

# 食・からだ・こころに関するアンケート



これからの健康づくりの取り組みに向けて  
参考にさせていただきます！  
みなさんの声をお聞かせください。

日ごろから町行政の推進にご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、いの町では、町民の皆さま一人ひとりが生涯にわたり、からだもこころも健康で、さらにいきいきとした生活を送ることができるよう「第3期いの町健康増進計画」「第2期いの町食育推進計画」「第1期いの町自殺対策計画」の見直しを行います。

そこで、町民の皆さまを対象に、からだやこころの健康状態、食についてのお考えや生活習慣などについてアンケート調査を実施し、計画策定や今後の健康づくり施策立案の参考にさせていただきたいと存じます。

アンケート調査へのご協力をよろしくお願い申し上げます。

令和6年2月

いの町長 池田 牧子

アンケート票記入後は、同封の**返信用封筒**に入れて、

**2月29日（木）**までに投函してください。（切手はいりません）

## **1 アンケート票について**

- (1) このアンケート結果は、「いの町健康増進計画」「いの町食育推進計画」「いの町自殺対策計画」の見直しや、今後の健康づくり行政を推進するための資料として、活用させていただきます。
- (2) 町内にお住まいの20歳以上の方のうち、住民基本台帳から無作為に1,000名の方を選び、アンケート票をお送りしています。
- (3) この調査でお答えいただいた内容は、統計的な処理を行い、計画見直し及び策定のための基礎資料としてのみ使用し、個人名を特定したり、調査の目的以外に使用したりすることはございませんので、安心してお答えください。

## **2 ご記入にあたってのお願い**

- (1) 宛名のご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、ご本人の考えに基づいて、代理の方がご記入ください。
- (2) 設問ごとに、該当する番号に○印をつけてお答えください。
- (3) 回答が「その他」の場合、その番号に○印をつけ、( ) 内にその内容を具体的にお書きください。

## **3 調査票の返送について**

- (1) ご記入いただきましたアンケート票は、同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れてご返送いただくか、ほけん福祉課（すこやかセンター伊野内）、吾北総合支所住民福祉課、本川総合支所住民福祉課の窓口に提出してください。
- (2) **令和6年2月29日（木）**までに提出くださいますようご協力をお願いします。

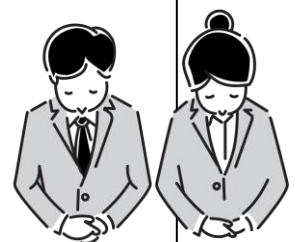
## **4 お問い合わせ先**

※ご不明な点などがございましたら、下記までご連絡ください。

**いの町ほけん福祉課（健康増進計画担当）**

電話：893-3811      FAX：893-1101

受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）



## あなたご自身のことについてお聞かせください

問1 あなたの性別 (1つに○)

- |       |       |          |
|-------|-------|----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 回答しない |
|-------|-------|----------|

問2 あなたの年齢 (1つに○)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. 20歳代 | 4. 50歳代  |
| 2. 30歳代 | 5. 60歳代  |
| 3. 40歳代 | 6. 70歳以上 |

問3 あなたのお住まいの地区 (1つに○)

- |                |                              |
|----------------|------------------------------|
| 1. 伊野地区        | 5. 神谷、加田、鹿敷、成山、小野<br>三瀬、中追地区 |
| 2. 枝川地区        | 6. 吾北地区                      |
| 3. 天王地区        | 7. 本川地区                      |
| 4. 川内、池ノ内、八田地区 |                              |

問4 あなたの世帯構成 (1つに○)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 単身 (ひとり暮らし) | 4. 三世帯 (親・子・孫) |
| 2. 夫婦のみ        | 5. その他 ( )     |
| 3. 二世帯 (親・子)   |                |

問5 あなたの職業 (主なもの1つに○)

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1. 農業・林業・水産業  | 6. 専業主婦 (夫) |
| 2. 自営業        | 7. 無職       |
| 3. 会社員        | 8. 学生       |
| 4. 公務員、団体等の職員 | 9. その他 ( )  |
| 5. パート・アルバイト  |             |

問6 あなたの加入する医療保険 (健康保険) の種類

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 1. いの町国民健康保険        | 3. 健康保険組合または共済組合 |
| 2. 全国健康保険協会 (協会けんぽ) | 4. その他 ( )       |

## あなたの栄養・食生活についてお伺いします

問7 ふだん朝食を食べていますか。

(1つに○)

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

問8 あなたの食事（朝食、昼食、夕食）について、ふだんよく食べるものをおしえてください。  
(あてはまるものすべてに○)



**<例>** 朝食に「菓子パン」と「牛乳」、 昼食に「うどん」と「サラダ」  
夕食に「ご飯」「焼き魚」「みそ汁」を食べた場合、下記のようにお書きください。



菓子パンは  
該当しません。

	【主食】	【主菜】	【副菜】	【汁物】	【その他】
	・ごはん ・パン (菓子パンは除く) ・めん類	・肉類 ・魚介類 ・卵 ・大豆製品	・野菜 ・いも類 ・きのこ類 ・海藻類 ・上記のものが 沢山入った汁物	・みそ汁 ・すまし汁 ・スープ等	・果物 ・牛乳・乳製品 ・グラノーラ ・シリアル 等
<b>朝食</b>					○
<b>昼食</b>	○		○		
<b>夕食</b>	○	○		○	

	【主食】	【主菜】	【副菜】	【汁物】	【その他】
	ごはん パン (菓子パンは除く) めん類	肉類 魚介類 卵 大豆製品	野菜 いも類 きのこ類 海藻類	みそ汁 すまし汁 スープ等	果物 牛乳・乳製品 グラノーラ シリアル 等
<b>朝食</b>					
<b>昼食</b>					
<b>夕食</b>					

\*菓子類（菓子パンを含む）やインスタント食品は該当しませんので、○をつけなくてください。

問9 成人が1日に必要な野菜の摂取量350g（およそ小鉢5皿）を知っていますか。 (1つに○)



小鉢は、手のひらくらいの大きさです。

1. 知っている                      2. 知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

問10 普段の食事で「減塩（うす味）」に気をつけていますか。 (1つに○)

1. 気をつけている                      2. 気をつけていない

問11 朝・昼・晩の食事以外に間食をしますか。

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

<問11 で1～3を選んだ方にお聞きします>

問11-1 間食にどのようなものを食べますか。 (あてはまるものすべてに○)

1. 菓子類                      5. 果物  
2. 菓子パン                      6. 牛乳・乳製品  
3. 食パンやロールパン                      7. その他 (                      )  
4. おにぎり

問12 あなたは就寝2時間以内に夕食をとることがありますか。 (1つに○)

1. ほとんどない                      3. 週に4～5日ある  
2. 週に2～3日ある                      4. ほとんど毎日

問13 あなたは「食育」について、どう思いますか。 (1つに○)

1. 関心がある  
2. どちらかといえば関心がある  
3. 言葉は聞いたことはあるが内容は知らない  
4. 言葉も意味も知らなかった (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

問14 いの町産の食材を購入していますか。

(1つに○)



1. 積極的に購入するようにしている
2. 目につけば購入するようにしている
3. 少しでも高ければ購入しない
4. いの町産かどうか特に気にしていない

問15 あなたは災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。

(1つに○)

1. 用意している
2. 用意していない



<問15 で「1. 用意している」を選んだ方にお聞きします>

問15-1 非常用としてどんなものを用意していますか。  
(あてはまるものすべてに○)

1. 主食 (レトルトご飯、めしを乾燥させた加工米、乾パン 等)
2. 副食 (肉・魚等の缶詰、カレー・シチュー等のレトルト食品等)
3. 飲料 (水、お茶等)

## あなたの運動についてお伺いします

問16 健康づくりのために何らかの身体活動\*または運動をしていますか。

\*身体活動とは: 通勤・買い物で歩くこと、階段を上がること、運動・スポーツを行うことなど体を動かすこと(健康日本21より抜粋)

(1つに○)

1. している
2. していない

<問16 で「2. 運動していない」を選んだ方にお聞きします>

問16-1 それはなぜですか。 (あてはまるものすべてに○)

1. 忙しくて時間がない
2. からだが弱い
3. お金がかかる
4. 場所や施設がない
5. 必要性を感じない
6. 高齢になった
7. 運動・スポーツは好きではない
8. 仲間がいない
9. 機会がなかった
10. 特に理由はない
11. その他 ( )

## あなたの睡眠・心の健康についてお伺いします

問17 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。  
(1つに○)

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

Z

問18 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。  
(1つに○)

1. 充分とれている	3. あまりとれていない
2. まあまあとれている	4. まったくとれていない



問19 あなたは何らかのストレス解消法をもっていますか。  
(1つに○)

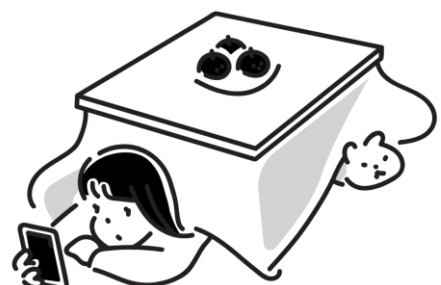
1. はい	2. いいえ
-------	--------

問20 あなたが悩みを相談できる人はだれですか。また、場所はどこですか。  
(対面・電話・メール・SNS等で聴いてもらうことを含みます)  
(あてはまるものすべてに○)

1. 家族・親せき	5. 社会福祉協議会	9. 特になし
2. 友人・知人	6. 福祉保健所	10. その他
3. 地域の人	7. 精神保健福祉センター	( )
4. 役場・各総合支所	8. 医療機関	

問21 自分や周りの人の「こころの状態」について関心がありますか。  
(1つに○)

1. ある方だと思う	3. どちらかといえばない方だと思う
2. どちらかといえばある方だと思う	4. ない方だと思う



以下の問22～30の質問では、あなたのうつや自殺に関する意識等についてお聞きします。回答に負担を感じる方は、回答していただくなくてもかまいません。その場合は、10ページの間32から引き続きご回答ください。

【うつに関すること】

問22・23にお答えいただく前に、以下をお読みください

以下にあげた症状を「うつ病のサイン」といいます。

「うつ病のサイン」

○ 自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない  
大事なことを先送りにする、物事を悪いほうへ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる

○ 周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

○ 身体に出る症状

眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない  
頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性あります。

問22 もし仮に、あなたが、今あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。

(1つに○)

1. 勧める

2. 勧めない

3. わからない

問23 もし仮に、あなたが自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。(1つに○)

1. かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）

2. 精神科や心療内科等の医療機関

3. 役場（ほけん福祉課）・吾北、本川総合支所

4. 福祉保健所

5. 精神保健福祉センター

6. いのちの電話等民間機関

7. その他（

8. 何も利用しない

（問24へ  
進んでください）



<問23 で「8. 何も利用しない」を選んだ方にお聞きします>

問23-1 利用しない理由についてお答えください。

(あてはまるものすべてに○)

1. お金がかかることは避けたい 2. 精神的な悩みを話すことに抵抗がある 3. 時間の都合がつかない 4. どれを利用したらよいか分からない 5. 過去に利用して嫌な思いをしたことがある 6. 根本的な問題解決にはならない 7. うつ病は特別な人がかかる病気なので、自分には関係ない 8. 治療をしなくても、ほとんどのうつ病は自然に治ると思う 9. その他 ( )
---

【自殺に関すること】

問24 あなたは、自殺についてどのように思いますか。

(あなたの考えに最も近い番号1つに○)

項目	そう思う	ややそう思う	ややそう思わない	そう思わない	わからない
(1) 自殺せずに生きていれば良いことがある	1	2	3	4	5
(2) 自殺する人は、直前まで実行するかやめるか気持ちが揺れ動いている	1	2	3	4	5
(3) 自殺する人は、よほど辛いことがあったのだと思う	1	2	3	4	5
(4) 自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題である	1	2	3	4	5
(5) 生死は最終的に本人の判断に任せるべきである	1	2	3	4	5
(6) 責任を取って自殺することは仕方がない	1	2	3	4	5



問25 あなたは、これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと考えたことがありますか。 (1つに○)

1. 自殺したいと思ったことがない      2. 自殺したいと思ったことがある  
    └─ (問28へ進んでください)

問26 最近1年以内に自殺したいと思ったことがありますか。 (1つに○)

1. はい      2. いいえ  
                    └─ (問27へ進んでください)

<問26で「1. はい」を選んだ方にお聞きします>

問26-1 それはどのような事柄が原因ですか。 (あてはまるものすべてに○)

1. 家庭に関すること (家族関係の不和、子育て、家族の介護・看病 等)
2. 健康に関すること (自分の病気の悩み、からだの悩み 等)
3. 経済的な問題 (倒産、事業不振、負債、失業 等)
4. 勤務に関すること (転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働 等)
5. 男女に関すること (失恋、恋愛、結婚をめぐる悩み 等)
6. 学校問題 (いじめ、学業不振、教師との人間関係 等)
7. その他 ( )

問27 そのように考えたときに、どのようにして乗り越えましたか。 (あてはまるものすべてに○)

1. 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった
2. 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家、弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した
3. 家族や恋人など、身近な人が悲しむことを考えた
4. できるだけ休養をとるようにした
5. 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた
6. 将来を楽観的に考えるようにした
7. 我慢した
8. 自殺を試みたが、死にきれなかった
9. まだ「思いとどまれた」とは言えない
10. その他 ( )
11. 特に何もしなかった



問28 あなたの周りで自殺をした方はいらっしゃいますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. いない        | 5. 友人      |
| 2. 同居の親族 (家族) | 6. 職場関係者   |
| 3. 同居以外の親族    | 7. その他 ( ) |
| 4. 恋人         |            |

問29 あなたは、もしも身近な人から「死にたい」と打ち明けられたとき、どう対応するのが良いと思いますか。(1つに○)

- |                            |
|----------------------------|
| 1. 相談に乗らない、もしくは、話題を変える     |
| 2. 「死んではいけない」と説得する         |
| 3. 「つまらないことを考えるな」と叱る       |
| 4. 「がんばって生きよう」と励ます         |
| 5. 「死にたいぐらい辛いんだねと」共感を示す    |
| 6. 「医師など専門家に相談した方が良い」と提案する |
| 7. ひたすら耳を傾けて聞く             |
| 8. その他 ( )                 |
| 9. わからない                   |



<全員の方にお聞きします>

問30 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。(あてはまるものすべてに○)

- |  |
|--|
| 1. 自殺の実態を明らかにする調査・分析   |
| 2. 様々な分野におけるゲートキーパー*の養成  |
| 3. 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い   |
| 4. 様々な悩みに対応した相談窓口の設置   |
| 5. 危険な場所、薬品等の規制等   |
| 6. 自殺未遂者の支援  |
| 7. 自殺対策に関わる民間団体の支援   |
| 8. 自殺に関する広報・啓発   |
| 9. 職場におけるメンタルヘルス対策の推進  |
| 10. 子どもや若者の自殺予防  |
| 11. ネットパトロール (一緒に自殺する者を募ったり自殺の手段を教えたりするネット上の書き込みや、自殺の動画等を配信した者に対する取り締まりや支援情報の案内など) |
| 12. 自死遺族等の支援   |
| 13. 適切な精神科医療体制の整備  |
| 14. 自殺報道の影響への対策 (報道機関への注意喚起など)   |
| 15. その他 ( )  |

\*ゲートキーパーとは自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人をいいます。

問3 1 今後求められるものとして、どのような子ども・若者向けの自殺対策が有効であると思いますか。  
(あてはまるものすべてに○)

1. 悩みを抱え込まず周囲に助けを求めることを学ぶ教育 (SOS の出し方教育)
2. 子どもが出した SOS に気づき受け止めるための、教員や保護者に対する研修の実施
3. 学校における、児童・生徒に対するゲートキーパー研修の実施
4. 学校における積極的な相談窓口の周知・啓発 (プリント配布・ポスター掲示など)
5. いじめ防止対策の強化
6. 家族や友人関係などに悩む若者向けの相談先や居場所支援、虐待対策
7. SNS での広報・啓発
8. ネットパトロール (一緒に自殺する者を募ったり自殺の手段を教えたりするネット上の書き込みや、自殺の動画等を配信した者に対する取り締まりや支援情報の案内など)
9. ネット上での誹謗中傷に関する対策
10. ネット上で「死にたい」などと検索した際に相談窓口の情報を表示する取り組み
11. その他 ( )



質問は、半分以上終わりました。  
あと少しご協力をお願いします。

## アルコールについてお伺いします

問3 2 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。  
(1つに○)

- |          |                     |
|----------|---------------------|
| 1. 毎日    | 5. 月に1～3日           |
| 2. 週5～6日 | 6. やめた (1年以上禁酒している) |
| 3. 週3～4日 | 7. ほとんど飲まない (飲めない)  |
| 4. 週1～2日 |                     |



<問32 で「1」～「5」を選んだ方にお聞きします>

問32-1 お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。  
(清酒に換算し、1つに○)

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



<換算表>

清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本(アルコール度数5度・500ml)

焼酎0.6合(アルコール度数25度・約110ml)、

ワイン1/4本(アルコール度数14度・約180ml)、

ウイスキーダブル1杯(アルコール度数43度・60ml)

缶チューハイ1.5缶(アルコール度数5度・約520ml)

缶チューハイ1缶(アルコール度数7度・約350ml)

問32-2 今後の飲酒について、どう考えていますか。(1つに○)

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 1. やめたい         | 4. やめるか減らしたいができない    |
| 2. 1日に飲む量を減らしたい | 5. 今のままでよい(特に考えていない) |
| 3. 飲まない日を増やしたい  | 6. その他( )            |

たばこについてお伺いします

問33 現在、習慣的にたばこを吸っていますか。(1つに○)

- |                 |
|-----------------|
| 1. 吸ったことがない     |
| 2. 以前吸っていた      |
| 3. 現在、習慣的に吸っている |

<問33 で「3.現在、習慣的に吸っている」を選んだ方にお聞きします>

問33-1 たばこをやめたいと思いますか。(1つに○)

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1. やめたい     | 3. やめたくない |
| 2. 本数を減らしたい | 4. わからない  |

問34 あなたはこの1ヶ月間に、受動喫煙の機会がありましたか。

(それぞれの場所についてあてはまる番号1つに○)

	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
(1) 家庭	1	2	3	4	5	6
(2) 職場	1	2	3	4	5	6
(3) 学校	1	2	3	4	5	6
(4) 飲食店	1	2	3	4	5	6
(5) 遊技場(ゲームセンター、パチンコ店など)	1	2	3	4	5	6
(6) 行政機関(役場、公民館など)	1	2	3	4	5	6
(7) 医療機関	1	2	3	4	5	6
(8) 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
(9) 路上	1	2	3	4	5	6
(10) 子供が利用する屋外の空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6



### あなたの歯の健康についてお伺いします

問35 あなたは現在、自分の歯が何本ありますか。

成人の歯(親しらずを除く)を28本としてお答えください。  
親しらず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。  
さし歯は含みます。

(                      ) 本



問36 あなたはこの1年間に、歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケア(歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など)を、どのくらいの頻度で受けましたか。

(1つに○)

- |            |                      |
|------------|----------------------|
| 1. 半年に1回以上 | 3. 受けたいと思っているが受けていない |
| 2. 1年に1回程度 | 4. 受けたいと思っていない       |

問37 デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使って歯と歯の隙間もきれいにしていますか。 (1つに○)

1. はい 2. いいえ

問38 歯周病\*（歯槽膿漏）を知っていますか。

\*歯周病は、口腔内の清掃が行き届かないことによって細菌の感染が起こり、歯茎が赤く腫れたり（炎症）します。進行すると歯をささえる土台が溶けて、歯が動くようになり、最後は抜歯しなければいけなくなる病気です。

(1つに○)

1. 知っている 2. 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問39 歯周病と関連する疾患はどの疾患だと思いますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |             |                              |
|-------------|------------------------------|
| 1. 糖尿病      | 5. <small>ごえん</small> 誤嚥性肺炎* |
| 2. 高血圧      | 6. 未熟児出生                     |
| 3. 狭心症・心筋梗塞 | 7. 知らない                      |
| 4. 脳梗塞      |                              |

ごえん  
\*誤嚥とは、飲食物が誤って気管内に入ることです。

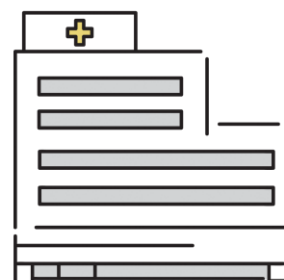
## あなたの健康への関心についてお伺いします

問40 健康について関心がある方だと思いますか。 (1つに○)

1. ある方だと思う 2. どちらかといえば、ある方だと思う 3. どちらかといえば、ない方だと思う 4. ないほうだと思う

問41 現在の健康状態はいかがですか。 (1つに○)

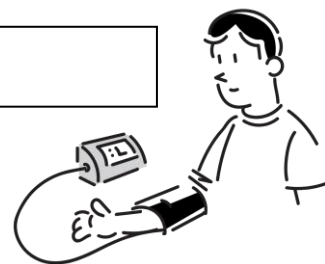
1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない



問4 2 この1年間に健康診断を受けましたか。  
(病気で診療や妊産婦健康診断を除く)

(1つに○)

1. 受けた	2. 受けていない
--------	-----------



<問4 2 で「1. 受けた」を選んだ方にお聞きします>

問4 2-1 あなたが健診を受ける目的は何ですか。

(1つに○)

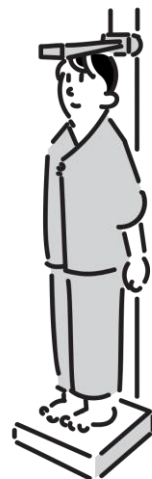
1. 自分の体の状態を知るため	4. 職場の決まりだから
2. 自分の生活習慣を見直すため	5. 特にない
3. 病気の早期発見	6. その他 ( )

<問4 2 で「2. 受けていない」を選んだ方にお聞きします>

問4 2-2 あなたが健診を受けていない理由は何ですか。

(1つに○)

1. 健康なので必要性を感じないから
2. 1・2年前に健診を受けたので必要性を感じなかった
3. 忙しくて健診を受ける時間がない
4. 健診を受けるのは面倒くさいと思ったから
5. 費用がかかるから
6. 悪い結果が出るのが怖かったから
7. 定期的に通院・検査をしていたから
8. 受診場所や受診方法が分からなかったから
9. 受ける機会がなかったから
10. その他 ( )



**いの町の今後の健康づくり施策の取組みについてお伺いします**

問4 3 あなたは、どのくらい長く生きていきたいですか。

【平均寿命 男性：80.8歳 女性：86.7歳】 出典：e-Start いの町平均余命

1. できるだけ長く	2. 平均寿命と同じくらい	3. 平均寿命より短く
------------	---------------	-------------





問4 4 高知家健康パスポート、健康チャレンジ日記帳を知っていますか。

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. どちらも知っている        | 3. 健康チャレンジ日記帳は知っている |
| 2. 高知家健康パスポートは知っている | 4. どちらも知らない         |

★いの町では、健康づくりへの関心を高めるため、「健康チャレンジ日記帳」を活用した取り組みを行っています。

詳細は、下記の【配布場所】までお問い合わせください。

【配布場所】

「ほけん福祉課健康づくり係」 ☎893-3811 (すこやかセンター伊野内)

「吾北住民福祉課」 ☎867-2300

「本川住民福祉課」 ☎869-2112

【特典の一例】いの町商業振興会商品券 500 円分  
(※年度中の初回達成時のみ)



問4 5 今後、健康づくり施策に取り組んでいく上で、あなたが望まれるものは何ですか。(主なものを3つに○)

1. 町が行う健康診査やがん検診の継続
2. 保健師・栄養士等の健康相談
3. 健康や病気に関する知識を習得できる講座
4. 健康づくりのための料理教室
5. 気軽に楽しく参加できる運動実践教室
6. 健康づくり（栄養・運動・休養）に関する正しい情報の提供
7. ウォーキング・散歩道の整備
8. 身近で気軽に運動できる公園や公民館等の整備
9. 温泉などで行う健康づくり事業
10. 民間と町が連携して行う健康づくり事業
11. 健康づくりのための自主グループへの支援
12. 高知家健康パスポートや健康チャレンジ日記帳などの取り組み
13. その他 ( )



ご協力ありがとうございました。