

次の問いについて、あてはまる番号に1つだけ○を付けて下さい（ただし、「○はいくつでも可」の場合はこの限りではありません）。また（ ）には必要な事柄をご記入下さい。

★あなたのお住いの地区は、（ ）地区 ※例：（大野）地区、（上庄）地区など

★あなたの年齢は、満（ ）歳 ※令和 年 月 日現在（アンケート記載日）

★あなたの性別は、（ 男 ・ 女 ）

★あなたの職業を次の中から選び、○を付してください。

- 1) 会社役員 2) 会社員（正社員） 3) 会社員（契約社員）
4) 自営業 5) 自由業（フリーランス） 6) 農林業
7) 公務員 8) 学生（大学生・短大生・専門学校生） 9) 主婦（夫）
10) パート/アルバイト 11) 無職 12) その他（ ）

★あなたの身長は（ ）cm ★あなたの体重は（ ）kg

運動やスポーツについておたずねします

※運動とは：主に健康の保持・増進のために行うもの

※スポーツとは：一定のルールのもとに記録や順位などを競うもの

問1. 運動やスポーツに関し、どのようにお考えですか。（○はいくつでも可）

- 1) することが好き
- 2) 応援することが好き（会場で応援）
- 3) 観ることが好き（テレビ・ラジオ等の視聴）
- 4) ボランティアで支えることが好き
- 5) 興味がない

問2. 運動やスポーツをどの程度行っていますか。

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1) ほぼ毎日（6日以上/週） | 2) 週に4～5日程度 |
| 3) 週に2～3日程度 | 4) 週に1日程度 |
| 5) 月に1～3日程度 | 6) 3か月に1～2日程度 |
| 7) 年に数日程度 | 8) 全くしていない |

問4. 運動やスポーツに関するイベントや大会等で今後も継続が必要だと思うものはどれですか。(〇はいくつでも可)

- 1) おおのヘルスウォーキングプログラム
- 2) 健康・食守フェスタ
- 3) スポーツ・レクリエーション祭
- 4) 越前大野名水マラソン
- 5) 奥越ふれあい駅伝
- 6) 市民総合体育大会(陸上、球技、相撲、スキー)
- 7) 九頭竜スキー選手権大会(アルペンスキー大会)
- 8) IZUMI クロスカントリースキー大会
- 9) 特にない
- 10) その他()

問5. 大野市教育委員会や公民館で開催しているスポーツ教室のことを知っていますか。

- 1) 知っている
- 2) 知らない

問6. どのような運動やスポーツの教室があれば参加してみたいと思いますか。(〇はいくつでも可)

- 1) 健康増進のためのもの
- 2) 親子(家族)で参加できるもの
- 3) サイクリング
- 4) ゆっくり歩けるウォーキング
- 5) レクリエーション的な気楽(手軽)に参加できるもの
- 6) 参加できない・参加したくない
- 7) その他()

問7. 各地区スポーツ協会が主催する地区のスポーツ大会に参加したことはありますか。

※地区体育大会(陸上や球技)など

- 1) ある
- 2) ない



問8. 各地区のスポーツ大会は今後も継続が必要だと思いますか。また、その理由も教えてください。

1) 必要だと思う。

(理由:)

2) 必要とは思わない。

(理由:)

3) 分からない

問9. みんスポクラブ（総合型地域スポーツクラブ）を知っていますか。

※「みんスポクラブ」は様々な年齢層を対象に多様なスポーツメニューを用意する会員制のスポーツクラブです。

1) 知っている

2) 知らない

問10. 市のスポーツ施設について望むことはありますか。（〇はいくつでも可）

1) 利用手続きや料金支払いの簡素化

2) 利用案内など広報の充実

3) 障害者や高齢者に配慮のある施設の整備

4) 健康やスポーツに関する情報の充実

5) 施設数の増加

6) 指導者やスタッフの配置

7) スポーツ教室やスポーツイベントの充実

8) 特にない

9) その他 ()

問11. 運動やスポーツをさらに振興させるため、行政はどのようなことに力を入れたら良いと思いますか。（〇はいくつでも可）

1) 各種の運動やスポーツ行事・大会・教室の開催

2) 地域のクラブやサークル活動の育成・支援

3) 運動やスポーツを通じた出会いや交流の促進

4) 運動やスポーツ指導者の養成

5) 運動やスポーツに関する広報活動

6) 運動やスポーツ施設の充実

- 7) 運動やスポーツを目的とした観光客の誘致
- 8) 運動やスポーツに関する国際交流の振興
- 9) ジュニア期のスポーツ活動の支援
- 10) 学校部活動の充実
- 11) 年齢に応じたスポーツ・レクリエーションプログラムの開発普及
- 12) 障害者のスポーツ・レクリエーション活動の推進
- 13) トップアスリートの育成
- 14) 運動量の目安となる指針・基準の策定
- 15) 体力相談体制の整備
- 16) 運動やスポーツに係る事故・外傷・傷害の防止
- 17) 特にない
- 18) その他 ()

問12. 今後、大野市でさらに盛んになるとよいと思う運動やスポーツはありますか。

- 1) ある (運動やスポーツ名 :)
- 2) 特にない

問13. 現在のコロナ禍において、以前やっていたがやめた運動やスポーツがあればご記入ください。

問14. 現在のコロナ禍において、新たに始めた運動やスポーツがあればご記入ください。

問15. お子さんやお孫さんとやってみたい運動やスポーツはありますか。

問16. あなたの1日の平均歩数はどのくらいですか [分かる方のみご記入ください。]

・ 1日平均 約 _____ 歩

食事についておたずねします

問17. 次の中で、あなたに当てはまるものがありますか。(〇はいくつでも可)

- 1) みそ汁を1日2杯以上飲む
- 2) 塩魚・たらこなどの塩蔵品などを、週に3回以上食べる
- 3) 味のついたおかずにしょうゆ・ソース・塩などをかける
- 4) 煮物などの味つけは濃いほうである
- 5) めん類の汁はほとんど全部飲む
- 6) つけものを1日2回以上食べる
- 7) 砂糖入りのコーヒー・ジュース・炭酸飲料水を毎日飲む
- 8) 洋菓子、菓子パン類(卵、バター、クリームを使ったもの)を週2回以上食べる
- 9) 間食または夜食を毎日1回はする
- 10) 緑黄色野菜(人参・ほうれん草・かぼちゃ等、色の濃い野菜)を毎日食べる
- 11) 外食や食品を購入する時に、カロリー表示を参考にする
- 12) 栄養バランスなどに配慮した食生活を送っている

問18. 朝食は毎日食べていますか。

- 1) ほぼ毎日食べる
- 2) ときどき食べない日がある
- 3) ほとんど食べない

たばこについておたずねします

問19. 健康増進法が令和2年4月1日より全面施行され、施設や事業所は種類に応じて原則敷地内禁煙又は屋内禁煙が義務付けられましたが知っていますか。

- 1) 知っている
- 2) 知らない

問20. 現在、たばこ(加熱式たばこを含む)を吸っていますか。

- 1) 吸わない
- 2) 以前は吸っていたが、現在は吸わない
- 3) 吸っている



◆問20で1)「吸わない」と回答された方にお聞きします。

・次の中であてはまるものがありますか。

- ① 周りで分煙は進んでいると思う
- ② 周りでたばこを吸う人がいて、気分を害したり、体調をくずしたことがある
- ③ 特に何も思わない
- ④ その他 ()

◆問20で2)「以前は吸っていたが、現在は吸わない」と回答された方にお聞きします。

・禁煙のきっかけは何ですか

- ① 健康のため
- ② 病気など体調不良となったため
- ③ 医師や健康診断での指摘や指導
- ④ 健康増進法の全面施行のため
- ⑤ たばこの値上げ
- ⑥ その他 ()

◆問20で3)「吸っている」と回答された方にお聞きします。

・吸っているたばこの種類は何ですか。

- ① 紙巻たばこ
- ② 加熱式たばこ (アイコス、グローなど)

・1日に何本吸いますか。

- ① 10本以下
- ② 11～20本
- ③ 21本以上

・禁煙に関心がありますか。

- ① はい
- ② いいえ



●「はい」と回答された方にお聞きします

・次の中であなたにあてはまるものはどれですか。

- ① 吸う本数を減らそうと思う
- ② 今後禁煙しようと思っている

・健康保険が使える禁煙外来があることを知っていますか

- ① 知っている
- ② 知らない

睡眠・疲労などについておたずねします

問2 1. 次の中で、あなたにあてはまるものがありますか。(○はいくつでも可)

- 1) 仕事での疲れが取れない
- 2) くつろぐ時間(休養)が十分に取れない
- 3) 横になりたいくらい疲れることが多い
- 4) 眠れない
- 5) この1ヶ月にストレスを感じたことがある
- 6) 朝起きたときでも疲れを感じるが多い
- 7) 眠りを助けるために睡眠薬(精神安定剤含む)を使っている

問2 2. ストレスを感じた時に、解消する方法がありますか。

- 1) はい
- 2) いいえ

◆問2 2で1)「はい」と回答された方にお聞きします。

・ストレスの解消法はどのようなものですか(○はいくつでも可)

- | | | |
|-----------|----------|--------|
| ①睡眠・休養 | ②趣味・スポーツ | ③旅行・外出 |
| ④人とのおしゃべり | ⑤家族との団らん | ⑥入浴 |
| ⑦お酒を飲む | ⑧食べる | ⑨買い物 |
| ⑩その他() | | |

★以降の設問は、全員の方にお聞きします。

問2 3. あなたかあなたの周りで心の病気にかかっている人はいますか。

- 1) 多くいる
- 2) いる
- 3) それほどいない
- 4) わからない

問2 4. あなたは下記の相談機関(電話相談を含む)を知っていますか。知っているものがあれば○を付けてください。(○はいくつでも可)

- 1) ストレス相談 : (結とぴあ) 第2木曜 14時~16時
- 2) 専門医による心の健康相談 : (奥越健康福祉センター) 第1・3水曜 14時~15時
- 3) 保健師による心の健康相談 : (奥越健康福祉センター) 月~金 8:30~17:15
- 4) こころの健康相談 : (精神保健福祉センター『ホッとサポートふくい』) 月~金 9時~17時
- 5) こころの健康相談統一ダイヤル : 0570-064-556

歯や歯ぐきについておたずねします

問25. 自分の歯は何本ありますか。

回答欄： _____ 本

(※通常は28本あります。親知らずの歯がある場合は32本)

問26. 入れ歯を使用していますか。

- 1) 使用していない 2) 部分入れ歯 3) 総入れ歯

問27. 何でも噛んで食べられますか。(入れ歯の使用も含みます。)

- 1) 何でも噛んで食べることができる 2) 一部噛めないものがある
3) 噛めない食べ物が多い 4) 噛んで食べることができない

問28. 歯磨きをしていますか。

- 1) 毎食後に磨く 2) 1日1回は磨く 3) 1日2回は磨く
4) 磨かない日が時々ある 5) 磨かない

問29. 歯磨きにかかる時間はどれくらいですか。

- 1) 3分未満 2) 3～5分
3) 6～10分 4) 11分以上

問30. デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシ等の清掃用具で、歯間部の清掃をしていますか。

- 1) はい 2) 時々する 3) いいえ

問31. 定期的に歯科健診や歯石除去をしていますか。

- 1) はい 2) いいえ

365日のうち、1日をください。

～40歳を過ぎたら、年に一度は特定健診&がん検診～

お近くの公民館等で受けられる「集団検診」や、かかりつけ医で受ける「個別検診」。
お手頃な料金で各種検診を受けられます。
ご自身の健康管理に、市の特定健診とがん検診をお役立てください。



その他、健康感や健診等についておたずねします

問32. お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。

- 1) 毎日 2) ときどき 3) ほとんど飲まない

◆問32で1)「毎日」と回答された方にお聞きします。

- ・一日当たりの飲酒量は（ 合）
（清酒1合の目安は、ビール中瓶1本、焼酎コップ1杯、ウイスキーダブル1杯、
ワイン2杯と同等のアルコール量です。）

◆問32で2)「ときどき」と回答された方にお聞きします。

- ・1週間の内、どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。
① 週に1日 ② 週に2～3日
③ 週に4～5日 ④ 週に6日

★以降の設問は、全員の方にお聞きします。

問33. 自分の健康状態をどのように感じていますか。

- 1) よい 2) まあよい 3) ふつう
4) あまりよくない 5) よくない

問34. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について知っていますか。

- 1) よく知っている 2) だいたい知っている
3) 聞いたことはある 4) 知らない

問35. 1年以内に健康診断を受けましたか。（※人間ドック、職場健診などを含む）

- 1) はい 2) いいえ

◆問35で2)「いいえ」と回答された方にお聞きします。

- ・それはなぜですか（○はいくつでも可）。
① 健康に自信があるから
② 忙しくて時間がないから
③ 異常ありと言われるのが怖いから
④ 定期的に医療機関へ受診しているから
⑤ その他（ ）

問4 1. 新型コロナウイルス感染症が社会に与えた様々な影響等や課題などを踏まえ、今後、取り組むと良い又は参加してみたいと思われる健康づくり事業は何ですか。

問4 2. 大野市の健康づくり事業について、自由にご意見をお書きください。

ご協力ありがとうございました。

同封の返信用封筒に入れて、令和2年12月21日(月)までにご投函ください。(切手は不要です)



大野市はSDGsの推進に取り組んでいます