



健 発 0 8 0 4 第 9 号
令 和 3 年 8 月 4 日

各

都道府県知事
市町村長
特別区区长

 殿

厚生労働省健康局長
(公 印 省 略)

「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の一部を改正する件」及び次期健康増進計画策定作業等について（通知）

「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の一部を改正する件」（令和3年厚生労働省告示第302号）が本日告示され、「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」（平成24年厚生労働省告示第430号。以下「健康日本21（第二次）」という。）が改正された。

また、健康日本21（第二次）の最終評価及び健康日本21（第二次）に続く次期国民健康づくり運動プラン（仮称）（以下「次期プラン」という。）に係る検討の今後の進め方については、別添1のとおりであり、厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会です承を得ているところである。

健康日本21（第二次）の改正の内容及び次期プランを勘案した健康増進計画の策定の進め方は下記のとおりであるので、関係団体、関係機関等に対する周知をお願いするとともに、健康増進計画の実施及び次期健康増進計画の策定作業を進めていただくようお願いする。

記

1. 改正の趣旨

健康増進法（平成14年法律第103号）第7条第1項の規定により厚生労働大臣が定める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（いわゆる健康日本21（第二次））については、令和4年度末までの期間を設定して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事項を定めているものである。

令和3年1月21日に開催された第43回厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会において、自治体と保険者による一体的な健康づくり政策を実施するため医療費適正化計画等の期間と健康日本21（第二次）に続く次期プランの期間とを一致させること等を目的とし、健康日本21（第二次）の期間を1年間延長することが了承された。

2. 改正の内容

「平成 25 年度から平成 34 年度まで」とされている健康日本 21（第二次）の期間を 1 年間延長し、「平成 25 年度から令和 5 年度まで」とすること。ただし、別表第 1 から第 5 までに掲げる各目標に係る年及び年度については、健康日本 21（第二次）の期間の延長に伴う変更は行わないこと。

3. 次期国民健康づくり運動プラン（仮称）を勘案した健康増進計画の策定作業等

別添 1 及び別添 2 に記載のとおり、健康日本 21（第二次）は 1 年間延長するとともに、令和 4 年（2022 年）夏頃を目途に最終評価の報告書を作成し、令和 5 年（2023 年）春頃を目途に次期プランを公表することとしており、令和 6 年度（2024 年度）から実際に次期プランの開始を予定している。

次期健康増進計画については、次期プランを勘案して定めることとなることから、令和 6 年度（2024 年度）の次期プランの開始に合わせて計画期間を開始できるよう、次期プランが公表され次第、令和 5 年度（2023 年度）中に次期健康増進計画の策定の準備を進めていただきたい。

また、現在実施している健康増進計画については、健康日本 21（第二次）を勘案して延長する 1 年間（令和 5 年度（2023 年度））は、例えば令和 4 年・令和 4 年度を目標期間として設定している場合も改めて目標を再設定する必要はなく、従前より設定している目標の達成に向けて取組を継続していただきたい。

健康日本21(第二次)推進専門委員会 最終評価のスケジュール(案)

第13回 健康日本21(第二次)推進専門委員会 (2021年6月30日)

- (1) 健康日本21(第二次)の最終評価について
- (2) 健康日本21(第二次)の最終評価の方法について
- (3) 都道府県健康増進計画等の取組状況について

第14回 健康日本21(第二次)推進専門委員会 (2021年8月頃)

- (1) 各領域の評価について(各委員より報告)
 - 別表第二 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底に関する目標
 - (1) がん、(2) 循環器疾患、(3) 糖尿病、(4) COPD

第15回 健康日本21(第二次)推進専門委員会 (2021年10月頃)

- (1) 各領域の評価について(各委員より報告)
 - 別表第三 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上に関する目標
 - (1) こころの健康、(2) 次世代の健康、(3) 高齢者の健康
 - 別表第四 健康を支え、守るための社会環境の整備に関する目標
 - 別表第五 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標
 - (1) 栄養・食生活、(2) 身体活動・運動

第16回 健康日本21(第二次)推進専門委員会 (2021年12月頃)

- (1) 各領域の評価について(各委員より報告)
 - 別表第一 健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現に関する目標
 - 別表第五 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標
 - (3) 休養、(4) 飲酒、(5) 喫煙、((6) 歯・口腔の健康※)
- (2) 総合評価及び次期国民健康づくり運動プランに向けての課題(事務局案)について
- (3) その他(最終評価骨子案)

■ 2022年1月頃：厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会

第17回 健康日本21(第二次)推進専門委員会 (2022年3月頃)

- (1) 「健康日本21(第二次)最終評価素案」について

第18回 健康日本21(第二次)推進専門委員会 (2022年5月頃)

- (1) 各領域の評価について(各委員より報告)：歯・口腔の健康※
- (2) 「健康日本21(第二次)最終評価(案)」取りまとめ

■ 2022年7月頃：厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会

※歯・口腔の健康については、データ入手時期を考慮し第16回と第18回の2回に分けて議論

健康増進計画「健康ちば21（第2次）」の計画期間延長について

令和3年9月17日
千葉県健康福祉部
健康づくり支援課

「健康ちば21（第2次）」は、国の健康増進計画「健康日本21（第二次）」と連動しており、平成25年度から令和4年度までの計画期間であったが、令和3年8月4日付けの国の告示により「健康日本21（第二次）」の計画期間が1年間延長され、令和5年度までとなったことから、「健康ちば21（第2次）」についても令和5年度まで計画期間を延長することとします。

1 国の「健康日本21（第二次）」の計画延長について

（1）計画期間の状況

- ・「健康日本21（第二次）」の当初計画期間
平成25年度から令和4年度までの10年間
- ・関連計画の計画期間
医療・介護を含めた総合的な取組を行うことが可能となるよう、平成30年度より医療費適正化計画、医療計画及び介護保険事業支援計画の見直しの時期が一致させられており、令和6年度から次期計画期間が開始される。

（2）計画期間延長の趣旨

- ・自治体と保険者で一体的に健康づくり政策を運用するため、次期「健康日本21」を、医療費適正化計画、医療計画及び介護保険事業支援計画との計画期間と一致させることを目的とし、健康日本21（第二次）の期間を1年間延長する。

（3）改正の内容

- ・「健康日本21（第二次）」の改正後の計画期間
平成25年度から令和5年度までの11年間
- ・「健康日本21（第二次）」に掲げる各目標に係る年及び年度については、計画期間の延長に伴う変更は行わない。

（4）次期計画策定スケジュール

- ・令和3年6月頃から最終評価を行い、令和4年夏頃を目途に報告書を作成
- ・令和4年夏頃より次期「健康日本21」について議論を開始し、令和5年春を目途に次期「健康日本21」を公表
- ・令和5年度に都道府県計画策定期間を設け、令和6年度から次期計画を開始
- ・次期「健康日本21」の計画期間は、医療費適正化計画等、関連計画の計画期間を考慮のうえ設定

2 「健康ちば21（第2次）」の計画延長について

(1) 計画期間の状況

- ・「健康ちば21（第2次）」の当初計画期間
平成25年度から令和4年度までの10年間

(2) 関連計画との状況

- ・国と同様に、平成30年度より県の保健医療計画や医療費適正化計画等の見直しの時期が一致させられており、令和6年度から次期計画が開始される。

(3) 計画延長の趣旨

- ・「健康ちば21（第2次）」は、健康増進法第8条等により国の基本方針を勘案し、策定・改定されるものであり、「健康日本21（第二次）」と同様に、関連計画期間と一致させることを目的とし、健康ちば21（第2次）の期間を1年間延長する。

(4) 改正の内容

- ・「健康ちば21（第2次）」の改正後の計画期間
平成25年度から令和5年度までの11年間
- ・各目標に係る年及び年度については、「健康日本21（第二次）」に合わせ、計画期間の延長に伴う変更は行わない。

(5) 次期計画スケジュール

- ・令和5年度 「健康ちば21（第2次）」の最終評価及び次期計画の策定

○主な関連計画の計画期間

	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
健康日本21(第二次)	H25~R4										計画延長	
健康ちば21(第2次)	H25~R4										計画延長	
県保健医療計画	H23~H29					H30~R5						
県医療費適正化計画	H25~H29					H30~R5						
県がん対策推進計画	H25~H29					H30~R5						
県高齢者保健福祉計画	H24~ H26	H27~H29				H30~R2			R3~R5			
県歯・口腔保健計画	H23~H29					H30~R5						

参考) 計画の位置付け

- ・健康増進法第8条

「都道府県は、基本方針（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）を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進に関する施策についての基本的な計画（都道府県健康増進計画）を定めるものとする。」

- ・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（厚生労働省告示第430号）第3の2の2

「都道府県健康増進計画の策定に当たっては、都道府県が策定する医療計画、医療費適正化計画、介護保険事業支援計画、がん対策推進計画その他の関連する計画との調和に配慮すること。」

- ・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（厚生労働省告示第430号）第3の2の5

「都道府県は、国の目標の期間を勘案しつつ、一定の期間ごとに計画の評価及び改定を行うこと。」

計画期間の変更（案）

		健康日本21 当初計画期間 H25～R4	健康ちば21 当初計画期間 H25～R4	健康松戸21Ⅲ 当初計画期間 H26～R5 (健康松戸21Ⅱ)
2013	H25	↓	↓	↓
2014	H26			
2015	H27			
2016	H28			
2017	H29			
2018	H30			
2019	R1	最終評価 (予定)	アンケート調査	市民アンケート
2020	R2			
2021	R3			
2022	R4	次期計画 公表予定	最終評価 次期計画策定	最終評価・次期計画策定
2023	R5			
2024	R6	次期計画開始	次期計画開始	次期計画開始
2025	R7			次期計画開始

「健康づくり」に関する市民アンケート調査について

1 目的

松戸市健康増進計画「健康松戸 21Ⅲ（10 か年計画：平成 26 年度～令和 5 年度）」及び「松戸市自殺対策計画（5 か年計画：令和元年度（平成 31 年度）～令和 5 年度）」の最終評価及び次期計画の策定を見据え、計画の主役である市民の健康についての意識や生活習慣等を把握し、計画に反映させることを目的に実施する。

2 概要

調査時期：令和 4 年度

（平成 25 年度は 10 月、平成 29 年度は 12 月に実施）

調査項目：健康松戸 21Ⅲ、自殺対策計画に関する 50 項目（予定）

実施規模：調査基準日現在、松戸市在住の満 20 歳以上 79 歳までの市民
5,000 人を住民基本台帳から無作為抽出

調査方法：郵送配布、郵送回収、無記名自記式

回収期間：約 30 日間

分析対象：性別、年齢を明記した回答について分析

【回答状況（有効回答）】

● 平成 25 年度 市民アンケート調査

2,257 名（男性 964 名、女性 1,293 名） 回収率：45.1%

年代	男性	女性	総計	
20 歳代	67	118	185	3.7%
30 歳代	113	214	327	6.5%
40 歳代	166	236	402	8.0%
50 歳代	150	202	352	7.0%
60 歳代	247	277	524	10.5%
70 歳以上	221	246	467	9.3%
	964	1,293	2,257	45.1%

● 平成 29 年度 市民アンケート調査

1,833 名（男性 802 名、女性 1,031 名） 回収率：36.7%

年代	男性	女性	総計	
20 歳代	55	65	120	2.4%
30 歳代	77	106	183	3.7%
40 歳代	122	181	303	6.1%
50 歳代	112	146	258	5.2%
60 歳代	161	201	362	7.2%
70 歳以上	275	332	607	12.1%
	802	1,031	1,833	

「健康づくり」に関する市民アンケート調査

素案

- ・このアンケートには、ご本人(あて名の方)がご自身の判断によりお答えください。
- ・質問には、回答の番号に1つだけ○をつける場合、指定された数だけ○をつける場合、あてはまるものすべてに○をつける場合があります。各質問の説明を読んでご記入ください。
- ・ご記入の際は、黒色のえんぴつまたはボールペンをご使用ください。

【A. 医療機関への受診状況について】

【質問 1】 過去 1 ヶ月間に医療機関等を受診しましたか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

1 受診した 2 受診していない ⇒【質問 2 へ】



【質問 1-1】 <質問 1 で「1 受診した」と回答した方>

受診した医療機関等をすべて選んで○をつけて、その際の受診方法と場所について、あてはまる選択肢を選んで○をつけてください。

	受診方法	場所
1 病院 (入院ベッドが 20 床以上)	外来(通常・時間外・救急)・往診・訪問診療	松戸市内・松戸市外
2 診療所 (医院、クリニック)	外来(通常・時間外・救急)・往診・訪問診療	松戸市内・松戸市外
3 歯科診療所	外来(通常・時間外・救急)・往診・訪問診療	松戸市内・松戸市外
4 その他(整骨院、鍼灸、あんま、柔道整復師、マッサージほか)		松戸市内・松戸市外

【質問 1-2】 <質問 1 で「1 受診した」と回答した方>

どのような病気で受診しましたか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | | |
|-----------------------------|----------------|----------------------------------|
| 1 高血圧症 | 14 その他の循環器系の病気 | 30 肩こり症 |
| 2 糖尿病 | 15 急性鼻咽頭炎(かぜ) | 31 腰痛症 |
| 3 脂質異常症
(高コレステロール、高中性脂肪) | 16 アレルギー性鼻炎 | 32 骨粗しょう症 |
| 4 肥満 | 17 喘息 | 33 腎臓の病気 |
| 5 甲状腺の病気 | 18 その他の呼吸器系の病気 | 34 前立腺肥大症 |
| 6 うつ病やその他こころの病気 | 19 うしょく(むし歯) | 35 閉経期または閉経後障害
(更年期障害等) |
| 7 認知症 | 20 歯肉炎及び歯周疾患 | 36 骨折 |
| 8 パーキンソン病 | 21 入れ歯等の調整 | 37 骨折以外のけが、やけど |
| 9 その他の神経の病気
(神経痛・麻痺など) | 22 胃・十二指腸の病気 | 38 貧血・血液の病気 |
| 10 眼の病気 | 23 肝臓・胆のうの病気 | 39 悪性新生物(がん) |
| 11 耳の病気 | 24 その他の消化器系の病気 | 40 妊娠・産褥(さんじょく)
(切迫流産、前置胎盤など) |
| 12 脳卒中
(脳出血、脳梗塞など) | 25 アトピー性皮膚炎 | 41 不妊症 |
| 13 狭心症・心筋梗塞 | 26 その他の皮膚の病気 | 42 その他 |
| | 27 痛風 | 43 不明 |
| | 28 関節リウマチ | |
| | 29 関節症(肘、膝など) | |

【B. COPDとロコモティブシンドロームについて】

【質問2】あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」という言葉やその意味を知っていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1 言葉も意味もよく知っている | 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない |
| 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている | 5 言葉も意味も知らない |
| 3 言葉は知っているが、意味はあまり知らない | |

【質問3】あなたは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」という言葉やその意味を知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1 言葉も意味もよく知っている | 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない |
| 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている | 5 言葉も意味も知らない |
| 3 言葉は知っているが、意味はあまり知らない | |

【C. 健康づくり、身長、体重、腹囲、生活習慣(食生活・身体活動)について】

【質問4】あなたが健康のために行っている(気をつけている)ことのうち、特に行っている(気をつけている)番号を3つまで選んで○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1 食事や栄養に気をつけている | 8 仕事や家事などで疲れすぎないようにしている |
| 2 体を動かしたり運動をするようにしている | 9 たばこを減らした(やめた)・吸わない |
| 3 休養や睡眠を十分とるようにしている | 10 飲酒の量を減らした(飲酒をやめた)・飲まない |
| 4 ストレス解消を心がけている | 11 体重や血圧を測るなど健康チェックをしている |
| 5 定期的に健康診断を受けるようにしている | 12 よく噛んで食べる |
| 6 定期的にかん検診を受けるようにしている | 13 その他(具体的:) |
| 7 歯科健診を受けるようにしている | 14 特に何もしていない |

【質問5】あなたはご自身の身長、体重、腹囲(へそまわり)を知っていますか。知っている場合は1に○をつけ、数値をご記入ください。(注・この設問で回答していただいた数値は、BMI《体格指数》の算出等、統計的に処理します。)

身長	1 知っている(_____ cm) ・ 2 知らない
----	----------------------------

体重	1 知っている(_____ kg) ・ 2 知らない
----	----------------------------

腹囲(へそまわり)	1 知っている(_____ cm) ・ 2 知らない
-----------	----------------------------

【質問6】あなたは定期的に体重測定をしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 ほぼ毎日 2 週に1~2回 3 月に1~2回 4 年に1~2回 5 していない

【質問7】あなたはご自身の体格についてどのように感じていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 太っている 2 少し太っている 3 ふつう 4 少しやせている 5 やせている

【質問8】ふだん朝食はとりますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 ほとんど毎日食べる 2 週4~5日食べる 3 週2~3日食べる 4 ほとんど食べない

【質問9】 日頃から日常生活の中で、健康の維持増進のために意識的に体を動かしていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 いつもしている
- 2 時々している

- 3 以前はしていたが現在はしていない
- 4 まったくしていない

＜質問9で「1あるいは2」と回答した方＞

【質問9-1】 あなたは1回30分以上の運動（ウォーキング（ゆっくりした歩行を除く）、ジョギング、水泳、ゴルフ、テニス、サッカー、ゲートボール、ストレッチ、ヨガなど）を週2回以上実施し、1年以上継続していますか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい
- 2 いいえ

【質問9-2】 日常生活において歩行などの身体活動を1日1時間以上実施していますか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい
- 2 いいえ

【質問9-3】 運動を継続できるよう支援してくれる協力者はいますか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい
- 2 いいえ

＜質問9-3で「1 はい」と回答した方＞

【質問9-4】 それは誰ですか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 家族
- 2 友人・仲間
- 3 スポーツ指導者
- 4 その他

＜質問9で「3あるいは4」と回答した方＞

【質問9-5】 体を動かしていない理由は何ですか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 めんどうだから
- 2 時間が取れない
- 3 場所、施設がない
- 4 体の具合が悪い
- 5 協力者(家族や仲間など)がいない
- 6 その他(具体的に:)

【質問10】 あなたが食生活で特に注意していることの番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 必ず朝食をとる
- 2 1日3食食べる
- 3 食事は決まったときにとる
- 4 間食をしない
- 5 食事は腹八分目におさえる
- 6 野菜を十分とる
- 7 いろいろな種類の食品をバランスよくとる
- 8 脂肪や糖分を取り過ぎない
- 9 塩分を取り過ぎない
- 10 その他(具体的に:)
- 11 気をつけていることはない

【質問15】睡眠による休養が十分にとれていると思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|-----------|--------------|--------------------|
| 1 十分とれている | 3 あまりとれていない | 5 わからない(意識したことがない) |
| 2 まあとれている | 4 まったくとれていない | |



<質問15で「3あるいは4」と回答した方>

【質問15-1】睡眠による休養を十分にとれない原因は何ですか。

あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------------|----------------------------------|
| 1 仕事が忙しい | 6 交代勤務や深夜勤務など生活が不規則 |
| 2 家事が忙しい | 7 SNS(インターネットやゲームなど)の利用で寝るのが遅くなる |
| 3 子どもや介護など人の世話がある | 8 テレビやビデオなどを見て寝るのが遅くなる |
| 4なんとなく寝付けない | 9 その他(具体的に:) |
| 5 夜中にトイレなどで睡眠が中断される | |

【質問16】眠るために、睡眠薬や安定剤などのお薬を使うことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 まったくない 2 年に1~2回 3 月に1~2回 4 週に1~2回 5 ほぼ毎日

【質問17】眠るために、飲酒をすることがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 まったくない 2 年に1~2回 3 月に1~2回 4 週に1~2回 5 ほぼ毎日

【E. 飲酒について】

【質問18】平均して週に何日くらい飲酒しますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|---------|---------|------------------|
| 1 毎日 | 3 週1~3日 | 5 ほとんど飲まない(飲めない) |
| 2 週4~6日 | 4 月1~3日 | 6 やめた(1年以上やめている) |



<質問18で「1から4」のいずれかを回答した方(月に1日以上飲酒する方)>

【質問18-1】飲酒する日には、1日に平均してどのくらいの量を飲みますか。飲酒するお酒の種類番号をすべて選んで○をつけて、1日に平均して飲む量を記入してください。

- | | |
|--|-------------------------|
| 1 日本酒()合(1合=180ml) | 4 酎ハイ()ml |
| 2 ビール・発泡酒()ml
(普通缶=350ml、ロング缶=500ml) | 5 ワイン()ml(グラス1杯=120ml) |
| 3 焼酎()合(1合=180ml) | 6 ウイスキー()ml(シングル=30ml) |
| | 7 その他 種類()()ml |

【質問19】一般的な1日の適正飲酒量はどのくらいだと思いますか。

日本酒に換算した量を数字で記入してください。

<換算表>日本酒1合相当:ビール・発泡酒500ml、ウイスキーダブル1杯、酎ハイ350ml、ワイン2杯

日本酒で 合相当

【F. 喫煙について】

【質問20】 現在、たばこを吸いますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけて、
“1 吸う”方は喫煙開始年齢を“2 やめた”方は喫煙年数をご記入ください。

1 吸う→(_____ 歳から) 2 やめた→(喫煙年数 _____ 年) 3 もともと吸わない

<質問20で「1 吸う」と回答した方>

【質問20-1】 あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 関心がない
- 2 関心はあるが、今後6ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない
- 3 今後6ヶ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに(1ヶ月以内に)禁煙する考えはない
- 4 直ちに(1ヶ月以内に)禁煙しようと考えている

<質問20で「2 やめた」と回答した方>

【質問20-2】 禁煙したいと思った理由は何ですか。
あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 かかえている健康の問題のため
- 2 健康に良いから
- 3 経済的な理由のため
- 4 医師からやめるように言われた
- 5 家族や友人からやめるように言われた
- 6 妊娠したため
- 7 喫煙によって起こる病気の危険性が減るから
- 8 自分の子どもへの影響を心配して
- 9 喫煙場所が少ないなど吸いにくい環境になった
- 10 なんとなく
- 11 その他(_____)

【質問20-3】 どのような方法で禁煙しましたか。
あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- 1 何も使わず自分の力で禁煙した
- 2 本を読んだり調べた情報を参考に禁煙した
- 3 会社や地域の禁煙プログラムに参加した
- 4 ニコチンガムを使った
- 5 医療機関で薬を使わず禁煙指導を受けた
- 6 医療機関でニコチンパッチ(貼り薬)を処方してもらった
- 7 薬局・薬店でニコチンパッチを購入した
- 8 医療機関で飲み薬(チャンピックス)を処方してもらった
- 9 なんとなく
- 10 その他(_____)

【質問21】 たばこを吸うことで、かかりやすくなると思う病気などの番号を、すべて選んで○をつけてください。

- 1 すべてのがん
- 2 肺がん
- 3 喘息
- 4 気管支炎
- 5 COPD
(慢性閉塞性肺疾患)
- 6 高血圧
- 7 動脈硬化
- 8 心臓病
- 9 脳卒中
- 10 糖尿病
- 11 胃潰瘍
- 12 歯周病
- 13 不妊・流産・早産
- 14 腰痛
- 15 認知症

【質問22】受動喫煙（喫煙しない人が喫煙者のたばこの煙を吸うこと）をすることで、影響を受けるとする病気などの番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | | | |
|----------|------------------|--------|--------------------|
| 1 すべてのがん | 5 COPD(慢性閉塞性肺疾患) | 9 脳卒中 | 13 不妊・流産・早産 |
| 2 肺がん | 6 高血圧 | 10 糖尿病 | 14 腰痛 |
| 3 喘息 | 7 動脈硬化 | 11 胃潰瘍 | 15 認知症 |
| 4 気管支炎 | 8 心臓病 | 12 歯周病 | 16 乳幼児突然死症候群(SIDS) |

【質問23】過去1ヶ月間に受動喫煙の機会がありましたか。
あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

↓
<質問23で「1 はい」と回答した方>

【質問23-1】受動喫煙を受けたのはどこでしたか。

あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 1 家庭内 | 8 飲食店 |
| 2 職場 | 9 百貨店(大型商業施設、スーパーも含む) |
| 3 学校・幼稚園などの教育機関 | 10 遊技場(パチンコ、カラオケ、劇場、展示場など) |
| 4 医療機関 | 11 駅前広場や道路などの公共のスペース |
| 5 官公庁 | 12 公園などの公共のスペース |
| 6 市民センター、運動公園など市の施設 | 13 集合住宅などの隣の家のベランダなどから |
| 7 町会・自治会会館など地域の施設 | 14 その他(具体的に:) |

【G. 健康診断・がん検診について】

【質問24】あなたはこの1年間に健康診断を受けましたか。
受けたものをすべて選んで○をつけてください。

- 受けた ⇒
- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1 松戸市の健康診査 | 4 学校で受けた(学生の場合) |
| 2 職場の健康診査・家族健診 | 5 その他(具体的に) |
| 3 個人的に医療機関で受けた(人間ドックなど) | |

受けていない ⇒ 次ページ【質問24-3】へ

<質問24で「はい」と回答した方>

【質問24-1】健康診断の結果について、あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 異常なし 2 要指導 3 要医療 4 その他 5 わからない

【質問24-2】特定保健指導を受けましたか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|-----------------|------------|---------|
| 1 積極的支援の指導を受けた | 3 情報提供を受けた | 5 わからない |
| 2 動機づけ支援の指導を受けた | 4 受けなかった | |

<質問24で「いいえ」と回答した方>

【質問24-3】健康診断を受けなかったのはなぜですか。

あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1 めんどうだったから | 8 健康診断の受け方や申込方法がわからなかったから |
| 2 治療中だったから | 9 健康診断の場所や日時を知らなかったから |
| 3 病気が見つかるのが恐かったから | 10 毎年同じことを言われており、わかりきっているから |
| 4 体の具合が悪くて外出できないから | 11 受ける必要性を感じないから |
| 5 健康だったから | 12 新型コロナウイルスの感染が心配だったから |
| 6 忘れていたから | 13 その他(具体的に) |
| 7 仕事があつて時間がとれなかったから | 14 特に理由はない |

【質問25】あなたはこの2年間に次のがん検診を受けましたか。

受けたがん検診の番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 1 胃がん検診 | 3 大腸がん検診 | 5 乳がん検診 |
| 2 肺がん検診 | 4 子宮がん検診 | 6 口腔がん検診 |

7 受けていない ⇒ 【質問25-2へ】

<質問25で「1から6」のいずれかを回答した方>

【質問25-1】がん検診を受けたのはどこですか。

あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 松戸市のがん検診(受診券を使用) | 3 個人的に医療機関で受けた |
| 2 職場のがん検診 | 4 その他(具体的に) |

<質問25で「7 受けていない」と回答した方>

【質問25-2】がん検診を受けなかったのはなぜですか。

あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1 めんどうだったから | 8 がん検診の受け方や申込方法がわからなかったから |
| 2 治療中だったから | 9 健康診断の場所や日時を知らなかったから |
| 3 病気が見つかるのが恐かったから | 10 毎年同じことを言われており、わかりきっているから |
| 4 体の具合が悪くて外出できないから | 11 受ける必要性を感じないから |
| 5 健康だったから | 12 新型コロナウイルスの感染が心配だったから |
| 6 忘れていたから | 13 その他(具体的に) |
| 7 仕事があつて時間がとれなかったから | 14 特に理由はない |

【質問26】健康診断・がん検診をより受けやすくするにはどのようにすれば良いと考えますか。

あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1 健康診断・がん検診を同日に受けられる | 5 集団健診会場での保育サービスを充実する |
| 2 平日の早朝や夜間に受けられる | 6 広報を増やす |
| 3 休日に受けられる | 7 健診・がん検診実施機関を増やす |
| 4 自己負担額を軽減する | 8 その他() |

【H. かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師（調剤薬局）について】

【質問27】 かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師についてお伺いします。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

【質問27-1】 あなたには「かかりつけ医」がいますか。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない

【質問27-2】 あなたには「かかりつけ歯科医」がいますか。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない

【質問27-3】 あなたには「かかりつけ（いつも利用する）薬剤師（調剤薬局）」がいますか。

- 1 松戸市内にいる 2 松戸市外にいる 3 いない

【I. 歯の健康について】

【質問28】 あなたの歯の数は現在何本ですか。 _____ 本

※成人の歯は、親知らずが4本はえている人は**全部で32本**です。なお、かぶせた歯(金歯、銀歯など)、さし歯、根だけ残っている歯は含みますが、入れ歯などの**歯根がない部分は除きます**。

【質問29】 この1年間に歯科健診を受けたことがありますか。

あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ



<質問29で「1 はい」と回答した方>

【質問29-1】 それは、どの歯科健診ですか。あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 松戸市の成人歯科健診 2 松戸市の妊婦歯科健診 3 それ以外の健診

【質問30】 あなたは何でも噛んで食べることができますか。

あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ

【質問31】 歯間ブラシまたはデンタルフロス（糸ようじ）を使っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- 1 毎日使う 2 時々使う 3 使わない

【質問32】 健口（けんこう）体操（口や舌の体操：下図）を知っていますか。
 あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 はい 2 いいえ



＜質問32で「1 はい」と回答した方＞

【質問32-1】 健口（けんこう）体操（口や舌の体操）をしていますか。
 あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。
 1 毎日する 2 時々する 3 やらない



【J. 松戸市の保健・医療サービスについて】

【質問33】 松戸市の保健・医療サービスなどで、知っているものの番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | | |
|-----------|-----------------------|------------------|
| 1 医療機関マップ | 6 フッ化物洗口事業 | 10 健康松戸21応援団 |
| 2 市民健康相談室 | 7 特定健診・特定保健指導 | 11 まつど健康マイレージ |
| 3 がん検診 | 8 スポーツ推進委員 | 12 夜間小児救急センター |
| 4 成人歯科健診 | 9 健康推進員や食生活改善サポーターの活動 | 13 休日土曜日夜間歯科診療所 |
| 5 妊婦歯科健診 | | 14 救急医療テレフォンサービス |

【K. 健康状態について】

【質問34】 過去1ヶ月間のあなたの健康状態について、あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

【質問34-1】 全体的にみて、過去1ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

- | | | | | | |
|-------|-------|----|---------|------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 最高に良い | とても良い | 良い | あまり良くない | 良くない | ぜんぜん良くない |

【質問34-2】 過去1ヶ月間、体を使う日常活動(歩いたり階段を昇ったりなど)をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

- | | | | | |
|--------------|-----------|---------|----------|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ぜんぜん妨げられなかった | わずかに妨げられた | 少し妨げられた | かなり妨げられた | 体を使う日常活動ができなかった |

【質問34-3】 過去1ヶ月間、仕事(家事も含む)をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

- | | | | | |
|--------------|-----------|---------|----------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ぜんぜん妨げられなかった | わずかに妨げられた | 少し妨げられた | かなり妨げられた | いつもの仕事ができなかった |

【質問34-4】過去1ヶ月間、体の痛みはどのくらいありましたか。

- | | | | | | |
|--------------|------------|------|-------------|------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ぜんぜん
なかった | かすかな
痛み | 軽い痛み | 中くらいの
痛み | 強い痛み | 非常に
激しい痛み |

【質問34-5】過去1ヶ月間、どのくらいの元気でしたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|--------------|--------------|-------------|---------------|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 非常に
元気だった | かなり
元気だった | 少し
元気だった | わずかに
元気だった | ぜんぜん
元気でなかった |

【質問34-6】過去1ヶ月間、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|------------------|---------------|-------------|--------------|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ぜんぜん
妨げられなかった | わずかに
妨げられた | 少し
妨げられた | かなり
妨げられた | つきあいが
できなかった |

【質問34-7】過去1ヶ月間、心理的な問題(不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり)に、どのくらい悩まされましたか。

- | | | | | |
|------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ぜんぜん
悩まされなかった | わずかに
悩まされた | 少し
悩まされた | かなり
悩まされた | 非常に
悩まされた |

【質問34-8】過去1ヶ月間、日常行う活動(仕事、学校、家事などのふだんの行動)が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

- | | | | | |
|------------------|---------------|-------------|--------------|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ぜんぜん
妨げられなかった | わずかに
妨げられた | 少し
妨げられた | かなり
妨げられた | 日常行う活動が
できなかった |

【L. あなたの性別や年齢などについて】

【質問35】あなたの性別にあてはまる番号を選んで○をつけてください。

- 1 男 2 女 3 その他または答えたくない

【質問36】あなたの年齢区分にあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1 20歳～24歳 | 4 35歳～39歳 | 7 50歳～54歳 | 10 65歳～69歳 |
| 2 25歳～29歳 | 5 40歳～44歳 | 8 55歳～59歳 | 11 70歳～74歳 |
| 3 30歳～34歳 | 6 45歳～49歳 | 9 60歳～64歳 | 12 75歳以上 |

【質問37】あなたの職業にあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|-------|-------------|--------|---------------|
| 1 会社員 | 3 公務員 | 5 専業主婦 | 7 無職 |
| 2 自営業 | 4 パート・アルバイト | 6 学生 | 8 その他(具体的に:) |

【質問38】あなたが現在同居しているご家族の構成は次のうちどれにあたりますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|----------------|----------------|---------------|
| 1 単身世帯(ひとり暮らし) | 3 二世帯世帯(親と子) | 5 その他(具体的に:) |
| 2 一世帯世帯(夫婦だけ) | 4 三世帯世帯(親・子・孫) | |

【質問39】あなたが現在同居しているご家族のうち、以下の人がいますか。

それぞれ、あてはまる番号を選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------|------------------|
| 未就学児(幼稚園児まで) | (1 いる ・ 2 いない) |
| 小学生 | (1 いる ・ 2 いない) |
| 中学生 | (1 いる ・ 2 いない) |
| 介護を必要とする人 | (1 いる ・ 2 いない) |

【質問40】あなたが加入している健康保険の種類は次のうちどれにあたりますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|---------------|-------------|----------|-------------|
| 1 国民健康保険 | 3 協会けんぽ | 5 共済組合保険 | 7 その他 |
| 2 国民健康保険(退職者) | 4 後期高齢者健康保険 | 6 組合健康保険 | 8 わからない・未加入 |

【質問41】あなたの世帯の昨年1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。

近い番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|-----------|------------------|-----------|---------|
| 1 200万円未満 | 2 200万円以上600万円未満 | 3 600万円以上 | 4 わからない |
|-----------|------------------|-----------|---------|

【質問42】現在お住まいの家から、距離がもっとも近い市役所・支所を選んで○をつけてください。

- | | | | | |
|---------|--------|---------|--------|--------|
| 1 松戸市役所 | 3 馬橋支所 | 5 小金原支所 | 7 六実支所 | 9 矢切支所 |
| 2 常盤平支所 | 4 小金支所 | 6 新松戸支所 | 8 東部支所 | |

【M. 自殺について】 松戸市では、自殺対策の計画を策定いたします。

質問に負担を感じる方は、質問にお答えいただくなくてもかまいません。

【質問43】あなたは松戸市の相談窓口や事業を知っていますか。

知っているものすべてに○をつけてください。

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1 ゆうまつどこころの相談 | 10 松戸市自立相談支援センター |
| 2 一般民事相談 | 11 基幹相談支援センターCoCo |
| 3 法律相談 | 12 ふれあい相談室 |
| 4 まつど地域若者サポートステーション | 13 ハートオン相談室 |
| 5 労働相談 | 14 いじめ相談専用ダイヤル |
| 6 松戸市消費生活センター | 15 教育相談 |
| 7 高齢者総合相談窓口 | 16 家庭児童相談 |
| 8 高齢者あんしん100番 | 17 婦人相談 |
| 9 生活保護相談 | 18 保健福祉センター |

