





問 17 この1か月間に受動喫煙（他の人のたばこの煙を吸わされること）の機会がありましたか。次の各場所において当てはまるものを選んでください。（各項目で○は1つ）

場所	機会 その場所に行かなかった	受動喫煙の機会が				
		全くなかった	月に1回	週に1回	週に数回	ほぼ毎日
ア. 家庭	1	2	3	4	5	6
イ. 職場	1	2	3	4	5	6
ウ. 学校	1	2	3	4	5	6
エ. 行政機関（市役所など）、医療機関	1	2	3	4	5	6
オ. 駅、バス停、公共交通機関	1	2	3	4	5	6
カ. 飲食店	1	2	3	4	5	6
キ. コンビニ・スーパーなどの店舗	1	2	3	4	5	6
ク. 遊技場（ゲームセンター、パチンコ店など）	1	2	3	4	5	6

## 飲 酒

問 18 お酒（アルコール類）を飲みますか。（○は1つ） ※ノンアルコール飲料は含みません

1. ほとんど毎日（週6～7日）飲んでいる
2. 週4～5日飲んでいる
3. 週3日（2日に1回程度）飲んでいる
4. 週1～2日飲んでいる
5. 月1～3日飲んでいる
6. ほとんど飲まない（飲めない）

問 19 問18で「1～5」と答えた（お酒を月1日以上飲んでいる）かたにおたずねします。

1日当たりの飲酒量はどれくらいですか。日本酒に置き換えて※お答えください。（○は1つ）

1. 1合未満
2. 1合以上2合未満
3. 2合以上3合未満
4. 3合以上5合未満
5. 5合以上

※日本酒1合（180ml）に相当する他のアルコール飲料

- ①ビール・発泡酒：500ml
- ②ウイスキー（40度）：シングル2杯
- ③ワイン：180ml
- ④焼酎（25度）：90ml

問 20 生活習慣病のリスクを高める純アルコール量※（飲酒量）を知っていますか。（○は1つ）

1. 知っている
2. 知らない

※生活習慣病のリスクを高める純アルコール量は1日平均、男性で40g以上（日本酒2合）、女性で20g以上（日本酒1合）〔厚生労働省「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」より〕

## 歯

問 21 永久歯の本数は、上下14本ずつ、合計28本（親知らずを入れると32本）です。現在、自分の歯は何本ありますか。（○は1つ）

1. 24本以上
2. 20～23本
3. 10～19本
4. 1～9本
5. 0本

問 22 この1年間に歯科検診を受けましたか。（○は1つ）

1. 受けた
2. 受けていない
3. わからない

問 23 夕食後から就寝までの間に、歯みがきまたは入れ歯の洗浄をしていますか。（○は1つ）

1. している
2. 時々している
3. していない

## 休養・心の健康

問 24 この1か月間に、睡眠によって休養が十分とれていますか。(○は1つ)

1. 十分とれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない
4. まったくとれていない

問 25 この1か月間に、次のことがどれくらいの頻度でありましたか。  
次の各項目に当てはまるものを選んでください。(各項目で○は1つ)

項目	頻度	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
ア. 神経過敏に感じましたか		1	2	3	4	5
イ. 絶望的だと感じましたか		1	2	3	4	5
ウ. そわそわ、落ち着かなく感じましたか		1	2	3	4	5
エ. 気分が沈み込んで、何か起こっても気が晴れないように感じましたか		1	2	3	4	5
オ. 何をするにも骨折りだと感じましたか		1	2	3	4	5
カ. 自分は価値のない人間だと感じましたか		1	2	3	4	5

問 26 精神的ストレス(不満、悩み、苦勞、イライラなど)があったとき、どのようにしていますか。当てはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも)

1. 不満などの問題解決に取り組む
2. 医師や専門家、友人、家族などに相談する
3. 趣味や買い物、スポーツなどで気分転換をする
4. 温泉に行くなどゆっくりと休養をする
5. じっと耐える
6. 不満などの問題を考えないようにする
7. 普段以上に、ものを食べたり、酒を飲んだり、たばこを吸ったりして(気を)まぎらわす
8. その他 ( )

問 27 心配ごとや悩みごとで困ったときに相談しようと思う人や相談先がありますか。(○は1つ)

1. ある
2. ない

問 28 問 27で「1. ある」と答えたかたにおたずねします。  
それはどなたですか。あてはまるものをすべてを選んでください。(○はいくつでも)

1. 家族
2. 親戚
3. 近所の人
4. 友人・知人
5. 職場の上司・同僚
6. 民生・児童委員
7. ヘルパー
8. ボランティア
9. 病院・医療機関
10. 行政機関の相談窓口(市や県の相談機関)
11. 民間(NPO等)の相談窓口
12. その他 ( )

問 29 市の健康づくり事業や計画についてご意見がありましたらご記入ください。