あてはまるものに、〇をつけるか、空白に適切な文字・数字を記入してください。

問１	年齢	（　　）歳

問２	性別	①　男　　②　女

【運動に関する調査項目】

問３	日常生活の中で健康のため意識的に体を動かすようにしていますか。	①　動かしている ②　動かしていない
問４	１日に生活時間（買物・家事・畑仕事を含む）も含めておよそ何分歩いていますか。	①　30 分未満　②　30 分以上 60 分未満 ③　60 分以上
問５	汗をかくような運動をしていますか。	①　ほとんどしていない　②　月に 1～3 回 ③　週に 1～3 回　④　週に 4～7 回
問６	運動内容をくわしくお訊きします １日合計 30 分以上の運動・スポーツをどのくらいの頻度でしていますか。	①　ほとんどしていない ②　週 1 回はしている ③　毎日ではないが週 2 回以上している ④　毎日している

【食に関する調査項目】

問７	うす味にしていますか。	①　している　②　少ししている　③　していない
問８	野菜をたくさん食べるようにしていますか。	①　はい　②　いいえ
問９	１週間のうち、１人で夕食を摂る回数は何回ですか。	①　ほとんどない　②　週 2～3 日程度 ③　週 4～5 日程度　④　ほとんど毎日
問 10	主食・主菜・副菜をくみあわせた食事を１日２回以上摂っていますか。	①　はい　②　いいえ

主食:ごはん・パン・麺など炭水化物を多く含むもの

主菜:肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などたんぱく質を多く含むもの

副菜:野菜・海藻・きのこ・果物などミネラルを多く含むもの

これは OK

主食:ごはん　主菜:焼鮭
副菜:野菜みそ汁とおひたし

これも OK

主食:めん　主菜:豚肉
副菜:たっぷりの野菜

これはダメ

主食:メロンパン
のみ

【たばこに関する調査項目】

問 11	あなたはたばこを吸っていますか。	①　もともと吸わない　②　吸っていたがやめている ③　普段は吸わないが時と場合に吸う　④　現在吸っている（１日平均　　本）

【歯科保健に関する調査項目】

問 12	かんで食べるときの状態について、どれに当てはまりますか。	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 13	自分の歯は何本ありますか。	□□本

成人の歯は親しらずを含めて全部で32本です。
治療してかぶせた歯やさし歯は自分の歯として数えます。ただし、入れ歯は含みません。

【こころの健康に関する調査項目】

問 14	最近、１ヶ月間、睡眠で休養がとれていますか。	①　充分とれている　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
問 15	ここ１ヶ月間に、不満、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。	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 16	ストレスの解消方法はありますか	①　ある（あてはまるもの全てに〇） (1) 自分の趣味を楽しむ　(2) 家族との交流 (3) 仲間との交流　(4) 近隣や地域との交流 (5) 社会参加やボランティア活動 (6) その他（　　） ②　ない
問 17	気軽に相談できる相手がいますか。	①　いる（あてはまるもの全てに〇） (1) 家族　(2) 友人・知人 (3) 保健師　(4) 近所の人 (5)その他（　　） ②　いない

【生きがいに関する調査項目】

問 18	何かの用（散歩なども含めます）で出かけることが、週に何日くらいありますか。	①　ほとんど毎日 ②　週に 4～5 日 ③　週に 2～3 日 ④　週に 1 日程度 ⑤　月に 2～3 日以下
問 19	心にゆとりをもって生活できている。	①　はい　②　いいえ　③　どちらともいえない
問 20	進んで町や地域の行事に参加している。	①　はい　②　いいえ　③　どちらともいえない
問 21	近隣や地域の人の役に立つことをしている。	①　はい　②　いいえ　③　どちらともいえない
問 22	生きがいを持った趣味の活動をしている。	①　はい　②　いいえ　③　どちらともいえない
問 23	ボランティアを通して生きがいを持てる。	①　はい　②　いいえ　③　どちらともいえない
問 24	家族以外の人と交流ができている。	①　はい　②　いいえ　③　どちらともいえない
問 25	社会参加することで仲間づくりができている。	①　はい　②　いいえ　③　どちらともいえない

↓問 26 から問 29 は、あなたの今の状態は10点満点中何点だと思うかお答えください。

		非常に満足10点 ←→ 全く満足していない0点
問 26	体調の満足度	10・9・8・7・6・5・4・3・2・1・0 点
問 27	社会とのつながりの満足度	10・9・8・7・6・5・4・3・2・1・0 点
問 28	生活の楽しさ・おもしろさの満足度	10・9・8・7・6・5・4・3・2・1・0 点
問 29	生活全体の満足度	10・9・8・7・6・5・4・3・2・1・0 点

ご協力ありがとうございました！　問い合わせ:健康保険課(プリズムへぐり内)成人老人係　✆45-8600

※すでに本アンケートにお答えいただいた方は、回答不要です。

記入欄はウラです

平群町健康づくりに関するアンケート

健康へぐり 21
イメージキャラクター
こぎくちゃん

平群町では町民の健康づくり政策として、平成 24 年より「健康へぐり 21 計画」を住民参画の元策定し、実行しています。現時点での平群町の実態やニーズを踏まえて町行政に反映させるため今回アンケートを実施いたしますので、ご協力よろしくお願いいたします。なお、アンケート結果は広報やホームページなどを通じてお知らせします。

令和 4 年　平群町役場健康保険課（プリズムへぐり内）