

令和6年度第1回 市川市健康都市推進協議会



令和6年10月7日
企画部健康都市推進課

1

本日の議題



議題1 次期市川市健康増進計画（健康いちかわ21）の策定方針について（報告）

- 次期計画策定に向けた基本的な考え方
- 次期計画の策定スケジュール

議題2 次期市川市健康増進計画（健康いちかわ21）の策定の基礎となる

市民アンケート調査の実施について

- 調査実施概要

議題3 健康寿命日本一に向けた市の取り組みについて（情報共有）

議題4 意見交換

2

前回協議会のポイント（令和6年2月事務局報告）

■市川市健康増進計画（健康いちかわ21）策定の経緯及び目的

- 健康増進法第8条第2項の規定に基づく「**市町村健康増進計画**」
第1次計画（H18－27／10カ年計画）
第2次計画（H28－R7／10カ年計画）＝現行計画
- 「健康日本21」、「健康ちば21」の基本的な考え方を勘案し、
市民の心と身体の健康づくりに関する施策についての計画としたもの
- 子どもから高齢者まですべての市民が**、お互いに支えあいながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて健やかで心豊かに生活できる「**誰もが健康なまち**」を実現するため、市民の健康の総合的な推進を図ることを目的とする

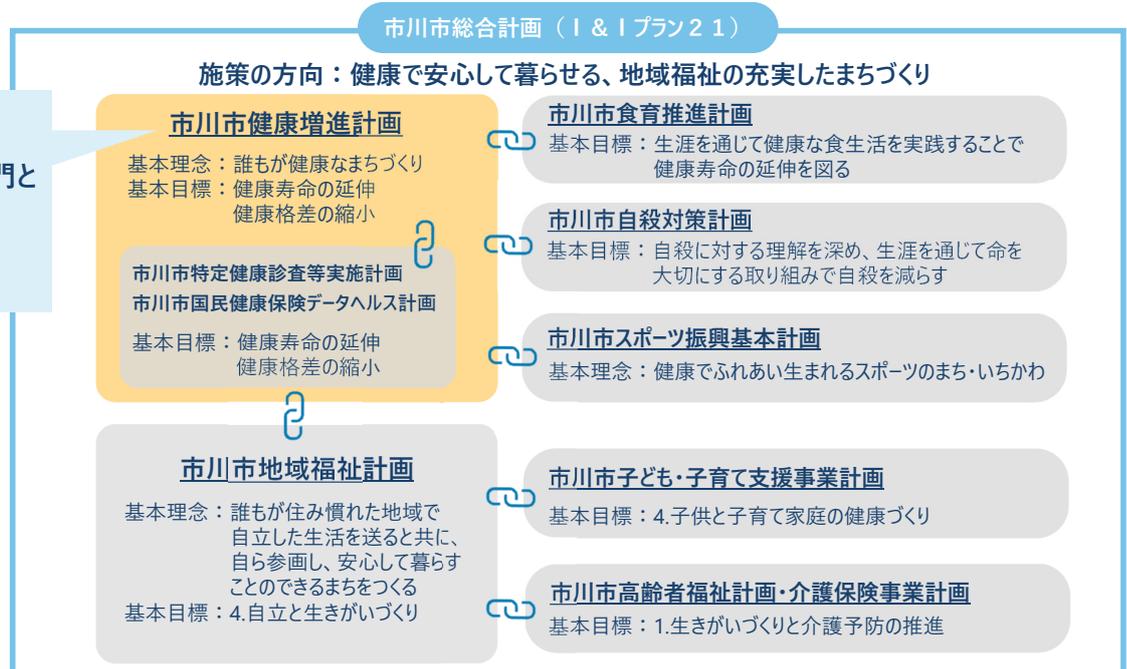


3

前回協議会のポイント（令和6年2月事務局報告）

■計画の位置づけ

関連計画および
計画を所管する各部門と
横断的な連携により
整合・調和を図ります



4

1 次期市川市健康増進計画（健康いちかわ21）の策定方針について（報告）

前回協議会のポイント（令和6年2月事務局報告）

■現行第2次計画の中間評価を令和3年度に実施

分野	目標項目	指標数	評価（達成度）				
			A	B	C	D	E
			大きく改善	改善	変化なし	悪化	未判定
栄養・食生活	10	28	5	2	11	9	1
身体活動・運動	2	8	0	2	4	2	0
休養	3	5	0	1	2	2	0
飲酒	4	18	6	2	5	5	0
喫煙	4	32	15	6	10	1	0
歯・口腔の健康	12	18	14	2	1	1	0
	35	109	40	15	33	20	0

109の指標全体のうち
 改善（A・B） 50%
 変化なし（C） 30%
 悪化（D） 18%

1 次期市川市健康増進計画（健康いちかわ21）の策定方針について（報告）

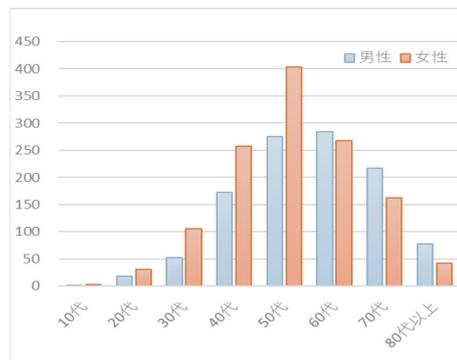
前回協議会のポイント（令和6年2月事務局報告）

■現行第2次計画の進捗を観測するため市民アンケート調査（簡易版）を実施（令和5年度）

【実施時期】 令和5年11月21日～12月4日

【回答者数】		
eモニターアンケート		1,187名
Logoフォーム		1,203名
計		2,390名

【年齢構成】	男性	女性	不明	総計
10代	1	3	0	4
20代	18	31	0	49
30代	52	106	0	158
40代	172	258	4	434
50代	275	403	4	682
60代	284	268	1	553
70代	217	162	1	380
80代以上	78	42	0	120
不明	4	4	2	10
総計	1,101	1,277	12	2,390
	46.1%	53.4%	0.5%	100.0%



前回協議会のポイント（令和6年2月事務局報告）

■現行第2次計画の進捗を観測するため市民アンケート調査（簡易版）を実施（令和5年度）

栄養・
食生活

- 毎日朝食を摂る者の割合は横ばい（約80%）男女とも20代では朝食欠食率が約40%
- バランスのよい食事を摂る者の割合は横ばい（約60%）
男性50代以下、女性40代以下の若い世代で低い傾向

身体活動
・運動

- 運動習慣者の割合は男女ともに増加傾向
20代~50代の働く世代は50%以下、特に30代~40代女性が低い傾向

休養

- 睡眠により休養を十分にとれている者の割合は増加傾向
30代~50代女性の30%が十分でないと回答

前回協議会のポイント（令和6年2月事務局報告）

■現行第2次計画の進捗を観測するため市民アンケート調査（簡易版）を実施（令和5年度）

飲酒・
喫煙

- 毎日飲酒をする者の割合は男女ともに減少傾向
- 喫煙率は男女ともに減少傾向

社会環境
整備

- 社会活動に参加した者の割合はコロナ禍の影響による減少から転じて増加へ回復傾向
男性に比べて女性の方が参加率が高い

このように中間評価や調査結果から見える現状を踏まえて、現行第2次計画の最終的な評価を行うとともに次期第3次計画の策定を進めていく必要があります。

■次期計画策定に向けた基本的な考え方

- ① 先行する国・県の計画が採用する既定のフォーマットに倣う
- ② 国・県と比較のため可能なかぎり同じ指標を設定・観測する
- ③ より正確な進捗把握のため具体的な数値目標を設定する

■次期計画策定に向けた基本的な考え方

- ① 先行する国・県の計画が採用する既定のフォーマットに倣う

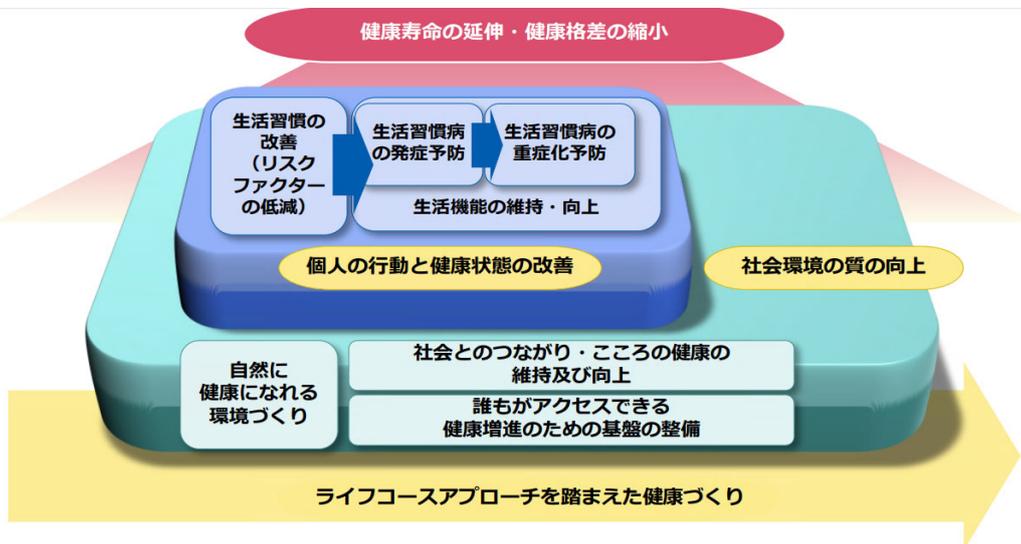
< 計画期間について >



■次期計画策定に向けた基本的な考え方

① 先行する国・県の計画が採用する既定のフォーマットに倣う

< 先行する国・県計画の概念図（既定フォーマット） >



■次期計画策定に向けた基本的な考え方

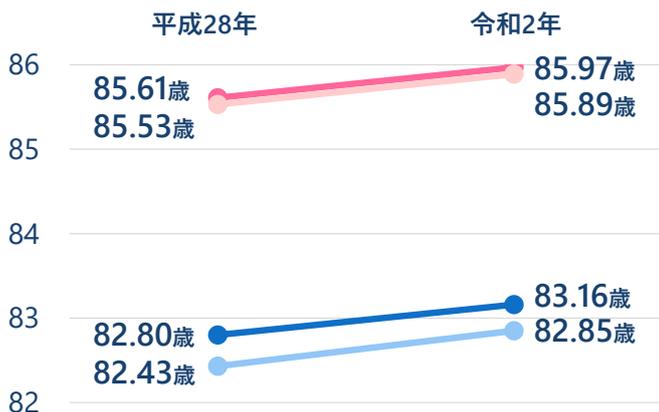
② 国・県と比較のため可能なかぎり同じ指標を設定・観測する

資料 2-1 および 2-2 をご覧ください

< 比較例（1） >

健康寿命 = 65歳平均自立期間

= 65歳 + 要介護2以上になるまでの期間の平均



	平成28年 第2次計画策定時	令和2年 最新の公開データ
千葉県女性	85.61歳	85.97歳
市川市女性	85.53歳	85.89歳
千葉県男性	82.80歳	83.16歳
市川市男性	82.43歳	82.85歳

男女ともに延伸
県全体に比べ短い

■次期計画策定に向けた基本的な考え方

② 国・県と比較のため可能なかぎり同じ指標を設定・観測する

資料 2-1 および 2-2 をご覧ください

< 比較例 (2) >

がんの年齢調整死亡率（人口10万人当たり）

令和4年度 がん（悪性新生物）の年齢調整死亡率【男性】			
基準人口：昭和60年モデル人口を使用			
年齢階級 (歳)	観察集団 の死亡数	観察集団の 観察人年	観察集団の死亡率× 基準集団の人口 (昭和60年モデル)
0-4	0	9394	8180000
5-9	0	9820	8338000
10-14	0	9709	8497000
15-19	0	10069	8655000
20-24	0	14731	8814000
25-29	0	19284	8972000
30-34	0	18177	9130000
35-39	2	18024	9289000
40-44	4	18717	9400000
45-49	3	20868	8651000
50-54	14	22062	7616000
55-59	30	17801	6581000
60-64	23	13465	5546000
65-69	59	11021	4511000
70-74	131	12444	3476000
75-79	141	10372	2441000
80-84	143	7279	1406000
85-	172	5648	784000
計	722	248885	120287000
			年齢調整死亡率 人口10万人あたり
			0.001455708 145.5708466

	国 (令和3年)	市 (令和4年)
男性	146.1	145.6
女性	82.2	81.8

男女ともに
国全体に比べ低い

■次期計画策定に向けた基本的な考え方

③ より正確な進捗把握のため具体的な数値目標を設定する

< 第2次計画中間評価報告書（R3）より一部抜粋 >

指標	基準値(H27)	目標	直近値(R3)	判定
食事が健康にとって重要だと思う人の割合	幼児小学生	99.7%	97.5%	C
	中高生	95.2%	95.5%	C
	成人	98.2%	97.4%	C
適正体重を維持している人の割合（BMIより算出）	男子高校生	70.0%	70.7%	C
	女子高校生	61.3%	66.4%	B
	20~79歳	69.1%	63.8%	D
ほとんど毎日、1日3食食べる人の割合	20~79歳	72.6%	66.8%	D
1週間に朝食を摂る日が6~7日の人の割合	30~40歳代男性	56.6%	56.9%	C
	20歳代女性	60.0%	55.9%	D

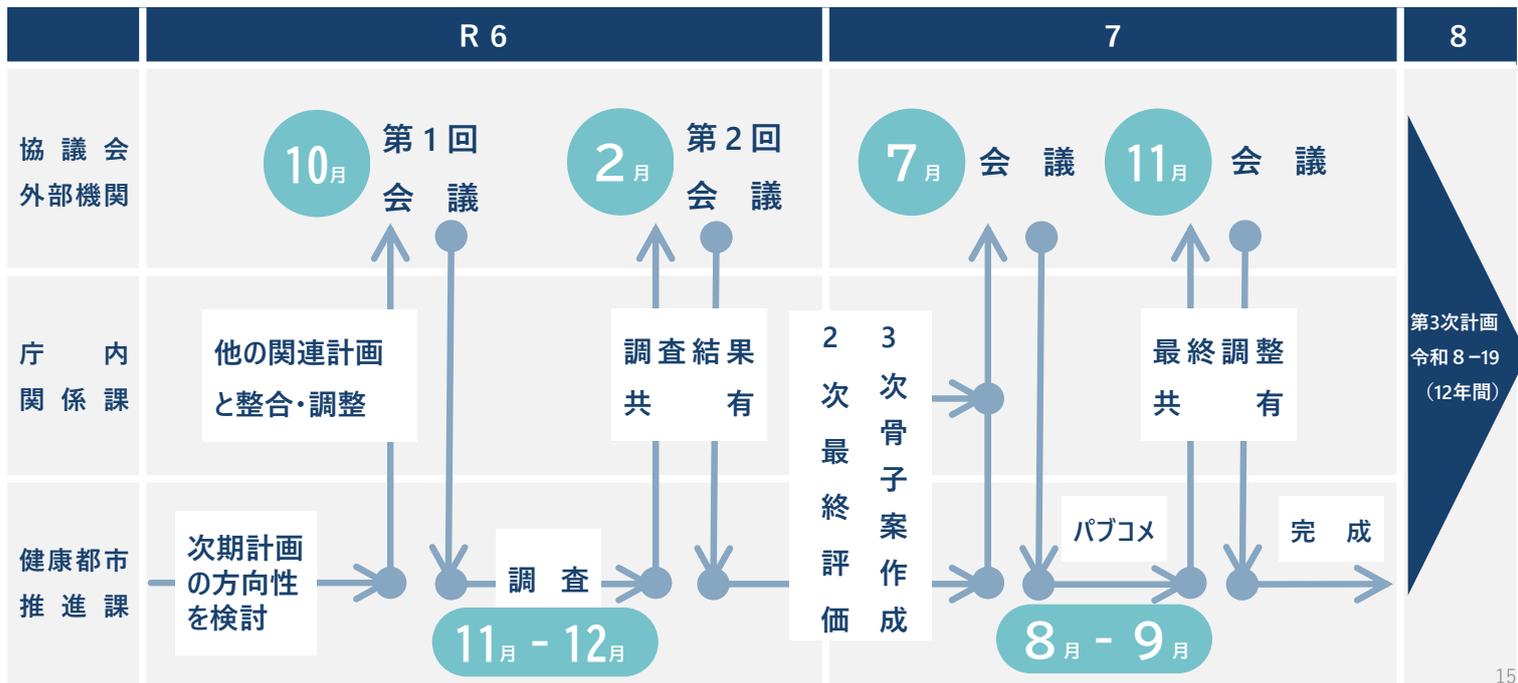
現行第2次計画の評価における課題

- 目標が数値化されていない
- 策定（基準値）の時点で既に高い水準に達している



具体的な目標（値）に対して現在はどこに位置しているか、進捗をより正確に把握し、適切な評価につなげたい

■次期計画の策定スケジュール



15

■調査実施概要

【目的】 現行第2次計画の最終評価および次期第3次計画策定の基礎資料として市民の健康に関する現況を把握すること

【時期】 令和6年11月（回答期間は1ヶ月間）を予定

【方法】 ① 調査用紙を郵送
無作為に抽出する20歳以上の男女
1,400人（回収率50%見込み）

令和5年の市人口をベースに信頼区間95%、誤差範囲±5%の結果を得るために必要な回答数を算出すると652件であった。これに前回調査の回収率47%を勘案する。
必要数652件÷回収率47% = 1,388 ≒ 調査数1,400

② webアンケート
電子回答フォームをSNS等により拡散
不特定多数の市民からの回答を募る

市民の健康に関する現況把握の精度を高めるべくより多くの回答を収集したい。

【調査項目】次期第3次計画の指標について、値を測定するための質問を設定

資料3をご覧ください

16

3 健康寿命日本一に向けた市の取り組みについて（情報共有）

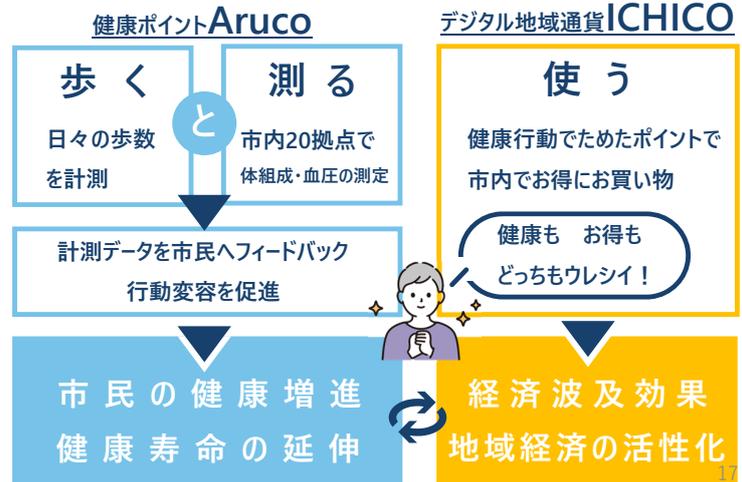
健康ポイントAruco（あるこ）

【目的】健康に意識を向けた取り組みをインセンティブポイントで促すことにより、市民の健康意識の更なる向上とより良い生活習慣の実践・継続を支援すること。

【概要】スマホアプリまたは活動量計で参加



健康行動でポイントをためてお買い物に使える



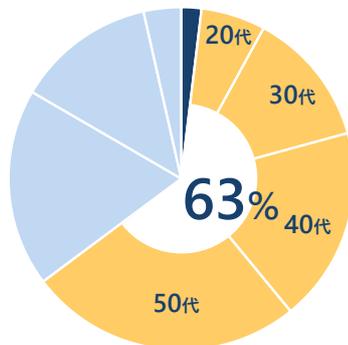
3 健康寿命日本一に向けた市の取り組みについて（情報共有）

健康ポイントAruco（あるこ）

【参加者】5,129人 内訳：アプリ 5,025人／活動量計 104人（9月1日現在）

【属性】＜年代別＞ 20代から50代の働く世代が半数以上

10代以下	97	2%
20代	310	6%
30代	656	13%
40代	942	18%
50代	1,316	26%
60代	958	19%
70代	670	13%
80代以上	180	4%
合計	5,129	100%



＜性別＞ 女性の方がやや多い

男性	2,133	42%
女性	2,996	58%
合計	5,129	100%

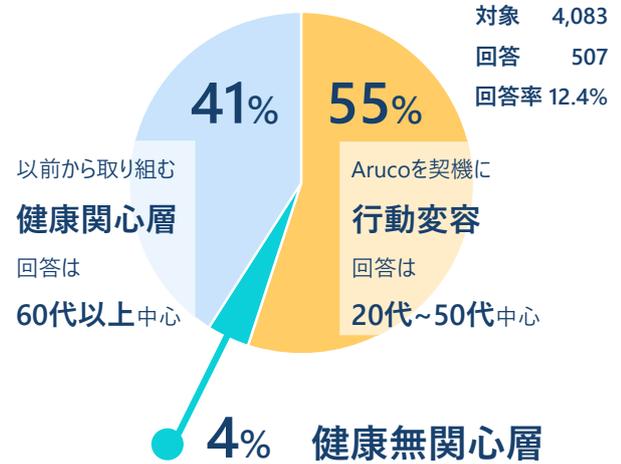
＜意識・行動の変容＞

令和6年2月アンケートより

対象 4,083

回答 507

回答率 12.4%



意識はなくても取り組みに参加して行動している

3 健康寿命日本一に向けた市の取り組みについて（情報共有）

健康ポイントAruco（あるこ）

【参考値】 参加者の **1日の平均歩数**（性別・年代別に中央値を表示）

		20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
目標値		20～64歳は 8,000 歩				65歳以上は 6,000 歩		
5月	男性	7,867	8,209	7,771	8,424	8,328	7,992	7,332
	女性	7,371	6,629	6,029	6,216	6,241	5,935	5,149
8月	男性	7,697	7,423	7,184	7,484	7,225	6,340	5,778
	女性	6,468	5,700	5,437	5,269	5,256	4,760	4,776

性別・年代に関わらず
全体的に減
気候の影響を強く受ける

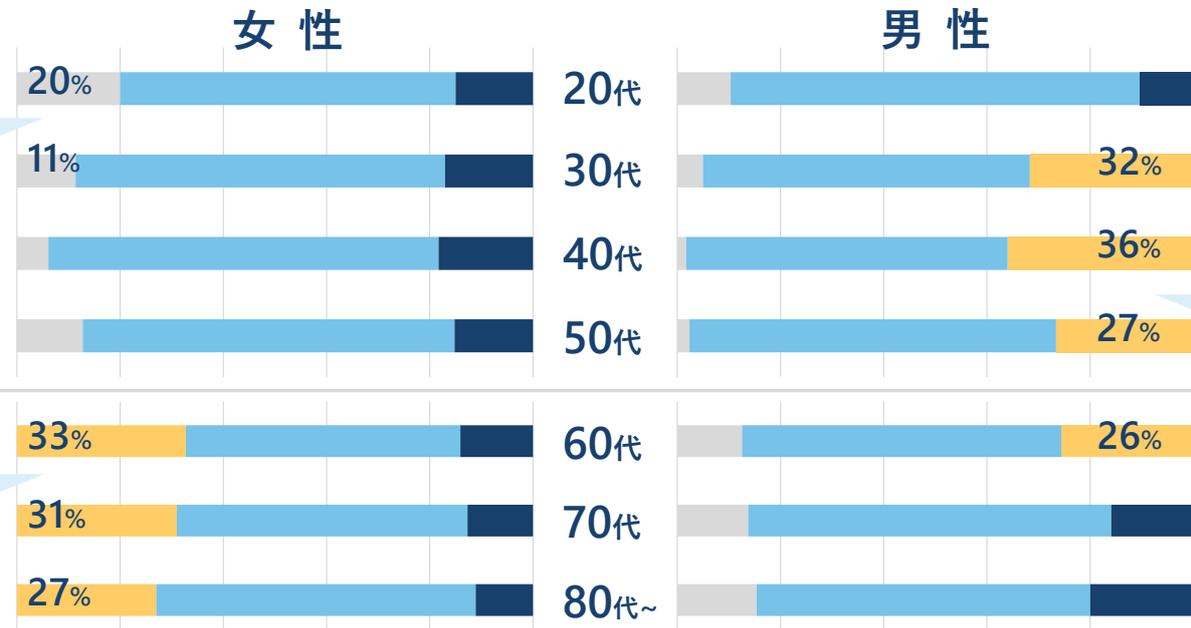
20～50代の若年世代、特に女性の歩数が少ない

3 健康寿命日本一に向けた市の取り組みについて（情報共有）

健康ポイントAruco（あるこ）

【参考値】 参加者の **BMI**（性別・年代別に分布割合を表示）

	20～50代	60代以上		全年代共通
低体重	BMI < 18.5	BMI ≤ 20.0	■	25.0 < BMI
適正体重	18.5 ≤ BMI < 25.0	20.0 < BMI < 25.0	■	



BMI < 18.5の
20・30代女性の
割合を減少
させたい

女性は
60代以上の
低体重割合が
高い

男性は
30～60代の肥満
割合が高い

情報共有と意見交換

委員各位・団体様の取り組みについて

第3次健康増進計画において指標とする項目について

基本的な方向		指標	国	県	市	指標の測定方法およびデータソース				
I	健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	○	○	○	千葉県web（健康情報ナビ）より65歳平均自立期間を抽出する	1			
	健康格差の縮小	日常生活に制限のない期間の平均の下位1/4の都道府県（市町村）の平均	-	-	○	市民アンケート調査Q4より主観的健康観（自分が健康であると自覚する人の割合）を補完的指標として測定する	2			
II	個人の行動と健康状態の改善	(1) 栄養・食生活	適正体重を維持している者の割合 【18.5 ≤ BMI < 25.0 / 65歳以上は20.0 < BMI < 25.0】	○	○	○	市民アンケート調査より算出する Q2年代×Q3	3		
			児童・生徒における肥満傾向児の割合 【小学5年生の男女総計を評価】	○	○	○	教育委員会が行う児童・生徒のライフスタイル調査より抽出する	4		
			バランスの良い食事が摂れている者の割合 【主食・主菜・副菜そろえた食事×1日2回以上×ほぼ毎日】	○	○	○	市民アンケート調査Q10より算出する	5		
			1週間に朝食を摂る日が6~7日の者の割合	-	○	○	市民アンケート調査Q9より算出する	6		
			朝食を毎日食べる子どもの割合	-	○	○	教育委員会が行う児童・生徒のライフスタイル調査より抽出する	7		
			野菜摂取量の平均値	○	○	○	市民アンケート調査Q11より算出する	8		
			果物摂取量の平均値	○	○	○	市民アンケート調査Q12より算出する	9		
			食塩摂取量の平均値（△市は摂取過多に気をつける人の割合）	○	○	△	市民アンケート調査Q13より算出する	10		
			(2) 身体活動・運動	1日の歩数の平均値	○	○	○	市民アンケート調査Q14より算出する	11	
				運動習慣者の割合 【1回30分以上×週2回以上×1年以上継続】	○	○	○	市民アンケート調査Q15より算出する	12	
		1週間の総運動時間（体育授業除く）が60分未満の児童の割合 【小学5年生女子の割合を評価】		○	○	○	教育委員会が行う児童・生徒のライフスタイル調査より抽出する	13		
		学校の運動部やスポーツクラブに入っている（週3日以上）子どもの割合 【小学5年生の割合を評価】		-	○	○	教育委員会が行う児童・生徒のライフスタイル調査より抽出する	14		
		(3) 休養・睡眠	睡眠で休養がとれている者の割合	○	○	○	市民アンケート調査Q16より算出する	15		
			睡眠時間が十分に確保できている者の割合 【20-59歳は6~9時間 / 60歳以上は6~8時間】	○	○	○	市民アンケート調査より算出する Q2年代×Q17	16		
			睡眠時間が8時間以上の子どもの割合 【小学5年生の割合を評価】	○	○	○	教育委員会が行う児童・生徒のライフスタイル調査より抽出する	17		
			週労働時間40時間以上の雇用者のうち、60時間以上の雇用者の割合	○	○	○	市民アンケート調査Q19より算出する	18		
		(4) 飲酒	1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上の者の割合	○	○	○	市民アンケート調査Q23・24より算出する	19		
			中学生・高校生の飲酒者の割合	○	○	○	高校生を対象としたアンケート調査を予定	20		
			妊婦の飲酒率	-	○	○	妊娠届出時の聞き取り調査より算出する	21		
		(5) 喫煙	20歳以上の者の喫煙率	○	○	○	市民アンケート調査Q25より算出する	22		
			中学生・高校生の喫煙者の割合	○	○	○	高校生を対象としたアンケート調査を予定	23		
			妊婦の喫煙率	○	○	○	妊娠届出時の聞き取り調査より算出する	24		
		(6) 歯・口腔の健康	40歳以上の歯周炎を有する者の割合	○	○	○	歯科健康診査（検診）実績報告より抽出する	25		
			40歳以上の自分の歯が19歯以下の者の割合	-	○	○	市民アンケート調査より算出する Q2年代×Q30	26		
			80歳以上の自分の歯が20歯以上の者の割合	-	○	○	市民アンケート調査より算出する Q2年代×Q30	27		
			50歳以上の咀嚼良好者の割合	○	○	○	市民アンケート調査より算出する Q2年代×Q29	28		
				過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	○	○	○	市民アンケート調査Q28より算出する	29	
		生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防	(1) がん	がんの年齢調整死亡率	○	○	○	千葉県衛生統計年報と市人口統計（5歳階級別に加工）より算出する	30	
				がん検診の受診率	○	○	○	市民アンケート調査Q31より算出する	31	
			(2) 循環器病	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率	○	○	○	千葉県衛生統計年報と市人口統計（5歳階級別に加工）より 脳血管疾患と心疾患をそれぞれ算出後に合計する	32	
				収縮期血圧の平均値（40歳以上、内服加療中の者を含む）	○	○	○	国保KDB特定健診情報から抽出する	33	
				LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合（40歳以上、内服加療中の者を含む）	○	○	○	国保KDB特定健診情報から抽出する	34	
				メタボ該当者及び予備軍の人数	○	○	○	「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」調査報告から抽出する	35	
				特定健康診査の実施率	○	○	○	「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」調査報告から抽出する	36	
					特定保健指導の実施率	○	○	○	「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」調査報告から抽出する	37
			(3) 糖尿病	糖尿病腎症の年間新規透析導入患者数	○	○	○	国保「特定疾病療養受領証」の交付状況より抽出する	38	
				治療継続者の割合	○	○	○	市民アンケート調査Q8より算出する	39	
				血糖コントロール不良者HbA1c8.0%以上の者の割合	○	○	○	国保KDB特定健診情報から抽出する	40	
				糖尿病有病者数（糖尿病が強く疑われる者）の推計値	○	○	-	国、県と同様のデータソースがなく数値の捕捉および推計が不可		
				【再掲】メタボ該当者及び予備軍の人数	○	○	○	「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」調査報告から抽出する	再掲	
				【再掲】特定健康診査の実施率	○	○	○	「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」調査報告から抽出する	再掲	
					【再掲】特定保健指導の実施率	○	○	○	「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」調査報告から抽出する	再掲
			(4) COPD	COPDの死亡率	○	○	○	千葉県衛生統計年報と市人口統計より算出する 「粗死亡率=死者数/市人口」×10万（人口10万人当たり）	41	
ロコモティブシンドローム 【足腰に痛みのある65歳以上の人数】	○	○		○	市民アンケート調査Q6より算出する	42				
骨粗鬆症検診受診率	○	○		-	本市では骨粗鬆症検診が未実施のため不可					
心理的問題を解消できていない者の割合	○	○		○	市民アンケート調査Q21・22より算出する	43				
	生活機能の維持・向上									

第3次健康増進計画において指標とする項目について

基本的な方向		指標	国	県	市	指標の測定方法およびデータソース			
III	社会環境の質の向上	社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	○	○	○	市民アンケート調査Q33より算出する	44	
			いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている者の割合	○	○	○	市民アンケート調査Q34より算出する	45	
			地域等で共食している者の割合	○	○	○	市民アンケート調査Q35より算出する	46	
			メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合	○	○	○	市民アンケート調査Q20より算出する	47	
			自殺死亡率（人口10万人当たり）	○	○	○	千葉県衛生統計年報と市人口統計より算出する 「粗死亡率＝死者数／市人口」×10万（人口10万人当たり）	48	
	社会環境の質の向上	自然に健康になれる環境づくり	「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」に登録する都道府県の数	○	○	-	国、県それぞれ独自に進める施策に登録、参加する団体数 比較可能な指標設定は不可		
			滞在快適性等向上区域（まちなかウォークアプル区域）を設定する市町村の数	○	○	-	都市再生特別措置法の改正（R2）に基づき国が進める施策に参加する市町村の数 比較可能な指標設定は不可		
			望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する者の割合	○	○	○	市民アンケート調査Q27より算出する	49	
	社会環境の質の向上	誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	スマート・ライフ・プロジェクトへ参画し活動している企業・団体数	○	○	-	国が進める施策に登録、参加する団体数		
			健康経営に取り組む企業数	○	-	-	国と同様のデータソースがなく数値の捕捉が不可		
			利用者に応じた食事提供をする（管理栄養士・栄養士を配置している）特定給食施設（病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く）の数	○	○	-	国、県と同様のデータソースがなく数値の捕捉が不可		
			必要な産業保健サービスを提供している事業場の数	○	○	-	国、県と同様のデータソースがなく数値の捕捉が不可		
	IV	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	(1) 子ども	【再掲】児童・生徒における肥満傾向児の割合【小学5年生の男女総計を評価】	○	○	○	教育委員会が行う児童・生徒のライフスタイル調査より抽出する	再掲
				【再掲】朝食を毎日食べる子どもの割合	-	○	○	教育委員会が行う児童・生徒のライフスタイル調査より抽出する	再掲
				【再掲】1週間の総運動時間（体育授業除く）が60分未満の児童の割合【小学5年生女子の割合を評価】	○	○	○	教育委員会が行う児童・生徒のライフスタイル調査より抽出する	再掲
				【再掲】学校の運動部やスポーツクラブに入っている（週3日以上）子どもの割合【小学5年生の割合を評価】	-	○	○	教育委員会が行う児童・生徒のライフスタイル調査より抽出する	再掲
【再掲】睡眠時間が8時間以上の子どもの割合【小学5年生の割合を評価】				○	○	○	教育委員会が行う児童・生徒のライフスタイル調査より抽出する	再掲	
【再掲】中学生・高校生の飲酒者の割合				○	○	○	高校生を対象としたアンケート調査を予定	再掲	
【再掲】中学生・高校生の喫煙者の割合				○	○	○	高校生を対象としたアンケート調査を予定	再掲	
(2) 高齢者				【一部再掲】BMI20以下の高齢者（65歳以上）の割合	○	○	○	市民アンケート調査より算出する Q2年代×Q3	再掲
			【再掲】ロコモティブシンドローム【足腰に痛みのある65歳以上の人数】	○	○	○	市民アンケート調査Q6より算出する	再掲	
			【再掲】いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている高齢者（65歳以上）の割合	○	○	○	市民アンケート調査Q34より算出する	再掲	
			(3) 女性	【一部再掲】BMI18.5未満の20～30歳代女性の割合	○	○	○	市民アンケート調査より算出する Q2年代×Q3	再掲
【一部再掲】1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合				○	○	○	市民アンケート調査Q23・24より算出する	再掲	
【再掲】妊婦の飲酒率				-	○	○	妊娠届出時の聞き取り調査より算出する	再掲	
【再掲】妊婦の喫煙率				○	○	○	妊娠届出時の聞き取り調査より算出する	再掲	
				【再掲】骨粗鬆症検診受診率	○	○	-	本市では骨粗鬆症検診が未実施のため不可	再掲

指標数計（※再掲除く） 51 56 49

市川市民の健康に関するアンケート調査

質問票



回答専用 web フォームへアクセス ▶

回答は、別紙回答票に記入して、回答票のみ同封の返信用封筒により返信いただくか、
または右上の2次元コードを読み取り、専用 web フォームより回答を入力してください。

<ご自身について>

Q1 あなたの性別は？（○は1つ）

1 男性	2 女性
------	------

Q2 令和6年（今年）11月1日現在のあなたの年齢は？（○は1つ）

1	2	3	4	5	6	7	8	9
15歳	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	65歳	70歳	80歳 以上
~	~	~	~	~	~	~	~	
19歳	29歳	39歳	49歳	59歳	64歳	69歳	79歳	

Q3 あなたの身長と体重を cm、kg 単位でご記入ください。（小数第1位まで）

現在の身長（ . ） cm	現在の体重（ . ） kg
-------------------------------------	-------------------------------------

<あなたの健康状態について>

Q4 現在の健康状態はいかがですか？（○は1つ）

1 良い	2 まあ良い	3 ふつう
4 あまり良くない	5 良くない	

< 栄養・食生活 >

Q9 あなたは、ふだん1週間に何日朝食をとりますか？（○は1つ）

※ 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合、また、錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合は、朝食をとったものとみなしません。

1	7日	2	6日	3	4~5日	4	2~3日	5	1日以下
---	----	---	----	---	------	---	------	---	------

Q10 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか？（○は1つ）

※「主食」とは、米、パン、めん類などの穀物で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

「副菜」とは、野菜などを使ったおかずで、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

1	週に6~7日	2	週に4~5日	3	週に2~3日	4	ほとんどない
---	--------	---	--------	---	--------	---	--------

Q11 あなたは、1日あたりどのくらいの量の野菜をとっていますか？（○は1つ）

※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。

青菜のお浸し（小鉢）：1皿分、野菜サラダ（小皿）：1皿分、かぼちゃの煮物（小鉢）：1皿分
野菜炒めなどの大皿料理：2皿分

1	1皿分（70g）	2	2皿分（140g）	3	3皿分（210g）
4	4皿分（280g）	5	5皿分（350g）以上	6	全くとっていない

Q12 あなたは、1日あたりどのくらいの量の果物をとっていますか？（○は1つ）

※果物1つ分（100g）の目安は次のとおりです。

みかん1個分＝りんご半分＝かき1個分＝梨半分＝ぶどう半房＝桃1個分

1	1つ（100g）	2	2つ（200g）	3	3つ（300g）
4	4つ（400g）以上	5	全くとっていない		

Q13 あなたは、食事をするとき塩分をとり過ぎないように気をつけていますか？（○は1つ）

1	じゅうぶん気をつけている	2	どちらかといえば気をつけている
3	どちらかといえば気にしていない	4	全く気にしていない

< 身体活動・運動 >

Q14 あなたの1日の歩数をご記入ください。

() 歩

Q15 あなたは、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？
(ウォーキングやストレッチのような、軽く汗をかく運動も含みます。) (○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

< 休養・睡眠 >

Q16 この1ヶ月間、あなたは睡眠で休養がとれていますか？ (○は1つ)

1 じゅうぶんとれている	2 まあまあとれている
3 あまりとれていない	4 全くとれていない

Q17 この1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか？ (○は1つ)

1 5時間未満	2 5時間以上6時間未満	3 6時間以上7時間未満
4 7時間以上8時間未満	5 8時間以上9時間未満	6 9時間以上

Q18 あなたは、この1週間に仕事をしましたか？ (○は1つ)

※「仕事」とは、収入をとまなう仕事をいい、自家営業（個人経営の商店や農家など）の手伝いや内職も含めます。

<input type="checkbox"/> 1 はい → Q19・20へ	<input type="checkbox"/> 2 いいえ → Q21へ
---	---------------------------------------

→ Q19 あなたは、この1週間にどのくらい仕事をしましたか？ (○は1つ)

1 20時間未満	2 20時間以上40時間未満	3 40時間以上50時間未満
4 50時間以上60時間未満	5 60時間以上70時間未満	6 70時間以上

→ Q20 あなたの職場では、精神面の不調に関して対応（休職、復職、相談など）してくれますか？ (○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

Q21 この1ヵ月間に、あなたは心理的な問題（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？（○は1つ）

1 ぜんぜん悩まされなかった	2 少し悩まされた
3 かなり悩まされた	4 非常に悩まされた

→Q22 へ

→Q22 この1ヶ月間を振り返り、心理的な問題（不安、悩み、ストレスなど）を解消できていますか？（○は1つ）

1 じゅうぶん解消できている	2 ある程度解消できている
3 あまり解消できていない	4 ぜんぜん解消できていない

< 飲酒 >

Q23 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか？（○は1つ）

1 毎日	2 週に5~6日	3 週に3~4日
4 週に1~2日	5 月に1~3日	
6 やめた（1年以上やめている）	7 ほとんど飲まない（飲めない）	

→Q24 へ

→Q24 お酒を飲む日は※清酒に換算し、1日あたりどれくらいの量を飲みますか？（○は1つ）

※清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本（500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎25度（110ml）、
 焼酎35度（80ml）、チューハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、
 ワイン2杯（240ml）

1	1合（180ml）未満	2	1合以上2合（360ml）未満
3	2合以上3合（540ml）未満	4	3合以上4号（720ml）未満
5	4合以上5合（900ml）未満	6	5合（900ml）以上

<喫煙・受動喫煙の防止>

Q25 あなたはたばこを吸いますか？（○は1つ）

※たばことは紙巻きたばこ、加熱式たばこ、その他をいう（電子たばこを含まない）

1 毎日吸っている	2 ときどき吸う日がある	→Q26 へ
3 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない	4 吸わない	

→ Q26 喫煙することについて、どう思いますか？（○は1つ）

1 やめたい	2 本数を減らしたい	3 やめる気はない
--------	------------	-----------

Q27 あなたはこの1ヶ月間に、家庭、職場、飲食店において望まずに自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか？次のアからウのすべての場所について、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。

※飲食店に勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は「イ 職場」欄に記入してください。

ア 家庭	1 ほぼ毎日	2 週に数回程度	3 週に1回程度
	4 月に1回程度	5 全くなかった	
イ 職場	1 ほぼ毎日	2 週に数回程度	3 週に1回程度
	4 月に1回程度	5 全くなかった	6 行かなかった
ウ 飲食店	1 ほぼ毎日	2 週に数回程度	3 週に1回程度
	4 月に1回程度	5 全くなかった	6 行かなかった

<歯と口腔の健康>

Q28 あなたはこの1年間に歯の健康診査を受けていますか？（○は1つ）

1 はい	2 いいえ
------	-------

Q29 あなたは、ものをかんで食べる時、どのような状態ですか？（○は1つ）

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 かんで食べることができない

Q30 現在、あなたの歯は何本ありますか？親知らず・さし歯も含め、全て数えます。

※永久歯の本数は 28 本です。（親知らずが 4 本ある場合は 32 本となります）

※さし歯とは、残っている歯根の上に人工的に歯を作っているものをいいます。また、インプラントは数に含めません。

() 本

<がん検診>

Q31 あなたはこの1年間にがん検診を受けていますか？（○は1つ）

※がん検診は健康診断、健康診査及び人間ドックの中で受診したものも含まれます。

1 はい →Q32 へ 2 いいえ →Q33 へ

→Q32 あなたが受けたがん検診についてあてはまるすべての番号に○をつけてください。

1 胃がん	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
2 肺がん	胸のレントゲン撮影や喀痰検査など
3 大腸がん	便潜血反応（検便）など
4 子宮頸がん	子宮の細胞診検査など
5 乳がん	マンモグラフィ撮影や乳房超音波（エコー）検査など

<社会とのつながり>

Q33 あなたとあなたのお住まいの地域の人々とのつながりは強いと思いますか？

（○は1つ）

1 強くそう思う 2 どちらかといえばそう思う 3 どちらとも言えない
4 どちらかといえばそう思わない 5 全くそう思わない

Q34 あなたのこの1年間の、次のアからキのすべての社会活動について、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。

ア	町内会や地域行事などの活動	1 週4回以上	2 週2~3回	3 週1回
		4 月1~3回	5 年に数回	6 参加していない
イ	ボランティア活動	1 週4回以上	2 週2~3回	3 週1回
		4 月1~3回	5 年に数回	6 参加していない
ウ	スポーツ関係のグループ活動	1 週4回以上	2 週2~3回	3 週1回
		4 月1~3回	5 年に数回	6 参加していない
エ	趣味関係のグループ活動	1 週4回以上	2 週2~3回	3 週1回
		4 月1~3回	5 年に数回	6 参加していない
オ	その他のグループ活動	1 週4回以上	2 週2~3回	3 週1回
		4 月1~3回	5 年に数回	6 参加していない
カ	収入になる仕事 (パート・アルバイトも含む)	1 仕事についている		
		2 仕事についていない		
キ	教育を受けるため学校に就学	1 就学している		
		2 就学していない		

Q35 あなたはこの1年間に地域の知人・友人や職場等を含む所属コミュニティで食事会等の機会に参加することがありましたか？（○は1つ）

1 参加した
2 参加していないが、食事会等の機会があれば参加したい
3 食事会等の機会はあるが、参加していない
4 地域や職場等の食事を共にするコミュニティはない

ご協力ありがとうございました。

調査結果は、後日、市川市公式ウェブサイト等に公開いたします。

回答票

Q1 ○は1つ	1 男性					2 女性				
Q2 ○は1つ	1 15歳 ～19歳	2 20歳 ～29歳	3 30歳 ～39歳	4 40歳 ～49歳	5 50歳 ～59歳	6 60歳 ～64歳	7 65歳 ～69歳	8 70歳 ～79歳	9 80歳 以上	
Q3 数値を記入	現在の身長 () cm					現在の体重 () kg				
Q4 ○は1つ	1 良い		2 まあ良い			3 ふつう				
	4 あまり良くない		5 良くない							
Q5 ○は1つ	1 ある → Q6へ					2 ない → Q7へ				
Q6 あてはまる 全てに○	01 熱がある	12 せきやたんが出る			23 肩こり					
	02 体がだるい	13 鼻づまり・鼻水が出る			24 腰痛					
	03 眠れない	14 胃のもたれ・むねやけ			25 手足の関節が痛む					
	04 頭痛	15 下痢			26 手足のしびれ					
	05 めまい	16 便秘			27 手足が冷える					
	06 目のかすみ	17 腹痛・胃痛			28 足のむくみやだるさ					
	07 物を見づらい	18 歯が痛い			29 頻尿・尿がもれる					
	08 耳なりがする	19 歯ぐきのはれ・出血			30 月経不順・月経痛					
	09 きこえにくい	20 かみにくい			31 骨折・ねんざ・脱きょう					
	10 動悸	21 じんま疹・できものなど			32 切り傷などのけが					
	11 息切れ	22 かゆみ (湿疹・水虫)			33 その他					
	Q7 あてはまる 全てに○	01 特になし	07 脳卒中			13 痛風				
02 高血圧症		08 更年期障害			14 肝疾患					
03 糖尿病 → Q8へ		09 婦人科疾患			15 がん					
04 脂質異常症		10 前立腺疾患			16 腰痛・膝痛・肩痛・足部通等					
05 心臓病		11 腎疾患 (腎臓病)			17 その他					
06 ぜんそく・アレルギー疾患		12 貧血								
Q8 ○は1つ	1 過去から現在にかけて継続的に受けている					2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている				
	3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない					4 これまでに受けたことがない				
Q9 ○は1つ	1 7日	2 6日	3 4～5日	4 2～3日	5 1日以下					
Q10 ○は1つ	1 週に6～7日		2 週に4～5日		3 週に2～3日			4 ほとんどない		
Q11 ○は1つ	1 1皿分 (70g)			2 2皿分 (140g)			3 3皿分 (210g)			
	4 4皿分 (280g)			5 5皿分 (350g) 以上			6 全くとっていない			
Q12 ○は1つ	1 1つ (100g)			2 2つ (200g)			3 3つ (300g)			
	4 4つ (400g) 以上			5 全くとっていない						
Q13 ○は1つ	1 じゅうぶん気をつけている					2 どちらかといえば気をつけている				
	3 どちらかといえば気にしていない					4 全く気にしていない				
Q14 数値を記入	1 日の歩数 () 歩									
Q15 ○は1つ	1 はい					2 いいえ				
Q16 ○は1つ	1 じゅうぶんとれている					2 まあまあとれている				
	3 あまりとれていない					4 全くとれていない				
Q17 ○は1つ	1 5時間未満			2 5時間以上6時間未満			3 6時間以上7時間未満			
	4 7時間以上8時間未満			5 8時間以上9時間未満			6 9時間以上			
Q18 ○は1つ	1 はい → Q19・20へ					2 いいえ → Q21へ				
Q19 ○は1つ	1 20時間未満			2 20時間以上40時間未満			3 40時間以上50時間未満			
	4 50時間以上60時間未満			5 60時間以上70時間未満			6 70時間以上			
Q20 ○は1つ	1 はい					2 いいえ				

Q21	○は1つ	1	ぜんぜん悩まされなかった	2	少し悩まされた	
		3	かなり悩まされた → Q22へ	4	非常に悩まされた → Q22へ	
Q22	○は1つ	1	じゅうぶん解消できている	2	ある程度解消できている	
		3	あまり解消できていない	4	ぜんぜん解消できていない	
Q23	○は1つ	1	毎日	2	週に5～6日	
		4	週に1～2日	5	月に1～3日	
		6	やめた（1年以上やめている）	7	ほとんど飲まない（飲めない）	
Q24	○は1つ	1	1合（180ml）未満	2	1合以上2合（360ml）未満	
		4	3合以上4合（720ml）未満	5	4合以上5合（900ml）未満	
Q25	○は1つ	1	毎日吸っている → Q26へ	2	ときどき吸う日がある → Q26へ	
		3	以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない	4	吸わない	
Q26	○は1つ	1	やめたい	2	本数を減らしたい	
Q27 ア～ウに それぞれ ○は1つ	ア 家庭	1	ほぼ毎日	2	週に数回程度	
		4	月に1回程度	5	全くなかった	
	イ 職場	1	ほぼ毎日	2	週に数回程度	
		4	月に1回程度	5	全くなかった	
	ウ 飲食店	1	ほぼ毎日	2	週に数回程度	
		4	月に1回程度	5	全くなかった	
Q28	○は1つ	1	はい	2	いいえ	
Q29	○は1つ	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	かんで食べることができない	
Q30	数値を記入	現在の歯の数（ ）本				
Q31	○は1つ	1	はい → Q32へ	2	いいえ → Q33へ	
Q32	あてはまる 全てに○	1	胃がん	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		
		2	肺がん	胸のレントゲン撮影や喀痰検査など		
		3	大腸がん	便潜血反応（検便）など		
		4	子宮頸がん	子宮の細胞診検査など		
		5	乳がん	マンモグラフィ撮影や乳房超音波（エコー）検査など		
Q33	○は1つ	1	強くそう思う	2	どちらかといえばそう思う	
		4	どちらかといえばそう思わない	5	全くそう思わない	
Q34 ア～キに それぞれ ○は1つ	ア 町内会や地域 行事などの活動	1	週4回以上	2	週2～3回	
		4	月1～3回	5	年に数回	
	イ ボランティア活動	1	週4回以上	2	週2～3回	
		4	月1～3回	5	年に数回	
	ウ スポーツ関係のグ ループ活動	1	週4回以上	2	週2～3回	
		4	月1～3回	5	年に数回	
	エ 趣味関係のグ ループ活動	1	週4回以上	2	週2～3回	
		4	月1～3回	5	年に数回	
	オ その他のグ ループ活動	1	週4回以上	2	週2～3回	
		4	月1～3回	5	年に数回	
カ 収入になる仕事	1	仕事についている		2	仕事についていない	
キ 学校に就学	1	就学している		2	就学していない	
Q35	○は1つ	1	参加した	2	参加していないが、食事会等の機会があれば参加したい	
		3	食事会等の機会はあるが参加していない	4	地域や職場等の食事を共にするコミュニティはない	

アンケート調査への回答にご協力をいただき誠にありがとうございました。
ご記入いただいたこの回答票を同封の返信用封筒によりご返信ください。
調査結果は、後日、市川市公式ウェブサイト等に公開いたします。