

基本情報（全年代）

| | | |
|--------|--------------------------------|---|
| ① | 年齢 | 歳 |
| ② | 性別 | 1：男性 2：女性 |
| ③ | お子さんからみた続柄 | ※幼児・学童期のみ |
| ④ | 身長 | c m ※幼児・学童期除く |
| ⑤ | 体重 | k g ※幼児・学童期除く |
| ⑥ | お住まいの区 | 1：中区 2：東区 3：西区 4：南区 5：北区 6：浜北区 7：天竜区 |
| ⑦ | 家族構成 | 1：単身世帯（一人暮らし） 2：1世代世帯（夫婦だけ） 3：2世代世帯（親と子） 4：3世代世帯（親と子と孫） 5：その他の世帯（ ） |
| ⑧ | 同居人数 （あなたを含む） | 人 |
| ⑨ | 職業 | 1：会社員 2：公務員 3：サービス業（飲食店も含む） 4：小売店などの自営業 5：農林漁業 6：土木建築業 7：製造業 8：自由業 9：家事専業 10：生徒・学生 11：無職 12：その他（ ） |
| 新 ⑩ | 保険証の種類 （病院へかかるとき に出す保険証） | 1：健康保険組合（〇〇保険組合） 2：政府管掌の健康保険（全国健康保険組合静岡支部等） 3：各種共済組合 4：国民健康保険（国保） 5：国民健康保険組合（国保組合） 6：後期高齢者医療 7：船員保険 8：日雇労働者健康保険 9：保険に加入していない 10：不明 |

設問内容

| | 設問 | 選択肢 | 幼児・学童期(1～12) | 思春期(13～19) | 青年期・壮年期(20～44) | 中年期(45～64) | 高齢期(65～74) | 高齢期(75～) | 計画 | | |
|---|--|--|--------------|------------|----------------|------------|------------|----------|----------|--------|------------|
| | | | | | | | | | 健康はままつ21 | 食育推進計画 | 歯科口腔保健推進計画 |
| | お子さんは、何歳ですか？ | () 歳 | ○ | | | | | | | | |
| からだ関係 | あなたは、現在ご自分の健康状態をどのように感じていますか。 | 1 健康である 2 まあまあ健康である 3 あまり健康ではない 4 健康ではない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | あなたは、定期的に健康診断（職場健診も含む）や人間ドックを受けていますか。 | 1 受けている 2 受けていない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | あなたは、職場などでがん検診を受ける機会がありますか。 | 1 ある 2 ない | | | ○ | ○ | | | | | |
| | あなたは、定期的に各種がん検診を受けていますか。 | 1 受けている 2 受けていない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | あなたは、社会・学校の中で役割を果たしていると思いますか。 | 1 思う 2 思わない | | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | |
| | あなたは、地域活動（自治会活動、協働センターの活動など）に参加していますか。 | 1 参加している 2 時々参加している 3 参加していない | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 「1 参加している」に○をつけた方にお聞きします。あなたが参加しているものは何ですか？ | 自治会活動・地域のスポーツ活動・協働センターの活動・子ども会/ボーイ（ガール）スカウト・PTA活動・祭り/凧揚げ会・青年会/婦人会・ボランティア活動・子育てサークル・その他 | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| あなたは、6ヶ月以上前から今まで、持続する腰の痛み手足の関節の痛みはありましたか。 | 腰の痛み 1 なかった 2 あった 手足の関節の痛み 1 なかった 2 あった | | | | | | ○ | ○ | ○ | | |

| | 設問 | 選択肢 | 幼児・学童期(1～12) | 思春期(13～19) | 青年期・壮年期(20～44) | 中年期(45～64) | 高齢期(65～74) | 高齢期(75～) | 計画 | | | |
|---|---|---|--------------|------------|----------------|------------|------------|----------|----------|--------|------------|---|
| | | | | | | | | | 健康はままつ21 | 食育推進計画 | 歯科口腔保健推進計画 | |
| 歯 | あなたは、お子さんの歯の健康を守るために何か気をつけていることはありますか。 | 1 定期的に歯科検診を受けさせている(学校や園での検診は除く) 2 毎日歯を磨いたり、磨かせたりしている 3 よくかんで食べるようにさせている 4 フッ素入り歯磨剤を使わせている 5 フッ素塗布を受けさせている 6 歯と歯の間を磨く器具(糸つきようじ)を使ったり、使わせたりしている 7 砂糖などが入った飲食物を頻回に飲食させないようにしている 8 時間を決めて飲食させている 9 その他() 10 特になし | ○ | | | | | | ○ | | ○ | |
| | あなたは、歯の健康を守るために気をつけていることがありますか。 | 1 定期的に歯科検診を受けている 2 歯科医院で定期的な歯の掃除(歯石をとることや歯面掃除など)を受けている 3 毎日歯を磨いている 4 時間をかけて磨いている 5 よくかんで食べている 6 フッ素入り歯磨剤を使っている 7 フッ素塗布を受けている 8 歯と歯の間を磨く器具(糸つきようじや歯間ブラシなど)を使用している 9 砂糖などが入った飲食物をなるべく避けている 10 たばこを吸わない 11 その他() 12 特になし | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | |
| | 新 「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。 | 1 知っている 2 知らない 3 聞いたことがある | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | あなたは、食べ物をかんで食べる時、どんな状態ですか。 | 1 何でもかんで食べることができる 2 一部かめない食べ物がある 3 かめない食べ物が多い 4 かんで食べることはできない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | |
| | あなたは、今までに失った(抜いた)歯がありますか。(親知らずと歯科矯正で抜いた場合は除きます。) | 1 ある 2 ない | | | ○ | | | | | | | |
| | あなたは、治療が必要なむし歯(穴があいたまま、つめ物が取れている等)がありますか。 | 1 ある 2 ない | | | ○ | | | | | | | |
| | 自分の歯は何本ありますか。(歯は親知らずを入れると32本あります。入れ歯とインプラントは除きますが、さし歯・冠をかぶせた歯・部分的につめてある歯などはすべて自分の歯として数えます。) | (本) | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ |
| | あなたは、今までに口の体操(舌を滑らかに動かせるようにする体操、唾を出やすくする唾液腺マッサージ等)をしたことはありますか。 | 1 ある 2 ない | | | | | ○ | ○ | | | | |

| | 設問 | 選択肢 | 幼児・学童期(1～12) | 思春期(13～19) | 青年期・壮年期(20～44) | 中年期(45～64) | 高齢期(65～74) | 高齢期(75～) | 計画 | | | | |
|-----|--------------------------------|---|---|------------|----------------|------------|------------|----------|----------|--------|------------|--|--|
| | | | | | | | | | 健康はままつ21 | 食育推進計画 | 歯科口腔保健推進計画 | | |
| たばこ | | あなたは、たばこを吸いますか。／ (思春期) あなたは、たばこを吸ったことがありますか。 | 1 吸う／ある 2 以前は吸っていたが、今は吸わない／ 以前吸ったことがある 3 以前から吸わない／ない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 新 | 「1 吸う」に○をつけた方にお聞きします。たばこの種類は何ですか。 | 1 紙巻きたばこ 2 加熱式たばこ 3 両方 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | | 「1 吸う」に○をつけた方にお聞きします。たばこをやめたいと思いますか。 | 1 はい 2 いいえ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | | 「1 吸う」に○をつけた方にお聞きします。お子さんのいるところでたばこを吸いますか。 | 1 はい 2 いいえ | ○ | | | | | | ○ | | | |
| | | あなたは、たばこにより引き起こされる恐れのある病気などを知っていますか？ | 1 肺がん 2 喘息 3 気管支炎 4 心臓病 5 脳卒中 6 胃潰瘍 7 妊娠に関連した影響（流産、早産、低出生体重児など） 8 歯周病 9 COPD（慢性閉塞性肺疾患）※思春期のみ 10 知らない | | ○ | ○ | | | | ○ | | | |
| | | あなたは、COPD(シー・オー・ピー・ディー)（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。 | 1 どんな病気かよく知っている 2 名前は聞いたことがある 3 知らない（今回、初めて聞いた） | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 新 | あなたは、加熱式たばこで受動喫煙が生じることを知っていますか。 | 1 知っている 2 知らない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | | この1週間に受動喫煙（他人のたばこの煙を吸われること）にあったことがありますか。 | 1 ほとんど毎日あった 2 時々あった 3 まったくなかった 4 わからない | ○ | ○ | ○ | | | | ○ | | | |
| 新 | あなたは、サードハンドスモーク（三次喫煙）を知っていますか。 | 1 知っている 2 知らない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | |

| | 設問 | 選択肢 | 幼児・学童期(1～12) | 思春期(13～19) | 青年期・壮年期(20～44) | 中年期(45～64) | 高齢期(65～74) | 高齢期(75～) | 計画 | | | |
|----|--|--|--------------|------------|----------------|------------|------------|----------|----------|--------|------------|--|
| | | | | | | | | | 健康はままつ21 | 食育推進計画 | 歯科口腔保健推進計画 | |
| 栄養 | あなたは、家族や友達と一緒に食事をする機会がどのくらいありますか。 | 朝食・昼食・夕食（それぞれ一つ） ・毎日 ・週に4～6回 ・週に2～3回 ・週に1日程度 ・食べない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | あなたは、主食・主菜・副菜を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。 | 1 ほとんど毎日 2 週4～5日くらい 3 週2～3日くらい 4 ほとんどない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | あなたは、ふだん、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を、皿数で数えると何皿食べていますか。 ※1皿は、小鉢1コ分（約70g）と考えてください。 | 1 ほとんど食べない 2 1～2皿 3 3～4皿 4 5～6皿 5 7皿以上 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | |
| | あなたは、健康を保つために食事のとり方に気をつけていることがありますか。 | 1 朝、昼、夕の3食を規則正しく食べている 2 主食・主菜・副菜をそろえて食べている 3 野菜を多く（1皿70gを1日5皿程度）とっている 4 脂肪を多く含んだ食べ物をひかえている 5 食塩（塩分）をひかえている 6 腹八分目を心がけている 7 寝る前にものを食べないようにしている（寝る前2時間くらい） 8 その他（ ） 9 特になし | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | あなたは、毎日朝食を食べますか。 | 1 必ず食べる 2 1週間に4～6日食べる 3 1週間に2～3日食べる 4 ほとんど食べない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | |
| | お子さんの食事を用意するときに、主食・副菜・主菜の組み合わせを意識していますか。 | 1 いつも意識している 2 意識しているが、そろわないときがある 3 特に意識していない 4 主食・副菜・主菜の区別がわからない | ○ | | | | | | | | ○ | |
| | あなたの家庭では、ひなまつの寿司やお月見団子など、季節にまつわる行事食をつくったり食べたりしていますか。／（幼児・学童期）お子さんは、ひなまつの寿司やお月見団子など、季節にまつわる行事食を食べていますか。 | 1 している／食べている 2 時々している／時々食べている 3 していない／食べていない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | |
| | あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。 | 1 毎日2回以上 2 毎日1回 3 週4～6回 4 週2～3回 5 週1回 6 週1回未満 7 まったく利用しない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | あなたは、料理の作りすぎに気をつけるなど食べ残しを減らす努力をしていますか。 | 1 している 2 していない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | |
| | あなたは、食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識しますか。 | 1 意識する 2 どちらかという意識する 3 どちらかという意識しない 4 意識しない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | |
| 新 | 「1意識する」「2どちらかという意識する」と答えた方にお聞きします。「浜松産」「県内産」の食品を選びますか。 | 1 選ぶ 2 選ばない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |

| | 設問 | 選択肢 | 幼児・学童期(1～12) | 思春期(13～19) | 青年期・壮年期(20～44) | 中年期(45～64) | 高齢期(65～74) | 高齢期(75～) | 計画 | | |
|-----|--|---|--------------|------------|----------------|------------|------------|----------|----------|--------|------------|
| | | | | | | | | | 健康はままつ21 | 食育推進計画 | 歯科口腔保健推進計画 |
| 栄養 | あなたは、ふだん外食する時や食品を購入する時に、栄養成分表示（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）を参考にしていますか。 | 1 いつもしている 2 ときどきしている 3 あまりしていない 4 まったくしていない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | |
| | 「1.いつもしている」「2.ときどきしている」と答えた方にお聞きします。あなたは、どの栄養成分を気にしますか。 | 1 エネルギー 2 たんぱく質 3 脂質 4 炭水化物 5 食塩相当量 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | あなたは、食育に関心がありますか。 | 1 関心がある 2 どちらかというに関心がある 3 どちらかというに関心がない 4 関心がない 5 わからない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | |
| こころ | あなたは、ここ1ヶ月間に不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか？ | 1 大いにあった 2 少しあった 3 あまりなかった 4 ほとんどなかった | | | ○ | ○ | | | | ○ | |
| | あなたは、普段、睡眠がとれていますか。 | 1 十分とれている 2 ほぼとれている 3 あまりとれていない 4 ほとんどとれていない | | | ○ | ○ | | | | ○ | |
| | あなたは、普段、休養がとれていますか。 | 1 十分とれている 2 ほぼとれている 3 あまりとれていない 4 ほとんどとれていない | | | ○ | ○ | | | | ○ | |
| | あなたは、自分にあったストレス解消法がありますか。 | 1 ある 2 ない | | | ○ | ○ | | | | ○ | |
| | あなたは、自分を大切に思っていますか？ | 1 とても大切に思う 2 まあまあ大切に思う 3 あまり大切に思わない 4 まったく大切に思わない | | ○ | ○ | | | | | ○ | |
| | あなたは、悩んだとき、相談する人はいますか。 | 1 いる 2 いない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | |

| | 設問 | 選択肢 | 幼児・学童期(1～12) | 思春期(13～19) | 青年期・壮年期(20～44) | 中年期(45～64) | 高齢期(65～74) | 高齢期(75～) | 計画 | | | |
|------------------------------|---|--|--------------|------------|----------------|------------|------------|----------|----------|--------|------------|--|
| | | | | | | | | | 健康はままつ21 | 食育推進計画 | 歯科口腔保健推進計画 | |
| 子育て | 浜松市では、思春期からの性に関する悩みや望まない妊娠(妊娠SOS)の相談窓口として、「はままつ女性の健康相談」を電話やメール(専用回線)で実施していますが、知っていますか。 | 1 知っている 2 知らない | | ○ | | | | | | | | |
| | 妊娠、出産について職場の理解が得られていましたか。 | 父・母それぞれ回答 1 得られた 2 得られなかった 3 就業していなかった | ○ | | | | | | ○ | | | |
| | あなたは、他人の子どもが虐待されているのを発見したとき(疑わしい場合を含む)児童相談所や福祉事務所へ通告する義務があることを知っていますか。(児童福祉法第25条及び児童虐待防止法第6条) | 父・母それぞれ回答 1 知っている 2 知らない | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | あなたは、女性の体に妊娠・出産に適した時期(20代～30代半ば頃)があることを知っていますか。 | 1 知っている 2 知らない | | ○ | ○ | | | | | | | |
| | この地域は、子育てしやすいと思いますか。 | 1 思う 2 どちらかといえばそう思う 3 どちらかといえばそう思わない 4 そう思わない | ○ | | | | | | | ○ | | |
| | この地域で、今後も子育てしていきたいですか。 | 1 思う 2 どちらかといえばそう思う 3 どちらかといえばそう思わない 4 そう思わない | ○ | | | | | | | | | |
| | あなたは、マタニティマークについて知っていますか。 | 1 知っている 2 言葉だけは知っている 3 知らない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | あなたは「発達障害」を知っていますか。 ※「発達障害」とは、自閉症スペクトラム障害(ASD)、学習障害(LD)、注意欠陥多動性障害(ADHD)等の脳機能障害のことです。 | 1. 知っている 2. 名称は聞いたことがある 3. 知らない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | あなたは「産後うつ」について知っていますか。 | 1. 知っている 2. 名称は聞いたことがある 3. 知らない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| あなたは「子育て世代包括支援センター」を知っていますか。 | 1. 知っている 2. 名称は聞いたことがある 3. 知らない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |

| | 設問 | 選択肢 | 幼児・学童期(1～12) | 思春期(13～19) | 青年期・壮年期(20～44) | 中年期(45～64) | 高齢期(65～74) | 高齢期(75～) | 計画 | | | |
|-------|---|---|--------------|------------|----------------|------------|------------|----------|----------|--------|------------|--|
| | | | | | | | | | 健康はままつ21 | 食育推進計画 | 歯科口腔保健推進計画 | |
| 運動 | あなたは、1回30分以上のスポーツや運動をどのくらい行いますか。 | 1 週2回以上 2 週1回 3 月1～3回 4 ほとんどしていない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 「3 月1～3回」「4 ほとんどしていない」に○をつけた方にお聞きします。その理由は何ですか。 | 1 時間がない 2 体力がない 3 運動する仲間がいない 4 家族が協力的ではない 5 費用がない 6 近くに運動できる場所がない 7 好きではない 8 必要と感じていない 9 健康上の理由でできない 10 その他 () | | | ○ | ○ | | | ○ | | | |
| | 新 あなたは運動習慣を改善してみようと考えていますか。 | 1 既に改善に取り組んでいる (6ヶ月以上) 2 既に改善に取り組んでいる (6ヶ月未満) 3 近いうち (概ね1ヶ月以内) に改善するつもりである 4 改善するつもりである (概ね6ヶ月以内) 5 運動習慣に問題はないため改善する必要はない 6 関心はあるが改善するつもりはない 7 改善することに関心がない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | あなたは、歩数計で1日の歩数を測っていますか。 | 1 毎日測っている 2 時々測っている 3 今までに何回か測ったことがある 4 測ったことはない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| | 1日の歩数を測ったことのある方にお聞きします。1日どれくらい歩いていますか。 | () 歩 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| アルコール | あなたは、お酒を飲みますか。／(思春期)あなたは、お酒を飲んだことがありますか。 | 1 ほとんど毎日飲んでいる／ある (今も飲んでいる) 2 時々飲んでいる (週に数回)／以前飲んだことがある (何歳頃:) 3 ほとんど飲んでいない、もしくは全く飲まない／ない | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 「1 ほとんど毎日飲んでいる」に○をつけた方にお聞きします。1日あたりの平均飲酒量はどのくらいですか。日によって違う種類を飲酒する場合は、1番よく飲むお酒の量を記入してください。 | 1 日本酒 (180ml) (合) 2 ビール (350ml) (缶) 3 ウイスキー (ml) 4 焼酎25度 (ml) 5 ワイン (ml) 6 その他 () (ml) | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| その他 | 市では、すべての市民が健康で明るく元気に生活できることを目指して、健康づくりの指針となる「健康はままつ21」を策定しましたが、あなたは知っていますか。 | 1 内容を知っている 2 聞いたことはあるが内容は知らない 3 知らない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| | 新 あなたの家の経済的な状況について、どのように感じていますか。 | 1 大変苦しい 2 やや苦しい 3 普通 4 ややゆとりがある 5 大変ゆとりがある | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |

| | 設問 | 選択肢 | 幼児・学童期(1～12) | 思春期(13～19) | 青年期・壮年期(20～44) | 中年期(45～64) | 高齢期(65～74) | 高齢期(75～) | 計画 | | |
|--------------|----|--|---------------------------------------|------------|----------------|------------|------------|----------|----------|--------|------------|
| | | | | | | | | | 健康はままつ21 | 食育推進計画 | 歯科口腔保健推進計画 |
| コロナによる影響 | 新 | あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、3年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前（2019年11月頃）と比べて、変化がありましたか。 | | | | | | | | | |
| | 新 | 体重 | 1 増えた 2 変わらない 3 減った | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 新 | 1日に吸うたばこの本数 | 1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 もともとない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 新 | 1週間当たりの飲酒の日数 | 1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 もともとない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 新 | 1日当たりの飲酒の量 | 1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 もともとない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 新 | 1週間当たりの運動日数 | 1 増えた 2 変わらない 3 減った 4 もともとない | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 設問数（枝番含む） | | | 23 | 22 | 59 | 53 | 50 | 50 | | | |
| 基本情報（年齢・性別等） | | | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | | |
| 設問総数（合計） | | | 31 | 31 | 68 | 62 | 59 | 59 | | | |