

## 芦屋市の健康づくりに関するアンケート調査票（案）

～調査へのご協力のお願い～

この調査は、皆様の健康づくりに対する意識や関心、日頃の生活等についてお聞きするもので、18歳以上の方の中から無作為に選ばせていただいた3,000人の方の中から、あなたを回答者のお一人に選ばせていただきました。

皆様には、日頃より市政の推進についてご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

国では「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目標とした国民の健康づくりを推進しており、近年ではそれに加えて「自然に健康になれる環境づくり」や「行動変容を促す仕掛け」など新たな手法も活用して健康寿命延伸に向けた取り組みを進めています。芦屋市においても、平成30年3月に「第3次芦屋市健康増進・食育推進計画」を策定し、これに基づき健康寿命の延伸等の実現に向けた取り組みを進めてきました。

今回、この計画の期間が令和5年度で終了することに伴い、市民のみなさまの健康についての取り組みやお考えなどをお聞かせいただき、計画の評価を行うとともに、今後の保健衛生施策に反映させていきたいと考えています。

お忙しいところ誠に恐縮ではございますが、この調査の趣旨をご理解いただき、調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和4年11月

芦屋市

## 芦屋市の健康づくりに関するアンケート調査について

これは芦屋市の健康づくりについてのアンケート調査票です。  
英語版のアンケート調査票、またはふりがな付きのアンケート調査票が必要な  
かたは、ご連絡ください。

芦屋市 こども・健康部 健康課 e-mail [kenkou@city.ashiya.lg.jp](mailto:kenkou@city.ashiya.lg.jp)

## Survey on the making of health

If you need either an English version or a Japanese with *furigana* version of the questionnaire, please contact the office below:

Ashiya City Children & Health Department Health Section

e-mail : [kenkou@city.ashiya.lg.jp](mailto:kenkou@city.ashiya.lg.jp)

## ご記入にあたってのお願い

- このアンケートは、●設問あり、すべて回答していただくと、おおむね 20 分程度で回答いただくことができます。
- あて名のご本人がご記入ください。
- ご本人が記入できない場合は、ご家族等がご本人の考えや思いを代理でご記入ください。
- 回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。その他回答については、( ) 内に内容を具体的に記入してください。
- 特にことわりのない限り、全ての質問にお答えください。該当者だけにお答えいただく質問もありますが、その場合は、質問の説明に従ってお答えください。
- インターネットを利用してパソコンやスマートフォン等からも回答できます。  
右のQRコードを読み込むか、下記のURLにアクセスしてください。  
[https://questant.jp/q/\\*\\*\\*\\*\\*](https://questant.jp/q/*****)
- 入力する際は、パスワードを入力してください。  
(パスワード「\*\*\*\*\*」)



- ご記入いただいた調査票は、●月●日(●)までに同封の返信用封筒(切手不要)に入れて郵便ポストに投函するか、またはインターネットを利用して回答してください。インターネットを利用して回答していただく場合は、調査票の返送は不要です。
- この調査は無記名であり、皆様の回答はすべて統計的に処理し本調査の目的以外には決して使用いたしませんので、思いのままをお答えいただきますようお願い申し上げます。
- アンケートに関して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。

### 【問合せ先】

芦屋市こども・健康部健康課  
担当：近藤・山田  
電話：0797-31-1586  
FAX：0797-31-1018

---

## 回答者自身について

---

問1 あなたの性別はどちらですか。(○は1つだけ)

- |       |       |        |
|-------|-------|--------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 |
|-------|-------|--------|

問2 あなたの年齢をご記入ください。

\_\_\_\_\_ 歳

問3 あなたの現在の身長と体重をご記入ください。

身長 \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ cm      体重 \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ kg

問4 ご自分の体型についてどう思われますか。(○は1つだけ)

- |          |            |
|----------|------------|
| 1. 太っている | 2. 少し太っている |
| 3. 普通    | 4. 少しやせている |
| 5. やせている |            |

問5 あなたは、どちらにお住まいですか。( ) 内に町名のみをご記入ください。

( \_\_\_\_\_ ) 町

問6 あなたの家族構成はどれにあたりますか。(○は1つだけ)

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| 1. ひとり暮らし        | 2. 夫婦のみ               |
| 3. 2世代世帯 (親と子)   | 4. 3世代以上の世帯 (親と子と孫など) |
| 5. その他 ( _____ ) |                       |

問7 あなたのご職業は何ですか。(○は1つだけ)

- |                  |              |        |
|------------------|--------------|--------|
| 1. 会社員           | 2. 公務員       | 3. 自営業 |
| 4. 家事専業          | 5. パート・アルバイト | 6. 学生  |
| 7. 農林漁業          | 8. 無職        |        |
| 9. その他 ( _____ ) |              |        |

問8 あなたの加入されている健康保険は次のどれですか。(○は1つだけ)

- |  |
|--|
| 1. 芦屋市の国民健康保険・世帯主                            |
| 2. 芦屋市の国民健康保険・世帯員                            |
| 3. 後期高齢者医療保険                                 |
| 4. 社会保険（健康保険組合・共済組合・協会けんぽ）・本人                |
| 5. 社会保険（健康保険組合・共済組合・協会けんぽ）・家族                |
| 6. その他（ <span style="float: right;">)</span> |

問9 現在、経済的に自分の生活のレベルについてどのように感じていますか。

(○は1つだけ)

- |             |              |        |
|-------------|--------------|--------|
| 1. かなり豊かである | 2. まあまあ豊かである | 3. ふつう |
| 4. やや苦しい    | 5. かなり苦しい    |        |

問10 現在、あなたは幸せですか。(○は1つだけ)

- |              |           |           |
|--------------|-----------|-----------|
| 1. とても幸せ     | 2. 幸せ     | 3. まあまあ幸せ |
| 4. どちらともいえない | 5. 幸せではない |           |

問11 あなたは、現在の自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つだけ)

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

問12 あなたのお住まいの地域について、どのように感じていますか。  
(各項目○は1つだけ)

項 目	そう思う	いどちらかとうとうとう思う	いどちらともいえない	そあまり思わない	そ思わない
1 いざというとき、助け合える人が身近にいる	1	2	3	4	5
2 地域の人たちとのつながりはあるほうだと思う	1	2	3	4	5
3 町内会等地域には健康づくりを目的とした活動の場やつどいの場がある	1	2	3	4	5



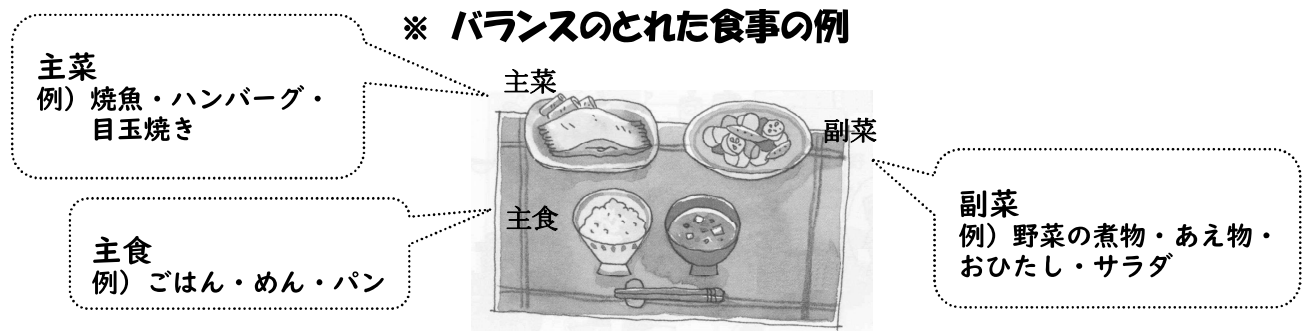
問 15 あなたは、家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。朝食、夕食それぞれについて1つずつ選んで○をつけてください。(○はそれぞれ1つだけ)

	1.ほとんど毎日	2.週に4～5日	3.週に2～3日	4.週に1日程度	5.ほとんどない
(1) 朝食	1	2	3	4	5
(2) 夕食	1	2	3	4	5

問 16 あなたは、1日に2回以上、※主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べることは、週に何日ありますか。(○は1つだけ)

1. 週6日以上	2. 週4～5日は食べる
3. 週2～3日	4. 週1日以下

※「主食・主菜・副菜」とは…「主食」とは、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です。「主菜」とは、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です。「副菜」とは、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果たしています。



問 17 あなたは、野菜を1日に350g（両手山盛り一杯）以上食べていますか。(○は1つだけ)

1. ほぼ毎日食べている	2. 時々食べている
3. ほとんど食べていない	

問 18 あなたは、市販のお弁当・惣菜・調理パン・調理済み冷凍食品などをどのくらいの頻度で利用していますか。(○は1つだけ)

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. 月1～3回
7. ほとんど利用しない		

問 19 あなたは、※行事食を食べていますか。(○は1つだけ)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 必ず食べている   | 2. 時々食べている    |
| 3. あまり食べていない | 4. まったく食べていない |

※「行事食」とは…

月	行事食の具体例
1月	おせち料理、お雑煮、七草粥（7日）
2月	いわしの塩焼き・恵方巻き（3日：節分）
3月	ちらし寿司（3日：桃の節句）
5月	ちまき・柏餅（5日：端午の節句）
7、8月	うなぎの蒲焼（土用の丑の日）
10月	月見団子
12月	かぼちゃ（23日頃：冬至）、年越そば（大晦日）

問 20 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法などを受け継いでいますか。(○は1つだけ)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. 受け継いでいる | 2. 受け継いでいない |
|------------|-------------|

問 21 あなたは、※「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある         | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない         |

※「食育」とは…平成17年6月に制定された「食育基本法」では、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とされています。







《運動・身体活動と休養について》

問 28 あなたは、運動（1日に1回30分以上のウォーキング、ジョギング、ゲートボール、体操など）をどのくらい行っていますか。（○は1つだけ）

- |           |                       |           |
|-----------|-----------------------|-----------|
| 1. 週に3回以上 | 2. 週に1～2回             | 3. 月に2～3回 |
| 4. 月に1回以下 | 5. まったくしない → 【問28-3】へ |           |

問 28 で「1. 週に3回以上」「2. 週に1～2回」「3. 月に2～3回」「4. 月に1回以下」に○をつけた方におたずねします

問 28-1 上記の運動はどのくらい続けていますか。（○は1つだけ）

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
|---------|---------|

問 28-2 どのような運動をしていますか。（あてはまるものすべてに○）

- |                |             |            |
|----------------|-------------|------------|
| 1. ウォーキング      | 2. ジョギング    | 3. 体操      |
| 4. 水泳          | 5. 水中ウォーキング | 6. グランドゴルフ |
| 7. ゲートボール      | 8. ゴルフ      | 9. テニス     |
| 10. バレー（ミニバレー） | 11. 卓球      | 12. バドミントン |
| 13. サッカー       | 14. 野球      |            |
| 15. その他（       | ）           |            |

問 28 で「5. まったくしない」に○をつけた方におたずねします

問 28-3 運動をしない理由はどのようなことですか。（○は1つだけ）

- |                |               |                 |
|----------------|---------------|-----------------|
| 1. 時間がない       | 2. 必要性を感じない   | 3. 面倒くさい        |
| 4. 運動施設がない     | 5. 身近に指導者がいない | 6. 長続きしない       |
| 7. 身体的な理由でできない | 8. 仲間がいない     | 9. 家族や周囲の目が気になる |
| 10. 感染症が心配     | 11. その他（      | ）               |

問 29 ※生活活動を10分増やすことでも、※健康寿命を延ばすことができることを知っていますか。（○は1つだけ）

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

※生活活動とは…身体活動（安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作のこと）のうち、日常生活における労働、家事、通勤・通学など。（例：買い物・洗濯物を干すなどの家事、犬の散歩・子どもと屋外で遊ぶなどの生活上の活動、通勤・営業などの外回り・階段昇降・荷物運搬・農作業・漁業活動などの仕事上の活動など）

※健康寿命とは…健康上のトラブルによって、日常生活が制限されずに暮らせる期間のこと。

問 30 あなたは、普段の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)

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

問 31 あなたの1日の平均睡眠時間は何時間ですか。(小数点以下は四捨五入してください)

( ) 時間

問 32 最近、ストレスを感じますか。(○は1つだけ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. とても感じている  | 2. まあまあ感じている |
| 3. あまり感じていない | 4. 全く感じていない  |
| 5. よくわからない   |              |

問 32で「1～3」に○をつけた方におたずねします

問 32-1 ストレスの原因は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| 1. 家族関係      | 2. 経済・生活状況(失業・倒産・借金等) |
| 3. 人間関係      | 4. 勤務状況(仕事内容・勤務体制等)   |
| 5. 健康問題      | 6. 学校生活               |
| 7. 受験・進学     | 8. 就職                 |
| 9. 子育て       | 10. 介護                |
| 11. 将来に対する不安 | 12. 日常生活における不安        |
| 13. 男女問題     | 14. 孤独・孤立             |
| 15. その他( )   |                       |

問 33 あなたは、自分でストレスを解消するためにしていることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |             |                |                |
|-------------|----------------|----------------|
| 1. 散歩や運動をする | 2. 趣味や好きなことをする | 3. 友達や家族と話す    |
| 4. ゆっくり入浴する | 5. 何もせずのんびりする  | 6. 好きなものを食べる   |
| 7. よくお酒を飲む  | 8. ギャンブルをする    | 9. SNSを見る・発信する |
| 10. その他( )  |                | 11. 特にない       |

問 34 悩みがある時に、誰かに相談しますか。(○は1つだけ)

- 1. 誰かに相談する
- 2. 誰にも相談しない
- 3. その他 ( )

問 34 で「1. 誰かに相談する」に○をつけた方におたずねします

問 34-1 それは誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 配偶者
- 2. 両親
- 3. 兄弟姉妹
- 4. 子ども
- 5. 友達
- 6. 民生委員
- 7. 職場の人
- 8. 市役所の窓口や相談機関
- 9. 医療機関
- 10. インターネットなどで相談
- 11. その他 ( )

問 34 で「2. 誰にも相談しない」に○をつけた方におたずねします

問 34-2 相談しない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 悩みを話すことに抵抗がある
- 2. 時間の都合がつかない
- 3. 相談する人がいない
- 4. 誰に、どこに相談したらよいかわからない
- 5. 過去に相談して嫌な思いをしたことがある
- 6. 相談をしても根本的な問題の解決にならない
- 7. その他 ( )

問 35 精神的ストレス、悩みで困った時の相談先等として、あなたが知っているものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 保健センター
- 2. 社会福祉協議会
- 3. かかりつけ医
- 4. 芦屋健康福祉事務所(保健所)
- 5. 精神保健福祉センター
- 6. 精神科の医療機関
- 7. 断酒会などの自助グループ
- 8. 高齢者生活支援センター
- 9. 市役所の窓口
- 10. その他 ( )
- 11. 知らない