

<参考資料>

1. 計画の策定経過

年月日	事項	主な内容
平成27年7月3日 ～平成27年7月24日	市民アンケート 回収数(率): 498件/1,200件(41.5%)	・男女各600人を抽出し、市民の健康に関する意識や生活習慣等を調査
平成27年11月30日	千歳市保健福祉推進委員会 ・作業部会	・計画素案について
平成27年12月2日	厚生環境常任委員会	・計画素案の報告
平成27年12月3日	千歳市保健福祉調査研究委員会	・計画素案の審議
平成27年12月16日 ～平成28年1月15日	パブリックコメント 提出意見: 4人・10件	・計画素案に対する意見公募
平成28年2月5日	千歳市保健福祉推進委員会 ・作業部会	・計画案について
平成28年2月18日	千歳市保健福祉調査研究委員会	・計画案の審議
平成28年2月24日	厚生環境常任委員会	・計画案の報告

2. 千歳市保健福祉調査研究委員会

平成6年4月20日市長決裁

千歳市保健福祉調査研究委員会設置要綱

(設置)

第1条 社会福祉を取り巻く様々な環境の変化に対応した保健福祉の推進に当たり、総合的に調査、研究し、もって市民の福祉増進を図るため、千歳市保健福祉調査研究委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(所掌事項)

第2条 委員会は、市長の求めに応じて、次の各号に掲げる事項について調査、研究し、意見を具申するものとする。

- (1) 保健、福祉等の市民福祉に関すること。
- (2) その他市民福祉の増進に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、22人以内をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 知識及び経験を有する者
- (2) 関係機関又は団体を代表する者
- (3) 市長が別に定めるところにより公募で選考した者
- (4) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 委員に欠員が生じたときは、補充することができる。ただし、補充により委嘱された委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 任期の満了又は委員の補充以外の理由により新たに委嘱される委員の任期は、第1項の規定にかかわらず、他の委員の任期の満了日までとする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員が互選する。

3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議の運営)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、委員長が会議の議長となる。

2 委員長が必要と認めるときは、関係機関等に職員の出席を要請することができる。

(専門部会)

第7条 委員会に、専門部会を置くことができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、保健福祉部福祉課において行う。

(委員長への委任)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則 ～省略～

千歳市保健福祉調査研究委員会委員名簿

(任 期 平成26年9月1日から平成28年8月31日まで)

選出区分	選出機関・団体等	役職等	氏名
知識及び経験を有する者 <small>要綱第3条第2項第1号</small>	千歳医師会	理 事	堀本 和志
	千歳市歯科医師会	理 事	高木 昌人
	北海道千歳リハビリテーション学院	学 院 長	伊藤 俊一
保健福祉関係機関、団体を代表する者 <small>要綱第3条第2項第2号</small>	千歳市社会福祉協議会	副 会 長	伊東 ミツ子
	千歳市民生委員児童委員連絡協議会	副 会 長	湯井 博
	千歳市社会福祉協議会地域福祉部会	部会員 (社協常務理事)	小玉 透
	千歳市老人クラブ連合会	会 長	片野 時夫
	千歳身体障害者福祉協会	副 会 長	菊池 悦子
	千歳市手をつなぐ育成会	理 事	寺内 多寿子
	千歳市母子会	副 会 長	和田 範子
	千歳市女性団体協議会	運営委員	西澤 りち子
	千歳市町内会連合会	副 会 長	河村 慶昭
	千歳市赤十字奉仕団	福祉部長	藤田 瑠璃子
	千歳市つくし会	事務局長	後藤 邦子
公募で選考した者 <small>要綱第3条第2項第3号</small>	一般公募		山本 邦江
	一般公募		竹下 亜矢子
市長が必要と認める者 <small>要綱第3条第2項第4号</small>	千歳市社会教育委員の会議	委 員	駒谷 至
	千歳商工会議所女性会	理 事	太田 千鶴子
	千歳市私立幼稚園連合会	くるみ幼稚園園長	伊藤 由紀子
	千歳市私立保育所連合会	あずさつくし保育園施設長	梅原 進

3. 千歳市保健福祉推進委員会

平成14年1月23日市長決裁

千歳市保健福祉推進委員会設置要綱

(設置)

第1条 市における保健福祉に係る各種施策を総合的かつ有機的に推進するため、千歳市保健福祉推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 地域福祉計画に関すること。
- (2) 高齢者保健福祉計画に関すること。
- (3) 介護保険事業計画に関すること。
- (4) 障がい者計画に関すること。
- (5) 障がい福祉計画に関すること。
- (6) 子ども・子育て支援事業計画に関すること。
- (7) 健康増進計画に関すること。
- (8) 食育推進計画に関すること。
- (9) その他保健福祉等に関すること。

(委員会の構成)

第3条 委員会の委員は、別表に掲げる職にある者をもって充てる。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に、委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長は保健福祉部長を、副委員長は保健福祉部次長、子育て支援室長及び休日夜間急病センター準備室長をもって充てる。
- 3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。この場合において、当該職務を行う副委員長は、副委員長相互の協議により決定するものとする。

(会議の運営)

第5条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

- 2 委員長は、必要があると認めるときは、関係者に資料の提出又は会議の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(作業部会)

第6条 委員会に作業部会を置く。

- 2 作業部会の構成員及び運営に関する事項は、保健福祉部長が別に定める。

(委員会の庶務)

第7条 委員会の庶務は、保健福祉部福祉課において処理する。

(委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は委員長が別に定める。

附 則 ～省略～

別表

保健福祉推進委員会の構成

所 属	保健福祉推進委員
企画部	次長
総務部	次長（総務・財務担当）
	次長（組織・人事担当）
市民環境部	次長
	環境センター長
保健福祉部	部長（委員長）
	次長（副委員長）
	子育て支援室長（副委員長）
	休日夜間急病センター準備室長（副委員長）
産業振興部	次長
観光スポーツ部	次長
建設部	次長
市立千歳市民病院事務局	次長
消防本部	次長
教育部	次長

4. 千歳市保健福祉推進委員会作業部会

平成14年1月23日保健福祉部長決裁

千歳市保健福祉推進委員会作業部会運営要領

(趣旨)

第1条 この要領は、千歳市保健福祉推進委員会設置要綱第6条の規定により、千歳市保健福祉推進委員会作業部会(以下「作業部会」という。)の運営に関し、必要な事項を定めるものとする。

(所掌事項)

第2条 作業部会は、次の各号に掲げる事項を所掌する。

- (1) 地域福祉計画の策定及び運営に関すること。
- (2) 高齢者保健福祉計画の策定及び運営に関すること。
- (3) 介護保険事業計画の策定及び運営に関すること。
- (4) 障がい者計画の策定及び運営に関すること。
- (5) 障がい福祉計画の策定及び運営に関すること。
- (6) 子ども・子育て支援事業計画の策定及び運営に関すること。
- (7) 健康増進計画の策定及び運営に関すること。
- (8) 食育推進計画の策定及び運営に関すること。
- (9) その他保健福祉等の推進に必要な事項

(部会の構成)

第3条 作業部会の部会員は、別表に掲げる職にある者をもって充てる。

(組織)

第4条 作業部会は、部会長、副部会長及び部会員をもって組織する。

- 2 部会長は保健福祉部長を、副部会長は子育て支援室長及び休日夜間急病センター準備室長をもって充てる。
- 3 会議は部会長が構成員の中から必要な者を招集し、その議長となる。
- 4 副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故あるとき、又は部会長が欠けたときは、その職務を代理する。この場合において、当該職務を行う副部会長は、副部会長相互の協議により決定するものとする。
- 5 部会長が必要と認めるときは、特に協議事項に関係のある部会員による会議を開くことができる。
- 6 部会長は、必要と認めるときは、関係職員の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。
- 7 部会長は、必要と認めるときは、学識経験者又は関係者に協力又は助言を求めることができる。

(報告等)

第5条 部会長は、第2条の所掌事項の結果等について、委員長に報告する。

(庶務)

第6条 作業部会の庶務は、福祉課総務係において行う。

(その他)

第7条 この要領に定めるもののほか、作業部会の運営に関し必要な事項は部会長が別に定める。

附 則 ～省略～

別表（第3条関係）

所 属	作業部会員
企画部	企画課長
	市民協働推進課長
	まちづくり推進課長
総務部	総務課長
	危機管理課長
	職員課長
	行政管理課長
	財政課長
市民環境部	市民生活課長
	国民健康保険課長
	医療助成課長
	廃棄物対策課長
保健福祉部	次長〈部会長〉
	子育て支援室長〈副部会長〉
	休日夜間急病センター準備室長〈副部会長〉
	福祉課長
	高齢者支援課長
	障がい者支援課長
	健康推進課長
	健康指導課長
	子育て推進課長
	保育課長
	認定こども園ひまわり園長
	認定こども園つばさ園長
	子育て総合支援センター長
	こども療育課長
	休日夜間急病センター準備室主幹 （休日夜間急病センター準備担当）
	産業振興部
農業振興課長	
観光スポーツ部	交流推進課長
	スポーツ振興課長
建設部	道路管理課長
	市営住宅課長
	道路建設課長
	都市整備課長
	建築課長
市立千歳市民病院事務局	経営管理課長
消防本部	総務課長
教育部	企画総務課長
	学校教育課長
	青少年課長
	生涯学習課長
	学校給食センター長

5. 市民アンケート調査票

千歳市健康増進計画策定のための市民アンケートへの御協力について

市民の皆様には、日頃から市政に対する御理解と御協力をいただき、心から感謝申し上げます。
さて、市では、市民の皆様が主役となって健康づくりに取り組んでいただくための計画として「はばたく健康ちとせ21～あなたが主役！健康・美・きらり」を策定しております。

この計画は、健康増進法に定める市町村健康増進計画として策定したもので、今年度をもって計画期間が終了となりますことから、市では今後の健康づくりの指針となる新たな計画の策定に向け、準備を進めているところです。

このアンケート調査は、次期計画策定に当たり、皆様の健康づくりに対する考え方や健康づくりに向けた取組状況などについてお聞かせいただき、今後の健康づくりの方向性や諸課題への対応を検討する上での資料とさせていただきますことを目的に実施するものです。

大変お忙しい中、誠に恐縮ではございますが、本調査の趣旨を御理解の上、調査に御協力くださいますようお願い申し上げます。

平成27年7月

千歳市長 山口 幸太郎

■ 本調査及び対象者について

市内にお住まいの20歳以上の方から、1,200人を無作為に選ばせていただきました。

御記入いただいた内容は統計的に処理し、個々の内容を外部に公表することや、本調査以外の目的で使用することはありません。

■ 回答方法

アンケート調査票に御記入の上、同封した返信用封筒にて平成27年7月24日（金）までに投函してください（切手は不要です）。

■ 調査実施機関（集計などの実務は、下記業者に委託しております。）

株式会社ファウンド（担当：廣瀬・木野）

〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目 札幌証券取引所ビル

電話：011-215-1131 FAX：011-215-1132

■ お問合せ先

千歳市保健福祉部健康推進課（担当：吉村）

〒066-8686 千歳市東雲町2丁目34番地（千歳市総合福祉センター1階）

電話：24-0893（直通）

※市役所をかたる電話アンケートが発生しています。市では電話による調査は行っておりませんので御注意願います。

以下の設問につきまして、該当する選択肢に○をつけていただくか、数字等を記入してください。設問によっては、○を複数つけるものがあります。設問文にその旨の記載がありますので、記載に従って回答してください。

また、一部の設問に、前の設問の回答内容によって分岐するものがあります。波線の補足などをご確認の上、回答してください。

I あなたの基本的な属性について教えてください。

Q1 以下について、あてはまるものに○をつけてください。

性別	1. 男性	2. 女性		
年齢	1. 20～24歳	2. 25～29歳	3. 30～34歳	4. 35～39歳
	5. 40～44歳	6. 45～49歳	7. 50～54歳	8. 55～59歳
	9. 60～64歳	10. 65～69歳	11. 70～74歳	12. 75～79歳
	13. 80歳以上			
就業形態	1. 勤めている		2. 勤めていない	
	{ <ul style="list-style-type: none"> 1. 正社員 2. 派遣・パートなど 3. 自営(自由)業 4. 経営者・役員 5. その他() 	{ <ul style="list-style-type: none"> 1. 家事専業 2. 学生 3. 無職 4. その他() 		
世帯構成	1. ひとり暮らし(単身赴任を含む)		2. 夫婦のみ	
	3. 二世帯(親と子)		4. 三世帯(親と子と孫)	
加入している 公的医療保険 の種類	1. 千歳市国民健康保険			
	2. 後期高齢者医療制度(75歳以上と65～74歳で一定の障がいのある方)			
3. 1・2以外の公的医療保険(健保、船保、共済、1以外の国保など)				
4. その他()				

II あなたの健康に関することについて教えてください。

Q2 普段、ご自分で健康だと思いますか。

1. 健康だと思う	2. まあまあ健康だと思う
3. あまり健康ではないと思う	4. 健康ではないと思う

Q3 定期的に健康診断(身長・体重、血液・尿検査など(がん検診を除く))を受診していますか。

1. 1年に1回以上受けている	2. 2年に1回受けている
3. 受けてはいるが定期的ではない	4. 受けていない

Q3-2へ

Q3-1へ

<Q3で「(定期・不定期にかかわらず健康診断を) 受けている」と回答した方に伺います>

Q3-1 どの健康診断を受診されましたか。

1. 職場の健康診断	2. 学校の健康診断	3. 市の健康診断
4. 疾病治療中に病院等で受診	5. その他 ()	

<Q3で「(健康診断を) 受けていない」と回答した方に伺います>

Q3-2 受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 健康に自信があるから	2. 受診の仕方がわからないから
3. 職場などで実施していないから	4. いつでも医療機関で受診できるから
5. 結果が怖いから	6. 検査が苦痛だから
7. 費用がかかるから	8. 受診場所が遠いから
9. 時間が無いから	10. 現在治療中だから
11. その他 ()	

Q4 以下のがん検診について、受診状況を教えてください。受診している場合は、検診実施機関についても教えてください。

がん検診の種類	受診状況(頻度)	検診実施機関 (受診した方のみ○)
胃がん検診	1. 概ね年1回以上受診している 2. 1以外(未受診・不定期など)	1. 職場の検診 2. 市の検診 3. その他 ()
大腸がん検診	1. 概ね年1回以上受診している 2. 1以外(未受診・不定期など)	1. 職場の検診 2. 市の検診 3. その他 ()
肺がん検診	1. 概ね年1回以上受診している 2. 1以外(未受診・不定期など)	1. 職場の検診 2. 市の検診 3. その他 ()
子宮がん検診	1. 概ね2年に1回以上受診している 2. 1以外(未受診・不定期など)	1. 職場の検診 2. 市の検診 3. その他 ()
乳がん検診	1. 概ね2年に1回以上受診している 2. 1以外(未受診・不定期など)	1. 職場の検診 2. 市の検診 3. その他 ()
前立腺がん検診	1. 概ね年1回以上受診している 2. 1以外(未受診・不定期など)	1. 職場の検診 2. 市の検診 3. その他 ()

Q5 現在の身長と体重について教えてください。

身長 () cm	体重 () kg
-----------	-----------

Q6 ご自分の体型について、どのように思っていますか。

1. ふとっている	2. 少しふとっている	3. ふつう
4. 少しやせている	5. やせている	

Q7 日頃、楽しめる趣味や生きがいがありますか。

1. ある	2. ない
-------	-------

Ⅲ あなたの食生活（飲酒を除く）に関することについて教えてください。

Q8 ご自分の食生活をどのように思いますか。

1. 大変良いと思う	2. だいたい良いと思う
3. 少し問題があると思う	4. 問題が多いと思う

Q9 健康のために食生活で取り組んでいることはありますか。

1. 6ヶ月以上取り組んでいることがある	2. 最近（6ヶ月以内）始めたことがある
3. 近々取り組むつもりである	4. 取り組みたいが行動には移せていない
5. 特に意識しておらず何もしていない	

<Q9で「取り組んでいる」「取り組みたいと思っている」と回答した方に伺います>

Q9-1 それはどんなことですか。（あてはまるものすべてに○）

1. 塩分を控える	2. 脂分を控える	3. 野菜を多く取る
4. 規則正しい食事を心がける	5. 栄養のバランスを考える	
6. 腹八分程度にとどめる	7. 間食を控える	
8. その他 ()		

Q10 1日の食事（おやつや夜食を除く）回数は、何回ですか。

1. 3回	2. 2回	3. 1回	4. 4回以上
5. 回数は不規則			
6. その他 ()			

Q11 朝食をとっていますか。

1. 毎日食べている	2. 食べる日が多い
3. 食べない日が多い	4. 食べない

Q11-1へ

<Q11で「食べない(食べない日が多い)」と回答した方に伺います>

Q11-1 その理由はどのようなものですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------|-----------|-----------------|
| 1. 時間がない | 2. 食欲がない | 3. 朝食が用意されていない |
| 4. つくるのが面倒 | 5. 太りたくない | 6. とらなくても特に困らない |
| 7. その他 (| |) |

Q12 1日の食事のうち、主食、主菜、副菜がそろった食事を何回とっていますか。

- | | |
|-------|---------|
| 1. 0回 | 2. 1回 |
| 3. 2回 | 4. 3回以上 |

(参考) 主食: ごはん・パン・麺

主菜: 肉・魚・卵・大豆製品を材料とした料理

副菜: 野菜・きのこ類・海藻類を材料とした料理

IV あなたの日頃の運動に関することについて教えてください。

Q13 ご自分で運動不足だと思いますか。

- | | | |
|---------|-------|--------------|
| 1. 思わない | 2. 思う | 3. どちらともいえない |
|---------|-------|--------------|

Q14 スポーツやウォーキングなどの運動をしていますか。「雪のない時期(春・夏・秋)」と「雪のある時期(冬)」のそれぞれの時期について教えてください。

(ここでは、通勤や買い物などの日常生活での歩行などは除きます)

- | | | |
|-----------------|---------|----------|
| <雪のない時期(春・夏・秋)> | 1. している | 2. していない |
| <雪のある時期(冬)> | 1. している | 2. していない |

Q15 スポーツやウォーキングなどの運動以外に、日常生活の中で健康のために身体を動かすことをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. エレベーター・エスカレーターを使わずに階段を使うようにしている | |
| 2. 通勤・通学・仕事・買い物などでなるべく歩くようにしている | |
| 3. 昼休みや休憩時間に身体を動かすようにしている | |
| 4. 庭仕事や日曜大工などをして動くようにしている | |
| 5. 家事(手伝い)の時間を増やすようにしている | |
| 6. 定期的にペットの散歩をするようにしている | |
| 7. 歩数計を使い、意識して歩数を増やすようにしている | |
| 8. その他 (|) |
| 9. 特にしていない | |

V 睡眠や休養、ストレスなどに関することについて教えてください。

Q17 1日の睡眠時間は平均でどのくらいですか。

時間 分

Q18 いつもとっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 休養は十分とれている | 2. まあ休養はとれている |
| 3. 休養は不足がちである | 4. 休養不足である |

Q19 しっかりとした睡眠を取るために意識して取り組んでいることはありますか。

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. 適度な運動をする | 2. 朝食をしっかりとる |
| 3. 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける | 4. 体温を適切に保つよう調整する |
| 5. 部屋の温度や湿度を適切に保つ | 6. 規則正しい生活リズムを維持する |
| 7. ストレッチやマッサージをする | 8. 音や香りでリラックスする |
| 9. その他 () | 10. 特に取り組んでいない |

Q20 睡眠を助けるために、睡眠剤や安定剤などの薬を使ったり、お酒を飲んだりすることがありますか。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. 飲む | 2. ときどき飲む |
| 3. めったに飲まない | 4. 飲まない |

Q21 この1ヶ月間に、不満・悩み・苦勞・ストレスなどがありましたか。

- | | | | |
|----------|---------|----------|-----------|
| 1. 大いにある | 2. 多少ある | 3. あまりない | 4. まったくない |
|----------|---------|----------|-----------|

Q22 日頃、不満・悩み・苦勞・ストレスを感じている原因は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------|-----------|----------------|
| 1. 自分の健康・病気 | 2. 家族関係 | 3. 親族づきあい |
| 4. 職場の人づきあい | 5. 仕事上のこと | 6. 生きがい・将来のこと |
| 7. 子供の教育 | 8. 住まいのこと | 9. 収入・家計・借金のこと |
| 10. その他 () | | |

Q23 ストレスなどを感じたとき、元気を取り戻すために何をしていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 趣味・スポーツに打ち込む | 2. のんびりする時間をとる |
| 3. 何か食べる | 4. 買い物をする |
| 5. テレビを見たり、ラジオを聴く | 6. ギャンブル・勝負ごとをする |
| 7. たばこを吸う | 8. 音楽を聴く |
| 9. 酒を飲む | 10. 人と喋ったり、話を聞いてもらう |
| 11. 寝てしまう | 12. じっと耐える |
| 13. 積極的に自分一人で解決する | 14. 見て見ぬふりをする(問題を避ける) |
| 15. その他() | 16. 特になし |

Q24 不満・悩み・苦勞・ストレスなどで困ったとき、話をしたり相談できる人がいますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

VI 喫煙・飲酒に関することについて教えてください。

Q25 現在、喫煙をしていますか。吸っている場合は1日何本くらい吸いますか。

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| 1. 吸っている(1日の平均喫煙本数 _____ 本程度) | 3. 吸っていない |
| 2. 過去に吸っていた | |

↓
<Q25で「吸っている」「吸っていた」と回答した方に伺います>

Q25-1 何歳から吸い始めましたか。

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 15歳以下 | 2. 16~19歳 | 3. 20~24歳 |
| 4. 25~29歳 | 5. 30歳以上 | |

<Q25で「(現在)吸っている」と回答した方に伺います>

Q25-2 今後、どのようにしたいと思っていますか。

- | | | |
|-------------|----------|-------------|
| 1. 本数を減らしたい | 2. やめたい | 3. 禁煙の予定はない |
| 4. 特に考えていない | 5. わからない | |

<Q25で「過去に吸っていた」と回答した方に伺います>

Q25-3 やめた要因は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 自分の意志 | 2. 病気の治療に専念するため |
| 3. 胎児への影響 | 4. 受動喫煙への配慮 |
| 5. 周囲の勧めと協力 | 6. 経済面(たばこの値上げ等) |
| 7. 老化・美容への影響 | 8. 禁煙外来の普及と利用 |
| 9. 職場等での分煙・禁煙の普及 | 10. その他() |

Q26 受動喫煙[※]に対して、日頃から気をつけていますか(喫煙している方は、喫煙時の周囲への配慮に関する意識についてお答えください)。

※喫煙しない人が周囲の人の喫煙で害を受けること。

- | | | |
|--------------|----------------|--------------|
| 1. 常に気をつけている | 2. それなりに意識している | 3. 特に意識していない |
|--------------|----------------|--------------|

Q27 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)[※]」という病気を知っていますか。

※長期間にわたる喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、肺の中の空気の流れが悪くなる病気。

- | | | |
|----------|-------------|---------|
| 1. 知っている | 2. 聞いたことがある | 3. 知らない |
|----------|-------------|---------|

Q28 「サードハンドスモーク[※]」について知っていますか。

※たばこを消した後の残留物から有害物質を吸入すること。煙の有害成分がかべや衣類などに付着・放出し、それにより健康被害を受けます。

- | | | |
|----------|-------------|---------|
| 1. 知っている | 2. 聞いたことがある | 3. 知らない |
|----------|-------------|---------|

Q29 現在、同居している方に喫煙者はいますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

↓
<Q29で「いる」と回答した方に伺います>

Q29-1 その方に禁煙してもらいたいと思いますか。

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

Q30 禁煙外来(禁煙を希望する喫煙者が医療機関で禁煙治療を受けること)や禁煙パッチの購入に対する助成、薬局での相談支援など、喫煙者の禁煙意欲を後押しする社会的な取組が必要だと思いませんか。

- | | |
|-----------|---------------|
| 1. 必要だと思う | 2. 特に必要とは思わない |
|-----------|---------------|

Q31 (種類は問わず) お酒を飲みますか。

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3~5日 | 3. 週に1~2日 |
| 4. 週に1回未満 | 5. 飲まない | |

<Q31で「(頻度は問わず) 飲む」と回答した方に伺います>

Q31-1 お酒を飲むときは、1回にどの程度飲みますか。

※選択肢は日本酒を基準としています。以下の例を参考にご回答ください。

【日本酒1合(約180ml)に相当する他のお酒の量】

- ビールだと・・・中びん1本(500ml) 焼酎だと・・・2分の1合弱
ウイスキーだと・・・ダブル1杯 ワインだと・・・グラス2杯弱

- | | | | |
|------------------|---------|---------|---------|
| 1. 1合(約180ml) 未満 | 2. 1合程度 | 3. 2合程度 | 4. 3合以上 |
|------------------|---------|---------|---------|

VII 歯や口腔のケアについて教えてください。

Q32 歯や口の中について、気になることがありますか。

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

<Q32で「(気になることが) ある」と回答した方に伺います>

Q32-1 どんなことが気になっていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1. 歯が痛んだり、しみたりする | 2. 歯がぐらつく |
| 3. 歯ぐきから血が出たり、はれたりする | 4. ものがはさまる |
| 5. 口臭が気になる | 6. 歯並びが良くない |
| 7. かみあわせが良くない | 8. あごから音がする |
| 9. その他 () | |

Q33 1年に1回以上、歯科検診・歯科指導を受けたり、歯石除去等をしていますか。

- | | |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

Q34 あなたの歯(親知らずを除き通常28本、差し歯は含める)は、どれくらい残っていますか。

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. 24本以上 | 2. 20~23本 | 3. 10~19本 |
| 4. 1~9本 | 5. まったくない | |

Q35 1日にどれくらい歯磨きをしていますか。

- | | | | |
|-------------|-------|-------|---------|
| 1. ほとんど磨かない | 2. 1回 | 3. 2回 | 4. 3回以上 |
|-------------|-------|-------|---------|

<Q35で「(回数にかかわらず)歯磨きをする」と回答した方に伺います>

Q35-1 1日の合計で何分くらい、歯磨きをしていますか。

<input type="text"/>	分
----------------------	---

Q36 歯ブラシ以外に歯や口の清掃をするための器具を使用していますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. 使用していない | 2. デンタルフロス、歯間ブラシ |
| 3. 電動歯ブラシ | 4. 口腔内ミラー |
| 5. 舌の汚れをとる器具 | 6. その他 () |

VIII 健康に関する情報について教えてください。

Q37 健康に関する情報について、日頃から意識して得るようにしていますか。

- | |
|-----------------------------|
| 1. 関心があり、意識して情報を得ようと行動している |
| 2. 関心はあるが、自ら情報を得ようとまではしていない |
| 3. 特に関心を持っていない |

<Q37で「情報を得ようと行動している」「関心がある」と回答した方に伺います>

Q37-1 健康に関してどのような情報に関心がありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. からだについての情報 | 2. 医療・医療施設についての情報 |
| 3. 運動についての情報 | 4. 休養・ストレスについての情報 |
| 5. 食事・栄養についての情報 | 6. 歯・口の中の健康についての情報 |
| 7. たばこ健康についての情報 | 8. お酒と健康についての情報 |
| 9. 健康づくりサークルの情報 | 10. 健康イベントや講座についての情報 |
| 11. 健(検)診結果の見方についての情報 | |
| 12. その他 () | |

Q37-2 健康に関する情報を、何から得ていますか。

(あてはまるものすべてに○)

1. テレビ・ラジオ	2. 新聞・雑誌	3. インターネット
4. 友人・知人	5. 広報誌	6. 市のパンフレット類
7. 医師等	8. 講座・講習	9. その他 ()

IX 健康づくりに関する市の取組へのご意見をお聞かせください。

Q38 最後に、健康づくりに関する市の取組について、ご意見やご要望などがあればご記入ください。

ご協力ありがとうございました！

同封の返信用封筒に調査票を入れ、

7月24日(金)までにご投函ください。

6. 用語解説

用語	解説
一次予防	適正な食事や運動不足の解消、禁煙、適度な飲酒など、普段から健康的な生活習慣を心掛けることで、病気の発生そのものを防ぐこと。
LDL コレステロール	コレステロールを体の各細胞に運ぶ働きをするもので、増え過ぎると血管の壁にたまり、動脈硬化を進めることから「悪玉コレステロール」と言われています。
子育て コンシェルジュ	子育てに関する制度や事業内容を案内し、それぞれの家庭に合ったサービスの利用をサポートしていく市の専門員
サードハンド スモーク	たばこを消した後の残留物から有害物質を吸入すること。煙の有害成分が壁や衣類などに付着・放出し、それにより健康被害を受けます。
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	長期間にわたる喫煙が原因で、肺に炎症が起り、肺の中の空気の流れが悪くなる病気
食生活改善 推進員	食生活の改善を通じた健康づくりを推進する住民ボランティア。市が実施する養成講座修了者が、栄養・食生活に関する正しい知識の普及啓発など、地域に密着した活動を推進しています。市では、平成5年3月に「千歳市食生活改善協議会」を設立しました。
身体活動	安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きを指します。スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持増進を目的として計画的・意図的に行われる「運動」のほか、ごく普通に日常生活の中で行っている散歩や階段の上り下り、自転車に乗ること、掃除、日曜大工なども含まれます。
生活習慣病	平成8年(1996年)に公衆衛生審議会において、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」を「生活習慣病」として定義しています。
特定健康診査	医療保険者(国保・被用者保険)が実施主体となり、40～74歳の加入者(被保険者・被扶養者)を対象として、メタボリックシンドロームに着目して行われる健診
特定保健指導	特定健診の結果により生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる人に対して、医師、保健師、管理栄養士等が対象者ごとの身体状況に合わせた生活習慣を見直すための支援
ネウボラ	フィンランド語で“ネウボ(neuvo) = アドバイス”の“ラ(la) = 場所”という意味で、妊娠・出産・子育てをワンストップで支援する仕組みのこと。妊娠・出産・子育ての切れ目ない支援の仕組みづくりとして注目されています。
BMI	身長と体重のバランスのこと。肥満の程度を示す指数として使われます。 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出します。
標準化死亡比 (SMR)	基準死亡率(人口10万対の死亡数)を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもの。国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は、国の平均より死亡率が高いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断されます。標準化死亡比は、基準死亡率と対象地域の人口を用いれば簡単に計算できるので、地域別の比較によく用いられます。
ピンクリボン	乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるシンボルマーク
フッ化物塗布 (洗口)	むし歯予防を目的に、フッ化物を歯に直接塗ること。フッ化物洗口は、フッ化物溶液でぶくぶくうがいをする方法のこと。
母性	妊娠、出産、育児という特有の機能を果たす女性そのものを指す概念
ボランティア ポイント制度	ボランティア活動を行うことでポイントを貯め、貯めたポイントは換金のほか、福祉に役立てるための寄付として活用することができる制度
マタニティ マーク	妊産婦が交通機関等を利用する際に身に付け、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするためのマーク
ライフステージ	人の生涯において、年齢と共に変化する生活に着目した段階的な区分

第2次千歳市健康づくり計画

平成28年3月

発行 千歳市

編集 千歳市保健福祉部

〒066-8686 千歳市東雲町2丁目34番地

TEL 0123-24-3131 (代表)

ホームページ <http://www.city.chitose.hokkaido.jp/>

