

健幸おおの21市民アンケート ご協力をお願い

資料 7 - 4

日頃から大野市の保健行政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

大野市では「人がつながり地域がつながる 住み続けたい結のまち」を実現できるよう、市民が、元気で心豊かに、安心して暮らすことができるように、「一次予防」に重点をおいた健康づくりを推進してまいりました。この度、現行の「第4次健幸おおの21」の評価を行い、令和8年度に次期計画としての『健康おおの21』を策定するにあたり、今後の参考とするため、市民の皆さんにアンケートを実施いたします。

この調査は、市内に住む20歳代から70歳代の男女で、無作為抽出した1,000人を対象としています。回答は統計的に処理致しますので、回答者が特定されたり、内容が他に漏れたり、他の目的に利用されることは一切ございません。

つきましては、大変お手数をおかけしますが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和7年9月

大野市長 石山 志保

【 ご記入にあたって 】

1. ご回答は、宛名のご本人様が記入ください。なお、ご本人による記入が困難な場合は、ご本人に回答内容をご確認の上、代理の方の記入でも構いません。
2. ご回答は、それぞれの質問に従い、選択肢に○をつけてください。選択肢のない質問や「その他」をお選びいただいた場合は、枠の中に具体的に記入してください。
3. 回答数が質問により異なりますので注意書きに従って記入してください。
4. アンケート用紙は、**令和7年9月30日（火）**までに同封の返送用封筒にてご返送ください。（切手は不要です。またWEBで回答された方は返信不要です）。

【 本アンケートはWEBの回答が可能です 】

・右横の二次元コードから専用フォームにアクセスして、下記の調査対象者IDを入力してください。

※一時的に回答を保存する機能はございません。回答の途中でブラウザを閉じると回答が無効になってしまいます。ご注意ください。

※調査対象者IDは、「重複回答を避けること」の目的でのみ使用されるものであり、個人を特定するものではありません。

※回答には15～20分程度かかります。

URL : *****

調査対象者ID : 10001

二次元
コード

本調査について、ご不明な点やご質問があれば、下記までご連絡ください。

大野市健幸福祉部健康長寿課

〒912-0084 大野市天神町1-19

電話 65-7333 (内線 4130)

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、

（大野・下庄・乾側・小山・上庄・富田（五箇含む）・阪谷・和泉）地区

※該当する地区に○を付けてください。

★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 ・ 回答しない ）

★あなたの職業を次の中から選び、○を付してください。

1) 会社員（正社員） 2) 会社員（契約社員） 3) 会社役員

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（ ）

★就業している方のみ記入してください

1) 勤務先 ： 市内 ・ 市外

2) 勤務形態 ： 日勤帯 ・ 不規則勤務

3) 帰宅時間 ： _____ 時頃

（不規則勤務の方は記入不要です。自宅勤務の場合は、終業時間を記載）

★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. あなたは運動習慣がありますか？

（運動習慣がある：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上続けている場合を示す）

1) はい

2) いいえ

◆問1で「はい」と回答された方にお聞きします。

・どのような運動やスポーツをしていますか。

(例：ウォーキング、ジョギング、ゴルフ、バレーボールなど)

()

・運動やスポーツは誰と一緒にしますか。

① 1人ですることが多い

② 家族とすることが多い

③ 友人・仲間（2人～4人）とすることが多い

④ 友人・仲間（5人～9人）とすることが多い

⑤ 友人・仲間（10人以上）とすることが多い

⑥ その他 ()

・運動やスポーツを何のため（目的）に行っていますか。（○はいくつでも可）

① 自己の記録・能力向上

② 健康づくり

③ 運動不足の解消

④ 趣味

⑤ 気晴らし

⑥ 美容・肥満解消

⑦ 家族との触れ合い

⑧ 友人・仲間との交流

⑨ その他 ()

・現在、運動やスポーツのチームやサークルに入っていますか。

① 入っている

② 入っていない

◆問1で「いいえ」と回答された方にお聞きします。

・運動習慣がない理由はなぜですか。（○はいくつでも可）

① 腰痛や手足の関節など痛みがあるため

② 医師から運動の制限あるいは禁止の指示を受けているため

③ 仕事等で時間がないため

④ 運動やスポーツが苦手なため

⑤ 一緒にする仲間がいないため

⑥ 高齢のため

⑦ お金がかかるため

⑧ 指導者がいないため

⑨ 運動やスポーツが嫌いなため

⑩ その他 ()

・自分自身に運動やスポーツの必要性を感じていますか。

- | | |
|------------|----------|
| ① とても感じている | ② 感じている |
| ③ 少しは感じている | ④ 感じていない |

★以降の設問は、全員の方にお聞きします。

問2. 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。

(○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3. 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

問4. 「フレイル」を知っていますか。

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1) 言葉も内容も知っている | 2) 言葉は知っているが、内容は知らない |
| 3) 言葉も内容も知らない | |

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下して虚弱となった状態をいいます。フレイルの兆候を早期に発見し、日常生活を見直すなど適切な対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり健康な状態に戻したりすることができるといわれています。



食事についておたずねします

問5. 次の中で、あなたに当てはまるものがありますか。(○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
- 13) 肉・魚・卵料理を1日に2回以上食べている

問6. 持ち帰りの弁当や惣菜を利用する頻度はどれくらいありますか。

- 1) 週1回以下
- 2) 週2～3回
- 3) 週4～6回
- 4) 毎日
- 5) ほとんど利用しない

問7. 外食(飲食店での食事)を利用する頻度はどれくらいありますか。

- 1) 週1回以下
- 2) 週2～3回
- 3) 週4～6回
- 4) 毎日
- 5) 月1回程度
- 6) ほとんど利用しない

問8. 野菜料理を平均で1日何皿くらい食べていますか。

※1日の野菜摂取量は350g以上をとることが望ましく、野菜料理を1皿食べると70gの野菜を摂取することができますと考えられています。

※野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻料理も含めて「副菜」とし、1日5～6皿が摂取目安となっています。

皿

【調理例】(野菜約70g) ←



野菜たっぷりの味噌汁 ←

お椀1杯 ←



青菜のおひたし ←

小鉢1杯 ←



野菜サラダ ←

1皿 ←



野菜の煮物 ←

小鉢1杯 ←



野菜炒め ←

小皿1皿 ←

問 9. 果物を 1 日にどの程度食べていますか。(果物の量をバナナに換算してください。)

※バナナ 1 本に相当する果物 バナナ 1 本＝りんご 1/2 個、柿 1 個、キウイフルーツ 1 個、みかん 1 個、なし 1/2 個、桃 1 個、ぶどう 1/2 房、イチゴ 6 個

- | | | |
|----------------|--------------|--------------|
| 1) バナナ 3 本以上 | 2) バナナ 2 本程度 | 3) バナナ 1 本程度 |
| 4) バナナ 1/2 本程度 | 5) ほとんど食べない | |

問 10. 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・アルコールについておたずねします

問 11. 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 12. 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 12 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 1 2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（ <input type="text"/> ） | |

◆問 1 2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

問 1 3. 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13で1)「毎日」または2)「ときどき」と回答された方にお聞きします。

※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。

- ・一日当たりの飲酒量は (合)

◆問13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。

② 週に2～3日

④ 週に6日

問14. 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っていますか。

2) 知らない

※「生活習慣病のリスクを高める量」としては、

「1日当たりの純アルコール摂取量 男性 40g 以上女性 20g 以上」とされています。

※純アルコール量(参考)

ビール(中瓶1本 500ml)=20g

ワイン(1杯 120ml) = 12g

日本酒1合(180ml) = 22g

烧酎 1 合(25 度)=36g

ウイスキー・ブランデー
(ダブル 60ml) = 20g

睡眠・疲労などについておたずねします

問 15. 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

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人が多い

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16. ストレスを感じた時に、解消する方法がありますか。

2) いいえ

◆問16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）

③旅行・外出

⑥入浴

⑨買い物

)

◆問22で「はい」と回答した方に気になる内容についてお聞きします。

(○はいくつでも可)

- | | | |
|---------------|-----------------------|---------------|
| 1) 歯が痛い | 2) 冷たいものや熱いものを食べるとしみる | |
| 3) 歯茎が痛い | 4) 歯茎が腫れている | 5) 歯をみがくと血が出る |
| 6) 噛めない食べ物がある | 7) 飲み込みにくい | 8) 口が渇く |
| 9) 口臭がある | 10) 食べ物がよくはさまる | |
| 11) その他 () | | |

問23. 「オーラルフレイル」を知っていますか。

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1) 言葉も内容も知っている | 2) 言葉は知っているが、内容は知らない |
| 3) 言葉も内容も知らないはい | |

「オーラルフレイル」とは、口腔機能の衰えが全身の老化につながる、という考え方です。

問24. 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 | |

25. 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26. この1年間に歯科健診を受けましたか。

- | | |
|-------|--------|
| 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 27. 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28. 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 2 9. 1 年以内に定期健診やがん検診等を受けましたか。(胃・子宮頸・乳がんは、2 年以内) (それぞれの項目について、該当するものに○をつけてください)

※「定期健診」とは特定健診・職場健診などを指します。

	はい	いいえ
1) 定期健診	1	2
2) 胃がん検診	1	2
3) 肺がん検診	1	2
4) 大腸がん検診	1	2
5) 子宮頸がん検診	1	2
6) 乳がん検診	1	2
7) 前立腺がん健診	1	2

◆問29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 健診（検診）を受ける機会がないから
 - ④ 異常ありと言われるのが怖いから
 - ⑤ 定期的に医療機関へ受診しているから
 - ⑥ 治療中の病気があるから
 - ⑦ 心配な時はいつでも病院受診できるから
 - ⑧ 費用がかかるから
 - ⑨ 面倒だから
 - ⑩ その他（

問30. どのような条件が整えば健康診断やがん検診等が受けやすいですか。

(○はいくつでも可)

- 1) 受診勧奨の案内を受ける
- 2) 健診(検診)の内容や必要性が分かりやすくPRされている
- 3) 自己負担金が低額になる
- 4) 近隣の医療機関で受診できる
- 5) 家庭や職場等で受診しやすくなるような環境が整備される
- 6) 受診したことに対する特典などがある
- 7) 一度に複数の検診を受けることができる
- 8) 予約がオンラインでできる
- 9) その他()

★以降の設問は、全員の方にお聞きします。

問31. かかりつけ医がいますか。

[※かかりつけ医とは、健康管理についての相談、日常的な診療や初期治療にあたり、必要時は専門の医療機関を紹介してくれる医師です。]

- 1) 市内にいる
- 2) 市外にいる
- 3) かかりつけ医はいない

問32. 定期的に家庭血圧を測定していますか。

- 1) はい
- 2) いいえ

問33. 「CKD(慢性腎臓病)」という病気を知っていますか。

- 1) 言葉も内容も知っている
- 2) 言葉は知っているが、内容は知らない
- 3) 言葉も内容も知らない

「CKD(慢性腎臓病)」とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。腎臓の機能が10%以下にまで低下すると、生命に危険をきたし、透析治療を余儀なくされます。さらに、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子であるため、腎臓を守ることは心臓や脳を守ることに繋がります。

問34. 健康で過ごすために大切だと思うものは何ですか。(○はいくつでも可)

- 1) 食生活
- 2) 運動・身体活動
- 3) こころの健康
- 4) 歯・口腔機能の維持
- 5) 禁煙
- 6) 適度な飲酒
- 7) 定期的な健康診断の受診
- 8) かかりつけ医をもつこと
- 9) インフルエンザや結核などの感染症予防のための予防接種
- 10) 地域や職場など、人とのコミュニケーション
- 11) その他()

問35. 健康づくりに関する情報を何から入手していますか。(〇はいくつでも可)

- 1) 新聞や雑誌 2) テレビ 3) インターネット
4) 市の広報やホームページ、LINE 5) 家族や友人・知人
6) 医療機関、薬局 7) 市役所、保健センター、保健所の窓口
8) その他（ ）

問36. 健康づくりに関する情報に満足していますか。

- 1) はい 2) いいえ

問 3 7. あなたや家族の健康づくりのために知りたいことはどんなことですか。

(○はいくつでも可)

- 1) 食事や栄養に関すること（献立情報など）
- 2) 医療機関や薬局に関すること
- 3) 体脂肪や体重の減量方法に関すること
- 4) 運動教室に関すること
- 5) 健康を害するものに関すること
- 6) 生活習慣病予防に関すること
- 7) 介護予防に関すること
- 8) その他（ ）

問38. あなたと地域の人たちとのつながりは、どれに当てはまりますか。

- 1) 強い方だと思う
- 2) どちらかといえば、強い方だと思う
- 3) どちらかといえば、弱い方だと思う
- 4) 弱い方だと思う
- 5) わからない

問 3 9. ここ 1 年間で、地域活動（市内行事、公民館活動、ボランティア活動、サロンなど）に参加したことはありますか。

- 1) ある 2) ない

問40. 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7年9月30日（火）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