

地域の絆と安心な暮らしに関する調査

ごあいさつ

皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃より、市民の皆様には、保健福祉行政の推進にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、和光市では、皆様の健康増進や地域課題（孤立等）の把握のために、アンケート調査を行うことになりました。この調査は、市内に住む 20 歳以上の方（一部の方を除く）を対象に実施します。

本調査の結果は、「和光市健康づくり基本条例」に基づく健康づくり施策に活用させていただきます。施策評価および研究目的以外に用いることは決まてございません。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をお願いいたします。

ご回答いただいた内容は、「和光市個人情報保護条例」に基づき、適正に取り扱い、調査結果は統計的に処理をするため、個人が特定されることはございません。また、調査と分析に関して、専門的見地からの協力・助言を得るため、東京都健康長寿医療センター研究所が行う研究事業と共同で実施いたします。

和光市保健福祉部 健康保険医療課

★ ご回答いただくにあたって ★

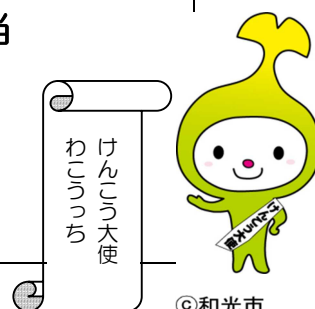
- ・必ずあて名の方ご本人がご回答ください。
- ・回答方法は、大部分、あてはまる番号に○をつけていただく形式です。
- ・よく似た質問やあいまいな表現があり、回答しにくい場合もあるとは思いますが、このアンケート調査は、皆様の健康や暮らしの状況を把握させていただくための調査であり、回答を強制するものではありません。
- ・ご記入が終わったアンケート用紙は、同封の封筒に入れ、**●月●日（●）**までにご投函下さい。（切手は不要です）
- ・ご回答いただいた後でも、同意を撤回することが可能です。撤回を希望される方は下記までご連絡ください。
- ・ご不明な点等ございましたら、下記までお問い合わせください。

和光市保健福祉部 健康保険医療課 ヘルスサポート担当

（保健センター内）

電話：048-465-0311（直通）

048-464-1111（代表）



©和光市

2019 年（令和元年）度調査

和光市健康保険医療課 <協力> 東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム

問1. このアンケートの記入日（本日）をお答えください。（数字を記入）

記入日 令和元年 月 日

問2. このアンケートは、どなたがご記入されましたか。（○は1つ）

1. あて名の方ご本人が記入
2. あて名の方ご本人の回答を家族が記入のみ代行
3. あて名の方ご本人は入院・入所中である
4. あて名の方ご本人は長期不在である
5. 心身の状況が悪く、あて名の方ご本人は、調査に回答できない

→ 問3以降は回答せずそのままご返送ください。

●健康状態について●

問3. あなたはふだんご自分で健康だと思いますか。（○は1つ）

1. とても健康だ 2. まあ健康な方だ 3. あまり健康でない 4. 健康ではない

問4. 現在、次のような病気の治療を受けていますか。

あてはまる番号すべてに○をつけてください。（○はいくつでも）

- | | | |
|--------------|--------------------------------|------------------------|
| 1. 高血圧 | 2. 糖尿病 | 3. 脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血） |
| 4. がん | 5. 肝臓病 | 6. 心臓病（狭心症、心筋梗塞、不整脈） |
| 7. 慢性の腰痛・神経痛 | 8. その他（ <input type="text"/> ） | |
| 9. 治療中の病気はない | | |

問5. 家族や友人からの支援について、最もよくあてはまる選択肢一つに○をつけてください。

	全く 思わ ない	やや 思わ ない	ど ち ら も い え な い	や や さ う 思 う	か な り さ う 思 う
1) 運動のやり方について、アドバイスや指導をしてくれる	1	2	3	4	5
2) 運動に時間を使うことを理解してくれる	1	2	3	4	5
3) 運動するように励ましたり、応援してくれる	1	2	3	4	5
4) 一緒に運動をやってくれる	1	2	3	4	5
5) 運動することについて、ほめたり評価してくれる	1	2	3	4	5

問6. あなたの日常の活動性についておうかがいします。

以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答えください。(○は1つずつ)

(1) ~ (6)・(12) は、やろうと思えばできる場合→「はい」に ○
(7) ~ (11)・(13) は、普段しない場合→「いいえ」に ○

(1) バスや電車を使って一人で外出できますか	1. はい	2. いいえ
(2) 日用品の買い物ができますか	1. はい	2. いいえ
(3) 自分で食事の用意ができますか	1. はい	2. いいえ
(4) 請求書の支払いができますか	1. はい	2. いいえ
(5) 銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか	1. はい	2. いいえ
(6) 年金などの書類がかけますか	1. はい	2. いいえ
(7) 新聞を読んでいますか	1. はい	2. いいえ
(8) 本や雑誌を読んでいますか	1. はい	2. いいえ
(9) 健康についての記事や番組に関心がありますか	1. はい	2. いいえ
(10) 友達の家を訪ねることがありますか	1. はい	2. いいえ
(11) 家族や友達の相談にのることはありますか	1. はい	2. いいえ
(12) 病人を見舞うことはできますか	1. はい	2. いいえ
(13) 若い人に自分から話しかけることはありますか	1. はい	2. いいえ

●ライフスタイルや食生活について●

問7. あなたの普段のライフスタイルについておうかがいします。(○は1つずつ)

(1) 現在の睡眠で休養が十分とれていますか	1. はい	2. いいえ
(2) 過去1年以内に、健診（健康診断、健康診査および人間ドック等）を受けましたか	1. はい	2. いいえ
(3) 過去1年以内に、歯科健診を受けましたか	1. はい	2. いいえ
(4) 過去1年以内に、治療を目的に歯科を訪れましたか	1. はい	2. いいえ
(5) 過去の1年間で体重の増減が±3kg以上ありましたか	1. はい	2. いいえ



副問7-1. ※「いいえ」と回答した方におうかがいします。

健診を受けない理由は何ですか。(○は最もあてはまるものに1つ)

1. 受け方が分からない	2. 多忙、都合が合わない	3. たまたま忘れていた
4. 必要性を感じない	5. 病気治療中だから	6. 健康だから
7. 病気が見つかるのが怖いから	8. その他()	

問8. 自分の歯（※）は何本ありますか。

※自分の歯には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。親知らずを抜くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。〇本の場合は、〇と書いてください。

※ 自分の歯は 本ある。(数字を記入)

問9. あなたは、入れ歯、ブリッジ、インプラント等を使用していますか。(〇は1つ)

1. 使用している 2. 使用していない

問10. あなたは、歯ぐきに炎症や歯周病がありますか。(〇は1つ)

1. 歯ぐきに炎症がある 2. 歯周病がある
3. 特にない 4. わからない

問11. 「共食」(一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする事)を週にどのくらい実践していますか。(〇は1つ)

1. 毎日 2. 週に一回 3. 週に2～3回 4. 全くない

問12. あなたは、「食育」に関心がありますか。(〇は1つ)

「食育」とは、いろいろな経験を通じて、文化を含めた「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。様々な食べ物が手軽に食べられる現代社会で、栄養のバランスのとれた食事や食べ物に対する感謝の気持ち、食事のマナーを身につけること、そして、郷土食を知ることや地域でとれた食べ物を食べることが大切です。

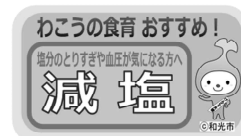
1. 関心がある 2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない 4. 関心がない
5. わからない

問13. あなたは、「食育認定マーク」をご存じですか。(〇は1つ)

※「食育認定マーク」：和光市独自に設定した基準値に達する商品を認定し、プラレールに食育認定マークを掲示しています。

1. はい 2. いいえ

マーク一例



問14. あなたは、「わこう食育推進店」をご存じですか。(〇は1つ)

※「わこう食育推進店」：健康に配慮した商品の提供、健康的な買い方に関する情報提供等に 協力する店舗です。

【登録店舗】イトーヨーカ堂和光店・いなげや和光新倉店・

かつをぶし池田屋・駅前商店ひまわり・市内セブンイレブン全店

1. はい 2. いいえ



問15. あなたは、現在の食生活に満足していますか。(〇は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. とても満足 | 2. まあまあ満足 |
| 3. 少し不満 | 4. とても不満 |

問16. あなたは、よい食生活を送れていると思いますか。また、今後はどのようにしたいと
思いますか。(〇は1つ)

- | |
|---|
| 1. よい食生活を送れていると思っており、 <u>6か月以上</u> 継続している。今後も維持したい。 |
| 2. よい食生活を送れていると思うが、実行し始めて <u>6か月未満</u> 。今後も継続したい。 |
| 3. よい食生活を送れているとは思っておらず、今後は <u>1か月以内に実行</u> しようと思う。 |
| 4. よい食生活を送れているとは思っておらず、今後は <u>6か月以内に実行</u> しようと思う。 |
| 5. よい食生活を送れているとは思っていないが、今後も特に変える気はない |

問17. ここ1週間くらいの食事の様子についておうかがいします。

あなたは次にあげる10食品群を週に何日ぐらい食べますか。(〇は1つずつ)

	ほとんど 毎日	2日に 1回	1週間に 1～2回	ほとんど 食べない
(1) 魚介類	1	2	3	4
(2) 肉類	1	2	3	4
(3) 卵類	1	2	3	4
(4) 牛乳	1	2	3	4
(5) 大豆・大豆製品	1	2	3	4
(6) 緑黄色野菜類	1	2	3	4
(7) 海藻類	1	2	3	4
(8) いも類	1	2	3	4
(9) 果物類	1	2	3	4
(10) 油脂類	1	2	3	4

*魚介類：生鮮、加工品（干物・缶詰・ねり製品など）を問わず全ての魚介類です

*肉類：生鮮、加工品（ハム・ベーコンなど）を問わず全ての肉類です

*卵：鶏卵、うずらなどの卵で、魚卵（いくら、たらこなど）は含みません

*牛乳：コーヒーストック、フルーツ牛乳は除きます

*大豆・大豆製品：豆腐、納豆など大豆を使った食品です

*緑黄色野菜類：にんじん、ほうれん草、南瓜、トマトなどの色の濃い野菜です

*海藻類：生、乾物を問いません。わかめ、ひじきなどです

*いも類：じゃがいも、さつまいも、里芋などです

*果物類：生鮮、缶詰を問いません。トマトは含みません。

*油脂類：油炒め、フライ、パンに塗るバターやマーガリンなど油を使う料理です

問18. あなたは、食情報について以下の行動ができると思いますか。(〇は1つつ)

	強く そう思う	そう 思う	どちらか という	どちらか という	あまり そう 思わない	全く そう 思わない
(1) 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から食情報を集められる	1	2	3	4	5	
(2) たくさんある情報の中から、自分の求める食情報を選び出せる	1	2	3	4	5	
(3) 食情報がどの程度信頼できるかを判断できる	1	2	3	4	5	
(4) 食情報を理解し、人に伝えることができる	1	2	3	4	5	
(5) 食情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる	1	2	3	4	5	

問19. あなたは、食べる気力がなくなってきましたか。(〇は1つつ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問20. あなたの現在の身長と体重を教えてください。(数字を記入)

身長：() cm	体重：() kg
-----------	-----------

問21. 食事・飲酒・喫煙・運動習慣についてお伺いします。

(1) あなたは、朝食を食べていますか。(〇は1つつ)

1. 毎日	2. 週5～6日	3. 週3～4日
4. 週1～2日	5. ほとんど食べない	

(2) あなたは、日ごろよく噛んで食べていますか。(〇は1つつ)

1. はい	2. いいえ	3. わからない
-------	--------	----------

(3) あなたは、主食(ごはん・麺など)・主菜(主なおかず)・副菜(小鉢等のおかず)を組み合わせた食事を1日2回以上食べる日数は週にどれくらいですか。(〇は1つつ)

1. 毎日	2. 週5～6日	3. 週3～4日
4. 週1～2日	5. ほとんど食べない	

(4) あなたは、普段1日野菜料理を何皿食べますか。

(1皿は80gで小鉢1個程度が目安です) (〇は1つつ)

1. 1～2皿	2. 3～4皿	3. 5～6皿	4. 7皿以上
---------	---------	---------	---------

(5) あなたは、普段1日果物を100g以上食べていますか。(〇は1つ)

(果物100gは、温州みかん1個、りんご1/2個、バナナ1本、キウイ1個程度)

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. ほとんど食べない | 2. 100g未満 |
| 3. 100g以上200g未満 | 4. 200g以上 |

(6) 厚生労働省推奨の食塩摂取目標量(男性8g未満、女性7g未満)はご存知ですか。

(〇は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

(7) あなたは塩分表示を確認する、調味料を計量するなど普段の食事において減塩に取り組んでいますか。(例: 汁物を飲む回数を減らす)(〇は1つ)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 積極的に取り組んでいる | 2. 少し取り組んでいる |
| 3. あまり取り組んでいない | 4. 全く取り組んでいない |

(8) あなたは、次のような料理を普段1週間にどのくらい食べますか。食べる場合は、1回あたりの量についてもお答えください。(〇は1つつつ)

ア. 煮物料理

〇. 1回未満	1. 1~2回	2. 3~4回	3. 5~6回	4. 7回以上
---------	---------	---------	---------	---------

副問 (週1回以上食べる方に) 1回の量はどのくらいですか。

1. 少し	2. 普通(1皿)	3. たっぴり
-------	-----------	---------

イ. 酢の物・和え物

〇. 1回未満	1. 1~2回	2. 3~4回	3. 5~6回	4. 7回以上
---------	---------	---------	---------	---------

副問 (週1回以上食べる方に) 1回の量はどのくらいですか。

1. 少し	2. 普通(1皿)	3. たっぴり
-------	-----------	---------

ウ. 炒め物

〇. 1回未満	1. 1~2回	2. 3~4回	3. 5~6回	4. 7回以上
---------	---------	---------	---------	---------

副問 (週1回以上食べる方に) 1回の量はどのくらいですか。

1. 少し	2. 普通(1皿)	3. たっぴり
-------	-----------	---------

エ. 梅干し・佃煮類

〇. 1回未満	1. 1~2回	2. 3~4回	3. 5~6回	4. 7回以上
---------	---------	---------	---------	---------

副問 (週1回以上食べる方に) 1回の量はどのくらいですか。

1. 少し	2. 普通(1皿)	3. たっぴり
-------	-----------	---------

オ. 漬け物

0. 1 回未満	1. 1～2 回	2. 3～4 回	3. 5～6 回	4. 7 回以上
----------	----------	----------	----------	----------

↓

副問 (週 1 回以上食べる方に) 1 回の量はどのくらいですか。

1. 少し	2. 普通 (1 皿)	3. たっぴり
-------	-------------	---------

カ. 食卓しょうゆ・ソース (1 週間に何回くらいかけますか)

0. 1 回未満	1. 1～2 回	2. 3～4 回	3. 5～6 回	4. 7 回以上
----------	----------	----------	----------	----------

↓

副問 (週 1 回以上かける方に) 1 回の量はどのくらいですか。

1. 少し	2. 普通	3. たっぴり
-------	-------	---------

キ. 麺類

0. 1 回未満	1. 1～2 回	2. 3～4 回	3. 5～6 回	4. 7 回以上
----------	----------	----------	----------	----------

(9) 次に汁物の料理についてうかがいます。

ア. みそ汁は、1 週間に何杯くらい飲みますか。(〇は1つ)

0. 1 杯未満	1. 1～2 杯	2. 3～4 杯	3. 5～6 杯	4. 7 杯以上
----------	----------	----------	----------	----------

イ. すまし汁やスープは、1 週間に何杯くらい飲みますか。(〇は1つ)

0. 1 杯未満	1. 1～2 杯	2. 3～4 杯	3. 5～6 杯	4. 7 杯以上
----------	----------	----------	----------	----------

ウ. 麺類の汁は、どのくらい飲みますか。(〇は1つ)

1. ほとんど残す	2. 半分残す	3. ほとんど飲む
-----------	---------	-----------

(10) お惣菜の購入や外食についてうかがいます。

ア. お惣菜の購入、もしくは外食の頻度は、週にどのくらいですか。(〇は1つ)

0. 1 回未満	1. 1～2 回	2. 3～4 回	3. 5～6 回	4. 7 回以上
----------	----------	----------	----------	----------

イ. 購入した惣菜や外食の味は、どのように感じますか。(〇は1つ)

1. 薄く感じる	2. ちょうどよい	3. 濃く感じる
4. 食べないのでわからない		

(11) 農産物を購入する際、埼玉県産や和光市産を意識して食材を購入しますか。

(自宅で作っている農産物も含みます)(〇は1つ)

1. している	2. していない
---------	----------

(12) 行事食や郷土料理等、住んでいる地域の伝統料理を食卓に取り入れていますか。

(〇は1つ)

1. 積極的に取り入れている	2. 少し取り入れている
3. あまり取り入れていない	4. 全くとりいれていない

(13) 清涼飲料水・甘味飲料などは週にどれくらい飲みますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週4～6日 |
| 3. 週1～3日 | 4. 飲まない |

(14) お菓子は週にどれくらい食べますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週4～6日 |
| 3. 週1～3日 | 4. 食べない |

(15) 食生活について、気を付けている事がありますか。

すべてに○をつけてください。

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. 特にない | |
| 2. 適正体重を保てる食事量にする | 3. 減塩、減糖、減脂に取り組んでいる |
| 4. 1日3食かかさず食べる | 5. 間食を控える |
| 6. 野菜を意識して食べる | 7. 主菜、副菜のバランスの整った食事をする |
| 9. 誰かと一緒に食事をする | 10. 食事の前後にあいさつをする |
| 12. その他（ | ） |

(16) 食の安全について、取り組んでいる事がありますか。すべてに○をつけてください。

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1. 取り組んでいることはない | |
| 2. 食事の前に必ず手を洗う | 3. 消費期限や賞味期限を意識している |
| 4. 冷蔵庫に詰め込みすぎない | 5. 野菜と肉（魚）等を切るまな板を分けている |
| 6. 食品に表示されている保存方法を意識している意識して食べる | |
| 7. 生鮮食品は購入後、すぐに冷蔵庫等に入れる | |
| 8. その他（ | ） |

(17) 食品ロスを減らすために取り組んでいることはありますか。

すべてに○をつけてください。

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1. 特にない | |
| 2. 買いすぎない | 3. 買い置き of 食材の種類や量、期限表示を確認する |
| 4. 適切な保存方法を活用する | 5. 野菜の食べられる部分を捨てない |
| 6. 残さず食べる | 7. 料理を作り過ぎない |
| 8. 飲食店で注文しすぎない | |
| 9. 「賞味期限」が過ぎても捨てずに自分で食べられるか判断する | |
| 10. その他（ | ） |

(18) あなたは現在、タバコを吸っていますか。(〇は1つ)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 1日20本以上吸う | 2. 1日1～19本吸う |
| 3. 過去に吸っていたが今は吸わない | 4. もともと吸わない・吸ったことがない |

副問(18)－1. タバコを吸う人におうかがいします。タバコ吸い始めて何年ですか。

	年
--	---

副問(18)－2. タバコはやめたいと思いますか。(〇は1つ)

- | | | |
|----------|------------------|-----------|
| 1. やめたい | 2. 本数を減らしたい | 3. やめたくない |
| 4. わからない | 5. 禁煙にすでに取り組んでいる | |

副問(18)－3. タバコを吸う人におうかがいします。

あなたが主に吸っているタバコは何ですか。(〇は1つ)

- | | | | |
|-----------------------------------|---|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. 紙巻タバコ
(火をつけて吸う、
一般的なたばこ) | 2. 加熱式タバコ
(「iQOS」「glo」「ブルー
ムテック」など) | 3. 電子タバコ
(「VAPE(ベ
イプ)」など) | 4. それ以外
(葉巻、パイ
プ、嗅ぎタバコ) |
|-----------------------------------|---|---------------------------------|-------------------------------|

副問(18)－4. 加熱式タバコ、もしくは電子タバコを吸う人におうかがいします。

紙巻タバコは吸っていましたか。(〇は1つ)

- | | | |
|------------|-----------------------|-------------|
| 1. 今も吸っている | 2. 以前は吸っていた(今は吸っていない) | 3. 吸ったことはない |
|------------|-----------------------|-------------|

副問(18)－5. 加熱式タバコ、もしくは電子タバコを吸う人におうかがいします。

加熱式タバコ、もしくは電子タバコを吸っている理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 害が少ない | 2. 味が好き |
| 3. 恰好が良い | 4. においがつかない |
| 5. 他人に迷惑をかけない(受動喫煙) | 6. 金銭的負担が小さい |
| 7. 目新しさ、好奇心 | 8. 禁煙するためのステップや補助 |
| 9. その他() | |

(19) COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。(〇は1つ)

- | | | |
|----------|------------|---------|
| 1. 知っている | 2. 聞いた事はある | 3. 知らない |
|----------|------------|---------|

慢性閉塞性肺疾患(COPD: chronic obstructive pulmonary disease)とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じた肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。

(20) あなたは、受動喫煙が与える影響について知っていますか。

すべてに○をつけてください。

1. 肺がん発生率の増加	2. 心臓の病気の発生率の増加
3. 脳の病気の発生率の増加	4. 肺や気管支の病気の発生率の増加
5. 赤ちゃんが突然死する病気の増加	6. 妊産婦への影響
7. 集中力の低下	
8. 知らない	9. 影響はない
10. その他 ()	

(21) あなたは、最近の1か月間に受動喫煙の機会がありましたか。

(○は1つずつ)

	あ っ た	な か っ た	行 か な か っ た
ア 家庭	1	2	3
イ 職場	1	2	3
ウ 飲食店	1	2	3
エ 遊技場	1	2	3
オ 行政機関（市役所など）	1	2	3
カ 医療機関	1	2	3
キ 公共交通機関	1	2	3
ク 路上	1	2	3
ケ 子どもが利用する屋外の空間（公園・通学路等）	1	2	3

(22) 現在、お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

1. 週 4 回以上	2. 週 2～3 回	3. 月 2～4 回
4. 月 1 回以下 → (23) へ進む	5. 飲まない → (23) へ進む	

→ 副問 (22) - 1. どのような種類のお酒を飲まれますか。(回数を数字で記入)

記入例：

例 1) 1 日あたり、焼酎 2 合を 1 週間に 5 回飲む場合 → $2 \text{ 合} \times 5 \text{ 回} = 10 \text{ 回}$ を記入

例 2) 350ml のビールを 1 週間に 4 本飲む場合 → $350 \times 4 \div 500 = 2.8$ を記入

例 3) 20 度焼酎 200ml を 1 週間に 4 回飲む場合 → $200 \times 4 \div 135 = 5.9$ を記入

	お酒の種類	1 回あたりの量	1 週間あたりの回数		
1	日本酒	1 合(180ml)	1 週間に		回
2	焼酎・泡盛	1 合(180ml)	1 週間に		回
3	ビール	中瓶 1 本(500ml)	1 週間に		回
4	ウイスキー・ ブランデー	シングル(30ml)	1 週間に		回
5	ワイン	1 杯(120ml)	1 週間に		回

清酒 1 合 (180ml) は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶 1 本(約 500ml)、焼酎 20 度 (135ml)、焼酎 25 度 (110ml)
焼酎 35 度 (80ml)、チューハイ 7 度 (350ml)、ウイスキーダブル 1 杯 (60ml)、
ワイン 2 杯 (240ml)

(23) 現在、1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動（またはそれ以上に激しい運動）を実施していますか。(○は 1 つ)

1. ほぼ毎日	2. 週に 4～5 回	3. 週に 2～3 日
4. 週に 1 回程度	5. 月に 2～3 回程度	6. 月に 1 回程度
7. 運動はしているが定期的ではない	8. 運動はしていない	

(24) あなたは日頃、朝起きてから寝るまで日常生活を含めて、1 日あたりおおよそ何歩(何分)歩いていますか。(○は 1 つ)

1. 1 0 0 0 歩未満 (10 分未満)	2. 1 0 0 0 ～ 2 9 9 9 歩 (10～29 分)
3. 3 0 0 0 ～ 4 9 9 9 歩 (30～49 分)	4. 5 0 0 0 ～ 6 9 9 9 歩 (50～69 分)
5. 7 0 0 0 ～ 9 9 9 9 歩 (70～99 分)	6. 1 0 0 0 0 歩以上 (100 分以上)

(25) ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。(○は 1 つ)

1. 知っている	2. 聞いた事はある	3. 知らない
----------	------------	---------

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨、関節、筋肉、などの運動器の障がいのために自立度が低下し、介護が必要となる危険の高い状態をいいます。

●社会活動について●

問22. あなたは、次のようなグループや団体に入っていますか。

入っているグループ・団体のすべてに○をつけてください。

(何にも入っていない場合は「1」に○をつけてください)

1. 入っていない → 問22-2にお進みください	
2. 自治会・町会	3. 趣味関係のグループ
4. スポーツ関係のグループやクラブ	5. ボランティアのグループやNPO
6. 学習・教養サークル	7. 育児サークル
8. 子ども支援関係の組織（PTA・おやじの会・子ども会 等）	
9. 生きいきクラブ（老人クラブ）	10. 同窓会や退職者の会（OB・OG会 等）
11. 業界団体・同業者団体	12. その他（ ）

副問22-1. 上記のグループや団体の活動には、合計でどのくらい参加していますか。

(○は1つ)

1. 週1回以上 2. 月1～3回 3. 月1回未満 4. この1年間は参加せず

副問22-2. 上記のグループに入っていない理由にはどのようなものがありますか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 仕事や家事で時間がない	2. 活動に興味がない（参加したい活動がない）
3. 人間関係が煩わしい	4. 参加するのが面倒
5. 自分や家族のことを優先したい	6. 何がしたいか、何をしたいのかわからない
7. 身体的理由	8. 経済的理由
9. 一緒に参加する人がいない	10. 団体に所属はしてないが、自身で行っている
11. 交通の便が悪く、参加できない	12. 情報がない
13. 引っ越して間もないため	14. 家族の介護などの家庭の事情
15. 特に理由はない	16. その他（ ）

問23. 近所づきあいや、地域活動・余暇活動の中で、次のような年齢層の方と会話をする機会が、どのくらいありますか。ご家族や親戚、仕事関係の人は除きます。

(あてはまるものすべてに○)

	よくある	ときどきある	あまりない	全くない
(1)子どもや10代の若者	1	2	3	4
(2)20～40代くらいの人	1	2	3	4
(3)50～60代くらいの人	1	2	3	4
(4)70代かそれより高齢の人	1	2	3	4

問24. あなたはこの1年間に、以下のような活動にどのくらい参加しましたか。

(〇は1つずつ)

	月に1回以上 参加した	年に数回 程度 参加した	機会があ れば 参加した が	参加しな かったが できな い・ 参加し たく ない・
(1) 教育を支援する活動(学校支援ボランティアを含む)	1	2	3	4
(2) 子育てを支援する活動	1	2	3	4
(3) まちづくりの活動(環境美化活動を含む)	1	2	3	4
(4) 防犯・防災・交通安全の活動	1	2	3	4
(5) 要介護のお年寄りや障がい者などを支援する活動	1	2	3	4
(6) 健康づくりを支援する活動	1	2	3	4
(7) スポーツ・文化芸術の体験を支援する活動 (地域の行事や祭りを含む)	1	2	3	4
(8) その他()	1	2	3	4

●親族や友人・近隣との交流について●

問25. 別居のご家族や親戚と、会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。
(〇は1つ)

1. 週に6、7回(ほぼ毎日)	2. 週に4、5回	3. 週に2、3回
4. 週に1回程度	5. 月に2、3回	6. 月に1回程度
7. 月に1回より少ない	8. 全くない	9. 別居の家族・親戚がいない

問26. 別居のご家族や親戚と、電話で話すことはどのくらいありますか。電子メールやファックスでのやりとりも含みます。(〇は1つ)

1. 週に6、7回(ほぼ毎日)	2. 週に4、5回	3. 週に2、3回
4. 週に1回程度	5. 月に2、3回	6. 月に1回程度
7. 月に1回より少ない	8. 全くない	9. 別居の家族・親戚がいない

問27. あなたは、近所の人とどの程度おつきあいをされていますか。(〇は1つ)

1. お互いに訪問しあう人がいる	2. 立ち話をする程度の人がいる
3. あいさつをする程度の人がいる	4. つきあいはない

問28. 友人やご近所の方と、会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。
ただし、仕事での付き合いは除きます。(○は1つ)

- | | | |
|--------------------|-------------|-------------|
| 1. 週に 6、7 回 (ほぼ毎日) | 2. 週に 4、5 回 | 3. 週に 2、3 回 |
| 4. 週に 1 回程度 | 5. 月に 2、3 回 | 6. 月に 1 回程度 |
| 7. 月に 1 回より少ない | 8. 全くない | |

問29. 友人やご近所の方と、電話で話すことはどのくらいありますか。電子メールやファックスでのやりとりも含みますが、仕事は除きます。(○は1つ)

- | | | |
|--------------------|-------------|-------------|
| 1. 週に 6、7 回 (ほぼ毎日) | 2. 週に 4、5 回 | 3. 週に 2、3 回 |
| 4. 週に 1 回程度 | 5. 月に 2、3 回 | 6. 月に 1 回程度 |
| 7. 月に 1 回より少ない | 8. 全くない | |

問30. ご家族や親戚を除いた近所の子ども(だいたい乳幼児～10代後半)と、会ったり接したりすることはどのくらいありますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------------|-------------|-------------|
| 1. 週に 6、7 回 (ほぼ毎日) | 2. 週に 4、5 回 | 3. 週に 2、3 回 |
| 4. 週に 1 回程度 | 5. 月に 2、3 回 | 6. 月に 1 回程度 |
| 7. 月に 1 回より少ない | 8. 全くない | |

問31. あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします。

あてはまる番号すべてに○をつけてください。

あてはまる人がいない場合は、「11. いない」に○をつけてください。

(1) あなたの心配事や愚痴(ぐち)を聞いてくれる人(○はいくつでも)

- | | | | |
|-----------|------------|---------|-----------|
| 1. 配偶者・恋人 | 2. 同居の親 | 3. 別居の親 | 4. 同居の子ども |
| 5. 別居の子ども | 6. 兄弟姉妹 | 7. 親戚 | 8. 近所の人 |
| 9. 友人 | 10. その他() | 11. いない | |

(2) あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人(○はいくつでも)

- | | | | |
|-----------|------------|---------|-----------|
| 1. 配偶者・恋人 | 2. 同居の親 | 3. 別居の親 | 4. 同居の子ども |
| 5. 別居の子ども | 6. 兄弟姉妹 | 7. 親戚 | 8. 近所の人 |
| 9. 友人 | 10. その他() | 11. いない | |

問3 2. あなたにとっては、以下のような機器を使用していますか。(あてはまるもの全てに○)

1 いずれの機器も持っていない・使っていない	→ 問3 3へ
2 パソコン	3 スマートフォン
4 タブレット端末 (iPadなど)	5 携帯電話

↓ 2~5のいずれかに○をつけた方は次の問3 2-1をお答えください。

副問3 2-1. ソーシャルネットワークサービス (SNS) の使用状況についておうかがいします。以下のサービスを使用する頻度は次のうちどれにあてはまりますか。

(○は1つずつ)

	ほぼ毎日	週に数回	月に数回以下	使わない
(1) ライン (LINE) でメッセージのやりとりをする	1	2	3	4
(2) ラインで送られてくる情報を閲覧する	1	2	3	4
(3) フェイスブックを使って投稿する	1	2	3	4
(4) 友人などのフェイスブックのページを閲覧する	1	2	3	4
(5) ツイッターを使って投稿する	1	2	3	4
(6) ツイッターで配信されている情報を閲覧する	1	2	3	4
(7) インスタグラムを使って投稿する	1	2	3	4
(8) 友人などのインスタグラムの投稿を閲覧する	1	2	3	4

●運動実施頻度と環境について●

問3 3. 以下の各項目について、あなたの運動時間についての数字を記入してください。

◆強い身体活動：身体的にきついと感じるようかなり呼吸が乱れるような活動

◆中等度の身体活動：身体的にやや負荷がかかり、少し息がはずむような活動

*以下の質問では、1回につき少なくとも10分間以上続けて行う身体活動についてののみ考えて、お答えください。

(1) 平均的な1週間では、強い身体活動(重い荷物の運搬、自転車坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど)を行う日は何日ありますか。

週____日 1日____時間____分

*行っていない場合は「0」と書いてください。

(2) 平均的な1週間では、中等度の身体活動(軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど)を行う日は何日ありますか? 歩行やウォーキングは含めないでお答えください。

週____日 1日____時間____分

*行っていない場合は「0」と書いてください。

(3) 平均的な 1 週間では、10 分間以上続けて歩くことは何日ありますか？ここで、歩くとは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、すべてを含みます。

週____日 1 日____時間____分

*行っていない場合は「0」と書いてください。

(4) 毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間はどのくらいですか？机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といったすべての時間を含みます。睡眠時間は含めないでください。

1 日____時間____分

(5) 平均的な 1 週間にテレビをみる時間は、1 日平均してどれくらいでしたか。平日と休日に分けて、数字を記載してください（見ていない場合は「0」と書いてください）。

平日：____時間____分

休日：____時間____分

(6) 1 日あたりの平均睡眠時間（昼寝を含む）はどれくらいでしたか。

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 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 | 6. 8 時間以上 9 時間未満 | 6. 9 時間以上 |

●地域での暮らしについて●

問 3 4. あなたの家から大体 1 キロ以内に、次のような場所はどのくらいありますか。

(○は 1 つずつ)

	たくさん ある	ある 程度 ある	あまり ない	全く ない	わから ない
(1) 落書きやゴミの放置が目立つところ	1	2	3	4	5
(2) 夜間は安全に歩くことができないところ	1	2	3	4	5
(3) 坂や段差など、歩くのが大変なところ	1	2	3	4	5
(4) 交通事故の危険が多い道路や交差点	1	2	3	4	5
(5) 運動や散歩に適した公園や歩道	1	2	3	4	5
(6) 魅力的な景色や建物	1	2	3	4	5

問35. あなたの住んでいる地域についておうかがいします。（〇は1つずつ）

※ここでは「地域＝自治会・町会」の範囲を思い浮かべながらお答えください。

	そう 思う	どちら かとい うと そう 思う	どちら かとい うと そう 思わ ない	そう 思わ ない
(1) この地域は、私には住みやすい良いところだと思う	1	2	3	4
(2) この地域の住人は、互いに同じ価値観を共有していない	1	2	3	4
(3) 近所の人も私も、この地域に同じものを期待している	1	2	3	4
(4) 私はこの地域に住むほとんどの人と顔見知りである	1	2	3	4
(5) この地域は私にとって居心地がよい	1	2	3	4
(6) 近所で私のことを知っている人はとても少ない	1	2	3	4
(7) 私は自分のすること（振る舞い）を、近所の人がどう 思うか気にかけている	1	2	3	4
(8) この地域で何か問題が生じた時は、住人がそれを自ら解 決することができる	1	2	3	4
(9) この地域に住むことが私にとって大切である	1	2	3	4
(10) この地域に住む人々は、お互いにあまり仲が良くない	1	2	3	4
(11) 将来も今住んでいるこの地域に住み続けたい	1	2	3	4

問36. お住いの地域の人々は、お互いに助け合っていると思いますか。（〇は1つ）

1. 強くそう思う	2. どちらかといえばそう思う
3. どちらとも言えない	4. どちらかといえばそう思わない
5. 全くそう思わない	

問37. 和光市が実施している子育て・介護・福祉サービスや生活支援のサービスについて、詳しく知りたいと思ったときに、あなたが相談できる人や機関（窓口）は、次のうちどれですか。（あてはまるものすべてに〇）

1. 家族・親戚	2. 友人・知人・近所の人
3. 市役所の窓口	4. 医師・看護師・病院
5. 保健師・保健センター	6. 民生委員・児童委員
7. 地域包括支援センター	8. 児童相談所
9. 学校や保育園・幼稚園の職員	10. その他の機関（社会福祉協議会など）
11. その他の専門職（介護職、ケアマネジャーなど）	
12. その他（ ）	13. 相談できる人や機関はない

問38. 世間一般の人または近隣の人に対するあなたのお考えをお尋ねします。(○は1つずつ)

	そう思う	どちらかという そう思う	どちらかという 思わない	どちらかという そう思う	そう思わない
(1) 一般的に <u>人</u> は信頼できる	1	2	3	4	5
(2) 多くの場合、 <u>人</u> は他人の役に立とうとする	1	2	3	4	5
(3) <u>近隣の人</u> は信頼できる	1	2	3	4	5
(4) 多くの場合、 <u>近隣の人</u> は他人の役に立とうとする	1	2	3	4	5

●日常生活で感じていること●

問39. 以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに○を付けてください。(○は1つずつ)

最近2週間、私は・・・	全くなかった	少なかった	そういう時は多かった	いつもそうだった
(1) 明るく、楽しい気分で過ごした	1	2	3	4
(2) 落ち着いたリラックスした気分で過ごした	1	2	3	4
(3) 意欲的で活動的な気分で過ごした	1	2	3	4
(4) ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	1	2	3	4
(5) 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	1	2	3	4

問40. 全体として、ご自分の生活にどれくらい満足していますか。(○は1つ)

1. 非常に満足している	2. まあまあ満足している	3. どちらともいえない
4. あまり満足していない	5. 全く満足していない	

問4 1. あなたは、今後の生活について、次のようなことでどのくらい不安がありますか。

(○は1つずつ)

	大いに不安がある	やや不安がある	あまり不安はない	不安はない
(1) 泥棒に入られる、詐欺にあうなど、犯罪に巻き込まれること	1	2	3	4
(2) 急に具合が悪くなったり、けがをして動けないときに、助けを呼べないこと	1	2	3	4
(3) 地震・台風などの災害にあうこと	1	2	3	4
(4) 生活費、医療費、介護費用がかさむこと	1	2	3	4
(5) 住むところがなくなること	1	2	3	4
(6) 介護が必要になったとき、十分な介護サービスが受けられないこと	1	2	3	4
(7) 友達や知り合いが少なくなること	1	2	3	4
(8) 体の状態が悪くなったり、認知症になること	1	2	3	4
(9) 寝たきりや認知症になったりして、家族や周りの人に迷惑をかけること	1	2	3	4
(10) 地域やまわりから孤立すること	1	2	3	4
(11) 安定した生活基盤・家庭基盤が築けない・保てないこと	1	2	3	4

問4 2. あなたには居場所と思えるところがありますか。(○は1つ)

1. ある	2. ない
-------	-------

副問4 2-1 次の場所は、今のあなたにとって居場所になっていますか。(あてはまるもの全てに○)

1. 自分の部屋	2. 家庭(実家や親族の家を含む)	3. 学校 (卒業した学校を含む)
4. 職場 (過去の職場も含む)	5. 地域(現在住んでいる場所やそこにある施設など)	6. インターネット空間
7. その他()		

問4 3. あなたの悩みや不満、つらい気持ちを相談したいとき、誰を頼りますか？

(あてはまるものすべてに○)

1. 家族	2. 友人	3. 学校の先生 (卒業した学校を含む)
4. 職場の人 (過去の職場も含む)	5. かかりつけの医療機関 (精神科や心療内科等を除く)	6. 精神科や心療内科等の医療機関
7. 保健所・保健センター等 公的機関の相談窓口	8. いのちの電話等民間機関の 相談窓口	9. 相談できる人や機関はない
10. その他()		

問44. あなたは、以下の制度や相談窓口のことを知っていますか。（〇は1つずつ）

	利用したことがあり、 知っており、	利用したことはないが、 知っているが、	知らない
(1) 生活に困ったとき、どこに相談したら良いか知っていますか。	1	2	3
(2) 「生活困窮者自立支援制度」 ^{せいかつこんきゆうしゃじりつしえんせいど} を知っていますか。	1	2	3
(3) 就労支援（仕事を探す支援）の窓口がどこにあるか知っていますか。	1	2	3
(4) 介護についてどこに相談したら良いか知っていますか。	1	2	3
(5) お住まいの地域を担当している「地域包括支援センター」 ^{ちいきほうかつしえん} を知っていますか。	1	2	3

最後に、以下の質問はあなたご自身のことをおうかがいするものです。回答者の属性によって、健康や暮らしに関するニーズがどのように異なるかを、統計的に分析するために必要な情報となります。
以下の質問は、回答を強制するものではありません。

問45. あなたの性別を教えてください。（〇は1つ）

1. 男性 2. 女性

問46. あなたは何年何月生まれ、満何歳ですか。元号に〇をつけ、数字を記入してください。

1. 大正
2. 昭和
3. 平成

年 月 日生まれ 満 歳

問47. （働いている方も含めて全員に）あなたは現在、仕事（就職・転職先）を探していますか。（〇は1つ）

1. 仕事を探している 2. 仕事を探していない

問48. あなたは現在、収入を伴う仕事（パート・アルバイト、家業の手伝い等を含む）を週に何時間くらい行っていますか。（〇は1つ）

1. 20 時間未満 2. 20 時間以上 35 時間未満
 3. 35 時間以上 60 時間未満 4. 60 時間以上 70 時間未満
 5. 70 時間以上
 6. 仕事はしていないが、探している 7. 仕事をしておらず、探していない

問49. あなたの現在の雇用状況 は、次のどれにあたりますか。（○は1つ）

【自営の仕事】	
1. 自営業主・自由業	2. 家族従業（家業などの手伝い）
【雇われている方】	
3. 正規職員・正規従業員	4. パート・アルバイト・契約社員
5. 嘱託	6. 人材派遣企業の派遣社員
7. その他の雇用者	
【団体等役員・その他】	
8. 会社・団体等の職員	9. 家庭での内職
10. その他（ ）	

問50. あなたが、現在働いている理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 生活のための収入	2. 借金の返済
3. 小遣い程度の収入	4. 健康のため
5. 生きがい	6. 社会貢献・社会とのつながり
7. 時間に余裕があるため	8. 家族・知人などの勧め
9. 自分のスキルを活かせる	10. その他（ ）

問51. あなたには、現在、配偶者はいますか。（○は1つ）

1. いる（内縁関係、事実婚を含む）	2. 離別した	3. 死別した	4. 未婚
--------------------	---------	---------	-------

問52. 現在、一緒に住んでいる（同じ敷地内に住んでいる）方は、あなたからみてどの続柄の方ですか。（あてはまるもの全てに○）

1. 一人暮らし（一緒に住んでいる人はいない）		
2. 配偶者	3. 息子	4. 娘
5. 子の配偶者（婿、嫁）	6. あなたの父母	7. 配偶者の父母
8. 祖父	9. 祖母	10. 孫
11. その他（具体的に： ）		

問53. 現在、あなたと生計を共にしている世帯人数は何人ですか。

一人暮らしの場合には、「1」とご記入ください。（数字を記入）

生計を共にしている世帯人数（あなたを含めて） （ ）人

問54. 前の問51で答えた世帯の合計収入額（年金を含みます）は、平成30年中（1年間）で、次のうちどれにあてはまりますか（税引き前で）。（〇は1つ）

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 100万円未満 | 2. 100～200万円未満 |
| 3. 200～300万円未満 | 4. 300～500万円未満 |
| 5. 500～1000万円未満 | 6. 1000万円以上 |
| 7. わからない・答えたくない | |

問55. あなたの世帯の、今の暮らし向きはいかがですか。（〇は1つ）

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 非常にゆとりがある | 2. ややゆとりがある | 3. どちらともいえない |
| 4. やや苦勞している | 5. 非常に苦勞している | |

問56. 現在のお住まいは、次のどれにあたりますか。（〇は1つ）

- | | | |
|-----------------|--------------|--------------|
| 1. 一戸建て持ち家 | 2. 一戸建て借家 | 3. 分譲マンション |
| 4. 賃貸マンション・アパート | 5. 公営住宅（賃貸） | 6. 公社、公団（賃貸） |
| 7. 社宅、寮、官舎 | 8. その他（具体的に： | ） |

問57. 和光市にお住まいになってから、何年になりますか。（〇は1つ）

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1. 1年未満 | 2. 1年～3年未満 | 3. 3年～5年未満 |
| 4. 5年～10年未満 | 5. 10年～20年未満 | 6. 20年～30年未満 |
| 7. 30年～50年未満 | 8. 50年～60年未満 | 9. 60年以上 |

問58. あなたは、学校には合計で何年通いましたか。（〇は1つ）

- | | | | |
|---------|-----------|----------|-----------|
| 1. 9年以下 | 2. 10～12年 | 3. 13年以上 | 4. 答えたくない |
|---------|-----------|----------|-----------|

問59. あなたのお宅ではペットを飼っていますか。（あてはまるものすべてに〇）

- | | | | | | |
|---------------|------|-------|-------|---------|---|
| 1. 犬 | 2. 猫 | 3. 鳥類 | 4. 魚類 | 5. その他（ | ） |
| 6. ペットは飼っていない | | | | | |

<ご意見欄> 調査のご感想、日ごろの健康や暮らしに関することなど、自由にお書きください。
また、個別相談等がある場合は、ご住所・ご連絡先・お名前をご記入ください。

以上で終了です。長時間ご協力ありがとうございました。

- お手数ですが、記入漏れがないか、今一度お確かめください。
- 同封の返信用封筒に入れ、期日までにご投函ください。

