

## 資 料 編

- 1、第2次「健康むらやま21」計画策定委員
- 2、「健康むらやま21」計画策定委員会設置要綱
- 3、第2次「健康むらやま21」計画 策定経過
- 4、市民健康調査 調査概要
- 5、       "       調査票

1、第2次「健康むらやま21」計画 策定委員  
委員

(敬称略)

NO	分野	所属等	氏名
1	医療	村山市医師会長	◎委員長 八 鋏 直
2	医療	村山市歯科医師会長	○副委員長 菊地 正悦
3	保健	村山市保健委員会会長	大場 勝代
4	食事	村山市食生活改善推進員 連絡協議会長	奥山 よね子
5	食事	飲食店経営者	板垣 仁
6	運動	体育関係団体 スポーツ推進員	大山 拓也
7	運動	クアハウス基点 ヘルスケアトレーナー	増川 清美
8	一般	子育て中の保護者	瀬古 絵美
9	一般	市内企業の経営者	早坂 幸起
10	一般	元気な高齢者	大木 信子
11	教育	村山市養護教諭部会長	寒河江 朋子
12	保健全般	村山保健所保健企画課 健康増進主査	佐藤 富久子

事務局（村山市保健課）

職名		氏名	
保健課長		高橋 栄一	
保健課長補佐		三澤 浩子	
健康指導係	健康指導主査	矢口 裕子	
	健康指導係長	海老名佐登美	
	主任管理栄養士	菊地 千津子	
	健康指導主任	佐藤 忍	
	保健師		菅井 忍
			矢萩 美幸
		鈴木 真希子	
保健係	保健係長	海和 桂子	
	主事	元木 佑亮	

## 2、「健康むらやま21」計画策定委員会設置要綱

### 「健康むらやま21」計画策定委員会設置要綱

#### (目的)

第1条 「健康むらやま21」計画の策定及び健康づくりの推進に関して、広く一般市民の意見を求めるため、「健康むらやま21計画」策定委員会を設置する。(以下「委員会」という。)

#### (委員会の組織及び役員)

第2条 委員会は、保健・医療・学校関係者、一般市民代表者等で組織し、市長が委嘱する。

- 2 委員会に、委員長及び副委員長を置く。
- 3 委員長、副委員長は、委員の互選により選出する。

#### (委員の任期)

第3条 委員の任期は、平成26年3月31日までとする。

- 2 補欠の任期の期間は、前任者の残任期間とする。

#### (委員長及び副委員長の職務)

第4条 委員長は、委員会を代表し、会務を総括する。

- 2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長が事故あるときはその職務を代理する。

#### (会議)

第5条 委員会の会議は、必要に応じ委員長が招集する。

- 2 委員長は、会議の座長となる。

#### (事務局)

第6条 委員会の事務局は、村山市保健課に置く。

#### (その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

#### 附 則

この要綱は、平成14年11月11日から施行する。

この要綱は、平成25年10月4日から施行する。

### 3、第2次「健康むらやま21」計画 策定経過

期間 等	内 容
平成 24 年 12 月	市民健康調査
平成 25 年 8 月	中学生健康調査
平成 25 年 10 月 29 日 (火)	第 1 回策定委員会 ・ 委嘱状交付 ・ 策定の趣旨説明 ・ 第 2 次計画の骨子及び内容説明
平成 25 年 12 月 19 日 (木)	第 2 回策定委員会 ・ 計画 (案) についての検討 ・ 大目標、理念目標の検討
平成 26 年 1 月 31 日 (金)	第 3 回策定委員会 ・ 計画 (案) のまとめ ・ キャラクターの検討
平成 26 年 3 月 7～14 日	パブリックコメント
平成 26 年 3 月末	計画完成

#### 4、市民健康調査 調査概要

調査名：第2次「健康むらやま 21」計画策定に向けた市民健康調査

- 1、実施主体 村山市
- 2、調査対象 ①住民基本台帳より無作為抽出した  
20～70歳代までの市民約1,800人（施設入所を除く）  
②市内の中学校に通う2年生全数
- 3、調査時期 ①平成24年12月  
②平成25年8月
- 4、調査方法 ①アンケート調査  
配布は対象者に郵送し、同封した返信用封筒で郵送にて回収  
②アンケート調査  
学校を通じ配布、回収

#### 5、配布数及び回収数及び有効回答数

- ①20～70歳代までの市民 配布数：1,851  
回収数：1,002（回収率：54.1%）  
有効回答数：970（有効回答率：96.8%）

年齢	配布数	有効回答数 (%)
20歳	100	36 (36.0%)
20～29歳	222	81 (36.5%)
30～39歳	229	89 (38.9%)
40～49歳	240	124 (51.7%)
50～59歳	329	185 (56.2%)
60～69歳	357	219 (61.3%)
70歳	75	38 (50.7%)
70～79歳	299	198 (66.2%)
計	1,851	970 (男469、女501)

- ②中学2年生 配布数：245  
回収数：235（回収率：95.9%）  
有効回答数：235（有効回答率：100%）

	配布数	有効回答数
楯岡中学校	168	161
葉山中学校	77	74
	245	235 (男78、女82、 性別記載なし1)

市民健康調査(20~70歳代の市民)

あなた自身のことについておうかがいします

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1男	63	38	54	81	116	117	469
2女	54	51	70	104	103	119	501
総計	117	89	124	185	219	236	970

	会社員	自営業	農林業	主婦	無職	その他	総計
20歳代	55	1		3	6	50	115
30歳代	56	4	4	12	1	8	85
40歳代	84	5	4	13	1	10	117
50歳代	84	21	14	19	10	20	168
60歳代	28	34	26	52	45	9	194
70歳代	8	16	27	43	108	7	209
総計	315	81	75	142	171	104	888

問1

あなたはふだん、自分で健康だと思っていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
非常に健康だと思う	18	11	12	6	6	7	60
まあ健康だと思う	80	65	92	148	162	146	693
あまり健康でない	15	12	16	24	39	62	168
健康ではない	3	1	2	6	10	19	41
総計	116	89	122	184	217	234	962

問2

あなたはご自分の標準体重を知っていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
知っている	87	73	103	161	200	201	825
知らない	30	16	21	24	19	31	141
総計	117	89	124	185	219	232	966

問2-1

あなたはご自分の標準体重を維持することを心がけていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
心がけている	18	23	25	42	67	57	232
多少は心がけている	44	35	64	102	113	124	482
別に気にしていない	52	28	32	34	33	49	228
その他	2	2	3	5	5	2	19
総計	116	88	124	183	218	232	961

問3

「メタボリックシンドローム(メタボリック症候群)」についておうかがいします

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
内容も含めて知っている	64	55	95	132	160	111	617
聞いたことはあるが内容は知らない	50	33	26	50	53	104	316
知らない	3	1	3	2	4	17	30
総計	117	89	124	184	217	232	963

問4

あなたは日ごろから、うす味料理を実行していますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
している	15	25	27	58	96	109	330
時々している	39	33	60	79	88	95	394
していない	63	31	37	44	34	29	238
総計	117	89	124	181	218	233	962

問5

あなたは次の食品をどのくらいの割合で食べていますか

野菜(緑黄色野菜・淡色野菜含む)							
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
ほとんど毎日	62	58	84	132	162	166	664
週3~4回	34	25	28	33	34	54	208
週1~2回	17	3	11	20	20	13	84
ほとんど食べない	4	2	1		2		9
総計	117	88	124	185	218	233	965

果物

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
ほとんど毎日	15	23	35	68	109	142	392
週3~4回	27	23	34	52	54	58	248
週1~2回	45	28	42	46	48	30	239
ほとんど食べない	30	14	13	19	7	2	85
総計	117	88	124	185	218	232	964

牛乳

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
ほとんど毎日	28	34	29	41	85	109	326
週3~4回	17	9	11	31	39	42	149
週1~2回	29	14	43	46	40	43	215
ほとんど食べない	43	32	41	67	52	40	275
総計	117	89	124	185	216	234	965

乳製品(チーズ・ヨーグルトなど)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
ほとんど毎日	20	19	27	36	51	58	211
週3~4回	23	19	19	32	40	52	185
週1~2回	49	31	50	74	86	70	360
ほとんど食べない	25	20	28	42	42	50	207
総計	117	89	124	184	219	230	963

大豆や豆腐・納豆などの大豆製品

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
ほとんど毎日	14	29	40	54	95	114	346
週3~4回	44	34	43	91	88	78	378
週1~2回	52	24	39	36	30	39	220
ほとんど食べない	7	2	2	4	5	3	23
総計	117	89	124	185	218	234	967

問6

あなたはふだん朝食を食べますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
ほとんど毎日食べる	73	63	102	161	208	217	824
食べないこともある	26	18	16	15	5	11	91
ほとんど食べない	17	7	5	9	4	4	46
総計	116	88	123	185	217	232	961

問6-1  
ほとんど食べないと答えた方へ、いつから食べないようになりましたか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
小学生ごろ～				1			1
中学生ごろ～	2			1	1		4
高校生ごろ～	5			1			6
高校を卒業したころ～	7	1	3			1	12
20代～	3	1		1		1	6
30代～		5	1	2	1		9
40代～			1	1		2	4
50代～				2			2
60代～					2		2
総計	17	7	5	9	4	4	46

問6-2  
朝食を、食べないこともある・ほとんど食べないと答えた方へ、食べない理由は何ですか(複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1時間がない	26	13	8	5	3	0	55
2準備されていない	3	3	1	0	1	1	9
3面倒	13	4	1	3	2	0	23
4食べたくない	7	5	11	16	3	9	51
5その他	2	3	5	0	1	3	14

問7  
あなたは「食事バランスガイド」を知っていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
内容を含めて知っている	24	24	31	33	39	54	205
聞いたことがある	55	43	62	86	109	106	461
知らない	37	22	29	64	61	58	271
総計	116	89	122	183	209	218	937

問8  
あなたは一日1回以上、主食(ごはんやパン)・主菜(肉、魚などのおかず)・副菜(野菜などのおかず)を組み合わせた、いわゆる定食型の食事を食べていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
食べている	71	65	101	148	186	166	737
食べない時もある	26	21	16	31	29	58	181
ほとんど食べない	19	3	5	5		2	34
総計	116	89	122	184	215	226	952

問9  
あなたはふだん、外食や食品を購入する時、栄養成分の表示を参考にしていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
している	33	35	36	32	59	60	255
していない	82	54	87	151	155	161	690
総計	115	89	123	183	214	221	945

問10  
あなたはご自分で運動不足だと思いますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
大いに運動不足だと思う	33	30	39	41	30	24	197
運動不足だと思う	58	46	71	124	139	133	571
運動不足と思わない	25	13	13	19	47	70	187
総計	116	89	123	184	216	227	955

問11  
あなたは自分の健康のために、日常生活の中で意識的に体を動かすなどの運動(通勤での歩きも含む)を週2回以上行っていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
はい	45	41	36	56	109	115	402
いいえ	69	47	84	121	98	91	510
理由があつて運動できない	2	1	3	7	10	21	44
総計	116	89	123	184	217	227	956

問11-1  
はい、と答えた方へ、運動している時間は、一日当たりどのくらいですか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
20分未満	13	12	15	19	41	37	137
20～30分未満	11	12	5	14	26	30	98
30分以上	21	15	15	23	42	47	163
総計	45	39	35	56	109	114	398

問12  
あなたは、自分の健康維持のために、どのくらい運動すればよいかを知っていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
知っている	16	20	29	48	67	62	242
知らない	99	67	92	134	142	152	686
総計	115	87	121	182	209	214	928

問13  
あなたは健康づくりのために運動をしようと思う時、何が不足している(何が不足している)と思いますか(複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
運動に関する知識	35	23	35	57	41	46	237
身近に運動のできる施設	49	35	48	73	64	61	330
運動をしてくれる指導者	24	15	30	46	42	35	192
運動に関する資料	7	4	15	15	19	18	78
一緒に運動してくれる仲間	57	27	33	54	53	48	272
その他	9	19	23	25	20	19	115
特になし	21	12	24	33	62	53	205
総計	202	135	208	303	301	280	1429

問14  
あなたは、たばこを吸いますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
以前から(ほとんど)吸わない	92	40	70	99	114	127	542
前は吸っていたが、今は吸わない	7	28	25	47	70	80	257
現在(毎日または時々)吸っている	17	18	25	34	28	16	138
総計	116	86	120	180	212	223	937

吸っている方へ、過去の禁煙経験は何回ですか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
なし	7	7	11	10	8	2	45
1回	1	3	3	3	2	3	15
2回	3	1	2	2	5	4	17
3回		1		2		1	4
5回			2		1		3
6回				1			1
10回					1		1
35回				1			1
総計	11	12	18	19	17	10	87

問14-1  
吸わない方へ、たばこの煙が気になると感じる場所はとこですか(複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1職場	18	11	16	17	9	5	76
2家庭	13	6	14	20	27	37	117
3公共施設	20	16	16	22	19	17	110
4飲食店	58	30	38	61	47	31	265
5その他	5	4	0	3	12	3	27
6気になるところはない	17	3	13	12	26	39	110
総計	131	70	97	135	140	132	705

問14-2  
以前吸っていたが、今は吸わない方へ、たばこをやめた理由は何ですか(複数回答)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1健康のため	4	19	13	33	51	70	190
2家族のため	2	8	7	12	5	11	45
3経済的な理由	2	7	5	9	2	5	30
4吸いにくい環境になったか	0	6	6	9	7	9	37
5その他	2	5	2	4	6	6	25
総計	10	45	33	67	71	101	327

問14-3  
現在吸っている方へ、たばこについてあなたの気持はどうですか

	1たばこをやめたいとは思わない	2本数を減らしたいと思っている	3やめたいと思っているがなかなかや	4やめる方法をぜひ知りたい	総計
総計	34	44	57	3	138

問15  
あなたの職場(自営含む)では、禁煙・分煙対策を実施していますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
実施している	61	50	82	100	56	16	365
実施していない	20	18	25	46	44	25	178
仕事をしていない	25	12	4	16	43	41	141
総計	106	80	111	162	143	82	684

問16  
あなたは現在、酒やビール等のアルコール類を飲むことがありますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
ほとんど毎日飲む	6	16	30	49	72	53	226
週に3~4日程度飲む	14	7	12	12	11	13	69
週に1~2日程度飲む	32	16	23	36	28	17	152
ほとんど飲まない	63	46	54	83	100	140	486
総計	115	85	119	180	211	223	933

問16-1  
アルコールを飲む方へ、1日に飲むアルコールの量は、日本酒に換算してどれくらいですか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1合まで	24	21	27	38	44	39	193
1~2合未満	21	12	22	39	43	36	173
2~3合未満	5	5	13	15	23	6	67
3合以上	2	1	2	4			9
総計	52	39	64	96	110	81	442

問17  
あなたにとって、「節度ある適度な飲酒」とは、一日にどれくらいだと思いますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
1合まで	65	46	57	75	69	63	375
1~2合未満	40	29	46	74	88	41	318
2~3合未満	3	2	9	11	13	5	43
3合以上	1		1	1			3
総計	109	77	113	161	170	109	739

問18  
あなたは、いつもの睡眠で休養が十分とれていると思いますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
十分とれている	17	10	14	32	78	113	264
まあまあ	56	48	59	91	100	92	446
あまりとれていない	39	23	43	47	32	17	201
まったくとれていない	2	5	4	8	1		20
わからない	2		1	2	1	6	12
総計	116	86	121	180	212	228	943

問19  
この1か月を振り返り、あなたはストレスを処理できていると思いますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
十分できている	17	2	8	11	31	54	123
なんとか処理できている	53	50	54	97	125	120	499
あまりできていない	31	20	39	51	31	32	204
まったくできていない	6	11	10	12	7		46
わからない	8	3	9	6	17	17	60
総計	115	86	120	177	211	223	932

問20  
あなたは、ストレスや悩みを相談したいとき、相談できる人はいますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
いる	89	74	80	117	144	145	649
いない	26	12	37	59	62	69	265
総計	115	86	117	176	206	214	914

問21  
あなたは、歯科医院にはどのような場合に行きますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
気になるところがなくても、定期的に行く	9	21	25	32	57	42	186
気になるところがあったら、早めに行く	20	17	30	58	51	76	252
痛いなど、症状があった時に行く	54	34	41	60	83	80	352
痛いなど、症状があつてがまんできなくなったら行く	32	14	22	27	19	16	130
総計	115	86	118	177	210	214	920



問22  
歯磨きのとき、歯ブラシ以外に歯間ブラシやフロス(糸ようじ)などを使いますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
ほぼ毎日使う	4	10	18	32	41	42	147
時々使う(週2~3回)	9	12	26	39	38	43	167
たまに使う(月2~3回)	25	21	23	37	35	30	171
まったく使わない	78	41	53	72	98	98	440
総計	116	84	120	180	212	213	925

問23  
あなたの口の中には、現在何本の歯が残っていますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
0~21本	4	0	3	28	64	123
22~23本	0	0	1	6	12	10
24本以上	110	80	109	135	128	79
総計	114	80	113	169	204	212

問24  
健康づくりやまちづくりを实践するためには、地域のつながりが重要と言われています

地域で行われる健康づくりなどの活動に参加したいと思いますか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	総計
地域での活動は大切であり参加したい	22	16	18	38	66	71	231
つきあいであれば参加したい	39	29	43	72	83	74	340
自分でするから参加しなくてよい	43	31	46	51	44	42	257
その他	9	9	8	15	9	17	67
総計	113	85	115	176	202	204	895

問25  
市民の健康づくりのために取り組んだほうが良いと思われるアイデアがあればご記入ください

アンケート回答者970名中、欄に記載あり189名(19.5%)

< 内容内訳 >		(記載内容を分野ごとに集計。内容が複数の分野にわたる場合はそれぞれカウントしている)	
運動に関すること	102	健康に関する知識の普及	13
栄養、食事に関すること	7	イベントの開催	12
施設や場所、環境づくり	47	特になし	22
教室や指導に関する要望	31	その他(※)	75
金銭的援助や無料化など	14		

※ その他の内容としては、相談できる窓口の設置、健診や予防接種に関すること、もっと広報してほしい等の要望がありました。また、若い世代からが大切だという意見や、高齢者向けへの意見、健康づくりは個人にまかせた方がよいなどの意見がありました。

市民健康調査(中学2年生) 抜粋

あなた自身のことについておうかがいします

	橋岡	葉山	総計
1男	78	34	112
2女	82	40	122
(空白※)	1		1
総計	161	74	235

※性別記載なし

問1  
あなたはふだん、自分で健康だと思っていますか

	非常に健康	まあ健康だと思える	あまり健康でな	健康ではない	総計
1男	27	76	8	1	112
2女	35	83	4		122
(空白)	1				1
総計	63	159	12	1	235

問2  
あなたは、ふだん朝食を食べますか

	ほとんど毎日食べる	食べないこともある	ほとんど食べない	総計
1男	89	18	4	111
2女	106	13	2	121
(空白)			1	1
総計	195	32	6	233

問3  
あなたは、「たばこ」に大きな害があることを知っていますか

	よく知っている	少し知っている	知らない	総計
1男	88	22	2	112
2女	93	29		122
(空白)	1			1
総計	182	51	2	235

問6  
あなたは、大人になったら「たばこ」を吸うと思いますか

	絶対吸わない	たぶん吸わない	たぶん吸う	絶対吸う	わからない	総計
1男	57	30	3	8	14	112
2女	80	28	3	1	10	122
(空白)					1	1
総計	137	58	6	9	25	235

問7  
あなたのご家族に「たばこ」を吸う方はいますか

	いない	いる	総計
1男	38	72	110
2女	56	64	120
(空白)		1	1
総計	94	137	231

問8  
あなたは「たばこ」で、いやな思いをしたことがありますか

	ある	ない	総計
1男	59	51	110
2女	84	37	121
(空白)	1		1
総計	144	88	232

問9  
あなたは、大人になったら「お酒」を飲むと思いますか

	絶対にのまない	たぶん飲まない	たぶん飲む	絶対に飲む	わからない	総計
1男	15	12	33	31	19	110
2女	7	24	48	17	25	121
(空白)				1		1
総計	22	36	81	49	44	232

5、市民健康調査 調査票

成人一般

あなたは自身のことについておうかがいします。あてはまる番号に○をつけてください。( ) には必要事項をご記入ください。

- 性別 1. 男 2. 女  
 年齢 1. 20歳代 2. 30歳代 3. 40歳代 4. 50歳代 5. 60歳代 6. 70歳代  
 職業 1. 会社員(公務員含む) 2. 自営業 3. 農林業 4. 主婦 5. 無職  
 6. その他  
 家族数 ご自身を入れて 人

- 問1 あなたはふだん、自分で健康だと思っ  
 1. 非常に健康だと思っ 2. まあ健康だと思っ 3. あまり健康でない  
 4. 健康ではない
- 問2 あなたはご自分の標準体重を知っ  
 1. 知っている 2. 知らない
- 問2-1 あなたはご自分の標準体重を維持す  
 1. 心がけている 2. 多少は心がけている 3. 別に気にして  
 4. その他( )
- 問3 「メタボリックシンドローム(メタボリック症候群)」につ  
 1. 内容も含めて知っ 2. 聞いたことはあるが内容は知  
 3. 知らない
- 問4 あなたは日ごろからうす味料理を  
 1. している 2. 時々している 3. していない
- 問5 あなたは次の食品をどのくらいの割合で食  
 1) 野菜(緑黄色野菜・淡色野菜含む)  
 1. ほとんど毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. ほとんど食  
 2) 果物  
 1. ほとんど毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. ほとんど食  
 3) 牛乳  
 1. ほとんど毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. ほとんど食  
 4) 乳製品(チーズ・ヨーグルトなど)  
 1. ほとんど毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. ほとんど食  
 5) 大豆や豆腐・納豆などの大豆製品  
 1. ほとんど毎日 2. 週3~4回 3. 週1~2回 4. ほとんど食

- 問6 あなたはふだん朝食を食べますか。  
 1. ほとんど毎日食べる 2. 食べないこともある 3. ほとんど食

問6-1 3. ほとんど食べない と答えた方へ いつから食

1. 幼少期~ 2. 小学生ごろ~ 3. 中学生ごろ~ 4. 高校生ごろ~  
 5. 高校を卒業したところから 6. 20代~ 7. 30代~  
 8. 40代~ 9. 50代~ 10. 60代~ 11. 70代~

問6-2 2. 食べないこともある、3. ほとんど食べない と答えた方へ  
 食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 時間がない 2. 準備されていない 3. 面倒 4. 食べたくない  
 5. その他( )

問7 あなたは「食事バランスガイド」を知っ

1. 内容を含めて知っ  
 2. 聞いたことがある  
 3. 知らない

食事バランスガイド



問8 あなたは一日1回以上、主食(ごはんやパン等)・主菜(肉、魚などのおかず)・副菜(野菜などのおかず)を組み合わせた、いわゆる定食型の食事を食べていますか。

1. 食べている 2. 食べない時もある 3. ほとんど食べない

問9 あなたはふだん、外食や食品を購入する時、栄養成分の表示を参考にしていますか。

1. している 2. していない



問10 あなたはご自分で運動不足だと思っ

1. 大いに運動不足だと思っ 2. 運動不足だと思っ 3. 運動不足だと思わ

問11 あなたは自分の健康のために、日常生活の中で意識的に体を動かすなどの運動(通勤の歩きも含む)を週2回以上行っ

1. はい 2. いいえ 3. 理由があっ

問11-1 1. はいと答えた方へ 運動している時間は、一日当たりどのくらいですか。

1. 20分未満 2. 20~30分未満 3. 30分以上

問12 あなたは、自分の健康維持のために、どのくらい運動すればよいかを知っ

1. 知っ 2. 知らない

問13 あなたは、健康づくりのために運動をしようと思っとき、何が必要だ(何が不足してい  
 る)と思っ

1. 運動に関する知識 2. 身近に運動のできる施設 3. 運動を教えしてくれる指導者  
 4. 運動に関する資料(書籍・パンフレット等) 5. 一緒に運動してくれる仲間・サークル  
 6. その他( ) 7. 特にな

問14 あなたは、たばこを吸いますか。

1. 以前から(ほとんど)吸わない
2. 以前は吸っていたが今は吸わない
3. 現在(毎日または時々)吸っている → 一日平均( )本  
吸い始め( )歳  
過去の禁煙経験( )回

問14-1 1. 吸わない方へ たばこの煙が気になると感じる場所はどこですか。  
(あてはまるものすべてに○)

1. 職場
2. 家庭
3. 公共施設
4. 飲食店
5. その他( )
6. 気になるところはない

問14-2 2. 以前吸っていたが、今は吸わない方へ たばこをやめた理由は何ですか。  
(あてはまるものすべてに○)

1. 健康のため
2. 家族のため
3. 経済的な理由
4. 吸いにくい環境になったから
5. その他( )

問14-3 3. 現在吸っている方へ たばこについてあなたの気持はどうですか。

1. たばこをやめたいとは思わない
2. 本数を減らしたいと思っている
3. やめたいと思っているがなかなかやめられない
4. やめる方法をぜひ知りたい

問15 あなたの職場(自営含む)では、禁煙・分煙対策を実施していますか。

1. 実施している
2. 実施していない
3. 仕事をしていない

問16 あなたは現在、酒やビール等のアルコール類を飲むことがありますか。

1. ほとんど毎日飲む
2. 週に3~4日程度飲む
3. 週に1~2日程度
4. ほとんど飲まない

問16-1 「1. 2. 3.」に○をつけた方へ 一日に飲むアルコールの量は、日本酒に換算してどれくらいですか。

1. 1合まで
2. 1~2合未満
3. 2~3合未満
4. 3合以上

日本酒1合換算

ビール(発泡酒を含む) 中ビン1本(500ml)  
 ウイスキー 60cc(ダブル1杯 またはシングル2杯)  
 焼酎 25度 100cc ワイン240cc(グラスワイン2杯)

問17 あなたにとって、「節度ある適度な飲酒」とは、一日にどれくらいだと思いますか。

1. 1合まで
2. 1~2合未満
3. 2~3合未満
4. 3合以上

問18 あなたは、いつもの睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

1. 十分とれている
2. まあまあ
3. あまりとれていない
4. まったくとれていない
5. わからない

問19 この1カ月を振り返り、あなたはストレスを処理できていると思いますか。

1. 十分できている
2. 何とか処理できている
3. あまりできていない
4. まったくできていない
5. わからない

問20 あなたは、ストレスや悩みを相談したいとき、相談できる人はいませんか。

1. いる
2. いない

問21 あなたは、歯科医院にはどのような場合に行きますか。

1. 気になるところがなくても、定期的に行く
2. 気になるところがあったら、早目に行く
3. 痛いなど、症状があった時にいく
4. 痛いなど、症状があつてがまんできなくなったらいく

問22 歯磨きのとき、歯ブラシ以外に歯間ブラシやフロス(糸ようじ)などを使いますか。

1. ほぼ毎日使う
2. 時々使う(週2~3回)
3. たまに使う(月2~3回)
4. まったく使わない

問23 あなたの口の中には、現在何本の歯が残っていますか。

→  本

- ・かぶせた歯、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含めます
- ・成人の歯の本数は、親知らず4本を含めると32本です

問24 健康づくりやまちづくりを实践するためには、地域のつながりが重要とされています。地域で行われる健康づくりなどの活動に参加したいと思いませんか。

1. 地域での活動は大切であり参加したい
2. つきあいであれば参加したい
3. 自分でするから参加しなくてもよい
4. その他( )

問25 市民の健康づくりのために取り組んだほうが良いと思われる 考えやアイデアがあればご記入ください。

以上で質問は終わります。貴重な時間をいただき、誠にありがとうございました。

恐れ入りますが、返信用封筒に入れ、12月14日(金)までポストに投函願います。

村山市では、市民の健康づくりについての調査を実施しています。

中学2年生の皆さまに、下記の質問にお答えいただきたく、ご協力をお願いいたします。この調査でお答えいただいた内容はすべて統計的に処理され、個人のプライバシーがもれることはありませんので、ありのままをお答えください。

※ あてはまる番号に○を、( ) 内には文字をご記入ください。

村山市保健課

あなた自身のことについておうかがいします。

性別 1. 男 2. 女

家族数 ご自身を入れて 人

問1 あなたはふだん、自分で健康だと思っていますか。

- 1. 非常に健康だと思う
- 2. まあ健康だと思う
- 3. あまり健康でない
- 4. 健康ではない

問2 あなたは、ふだん朝食を食べますか。

- 1. ほとんど毎日食べる
- 2. 食べないこともある
- 3. ほとんど食べない

問2-1 3. ほとんど食べない と答えた方へ、いつから食べないようになりましたか。

- 1. 幼少期～
- 2. 小学生～
- 3. 中学生～

問2-2 食べない理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1. 時間がない
- 2. 準備されていない
- 3. 面倒
- 4. 食べたくない
- 5. その他 ( )

問3 あなたは、「たばこ」に大きな害があることを知っていますか。

- 1. よく知っている
- 2. 少し知っている
- 3. 知らない

問4 他の人が吸う「たばこ」の煙が、周囲の人に悪い影響を与えることを知っていますか。

- 1. よく知っている
- 2. 少し知っている
- 3. 知らない

問5 「たばこ」がとてつもないことを知っていますか。

- 1. よく知っている
- 2. 少し知っている
- 3. 知らない

問6 あなたは、大人になったら「たばこ」を吸うと思いますか。

- 1. 絶対に吸わないと思う
- 2. たぶん吸わないと思う
- 3. たぶん吸うと思う
- 4. 絶対に吸うと思う
- 5. わからない

問7 あなたのご家族に「たばこ」を吸う方はいますか。

- 1. いない
  - 2. いる
- をつけてください  
→ どなたですか (父・母・祖父・祖母・兄弟(姉妹)・その他)

問8 あなたは「たばこ」で、いやな思いをしたことがありますか。

- 1. ない
- 2. ある

問8-1 あると答えた方へ、どんなことでしたか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1. 煙やおいが気になった (受動喫煙)
- 2. 歩きタバコでヤケドしそうだった
- 3. 「たばこ」をすすめられた
- 4. 未成年と思われる人が吸っていた
- 5. その他 ( )

問9 あなたは、大人になったら「お酒」を飲むと思いますか。

- 1. 絶対に飲まないと思う
- 2. たぶん飲まないと思う
- 3. たぶん飲むと思う
- 4. 絶対に飲むと思う
- 5. わからない

問10 あなたは、最近1カ月の間に不満・悩み・ストレスなどがありましたか。

- 1. 大いにある
- 2. 多少ある
- 3. あまりない
- 4. まったくない

問11 あなたは、悩みや困ったことがあるとき、相談相手はいますか。

- 1. いる
- 2. いない

問11-1 2. いる と答えた方へ それは誰ですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1. 友人
- 2. 兄弟(姉妹)
- 3. 父
- 4. 母
- 5. 先生
- 6. その他 ( )

問12 歯磨きのとき、歯ブラシ以外に歯間ブラシやフロス(糸ようじ)などを使っていますか。

- 1. ほぼ毎日使う
- 2. 時々使う (週2~3回)
- 3. たまに使う (月2~3回)
- 4. まったく使わない

以上で質問は終わります。貴重な時間をいただき、誠にありがとうございます。



第2次「健康むらやま21」計画

平成26年3月

発行 村山市

編集 村山市保健課

山形県村山市中央1-3-6

TEL 0237-55-2111 (代表)

FAX 0237-55-2265

ホームページアドレス

<http://www.city.murayama.lg.jp>

