

《たばこについて》

問 36 あなたは、たばこ（電子たばこや加熱式たばこを含む）を吸いますか。（○は1つだけ）

- | | | | |
|----------|----------------------|---------------|-----------|
| 1. 吸っている | 2. 以前は吸っていたが今は吸っていない | 3. 以前から吸っていない | → 【問 37】へ |
|----------|----------------------|---------------|-----------|

問 36 で「1. 吸っている」に○をつけた方におたずねします

問 36-1 あなたは、たばこをやめたいと思っていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. やめたいと思っている | 2. やめたくないが本数を減らしたい |
| 3. やめるつもりはない | 4. どちらともいえない |

問 37 あなたは、※「副流煙」が及ぼす健康影響について知っていますか。（○は1つだけ）

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

※「副流煙」とは…喫煙者が直接吸い込む「主流煙」に対して、火のついた部分から立ち上る紫煙を「副流煙」と呼びます。煙に含まれる200種以上の有害物質（ニコチン、タール、一酸化炭素など）の含有量は、主流煙より副流煙の方が多いことが分かっています。また、主流煙は酸性ですが、副流煙はアルカリ性で、目や鼻の粘膜をより刺激します。

問 38 あなたは、下記のうち、喫煙が影響すると知っていることはありますか。

（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-------------|---------|---------|
| 1. 肺がん | 2. ぜんそく | 3. 気管支炎 |
| 4. 心臓病 | 5. 脳卒中 | 6. 胃潰瘍 |
| 7. 妊娠に関する異常 | 8. 歯周病 | 9. 咽頭がん |
| 10. 口腔がん | 11. 肺気腫 | |

《アルコールについて》

問 39 あなたは、日本酒やビールなどのアルコール類をどのくらいの頻度で飲んでいますか。
(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|-----------------------|
| 1. 毎日飲む | 2. 週4～6日飲む |
| 3. 週1～3日飲む | 4. 月1～3日飲む |
| 5. ほとんど飲まない | 6. 飲まない、飲めない → 【問40】へ |

問 39で「1. 毎日飲む」「2. 週4～6日飲む」「3. 週1～3日飲む」「4. 月1～3日飲む」に○をつけた方におたずねします

問 39-1 あなたが1回に飲むお酒の量は、日本酒に換算してどのくらいですか。
(○は1つだけ)

- | | | |
|----------------|-----------|-----------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 2. 1～2合未満 | 3. 2～3合未満 |
| 4. 3～4合未満 | 5. 4～5合未満 | 6. 5合以上 |

※以下を参考にしてお答えください。

○ビール・・・・・・・・・・・・・・・・ 中びん1本(500ml) = 日本酒1合(180ml)

○ウイスキー・・・・・・・・・・・・ ダブル1杯(60ml) = 日本酒1合

○焼酎(25度)・・・・・・・・・・・・ 1合 = 日本酒1.5合

○ワイン・・・・・・・・・・・・ グラス1杯(120ml) = 日本酒0.5合

《歯の健康について》

問 40 現在、ご自分の歯は*何本ありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 24本以上 | 2. 20～23本 |
| 3. 11～19本 | 4. 0～10本 |

※親知らずを除くと、最大28本です。

金属などを詰めた治療済の歯や、歯の上にかぶせてある差し歯も含まれます。

入れ歯、ブリッジの部分で、歯の根がない部分や、インプラントは含みません。

インプラント・・・人工的な骨を歯に埋め込んだ歯 ブリッジ・・・抜けた歯の両側の歯をつなげた歯

問 41 歯と口の健康のため、普段気をつけていることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---------------------------------|
| 1. 食後に歯磨きや口をすすぐことを心がけている |
| 2. フッ素(フッ化物)入りの歯みがき剤を使用する |
| 3. 歯間ブラシや糸ようじなどの清掃補助具を使っている |
| 4. 定期的(年に1回以上)に歯の健診を受けている |
| 5. 甘いものを食べたり、飲んだりしないように心がけている |
| 6. よくかんで(ひとくち15回以上)食べるように心がけている |
| 7. 食後にキシリトール配合のガムを摂取している |
| 8. その他 () |
| 9. 特に気をつけていない |

問 42 ※口腔機能を維持・向上する方法について、あなたが知っていることはどれですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------|--------------|---------|
| 1. 歯みがき | 2. 舌みがき | 3. 口の体操 |
| 4. 舌の体操 | 5. 唾液腺のマッサージ | 6. 知らない |
| 7. その他 (| |) |

※「口腔機能」とは…「噛み砕く(咀嚼:そしゃく)」、「飲み込む(嚥下:えんげ)」、「唾液を分泌する」、「言葉を発する(発音)」、「表情をあらわす」などの働きのことです。

《健康状態や健診について》

問 43 次のうち、どんな病気や予防法に関心がありますか。
(○は最もあてはまるもの5つまで)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 糖尿病 | 2. 脂質異常症(高脂血症) |
| 3. 高血圧症 | 4. 心筋こうそく、狭心症 |
| 5. 脳卒中(脳こうそくなどの脳血管疾患) | 6. がん(悪性しゅよう) |
| 7. 肝炎、肝硬変 | 8. 更年期障害 |
| 9. 骨粗しょう症 | 10. 歯や歯ぐきの病気(歯周病など) |
| 11. 寝たきり | 12. 認知症 |
| 13. 心の病気(うつ病など) | 14. 結核 |
| 15. HIV感染症(エイズ) | 16. CKD(慢性腎臓病) |
| 17. COPD(慢性閉塞性肺疾患) | 18. フレイル |
| 19. その他 (|) |

問 44 あなたは、※「フレイル」を知っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

※「フレイル」とは…要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

問 45 あなたは、※「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という病気を知っていますか。
(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. 言葉も意味も知っている | 2. 言葉は知っているが意味は知らない |
| 3. 言葉も意味も知らない | |

※「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」とは…喫煙などが原因で、気管支や肺に慢性的の炎症が起こり空気の出し入れが障害される病気です。肺の生活習慣病とも呼ばれます。

問 46 あなたは、定期的（1年に1回程度）に次の健（検）診等を受診していますか。また、受診状況の「1. 定期的に受けている」「2. 2年に1回受けている」と回答した方はどこで受診しましたか。

（健（検）診等①～⑦の受診状況、実施場所等それぞれに○は1つだけ）

健診（検診）名	受診状況	実施場所等
①健康診断 （特定健診・職場・学校での健診・後期高齢者健診）	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 3. 職場・学校 4. その他
②人間ドック	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター（健康チェック） 2. 市立芦屋病院 3. その他
③胃がん検診	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 人間ドック （市保健センターでの健康チェックを含む） 3. 職場が実施している検診 4. その他医療機関 （保険診療や全額自費での受診等）
④肝炎ウイルス検診	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 3. 人間ドック （市保健センターでの健康チェックを含む） 4. 職場が実施している検診
⑤肺がん検診 （結核検診含む）	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 3. 人間ドック （市保健センターでの健康チェックを含む） 4. 職場が実施している検診
⑥大腸がん検診	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 3. 人間ドック （市保健センターでの健康チェックを含む） 4. 職場が実施している検診
⑦骨（骨粗しょう症）検診	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 3. 人間ドック 4. 職場が実施している検診

健診（検診）名	受診状況	実施場所等
⑧歯科健診	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 3. 職場・学校 4. その他

男性にお聞きします。

健診（検診）名	受診状況	実施場所等
⑨前立腺がん検診	1. 定期的に受けている 2. 2年に1回受けている 3. 直近の3年間は受けたことがない 4. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 3. 人間ドック （市保健センターでの健康チェックを含む） 4. 職場が実施している検診

女性にお聞きします。

定期的（2年に1回）に次の検診等を受診していますか。

健診（検診）名	受診状況	実施場所等
⑩子宮頸がん検診	1. 定期的に受けている 2. 直近3年間受けたことがない 3. 受けていない	1. 医療機関 2. 人間ドック 3. 職場が実施している検診
⑪乳がん検診	1. 定期的に受けている 2. 直近3年間受けたことがない 3. 受けていない	1. 市保健センター 2. 医療機関 3. 人間ドック 4. 職場が実施している検診

新型コロナウイルス感染症による生活等の変化について

問 50 新型コロナウイルス感染症の感染拡大下における、あなたの生活の変化を教えてください。(あてはまるものに○)

1	運動量	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
2	外出頻度	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
3	飲酒量	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
4	たばこの量	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
5	歯科医院の定期受診の回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
6	病院の定期受診の回数	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
7	健康診断やがん検診の受診機会	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
8	家族とのコミュニケーション	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
9	友人・知人とのコミュニケーション	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
10	インターネットの使用頻度	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
11	食事内容	1. 良くなった	2. 変わらない	3. 悪くなった	
12	睡眠の質	1. 良くなった	2. 変わらない	3. 悪くなった	
13	自分の体への関心	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
14	気分の落ち込み	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
15	新たな趣味や楽しみ	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
16	経済的な苦しみ	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
17	働き方（テレワークなど）	1. 良くなった	2. 変わらない	3. 悪くなった	4. もともとない
18	上記以外の変化	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	具体的に： 〔 〕

自殺予防対策について

これから自殺予防対策についてお聞きします。

アンケートにお答えになる中で、「相談したい、話を聞いてほしい」ことがありましたら、下記までお電話くださいますよう、お願いいたします。

【掲載窓口調整中】

問 51 本気で自殺したいと考えたことがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 複数回 | 2. 一度だけ |
| 3. ない | 4. 答えたくない |

問 51 で「1. 複数回」「2. 一度だけ」に○をつけた方におたずねします

問 51-1 あなたが自殺したいと考えた原因はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|----------------|
| 1. 家族関係の不和 | 2. 家族の死亡 | 3. 家族等からの虐待・暴力 |
| 4. 子育ての悩み | 5. 看護・介護疲れ | 6. 両親の離婚 |
| 7. 自分の離婚 | 8. 失恋 | 9. 孤独・孤立 |
| 10. ひきこもり | 11. アルコール依存 | 12. ギャンブル依存 |
| 13. 薬物依存 | 14. その他の依存（買い物など） | |
| 15. 病気（身体疾患）・障害 | 16. 精神疾患（うつ病） | |
| 17. 精神疾患（その他） | 18. 家族等の病気・依存症・精神疾患など | |
| 19. 生活苦 | 20. 負債（多重債務、連帯保証人、ローンなど） | |
| 21. 事業不振・倒産・失業 | 22. 災害（被災） | |
| 23. 労働環境の悪さ（長時間労働・賃金不払いなど） | | |
| 24. 職場環境の変化（配置転換、降格など） | | |
| 25. 職場や学校での人間関係の不和 | 26. 職場や学校でのいじめ | |
| 27. 進路・進学に関する悩み | | |
| 28. インターネット（SNS など）上での誹謗中傷 | | |
| 29. 漠然とした将来の不安 | 30. 答えたくない（無回答） | |
| 31. その他（ | | ） |

問 51-2 実際に試みた事がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 複数回 | 2. 一度だけ |
| 3. ない | 4. 答えたくない |

問 52 「自殺予防週間」「自殺対策強化月間」「※こころの体温計」それぞれについてあてはまるものを、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) 自殺予防週間	1.知っている	2.知らない	3.聞いたことはある	
(2) 自殺対策強化月間	1.知っている	2.知らない	3.聞いたことはある	
(3) こころの体温計	1.知っている 使ったことがある	2.知っているが 使ったことが ない	3.知らない	4.聞いたことはある

※こころの体温計とは、ご本人や家族のこころの健康状態をインターネットで気軽にチェックできるサービスです。

最近なんだか疲れている、気分が落ち込む、といったことや、家族の様子が気になる、といったことはありませんか？ご自身や家族のこころの健康が気になる方は今すぐチェックしてみましょう。



こころの体温計

問 53 あなたが自殺予防対策として効果的だと思うものはなんですか。

(○は3つまで)

1. 相談窓口の強化
2. 暮らしやこころなどの総合的な相談会の実施
3. 身近な場所（地元市町村）での相談しやすい体制整備
4. 多重債務者・失業者の相談窓口の周知
5. インターネット（SNS、チャット等）相談の体制整備
6. いじめ電話相談等の窓口の充実
7. 学校における相談体制の充実（スクールカウンセラーの配置など）
8. 小・中・高校生及び大学生等に対する自殺予防教育
9. 教職員に対する普及啓発（研修会・マニュアルなど）
10. 「※ゲートキーパー」の要請
11. 家族等身近な人の見守りに対する支援
12. 職場におけるメンタルヘルス対策
13. うつ病等についての普及啓発（パンフレット、相談窓口の周知など）
14. 受診体制整備
15. インターネット等での自殺予防関連情報の提供
16. 駅のホームドア・ホーム柵の整備
17. 生活困窮者に対する支援
18. その他（)

※「ゲートキーパー」とは…自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のこと。

芦屋市保健センターについて

問 54 あなたは、芦屋市保健センターの事業を利用したことがありますか。(○は1つだけ)

- 1. 利用したことがある
- 2. 利用したことはないが、事業を知っている
- 3. 利用したこともないし、事業も知らない

→【問55】へ

問 54 で「1. 利用したことがある」と回答された方にお聞きします

問 54-1 どの事業を利用しましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1. 乳幼児健診 | 2. 健康診断（特定健診等） |
| 3. 検診（各種がん検診・骨検診等） | 4. アレルギー教室・健診 |
| 5. 母子の教室・講座 | 6. 成人の教室・講座 |
| 7. 母子の相談 | 8. 成人の相談 |
| 9. 歯の無料相談・健診 | 10. ロビーでの身体計測 |
| 11. ヘルスアップ事業（健康ポイント） | |

問 55 最後に、健康づくりや食に関してご意見がございましたら、ご自由にお書きください。

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。