

健康たからづか21(第2次後期計画)調査票

※ 本票にご記入いただき、同封している返信用封筒に入れてご返送ください。

あなたご自身のことについてお聞きます。

問1 あなたの年齢をお書きください。

満 歳

問2 あなたが自認する性別はどちらですか。

1 男性 2 女性

問3 お住まいの小学校区はどちらですか。

- | | | | |
|----------|---------|-----------|---------|
| 1 良元小 | 2 宝塚第一小 | 3 小浜小 | 4 宝塚小 |
| 5 長尾小 | 6 西谷小 | 7 仁川小 | 8 西山小 |
| 9 売布小 | 10 長尾南小 | 11 末成小 | 12 安倉小 |
| 13 中山桜台小 | 14 長尾台小 | 15 逆瀬台小 | 16 美座小 |
| 17 光明小 | 18 末広小 | 19 中山五月台小 | 20 丸橋小 |
| 21 高司小 | 22 安倉北小 | 23 すみれが丘小 | 24 山手台小 |

8ページの小学校の校区表を参考にお答えください。

問4 あなたの世帯の人数(あなたを含めた人数)をお書きください。

人

問5 あなたの現在の健康状態について、ご自身ではどう感じていますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 健康 2 まあまあ健康 3 あまり健康でない 4 健康でない

問6 身長と体重をお書きください。

身長 . cm 体重 . kg

食生活についてお聞きします。

問7 あなたは普段、「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|--------------|------------|
| 1 常に心がけている | 2 少し心がけている |
| 3 あまり心がけていない | 4 心がけていない |

用語	説明
主食	ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。
主菜	魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。
副菜	野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

問8 あなたは、食品を購入する際、食品表示を見ていますか。

- | | | |
|--------|----------|-------------|
| 1 見ている | 2 時々見ている | 3 ほとんど見ていない |
|--------|----------|-------------|

問9 あなたは、毎日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 1週間に4～5回は食べる |
| 3 1週間に2～3回は食べる | 4 ほとんど食べない |

問10 野菜をどれくらい食べますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。
(小鉢1杯は約70gです。)

朝食

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 食べていない | 2 小鉢に半分程度 | 3 小鉢に1杯程度 |
| 4 小鉢に2杯程度 | 5 小鉢に3杯程度 | |

昼食

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 食べていない | 2 小鉢に半分程度 | 3 小鉢に1杯程度 |
| 4 小鉢に2杯程度 | 5 小鉢に3杯程度 | |

夕食

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 食べていない | 2 小鉢に半分程度 | 3 小鉢に1杯程度 |
| 4 小鉢に2杯程度 | 5 小鉢に3杯程度 | |

問11 日頃、減塩を心がけていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 常に心がけている | 2 まあまあ心がけている |
| 3 あまり心がけていない | 4 心がけていない |

運動・身体活動についてお聞きします。

問12 1週間に1回以上健康づくりを意識して体を動かす（体操や通勤、買い物時のウォーキングなど）機会がありますか。

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

問13 日常生活における1日の平均歩数、または平均歩行時間のいずれかをお書きください。
※散歩やウォーキングなどの運動分も含みます。書きやすい単位でお書きください。

1日の平均歩数	<input type="text"/>	歩	または	平均歩行時間	<input type="text"/>	分
---------	----------------------	---	-----	--------	----------------------	---

休養・こころの健康づくりについてお聞きします。

問14 あなたは、最近1か月の間にストレスを感じましたか。
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 多少感じた
3 あまり感じなかった	4 まったく感じなかった

問15 悩み・苦勞・ストレス・不満などがあつたとき、誰に相談しますか。
あてはまるもの全てに○をつけてください。

1 家族(親戚を含む)	2 友人	3 職場関係者
4 その他()		5 相談できる人はいない

問16 自分なりのストレス解消法をお持ちですか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問17 あなたは、普段の睡眠で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 まったくとれていない

問18 あなたは、よく眠れない日が2週間以上続いた場合、どのように対応しますか。
あてはまるもの全てに○をつけてください。

1 規則的な生活をする	2 運動する	3 カフェインを控える
4 眠る前の飲酒を控える	5 市販薬を服用する	6 医療機関へ受診する
7 眠る前にテレビ・パソコン・スマホを見ない	8 睡眠環境を整える(音・明るさ・寝具など)	
9 何もしない	10 その他()	

問19 睡眠の質についてお聞きします。あなたは、この1か月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか。
あてはまるもの全てに○をつけてください。

1 布団に入ってから眠るまでにいつもより時間がかかった。	
2 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った。	
3 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった。	
4 睡眠時間が足りなかった。	5 睡眠全体の質に満足できなかった。
6 日中、眠気を感じた。	7 1～6のようなことはなかった。

自殺予防対策についてお聞きします。

問20 自殺は個人の問題であり、自由だと思いませんか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 そう思う 2 そう思わない 3 わからない

問21 自殺は防ぐことができるものであると思いませんか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 そう思う 2 そう思わない 3 わからない

問22 これまで本気で自殺したいと考えたことはありますか。

- 1 考えたことがある 2 考えたことがない

問23 「自殺したい」と思うほどの悩みを抱えたときは、誰かに相談しますか。

- 1 相談する 2 相談しない

問24 身近な人に「死にたい」と相談されたらどうしますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 ひたすら耳を傾けて聞く 2 「死んではいけない」と説得する
3 「死にたいくらいつらいんだね」と共感する 4 「頑張って生きよう」と励ます
5 「つまらないことを考えるな」と叱る
6 「医師や専門医に相談した方が良い」と提案する 7 話をそらす
8 分からない 9 その他()

飲酒・喫煙についてお聞きします。

問25 あなたは、週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 毎日 2 週5～6日 3 週3～4日 4 週1～2日
5 月に1～3日 6 ほとんど飲まない 7 飲まない(飲めない)

※問25で6または7とお答えいただいた方は、問27へお進みください。

問26 問25で1、2、3、4または5とお答えいただいた方にお聞きします。
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、あてはまるもの1つに○をつけてください。

- ア 1合(180ml)未満 イ 1合以上2合(360ml)未満 ウ 2合以上3合(540ml)未満
エ 3合以上4合(720ml)未満 オ 4合以上5合(900ml)未満 カ 5合(900ml)以上

※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、焼酎0.6合、ワイン1/4本、ウイスキーダブル1杯、缶チューハイ1.5缶

問27 あなたは、たばこを吸いますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 吸っている 2 以前吸っていたが、やめた 3 吸わない

問28 下記の疾患のうち、たばこが健康に与える影響について、どう思いますか。
ア～コのそれぞれの病気について、あてはまるもの1つに○をつけてください。

	1 たばこの 影響がある	2 どちらとも いえない	3 たばこと 関係ない	4 分から ない
ア 脳卒中	1	2	3	4
イ 歯周病	1	2	3	4
ウ 喉頭がん	1	2	3	4
エ 肺がん	1	2	3	4
オ 慢性閉塞性肺疾患(COPD)	1	2	3	4
カ 心臓病	1	2	3	4
キ 胃がん	1	2	3	4
ク 膀胱がん	1	2	3	4
ケ 2型糖尿病	1	2	3	4
コ 妊婦への影響	1	2	3	4

用語	説明
慢性閉塞性肺疾患(COPD)	たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸入暴露することで生じる肺の炎症性疾患のことです。喫煙習慣が主な原因であることから肺の生活習慣病ともいわれています。
2型糖尿病	遺伝的要因に過食や運動不足などの生活習慣が重なってインスリンの分泌量が不足したり働きが悪くなっている状態です。初期は症状がありませんが、放置すると徐々に血管や神経が障がいされ、いろいろな合併症を引き起こします。

歯の状態についてお聞きします。

問29 あなたの現在の歯や口の状態で、あてはまるもの全てに○をつけてください。

- | | | |
|--------------|------------------------|---------|
| 1 歯茎から出血する | 2 歯茎がはれる | 3 口臭がある |
| 4 歯茎をおすと膿がでる | 5 歯と歯のすき間が広がり、ものがよくつまる | |
| 6 硬いものが食べにくい | 7 口が乾く | 8 特になし |

問30 あなたは日頃、歯間清掃用具(糸ようじ、デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使用していますか。
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | |
|--------------|------------|-----------|
| 1 ほぼ毎日使用している | 2 時々使用している | 3 使用していない |
|--------------|------------|-----------|

問31 現在、ご自分の歯は何本ありますか。具体的な本数を記入してください。

本

※親知らず・入れ歯・ブリッジ・インプラントは含みません。さし歯は含みます。

一般的に親知らずを除くと全部で28本ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

問32 食べ物や飲み物を飲み込む時に、むせたり、飲み込みにくいと感じ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 よく感じる | 2 時々感じる | 3 あまり感じない |
| 4 まったく感じない | | |

問33 あなたは、定期的に(1年間に1回以上)、歯石除去や歯面清掃を受けていますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

その他

問34 あなたは1年以内(乳がん検診のみ2年以内)に健康診断等を受診しましたか。
(市の検診、職場の検診、健康ドック等、方法は問いません。)
あてはまるものに○をつけてください。

検診種別	検査項目など	1 受診 した	2 受診して いない
血液検査、尿検査などを含む健康診断	特定健診、後期高齢者健診 人間ドックなど	1	2
胃がん検診	バリウムによる胃部エックス線撮影 内視鏡(胃カメラ、ファイバースコープ)など	1	2
肺がん検診	胸部エックス線撮影 喀痰検査など	1	2
大腸がん検診	検便(便潜血反応) 大腸内視鏡検査など	1	2
乳がん検診 ※女性のみ	マンモグラフィ 乳房超音波(エコー)検査など	1	2
子宮頸がん検診 ※女性のみ	子宮の細胞検査など	1	2

問35 ご家族の経済状況についてお聞きします。昨年(2017年)1年間の、家族全員の収入の合計額は、
税込みでおよそいくらでしたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。
※家族とは、問4で答えていただいた方全員のことです。
※収入には、月給や賞与などの働いて得た収入だけでなく、株式配当や副収入を合計してください。
※児童手当や就学援助、生活保護などの公的な援助手当は除いた額をお答えください。

ア 50万円未満	イ 50~100万円未満	ウ 100~150万円未満
エ 150~200万円未満	オ 200~250万円未満	カ 250~300万円未満
キ 300~350万円未満	ク 350~400万円未満	ケ 400~600万円未満
コ 600~800万円未満	サ 800万円以上	シ 分からない

問36 あなたは、かかりつけ医等を決めていますか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

	1 決めている	2 必要だと思うが 決めていない	3 必要だと思わない ので決めていない
1 かかりつけ医	1	2	3
2 かかりつけ歯科医	1	2	3
3 かかりつけ薬剤師・薬局	1	2	3

問37 あなたは、ア～コのそれぞれの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 言葉は知っているが 意味は知らない	3 知らない
ア 健康たからづか21(第2次)	1	2	3
イ 健康寿命	1	2	3
ウ COPD(慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3
エ メタボリックシンドローム	1	2	3
オ ロコモティブシンドローム	1	2	3
カ 健康づくり推進員	1	2	3
キ 認知症サポーター	1	2	3
ク 自殺予防ゲートキーパー	1	2	3
ケ 自殺予防週間	1	2	3
コ 自殺予防月間	1	2	3

用語	説明
健康たからづか 21 (第2次)	健康日本21(第2次)、兵庫県健康づくり推進実施計画などを踏まえて策定した市民の健康づくりを推進するための計画です。市民一人ひとりが、生涯を通じ健康づくりに主体的に取り組み、行政を含めた地域社会全体で健康づくりを積極的に推進することで、すべての市民がいつまでも健康で安心して暮らせるまちを目指します。健康づくりに関するライフステージごとの指標や目標値、行政や市民の具体的な取組を定めています。
健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立している期間のことです。
メタボリックシンドローム	内臓脂肪型肥満に高血圧、脂質異常、高血糖のうち2つ以上を合併した状態のことです。1つ1つは軽症でも、重複することで動脈硬化の危険が高まり、さらには致命的な心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。
ロコモティブシンドローム	骨、関節、筋肉など運動器の機能が低下することによって、バランス能力、移動能力などが低下し、要介護になる危険の高い状態のことです。
健康づくり推進員	まちづくり協議会からの推薦により市から委嘱を受け、地域での健康づくり活動を担います。健康センターの地区担当保健師と連携し、地域における健康づくり事業の企画、運営などを行っています。
認知症サポーター	認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する人です。
自殺予防ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。
自殺予防週間	9月10日の世界自殺予防デーに因んで、毎年、9月10日からの一週間を自殺予防週間として設定し、国、地方公共団体が連携して、幅広い国民の参加による啓発活動を強力に推進することとされています。
自殺予防月間	自殺対策基本法において、3月を自殺対策強化月間と位置づけ、3月1日から31日までの間、相談業務等の自殺対策を集中的に展開します。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。
同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずにポストに投函してください。
5月17日(木)までにご返送ください。

【小学校の校区表】

学校名	区 域
良元小学校	塔の町 中野町 谷口町 小林1丁目、2丁目、3丁目(1番～7番、10番～13番)、4丁目(1番～6番、8番～12番)、5丁目 高司1丁目(1番～3番) 大成町(1番～3番、6番～8番)
宝塚第一小学校	大字伊子志 梅野町 中州1丁目、2丁目 野上1丁目、2丁目 武庫山1丁目、2丁目 南口1丁目、2丁目 月見山1丁目、2丁目 紅葉ガ丘 長寿ガ丘 湯本町 逆瀬川2丁目 宝梅1丁目 寿楽荘 宝松苑 社町(1番～3番、4番7号～8号、104号)
小浜小学校	小浜4丁目、5丁目 星の荘 三笠町 寿町 泉町 向月町 安倉北1丁目 安倉西1丁目 今里町 米谷1丁目(13番、14番、21番～40番)
宝塚小学校	大字川面 切畑字長尾山(13番地) 清荒神1丁目 宮の町 川面1丁目～6丁目 御殿山1丁目～4丁目 栄町1丁目～3丁目 桜ガ丘 旭町1丁目 武庫川町(1番～4番、7番)
長尾小学校	大字中筋(中筋字長尾山9番地を除く) 大字中山寺 大字平井 切畑字長尾山(4番地) 中山寺1丁目、2丁目 平井1丁目～6丁目 平井山荘 中筋1丁目～4丁目 中筋山手1丁目～6丁目、7丁目(4番～20番を除く) 長尾町 山本東1丁目～3丁目 山本西1丁目～3丁目 山本中1丁目～3丁目 南ひばりガ丘1丁目、2丁目(1番～5番、10番)
西谷小学校	大字上佐曾利、下佐曾利、香合新田、長谷、芝辻新田、大原野、波豆、境野、玉瀬、切畑 切畑字長尾山(宝塚、長尾、売布、中山桜台、長尾台小学校校区を除く)
仁川小学校	大字鹿塩 仁川北1丁目～3丁目 仁川台 仁川団地 仁川うぐいす台 仁川宮西町 仁川月見ガ丘 仁川清風台 仁川旭ガ丘 仁川高台1丁目～2丁目 仁川高丸1丁目～3丁目 鹿塩1丁目・2丁目 新明和町(2番) 大成町(4番、5番、9番、10番)
西山小学校	大字蔵人 野上3丁目～6丁目 宝梅2丁目・3丁目 千種1丁目～4丁目 社町(4番(7・8・104号を除く)、5番～20番)
売布小学校	大字米谷 切畑字長尾山(11番地・12番地) 清荒神2丁目～5丁目 売布1丁目～4丁目 売布ガ丘 売布山手町 売布きよしガ丘 売布自由ガ丘 泉ガ丘 米谷1丁目(1番18号～26号、3番～12番、16番～19番) 米谷2丁目(1番、2番23号～41号、3番～17番) 中山寺3丁目 売布東の町 中山荘園
長尾南小学校	山本南1丁目～3丁目 平井7丁目 山本丸橋1丁目・2丁目、3丁目(1番地～12番地、22～39番地、1番、2番1号～26号、2番62号～68号、4番) 口谷西1丁目、2丁目、3丁目(1番地～28番地、29番地4、29番地12～30、29番地50～53、29番地63～64、29番地66～74、1番～7番、9番～11番) 口谷東1丁目、2丁目、3丁目(15番地～26番地、1番) 南ひばりガ丘2丁目(6番～9番、11番～14番) 南ひばりガ丘3丁目
末成小学校	亀井町 御所の前町 高松町 末成町 伊子志4丁目(2番～7番) 東洋町(2番・5番～10番)
安倉小学校	安倉西2丁目～4丁目 安倉中4丁目、6丁目 安倉南1丁目～4丁目 金井町 弥生町
中山桜台小学校	切畑字長尾山(10番地) 中山台1丁目、2丁目 中山桜台1丁目～5丁目、6丁目(1番～12番、15番～16番、18番)、7丁目 中山五月台1丁目～4丁目 中筋山手7丁目(4番～20番)
長尾台小学校	切畑字長尾山(1番地～3番地、5番地～6番地、17番地) 雲雀丘1丁目～4丁目 雲雀丘山手1丁目、2丁目 花屋敷荘園1丁目～4丁目 花屋敷つつじガ丘 花屋敷松ガ丘 長尾台1丁目、2丁目 ふじガ丘 花屋敷緑ガ丘
逆瀬台小学校	大字小林 光ガ丘1丁目、2丁目 青葉台1丁目、2丁目 逆瀬台1丁目～6丁目 ゆづり葉台1丁目～3丁目
美座小学校	小浜1丁目～3丁目 美座1丁目、2丁目 鶴の荘 旭町2丁目、3丁目 武庫川町(5番、6番) 米谷1丁目(1番1号～17号、2番) 米谷2丁目(2番1号～22号)
光明小学校	福井町 光明町 小林3丁目(8番・9番)、4丁目(7番)
末広小学校	逆瀬川1丁目 末広町 伊子志1丁目～3丁目、4丁目(1番・10番～12番) 東洋町(1番)
中山五月台小学校	中筋字長尾山(9番地) 中山五月台5丁目～7丁目 中山桜台6丁目(1番～12番、15番、16番、18番を除く)
丸橋小学校	山本野里1丁目～3丁目 山本丸橋3丁目(13番地～21番地、40番地～87番地、2番27号～50号、8番、10番、11番、13番、16番、19番、20番) 山本丸橋4丁目 口谷西3丁目(29番地6～8、29番地31～44、29番地54～62、29番地65、30番地～103番地、13番、14番、16番、19番、20番、26番、27番) 口谷東3丁目(1番地～3番地、10番地～12番地、27番地～107番地、7番～9番、11番、14番、16番)
高司小学校	大吹町 美幸町 駒の町 新明和町(1番) 高司1丁目(4番～13番) 高司2丁目～5丁目
安倉北小学校	安倉北2丁目～5丁目 安倉中1丁目～3丁目、5丁目 中筋5丁目～9丁目
すみれガ丘小学校	すみれガ丘1丁目～4丁目
山手台小学校	山手台西1丁目～4丁目 山手台東1丁目～5丁目 山本台1丁目～3丁目