

資料編



木津川市

すこやか木津川21プラン事業～最終評価調査票～

<調査のお願い>

木津川市では、市民のみなさまが主体となって健康づくりの取り組みができ、健やかで心豊かな生活の実現や、健康寿命の延伸を図ることを目的として、平成23年度に「すこやか木津川21プラン（平成23～32年度）」を策定いたしました。

今年度は、計画の最終評価の年にあたり、今後の目標を見直ししていく年として、3歳・8歳・13歳及び18歳以上の市民のみなさまを対象にアンケート調査をすることになりました。お答えいただいたアンケート内容は、これからの市民の健康づくりの推進に活用して参ります。本調査の趣旨をご理解の上、ご協力お願いいたします。

本調査票は、令和2年10月1日時点で木津川市民の方にお送りしています。

3歳・・・平成28年10月2日～平成29年10月1日生まれの方

ご多忙のところ、誠に恐れ入りますが、令和2年12月18日（金）までにご返送いただきますようよろしくお願い申し上げます。

<ご記入の前に>

- 1) 木津川市民の方の10年前からの経過や特徴を把握するために、過去の調査と今回の調査、及び最終評価と、次の10年に向けて継続した調査を行って参ります。そのために、調査用紙に番号を記載していますが、回答はすべて個人を特定できないよう統計的に処理され、あなたとお子さま個人についての情報が他の目的に使われることは決してありません。
- 2) 調査票の記入は、お子さまのことがわかる方をお願いいたします。調査票の記入後、記入漏れがないかお確かめの上、同封の封筒にてご返送ください。
- 3) この調査に関するご不明な点やご意見等は、下記までお問い合わせください。

（連絡先） 木津川市 健康福祉部 健康推進課

〒619-0286

木津川市木津南垣外110番地9 TEL: 0774-75-1219

（協力）天理医療大学医療学部特任教授 京都大学名誉教授 桂敏樹

京都府立医科大学大学院保健看護学研究科教授 星野明子

●●●3歳のお子さんについてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

I-1. お子さんの性別を教えてください。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 男性	2. 女性
-------	-------

I-2. お子さんの現在の年齢を教えてください。

令和2年10月1日現在の年齢を（　　）内にご記入ください。

（　　）歳

I-3. このアンケートを記入された方は、お子さんからみてどなたですか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

1. 父親	2. 母親	3. 祖父・祖母	4. その他（　　）
-------	-------	----------	------------

I-4. 現在お子さんは、お子さんからみてどなたとお住まいになっていますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

1. 父親	2. 母親	3. 祖父・祖母	4. 兄・姉
5. 弟・妹	6. その他（　　）		

I-5. 現在お住まいの地域はどこですか？ あてはまる地域に○をつけてください。

1. 木津	2. 木津町	3. 相楽	4. 吐師	5. 木津川台	6. 兜台
7. 相楽台	8. 市坂	9. 梅谷	10. 鹿背山	11. 州見台	12. 梅美台

13. 井平尾	14. 岩船	15. 兎並	16. 駅東・駅西	17. 大野	
18. 大畑	19. 岡崎	20. 奥畑	21. 河原	22. 観音寺・法花寺野	
23. 北	24. 里	25. 北下手・南下手		26. 北大門・南大門	
27. 勝風	28. 尻枝	29. 銭司	30. 高去	31. 高田	32. 辻
33. 南加伎台	34. 西	35. 西小・東小上・東小下		36. 美浪	37. 森
38. 山田	39. 例幣				

40. 綺田	41. 上粕	42. 北河原	43. 神童子	44. 椿井	45. 平尾
--------	--------	---------	---------	--------	--------

46. 城山台

I-6. お子さんの出生時の体重を教えてください。

母子健康手帳を確認して、() 内に数字をご記入ください。(単位はグラム)

体重 () g

I-7. お子さんの最近測定された身長・体重を教えてください。

() 内に数字をご記入ください。

身長 約 (. cm) 体重 約 (. kg)

●●● 3歳のお子さんの健康に関することについてお聞きします ●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅱ-1. お子さんの現在の健康状態について、あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|--------------|------------|
| 1. とても健康だ | 2. まあまあ健康だ |
| 3. あまり健康ではない | 4. 健康ではない |

Ⅱ-2. お子さんの「健康」で気になることはどのようなことですか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 寝つきがよくない | 2. 機嫌よく起きられない |
| 3. 食欲がない | 4. 落ち着きがない |
| 5. お腹の調子がよくない | 6. 便秘ぎみ |
| 7. 風邪をひきやすい | 8. その他（　　） |
| 9. 特にない | |

Ⅱ-3. あなたはお子さんの健康に関する情報を主にどこから得ていますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | | | |
|-----------------------------|---------------|------------|------------|
| 1. 医師 | 2. 看護師 | 3. 保健師・栄養士 | |
| 4. 食生活改善推進員 | 5. 保育園や幼稚園の先生 | 6. 専門書 | |
| 7. 雑誌 | 8. 新聞 | 9. テレビ・ラジオ | |
| 10. インターネット（パソコン・スマートフォンなど） | | | |
| 11. 家族 | 12. 友人 | 13. 近所の人 | 14. 広報きづがわ |
| 15. 子育て支援センター | 16. その他（　　） | | |

Ⅱ-4. お子さんの健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きします。

以下の①～⑥の質問について、それぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。

①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろんな情報源から情報を集められる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

②たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

③情報を理解し、人に伝えることができる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

④情報がどの程度信頼できるかを判断できる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

⑤情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

⑥情報をもとにした計画や行動を実行している。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

II-5. お子さんの健康で何か気をつけていることはありますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

- | |
|--------------------------------|
| 1. 規則正しい生活リズムを心がける |
| 2. 栄養のバランスを考えている |
| 3. 子ども同士がのびのび身体を動かして遊べる場所に出かける |
| 4. 手洗いなどを心がけている |
| 5. 市の健診を受けている |
| 6. 体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている |
| 7. 健康に関するテレビや雑誌を見ている |
| 8. 健康に関する書物を読んでいる |
| 9. その他（ ） |
| 10. 特に心がけていることはない |

II-6. お子さんは、市の健診を受けていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

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



◆II-6で「2. 受けていない」と回答された方にお聞きします。

健診を受診しない理由は何ですか？

あてはまるもの3つ以内に○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. 健康なので受ける必要がない | 2. 忙しくて時間がない |
| 3. 指定された日時があわない | 4. 面倒くさい |
| 5. 会場が遠い・不便 | |
| 6. その他（ ） | |

II-7. お子さんは、かかりつけ医をもっていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

II-8. お子さんは、今までに次の病気等について指摘を受けたことがありますか？
あてはまるものすべてに○をつけ、()内の i ~ iii のいずれかに○をつけてください。
お薬を飲んでいなくても医師の指示で定期受診をしている方は、「i. 治療中」とご回答
ください。

「その他」の場合はその内容を()内にご記入ください。

1. アトピー性皮膚炎	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
2. 食物アレルギー	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
3. 花粉症	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
4. シックハウス症候群	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
5. 喘息	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
6. 肥満	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
7. やせ	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
8. 貧血	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
9. 心臓病	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
10. 腎臓病	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
11. その他()	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
12. 指摘を受けたことがない			

II-9. お子さんは、今までに骨折(ひびを含む)をしたことがありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

◆ II-9で「1. はい」と回答された方にお聞きします。

①骨折(ひびを含む)をした部位はどこですか？ ()内にご記入ください。

()

②何をしている時に骨折(ひびを含む)をしましたか？ ()内にご記入ください。

()

●●●3歳のお子さんの生活リズムについてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅲ-1. お子さんの寝る時間は何時頃ですか？

（　　）時頃

Ⅲ-2. お子さんの起きる時間は何時頃ですか？

（　　）時頃

Ⅲ-3. お子さんは、1日に何時間くらい寝ていますか？ お昼寝は含めずにご記入ください。

（　　）時間

Ⅲ-4. お子さんは元気に外で遊んでいますか？（1日1～2時間程度）

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～4回 | 3. 週に1～2回 |
| 4. ほとんどない | 5. 外で遊ばない | |

Ⅲ-5. お子さんはテレビやDVDをみたり、ゲーム（スマートフォン・携帯用ゲーム機・ネットゲームを含む）などをする時間は1日に平均どれくらいありますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

（　　）内には適当な数字をご記入ください。

- | | | |
|------------|----------------|------------|
| 1. 1時間未満 | 2. 1～2時間未満 | 3. 2～3時間未満 |
| 4. 3～4時間未満 | 5. 4時間以上（　　時間） | 6. 見ない・しない |

Ⅲ-6. お子さんの排便状況をお聞きします。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 毎日ある | 2. 週に5～6回ある |
| 3. 週に3～4回ある | 4. 週に1～2回ある |

●●●3歳のお子さんの食習慣についてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

IV-1. お子さんは、1日3食（朝食・昼食・夕食）を毎日食べていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。（お菓子は含みません）

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



IV-2. IV-1で「2. いいえ」と回答された方にお聞きします。

①食べないのは3食のうちどれですか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|---------------|---------------|------------|
| 1. 朝食を食べない | 2. 昼食を食べない | 3. 夕食を食べない |
| 4. 朝食と昼食を食べない | 5. 昼食と夕食を食べない | |
| 6. 朝食と夕食を食べない | 7. 3食とも食べない | |

②食べないのはどのくらいの頻度ですか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-----------|----------------|-----------|
| 1. 毎日 | 2. ほとんど毎日 | 3. 週に3～5回 |
| 4. 週に1～2回 | 5. まれに食べない日もある | |

IV-3. お子さんは、朝食を何時頃に食べますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 6時以前 | 2. 6時台 | 3. 7時台 |
| 4. 8時台 | 5. 9時以降 | 6. 食べない |

IV-4. お子さんのふだんの朝食の内容をお聞きします。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | | |
|-------------------------|------------|---------|-------|
| 1. ご飯 | 2. パン | 3. 麺類 | |
| 4. おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品） | 5. おかず（野菜） | | |
| 6. 漬物 | 7. 味噌汁 | 8. ジュース | 9. 菓子 |
| 10. 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど） | 11. 食べない | | |

IV-5. お子さんは、昼食を何時頃に食べますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|---------|---------|
| 1. 12時以前 | 2. 12時台 | 3. 13時台 |
| 4. 14時以降 | 5. 食べない | |

IV-6. お子さんのふだんの昼食の内容をお聞きします。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. ご飯	2. パン	3. 麺類
4. おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	5. おかず（野菜）	
6. 漬物	7. 味噌汁	8. シュース
9. 菓子		
10. 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）	11. 食べない	

IV-7. お子さんは、夕食を何時頃に食べますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 18時以前	2. 18時台	3. 19時台	4. 20時台
5. 21時台	6. 22時以降	7. 食べない	

IV-8. お子さんのふだんの夕食の内容をお聞きします。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. ご飯	2. パン	3. 麺類
4. おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	5. おかず（野菜）	
6. 漬物	7. 味噌汁	8. シュース
9. 菓子		
10. 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）	11. 食べない	

IV-9. お子さんは、ふだんどのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. ほとんど毎日一緒に食べる	2. 週に3～5回程度一緒に食べる
3. 週に1～2回程度一緒に食べる	4. 月に1～2回程度一緒に食べる
5. ほとんど一緒に食べない	6. 一緒に食べる事が全くない

IV-10. お子さんは、牛乳・乳製品を1日どれくらいの量をとりますか？
あてはまるものすべてに○をつけ、（ ）内にその量をご記入ください。
「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

（例）

三角チーズ1個約20g・スライスチーズ1枚約20g・3個入りヨーグルト1個約90g

1. 牛乳（ ）ml	2. ヨーグルト（ ）g
3. チーズ（ ）g	
4. その他（何を？ ）（どのくらい？ ）g	
5. 食べない	

IV-11. お子さんが、魚を食べる回数はどのくらいありますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 週に5回以上	2. 週に3~4回	3. 週に1~2回
4. ほとんど食べない	5. 食べない	

IV-12. IV-11で「1. 週に5回以上」「2. 週に3~4回」「3. 週に1~2回」と回答された方にお聞きします。

お子さんのために、どんな魚を最も多く買って調理しますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 鮮魚（さしみ・生魚など）
2. 味付けや塩蔵魚（みりん漬・味噌漬・油漬・干物・塩鯖・塩秋刀魚など）
3. 鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々
4. 調理済みの魚（スーパーなどの魚の惣菜）

IV-13. お子さんは、お菓子やアイスクリームをどのくらいの頻度で食べますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 毎日2回以上	2. 毎日1回	3. 週に3~5回
4. 週に1~2回	5. ほとんど食べない	6. 食べない

IV-14. お子さんは、おやつ時間を決めていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 決めている	2. 決めていない	3. 食べない
----------	-----------	---------

IV-15. お子さんは、ジュース・清涼飲料水をどのくらいの頻度で飲みますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 毎日2回以上	2. 毎日1回	3. 週に3~5回
4. 週に1~2回	5. ほとんど飲まない	6. 飲まない

IV-16. お子さんは、市販のインスタント・レトルト・冷凍食品をどのくらい利用しますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 毎日2回以上	2. 週に6~7回	3. 週に3~5回	4. 週に1~2回
5. 月に1~2回	6. ほとんど食べない	7. 食べない	

IV-17. お子さんの食事中にテレビをつけていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

IV-18. IV-17で「1. はい」と回答された方にお聞きします。
それはいつですか？ あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 朝食	2. 昼食	3. 夕食
-------	-------	-------

IV-19. お子さんは夕食後に何か食べたり、飲んだりしますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。（お茶や水は含みません）

1. 週に6～7回	2. 週に3～5回	3. 週に1～2回
4. ほとんどしない	5. しない	

IV-20. お子さんの離乳食で市販のベビーフードを利用しましたか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. よく利用した	2. 時々利用した
3. 外出時のみ利用した	4. 利用しなかった

IV-21. お子さんの好きな料理を上位3つまでご記入ください。

1. ()	2. ()	3. ()
--------	--------	--------

IV-22. お子さんの嫌いな食べ物（料理名ではなく食材）を上位3つまでご記入ください。

1. ()	2. ()	3. ()
--------	--------	--------

IV-23. お子さんに対して、気をつけていることはなんですか？
あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を()内にご記入ください。

1. 食事前の手洗い	2. 食前後のあいさつ	3. 箸の持ち方
4. 食器の持ち方	5. 食事手の位置	6. 姿勢
7. 噛む回数	8. 好き嫌い	
9. その他 ()		
10. 特に何も気をつけていない		

IV-24. お子さんは、食事に関してお手伝い（お茶碗並べ・盛りつけ・片付け・切ったりちぎったり混ぜたり等）をしていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい	2. いいえ	3. 時々
-------	--------	-------

IV-25. お子さんは、農作業（田植え・水管理・種まき・収穫その他）をする機会がありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 年に2回以上	2. 年に1回	3. なし
-----------	---------	-------

IV-26. お子さんに、米・野菜・酪農・果樹・漁業・きのこ作り等の作業をさせたいと思いますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

IV-27. お子さんの食事に地元産（京都府内産）の野菜や果物を使うようにしていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. できるだけ使うように心がけている	2. 価格が安ければ使うこともある
3. 産地を気にしていない	4. まったく使わない

IV-28. 保護者の方は、「食育」という言葉を知っていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 知っている	2. 知らない	3. 聞いたことはある
----------	---------	-------------

●●●3歳のお子さんの歯の健康に関することについてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

V-1. お子さんの最初の歯が生えたのはいつ頃でしたか？

（　　）歳（　　）か月頃

V-2. お子さんの歯は現在何本生えていますか？（乳歯は全部で20本です。）

（　　）内に数字をご記入ください。

（　　）本

V-3. お子さんのむし歯についてお聞きします。

あてはまるもの1つに○をつけ、（　　）内に数字をご記入ください。

むし歯は、治療済みのむし歯も含めてご記入ください。

1. むし歯はない

2. むし歯がある（　　）本

V-4. V-3で「2. むし歯がある」と回答された方にお聞きします。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 現在治療中のむし歯がある

2. むし歯があるが治療していない歯がある

3. むし歯はすべて治療済みである

V-5. お子さんの歯みがきはいつしていますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

1. 朝食前

2. 朝食後

3. 昼食後

4. 夕食後

5. 寝る前

6. その他（　　）

7. していない

V-6. V-5で「1」～「6」のいずれか（「7. していない」以外）と回答された方にお聞きします。 お子さんの歯みがきを始めたのはいつ頃ですか？

ここで言う「歯みがき」とは、大人がお子さんにする「仕上げみがき」のことです。

（　　）歳（　　）か月頃

V-7. むし歯予防のために何か行っていることはありますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

1. 仕上げみがき

2. 定期健診

3. フッ素塗布

4. その他（　　）

5. 特に何もしていない

●●●喫煙に関することについてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

VI-1. ご家族であなたを含めてタバコを吸っている方はいますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. いる	2. いない
-------	--------



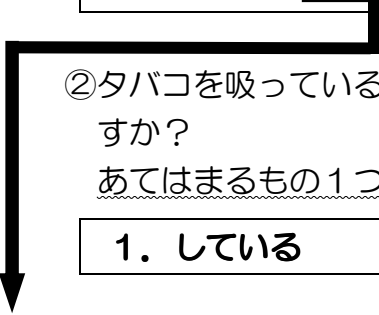
VI-2. VI-1で「1. いる」と回答された方にお聞きします。

①タバコを吸っている方は、お子さんからみてどなたですか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

1. 父	2. 母	3. 祖父・祖母	4. その他（　　）
------	------	----------	------------



②タバコを吸っている方は、家の中でタバコを吸う場所と時間の工夫（分煙）をしていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. している	2. していない人がいる
---------	--------------

VI-3. VI-2で「2. 母」と回答された方にお聞きします。

お子さんを妊娠中にタバコを吸っておられましたか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 吸っていた	2. 吸っていない
----------	-----------

VI-4. タバコを吸うことで影響のあるものは何だと思いますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 肺がん	2. 喘息	3. 気管支炎	4. 心臓病
5. 脳卒中	6. 胃潰瘍	7. 妊婦への悪影響	8. 歯周病

●●● 3歳のお子さんの育児に関することについてお聞きします ●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

VII-1. 育児に協力してくれる人はいますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. いる 2. いない



VII-2. VII-1で「1. いる」と回答された方にお聞きします。

それはあなたからみてどなたですか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

1. 配偶者 2. 父・母 3. 兄弟・姉妹 4. 3歳児の兄・姉
5. 近所の人 6. その他（　　）

VII-3. 育児負担を軽減するために、周囲にサポートをしてくれる人や相談者はいますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. いる 2. いない



VII-4. VII-3で「1. いる」と回答された方にお聞きします。

それはあなたからみてどなたですか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

1. 配偶者 2. 父・母 3. 兄弟・姉妹 4. 友人
5. 近所の人 6. その他（　　）

VII-5. 育児に対する今の気持ちに近いものはどれですか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1.  2.  3.  4.  5. 

VII-6. お子さんが健やかに成長するために行政や市民が行う健康づくりの取組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

●●●新型コロナウイルス感染症の影響についてお聞きします●●●

内をご回答ください。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大がお子さんの生活に及ぼした影響についてお聞きします。
以下のそれぞれの質問について、あてはまるもの1つに○をつけてください。

VIII-1. 外出や活動ができなかった。

1. 大いにあった 2. ややあった 3. あまりなかった 4. ほとんどなかった

VIII-2. 必要な情報が得られなかった。

1. 大いにあった 2. ややあった 3. あまりなかった 4. ほとんどなかった

VIII-3. 経済的な負担が増えた。

1. 大いに増えた 2. やや増えた 3. やや減った 4. 大いに減った

VIII-4. 手洗いをする頻度や時間が増えた。

1. 大いに増えた 2. やや増えた 3. やや減った 4. 大いに減った

VIII-5. マスクを着用する頻度や時間が増えた。

1. 大いに増えた 2. やや増えた 3. やや減った 4. 大いに減った

記入年月日：令和2年12月 日

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。
恐れ入りますが、記入漏れがないかももう一度お確かめの上、同封の封筒に入れて提出してください。
次回の調査は5年後に行いますので、ご協力をお願いします。



木津川市

すこやか木津川21プラン事業～最終評価調査票～

<調査のお願い>

木津川市では、市民のみなさまが主体となって健康づくりの取り組みができ、健やかで心豊かな生活の実現や、健康寿命の延伸を図ることを目的として、平成23年度に「すこやか木津川21プラン（平成23～32年度）」を策定いたしました。

今年度は、計画の最終評価の年にあたり、今後の目標を見直ししていく年として、3歳・8歳・13歳及び18歳以上の市民のみなさまを対象にアンケート調査をすることになりました。お答えいただいたアンケート内容は、これからの市民の健康づくりの推進に活用して参ります。本調査の趣旨をご理解の上、ご協力お願いいたします。

本調査票は、令和2年10月1日時点で木津川市民の方にお送りしています。

8歳・・・平成23年10月2日～平成24年10月1日生まれの方

ご多忙のところ、誠に恐れ入りますが、令和2年12月18日（金）までにご返送いただきますようよろしくお願い申し上げます。

<ご記入の前に>

- 1) 木津川市民の方の10年前からの経過や特徴を把握するために、過去の調査と今回の調査、及び最終評価と、次の10年に向けて継続した調査を行って参ります。そのために、調査用紙に番号を記載していますが、回答はすべて個人を特定できないよう統計的に処理され、あなたとお子さま個人についての情報が他の目的に使われることは決してありません。
- 2) 調査票の記入は、お子さまのことがわかる方をお願いいたします。調査票の記入後、記入漏れがないかお確かめの上、同封の封筒にてご返送ください。
- 3) この調査に関するご不明な点やご意見等は、下記までお問い合わせください。

（連絡先） 木津川市 健康福祉部 健康推進課

〒619-0286

木津川市木津南垣外110番地9 TEL：0774-75-1219

（協力）天理医療大学医療学部特任教授 京都大学名誉教授 桂敏樹

京都府立医科大学大学院保健看護学研究科教授 星野明子

●●●8歳のお子さんについてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

I-1. お子さんの性別を教えてください。 あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

I-2. お子さんの現在の年齢を教えてください。

令和2年10月1日現在の年齢を（　　）内にご記入ください。

（　　）歳

I-3. このアンケートを記入された方は、お子さんからみてどなたですか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | | | |
|-------|-------|----------|------------|
| 1. 父親 | 2. 母親 | 3. 祖父・祖母 | 4. その他（　　） |
|-------|-------|----------|------------|

I-4. 現在お子さんは、お子さんからみてどなたとお住まいになっていますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | | | |
|--------|------------|----------|--------|
| 1. 父親 | 2. 母親 | 3. 祖父・祖母 | 4. 兄・姉 |
| 5. 弟・妹 | 6. その他（　　） | | |

I-5. 現在お住まいの地域はどこですか？ あてはまる地域に○をつけてください。

- | | | | | | |
|--------|--------|-------|---------|---------|---------|
| 1. 木津 | 2. 木津町 | 3. 相楽 | 4. 吐師 | 5. 木津川台 | 6. 兜台 |
| 7. 相楽台 | 8. 市坂 | 9. 梅谷 | 10. 鹿背山 | 11. 州見台 | 12. 梅美台 |

- | | | | | | |
|----------|--------|----------------|-------------|--------------|-------|
| 13. 井平尾 | 14. 岩船 | 15. 兎並 | 16. 駅東・駅西 | 17. 大野 | |
| 18. 大畑 | 19. 岡崎 | 20. 奥畑 | 21. 河原 | 22. 観音寺・法花寺野 | |
| 23. 北 | 24. 里 | 25. 北下手・南下手 | 26. 北大門・南大門 | | |
| 27. 勝風 | 28. 尻枝 | 29. 銭司 | 30. 高去 | 31. 高田 | 32. 辻 |
| 33. 南加茂台 | 34. 西 | 35. 西小・東小上・東小下 | 36. 美浪 | 37. 森 | |
| 38. 山田 | 39. 例幣 | | | | |

- | | | | | | |
|--------|--------|---------|---------|--------|--------|
| 40. 綺田 | 41. 上狛 | 42. 北河原 | 43. 神童子 | 44. 椿井 | 45. 平尾 |
|--------|--------|---------|---------|--------|--------|

- | |
|---------|
| 46. 城山台 |
|---------|

I-6. お子さんの出生時の体重を教えてください。

母子健康手帳を確認して、() 内に数字をご記入ください。(単位はグラム)

体重 () g

I-7. お子さんの最近測定された身長・体重を教えてください。

() 内に数字をご記入ください。

身長 約 (. cm) 体重 約 (. kg)

●●●8歳のお子さんの健康に関することについてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅱ-1. お子さんの現在の健康状態について、あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|--------------|------------|
| 1. とても健康だ | 2. まあまあ健康だ |
| 3. あまり健康ではない | 4. 健康ではない |

Ⅱ-2. お子さんの「健康」で気になることはどのようなことですか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 寝つきがよくない | 2. 機嫌よく起きられない |
| 3. 食欲がない | 4. 落ち着きがない |
| 5. お腹の調子がよくない | 6. 便秘ぎみ |
| 7. 風邪をひきやすい | 8. その他（　　） |
| 9. 特にない | |

Ⅱ-3. あなたはお子さんの健康に関する情報を主にどこから得ていますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | | | |
|-----------------------------|----------|------------|------------|
| 1. 医師 | 2. 看護師 | 3. 保健師・栄養士 | |
| 4. 食生活改善推進員 | 5. 学校の先生 | 6. 専門書 | |
| 7. 雑誌 | 8. 新聞 | 9. テレビ・ラジオ | |
| 10. インターネット（パソコン・スマートフォンなど） | | | |
| 11. 家族 | 12. 友人 | 13. 近所の人 | 14. 広報きづがわ |
| 15. その他（　　） | | | |

Ⅱ-4. お子さんの健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きします。

以下の①～⑥の質問について、それぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。

①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろんな情報源から情報を集められる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

②たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

③情報を理解し、人に伝えることができる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

④情報がどの程度信頼できるかを判断できる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

⑤情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

⑥情報をもとにした計画や行動を実行している。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

II-5. お子さんの健康で何か気をつけていることはありますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

- | |
|--------------------------------|
| 1. 規則正しい生活リズムを心がける |
| 2. 栄養のバランスを考えている |
| 3. 子ども同士がのびのび身体を動かして遊べる場所に出かける |
| 4. 手洗いやうがいを心がけている |
| 5. 学校の健康診断を受けさせている |
| 6. 体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている |
| 7. 健康に関するテレビや雑誌を見ている |
| 8. 健康に関する書物を読んでいる |
| 9. その他（ ） |
| 10. 特に心がけていることはない |

II-6. お子さんは、学校の健康診断を受けていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

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



◆II-6で「2. 受けていない」と回答された方にお聞きします。

健康診断を受診しない理由はなんですか？

その内容を（ ）内にご記入ください。

--

II-7. お子さんは、かかりつけ医をもっていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

II-8. お子さんは、今までに次の病気等について指摘を受けたことがありますか？
あてはまるものすべてに○をつけ、()内の i ~ iii のいずれかに○をつけてください。
お薬を飲んでいなくても医師の指示で定期受診をしている方は、「i. 治療中」とご回答
ください。

「その他」の場合はその内容を () 内にご記入ください。

1. アトピー性皮膚炎	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
2. 食物アレルギー	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
3. 花粉症	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
4. シックハウス症候群	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
5. 喘息	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
6. 肥満	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
7. やせ	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
8. 貧血	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
9. 心臓病	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
10. 腎臓病	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
11. その他 ()	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
12. 指摘を受けたことがない			

II-9. お子さんは、今までに骨折（ひびを含む）をしたことがありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

◆ II-9で「1. はい」と回答された方にお聞きします。

①骨折（ひびを含む）をした部位はどこですか？ () 内にご記入ください。

()

②何をしている時に骨折（ひびを含む）をしましたか？ () 内にご記入ください。

()

●●●8歳のお子さんの生活リズムについてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅲ-1. お子さんの寝る時間は何時頃ですか？

（　　）時頃

Ⅲ-2. お子さんの起きる時間は何時頃ですか？

（　　）時頃

Ⅲ-3. お子さんは、1日に何時間くらい寝ていますか？

（　　）時間

Ⅲ-4. お子さんは元気に外で遊んでいますか？（1日1～2時間程度）

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. ほぼ毎日	2. 週に3～4回	3. 週に1～2回
4. ほとんどない	5. 外で遊ばない	



◆Ⅲ-4で「4. ほとんどない」「5. 外で遊ばない」と回答された方にお聞きします。

どうして外で遊ぶことが少ないのですか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

1. 外に安全な遊び場が少ないから
2. スポーツできる場所が少ないから
3. 外遊びがきらいだから
4. ゲームなど家の中の遊びの方がおもしろいから
5. 学校の校庭が自由に使えないから
6. 外で一緒に遊べる友達がいないから
7. その他（　　）

Ⅲ-5. お子さんはテレビやDVDをみたり、ゲーム（スマートフォン・携帯用ゲーム機・ネットゲームを含む）などをする時間は1日に平均どれくらいありますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

（　　）内には適当な数字をご記入ください。

1. 1時間未満	2. 1～2時間未満	3. 2～3時間未満
4. 3～4時間未満	5. 4時間以上（　　時間）	6. 見ない・しない

Ⅲ-6. お子さんは放課後から寝るまでの間、身体を動かして遊んだり、スポーツをしたりしますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. ほぼ毎日	2. 週に3~4回	3. 週に1~2回
4. ほとんどない	5. しない	



◆Ⅲ-6で「1. ほぼ毎日」「2. 週に3~4回」「3. 週に1~2回」と回答された方にお聞きします。

それは1日に平均どのくらいしますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 30分未満	2. 30分~1時間未満
3. 1~2時間未満	4. 2時間以上

Ⅲ-7. お子さんが今習っているもの、通っているものがありますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

() 内には適当な語句をご記入ください。

「その他」の場合はその内容を()内にご記入ください。

1. サッカー	2. テニス	3. 野球	4. ソフトボール
5. バレーボール	6. バasketボール	7. 剣道	8. 柔道
9. 空手	10. 水泳	11. バレエ	12. 体操・ダンス
13. 学習塾	14. そろばん	15. 習字	16. 絵画
17. ピアノ	18. 音楽教室 ()	19. 英語	
20. パソコン	21. 合気道・少林寺拳法	22. 合唱	
23. 陸上	24. バドミントン		
25. その他 ()			
26. 特になし			

Ⅲ-8. お子さんの排便状況をお聞きします。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を()内にご記入ください。

1. 毎日ある	2. 週に5~6回ある	3. 週に3~4回ある
4. 週に1~2回ある	5. その他 ()	

●●●8歳のお子さんの食習慣についてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

IV-1. お子さんは、1日3食（朝食・昼食・夕食）を毎日食べていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。（お菓子は含みません）

1. はい	2. いいえ
-------	--------



IV-2. IV-1で「2. いいえ」と回答された方にお聞きします。

①食べないのは3食のうちどれですか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 朝食を食べない	2. 昼食を食べない	3. 夕食を食べない
4. 朝食と昼食を食べない	5. 昼食と夕食を食べない	
6. 朝食と夕食を食べない	7. 3食とも食べない	

②食べないのはどのくらいの頻度ですか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 毎日	2. ほとんど毎日	3. 週に3～5回
4. 週に1～2回	5. まれに食べない日もある	

IV-3. お子さんは、朝食を何時頃に食べますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 6時以前	2. 6時台	3. 7時台
4. 8時台	5. 9時以降	6. 食べない

IV-4. お子さんのふだんの朝食の内容をお聞きします。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. ご飯	2. パン	3. 麺類
4. おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	5. おかず（野菜）	
6. 漬物	7. 味噌汁	8. シュース
9. 菓子	10. 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）	
11. 食べない		

IV-5. お子さんは、昼食を何時頃に食べますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 12時以前	2. 12時台	3. 13時台
4. 14時以降	5. 食べない	

IV-6. お子さんのふだんの昼食の内容をお聞きします。
 あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. ご飯	2. パン	3. 麺類
4. おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	5. おかず（野菜）	
6. 漬物	7. 味噌汁	8. シュース
9. 菓子		
10. 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）		11. 食べない

IV-7. お子さんは、夕食を何時頃に食べますか？
 あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 18時以前	2. 18時台	3. 19時台	4. 20時台
5. 21時台	6. 22時以降	7. 食べない	

IV-8. お子さんのふだんの夕食の内容をお聞きします。
 あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. ご飯	2. パン	3. 麺類
4. おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	5. おかず（野菜）	
6. 漬物	7. 味噌汁	8. シュース
9. 菓子		
10. 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）		11. 食べない

IV-9. お子さんは、ふだんどのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか？
 あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. ほとんど毎日一緒に食べる	2. 週に3～5回程度一緒に食べる
3. 週に1～2回程度一緒に食べる	4. 月に1～2回程度一緒に食べる
5. ほとんど一緒に食べない	6. 一緒に食べる事が全くない

IV-10. お子さんは、牛乳・乳製品を1日どれくらいの量をとりますか？
 あてはまるものすべてに○をつけ、（ ）内にその量をご記入ください。
 「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

（例）

三角チーズ1個約20g・スライスチーズ1枚約20g・3個入りヨーグルト1個約90g

1. 牛乳（ ）ml	2. ヨーグルト（ ）g
3. チーズ（ ）g	
4. その他（何を？ ）（どのくらい？ ）g	
5. 食べない	

IV-11. お子さんが、魚を食べる回数はどのくらいありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-------------|-----------|-----------|
| 1. 週に5回以上 | 2. 週に3～4回 | 3. 週に1～2回 |
| 4. ほとんど食べない | 5. 食べない | |

IV-12. IV-11で「1. 週に5回以上」「2. 週に3～4回」「3. 週に1～2回」と回答された方にお聞きします。

お子さんのために、どんな魚を最も多く買って調理しますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 鮮魚（さしみ・生魚など） |
| 2. 味付けや塩蔵魚（みりん漬・味噌漬・油漬・干物・塩鯖・塩秋刀魚など） |
| 3. 鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々 |
| 4. 調理済みの魚（スーパーなどの魚の惣菜） |

IV-13. お子さんは、お菓子やアイスクリームをどのくらいの頻度で食べますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-----------|-------------|-----------|
| 1. 毎日2回以上 | 2. 毎日1回 | 3. 週に3～5回 |
| 4. 週に1～2回 | 5. ほとんど食べない | 6. 食べない |

IV-14. お子さんは、おやつ時間を決めていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|-----------|---------|
| 1. 決めている | 2. 決めていない | 3. 食べない |
|----------|-----------|---------|

IV-15. お子さんは、ジュース・清涼飲料水をどのくらいの頻度で飲みますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-----------|-------------|-----------|
| 1. 毎日2回以上 | 2. 毎日1回 | 3. 週に3～5回 |
| 4. 週に1～2回 | 5. ほとんど飲まない | 6. 飲まない |

IV-16. お子さんは、市販のインスタント・レトルト・冷凍食品をどのくらい利用しますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | | |
|-----------|-------------|-----------|-----------|
| 1. 毎日2回以上 | 2. 週に6～7回 | 3. 週に3～5回 | 4. 週に1～2回 |
| 5. 月に1～2回 | 6. ほとんど食べない | 7. 食べない | |

IV-17. お子さんの食事中にテレビをつけていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

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



IV-18. IV-17で「1. はい」と回答された方にお聞きします。
それはいつですか？ あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. 朝食 | 2. 昼食 | 3. 夕食 |
|-------|-------|-------|

IV-19. お子さんは夕食後に何か食べたり、飲んだりしますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。（お茶や水は含みません）

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 1. 週に6～7回 | 2. 週に3～5回 | 3. 週に1～2回 |
| 4. ほとんどしない | 5. しない | |

IV-20. お子さんは学校給食を全部食べますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------|------------|
| 1. いつも全部食べる | 2. 時々残す |
| 3. いつも残す | 4. 学校給食がない |

IV-21. お子さんに対して、気をつけていることはなんですか？
あてはまるものすべてに○をつけてください。
「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

- | | | |
|------------------|-------------|----------|
| 1. 食事前の手洗い | 2. 食前後のあいさつ | 3. 箸の持ち方 |
| 4. 食器の持ち方 | 5. 食事中の手の位置 | 6. 姿勢 |
| 7. 噛む回数 | 8. 好き嫌い | |
| 9. その他（ ） | | |
| 10. 特に何も気をつけていない | | |

IV-22. お子さんの好きな料理を上位3つまでご記入ください。

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1. () | 2. () | 3. () |
|--------|--------|--------|

IV-23. お子さんの嫌いな食べ物（料理名ではなく食材）を上位3つまでご記入ください。

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1. () | 2. () | 3. () |
|--------|--------|--------|

IV-24. お子さんは、食事に関してお手伝い（お茶碗並べ・盛りつけ・片付け・切ったりちぎったり混ぜたり等）をしていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-------|--------|-------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. 時々 |
|-------|--------|-------|

IV-25. お子さんは、農作業（田植え・水管理・種まき・収穫その他）をする機会がありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 年に2回以上

2. 年に1回

3. なし

IV-26. お子さんに、米・野菜・酪農・果樹・漁業・きのこ作り等の作業をさせたいと思いますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい

2. いいえ

IV-27. お子さんの食事に地元産（京都府内産）の野菜や果物を使うようにしていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. できるだけ使うように心がけている

2. 価格が安ければ使うこともある

3. 産地を気にしていない

4. まったく使わない

IV-28. お子さんは木津川市特産の野菜や果物を知っていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい

2. いいえ

IV-29. 保護者の方は、「食育」という言葉を知っていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 知っている

2. 知らない

3. 聞いたことはある

●●●8歳のお子さんの歯の健康に関することについてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

V-1. お子さんのむし歯についてお聞きします。

あてはまるもの1つに○をつけ、（　　）内に数字をご記入ください。

むし歯は、治療済みのむし歯も含めてご記入ください。

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. むし歯はない | 2. むし歯がある（　　）本 |
|-----------|----------------|



V-2. V-1で「2. むし歯がある」と回答された方にお聞きします。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | |
|-----------------------|
| 1. 現在治療中のむし歯がある |
| 2. むし歯があるが治療していない歯がある |
| 3. むし歯はすべて治療済みである |

V-3. お子さんは歯みがきをいつしていますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | | | |
|--------|------------|----------|--------|
| 1. 朝食前 | 2. 朝食後 | 3. 昼食後 | 4. 夕食後 |
| 5. 寝る前 | 6. その他（　　） | 7. していない | |

V-4. お子さんの歯は大人が仕上げ磨きをしていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

（　　）内にあてはまる数字をご記入ください。

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. している | 2. したことがない |
| 3. 以前していた（　　歳　　カ月頃～　　歳　　カ月頃） | |

V-5. むし歯予防のために何か行っていることはありますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | | |
|------------|--------------|----------|
| 1. 仕上げみがき | 2. 定期健診 | 3. フッ素塗布 |
| 4. その他（　　） | 5. 特に何もしていない | |

●●●喫煙に関することについてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

VI-1. ご家族であなたを含めてタバコを吸っている方はいますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. いる 2. いない



VI-2. VI-1で「1. いる」と回答された方にお聞きします。

①タバコを吸っている方は、お子さんからみてどなたですか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

1. 父 2. 母 3. 祖父・祖母 4. その他（　　）



②タバコを吸っている方は、家の中でタバコを吸う場所と時間の工夫（分煙）をしていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. している 2. していない人がいる

VI-3. VI-2で「2. 母」と回答された方にお聞きします。

お子さんを妊娠中にタバコを吸っておられましたか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 吸っていた 2. 吸っていない

VI-4. タバコを吸うことで影響のあるものは何だと思いますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 肺がん 2. 喘息 3. 気管支炎 4. 心臓病
5. 脳卒中 6. 胃潰瘍 7. 妊婦への悪影響 8. 歯周病

●●●8歳のお子さんの育児に関することについてお聞きします●●●

内をご回答ください。（）内には適当な数字や語句をご記入ください。

VII-1. 育児に協力してくれる人はいますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

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



VII-2. VII-1で「1. いる」と回答された方にお聞きします。

それはあなたからみてどなたですか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（）内にご記入ください。

- | | | | |
|---------|--------------------------------|----------|------------|
| 1. 配偶者 | 2. 父・母 | 3. 兄弟・姉妹 | 4. 8歳児の兄・姉 |
| 5. 近所の人 | 6. その他（ <input type="text"/> ） | | |

VII-3. 育児負担を軽減するために、周囲にサポートをしてくれる人や相談者はいますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

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



VII-4. VII-3で「1. いる」と回答された方にお聞きします。

それはあなたからみてどなたですか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（）内にご記入ください。

- | | | | |
|---------|--------------------------------|----------|-------|
| 1. 配偶者 | 2. 父・母 | 3. 兄弟・姉妹 | 4. 友人 |
| 5. 近所の人 | 6. その他（ <input type="text"/> ） | | |

VII-5. 育児に対する今の気持ちに近いものはどれですか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
|----|----|----|----|----|

VII-6. お子さんが健やかに成長するために行政や市民が行う健康づくりの取組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

●●●新型コロナウイルス感染症の影響についてお聞きします●●●

内をご回答ください。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大がお子さんの生活に及ぼした影響についてお聞きします。以下のそれぞれの質問について、あてはまるもの1つに○をつけてください。

VIII-1. 外出や活動ができなかった。

1. 大いにあった 2. ややあった 3. あまりなかった 4. ほとんどなかった

VIII-2. 必要な情報が得られなかった。

1. 大いにあった 2. ややあった 3. あまりなかった 4. ほとんどなかった

VIII-3. 経済的な負担が増えた。

1. 大いに増えた 2. やや増えた 3. やや減った 4. 大いに減った

VIII-4. 手洗いをする頻度や時間が増えた。

1. 大いに増えた 2. やや増えた 3. やや減った 4. 大いに減った

VIII-5. マスクを着用する頻度や時間が増えた。

1. 大いに増えた 2. やや増えた 3. やや減った 4. 大いに減った

記入年月日：令和2年12月 日

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

恐れ入りますが、記入漏れがないかもう一度お確かめの上、同封の封筒に入れて提出してください。
次回の調査は5年後に行いますので、ご協力をお願いします。



木津川市

すこやか木津川21プラン事業～最終評価調査票～

13歳のあなたへ

<アンケートのお願い>

市では、市民のみなさま自身で健康づくりの取り組みをし、心豊かな生活の実現や、健康で長生きすることを目的として、10年前に「すこやか木津川21プラン」を作成しました。

今回は、プランの最終評価の年にあたるため、アンケート調査をすることになりました。お答えいただいたアンケート内容は、これからの市民の健康づくりの推進に活用して参ります。本調査の趣旨をご理解の上、ご協力お願いいたします。アンケートは、10年前と同じ生年月日の方で、平成19年1月27日～平成20年1月26日生まれの方に送付しています。

※アンケートは、令和2年12月18日（金）までに返送してください。

<アンケート記入に際して>

- 1) アンケートは、原則としてあなたが記入してください。アンケートを記入した後、記入もれがないかを確認して、同封の封筒で返送してください。

保護者様

木津川市では、市民のみなさまが主体となって健康づくりの取り組みができ、健やかで心豊かな生活の実現や、健康寿命の延伸を図ることを目的として、平成23年度に「すこやか木津川21プラン（平成23～32年度）」を策定いたしました。

今年度は、計画の最終評価の年にあたり、今後の目標を見直ししていく年として、3歳・8歳・13歳及び18歳以上の市民のみなさまを対象にアンケート調査をすることになりました。

<ご記入の前に>

- 1) 木津川市民の方の10年前からの経過や特徴を把握するために、過去の調査と今回の調査、及び最終評価と、次の10年に向けて継続した調査を行って参ります。そのために、調査用紙に番号を記載していますが、回答はすべて個人を特定できないよう統計的に処理され、お子さま個人についての情報が他の目的に使われることは決してありません。
- 2) この調査に関するご不明な点やご意見等は、下記までお問い合わせください。

(連絡先) 木津川市 健康福祉部 健康推進課
〒619-0286
木津川市木津南垣外110番地9 Tel: 0774-75-1219

(協力) 天理医療大学医療学部特任教授 京都大学名誉教授 桂敏樹
京都府立医科大学大学院保健看護学研究科教授 星野明子

●●● 13歳のあなたご自身についてお聞きします ●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

I-1. あなたの性別はどちらですか？ あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 男性 2. 女性

I-2. あなたの現在の年齢を教えてください。

令和2年10月1日現在の年齢を（　　）内にご記入ください。

（　　）歳

I-3. 現在あなたはどなたと住んでいますか？ あてはまるものすべてに○をつけてください。
「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

1. 父親 2. 母親 3. 祖父・祖母 4. 兄・姉 5. 弟・妹
6. その他（　　）

I-4. 現在お住まいの地域はどこですか？ あてはまる地域に○をつけてください。

1. 木津 2. 木津町 3. 相楽 4. 吐師 5. 木津川台 6. 兜台
7. 相楽台 8. 市坂 9. 梅谷 10. 鹿背山 11. 州見台 12. 梅美台

13. 井平尾 14. 岩船 15. 兎並 16. 駅東・駅西 17. 大野
18. 大畑 19. 岡崎 20. 奥畑 21. 河原 22. 観音寺・法花寺野
23. 北 24. 里 25. 北下手・南下手 26. 北大門・南大門
27. 勝風 28. 尻枝 29. 銭司 30. 高去 31. 高田 32. 辻
33. 南叡台 34. 西 35. 西小・東小上・東小下 36. 美浪 37. 森
38. 山田 39. 例幣

40. 綺田 41. 上粕 42. 北河原 43. 神童子 44. 椿井 45. 平尾

46. 城山台

I-5. あなたの出生時の体重を教えてください。

わからない場合は、保護者の方に母子健康手帳を確認してもらい、（　　）内に数字をご記入ください。（単位はグラム）

体重（　　）g

I-6. あなたの最近測定した身長・体重を教えてください。（　　）内に数字をご記入ください。

身長 約（　　.　　cm） 体重 約（　　.　　kg）

I-7. あなたは現在のご自分の体型をどう思いますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 太っている 2. 太りすぎ 3. 普通
4. やせすぎ 5. やせている

●●● 13歳のあなたの健康に関することについてお聞きします ●●●

内をご回答ください。（）内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅱ-1. あなたはふだん、ご自分で健康だと思いますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|--------------|------------|
| 1. とても健康だ | 2. まあまあ健康だ |
| 3. あまり健康ではない | 4. 健康ではない |

Ⅱ-2. あなたの「健康」で気になることはどのようなことですか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（）内にご記入ください。

- | | | |
|-------------|---------------------------------|----------|
| 1. 寝つきがよくない | 2. すっきり起きられない | 3. 食欲がない |
| 4. イライラする | 5. お腹が痛い | 6. 便秘ぎみ |
| 7. 風邪をひきやすい | 8. 頭が重い・痛い | 9. 体がだるい |
| 10. 目が疲れる | 11. その他（ <input type="text"/> ） | |
| 12. 特にない | | |

Ⅱ-3. あなたは健康に関する情報を主にどこから得ていますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（）内にご記入ください。

- | | | | |
|---------------------------------|----------|------------|------------|
| 1. 医師 | 2. 看護師 | 3. 保健師・栄養士 | |
| 4. 食生活改善推進員 | 5. 学校の先生 | 6. 専門書 | |
| 7. 雑誌 | 8. 新聞 | 9. テレビ・ラジオ | |
| 10. インターネット（パソコン・スマートフォンなど） | | | |
| 11. 家族 | 12. 友人 | 13. 近所の人 | 14. 広報きづがわ |
| 15. その他（ <input type="text"/> ） | | | |

II-4. 健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きします。

以下の①～⑥の質問について、それぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。

①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

②たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

③情報を理解し、人に伝えることができる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

④情報がどの程度信頼できるかを判断できる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

⑤情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

⑥情報をもとにした計画や行動を実行している。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 全くそう思わない | 2. あまりそう思わない | 3. どちらとも言えない |
| 4. まあそう思う | 5. 強くそう思う | |

II-5. あなたはご自身の健康づくりのために何か気をつけていることはありますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| 1. 睡眠を十分にとる | 2. 朝食を毎日とる |
| 3. 間食をあまりしない | 4. 栄養のバランスを考えている |
| 5. 太りすぎない | 6. やせすぎない |
| 7. 体育以外のスポーツをする | 8. 手洗いやうがいを心がけている |
| 9. 定期的に健康診断を受けている | |
| 10. 体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている | |
| 11. 健康に関するテレビや雑誌を見ている | |
| 12. 健康に関する書物を読んでいる | |
| 13. その他（ ） | |
| 14. 特に心がけていることはない | |

Ⅱ-6. あなたが健康について関心があることは何ですか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

1. 適正体重（肥満・やせ）	2. 栄養のバランス
3. むし歯	4. 運動能力や体力の維持
5. 休養と睡眠	6. 性に関すること
7. エイズ・性感染症	8. たばこと健康
9. お酒と健康	10. 薬物（シンナー・覚せい剤など）
11. 妊娠・出産	12. 食品の安全性
13. アレルギー疾患（アトピー・喘息など）	
14. 心の問題（不登校・いじめ・ひきこもりなど）	
15. その他（ ）	

Ⅱ-7. あなたは学校の健康診断を受けていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

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



◆Ⅱ-7で「2. 受けていない」と回答された方にお聞きします。

健康診断を受けない理由はなんですか？

その内容を 内にご記入ください。

Ⅱ-8. あなたはかかりつけ医をもっていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

II-9. 今までに次の病気等について指摘を受けたことがありますか？

あてはまるものすべてに○をつけ、()内のi～iiiのいずれかに○をつけてください。
お薬を飲んでいなくても医師の指示で定期受診をしている方は、「i. 治療中」とご回答ください。

「その他」の場合はその内容を()内にご記入ください。

1. アトピー性皮膚炎	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
2. 食物アレルギー	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
3. 花粉症	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
4. シックハウス症候群	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
5. 喘息	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
6. 肥満	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
7. やせ	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
8. 貧血	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
9. 心臓病	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
10. 腎臓病	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
11. その他 ()	(i. 治療中	ii. 治療済み	iii. 未治療や治療中断)
12. 指摘を受けたことがない			

II-10. あなたは今までに骨折（ひびを含む）をしたことがありますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------



◆ II-10で「1. はい」と回答された方にお聞きします。

①骨折（ひびを含む）をした部位はどこですか？ ()内にご記入ください。

()

②何をしている時に骨折（ひびを含む）をしましたか？ ()内にご記入ください。

()

II-11. 排便状況をお聞きします。あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を()内にご記入ください。

1. 毎日ある	2. 週に5～6回ある	3. 週に3～4回ある
4. 週に1～2回ある	5. その他 ()	

●●● 13歳のあなたの休養やストレスについてお聞きします ●●●

□内をご回答ください。()内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅲ-1. あなたの寝る時間は何時頃ですか？

() 時頃

Ⅲ-2. あなたの起きる時間は何時頃ですか？

() 時頃

Ⅲ-3. あなたは1日に何時間くらい寝ていますか？

() 時間

Ⅲ-4. あなたは睡眠によって十分な休養がとれていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい 2. いいえ

Ⅲ-5. あなたは最近、ストレスを感じたことはありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 大いに感じた 2. ときどき感じた
3. ほとんど感じなかった 4. 全く感じなかった

Ⅲ-6. Ⅲ-5で「1. 大いに感じた」「2. ときどき感じた」と回答された方にお聞きします。
ストレスの原因は、どういう理由ですか？ あてはまるものすべてに○をつけてください。
「その他」の場合はその内容を()内にご記入ください。

1. 勉強のこと 2. 家庭のこと
3. 友達や人間関係のこと 4. 学校のこと
5. 将来のこと 6. 恋愛のこと
7. 健康のこと 8. お金のこと
9. その他()

Ⅲ-7. あなたは悩みやストレスを感じた時にどのように対処しますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

1. 人に相談する



誰に相談しますか？ あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

- | | | |
|----------------|------------|----------|
| 1. 家族 | 2. 友人 | 3. 学校の先生 |
| 4. 市役所や保健所の相談員 | 5. 民間の相談機関 | |
| 6. 病院・診療所の人 | | |
| 7. その他（ ） | | |

2. やけ食いをする
3. カラオケに行く・歌を唄う
4. 運動する・体を動かす
5. 寝る
6. 電話・メールをする
7. ネットの書き込みをする
8. 友達と会う
9. 買い物や街をぶらつく
10. テレビを見る・音楽を聴く
11. その他（ ）
12. 特に何もしない

Ⅲ-8. あなたはテレビやDVDをみたり、ゲーム（スマートフォン・携帯用ゲーム機・ネットゲームなどを含む）などをする時間は1日に平均どれくらいありますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

（ ）内には適当な数字をご記入ください。

- | | | |
|------------|---------------|------------|
| 1. 1時間未満 | 2. 1～2時間未満 | 3. 2～3時間未満 |
| 4. 3～4時間未満 | 5. 4時間以上（ ）時間 | 6. 見ない・しない |

Ⅲ-9. あなたはラインなどのSNS（ソーシャルネットワークサービス）をする時間は1日に平均どれくらいありますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

（ ）内には適当な数字をご記入ください。

- | | | |
|------------|---------------|------------|
| 1. 1時間未満 | 2. 1～2時間未満 | 3. 2～3時間未満 |
| 4. 3～4時間未満 | 5. 4時間以上（ ）時間 | 6. 見ない・しない |

●●● 13歳のあなたの食習慣についてお聞きします ●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

IV-1. あなたは1日3食（朝食・昼食・夕食）を毎日食べていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

IV-2. IV-1で「2. いいえ」と回答された方にお聞きします。

①食べないのは3食のうちどれですか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|---------------|---------------|------------|
| 1. 朝食を食べない | 2. 昼食を食べない | 3. 夕食を食べない |
| 4. 朝食と昼食を食べない | 5. 昼食と夕食を食べない | |
| 6. 朝食と夕食を食べない | 7. 3食とも食べない | |

②食べないのはどのくらいの頻度ですか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-----------|----------------|-----------|
| 1. 毎日 | 2. ほとんど毎日 | 3. 週に3～5回 |
| 4. 週に1～2回 | 5. まれに食べない日もある | |

IV-3. IV-2で「1. 朝食を食べない」と回答された方にお聞きします。

いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 保育園・幼稚園頃から | 2. 小学1～2年生頃から |
| 3. 小学3～4年生頃から | 4. 小学5～6年生頃から |
| 5. 中学生になってから | 6. わからない |

IV-4. あなたは、朝食を何時頃に食べますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 6時以前 | 2. 6時台 | 3. 7時台 |
| 4. 8時台 | 5. 9時以降 | 6. 食べない |

IV-5. あなたのふだんの朝食の内容をお聞きします。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | | |
|-------------------------|------------|---------|-------|
| 1. ご飯 | 2. パン | 3. 麺類 | |
| 4. おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品） | 5. おかず（野菜） | | |
| 6. 漬物 | 7. 味噌汁 | 8. ジュース | 9. 菓子 |
| 10. 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど） | 11. 食べない | | |

IV-6. あなたは、昼食を何時頃に食べますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 12時以前	2. 12時台	3. 13時台
4. 14時以降	5. 食べない	

IV-7. あなたのふだんの昼食の内容をお聞きします。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. ご飯	2. パン	3. 麺類
4. おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	5. おかず（野菜）	
6. 漬物	7. 味噌汁	8. シュース
9. 菓子		
10. 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）	11. 食べない	

IV-8. あなたは、夕食を何時頃に食べますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 18時以前	2. 18時台	3. 19時台	4. 20時台
5. 21時台	6. 22時以降	7. 食べない	

IV-9. あなたのふだんの夕食の内容をお聞きします。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. ご飯	2. パン	3. 麺類
4. おかず（卵・魚・肉・豆・豆製品）	5. おかず（野菜）	
6. 漬物	7. 味噌汁	8. シュース
9. 菓子		
10. 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）	11. 食べない	

IV-10. あなたは、ふだんどのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. ほとんど毎日一緒に食べる	2. 週に3～5回程度一緒に食べる
3. 週に1～2回程度一緒に食べる	4. 月に1～2回程度一緒に食べる
5. ほとんど一緒に食べない	6. 一緒に食べる事が全くない

IV-11. あなたは、牛乳・乳製品を1日どれくらいの量をとりますか？

あてはまるものすべてに○をつけ、（ ）内にその量をご記入ください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

（例）

三角チーズ1個約20g・スライスチーズ1枚約20g・3個入りヨーグルト1個約90g

1. 牛乳（ ） ml	2. ヨーグルト（ ） g
3. チーズ（ ） g	
4. その他（何を？ ）（どのくらい？ ） g	
5. 食べない	

IV-12. あなたが魚を食べる回数ほどのくらいありますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 週に5回以上	2. 週に3~4回	3. 週に1~2回
4. ほとんど食べない	5. 食べない	

IV-13. IV-12で「1. 週に5回以上」「2. 週に3~4回」「3. 週に1~2回」と回答された方にお聞きします。

調理をされる方に聞いてお答えください。

どんな魚を最もよく買って調理しますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 鮮魚（さしみ・生魚など）
2. 味付けや塩蔵魚（みりん漬・味噌漬・油漬・干物・塩鯖・塩秋刀魚など）
3. 鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々
4. 調理済みの魚（スーパーなどの魚の惣菜）

IV-14. あなたはお菓子やアイスクリームをどのくらいの頻度で食べますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 毎日2回以上	2. 毎日1回	3. 週に3~5回
4. 週に1~2回	5. ほとんど食べない	6. 食べない

IV-15. あなたはジュース・清涼飲料水をどのくらいの頻度で飲みますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 毎日2回以上	2. 毎日1回	3. 週に3~5回
4. 週に1~2回	5. ほとんど飲まない	6. 飲まない

IV-16. あなたは市販のインスタント・レトルト・冷凍食品をどのくらい利用しますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 毎日2回以上	2. 週に6~7回	3. 週に3~5回	4. 週に1~2回
5. 月に1~2回	6. ほとんど食べない	7. 食べない	

IV-17. あなたは食品を購入する時や、外食の際に栄養成分表示を参考にしていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. いつも参考にしている	2. 時々参考にしている
3. あまり参考にしていない	4. 全く参考にしていない

IV-18. あなたは食事中にテレビをつけていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

IV-19. IV-18で「1. はい」と回答された方にお聞きします。
それはいつですか？ あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 1. 朝食 | 2. 昼食 | 3. 夕食 |
|-------|-------|-------|

IV-20. あなたは夕食後に何か食べたり、飲んだりしますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。（お茶や水は含みません）

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 1. 週に6～7回 | 2. 週に3～5回 | 3. 週に1～2回 |
| 4. ほとんどしない | 5. しない | |

IV-21. あなたは学校給食を全部食べますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------|------------|
| 1. いつも全部食べる | 2. 時々残す |
| 3. いつも残す | 4. 学校給食がない |

IV-22. 食事に関して、あなたは家族からどんなことを注意されますか？
あてはまるものすべてに○をつけてください。
「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

- | | | |
|------------------|-------------|----------|
| 1. 食事前の手洗い | 2. 食前後のあいさつ | 3. 箸の持ち方 |
| 4. 食器の持ち方 | 5. 食事手の位置 | 6. 姿勢 |
| 7. 噛む回数 | 8. 好き嫌い | |
| 9. その他（ ） | | |
| 10. 特に注意されることはない | | |

IV-23. あなたの好きな料理を上位3つまでご記入ください。

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1. () | 2. () | 3. () |
|--------|--------|--------|

IV-24. あなたの嫌いな食べ物（**料理名ではなく食材**）を上位3つまでご記入ください。

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1. () | 2. () | 3. () |
|--------|--------|--------|

IV-25. あなたは食事に関してお手伝い（お茶碗並べ・盛りつけ・片付け・切ったりちぎったり混ぜたり等）をしていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-------|--------|-------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. 時々 |
|-------|--------|-------|

IV-26. あなたは農作業（田植え・水管理・種まき・収穫その他）をする機会がありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 年に2回以上	2. 年に1回	3. なし
-----------	---------	-------

IV-27. あなたは米・野菜・酪農・果樹・漁業・きのこ作り等の作業をしたいと思いますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

IV-28. あなたは木津川市特産の野菜や果物などを知っていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------



IV-29. IV-28で「1. はい」と回答された方にお聞きします。
それは何ですか？（ ）内に知っているもの全てご記入ください。

()

IV-30. あなたは「食育」という言葉を知っていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 知っている	2. 知らない	3. 聞いたことはある
----------	---------	-------------

IV-31. あなたの食事に地元産（京都府内産）の野菜や果物は使われていますか？
調理をされる方に聞いてお答えください。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. できるだけ使うように心がけている	2. 価格が安ければ使うこともある
3. 産地を気にしていない	4. まったく使わない

●●● 13歳のあなたの運動習慣に関することについてお聞きします ●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

V-1. あなたは体育の授業以外に運動（部活動やスポーツ関連の習い事など）をどのくらいしていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-----------|--------------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に3～4日 | 3. 週に1～2日 |
| 4. 月に1～2日 | 5. ほとんどしていない | |

V-2. V-1で「1. ほとんど毎日」「2. 週に3～4日」「3. 週に1～2日」「4. 月に1～2日」と回答された方にお聞きします。

①その運動はどんな運動ですか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | | | |
|-------------|--------------|------------|------------|
| 1. サッカー | 2. テニス | 3. 野球 | 4. ソフトボール |
| 5. バレーボール | 6. バasketボール | 7. 剣道 | 8. 柔道 |
| 9. 空手 | 10. 水泳 | 11. バレエ | 12. 体操・ダンス |
| 13. 陸上 | 14. 卓球 | 15. バドミントン | 16. 縄跳び |
| 17. その他（　　） | | | |

②その運動は1日に平均どのくらいの時間していますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|------------|--------------|
| 1. 30分未満 | 2. 30分～1時間未満 |
| 3. 1～2時間未満 | 4. 2時間以上 |

③その運動は1年以上続いていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 続いている | 2. 続いていない |
|----------|-----------|

●●● 13歳のあなたの歯の健康に関することについてお聞きします ●●●

内をご回答ください。()内には適当な数字や語句をご記入ください。

VI-1. あなたの歯は現在何本ありますか? ()内に数字をご記入ください。
(差し歯は、根っこがある場合は現在の本数に含みますが、根っこがない場合は現在の本数には含みません。おとなの歯の総数は、親知らずを含めて全部で32本です)

()本

VI-2. あなたのむし歯についてお聞きします。
あてはまるもの1つに○をつけ、()内に数字をご記入ください。
むし歯は、治療済みのむし歯も含めてご記入ください。

1. むし歯はない	2. むし歯がある()本
-----------	---------------



VI-3. VI-2で「2. むし歯がある」と回答された方にお聞きします。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 現在治療中のむし歯がある
2. むし歯があるが治療していない歯がある
3. むし歯はすべて治療済みである

VI-4. あなたは歯みがきをいつしていますか?
あてはまるものすべてに○をつけてください。
「その他」の場合はその内容を()内にご記入ください。

1. 朝食前	2. 朝食後	3. 昼食後	4. 夕食後
5. 寝る前	6. その他()	7. していない	

VI-5. あなたは歯みがきの時に、デンタルフロスや歯間ブラシなど歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか?
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. ほぼ毎日使っている	2. 時々使っている	3. 使っていない
--------------	------------	-----------

VI-6. 現在、あなたの歯のことで困っていることはありますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

1. 口臭が気になる	2. 歯ぐきが腫れている
3. 歯ぐきから出血する	4. 歯ぐきからウミが出る
5. 歯ぐきがやせて歯の根が出ている	6. 歯がグラグラする
7. 痛みがある	8. 噛み合わせが悪い
9. ものがはさまる	10. 歯並びが気になる
11. しみる	
12. その他（ ）	
13. 特にない	

VI-7. あなたは、歯の健康を守るために定期的に歯石をとってもらったり、歯科健診を受けていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 1年に1回以上受けている	2. 2年に1回程度受けている
3. ほとんど受けていない	4. 受けていない

VI-8. あなたはむし歯予防のために何かしていることはありますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

1. 歯みがき	2. 定期健診	3. フッ素塗布
4. その他（ ）	5. 特にしていない	

●●●喫煙についてお聞きします●●●

内をご回答ください。（）内には適当な数字や語句をご記入ください。

VII-1. あなたの身近に喫煙している人はいますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

VII-2. あなたはタバコを吸う人が口から吸い込む煙（主流煙）と、タバコの先から立ち上る煙（副流煙）とでは、どちらの方が有害物質をたくさん出していると思いますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-------|--------|--------|
| 1. 同じ | 2. 主流煙 | 3. 副流煙 |
|-------|--------|--------|

VII-3. タバコを吸うことで影響のあるものは何だと思いますか？
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | | |
|--------|--------|------------|--------|
| 1. 肺がん | 2. 喘息 | 3. 気管支炎 | 4. 心臓病 |
| 5. 脳卒中 | 6. 胃潰瘍 | 7. 妊婦への悪影響 | 8. 歯周病 |

VII-4. あなたはタバコを吸ったことがありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 吸ったことがない | 2. 吸ったことがある |
| 3. 時々吸う | 4. よく吸う |

VII-5. VII-4で「2. 吸ったことがある」「3. 時々吸う」「4. よく吸う」と回答された方にお聞きします。

①初めてタバコを吸った年齢は何歳ですか？

歳頃

②タバコをやめたいと思いますか？ あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-------|---------|-------------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. 今は吸っていない |
|-------|---------|-------------|

③初めて吸ったきっかけは何ですか？ あてはまるもの1つに○をつけてください。
「その他」の場合はその内容を（）内にご記入ください。

- | | | |
|-------------|--------------------------------|----------|
| 1. 人にすすめられた | 2. おもしろそうだった | 3. カッコイイ |
| 4. 何となく | 5. その他（ <input type="text"/> ） | |

④③で「1. 人にすすめられた」と回答された方にお聞きします。

誰にすすめられましたか？ あてはまるもの1つに○をつけてください。
「その他」の場合はその内容を（）内にご記入ください。

- | | | |
|--------|----------|--------------------------------|
| 1. 父・母 | 2. 兄弟・姉妹 | 3. 祖父・祖母 |
| 4. 友達 | 5. 先輩 | 6. その他（ <input type="text"/> ） |

●●●飲酒についてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

VIII-1. あなたの身近にお酒を飲む習慣のある人はいますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

VIII-2. あなたはお酒（日本酒・焼酎・ビール・ウイスキー・ワインなど）を飲んだことがありますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 飲んだことがない | 2. 飲んだことがある |
| 3. 時々飲む | 4. よく飲む |

VIII-3. VIII-2で「2. 飲んだことがある」「3. 時々飲む」「4. よく飲む」と回答された方にお聞きします。

①初めて飲んだ年齢は何歳ですか？（　　）内に適当な数字をご記入ください。

（　　）歳頃

②お酒をやめたいと思いますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-------|---------|--------------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. 今は飲酒していない |
|-------|---------|--------------|

③初めて飲んだきっかけは何ですか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | | |
|-------------|--------------|----------|
| 1. 人にすすめられた | 2. おもしろそうだった | 3. カッコイイ |
| 4. 何となく | 5. その他（　　） | |

④③で「1. 人にすすめられた」と回答された方にお聞きします。

それは誰ですか？ あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | | |
|--------|----------|------------|
| 1. 父・母 | 2. 兄弟・姉妹 | 3. 祖父・祖母 |
| 4. 友達 | 5. 先輩 | 6. その他（　　） |

●●●地域活動などに関することについてお聞きします●●●

内をご回答ください。

IX-1. あなたが健康であるために行政や市民が行う健康づくりの取組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

●●●新型コロナウイルス感染症の影響についてお聞きします●●●

内をご回答ください。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大があなたの生活に及ぼした影響についてお聞きします。
以下のそれぞれの質問について、あてはまるもの1つに○をつけてください。

X-1. 外出や活動ができなかった。

1. 大いにあった 2. ややあった 3. あまりなかった 4. ほとんどなかった

X-2. 必要な情報が得られなかった。

1. 大いにあった 2. ややあった 3. あまりなかった 4. ほとんどなかった

X-3. 経済的な負担が増えた。

1. 大いに増えた 2. やや増えた 3. やや減った 4. 大いに減った

X-4. 手洗いをする頻度や時間が増えた。

1. 大いに増えた 2. やや増えた 3. やや減った 4. 大いに減った

X-5. マスクを着用する頻度や時間が増えた。

1. 大いに増えた 2. やや増えた 3. やや減った 4. 大いに減った

記入年月日：令和2年12月 日

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

恐れ入りますが、記入漏れがないかもう一度お確かめの上、同封の封筒に入れて提出してください。
次回の調査は5年後に行います。



木津川市

すこやか木津川21プラン事業～最終評価調査票～

<調査のお願い>

木津川市では、市民のみなさまが主体となって健康づくりの取り組みができ、健やかで心豊かな生活の実現や、健康寿命の延伸を図ることを目的として、平成23年度に「すこやか木津川21プラン（平成23～32年度）」を策定いたしました。

今年度は、計画の最終評価の年にあたり、今後の目標を見直ししていく年として、3歳・8歳・13歳及び18歳以上の市民のみなさまを対象にアンケート調査をすることになりました。お答えいただいたアンケート内容は、これからの市民の健康づくりの推進に活用して参ります。本調査の趣旨をご理解の上、ご協力お願いいたします。

本調査票は、前回送付者（平成27年度）を含んだ木津川市民18歳以上（令和2年10月1日時点）のみなさまから無作為抽出してお送りしています。

ご多忙のところ、誠に恐れ入りますが、令和2年12月18日（金）までにご返送いただきますようよろしくお願い申し上げます。

<ご記入の前に>

- 1) 木津川市民の方の10年前からの経過や特徴を把握するために、過去の調査と今回の調査、及び最終評価と、次の10年に向けて継続した調査を行って参ります。そのために、調査用紙に番号を記載していますが、回答はすべて個人を特定できないよう統計的に処理され、あなた個人についての情報が他の目的に使われることは決してありません。
- 2) 調査票は、原則としてご本人が記入してください。調査票の記入後、記入漏れがないかお確かめの上、同封の封筒にてご返送ください。
- 3) この調査に関するご不明な点やご意見等は、下記までお問い合わせください。

（連絡先） 木津川市 健康福祉部 健康推進課

〒619-0286

木津川市木津南垣外110番地9 TEL：0774-75-1219

（協力） 天理医療大学医療学部特任教授 京都大学名誉教授 桂敏樹

京都府立医科大学大学院保健看護学研究科教授 星野明子

●●●あなたご自身についてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

I-1. あなたの性別はどちらですか？ あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

I-2. あなたの現在の年齢を教えてください。

令和2年10月1日現在の年齢を（　　）内にご記入ください。

（　　）歳

I-3. あなたの主な職業は何ですか？ あてはまるもの1つに○をつけてください。

兼業している場合は、最も収入が多いものをご回答ください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | | |
|------------|-------------|-------------------|
| 1. 会社員 | 2. 公務員・団体職員 | 3. パート・アルバイト・内職など |
| 4. 自営業 | 5. 農・林・畜産業 | 6. 専業主婦（夫） |
| 7. 学生 | 8. 無職 | |
| 9. その他（　　） | | |

I-4. 現在あなたが暮らしている家族はどのような構成ですか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. ひとり暮らし（単身赴任を含む） | 2. 夫婦のみ |
| 3. 二世帯（親・子） | 4. 三世帯（親・子・孫） |
| 5. その他（　　） | |

I-5. 現在お住まいの地域はどこですか？ あてはまる地域に○をつけてください。

- | | | | | | |
|--------|--------|-------|---------|---------|---------|
| 1. 木津 | 2. 木津町 | 3. 相楽 | 4. 吐師 | 5. 木津川台 | 6. 兜台 |
| 7. 相楽台 | 8. 市坂 | 9. 梅谷 | 10. 鹿背山 | 11. 州見台 | 12. 梅美台 |

- | | | | | |
|----------|--------|----------------|-------------|--------------|
| 13. 井平尾 | 14. 岩船 | 15. 兎並 | 16. 駅東・駅西 | 17. 大野 |
| 18. 大畑 | 19. 岡崎 | 20. 奥畑 | 21. 河原 | 22. 観音寺・法花寺野 |
| 23. 北 | 24. 里 | 25. 北下手・南下手 | 26. 北大門・南大門 | |
| 27. 勝風 | 28. 尻枝 | 29. 銭司 | 30. 高去 | 31. 高田 |
| 32. 辻 | | | | |
| 33. 南加茂台 | 34. 西 | 35. 西小・東小上・東小下 | 36. 美浪 | 37. 森 |
| 38. 山田 | 39. 例幣 | | | |

- | | | | | | |
|--------|--------|---------|---------|--------|--------|
| 40. 綺田 | 41. 上狛 | 42. 北河原 | 43. 神童子 | 44. 椿井 | 45. 平尾 |
|--------|--------|---------|---------|--------|--------|

- | |
|---------|
| 46. 城山台 |
|---------|

I-6. あなたの身長・体重はどのくらいですか？（ ）内に数字をご記入ください。

身長 約（ _____, _____ cm）	体重 約（ _____, _____ kg）
------------------------	------------------------

I-7. あなたは現在のご自身の体型をどう思いますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|----------|-------|
| 1. 太っている | 2. 太りすぎ | 3. 普通 |
| 4. やせすぎ | 5. やせている | |

I-8. あなたのここ半年の生活は経済的にゆとりがありますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. かなり | 2. 少しある |
| 3. あまりない | 4. ほとんどない |

●●●あなたの健康に関することについてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅱ-1. あなたはふだん、ご自分で健康だと思いますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|--------------|------------|
| 1. とても健康だ | 2. まあまあ健康だ |
| 3. あまり健康ではない | 4. 健康ではない |

Ⅱ-2. あなたにとって「健康」とはどのような状態だと思いますか？

あてはまるもの3つ以内に○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 快食、快眠、快便であること | 2. 病気をしないこと |
| 3. 健康診断で異常がないこと | 4. 仕事ができること |
| 5. 長生きできること | 6. 人間関係がうまくいっていること |
| 7. その他（　　） | |

Ⅱ-3. あなたはご自身の健康づくりに関心がありますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-------------|--------------|------------|
| 1. とても関心がある | 2. いくらか関心がある | 3. 特に関心がない |
|-------------|--------------|------------|

Ⅱ-4. あなたはご自身の健康づくりのために実行しているものはありますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | |
|------------------------------|
| 1. 運動をしている |
| 2. 趣味や気晴らしの時間をもっている |
| 3. 食事の量や質に注意している |
| 4. 睡眠・休養を十分とり、規則正しい生活を心がけている |
| 5. 定期的に健康診断を受けている |
| 6. たばこを控えている |
| 7. 酒を控えている |
| 8. 体調が悪いとき早めに医師にかかるようにしている |
| 9. 健康食品を食べている |
| 10. 健康に関する書物を読んでいる |
| 11. 健康に関するテレビや雑誌を見ている |
| 12. うがいや手洗いをしよう心がけている |
| 13. 特に心がけていることはない |

Ⅱ-5. あなたは健康に関する知識を主にどこから得ていますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

1. 医師	2. 看護師	3. 保健師・栄養士	4. 食生活改善推進員
5. 専門書	6. 雑誌	7. 新聞	8. テレビ・ラジオ
9. インターネット（パソコン・スマートフォンなど）			
10. 家族	11. 友人・近所の人	12. 広報きづがわ	
13. その他（ ）			

Ⅱ-6. 健康に関する情報や、あなたご自身の行動についてお聞きします。

以下の①～⑥の質問について、それぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。

①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる。

1. 全くそう思わない	2. あまりそう思わない	3. どちらとも言えない
4. まあそう思う	5. 強くそう思う	

②たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。

1. 全くそう思わない	2. あまりそう思わない	3. どちらとも言えない
4. まあそう思う	5. 強くそう思う	

③情報を理解し、人に伝えることができる。

1. 全くそう思わない	2. あまりそう思わない	3. どちらとも言えない
4. まあそう思う	5. 強くそう思う	

④情報がどの程度信頼できるかを判断できる。

1. 全くそう思わない	2. あまりそう思わない	3. どちらとも言えない
4. まあそう思う	5. 強くそう思う	

⑤情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる。

1. 全くそう思わない	2. あまりそう思わない	3. どちらとも言えない
4. まあそう思う	5. 強くそう思う	

⑥情報をもとにした計画や行動を実行している。

1. 全くそう思わない	2. あまりそう思わない	3. どちらとも言えない
4. まあそう思う	5. 強くそう思う	

- Ⅱ-7. あなたは定期的に（年に1回程度）健康診査を受けていますか？
 受けている場合は、あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1. 職場（学校）の健康診査 | 2. 市の健康診査（がん検診・特定健診など） |
| 3. 人間ドック | 4. <u>受けていない</u> |



◆Ⅱ-7で「4. 受けていない」と回答された方にお聞きします。

健康診査を受けない理由はなんですか？

あてはまるもの3つ以内に○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（_____）内にご記入ください。

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1. 健康に自信がある | 2. 受ける機会がない |
| 3. 仕事が忙しくて時間がない | 4. 子育てで家を空けられない |
| 5. 介護で家を空けられない | 6. 指定された日時があわない |
| 7. 会場が遠い、不便 | 8. 費用がかかる |
| 9. 病気が見つかるのが怖い | 10. 面倒くさい |
| 11. 自覚症状が出てからでも遅くないと思う | |
| 12. 考えたことがない | |
| 13. その他（_____） | |

- Ⅱ-8. 今までに次の病気等について指摘を受けたことがありますか？

あてはまるものすべてに○をつけ、（ ）内の i～iii のいずれかに○をつけてください。

お薬を飲んでいなくても医師の指示で定期受診をしている方は、「i. 治療中」とご回答ください。

「その他」の場合はその内容を（_____）内にご記入ください。

- | | | | |
|--------------------|----------|----------|----------------|
| 1. 高血圧 | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 2. 心臓病（狭心症、心筋梗塞など） | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 3. 脳血管疾患（脳卒中、脳梗塞） | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 4. 肝臓病 | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 5. 糖尿病 | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 6. 高脂血症 | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 7. 腎臓病 | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 8. 痛風 | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 9. 貧血 | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 10. 肥満 | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 11. 骨粗しょう症 | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 12. 歯周疾患 | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 13. がん | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 14. その他（_____） | (i. 治療中 | ii. 治療済み | iii. 未治療や治療中断) |
| 15. 指摘を受けたことがない | | | |

II-9. フレイルについてお聞きします。

フレイルとは、加齢とともに心身が衰えた状態になることを意味し、健康な状態から要介護状態へと移行する段階と考えられています。早期に介入し、適切な対策に取り組めば、健康に近い状態に改善したり、要介護状態に至ることを減らせる可能性があります。以下の①～⑪の質問について、それぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。

① ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心掛けていますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

② 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

③ 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

④ お茶や汁物でむせることがありますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

⑥ 日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

⑨ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

⑩ 自分に活気があふれていると思いますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

⑪ 何よりもまず、もの忘れが気になりますか？

1. はい	2. いいえ
-------	--------

II-10. あなたは積極的に外出する方ですか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

II-11. あなたは地区の催しや行事に参加していますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. よく参加する	2. たまに参加する	3. ほとんど参加しない
-----------	------------	--------------

●●●あなたの食習慣についてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅲ-1. あなたは食事の量や内容に気をつけていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

Ⅲ-2. あなたが健康であるための適切な食事のバランスを知っていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|------------|--------------|
| 1. 十分知っている | 2. だいたい知っている |
| 3. 少し知っている | 4. 全く知らない |

Ⅲ-3. あなたの食事の時間は規則的ですか？ あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. いつも規則的にしている | 2. ある程度規則的にしている |
| 3. あまり規則的ではない | 4. 不規則である |

Ⅲ-4. 朝食を食べていますか？ あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. ほとんど毎日食べる |
| 3. 週に3～5回食べる | 4. 週に1～2回食べる |
| 5. ほとんど食べない | 6. 全く食べない |



Ⅲ-5. Ⅲ-4で「3. 週に3～5回食べる」「4. 週に1～2回食べる」

「5. ほとんど食べない」「6. 全く食べない」と回答された方にお聞きします。

いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|---------------|-----------|-----------|
| 1. 小学生頃から | 2. 中学生頃から | 3. 高校生頃から |
| 4. 高校を卒業した頃から | 5. 20～29歳 | 6. 30～39歳 |
| 7. 40～49歳 | 8. 50～59歳 | 9. 60歳以降 |

Ⅲ-6. あなたはふだんのくらいの頻度で家族と一緒に食事をしますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. ほとんど毎日一緒に食べる | 2. 週に3～5回程度一緒に食べる |
| 3. 週に1～2回程度一緒に食べる | 4. 月に1～2回程度一緒に食べる |
| 5. ほとんど一緒に食べない | 6. 一緒に食べるのが全くない |
| 7. 同居の家族がいない | |

Ⅲ-7. あなたは人と比較して食べる速度が速いですか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 速い	2. ふう	3. 遅い
-------	-------	-------

Ⅲ-8. あなたは油っぽい料理を好みますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 好む	2. 好まない	3. どちらともいえない
-------	---------	--------------

Ⅲ-9. あなたは塩分の取りすぎに気をつけていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. いつも気をつけている	2. 時々気をつけている
3. あまり気をつけていない	4. 全く気をつけていない

Ⅲ-10. 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週1～3回以上ありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

Ⅲ-11. 夕食後に間食をとることがありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 週に5回以上	2. 週に3～4回	3. 週に1～2回	4. ない
-----------	-----------	-----------	-------

Ⅲ-12. あなたは食品を購入する時や、外食の際に栄養成分表示を参考にしていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. いつも参考にしている	2. 時々参考にしている
3. あまり参考にしていない	4. 全く参考にしていない

Ⅲ-13. あなたはふだんどのくらいの頻度で外食をしますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。
(ここでいう外食とは、飲食店や社員(学生)食堂での食事、購入した弁当、出前(店屋物)と考えます。手作り弁当は外食としません。)
(朝食・昼食・夕食すべてを外食すると1週間で21回外食することになります。)

1. 週に15回以上	2. 週に6～14回
3. 週に2～5回	4. 週に1回または外食しない

Ⅲ-14. あなたは肉を食べるとき脂身(牛・豚・鶏の脂身や皮の部分)を食べますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. そのまま食べる	2. 脂身や皮を除いて食べる	3. 肉は食べない
------------	----------------	-----------

Ⅲ-15. あなたが魚を食べる回数はどのくらいありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| 1. 週に5回以上 | 2. 週に3～4回 | 3. 週に1～2回 | 4. 食べない |
|-----------|-----------|-----------|---------|



Ⅲ-16. Ⅲ-15で「1. 週に5回以上」「2. 週に3～4回」「3. 週に1～2回」と回答された方にお聞きします。
どんな魚をよく買いますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 鮮魚（さしみ・生魚など） |
| 2. 味付けや塩蔵魚（みりん漬・味噌漬・油漬・干物・塩鯖・塩秋刀魚など） |
| 3. 鮮魚と味付けや塩蔵魚を半々 |
| 4. 調理済みの魚（スーパーなどの魚の惣菜） |

Ⅲ-17. あなたは1日何回の食事に野菜のおかずを食べますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | | |
|-------|-------|-------|---------|
| 1. 3食 | 2. 2食 | 3. 1食 | 4. 食べない |
|-------|-------|-------|---------|

Ⅲ-18. あなたが海草・きのこ・こんにゃくを食べる回数はどのくらいありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| 1. 週に5回以上 | 2. 週に3～4回 | 3. 週に1～2回 | 4. 食べない |
|-----------|-----------|-----------|---------|

Ⅲ-19. あなたは、ウインナー・ベーコン・さつまあげ・ちくわなど魚や獣肉の加工品を食べますか？ あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|---------|
| 1. 週に5回以上 | 2. 週に3～4回 | 3. 週に1～2回 | 4. 食べない |
|-----------|-----------|-----------|---------|

Ⅲ-20. あなたは1日にどのくらい乳製品を食べますか？
あてはまるものすべてに○をつけ、（ ）内にその量をご記入ください。
「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

（例）

三角チーズ1個約20g・スライスチーズ1枚約20g・3個入りヨーグルト1個約90g

- | | |
|------------------------|--------------|
| 1. 牛乳（ ）ml | 2. ヨーグルト（ ）g |
| 3. チーズ（ ）g | |
| 4. その他（何を？ ）（どのくらい？ ）g | |

●●●あなたの運動習慣に関することについてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

IV-1. あなたは、日頃から健康のため体を動かすように心がけていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

（体を動かすとは、エレベータを利用せず階段を使う・近所へは車を使わず歩いて行くなど）

1. いつも心がけている	2. 時々心がけている
3. ほとんど心がけていない	4. 全く心がけていない

IV-2. あなたは、1回にどの程度の運動をしていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

（運動とは、歩行・ジョギング・水泳・テニス・体操など）

1. 30分以上	2. 15分～30分未満
3. 15分未満	4. 運動はしていない → IV-4へ



IV-3. IV-2で「1. 30分以上」「2. 15分～30分未満」「3. 15分未満」と回答された方にお聞きします。

①その運動はどのくらいの頻度で行っていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. ほとんど毎日	2. 週に3～4日
3. 週に1～2日	4. 月に1～2日

②その運動はどんな運動ですか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「2. ウォーキング以外」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

※家事や畑仕事は入りません。

1. ウォーキング	2. ウォーキング以外（　　）
-----------	-----------------

③その運動は1年以上続いていますか？ あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 続いている	2. 続いていない
----------	-----------

IV-4. IV-2で「4. 運動はしていない」と回答された方にお聞きします。

運動をしないのはどうしてですか？ あてはまるもの3つ以内に○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 必要がないから | 2. 時間に余裕がないから |
| 3. 面倒だから | 4. 体を動かすことが嫌いだから |
| 5. 効果があると思えないから | 6. 病気や身体上の理由 |
| 7. 自分にあった運動がわからない | 8. 一緒にする人がいないから |
| 9. 利用できる場所が近くにないから | 10. 仕事や家事で十分と思うから |
| 11. その他（ ） | |

IV-5. 運動に関する相談や指導をどこで受けたいと思いますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1. スポーツクラブ | 2. かかりつけの病院 |
| 3. インターネット（パソコン・スマートフォンなど） | |
| 4. 市役所や体育館などの公共施設 | 5. サークル・ボランティア団体 |
| 6. その他（ ） | |

●●●あなたの喫煙についてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

V-1. あなたはタバコを吸いますか？（この1か月間の状況でご回答ください）
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 以前から吸わない	2. 禁煙した
3. 毎日吸う	4. 時々吸う

V-2. V-1で「3. 毎日吸う」「4. 時々吸う」と回答された方にお聞きします。

①1日に何本吸いますか？

約（　　）本

②習慣的に吸い始めたのは何歳頃からですか？

（　　）歳頃から

③禁煙したいと思いますか？ あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 思う	2. 思わない
-------	---------

V-3. V-1で「2. 禁煙した」と回答された方にお聞きします。

禁煙した理由はどのようなことからですか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

1. 体調がわるくなったから	2. 雑誌やテレビの健康情報から
3. 職場などの環境から	4. 保健センターや職場で健康講座を受けて
5. 家族にすすめられたから	6. 友人にすすめられたから
7. 医師にすすめられたから	8. 子ども・孫などが生まれたから
9. その他（　　）	

V-4. あなたはタバコを吸う人が口から吸い込む煙（**主流煙**）と、タバコの先から立ち上る煙（**副流煙**）とでは、どちらの方が有害物質をたくさん出していると思いますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 同じ	2. 主流煙	3. 副流煙
-------	--------	--------

V-5. タバコを吸うことで影響のあるものは何だと思いますか？
あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 肺がん	2. 喘息	3. 気管支炎	4. 心臓病
5. 脳卒中	6. 胃潰瘍	7. 妊婦への悪影響	8. 歯周病

●●●あなたの飲酒についてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

VI-1. あなたはお酒（日本酒・焼酎・ビール・ウイスキー・ワインなど）をどのくらいの頻度で飲みますか？（お酒とは、ノンアルコールは含みません。）

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 飲まない／ほとんど飲まない	2. 禁酒した
3. 月に1～2回程度飲む	4. 週に1～2回程度飲む
5. 週に3～4回程度飲む	6. ほとんど毎日飲む



◆「お酒を飲む」と回答された方にお聞きします。

飲むときは1回あたりだいたいどの種類のものをどのくらい飲みますか？

あてはまるものすべてに○をつけ、それぞれ（　　）内に量をご記入ください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

（例）

ビール1缶・・・350ml（ロング缶は500ml）

日本酒・焼酎・・・1合180ml、おちょこ1杯30ml（6杯で1合）

ワイン・・・グラス1杯100ml

ブランデー・ウイスキー・・・シングル1杯30ml、ダブル1杯60ml

酎ハイ普通サイズ1缶・・・350ml

1. ビール（　　）ml	2. 日本酒（　　）合
3. 焼酎（原液で　　）合	4. ワイン（　　）ml
5. ウイスキー（　　）ml	6. 酎ハイ（　　）ml
7. その他（　　）を（　　）ml	

●●●あなたの歯の健康に関することについてお聞きします●●●

内をご回答ください。（）内には適当な数字や語句をご記入ください。

VII-1. 義歯（入れ歯）を除いて、あなたの歯は現在何本ありますか？

（）内に数字をご記入ください。

（差し歯は、根っこがある場合は現在の本数に含みますが、根っこがない場合は現在の本数には含みません。成人の歯の総数は、親知らずを含めて全部で32本です）

（）本

VII-2. あなたは1日に何回歯みがき（入れ歯も含む）をしますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-------------|------------|---------|
| 1. 1回 | 2. 2回 | 3. 3回以上 |
| 4. 磨かない日もある | 5. 磨く習慣がない | |

VII-3. あなたは歯みがきの時に、デンタルフロスや歯間ブラシなど歯と歯の間を清掃するための器具を使っていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|--------------|------------|-----------|
| 1. ほぼ毎日使っている | 2. 時々使っている | 3. 使っていない |
|--------------|------------|-----------|

VII-4. 現在、あなたの歯のことで困っていることはありますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（）内にご記入ください。

- | | |
|---------------------------------|---------------|
| 1. 口臭が気になる | 2. 歯ぐきが腫れている |
| 3. 歯ぐきから出血する | 4. 歯ぐきからウミが出る |
| 5. 歯ぐきがやせて歯の根が出ている | 6. 歯がグラグラする |
| 7. 痛みがある | 8. 噛み合わせが悪い |
| 9. ものがはさまる | 10. 歯並びが気になる |
| 11. しみる | |
| 12. その他（ <input type="text"/> ） | |
| 13. 特にない | |

VII-5. あなたは、歯の健康を守るために定期的に歯石をとってもらったり、歯科健診を受けていますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 1年に1回以上受けている | 2. 2年に1回程度受けている |
| 3. ほとんど受けていない | 4. 受けていない |

●●●あなたのストレスや休養の習慣についてお聞きします●●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

- VIII-1. あなたは最近1か月以内でストレスを感じたことはありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. 大いに感じた | 2. ときどき感じた |
| 3. ほとんど感じなかった | 4. 全く感じなかった |

- VIII-2. VIII-1で「1. 大いに感じた」「2. ときどき感じた」と回答された方にお聞きします。
ストレスの原因は、どういう理由ですか？
あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 仕事のこと | 2. 家庭のこと |
| 3. 人間関係のこと | 4. 学校のこと |
| 5. 将来のこと | 6. 恋愛のこと |
| 7. 健康のこと | 8. 経済的なこと |
| 9. その他（　　） | |

- VIII-3. あなたは悩みやストレスを感じた時にどのように対処しますか？
あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

1. 人に相談する

誰に相談しますか？ あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | | |
|----------------|------------|----------------|
| 1. 家族 | 2. 友人・知人 | 3. 職場の上司・学校の先生 |
| 4. 市役所や保健所の相談員 | 5. 民間の相談機関 | |
| 6. 病院・診療所の医療職 | | |
| 7. その他（　　） | | |

2. お酒を飲む・やけ食いをする
3. カラオケに行く・歌を唄う
4. 運動する・体を動かす
5. 寝る
6. その他（　　）

VIII-4. あなたは悩みやストレスを相談できる人や、相談できる場所があることを知っていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------|---------|----------|
| 1. 知っている | 2. 知らない | 3. 興味がない |
|----------|---------|----------|

VIII-5. 最近1か月の間、休養が十分とれていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|--------------|--------------|
| 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. 全くとれていない |

VIII-6. あなたはふだん1日にだいたい何時間寝ていますか？
 () 内に数字をご記入ください。

約 () 時間

VIII-7. あなたは睡眠を助けるために何か利用していますか？
あてはまるものすべてに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を () 内にご記入ください。

- | | |
|--------------|----------|
| 1. 睡眠薬・精神安定剤 | 2. アルコール |
| 3. その他 () | |
| 4. 利用しない | |

VIII-8. 以下の5つの項目について、それぞれ最近の2週間のあなたの状態に最も近いもの1つ
に○をつけてください。

最近2週間私は・・・						
明るく楽しい気分で 過ごした	1.いつも	2.ほとんど いつも	3.半分以上 の期間	4.半分以上 の期間	5.たまに	6.全く ない
落ち着いたリラックス した気分で過ごした	1.いつも	2.ほとんど いつも	3.半分以上 の期間	4.半分以上 の期間	5.たまに	6.全く ない
意欲的で活動的に 過ごした	1.いつも	2.ほとんど いつも	3.半分以上 の期間	4.半分以上 の期間	5.たまに	6.全く ない
ぐっすりと休め 気持ちよく目覚めた	1.いつも	2.ほとんど いつも	3.半分以上 の期間	4.半分以上 の期間	5.たまに	6.全く ない
日常生活の中に興味の あることが沢山あった	1.いつも	2.ほとんど いつも	3.半分以上 の期間	4.半分以上 の期間	5.たまに	6.全く ない

●●あなたの趣味・生きがい・地域活動に関することについてお聞きします●●

□内をご回答ください。（　　）内には適当な数字や語句をご記入ください。

Ⅸ-1. あなたは仕事以外の友人や近所の人とのつきあいがどのくらいの頻度でありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 週に3回以上 | 2. 週に1～2回 | 3. 月に1～2回 |
| 4. 年に数回 | 5. ほとんどない | |

Ⅸ-2. あなたは今、楽しみや目標を持って活動していることがありますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

Ⅸ-3. あなたは現在、地域活動やボランティア活動をしていますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。

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

Ⅸ-4. あなたはどんな時に生きがいを感じますか？
あてはまるもの1つに○をつけてください。
「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | | | |
|------------|-------------|-----------|-----------|
| 1. 仕事 | 2. 家事 | 3. 趣味 | 4. 家族との交流 |
| 5. 友達との交流 | 6. 子どもや孫の世話 | 7. ペットの世話 | |
| 8. その他（　　） | | | |
| 9. 特にない | | | |

Ⅸ-5. あなたはどのような健康づくり活動なら参加したいですか？
あてはまるものすべてに○をつけてください。
「その他」の場合はその内容を（　　）内にご記入ください。

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. 自治会の健康づくり活動 | 2. 子どもの健康づくり活動 |
| 3. 高齢者の介護予防活動 | 4. 健康づくりボランティアとしての活動 |
| 5. 食生活に関する活動 | 6. 地元産物を広める活動 |
| 7. スポーツ活動 | 8. 学習会や講習会への参加 |
| 9. その他（　　） | 10. 特に参加したい活動はない |

IX-6. あなたの健康づくりを維持・継続させるためには何が最も大切だと思いますか？

あてはまるもの1つに○をつけてください。

「その他」の場合はその内容を（ ）内にご記入ください。

1. 施設が身近にあること

2. 友達や仲間がいること

3. お金がかからないこと

4. 家族の理解と協力があること

5. 情報が十分にあること

6. 指導者や支援者がいること

7. 時間があること

8. その他（ ）

IX-7. あなたが健康であるために行政や市民が行う健康づくりの取組みについて、ご意見やアイデアなどがありましたらご記入ください。

●●●新型コロナウイルス感染症の影響についてお聞きします●●●

内をご回答ください。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大があなたの生活に及ぼした影響についてお聞きします。
以下のそれぞれの質問について、あてはまるもの1つに○をつけてください。

X-1. 外出や活動ができなかった。

1. 大いにあった 2. ややあった 3. あまりなかった 4. ほとんどなかった

X-2. 必要な情報が得られなかった。

1. 大いにあった 2. ややあった 3. あまりなかった 4. ほとんどなかった

X-3. 経済的な負担が増えた。

1. 大いに増えた 2. やや増えた 3. やや減った 4. 大いに減った

X-4. 手洗いをする頻度や時間が増えた。

1. 大いに増えた 2. やや増えた 3. やや減った 4. 大いに減った

X-5. マスクを着用する頻度や時間が増えた。

1. 大いに増えた 2. やや増えた 3. やや減った 4. 大いに減った

記入年月日：令和2年12月 日

お気づきの点がありましたらこの欄にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

恐れ入りますが、記入漏れがないかもう一度お確かめの上、同封の封筒に入れて郵送してください。
次回の調査は5年後に行いますので、ご協力をお願いします。

第2次健康増進計画・食育推進計画

すこやか木津川21プラン事業

～ 最終評価調査 ～

報告書

発行 木津川市 健康福祉部 健康推進課

〒619-0286

京都府木津川市木津南垣外 110 番地 9

電話 0774-75-1219

FAX 0774-72-0553

令和3年(2021年)5月