

健康づくりアンケート ※他の問診票と重ねた上から記入しないようご注意ください。

性別		年 代							
男	女	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
※あてはまるところに○をつけてください。									
1		朝食をほとんど毎日（週6日以上）食べますか						は い ・ いいえ	
2		歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）等の器具を使用していますか						は い ・ いいえ	
3		定期的に歯科の健康診査を受けていますか						は い ・ いいえ	
4		かかりつけの歯医者さんはありますか						は い ・ いいえ	
5		8020運動を知っていますか						は い ・ いいえ	
6		歯周病の進行に糖尿病が関係していることを知っていますか						は い ・ いいえ	
7		健康日本21 清須計画（第2次）を知っていますか						は い ・ いいえ	
8		COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っていますか						は い ・ いいえ	

眠れてる？



あなたの睡眠アンケート

※あてはまるところに○をつけてください。

①1日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。

☐ 5時間未満 ☐ 5～6時間未満 ☐ 6～7時間未満 ☐ 7～8時間未満 ☐ 8時間以上

②ふだん、十分眠れていますか。

☐ 十分眠れている ☐ まあまあ眠れている ☐ あまり眠れていない ☐ 全く眠れていない

③ふだんにとっている睡眠で疲れがとれていますか。

☐ 十分とれている ☐ まあまあとれている ☐ あまりとれていない ☐ 全くとれていない

健康日本21 清須計画（第2次）推進中

「めざせ！こころもからだも元気なまち 清須」

十分な睡眠時間により心身の疲れをとることが、健康的な生活を送る上で重要です。

余暇活動や趣味を持ち、こころの健康にも関心を持ちましょう♪

健康日本21 清須計画（第2次）の詳しい内容は清須市ホームページをご覧ください。

「眠れていますか？」
を合言葉に、早寝早起
きを心がけましょう♪

