

# 犬山市民の健康及び自殺対策に関する意識調査 ご協力のお願いについて

平素は、市政にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

犬山市では平成 26 年度から令和 6 年度までの 11 年間を期間とする「第 2 次みんなが進めるいぬやま健康プラン 2 1」及び令和元年度から令和 6 年度を期間とする「犬山市自殺対策計画」に基づき、市民の皆さまの心身の健康づくりや自殺対策を進めております。令和 6 年度には計画終期を迎えるにあたり、市民の皆さまの心身の健康づくり及び自殺対策に関する取り組み状況、意識、ニーズなどを把握し、これまでの計画の取組の評価や計画策定、施策推進の基礎資料とするためのアンケート調査を実施することといたしました。

この調査は、市内にお住まいの 15 歳以上の方の中から無作為抽出で 2,000 人を対象に実施させていただいております。調査結果はすべて統計的な処理を行うため、皆さまにご迷惑をおかけすることは決してありませんのでご安心ください。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただきご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和 5 年 9 月

犬山市長 原 欣伸

## ＜ご記入のにあたってのお願い＞

1. アンケートは、封筒のあて名の方がお答えください。ご本人による記入が困難な場合は、ご家族が代筆してください。回答内容は、あくまでご本人のことを書いてください。
2. 令和 5 年 9 月 1 日現在の内容でご記入ください。
3. お答えは、選択肢のあてはまる番号に指定の数だけ○で囲んでください。
4. 回答が「その他」にあてはまる場合は、その番号を○で囲み、( ) 内にできるかぎり具体的に内容を記入してください。
5. 質問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、矢印やことわり書きにご注意ください。
6. 本調査はインターネットからご回答いただくことも可能です。右記の二次元コードまたは下記 URL から WEB サイトにアクセスし、説明に沿ってご回答ください。インターネットからご回答いただいた方は、本調査票での回答は不要です。
7. 調査票は、**令和 5 年●月●日(●)**までにインターネットでご回答いただくか、同封の返信用封筒に入れて、ポストに投函してください。(切手は不要です)
8. 記入上の不明な点、調査についてのお問い合わせは、下記までお願いします。

URL : <https://wwwxxxxxxxxxxxxxxxxxx>

犬山市健康福祉部健康推進課 市民健康館（さら・さくら）

〒484-0061 犬山市大字前原字橋爪山 15 番地 2

電話 : 0568-63-3800 (平日 : 8:30~17:00)

FAX : 0568-65-3080

## 1. あなた自身のことについて

年齢	歳	性別	1:男 2:女 3:その他	身長		cm	体重		kg
居住地	1 犬山地区	2 城東地区	3 羽黒地区						
	4 楽田地区	5 池野地区	6 わからない						
↓ ※わからない場合は、町内名等でお答えください ( )									
同居者	<b>同居人はだれですか。(あてはまるものいくつかでも○)</b>								
	1 同居人なし (ひとり暮らし)	2 配偶者・パートナー	3 子						
4 孫      5 親      6 兄弟・姉妹      7 祖父母      8 その他 ( )									
就労状況	<b>主なものを1つ選んでください。</b>								
	1 正規社員 (公務員含む)	2 パート・アルバイト・内職							
3 派遣・嘱託・契約社員      4 経営者・自営業・家族従業員 (農林業含む)									
5 無職      6 主夫・主婦									
7 学生      8 その他 ( )									
経済状況	<b>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。(あてはまるもの1つに○)</b>								
	1. 大変ゆとりがある	2. ややゆとりがある	3. ふつう						
4. やや苦しい      5. 大変苦しい									

※R5 新規設問

## 2. 健康状態や健康の意識について

問1 あなたの現在の健康状態についてお答えください。(あてはまるもの1つに○)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 健康である     | 2 まあまあ健康である |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない    |

問2 あなたは、自分の生活習慣について、どう感じていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 1 よいと思う               | → 【問3へ】   |
| 2 多少の問題はあるが、だいたいよいと思う | → 【問2-1へ】 |
| 3 やや問題があると思う          | → 【問2-1へ】 |
| 4 問題があると思う            | → 【問2-1へ】 |

問2-1 問2で「2」～「4」と答えた方にお聞きします。生活習慣を改善したいと思いませんか。

(あてはまるもの1つに○)

※R5 新規設問

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| 1 改善したい      | 2 どちらかと言えば改善したい   |
| 3 あまり改善したくない | 4 改善したくない、する必要はない |
| 5 改善は困難      |                   |

問3 あなたは、適正体重※の維持に気をつけていますか。(どちらかに○)

- |           |            |               |
|-----------|------------|---------------|
| 1 気をつけている | 2 気をつけていない | 3 適正体重を知らなかった |
|-----------|------------|---------------|

※ 適正体重 = (身長(m))<sup>2</sup> × 22

問4 あなたは自分の体型について、どう思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- |            |            |       |
|------------|------------|-------|
| 1 かなり太っている | 2 太りぎみである  | 3 ふつう |
| 4 やせぎみである  | 5 かなりやせている |       |



問8 犬山市が実施している「健康診断、がん検診、眼科健診、歯科健診」等の充実を図るために、取り組む必要があると思う項目を選んでください。(あてはまるものいくつかでも)

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1 健診項目や検診の種類(の拡充)  | (内容 : )         |
| 2 個人に合わせた健診事後指導の充実 | 3 地域での健診事後教室の実施 |
| 4 情報発信・周知の強化       | 5 受診できる医療機関の拡大  |
| 6 ウェブ申込の導入         |                 |
| 7 その他 ( )          |                 |
| 8 特になし             |                 |

#### 4. フレイルについて

※「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる「虚弱」な状態をいいます。

問9 あなたは「フレイル」という言葉の意味を知っていましたか。(あてはまるもの1つに○)

- |                        |          |
|------------------------|----------|
| 1 知っていた                | ※R5 新規設問 |
| 2 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある |          |
| 3 知らなかった               |          |

※「アイフレイル」とは、加齢に伴って眼が衰えてきたことに加え、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態をいいます。

問10 あなたは「アイフレイル」という言葉の意味を知っていましたか。(あてはまるもの1つに○)

- |                        |          |
|------------------------|----------|
| 1 知っていた                | ※R5 新規設問 |
| 2 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある |          |
| 3 知らなかった               |          |

※「オーラルフレイル」とは、口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下まで繋がる状態をいいます。

問11 あなたは「オーラルフレイル」という言葉の意味を知っていましたか。 ※R5 新規設問  
(あてはまるもの1つに○)

- |                        |  |
|------------------------|--|
| 1 知っていた                |  |
| 2 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある |  |
| 3 知らなかった               |  |

※「ロコモティブシンドローム」とは、…骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態をいいます。

問 12 あなたは「ロコモティブシンドローム」という言葉の意味を知っていましたか。

(あてはまるもの1つに○)

- |                        |
|------------------------|
| 1 知っていた                |
| 2 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある |
| 3 知らなかった               |

問 13 あなたは、ご自身が将来フレイルの状態になることを不安に思っていますか。 ※R5 新規設問

(あてはまるもの1つに○)

- |          |         |                      |
|----------|---------|----------------------|
| 1 とても不安  | 2 やや不安  | 3 どちらといえば不安ではない      |
| 4 不安ではない | 5 わからない | 6 すでに健康上の問題で生活に支障がある |

問 14 あなたは、フレイルにならず健康に過ごすためにどのようなことをするべきだと思いますか。(あてはまるものいくつかでも○) ※R5 新規設問

- |                             |                   |                  |
|-----------------------------|-------------------|------------------|
| 1 栄養バランスのよい食事をする            | 2 ウォーキングやランニングをする |                  |
| 3 筋力トレーニングをする               | 4 定期的に健康診査を受ける    |                  |
| 5 眼科健診を受ける                  | 6 歯科健診を受ける        | 7 地域の集まりや行事に参加する |
| 8 仕事を続ける                    | 9 人とコミュニケーションをとる  |                  |
| 10 フレイル予防講座や運動教室などに参加する     |                   |                  |
| 11 デンタルフロスや歯間ブラシを使って口腔ケアをする |                   |                  |
| 12 その他 ( )                  |                   |                  |
| 13 フレイル対策は必要ない              | 14 わからない          |                  |

## 5. 運動について

問 15 あなたは1日30分以上の運動を、週2回以上行っていますか。(どちらかに○)

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1 行っている →【問 15-1 へ】 | 2 行っていない →【問 16 へ】 |
|---------------------|--------------------|

問 15-1 問 15で「1 行っている」と答えた方にお聞きします。どれくらいの期間継続していますか。(あてはまるもの1つに○) ※R5 新規設問

- |        |            |        |
|--------|------------|--------|
| 1 1年以上 | 2 半年以上1年未満 | 3 半年未満 |
|--------|------------|--------|

問 16 あなたは現在、どのような運動をしていますか。(あてはまるものいくつかでも○) ※R5 新規設問

- |                           |              |            |
|---------------------------|--------------|------------|
| 1 散歩、ウォーキング               | 2 ジョギング      | 3 体操、ラジオ体操 |
| 4 ヨガ                      | 5 水泳         | 6 筋力トレーニング |
| 7 球技(テニス、卓球、バレーボール、ゴルフなど) | 8 ゲートボール     |            |
| 9 武道(剣道、柔道、太極拳など)         | 10 サイクリング    |            |
| 11 アウトドアスポーツ(登山など)        |              |            |
| 12 その他 ( )                | 13 特に何もしていない |            |

問 16-1 問 16 で「1～12」と答えた方にお聞きします。あなたは、どこで運動していますか。

(あてはまるものいくつかでも○)

※R5 新規設問

- |         |           |      |          |
|---------|-----------|------|----------|
| 1 自宅    | 2 歩道や河川敷  | 3 公園 | 4 スポーツジム |
| 5 市体育施設 | 6 その他 ( ) |      |          |

問 17 あなたは 1 日に何歩くらい歩いていますか。

( ) 歩くらい

※わからない方は、歩いている時間 10 分ごとに 1, 000 歩として計算して記入してください。

## 6. 喫煙、飲酒について (20 歳未満の喫煙、飲酒は法律によって禁止されています)

問 18 あなたは現在、たばこを吸っていますか。(あてはまるもの 1 つに○)

- |                           |
|---------------------------|
| 1 現在吸っており、やめるつもりはない       |
| 2 現在吸っているが、できればやめたいと思っている |
| 3 以前吸っていたが今はやめた           |
| 4 吸ったことはない                |

問 19 あなたはこの 1 か月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(あてはまるもの 1 つに○)

※R5 新規設問

- |            |             |              |             |
|------------|-------------|--------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日     | →【問 19-1 へ】 | 2 週に数回       | →【問 19-1 へ】 |
| 3 週に 1 回程度 | →【問 19-1 へ】 | 4 月に 1～3 回程度 | →【問 19-1 へ】 |
| 5 全くなかった   | →【問 20 へ】   |              |             |

問 19-1 問 19 で「1」～「4」と答えた方にお聞きします。それはどこですか。 ※R5 新規設問

(あてはまるものいくつかでも○)

- |      |      |       |           |
|------|------|-------|-----------|
| 1 家庭 | 2 職場 | 3 飲食店 | 4 その他 ( ) |
|------|------|-------|-----------|

問 20 あなたはお酒を飲みますか。(あてはまるもの 1 つに○)

- |               |             |          |           |
|---------------|-------------|----------|-----------|
| 1 ほとんど毎日飲んでいる | →【問 20-1 へ】 | 2 ときどき飲む | →【問 21 へ】 |
| 3 ほとんど飲まない    | →【問 21 へ】   | 4 飲まない   | →【問 21 へ】 |

問 20-1 問 20 で、「1 ほとんど毎日飲んでいる」と答えた方にお聞きします。

1 回当たりどのくらいの量を飲みますか。

- |               |        |           |        |
|---------------|--------|-----------|--------|
| 1 日本酒 (180ml) | ( 合 )  | 2 ビール     | ( ml ) |
| 3 ウイスキー       | ( ml ) | 4 焼酎      | ( ml ) |
| 5 ワイン         | ( ml ) | 6 その他 ( ) | ( ml ) |



問 27 あなたがふだんの食事で気をつけていることは何ですか。(あてはまるものいくつかでも○)

※R5 新規設問

- 1 栄養バランスなどに配慮した健康的な食事をしている
- 2 季節を意識し、旬の食材を食べるようにしている
- 3 食材の賞味期限や消費期限を意識し、食品のロスを減らすようにしている
- 4 過剰包装をせずごみの少ない食品など、環境に配慮したものを選んで
- 5 自分で育てたり収穫した野菜や果物、魚などを食べるようにしている
- 6 食材を購入する際、犬山市産、愛知県産の食材を選ぶようにしている
- 7 食事は家族や知人と楽しく食べるようにしている
- 8 郷土料理や伝統的な食文化を家族や知人に伝えている
- 9 家庭の味を大事にしている
- 10 調理の際は、食中毒や異物混入に注意して、衛生管理をしている
- 11 加工品は、栄養表示や原材料を確認してから購入する
- 12 その他 ( )
- 13 特に気をつけていることはない

## 8. 「歯・口腔の健康」について

問 28 あなたの現在の歯と口の健康状態についてお答えください。(あてはまるもの1つに○)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 健康である     | 2 まあまあ健康である |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない    |

問 29 あなたは歯科健診をどの程度受けていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |           |         |           |          |
|-----------|---------|-----------|----------|
| 1 1年に1回以上 | 2 2年に1回 | 3 3～5年に1回 | 4 受けていない |
|-----------|---------|-----------|----------|

問 30 歯周病と全身疾患(糖尿病や循環器疾患など)に関係があることを知っていますか。

(あてはまるもの1つに○)

- |           |             |           |          |
|-----------|-------------|-----------|----------|
| 1 よく知っている | 2 だいたい知っている | 3 あまり知らない | 4 全く知らない |
|-----------|-------------|-----------|----------|

※「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

問 31 あなたは、「8020運動」という言葉を知っていましたか。(あてはまるもの1つに○)

※R5 新規設問

- |                        |
|------------------------|
| 1 知っていた                |
| 2 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある |
| 3 知らなかった               |

## 9. 「休養・こころの健康」について

問 32 睡眠時間は何時間ですか。平日、休日についてそれぞれお答えください。 ※R5 新規設問

平日	( ) 時間
休日	( ) 時間

問 33 あなたはここ 1 か月、睡眠で休養が十分にとれていますか。(あてはまるもの 1 つに○)

1 十分とれている	2 まあまあとれている
3 あまりとれていない	4 とれていない

問 34 あなたは、過去 1 か月の間にストレスを感じましたか。

1 大いに感じた	2 多少感じた
3 あまり感じなかった	4 まったく感じなかった

問 35 あなたの悩みやストレスの原因はどのようなことですか。

(あてはまるものいくつでも○)

1 家族の問題	2 友人・知人関係	3 病気など健康の問題
4 経済的な問題	5 仕事の問題	6 恋愛関係の問題
7 学校の問題	8 その他 ( )	
9 わからない	10 悩みやストレスはない	

問 36 あなたは現在、悩みやストレスについて相談できる相手がありますか。(どちらかに○)

1 いる →【問 36-1 へ】	2 いない →【問 37 へ】
------------------	-----------------

問 36-1 問 36 で「1 いる」と答えた方にお聞きします。悩みやストレスについて相談している人(場所)はどれですか。(あてはまるものいくつでも○)

1 家族・親戚	2 友人・知人・恋人	3 地域・近所の人
4 インターネット	5 仕事関係の人	6 学校の先生
7 市の相談窓口	8 専門職(医師、弁護士、ケアマネジャーなど)	
9 その他 ( )		

## 10. 職場での健康づくりについて

※問 37～39 は就業している方のみご回答ください。

問 37 あなたは週におおむね何日残業をしていますか。

週に ( ) 日
----------

問 38 先週 1 週間の就業時間を教えてください。 ※R5 新規設問

( ) 時間
--------

問 39 健康相談の日など、勤務時間内でも健康相談が受けられるような体制がとられていますか。(あてはまるもの1つに○)

- |             |              |         |
|-------------|--------------|---------|
| 1 体制がとられている | 2 体制がとられていない | 3 わからない |
|-------------|--------------|---------|

**1 1. 「人との交流」「くらしやすい環境」について**

問 40 あなたは近所の人とのつきあいがありますか。(あてはまるもの1つに○)

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1 話をする程度の近所づきあいはある | 2 あいさつ程度のつきあいはある |
| 3 全くつきあいはない        |                  |

問 41 あなたは次の方とどの程度の交流がありますか。(それぞれあてはまるもの1つに○)

※R5 新規設問

①～④について お答えください。	日常的にある	ときどきある	めったにない
①ご近所の方	1	2	3
②友人・知人	1	2	3
③親戚・親類	1	2	3
④家族	1	2	3

問 42 あなたはどのような地域活動をしていますか。(あてはまるものいくつでも○)

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| 1 自治会、町内会、コミュニティ活動 | 2 P T A活動                |
| 3 老人クラブの活動         | 4 自分の趣味、サークル             |
| 5 スポーツ活動           | 6 市民活動(N P O・ボランティア活動など) |
| 7 宗教団体の活動          |                          |
| 8 その他 ( )          |                          |
| 9 地域活動をしていない       |                          |

問 43 あなたは、現在住んでいる環境にどの程度満足していますか。(あてはまるもの1つに○)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 満足している    | 2 まあまあ満足している |
| 3 どちらともいえない | 4 やや不満である    |
| 5 不満である     | 6 わからない      |

## 12. その他健康に関すること

問 44 市が実施する健康増進のための事業について、知っているものは何がありますか。(あてはまるものいくつかでも○)

※R5 新規設問

- 1 ウォーキングアプリ「てくてく」
- 2 健康いぬやま応援メニュー～めざせ5つ星☆～
- 3 健康マイレージ事業「犬健(けんけん)チャレンジ」
- 4 市が設定したウォーキングコース(ウォーキングマップ「ちょこつとあるこう犬山」)
- 5 肩こり・腰痛・膝痛予防体操「らくらく体操」
- 6 フードモデルを器械に乗せて栄養バランスチェック「健康レストラン」
- 7 骨密度チェック
- 8 その他( )
- 9 知っているものがない

問 45 無理なく自然に健康づくりに取り組めるようにするために、犬山市においてどのような環境があればよいと思いますか。(あてはまるものすべてに○) 3つまで?

※R5 新規設問

- 1 スーパーや薬局などで健康チェックや健康相談が受けられる
- 2 健康づくりの知識が得られるようなイベント・講演会が行われる
- 3 健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、協力店でサービスが受けられる
- 4 遊歩道やランニングコース、公園などが整備されている
- 5 ウォーキングに適した場所の情報が入手しやすい
- 6 気軽に入れる運動やスポーツのグループがある
- 7 減塩食や栄養バランスのよい食事が提供される飲食店や総菜・弁当の販売がある
- 8 食や運動の健康づくりに関するボランティアが身近にいる
- 9 地域の人が気軽に集える交流の場がある
- 10 その他( )
- 11 わからない

### 13. 自殺対策について **（「犬山市自殺対策計画」のためのアンケート）**

自殺対策についての質問の回答は強制ではありませんので、負担を感じる方は回答していただく  
なくても構いません。ご協力いただける方のみ回答お願いします。

また、本アンケートの最後に、健康に関する自由記載がありますので、ご回答をお願いします。

**アンケート内容は検討中  
10問程度**

<自由記載欄>

- 1 犬山市の健康づくりに関して、ご要望・ご意見がありましたら、ご自由にお書きください。


- 2 次世代を担う子どもたちの健康づくりのために必要な取り組みについて、ご意見がありましたらご記入ください。※R5 新規設問
