

令和5年度

八尾市健康まちづくり計画

アンケート調査票

I-乳幼児

II-小中学生

III-未成年

IV-成人

「八尾市健康まちづくり計画」の推進のための 健康づくりや食育に関するアンケート調査

ご協力をお願い

八尾市では、市民のみなさまの貴重な声を健康まちづくりの実現に活かすことを目的に、4～5年に1回、3歳6か月児健康診査の対象となられるお子さまと保護者のみなさまを対象に、健康づくりや食育についてのアンケート調査を行なっております。

今回の調査により、市民のみなさまの健康づくりや食育に関連する状況を把握することで、令和4年3月に策定した「八尾市健康まちづくり計画」※の基本目標である「健康寿命の延伸」や「健康コミュニティづくり」の実現に向けて、今後、市がどんな取り組みを充実させていくべきなのかを考える重要な基礎データとして活用していきます。回答していただいた内容につきましては、プライバシーの保護に十分注意し、本調査の目的以外に使用することはありません。

ご多用のところ誠に恐縮ですが、ご協力くださいますようお願い申し上げます。
なお、健診日当日に他の問診表等と一緒にご記入の上、持参してください。

QRコード 
ばんごう ID番号

また、このアンケートはインターネットでも回答することができます。インターネットにて回答される方は、左のQRコードを読み取るか、下記のURLからアクセスしてください。

→<https://forms.gle/aHyYdn4gezp62ss27>

※インターネット回答時は、最初に左に記載のID番号の入力が必要です。

※インターネットにて回答された場合は、健診日当日に本調査票をご持参いただく必要はありません。

※「八尾市健康まちづくり計画」

…健康日本21八尾第4期計画及び八尾市食育推進第3期計画のことで、市民のみなさまの主体的な健康づくりを地域と行政が協働して支えるための指針となるものです。計画の期間は、令和4年度～10年度の7年間となっています。

計画のQRコード



れいわ ねん がつ
令和5年11月

や お 尾 し
八 尾 市

【お問い合わせ先】

や お し ほ けん き かく か けん こう か が く たんどう きたがわ はなおか
八尾市保健企画課健康まちづくり科学センター担当：北川・花岡

しよざいち や お し し みずちよう
所在地：八尾市清水町1-2-5

でん わ 電話：072-994-0665 ファックス FAX：072-922-4965

お子さんの日常生活などについてお尋ねします

【問1】 お子さんは1日に1回以上歯磨きをしていますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|-------------|---|--------------|
| 1. 毎日している | } | 問1-1へお進みください |
| 2. ほぼ毎日している | | |
| 3. ときどきしている | } | 問2へお進みください |
| 4. していない | | |

問1で「1. 毎日している」「2. ほぼ毎日している」とお答えの方にお尋ねします。

【問1-1】 お子さんに仕上げ磨きをしていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 毎回している | 3. ときどきしている |
| 2. ほぼ毎回している | 4. していない |

全ての方にお尋ねします。

【問2】 お子さんはふだん外遊びをしますか。（○は1つだけ）

※こども園等での遊びも含まれます。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. ほぼ毎日している | 3. ほとんどしていない |
| 2. ときどきしている | |

【問3】 お子さんは朝ご飯を食べますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|----------------|---|--------------|
| 1. ほぼ毎日食べる | → | 問4へお進みください |
| 2. 週に3～5回程度食べる | } | 問3-1へお進みください |
| 3. 週に1～2回程度食べる | | |
| 4. ほとんど食べない | | |

問3で「2. 週に3～5回程度食べる」「3. 週に1～2回程度食べる」「4. ほとんど食べない」とお答えの方にお尋ねします。

【問3-1】 朝ご飯を毎日食べない理由は何ですか。（○は1つだけ）

- | | |
|--------------------|---|
| 1. 朝は食欲がないから |) |
| 2. 朝は時間がないから | |
| 3. 食べない習慣になっているから | |
| 4. その他（具体的に：_____） | |

全ての方にお尋ねします。

【問4】 食品を購入する際に国産や地域の食品を選びますか。（○は1つだけ）

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 選ぶ | 3. どちらかといえば選ばない |
| 2. どちらかといえば選ぶ | 4. 選ばない |

あなた（調査票にお答えの方）自身のことについてお尋ねします

【問5】 お子さんからみてこの調査の回答者はどなたですか。（○は1つだけ）

- | | |
|-------|---------|
| 1. 父親 | 4. 祖母 |
| 2. 母親 | 5. その他 |
| 3. 祖父 | (具体的に：) |

【問6】 現在、酒やビール等のアルコール類を飲むことがありますか。（○は1つだけ）

- | | |
|-------------|----------------|
| 1. 毎日飲んでいる | } 問6-1へお進みください |
| 2. 週に3～6日飲む | |
| 3. 週に1～2日飲む | |
| 4. 月に1～3日飲む | } 問7へお進みください |
| 5. ほとんど飲まない | |

問6で1～4をお答えの方にお尋ねします。

【問6-1】 1日に飲むアルコールの分量は日本酒換算で平均どの程度ですか。（○は1つだけ）

※缶ビール1本(500ml)、焼酎0.4合、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、ワイングラス1.5杯、
缶チューハイ(7%)1本(約350ml)、缶チューハイ(5%)1本(約500ml)を、日本酒1合とします。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 1合未満 | 4. 3合以上5合未満 |
| 2. 1合以上2合未満 | 5. 5合以上 |
| 3. 2合以上3合未満 | |

全ての方にお尋ねします。

【問7】 飲酒の適量は、1日に日本酒換算で1合（女性ではその半分程度）未満だということを知っていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

【問8】 あなたは現在、たばこ（いわゆる加熱式たばこ・電子たばこを含む）を吸いますか。（○は1つだけ）

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 吸う | → 問8-1へお進みください |
| 2. 吸わない | } 問9へお進みください |
| 3. 以前は吸っていたが今はやめた | |

問8で「1. 吸う」とお答えの方にお尋ねします。

【問8-1】吸っているたばこの種類は次のうちどれですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-----------|---------|
| 1. 紙巻たばこ | 4. その他 |
| 2. 加熱式たばこ | (具体的に：) |
| 3. 電子たばこ | |

【問8-2】禁煙することにどのくらい関心がありますか。(〇は1つだけ)

- | |
|---|
| 1. 関心がない |
| 2. 関心はあるが、今後6カ月以内に禁煙しようとは考えていない |
| 3. 今後6カ月以内に禁煙しようと考えているが、今後1カ月以内に禁煙する予定はない |
| 4. 今後1カ月以内に禁煙する予定である |

全ての方にお尋ねします。

【問9】あなたはふだんとしている睡眠で、休養が十分とれていますか。

(〇は1つだけ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分とれている | 4. まったくとれていない |
| 2. まあとれている | 5. わからない |
| 3. あまりとれていない | |

【問10】この1カ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

(〇は1つだけ)

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

調査は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。

健診当日、ご持参ください。

「八尾市健康まちづくり計画」をすすめるための
健康づくりや食育に関するアンケート調査

ご協力をお願い

八尾市では、みなさんが大人になっても、健康な生活ができるよう、令和4年3月に「八尾市健康まちづくり計画

～健康日本21八尾第4期計画及び八尾市食育推進第3期計画～」をつくりました。

この計画をすすめていくために、市内の小学校6年生・義務教育学校6年生のみなさんと中学校3年生・義務

教育学校9年生のみなさんに、「毎日の生活の中で、どのようなことに気をつけて過ごしているか」を教えていた

だき、その結果、今後どんな取り組みを充実させていくかを考えていきます。

回答していただいた内容は、プライバシーの保護に十分注意し、本調査の目的以外に使用することはありません

ので、アンケートの記入にご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

アンケート調査票の中で答えにくい質問がある場合は、可能な範囲での記入でかまいません。

れいわ ねん がつ
令和5年11月

や お し
八 尾 市

※ 記入いただいた調査票は、12月5日(火)までに調査票個別封筒に入れてのりづけし、
担任の先生に渡してください。

[お問い合わせ先]

八尾市保健企画課健康まちづくり科学センター担当：北川・花岡

所在地：八尾市清水町1-2-5

でん 話：072-994-0665 ファックス：072-922-4965

うんどうしゅうかんなど たず
運動習慣等についてお尋ねします。

【問1】学校の体育の授業以外の時間で、1回30分以上の運動を、週2回以上行っていますか。
 (○は1つだけ)

1. 行っている → 問1-1へお進みください 2. 行っていない → 問1-2へお進みください

問1で「1. 行っている」と答えた方にお尋ねします。

【問1-1】その運動は、どのくらいの期間続けていますか。(○は1つだけ)

1. 半年未満 2. 半年～1年未満 3. 1年以上

問1で「2. 行っていない」と答えた方にお尋ねします。

【問1-2】運動をしない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| 1. 運動が好きでないから | 5. 一緒に運動する人がいないから |
| 2. 時間が無いから | 6. 特に理由は無い |
| 3. 面倒だから | 7. その他(具体的に:) |
| 4. 運動する場所が無いから | |

ひごろ しょくせい かつ たず
日頃の食生活についてお尋ねします。

全ての方にお尋ねします。

【問2】食事のときに家族とよく会話をしますか。(○は1つだけ)

1. している 2. ほとんどしていない 3. していない

【問3】食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。(○は1つだけ)

1. している 2. ほとんどしていない 3. していない

【問4】ふだん朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

1. ほぼ毎日食べる → 問5へお進みください
 2. 週に3～5回程度食べる }
 3. 週に1～2回程度食べる } → 問4-1へお進みください
 4. ほとんど食べない

問4で「2. 週に3～5回程度食べる」「3. 週に1～2回程度食べる」「4. ほとんど食べない」と答えた方にお尋ねします。

【問4-1】朝食を毎日食べない理由は何ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| 1. 食べたいと思わないから | 4. 特に理由は無い |
| 2. 時間が無いから | 5. その他(具体的に:) |
| 3. 面倒だから | |

かた たず
全ての方にお尋ねします。

【問5】 主食※1・主菜※2・副菜※3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。(○は1つだけ)

※1：主食→(ごはん、パン、麺等)

※2：主菜→(肉・魚・卵・大豆製品等を使ったメインの料理等)

※3：副菜→(野菜・きのこ・いも・海藻類等を使った小鉢・小皿の料理等)

1. ほぼ毎日	3. 週に2～3日
2. 週に4～5日	4. 週に1日以下

さけ たず
お酒についてお尋ねします。

【問6】 あなたは、ビール、お酒、チューハイ等のアルコール類を飲んだことがありますか。(○は1つだけ)

1. 飲んだことがある	2. 飲んだことがない
-------------	-------------

* 未成年者飲酒防止法により、20歳未満の飲酒は禁止されています。

* 未成年者の飲酒は、身体に大きな影響を及ぼし、依存症(特定の物質や行為をやめたくてもやめられない状態)になることがあります。

たばこ たず
たばこについてお尋ねします。

【問7】 あなたは、今までにたばこを吸ったことがありますか。(○は1つだけ)

1. 吸ったことがある	2. 吸ったことがない
-------------	-------------

* 未成年者喫煙防止法により、20歳未満の喫煙は禁止されています。

* 未成年者の喫煙は、身体に大きな影響を及ぼし、依存症(特定の物質や行為をやめたくてもやめられない状態)になることがあります。

【問8】 あなたは、たばこを吸うと次のような病気になりやすいことを知っていますか。次の1～7のそれぞれについて、いずれか1つに○をつけてください。

	1. 知っている	2. 知らない
1. 心臓の病気になりやすい	1	2
2. 脳の血管の病気になりやすい	1	2
3. 胃がんになりやすい	1	2
4. せき・たん・ぜいぜい・息切れ等が起こる呼吸器の病気になりやすい	1	2
5. 歯ぐきの病気になりやすい	1	2
6. 肺がんになりやすい	1	2
7. 赤ちゃんが予定より早く生まれたり、体重の小さい赤ちゃんが生まれやすい	1	2

【問9】 あなたは、他人のたばこの煙が、まわりの人の健康に影響を及ぼすことを知っていますか。(○は1つだけ)

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

【問10】あなたは、この1カ月間に、周囲の人が吸っていたタバコの煙を吸うことがありましたか。次の1～5のそれぞれについて、いずれか1つに○をつけてください。

	まいにち 毎日	しゅう すうかい 週に数回	しゅう かい 週に1回	つき かい 月に1回	まったくない	い 行かなかった
1. 自宅	1	2	3	4	5	
2. 飲食店	1	2	3	4	5	6
3. ゲームセンター等	1	2	3	4	5	6
4. 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
5. 路上	1	2	3	4	5	6

歯の健康についてお尋ねします。

【問11】あなたは歯みがきを1日に何回しますか。(○は1つだけ)

1. 1回 2. 2回 3. 3回以上 4. しない

睡眠についてお尋ねします。

【問12】あなたはふだんおとっている睡眠で、休養が十分とれていますか。(○は1つだけ)

1. 十分とれている 4. まったくとれていない
2. まあとれている 5. わからない
3. あまりとれていない

ストレスについてお尋ねします。

【問13】あなたは、悩みがあるとき、相談ののってくれる人がいますか。(○は1つだけ)

1. いる 2. いない

最後に、あなたご自身についてお尋ねします。

【問14】性別についておたずねします。(○は1つだけ)

1. 男 2. 女 3. 答えたくない

【問15】あなたが住んでいる小学校区(高安は小中学校区)はどこですか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|-----------|------------|------------|------------|
| 1. 八尾小学校 | 8. 安中小学校 | 15. 高美小学校 | 22. 西山本小学校 |
| 2. 山本小学校 | 9. 竹淵小学校 | 16. 長池小学校 | 23. 高安西小学校 |
| 3. 用和小学校 | 10. 南高安小学校 | 17. 東山本小学校 | 24. 曙川東小学校 |
| 4. 久宝寺小学校 | 11. 曙川小学校 | 18. 美園小学校 | 25. 亀井小学校 |
| 5. 龍華小学校 | 12. 北山本小学校 | 19. 永畑小学校 | 26. 上之島小学校 |
| 6. 大正小学校 | 13. 南山本小学校 | 20. 刑部小学校 | 27. 大正北小学校 |
| 7. 桂小学校 | 14. 志紀小学校 | 21. 高美南小学校 | 28. 高安小中学校 |

調査は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。

※この調査票は、12月5日(火)までに調査票個別封筒に入れてのりづけし、担任の先生に渡してください。

「八尾市健康まちづくり計画」の推進のための 健康づくりや食育に関するアンケート調査

ご協力のお願い

八尾市では、市民のみなさまの貴重な声を健康まちづくりの実現に活かすことを目的に、4～5年に1回、無作為で選ばれた市民のみなさまを対象として、健康づくりや食育についてのアンケート調査を行っております。

今回の調査により、市民のみなさまの健康づくりや食育に関連する状況を把握することで、令和4年3月に策定した「八尾市健康まちづくり計画」※の基本目標である「健康寿命の延伸」や「健康コミュニティづくり」の実現に向けて、今後、市がどんな取り組みを充実させていくべきなのかを考える重要な基礎データとして活用していきます。回答していただいた内容につきましては、プライバシーの保護に十分注意し、本調査の目的以外に使用することはありません。

お手数をおかけしますが、この調査の主旨をご理解のうえ、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

※「八尾市健康まちづくり計画」

…健康日本21八尾第4期計画及び八尾市食育推進第3期計画のことで、市民のみなさまの主体的な健康づくりを地域と行政が協働して支えるための指針となるものです。計画の期間は、令和4年度～10年度の7年間となっています。

計画のQRコード



回答については、12月6日（水）までに、下記WEBサイトからインターネットにてご回答いただくか、本調査票にご記入いただき、同封の返信用封筒に入れてご返送いただくか（切手は不要です）、いずれかの方法をお選びください。

<p>QRコード</p> 
<p>ID番号</p>

【インターネットでの回答方法のご案内】

このアンケートはインターネットでも回答することができます。インターネットにて回答される方は、左のQRコードを読み取るか、下記のURLからアクセスしてください。

【URL】<https://forms.gle/vxmoaMYbHnkjA4Yb6>

※インターネット回答時は、最初に左のID番号の入力が必要です。なお、インターネットにて回答の場合は紙の調査票にご回答いただく必要はありません。

令和5年11月
八尾市

【お問い合わせ先】

八尾市保健企画課健康まちづくり科学センター 担当：北川・花岡

所在地：八尾市清水町1-2-5

電話：072-994-0665 FAX：072-922-4965

I あなたご自身のことについてお尋ねします

【問1】性別についておたずねします。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------|-------|-----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 答えたくない |
|-------|-------|-----------|

【問2】あなたが住んでいる小学校区(高安は小中学校区)は次のうちどれですか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 八尾小学校 | 11. 曙川小学校 | 21. 高美南小学校 |
| 2. 山本小学校 | 12. 北山本小学校 | 22. 西山本小学校 |
| 3. 用和小学校 | 13. 南山本小学校 | 23. 高安西小学校 |
| 4. 久宝寺小学校 | 14. 志紀小学校 | 24. 曙川東小学校 |
| 5. 龍華小学校 | 15. 高美小学校 | 25. 亀井小学校 |
| 6. 大正小学校 | 16. 長池小学校 | 26. 上之島小学校 |
| 7. 桂小学校 | 17. 東山本小学校 | 27. 大正北小学校 |
| 8. 安中小学校 | 18. 美園小学校 | 28. 高安小中学校 |
| 9. 竹渚小学校 | 19. 永畑小学校 | |
| 10. 南高安小学校 | 20. 刑部小学校 | |

【問3】あなたと同居されている方はどなたですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 1. いない | 6. 自分の父 | 11. 自分の祖母 |
| 2. 配偶者 | 7. 自分の母 | 12. 配偶者の祖父 |
| 3. 息子 | 8. 配偶者の父 | 13. 配偶者の祖母 |
| 4. 娘 | 9. 配偶者の母 | 14. その他 |
| 5. 兄弟・姉妹 | 10. 自分の祖父 | (具体的に:) |

【問3-1】あなたは、ご自身を含めて何人で暮らしていますか。

(人数を記入→)

にん
人

【問4】あなたの職業は次のどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 自営業(農業含む) | 5. 家事専業 |
| 2. 会社員・公務員 | 6. 無職 |
| 3. パート・アルバイト・派遣社員 | 7. その他(具体的に:) |
| 4. 学生 | |

Ⅱ 日頃の生活についてお尋ねします

身体活動や運動習慣についてお尋ねします

【問5】1回30分以上の運動を、週2回以上行っていますか。（学校の授業で行っているものは除きます）（○は1つだけ）

1. 行っている → 問5-1へお進みください
2. 行っていない → 問5-2へお進みください

問5で「1. 行っている」とお答えの方にお尋ねします。

【問5-1】その運動は、どのくらいの期間続けていますか。（○は1つだけ）

1. 半年未満
2. 半年～1年未満
3. 1年以上

問5で「2. 行っていない」とお答えの方にお尋ねします。

【問5-2】運動を行っていない理由は何ですか。（○はいくつでも）

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 運動が好きでないから | 6. お金がかかるから |
| 2. 時間が無いから | 7. 足や腰など体が悪いから |
| 3. 面倒だから | 8. 特に理由はない |
| 4. 運動する場所がないから | 9. その他 |
| 5. 一緒に運動する人がいないから | (具体的に：) |

全ての方にお尋ねします。

【問6】歩数計（スマートフォンのアプリ等を含む）を使っていますか。（○は1つだけ）

1. 使っている → 問6-1へお進みください
2. 使っていない → 問7へお進みください

【問6-1】平均的な1日の歩数を教えてください。
(歩数を記入→)

歩

ひごろ しよくせいかつ たず
日頃の食生活についてお尋ねします

すべ かた たず
全ての方にお尋ねします。

【問7】ふだん朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. ほぼ毎日食べる | } → 問7-1へお進みください |
| 2. 週に3～5回程度食べる | |
| 3. 週に1～2回程度食べる | |
| 4. ほとんど食べない | |

問7で「2. 週に3～5回程度食べる」「3. 週に1～2回程度食べる」「4. ほとんど食べない」とお答えの方にお尋ねします。

【問7-1】朝食を毎日食べない理由は何ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 食べたいと思わないから | 4. お金がかかるから |
| 2. 時間がないから | 5. 特に理由はない |
| 3. 面倒だから | 6. その他(具体的に:) |

すべ かた たず
全ての方にお尋ねします。

【問8】主食*1・主菜*2・副菜*3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。(○は1つだけ)

*1: 主食→(ごはん、パン、麺等)

*2: 主菜→(肉・魚・卵・大豆製品等を使ったメインの料理等)

*3: 副菜→(野菜・きのこ・いも・海藻類等を使った小鉢・小皿の料理等)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 3. 週に2～3日 |
| 2. 週に4～5日 | 4. 週1日以下 |

【問9】あなたは日頃の食生活で、どのようなことに気を配っていますか。

(○は①～③の項目ごとに1つずつ)

	1. はい	2. いいえ
① 1日最低1食は、30分以上かけて食事をしている	1	2
② 外食をするときや食品を購入するときには、栄養成分表示を参考にしている	1	2
③ 塩分を多く含む食品(漬物・佃煮・汁もの等)を控えるようにしている	1	2

いんしゆ たず
飲酒についてお尋ねします

【問10】あなたは、ビール、お酒、チューハイ等のアルコール類を飲んだことがありますか。

(○は1つだけ)

1. 飲んだことがある 2. 飲んだことがない

みせいねんしゃいんしゆぼうしほう さいみまん いんしゆ きんし
* 未成年者飲酒防止法により、20歳未満の飲酒は禁止されています。
みせいねんしゃ いんしゆ しんたい おお えいきょう およ いぞんしょうとくてい ぶっしつ こうい
* 未成年者の飲酒は、身体に大きな影響を及ぼし、依存症(特定の物質や行為をやめたくてもやめられない状態)になることがあります。

きつえん たず
喫煙についてお尋ねします

【問11】あなたは、今までにたばこを吸ったことがありますか。(○は1つだけ)

1. 吸ったことがある 2. 吸ったことがない

みせいねんしゃきつえんぼうしほう さいみまん きつえん きんし
* 未成年者喫煙防止法により、20歳未満の喫煙は禁止されています。
みせいねんしゃ きつえん しんたい おお えいきょう およ いぞんしょうとくてい ぶっしつ こうい
* 未成年者の喫煙は、身体に大きな影響を及ぼし、依存症(特定の物質や行為をやめたくてもやめられない状態)になることがあります。

【問12】あなたは、喫煙が健康に次のような影響を及ぼすことを知っていますか。

(○は①～⑦の項目ごとに1つずつ)

	1. 知っている	2. 知らない
①肺がんになりやすい	1	2
②COPD(慢性閉塞性肺疾患)になりやすい	1	2
③心臓病になりやすい	1	2
④脳卒中になりやすい	1	2
⑤胃がんになりやすい	1	2
⑥妊娠への影響(早産・低体重児出産等)がある	1	2
⑦歯周病になりやすい	1	2

【問13】あなたは、この1カ月間に、自分以外の方が吸っているたばこの煙を吸ったこと(受動喫煙)がありましたか。(○は①～⑥の項目ごとに1つずつ)

	まいにち 毎日	しゅう 週に すうかい 数回	しゅう 週に かい 1回	つき 月に かい 1回	まったく ない	い 行かなかった
①自宅	1	2	3	4	5	
②職場	1	2	3	4	5	6
③飲食店	1	2	3	4	5	6
④遊技場(ゲームセンター等)	1	2	3	4	5	6
⑤公共交通機関	1	2	3	4	5	6
⑥路上	1	2	3	4	5	6

睡眠についておたずねします

【問14】あなたはふだんとっている睡眠で、休養が十分とれていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分とれている | 4. まったくとれていない |
| 2. まあとれている | 5. わからない |
| 3. あまりとれていない | |

【問15】この1カ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つだけ)

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

ストレスについてお尋ねします

【問16】あなたはこの1カ月間に不満、悩み、苦勞等のストレスがありましたか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 1. 大いにあった | } → 問16-1、問16-2へお進みください |
| 2. 多少あった | |
| 3. あまりなかった | } → 問17へお進みください |
| 4. まったくなかった | |
| 5. わからない | |

問16で「1. 大いにあった」「2. 多少あった」とお答えの方にお尋ねします。

【問16-1】ストレスをうまく解消できていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------|-------------|
| 1. その都度解消できている | 4. 解消できていない |
| 2. 解消できていることが多い | 5. わからない |
| 3. 解消できていないことが多い | |

【問16-2】あなたがストレスを感じた時、どうしていますか。

(○は①～③の項目ごとに1つずつ、④その他は解消法を具体的に記入)

	1. はい	2. いいえ
① 家族や友人に悩みを聞いてもらう	1	2
② 市役所等の相談機関に相談する	1	2
③ 自分なりに解決をする	1	2
④ その他(具体的に: _____)		

Ⅲ 歯の状態や手入れについてお尋ねします

すべての方にお尋ねします。

【問17】あなたは歯磨きを1日に何回しますか。(○は1つだけ)

1. 1回 2. 2回 3. 3回以上 4. しない

Ⅳ 日頃の健康管理についてお尋ねします

【問18】あなたは日頃、健康に気をつけていますか。(○は1つだけ)

1. よく気をつけている 3. あまり気をつけていない
2. まあ気をつけている 4. まったく気をつけていない

【問19】あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○は1つだけ)

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

【問20】新型コロナウイルス感染症が令和5年5月8日以降、5類感染症に移行したことに伴い、あなたの健康に関する行動等の変化はありましたか。(○は、①～⑩の項目ごとに1つずつ)

5類感染症に移行する前(新型コロナによる行動制限があった時期)と比べて	1. 増えた	2. 変化はない	3. 減った	4. わからない・習慣がない
① 運動する機会や運動量	1	2	3	4
② ぐっすりと眠れること(睡眠)	1	2	3	4
③ 体の不調を感じる事	1	2	3	4
④ ストレス	1	2	3	4
⑤ 体重	1	2	3	4
⑥ 1日の間食の回数	1	2	3	4
⑦ 栄養バランスを考えた食事の回数	1	2	3	4
⑧ 同居家族以外の人と話す機会	1	2	3	4
⑨ あなたご自身の健康について不安を感じる事	1	2	3	4
⑩ 外出する回数	1	2	3	4

調査は以上で終わります。ご協力ありがとうございました。

※この調査票は、12月6日(水)までに、同封の返信用封筒に入れてご返送ください。

「八尾市健康まちづくり計画」の推進のための

健康づくりや食育に関するアンケート調査

ご協力をお願い

八尾市では、市民のみなさまの貴重な声を健康まちづくりの実現に活かすことを目的に、4～5年に1回、無作為で選ばれた市民のみなさまを対象として、健康づくりや食育についてのアンケート調査を行っております。

今回の調査により、市民のみなさまの健康づくりや食育に関連する状況を把握することで、令和4年3月に策定した「八尾市健康まちづくり計画」※の基本目標である「健康寿命の延伸」や「健康コミュニティづくり」の実現に向けて、今後、市がどんな取り組みを充実させていくべきなのかを考える重要な基礎データとして活用していきます。回答していただいた内容につきましては、プライバシーの保護に十分注意し、本調査の目的以外に使用することはありません。

お手数をおかけしますが、この調査の主旨をご理解のうえ、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

※「八尾市健康まちづくり計画」

健康日本21八尾第4期計画及び八尾市食育推進第3期計画のことで、市民のみなさまの主体的な健康づくりを地域と行政が協働して支えるための指針となるものです。計画の期間は、令和4年度～10年度の7年間となっています。

計画のQRコード



回答については、12月6日(水)までに、下記WEBサイトからインターネットにてご回答いただくか、本調査票にご記入いただき、同封の返信用封筒に入れてご返送いただくか(切手は不要です)、いずれかの方法をお選びください。

QRコード 
ID番号

【インターネットでの回答方法のご案内】

このアンケートはインターネットでも回答することができます。インターネットにて回答される方は、左のQRコードを読み取るか、下記のURLからアクセスしてください。

【URL】<https://forms.gle/4co27nW6oRtFgG1s7>

※インターネット回答時は、最初に左のID番号の入力が必要です。なお、インターネットにて回答の場合は紙の調査票にご回答いただく必要はありません。

令和5年11月
八尾市

【お問い合わせ先】

八尾市保健企画課健康まちづくり科学センター 担当：北川・花岡

所在地：八尾市清水町1-2-5

電話：072-994-0665 FAX：072-922-4965

I あなたご自身のことについておたずねします

【問1】性別についておたずねします。(○は1つだけ)

1. 男性 2. 女性 3. 答えたくない

【問2】年齢は次のうちどれですか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|-----------|-----------|------------|-----------|
| 1. 20～24歳 | 5. 40～44歳 | 9. 60～64歳 | 13. 80歳以上 |
| 2. 25～29歳 | 6. 45～49歳 | 10. 65～69歳 | |
| 3. 30～34歳 | 7. 50～54歳 | 11. 70～74歳 | |
| 4. 35～39歳 | 8. 55～59歳 | 12. 75～79歳 | |

【問3】あなたが住んでいる小学校区(高安は小中学校区)は次のうちどれですか。

(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 八尾小学校 | 11. 曙川小学校 | 21. 高美南小学校 |
| 2. 山本小学校 | 12. 北山本小学校 | 22. 西山本小学校 |
| 3. 用和小学校 | 13. 南山本小学校 | 23. 高安西小学校 |
| 4. 久宝寺小学校 | 14. 志紀小学校 | 24. 曙川東小学校 |
| 5. 龍華小学校 | 15. 高美小学校 | 25. 亀井小学校 |
| 6. 大正小学校 | 16. 長池小学校 | 26. 上之島小学校 |
| 7. 桂小学校 | 17. 東山本小学校 | 27. 大正北小学校 |
| 8. 安中小学校 | 18. 美園小学校 | 28. 高安小中学校 |
| 9. 竹淵小学校 | 19. 永畑小学校 | |
| 10. 南高安小学校 | 20. 刑部小学校 | |

【問4】あなたと同居されている方はどなたですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 1. いない | 7. 兄弟・姉妹 | 13. 自分の祖母 |
| 2. 配偶者 | 8. 自分の父 | 14. 配偶者の祖父 |
| 3. 息子 | 9. 自分の母 | 15. 配偶者の祖母 |
| 4. 娘 | 10. 配偶者の父 | 16. その他 |
| 5. 子の配偶者 | 11. 配偶者の母 | (具体的に：) |
| 6. 孫 | 12. 自分の祖父 | |

【問4-1】あなたはご自身を含めて何人で暮らしていますか。

(人数を記入→)

にん
人

【問5】あなたの職業は次のどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------------|---------|----------|
| 1. 自営業(農業含む) | 4. 学生 | 7. その他 |
| 2. 会社員・公務員 | 5. 家事専業 | (具体的に：) |
| 3. パート・アルバイト・派遣社員 | 6. 無職 | |

Ⅱ ひごろ せいかつ たず 日頃の生活についてお尋ねします

しんたい じょうたい たず 身体の状態についてお尋ねします

【問6】 あなたの身長と体重をご記入ください。（小数点以下は四捨五入）

[身長]
（数値を記入→） c m

[体重]
（数値を記入→） k g

しんたいかつどう うんどうしゅうかん たず 身体活動や運動習慣についてお尋ねします

【問7】 あなたは、日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|-------------|----------------------|
| 1. いつもしている | 3. 以前はしていたが、現在はしていない |
| 2. ときどきしている | 4. まったくしていない |

【問8】 1回30分以上の運動を、週2回以上行っていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. 行っている | → 問8-1へお進みください |
| 2. 行っていない | → 問8-2へお進みください |

問8で「1. 行っている」とお答えの方にお尋ねします。

【問8-1】 その運動は、どのくらいの期間続けていますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|---------|------------|---------|
| 1. 半年未満 | 2. 半年～1年未満 | 3. 1年以上 |
|---------|------------|---------|

問8で「2. 行っていない」とお答えの方にお尋ねします。

【問8-2】 運動を行っていない理由は何ですか。（○はいくつでも）

- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| 1. 運動が好きでないから | 6. お金がかかるから |
| 2. 時間がないから | 7. 足や腰など体が悪いから |
| 3. 面倒だから | 8. 特に理由はない |
| 4. 運動する場所がないから | 9. その他（ ） |
| 5. 一緒に運動する人がいないから | |

すべ かた たず 全ての方にお尋ねします。

【問9】 歩数計（スマートフォンのアプリ等を含む）を使っていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. 使っている | → 問9-1へお進みください |
| 2. 使っていない | → 問10へお進みください |

問9で「1. 使っている」とお答えの方にお尋ねします。

【問9-1】 平均的な1日の歩数を教えてください。

（歩数を記入→）

歩

すべての方にお尋ねします。

【問10】学校や仕事以外で、買い物や散歩等を含めた日常の外出の状況はいかがですか。

(○は1つだけ)

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. 自分から積極的に外出する方である
2. 家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である
3. 外出はあまりしない方である | } → 問11へお進みください
} → 問10-1へお進みください |
|--|--------------------------------------|

問10で「3. 外出はあまりしない方である」とお答えの方にお尋ねします。

【問10-1】外出をあまりしない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 用事がないから | 6. お金がかかるから |
| 2. 時間がないから | 7. 足や腰など体が悪いから |
| 3. 面倒だから | 8. 特に理由はない |
| 4. 行きたい場所がないから | 9. その他(具体的に:) |
| 5. 一緒に外出する人がいないから | |

日頃の食生活についてお尋ねします

【問11】ふだん朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. ほぼ毎日食べる | → 問12へお進みください |
| 2. 週に3~5回程度食べる | } → 問11-1へお進みください |
| 3. 週に1~2回程度食べる | |
| 4. ほとんど食べない | |

問11で「2. 週に3~5回程度食べる」「3. 週に1~2回程度食べる」「4. ほとんど食べない」とお答えの方にお尋ねします。

【問11-1】朝食を毎日食べない理由は何ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 食べたいと思わないから | 4. お金がかかるから |
| 2. 時間がないから | 5. 特に理由はない |
| 3. 面倒だから | 6. その他(具体的に:) |

すべての方にお尋ねします。

【問12】あなたはふだん誰と食事をすることが多いですか。(○は①~③の項目ごとに1つずつ)

	1. 家族と食べる	2. 友人、職場の人、地域の人と食べる	3. 一人で食べる	4. その他 ※()に誰と食べるか ご記入ください
① 朝食	1	2	3	4 ()
② 昼食	1	2	3	4 ()
③ 夕食	1	2	3	4 ()

【問13】 主食※1・主菜※2・副菜※3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。(○は1つだけ)

※1：主食→(ごはん、パン、麺等)

※2：主菜→(肉・魚・卵・大豆製品等を使ったメインの料理等)

※3：副菜→(野菜・きのこ・いも・海藻類等を使った小鉢・小皿の料理等)

1. ほぼ毎日	3. 週に2～3日
2. 週に4～5日	4. 週1日以下

【問14】 あなたは日頃の食生活で、どのようなことに気を配っていますか。

(○は①～⑥の項目ごとに1つずつ)

	1. はい	2. いいえ
① 1日最低1食は、家族や友人と食事を共にしている	1	2
② 1日最低1食は、30分以上かけて食事をしている	1	2
③ 外食をするときや食品を購入するときには、栄養成分表示を参考になっている	1	2
④ 間食や夜食を食べないようにしている	1	2
⑤ 野菜を毎食食べる	1	2
⑥ 塩分を多く含む食品(漬物・佃煮・汁もの等)を控えている	1	2

【問15】 あなたは「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。(○は1つだけ)

* 地産地消とは、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することです。

1. 言葉も意味も知っていた	3. 言葉も意味も知らなかった
2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった	

【問16】 食品を購入する際に国産や地域の食品を選びますか。(○は1つだけ)

1. 選ぶ	3. どちらかといえば選ばない
2. どちらかといえば選ぶ	4. 選ばない

【問17】 「若ごぼう」が八尾の特産農産物であることを知っていますか。(○は1つだけ)

1. 知っていて食べたことがある	→ 問18へお進みください
2. 知っているが食べたことがほとんどない	→ 問17-1へお進みください
3. 知らないし食べたこともない	→ 問18へお進みください

問17で「2. 知っているが食べたことがほとんどない」とお答えの方にお尋ねします。

【問17-1】 主な理由は何ですか。(○は1つだけ)

1. すぐに売り切れてしまう	5. 販売している時間にいけない
2. 少量だけ買えない	6. 料理方法がわからない
3. 値段が高い	7. 購入したいと思わない
4. 販売している場所を知らない	8. その他(具体的に:)

すべての方にお尋ねします。

【問18】「枝豆」が八尾の特産農産物であることを知っていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. 知っていて食べたことがある | →問19へお進みください |
| 2. 知っているが食べたことがほとんどない | →問18-1へお進みください |
| 3. 知らないし食べたこともない | →問19へお進みください |

問18で「2. 知っているが食べたことがほとんどない」とお答えの方にお尋ねします。

【問18-1】主な理由は何ですか。（○は1つだけ）

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. すぐに売り切れてしまう | 5. 販売している時間にいけない |
| 2. 少量だけ買えない | 6. 料理方法がわからない |
| 3. 値段が高い | 7. 購入したいと思わない |
| 4. 販売している場所を知らない | 8. その他（具体的に：_____） |

すべての方にお尋ねします。

【問19】あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。（○は1つだけ）

* 食育とは、食を通して生きる力を育むことです。正しい食習慣を身につけることは、豊かな人間性を育み、自立した食生活を営むことにつながります。

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた | 3. 言葉も意味も知らなかった |
| 2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった | |

【問20】「食育」に関心がありますか。（○は1つだけ）

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. 非常に関心がある | 3. あまり関心がない |
| 2. どちらかといえば関心がある | 4. まったく関心がない |

【問21】あなたが住んでいる小学校区での食に関することについてどのように感じていますか。

（○は①②の項目ごとに1つずつ）

	1. あてはまる	2. あてはまるといえば	3. どちらともいえない	4. あてはまらな い い え ば	5. あてはまら な い
① 食の栄養面や安全面に対する地域の人の関心が高い	1	2	3	4	5
② この地域では食の文化や伝統、季節性などを大事にし ようという雰囲気がある	1	2	3	4	5

【問22】あなたは日頃の食事で、食べ残しやごみを減らす工夫をしていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 十分気をつけている | 3. あまり気をつけていない |
| 2. ある程度気をつけている | 4. ほとんど気をつけていない |

飲酒についてお尋ねします

【問23】 現在、酒やビール等のアルコール類を飲むことがありますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|-------------|---|------------------------|
| 1. 毎日飲んでいる | } | → <u>問23-1へお進みください</u> |
| 2. 週に3～6日飲む | | |
| 3. 週に1～2日飲む | | |
| 4. 月1～3日飲む | } | → <u>問24へお進みください</u> |
| 5. ほとんど飲まない | | |

問23で 1～4をお答えの方にお尋ねします。

【問23-1】 1日に飲むアルコールの分量は日本酒換算※で平均どの程度ですか。

（○は1つだけ）

※缶ビール1本(500ml)、焼酎0.4合、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、ワイングラス1.5杯、缶チューハイ(7%)1本(約350ml)、缶チューハイ(5%)1本(約500ml)を、日本酒1合とします。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 1合未満 | 4. 3合以上5合未満 |
| 2. 1合以上2合未満 | 5. 5合以上 |
| 3. 2合以上3合未満 | |

全ての方にお尋ねします。

【問24】 飲酒の適量は、1日に日本酒換算で1合（女性ではその半分程度）未満だということを知っていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

喫煙についてお尋ねします

【問25】 あなたは現在、たばこ（いわゆる加熱式たばこ・電子たばこを含む）を吸いますか。

（○は1つだけ）

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. 吸う | → <u>問25-1へお進みください</u> |
| 2. 吸わない | } |
| 3. 以前は吸っていたが今はやめた | |

問25で「1. 吸う」とお答えの方にお尋ねします。

【問25-1】 吸っているたばこの種類は、次のうちどれですか。（○はいくつでも）

- | | |
|-----------|---------------|
| 1. 紙巻たばこ | 4. その他 |
| 2. 加熱式たばこ | （具体的に： _____） |
| 3. 電子たばこ | |

【問25-2】禁煙することにどのくらい関心がありますか。（○は1つだけ）

1. 関心がない
2. 関心はあるが、今後6カ月以内に禁煙しようとは考えていない
3. 今後6カ月以内に禁煙しようと考えているが、今後1カ月以内に禁煙する予定はない
4. 今後1カ月以内に禁煙する予定である

すべての方にお尋ねします。

【問26】あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉やその意味を知っていますか。

（○は1つだけ）

* COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、主に長期間による喫煙が原因で、肺に炎症が起り、息が吐き出しにくくなる病気のことをいいます。

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった

【問27】あなたは、喫煙が健康に次のような影響を及ぼすことを知っていますか。

（○は①～⑦の項目ごとに1つずつ）

	1. 知っている	2. 知らない
①肺がんになりやすい	1	2
②COPD（慢性閉塞性肺疾患）になりやすい	1	2
③心臓病になりやすい	1	2
④脳卒中になりやすい	1	2
⑤胃がんになりやすい	1	2
⑥妊娠への影響（早産・低体重児出産等）がある	1	2
⑦歯周病になりやすい	1	2

【問28】あなたは、他人のたばこの煙が、まわりの人の健康に次のような影響を及ぼすことを知っていますか。（○は①～④の項目ごとに1つずつ）

	1. 知っている	2. 知らない
①肺がんになりやすい	1	2
②子どもが喘息になりやすい	1	2
③心臓病になりやすい	1	2
④乳幼児突然死症候群になりやすい	1	2

※何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気

（出典：厚生労働省「乳幼児突然死症候群（SIDS）について」）

【問29】あなたは、この1カ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸うこと(受動喫煙)がありましたか。(○は①～⑥の項目ごとに1つずつ)

	まいにち 毎日	しゅう 週に すうかい 数回	しゅう 週に かい 1回	つき 月に かい 1回	まったく ない	い 行な かった
① 自宅	1	2	3	4	5	
② 職場	1	2	3	4	5	6
③ 飲食店	1	2	3	4	5	6
④ 遊技場(ゲームセンター・パチンコ等)	1	2	3	4	5	6
⑤ 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
⑥ 路上	1	2	3	4	5	6

睡眠についてお尋ねします

【問30】あなたはふだんおとっている睡眠で、休養が十分とれていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|---------------|----------|
| 1. 十分とれている | 3. あまりとれていない | 5. わからない |
| 2. まあとれている | 4. まったくとれていない | |

【問31】この1カ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つだけ)

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

ストレスについてお尋ねします

【問32】あなたはこの1カ月間に、不満、悩み、苦労等のストレスがありましたか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|----------|------------------------|-----------|----------------------|
| 1. 大いにある | } <u>問32-1へお進みください</u> | 3. あまりない | } <u>問33へお進みください</u> |
| 2. 多少ある | | 4. まったくない | |
| | 5. わからない | | |

問32で「1. 大いにある」「2. 多少ある」とお答えの方にお尋ねします。

【問32-1】ストレスをうまく解消できていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------|-------------|
| 1. その都度解消できている | 4. 解消できていない |
| 2. 解消できていることが多い | 5. わからない |
| 3. 解消できていないことが多い | |

【問32-2】あなたがストレスを感じた時、どうしていますか。

(○は①～③の項目ごとに1つずつ、④その他は解消法を具体的に記入)

	1. はい	2. いいえ
① 家族や友人に悩みを聞いてもらう	1	2
② 市役所等の相談機関に相談する	1	2
③ 自分なりに解決をする	1	2
④ その他(具体的に:)		

Ⅲ は じょうたい て い たず 歯の状態や手入れについてお尋ねします

【問33】 現在、自分の歯は何本ありますか。(○は1つだけ)

* 自分の歯には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みません。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 0本 | 4. 20本以上24本未満 |
| 2. 1本以上10本未満 | 5. 24本以上 |
| 3. 10本以上20本未満 | |

【問34】 あなたはフッ素の入った歯磨き剤を使っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|----------|
| 1. 使っている | 3. わからない |
| 2. 使っていない | |

【問35】 あなたは糸ようじ(フロス)や歯間ブラシ等、歯と歯の間を清掃するための専用器具を使っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 毎日使っている | 3. 使っていない |
| 2. ときどき使っている | |

【問36】 過去1年間に、歯科健診を受けましたか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 受けた | 2. 受けていない |
|--------|-----------|

Ⅳ ひ ご ろ けんこう かんり たず 日頃の健康管理についてお尋ねします

【問37】 あなたは日頃、健康に気をつけていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. よく気をつけている | 3. あまり気をつけていない |
| 2. まあ気をつけている | 4. まったく気をつけていない |

【問38】 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○は1つだけ)

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

【問39】 あなたはあなたの地域で、健康づくりに関するどのような活動やイベントがあれば、参加したいと思いませんか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. 相談(育児や健康など)のできる講座やイベント | |
| 2. 生活習慣病(運動や栄養)に関わる講座やイベント | |
| 3. 禁煙に関わる講座やイベント | |
| 4. 介護予防に関わる講座やイベント | |
| 5. 食育に関わる講座やイベント | |
| 6. リーダー(地域の健康を推進する)を育てる講座やイベント | |
| 7. その他(具体的に：) |) |
| 8. 特になし | |

八尾市健康まちづくり計画では、「健康づくり大作戦！」として、八尾市の健康課題である「糖尿病予防」と「フレイル予防」の取り組みを重点的に進めています。

【問40】あなたは、「(1)糖尿病予防」及び「(2)フレイル予防」のために、日常生活の中で意識的に取り組んでいることはありますか。(〇はいくつでも)

(1) 糖尿病予防	1. 運動をする 2. 食事に気をつける 3. 体重管理をする	4. 健診をうける 5. 特になし 6. その他(具体的に:)
(2) フレイル* 予防	1. 運動をする 2. 食事に気をつける 3. 体重管理をする 4. 健診をうける	5. 人と交流する機会を持つ 6. 特になし 7. その他(具体的に:)

*フレイルとは、からだやこころの機能(はたらき)が低下し、要介護に陥る危険性が高まっている状態のことをいいます。

【問41】健診結果や検査結果等で、糖尿病の指標になる血糖値やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)のご自身の値は次のうちどれですか。

(〇は1つだけ)

※ HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、過去1~2か月の血糖の状態を示しているもので、糖尿病の指標のひとつです。

	空腹時血糖 (mg/dL)	HbA1c (%)
基準範囲	99以下	5.5以下
要注意	100~125	5.6~6.4
要受診	126以上	6.5以上

(1) 血糖値	1. 99mg/dL以下 2. 100~125mg/dL	3. 126mg/dL以上 4. 分からない・測定していない
(2) ヘモグロビンエーワンシー H b A 1 c	1. 5.5%以下 2. 5.6~6.4% 3. 6.5~7.9%	4. 8.0%以上 5. 分からない・測定していない

【問42】あなたは、現在、糖尿病の治療中ですか。(通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含みます)(〇は1つだけ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

