

健康に関する市民意識調査へのご協力をお願い

日頃から、横浜市健康福祉行政にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

横浜市では、健康づくりの指針となる「第2期健康横浜21」（計画期間：平成25年度～令和4年度）を策定し、健康づくりに関する取組を行っています。

令和4年度に計画終期を迎えるにあたり、これまでの計画や取組についての最終評価を行うため、市民の皆様を対象に、健康に関する意識や健康づくりの状況について調査を実施させていただくことにいたしました。

今後の計画や取組を検討する際の重要な基礎資料とさせていただきます。質問数が多く大変お手数をおかけしますが、ご回答くださいますようお願い申し上げます。

令和3年1月 横浜市健康福祉局

- ◎ この調査の対象者は、横浜市にお住いの60～69歳の方の中から2,700名を無作為に抽出させていただきました。
- ◎ 皆様にお答えいただいた内容はすべて統計的に処理し、本調査以外の目的には使用しません。また、無記名調査ですので、個人のお名前や住所などが公表されることは一切ありません。

ご記入にあたってのお願い

- ◎ あて名のご本人がご回答ください。ご本人自身が記入できない場合は、ご家族などの方がご本人の意思を反映して、ご記入くださるようお願いいたします。
- ◎ 回答は、この調査票に直接ご記入ください。筆記用具は、鉛筆またはボールペン・万年筆等どのようなものでも構いません。
- ◎ 回答には、15分程度かかります。
- ◎ ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒で、令和3年1月31日までにご投函ください(切手は不要です)。封筒に住所・氏名をご記入いただく必要はありません。
- ◎ ちやうさひや か むず きよりよく といあわ さき れんらく 調査票を書くことが難しくても、ご協力いただけるときは、といあわ さき れんらく 問合せ先にご連絡ください。

調査結果につきましては、横浜市ホームページ上で公表させていただきます。

調査の内容や記入方法などについてご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

【問合せ先】

よこはましけんこうふくしきよくけんこうあんぜんぶほけんじぎょうか
横浜市健康福祉局健康安全部保健事業課

でんわ
電話：045-671-2454 FAX：045-663-4469

e-mail：kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

「健康横浜 21」の概要

「第2期健康横浜 21」とは

生活習慣病の予防に着目した健康づくりの指針を示したもので、国が進める「健康日本21（第2次）」の市町村計画の位置づけです。計画期間は平成25年度～令和4年度の10年間としています。

平成29年度には中間評価を行い、健康寿命や健康づくりに関する取組の振り返りを行っています。

基本目標 10年間にわたり健康寿命を延ばします。

乳幼児期から高齢期まで継続して生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防に取り組み、いくつになってもできるだけ自立した生活を送ることができる市民を増やします。

取組テーマ①生活習慣の改善

健康増進の基本である「食生活」「歯・口腔」「喫煙・飲酒」「運動」「休養・こころ」の5つの分野から、生活習慣の改善にアプローチします。

取組テーマ②生活習慣病の重症化予防

がん検診、特定健診の普及を進めます。



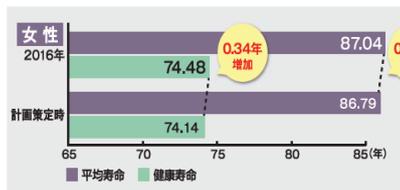
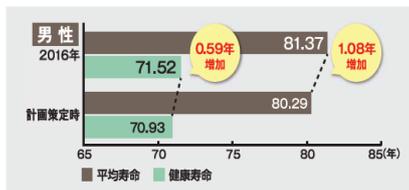
よこはま健康アクション

健康寿命の延伸を目指して、糖尿病等の重症化予防事業、健康経営企業応援事業、よこはまウォーキングポイント事業などに取り組んでいます。



中間評価結果の紹介

健康寿命 「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」



健康寿命は、男性では0.59年、女性では0.34年延びていました。

食生活

- ・子どもの「食生活に関する意識・知識」は改善
- ・子どもも大人も朝食を食べない人が増えている傾向

歯・口腔

- ・子どもも大人も、むし歯数は減少
- ・歯科健診を受けた割合は改善



喫煙・飲酒

- ・喫煙率の変化なし、受動喫煙の機会は減少
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合は変化なし



運動

- ・歩数を測る習慣がある大人の割合は男女とも改善
- ・定期的に運動している大人の割合は男女とも2割にとどまる

休養・こころ

- ・睡眠をとってしっかり休養している人はすべての世代で減少



特定健診・がん検診

- ・がん検診の受診率・認知度はともに向上
- ・特定健診を受けている人の割合は2割にとどまる



「第3期健康横浜 21」策定に向けて

令和3年度から4年度にかけて、第2期健康横浜 21の最終評価を行い、第3期健康横浜 21を策定します。この調査結果も活用させていただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

健康に関する市民意識調査 調査票

■ 健康管理についておうかがいします。

問1 あなたのこの1か月間の健康状態はいかがですか。最も近いと思うものをお選びください。
(○はひとつ)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 健康である | 3. どちらかという健康ではない |
| 2. どちらかという健康である | 4. 健康ではない |

問2 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ある ⇒ 問3へ | 2. ない ⇒ 問4へ |
|-------------|-------------|

問3 問2で「1. ある」と選択した方のみお答えください。

それはどのようなことに影響がありますか。(○はいくつでも)

- | |
|-----------------------------|
| 1. 日常生活動作(起床、衣服着脱、食事、入浴など) |
| 2. 外出(時間や作業量などが制限される) |
| 3. 仕事、家事、学業(時間や作業量などが制限される) |
| 4. 運動(スポーツを含む) |
| 5. その他() |

問4 あなたはどのような内容について健康管理をしていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. 管理していない ⇒ 問7へ | |
| 2. 体温 | 11. 経皮的動脈血酸素飽和度(SPO2) |
| 3. 血圧 | 12. 食事 |
| 4. 心拍数 | 13. 摂取カロリー(エネルギー) |
| 5. 体重 | 14. 消費カロリー(エネルギー) |
| 6. 体脂肪率 | 15. 生理周期 |
| 7. 身長 | 16. 薬の管理 |
| 8. 歩数・歩行距離 | 17. 健診・検診結果 |
| 9. 運動 | 18. その他() |
| 10. 睡眠 | |

問5 問4で「2.~18.」を選択した方のみお答えください。

あなたは現在、ご自身の健康を管理するために活用しているものはありますか。
(○はいくつでも)

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. 体温計 | 6. 横浜市健康手帳 |
| 2. 血圧計 | 7. お薬手帳 |
| 3. 体重計 | 8. スマートフォン・タブレット・パソコン |
| 4. 歩数計 | 9. ウェアラブルデバイス* |
| 5. パルスオキシメーター* | 10. その他() |

パルスオキシメーター*

指先や耳たぶなどにつけて
脈拍数と経皮的動脈血酸素飽和度 (SP02) を測定する機器



ウェアラブルデバイス*

腕や頭部など、身体に装着して健康を管理する機器



補問5-1 問5で「8. スマートフォン・タブレット・パソコン」と選択した方のみお答えください。(インターネット調査のみ)

「スマートフォン・タブレット・パソコン」を用いて、ご自身の健康を管理する際に活用しているものは、どのようなものがありますか。(〇はいくつでも)

1. アプリケーション
2. インターネットブラウザ (企業が提供する専用サイト等)
3. その他 ()

問6 現在活用している方も含め、今後、ご自身の健康を管理するためスマートフォン・タブレットのアプリケーションやウェアラブルデバイスを活用したいと思いますか。(〇はひとつ)

1. とてもそう思う
2. そう思う
3. あまり思わない
4. 思わない

問7 この1年間、あなたはどのくらいの頻度で 体重 を測定していますか。(〇はひとつ)

1. 毎日
2. 週1回以上
3. 月に1回程度
4. 年に1~2回程度
5. 測定していない
6. 測定できない (体重計がない)

問8 この1年間、あなたは 自宅 でどのくらいの頻度で 血圧 を測定していますか。(〇はひとつ)

- | | | | |
|-------------|----------|------------|---------|
| 1. 毎日 | } → 問10へ | 5. 測定していない | } → 問9へ |
| 2. 週1回以上 | | 6. 測定できない | |
| 3. 月に1回程度 | | | |
| 4. 年に1~2回程度 | | | |

問9 問8で、自宅で血圧を「5. 測定していない」「6. 測定できない」と選択した方のみお答えください。理由を以下からお選びください。(〇はいくつでも)

1. 健診で異常がないから
2. 血圧に関心がないから
3. 血圧計が自宅にないから
4. 自宅以外の場所で血圧を測っているから
5. 特に理由はない
6. その他 ()

問 10 あなたはご自身のからだの状態に応じて、どのような食事や運動をすればよいかご存知ですか。
(○はひとつ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 知っている | 3. どちらかといえば知らない |
| 2. どちらかといえば知っている | 4. 知らない |

問 11 あなたはご自分の生活習慣の改善について、どのようにお考えですか。(○はひとつ)

- | |
|------------------------------|
| 1. 改善は必要だが、今すぐ変えるつもりはない |
| 2. 改善が必要だと思い、1か月以内に取り組みたいと思う |
| 3. 改善が必要だと思い、すでに取り組んでいる |
| 4. 改善が必要だと思わない |
| 5. 関心がない |

問 12 次にあげた健康づくり情報のうち、あなたが知りたいと思う情報はありますか。
(○はいくつでも)

- | |
|----------------------------|
| 1. 年齢や自分のからだにふさわしい運動の種類や方法 |
| 2. 運動ができる施設や場所 |
| 3. 食事や栄養の知識・工夫 |
| 4. 歯の健康 |
| 5. たばこの害の知識や禁煙の方法 |
| 6. 生活習慣病予防について |
| 7. 健康診断の内容や健診結果の見方 |
| 8. 地域で実施している健康イベントや講座 |
| 9. 健康づくりを一緒に行うサークル等 |
| 10. その他 () |
| 11. 特にない |

問 13 あなたは健康づくりに関する情報を主にどこから入手していますか。(○はいくつでも)

- | |
|----------------------------|
| 1. マスメディア (テレビ、ラジオ、新聞、雑誌等) |
| 2. インターネット |
| 3. 市の広報誌、リーフレット |
| 4. 市役所・区役所 (福祉保健センター) |
| 5. 医療機関・薬局 |
| 6. 勤め先が実施する講座 |
| 7. 民間企業等が一般向けに実施する講座 |
| 8. 電車やバスの車内広告 |
| 9. 家族・知人 |
| 10. その他 () |
| 11. あてはまるものはない |

問 14 あなたはこれまでに、生活習慣病*といわれる病気と診断されたことはありますか。

(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

生活習慣病*

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発病の原因となる疾患の総称です。がん、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、脳血管疾患（脳出血・脳梗塞等）、心疾患（狭心症、心筋梗塞等）などは生活習慣病であるとされています。

	1. 診断されたことがある	2. 診断されたことがない
ア. がん	1	2
イ. 糖尿病	1	2
ウ. 脂質異常症	1	2
エ. 高血圧症	1	2
オ. 脳血管疾患（脳出血・脳梗塞等）	1	2
カ. 心疾患（狭心症、心筋梗塞等）	1	2

問 15 問 14 で「イ. 糖尿病」に「1. 診断されたことがある」と選択した方のみお答えください。

糖尿病の治療（定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）を受けたことがありますか。

（○はひとつ）

1. 過去から現在に至るまで継続的に受けている
2. 過去に中断したことはあるが、現在は受けている
3. 過去に受けたことはあるが、現在は受けていない
4. これまで治療を受けたことはない

問 16 あなたは以下の言葉を聞いたことがありますか。

(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

	1. 言葉を聞いたことがあり、意味も知っている	2. 言葉は知っていたが意味は知らない	3. 言葉も意味も知らない
ア. 健康寿命	1	2	3
イ. ロコモティブ シンドローム	1	2	3
ウ. フレイル	1	2	3
エ. オーラルフレイル	1	2	3

■ **新型コロナウイルス感染症の関連についておうかがいします。**

問 17 あなたが感染症対策のために心掛けていることはありますか。 (○はいくつでも)

1. 手洗いや手指消毒をこまめに行う
2. 共用部をアルコール等で消毒する
3. 人との距離が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクをする
4. 室内はこまめに換気をする
5. 「3密」(密集、密接、密閉)を避ける
6. 体温測定や健康チェックを毎日行う
7. 発熱又は風邪の症状がある場合は無理をせずに自宅で療養する
8. その他 ()
9. 心掛けていることはない

問 18 新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出自粛などが求められる中で、あなたの日常生活に健康維持を妨げる変化はありましたか。 (○はいくつでも)

1. 食事が不規則になった、間食が増えた
2. (飲酒する人のみ) お酒を飲む量が増えた
3. (喫煙する人のみ) タバコを吸う量が増えた
4. 運動する機会や運動量、歩数が減った
5. よく眠れなくなった、睡眠の質が下がった
6. かかりつけ医やかかりつけ歯科医を受診する機会が減った
7. 例年受診している健康診断や検診(がん検診など)を受診しなかった
8. 地域や職場の同僚、友達との交流が減った
9. その他 ()
10. あてはまるものはない

問 19 新型コロナウイルスの感染拡大を機に、あなたの健康への意識は高まったと思いますか。あてはまるものをお選びください。(○はひとつ)

1. 健康への意識は高まった ➡ 問 20 へ
2. 健康への意識は変わらない ➡ 問 21 へ
3. 健康への意識は低くなった ➡ 問 21 へ

問 20 問 19 で「1. 健康への意識は高まった」と選択した方のみお答えください。

どのように健康への意識が高まりましたか。 (○はいくつでも)

1. 食事のバランスに気を配るようになった
2. (飲酒する人のみ) お酒の量を減らしたり、禁酒をした
3. (喫煙する人のみ) タバコを控えたり、禁煙をした
4. 運動を心掛けるようになった
5. 休養や睡眠を意識して取るようになった
6. 食後の歯磨きを心掛けるようになった
7. 感染症の予防や健康維持に関する情報を積極的に入手するようになった
8. その他 ()

問 27 問 26 で「1. 言葉も内容も知っている」と選択した方のみお答えください。

あなたは「食事バランスガイド」を参考にしていますか。(○はひとつ)

1. 参考にしている
2. 時々参考にしている
3. 今は参考にしていないが、今後は参考にしたい
4. 参考にするつもりはない

問 28 あなたは加工食品を購入するとき、栄養成分表示を参考にしていますか。(○はひとつ)

1. 参考にしている
2. 時々参考にしている
3. 今は参考にしていないが、今後は参考にしたい
4. 参考にするつもりはない
5. そのような表示は見たことがない

<栄養成分表示>



栄養成分表示 1食当たり	
エネルギー	702kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	18.4 g
炭水化物	115.6 g
食塩相当量	3.3 g
○○○○○	○ g

問 29 あなたが 外食するときのメニュー選び で、最も重要視していることとして、あてはまるものをお選びください。(○はひとつ)

1. おいしさ
2. 栄養バランス
3. 量
4. 価格
5. 料理が出てくる時間
6. エネルギー (カロリー)
7. その他 ()
8. 重要視していることはない

問 30 あなたが 弁当・惣菜を買うとき、最も重要視していることとして、あてはまるものをお選びください。(○はひとつ)

1. おいしさ
2. 栄養バランス
3. 量
4. 価格
5. エネルギー (カロリー)
6. その他 ()
7. 重要視していることはない

問 31 次にあげた食事に関する情報のうち、あなたが知りたいと思う内容がありますか。

(○はいくつでも)

1. 野菜を多く食べられる工夫
2. 塩分を控えた食事の工夫
3. バランスの良い食事の内容
4. 朝食を簡単にとる方法
5. その他 ()
6. 特にない

問 32 あなたは、食品の安全性に関する知識(食品の表示の見方や食中毒菌について等)がありますか(○はひとつ)

1. 知識がある
2. どちらかといえば知識がある
3. どちらかといえば知識がない
4. 知識がない

問 33 あなたの食生活についておうかがいします。あてはまるものをお選びください。

(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

<主食・主菜・副菜の説明>

※飲み物やサプリメント等だけを
 った場合は、「食べる」に含みません。



	1. 毎日食べる	2. 週4～6日 食べる	3. 週2～3日 食べる	4. ほとんど 食べない
ア. <u>朝食</u> を食べていますか	1	2	3	4
イ. <u>昼食</u> を食べていますか	1	2	3	4
ウ. <u>夕食</u> を食べていますか	1	2	3	4
エ. <u>主食</u> を1日3回食べることは 週に何日ありますか	1	2	3	4
オ. <u>主菜</u> を1日3回食べることは 週に何日ありますか	1	2	3	4
カ. <u>副菜</u> を1日3回食べることは 週に何日ありますか	1	2	3	4
キ. <u>1日2回以上</u> 、 <u>主食・主菜・副菜</u> すべてを食べることは、 週に何日ありますか	1	2	3	4
ク. ふだん、 <u>朝食</u> を家族やご友人等と一緒に食べることは、 週に何日ありますか	1	2	3	4
ケ. ふだん、 <u>夕食</u> を家族やご友人等と一緒に食べることは、 週に何日ありますか	1	2	3	4

→ 問 34 へ

問 34 問 33 で「ア. 朝食を食べていますか」について、「2. 週 4～6 日食べる」「3. 週 2～3 日食べる」「4. ほとんど食べない」のいずれかを選択した方のみお答えください。

朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 時間がないから | 5. 準備するのが面倒だから |
| 2. 食欲がわからないから | 6. 食費を節約したいから |
| 3. 減量（ダイエット）したいから | 7. 以前から食べる習慣がないから |
| 4. 朝食が用意されていないから | 8. その他 () |

問 35 あなたは食事の際に、習慣にしていることはありますか。(○はいくつでも)

- | |
|--------------------------------|
| 1. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ |
| 2. 食べ残さない |
| 3. 食事のマナー（茶碗、お椀、箸の持ち方、肘をつかない等） |
| 4. 食事中はテレビ、雑誌、スマートフォン等を見ない |
| 5. 配膳や後片付けをする |
| 6. その他 () |
| 7. 習慣にしていることはない |

問 36 あなたは、ふだんの食事の時間が楽しいですか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 非常に楽しい | 3. あまり楽しくない |
| 2. やや楽しい | 4. 全く楽しくない |

問 37 あなたは、栄養や食事の作り方等を知ることに関心がありますか。(○はひとつ)

- | |
|------------------------|
| 1. 関心があり、継続して行動できている |
| 2. 関心があり行動したが、継続できていない |
| 3. 関心はあるが、行動していない |
| 4. 関心がない |

問 38 あなたは、地場産物を購入することに関心がありますか。(○はひとつ)

- | |
|------------------------|
| 1. 関心があり、継続して行動できている |
| 2. 関心があり行動したが、継続できていない |
| 3. 関心はあるが、行動していない |
| 4. 関心がない |

問 39 あなたは、次にあげる食育に関する項目に関心がありますか。

(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

	1. 関心がある	2. どちらか といえば 関心がある	3. どちらか といえば 関心がない	4. 関心がない
ア. 「食育」について	1	2	3	4
イ. 食にまつわる地域文化や伝統を知ること	1	2	3	4
ウ. 自給率、食料品等の輸入について	1	2	3	4
エ. 生産者との交流や生産の場を知ること	1	2	3	4
オ. 市民農園などで農作業を体験すること	1	2	3	4
カ. 家族と食事を作ること	1	2	3	4
キ. よく噛んで味わって食べること	1	2	3	4

■ **運動習慣についておうかがいします。**

問 40 あなたは現在、ご自分の健康のために、意識してからだを動かしたり運動したりしていますか。

(○はひとつ)

- | |
|---|
| 1. している ➡ 問 41 へ
2. していない ➡ 問 42 へ
3. 健康上の理由でしていない ➡ 問 42 へ |
|---|

問 41 問 40 で「1. している」と選択した方のみお答えください。

この1年間で、「息がはずみ汗をかく程度」の運動を、1回30分以上、週に2回以上やっていますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. やっている | 2. やっていない |
|----------|-----------|

問 42 あなたはこの1年間、どのくらいの頻度で歩数を測定していますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| 1. 毎日 | 4. 年に1～2回程度 |
| 2. 週1回以上 | 5. 測定していない |
| 3. 月に1回程度 | 6. 測定できない |
| (歩数計やスマートフォンの歩数計アプリを持っていない) | |

問 43 あなたは「よこはまウォーキングポイント」をご存知ですか。(○はひとつ)

1. 知っている
2. 聞いたことはあるが、詳しくは知らない
3. 知らない

問 44 あなたは「よこはまウォーキングポイント事業」に参加していますか。(○はひとつ)

1. 参加しており、歩数計やスマートフォンアプリを使用している
2. 参加しているが、現在、歩数計やスマートフォンアプリを使用していない
3. 参加していない

■ タバコについておうかがいします。

問 45 あなたはこれまでに習慣的にタバコ(加熱式タバコも含む)を吸っていたことがありますか。
タバコを吸わない方もお答えください。(○はひとつ)

1. 現在も毎日吸っている → 問 46 へ
2. 現在も時々吸っている → 問 46 へ
3. 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない → 問 47 へ
4. 吸わない → 問 47 へ

問 46 問 45 で「1. 現在も毎日吸っている」「2. 現在も時々吸っている」と選択した方のみお答えください。あなたはタバコをやめたいと思いますか。(○はひとつ)

1. 今すぐやめたい
2. 3か月以内にやめたい
3. 6か月以内にやめたい
4. 将来的にやめたいと思うが、すぐにやめようとは思わない
5. やめようとは思わない

問 47 あなたは次のうち、喫煙が原因となる可能性があるものについてご存知ですか。
知っているものをすべてお選びください。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. がん(肺、口腔・咽頭、食道等) | 7. 脳卒中 |
| 2. 妊婦・胎児への影響 | 8. 歯周病 |
| 3. 動脈硬化 | 9. COPD(慢性閉塞性肺疾患) |
| 4. ぜんそく | 10. 糖尿病 |
| 5. 肺気腫 | 11. 乳幼児突然死症候群 |
| 6. 心臓病(狭心症等) | 12. 知っているものはない |

問 48 あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という病気をご存知ですか。(○はひとつ)

1. 病名もどのような病気かも知っている
2. 病名は聞いたことがあるが、どのような病気かは知らない
3. 病名もどのような病気かも知らない

問 49 あなたはこの1か月間に、受動喫煙(自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う)の機会がありましたか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------|--------------|
| 1. 家庭内 | 7. 飲食店 |
| 2. 職場内 | 8. 歩きタバコ |
| 3. 公園 | 9. 路上喫煙 |
| 4. 行政機関 | 10. 屋外喫煙所の周囲 |
| 5. 公共施設 | 11. 機会はなかった |
| 6. 医療機関 | |

■ 飲酒についておうかがいします。

問 50 あなたは週に何日くらいお酒(清酒・ビール・焼酎・ワインなど)を飲みますか。(〇はひとつ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 毎日 | } → 問51へ |
| 2. 週5～6日 | |
| 3. 週3～4日 | |
| 4. 週1～2日 | |
| 5. 月に1～3日 | } → 問52へ |
| 6. ほとんど飲まない | |
| 7. 飲まない | |
| 8. やめた | |

問 51 問50で「1.～5.」と選択した方のみお答えください。

お酒を飲む日は1日あたりどのくらいの量を飲みますか。

清酒に換算してあてはまるものひとつをお選びください。(〇はひとつ)

＜お酒の換算量の説明＞ 清酒1合(180ml)は次の量にほぼ相当します。

酒の種類	清酒	ビール	焼酎	ワイン	ウイスキー	缶チューハイ
						
度数	15度	5度	25度	14度	43度	5度
適量	180ml 1合	500ml 中瓶1本	約110ml 0.6合	約180ml ワイン1/4本	60ml ダブル1杯	約520ml 1.5缶

- | |
|----------------------|
| 1. 0.5合(90ml)未満 |
| 2. 0.5合以上1合(180ml)未満 |
| 3. 1合以上2合(360ml)未満 |
| 4. 2合以上3合(540ml)未満 |
| 5. 3合以上5合(900ml)未満 |
| 6. 5合(900ml)以上 |

■ 睡眠についておうかがいします。

問 52 あなたはこの1か月間、睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。(○はひとつ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分とれている | 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 |

■ 歯・口の健康についておうかがいします。

問 53 あなたはこの1年間に歯科健診を受けましたか。(○はひとつ)

- | |
|-----------------|
| 1. 受けた |
| 2. 受けていない |
| 3. わからない・覚えていない |

問 54 自分の歯は何本ありますか。(○はひとつ)

自分の歯には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。親知らずを抜くと **全部で28本が正常** ですが、28本より多かたり少なかつたりすることもあります。0本の場合は00と書いてください。

自分の歯は

--	--

 本である。

補問 54-1 あなたは食事のとき、なんでも噛んで食べることができますか。(○はひとつ)

(郵送調査のみ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. できている | 3. あまりできていない |
| 2. まあまあできている | 4. できていない |

問 55 あなたは口の健康のために、どのようなことをしていますか。(○はいくつでも)

- | |
|----------------------------|
| 1. 丁寧に時間をかけて歯磨きしている |
| 2. 歯間ブラシ・フロス・糸ようじなどを使用している |
| 3. 食べ物に気をつけている |
| 4. よく噛んで食べるようにしている |
| 5. かかりつけの歯科医院を決めている |
| 6. 定期的な歯科健診や歯垢除去等を行っている |
| 7. 健口体操(口や舌の体操)を行っている |
| 8. 唾液腺マッサージを行っている |
| 9. その他 () |
| 10. 何もしていない |

問 56 あなたは次のうち、歯周病が原因となる可能性があるものについて、ご存知ですか。

知っているものをすべてお選びください。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 糖尿病 | 6. 動脈硬化 |
| 2. 肺炎 | 7. 肥満 |
| 3. 早産・低体重児出産 | 8. がん |
| 4. 心筋梗塞 | 9. 知っているものはない |
| 5. 脳梗塞 | |

■ **健康を維持するための災害時の備えについておうかがいします。**

問 57 あなたは、災害に備えて次のような準備を行っていますか。(○はいくつでも)

- | |
|---|
| 1. 飲料水を準備している |
| 2. 主食（レトルトご飯、加工米、乾パン等）を準備している |
| 3. 副食（肉・魚の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品等）を準備している |
| 4. （食事療法している方のみ）治療に合わせた食事を準備している |
| 5. （離乳食期のお子さんのいる方のみ）月齢に合わせた離乳食を準備している |
| 6. 歯ブラシ、デンタルリンスなどの口腔ケア用品を準備している |
| 7. 災害用トイレを準備している |
| 8. （おむつを使用している方がご家庭にいる方のみ）多めにおむつを準備している |
| 9. 感染予防のため、マスク、アルコール等の消毒剤を準備している |
| 10. 非常持ち出し用衣類、毛布などを準備している |
| 11. 眼鏡、入れ歯、補聴器、杖など無いと困るものをすぐに持ち出せるように準備している |
| 12. 常備薬（風邪薬、胃薬等）を準備している |
| 13. （治療している方のみ）治療に必要な薬をすぐに持ち出せるように準備している |
| 14. その他（) |
| 15. 準備していない |

■ **地域とのつながりについておうかがいします。**

問 58 あなたはこの1年間に、健康づくりに関するグループ活動に関わっていますか。(○はひとつ)

- | |
|--------------------------|
| 1. 主催者として、現在も関わっている |
| 2. メンバーのひとりとして、現在も関わっている |
| 3. 関わっていたが途中でやめた |
| 4. 過去1年間に関わりはない |
| 5. 関わったことはない |

問 59 あなたはこの1年間に、個人・団体で次のような趣味活動や地域活動に参加したことがありますか。(○はいくつでも)

- | |
|--|
| 1. 俳句・詩吟・陶芸等の趣味の活動
2. 体操・歩こう会・ゲートボール等の健康・スポーツ活動
3. こども会、郷土芸能の伝承等の活動
4. 環境美化・緑化推進・まちづくり等の活動
5. 交通安全・防犯・防災等の活動
6. 家事援助・移送等の高齢者や障害者の支援活動
7. 子育て支援活動
8. 地域の催し物の世話役等の地域行事
9. その他 ()
10. 趣味や地域の活動などには参加していない |
|--|

問 60 あなたのお住まいの地域について、どのように感じていますか。あてはまるものをお選びください。(各項目について、ひとつずつ○をしてください)

	1. とてもそう 思う	2. どちらか といえば そう思う	3. どちらか といえば そう思わない	4. まったく 思わない
ア. 現在お住まいの地域に、これからも住み続けたいと思いますか	1	2	3	4
イ. 地域の人々と関わりを持とうと考えていますか	1	2	3	4
ウ. 地域の人々は困ったときは助けてくれると思いますか	1	2	3	4

■ ご自身（調査票の宛名の方）についておうかがいします。

問 61 あなたがお住まいの区をお選びください。（○はひとつ）

1. 青葉区	7. 港南区	13. 戸塚区
2. 旭区	8. 港北区	14. 中区
3. 泉区	9. 栄区	15. 西区
4. 磯子区	10. 瀬谷区	16. 保土ヶ谷区
5. 神奈川区	11. 都筑区	17. 緑区
6. 金沢区	12. 鶴見区	18. 南区

問 62 あなたの性別をお選びください。（○はひとつ）（郵送調査のみ）

※選択することに違和感のある場合は回答不要です

1. 男性	2. 女性	3. 回答しない
-------	-------	----------

問 63 あなたの年齢をご記入ください。（郵送調査のみ）

<table border="1"><tr><td> </td><td> </td></tr></table> 歳		

問 64 あなた自身を含めた同居している家族構成をお選びください。（○はひとつ）

1. 1人								
2. 2人以上で20歳未満の同居家族はいない								
3. 2人以上で20歳未満の同居家族がいる								
→20歳未満の方全員の年齢をご記入ください。								
<table border="1"><tr><td> </td><td> </td></tr></table> 歳								
* 欄が不足する場合は下記にご記入ください								

質問は以上で終了です。ご協力ありがとうございました。

1月31日（日）までにご投函ください。