

『健康づくりに関する住民意識調査』

調査票

日頃は、碧南市の行政運営にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

碧南市では、平成26年3月に策定した「へきなん健康づくり21プラン（第二次）」により、「生涯健やかでいきいきと過ごせるまち 碧南市」を基本理念として、健康づくりに関する施策に取り組んできました。今回この計画を見直し「へきなん健康づくり21プラン（第3次）」を策定することとなりました。

そこで、健康づくりに関する市民の皆さまの現状やお考えなどをお聞かせいただき、計画に反映させていきたいと考えています。碧南市にお住まいの満16歳～19歳の方から無作為に抽出しました800の方を対象に、調査票の送付を行っております。

この調査は無記名でご回答いただき、調査結果は統計的に処理し集計結果を使用するもので、他の目的に使用することは一切ございません。

ご多用のところ大変恐縮ではございますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力ををお願い申し上げます。

令和6年8月

碧南市長 小池 友妃子

◇ご記入にあたってのお願い

- ・この調査は、封筒の宛名のご本人が対象となります。
- ・令和6年8月1日現在の内容でご記入ください。
- ・設問に選択肢のあるものは、あてはまる番号に○をつけてください。お答えが「その他」にあてはまる場合は、（ ）内に具体的にご記入ください。

◇調査は、設問数18問で、所要時間10分程度です。

◇ご記入いただきましたら、同封の返信用封筒で8月16日（金）までにご返送ください。（切手は不要です。）

◇調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

碧南市 健康推進部 健康課（碧南市保健センター）

電話：(0566)48-3751 FAX：(0566)48-2165

Eメール：kenkouka@city.hekinan.lg.jp

問1 あなたの性別を教えてください。 (○は1つ)

- | | | |
|-------|-------|------------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. どちらでもない |
|-------|-------|------------|

問2 あなたのお住まいの地域はどこですか。

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 新川 | 2. 中央 | 3. 大浜 | 4. 棚尾 |
| 5. 日進 | 6. 鶯塚 | 7. 西端 | |

問3 あなたの家の世帯構成をお選びください。 (○は1つ)

- | | | |
|----------------------------|--|--|
| 1. 単身世帯（あなただけ） | | |
| 2. 1世代世帯（夫婦のみ） | | |
| 3. 2世代世帯（夫婦と子、夫婦と親、親と子など） | | |
| 4. 3世代世帯（祖父母と夫婦と子、親と子と孫など） | | |
| 5. その他（兄弟のみなど） | | |

問4 あなたの主たるご職業をお選びください。経営者・役員、パートタイマー・内職をしている方も「勤め人」としてお答えください。 (○は1つ)

- | | | |
|-----------------|-------------|-------------|
| 1. 自営業（農林漁業を含む） | 2. 勤め人（事務職） | 3. 勤め人（労務職） |
| 4. 家事専業 | 5. 学生 | 6. 無職 |
| 7. その他（ ） | | |

問5 あなたの健康状態はいかがですか。 (○は1つ)

- | | |
|------------|--|
| 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6 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。 (○は1つ)

- | | |
|-------|---------|
| 1. 思う | 2. 思わない |
|-------|---------|

問7 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的に（目安：1か月に1回以上）家庭で体重を測定していますか。 (○は1つ)

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

問8 1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか（仕事中にパソコン画面等を見る時間も含める）。（○は1つ）

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

問9 あなたは、ふだん朝食を食べますか。（○は1つ）

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. ほとんど毎日食べる（週6日以上） | 2. 週2～3日食べる |
| 3. 週4～5日食べる | 4. ほとんど食べない（週1日以下） |

問10 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。（○は1つ）

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. ほとんど毎日食べる（週6日以上） | 2. 週2～3日食べる |
| 3. 週4～5日食べる | 4. ほとんど食べない（週1日以下） |

※「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

※「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

※「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を担うものです。

問11 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。（○は1つ）

- | | | |
|------------|---------------|-------------|
| 1. 参考にしている | 2. 参考にするときもある | 3. 参考にしていない |
|------------|---------------|-------------|

問12 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。

（○は1つ）

- | | | |
|-----------|-------------------|------------|
| 1. 実施している | 2. 1年未満であるが実施している | 3. 実施していない |
|-----------|-------------------|------------|

問 13 あなたは、歩数計（活動量計、スマホの歩数アプリを含む）を持っていますか。

（〇は1つ）

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

問 13 で「1. はい」を回答された方にお聞きします。

問 13-1 1日平均何歩くらい歩きますか。 (〇は1つ)

- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| 1. 4,000 歩未満 | 2. 4,000 歩台 | 3. 5,000 歩台 |
| 4. 6,000 歩台 | 5. 7,000 歩台 | 6. 8,000 歩台 |
| 7. 9,000 歩台 | 8. 10,000 歩以上 | |

問 14 あなたはここ1か月、睡眠で休養が十分に取れていますか。 (〇は1つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分に取れている | 2. まあまあ取れている |
| 3. あまり取れていない | 4. まったく取れていない |

問 15 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。 (〇は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 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 16 あなたは、ふだん何時頃寝ますか。 (〇は1つ) **※24時間表記です。**

- | | | | |
|----------|---------|---------|---------|
| 1. 20時以前 | 2. 20時台 | 3. 21時台 | 4. 22時台 |
| 5. 23時台 | 6. 24時台 | 7. 1時台 | 8. 2時以降 |

問 17 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。 (〇は1つ)

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

問 17 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 17-1 過去1か月にどのくらいたばこを吸いましたか。 (〇は1つ)

- | | | |
|---------|--------------|-----------------|
| 1. 毎日吸う | 2. ときどき吸っている | 3. ここ1か月は吸っていない |
|---------|--------------|-----------------|

問 17-2 たばこをどこで手に入れましたか。 (あてはまるものすべてに〇)

- | | |
|-------------|-------------------|
| 1. 自動販売機 | 2. コンビニやスーパー、たばこ屋 |
| 3. 友人・知人・先輩 | 4. 自宅にあった |
| 5. その他 () | |

問 18 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。 (○は 1 つ)

1. ある 2. ない

問 18 で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 18-1 過去 1 か月にどのくらいお酒を飲みましたか。 (○は 1 つ)

1. 毎日 2. 週 5~6 回 3. 週 3~4 回 4. 週 1~2 回 5. 月に 1~2 回
6. ここ 1 か月は飲んでいない

問 18-2 お酒をどこで手に入れましたか。 (あてはまるものすべてに○)

1. 自動販売機 2. コンビニやスーパー、酒店
3. 居酒屋やカラオケボックスなど 4. 友人・知人・先輩
5. 自宅にあった
6. その他 ()

以上で調査は終わりです。ご協力ありがとうございました。