

# 資料編

---

## 「第三次上田市民健康づくり計画」「第2次上田市食育推進計画」策定のための アンケート調査について

調査の目的	<p>急速な少子高齢化の進展、さまざまな社会環境の変化によるストレスの増加や、生活習慣病など医療を必要とする人の増加により、医療費などの社会保障費の増大が懸念されています。</p> <p>国は、平成12年度に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定し、平成25年度には、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小の実現に向けて、生活習慣病の発症予防や重症化予防を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を目指し、「健康日本21（第2次）」を策定しました。</p> <p>一方、上田市においても、壮年期死亡の減少と生活習慣病予防、安心して子どもを産み育てる環境づくりを目指して平成15年度に「上田市民総合健康づくり計画～ひと・まち・げんき 健康うえだ21」を策定しました。</p> <p>また、平成25年度には第一次計画の基本的な考え方を継承しつつ、国の「健康日本21（第2次）」における新たな方向性を加えて、「生涯を通じた健康づくりの推進」を基本理念に掲げた「第二次上田市民総合健康づくり計画」（平成25年度から平成29年度までの5か年計画）を策定し、その推進を図ってきました。</p> <p>このような状況の中、平成29年度には「第二次上田市民総合健康づくり計画」「上田市食育推進計画」が最終年度を迎えることから、これまでの計画の評価と平成30年度からの新計画策定に向け、最終評価・課題検討・新計画策定の基礎資料を得ることを目的に、「一般市民」「乳幼児の母親」「中学生」を対象にアンケート調査を実施しました。</p>				
調査	実施期間	対象者	方法	対象者数	回収数 回収率
一般市民調査	平成28年 7月27日～ 9月2日	一般市民 (市内在住の19歳以上の 市民から3,000人を 無作為抽出)	郵送による配布、 回収	配布数 3,000	回収数 1,141 回収率 38.0%
母親調査	平成28年 7月～9月	乳幼児健診対象の 子どもの母親	乳幼児健診時に配 布、郵送または健 診時に回収	配布数 500	回収数 220 回収率 44.0%
中学生・ 高校生調査	平成28年8月	市内中学校6校、高 等学校6校の各学年 1クラスの生徒	学校で配布、回収	配布数 1,177	回収数 1,177 回収率 100%

## 「第三次 上田市民総合健康づくり計画」 策定のためのアンケート調査のお願い

みなさまには、日頃から市政に対し格別のご協力をいただき厚く御礼申し上げます。  
現在、日本では少子高齢化と人口減少が急速に進んでいます。

平成28年4月1日時点の上田市の高齢化率は28.9%となっており、今後も上昇が見込まれています。そのため、単に寿命を延ばすだけでなく、健康で自立した生活を送ることができる「健康寿命」の延伸が重要なテーマとなっております。

このような中、上田市では、「上田市民総合健康づくり計画～ひと・まち げんき健康うえだ21」を策定し、様々な健康づくりに取り組んでまいりました。

今回、現行の計画の評価と、新たな「上田市健康づくり計画」策定のため、皆様の生活習慣や健康に関する考え方をこのアンケート調査でおうかがいすることといたしました。

アンケート調査をお願いする方は、市内在住の19歳以上の方（平成28年7月11日現在）の中から無作為に選ばせていただきました。

ご回答いただいた内容はすべて統計資料として扱い、個人が特定されたり、個人に関する内容が公表されることは一切ありません。

お忙しい折、誠に恐縮ですが、調査の目的・趣旨をご理解の上、率直なご意見をお聞かせください。

平成28年7月

上田市長 母袋 創一

### 【記入にあたって】

・宛名ご本人様が、ご回答いただきますようお願いいたします。

・**8月31日(水)**までに、同封の返信用封筒でご返送ください。

※宛名ご本人様が回答できない場合は、その理由を以下から選んでください。  
それ以降は回答しないで、お手数ですが封筒に入れてご返送ください。

1. 転居
2. 入院・入所
3. 長期不在
4. その他（具体的に）

記入上不明な点、調査についてのお問い合わせは下記までお願いいたします。  
上田市健康こども未来部健康推進課 電話（直通） 28-7123・7124

23-8244  
FAX 23-5119  
メールアドレス kenko@city.ueda.nagano.jp

### 【記入方法】

・各質問のあてはまる番号に○をつけてください。  
「○は1つ」だけつける場合と、「○はいくつでも」つけられる場合がありますので、必ず各質問の指示に従ってください。

・回答内容によって、該当する方にのみお聞きする質問もあります。  
矢印（→）の指示に従ってください。

・数字を記入する形式については、マス目に1つずつ数字を記入してください。

(例)    cm   kg

・「その他」を選択された場合は、( ) の中に具体的に記入してください。

## 1. 食生活についておうかがいします

問 1-1 朝食を食べますか。(○は1つ)

1. 毎日食べる
2. 週に4～6日食べる
3. 週に1～3日食べる
4. 食べない

問 1-2 夕食は何時ごろ食べますか。(○は1つ)

1. 午後6時以前
2. 午後6時台
3. 午後7時台
4. 午後8時台
5. 午後9時以降

問 1-3 野菜は好きですか。(○は1つ)

1. 好き
2. 嫌い
3. どちらでもない

問 1-4 野菜を1日に何回食べますか。(漬け物は除きます) (○は1つ)

1. 食べない
2. 1回
3. 2回
4. 3回
5. 4回以上

問 1-5 食育について関心がありますか (○は1つ)

1. 関心がある
2. 関心がない
3. わからない

2. 運動についておうちががいます

問 2-1 日ごろから意識的に体を動かすようにしていますか。〔○は1つ〕

1. 普段の生活の中で、なるべく体を動かすようにしている  
例：なるべく歩く、エレベーターではなく階段を使う など
2. 何らかの運動やスポーツをしている  
運動やスポーツの例：ウォーキング、ジョギング、水泳、テニス、ハレーボールなどの球技、ゴルフ、マレットゴルフ、ヨガ、体操 など
3. 1、2の両方ともしている
4. 意識的に体を動かすことはしていない、できない

問 2-1 で「1」に○をつけた方は問 2-9 へお進みください。

問 2-1 で「2または3」に○をつけた方は問 2-2 から問 2-7 までお答えください。

問 2-1 で「4」に○をつけた方は問 2-8 へお進みください。

問 2-2 から問 2-7 は、問 2-1 で「2または3」に○をつけた方におうちががいます。

問 2-2 運動やスポーツをしている理由は何ですか。〔○はいくつでも〕

1. 健康の維持増進
2. 運動やスポーツが好き
3. 医師に勧められた
4. 運動やスポーツをする場がある
5. 仲間と交流したい
6. ストレス解消
7. 運動やスポーツが楽しい
8. その他 ( )

問 2-3 どんな場所で運動やスポーツをしていますか。〔○はいくつでも〕

1. 民間のスポーツ施設
2. 公共の体育施設や公民館
3. 自宅・近所
4. その他 ( )

問 2-4 平均してどのくらいの頻度で運動やスポーツをしていますか。〔○は1つ〕

1. 毎日
2. 毎日ではないが週に2回以上
3. 週に1回
4. 月に1～3回
5. その他 ( )

問 2-5 運動やスポーツをするときは、1日にどのくらいの時間しますか。〔○は1つ〕

1. 30分未満
2. 30分～1時間未満
3. 1時間～1時間半未満
4. 1時間半～2時間未満
5. 2時間以上

問 2-6 運動やスポーツをどのくらいの期間続けていますか。〔○は1つ〕

1. 1年未満
2. 1年以上3年未満
3. 3年以上5年未満
4. 5年以上

問 2-7 運動やスポーツは誰かと一緒にしていますか。〔○は1つ〕

1. 1人ですることが多い
2. 仲間（2～4人）とすることが多い
3. 5人以上の仲間とすることが多い
4. その他 ( )

問 2-1 で「4. していない、できない」と回答した方におうちががいます。

問 2-8 意識的に体を動かすことはしていない、できない理由は何か。〔○はいくつでも〕

1. 時間に余裕がない
2. 運動やスポーツが嫌い・面倒
3. 病気がけがなど、健康上の理由
4. どんな運動やスポーツをしたらよいかわからない
5. 必要性を感じない
6. 一緒に運動やスポーツをする仲間がいない
7. その他 ( )

※すべての方におうちががいます。

問 2-9 上田市が実施する運動講座や運動に関するイベントに参加したことはありますか。〔○は1つ〕

1. ある
2. ない

問 2-10 1日の平均歩数はどのくらいですか。〔わかる方のみ記入してください〕

1日平均 \_\_\_\_\_ 歩

3. たばこについておうちががいます

問 3-1 たばこを吸いますか。〔○は1つ〕

1. 吸う
2. 以前は吸っていたがやめた
3. 吸わない

問 3-1 で「1. 吸う」と回答した方におうかがいします。

→ 問 3-2 たばこをやめたかと思えますか。〔○は1つ〕

1. やめたい      2. 今のところやめるつもりはない

→ 問 3-3 「禁煙外来」があることを知っていますか。〔○は1つ〕

1. 利用したことがある      2. 知っているが利用したことはない  
3. 知らない

#### 4. 飲酒についておうかがいします

問 4-1 お酒を飲みますか。〔○は1つ〕

1. 毎日飲む      2. 週5～6日飲む      3. 週3～4日飲む  
4. 週1～2日飲む      5. 月1～3回飲む      6. ほとんど飲まない

問 4-1 で「1～5」に○をした方におうかがいします。

→ 問 4-2 お酒を飲む日は、日本酒に換算して、どのくらいの量を飲みますか。〔○は1つ〕

1. 1合未満      2. 1合～2合未満      3. 2合～3合未満  
4. 3合～4合未満      5. 4合～5合未満      6. 5合以上

【参考：日本酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します】

- ビール・発泡酒：(約500ml)
- 酎ハイ：3度(850ml)、5度(500ml)、7度(350ml)
- ウイスキー・ブランデー：ダブル 1杯(60ml)
- ワイン：(240ml)
- 果実酒：13度(220ml)
- 焼酎：20度(135ml)、25度(110ml)、35度(80ml)

#### 5. 歯の健康についておうかがいします

問 5-1 歯周病が全身の健康に影響を及ぼす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 5-2 歯科検診や歯科治療を受ける歯科医院（かかりつけ歯科医）を決めていますか。〔○は1つ〕

1. 決めている      2. 決めていない

問 5-3 歯科医院で定期的に歯科検診を受けていますか。〔○は1つ〕

1. 受けている      2. 受けていない

問 5-4 よくかんで食べることを意識していますか。〔○は1つ〕

1. している      2. していない

問 5-5 歯の健康維持のために心がけていることは何ですか。〔○はいくつでも〕

1. 毎日時間をかけて、ていねいに歯みがきをする（入れ歯の手入れも含みます）  
2. デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使う  
3. フッ素入り歯みがき剤を使う  
4. 歯や歯ぐきを自分で観察する      5. だらだら食べない  
6. その他（      ）

問 5-6 何でもかんで食べられますか。（入れ歯の使用も含みます。）〔○は1つ〕

1. 何でもかんで食べることができる      2. 一部かめない食べ物がある  
3. かめない食べ物が多い      4. かんで食べることはできない

#### 6. 健康診査等についておうかがいします

問 6-1 あなたが加入している健康保険は次のうちどれですか。〔○は1つ〕

1. 上田市国民健康保険      2. 後期高齢者医療保険      3. その他の保険

問 6-2 昨年（平成27年）度に健康診査（体重・血圧の測定、血液検査、尿検査のある健診）を受けましたか。〔○は1つ〕

※がん検診や病気の診療、妊婦健康診査は除きます。

1. 受けた  
2. 受けなかった

問 6-2 で「1. 受けた」と回答した方におうかがいします。

→ 問 6-3 受けたのはどのような健康診査ですか。〔○はいくつでも〕

1. 市の特定健診・長寿健診・若年健診      2. 職場での健康診断  
3. JA（農協）の健診      4. 人間ドック  
5. その他（      ）

問 6-2 で「2. 受けなかった」と回答した方におうかがいします。

→ 問 6-4 受けなかった理由は何か。〔○はいくつでも〕

1. 時間がない      2. 面倒  
3. 必要性を感じない      4. 都合がつかなかった  
5. 金銭的な理由      6. 健診があることを知らなかった  
7. 治療等により、医師の診察を受けていた  
8. 健診の受け方がわからなかった  
9. その他（      ）

7. がん検診の受診についておうかがいします

問 7-1 昨年（平成 27 年）度にごがん検診を受けましたか。〔○は 1 つ〕

1. 受けた  
2. 受けなかった

問 7-1 で「1. 受けた」と回答した方におうかがいします。

問 7-2 受けたがん検診に○をしてください。〔○はいくつでも〕  
※市の検診だけでなく、職場や病院で受けたものも含みます。

1. 胃がん検診 2. 肺がん検診 3. 大腸がん検診  
4. 前立腺がん検診 5. 子宮がん検診 6. 乳がん検診  
7. PET（ペット）検診  
8. その他の部位（ ）

問 7-1 で「2. 受けなかった」と回答した方におうかがいします。

問 7-3 受けなかった理由は何か。〔○はいくつでも〕

1. 時間がない 2. 面倒  
3. 必要性を感じない 4. 都合がつかなかった  
5. 金銭的な理由 6. 検診があることを知らなかった  
7. 治療等により、医師の診察を受けていた  
8. 検診の受け方がわからなかった  
9. その他（ ）

8. こころの健康についておうかがいします

問 8-1 一日の平均睡眠時間はどのくらいですか。〔○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 8-2 いつもの睡眠で休養が充分だと感じていると思いますか。〔○は 1 つ〕

1. 充分にとれている 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  
5. わからない

問 8-3 日常的に疲労を感じていますか。〔○は 1 つ〕

1. かなり感じている 2. 少し感じている  
3. あまり感じていない 4. まったく感じていない

問 8-4 この 1 か月間に、ストレスがありましたか。〔○は 1 つ〕

1. 大いにある 2. 多少ある 3. あまりない 4. ない

問 8-5 ストレスの解消法はありますか。〔○は 1 つ〕

1. ある 2. ない

問 8-5 で「1. ある」と回答した方におうかがいします。

問 8-6 ストレスの解消法はどのようなものですか。〔○はいくつでも〕

1. 人に話を聞いてもらう 2. 趣味・スポーツ 3. 睡眠・休養  
4. 入浴 5. 家族との団らん 6. 食べる  
7. 酒を飲む 8. 買い物 9. 旅行・外出  
10. パチンコ・競馬などの賭け事  
11. その他（ ）

問 8-7 悩みやつらい気持ち相談できる人はいますか。〔○は 1 つ〕

1. いる 2. いない

問 8-7 で「1. いる」と回答した方におうかがいします。

問 8-8 誰に相談しますか。〔○はいくつでも〕

1. 家族・親族 2. 友人  
3. 職場や学校の関係者（上司、同僚、先生など） 4. 近所の知り合い  
5. 民生委員やケアマネージャー 6. 病院の関係者  
7. 行政の相談窓口・相談電話  
8. インターネットの相談サイト、インターネット上の相談相手  
9. その他（ ）

問 8-9 これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。〔○は 1 つ〕

1. ある 2. ない

問 8-9 で「1. ある」と回答した方におうかがいします。

問 8-10 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. 家族・親族 2. 友人  
3. 職場や学校の関係者（上司、同僚、先生など） 4. カウンセラー  
5. 精神科医 6. かかりつけ医師  
7. 行政の相談窓口・相談電話  
8. 民生委員やケアマネージャー  
9. インターネットの相談サイト、インターネット上の相談相手  
10. その他（ ）  
11. 相談しなかった

問 8-11 自殺についてどのようなに思っていますか。

次の 1 から 6 のそれぞれについて、あなたのお考えに最も近いものに 1 つだけ○をつけてください。なお、回答が負担に感じる方は、回答いただかなくともかまいません。(○はそれぞれ 1 つずつ)

質 問	そう思う	やや そう思う	やや 思わない	そう 思わない	わからない
1. 生死は最終的に本人の判断に任せざるべきである	1	2	3	4	5
2. 自殺せずに生きていければ良いことがある	1	2	3	4	5
3. 初い子どもを遺つれに自殺するのは仕方がない	1	2	3	4	5
4. 責任を取って自殺することは仕方がない	1	2	3	4	5
5. 自殺は繰り返し返されるので、周囲の人が止めることはできない	1	2	3	4	5
6. 自殺する人は、よほどつらいことがあったのだと思ふ	1	2	3	4	5

## 9. 健康に対する考え方についておうかがいします

問 9-1 現在の自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は 1 つ)

1. 健康である
2. どちらかといえば健康である
3. どちらかといえば健康でない
4. 健康でない
5. わからない

問 9-2 健康づくりに関心がありますか。(○は 1 つ)

1. ある
2. ない
3. どちらでもない

問 9-2 で「1. ある」と回答した方におうかがいします。

問 9-3 具体的にどのような内容に関心がありますか。(○はいくつでも)

1. 食事、栄養
2. 運動やスポーツ
3. 歯の健康 (むし歯、歯周病など)
4. 休養・ストレス対策
5. ところの健康 (メンタルヘルス)
6. 自殺予防
7. 生活習慣病 (高血圧、糖尿病など)
8. がん
9. 介護予防
10. 認知症
11. 子どもの健康づくり
12. その他 ( )

問 9-2 で「2. ない」と回答した方におうかがいします。

問 9-4 関心がない理由はどのようなことですか。(○は 1 つ)

1. 充分健康だから
2. 忙しいから
3. 他のことで精一杯なので考えられない
4. その他 ( )

問 9-5 「健康づくりリチャレンジポイント制度」を知っていますか。(○は 1 つ)

1. すでに参加している
2. 知っているが参加していない
3. 知らない

問 9-5 で「1. すでに参加している」と回答した方におうかがいします。

問 9-6 参加する前と比べて、健康づくりへの意識・関心に変化はありますか。(○は 1 つ)

1. 高くなった
2. 変わらない
3. 低くなった

問 9-6 「1. 高くなった」と回答した方におうかがいします。

問 9-7 どのような点で意識・関心が高くなったと思いますか。(○はいくつでも)

1. 健康診断やがん検診を初めて受けた (またはこれから受ける予定である)
2. 以前よりも多く、健康診断やがん検診を受けた (またはこれから受ける予定である)
3. 以前より運動するようになった
4. 食事の内容や量、バランスに気をつけるようになった
5. 健康情報に敏感になった
6. 市が開催するイベントや講座に参加するようになった
7. その他 ( )

10. 近所（地域）とのつながりについておうかがいします

問 10-1 近所（地域）づきあいについて、どのようにお考えですか。  
次の 1 から 5 の各質問に対して、あなたの状況や意識に最も近いものに、1 つだけ○をつけてください。（○はそれぞれ 1 つずつ）

質問	とてもあてはまる	ややあてはまる	どちらともいえません	あまりあてはまらない	全くあてはまらない
1. 今住んでいる地域に信頼できる人がいる	1	2	3	4	5
2. 近所づきあいを大切に近所の人と交流を図っている	1	2	3	4	5
3. どのような人が近所に住んでいるのが把握している	1	2	3	4	5
4. 近所の人と顔を合わせればあいさつをする	1	2	3	4	5
5. 近所づきあいはあまり関心がない	1	2	3	4	5

問 10-2 上田市民が、より健康に過ごせるようになるためには、どのような取り組みが必要だと感じますか。（ご自由にお書きください）

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

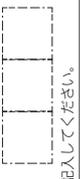
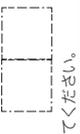
.....

.....

.....

11. あなたご自身のことについておうかがいします

問 11-1 あなたご自身のことについてお書きください。  
（身長や体重など個人的なお書きですが、生活習慣から分析するために必要な項目ですので、大変恐縮ですがご記入ください。）

① 性別（どちらかに○）	1. 男性	2. 女性
② 年齢 （平成28年4月1日現在） （○は1つ）	1. 19歳 3. 25～29歳 5. 35～39歳 7. 45～49歳 9. 55～59歳 11. 65～69歳 13. 75～79歳	2. 20～24歳 4. 30～34歳 6. 40～44歳 8. 50～54歳 10. 60～64歳 12. 70～74歳 14. 80歳以上
③ 身長	 ※整数で記入してください。	
④ 体重	 ※整数で記入してください。	
⑤ 世帯構成について （○は1つ）	1. 一人暮らし 2. 夫婦のみ 3. 親と子の2世代世帯 4. 親と子と孫の3世代世帯 5. その他（                    ）	
⑥ お住まいの地域 （○は1つ）	1. 上田地域（旧上田市） 2. 丸子地域（旧丸子町） 3. 真田地域（旧真田町） 4. 武石地域（旧武石村）	
⑦ 職業（○は1つ）	1. 学生 2. 常勤 3. 非常勤（パート・アルバイト・派遣） 4. 自営業 5. 主婦（家事専業） 6. 無職 7. その他（                    ）	
⑧ 最近3か月間の、1日の平均就労時間（家事も含む） ※なしは「0」を記入	 ※整数で記入してください。	

ご協力ありがとうございました。

# 子どもの健康づくりについてのアンケート調査のお願い

みなさまには、日頃から市政に対し格別のご協力をいただき厚く御礼申し上げます。上田市では、市民のみなさまがより健康に生活できることを目指して「第三次上田市民総合健康づくり計画」を策定することになりました。

今回の調査は、みなさまの子育てに関する意識や意向をおうかがいし、計画策定の基礎資料とするものです。

調査をお願いする方は、乳幼児健診にいらっしゃるお子さんのお母さんです。ご回答いただいた内容はすべて統計資料として扱い、個人が特定されたり、個人に関する内容が公表されることは一切ございません。

お忙しい中、誠に恐縮にですが、調査の目的・趣旨をご理解の上、率直なご意見をお聞かせください。

平成 28 年 7 月

上田市長 母袋 創一

## 【記入にあたって】

1. 乳幼児健診にいらっしゃったお子さんのお母さんにご回答ください。
2. 選択肢を選ぶ質問では、以下のように数字に○をつけてください。  
(例) ① はい 2. いいえ
3. あてはまる番号に「○は1つ」だけつける場合と、「○はいくつでも」つけられる場合がありますので、必ず各質問の指示に従ってください。
4. 回答内容によって、該当する方にのみお聞きする質問もあります。矢印(→)等の指示に従ってください。
5. 「その他」を選択された場合は、( )の中に具体的にご記入ください。
6. 乳幼児健診当日にご提出いただくか、  
**9月2日(金)**までに、同封の返信用封筒でご返信ください。

記入上不明な点、調査についてのお問い合わせは下記までお願いいたします。  
上田市健康こども未来部健康推進課 電話(直通) 28-7123・7124  
23-8244  
23-5119  
FAX  
メールアドレス kenko@city.ueda.nagano.jp

## はじめに

問1 お子さんほどの健診の対象ですか。

1. 4 か月児健診 2. 1 歳 6 か月児健診 3. 2 歳児歯科健診 4. 3 歳児健診

※以下、乳幼児健診にいらっしゃったお子さんのお母さんにご回答ください。

## ご家族についておうかがいします

問2 あなたの年齢を教えてください。(○は1つ)

1. 10代 2. 20代 3. 30代 4. 40代 5. 50歳以上

問3 同居している方に○をつけてください。(○は1つ)

1. 夫、子ども
2. 子ども
3. 夫と子どもとあなたの父母(子どもの祖父母)
4. 夫と子どもと夫の父母(子どもの祖父母)
5. その他(子どもと )

問4 あなたの仕事の形態を教えてください。(○は1つ)

1. 専業主婦
2. 常勤
3. 非常勤(パート、アルバイト、派遣)
4. 自営業
5. その他( )

問4-2 問4で「2~5」に○をした方におうかがいします。

1日あたりの仕事時間はどのくらいですか。(○は1つ)

1. 2時間以内 2. 2~4時間程度 3. 4~6時間程度
4. 6~8時間程度 5. 8時間以上

## 妊娠中のことについておうかがいします

問5 一番最近の妊娠中(末子の妊娠中)、マタニティーセミナーや両親学級(母親学級)を受講しましたか。(医療機関で実施されたものも含みます)(○は1つ)

1. 受講した 2. 受講しなかった

問6 妊娠初期は、胎児の脳や体の各器官の形成が始まる重要な時期であり、特に気をつけて生活しなければならぬ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

**食についておうちががいます**

- 問7 あなたは、毎日、朝食を食べますか。〔〇は1つ〕  
 1. 毎日食べる 2. 週に4～6日食べる 3. 週に1～3日食べる  
 4. 食べない
- 問8 食育について関心がありますか。〔〇は1つ〕  
 1. 関心がある 2. 関心がない 3. わからない
- 問9 早寝・早起きなどの生活リズムは、子どもの育ちに影響することを知っていますか。〔〇は1つ〕  
 1. 知っている 2. 知らない
- 問10 親子のふれあい遊びが、親子の愛着形成やコミュニケーションの力を伸ばすことを知っていますか。〔〇は1つ〕  
 1. 知っている 2. 知らない

**子どもの生活習慣や子育ての状況についておうちががいます**

- 問11 一日を通してふれあい遊びの時間はどのくらいありますか。  
 (近い時間に〇を1つ)  
 1. 1時間以上 2. 30分から1時間 3. 30分程度  
 4. 10分程度 5. ほとんどない
- 問12 子どもの外遊びは、身体機能・運動能力を高め、心身の成長に影響を与えることを知っていますか。〔〇は1つ〕  
 1. 知っている 2. 知らない
- 問13 一日を通して外遊びの時間はどのくらいありますか。  
 (4か月児健診以外の方、近い時間に〇を1つ)  
 1. 1時間以上 2. 30分から1時間 3. 30分程度  
 4. 10分程度 5. ほとんどない

～親子のふれあい遊びとは～  
 絵本の読み聞かせ、手遊び歌、一本橋こちょこよなど体に触れる遊び、たかいとかい・お馬さん・ざったんばっこんなど親子で一緒に体を使う遊びなど。赤ちゃんの場合は、目を見ながら話しかけたり、声をかけながら体に触れること、ベビーマッサージなどを指します。

- 問14 子どもにも、スマートフォンやi-Pad、携帯電話、ゲーム機などを、おもちや代わりに触らせたり、見せたことがありますか。〔〇は1つ〕  
 1. ある 2. ない
- 問15 テレビやDVD、スマートフォン・タブレット端末などの電子映像メディア機器を見せることは、子どもにも悪影響を与えることを知っていますか。〔〇は1つ〕  
 1. 知っている 2. 知らない

- 問15-2 問15で「1知っている」と回答した方におうちががいます。  
 知っている影響はどれですか。〔〇はいくつでも〕  
 1. 視力の発達を妨げる 2. 言葉の発達が遅れる  
 3. 情緒面（感情や欲求のコントロール）の育ちを妨げる  
 4. 脳の慢性疲労を起こす 5. 人との関わりが遅れる  
 6. その他（ ）

- 問16 子育てについて相談できる人はいますか。〔〇は1つ〕  
 1. いる 2. いない

- 問16-2 問16で「1いる」と回答した方におうちががいます。  
 それは誰ですか。〔〇は主な方 3つまで〕

1. 夫（子どもの父親） 2. 実家の両親や兄弟・姉妹 3. 友人・職場の同僚  
 4. 病院の医師・看護師・助産師 5. 子育て支援センターの保育士  
 6. 保育園・幼稚園の保育士・先生 7. 市役所保健センターの保健師・助産師  
 8. その他（ ）

- 問17 子どもにも病気や障がいがある場合、相談できるところがあることを知っていますか。〔〇は1つ〕  
 1. 知っている 2. 知らない

- 問17-2 問17で「1知っている」と回答した方におうちががいます。  
 知っている相談場所はどこですか。〔〇はいくつでも〕  
 1. 病院 2. 保健福祉事務所（保健所）  
 3. 市役所 4. 上小園域障害者総合支援センター  
 5. 児童発達支援センター 6. その他（ ）

### 子育て情報についておうかがいします

問 18 子育てをすえるうえて参考になっている情報はどれですか。

〔○は主なもの2つまで〕

1. 赤ちゃん手帳
2. 母子健康手帳
3. 育児雑誌
4. インターネット
5. その他 ( )

問 19 赤ちゃん手帳を活用していますか。〔○は1つ〕

1. よく活用する
2. 時々活用する
3. 健診のときに見る程度
4. ほとんど見ない
5. 見ない、持っていない

問 19-2 問 19で「1または2」に○をつけた方におうかがいします。

参考になっているのはどこですか。〔○はいくつでも〕

1. 育児方法
2. 遊び
3. 子どもの発達目安
4. 離乳食
5. 歯
6. 予防接種
7. 事故予防
8. その他 ( )

### 子どもの具合が悪くなったときのことについておたずねします

問 20 上田市の休日・夜間の医療体制（休日緊急医、内科・小児科初期救急センター）について知っていますか。〔○は1つずつ〕

(1) 休日緊急医	1. 知っている	2. 知らない
(2) 内科・小児科初期救急センター	1. 知っている	2. 知らない

問 21 子どもの急な病気・けが「困ったときのガイドブック」を活用していますか。

（赤ちゃんが生まれたときに配布している黄色い冊子です）〔○は1つ〕

1. 活用している
2. 活用したことはない
3. 持っていない、なくしてしまった
4. 冊子のことを知らない

問 22 子どもの心肺蘇生法の具体的なやり方を知っていますか。〔○は1つ〕

1. 知っている
2. 知らない

ご協力ありがとうございました。

# 健康に関するアンケート調査

—— 中学生・高校生用 ——

中学生・高校生のみなさん、こんにちは。  
 今上田市では、市民のみなさんが健康で元気に暮らしていられるよう、赤ちゃんから高齢者までを対象とした「健康づくり計画」を考えています。  
 そこで、今回みなさんの生活習慣を中心とした健康に関するアンケート調査を行い、計画策定の基礎資料として参考にさせていただきたいと思っています。  
 お名前やご住所をお聞きしないので、個人が特定されることはありません。  
 また、回答いただいたアンケート用紙を学校のお見せすることはありません。  
 ぜひ、皆さんの率直なご意見をお聞かせください。

平成 28 年 8 月

上田市長 母袋 創一

## 1. 食生活についておうかがいします

問 1-1 朝食を食べますか。〔○は1つ〕

- 1. 毎日食べる
- 2. 週に4～6日食べる
- 3. 週に1～3日食べる
- 4. 食べない

問 1-2 夕食は何時ごろ食べますか。〔○は1つ〕

- 1. 午後6時以前
- 2. 午後6時台
- 3. 午後7時台
- 4. 午後8時台
- 5. 午後9時以降

問 1-3 週に何回、家族と一緒に食事をしますか。〔○は1つずつ〕  
 ※寮生、一人暮らしの方は除きます。

① 朝食	0回	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回
② 夕食	0回	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回

問 1-4 野菜は好きですか。〔○は1つ〕

- 1. 好き
- 2. 嫌い
- 3. どちらでもない

問 1-5 野菜を1日何回食べますか。(漬け物は除きます)〔○は1つ〕

- 1. 食べない
- 2. 1回
- 3. 2回
- 4. 3回
- 5. 4回以上

## 2. たばこについておうかがいします

※回答いただいた内容を学校の先生にお見せすることはありませんので、正直にお答えください。

問 2-1 今までに、たばこを吸ったことがありますか。〔○は1つ〕

- 1. ある
- 2. ない

問 2-1 で「1. ある」と回答した方におうかがいします。

問 2-2 今も、たばこを吸いますか。〔○は1つ〕

- 1. 過去に吸ったことがあるが、今は吸っていない
- 2. 今も誘われれば吸うことがある
- 3. 今も自分から吸うことがある
- 4. その他 ( )

### 【記入にあたってのお願い】

- 1 選択肢を選ぶ質問では、以下のように数字に○をつけてください。  
 (例) ①はい      2. いいえ
- 2 あてはまる番号に「○は1つ」つける場合と、「○はいくつでも」つけられる場合があります。その質問の指示に従ってください。
- 3 回答によっては、あてはまる方のみお聞きする質問もあります。  
 矢印(→)の指示に従ってください。
- 4 数字を記入する形式については、マス目に1つずつ数字を記入してください。  
 (例) 

1	6	0	cm
---	---	---	----

6	5	kg
---	---	----
- 5 「その他」に○をつけた場合は、( )の中に具体的に記入してください。

上田市健康こども未来部健康推進課

### 3. 飲酒についておうかがいします

※回答いただいた内容を学校の先生にお見せすることはありませんので、正直にお答えください。

問 3-1 今までに、お酒を飲んだことがありますか。〔○は1つ〕

1. ある  
2. ない

問 3-1 で「1. ある」と回答した方におうかがいします。

→問 3-2 今も、お酒を飲んでいきますか。〔○は1つ〕

1. 過去に飲んだことがあるが、今は飲んでいない  
2. 今も誘われれば飲むことがある  
3. 今も自分から飲むことがある  
4. その他 ( )

### 4. 歯の健康についておうかがいします

問 4-1 いつも行く歯科医院 (かかりつけ歯科医院) は決まっていますか。〔○は1つ〕

1. 決まっている  
2. 決まっていない

問 4-2 年1回は、歯科医院で、むし歯や歯肉炎になっていないかかみてもらっていますか。〔○は1つ〕

1. みてもらっている  
2. みてもらっていない

問 4-3 よくかんで食べることを意識していますか。〔○は1つ〕

1. している  
2. していない

問 4-4 歯の健康のために心がけていることは何ですか。〔○はいくつでも〕

1. 毎日時間をかけて、ていねいに歯みがきをする  
2. デンタルフロス (糸ようじ) や歯間ブラシを使う  
3. フッ素入り歯みがき剤を使う  
4. 歯や歯ぐきを自分で観察する  
5. だらだら食べない  
6. その他 ( )

### 5. 睡眠についておうかがいします

問 5-1 寝る時間は何時ごろですか。〔○は1つ〕

1. 午後8時台  
2. 午後9時台  
3. 午後10時台  
4. 午後11時台  
5. 午前0時以降

問 5-2 睡眠時間は、1日平均何時間ぐらいますか。〔○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 5-3 いつもの睡眠で、休養が充分取れていると思いますか。〔○は1つ〕

1. 充分に取れている  
2. まあまあ取れている  
3. あまり取れていない  
4. まったく取れていない  
5. わからない

### 6. こころの健康についておうかがいします

問 6-1 あなたは今、心配事や悩んでいることがありますか。〔○は1つ〕

1. ある  
2. ない

問 6-1 で「1. ある」と回答した方におうかがいします。

→問 6-2 それはどのようなことですか。〔○はいくつでも〕

1. 勉強のこと  
2. 進学のこと  
3. 家族のこと  
4. 友人や仲間のこと  
5. 異性との交際のこと  
6. お金のこと  
7. 自分の性格のこと  
8. 自分からのこと  
9. 自分の外見のこと  
10. 政治や社会のこと  
11. その他 ( )

問 6-3 困ったときや悩んだとき、誰に相談しますか。(○はいくつでも)

1. 父親	2. 母親	3. 兄弟姉妹
4. 祖父母	5. 友達	6. 先輩
7. 学校の先生		
8. インターネットの相談サイト、インターネット上の相談相手		
9. その他 ( )		
10. 相談しない		

問 6-4 家族や友達と、日常のできごとなどについてよく話をしますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 6-5 毎日の生活は楽しいですか。(○は1つ)

1. 楽しい	2. まあまあ楽しい
3. あまり楽しくない	4. 楽しくない

問 6-6 自分の将来について希望を持っていますか。(○は1つ)

1. 持っている
2. どちらかといえは持っている
3. どちらかといえは持っていない
4. 持っていない

7. 性についておうかがいします

☑ 「性について」は中学3年生、高校生のみなさんにおうかがいします。中学1年生、中学2年生のみなさんは記入する必要はありません。

問 7-1 女性のからだには、約1か月ごとのサイクルがあり、妊娠しやすい時期が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 7-2 あなたの年齢での性交渉について、どう思いますか。(○は1つ)

1. してはいいかと思う
2. していいと思う

問 7-2 で「2. してもいいと思う」と回答した方におうかがいします。

→ 問 7-3 性交渉によって、予定外の妊娠や性感染症にかかる可能性が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 7-4 新しい避妊方法を知っていますか。

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

※全員の方におうかがいします。

8. さいごに、あなた自身のことについておうかがいします

問 8-1 あなたの自身のことについてお書きください。

① 性別 (どちらかに○)	1. 男性	2. 女性					
② 年齢 (平成28年4月1日現在) (○は1つ)	1. 中学1年生	2. 中学2年生					
	3. 中学3年生	4. 高校1年生					
	5. 高校2年生	6. 高校3年生					
③ 身長	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> <table style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> </div> cm						
④ 体重	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> <table style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> </div> kg						
⑤ 世帯構成について (○は1つ)	※整数で記入してください。 1. 自分と親 2. 自分と親ときょうだい 3. 自分と親と祖父母 4. 自分と親と祖父母ときょうだい 5. 一人暮らし、寮暮らし 6. その他 ( )						

ご協力ありがとうございます

第三次上田市民健康づくり計画策定の経過

平成28年	会議名等	内 容
7月～9月	第三次上田市民健康づくり計画策定のためのアンケート調査の実施	①一般市民調査 ②母親調査 ③中学生・高校生調査
平成29年	会議名等	内 容
5月24日	第1回第三次上田市民健康づくり計画策定庁内幹事会・連絡会(合同会議)	第三次上田市民健康づくり計画 ・計画の趣旨・概要 ・6分野の現状と課題、目標、計画(案) ・各課との連携について 他
8月8日	第2回第三次上田市民健康づくり計画策定庁内幹事会・連絡会(合同会議)	・計画の構成(案)について ・上田市の現状 ・第二次計画最終評価と第三次計画の施策について
10月16日	第1回健康づくり推進協議会	第三次上田市民健康づくり計画(案)の諮問 第三次上田市民健康づくり計画(案)について ・計画の構成について ・統計から見た上田市の現状 ・計画の基本理念と目標
11月15日	庁内関係部 計画策定調整会議	上田市が策定する計画について(計画相互の共通性、関連性)
11月20日	第2回健康づくり推進協議会	第三次上田市民健康づくり計画(案)について ・健康管理、身体活動・運動、こころ、親と子の分野の現状と課題、施策の展開、達成度をはかる指標と目標値
12月25日	第3回健康づくり推進協議会	第三次上田市民健康づくり計画(案)について ・栄養・食生活、歯・口腔の分野の現状と課題、施策の展開、達成度をはかる指標と目標値 ・ライフステージにおける健康づくりについて
12月27日～平成30年1月12日	パブリックコメントの実施	計画案に関する意見を募集
平成30年	会議名等	内 容
1月22日	第4回健康づくり推進協議会	第三次上田市民健康づくり計画(案)について ・計画の答申(案)について
2月21日	第三次上田市民健康づくり計画(案)の答申	

## 平成29年度 上田市健康づくり推進協議会委員名簿

会長 宮下暢夫

副会長 本道礼子

(敬称略)

所属団体	役職名	氏名
上田市医師会	理事	宮下暢夫
小県医師会	理事	小林忠正
上田小県歯科医師会	副会長	下村定資
上田薬剤師会	副会長	戸島喜幸
長野県栄養士会上小支部	支部長	宮坂文子
上田市健康推進委員会	会長	本道礼子
上田市食生活改善推進協議会	会長	大久保順子
上田市高齢者クラブ連合会	副会長	若林雅一
上田市校長会	幹事長	水出一寛
上田市PTA連合会	常任委員	井上剛
上田市保育園・幼稚園保護者会連合会	会長	篠原有加
千葉県病院事業管理者(病院局長) 千葉大学客員教授、元厚生労働省健康局長		矢島鉄也
長野大学 企業情報学部 企画情報学科 教授 「上田・生と死を考える会」代表		小高康正
公募委員		矢嶋邦子

第三次上田市民健康づくり計画  
**ひと・まち げんき 健康うえだ21**

---

発行・編集 上田市健康こども未来部健康推進課

〒386-0012

長野県上田市中央6丁目5番39号

TEL 0268-28-7123 FAX 0268-23-5119

上田市ホームページ

<http://www.city.ueda.nagano.jp/>

---

(平成30年4月発行)

ひと・まち げんき

健康  
うえた21