

令和4年度 第2回鶴岡市健康なまちづくり推進協議会

日時：令和5年2月7日（火）午前10時

会場：鶴岡市総合保健福祉センター

にこ♥ふる 3階大会議室

次 第

1. 開 会

2. 会長あいさつ

3. 説明・意見交換

(1) 令和4年度健康課事業の実施状況について …資料1

- ・説明
- ・質疑応答

(2) 市民健康意識・行動調査について …資料2・資料3

- ・説明
- ・質疑応答

(3) 意見交換

4. アドバイザーによる講評

慶應義塾大学医学部教授 武 林 亨 先生

5. その他

6. 閉 会

令和4年度第2回鶴岡市健康なまちづくり推進協議会委員名簿

任期:令和4年7月1日～令和6年6月30日

アドバイザー	慶應義塾大学医学部教授	武 林 亨
--------	-------------	-------

	選出団体等	役 職	委員氏名	出欠
1	鶴岡地区医師会	会 長	福原 晶子	欠
2	鶴岡地区歯科医師会	会 長	毛呂 光一	欠
3	鶴岡地区薬剤師会	会 長	鈴木 千晴	欠
4	山形県栄養士会鶴岡地域事業部	担当理事	伊藤 真司	欠
5	鶴岡市小中学校養護教諭部会	副部長	高橋 実沙希	○
6	庄内保健所	所 長	蘆野 吉和	○
7	庄内労働基準監督署	安全衛生課長	梅津 彰紘	欠
8	鶴岡商工会議所	事務局長	七森 玲子	○
9	鶴岡市農業協同組合	福祉課長	藍 陽子	○
10	慶應義塾大学医学部教授 先端生命科学研究所からだ館プロジェクトリーダー	教 授	秋山 美紀	○
11	鶴岡市保健衛生推進員会連合会	会 長	千田 洋子	○
12	鶴岡市食生活改善推進協議会	副会長	佐藤 まさ子	○
13	鶴岡市国民健康保険運営協議会	委 員	齋藤 邦夫	○
14	鶴岡フィットネス協会	会 長	佐藤 しおり	○
15	すこやかな子どもを生ま育てるネットワーク推進委員会	委 員	庄司 弘子	○
16	鶴岡市老人クラブ連合会	会 長	長谷川 清	○
17	鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議	会 長	脇山 拓	欠

令和4年度鶴岡市健康なまちづくり推進協議会 職員名簿

No.	課係名	職 名	氏 名	備 考
1	健康福祉部	健康福祉部長	渡邊 健	
2	健康課	健康福祉部次長(兼)健康課長	伊原 千佳子	
3	健康課	健康課主幹	菅原 青	
4	藤島庁舎市民福祉課	藤島庁舎市民福祉課長	長谷川 郁子	
5	羽黒庁舎市民福祉課	羽黒庁舎市民福祉課長	成沢 結花	
6	櫛引庁舎市民福祉課	櫛引庁舎市民福祉課長	佐藤 栄一	
7	朝日庁舎市民福祉課	朝日庁舎市民福祉課長	佐藤 智井	
8	温海庁舎市民福祉課	温海庁舎市民福祉課長	加藤 早苗	
9	健康課	課長補佐	鈴木 美幸	
10	健康課	課長補佐	斎藤 啓	
11	健康課	母子保健主査	佐藤 まゆみ	
12	健康課	母子保健主査	伊藤 佳奈子	
13	健康課	成人保健主査	小細澤 邦子	
14	健康課	成人保健主査	武田 幸士	
15	健康課	成人保健主査	児玉 奈美	
16	健康課	高齢保健主査	五十嵐 信子	
17	健康課	高齢保健主査	佐藤 恵美子	
18	健康課	健康福祉主査	河口 維登	
19	健康課	保健総務主査	吉野 崇子	

令和4年度健康課事業の実施状況

行動計画	事業名	目的・内容	実施状況
I 健康増進 (1) 栄養・食生活	スマートイート事業	<p>【目的】 栄養・食生活課題の多い働き盛り世代を中心に、適切な食事量、食べ方等の啓発を展開し生活習慣病予防を推進する。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食改会員の研修、食改養成講座の開催 <ul style="list-style-type: none"> ・食改の会員研修にスマートイートの学習、スマートメニューの実習を取り入れ、地区における伝達講習を支援 ○生活習慣病予防・重症化予防事業 <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスアップセミナー、糖尿病予防健康相談、糖尿病予防セミナー等にスマートイートの学習を取り入れ実施 ○各種保健事業や各地域健康教室の開催 <ul style="list-style-type: none"> ・リーフレット等を活用し健康教育実施 ○啓発リーフレット、QRコード付ポスターの作成 <ul style="list-style-type: none"> ・30歳、40歳、61歳健康メッセージにリーフレットを同封。 ・にこふる館内、各庁舎、情報体験コーナー等にQRコード付ポスター展示。 ・市HPにリーフレット、スマートメニュー(年2回更新)を掲載。QRコードから市HPにアクセスができるよう作成 	<ul style="list-style-type: none"> ○食改会員の人材の育成 <ul style="list-style-type: none"> ・食改会員研修 29回 279人参加 ・食改養成講座 7回 11人終了 ・伝達講習会 ○生活習慣病予防・重症化予防事業 <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスアップセミナー 夜コース 25人受講 昼コース 14人受講 ・糖尿病予防健康相談 毎週火曜日実施 ・特定保健指導等 ○各種保健事業を活用した普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・さわやか健診時保健指導 女性 309人/6回 男性 180人/3回 ・各地域健康教室 ・学校保健委員会 ・乳幼児健診(1歳6か月健診)等 ○ICT、メディアを活用した普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・市HP ・KCT ○展示、リーフレットによる普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・30歳(932人)、40歳(1,361人)、61歳(1,703人)健康メッセージにリーフレットを同封 ・にこふる館内、各庁舎、情報体験コーナー等にQRコード付ポスター掲示 ・<u>ポケットティッシュ台紙を活用した啓発。各地区健康展で配布(新規)</u> ○スマートイートメニューの考案 <ul style="list-style-type: none"> ・350Kcal前後、野菜120g以上、塩分2.3g以下、地産地消を意識したメニューを作成しHPに掲載 ・食生活改善推進員の会員研修会で実習、伝達講習会で地区に伝達

行動計画	事業名	目的・内容	実施状況
I 健康増進 (2) 身体活動	運動推進事業	<p>【目的】 日常の身体活動量や定期的な運動習慣の取り組みを増やすことで生活習慣病の発症や重症化予防、ロコモティブシンドローム、フレイル予防につながるよう運動推進を図る。</p> <p>【内容】</p> <p>○運動推進の啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集団健診時(さわやか健診含む)、学校保健委員会、地域健康教室等におけるチラシの配布 ・にこ♥ふる全館におけるラジオ体操放送の取り組み ・市公式 web(ホームページ、フェイスブック、YouTube チャンネル)を活用した運動動画の配信 ・市民スポーツクラブや既存の運動施設の紹介 <p>○生活習慣病予防、重症化予防、高齢期健康づくり事業の実施(講話・実技指導)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスアップセミナー、認知症予防セミナー、65歳からの健康づくり事業等 <p>○運動継続支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・軽トレーニングルームの紹介、利用資格講習会の実施 	<p>○啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの取組を継続実施 <p>○各種事業の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスアップセミナーの開催 (2コース・8回シリーズ) 6月夜コース : 25人受講 9月午前コース: 14人受講 ・認知症予防セミナー(5学区・斎地区開催) 参加人数: 62人 ・65歳からの健康づくり事業(R4年12月末現在) 11地区開催・29回実施・延べ655人参加 <p>○運動継続支援(R4年12月末現在)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・軽トレーニングルーム利用資格講習会の開催 5回開催・64人受講 ・軽トレーニングルームの運営 利用人数: 延べ3,521人(内 新規68人)

行動計画	事業名	目的・内容	実施状況
I 健康増進 (4) 喫煙	禁煙・受動喫煙防止対策	<p>【目的】</p> <p>喫煙による害の周知啓発を行うとともに、出産後の再喫煙防止と受動喫煙防止を推進する</p> <p>【内容】</p> <p>○妊娠届出時、産褥期訪問時、乳幼児健診時での状況把握</p> <p>○妊娠届出、乳児訪問、乳幼児健診時に喫煙する家族がいる場合、庄内地域サポートプログラムに基づき、禁煙支援を実施</p> <p>○産後の再喫煙防止</p> <p>○喫煙と受動喫煙の害の情報提供</p> <p>○禁煙支援と受動喫煙防止の取り組み</p>	<p>○啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの取組を継続実施 ・妊娠届出時、産褥期訪問時、乳幼児健診時での状況把握 ・妊娠届出、乳児訪問、乳幼児健診時に喫煙する家族がいる場合、庄内地域サポートプログラムに基づき、乳児訪問及び乳幼児健診時に禁煙支援を実施 <p>○環境整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市公共施設についてはこれまでの取組のとおり ・町内会長に自治会公民館に受動喫煙防止ポスターを送付、掲示を再依頼した。 ・前回屋内禁煙に取り組んでいないと回答のあった自治会公民館に対し、再調査中。(34施設 回答17施設 うち3施設屋内禁煙未実施) <p>○連携会議</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2年に1回開催予定のため今年度は開催なし

行動計画	事業名	目的・内容	実施状況																								
I 健康増進 (5) がん	がん検診受診率向上対策事業	<p>【目的】</p> <p>死亡原因第1位であるがんを早期に発見し、早期に治療することができるよう、受診環境の整備や啓発等により、がん検診の受診率向上を図る。</p> <p>【内容】</p> <p>○市民への周知啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がん検診受診率向上対策キャンペーンの実施（定住自立圏形成協定事業及び市単独事業） ・職域と連携した受診啓発の実施 <p>○受診環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・40歳総合健診、日曜日がん検診、障害者通所施設健診、土曜日検診の実施 <p>○受診勧奨の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・節目年齢への受診券の送付 ・子宮がん・乳がん検診重点年齢へのDM、受診券の送付 ・子宮がん・乳がん検診コールリコールの実施 ・がん検診精密検査未受診者への受診勧奨 <p>○がん予防重点健康教育の実施</p>	<p>○市民への普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イオンモール三川での定住自立圏形成協定事業（庄内地域の市町）がんキャンペーンの実施 来場者へのデイバック配布 629人（R3 760人） ・市単独がんキャンペーンの実施 10月の健康づくり強調月間に合わせて実施。にこふる館内の展示、館内全てのトイレに大腸がん撲滅トイレトペーパーの設置、大腸がんクイズラリーの実施 ・市商工会議所、出羽商工会、労働基準協会、産業保健センターへのチラシ配布による受診啓発の実施 <p>○受診環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・40歳総合健診、日曜日がん検診、障害者通所施設健診、土曜日検診の実施 <p>○受診勧奨の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・節目年齢への受診券の送付（子宮がん 20・30・40・50歳、乳がん 40・50歳） ・子宮がん・乳がん検診重点年齢へのDM、受診券の送付（子宮がん 26・31・44・48歳、乳がん 44・48歳） ・子宮がん・乳がん検診のコールリコールの実施（申込みがあった者のうち未受診者に対する再勧奨） ・がん検診精密検査未受診者への受診勧奨 <p>○がん予防重点健康教育の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・R4 1学区、湯田川地区、大泉地区、京田地区、小堅地区、藤島地域、朝日地域の7地区で実施 <p>がん検診の受診者数比較表（4月～10月）</p> <table border="1" data-bbox="884 1626 1414 1877"> <thead> <tr> <th></th> <th>R3</th> <th>R4</th> <th>R3との比較</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>胃がん</td> <td>9,339</td> <td>9,352</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>大腸がん</td> <td>13,003</td> <td>13,093</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>肺がん</td> <td>13,687</td> <td>13,702</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>子宮がん</td> <td>5,278</td> <td>5,205</td> <td>▲ 73</td> </tr> <tr> <td>乳がん</td> <td>2,537</td> <td>2,572</td> <td>35</td> </tr> </tbody> </table>		R3	R4	R3との比較	胃がん	9,339	9,352	13	大腸がん	13,003	13,093	90	肺がん	13,687	13,702	15	子宮がん	5,278	5,205	▲ 73	乳がん	2,537	2,572	35
	R3	R4	R3との比較																								
胃がん	9,339	9,352	13																								
大腸がん	13,003	13,093	90																								
肺がん	13,687	13,702	15																								
子宮がん	5,278	5,205	▲ 73																								
乳がん	2,537	2,572	35																								

行動計画	事業名	目的・内容	実施状況
I 健康増進 (6) 糖尿病 ・循環器疾患	特定健診・特定保健指導	<p>【目的】 生活習慣病の予防に着眼した効果的・効率的な健康診査事業を実施する。また、特定健診の結果から生活習慣の改善が必要な者に対して、保健指導を実施し生活習慣病の予防を図る。</p> <p>【内容】</p> <p>○健診受診意向調査登録制の実施 ・翌年度の健診受診の意向を調査し、申込の取りまとめを実施。</p> <p>○特定健診受診率向上対策 ・意向調査で回答のない者全員へ受診勧奨通知の送付。 ・特定健診未受診者へ集団健診の全日程終了後に、再度の受診勧奨通知の送付。</p> <p>○特定保健指導の実施 ・特定健診の結果、腹囲・血圧・脂質・血糖値において生活習慣の改善が必要と認められた方に面接や電話、手紙等で保健指導の実施。</p> <p>○健診異常値放置者未受診者勧奨・糖尿病治療中断者受診勧奨の実施 ・血圧・脂質・血糖・腎機能において受診勧奨判定値に該当し放置している者及び糖尿病治療を中断している者に、受診勧奨通知の送付。</p>	<p>○健診受診意向調査登録制の実施 ・12月に翌年度の健診受診の意向を調査し、申込の取りまとめを実施。健診申込内容に変更がない場合は提出の必要がない。(登録制) 意向調査書送付数:45,825世帯</p> <p>○特定健診受診率向上対策 ・意向調査で回答のない者全員へ8月に受診勧奨通知の送付。 勧奨通知送付数:4,216人 ・特定健診未受診者へ集団健診の全日程終了後に、再度の受診勧奨通知の送付。 勧奨通知送付数:1,362人</p> <p>○特定健診受診状況 ・特定健診受診人数:7,968人(4月～10月) (R3同時期:7,989人)</p> <p>○特定保健指導の実施 ・特定保健指導利用人数(12月現在) 積極的 58人 動機付 206人 (R3同時期 積極的 51人 動機付 244人) <再掲>特定保健指導を断った者の内、血圧・脂質・血糖値全て基準値以上の方に対して再度訪問指導を実施した人数(12月現在) 11人</p> <p>○健診異常値放置者未受診者勧奨・糖尿病治療中断者受診勧奨の実施 ・勧奨通知送付数:1,018人</p>

行動計画	事業名	目的・内容	実施状況
Ⅱ 母子保健 (1) 妊娠・出産期	妊産婦健康診査・家庭子育て機能育成事業	<p>【目的】 妊娠・出産・育児期を包括的に切れ目なく支援を行い、不安・負担を軽減し子どもの健やかな成長発達を推進する。</p> <p>【内容】 ○安心して妊娠・出産・育児に臨めるよう切れ目のない支援を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠届出時全妊婦との面談、妊婦健康診査へ助成を実施。 ・妊産婦サポート事業による支援、プレママ教室、産後母子ケア事業、母乳・ミルク相談、全乳児訪問等を実施。 ・子育て支援アプリケーション「母子モ」による情報発信を実施。 	<p>○安心して妊娠・出産・育児に臨めるよう切れ目のない支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠届出時全妊婦との面談(R4年12月末妊娠届出数466件)、妊婦健康診査へ助成を実施。 ・妊産婦サポート事業による支援、プレママ教室、産後母子ケア事業、母乳・ミルク相談、全乳児訪問等を実施。 ・子育て支援アプリケーション「母子モ」による情報発信を実施。 (母子モ登録数 1628人 R4.12月末) ・<u>養育支援訪問事業(家事支援)の実施(新規)</u> (利用者数 実3人 延5人 R4.12末) ・<u>新生児聴覚検査の費用の一部を助成(新規)</u> (受診児数 433人 R4.12末)
Ⅱ 母子保健 (2) 子育て期	予防接種事業	<p>【目的】 予防接種法に基づき定期予防接種を実施し、感染症の発生及び蔓延を予防し社会防衛を図る。</p> <p>【内容】 ○風しん抗体検査及び風しん第5期定期予防接種</p> <ul style="list-style-type: none"> ・未受検者へ勧奨はがきを送付し、事業を推進。 <p>○子宮頸がん(HPV)予防接種</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中学1年生から高校1年生相当の女子へ情報提供を行い、希望者が接種を受けることができるよう対応。 	<p>○風しん抗体検査及び風しん第5期定期予防接種</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業期間が令和6年度まで延長となったことから未受診者へ接種券を再発行し勧奨を実施。 <p>○子宮頸がん(HPVワクチン)予防接種</p> <ul style="list-style-type: none"> ・積極的勧奨の再開(R4年度～)により、個別勧奨通知を送付。 ・<u>キャッチアップ接種対象者に対し、勧奨はがき及び個別勧奨はがきを送付。(新規)</u> (キャッチアップ接種者数 534人 R4.11末) ・<u>任意接種者(H9.4.2～H17.4.1)に対し、償還払いを実施。(新規)</u> 償還払い実施数 55人(R4.12末)

行動計画	事業名	目的・内容	実施状況
Ⅲ 歯科 口腔 保健	歯科 口腔 保健 事業	<p>【目的】 生涯を通じた歯科疾患の予防、口腔機能の維持・向上を図ることにより、全ての市民が心身ともに健やかで心豊かな生活ができる社会の実現を目指す。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 幼児の歯科健康診査の実施 ○ 歯科健康教室の実施 ○ 歯周疾患検診(40・50・60・70歳)実施 ○ 周知啓発 ○ 8020運動の普及啓発及び表彰事業 (地区医師会共催事業) ○ 歯科保健連絡協議会開催 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 幼児歯科健康診査及び指導の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ 1歳6か月児 24回、3歳児 30回 実施予定 ○ 歯科健康教室の実施 ○ 各地区での健康教育の実施 ○ 歯周疾患検診(40・50・60・70歳)実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ 個別通知を実施 ○ 周知啓発の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ 母子健康手帳交付時、リーフレット配布 ・ プレママ教室時歯ブラシとリーフレット配布し 情報提供 ・ 6月の歯と口の健康週間にあわせ、歯ブラシとリーフレットを企業献血の際に配布 271人 ・ 健康メッセージ(1、30、40、50、61歳)を送付 ・ <u>新たに40歳健診受診者に歯ブラシとリーフレットを配付し啓発を実施 71人</u> ○ 8020運動の普及啓発及び表彰事業の実施 (地区医師会共催事業) 表彰者数163人 ○ 歯科保健連絡協議会 7/26 実施 <p>※終了した事業のみ実績を記載。</p>

行動計画	事業名	目的・内容	実施状況
IV 自殺対策	こころの健康づくり推進事業	<p>【目的】 こころの健康づくりに対する意識と理解を高めるとともに、関係機関や地域住民との連携を進め、うつ病・ひきこもり等の予防・早期発見・早期対応と自殺予防対策の推進を図る。</p> <p>【内容】</p> <p>○地域におけるネットワークの構築 ・鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議の開催とこころ元気アップセミナー等の協同事業を実施。</p> <p>○自殺対策を支える人材の育成 ・こころのサポーター研修会(こころの健康づくり出前講座等)を実施。</p> <p>○市民への周知と啓発 ・こころの健康づくり重点地区事業を実施する。 ・自殺予防週間・自殺対策強化月間に合わせて、関係機関の協力を得て、早めの相談とこころの相談先等の周知啓発を図る。</p> <p>○こころの健康相談・若者ひきこもり相談を実施。</p>	<p>○これまでの事業を継続実施・強化</p> <p>○ネットワーク構築 ・ネットワーク会議:年2回 ・自殺対策関係課推進会議:年1回 ・若者ひきこもり自立支援実務者会議:年2回</p> <p>○自殺対策を支える人材の育成 ・こころのサポーター研修(出前講座)の実施 市職員こころのサポーター研修:年1回 こころの健康づくり出前講座:6組織・団体予定</p> <p>○市民への周知と啓発 ・こころ元気アップセミナー(ハイブリッド方式) 会場:88人、オンライン:55回線(76人)計164人 ・重点地区事業(5地区)、こころの健康講演会実施 ・市ホームページ、SNSへ自殺の現状・相談先掲載 ・<u>LINEを活用した相談先等の周知啓発(新規)実施</u> 9月の自殺予防週間・3月の自殺対策強化月間 こころの相談先・セミナー・出前講座等の周知 ・自殺予防週間、自殺対策強化月間における 相談先等周知啓発物品の配布 (市内薬局、自殺対策関係機関・関係各課窓口等) ・<u>自殺予防週間期間中、市民ロビーにて行政情報モニター放映にて周知(新規)9/1~9/15実施</u> ・鶴岡市こころの健康づくりだより発行(2月)</p> <p>○個別ケア事業 ・こころの健康相談日 週1回に、<u>月1回を追加</u> ・若者ひきこもり相談 週1回</p>

令和 5 年度 健康意識・行動調査について

1. 目的

4 つの計画を網羅する保健行動計画の評価・指針とする調査を、策定の前年度（令和 5 年）に行う。「いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」

- ① 「いきいき健康つるおか 21 保健行動計画」
- ② 「鶴岡市母子保健計画」
- ③ 「鶴岡市歯科口腔保健行動計画」
- ④ 「鶴岡市自殺対策計画」

2. 実施方法

- ・調査対象: 鶴岡市民を無作為抽出し 5,000 名に調査票を送付
- ・調査員 : 保健衛生推進員が自宅に配布・回収
- ・解答方法: 解答用紙に記入する方法とスマホ・パソコンからのオンラインによる回答
- ・調査分析: 慶応義塾大学へ依頼

3. 内容

別紙調査票

4. 今後の予定

- | | |
|---------|-------------------------------|
| 令和 4 年度 | 調査項目検討 |
| 令和 5 年度 | ・調査の実施
・とりまとめ・分析
・調査報告会 |
| 令和 6 年度 | 計画作成 |

R5 鶴岡市保健行動計画 ～いきいき健康つるおか～

－ 健康意識・行動調査 －

調査へご協力をお願い

鶴岡市では、5年ごとに市民の健康に関する意識・行動についての調査を実施しております。この調査は、市民の健康意識・行動の変化を的確に捉えることを目的としており、健康意識や健康管理の方法等をうかがい、鶴岡市の健康施策を充実させるためのものです。

今回の調査では、市内にお住まいの16～79歳の方の約5%にあたる、5,000人 を無作為に抽出しています。あなた様が選ばれましたので、回答をお願いすることになりました。

この調査は無記名で行われますので、個人が特定できることは一切ございません。また調査結果は、数量統計値として処理されますので、個人の回答がそのまま公表されることも一切ございません。

回答は、この用紙に記入するか、スマホ・Webでも回答できます。

<https://www.city.tsuruoka.lg.jp/kenko/hokenkenko/kenko0120150113-558.html>

QRコード

鶴岡 健康 調査 🔍

変更します。

この調査の趣旨をご理解いただき、是非ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和5年8月

鶴岡市長 皆川 治

ご記入上のご注意

1. あて名のご本人が必ずお答えください。
ご本人がお書きできない場合は、ご家族の方がご本人に聞いていただき、ご記入ください。
2. お答えは、回答のあてはまる数字を○で囲んでください。
3. すべての質問項目にもれなく回答をお願いします。
4. この調査票は、全11ページで、ご記入に必要な時間は、約20分ほどです。

調査の監修、分析は慶應義塾大学に依頼しています。

監修・分析 慶應義塾大学医学部教授

武 林 亨

お問い合わせ先

健康福祉部健康課保健総務係

担当者 齋藤 啓

〒997-0033 鶴岡市泉町 5 番 30 号

電話番号:0235-35-0146 内線361 FAX:0235-25-7722

メール kenko@city.tsuruoka.lg.jp

回答が終わりました調査票は、鶴岡市保健衛生推進員が受け取りに伺います。
よろしくお願ひします。

※スマホ・Web回答の場合は、回収不要。

1. あなたご自身についてうかがいます

問1. 性別は? 0. 男 1. 女

問2. 年齢は、満何歳ですか? 歳

問3(1) 身長は? cm

(2) 体重は? kg

(3) 20 歳の時から、体重が 10kg 以上増えていますか? 0. はい 1. いいえ
※21 歳以上の方は回答ください。

(4) 腹囲(へそ周り)は? cm

問4. あなたの主な仕事について以下の分類で最も当てはまるもの1つに○をつけて下さい。

- | | | | |
|------------|--------|-----------|---------------|
| 0. 農・林・漁業 | 1. 自営業 | 2. 勤め(全日) | 3. 勤め(パートタイム) |
| 4. 専業主婦・主夫 | 5. 学生 | 6. 無職 | 7. その他 |

問5. 同居家族の人数と構成について、あなたを含めて、お答えください。

(1) 同居家族の人数 あなたを含めて 人

(2) 同居家族の構成 (1つに○を)

- | | | | | |
|-------|---------|----------|----------|--------|
| 0. 単身 | 1. 夫婦のみ | 2. 2世代世帯 | 3. 3世代世帯 | 4. その他 |
|-------|---------|----------|----------|--------|

(3) 配偶者について (1つに○を)

- | | | | | |
|-------|-------|----------|-------|--------|
| 0. 同居 | 1. 別居 | 2. 離別、死別 | 3. 未婚 | 4. その他 |
|-------|-------|----------|-------|--------|

問6. 日常生活活動について伺います。(仕事を含む)

(1) 日常的な体の使い方について伺います。次のどれに最も当てはまりますか? (1つに○を)

- | | | |
|-------------------------|---------------|------------|
| 0. 座っていることが多い | 1. 立っていることが多い | 2. 歩くことが多い |
| 3. 重いものを運ぶなどの筋肉を使うことが多い | 4. その他 | |

(2) 主な交通手段は、次のうちどれですか？（1つに○を）

0. 徒歩	1. 自転車	2. バス	3. 自動車・バイク
4. 電車	5. その他		

(3) 1日合計でどの程度歩いていますか？（1つに○を）

0. 10分未満	1. 10分～29分	2. 30分～59分	3. 60分～89分	4. 90分以上
----------	------------	------------	------------	----------

(4) あなたの歩く速度は、同世代の同性と比較すると、速いですか？

0. はい	1. いいえ
-------	--------

(5) 普段、通勤・通学・お仕事以外で、以下の目的で自宅から外出することがありますか？

①～⑩までのそれぞれの項目について、該当するところ一つに○をつけてください。

①買い物	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
②病院、接骨院、歯医者など	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
③健康づくり	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
④スポーツ・趣味・娯楽活動	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
⑤地域活動（自治会・PTA等）	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
⑥ボランティア・市民活動	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
⑦子供・親・家族の送り迎え	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
⑧犬の散歩	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
⑨親族・友人などとの交流	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない
⑩その他（商工・宗教・政治等）	0. ほぼ毎日	1. 週数回	2. 週1回	3. 週1回未満	4. しない

2. あなたご自身の、健康意識と健康状態についてうかがいます

問7(1) 「ご自分が健康だ」と感じていますか？（1つに○を）

0. 非常に健康である	1. 健康である	2. あまり健康ではない	3. 健康ではない
-------------	----------	--------------	-----------

問7(2) 「健康に良いことを、今行くと、将来の健康に役立つ」と思いますか？（1つに○を）

0. とても役立つ	1. 役立つ	2. あまり役立たない	3. 役立たない
-----------	--------	-------------	----------

問7(3) 健康のために気をつけていることや、行っていることがありますか？（複数回答可）

- | | | | |
|----------------|---------------|-----------------|----------|
| 0. 特になし | 1. 過労に注意する | 2. 十分な睡眠・休養 | 3. 食事や栄養 |
| 4. 酒を控える | 5. タバコを控える | 6. 定期的な健康診断 | 7. 体を動かす |
| 8. 歯や口の丁寧な手入れ | 9. 血圧を測る | 10. 健康情報や知識を増やす | |
| 11. 体重管理に気がつかう | 12. かかりつけ医がある | 13. その他 | |

問7(4) 健康に関して、何か不安をお持ちですか？（複数回答可）

- | | | | |
|-------------|---------------|----------------------|---------------------------|
| 0. 特に不安はない | 1. ガンになるのが怖い | 2. 心筋梗塞、糖尿病、脳卒中などが怖い | |
| 3. 体力が衰えてきた | 4. 歯や歯ぐきが気になる | 5. ストレスがたまる。精神的に疲れる | |
| 6. 肥満が気になる | 7. 持病がある | 8. 物忘れが気になる | 9. <u>新型コロナウイルス感染症が怖い</u> |
| 10. その他 | | | |

問7(5) 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか？（複数回答可）

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|--------|
| 0. 特に問題はない | 1. 日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など） | |
| 2. 外出（時間や作業量などの制約） | 3. 運動（スポーツを含む） | |
| 4. 仕事、家事、学業（時間や作業量などの制約） | 5. 歩行 | 6. その他 |

問7(6) 今後、健康のために、気をつけていく自信がありますか？（1つに○を）

- | | | | |
|----------|------------|-------------|----------|
| 0. 自信がある | 1. やや自信がある | 2. あまり自信がない | 3. 自信がない |
|----------|------------|-------------|----------|

問7(7) 健康についての知識や情報を、主に何から得ていますか？（3つ以内に○を）

- | | | | | |
|-------------|---------|-------------|------------|---------|
| 0. 特になし | 1. 家族 | 2. 友人、職場や近所 | 3. 市の広報 | |
| 4. 健康に関する書籍 | 5. 新聞 | 6. 週刊誌等の雑誌 | 7. テレビ・ラジオ | |
| 8. インターネット | 9. 市役所等 | 10. 病院、診療所 | 11. 薬局 | 12. その他 |

問8(1) かかりつけ医を持っていますか？.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

問8(2) 現在、定期的に通院中の病気がありますか？(複数回答可)

- | | | | |
|---------------|-------------|------------|----------|
| 0. 特にない | 1. 高血圧症 | 2. 糖尿病 | 3. 高脂血症 |
| 4. 痛風・高尿酸血症 | 5. 狭心症・心筋梗塞 | 6. 脳卒中 | 7. うつ病 |
| 8. がん | 9. 胃・大腸等の病気 | 10. 肝炎・肝硬変 | 11. 腎疾患 |
| 12. 腰痛症 | 13. 膝関節症 | 14. 骨粗しょう症 | 15. ぜんそく |
| 16. 肺気腫(COPD) | 17. その他 | | |

問9(1) この1年間に、健康診断を受けましたか？…………… 0. はい 1. いいえ

問9(2) この1年間に受けた「がん検診」は次のどれですか？(複数回答可)

- | | | | |
|-------------|---------|----------|---------|
| 0. 受けていない☞① | 1. 胃がん | 2. 肺がん | 3. 子宮がん |
| 4. 乳がん | 5. 大腸がん | 6. 前立腺がん | |

問9(2)で「0」に回答された方はお答えください。

☞① 「がん検診」を受けていない理由は何ですか？(複数回答可)

- | | | |
|-----------------|------------------|-------------------|
| 0. 健康に自信がある | 1. 忙しく時間がない | 2. 仕事を休めない |
| 3. 面倒 | 4. がんが見つかったら怖い | 5. 精密検査になると分かっている |
| 6. 検査料金が安い | 7. 医療機関を受診している | 8. 申込方法が分からない |
| 9. 対象年齢*になっていない | 10. 職場では受けられないから | 11. その他 |

*子宮がん検診は20才以上、その他は40才以上

問10. 歯科口腔の状況について伺います。

(1) 1日に歯みがきを何回しますか？(1つに○を)

- | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|---------|
| 0. しない | 1. 1回 | 2. 2回 | 3. 3回 | 4. 4回以上 |
|--------|-------|-------|-------|---------|

(2) 歯みがきのときに、歯ブラシ以外に糸ようじ(フロス)や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための専用器具を使用していますか？…………… 0. はい 1. いいえ

(3) この1年間に、歯科検(健)診を受けましたか？…………… 0. はい 1. いいえ

(4) かかりつけ歯科医を持っていますか？(1つに○を)

- | |
|---------------------------------------|
| 0. 定期的(1年に複数回)に検(健)診に行く「かかりつけ歯科医」がある |
| 1. 定期的(1年に1回程度)に検(健)診に行く「かかりつけ歯科医」がある |
| 2. 歯が痛くなった時等に行く「かかりつけ歯科医」がある |
| 3. ない |

(5) 現在、ご自分の歯は何本ありますか？(1つに○を)

0. 20本未満

1. 20～23本

2. 24本以上

(6) 入れ歯を使用していますか？(1つに○を)

0. はい

1. いいえ

2. 入れ歯はあるが使用していない

(7) 以前と比べて、歯が原因で食べにくくなったと感じることがありますか？(1つに○を)

0. よくある

1. たまにある

2. まったくない

3. あなたの運動習慣についてうかがいます

問 11 日ごろ、健康づくり等のために運動をしていますか？(1つに○を)

0. 1年中している☞①～④

1. 冬季以外はしている☞①～④

2. 冬季のみしている☞①～④

3. 過去にはしていたが、現在はしていない☞⑤⑥

4. したことがない☞⑤⑥

問 11 で、「0」、「1」、「2」を選んだ方にお聞きします。

☞① 運動の頻度は、次のどの程度ですか？(1つに○を)

0. 週1回未満

1. 週1回

2. 週2回

3. 週3回

4. 週4回以上

☞② 運動の時間は、1回あたり、どれぐらいですか？(1つに○を)

0. 30分未満

1. 30分～59分

2. 60分～119分

3. 2時間以上

☞③ 運動をはじめて、どの位になりますか？(1つに○を)

0. 一年以上続いている

1. 6ヶ月以上続いている

2. はじめたばかりである(6ヶ月未満)

☞④ どのような運動を行っていますか？(複数回答可)

0. 散歩

1. ウォーキング

2. ジョギング

3. 体操・ストレッチ

4. 筋トレ

5. 水泳

6. その他

問 11 で、「3」、「4」を選んだ方にお聞きします。

☞⑤ 「運動を行わない・行えない・やめた」理由は、次のどれですか？(複数回答可)

0. 適切な運動がわからない

1. 運動する場所がない

2. 面倒だ

3. 仕事で体を使っている

4. 病気や身体上の理由

5. 費用がかかる

6. 効果があると思えない

7. 時間に余裕がない

8. からだを動かすことが嫌いだ

9. 仕事、家事で疲れている

10. 一緒にやる人がいない

11. 天候のためやりにくい

12. 特に必要がない

13. その他

☛⑥ 今後、健康づくり等のため運動習慣を改善したいと思いますか？(1つに○を)

- | | | |
|---------------|---------------------|-------------------|
| 0. 改善するつもりはない | 1. 改善するつもり(概ね6か月以内) | 2. 近いうちに(概ね1か月以内) |
|---------------|---------------------|-------------------|

4. あなたの食生活についてうかがいます

問 12(1) 日ごろ、健康のために食生活に気をつけていますか？(1つに○を)

- | | |
|---------|----------|
| 0. はい☛① | 1. いいえ☛② |
|---------|----------|

問 12(1)で、「0」を選んだ方にお聞きします。

☛① 食生活に気をつけはじめて、どの位になりますか？

- | | |
|------------------|----------------------|
| 0. 6ヶ月以上、気をつけている | 1. はじめたばかりである(6ヶ月未満) |
|------------------|----------------------|

問 12(1)で、「1」を選んだ方にお聞きします。

☛② 今後、健康づくりのため、食生活を改善したいと思いますか？(1つに○を)

- | | | |
|---------------|---------------------|-------------------|
| 0. 改善するつもりはない | 1. 改善するつもり(概ね6か月以内) | 2. 近いうちに(概ね1か月以内) |
|---------------|---------------------|-------------------|

問 12(2) あなたの食生活について、下記の項目にすべてお答え下さい。

① 朝食について

- | | | | |
|----------|-------------|-------------|-------------|
| 0. 毎日食べる | 1. 週4、5日食べる | 2. 週2、3日食べる | 3. ほとんど食べない |
|----------|-------------|-------------|-------------|

② 毎食、主食(ご飯、パン、麺類、シリアル等)を食べる.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

③ 毎食、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)を食べる.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

④ 毎食、野菜を食べる.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

⑤ 毎日、牛乳・乳製品をとっている.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

⑥ 栄養バランスに気をつけている.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

⑦ 間食はとらないようにしている.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

⑧ 油っぽいものをとりすぎないようにしている.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

⑨ 塩分をとりすぎないようにしている.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

⑩ 糖分をとりすぎないようにしている.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

⑪ 食べ過ぎないようにしている.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

⑫ 夕食後に食べたり飲んだりすることが多い.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

⑬ 食べ方が人より早い.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

⑭ 良く噛んで食べるようにしている.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

⑮ 夕食後、2時間以内に就寝することが週3回以上ある.....

- | | |
|-------|--------|
| 0. はい | 1. いいえ |
|-------|--------|

- ⑯ 自分にとって適切な食事内容・量を知っている……………
- ⑰ 食品購入や外食時に栄養成分表示を見る……………
- ⑱ サプリメントを利用している……………

0. はい	1. いいえ
0. はい	1. いいえ
0. はい	1. いいえ

5. あなたの体重の状況についてうかがいます

問 13(1) 現在の体重を、どう思いますか？(1つに○を)

0. 非常に太っている	1. 少し太っている	2. ふつう	3. やせている	4. 非常にやせている
-------------	------------	--------	----------	-------------

問 13(2) 現在の体重をどうしたいと、考えていますか？(1つに○を)

0. 減らしたい	1. 維持したい	2. 増やしたい	3. その他
----------	----------	----------	--------

問 13(3) 適正体重を維持するための支援策として必要なことはありますか

0. 適正体重のための健康教室・健康相談	1. トレーニング施設	2. 食事指導を受ける機会	3. 運動教室
4. SNSによる栄養士等によるアドバイス	5. その他		

問 13(1)で、「0」、「1」を選んだ方にお聞きします。

☞① ここ一年間で体重が3kg以上増えましたか？

0. はい	1. いいえ
-------	--------

☞② 体重を3kg以上減らすような健康管理のために減量をしたことがありますか？(1つに○を)

0. ない	1. 1回ある	2. 2回～4回ある	3. 5回以上ある
-------	---------	------------	-----------

6. あなたの睡眠、休養、ストレスについてうかがいます

問 14(1) この1か月間の、1日の平均睡眠時間はどれくらいですか？(1つに○を)

0. 5時間未満	1. 5時間～6時間未満	2. 6時間～7時間未満	3. 7時間～8時間未満
4. 8時間～9時間未満	5. 9時間以上		

問 14(2) いつもの睡眠で十分に休養がとれていますか？(1つに○を)

0. とれている	1. まあとれている	2. あまりとれていない	3. 全くとれていない
----------	------------	--------------	-------------

問 14(3) この1ヶ月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか？(複数回答可)

0. 寝つきが悪かった	1. 夜間、睡眠途中で何度も目が覚めた
2. 早く目が覚め、それ以上眠れなかった	3. 睡眠時間が足りなかった
4. 睡眠の質が悪かった	5. 日中眠かった
	6. 特にない

問 14(4) 睡眠確保の妨げはありますか？ (複数回答可)

- | | | | | |
|------------------------------|-----------------|---------|-------|---------|
| 0. 仕事 | 1. 家事 | 2. 育児 | 3. 介護 | 4. 健康状態 |
| 5. 通勤・通学の所要時間 | 6. 睡眠環境(音、照明など) | | | |
| 7. 就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること | 8. その他 | 9. 特にない | | |

問 14(5) 睡眠確保のため最も必要なことは？ (1つに○を)

- | | | | |
|-----------------------------|---------------|-------------|------------|
| 0. 就労時間の短縮 | 1. 家事のサポート | 2. 育児のサポート | 3. 介護のサポート |
| 4. 健康状態の改善 | 5. 通勤・通学時間の短縮 | 6. 睡眠環境を整える | |
| 7. 就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない | 8. その他 | 9. 特にない | |

問 15(1) この1ヶ月間に、気分が落ち込んで憂うつになることがありましたか？ (1つに○を)

- | | | | |
|--------|---------|---------|-------|
| 0. いつも | 1. ときどき | 2. 少しだけ | 3. ない |
|--------|---------|---------|-------|

問 15(2) この1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか？ (1つに○を)

- | | | | |
|----------|---------|----------|-------|
| 0. 大いにある | 1. 多少ある | 2. あまりない | 3. ない |
|----------|---------|----------|-------|

問 15(2)で、「0」、「1」を選んだ方にお聞きます。

それはどのような原因ですか。あてはまる原因について 3 つ、最も気になる順に番号を記入欄に記入してください。

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 01 家族との人間関係 | 12 妊娠・出産 |
| 02 家族以外との人間関係 | 13 育児 |
| 03 恋愛・性に関すること | 14 家事 |
| 04 結婚 | 15 自分の学業・受験・進学 |
| 05 離婚 | 16 子どもの教育 |
| 06 いじめ、セクシュアル・ハラスメント | 17 自分の仕事 |
| 07 生きがいに関すること | 18 家族の仕事 |
| 08 自由にできる時間がないこと | 19 住まいや生活習慣(公害・安全及び交通事情を含む) |
| 09 収入・家計・借金等 | 20 その他 |
| 10 自分の病気や介護 | 21 わからない |
| 11 家族の病気や介護 | |

気になる悩みやストレスの番号記入欄⇒ 1 番目: 2 番目: 3 番目:

問 15(3) 悩みを抱えたり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？ (1つに○を)

- | | | |
|---------|----------------|-----------------|
| 0. 感じる | 1. どちらかといえば感じる | 2. どちらかといえば感じない |
| 3. 感じない | 4. わからない | |

問 15(4) あなたの不満や悩みや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？

(1つに○を)

- | | | |
|---------|---------------|-----------------|
| 0. 思う | 1. どちらかといえば思う | 2. どちらかといえば思わない |
| 3. 思わない | 4. わからない | |

問 15(5) あなたが自分自身に「2週間以上続く不眠などのうつ病のサイン」があったら、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。(1つに○を)

- | | | |
|-------------------|---------------------|----------|
| 0. 精神科や心療内科等の医療機関 | 1. かかりつけの医療機関 | |
| 2. 市役所・保健所等の相談窓口 | 3. いのちの電話等民間機関の相談窓口 | |
| 4. その他 | 5. 何も利用しない | 6. わからない |

問 15(6) あなたが、家族など身近な人の「2週間以上続く不眠などのうつ病のサイン」に気づいたら、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。(1つに○を)

- | | | |
|--------|---------|----------|
| 0. 勧める | 1. 勧めない | 2. わからない |
|--------|---------|----------|

7. あなたの飲酒習慣についてうかがいます

問 16(1) お酒(アルコール)を飲みますか？(1つに○を)

- | | | | |
|------------|--------------|------------|------------|
| 0. 毎日☞① | 1. 週5～6回☞① | 2. 週3～4回☞① | 3. 週1～2回☞① |
| 4. 月1～3回☞① | 5. やめた(1年以上) | 6. 飲まない | |

問 16(1)で、「0」～「4」を選んだ方にお聞きします。

☞① お酒を飲む日は、1日あたりどれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、あてはまる番号1つに○印をつけてください。

清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、次の量にほぼ相当します。

- ・ビール中瓶1本(アルコール度数5度・500ml)
- ・焼酎0.6合(アルコール度数25度・約110ml)
- ・ワイン1/4本(アルコール度数14度・約180ml)
- ・ウイスキーダブル1杯(アルコール度数43度・60ml)
- ・缶チューハイ1.5缶(アルコール度数5度・約520ml)
- ・缶チューハイ1缶(アルコール度数7度・約350ml)

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 0. 1合未満 | 1. 1合以上2合未満 | 2. 2合以上3合未満 | 3. 3合以上4合未満 |
| 4. 4合以上5合未満 | 5. 5合以上 | | |

8. あなたの喫煙習慣についてうかがいます

問 17(1) タバコを吸いますか？(1つに○を)

- | | | |
|-------------|-----------------|---------------|
| 0. 以前から吸わない | 1. 現在は、禁煙している☞① | 2. 毎日吸っている☞②③ |
|-------------|-----------------|---------------|

「問 17(1)で、「1」を選んだ方にお聞きします。

☞① 禁煙した理由は何ですか？(複数回答可)

- | | | |
|---------------|----------------|------------------|
| 0. 自分の健康を保つため | 1. 体調をよくするため | 2. 職場が、禁煙・分煙になった |
| 3. 経済的な理由 | 4. 身近な人が禁煙したから | 5. 周りの人に迷惑だから |
| 6. 周りの人の健康のため | 7. 健康を損なう心配から | 8. 身近な人や医師等から勧め |
| 9. 身近な人の病気をみて | 10. たばこの値上り | 11. その他 |

「問 17(1)で、「2」を選んだ方にお聞きします。

☞② これまでに、禁煙したことがありますか？(1つに○を)

- | | | |
|-------|-----------------|-------------------|
| 0. ない | 1. 一度、禁煙したことがある | 2. 2回以上、禁煙したことがある |
|-------|-----------------|-------------------|

☞③ 今後、健康づくりのため喫煙習慣を改善したいと思いますか？(1つに○を)

- | | | |
|----------------------|----------------------|-------------------|
| 0. 改善するつもりはない | 1. 改善するつもり(概ね6か月以内) | 2. 近いうちに(概ね1か月以内) |
| 3. すでに取り組んでいる(6か月未満) | 4. すでに取り組んでいる(6か月以上) | |

問 17(2) 日常的に受動喫煙の機会がありますか？(1つに○を)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 0. 時々ある☞① | 1. ほぼ毎日☞① | 2. ほとんどない |
|-----------|-----------|-----------|

「問 17(2)で、「0」、「1」を選んだ方にお聞きします。

☞① それは主にどこですか？(3つ以内に○を)

- | | | |
|--------|-----------|--------|
| 0. 職場 | 1. 家庭 | 2. 公民館 |
| 3. 飲食店 | 4. 旅館・ホテル | 5. その他 |

9. 地域社会とのつながり(町内会・自治会の範囲に限定)についてうかがいます

問 18(1) 現在お住まいの地域に、どのくらいの期間住んでいますか？(居住年数)

- | | | | |
|---------|------------|-------------|----------|
| 0. 5年未満 | 1. 5～10年未満 | 2. 10～20年未満 | 3. 20年以上 |
|---------|------------|-------------|----------|

問 18(2) 地域の方とはどのようなおつきあいをされていますか？(1つに○を)

- | |
|---|
| 0. 互いに相談したり、日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力し合う人がいる |
| 1. 日常的に立ち話をする程度のつきあいは、している |
| 2. あいさつ程度の最小限のつきあしかしていない |
| 3. つきあいはほとんどない |

問 18(3) 地域の方のなかで、面識・交流のある人の数はどれくらいですか。(1つに○を)

0. 概ね 20 人以上 1. 概ね 5～19 人 2. 概ね 4 人以下 3. いない

問 18(4) 地域活動(町内会・子供会・老人クラブ・消防団など)は盛んだと感じますか？(1つに○を)

0. 非常に盛んであると思う 1. ある程度は行われていると思う
2. ほとんど活動は行われていないと思う 3. わからない

問 18(5) 今後もこの地域に住み続けたいと思いますか？(1つに○を)

0. 思う 1. やや思う 2. あまり思わない 3. 思わない

10. 最後に、一般的なことについてうかがいます

問 19(1) 病院や診療所にかかるときに使う、「健康保険の種類」は、次のどれですか？(1つに○を)

0. 国民健康保険 1. 社会保険/本人 2. 社会保険/家族 3. 後期高齢者保険 4. その他

問 20. あなたは、「鶴岡市」のどの地区にお住まいですか？(1つに○を)

0. 第一学区 1. 第二学区 2. 第三学区 3. 第四学区 4. 第五学区 5. 第六学区
6. 斎 7. 黄金 8. 湯田川 9. 大泉 10. 京田 11. 栄 12. 田川
13. 上郷 14. 三瀬 15. 由良 16. 小堅 17. 加茂 18. 湯野浜 19. 大山
20. 西郷 21. 藤島 22. 羽黒 23. 櫛引 24. 朝日 25. 温海

問 21. 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、健康等の活動に影響・変化がありましたか。次のア～ケの項目について、お答えください。(1つに○を)

	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
ア. 体重	0	1	2	
イ. 運動	0	1	2	3
ウ. 外出の機会	0	1	2	3
エ. 健康診断	0	1	2	3
オ. ストレス	0	1	2	3
カ. お酒の量	0	1	2	3
キ. タバコの量	0	1	2	3
ク. 地域活動	0	1	2	3
ケ. ゲーム・SNS の時間	0	1	2	3

これで質問は終わりです。ご協力に深く感謝します。

鶴岡市保健衛生推進員が受け取りに伺います。

※スマホ・Web回答の場合は、回収不要となります。保健衛生推進員にスマホ・Web回答した旨を伝えてください。