

「健康長寿の取り組み」アンケート

このアンケートは、延岡市健康長寿推進市民会議が
3年に1度実施しているものです。

「健康長寿のまちづくり市民運動」を進めるにあたり、
その活動の効果を検証するとともに、地域ごとの課題を
分析し、今後の取り組みに活用します。

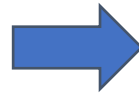
お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

対象：18歳以上の
延岡市民
期限：令和8年
8月31日(月)

※回答は次のいずれかの方法でお願いします。

①WEB アンケート

右のQRコードからお答えください。



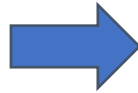
【Web 回答はこちら】

②のべおか健康マイレージアプリ

アプリで回答いただいた方はのべおか健康マイレージポイント **100ポイント** 獲得できます。

「ホーム画面→メニュー→アンケート」からご回答ください。

アプリのインストールは
右のQRコードからお願いします。



iPhone



Android

③アンケート用紙（裏面がアンケート用紙になっています）

世帯員1～4の各欄に世帯員それぞれの回答をご記入ください。

【アンケート用紙回収方法】（注）web、アプリで回答した場合は、アンケート用紙の提出は必要ありません。

- ① 各区で回収し、市に提出する。（回収方法は区によって違います。）
- ② 各施設に設置してある回収箱に入れる。

- 市役所総合案内 ○北方・北浦・北川総合支所 各市民サービス課 ○伊形・島浦支所
- 市民協働まちづくりセンター ○北老人福祉センター ○南老人福祉センター
- 東海コミュニティセンター ○富美山地区コミュニティセンター
- 岡富コミュニティセンター ○恒富地区高齢者コミュニティセンター
- 南方東コミュニティセンター ○恒富南コミュニティセンター
- 一ヶ岡コミュニティセンター ○土々呂コミュニティセンター

※該当する選択肢を回答欄に記入してください。(アンケートの対象は18歳以上の方になります。)

区

1. 年齢

- (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) 70～79歳 (9) 80～89歳 (10) 90歳～

世帯員1	世帯員2	世帯員3	世帯員4

2. 性別 (1) 男 (2) 女 (3) 回答しない

世帯員1	世帯員2	世帯員3	世帯員4

3. 1回30分以上の運動を習慣的にしていますか？

- (1) ほとんど毎日 (2) 週2回程度
(3) 週1回程度 (4) ほとんどしていない



世帯員1	世帯員2	世帯員3	世帯員4

⇒ (1)～(3)の方は、その運動は1年以上続けていますか？

- (1) はい (2) いいえ

世帯員1	世帯員2	世帯員3	世帯員4

4. 日常生活の中で、健康のために意識的に身体を動かしていますか？

- (1) いつもしている (2) 時々している
(3) 以前はやっていた (4) ほとんどしていない

世帯員1	世帯員2	世帯員3	世帯員4

5. ロコモティブ・シンドロームという言葉を知っていますか？(骨や関節、筋肉などの

衰えが原因で、「立つ」「歩く」などの移動機能が低下している状態のこと。)

- (1) 内容を知っている (2) 聞いたことはあるが内容は知らない
(3) 知らなかった

世帯員1	世帯員2	世帯員3	世帯員4

6. 体重を量っていますか？

- (1) ほとんど毎日 (2) 週1回程度
(3) 月1回程度 (4) ほとんどない



世帯員1	世帯員2	世帯員3	世帯員4

7. 朝ごはん(米・パンを主食にした内容)を食べていますか？

- (1) ほとんど毎日 (2) 週2回程度
(3) 週1回程度 (4) ほとんどない

世帯員1	世帯員2	世帯員3	世帯員4

8. 食品を購入する時や外食の際に、栄養成分表示の塩分量を見ていますか？

- (1) 必ず見ている (2) たまに見ている
(3) ほとんど見ない



世帯員1	世帯員2	世帯員3	世帯員4

9. 3食すべてで野菜を食べる日が週に何回ほどありますか？(漬物類は除く)

- (1) ほとんど毎日 (2) 週4日程度
(3) 週2日程度 (4) ほとんど食べない

世帯員1	世帯員2	世帯員3	世帯員4

10. 1日にどのくらいお酒を飲みますか？(※1合:ビールで500ml、ウィスキーで60ml程)

- (1) 2合以上 (2) 1～2合
(3) 週1合未満 (4) ほとんど飲まない(飲めない)

世帯員1	世帯員2	世帯員3	世帯員4

11. タバコを吸いますか？

- (1) 毎日吸う (2) たまに吸う
(3) 吸っていたがやめた (4) 吸わない

世帯員1	世帯員2	世帯員3	世帯員4

12. 令和7年度にがん検診や歯の健康診断を受けましたか？

- (1) 受けた (2) 受けていない (3) わからない

↓ 何の検診を受けましたか？(受けた検診は全て記入してください)

- (1) 胃がん (2) 肺がん (3) 大腸がん
(4) 子宮がん (5) 乳がん
(6) 前立腺がん (7) 歯の健康診断



世帯員 1	世帯員 2	世帯員 3	世帯員 4

世帯員 1	世帯員 2	世帯員 3	世帯員 4

13. 健康に気をつけて行動していますか？

- (1) 気をつけて行動している
(2) どちらかと言えば気をつけて行動している
(3) 気になるが行動がともなわない (4) 気をつけていない

世帯員 1	世帯員 2	世帯員 3	世帯員 4

14. 「コンビニ受診を自粛しよう」という取り組みを知っていますか？

(「昼は忙しい」などの理由で、安易に夜間救急医療を利用すること。

夜間に発症したとしても明らかに軽症であるのに夜間・休日に救急医療を利用すること。)

- (1) 知っている (2) 知らない

世帯員 1	世帯員 2	世帯員 3	世帯員 4

15. 「かかりつけ医」を持っていますか？

(体調が悪いときにいつも受診する医療機関。診療科別に複数あっても可)

- (1) 持っている (2) 持っていない (3) 医療機関にかかることがない



世帯員 1	世帯員 2	世帯員 3	世帯員 4

16. ここ数日の症状として当てはまるものはありますか？(当てはまるもの全てを記入してください)

- (1) 肩こり (2) 腰痛 (3) 手足の関節が痛む (4) 手足の動きが悪い
(5) 手足のしびれ (6) 手足が冷える (7) 足のむくみやだるさ
(8) 当てはまるものはない

世帯員 1	世帯員 2	世帯員 3	世帯員 4

17. 地域の人たちとのつながり・信頼関係は強いほうだと思いますか？

- (1) 強いほうだと思う
(2) どちらかと言えば強いほうだと思う
(3) どちらかと言えば弱いほうだと思う
(4) 弱いほうだと思う (5) わからない



世帯員 1	世帯員 2	世帯員 3	世帯員 4

18. あなたが困ったときには誰に相談しますか？(当てはまるもの全てを記入してください)

- (1) 配偶者 (2) 両親・子ども (3) その他の親族
(4) 友人 (5) 近所関係の知人 (6) 職場関係の知人
(7) インターネットで調べる (8) 相談する先がない

世帯員 1	世帯員 2	世帯員 3	世帯員 4

19. この1年間ほどで、次のような活動に参加しましたか？(当てはまるもの全てを記入してください)

- (1) スポーツや運動の集まり (2) 健康に関する集まり
(3) 文化・娯楽的な活動 (4) 地域の行事
(5) ボランティアやNPOなどの活動
(6) 参加していない

世帯員 1	世帯員 2	世帯員 3	世帯員 4

20. あなたは「人生会議(ACP)」という言葉を知っていますか？

(あなたが大切にしていること、望んでいる生き方、「もしものとき」にどのような医療、ケアを望むかについて、前もって考え、家族や医療ケアチーム等と共有しておく取り組み)

- (1) 内容を知っている (2) 聞いたことはあるが内容は知らない
(3) 知らない

世帯員 1	世帯員 2	世帯員 3	世帯員 4

～質問は以上になります。ご協力いただきまして、ありがとうございました。～

のべおか健康マイレージアプリ 登録数 26,000 名を超えています

(令和8年4月末時点)



アプリの
ダウンロードは
こちらから



iPhone 版
ダウンロード



Android 版
ダウンロード

1日4,000歩から！
歩いて1ポイント～
7ポイントが
毎日もらえる！



血圧や体重などを
入力するだけで、
ポイントが
毎日もらえる！

ほか、アンケートや
イベントへの参加で
どんどんもらえる！

(アプリ登録方法などのお問合せ先) **Tel : 0570-077-122 (カラダライブコールセンター)**
受付時間 平日 9:00～18:00 (土日祝・年末年始期間は除きます)

2つのアプリで健康づくりをもっと身近に

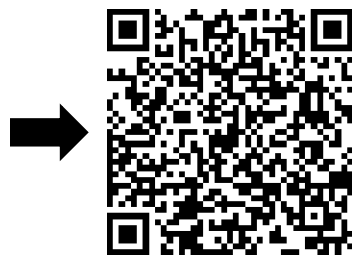
のべおか健康サポート

☆健康管理にスマホアプリを活用！！

- ・スマホアプリで健診結果をデータ管理
- ・健診結果データ化+アンケート回答で健康リスクを分析

のべおか健康サポートサービス利用登録で「のべおか COIN」のポイントが獲得できます。

詳細は
こちらをご覧ください



健康診断結果を活用！
スマートフォンを利用した健康リスク分析通知！

見えないリスクを、見える化する

NEW! のべおか健康サポート

健康リスク分析AI等で健康リスクを分析してスマホへ通知！
健康状態を把握して未来に備えよう！
サービス利用登録で「のべおかCOIN」ポイントゲット！

紙の健康診断結果を
スマホで撮影し
「ウイズウェルネス」で
データ化

延岡市から
「ウイズウェルネス」へ
配信される
アンケートに回答

ひとめて
分かる!!

健康リスク分析対象項目
■MCI(軽度認知障害) ■糖尿病
■高血圧 ■脂質異常症 ■要介護

※現時点ですでに罹患・認定されている方は分析の対象となりません。



のべおか健康マイレージで貯めたポイントはのべおか COIN アプリを通して
1P=1円として市内加盟店のお買い物などに利用できます。
ぜひ、ご活用ください。(別途、のべおか COIN アプリが必要です)