

『健康おおの21』作成のための市民アンケート実施要項

1. 目的

- 1) 越前おおの健康づくり計画 『第3次健康おおの21』で掲げた目標について、その達成状況等进行分析し、令和3年度に策定予定の『健康おおの21』にあげる新たな目標のための資料とする。

- 2) 対象者が生活習慣に関するアンケートに回答すること、またアンケートの集計結果を知ること、自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣の改善について考える機会とする。

2. 対象者

令和2年 月 日現在で、大野市内に在住する20歳から79歳までの男女2,000人とする。

3. 実施期間

令和2年 月 日 () ~ 月 日 ()

各 位

健康おおの21・アンケートのお願い

大野市長 石山 志保
(公印省略)

大野市は、越前おおの健康づくり計画『第3次健康おおの21』を平成29年3月に策定し、令和3年度までの計画期間として、「生涯現役、元気な大野人をめざそう」を基本理念に、生涯を通じた健康づくりの推進に取り組んでいます。

特に①運動 ②食事 ③たばこ ④休養、こころ ⑤歯 の5つを柱とし、それぞれ目標値を設定し、各関係団体と協働して、保健事業を推進しています。

また、令和2年6月には、第6次大野市総合計画基本構想が策定され、将来像実現のために、まちづくりの目標となる基本目標として、「健幸で自分らしく暮らせるまち」が基本目標の一つとして定められました。

私たちを取り巻く社会情勢は、少子高齢化や人口減少、新型コロナウイルス感染症の流行などこれまで以上に大きく変動しています。

このような状況を踏まえ、令和3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たく、ご協力いただきますようお願いいたします。

調査対象者：市内に住む20歳代から70歳代の男女で、無作為抽出した
2,000人を対象としています。

回答期限：アンケートを記入後は、同封の封筒に入れて、
令和2年 月 日()までにお近くのポストに投函してください。

お問い合わせ

〒912-0084

大野市天神町1-19

大野市民生環境部健康長寿課

電話65-7333 (内線4130)

次の問について、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。

★あなたの年齢は、 満（ ）歳 ※令和 年 月 日現在

★性別は、（ 男 ・ 女 ）

★あなたの身長は（ ）cm

★あなたの体重は（ ）kg

運動についておたずねします

問1. 仕事以外の時間に、汗をかくような運動をしていますか。

- 1) ほぼ毎日している
- 2) 週に4～5回している
- 3) 週に2～3回している
- 4) 週に1回している
- 5) ほとんどしていない

★1)～4)の方だけお答え下さい。

・どんな運動をしていますか。

(例：ウォーキング、ジョギング、ゴルフ、バレーボールなど)

()

・1回あたりの運動時間はどれくらいですか。

- ① 30分未満
- ② 30分～1時間未満
- ③ 1時間～2時間未満
- ④ 2時間以上

問3. 大野市が実施する運動講座や運動に関するイベント等に参加したことはありますか。

1) ある

2) ない



★「ある」方だけお答え下さい。

・参加した講座名やイベント名をご記入ください（複数記載可能）

（例：おおのヘルスウォーキングプログラム、健康・食守フェスタ、名水マラソン、スポーツ・レクリエーション祭など）

問4. お子さんやお孫さんとやってみたい運動はありますか。

問5. 現在のコロナ禍において、実際あなたがやっている運動があればご記入ください。

問6. あなたの1日の平均歩数はどのくらいですか [わかる方のみご記入ください。]

1日平均 _____ 歩

食事についておたずねします

問7. 次の中で、あなたに当てはまるものがあれば○を付けて下さい
(○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8. 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9. 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

睡眠・疲労などについておたずねします

問12. 次の中で、あなたに当てはまるものがあれば、○を付けて下さい。

(○はいくつでも可)

- 1) 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
- 2) この1ヶ月にストレスを感じたことがある
- 3) 朝起きたときでも疲れを感じるが多い
- 4) 仕事での疲れが取れない
- 5) くつろぐ時間（休養）が十分に取れない
- 6) 横になりたいくらい疲れることが多い
- 7) 眠れない

問13. 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



★「はい」の方だけお答え下さい。

・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（ ） | | |

問14. 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

歯や歯ぐきについておたずねします

問15. 自分の歯は何本ありますか。（※通常は28本あります。親知らずの歯がある場合は32本となっています。）

- 1) 24本以上 2) 23本以下 3) 総入れ歯

問16. 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) 一部か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17. 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) 磨かない日が時々ある
- 4) 磨かない

問18. 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19. 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) いいえ

問20. 定期的に歯科医に、歯石除去をしてもらっていますか。

- 1) はい
- 2) いいえ

その他、健康感や健診等についておたずねします

問2 1. 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2 2. 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

★「毎日」の方だけお答え下さい。

- ・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。）

★「ときどき」の方だけお答え下さい。

・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

問2 3. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）についてご存知ですか。

- 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 4. 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

★「いいえ」の方だけお答え下さい。

- ・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 異常ありとい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29. 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と思われる健康づくり事業は何ですか。

問30. 大野市の保健事業等について、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。