

## 第6章 計画の推進

### 1 計画の推進体制

本計画に掲げた健康づくりの取組みを効果的に推進し、目標を達成するためには、まず、一人ひとりが健康づくりに関心をもち、生涯にわたり、自らが健康づくりに積極的に取り組むことが大切です。

また、市民や地域、学校、団体、企業、行政等社会全体は、それぞれの役割を明確にしながらか、連携を図り、社会全体で個人の健康づくり取組みを支援していく環境づくりを行うことが求められます。以下にこの役割を示します。

#### (1) 個人・家庭の役割

市民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくるもの」という意識をもち、健康的な生活習慣を身につけることが大切です。そのためには、地域や行政の支援を上手に活用し、取組みを継続できるようにしましょう。

家庭は、人々が暮らしていく上で最も基本的な単位であり、一人ひとりの健康を生涯にわたって育む場です。

また、食習慣をはじめとして健康的な生活習慣を互いに高め合うとともに、親から子へ伝えていく場であり、生涯をとおして健康づくりを実践する最も重要な役割を担っています。

#### (2) 地域の役割

地域には、PTA、ボランティアグループ等さまざまな団体や農産物の生産者、NPO法人、事業所等、多くの組織があり、「身近なところで健康づくり」を進めるうえで重要な基盤となります。

それぞれの団体では、それぞれの活動の中で、団体間や行政が共に連携しながら、地域の健康づくり活動に取り組むことが求められます。

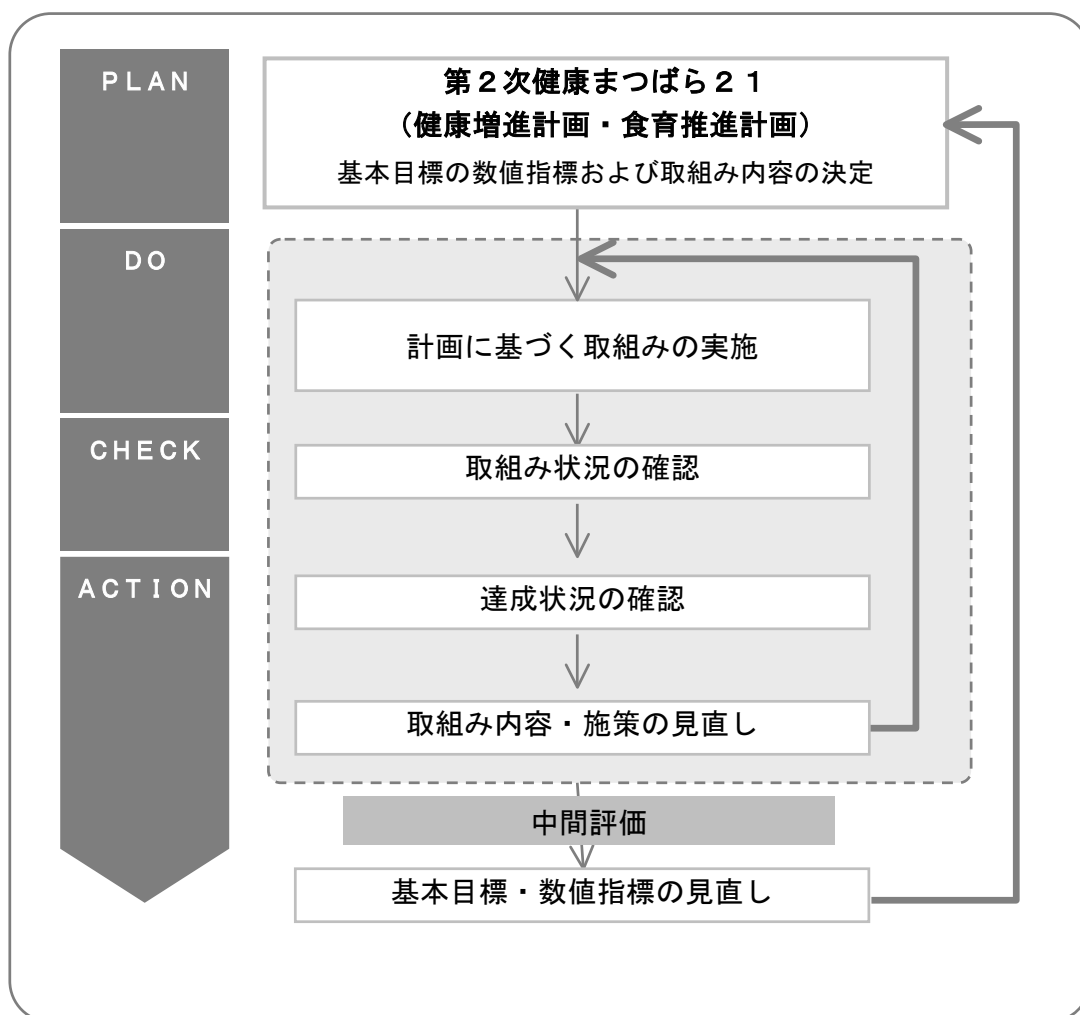
<p><b>(3) 企業・事業所の役割</b></p>	<p>ワーク・ライフ・バランスの観点からも、従業員に対する健康管理は重要な役割です。従業員の心身の健康づくりに向けた取組みを支援する体制の整備や、労働環境の改善、健康診査および事後指導の充実に努めることが必要と考えられます。</p> <p>特にメンタルヘルスについては、社会的な課題であり、積極的な取組みが求められます。</p>
<p><b>(4) 関係団体の役割</b></p>	<p>医師会、歯科医師会、薬剤師会等の保健・医療関係団体は、その専門性を活かして健康増進のための活動を展開し、市民の健康づくりの支援を行います。</p>
<p><b>(5) 保育所・教育機関等の役割</b></p>	<p>子どもたちの基本的な生活習慣は、家庭とともに学校においても培っていく必要があります。特に、学校は教育の場であり、体育、保健、給食等を通じて、子どもたちに健康づくりや正しい生活習慣を身につけさせるための健康教育を実践することが求められます。</p>
<p><b>(6) 市の役割</b></p>	<p>本計画を広く市民に浸透させ、市民が気軽に健康づくりに取り組めるよう、市全体で支える環境・きっかけづくりが大切です。全庁的に担当部局が連携・協力し、計画の推進に取り組みます。</p> <p>また、地域が主体となった健康づくり・食育の取組みに対し、公的機関をはじめ、健康づくりに関する団体等との連携・協力を努め、市全体として総合的かつ一体的に健康づくり・食育を推進します。</p>

## 2 計画の進行管理

本計画をより実効性のあるものとして推進していくためには、計画の進捗状況を把握し、計画的な取組みを進めていくことが重要です。

毎年の計画の推進に当たっては、計画する（PLAN）・実行する（DO）・点検する（CHECK）・見直す（ACTION）のPDCAサイクルを活用することにより評価や点検を行い、市民や関係団体、松原市地域保健医療協議会において、総合的に計画の進捗状況を確認していきます。

計画の中間および最終段階では、市をはじめ市民を取り巻く団体等の取組み状況を点検し、また、市民意識調査等を行い、目標達成状況を総合的に評価し、計画の見直しを行います。



# 参 考 資 料

## 1 策定経過

開催年月日	内 容
平成25年 6月 3日	第1回松原市地域保健医療協議会 ・第2次健康まつばら21（健康増進計画・食育推進計画）について ・アンケートの内容についての検討
6月28日	第2回松原市地域保健医療協議会 ・「健康まつばら21」最終評価（見直し）アンケート修正案の確認 ・アンケートの実施方法
7月～9月	市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査の実施 ・成人（20歳以上）約3000人に対して実施 ・松原市内中学校2年生全員に対して実施 ・参考として関係団体、職員867人を対象として実施
9月～11月	ヒアリングの実施 ・庁内関係各課、教育委員会の取り組みの進捗状況等についての把握 ・関係団体の取り組み等の把握
10月21日	第3回松原市地域保健医療協議会 ・市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査結果および 「健康まつばら21」の最終評価について ・分野別課題と方向性について ・「第2次健康まつばら21（健康増進計画・食育推進計画）」体系について
11月18日	第4回松原市地域保健医療協議会 ・「健康まつばら21」の最終評価および分野別課題と方向性について ・「第2次健康まつばら21（健康増進計画・食育推進計画）」の素案 について
平成26年 1月7日～ 2月6日	パブリックコメントの実施
2月25日	第5回松原市地域保健医療協議会 ・パブリックコメントの実施結果について ・「第2次健康まつばら21（健康増進計画・食育推進計画）」（素案） について

## 2 松原市地域保健医療協議会委員名簿（平成26年3月現在）

団体名		委員氏名	備考
市議会議員		若林 良信	平成25年8月28日まで
		森田 夏江	平成25年8月28日まで
		下原 郊紀	平成25年8月29日より
		三重松 清子	平成25年8月29日より
関係医療団体 代表者	松原市医師会	黒岡 一仁	
		片平 克俊	
		上野 憲司	
	松原市歯科医師会	藤井 佐都樹	
	松原市薬剤師会	磯野 元三	
	松原市エイフボランティア ネットワーク	寺西 美智枝	
	松原市食生活改善推進 協議会	橋本 典子	
	松原市民生委員児童委員 協議会	西村 誠子	
	松原市PTA協議会	浅田 茂雄	平成25年6月30日まで
		樋口 義弘	平成25年7月1日より
	松原市社会福祉協議会	堤 實	
	松原商工会議所	山岡 伸好	平成25年6月30日まで
		岩間 総一郎	平成25年7月1日より
松原市町会連合会	山田 英章		
関係行政機関 代表者	大阪府藤井寺保健所	柴田 敏之	
	副市長	川西 善文	
	教育長	高阪 俊造	
	消防長	中村 勝	
	健康部長	岡田 啓志	

### 3 用語解説

用語	内容
悪性新生物	胃、肺、肝臓等全身の様々な臓器等にできるがんのこと。
アルコールパッチテスト	アルコールの代謝の体質を調べる検査。消毒用アルコールを染み込ませたパッチテープを上腕の内側に貼り、数分後にはがしたときと、しばらく経ったときの貼っていた部分の肌の色で判定する。
協働	住民・NPO・企業・行政等異なった主体が、対等な立場でそれぞれの特性を認め合い、活かし合いながら、違った役割を担いつつも共通の目的に向かって行動すること。
虚血性心疾患	動脈硬化や血栓等で心臓の血管が狭くなり、血流が悪くなることで心臓の筋肉への血液が不足し、さまざまな症状を引き起こす疾患。
ゲートキーパー	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、声をかけて、必要な支援につなげ、見守る）をすることができる人のこと。「命の門番」とも位置付けられる。
合計特殊出生率	出生率とは、一般に人口千人に対する1年間の出生児数の割合のこと。合計特殊出生率とは、15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計した数値であり、一人の女性が一生の間に生む子どもの数の平均を表す。
受動喫煙	他人のたばこの煙を吸わされること。
歯間部清掃用具	デンタルフロス、歯間ブラシ等の歯ブラシ以外での歯みがき用具。歯ブラシでは磨けない歯と歯の間の清掃に有効である。
食事バランスガイド	一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を、コマの形と料理のイラストで表現したもので、自分に必要な量とバランスがひと目でわかる。料理、食品を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの区分に分け、それぞれ何皿ずつ食べるとよいかが示されている。
セーフコミュニティ	事故・けが等は偶然起こるものではなく予防できるという理念のもと、行政と地域住民が協働で元気に暮らせる地域づくりをめざす社会。WHO（世界保健機関）を中心に推進されており、地域での取組みに対しWHOが認証を与える仕組みとなっている。本市では平成25年11月に認証を取得した。
地産地消	地域の消費者ニーズに即応した農業生産と、生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農業者と消費者を結びつける取組み。
日比式肥満度	厚生労働省が採用している児童の肥満の判定方法。身長から求められる標準体重を用いて「(実測体重(kg) - 標準体重(kg)) ÷ 標準体重(kg) × 100」により求められる。
ブリンクマン指数	「1日当たりの平均喫煙本数×喫煙していた年数」で表わされる数値。この数値が高いとがんが発生する危険性が高くなるとされる。

用語	内容
まったら 愛っ娘 ～松原育ち～	大阪エコ農産物の認証を受けた松原市のエコ農産物のオリジナルブランド。農薬使用回数、化学肥料使用量等の基準を守り、環境や身体に優しい野菜づくりにとことんこだわって生産されている。
まつばら マルシェ	松原市の食品や農畜産物、産業を紹介・販売する南大阪最大級の地産地消フェア。
慢性閉塞性 肺疾患 (COPD)	たばこの煙を主とする有害物質に長期間晒されることで生じる肺の炎症性疾患。喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病と考えられている。
メタボリック シンドローム	内臓脂肪の蓄積が高血糖、高血圧、脂質異常を招き、それらが重複している状態。
ロコモティブ シンドローム	「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること。メタボリックシンドロームや認知症とともに、健康寿命の短縮、ねたきりや要介護状態となる三大要因の一つ。
ワーク・ライフ・ バランス	国民一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活等においても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できること。
BMI	ボディマス指数 (Body Mass Index)。体重と身長の関係から算出した肥満度を表す指数。「体重 (kg) ÷ 身長 <sup>2</sup> (m)」により求められる。

# 4 アンケート調査票

## (1) 市民

【問1】あなたは「健康まつばら21」を知っていますか。(○は1つ)  
 1. 名前も内容を詳しく知っている 2. 名前だけ知っている  
 3. 名前だけ知っている 4. 知らない

I あなたご自身のことについてお聞きします

【問2】あなたの性別はどちらですか。  
 1. 男 2. 女

【問3】あなたの年齢は次のどれですか。(○は1つ)  
 1. 70～74歳 2. 25～29歳 3. 30～34歳  
 4. 35～39歳 5. 40～44歳 6. 45～49歳  
 7. 50～54歳 8. 55～59歳 9. 60～64歳  
 10. 65～69歳 11. 70～74歳 12. 75～79歳  
 13. 80～84歳 14. 85歳以上

【問4】あなたのお住まいの地区はどれですか。(下の対応表を参照下さい。)(○は1つ)  
 1. 松原地区 2. 天美地区 3. 恵我地区 4. 新町地区 5. 三宅地区

地区名称	住所名称
松原地区	丹南 新堂 立部 上田 阿保 西大塚 柴垣 田井城 河合 高見の里 松ヶ丘 西野々
天美地区	天美我堂 天美東 天美南 天美西 天美北
恵我地区	大塚 別所 一津屋 小川 若林
新町地区	東新町 南新町 北新町
三宅地区	三宅東 三宅中 三宅西

【問5】一緒に住んでいるご家族は、あなたも含めて何人ですか。(○は1つ)  
 1. 1人 2. 2人 3. 3人 4. 4人  
 5. 5人 6. 6人 7. 7人 8. 8人以上

【問6】あなたが一緒に住んでいるご家族の構成は、次のどれですか。(○は1つ)  
 1. 単身(ひとり暮らし)世帯 2. 夫婦のみ世帯  
 3. 親・子二世帯世帯 4. 親・子・孫三世帯世帯  
 5. その他( )

### 「健康まつばら21」最終評価(見直し)のための 市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査

#### 一調査の趣旨とご協力をお願いします

日頃は、市政の各般にわたり、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。さて、松原市では、平成17年3月に「いきいきと私らしくすこやかに生活できる地域の実現」を目指して、健康増進計画「健康まつばら21」を策定しました。

本年は、「健康まつばら21」の最終評価の年で、市民の皆様健康や生活習慣の実態などについてお尋ねし、これまでの取り組みの評価・分析を行い、次期の計画策定につなげたいと考えております。

今回、松原市内にお住まいの20歳以上の方から約3,000名を無作為に選ばせていただき、アンケート調査を送らせていただきました。ご回答の内容は、すべて統計的に処理し、お名前が出ることは一切ありません。

今回、設問数が多くなっておりますが、市の特性を生かしたよりよい健康づくり施策の推進を考えておりますので、ご多忙とは存じますが、調査にご協力くださいますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

平成25年7月

松原市長 澤井 宏文

#### <調査票ご記入にあたってのお願い>

- 調査票は、平成25年7月1日現在でご記入ください。
- ご回答は、質問をよく読んで、あなたの状態や考え方に最も近い番号を選び、その番号に○をつけてください。○の数は、設問によって1つの場合と複数の場合がありますので、設問の最後の( )内の指示に従ってください。または、該当する数字をご記入ください。
- 調査票の中の※印は、別紙に用語解説を添付していますので、参考にしてください。
- ひととおり回答が終わりましたら、記入もれがないかご確認ください。
- ご記入いただきました調査票は、7月26日(金)までに、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、お名前を書かず、郵便ポストにご投函ください。

\*ご記入にあたって、分からないことがありましたら、下記へお問い合わせ下さい。

〒580-8501 松原市阿保1丁目1番1号  
 松原市役所 健康増進地域保健課  
 TEL 072-337-3126



【問7】あなたはふだん仕事をしていますか、(継続的に就労し、収入を伴う仕事で、自家営業の手伝いやアルバイトなども含みます)。

1. している → 【問7-1】へ  
2. していない → 【問8へ】へ

【問7-1】問7で「1. している」と答えた方にお聞きします。

① 就業形態は次のどれですか、(○は1つ)  
1. 常勤社員(職員)  
2. 嘱託・契約社員(職員)、派遣社員(職員)  
3. パート、アルバイト、内職など  
4. 自営業主、雇い手  
5. その他( )

② 職業は次のどれですか、(○は1つ)

1. 専門・技術職(技術者、保健医療従事者、保育士、教員、弁護士、会計士など)  
2. 管理職(会社役員、法人・団体の役員、官庁の課長など)  
3. 事務職(一級事務、営業事務など)  
4. 販売職(小売・卸売・飲食店、販売店員、外交員、不動産など)  
5. サービス業(接客、理容師、美容師、調理師、クリーニング、管理人など)  
6. 農林漁業(農林業、養蚕、稲木・造園など)  
7. 運輸・通信(自動車・鉄道などの運転者、車掌、電話交換手、郵便配達員など)  
8. 技能工、生産工程など(製造加工、塗装工、組立・修理、大工、左官、印刷、製本など)  
9. その他( )

③ 1日の労働時間(残業を含む)は、平均どのくらいですか、(○は1つ)

1. 4時間未満  
2. 4時間以上6時間未満  
3. 6時間以上8時間未満  
4. 8時間以上10時間未満  
5. 10時間以上

④ 1週間の就業日数は実質どのくらいですか、(○は1つ)

1. 5日未満  
2. 5日  
3. 6日  
4. 7日  
5. 決まっていない

⑤ 通勤時間は片道どのくらいですか、(○は1つ)

1. 30分未満  
2. 30分以上1時間未満  
3. 1時間以上1時間30分未満  
4. 1時間30分以上2時間未満  
5. 2時間以上

【問8】あなたの身長と体重をご記入ください。

身長( )cm 体重( )kg

【問9】あなたは自分の標準体重※を知っていますか。

1. 知っている → 【問9-1】へ  
2. 知らない → 【問10へ】へ

【問9-1】問9で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。

① あなたの標準体重は何kgくらいだと思いますか。  
標準体重( )kg

② 標準体重を維持するために、体重コントロールに努めていますか。

1. 努めている  
2. 努めていない

## II 日頃の食生活についてお聞きします

【問10】あなたの日頃の食生活について、どのように思いますか、(○は1つ)

1. 大変よい  
2. よい  
3. 少し問題がある  
4. 問題が多い

【問11】あなたは自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。

1. 知っている  
2. 知らない

【問12】あなたは「食事バランスガイド」※を知っていますか。

1. 知っている → 【問12-1】へ  
2. 知らない → 【問13へ】へ

【問12-1】問12で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。

「食事バランスガイド」を参考にメニューを考えたり、選んだりしますか。  
(○は1つ)

1. ほぼ毎食参考にしている  
2. 毎日1食は参考にしている  
3. 時々参考にしている  
4. ほとんど参考にしない

【問13】あなたはふだん朝食を食べますか、(○は1つ)

※ただし、砂糖やミルクを加えないお茶類(白茶茶・コーヒー・紅茶など)、水および緑茶・カゼリン類以外の粉末シリアル・ミネラルが配合しない場合は「朝食を食べた」ことにはなりません。

1. 毎日食べる  
2. 週3～5日程度食べる  
3. 週1～2日程度食べる  
4. ほとんど食べない

【問14】あなたはふだん1日3食のうち、野菜を何回食べますか、(○は1つ)

1. 3回  
2. 2回  
3. 1回  
4. ほとんど食べない

【問16】あなたはははだん野菜を1日に何皿食べますか、( )に数字をお書きください。

1日に( )皿

\*野菜の1皿(約70g)のめやすは次のとおりです。

				
ホウレン草のおひたし (1杯1株)	貝だくさんみそ汁 (おわん1杯)	野菜スープ (1杯1株)	野菜サラダ (1杯1株)	野菜いため (1杯1株)

冷やしトマト (半皿程度)

【問16】あなたは野菜を十分にとれていると思いますか。

1. 思う → 【問17】へ  
2. 思わない → 【問16-1】へ

【問16-1】問16で「2. 思わない」と答えた方にお聞きします。十分に野菜がとれていない理由は次のどれですか、(あてはまるものすべてに○)

1. 野菜が嫌い  
2. 調理が面倒  
3. 野菜の値段が高い  
4. 調理方法がわからない  
5. その他( )

【問17】あなたは日頃の食生活で、どのようなことに気を配っていますか。

次の○～◎のそれぞれについて、「はい」または「いいえ」のいずれかに○をつけてください。

① 栄養のバランスを考えて食事している	はい・いいえ
② 毎日いろいろな種類の食品を食べるようにしている	はい・いいえ
③ 1日最低1食は、家族や友人と食事を楽しんでいる	はい・いいえ
④ 1日最低1食は、30分以上かけて食事している	はい・いいえ
⑤ 外食をする時や食品を購入する時には、栄養成分表示(カロリーなど)を参考にしている	はい・いいえ
⑥ 栄養成分表示(カロリーなど)をしているお店を知っている	はい・いいえ
⑦ 間食や夜食は、控えるようにしている	はい・いいえ
⑧ 脂肪をとりすぎないように気をつけている	はい・いいえ
⑨ できるだけ薄味を心がけるようにしている	はい・いいえ
⑩ 牛乳や乳製品を、ほぼ毎日とっている	はい・いいえ
⑪ 豆類や大豆製品(豆腐や納豆など)を、ほぼ毎日とっている	はい・いいえ
⑫ 果物を、ほぼ毎日とっている	はい・いいえ

【問18】あなたは日頃の食生活について、今後どのようにしたいと思いますか。(○は1つ)

1. 今よりよくしたい  
2. 今のままでよい  
3. 特に考えていない

【問19】あなたは「食育」※に関心がありますか。(○は1つ)

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無い  
4. 関心が無い  
5. わからない

【問20】あなたははだん食事の前と終わりに「いただきます」「ごちそうさま」を言いますか。(○は1つ)

1. いつも言う  
2. ときどき言う  
3. ほとんど言わない

【問21】あなたは食品の安全に関する知識(成分表示や消費期限を見てどのような食品を選ぶか、食中毒予防のためにどのような調理が必要かの知識)をもっていると思いますか。(○は1つ)

1. 十分にもっていると思う  
2. ある程度もっていると思う  
3. あまりもっていないと思う  
4. 全くもっていないと思う  
5. わからない

【問22】地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することを「地産地消」といいますが、あなたはこの言葉を知っていましたか。

1. はい  
2. いいえ

【問23】あなたは「まったら鬚っ娘 ～私原育ち～」※を知っていますか。

1. 知っている → 【問23-1】へ  
2. 知らない → 【問24】へ

【問23-1】問23で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。

「まったら鬚っ娘 ～私原育ち～」を食べたことがありますか、食べたことがある方は、味はどうでしたか。(○は1つ)

1. おいしい  
2. 他の野菜と大差ない  
3. おいしくない  
4. 食べたことがない

### Ⅲ 飲酒についてお聞きします

【問24】あなたはアルコール類(ビール、ワイン、焼酎、ウイスキー、日本酒など)を飲みますか。

1. 飲む → 【問24-1】へ  
2. 飲まない → 【問26】へ

【問24-1】問24で「1. 飲む」と答えた方にお聞きします。

① アルコール類を1週間のうち何日飲みますか。(○は1つ)

1. 1日	2. 2日	3. 3日	4. 4日
5. 5日	6. 6日	7. 7日	

② 平均して1日に飲む量はどの程度ですか。(○は1つ)

※ビール1本、焼酎0.4合、ウイスキー1杯、カシス1.5杯を、日本酒1合とします。

1. 1合未満	2. 1合以上2合未満
3. 2合以上3合未満	4. 3合以上4合未満
5. 4合以上5合未満	6. 5合以上

【問25】1日の適切な飲酒量は、日本酒1合程度だということを知られていますか。

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

【問26】あなたは多量（毎日3合以上）のアルコール摂取が健康に及ぼす影響について知っていますか。  
次の①～④のそれぞれについて、「知っている」または「知らない」のいずれかに○をつけてください。

① 内臓の病気になるやすい	知っている・知らない
② アルコール依存症やアルコール性認知症になりやすい	知っている・知らない
③ 胃がん・食道がんになりやすい	知っている・知らない
④ 人格変化を起こすことがある	知っている・知らない

#### IV 喫煙についてお聞きします

【問27】あなたはたばこを吸いますか。(○は1つ)

- 吸う
  - ① 現在の喫煙状態について、次の( )内に数字をご記入ください。  
1日( )本 喫煙年数( )年
  - ② 今後、禁煙したいとお考えですか。  
1. 考えており、すぐに実行予定  
2. 考えているが方法がわからない  
3. 考えており、方法もわかるが、実行できない  
4. 考えていない
- 吸わない
- 以前は吸っていたが今はやめた
  - ① 以前の喫煙状態について、次の( )内に数字をご記入ください。  
1日( )本 喫煙年数( )年

【問28】あなたは喫煙が健康に及ぼす影響等について知っていますか。  
次の①～⑩のそれぞれについて、「知っている」または「知らない」のいずれかに○をつけてください。

① 心臓の病気になるやすい	知っている・知らない
② 脳の血管の病気になるやすい	知っている・知らない
③ 胃がんになりやすい	知っている・知らない
④ 気管支炎やぜんそくになりやすい	知っている・知らない
⑤ 肺炎になるやすい	知っている・知らない
⑥ 肺がんになりやすい	知っている・知らない
⑦ 歯ぐきの病気になるやすい	知っている・知らない
⑧ たばこの煙は周囲の人の健康にも害がある	知っている・知らない
⑨ 妊娠中にたばこを吸うと、赤ちゃんが予定より早く産まれやすい	知っている・知らない
⑩ 妊娠中にたばこを吸うと、体重の小さい赤ちゃんが産まれやすい	知っている・知らない
⑪ 禁煙のための飲み薬や貼り薬がある	知っている・知らない

【問29】あなたは「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病名を知っていますか。(○は1つ)

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	

【問30】働いている方にお聞きします。

あなたの職場では分煙が行われていますか。(○は1つ)

1. すべて禁煙	} 【問30-1】へ
2. 空間分煙（喫煙できる場所とできないところがある）	
3. 時間分煙（禁煙タイム、もしくは喫煙タイムがある）	} 【問31】へ
4. 空間分煙・時間分煙の両方	
5. 分煙は行われていない	
6. わからない	

【問30-1】問30で「1.」～「4.」と答えた方にお聞きします。  
それらは守られていますか。

1. 守られている	→ 【問30-2】へ
2. 守られていない	→ 【問31】へ

【問30-2】問30-1で「1. 守られている」と答えた方にお聞きします。  
どちらに該当しますか。

1. 建物内禁煙	2. 敷地内禁煙
----------	----------

## V 体を動かすことや運動についてお聞きします

【問31】あなたは現在の自分自身の運動量は充分だと思いますか。(○は1つ)  
 1. 充分と思う 2. ほぼ充分と思う 3. 充分ではない

【問32】あなたは日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。  
 1. している → 【問32-1】へ  
 2. していない → 【問32-2】へ

【問32-1】問32で「1. している」と答えた方にお聞きします。  
 ① どんな運動ですか。(あてはまるものすべてに○)  
 1. 歩く 2. ジョギング 3. ラジオ体操などの体操  
 4. エアロビクス 5. 水泳 6. ジムなどでトレーニング  
 7. その他( )

② それは回数にしてどの程度ですか。(○は1つ)  
 1. ほとんど毎日 2. 週2～3回 3. ラジオ体操などの体操  
 3. 週1回程度 4. その他( )

③ その日の運動時間はあわせてどの程度ですか。(○は1つ)  
 1. 15分未満 2. 15分以上30分未満  
 3. 30分以上1時間未満 4. 1時間以上2時間未満  
 5. 2時間以上

④ それほどのくらの期間続けていますか。(○は1つ)  
 1. 半年未満 2. 半年以上1年未満 3. 1年以上

【問32-2】問32で「2. していない」と答えた方にお聞きします。  
 ① 運動していない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)  
 1. 時間がない 2. 場所がない  
 3. お金がかかる 4. 仲間がいない  
 5. 運動が嫌い、興味が無い 6. 健康上の理由  
 7. その他( )

② 運動習慣を身につけるためにどのようなことがあればよいですか。(○は1つ)  
 1. 場所や時間にはばらせず、一人で気軽にできる運動  
 2. 運動できる施設・場所が近くにある  
 3. 経済的な負担がかからない  
 4. 一緒に運動できる仲間がいる  
 5. 運動についての相談、指導の機会がある

【問33】あなたは日常生活の中で生活活動の強度を上げるために意識的に何かしていますか。  
 1. はい → 【問33-1】へ  
 2. いいえ → 【問34】へ

【問33-1】問33で「1. はい」と答えた方にお聞きします。  
 どんなことをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. エレベーターやエスカレーターは使わずに階段を使う  
 2. 車やバイクは使わずに自転車に乗ったり、歩くようにしている  
 3. 電車やバスは目的地より手前で降りて歩く  
 4. 拭き掃除などをこまめにする  
 5. その他( )

【問34】あなたが1日に歩く時間は合計何分ぐらいですか。(通勤、通学、買い物等も含む)  
 (○は1つ)  
 1. 15分未満 2. 15分以上30分未満  
 3. 30分以上1時間未満 4. 1時間以上

【問35】あなたはどれくらい頻度で外出しますか。(○は1つ)  
 1. ほとんど毎日 2. 週2～3回  
 3. 週1回程度 4. ほとんど外出しない

【問36】あなたは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」※を知っていますか。  
 (○は1つ)  
 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

## VI 睡眠についてお聞きします

【問37】あなたの1日の平均睡眠時間は、どれくらいですか。(○は1つ)  
 1. 5時間未満 2. 5時間以上6時間未満  
 3. 6時間以上7時間未満 4. 7時間以上8時間未満  
 5. 8時間以上

【問38】あなたはあなたの睡眠で、休養が十分とれていますか。(○は1つ)  
 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39】あなたは睡眠の確保のために睡眠補助品(睡眠薬、精神安定剤)やアルコールを使うことがありますか。(○は1つ)  
 1. 常にある 2. 時々ある  
 3. ほとんどない 4. まったくない

## VII 生きがいやストレスについてお聞きします

【問4.0】あなたは自分が打ち込んでやりがいや充実感を得られるものをもっていますか、  
(○は1つ)

1. もっている
2. まあまあもっている
3. あまりもっていない
4. もっていない

【問4.1】あなたは日頃の生活でストレスを感じることがありますか、(○は1つ)

1. よくある → 【問4.1-1】へ
2. ときどきある → 【問4.1-1】へ
3. あまりない → 【問4.2】へ
4. まったくない → 【問4.2】へ

【問4.1-1】 【問4.1】で「1. よくある」「2. ときどきある」と答えた方にお聞きします。

- ① あなたのストレスの原因は、次のうちどれにあてはまりますか(あてはまるものすべてに○)
1. 家族との関係
  2. 家族以外との人間関係(職場や近隣等)
  3. 話し相手がいらない
  4. 生きがいに関すること
  5. 自分の健康・病気
  6. 家族の健康・病気
  7. 家族の介護
  8. 妊娠・出産
  9. 育児
  10. 子どものこと
  11. 仕事に関すること
  12. 経済的なこと(収入・家計・借金等)
  13. 家事
  14. 身近な人の死
  15. 住まいや生活環境(公害・騒音・交通事情を含む)
  16. 運動・通学(混雑・時間がかかるなど)
  17. その他( )
  18. わからない

② あなたはストレスをうまく解消できていますか、(○は1つ)

1. その都度解消している
2. 解消できることが多い
3. 解消できないことが多い
4. 解消できていない

③ あなたは悩みやストレスに、どのように対処していますか、(あてはまるものすべてに○)

1. 家族に相談している
2. 友人・知人に相談している
3. 職場の上司、学校の先生に相談している
4. 公的な機関の相談窓口(電話での相談を含む)を利用している
5. 民間の相談機関(悩み相談所など)の相談窓口(電話での相談を含む)を利用している
6. 1～5以外で相談している( )
7. 趣味で対処する
8. 運動で対処する
9. 飲食で対処する
10. よく眠る
11. その他( )
12. 対処の方法がわからない

【問4.2】あなたは仕事以外で何か地域の活動に参加していますか、(○は1つ)

1. 現在参加している
2. 過去に参加したことがある
3. 参加したことがない

【問4.3】あなたにとって、地域の人たちとのつながりはどれほどありますか、  
(○は1つ)

1. 強い方だと思う
2. どちらかといえば強い方だと思う
3. どちらかといえば弱い方だと思う
4. 弱い方だと思う
5. わからない
6. できればつながりたくない

【問4.4】就労している方にお聞きします。  
あなたの職場ではメンタルヘルスに関する制度(相談や研修など)がありますか、

1. ある
2. ない

## VIII あなたの健康状態などについてお聞きします

【問4.5】あなたは自分の健康について関心がありますか、

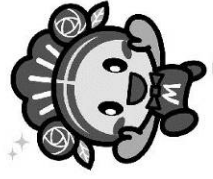
1. 関心がある
2. 関心がない

【問4.6】あなたの健康状態はいかがですか、(○は1つ)

1. よい
2. まあよい
3. ふうつう
4. あまりよくない
5. よくない
6. わからない

【問4.7】あなたはここ1年間に、鬱病(病名やけが)で病院や診療所(医院、歯科医院、あんま・はり・きゅう・柔道整骨師(施術所)に受診をしましたか、(往診、訪問診療を含む)

1. した  
→ 【問4.7-1】へ
2. していない → 【問4.8】へ



あと4ページ!  
もう少し!

【問47-1】問47で「1. した」と答えた方にお聞きします。  
 ①どのような病気やけがで受診しましたか、あてはまるすべての傷病名の番号に○をつけてください。(あてはまるものすべてに○)  
 また、その中で最も気になる傷病名の番号を番号記入欄に記入してください。

内分泌・代謝障害 1. 糖尿病 2. 肥満症 3. 脂質異常症(高コレステロール血症等) 4. 甲状腺の病気 精神・神経 5. 認知症 6. うつ病・統合失調症等 7. 神経症 8. 自律神経失調症 眼 9. 白内障 10. 網膜の病気(網膜はく離等) 耳 11. 中耳炎 12. 難聴 循環器系 13. 高血圧症 14. 脳卒中(脳出血・脳梗塞等) 15. 狭心症・心筋梗塞 16. その他の循環器系の病気 呼吸器系 17. 急性鼻咽頭炎(かぜ) 18. アレルギー性鼻炎 19. 喘息 20. その他の呼吸器系の病気 消化器系 21. 胃炎・十二指腸炎 22. 胃・十二指腸かいよう 23. 肝炎・肝硬変 24. 胆石症・胆のう炎 25. その他の消化器系の病気	歯 26. むし歯 27. 歯肉炎・歯周疾患 皮膚・皮下組織 28. アトピー性皮膚炎 29. 接触皮膚炎(かぶれ) 30. しんま疹 31. 脱毛症 筋骨格系 32. 痛風 33. 慢性関節リウマチ等 34. 関節症 35. 肩こり症 36. 腰痛症 37. 骨粗しょう症 尿路性器系 38. 腎臓の病気 39. 前立腺肥大 40. 閉経期または閉経後障害(更年期障害等) 損傷 41. 骨折 42. 骨折以外のけが・やけど その他 43. 貧血・血液の病気 44. 悪性新生物(がん) 45. 妊婦・産婦 46. その他 47. 不明
最も気になる傷病名の番号記入欄 → <input type="text"/> 番	

【問48】あなたは過去1年間に健康診査(がん検診を含む)や人間ドックを受けたことがありますか。

1. ある → 【問48-1】へ  
 2. ない → 【問48-2】へ

【問48-1】問48で「1. ある」と答えた方にお聞きします。

①どこで受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 市の健康診査(保健センターや医療機関)  
 2. 職場や学校  
 3. 職場以外の人間ドック  
 4. その他( )

②何を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 内科健診(血液・尿検査など) 2. 特定健診  
 3. 胃がん検診 4. 大腸がん検診  
 5. 肺がん検診 6. 乳がん検診  
 7. 子宮がん検診 8. 前立腺がん検診  
 9. その他( )

③健康診査はあなたの生活を直直すきっかげになりましたか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ 3. どちらでもない

【問48-2】問48で「2. ない」と答えた方にお聞きします。それは、どのような理由で受けなかったのですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 受けたいと思っているが、機会がないから  
 2. 結果が不安なので受けたくないから  
 3. 忙しくて時間かたれなかったから  
 4. 健診場所が遠いから  
 5. 費用がかかるから  
 6. 毎年受ける必要はないと思っているから  
 7. 心配なときはいつでも病院などで診てもらえるから  
 8. 医者にかかっていないから  
 9. めんどうだから  
 10. 知らなかったから  
 11. その他( )

【問49】「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」※とは何かを知っていますか。(○は1つ)

1. 言葉も内容も詳しく知っている 2. 言葉とだけ知っている  
 3. 言葉だけ知っている 4. 知らない

【問50】あなたは自分の健康について相談したり、病気になるたびに診てもらう「かかりつけ医師・歯科医師・薬剤師」がいますが、次の①～③のそれぞれについて、「いる」または「いない」のいずれかに○をつけてください。

① 医師 (医師)	いる・いない
② 歯科 (歯科医師)	いる・いない
③ 薬局 (薬剤師)	いる・いない

【問51】あなたは健康や病気などについての知識や情報を何で知りますか。  
(あてはまるものすべてに○)

1. テレビ・ラジオ、新聞、雑誌	2. 家庭医学書
3. ホームページ	4. 家族
5. 友人・知人	6. 医師・看護師
7. 保健センター、保健所	8. その他 ( )

【問52】あなたが加入している健康保険はどれですか。(○は1つ)

1. 協会けんぽ(旧政府管掌健康保険) (主に中小企業に雇用されている者が加入)
2. 組合厚生健康保険 (主に大企業に雇用されている者が加入)
3. 国民健康保険 (農業や自営業などが加入)
4. 後期高齢者医療保険
5. 各種共済組合健康保険 (公務員や私立学校の教職員が加入)
6. その他 ( )
7. どれにも加入していない

## Ⅸ あなたの歯の状態や手入れについてお聞きします

【問53】成人の永久歯(親しらずを除く)は全部で28本あります。現在あなたの歯は親しらずを除いて何本ありますか。(○は1つ)

1. 0本	2. 1本以上10本未満
3. 10本以上20本未満	4. 20本以上24本未満
5. 24本以上	

【問54】あなたは歯みがきを1日何回しますか。(○は1つ)

1. 1回	2. 2回
3. 3回以上	4. 毎日(はしない)
5. 歯みがきしない	

【問55】あなたは歯ブラシ以外に歯の清掃用具(歯間ブラシ、糸ようじ、電動歯ブラシなど)を使用していますか。(○は1つ)

1. 毎日使用している	2. とまどき使用している
3. 使用していない	

【問56】あなたは定期的に歯科検診を受けていますか。

1. 受けている	2. 受けていない
----------	-----------

【問57】あなたは歯みがき指導を受けたことがありますか。

1. ある	2. ない
-------	-------

【問58】あなたは定期的に歯石除去や歯面清掃を受けていますか。

1. 受けている	2. 受けていない
----------	-----------

【問59】健康づくりに関して、秘伝市への意見やご発言などがありましたら、ご自由にご記入ください。


ご協力ありがとうございました。



\*この調査票は、7月26日(金)までに、  
同封の返信用封筒に入れて、ご返送ください。

## (2) 中学生

【問1】あなたは「健康まっぴら21」を知っていますか。(Oは1つ)  
 1. 名前も内容も詳しく知っている 2. 名前とだけ知っている  
 3. 名前だけ知っている 4. 知らない

【あなた自身についておたずねします】

【問2】あなたの性別はどちらですか。  
 1. 男 2. 女

【問3】あなたのお住まいの地区はどれですか。(対応表を参照下さい。(Oは1つ)  
 1. 松原地区 2. 天美地区 3. 恵我地区 4. 新町地区 5. 三宅地区

地区と住所の対応表

地区名称	住所名称
松原地区	丹南 新堂 立部 上田 阿保 西木塚 柴垣 田井城 河合 高見の里 松ヶ丘 西野々
天美地区	天美我堂 天美東 天美南 天美西 天美北
恵我地区	大堀 別所 一津屋 小川 若林
新町地区	東新町 南新町 北新町
三宅地区	三宅東 三宅中 三宅西

【問4】一緒に住んでいる兄弟姉妹は、あなたも含めて何人ですか。(Oは1つ)  
 1. 1人 2. 2人 3. 3人 4. 4人 5. 5人以上

【問5】あなたの兄弟姉妹を除いて家族の中で20歳以上の方は何人いますか。(Oは1つ)  
 1. 1人 2. 2人 3. 3人 4. 4人  
 5. 5人 6. 6人 7. 7人以上

【ごごろの生活についておたずねします】

【問6】あなたは家事を1日に何回しますか。  
 1日 ( ) 回

「健康まっぴら21」最終評価(実施)のための

### 市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査

#### 中学生用

松原市では、中学生のみなさんが大人になっても、健康で明るく元気に過ごせるようなま  
 ちにするために、日ごろから毎日の食生活などの生活習慣に注意し、積極的に健康づくりが  
 できるよう、平成17年3月に松原市の健康づくり計画「健康まっぴら21」をつくりまし  
 た。

「健康まっぴら21」の見直しのために、市内に住んでいる中学生のみなさんに「毎日の  
 生活の中で、どのようなことに気をつけているか」「どのようなことを知っているか」を教え  
 ていただきたいと思えます。その結果からこれまでの取り組みの成果を評価し、今後の取り  
 組みにいかしていききたいと思います。

今回、回答いただいた内容につきましては、プライバシーの保護のため、本調査の目的以  
 外には使用いたしませんので、調査へのご協力をよろしく願います。

平成25年7月

松原市長 澤井 宏文

#### <調査票ご記入にあたってのお願い>

- 回答は、質問をよく読んで、あなたの状態や考え方に最も近い番号を選び、その番号に○をつけてください。○の数は、設問によって1つの場合と複数の場合がありますので、設問の最後の( )内の指示に従ってください。または、該当する数字を記入してください。
- 調査票の中の※印は、別紙に用語解説を付けていますので、参考にしてください。
- 記入いただきましたアンケートは封筒に入れシールで封をして、7月19日(金)まで  
 長学校へ提出してください。

\*記入にあたって、分からないことがありましたら、下記へお問い合わせ下さい。

〒580-8501 松原市阿保1丁目1番1号  
 松原市役所 健康部地域保健課  
 TEL 072-337-3126



【問7】 あなたはふだん朝食を食べていますか。(○は1つ)

- 1. 毎日食べる
- 2. 週に3～5日程度食べる
- 3. 週に1～2日程度食べる
- 4. ほとんど食べない

【問7-1】 へ

【問7-1】 問7で「2.」～「4.」と答えた方にお聞きます。

朝食を食べないのほうですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 時間がないから
- 2. 食べる気がしないから
- 3. 家族も食べないから
- 4. その他( )

【問8】 あなたはひとりだけで夕食を食べることがありますか。(○は1つ)

- 1. ほぼ毎日ひとりで食べる
- 2. 週に3～5回程度ある
- 3. 週に1～3回程度ある
- 4. ほとんどない

【問9】 あなたはおやつ(夜食を含む)を食べますか。(○は1つ)

- 1. 毎日食べる
- 2. 週に3～4回食べる
- 3. 週に1～2回食べる
- 4. ほとんど食べない

【問9-1】 へ

【問10】 へ

【問9-1】 問9で「1.」～「3.」と答えた方にお聞きます。

① おやつ(夜食を含む)の時間は決めていますか。(○は1つ)

- 1. 決めている
- 2. だいたい決めている
- 3. 決めていない

② おやつ(夜食を含む)は1日に何回食べますか。(○は1つ)

- 1. 1回
- 2. 2回
- 3. 3回
- 4. 4回以上

③ おやつ(夜食を含む)にはどのようなものをよく食べますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1. スナック菓子
- 2. カップ麺、インスタントラーメン
- 3. 果物
- 4. 菓子パン
- 5. 洋菓子(クッキー、ケーキなど)
- 6. チョコレート
- 7. ファーストフード(ハンバーガー、ポテトフライ、ピザなど)
- 8. アイスクリーム
- 9. おにぎり、サンドイッチなど
- 10. その他( )

【問10】 あなたがよく飲む飲み物はどれですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. ジュース(果物の果汁系など)
- 2. コーヒー、ココア、紅茶など
- 3. スポーツ飲料
- 4. 炭酸飲料
- 5. 乳飲料(カルピス、ヤクルトなど)
- 6. お茶(緑茶、麦茶、ウーロン茶など)
- 7. 牛乳
- 8. 水(市販のものも含む)
- 9. ほとんど飲まない
- 10. その他( )

【問11】 あなたは真暑で何か暑をつけていることがありますか。

- 1. ある
- 2. ない

→【問11-1】 へ

→【問12】 へ

【問11-1】 問11で「1. ある」と答えた方にお聞きます。

それはどのようなことですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 朝・昼・夜の3食食べる
- 2. 色々な食品を食べる(好き嫌いをしない)
- 3. 食事のマナー(口の中に食物を入れてしゃべらない、ひじをつけて食べないなど)
- 4. 家族そろって食べる(誰かと一緒に食べる)
- 5. インスタントやレトルト食品は避ける
- 6. 油っぽい料理(揚げ物、炒め物)をひかえる
- 7. なるべく家で食べるようにする
- 8. よくかんで食べる
- 9. その他( )

【問12】 あなたは食事としてコンビニエンスストアやスーパーマーケットのお弁当、おにぎり、

パン類などを食べますか。(○は1つ)

- 1. 週に1回以上食べる
- 2. 月に1～3回食べる
- 3. ほとんど食べない

【問13】 あなたは食事としてファーストフード(ハンバーガー、フライドチキン、ドーナツな

ど)を食べますか。(○は1つ)

- 1. 週に1回以上食べる
- 2. 月に1～3回食べる
- 3. ほとんど食べない

【問14】 あなたの身長と体重をご記入ください。

- 身長( ) cm
- 体重( ) kg

【問15】 あなたは自分の標準体重※を知っていますか。

- 1. 知っている
- 2. 知らない

【問16】あなたは自分の体型をどのように思っていますか。(Oは1つ)

1. かなりやせている      2. 少しやせている      3. ふつう  
4. 少し太っている      5. かなり太っている

【問17】あなたははやせたいと思っただけですか。

1. ある      2. ない

【問18】あなたは今までにダイエットをしたことがありますか。

1. ある → 【問18-1】へ  
2. ない → 【問19】へ

【問18-1】問18で「1. ある」と答えた方にお聞きします。

① 初めてダイエットしたのは何歳のときですか。

( ) 歳

② どのようなダイエットを試しましたか。(あてはまるものすべてにO)

1. 食事を抜く      2. 運動を増やす  
3. 間食をやめる      4. その他( )

【問19】あなたは「食事バランスガイド」※を知っていますか。

1. 知っている → 【問19-1】へ  
2. 知らない → 【問20】へ

【問19-1】問19で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。

「食事バランスガイド」を参考にメニューを考えたり、選んだりしますか。(Oは1つ)

1. ほぼ毎食参考にしている      2. 毎日1食は参考にしている  
3. 時々参考にしている      4. ほとんど参考にしない

【問20】あなたはふだん1日3食のうち、野菜を何回食べますか。(Oは1つ)

1. 3回      2. 2回      3. 1回      4. ほとんど食べない

【問21】あなたはふだん野菜を1日に何皿食べますか。( )に数字をお書きください。

1日に( )皿

\*野菜の1皿(約70g)のめやすは次のとおりです。

--	--	--	--	--

【問22】あなたはふだん食事の前と終わりに「いただきます」「ごちそうさま」を言いますか。(Oは1つ)

1. いつも言う      2. ときどき言う      3. ほとんど言わない

【問23】あなたは「まったら髪っ娘 ～松原育ち～」※を知っていますか。

1. 知っている → 【問23-1】へ  
2. 知らない → 【問24】へ

【問23-1】問23で「1. 知っている」と答えた方にお聞きします。

「まったら髪っ娘 ～松原育ち～」を食べたことがありますか。食べたことがある方は、味はどうでしたか。(Oは1つ)

1. おいしい      2. 他の野菜と大差ない  
3. おいしくない      4. 食べたことがない

【問24】あなたは食事づくりやあとかたづけを手伝っていますか。(Oは1つ)

1. よく手伝う      2. ときどき手伝う      3. 手伝わない

【問25】あなたは学校給食を残さず食べますか。(Oは1つ)

1. ほとんど残さない      2. 残すときもある      3. 半分くらい残す  
4. ほとんど食べない      5. 足りない

【問26】あなたは学校給食に出される牛乳を飲みますか。(Oは1つ)

1. 全部飲む      2. 残す      3. 飲まない

【問27】あなたは歯みがきを1日に何回しますか。(Oは1つ)

1. 1回      } 【問27-1】へ  
2. 2回      }  
3. 3回以上      }  
4. しない      } 【問28】へ

【問27-1】問27で「1.」～「3.」と答えた方にお聞きします。

いつ歯みがきをしていますか。(あてはまるものすべてにO)

1. 朝起きてから      2. 食事の前      3. 寝る前

【問28】あなたは体育の授業以外に運動やスポーツを週に3日以上していますか。

1. している      2. していない

【問29】あなたは1日に平均してどのくらいテレビを見たり、ゲーム（携帯電話のゲームを含む）をしていますか（○は1つ）

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 1時間未満     | 2. 1時間～2時間まで |
| 3. 2時間～3時間まで | 4. 3時間以上     |

【たばこについておたずねします】

【問30】あなたはたばこを吸ってみたいと思いますか。

1. 思う	2. 思わない
-------	---------

【問31】家の中でたばこを吸う人はいいますか。

1. 誰もいない	
2. いる	→誰ですか（ ）

【問32】あなたはこれまでこれまでにたばこを1回でも吸ったことがありますか。

1. 吸ったことがある	→【問32-1】へ
2. 吸ったことがない	→【問33】へ

【問32-1】問32で「1. 吸ったことがある」と答えた方にお聞きします。

初めてたばこを吸ったのはいつ頃ですか、（○は1つ）

1. 小学校4年生までに	2. 小学校5年生頃	3. 小学校6年生頃
4. 中学校1年生頃	5. 中学校2年生頃	6. わからない

【問33】あなたは20歳になるまでにたばこを吸うことについてどう思いますか。  
（あてはまるものすべてに○）

1. 体に悪いのでよくない	2. 法律で禁止されているので吸ってはいけない
3. 大人のまねでよくない	4. 誘われるとことわれない
5. 放っておいてはいけない	6. 何とも思わない
7. 個人の勝手	8. カッコいいと思う
9. その他（ ）	



【問34】あなたはたばこを吸うことが健康に悪い影響を及ぼすことについて知っていますか。  
次の①～⑩のそれぞれについて、「知っている」「知らない」「わからない」のいずれかに○をつけてください。

① 心臓の病気になるやすい	知っている・知らない
② 脳の血管の病気になるやすい	知っている・知らない
③ 胃潰瘍（胃のただれ）になるやすい	知っている・知らない
④ 気管支炎やぜんそくになるやすい	知っている・知らない
⑤ 肺炎腫（肺の組織がつかれる）になるやすい	知っている・知らない
⑥ 肺がんになるやすい	知っている・知らない
⑦ 歯ぐきの病気になるやすい	知っている・知らない
⑧ たばこの煙は周囲の人の健康にも害がある	知っている・知らない
⑨ 妊婦中にたばこを吸うと、赤ちゃんが予定よりばやく産まれやすい	知っている・知らない
⑩ 妊婦中にたばこを吸うと、体重の小さい赤ちゃんが産まれやすい	知っている・知らない
⑪ たばこをやめるための飲み薬や貼り薬がある	知っている・知らない

【問35】あなたは20歳になるまでの人がたばこを吸わないようにするための方法として、どれがよいと思いますか。（○は3つまで）

- |               |                  |           |
|---------------|------------------|-----------|
| 1. 親の注意       | 2. 先生の注意         | 3. 友達注意   |
| 4. 先輩の注意      | 5. 大人の注意         | 6. 警察官の注意 |
| 7. 医者注意       | 8. たばこの害の学習      |           |
| 9. 自動車売場を避けない | 10. 子どもにたばこを売らない |           |
| 11. その他（ ）    |                  |           |

【お酒についておたずねします】

【問36】あなたはアルコール類（ビール、ワイン、チューハイ、日本酒など）を飲みたいと思いますか。

- |       |         |
|-------|---------|
| 1. 思う | 2. 思わない |
|-------|---------|

【問37】家の中でアルコール類を飲む人はいますか。

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. 誰もいない |          |
| 2. いる    | →誰ですか（ ） |

【問38】あなたはこれまでアルコール類を1度でも飲んだことがありますか。

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1. 飲んだことがある | →【問38-1】へ |
| 2. 飲んだことがない | →【問39】へ   |

【問38-1】問38で「1. 飲んだことがある」と答えた方にお聞きします。

初めてアルコール類を飲んだのはいつ頃ですか。(〇は1つ)

- |              |            |            |
|--------------|------------|------------|
| 1. 小学校4年生までに | 2. 小学校5年生頃 | 3. 小学校6年生頃 |
| 4. 中学校1年生頃   | 5. 中学校2年生頃 | 6. わからない   |

【問39】あなたは20歳になるまでにアルコール類を飲むことについてどう思いますか。

(あてはまるものをすべてに〇)

- |               |                          |
|---------------|--------------------------|
| 1. 体に悪いのでよくない | 2. 法律で禁止されているので飲んではいけません |
| 3. 大人のまねでよくない | 4. 少しならよい                |
| 5. 家でならよい     | 6. 何とも思わない               |
| 7. 個人の勝手      | 8. その他( )                |

【問40】あなたは多量のアルコール摂取が健康に及ぼす影響について知っていますか。

次の①～④のそれぞれについて、「知っている」または「知らない」のいずれかに〇をつけてください。

- |                            |            |
|----------------------------|------------|
| ① 内臓の病気になるやすい              | 知っている・知らない |
| ② アルコール依存症やアルコール性認知症になりやすい | 知っている・知らない |
| ③ 胃がん・食道がんになりやすい           | 知っている・知らない |
| ④ 人格変化を起こすことがある            | 知っている・知らない |

【ストレス(不満・不安)についておたずねします】

【問41】あなたは日ごろの生活の中でストレスを感じることはありませんか。(〇は1つ)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. よくある   | } 【問41-1】へ |
| 2. ときどきある |            |
| 3. あまりない  | } 【問42】へ   |
| 4. まったくない |            |

【問41-1】問41で「1. よくある」または「2. ときどきある」と答えた方にお聞きします。ストレスの原因は、次のうちどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| 1. 家族との関係   | 2. 家族以外の人との関係(友人等) |
| 3. 勉強・進学のこと | 4. 自分からただのこと       |
| 5. その他( )   |                    |

【問42】あなたは悩みがあるとき、相談のってくれる人がいますか。 ※

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|



ご協力ありがとうございました。