

日光市健康・食育・歯科に関する アンケート調査 ご協力をお願い

市民の皆様には、日頃より市政の推進について温かいご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

日光市では、市民の皆さまの健康づくり活動を支えていくための指針として「健康にっこう21計画」を平成20年3月に策定いたしました。また、本市は食をめぐる問題を踏まえて、市民の心身の健康と豊かな人間形成を目指し、食育推進の目標とその実現のための方策を盛り込んだ「日光市食育推進計画」を平成21年3月に策定いたしました。これらの計画に基づいて、さまざまな保健事業を実施しています。

このたび、これら2つの計画の見直し、及び、平成23年7月に制定した「日光市民の歯及び口腔の健康づくり推進条例」に基づく新たな「歯科保健推進計画」の策定に向けて、市民の皆様の健康・食育・歯科に関する実態調査を実施することとなりました。

このアンケート調査に際しましてはプライバシーの保護に万全を期しておりますので、趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成24年7月

日光市

ご記入にあたってのお願い

- この調査票には、**お名前・ご住所をご記入しないで**ください。
- ご記入は、ご本人**にお願いいたします。ご本人のご記入が困難な場合は、ご家族の方などがご本人のお考えをお聞きのうえ、またはご意向を汲み取ったうえで、代理でご記入をお願いいたします。
- お答えは、あてはまる回答の**番号に○**をつけてください。また、記入欄については、具体的にその内容をご記入ください。
- ご記入いただいた調査票は、**7月27日（金）**までに、同封の封筒に入れて（**切手を貼らずに**）投函してください。ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

【調査に関するお問い合わせ先】

日光市 健康福祉部 健康課 健康推進係
電 話：0288-21-2756 FAX：0288-21-2968

1. あなたご自身について

問1 あなたの性別は。（ひとつだけ○）

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問2 あなたの年齢は。（ご記入ください）

（ ） 歳

問3 あなたのお住まいの地域は。（ひとつだけ○）

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 今市地域 | 3. 藤原地域 | 5. 栗山地域 |
| 2. 日光地域 | 4. 足尾地域 | |

問4 あなたの家族構成は。（ひとつだけ○）

- | | | |
|-----------|-----------------|--------------------------|
| 1. ひとり暮らし | 3. 2世代世帯（親と子） | 5. その他の世帯 |
| 2. 夫婦のみ | 4. 3世代世帯（親と子と孫） | （ ） |

問5 あなたの職業は。（ひとつだけ○）

- | | | |
|----------|--------------|--------------------------|
| 1. 農林水産業 | 4. パート・アルバイト | 7. 学生 |
| 2. 自営業 | 5. 専業主婦・主夫 | 8. その他 |
| 3. 勤め人 | 6. 無職 | （ ） |

2. あなたの健康や地域での関わりについて

問6 現在の自分の健康状態をどう思いますか。（ひとつだけ○）

- | | | |
|----------|--------------|---------|
| 1. とても良い | 3. どちらともいえない | 5. 良くない |
| 2. まあ良い | 4. あまり良くない | |

問7 健康づくりや保健医療に関する情報は、どこから得ていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|------------|-------------|--------------------------------|
| 1. テレビ・ラジオ | 4. インターネット | 7. 市役所や保健センター |
| 2. 新聞・雑誌 | 5. 広報にっこう | 8. 家族や友人・知人 |
| 3. 病院・診療所 | 6. 市のホームページ | 9. その他（ ） |

問8 あなたは市が提供する保健サービスや情報について、どのようにお感じですか。（ひとつだけ○）

- | | | |
|-------------|------------|----------------------------|
| 1. 満足している | 3. やや不満である | 5. どちらでもない |
| 2. ほぼ満足している | 4. 不満である | 理由：] |

問9 健康に関する相談はふだんどこにされていますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 家族 4. 学校・職場の同僚 7. 福祉関係者
2. かかりつけ医 5. 保健センター 8. その他（ ）
3. 友人・知人 6. 保健所 9. 特になし

問10 あなたは以下の「かかりつけ」をもっていますか。（あてはまるものすべてに○）

1. かかりつけ医
2. かかりつけ歯科医
3. かかりつけ薬局
4. 特になし

問11 あなたは過去1年間に、健康診断（定期健康診断や集団健診）や人間ドックを受けたことはありますか。（ひとつだけ○）

1. ある 2. ない

問11-1 【問11で2と答えた方にお聞きします】受けない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 医療機関に受診中だから
2. 忙しいから
3. 面倒だから
4. 関心がないから
5. 受ける機会がわからないから
6. 健康だから
7. その他()
8. 特になし

問12 あなたは現在、隣近所の人とどのくらい行き来していますか。（ひとつだけ○）

1. よく行き来している
2. ある程度行き来している
3. あまり行き来していない
4. ほとんど行き来していない

3. 栄養・食生活について

問13 あなたは、毎日朝食を食べますか。（ひとつだけ○）

1. ほとんど毎日食べる
2. 週3～4日食べている
3. 週1～2日食べている
4. ほとんど食べていない

問14 あなたはふだん、誰といっしょに食事をしていますか。（ひとつだけ○）

(1) 朝食

1. 家族と一緒に食べることが多い
(親・兄弟姉妹・祖父母)
2. 1人で食べることが多い
3. その他()

(2) 夕食

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 1. 家族と一緒に食べることが多い
(親・兄弟姉妹・祖父母) | 2. 1人で食べることが多い
3. その他() |
|-----------------------------------|-----------------------------|

問15 あなたは、揚げ物などの脂っこい食事(肉の脂身、バター、マヨネーズ等を含む)は控えていますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 控えている | 2. 控えていない |
|----------|-----------|

問16 あなたは、みそ汁を1日2杯以上飲みますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|-------|---------|
| 1. 飲む | 2. 飲まない |
|-------|---------|

問17 あなたは、1日3食のうち、ごはん(お米)を何回食べていますか。(ひとつだけ○)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 3回 | 2. 2回 | 3. 1回 | 4. 0回 |
|-------|-------|-------|-------|

問18 あなたは、ふだん料理をしますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|-------------|-------------------|
| 1. いつもしている | 3. 料理の手伝いをする程度 |
| 2. ときどきしている | 4. ほとんど料理にはかかわらない |

問19 日ごろの自分の食生活に満足していますか。(ひとつだけ○)

- | | |
|-----------|---------|
| 1. 満足 | 3. やや不満 |
| 2. ある程度満足 | 4. 不満 |

問19-1 【問19で3、4と答えた方にお聞きします】自分の食生活に満足していない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 食べる量が(多い・少ない) | 6. 外食が多い |
| 2. 間食をとることが多い | 7. 早食い |
| 3. 好き嫌いが多い | 8. 栄養のバランスがとれていない |
| 4. 食事を抜くことがある | 9. その他 |
| 5. 食べる時間が不規則 | () |

問20 次の中で、あなたが自分の食生活に関して大事だと思うことと、実際にしていることは何ですか。（それぞれ、あてはまるものすべてに○をお書きください）

	大事だと思う	実際にしている
(1) 食べ物を無駄にしないこと		
(2) 1日3食、規則正しく食べる		
(3) 家族で楽しく食事をする		
(4) いろいろな食べ物の味を体験すること		
(5) 好き嫌いをなくすこと		
(6) よくかんで食べる		
(7) 食事の手伝いをする		
(8) 料理することを好きになる		
(9) 食事のマナー（あいさつ、箸の使い方など）を学ぶ		
(10) 健康や栄養について学ぶ		
(11) 命や食べ物大切さを学ぶ		
(12) その他（ ）		
(13) 特になし		

4. 食育について

問21 「食育※」という言葉やその意味をご存じでしたか。（ひとつだけ○）

※「自分の食について考える習慣」や「食に関するさまざまな知識」、「食を選ぶ判断力」を楽しく身につけるための学習などのこと

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

問22 食育に関心がありますか。（ひとつだけ○）

- | | | |
|------------------|------------------|----------|
| 1. 関心がある | 3. どちらかといえば関心がない | 5. わからない |
| 2. どちらかといえば関心がある | 4. 関心がない | |

問22-1 【問22で1、2と答えた方にお聞きします】食育への関心が高まった主なタイミング・きっかけは何でしたか。（あてはまるものすべてに○）

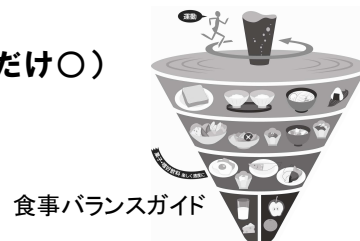
- | | | |
|--------------|-------------|-----------|
| 1. 子どもが生まれた | 5. 自分が病気をした | 9. 農作業の体験 |
| 2. 子どもの入園・入学 | 6. 健康診査の受診 | 10. その他 |
| 3. 体重が増えた | 7. テレビのニュース | （ ） |
| 4. 体重が減った | 8. テレビの料理番組 | |

問22-2 【問22で3、4と答えた方にお聞きします】食育への関心がない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. 他のこと（仕事や趣味等）で忙しいから | 4. 料理が得意ではないから |
| 2. 食育についてよく知らないから | 5. 食べられれば何でもいいから |
| 3. 食費を安くすることの方が重要だから | 6. その他（ ） |

問23 「食事バランスガイド」をご存じでしたか。（ひとつだけ○）

- | | |
|------------------|-----------|
| 1. 内容を含めて知っている | 3. 知らなかった |
| 2. 名前程度は聞いたことがある | |



問23-1 【問23で1、2と答えた方にお聞きします】食事バランスガイドをどちらで知りましたか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. スーパーマーケット | 5. 保健センターの講習会や広報 |
| 2. コンビニエンスストア | 6. 新聞・雑誌・本 |
| 3. ファミリーレストラン | 7. テレビ |
| 4. 職場や学校の講習会や広報 | 8. その他（ ） |

問24 次のような伝統食をご家庭で食べる機会がありますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | | |
|----------|------------|----------|--------------|
| 1. うどん | 4. 小豆ごはん | 7. 山菜おこわ | 10. その他 |
| 2. そば | 5. けんちん汁 | 8. ぼたもち | （ ） |
| 3. しもつかれ | 6. 炭酸まんじゅう | 9. いもぐし | 11. 食べる機会はない |

問25 農業に関する体験（野菜や米などの栽培・収穫など、農業に従事している場合を除く）をされたことはありますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1. 子どもの頃に体験したことがある | 3. 体験したことがない |
| 2. 大人になってから体験したことがある | |

問26 これまで体験したことのある内容は何ですか。また、今後体験してみたい内容はどんなことですか。（それぞれ、あてはまるものすべてに○をお書きください）

	したことがある	今後したい
(1) 生産者の話を聞く		
(2) 生産地を見学する		
(3) 農家や市民農園でお米や野菜を栽培し収穫する		
(4) 収穫したお米や野菜を調理して食べる		
(5) 鶏や牛などの動物を飼育する		
(6) おやつ作り		
(7) 郷土料理作り		
(8) その他（ ）		

問27 あなたは、食材を購入する際、あなたの考えに一番近い番号を1つだけ選んで下さい。（ひとつだけ○）

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1. 海外産を含めて一番低価格のものを購入する | 4. 産地や価格にこだわらず、鮮度や味のよさそうなものを購入する |
| 2. 国内産で一番低価格のものを購入する | |
| 3. 地元産を優先的に購入する | 5. その他（ ） |

問28 あなたは、食品の安全性に不安を感じていますか。（ひとつだけ○）

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. おおいに感じている | 4. あまり感じていない |
| 2. 多少は感じている | 5. まったく感じていない |
| 3. 品目によっては感じている | |

問28-1 【問28で1、2、3と答えた方にお聞きします】不安に感じることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. 農薬・食品添加物・家畜用医薬品 | 4. 食品の表示 |
| 2. 遺伝子組み換え食品 | 5. BSE・鳥インフルエンザなど動植物の病気 |
| 3. 食品の原産地 | 6. 食品の放射性物質 |

問29 健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選んだ方がよいかや、どのような調理が必要かについての知識があると思いますか。（ひとつだけ○）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 十分にあると思う | 3. あまりないと思う |
| 2. ある程度あると思う | 4. まったくないと思う |

問30 市内の外食産業に望むことは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 食品添加物の少ない食材の使用 | 6. 有機野菜や無農薬野菜の使用 |
| 2. 栄養バランスのとれたメニュー | 7. 量や味付けを選べるメニュー |
| 3. カロリーの表示 | 8. アレルギー物質の表示 |
| 4. 栄養成分の表示 | 9. その他（ ） |
| 5. 食材の産地表示 | 10. 特にない |

5. 身体活動・運動について

問31 あなたは、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。（ひとつだけ○）

- | | |
|------------|----------------------|
| 1. いつもしている | 3. 以前はしていたが、現在はしていない |
| 2. 時々している | 4. まったくしたことがない |

↳ どのような運動ですか。

問31-1 【問31で1、2と答えた方にお聞きします】あなたは、週2日以上、1日30分以上の運動をしていますか。（ひとつだけ○）

- | | |
|------------|----------------------|
| 1. いつもしている | 3. 以前はしていたが、現在はしていない |
| 2. 時々している | 4. まったくしたことがない |

問31-2 【問31で3、4と答えた方にお聞きします】運動をしていない理由についてお答えください。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-----------|-----------|--------------------------------|
| 1. 時間がない | 4. お金がかかる | 7. 健康上の問題 |
| 2. 場所がない | 5. 運動が嫌い | 8. その他（ ） |
| 3. 仲間がいない | 6. 必要でない | 9. 特に理由はない |

問32 運動を続けるには、どのようなことが必要だと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|----------------|--------------------------|
| 1. 運動できる場所 | 5. 自分を励ましてくれる人 |
| 2. 運動指導者などの専門家 | 6. その他 |
| 3. 運動教室などの機会 | （ ） |
| 4. 一緒に運動できる仲間 | 7. 特に必要なことはない |

6. 休養・心の健康づくりについて

問33 あなたは何時間くらい睡眠をとっていますか。（ひとつだけ○）

- | | |
|------------|------------|
| 1. 5時間未満 | 3. 7～9時間未満 |
| 2. 5～7時間未満 | 4. 9時間以上 |

問34 あなたは、ここ1ヶ月間に、睡眠で休養が充分とれていますか。（ひとつだけ○）

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 充分とれている | 3. あまりとれていない |
| 2. まあまあとれている | 4. まったくとれていない |

問35 あなたは、ここ1ヶ月間に、眠るためにお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みましたか。（ひとつだけ○）

- | | | |
|-------------|-----------|---------|
| 1. まったく飲まない | 3. 時々飲む | 5. 常に飲む |
| 2. めったに飲まない | 4. しばしば飲む | |

問36 あなたは、ここ1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスなどがありましたか。（ひとつだけ○）

1. 大いにある 3. あまりない
2. 多少ある 4. まったくない

問37 こころの健康について専門家に相談したり、カウンセリングを受けたいと思いますか。（ひとつだけ○）

1. 受けたと思う（既に受けている） 2. 現在は思わない

7. 喫煙や飲酒について

問38 あなたはたばこを吸っていますか。(ひとつだけ○)

1. 吸わない 2. 以前に吸っていたがやめた 3. 吸う（1日 本）

問38-1 【問38で2、3と答えた方にお聞きします】禁煙を試みたときのことについて教えてください。（あてはまるものすべてに○）

1. 禁煙を試みたことがない
2. 禁煙外来を受診
3. 薬局に相談
4. 歯科医師に相談
5. 友人や家族に相談
6. 自分一人の意志で
7. ニコチンガムを使用
8. ニコチンパッチを使用
9. その他

問38-2 【問38で3と答えた方にお聞きします】あなたはたばこをやめたいと思いますか。（ひとつだけ○）

1. ぜひやめたいと思う 3. あまり思わない
2. できればやめたいと思う 4. まったく思わない

問39 他人のたばこの煙を吸うこと（副流煙・受動喫煙）で、その人の健康に影響を及ぼすものは、以下のうちどれだと思いますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 乳幼児への影響（突然死など）
2. 妊婦への影響（未熟児など）
3. 心臓病
4. 子どものぜんそく
5. 大人のぜんそく
6. 肺がん
7. 影響を及ぼすことはない
8. どんな影響を及ぼすか知らない

問40 あなたは、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸い、不快と感じた場所はどこですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | | |
|---------|---------|----------|--------------------------------|
| 1. 特にない | 3. 職場で | 5. 遊技場で | 7. 医療機関で |
| 2. 家庭で | 4. 飲食店で | 6. 行政機関で | 8. その他（ ） |

問41 【仕事をしている人にお聞きします】あなたの職場（室内）の喫煙環境について、次のうちからお選びください。（ひとつだけ○）

- | | | | |
|---------|-------|---------------|--------------------------------|
| 1. 全面禁煙 | 2. 分煙 | 3. いつでもどこでも喫煙 | 4. その他（ ） |
|---------|-------|---------------|--------------------------------|

問42 あなたは、週に何日くらいお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（ひとつだけ○）

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

問42-1 【問42で1、2、3、4と答えた方にお聞きします】あなたが1日に飲むアルコールの分量は、日本酒に換算して平均どの程度ですか。（ひとつだけ○）

- | |
|-----------------|
| 1. 日本酒で3合以上 |
| 2. 日本酒で2合以上3合未満 |
| 3. 日本酒で1合以上2合未満 |
| 4. 日本酒で1合未満 |

【参考】日本酒1合の換算の目安

ビール（発泡酒を含む中びん1本（約500ミリリットル）
ウイスキーダブル2杯（60ミリリットル）
焼酎約1／2合（110ミリリットル）
ワイン2杯（240ミリリットル）

問43 1日に飲むお酒の適量とは、日本酒に換算するとどのくらいだと思いますか。（ひとつだけ○）

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

8. 歯の健康について

問44 あなたの歯は何本ありますか。（親知らずは含みません。さし歯はあなた自身の歯として数えます。）（ひとつだけ○）

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 全部ある | 4. 半分くらいある（19～10本） |
| 2. ほとんどある（27～24本） | 5. ほとんどない（9～1本） |
| 3. かなりある（23～20本） | 6. まったくない |

問45 1日のうちで歯を磨くのはいつですか。（あてはまるものすべてに○）

※朝食抜きで、朝、歯を磨く人は「朝食後」に○

- | | | | |
|--------|--------|-----------|-----------|
| 1. 起床後 | 3. 昼食後 | 5. 就寝前 | 7. 磨いていない |
| 2. 朝食後 | 4. 夕食後 | 6. その他（ ） | |

問46 あなたの歯の健康状態で該当するものはありますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. むし歯がある | 6. 口臭が気になる |
| 2. 歯肉から出血したり、うずいたりする | 7. 歯と歯の間に食べ物がつまる |
| 3. 歯並びに問題がある | 8. 歯のぐらつきがある |
| 4. 入れ歯が合わない | 9. その他の悩み（ ） |
| 5. 口を開けると音がしたり痛い | 10. 特にあてはまるものはない |

問47 あなたは、歯科医院で歯周病と言われたことがありますか。（ひとつだけ○）

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

問48 あなたは、この1年間のうち、歯科医師等から以下のことを受けたことがありますか。（ひとつずつ○）

（1）歯科健康診査	1. はい	2. いいえ
（2）歯石除去・歯面の掃除	1. はい	2. いいえ
（3）歯のみがき方の指導	1. はい	2. いいえ

問49 あなたが歯や口の健康のためにしていることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 時々歯や歯ぐきや口の中を自分で観察する | 6. フッ化物入りの歯磨剤を使用している |
| 2. 1日1回は5分以上磨くようにしている | 7. 食事のときには良く噛むようにしている |
| 3. 歯と歯ぐきの境目を磨くようにしている | 8. 口の体操や唾液腺マッサージをしている |
| 4. 糸ようじや歯間ブラシを使う | 9. その他（ ） |
| 5. 舌を磨くようにしている | 10. 特に何もしていない |

問50 歯周病と全身の健康について、あなたが知っていることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | |
|------------------------------|
| 1. 喫煙は歯周病にかかりやすくし、歯周病を悪化させる |
| 2. 糖尿病だと歯周病にもかかりやすい |
| 3. 歯周病菌が動脈硬化を促進することがある |
| 4. 妊婦が歯周病だと早産や低体重児出産となることがある |
| 5. その他（ ） |
| 6. 知らない |

9. 生活習慣病について

問51 あなたの身長と体重はどのくらいですか。（ご記入ください）

身長（ cm） 体重（ kg）

問52 あなたは、食事のときにお腹いっぱい食べますか。（ひとつだけ○）

1. はい 2. いいえ

問53 あなたは、自分の適切な体重を維持するために必要な食事内容・量を知っていますか。（ひとつだけ○）

1. 知っている 2. 知らない

問54 どのようなきっかけがあれば、積極的に生活習慣を改善できますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. 病気の自覚症状が出る | 5. 家族や知人等の病気 |
| 2. 健康診断や医療機関で異常を指摘される | 6. テレビ・ラジオ・新聞・雑誌などの情報 |
| 3. 保健師や栄養士等によるアドバイス | 7. 知人・友人の勧め |
| 4. 健康教室や特定保健指導などの個別案内 | 8. その他（ ） |

問55 最後に、健康づくりや食育、歯科保健に関して、ご意見やご要望などがあれば教えてください。（ご記入ください）

ご協力ありがとうございました。

ご記入いただいた調査票は、**7月27日（金）**までに、
同封の封筒に入れて**切手を貼らずに**投函してください。