

## 境港市の健康づくりに関するアンケートのお願い

境港市では市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」を基本に、家庭や職場など地域ぐるみで健康づくりを進めるため、本市の健康づくりに関する将来展望や健康を維持していくための具体的な目標、取り組み方法などをまとめた「健康づくり推進計画」を、平成31年2月に策定いたしました。

令和7年2月に第2期計画の改定を予定しており、この度、市民の皆様のご意見をお聞きし、計画の参考とするため、アンケート調査をさせていただくことになりました。

市内にお住まいの〇月〇日現在、18歳から84歳までの方1,500人を無作為に抽出し、アンケート調査票を送付させていただいております。

突然のお願いとお忙しい時期に大変恐縮ですが、上記の趣旨をご理解いただき、調査へのご協力をいただきますようお願い申し上げます。

令和6年1月

境港市長 伊達憲太郎

【回答のしかた】 次の2つの方法からいずれか1つを選び回答してください。

1. 調査票(この冊子)に直接記入し郵送

→同封の返信用封筒(切手貼付不要)で1月31日(水)までにご投函くださいますようお願い申し上げます。

2. パソコン・タブレット・スマートフォンでオンライン回答

→別紙「オンライン回答のご案内」をご覧くださいご回答ください。

---

【ご記入にあたってのお願い】

1. 氏名や住所などのご記入は不要です。
2. ご本人が回答してください。
3. あてはまる回答の数字又はカタカナのひとつを「○」で囲んでください。  
※一部の質問については、複数の回答をいただくものもあります。
4. このアンケートに関するお問い合わせは、下記までお願いします。

【お問い合わせ先】

境港市役所 福祉保健部 健康づくり推進課

〒684-8501 境港市上道町3000番地

電話: 0859-47-1042 FAX: 0859-47-1112

電子メール: kenko@city.sakaiminato.lg.jp

■基本的なことについて、おたずねします。(あてはまる数字に○をしてください。)

問 1.性別 1. 男性 2. 女性 3. 明確でない・分からない

問 2.年齢 1. 10代 2. 20代 3. 30代 4. 40代 5. 50代 6. 60代  
7. 70代 8. 80代

問 3.居住されている地区

1. 渡 2. 外江 3. 境 4. 上道 5. 余子 6. 誠道 7. 中浜

問 4.家族の構成 1. 1人世帯 2. 2人世帯 3. 3人以上の世帯

問 5.ご職業

1. 農林漁業 2. 会社員 3. 団体職員 4. 公務員 5. 自営業  
6. アルバイト・パート 7. 専業主婦(夫) 8. 学生 9. 無職

■食習慣(食生活)について、おたずねします。(あてはまる数字に○をしてください。)

㊦問6.ふだん、朝食を食べますか。

1. ほとんど毎日食べる  
2. 週2~3日食べない 3. 週4~5日食べない 4. ほとんど食べない ➡ 問6-2へ

㊦問6-2 朝食を食べない理由は何ですか。

1. 時間がない 2. 食欲がわかない 3. 朝食を食べるより寝ていたい  
4. 減量(いわゆるダイエット)のため 5. 朝食が用意されていない  
6. 以前から食べる習慣がない 7. 準備するのが面倒である  
8. その他( )

問7.ふだん食べている食事の味付けについて、どう感じていますか。

1. 濃い 2. やや濃い 3. ふつう 4. やや薄い 5. 薄い

㊦問8. 食品を購入する際や料理を行う時に、塩分控えめを意識しますか。

1. とても意識する 2. 少し意識する 3. 意識していない

㊤問9.野菜、海藻、きのこは1日にどのくらい食べますか。(1皿70グラムを目安にお答えください。)

※1皿の目安

トマト1/2個(1皿)、おひたし、酢の物(1皿)、生野菜サラダ(1皿)、野菜の煮物(2皿)、野菜炒め(2皿)などです。

イラスト

1. 1皿未満      2. 1皿      3. 2皿      4. 3皿      5. 4皿      4. 5皿以上  
5. ほとんど食べない

㊤問10.主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事をしていますか。

※主食とは、ごはん・パン・めん類などのことをいい、主菜とは魚、肉、卵類を主に使った料理、副菜とは野菜、いも類、海藻類などを主に使った料理です。

1. 毎食、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている  
2. 1日のうち2食は、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている  
3. 1日のうち1食は、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている  
    (ア)朝のみ      (イ)昼のみ      (ウ)夜のみ  
4. 主食・主菜・副菜の揃った食事をしていない

問11.自分にとって適切な食事の量や内容を知っていますか。

1. 知っている      2. 知らない

問12.食品を買う時に「栄養成分表示」を参考にしますか。(カロリーkcal、塩分gなど)

1. 参考にする      2. 参考にしない      3. 栄養成分表示を知らない

㊤問13.ふだん、「家族や友人と楽しく食卓を囲む」機会がどのくらいありますか。

1. ほぼ毎日      2. 週に5、6回      3. 週に3、4回      4. 週1、2回      5. ほとんどない

㊤問14.「地域の産物、旬の食材」について、どの程度知っていますか。

1. 十分に知っている      2. ある程度知っている      3. あまり知らない      4. ほとんど知らない

㊤問15.ふだん、地域の産物、旬の食材を意識して選んでいますか。

1. いつも選んでいる      2. 時々選んでいる      3. あまり選んでいない      4. まったく選んでいない

㊤問16.あなたは週に何日位お酒(飲酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。

1. 毎日飲む      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17へ
- } 問16-2へ

㊤問16-2.お酒を飲む日は一日あたり、どのくらいの量を飲みますか。

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(アルコール度数5度、500ml)
- ・ウイスキーダブル1杯(アルコール度数43度、60ml)
- ・焼酎0.6合(アルコール度数25度、110ml)
- ・缶チューハイ1.5缶(アルコール度数5度、520ml)
- ・ワイン1/4本(アルコール度数14度、160ml)
- ・缶チューハイ1缶(アルコール度数7度、350ml)

㊤問17.1度に純アルコール60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。

1. ない    2. 月に1度未満    3. 月に1度程度    4. 週に1度    5. 毎日あるいはほとんど毎日

※純アルコール量(g)の目安

種類 ( )内はアルコール度数	量	純アルコール量(g)	種類 ( )内はアルコール度数	量	純アルコール量(g)
ビール・ 発泡酒(5%)	コップ1杯	7.2	ウイスキー(40%)	シングル水割り(原酒で30ml)	9.6
	350ml缶1本	14.0		ダブル水割り(原酒で90ml)	19.2
	500ml缶1本	20.0		ボトル半分(360ml)	115.2
日本酒(15%)	1合(180ml)	21.6	梅酒(13%)	1合(180ml)	18.7
焼酎・泡盛(25%)	1合(180ml)	36.0	焼酎(20%)	1合(180ml)	28.8
酎ハイ(7%)	350ml缶1本	19.6	ワイン(12%)	ワイングラス1杯(120ml)	11.5
	500ml缶1本	28.0		ハーフボトル(375ml)	36.0

※純アルコール60gの目安

種類( )内はアルコール度数	ビール・発泡酒(5%)	日本酒(15%)	酎ハイ(7%)
量	500ml缶約3本	約3合	300ml缶約3本

問18.飲酒の適量は1日にどのくらいだと思いますか。

1. 1合まで    2. 2合まで    3. 3合まで

■運動について、おたずねします。(あてはまる数字に○をしてください。)

問19.普段、運動不足と感じますか。

1. 感じる    2. 感じない    3. どちらでもない

問20.日ごろから健康の維持のため、意識的に体を動かすように心がけていますか。

1. 心がけている    2. 心がけていない    3. 特に意識していない

㊦問21.運動習慣の状況についてお答えください。

1. 1週間の運動日数 ( )日 0日の場合 ➡ 問21-2へ
2. 運動を行う日の平均運動時間 ( )時間( )分
3. 運動の継続年数 (ア)1年未満 (イ)1年以上

問21-2 運動をしない理由は何ですか。

1. 仕事などで時間がない
2. 疲れている
3. 運動が嫌い
4. きっかけがない
5. 主治医から禁止されている、体調が悪い
6. 運動ができる場所を知らない
7. その他( )

㊦問22. あなたはこの一年間に、運動・スポーツの行事、教室に参加したことがありますか。

1. 町内会、自治会、学校などが催した運動・スポーツ行事、教室
2. 県や市町村が催した運動・スポーツ行事、教室
3. 地域のスポーツが催した運動・スポーツ行事、教室
4. 職場や通学している学校が催した運動・スポーツ行事、教室
5. 民間のスポーツ施設が催した運動・スポーツ行事、教室
6. 公共スポーツ施設が催した運動・スポーツ行事、教室
7. 何にも参加しなかった
8. その他( )

■喫煙について、おたずねします。(あてはまる数字に○をしてください。)

㊦問23. あなたは、たばこ(※)を吸いますか。

※「たばこ」は、紙巻たばこ、加熱式たばこ、葉巻、パイプたばこ等を指します。電子たばこは含みません。

1. 毎日吸っている
2. 時々吸う日がある ➡ 問23-2. 23-3へ
3. 以前に吸っていたが、1か月以上吸っていない
4. 吸わない ➡ 問24へ

問23-2. 禁煙する予定はありますか。

1. 禁煙する予定
2. 禁煙に関心はあるが、禁煙の予定はない
3. 禁煙はしない

㊦問23-3. あなたは、未成年者、妊婦のいるところで、たばこを吸わないようにしていますか。

1. 吸わないようにしている
2. 吸っている

■歯の健康について、おたずねします。(あてはまる数字に○をしてください。)

問24. 現在、ご自身の歯は何本ありますか。(通常は28本ありますが、親知らず・入れ歯は含みません。)

1. 0~9本
2. 10~19本
3. 20~23本
4. 24~28本





㊦問38. 自分の適性体重を知っていますか。

※適正体重とは、BMI(身長×身長×22)が22となる体重のこと。

1. 知っている                      2. 知らない

㊦問39. これまでに医療機関や健診で血圧が高いと言われたことがありますか。

1. はい                              2. いいえ

㊦問40. ふだんから意識して血圧測定を行っていますか。

1. はい                              2. いいえ

㊦問41. これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか。

1. 有                              ➡問41-2へ                      2. 無                              ➡問42へ

㊦問41-2. 現在、糖尿病治療を受けていますか。

1. 受けている                      ➡問41-3へ                      2. 受けていない                      ➡問41-4へ

㊦問41-3. 現在、投薬(インスリン注射または血糖を下げる薬)を受けていますか。

1. 受けている }  
2. 受けていない } 問41-4へ

問㊦41-4. 現在、生活習慣の改善に取り組んでいますか。

1. 取り組んでいる                      2. 取り組んでいない

㊦問42. 健康や病気などの知識または情報をどこから得ていますか。(複数回答可)

1. テレビ、ラジオ      2. 新聞、雑誌      3. 医療機関      4. 家族や友人、知人知人  
5. インターネットや SNS      6. 境港市報      7. 境港市ホームページ  
8. 公民館報      9. 健康講座や健康教室      10. その他(                      )

㊦問43. 次の団体、組織の活動に参加していますか。(複数回答可)

1. 健康・スポーツのサークルまたは団体      2. 学習・教養のサークルまたは団体  
3. 1、2以外の趣味のサークルまたは団体      4. 自治会、町内会      5. 子育てサークルや PTA 活動  
6. ボランティア団体                      7. その他(                      )

㊦問44. 新型コロナウイルス感染症による影響を感じましたか。(複数回答可)

1. 特にない
2. 食欲が落ちたり、栄養バランスに気を使わなくなった
3. 体を動かす機会が減って、体力が落ちた
4. たばこを吸う回数や本数が増えた
5. お酒の飲む回数や量が増えた
6. 歯の健康に気を使わなくなった
7. 人と会って話す時間が減って、孤独を感じた
8. 生活のリズムが崩れ、あまり眠れなくなった
9. 健診を受けることや医療受診を控えるようになった
10. その他( )

問45.最後に、健康づくり全般について、あなたのお考え、ご意見、ご提案などをお書きください。

ご協力ありがとうございました。