んｓに

**西之表市健康増進計画アンケート調査**

**～　調査ご協力のお願い　～**

この調査は、西之表市にお住まいの方を対象に、日常生活の中で健康に関する習慣や行動についてお伺いして、本市の健康増進に関する基本的な事項について定めた「西之表市健康増進計画」の最終評価及び見直しを図るための基礎資料とするものです。

　ご多忙のところお手数ですが、この調査の趣旨をご理解いただき、ぜひご協力くださいますようお願いいたします。

回答は、すべて統計的に処理されますので、個人の秘密は厳守され、回答者にご迷惑をおかけすることはありません。

みなさまの率直なご意見をお聞かせくださいますよう、ご協力をお願い申し上げます。

20２４年４月

西之表市長

**≪ご記入にあたって≫**

〇　この調査には、封筒の宛名となっているご本人がお答えください。

　　（なお、ご本人による記入が難しい場合は、代理人による代筆で記入してください。）

　　また、直接、市役所にお届けいただいても結構です。

〇　この調査について、ご不明な点などがございましたら、下記へお問い合わせください。

　西之表市保健センター　すこやか　　℡ ２４－３２３３

ご記入にあたって

ご記入にあたって

**健康づくりに関するアンケート調査票**

**Ⅰ　あなたの現在の状況についてお伺いします。**

**該当するものに○をつけてください。**

問１　あなたの性別を教えてください。

|  |
| --- |
| １　男　　　　２　女 |

問２　あなたの年齢を教えてください。

|  |
| --- |
| １　１８～１９歳　　　　２　２０～２９歳　　　　３　３０～３９歳４　４０～４９歳　　　　５　５０～５９歳　　　　６　６０～６４歳７　６５～６９歳　　　　８　７０～７４歳　　　　９　７５歳以上 |

問３　あなたの加入している保険の種類はどれですか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　職場の健康保険 | ２　国民健康保険 | ３　共済組合 |
| ４ その他( 　　　　　　　　　　　　 |  ) |

問４　あなたは自身の身長・体重を知っていますか。

|  |
| --- |
| １　知っている　　　　　　２　知らない |
| 　　　　　　　　　　　　身長　　　　　ｃｍ　　　　体重　　　　　　　ｋｇ |

-1-

**Ⅱ　「健康管理」についてお伺いします**

問５　職場や市の健診、人間ドックなどで、健康診査やがん検診をどのような頻度で受けていますか。（項目ごとに１～４のうち、１つに〇をつける）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項　目 | 毎年受けている | ２年に１回受けている | ３年に１回受けている | ４年以上受けていない | 受けていない |
| 健康診査 | １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| 胃がん | １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| 大腸がん | １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| 肺がん | １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| 子宮がん | １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| 乳がん | １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| 前立腺がん | １ | ２ | ３ | ４ | ５ |

問６　問５で「受けていない」と答えた方にお伺いします。受けていない理由は何ですか。（複数回答可）

|  |
| --- |
| 　1　健康だから　　　　　　２　忙しくて時間がないから　　 ３　面倒だから　４　結果を知るのが怖い　 ５　病院で定期的に治療または経過を見ているから ６　交通手段がないから　 ７　その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

問７　「特定健診」「長寿健診」「生活習慣病予防健診」を知っていますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １　知っている | ２　知らない |

問８　通院中の方も「特定健診」「長寿健診」「生活習慣病予防健診」の対象となることを知っていますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １　知っている | ２　知らない |

-2-

問９　健康に関して心配なことがありますか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　ある　　　　　　　２　ない心配事は何ですか。（複数回答可）

|  |  |
| --- | --- |
| ア　体力が衰えてきたウ　疲れがとれないオ　持病があるキ　血圧が高いケ　その他(　　　　　　) | イ　ストレスがたまるエ　肥満が気になるカ　がんにかかるのが怖いク　物忘れがひどくなった |

 |

問１０　自分の血圧値を知っていますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １　知っている　　　２　だいたい知っている | ３　知らない |
| 　　　　　　普段の血圧値　　　　　　　　最高血圧／最低血圧　　　　　　　　 |  |

問１１　自分の血糖値を知っていますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １　知っている　　　２　だいたい知っている前回検査したときの血糖値 | ３　知らない |
| 　　　　　　　　　　　　　　 空腹時 　 HbA1c　　　　　　　　 |  |

問１２　脳卒中予防に対して何か取り組んでいますか。

-2-

|  |  |
| --- | --- |
| １　いる（　　　　　　　　　） | ）　　２　いない |

問１３　「CKD（慢性腎臓病）」という言葉を知っていますか。

|  |  |
| --- | --- |
| 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。 |  |

※「ＣＫＤ」とは

　　腎臓の働きが健康な人の60％未満に低下するか、あるいは、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が３ヶ月以上続く状態をいいます。

-3-

問１４　「CОＰD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉を知っていますか。

|  |  |
| --- | --- |
| 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。 |  |

※「ＣОＰＤ」とは

　　大気汚染やタバコの煙などの有害物質を長期間吸ったために、肺に炎症が起きる病気です。

問１５　「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉を知っていますか。

|  |  |
| --- | --- |
| 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。 |  |

※「ロコモ」（略称）とは

　　運動器（筋肉、骨、関節、椎間板など）の傷害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態をいいます。

問１６　「フレイル」という言葉を知っていますか。

|  |  |
| --- | --- |
| 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。 |  |

※「フレイル」とは

　　加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態をいいます。

問１７　あなたは、足腰に痛みや不安がありますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １ 痛みはなく、足腰には自信がある３ 痛みはあるが、治療していない | ２ 痛みはないが、多少不安はある４ 現在治療（通院）している |

問１８　地域や職場において健康に関する催し（講座・教室）に参加していますか。（例えば、食生活や運動、こころの健康づくり、元気アップ体操 など）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　参加している | ２　参加したことがある | ３　参加したことがない |

-4-

**Ⅲ　「栄養・食生活習慣」についてお伺いします。**

問１９　朝食は食べていますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １　毎日食べる | ２　週に３～５回程度食べる |
| ３　週に１～２回程度食べる | ４　ほとんど食べない |

問１９－１　問１９で２～４と答えた方にお伺いします。朝食を食べていない理由は何ですか。（複数回答可）

|  |  |
| --- | --- |
| １　時間がない | ２　食欲がない |
| ３　朝食を食べる習慣がない５　太りたくない | ４　朝食の用意が面倒６　その他（　　　　　　　　　　） |

問２０　食事以外に、間食（おやつ）や夜食を食べますか。（複数回答可）

|  |  |
| --- | --- |
| １　朝起きてから朝食の間に食べる | ２　朝食から昼食の間に食べる |
| ３　昼食から夕食の間に食べる | ４　夕食から寝る前までの間に食べる |
| ５　食べない | ６　その他（　　　　　　　　　　　） |

問２１　夕食は、就寝する何時間前に食べますか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　１時間前 | ２　２時間前 | ３　３時間前 |
| ４　４時間前 | ５　５時間以上前 | ６　食べない |

問２２　ほとんど毎日食べているものすべてに○をつけてください。

|  |
| --- |
| １　穀類　　　　　２　芋類　　　　３　果物　　　　　　　４　肉類５　魚介類　　　　６　卵　　　　　７　大豆・大豆製品　　８　牛乳・乳製品９　油脂類　　　１０　海藻　　　１１　きのこ類　　　　１２　野菜１３　お茶・水 |

問２３　食品を選ぶとき、どのような基準で選びますか。５つまで○をつけてください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １ | 製造年月日や消費期限 | ２ | 見た目 |
| ３ | 食品添加物が少ない | ４ | 量や大きさ |
| ５ | 栄養成分表示（カロリーなど） | ６ | 価格 |
| ７ | 原材料 | ８ | 製品会社（メーカー）、ブランド |
| ９ | 農薬の使用量が少ない | １０ | 産地、加工地 |
| １１ | 遺伝子組み換え食品を使用していない | １２ | 調理が簡単（皮むき、手順が楽） |
| １３ | 包装が簡易、ゴミが出にくい | １４ | 特にない |
| １５１６ | 食品ロスの削減に取り組んでいるその他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

-5-

問２４　食生活で実行していることはありますか。（複数回答可）

|  |  |
| --- | --- |
| １ | 一日三食きちんと食べる。 |
| ２３ | 食べ過ぎない。よく噛んで食べる。 |
| ４ | うす味を心がける。 |
| ５ | 栄養バランスを考えていろいろな食品をとる。 |
| ６ | 脂肪をひかえめにする。 |
| ７ | 一回の食事に主食、主菜、副菜をそろえる。 |
| ８ | 野菜が多いおかずを食べるようにする。 |
| ９ | サプリメント・栄養補助食品をとる。 |
| １０ | 間食（おやつ）や夜食をひかえる。 |
| １１ | カルシウムを多くとる。 |
| １２ | ごはんを中心とした和食を多くとり入れる。 |
| １３１４ | 旬の食材をとる。地域でとれたものを食べる。 |

問２５　漬物や塩物（干魚・ラーメンの汁等）をどのくらい食べますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １　毎日　　２　週数回 | ３　週１回　　４　月１回　　５　全くない |

問２６　加工品（かまぼこ・つけあげ・ハム・ウインナー等）をどのくらい食べますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １　毎日　　２　週数回 | ３　週１回　　４　月１回　　５　全くない |

問２７　家族や仲間で楽しく食事をする機会がありますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １　毎日　　２　週数回 | ３　週１回　　４　月１回　　５　全くない |

問２８　非常時に備え、３日以上の食糧を備蓄していますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １　している | ２　していない |

**Ⅳ　「身体活動・運動習慣」についてお伺いします。**

問２９　一日３０分以上の運動（家事・農作業等は含めず、意識的な運動を含む）を週２回以上行っていますか。

|  |
| --- |
| １　行っている　　　　　　　　　　　　２　行っていない |
| その運動は、どのくらいの期間続けていますか |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ア　半年以下  | イ　半年から１年未満 | ウ　１年以上 |

 |

-6-

問３０　問２９で「１　行っている」と答えた方にお伺いします。どのような運動を行っていますか。（複数回答可）

|  |  |
| --- | --- |
| １ | 散歩やウォーキング |
| ２ | 健康体操（ラジオ体操・ストレッチ・ヨガなど） |
| ３ | 筋力トレーニング（腹筋運動・腕立て伏せ・スクワットなど） |
| ４ | スポーツ（ゲートボール・グラウンドゴルフ・ジョギングなど） |
| ５ | 室内運動器具を使った運動 |
| ６ | その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

問３１　問２９で「２　行っていない」と答えた方にお伺いします。行っていない理由は何ですか。（複数回答可）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １ | 時間がない | ２ | 施設がない |
| ３ | 運動教室等の場がない | ４ | 必要性を感じない |
| ５ | その他（　 |  | 　　　　　　　） |

**Ⅴ　「休養・こころの健康」についてお伺いします。**

問３２　一日の睡眠時間はおおよそ何時間ですか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　４時間以下 | ２　５～６時間未満 | ３　６～７時間未満 |
| ４　７～８時間未満 | ５　８時間以上 |  |

問３３　睡眠で十分休養がとれていますか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　とれている | ２　あまりとれていない | ３　まったくとれていない |

問３４　この１か月、「寝つきが悪い」「途中で目が覚める」「熟睡できない」など、　　　　眠れないことがありましたか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　頻繁にある | ２　ときどきある　３　めったにない | ４　全くない |

問３５　最近ストレスがたまっていると感じますか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　はい | ２　いいえ | ３　どちらともいえない |

問３６　日常生活の中で、ストレスを発散できる解消法を持っていますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １　持っている | ２　持っていない |

問３７　悩みや問題があるとき、相談できるところ（人や場所）を知っていますか。

-7-

|  |  |
| --- | --- |
| １　知っている | ２　知らない |

問３８　あなたは、自殺を考えたことがありますが。

|  |  |
| --- | --- |
| １　ある | ２　ない |

問３９　問３８で「１　ある」と答えた方にお伺いします。自殺を考えた理由はなんですか。（複数回答可）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　家族のこと | ２　健康のこと | ３　経済的なこと |
| ４　仕事のこと７　その他（ | ５　恋愛関係のこと　 | ６　学校のこと） |

問４０　自殺を考えたとき、あなたは誰に（どこに）相談しましたか（しますか）。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　友人 | ２　同居している親族 | ３　恋人 |
| ４　別居している親族７　役所等公的な相談機関９　その他（ | ５　学校の先生８　どこにも相談しなかった（しない） | ６　職場の上司・同僚） |

問４１　自殺予防にはどんな「学び」が必要だと思いますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １ | 助けを求めることが恥ずかしくないこと |
| ２ | 心の問題を抱えた際の心理・身体状態について正しく知ること |
| ３ | ストレスへの対処方法を知ること |
| ４ | 自殺が誰にでも起こりうる問題であることを認識すること |
| ５６７ | 相手の細やかな変化に気づき、思いを受け止めること悩みに応じて、相談窓口が設けられていることその他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

-8-

問４２　今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。（複数回答可）

|  |  |
| --- | --- |
| １ | 自殺の実態を明らかにする調査・分析 |
| ２ | 様々な分野におけるゲートキーパーの養成 |
| ３ | 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い |
| ４ | 様々な悩みに対応した相談窓口の設置 |
| ５６７８ ９ 10 11121314  | 危険な場所・薬品等の規制等自殺未遂者の支援自殺対策に関わる民間団体の支援自殺に関する広報・啓発職場におけるメンタルヘルス対策の推進子どもの自殺予防インターネットにおける自殺関連情報の対策自死遺族等の支援適切な精神科医療体制の整備その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

※「ゲートキーパー」とは

　　自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことで、「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

**Ⅵ　「たばこ」についてお伺いします。**

問４３　あなたは、現在たばこを吸っていますか。

|  |
| --- |
| １　吸っている(１日　　　　本　、喫煙歴　　　　年)（たばこの種類　①　加熱式　②　紙巻き　③　その他　　　　　　　） |
|

|  |
| --- |
| 禁煙の意思はありますか。 |
| ア　ある | イ　ない |

　２　以前吸っていた（　　　　　　　前　まで吸っていた）　３　もともと吸わない |

問４４　問４３で「１　吸っている」と答えた方にお伺いします。喫煙するときに気をつけていることはありますか。（複数回答可）

-9-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １ | 周囲の了解を得てから吸う | ２ | こどもや妊婦等に配慮 |
| ３ | 食事中の人の前で吸わない | ４ | 混雑場所で吸わない |
| ５ | 喫煙場所でしか吸わない | ６ | 公共的な場所で吸わない |
| ７ | 気をつけていることはない | ８ | その他（　　　　　　　　　　　） |

問４５　問４３「１　吸っている」、「２　以前吸っていた」と答えた方にお伺いします。たばこを吸う（吸っていた）理由は何ですか。（１つに〇をつける）

|  |  |
| --- | --- |
| １　ストレス解消３　習慣になっている | ２　肥満解消４　その他（　　　　　　　　　　　） |

問４６　問４３「１　吸っている」と答えた方にお伺いします。たばこやめたいと思いますか。（１つに〇をつける）

|  |
| --- |
| １　やめたい　２　本数を減らしたい　３　やめたくない　４　分からない　６　その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

問４７　問４６で「１　やめたい」「２　本数を減らしたい」と答えた方にお伺いします。なぜ、たばこをやめたいと思いますか。（複数回答可）

|  |
| --- |
| １　自身の健康のため　　２　身近な人の健康のため　　３　経済的理由　４　吸える場所が減った　５　その他（　　　　　　　　　　　　　　　　） |

問４８　受動喫煙の機会はどのくらいありますか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　毎日　　２　週数回 | ３　週1回　　４　月1回 | 　５　全くない |

　　※受動喫煙とは、たばこの先から出る煙や喫煙者が吐き出した煙（加熱式たばこの煙も含みます。）を吸いこんでしまうことをいいます。

問４９　受動喫煙が害になることを知っていますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １　知っている | ２　知らない |

**Ⅶ　「お酒」についてお伺いします。**

問５０　あなたは週に何日くらいお酒を飲みますか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　毎日飲む | ２　週に４～６日飲む | ３　週に１～３日飲む |
| ４　ほとんど飲まない | ５　まったく飲まない |  |

問５１　問５０で「１～３」のいずれかを選んだ方にお伺いします。お酒を飲むとき、一日にどれくらいの量を飲みますか。次の換算表を参考に日本酒に換算してお答えください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　１合未満 | ２　１～２合未満 | ３　２～３合未満 |
| ４　３～４合未満 | ５　４～５合未満 | ６　５合以上 |

-10-

１合の目安

ビール中瓶１本（500ｍｌ）、焼酎２５度（100ml）、

日本酒１合（180ｍｌ）、ウイスキーダブル１杯（60ｍｌ）、ワイン2杯（240ｍｌ）

問５２　問５０で「１～３」のいずれかを選んだ方にお伺いします。お酒を飲む理由は、何ですか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　ストレス解消 | ２　不眠解消 | ３　習慣になっている |
| ４　付き合いのため | ５　その他（　　　　 | 　　　　　　　　　 ） |

問５３ 全員にお聞きします。一日の適量は何合だと思いますか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　１合未満 | ２　２合未満 | ３　３合未満 |
| ４　その他（ | 　　　 | ） |

**Ⅷ　「歯・お口の健康」についてお伺いします。**

問５４　歯みがきはしていますか。「はい」の方は、一日何回ですか。

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ア　１回、 | イ　２回、 | ウ　３回　　エ　４回以上 |

 |

問５５　ご自分の歯は何本ありますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １　ある | (ア　２０本未満　　イ　２１～２３本　　ウ　２４本以上) |
| ア　はい　　イ　いいえ義歯等で補っている　２　ない　　　　　 |
| ３　わからない |  |

問５６　現在、お口の中のことで心配なことはありますか。

|  |  |
| --- | --- |
| １　ある（　　　　　　　　　　　　　　　　　） | ２　ない |

問５７　あなたは、歯周病にかかっていますか。

|  |
| --- |
| １　かかっている　　　２　かかっていない　　　３　わからない |
| 歯周病について理解していますか |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ア　理解している | イ　理解していない |  |

 |

問５８　一年に一回は、歯科健診を受けていますか。

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

-11-

問５９　歯や歯ぐきの健康のために心がけていることはありますか。（複数回答可）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １ | フロスや歯間ブラシ等を使う | ２ | 食後の歯磨き |
| ３ | フッ素入り歯磨き剤を使う | ４ | 舌ブラシで舌の手入れをする |
| ５　定期的に（１年に１回以上）歯石除去や歯周清掃を受けている |
| ６ | 気をつけていることはない | ７ | その他（　　　　　　　　　　　） |

問６０　オーラルフレイルという言葉を知っていますか。

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |  |

※「オーラルフレイル」とは

　　加齢に伴い咬む力や舌の力などが弱くなり、お口の機能が低下した状態をいいます。

**Ⅸ　「生活」についてお伺いします。**

問６１　買い物や散歩などを含めた日常の外出状況はいかがですか。

|  |  |
| --- | --- |
| 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ほうである |
| ３ | 外出はあまりしないほうである |

問６２　この１年間に、ボランティア活動や行政が募集する会議・行事などに参加しましたか。（例えば、市民一斉清掃作業、育児サークル、健康講座、各種協議会 など）

|  |  |
| --- | --- |
| １　参加した | ２　参加していない |

問６３　健康に関する情報は、どんなところから得ていますか。（複数回答可）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １ | 保健センター | ２ | 地域包括支援センター |
| ３ | 雑誌・専門誌 | ４ | テレビ・ラジオ・新聞 |
| ５ | 医療従事者（医師・薬剤師等） | ６ | インターネット・携帯電話 |
| ７ | 各種健康教室 | ８ | 市の広報・ホームページ・パンフレット |
| ９ | 知人・家族 　　  | 10 | 特にない |

-12-

**Ⅹ　西之表市の保健事業として今後、力を入れて取り組んでほしい事業はどれですか。**

**３つまで選んでください。**

|  |  |
| --- | --- |
| １ | 出産や育児についての相談や教室 |
| ２ | 乳幼児の健康診査 |
| ３ | 予防接種 |
| ４ | 思春期の性教育 |
| ５ | 思春期のこころの相談 |
| ６ | 歯科に関する教育や相談 |
| ７ | 禁煙教育 |
| ８ | 生活習慣病予防のための、食・栄養に関する相談や教室 |
| ９ | 生活習慣病予防のための、運動に関する相談や教室 |
| １０ | 特定健康診査（メタボリックシンドローム）・特定保健指導 |
| １１ | がん検診 |
| １２ | 精神保健相談やストレス解消など、こころの健康づくり |
| １３ | 更年期障害についての相談や教室 |
| １４ | 転倒予防など介護予防についての相談や教室 |
| １５１６１７ | 脳卒中予防に関する相談や教室認知症予防に関する相談や教室わからない |
| １８ | その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

-13-

**ご意見・ご提言**

最後に、西之表市の健康づくりに関して、ご意見ご提言がありましたら、ご自由にお書きください。

|  |
| --- |
|  |

　　アンケートは以上です。

お忙しいところ、ご協力いただきありがとうございました。

-14-

-11-