

令和4年度 健康づくりに関する市民アンケート調査

(単純集計 R5.2.8報告)

【質問1】性別

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
男	713	40.9
女	994	57.0
その他または答えたくない	7	0.4
無回答	30	1.7

【質問2】年齢

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
20歳～24歳	53	3.0
25歳～29歳	75	4.3
30歳～34歳	76	4.4
35歳～39歳	92	5.3
40歳～44歳	120	6.9
45歳～49歳	139	8.0
50歳～54歳	177	10.1
55歳～59歳	179	10.3
60歳～64歳	154	8.8
65歳～69歳	171	9.8
70歳～74歳	246	14.1
75歳以上	247	14.2
無回答	15	0.9

【質問3】職業

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
会社員	532	30.5
自営業	84	4.8
公務員	75	4.3
パート・アルバイト	306	17.5
専業主婦（主夫）	314	18.0
学生	31	1.8
無職	314	18.0
その他	66	3.8
無回答	22	1.3

【質問4】同居している家族構成

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
単身世帯（ひとり暮らし）	226	13.0
一世代世帯（夫婦だけ）	545	31.3
二世帯世帯（親と子）	823	47.2
三世帯世帯（親・子・孫）	88	5.0
その他	43	2.5
無回答	19	1.1

【質問5】加入している健康保険の種類

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
国民健康保険	594	34.1
国民健康保険（退職者）	66	3.8
協会けんぽ	252	14.4
後期高齢者健康保険	177	10.1
共済組合保険	147	8.4
組合健康保険	411	23.6
その他	41	2.4
わからない・未加入	19	1.1
無回答	37	2.1

【質問6】世帯の昨年1年間の年間収入

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
200万円未満	267	15.3
200万円以上600万円未満	811	46.5
600万円以上	522	29.9
わからない	111	6.4
無回答	33	1.9

【質問7】住まいから、距離がもっとも近い市役所・支所

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
松戸市役所	451	25.9
常盤平支所	287	16.5
馬橋支所	207	11.9
小金支所	147	8.4
小金原支所	98	5.6
新松戸支所	203	11.6
六実支所	109	6.3
東松戸支所	138	7.9
矢切支所	84	4.8
無回答	20	1.1

【質問8】過去1ヶ月間に医療機関等を受診しましたか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
受診した	1,150	65.9
受診していない	571	32.7
無回答	23	1.3

【質問8-1】どのような病気で受診しましたか

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	1,150	100.0
内分泌・代謝に関する病気（糖尿病・脂質異常症（高コレステロール血症等）・バセドウ病等）	236	20.5
精神・神経に関する病気（うつ病・認知症・パーキンソン病・神経痛・麻痺等）	85	7.4
目に関する病気	151	13.1
耳に関する病気	46	4.0
循環器に関する病気（高血圧症・脳卒中（脳出血・脳梗塞等）・狭心症・心筋梗塞等）	321	27.9
呼吸器に関する病気（風邪・アレルギー性鼻炎・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・喘息等）	117	10.2
消化器に関する病気（胃・十二指腸・肝臓・胆のう等の病気）	77	6.7
歯に関する病気（むし歯・歯肉炎・歯周病・入れ歯等の調整等）	376	32.7
皮膚に関する病気（アトピー性皮膚炎等）	115	10.0
筋骨格に関する病気（痛風・関節リウマチ・関節症・肩こり症・腰痛症・骨粗しょう症等）	163	14.2
尿路や生殖器に関する病気（腎臓病・前立腺肥大症・更年期障害等）	70	6.1
骨折等のけが、やけど等	32	2.8
貧血、血液に関する病気	20	1.7
悪性新生物（がん）	40	3.5
妊娠・産褥（切迫流産・前置胎盤等）	10	0.9
不妊症	7	0.6
その他	121	10.5
不明	2	0.2
無回答	11	1.0

【質問9】健康のために心がけていること

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
食事や栄養に気をつけている	1,074	61.6
体を動かしたり運動をするようにしている	914	52.4
休養や睡眠を十分とるようにしている	830	47.6
ストレス解消を心がけている	519	29.8
定期的に健康診断を受けるようにしている	850	48.7
定期的のがん検診を受けるようにしている	282	16.2
定期的に歯科健診を受けるようにしている	571	32.7
仕事や家事等で疲れすぎないようにしている	388	22.2
たばこを減らした(やめた)・吸わない	433	24.8
飲酒の量を減らした(やめた)・飲まない	363	20.8
体重や血圧を測る等健康チェックをしている	655	37.6
よく噛んで食べるようにしている	302	17.3
その他	28	1.6
特に何もしていない	110	6.3
無回答	18	1.0

【質問10】身長がわかりますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
わかる	1,682	96.4
わからない	41	2.4
無回答	21	1.2

【質問10】体重がわかりますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
わかる	1,636	93.8
わからない	80	4.6
無回答	28	1.6

【質問10】腹囲(へそまわり)がわかりますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
わかる	933	53.5
わからない	719	41.2
無回答	92	5.3

【質問10】腹囲(へそまわり)／男性

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	489	100.0
85cm未満	242	49.5
85cm以上	246	50.3
無回答	1	0.2
平均	85.3	

【質問10】腹囲(へそまわり)／女性

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	432	100.0
90cm未満	368	85.2
90cm以上	64	14.8
無回答	-	-
平均	77.4	

【質問10】BMI

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
18.5未満(やせ)	145	8.3
18.5~25.0未満(標準)	1,103	63.2
25.0以上(肥満)	380	21.8
無回答	116	6.7
平均	22.7	

【質問11】朝食をとりますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
ほとんど毎日食べる	1,385	79.4
週4～5日食べる	95	5.4
週2～3日食べる	95	5.4
ほとんど食べない	160	9.2
無回答	9	0.5

【質問12】「朝食」の主食、主菜、副菜について

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
ほぼ毎日そろっている	547	31.4
週4～5日そろっている	120	6.9
週2～3日そろっている	146	8.4
そろっていないことが多い	762	43.7
食べない	150	8.6
無回答	19	1.1

【質問12】「昼食」の主食、主菜、副菜について

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
ほぼ毎日そろっている	496	28.4
週4～5日そろっている	248	14.2
週2～3日そろっている	305	17.5
そろっていないことが多い	621	35.6
食べない	54	3.1
無回答	20	1.1

【質問12】「夕食」の主食、主菜、副菜について

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
ほぼ毎日そろっている	983	56.4
週4～5日そろっている	272	15.6
週2～3日そろっている	221	12.7
そろっていないことが多い	230	13.2
食べない	18	1.0
無回答	20	1.1

【質問13】食生活で注意していること

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
必ず朝食をとる	1,034	59.3
1日3食食べる	890	51.0
食事は決まったときにとる	541	31.0
いろいろな種類の食品をバランスよくとる	612	35.1
食事は腹八分目におさえる	454	26.0
野菜を十分とる	811	46.5
間食をしない	296	17.0
塩分を取り過ぎない	641	36.8
脂肪や糖分を取り過ぎない	558	32.0
その他	68	3.9
気をつけていることはない	140	8.0
無回答	3	0.2

【質問14】健康の維持増進のために意識的に体を動かしていますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
いつもしている	361	20.7
時々している	606	34.7
以前はしていたが現在はしていない	301	17.3
まったくしていない	332	19.0
無回答	144	8.3

【質問14-1】1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続していますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	967	100.0
はい	567	58.6
いいえ	364	37.6
無回答	36	3.7

【質問14-2】歩行などの身体活動を1日1時間以上実施していますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	967	100.0
はい	576	59.6
いいえ	370	38.3
無回答	21	2.2

【質問15】「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉やその意味を知っていますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
言葉も意味もよく知っている	130	7.5
言葉も知っているし、意味も大体知っている	166	9.5
言葉は知っているが、意味はあまり知らない	155	8.9
言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	251	14.4
言葉も意味も知らない	1,016	58.3
無回答	26	1.5

【質問16】「フレイル」という言葉や、その意味を知っていますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
言葉も意味もよく知っている	155	8.9
言葉も知っているし、意味も大体知っている	231	13.2
言葉は知っているが、意味はあまり知らない	119	6.8
言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	190	10.9
言葉も意味も知らない	1,024	58.7
無回答	25	1.4

【質問17】「オーラルフレイル」という言葉や、その意味を知っていますか。

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
言葉も意味もよく知っている	97	5.6
言葉も知っているし、意味も大体知っている	183	10.5
言葉は知っているが、意味はあまり知らない	111	6.4
言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	163	9.3
言葉も意味も知らない	1,165	66.8
無回答	25	1.4

【質問18】 毎日の生活の中で、悩みやストレスなどがありますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
よくある	397	22.8
たまにある	644	36.9
あまりない	448	25.7
ほとんどない	125	7.2
無回答	130	7.5

【質問18-1】 悩みやストレスの原因となるものは何ですか

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	1,041	100.0
家族内の人間関係	258	24.8
学校・職場の人間関係	255	24.5
知人・友人との人間関係	59	5.7
恋愛・結婚・離婚	54	5.2
身近な人の喪失	55	5.3
仕事（内容・過重労働・給与）	420	40.3
失業・転職・就職難	56	5.4
金銭（収入・家計・借金・ローン）	348	33.4
自分の病気（身体的・精神的）	280	26.9
自分の生き方・性格・容姿	269	25.8
家族の健康・病気	267	25.6
家族の介護	114	11.0
子育て	131	12.6
将来への不安	413	39.7
政治・社会的な不安	121	11.6
わからない	4	0.4
その他	38	3.7
無回答	4	0.4

【質問18-2】 悩みやストレスの相談先（相談相手）について

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	1,041	100.0
家族・親族	590	56.7
友人・知人	407	39.1
職場の上司・同僚	159	15.3
隣近所の人	22	2.1
医療機関	97	9.3
インターネット・SNS	40	3.8
学校・職場	36	3.5
公的機関（保健所、精神保健福祉センター等） の相談窓口	23	2.2
民間機関の相談窓口	10	1.0
相談できる場所を知らない	45	4.3
特に相談はしていない	226	21.7
その他	18	1.7
無回答	10	1.0

【質問19】 自分なりのストレス解消法はありますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
ある	1,239	71.0
ない	438	25.1
無回答	67	3.8

【質問20】睡眠による休養が十分にとれていると思いますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
十分とれている	351	20.1
まあとれている	822	47.1
あまりとれていない	462	26.5
まったくとれていない	38	2.2
わからない(意識したことがない)	54	3.1
無回答	17	1.0

【質問20-1】睡眠による休養を十分にとれない原因は何ですか

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	500	100.0
仕事が忙しい	125	25.0
家事が忙しい	80	16.0
子どもや介護など人の世話がある	64	12.8
なんとなく寝付けない	184	36.8
夜中にトイレなどで睡眠が中断される	179	35.8
交代勤務や深夜勤務など生活が不規則	30	6.0
SNS・インターネットやゲームなどの利用で睡眠不足になる	54	10.8
テレビやビデオなどを見て睡眠不足になる	51	10.2
その他	59	11.8
無回答	5	1.0

【質問21】眠るために、飲酒をすることがありますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
ほとんどない	1,395	80.0
月に1～2回	58	3.3
週に1～2回	88	5.0
ほぼ毎日	170	9.7
無回答	33	1.9

【質問22】平均して週に何日くらい飲酒しますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
毎日	310	17.8
週4～6日	128	7.3
週1～3日	246	14.1
月1～3日	172	9.9
ほとんど飲まない(飲めない)	743	42.6
やめた(1年以上やめている)	75	4.3
無回答	70	4.0

【質問22-1】1日に平均してどのくらいお酒を飲みますか(酒の種類)

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	856	100.0
日本酒	108	12.6
ビール・発泡酒	542	63.3
焼酎	186	21.7
酎ハイ	257	30.0
ワイン	133	15.5
ウイスキー	104	12.1
その他	17	2.0
無回答	4	0.5

【質問23】一般的な日本人の1日の適正な飲酒量

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
一合相当	1,112	63.8
二合相当	420	24.1
三合相当	38	2.2
四合相当	3	0.2
五合相当	-	-
無回答	171	9.8

【質問24】現在、たばこ（加熱式タバコを含む）を吸いますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
吸う	206	11.8
やめた	459	26.3
もともと吸わない	1,057	60.6
無回答	22	1.3

【質問24】「吸う」場合の喫煙開始年齢

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	206	100.0
15歳以下	7	3.4
16～19歳	34	16.5
20歳以上	156	75.7
無回答	9	4.4

【質問24】「やめた」場合の喫煙年数

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	459	100.0
1年未満	4	0.9
1～4年	41	8.9
5～9年	52	11.3
10～14年	76	16.6
15～19年	45	9.8
20年以上	220	47.9
無回答	21	4.6

【質問24-1】喫煙についてどのくらい関心がありますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	206	100.0
関心がない	82	39.8
関心はあるが、今後6ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない	88	42.7
今後6ヶ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに（1ヶ月以内）禁煙する考えはない	25	12.1
直ちに（1ヶ月以内）禁煙しようと考えている	6	2.9
無回答	5	2.4

【質問24-2】禁煙に最も有効だった方法

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	459	100.0
何も使わず自分の力で禁煙した	319	69.5
本を読んだり調べた情報を参考に禁煙した	15	3.3
会社や地域の禁煙プログラムに参加した	1	0.2
ニコチンガムを使った	6	1.3
医療機関で薬を使わず禁煙指導を受けた	7	1.5
医療機関で飲み薬を処方してもらった	6	1.3
医療機関で貼り薬を処方してもらった	4	0.9
薬局・薬店でニコチンパッチを購入した	2	0.4
禁煙支援薬局で相談した	-	-
禁煙アプリを利用した	-	-
なんとなく	27	5.9
その他	59	12.9
無回答	13	2.8

【質問25】 たばこを吸うことでなりやすくなると思う病気等

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
がん（鼻腔・副鼻腔、口腔・咽頭、喉頭、食道、肺、肝臓、胃、膵臓、膀胱、子宮頸部）	1,513	86.8
心脳血管疾患（虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢性の動脈硬化）	1,096	62.8
呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患（COPD）、呼吸機能低下、結核（死亡））	1,347	77.2
ニコチン依存症	1,327	76.1
歯周病	750	43.0
2型糖尿病	298	17.1
妊娠・出産（早産、低出生体重・胎児発育遅延）	833	47.8
無回答	89	5.1

【質問26】 受動喫煙によって、なりやすくなると思う病気等

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
がん（肺がん）	1,458	83.6
心脳血管疾患（虚血性心疾患、脳卒中）	794	45.5
呼吸器疾患（子どもの喘息）	1,265	72.5
妊娠・出産（乳幼児突然死症候群：SIDS）	784	45.0
臭気・鼻への刺激感	896	51.4
無回答	97	5.6

【質問27】 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉やその意味を知っていますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
言葉も意味もよく知っている	147	8.4
言葉も知っているし、意味も大体知っている	183	10.5
言葉は知っているが、意味はあまり知らない	177	10.1
言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	326	18.7
言葉も意味も知らない	868	49.8
無回答	43	2.5

【質問28】 過去1ヶ月間に受動喫煙の機会がありましたか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
はい	615	35.3
いいえ	1,052	60.3
無回答	77	4.4

【質問28-1】 受動喫煙を受けた場所

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	615	100.0
家庭内	135	22.0
職場	116	18.9
飲食店	154	25.0
大型商業施設、スーパー	45	7.3
遊技場（パチンコ、カラオケ、劇場、展示場等）	37	6.0
駅前広場や道路	284	46.2
公園	51	8.3
近隣住居から（集合住宅・戸建て）	110	17.9
その他	41	6.7
無回答	1	0.2

【質問29】この1年間に健康診断を受けましたか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
受けた	1,342	76.9
受けていない	375	21.5
無回答	27	1.5

【質問29-1】受けた健康診断

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	1,342	100.0
松戸市の健康診断	400	29.8
職場の健康診断・家族健診	737	54.9
個人的に医療機関で受けた（人間ドックなど）	257	19.2
学校で受けた（学生の場合）	23	1.7
その他	19	1.4
無回答	11	0.8

【質問29-2】健康診断を受けなかった理由

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	375	100.0
めんどろだったから	69	18.4
治療中だったから	61	16.3
病気が見つかるのが恐かったから	16	4.3
体の具合が悪くて外出できないから	6	1.6
健康（症状がない）だから	49	13.1
忘れていたから	18	4.8
忙しくて時間がとれなかったから	67	17.9
健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから	33	8.8
健康診断の場所や日時を知らなかったから	25	6.7
毎年同じことを言われており、同じ結果だと思うから	5	1.3
受ける必要性を感じないから	22	5.9
新型コロナウイルスの感染が心配だったから	75	20.0
受けられる年齢ではないから	8	2.1
その他	47	12.5
特に理由はない	38	10.1
無回答	20	5.3

【質問30】この1年間にがん検診を受けましたか「胃がん検診（バリウム・内視鏡）」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
受けた	673	38.6
受けていない	969	55.6
無回答	102	5.8

【質問30】がん検診を受けた場所「胃がん検診（バリウム・内視鏡）」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	673	100.0
松戸市のがん検診(受診券を使用)	101	15.0
職場のがん検診	262	38.9
個人的に医療機関で受けた(人間ドックなど)	261	38.8
その他	15	2.2
無回答	34	5.1

【質問30】がん検診を受けなかった理由「胃がん検診（バリウム・内視鏡）」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	969	100.0
めんどうだったから	64	6.6
治療中だったから	20	2.1
病気が見つかるのが恐かったから	7	0.7
体の具合が悪くて外出できないから	5	0.5
健康(症状がない)だから	120	12.4
忘れていたから	9	0.9
忙しくて時間がとれなかったから	50	5.2
健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから	45	4.6
健康診断の場所や日時を知らなかったから	12	1.2
毎年同じことを言われており、同じ結果だと思うから	7	0.7
受ける必要性を感じないから	58	6.0
新型コロナウイルスの感染が心配だったから	38	3.9
受けられる年齢ではないから	71	7.3
その他	62	6.4
特に理由はない	120	12.4
無回答	281	29.0

【質問30】この1年間にがん検診を受けましたか「肺がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
受けた	595	34.1
受けていない	1,009	57.9
無回答	140	8.0

【質問30】がん検診を受けた場所「肺がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	595	100.0
松戸市のがん検診(受診券を使用)	211	35.5
職場のがん検診	203	34.1
個人的に医療機関で受けた(人間ドックなど)	130	21.8
その他	7	1.2
無回答	44	7.4

【質問30】がん検診を受けなかった理由「肺がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,009	100.0
めんどうだったから	50	5.0
治療中だったから	21	2.1
病気が見つかるのが恐かったから	5	0.5
体の具合が悪くて外出できないから	3	0.3
健康(症状がない)だから	124	12.3
忘れていたから	6	0.6
忙しくて時間がとれなかったから	48	4.8
健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから	68	6.7
健康診断の場所や日時を知らなかったから	15	1.5
毎年同じことを言われており、同じ結果だと思うから	1	0.1
受ける必要性を感じないから	77	7.6
新型コロナウイルスの感染が心配だったから	30	3.0
受けられる年齢ではないから	67	6.6
その他	43	4.3
特に理由はない	162	16.1
無回答	289	28.6

【質問30】この1年間にがん検診を受けましたか「大腸がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
受けた	599	34.3
受けていない	1,021	58.5
無回答	124	7.1

【質問30】がん検診を受けた場所「大腸がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	599	100.0
松戸市のがん検診(受診券を使用)	179	29.9
職場のがん検診	160	26.7
個人的に医療機関で受けた(人間ドックなど)	195	32.6
その他	13	2.2
無回答	52	8.7

【質問30】がん検診を受けなかった理由「大腸がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,021	100.0
めんどろだったから	63	6.2
治療中だったから	19	1.9
病気が見つかるのが恐かったから	8	0.8
体の具合が悪くて外出できないから	6	0.6
健康(症状がない)だから	122	11.9
忘れていたから	7	0.7
忙しくて時間がとれなかったから	43	4.2
健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから	60	5.9
健康診断の場所や日時を知らなかったから	11	1.1
毎年同じことを言われており、同じ結果だと思うから	3	0.3
受ける必要性を感じないから	81	7.9
新型コロナウイルスの感染が心配だったから	35	3.4
受けられる年齢ではないから	70	6.9
その他	59	5.8
特に理由はない	150	14.7
無回答	284	27.8

【質問30】この1年間にがん検診を受けましたか「口腔がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
受けた	60	3.4
受けていない	1,501	86.1
無回答	183	10.5

【質問30】がん検診を受けた場所「口腔がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	60	100.0
松戸市のがん検診(受診券を使用)	5	8.3
職場のがん検診	14	23.3
個人的に医療機関で受けた(人間ドックなど)	35	58.3
その他	2	3.3
無回答	4	6.7

【質問30】がん検診を受けなかった理由「口腔がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,501	100.0
めんどろだったから	63	4.2
治療中だったから	21	1.4
病気が見つかるのが恐かったから	6	0.4
体の具合が悪くて外出できないから	8	0.5
健康(症状がない)だから	176	11.7
忘れていたから	11	0.7
忙しくて時間がとれなかったから	50	3.3
健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから	195	13.0
健康診断の場所や日時を知らなかったから	34	2.3
毎年同じことを言われており、同じ結果だと思うから	1	0.1
受ける必要性を感じないから	100	6.7
新型コロナウイルスの感染が心配だったから	39	2.6
受けられる年齢ではないから	67	4.5
その他	71	4.7
特に理由はない	288	19.2
無回答	371	24.7

【質問31】「女性」この2年間にがん検診を受けましたか「乳がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	994	100.0
受けた	445	44.8
受けていない	515	51.8
無回答	34	3.4

【質問31】がん検診を受けた場所「乳がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	445	100.0
松戸市のがん検診(受診券を使用)	165	37.1
職場のがん検診	138	31.0
個人的に医療機関で受けた(人間ドックなど)	121	27.2
その他	8	1.8
無回答	13	2.9

【質問31】がん検診を受けなかった理由「乳がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	515	100.0
めんどうだったから	35	6.8
治療中だったから	6	1.2
病気が見つかるのが恐かったから	8	1.6
体の具合が悪くて外出できないから	3	0.6
健康(症状がない)だから	57	11.1
忘れていたから	7	1.4
忙しくて時間がとれなかったから	37	7.2
健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから	25	4.9
健康診断の場所や日時を知らなかったから	7	1.4
毎年同じことを言われており、同じ結果だと思うから	2	0.4
受ける必要性を感じないから	41	8.0
新型コロナウイルスの感染が心配だったから	27	5.2
受けられる年齢ではないから	27	5.2
その他	30	5.8
特に理由はない	83	16.1
無回答	120	23.3

【質問31】「女性」この2年間にがん検診を受けましたか「子宮頸がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	994	100.0
受けた	392	39.4
受けていない	566	56.9
無回答	36	3.6

【質問31】がん検診を受けた場所「子宮頸がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	392	100.0
松戸市のがん検診(受診券を使用)	140	35.7
職場のがん検診	117	29.8
個人的に医療機関で受けた(人間ドックなど)	102	26.0
その他	15	3.8
無回答	18	4.6

【質問31】がん検診を受けなかった理由「子宮頸がん検診」

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	566	100.0
めんどうだったから	47	8.3
治療中だったから	3	0.5
病気が見つかるのが恐かったから	8	1.4
体の具合が悪くて外出できないから	5	0.9
健康(症状がない)だから	57	10.1
忘れていたから	13	2.3
忙しくて時間がとれなかったから	44	7.8
健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから	19	3.4
健康診断の場所や日時を知らなかったから	9	1.6
毎年同じことを言われており、同じ結果だと思うから	2	0.4
受ける必要性を感じないから	55	9.7
新型コロナウイルスの感染が心配だったから	26	4.6
受けられる年齢ではないから	13	2.3
その他	48	8.5
特に理由はない	91	16.1
無回答	126	22.3

【質問32】市の健康診断・がん検診をより受けやすくする方法

項目名【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
健康診断・がん検診を同日に受けられる	817	46.8
平日の早朝や夜間に受けられる	219	12.6
休日に受けられる	639	36.6
自己負担額を軽減する	764	43.8
集団健診会場での保育サービスを充実する	123	7.1
広報で周知する回数を増やす	305	17.5
健診・がん検診の実施機関を増やす	597	34.2
その他	108	6.2
無回答	282	16.2

【質問33-1】「かかりつけ医」がいますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
松戸市内にいる	951	54.5
松戸市外にいる	181	10.4
いない	574	32.9
無回答	38	2.2

【質問33-2】「かかりつけ歯科医」がいますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
松戸市内にいる	1,078	61.8
松戸市外にいる	191	11.0
いない	443	25.4
無回答	32	1.8

【質問33-3】「かかりつけ薬剤師（いつも利用する調剤薬局）」がいますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
松戸市内にいる	797	45.7
松戸市外にいる	96	5.5
いない	804	46.1
無回答	47	2.7

【質問34】歯の数は現在何本ですか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
0本	28	1.6
1～9本	52	3.0
10～19本	100	5.7
20本以上	1,415	81.1
無回答	149	8.5

【質問35】この1年間に歯科健診を受けたことがありますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
はい	854	49.0
いいえ	826	47.4
無回答	64	3.7

【質問35-1】どの歯科健診ですか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	854	100.0
松戸市の成人歯科健診	227	26.6
松戸市の妊婦歯科健診	6	0.7
それ以外の健診	595	69.7
無回答	26	3.0

【質問36】何でも噛んで食べることができますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
はい	1,536	88.1
いいえ	149	8.5
無回答	59	3.4

【質問37】 歯ぐきから血が出ることはありますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
はい	580	33.3
いいえ	1,108	63.5
無回答	56	3.2

【質問38】 歯間ブラシまたはデンタルフロス（糸ようじ）を使っていますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
毎日使う	631	36.2
時々使う	613	35.1
使わない	447	25.6
無回答	53	3.0

【質問39】 松戸市の保健・医療サービスなどで知っているもの

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
市民健康相談室	649	37.2
保健福祉センター	851	48.8
禁煙支援薬局	18	1.0
禁煙相談	68	3.9
健康相談（歯科相談・栄養相談を含む）	217	12.4
こころの健康づくり講演会	71	4.1
ゲートキーパー養成研修	26	1.5
がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮）	834	47.8
成人歯科健診	545	31.3
妊婦歯科健診	283	16.2
特定健診・特定保健指導	495	28.4
健康推進員・松戸市食生活改善サポーター	165	9.5
スポーツ推進委員	162	9.3
健康松戸21応援団	68	3.9
まつど健康マイレージ	331	19.0
禁煙のおもてなし店	5	0.3
まつどのキッチン（クックパッド松戸市公式キッチン）	32	1.8
こころの体温計	20	1.1
休日土曜日夜間歯科診療所	311	17.8
テレフォンサービス（夜間休日当番医案内）・夜間小児急病センター	440	25.2
無回答	400	22.9

【質問39-1】 まつど健康マイレージに参加していますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	331	100.0
参加している	36	10.9
参加したことがある	49	14.8
参加したことはない	243	73.4
無回答	3	0.9

【質問40-1】 過去1ヵ月間のあなたの健康状態

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
最高に良い	30	1.7
とても良い	277	15.9
良い	973	55.8
あまり良くない	340	19.5
良くない	76	4.4
ぜんぜん良くない	21	1.2
無回答	27	1.5

【質問40-2】 過去1ヵ月間に、体を使う日常活動をするのが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
ぜんぜん妨げられなかった	927	53.2
わずかに妨げられた	317	18.2
少し妨げられた	309	17.7
かなり妨げられた	112	6.4
体を使う日常活動ができなかった	42	2.4
無回答	37	2.1

【質問40-3】 過去1ヵ月間に、いつもの仕事をするのが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
ぜんぜん妨げられなかった	909	52.1
わずかに妨げられた	374	21.4
少し妨げられた	298	17.1
かなり妨げられた	100	5.7
いつもの仕事ができなかった	23	1.3
無回答	40	2.3

【質問40-4】 過去1ヵ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
ぜんぜんなかった	406	23.3
かすかな痛み	413	23.7
軽い痛み	551	31.6
中くらいの痛み	270	15.5
強い痛み	70	4.0
非常に激しい痛み	8	0.5
無回答	26	1.5

【質問40-5】 過去1ヵ月間、どのくらい元気でしたか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
非常に元気だった	131	7.5
かなり元気だった	783	44.9
少し元気だった	640	36.7
わずかに元気だった	111	6.4
ぜんぜん元気でなかった	46	2.6
無回答	33	1.9

【質問40-6】 過去1ヵ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
ぜんぜん妨げられなかった	895	51.3
わずかに妨げられた	330	18.9
少し妨げられた	303	17.4
かなり妨げられた	127	7.3
つきあいができなかった	41	2.4
無回答	48	2.8

【質問40-7】 過去1ヵ月間に、心理的な問題に、どのくらい悩まされましたか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
ぜんぜん悩まされなかった	435	24.9
わずかに悩まされた	555	31.8
少し悩まされた	441	25.3
かなり悩まされた	200	11.5
非常に悩まされた	74	4.2
無回答	39	2.2

【質問40-8】 過去1ヵ月間に、日常行う活動が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
ぜんぜん妨げられなかった	734	42.1
わずかに妨げられた	469	26.9
少し妨げられた	343	19.7
かなり妨げられた	128	7.3
日常行う活動ができなかった	19	1.1
無回答	51	2.9

【質問41】 松戸市の相談窓口で、あなたが知っているもの

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
市民健康相談室	623	35.7
保健福祉センター	705	40.4
基幹相談支援センター	41	2.4
高齢者いきいき安心センター（地域包括支援センター）	452	25.9
自立相談支援センター	167	9.6
松戸市消費生活センター	322	18.5
おやこDE広場・子育て支援センター	314	18.0
親子すこやかセンター	72	4.1
まつど地域若者サポートステーション	58	3.3
福祉まるごと相談窓口	81	4.6
婦人相談	53	3.0
家庭児童相談	167	9.6
青少年相談	157	9.0
教育相談	122	7.0
いじめ相談専用ダイヤル	342	19.6
市民相談（法律相談・一般民事相談）	269	15.4
労働相談	62	3.6
ゆうまつどころの相談	116	6.7
生きる支援相談窓口（健康推進課）	45	2.6
無回答	640	36.7

【質問42】 自殺対策について必要だと思うこと

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
自殺の実態を明らかにする調査・分析	393	22.5
様々な分野でのゲートキーパーの養成	309	17.7
地域やコミュニティでの見守り・支え合い	569	32.6
様々な悩みに対応した相談窓口	771	44.2
相談窓口情報等の分かりやすい発信	562	32.2
自殺未遂者の支援	362	20.8
自殺予防に関する広報・啓発	260	14.9
職場におけるメンタルヘルス対策	696	39.9
子どもが相談しやすい環境・体制整備	936	53.7
児童生徒のこころの健康づくり	517	29.6
自死遺族等の支援	257	14.7
精神科医療につなぐ医療体制	549	31.5
その他	81	4.6
無回答	286	16.4

【質問43】 これまでの人生のなかで、本気で自殺をしたいと考えたこと

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
ある	333	19.1
ない	1,327	76.1
無回答	84	4.8

【質問43-1】 最近1年以内に自殺をしたいと考えたこと

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	333	100.0
ある	82	24.6
ない	246	73.9
無回答	5	1.5

【質問43-2】 死にたいと思った原因

項目名 【複数回答】	集計値	構成比 (%)
全体	333	100.0
身体の健康問題（身体の悩みや病気など）	42	12.6
こころの健康問題（うつ病・統合失調症などこころの病気や、薬物・アルコールに関する悩みなど）	67	20.1
家庭問題（家族・夫婦関係の不和、子育て、家族の介護・看病疲れなど）	105	31.5
勤務問題（職場の人間関係、仕事疲れ、職場環境の変化など）	75	22.5
経済生活問題（倒産、事業不振、負債、失業、就労困難など）	58	17.4
男女問題（失恋、結婚・離婚をめぐる悩みなど）	32	9.6
学校問題（いじめ、学業不振、教師との人間関係など）	33	9.9
その他	28	8.4
無回答	89	26.7

【質問44】 社会の取り組みで自殺に追い込まれる人を減らすことができますか

項目名	集計値	構成比 (%)
全体	1,744	100.0
思う	826	47.4
思わない	201	11.5
わからない	628	36.0
無回答	89	5.1

「健康づくり」に関する松戸市民アンケート調査

ご協力をお願い

日頃より、市民の皆様には松戸市政にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。

さて、松戸市では、「市民が主役！自ら取り組み、地域で共に支え合い、健康で心豊かに暮らせるまちづくり」を基本理念とする松戸市健康増進計画「健康松戸21Ⅲ」を推進し、市民の皆様がより健康になることを目指してまいりました。

このたび、本計画の最終評価を行うとともに、次期計画の策定に向けた資料とするため、市民の皆様健康についての意識や生活習慣等をお伺いするアンケート調査を実施いたします。

なお、調査実施にあたっては住民基本台帳をもとに市内全域の20歳以上の市民5,000人を無作為に抽出し、送付させていただいております。

回答はコンピュータにより全て統計的に処理されますので、個人が特定されることはありません。

また、結果は松戸市健康増進計画の評価と策定、および学術目的に利用させていただき、他の用途には使用いたしません。

以上の趣旨をご理解いただき、市民の皆様には本調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

令和4年10月 松戸市長 本郷谷 健次

ご記入にあたって

1. この調査は匿名式調査ですので、お名前を記入する必要はありません。
 2. 質問には、必ずご本人(封筒の宛名の方)がお答えください。
 3. 回答は、記述いただくもののほか、選択肢から1つだけ選ぶもの、あるいは複数選ぶものがあります。また、質問によっては、選択した番号により次の質問をお聞きするものがありますので、矢印や説明文に従ってお答えください。
 4. 市のサービスの利用状況などについて、地域別の傾向を分析するため「質問7」にてお近くの支所等を伺っておりますが、統計的に処理されますので個人が特定されることはありません。
- ◎ ご記入いただいた調査票は **10月31日(月)**までに同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずにご返送ください。差出人の記入も不要です。

※この調査についてのご不明な点、お問い合わせは下記までお願いいたします。

《問合せ先》

松戸市健康福祉部健康推進課

電話:047-366-7486/FAX:047-363-9766

Eメール:mckenkou@city.matsudo.chiba.jp

切り取って、同封したパンフレットのBマールに貼り、マイレージにご応募ください。



ご回答
ありがとう
ございます



健康づくりアンケート

「健康づくり」に関する市民アンケート調査

- ・このアンケートには、ご本人(あて名の方)がご自身の判断によりお答えください。
- ・質問には、回答の番号に1つだけ○をつける場合、指定された数だけ○をつける場合、あてはまるものすべてに○をつける場合があります。各質問の説明を読んでご記入ください。
- ・ご記入の際は、黒色のえんぴつまたはボールペンをご使用ください。

【あなたご自身についておうかがいします】

【質問1】 あなたの性別にあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 男 2 女 3 その他または答えたくない

【質問2】 あなたの年齢区分にあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 20歳～24歳 4 35歳～39歳 7 50歳～54歳 10 65歳～69歳
2 25歳～29歳 5 40歳～44歳 8 55歳～59歳 11 70歳～74歳
3 30歳～34歳 6 45歳～49歳 9 60歳～64歳 12 75歳以上

【質問3】 あなたの職業にあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 会社員 3 公務員 5 専業主婦(主夫) 7 無職
2 自営業 4 パート・アルバイト 6 学生 8 その他
(具体的に:)

【質問4】 あなたが現在同居しているご家族の構成は次のうちどれにあたりますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 単身世帯(ひとり暮らし) 3 二世帯世帯(親と子) 5 その他(具体的に:)
2 一世帯世帯(夫婦だけ) 4 三世帯世帯(親・子・孫)

【質問5】 あなたが加入している健康保険の種類は次のうちどれにあたりますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 国民健康保険 3 協会けんぽ 5 共済組合保険 7 その他
2 国民健康保険(退職者) 4 後期高齢者健康保険 6 組合健康保険 8 わからない・未加入

【質問6】 あなたの世帯の昨年1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。
近い番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 200万円未満 2 200万円以上600万円未満 3 600万円以上 4 わからない

【質問7】 現在お住まいの家から、距離がもっとも近い市役所・支所はどこですか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 松戸市役所 3 馬橋支所 5 小金原支所 7 六実支所 9 矢切支所
2 常盤平支所 4 小金支所 6 新松戸支所 8 東松戸支所

【A. 医療機関への受診状況について】

【質問 8】あなたは過去 1 ヶ月間に医療機関等を受診しましたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 受診した 2 受診していない



＜質問 8 で「1 受診した」と回答した方＞

【質問 8-1】どのような病気で受診しましたか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 内分泌・代謝に関する病気（糖尿病・脂質異常症（高コレステロール血症等）・バセドウ病等）
- 2 精神・神経に関する病気（うつ病・認知症・パーキンソン病・神経痛・麻痺等）
- 3 目に関する病気
- 4 耳に関する病気
- 5 循環器に関する病気（高血圧症・脳卒中（脳出血・脳梗塞等）・狭心症・心筋梗塞等）
- 6 呼吸器に関する病気（風邪・アレルギー性鼻炎・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・喘息等）
- 7 消化器に関する病気（胃・十二指腸・肝臓・胆のう等の病気）
- 8 歯に関する病気（むし歯・歯肉炎・歯周病・入れ歯等の調整等）
- 9 皮膚に関する病気（アトピー性皮膚炎等）
- 10 筋骨格に関する病気（痛風・関節リウマチ・関節症・肩こり症・腰痛症・骨粗しょう症等）
- 11 尿路や生殖器に関する病気（腎臓病・前立腺肥大症・更年期障害等）
- 12 骨折等のけが、やけど等
- 13 貧血、血液に関する病気
- 14 悪性新生物（がん）
- 15 妊娠・産褥（切迫流産・前置胎盤等）
- 16 不妊症
- 17 その他
- 18 不明

【B. 健康づくり、身長、体重、腹囲、生活習慣（食生活・身体活動）について（質問9～14）】

【質問9】あなたが健康のために心がけていることはありますか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| 1 食事や栄養に気をつけている | 8 仕事や家事などで疲れすぎないようにしている |
| 2 体を動かしたり運動をするようにしている | 9 たばこを減らした（やめた）・吸わない |
| 3 休養や睡眠を十分とるようにしている | 10 飲酒の量を減らした（飲酒をやめた）・飲まない |
| 4 ストレス解消を心がけている | 11 体重や血圧を測るなど健康チェックをしている |
| 5 定期的に健康診断を受けるようにしている | 12 よく噛んで食べるようにしている |
| 6 定期的ながん検診を受けるようにしている | 13 その他（具体的：) |
| 7 定期的に歯科健診を受けるようにしている | 14 特に何もしていない |

【質問10】あなたの身長、体重、腹囲（へそまわり）について、数値をご記入ください。

（注・この設問で回答していただいた数値は、BMI《体格指数》の算出等、統計的に処理します。）

- | | |
|-----------|-------------------------|
| 身長 | 1 (_____ cm) ・ 2 わからない |
| 体重 | 1 (_____ kg) ・ 2 わからない |
| 腹囲(へそまわり) | 1 (_____ cm) ・ 2 わからない |

【質問11】あなたは普段、朝食をとりますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 ほとんど毎日食べる 2 週4～5日食べる 3 週2～3日食べる 4 ほとんど食べない

【質問12】あなたの普段の食事は、主食、主菜、副菜の3つがそろっていますか。

朝食、昼食、夕食についてそれぞれあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

主食(ごはん、パン、麺類などの料理)

主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)

副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)

朝食について	昼食について	夕食について
1 ほぼ毎日そろっている	1 ほぼ毎日そろっている	1 ほぼ毎日そろっている
2 週4～5日そろっている	2 週4～5日そろっている	2 週4～5日そろっている
3 週2～3日そろっている	3 週2～3日そろっている	3 週2～3日そろっている
4 そろっていないことが多い	4 そろっていないことが多い	4 そろっていないことが多い
5 食べない	5 食べない	5 食べない

【質問13】あなたが食生活で注意していることはありますか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1 必ず朝食をとる | 7 間食をしない |
| 2 1日3食食べる | 8 塩分を取り過ぎない |
| 3 食事は決まったときにとる | 9 脂肪や糖分を取り過ぎない |
| 4 いろいろな種類の食品をバランスよくとる | 10 その他(具体的に: _____) |
| 5 食事は腹八分目におさえる | 11 気をつけていることはない |
| 6 野菜を十分とる | |

【質問14】あなたは日頃から日常生活の中で、健康の維持増進のために意識的に体を動かしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|-----------|--------------------|
| 1 いつもしている | 3 以前はしていたが現在はしていない |
| 2 時々している | 4 まったくしていない |

＜質問14で「1あるいは2」と回答した方＞

【質問14-1】1回30分以上の軽く汗をかく運動(ウォーキング、ジョギング、水泳、ゴルフ、テニス、サッカー、ゲートボール、ストレッチ、ヨガなど)を週2回以上実施し、1年以上継続していますか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

【質問14-2】日常生活において歩行などの身体活動を、1日1時間以上(1日の合計活動時間)実施していますか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

【C. ロコモティブシンドロームとフレイルについて（質問 15～17）】

【質問 15】あなたは「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉やその意味を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1 言葉も意味もよく知っている | 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない |
| 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている | 5 言葉も意味も知らない |
| 3 言葉は知っているが、意味はあまり知らない | |

【質問 16】あなたは「フレイル」という言葉や、その意味（加齢により心身が老い衰えた状態）を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1 言葉も意味もよく知っている | 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない |
| 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている | 5 言葉も意味も知らない |
| 3 言葉は知っているが、意味はあまり知らない | |

【質問 17】あなたは「オーラルフレイル」という言葉や、その意味（滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下）を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1 言葉も意味もよく知っている | 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない |
| 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている | 5 言葉も意味も知らない |
| 3 言葉は知っているが、意味はあまり知らない | |

【D. ストレス、睡眠について（質問18～21）】

【質問18】あなたは毎日の生活の中で、悩みやストレスなどがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 よくある 2 たまにある 3 あまりない 4 ほとんどない

↓
<質問 18 で「1 あるいは 2」と回答した方>

【質問 18-1】悩みやストレスの原因となるものは何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1 家族内の人間関係 | 10 自分の生き方・性格・容姿 |
| 2 学校・職場の人間関係 | 11 家族の健康・病気 |
| 3 知人・友人との人間関係 | 12 家族の介護 |
| 4 恋愛・結婚・離婚 | 13 子育て |
| 5 身近な人の喪失 | 14 将来への不安 |
| 6 仕事(内容・過重労働・給与) | 15 政治・社会的な不安 |
| 7 失業・転職・就職難 | 16 わからない |
| 8 金銭(収入・家計・借金・ローン) | 17 その他() |
| 9 自分の病気(身体的・精神的) | |

【質問 18-2】悩みやストレスの相談先（相談相手）について、あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------|------------------------------|
| 1 家族・親族 | 7 学校・職場 |
| 2 友人・知人 | 8 公的機関(保健所、精神保健福祉センター等)の相談窓口 |
| 3 職場の上司・同僚 | 9 民間機関の相談窓口 |
| 4 隣近所の人 | 10 相談できる場所を知らない |
| 5 医療機関 | 11 特に相談はしていない |
| 6 インターネット・SNS | 12 その他() |

【質問19】あなたは自分なりのストレス解消法はありますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 ある 2 ない

【質問20】あなたは睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 十分とれている 3 あまりとれていない 5 わからない(意識したことがない)
2 まあとれている 4 まったくとれていない



<質問20で「3あるいは4」と回答した方>

【質問20-1】睡眠による休養を十分にとれない原因は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------------|------------------------------------|
| 1 仕事が忙しい | 6 交代勤務や深夜勤務など生活が不規則 |
| 2 家事が忙しい | 7 SNS・インターネットやゲームなどの利用で睡眠不足になる |
| 3 子どもや介護など人の世話がある | 8 テレビやビデオなどを見て睡眠不足になる |
| 4なんとなく寝付けない | 9 その他(具体的に:) |
| 5 夜中にトイレなどで睡眠が中断される | |

【質問21】あなたは眠るために、飲酒をすることがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 ほとんどない 2 月に1~2回 3 週に1~2回 4 ほぼ毎日

【E. 飲酒について(質問22~23)】

【質問22】あなたは平均して週に何日くらい飲酒しますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|---------|---------|------------------|
| 1 毎日 | 3 週1~3日 | 5 ほとんど飲まない(飲めない) |
| 2 週4~6日 | 4 月1~3日 | 6 やめた(1年以上やめている) |



<質問22で「1から4」のいずれかに回答した方(月に1日以上飲酒する方)>

【質問22-1】1回に平均してどのくらいお酒を飲みますか。飲むお酒の種類をすべて選んで○をつけ、飲酒の量を記入してください。

- | | | |
|-------------------------------|--|----------------------|
| 1 日本酒 | (合) | 一合=180ml |
| 2 ビール・発泡酒 | (ml) | 普通缶=350ml、ロング缶=500ml |
| 3 焼酎 | (合) | 一合=180ml |
| 4 酎ハイ | (ml) | 普通缶=350ml、ロング缶=500ml |
| 5 ワイン | (ml) | グラス1杯=120ml |
| 6 ウイスキー | (ml) | シングル=30ml |
| 7 その他 種類 | ()(ml) | |

【質問23】あなたは、一般的な日本人の1日の適正な飲酒量はどのくらいだと思いますか。
日本酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 一合相当 2 二合相当 3 三合相当 4 四合相当 5 五合相当

<換算表：日本酒(アルコール度数15度)一合(180ml)相当の量> ビール・発泡酒(5度)500ml 酎ハイ(5度)約520ml 焼酎(25度)約110ml ウイスキーダブル1杯(43度)60ml ワイン1.5杯(14度)約180ml	
---	--

【F. 喫煙について(質問24~28)】

【質問24】あなたは現在、たばこ(加熱式タバコを含む)を吸いますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけ、“1 吸う”方は喫煙開始年齢を、“2 やめた”方は喫煙年数をご記入ください。

- 1 吸う→(歳から) 2 やめた→(喫煙年数 年) 3 もともと吸わない

<質問24で「1 吸う」と回答した方>

【質問24-1】禁煙についてどのくらい関心がありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 関心がない
- 2 関心はあるが、今後6ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない
- 3 今後6ヶ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに(1ヶ月以内に)禁煙する考えはない
- 4 直ちに(1ヶ月以内に)禁煙しようと考えている

<質問24で「2 やめた」と回答した方>

【質問24-2】禁煙に最も有効だった方法を1つ選んで、番号に○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| 1 何も使わず自分の力で禁煙した | 7 医療機関で貼り薬を処方してもらった |
| 2 本を読んだり調べた情報を参考に禁煙した | 8 薬局・薬店でニコチンパッチを購入した |
| 3 会社や地域の禁煙プログラムに参加した | 9 禁煙支援薬局で相談した |
| 4 ニコチンガムを使った | 10 禁煙アプリを利用した |
| 5 医療機関で薬を使わず禁煙指導を受けた | 11 なんとなく |
| 6 医療機関で飲み薬を処方してもらった | 12 その他() |

【質問25】 たばこを吸うことでなりやすくなると思う病気等の番号を、すべて選んで○をつけてください。（「喫煙と健康」（国立がん研究センター、2020年4月）において、「科学的根拠は、因果関係を推定するのに十分である」（レベル1）と判定された病気に限ります）

- 1 がん(鼻腔・副鼻腔、口腔・咽頭、喉頭、食道、肺、肝臓、胃、膵臓、膀胱、子宮頸部)
- 2 心脳血管疾患(虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢性の動脈硬化)
- 3 呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患(COPD)、呼吸機能低下、結核(死亡))
- 4 ニコチン依存症
- 5 歯周病
- 6 2型糖尿病
- 7 妊娠・出産(早産、低出生体重・胎児発育遅延)

【質問26】 受動喫煙（喫煙者の呼気に含まれる呼出煙を含む）によって、なりやすくなると思う病気等の番号を、すべて選んで○をつけてください。

※受動喫煙とは、喫煙をしない人が喫煙者のたばこの煙や吐き出された煙を吸うことを言います。

- 1 がん(肺がん)
- 2 心脳血管疾患(虚血性心疾患、脳卒中)
- 3 呼吸器疾患(子どもの喘息)
- 4 妊娠・出産(乳幼児突然死症候群: SIDS)
- 5 臭気・鼻への刺激感

【質問27】 あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という言葉やその意味を知っていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1 言葉も意味もよく知っている | 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない |
| 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている | 5 言葉も意味も知らない |
| 3 言葉は知っているが、意味はあまり知らない | |

【質問28】 あなたは過去1ヶ月間に受動喫煙の機会がありましたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ



<質問28で「1 はい」と回答した方>

【質問28-1】 受動喫煙を受けたのはどこでしたか。

あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1 家庭内 | 6 駅前広場や道路 |
| 2 職場 | 7 公園 |
| 3 飲食店 | 8 近隣住居から(集合住宅・戸建て) |
| 4 大型商業施設、スーパー | 9 その他 |
| 5 遊技場 | (具体的に:) |
| (パチンコ、カラオケ、劇場、展示場など) | |

【G. 健康診断・がん検診について（質問29～32）】

【質問29】 あなたはこの1年間に健康診断を受けましたか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

1 受けた ⇒

【質問29-1】 受けた健康診断について、あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| 1 松戸市の健康診断 | 4 学校で受けた(学生の場合) |
| 2 職場の健康診断・家族健診 | 5 その他(具体的に) |
| 3 個人的に医療機関で受けた
(人間ドックなど) | |

2 受けていない

【質問29-2】 健康診断を受けなかったのはなぜですか。

あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1 めんどうだったから | 8 健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから |
| 2 治療中だったから | 9 健康診断の場所や日時を知らなかったから |
| 3 病気が見つかるのが恐かったから | 10 毎年同じことを言われており、同じ結果だと思うから |
| 4 体の具合が悪くて外出できないから | 11 受ける必要性を感じないから |
| 5 健康(症状がない)だから | 12 新型コロナウイルスの感染が心配だったから |
| 6 忘れていたから | 13 受けられる年齢ではないから |
| 7 忙しくて時間がとれなかったから | 14 その他(具体的に) |
| | 15 特に理由はない |

【質問30】 あなたは、この1年間(胃がん内視鏡検査は、2年間)に次のがん検診を受けましたか。それぞれのがん検診の受診状況について番号に○をつけ、次ページの表Aや、表Bをご覧ください、該当する番号を記入してください。

検診種別	受診状況	受けた場所	受けなかった理由
胃がん検診 (バリウム・内視鏡)	1 受けた →	表Aから 選んで記入 ()	
	2 受けていない →		表Bから 選んで記入 ()
肺がん検診	1 受けた →	表Aから 選んで記入 ()	
	2 受けていない →		表Bから 選んで記入 ()
大腸がん検診	1 受けた →	表Aから 選んで記入 ()	
	2 受けていない →		表Bから 選んで記入 ()
口腔がん検診	1 受けた →	表Aから 選んで記入 ()	
	2 受けていない →		表Bから 選んで記入 ()

< 表 A >

【質問30および31】にて「1 受けた」と回答したがん検診の選択肢
あてはまるものを1つ選び、番号を記入してください。

- 1 松戸市のがん検診(受診券を使用)
- 2 職場のがん検診
- 3 個人的に医療機関で受けた(人間ドックなど)
- 4 その他(具体的に)

< 表 B >

【質問30および31】にて「2 受けていない」と回答したがん検診の選択肢
最もあてはまるものを1つ選び、番号を記入してください。

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1 めんどうだったから | 8 健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから |
| 2 治療中だったから | 9 健康診断の場所や日時を知らなかったから |
| 3 病気が見つかるのが恐かったから | 10 毎年同じことを言われており、同じ結果だと思うから |
| 4 体の具合が悪くて外出できないから | 11 受ける必要性を感じないから |
| 5 健康(症状がない)だから | 12 新型コロナウイルスの感染が心配だったから |
| 6 忘れていたから | 13 受けられる年齢ではないから |
| 7 忙しくて時間がとれなかったから | 14 その他(具体的に) |
| | 15 特に理由はない |

【質問31】女性におうかがいします。あなたは、この2年間に次のがん検診を受けましたか。
それぞれのがん検診の受診状況について番号に○をつけ、上記の表A や、表B をご覧
いただき、該当する番号を記入してください。

検診種別	受診状況	受けた場所	受けなかった理由
乳がん検診	1 受けた →	表Aから 選んで記入 ()	
	2 受けていない →		表Bから 選んで記入 ()
子宮頸がん検診	1 受けた →	表Aから 選んで記入 ()	
	2 受けていない →		表Bから 選んで記入 ()

【質問32】あなたは市の健康診断・がん検診をより受けやすくするには、どのようにすれば良いと
考えますか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1 健康診断・がん検診を同日に受けられる | 5 集団健診会場での保育サービスを充実する |
| 2 平日の早朝や夜間に受けられる | 6 広報で周知する回数を増やす |
| 3 休日に受けられる | 7 健診・がん検診の実施機関を増やす |
| 4 自己負担額を軽減する | 8 その他() |

【H. かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師（調剤薬局）について（質問33）】

【質問33】 かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

【質問33-1】 あなたには「かかりつけ医」がいますか。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない

【質問33-2】 あなたには「かかりつけ歯科医」がいますか。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない

【質問33-3】 あなたには「かかりつけ薬剤師（いつも利用する調剤薬局）」がいますか。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない

【G. 歯の健康について（質問34～38）】

【質問34】 あなたの歯の数は現在何本ですか。 _____ 本

※成人の歯は、親知らずが4本はえている人は全部で32本です。なお、かぶせた歯(金歯、銀歯など)、さし歯、根だけ残っている歯は含みますが、入れ歯などの歯根がない歯は除きます。

【質問35】 あなたはこの1年間に歯科健診を受けたことがありますか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ



＜質問35で「1 はい」と回答した方＞

【質問35-1】 それは、どの歯科健診ですか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 松戸市の成人歯科健診 2 松戸市の妊婦歯科健診 3 それ以外の健診

【質問36】 あなたは何でも噛んで食べることができますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

【質問37】 あなたは歯ぐきから血が出ることはありますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

【質問38】 あなたは歯間ブラシまたはデンタルフロス（糸ようじ）を使っていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 毎日使う 2 時々使う 3 使わない

【I. 松戸市の保健・医療サービスについて（質問39）】

【質問39】松戸市の保健・医療サービスなどで、あなたが知っているものをすべて選んで番号に○をつけてください。

- | | |
|----------------------|---------------------------------------|
| 1 市民健康相談室 | 11 特定健診・特定保健指導 |
| 2 保健福祉センター | 12 健康推進員・松戸市食生活改善サポーター |
| 3 禁煙支援薬局 | 13 スポーツ推進委員 |
| 4 禁煙相談 | 14 健康松戸21応援団 |
| 5 健康相談(歯科相談・栄養相談を含む) | 15 <u>まつど健康マイレージ</u> |
| 6 こころの健康づくり講演会 | 16 禁煙のおもてなし店 |
| 7 ゲートキーパー養成研修* | 17 まつどのキッチン(クックパッド松戸市公式キッチン) |
| 8 がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮) | 18 こころの体温計 |
| 9 成人歯科健診 | 19 休日土曜日夜間歯科診療所 |
| 10 妊婦歯科健診 | 20 テレホンサービス(夜間休日当番医案内)
・夜間小児急病センター |



まつどのキッチン

※「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことを言います。

【質問39-1】まつど健康マイレージに参加していますか。

- 1 参加している 2 参加したことがある 3 参加したことはない



まつど健康マイレージ

【J. 健康状態について（質問40）】

【質問40】過去1カ月間のあなたの健康状態についておうかがいします。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

【質問40-1】全体的にみて、過去1カ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

- | | | | | | |
|-------|-------|----|---------|------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 最高に良い | とても良い | 良い | あまり良くない | 良くない | ぜんぜん良くない |

【質問40-2】過去1カ月間に、体を使う日常活動(歩いたり階段を昇ったりなど)をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

- | | | | | |
|--------------|-----------|---------|----------|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ぜんぜん妨げられなかった | わずかに妨げられた | 少し妨げられた | かなり妨げられた | 体を使う日常活動ができなかった |

【質問40-3】過去1カ月間に、いつもの仕事(家事も含みます)をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

- | | | | | |
|--------------|-----------|---------|----------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ぜんぜん妨げられなかった | わずかに妨げられた | 少し妨げられた | かなり妨げられた | いつもの仕事ができなかった |

【質問40-4】過去1カ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。

- | | | | | | |
|----------|--------|------|---------|------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ぜんぜんなかった | かすかな痛み | 軽い痛み | 中くらいの痛み | 強い痛み | 非常に激しい痛み |

【質問40-5】過去1カ月間、どのくらい元気でしたか。

- | | | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|----------------------|
| 1
非常に
元気だった | 2
かなり
元気だった | 3
少し
元気だった | 4
わずかに
元気だった | 5
ぜんぜん
元気でなかった |
|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|----------------------|

【質問 40-6】過去 1 カ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

- | | | | | |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|----------------------|
| 1
ぜんぜん
妨げられなかった | 2
わずかに
妨げられた | 3
少し
妨げられた | 4
かなり
妨げられた | 5
つきあいが
できなかった |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|----------------------|

【質問 40-7】過去 1 カ月間に、心理的な問題(不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり)に、どのくらい悩まされましたか。

- | | | | | |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| 1
ぜんぜん
悩まされなかった | 2
わずかに
悩まされた | 3
少し
悩まされた | 4
かなり
悩まされた | 5
非常に
悩まされた |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|

【質問 40-8】過去 1 カ月間に、日常行う活動(仕事、学校、家事などのふだんの行動)が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

- | | | | | |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|------------------------|
| 1
ぜんぜん
妨げられなかった | 2
わずかに
妨げられた | 3
少し
妨げられた | 4
かなり
妨げられた | 5
日常行う活動が
できなかった |
|-----------------------|--------------------|------------------|-------------------|------------------------|

【K. 自殺対策について(質問41~44)】

松戸市では、自殺対策計画を推進しています。ついては、以下の質問にお答えください。
なお、質問に負担を感じる方は、質問にお答えいただくなくてもかまいません。

【質問41】松戸市の相談窓口で、あなたが知っているものすべてに○をつけてください。

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| 1 市民健康相談室 | 10 福祉まるごと相談窓口 |
| 2 保健福祉センター | 11 婦人相談 |
| 3 基幹相談支援センター | 12 家庭児童相談 |
| 4 高齢者いきいき安心センター
(地域包括支援センター) | 13 青少年相談 |
| 5 自立相談支援センター | 14 教育相談 |
| 6 松戸市消費生活センター | 15 いじめ相談専用ダイヤル |
| 7 おやこDE広場・子育て支援センター | 16 市民相談(法律相談・一般民事相談) |
| 8 親子すこやかセンター | 17 労働相談 |
| 9 まつど地域若者サポートステーション | 18 ゆうまつどこころの相談 |
| | 19 生きる支援相談窓口(健康推進課) |

【質問42】あなたが自殺対策について必要だと思うことはどんなことですか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1 自殺の実態を明らかにする調査・分析 | 8 職場におけるメンタルヘルス対策 |
| 2 様々な分野でのゲートキーパーの養成 | 9 子どもが相談しやすい環境・体制整備 |
| 3 地域やコミュニティでの見守り・支え合い | 10 児童生徒のこころの健康づくり |
| 4 様々な悩みに対応した相談窓口 | 11 自死遺族等の支援 |
| 5 相談窓口情報等の分かりやすい発信 | 12 精神科医療につなぐ医療体制 |
| 6 自殺未遂者の支援 | 13 その他() |
| 7 自殺予防に関する広報・啓発 | |

