

## 青年・壮年・中年設問（WEB アンケート）

### 1. あなたご自身のことについてお聞きします。

問1 あなたの戸籍上の性別はどちらですか。（○は1つ）	
1 男	2 女

問2 あなたの年齢は、次のうちどれにあてはまりますか。 令和5年11月1日現在でお答えください。（○は1つ）	
1 15～19歳	6 40～44歳
2 20～24歳	7 45～49歳
3 25～29歳	8 50～54歳
4 30～34歳	9 55～59歳
5 35～39歳	10 60～64歳

問3 あなたの家族構成は、次のうちどれにあたりますか。（○は1つ）	
1 単身	4 親と子と孫（3世代世帯）
2 夫婦のみ	5 その他
3 親と子（2世代世帯）	

問4 あなたの印西市での通算の居住年数は、次のうちどれにあたりますか。（○は1つ）	
1 1年未満	4 10～15年未満
2 1～5年未満	5 15～20年未満
3 5～10年未満	6 20年以上

問5 あなたの居住地区はどちらですか。（○は1つ）	
1 北部	木下・木下南・竹袋・別所・宗甫・木下東・平岡・小林・小林北・小林浅間・小林大門下・大森・鹿黒・鹿黒南・亀成・発作・相嶋・浅間前・浦部・浦部村新田・白幡・浦幡新田・高西新田・小倉・和泉・牧の台
2 南部	小倉台・大塚・牧の木戸・木刈・武西学園台・戸神台・中央北・中央南・内野・原山・高花
3 船穂	武西・戸神・船尾・松崎・松崎台・結縁寺・多々羅田・草深・東の原・西の原・原・泉・泉野
4 印旛	瀬戸・山田・平賀・平賀学園台・吉高・萩原・松虫・岩戸・師戸・鎌苺・大廻・造谷・つくりや台・吉田・美瀬・舞姫・若萩
5 本埜	中根・荒野・角田・竜腹寺・惣深新田飛地・滝・物木・笠神・行徳・川向・下曾根・中・萩埜・桜野・押付・佐野屋・和泉屋・甚兵衛・立埜原・松木・中田切・下井・長門屋・酒直ト杭・安食ト杭・将監・本埜小林・滝野・みどり台・牧の原

※上表の地区分けは、介護保険法に基づき市が設定している日常生活圏域としています。

問6 あなたのご職業はどれにあてはまりますか。(○は1つ)	
1 常勤勤めの人	6 専業主婦(夫)
2 パート・臨時の勤め人	7 学生
3 自営業(農業以外)	8 無職
4 農業	9 その他
5 自由業(画家・作家など)	

問7 あなたと生計を共にしている人との世帯全体の収入は、次のうちどれにあてはまりますか。 (○は1つ)	
1 200万円未満	3 600万円以上
2 200万円以上600万円未満	

問8 あなたが加入している健康保険は次のうちのどれです。(○は1つ)	
1 国民健康保険	3 未加入
2 その他(社会保険、共済等)	

## 2. 健康に関することについてお聞きします。

問9 あなたは、自身のことを健康だと思えますか。(○は1つ)	
1 思う	3 どちらかといえば思わない
2 どちらかといえば思う	4 思わない

問10 あなたは、健康診断を受けていますか。(○は1つ)	
1 毎年受けている	3 4年以上受けていない
2 2～3年に一度受けている	4 まったく受けていない

※健康診断として実施されたもののみを伺っており、定期的な診察での採血等は含みません。

問10で「1」、「2」と回答した人にお聞きします。	
問10-1 あなたは、どちらの健康診断を受けていますか。(○は1つ)	
1 市の実施する健康診断(集団健診・個別健診)	3 人間ドック
2 職場や学校の健康診断	4 自費での健康診断等

問10で「2」、「3」、「4」と回答した人にお聞きします。	
問10-2 健康診断を毎年受けていないのはどのような理由からですか。 (あてはまるもの3つまでに○)	
1 健康診断の実施を知らなかったから	7 毎年受ける必要性を感じないから
2 時間が取れないから	8 健康に自信があり、必要性を感じないから
3 場所が遠い。交通手段がないから	9 異常が見つかったら不安になるから
4 費用がかかるから	10 手続きの方法や受け方がわからなかったから
5 面倒だから	11 必要な時はいつでも医療機関を受診すればよいから
6 かかりつけ医に診てもらっているから	12 その他 ( )

「国民健康保険」に加入している人にお聞きします。	
問11 あなたは、どのようにしたら市の健康診断が受診しやすくなると思いますか。 (あてはまるもの3つまでに○)	
1 健康診断の受診機会が増える	7 がん検診等他の健(検)診と一緒に受診できる
2 自己負担額が無料になる	8 受診できる期間が延びる
3 会場に駐車場がある	9 家の近くで受診できる
4 待ち時間が短くなる	10 バスなどの公共交通機関との接続がよくなる
5 申請手続きが簡単になる	11 その他 ( )
6 問診票が手元に届く	

すべての人にお聞きします。

問 12 あなたが定期的に受けているがん検診ごとに、検診の機会を1つ選び、それぞれに○をつけてください。男性は(1)～(3)、女性は(1)～(5)についてお答えください。

	検診の機会				
	市が実施する 検診	勤務先が実施する検診 (人間ドックを含む)	自分で医療機関を受診 (人間ドックを含む)	その他	受けていない
(1)肺がん	1	2	3	4	5
(2)胃がん	1	2	3	4	5
(3)大腸がん	1	2	3	4	5

	検診の機会				
	市が実施する 検診	勤務先が実施する検診 (人間ドックを含む)	自分で医療機関を受診 (人間ドックを含む)	その他	受けていない
(4)乳がん	1	2	3	4	5
(5)子宮頸がん	1	2	3	4	5

問 13 の(1)～(5)で、「5」を1つでも回答した人にお聞きします。

問 13-1 がん検診を受けていないのはどのような理由からですか。(あてはまるものすべてに○)

1 実施機関を知らない・案内がないから	7 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
2 時間が取れないから	8 定期的に受ける必要性を感じないから
3 費用がかかるから	9 市や職場の検診が対象年齢ではないから
4 検査にともなう苦痛などに不安があるから	10 がん検診の推奨年齢に達していないから
5 がんが見つかったら怖いから	11 その他 ( )
6 健康に自信があるから	

問 14 あなたには、かかりつけ医などがありますか。(それぞれに○は1つ)

	ある	ないが必要性は感じている	ないし必要性も感じない
(1) かかりつけ医	1	2	3
(2) かかりつけ歯科医	1	2	3
(3) かかりつけ薬局	1	2	3

問 15 あなたは、健康に関する相談、教室に、どのような形態であれば参加しやすいですか。

(あてはまるものすべてに○)

1 来所相談	4 健康支援アプリの利用(歩数、カロリー計算など)
2 訪問	5 電話相談
3 オンライン	6 参加しない

### 3. 歯の健康についてお聞きします。

問 16 あなたは、過去 1 年間に歯科検診をどこで受けましたか。(あてはまるものすべてに○)	
1 かかりつけ歯科医院	4 その他
2 会社や学校で提携している歯科医院	5 受けていない
3 市の口腔疾患健診	

問 16 で「5」と回答した人にお聞きします。

問 16-1 歯科検診を受けていない理由はなんですか。(あてはまるものすべてに○)	
1 必要性を感じないから	4 医療費がかかるから
2 痛みや違和感がないから	5 その他
3 忙しくて時間が取れないから	

問 17 食事を噛んで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。(○は1つ)	
1 なんでも噛んで食べることができる	3 ほとんど噛めない
2 歯や歯ぐき、噛み合わせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある	

問 18 現在、自分の歯は何本ありますか。(○は1つ)	
1 1本もない	3 20～23本
2 19本以下	4 24本以上

問 19 あなたは、歯周病が全身の健康に悪影響を与えることを知っていますか。(○は1つ)	
1 知っている	2 知らない

※歯周病は糖尿病や心筋梗塞、肺炎、低出生体重児等のリスクが高くなります。

問 20 あなたは、デンタルフロスや歯間ブラシを使用していますか。(○は1つ)	
1 毎日使う	3 使っていない
2 ときどき使う	4 デンタルフロスや歯間ブラシを知らない

#### 4. たばこやアルコールについてお聞きします。

問 21 あなたもしくはあなたのご家族は、現在たばこを吸っていますか。(加熱式・電子たばこを含む) (○は1つ)	
1 毎日吸っている	3 以前吸っていたがやめた
2 時々吸っている	4 吸ったことはない

問 22 あなたは、たばこが体に与える影響を知っていますか。(受動喫煙を含む) (あてはまるものすべてに○)	
1 がん(肺以外の様々ながんを含む)	6 SIDS(乳幼児突然死症候群)
2 COPD(慢性閉塞性肺疾患)	7 早産・流産
3 脳卒中・虚血性心疾患	8 低出生体重児
4 糖尿病	9 児の先天異常
5 歯周病	10 知らない

問 23 あなたは、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか。(○は1つ)	
1 言葉も内容も知っている	3 言葉も内容も知らない
2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない	

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこの煙を主とする有害物質が長期に気道に触れることによって起きる炎症性の疾患で、主な症状として咳・痰・息切れがあり、徐々に呼吸障害が進行する疾患のことで、喫煙者の20%がCOPDを発症すると言われています。

問 24 あなたは、適正な飲酒量を知っていますか。(○は1つ)	
1 はい	2 いいえ

◆適正な飲酒量は1日1合

1合の目安

日本酒：180ml

ウイスキー：ダブル1杯(60ml)

ワイン：グラス2杯(240ml)

缶チューハイ：1缶(350ml)

ビール：中瓶1本(500ml)

## 5. 食生活・食育についてお聞きします。

問 25 あなたが、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。 (○は1つ)	
1 ほぼ毎日	4 週1日程度
2 週4～5日程度	5 ほとんどない
3 週2～3日程度	

※主食：おもにご飯・パン・麺類など穀物を使った料理  
 主菜：おもに肉・魚・卵・大豆製品等を使ったおかず  
 副菜：おもに野菜、海藻類、きのこ類、いも類を使ったおかず

問 26 あなたは、果物を1日にどれくらい食べますか。(○は1つ)	
1 片手にのる量の3つ分以上	4 片手にのる量の半分
2 片手にのる量の2つ分	5 ほとんど食べない
3 片手にのる量の1つ分	

※片手にのる量とは、りんご1個、みかん2個、バナナ1本、グレープフルーツ1個位の量です。

問 27 あなたの塩分摂取の傾向お聞きます。以下の「塩分チェック」の(1)～(13)の設問にお答えください。(それぞれに○は1つ)
※ご自身の塩分摂取の傾向を確認したい方は、設問の最後にある塩分チェック表により判定してください。

### (1) みそ汁、スープなど

1 1日2杯以上	2 1日1杯くらい	3 週2～3杯	4 あまり食べない
----------	-----------	---------	-----------

### (2) つけ物、梅干しなど

1 1日2回以上	2 1日1回くらい	3 週2～3回	4 あまり食べない
----------	-----------	---------	-----------

	よく食べる	週2～3回	あまり食べない
(3) ちくわ、かまぼこなどの練り製品	1	2	3
(4) あじの開き、みりん干し、塩鮭など	1	2	3
(5) ハムやソーセージ	1	2	3

### (6) うどん、ラーメンなどの麺類

1 ほぼ毎日	2 週2～3回	3 週1回以下	4 食べない
--------	---------	---------	--------

### (7) せんべい、おかき、ポテトチップスなど

1 よく食べる	2 週2～3回	3 あまり食べない
---------	---------	-----------

### (8) しょうゆやソースなどをかける頻度はどれくらいですか。

1 よくかける(ほぼ毎食)	2 毎日1回はかける	3 ときどきかける	4 ほとんどかけない
---------------	------------	-----------	------------

### (9) うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか。

1 すべて飲む	2 半分くらい飲む	3 少し飲む	4 ほとんど飲まない
---------	-----------	--------	------------

(10) 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか。

1 ほぼ毎日	2 週3回くらい	3 週1回くらい	4 利用しない
--------	----------	----------	---------

(11) 夕食で外食やお総菜などを利用しますか。

1 ほぼ毎日	2 週3回くらい	3 週1回くらい	4 利用しない
--------	----------	----------	---------

(12) 家庭の味付けは外食と比べていかがですか。

1 濃い	2 同じ	3 薄い
------	------	------

(13) 食事の量は多いと思いますか。

1 人より多め	2 普通	3 人より少なめ
---------	------	----------

**【参考】◆ご自身の塩分摂取の傾向を確認したい方のための塩分チェック表◆**

	選択肢番号 (問 20 の(1)~(13)に対応)			
	1	2	3	4
(1)みそ汁、スープなど	1	2	3	4
(2)つけ物、梅干しなど	1	2	3	4
(3)ちくわ、かまぼこなどの練り製品	—	1	2	3
(4)あじの開き、みりん干し、塩鮭など	—	1	2	3
(5)ハムやソーセージ	—	1	2	3
(6)うどん、ラーメンなどの麺類	1	2	3	4
(7)せんべい、おかき、ポテトチップスなど	—	1	2	3
(8)しょうゆやソースなどをかける頻度は	1	2	3	4
(9)うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか	1	2	3	4
(10)昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか	1	2	3	4
(11)夕食で外食やお総菜などを利用しますか	1	2	3	4
(12)家庭の味付けは外食と比べていかがですか	1	2	—	3
(13)食事の量は多いと思いますか	1	—	2	3
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	点
合計点	点			

**【塩分チェック判定】**

0-8点 食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩しましょう。

9-13点 食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。

14-19点 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。

20点以上 食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

問 28 あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

1 とても関心がある	3 あまり関心がない
2 まあまあ関心がある	4 まったく関心がない

※食育とは、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。



問 29 あなたは、一週間のうち朝食や夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。 (それぞれに○は1つ)						
	ほとんど毎日	週に4、5日	週に2、3日	週に1日程度	ほとんどない	同居している人がいない
(1)朝食	1	2	3	4	5	6
(2)夕食	1	2	3	4	5	6

問 30 あなたは、印西市や千葉県産の食品をすすんで購入していますか。(○は1つ)	
1 購入している	2 購入していない

問 31 あなたは、日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか。(○は1つ)	
1 いつも選んでいる	3 あまり選んでいない
2 ときどき選んでいる	4 まったく選んでいない

※1 国産のものや近隣の地域で生産・加工されたものは、輸送に係る二酸化炭素の排出を抑制し、環境への負荷を低減できます。

※2 参考 有機JASマーク

※3 参考 水産エコラベル



問 32 あなたは「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。 (あてはまるものすべてに○)	
1 料理を作りすぎない	7 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べきれぬ量を購入する
2 残さず食べる	8 商品棚の手前に並ぶ賞味期限の近い商品を購入する
3 残った料理を別の料理に作り変える (リメイクする)	9 飲食店等で注文し過ぎない
4 冷凍保存を活用する	10 外食時には、小盛メニュー等希望に沿った量で料理を提供する店舗を選ぶ
5 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する	11 その他 ( )
6 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する	12 特になし

問 33 あなたは、安全な食生活を送ることについてどの程度判断していますか。(○は1つ)	
1 いつも判断している	3 あまり判断していない
2 判断している	4 まったく判断していない

## 6. 休養・心の健康についてお聞きします。

問 34 あなたは、最近1か月間で、学校、仕事、子育て、日常生活の中で、ストレス（不満・悩み・苦勞・イライラなど）が多いと感じましたか。（○は1つ）	
1 感じる	3 あまり感じない
2 ときどき感じる	4 まったく感じない

問 34 で「1」、「2」と回答した人にお聞きします。

問 34-1 あなたは、ストレスを感じた時、うまく対処できていますか。（○は1つ）

1 はい	2 いいえ
------	-------

問 35 あなたは、最近1年以内に「死にたい」と思うほどの悩みを感じることはありませんでしたか。（○は1つ）	
1 はい	2 いいえ

問 35 で「1」と回答した人にお聞きします。

問 35-1 「死にたい」と思うほどの悩みを感じた時、どのようにして思いとどまりましたか。（あてはまるものすべてに○）

1 家族や友人、職場の同僚等、身近な人に悩みを聞いてもらった
2 医師やカウンセラー等心の健康に関する専門家、弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みのもととなる分野の専門家に相談した
3 家族や恋人等、身近な人が悲しむことを考えた
4 できるだけ休養を取るようにした
5 趣味や仕事等、他のことで気を紛らわせるように努めた
6 将来を楽観的に考えるようにした
7 我慢した
8 自殺を試みたが、死にきれなかった
9 まだ「思いとどまれた」とは言えない
10 その他（ ）
11 特に何もしなかった

問 36 あなたは、悩みごとや心配ごとがあった時、話を聞いてくれたり、相談できる人はいますか。（○は1つ）	
1 いる	2 いない

問 37 あなたは、普段ご近所とどのようなお付き合いをされていますか。（あてはまるものすべてに○）	
1 お互いに挨拶する程度	3 日常的にお互い助け合っている
2 問題が生じた場合、力を合わせる	4 付き合いはない

問 38 あなたに、悩みごとや心配ごとがあった時の相談方法についてお聞きします。

(1) あなたは、次の相談方法を知っていますか。(あてはまるものすべてに○)	
1 対面相談	3 SNSやチャット相談
2 電話相談	4 いずれも知らない

(2) あなたが利用したことがある相談方法はどれですか。(あてはまるものすべてに○)	
1 対面相談	3 SNSやチャット相談
2 電話相談	4 いずれも利用したことがない

問 39 あなたは、「ゲートキーパー」を知っていますか。(○は1つ)	
1 言葉も内容も知っている	3 言葉も内容も知らない
2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない	

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援へつなぎ、見守る人のことを言います。

問 40 あなたもしくは同居する家族に、自宅に引きこもっている状態にある人はいますか。(○は1つ)	
1 いる	2 いない

問 40 で「1」と回答した人にお聞きします。	
問 40-1 引きこもっている人はどなたですか。(あてはまるものにすべてに○)	
1 自分自身	3 同居している家族( )
2 子ども	

## 7. その他についてお聞きします。

問41 あなたは、普段一日何歩くらい歩いていますか。(○は1つ)			
1	2,000 歩未満	3	5,000 歩以上 8,000 歩未満
2	2,000 歩以上 5,000 歩未満	4	8,000 歩以上

※目安として 10 分間の歩行で約 1,000 歩になります。

問42 新型コロナウイルス感染症が流行したことにより、あなたの生活や意識はどのように変化しましたか。(それぞれに○は1つ)					
	非常に減った	やや減った	変わらない	やや増えた	非常に増えた
(1)運動時間・日常生活活動時間※	1	2	3	4	5
(2)同居者以外との交流、外出の機会	1	2	3	4	5

	非常に低下した	やや低下した	変わらない	やや高くなった	非常に高くなった
(3)健康への関心	1	2	3	4	5

※日常生活活動時間とは、通勤・通学の徒歩や自転車使用の時間、掃除の時間など、運動を意識せず活動している時間のことです。

問43 あなたは、「香害」という言葉を知っていますか。(○は1つ)			
1	言葉も意味も知っている	3	言葉も意味も知らない
2	言葉は聞いたことがあるが意味は知らない		

※香害とは、洗剤や柔軟剤、香水などに含まれる合成香料（化学物質）によって、頭痛や吐き気等の様々な健康被害を誘発することです。

問44 あなたは、「AED（自動体外式除細動器）」について知っていますか。(○は1つ)			
1	どんな時に使うかも言葉も知っている	3	どんな時に使うかも言葉も知らない
2	どんな時に使うかは知らないが言葉は知っている		

※AEDは事故等で心臓がけいれんしてしまい、体に血液を送れなくなってしまった時に、電気ショックを与えることで心臓の働きを正常に戻す医療機器のことです。

問45 あなたは、「マタニティマーク」を知っていますか。(○は1つ)			
1	知っている	2	知らない

参考 マタニティマーク



問 46 あなたは、「糖尿病性腎症」を知っていますか。(○は1つ)	
1 言葉も内容も知っている	3 言葉も内容も知らない
2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない	

※糖尿病性腎症とは、糖尿病により高血糖が長く続くことなどが原因で、腎臓の働きが悪くなる病気のことです。

問 47 あなたは、「フレイル」を知っていますか。(○は1つ)	
1 言葉も内容も知っている	3 言葉も内容も知らない
2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない	

※フレイルとは、加齢とともに運動機能や認知機能等の心身の活力が低下し、生活機能が阻害され、心身の脆弱性が出現した状態を言います。

自由記入1

健康増進計画「健康いんざい21」、「印西市食育推進計画」に取り入れたい事柄がありましたら、計画策定の参考にさせていただきたいので、以下にご記入ください。

記述
----

自由記入2

その他、健康や食育に関してご意見等がございましたら、以下にご記入ください。

記述
----