

生活習慣関連及び健康づくりに関するアンケート調査

ご協力をお願い

市民の皆さまには、日頃から市政へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。岩倉市では、現行の「岩倉市健康づくり計画 健康いわくら 21（第2次）」が令和6年度（当初の予定から2年間延長になっています）で終了することから、次期プランを策定する予定です。

今回の調査は、市民の皆さまの健康に関する考えや実態などをお聞かせいただき、新たなプランに反映させることを目的として実施します。それ以外の目的に使うことはありません。回答はすべて統計的に処理しますので、個人が特定されるなど、回答された方にご迷惑をおかけするようなことはありません。

この調査票は、岩倉市在住の18歳以上の方を対象として、無作為に2,000人を選ばせていただきお送りしました。お忙しいところを誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

令和5年9月

岩倉市長 久保田 桂朗

回答期限:令和5年 10月〇日(〇)

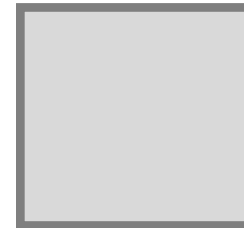
回答方法

●回答期限までに、①又は②のどちらかの方法でご回答ください。

①Webページから入力

右のQRコードからWebページにアクセスし、ご回答ください。

Webでご回答いただいた方は、本調査票の郵送は不要です。



<回答サイトのQRコード>

②調査票に記入

調査票に回答を直接記入し、同封の返信用封筒（切手不要）に入れてご投函ください。

回答にあたって

●回答は、封筒のあて名のご本人にお願いします。ただし、ご本人が何らかの事情で答えられない場合は、ご家族と相談のうえお答えください。

このアンケートは令和5年9月1日時点の住民基本台帳を基にお送りしています。

<問合せ先>

岩倉市健康福祉部 健康課

電話：0587（37）3511（直通） F A X：0587（37）3931

電子メール：kenko@city.iwakura.lg.jp

1. 健康のことについておたずねします。

問1 あなたは、「健康いわくら21」を聞いたことがありますか。(〇は1つだけ)

- 1. はい
- 2. いいえ

問2 あなたの健康状態は、いかがですか。(〇は1つだけ)

- 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3 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的に(目安：1か月に1回以上)、家庭で体重を測定していますか。(〇は1つだけ)

- 1. している
- 2. していない



CHECK

適正体重…【身長(m)×身長(m)×22】から求めることができます。また、【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】で計算した数値(BMI)が18.5未満だと”やせ”、18.5以上25未満だと”標準”、25以上だと”肥満”となります。

問4 あなたは定期的に(目安：1か月に1回以上)、家庭で血圧を測定していますか。(〇は1つだけ)

- 1. している
- 2. していない

問5 1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか。(仕事中にパソコン画面等を見る時間も含む)(〇は1つだけ)

- 1. 1時間未満
- 2. 1時間～2時間
- 3. 2時間～4時
- 4. 4時間～6時間
- 5. 6時間以上

問6 過去1年間に健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けましたか。(〇は1つだけ)

- 1. 受けた
- 2. 受けなかった

問7 あなたは、次の検診を受けましたか。①受診の有無で「1. 受けた」を選択した方は、②受診時期と③受診場所もお答えください。(それぞれ○は1つだけ)

	① 受診の有無	「1. 受けた」と答えた方	
		② 受診時期	③ 受診場所
A 胃がん 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	1. 受けた-----> 2. 5年以上受けていない	1. 2年以内 2. 5年未満	1. 市のがん検診 2. 人間ドック 3. 職場健診 4. その他 ()
B 肺がん 肺のレントゲン撮影や喀痰（かたん）検査など	1. 受けた-----> 2. 5年以上受けていない	1. 1年以内 2. 5年未満	1. 市のがん検診 2. 人間ドック 3. 職場健診 4. その他 ()
C 大腸がん 便潜血反応検査（検便）など	1. 受けた-----> 2. 5年以上受けていない	1. 1年以内 2. 5年未満	1. 市のがん検診 2. 人間ドック 3. 職場健診 4. その他 ()
D 乳がん （女性のみお答えください。） マンモグラフィ撮影や超音波断層撮影診断（エコー）など	1. 受けた-----> 2. 5年以上受けていない	1. 2年以内 2. 5年未満	1. 市のがん検診 2. 人間ドック 3. 職場健診 4. その他 ()
E 子宮頸がん （女性のみお答えください。） 子宮の細胞診検査など	1. 受けた-----> 2. 5年以上受けていない	1. 2年以内 2. 5年未満	1. 市のがん検診 2. 人間ドック 3. 職場健診 4. その他 ()
F 骨粗しょう症 （女性のみお答えください。） 骨密度の測定など	1. 受けた-----> 2. 5年以上受けていない	1. 1年以内 2. 5年未満	1. 市の検診 2. 人間ドック 3. 職場健診 4. その他 ()

→ 次ページの間7-1、7-2へ

→<問7-①受診の有無のいずれかで「1. 受けた」と答えた方におたずねします>

問7-1 どのようなきっかけで受けましたか。(〇はいくつでも)

1. 市や会社から案内がきたから
2. 受診券(クーポン券)が送られてきたから
3. 保険会社などで人間ドックの補助を受ける制度があったから
4. かかりつけ医などにすすめられたから
5. 自分の健康のために受けるのは当たり前だと思っているから
6. 不安・心配だから
7. その他()

→<問7-①受診の有無のいずれかで「2. 受けていない」と答えた方におたずねします>

問7-2 受けない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

1. 時間がないから
2. 自分には必要ないと思っているから
3. 検診費用が高いから
4. 検診時に伴う苦痛に不安があるから
5. がんであると分かるのが怖いから
6. 受診方法がわからないから
7. その他()

2 食事全体についておたずねします。

問8 あなたは、朝食を食べますか。(〇は1つだけ)

1. ほとんど毎日食べる(週6日以上)
2. 週4~5日食べる
3. 週2~3日食べる
4. ほとんど食べない(週1日以下)

問9 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。(〇は1つだけ)

1. ほとんど毎日食べる(週6日以上)
2. 週に4~5日食べる
3. 週に2~3日食べる
4. ほとんど食べない(週1日以下)



CHECK

主食…米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるもの

主菜…魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるもの

副菜…野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を担うもの

問 10 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○は1つだけ)

- 1. 参考にしている
- 2. 参考にするときもある
- 3. 参考にしていない
- 4. わからない

問 11 あなたは添加物や産地など、食品の安全性に気をつけていますか。(○は1つだけ)

- 1. 気をつけている
- 2. あまり気をつけていない
- 3. 気をつけていない

問 12 あなたは、1日の食塩摂取量は7g未満とするのが望ましいということを知っていますか。(○は1つだけ)

- 1. はい
- 2. いいえ

問 13 外食と比べて、あなたの家庭の味付けはどうですか。(○は1つだけ)

- 1. 濃い
- 2. 同じ
- 3. 薄い

問 14 あなたは1週間のうち、魚と肉のどちらを多く食べますか。(○は1つだけ)

- 1. 魚が多い
- 2. 肉が多い
- 3. 魚と肉はほぼ同じ割合

問 15 あなたは、牛乳、乳製品(目安: 1日に牛乳200ml)を食べますか。(○は1つだけ)

- 1. ほとんど毎日食べる(週6日以上)
- 2. 週4~5日食べる
- 3. 週2~3日食べる
- 4. ほとんど食べない(週1日以下)

問 16 あなたは、牛乳、乳製品以外でカルシウムを多く含む食品(小魚、海藻、大豆製品)を週にどのくらい食べますか。(○は1つだけ)

- 1. ほとんど毎日食べる(週6日以上)
- 2. 週4~5日食べる
- 3. 週2~3日食べる
- 4. ほとんど食べない(週1日以下)

問 17 あなたは、緑黄色野菜と淡色野菜を合わせて1日350g以上(1日両手3杯分)食べることが望ましいということを知っていますか。(○は1つだけ)

- 1. はい
- 2. いいえ



CHECK

緑黄色野菜…色の濃い野菜…にんじん、ピーマン、ほうれん草、ブロッコリー等

淡色野菜…その他の色の淡い野菜…白菜、なす、大根、キャベツ等

問 18 あなたは、1食に野菜をどのくらい食べていますか。「普通に食べる」というのは、刻んだ生の野菜を片手1杯（70g程度）、「たっぷり食べる」というのは、両手1杯（120g程度）と考えて下さい。（A～Cそれぞれ○は1つだけ）

	食べない	少し食べる	普通に食べる (片手1杯)	たっぷり食べる (両手1杯)
A 朝食	1	2	3	4
B 昼食	1	2	3	4
C 夕食	1	2	3	4

問 19 あなたは、緑黄色野菜（色の濃い野菜）を週にどのくらい食べていますか。（○は1つだけ）

1. ほとんど毎日食べる（週6日以上）
2. 週4～5日食べる
3. 週2～3日食べる
4. ほとんど食べない（週1日以下）

問 20 あなたは、果物を1日にどのくらい食べていますか。（○は1つだけ）
「1個」は中位のリンゴの大きさ程度と考えて下さい。

1. 食べない
2. 半個くらい
3. 1個程度
4. 1個以上（ ）個

3 運動についておたずねします。

問 21 あなたは、歩数計（スマートフォンアプリも含む）を使っていますか。（○は1つだけ）

1. はい -----> 1日平均 約（ ）歩
2. いいえ

問 22 あなたは、仕事以外の場で1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けていますか。（○は1つだけ）

1. 1年以上実施している
2. 1年には満たないが実施している
3. 運動は実施していない

→ 次ページの間 22-1へ

<問 22 で「3. 運動は実施していない」と答えた方におたずねします>

問 22-1 運動していない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 運動する時間がないから | 6. いっしょに運動する仲間がないから |
| 2. めんどうだから | 7. 運動する場所がないから |
| 3. 必要ないと思うから | 8. お金がかかるから |
| 4. からだを動かすことがいやだから | 9. その他 () |
| 5. 病気や身体上の理由のため | |

問 23 あなたは健康のために、今後（または今後も）運動をしたいと思いますか。
(〇は1つだけ)

- | | |
|------------|--------------|
| 1. ぜひしたい | 3. あまりしたくない |
| 2. できればしたい | 4. まったくしたくない |

問 24 あなたはロコモティブシンドロームを知っていますか。(〇は1つだけ)

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は聞いたことがあるが意味は知らなかった
3. 知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)



CHECK

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）…運動器（骨、関節、筋肉など）の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態をいいます。歩行速度が遅い高齢者ほど、要介護状態になりやすいことが知られています。

4 休養・こころの健康についておたずねします。

問 25 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。（数字を記入）

平均睡眠時間（ ）時間くらい

問 26 日ごろの睡眠はあなたにとって十分だと思いますか。（○は1つだけ）

- | | |
|-----------|----------|
| 1. 十分だと思う | 3. 足りない |
| 2. やや足りない | 4. わからない |

問 27 あなたは、最近1か月間に、ストレスを感じましたか。（○は1つだけ）

- | | |
|-------------|------------|
| 1. まったく感じない | 3. 多少感じる |
| 2. あまり感じない | 4. おおいに感じる |

問 28 あなたは、ストレスや悩みを相談したいとき、相談または話ができる人がいますか。（○は1つだけ）

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 29 この1か月、下記のようなことがどのくらいありましたか。（A～Fのそれぞれについて○は1つずつ）

	いつも ある	たいてい ある	ときどき ある	少しだけ ある	まったく ない
A 神経過敏に感じた	1	2	3	4	5
B 絶望的だと感じた	1	2	3	4	5
C そわそわ落ち着かなく 感じた	1	2	3	4	5
D 気分が沈み、何が起こっ ても気が晴れないよう に感じた	1	2	3	4	5
E 何をするのも骨折りだと 感じた	1	2	3	4	5
F 自分は価値のない人間だ と感じた	1	2	3	4	5

※20歳以上の方がお答えください。(20歳未満の方は問34へ)

5 たばこ(喫煙)についておたずねします。

問30 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つだけ)

1. 吸う 2. 以前は吸っていたが、やめた 3. 吸わない

→<問30で「1. 吸う」と答えた方におたずねします>

問30-1 1日に何本吸いますか。(数字を記入)

1日約 () 本

→<問30で「1. 吸う」と答えた方におたずねします>

問30-2 たばこを吸うあなたのお気持ちは、次のどれにあてはまりますか。
(○は1つだけ)

1. たばこをやめたいとは思っていない
2. 本数を減らしたいと思っている
3. やめたいと思っているが、なかなかやめられない
4. やめるための方法を是非とも知りたい

問31 シーオーピーディー COPD (慢性閉塞性肺疾患) という言葉を知っていますか。(○は1つだけ)

1. 知っている
2. 聞いたことがある
3. 聞いたことがない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)



CHECK

COPD (慢性閉塞性肺疾患) …COPD (シーオーピーディー) とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、主に咳・痰・息切れなどの症状があり、ゆるやかに呼吸障害が進行する、かつて「肺気腫」、「慢性気管支炎」と称された疾患です。

※20歳以上の方がお答えください。(20歳未満の方は問34へ)

6 飲酒(アルコール)についておたずねします。

問32 あなたは、お酒を飲みますか。(○は1つだけ)

1. はい 2. いいえ

→<問32で「1. はい」と答えた方におたずねします>

問32-1 どのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つだけ)

1. ほとんど毎日飲む 3. 週1～2日飲む
2. 週3～5日飲む 4. 月2～3日以下

→<問32で「1. はい」と答えた方におたずねします>

問32-2 1日にどのくらい飲みますか。(数字を記入)

日本酒に換算して 1日約 () 合

※日本酒1合程度への換算の目安(すべて純アルコール約20gに相当し、1日の適度な飲酒量の目安です。)

お酒の種類	日本酒	ビール	ウイスキー・ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
量	1合 180ml	中瓶1本程度 500ml	ダブル 60ml	0.5合 90ml	2杯 200ml

→<問32で「1. はい」と答えた方におたずねします>

問32-3 お酒について、あなたのお気持ちは、次のどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

1. お酒(アルコール)をやめようとは思わない
2. 量を減らそうと思っている
3. やめたいと思っているが、なかなかやめられない
4. 現在の量が適量なので、このままで良いと思っている

問33 あなたは、「節度ある適度な飲酒量」とは、1日平均日本酒1合程度(純アルコールで約20gに相当する量)である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

7 歯や歯ぐきの健康についておたずねします。

問 34 次の5項目の質問について、それぞれあてはまるものに○をつけてください。
(①～⑤のそれぞれについて○は1つずつ)

	はい	いいえ
①歯ぐきが腫れることがありますか	1	2
②歯ぐきから血が出ることがありますか	1	2
③歯みがきを1日2回以上していますか	1	2
④デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用していますか	1	2
⑤年1回以上、歯の健康診査(検診)を受けていますか	1	2

問 35 現在、ご自分の歯は何本ありますか。(入れ歯、インプラントの歯は含みません。)
(○は1つだけ)

1. 24本以上 2. 20～23本 3. 19本以下

問 36 次のうち、歯や口腔の健康と関連があることを知っているものはどれですか。
(○はいくつでも)

1. 誤嚥性肺炎 4. 心筋梗塞 7. 骨粗しょう症
2. 糖尿病 5. 低出生体重児の出生 8. オーラルフレイル
3. 脳卒中 6. がん 9. 知らない



CHECK

オーラルフレイル…老化に伴う様々な口腔の状態(歯数・口腔衛生・口腔機能など)の変化に、口腔の健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイル(高齢になって心身の活力が低下した状態)に影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象および過程のことです。

問 37 あなたが食べ物を噛んで食べたときの状態は次のうちどれですか。(○は1つだけ)

1. なんでも噛んで食べることができる 3. 噛めない食べ物が多い
2. 一部噛めない食べ物がある 4. 噛んで食べることができない

8 地域とのつながりや岩倉市の健康づくりについておたずねします。

問 38 あなたは、地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. そう思う | 4. どちらかといえばそう思わない |
| 2. どちらかといえばそう思う | 5. まったくそう思わない |
| 3. どちらともいえない | |

問 39 ここ1年以内で、地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。(①②それぞれ○は1つだけ)

	① 参加の有無	「1. 参加している」と答えた方 ② 参加頻度	
A 町内会や地域行事などの活動	1. 参加している -> 2. 参加していない	1. 週4回以上 2. 週2~3回 3. 週1回	4. 月1~3回 5. 年に数回
B ボランティア活動	1. 参加している -> 2. 参加していない	1. 週4回以上 2. 週2~3回 3. 週1回	4. 月1~3回 5. 年に数回
C スポーツ関係のグループ活動	1. 参加している -> 2. 参加していない	1. 週4回以上 2. 週2~3回 3. 週1回	4. 月1~3回 5. 年に数回
D 趣味関係のグループ活動	1. 参加している -> 2. 参加していない	1. 週4回以上 2. 週2~3回 3. 週1回	4. 月1~3回 5. 年に数回
E その他のグループ活動	1. 参加している -> 2. 参加していない	1. 週4回以上 2. 週2~3回 3. 週1回	4. 月1~3回 5. 年に数回

問 40 地域や所属コミュニティー（職場等を含む）での食事会の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|---------------|
| --1. とてもそう思う | 4. あまりそう思わない |
| --2. そう思う | 5. まったくそう思わない |
| 3. どちらともいえない | |

---><問 40で「1. とてもそう思う」「2. そう思う」と答えた方におたずねします>

問 40-1 あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティー（職場等を含む）での食事会に参加しましたか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------|------------|
| 1. 参加した | 2. 参加していない |
|---------|------------|

問 41 次のような市の取り組みで知っているものはどれですか。(○はいくつでも)

- 1. 岩倉市健幸づくり条例
- 2. 健幸都市宣言
- 3. 五条川健幸ロード
- 4. どれも知らない



CHECK

岩倉市健幸づくり条例…健やかで幸せに暮らすことができる地域社会「健幸都市いわくら」を実現するために制定しました。(令和2年4月1日施行)

健幸都市宣言…だれもがいつまでも、体も心も健康で、いきいきと幸せになれるまちをみんなのでつくっていくことを目指すため、「健幸都市いわくら」を宣言しました。(平成30年12月1日)

五条川健幸ロード…八剱憩いの広場に健康づくりや体力づくりに活用できるウォーキングサイン(路面標示)や健康器具を設置し、井上橋から大市場橋までの五条川堤防道路に次の橋までの距離を示した橋名板を設置するなど、健やかで楽しく続けられる運動習慣づくりのために「五条川健幸(けんこう)ロード」を整備しました。(平成31年3月整備)

9 あなたご自身のことについておたずねします。

① 年齢 (数字を記入)	満 () 歳 ※令和5年9月1日現在
② 性別 (○は1つだけ)	1. 男性 2. 女性 ※統計上必要ですので、戸籍上の性別を選択してください。
③ 体格 (数字を記入)	身長 () cm 体重 () kg
④ 世帯構成 (○は1つだけ)	1. 単身世帯(ひとり暮らし) 2. 夫婦のみ世帯 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 ()
⑤ 職業 (○は1つだけ)	1. 会社員、公務員(団体職員、個人企業・商業等の従業員を含む) 2. 自営業(商業、工業、農業、サービス業など) 3. パート・アルバイト 4. 専業主婦・専業主夫 5. 学生 6. 無職 7. その他 ()

アンケート調査へのご協力、どうもありがとうございました!

記入もれがないか、もう一度ご確認のうえ、同封の返信用封筒に入れ、封をして、切手を貼らずに **10月〇日(○)** までにポストにご投函ください。