

# 徳島市 健康づくり及び自殺対策に関する 市民意識調査(案)

## ご協力をお願い

日頃から、市政全般にわたり格別のご支援、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。  
徳島市では、市民の生涯にわたる生活習慣病対策の推進を図り、健康長寿社会の実現をめざして、「徳島市健康づくり計画「とくしま・えがお21（第2次）」と「徳島市自殺対策計画」を策定しています。

このたび、これらの計画を合わせて見直し・推進に向けて、市内にお住まいの皆さまが健康づくり及び自殺対策に関してどのような意識をお持ちであるかをおたずねし、健康課題に合わせた取り組むべき目標や指標の現状値を把握するため、市内にお住まいの方のうち2,000人を対象に無記名のアンケート調査を行わせていただくこととしました。(令和5年7月現在、18歳以上の方を無作為抽出)

いただいたご回答は、調査の趣旨に沿ってすべて統計的に集計・分析しますので、個々の回答を他に漏らしたり、そのままの形で公表することはありません。

ご多忙のところ大変恐縮に存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケートにご協力くださいますようお願いいたします。

令和5年8月 徳島市長 内藤 佐和子

### ご記入にあたってのお願い

- 無記名でお答えいただけますので、どなたのお答えかは分からないようになっています。
- 封書宛名のご本人が記入してください。(なお、本人に聞き取った上での代筆は可)
- アンケートは、令和5年8月1日現在の状況をご記入ください。
- あなた自身の考え方を、ありのままにお答えください。
- 回答にあたってはボールペンで記入し、二重線又は×印により訂正いただくようお願いいたします。
- 「その他」に○をつけられた場合は、( )内に具体的な内容をご記入ください。
- 記入上の不明な点、調査についてのお問い合わせは下記までお願いいたします。

(担当) 徳島市 健康福祉部 健康長寿課

電 話 088-621-5521 / F A X 088-655-6560

e-mail kenko\_choju@city-tokushima.i-tokushima.jp

アンケートの  
ご投函期日

**令和5年〇月〇日(〇)まで**

同封の返信用封筒にてご返信ください。(切手は必要ありません)

# 1. 「あなたご自身のこと」について、おたずねします。

問1 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

|      |      |       |
|------|------|-------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 その他 |
|------|------|-------|

問2 あなたの年齢をご記入ください。(令和5年8月1日現在)

|   |
|---|
| 歳 |
|---|

問3 あなたの身長と体重をご記入ください。

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 身長 | cm | 体重 | kg |
|----|----|----|----|

問4 あなたの現在の職業等は何ですか。(○は1つ)

|                |       |             |
|----------------|-------|-------------|
| 1 会社員・公務員      | 2 自営業 | 3 パート・アルバイト |
| 4 学生(大学・専門学校生) | 5 無職  | 6 専業主婦(夫)   |
| 7 その他( )       |       |             |

問5 あなたの家の世帯構成をお選びください。(○は1つ)

|              |              |            |
|--------------|--------------|------------|
| 1 ひとり暮らし     | 2 夫婦・パートナーのみ | 3 親と子(二世帯) |
| 4 親と子と孫(三世帯) | 5 その他        |            |

問6 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。(○は1つ)

|            |             |      |
|------------|-------------|------|
| 1 大変苦しい    | 2 やや苦しい     | 3 ふう |
| 4 ややゆとりがある | 5 かなりゆとりがある |      |

## 2. 「健康状態」について、おたずねします。

問7 あなたは、現在の自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 健康である         | 2 どちらかといえば健康である |
| 3 どちらかといえば健康でない | 4 健康でない         |

問8 ふだんから健康に気をつけていますか。(○は1つ)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1 気をつけている     | 2 気をつけているほうである |
| 3 あまり気をつけていない | 4 気をつけていない     |

問9 健康のために生活習慣(食習慣や運動習慣など)の改善について関心がありますか。(○は1つ)

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1 関心がある    | 2 やや関心がある |
| 3 あまり関心はない | 4 関心はない   |

<参考> ※1 適正体重の計算式 : 標準体重 = [身長 (m)] × [身長 (m)] × 22 ~ 25

※2 BMIの計算式 : BMI = 体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)]

| <肥満度の目安> *厚生労働省:「日本人の食事摂取基準」(2020年版) |              |              |              |
|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                                      | 18歳~49歳      | 50歳~64歳      | 65歳以上        |
| やせ                                   | ~18.5未満      | ~20.0未満      | ~21.5未満      |
| 標準                                   | 18.5以上25.0未満 | 20.0以上25.0未満 | 21.5以上25.0未満 |
| 肥満                                   | 25.0以上       | 25.0以上       | 25.0以上       |

問10 日ごろ、健康のために次のようなことがらを実行していますか。(あてはまるものすべてに○)

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている | 2 バランスのとれた食事をしている  |
| 3 うす味のものを食べている        | 4 食べ過ぎないようにしている    |
| 5 適度に運動している           | 6 睡眠を十分にとっている      |
| 7 たばこを吸わない            | 8 お酒を飲み過ぎないようにしている |
| 9 ストレスをためないようにしている    | 10 丁寧な歯磨きを心がけている   |
| 11 その他( )             | 12 特に何もしていない       |





5. 「休養・生きがい・こころの健康」について、おたずねします。

問 25 あなたの最近1か月の間の1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。(○は1つ)

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

問 26 平均的な1週間あたりの実労働時間(残業含む)はどのくらいですか。(○は1つ)

|             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 1 20時間未満    | 2 20～30時間未満 | 3 30～40時間未満 |
| 4 40～50時間未満 | 5 50～60時間未満 | 6 60時間以上    |

問 27 最近1か月、睡眠時間で休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つ)

|             |              |
|-------------|--------------|
| 1 十分とれている   | 2 大体とれている    |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |

問 28 最近1か月の間にストレス(不安・悩みなど)を感じたことがありますか。(○は1つ)

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

【問28で「1 おおいにある」又は「2 多少ある」と答えた方にお聞きします。】

問 29 ストレス(不安・悩みなど)の原因は何ですか。1-1～7-1のうちあてはまるものに○をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

|                    |             |              |          |
|--------------------|-------------|--------------|----------|
| <b>1 家庭の問題</b>     |             |              |          |
| 1-1 家族関係の不和        | 1-2 子育て     | 1-3 家族の介護・看病 | 1-4 その他  |
| <b>2 病気など健康の問題</b> |             |              |          |
| 2-1 自分の病気の悩み       | 2-2 身体の悩み   | 2-3 心の悩み     | 2-4 その他  |
| <b>3 経済的な問題</b>    |             |              |          |
| 3-1 倒産・事業不振        | 3-2 借金・負債   | 3-3 失業       | 3-4 生活困窮 |
| 3-5 その他            |             |              |          |
| <b>4 勤務関係の問題</b>   |             |              |          |
| 4-1 仕事の不振          | 4-2 職場の人間関係 | 4-3 長時間労働    | 4-4 その他  |
| <b>5 恋愛関係の問題</b>   |             |              |          |
| 5-1 失恋             | 5-2 結婚を巡る悩み | 5-3 その他      |          |
| <b>6 学校の問題</b>     |             |              |          |
| 6-1 いじめ            | 6-2 学業不振    | 6-3 学校での人間関係 | 6-4 その他  |
| <b>7 その他</b>       |             |              |          |
| 7-1 その他(具体的に )     |             |              |          |

問 30 ストレス(不安・悩みなど)を解消する方法を持っていますか。(○は1つ)

|      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

【問30で「1 はい」と答えた方にお聞きします。】

問31 ストレス（不安・悩みなど）を解消するために、どのようなことをしますか。  
（あてはまるものすべてに○）

- |                 |              |          |
|-----------------|--------------|----------|
| 1 運動する          | 2 お酒を飲む      | 3 睡眠をとる  |
| 4 人に話を聞いてもらう    | 5 趣味やレジャーをする | 6 買い物をする |
| 7 我慢して時間を経つのを待つ | 8 その他（       | ）        |

問32 趣味を持っていますか。（○は1つ）

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問33 あなたは「うつ」（※）について知っていますか。（○は1つ）

- |           |         |           |        |
|-----------|---------|-----------|--------|
| 1 よく知っている | 2 知っている | 3 あまり知らない | 4 知らない |
|-----------|---------|-----------|--------|

※ 「うつ」とは、気持ちが非常に落ち込んで本人が強い苦痛を感じたり、以前できていた日常生活ができなくなったりするなど、はっきりとした支障が生じている状態です。

問34 過去にうつ病を患われたり、うつ病と感じたりしたことがありますか。（○は1つ）

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

問35 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。（○は1つ）

- |               |             |             |
|---------------|-------------|-------------|
| 1 そう思う        | 2 あまりそう思わない | 3 どちらともいえない |
| 4 どちらかというそう思う | 5 そう思わない    |             |

問36 あなたは、「自殺は防ぐことができるものである」と思いますか。（○は1つ）

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

問37 あなたは、「死にたい」と思うほどつらくなったとき、徳島県内で心の悩みに関して相談できる窓口を知っていますか。（あてはまるものすべてに○）

- |                                 |
|---------------------------------|
| 1 いのちの希望・いのちの希望メール相談（対面・電話・メール） |
| 2 とくしま自殺予防センター                  |
| 3 よりそいホットライン                    |
| 4 こころの健康相談統一ダイヤル                |
| 5 徳島保健所（こころの健康相談）               |
| 6 相談ホットライン（青少年相談）               |
| 7 アプローチ会*心の相談室*（LINE・チャット・メール）  |
| 8 チャイルドライン（18歳までの子どものための相談先）    |
| 9 働く人の「こころの耳電話相談」（働く人のメンタルヘルス）  |
| 10 いずれも知らない                     |

問 38 今後求められるものとして、どのような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 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（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）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 自殺予防に関する広報・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 インターネットにおける自殺関連情報の対策
- 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
- 15 その他（）

## 6. 「たばこ」について、おたずねします。

問 39 あなたは現在、たばこを吸っていますか。(＊たばこには加熱式たばこも含まれます)  
(○は1つ)

- |                      |              |
|----------------------|--------------|
| 1 吸っている → 1日平均 ( ) 本 |              |
| 2 過去に吸っていたが、今は吸っていない | 3 以前から吸っていない |

【問 39 で「1 吸っている」と答えた方にお聞きします。】

問 40 喫煙について今後、どうしたいですか。(○は1つ)

- |        |            |          |
|--------|------------|----------|
| 1 やめたい | 2 本数を減らしたい | 3 やめたくない |
|--------|------------|----------|

【問 39 で「2 過去に吸っていたが、今は吸っていない」と答えた方にお聞きします。】

問 41 あなたが禁煙した理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 1 健康が気になったから   | 2 体の具合が悪くなったから   |
| 3 たばこ代が高くなったから | 4 家族の健康を守るため     |
| 5 吸える場所が減ったから  | 6 やめるようにすすめられたから |
| 7 その他 ( )      | 8 特に理由はない        |

問 42 喫煙が及ぼす影響のうち、知っているものはどれですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                      |        |         |
|----------------------|--------|---------|
| 1 肺がん                | 2 ぜんそく | 3 気管支炎  |
| 4 心臓病                | 5 脳卒中  | 6 胃かいよう |
| 7 妊娠に関連した異常(早産・低体重児) | 8 歯周病  |         |

問 43 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」(※) という病気を知っていますか。(○は1つ)

- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| 1 言葉も意味も知っている | 2 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3 言葉も意味も知らない  |                     |

※ COPDとは、たばこが原因で肺に炎症が起こり、空気の通り道である気道が狭くなる病気です。

問 44 喫煙者だけでなく、受動喫煙(※)でも健康に悪影響が出ることを知っていますか。  
(○は1つ)

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

※ 受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸わされることです。

7. 「飲酒」について、おたずねします。

問 45 あなたは、酒やビールなどのアルコール類を飲む習慣がありますか。(○は1つ)

- 1 毎日飲む                      2 ときどき飲む                      3 まったく飲まない

【問 45 で「1 毎日飲む」～「2 ときどき飲む」と答えた方にお聞きします。】

問 46 1日に飲むアルコール類の分量は平均どのくらいですか。(○は1つ)

- 1 1合未満                      2 1～2合未満                      3 2～3合未満                      4 3合以上

※1合とは、日本酒1合(180ml)、缶ビール(500ml)、ワイン2杯(200ml)、ウイスキー・ブランデー  
ー シングル2杯(60ml)、焼酎25度(100ml)と同程度

## 8. 「歯や口の健康」について、おたずねします。

問 47 あなたは、かかりつけ歯科医院はありますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問 48 歯石除去やクリーニング等、定期的に歯科医院を受診していますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問 49 はみがきを1日何回していますか。(○は1つ)

- 1 3回以上 2 2回 3 1回 4 みがいていない

問 50 歯と歯の間を清掃するための専門器具(デンタルフロス、歯間ブラシ等)を使っていますか。(○は1つ)

- 1 よく使う 2 たまに使う 3 使わない

問 51 過去1年間に歯科検診を受けましたか。(○は1つ)

- 1 受けた 2 受けなかった

【問51で「2 受けなかった」と答えた方にお聞きします。】

問 52 歯科検診を受けなかったのはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 時間がない 2 面倒である  
3 必要と感しない 4 検査が苦痛である  
5 お金がかかる 6 病気など健康上の理由から  
7 治療中である 8 その他( )

問 53 「オーラルフレイル」(\*)という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

- 1 言葉も意味も知っている 2 言葉は知っているが、意味は知らない  
3 言葉も意味も知らない

※ オーラルフレイルとは、口腔(オーラル)の虚弱(フレイル)を表す言葉で、おもに口まわりの筋力が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下することを言います。

問 54 「<sup>ハチマルニイマル</sup>8020運動」(\*)という言葉や意味を知っていますか。(○は1つ)

- 1 言葉も意味も知っている 2 言葉は知っているが、意味は知らない  
3 言葉も意味も知らない

※ 8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のことです。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。



問 60 あなたは、これまでに医師から糖尿病と言われたことがありますか。(○は1つ)  
「境界型である」「糖尿病の気がある」「糖尿病になりかけている」「血糖値が高い」  
などのように言われた方も含みます。

- |  |             |
|--|-------------|
| 1 言われたことがある  | 2 言われたことがない |
| 3 糖尿病に関する検査(血糖値、 <sup>ヘモグロビンエーワンシー</sup> HbA1c値)を受けていないのでわからない |             |

- ※ 糖尿病の指標として、血糖値及びHbA1c値があります。
- ※ 血糖値とは、血液中のブドウ糖の量を表します。通常は、ほぼ一定に保たれていますが、糖尿病では異常に高くなります。
- ※ HbA1c値とは、ヘモグロビンのたんぱく質に糖がくっついてできる糖化ヘモグロビンの割合です。検査日からさかのぼって1～2か月間の血糖の平均値を示します。

問 61 ここ1年以内の自分の血糖値または<sup>ヘモグロビンエーワンシー</sup>HbA1c値を知っていますか。(○は1つ)

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

## 10. 「女性の健康支援」について、おたずねします。

【※女性の方以外もご意見をお聴かせください】

問 62 あなたは、女性の健康課題（月経関連疾患、妊娠出産や月経による心身の変化、乳がん、子宮頸がん、更年期障害、骨粗しょう症など）について、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         |

【問 62 で「1 関心がある」又は「2 どちらかといえば関心がある」と答えた方にお聞きします。】

問 63 関心がある内容はどれですか。（あてはまるものすべてに○）

- |  |
|--|
| 1 月経に伴う心身の状態の変化                              |
| 2 妊娠や出産                                      |
| 3 乳がんや子宮頸がんなどのがん※1                           |
| 4 子宮や卵巣などの病気（※1を除く）                          |
| 5 更年期以降に現れる症状                                |
| 6 女性の健康課題に悩む方に対するサポートの仕方                     |
| 7 職場における女性の健康に配慮した環境の整備（相談窓口、研修会、特別休暇制度など）   |
| 8 症状による受診の要否の判断基準                            |
| 9 健康診査・検診（がんなど特定の病気を見つける検査）の種類や実施機関          |
| 10 その他（ <span style="float: right;">）</span> |

## 11. 「地域との関わり」について、おたずねします。

問 64 近所にお住まいの人との交流はありますか。(○は1つ)

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1 ない          | 2 ある(あいさつをする程度)   |
| 3 ある(会って話をする) | 4 ある(お互いの家を行き来する) |

問 65 どんな時に生きがいを感じますか。(あてはまるものすべてに○)

- |            |            |
|------------|------------|
| 1 家族との交流   | 2 友達との交流   |
| 3 仕事、学校    | 4 趣味やクラブ活動 |
| 5 ボランティア活動 | 6 家事や育児    |
| 7 その他( )   | 8 特にない     |

問 66 健康づくりに関係したボランティア活動(近隣の人への手助け・支援を含む)を行っていますか。(※有償、無償には関わらず)(あてはまるものすべてに○)

- |   |
|---|
| 1 食生活などの生活習慣改善のための活動(配食活動、食事のお手伝い、健康料理教室の開催など)  |
| 2 スポーツ・文化・芸術に関係した活動(高齢者のつどい等での音楽の演奏、健康体操教室の開催等) |
| 3 まちづくりのための活動(社会奉仕活動、青少年教育活動など)                 |
| 4 子どもを対象とした活動(乳幼児と親の交流の場づくり、読み聞かせ、見守り活動など)      |
| 5 高齢者を対象とした活動(ふれあいサロンの開催、訪問活動、医療機関への外出支援など)     |
| 6 防犯・防災に関係した活動(見守りパトロール、防災訓練など)                 |
| 7 自然や環境保護に関係した活動(地域清掃活動、ごみ出しボランティアなど)           |
| 8 上記以外の活動( )                                    |
| 9 健康づくりに関連したものはない・そのような活動はしていない                 |

## 12. 「コロナ禍により生じた生活の変化」について、おたずねします。

問 67 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で、健康づくりに関する意識や生活に変化はありましたか。増えた（高まった）こと、減った（低下した）ことのそれぞれについてお答えください。（あてはまるものすべてに○）

| 増えた（高まった）こと | 減った（低下した）こと |
|-------------|-------------|
| 1 健康への意識    | 1 健康への意識    |
| 2 欠食の頻度     | 2 欠食の頻度     |
| 3 運動の頻度     | 3 運動の頻度     |
| 4 外出の頻度     | 4 外出の頻度     |
| 5 歯磨きの頻度    | 5 歯磨きの頻度    |
| 6 睡眠による休養   | 6 睡眠による休養   |
| 7 ストレス      | 7 ストレス      |
| 8 人づきあいの頻度  | 8 人づきあいの頻度  |
| 9 喫煙量       | 9 喫煙量       |
| 10 飲酒量      | 10 飲酒量      |
| 11 特にない     | 11 特にない     |

問 68 新型コロナウイルス感染症流行後に、あなたの心情や考えに以下のような変化がありましたか。（あてはまるものすべてに○）

|   |
|---|
| 1 不安を強く感じるようになった                            |
| 2 家族以外の人とのつながりが少なくなり、孤独を感じた                 |
| 3 家族関係の悪化や家族との考え方の違いに悩まされるようになった            |
| 4 感染対策を過剰に意識するようになり、ストレスを感じた                |
| 5 家で過ごす時間が増え、家族と過ごす時間の大切さを再認識した             |
| 6 在宅勤務や時差出勤の機会が増え、自分や家族の働き方について考えるようになった    |
| 7 みんなもつらくて不安なんだと思い、つらい気持ちが少し軽くなった           |
| 8 その他（ <span style="float: right;">）</span> |
| 9 特に変化はなかった                                 |

