



- 問5 あなたは、家族と食事をする回数は、最近一週間で何回ありましたか。  
ひとり暮らしの方は、仲間等と一緒に食事をする機会は、一週間に何回ありましたか。
- (1) 朝食： 1 0回    2 1～3回    3 4～5回    4 6～7回
- (2) 夕食： 1 0回    2 1～3回    3 4～5回    4 6～7回

- 問6 あなたは、最近の1週間で朝食は何日とりましたか。
- 1 毎日(7日)    2 6日    3 5日    4 4日
- 5 3日    6 2日    7 1日    8 0日

- 問7 あなたの野菜摂取量について伺います。食事ごとにお答えください。
- ・野菜料理に漬物は含みません。野菜がたっぷり入った具沢山の汁物は含みます。
  - ・摂取量は、握りこぶし1つ分＝約75gを目安にしてください。

- (1) 朝食時の野菜料理    1 食べる    2 食べない

↓

ア 付け合わせ程度    イ 握りこぶし半分くらい    ウ 握りこぶし1つ

エ 握りこぶし2つ    オ 握りこぶし3つ以上

- (2) 昼食時の野菜料理    1 食べる    2 食べない

↓

ア 付け合わせ程度    イ 握りこぶし半分くらい    ウ 握りこぶし1つ

エ 握りこぶし2つ    オ 握りこぶし3つ以上

- (3) 夕食時の野菜料理    1 食べる    2 食べない

↓

ア 付け合わせ程度    イ 握りこぶし半分くらい    ウ 握りこぶし1つ

エ 握りこぶし2つ    オ 握りこぶし3つ以上

- 問8 あなたは、栄養バランス等に配慮した食生活を送っていますか。
- 1 配慮している    2 特に配慮していない

- 問9 あなたは、「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」を知っていますか。
- 1 言葉も意味もよく知っている
- 2 言葉も知っていたし、意味も大体知っている
- 3 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
- 4 知らない

- 問10 あなたは、ご自分の適正体重を知っていますか
- 1 はい    2 いいえ

【歯と口の健康について】

問 11 あなたは、歯周疾患の原因・予防方法などを知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 12 あなたは、この1年間に歯科健診・指導などを受けたことがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 12 で1と答えた方に伺います。

問 12-2 どこで受けられましたか。

- 1 歯科医院 2 保健センター等、市の施設 3 職場  
4 その他（ ）

問 12 で1と答えた方に伺います。

問 12-3 指導されたみがき方でみがいていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 13 あなたは、この1年間に歯石除去などの予防処置を受けたことがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 14 あなたは、歯と歯の間を清掃するための歯間専用器具（歯間ブラシ・糸ようじ等）を使用していますか。

- 1 使用している 2 使用していない

問 14 で1と答えた方に伺います。

問 14-2 使用している器具すべてに○をつけてください。

- 1 糸ようじまたはデンタルフロス 2 歯間ブラシ  
3 その他（ ）

問 15 あなたは、ごえんせいはいえん誤嚥性肺炎の予防法について知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

ごえんせいはいえん  
誤嚥性肺炎とは：

口の中の細菌が原因となり、発病する肺炎を言います。

問 16 あなたは、ごえんせいはいえん誤嚥性肺炎を予防するけんこう健口体操（飲み込みをよくする体操）や、  
歯みがきや入れ歯磨きなど口の清潔管理をしていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問 17 あなたは、歯周疾患と、糖尿病等の全身疾患の関係について知っていますか。

- 1 はい                      2 いいえ

歯周疾患と糖尿病の関係：

歯周疾患を治療しないでおくと、糖尿病にかかりやすく、既にかかっている人は悪化しやすいと言われています。それは、歯周疾患の炎症部位から出る物質の影響で糖の代謝機能や、血液中の糖の濃度を下げる働きをするインスリンの働きが悪くなるからです。

また、糖尿病の合併症として網膜症、腎障害、神経障害などがあげられますが、歯周疾患は6番目の合併症とされています。

### 【運動について】

問 18 あなたは、1回30分以上の運動を、週2日以上実施し、1年以上継続していますか。

- 1 はい                      2 いいえ

問 19 64歳以下の方に伺います。

歩行またはそれと同等以上の身体活動を、毎日合計1時間以上実施していますか。

- 1 はい                      2 いいえ

歩行等の身体活動の例：

犬の散歩、掃除、自転車に乗る、子どもと活発に遊ぶ、農作業

問 20 65歳以上の方に伺います。

日常生活の中で、どんな動きでもいので身体活動を毎日合計40分以上実施していますか。

- 1 はい                      2 いいえ

日常生活の中での身体活動の例：

食事の支度、ガーデニングや水やり、動物の世話、洗濯、買い物や散歩

問 21 あなたは、「ロコモティブシンドローム」を知っていますか。

- 1 言葉も意味もよく知っている
- 2 言葉も知っていたし、意味も大体知っている
- 3 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
- 4 知らない

ロコモティブシンドロームとは：

骨、関節、筋肉や神経などの運動器の働きが衰えてくると、介護が必要になる可能性が高くなります。そのような状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群)といいます。

【がん検診について】

問 22 あなたは、平成 26 年度中（平成 26 年 4 月から平成 27 年 3 月まで）に、がん検診を受けましたか。下表の各検診項目の当てはまるところに○をつけてください。

		胃がん 検診	肺がん 検診	大腸がん 検診	乳がん 検診 (女性のみ)	子宮頸がん 検診 (女性のみ)
		胃バリウム 検査、胃カメ ラ検査など	胸部 X 線撮 影、胸部 CT 検査など	便潜血反応 検査（検便） など	視触診・超音波 検査、マンモグ ラフィ検査など	細胞診検査 など
受けていない						
受 け た	職場で行っている検診					
	市で行っている検診					
	人間ドック					
	個人的に医療機関で受診					
	その他					

問 22 のがん検診を「受けていない」に 1 つでも○をつけた方に伺います。

問 22-2 受けなかった理由は何ですか。（複数回答可）

- 1 忙しくて時間が取れなかった（仕事・育児・介護・その他： )
- 2 症状等がないので受けなくても良いと思った
- 3 現在治療中・経過観察中のため
- 4 検診の受診方法がわからない
- 5 がんであるとわかるのが怖いから
- 6 その他 ( )

問 22 のがん検診を「受けた」に○をつけた方に伺います。

問 22-3 がん検診を受けた理由は何ですか。（複数回答可）

- 1 早期発見・早期治療をしたいから、自分の健康のため
- 2 チラシやポスター、市からの広報誌、会社からの案内等を見て
- 3 無料クーポンが送られてきたから
- 4 身近な人ががんにかかったから
- 5 その他 ( )

## 【こころの健康について】

問 23 あなたは、こころの健康について次のことはありますか。(複数回答可)

- 1 うつ病※<sup>1</sup>やパニック障害※<sup>2</sup>といった心理的苦痛の大きい病気、またはその心配がある
- 2 ストレスが過度になっている
- 3 自分自身または家族にアルコールの問題がある
- 4 特にない
- 5 その他 ( )

※1 うつ病とは:

眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性あります。うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。

※2 パニック障害とは:

突然理由もなく、動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった発作(パニック発作)が起こり、そのために死などの強い恐怖に襲われるものです。

問 23 で1と答えた方にお聞きします。

問 23-2 精神科や心療内科への受診状況について伺います。

- 1 受診中
- 2 受診予定
- 3 受診するつもりはない
- 4 受診していたが、今は行っていない

問 23-2 で3または4と答えた方に伺います。

問 23-3 理由として当てはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 時間がない
- 2 お金がかかることが不安
- 3 精神科や心療内科に受診するには抵抗がある
- 4 内科など他の科に受診し相談している
- 5 もう少し様子を見たい
- 6 受診は必要ない
- 7 その他 ( )

問 24 あなたは、いつもとっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。

- 1 とれている
- 2 ややとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 とれていない

問 25 この1か月間を振り返り、あなたは、不満・悩み・苦勞・ストレス等を解消できていると思いますか。

- 1 できている
- 2 ややできている
- 3 あまりできていない
- 4 できていない

問 26 あなたは、ストレスや悩みを相談したい時の相談先はありますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

【お酒（アルコール）について】

問 27 あなたは、お酒（アルコール）の飲み過ぎが、以下の項目に対して影響があると思いますか。ア～キについて、それぞれ当てはまるものに○をつけてください。

疾患名	健康に与える影響について		
ア <small>かんきのうしやうがい</small> 肝機能障害	1 影響があると思う	2 思わない	3 わからない
イ <small>こうけつあつ</small> 高血圧	1 影響があると思う	2 思わない	3 わからない
ウ <small>のうそちゆう</small> 脳卒中	1 影響があると思う	2 思わない	3 わからない
エ <small>しんぞうびやう</small> 心臓病	1 影響があると思う	2 思わない	3 わからない
オ <small>ぞうしやうがい</small> すい臓障害	1 影響があると思う	2 思わない	3 わからない
カ <small>とうようびやう</small> 糖尿病	1 影響があると思う	2 思わない	3 わからない
キ <small>いぞんしやう</small> アルコール依存症	1 影響があると思う	2 思わない	3 わからない

問 28 あなたは、週何日くらいお酒を飲みますか。（日本酒・ビール・洋酒・焼酎など）

- 1 毎日      2 週4～6日      3 週2～3日      4 月2～4日  
 5 以前は飲酒の習慣があったが、現在はない（1年以上やめている）  
 6 以前からほとんど飲まない（飲めない）

問 28 で 1～4 と答えた方に伺います。

問 28-2 飲酒するとき、通常どのくらいの量を飲みますか。次の表を参考に、日本酒に換算してお答えください。

換算表	日本酒1合(180cc)換算 ビール中びん 500ml、ワイン 180ml、焼酎(25度)120ml、 ウイスキー・ブランデーダブル1杯 60ml
-----	---

- 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

問 28 で 1～4 と答えた方に伺います。

問 28-3 お酒について、あなたのお気持ちに最も近いものに○をつけてください。

- 1 今のままでいいと思う  
 2 量を減らそうと思う  
 3 頻度、回数を減らそうと思う  
 4 やめたいと思うが、なかなかやめられない



