

④③で「1.ある」と回答した人 (1)何に取り組んでいますか (2)取り組む動機は何ですか (例: 家族のため、ダイエットのため等)	(1) (2)
⑤運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか	1. 改善するつもりはない 2. 改善するつもりである(概ね6か月以内) 3. 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている 4. 既に改善に取り組んでいる(6か月未満) 5. 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
⑥美容のための日常的に行っている取り組みはありますか	1. ある 2. ない

問3 健康状態について教えてください(あてはまるものに1つだけ○)

①あなたは自分で健康だと思いますか	1. 健康だと思う 2. まあまあ健康だと思う 3. あまり健康でないと思う 4. 健康ではないと思う
②現在、美容・健康上の悩みはありますか	1. ある 2. ない
③年に何回くらい風邪をひきますか	1. 年に4回以上 2. 年に3回くらい 3. 年に2回くらい 4. 年に1回くらい 5. ほとんど風邪をひかない
④お通じの状態について頻度が多いものを教えてください	1. 普通便 2. 硬い便 3. 軟便 4. 水様便
⑤現在、持病等により飲んでいる薬はありますか	1. ある 2. ない
⑥サプリメントを使っていますか ※サプリメントとは、ビタミンやミネラルなど健康の維持増進に役立つ特定の成分を濃縮し錠剤やカプセル状にしたものを指します	1. 日常的に使用 2. 時々使用 3. 興味はあるが使用していない 4. 使用したくない
⑦この1年間で健康診断を受けましたか	1. 受けた 2. 受けていない
⑧この1年間でがん検診を受けましたか	1. 受けた 2. 受けていない
⑨現在、たばこを習慣的に吸っていますか	1. はい 2. いいえ
⑩⑨で「1.はい」と回答した人へ 禁煙治療の助成制度があれば、利用しますか	1. はい 2. いいえ
⑪現在、同居のご家族にたばこを習慣的に吸っている人はいますか	1. はい 2. いいえ
⑫お酒を飲む頻度はどのくらいですか	1. 毎日 2. 時々 3. ほとんど飲まない(飲めない)
⑬飲酒日の1日当たりの飲酒量はどれくらいですか 清酒1合(180ml)の目安: ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ウイスキーダブル一杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	1. 1合未満 2. 1~2合未満 3. 2~3合未満 4. 3合以上

問4 運動について教えてください(あてはまるものに1つだけ○)

※運動とは、ジムやフィットネスクラブで行うトレーニングやエアロビなどを指します。

①一日の中で、座っている時間と立っている時間はどちらが長いですか	1. 座っている時間が長い 2. 立っている時間が長い 3. どちらも同じくらい
②一日の平均歩数は何歩ですか (目安として約10分の歩行で1000歩です)	1. 4,000歩未満 2. 4,000～5,999歩 3. 6,000～6,999歩 4. 7,000～7,999歩 5. 8,000歩以上 6. わからない
③1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	1. はい 2. いいえ
④日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	1. はい 2. いいえ
⑤20歳の時と比べて現在のほうが運動をしている	1. はい 2. いいえ 3. わからない・年齢が該当しない
⑥運動する場所はどこがいいですか	1. 自宅 2. 職場 3. 公園や健康増進施設などの市の施設 4. スポーツジム・民間施設
⑦運動は誰と行いたいですか	1. 一人でしたい 2. 友人・仲間としたい 3. 知らない人としたい
⑧30分の運動をする場合、どの時間がいいですか	1. 出勤前 2. 出勤中 3. 昼休み 4. 勤務後 5. 休務日
⑨運動には月々いくらまで出費ができますか	1. ～1,000円 2. 1,000～3,000円 3. 3,000～5,000円 4. 5,000～10,000円 5. 10,000円以上

問5 食事について教えてください(あてはまるものに1つだけ○)

①主食(ごはん、パン、麺など)・ 主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・ 副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理) を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか	1. ほぼ毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. ほとんどない
②食べるものはどこで購入することが多いですか(最も多いもの)	1. スーパー 2. コンビニ 3. 弁当屋 4. 道の駅・直売所 5. ネット通販・宅配 6. 自分で購入しない
③1週間で最も多く食べるものはどれですか(最も多いもの)	1. 自炊(家で作られたもの) 2. 購入した弁当・惣菜 3. 外食 4. カップラーメンや冷凍食品 5. 社食・学食
④食事は主に誰が作りますか	1. 家族や同居人 2. 自分 3. 自炊をしない
⑤食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか	1. 何でもかんで食べることができる 2. 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある 3. ほとんどかめない
⑥朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか	1. 毎日 2. 時々 3. ほとんど摂取しない

問6 あなたの歯について教えてください(あてはまるものに1つだけ○)

①お口の健康を保つために、どのくらいの頻度でかかりつけ歯科医院を受診していますか	1. 月に1回 3. 半年に1回 5. 定期的には受診していない	2. 2~3か月に1回 4. 年に1回
②職場で、歯みがき(歯のお手入れ)をしていますか	1. はい	2. いいえ
③歯間清掃補助用具(歯間ブラシやデンタルフロス等)をどのくらいの頻度で使用していますか	1. ほぼ毎日 3. 週に1~2回	2. 週に3~4回 4. 使っていない

問7 休養について教えてください(あてはまるものに1つだけ○)

①ここ1か月間、睡眠によって休養が十分にとれていますか	1. 十分とれている 3. あまりとれていない	2. まあまあとれている 4. まったくとれていない
②不安、悩み、ストレスを処理できていると思いますか	1. 十分できている 3. あまりできていない	2. なんとかできている 4. まったくできていない
③あなたの業務に繁忙期はありますか	1. ある(年間合計____カ月程度)	2. ない
④有給休暇は取得できていますか	1. はい	2. いいえ 3. 答えたくない・該当しない

問8 健康ツールについて

①日常的に使用している健康器具はありますか	1. ある	2. ない
②アップルウォッチなどの脈拍や歩数が計測できる腕時計を使っていますか	1. はい	2. いいえ 3. 今は使っていない
③継続して利用している健康に関するお気に入りアプリやゲーム等がありますか	1. はい	2. いいえ
④よく視聴するYouTube等のフィットネス動画の種類を教えてください(複数回答可)	1. ヨガ・ピラティス 3. 有酸素運動 5. その他()	2. 筋トレ 4. ダンス 6. 視聴しない
⑤毎日利用している SNS を教えてください(複数回答可)	1. LINE 3. Twitter 5. その他	2. Instagram 4. Facebook
⑥仕事以外で1日のうちスマートフォンやタブレットに触れている時間はどれくらいですか	1. 1時間未満 3. 3時間~5時間未満 5. 8時間以上	2. 1時間~3時間未満 4. 5時間~8時間未満

問9 市の新しい健康づくり事業を創り出すためのアイデアをお聞かせください。

健康づくりに取り組むために、職場にあるとよいと思うものを教えてください	自由回答 (例: 腰痛予防などの出前教室、ウォーキングアプリの案内、朝礼で周知できる健康情報の提供など)
-------------------------------------	---

ご協力ありがとうございました