

市民健康意識調査「健康さくら21（第2次）」アンケート （成人の生活習慣に関するアンケート）〔案〕

アンケートご協力をお願い

平素より佐倉市保健衛生行政に、ご理解、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、佐倉市では現在、すべての市民が健康でいつまでもこころ豊かに暮らせるまちをめざし、佐倉市健康増進計画「健康さくら21（第2次）」を推進しております。

この度は、平成30年度の「健康さくら21（第2次）」の見直しに向け、市民の皆様の健康に関する意識や行動、今後の健康づくり活動に関するご意見などをお聞かせいただくための調査を実施するものです。

この調査は、19歳以上の市民の方から無作為に抽出した方を対象に実施します。調査は無記名で行ない、お答えいただいた内容については、統計的に処理し、回答された方にご迷惑をおかけするようなことは一切ございませんので、率直なご意見をお聞かせください。

なお、本調査の他に、「妊娠・出産・育児に関するアンケート」「幼児・小学生の生活習慣に関するアンケート」「中・高校生の生活習慣に関するアンケート」「介護認定者口腔意識調査」も行なっております。同一世帯に複数の調査をご依頼する場合もございますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

ご多用とは存じますが、趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

平成30年2月

佐倉市長 蕨 和 雄

《記入上のご注意》

1. 回答は、あて名のご本人がお答えください。なお、ご本人が病気などで、お一人で答えることが難しい場合は、ご家族の方がお手伝いのうえでお答えください。
2. 記入は、黒か青のボールペンまたは、鉛筆でお願いします。
3. 回答は、あてはまる項目に○をつけていただくものと、数値などをご記入いただくものがあります。
「○はひとつだけ」「○はいくつでも」「○は3つまで」などの指示に従ってお答えください。
4. ご回答は、同封の返信用封筒（切手不要）で、平成30年2月28日（水）

までにポストに入れてください。



【この調査に関するお問い合わせ先】

佐倉市役所 健康こども部 健康増進課（佐倉市健康管理センター）

電 話 485-6711

FAX 485-6714

■栄養・食生活について

問1 メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血圧・脂質異常・高血糖といった危険因子が加わった状態をいいます。このことを知っていましたか？

1 知っている 2 メタボリックシンドロームの言葉は聞いたことがある 3 知らない

問2 あなたのおおよその身長、体重を整数で教えてください。(小数点以下は四捨五入してください)

身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm	体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg
(例)	1	6	5	cm	(例)	5	5		kg

問3 あなたはふだん、次のそれぞれのことをどのくらいしていますか。
(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

	1	2	3	4
朝食を食べる	1	2	3	4
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている	1	2	3	4
毎食(三食)、野菜料理を食べる	1	2	3	4
カルシウムを多く含む食品(乳製品・豆類・緑黄色野菜など)を食べている	1	2	3	4
夜遅い時間の食事や飲酒をひかえる	1	2	3	4

問4 あなたの塩分の摂取状況についてどのように思いますか。

(日本人の食事摂取基準2015年版で食塩の摂取量は男性8g未満・女性7g未満です。)

1 取り過ぎていると思う 2 少し多いと思う 3 適切な量だと思う
4 気にしていない 分からない

■身体活動・運動について

問5 日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。
(○は1つだけ)

1 いつもしている 3 以前はしていたが現在はしていない
2 時々している 4 まったくしたことがない

問6 日常生活において、1日、おおよそ何歩くらい歩いていますか。(目安として、60分で6000歩、70分で7000歩、90分で9000歩くらいになります。)

歩

問7 「息がはずむ程度」の運動を「30分週2回以上」または、「週1回1時間以上」行なっていますか。

(○は1つだけ)

1 はい 2 いいえ

問8 ロコモティブシンドロームを知っていますか。

- 1 知っている 2 ロコモティブシンドロームの言葉は聞いたことがある 3 知らない

問9 日常生活の中で、買い物や散歩などを含めた外出の状況について、あなたは次のどれにあてはまると思いますか。 (○は1つだけ)

- 1 自分から積極的に外出する方である
2 家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である
3 家族や他の人から誘われれば、仕方なく外出する方である
4 家族や他の人から誘われても、極力外出はしない方である
5 外出することはほとんどない

問10 この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている活動に参加しましたか。 (○は1つだけ)

- 1 参加した 2 参加していない

付問10-1 (問10で「参加していない」と回答した人のみ) 参加していない理由を教えてください。

(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1 家庭の事情があるので(外出しにくいなど) | 7 きっかけがないので |
| 2 お金がないので | 8 人づきあいがおっくうなので |
| 3 交通手段がないので | 9 特に参加したいと思わないので |
| 4 活動内容についての情報がないので | 10 他にやることがあるので |
| 5 健康状態があまりよくないので | 11 その他() |
| 6 希望する内容の活動がないので | 12 特に理由はない |

■休養・こころの健康づくりについて

問11 あなたは、この1か月間に、不安、悩み、苦労、ストレスなどがありましたか。 (○は1つだけ)

- 1 まったくなかった 3 多少あった
2 あまりなかった 4 たくさんあった

付問11-1 (問11で「多少あった」「たくさんあった」と回答した人のみ) その理由を教えてください。

(○はいくつでも)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1 学校や職場、近所での人間関係 | 6 家族の健康上の問題 |
| 2 家族の中での人間関係 | 7 経済上の問題 |
| 3 仕事・勉強 | 8 漠然とした不安や孤独感 |
| 4 子育て・教育問題 | 9 その他 |
| 5 自分の健康上の問題 | () |

付問11-2 (問11で「多少あった」「たくさんあった」と回答した人のみ) この1か月間を振り返り、不安、悩み、苦労、ストレスなどを解消できていると思いますか。 (○は1つだけ)

- 1 十分できている 3 あまりできていない
2 なんとかできている 4 まったくできていない

問 12 あなたは、睡眠による休養がとれていますか。 (○は1つだけ)

1 十分にとれている	3 あまりとれていない
2 まあとれている	4 いつもとれていない

問 13 最近のあなたの様子についてお聞きします。
次の(ア)～(カ)の質問について、過去1か月の間はどのようであったか、6つの項目それぞれのあてはまる番号1つに○をつけてください。 (○はそれぞれ1つだけ)

	い つ も	た い て	と き ど	少 け し だ	く ま な っ た				
(ア) 神経過敏 (ちょっとしたことでも気になる) 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、何が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) 何をすることも骨折り (おっくう) 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 14 うつ病についてお聞きします。
次のア～ウについて、あなたが思うことをそれぞれ選んでください。(○は1つだけ)

ア ストレスが続くと

1 だれでもうつ病になりうる	2 弱い人だけがうつ病になる	3 わからない
----------------	----------------	---------

イ 一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では

1 約15人に1人と考えられている	2 約150人に1人と考えられている
-------------------	--------------------

ウ うつ病を治療せずに放っておくと

1 重症化することがある	2 ほとんどは自然に治る
--------------	--------------

■自殺対策について

問 15 我が国の自殺者数は長い間、毎年3万人を超え、この数年は3万人を下回っていますが、平成28年においても約2万2000人の方が亡くなっています。あなたは、毎年、このように多くの方が自殺でなくなっていることを知っていましたか。

1 知っていた	2 知らなかった
---------	----------

問 16 あなたは最近1年以内に自殺を考えたことがありますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問 17 自殺予防週間 (9/10～9/16) や自殺対策強化月間 (3月) について聞いたことがありますか。

1 聞いたことがある	2 聞いたことはない
------------	------------

問 25 あなたは、行政機関（市役所など）において受動喫煙の機会がありますか。

1 ある	2 ない	3 わからない
------	------	---------

問 26 あなたは、医療機関（病院など）において受動喫煙の機会がありますか。

1 ある	2 ない	3 わからない
------	------	---------

■アルコールについて

問 27 あなたは、アルコールを飲みますか。 (○は1つだけ)

1 ほぼ毎日	3 週に1～2回	5 飲まない
2 週に3～4回	4 ほとんど飲まない	

付問 27-1 1日（回）の平均飲酒量を教えてください。問 27 で「ほとんど飲まない」「飲まない」と回答した人は、「日本酒にして0合～1合未満」を選択してください。

1 日本酒にして0合～1合未満
2 日本酒にして1合～2合未満
3 日本酒にして2合～3合未満
4 日本酒にして3合以上

*日本酒1合（180ml）と同じアルコール量とは・・・

・ビール、発砲酒	500ml（度数5%）
・ウィスキー、ブランデー	60ml（度数43%）
・焼酎	100ml（度数25%）、70ml（度数35%）
・ワイン	180ml（度数14%）

問 28 一般的にいわれている「適度な飲酒」とは、1日（回）どれくらいの量だと思いますか。(○は1つだけ)

1 日本酒にして1合くらい
2 日本酒にして2合くらい
3 日本酒にして3合以上
4 わからない

*日本酒1合（180ml）と同じアルコール量とは・・・

・ビール、発砲酒	500ml（度数5%）
・ウィスキー、ブランデー	60ml（度数43%）
・焼酎	100ml（度数25%）、70ml（度数35%）
・ワイン	180ml（度数14%）

問 29 次の病気のうち、多量の飲酒を長期間することでかかりやすくなると、あなたが思う病気を選んでください。(○はいくつでも)

1 肝臓病	6 がん
2 アルコール依存症・アルコール中毒	7 動脈硬化
3 脳卒中	8 妊娠（胎児）への悪影響
4 心臓病	9 乳幼児・青少年の発達への悪影響
5 糖尿病	10 歯周病

■歯の健康について

* 歯の数え方：親知らず以外、永久歯は全部で 28 本あります。
自分の歯として数えるもの＝治療で、つめたりかぶせてある自分の歯（差し歯なども含む）
自分の歯として数えないもの＝入れ歯やブリッジなどの人工の歯

問 30 あなたの自分の歯の数は何本ですか。

() 本 (数字でお答えください)

問 31 現在、歯科医院に通院していますか。 (○は1つだけ)

1 はい 2 いいえ

問 32 ふだん、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。 (○はいくつでも)

- 1 よくかんで食事をしている
- 2 定期的に歯科健診などを受ける
- 3 歯石をとってもらう
- 4 歯みがき指導を受ける
- 5 デンタルフロス（歯と歯の間を掃除する糸）や歯間ブラシを使う
- 6 歯みがきにいい歯磨き粉に時間をかける
- 7 歯にいいと宣伝されている歯みがき剤（フッ素入りなど）を使う
- 8 その他 ()
- 9 特に取り組んでいることはない

■生活習慣病について

問 33 あなたの健康保険の種類を教えてください。

1 社会保険 2 佐倉市国民健康保険 3 その他 ()

問 34 あなたはこの1年間に健康診断や健康診査を受けましたか。

1 はい 2 いいえ

付問 34-1 (問 34 で「はい」と回答した人のみ) 健康診断や健康診査（血液検査・尿検査など）をどこで受けたか教えてください。

(○はいくつでも)

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 1 職場の健康診断 | 3 学校の健康診断 | 5 わからない |
| 2 市町村の健康診査 | 4 人間ドック | 6 その他 () |

問 35 生活習慣病予防のために、心がけていることは何ですか。

(○はいくつでも)

1 血圧を測る	6 人間ドックを定期的に受ける
2 体重・身長をこまめにチェックする	7 腹囲を測定する
3 職場や市が実施する健康診断・健康診査を年に一度受ける	8 食事に気をつける
4 がん検診を定期的に受ける	9 運動をする
5 医師や専門家にかかったり相談する	10 その他 ()

問 36 あなたはこの1年間に市のがん検診を受けましたか。

胃がん	1 受けた	2 受けなかった
肺がん (胸部エックス線検査)	1 受けた	2 受けなかった
大腸がん	1 受けた	2 受けなかった
子宮頸がん (女性の方のみお答えください)	1 受けた	2 受けなかった
乳がん (女性の方のみお答えください)	1 受けた	2 受けなかった

問 37 それぞれのがん検診について、市のがん検診を受けなかった理由を選んでください。(○はいくつでも)

	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん (女性のみ)	乳がん (女性のみ)
1 現在は必要が無い					
2 日時が合わない					
3 場所・日時を知らない					
4 がんといわれるのが怖い					
5 検査方法がわからず不安					
6 検査に恥ずかしさや苦痛を感じる					
7 検査の有効性に疑問がある					
8 通院・入院・自宅療養中					
9 お金がかかる					
10 検診場所が遠い					
11 待ち時間が長い					
12 予約がとれない					
13 検診の対象年齢ではない					
14 市の検診以外で受診(がん検診が 含まれる人間ドックを受診)					

問 38 あなたは、これまでに医師や健康診断の結果などから、次のようなことをいわれたことがありますか。
 (それぞれについて、当てはまる番号 1 つだけに○)

	はい		いいえ
1 血糖値が高い、または糖尿病である	1		2
2 血圧が高い、または高血圧症である	1	—	2
3 コレステロール値や中性脂肪の値が高い	1	—	2
4 ぜんそく・アレルギー疾患	1	—	2
5 心臓疾患	1	—	2
6 脳血管疾患	1	—	2
7 更年期障害	1	—	2
8 婦人科疾患	1	—	2
9 前立腺疾患	1	—	2
10 痛風	1	—	2
11 悪性新生物 (がん)	1	—	2
12 その他 ()	1	—	2

付問 38-1 (問 38 の 1~3 で「はい」と回答した人のみ) どのような対応をしましたか。(○はいくつでも)

「血糖値が高い、または糖尿病である」と言われたことのある人	1	定期的に医療受診をしている・治療や投薬を受けている
	2	食事について詳しく指導を受けた
	3	運動について詳しく指導を受けた
	4	自分で生活に気をつけている
	5	特に何もしていない
「血圧が高い、または高血圧症である」と言われたことのある人	1	定期的に医療受診をしている・治療や投薬を受けている
	2	食事について詳しく指導を受けた
	3	運動について詳しく指導を受けた
	4	自分で生活に気をつけている
	5	特に何もしていない
「コレステロール値や中性脂肪の値が高い」と言われたことのある人	1	定期的に医療受診をしている・治療や投薬を受けている
	2	食事について詳しく指導を受けた
	3	運動について詳しく指導を受けた
	4	自分で生活に気をつけている
	5	特に何もしていない

付問 38-1-1 (糖尿病と診断された人のみ) 現在、治療(食事・運動療法を含む)を受けていますか。
(○はいくつでも)

1 治療を受けている	3 治療を中断した
2 治癒した	4 治療を受けなかった

付問 38-1-1-1 (問 38-1-1 で「治療を中断した」と回答した人のみ) 糖尿病の治療を中断した理由を
選んでください。(○はいくつでも)

1 自覚症状がないから
2 検査値に変化がないから
3 以前より検査値が良くなったから
4 食事療法が面倒だから
5 運動療法が面倒だから
6 服薬・投薬管理が面倒だから
7 民間療法をやっているから
8 治療に家族や職場などの理解や支援が得られなかったから
9 治療にお金がかかったから
10 病院に行く時間が取れなかったから
11 病院に行く手段がなかったから(交通手段、付き添いの不在など)
12 その他

付問 38-1-1-2 (問 38-1-1 で「治療を受けなかった」と回答した人のみ) 糖尿病の治療を受けなかった
理由を選んでください。(○はいくつでも)

1 自覚症状がないから	7 治療にお金がかかるから
2 糖尿病は治らないと聞いているから	8 病院に行く時間がないから
3 治療が面倒・大変だから	9 その他
4 自力(自己管理)あるいは民間療法で治せると思うから	
5 糖尿病であることを周囲に知られたくないから	
6 検査値がそれほど悪い値とは思わないから	

問 39 あなたは、市が健康づくりのために実施している次のような保健サービスを知っていますか。また、利用したことがありますか。
 (それぞれの保健サービスについて、当てはまる番号1つだけに○)

	1	—	2	—	3
	知っており、 利用した ことがある		知っているが、 利用した ことがない		知らない
特定健診・健康診査	1	—	2	—	3
がん検診	1	—	2	—	3
骨粗しょう症検診	1	—	2	—	3
成人歯科健康診査	1	—	2	—	3
肝炎ウイルス検診	1	—	2	—	3
健康づくりや生活習慣病予防のための教室、相談	1	—	2	—	3
食生活改善推進員による地域での健康づくり講習会	1	—	2	—	3

付問 39-1 (問 39 で「知っているが利用したことがない」が1つでもある人のみ) その理由を教えてください。
 (○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1 対象ではないから | 11 時間がないから、忙しいから |
| 2 体調がよいから | 12 日程、会場が合わないから |
| 3 医療機関にかかっているから | 13 内容がわからないから |
| 4 自分で健康に気をつけているから | 14 興味がないから |
| 5 健康に関する知識があるから | 15 必要ないから |
| 6 他で健診や相談を受けているから | 16 希望する内容と違うから |
| 7 相談することがないから | 17 その他 |
| 8 待ち時間が長いから | () |
| 9 悪いところを指摘されるのが嫌だから | |
| 10 面倒くさいから | |

■子育てについて

問 40 以下のそれぞれの意見について、あなたの考えにもっとも近い番号を選んでください。

(それぞれについて、当てはまる番号1つだけに○)

	そ う 思 う	ま あ そ う 思 う	思 わ な い	あ ま り そ う	そ う 思 わ な い
子育ては地域ぐるみで行うものだ	1	2	3	4	
ここ数年、子育てに関する考え方・価値観が大きく変化してきているように思う	1	2	3	4	
子育ては夫婦共同で行うべきものだ	1	2	3	4	
祖父母や周りの人は、なるべく子育て世代に口出しすべきではない	1	2	3	4	
より早い時期から、自分と他人の命や身体を大事にする教育（性教育を含む）が必要だと思う	1	2	3	4	
より早い時期からの薬物乱用に対する教育が必要だと思う	1	2	3	4	

問 41 あなたは、マタニティマークを知っていましたか。

1 知っていた	3 知らなかった
2 言葉だけは知っていた	4 わからない

マタニティマークとは、妊産婦が交通機関などを利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくすることで、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

問 42 あなたは、発達障害について知っていましたか。

1 知っていた	3 知らなかった
2 言葉だけは知っていた	4 わからない

発達障害とは、自閉症、アスペルガー症候群、その他の広汎性発達障害、学習障害（LD）注意欠損多動性障害（ADHD）などの脳機能障害のことです。

問 43 法律では、虐待を受けたと思われる、または疑いのある児童を発見したら、だれでも市町村の役場や児童相談所などに知らせることが義務付けられています。あなたは、そのような義務があることを知っていましたか、それとも知りませんでしたか。

1 知っている	3 わからない
2 知らない	

■あなたの健康について

あなたは毎日をどのように感じ、日常の活動をどのくらい自由にできるかをお聞きします。
以下の質問について、一番良くあてはまるものの番号を選んでください。

問 44 自分の健康に関心がありますか。 (○は1つだけ)

1 ある	3 どちらかといえばない
2 どちらかといえばある	4 ない

問 45 ふだん、どこ(だれ)に、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりしていますか。(○はいくつでも)

1 テレビ、ラジオ	6 学校、職場
2 新聞・雑誌・書籍	7 家族や知人
3 こうほう佐倉	8 病院・診療所・薬局
4 市役所、健康管理センター、 南部・西部保健センターの窓口	9 インターネット
5 保育園、幼稚園	10 その他()
	11 特にない

問 46 過去1ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。(○は1つだけ)

1 良い	3 あまり良くない
2 まあ良い	4 良くない

問 47 過去1ヶ月間に、日常生活(仕事、学校、家事等の行動や家族や友人との付き合い)が身体的な理由でできないことがありましたか。(○は1つだけ)

1 いつも通りの生活ができた
2 だいたい、いつも通りの生活ができた
3 あまり、いつも通りの生活ができなかった
4 いつも通りの生活ができなかった

問 48 過去1ヶ月間に、身体的な問題(身体の痛みやしびれ等)はどのくらいありましたか。(○は1つだけ)

1 なかった	3 少しあった
2 ほとんどなかった	4 あった

問 49 過去1ヶ月間に、足腰の痛みはどのくらいありましたか。(○は1つだけ)

1 なかった	3 少しあった
2 ほとんどなかった	4 あった

問 50 過去1ヶ月間に、日常生活(仕事、学校、家事等の行動や家族や友人との付き合い)が、心理的な問題(不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたりする)でできないことがありましたか。(○は一つだけ)

1 いつも通りの生活ができた
2 だいたい、いつも通りの生活ができた
3 あまり、いつも通りの生活ができなかった
4 いつも通りの生活ができなかった

問 51 あなたは「健康とはなんですか」と聞かれたらどのように答えますか。あなたのお考えに合うものをいくつでも結構ですから選んで、その番号に○をつけてください。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|---------------------------|
| 1 幸福なこと | 9 身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと |
| 2 心身共に健やかなこと | 10 心も身体も人間関係もうまくいっていること |
| 3 仕事ができること | 11 規則正しい生活ができていること |
| 4 生きがいのもと | 12 自分の身の回りのことができ、長生きできること |
| 5 健康を意識しないこと | 13 前向きに生きられること |
| 6 病気でないこと | 14 人を愛することができること |
| 7 快食・快眠・快便 | 15 その他 |
| 8 家庭円満であること | () |

付問 51-1 問 51 で選んだ中からあなたの考えに最も合うものを1つだけ選び、その番号をご記入ください。

■生きがいづくり、まちづくりについて

問 52 あなたは、生きがいを感じていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 感じている | 3 あまり感じていない |
| 2 感じることもある | 4 感じていない |

問 53 あなたは、幸福と感じていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|-------------|----------|
| 1 感じている | 3 どちらともいえない | 5 感じていない |
| 2 まあ感じている | 4 あまり感じていない | |

問 54 あなたは、職場や家族、近所との人づきあいを楽しんでいますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|---------------|---------------|
| 1 楽しんでいる | 3 苦痛を感じることも多い | 5 人づきあいはあまりない |
| 2 まあ楽しんでいる | 4 苦痛でしかたがない | 6 特に考えていない |

問 55 次のうち、あなた自身にとって、健やかに暮らすために特に重要だと思うことは何ですか。

(○は3つまで)

- | |
|----------------------------|
| 1 自分の健康を守るよう一人ひとりがこころがけること |
| 2 生きがいをもって暮らせること |
| 3 安心して子育てができること |
| 4 年をとっても安心して暮らせること |
| 5 地域のつながりが密接であること |
| 6 自然が豊かであること |
| 7 水や空気がきれいであること |
| 8 病気にならず元気に生活ができること |
| 9 その他 |

最後に、あなた自身のことについてうかがいます

F 1 性別 (○は1つだけ)

1 男性	2 女性
------	------

F 2 年齢 (○は1つだけ)

() 歳 (数字でお答えください)

F 3 お住まいの地区 (○は1つだけ)

1 佐倉地区	5 弥富地区	8 わからない
2 志津地区	6 和田地区	(具体的に：(例) 江原台) 在住
3 臼井地区	7 千代田地区	9 市外
4 根郷地区		(具体的に： 市・町・村) 在住

F 4 一緒に住んでいる家族 (○はいくつでも)

1 自分だけ	4 自分と子ども (二世帯)
2 自分と配偶者 (一世帯)	5 自分と親と子ども (三世帯)
3 自分と親 (二世帯)	6 その他 ()

F 5 職業 (○は1つだけ)

1 農林水産業	6 家事専業
2 自営業・個人事業主	7 学生・予備校生
3 会社員等勤め人 (役員、正社員)	8 無職・年金生活者
4 契約社員、派遣社員、パート、アルバイト	9 その他
5 公務員、団体職員、教員	()

F 6 佐倉市の居住期間 (○は1つだけ)

1 5年未満	4 20年～29年
2 5年～9年	5 30年以上
3 10年～19年	6 わからない

F7 今後、佐倉市では、一人でも多くの市民の方が参加できる、佐倉市ならではの健康づくり活動を展開していきたいと考えています。そのためのアイデアがあれば、この機会にぜひお聞かせください。

ご協力をいただきまして、ありがとうございました。

同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れて、平成30年2月28日（水）までに投函してください。
