



資料編

ライフステージにおける健康づくり
第四次上田市民健康づくり計画策定のための
アンケート調査について
第四次上田市民健康づくり計画策定の経過
令和 5 年度上田市健康づくり推進協議会委員名簿

第四次
上田市民
健康づくり計画

ライフステージにおける健康づくり

第四次上田市民健康づくり計画 ライフステージにおける現状一覧

		妊娠期 (胎生期)	乳幼児期 0歳	6歳	学齢期 15歳	思春期 18歳	青年期 20歳	40歳	壮年期 65歳	高齢期
生涯にわたる心身ともに健康に暮らせるまち「健康都市うえた」の実現 （人生100年時代を見据えた健康づくりの推進）	健康管理							- 特定健康診査の受診率は37.7%で、国の目標に届かない。 - 特定保健指導の実施率は72.2%で、県平均より高く国の目標を上回る。 - 国民健康保険の特定健診受診者のうち、男性の51.1%はメタボリックシンドローム該当者及び予備群。 - 国保特定健診受診者のうち、糖尿病が強く疑われる人（HbA1c6.5%以上）は8.9% - 新規透析患者において、糖尿病性腎症が52.5%を占める。 - LDLコレステロール高値の人の割合、高血圧の人の割合は、県平均より高い。		
	栄養・食生活	出生児の9.0%が、2,500g未満の低出生体重児。（H27～R元年度の平均）		- 小学生男子（11歳）の19.5%、中学生男子（14歳）の11.0%が肥満傾向。 - 小中学生女子のやせは県平均より高い。	- 小学生の朝食摂取率は95.8% - 中学生の朝食摂取率は93.6% - 高校生の朝食摂取率は72.7%		20歳代女性の21.6%がやせ。 - 朝食摂取率は男性は30歳代が63.2%、女性は20歳代が56.0%で、全ライフステージを通して最も低い。 20歳代～40歳代で栄養バランスに配慮した食事をしている人は4割前後。	40歳代男性の42.1%・50歳代男性の39.7%が肥満。	65歳以上の女性の24.5%は低栄養傾向。	
	身体活動・運動			子どもの体力に低下傾向が見られる。			- 自分の1日の平均歩数を把握している人は42.8% - 平均歩数は、20～64歳男性6,338歩、女性5,400歩 - 運動習慣者は20～64歳男性16.5%、20～64歳女性10.5%		1日の平均歩数は、65歳以上男性3,652歩、女性4,090歩 - 運動習慣者は65歳以上男性15.9%、女性15.3%	
	こころ				中学生・高校生の16.2%は、困ったときや悩んだときに、誰にも相談しない。		- 睡眠によって休養がとれている人は72.9% - 睡眠時間が十分に確保できている人は、20歳以上60歳未満で57.1%、60歳以上では55.7% - ストレスが大いにある人は18.8%、ストレス解消法のない人は28.5% - 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人は14.8% - 悩みやつらい気持ちを相談できる相手がいる人は、男性は63.1%、女性は83.9% - ゲートキーパーについて知っている人は15.4%			
	歯・口腔	妊婦の54.8%が妊婦歯科検診を受診し、そのうち93.3%が「要指導・要精密検査」と判定されている。	- 幼児のむし歯罹患率は年々減少。 4本以上のむし歯のある3歳児は2.7% - しっかりかんで食べる3歳児は94.4%であるが、不正咬合の割合は増加。	6歳から9歳頃にかけてむし歯が増加。 9歳から14歳頃にかけて歯肉の炎症が増加。	- むし歯のない12歳児（中学1年生）は増加。 - 中学生から高校生にかけて短期間にむし歯が増加。 - かかりつけ歯科医を決めている人は72.7% - 過去1年以内に歯科検診を受けた人は40.3% - 歯の健康を心がけている人は増加。		20歳・30歳の歯周病検診受診率は8.9%、そのうち歯周病を有している人は49.8%	60歳（55～64歳）で自分の歯を24歯以上有する人は78.0% 40歳以上の歯周病検診受診率は15.3%、そのうち歯周病を有している人は69.9% 50歳以上でよく噛んで食べられる人は78.5%	80歳（75～84歳）で自分の歯を20歯以上有する人は56.4%	
	親子	出生児の9.1%が2,500g未満の低出生体重児（R3年度）	- 妊娠届出数は1,000人を下回る（R2年度～）。 35歳以上妊婦の割合は、届出者全体の24.4% - 支援や見守りが必要な妊婦が76% - 妊娠中の母親の喫煙率は2.4% - 妊娠・出産について満足している親の割合は、91.7%	- 全ての乳幼児健診受診率は95%以上 - 産後2週間健診時のうつ傾向の産婦は8.5% - 新生児訪問後の支援が必要な家庭の割合は44.7% - 生活リズムが子どもの育ちに影響を知っている人は96.8% - 就寝時間が22時以降の子どもは11.7% - 育てにくさを感じた時に対処できる親の割合は80.3% 「この地域で子育てをしたい」とした親の割合は94.5% - 積極的に育児に参加している父親の割合は70.8%						

第四次上田市民健康づくり計画 ライフステージにおける指標一覧

		妊娠期		乳幼児期		学齢期		思春期		青年期		壮年期		高齢期	
		(胎生期)	0歳	6歳	15歳	18歳	20歳	40歳	65歳						
生涯にわたり心身ともに健康に暮らせるまち「健康都市つうだ」の実現 ～人生100年時代を見据えた健康づくりの推進～	健康管理	がん検診受診率の向上（胃・肺・大腸・子宮・乳房） がん検診精密検査受診率の向上（胃・肺・大腸・子宮・乳房） 喫煙者の割合の減少 特定健康診査受診率の向上 特定保健指導実施率の向上 メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少 HbA1c7.0%以上で治療中の人の割合の増加 血糖コントロール不良者(HbA1c8.0%以上)の割合の減少 糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数の減少 脂質異常 (LDLコレステロール160mg/dl以上) の人の割合の減少 Ⅱ度高血圧以上(収縮期血圧160mgHg以上または拡張期血圧100mgHg以上)の人の割合の減少													
	栄養・食生活			毎日朝食を食べる3歳児の割合の増加	毎日朝食を食べる小学生の割合の増加	毎日朝食を食べる中学生の割合の増加	毎日朝食を食べる高校生の割合の増加	毎日朝食を食べる人の割合の増加（20～30歳代） バランス良い食事を食べている人の増加 野菜摂取量の増加 食塩摂取量の減少 20歳代女性のやせ (BMI18.5未満) の割合の減少 30歳代女性のやせ (BMI18.5未満) の割合の減少 40～69歳の肥満 (BMI25以上) の割合の減少 65歳以上の低栄養傾向 (BMI20以下) の割合の減少							
	身体活動・運動			こどもの運動に関する教室の増加					1日の平均歩数を知っている人の割合の増加 1日の平均歩数の増加（20～64歳） 運動習慣者の割合の増加（20～64歳） 1日の平均歩数の増加（65歳以上） 運動習慣者の割合の増加（65歳以上）						
	こころ					自殺死亡率（人口10万対）の減少 ゲートキーパーについて知っている人の割合の増加 ゲートキーパー養成研修会受講者数の増加 睡眠によって休養がとれている人の割合の増加（20～59歳） 睡眠時間が十分に確保できている人の割合の増加（20～59歳） 睡眠によって休養がとれている人の割合の増加（60歳～） 睡眠時間が十分に確保できている人の割合の増加（60歳～） ストレスが大いにあると感じている人の割合の減少 ストレスの解消法がある人の割合の増加 心理的苦痛を感じている人の割合の減少 悩みやつらい気持ちを相談できる相手がいる人の割合の増加									
	歯・口腔	妊婦歯科検診の受診率の増加	4本以上のむし歯がある3歳児の割合の減少			むし歯のない12歳児（中学1年生）の割合の増加			40歳以上における歯周炎を有する人の割合の減少 50歳以上における咀嚼く良好者の割合の増加 60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加 80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の増加 過去1年間に歯科検診を受診した人の割合の増加 歯周病検診（20～70歳）の受診率の増加 オーラルフレイルについて知っている人の割合の増加						
	親子	この地域で育児をしたいと思う親の割合の増加 積極的に育児に参加している父親の割合の増加 妊娠・出産について満足している親の割合の増加 妊娠中の喫煙者をなくす。 低出生体重児の割合の減少		乳幼児健診未受診率の減少（4か月児・1歳6か月児・3歳児） 22時以降に寝る3歳児の割合の減少 育てにくさを感じた時に対処できる親の割合の増加 この地域で育児をしたいと思う親の割合の増加 積極的に育児に参加している父親の割合の増加		学齢期・思春期への支援（命の学級実施数の増加）									

第四次上田市民健康づくり計画策定のための アンケート調査について

調査の目的	「第三次上田市民健康づくり計画」は、市の保健活動の基本的な方向を示す計画として、平成30年から令和5年までを計画期間とし、「健康管理」「栄養・食生活」「身体活動・運動」「こころ」「歯と・口腔」「親と子」の6分野を重点分野として、市民全体の健康維持・増進が図られるよう取り組んできた。 令和5年度に現行計画の最終年度を迎えることから、計画に基づいたこれまでの取組を評価・検証し、次期計画策定に向けた基礎資料とするため、「一般市民」「乳幼児の母親」「中学生・高校生」を対象としたアンケート調査を実施した。				
調査	実施期間	対象者 対象者数	配布方法 回収方法	回収数	回収率
一般市民調査	令和4年 9月12日～ 9月30日	市内在住の19歳以上の市民から3,000人を抽出	配布:郵送 回収:郵送 又はweb回答	1,234人	41.1%
母親調査	令和4年 8～9月	乳幼児健診に来訪した母親500人	配布:乳幼児健診時 回収:郵送又は web回答	409人	81.8%
中高生・高校生調査	令和4年 9月	市内中学校6校、 高等学校5校の各学年 1クラスの生徒 合計949人	配布:各学校 回収:学校で回収 又は、web回答	949人	100%

「第四次 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。

令和4年4月1日時点の上田市の高齢化率は30.9%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はなく、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います。

このような中、上田市では、「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」を策定し、様々な健康づくりに取り組んできました。

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、みなさまの生活習慣や健康に関する考え方をおうかがいいたく存じます。

アンケート調査をお願いする方は、市内在住の19歳以上の方の中から無作為に選ばせていただきました。（令和4年8月22日現在）

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たりす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。

令和4年9月

上田市長 土屋 陽一

【回答にあたって】

・宛名ご本人様が、以下2つの方法からいずれかを1つお選びいただき、
令和4年9月30日(金)までにご回答ください。

①同封の返信用封筒で返送

②右のQRコードを読み取り「ながの電子申請サービス」からオンライン回答⇒

※宛名ご本人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。
また調査には回答しないで、お手数ですが封筒にいらてご返送ください。

- | | | |
|-------------|----------|---------|
| 1. 転居 | 2. 入院・入所 | 3. 長期不在 |
| 4. その他（具体的に | | |

記入上ご不明な点、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）0268-28-7123
FAX 0268-23-5119
E-mail kenko@city.ueda.nagano.jp

あなたご自身のことについておうかがいします

※身長や体重など個人的な事をおうかがいしますが、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。

問1-1 あなたの性別を教えてください。

- | | | |
|-------|-------|------------------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 回答したくない・その他など |
|-------|-------|------------------|

問1-2 あなたの年齢（令和4年4月1日現在）教えてください。（〇は1つ）

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 1. 19歳 | 2. 20～24歳 | 3. 25～29歳 | 4. 30～34歳 |
| 5. 35～39歳 | 6. 40～44歳 | 7. 45～49歳 | 8. 50～54歳 |
| 9. 55～59歳 | 10. 60～64歳 | 11. 65～69歳 | 12. 70～74歳 |
| 13. 75～79歳 | 14. 80歳以上 | | |

問1-3 あなたの身長を教えてください。 ※整数で記入してください

cm

問1-4 あなたの体重を教えてください。 ※整数で記入してください

kg

問1-5 あなたの1日の平均歩数はどのくらいですか。

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1. 1日平均 <input type="text"/> 歩 | 2. わからない |
|--------------------------------|----------|

問1-6 あなたの世帯構成を教えてください。（〇は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（ <input type="text"/> ） | |

問1-7 あなたの住んでいる地域を教えてください。（〇は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） |

問1-8 あなたの職業を教えてください。（〇は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（ <input type="text"/> ） | | |

問1-9 最近3か月間の、1日の平均就労時間（家事を含む）※なしは「0」を記入

時間

あなたの健康意識についておうかがいします

問 2-1 現在のあなたの健康状態をどのように感じていますか。〔〇は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 2-2 健康づくりに関心がありますか。〔〇は1つ〕

- | | |
|-------|------------|
| 1. ある | 3. どちらでもない |
| 2. ない | |

→ 問 2-3 問 2-2 の質問で「1. ある」と回答した方におうかがいします。
具体的にどのような内容に関心がありますか。〔〇はいくつでも〕

- | | | |
|------------------|--------------|--------|
| 1. 食事・栄養 | 2. 運動やスポーツ | 3. 禁 煙 |
| 4. 歯の健康(むし歯・歯周病) | 5. 健康診断・がん検診 | |
| 6. 休養・ストレス対策 | 7. こころの健康 | |
| 8. 介護予防・認知症予防 | 9. その他 () | |

→ 問 2-4 問 2-2 の質問で「2. ない」と回答した方におうかがいします。
関心がない理由はどのようなことですか。〔〇は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 2-5 上田市の健康づくりの事業について知っているものはどれですか。〔〇はいくつでも〕

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. あたま・からだ元気体操 | 2. 健康づくり応援アプリ「うえいく」 |
| 3. 健康づくりチャレンジポイント制度 | 4. 健幸ウォーキング事業 |
| 5. 1 から 4 まで全て知らない | |

あなたの食生活についておうかがいします

問 3-1 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、
週に何日ありますか。〔〇は1つ〕

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. ほぼ毎日(週6日以上) | 2. 週に4～5日 |
| 3. 週に2～3日 | 4. ほとんどない(週に1日以下) |

※ 「主食」とはごはん、パン、めん類など。「主菜」とは、肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを
主材料にした料理。「副菜」とは、野菜、きのこ、いも、海藻などを主材料にした料理。

問 3-2 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 3-3 夕食は何時ごろ食べますか。〔〇は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 3-4 野菜を1日に何回食べますか。(漬物は除きます) 〔〇は1つ〕

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

問 3-5 普段の食事で減塩に取り組んでいますか。〔〇は1つ〕

- | |
|-----------------------------|
| 1. 減塩に取り組んでいる |
| 2. 減塩したほうが良いと感じているが取り組んでいない |
| 3. 減塩は特に意識していない |

→ 問 3-6 3-5 の質問に「1. 減塩に取り組んでいる」と回答した方におうかがい
します。どのような方法で、減塩に取り組んでいますか。〔〇はいくつでも〕

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 塩分の多い食品を避ける | 2. 減塩調味料や減塩食品を選択する |
| 3. だしをきかせて薄味にする | 4. 汁物・麺類のスープは残す |
| 5. 栄養成分表示(食塩相当量)をみる | |

問 3-7 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. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |

※ 「食育」とは心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択
する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。その
中には規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコ
ミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵
みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

(農林水産省調査より)

運動についておうかがいします

問 4-1 運動や身体を動かすことについて、もっともよくあてはまるのはどれですか。
〔〇は1つ〕

- | |
|---|
| 1. 日常的に運動やスポーツをしている(※1)。→問4-2へ |
| 2. 運動やスポーツはしていないが、日常生活の中で意識的に身体を動かすように
している(※2)。→問4-4へ |
| 3. 意識的に身体を動かすことはしていない・できない。→問4-3へ |

(※1) 運動やスポーツの例

ウォーキング、テニスやバ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

(※2) 意識的に身体を動かすことの例

なるべく歩く、エレベーターでなく階段を使うなど

問4-2 以下の(1)～(7)は、問4-1の質問に「1.日常的に運動やスポーツをしている。」と回答した方に、御自身の運動やスポーツについて、おうかがいします。

(1) それはどんな運動又はスポーツですか。 【○はいくつでも】

- | | | |
|-----------------|--------------------------|---------------|
| 1. ウォーキング | 2. ジョギング | 3. 体操(ラジオ体操等) |
| 4. 運動動画を見ての運動 | 5. トレーニング(運動器具を使ってする運動等) | |
| 6. 自転車・サイクル | 7. 登山・トレッキング | |
| 8. ヨガ | 9. テニス・バレーボールなどの球技 | |
| 10. ゴルフ、マレットゴルフ | 11. 水泳 | |
| 12. その他() | | |

(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. 理想とする体型になるため |
| 9. 友達・知人に勧められた | 10. 好きなものを食べたい・飲みたい |
| 11. その他() | |

(3) どんな場所で行っていますか。 【○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() |

(4) 平均して、どれくらいの頻度で行っていますか。 【○は1つ】

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

(5) 一日に、どれくらいの時間行いますか。 【○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 | |

(6) どれ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 |
|---------|-------------|-------------|---------|

(7) だれかと一緒に行っていますか。 【○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4-3 問4-1の質問に「意識的に身体を動かすことはしていない・できない。」と回答した方に、おうかがいします。していない、できない理由は何ですか。【○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. 病気やけがなど、健康上の理由 | |
| 4. どんな運動やスポーツをしたらよいのかわからない | |
| 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. 経済的に余裕がない | 8. その他() |

問4-4 全ての方におうかがいします。新型コロナウイルス感染症の拡大前(令和2年2月以前)に比べて、現在のあなたの身体活動(*)や運動・スポーツの時間に変化はありますか。 【○は1つ】

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1. かなり減った | 2. 少し減った | 3. 変わらない |
| 4. 少し増えた | 5. かなり増えた | 6. わからない |

(※) 身体活動…仕事や家事、余暇活動などで体を動かす活動

たばこについておうかがいします

問5-1 あなたは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5-2 以下の(1)(2)は、問5-1の質問で「1. 吸う」と回答した方に
おうかがいします。

(1) たばこをやめたいと思いますか。 【○は1つ】

- | | |
|---------|-------------------|
| 1. やめたい | 2. 今のところやめるつもりはない |
|---------|-------------------|

(2) 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 | |

飲酒についておうかがいします

問6-1 あなたはお酒を飲みますか。〔○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日飲む | 6. ほとんど飲まない |

→問6-2 問6-1の質問で「1～5」と回答した方におうかがいします。

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：中ビン 1本（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：2杯（240ml）
 果実酒：13度（200ml）
 焼酎：20度（120ml）、25度（100ml）、35度（70ml）

歯の健康についておうかがいします

問7-1 歯周病が全身の健康に影響す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 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7-3 歯科医院で定期的（年1回以上）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7-4 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7-5 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. 定期的に歯科検診を受けている |
| 7. なし | 8. その他（ ） |

問7-6 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 |

問7-7 オーラルフレイルについて知っていますか。〔○は1つ〕

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

→問7-8 問7-7の質問で「1. 知っている」と回答した方におうかがいします。
 それはどのような事ですか。〔○は1つ〕

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. 知っていてすでに取り組んでいる | 2. 内容は理解している |
| 3. 言葉のみ知っている | 4. その他（ ） |

健康診査等についておうかがいします

問8-1 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
健康保険 | 4. わから
ない |
|------------------|------------------|-----------------|--------------|

問8-2 昨年度（令和3年度）に健康診査（※）を受けましたか。〔○は1つ〕

（※）健康診査……血液検査、尿検査、身長体重測定、血圧測定等を行う健診をいい、例えば職場での健康診断や市の特定健康診査、人間ドックなどです。がん検診や病气・けが等での診療、妊婦健康診査は除きます。

- | |
|--------|
| 1. 受けた |
|--------|

- | |
|-----------|
| 2. 受けなかった |
|-----------|

→問8-3 問8-2の質問で「1. 受けた」と回答した方におうかがいします。
 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. 人間ドック | 4. その他（ ） |

→問8-4 問8-2の質問で「2. 受けなかった」と回答した方におうかがいします。
 健康診査を受けなかった理由は何ですか。〔○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. 金銭的な理由 | 5. 健診があることを知らなかった | |
| 6. 治療等により、医師の診察を受けていた | 7. 健診の受け方がわからなかった | |
| 8. その他（ ） | | |

がん検診についておうかがいします

問9-1 昨年度（令和3年度）がん検診（※）を受けましたか。 【○は1つ】

※がん検診…市のがん検診のほか、職場や病院で受けたものや、人間ドック等の一部として受けたものも含みます。

1. 受けた
2. 受けなかった

→問9-2 問9-1の質問で「1. 受けた」と回答した方におうかがいします。
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. 人間ドック 8. PET（ペット）検診
9. その他の部位（ ）

→問9-3 問9-1の質問で「2. 受けなかった」と回答した方におうかがいします。
がん検診を受けなかった理由は何ですか。 【○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. 金銭的な理由 5. 検診があることを知らなかった
6. 治療等により、医師の診察を受けていた
7. 検診の受け方がわからなかった
8. その他（ ）

休養と心の健康についておうかがいします

問10-1 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10-2 いつもの睡眠で休養が充分とれ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10-3 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10-4 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10-5 過去1か月間のあなたの心の状態を教えてください。

1～6の各質問について、該当するもの1つだけに○をつけてください。

	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、何が起こって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

問10-6 ストレスの解消法はありますか。 【○は1つ】

1. ある 2. ない

問10-7 悩みやつらい気持ちを相談できる人はいますか。 【○は1つ】

1. いる 2. いない

→問10-8 問10-7の質問で「1. いる」と回答した方におうかがいします。
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10-9 あなたは、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】

（回答を負担に感じる方は、回答していただくなくてもかまいません。→問10-11へ）

1. ある 2. ない

→問10-10 問10-9の質問で「1. ある」と回答した方におうかがいします。
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10-11 あなたは、自殺対策に関する次の事柄について知っていましたか。

1～8の各質問について、該当するもの1つだけに○をつけてください。

	内容まで 知っていた	内容は知らな かったが、 言葉は聞いた ことがある	知らなかった
1. こころの健康相談統一ダイヤル	1	2	3
2. よりそいホットライン	1	2	3
3. ゲートキーパー（自殺のサインに気づき、適切な 対応を取れる人）	1	2	3
4. SNSを活用した相談 （LINE：生きづらびっと、こころのほっとチャットなど）	1	2	3
5. 支援情報検索サイト	1	2	3
6. 厚生労働省特設サイト「まもろうよ こころ」	1	2	3
7. 上田市の自殺防止に関わる相談窓口	1	2	3
8. 自殺対策基本法・上田市の自殺対策計画	1	2	3

近所（地域）とのつながりについておうかがいします

問11-1 近所（地域）づきあいについて、どのようにお考えですか。

1～5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。

	あてはまる	どちらとも いえない	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
2. 近所づきあいを大切にして近所の人と 交流を図っている	1	2	3
3. どのような人が近所に住んでいるのか 把握している	1	2	3
4. 近所の人と顔を合わせればあいさつをする	1	2	3
5. 近所づきあいにはあまり関心がない	1	2	3

問11-2 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。

※自由にお書きください。

健康づくり条例についておうかがいします

問12 上田市では、令和4年4月1日から「上田市人生100年時代をより良く生きる
健康づくり条例」が施行されています。
あなたはこの条例について、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。

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「第四次上田市民健康づくり計画」を策定する予定です。

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、誠に恐縮ですが、調査の目的・趣旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

令和4年8月

上田市長 土屋 陽一

【回答にあたって】

- ・乳幼児健診にいらっしゃるお子さんのお母さんがご回答ください。
- ・以下3つの方法からいずれか1つをお選びいただき、**9月30日（金）**までにご回答ください。
 - ①乳幼児健診当日に提出
 - ②同封の返信用封筒で返送
 - ③右のQRコードを読み取り
「ながの電子申請サービス」からオンライン回答

記入上ご不明な点、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）0268-28-7123
FAX 0268-23-5119
E-mail kenko@city.ueda.nagano.jp

はじめに

問1 お子さんは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. 3歳児健診

※以下、乳幼児健診にいらっしやっただお子さんのお母さんがご回答ください。

ご家族についておうかがいします

問2-1 あなたの年齢を教えてください。〔〇は1つ〕

1. 10代 2. 20代 3. 30代 4. 40代 5. 50歳以上

問2-2 同居している方を教えてください。〔〇はあてはまるもの全て〕

1. 子ども 2. 夫 3. 夫の父母
4. あなたの父母 5. その他（ ）

問2-3 あなたの仕事の形態を教えてください。〔〇は1つ〕

1. 専業主婦 2. 育児休暇中
3. 常勤 4. 非常勤（パート、アルバイト、派遣）
5. 自営業 6. その他（ ）

問2-4 問2-3で「3～6」と回答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。〔〇は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3-1 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、オンラインも含みます）〔〇は1つ〕

1. 受講した 2. 受講しなかった

問3-2 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ないことを知っていましたか。〔〇は1つ〕

1. 知っていた 2. 知らなかった

食についておうかがいします

問 4-1 あなたは、食育について関心はありますか。〔○は1つ〕

1. 関心がある 2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない 4. 関心がない

問 4-2 あなたが主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。〔○は1つ〕

1. ほぼ毎日（週6日以上） 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日
4. ほとんどない（週に1日以下）

※「主食」とはごはん、パン、めん類など。「主菜」とは、肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを主材料にした料理。「副菜」とは、野菜、きのこ、いも、海藻などを主材料にした料理。

問 4-3 あなたは、毎日朝食を食べますか。〔○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 4-4 あなたは、夕食を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 4-5 あなたは、野菜を1日に何回食べますか。（漬物は除く）〔○は1つ〕

1. 食べない 2. 1回 3. 2回 4. 3回 5. 4回以上

問 4-6 あなたは、普段の食事で減塩に取り組んでいますか。〔○は1つ〕

1. 減塩に取り組んでいる 2. 減塩したほうが良いと感じているが取り組んでいない
3. 減塩は特に意識していない

問 4-7 問 4-6 の質問に「1. 減塩に取り組んでいる」と回答した方におうかがいします。どのような方法で、減塩に取り組んでいますか。〔○はいくつでも〕

1. 塩分の多い食品を避ける 2. 減塩調味料や減塩食品を選択する
3. だしをきかせて薄味にする 4. 汁物・麺類のスープは残す
5. 栄養成分表示（食塩相当量）をみる

子どもの生活習慣病や子育ての状況についておうかがいします

問 5-1 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。〔○は1つ〕

1. 知っている 2. 知らない

問 5-2 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。〔○は1つ〕

1. 知っている 2. 知らない

～ 親子のふれあい遊びとは ～

絵本の読み聞かせ、手遊び歌、一本橋こちょこちょなど体に触れる遊び、たかいたかい・お馬さん・ぎったんぱ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 5-3 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○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 5-4 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。〔○は1つ〕

1. 知っている 2. 知らない

問 5-5 一日を通して外遊びの時間はどのくらいありますか。（近い時間に○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 5-6 子どもに、スマートフォンやタブレット端末、ゲーム機などをおもちゃの代わりに触らせたり、見せたりしたことがありますか。〔○は1つ〕

1. ある 2. ない

問5-7 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
を見ることは、子どもに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5-8 5-7の質問に「1. 知っている」と回答した方におうかがいします。
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5-9 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5-10 5-9の質問に「1. いる」と回答した方におうかがいします。
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. 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5-11 子どもに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5-12 5-11の質問に「1. 知っている」と回答した方におうかがいします。
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（保健センター含む） 4. 上小圏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（ ）

問5-13 妊娠中から現在までの子育てに、不安や負担を感じた時、充分相談
できましたか。〔〇は1つ〕

1. はい 2. いいえ

子育て情報についておうかがいします

問 6-1 子育てをするうえで参考にしている情報はどれですか。
〔〇は主なもの2つまで〕

1. 母子健康手帳 2. 赤ちゃん手帳 3. 子どもノート 4. 広報うえだ
5. インターネット 6. その他（ ）

問 6-2 赤ちゃん手帳を活用していますか。〔〇は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、持っていない

→ 問 6-3 6-2の質問に「1」または「2」と回答した方におうかがいします。
活用しているのはどの部分ですか。〔〇はいくつでも〕

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

問 6-4 子どもノートを活用していますか。〔〇は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、持っていない

→ 問 6-5 6-4の質問に「1」または「2」と回答した方におうかがいします。
活用しているのはどの部分ですか。〔〇はいくつでも〕

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

子どもが具合悪くなったときのことについておうかがいします

問7-1 子どもに事故やけががおきたことはありますか (○は1つ)

1. ある 2. ない

→問7-2 7-1の質問に「1. ある」と回答した方におうかがいします。

事故やけがはどのような状況でしたか。(○はいくつでも)

1. 転倒・転落 2. やけど 3. 打撲・切傷 4. 骨折
5. 脱臼 6. 誤飲・窒息 7. 溺水
8. その他 ()

問7-3 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7-4 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. 持っているが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7-5 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のお願い — 中学生・高校生用 —

中学生・高校生の皆さん、こんにちは。

今上田市では、皆さんが健康で元気で暮らしていけるよう、赤ちゃんから高齢者までを対象とした「新しい健康づくり計画」を考えています。

そこで今回、「健康に関するアンケート調査」を行い、計画策定の参考にさせていただきます。

名前や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、ご回答いただいたアンケート内容を学校の先生にお見せすることは
ありませんので、皆さんの普段の生活の様子や、考えをお聞かせください。

令和 4 年 9 月

上田市長 土屋 陽一

【回答にあたって】

- 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
- 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。
- 回答によっては、あてはまる方にのみお聞きする質問もあります。
矢印(……→)に沿って回答してください。
- 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) 1 6 0 cm 6 5 kg
- 「その他」に○をつけた場合は、()の中に具体的にご記入ください。

上田市健康こども未来部 健康推進課

あなた自身のことについておうかがいします

- 問1-1 あなたの性別を教えてください。
1. 男性 2. 女性 3. 回答たくない・その他など
- 問1-2 あなたの学年を教えてください。
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
- 問1-3 あなたの身長を教えてください。
cm ※整数で記入してください。
- 問1-4 あなたの体重を教えてください。
kg ※整数で記入してください。
- 問1-5 あなたの世帯構成を教えてください。
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 ()

食生活についておうかがいします

- 問2-1 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、
週に何日ありますか。〔○は1つ〕
1. ほぼ毎日(週6日以上) 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日
4. ほとんどない(週に1日以下)
※「主食」とはごはん、パン、めん類など 「主菜」とは、肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを
主材料にした料理「副菜」とは、野菜、きのこ、いも、海藻などを主材料にした料理
- 問2-2 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2-3 夕食は何時ごろ食べますか。〔○は1つ〕
1. 午後6時前 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2-4 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
- 問2-5 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
①夕食	0回	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回

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、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3-2 「1. ある」と回答した方におうかがいします。

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（ ）

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ることはありませんので、正直にお答えください。

問4-1 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4-2 「1. ある」と回答した方におうかがいします。

今もお酒を飲んでいますか。【○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（ ）

歯の健康についておうかがいします

問5-1 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5-2 年1回は歯科医院で、むし歯や歯肉炎になっていないかみてもらっていますか。（学校歯科検診は除く）【○は1つ】

1. みてもらっている 2. みてもらっていない

問5-3 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5-4 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. 定期的に歯科検診を受けている 7. なし 8. その他（ ）

睡眠についておうかがいします

問6-1 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6-2 睡眠時間は、1日平均何時間ぐらいですか。【○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6-3 いつもの睡眠で、休養が充分とれ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

こころの健康についておうかがいします

問7-1 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. 家族 2. 友達 3. 先輩 4. 学校の先生
5. 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
6. その他（ ） 7. 相談しない

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。

問8-1 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8-2 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. してはいけないと思う 2. してもいいと思う 3. わからない

問8-3 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8-4 正しい避妊方法を知っていますか。【○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。

第四次上田市民健康づくり計画策定の経過

令和4年	会議名等	内 容
8～9月	第四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	①一般市民調査 ②母親調査 ③中学生・高校生調査
令和5年	会議名等	内 容
8月24日	第四次上田市民健康づくり計画策定庁内幹事会・連絡会	第四次上田市民健康づくり計画 ・策定の趣旨・概要 ・分野別の現状と課題、目標、計画（案）について
9月25日	第1回上田市健康づくり推進協議会	第四次上田市民健康づくり計画（案）の諮問 第四次上田市民健康づくり計画（案）について ・計画策定の趣旨について ・上田市の現状について ・基本理念と基本目標について
10月23日	第2回上田市健康づくり推進協議会	第四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」の分野別の現状と課題、施策の展開、達成度をはかる指標と目標
11月13日	第3回上田市健康づくり推進協議会	第四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」の分野別の現状と課題、施策の展開、達成度をはかる指標と目標 ・ライフステージにおける健康づくりについて
11月21日	第四次上田市民健康づくり計画 庁内幹事会・連絡会	計画（案）に関する意見聴取
11月28日から 令和6年1月4日	パブリックコメント実施	計画（案）に関する意見を募集
令和6年	会議名等	内 容
1月22日	第4回上田市健康づくり推進協議会	第四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
1月25日	第四次上田市民健康づくり計画（案）の答申	

令和5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 滝 沢 陽 子

(五十音順・敬称略)

所属団体	氏 名
公立大学法人長野県立大学大学院 健康栄養科学研究科 准教授	今 村 晴 彦
一般財団法人上田市スポーツ協会	木 島 久 文
一般社団法人小県医師会	小 林 忠 正
一般社団法人上田薬剤師会	関 徹 也
上田市高齢者クラブ連合会	滝 沢 清 茂
上田市自治会連合会	滝 沢 詳 治
上田市健康推進委員会	滝 沢 陽 子
公募	竹 内 留 美
上田市校長会	田 中 菜穂子
公益社団法人長野県栄養士会上小支部	田 中 由紀子
一般社団法人上田小県歯科医師会	中 村 隆
公立大学法人長野大学 社会福祉学部社会福祉学科 教授	野 口 京 子
一般社団法人上田市医師会	宮 下 暢 夫
上田市保育園・認定こども園保護者会連合会	渡 邊 富士子

第四次上田市民健康づくり計画

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

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

令和6年3月発行

