

# 令和4年度第1回東松山市市民健康づくり推進協議会 次第

日時：令和4年11月14日（月）

午後3時～

場所：東松山市保健センター 大会議室

1 開 会

2 委嘱状交付

3 あいさつ

4 会長選出

5 議 事

(1) 令和4年度保健事業実施状況（令和4年4月～9月）について

(2) 「第3次ひがしまつやま健康プラン21」について

(3) その他

6 閉 会

令和4年度東松山市市民健康づくり推進協議会委員

委員	所 属 等		備 考
上野 直之	比企医師会	代表	医療関係者
荒井 和子	東松山保健所	所長	東松山市を所管する保健所長
盛島 美智子	比企郡市歯科医師会	代表	医療関係者
田嶋 直美	白山中学校	校長	学校教育関係者
原 真佐巳	新宿小学校	校長	学校教育関係者
工藤 保子	大東文化大学	准教授	学識経験を有する者
松本 直美	東松山市母子愛育会	代表	市内各種団体を代表する者
佐々木 征子	松山地区健康を守る会	会長	市内各種団体を代表する者
中村 幸一	東松山歩こう会	代表	市内各種団体を代表する者
川田 暁子			公募による市民

※任期：令和4年11月1日～令和6年10月31日

令和4年11月14日(月)

資料1

東松山市市民健康づくり推進協議会

令和4年度（4月～9月）

保 健 事 業 実 施 状 況

健康推進課（保健センター）

## 母子保健

### ○乳幼児健康診査

	対象児	受診児	受診率	総合判定						虫歯あり	心理相談
				異常なし	当日指導	経過観察	要精検	要医療	治療中		
乳児	281	276	98.2	115	102	28	2	5	24		
1歳 6か月児	273	275	100.7	80	106	62	1	5	21	1	40
2歳児 歯科	312	279	89.4	110	115	43			11	12	33
3歳児	325	296	91.1	89	109	46	21	4	27	27	

## 成人保健

### ○がん検診

種 類		受診者数	要精検者数	備考	
胃	集団	282	21	7、8月 4日間	
	個別			X線 内視鏡 10月1日～12月28日	
子宮（頸部）	個別	449	14	6月1日～翌年2月29日	
乳	集団	287	18	7月5回、10月3回	
	個別	488	26	6月1日～翌年2月28日	
大腸	集団	1,435	76	6～9月 20日間	
	個別	501	37	6月～9月	
肺	集団	X線	1,531	55	6～9月 20日間
		喀痰	156	0	
前立腺	集団	765	7	6～9月 20日間	

### ○結核検診

受診者数	要精検者数
1,190	51

### ○骨粗しょう症検診

受診者数	要精検者数
222	24

○若者健診

実施期間：6月 対象：満16歳以上

検査内容 1) 身体計測 2) 血圧測定 3) 尿検査 4) 血液検査 5) 医師による診察 6) 心電図

年 齢	受診者		メタボリックシンドローム該当なし		メタボリックシンドローム予備軍		メタボリックシンドローム該当あり	
	男	女	男	女	男	女	男	女
16～19	1	0	1	0	0	0	0	0
20～24	1	3	1	3	0	0	0	0
25～29	2	12	1	12	0	0	1	0
30～34	12	28	8	26	3	0	1	2
35～39	7	60	5	57	1	0	1	3
40歳以上	1	2	1	1	0	1	0	0
合 計	24	105	17	99	4	1	3	5
	129		116		5		8	
構成比	100		89.9		3.9		6.2	

○肝炎ウイルス検診

		受診者数	陽性者数
集団	節 目	64	0
	節目以外	174	2
合 計		238	2

○ファミリー歯科健診

0～19歳	20～39歳	40～64歳	65歳以上	受診者合計
32	38	7	4	81

○大人のための健康歯援プログラム

	20～39歳	40～64歳	65歳以上	受診者合計
通常版	1	1	9	11
簡易版	1	7	8	16
合 計	2	8	17	27

## 予防接種

### <予防接種の種類>

#### 1. 定期予防接種

##### A類

- ①ロタウイルス
- ②ヒブ
- ③小児肺炎球菌
- ④B型肝炎
- ⑤四種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ）
- ⑥BCG
- ⑦麻しん風しん混合
- ⑧水痘
- ⑨日本脳炎
- ⑩二種混合
- ⑪子宮頸がん

##### B類

- ⑫高齢者インフルエンザ
- ⑬高齢者肺炎球菌

#### 2. 任意予防接種

- ①風しん予防接種
- ②定期外予防接種
- ③インフルエンザ予防接種(中学3年生)

#### 3. 風しん追加的対策

### <実績報告>

#### ○定期接種A類

##### ①～⑪こどもの予防接種

種類	ロタウイルス		ヒブ	小児肺炎球菌	B型肝炎	四種混合
	ロタリックス	ロタテック				
既定の接種回数 ／人	2	3	4	4	3	4
延べ接種回数	414	142	1,051	1,053	781	1,026

種類	BCG	麻しん 風しん 混合	水痘	日本脳炎	二種混合 〔ジフテリア〕 破傷風	子宮頸 がん
規定の接種回数 ／人	1	2	2	4	1	3
延べ接種回数	270	698	488	1,626	360	533

※三種混合ワクチンが四種混合へ移行。

※平成25年6月14日以降、子宮頸がんワクチン接種後に因果関係が否定できない疼痛が特異的にみられたため、積極的な勧奨を差し控えてきたが、国の検討部会において、HPVワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたため、令和4年4月から、積極的勧奨を再開。

それに伴い、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方（平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性）を対象に、特例として定期予防接種を行う『キャッチアップ接種』が開始。

## ○定期接種B類

### ⑫高齢者インフルエンザ

実施期間：令和4年10月20日から令和5年1月31日まで

高齢者インフルエンザ	
①65歳以上	②60歳～65歳未満
—	—

※②の対象者：

接種時に60歳以上65歳未満で心臓・腎臓又は呼吸器に障害のある方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害のある方

### ⑬高齢者肺炎球菌

高齢者肺炎球菌	
①年度末年齢が、 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、 90歳、95歳、100歳以上の方	②60歳～65歳未満
291	8

※②の対象者：

接種時に60歳以上65歳未満で心臓・腎臓又は呼吸器に障害のある方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害のある方

## ○任意予防接種

### ①風しん予防接種

妊婦を風しんから守り、先天性風しん症候群の発生を予防するため、平成25年6月より風しんワクチン接種費用の一部助成を開始。

①妊娠を希望する 19歳から49歳の女性	②妊婦の夫で 19歳以上の男性	③妊婦の同居者	合計
3	16	0	19

### ②定期外予防接種

定期予防接種の対象年齢で接種できなかった方に、接種期間を1年間延長して接種費用を助成。

種類	B型肝炎	BCG	麻しん 風しん	水痘	日本脳炎	二種混合
延べ 接種回数	9	1	7	3	21	3

③インフルエンザ予防接種

インフルエンザの流行時期に進路選択の時期を控える中学3年生相当の方にインフルエンザワクチンの接種費用を一部助成。

実施期間：令和4年10月20日から令和5年1月31日まで

中学3年生インフルエンザ
—

④風しん追加的対策

平成30年の、風しんの流行を受け、風しん抗体保有率の低いことから流行の中心となっている昭和37年4月2日から昭和54年4月1日に生まれた男性に対し、風しん抗体検査及び予防接種を無料で行う全国的な取り組みで、実施期間は令和元年から令和3年までの3年間で段階的に実施。

令和4年度から令和6年度の3年間事業が延長される。

○風しん抗体検査及び予防接種の発行数

令和4年度対象者	抗体検査未実施者数
昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれ	7,776人

○風しん抗体検査及び予防接種の実績（令和4年4月～8月実績）

	実施人数
風しん抗体検査	332
予防接種	52

**献血**

項目	会場数	献血人数	うち 400mL	うち 200mL	受付人数	不採血人数
目標						
実績	25	904	841	63	1,036	132



## 第3次ひがしまつやま健康プラン21等策定について

市では、「健康増進計画（ひがしまつやま健康プラン21）」「食育推進計画」「歯科口腔保健推進計画」「自殺対策計画」の4計画について、令和6年3月の計画期間満了に伴い、次期計画の策定を予定しています。

## 1. これまでの経緯

市では、平成14年「健康増進法」が制定されたことを受け、法令第8条に基づいた市町村健康増進計画「ひがしまつやま健康プラン21」を平成16年に策定しました。

また、平成18年に「食育基本法」と「自殺対策基本法」が、また平成23年には「歯科口腔保健の推進に関する法律」が制定されたことにより、本市においても各法令に基づき、市町村計画として「東松山市食育推進計画」「東松山市歯科口腔保健推進計画」「東松山市自殺対策計画」を策定しています。

その後、平成26年度からの10か年を計画期間とする「第2次ひがしまつやま健康プラン21」を策定し、計画の中間評価を経て「第2次食育推進計画」を包含した後期計画書を作成しました。

平成 16	~	平成 25	平成 26	平成 27	平成 28	平成 29	平成 30	令和 1	令和 2	令和 3	令和 4	令和 5
<平成16年度~25年度> ひがしまつやま健康プラン21			<平成26年度~令和5年度>									
			第2次 ひがしまつやま健康プラン21					<令和元年度~5年度> 第2次 東松山市食育推進計画				
					<平成28~30年度> 東松山市食育推進計画							
							<平成29年度~令和5年度> 東松山市歯科口腔保健推進計画					
							<令和元年度~5年度> 東松山市自殺対策計画					

## 2. 計画の位置づけ

上記4計画は、下表の法令に基づく計画であり、国や埼玉県の関係部門計画との整合を図っています。

また、第五次東松山市総合計画の分野別計画（2健康福祉）の関係計画として位置づけています。

① 東松山市健康増進計画 (ひがしまつやま健康プラン21)	健康増進法第8条
② 東松山市食育推進計画	食育基本法第18条
③ 東松山市歯科口腔保健推進計画	歯科口腔保健の推進に関する法律第3条 東松山市歯科口腔保健の推進に関する条例第8条
④ 東松山市自殺対策計画	自殺対策基本法第13条

### 3. 次期計画策定について

この度、上記4計画が同時期に計画期間の満了を迎えることから次期計画の策定をするものです。

なお、次期計画についてはこれまで市が取り組んできた健康づくり施策を見直し、様々な課題を効率よく解決するため「食育推進計画」「歯科口腔保健推進計画」及び「自殺対策計画」を「健康増進計画（ひがしまつやま健康プラン21）」に包含して策定します。

### 4. 策定スケジュール

第3次ひがしまつやま健康プラン21等策定スケジュール

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
令和4年度	健康づくり推進協議会の開催								1回目 アンケート調査の内容について審議				2回目 アンケート調査結果報告
	アンケート調査票発送～回収								↔				
	データ入力・集計・分析・課題整理・報告書作成										↔		
令和5年度	計画案作成作業	↔											
	健康づくり推進協議会の開催			1回目 調査結果等の分析 課題整理の結果報告				2回目 計画案について 審議				3回目 パブリックコメント実施結果等の 報告・審議	
	パブリックコメントの実施								↔				
	計画書作成・印刷										↔		
	計画書配布、広報紙掲載 等												

### 5. アンケート調査について

- ・ 調査地域 東松山市全域
- ・ 調査対象者 市内在住の満12歳以上の男女2,000名
- ・ 抽出方法 住民基本台帳より無作為抽出
- ・ 調査方法 郵送配布、郵送回収
- ・ 調査時期 令和4年11月～12月
- ・ 調査内容 別紙調査票をご覧ください



# 「第3次ひがしまつやま健康プラン21」

## 市民アンケート調査ご協力をお願い

日頃から市政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

今日、私たちの生活環境は大きく変化し、生活習慣（ライフスタイル）に起因する病気「生活習慣病」が幅広い年齢層に広がりを見せています。

このような状況の中で、健康でいきいきとした生活を送るためには、市民一人ひとりが生涯にわたり健康づくりに取り組む必要があります。

本市の健康増進計画「ひがしまつやま健康プラン21」においては、平成15年度に第1次プランを、平成25年度に第2次プランを策定し、市民の参加のもと健康づくりに取り組んでいるところです。

この度、第3次プランの策定を行うため、市民アンケート調査を行うことといたしました。この調査は、健康に関する意識や生活習慣などの実態を把握し、プランの推進に反映していくための基礎資料とするものです。

お忙しい中、大変お手数をおかけいたしますが、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いたします。

令和4年11月

東松山市長 森 田 光 一

### アンケートの取扱いについて

このアンケートは、東松山市在住の市民の皆様の中から、無作為に抽出した2,000人に送付しています（抽出日は〇月〇日）。回答は無記名式であり、回答結果は統計的に処理します。また、本事業の目的以外に使用することはございません。

### 記入上の注意

- 回答は、あて名のご本人について記入してください。ご本人が記入できない場合には、ご家族や援助者の方などがご本人と相談したり、ご本人の立場に立って回答してください。
- 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。矢印やことわり書きに従ってお進みください。
- 回答は質問ごとに[1つに○][あてはまるものすべてに○]などとそれぞれ指定されていますのでご注意ください。
- お答えになりたくない質問については、無理にお答えくださる必要はありません。
- ご記入が済みましたら、お手数ですが同封しました返信用封筒に入れて〇月〇日（〇）までに投函してください。（切手を貼る必要はありません）
- この調査は無記名ですので、住所・氏名はお書きにならないで結構です。

### お問合せ先

東松山市健康推進課	TEL 24-3921
（保健センター）	FAX 22-7435

## 1. あなたご自身とあなたのご家族について

(調査を統計的に処理するために必要なものです。)

問1-1 あなたの性別は。[1つに○]

- |       |       |          |
|-------|-------|----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 回答しない |
|-------|-------|----------|

問1-2 あなたの年齢は。[数字を記入]

歳

問1-3 就学、就業状況は。[1つに○]

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1. 中学生             | 6. パート・アルバイト |
| 2. 高校生             | 7. 専業主婦      |
| 3. 大学生 (短大、専門学校含む) | 8. 無職        |
| 4. 会社員             | 9. その他 ( )   |
| 5. 自営業 (農業含む)      |              |

問1-4 あなたの世帯の家族構成は。[1つに○]

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1. ひとり暮らし世帯        | 4. 三世帯世帯 (親・子・孫) |
| 2. 夫婦のみの世帯 (二人暮らし) | 5. その他 ( )       |
| 3. 二世帯世帯 (親と子)     |                  |

問1-5 あなたが現在住んでいる地区は。[1つに○]

- |       |         |          |
|-------|---------|----------|
| 1. 松山 | 4. 唐子   | 7. 野本    |
| 2. 平野 | 5. 高坂   | 8. わからない |
| 3. 大岡 | 6. 高坂丘陵 |          |

## 2. 栄養・食生活について

問2-1 あなたの身長と体重をご記入ください。

身長  c m

体重  k g

問2-2 自分自身の体型をどのようにしたいと考えていますか。[1つに○]

1. もっとやせたい	4. 少し太りたい
2. 少しやせたい	5. もっと太りたい
3.今のままだがよい	

問2-3 朝食のとり方はどうですか。[1つに○]

1. 毎日食べる	4. 週に1~2回食べる
2. 週に5~6回食べる	5. ほとんど食べない
3. 週に3~4回食べる	6. その他 ( )

問2-4 あなたの食生活について、あてはまるものを選んでください。[それぞれ1つに○]

項目		
ア) 1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べている (給食を含めてよい) 主食: ごはん・パン・麺類(そば、うどん、パスタ、中華めん) など炭水化物多く含む食品 主菜: 肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む食品 副菜: 野菜・海藻・きのこ類・こんにゃくなど、ビタミンやミネラル・食物繊維が多く含まれる食品	1. はい	2. いいえ
イ) 食事を規則正しく食べている	1. はい	2. いいえ
ウ) 1日2回以上野菜料理を食べている	1. はい	2. いいえ
エ) にんじん・ほうれんそう・ピーマンなどの緑黄色野菜をほぼ毎日食べている	1. はい	2. いいえ
オ) 果物類をほぼ毎日食べている	1. はい	2. いいえ
カ) 乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルト)を毎日食べている	1. はい	2. いいえ
キ) 外食時やお惣菜、お弁当、食品を購入するときに、カロリーや栄養成分表示を参考にしている	1. はい	2. いいえ
ク) レストラン・食品売り場・食堂などで、健康に配慮したメニューがあれば利用する	1. はい	2. いいえ
ケ) 外食または、調理済みのお惣菜やお弁当を週2回以上食べる	1. はい	2. いいえ

項目		
コ) 自分の食生活を改善したいと思っている	1. はい	2. いいえ
サ) 塩分をとり過ぎないようにしている	1. はい	2. いいえ
シ) 地域や職場・学校などで、食生活や栄養について学習をする機会がある	1. はい	2. いいえ
ス) よく噛んで味わってゆっくり食べるように意識している	1. はい	2. いいえ
セ) 1日1食以上は、団らんをしながら楽しく食事をしている	1. はい	2. いいえ
ソ) 「食育」に関心がある	1. はい	2. いいえ
タ) 「食品ロス」を知っている	1. はい	2. いいえ
チ) 「地産地消」を心がけている	1. はい	2. いいえ

### 3. 身体活動・運動について

問3-1 次の項目について、あてはまるものを選んでください。[それぞれ1つに○]

項目		
ア) 日常生活の中で、意識的に体を動かしている	1. はい	2. いいえ
イ) 1日30分以上の運動を週3回以上している	1. はい	2. いいえ

⇒ウ)へ

ウ) 【1日30分以上の運動を週3回以上している場合】 その運動習慣を1年以上継続している	1. はい	2. いいえ
--	-------	--------

### 4. 休養・こころの健康について

問4-1 平均睡眠時間は何時間くらいですか。[1つに○]

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 5時間未満       | 4. 7時間以上～8時間未満 |
| 2. 5時間以上～6時間未満 | 5. 8時間以上       |
| 3. 6時間以上～7時間未満 |                |

問4-2 いつもの睡眠時間で休養が充分とれていますか。[1つに○]

- |              |          |
|--------------|----------|
| 1. 充分とれている   | 4. 足りない  |
| 2. まあまあとれている | 5. わからない |
| 3. やや足りない    |          |

問4-3 最近1ヶ月以内にストレスを感じることはありましたか。[1つに○]

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1. おおいにあった | 4. まったくなかった   |
| 2. 少しあった   | ⇒問4-5へお進みください |
| 3. あまりなかった |               |

問4-4 【問4-3で「1、2、3」と回答された方のみお答えください。  
ストレスを感じた内容はどのようなことですか。[あてはまるものすべてに○]

- |                |                                |
|----------------|--------------------------------|
| 1. 人間関係        | 10. 住居に関すること                   |
| 2. 自分の健康・病気    | 11. まわりの生活環境<br>(公害・騒音・交通事情など) |
| 3. 家族の健康・病気    | 12. 通勤・通学                      |
| 4. 生きがい・将来のこと  | 13. 社会問題                       |
| 5. 自分の学業・受験・進学 | 14. SNSに関すること                  |
| 6. 仕事上のこと      | 15. その他                        |
| 7. 身近な人の死      | ( )                            |
| 8. 家事          |                                |
| 9. 経済的なこと      |                                |

問4-5 ストレスを感じたとき、どのように解消を図りますか。  
[あてはまるものすべてに○]

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| 1. 人に話をきいてもらう | 10. テレビをみる         |
| 2. 睡眠を充分にとる   | 11. 動画をみる          |
| 3. 趣味・スポーツをする | 12. ギャンブルをする       |
| 4. 家族で団らんする   | 13. 旅行をする          |
| 5. ゆっくり入浴する   | 14. 散歩・外出をする       |
| 6. 何か食べる      | 15. 病院などの専門機関に相談する |
| 7. 買い物をする     | 16. 何もしない          |
| 8. カラオケで歌う    | 17. その他            |
| 9. ゲームをする     | ( )                |



問4-6 悩みやストレスについて誰かに相談したいと思いますか。[1つに○]

1. そう思う	3. どちらかといえばそう思わない
2. どちらかといえばそう思う	4. そう思わない

↓  
問4-8へお進みください

↓  
問4-7にお答えください

問4-7 【問4-6で「3、4」と回答された方のみお答えください。】

相談したいと思わない理由はどのようなことですか。[あてはまるものすべてに○]

1. 相談先が信用できるかどうかわからないから
2. 相談することは恥ずかしいと思うから
3. 相談した経験があるが、その対応が適切ではなかったから
4. 相談先を知らないから
5. 相談窓口の開設時間が自分の都合と合わないから
6. その他 ( )

問4-8 どのような相談の機会があればよいと思いますか。[あてはまるものすべてに○]

1. 公的機関の専門家による相談	5. メールやSNSによる相談
2. 同じ悩みや不安を抱える人たちの集まり	6. オンラインによる相談
3. 民間の専門家による相談	7. その他 ( )
4. 電話による相談	

問4-9 うつ病のサインを知っていますか。[1つに○]

1. 知っている	2. 知らない ⇒問4-11へお進みください
----------	------------------------

問4-10 【問4-9で「1」と回答された方のみお答えください。】

知っているサインはどのようなことですか。[あてはまるものすべてに○]

1. 眠れない	7. ミスが多くなる
2. やる気が起きない	8. 些細な事で自分を責める
3. いつも疲れていると感じる	9. 食欲がない
4. 以前は楽しめたことが楽しめない	10. 涙もろくなる等
5. 口数が少なくなる	11. その他
6. 集中力がなくなる	( )

問4-11 次のような相談窓口を知っていますか。[あてはまるものすべてに○]

1. こころの健康相談（市）	8. 18歳までの子どものための相談先
2. こころの健康相談（県）	9. 埼玉県こころの電話
3. よい子の電話教育相談	10. 埼玉いのちの電話
4. 子どもスマイルネット	11. 思いがけない妊娠に関する相談 （にんしんSOS埼玉）
5. 児童相談所相談専用ダイヤル	12. その他
6. 親と子どもの悩みごと相談@埼玉	（
7. SNS教育相談	）

## 5. 飲酒について

問5-1 あなたはお酒を飲んだことがありますか。[1つに○]

1. ある	2. ない
-------	-------

問5-2 お酒を飲めるのは、20歳からということを知っていますか。[1つに○]

1. はい	2. いいえ
-------	--------

## 6. 喫煙について

問6-1 あなたはたばこを吸いますか（電子たばこを含む）。[1つに○]

1. 吸う	2. 吸ったことはあるが普段は吸わない	3. 吸わない
-------	---------------------	---------

問6-2 たばこと健康との関係について、どのように思われますか。[1つに○]

1. たばこを吸う本人と周囲の人の両方に健康面での影響がある	
2. たばこを吸う本人の健康には影響があるが、周囲の人の健康には影響がない	
3. たばこを吸う本人の健康に影響はないが、周囲の人の健康には影響がある	
4. たばこを吸う本人、周囲の人の両方に健康面での影響はない	
5. その他（	）

## 7. 歯・口腔の健康について

問7 歯や口の健康管理に関して、取り組んでいることや知っていることはありますか。  
[あてはまるものすべてに○]

1. 歯の汚れ（着色、歯垢、歯石）を取るなどの清掃や歯科健診を定期的に受けている
2. デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使って歯と歯の間を清掃している
3. フッ素入りの歯みがき剤を使っている
4. 外出先（学校や勤務先）でも歯磨きをする
5. 甘味食品やスポーツドリンクなどのとりすぎに注意している
6. バランスの良い、規則正しい食生活を心がけている
7. 歯と口の健康が生活習慣病に影響していることを知っている
8. 歯と口の健康がウイルス感染症の予防と深く関係していることを知っている
9. 誤嚥性肺炎について知っている
10. 防災グッズに歯ブラシや洗口液を入れている
11. その他（）
12. 特にない

健康づくりについてのご意見、アイデアなどがありましたら、自由に記入してください。

質問は以上です。アンケート調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

# 「第3次ひがしまつやま健康プラン21」

## 市民アンケート調査ご協力のお願い

日頃から市政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

今日、私たちの生活環境は大きく変化し、生活習慣（ライフスタイル）に起因する病気「生活習慣病」が幅広い年齢層に広がりを見せています。

このような状況の中で、健康でいきいきとした生活を送るためには、市民一人ひとりが生涯にわたり健康づくりに取り組む必要があります。

本市の健康増進計画「ひがしまつやま健康プラン21」においては、平成15年度に第1次プランを、平成25年度に第2次プランを策定し、市民の参加のもと健康づくりに取り組んでいるところです。

この度、第3次プランの策定を行うため、市民アンケート調査を行うことといたしました。この調査は、健康に関する意識や生活習慣などの実態を把握し、プランの推進に反映していくための基礎資料とするものです。

お忙しい中、大変お手数をおかけいたしますが、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いたします。

令和4年11月

東松山市長 森 田 光 一

### アンケートの取扱いについて

このアンケートは、東松山市在住の市民の皆様の中から、無作為に抽出した2,000人に送付しています（抽出日は〇月〇日）。回答は無記名式であり、回答結果は統計的に処理します。また、本事業の目的以外に使用することはございません。

### 記入上の注意

- 回答は、あて名のご本人について記入してください。ご本人が記入できない場合には、ご家族や援助者の方などがご本人と相談したり、ご本人の立場に立って回答してください。
- 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。矢印やことわり書きに従ってお進みください。
- 回答は質問ごとに[1つに○][あてはまるものすべてに○]などとそれぞれ指定されていますのでご注意ください。
- お答えになりたくない質問については、無理にお答えくださる必要はありません。
- ご記入が済みましたら、お手数ですが同封しました返信用封筒に入れて〇月〇日（〇）までに投函してください。（切手を貼る必要はありません）
- この調査は無記名ですので、住所・氏名はお書きにならないで結構です。

### お問合せ先

東松山市健康推進課           TEL 24-3921  
 （保健センター）           FAX 22-7435

## 1. あなたご自身とあなたのご家族について

(調査を統計的に処理するために必要なものです。)

問1-1 あなたの性別は。[1つに○]

- |       |       |          |
|-------|-------|----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 回答しない |
|-------|-------|----------|

問1-2 あなたの年齢は。[数字を記入]

歳

問1-3 あなたの職業は。[1つに○]

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1. 大学生 (短大・専門学校含む) | 5. 専業主婦      |
| 2. 会社員             | 6. パート・アルバイト |
| 3. 公務員・団体職員        | 7. 無職        |
| 4. 自営業 (農業含む)      | 8. その他 ( )   |

問1-4 あなたの世帯の家族構成は。[1つに○]

- |                    |            |
|--------------------|------------|
| 1. ひとり暮らし世帯        | 4. 三世帯世帯   |
| 2. 夫婦のみの世帯 (二人暮らし) | 5. その他 ( ) |
| 3. 二世帯世帯           |            |

問1-5 あなたが現在住んでいる地区は。[1つに○]

- |       |         |          |
|-------|---------|----------|
| 1. 松山 | 4. 唐子   | 7. 野本    |
| 2. 平野 | 5. 高坂   | 8. わからない |
| 3. 大岡 | 6. 高坂丘陵 |          |

## 2. 栄養・食生活について

問2-1 あなたの身長と体重をご記入ください。

身長  cm      体重  kg

問2-2 自分自身の体型をどのようにしたいと考えていますか。[1つに○]

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1. もっとやせたい  | 4. 少し太りたい  |
| 2. 少しやせたい   | 5. もっと太りたい |
| 3. 今のままだがよい |            |

問2-3 朝食のとり方はどうですか。[1つに○]

1. 毎日食べる	4. 週に1~2回食べる
2. 週に5~6回食べる	5. ほとんど食べない
3. 週に3~4回食べる	6. その他 ( )

問2-4 あなたの食生活について、あてはまるものを選んでください。[それぞれ1つに○]

項目		
ア) 1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べている <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     主食：ごはん・パン・麺類（そば、うどん、パスタ、中華めん）                      など炭水化物多く含む食品                      主菜：肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む食品                      副菜：野菜・海藻・きのこ類・こんにゃくなど、ビタミンやミネラル・食物繊維が多く含まれる食品                 </div>	1. はい	2. いいえ
イ) 食事を規則正しく食べている	1. はい	2. いいえ
ウ) 栄養バランスなどを参考にメニューを考えている	1. はい	2. いいえ
エ) 1日2回以上野菜を食べている	1. はい	2. いいえ
オ) にんじん・ほうれんそう・ピーマンなどの緑黄色野菜をほぼ毎日食べている	1. はい	2. いいえ
カ) 果物類をほぼ毎日食べている	1. はい	2. いいえ
キ) 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト）を毎日食べている	1. はい	2. いいえ
ク) 外食時やお惣菜、お弁当、食品を購入するときに、カロリーや栄養成分表示を参考にしている	1. はい	2. いいえ
ケ) レストラン・食品売り場・食堂などで、健康に配慮したメニューがあれば利用する	1. はい	2. いいえ
コ) 外食または、調理済みのお惣菜やお弁当を週2回以上食べる	1. はい	2. いいえ
サ) 自分の食生活を改善したいと思っている	1. はい	2. いいえ
シ) 塩分をとり過ぎないようにしている	1. はい	2. いいえ
ス) 地域や職場・学校などで、食生活や栄養について学習をする機会がある	1. はい	2. いいえ
セ) よく噛んで味わって、ゆっくり食べるように意識している	1. はい	2. いいえ

項目		
ソ) 1日1食以上は、家族や友人などと一緒に食事をして いる	1. はい	2. いいえ
タ) 「食育」に関心がある	1. はい	2. いいえ
チ) 「食品ロス」を知っている	1. はい	2. いいえ
ツ) 「地産地消」を心がけている	1. はい	2. いいえ

### 3. 身体活動・運動について

問3-1 次の項目について、あてはまるものを選んでください。[それぞれ1つに○]

項目		
ア) 日常生活でできる限り歩くことを心がけている	1. はい	2. いいえ
イ) 1日30分以上の運動を週3回以上している	1. はい	2. いいえ

⇒ ウ) へ

ウ) 【1日30分以上の運動を週3回以上している場合】 その運動習慣を1年以上継続している	1. はい	2. いいえ
--	-------	--------

問3-2 次のような地域活動に参加していますか。[あてはまるものすべてに○]

1. 自治会活動	7. 健康づくりや運動・スポーツ
2. 地域のまつりやイベント	8. 文化・芸術・趣味の集まり
3. ごみゼロ運動や環境美化	9. 郷土芸能の伝承
4. 防犯・防災・交通安全の活動	10. まちゼミ
5. 地域のサロンなどでの交流	11. その他
6. 高齢者や障がい者、子ども、子育て などの支援活動	( )
	12. 参加しているものはない

問3-3 東松山市では様々なウォーキング事業を行っていますが、参加していますか。  
[あてはまるものすべてに○]

1. スリーデーマーチ	5. 市民活動センターの月例ウォーキング
2. 健康マイレージ	6. その他 ( )
3. 毎日1万歩運動	7. 参加していない
4. プラス1000歩運動	

#### 4. 休養・こころの健康について

問4-1 平均睡眠時間は何時間くらいですか。[1つに○]

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 5時間未満       | 4. 7時間以上～8時間未満 |
| 2. 5時間以上～6時間未満 | 5. 8時間以上       |
| 3. 6時間以上～7時間未満 |                |

問4-2 いつもの睡眠時間で休養が充分とれていますか。[1つに○]

- |              |          |
|--------------|----------|
| 1. 充分とれている   | 4. 足りない  |
| 2. まあまあとれている | 5. わからない |
| 3. やや足りない    |          |

問4-3 最近1ヶ月以内にストレスを感じることはありましたか。[1つに○]

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1. おおいにあった | 4. まったくなかった   |
| 2. 少しあった   | ⇒問4-5へお進みください |
| 3. あまりなかった |               |

問4-4 【問4-3で「1、2、3」と回答された方のみお答えください。  
ストレスを感じた内容はどのようなことですか。[あてはまるものすべてに○]

- |                |  |
|----------------|--|
| 1. 人間関係        | 12. 住居に関すること   |
| 2. 自分の健康・病気    | 13. まわりの生活環境<br>(公害・騒音・交通事情など)   |
| 3. 家族の健康・病気    | 14. 通勤・通学  |
| 4. 生きがい・将来のこと  | 15. 社会問題   |
| 5. 自分の学業・受験・進学 | 16. SNSに関すること  |
| 6. 仕事上のこと      | SNS : ソーシャルネットワーキングサービス。<br>登録した利用者だけが参加できるインターネットのWebサイトのこと。ツイッター、フェイスブック、ライン等。 |
| 7. 身近な人の死      | 17. その他  |
| 8. 家事          | ( )  |
| 9. 育児・出産       |  |
| 10. 子どもの教育     |  |
| 11. 経済的なこと     |  |



問4-5 ストレスを感じたとき、どのように解消を図りますか。

[あてはまるものすべてに○]

1. 人に話をきいてもらう	9. カラオケで歌う
2. 睡眠を充分にとる	10. ギャンブルをする
3. 趣味・スポーツをする	11. 旅行をする
4. 家族で団らんする	12. 散歩・外出をする
5. ゆっくり入浴する	13. 病院などの専門機関に相談する
6. 何か食べる	14. 何もしない
7. お酒を飲む	15. その他
8. 買い物をする	( )

問4-6 悩みやストレスについて誰かに相談したいと思いますか。[1つに○]

1. そう思う	3. どちらかといえばそう思わない
2. どちらかといえばそう思う	4. そう思わない

↓  
問4-8へお進みください

↓  
問4-7にお答えください

問4-7 【問4-6で「3、4」と回答された方のみお答えください。】

相談したいと思わない理由はどのようなことですか。[あてはまるものすべてに○]

1. 相談先が信用できるかどうかわからないから
2. 相談することは恥ずかしいと思うから
3. 相談した経験があるが、その対応が適切ではなかったから
4. 相談先を知らないから
5. 相談窓口の開設時間が自分の都合と合わないから
6. その他 ( )

問4-8 どのような相談の機会があればよいと思いますか。[あてはまるものすべてに○]

1. 公的機関の専門家による相談	5. メールやSNSによる相談
2. 同じ悩みや不安を抱える人たちの集まり	SNS : ソーシャルネットワーキングサービス。 登録した利用者だけが参加できるインターネットのWebサイトのこと。ツイッター、フェイスブック、ライン等。
3. 民間の専門家による相談	6. オンラインによる相談
4. 電話による相談	7. その他 ( )

問4-9 うつ病のサインを知っていますか。[1つに○]

- |          |                        |
|----------|------------------------|
| 1. 知っている | 2. 知らない ⇒問4-11へお進みください |
|----------|------------------------|

問4-10 【問4-9で「1」と回答された方のみお答えください。】

知っているサインはどのようなことですか。[あてはまるものすべてに○]

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 1. 眠れない            | 7. ミスが多くなる     |
| 2. やる気が起きない        | 8. 些細な事で自分を責める |
| 3. いつも疲れていると感じる    | 9. 食欲がない       |
| 4. 以前は楽しめたことが楽しめない | 10. 飲酒量が増えた    |
| 5. 口数が少なくなる        | 11. 涙もろくなる等    |
| 6. 集中力がなくなる        | 12. その他 ( )    |

問4-11 次のような相談窓口を知っていますか。[あてはまるものすべてに○]

- |                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| 1. こころの健康相談（市）   | 7. 働く人のメンタルヘルス相談                 |
| 2. こころの健康相談（県）   | 8. 働く人の「こころの耳電話相談」               |
| 3. 埼玉県こころの電話     | 9. 思いがけない妊娠に関する相談<br>（にんしんSOS埼玉） |
| 4. 埼玉いのちの電話      | 10. その他<br>（ )                   |
| 5. 暮らしとこころの総合相談会 |                                  |
| 6. 若者労働ほっとライン    |                                  |

## 5. 飲酒について

問5-1 現在、お酒は飲みますか。[1つに○]

- |       |         |                |
|-------|---------|----------------|
| 1. 飲む | 2. 飲まない | 3. 以前は飲んだが、やめた |
|-------|---------|----------------|

問6-1へお進みください

問5-2 【問5-1で「1」と回答された方のみお答えください。】

平均して1日3合以上のお酒を飲みますか。[1つに○]

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

\*参考 アルコール換算の目安：日本酒3合

ビール中ビン3本=焼酎1.5合=ワイン(120ml)5杯=ウィスキー・ブランデーダブル3杯

## 6. 喫煙について

問6-1 あなたはたばこを吸いますか。[1つに○]

1. 毎日吸う 2. ときどき吸う	3. 以前吸っていたがやめた 4. 吸わない
----------------------	---------------------------

問6-3へお進みください

【問6-2は、問6-1で「1、2」と回答された方のみお答えください。】

問6-2 たばこをやめたいと思いますか。[1つに○]

1. 1か月以内にやめたい 2. 6か月以内にやめたい	3. いつかはわからないがやめたい 4. やめる気はない
--------------------------------	---------------------------------

問6-3 たばこと健康との関係について、どのように思われますか。[1つに○]

1. たばこを吸う本人と周囲の人の両方に健康面での影響がある	--->問6-4、5にお答えください
2. たばこを吸う本人の健康には影響があるが、周囲の人の健康には影響がない	--->問6-4にお答えください
3. たばこを吸う本人の健康に影響はないが、周囲の人の健康には影響がある	--->問6-5にお答えください
4. たばこを吸う本人、周囲の人の両方に健康面での影響はない	} 問6-6へお進みください
5. その他 ( )	

問6-4 【問6-3で「1、2」と回答された方のみお答えください。】

たばこを吸っている本人の健康に影響があると思うものはなんですか。

[あてはまるものすべてに○]

1. 肺がん	5. 脳卒中	9. COPD(慢性閉塞性肺疾患) COPD : 喫煙などにより肺に慢性的な炎症を起こし、せき・たん・息切れが強くなり、生活に支障をきたす病気。
2. ぜんそく	6. 胃潰瘍	
3. 気管支炎	7. 歯周病	
4. 心臓病	8. 胎児への影響(低体重児)	10. わからない

問6-5 【問6-5で「1、3」と回答された方のみお答えください。】

たばこの煙が、周囲の人の健康に与える影響について、あてはまると思うものはありますか。[あてはまるものすべてに○]

1. 肺がん	5. 脳卒中	9. COPD(慢性閉塞性肺疾患)
2. ぜんそく	6. 胃潰瘍	COPD : 喫煙などにより肺に慢性的な炎症を起こし、せき・たん・息切れが強くなり、生活に支障をきたす病気。
3. 気管支炎	7. 歯周病	
4. 心臓病	8. 胎児への影響(低体重児)	10. わからない

問6-6 以下のような場所での分煙(禁煙)対策について、どう感じますか。[1つに○]

	分煙(禁煙) されている	ほぼ分煙 されている	あまり分煙 されていない	分煙されて いない	わからない
ア) 家庭	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
イ) 飲食店	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
ウ) 職場	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
エ) 公共施設等	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>

問6-7 たばこと健康を考える上で、どのような取り組みが特に必要だと思いますか。

[あてはまるものすべてに○]

1. 未成年者の喫煙対策 2. 禁煙を支援する講座や教室の充実 3. たばこが健康に及ぼす影響についての知識の普及 4. 現状のままでよい 5. その他 ( )
--

## 7. 歯・口腔の健康について

問7-1 歯の汚れ(着色、歯垢、歯石)を取るなどの清掃や歯科健診を定期的に受けていますか。[1つに○]

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問7-2 あなたは、噛んで食べることができますか。[1つに○]

1. 何でも噛んで食べることができる	3. 噛めない食べ物が多い
2. 一部噛めない食べ物がある	4. 噛んで食べることはできない



問8-2 【問8-1で「6」と回答された方のみお答えください。】

受けていない理由は何ですか。[あてはまるものすべてに○]

1. 忙しくて受ける時間がない	7. 関心がない
2. 健診を受ける機会がない	8. 面倒くさい
3. 健診場所が遠い	9. 健診の日程が自分の都合と合わないから
4. 健診に費用がかかる	10. その他
5. 異常が見つかるのがこわい	( )
6. 自分の健康に自信がある	( )

問8-3 あなたは、過去1～2年間にがん検診を受けましたか。[それぞれ1つに○]

		受けなかった	受けた		
			市が実施した検診	勤め先または健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した検診	その他
ア) 胃がん検診	過去1年間に⇒	1	2	3	4
イ) 胃がん検診	過去2年間に⇒	1	2	3	4
ウ) 肺がん検診	過去1年間に⇒	1	2	3	4
エ) 大腸がん検診	過去1年間に⇒	1	2	3	4
【オとカは、女性が回答】					
オ) 子宮がん（子宮頸がん）検診	過去2年間に⇒	1	2	3	4
カ) 乳がん検診	過去2年間に⇒	1	2	3	4

問8-4 【問8-3の項目で、1つでも「1」と回答された方のみお答えください。】

がん検診を受けていない理由は何ですか。[あてはまるものすべてに○]

1. 忙しくて受ける時間がない	7. 関心がない
2. 検診を受ける機会がない	8. 面倒くさい
3. 検診場所が遠い	9. 検診の日程が自分の都合と合わないから
4. 検診に費用がかかる	10. その他
5. 異常が見つかるのがこわい	( )
6. 自分の健康に自信がある	( )

問8-5 あなたは、健康管理について関心が高いと思いますか。[1つに○]

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 非常に高いと思う   | 4. やや低いほうだと思う |
| 2. まあ高いほうだと思う | 5. 低いと思う      |
| 3. 普通だと思う     |               |

問8-6 あなたは現在の生活習慣を改善したいと思いますか。[1つに○]

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. とてもそう思う | 3. あまり思わない  |
| 2. ややそう思う  | 4. まったく思わない |
|            | 5. わからない    |

問8-8へお進みください

問8-7 【問8-6で「1、2」と回答された方のみお答えください。】

改善したい生活習慣はなんですか。[あてはまるものすべてに○]

- |         |              |
|---------|--------------|
| 1. 食生活  | 5. 喫煙        |
| 2. 運動習慣 | 6. 健康診査などの受診 |
| 3. 休養   | 7. その他       |
| 4. 飲酒   | ( )          |

問8-8 健康の維持増進のために、日常生活で取り組んでいることはありますか。

[あてはまるものすべてに○]

- |                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| 1. 健康診査・健康診断・人間ドック<br>・がん検診を受診する | 7. 健康教室・健康講座への参加          |
| 2. 健康に良い食事を心がける                  | 8. 自治会やボランティア活動等の社会<br>活動 |
| 3. 継続的な運動をするように心がける              | 9. 友人との交流などによる気分転換        |
| 4. 十分な睡眠・休養                      | 10. その他                   |
| 5. 飲酒量のコントロール                    | ( )                       |
| 6. 喫煙量のコントロール・禁煙                 | 11. 何も取り組んでいない            |

健康づくりについてのご意見、アイデアなどがありましたら、自由に記入してください。

質問は以上です。アンケート調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。