

町民の健康に関するアンケート調査票

アンケート調査のお願い

皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。日頃から田上町の健康づくり事業、保健事業全般にわたりご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

当町では、平成27年に健康づくり計画として「第2次田上町健康増進計画」、「第2次田上町食育推進計画」及び「田上町歯科保健計画」を、令和元年度には「田上町自殺予防計画」を策定し、町の健康づくり事業を推進してきました。

このたび、これら4つの計画を見直し、町民の皆様の主体的な健康づくりを推進する施策を行っていきます。

つきましてはお忙しい中、大変恐縮ですが皆様の健康状態や栄養、生活習慣等についておうかがいし、今後の健康づくり事業に反映していきたいと考えておりますので、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

〔 16歳（高校1年生相当年齢）以上の方の中から無作為に抽出した
2,000名の方にお問い合わせするものです。 〕

令和2年8月
田上町

ご記入に際してのお願い

※この調査票は無記名でご記入いただき、結果をコンピューターで統計的に処理します。個人のプライバシーを厳守し、お答えいただいた内容が他に知られる事はありませんので設問にはありのままお答えください。

- この調査票は、宛名の方を対象にしています。ご本人が直接回答いただくことが難しい場合には、ご家族の方がご本人の状況について記入ください。
- お答えは、調査票の該当する項目の番号を○印で囲んでください。
また、□や（ ）の中に数値やあなたのお考えを記入いただくものもあります。
- プライバシーの保護のため、このアンケート及び回収用封筒（返信用封筒）には、**お名前を記入する必要はありません。**
- 調査票の記入が終わりましたら、返信用封筒にてご投函ください。

回答期限 8月20日（木）までにお願ひします。

- このアンケートについてのお問い合わせは、下記までお願ひします。

田上町役場 保健福祉課
電話 (0256) 57-6112 (代表)

※プライバシーの保護には万全の注意を払っております。

問 9 現在、歯や口に関して、悩みごとはありますか。(○はいくつでも)

1. 歯が痛んだり、しみたりする
2. 歯みがきをすると、血がでる
3. 口臭がある
4. 歯ぐきがむずがゆく、歯が浮いた感じがする
5. 歯ぐきが赤く腫れてぶよぶよする
6. 固いものがかみにくい
7. 歯並びやかみ合わせが気になる
8. 顎の関節が痛い
9. 入れ歯が合わない
10. その他 ()
11. 悩みごとはない

問10 この1年間で歯や歯ぐきのことが原因で、以下に示す生活上の困りごとがありましたか。(○はいくつでも)

1. 仕事・家事・学業・趣味などに支障があったことがある
2. よく眠れなかったことがある
3. おいしく食事ができなかったことがある
4. 会話をしたり笑うことができなかったことがある
5. その他 ()
6. 特になかった

問11 歯や口の健康に関して、現在どんな要望がありますか。(○はいくつでも)

1. 子どもたちのむし歯予防を行うとよい
2. 歯のみがき方や入れ歯の手入れ方法を体験する機会があるとよい
3. 成人の体の健診と一緒に歯の健診も行うとよい
4. 歯と口の健康に関する住民参加のイベントがあるとよい
5. 歯と関係のある全身的な病気について知る機会があるとよい
6. 歯と口のことで歯科医師や歯科衛生士に気軽に相談できる機会があるとよい
7. 成人に対して定期的に歯や歯ぐきを検査する機会があるとよい
8. 同じ世代でグループを使って歯や口のことについて勉強するとよい
9. 要介護者の口の中の清掃方法について体験する機会があるとよい
10. 歯や歯ぐきの健康につながる食事について知る機会があるとよい
11. むし歯の状況など町民の歯の状況などを知る機会があるとよい
12. 歯の健康のスローガンがあるとよい
13. その他 ()
14. 特にない

問12 歯周病について知っていますか。(○は1つ)

1. 名前も内容も知っている 2. 名前だけ知っている 3. 知らない

問13 現在、あなたの口の中に歯は何本ありますか。

		本
--	--	---

自分の歯とは、さし歯、ブリッジ、インプラントは含みません。
かぶせた歯（金歯・銀歯）、根だけ残っている歯、親知らずも本数に含めます。
なお、成人の歯の本数は、親知らずを含め、上あご 16 本、下あご 16 本の合計 32 本です。

問14 食事についておたずねします。(①～⑧について、それぞれ○は1つ)

① 料理をよく噛み、味わって食べるようにしている	1. はい	2. いいえ
② 食事はいつも腹八分目にしている	1. はい	2. いいえ
③ 野菜を食べるようにしている	1. はい	2. いいえ
④ 揚げ物など油っぽいものをよく食べる	1. はい	2. いいえ
⑤ 常にお菓子や甘い飲み物を買置きしている	1. はい	2. いいえ
⑥ 外食(飲食店やファーストフード等)を週2回以上利用する	1. はい	2. いいえ
⑦ 塩分をとり過ぎないようにしている	1. はい	2. いいえ
⑧ 災害時に備えた食料品(缶詰、レトルト、水等)を備蓄している	1. はい	2. いいえ

問15 ふだん朝食を食べますか。(○は1つ)

1. 毎日食べる
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

問15-1 問15で、2から4を選んだ方にお聞きします。

朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 食欲がない 2. 太りたくない 3. 食べる時間がない
4. 食べる習慣がない 5. 食事の用意がない 6. その他()

問16 1日2回は主食・主菜・副菜のそろった食事をとっていますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

主食 ごはん、めん、パン(菓子パンは除く)など

主菜 肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを主とした料理

副菜 野菜、海藻、きのこなどを主とした料理



問17 1回の食事で、主食を組み合わせる食べることがありますか。

(例) おにぎり+カップ麺、おにぎり+パン、ラーメン+炒飯など (○は1つ)

1. 週に5回以上 2. 週に3~4回 3. 週に1~2回 4. ほとんどない

問18 野菜料理(サラダ、煮物、おひたし、炒めもの、具だくさん汁)をどの位の頻度で食べますか。(○は1つ)

1. 毎食食べる 2. 1日2回食べる
3. 1日1回食べる 4. ほとんど食べない

問19 お菓子や甘い飲み物をどの位の頻度で食べますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日食べる 2. 週に2~3回
3. 週に1回 4. ほとんど食べない

問20 野菜を選ぶ時、地元(新潟県内)で採れたものを選ぶようにしていますか。(○は1つ)

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. ほとんどしていない

問29 休養についておたずねします。(それぞれについて○は1つ)

① 普段の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

1. 十分とれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれてない
4. 全くとれていない

② 毎日自分のために使える時間や、週末等に趣味やスポーツ、ボランティア活動などをする時間がもてますか。

1. もてる
2. ときどきもてる
3. もてない

③ 疲労感

1. 疲労は感じない
2. 疲れても一晩位ですぐ回復する
3. 疲れが残る
4. いつも疲れている

問30 あなたはこの1か月に不満・悩み・苦勞などによるストレスがありましたか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 大いにある | 2. 多少ある |
| 3. あまりない | 4. 全くない |

問31 あなたはストレスを感じた時、それを解消する方法がありますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 十分ある | 2. ある |
| 3. あまりない | 4. 全くない |

問32 ストレスを解消するために、何かしていますか。(○は1つ)

1. している

2. していない

問 32-1 何をしていますか。
(○はいくつでも)

1. 買い物をする
2. 音楽を聴く (カラオケを含む)
3. 趣味・スポーツを楽しむ
4. テレビや映画を見たり、ラジオを聴いたりする
5. 食べる
6. 寝る
7. 人と話をする
8. お酒を飲む
9. たばこを吸う
10. ギャンブル・勝負ごとをする
11. 旅行やドライブ
12. その他 ()

問 32-2 それはどうしてですか。
(○は1つ)

1. 暇がない
2. きっかけがない
3. 何をすればよいかわからない
4. ストレスを感じていない
5. その他 ()

問33 これまでにたばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

1. 合計100本以上、または6か月以上吸っている (吸っていた)
2. 吸ったことはあるが合計100本未満で6か月未満である
3. 全く吸ったことがない

→ **問33-1** 次のうち吸ったことのある(吸っている)ものはありますか。(○はいくつでも)

1. 紙巻きたばこ (ライター等で火をつけて使用するもの)
2. 加熱式たばこ (iQOS、glo、PloomTECH等)
3. 電子たばこ
4. 種類は分からないが1~3のどれかは吸ったことがある (吸っている)
5. その他 ()

→ **問33-2** 現在(この1か月間)、たばこを吸っていますか。(○は1つ)

1. 毎日吸う
2. ときどき吸っている
3. 今は (ここ1か月間) 吸っていない

問33-2-1 現在、たばこを吸っている方におたずねします
たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

1. やめたい
2. 本数を減らしたい
3. やめたくない
4. わからない

問34 家庭や職場で受動喫煙(周囲の人のたばこの煙を吸う)の機会がありますか。
(○はいくつでも)

1. 家庭と職場である
2. 家庭のみある
3. 職場のみある
4. どちらもない
5. その他 ()

問35 健康づくりや介護予防(介護が必要な状態になることを予防する)のために、実践(心がけている)したりしていることや、必要だと思うことは何ですか。

(①～⑩についてそれぞれに○はいくつでも)

	実践していること	必要だと思うこと
①. 栄養バランスや規則正しい食事をするように気をつけている	1	2
②. スポーツ、トレーニング、ウォーキング、体操などの運動を継続的にしている	1	2
③. たばこを吸わない(喫煙者は、たばこの本数を減らすよう努めている)	1	2
④. 休養や睡眠を十分とるようにしている	1	2
⑤. 気分転換やストレス解消に努めている	1	2
⑥. 趣味や楽しみを持つようにしている	1	2
⑦. 人との交流を多く持つようにしている	1	2
⑧. お酒を飲み過ぎない(飲まない)ように努めている	1	2
⑨. 定期的に体重をチェックしている	1	2
⑩. その他()	1	2

問36 どのくらいの^{ひんど}頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

1. 毎日	2. 週5～6日	3. 週3～4日
4. 週1～2日	5. 月に1～3日	
6. やめた (1年以上やめている)	7. ほとんど飲まない (飲めない)	

問36-1 お酒を飲む日は1日当たり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算してください。(○は1つ)

1. 1合(180ml)未満	2. 1合以上2合(360ml)未満
3. 2合以上3合(540ml)未満	4. 3合以上4合(720ml)未満
5. 4合以上5合(900ml)未満	6. 5合(900ml)以上

※ 清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒 中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、
焼酎35度(80ml)、チューハイ7度(350ml)、ウィスキーダブル1杯(60ml)、
ワイン2杯(240ml)

問37 近年、急激な社会構造の変化や低迷する経済状況等により、自殺、うつ、ひきこもり、児童や高齢者への虐待などのこころの健康が損なわれていることを背景とした問題が目立っています。「こころの不調」を感じたことがありますか。(○は1つ)

※ こころの不調…ここでは、「憂うつである」「疲れがとれない」「食欲がない」「眠れない」などの状態が続くことを想定しています。

1. ある

2. ない

問37-1 「こころの不調」に気づいたときどうしていますか。(○は3つまで)

1. 休養や睡眠を十分とるようにしている
2. 趣味などでストレスを発散させている
3. 家族や友人に相談する
4. 専門の相談窓口や電話相談を利用する
5. 心療内科や精神科クリニックなど専門の医療機関を受診する
6. あまり深く悩まないようにする
7. どう対処したら良いかわからない
8. その他 ()

自殺をした人の多くが、最後の行動におよぶ前に精神疾患にかかっていたと推定され、なかでも「うつ病」が背景に存在していることが多いと言われています。

以下に挙げた症状を「うつ病のサイン」といいます。

○自覚症状：眠れない、憂うつ、気分が重い(沈む)、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、決断できない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる

○周囲が気づく症状：表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

○身体症状：疲労、だるい、食欲不振、頭痛、下痢、便秘、性欲減退、のどのかわき、めまい

問38 あなたは、上記のような症状が「うつ病のサイン」ということを知っていましたか。(○は1つ)

1. よく知っていた

2. 少し知っていた

3. 知らなかった

問41 あなたは自殺についてどのように思いますか。次の①、②について、あなたのお考えに最も近いものを1つだけ選択してください。
(それぞれについて○は1つ)

	そう思う	やや そう思う	ややそう 思わない	そう 思わない	わから ない
① 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている	1	2	3	4	5
② 自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題である	1	2	3	4	5

問42 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。
以下の中であなたのお考えに最も近いものを1つだけ選択してください。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかというところ思う |
| 3. どちらかといえばそうは思わない | 4. そうは思わない |
| 5. わからない | |

問43 あなたの周囲には、不満や悩み、つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかというところ思う |
| 3. どちらかといえばそうは思わない | 4. そうは思わない |
| 5. わからない | |

問44 働き盛りの男性は相談窓口を利用しないまま、自ら死を選択するケースが多く見られます。働き盛りの男性は、悩みを抱えていても、なぜ相談窓口を利用しないのだと思いますか。(○はいくつでも)

- | |
|---|
| 1. 相談しても、根本的な問題の解決にならないと思っているから |
| 2. 悩みを相談するのは恥ずかしいことだと考えているから |
| 3. 相談することで、自分の悩みを人に知られたくないから |
| 4. どの窓口を利用したらよいかわからないから |
| 5. 自分が頑張っ、困難を乗り越えればよいと思っているから |
| 6. 経済・生活上の問題について弁護士や商工会等に相談したり、医療機関を受診しても、こころの相談窓口につながらないから |
| 7. 時間の都合がつかないから |
| 8. 相談費用がかかるから |
| 9. その他 () |

問45 あなたは自殺者数をへらすために、どのような取り組みが大切だと思いますか。
(○はいくつでも)

1. さまざまな悩みに対応した相談窓口の設置
2. 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
3. 子供の自殺予防
4. さまざまな分野におけるゲートキーパー (※) の養成
5. 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い
6. 適切な精神科医療体制の整備
7. 自殺の実態を明らかにする調査・分析
8. 自殺に関する広報・啓発
9. 自殺未遂者の支援
10. 自殺対策に関わる民間団体の支援
11. インターネット上の自殺関連情報対策の推進
12. 自死遺族等の支援
13. 危険な場所、薬品等の規制等
14. その他 ()

※ゲートキーパー：自殺の危険をしめすサインに気づき、適切な対応ができる人の事です。

問46 あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが良いと思いますか。(○は1つ)

1. 相談に乗らない、もしくは、話題を変える
2. 「死んではいけない」と説得する
3. 「つまらないことを考えるな」と叱る
4. 「頑張って生きよう」と励ます
5. 「死にたいぐらい辛いんだね」と共感を示す
6. 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する
7. ひたすら耳を傾けて聞く
8. その他 ()
9. わからない

問47 新潟県は平成21年から毎年自殺者数ワースト10位に入っています。

人口10万人対自殺率	┌	○新潟県 (平成30年)	⇒ 19.5
資料：厚生労働省		○全 国 (平成30年)	⇒ 16.1
「人口動態統計」		○田上町 (平成26年～30年)	⇒ 19.5

上記のように自殺率が高くなっていますが、知っていましたか。(○は1つ)

1. 知っていた
2. 知らなかった

問48 過去1年間にがん検診を受けたことがありますか。(○は1つ)

1. ある

2. ない

問 48-1 受けた検診の種類は何ですか。(○はいくつでも)

1. 胃
2. 肺
3. 乳房 (2年に1回の受診)
4. 子宮 (2年に1回の受診)
5. 大腸
6. 前立腺
7. その他 ()

問48-2 どこで受診しましたか。(○は1つ)

1. 市町村が実施するがん検診で
2. 職場が実施する検診事業で
3. その他 ()

問 48-3 受けなかった理由は何ですか。(○は1つ)

1. 健康なので受ける必要がないから
2. 場所が遠いから
3. 費用が高いから
4. 自分が対象とは知らなかったから
5. 受けるのが面倒、時間がないから
6. 結果が不安なため
7. 検診の受診方法がわからないから
8. その他 ()
9. わからない

問49 過去1年間に、健康診断(住民健診、職場健診、人間ドック等)を受けたことがありますか。(○は1つ)

1. ある

2. ない (わからないを含む)

問49-1 健康診断を受けた結果、肥満、高血圧症(血圧が高い)、糖尿病(血糖が高い)、血中の脂質異常(中性脂肪が高いなど)等の症状や疑いで医療機関を受診するように勧められましたか。また、その後医療機関にいきましたか。(○は1つ)

1. 勧められて医療機関にいった
2. 勧められたが医療機関にいかなかった
3. 勧められなかった
4. わからない

