資料６

「健康に関するアンケート調査」について

１　アンケート調査の目的

本調査は健康増進法第８条及び自殺対策基本法第１３条に基づき、清須市民一人ひとりが健康の維持・増進に努めることを目的として、令和６年度に策定する「健康日本２１清須計画（第３次）」及び「清須市自殺対策計画（第２次）」（令和７年度～令和１８年度の計画期間）の基礎資料とする。

２　アンケート実施手法

⑴　調査対象　　清須市在住の２０歳以上の２，０００人
（無作為抽出）

⑵　調査期間　　令和６年７月上旬 ～ 令和６年７月末まで

⑶　調査内容　　健康に関する意識や生活習慣、自殺に関する意識や自殺対策等

清須市「健康に関するアンケート調査」（R6）調査票案

◎問　：市の第２次計画の目標指標に対応した設問

■問　：新規追加設問

あなたご自身について

問１　性別はどちらですか。（○は１つ）

１　男性	２　女性

※調査の集計に使用しますので、自認する性別を選択してください。回答したくない場合は、回答の必要はありません。

問２　年齢はおいくつですか。（令和６年６月１日現在）

［　　］歳

問３　居住地区はどちらですか。（○は１つ）

１　西枇杷島地区	２　清洲地区	３　新川地区	４　春日地区

問４　現在の職業は何ですか。（○は１つ）

１　勤め人（正規の社員、職員）	５　専業主婦（夫）
２　自営業・自由業・家業	６　無職
３　パートタイマー・派遣社員・アルバイト等	７　その他（　　）
４　学生	

問５　ここ３か月間の一週間の労働時間は平均で何時間くらいですか。（○は１つ）

１　40時間未満	２　40時間以上60時間未満	３　60時間以上

問６　家族構成は次のうちどれですか。（○は１つ）

１　一人暮らし	４　三世代世帯（親と子と孫の世帯）
２　夫婦のみ	５　その他（　　）
３　二世代世帯（親と子の世帯）	

◎問７　定期的（目安：１か月に１回以上）に体重を測定していますか。（○は１つ）

１　はい	２　いいえ

◎問８　さしつかえなければ、現在の身長および体重をご記入ください。

【身長】［　　．　　］ｃｍ　　【体重】［　　．　　］ｋｇ

問９　自分の適正体重を知っていますか。（○は１つ）

※　適正体重＝身長（m）×身長（m）×22　（例：身長160cmの場合は、1.6×1.6×22＝56.3kg）

１　知っている	２　知らない

問10　現在の健康状態はいかがですか。（○は１つ）

1　良い	4　あまり良くない
2　まあ良い	5　良くない
3　普通	

問11　健康に関してどのような悩みや不安がありますか。（○はいくつでも）

1　体力に関すること	5　精神的な病気に関すること
2　体重に関すること	6　もの忘れに関すること
3　整形外科的な病気（腰痛・関節の病気等）に関すること	7　歯に関すること
	8　その他（　　）
4　内科的な病気に関すること	9　特にない

栄養・食生活について

◎問12　朝食を食べますか。（○は１つ）

1　ほとんど毎日食べる（週６日以上）
2　週４～５日食べる
3　週２～３日食べる
4　ほとんど食べない（週１日以下）

◎問13　野菜を意識して食べるようにしていますか。（○は１つ）

1　はい	2　いいえ

問14　１日に２回以上主食・主菜・副菜を３つそろえて食べることが週に何日ありますか。（○は１つ）

1　ほとんど毎日食べる（週６日以上）	3　週に２～３日食べる
2　週に４～５日食べる	4　ほとんど食べない（週１日以下）

※主食…米、もち、パン、麺類など炭水化物を主成分とするもの
主菜…肉、魚、大豆製品、卵など主にたんぱく質や脂質の供給源となるもの、メインのおかず
副菜…主に野菜やきのこ、海藻類を使用した料理でビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

◎問15　食事について、気をつけていることはありますか。（○はいくつでも）

1　栄養のバランス	8　カルシウムのとり方
2　食事の量	9　間食のとり方
3　食事をとる時間	10　外食・インスタント食品を控える
4　塩分を控える	11　よく噛む
5　糖分・甘いものを控える	12　その他（　　）
6　油ものを控える	13　特にない
7　野菜のとり方	

◎問16　自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。（○は１つ）

１　知っている	２　知らない

問17　外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。（○は１つ）

１　参考にしている	２　参考にする時もある	３　参考にしていない

身体活動・運動について

◎問18　日頃から意識的に身体を動かすことを心がけていますか。（○は１つ）

１　心がけている	２　心がけていない	３　わからない

◎問19　１日に平均何歩くらい歩きますか。（○は１つ）

１　平均（　　）歩	２　わからない

◎問20　１回30分以上の運動を週２回以上実施していますか。（○は１つ）

１　１年以上実施している
２　１年にはならないが実施している
３　実施していない

◎問21　「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは、運動器（骨、関節、筋肉など）の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態をいいます。このロコモティブシンドロームを知っていましたか。（○は１つ）

１　言葉も意味も知っていた	３　知らない
２　言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった	

■問22　「フレイル」について知っていましたか。（○は１つ）

１　言葉も意味も知っていた	３　知らない
２　言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった	

※　「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことです。

休養・こころの健康について

◎問23　ふだんの生活において、健康のために睡眠や休養をとる必要があると思いますか。
（○は１つ）

１　必要	３　どちらかといえば必要ではない
２　どちらかといえば必要	４　必要ではない

問24　１日の睡眠時間は平均して何時間くらいですか。（○は１つ）

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

問25　睡眠について次のようなことがありますか。（○はいくつでも）

１　寝つきが悪い	６　入眠前にアルコールを飲む
２　夜中に何度も目がさめる	７　その他（　　）
３　朝早く目がさめる	８　特にない
４　昼間も眠くて、集中できない	
５　睡眠薬、精神安定剤などの睡眠補助品を使用する	

◎問26　ふだんとっている睡眠で疲れがとれていますか。（○は１つ）

１　十分とれている	３　あまりとれていない
２　まあまあとれている	４　まったくとれていない

問27　この１か月間に、ストレスを感じましたか。（○は１つ）

１　大いに感じた	３　あまり感じなかった
２　多少感じた	４　まったく感じなかった

→問27－１　ストレスが大きくて、逃げ出したいと思うことがありますか。（○は１つ）

１　はい	２　いいえ

→問27－２　ストレスが大きくて、逃げ出したいと思った理由は何ですか。（○はいくつでも）

１　家庭問題（親子関係の不和、子育て、家族の介護・看病、家族の死亡等）
２　健康問題（自身の病気の悩み、身体の悩み等）
３　経済・生活問題（経済的不安、失業、倒産、事業不振、負債等）
４　勤務問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）
５　学校問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）
６　男女問題（失恋、結婚をめぐる悩み等）
７　その他（　　）

◎問28　自分なりのストレス解消方法を持っていますか。（○は１つ）

1　持っている	2　持っていない	3　どちらともいえない

■問29　あなたは、もしこころの不調（不安感、イライラ感、落ち込み等）が２週間以上続いた場合、医療機関などの受診や相談を利用しますか。（○は１つ）

1　かかりつけ医に受診する
2　精神科（心療内科やメンタルクリニック等）の専門の医療機関を受診する
3　保健所や保健センターなどの相談機関を利用する
4　こころの電話相談やLINE相談等を利用する
5　受診も相談もしない

→問29－１　それはどのような理由からですか。（○はいくつでも）

1　受診の必要がないと思ったから	8　家族が反対するだろうから
2　自然に治るだろうから	9　相談内容が漏れるのが不安だから
3　お金がかかるから	10　なるべく薬に頼りたくないから
4　仕事などで忙しいから	11　医療機関では治せないから
5　交通手段がないから	12　待ち時間がかかるから
6　どこを受診すればいいかわからないから	13　うつ病と診断されるのが怖いから
7　周囲の目が気になるから	14　その他（　　）

問30　あなたの不満や悩みやつらい気持ちを話せる人は周囲にいると思いますか。（○は１つ）

1　そう思う	4　そうは思わない
2　どちらかというとそう思う	5　わからない
3　どちらかというとそうは思わない	

問31　現在の生きがい、楽しみとなっているものは何ですか。（○は３つまで）

1　仕事	7　子どもや孫の成長
2　文化・教養・学習活動	8　友人・知人とのつながり
3　スポーツ	9　職場仲間とのつながり
4　趣味	10　テレビ
5　地域活動（自治会、寿会、ＰＴＡ、ボランティア等）	11　その他（　　）
	12　特にない
6　家族とのつながり	

問32　市が行う心の健康相談窓口があることを知っていますか。（○は１つ）
※　市役所で、定期的に医師や臨床心理士による「心の健康相談」を実施しています。

1　知っている	2　知らない

たばこについて

◎問33　たばこ（紙巻・加熱式）を吸いますか。（○は１つ）

1　吸う　　→１日平均（　　）本、喫煙年数（　　）年
2　以前は吸っていたが、やめた　　→（　　）年前にやめた
3　吸わない　→問34へ

（問 33 で「１　吸う」とお答えの方に）
問 33－１禁煙したいと思いますか。（○は１つ）

1　すぐにでも禁煙したい
2　いずれ禁煙したい
3　禁煙しようと思わない

（問33－１で「１　すぐにでも禁煙したい」「２　いずれ禁煙したい」とお答えの方に）
問33－２　保険適用である禁煙外来（医師の支援を受けながら禁煙をめざすもの）を利用したいと思いますか。（○は１つ）

1　利用したい　　2　利用したいと思わない　　3　わからない

◎問34　たばこが影響する病気として知っているのはどれですか。（○はいくつでも）

1　肺がん
2　肺がん以外のがん
3　ぜん息
4　気管支炎
5　心臓病
6　脳卒中
7　胃かいよう
8　妊娠に関連した異常
9　歯周病
10　ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）
11　知らない

■問35　あなたは、この１か月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次の場所についてお答えください。（○はそれぞれ１つずつ）

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に１回程度	月に１回程度	まったくなかった	行かなかった
①家庭	1	2	3	4	5	
②職場	1	2	3	4	5	6
③飲食店	1	2	3	4	5	6

※　飲食店に勤務している場合はそこで受動喫煙があった場合は「②職場」に、勤務先以外の飲食店で受動喫煙があった場合は「③飲食店」にそれぞれ記入してください。

■問36　＜家族といっしょに住んでいる方へ＞あなたの家では受動喫煙が生じないよう分煙対策がされていますか。（○はいくつでも）

1　吸う人がいない
2　屋内での喫煙場所が指定してある
3　ベランダ等、外で吸う
4　空気清浄機が設置してある
5　何もなされていない
6　その他（　　）

◎問37　ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、主に咳・痰・息切れなどの症状があり、ゆるやかに呼吸障害が進行する、かつて「肺気腫」「慢性気管支炎」と称された疾患です。この病気を知っていますか。（○は１つ）

１　どんな病気かよく知っている	３　知らない
２　名前は聞いたことがある	

アルコールについて

問38　「節度ある適度な飲酒」として、１日平均ビール中瓶１本程度（純アルコールで約20ｇ）とされていますが、このことを知っていますか。（○は１つ）

１　知っている	２　知らない

【参考：節度ある適度な飲酒・・・１日平均純アルコールで約 20ｇのお酒への換算の目安】

お酒の種類	ビール	清酒	ウィスキー・ブランデー	焼酎（25 度）	ワイン
量	中瓶１本（500ml）程度	１合 180ml	ダブル 60ml	0.5 合 90ml	２杯 240ml

問39　お酒（ビール・日本酒・洋酒・焼酎・ワイン等）を飲みますか。（○は１つ）

１　飲む　→１週間のうち（　　）日くらい	３　飲まない（飲めない）
２　以前は飲んでいたが、やめた	

→◎問39－１　１日に飲むお酒の量は平均してどのくらいですか。（○は１つ）

※　ビール中瓶１本（500ml）、ウィスキー・ブランデーダブル１杯、焼酎0.5合、ワイングラス２杯を日本酒１合とします。

１　１合未満	４　３～４合未満
２　１～２合未満	５　４合以上
３　２～３合未満	

◎問40　「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」として、男性は１日平均日本酒２合以上（ビール中瓶２本）、女性は１合以上（ビール中瓶１本）とされていますが、このことを知っていますか。（○は１つ）

１　知っている	２　知らない

歯と口腔の健康について

問41　現在、自分の歯（入れ歯・インプラントの歯は含みません）は何本ありますか。（○は１つ）

1	０本	3	10～19本	5	24～27本
2	１～９本	4	20～23本	6	28本以上

※　永久歯は通常28本（親知らずを入れると32本）です。治療した歯も含みます。

■問42　あなたは、歯や口の中で気になることがありますか。（○はいくつでも）

1	歯が痛んだりしみたりする	8	食べ物が歯と歯の間にはさまりやすい
2	歯ぐきから血がでる	9	食べ物が噛みにくい
3	歯ぐきが腫れる	10	食べ物が飲み込みにくい
4	歯がぐらぐらする	11	水分を飲んだ時、時々むせる
5	口臭が気になる	12	口の中が乾きやすい
6	歯並びが気になる	13	その他（　　）
7	噛み合わせが気になる	14	特にない

◎問43　歯の健康管理として、どのようなことをしていますか。（○はいくつでも）

1	歯みがきを１日２回以上する	6	デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している
2	自分の歯ブラシがある	7	定期的に歯科健診を受ける
3	かかりつけの歯医者がいる	8	その他（　　）
4	フッ素入りの歯磨剤を使用している	9	何もしていない
5	歯の治療を早めに受けるようにしている		

◎問44　「8020（ハチマルニイマル）運動」（80歳になっても20本以上自分の歯を残そうという運動）について知っていますか。（○は１つ）

1	内容を知っている	3	知らない
2	言葉を聞いたことはあるが内容は知らない		

問45　「オーラルフレイル」について知っていましたか。（○は１つ）

1	言葉も意味も知っていた	3	知らない
2	言葉を聞いたことはあるが意味は知らなかった		

■※　「オーラルフレイル」とは、歯や口の機能が衰えた状態（食べこぼし、わずかなむせ、噛めない物が増える、うまくのみ込めないなど）のことで、フレイルの初期の段階です。

生活習慣病の予防について

◎問46　「生活習慣病」（がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、歯周病など日頃の生活習慣が発症に深く関与する病気）について知っていますか。（○は１つ）

1	内容を知っている	3	知らない
2	言葉を聞いたことはあるが内容は知らない		

◎問47　生活習慣病予防のために、健康的な生活習慣に改めたいと思いますか。（○は１つ）

1　すでに改めている	3　改めたいと思ってもできない
2　改めたいと思う	4　改める気持ちはない

問48　過去１年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。（○は１つ）
※　がん検診、妊産婦健診、歯科健診、病院や診療所で行う診療としての検査は健診に含みません。

1　受けた	2　受けなかった

◎問48－１　健診結果に関心を持ち、その後の健康づくりに活かしていますか。（○は１つ）

1　活かしている	4　活かしていない
2　まあまあ活かしている	5　健診結果に問題はなかった
3　あまり活かしていない	

問48－２　受けなかった理由は何ですか。（○はいくつでも）

1　いつでも医者にかかれるから	7　毎年受ける必要性を感じないから
2　医療機関に通院しているから	8　検査が苦痛だから
3　健康に心配がないから	9　健診の場所が遠いから
4　時間がとれないから	10　健診の機会がないから
5　経済的な理由から	11　知らなかったから
6　めんどうだから	12　その他（　　）

問49　過去１年間に、がん検診を受けましたか。
※　「職場」には、配偶者・扶養者検診で受診された方を含みます。「個人」とは、どこからの補助もなく自己負担で受診された方のことです。

	実施主体			
	受けた			受けなかった
	清須市	職場	個人	
記入例	①	2	3	4
胃がん（胃カメラ）	1	2	3	4
胃がん（バリウム）	1	2	3	4
胸部検診（レントゲン）	1	2	3	4
乳がん	1	2	3	4
子宮がん	1	2	3	4
大腸がん	1	2	3	4
前立腺がん	1	2	3	4

社会参加・社会環境について

◎問50　あなたは、過去１年間に何らかのボランティア活動を行いましたか。（○は１つ）

1　行った	2　行わなかった

問51　あなたは、次のアからエの人とどの程度の交流がありますか。（○は１つずつ）

ア　ご近所の方	1　日常的にある	2　ときどきある	3　めったにない
イ　友人・知人	1　日常的にある	2　ときどきある	3　めったにない
ウ　親戚・親類	1　日常的にある	2　ときどきある	3　めったにない
エ　家族	1　日常的にある	2　ときどきある	3　めったにない

◎問52　あなたのお住まいの地域について、次のアからエについてどのように思いますか。

（○は１つずつ）

ア　あなたのお住まいの地域の人は、お互いに助け合っていると思う	1　強くそう思う 2　どちらかといえばそう思う 3　どちらともいえない	4　どちらかといえばそう思わない 5　まったくそう思わない
イ　あなたのお住まいの地域の人は、信頼できると思う	1　強くそう思う 2　どちらかといえばそう思う 3　どちらともいえない	4　どちらかといえばそう思わない 5　まったくそう思わない
ウ　あなたのお住まいの地域の人は、お互いにあいさつをしている	1　強くそう思う 2　どちらかといえばそう思う 3　どちらともいえない	4　どちらかといえばそう思わない 5　まったくそう思わない
エ　あなたのお住まいの地域では、人々が力を合わせて解決しようとする	1　強くそう思う 2　どちらかといえばそう思う 3　どちらともいえない	4　どちらかといえばそう思わない 5　まったくそう思わない

自殺に関する意識や自殺対策への思いについて

わが国の自殺者数は平成 10 年以降急増し、いまだ年間２万人を超える状態が続いており、その数が交通事故死者数と比べて約５～６倍となっています。ここ数年減少していますが、いまだに多くの方が自ら命を絶っている状況です。

問53　あなたは、毎年このように多くの人が自殺で亡くなっていることを知っていましたか。

（○は１つ）

1　知っていた	2　知らなかった

問54　自殺対策は、自分自身にかかわる問題だと思いますか。（○は１つ）

1　そう思う	4　そうは思わない
2　どちらかといえばそう思う	5　どちらともいえない
3　どちらかというとそうは思わない	

問55　あなたは、これまでの人生の中で自殺したい、またはそれに近いことを考えたことがありますか。（○は１つ）

1　ある	2　ない

問 55 で「1　ある」と回答された方におたずねします

問55－１　自殺したいと思った理由は何ですか。（○はいくつでも）

1　家庭問題（親子関係の不和、子育て、家族の介護・看病、家族の死亡等）
2　健康問題（自身の病気の悩み、身体の悩み等）
3　経済・生活問題（経済的不安、失業、倒産、事業不振、負債等）
4　勤務問題（転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等）
5　学校問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係等）
6　男女問題（失恋、結婚をめぐる悩み等）
7　その他（　　）

問55－２　そのように考えたとき、誰に相談しましたか。（○はいくつでも）

1　同居の親族（家族）	8　医師
2　同居以外の親族（家族）	9　電話相談員
3　友人	10　保健所等の公的機関の職員
4　近所の知り合い	11　保健師
5　学校の先生	12　その他（　　）
6　職場関係者	13　相談したことはない
7　カウンセラー	

問 55－３　そのように考えたとき、思いとどまった（思いとどまっている）要因は何ですか。（○はいくつでも）

1　家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった
2　同じ悩みを持つ人に話を聞いてもらった
3　医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した
4　弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した
5　できるだけ休養を取るようにした
6　趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた
7　その他（　　）
8　特に何もしなかった

◎問56　あなたは、自殺対策に関する以下の事柄について知っていましたか。（○はそれぞれ１つずつ）

	内容まで知っていた	内容は知らなかったが、聞いたことはある	知らなかった
ア　いのちの電話（名古屋いのちの電話）	1	2	3
イ　あいちこころほっとライン 365 （愛知県精神保健福祉センター）	1	2	3
ウ　心の健康相談（清須市）	1	2	3
エ　ゲートキーパー※	1	2	3
オ　自殺予防週間（毎年９月 10 日～16 日） ／自殺対策強化月間（毎年３月）	1	2	3

※　ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけて話を聴いて必要な支援につなぎ、見守っていく役割が期待される人を『ゲートキーパー』（直訳すると門番）といいます。ゲートキーパーは決して専門家だけがなるのではなく、普段の会話に少し意識を加えることで、だれもが家族や友人、職場の同僚のゲートキーパーになることができます。市では毎年ゲートキーパー養成講座やゲートキーパーフォローアップ研修を開催し普及に努めています。関心のある方はご受講ください。

問57　今後どのような自殺対策が重要だと考えますか。（○はいくつでも）

1　学校でいのちとこころについての教室
2　地域やコミュニティでの見守り・支え合い
3　職場や地域でのこころの相談の充実
4　インターネットを利用したこころの相談
5　危険な場所、薬品等の規制等
6　もっと精神科を受診しやすくする
7　自殺者の家族への支援
8　自殺未遂者への支援
9　高齢者の孤立を防ぐ対策
10　こころの病気についての知識の普及
11　学校や職場で心の相談に応じる人への研修
12　自殺防止につながる人材（ゲートキーパー）の育成
13　債務（借金返済）相談の充実
14　景気の回復
15　その他（　　）

行政の取り組み等について

問58　市民の皆様が心身ともに健康に暮らすまちをつくるために、行政はどのような取り組みに力を入れていくべきだと思いますか。（○はいくつでも）

1　健康づくりの施設や場の整備	6　健康づくり団体等への支援
2　健（検）診の機会の充実	7　健康づくりに関する指導者の育成
3　講座等の開催や情報提供の充実	8　健康づくり活動の仲間づくりへの支援
4　健康に関する相談体制の充実	9　その他（　　）
5　医療体制の充実	10　特にない

問59　健康に関するご意見・ご要望をご自由にお書きください。

中学生以下のお子さんがいる保護者の方は次ページにもご回答ください。

ここからは、中学生以下のお子さんがいる保護者の方のみご回答ください。

問60　お子さんの年齢はおいくつですか。（令和６年６月１日現在）（○はいくつでも）

１　０歳	４　小学生
２　１～３歳未満	５　中学生
３　３歳以上～就学前	

問61　お子さんは、１日最低１回は家族のうち大人の人と一緒に食事をしていますか。（○は１つ）

１　している	２　していない	３　わからない

問 62　お子さんは、早寝・早起きなど規則正しい生活習慣を心がけていますか。（○は１つ）

１　いつも心がけている	２　できるだけ心がけている	３　心がけていない

問63　家族にたばこを吸う人はいますか。（○は１つ）

１　いる	２　いない

◎問 63－１　お子さんのいるところでたばこを吸わないよう（子どもが煙を吸わないよう）に配慮していますか。（○は１つ）

１　配慮している	２　特に気にしていない

◎問64　家族がお酒を飲むときに、お子さんにはお酒をすすめないようにしていますか。（○は１つ）

１　している	３　家族のだれも飲まない
２　していない	

問65　お子さんの健康に関するご意見・ご要望をご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。