

健康づくり・食育に関する

「精華町元気生活チェック調査」ご協力をお願い

みなさまには、日頃より精華町の保健予防事業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。

本町では「精華町健康増進計画（第2期）」並びに「精華町食育推進基本方針（第3次）」を策定し、病気の予防やその進行を防ぎながら、生きがいややりがい等を持ち、いきいきとして生活を送ることができるまちづくりを目指すとともに、食育を総合的に推進していけるよう取組をすすめており、今年度は、その見直しの年にあたります。

健康は、生活習慣病などの病気が少ないことに加え、病気や障害の有無に関わらず元気に過ごす力が求められます。

このたび、評価・見直しにあたり、食育や健康づくりに対する意識や関心、元気に過ごす力の傾向をお尋ねし、その結果を、上記の計画・方針を含む健康づくり関連計画や食育推進のための評価指標、基礎資料として活用させていただきます。

本町に在住の20歳以上の方の中から無作為に2,000人の方をお選びし、この調査票を送付しています。

この調査票は無記名であり、みなさまのお答えはすべて統計的に処理し、調査目的以外には決して使用いたしません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力のほどよろしく願いいたします。

- ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて6月17日(金)までに投函してください。

調査に関するお問い合わせ

精華町 健康福祉環境部 健康推進課

TEL：0774-95-1905

FAX：0774-95-3974



この調査票に記入しながら、自分を振り返ってみましょう。

I あなた自身についておうかがいします。

【1】性別（○を1つ）	1. 男性 2. 女性
【2】年齢（数字を記入）	（ ）歳
【3】身長（数字を記入）	（ ）cm
【4】体重（数字を記入）	（ ）kg
【5】あなたの歯（義歯を除く）は、現在何本ありますか。（○を1つ）	
1. 全部ある（28～32本）	
2. ほとんどある（20～27本）	※歯の総数は、親知らずを
3. 半分くらいある（10～19本）	除いて28本です。
4. ほとんどない（1～9本）	
5. まったくない（0本）	
【6】あなたの居住している小学校区はどこですか。（○を1つ）	
1. 精北小学校区 2. 川西小学校区	
3. 山田荘小学校区 4. 東光小学校区	
5. 精華台小学校区	
6. わからない → わからない方は、お住まいの地域の自治会名などをご記入ください。	（ ）

II あなたの現在の状態についておうかがいします。

該当する番号を右の□内にご記入ください。

【1】食事はほぼ決まった時間に3食とれていますか	1. きちんととれている 2. だいたいとれている 3. あまりとれていない 4. ほとんどとれていない	【1】 □
【2】外出（買い物・散歩を含む）はする方ですか	1. よくする 2. ときどきする 3. あまりしない 4. ほとんどしない	【2】 □
【3】平均睡眠時間が7時間程度、確保できていますか	1. 十分に確保できている 2. だいたい確保できている 3. あまり確保できていない 4. ほとんど確保できていない	【3】 □
【4】最近、ストレスを感じることはありますか	1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときどきある 4. よくある	【4】 □
【5】生きがいを感じる瞬間がありますか	1. よくある 2. ときにはある 3. あまりない 4. ほとんどない	【5】 □

【6】 家庭・地域・職場での、今のあなたの役割に満足していますか	1. 十分に満足している 2. まあまあ満足している 3. あまり満足していない 4. ほとんど満足していない	【6】 <input type="text"/>
【7】 ことあるごとに行き来する友だちや親戚はいますか	1. 何人もいる 2. 少しはいる 3. あまりいない 4. まったくない	【7】 <input type="text"/>
【8】 無理をせず自然体で生活できていますか	1. よくできている 2. まあまあできている 3. あまりできていない 4. ほとんどできていない	【8】 <input type="text"/>
【9】 食欲があり、おいしいと思う食事ができていますか	1. よくできている 2. だいたいできている 3. あまりできていない 4. ほとんどできていない	【9】 <input type="text"/>
【10】 定期的な運動（歩く・スポーツなど）をしていますか	1. ほぼ毎日している 2. 週2～3回程度している 3. 週1回程度している 4. ほとんどしていない	【10】 <input type="text"/>
【11】 毎日の睡眠で、熟睡感はありますか	1. 十分にある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ほとんどない	【11】 <input type="text"/>
【12】 イライラしたり、気が沈むことはありますか	1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときどきある 4. よくある	【12】 <input type="text"/>
【13】 将来に夢や希望を持っていますか	1. 十分に持っている 2. 少しは持っている 3. あまり持っていない 4. ほとんど持っていない	【13】 <input type="text"/>
【14】 自分の能力や経験を活かすことができていると感じていますか	1. 十分に感じている 2. まあまあ感じている 3. あまり感じていない 4. ほとんど感じていない	【14】 <input type="text"/>
【15】 人間関係でひどく困ったり、つらい思いをしたりすることはありますか	1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときにはある 4. よくある	【15】 <input type="text"/>
【16】 人をうらやましく思って、つらくなることはありますか	1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときどきある 4. よくある	【16】 <input type="text"/>
【17】 食事の時、栄養バランスや摂取カロリーに配慮していますか	1. いつも配慮している 2. だいたい配慮している 3. あまり配慮していない 4. ほとんど配慮していない	【17】 <input type="text"/>
【18】 仕事・家事などで体を動かしていますか	1. よく動かしている 2. 少しは動かしている 3. あまり動かしていない 4. ほとんど動かしていない	【18】 <input type="text"/>

【19】 睡眠によって疲れは回復していますか	<ol style="list-style-type: none"> 1. 十分に回復している 2. だいたい回復している 3. あまり回復していない 4. ほとんど回復していない 	【19】 <input type="text"/>
【20】 人の中に出るのが億劫 <small>おっくう</small> に感じることはありますか	<ol style="list-style-type: none"> 1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときどきある 4. よくある 	【20】 <input type="text"/>
【21】 何事に対しても積極的に取り組んでいこうと思いますか	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. そう思わない 	【21】 <input type="text"/>
【22】 自分が必要とされていると感じることはありますか	<ol style="list-style-type: none"> 1. よくある 2. ときにはある 3. あまりない 4. ほとんどない 	【22】 <input type="text"/>
【23】 さびしいときなどに電話をしたり、訪ねていってお喋りができるような人はいますか	<ol style="list-style-type: none"> 1. 何人もいる 2. 少しはいる 3. あまりいない 4. まったくない 	【23】 <input type="text"/>
【24】 自分には良いところがたくさんあると思いますか	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. そう思わない 	【24】 <input type="text"/>
【25】 嗜好品（間食）をとりすぎることはありますか	<ol style="list-style-type: none"> 1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときどきある 4. よくある 	【25】 <input type="text"/>
【26】 筋力や体力の衰えを感じることはありますか	<ol style="list-style-type: none"> 1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときどきある 4. よくある 	【26】 <input type="text"/>
【27】 ゆっくりと休養する時間は確保できていますか	<ol style="list-style-type: none"> 1. 十分に確保できている 2. だいたい確保できている 3. あまり確保できていない 4. ほとんど確保できていない 	【27】 <input type="text"/>
【28】 自分なりのストレス解消法はありますか	<ol style="list-style-type: none"> 1. たくさんある 2. 少しはある 3. あまりない 4. ない 	【28】 <input type="text"/>
【29】 毎日が充実していますか	<ol style="list-style-type: none"> 1. とても充実している 2. だいたい充実している 3. あまり充実していない 4. 充実していない 	【29】 <input type="text"/>
【30】 人のために役立ったと感じることはありますか	<ol style="list-style-type: none"> 1. よくある 2. ときにはある 3. あまりない 4. ほとんどない 	【30】 <input type="text"/>
【31】 心配ごとや不安があるときに、親身に相談に乗ってくれる人はいますか	<ol style="list-style-type: none"> 1. 何人もいる 2. 少しはいる 3. あまりいない 4. まったくない 	【31】 <input type="text"/>

【32】 だいたいにおいて自分に満足していますか	1. 十分に満足している 2. まあまあ満足している 3. あまり満足していない 4. ほとんど満足していない	【32】 <input type="text"/>
【33】 外食や市販の惣菜に頼ってしまうことはありますか	1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときどきある 4. よくある	【33】 <input type="text"/>
【34】 体を動かすことが億劫 <small>おっくう</small> に感じることはありますか	1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときどきある 4. よくある	【34】 <input type="text"/>
【35】 心身ともゆったりとくつろげる環境はありますか	1. 十分にある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ほとんどない	【35】 <input type="text"/>
【36】 ストレスを感じたとき、気持ちの切り替えをうまくできますか	1. うまくできる 2. まあまあできる 3. あまりうまくできない 4. うまくできない	【36】 <input type="text"/>
【37】 目標や達成したいことはありますか	1. たくさんある 2. 少しはある 3. あまりない 4. ない	【37】 <input type="text"/>
【38】 自分がやるべきことはちゃんとやり遂げる自信はありますか	1. 十分にある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ほとんどない	【38】 <input type="text"/>
【39】 ちょっとした手伝いを頼みたいときに、気軽に頼める人はいますか	1. 何人もいる 2. 少しはいる 3. あまりいない 4. まったくない	【39】 <input type="text"/>
【40】 仕事・家事・社会活動などにおいて、自分のやりたいことがやれていると思いますか	1. 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. そう思わない	【40】 <input type="text"/>
【41】 朝食を食べていますか	1. ほぼ毎日食べている 2. 週3～4回食べている 3. ほとんど食べていない 4. 朝昼兼用である	【41】 <input type="text"/>
【42】 「食育」という言葉やその意味を知っていますか	1. 言葉も意味も知っている 2. 言葉は知っているが、意味は知らない 3. 言葉も意味も知らない	【42】 <input type="text"/>
【43】 「食育」に関心がありますか？それとも関心がありませんか？	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 5. わからない	【43】 <input type="text"/>

<p>【44】 主食・主菜・副菜を3つそろえて 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</p> <p>主食：ごはん・パン・麺など 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使ったメインの料理 副菜：野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・ 小皿の料理</p>	<p>1. ほぼ毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. ほとんどない</p>	<p>【44】</p>				
<p>【45】 あなたは、家族と一緒に食べることはどのくらいありますか <u>朝食、夕食それぞれについて1つずつ選んで番号を記入してください</u></p>	<table border="0"> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center; vertical-align: middle;">朝食</td> <td>1. ほとんど毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. 週に1日程度 5. ほとんどない</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center; vertical-align: middle;">夕食</td> <td>1. ほとんど毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. 週に1日程度 5. ほとんどない</td> </tr> </table>	朝食	1. ほとんど毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. 週に1日程度 5. ほとんどない	夕食	1. ほとんど毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. 週に1日程度 5. ほとんどない	<p>【45】 朝食 夕食</p>
朝食	1. ほとんど毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. 週に1日程度 5. ほとんどない	夕食	1. ほとんど毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. 週に1日程度 5. ほとんどない			
<p>【46】 食品ロス（食べられるのに廃棄する）削減のために何らかの行動をしていますか</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>	<p>【46】</p>				
<p>【47】 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や食事のマナーなどを伝えていますか</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>	<p>【47】</p>				
<p>【48】 郷土料理や伝統料理をどれくらいの頻度で食べていますか</p> <p>※この設問でお尋ねする「郷土料理や伝統料理」は、ご自身の生まれ育った地域や現在住んでいる地域に限定せず、旅先や外食先など日本全国の郷土料理や伝統料理を含みます。</p>	<p>1. ほぼ毎日 2. 週に3～5日程度 3. 週に1～2日程度 4. 月に2～3日程度 5. 月に1日程度 6. 2～3ヶ月に1日程度 7. それ以下 8. まったく食べない</p>	<p>【48】</p>				
<p>【49】 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいきますか</p> <p>※「産地や生産者を意識」とは、地元産品や、被災地の産品など自分が応援したい地域の産品や、応援したい生産者を意識する場合のことをいいます。</p>	<p>1. いつも選んでいる 2. ときどき選んでいる 3. あまり選んでいない 4. まったく選んでいない</p>	<p>【49】</p>				
<p>【50】 環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか</p> <p>※環境に配慮した農林水産物・食品とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。</p>	<p>1. いつも選んでいる 2. ときどき選んでいる 3. あまり選んでいない 4. まったく選んでいない</p>	<p>【50】</p>				
<p>【51】 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践していますか</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>	<p>【51】</p>				
<p>【52】 定期的に歯科健診を受けていますか</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>	<p>【52】</p>				

<p>【53】 歯ぐきの状態について、 <u>あてはまるものすべての番号を記入してください</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歯ぐきが腫れている 2. 歯を磨いたときに血が出る 3. 歯ぐきがやせて歯の根が出ている 4. 歯ぐきを押しと膿が出る 5. 歯がぐらぐらする 6. 歯周病(歯槽膿漏)といわれ治療している 7. 特に異常なし 	<p style="text-align: right;">【53】</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
<p>【54】 日常生活の中で体を動かすことを意識していますか (例) エレベーターより階段を使う、近くへはなるべく車ではなく歩いて行く等</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. いつも心がけている 2. ときどき心がけている 3. 思うがほとんどできない 4. あまり考えていない 	<p style="text-align: right;">【54】</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
<p>【55】 歩数計(携帯アプリ等の歩数計含む)を利用していますか</p> <p style="margin-left: 20px;">↓</p> <p>「1. はい」の方は 前日の歩数をご記入ください</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. はい 2. いいえ <div style="margin-left: 100px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 20px; display: inline-block;"></div> 歩 </div>	<p style="text-align: right;">【55】</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
<p>【56】 タバコ(加熱式タバコ・電子タバコを含む)を吸いますか</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 毎日吸う 2. ときどき吸う 3. 禁煙している・やめた 4. 以前から吸わない 	<p style="text-align: right;">【56】</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
<p>【57】 COPDを知っていますか</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※COPD：慢性閉塞性肺疾患のことで、咳、痰、息切れなどの症状で始まり、異常を感じた時は重症化しており、肺の生活習慣病と言われています。</p> </div>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知っている 2. 知らない 	<p style="text-align: right;">【57】</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
<p>【58】 ロコモティブシンドローム(通称：ロコモ)を知っていますか</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※ロコモティブシンドローム：運動器障害や加齢による衰えにより、要介護になるリスクが高まった状態のこと。</p> </div>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知っている 2. 知らない 	<p style="text-align: right;">【58】</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
<p>【59】 お酒をどのくらいの量飲みますか(清酒に換算してお答えください)</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。 ビール中瓶 1本(500ml) 焼酎35度 コップ約1/2杯 ウイスキーダブル 1杯(60ml) ワイン 2杯(240ml) 酎ハイ 1缶(350ml)</p> </div>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飲まない 2. 毎日 飲まない 3. 毎日3合未満 飲む 4. 毎日3合以上 飲む 	<p style="text-align: right;">【59】</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
<p>【60】 何らかの社会活動に参加していますか <u>あてはまるものすべての番号を記入してください</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知識や経験を活かした地域活動やボランティア活動 2. 講演会や講座への参加(学校や職場以外) 3. 興味や関心を活かした趣味やけいこごと 4. その他() 5. 参加していない 	<p style="text-align: right;">【60】</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>
<p>【61】 地球規模で取り組むべき目標(SDGs)や二酸化炭素削減(カーボンニュートラル)を意識した生活をしていますか</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. はい 2. いいえ 	<p style="text-align: right;">【61】</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div>

Ⅲ 町の健康づくりについておうかがいします。

<p>【62】 あなたは健康づくりキャラクターのいちごくんといちごちゃん、またはせいか365広報キャラクターのいっちーを知っていますか</p>	<p>1. 知っている 2. 知らない</p>	<p>【62】</p> <input type="checkbox"/>
<p>【63】 <small>さんろくご</small>せいか365プロジェクトを知っていますか</p> <p>せいか食育劇団もぐもぐ、精華いちご☆体操プロジェクト、わくわく健康里山の会、さあ！これから塾、いきいき健康ウォーク、軽やか同窓会、いつも野菜カフェレストラン、Let's DIY</p>	<p>1. 知っているし、参加している 2. 知っているが、参加していない 3. 知らない</p>	<p>【63】</p> <input type="checkbox"/>
<p>【64】 「<small>さんろくご</small>せいか365活動」について知っていますか</p> <p>※「<small>さんろくご</small>せいか365」行政あげての健康づくりに主体的に参画し、地域で支えあい健やかで元気なまちづくりを進める取り組み</p>	<p>1. 知っている 2. 知らない</p> 	<p>【64】</p> <input type="checkbox"/>
<p>【65】 現在、ご自身は健康であると思いますか</p>	<p>1. 非常に健康だ 2. 健康な方だ 3. ふつう 4. あまり健康ではない 5. 健康ではない</p>	<p>【65】</p> <input type="checkbox"/>
<p>【66】 あなたは、自分の健康に関心がありますか</p>	<p>1. とても関心がある 2. やや関心がある 3. あまり関心はない 4. まったく関心はない</p>	<p>【66】</p> <input type="checkbox"/>
<p>【67】 あなたは、精華町は健康づくりに取り組みやすいまちだと思いますか</p>	<p>1. そう思う 2. まあまあそう思う 3. あまり思わない 4. 思わない</p>	<p>【67】</p> <input type="checkbox"/>



いちごくん

いちごちゃん

アンケートはこれで終わりです。
ご協力たいへんありがとうございました。



いっちー