

「柏市民健康意識・生活実態調査」

■ 調査にご回答いただく前にお伺いします ■

1) ご回答いただくかはどなたですか。ご本人の調査協力に対する同意があるものの、ご記入が困難なために代筆される場合は、ご本人との続柄をお書きください。

1. 封筒の宛名のご本人 2. 家族（宛名のご本人から見た続柄） 3. その他

→ 2. もしくは3. と答えたかたへ

調査には宛名の方の状況についてできるだけご本人と一緒にお願いします。

【問 1】 性別（○は1つだけ）

1. 男性 2. 女性 3. 回答しない

【問2】あなたは、令和 5年 10月 1日現在、何歳ですか。

満 歳（令和5年10月1日現在）

《あなたの健康》

【問3】 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(○は1つだけ)

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4】 あなたの体格についてお聞きします。

【問 4－1】 あなたの身長と体重をご記入ください。

ア) 身長 () cm (小数第1位まで) イ) 体重 () kg (小数第1位まで)

【問 4－2】 あなたの 20 歳の時のおおよその体重を教えてください。(小数点以下は四捨五入してください)

【体重】 () kg

【問4－3】 普段、体重の変化（増減）を気にしていますか（○は1つだけ）

1. 気にしている 2. 気にしていない 3. どちらともいえない

【問5】あなたは、過去 1 年間に何らかの健診等（健康診断、健康診査または人間ドック）を受診しましたか。
（どちらかに○）

※次のようなものは健診等には含まれません。（がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査）

1. はい → 問5-1へ 2. いいえ → 問6へ

【問5-1】あなたが過去 1 年間に受けた健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）はどれですか。

（あてはまるものすべてに○）

1. 市区町村が実施した健診 2. 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した健診
3. 学校が実施した健診 4. 人間ドック（上記 1～3 以外の健診で行うもの）
5. その他

【問6】これまでに次のような指摘を受けたことがありますか。

ある場合には今までにその症状に対して治療や何らかの取り組みをしましたか。

（どちらかに○）

		指摘の有無	(あると答えた方のみ) 治療や何らかの取組
ア	脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血を含む）	1. ある → 2. ない	1. している（した） 2. していない
イ	心筋梗塞、狭心症	1. ある → 2. ない	1. している（した） 2. していない
ウ	糖尿病	1. ある → 2. ない	1. している（した） 2. していない
エ	高血圧症	1. ある → 2. ない	1. している（した） 2. していない
オ	脂質異常症（高脂血症）	1. ある → 2. ない	1. している（した） 2. していない
カ	肝炎、肝機能障害	1. ある → 2. ない	1. している（した） 2. していない
キ	歯周病（歯槽膿ろう）	1. ある → 2. ない	1. している（した） 2. していない
ク	骨粗しょう症	1. ある → 2. ない	1. している（した） 2. していない

【問7】あなたは過去 1 年間に、下記の 2 つのがん検診を受けましたか。それぞれの検診についてお答えください。

また、受診した検診ごとに、どのような機会に受診したかお答えください。

	1. 市区町村が 実施した検診	2. 勤め先又は健康保険 組合等（家族の勤め先を 含む）が実施した検診	3. その他	4. 受けて いない
(1) 肺がん検診（胸のレントゲン撮影や喀痰（かくたん）検査など）	1	2	3	4
(2) 大腸がん検診（便潜血反応検査（検便）など）	1	2	3	4

【問 8】あなたは過去 2 年間に胃がん検診を受けましたか。また、どのような機会に受診したのかお答えください。

	1. 市区町村が 実施した検診	2. 勤め先又は健康保険 組合等（家族の勤め先を 含む）が実施した検診	3. その他	4. 受けて いない
(1) 胃がん検診（バリウムによるレントゲン 撮影や内視鏡（胃カメラ、ファイバースコー プ）による撮影など）	1	2	3	4

【問 9】【女性のかたにお聞きします】あなたは過去 2 年間に、下記の 2 つのがん検診を受けましたか。それぞれの検診についてお答えください。また、受診した検診ごとに、どのような機会に受診したのかお答えください。（それぞれあてはまるものに○）

	1. 市区町村が 実施した検診	2. 勤め先又は健康保険 組合等（家族の勤め先を 含む）が実施した検診	3. その他	4. 受けて いない
(1) 子宮がん（子宮頸がん）検診（子宮 の細胞診検査など）	1	2	3	4
(2) 乳がん検診（マンモグラフィ撮影や乳 房超音波（エコー）検査など）	1	2	3	4

《栄養・食生活》

【問 10】1 日に 3 食を食べていますか。（○は 1 つだけ）

朝食	1. ほぼ毎日	2. 週 4 回程度	3. 週 2 回程度	4. ほとんど食べない
昼食	1. ほぼ毎日	2. 週 4 回程度	3. 週 2 回程度	4. ほとんど食べない
夕食	1. ほぼ毎日	2. 週 4 回程度	3. 週 2 回程度	4. ほとんど食べない

問 10-1 へ

【問 10-1】主食（ご飯、パン、めんなど）主菜（魚、肉、卵、大豆製品の料理）副菜（野菜、いも、キノコなど）を組み合わせ食べていますか。「いいえ」の場合には不足しているものは何ですか。

(どちらかに○)		(「いいえ」と答えたかたのみ) 不足しているもの（あてはまるものすべてに○）
朝食	1. はい 2. いいえ →	1. 主食 2. 主菜 3. 副菜
昼食	1. はい 2. いいえ →	1. 主食 2. 主菜 3. 副菜
夕食	1. はい 2. いいえ →	1. 主食 2. 主菜 3. 副菜

(問10-1で「いいえ」と回答されたかたにお聞きます)

【問10-2】主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べることができ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. 面倒である |
| 3. 自分を含め、家に用意する者がいない | 4. 外食が多く、バランスの良い食事がとれない |
| 5. バランスの良い食事がとれるレストランがない | 6. 食費に余裕がない |
| 7. 3つそろえて食べる必要性がわからない | 8. 食欲がない |
| 9. その他 | |

【問11】あなたはふだん、1日に野菜料理(野菜を主な材料とした料理)を皿数で考えると何皿食べていますか。
1皿は小鉢1コ分程度と考えてください。

- | | | | | |
|-------------|---------|---------|---------|---------|
| 1. ほとんど食べない | 2. 1~2皿 | 3. 3~4皿 | 4. 5~6皿 | 5. 7皿以上 |
|-------------|---------|---------|---------|---------|

【問12】あなたが果物を食べる場合、1日あたりどの程度の量を食べていますか。

※果物100gあたりの目安:りんご半分、ミカン1個、バナナ1本に相当

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. 300g | 2. 250g~300g未満 | 3. 200g~250g未満 |
| 4. 150g~200g未満 | 5. 100g~150g未満 | 6. 50g~100g未満 |
| 7. 50g未満 | 8. ほとんど食べない | |

【問13】最近1週間に、次の食べ物をどのくらいの頻度でとりましたか。

(それぞれ○は1つだけ)

	毎日 2回 以上	毎日 1回 程度	週 3 ~ 4 回 程度	ほと んど 食べ ない
ア 緑黄色野菜(ほうれん草、ピーマン、にんじんなど)	1	2	3	4
イ 淡色野菜(キャベツ、玉ねぎ、大根など)	1	2	3	4
ウ 果物(バナナ・りんご・みかんなど)	1	2	3	4
エ 牛乳または乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)	1	2	3	4
オ 小魚、大豆、大豆製品(豆腐、納豆など)	1	2	3	4
カ スーパーやコンビニなどのお総菜	1	2	3	4
キ レストランなどでの食事(外食)	1	2	3	4

【問14】日頃の食事の中で減塩について意識していますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|--------------|---------------|------------|----------|
| 1. いつも意識している | 2. ときどき意識している | 3. 意識していない | 4. わからない |
|--------------|---------------|------------|----------|

【問 1 5】食事は誰とすることが多いですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|--------|--------|--------------|------------|
| 1. ひとり | 2. 親 | 3. 配偶者・パートナー | 4. 子ども |
| 5. 孫 | 6. 祖父母 | 7. 友人 | 8. その他 () |

【問 1 6】どなたかと一緒に食事をする機会がありますか。(○は1つだけ)

- | | | | | |
|---------|------------|------------|------------|-----------|
| 1. 毎日ある | 2. 週に何度かある | 3. 月に何度かある | 4. 年に何度かある | 5. ほとんどない |
|---------|------------|------------|------------|-----------|

《身体活動・運動》

【問 1 7】1日30分以上の運動を1週間のうち平均どのくらいしていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. ほとんど毎日 | → 問 1 7 - 1 へ |
| 2. 週に3～4日程度 | |
| 3. 週に1～2日程度 | |
| 4. ほとんどしていない | → 問 1 7 - 2 へ |

(問 1 7 で「1」「2」「3」とお答えの方にお聞きします)

【問 1 7 - 1】運動の習慣はどのくらい続いていますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|----------|--------------|-------------|---------|
| 1. 3ヶ月未満 | 2. 3ヶ月以上1年未満 | 3. 1年以上3年未満 | 4. 3年以上 |
|----------|--------------|-------------|---------|

(問 1 7 で「4. ほとんどしていない」とお答えの方にお聞きします)

【問 1 7 - 2】運動をしない(できない)理由は、次のうちどれですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------------|----------------|----------------|
| 1. 時間がない | 2. 施設、場所がない | 3. 一緒にする仲間がいない |
| 4. やり方がわからない | 5. 体を動かすのがおっくう | |
| 6. 病気、けが、痛みなどがある | 7. その他 () | |

【問 1 8】日常生活で、あなたは1日どのくらい歩いていますか。

おおよそ () 時間 () 分

《休養・こころの健康》

【問 1 9】睡眠によって休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|-------------------|---------------|
| 1. 十分とれている | 2. とれていない時がしばしばある | 3. ほとんどとれていない |
|------------|-------------------|---------------|

【問20】ここ1ヶ月間、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つだけ)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 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21】スクリーンタイム（学習以外のスマートフォン等のインターネット、TV、ゲームの使用）は、1日のうちどのくらいですか。(○は1つだけ)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 3時間以上 | 2. 2時間以上3時間未満 | 3. 1時間以上2時間未満 |
| 4. 30分以上1時間未満 | 5. 30分未満 | 6. まったくしない |

【問22】最近1ヶ月間にストレスを感じましたか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|----------------------|
| 1. いつも感じた | → 問22-1、問22-2、問22-3へ |
| 2. 時々感じた | |
| 3. 感じなかった | → 問23へ |

(問22で「1」「2」とお答えの方にお聞きします)

【問22-1】ストレスを感じた主な原因は次のうちどれですか。(○は3つまで)

- | | | |
|-------------------|----------------|------------------|
| 1. 仕事上のこと | 2. 自分の健康状態 | 3. 職場・学校・近所の人間関係 |
| 4. 家族の健康状態(介護も含む) | 5. 家族の問題・育児・教育 | 6. 経済的なこと |
| 7. その他() | | |

【問22-2】ストレスをどのように解消していますか。(○は3つまで)

- | | | | |
|--------------|---------------|----------|------------|
| 1. 友人、家族と過ごす | 2. スポーツをする | 3. 音楽を聞く | 4. テレビを見る |
| 5. お風呂に入る | 6. おいしいものを食べる | 7. お酒を飲む | 8. タバコを吸う |
| 9. 買い物をする | 10. 眠る | 11. 特にない | 12. その他() |

【問22-3】ストレスを感じたとき、誰に相談していますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|-----------|---------------|--------------|-----------------|
| 1. 家族・親族 | 2. 知人や友人 | 3. 職場の上司や同僚 | 4. 学校や職場のカウンセラー |
| 5. 医療機関 | 6. 県や市などの公的機関 | 7. 相談する人がいない | 8. 特に相談していない |
| 9. その他() | | | |

【問23】この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。同じ人には何度会っても1人と数えてください。(○は1つだけ)

- | | | | | | |
|-------|---------|---------|---------|-----------|----------|
| 1. 0人 | 2. 1~2人 | 3. 3~5人 | 4. 6~9人 | 5. 10~14人 | 6. 15人以上 |
|-------|---------|---------|---------|-----------|----------|

【問２４】家族や友人たちとのコミュニケーション頻度についてお伺いします。

((１)～(４)それぞれあてはまるもの１つに○)

	週 ４ から ５ 回 以上	週 ２ から ３ 回 程度	週 １ 回 程度	２ 週 間 に １ 回 程度	月 １ 回 程度	月 １ 回 未 満	全 く ない
友人や知人たちとのコミュニケーション							
(１) 直接会って話す	１	２	３	４	５	６	７
(２) 電話やアプリ通話（顔の見えないもの）	１	２	３	４	５	６	７
(３) ビデオ通話（顔の見えるもの）	１	２	３	４	５	６	７
(４) メールやチャット（メッセージだけのもの）	１	２	３	４	５	６	７
同居していない家族や親戚とのコミュニケーション							
(１) 直接会って話す	１	２	３	４	５	６	７
(２) 電話やアプリ通話（顔の見えないもの）	１	２	３	４	５	６	７
(３) ビデオ通話（顔の見えるもの）	１	２	３	４	５	６	７
(４) メールやチャット（メッセージだけのもの）	１	２	３	４	５	６	７

【問２５】あなたは下記のような会・グループにどのくらいの頻度で参加していますか。

	週１回以上	月１～３回	年に数回	していない
(１) 健康や医療サービスに関係したボランティア活動	１	２	３	４
(２) 【(１) 以外の】 ボランティア活動	１	２	３	４
(３) スポーツ関係のグループやクラブ	１	２	３	４
(４) 趣味関係	１	２	３	４
(５) 町内会・自治会・婦人会・ふれあいのまちづくり協議会	１	２	３	４
(６) 学習・教養サークル	１	２	３	４
(７) 特技や経験を他者に伝える活動	１	２	３	４
(８) 子育てサークル	１	２	３	４
(９) NPO（民間非営利団体）	１	２	３	４

【問26】自分には仲間付き合いが欠けていると感じることがどのくらいありますか。

- | | | |
|-----------|---------|---------|
| 1. ほとんどない | 2. 時々ある | 3. 常にある |
|-----------|---------|---------|

【問27】自分は取り残されていると感じることがどのくらいありますか。

- | | | |
|-----------|---------|---------|
| 1. ほとんどない | 2. 時々ある | 3. 常にある |
|-----------|---------|---------|

【問28】自分は他の人達から孤立していると感じることがどのくらいありますか。

- | | | |
|-----------|---------|---------|
| 1. ほとんどない | 2. 時々ある | 3. 常にある |
|-----------|---------|---------|

《アルコール》

【問29】週に何日くらいお酒を飲みますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | → 問29-1へ |
| 2. 週に4日程度 | |
| 3. 週に2日程度 | |
| 4. ほとんど飲まない | → 問30へ |

(問29で「1」「2」「3」とお答えの方にお聞きします)

【問29-1】1日あたりどれくらいの量を飲みますか。(○は1つだけ)

※日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール(同5度・500ml)	焼酎(同25度・約110ml)	ワイン(同14度・約180ml)
ウイスキー(同43度・60ml)	缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml)	

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 日本酒にして1合未満 | 2. 日本酒にして1合程度 |
| 3. 日本酒にして2合程度 | 4. 日本酒にして3合以上 |

【問30】「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、日本酒にすると「男性が1日2合(360ml)程度以上」「女性が1合(180ml)程度以上」であることを知っていますか。(○は1つだけ)

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

《喫煙・タバコ》

【問3 1】タバコ（電子タバコ等を含みます）を吸っていますか。（○は1つだけ）

- | | | | | |
|-----------------|---|--------|---------|---------|
| 1. 現在、吸っている | → | 問3 1-1 | 問3 1-2 | 問3 1-3へ |
| 2. 以前は吸っていたがやめた | → | 問3 1-3 | 問3 1-4へ | |
| 3. もともと吸っていない | → | 問3 2へ | | |

（問3 1で「1. 現在、吸っている」とお答えの方にお聞きします）

【問3 1-1】該当するタバコ製品はどれですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-------------------------------|------------------|------------------------|
| 1. 紙巻タバコ | 2. 電子タバコ（ニコチン入り） | 3. 電子タバコ（ニコチン無し、または不明） |
| 4. 加熱式タバコ（プルームテック、アイコス、グローなど） | | |

（問3 1で「1. 現在、吸っている」とお答えの方にお聞きします）

【問3 1-2】1日に何本吸っていますか。（あてはまるものすべてに記入）

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1. 紙巻タバコ（ ）本 | 2. 加熱式タバコ（ ）回 | 3. 電子タバコ（ ）回 |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|

（問3 1で「1. 現在、吸っている」「2. 以前は吸っていたがやめた」とお答えの方にお聞きします）

【問3 1-3】吸い始めたのは何歳ですか。

おおむね（ ）歳

（問3 1で「2. 以前は吸っていたがやめた」とお答えの方にお聞きします）

【問3 1-4】タバコをやめたきっかけや理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-----------------|------------------|----------------------|
| 1. 健康に悪い | 2. 家族や周囲の人の健康を守る | 3. 身近な喫煙者が禁煙した |
| 4. 吸える場所が少なくなった | 5. タバコ代がかかる | 6. その他（ ） |

【問3 2】「禁煙外来」では保険適用（※）で治療が受けられることを知っていますか。（○は1つだけ）

（※）喫煙年数×喫煙本数 ニコチン依存の診断などの条件あり

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

【問３３】この１ヶ月に自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動禁煙）がありましたか。
（それぞれ○を１つだけ）

	ほぼ毎日	週に 数回程度	週に １回程度	月に １回程度	全く なかった	行かな かった
ア 行政機関	１	２	３	４	５	６
イ 医療機関	１	２	３	４	５	６
ウ 職場	１	２	３	４	５	６
エ 家庭	１	２	３	４	５	６
オ 飲食店	１	２	３	４	５	６

【問３４】喫煙や受動喫煙は、次のような病気等に強い影響を及ぼすといわれていますが、知っていますか。

ア がん	１. はい	２. いいえ
イ ぜんそく	１. はい	２. いいえ
ウ 気管支炎	１. はい	２. いいえ
エ COPD（慢性閉塞性肺疾患）	１. はい	２. いいえ
オ 心臓病・心筋梗塞	１. はい	２. いいえ
カ 脳卒中・脳梗塞	１. はい	２. いいえ
キ 胃潰瘍	１. はい	２. いいえ
ク 将来の不妊	１. はい	２. いいえ
ケ 不妊・妊娠異常・低体重出生	１. はい	２. いいえ
コ 歯周病・むし歯	１. はい	２. いいえ
サ SIDS（乳幼児突然死症候群）	１. はい	２. いいえ
シ 子どもの身長及び知能の成長	１. はい	２. いいえ

《歯・口腔》

【問３５】あなたの歯や口の中の状態についてどのように感じていますか。（○は１つだけ）

１. ほぼ満足している	→ 問３６へ
２. やや不満だが、日常は特に困らない	
３. 不自由や苦痛を感じている	
４. 治療中である	→ 問３５－１へ

（問３５で「２」「３」「４」とお答えのかたに）

【問３５－１】歯や口の中の状態で、どのような症状がありますか（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| １．痛みはないが、むし歯がある | ２．歯が痛んだり、しめたりする |
| ３．歯ぐきから血が出る | ４．歯ぐきが腫れている |
| ５．歯ぐきが下がって歯が長く見える | ６．歯が動くようになった感じがする |
| ７．かみ合わせ、歯ならびが気になる | ８．口臭を感じる、または人から言われる |
| ９．食べ物が歯と歯の間に挟まる | １０．口の渇きが気になる |
| １１．お茶や汁物等でむせることがある | １２．入れ歯が合わない |
| １３．食べ物がかみにくくなった | １４．その他[] |

【問３６】ものを嚙かんで食べるとき、どのような状態ですか。（○は１つだけ）

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 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．かんで食べることができない |

【問３７】あなたは、この１年間に歯科医院に行きましたか。（○は１つだけ）

行った場合はその理由もお答えください。（○は１つだけ）

- | |
|---|
| １．行った → （１．健（検）診・クリーニングのため ２．治療のため） |
| ２．行っていない |

《生活・環境》

【問３８】あなたは、今の地域（同じ町内会くらいの範囲）に何年くらい住んでいますか。

おおよそ（ 年 ヶ月）

【問３９】あなたが「お住まいの地域の環境」は、以下の特徴に、どの程度あてはまりますか。

① 自動車なしでは生活することが難しい地域だ。

- | | | | |
|-----------|-----------|-------------|---------------|
| １．よくあてはまる | ２．ややあてはまる | ３．ややあてはまらない | ４．まったくあてはまらない |
|-----------|-----------|-------------|---------------|

② 利用しやすい運動場所（スポーツジム、体育館、プール、公園・緑地、遊歩道など）が多い地域だ。

- | | | | |
|-----------|-----------|-------------|---------------|
| １．よくあてはまる | ２．ややあてはまる | ３．ややあてはまらない | ４．まったくあてはまらない |
|-----------|-----------|-------------|---------------|

③ 歩いたり、自転車に乗ったりする機会（地域活動、買い物、通勤、お出かけなど）が多くある地域だ。

- | | | | |
|-----------|-----------|-------------|---------------|
| １．よくあてはまる | ２．ややあてはまる | ３．ややあてはまらない | ４．まったくあてはまらない |
|-----------|-----------|-------------|---------------|

④ 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域だ。

1. よくあてはまる 2. ややあてはまる 3. ややあてはまらない 4. まったくあてはまらない

⑤ 気軽に集まれる公的な場所（自治会や町内会の集会所、コミュニティセンター、公民館、図書館など）が多い地域だ。

1. よくあてはまる 2. ややあてはまる 3. ややあてはまらない 4. まったくあてはまらない

⑥ 気軽に集まれる、喫茶店、カフェ、飲食店などが多い地域だ。

1. よくあてはまる 2. ややあてはまる 3. ややあてはまらない 4. まったくあてはまらない

【問４０】あなたが住んでいる地域や地域の人々について伺います。 次の８項目について、あてはまるものを１つずつお選びください。なお、「地域」は、小・中学校区から市区町村程度の範囲でお考えください。

	よくあては まる	ややあては まる	ややあてはま らない	まったくあて はまらない
１）この地域では、必要な食材料をスーパー、商店街などで購入することができたり、買い物に行くための交通手段が整っていたりするなど、日常の買い物に不便を感じることはない	1	2	3	4
２）食の安全面で、信頼できるお店や生産者に恵まれた地域だ	1	2	3	4
３）この地域では、例えば主食・主菜・副菜を基本にするなど、栄養バランスのとれた食事が手に入りやすい	1	2	3	4
４）食の栄養面や安全面に対する地域の人々の関心が高い	1	2	3	4
５）この地域では、食の文化や伝統、季節性などを大事にしようという雰囲気がある	1	2	3	4
６）この地域では、お裾分けなど、互いに食べ物を気軽に交換し合う関係がある	1	2	3	4
７）この地域では、食に関する必要な情報が得られる	1	2	3	4
８）この地域では、食をテーマにした取組やイベントが活発だ	1	2	3	4

【問４１】あなたのお住まいの地域についておたずねします。（それぞれあてはまるもの１つに○）

	そう思う	どちらかという うとそう思う	どちらかとい うとそう思わ ない	そうは思わな い
１）この地域の人々は信頼できる	１	２	３	４
２）この地域の人々は結束が強い	１	２	３	４
３）この地域の人々はお互いに助け合っている	１	２	３	４

【問４２】あなたには、本当に困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいますか。（○は１つだけ）

１． いない	２． １～２人いる	３． ３～４人いる	４． ５～７人いる	５． ８人以上いる
--------	-----------	-----------	-----------	-----------

↓
問４３へ

↓
問４２－１へ

（問４２で「２」「３」「４」「５」を選んだかたにお聞きします）

【問４２－１】それは誰（どこ）ですか。（あてはまるものすべてに○）。

１． 配偶者・パートナー	２． 自分の親	３． 配偶者・パートナーの親
４． きょうだい・その他の親戚	５． 近隣に住む知人や友人	６． 近隣に住んでいない知人や友人
７． 職場関係者	８． 学童保育の指導員	９． 学校の先生やスクールカウンセラー
１０． 公的機関やあんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）、福祉事務所の相談員		
１１． 民間のカウンセラー・電話相談		１２． 医療機関の医師や看護師
１３． SNSやインターネットのサイト		１４． 自治会・町内会・婦人会・老人クラブ
１５． その他（ ）		

【問４３】あなたはお住まいの地域で町内会やボランティア、スポーツなどの趣味の活動に参加することについてどう思いますか。

１． すでに参加している	２． 参加したいと思う	３． 参加したいと思わない
--------------	-------------	---------------

【問４４】あなたの婚姻状態は、次のうちのどれにあてはまりますか。

１． 配偶者がいる（内縁を含む）	２． 死別	３． 離別	４． 未婚	５． その他
------------------	-------	-------	-------	--------

【問４５】ご自身を含めて何人で暮らしていますか。

（ ） 人

(問45で「2人以上」で暮らしているとお答えの方にお聞きます)

【問45-1】同居されている方はどなたですか。

※あなたからみた続柄でお答えください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | | | |
|--------------------|----------------|------------|------|----------|----------|
| 1. 夫 | 2. 妻 | 3. 父 | 4. 母 | 5. 配偶者の父 | 6. 配偶者の母 |
| 7. 子ども(子どもの配偶者を含む) | 8. 孫(孫の配偶者を含む) | 9. 祖父・祖母 | | | |
| 10. 兄弟・姉妹 | 11. パートナー | 12. その他() | | | |

【問46】現在の就業状況について、あてはまる番号を1つ選んでください。

※現在、育児休業などで休業中のかたは、復職する時の仕事の番号を選んでください。

- | | | |
|-------------------|------------------------|-------------|
| 1. 勤め(常勤・正規職員) | 2. 勤め(パート・アルバイト・非正規職員) | |
| 3. 自営業・家業(手伝いを含む) | 4. 内職 | 5. その他の就業形態 |
| 6. 仕事をしていない | → 問46-1へ | |

→ 問46-2へ

【問46-1】問46で【6. 仕事をしていない】とお答えの方に現在の状況についてお聞きます。

(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. 仕事を探している | 2. 仕事を探していない(家事専業) |
| 3. 仕事を探していない(その他学生など) | |

【問46-2】問46で「1」「2」「3」「4」「5」とお答えの方にお聞きます。先月月末1週間に仕事をした日数と時間(副業・内職・臨時の仕事などをした時間もすべて含めてください)

先月月末1週間に(ただし12月は20~26日)

仕事をした日数()日 仕事をした時間()時間 ※1週間の合計

【問46-3】問46で「1」「2」「3」「4」「5」とお答えの方にお聞きます。あなたはどのくらいの頻度で就労をしていますか。(○は1つだけ)

- | | | | | |
|----------|----------|--------|----------|---------|
| 1. 週4回以上 | 2. 週2~3回 | 3. 週1回 | 4. 月1~3回 | 5. 年に数回 |
|----------|----------|--------|----------|---------|

【問47】あなたが現在加入している健康保険は、次のどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. 国民健康保険 | 2. 後期高齢者医療制度 |
| 3. 全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ) | 4. 組合管掌健康保険(健康保険組合) |
| 5. 船員保険 | 6. 共済組合 |
| 7. その他(具体的に) | |
| 8. いずれも加入していない | |

【問48】世帯全体の合計収入額(税引き前で、年金を含みます)は、令和4年の1年間で、次のうちどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------------|-----------------------|-----------------|
| 1. 50万円未満 | 2. 50~100万円未満 | 3. 100~150万円未満 |
| 4. 150~200万円未満 | 5. 200~250万円未満 | 6. 250~300万円未満 |
| 7. 300~400万円未満 | 8. 400~500万円未満 | 9. 500~600万円未満 |
| 10. 600~700万円未満 | 11. 700~800万円未満 | 12. 800~900万円未満 |
| 13. 900~1,000万円未満 | 14. 1,000万円~1,200万円未満 | 15. 1,200万円以上 |

【問４９】あなたが住んでいる住宅の種類はどれですか。（○は１つだけ）

※「借間」は、民間の賃貸住宅ではなく親類の家・部屋を借りているなど（有償・無償問わず）です。

- | | | |
|-----------------|---------------|-----------------|
| 1. 持家（一戸建て） | 2. 持家（集合住宅） | 3. 旧公団（UR）分譲住宅 |
| 4. 旧公団（UR）賃貸住宅 | 5. 公営賃貸住宅 | 6. 民間賃貸住宅（一戸建て） |
| 7. 民間賃貸住宅（集合住宅） | 8. 社宅・寮・官舎・公舎 | 9. その他（借家、借間など） |

【問５０】あなたは現在、生活保護を受給していますか。（○は１つだけ）

- | | | |
|------------|-----------|----------|
| 1. 受給していない | 2. 受給している | 3. 現在申請中 |
|------------|-----------|----------|

【問５１】最後に通った（または在学中の）学校についてあてはまる番号を１つ選んでください。

例 高校を卒業した場合は「３．高校卒」、高校を退学した場合は「２．高校中退」を選んでください。

- | | | | | | |
|---------|---------|---------|-------------|-----------|-----------|
| 1. 中学校卒 | 2. 高校中退 | 3. 高校卒 | 4. 専修・専門学校卒 | 5. 短大・高専卒 | |
| 6. 大学中退 | 7. 大学卒 | 8. 大学院卒 | 9. その他（ | ） | 10. わからない |

【問５２】現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。（○は１つだけ）

- | | | | | |
|----------|----------|--------|-------------|-------------|
| 1. 大変苦しい | 2. やや苦しい | 3. ふつう | 4. ややゆとりがある | 5. 大変ゆとりがある |
|----------|----------|--------|-------------|-------------|

【問５３】あなたは全体として現在の生活にどの程度満足していますか。「全く満足していない」を０点、「非常に満足している」を１０点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を１つだけ○で囲んでください。

全く満足していない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常に満足している
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

【問５４】現在、あなた自身はどの程度幸せですか。「とても不幸せ」を０点、「とても幸せ」を１０点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を１つだけ○で囲んでください。

とても不幸せ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	とても幸せ
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------

【問５５】あなたは現在、どの程度生きがいを感じていますか。（○は１つだけ）

- | | | | | |
|------------|------------|--------------|---------------|----------|
| 1. 十分感じている | 2. 多少感じている | 3. あまり感じていない | 4. まったく感じていない | 5. わからない |
|------------|------------|--------------|---------------|----------|

質問は以上です。

ご協力いただきありがとうございました。

※ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒でご返送ください。
（切手は不要です）