

健康づくりに関する市民アンケート調査票（案）

▼ あなたご自身についておうかがいします。

問1 性別と令和8(2026)年4月1日現在の年齢をお答えください。

1. 男性	2. 女性	1. 18歳、19歳	2. 20 歳代	3. 30 歳代
3. その他	4. 回答しない	4. 40 歳代	5. 50 歳代	6. 60 歳代 7. 70 歳以上

問2 お住まいの地区はどこですか。(1つに○)

・雨間 ・野辺 ・小川 ・小川東1～3丁目 ・二宮 ・二宮東1～3丁目 ・平沢
・平沢東1丁目 ・平沢西1丁目 ・切欠 ・草花 ・菅生 ・瀬戸岡 ・原小宮
・原小宮1～2丁目 ・引田 ・渕上 ・上代継 ・下代継 ・牛沼 ・油平
・秋川1～6丁目 ・秋留1～5丁目 ・山田 ・上ノ台 ・網代 ・伊奈 ・横沢
・三内 ・五日市 ・小中野 ・小和田 ・留原 ・高尾 ・舘谷 ・舘谷台 ・入野
・深沢 ・戸倉 ・乙津 ・養沢

問3 家族構成をお教えてください。(1つに○)

1. 一人暮らし
2. 夫婦のみ
3. 二世世代家族（親と子）
4. 三世世代家族（親と子と孫）
5. その他（ ）

問4 職業をお教えてください。(1つに○)

1. 勤め人(常勤)
2. パート・アルバイト
3. 自営業・家事手伝い
4. 専業主婦(夫)
5. 学生
6. 無職
7. その他()

問5 あなたはご自分の健康状態をどのように感じていますか。(1つに○)

1. よい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない

問6 あなたはかかりつけ医師等(医師、歯科医師、薬剤師(薬局))をお持ちですか。
お持ちの医師等に○を付けてください。(複数回答可)

※ かかりつけ医師等とは、病気になったときや予防も含めて普段から気軽に相談できる医師、歯科医師、薬剤師(薬局)のことです。

1. 医師 2. 歯科医師 3. 薬剤師(薬局) 4. 持っていない

問7 あなたは過去1年間に、健診等(健康診断、人間ドックなど)を受けたことがありますか。(1つに○)

※ 次のようなものは健診等には含まれません。

がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査

1. ある 2. ない

問8 問7で 2. ないと答えた方のみご回答ください。

受けなかった理由は次のうちどれですか。あてはまる全ての番号に○をつけてください。

1. 知らなかったから 2. 時間がとれなかったから 3. 費用がかかるから
4. 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
5. 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから 6. めんどうだから 7. その他

▼ あなたの食生活や食育への関わりについてお聞きします。

問9 あなたは朝食を食べていますか。(1つに○)

1. 毎日食べる 2. ときどき食べる 3. 食べない

問10 あなたは誰かと一緒に食事をする日は一週間のうち何日くらいありますか。
(1つに○)

1. ほぼ毎日 2. 週4～5日 3. 週1～3日 4. ほとんどない

問11 あなたは主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べるのは、
一週間のうち何日くらいありますか。(1つに○)

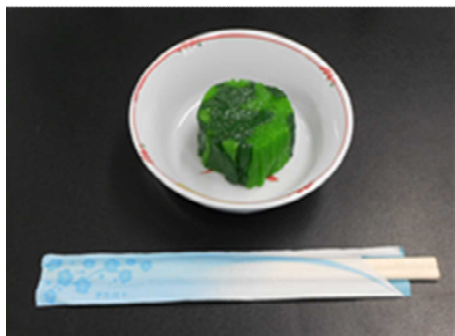
※ 主食とは、ごはん、パン、麺類などの料理です。主菜とは、魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理です。副菜とは、野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理です。

1. ほぼ毎日 2. 週4～5日 3. 週1～3日 4. ほとんどない

問12 あなたは普段、野菜料理を1日に何皿食べていますか。(1つに○)

※1皿の目安は、下の写真を参考にしてください。

野菜炒め、ポトフなどの主となるおかず(主菜)になるような野菜の多い料理は2皿分(140g)と数えます。



おひたし(70g)



生野菜サラダ(70g)

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

問13 あなたは外食したり、食品を購入するときに、栄養成分表示を参考にしていますか。(1つに○)

1. よく参考にしている 2. ときどき参考にしている 3. あまり参考にしていない
4. まったく参考にしていない 5. 表示があることを知らない

問14 あなたは普段の食事で、食塩の摂取について気をつけていますか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ

問15 あなたは「食育」という言葉を知っていますか。(1 つに○)

※ 食育とは、心身の健康の基本となる食生活に関するさまざまな教育を行い、栄養のバランス、調理法、食べ物の安全性に関する知識などを身につけることや、豊かな食生活を楽しむ力を育むことです。

1. 言葉の意味を知っている 2. 内容は知らないが聞いたことはある 3. 知らない

問16 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. どちらかといえば関心がない 4. 関心がない

問17 あなたは食育に関する活動に取り組む機会が、身近にありますか。(1 つに○)

※ 食育に関する活動とは、食の教育や栄養講座・調理実習への参加、学校や地域等の試食会や行事で、行事食や伝統食に触れる機会、家庭菜園などでの野菜栽培や地元食材を利用することなどを指します。

1. はい 2. いいえ

問18 あなたはあきる野市で生産・収穫される食材を積極的に選んで利用していますか。(1 つに○)

1. 利用している 2. 利用していない

▼ あなたの運動や身体活動についてお聞きします。

問19 あなたは1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上実施していますか。(1 つに○)

1. はい 2. いいえ

問20 あなたは日常生活において、歩く又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。(仕事や家事などで身体を動かすことを含む)(1 つに○)

1. はい 2. いいえ

問21 あなたは日頃、気軽に運動ができる機会があると思いますか。(1 つに○)

※ 機会とは、体育施設などの場や地域の活動、個人で行う体操やウォーキングなどを含みます。

1. あると思う 2. ないと思う

▼ あなたの休養の状況についてお聞きします。

問22 あなたの過去1ヶ月の1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(1 つに○)

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23 あなたは過去1ヶ月、睡眠によって休養が十分にとれていますか。(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24 あなたは自分なりのストレス対処法がありますか。(1 つに○)

1. ある 2. ない

▼ あなたのこころの健康に関してお聞きします。

問25 あなたは次の(1)から(5)の項目について、2週間以上、ほとんど毎日感じていたものに、○をつけてください。

項目	あてはまるものに○
(1) 毎日の生活に充実感がない	
(2) これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	
(3) 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる	
(4) 自分が役に立つ人間だと思えない	
(5) わけもなく疲れたような感じがする	

問26 問25で、2項目以上○があった方にお聞きします。

そのために、つらい気持ちになったり、毎日の生活に支障がありましたか。

(1 つに○)

- | | | |
|-------|--------|------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. 何ともいえない |
|-------|--------|------------|

問 27 こころの健康に関して相談する人がいますか。(1 つに○)

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

問 28 こころの健康に関する相談先を知っていますか。(1 つに○)

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

▼ あなたの飲酒の状況についてお聞きします。

問29 あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

(1 つに○)

- | | | | | |
|-------------|----------|---------------|----------|-----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 | 4. 週1～2日 | 5. 月に1～3日 |
| 6. ほとんど飲まない | 7. やめた | 8. 飲まない(飲めない) | | |

問 30 問29 で、1～5 に○をつけた方にお聞きします。

お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、当てはまる番号1つに○をつけてください。

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 1 合(180ml) 未満 | 2. 1 合以上 2 合(360ml) 未満 |
| 3. 2 合以上 3 合(540ml) 未満 | 4. 3 合以上 4 合(720ml) 未満 |
| 5. 4 合以上 5 合(900ml) | 6. 5 合(900ml) 以上 |

※ 清酒 1 合(アルコール度数 15 度・180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール中瓶 1 本(同 5 度・500ml)、焼酎 0.6 合(同 25 度・110ml)、缶チューハイ 1.5 缶(同 5 度、520ml)、
ワイン 1/4 本(同 14 度・180ml)、ウイスキーダブル 1 杯(同 43 度・60ml)

問31 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、清酒に換算し、男性は一日二合以上、女性は一日一合以上であることを知っていましたか。(1 つに○)

1. はい 2. いいえ

▼ あなたの喫煙等の状況についてお聞きします。

問32 あなたはたばこを吸いますか。(1 つに○)

1. 毎日吸っている 2. 時々吸う日がある
3. 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない 4. 吸わない

問33 問32 で1又は2と答えた方のみご回答ください。

たばこをやめたいと思いますか。(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34 あなたは受動喫煙(たばこを吸っている人以外の人たばこの煙を吸うこと)が健康に影響を及ぼすことについて、理解していますか。(1 つに○)

1. 理解している 2. ある程度は理解している 3. 理解していない

問35 あなたは慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っていますか。(1 つに○)

※ 「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」とは、たばこなどの有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患のことです。早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。

- 1 知っている 2 内容までは知らないが、言葉は聞いたことがある 3 知らない

▼ あなたの歯や口腔の健康の状況についてお聞きします。

問36 あなたは過去1年以内に、歯科医院を受診しましたか。(1 つに○)

1. はい 2. いいえ

問37 問36 で1と答えた方のみご回答ください。

あなたが歯科医院を受診した理由は何ですか。(1 つに○)

- | | |
|----------|-----------------|
| 1. 治療のため | 2. 定期検診や市の検診のため |
|----------|-----------------|

問 38 あなたは1本ずつ丁寧に歯を磨くことがありますか。(1 つに○)

- | | | |
|---------|----------|-------|
| 1. 毎日ある | 2. たまにある | 3. ない |
|---------|----------|-------|

問39 週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシを使用していますか。(1 つに○)

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

問 40 60歳以上の方のみお答えください。

あなたのかんで食べる時の状態について、次のうち当てはまるものはどれですか。(1 つに○)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 何でもかんで食べることができる | 2. 一部かめない食べ物がある |
| 3. かめない食べ物が多い | 4. かんで食べることはできない |

▼ あなたの社会生活の状況についてお聞きます。

問 41 あなたは現在、健康づくり活動や高齢者クラブ、福祉活動、子育て支援、スポーツ指導、防犯・防災、環境などのボランティア活動や地域活動をしていますか。(1 つに○)

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. よく活動している | 2. 時々活動している |
| 3. あまり活動していない | 4. 活動していない |

問42 あなたはお住まいの地域の行事(町内会・自治会の行事、市のイベント等)に、どの程度参加していますか。(1 つに○)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. よく参加している | 2. 時々参加している |
| 3. あまり参加していない | 4. 全く参加していない |

問43 あなたは地域の人とどの程度かかわりを持っていますか。(1 つに○)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 相談し合える人がいる | 2. 立ち話をする人がいる |
| 3. あいさつをする人がいる | 4. つきあいはない |

問44 あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思いますか。
(1 つに○)

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

▼ あなたとご家族についてお聞きします。

問45 満4歳から満12歳までのお子さんの保護者の方のみお答えください。
以下の表にお答えください。

お子さんの年齢お答えください。	歳	歳	歳	歳	歳
お子さんは朝食を毎日食べていますか。	1 はい 2 いいえ	1 はい 2 いいえ	1 はい 2 いいえ	1 はい 2 いいえ	1 はい 2 いいえ
週1回はお子さんの歯に仕上げ磨きをしていますか。	1 はい 2 いいえ	1 はい 2 いいえ	1 はい 2 いいえ	1 はい 2 いいえ	1 はい 2 いいえ

問46 満4歳から満12歳までのお子さんの保護者の方のみお答えください。
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がありますか。(1 つに○)

- | | | | |
|-------|-----------|----------|-------|
| 1. ある | 2. まあまあある | 3. あまりない | 4. ない |
|-------|-----------|----------|-------|

問47 満4歳から満12歳までのお子さんの保護者の方のみお答えください。
あきる野市でこれからも子育てをしていきたいと思いませんか。(1 つに○)

- | | | | |
|---------|-----------|------------|---------|
| 1. そう思う | 2. まあまあ思う | 3. あまり思わない | 4. 思わない |
|---------|-----------|------------|---------|

問48 小学生、中学生のお子さんの保護者の方のみお答えください。

お子さんは、夕食を家族と一緒に食べていますか。(1 つに○)

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

問49 小学生、中学生のお子さんの保護者の方のみお答えください。

あなたの家庭ではお子さんに食に関することで何を教えていますか。主なものを3つまで選んで、番号に○をつけてください。

- | |
|----------------------------|
| 1. 食べる前の手洗い |
| 2. 食べるときのあいさつや姿勢、はしの持ち方 |
| 3. 残さず食べることや好き嫌いなく食べる |
| 4. 食品の栄養について |
| 5. 簡単な食事作り |
| 6. 食材や食事を作ってくれる人に感謝の心を持つこと |
| 7. 郷土料理・伝統料理について |
| 8. その他() |

問 50 あきる野市の健康づくりの推進などについて、ご意見がございましたらご記入ください。(自由回答)

ご協力ありがとうございました。