

健康増進計画等の評価における健康調査

ご協力のお願い



【乳幼児・学童期(令和4年度に1歳～12歳になる方)】

日ごろ、市政の推進につきましては、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
 浜松市では、健康はままつ21(第2次浜松市健康増進計画)、浜松市歯科口腔保健推進計画、第3次浜松市食育推進計画を策定し、市民の皆さまの健康づくりに取り組んでいます。
 つきましては、市民の健康づくりをより一層すすめるため、計画の評価・見直しを行うことを目的に健康調査を実施することになりました。
 お忙しいところ誠にお手数ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご回答くださいますよう、お願い申し上げます。

令和4年10月 浜松市長 鈴木 康友

ご回答にあたって

対象者	令和4年9月8日時点で、市内在住の方から無作為抽出した6,000人の皆様を対象です。
回答者	<ul style="list-style-type: none"> ・設問中の「あなた」とは、回答されている方のことです。 ・保護者の方が、調査対象のお子さんの状況を見て、ご回答ください。 ・「お子さん」とは、封書のあて名に記載されているお子さんのことです。
回答方法	<p>調査票(この調査票)またはインターネットでご回答ください。 ※①か②の、どちらか1つを選択してください。回答時間の目安は、10分程度です。</p> <p>① この調査票(紙)による回答 この調査票に直接記入し、同封の返信用封筒(切手は不要)に入れて、ご投函ください。</p> <p>② インターネットによる回答 スマートフォン、タブレット、パソコンからご回答ください。</p> <p>①アクセスする ②ログインする ③回答する</p> <p>※ログインIDは重複回答を避けるために付与するものであり、個人を特定するものではありません。</p> <p>URL https://questant.jp/q/VL2V177X 令和4年11月4日(金)まで に、ご投函・ご回答ください。</p>
集計・公表	回答内容はすべて統計的に処理し、個人に関する情報が公表されることはありません。 調査結果は、市ホームページにおいて公表いたします。 ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。 浜松市 健康福祉部 健康増進課 健康推進グループ 〒432-8550 浜松市中区鴨江二丁目11番2号 電話：053-453-6125 E-mail: kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp

あなたのことについてご記入ください。

年齢	歳
性別	1:男性 2:女性
お子さんから見た続柄	1:父 2:母 3:その他()
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
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()
同居人数(あなたを含む)	人
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()
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

問1 お子さんは、何歳ですか。※お子さんとは、封書のあて名に記載されているお子さんのことです。()歳

問2 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がありますか。(あてはまるものすべてに〇)

- 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 フッ素入り歯みがき剤を使わせている
- 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(※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

問3 あなたは、「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。(1つに〇)

- 1 知っている
- 2 知らない

問4 お子さんは、この1週間に受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）にあったことがありますか。（1つに○）

- 1 ほとんど毎日あった
- 2 時々あった
- 3 全くなかった
- 4 わからない

問5 あなたは、加熱式たばこ（ニコチンを含まない電子たばこは除く）で受動喫煙が生じることを知っていますか。（1つに○）

- 1 知っている
- 2 知らない

問6 あなたは、「サードHANDSMOKE（三次喫煙）」を知っていますか。（1つに○）

（「サードHANDSMOKE」とは、壁やカーテン、衣服などにしみ込んだたばこの煙の有害成分を吸い込むことをいいます。）

- 1 知っている
- 2 知らない

問7 お子さんは、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。（それぞれ1つに○）

朝食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない
昼食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない
夕食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない

問8 お子さんは、毎日朝食を食べますか。（1つに○）

- 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（週0～1日）

問9 お子さんの食事を用意するときに、主食（米・パン・めん類など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず）・副菜（野菜・きのこ・海藻類などを使ったおかず）の組み合わせを意識していますか。（1つに○）

- 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・主菜・副菜の区別がわからない

問10 お子さんは、ひなまつり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つに○）

- 1 食べている
- 2 時々食べている
- 3 食べていない

問11 この地域は、子育てしやすいと思いますか。（1つに○）

- 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

問12 この地域で、今後も子育てしていきたいですか。（1つに○）

- 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

問13 あなたは、「マタニティマーク」について知っていますか。（1つに○）

（「マタニティマーク」とは、妊産婦が公共交通機関等を利用する際に身に付け、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくすることで、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。）

- 1 知っている
- 2 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問14 あなたは、「産後うつ」について知っていますか。（1つに○）

- 1 知っている
- 2 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問15 あなたは、「発達障害」について知っていますか。（1つに○）

（「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 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問16 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つに○）

（「子育て世代包括支援センター」は、妊娠期から子育て期に関する相談に応じる総合相談窓口です。）

- 1 知っている
- 2 名称だけは知っている
- 3 知らない

問17 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」を策定していますが、あなたは知っていますか。（1つに○）

- 1 知っている
- 2 名称だけは知っている
- 3 知らない

問 18 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つに○)

- 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

【ここからは、ご両親各々でお答えいただき、それぞれの欄に回答番号をご記入ください】

問 19 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 ()
- 1 得られた
 - 2 得られなかった
 - 3 就業していなかった

問 20 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 ()
- 1 知っている
 - 2 知らない

問 21 あなたは、たばこを吸いますか。

- 父 () 母 ()
- 1 吸う
→ (父 1日 本程度)
→ (母 1日 本程度)
 - 2 以前は吸っていたが、今は吸わない
 - 3 以前から吸わない

問 21-1 「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。

- 父 () 母 ()
- 1 紙巻きたばこ
 - 2 加熱式たばこ(ニコチンを含まない電子たばこは除く)
 - 3 両方

問 21-2 「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。

- 父 () 母 ()
- 1 はい
 - 2 いいえ

裏面に続きます。

問 21-3 「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。

- 父 () 母 ()
- 1 はい
 - 2 いいえ

設問は以上です。ご協力ありがとうございました。

お手数ですが、**11月4日(金)まで**にご投函ください。

健康増進計画等の評価における健康調査

ご協力をお願い



【令和4年度に13歳～19歳になる方】

日ごろ、市政の推進につきましては、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
 浜松市では、健康はままつ21（第2次浜松市健康増進計画）、浜松市歯科口腔保健推進計画、第3次浜松市食育推進計画を策定し、市民の皆さまの健康づくりに取り組んでいます。
 つきましては、市民の健康づくりをより一層すすめるため、計画の評価・見直しを行うことを目的に健康調査を実施することになりました。
 お忙しいところ誠にお手数ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご回答くださいますよう、お願い申し上げます。

令和4年10月 浜松市長 鈴木 康友

ご回答にあたって

対象者	令和4年9月8日時点で、市内在住の方から無作為抽出した6,000人の皆様が対象です。
回答者	<ul style="list-style-type: none"> 封書のあて名に記載されているご本人様をお願いします。 設問中の「あなた」とは、回答されているご本人様のことです。 ご本人様による回答が難しい場合は、お手伝いいただける方が、ご本人様から聞き取り、回答してください。
回答方法	<p>調査票（この調査票）またはインターネットでご回答ください。 ※①か②の、どちらか1つを選択してください。回答時間の目安は、10分程度です。</p> <p>① この調査票（紙）による回答 この調査票に直接記入し、同封の返信用封筒（切手は不要）に入れて、ご投函ください。</p> <p>② インターネットによる回答 スマートフォン、タブレット、パソコンからご回答ください。</p> <p>①アクセスする ②ログインする ③回答する</p> <p>※ログインIDは重複回答を避けるために付与するものであり、個人を特定するものではありません。</p> <p>URL https://questant.jp/q/7H1JQ9X9 令和4年11月4日（金）まで に、ご投函・ご回答ください。</p>
集計・公表	回答内容はすべて統計的に処理し、個人に関する情報が公表されることはありません。 調査結果は、市ホームページにおいて公表いたします。 ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。 浜松市 健康福祉部 健康増進課 健康推進グループ 〒432-8550 浜松市中区鳴江二丁目11番2号 電話：053-453-6125 E-mail：kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp

あなたのことについてご記入ください。

年齢	歳
性別	1：男性 2：女性
身長	cm
体重	kg
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
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（ ）
同居人数 (あなたを含む)	人
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（ ）
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

問1 あなたは、家族や友達といっしょに食事をする機会がどのくらいありますか。（それぞれ1つに○）

朝食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない
昼食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない
夕食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない

問2 あなたは、毎日朝食を食べますか。（1つに○）

- 必ず食べる
- 1週間に4～6日食べる
- 1週間に2～3日食べる
- ほとんど食べない（週0～1日）

問3 あなたの家庭では、ひなまつりの^{ずし}寿司やお月見団子など、季節にまつわる行事食を作ったり食べたりにしていますか。（1つに○）

- している
- 時々している
- していない

問4 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つに○）

- 思う
- 思わない

問5 あなたは、自分を大切に思っていますか。(1つに○)

- 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 全く大切に思わない

問6 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(1つに○)

- 1 ある(現在も吸っている)
- 2 以前吸ったことがある
- 3 ない

問6-1 「1 ある(現在も吸っている)」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(ニコチンを含まない電子たばこは除く)
- 3 両方

問6-2 「1 ある(現在も吸っている)」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

問7 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。
(あてはまるものすべてに○)

- 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 C O P D (慢性閉塞性肺疾患)
- 10 知らない

問8 あなたは、この1週間(受動喫煙(他人のたばこのけむりを吸わされること)にあったことがありましたか。(1つに○)

- 1 ほとんど毎日あった
- 2 時々あった
- 3 全くなかった
- 4 わからない

問9 あなたは、加熱式たばこ(ニコチンを含まない電子たばこは除く)で受動喫煙(他人のたばこのけむりを吸わされること)が生じることを知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 知らない

問10 あなたは、サードHANDSモーク(三次喫煙)を知っていますか。(1つに○)

(「サードHANDSモーク」とは、かべやカーテン、衣服などにしみ込んだたばこのけむりの有害成分を吸い込むことをいいます。)

- 1 知っている
- 2 知らない

問11 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(1つに○)

- 1 ある(今も飲んでいる)
- 2 以前飲んだことがある(何歳頃:)
- 3 ない

問12 あなたは、歯の健康を守るために、何か気をつけていることがありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 定期的に歯科検診を受けている(学校での検診は除く)
- 2 歯科医院で定期的な歯の掃除(歯石をとることや歯面清掃など)を受けている
- 3 毎日歯をみがいている
- 4 時間をかけてみがいている
- 5 よくかんで食べている
- 6 フッ素入り歯みがき剤を使っている
- 7 フッ素塗布を受けている
- 8 歯と歯の間をみがく器具(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

問13 あなたは、「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 知らない

問14 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つに○)

- 1 知っている
- 2 知らない

問15 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つに○)

- 1 知っている
- 2 知らない

- 問16 あなたは、「マタニティマーク」について知っていますか。(1つに○)
(「マタニティマーク」とは、妊産婦が公共交通機関等を利用する際に身に付け、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくすることで、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。)
- 1 知っている
 - 2 言葉だけは知っている
 - 3 知らない
- 問17 あなたは、「産後うつ」について知っていますか。(1つに○)
- 1 知っている
 - 2 言葉だけは知っている
 - 3 知らない
- 問18 あなたは、「発達障害」について知っていますか。(1つに○)
(「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 言葉だけは知っている
 - 3 知らない
- 問19 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つに○)
(「子育て世代包括支援センター」は、妊娠期から子育て期に関する相談に応じる総合相談窓口です。)
- 1 知っている
 - 2 名称だけは知っている
 - 3 知らない
- 問20 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」を策定していますが、あなたは知っていますか。(1つに○)
- 1 知っている
 - 2 名称だけは知っている
 - 3 知らない
- 問21 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つに○)
- 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

設問は以上です。ご協力ありがとうございました。
お手数ですが、**11月4日(金)まで**にご投函ください。

健康増進計画等の評価における健康調査 ご協力のお願い



【令和4年度に20歳～44歳になる方】

日ごろ、市政の推進につきましては、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
浜松市では、健康はままつ21（第2次浜松市健康増進計画）、浜松市歯科口腔保健推進計画、第3次浜松市食育推進計画を策定し、市民の皆さまの健康づくりに取り組んでいます。
つきましては、市民の健康づくりをより一層すすめるため、計画の評価・見直しを行うことを目的に健康調査を実施することになりました。
お忙しいところ誠に手数ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご回答くださいますよう、お願い申し上げます。

令和4年10月 浜松市長 鈴木 康友

ご回答にあたって

対象者	令和4年9月8日時点で、市内在住の方から無作為抽出した6,000人の皆様を対象です。
回答者	<ul style="list-style-type: none"> ・封書のあて名に記載されているご本人様をお願いします。 ・設問中の「あなた」とは、回答されているご本人様のことです。 ・ご本人様による回答が難しい場合は、お手伝いいただける方が、ご本人様から聞き取り、回答してください。
回答方法	<p>調査票（この調査票）またはインターネットでご回答ください。</p> <p>※ ①か②の、どちらか1つを選択してください。回答時間の目安は、10分程度です。</p> <p>① この調査票(紙)による回答</p> <p><u>この調査票に直接記入し、同封の返信用封筒（切手は不要）に入れて、ご投函ください。</u></p> <p>② インターネットによる回答</p> <p><u>スマートフォン、タブレット、パソコンからご回答ください。</u></p> <p>①アクセスする ②ログインする ③回答する</p> <p>※ログインIDは重複回答を避けるために付与するものであり、個人を特定するものではありません。 URL https://questant.jp/q/O3TZWYTX</p> <p>令和4年11月4日（金）まで に、ご投函・ご回答ください。</p>
集計・公表	<p>回答内容はすべて統計的に処理し、個人に関する情報が公表されることはありません。 調査結果は、市ホームページにおいて公表いたします。 ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。</p> <p>浜松市 健康福祉部 健康増進課 健康推進グループ 〒432-8550 浜松市中区鳴江二丁目11番2号 電話：053-453-6125 E-mail：kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp</p>

あなたのことについてご記入ください。

年齢	歳
性別	1:男性 2:女性
身長	cm
体重	kg
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
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（ ）
同居人数 (あなたを含む)	人
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（ ）
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

問1 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つに〇）

- 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

問2 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つに〇）

- 1 受けている
- 2 受けていない

問3 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つに〇）

- 1 ある
- 2 ない

問4 あなたは、定期的に各種がん検診を受けていますか。（1つに〇）

- 1 受けている
- 2 受けていない

問5 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つに〇）

- 1 思う
- 2 思わない

問6 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つに○）

- 1 参加している
- 2 時々参加している
- 3 参加していない

問6-1 「1 参加している」に○をつけた方にお聞きます。
あなたが参加しているものは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 自治会活動
- 2 地域のスポーツ活動
- 3 協働センターの活動
- 4 子ども会・ボーイ（ガール）スカウト
- 5 PTA活動
- 6 祭り・風揚げ会
- 7 青年会・婦人会
- 8 ボランティア活動
- 9 子育てサークル
- 10 その他（ ）

問7 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つに○）

- 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

問7-1 「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ます。
その理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 時間がない
- 2 体力がない
- 3 運動する仲間がない
- 4 家族が協力的でない
- 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（ ）

問8 あなたは、運動習慣を改善しようと考えていますか。（1つに○）

- 1 運動習慣に問題はないため、改善する必要はない
- 2 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）
- 3 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
- 4 近いうち（概ね1ヶ月以内）に改善するつもりである
- 5 改善するつもりである（6ヶ月以内）
- 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
- 8 健康上の理由で、改善することが難しい

問9 あなたは、歩数計（スマートフォン等の歩数計機能を含む）で1日の歩数を測っていますか。（1つに○）

- 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

問9-1 1日の歩数を測ったことのある方にお聞きます。1日どれくらい歩いていますか。
（ 約 歩 ）

問10 あなたは、普段、睡眠がとれていますか。（1つに○）

- 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

問11 あなたは、普段、休養がとれていますか。（1つに○）

- 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

問12 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つに○）

- 1 大いにあった
- 2 多少あった
- 3 あまりなかった
- 4 ほとんどなかった

問13 あなたは、自分にあったストレス解消法がありますか。（1つに○）

- 1 ある
- 2 ない

問14 あなたは、悩んだとき、相談する人はいますか。（1つに○）

- 1 いる
- 2 いない

問15 あなたは、自分を大切に思っていますか。（1つに○）

- 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 全く大切に思わない

問 16 あなたは、たばこを吸いますか。(1つに○)

- 1 吸う → (1日 本程度)
- 2 以前は吸っていたが、今は吸わない
- 3 以前から吸わない

問 16-1 「1 吸う」に○をつけた方にお聞きします。
たばこの種類はなんですか。(1つに○)

- 1 紙巻きたばこ
- 2 加熱式たばこ (ニコチンを含まない電子たばこは除く)
- 3 両方

問 16-2 「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せんか。(1つに○)

- 1 はい
- 2 いいえ

問 17 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。
(あてはまるものすべてに○)

- 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 知らない

問 18 あなたは、C O P D (慢性閉塞性肺疾患) という病気を知っていますか。(1つに○)

- 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)

問 19 あなたは、この1週間に受動喫煙 (他人のたばこの煙を吸わされること) にあったことがありますか。(1つに○)

- 1 ほとんど毎日あった
- 2 時々あった
- 3 全くなかった
- 4 わからない

問 20 あなたは、加熱式たばこ (ニコチンを含まない電子たばこは除く) で受動喫煙が生じることを知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 知らない

問 21 あなたは、サードHANDSモーク (三次喫煙) を知っていますか。(1つに○)

(「サードHANDSモーク」とは、壁やカーテン、衣服などにしみ込んだたばこの煙の有害成分を吸い込むことをいいます。)

- 1 知っている
- 2 知らない

問 22 あなたは、お酒を飲みますか。(1つに○)

- 1 ほとんど毎日飲んでいる
- 2 時々飲んでいる (週に数回)
- 3 ほとんど飲んでいない、もしくは全く飲まない

問 22-1 「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番よく飲むお酒に○をつけ、量をご記入ください。

- | | | |
|---------------|-----|-----|
| 1 日本酒 (180ml) | (| 合) |
| 2 ビール (350ml) | (| 缶) |
| 3 ウイスキー | (| ml) |
| 4 焼酎 | (| ml) |
| 5 ワイン | (| ml) |
| 6 その他 (|) (| ml) |

問 23 あなたは、家族や仲間と一緒に食事をする機会がどのくらいありますか。(それぞれ1つに○)

朝食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない
昼食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない
夕食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない

問 24 あなたは、毎日朝食を食べますか。(1つに○)

- 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 (週0～1日)

問 25 あなたは、主食 (米・パン・めん類など)・主菜 (肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず)・副菜 (野菜・きのこ・海藻類などを使ったおかず) 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つに○)

- 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

問 26 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）を皿数でかぞえた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つに○）

- 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

問 27 あなたは、外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。（1つに○）

- 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 全く利用しない

問 28 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つに○）

- 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 全く利用しない

問 29 あなたは、食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識しますか。（1つに○）

- 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

問 29-1 「1 意識する」「2 どちらかという意識する」に○をつけた方にお聞きます。「浜松産」「県内産」の食品を選びますか。（1つに○）

- 1 選ぶ
- 2 選ばない

問 30 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つに○）

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 あまりしていない
- 4 いつもしていない

問 30-1 「1 いつもしている」「2 時々している」に○をつけた方にお聞きます。どの栄養成分を気にしますか。（あてはまるものすべてに○）

- 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

問 31 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。（あてはまるものすべてに○）

- 1 朝、昼、夕の3食を規則正しく食べている
- 2 主食（米・パン・めん類など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず）・副菜（野菜・きのこ・海藻類などを使ったおかず）をそろえて食べている
- 3 野菜を多く（小鉢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

問 32 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つに○）

- 1 している
- 2 していない

問 33 あなたの家庭では、ひなまつり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。（1つに○）

- 1 している
- 2 時々している
- 3 していない

問 34 あなたは、食育に関心がありますか。（1つに○）

（「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。）

- 1 関心がある
- 2 どちらかという関心がある
- 3 どちらかという関心がない
- 4 関心がない
- 5 わからない

問 35 あなたは、食べ物をかんで食べる時、どんな状態ですか。(1つに○)

- 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

問 36 あなたは、今までに失った(抜いた)歯がありますか。(1つに○)
(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

問 37 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つに○)

- 1 ある
- 2 ない

問 38 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。
(あてはまるものすべてに○)

- 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清掃など)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 フッ素入り歯みがき剤を使っている
- 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

問 39 あなたは、「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 知らない

問 40 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つに○)

- 1 知っている
- 2 知らない

問 41 あなたは、「マタニティマーク」について知っていますか。(1つに○)

(「マタニティマーク」とは、妊産婦が公共交通機関等を利用する際に身に付け、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくすることで、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。)

- 1 知っている
- 2 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問 42 あなたは、「産後うつ」について知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問 43 あなたは、「発達障害」について知っていますか。(1つに○)

(「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 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問 44 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つに○)

(「子育て世代包括支援センター」は、妊娠期から子育て期に関する相談に応じる総合相談窓口です。)

- 1 知っている
- 2 名称だけは知っている
- 3 知らない

問 45 あなたは、他人の子どもが虐待されているのを発見した時(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。(1つに○)
(児童福祉法第25条及び児童虐待防止法第6条)

- 1 知っている
- 2 知らない

問 46 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」を策定していますが、あなたは知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 名称だけは知っている
- 3 知らない

問 47 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つに○)

- 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

問 48 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。（それぞれ1つに○）

体重	1 増えた	2 変わらない	3 減った	
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
1週間あたりの飲酒の日数	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない
1日あたりの飲酒の量	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない
1週間あたりの運動日数	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない

※もともとその習慣がない場合は、「4 もともとない」を選択してください。

設問は以上です。ご協力ありがとうございました。

お手数ですが、**11月4日（金）まで**にご投函ください。

健康増進計画等の評価における健康調査 ご協力のお願い



【令和4年度に45歳～64歳になる方】

日ごろ、市政の推進につきましては、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
浜松市では、健康はままつ21（第2次浜松市健康増進計画）、浜松市歯科口腔保健推進計画、第3次浜松市食育推進計画を策定し、市民の皆さまの健康づくりに取り組んでいます。
つきましては、市民の健康づくりをより一層すすめるため、計画の評価・見直しを行うことを目的に健康調査を実施することになりました。
お忙しいところ誠に手数ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご回答くださいますよう、お願い申し上げます。

令和4年10月 浜松市長 鈴木 康友

ご回答にあたって

対象者	令和4年9月8日時点で、市内在住の方から無作為抽出した6,000人の皆様を対象です。
回答者	<ul style="list-style-type: none"> 封書のあて名に記載されているご本人様をお願いします。 設問中の「あなた」とは、回答されているご本人様のことです。 ご本人様による回答が難しい場合は、お手伝いいただける方が、ご本人様から聞き取り、回答してください。
回答方法	<p>調査票（この調査票）またはインターネットでご回答ください。 ※ ①か②の、どちらか1つを選択してください。回答時間の目安は、10分程度です。</p> <p>① この調査票(紙)による回答 この調査票に直接記入し、同封の返信用封筒（切手は不要）に入れて、ご投函ください。</p> <p>② インターネットによる回答 スマートフォン、タブレット、パソコンからご回答ください。 ①アクセスする ②ログインする ③回答する</p> <p>※ログインIDは重複回答を避けるために付与するものであり、個人を特定するものではありません。 URL https://questant.jp/q/NS7X1LEN</p> <p>令和4年11月4日（金）まで に、ご投函・ご回答ください。</p>
集計・公表	<p>回答内容はすべて統計的に処理し、個人に関する情報が公表されることはありません。調査結果は、市ホームページにおいて公表いたします。</p> <p>ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。 浜松市 健康福祉部 健康増進課 健康推進グループ 〒432-8550 浜松市中区鳴江二丁目11番2号 電話：053-453-6125 E-mail：kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp</p>

あなたのことについてご記入ください。

年齢	歳
性別	1:男性 2:女性
身長	cm
体重	kg
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
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（ ）
同居人数 (あなたを含む)	人
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（ ）
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

問1 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つに○）

- 健康である
- まあまあ健康である
- あまり健康ではない
- 健康ではない

問2 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つに○）

- 受けている
- 受けていない

問3 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つに○）

- ある
- ない

問4 あなたは、定期的に各種がん検診を受けていますか。（1つに○）

- 受けている
- 受けていない

問5 あなたは、普段、睡眠がとれていますか。（1つに○）

- 十分とれている
- ほぼとれている
- あまりとれていない
- ほとんどとれていない

問6 あなたは、普段、休養がとれていますか。（1つに○）

- 十分とれている
- ほぼとれている
- あまりとれていない
- ほとんどとれていない

問7 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つに○)

- 1 大いにあった
- 2 多少あった
- 3 あまりなかった
- 4 ほとんどなかった

問8 あなたは自分にあったストレス解消法がありますか。(1つに○)

- 1 ある
- 2 ない

問9 あなたは、悩んだとき、相談する人はいますか。(1つに○)

- 1 いる
- 2 いない

問10 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つに○)

- 1 参加している
- 2 時々参加している
- 3 参加していない

問10-1 「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。(あてはまるものすべてに○)

- 1 自治会活動
- 2 地域のスポーツ活動
- 3 協働センターの活動
- 4 子ども会・ボーイ(ガール)スカウト
- 5 P T A活動
- 6 祭り・風揚げ会
- 7 青年会・婦人会
- 8 ボランティア活動
- 9 子育てサークル
- 10 その他()

問11 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つに○)

- 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

問11-1 「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。(あてはまるものすべてに○)

- 1 時間がない
- 2 体力がない
- 3 運動する仲間がない
- 4 家族が協力的でない
- 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()

問12 あなたは、運動習慣を改善しようと考えていますか。(1つに○)

- 1 運動習慣に問題はないため、改善する必要はない
- 2 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
- 3 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)
- 4 近いうち(概ね1ヶ月以内)に改善するつもりである
- 5 改善するつもりである(6ヶ月以内)
- 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
- 8 健康上の理由で、改善することが難しい

問13 あなたは、歩数計(スマートフォン等の歩数計機能を含む)で1日の歩数を測っていますか。(1つに○)

- 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

問13-1 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。(約 歩)

問14 あなたは、たばこを吸いますか。(1つに○)

- 1 吸う → (1日 本程度)
- 2 以前は吸っていたが、今は吸わない
- 3 以前から吸わない

問14-1 「1 吸う」に○をつけた方にお聞きします。

たばこの種類はなんですか。(1つに○)

- 1 紙巻きたばこ
- 2 加熱式たばこ(ニコチンを含まない電子たばこは除く)
- 3 両方

問14-2 「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つに○)

- 1 はい
- 2 いいえ

問15 あなたは、^{シ-オー-ポー-ディー}C O P D (慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。(1つに○)

- 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)

問16 あなたは、加熱式たばこ(ニコチンを含まない電子たばこを除く)で受動喫煙(他人のたばこの煙を吸わされること)が生じることを知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 知らない

問17 あなたは、サードHANDSモーク(三次喫煙)を知っていますか。(1つに○)

(「サードHANDSモーク」とは、壁やカーテン、衣服などにしみ込んだたばこの煙の有害物質を吸い込むことをいいます。)

- 1 知っている
- 2 知らない

問 18 あなたは、お酒を飲みますか。(1つに○)

- 1 ほとんど毎日飲んでいる
- 2 時々飲んでいる(週に数回)
- 3 ほとんど飲んでいない、もしくは全く飲まない

問 18-1 「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の飲酒する場合は、1番よく飲むお酒に○をつけ、量をご記入ください。

- | | | |
|---------------|---|-----|
| 1 日本酒 (180ml) | (| 合) |
| 2 ビール (350ml) | (| 缶) |
| 3 ウイスキー | (| ml) |
| 4 焼酎 | (| ml) |
| 5 ワイン | (| ml) |
| 6 その他 () | (| ml) |

問 19 あなたは、家族や仲間と一緒に食事をする機会がどのくらいありますか。(それぞれ1つに○)

朝食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない
昼食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない
夕食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない

問 20 あなたは、毎日朝食を食べますか。(1つに○)

- 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(週0～1日)

問 21 あなたは、主食(米・パン・めん類など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず)・副菜(野菜・きのこ・海藻類などを使ったおかず)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つに○)

- 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

問 22 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)を皿数でかぞえた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つに○)

- 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

問 23 あなたは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。(1つに○)

- 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 全く利用しない

問 24 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つに○)

- 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 全く利用しない

問 25 あなたは、食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識しますか。(1つに○)

- 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

問 25-1 「1 意識する」「2 どちらかという意識する」に○をつけ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つに○)

- 1 選ぶ
- 2 選ばない

問 26 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つに○)

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 あまりしていない
- 4 いつもしていない

問 26-1 「1 いつもしている」「2 時々している」に○をつけた方にお聞きします。どの栄養成分を気にしますか。(あてはまるものすべてに○)

- 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

問 27 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。(あてはまるものすべてに○)

- 1 朝、昼、夕の3食を規則正しく食べている
- 2 主食(米・パン・めん類など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず)・副菜(野菜・きのこ・海藻類などを使ったおかず)をそろえて食べている
- 3 野菜を多く(小鉢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

問 28 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つに○)

- 1 している
- 2 していない

問 29 あなたの家庭では、ひなまつり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。(1つに○)

- 1 している
- 2 時々している
- 3 していない

問 30 あなたは、食育に関心がありますか。(1つに○)

(「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。)

- 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

問 31 あなたは、食べ物をかんで食べる時、どんな状態ですか。(1つに○)

- 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

問 32 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。

(あてはまるものすべてに○)

- 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清掃など)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 フッ素入り歯みがき剤を使っている
- 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

問 33 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かぞえます。)

()本

問 34 あなたは、「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 知らない

問 35 あなたは、「マタニティマーク」について知っていますか。(1つに○)

(「マタニティマーク」とは、妊産婦が公共交通機関等を利用する際に身に付け、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくすることで、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。)

- 1 知っている
- 2 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問 36 あなたは、「産後うつ」について知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問 37 あなたは、「発達障害」について知っていますか。(1つに○)

(「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 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問 38 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つに○)

(「子育て世代包括支援センター」は、妊娠期から子育て期に関する相談に応じる総合相談窓口です。)

- 1 知っている
- 2 名称だけは知っている
- 3 知らない

問 39 あなたは、他人の子どもが虐待されているのを発見した時(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。(1つに○)

(児童福祉法第25条及び児童虐待防止法第6条)

- 1 知っている
- 2 知らない

問 40 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」を策定していますが、あなたは知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 名称だけは知っている
- 3 知らない

問 41 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つに○)

- 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

問 42 あなたはこの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。(それぞれ1つに○)

体重	1 増えた	2 変わらない	3 減った	
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
1週間あたりの飲酒の日数	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない
1日あたりの飲酒の量	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない
1週間あたりの運動日数	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない

※もともとその習慣がない場合は、「4 もともとない」を選択してください。

設問は以上です。ご協力ありがとうございました。

お手数ですが、**11月4日(金)まで**にご投函ください。

健康増進計画等の評価における健康調査

ご協力のお願い

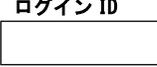
【令和4年度に65歳～74歳になる方】



日ごろ、市政の推進につきましては、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
 浜松市では、健康はままつ21（第2次浜松市健康増進計画）、浜松市歯科口腔保健推進計画、第3次浜松市食育推進計画を策定し、市民の皆さまの健康づくりに取り組んでいます。
 つきましては、市民の健康づくりをより一層すすめるため、計画の評価・見直しを行うことを目的に健康調査を実施することになりました。
 お忙しいところ誠にお手数ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご回答くださいますよう、お願い申し上げます。

令和4年9月 浜松市長 鈴木 康友

ご回答にあたって

対象者	令和4年9月8日時点で、市内在住の方から無作為抽出した6,000人の皆様を対象です。
回答者	<ul style="list-style-type: none"> ・封書のあて名に記載されているご本人様をお願いします。 ・設問中の「あなた」とは、回答されているご本人様のことです。 ・ご本人様による回答が難しい場合は、お手伝いいただける方が、ご本人様から聞き取り、回答してください。
回答方法	<p>調査票（この調査票）またはインターネットでご回答ください。</p> <p>※ ①か②の、どちらか1つを選択してください。回答時間の目安は、10分程度です。</p> <p>① この調査票（紙）による回答</p> <p><u>この調査票に直接記入し、同封の返信用封筒（切手は不要）に入れて、ご投函ください。</u></p> <p>② インターネットによる回答</p> <p><u>スマートフォン、タブレット、パソコンからご回答ください。</u></p> <p>①アクセスする → ②ログインする → ③回答する</p> <p> →  → </p> <p>※ログインIDは重複回答を避けるために付与するものであり、個人を特定するものではありません。</p> <p>URL https://questant.jp/q/JS1WLXNX</p> <p>令和4年10月21日（金）まで に、ご投函・ご回答ください。</p>
集計・公表	<p>回答内容はすべて統計的に処理し、個人に関する情報が公表されることはありません。</p> <p>調査結果は、市ホームページにおいて公表いたします。</p> <p>ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。</p> <p>浜松市 健康福祉部 健康増進課 健康推進グループ 〒432-8550 浜松市中区鴨江二丁目1番2号 電話：053-453-6125 E-mail：kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp</p>

あなたのことについてご記入ください。

年齢	歳
性別	1：男性 2：女性
身長	cm
体重	kg
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
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（ ）
同居人数（あなたを含む）	人
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（ ）
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

問1 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つに○）

- 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

問2 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つに○）

- 1 受けている
- 2 受けていない

問3 あなたは、定期的に各種がん検診を受けていますか。（1つに○）

- 1 受けている
- 2 受けていない

問4 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つに○）

- 1 思う
- 2 思わない

問5 あなたは、ここ数日、腰の痛みや手足の関節の痛みはありますか。（それぞれ1つに○）

ア 腰の痛み

- 1 ある
- 2 ない

イ 手足の関節の痛み

- 1 ある
- 2 ない

問6 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つに○）
- 1 参加している
 - 2 時々参加している
 - 3 参加していない

問6-1 「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。（あてはまるものすべてに○）

- 1 自治会活動
- 2 地域のスポーツ活動
- 3 協働センターの活動
- 4 シニアクラブ
- 5 シニアクラブ以外の高齢者の集い（高齢者サロンなど）
- 6 祭り・凧揚げ会
- 7 ボランティア活動
- 8 その他（ ）

問7 あなたは、悩んだとき、相談する人はいますか。（1つに○）

- 1 いる
- 2 いない

問8 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つに○）

- 1 週2回以上
- 2 週1回
- 3 月1～3回
- 4 ほとんどしていません

問9 あなたは、運動習慣を改善しようと考えていますか。（1つに○）

- 1 運動習慣に問題はないため、改善する必要はない
- 2 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）
- 3 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
- 4 近いうち（概ね1ヶ月以内）に改善するつもりである
- 5 改善するつもりである（6ヶ月以内）
- 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
- 8 健康上の理由で、改善することが難しい

問10 あなたは、歩数計（スマートフォン等の歩数計機能を含む）で1日の歩数を測っていますか。（1つに○）

- 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

問10-1 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。
（ 約 歩 ）

問11 あなたは、たばこを吸いますか。（1つに○）

- 1 吸う → （1日 本程度）
- 2 以前は吸っていたが、今は吸わない
- 3 以前から吸わない

問11-1 「1 吸う」に○をつけた方にお聞きします。
たばこの種類はなんですか。（1つに○）

- 1 紙巻きたばこ
- 2 加熱式たばこ（ニコチンを含まない電子たばこは除く）
- 3 両方

問11-2 「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せんか。（1つに○）

- 1 はい
- 2 いいえ

問12 あなたは、シ・オー・ピー・ディー まんせいはいそくせいはいしゅかん C O P D（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。（1つに○）

- 1 どんな病気がよく知っている
- 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）

問13 あなたは、加熱式たばこ（ニコチンを含まない電子たばこは除く）で受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）が生じることを知っていますか。（1つに○）

- 1 知っている
- 2 知らない

問14 あなたは、サードHANDSモーク（三次喫煙）を知っていますか。（1つに○）
（「サードHANDSモーク」とは、壁やカーテン、衣服などにしみ込んだたばこの煙の有害物質を吸い込むことをいいます。）

- 1 知っている
- 2 知らない

問15 あなたは、お酒を飲みますか。（1つに○）

- 1 ほとんど毎日飲んでいる
- 2 時々飲んでいる（週に数回）
- 3 ほとんど飲んでいない、もしくは全く飲まない

問15-1 「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番よく飲むお酒に○をつけ、量をご記入ください。

- | | | |
|--------------|---|-------|
| 1 日本酒（180ml） | （ | 合） |
| 2 ビール（350ml） | （ | 缶） |
| 3 ウイスキー | （ | ml） |
| 4 焼酎 | （ | ml） |
| 5 ワイン | （ | ml） |
| 6 その他（ | ） | （ ml） |

問 16 あなたは、家族や仲間と一緒に食事をする機会がどのくらいありますか。(それぞれ1つに○)

朝食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない
昼食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない
夕食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない

問 17 あなたは、毎日朝食を食べますか。(1つに○)

- 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(週0～1日)

問 18 あなたは、主食(米・パン・めん類など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず)・副菜(野菜・きのこ・海藻類などを使ったおかず)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つに○)

- 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

問 19 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)を皿数でかぞ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つに○)

- 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

問 20 あなたは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。(1つに○)

- 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 全く利用しない

問 21 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つに○)

- 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 全く利用しない

問 22 あなたは、食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識しますか。(1つに○)

- 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

問 22-1 「1 意識する」「2 どちらかという意識する」に○をつけ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つに○)

- 1 選ぶ
- 2 選ばない

問 23 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つに○)

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 あまりしていない
- 4 いつもしていない

問 23-1 「1 いつもしている」「2 時々している」に○をつけた方にお聞きします。どの栄養成分を気にしますか。(あてはまるものすべてに○)

- 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

問 24 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。(あてはまるものすべてに○)

- 1 朝、昼、夕の3食を規則正しく食べている
- 2 主食(米・パン・めん類など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず)・副菜(野菜・きのこ・海藻類などを使ったおかず)をそろえて食べている
- 3 野菜を多く(小鉢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

問 25 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つに○)

- 1 している
- 2 していない

問 26 あなたの家庭では、ひなまつり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。(1つに○)

- 1 している
- 2 時々している
- 3 していない

問27 あなたは、食育に関心がありますか。(1つに○)

(「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。)

- 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

問28 あなたは、食べ物をかんで食べる時、どんな状態ですか。(1つに○)

- 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

問29 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。

(あてはまるものすべてに○)

- 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清掃など)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 フッ素入り歯みがき剤を使っている
- 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

問30 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・部分的につめている歯などはすべて自分の歯としてかぞえます。)

()本

問31 あなたは、「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 知らない

問32 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)を実施したことはありますか。(1つに○)

- 1 ある
- 2 ない

問33 あなたは、「マタニティマーク」について知っていますか。(1つに○)

(「マタニティマーク」とは、妊産婦が公共交通機関等を利用する際に身に付け、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくすることで、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。)

- 1 知っている
- 2 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問34 あなたは、「産後うつ」について知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問35 あなたは、「発達障害」について知っていますか。(1つに○)

(「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 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問36 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つに○)

(「子育て世代包括支援センター」は、妊娠期から子育て期に関する相談に応じる総合相談窓口です。)

- 1 知っている
- 2 名称だけは知っている
- 3 知らない

問37 あなたは、他人の子どもが虐待されているのを発見した時(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。(1つに○)

(児童福祉法第25条及び児童虐待防止法第6条)

- 1 知っている
- 2 知らない

問38 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つに○)

- 1 知っている
- 2 名称だけは知っている
- 3 知らない

問39 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つに○)

- 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

問40 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。(それぞれ1つに○)

体重	1 増えた	2 変わらない	3 減った	
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
1週間あたりの飲酒の日数	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない
1日あたりの飲酒の量	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない
1週間あたりの運動日数	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない

※もともとその習慣がない場合は、「4 もともとない」を選択してください。

設問は以上です。ご協力ありがとうございました。

お手数ですが、**11月4日(金)まで**にご投函ください。

健康増進計画等の評価における健康調査

ご協力のお願い

【令和4年度に75歳以上になる方】



日ごろ、市政の推進につきましては、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
 浜松市では、健康はままつ21（第2次浜松市健康増進計画）、浜松市歯科口腔保健推進計画、第3次浜松市食育推進計画を策定し、市民の皆さまの健康づくりに取り組んでいます。
 つきましては、市民の健康づくりをより一層すすめるため、計画の評価・見直しを行うことを目的に健康調査を実施することになりました。
 お忙しいところ誠にお手数ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご回答くださいますよう、お願い申し上げます。

令和4年9月 浜松市長 鈴木 康友

ご回答にあたって

対象者	令和4年9月8日時点で、市内在住の方から無作為抽出した6,000人の皆様を対象です。
回答者	<ul style="list-style-type: none"> 封書のあて名に記載されているご本人様をお願いします。 設問中の「あなた」とは、回答されているご本人様のことです。 ご本人様による回答が難しい場合は、お手伝いいただける方が、ご本人様から聞き取り、回答してください。
回答方法	<p>調査票（この調査票）またはインターネットでご回答ください。</p> <p>※ ①か②の、どちらか1つを選択してください。回答時間の目安は、10分程度です。</p> <p>① この調査票（紙）による回答</p> <p><u>この調査票に直接記入し、同封の返信用封筒（切手は不要）に入れて、ご投函ください。</u></p> <p>② インターネットによる回答</p> <p><u>スマートフォン、タブレット、パソコンからご回答ください。</u></p> <p>①アクセスする ②ログインする ③回答する</p> <p>※ログインIDは重複回答を避けるために付与するものであり、個人を特定するものではありません。</p> <p>URL https://questant.jp/q/5LN7FESJ</p> <p>令和4年10月21日（金）まで に、ご投函・ご回答ください。</p>
集計・公表	<p>回答内容はすべて統計的に処理し、個人に関する情報が公表されることはありません。</p> <p>調査結果は、市ホームページにおいて公表いたします。</p> <p>ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。</p> <p>浜松市 健康福祉部 健康増進課 健康推進グループ 〒432-8550 浜松市中区鴨江二丁目11番2号 電話：053-453-6125 E-mail：kenko@city.hamamatsu.shizuoka.jp</p>

あなたのことについてご記入ください。

年齢	歳
性別	1：男性 2：女性
身長	cm
体重	kg
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
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（ ）
同居人数（あなたを含む）	人
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（ ）
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

問1 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つに○）

- 健康である
- まあまあ健康である
- あまり健康ではない
- 健康ではない

問2 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つに○）

- 受けている
- 受けていない

問3 あなたは、定期的に各種がん検診を受けていますか。（1つに○）

- 受けている
- 受けていない

問4 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つに○）

- 思う
- 思わない

問5 あなたは、ここ数日、腰の痛みや手足の関節の痛みはありますか。（それぞれ1つに○）

ア 腰の痛み

- ある
- ない

イ 手足の関節の痛み

- ある
- ない

問6 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つに○）

- 1 参加している
- 2 時々参加している
- 3 参加していない

問6-1 「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。（あてはまるものすべてに○）

- 1 自治会活動
- 2 地域のスポーツ活動
- 3 協働センターの活動
- 4 シニアクラブ
- 5 シニアクラブ以外の高齢者の集い（高齢者サロンなど）
- 6 祭り・凧揚げ会
- 7 ボランティア活動
- 8 その他（ ）

問7 あなたは、悩んだとき、相談する人はいますか。（1つに○）

- 1 いる
- 2 いない

問8 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つに○）

- 1 週2回以上
- 2 週1回
- 3 月1～3回
- 4 ほとんどしていません

問9 あなたは、運動習慣を改善しようと考えていますか。（1つに○）

- 1 運動習慣に問題はないため、改善する必要はない
- 2 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）
- 3 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
- 4 近いうち（概ね1ヶ月以内）に改善するつもりである
- 5 改善するつもりである（6ヶ月以内）
- 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
- 8 健康上の理由で、改善することが難しい

問10 あなたは、歩数計（スマートフォン等の歩数計機能を含む）で1日の歩数を測っていますか。

（1つに○）

- 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

問10-1 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。

（ 約 歩 ）

問11 あなたは、たばこを吸いますか。（1つに○）

- 1 吸う → （1日 本程度）
- 2 以前は吸っていたが、今は吸わない
- 3 以前から吸わない

問11-1 「1 吸う」に○をつけた方にお聞きします。

たばこの種類はなんですか。（1つに○）

- 1 紙巻きたばこ
- 2 加熱式たばこ（ニコチンを含まない電子たばこは除く）
- 3 両方

問11-2 「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つに○）

- 1 はい
- 2 いいえ

問12 あなたは、シー・オー・ビー・ディー C O P D（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。（1つに○）

- 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）

問13 あなたは、加熱式たばこ（ニコチンを含まない電子たばこは除く）で受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）が生じることを知っていますか。（1つに○）

- 1 知っている
- 2 知らない

問14 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つに○）

（「サードハンドスモーク」とは、壁やカーテン、衣服などにしみ込んだたばこの煙の有害物質を吸い込むことをいいます。）

- 1 知っている
- 2 知らない

問15 あなたは、お酒を飲みますか。（1つに○）

- 1 ほとんど毎日飲んでいる
- 2 時々飲んでいる（週に数回）
- 3 ほとんど飲んでいない、もしくは全く飲まない

問15-1 「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番よく飲むお酒に○をつけ、量をご記入ください。

- | | | |
|--------------|---|-------|
| 1 日本酒（180ml） | （ | 合） |
| 2 ビール（350ml） | （ | 缶） |
| 3 ウイスキー | （ | ml） |
| 4 焼酎 | （ | ml） |
| 5 ワイン | （ | ml） |
| 6 その他（ | ） | （ ml） |

問 16 あなたは、家族や仲間と一緒に食事をする機会がどのくらいありますか。(それぞれ1つに○)

朝食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない
昼食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない
夕食	1 毎日	2 週に4～6日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 食べない

問 17 あなたは、毎日朝食を食べますか。(1つに○)

- 必ず食べる
- 1週間に4～6日食べる
- 1週間に2～3日食べる
- ほとんど食べない(週0～1日)

問 18 あなたは、主食(米・パン・めん類など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず)・副菜(野菜・きのこ・海藻類などを使ったおかず)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つに○)

- ほとんど毎日
- 週4～5日くらい
- 週2～3日くらい
- ほとんどない

問 19 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)を皿数でかぞ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つに○)

- ほとんど食べない
- 1～2皿
- 3～4皿
- 5～6皿
- 7皿以上

問 20 あなたは、外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。(1つに○)

- 毎日2回以上
- 毎日1回
- 週4～6回
- 週2～3回
- 週1回
- 週1回未満
- 全く利用しない

問 21 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つに○)

- 毎日2回以上
- 毎日1回
- 週4～6回
- 週2～3回
- 週1回
- 週1回未満
- 全く利用しない

問 22 あなたは、食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識しますか。(1つに○)

- 意識する
- どちらかという意識する
- どちらかという意識しない
- 意識しない

問 22-1 「1 意識する」「2 どちらかという意識する」に○をつけ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つに○)

- 選ぶ
- 選ばない

問 23 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つに○)

- いつもしている
- 時々している
- あまりしていない
- いつもしていない

問 23-1 「1 いつもしている」「2 時々している」に○をつけた方にお聞きします。どの栄養成分を気にしますか。(あてはまるものすべてに○)

- エネルギー
- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物
- 食塩相当量

問 24 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。(あてはまるものすべてに○)

- 朝、昼、夕の3食を規則正しく食べている
- 主食(米・パン・めん類など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず)・副菜(野菜・きのこ・海藻類などを使ったおかず)をそろえて食べている
- 野菜を多く(小鉢1皿70gを1日5皿程度)とっている
- 脂肪を多く含んだ食べ物をひかえている
- 食塩(塩分)をひかえている
- 腹八分目を心がけている
- 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)
- その他()
- 特になし

問 25 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つに○)

- している
- していない

問 26 あなたの家庭では、ひなまつり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。(1つに○)

- している
- 時々している
- していない

問27 あなたは、食育に関心がありますか。(1つに○)

(「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。)

- 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

問28 あなたは、食べ物をかんで食べる時、どんな状態ですか。(1つに○)

- 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

問29 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。

(あてはまるものすべてに○)

- 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清掃など)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 フッ素入り歯みがき剤を使っている
- 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

問30 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・部分的につめている歯などはすべて自分の歯としてかぞえます。)

() 本

問31 あなたは、「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 知らない

問32 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)を実施したことはありますか。(1つに○)

- 1 ある
- 2 ない

問33 あなたは、「マタニティマーク」について知っていますか。(1つに○)

(「マタニティマーク」とは、妊産婦が公共交通機関等を利用する際に身に付け、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくすることで、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。)

- 1 知っている
- 2 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問34 あなたは、「産後うつ」について知っていますか。(1つに○)

- 1 知っている
- 2 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問35 あなたは、「発達障害」について知っていますか。(1つに○)

(「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 言葉だけは知っている
- 3 知らない

問36 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つに○)

(「子育て世代包括支援センター」は、妊娠期から子育て期に関する相談に応じる総合相談窓口です。)

- 1 知っている
- 2 名称だけは知っている
- 3 知らない

問37 あなたは、他人の子どもが虐待されているのを発見した時(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。(1つに○)

(児童福祉法第25条及び児童虐待防止法第6条)

- 1 知っている
- 2 知らない

問38 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つに○)

- 1 知っている
- 2 名称だけは知っている
- 3 知らない

問39 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つに○)

- 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

問40 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。(それぞれ1つに○)

体重	1 増えた	2 変わらない	3 減った	
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
1週間あたりの飲酒の日数	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない
1日あたりの飲酒の量	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない
1週間あたりの運動日数	1 増えた	2 変わらない	3 減った	4 もともとない

※もともとその習慣がない場合は、「4 もともとない」を選択してください。

設問は以上です。ご協力ありがとうございました。

お手数ですが、**11月4日(金)まで**にご投函ください。