

健康づくりに関するアンケート(20歳以上)

年齢(調査時点)・性別をお答えください。*健康と関連があるので、できるだけ回答してください。

年齢

歳

性別

① 男

② 女

③ 回答しない

以下の問1~22に対して、該当する番号、欄に○印を、()内にはご記入ください。

【健康全般について】

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(一つに○)

- ① よい ② まあよい ③ あまりよくない ④ よくない

【栄養・食生活について】

問2 「食育」という言葉やその意味を知っていますか?(一つに○)

- 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3 「食育」に関心がありますか。(一つに○)

- ① とても関心がある
 ② どちらかというに関心がある
 ③ どちらかというに関心が無い
 ④ まったく関心が無い

問4 あなたは、同居者と食事をする回数は、最近一週間で何回ありましたか。(一つに○)

- (1) 朝食 : ① 0回 ② 1~3回 ③ 4~5回 ④ 6~7回 ⑤ 同居者はいない
 (2) 夕食 : ① 0回 ② 1~3回 ③ 4~5回 ④ 6~7回 ⑤ 同居者はいない

問5 あなたは、最近の一週間で朝食は何日とりましたか。(一つに○)

- 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6 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。

- 野菜には、いも、海藻、豆類は含まれません。
- 摂取量は、おとなの手の握りこぶし1つ分=約75gを目安にしてください。

(1) 朝食時の野菜 ① 食べる ② 食べない (一つに〇)

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 ① 食べる ② 食べない (一つに〇)

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 ① 食べる ② 食べない (一つに〇)

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7 あなたは、栄養バランスなどに配慮した食生活を送っていますか。(一つに〇)

- ① バランスを意識して食べている
- ② 意識するが食べていない
- ③ あまり意識していない
- ④ まったく意識していない

問8 あなたは、ご自分の適正体重を知っていますか。(一つに〇)

- ① はい
- ② いいえ

【歯と口の健康について】

問9 あなたは、この一年間に歯科健診を受けたことがありますか。(一つに〇)

- ② はい
- ② いいえ

問10 あなたは、食事をかんで食べるときの状態はどれにあてはまりますか？（一つに○）

- ① なんでもかんで食べることができる
- ② 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
- ③ ほとんどかめない

【運動について】

問11 あなたは、「ロコモティブシンドローム」を知っていますか。（一つに○）

- 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】

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13-1 あなたは、令和3年度中(令和3年4月から令和4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)
受けていない→問13-2へ						
受けた ↓ 13 へ	職場で行っている検診	胃部エックス線検査 胃内視鏡検査	胸部エックス線検査、 胸部CT検査	便潜血 反応検査 (検便)	視触診・ 超音波検査、 マンモグラフィ検査	細胞診検査
	市で行っている検診					
	人間ドック					
	上記以外で個人的に 医療機関で受診					
	その他					

問13-1 のがん検診を「受けていない」に一つでも○をつけた方に伺います。

問13-2 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 症状などが無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 お金がかかる
- ⑥ がんであるとわかるのが怖いから
- ⑦ その他()

問13-1 のがん検診を「受けた」に○をつけた方に伺います。

問13-3 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
- ② チラシ やポスター、市からの広報誌、会社からの案内などを見て
- ③ 受診を勧奨するはがきや通知などが届いたから
- 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14-1 あなたは、日頃、ストレスが過度になっていると感じることはありますか。(一つに○)

- ① いつもある
- ② 時々ある
- ③ かつてはあったが、今はない
- ④ 感じたことはない

問14-1で①と答えた方にお聞きします。

問14-2 精神科や心療内科への受診状況について伺います。(一つに○)

- 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14-3へ

問14-2で③または④と答えた方に伺います。

問14-3 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15 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。(一つに○)

- 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16 この一か月間を振り返り、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。(一つに○)

- 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17 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。(一つに○)

- ① ある ② ない

【お酒(アルコール)について】

問18-1 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)(一つに○)

- ① 毎日 ② 週4~日 ③ 週2~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(一年以上やめている)
⑥ 以前からほとんど飲まない(飲めない)

問18-1で①~④と答えた方に伺います。

問18-2 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。(一つに○)

<換算表> 日本酒1合(180ml)換算

ビール	中びん 500ml	焼酎(25度)	120ml
ワイン	180ml	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19 飲酒による健康障害をご存知ですか。(一つに○)

- ① 自分自身や家族にアルコールの問題がありよく知っている
② 知識や情報としてだいたい知っている
③ あまり知らない
④ まったく知らない

裏面、残り
3問です!



【喫煙について】

問20 あなたは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。(一つに○)

- 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

【COPD(慢性閉塞性肺疾患)】

空気中の有害な物質を長期に吸い込むことによって、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。従来、「慢性気管支炎」、「肺気腫」と言われてきた病気の総称です。原因の90%以上が喫煙であることから、「肺の生活習慣病」とも言われています。

問21-1 あなたは、現在(この一か月間)タバコを吸っていますか。(一つに○)

- ① 吸っている ② 吸わない →問22へ

問21-1で①と回答された方に伺います。

問21-2 喫煙する時、周囲に対してどんなことに気をつけていますか。(複数回答可)

- ① 吸わない人の前では吸わない ② 歩きタバコはしない
 ③ 吸いがらのポイ捨てはしない ④ 携帯用灰皿を持ち歩く
 ⑤ 喫煙場所を守る ⑥ その他()

問22 受動喫煙についてお答えください。

あなたは、この1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。次の1から11の場所について当てはまる番号を回答欄から1つ選んで○をつけてください。

場 所	回 答 欄		
	う け た	う け な か っ た	い け な か っ た
1 家庭	①	②	
2 職場	①	②	③
3 学校	①	②	③
4 飲食店	①	②	③
5 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、カラオケ店等) 宿泊施設・公衆浴場	①	②	③
6 行政機関(官公庁・市立公民館など)	①	②	③
7 医療機関	①	②	③
8 公共交通施設	①	②	③
9 路上	①	②	③
10 子どもが利用する屋外の空間 (公園・通学路など)	①	②	③
11 公共住宅・アパートやマンション	①	②	③
12 その他()	①		

ご協力ありがとうございました。このアンケート用紙は、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに、9月30日(金)までにご返送ください。