

問8① 現在、あなたは幸せと思いますか。

1. 幸せと思う
2. どちらかといえば幸せと思う
3. どちらかといえば幸せと思わない
4. 幸せではない
5. わからない

② ①で「幸せ」を判断する際に、重視した項目は何ですか。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 健康状況
2. 日々の食事
3. 日々の睡眠
4. 家計の状況
5. 就業状況
6. 自由な時間・充実した余暇
7. 仕事や趣味、社会貢献などの生きがい
8. 家族関係
9. 友人関係
10. 学校・職場の人間関係
11. 地域コミュニティとの関係
12. その他 ()
13. なし

【身体活動・運動について】

問9① ウォーキングやスポーツなどの運動（30分以上）をどのくらいの頻度で行っていますか。

1. 毎日
2. 週4～6回
3. 週3回
4. 週2回
5. 週1回
6. 週1回未満
7. ほとんど行っていない

② ①の運動を1年以上実施していますか。

1. はい
2. いいえ



③ ①で「ほとんど行っていない」と答えた方に聞きます。主な理由を選んでください。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 身体にけがや痛みがある、または、医師に運動を制限するように言われている
2. 身近に施設や場所がない
3. 時間の余裕がない
4. 一緒に行く人がいない
5. 費用がかかりそうだから
6. 運動に関する情報がない
7. 運動の必要性を感じていない
8. 運動が嫌い
9. その他 ()
10. なし

問10 日常生活の中で健康のために、心がけていることがありますか。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. エレベーターを使わずに階段を使うようにしている
2. テレビを見るときなどに体を動かすようにしている（ストレッチ等）
3. 通勤、通学等で体を動かすようにしている（自転車、徒歩等）
4. 家事をしながら体を動かすようにしている
5. 園芸や庭仕事で体を動かすようにしている
6. 積極的に外出するようにしている
7. その他 ()
8. なし

問11 「+10（プラステン）」（今より一日10分多く体を動かすこと）で、健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）を延ばすことができることを知っていますか。

1. 知っている
2. 聞いたことはある
3. 知らない

【歯・口腔について】

問 19① 1日に何回歯みがきをしますか。

1. 3回以上 2. 2回 3. 1回 4. 0回 5. 総入れ歯

(回答が4または5の方は、⑤へ)

② 歯みがきの時間は平均どのくらいですか。

1. 3分以上 2. 1～3分未満 3. 1分未満

③ 1日の中で一番ていねいに歯みがきをするのはいつですか。

1. 朝食後 2. 昼食後 3. 夕食後 4. 寝る前 5. その他 ()

④ あなたがしているていねいな歯みがきとは、どのようなものですか。

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 時間をかけて歯を一本一本みがく 2. デンタルフロスを使う
3. 歯間ブラシを使う 4. 手鏡を使用して歯並びを見ながらみがく
5. その他 () 6. なし

⑤ 過去1年間に歯の健診を受けましたか。

1. はい 2. いいえ



【アルコールについて】

問 20① 「健康に影響のない飲酒の量」は、例示のとおりであることを知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

【例示】健康に影響のない一日の飲酒量
(日本酒1合180ml相当)

ビール	中ビン1本	500ml
焼酎	0.6合	約110ml
ウイスキー	ダブル1杯	60ml
ワイン	1/4本	約180ml
缶チューハイ	1.5缶	約520ml

※体調による差や個人差があります

② 週に何日くらいお酒を飲みますか。

1. ほぼ毎日 2. 週半分以上
3. 週半分以下 4. 月1～2回 5. 飲まない



③ ②で1～4を答えた方に聞きます。1日あたりどのくらいの量を飲みますか。

1. ①の例示以上飲んでいることが多い 2. 大体、①の例示程度の量を飲んでいる
3. 必ず①の例示以内の量を守っている

【たばこについて】

問 21 たばこを吸いますか。

1. 吸っている 2. 以前は吸っていたがやめた 3. 吸ったことがない

問 22 加熱式タバコの煙も、身体への害や受動喫煙の害があることを知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

問 23 「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」という病気を知っていますか。

1. どんな病気か知っている 2. 名前は聞いたことがある 3. 知らない



問 24 令和 2 年 3 月現在、宇部市内に禁煙外来を開設している医療機関が 30 か所（公表分）あります。禁煙外来が開設されている医療機関を知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

問 25 ショッピングモールや飲食店（居酒屋・スナック・バーを除く）について、どのような禁煙対策を実施している店を選びますか。※いずれかを 1 つだけ選んでください。

1. 敷地内（店内も含む）全面禁煙の店 2. 店内全面禁煙の店
3. 店内分煙（完全個室の喫煙室がある）の店 4. 店内自由喫煙の店

【がん検診・健康診断について】

問 26① あなたは過去 1 年間に健康診断（総合健診や人間ドック）を受けましたか。

1. はい 2. いいえ

② ①で 1 次検査の結果、2 次検査（再検査・精密検査）が必要になった方に聞きます。

2 次検査を受けられましたか。 1. 受けた 2. 受けていない



問 27 あなたは過去 1 年間に以下のがん検診を受けましたか。

※あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 胃がん検診（バリウムによる X 線撮影や内視鏡等） 2. 大腸がん検診（便潜血検査や大腸カメラ等）
3. 肺がん検診（胸の X 線撮影や喀痰^{かくたん}検査など） 4. いずれも受けていない

問 28 女性の方に聞きます。あなたは過去 2 年間に以下のがん検診を受けましたか。

※あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 子宮がん検診 2. 乳がん検診 3. いずれも受けていない

問 29 がん検診についてどこから情報を得ていますか？

※あてはまるものすべてに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 市広報 2. はがき等の受診案内 3. インターネット（携帯電話を含む）
4. 新聞・週刊誌等 5. 家族、友人、知人 6. 健幸アンバサダー
7. 医療機関 8. 公共施設 9. スーパー等
10. 所属する学校や職場 11. その他（ ） 12. なし

問 30 どうすれば、健康診断やがん検診を受けやすくなると思いますか。

※あてはまるもの 3 つまでに○を、該当がない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 健診等の日時や場所、金額などの情報がいつでも確認できる
2. 受診案内の電話やはがきなどを定期的にもらう 3. 平日の夜間に受診できる
4. 土日や祝日に受診できる 5. 自己負担が少ない、または無料で受診できる
6. 職場で集団健診を実施する 7. 同時に複数の健診等が受診できる
8. 予約なしに受診できる 9. 近くの医療機関で受診できる
10. 結果の説明がすぐに受けられる 11. 託児がある 12. どんな条件でも受けない
13. その他（ ） 14. なし

【休養・心の健康づくりについて】



問 31 ここ 1 か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

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 32 以下の活動や集いに参加したいと思いませんか。(新型コロナウイルス感染症が収束したとき)

	とても参加したい	まあ参加したい	あまり参加したくない	まったく参加したくない
① 自治会・校区活動 (例：運動会、敬老会、清掃活動など)	1	2	3	4
② ボランティア・奉仕活動 (例：環境美化活動、安心安全見守り活動)	1	2	3	4
③ 趣味のサークルや集い	1	2	3	4

問 33① ここ 2 週間、日常的に 1 日 30 分以上の会話(電話等による会話を含む)をしていますか。

※月に数回程度など、「日常的」といえない場合は、「いいえ」を選択してください。

1. はい 2. いいえ

② ①で「はい」と答えた方に聞きます。会話はだれとしますか。

※あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 家族 2. 家族以外の人

問 34 現在、心や人間関係などの悩みがありますか。

1. ある 2. ない

問 35① 心や人間関係の悩みについて相談する人がいますか。

1. いる 2. いない

② ①で「いる」と答えた方に聞きます。相談する人は誰ですか。

※あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 家族 2. 友人・知人・同僚 3. 近所の人 4. 医師 5. 専門の相談員
6. 学校の先生・職場の上司 7. その他 ()

問 36 あなたは心や人間関係の悩みについての相談に応じる行政、職場、学校、専門機関等の相談窓口があることを知っていますか。

1. よく知っている 2. ある程度知っている
3. あまり知らない 4. まったく知らない

問 37 あなたはゲートキーパー(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、その後も気にかけて温かく見守る人のこと)という言葉を知っていますか？

1. 知っている 2. 聞いたことはある 3. 知らない

問 38 あなたは身近にゲートキーパーがいると分かったら、相談したいと思いますか。

1. 思う 2. 少し思う 3. あまり思わない 4. 思わない

【その他健康づくりの取組について】

問 39 20歳以上の方に聞きます。ポイントをためて景品と交換できる「はつらつ健幸ポイント」を知っていますか。

1. 参加しているし、ポイントの交換をしたことがある
2. 参加しているが、ポイントの交換をしたことはない
3. 知っているが、参加していない（理由：) 4. 知らない



問 40 情報が届かないことによる健康格差の解消を図ることにより、地域住民のヘルスリテラシー^{※3}を向上させ、各種健康施策や健康サービスの活性化を図るため、市が養成している「健幸アンバサダー」を知っていますか。

1. 受講済み 2. 知っているが、受講したことはない 3. 知らない

問 41 今後、宇部市で進める健康づくり等について、ご意見がありましたらお書きください。

裏面の、「健康づくりにおける新型コロナウイルス感染症の影響に関するアンケート」もお答えください。

※3 健康に関する知識やそれを活用する能力

健康づくりにおける新型コロナウイルス感染症の影響に関するアンケート

(注)本紙では、新型コロナウイルス感染症を単に「感染症」と表記しています。

Q1 感染症の流行で、心身や生活習慣に悪い影響はありましたか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 生活が不規則になった
2. 体重が増えた
3. 体重が減った
4. 運動など体を動かす機会が減った
5. 食事のバランスが悪くなった
6. 睡眠の質(時間や充足感)が低下した
7. 飲酒量が増えた
8. たばこの量が増えた
9. 人との交流が減った
10. 外出する機会が減った
11. その他(具体的に: _____)
12. 悪くなったことはない

Q2 感染症の流行で、運動や食事など日頃の健康づくりへの意識に変化がありましたか。

(いずれかを1つだけ選択)

1. 健康づくりへの意識が向上した
2. 変わらない
3. 健康づくりへの意識が低下した

Q3 感染症の流行で、心身の健康づくりのために新たに取り組んだことはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

1. 規則正しい生活を送るようになった
2. 体を動かすようになった
3. バランスのとれた食事をするようになった
4. 睡眠時間を確保するようになった
5. 飲酒量を減らした
6. 禁煙した
7. 健康診断やがん検診を受けた(今後受けようと思っている)
8. オンラインで人と交流することが増えた
※ブログ、Line や Facebook などの SNS、Zoom や Skype などの Web 会議システムなど
9. その他(具体的に: _____)
10. 新たに取り組んだことはない

Q4 感染症の流行で、ご自身の健康や地域のことで気になることがあればお書きください。

(例)健康に関する影響や感じること、地域の状況やご近所の子供や高齢者の様子など

*** 質問は以上です。ご協力ありがとうございました。***