

健康づくりについてのアンケート調査

～ アンケート調査ご協力のお願い ～

日頃より市政全般にわたりご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。
このアンケート調査は、市民の皆様の健康と食に関する意識や実態を把握し、第2次坂出市健康増進計画および第2次坂出市食育推進計画の中間評価および内容等の見直しの基礎資料とするとともに、自殺対策基本法に基づく本市の自殺対策を進めていく上での基礎資料とするため実施するものです。

調査対象のかたがたは、市民の皆様の中から無作為に選ばせていただきました。個人を特定するものではありませんので、お名前のご記入は不要です。

また、ご回答くださいました内容は、厳重な管理のもと、すべて統計的に処理し、調査の目的以外に使用することはございません。

ご多用のところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解の上、何卒ご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成30年10月

坂出市長 綾 宏

【ご記入にあたってのお願い】

1. 質問は全部で●問あります。
2. 本調査はあて名のご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、ご家族やお世話をされているかたが代筆してください。
3. 回答は、あてはまる番号を囲むように○印をつけてください。
設問文の後に、○の数を指定している場合は、記載どおりお選びください。
また、() 内などの記入欄については、具体的な内容をご記入ください。
4. ご記入いただいた調査票は、お名前やご住所を記入なさらずに、同封の返信用封筒に入れてポストに投函してください。切手は不要です。

【回答期限 ●月●日 (●)】

【調査に関するお問い合わせ先】

坂出市 健康福祉部 けんこう課

坂出市室町二丁目3番5号

電話：0877-44-5006

FAX：0877-44-5068



坂出市公認
キャラクター
さかいでまる

問8 あなたの身長・体重をご記入ください。

身長

 . cm

体重

 . kg

問9 普段、ご自分の健康に気をつけていますか。

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1 気をつけている | 2 気をつけている方だと思う |
| 3 あまり気をつけていない | 4 気をつけていない ⇒問9-2へ |

【問9-1は、問9で「1」または「2」と回答した人にお聞きします。】

→問9-1 現在、健康のために何を行っていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1 食事や栄養に注意している | 2 禁酒・節酒を心がけている |
| 3 禁煙・節煙を心がけている | 4 定期的に健康診断を受けている |
| 5 適度な運動をしている | 6 休養や睡眠を十分にとっている |
| 7 健康に関する情報や知識を増やしている | 8 その他 () |

【問9-2は、問9で「3」または「4」と回答した人にお聞きします。】

問9-2 健康に気をつけていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1 忙しくて時間がない | 2 何をすればいいかわからない |
| 3 1人ではできない | 4 経済的なゆとりがない |
| 5 施設や機会がない | 6 健康なので必要ない |
| 7 病気などのためできない | 8 あきらめている |
| 9 病気になった時に考えればよいと思っている | 10 健康には関心がない |
| 11 その他 () | |

問10 あなたは、ご自分の健康について、どのように考えていますか。

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 今より少しでも良くしたい | 2 今の健康状態を保ちたい |
| 3 積極的に考えることはあまりない | 4 健康について特に関心がない |

【問10-1は、問10で「1」または「2」と回答した人にお聞きします。】

→問10-1 今後、健康のために特にやりたいことはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 食事や栄養に注意する | 2 禁酒・節酒を心がける |
| 3 禁煙・節煙を心がける | 4 定期的に健康診断を受ける |
| 5 適度な運動をする | 6 休養や睡眠を十分にとる |
| 7 健康に関する情報や知識を増やす | 8 何をすればいいかわからない |
| 9 その他 () | |

(2) 間食・夜食について

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

問13 朝食または夕食を一人で食べることは週に何日ありますか。

(○はそれぞれ1つずつ)

- | | | | |
|-------|------------|-------------|-------------|
| 朝食: | 1 毎日食べる | 2 週に4～5日食べる | 3 週に2～3日食べる |
| | 4 ほとんど食べない | 5 食べない | |
| ----- | | | |
| 夕食: | 1 毎日食べる | 2 週に4～5日食べる | 3 週に2～3日食べる |
| | 4 ほとんど食べない | 5 食べない | |

問14 あなたは人と比べて「早食い」だと思いますか。

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

問15 あなたが普段の生活で気をつけていることは何ですか。

(1) 食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしている。

- | | |
|----------|--------|
| 1 いつもする | 2 時々する |
| 3 あまりしない | 4 しない |

(2) 毎食の食事で主食、主菜、副菜の3種類をそろえる。

- | | | |
|-------|-------------|--------------------|
| 朝食: | 1 いつもそろえている | 2 いつもではないが心がけている |
| | 3 心がけていない | 4 主食、主菜、副菜が何かわからない |
| ----- | | |
| 昼食: | 1 いつもそろえている | 2 いつもではないが心がけている |
| | 3 心がけていない | 4 主食、主菜、副菜が何かわからない |
| ----- | | |
| 夕食: | 1 いつもそろえている | 2 いつもではないが心がけている |
| | 3 心がけていない | 4 主食、主菜、副菜が何かわからない |

(3) よく噛んで味わう。

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1 いつもしている | 2 いつもではないが心がけている |
| 3 必要だと思うがあまりできていない | 4 心がけていない |

(4) うどんを食べる時は副食(米飯・パン類は除く)と一緒に取る。

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1 いつもとっている | 2 いつもではないが心がけている |
| 3 必要だと思うがあまりとれていない | 4 心がけていない |

問20 あなたは、「食育」に関心がありますか。

- | | |
|------------|-----------------|
| 1 非常に関心がある | 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 あまり関心がない | 4 まったく関心がない |

問21 「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）※」を知っていますか。

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1 言葉も意味も知っていた | 2 言葉は知っているが意味は知らなかった |
| 3 言葉も意味も知らなかった | |

※ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

過食や運動不足による内臓脂肪蓄積と代謝異常および高血圧、糖尿病、脂質代謝異常症などの生活習慣病を重複して発症する状態のこと。

問22 子どもにとって、農作業体験をさせる機会は必要だと思いますか。

- | | | |
|------|-------|---------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 わからない |
|------|-------|---------|

問23 地域に伝わる郷土料理や行事食をどの程度食卓に取り入れていますか。

- | | | |
|------------|-----------------|---------|
| 1 週1回以上 | 2 月1回以上 | 3 年1回以上 |
| 4 取り入れていない | 5 郷土料理や行事食を知らない | |

問24 「香川の郷土料理」で思い浮かぶ料理は何ですか。（あてはまるものに○）

- | | | |
|-------------|----------|----------|
| 1 しょうゆ豆 | 2 押し抜きずし | 3 てっばい |
| 4 ちしゃもみ | 5 わげぎあえ | 6 うどん |
| 7 まんばのけんちゃん | 8 なすそうめん | 9 あんもち雑煮 |
| 10 その他（ | | ） |

問25 食べ物を無駄にしないように、あなたは何らかの行動をしていますか。

（食材を買いすぎない、作りすぎない、別の献立に作りかえる、冷凍保存を活用するなど）

- | | |
|---------------|-------------|
| 1 何らかの行動をしている | 2 全く行動していない |
| 3 わからない | |

V 運動について

問26 現在あなたは、どれくらい運動（息がはずむくらいで30分程度）をしていますか。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 毎日している | 2 週に3～6日している |
| 3 週に1～2日している | 4 月に1～2日している |
| 5 していない | |

問27 あなたは1日およそ何歩、歩いていますか。歩数計を使っている人は歩数で、そうでない人は、だいたいの距離数または時間をご記入ください。(ふだんの歩き方の場合、身長から100cm引いた数が1歩の目安になります。)

歩数計を使っている人 ⇒ () 歩くらい
歩数計を使っていない人 ⇒ () キロメートルくらい
または () 分くらい

問28 「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)※」を知っていますか。

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は知っているが意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった

※ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは
身体を動かすのに必要な器官に障がいが起こり、自分で移動する能力が低下して要介護になる危険度が高い諸症状のこと。

VI こころの健康について

問29 あなたはこの1年間に、不満や悩み、ストレスなどがどの程度ありましたか。

- 1 大いにあった 2 多少あった 3 あまりなかった
4 まったくなかった

【問29-1は、問29で「1」～「3」と回答した人にお聞きします。】

→ 問29-1 あなたはストレスを感じた時、どうしていますか。

- 1 ストレスを感じても、あまり負担になっていない
2 ストレスを負担に感じるが、解消方法を持ち実行している
3 ストレスが負担であり、解消方法も持っていない

問30 あなたは不満や悩み、ストレスなどについて、相談する人はいますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 家族・親類 2 職場の人 3 友人・知人
4 近隣住民 5 行政機関 6 医療機関
7 いない 8 その他 ()

問31 普段の睡眠時間は平均してどれくらいですか。

- 1 5時間未満 2 5～6時間未満 3 6～7時間未満
4 7～8時間未満 5 8～9時間未満 6 9時間以上

問32 あなたは普段の睡眠で十分な休養がとれていますか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 十分とれている | 2 だいたいとれている |
| 3 あまりとれていない | 4 とれていない |

VII 飲酒について

問33 あなたは週に何日くらいお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

- | | |
|------------|------------|
| 1 毎日飲む | 2 週に4～5日飲む |
| 3 週に2～3日飲む | 4 ほとんど飲まない |
| 5 飲まない | |

【問33-1は、問33で「1」～「4」と回答した人にお聞きします。】

→問33-1 お酒を飲む日はビールに換算すると、1回あたり、どのくらいの量を飲みますか。

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1 ビール 500ml 未満 | 2 ビール 500～1000ml 未満 |
| 3 ビール 1000ml 以上 | |

※ビール500mlは、次の量にほぼ該当します。

日本酒1合(180ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎25度(110ml)、焼酎35度(80ml)、チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン1杯(140ml)

問34 1日の適正飲酒の量が日本酒1合あるいはビール500ml程度であることを知っていますか。

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

VIII たばこについて

問35 現在、たばこを吸っていますか。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 吸っている(1日20本以上) | 2 吸っている(1日20本未満) |
| 3 過去に吸っていた | 4 吸わない |

【問35-1は、問35で「1」または「2」と回答した人にお聞きします。】

→問35-1 たばこを吸うことについて、今後どのように考えていますか。

- | | |
|------------|------------|
| 1 やめたい | 2 本数を減らしたい |
| 3 特に考えていない | 4 わからない |

問36 あなたは、たばこが健康に与える影響について、大きいと考えるのはどれですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|----------|------------|-------------|
| 1 肺がん | 2 気管支炎 | 3 喘息 |
| 4 心臓病 | 5 脳血管疾患 | 6 歯周病 |
| 7 胃潰瘍 | 8 受動喫煙 | 9 妊娠・出産への影響 |
| 10 わからない | 11 その他 () | |

問37 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）※」を知っていますか。

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1 言葉も意味も知っていた | 2 言葉は知っているが意味は知らなかった |
| 3 言葉も意味も知らなかった | |

※ COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気。

Ⅸ 歯や口のことについて

問38 あなたの食べ物をかむ時の状態についてお答えください。

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でもかんで食べることができる | 2 一部かめない食べ物がある |
| 3 かめない食べ物が多い | 4 かんで食べることはできない |

問39 普段の生活で、どのような時に歯磨きをしていますか。入れ歯（義歯）の人はその手入れの時期をお答えください。

- | | | |
|-----------------|----------|----------|
| 1 毎食後に磨く | 2 1日2回磨く | 3 1日1回磨く |
| 4 1日1回も磨かない日がある | 5 磨かない | |

問40 あなたの歯は入れ歯を除いて、現在何本ありますか。（ブリッジ、差し歯は含む）

() 本 ※一本も抜いたことがなければ、親知らずを除き28本です。

問41 歯間ブラシや糸ようじを使っていますか。

- | | |
|------------|-------------|
| 1 毎回使っている | 2 ときどき使っている |
| 3 ほとんど使わない | 4 使ったことがない |

問42 定期的に歯の検診（歯石除去や歯面清掃なども含む）を受けていますか。

- | | | |
|-------------|-------------|----------|
| 1 定期的に受けている | 2 不定期に受けている | 3 受けていない |
|-------------|-------------|----------|

X 糖尿病について

問43 あなたは現在、糖尿病と診断されていますか。

1 はい

2 いいえ

問44 「糖尿病」という病気に関する以下の記述は正しいと思いますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	正 し い	間 違 っ て い る	わ か ら な い
ア. 正しい食習慣と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある	1	2	3
イ. 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい	1	2	3
ウ. 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い	1	2	3
エ. 太っていると、糖尿病になりやすい	1	2	3
オ. 糖尿病の人には、血圧の高い人が多い	1	2	3
カ. 糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い	1	2	3
キ. 軽い糖尿病の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい	1	2	3
ク. 軽い糖尿病の人でも脳卒中になりやすい	1	2	3
ケ. 糖尿病は腎臓障害の原因となる	1	2	3
コ. 糖尿病は成人における失明の原因になる	1	2	3
サ. 糖尿病の人は、傷が治りにくい	1	2	3
シ. 健診などで血糖値が高いと言われたが、自覚症状がない場合は受診しなくてもよい	1	2	3
ス. 糖尿病の治療は第一に薬を飲むことである	1	2	3
セ. 糖尿病と歯周疾患には関係性がある	1	2	3

X I がんについて

問45 「がん」という病気に関する以下の記述は正しいと思いますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	正 し い	間 違 っ て い る	わ か ら な い
ア. 香川県の死亡原因の第1位はがんである	1	2	3
イ. 2人に1人はがんになる	1	2	3
ウ. 緑黄色野菜を豊富に食べるとがん予防になる	1	2	3
エ. 子宮頸がんはウイルスが原因である	1	2	3
オ. 早期に発見されると治せるがんもある	1	2	3
カ. 早期がんで発見されると医療費の負担が少ない	1	2	3
キ. 日本は諸外国に比べてがん検診の受診率が高い	1	2	3
ク. がん検診は定期的に受ける必要はない	1	2	3
ケ. 女性の子宮頸がん検診は20歳から受けることができる	1	2	3
コ. 痛みをとる治療は最後の手段である	1	2	3
サ. 乳がんは自分で発見できるがんである	1	2	3



X II 地域とのつながりについて

問46 地域の集まりや、ボランティア活動、趣味のサークル等に参加したことがありますか。

1 ある

2 ない

【問46-1は、問46で「2」と回答した人にお聞きします。】

問46-1 参加していない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 参加できるものがない

2 どのような活動があるか知らない

3 時間がない

4 参加したいと思わない

5 その他 ()

問47 近所にお住まいの人との交流はありますか。

1 ある

2 ない

【問47-1は、問47で「1」と回答した人にお聞きします。】

→問47-1 どれくらいの交流がありますか。

1 挨拶をする程度

2 会って話をする

3 お互いの家を行き来する

4 その他 ()

問48 地域コミュニティが活発なほど、高齢者が孤立せず健康の維持にもつながるといった報告があります。子どもや単身高齢者、障がい者など誰もが健康的な生活を維持していくためには、個人や家族の努力だけでなく、地域のつながりが重要とされています。あなた自身が健康な生活を送るだけでなく、地域の人たちと健康づくりの活動を行うことについて、どう考えますか。(あてはまるものすべてに○)

1 まずは自分でできることは自分でする

2 家族や友人と健康づくりに取り組む

3 地域の住民が行う健康づくりの活動に参加する

4 その他 ()

問49 あなたの住む地域では、住民同士の支え合い・助け合いの活動が行われていますか。

1 はい

2 いいえ

XIII うつや自殺対策について

問50 過去1か月の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。(○はそれぞれ1つずつ)

	い つ も	た い て い	と き ど き	少 し だ け	全 く な い
ア. 神経過敏に感じましたか	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、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ. 何をするのも骨折りだと感じましたか	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

以下に挙げた症状を「うつのサイン」といい、2週間以上続く場合、うつ病の可能性あります。

○自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、好きなこともやりたくない、大事なことを先送りする、物事を悪い方へ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなる

○周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

○身体に出る症状

眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

問51 もし仮に、あなたが、自分自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、自ら専門の相談機関へ相談をしに行こうと思えますか。

1 思う

2 思わない

3 わからない

【問51-1は、問51で「1」と回答した人にお聞きします。】

→問51-1 どこに相談しようと思えますか。

1 主治医

2 専門の医療機関

3 専門の相談窓口

4 その他 ()

問52 もし仮に、あなたが、あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談機関へ相談することを勧めますか。

1 勧める

2 勧めない

3 わからない

問53 以下のこころの健康について相談できる窓口を知っていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 こころの健康相談統一ダイヤル（香川県精神保健福祉センター）
- 2 いのちの電話（社会福祉法人香川いのちの電話協会）
- 3 心の危機の相談（認定特定非営利活動法人マインドファースト）
- 4 自殺予防土曜ホットラインかがわ（認定特定非営利活動法人グリーンワークかがわ）
- 5 職場のメンタルヘルス対策に関する相談（香川産業保健総合支援センター）
- 6 香川県中讃保健福祉事務所によるこころの健康やうつに対する相談
- 7 坂出市けんこう課によるこころの健康やうつに対する相談
- 8 メンタルヘルスユーザー，ピアによる電話相談
(認定特定非営利活動法人マインドファースト)
- 9 個別面談による相談，心の危機にあるかたの予約制による電話カウンセリング
(認定特定非営利活動法人グリーンワークかがわ)
- 10 その他（)
- 11 知っている相談窓口はない

これから自殺対策についてお聞きします。(問 53～54)

非常に重いテーマであるため、読みたくない、回答したくない場合などは、無理に記入いただくなくても構いません。また、アンケートにお答えいただく中で、相談したい、話を聞いてほしいことがありましたら、下記までお電話ください。

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

問54 あなたは、これまでの人生の中で、本気で自殺したいと考えたことがありますか。

- 1 自殺したいと思ったことがある
- 2 自殺したいと思ったことがない

→【問54-1，54-2は，問54で「1」と回答した人にお聞きします。】

問54-1 自殺したいと考えた理由や原因はどのようなことでしたか。1-1～7-1に○をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

1 家庭の問題					
1-1 家族関係の不和	1-2 子育て	1-3 家族の介護・看病	1-4 その他		
2 健康の問題					
2-1 自分の病気の悩み	2-2 身体の悩み	2-3 心の悩み	2-4 その他		
3 経済の問題					
3-1 倒産	3-2 事業不振	3-3 借金	3-4 失業	3-5 生活困窮	3-6 その他
4 仕事関係の問題					
4-1 転勤	4-2 仕事の不振	4-3 職場の人間関係	4-4 長時間労働	4-5 その他	
5 恋愛の問題					
5-1 失恋	5-2 結婚を巡る悩み	5-3 その他			
6 学校の問題					
6-1 いじめ	6-2 学業不振	6-3 教師との人間関係	6-4 その他		
7 その他					
7-1 その他（	）				

【問54-1, 54-2は, 問54で「1」と回答した人にお聞きします。】

問54-2 そのように考えたとき, どのようにして乗り越えましたか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 家族や友人, 職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった
- 2 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した
- 3 弁護士や司法書士, 公的機関の相談員等, 悩みの元となる分野の専門家に相談した
- 4 できるだけ休養を取るようにした
- 5 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた
- 6 その他 ()
- 7 特に何もしなかった

問55 自殺を防ぐには, どのような対策が必要だと思えますか。(主なもの3つまでに○)

- 1 職場での「こころの相談」の充実
- 2 地域での「こころの相談」の充実
- 3 自殺に関する電話相談
- 4 かかりつけ医・精神科医・相談機関などのネットワークづくり
- 5 精神科医等の専門医へ受診しやすい環境づくり
- 6 自殺予防に関する普及・啓発
- 7 高齢者の孤立を防ぐ対策
- 8 債務相談の充実
- 9 経済面での生活の相談・支援の充実
- 10 個人のストレスケア対策
- 11 その他 ()



～ 最 後 に ～

問56 本市は、健やかに幸せに暮らせる「健幸のまちづくり」を進めています。「健幸のまちづくり」の実現に向けて、どのようなことに取り組むべきだと思いますか。

(主なもの2つまでに○)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1 予防と健康管理の強化 | 2 運動機会・体力づくりの充実 |
| 3 健康データ*の活用 | 4 健康づくり施設の充実 |
| 5 道路や交通が整備されたまちづくり | 6 人とのふれあい・絆の強いまちづくり |
| 7 住まいの確保 | 8 健康（幸）に対する意識づくり |
| 9 青少年の生きる力・思いやりの心の育成 | 10 高齢者の社会参加 |
| 11 その他（ | ） |

※ 健康データとは

健診結果や医療レセプト等の健康に関するデータを分析・評価を行うこと。

問57 本市では、これまでラジオ体操普及事業や健康遊具の設置など様々な施策を実施していますが、「健幸のまちづくり」は、健康づくりだけでなく、コミュニティ活動やまちづくり等を含めた総合的な事業展開を図ることから、健やかに幸せに暮らせるまちづくりについて、本市へのご意見をお聞かせください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ご協力ありがとうございました。

お手数ですが、この調査票を同封の返信用封筒(切手不要)に入れて返送してください。