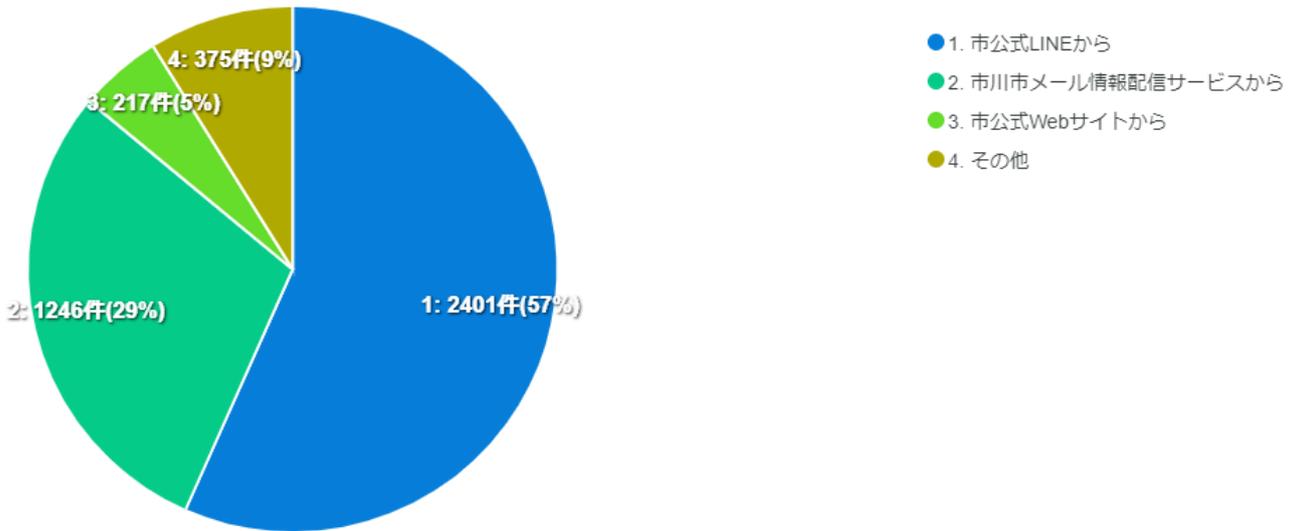
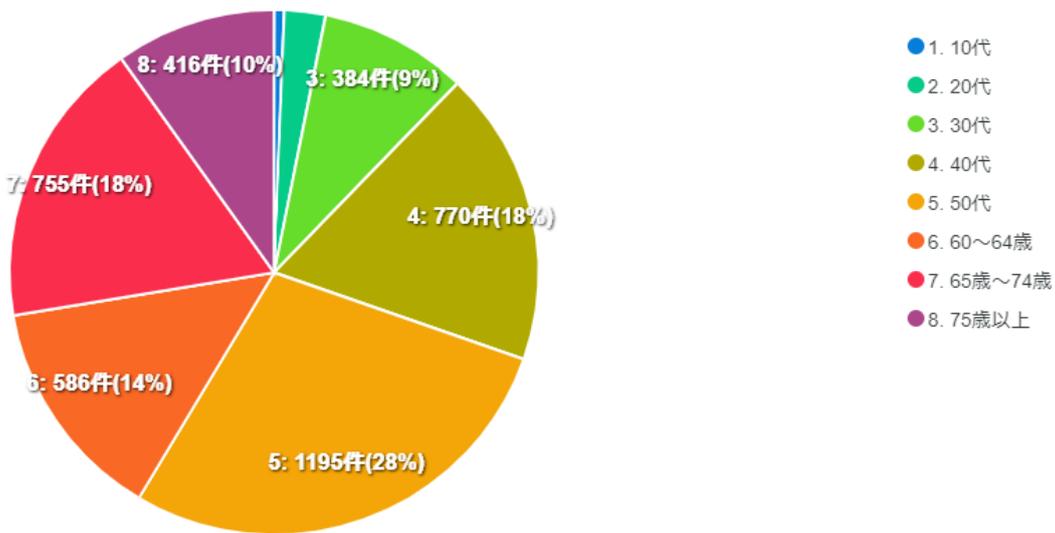


【いちモニ】市民の健康に関するアンケート

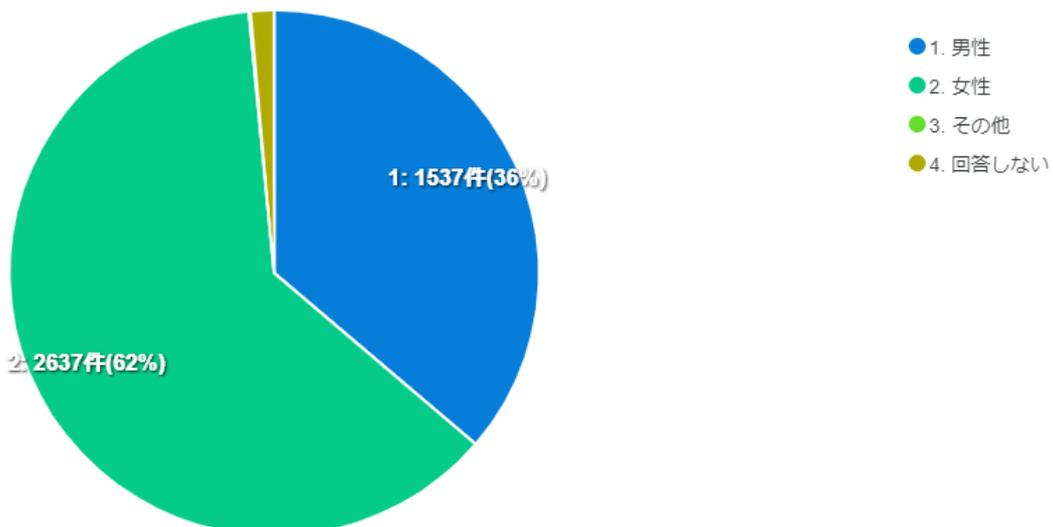
[本アンケートには、どの媒体から入りましたか]



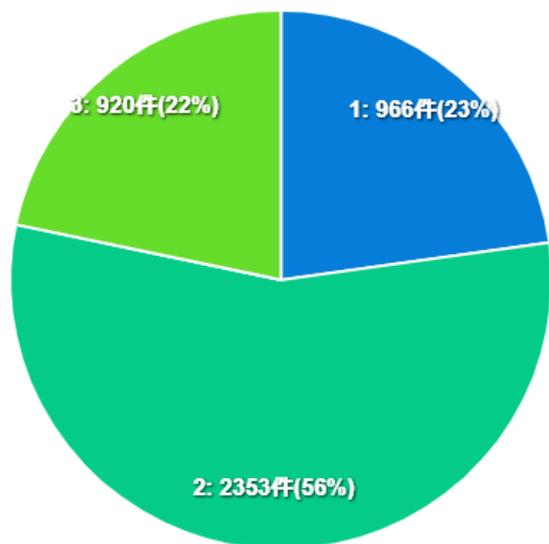
あなたの年齢を教えてください。



あなたの性別を教えてください。

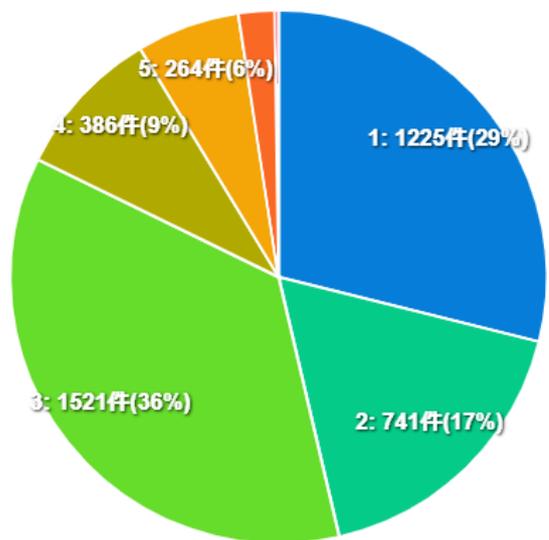


あなたのお住まいの地域はどこですか？



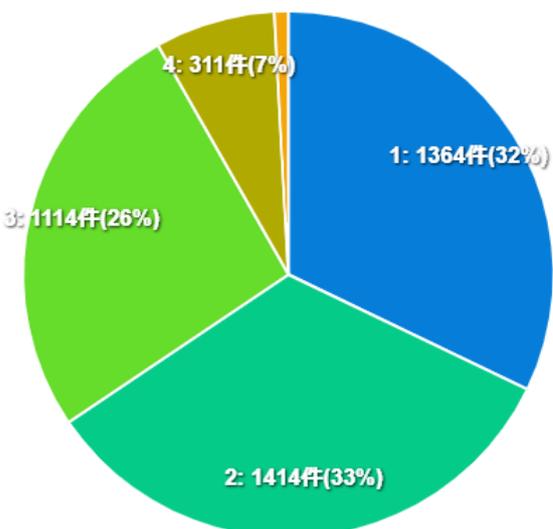
- 1. 北部（大町・大野町・南大野・柏井町・奉免町・下貝塚・宮久保・菅谷・稲越町・国分・東国分・中国分・北国分・堀之内・国府台）
- 2. 中部（市川・市川南・真間・須和田・新田・大洲・平田・大和田・東大和田・稲荷木・菅野・東菅野・八幡・南八幡・鬼高・鬼越・北方町・本北方・北方・中山・若宮・高石神・田尻・高谷・高谷新町・原木・二俣・二俣新町・上妙典・東浜）
- 3. 南部（妙典・下妙典・河原・下新宿・本行徳・本塩・富浜・塩焼・関ヶ島・伊勢宿・末広・宝・幸・加藤新田・高浜町・千鳥町・日之出・入船・行徳駅前押切・湊・湊新田・香取・欠真間・相之川・広尾・新井・島尻・南行徳・福栄・新浜・塩浜）

現在加入している健康保険は次のうちどれですか？



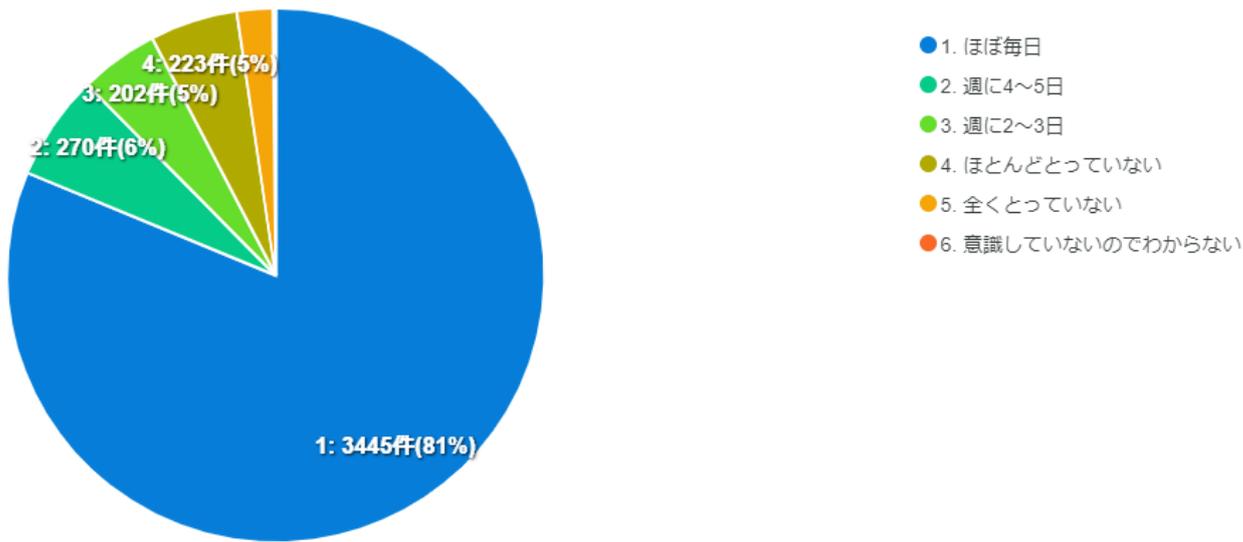
- 1. 国民健康保険
- 2. 全国健康保険協会（協会けんぽ）
- 3. 健康保険組合
- 4. 共済組合
- 5. 後期高齢者医療制度
- 6. わからない
- 7. その他

現在の健康状態はいかがですか？

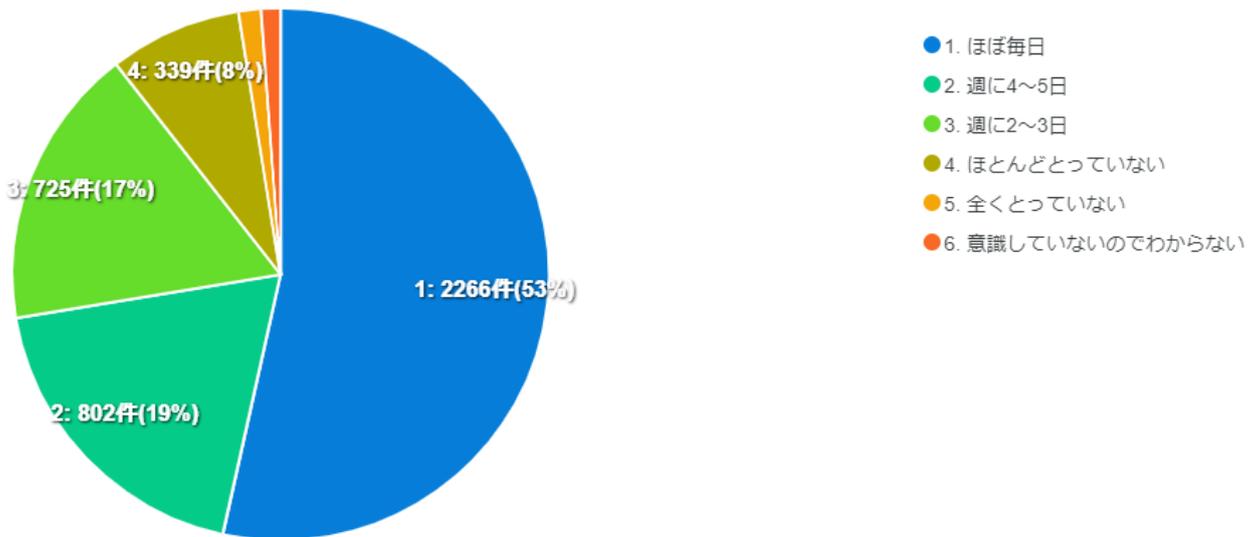


- 1. よい
- 2. まあよい
- 3. 普通
- 4. あまりよくない
- 5. よくない

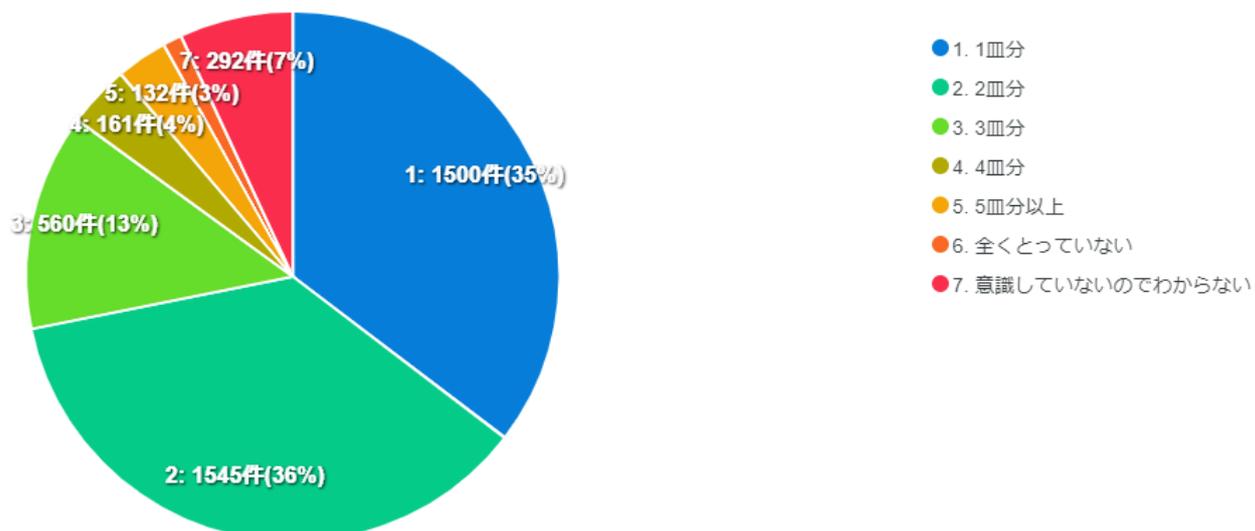
1週間に何日朝食をとりますか？



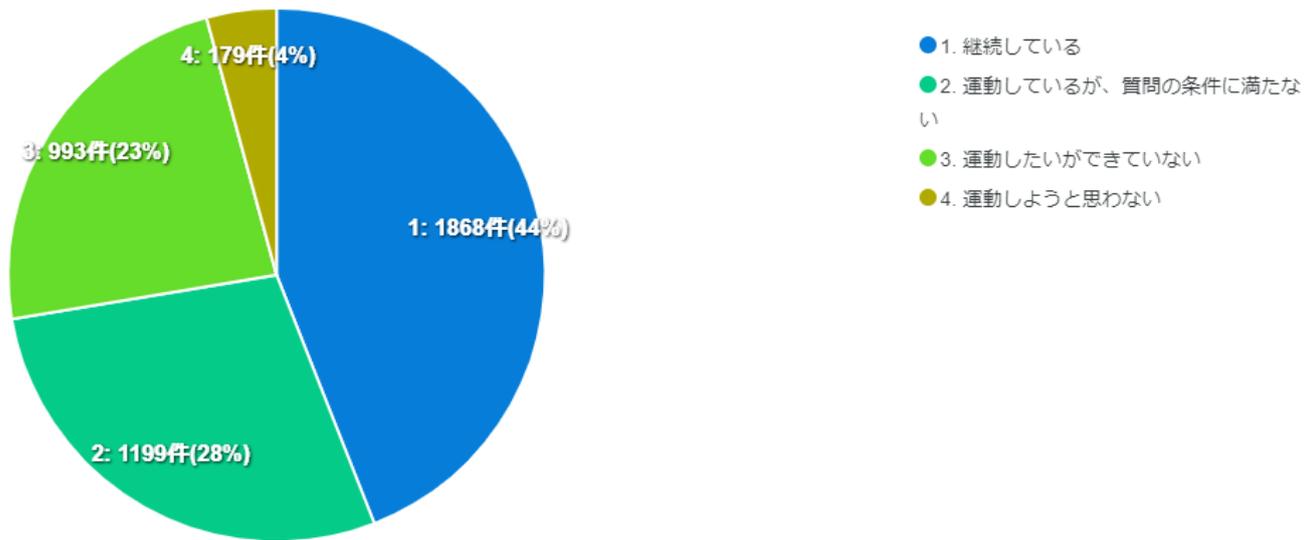
主食・主菜・副菜の3つがそろった食事を1日に2食以上とる日は、1週間に何日ありますか？ ※主食とは、米・パン・麺類などの穀物です。 ※主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理でたんぱく質や脂肪の供給源となるものです。 ※副菜とは、野菜などを使った料理で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを補うものです。



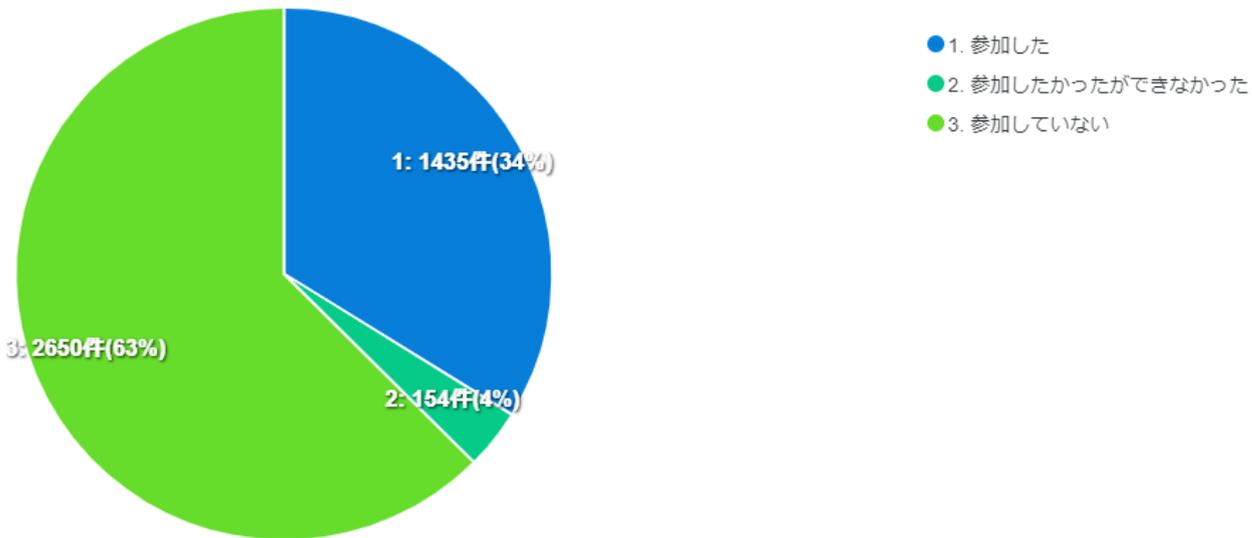
1日あたりどのくらいの量の野菜をとっていますか？ ※小鉢（小皿）の野菜料理を1皿分（約70g）、大皿の野菜料理を2皿分と数えます。



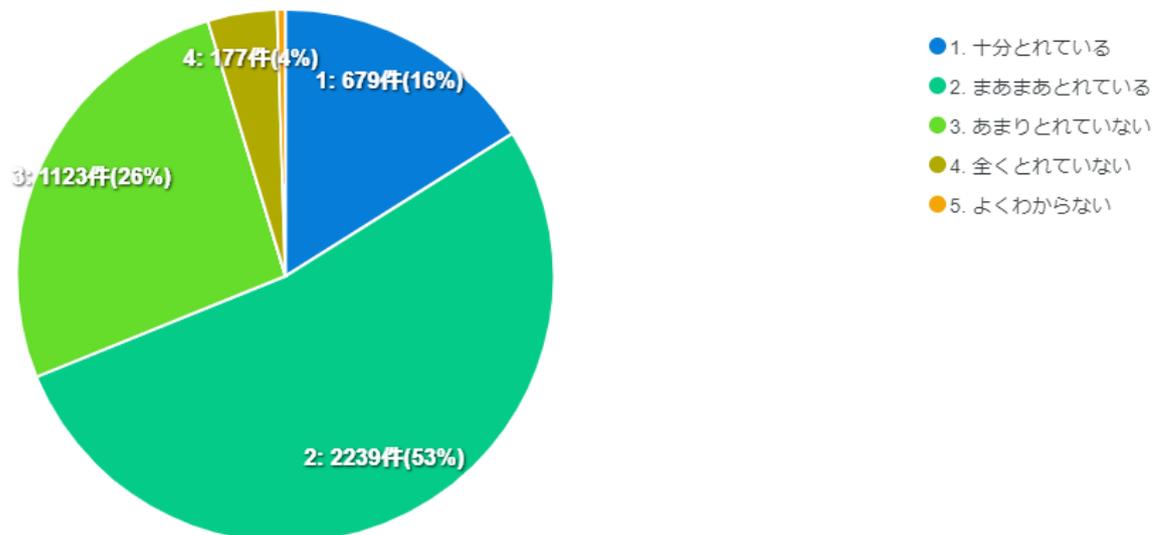
1日30分以上かつ週2回以上の運動を、1年以上にわたり継続していますか？（ウォーキング、ストレッチのような、軽く汗をかく運動も含みます）



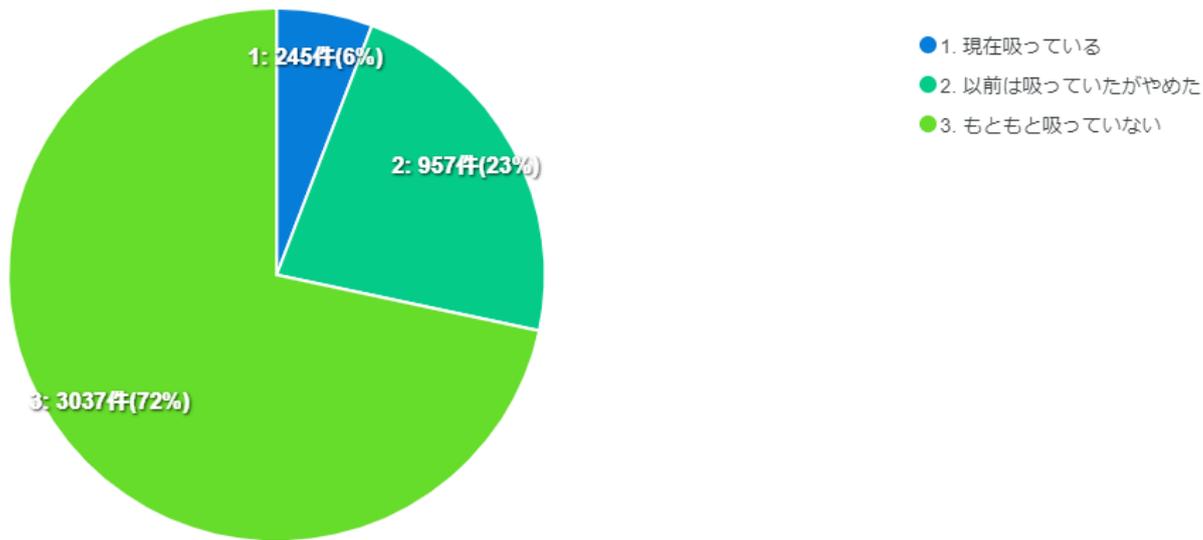
この1年間に何らかの地域活動に参加しましたか？※地域活動とは、地域で行われる何らかの活動で、お祭り等の催し物やボランティア活動、趣味の会やスポーツ（ゲートボール等）のことをさします。



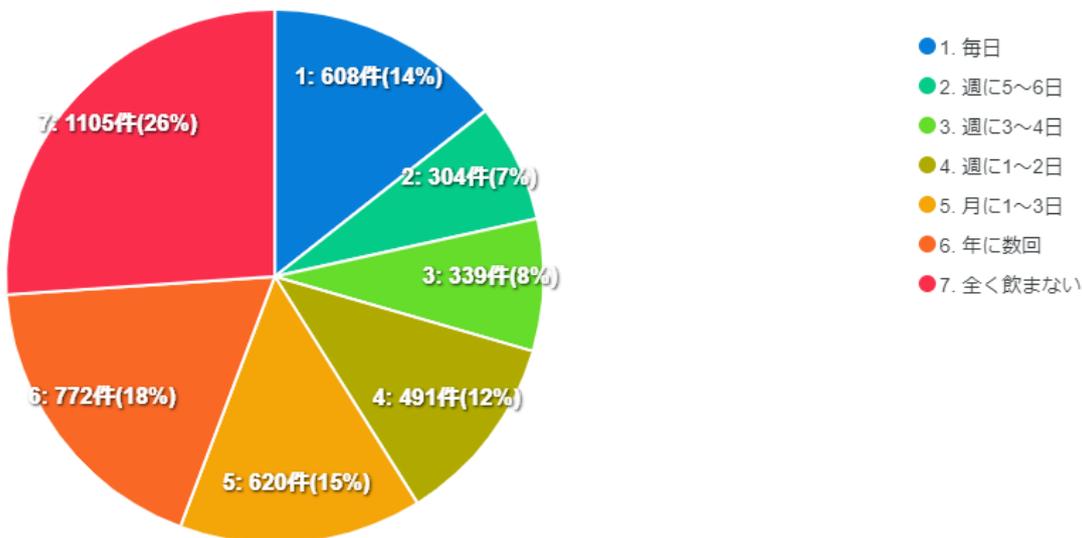
毎日の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか？



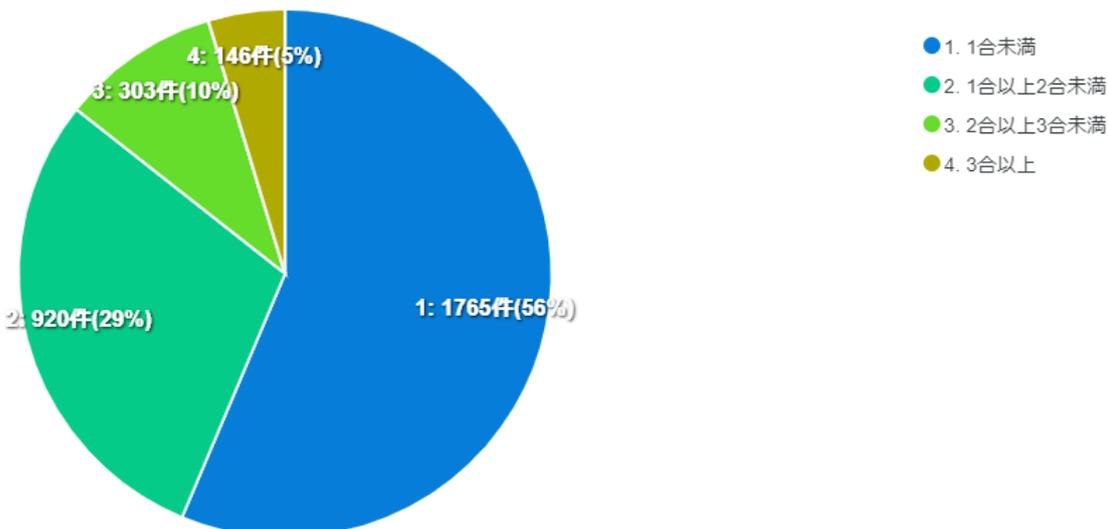
たばこ（電子タバコを含む）を吸っていますか？



ふだんどのくらいの頻度でお酒を飲みますか？



お酒を飲む日は清酒に換算すると、1日あたりどのくらいの量を飲みますか？ ※清酒1合（180ml）とは、次の種類のアルコール量にほぼ相当します。ビール：中瓶1本（500ml）、焼酎：20度（135ml）、酎ハイ：7度（350ml）、ワイン：2杯（240ml）、ウイスキーダブル：1杯（60ml）



健康診査やがん検診、歯科健診等や、定期的に受けている検査はありますか？

