
資 料 編

- 1 計画策定の経緯
- 2 「射水市健康増進プラン」策定のためのアンケート調査 調査票
- 3 射水市健康づくり推進協議会
 - (1) 射水市健康づくり推進協議会設置要綱
 - (2) 射水市健康づくり推進協議会委員名簿

1 計画策定の経緯

年 月 日	内 容
平成20年10月30日	第1回射水市健康づくり推進協議会 ・策定計画、健康に関する住民アンケートの検討
平成21年 1 月29日 ～ 2 月20日	健康に関する住民アンケートの実施 (20歳から80歳未満の市民1,000人を対象に実施 有効回答604人)
10月 1 日	第2回射水市健康づくり推進協議会 ・アンケート調査結果について ・計画の素案について
11月19日	第3回射水市健康づくり推進協議会 ・計画案の取りまとめについて ・パブリックコメントについて
平成21年12月25日 ～平成22年 1 月25日	パブリックコメントによる意見募集
2月18日	射水市健康づくり推進協議会長から射水市長へ「射水市健康増進プラン（案）」を報告
3月	計画策定

問11 あなたは、次のことを行うことができますか。また、できると思いますか。「はい」「いいえ」のどちらかに○印をつけてください。

- | | | | |
|---|--------------------------------|----|-----|
| 1 | 3階まで休まずに階段を上ることができる | はい | いいえ |
| 2 | やや急ぎ足で30分間は歩くことができる | はい | いいえ |
| 3 | いすに座った状態から手のささえを使わず立ち上がることができる | はい | いいえ |
| 4 | 目をあけたまま片足で20秒立つことができる | はい | いいえ |
| 5 | 立った姿勢から前屈し、膝を伸ばしたまま手が床に届く | はい | いいえ |

問12 あなたは、健康のために、これからも（または、今後はもっと）運動をしたいと思いますか。

- 1 思う
- 2 まあまあ思う
- 3 あまり思わない
- 4 思わない

【食習慣等について】

問13 あなたは、1日最低1食、きちんとした（栄養面、健康面に配慮した）食事を2人（家族、友人、知人など）以上で楽しく、30分以上かけて食べていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問14 あなたは、朝食を食べますか。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週2～3日食べないことがある
- 3 週4～5日食べないことがある
- 4 ほとんど食べない

問15 あなたは、間食を食べますか。

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週2～3日食べないことがある
- 3 週4～5日食べないことがある
- 4 ほとんど食べない

問16 あなたは、健康食品やサプリメントを利用していますか。

- | | | |
|-----------------------|---|-------|
| 1 ほとんど毎日利用している | } | →付問へ |
| 2 毎日ではないが、定期的にご利用している | | |
| 3 体調の悪いときだけ利用している | } | →問17へ |
| 4 ほとんど利用しない | | |

(付問) 健康食品やサプリメントを利用する目的は何ですか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

- 1 健康維持増進のため
- 2 疲労回復のため
- 3 栄養補給のため
- 4 美容のため
- 5 ダイエットのため
- 6 その他 ()

問17 あなたは、体重管理のため、食事の内容や量に気をつけて食べていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問18 あなたは、現在の自分の食事をどのように思いますか。

- 1 大変よい
- 2 よい
- 3 少し問題がある
- 4 問題が多い

問19 あなたは、自分の食事について、今後どのようにしたいと思っていますか。

- 1 今よりよくしたい
- 2 今のままでよい
- 3 特に考えていない

問20 あなたは、ふだん外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 あまりしていない
- 4 ほとんどしていない

問21 あなたの地域や職場や学校に、健康や栄養について学習する場（機会）がありますか。

- | | | |
|---------|---|-------|
| 1 ある | } | →付問へ |
| 2 ない | | →問22へ |
| 3 わからない | | |

(付問) 過去1年の間に、あなたはそのような場に参加しましたか。

- 1 はい
- 2 いいえ

【休養・ストレスについて】

問22 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 充分とれている
- 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23 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したか。

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

問24 あなたは、眠りを助けるために、睡眠薬や安定剤を用いることがありますか。

- 1 まったく利用しない
- 2 めったに利用しない
- 3 ときどき利用する
- 4 よく利用する

問25 あなたは、眠りを助けるために、アルコール飲料（お酒）を用いることがありますか。

- 1 まったく利用しない
- 2 めったに利用しない
- 3 ときどき利用する
- 4 よく利用する

問26 あなたは、ここ1か月間で、ストレス（不満・悩み・苦勞）を感じたことがありますか。次の中から1つ選び○印をつけてください。

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

問27 あなたは、自分なりのストレス発散方法をお持ちですか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問28 あなたは、ストレスや悩みを相談したい時、相談できる人がいますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

【飲酒について】

問29 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。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | | |
|------------------|---|-------|
| 1 毎日 | } | →問30へ |
| 2 週5～6日 | | |
| 3 週3～4日 | | |
| 4 週1～2日 | | |
| 5 やめた（1年以上止めている） | } | →問31へ |
| 6 ほとんど飲まない（飲めない） | | |

問29で1. 2. 3. 4と答えた方にお聞きます。

問30 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算して、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

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

* 清酒1合は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒 中瓶1本（500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎35度（80ml）
チューハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

【たばこについて】

問31 あなたは、たばこを吸いますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。また、（ ）の中にあてはまる数字を書き、「はい」「いいえ」のどちらかに○印をつけてください。

- 1 吸っている
吸いはじめた年齢は何歳ですか () 歳
1日の平均本数は何本ですか () 本
公共の場で分煙を守っていますか はい いいえ
職場で分煙を守っていますか はい いいえ
→問32へ
- 2 以前は吸っていたが、やめた
吸いはじめた年齢は何歳ですか () 歳
吸わなくなってから期間 約 () 年
吸っていた時の1日の平均本数は何本ですか () 本
→問33へ
- 3 吸ったことはない
→問33へ

問31で1と答えた方にお聞きします。

問32 今後どのようにしたいと思っていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- 1 本数を減らしたい
- 2 やめたい
- 3 特に考えていない
- 4 わからない

問33 あなたは、たばこが健康に与える影響についてどう思いますか。それぞれの病気について1つ選んで○印をつけてください。

	1 たばこを吸う とかかりやす くなる	2 どちらともい えない	3 たばこに関係 ない	4 わからない
ア 肺 が ん	1	2	3	4
イ ぜ ん そ く	1	2	3	4
ウ 気 管 支 炎	1	2	3	4
エ 心 臓 病	1	2	3	4
オ 脳 卒 中	1	2	3	4
カ 胃 か い よ う	1	2	3	4
キ 妊娠への影響（未熟児など）	1	2	3	4
ク 歯周病（歯槽膿漏等）	1	2	3	4

【歯の健康について】

問34 あなたの歯（親知らずは除く、差し歯は含める）はどれくらい残っていますか。

- 1 全部ある（28本）
- 2 ほとんどある（24～27本）
- 3 5本以上抜いたが20本以上ある（20～23本）
- 4 半分以下（19～1本）
- 5 まったくない

問35 歯ブラシ以外に歯や口の清掃をするため、歯間清掃用具（デンタルフロス、糸ようじ）などの器具を使用していますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問36 最近1年間に、歯石の除去や専門家による歯の清掃を受けたことがありますか。

- 1 ある
- 2 ない

問37 最近1年間に、歯科検診を受けたことがありますか。

- 1 ある
- 2 ない

問38 これまでに、専門家の人から、歯周病・歯槽膿漏（あるいはそのおそれ）があると言われたことがありますか。

- 1 ある
2 ない

【健診等の受診状況について】

問39 あなたは、過去1年間に、健診（健康診断・健康診査・特定健診）や人間ドックを受けたことがありますか。

- 1 ある →問40へ
2 ない →問42へ

問40 健診の結果、つぎの指摘を受けましたか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 指摘を受けていない →問43へ
2 肥満
3 高血圧症（血圧が高い）
4 糖尿病（血糖が高い） →問41へ
5 血中の脂質異常（コレステロールや中性脂肪が高い）
6 その他（ ）

問41 指摘を受けたことについて、保健指導（食事や生活習慣の改善の指導）を受けましたか。

- 1 はい →付問へ
2 いいえ →問43へ

(付問) 指導された内容についてどの程度実行していますか。

- 1 おおむね実行している
2 一部実行している
3 実行していない
- 問43へ

問39で2と答えた人にお聞きします。

問42 健診や人間ドックを受けていない理由は何ですか。

- 1 受けたいが時間がないから
- 2 自覚症状がないから
- 3 めんどうだから
- 4 費用がかかるから
- 5 受け方がわからないから
- 6 その他（ ）

問43 あなたは、過去1年間に次のがん検診を受けましたか。それぞれの検診について「受けた」「受けていない」のどちらかに○印をつけてください。

- | | | |
|------------------|-----|--------|
| 1 胃がん検診 | 受けた | 受けていない |
| 2 肺がん検診 | 受けた | 受けていない |
| 3 大腸がん検診 | 受けた | 受けていない |
| 4 子宮がん検診（女性の方のみ） | 受けた | 受けていない |
| 5 乳がん検診（女性の方のみ） | 受けた | 受けていない |

【内臓脂肪症候群について】

問44 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）について、その内容を知っていますか。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問45 現在、あなたのおおよその腹囲は何cmくらいですか。

- 1 男性85cm以上、女性90cm以上
- 2 男性85cm未満、女性90cm未満
- 3 わからない

40歳～74歳（平成21年3月末日現在）の方にお聞きします。

40歳～74歳（平成21年3月末日現在）以外の方は問48にお進み下さい。

問46 「特定健康診査」を受けましたか。

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 わからない

問47 「特定保健指導」を受けましたか。

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 わからない

資料編

問48 健康づくりについてあなたが知りたいテーマは何ですか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

- 1 栄養や食生活
- 2 運動
- 3 休養・こころの健康・ストレス
- 4 たばこ
- 5 アルコール
- 6 歯の健康
- 7 糖尿病
- 8 脳卒中
- 9 心臓病
- 10 がん
- 11 メタボリックシンドローム
- 12 医療制度、介護保険制度等の社会保障制度
- 13 その他（ ）
- 14 特に知りたいことはない

問49 健康づくりについて、行政に期待することは何ですか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

- 1 がん検診、健康診査等の充実
- 2 健康相談の充実
- 3 運動、栄養、休養等をテーマとした教室や講座の充実
- 4 健康づくりに関する正確な情報の提供
- 5 健康づくり指導者の養成
- 6 その他（ ）
- 7 特になし
- 8 わからない

問50 健康づくりに関するご意見、ご要望をご自由にお書きください。

2

ご意見をお伺いするのは、これで終わりですが、お答えいただいたことを統計的に分析するため、あなたご自身のことについて、ご記入下さい。

1 あなたの性別は

- 1 男性 2 女性

2 あなたの年齢は、満でおいくつですか。（1月1日現在で回答ください。）

（ ）歳

3 あなたが加入している医療保険を教えてください。

（1）保険の種別

- | | | |
|--------|----------|--------|
| 1 政府管掌 | 2 組合健保 | 3 船員健保 |
| 4 共済組合 | 5 国民健康保険 | 6 その他 |

（2）被保険者との続柄

- 1 本人 2 家族

4 あなたの職業を教えてください。（別紙の職業分類表をご参照下さい。）

- 1 専門的・技術的職業従事者
- 2 管理的職業従事者
- 3 事務従事者
- 4 販売従事者
- 5 サービス職業従事者
- 6 保安職業従事者
- 7 農業作業者
- 8 林業作業者
- 9 漁業作業者
- 10 運輸・通信従事者
- 11 生産工程・労務作業者
- 12 家事従事者
- 13 学生
- 14 その他

5 あなたのご家族の構成は、この中のどれにあたりますか。

- 1 一人（単身）
- 2 夫婦のみ（1世代）
- 3 夫婦と子どもまたは親と自分たち（2世代）
- 4 親と子どもと孫（3世代）
- 5 その他（ ）

6 あなたの身長・体重をお知らせください。

身長（ ）cm
体重（ ）kg

ご協力ありがとうございました

3 射水市健康づくり推進協議会

(1) 射水市健康づくり推進協議会設置要綱

平成17年11月1日

告 示 第 90 号

(設置)

第1条 地域住民に密着した総合的健康づくり対策を積極的に推進するため、射水市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について審議し、必要に応じて市長に報告する。

- (1) 健康づくりの具体策に関すること。
- (2) 各種健康事業に関すること。
- (3) 関係行政機関及び関係諸団体との連絡調整に関すること。
- (4) 地区保健組織の育成及び指導に関すること。
- (5) 前各号に掲げるもののほか、健康づくり対策に関し必要な事項

(組織)

第3条 協議会は、20人以内の委員で組織する。

2 委員は、関係行政機関、関係団体の代表者及び学識経験を有する者のうちから市長が委嘱する。

(任期)

第4条 協議会の委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長各1人を置く。

2 会長は、委員の互選によるものとし、副会長は、会長の指名によるものとする。

3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 協議会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。

(専門部会の設置)

第7条 協議会が必要と認めるときは、専門部会を設けることができる。

2 専門部会の組織及び運営に関し必要な事項は、会長が定める。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、健康推進課において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この告示は、平成17年11月1日から施行する。

(2) 射水市健康づくり推進協議会委員名簿

(五十音順、敬称省略)

平成22年3月31日現在

氏 名	団 体 ・ 役 職 名	備 考
麻野井 英 次	射水市民病院長	
大 角 誠 治	射水市医師会長	会 長
勝 山 正 野	射水市保育士会代表	
加 納 紅 代	富山県高岡厚生センター射水支所長	
佐々木 章	射水市自治会連合会常任理事	
佐 藤 悦 子	射水市ヘルスボランティア連絡協議会副会長	
中 林 美奈子	富山大学医学部看護学科准教授	
中 村 幹 夫	こすぎ総合スポーツクラブきらり理事長	
堀 田 紀 子	射水市婦人会長	
堀 田 美奈子	射水市母子保健推進員連絡協議会長	
前木場 昭	連合射水地区協議会議長	
前 花 葉 子	射水市食生活改善推進協議会長	副会長
宮 城 澄 男	射水市社会福祉協議会長	
安 田 篤	富山県歯科医師会副会長	
矢 後 雅 幸	射水市学校保健会副会長	
山 崎 禎 直	射水市薬剤師会長	
山 本 修	射水市老人クラブ連合会長	

射水市健康増進プラン

平成22年3月

編集・発行／富山県射水市健康推進課

〒934-8555 富山県射水市本町二丁目10-30

電 話 0766-82-1954

F A X 0766-82-3175

E メール kenkou@imizu.city.lg.jp