

「千葉県生活習慣に関するアンケート」へのご協力をお願い

千葉県では、県民の皆様が健康で生き生きとした生活をおくり、長寿を達成することができるよう、総合的な健康づくりに取り組んでおります。

そこで、本年度は今後の健康づくり施策を展開していくための参考とさせていただくために、皆様の健康や生活習慣などについてお伺いする「千葉県生活習慣に関するアンケート」を実施することといたしました。

調査をお願いする方は、県内在住の 15 歳以上の 6,000 人の方で、住民基本台帳から無作為に抽出させていただきました。

調査は、回答をアンケート用紙にご記入いただき、同封の封筒(切手は、不要です)でご返送いただく方法です。封筒に、住所やお名前を書かないで返送してください。

なお、調査はすべて無記名で行い、統計的に処理しますので、集計結果等の公表等で回答者にご迷惑をおかけすることは一切ありません。回答いただいた調査票は、本調査の目的以外に使用することはありません。プライバシーの保護に関しては万全を期しますので、ご安心ください。

この調査結果は、県民の皆様全体の健康状態や健康づくりの現状などを表す重要な資料となりますので、回答にご協力をお願い申し上げます。

お手数ですが、**平成 23 年 11 月 14 日(月)まで**にご投函ください。

(切手は不要です)

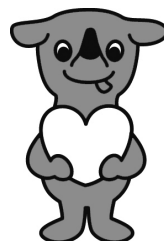
◎調査結果は、千葉県のホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/> で公表されます。

◎ご不明の点がございましたら、下記までお問合せください。

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

電 話：043-223-2633

FAX：043-225-0322



「チーバくん」

「千葉県生活習慣に関するアンケート」

平成 23 年度

この調査は、皆様の健康に関することについておたずねし、これからの健康づくりの推進に必要な基礎資料を得ることを目的に行います。

ご回答いただいた調査票は、今後の健康施策を検討するため、有効に活用させていただき、他の目的には使用しません。

（ご記入上のお願い）

- お送りした封筒にお名前が記入されている方の状況等について回答を記入してください。
- お名前やご住所を記入する必要はありません。
- ご記入は、黒か青のボールペン又はサインペンをお使いください。
- お答えは、あてはまるものの番号に○をつけるか、（ ）に記入してください。

Q 1 あなたのお住まいの市町村は？（○はひとつ）

ア	1	我孫子市	カ	9	香取市	タ	17	多古町	ノ	25	野田市
イ	2	いすみ市		10	鎌ケ谷市		18	館山市	フ	26	船橋市
	3	市川市	キ	11	木更津市	チ	19	千葉市	マ	27	松戸市
	4	市原市		12	君津市		20	銚子市	ミ	28	南房総市
	5	印西市	サ	13	栄町		21	長生村	モ	29	茂原市
ウ	6	浦安市		14	佐倉市	ト	22	東金市	ヤ	30	八千代市
オ	7	大網白里町		15	山武市	ナ	23	流山市			
カ	8	柏市	シ	16	白井市		24	習志野市			

Q 2 あなたの性別は？（○はひとつ）

1 男性	2 女性
------	------

Q 3 平成 23 年（今年）11 月 1 日現在のあなたの年齢は？（○はひとつ）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15歳 〽 19歳	20歳 〽 24歳	25歳 〽 29歳	30歳 〽 34歳	35歳 〽 39歳	40歳 〽 44歳	45歳 〽 49歳	50歳 〽 54歳	55歳 〽 59歳	60歳 〽 64歳	65歳 〽 69歳	70歳 〽 74歳	75歳 〽 79歳	80歳 以上

Q 4 あなたが加入している健康保険は次のどれですか。（○はひとつ）

1 国民健康保険	2 健康保険組合等
3 後期高齢者医療広域連合	4 わからない

《1. あなたの健康について》

あなたが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ます。
以下の質問について、一番よく当てはまるものの番号を一つ選んでください。

問1 全体的に見て、過去1ヵ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。（○はひとつ）

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

問2 過去1ヵ月間に、^{あなた}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、^{あなた}身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○はひとつ）

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1 ぜんぜん ^{あなた} 妨げられなかった | 2 わずかに ^{あなた} 妨げられた | 3 少し ^{あなた} 妨げられた |
| 4 かなり ^{あなた} 妨げられた | 5 体を使う日常活動ができなかった | |

問3 過去1ヵ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが、^{あなた}身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○はひとつ）

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1 ぜんぜん ^{あなた} 妨げられなかった | 2 わずかに ^{あなた} 妨げられた | 3 少し ^{あなた} 妨げられた |
| 4 かなり ^{あなた} 妨げられた | 5 体を使う日常活動ができなかった | |

問4 過去1ヵ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。（○はひとつ）

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

問5 過去1ヵ月間、どのくらい元気でしたか。（○はひとつ）

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

問6 過去1ヵ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、^{あなた}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。（○はひとつ）

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

問7 過去1ヵ月間に、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。（○はひとつ）

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

問 8 過去 1 ヲ月間に、日常行う仕事（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。（○はひとつ）

- | | | |
|--------------|-----------------|-----------|
| 1 全然妨げられなかった | 2 わずかに妨げられた | 3 少し妨げられた |
| 4 かなり妨げられた | 5 日常行う活動ができなかった | |

問 9 あなたの体格についてお伺いします。

ア あなたの身長と体重をご記入ください。（cm 単位、kg 単位でお答えください）

現在の身長（ （小数第 1 位まで）	現在の体重（ （小数第 1 位まで）
-----------------------	-----------------------

イ あなたのおへその高さでのお腹まわりは、次のどれですか。（○はひとつ）

- | | | | |
|-----------|------------------|-----------|---------|
| 1 85cm 未満 | 2 85cm 以上90cm 未満 | 3 90cm 以上 | 4 わからない |
|-----------|------------------|-----------|---------|

ウ あなたは、現在の体重についてどのように考えていますか。（○はひとつ）

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1 今より増やしたい | 2 このままでよい |
| 3 今より少し（4kg 以内）減らしたい | 4 今よりかなり（4kg を超えて）減らしたい |

問 10 あなたは、体重管理のためにどのようなことをしていますか。あてはまるものを全て選んでください。（複数回答可）

- | | |
|--------------|---------|
| 1 食事量のコントロール | 2 運動 |
| 3 その他（
） | 4 していない |

《2. 栄養・食生活について》

問 11 あなたは、ふだん 1 週間に何日朝食をとりますか。（○はひとつ）

※ 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合、また、錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合は、朝食をとったものとみなしません。

- | | | | | |
|-------|-------|---------|---------|---------|
| 1 7 日 | 2 6 日 | 3 4～5 日 | 4 2～3 日 | 5 1 日以下 |
|-------|-------|---------|---------|---------|

問 12 あなたは、ふだん外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。（○はひとつ）

- | | |
|-------------|---------------|
| 1 いつもしている | 2 時々している |
| 3 ほとんどしていない | 4 栄養成分表示を知らない |

問 13 あなたが現在とっている食事を、どのように思いますか。(○はひとつ)

1 大変良い

2 良い

3 少し問題がある

4 問題が多い

→ 問13-1へ

(問 13 で「3」か「4」とお答えの方に)

問 13-1 あなたの食事について、今後どのようにしたいと思いますか。(○はひとつ)

1 今より良くしたい

2 今のままを続けたい

3 特に考えていない

《3. 身体活動・運動について》

問 14 あなたは、日常生活で健康の維持・増進のために意識的に身体を動かしたり、運動したりしていますか。(○はひとつ)

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 まったくしたことがない

→ 問14-1へ

(問 14 で「3」か「4」とお答えの方に)

問 14-1 運動について今後どのようにしたいと思いますか。(○はひとつ)

1 運動したい

2 運動するつもりはない

3 特に考えていない

4 病気等で運動ができない

問 15 あなたは、1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上、1 年以上していますか。(ウォーキング、ストレッチのような、軽く汗をかく運動も含みます。)(○はひとつ)

1 はい

2 いいえ

問 16 あなたは、この 1 年間に、趣味・スポーツ・地域の行事等、何らかの地域活動に参加しましたか。(○はひとつ)

1 参加した

2 参加していない

《4. 休養・心の健康づくりについて》

問 17 あなたは、この1ヵ月間に、不満・悩み・苦勞・ストレスなどがありましたか。(○はひとつ)

1 たくさんあった

2 多少あった

→ 問17-1へ

3 あまりなかった

4 まったくなかった

(問 17 で「1」か「2」とお答えの方に)

問 17-1 あなたは、その不満・悩み・苦勞・ストレスなどを処理できていると思いますか。(○はひとつ)

1 十分できている

2 何とかできている

3 あまりできていない

4 まったくできていない

問 18 最近のあなたの様子についてお聞きます。(○はそれぞれひとつ)

(1) 毎日の生活が充実していますか。	1 はい	2 いいえ
(2) これまで楽しんでやれていたことが、 今も楽しんでできていますか。	1 はい	2 いいえ
(3) 以前は楽にできていたことが、 今ではおっくうに感じられますか。	1 はい	2 いいえ
(4) 自分は役に立つ人間だと考えることができますか。	1 はい	2 いいえ
(5) わけもなく疲れたような感じがしますか。	1 はい	2 いいえ
(6) 最近ひどく困ったことやつらいと思ったことが ありますか。	1 はい	2 いいえ

問 19 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○はひとつ)

1 十分とれている

2 まあとれている

3 あまりとれていない

4 まったくとれていない

《5. たばこについて》

問 20 あなたは、たばこを吸っていますか。（○はひとつ）

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1 現在、吸っている | → 問20-1、問20-2、問20-3へ |
| 2 以前は吸っていたがやめた | → 問20-1へ |
| 3 もともと吸っていない | → 問21へ |

（問 20 で「1 現在、吸っている」か「2 以前は吸っていたがやめた」とお答えの方に）

問 20-1 吸い始めたのは、何歳ですか。

（ ） 歳

（問 20 で「1 現在、吸っている」とお答えの方に）

問 20-2 喫煙することについて、どう思いますか。（○はひとつ）

- | | | |
|--------|------------|-----------|
| 1 やめたい | 2 本数を減らしたい | 3 やめる気がない |
|--------|------------|-----------|

（問 20 で「1 現在、吸っている」とお答えの方に）

問 20-3 1 日に何本吸っていますか。（○はひとつ）

- | | | |
|------------|-------------|----------|
| 1 1 本～10 本 | 2 11 本～20 本 | 3 21 本以上 |
|------------|-------------|----------|

《6. お酒（アルコール）について》

問 21 あなたは、ふだん 1 週間に何日お酒を飲みますか。（○はひとつ）

- | | | | |
|------------|------------|------------|----------------|
| 1 6～7 日くらい | 2 3～5 日くらい | 3 1～2 日くらい | → 問21-1、問21-2へ |
| 4 ほとんど飲まない | 5 まったく飲まない | | |

（問 21 で「1」か「2」か「3」とお答えの方に）

問 21-1 あなたは、今までに飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか。（○はひとつ）

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

（問 21 で「1」か「2」か「3」とお答えの方に）

問 21-2 お酒を飲む日は、日本酒換算※で平均どれくらい飲みますか。（○はひとつ）

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

※ 日本酒 1 合（180ml）は、おおよそ次のお酒に含まれるのと同じアルコール量です。

ワイン		ビール・発泡酒		焼酎		ウイスキー・ブランデー
（度数 14%）	=	（度数 5%）	=	（度数 25%）	（度数 35%）	（度数 43%）
180ml		（500ml）		100ml	70ml	60ml

問 22 一般に言われている「節度ある適度な飲酒」とは、日本酒換算^{*}でどのくらいの量だと思えますか。（○はひとつ）

- 1 1日に1合程度 2 1日に2合程度 3 1日に3合程度 4 わからない

《7. 歯について》

問 23 現在、あなたの歯は何本ありますか。ただし、親知らず歯は数えません。さし歯は数えます。（○はひとつ）

- 1 全部ある（28本）
2 ほとんどある（20～27本）
3 半分くらいある（10～19本）
4 ほとんどない（1～9本）
5 まったくない（0本）

問 24 あなたは、定期的に歯の健康診査を受けていますか。（○はひとつ）

- 1 はい 2 いいえ

問 25 あなたは、定期的に歯石除去や歯面清掃を受けていますか。（○はひとつ）

- 1 はい 2 いいえ

問 26 あなたは、歯ブラシ以外の器具を使って、歯や歯のすき間の手入れをしていますか。（○はひとつ）

- 1 はい → 問26-1へ 2 いいえ

（問 26 で「1 はい」とお答えの方に）

問 26-1 使う器具はどれですか。（複数回答可）

- 1 デンタルフロス・糸（付き）ようじ
2 歯間ブラシ
3 歯間刺激子（ラバーチップ、トゥースピック）
4 水流式口腔洗浄器
5 その他（ ）

《8. がんについて》

問 27 この1年間に、以下のがん検診を受けましたか。あてはまるものを全て選んでください。
(複数回答可)

- 1 胃がん
- 2 肺がん（胸部エックス線検査や喀痰細胞検査）
- 3 大腸がん
- 4 子宮がん（女性のみ）
- 5 乳がん（女性のみ）

（問 27 でがん検診を受けた方に）

問 27-1 受けた方は、どこでがん検診を受けましたか。（複数回答可）

- 1 市町村が実施したがん検診
- 2 職場が実施したがん検診
- 3 1・2以外で自主的に申し込んだがん検診・人間ドック（医療機関等）

（問 27 で受けていないがん検診がある方に）

問 27-2 がん検診の中で、受けていないがん検診がある場合は、その理由であてはまるものを全て選んでください。（複数回答可）

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 健康に自信がある | 2 自覚症状がない |
| 3 前回の検査で異常がなかった | 4 日時が合わない |
| 5 検診場所や日時を知らない | 6 がんといわれるのが怖い |
| 7 検査に不安や疑問がある | 8 検査に羞恥心や苦痛を伴う |
| 9 がんで通院・入院・自宅療養中 | 10 お金がかかる |
| 11 検診の対象年齢ではない | |
| 12 その他（ | ） |

問 28 子宮頸がん予防ワクチンの接種に、市町村が公費助成を行っていることを知っていますか。
(○はひとつ)

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

問29は、女性の方のみお答えください。

問 29 乳がんの自己触診を行っていますか。（○はひとつ）

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

《 9. 健康診断について》

ここからは再び全員の方がお答えください。

- 問 30** あなたは過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。（○はひとつ）
※ がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。

1 はい

→ 問30-1 問30-2へ

2 いいえ

→ 問31へ

（問 30 で「1 はい」とお答えの方に）

- 問 30-1** 受けた方は、どこで健診を受けましたか。（複数回答可）

- 1 市町村が実施した健診
- 2 職場が実施した健診
- 3 1・2以外で自主的に申し込んだ健診・人間ドック（医療機関等）

（問 30 で「1 はい」とお答えの方に）

- 問 30-2** 健診の結果、肥満、高血圧症（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常（LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低い）に関する指摘を受けましたか。（○はひとつ）

※ 健診結果にあわせて書面に、「血圧が高めなので、塩分の摂取を控えましょう」「再検査を受けてください」等記載されている場合を含みます。

1 はい

→ 問30-3、問30-4へ

2 いいえ

→ 問31へ

（問 30-2 で「1 はい」とお答えの方に）

- 問 30-3** 次のどのようなことについて、指摘を受けましたか。あてはまるものを全て選んでください。（複数回答可）

- 1 肥満
- 2 高血圧症（血圧が高い）
- 3 糖尿病（血糖が高い）
- 4 血中の脂質異常（LDL(悪玉)コレステロール）や中性脂肪が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低い

（問 30-2 で「1 はい」とお答えの方に）

- 問 30-4** 指摘を受けたことについて、保健指導（食事や生活習慣の改善の指導）を受けましたか。 ※ 医療機関で受けた指導も含みます。（○はひとつ）

1 はい

→ 問30-5へ

2 いいえ

→ 問31へ

（問 30-4 で「1 はい」とお答えの方に）

- 問 30-5** 最終的に、医療機関を受診するように勧められましたか。（○はひとつ）

1 はい

→ 問30-6へ

2 いいえ

→ 問31へ

（問 30-5 で「1 はい」とお答えの方に）

- 問 30-6** その後、医療機関に行きましたか。（○はひとつ）

1 はい

2 いいえ

《10. 病気について》

問 31 あなたは現在、医師から言われている、または、治療中の病気や症状がありますか。
あてはまるものを全て選んでください。（複数回答可）

1 高血圧症	2 糖尿病 → 問31-1へ
3 高コレステロール血症（高脂質血症）	4 心臓病
5 ぜんそく・アレルギー疾患	6 脳卒中
7 更年期障害	8 婦人科疾患
9 前立腺疾患	10 腎疾患（腎臓病）
11 貧血	12 痛風
13 肝疾患	14 がん
15 腰痛・膝痛・肩痛・足部痛等	16 その他（ ）

（問 31 で「2 糖尿病」とお答えの方に）

問 31-1 現在、治療（食事・運動療法も含みます）を受けていますか。（○はひとつ）

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

《11. 健康に関する情報について》

問 32 県では健康づくりを推進するための計画として、「健康ちば21」を策定しています。
あなたは、「健康ちば21」を知っていましたか。（○はひとつ）

1 内容を知っている
2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない
3 知らない

問 33 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、
血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を
改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。
あなたは、この内容を知っていましたか。（○はひとつ）

1 内容を知っている
2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない
3 知らない

《12. 受動喫煙の防止について》

千葉県では生活習慣病やがんの予防対策の一環として、受動喫煙防止対策を一層推進することが必要と考えております。以下の質問にお答えください。

問 34 「^{じゆうきつえん}受動喫煙」とは、室内などで自分の意思とは関係なく他人のたばこの煙を吸ってしまうことを言います。あなたは受動喫煙にあったとき、どのように感じましたか。（○はひとつ）

- 1 全く気にならなかった
- 2 気にならなかった
- 3 気にはなったが不快にはなかった
- 4 不快になった
- 5 大変不快になった

問 35 喫煙者だけでなく、非喫煙者にも受動喫煙により健康への影響があることを知っていますか。（○はひとつ）

- 1 知っている
- 2 だいたい知っている
- 3 知らない

問 36 あなたは、神奈川県が「公共的施設における受動喫煙防止条例」を制定していることをご存知ですか。（○はひとつ）

- 1 知っている
- 2 知らない

問 37 あなたは飲食店を選ぶ際に、入口などに禁煙や分煙の表示があれば利用する際の参考にしますか。（○はひとつ）

- 1 参考にする
- 2 一応参考にする
- 3 参考にしない
- 4 わからない

問 38 あなたは多数の人が利用する施設で、どのような受動喫煙防止対策が必要と考えますか。（○はひとつ）

- 1 敷地内を禁煙にする
- 2 建物内は禁煙とし、屋外に喫煙所を設置する
- 3 喫煙室や喫煙フロアを設置してもよいが、煙が喫煙場所から禁煙場所に流れないようにする
- 4 喫煙コーナーや喫煙席を設置する。この場合、喫煙場所からの煙が禁煙場所に流れても止むを得ない
- 5 特に対策はしなくてよい

問 39 公園や海水浴場など子供の利用が想定される公共的な空間について、あなたはどのような受動喫煙防止対策が必要と考えますか。（○はひとつ）

- 1 区域全て禁煙にする
- 2 箱物の喫煙所を設置し、煙が外に流れないようにする
- 3 人の往来が少ないところであれば煙が流れてもやむを得ないが、指定する喫煙場所以外は禁煙とする
- 4 特に対策は必要ない

問 40 受動喫煙を防止するために千葉県に望むことを、次の中から3つまで選んでください。
(○は3つまで)

- 1 施設の管理者等が受動喫煙防止対策を講じる際の経済的支援や技術的な相談対応
- 2 多数の人が利用する施設について強制力を持って喫煙を規制するようなルールの制定
- 3 強制力を伴う規制までは必要がないが、受動喫煙に関する指針等を策定し、施設を指導すべきである
- 4 受動喫煙が健康へ及ぼす悪影響についてもっと県民に知らせる
- 5 喫煙者のマナーについて県民に呼びかける
- 6 受動喫煙防止対策を実施している施設の「禁煙」や「分煙」の表示の推進
- 7 その他 ()

問 41 あなたが建物内禁煙としてほしい施設を、次の中から5つまで選んでください。
(○は5つまで)

- 1 学校
- 2 体育館・スポーツクラブ施設
- 3 病院・診療所
- 4 劇場・映画館
- 5 遊園地・テーマパーク・ゲームセンター等の娯楽施設
- 6 公民館等の集会場
- 7 博物館・美術館等の文化施設
- 8 デパート・スーパー・コンビニエンスストア・小売店等
- 9 官公庁
- 10 食堂・レストラン・喫茶店等の食事提供が主な飲食店
- 11 割烹・居酒屋・スナック等の酒類提供が主な飲食店
- 12 旅館・ホテル
- 13 その他 ()



「チーバくん」

ご協力ありがとうございました。

※ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒でご返送ください。
(切手は不要です)