付録 1. 成果の発信やアウトリーチ活動など

健康長寿に向けたアンケート調査ご協力のお願い

１．　目的

　梼原町は、健康長寿の里づくりを進めていますが、このたび、文部科学省管轄の科学技術振興機構の支援を受けて、“まち(コミュニティ)づくり”と“すまいづくり”の視点を加えた４回目のアンケート調査を行うことといたしました。町民の皆様のさらなる健康維持増進のために、ご協力をお願いいたします。

２．アンケートの構成

　このアンケートは 85 問構成で、回答時間は<u>３０～４０分程度</u>です。

３．アンケートの提出期限・方法

回答したアンケートは、配布時の封筒に入れて**担当の推進員**へご提出ください。

※温度計の配布対象（東区の方＆推進員さん）となっている方は、アンケートと一緒に温度計もご返却ください。（温度計は最低２週間、自宅に設置しておいてください）

４．個人情報

ご回答は番号化し、全て統計的に処理いたしますので、個人の回答内容を特定することやその情報が公表される事は一切ありません。

５．　アンケートの記入方法

１）必ずご本人がお答えください。ご本人が何らかの事情で回答できない場合は、ご本人の考え方に基づき、ご家族の方がお答えください。

２）次のように記入してください。

選択肢：あてはまる数字にチェック☑を入れて下さい。

	よくある	たまにある	めったにない	全くない
寝室で、夏、部屋を閉め切ってエアコンや扇風機をつけずに寝ることはありますか？	1	☑2	3	4

かっこ（　）：数字や文字を記入して下さい。

延床面積：	☑1 （　　）坪　または　（80）㎡	2 わからない

目盛り：あてはまる位置にチェック☑をつけてください。

0　10　20　30　40　50　60　70　80　90　100

3）回答もれの無いようにお願いいたします。

お忙しい中恐縮ですが、ご協力よろしくお願いします。

＜問い合わせ先＞

何かご不明な点などございましたら下記までご連絡ください。

椿原町保健福祉支援センター　健康増進係　電話 ６５-１１７０

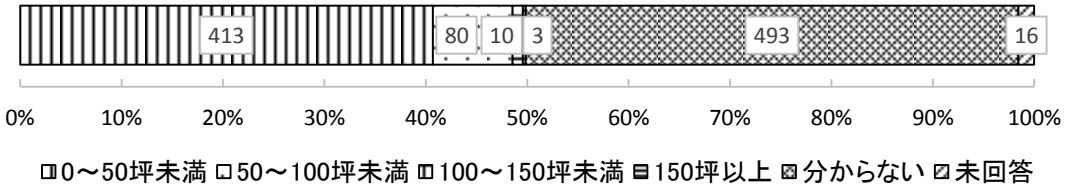
実施主体

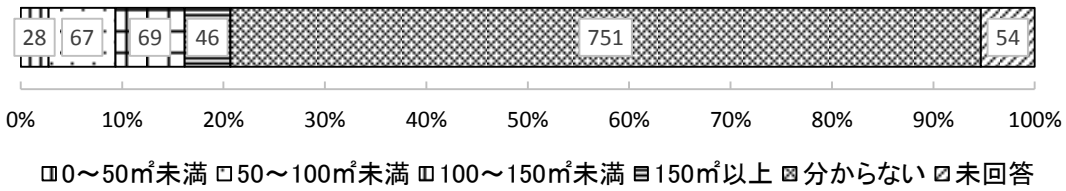
- 椿原町保健福祉支援センター
  （担当：大崎和江、中越佐由美、中越沙織・武正真智子）
- 科学技術振興機構戦略的創造研究推進事業（社会技術研究開発）
  『健康長寿を実現する住まいとコミュニティの創造』
  （研究代表者：伊香賀 俊治、副代表：星 旦二）
  （担当：慶應義塾大学　大学院生　安藤 真太朗）

住まいに関する質問

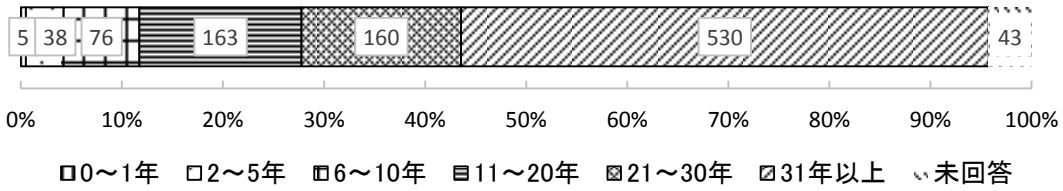
問１ お住まいの延床面積は何坪、または何平米（㎡）ですか。

※1 坪は、おおよそ畳２畳分で 3.3 平米です。

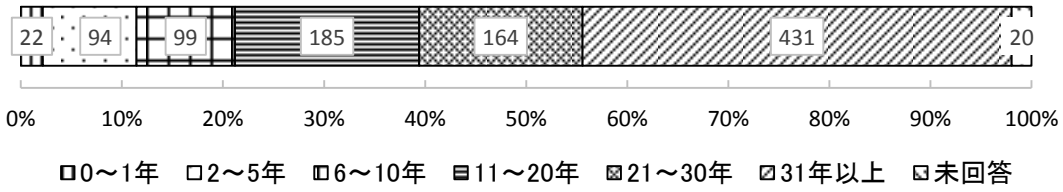




問２ 現在の住まいは建ててから何年経ちますか。

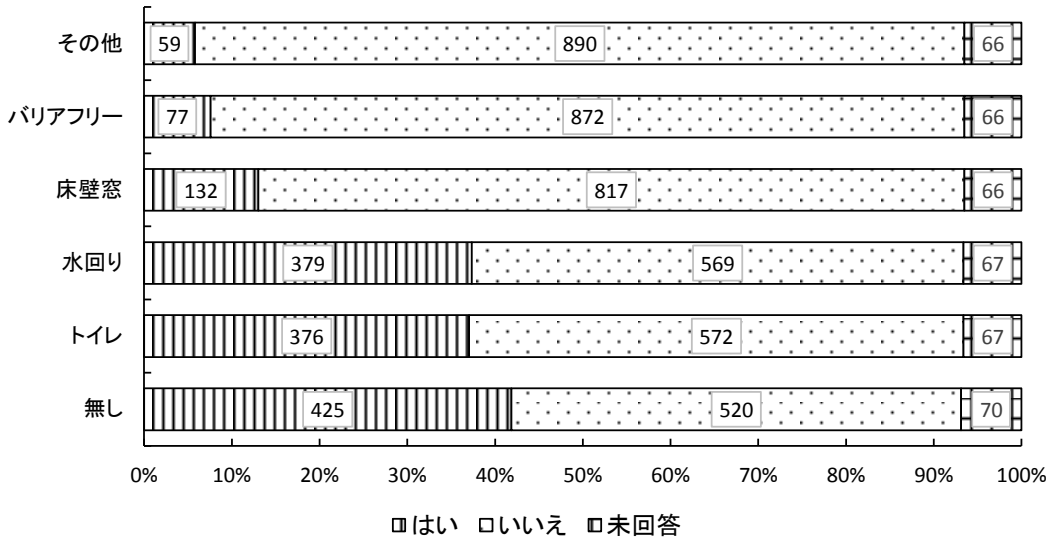


問３ 現在のお住まいに何年住んでいますか。

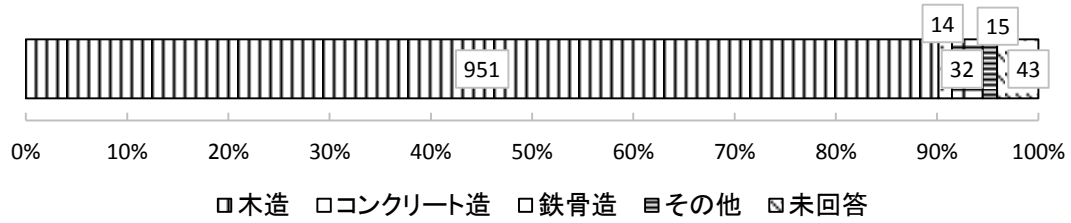


問４ 現在のお住まいでリフォーム（改修や改築）をしたことがありますか。

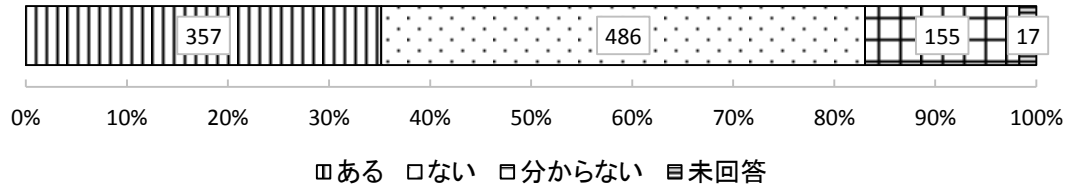
した場合、それはどの場所で、いつ行いましたか（<u>複数回答可</u>）。



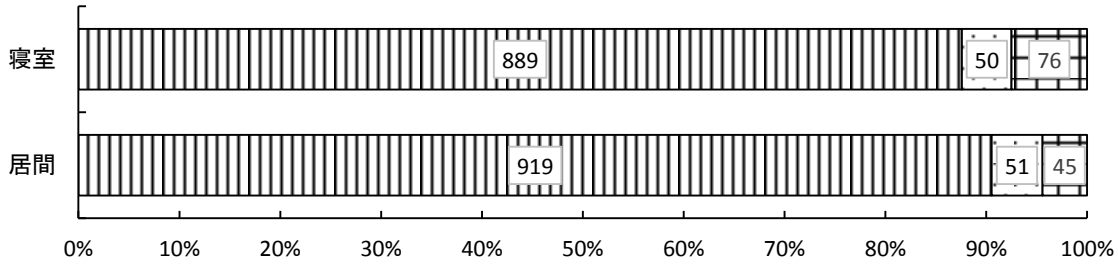
問５ 住まいの構造は次のうちどれですか。



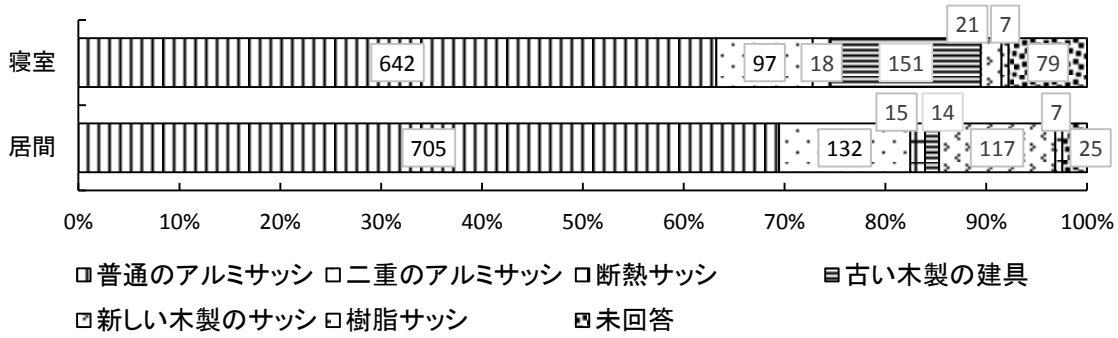
問６ 壁に断熱材はありますか。



問7 居間・寝室の窓ガラスに右図のようなシールはありますか。

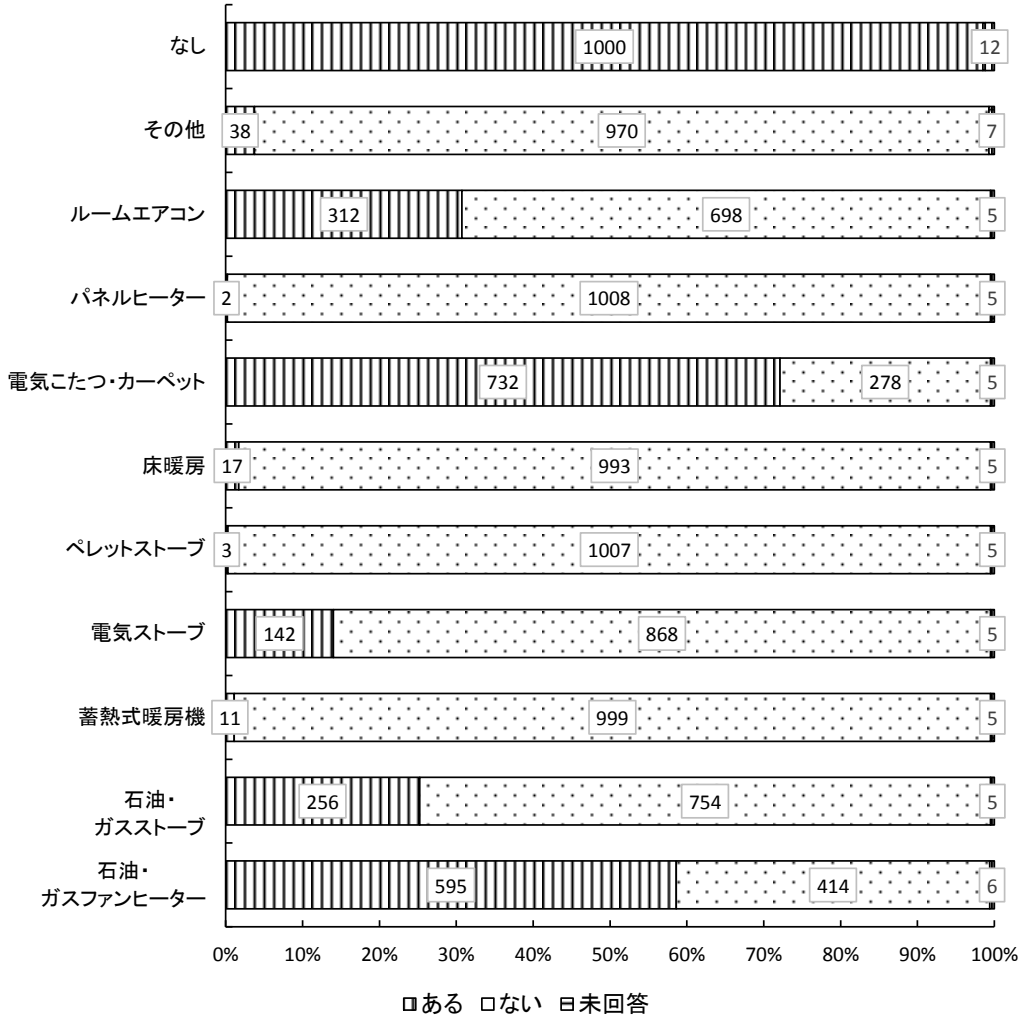


問8 居間・寝室の窓サッシ（窓枠）の材質は次のうちどれですか。

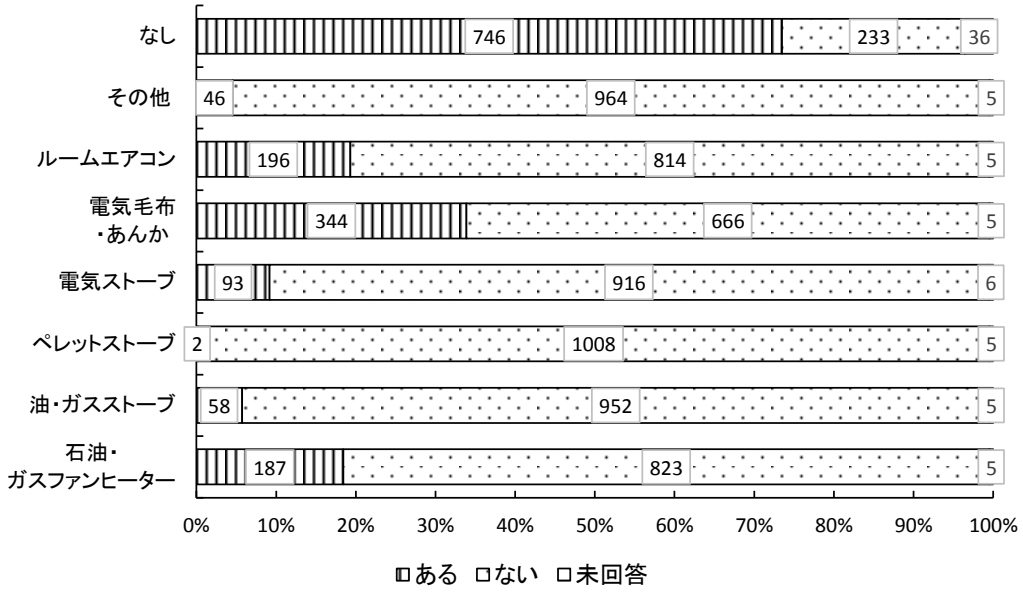


問9 冬に、居間・寝室で使用する暖房機器**すべて**をお答えください。

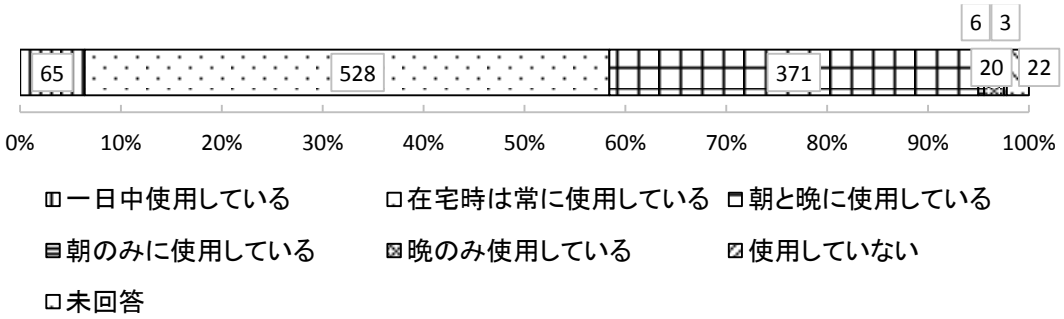
居間



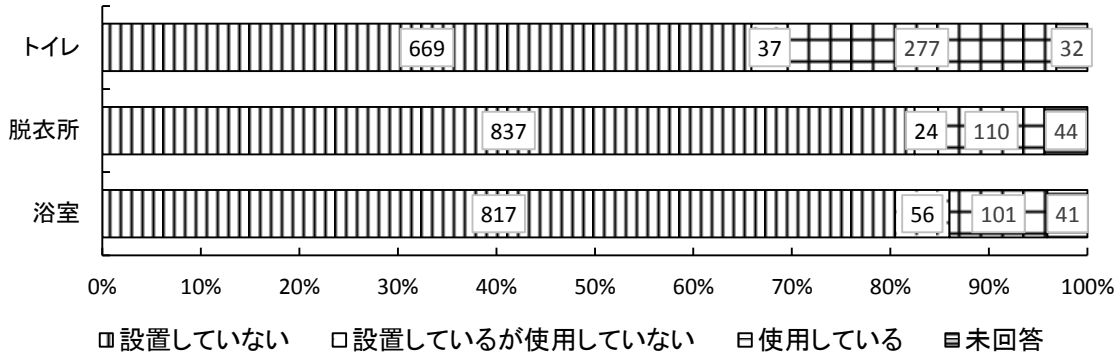
寝室



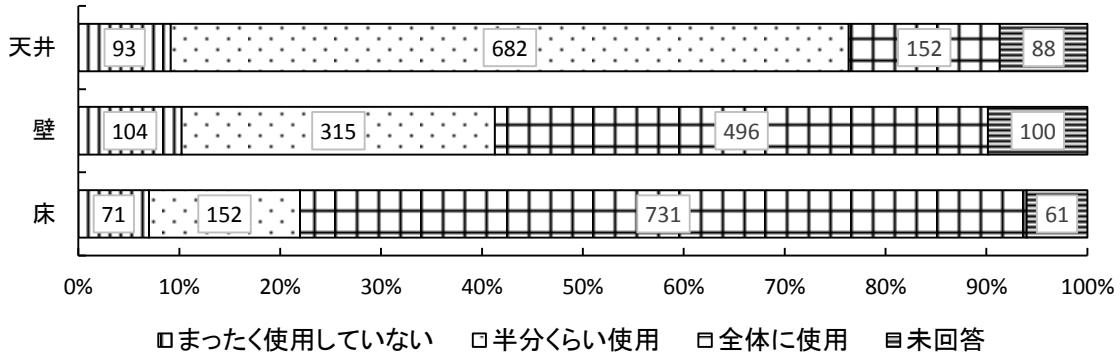
問 10 冬における居間での暖房機器使用状況をお答えください。



問 11 冬における各部屋の暖房器具の設置・使用状況をお答えください。

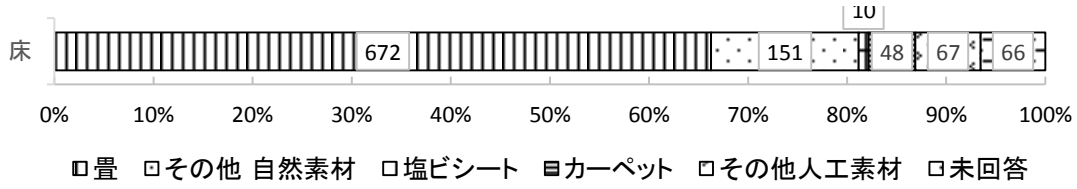


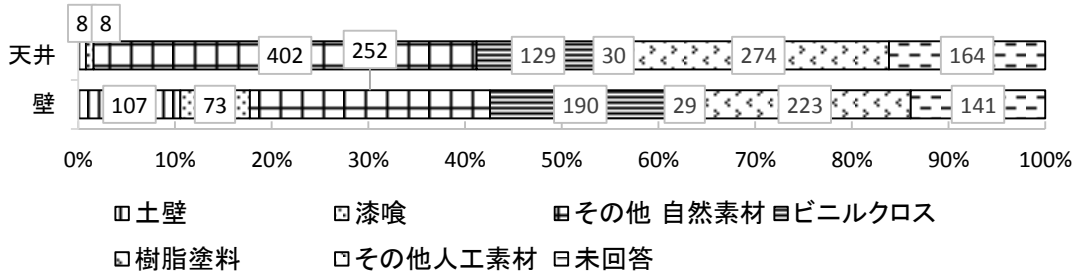
問 12 寝室の床・壁・天井に、どの程度木材を使用していますか。



問 13 寝室の床・壁・天井で使用している内装材は何ですか。

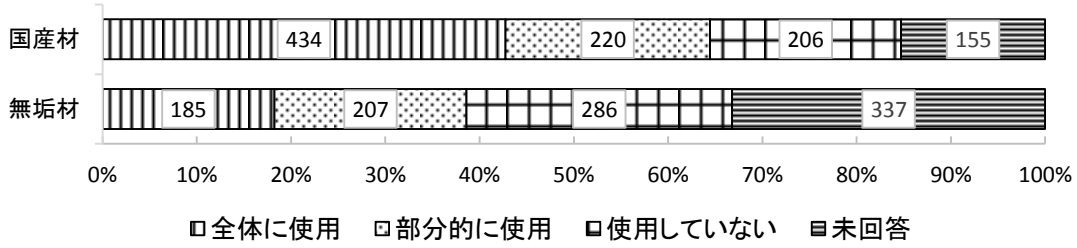
当てはまるもの全てにチェックしてください（未使用の場合は回答不要）。





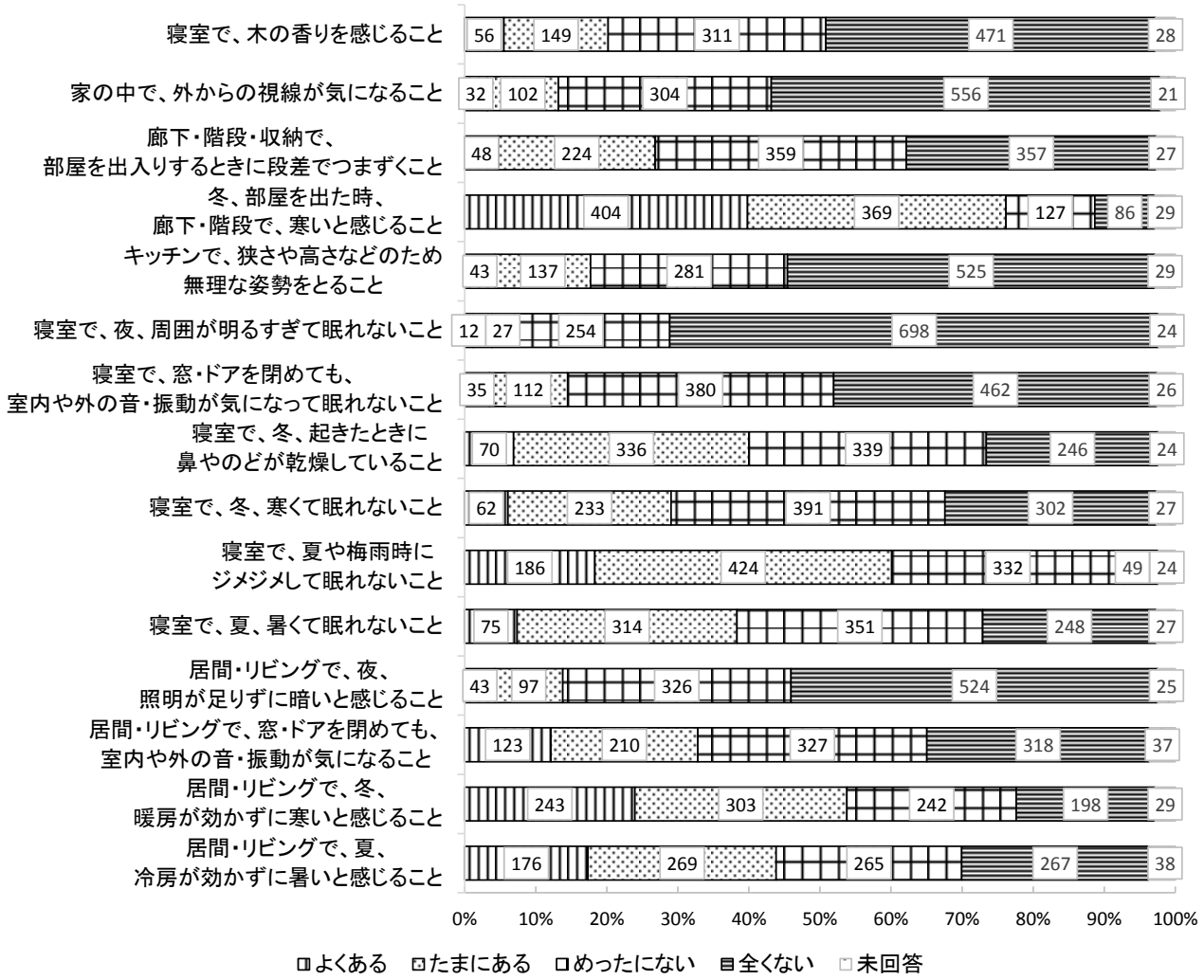
問 14 寝室の内装は無垢材※ですか。また、それは国産材ですか。

※無垢材（むくざい）：表面を加工していない木材

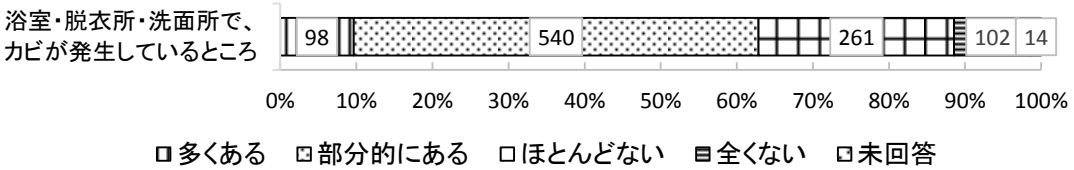


問 15 お住まいでの生活の中で、次のように感じることはありますか。

ご自身だけでなく、家族全員にとって問題点がないかをチェックしてください。

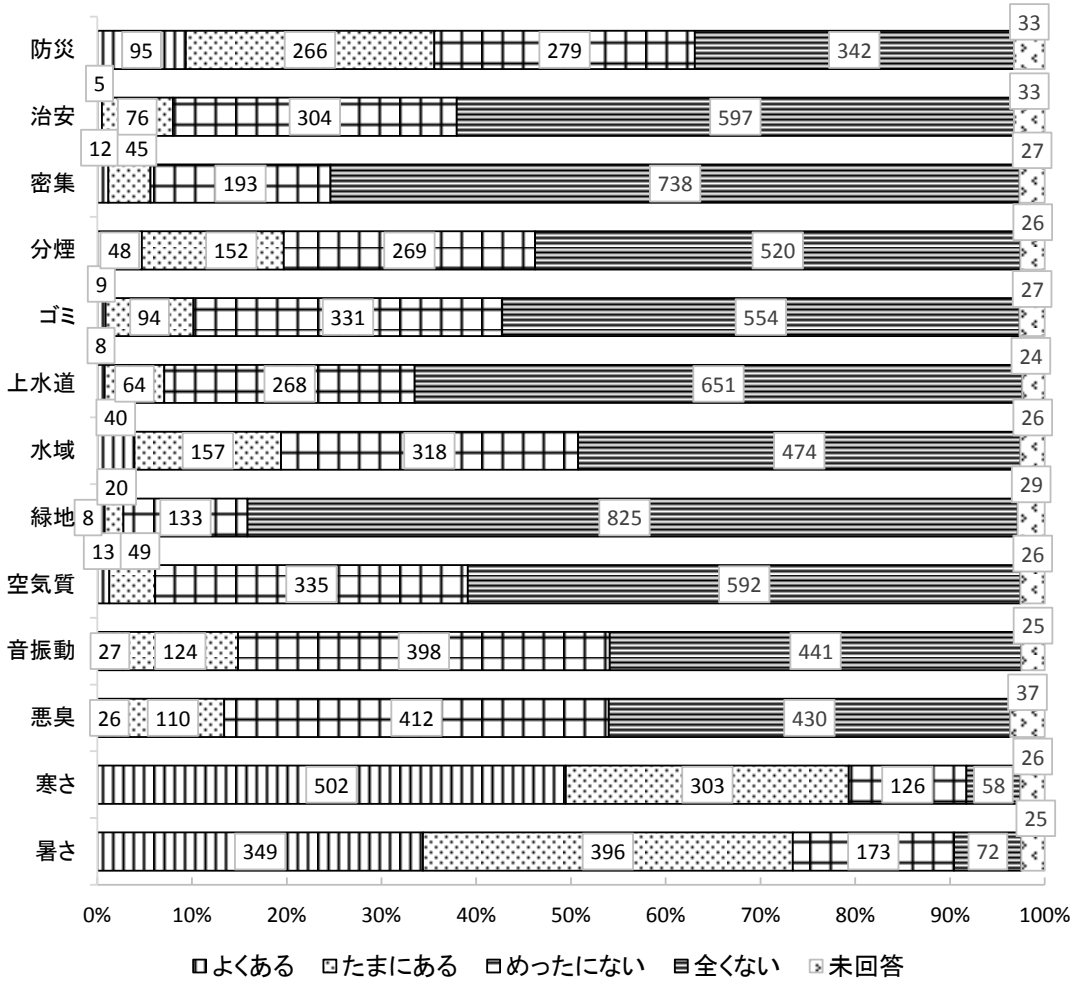


該当する設備などがない場合は、4の「全くない」に☑してください。

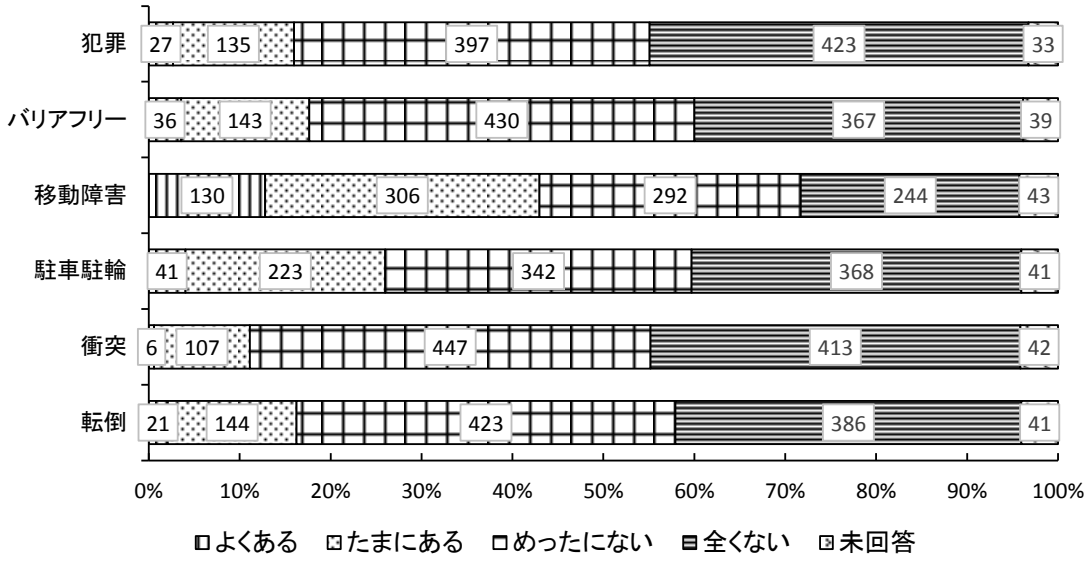


お住まいの地域に関する質問

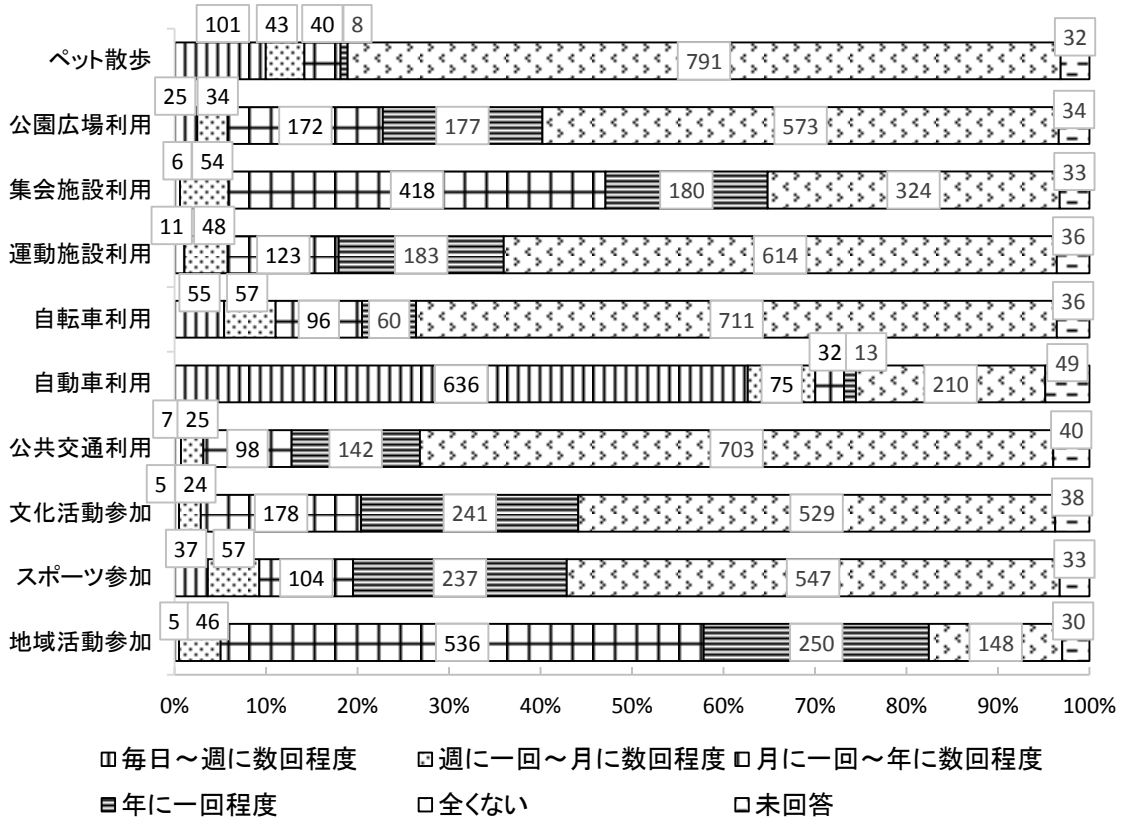
問 16 お住まいの地域での生活の中で、次のように感じることはありますか。



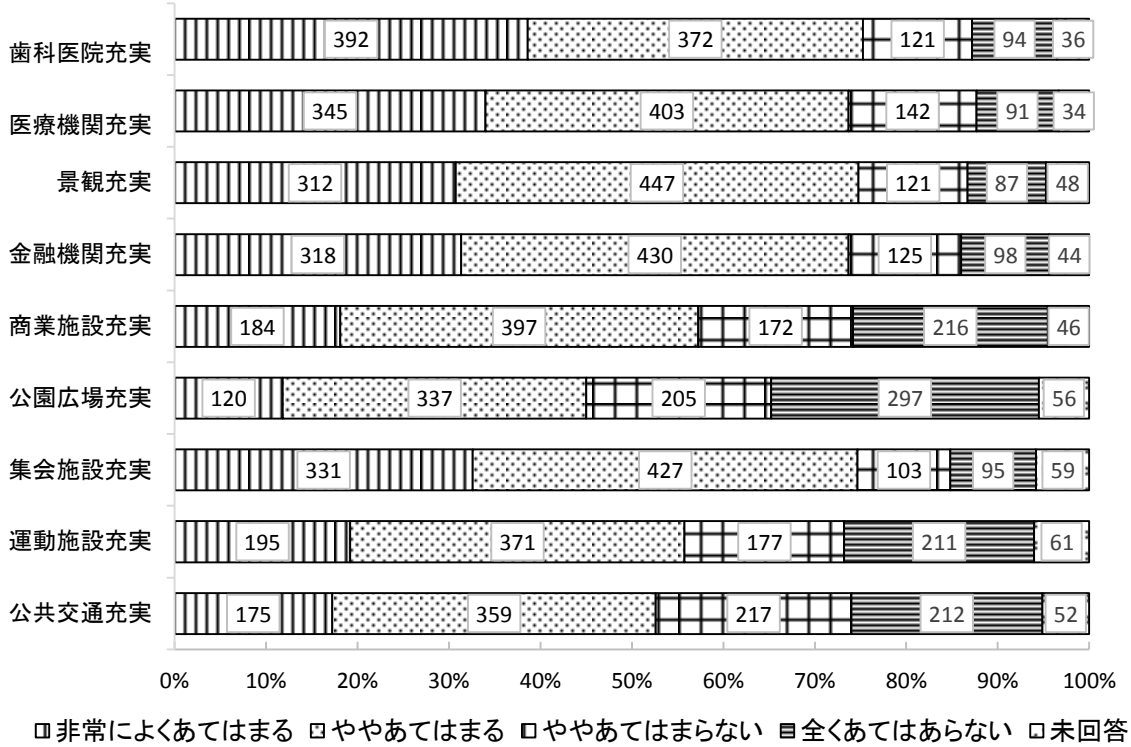
問 17 地域で歩いている時や自転車に乗っている時についてお答えください。



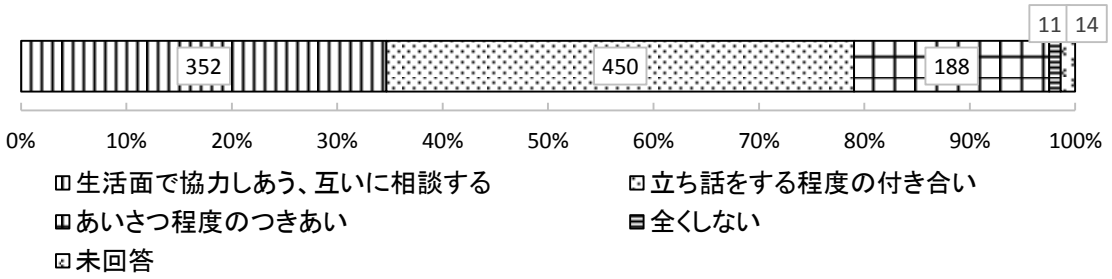
問 18 お住まいの地域で、ふだん次の活動をどのくらい行いますか。



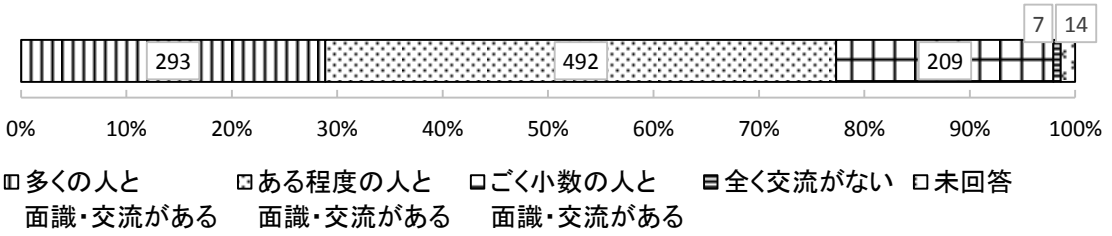
問 19 地域の環境・施設の有無について、それぞれお答えください。



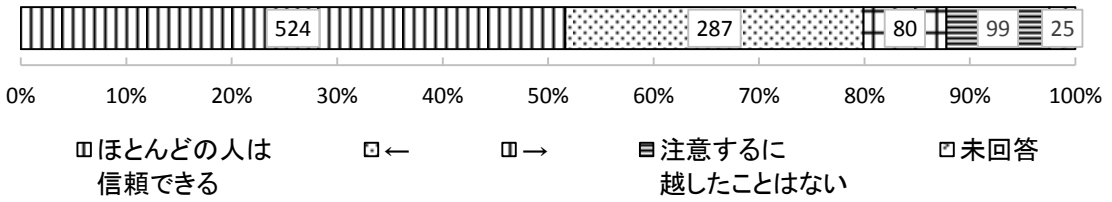
問 20 ご近所の人と、どの程度の付き合い・交流がありますか。



問 21 ご近所で何人ぐらいの人々と、面識・交流がありますか。

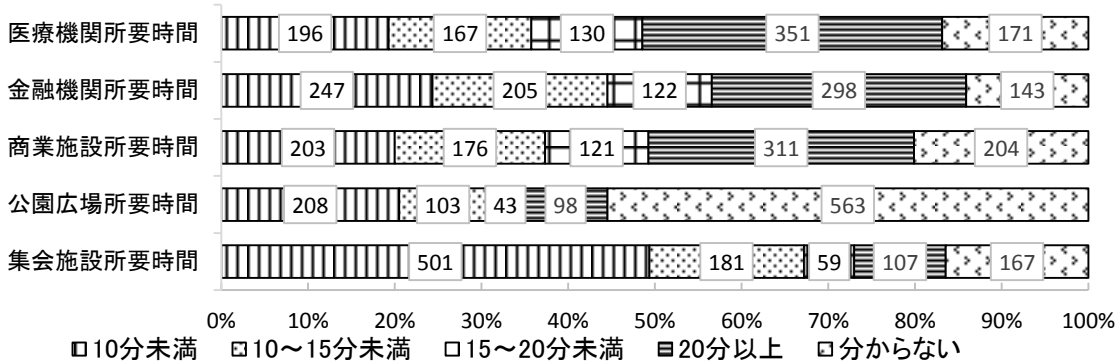


問 22 一般的に地域の人々を信頼できると感じますか。

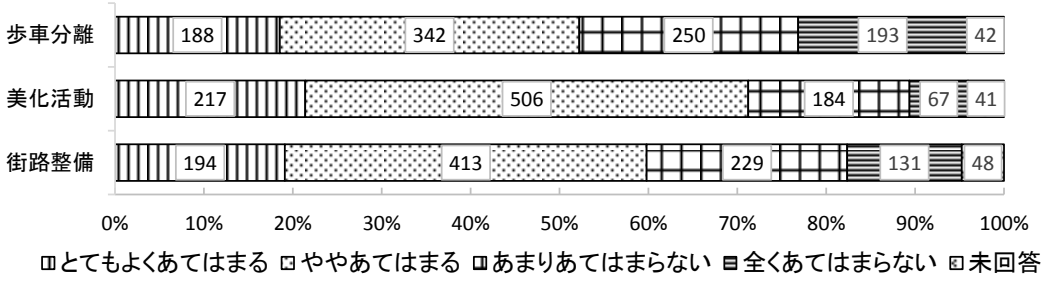


問 23 **公共交通機関**もしくは**徒歩**で、

次の施設に行くまでにかかる時間をお答えください。

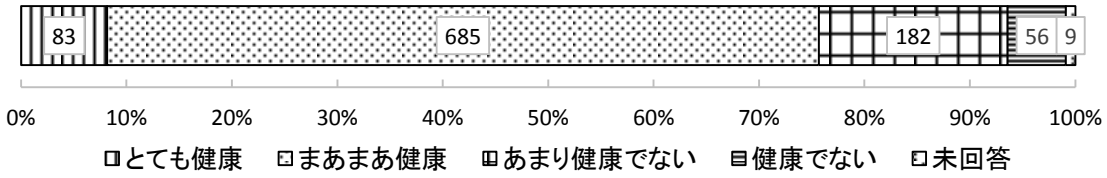


問 24 歩いていて見える景観、街並みの状況についてお答えください。

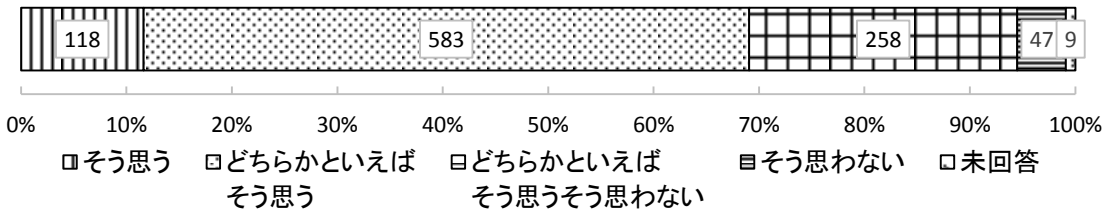


あなたの健康状態・生活習慣に関する質問

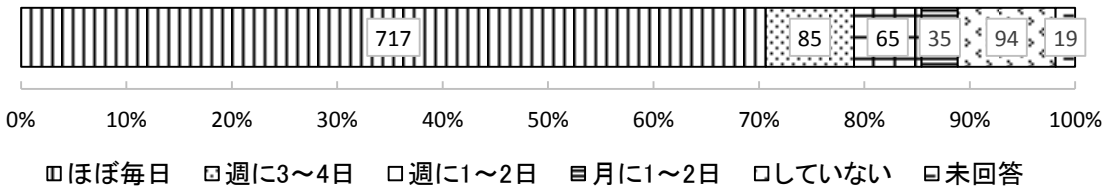
問 25 あなたは自分が健康だと思いますか。



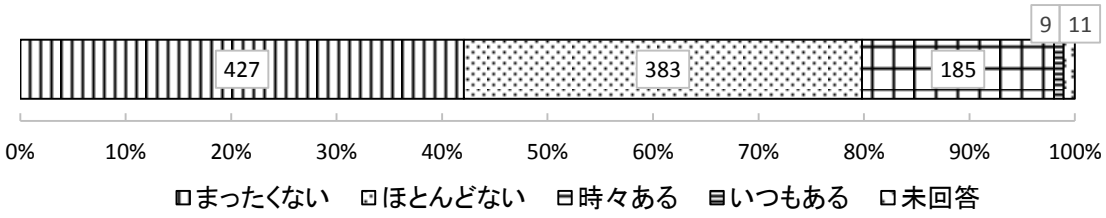
問 26 あなたはバランスよく食べていますか。



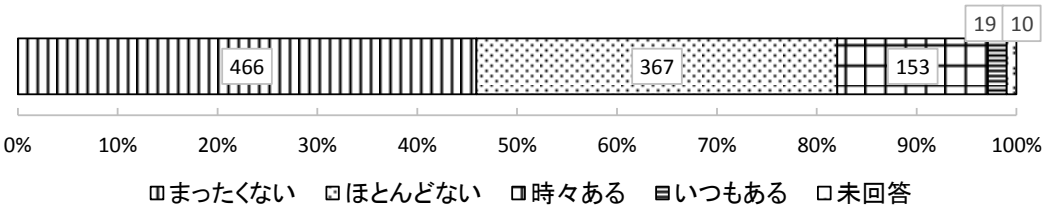
問 27 家族そろっての食事をどのくらいしていますか。



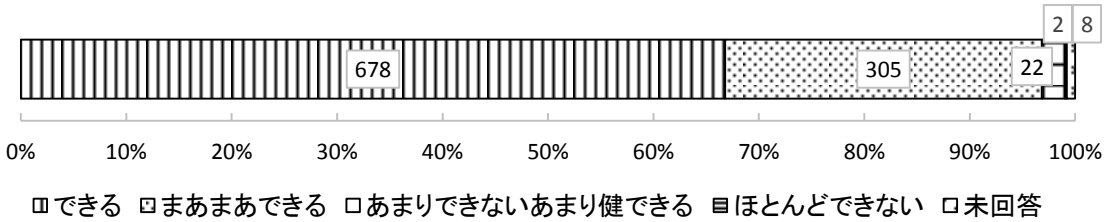
問 28 食事をする時にむせることがどの程度ありますか。



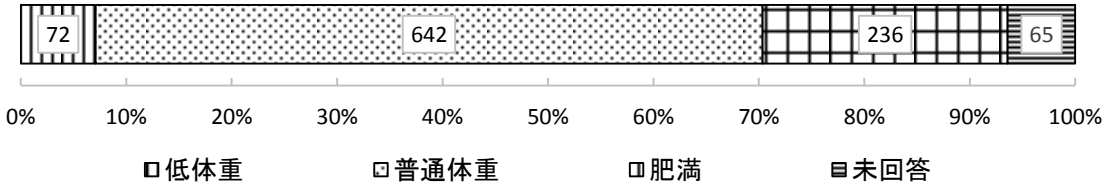
問 29 口の中が原因(歯、舌、口の渇き等)で、食べにくいことがありますか。



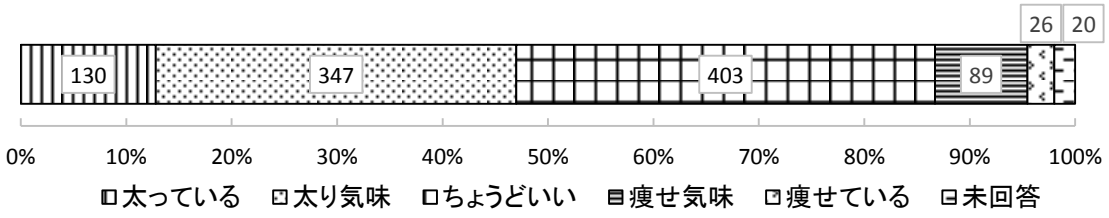
問 30 食事をおいしく食べることができますか。



問 31 あなたの身長と体重をお答えください。(BMI に変換しグラフを作成)

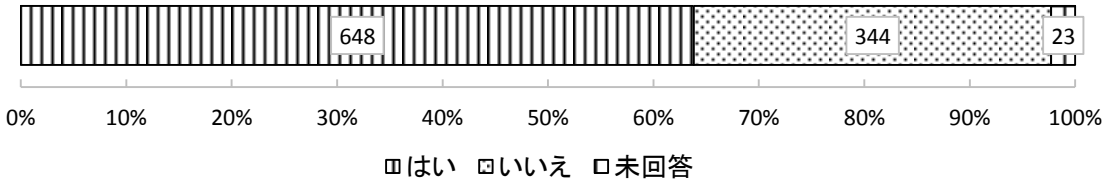


問 32 あなたは身長と体重のバランスをどう思っていますか。

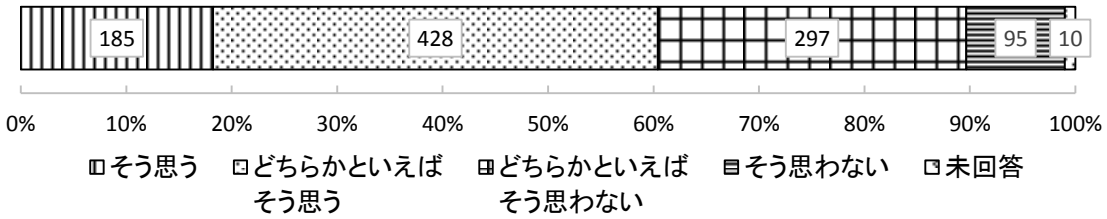


問 33 あなたは理想の体重に近づけよう、

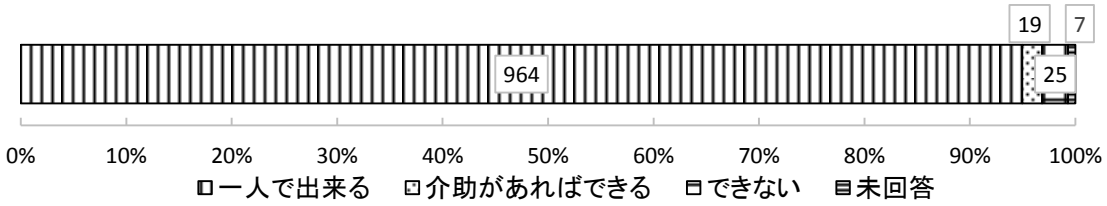
あるいは理想の体重を維持しようと心がけていますか。



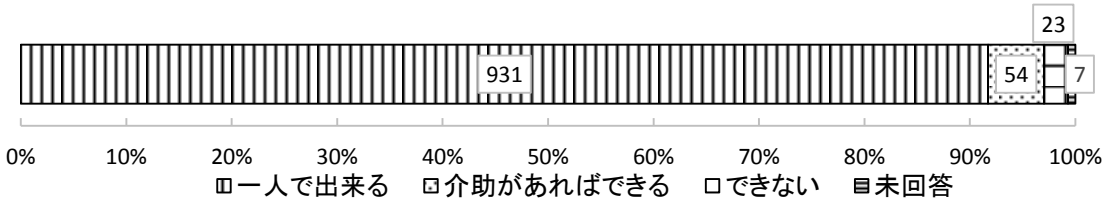
問 34 あなたは年齢相応の体力があると思いますか。



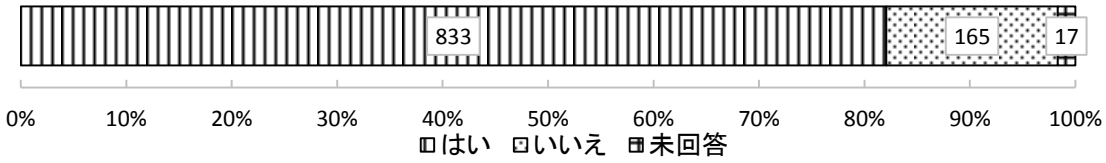
問 35 隣近所に一人で外出することができますか。



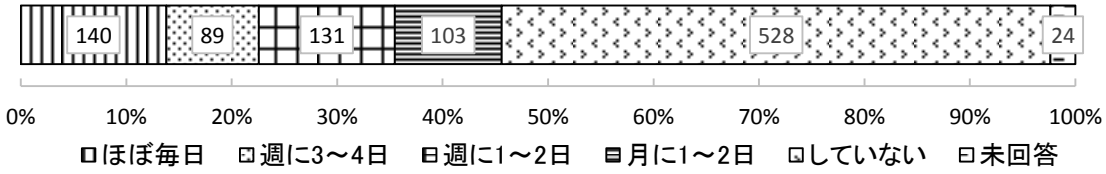
問 36 もし震災が起きたら近くの一時避難所まで避難できますか。



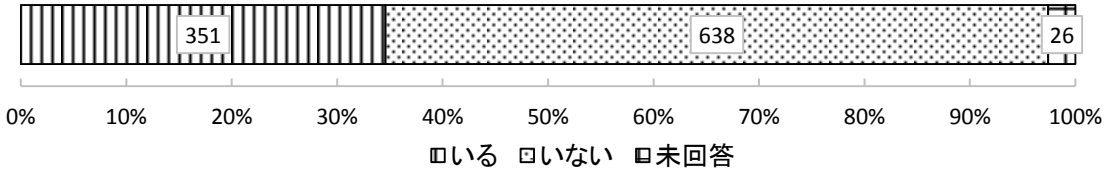
問 37 あなたは日常の生活や仕事で、運動（階段の上り下り、農作業など）をしていますか。



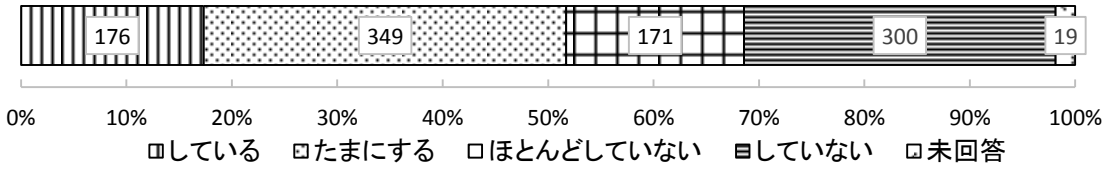
問 38 あなたは日頃から意識して健康のための運動やスポーツをしていますか。その頻度はどの位かお答え下さい。



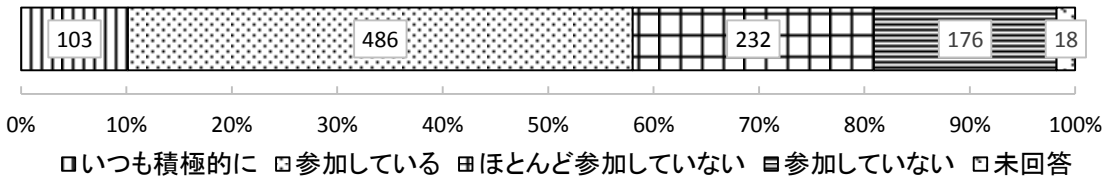
問 39 あなたは一緒に運動する仲間はいますか。



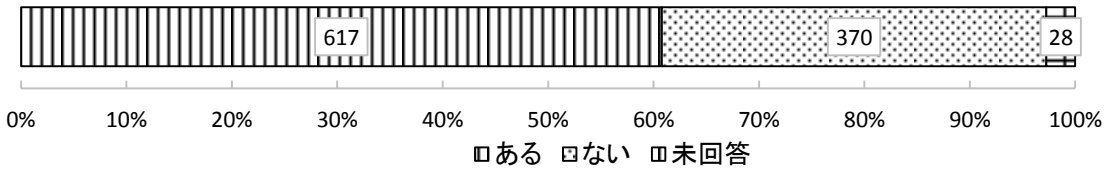
問 40 地域活動やボランティア活動をしていますか。



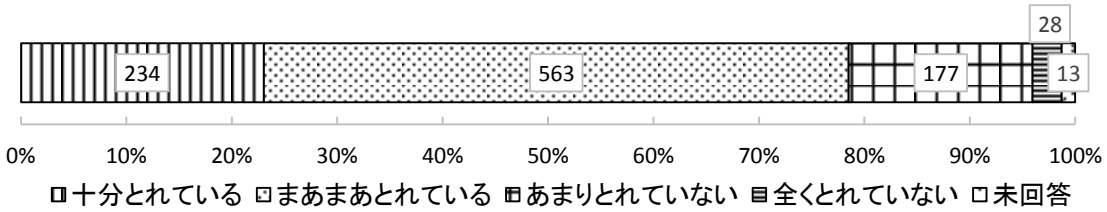
問 41 地域の祭りに参加していますか。



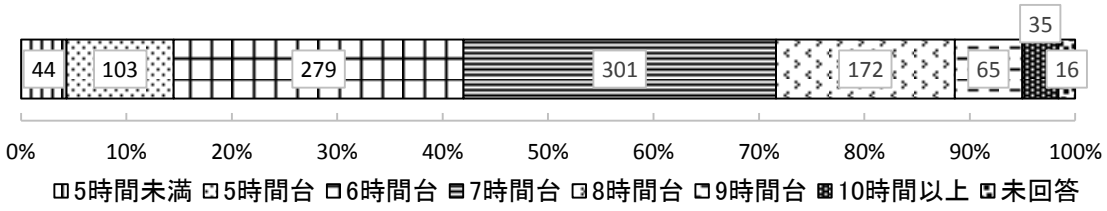
問 42 地域活動やボランティア活動、地域行事等への参加意欲はありますか。



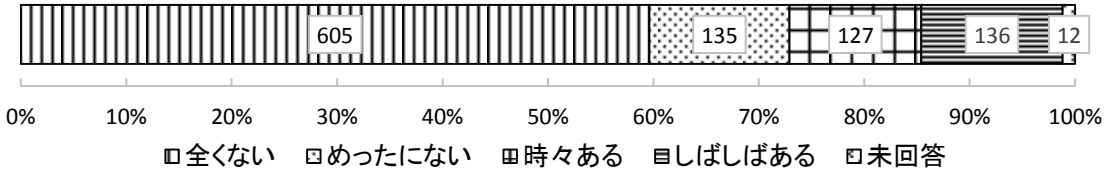
問 43 いつもの睡眠で休養が十分にとれていると思いますか。



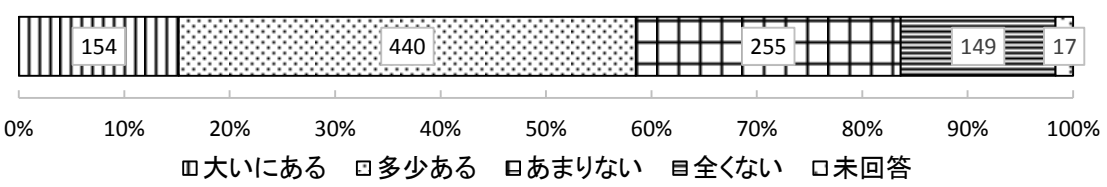
問 44 睡眠時間（昼寝を含む）はどのぐらいとっていますか。



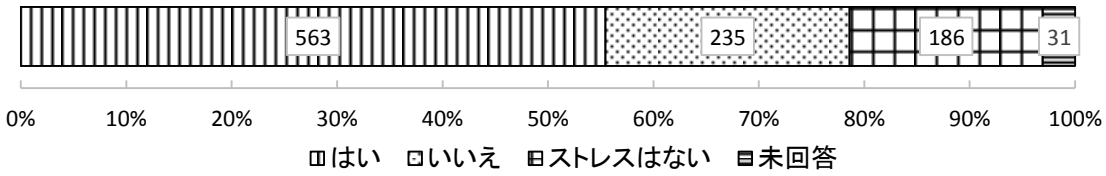
問 45 睡眠を助けるために、睡眠剤や安定剤などの薬、あるいは アルコール飲料を使うことはありますか。



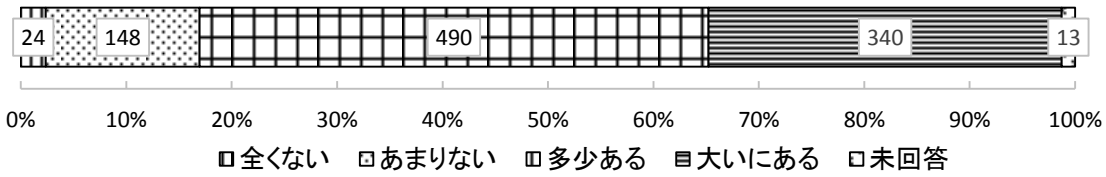
問 46 この一ヶ月間に、不満、悩み、苦労、ストレスなどがありましたか。



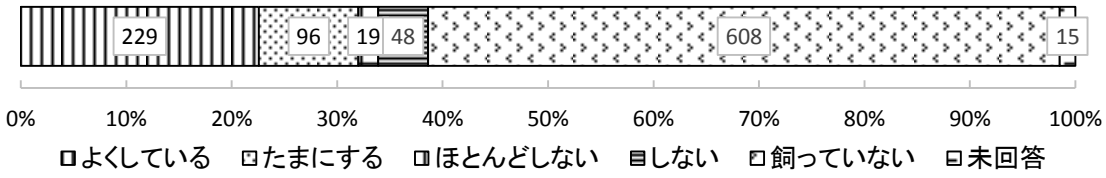
問 47 あなたはストレスを何らかの方法で解消できていますか。



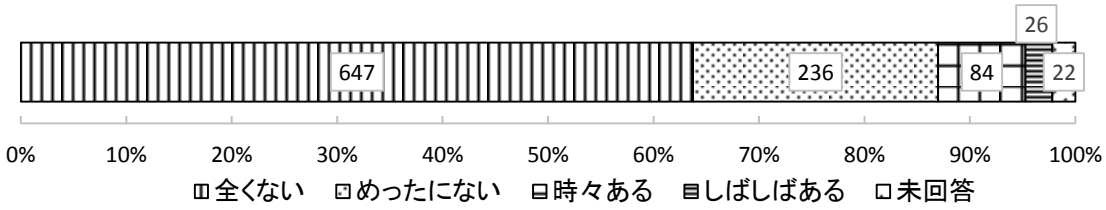
問 48 あなたは楽しみや生きがいはありますか。



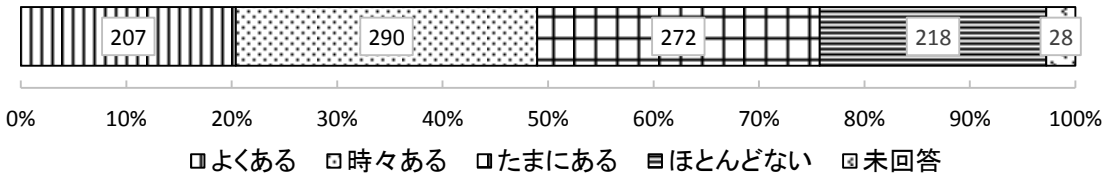
問 49 あなたはペットの世話をしていますか。



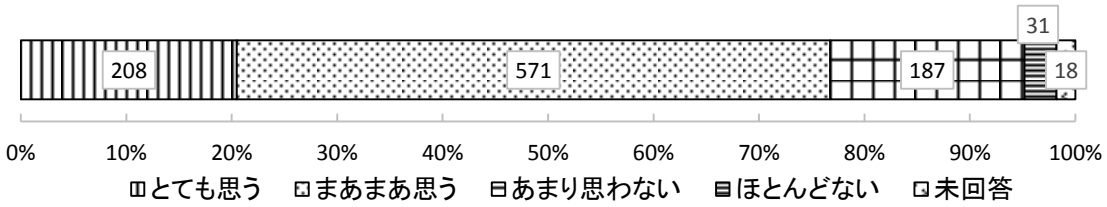
問 50 死んでしまいたいと思うことはありますか。



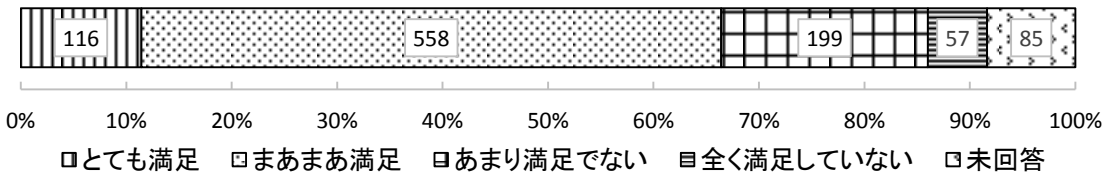
問 51 あなたは家庭または地域で何らかの役割を担い、達成感や充実感を得ることがありますか。



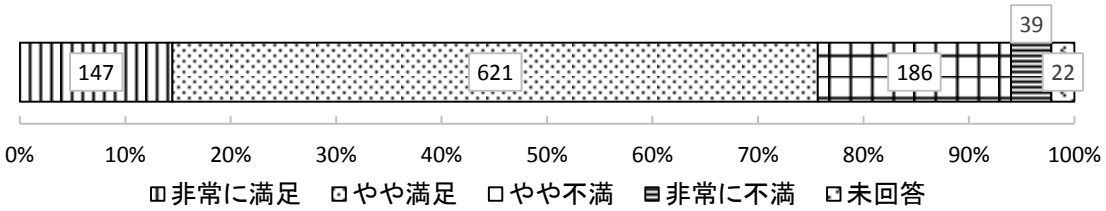
問 52 あなたは自分のまちを誇りに思いますか。



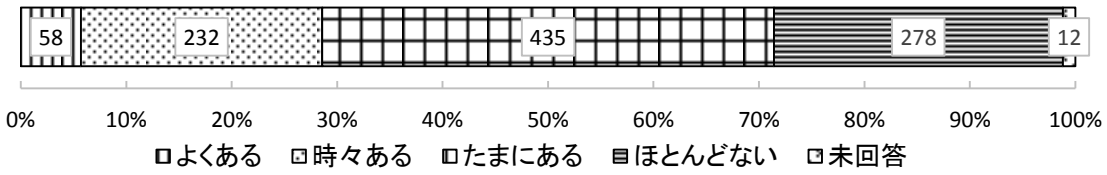
問 53 今の仕事に満足していますか。



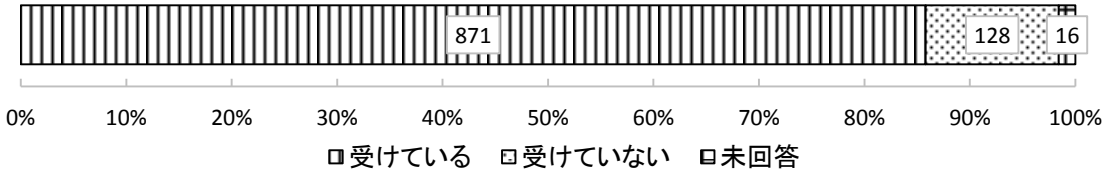
問 54 今の生活に満足していますか。



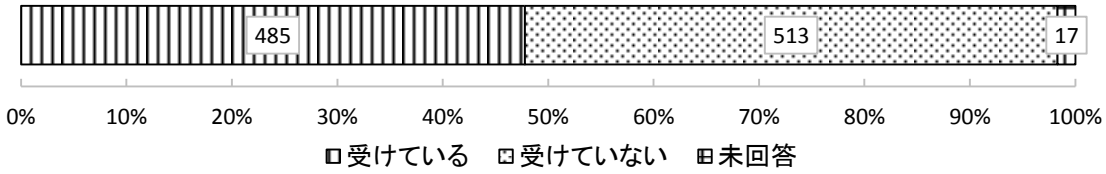
問 55 あなたは風邪をひくことはありますか。



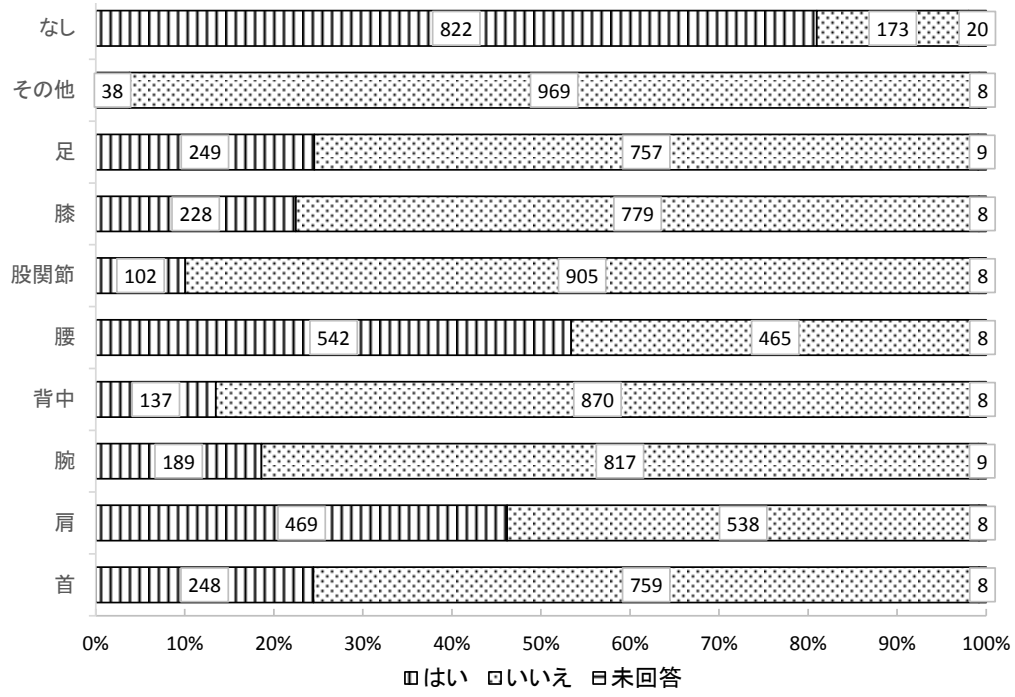
問 56 あなたは定期的に健診を受けていますか。



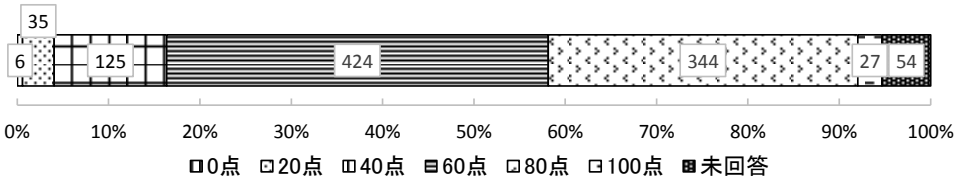
問 57 あなたは定期的に歯科健診を受けていますか。



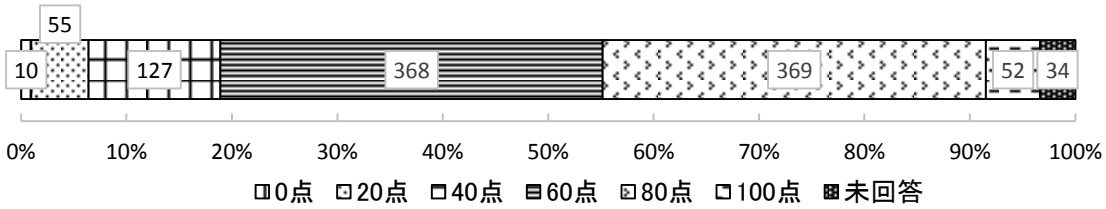
問 58 最近、身体の痛みを感じるところについて全てお答えください。



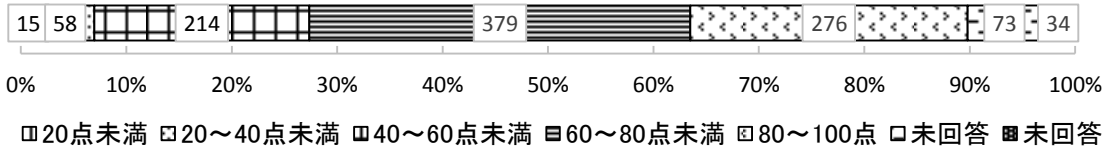
問 59 あなたのまち（コミュニティ）全体に対する満足度（100 点満点）はおよそ何点ですか。



問 60 お住まい全体に対する満足度（100 点満点）はおよそ何点ですか。

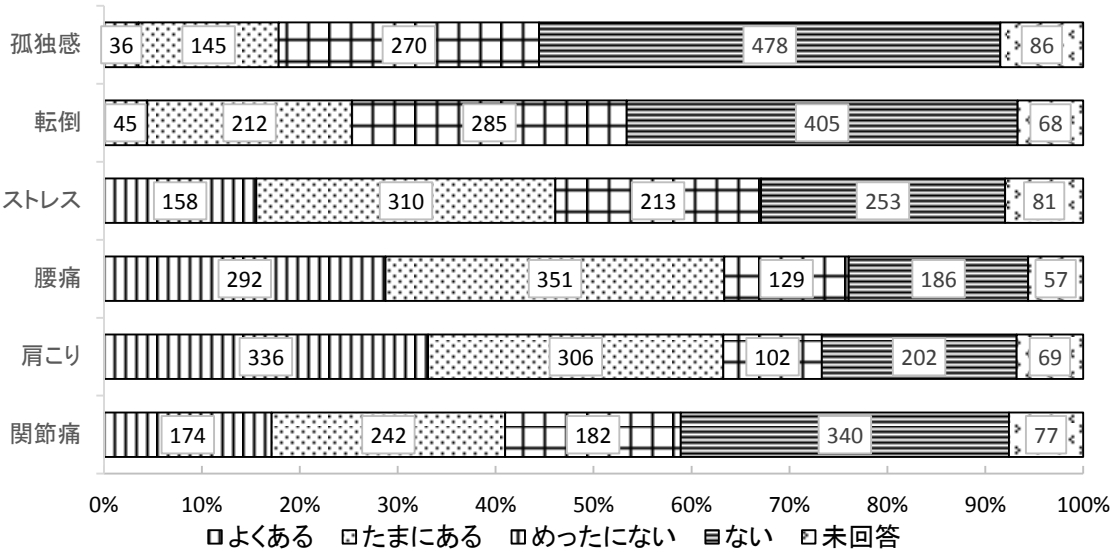


問 61 あなたは自分が健康だと思いますか。目盛りに点数をつけてください。

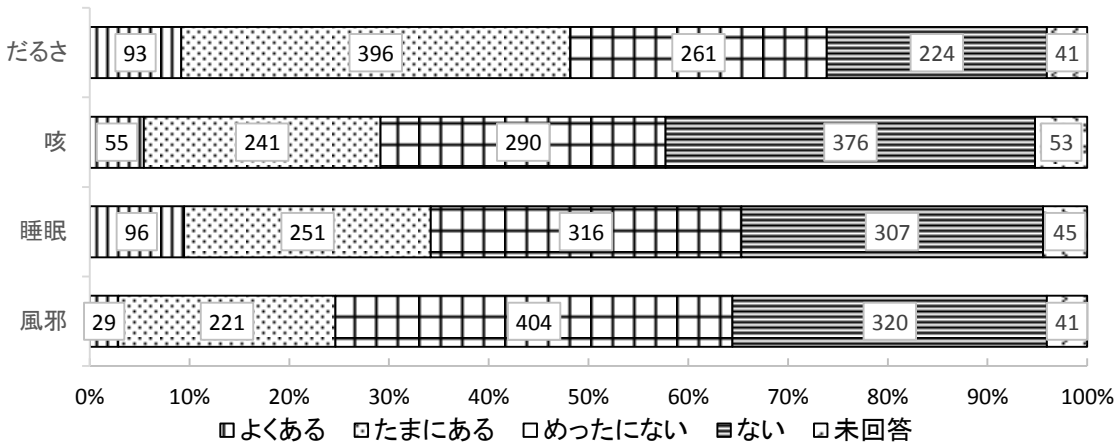


問 62 現在のお住まいで、体感・体験した症状についてお答えください。

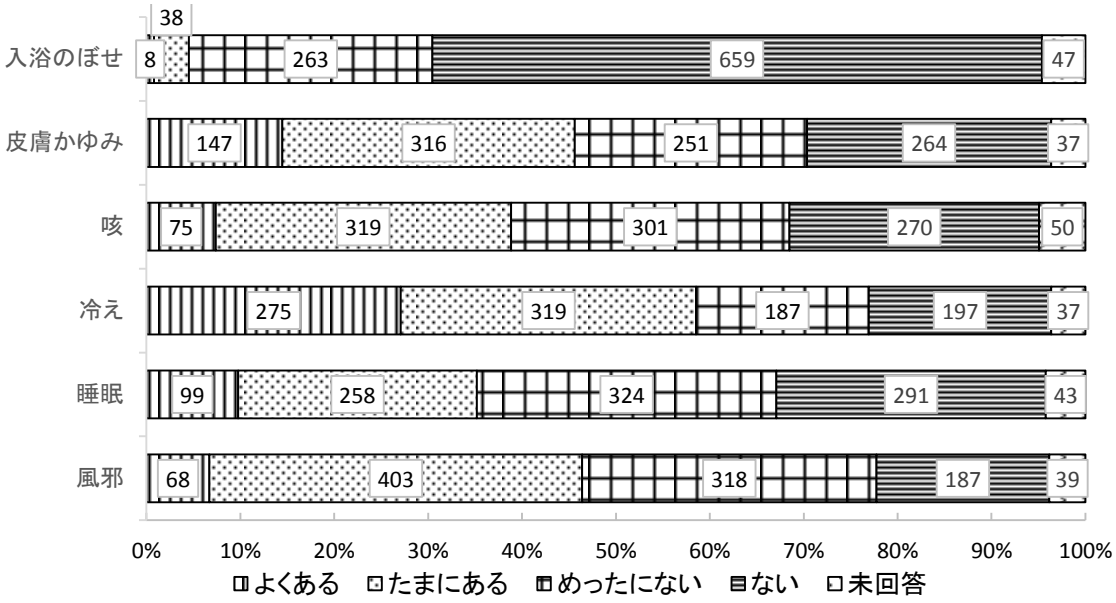
年間の症状



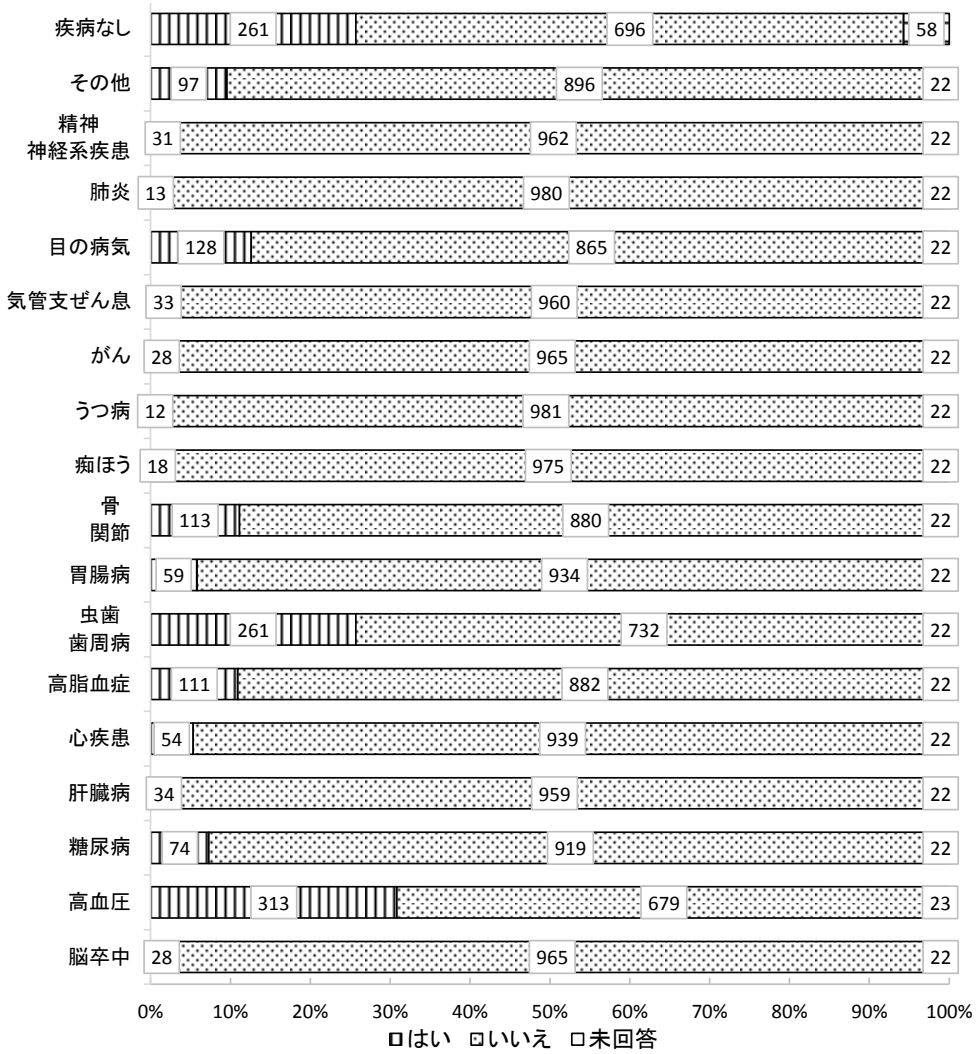
夏の症状



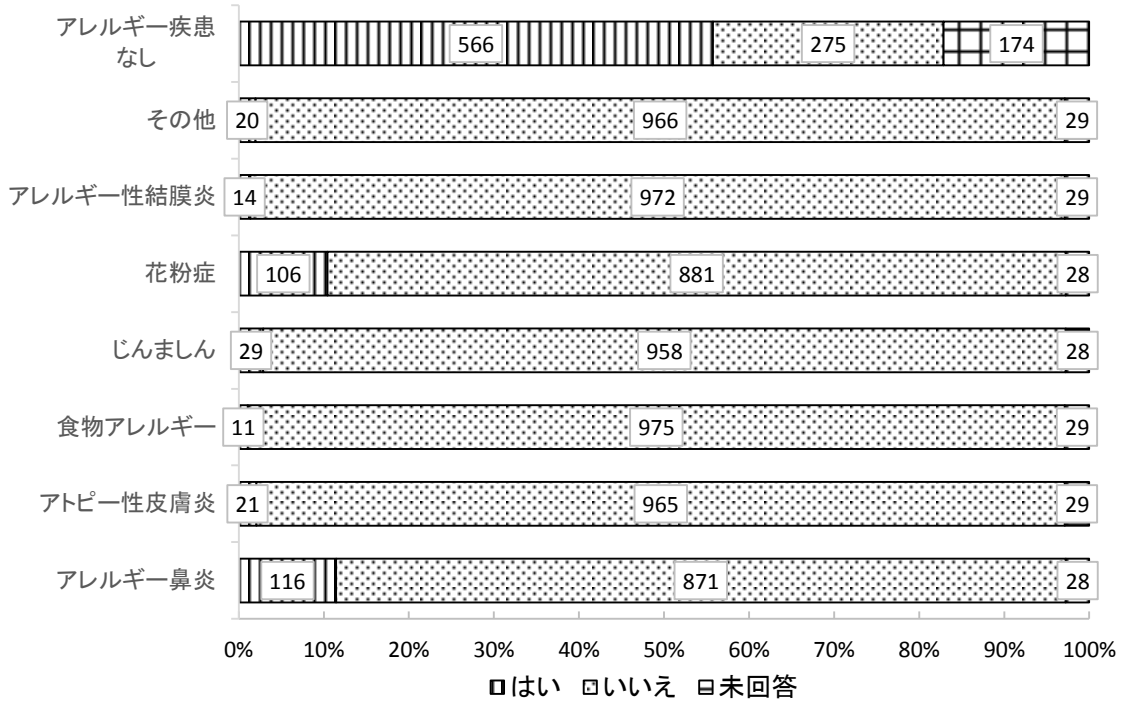
冬の症状



問 63 ここ１年間で治療・診断を受けたもの、または現在かかっているものについて、あてはまるものすべてにチェック☑してください。

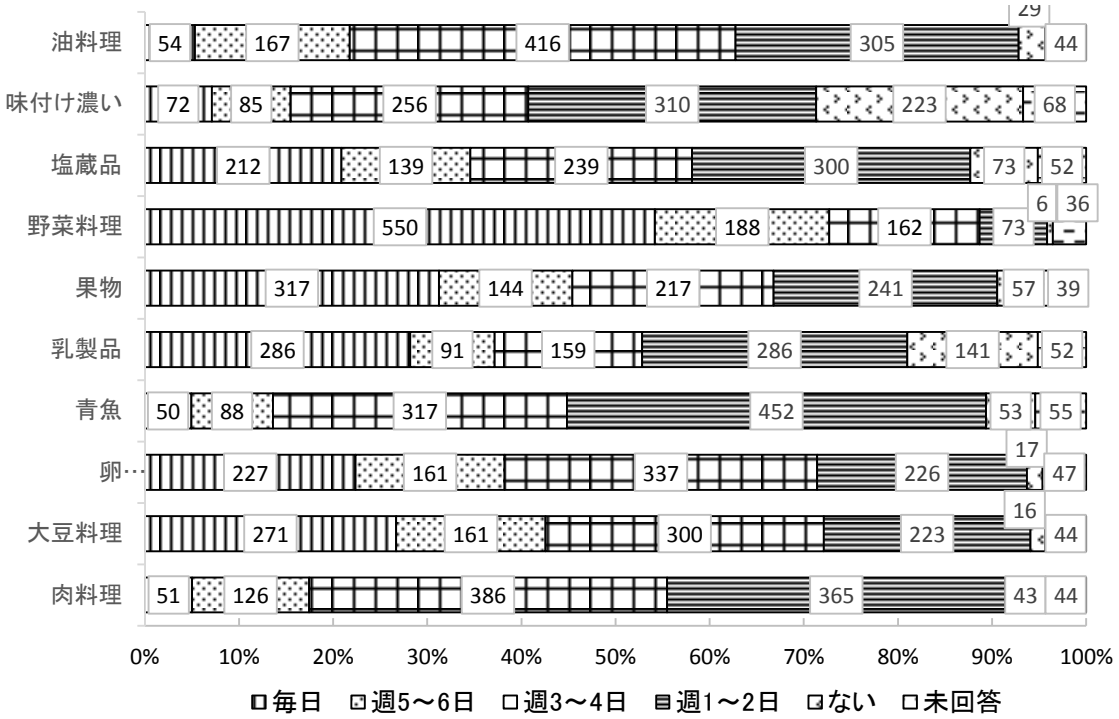


問 64 ここ１年間で治療・診断を受けた、または現在かかっている**アレルギー疾患**について、<u>あてはまるものすべてにチェック☑</u>してください。

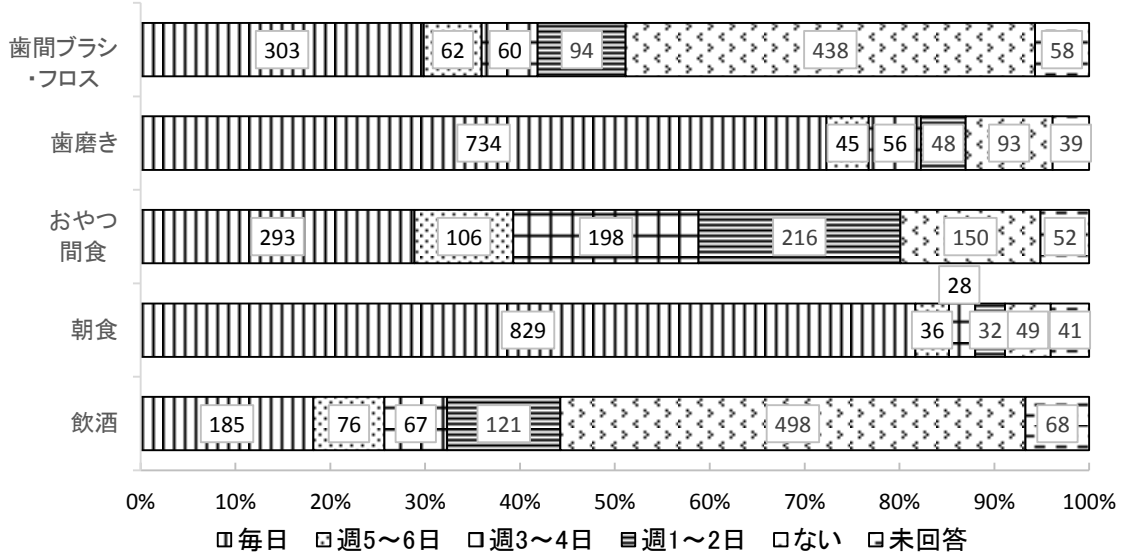


問 65 次の項目ごとに１週間の摂取回数あるいは行動頻度をお答えください。

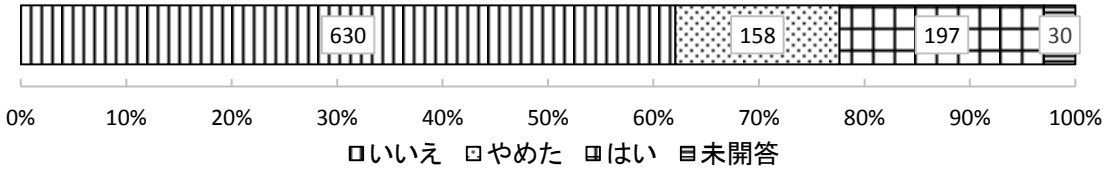
<u>《食べ物の摂取》</u>



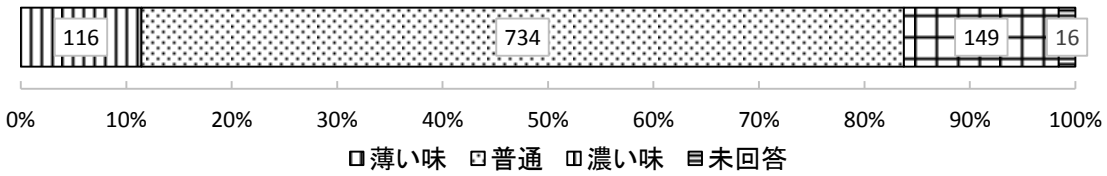
《食事に関わる行動》



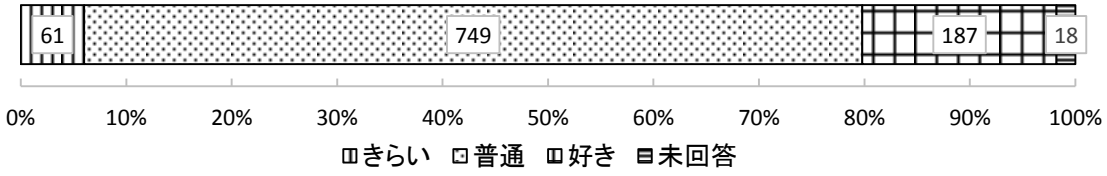
問 66 たばこを吸いますか。吸う場合、一日何本また何年間吸っていますか。



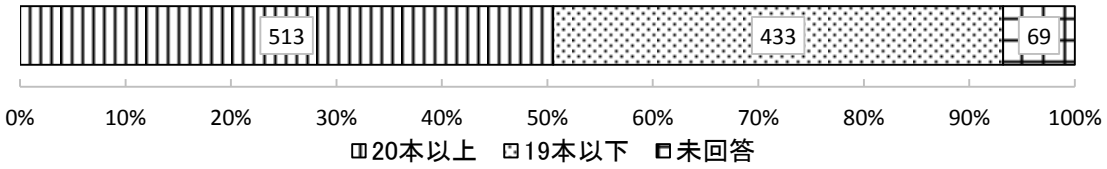
問 67 食事ではどのような味付けが好きですか。



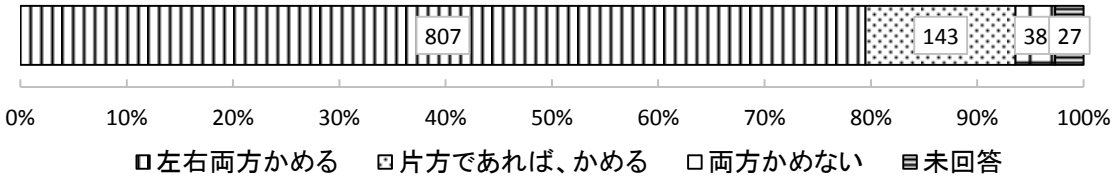
問 68 炒め物や揚げ物など、脂っぽい食べ物は好きですか。



問 69 ご自分の歯は何本ありますか

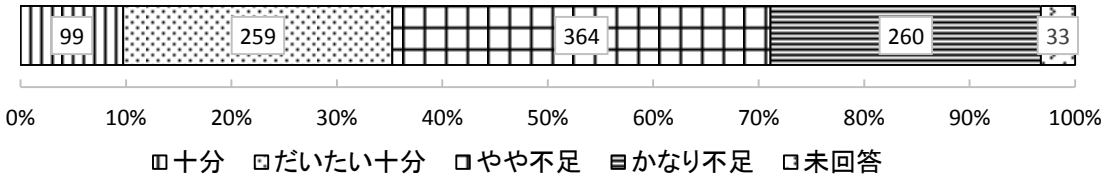


問 70 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか。

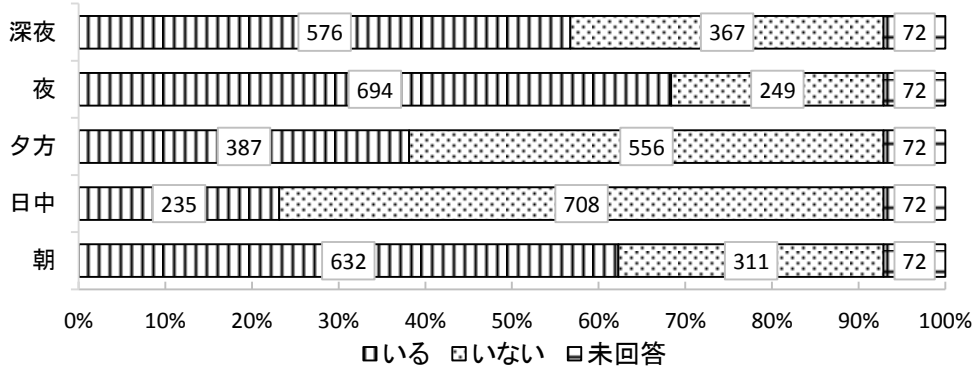


あなたの活動について

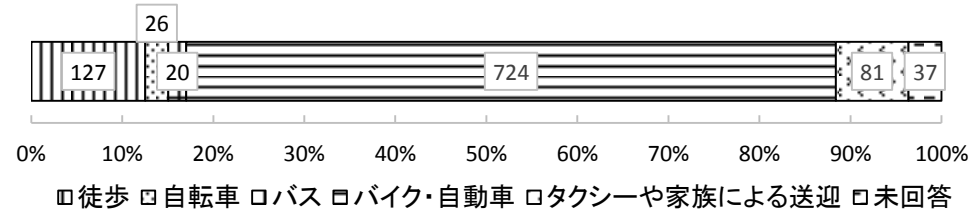
問 71 普段の生活や仕事の中で、あなたの運動は足りていると思いますか。



72 平均的な平日に、お住まいにいる時間を全てお答えください。



問 73 ふだんの生活で、**最もよく利用する**移動手段をお答えください。



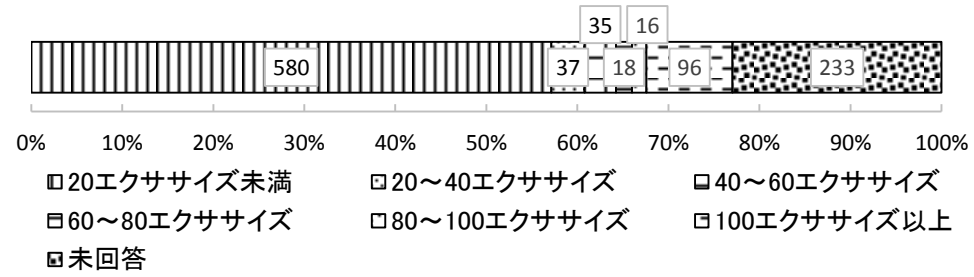
例年の秋の時期（9～10 月）を想定してお答えください。

※ 活動していない場合は、「0 日」「0 分」としてください。

問 74 平均的な 1 週間で、**強い身体活動**をどの程度行いましたか。

(身体活動の強さを 8 メッツとして身体活動量を計算)

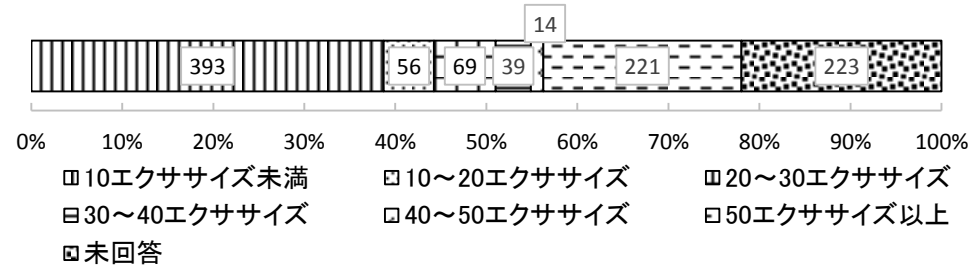
強い身体活動 … きつく、かなり呼吸が乱れるような活動



問 75 平均的な 1 週間で、**中等度の身体活動**をどの程度行いましたか。

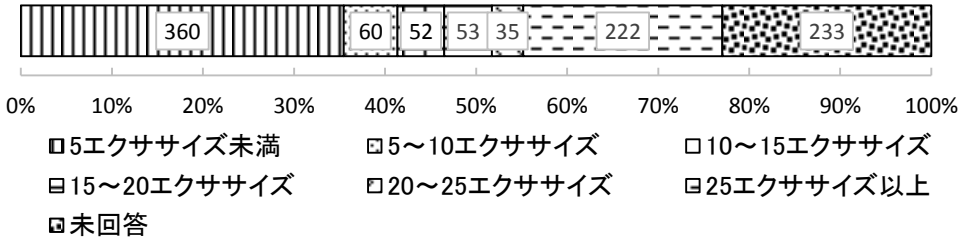
(身体活動の強さを 4 メッツとして身体活動量を計算)

中等度の身体活動 … ややきつく、少し息がはずむような活動のこと



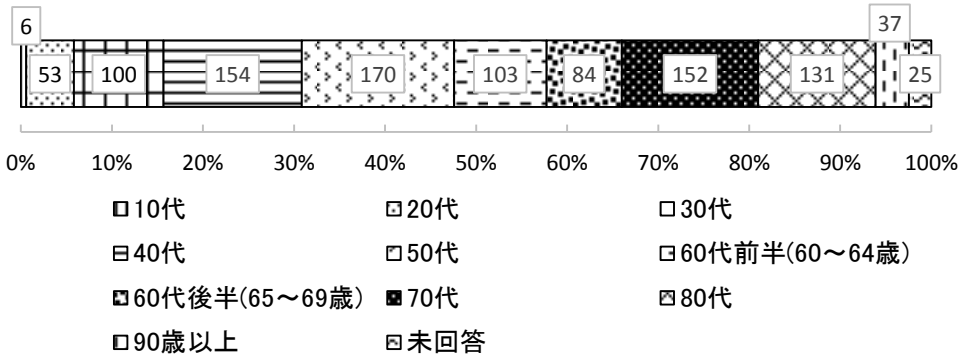
問 76 平均的な 1 週間で、10 分間以上続けての**歩行**をどの程度行いましたか。ここでの**歩行**とは、移動や散歩など全てを含みます。

(身体活動の強さを 4 メッツとして身体活動量を計算)

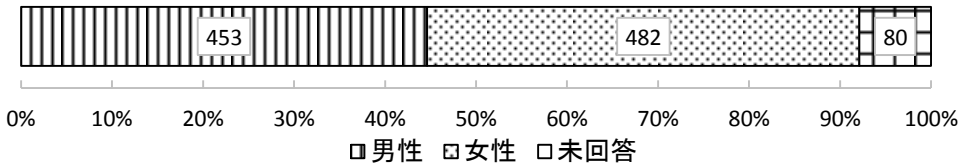


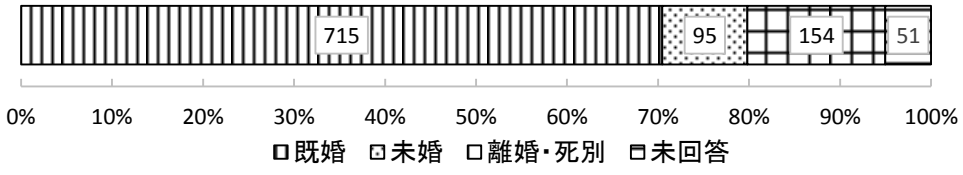
ご自身について

問 77 あなたの年齢をお答えください。



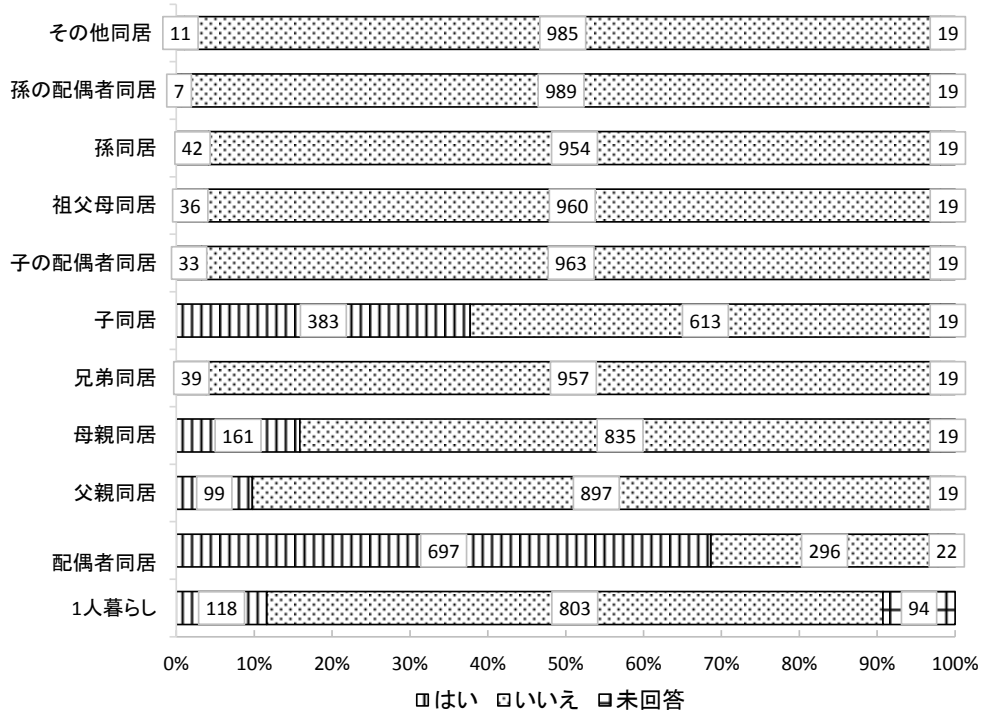
問 78 既婚か未婚かをお答えください。



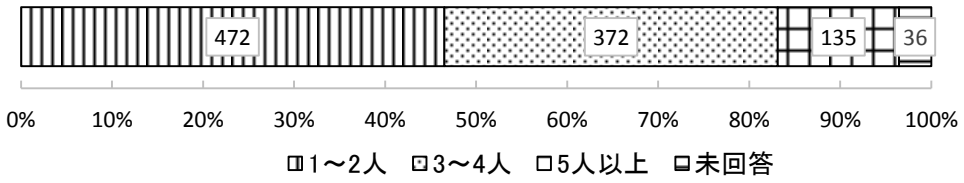


問 79 あなたは現在、誰と一緒に暮らしていますか。

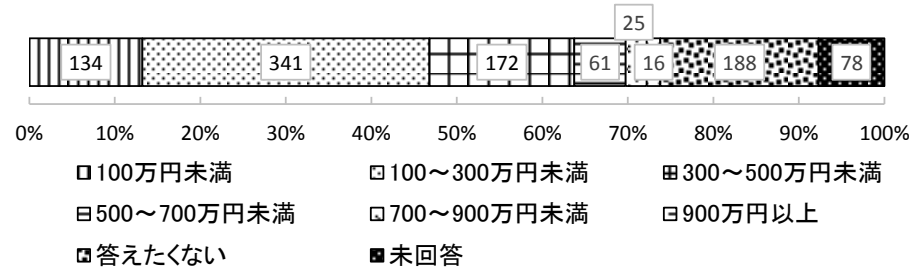
該当するすべてをお答えください。



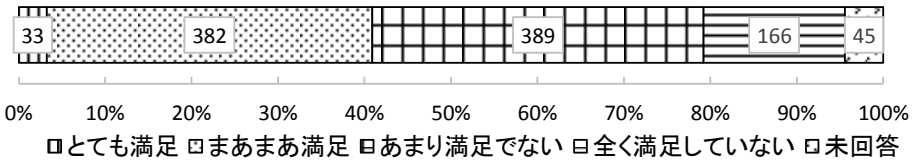
問 80 同居している人の合計人数をお答えください。



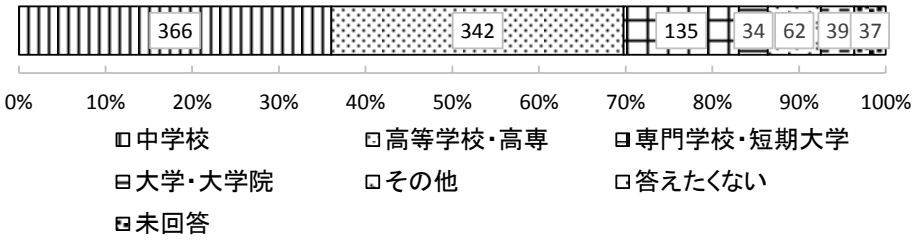
問 81 年間の世帯収入はどのくらいですか。



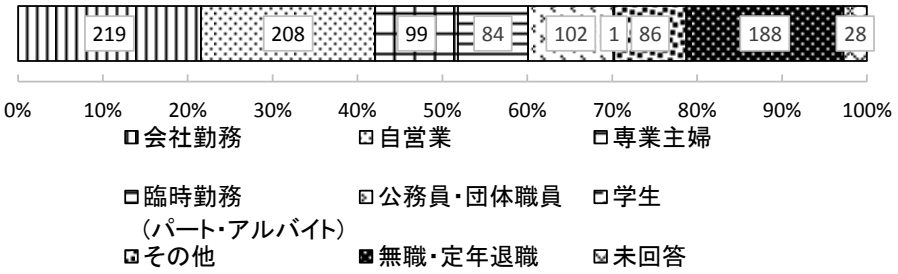
問 82 あなた経済的に満足していますか。

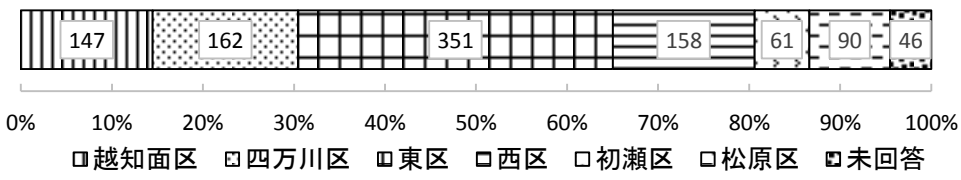


問 83 最後に卒業した学校はどちらですか。



問 84 あなたのご職業はどれにあたりますか。



問 85 あなたの居住エリアをお答えください。

差し支えなければ、部落名もご回答ください。