

「健康増進計画」、「食育推進計画」及び「自殺予防対策計画」策定のための

こころとからだのアンケート調査 ～ご協力をお願い～

平素は、本村の行政にご理解とご協力いただき、厚くお礼申し上げます。

本村では、「御杖村健康みつえ21計画」、「御杖村食育計画」及び「御杖村いのちを守る自殺対策計画」を策定し、住民の健康づくりの充実等に関する取組を進めています。このたび、計画の見直しにあたり、村内にお住まいの方々に、村民のみなさまの健康づくり等に関する意識や実態を把握し、健康推進施策等の基礎資料を得ることを目的として、アンケート調査を実施することといたしました。

ご多忙のこととは存じますが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和6年8月

御杖村長 伊藤 収宜

【ご記入にあたってのお願い】

1. この調査票は、御杖村にお住まいの20歳以上の方(令和6年8月1日現在)の方にお配りしています。
2. この調査は、無記名方式で行いますので、回答にお名前の記入欄はありません。
3. 質問により番号に○をつける場合と、数字や字句をご記入いただく場合があります。
4. 記入は、ボールペン、鉛筆のどちらを使っていただいても結構です。
5. ご記入いただいた調査票は、**9月6日(金)までに**、同封の返信用封筒に入れて、郵便ポストに投函してください(切手を貼る必要はありません)。
6. このアンケートについてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

御杖村役場 保健福祉課

〒633-1302 奈良県宇陀郡御杖村大字菅野1581番地

TEL:0745-95-2828 FAX:0745-95-6011

アンケート調査票 目次

○ あなたご自身について	P 3
1. 食育について	P 4
2. 食生活について	P 4～P 6
3. 飲酒（アルコール）について	P 6
4. 喫煙（たばこ）について	P 7～P 8
5. 運動・スポーツについて	P 9
6. 歯について	P 9～P 10
7. 睡眠について	P 10
8. こころの健康について（自殺予防対策）	P 10～P 12
9. 前向きな生き方について	P 13
10. 新型コロナウイルス感染症について	P 13～P 14
11. 医療と健診（検診）について	P 14～P 16
12. がん予防の効果について	P 16
13. 地域との関わりについて	P 16～P 17
14. その他自由意見	P 17～P 18

○ あなたご自身について

問1 あなたの性別はどちらですか。(番号1つに○)

①男性 ②女性

問2 あなたは、令和6年8月1日時点でおいくつですか。

①20歳～24歳 ②25歳～29歳 ③30歳～34歳 ④35歳～39歳
 ⑤40歳～44歳 ⑥45歳～49歳 ⑦50歳～54歳 ⑧55歳～59歳
 ⑨60歳～64歳 ⑩65歳～69歳 ⑪70歳～74歳 ⑫75歳～79歳
 ⑬80歳～84歳 ⑭85歳～89歳 ⑮90歳～94歳 ⑯95歳～99歳
 ⑰100歳以上

問3 お住まいの大字はどちらですか。(番号1つに○)

①神末 ②菅野 ③土屋原 ④桃俣

問4 あなたの世帯員数をお答えください。(あなた自身も含めてください)。

	人
--	---

問5 あなたの職業をお答えください。(番号1つに○)

①自営業（農林水産業を除く） ②農林水産業 ③会社員 ④公務員
 ⑤パート、アルバイト ⑥無職 ⑦学生 ⑧専業主婦・主夫
 ⑨その他（ ）

問6 あなたの身長と体重をお答えください。(小数点以下は四捨五入してください)

なお、わからない、答えたくない等、回答が困難な場合は、回答の必要はありません。

①身長 ②体重

			c m
--	--	--	-----

			k g
--	--	--	-----

問7 あなた自身の適正体重を知っていますか。

①はい ②いいえ

問8 BMI（肥満度）について知っていますか。

①名前と内容を知っている ②名前だけ知っている ③知らない

※参考：BMI（肥満度）とは、【体重（kg）】÷【身長（m）の2乗】で算出される値。肥満や低体重（やせ）の判定などに用いられます。

1. 食育について

問9 あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。(番号1つに○)

- ①名前と内容を知っている ②名前だけ知っている ③知らない

問10 あなたは、「食育」に関心がありますか。(番号1つに○)

- 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

2. 食生活について(過去1～2か月の食事の習慣について)

問11 あなたは、朝食を食べていますか。(番号1つに○)

- ①毎日必ず食べる ➡ (問12へ)
②ほとんど毎日食べる ③週に4～5回食べる
④週に2～3回食べる ⑤ほとんど食べない ⑥全く食べない

問11で、②、③、④、⑤、⑥を選んだ方にお聞きします。

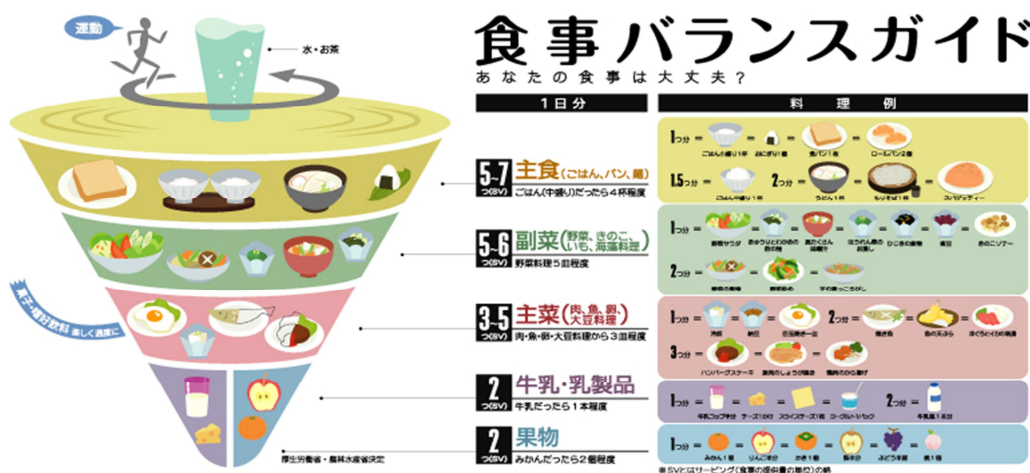
問11-1 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(番号1つに○)

- ①時間がない ②食欲がない ③減量(ダイエット)のため
④朝食が用意されていない ⑤以前から食べる習慣がない
⑥食べることや準備することが面倒 ⑦朝食が必要だとは思わない
⑧その他(具体的に:)

問12 あなたは、「食事バランスガイド」を知っていますか。(番号1つに○)

- ①内容をよく知っている ②だいたい知っている
③言葉は聞いたことがある ④知らない

※「食事バランスガイド」とは、下記のようなイラストで1日に何をどれだけ食べればよいかをわかりやすく示したものです。



問13 あなたは、日々の食事において「食事バランスガイド」等を参考に、栄養バランスのとれたメニューを考えていますか。(番号1つに○)

- ①ほぼ毎食参考にしている ②時々参考にしている ③参考にしていない

問14 主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何回ありますか。（番号1つに○）

- | | | | |
|-------|---------|---------|---------|
| ①ほぼ毎日 | ②週に4～5日 | ③週に2～3日 | ④ほとんどない |
|-------|---------|---------|---------|

問15 あなたは、緑黄色野菜（にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など色の濃い野菜）を食べていますか。（番号1つに○）

- | | | |
|----------------|-----------|----------------|
| ①毎回食べる | ②1日1回は食べる | ③週に4～5日くらいは食べる |
| ④週に2～3日くらいは食べる | ⑤ほとんど食べない | |

問16 肉類を食べていますか。（番号1つに○）

- | | |
|------------|------------|
| ①毎日食べる | ②週に4～6日食べる |
| ③週に1～3日食べる | ④ほとんど食べない |

問17 魚類を食べていますか。（番号1つに○）

- | | |
|------------|------------|
| ①毎日食べる | ②週に4～6日食べる |
| ③週に1～3日食べる | ④ほとんど食べない |

問18 牛乳・乳製品（ヨーグルト・チーズなど）のいずれかを食べていますか。（番号1つに○）

- | | |
|------------|------------|
| ①毎日食べる | ②週に4～6日食べる |
| ③週に1～3日食べる | ④ほとんど食べない |

問19 減塩（うす味）を心がけていますか。（番号1つに○）

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

問20 外食や食品を購入するときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。（番号1つに○）

- | | | |
|-------|--------|----------|
| ①している | ②していない | ③表示を知らない |
|-------|--------|----------|

問21 あなたは、調理済の食品やインスタント食品をどのくらいの頻度で利用していますか。（番号1つに○）

- | | |
|---------------|-----------------|
| ①週に4日以上使用する | ②週に1～3日程度使用する |
| ③月に2～3日程度使用する | ④ごくまれに使用することがある |
| ⑤まったく使用しない | ➡（問22へ） |

問21で、①、②、③、④を選んだ方にお聞きします。

問21-1 その理由は何ですか。（あてはまる番号すべてに○）

- | | | |
|---------------|---------|---------|
| ①調理時間が短縮できるから | ②経済的だから | ③おいしいから |
| ④その他（具体的に： | | ） |

問22 あなたは、どのくらいの頻度で外食をしていますか。（番号1つに○）

- | | |
|------------|-------------|
| ①週に3日以上 | ②週に1～2日程度 |
| ③月に1～3回程度 | ④2～3か月に1回程度 |
| ⑤ほとんど外食しない | |

問23 あなたは、どのくらいの頻度で間食（おやつ等）をしていますか。（番号1つに○）

①1日に3回以上 ②1日1～2回 ③ほとんど間食をしない

問24 あなたは人と比較して食べる速度が速いですか。（番号1つに○）

①速い ②ふつう ③遅い

問25 ゆっくりよくかんで食べていますか。（番号1つに○）

①よくかんでいない ②ふつう ③よくかんでいる

問26 あなたは、家庭（同居者を含む）や職場・学校において誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。次の「ア」・「イ」それぞれについてあてはまる番号を1つ選んでください。

	1. ほとんど 毎日	2. 週に 4～5日	3. 週に 2～3日	4. 週に 1日程度	5. 月に 1～2回程度	6. ほとんど ない
「ア」 家族	①	②	③	④	⑤	⑥
「イ」 職場・学校の人	①	②	③	④	⑤	⑥

問27 あなたは、お住まいの地域（職場・学校を除く）において誰かと一緒に食事することはどのくらいありますか。次の「ア」・「イ」それぞれについてあてはまる番号を1つ選んでください。

	1. ほとんど 毎日	2. 週に 4～5日	3. 週に 2～3日	4. 週に 1日程度	5. 月に 1～2回程度	6. ほとんど ない
「ア」 地域の人	①	②	③	④	⑤	⑥
「イ」 友人・知人	①	②	③	④	⑤	⑥

3. 飲酒（アルコール）について

問28 あなたのお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。（番号1つに○）

①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日
⑤月1～3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない（飲めない）

問28で、「①毎日」～⑤「月1～3日」と答えた方にお聞きします。

問28-1 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。日本酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んでください。（番号1つに○）

※日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安

ビール・発泡酒・缶酎ハイロング缶1本（同5度・500ml）、中瓶1本

焼酎0.6合（同25度・約110ml）、グラス1/2杯

ワイン1/4本（同14度・約180ml）、グラス2杯

ウイスキーダブル1杯（同43度・60ml）

①1合（180ml）未満 ②1合以上～2合（360ml）未満
③2合以上～3合（540ml）未満 ④3合以上～4合（720ml）未満
⑤4合以上～5合（900ml）未満 ⑥5合（900ml）以上

4. 喫煙（たばこ）について

問29 たばこと健康について知っていることは何ですか。(あてはまる番号すべてに○)

- ①肺がん等、がんの原因になる
- ②脳卒中、心筋梗塞、肺気腫などの病気の原因になる
- ③依存性がある
- ④喫煙者周りの非喫煙者の健康に悪影響を及ぼす
- ⑤たばこをやめることで、健康改善が期待できる
- ⑥その他（ ）

問30 あなたは、過去1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（※受動喫煙被害）がありましたか。次の「ア」～「ケ」それぞれについてあてはまる番号を1つ選んでください。

※タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙＝「主流煙」と、火のついた先端部分から立ち上がる煙＝「副流煙」があります。フィルターを通らない「副流煙」には、喫煙者本人が吸う「主流煙」より高濃度の有害物質が含まれています。

※「受動喫煙」とは、「副流煙」を吸ってしまうこと。

※タバコを吸う人の吐き出す呼気には、大量の有害物質が含まれています。吐き出す呼気が、周りの人や物に影響がなくなるには、30分～45分かかると考えられています。

	1. ほとんど 毎日	2. 週に数回 程度	3. 週に 1回程度	4. 月に 1回程度	5. 全く なかった	6. 行かなか った
「ア」 家庭	①	②	③	④	⑤	⑥
「イ」 職場	①	②	③	④	⑤	⑥
「ウ」 学校	①	②	③	④	⑤	⑥
「エ」 遊技場（ゲームセンター・パチンコ・競馬場など）	①	②	③	④	⑤	⑥
「オ」 行政機関（役所・役場・公民館など）	①	②	③	④	⑤	⑥
「カ」 公共交通機関（鉄道・バス・駅ホームなど）	①	②	③	④	⑤	⑥
「キ」 車内	①	②	③	④	⑤	⑥
「ク」 路上（公道・車の窓からの副流煙を含む）	①	②	③	④	⑤	⑥
「ケ」 子どもが利用する屋外の空間（公園・通学路など）	①	②	③	④	⑤	⑥

問31 あなたは、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸いますか。（番号1つに○）

- ①毎日吸っている → (問3 1 - 1へ)
②時々吸う日がある → (問3 1 - 1へ)
③以前は吸っていたが1 か月以上は吸っていない → (問3 1 - 4へ)
④吸わない → (問3 2へ)

問31で、「①毎日吸っている」～「②時々吸う日がある」と答えた方にお聞きします。

問31-1 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(番号1つに○)

- 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

問31で、「①毎日吸っている」～「②時々吸う日がある」と答えた方にお聞きします。

問31-2 あなたは、禁煙をしようとしたことがありますか。(番号1つに○)

- ①禁煙をしたことはない ➡ (問32へ)
②禁煙をしたが、禁煙に失敗し、たばこを再開した ➡ (問31－3へ)

問3 1 - 2で、「②禁煙をしたが、禁煙に失敗し、たばこを再開した」と答えた方にお聞きします。

問31-3 禁煙を失敗した理由はなんですか。(あてはまる番号すべてに○)

- ①周りの喫煙者の影響
- ②離脱症状に耐えられなかった（イライラに耐えられなかった）
- ③飲み会で周りから勧められた
- ④本気でやめる気はなかった
- ⑤代わりになるものがなかった
- ⑥その他（ ）

問31で、「③以前は吸っていたが1か月以上吸っていない」と答えた方にお聞きします。

問31-4 たばこをやめた理由は何ですか。(あてはまる番号すべてに○)

- [illegible]

問32 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、どのような病気か知っていますか。（番号1つに○）

- ①内容を知っている ②言葉を聞いたことがあるが、内容は知らない
③知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

※参考：慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、Chronic Obstructive Pulmonary Disease の略で、肺気腫や慢性気管支炎も合わせた、慢性閉塞性肺疾患という病気のことです。気管支が炎症を起こしたり肺泡が破壊されて肺機能が低下し、悪化するとせき・たん・息切れが強くなり生活に支障をきたします。

5. 運動・スポーツについて

問33 運動・スポーツについてお答えください。(ここでいう運動とは、日常生活の中で意識して行う「競争」、「階段の利用」、「徒歩・自転車通勤」など身体を動かすこと全般を含みます)
あなたは、1日に合計30分以上の運動・スポーツをどれくらいの頻度でしていますか。

- ①毎日している ➡ (問33-1へ)
②毎日ではないが週に2日以上している ➡ (問33-1へ)
③週1回はしている ➡ (問33-1へ)
④ほとんどしていない ➡ (問34へ)

問33で、「①毎日している」～「③週に1回している」と答えた方にお聞きします。

問33-1 その内容は、どのようなものですか。(あてはまる番号すべてに○)

- ①ロードスポーツ(ウォーキング・ジョギング・サイクリング・散歩など)
②屋外球技(野球・サッカー・テニスなど)
③屋内球技(バスケットボール・バレーボールなど)
④フィットネス(エアロビクス等の体操・水泳・スポーツジムなど)
⑤武道競技(柔道・剣道・弓道・空手など)
⑥日常生活に付随する運動(通勤・農作業・運搬作業・買い物など)
⑦その他上記①～⑥以外の運動・スポーツ()

問34 あなたは、1日平均何分くらい歩いていますか。

--	--	--

分ぐらい

問35 あなたは人と比較して歩く速度が速いですか。(番号1つに○)

- ①速い ②ふつう ③遅い

6. 歯について

問36 あなたの歯は何本ありますか。(手鏡で確認して、自分で歯が何本あるのか数えてみてください。治療してかぶせた歯や、さし歯も、自分の歯として数えます。入れ歯は、自分の歯として数えませんが、)

--

本 (成人の歯は、親知らずを含めて32本が正常本数です。)

問37 あなたは、1日に何回歯をみがきますか。

--

回

問38 あなたの歯ぐきの状態について伺います。現在、歯ぐきが、腫れていますか。(番号1つに○)

- ①はい ②いいえ

問39 歯をみがいた時に、血がでますか。(番号1つに○)

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

問40 あなたは、定期的（1年に1回以上）に歯の検診を受けていますか。(番号1つに○)

- | | |
|--------|---------|
| ①受けている | ②受けていない |
|--------|---------|

問41 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。(番号1つに○)

- | |
|------------------------------------|
| ①何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 |

7. 睡眠について

問42 あなたのここ1か月の1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。(番号1つに○)

- | | |
|-------------|-------------|
| ①5時間未満 | ②5時間以上6時間未満 |
| ③6時間以上7時間未満 | ④7時間以上8時間未満 |
| ⑤8時間以上9時間未満 | ⑥9時間以上 |

問43 あなたは、ここ1か月、睡眠で休養が充分とれていますか。(番号1つに○)

- | | |
|------------|-------------|
| ①充分とれている | 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44 あなたは、ここ1か月、睡眠薬、睡眠導入剤、安定剤を服薬していますか。(番号1つに○)

- | | |
|-------|--------|
| ①している | ②していない |
|-------|--------|

8. こころの健康について（自殺予防対策）

問45 我が国の令和5年の自殺者数は、21,837人で、これは、交通事故による死者数（令和5年、2,678人）の8倍以上となっています。あなたは、毎年、このように多くの方が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。(番号1つに○)

- | | |
|--------|---------|
| ①知っていた | ②知らなかった |
|--------|---------|

問46 あなたは、日常生活で悩みやストレスを感じたとき、どのようなことを行っていますか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | | |
|-----------------|---------------------|------------|
| ①音楽を聴く | ②テレビを観る | ③人と会って話をする |
| ④電話で話をする | ⑤メールやLINEなどでやりとりをする | |
| ⑥インターネットを見る | ⑦ゲームをする | ⑧買い物に行く |
| ⑨読書をする | ⑩外出する | ⑪運動をする |
| ⑫寝る | ⑬食べる | ⑭飲酒 |
| ⑮たばこ | ⑯ギャンブル | ⑰泣く |
| ⑱文書（日記）に書き出す | | |
| ⑲その他（ | | ） |
| ⑳特にない（何も行っていない） | | |

- ③ひたすら耳を傾けて、話を聞く
- 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」と忠告する
- ⑥「がんばって生きよう」と励ます
- ⑦相談に乗らない、もしくは話題を変える
- ⑧わからない
- ⑨その他（

問51 あなたは、「うつ病のサイン」を知っていますか。(番号1つに○)

※参考

○自分で感じる症状

○周りからみてわかる症状

○身体に出る症状

問52 あなたは、ご家族や親しい友人など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、医療機関（精神科）や行政の相談窓口などへ相談することを勧めますか。（番号1つに○）

問52で、「②勧めない」と答えた方にお聞きします。

- ①勧めることで嫌な思いをさせてしまうから
- ②金銭的な負担を強いてしまうから
- ③どの相談機関の利用を勧めたらよいかわからないから
- ④過去に自分等が利用して嫌な思いをしたことがあるから
- ⑤根本的な問題の解決にはならないと思うから
- ⑥治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思うから
- ⑦その他（

問53 あなたは、「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか。(番号1つに○)

※「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、いわば、「命の門番」とも位置づけられる人のことです。

9. 前向きな生き方について

問54 あなたは、自分のことが好きですか。「とても好き」を10点、「とても嫌い」を0点とすると、何点くらいになると思いますか（番号1つに○）

0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪

問55 あなたは、「夢・生きがい・目標」を持っていますか。(番号1つに○)

- ①かなり持っている ②やや持っている
③あまり持っていない ④全く持っていない

問56 あなたは、「自分らしい人生」がおくれていると思いますか。(番号1つに○)

- ①かなり思う ②やや思う
③あまり思わない ④全く思わない

問57 歩いていたり、車で走っていて、気持ちの良いきれいな景色、楽しい景観だと感じることがありますか。(番号1つに○)

- ①よくある ②ややある
③あまりない ④全くない

問58 あなたは、どの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか（番号1つに○）

0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪

10. 新型コロナウイルス感染症の影響について

問59 新型コロナウイルス感染症の流行により、体調や生活習慣に影響はありましたか。(あてはまる番号すべてに○)

- ①生活が不規則になった
- ②体重が減った
- ③体重が増えた
- ④体を動かす機会が減った
- ⑤食事のバランスが悪くなった
- ⑥睡眠時間が不規則になった
- ⑦スマホやゲームをする時間が増えた
- ⑧飲酒量が増えた
- ⑨カフェインを摂取する量が増えた
- ⑩タバコを吸う量が増えた
- ⑪その他（ ）
- ⑫特に影響はない

問60 新型コロナウイルス感染症の流行により、精神面に影響はありましたか。(あてはまる番号すべてに○)

- ①不安な気持ちでいることが増えた
- ②寝付きが悪くなった
- ③イライラすることが増えた
- ④気持ちが落ち着かない時間が増えた
- ⑤集中力が続かなくなった
- ⑥無気力な気分でいることが増えた
- ⑦その他 ()
- ⑧特に影響はない

問61 新型コロナウイルス感染症のような感染症が、今後流行した場合、どのような支援や対策が必要だと思いますか。(あてはまる番号すべてに○)

- ①曜日や時間帯を問わずいつでも相談ができる相談体制
- ②家族と距離を置ける居場所支援
- ③感染対策やワクチン、各種給付金制度や相談先などの情報の周知
- ④在宅勤務の推進の強化
- ⑤生活支援
- ⑥就労支援
- ⑦その他 ()

11. 医療と健診（検診）について

問62 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(番号1つに○)

- ①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない

問63 あなたは、現在健康上の問題で、日常生活に何か影響がありますか。(番号1つに○)

- ①ある ➡ (問63-1へ)
- ②ない ➡ (問64へ)

問63で、「①ある」と答えた方にお聞きします。

問63-1 それはどのような影響がありますか。(あてはまる番号すべてに○)

- ①日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）
- ②外出（時間や作業量などが制限される）
- ③仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）
- ④運動（スポーツを含む）
- ⑤その他 ()

問64 あなたは、現在医療機関（病院・診療所）にかかっていますか。(①、②は複数回答可)

- ①歯科の医療機関で受診中 ②歯科以外（内科、整形外科など）の医療機関受診中
- ③かかっていない

問65 あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている内科的な健康診断（血液検査、尿検査、血圧測定を実施するもの・人間ドックを含む）を受診しましたか。（番号1つに○）

- | |
|-------------------|
| ①受診した → （問65-1へ） |
| ②受診していない → （問66へ） |

問65で、「①受診した」と答えた方にお聞きます。

問65-1 専門家からの結果説明や生活習慣指導を受けましたか。（番号1つに○）

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

問66 あなたは、過去1年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っているがん検診（人間ドックを含む）を受診しましたか。（番号1つに○）

- | |
|------------------------|
| ①受診した → （問66-1、問66-2へ） |
| ②受診していない → （問66-3へ） |

問66で、「①受診した」と答えた方にお聞きます。

問66-1 どのようながん検診を受けましたか。（あてはまる番号すべてに○）

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ①胃（バリウム検査や胃内視鏡検査など） | ②肺（胸のレントゲン検査やCT検査など） |
| ③大腸（検便など） | ④乳房（マンモグラフィー検査など） |
| ⑤子宮（細胞診検査など） | ⑥その他（ ） |

問66で、「①受診した」と答えた方にお聞きます。

問66-2 どのがん検診を受診しましたか。（番号1つに○）

- | | |
|----------|------------------------|
| ①市町村の検診 | ②職場や健康保険組合の検診（費用助成を含む） |
| ③病気治療の一環 | ④自発的に全額個人負担で受診 |

問66で、「②受診していない」と答えた方にお聞きます。

問66-3 あなたが、がん検診を受けなかった理由は何ですか。（あてはまる番号すべてに○）

- | |
|--------------------------|
| ①健康診断・検診があることを知らなかったから |
| ②受診方法（場所・時間など）がわからなかったから |
| ③病気で医師にかかっているから |
| ④健康なので必要ないと思うから |
| ⑤結果を信用していないから |
| ⑥時間的な余裕がないから |
| ⑦面倒だから |
| ⑧費用がかかるから |
| ⑨結果を知るのが怖いから |
| ⑩職場で受けられないから |
| ⑪その他（ ） |

問67 あなたは、過去1年間に、市町村や職場などから、がん検診を勧める通知が届きましたか。（番号1つに○）

- | | |
|------|-------|
| ①あった | ②なかった |
|------|-------|

女性のみお答えください

問68 あなたは、過去2年間に、市町村、職場やかかりつけ医等で行っている下記のがん検診（人間

ドックを含む)を受けましたか。(1, 2は複数回答可)

- | | |
|-------------------|--------------|
| ①乳房(マンモグラフィー検査など) | ②子宮(細胞診検査など) |
| ③1~2は受けていない | |

12. がん予防の効果について

問69 生活習慣の中でがん予防に効果があると思うのは何ですか。(あてはまる番号すべてに○)

- | | |
|------------|------------------|
| ①適正体重の維持 | ②食事・食生活を見直す(減塩) |
| ③過度な飲酒をしない | ④禁煙 |
| ⑤適度な運動 | ⑥こころの健康(ストレスの解消) |
| ⑦感染症予防 | |
| ⑧その他() | |

13. 地域との関わりについて

問70 あなたは、地域や組織での活動に参加していますか。(番号1つに○)

- | |
|--------------------------|
| ①参加している → (問70-1、問70-2へ) |
| ②参加していない → (問71へ) |

問70で、「①参加している」と答えた方にお聞きます。

問70-1 あなたは、こういった組織や会に入っていますか。(あてはまる番号すべてに○)

- | |
|---------------------------|
| ①ボランティアのグループ(有償ボランティアを含む) |
| ②スポーツ関係のグループやクラブ |
| ③町内会 |
| ④老人クラブ・消防団等 |
| ⑤趣味・学び・生涯学習 |
| ⑥その他() |

問70で、「①参加している」と答えた方にお聞きます。

問70-2 これらの活動の出席頻度は、どれくらいですか。(番号1つに○)

- | | | |
|---------|--------|---------|
| ①ほとんど毎日 | ②週2、3日 | ③週に1日程度 |
| ④月1、2回 | ⑤年に数回 | ⑥ほとんどない |

問71 あなたは、過去1か月間、次の「ア」・「イ」について、どのように感じましたか。それぞれについてあてはまる番号を1つ選んでください。

	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 もいえな 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
「ア」あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている	①	②	③	④	⑤
「イ」あなたはあなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強い	①	②	③	④	⑤

問72 いざという時、隣人など近所に助け合える環境がありますか。(番号1つに○)

- | | |
|--------|---------|
| ①つねにある | ②まあまあある |
| ③あまりない | ④全くない |

14. その他自由意見

問73 最後に、「こころとからだの健康」に関してご意見がございましたら、項目番号を選択の上、ご自由にご記入ください。

【番号】

- 【1】. 食育について
- 【2】. 食生活について
- 【3】. 飲酒（アルコール）について
- 【4】. 喫煙（たばこ）について
- 【5】. 運動・スポーツについて
- 【6】. 歯について
- 【7】. 睡眠について
- 【8】. こころの健康について
- 【9】. 前向きな生き方について
- 【10】. 新型コロナウイルス感染症の影響について
- 【11】. 医療と健診（検診）について
- 【12】. がん予防効果について
- 【13】. 地域との関わりについて
- 【14】. その他

番号【 】

番号【 】

番号【 】

番号【 】
番号【 】
番号【 】
番号【 】

調査にご協力いただきまして、ありがとうございました。

《調査票の返送について》
同封の返信用封筒に入れて郵便ポストに投函してください（ポスト投函期限：9月6日（金））