

## 生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート調査

## アンケート調査協力をお願い

市民の皆さまには、日頃から市政に関するご理解とご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

本市では、すべての市民が健康で安心していきいきと暮らすことができるまちの実現を目指し、平成 26 年 3 月に第 2 次枚方市健康増進計画を、また、平成 28 年 3 月には枚方市歯科口腔保健計画を策定し、市民の健康づくりの推進に取り組んできました。

本調査は、この取組の最終評価および次期計画策定の基礎資料を得るために実施するものであり、アンケートを通じて皆さまのご意見を伺い、各計画の今後の推進において参考とさせていただきます。

ご多忙の中、恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。なお、今回の調査は、本市在住の 16 歳以上の方の中から、無作為に 3,500 人を抽出しました。ご記入いただいた内容については、すべてコンピューターで統計的に処理し、個々の調査票を公表したり、調査の目的以外に使用したりすることは一切ありません。

令和 4 年 12 月

枚方市長 伏見 隆

## ご記入、ご返送のお願い

- ◆ 回答は、お名前を記入いただく必要はありません。
- ◆ 質問ごとに、あてはまる番号を○で囲んでください。
- ◆ 記入された調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）でご返送ください。

**令和 5 年 1 月 6 日（金）までに**投函をお願いします。

- ◆ なお回答は右記コードから WEB 回答もできます。  
（WEB 回答の場合は、調査票の返信は不要です）
- ◆ この調査に関するお問い合わせ先

枚方市 健康福祉部  
健康づくり・介護予防課

電話 072-841-1458  
FAX 072-840-4496



## 回答用紙

この用紙を同封の返信用封筒に入れ、令和5年1月6日（金）までに投函ください。

### <健康状態についてお伺いします>

問1-1 現在の健康状態はいかがですか。

1. よい 2. まあよい 3. ふうふう 4. あまりよくない 5. よくない

問1-2 コロナ流行直前（令和2年（2020年）以前）の健康状態はいかがでしたか。

【新設】

1. よい 2. まあよい 3. ふうふう 4. あまりよくない 5. よくない

問2 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

1. ない 2. ある

問3 過去30日間に、身体の病気やけがで、身体の健康がすぐれないことがありましたか。

【新設】

合計 \_\_\_\_\_ 日間（ない場合は「0」とし、0～30の数値を記入）

問4 過去30日間に、こころの健康がすぐれないことがありましたか。

【新設】

（ストレス、ゆううつや気分的な問題などを含む）

合計 \_\_\_\_\_ 日間（ない場合は「0」とし、0～30の数値を記入）

問5 過去30日間に、身体やこころの健康がよくないために普段の活動ができなかった日がありましたか。

合計 \_\_\_\_\_ 日間（ない場合は「0」とし、0～30の数値を記入）

【新設】

### <食生活についてお伺いします>

問6 日ごろ、健康のために次のような実践をしていますか。（複数回答可）

【新設】

1. 規則正しく朝、昼、夕の食事をとっている  
2. バランスのとれた食事をしている  
3. 食べ過ぎないようにしている  
4. 特に意識して実行していない  
5. その他（ \_\_\_\_\_ ）

問7 野菜をなるべく多く食べるようにしていますか。

【変更】

1. 積極的にしている  
2. できるだけするようにしている  
3. したいと思うが、できていない  
4. したいと思わないし、していない
- 問8 減塩をしていますか。（減塩とは、薄味にする、麺類の汁は残す、減塩の商品を選ぶなどです）
1. 常に減塩している  
2. 時々している  
3. しないといけないと思うができていない  
4. 全くしていない

### <飲酒習慣についてお伺いします>

問9-1 どれくらいの頻度でお酒を飲んでいますか。

1. 飲まない → 問10-1に進んでください  
2. 月1～3回 3. 週1～2日 4. 週3～4日  
5. 週5～6日 6. 毎日

問9-2～4をお答えください

問9-2 お酒を飲む日は1日当たりどれくらい飲んでますか。

1. 1合未満
2. 1合～2合未満
3. 2合～3合未満
4. 3合以上

**1合の目安**

日本酒 1合 180ml ・ ビール中瓶 500ml  
ワイン 200ml ・ 焼酎 25度 90ml  
ウイスキーダブル 60ml

問9-3 コロナ流行前（令和2（2020）年より前）と比べて、飲酒回数（頻度）に変化はありますか。 **【新設】**

1. 変わらない
2. 飲酒頻度が増えた
3. 飲酒頻度が減った

問9-4 コロナ流行前（令和2（2020）年より前）と比べて、1日の飲酒量に変化はありますか。 **【新設】**

1. 変わらない
2. 飲酒量が増えた
3. 飲酒量が減った

<喫煙習慣についてお伺いします>

問10-1 喫煙についてお伺いします。あなたは、タバコを吸っていますか。

1. 吸ったことがない
2. 過去に吸っていたがやめた
3. 吸っている（ ）年間

問11に進んでください

問10-2～3をお答えください。

問10-2 コロナ流行前（令和2（2020）年より前）と比べて、喫煙量に変化はありますか。

1. 変わらない
2. 喫煙量が増えた
3. 喫煙量が減った

**【新設】**

問10-3 今後の禁煙についてはいかがですか。

1. 禁煙したい
2. 禁煙は考えていない

問11 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」という病気を知っていますか。

1. よく知っている
2. 聞いたことがある
3. 知らない

慢性閉塞性肺疾患は、喫煙（受動喫煙を含む）等がきっかけで、肺胞の破壊や気道の炎症が起き、息切れ等が生じる病気です。

<運動習慣についてお伺いします>

問12-1 現在、ウォーキングやテニス、水泳などのスポーツ・運動を定期的に行っていますか。

（通勤、通学、仕事中、買い物等での運動は含めません。）

1. 1回30分以上、週2回以上、1年以上運動を行っている
2. 「1」の条件には一致しないが、週2回以上の運動を行っている
3. 週1回程度の運動を行っている
4. 月1～2回程度の運動を行っている
5. 特に何もしていない





<健診（検診）の受診状況についてお伺いします>

問 26 あなたは、この1年間に次の検診（健診）を受けましたか。受診の有無や検診種別（どのような機会に受けたか）について、あてはまるものに○をしてください。

※がん検診については、健康診断、健康診査及び人間ドックの中で受診したものを含みます

健診・検診項目	健診・検診の 受診の有無	検診種別				健診・検診 受診後の 精密検査の 指示の有無 【新設】	精密検査 受診の有無 【新設】
		枚 方 市 の 健 診 ・ 検 診	職 場 の 健 診 ・ 検 診	人 間 ド ック	そ の 他		
住民健診、職場健診、特定健康診査、人間ドック、後期高齢者医療健康診査等 ※身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など	1. 受けていない 2. 受けた →					1. ない 2. あった →	1. 受けていない 2. 受けた
肺がん検診 ※胸のレントゲン撮影や喀痰（かたん）検査など	1. 受けていない 2. 受けた →					1. ない 2. あった →	1. 受けていない 2. 受けた
大腸がん検診 ※便潜血反応検査（検便）など	1. 受けていない 2. 受けた →					1. ない 2. あった →	1. 受けていない 2. 受けた
胃がん検診 ※バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡（胃カメラ、ファイバースコープ）による撮影など	1. 受けていない 2. 受けた →					1. ない 2. あった →	1. 受けていない 2. 受けた
子宮頸がん検診 ※子宮の細胞診検査など	1. 受けていない 2. 受けた →					1. ない 2. あった →	1. 受けていない 2. 受けた
乳がん検診 ※マンモグラフィ撮影や乳房超音波（エコー）検査など	1. 受けていない 2. 受けた →					1. ない 2. あった →	1. 受けていない 2. 受けた
前立腺がん検診 ※腫瘍マーカー検査（血液検査）など	1. 受けていない 2. 受けた →					1. ない 2. あった →	1. 受けていない 2. 受けた
肝炎ウイルス検診 ※B型・C型肝炎ウイルス検査（血液検査）など	1. 受けていない 2. 受けた →					1. ない 2. あった →	1. 受けていない 2. 受けた

<歯と口腔の健康についてお伺いします>

問 27 食べる時の状態についてお答えください。

【変更】

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 28 食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすることがありますか。【変更】

1. ない
2. たまにある
3. よくある

問 29 現在のご自分の歯の本数について教えてください。

(さし歯はあなたの歯の本数に含みます。親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。歯の総数は、上下 14 本ずつ合計 28 本が一般的ですが、28 本より多かったり、少なかったりすることもあります。)

1. 28 本以上
2. 24 本～27 本
3. 20 本～23 本
4. 10 本～19 本
5. 1～9 本
6. 0 本
7. わからない

問 30 何を使って口腔清掃をしていますか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. 歯ブラシ
2. 電動歯ブラシ
3. 歯間ブラシ
4. デンタルフロス（糸ようじ）
5. 舌ブラシ
6. 歯磨き剤
7. 洗口液
8. その他（ ）

問 31-1 歯を磨く頻度はどのくらいですか。（歯が全くない人は回答不要です）

【変更】

1. 毎日磨く → 問 31-2 をお答えください。
2. ときどき磨く } 問 32 に進んでください
3. 磨かない }

問 31-2 1 日何回磨きますか

1. 1 回
2. 2 回
3. 3 回以上

問 32 歯を磨くときに歯磨き剤を使っていますか。

1. フッ素入りの歯磨き剤を使用
2. フッ素は入っていない歯磨き剤を使用
3. フッ素入りか分からない歯磨き剤を使用
4. 使っていない

問 33 この 1 年間に、歯科医院で歯ブラシを使って具体的に口腔の効果的な清掃について個別に指導を受けましたか。

1. はい
2. いいえ

問 34 過去 1 年間に、歯科医院で歯科検診を受けましたか。

1. はい
2. いいえ

問 35—1 かかりつけの歯科医院※はありますか。

1. はい → 問32-2をお答えください。
2. いいえ → 問33に進んでください。

※かかりつけの歯科医院とは、痛いなどの症状があって不都合な時にだけ通う歯科医院ではなく、定期的に受診して、健診、ブラッシング指導、歯石除去等の口腔管理を受けている歯科医院をさします。

問 35—2 コロナ流行前（令和2（2020）年より前）と比べて、かかりつけ歯科受診への頻度に変化はありますか。 【新設】

1. 変わらない
2. 受診回数は減った
3. 受診回数が増えた

問 36 歯科医院へはどのような場合に行きますか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. 気になるところがなくても、定期的に行く（健診、フッ素塗布、歯石除去、歯のクリーニング等のため）
2. 健康診査の結果、歯科医院に行くように言われたら行く
3. 痛いなどの症状があったら行く
4. 痛いなどの症状があってもなかなか行けない（行かない）
5. その他（ ）

問 37 歯周病を進行させる要因として喫煙がありますが、知っていましたか。

1. はい
2. いいえ

問 38 歯周病を進行させる要因として糖尿病がありますが、知っていましたか。

1. はい
2. いいえ

問 39 歯や歯ぐきの健康についてどのようなことに注意していますか。あてはまるものすべてに○をしてください。

1. 定期的に歯科医院に行くようにしている
2. 食事の後、歯を磨いたり口をすすいだりするようにしている
3. 歯ぐきの健康のため歯の根もとまで磨くようにしている
4. 甘いものを食べたり飲んだりしないように気を付けている
5. バランスのとれた食事をこころがけている
6. よくかんで食べるようにしている
7. 注意していない
8. その他（ ）

問 40 口腔ケアが、「誤嚥性肺炎※」の予防につながることを知っていますか。

1. よく知っている
2. 聞いたことがある
3. 知らなかった

※ 「誤嚥性肺炎」とは、加齢などにより、のみこむ能力が低下することが原因となり、口腔内の細菌が、誤って食べ物や唾液などと一緒に肺に入ることによって肺炎になってしまうことです。日頃の歯磨きや入れ歯の手入れ等の口腔内清掃や定期的に専門的な「口腔ケア」を行うことで、この「誤嚥性肺炎」を減少させることができると言われています。

問 41 「嚙ミング30※」という言葉を知っていますか。

1. よく知っている
2. 聞いたことがある
3. 知らなかった

※ 厚生労働省では、ひと口30回以上かんで食べることを目標とする「嚙ミング30（カミングサンマル）」を提唱しています。



問42 「8020運動\*」という言葉を知っていますか。

1. よく知っている      2. 聞いたことがある      3. 知らなかった

※「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」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、生涯にわたり自分の歯で食べ、味わい、元気に話すことを目指して、歯と口腔の健康づくりを進めることを意味します。

問43 健康づくりについて、ご意見・ご提言などをご自由に記入してください。

なお、調査の性格上、個別の返答はいたしかねますことを、あらかじめご了承ください。

<あなた自身のことについてお伺いします>

●性別、年齢をご記入ください。

1. 男性    2. 女性    3. 男性・女性では答えられない    4. 答えない

年齢：\_\_\_\_\_歳（数値を記入）

●身長、体重をご記入ください。

身長：\_\_\_\_\_cm（数値を記入）    体重：\_\_\_\_\_kg（数値を記入）

●ふだん一緒にお住まいで、生計を共にしている方は、あなたを含めて何人ですか（旅行、入院など一時的に不在の方は含み、単身赴任、施設入所など長期的に不在の方は除きます）。

合計 \_\_\_\_\_人（数値を記入）

●お住まいの町名をご記入ください。（例：枚方市 大垣内町）

枚方市 \_\_\_\_\_

●あなたの職業は次のどれにあてはまりますか。

1. 自営業（農業含む）    2. 会社員・公務員    3. パート・アルバイト・派遣社員  
4. 学生    5. 家事専業    6. 無職  
7. その他（ \_\_\_\_\_ ）

協力いただき、ありがとうございました。

ご回答後は、同封の返信用封筒に入れ（切手不要）、

**令和5年1月6日（金）までに**、投函して下さるようお願いいたします。

※今回の調査では、調査目的達成のため、市民のコロナ禍前後の健康的な生活習慣の取組状況と健康状態の関連性に関する研究分析を行うことにしております。

この研究分析への参加を望まれない方は、研究分析の対象から除外しますので、下記□にチェック☑いただきますようお願いいたします。

研究対象からの除外をお願いします。

あなたの健康づくりを応援します！

枚方市の健康づくりサイトはこちらから👉

