

資料編

1 酒々井町健康増進計画策定懇談会開催要綱

(趣旨)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に規定する健康増進計画を策定するに当たり、外部の視点からの意見又は助言を求めるため、酒々井町健康増進計画策定懇談会（以下「懇談会」という。）を開催することに関し必要な事項を定めるものとする。

(意見等を求める事項)

第2条 懇談会において意見又は助言を求める事項は、次のとおりとする。

- (1) 健康増進計画に関する事項に関すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、町の健康づくりに関すること。

(参加者)

第3条 町長は、次に掲げる者のうちから、懇談会への参加を求めるものとする。

- (1) 学識経験のある者
- (2) 健康づくり及び町内の医療、健康団体に所属する者
- (3) 公募町民
- (4) その他町長が必要と認める者

2 前項の場合において、町長は、原則として、同一の者に継続して懇談会への参加を求めるものとする。

(運営)

第4条 懇談会の参加者は、その互選により懇談会を進行する座長を定めるものとする。

2 町長は、必要があると認めるときは、懇談会に関係者の出席を求め、その意見若しくは説明を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第5条 懇談会の庶務は、健康福祉課において処理をする。

(施行の細目)

第6条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、別に定める。

附 則

この告示は、公示の日から施行し、健康増進計画が策定された日をもって効力を失う。

2 酒々井町健康増進計画策定懇談会名簿

	団 体 ・ 職 名	氏 名
学識経験者	酒々井町三師会 会長 酒々井町三師会歯科医師部会 会長 酒々井町三師会薬剤師部会 会長	松浦 龍 梅村 義成 中嶋 純代
関係行政機関	千葉県印旛健康福祉センター 地域保健課 課長 千葉県印旛農業事務所 企画振興課 課長	萬谷 良子 森田 寛江
関係団体	酒々井町水仙クラブ連合会 会長 民生委員児童委員協議会 代表 酒々井町健康推進員協議会 会長 酒々井町校長会 会長	渡邊 孝 木村 利美 小別當 ひろ子 吉村 忠広
公募町民	一般公募による町民	柳原 美紀
関係課（町）	経済環境課 課長 学校教育課 課長 中央保育園 園長 岩橋保育園 園長 学校給食センター 所長	殿城 元康 會田 悦久 大塚 志げ子 古島 圭子 伊藤 雄三
事務局	健康福祉課 課 長 主 幹 副主幹 副主幹 副主査 栄養士	大竹 里子 佐藤 光広 田村 郁 神崎 史帆里 大瀧 紀子 武井 渚

(順不同・敬称略)

■開催日程等

令和6年度 酒々井町健康増進計画策定懇談会

日時：令和6年12月26日（木） 午後1時30分～3時

場所：酒々井町役場 分庁舎2階 第2多目的室

■パブリックコメント意見募集期間等

日時：令和7年2月1日（土）～13日（木）

縦覧場所：保健センター、健康福祉課、中央公民館、プリミエール酒々井に設置
ホームページに意見募集の記事を掲載

3 参考 法令抜粋

■健康増進法（抜粋）

（国民の責務）

第二条 国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。

（都道府県健康増進計画等）

第八条

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画を定めるよう努めるものとする。

■食育基本法（抜粋）

（国民の責務）

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

（市町村食育推進計画）

第十八条 市町村は、食育推進基本計画を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。

■自殺対策基本法

（都道府県自殺対策計画等）

第十三条 都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画（次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

■歯科口腔保健の推進に関する法律

（国民の責務）

第六条 国民は、歯科口腔保健に関する正しい知識を持ち、生涯にわたって日常生活において自ら歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、定期的に歯科に係る検診（健康診査及び健康診断を含む。第八条において同じ。）を受け、及び必要に応じて歯科保健指導を受けることにより、歯科口腔保健に努めるものとする。

4 アンケート調査票

■ 大人用(18 歳以上の大人)調査票

健康・食育・歯科に関するアンケート調査

18 歳以上の方へ

ー 調査のご協力をお願い ー

日頃より皆様には、町の保健行政にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、このたび、町では、町民の皆様の健康づくり、また食育の推進を図るため「酒々井健康プラン」の中間評価を行います。このアンケート調査は、町民の皆様の生活習慣や健康づくりに対する意識や関心、日ごろの生活等についてお尋ねするもので、その結果は、上記の計画を含む健康づくり関連計画の推進のための基礎資料として活用させていただきます。

つきましては、お忙しいところ誠にお手数をおかけしますが、本アンケート調査にご理解、ご協力くださいますよう、宜しくお願い申し上げます。

令和6年3月

酒々井町長 小坂 泰久

【ご記入にあたってのお願い】

- この調査は、あて名のご本人が、現在の状況についてお答えください。なお、ご本人自身が記入できない場合は、ご家族の方や介護されている方がご本人に聞きながら代わってお答えください。
- お答えは、あなたの現在の状態や考え方に最も近い番号を選び、当てはまる番号に○をつけてください。
- 「その他」に○を付けられた場合は、()の中へできる限り具体的な内容をご記入ください。
- 回答いただきました調査票は、**令和6年3月25日(月)**までに、同封の返信用封筒（切手は不要）に入れて、郵便ポストに入れてください。
- このアンケート調査についてのお問い合わせは、下記へお願いします。

酒々井町 健康福祉課 保健センター

☎ 043-496-0090 (直通)
FAX 043-496-8453



あなたご自身についてお聞きします

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 |
|-------|-------|--------|

問2 あなたの年齢をお答えください。(○は1つ)

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 1. 18～19 歳 | 2. 20～29 歳 | 3. 30～39 歳 | 4. 40～49 歳 |
| 5. 50～59 歳 | 6. 60～69 歳 | 7. 70～79 歳 | 8. 80 歳以上 |

問3 あなたのお住まいの地区はどこですか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|---------|--------------------|
| 1. 下台 | 2. 酒々井 | 3. 上本佐倉 |
| 4. 上本佐倉1丁目 | 5. 本佐倉 | 6. 馬橋 |
| 7. 墨 | 8. 尾上 | 9. 飯積 |
| 10. 中川 | 11. 上岩橋 | 12. 柏木 |
| 13. 下岩橋 | 14. 伊篠 | 15. 伊篠新田、篠山新田、今倉新田 |
| 16. 東酒々井 | 17. 中央台 | 18. ふじき野 |

問4 あなたのご職業は何ですか。2つ以上ご職業をお持ちの場合は、収入が多い方をお答えください。(○は1つ)

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

問5 あなたの家族構成はどのようになっていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. 単身(ひとり暮らし) | 2. 夫婦・パートナー |
| 3. 二世帯世帯(親と子、祖父母と孫) | 4. 三世帯世帯(親と子と孫) |
| 5. その他() | |

健康状態・身体状況についてお聞きします

問6 あなたの身長と体重をご記入ください。(小数点第一位まで)

①身長

cm

②体重

kg

問7 現在、あなたの健康状態はいかがですか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|---------|--------|
| 1. よい | 2. まあよい | 3. ふつう |
| 4. あまりよくない | 5. よくない | |

問8 あなたは健康診断を受けていますか(がん検診は除きます)。(○は1つ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 毎年受けている | 2. 2～3年に1度受けている |
| 3. 受けていない →問8-1へ | |

→問8-1 【問8で「3. 受けていない」とお答えの方にお聞きします。
受けていない理由をお答えください。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|------------------|----------------|
| 1. 必要だと思わない | 2. 受けに行く時間がない | 3. 受診方法がわからない |
| 4. 結果を知るのが不安 | 5. お金がかかる | 6. 医療機関で治療している |
| 7. 面倒だった | 8. 健康診断の対象年齢ではない | |
| 9. その他() | 10. 特に理由はない | |

【ここからは全員お答えください】

問9 あなたはがん検診を受けていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 毎年受けている | 2. 2～3年に1度受けている |
| 3. 受けていない →問9-1へ | |

→問9-1 【問9で「3. 受けていない」とお答えの方にお聞きします。
受けていない理由をお答えください。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|----------------|----------------|
| 1. 必要だと思わない | 2. 受けに行く時間がない | 3. 受診方法がわからない |
| 4. 結果を知るのが不安 | 5. お金がかかる | 6. 医療機関で治療している |
| 7. 面倒だった | 8. 検診の対象年齢ではない | |
| 9. その他() | 10. 特に理由はない | |

【ここからは全員お答えください】

問10 健康の維持・増進のために、日常生活の中で、意識的に体を動かしたり、運動をしたりしていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. いつもしている | 2. 時々している |
| 3. 以前していたが現在はしていない | 4. まったくしていない |

問11 現在、1回30分以上の運動を、週2回以上していますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------------------------|----------|
| 1. している | 2. していない |
| 3. していないが、今後はじめようと思っている、または関心がある | |

問12 あなたは、1日に何分くらい歩いていますか。(通勤・通学などの移動時の歩行だけではなく、仕事や家事、趣味など日常生活のすべての場面での歩行時間をお答えください。)(○は1つ)

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1. 30分未満(3,000歩未満) | 2. 30分以上(3,000歩以上 6,000歩未満) |
| 3. 1時間以上(6,000歩以上) | |

問13 体を動かすことができる条件は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 時間があればできる |
| 2. 公民館等で入りたいサークルがあればできる |
| 3. 近くにスポーツ施設があればできる |
| 4. 街灯や歩道など、環境が整備されていればできる |
| 5. 仲間がいればできる |
| 6. 運動の具体的な方法を教えてもらえればできる |
| 7. 身体機能に応じたりハビリの方法について教えてもらえればできる |
| 8. その他() |
| 9. 特に体を動かそうと思わない |

問14 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について知っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------------|----------------|---------|
| 1. どんな病気か知っている | 2. 名前は聞いたことがある | 3. 知らない |
|----------------|----------------|---------|

ロコモティブシンドロームとは?

運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す新しい言葉で、「運動器症候群」といいます。



問15 メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)について知っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------------|----------------|---------|
| 1. どんな内容か知っている | 2. 名前は聞いたことがある | 3. 知らない |
|----------------|----------------|---------|

問16 あなたは、しすいハート体操をやったことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. やったことがある | 2. やったことはないが、方法は知っている |
| 3. やったことはないが、名称は知っている | 4. やったことがなく、方法も名称も知らない |

「しすいハート体操」とは?

しすいハート体操は、楽しい音楽で行う酒々井町オリジナル体操です。立位と椅子に座って行う座位の2種類あります。



喫煙についてお聞きします

問17 現在あなたはタバコを吸っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------------|-------------|-----------|
| 1. 毎日吸う | 2. 時々吸う | →問 17-1 へ |
| 3. やめた(1 カ月以上) | 4. 吸ったことがない | |

→ 問17-1 【問17で「1. 毎日吸う」「2. 時々吸う」とお答えの方にお聞きします。
禁煙しようと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 強く思う | 2. ときどき思う |
| 3. あまり思わない | 4. まったく思わない |

【ここからは全員お答えください】

問 18 たばこを吸うことで影響が出ると思うものを選んでください。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|---|
| 1. がんになりやすい |
| 2. COPD(慢性閉塞性肺疾患)になりやすい |
| 3. 生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症・心筋梗塞・脳梗塞等)になりやすい |
| 4. 他人への影響(肺がん・虚血性心疾患・脳卒中・乳幼児突然死症候群)がある |
| 5. 妊娠出産への影響(早産・低出生体重・胎児発育遅延)がある |
| 6. 歯周病になりやすい |
| 7. その他() |

問19 この1か月に、自分以外の人吸っているたばこ(加熱式たばこを含む)の煙を吸う機会がありましたか。(○は1つ)

- | | | | |
|--------------|----------|-----------|-------------|
| 1. ほとんど毎日あった | 2. 時々あった | →問 19-1 へ | 3. まったくなかった |
|--------------|----------|-----------|-------------|

→ 問19-1 【問19で「1. ほとんど毎日あった」「2. 時々あった」とお答えの方にお聞きします。
たばこの煙を吸った場所はどこですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------|----------------|--------------|
| 1. 家庭 | 2. 職場・学校 | 3. 駅・バス停等 |
| 4. 公共的施設 | 5. レクリエーション施設等 | 6. スーパー・飲食店等 |
| 7. 道路・公園 | 8. その他() | |

問20 あなたは慢性閉塞性肺疾患/COPD(シー・オー・ピー・ディー)という病気を知っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------------|----------------|---------|
| 1. どんな病気か知っている | 2. 名前は聞いたことがある | 3. 知らない |
|----------------|----------------|---------|

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

咳や痰、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気を「慢性閉塞性肺疾患」といいます。



飲酒についてお聞きします

問21 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|-------------------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週3～5日 | →問 21-1 へ |
| 3. 週1～2日 | 4. 月1～2日 | |
| 5. 1年以上やめている | 6. ほとんど飲まない(飲めない) | |

→問21-1 【問21で「1」～「4」とお答えの方にお聞きします。】

1日あたりの量はどのくらいですか。(○は1つ)

※清酒1合(180ml)の目安は、ビール中ビン1本(500ml)、焼酎35度1杯(80ml)、ウイスキー ダブル1杯(60ml)、ワイン1杯(120ml)です。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合(180ml)未滿 | 2. 1合以上2合(360ml)未滿 |
| 3. 2合以上3合(540ml)未滿 | 4. 3合以上4合(720ml)未滿 |
| 5. 4合以上5合(990ml)未滿 | 6. 5合(990ml)以上 |

【ここからは全員お答えください】

食生活についてお聞きします

問22 あなたは、毎日、朝食を食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 毎日食べる | →問 22-1 へ |
| 2. 週に5～6日食べる | |
| 3. 週に3～4日食べる | |
| 4. 週に1～2日食べる | 5. ほとんど食べない |

→問22-1 【問22で「2」～「5」とお答えの方にお聞きします。】

朝食を食べない理由は何ですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 食欲がない |
| 3. 食べる習慣がない | 4. 食べるものがない |
| 5. 太りたくない | 6. その他() |

【ここからは全員お答えください】

問23 バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事)を、1日2回以上とっている日が週にどのくらいありますか。(○は1つ)

- | | | | |
|----------|----------|----------|---------------|
| 1. 週6～7日 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 | 4. ほとんどとっていない |
|----------|----------|----------|---------------|

問24 1日にどのくらい野菜料理(副菜)を食べていますか。野菜70gを1皿としてお答えください。(○は1つ)

※野菜70gの料理例：サラダ、煮物、酢のものなら小鉢1皿、具だくさんみそ汁なら1杯程度

- | | | | | |
|---------|-------|-------|-------|---------|
| 1. 5皿以上 | 2. 4皿 | 3. 3皿 | 4. 2皿 | 5. 1皿以下 |
|---------|-------|-------|-------|---------|

問25 「食育」という言葉を知っていますか。(○は1つ)

1. どんな内容か知っている 2. 言葉だけ知っている 3. 知らない

食育とは？

食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。



問26 家族や友達など、誰かと一緒に食事をしていますか。(○は1つ)

1. 週6～7日とっている
2. 週4～5日とっている
3. 週2～3日とっている
4. ほとんどとっていない

問27 うす味（減塩）を心がけていますか。（○は1つ）

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. まったく心がけていない

問28 食事の内容で気を付けていることはありますか（あてはまるものすべてに○）

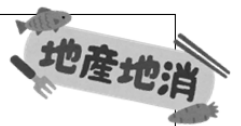
1. 塩分をとりすぎない
2. 脂肪をとりすぎない
3. 甘いものをとりすぎない
4. 野菜の多いおかずを食べる
5. 食べ過ぎない
6. 旬の食材をとり入れる
7. 外食のメニューやスーパーなどで惣菜を選ぶ時、栄養成分表示を参考にしている
8. その他（ ）
9. 特にない

問29 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で料理や味が受け継がれていると思いますか。(○は1つ)

1. 受け継がれていると思う 2. 少しは受け継がれていると思う
3. 受け継がれていないと思う 4. 分からない

問30 地域で生産された農産物や加工品を地域で消費する取組み（地産地消）を心がけていますか。
（○は1つ）

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. まったく心がけていない



問31 町内で米作りなど農業体験の機会があれば参加したいですか。(○は1つ)

1. ぜひ参加したい 2. 機会があれば参加したい
3. どちらともいえない 4. 参加したくない

問32 「食品ロス」という問題を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|--------------|
| 1. よく知っている | 2. ある程度知っている |
| 3. あまり知らない | 4. ほとんど知らない |

食品ロスとは？

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。



睡眠・ストレスについてお聞きします

問33 ここ1ヶ月、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 5時間未満 | 2. 5時間以上6時間未満 | 3. 6時間以上7時間未満 |
| 4. 7時間以上8時間未満 | 5. 8時間以上9時間未満 | 6. 9時間以上 |

問34 あなたはよく眠れていると感じますか(○は1つ)

- | | |
|--------------|------------|
| 1. よく眠れている | 2. まあ眠れている |
| 3. あまり眠れていない | 4. 眠れていない |

問35 この1か月間に不満、悩み、イライラ、ストレス等を感じたことがありますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|----------|-----------------|
| 1. あった | 2. 少しあった | → 問35-1, 問35-2へ |
| 4. あまりなかった | 5. なかった | |

→ 問35-1 【問35で「1. あった」「2. 少しあった」とお答えの方にお聞きします。】
どのような不満、悩み、イライラ、ストレス等がありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|----------------------------------|
| 1. 家庭内問題(家族の不和、暴力、子育て、介護、看病等) |
| 2. 健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み等) |
| 3. 経済生活問題(倒産、事業の不振、負債、失業等) |
| 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. 男女問題(失恋、結婚をめぐる悩み、暴力等) |
| 6. 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等) |
| 7. その他() |

→ 問35-2 【問35で「1. あった」「2. 少しあった」とお答えの方にお聞きします。】
不満、悩み、イライラ、ストレス等を感じるたびに、解消はできていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. その都度解消できている | 2. 解消できていることが多い |
| 3. 解消できていないことが多い | 4. 解消できていない |

【ここからは全員お答えください】

問36 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談をしたり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. そう感じる | 2. どちらかといえばそう感じる |
| 3. どちらかといえばそう感じない | 4. そう感じない |
| 5. わからない | |

問37 あなたの不安や悩みやつらい気持ちを受け止めて、耳を傾けてくれる人はいますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 同居の親族(家族) | 2. 「1」以外の親族 |
| 3. 友人 | 4. 職場の同僚等 |
| 5. 近所の知り合い | 6. その他() |
| 7. いない | |

問38 次のそれぞれの質問について、過去1か月の間に感じることはありましたか。(①～⑥それぞれに○は1つずつ)

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく ない
①神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
②絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
③そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
④気分が沈み込んで、何が起ころうとも 気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
⑤何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
⑥自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

歯の健康についてお聞きします

問39 現在あなたの歯は何本ありますか。歯の本数を記入して下さい。親知らず(歯肉に埋まっている歯は数えません。)、差し歯も含めて全て数えます。(○は1つ)

※永久歯は28本です。(親知らずが4本ある場合は32本となります。)

※差し歯は自分の残っている歯の根に人工の歯を作っているものです。また、インプラント(人工の歯の根)は数に含めません。

- | | |
|---------------|---------|
| 1. 歯がある () 本 | 2. 歯がない |
|---------------|---------|

問40 あなたは、1日何回歯をみがきますか。(○は1つ)

- | | | | |
|-------|-------|---------|----------|
| 1. 1回 | 2. 2回 | 3. 3回以上 | 4. みがかない |
|-------|-------|---------|----------|

問41 あなたは、1日のうち、いつ歯みがきをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | | |
|-----------|----------|-----------|--------|--------|
| 1. 朝起きたとき | 2. 朝食後 | 3. 昼食後 | 4. 夕食後 | 5. 間食後 |
| 6. 夜寝る前 | 7. していない | 8. その他() | | |

問42 デンタルフロスや歯間ブラシなど歯ブラシ以外の清掃道具を使っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|-----------|------------|
| 1. 毎日 | 2. 週に2～3回 | 3. 使用していない |
|-------|-----------|------------|

問43 年に1回以上歯の清掃や歯石を取るなど予防のために歯科医院等を受診していますか。
(○は1つ)

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

問44 定期的に(年に1回以上)歯科検診を受けていますか。(○は1つ)

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

問45 よく噛んで食べることを意識していますか。(○は1つ)

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

問46 歯や口の現状に満足していますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. ほぼ満足している | 2. やや不満だが、日常には困らない |
| 3. 不自由や苦痛を感じている | |

問47 『8020運動』を知っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|----------------------|---------|
| 1. 知っている | 2. 聞いたことがあるが、意味は知らない | 3. 知らない |
|----------|----------------------|---------|

「8020運動」とは？

生涯自分の歯で食べられる楽しみが味わえるよう、80歳で自分の歯を20本以上保とうという運動です。



問48 むし歯や歯周病が全身の病気に関わっていることを知っていますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

歯周病と全身の関係とは？

歯周病菌が歯肉の血管を通り全身の血管に流れていきます。体の中に入り込んだ菌は、高血圧症、動脈硬化、心疾患、骨粗しょう症、糖尿病、肺炎、早産、低体重児出産等の病気を誘発または悪化させます。

また、口の中に菌が多いと風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。

問49 あなたがいつまでもおいしく食べられ、病気になりにくい歯・口を保つために、どのような内容の教室に参加してみたいと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

1. むし歯・歯周病予防のための歯みがき方法
2. こどものためのむし歯予防・歯周病予防方法
3. 口臭予防
4. 口の病気と体の病気の関係について
5. 口腔体操で噛む力、飲み込む力を鍛える
6. 口腔体操で老けにくい顔を作る
7. 参加する時間がない
8. その他（ ）
9. 必要がないので参加しようと思わない

日常生活についてお聞きします

問50 あなたと、あなたがお住まいの地域の人たちとのつながりは、強い方だと思いますか。(○は1つ)

1. 強い方だと思う
2. どちらかという強い方だと思う
3. どちらかという弱い方だと思う
4. 弱い方だと思う
5. わからない

問51 あなたは地域内のご近所の方とどのようなおつきあいをしていますか。(○は1つ)

1. 互いに相談したり日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力し合っている人がいる
2. 日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている
3. あいさつ程度の最小限のつきあいはしている
4. 全くしていない

問52 あなたは地域活動やボランティア活動に参加していますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|--------------|----------------|
| 1. よく参加している | 2. たまに参加している | 3. ほとんど参加していない |
|-------------|--------------|----------------|

問53 健康に関する情報で知りたいものはどのようなものですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 食事・栄養や食育 | 2. 病気や怪我 |
| 3. 医療機関や薬局 | 4. 運動のできる場所や教室 |
| 5. 運動の方法 | 6. 内臓脂肪や体重の減量方法 |
| 7. 病気になりにくい生活習慣 | 8. 疲労回復やリフレッシュ方法 |
| 9. 趣味やサークル活動 | 10. 調理の方法(調理実習) |
| 11. 認知症 | 12. その他() |

お忙しいところ、アンケートにご協力を頂き、ありがとうございました。
 ご記入いただきましたアンケート用紙は、同封の返信用封筒に入れて、
令和6年3月25日(月)までにご投函ください。



■子ども用(小学4年生、中学1年生の子ども)調査票

健康・食育に関するアンケート調査

小学4年生、中学1年生の方へ 調査へのご協力をお願い

酒々井町では、みなさんが大人になっても、明るく元気で生活ができるように、町の健康づくりを進めています。このアンケート調査を通して、町内の小学4年生、中学1年生のみなさんに、「毎日の生活の中で、どのようなことに気をつけているか」や「健康について、どのようなことを知っているか」を教えてください、その結果を今後の町づくりの取組みに生かしていきたいと思っています。回答していただいた内容については、プライバシーの保護に十分注意し、このアンケート調査の目的以外に使用することはありませんので、ご協力をお願いいたします。

令和6年2月 酒々井町長 小坂 泰久

記入するときの注意点

- この調査は、あなたの現在の状況についてお答えください。
- あなたの現在の状態や考え方に最も近い番号を選び、当てはまる番号に○を付けてください。
- 「その他」に○を付けた場合は、()の中へできるだけ具体的に内容を書いてください。

○あなたのことについてお聞きします

問1 あなたの性別はどちらですか。(○は1つ)

1. 男性	2. 女性	3. 回答しない
-------	-------	----------

問2 あなたと一緒に住んでいる人をすべてお答えください。(あてはまるものすべてに○)

1. お父さん	2. お母さん	3. 兄弟・姉妹
4. お祖父さん	5. お祖母さん	6. その他()

○ふだんの生活や健康についてお聞きします

問3 学校は楽しいですか。(○は1つ)

1. とても楽しい	2. どちらかという楽しい	
3. どちらかという楽しくない	4. 楽しくない	5. わからない

問4 1日にテレビや動画をみたり、ゲーム機、携帯電話、タブレット、パソコンなどを使う時間はどのくらいですか。(①と②にそれぞれ○は1つ)

	30分未満	30分以上1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上
①学校がある日	1	2	3	4
②学校が休みの日	1	2	3	4

問5 平日(学校がある日)は何時ごろに起きますか。(○は1つ)

1. 6時前	2. 6時～7時前	3. 7時～8時前
4. 8時以降	5. 決まっていない	

問6 平日（学校がある日）は何時ごろに寝ていますか。（○は1つ）

- | | | |
|-----------|---------------|---------------|
| 1. 21 時前 | 2. 21 時～22 時前 | 3. 22 時～23 時前 |
| 4. 23 時以降 | 5. 決まっていない | |

問7 毎日どのくらい寝ていますか。（○は1つ）

- | | | |
|-----------|------------------|-----------|
| 1. 6 時間未満 | 2. 6 時間以上～8 時間未満 | 3. 8 時間以上 |
|-----------|------------------|-----------|

問8 下校後（放課後）、主にどのように過ごしていますか。（○は3つまで）

- | | | | |
|-----------------|------------|------------------------|------------|
| 1. 塾 | 2. クラブ活動 | 3. 習い事 | 4. 勉強 |
| 5. 外で遊ぶ | 6. テレビやゲーム | 7. パソコン・スマホなど（インターネット） | |
| 8. LINE などの SNS | 9. 家の手伝い | 10. 家族と過ごす | 11. その他（ ） |

○運動についてお聞きします

問9 運動することは好きですか。（○は1つ）

- | | | |
|-------|-------|--------------|
| 1. 好き | 2. 嫌い | 3. どちらともいえない |
|-------|-------|--------------|

問10 学校の授業以外の時間で、1 回 30 分以上の運動（公園の遊具で遊ぶ、かけっこする、サッカーやドッジボールをするなど）をどのくらい行っていますか。（○は1つ）

- | | | |
|--------------|------------|------------|
| 1. 週に3回以上 | 2. 週に2回くらい | 3. 週に1回くらい |
| 4. 月に1～3回くらい | 5. 行っていない | |

問11 あなたは、いつ運動や身体を動かしていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-------------------|------------------|-----------------|
| 1. 体育の授業 | 2. 学校の休み時間 | 3. 学校のクラブ・部活 |
| 4. 外遊び（庭・広場・公園など） | 5. スポーツ少年団などのクラブ | 6. 習い事（水泳・柔道など） |

○食生活についてお聞きします

問12 あなたは毎日、朝食を食べていますか。（○は1つ）

- | | | |
|----------------|--------------|---------|
| 1. 毎日食べる →問13へ | | |
| 2. 週に5～6日食べる | 3. 週に3～4日食べる | →問12-1へ |
| 4. 週に1～2日食べる | 5. ほとんど食べない | |

問12-1 朝食を食べない理由は何ですか。（○は1つ）

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 食欲がない | 3. いつも食べない |
| 4. 食べるものがない | 5. 太りたくない | 6. その他（ ） |

問13 【全員にお聞きします】ふだん夕食は誰と食べていますか。（○は1つ）

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 1. 家族そろって食べる | 2. おとなの誰かと食べる | 3. 子どもだけで食べる |
| 4. 一人で食べる | 5. 夕食は食べない | |

問14 食事のあいさつ（「いただきます」や「ごちそうさまでした」）をしていますか。（○は1つ）

1. いつもしている 2. ときどきしている 3. ほとんどしていない

問15 家で食事の準備（買い物を含む）や片付けなどの手伝いを、週にどれくらいしていますか。（○は1つ）

1. 毎日している 2. 週5～6回はしている 3. 週3～4回はしている
4. 週1～2回はしている 5. ほとんどしていない

○歯の健康についてお聞きします

問16 よくかんで食べるように気をつけていますか。（○は1つ）

1. はい 2. いいえ

問17 鏡を使って歯や歯ぐきの様子を観察することがありますか。（○は1つ）

1. ほぼ毎日 2. 週に1回以上
3. 月に1回以上 4. ほとんどしない

問18 1日何回歯をみがきますか。（○は1つ）

1. 1回 2. 2回
3. 3回以上 4. みがかない

問19 歯ブラシ以外で、歯の間をきれいにする器具（デンタルフロスなど）を使っていますか。（○は1つ）

1. はい 2. いいえ

問20 あなたは、この1年間で歯科（歯医者）に行きましたか。（○は1つ）

1. 行った →問20-1へ 2. 行っていない →問20-2へ

→ 問20-1 【問20で「1. 行った」を答えた方にお聞きします】

あなたが歯科（歯医者）に行った理由は何ですか。（○は1つ）

1. むし歯を治療するため 2. 歯ぐきの病気などを治療するため
3. 歯ならびやかみあわせの治療のため 4. 歯みがきの指導をうけるため
5. むし歯や歯ぐきの病気などがなければみてもらうため（歯科検診）
6. 歯をきれいにするため（歯の歯石や汚れなどをとりのぞくため）
7. その他（ ）

問20-2 【問20で「2. 行っていない」を答えた方にお聞きします】←

あなたが歯科（歯医者）に行っていない理由は何ですか。（○は1つ）

1. むし歯がない・歯に異常がない 2. 行くのが面倒
3. 時間がない・忙しい 4. 治療がこわい・痛い
5. 親が連れていってくれない・行かせてくれない 6. その他（ ）
7. 特に理由はない

○たばこやお酒についてお聞きします

問 21 一緒に住んでいる人の中に、たばこを吸う人がいますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問 22 たばこが健康に悪いことを知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

問 23 たばこを吸うことが歯肉(歯ぐき)の病気(歯周病)を進行させる原因の一つであることを知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

問 24 お酒が子どもの体や脳の成長に悪いことを知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

○こころの健康についてお聞きします

問 25 あなたには、不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、話を聞いてくれる人がいますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1. お父さん | 2. お母さん | 3. 兄弟・姉妹 |
| 4. お祖父さん | 5. お祖母さん | 6. 友達 |
| 7. 学校の先生 | 8. その他() | 9. いない |

問 26 あなたはいま、心配なことや悩んでいることがありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-----------|-------------|--------------|
| 1. 家族について | 2. 学校について | 3. 友達について |
| 4. 異性について | 5. 自分の体について | 6. 自分の性格について |
| 7. 将来について | 8. その他() | 9. 特にない |

○地域での関わりについてお聞きします

問 27 地域・近所の人にあいさつをしていますか。(○は1つ)

1. よくする 2. 時々する 3. しない

問 28 あなたは、地区の行事に参加しますか。(○は1つ)

1. よく参加する 2. 時々参加する 3. 参加しない



ゴール！

ご協力ありがとうございました！

酒々井健康プラン

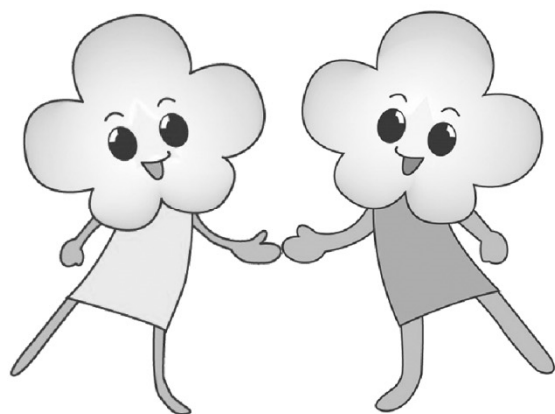
発行日：令和7年3月

発行・編集：酒々井町健康福祉課（保健センター）

〒285-8510 千葉県印旛郡酒々井町中央台 4-10-1

電話：043(496)0090 FAX：043(496)8453

E-Mail：kenkou@town.shisui.chiba.jp



なかよしプラム

咲(さき)ちゃん 香(こう)ちゃん