

大切な調査です。ご協力をお願いいたします。

南丹市健幸づくりに関する市民アンケート



日頃より、南丹市健幸まちづくりにご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。
ございます。

現在、南丹市では、平成29年に策定しました「第2次南丹市健康増進・食育推進計画」のもと、「市民が生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまち なんとん」の実現を目指した取り組みを実施しています。

このたび、「南丹市スマートウエルネスシティ推進計画(第3次南丹市健康増進・食育推進計画)(令和9年度～令和18年度(予定))」を策定するにあたり、市民の皆さまが日ごろ健康について、どのように感じていらっしゃるのかをお伺いし、資料とするため、この調査を実施することとしました。

調査の実施にあたり、住民基本台帳から無作為に3,000人を抽出したところ、あなた様をお願いすることになりました。記入は無記名で、調査結果は統計的な数値として取りまとめ、内容は調査目的以外には使用しません。

プライバシーに関わる内容が公表されることは一切ありませんので、ぜひ率直なご意見をお書きください。ぜひ調査にご協力をいただきますようお願いいたします。

所要時間 15～20分

回答期限 令和8年6月30日(火)まで

回答方法 郵送またはインターネットの専用フォーム

調査に関するお問い合わせ先

南丹市 健幸まちづくり課

TEL:0771-68-0016(担当:田中、阪本)

開庁時間:9時から16時30分

調査委託機関

つくばウエルネスリサーチ

千葉県柏市若柴178番地4 柏の葉キャンパス148街区2 KOIL505

TEL:04-7128-5514(担当:鶴園・本多)

【回答方法】いずれかをお選びください

インターネットの方

6月30日(火)までに回答してください。(パソコン・スマートフォン利用可)

URL:●●

以下の二次元コードをカメラで読み込んでください。

QRコード

郵送の方

調査票に直接ご記入いただき、同封の返信用封筒(切手は不要です。)に入れ、令和8年6月30日(火)までに郵便ポストへ投函してください。

<郵送でご回答いただける方へのお願い>

1. 調査の回答は必ずあて名のご本人さまがお答えください。
2. 質問ごとにあてはまる回答の番号を選び、直接その番号を○で囲んでください。
3. 質問によって、○をつける数を「○は1つだけ」「あてはまるものすべてに○」などと指定していますので、その範囲内でお答えください。
4. 選択肢の中の「その他()」にあてはまる場合は、()内にできるだけ具体的にその内容を記入してください。
5. 質問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、矢印や「ことわり書き」をよくお読みください。
6. 記入は、黒のボールペンまたは鉛筆でお願いします。
7. 本調査は令和8年5月1日時点のデータに基づき発送しております。転居やご逝去等により、対象外の方に届いた場合は、誠に恐縮ですが破棄をお願いいたします。

■ あなた自身のことについて

【問 1-1】性別を教えてください。(○は1つだけ)

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

【問 1-2】令和 8 年(2026 年)5 月1日現在の満年齢を教えてください。

()歳

【問 1-3】あなたの同居家族の構成にあてはまる選択肢を選んでください。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------------------------------|-----------|---------------|
| 1. ひとり暮らし | 2. 夫婦のみ | 3. 核家族世帯(親と子) |
| 4. 3 世代または 4 世代同居 | 5. 兄弟姉妹のみ | |
| 6. その他の世帯 () | | |

【問 1-4】ご職業をお答えください。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------------------------------|------------|---------------|
| 1. 自営業 | 2. 会社員・公務員 | 3. 契約社員・派遣社員 |
| 4. パート・アルバイト | 5. 専業主婦・主夫 | 6. 無職(定年退職含む) |
| 7. 学生 | 8. 農業 | |
| 9. その他() | | |

【問 1-5】お住まいの地域を教えてください。(○は1つだけ)

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1. 園部町 | 2. 八木町 | 3. 日吉町 | 4. 美山町 |
|--------|--------|--------|--------|

【問 1-6】あなたは地域活動(自治会、ボランティア、趣味の集まり等)に参加していますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 参加している | 2. 参加していない |
|-----------|------------|

【問 1-7】南丹市の「健幸ポイント事業」に参加していますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|------------|---------------|
| 1. 参加している | 2. 参加していない | 3. 参加していたがやめた |
|-----------|------------|---------------|

■ 運動習慣について

【問 2-1】あなたは1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上していますか。(○は1つだけ)

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

【問 2-2】日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。
(○は1つだけ)

※「同等の身体活動」とは、日常の掃除や買物等で1時間以上身体を動かすことを指します。

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

【問 2-3】ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。(○は1つだけ)

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

【問 2-4】あなたは通勤・通学・買い物等の外出時の歩行を含め1日合計30分以上、どのくらいの頻度で体を動かしていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| 1. 週に2回以上 | 2. 週に1回程度 | 3. 月に2～3回程度 |
| 4. 月に1回程度 | 5. 動かしていない | |

【問 2-5】以下の期間のうち、過去及び現在で、運動やスポーツを行っていた(行っている)時期をお答えください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. 少年期(5～14 歳) | 2. 青年期(15～24 歳) | 3. 壮年期(25～44 歳) |
| 4. 中年期(45～64 歳) | 5. 高齢期(65 歳以上) | 6. 全くしていない |

■ まちづくりについて

【問 3-1】1週間あたりの1回30分以上の外出の頻度はどのくらいですか。(ゴミ捨てや庭の掃除は含みません)

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1. 週6日以上 | 2. 週4～5日 | 3. 週2～3日 |
| 4. 週1日 | 5. 月1～3回以下 | |

【問 3-2】通勤・通学の際に、主に利用している交通手段は何ですか。(○は1つだけ)

- | | | |
|---------|-----------|--------|
| 1. 自家用車 | 2. 公共交通機関 | 3. 自転車 |
| 4. 徒歩 | 5. その他() | |

【問 3-3】自動車の運転免許を持っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------|--------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. 返納済 |
|-------|--------|--------|

【問 3-4】自由に使える自動車を保有していますか。免許を持っていない方は記入不要です。
(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------|-----------|--------|
| 1. はい(自分専用) | 2. はい(共用) | 3. いいえ |
|-------------|-----------|--------|

【問 3-12】問 3-11 で【「2. 市内にある」「3. 市外にある」と答えたかたにお聞きします】
場所・施設・店の名称を最大 2 つまで記入してください。

- | |
|--------|
| 1. () |
| 2. () |

【問 3-13】自宅以外で、あなたにとって居心地のよい場所・施設・店はありますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------|----------|----------|
| 1. ない | 2. 市内にある | 3. 市外にある |
|-------|----------|----------|

【問 3-14】問 3-13 で【「2. 市内にある」「3. 市外にある」と答えたかたにお聞きします】
場所・施設・店の名称を最大 2 つまで記入してください。

- | |
|--------|
| 1. () |
| 2. () |

【問 3-15】自宅から 15 分程度で歩いて行ける範囲(1.2km 程度)の環境についてお答えください。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--|
| 1. 歩道は歩くのに十分な広さがある |
| 2. 道や通りは、交通量が多く危険を感じる |
| 3. 道や通りは、街灯が少なく、夜間に外を歩くのに危険を感じる |
| 4. 道や通りは、景観が良い |
| 5. 活動量計(歩数計などの歩数を測る機器)を持って、歩いている人をよく見かける |
| 6. 複数人で会話をしている人をよく見かける |

【問 3-16】自分の住んでいる地域の人々は協力的だと思う。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. そう思う | 2. 少しそう思う | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまりそう思わない | 5. そう思わない | |

【問 3-17】自宅周辺の地域には、協力したり、相談したり、頼ることができる人がいる。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. そう思う | 2. 少しそう思う | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまりそう思わない | 5. そう思わない | |

【問 3-18】自宅周辺の地域は、住みやすいと思う。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. そう思う | 2. 少しそう思う | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまりそう思わない | 5. そう思わない | |

■ 健康状態・健康管理について

【問 4-1】あなたは自分の健康状態をどう思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 健康だと思う | 2. おおむね健康だと思う |
| 3. あまり健康ではないと思う | 4. 健康ではないと思う |

【問 4-2】現在治療中の病気を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | | |
|----------------|-------------|-----------|----------|--------|
| 1. 糖尿病 | 2. 高血圧症 | 3. 脂質異常症 | 4. 高尿酸血症 | 5. 心臓病 |
| 6. がん | 7. 脳血管疾患 | 8. 骨粗しょう症 | 9. 腰痛、膝痛 | 10. うつ |
| 11. うつ以外の精神科疾患 | 12. 呼吸器系の疾患 | | | |
| 13. その他() | | | 14. 特になし | |

【問 4-3】この1年間で健康診断(特定健診・すこやか健診等)を受けましたか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------------|---------------|-----------|
| 1. 市の集団・個別健診で受けた | 2. 職場や他施設で受けた | 3. 受けなかった |
|------------------|---------------|-----------|

【問 4-4】この1年間で「がん検診」を受けましたか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------|---------------|-----------|
| 1. 市の検診で受けた | 2. 職場や他施設で受けた | 3. 受けなかった |
|-------------|---------------|-----------|

【問 4-5】健康についての情報を、もっとたくさん得たいと思いますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|---------|-----------|--------------|
| 1. そう思う | 2. 少しそう思う | 3. あまりそう思わない |
|---------|-----------|--------------|

【問 4-6】現在の身長と体重を教えてください。※小数点第1位まで。

身長()cm	体重()kg
---------	---------

■ 食生活・食育について

【問 5-1】あなたは「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|-------|---------------|---------------|-------|
| 1. ある | 2. どちらかといえばある | 3. どちらかといえはない | 4. ない |
|-------|---------------|---------------|-------|

【問 5-2】あなたは自分に合った食事内容や量を知っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|---------------|---------|
| 1. よく知っている | 2. なんとなく知っている | 3. 知らない |
|------------|---------------|---------|

【問 5-3】あなたは小皿にして一日どれくらいの量の野菜料理を食べますか。(小皿1皿=約70g。国の目標は5皿以上) (○は1つだけ)

- | | | | | | |
|-------------|-------|-------|-------|-------|---------|
| 1. ほとんど食べない | 2. 1皿 | 3. 2皿 | 4. 3皿 | 5. 4皿 | 6. 5皿以上 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|---------|

【問 5-4】あなたはどのくらいの頻度で果物を食べますか。(○は1つだけ)

1. 日に2回以上 2. 日に1回 3. 2日に1回 4. ほとんど食べない

【問 5-5】あなたは「主食・主菜・副菜」のそろった食事をどのくらい食べていますか。(○は1つだけ)

1. 毎食 2. 日に2回 3. 日に1回
4. 週に4～5回 5. 週に1～2回 6. 食べない

【問 5-6】あなたは朝食をどの程度食べていますか。(○は1つだけ)

1. 毎日食べている 2. 週に数日食べている 3. ほとんど食べていない

【問 5-7】あなたは塩分控えめの食事を心がけていますか。(○は1つだけ)

1. 常に心がけている 2. 時々心がけている 3. あまり心がけていない

【問 5-8】あなたは一日に取る塩分量の目安(男性 7.5g、女性 6.5g)を知っていますか。(○は1つだけ)

1. 知っている 2. 知らない

【問 5-9】あなたは家族と一緒に食事を食べることはどのくらいありますか。(○は1つだけ)

1. ほとんど毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. 週1日程度 5. ほとんどない

【問 5-10】地域や家庭で受け継がれてきた食べ方や作法を受け継いでいますか。(○は1つだけ)

1. 受け継いでいる 2. 受け継いでいない 3. わからない

【問 5-11】地域や家庭で受け継いできた食べ方や作法を、次世代(子供や孫など)に対して伝えてありますか。(○は1つだけ)

1. 伝えている 2. 伝えていない 3. わからない

【問 5-12】あなたは「地産地消」という言葉を知っていますか。(○は1つだけ)

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

【問 5-13】食品を購入するとき、食品表示(原材料、期限、栄養成分等)を確認しますか。(○は1つだけ)

1. 常に確認する 2. 時々確認する 3. あまり確認しない

【問5-14】食品を購入するとき、食品表示についてどのようなことを確認していますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | | |
|-------------|---------------|------------|---------|-------------|
| 1. 原材料 | 2. 原産地 | 3. 栽培方法 | 4. 生産者 | 5. 食品添加物 |
| 6. 賞味／消費期限 | 7. 内容量 | 8. 栄養成分表示 | 9. 保存方法 | 10. 遺伝子組み換え |
| 11. アレルギー表示 | 12. JAS マーク表示 | 13. その他() | | |

【問5-15】日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|-------------|------------|--------------|-------------|
| 1. いつも選んでいる | 2. 時々選んでいる | 3. あまり選んでいない | 4. 全く選んでいない |
|-------------|------------|--------------|-------------|

【問5-16】食品ロスを減らすために取り組んでいることはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | |
|-----------|------------|-----------|-----------|
| 1. 残さず食べる | 2. 買いすぎない | 3. 作りすぎない | 4. 冷凍保存する |
| 5. 冷蔵庫内把握 | 6. 注文しすぎない | 7. その他() | |

【問5-17】あなたが心がけている食育の取り組みを教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|---------------|--------------|---------------|
| 1. 栄養バランスを考える | 2. 塩分を控える | 3. 南丹市産・国産を選ぶ |
| 4. 農業体験や交流をする | 5. 食育活動に参加する | 6. その他 |

■ アルコール・タバコについて

【問6-1】あなたはアルコール類をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つだけ)

- | | | | | |
|---------|-----------|-----------|-----------|---------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に2回以上 | 3. 週1回くらい | 4. 月1回くらい | 5. 飲まない |
|---------|-----------|-----------|-----------|---------|

【問6-2】【問6-1で飲むと答えた方】1日あたりどのくらい飲みますか。(目安:1合=ビール中瓶1本)(○は1つだけ)

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

【問6-3】あなたはたばこを吸いますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---------|---------|--------|---------|
| 1. 毎日吸う | 2. 時々吸う | 3. やめた | 4. 吸わない |
|---------|---------|--------|---------|

【問6-4】あなたは自分以外の人が吸っていた、たばこの煙を吸ってしまうこと(受動喫煙)がありますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---------|-----------|-----------|-------|
| 1. 毎日ある | 2. 週に数回ある | 3. 月に数回ある | 4. ない |
|---------|-----------|-----------|-------|

【問6-5】あなたはCOPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|----------------|-------------|---------|
| 1. 言葉も内容も知っている | 2. 言葉は知っている | 3. 知らない |
|----------------|-------------|---------|

■ 歯科・お口の健康について

【問 7-1】あなたは普段、食事のときにゆっくりよくかんで食べていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. よくかんで食べている | 2. どちらかと言えばよくかんで食べている |
| 3. どちらかと言えばよくかんで食べていない | 4. よくかんで食べていない |

【問 7-2】あなたの歯は全部で何本ありますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 20 本以上 | 2. 19 本以下 | 3. 分からない |
|-----------|-----------|----------|

【問 7-3】歯ぐきが腫れたり、歯を磨いたときに血が出たりすることがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. あり | 2. なし |
|-------|-------|

【問 7-4】あなたの「(食べ物を)かむ状態」についてお答えください。(○は1つだけ)

- | | | | |
|------------|-----------|---------------|-------------|
| 1. なんでもかめる | 2. 一部かめない | 3. かめない食べ物が多い | 4. ほとんどかめない |
|------------|-----------|---------------|-------------|

【問 7-5】歯や歯ぐきの健康のためにしていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------------|---------------|-----------------|
| 1. 1 日 1 回は丁寧に磨く | 2. 歯のつけ根を磨く | 3. 軽い力で磨く |
| 4. デンタルフロスを使う | 5. 歯間ブラシを使う | 6. 年 1 回以上歯石を取る |
| 7. 定期的な歯科検診 | 8. かかりつけ歯科がある | 9. 特になし |

【問 7-6】過去1年間に歯科検診を受けましたか。(○は1つだけ)

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

■ こころの健康について

【問 8-1】あなたは自分のこころの健康状態をどう思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 健康だと思う | 2. おおむね健康だと思う |
| 3. あまり健康ではないと思う | 4. 健康ではないと思う |

【問 8-2】この1か月くらいで、不満、悩み、苦勞、ストレスを感じることはありましたか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|---------|----------|
| 1. おおいにある | 2. 多少ある | 3. わからない |
|-----------|---------|----------|

【問 8-10】健康づくりについて、日ごろ感じていることや心がけていることがありましたらご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

