

平成28年度市民健康意識調査

あなたご自身についておたずねします

問1 あなたの性別を教えてください。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | |
|------|------|
| 1. 男 | 2. 女 |
|------|------|

問2 あなたの年齢を教えてください。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 1. 16～19歳 | 2. 20～24歳 | 3. 25～29歳 | 4. 30～34歳 |
| 5. 35～39歳 | 6. 40～44歳 | 7. 45～49歳 | 8. 50～54歳 |
| 9. 55～59歳 | 10. 60～64歳 | 11. 65～69歳 | 12. 70～74歳 |
| 13. 75～79歳 | 14. 80歳以上 | | |

問3 あなたの住んでいる地域を教えてください。
あてはまる番号を○で囲んでください。

1. 中央地域	大町、旭北、旭南、川元、川尻、山王、高陽、保戸野、泉、千秋、中通、南通、檜山、茨島、八橋
2. 東部地域	東通、手形、手形山、旭川、新藤田、濁川、添川、山内、仁別、広面、柳田、横森、桜、桜ガ丘、桜台、大平台、下北手、太平
3. 西部地域	新屋、勝平、浜田、豊岩、下浜
4. 南部地域	牛島、卸町、大住、仁井田、御野場、御所野、四ツ小屋、上北手、山手台
5. 北部地域	寺内、外旭川、土崎、将軍野、港北、飯島、金足、下新城、上新城
6. 河辺地域	河辺
7. 雄和地域	雄和

問4 あなたの身長、体重を教えてください。

身長 (cm) 体重 (kg)

問5 あなたの現在の職業を教えてください。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | | |
|----------|-----------------|-----------------------|
| 1. 高校生 | 2. 大学(院)生、専門学校生 | 3. 農林漁業 |
| 4. 自営業 | 5. パート、アルバイト | 6. 会社員、団体職員、公務員 |
| 7. 家事従事者 | 8. 無職 | 9. その他 () |

問6 あなたの世帯状況を教えてください。
同居しているかたは、あなたを含めて何人ですか。

--	--

 人

あなたと一緒に暮らしているかたを教えてください。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|-----------------------|---------------------|------------|
| 1. 配偶者 | 2. 子ども | 3. 子どもの配偶者 |
| 4. 孫 | 5. 父母 (あなた又は配偶者の) | |
| 6. 祖父母 (あなた又は配偶者の) | 7. 兄弟姉妹 (あなた又は配偶者の) | |
| 8. その他 () | | |

問7 あなたの加入している健康保険を教えてください。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | |
|--------------------------------|--------|
| 1. 国民健康保険 (市町村国保、退職者国保、医師国組など) | |
| 2. 社会保険 (協会けんぽ、健康保険組合、共済組合など) | |
| 3. 後期高齢者医療制度 | 4. その他 |

問16 あなたは、朝食・昼食・夕食をぬくことがありますか。
それぞれの項目について、あてはまる番号を○で囲んでください。

朝食	1. ほとんど毎日ぬく 3. 週に2、3回ぬく	2. 週に4、5回ぬく 4. ほとんどぬかない
昼食	1. ほとんど毎日ぬく 3. 週に2、3回ぬく	2. 週に4、5回ぬく 4. ほとんどぬかない
夕食	1. ほとんど毎日ぬく 3. 週に2、3回ぬく	2. 週に4、5回ぬく 4. ほとんどぬかない

問17～問18は家族と暮らしているかたにおたずねします。
ひとり暮らしのかたは、問19にお進みください。

問17 あなたは、家族と一緒に食事をとることはどのくらいありますか。
それぞれの項目について、あてはまる番号を○で囲んでください。

朝食	1. ほとんど毎日 4. 週に1日程度	2. 週に4～5日 5. ほとんどない	3. 週に2～3日
夕食	1. ほとんど毎日 4. 週に1日程度	2. 週に4～5日 5. ほとんどない	3. 週に2～3日

問18 あなたは、家族と一緒に食事をとることは、どのような良い点があると思いますか。
あてはまるものを3つ選び、番号を○で囲んでください。

1. 楽しく食べることができる 2. 家族とのコミュニケーションを図ることができる 3. 規則正しい時間に食べることができる 4. 栄養バランスの良い食事をとることができる 5. 安全・安心な食事をとることができる 6. 食事の作法を身に付けることができる 7. 食文化を伝えることができる 8. 食の知識や興味を増やすことができる 9. 調理や配膳、買い物など、食事作りに参加することができる 10. ゆっくりよくかんで食べることができる 11. 自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念を育むことができる 12. その他 ()
--

「運動習慣」についておたずねします

問19 あなたは、1週間のうち1日20分以上の運動をしていますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

1. 運動している	2. 運動していない	3. 運動できない
-----------	------------	-----------

「2. 運動していない」「3. 運動できない」と答えたかたは、
問21にお進みください。

問20 問19で「1. 運動している」と答えたかたにおたずねします。どのくらいしていますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

○1日あたりの運動時間

1. 20分～30分未満	2. 30分～60分未満	3. 60分以上
--------------	--------------	----------

○1週間あたりの運動回数

1. ほとんど毎日	2. 週3～4回	3. 週2回
4. 週1回		

問21 問19で「2. 運動していない」、「3. 運動できない」と答えたかたにおたずねします。あなたが「運動しない」「運動できない理由」はどのようなことですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

1. 時間がない	2. 施設・場所がない
3. やり方がわからない	4. 一緒にする仲間がない
5. 体を動かすのが面倒	6. 腰痛・膝痛等がある
7. 病気のため	8. その他 ()

問22 あなたは、歩数計（活動量計、携帯電話やスマートフォンのアプリ等含む）を利用して、歩数を記録していますか。

1. 記録している	2. 記録していない
-----------	------------

「2. 記録していない」と答えたかたは、問24にお進みください。

問23 問22で「1. 記録している」と答えたかたにおたずねします。1日の歩数は平均どのくらいですか。

--	--	--	--	--	--

 歩

問24 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉の意味を知っていますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

1. よく知っている	2. 言葉は聞いたことがあるが、よくは知らない
3. まったく知らない	

20歳未満のかたは、問28にお進みください。

「がん検診」についておたずねします

問25 あなたは、過去1年間に下記のがん検診を受けましたか。
それぞれの検診について、あてはまる番号を○で囲んでください。

○胃がん検診（バリウムによるレントゲン撮影、内視鏡（胃カメラ、ファイバースコープなど））

1. 受けた	2. 受けなかった
--------	-----------

○肺がん検診（胸のレントゲン撮影や喀痰（かくたん）検査など）

1. 受けた	2. 受けなかった
--------	-----------

○大腸がん検診（便潜血反応検査（検便）、内視鏡（大腸カメラ、ファイバースコープなど））

1. 受けた	2. 受けなかった
--------	-----------

男性のかたは、問27にお進みください。

問26 20歳以上の女性のかたにおたずねします。あなたは、過去2年間に下記のがん検診を受けましたか。

それぞれの検診について、あてはまる番号を○で囲んでください。

○子宮がん（子宮頸がん）検診（子宮の細胞診検査など）

1. 受けた	2. 受けなかった
--------	-----------

○乳がん検診（マンモグラフィ撮影など）

1. 受けた	2. 受けなかった
--------	-----------

問36 次の用具のうち、使用しているものはどれですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|-------------|-------------------|-------------|
| 1. 歯ブラシ | 2. 糸ようじ (デンタルフロス) | 3. 歯間ブラシ |
| 4. ワンタフトブラシ | 5. 舌ブラシ | 6. 入れ歯用歯ブラシ |
| 7. 電動歯ブラシ | 8. その他 () | |

問37 自分の歯や入れ歯で、かんで食べる時の状態はどうか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | |
|------------------------------|
| 1. 何でもかんで食べることができる |
| 2. かみにくいものはあるが、たいていのものは食べられる |
| 3. あまりかめないのに、食べ物が限られている |
| 4. ほとんどかめない |

問38 あなたが、かめないもの、かみにくいものはどれですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|-------------|------------------------|-------------|
| 1. ステーキ、焼肉 | 2. 小魚 | 3. 貝、たこ、いか類 |
| 4. きのこと類 | 5. 葉もの野菜 (レタス、ほうれん草など) | |
| 6. ごぼう・れんこん | 7. 漬け物 (たくあんなど) | 8. かた焼きせんべい |
| 9. ナッツ類 | 10. その他 () | |

問39 あなたは、食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事にむせたりすることがありますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | | |
|-----------|---------|-----------|
| 1. よくある | 2. 時々ある | 3. めったにない |
| 4. まったくない | | |

問40 歯と口の健康について、知っている言葉はどれですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|-----------------------|----------------------|------------------|
| 1. プラーク (歯垢) | 2. 歯石 | 3. スケーリング (歯石除去) |
| 4. 歯肉炎 | 5. 歯周病 | |
| 6. 8020運動 (ハチマルニマル運動) | 7. 噛ミング30 (カミング サマル) | |
| 8. 甘味制限 | 9. 訪問歯科診療 | |
| 10. その他 () | 11. 知らない | |

問41 よくかむことの効果について、知っているものはどれですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 1. むし歯、歯周病予防 | 2. 口臭予防 | 3. だ液の分泌を促す |
| 4. 味を感じる | 5. 肥満予防 | 6. 脳の活性化 |
| 7. 胃腸の働きを助ける | 8. ストレス解消 | 9. 集中力、やる気の向上 |
| 10. 顔立ちを整える | 11. アンチエイジング | 12. 免疫力を上げる |
| 13. その他 () | 14. 知らない | |

問42 歯・口の健康と全身との関係について、知っているものはどれですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------|
| 1. 誤嚥性肺炎 (ごえんせいはいえん) | 2. 認知症 | 3. 糖尿病 |
| 4. 骨粗しょう症 | 5. メタボリックシンドローム | 6. 早産、低体重児出産 |
| 7. 心臓病 (心内膜炎、狭心症、心筋梗塞など) | | |
| 8. その他 () | 9. 知らない | |

「休養・こころの健康」についておたずねします

問43 あなたの生活リズムはどうか。あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | | |
|----------|-------------|-----------|
| 1. 規則正しい | 2. 時々不規則になる | 3. いつも不規則 |
|----------|-------------|-----------|

問44 あなたは、睡眠がとれていますか。あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | | |
|---------------|----------|--------------|
| 1. 十分にとれている | 2. 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 | | |

「1. 十分にとれている」「2. とれている」と答えたかたは、問46にお進みください。

問45 問44で「3. あまりとれていない」、「4. まったくとれていない」と答えたかたにおたずねします。あなたの睡眠が不足している理由はどれですか。あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|---------------------|------------|-------------|
| 1. ストレス(不安、悩み、イライラ) | 2. 病気 | |
| 3. 勉強 | 4. 仕事 | 5. 育児や看護、介護 |
| 6. 趣味・娯楽 | 7. その他 () | |

問46 あなたの、過去1か月間のこころの状態についておたずねします。それぞれの項目について、あてはまる番号を○で囲んでください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
(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、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ) 何をするのも面倒だと感じましたか	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

問47 日頃の生活の中でストレス(不安、悩み、イライラ)を感じることはありませんか。あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. いつもある | 2. ときどきある | 3. ほとんどない |
|----------|-----------|-----------|

問48 ストレスを感じた原因はどのようなものですか。あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|-------------------------------|------------------|---------------------|
| 1. 家族との人間関係 | 2. 家族以外との人間関係 | 3. 恋愛・性に関すること |
| 4. 結婚 | 5. 離婚 | 6. いじめ、セクシュアルハラスメント |
| 7. 生きがいに関すること | 8. 自由にできる時間がないこと | 9. 収入・家計・借金等 |
| 10. 自分の病気や介護 | 11. 家族の病気や介護 | 12. 妊娠・出産 |
| 13. 育児 | 14. 家事 | 15. 自分の学業・受験・進学 |
| 16. 子どもの教育 | 17. 自分の仕事 | 18. 家族の仕事 |
| 19. 住まいや生活環境(公害、安全および交通事情を含む) | | |
| 20. その他 () | | |

問49 ストレスを感じたとき、どのように対処していますか。あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| 1. 家族や友人、医師などに <u>相談する</u> | 2. 趣味や買い物などで <u>気分転換する</u> |
| 3. 保養地や温泉などに行き <u>休養する</u> | 4. 部屋で <u>ゆっくり休息する</u> |
| 5. 食べたり、酒を飲んだり、 <u>たばこを吸ったりしてまぎらす</u> | |
| 6. その他 () | |
| 7. 特にしていない | |

問50 ストレスを感じたとき、誰かに相談していますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|-------------|----------------|-------------------|
| 1. 家族 | 2. 友人、知人 | 3. 職場の上司、同僚、学校の先生 |
| 4. 公的機関の相談員 | 5. 民間の相談機関の相談員 | 6. 医師 |
| 7. その他 () | | 8. 特に相談しない |

「1～7」を選んだかたは、問52にお進みください。

問51 問50で「8. 特に相談しない」と答えたかたにおたずねします。相談しない理由は何ですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | |
|-----------------------|
| 1. 相談する必要がある |
| 2. 相談先がわからない |
| 3. 相談先はわかるが、相談できないでいる |
| 4. その他 () |

問52 あなたはこれまで、自殺を考えたことがありましたか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | |
|--------|---------|
| 1. あった | 2. なかった |
|--------|---------|

「2. なかった」と答えたかたは、問54にお進みください。

問53 問52で「1. あった」と答えたかたにおたずねします。どんな問題をかかえていましたか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|------------|-------------|----------|
| 1. 健康のこと | 2. 経済・生活のこと | 3. 家庭のこと |
| 4. 仕事のこと | 5. 男女関係のこと | 6. 学校のこと |
| 7. その他 () | | |

問54 もし、あなたが自殺を考えたとき、相談できるところを知っていますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

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

「お酒について」おたずねします

問55 あなたは、飲酒の習慣がありますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | | |
|------------|---------------|-------------|
| 1. 毎日飲む | 2. 週5～6日飲む | 3. 週3～4日飲む |
| 4. 週1～2日飲む | 5. 月1～3日飲む | 6. ほとんど飲まない |
| 7. やめた | 8. 飲まない（飲めない） | |

「6. ほとんど飲まない」「7. やめた」「8. 飲まない（飲めない）」と答えたかたは、問58にお進みください。

問56 問55で「1～5」を選んだかたにおたずねします。
アルコールの1日の適量は、日本酒では1合(180ml)程度※ということを知っていますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

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

※ 酒類ごとの日本酒1合(180ml)に相当する量(=1日の適量)は、問57表中のとおりです。

- 問57 問55で「1～5」を選んだかたにおたずねします。
 あなたの1日当たりの飲酒量はどれくらいですか。
 あてはまる酒類のおおよその飲酒量の番号を○で囲んでください。
 () は、日本酒1合(180ml)に相当する量。日本酒換算した量でお答えください。
 【記載例】ビール中瓶1本、焼酎2合飲むかたは、ビール「1」と焼酎「3」を選択。

酒類 (日本酒1合に相当する量)	1合未満	1合以上	2合以上	3合以上	4合以上	5合以上
日本酒 (1合:15度・180ml)	0	1	2	3	4	5
ビール (中瓶1本:5度・500ml)	0	1	2	3	4	5
焼酎 (0.6合:25度・110ml)	0	1	2	3	4	5
ワイン (1/4本:14度・180ml)	0	1	2	3	4	5
ウイスキー (ダブル1杯:43度・60ml)	0	1	2	3	4	5
缶チューハイ (1.5缶:5度・520ml)	0	1	2	3	4	5

- 問58 あなたは、未成年者の飲酒をなくすためには、どのようなことが必要だと思いますか。
 あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | |
|---|
| 1. 学校教育のなかで飲酒が身体に及ぼす影響などの知識の普及・啓発
2. 家族、友人、知人の協力
3. コンビニや自動販売機などでの未成年に対する酒類の販売規制
4. 飲酒を勧められたときの断りかたの学習
5. その他 () |
|---|

「たばこ」についておたずねします

- 問59 あなたは、たばこによってかかりやすくなる病気などは、どのようなものだと思いますか。
 あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|---------------------|-------------------------|-----------------|
| 1. 肺がん | 2. ぜんそく | 3. 気管支炎 |
| 4. 心臓病 | 5. 脳卒中 | 6. 胃潰瘍 |
| 7. 歯周病 | 8. 妊婦への影響(低体重児・未熟児等の出生) | 9. メタボリックシンドローム |
| 10. COPD (慢性閉塞性肺疾患) | 11. 知らない | |

- 問60 あなたは、COPD (慢性閉塞性肺疾患) という言葉の意味を知っていますか。
 あてはまる番号を○で囲んでください

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 1. よく知っている | 2. 言葉は聞いたことがあるが、よくは知らない |
| 3. まったく知らない | |

- 問61 あなたが、受動喫煙の防止対策(禁煙やたばこを吸う場所を完全に仕切るといった分煙など)が進んで欲しい場所はありますか。
 あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|-------------------------|---------------------------|--------|
| 1. 家庭 | 2. 職場 | 3. 飲食店 |
| 4. 遊技場(ゲームセンター、パチンコ店など) | 5. 行政機関(市役所、市民サービスセンターなど) | |
| 6. コンビニ、スーパーなどの店舗 | 7. 運動施設 | |
| 8. 路上 | 9. 子どもが利用する屋外の空間(公園など) | |
| 10. その他 () | 11. 特にない | |

- 問62 あなたは、たばこを吸いますか。
 あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | | |
|---------|-------|------------------|
| 1. 吸わない | 2. 吸う | 3. 吸っていたが今はやめている |
|---------|-------|------------------|

「1. 吸わない」と答えたかたは、アンケートの設問終了です。
 「3. 吸っていたが今はやめている」と答えたかたは、問67にお進みください。

