

八戸市健康増進計画

「第2次健康はちのへ21」に関する アンケート調査



アンケート調査ご協力のお願い

市民の皆様には日頃から健康・保健事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。八戸市では、「すべての市民が共に支えあい、健康で生きがいのある住みよいまち」を目指し、「早世の減少と健康寿命の延伸」の実現に向けて、市民主体の健康づくり運動を進めております。平成25年に「第2次健康はちのへ21」計画を策定し、計画期間は、平成34年度までとなりますが、取組の中間評価を行い、今後の計画に活かしてまいりたいと思っております。

ついては、中間評価の資料とさせていただきたく、満20歳以上の市民から無作為抽出により1,000人を対象に健康及び食に関するアンケート調査を実施することにいたしました。

お忙しい中恐縮ですが、是非調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、ご回答いただきました内容は、調査目的以外に使用することはなく、統計的に処理し、個々の内容が公表されることは一切ないことを申し添えます。

平成29年5月 八戸市長 小林 眞

ご記入にあたってのお願い

- 宛名のご本人がお答えください。（ご本人が記入困難な場合は、ご家族の方などがお答えくださっても結構です。）
- 質問をお読みになり、ご自分にあてはまる番号またはご自分の考えに一番近いと思われる番号を○（まる）で囲んでください。
- このアンケート調査は、 月 日（ ）までに、同封の返信用封筒で返送ください。（切手は不要です）
- この調査に関するお問合せは、下記までお願いいたします。

八戸市保健所 健康づくり推進課

成人保健グループ 第2次健康はちのへ21 担当

〒031-8686 八戸市内丸一丁目1-1

電話：43-9184（直通） Fax：47-0745

E-mail：kenko@city.hachinohe.aomori.jp



質問をお読みになり、ご自分にあてはまる番号 又は ご自分の考えに一番近いと思われる番号を○（まる）で囲んでください。

※ は、平成24年度に実施した食育アンケートの内容
※☆ は、平成24年度に実施したアンケートに追加した内容

◆はじめに、あなたご自身のことについておたずねします。

問1 あなたの年齢をお答えください。(○は1つ)

1. 20代 2. 30代 3. 40代 4. 50代 5. 60代 6. 70歳以上

問2 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

1. 男 2. 女

問3 あなたの家の家族構成をお選びください。(○は1つ)

1. 核家族（親と子、夫婦2人暮らし） 2. 大家族（祖父母と親と子など）
3. 一人暮らし 4. その他（施設など）

問4 あなたは「第2次健康はちのへ21」計画を知っていますか。(○は1つ)

1. 内容を知っている
2. 名前を聞いたことはあるが、内容は知らない
3. はじめて聞いた



◆あなたの普段の生活についておたずねします。

問5 あなたが朝起きるのは、いつも何時頃ですか。(○は1つ)

1. 午前5時より前 2. 5時台 3. 6時台 4. 7時台
5. 8時台 6. 9時以降 7. 不定期（交代制勤務など）

問6 あなたが夜寝るのは、いつも何時頃ですか。(○は1つ)

1. 午後8時より前 2. 8時台 3. 9時台 4. 10時台
5. 11時台 6. 12時以降 7. 不定期（交代制勤務など）

◆あなたの食生活についておたずねします。

問7 あなたは、朝食を食べないことが週に何日くらいありますか。(○は1つ)

※サプリメントやジュース・牛乳などのみでごはんやパンなどが無い場合や、ランチ（朝食と昼食を兼用して1回食えること）は、朝食を食べないこととみなします。

1. ほぼ毎朝食べる 2. 週に1日食べないことがある
3. 週に2～3日食べないことがある
4. 週に4～5日食べないことがある
5. ほとんど食べない



▼問7で2～5を選んだ方は、その主な理由は何ですか。(○は2つまで)

- | | |
|-------------|----------------------|
| 1. 時間がないから | 2. 食欲がないから |
| 3. 太りたくないから | 4. 食べないことが習慣になっているから |
| 5. 面倒だから | 6. 朝食が用意されていないから |
| 7. その他 () | |

問8 あなたは、朝食または夕食を家族一緒に食べることは週に何日くらいありますか。表に下記のあてはまる番号を1つずつ記入してください。

※ただし、問3で3(一人暮らし)又は4(その他)を選んだ方は回答不要です。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に4～5日 |
| 3. 週に2～3日 | 4. 週に1日程度 |
| 5. ほとんど食べない | |

朝食	夕食

問9 あなたは、主食・主菜・副菜がそろった食事をしていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 毎食そろっている | 2. 1日2回はそろっている |
| 3. 1日1回はそろっている | 4. ほとんどそろっていない |



▼問9で3または4を選んだ方は、その主な理由は何ですか。(複数回答可)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 作るのが面倒だから | 2. 時間がないから |
| 3. 量が多くなるから | 4. 食費がかかるから |
| 5. 食卓にあまり出てこないから | 6. 特に必要だと思わないから |
| 7. 外食が多いから | 8. その他 () |

問10 あなたは、よく噛んで味わって食べるなど食べ方に関心がありますか。(○は1つ)

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない
4. 関心がない
5. わからない



問11 あなたは、野菜を食べる習慣がありますか。(○は1つ)

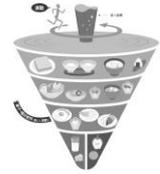
- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 1. 1日3食食べる | 2. 1日1～2食食べる | |
| 3. 週に4～5日食べる | 4. 週に2～3日食べる | 5. ほとんど食べない |

▼問11で2～5を選んだ方は、その主な理由は何ですか。(○は2つまで)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 作るのが面倒だから | 2. 作り方があまりわからないから |
| 3. 野菜が高価だから | 4. 家族(自分)が嫌いだから |
| 5. 食卓にあまり出てこないから | 6. 特に必要だと思わないから |
| 7. 量は十分にとっていると思うから | 8. その他 () |

問12 あなたは、毎日の食事で気をつけていることがありますか。(複数回答可)

1. 朝・昼・夕の3食規則正しく食べるようにしている
2. 食事バランスガイド、食生活指針、日本人の食事摂取基準、6つの基礎食品、3色分類などのいずれか1つでも参考にして食生活を送っている
3. 野菜を多く食べるようにしている
4. 就寝前は食べないようにしている
5. 塩分を控えている
6. 腹八分目を心がけている
7. ゆっくりよく噛んで食べるようにしている
8. 適正体重を維持するようにしている
9. その他 ()



食事バランスガイド



3色分類

◆あなたの食品に対する意識をおたずねします。

問13 あなたは、「食品の安全性に関する基礎的な知識」を持っていると思いますか。(〇は1つ)

1. 持っている
2. どちらかといえば持っている
3. どちらかといえば持っていない
4. 持っていない
5. どちらともいえない

問14 あなたは、普段、食べている食品に安心していただけますか。(〇は1つ)

1. 安心している
2. 少し不安
3. とても不安
4. 特に何も感じていない

▼問14で2または3を選んだ方は、特にどのようなことが気になりますか。

(〇は3つまで)

1. 食品添加物
2. 農薬
3. 遺伝子組換え食品
4. 放射性物質
5. ウイルス
6. 異物混入
7. その他 ()

◆食育に関係することについておたずねします。

問15 あなたは、「食育」に関心を持っていますか。(〇は1つ)

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない
4. 関心がない
5. わからない

問16 あなたは、メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事、運動などを継続的に実践していますか。(〇は1つ)

※メタボリックシンドロームとは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。

1. 実践して、半年以上継続している
2. 実践しているが、半年未満である
3. 時々気をつけているが、継続的ではない
4. 近いうちにしようと思っている
5. 現在もしていないし、しようとも思わない



問17 あなたは、八戸地域の郷土料理を知っていますか。(〇は1つ)

1. 知っている
2. 知っていて、家族や地域などに伝えている
3. 知らない



(例) せんべい汁

問18 あなたは、地産地消（地元でとれたものを地元で消費すること）に関心がありますか。(〇は1つ)

1. 関心があり、地元産の食材を使うよう心がけている
2. 関心はあるが、特に産地などにこだわってはいない
- 3.それほど関心がない
4. まったく関心がない

◆健康状態についておたずねします。

☆ 問19 あなたは、生活の中で、こまめに動くことを心がけていますか。(〇は1つ)

1. 心がけている
2. 心がけていない

問20 あなたは、睡眠で休養が十分とれていますか。(〇は1つ)

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. まったくとれていない

問21 あなたは、現在ストレスがたまっていると思いますか。(〇は1つ)

1. たまっていない
2. 少したまっている
3. まあまあたまっている
4. とてもたまっている



問22 あなたのストレス解消法はありますか。(〇は1つ)

1. ある
2. ない
3. 解消法がわからない

▼問22で1を選んだ方は、どんなストレス解消法ですか。(〇はいくつでも)

1. 人に話して発散する
2. 買い物をする
3. 趣味・スポーツにうちこむ
4. テレビ鑑賞やラジオを聴く
5. SNS (Twitterなど) を利用する
6. のんびりする
7. タバコを吸う
8. アルコール飲料(酒)を飲む
9. 寝る
10. ストレスの原因解決に取り組む
11. その他 ()

☆ 問23 あなたは、悩んだ時に相談できる人がいますか。(〇は1つ)

1. いる
2. いない

▼問23で1を選んだ方は、誰に相談していますか。(〇はいくつでも)

1. 家族 2. 友人 3. 町内会長や民生委員
4. 近所の人 5. 行政などの相談機関 6. その他 ()

問24 あなたには、「生きがい」がありますか。(〇は1つ)

1. ある 2. ない 3. 考えたことがない

▼問24で1を選んだ方は、どんなことですか。(複数回答可)

1. 家族 2. 仕事 3. 趣味や楽しみ
4. 友人、知人との交流 5. その他 ()

☆ 問25 あなたは、過度な飲酒が体に及ぼす影響を知っていますか。(〇は1つ)

1. 知っている 2. 知らない

問26 あなたは、健康に害を及ぼす受動喫煙に対して対策をとっていますか。(〇は1つ) ※受動喫煙とは、室内等で自分の意思とは関係なく他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。

1. 対策をとっている 2. 対策はとっていない
3. その他 ()

☆ 問27 あなたは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)のことを知っていますか。(〇は1つ)

1. どのような病気か知っている 2. 名前だけなら聞いたことがある
3. 知らない

☆ 問28 あなたが、今よりも受動喫煙防止対策を実施してほしい場所はどこですか。(複数回答可)

1. 道路上 2. 広場・公園など 3. 宿泊施設(ホテル・旅館など)
4. 娯楽施設 5. 飲食店 6. スーパー・デパート・ショッピングモールなど
7. バス停・駅など 8. 医療機関 9. 公共施設
10. 高等学校・大学・専門学校など 12. 職場 13. 家庭
14. その他 () 15. 特になし

問29 あなたは、歯や口の健康状態を定期的に病院などでチェックしていますか。(〇は1つ) ※むし歯や歯周病などの治療は含みません。例)検診や歯石除去、フッ素塗布など

1. している 2. していない

問30 食事や健康に関するご意見などがございましたら、ご記入ください。



ご協力ありがとうございました。

記入もれがないか、今一度お確かめください。記入したアンケート調査票は、3つ折りにし、同封の返信用封筒に入れて、**月 日()**までに投函して下さい(切手は不要です)。

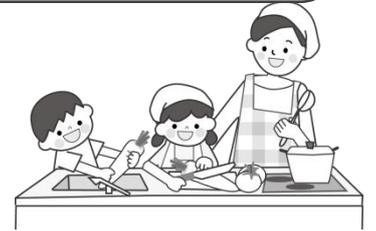
八戸市保健所健康づくり推進課

八戸市健康増進計画

「第2次健康はちのへ21」に関する アンケート調査



アンケート調査ご協力をお願い



市民の皆様には、日頃から健康・保健事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

八戸市では、「すべての市民が共に支えあい、健康で生きがいのある住みよいまち」を目指し、「早世の減少と健康寿命の延伸」の実現に向けて、市民主体の健康づくり運動を進めております。平成25年に「第2次健康はちのへ21」計画を策定し、計画期間は、平成34年度までとなりますが、取組の中間評価を行い、今後の計画に活かしてまいりたいと思っております。

ついては、中間評価の資料とさせていただきたく、食に関するアンケート調査を実施することにいたしました。

お忙しい中恐縮ですが、是非調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、ご回答いただきました内容は、調査目的以外に使用することはなく、統計的に処理し、個々の内容が公表されることは一切ないことを申し添えます。

平成29年5月 八戸市長 小林 眞

ご記入にあたってのお願い

- このアンケートは「市内の幼稚園へ通う年長児の保護者の方」を対象としています。
- 質問をお読みになり、お子さんにあてはまる番号又はご自分の考えに一番近いと思われる番号を○(まる)で囲んでください。
- このアンケート調査票は、 月 日()までに保育園の職員へお渡してください。
- この調査に関するお問合せは、下記までお願いいたします。

八戸市保健所 健康づくり推進課

成人保健グループ 第2次健康はちのへ21 担当

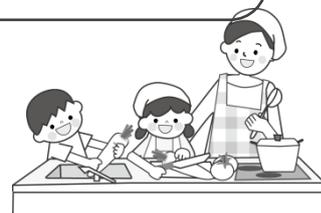
〒031-8686 八戸市内丸一丁目1-1

電話：43-9184 (直通) Fax：47-0745

E-mail：kenko@city.hachinohe.aomori.jp

八戸市健康増進計画

「第2次健康はちのへ21」に関する アンケート調査



アンケート調査ご協力のお願い

市民の皆様には、日頃から健康・保健事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

八戸市では、「すべての市民が共に支えあい、健康で生きがいのある住みよいまち」を目指し、「早世の減少と健康寿命の延伸」の実現に向けて、市民主体の健康づくり運動を進めております。平成25年に「第2次健康はちのへ21」計画を策定し、計画期間は、平成34年度までとなりますが、取組の中間評価を行い、今後の計画に活かしてまいりたいと思っております。

ついては、中間評価の資料とさせていただきますたく、食に関するアンケート調査を実施することにいたしました。

お忙しい中恐縮ですが、是非調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、ご回答いただきました内容は、調査目的以外に使用することはなく、統計的に処理し、個々の内容が公表されることは一切ないことを申し添えます。

平成29年5月 八戸市長 小林 眞

ご記入にあたってのお願い

- このアンケートは「市内の保育園へ通う年長児の保護者の方」を対象としています。
- 質問をお読みにになり、お子さんにあてはまる番号又はご自分の考えに一番近いと思われる番号を○（まる）で囲んでください。
- このアンケート調査票は、 月 日（ ）までに保育園の職員へお渡しください。
- この調査に関するお問合せは、下記までお願いいたします。

八戸市保健所 健康づくり推進課

成人保健グループ 第2次健康はちのへ21担当

〒031-8686 八戸市内丸一丁目1-1

電話：43-9184（直通） Fax：47-0745

E-mail：kenko@city.hachinohe.aomori.jp

八戸市健康増進計画

「第2次健康はちのへ21」に関する アンケート調査



アンケート調査ご協力のお願い

事業所の皆様には、日頃より市政に対するご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

八戸市では、「すべての市民が共に支えあい、健康で生きがいのある住みよいまち」を目指し、「早世の減少と健康寿命の延伸」の実現に向けて、市民主体の健康づくり運動を進めております。平成25年に「第2次健康はちのへ21」計画を策定し、計画期間は、平成34年度までとなりますが、取組の中間評価を行い、今後の計画に活かしてまいりたいと思います。

ついては、中間評価の資料とさせていただきたく、市内に所在する事業所から無作為抽出により400事業所を対象に、市内の事業所における健康に関する実態を把握するアンケート調査を実施することといたしました。

お忙しい中恐縮ですが、是非調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、ご回答いただきました内容は、調査目的以外に使用することはなく、統計的に処理し、事業所名が公表されることは一切ないことを申し添えます。

平成29年5月 八戸市長 小林 眞

ご記入にあたってのお願い

- 事業所を代表する方、又は衛生管理者がアンケートにご回答ください。
- 平成29年5月1日現在の状況でお答えください。
- 市内に複数事業所がある場合でも、アンケート用紙をお送りした事業所分のみについてご記入ください。
- 質問をお読みになり、あてはまる番号または一番近いと思われる番号を○(まる)で囲んでください。
- このアンケート調査は、 月 日 () までに、同封の返信用封筒で返送ください。(切手は不要です)
- この調査に関するお問合せは、下記までお願いいたします。

八戸市保健所 健康づくり推進課

成人保健グループ 第2次健康はちのへ21担当

〒031-8686 八戸市内丸一丁目1-1

電話：43-9184 (直通) Fax：47-0745

E-mail：kenko@city.hachinohe.aomori.jp



八戸市マスコットキャラクター
いかずきんズ

質問をお読みになり、あてはまる番号 又は 一番近いと思われる番号を
○ (まる) で囲んでください。

◆はじめに、貴事業所についてお伺いします。

問1 業種をお知らせください。(複数該当する場合は、主たるものを1つ選んでください)

- | | | | |
|-------------|------------------|-------------|--------|
| 1. 農林業 | 2. 漁業 | 3. 鉱業 | 4. 建設業 |
| 5. 製造業 | 6. 電気・ガス・熱供給・水道業 | 7. 情報通信業 | |
| 8. 運輸業・郵便業 | 9. 卸売業・小売業 | 10. 不動産業 | |
| 11. 金融業、保険業 | 12. 宿泊業 | 13. 飲食業 | |
| 14. 医療・福祉 | 15. サービス業 | 16. その他 () | |

問2 従業員数(平成29年5月1日現在。非正規従業員数も含む)をお選びください。

[○は1つ]

- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| 1. 10~20名未満 | 2. 20~30名未満 | 3. 30~50名未満 |
| 4. 50~100名未満 | 5. 100~300名未満 | 4. 300名以上 |

問3 貴事業所の加入医療(正規雇用者)は、次のうちどれですか。[○は1つ]

- | | |
|-------------|------------------|
| 1. 協会けんぽ | 2. 健康保険組合 |
| 3. 国民健康保険組合 | 4. 個人で市町村国民保険に加入 |
| 5. 共済組合 | 6. その他 () |

◆貴事業所の健康診断についてお伺いします。

問4 貴事業所では、年1回健康診断を受けさせていますか。[○は1つ]

- | | |
|-----------------|--|
| 1. 受けさせている | |
| 2. 受けさせない(理由:) | |

問5 健康診断で「要精密検査」、「要医療」となった方へ医療機関の受診を勧奨していますか。

[○は1つ]

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. 積極的に受診を勧めている | 2. 受診を勧めている |
| 3. 特に対応していない | 4. わからない |

◆従業員の健康状態についてお伺いします。

問6 従業員の健康状態における課題はありますか。[複数回答可]

- | | | |
|------------|-----------|-------------|
| 1. 高血圧 | 2. 脂質異常症 | 3. 肥満 |
| 4. 糖尿病 | 5. 肝機能障害 | 6. 心臓病 |
| 7. メンタルヘルス | 8. がん | 9. 腰痛 |
| 10. 肩こり | 11. 歯周病 | 12. その他 () |
| 13. 特になし | 14. わからない | |

問7 従業員の生活習慣における課題はありますか。[複数回答可]

- | | | |
|--------------------|------------|------------|
| 1. 喫煙 | 2. 運動不足 | 3. 食事時間 |
| 4. 食事の偏り・大食 | 5. 飲酒量 | 6. 休養・睡眠不足 |
| 7. 健康診断を受けない従業員が多い | 8. その他 () | |
| 9. 特になし | 10. わからない | |

▼問10の2～5を選んだ方

今後、受動喫煙防止対策に取り組む場合、貴事業所での課題は何ですか。〔複数回答可〕

1. 利用客や売り上げの減少
2. 利用客とのトラブル
3. 喫煙所や分煙設備を設置する費用の問題
4. 喫煙所や分煙設備を設置するためのスペースや施設の構造の問題
5. 受動喫煙防止条例等で義務付けられていない
6. 喫煙者の減少や法令の改正等により、喫煙所や分煙設備が無駄になる可能性がある
7. テナントとして入っている施設の管理者との調整
8. 会社・本部等との調整
9. 施設外での喫煙の増加
10. その他（ ）

◆従業員の健康づくりについてお伺いします。

問11 従業員の健康づくりに取り組んでいますか。〔〇は1つ〕

1. 取り組んでいる
2. 取り組んでいない
3. どちらともいえない
4. 現在取り組んではいませんが、今後取り組む予定がある

▼問11で1を選んだ方

具体的にどのような健康づくりに取り組んでいますか。〔複数回答可〕

1. 健（検）診の充実
2. 健（検）で要観察等の従業員を把握
3. がん検診・人間ドック等検診を受けさせるようにしている
4. 体操等の実施
5. 健康が心配な従業員への配慮
6. 喫煙対策の実施
7. 健康教育・健康相談の実施
8. 食事・生活習慣についての教育
9. 心の健康に関する相談機関を周知
10. その他（ ）

▼問11で2を選んだ方

どのような理由で取り組めていませんか。〔複数回答可〕

1. 時間がない
2. 経済的な理由
3. 健康より仕事が優先
4. きっかけがない
5. 何を行ったらよいかわからない
6. 関心がない
7. その他（ ）

ご協力ありがとうございました。

記入もれがないか、今一度お確かめください。記入したアンケート調査票は、3つ折りにし、同封の返信用封筒に入れて、 月 日（ ）までに投函してください（切手は不要です）。

八戸市保健所健康づくり推進課