

# あなたの声をお聞かせください！

## 市民の健康づくりに関する実態調査

本市では、市民のみなさまの健康づくりに対する意識や考え方、健康づくりの取組状況等についてのご意見をお伺いするため、市民の健康づくりに関する実態調査を実施することになりました。この調査結果は、第2期南房総市健康づくり推進計画策定に活用させていただきます。調査の趣旨をご理解いただき、本調査にご協力くださいますようお願いいたします。

令和7年●月

南房総市長 石井 裕

●月●日(●)までに、郵送またはWEBで回答してください。

### ▼郵送の場合



### ▼WEBの場合



←スマートフォンからの回答はこちらから

※パソコンで回答する場合は以下URLより回答画面を開いてください。

URL: [https://gyosei.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_6JMmjYPVcFc8sxE](https://gyosei.qualtrics.com/jfe/form/SV_6JMmjYPVcFc8sxE)

※この調査は、15歳以上の市民約32,000人の中から選ばれたみなさまを対象に、実施しています。

ぜひ、選ばれたみなさまの貴重なご意見をお聞かせください。

※回答は無記名で行い、統計的に処理しますので、本調査により個人が特定されることはありません。



### 【調査についての問合せ先】

南房総市 保健福祉部 健康推進課

TEL 0470-36-1154

## I あなたご自身について

問1 性別を教えてください。 (○は1つ)

- |      |      |       |
|------|------|-------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 その他 |
|------|------|-------|

問2 年齢は何歳ですか。令和7年●月●日現在でお答えください。 (○は1つ)

- |          |           |           |          |
|----------|-----------|-----------|----------|
| 1 15~19歳 | 2 20~24歳  | 3 25~29歳  | 4 30~34歳 |
| 5 35~39歳 | 6 40~44歳  | 7 45~49歳  | 8 50~54歳 |
| 9 55~59歳 | 10 60~64歳 | 11 65~74歳 | 12 75歳以上 |

問3 お住まいはどちらですか。 (○は1つ)

- |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|
| 1 富浦地区 | 2 富山地区 | 3 三芳地区 | 4 白浜地区 |
| 5 千倉地区 | 6 丸山地区 | 7 和田地区 |        |

問4 南房総市にお住まいになって何年になりますか。 (○は1つ)

参考：平成18年の合併以前に富浦町、富山町、三芳村、白浜町、千倉町、丸山町、和田町にお住まいになっていた方は、その期間も含めてご回答ください。

- |              |                   |             |
|--------------|-------------------|-------------|
| 1 3年未満       | 2 3年以上5年未満        | 3 5年以上10年未満 |
| 4 10年以上20年未満 | 5 20年以上・生まれてからずっと |             |

問5 世帯構成はどれにあてはまりますか。 (○は1つ)

- |                |          |              |
|----------------|----------|--------------|
| 1 単身（一人暮らし）    | 2 夫婦のみ   | 3 親と子ども（2世代） |
| 4 親と子どもと孫（3世代） | 5 その他（ ） |              |

問6 ご職業はどれにあてはまりますか。 (○は1つ)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1 会社員      | 2 パート・アルバイト |
| 3 専業主婦（主夫） | 4 自営業       |
| 5 学生       | 6 無職        |

問7 問3で回答されたお住いの地区で、買い物をする場所はありますか。 (○は1つ)

- |      |      |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問8 買い物はどこでしますか。 (あてはまるもの全てに○)

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 1 旧町内の商店等         | 2 近隣（館山市・鴨川市など）の商店等 |
| 3宅配               | 4 移動販売              |
| 5 知人や家族、介護サービスに頼む | 6 その他（ ）            |

問 9 主な移動手段は何ですか。 (○は1つ)

- |            |                  |       |
|------------|------------------|-------|
| 1 自家用車・バイク | 2 公共交通手段 (バス・電車) | 3 自転車 |
| 4 タクシー     | 5 家族や知人の送迎       | 6 徒歩  |
| 7 その他 ( )  |                  |       |

問 10 今後10年間、買い物や通院などの移動手段はありますか。 (○は1つ)

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1 すでに移動手段がなく困っている   | 2 2~3年の間は心配はない |
| 3 5年程の間は心配ないがその先は不明 | 4 10年以上先も心配はない |

## 2 健康について

問 11 身長と体重はどれくらいありますか。 (できるだけ測定した値をご記入ください)

身長 

--	--	--

 . 

--

 cm 体重 

--	--	--

 . 

--

 kg

参考：BMIは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出できます。

算出された数字が、18.5未満は「やせ」、18.5以上~25.0未満は「標準」、25.0以上は「肥満」と判定されます。

問 12 現在の健康状態はいかがですか。 (○は1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 非常に健康である  | 2 まあまあ健康である |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない    |

問 13 「自分の健康は自分で守る」という考え方についてどう思いますか。 (○は1つ)

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1 そう思う           | 2 どちらかといえばそう思う |
| 3 どちらかといえばそう思わない | 4 そう思わない       |
| 5 わからない          |                |

問 14 健康づくりのために何か取り組んでいることはありますか。 (○は1つ)

- |      |                     |
|------|---------------------|
| 1 ある | 2 ない <b>問 14-1へ</b> |
|------|---------------------|

(問 14で「2 ない」に○をつけた方のみお答えください。)

問 14-1 健康づくりに取り組んでいない理由は何ですか。 (○は3つまで)

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1 自分の健康に自信がある           | 2 病気の自覚がない            |
| 3 病気になってから治療をすればよい      | 4 生活習慣を改善することがストレスになる |
| 5 時間的ゆとりがない             | 6 経済的ゆとりがない           |
| 7 社会的な環境(運動施設など)が整っていない | 8 一緒に取り組む仲間がない        |
| 9 面倒だから                 | 10 方法がわからない           |
| 11 その他 ( )              |                       |

問15 健康づくりや生活習慣の改善について、どのようなことが知りたいと思いますか。

(○は5つまで)

1 食事・栄養について	2 運動について
3 健康づくりの方法について	4 肥満の影響について
5 休養や睡眠について	6 ストレス・こころの健康について
7 お酒と健康について	8 たばこと健康について
9 歯や口の健康について	10 がんなどの生活習慣病の予防について
11 かかりつけ医について	12 最近の医学情報について
13 認知症の予防について	

問16 かかりつけ医はありますか。 (○は1つ)

1 ある	2 ないし必要性は感じない
3 ないが必要性は感じる	

参考：かかりつけ医とは、患者が日常的に受診する医師のことで、患者の生活背景を把握し、適切な診療及び保健指導を行い、必要に応じて専門医への紹介や、健康診断、予防医療などを行う医師のことです。

問17は、20歳以上の方のみお答えください。19歳以下の方は問18へお進みください。

問17 ① 1年以内に健康診断(健康診査)を受けたことがありますか。 (○は1つ)

1 受けた 問17①-②へ	2 受けてない
---------------	---------

(問17 ①で「1 受けた」に○をつけた方のみお答えください。)

問17 ①-② 健康診断(健康診査)はどこで受けましたか。 (○は1つ)

1 市の健康診査(総合検診、施設健診)	2 個人的に医療機関・人間ドックで受診
3 職場・学校の健康診断	4 その他 ( )

問17 ② 1年以内に肺がん検診を受けたことがありますか。 (○は1つ)

1 受けた 問17②-②へ	2 受けてない
---------------	---------

(問17 ②で「1 受けた」に○をつけた方のみお答えください。)

問17 ②-② 肺がん検診はどこで受けましたか。 (○は1つ)

1 市のがん検診	2 個人的に医療機関・人間ドックで受診
3 職場・学校の健康診断	4 その他 ( )

問17 ③ 1年以内に胃がん検診を受けたことがありますか。 (○は1つ)

1 受けた 問17③-②へ	2 受けてない
---------------	---------

(問 17 ③で「1 受けた」に○をつけた方のみお答えください。)

問 17 ③-② 胃がん検診はどこで受けましたか。 (○は1つ)

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1 市のがん検診     | 2 個人的に医療機関・人間ドックで受診 |
| 3 職場・学校の健康診断 | 4 その他 ( )           |

問 17 ④ 1年以内に大腸がん検診を受けたことがありますか。 (○は1つ)

- |                |         |
|----------------|---------|
| 1 受けた 問 17④-②へ | 2 受けてない |
|----------------|---------|

(問 17 ④で「1 受けた」に○をつけた方のみお答えください。)

問 17 ④-② 大腸がん検診はどこで受けましたか。 (○は1つ)

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1 市のがん検診     | 2 個人的に医療機関・人間ドックで受診 |
| 3 職場・学校の健康診断 | 4 その他 ( )           |

(問 17 ⑤は、女性の方のみお答えください。)

問 17 ⑤ 1年以内に乳がん検診を受けたことがありますか。 (○は1つ)

- |                |         |
|----------------|---------|
| 1 受けた 問 17⑤-②へ | 2 受けてない |
|----------------|---------|

(問 17 ⑤で「1 受けた」に○をつけた方のみお答えください。)

問 17 ⑤-② 乳がん検診はどこで受けましたか。 (○は1つ)

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1 市のがん検診     | 2 個人的に医療機関・人間ドックで受診 |
| 3 職場・学校の健康診断 | 4 その他 ( )           |

(問 17 ⑥は、女性の方のみお答えください。)

問 17 ⑥ 1年以内に子宮頸がん検診を受けたことがありますか。 (○は1つ)

- |                |         |
|----------------|---------|
| 1 受けた 問 17⑥-②へ | 2 受けてない |
|----------------|---------|

(問 17 ⑥で「1 受けた」に○をつけた方のみお答えください。)

問 17 ⑥-② 子宮頸がん検診はどこで受けましたか。 (○は1つ)

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1 市のがん検診     | 2 個人的に医療機関・人間ドックで受診 |
| 3 職場・学校の健康診断 | 4 その他 ( )           |

(問17 ①～⑥で「2 受けてない」に1つでも○をつけた方のみお答えください。)

問17-1 健康診断、各種がん検診を受けていない理由は何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 健康に不安がなかったから	2 受け忘れてしまったから
3 交通手段がないから	4 受診日に都合が悪かったから
5 受診案内の通知が来なかつたから	6 面倒だから
7 どんな健康診断、がん検診を受けたらいいかわからないから	8 病気と診断されるのが嫌だから
9 治療中・入院中だったから	10 受診の対象ではなかつたから
11 費用がかかるから	12 勤務先での健康診断、がん検診はないから
13 その他（ ）	

問18 健康に関する知識や情報をどこ(だれ)から入手していますか。（あてはまるもの全てに○）

1 テレビ・ラジオ・新聞・本（雑誌含む）	2 インターネット（情報検索サイト等）
3 ソーシャルメディア（SNS等）	4 広報みなみぼうそう、リーフレット
5 市ホームページ	6 健康づくりや介護予防等の教室
7 医療機関、薬局	8 家族や友人、知人
9 その他（ ）	

### 3 食生活・食育について

問19 朝食を食べる頻度はどのくらいですか。（○は1つ）

1 ほぼ毎日	2 週4～5回程度
3 週2～3回程度	4 ほとんど食べない

問20 ふだん、あなたが食べる野菜料理を皿数で考えると1日、何皿食べていますか。（○は1つ）

1 7皿以上	2 5～6皿	3 3～4皿
4 1～2皿	5 ほとんど食べない	6 わからない

参考：1皿の目安は、野菜を主な食材とした小鉢（小ぶりな茶碗程度）1個分です。

問21 果物はどれくらいの頻度で食べますか。（○は1つ）

1 ほぼ毎日	2 週に3～5回	3 週に1～2回
4 月に数回	5 ほとんど食べない	6 わからない

問22 うす味や減塩に取り組んでいますか。（○は1つ）

1 いつも取り組んでいる	2 ときどき取り組んでいる
3 ほとんど取り組んでいない	4 まったく取り組んでいない

問23 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 ほぼ毎日	2 週に4~5日	3 週に2~3日
4 ほとんどない	5 わからない	

参考：主食（ごはん・パン・めん類など）主菜（卵・肉・魚・大豆製品など）副菜（野菜・きのこ・海藻など）

問24 1日1回以上、会話をしながら食事を楽しむ機会がありますか。（○は1つ）

1 ほぼ毎日	2 週に4~5日	3 週に2~3日
4 ほとんどない	5 わからない	

問25 ふだんから、南房総や周辺で生産された農産物や水産物（野菜・果物・魚など）をどのくらい利用していますか。（○は1つ）

1 ほぼ毎日利用している	2 週に3~4回程度利用している
3 月に数回程度利用している	4 あまり利用していない <b>問25-1へ</b>
5 利用していない <b>問25-1へ</b>	6 わからない

(問25で「4 あまり利用していない」、「5 利用していない」に○をつけた方のみお答えください。)

問25-1 南房総や周辺での農産物や水産物をあまり利用していない、または利用していない理由は何ですか。

(あてはまるもの全てに○)

1 価格が高いから	2 販売している場所がわからないから
3 販売している場所が少ない・遠いから	4 スーパーなどで手に入りにくいから
5 旬の時期が限られていて、いつも買えないから	6 調理方法がわからないから
7 特に理由はない	8 その他( )

参考：市の小中学校等の給食では南房総や周辺での農産物や水産物を活用した給食作りをしています。

問26 食品の食べ残しや廃棄について気をつけていることは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 買い過ぎないようにしている	2 作り過ぎないようにしている
3 残さないように食べている	4 保存方法を適切にしている
5 その他( )	6 特に気をつけていることはない

問27 食育に关心がありますか。（○は1つ）

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	

参考：食育とは、様々な経験を通じて、「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。

問 28 学校給食について、良いと思うことは何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 栄養バランス	2 家庭では出さない食材を食べさせることができる
3 温かいものが食べられる	4 食育につながる
5 児童・生徒同士のコミュニケーションの場になる	6 地域の食材を取り入れることができる
7 好き嫌いがなくなる	8 その他 ( )

参考：毎年 11 月第 3 土曜日に学校給食の試食会(給食レストラン)を開催しています。

問 29 広報みなみばうそうに南房総市学校給食のおすすめレシピが掲載されていますが、どう思いますか。

(○は 1 つ)

1 もっとのせてほしい	2 見て役立てようと思っている
3 見たが役立ててはいない	4 掲載されていることを知らない

問 30 市ホームページに毎日の学校給食を掲載していますが、見ることがありますか。（○は 1 つ）

1 見る	2 ときどき見る
3 ほとんど見ない	4 掲載されていることを知らない

#### 4 歯・口腔について

問 31 歯科医院を受診し、歯科健診（検診）や治療を受けていますか。（○は 1 つ）

1 定期的に健診（検診）を受けている	2 必要な治療は受けている
3 健診（検診）も必要な治療も受けていない	問 31-1 へ

(問 31 で「3 健診（検診）も必要な治療も受けていない」に○をつけた方のみお答えください。)

問 31-1 健診（検診）も必要な治療も受けていない理由は何ですか。（あてはまるもの全てに○）

1 痛みや出血等の自覚症状がないから	2 忙しくて時間がないから
3 面倒だから	4 費用がかかるから
5 その他 ( )	

問 32 お口の中の気になることはありますか。（あてはまるもの全てに○）

1 むし歯がある	2 歯ぐきから血が出る、腫れている
3 歯ぐきが下がり、歯が長くなったように見える	4 歯が動くような気がする
5 口臭が気になる	6 歯が痛んだりしみたりする
7 入れ歯が合わない	8 口の中が渴く
9 その他 ( )	10 特に気になることはない

### 問33 歯周病の症状がありますか。 (○は1つ)

- |      |      |         |
|------|------|---------|
| 1 ある | 2 ない | 3 わからない |
|------|------|---------|

参考：歯周病とは、歯肉の腫れや出血、歯がぐらぐらするなどの症状がある病気です。

### 問34 歯周病が全身の健康にも影響があることを知っていますか。 (○は1つ)

- |         |                      |
|---------|----------------------|
| 1 知っている | 2 詳しくわからないが、聞いたことがある |
| 3 知らない  |                      |

参考：歯周病は、歯を失う原因となるだけでなく、糖尿病や循環器疾患などの発症リスクを高め、全身の健康への影響があるといわれています。適切に予防や治療を行うことが大切です。

### 問35 現在、歯（入れ歯、差し歯ではないもの）は何本ありますか。 (○は1つ)

- |               |           |          |
|---------------|-----------|----------|
| 1 全部ある（28本以上） | 2 24本～27本 | 3 20～23本 |
| 4 10～19本      | 5 10本未満   | 6 わからない  |

参考：永久歯（おとなの歯）は、親知らずを含めて32本あります。

### 問36 オーラルフレイルを知っていますか。 (○は1つ)

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| 1 知っている | 2 言葉は聞いたことがあるが、意味はよく知らない |
| 3 知らない  |                          |

参考：オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることです。

### 問37 歯の健康のために実行していることは何ですか。 (あてはまるもの全てに○)

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| 1 定期的に歯科健診（検診）を受けている | 2 ブラッシング指導を受けている              |
| 3 食後に歯磨きをする          | 4 歯間清掃用具（歯間ブラシ・デンタルフロス等）を使用する |
| 5 フッ素入り歯磨き粉を使用する     | 6 甘味飲料物や間食をとり過ぎない             |
| 7 たばこを吸わない           | 8 噛みごたえのあるものを食べる              |
| 9 その他（ ）             | 10 特にない                       |

## 5 喫煙・飲酒について

### 問38 ふだん、お酒（日本酒・ビール・焼酎など）を飲みますか。 (○は1つ)

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1 ほぼ毎日 <b>問38-1、2へ</b>   | 2 週に3～5日 <b>問38-1、2へ</b> |
| 3 週に1～2日 <b>問38-1、2へ</b> | 4 月に1～3日 <b>問38-1、2へ</b> |
| 5 やめた（1年以上やめている）         | 6 ほとんど飲まない（飲めない）         |

(問38で「1 ほぼ毎日」～「4 月に1～3日」に○をつけた方のみお答えください。)

問38-1 お酒を飲む日はどのくらいの量を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。

(○は1つ)

1 1合未満	2 1合～2合未満	3 2合～3合未満
4 3合～4合未満	5 4合～5合未満	6 5合以上

◆日本酒1合の目安

 <b>日本酒</b> 度数：15% 量：180ml	 <b>ビール</b> 度数：5% 量：500ml	 <b>焼酎</b> 度数：25% 量：約110ml	 <b>ワイン</b> 度数：14% 量：約180ml	 <b>ウイスキー</b> 度数：43% 量：60ml	 <b>缶チューハイ</b> 度数：5% 量：約500ml 度数：7% 量：約350ml
---	--	---	--	--	---

(資料：厚生労働省「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方」2023年8月版)

(問38で「1 ほぼ毎日」～「4 月に1～3日」に○をつけた方のみお答えください。)

問38-2 今後の飲酒について、あなたのお気持ちはどれにあてはまりますか。 (○は1つ)

1 お酒をやめようとは思わない	2 量を減らそうと思っている
3 やめたいと思っているが、なかなかやめられない	
4 現在が適量なので、このままでよい	5 わからない

問39 喫煙の習慣がありますか。 (○は1つ)

1 ある	問39-1へ	2 ない
------	--------	------

参考：紙たばこも加熱式たばこも、健康リスクは変わらず、どちらも禁煙が推奨されています。

(問39で「1 ある」に○をつけた方のみお答えください。)

問39-1 ご自分の喫煙についてどう思いますか。 (○は1つ)

1 量を減らそうと思っている	2 やめようと思っている
3 このままでよいと思っている	4 わからない

問40 タバコが健康に影響を与えることについて知っていますか。 (○は1つ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問41 受動喫煙（非喫煙者がタバコの煙を吸わされること）による健康被害について知っていますか。

(○は1つ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

## 6 身体活動・運動について

### 問42 意識的に体を動かすようにしていますか。 (○は1つ)

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

### 問43 ふだん、1日何歩くらい歩きますか。 (○は1つ)

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1 2,000歩未満          | 2 2,000歩以上～4,000歩未満 |
| 3 4,000歩以上～6,000歩未満 | 4 6,000歩以上～8,000歩未満 |
| 5 8,000歩以上          | 6 わからない             |

参考：歩数のおおよその目安は、10分間で1,000歩です。

なお、国では20～64歳は8,000歩、65歳以上は6,000歩を目標にしています。

### 問44 運動習慣がありますか。 (○は1つ)

- |            |                    |
|------------|--------------------|
| 1 運動習慣がある  | 2 条件は満たさないが運動はしている |
| 3 運動はしていない | 問44-1へ             |

参考：運動とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的、意図的に行われるものです。また、運動習慣とは、おおよそ週2回、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合です。

(問44で「3 運動はしていない」に○をつけた方のみお答えください。)

### 問44-1 運動をしていない理由は何ですか。 (○は3つまで)

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 1 時間がつくれない       | 2 場所や施設が近くにない |
| 3 仲間がいない         | 4 費用がかかる      |
| 5 運動が嫌い          | 6 足腰に痛みがある    |
| 7 安全に歩ける場所が少ない   | 8 移動手段が不便     |
| 9 医師から運動制限を受けている | 10 その他 ( )    |

### 問45 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 言葉は聞いたことがあるが、意味はよく知らない |
| 3 知らない  |                          |

参考：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことです。

#### 問46 フレイル（虚弱）を知っていますか。 (〇は1つ)

1 知っている	2 言葉は聞いたことがあるが、意味はよく知らない
3 知らない	

参考：フレイルとは、年齢とともに心身の機能が低下し、「健康」と「介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイルの段階で対策を行えば、健康な状態に戻る可能性があります。フレイルの予防として、①栄養 ②身体活動 ③社会参加 が大切といわれています。

### 7 休養・こころの健康について

#### 問47 1日の睡眠時間はどれくらいですか。 (〇は1つ)

1 5時間未満	2 5～6時間未満	3 6～7時間未満
4 7～8時間未満	5 8～9時間未満	6 9時間以上

参考：国では、「十分な睡眠時間」を20歳以上60歳未満は6時間以上9時間未満、60歳以上は6時間以上8時間未満と設定しています。

#### 問48 仕事や勉強以外でメディア視聴をする時間はどれくらいですか。 (〇は1つ)

1 1時間未満	2 1～2時間未満	3 2～3時間未満
4 3～4時間未満	5 5～6時間未満	6 6時間以上

参考：仕事や勉強以外のメディア視聴とは、娯楽目的でのテレビ、映画、動画、音楽、ゲーム、ソーシャルメディアなどの視聴や利用を指します。

#### 問49 スマートフォンやSNSの利用状況はどうですか。 (あてはまるもの全てに〇)

1 気づくと長時間使っていることがある
2 利用を控えたいと思ってもやめられないことがある
3 就寝前まで利用してしまうことが多い
4 適切に利用していると思う
5 スマートフォンやSNSはあまり利用しない

#### 問50 メディア利用があなたの生活にどのような影響を与えると感じますか。

(あてはまるもの全てに〇)

1 情報収集や交流に役立っている	2 ストレス解消や楽しみになっている
3 睡眠時間が減っている	4 目や肩の疲れを感じる
5 家族や友人との会話が減った	6 特に影響は感じない
7 その他 ( )	

#### 問51 ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分とれていますか。 (〇は1つ)

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	5 わからない	

問 52 不安や悩み、ストレスなどを感じたことがありますか。（〇は1つ）

1 とてもある <input type="checkbox"/> <b>問 52-1 へ</b>	2 まあまあある <input type="checkbox"/> <b>問 52-1 へ</b>
3 どちらともいえない <input type="checkbox"/>	4 あまりない <input type="checkbox"/>

（問 52 で「1 とてもある」、「2 まあまあある」に〇をつけた方のみお答えください。）

問 52-1 不安や悩み、ストレスなどの内容はどのようなことですか。（あてはまるもの全てに〇）

1 家事・仕事や学業の負担 <input type="checkbox"/>	2 人間関係 <input type="checkbox"/>
3 生きがいや将来に対する不安 <input type="checkbox"/>	4 自分や家族の健康・病気、介護 <input type="checkbox"/>
5 育児や教育 <input type="checkbox"/>	6 経済的な問題（収入・家計・借金等） <input type="checkbox"/>
7 話し相手がいない <input type="checkbox"/>	8 生活環境（騒音・交通事情など） <input type="checkbox"/>
9 することがない <input type="checkbox"/>	10 その他（ <input type="checkbox"/> ）

問 53 不安や悩み、ストレスがあったときには何ですか。（あてはまるもの全てに〇）

1 家族や友人・知人に話を聞いてもらう <input type="checkbox"/>	2 食べる、お酒を飲む <input type="checkbox"/>
3 買い物をする <input type="checkbox"/>	4 運動で発散する <input type="checkbox"/>
5 趣味で気分転換を図る <input type="checkbox"/>	6 のんびりする <input type="checkbox"/>
7 寝てしまう <input type="checkbox"/>	8 専門家（医師、臨床心理士等）に相談する <input type="checkbox"/>
9 LINE や SNS を利用して相談する <input type="checkbox"/>	10 インターネット上で不特定多数に発信する <input type="checkbox"/>
11 その他（ <input type="checkbox"/> ）	12 特にない <input type="checkbox"/>

問 54 あなたは悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり助けを求めることがありますか。（〇は1つ）

1 感じる <input type="checkbox"/> <b>問 54-1 へ</b>	2 どちらかといえば感じる <input type="checkbox"/> <b>問 54-1 へ</b>
3 どちらかといえば感じない <input type="checkbox"/>	4 感じない <input type="checkbox"/>
5 わからない <input type="checkbox"/>	

（問 54 で「1 感じる」、「2 どちらかといえば感じる」に〇をつけた方のみお答えください。）

問 54-1 ためらいを感じる理由は何ですか。（あてはまるもの全てに〇）

1 悩みやストレスは自分で解決できると思っているから <input type="checkbox"/>
2 家族や友人など身近な人には、悩みを知られたくないから <input type="checkbox"/>
3 相談する相手が信用できないから <input type="checkbox"/>
4 過去に相談をしたが、対応が適切ではなかったから <input type="checkbox"/>
5 どこに相談したら良いのかわからないから <input type="checkbox"/>
6 相談したりすることは恥ずかしいことだから <input type="checkbox"/>
7 その他（ <input type="checkbox"/> ）

### 問55 悩んだとき相談できるところを知っていますか。（〇は1つ）

1 知っている

2 知らない

参考：市の健康相談、保健所の健康相談、司法書士による無料相談、障害者基幹相談支援センター、法テラスなどの相談窓口があります。

### 問56 あなたの身边に心配事や悩みを受け止めてくれる人はいますか。（〇は1つ）

1 いる **問56-1へ**

2 いない

(問56で「1 いる」に〇をつけた方のみお答えください。)

#### 問56-1 身邊に心配事や悩みを受け止めてくれる人は、どのような関係の人ですか。

(あてはまるもの全てに〇)

1 家族（親やきょうだいなど）

2 親類

3 隣近所の人

4 友人や知人（隣近所の人とは違う人）

5 インターネットの相談サイト

6 市役所や保健所等の相談機関

7 お寺など宗教関係者

8 その他（ ）

### 問57 ゲートキーパーという言葉を知っていますか。（〇は1つ）

1 知っている

2 言葉は聞いたことがあるが、意味はよく知らない

3 知らない

参考：ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援へつなぎ、見守ることです。

### 問58 これまでに、自殺を考えたことがありますか。（〇は1つ）

1 複数回ある **問58-1へ**

2 一度だけある **問58-1へ**

3 ない

4 答えたたくない

5 その他（ ）

6 特にない

(問58で「1 複数回ある」、「2 一度だけある」に〇をつけた方のみお答えください。)

#### 問58-1 その原因は、どのようなことですか。（あてはまるもの全てに〇）

1 家庭問題（家族関係の不和、家族の死亡、家族の将来の悲観、子育て、虐待を受けた経験、家族の介護・看病等）

2 健康問題（自分の病気の悩み、身体の悩み）

3 経済・生活問題（事業不振、失業、生活苦、負債等）

4 人権問題（性的マイノリティ、外国人、障がい者等）

5 勤務問題（仕事の失敗、職場の人間関係、職場環境の変化、仕事疲れ、長時間労働等）

6 男女問題（結婚をめぐる悩み、失恋等）

7 学校問題（学業不振、いじめ、教師との人間関係等）

8 ハラスメント（パワーハラスメント、セクシュアルハラスメント、モラルハラスメント等）

9 その他（ ）

問 59 あなたは、部屋や自宅にひきこもっていると感じることはありますか。 (○は1つ)

1 ある 問 59-1 へ

2 ない

(問 59 で 「1 ある」 に○をつけた方のみお答えください。)

問 59-1 ひきこもっていると感じたのは、どのような状況からですか。 (あてはまるもの全てに○)

- |                                  |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 1 何らかの生きづらさを抱え、生活上の困難を感じている状態にある | 2 家族を含む他者との交流が限定的(希薄)な状態にある |
| 3 何らかの支援を必要とする状態にある              | 4 その他 ( )                   |
| 5 答えたくない                         |                             |

## 8 地域とのつながり

問 60 次の地域活動に月1回以上参加していますか。 (それぞれ、「はい、いいえ」のどちらかに○)

	はい	いいえ
①ボランティアグループに参加	1	2
②スポーツ関係のグループやクラブに参加	1	2
③趣味関係のグループに参加	1	2
④学習・教養グループに参加	1	2
⑤特技や経験を他者に伝える活動に参加	1	2
⑥自治会等の活動に参加	1	2

問 61 ご自分と地域の人たちとのつながりはあると思いますか。 (○は1つ)

1 あると思う

2 どちらかといえばあると思う

3 どちらかといえばないと思う

4 ないと思う

問 62 過去1年間に、友人、地域の人や職場・学校等の仲間と、食事をする機会がありましたか。

(○は1つ)

1 あった

2 なかった

## 自由記述

健康づくりや食育に関するご意見がありましたら、ご自由にお書きください。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to write their free comments.

調査は以上です。ご協力ありがとうございました。

この調査票は返信用封筒に入れ、●月●日 (●)までにポストに投函くださいま  
すようお願いします。