食べ物)	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等の外食	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8 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○)

ない 1 2 3 4 5 ある

|-----|-----|-----|-----|

問9 あなたは、いつ歯(義歯を含む)を磨きますか。(あてはまるものすべてに○)

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10 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11 この1年間で歯(義歯を含む)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12 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13 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13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14 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14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15 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○)

質問 \ 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. 定期的に歯科健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16 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上していますか。(○は1つ)

1. 1年以上実施している
2. 6ヶ月以上実施している
3. 3ヶ月以上実施している
4. 運動をはじめて3ヶ月未満
5. 実施していない

<問16で5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1つ)

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()

問17 日常生活において、歩行または同等以上の身体活動（家事、農作業、立ち仕事など）を1日1時間以上実施していますか。（○は1つ）

1. ほぼ毎日 2. 週3～4日
3. 週1回 4. ほとんどしていない

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○）

足りない 1 2 3 4 5 十分

--	--	--	--	--

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○）

感じない 1 2 3 4 5 感じる

--	--	--	--	--

問21 あなたは、この1年間に、ストレスや疲れで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 あなたは、ストレスを解消する方法がありますか。（○は1つ）

1. 方法があり解消している
2. 方法はあるが、あまり解消していない
3. 時間やお金の都合でほとんど実行できない
4. 方法がない

問23 毎日の生活に充実感がありますか。（最もあてはまる番号に○）

ない 1 2 3 4 5 ある

--	--	--	--	--

問24 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24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. 配偶者 3. こども
4. 兄弟姉妹 5. 孫 6. 友人
7. 親戚 8. 民生委員・ヘルパー
9. 近所の人 10. 役所などの相談窓口
11. 病院の先生 12. 地域包括支援センター
13. 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
14. その他（具体的に ）

たばこやアルコールについて

問25 あなたの家族の中でたばこを吸う人はいます。（○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. 本人（記入者） 2. 夫・妻 3. こども
4. 嫁・婿 5. 孫 6. 父母・義父母
7. 兄弟姉妹・義兄弟姉妹など
8. 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ますか。（○は1つ）

1. はい 2. いいえ

<問25の①で1と答えた方にうかがいます。>

①1日に平均何本吸いますか。()本

②ご自身の禁煙対策についてどのようにお考えですか。(○は1つ)

1. 禁煙したいと考えている
2. 量を減らしたいと考えている
3. 特に何も考えていない

問26 あなたは、お酒(洋酒、日本酒、ビール、焼酎など)をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)

1. 毎日
2. 週に数回
3. 月に1~2回
4. 週末ごと
5. 年に1~2回
6. 飲まない

問27 お酒の飲み方で気をつけていることを教えてください。(あてはまるもの全てに○)

1. 飲酒前に水や対策ドリンクを飲んで、アルコールの吸収をゆるやかにしている
2. 自分の適量を知り、ペースを守って飲む
3. つまみを食べながら飲む
4. 気分がよくなる程度の「ほろ酔い」でやめる
5. 強いお酒は薄めて飲む
6. 寝る2時間前までに切り上げる
7. 週休2日以上のお休み日を決める
8. 特に気をつけていない

健康管理について

問28 あなたはどのような定期健(検)診を受けていますか。(あてはまるもの全てに○)

※病気の治療や経過観察のための受診は除きます。

1. 市の健診
2. 職場の健診
3. 人間ドック
4. 市のがん検診
5. 職場のがん検診
6. その他()
7. 受けていない

<問28で7と答えた方にうかがいます。>

① 定期健(検)診を受けていない理由を教えてください。(主なもの3つまで○)

1. 定期的に通院している
2. 受診する時間がない
3. 受診券の紛失
4. 制度そのものが分かりにくい
5. 自己負担金が負担になる
6. 受けられる期間が短い
7. 健康に自信がある
8. 職場に健康診断制度がない
9. その他()

問29 定期健(検)診受診後、必要時には精密検査や相談、事後教室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
3. 精密検査などに該当したことがない

<問29で2と答えた方にうかがいます。>

①精密検査や相談、事後教室などを受けていない理由を教えてください。(○は1つ)

1. 大した異常だとは思わない
2. 時間がない
3. 精密検査の費用がかかる
4. 足を運ぶのが煩わしい
5. その他()

問30 健康診断を受けることは健康を維持するために大切なことだと思いますか。(最もあてはまる番号に○)

思わない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 思う

問31 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○)

悪い | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 良い

問32 健康のために、日頃心がけていることを教えてください。(あてはまるもの全てに○)

1. 健診による早期発見・早期治療
2. バランスのよい食事
3. 健康栄養食品の摂取(ビタミン剤、サプリメント等)
4. 健康器具の使用
5. 継続した運動
6. 十分な睡眠・休養
7. 健康に関する学習活動への参加
8. ボランティア活動等への参加
9. 気のあう友達との会話や遊び
10. その他()

健康情報の収集について

問33 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. 職場
2. 公共施設
3. 公民館
4. 医療機関
5. 新聞・雑誌など
6. 地域包括支援センター
7. インターネット
8. 店・商店街
9. 民生委員・ヘルパー
10. 市広報紙
11. 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)
12. その他(具体的に)
13. 特にない

問34 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35 市のホームページをよく活用しますか。(○は1つ)

1. よく利用する
2. 時々利用する
3. あまり利用しない
4. 利用しない

お仕事や地域活動について

<お仕事をされている方にうかがいます。>

問36 あなたの労働時間は、一日当たり平均何時間ですか。(○は1つ)

1. 4時間以下
2. 5～7時間
3. 8～9時間
4. 10時間以上

<すべての方にうかがいます。>

問37 あなた、もしくはあなたの家庭は自治会に加入していますか。(○は1つ)

1. いる
2. いない

問38 ご家族以外に、一緒に行動する仲間や知り合いはいますか。(○は1つ)

1. いる
2. いない

<問38で1と答えた方にうかがいます>

① 仲間や知り合いは、日頃、顔を合わせる範囲に住む方ですか。(○は1つ)

1. はい
2. いいえ

問39 あなたは、過去1年間に次の活動をしたことがありますか。(○は3つまで)

1. 健康・スポーツ
2. 生産・就業(家庭菜園、園芸、飼育、シルバー人材センターなど)
3. 教育・文化(学習会、園・学校行事、郷土芸能の伝承など)
4. 生活環境改善(環境美化、緑化推進、まちづくりなど)
5. 福祉・保健(在宅高齢者の介護、家事補助、施設訪問、食生活の改善など)
6. 趣味
7. 地域行事(お祭りや地域の催し物など)
8. 安全管理(交通安全、防犯、防災など)
9. 参加しない
10. 参加できない(仕事や体調による)

問40 あなたは、実際にこの半年の間に、家族以外の人と接する機会がありましたか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日
2. 週3～4日
3. 週1回程度
4. 月1～2回程度
5. なかった

問41 近所の人と散歩や運動をしますか。(どちらかに○)

1. はい
2. いいえ

問42 地区の寄り合いなどへ参加しますか。(○は1つ)

1. よく参加する
2. 時々参加する
3. ほとんど参加しない
4. まったく参加しない

問43 地区の運動会、清掃活動、防災訓練などの行事へ参加しますか。(○は1つ)

1. よく参加する
2. 時々参加する
3. ほとんど参加しない
4. まったく参加しない

問44 地区の結束力は必要だと思いますか。
(最もあてはまる番号に○)

思わない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 思う

--	--	--	--	--	--

問45 健康づくりに関してどのようなサービスがあれば受けてみたいですか。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
・バレーやボウリングなどの楽しみながら参加できるイベント

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。

★アンケートへの御協力、誠にありがとうございました。

ありがとう
ございました