

# 田辺市健康づくり計画「元気たなべ」 市民アンケート

皆様には、日頃から市政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。

さて、田辺市では、「すべての市民が生涯を通して健康を維持し、健やかに過ごせるまちづくり」の実現をめざし、国の「健康日本21」計画に基づき、田辺市健康づくり計画「元気たなべ」を策定し、各種事業を実施してきました。

平成19年度には、中間評価として生活習慣の調査を実施し、健康課題や健康指標の見直しを図りました。

今回、平成24年度に本計画の最終評価を行うにあたり、その参考とさせていただくために健康状態や生活習慣などについての市民アンケートを実施いたします。

このアンケートは、田辺市にお住まいの20歳から64歳までの方の中から無作為に3,000名を抽出して、調査票を送らせていただいています。

アンケートの結果につきましては、全体の集計結果をまとめて分析いたしますので、皆様のご意見がそのまま外部に出ることはありません。お忙しい中大変お手数をおかけいたしますが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

お答えいただいた用紙は同封の返信用封筒に入れ、

平成23年 11月 11日(金)

までにご返信いただきますようお願いいたします。

平成23年10月

田辺市長 真砂 充敏

問い合わせ先：田辺市健康増進課(田辺市民総合センター内)  
電話(0739)26-4901 平日8:30~17:15



## ●歯について

問8 . あなたは、歯や歯ぐきの自覚症状（痛み、しみる、出血、腫れ、口臭など）がありますか。

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

問9 . あなたは、定期的に歯科検診を受けていますか。

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

問10 . あなたは、清掃用器具（糸ようじ、歯間ブラシ、水流式口腔清浄器など）で、歯と歯の間の清掃をしていますか。

（水流式口腔清浄器：歯の間にはさまった食べかすを洗い流すことができる器具）

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 毎日している | 2. 時々している | 3. していない |
|-----------|-----------|----------|

## ●運動について

問11 . あなたは、健康の維持、増進のため意識的に体を動かしていますか。

（例：買い物に歩いて行く、エレベーターを使わないで階段を利用する等）

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1. 大いにしている  | 2. している    |
| 3. あまりしていない | 4. 全くしていない |

問12 . あなたは、仕事や生活のなかで、1日平均してどのくらい歩いていますか。

（めやす：10分間＝約1000歩）

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 90分以上     | 2. 60分～90分未満 |
| 3. 30分～60分未満 | 4. 30分未満     |

問13 . あなたは、1日の生活のなかに、運動・スポーツを取り入れていますか。

- |          |        |
|----------|--------|
| 1. 週2回以上 | 2. 週1回 |
| 3. していない |        |

## ●睡眠について

問14 . あなたは、普段の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. 十分とれている   | 2. とれている    |
| 3. あまりとれていない | 4. 全くとれていない |

問15 . あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬、アルコール類を使いますか。

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1. 常に使う     | 2. ときどき使う |
| 3. ほとんど使わない | 4. 全く使わない |

## ●ストレスについて

問16 . あなたは、この1 か月間に不満・悩み・ストレスなどがありましたか。

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 大いにある | 2. ある   |
| 3. あまりない | 4. 全くない |

問17 . あなたは、ストレスを感じた時、それを解消する方法がありますか。

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 十分ある  | 2. ある   |
| 3. あまりない | 4. 全くない |

## ●飲酒について

問18 . あなたは、酒（アルコール類）を飲みますか。（）内には数字を入れてください。


- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1. 毎日飲む    | 2. 平均すれば週に（ ）日飲む |
| 3. あまり飲まない | 4. 全く飲まない        |

問19 . 【問18で1、2を選択した方におたずねします。】

あなたは、1日平均して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）

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 1合まで     | 2. 1合以上2合まで |
| 3. 2合以上3合まで | 4. 3合以上     |

～日本酒1合（180ml）を換算すれば～

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| ◆ビール：中ビン1本（500ml）、ロング缶1本（500ml） |  |
| ◆焼酎：0.5合（90ml） ◆ワイン：240ml       |  |
| ◆ウイスキー：シングル2杯またはダブル1杯（60ml）     |  |

問20 . 成人の1日の飲酒の適量は、日本酒に換算してどのくらいだと思いますか。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 1合まで     | 2. 1合以上2合まで |
| 3. 2合以上3合まで | 4. 3合以上     |

## ●喫煙について

問21 . あなたは、たばこを吸いますか。

- |            |                 |         |
|------------|-----------------|---------|
| 1. 現在吸っている | 2. 以前は吸っていたがやめた | 3. 吸わない |
|------------|-----------------|---------|

→(1) あなたはできることなら禁煙したいと思いますか。

- |                                  |
|----------------------------------|
| 1. 禁煙に関心を持っており、すぐにでも禁煙しようと考えている  |
| 2. 禁煙に関心を持っているが、すぐに禁煙しようとは考えていない |
| 3. 禁煙のことは、まだ考えていない               |

→(2) あなたのたばこの煙が周囲の人に与える影響についてどう思いますか。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. とても気になる   | 2. 気になる     |
| 3. あまり気にならない | 4. 全く気にならない |

→(3) あなたのとっている喫煙行動についておたずねします。

- |                                     |               |
|-------------------------------------|---------------|
| 1. 吸いたいときにどこでも吸う                    | 2. 喫煙できる場所で吸う |
| 3. 喫煙できる場所でも、妊婦や子どもたちや吸わない人がいたら吸わない |               |







以下の質問については、田辺市健康づくり計画「元気たなべ」市民アンケートでは評価いたしません。今後の「食育」推進の参考にさせていただきますので、ご協力お願いいたします。

問A. あなたは、「食育」に関心がありますか？

1. 関心がある
2. どちらかと言えば関心がある
3. どちらかと言えば関心がない
4. 関心がない
5. わからない

※「食育」とは

生きる上での基本であり、さまざまな経験を通じて「食」に関する正しい知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

問B. あなたは、食事を減らすダイエットをした経験がありますか？

1. はい
2. いいえ

問C. あなたが、夕食を一人で食べる割合はどれくらいですか？

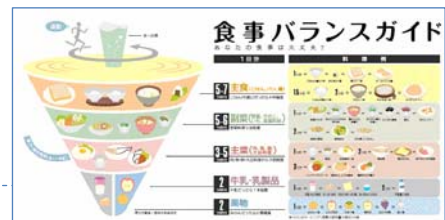
1. 一人で食べることはほとんどない
2. 週に1、2日程度一人で食べる
3. 週に半分くらい一人で食べる
4. ほとんど一人で食べる

問D. あなたは、いつも何時くらいに寝ていますか？

1. 9時前
2. 9時
3. 10時
4. 11時
5. 12時以降

問E. あなたは、右の「食事バランスガイド」を知っていますか？

1. 内容を知っている
2. 見たことはあるが、内容は知らない
3. 知らない（今、初めて見た場合も含めて）



※「食事バランスガイド」とは

望ましい食生活を示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかをわかりやすくイラスト（コマ）で示したものです。

（平成17年6月、農林水産省と厚生労働省により決定）

【食育についてのお問い合わせは、農業振興課（26-9930）まで】

☆ご協力ありがとうございました。  
返信用封筒に入れ、ご返送ください。

