



問13. ゆっくりよくかんで、食べていますか。

1. はい                    2. いいえ

問14. 過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会等（職場等の食事会、地域での料理教室や共食会等を含む）に参加しましたか。

1. 参加した                2. 参加していない

問15. 地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用することを心がけていますか。（○は1つ）

1. いつも心がけている  
2. ときどき心がけている  
3. あまり心がけていない  
4. まったく心がけていない  
5. わからない

問16. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心がけていますか。（○は1つ）

1. いつも心がけている  
2. ときどき心がけている  
3. あまり心がけていない  
4. まったく心がけていない  
5. わからない

問17. 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継いできた料理や味、箸使いなどの食べ方・作法を、地域や次世代（子どもやお孫さんを含む）に対し伝えていますか。

1. 伝えている              2. 伝えていない

### 【歯と口の健康について】

問18. 毎日、歯をみがいていますか。（○は1つ）

1. 毎日みがく                    2. 時々みがく                    3. みがかない



（「1. 毎日みがく」と答えた方）

問19. 1日に何回歯をみがいていますか。（○は1つ）

1. 1日1回                    2. 1日2回                    3. 1日3回以上

問20. 歯ブラシを用いた歯みがきに加えて、歯や口の清掃（デンタルフロスや歯間ブラシを用いた歯間部清掃や舌清掃等）を行っていますか。

1. はい                    2. いいえ

問21. この1年間に、歯科検診を受けましたか。（○は1つ）

1. 受けた                    2. 受けていない（今後受けたい）                    3. 受けていない（今後も受けたくない）

問22. 歯ぐきが赤く腫れてぶよぶよしたり、歯をみがいた時に血が出ることはありませんか。

（○は1つ）

1. ある                    2. ときどきある                    3. ない

問23. 食事の時、あなたのかむ力はどうですか。（○は1つ）

1. なんでもかめる                    2. かみにくいものがある                    3. あまりかめない

## 【身体活動・運動について】

問24. 普段、運動不足を感じていますか。(〇は1つ)

1. 感じている      2. 感じていない      3. どちらともいえない

問25. 日常生活において、健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか。(〇は1つ)

1. いつも      2. ときどき      3. あまりない      4. 全くない

問26. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。

1. はい      2. いいえ

問27. 以下の「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」のチェック項目に該当するものがありますか。（あてはまるものすべてに〇。該当がない場合は8に〇）

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまづいたり滑ったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要である
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 15分くらい続けて歩けない
6. 2kg程度（1ℓの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
7. 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である
8. なし

## 【ケンシンについて】

問28. この1年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けたことがありますか。

（※ 次のようなものは健診等には含みません。）

・がんのみの検診	・妊産婦健診
・歯の健診	・病院や診療所で行う診療としての検査

1. ある      2. ない

問29. この1年間（子宮頸がん検診、乳がん検診は過去2年間に）、以下のがん検診を受けましたか。（あてはまるものすべてに〇）

1. 胃がん検診（バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡〔胃カメラ、ファイバースコープ〕による撮影など）
2. 肺がん検診（胸のレントゲン撮影や喀痰検査など）
3. 大腸がん検診（便潜血反応検査〔検便〕）など
4. 乳がん検診（マンモグラフィ撮影や乳房超音波エコー検査など）
5. 子宮頸がん検診（子宮の細胞診検査など）
6. その他のがん検診
7. 受けていない



## 【喫煙・飲酒について】

問30. 現在（この1か月間）たばこを吸っていますか。（〇は1つ）

- 1. 毎日吸う
- 2. 時々吸う
- 3. 今は吸っていない（禁煙に成功した）
- 4. 習慣的に吸ったことがない

→（「1.毎日吸う」「2.時々吸う」と答えた方）

問31. たばこをやめたいと思いますか。

- 1. やめたい
- 2. 本数を減らしたい
- 3. やめたくない
- 4. わからない

問32～34. この1か月間に下記の場所で、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。①～③それぞれ回答してください。

（問32.）①家庭 （〇は1つ）

- 1. ほぼ毎日
- 2. 週に数回程度
- 3. 週に1回程度
- 4. 月に1回程度
- 5. 全くなかった

（問33.）②職場 （〇は1つ）

- 1. ほぼ毎日
- 2. 週に数回程度
- 3. 週に1回程度
- 4. 月に1回程度
- 5. 全くなかった

（問34.）③飲食店 （〇は1つ）

- 1. ほぼ毎日
- 2. 週に数回程度
- 3. 週に1回程度
- 4. 月に1回程度
- 5. 全くなかった

問35. 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。（〇は1つ）

- 1. どんな病気か知っている
- 2. 言葉は聞いたことがある
- 3. 知らない

### COPD（慢性閉塞性肺疾患）

空気の通り道である肺の気管支や酸素を取り込む肺胞で炎症が続き、気管支が狭くなったり、肺胞の壁が壊れる病気です。この病気にかかると、肺の機能が低下して十分な酸素を取り込めなくなり、息切れや、せき・たんが多く出たりします。原因の90%はたばこによるもので、喫煙者の20%が発症するとされています。

問36. 週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つ）

- |             |          |               |
|-------------|----------|---------------|
| 1. 毎日       | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日      |
| 4. 週1～2日    | 5. 月1～3日 |               |
| 6. ほとんど飲まない | 7. やめた   | 8. 飲まない（飲めない） |

→ 問37.（1～5を選んだ方）

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、あてはまるものを選んでください。（○は1つ）

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合（180ml）未満     | 2. 1合以上2合（360ml）未満 |
| 3. 2合以上3合（540ml）未満 | 4. 3合以上4合（720ml）未満 |
| 5. 4合以上5合（900ml）未満 | 6. 5合（900ml）以上     |

<清酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安量>

- |                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| ・ビール、発泡酒（アルコール度数：5度）/500ml | ・焼酎（25度）/110ml   |
| ・チューハイ（5度）/520ml           | ・チューハイ（7度）/350ml |
| ・ウィスキー（43度）/60ml           | ・ワイン（14度）/180ml  |

## 【こころについて】

問38. 睡眠による休養が十分とれていますか。

1. はい    2. いいえ

問39. ここ1か月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。（○は1つ）

1. 5時間未満  
2. 5時間以上6時間未満  
3. 6時間以上7時間未満  
4. 7時間以上8時間未満  
5. 8時間以上9時間未満  
6. 9時間以上

問40. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

1. ある    2. ない

問41. 困ったときに相談できる人がいますか。（○は1つ）

1. いる    2. いない    3. どちらともいえない

問42. こころの悩みについて相談できる窓口（市保健センター、健康福祉センター、かかりつけ医、電話やSNSを活用した相談窓口等）を知っていますか。

1. 知っている    2. 知らない

裏面に続きます



問43. 自殺対策に関する「自殺予防週間（9月10日～16日）」や「自殺対策強化月間（3月）」を知っていますか。（○は1つ）

1. 内容まで知っている
2. 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある
3. 知らない

問44. ゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）を知っていますか。（○は1つ）

1. 内容まで知っている
2. 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある
3. 知らない

問45. 防府市で、うつ・自殺予防対策としてゲートキーパー（防府市では“こころぽっとサポーター”）を養成していることを知っていますか。

1. 知っている
2. 知らない

### 【地域のつながり】

問46. 自分と地域の人たちのつながりについてどう思いますか。（○は1つ）

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47. これからこの地域で生活していくとしたら、近所の人との関係づくりが必要と感じますか。（○は1つ）

1. とても感じる
2. 感じる
3. あまり感じない
4. 感じない

問48. 現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事等）、趣味やおけいこ事を行っていますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 働いている
2. ボランティア活動・地域活動を行っている
3. 趣味やおけいこ事をおこなっている
4. いずれも行っていない

アンケートは以上です。

御協力をいただき、ありがとうございました。同封の返信用封筒に入れて、7月31日（水）までにポストに投函してください。