

令和4年度 健康づくりに関する調査

設問は全部で46問あります。以下の設問について、当てはまる番号に をしてください。
「その他」に当てはまる場合は、()内に具体的な内容を記入してください。

最初に、性別と年齢、身長、体重をご記入ください。

問1	性別	1. 男	2. 女
問2	年齢	()歳	
問3	現在の身長	(.)cm	体重(.)kg

健康情報

- 問4 健康に関する情報をどのような方法で入手していますか。(はいいくつでも)
1. 新聞・雑誌・書籍
 2. テレビ・ラジオ
 3. 病院・医院・薬局
 4. 友人・知人
 5. 広報紙・パンフレット
 6. 行政機関(広報紙以外)
 7. インターネット・SNS(Twitter、Facebook等)
 8. 講習会・健康教室
 9. その他()

栄養・食生活

- 問5 この1週間に、毎日1回以上、同居している家族みんな、または複数で一緒に食事をしましたか。(は1つ)
1. はい
 2. いいえ
 3. その他(単身世帯など)

- 問6 毎日、朝食を食べていますか。(は1つ)
1. ほとんど毎日食べる
 2. 食べる日のほうが多い
 3. 食べない日のほうが多い
 4. ほとんど食べない

- 問7 減塩やうす味を実行していますか。(は1つ)
1. 実行している
 2. 実行していない

- 問8 「主食、主菜、副菜」のそろったバランスの良い食事をしていますか。(は1つ)
1. 1日2回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている
 2. 1日のうち、1回は主食・主菜・副菜のそろった食事をしている
 3. 主食・主菜・副菜のそろった食事をしていない

主食とは、ごはん、パン、めん類など。主菜とは、肉、魚、卵などたんぱく質を多く含むメインになる(主たる)おかず。副菜とは、野菜、いも類、海藻類を主体としたおかず。

- 問9 野菜を1日350g 食べていると思いますか。(は1つ) 野菜ジュースは含みません
1. 食べていると思う
 2. 食べていないと思う

野菜350gの目安は以下の合計: プチトマト5個、きゅうり1/3本、玉ねぎ(中)1/2個、ほうれん草のおひたし1皿(小)、キャベツ大きめの葉1枚、ピーマン1/2個

- 問 10 外食するときや、食品を購入するときにエネルギー（カロリー）や脂質、塩分などの栄養成分の表示を参考にしていますか。（ は1つ）
- 1 . いつもしている
 - 2 . まあまあしている
 - 3 . あまりしていない
 - 4 . していない

- 問 11 食に関することで実際に「心がけていること」がありますか。（ はいくつでも）
- 1 . 食事を楽しむこと
 - 2 . 朝食をとるなど規則正しい食生活
 - 3 . 体重コントロールのために食事の量を調整すること
 - 4 . 食塩の多い料理を控えること
 - 6 . お菓子や甘い飲み物をほどほどにすること
 - 7 . 野菜を食べること
 - 8 . バランスのとれた食生活
 - 9 . 地場産のものを購入し活用している（地産地消）
 - 10 . 郷土料理や伝統料理をできるだけ食卓へ出す（または食べる）
 - 11 . 食べ残しやごみを少なくすること
 - 12 . 食事のときの挨拶や作法（正しい箸の持ちかた、あいさつ、食事の姿勢など）
 - 13 . 特に心がけていることはない

運 動

- 問 12 普段、運動をしていますか。（ は1つ）
- 運動には、スポーツやフィットネスなどのほか、散歩や農作業、徒歩や自転車による通勤なども含みます
- 1 . 週に2回以上、運動をしている
 - 2 . 週に1回程度、運動をしている
 - 3 . 月に数回程度、運動をしている
 - 4 . ほとんど運動をしていない
 - 5 . 全く運動をしていない

- 問 13 問 12 で「1～3」と答えた（月に数回以上運動をしている）かたにおたずねします。
- ア．運動を行う日の平均運動時間はどのくらいですか。（ は1つ）
- 1 . 60分以上
 - 2 . 30分以上60分未満
 - 3 . 30分未満
- イ．運動はどのくらいの期間継続していますか。（ は1つ）
- 1 . 1年以上
 - 2 . 6か月以上1年未満
 - 3 . 6か月未満

- 問 14 問 12 で「4」「5」と答えた（月数回以上の運動をしていない）かたにおたずねします。
- 運動をしない(できない)理由は何ですか。最も当てはまる理由を選んでください。（ は1つ）
- 1 . 時間的余裕がない
 - 2 . 経済的余裕がない
 - 3 . 仕事などで疲れている
 - 4 . 運動が必要だと思わない
 - 5 . 教えてくれる人や仲間がいない
 - 6 . 運動をするための施設がない
 - 7 . 健康上、運動ができない
 - 8 . 運動をするのがおっくう
 - 9 . なんとなく・特に理由はない
 - 10 . 運動が嫌い、または苦手
 - 11 . その他（)

問 15 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉やその意味を知っていますか。（ は1つ）

1. 言葉も意味もよく知っている
2. 言葉は知っており、意味もだいたい知っている
3. 言葉は知っているが、意味はあまり知らない
4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
5. 言葉も意味も知らない

ロコモティブシンドロームとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいう。

問 16 フレイルという言葉やその意味を知っていますか。（ は1つ）

1. 言葉も意味もよく知っている
2. 言葉は知っており、意味もだいたい知っている
3. 言葉は知っているが、意味はあまり知らない
4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
5. 言葉も意味も知らない

フレイルとは、「加齢とともに運動機能や認知機能等が低下し生活機能が障害された状態」をいうが、適切な支援により生活機能の維持向上が可能である。

喫 煙

問 17 たばこを習慣的に吸いますか。（ は1つ） 加熱式たばこを含みます。

1. 吸っている
2. 以前は吸っていたがやめた
3. 吸ったことはない

問 18 問 17 で「1. 吸っている」と答えたかたにおたずねします。

ア. 1日の平均本数はどれくらいですか。（ は1つ）

1. 1～10本
2. 11～20本
3. 21～30本
4. 31本以上

イ. 今後、たばこをやめたいと思いますか。（ は1つ）

1. やめたい
2. 本数を減らしたい
3. やめたくない
4. どちらでもない

問 19 喫煙（たばこを吸うこと）による健康への影響を知っていますか。（ は1つ）

1. 知っている
2. 知らない

問 20 問 19 で「1. 知っている」と答えたかたにおたずねします。

喫煙による健康への影響で、知っているものすべてを選んでください。（ はいくつでも）

1. 肺がん
2. ぜんそく
3. COPD（慢性閉塞性肺疾患）
4. 気管支炎
5. 心臓病
6. 脳卒中
7. 胃かいよう
8. 歯周病
9. 妊娠への影響
10. その他（)

問 21 COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。（ は1つ）

1. よく知っている
2. 名前は聞いたことがある
3. 知らない

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、たばこ煙を主とする有害物質を長期に吸入ばく露することで生じた肺の炎症性疾患である。

- 問 22 受動喫煙(他の人のたばこの煙を吸わされること)による健康への影響について知っていますか。(は1つ)
- 1.知っている 2.知らない

- 問 23 この1か月に受動喫煙(他の人のたばこの煙を吸わされること)の機会がありましたか。次の各場所において当てはまるものを選んでください。(各項目で は1つ)

場所	機会	その場所に行かなかった	受動喫煙の機会が			
			全くなかった	月に1回	週に1回	週に数回
ア.家庭	1	2	3	4	5	6
イ.職場	1	2	3	4	5	6
ウ.学校	1	2	3	4	5	6
エ.行政機関(市役所など) 医療機関	1	2	3	4	5	6
オ.駅、バス停、公共交通機関	1	2	3	4	5	6
カ.飲食店	1	2	3	4	5	6
キ.コンビニ・スーパーなどの店舗	1	2	3	4	5	6
ク.遊技場(ゲームセンター、パチンコ店など)	1	2	3	4	5	6

飲 酒

- 問 24 お酒(アルコール類)を飲みますか。(は1つ) ノンアルコール飲料は含みません
- 1.ほとんど毎日(週6~7日)飲んでいる 2.週4~5日飲んでいる
3.週3日(2日に1回程度)飲んでいる 4.週1~2日飲んでいる
5.月1~3日飲んでいる 6.ほとんど飲まない(飲めない)

- 問 25 問24で「1~5」と答えた(お酒を月1日以上飲んでいる)かたにおたずねします。1日当たりの飲酒量はどれくらいですか。日本酒に置き換えて お答えください。(は1つ)
- 1.1合未満 2.1合以上2合未満 3.2合以上3合未満
4.3合以上5合未満 5.5合以上

日本酒1合(180ml)に相当する他のアルコール飲料

ビール・発泡酒・チューハイ(5%):500ml ウイスキー(40度):シングル2杯
ワイン:180ml 焼酎(25度):90ml

- 問 26 生活習慣病のリスクを高める純アルコール量(飲酒量)を知っていますか。(は1つ)
- 1.知っている 2.知らない

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量は1日平均、男性で40g以上(日本酒2合)
女性で20g以上(日本酒1合)(厚生労働省「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」より)

歯

- 問 27 現在、自分の歯は何本ありますか。「根」が残っている歯(さし歯)、治療した歯、むし歯、親知らずも含めてください。インプラント、入れ歯は含みません。(は1つ)
- 永久歯の本数は、上下14本ずつ、合計28本(親知らずを入れると32本)です。
- 1.24本以上 2.20~23本 3.10~19本
4.1~9本 5.0本

- 問 28 現在の歯や口の健康状況はどうですか。(は1つ)
- 1.よい 2.まあよい 3.ふつう
4.あまりよくない 5.よくない

問 29 自分の歯や入れ歯で、かんで食べる時の状態はどうか。(は1つ)

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. あまりかめないので、食べられる物が限られている
4. ほとんどかめない

問 30 この1年間に歯科検診を受けましたか。(は1つ)

1. 受けた
2. 受けていない
3. わからない

問 31 いつ歯みがきまたは入れ歯の洗浄をしていますか。(はいくつでも)

1. 朝起きたとき
2. 朝食後
3. 昼食後
4. 夕食後
5. 夜食後
6. 寝る前
7. 間食後
8. 時間は決めていない
9. 毎日でなく時々みがく程度
10. みがかない
11. その他()

問 32 夕食後から就寝までの間に、歯みがきまたは入れ歯の洗浄をしていますか。(は1つ)

1. している
2. 時々している
3. していない

休養・心の健康

問 33 この1か月間に、睡眠によって休養が十分とれていますか。(は1つ)

1. 十分とれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない
4. まったくとれていない

問 34 この1か月間に、次のことがどれくらいの頻度でありましたか。

次の各項目に当てはまるものを選んでください。(各項目で は1つ)

項目	頻度	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
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、何か起こっても気が晴れないように感じましたか		1	2	3	4	5
オ. 何をして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

問 35 精神的ストレス(不満、悩み、苦勞、イライラなど)があったとき、どのようにしていますか。当てはまるものをすべて選んでください。(はいくつでも)

1. 不満などの問題解決に取り組む
2. 医師や専門家、友人、家族などに相談する
3. 趣味や買い物、スポーツなどで気分転換をする
4. 温泉に行くなどゆっくりと休養をする
5. じっと耐える
6. 不満などの問題を考えないようにする
7. 普段以上に、ものを食べたり、酒を飲んだり、たばこを吸ったりして(気を)まぎらわす
8. その他()

問 43 健（検）診を受診するとポイントがたまる「健康ポイント事業」を知っていますか。
（ は1つ）

1 . 知っている 2 . 知らない

問 44 これまでに健康ポイント事業に参加し、地域限定商品券と交換したことがありますか。
（ は1つ）

1 . 交換したことがある 2 . 交換したことがない 3 . わからない

新型コロナウイルス感染症について

問 45 新型コロナウイルス感染症の流行前と現在を比べて健康面で変化がありましたか。
次の各項目に当てはまるものを選んでください。（各項目で は1つ）

項目	回答		
	増えた	減った	ほとんど 変わらない
ア．体重の増減	1	2	3
イ．体を動かす機会	1	2	3
ウ．精神的ストレス（不満、悩み、苦勞、イライラなど）	1	2	3
エ．お酒を飲む量（飲酒するかたのみ）	1	2	3
オ．たばこを吸う本数（たばこを吸うかたのみ）	1	2	3

問 46 市の健康づくり事業や計画についてご意見がありましたらご記入ください。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。
記入もれがないか確認のうえ、返信用封筒に入れ、12月27日（火）までに投函してください。