

川口市健康・生きがいづくり・食育のための 川 口 市 民 意 識 調 査 ～市民の皆さまの声を聞かせてください～

市民の皆さまには、日頃から市政の推進にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

川口市では、市民の皆さまが、健康で生きがいを持って生活できるまちの実現のため、「川口市健康・生きがいづくり計画・食育推進計画（第三次）」を策定します。つきましては、市民の皆さまの健康や食育に関する考えをお伺いし、計画に反映させていくために、調査へのご協力をお願いいたします。

令和6年7月 川口市長 奥ノ木信夫

1. 今回の市民意識調査対象者の選び方

- (1) 3～5歳児の保護者（無作為抽出）
- (2) 指定する市立小学校2年生の保護者
- (3) 指定する市立小学校5年生の児童及び保護者
- (4) 指定する市立中学校2年生の生徒及び保護者
- (5) 市立高等学校2年生（全日制）の生徒及び保護者
- (6) 18歳以上の成人（無作為抽出）

※指定する小・中学校については、学校給食の調理方式、栄養教諭・栄養士の配置状況、児童・生徒数、地区を勘案して選定しています。

2. 回答の方法

ご自身について回答してください。氏名の記入は不要です。

※調査は強制ではありませんので、抵抗を感じる方はご回答いただかなくても結構です。

答えたくない質問も飛ばしていただいて構いません。一方で、今後の施策に向けた大切な調査でありますことから、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

◆回答期限：令和6年7月31日（水）まで

◆回答方法：どちらかの方法でご回答ください。

① この調査票で回答

調査票に回答を記入して返信用封筒にて返送。

② インターネットで回答

パソコン・スマートフォンで二次元コードまたは URL からアンケートページにアクセスして回答。

URL：〇〇〇〇〇〇

二次元コード

3. 回答結果の取扱い

回答結果は統計データの作成のみに活用しますので、個人の秘密や回答内容が漏れることや、調査目的以外に使用することは一切ありません。

川口市 保健部 保健総務課 企画係
電話：048-229-3291（直通）

問1 あなたの性別はどちらですか。(1つに○)

1. 男	2. 女	3. 未回答
------	------	--------

問2 あなたの年齢はいくつですか。(1つに○)

1. 10代	2. 20代	3. 30代	4. 40代	5. 50代
6. 60代	7. 70代	8. それ以上		

問3 あなたの職業は、次の分類ではどれに当てはまりますか。(1つに○)

1. 専門職(医師、弁護士、大学教授、僧侶など)	
2. 管理職(事業所や官公庁の重役、部課長など)	
3. 事務・技術職(一般事務員、公務員、技師、保育士、看護師など)	
4. 販売・生産・労務職(店員、工員、職人、運転手、作業員など)	
5. 農林水産業従事者	6. 自営業・サービス業従事者
7. 家事に専念している	8. パート・アルバイト従事者
9. 学生	10. 無職
11. その他()	

問4 あなたの家族構成はどれにあてはまりますか。(1つに○)

1. ひとり暮らし(単身世帯)	2. 夫婦のみ
3. 親と子ども(2世代)	4. 親と子どもと孫など(3世代以上)
5. その他()	

問5 あなたの住んでいる地区は川口市内のどちらですか。(1つに○)

※ご自身の地区が分からない場合は最後のページでご確認ください。

1. 中央地区	2. 横曽根地区	3. 青木地区	4. 南平地区
5. 新郷地区	6. 神根地区	7. 芝地区	8. 安行地区
9. 戸塚地区	10. 鳩ヶ谷地区		

地区	町名 ※この地域分けは、今回の調査だけの区分となります。
中 央	本町、栄町、金山町、舟戸町、幸町、川口1～3丁目
横曽根	川口4～6丁目、飯塚、西川口、仲町、飯原町、原町、宮町、南町、緑町、荒川町、並木元町、並木
青 木	青木、中青木、西青木、上青木、上青木西、前上町、前川、南前川、前川町、本前川
南 平	朝日、未広、新井町、元郷、弥平、領家、東領家、河原町
新 郷	大字赤井、大字東本郷、大字蓮沼、大字前野宿、大字東貝塚、大字大竹、大字峯、大字新堀、大字榛松、赤井、江戸、江戸袋、本蓮、東本郷、新堀町、榛松
神 根	大字安行領根岸、大字安行領在家、大字道合、大字神戸、大字木曽呂、大字東内野、北園町、柳根町、大字源左衛門新田、大字石神、大字赤芝新田、大字西新井宿、大字新井宿、大字赤山、在家町
芝	大字芝、大字伊刈、大字小谷場、芝中田、芝新町、芝下、芝、芝樋ノ爪、芝高木、芝宮根町、芝東町、芝富士、芝園町、芝塚原、芝西、柳崎
安 行	大字安行原、大字安行領家、大字安行慈林、大字安行、大字安行吉岡、大字安行藤八、大字安行吉蔵、大字安行北谷、大字安行小山、大字安行西立野、安行出羽
戸 塚	大字西立野、大字長蔵新田、大字久左衛門新田、大字藤兵衛新田、大字行衛、大字差間、東川口、北原台、戸塚、戸塚鉄町、戸塚境町、戸塚東、差間、長蔵、戸塚南
鳩ヶ谷	坂下町、桜町、大字里、大字辻、鳩ヶ谷本町、大字前田、鳩ヶ谷緑町、南鳩ヶ谷、八幡木、三ツ和

問6 あなたは、朝食をどれくらい食べていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. ほぼ毎日食べている(週に6～7日) | 2. 週に4～5日食べている |
| 3. 週に2～3日食べている | 4. ほとんど食べない(0～1日) |

問6-1 問6で、1～3を選んだ方にお聞きします。朝食にかかる時間はどれくらいですか。

() 分

問6-2 問6で、1～3を選んだ方にお聞きします。朝食にどんなものを食べていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. ご飯・パン・めん | 2. 魚・肉・卵・大豆製品 |
| 3. 野菜・いも・海藻・きのこ類 | 4. 味噌汁・スープ |
| 5. 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズなど) | |
| 6. 果物 | 7. シリアル食品・バランス栄養食品など |
| 8. 野菜ジュースなど | 9. お茶・紅茶・コーヒー |
| 10. その他() | |

問6-3 問6で、2～4を選んだ方にお聞きします。朝食を毎日食べない理由はなんですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 食欲がない | 2. 食べる時間がない |
| 3. 食事を用意するのが面倒 | 4. 食べる習慣がない |
| 5. 食事に関心がない | 6. 太りたくない |
| 7. 睡眠時間を確保したいから | 8. 起床時間がバラバラなため |
| 9. その他() | |
| 10. とくに理由はない | |

問7 あなたは、昼食をどれくらい食べていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. ほぼ毎日食べている(週に6～7日) | 2. 週に4～5日食べている |
| 3. 週に2～3日食べている | 4. ほとんど食べない(0～1日) |

問7-1 問7で、1～3を選んだ方にお聞きします。昼食にかかる時間はどれくらいですか。

() 分

問8 あなたは、夕食をどれくらい食べていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. ほぼ毎日食べている(週に6～7日) | 2. 週に4～5日食べている |
| 3. 週に2～3日食べている | 4. ほとんど食べない(0～1日) |

問8-1 問8で、1～3を選んだ方にお聞きします。夕食にかかる時間はどれくらいですか。

() 分

問9 あなたは、ふだん、誰と食事をすることが多いですか。【朝食の場合】(1つに○)

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1. 家族そろって食べることが多い | 2. 家族のだれかと食べることが多い |
| 3. 家族以外の親類・知人・友人と食べることが多い | |
| 4. ひとりで食べることが多い | 5. その他() |

問9-1 問9で、4を選んだ方にお聞きします。週に何日ひとりで食べますか。

週() 日

問 10 あなたは、ふだん、誰と食事をすることが多いですか。【夕食の場合】（1 つに○）

1. 家族そろって食べることが多い 2. 家族のだれかと食べることが多い
3. 家族以外の親類・知人・友人と食べることが多い
4. ひとりで食べることが多い 5. その他（ ）

問 10-1 問 10 で、4 を選んだ方にお聞きします。週に何日ひとりで食べますか。

週 () 日

問11 あなたのご家庭では主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていますか。
(1つに○)

※「主食」…ごはん、パン、めん、パスタなどを使った料理（炭水化物）

「主菜」…肉、魚、卵、大豆などを使った料理（たんぱく質、脂質など）

「副菜」…野菜、海藻、きのこなどを使った料理（ビタミン、ミネラル、食物繊維など）

1. ほぼ毎日食べている（週に6～7日） 2. 週に4～5日食べている
3. 週に2～3日食べている 4. ほとんど食べない（0～1日）

問12 あなたは、平均して1日にどのくらいの野菜を食べますか。(1つに○)

※野菜70gの目安

キャベツ（中の葉）：約1枚 トマト（中）：約半分 きゅうり：約1本
にんじん（中）：約3cm ほうれん草：約2株 玉ねぎ（中）：約4分の1個分

- | | |
|------------|------------|
| 1. 約350g以上 | 2. 約250g |
| 3. 約150g | 4. 約100g以下 |

問 13 あなたは、平均して1日にどのくらいの果物を食べますか。(1つに○)

※果物200gの目安

りんご：約1個 バナナ：約2本 みかん：約2個

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 約200 g以上 | 2. 約150 g |
| 3. 約100 g | 4. 100 g以下 |

問 14 あなたが、よく飲む物はどれですか。（上位2つまで） ※アルコール類は除きます

1. 無糖のお茶類（麦茶・緑茶など）・無糖のコーヒー
2. 甘味料の入ったお茶類・甘味料の入ったコーヒー
3. 水・炭酸水
4. 100%ジュース（100%野菜ジュース含む）
5. 果汁入り飲料
6. 炭酸飲料
7. スポーツドリンク
8. 牛乳
9. 甘味料入りの乳飲料（カフェオレ・フルーツオレなど）
10. その他（ ）

問15 あなたは、日ごろ、塩分を抑えるようにしていますか。(1つに○)

1. している 2. 気にしているができていない 3. していない

問 16 あなたは、食生活について、どのようなことを心がけていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. 生活リズムを整える | 2. 主食・主菜・副菜をバランスよく食べる |
| 3. 安全・安心な食材を選ぶ | 4. 旬の食材を使う |
| 5. 薄味や素材の味などを大切にする | 6. 料理のレパートリーを増やす |
| 7. 手作り料理を心がける | 8. なるべく弁当を持っていく |
| 9. その他（ | ） |
| 10. とくにない | |

問 17 あなたは、食に興味がありますか。（1つに○）

- | | |
|----------|---------|
| 1. とてもある | 2. ややある |
| 3. あまりない | 4. ない |

問 18 あなたは、食事の時間が楽しいですか。（1つに○）

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. とてもそう思う | 2. ややそう思う |
| 3. あまりそう思わない | 4. そう思わない |

問 19 あなたは、食品の安全に関する知識を持っていると思いますか。（1つに○）

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 十分に持っていると思う | 2. ある程度持っていると思う |
| 3. あまり持っていないと思う | 4. 全く持っていないと思う |
| 5. わからない | |

問 20 あなたは、食事や食品についてどのようなことを学びたいですか。

（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|----------------------------|---------------|
| 1. 食の大切さについて | 2. 健康な食生活について |
| 3. 食事リズムや食事バランスについて | 4. 食品の安全性について |
| 5. 行事食（お正月のお節料理等）や郷土料理について | |
| 6. 食事のマナーについて | 7. 調理の仕方について |
| 8. 各国の食文化や食糧事情 | |
| 9. その他（ | ） |
| 10. とくにない | |

問 21 あなたは、食品ロスの問題に関心がありますか。（1つに○）

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

問 22 あなたは、食品ロスをなくすために意識していることがありますか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 食材を買いすぎない
2. 食べきれ分だけ作る・外食時は食べきれる量を注文する
3. 食品を早めに使い切る
4. 食材を無駄なく使い切る
5. 家にある食材の量や食品の賞味(消費)期限を把握しておく
6. 残さず食べる
7. 冷凍保存を活用する
8. 残った料理を別の料理に作り替える(リメイクする)
9. 商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する(てまえどり)
10. 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ(有機 JAS マーク・エコルールマークなどがついているもの)
11. その他 ()
12. とくにない

問 23 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

問 24 あなたは、「食育」に関心がありますか。(1つに○)

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

問 25 今後、食育を推進する上で必要と思われる市の施策は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 家庭における食育の啓発・支援
2. 学校等における食育の推進
3. 食育講座などの実施
4. 企業、産業団体と連携した取り組み
5. 飲食店や飲料品店などと連携した取り組み
6. ボランティアの派遣等による各地区における食生活の改善のための取り組み支援
7. 食育の普及啓発を図るイベントなどにより食育推進活動の展開
8. 農業体験活動など生産者と消費者との交流の促進
9. 伝統食や郷土料理など食文化の継承のための活動支援
10. 食品の安全・安心に関する情報提供や講習会の開催
11. 環境に配慮した活動の支援
12. その他 ()
13. とくにない

問 26 地元(国産、県産、市産)の農産物を意識して購入していますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 国産を意識して購入している | 2. 埼玉県産を意識して購入している |
| 3. 川口市産を意識して購入している | 4. あまり意識していない |
| 5. 全く意識していない | 6. 買い物をしていないのでわからない |

問 27 川口市産で思い浮かぶものは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|------------|------------------|
| 1. 八つ頭 | 2. 白菜（オレンジクイーン） |
| 3. ぼうふう | 4. 木の芽（さんしょうの若芽） |
| 5. いちご | 6. 梨 |
| 7. その他（ | ） |
| 8. 思い浮かばない | |

問 28 あなたは、川口市の郷土料理で思い浮かぶものはありますか。（1つに○）

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

問 28-1 問 28 で、1 を選んだ方にお聞きします。思い浮かんだものは何ですか。

（ ）

問 29 この1年間で行事食を食べましたか。（1つに○）

※「行事食」…雑煮（正月）、福豆（節分）、あられ（ひな祭り）、かしわ餅（端午の節句）
うなぎ蒲焼き（土用の丑の日）、お月見だんご（十五夜）、千歳飴（七五三）、かぼちゃ（冬至）、
年越しそば（大みそか）など

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 食べた | 2. 食べていない |
|--------|-----------|

問 29-1 問 29 で、1 を選んだ方にお聞きします。この1年間で行事食を何回食べましたか。

（ ）回

問 30 あなたは、農業体験などをしたことがありますか。（1つに○）

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

問 30-1 問 30 で、1 を選んだ方にお聞きします。体験した内容は何ですか。

（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| 1. 米づくり | 2. 野菜づくり（畑） |
| 3. ベランダなどでのプランター菜園 | |
| 4. 食べ物づくり体験（味噌づくり・チーズづくりなど） | |
| 5. その他（ | ） |

問 31 あなたの身長を教えてください。

（ ）cm

問 32 あなたの体重を教えてください。

（ ）kg

問 33 あなたは、今の体重をどう思いますか。（1つに○）

- | | | |
|----------------|-------------|-------------|
| 1. 今の体重はちょうどいい | 2. 体重を増やしたい | 3. 体重を減らしたい |
|----------------|-------------|-------------|

問 34 あなたは、現在ダイエットをしていますか。（1つに○）

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

問 35 あなたは、「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」を知っていますか。（1 つに○）
 ※「メタボリックシンドローム」とは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。単に腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームにはあてはまりません。

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

問 36 あなたは、過去 1 年以内に健康診断や人間ドックを受診しましたか。（1 つに○）

- | | |
|---------|------------|
| 1. 受診した | 2. 受診していない |
|---------|------------|

問 37 あなたは、どのくらいの頻度で健康診断や人間ドックを受診していますか。（1 つに○）

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 毎年受診している | 2. 2 年に 1 度は受診している |
| 3. 3 年以上受診していない | 4. 全く受診したことがない |

問 37-1 問 37 で、2～4 を選んだ方にお聞きします。健康診断や人間ドックを毎年受診していない理由はなんですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 1. 必要性を感じなかったから | 2. 受診方法を知らなかったから |
| 3. 日時・場所等を知らなかったから | 4. 時間がなかったから |
| 5. 場所が遠かったから | 6. 結果が不安なため、受けたくなかったから |
| 7. 受診に伴う苦痛などに不安があったから | 8. 費用がかかり経済的にも不安があったから |
| 9. 心配なときはいつでも医療機関を受診できるから | |
| 10. その他（ | ） |

問 38 あなたは、どのくらいの頻度でがん検診を受診していますか。（1 つに○）

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 毎年受診している | 2. 2 年に 1 度は受診している |
| 3. 3 年以上受診していない | 4. 全く受診したことがない |

問 38-1 問 38 で、1～2 を選んだ方にお聞きします。受診したことがある検診は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|----------|-----------------|---------|
| 1. 胃がん | 2. 肺がん | 3. 大腸がん |
| 4. 子宮頸がん | 5. 乳がん（マンモグラフィ） | |
| 6. その他（ | | ） |

問 38-2 問 38 で、3～4 を選んだ方にお聞きします。がん検診を受診していない理由はなんですか。（あてはまるものすべてに○）

- | |
|---------------------------|
| 1. 必要性を感じなかったから |
| 2. 受診方法を知らなかったから |
| 3. 日時・場所等を知らなかったから |
| 4. 時間がなかったから |
| 5. 場所が遠かったから |
| 6. 結果が不安なため、受けたくなかったから |
| 7. 受診に伴う苦痛などに不安があったから |
| 8. 費用がかかり経済的にも不安があったから |
| 9. 心配なときはいつでも医療機関を受診できるから |
| 10. その他（ |

問 39 あなたは、過去 1 年以内に歯科健診を受診しましたか。（1 つに○）

- | | |
|---------|------------|
| 1. 受診した | 2. 受診していない |
|---------|------------|

問 40 あなたは、どのくらいの頻度で歯科健診を受診していますか。（1 つに○）

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 毎年受診している | 2. 2 年に 1 度は受診している |
| 3. 3 年以上受診していない | 4. 全く受診したことがない |

問 40-1 問 40 で、2～4 を選んだ方にお聞きます。歯科健診を毎年受診していない理由はなんですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1. 必要性を感じなかったから | 2. 受診方法を知らなかったから |
| 3. 時間がなかったから | 4. 結果が不安なため、受けたくなかったから |
| 5. 受診に伴う苦痛などに不安があったから | 6. 費用がかかり経済的にも不安があったから |
| 7. 心配なときはいつでも歯科医療機関を受診できるから | |
| 8. その他（ | ） |

問 41 あなたは、現在、何本の歯（入れ歯・差し歯ではないもの）がありますか。（1 つに○）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 25 本以上ある | 2. 20～24 本ある |
| 3. 10～19 本ある | 4. 1～9 本ある |
| 5. まったくない | |

問 42 あなたは、習慣的に歯を磨いていますか。（入れ歯の手入れを含む）（1 つに○）

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 1 日 3 回以上磨いている | 2. 1 日 2 回程度磨いている |
| 3. 1 日 1 回程度磨いている | 4. 毎日は磨かない |

問 43 あなたは、よく噛んで食べていますか。（1 つに○）

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

問 44 あなたは、歯周病やむし歯予防のためにやっていることはありますか。

（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1. 食後・就寝前に歯を磨く | 2. デンタルフロス・歯間ブラシを使う |
| 3. マウスウォッシュを使う | 4. 飴や糖類の多い甘いものを控える |
| 5. 定期的な歯科健診 | 6. 歯茎のマッサージ |
| 7. 舌磨き | 8. 口の中が乾燥しないように気をつけている |
| 9. その他（ | ） |
| 10. とくにない | |

問 45 あなたの日常生活における平均的な歩数はどれくらいですか。（1 つに○）

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 日に 8,000 歩以上 | 2. 日に 6,000 歩以上 |
| 3. 日に 4,000 歩以上 | 4. 日に 2,000 歩以上 |
| 5. 日に 2,000 歩未満 | 6. わからない（測っていない） |

問 46 あなたは、1 回 30 分以上の運動（ウォーキング・スポーツなど）を週に 2 回以上していますか。（1 つに○）

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

問 46-1 問 46 で、1 を選んだ方にお聞きします。どのくらいの期間、継続していますか。（1 つに○）

- | | |
|----------|----------|
| 1. 1 年以上 | 2. 1 年未満 |
|----------|----------|

問 47 あなたは、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。（1 つに○）

※「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは、骨・関節・筋肉などの運動器が弱ること
で、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

問 48 あなたは、心室細動が生じた場合、できるだけ早く A E D（自動体外式除細動器）を使用すること
によって生存率が高くなることを知っていますか。（1 つに○）

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問 49 あなたは、講習会などで A E D の使い方を学んだことはありますか。（1 つに○）

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

問 50 あなたの身近には、A E D はありますか。（1 つに○）

- | | |
|--|----------|
| 1. 自宅に A E D がある（マンションなど共用住宅の共用部分への設置は除く） | |
| 2. 自宅に A E D はないが、自宅近くの A E D が設置されている場所を知っている | |
| 3. ない | 4. わからない |

問 51 あなたは、プレコンセプションケアについて知っていますか。（1 つに○）

※「プレコンセプションケア」とは、女性やカップルを対象として、将来の妊娠のための健康管理
を促す取り組みのことをいいます。

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

問 52 あなたは、習慣的にお酒を飲みますか。（1 つに○）

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. ほぼ毎日飲む（週に 6 ～ 7 日） | 2. 週に 4 ～ 5 日飲む |
| 3. 週に 2 ～ 3 日飲む | 4. ほとんど飲まない（0 ～ 1 日） |
| 5. まったく飲まない（飲めない） | |

問 52-1 問 52 で、1 ～ 4 を選んだ方に伺います。適度な飲酒量を知っており、おおむね適量を守れてい
ますか。（1 つに○）

- | |
|------------------------|
| 1. 適量を知っており、おおむね守れている |
| 2. 適量は知っているが、あまり守れていない |
| 3. 適量は知らず、守れていない |

問 52-2 問 52 で、1 ～ 4 を選んだ方に伺います。あなたは、1 日平均どれくらい飲みますか。お酒に含
まれる純アルコール量でお答えください。（1 つに○）

純アルコール量（g）＝飲む量（ml）×度数（％）×0.01×0.8（比重）
例）度数 5 ％のビールを 500ml 飲んだ場合：500（ml）×5（％）×0.01×0.8＝20（g）

- | | | |
|-------------|---------------------|-------------|
| 1. 2 0 g 未満 | 2. 2 0 g ～ 4 0 g 未満 | 3. 4 0 g 以上 |
|-------------|---------------------|-------------|

問 53 あなたは、現在、喫煙していますか。（1 つに○）

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

問 53-1 問 53 で、1 を選んだ方に伺います。1 日に何本ぐらい吸いますか。

() 本

問 53-2 問 53 で、1 を選んだ方に伺います。たばこを吸うときに気をつけていることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 子どもや妊婦が近くにいるときは吸わないようにしている
2. 路上喫煙はしない
3. 喫煙スペースで吸うようにしている
4. その他 ()
5. とくに気にしていない

問 54 あなたは、慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知っていますか。（1 つに○）

※「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」とは、長期の喫煙などで生じる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れが慢性的に続き、緩やかに悪化する病気です。対策には禁煙及び早期発見、早期治療が大切です。

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

問 55 あなたの平均的な睡眠時間はどれくらいですか。（1 つに○）

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 8 時間以上 | 2. 6 ～ 8 時間程度 |
| 3. 4 ～ 6 時間程度 | 4. 4 時間以下 |

問 56 あなたは、最近、睡眠で休養がとれていますか。（1 つに○）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. とれている | 2. だいたいとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. とれていない |

問 57 あなたは、この 1 週間でどれくらいストレスを感じましたか。（1 つに○）

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. かなり感じている | 2. 少し感じている |
| 3. あまり感じない | 4. ほとんど感じない |

問 58 あなたは悩んだときや困ったときに相談できる人や場所がありますか。（1 つに○）

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

問 58-1 問 58 で、1 を選んだ方に伺います。どこに相談しますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| 1. 家族や親戚 | 2. 友だち・知り合い |
| 3. 電話相談窓口 | 4. SNS（LINE など）相談窓口 |
| 5. インターネットや SNS だけでつながっている人 | |
| 6. その他 () | |

問 59 あなたは、自分が健康だと思いますか。（1 つに○）

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. とてもそう思う | 2. ややそう思う |
| 3. あまりそう思わない | 4. 全くそう思わない |

問 60 あなたは、日ごろ、生きがいを持って生活していると思いますか。（1 つに○）

- | | |
|------------|---------------|
| 1. 思う | 2. どちらかといえば思う |
| 3. あまり思わない | 4. 思わない |

問 61 あなたには、趣味や楽しみにしていることがありますか。（1 つに○）

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

問 62 あなたには、趣味や楽しみにしていることを一緒にする人がいますか。（1 つに○）

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問 63 あなたは、健康づくりを目的としたボランティアや学習の場に参加していますか。（1 つに○）

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 参加している | 2. 参加していない |
|-----------|------------|

問 63-1 問 63 で、1 を選んだ方にお聞きます。どのようなものに参加していますか。

()

問 64 健康づくりや食育のイベントについて、どのようなものであれば参加したいと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. 土日や祝日に開催 | 2. 駅から近い場所で開催 |
| 3. 駐車場が十分ある場所で開催 | 4. 参加費用が安いまたは無料 |
| 5. 家族で参加できる | 6. 著名人や有名人が出演する |
| 7. 専門家が出演する | 8. Web (Zoom 等) で参加できる |
| 9. その他 () | |
| 10. とくに参加したいとは思わない | |

問 65 あなたは、健康や病気、食育などについての知識や情報を何で知りますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. テレビ・ラジオ | 2. 新聞・雑誌 |
| 3. 健康関連の書籍 | 4. インターネット (ウェブサイト、ブログなど) |
| 5. SNS (YouTube、Facebook、X、Instagram など) | |
| 6. 勉強会・講演会・セミナー | |
| 7. 行政機関からの情報 (ウェブサイト、SNS を含む) | |
| 8. その他 () | |

ご意見など、ご自由にお書きください。

--

調査にご協力いただき、ありがとうございました。

同封の返信用封筒 (切手不要) に入れ、令和6年7月31日 (水) までにご返送いただきますようお願いいたします。