

【調査票】

1. あなたご自身のことについておたずねします。

問1 あなたの性別はどちらですか。あてはまる方に○をつけてください。

1. 男

2. 女

問2 あなたの年齢は何歳ですか。

(平成28年8月1日現在でお答えください)

歳

問3 あなたの身長、体重を記入してください。(小数点以下は四捨五入してください)

身長

cm

体重

kg

問4 あなたの主な職業を、次の中から選んで○をつけてください。(○はひとつだけ)

1. 会社、事業所勤務

6. 主婦・主夫

2. 自営業

7. パート、アルバイト

3. 農林漁業

8. 学生

4. 自由業*

9. 無職

5. 公務員

10. その他 ()

※ 自由業とは弁護士、芸術家、会計士など

2. あなたの食生活についておたずねします。

問5 あなたは、ふだん朝食を食べますか。あてはまる番号に○をつけてください。

(○はひとつだけ)

1. ほぼ毎日食べる

2. 週4～5日食べる

3. 週2～3日食べる

4. 週1日程度食べる

5. ほとんど食べない

問6へ

問5-1 朝食を食べない理由は何ですか。最も大きな理由と思う番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

1. 時間がない

5. 朝食が用意されていない

2. 食欲がわかない

6. 以前から食べる習慣がない

3. 朝食を食べるより寝ていたい

7. 食べるのがめんどろ

4. 減量・ダイエットのため

8. 準備するのがめんどろ

問6 あなたは、1日に2回以上「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることが、週に何日ありますか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)



- | | |
|--------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 4. 週1日程度食べる |
| 2. 週4～5日食べる | 5. ほとんど食べない |
| 3. 週2～3日食べる | |



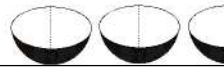
※ 主食：米、パン、めん類などを使った料理
 主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理
 副菜：野菜、海藻、きのこ、いもなどを使った料理

問7 あなたは、ふだん野菜を1日に何皿くらい食べていますか。(1皿は小鉢1皿程度(70g)です。)あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 5皿以上 | 4. 2皿以上3皿未満 |
| 2. 4皿以上5皿未満 | 5. 1皿以上2皿未満 |
| 3. 3皿以上4皿未満 | 6. ほとんど食べない |

《参考》

野菜の1日の目標量は5皿分(350g)です。
 小鉢1皿を70gとして色塗りを試みましょう。
 (例)サラダ1皿=全部塗りつぶす ⇒ 
 漬物の小皿=半分塗りつぶす ⇒ 

朝食		=	<input type="text"/>	皿
昼食		=	<input type="text"/>	皿
夕食		=	<input type="text"/>	皿
合計				<input type="text"/> 皿

問8 あなたは、ふだん果物を食べていますか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

- | | |
|---------------|-------|
| 1. ほぼ毎日食べる | → 問9へ |
| 2. 週4～5日程度食べる | |
| 3. 週2～3日程度食べる | |
| 4. 週1日程度食べる | |
| 5. ほとんど食べない | |

問8-1 果物を1日にどのくらい食べますか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

- | | | |
|-----------|---------------|-----------|
| 1. 100g未満 | 2. 100～200g未満 | 3. 200g以上 |
|-----------|---------------|-----------|

※みかん1個、りんご1/2個、かき1個程度を100gとする。

問9 あなたは、食塩摂取目標量が成人の場合、男性が8.0g未満、女性が7.0g未満であることを知っていますか。あてはまる番号に○をつけてください。

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

※ 食塩摂取量例：味噌汁1杯=1.5～2g、インスタントラーメン1食=5～6g、食パン(6枚切り1枚)=0.8gの塩分が含まれている。

3. あなたの運動習慣についておたずねします。

問10 あなたは、運動の習慣がありますか。あてはまる番号に○をつけてください。

1. 運動の習慣がある

2. 運動の習慣がない → 問11へ

問10-1 1週間に行う運動日数は平均すると何日ですか。 日

問10-2 運動を行う1日の平均運動時間はどのくらいですか。
(1日に2回以上運動する方は、時間を合計してください) 分

問10-3 その運動をどのくらい続けていますか。あてはまる番号に○をつけてください。

1. 1年以上

2. 1年未満

問10-4 どのような運動をしていますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. ウォーキング (散歩を含む) | 7. 各種球技 (バレー、卓球、テニスなど) |
| 2. ジョギング (ランニング) | 8. 各種武道 (柔道、剣道、空手など) |
| 3. 体操 (ラジオ体操など) | 9. 山登り、トレッキング |
| 4. 水泳 (水中ウォーキングを含む) | 10. 踊り、ダンス |
| 5. サイクリング | 11. スポーツジムに通っている |
| 6. ゴルフ | 12. その他 () |

問11 あなたは、日常生活の中で1日何歩、歩いていると思いますか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 3,000 歩未満 | 6. 7,000 歩台 |
| 2. 3,000 歩台 | 7. 8,000 歩台 |
| 3. 4,000 歩台 | 8. 9,000 歩台 |
| 4. 5,000 歩台 | 9. 10,000 歩以上 |
| 5. 6,000 歩台 | |

※1,000 歩=10 分程度を目安とする。

4. あなたの休養についておたずねします。

問12 あなたは、この1ヶ月に睡眠による休養が十分とれていますか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

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

問 13 あなたのこの 1 ヶ月の 1 日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

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

問 14 あなたは、この 1 ヶ月に精神的疲れやストレスを感じることはありますか。
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

- | | | |
|-----------------|-----------|----------|
| 1. <u>大いにある</u> | 3. あまりない | → 問 15 へ |
| 2. <u>多少ある</u> | 4. まったくない | |

→ 問 14-1 あなたはどのようなことにストレスを感じていますか。
(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|---------------------|----------------------------------|
| 1. 家族との人間関係 | 12. 妊娠・出産 |
| 2. 家族以外との人間関係 | 13. 育児 |
| 3. 恋愛・性に関すること | 14. 家事 |
| 4. 結婚 | 15. 自分の学業・受験・進学 |
| 5. 離婚 | 16. 子どもの教育 |
| 6. いじめ、セクシャル・ハラスメント | 17. 自分の仕事 |
| 7. 生きがいに関すること | 18. 家族の仕事 |
| 8. 自由にできる時間がないこと | 19. 住まいや生活環境
(公害・安全及び交通事情を含む) |
| 9. 収入・家計・借金等 | 20. その他 () |
| 10. 自分の病気や介護 | 21. わからない |
| 11. 家族の病気や介護 | |

→ 問 14-2 問 14-1 の中で、最も気になる悩みやストレスは何ですか。あてはまる番号を記入してください。

番

→ 問 14-3 あなたのストレス解消法は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. 好きなものを食べる | 7. 飲酒 |
| 2. 買い物 | 8. カラオケ |
| 3. おしゃべり | 9. 睡眠 |
| 4. テレビ・DVD鑑賞 | 10. その他 () |
| 5. パソコン・ゲーム | 11. ストレス解消はできていない |
| 6. 運動 | |

5. あなたの喫煙・飲酒習慣についておたずねします。

問 15 あなたは、現在たばこを吸っていますか。あてはまる番号に○をつけてください。
(○はひとつだけ)

1. 現在吸っている 2. 以前吸っていた 3. 吸ったことがない	→ 問 16 へ
-----------------------------------------	----------

→ 問 15-1 1日平均何本ぐらい吸いますか。また何歳から吸っていますか。

	本		歳から
--	---	--	-----

→ 問 15-2 あなたは、たばこをやめようと思いませんか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

1. 思う	2. 思わない	3. その他 ()
-------	---------	---------------------------------

問 16 あなたは、受動喫煙の害について知っていますか。
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

1. 具体的な内容を知っている
2. 言葉はきいたことがあるが、具体的な内容は知らない
3. 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合も含みます)

※受動喫煙とは：室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること。
喫煙者が吸い込む煙よりも、たばこの先から出ている煙の方に有害物質は多く含まれるため、非喫煙者でも、このたばこの煙を吸い込むことで健康への害が生じる。

問 17 あなたは、COPD(慢性閉塞性肺疾)という言葉や内容について知っていますか。
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

1. 言葉も内容も知っている
2. 言葉はきいたことがあるが、内容は知らない
3. 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合も含みます)

※COPDとは：主として喫煙などにより、有害物質を長期に吸い込むことによって肺に炎症がおき、肺の中の組織が破壊されて酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する疾患。

問 18 あなたは、どのくらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

↓	1. 毎日	6. やめた(1年以上やめている) → 問 18-2 へ
	2. 週5~6日	7. ほとんど飲まない(飲めない) → 問 19 へ
	3. 週3~4日	
	4. 週1~2日	
	5. 月に1~3日	

→問 18-1 お酒を飲む日は、1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。
清酒に換算し、あてはまるものを1つ選んでください。(○はひとつだけ)

<ol style="list-style-type: none"> 1. 1合 (180ml) 未満 2. 1合以上、2合 (360ml) 未満 3. 2合以上、3合 (540ml) 未満 4. 3合以上、4合 (720ml) 未満 5. 4合以上、5合 (900ml) 未満 6. 5合以上 	<p>▼清酒1合(180ml)は、次の量に相当します。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>・ビール、発泡酒、中瓶1本</td> <td style="text-align: right;">約500ml</td> </tr> <tr> <td>・焼酎(20度)</td> <td style="text-align: right;">約135ml</td> </tr> <tr> <td>・焼酎(35度)</td> <td style="text-align: right;">約80ml</td> </tr> <tr> <td>・チューハイ(7度)</td> <td style="text-align: right;">約350ml</td> </tr> <tr> <td>・ウィスキーダブル1杯</td> <td style="text-align: right;">約60ml</td> </tr> <tr> <td>・ワイン2杯</td> <td style="text-align: right;">約240ml</td> </tr> </table>	・ビール、発泡酒、中瓶1本	約500ml	・焼酎(20度)	約135ml	・焼酎(35度)	約80ml	・チューハイ(7度)	約350ml	・ウィスキーダブル1杯	約60ml	・ワイン2杯	約240ml
・ビール、発泡酒、中瓶1本	約500ml												
・焼酎(20度)	約135ml												
・焼酎(35度)	約80ml												
・チューハイ(7度)	約350ml												
・ウィスキーダブル1杯	約60ml												
・ワイン2杯	約240ml												

問 18-2 あなたは、お酒を何歳ぐらいから飲み始めましたか。 歳から

6. あなたの歯や口のことについておたずねします。

問 19 あなたの歯は、現在何本ありますか。(さし歯は数えますが、入れ歯は除きます)
※普通の歯の本数は、「親知らず」を含めて、32本です。 本

問 20 あなたは、何でも噛んで食べることができますか。
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

1. 何でも噛んで食べることができる	3. 噛めない食べ物が多い
2. 一部噛めない食べ物がある	4. 噛んでも食べることができない

問 21 あなたは、この1年間に歯科診療所や病院の歯科診療科で診療(訪問診療を含む)または定期検診を受けましたか。あてはまる番号に○をつけてください。

1. <u>受けた</u>	2. 受けなかった → 問 22 へ
---------------	--------------------

→問 21-1 受けた診療内容で、あてはまる番号に○をつけてください。
(あてはまるもの全てに○)

1. 定期的な歯石除去や歯の清掃などの健康管理や検診
2. むし歯の治療(つめもの、冠をかぶせる等)
3. 歯周病(歯肉炎、 <small>しそうのうろろ</small> 歯槽膿漏等)の治療
4. 抜けた歯の治療(入れ歯、ブリッジの作成、修理)
5. 歯ならびやかみ合わせの治療
6. 事故による損傷の治療
7. その他 ()

7. 健康づくりの取組みについておたずねします。

問 22 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉や内容について知っていますか。あてはまる番号に○をつけてください。（○はひとつだけ）

- | |
|------------------------------|
| 1. 言葉も内容も知っている |
| 2. 言葉はきいたことがあるが、内容は知らない |
| 3. 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含みます） |

※ロコモティブシンドロームとは：

筋肉、骨、関節、軟骨といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩行や日常生活に何らかの機能低下をきたして、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態。

問 23 あなたは、この1年間に胃がん検診や大腸がん検診、子宮がん検診など何らかのがん検診を受けましたか。あてはまる番号に○をつけてください。

- | | |
|--------|--------------------|
| 1. 受けた | 2. 受けなかった → 問 24 へ |
|--------|--------------------|

問 23-1 あなたは、がん検診をどこで受けましたか。（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|----------|------------|
| 1. 町の健診 | 4. 医療機関 |
| 2. 人間ドック | 5. その他 () |
| 3. 職場の健診 | |

問 24 あなたは、健康診断等（特定健診含む）をこの1年間に受けましたか。あてはまる番号に○をつけてください。

- | | |
|--------|--------------------|
| 1. 受けた | 2. 受けなかった → 問 25 へ |
|--------|--------------------|

問 24-1 あなたは、健康診断等（特定健診含む）をどこで受けましたか。（あてはまるもの全てに○）

- | | |
|----------|------------|
| 1. 町の健診 | 4. 医療機関 |
| 2. 人間ドック | 5. その他 () |
| 3. 職場の健診 | |

問 25 あなたは、地域の人とのつながりは強い方だと思いますか。
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつだけ)

- | | |
|--------------------|------------|
| 1. 強い方だと思う | 4. 弱い方だと思う |
| 2. どちらかと言えば強い方だと思う | 5. わからない |
| 3. どちらかと言えば弱い方だと思う | |

問 26 あなたは、この1年間に健康に関するボランティア活動、地域社会活動(区・コミュニティ活動・地域行事など)を行いましたか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. 食生活などの生活習慣の改善のための活動 | |
| 2. 農業体験など野菜づくりに関係する活動 | |
| 3. スポーツ・文化・芸術に関係する活動 | |
| 4. 子どもを対象とした活動 | |
| 5. 高齢者を対象とした活動 | |
| 6. 上記以外の活動(具体的に: _____) | |
| 7. ボランティア活動・地域社会活動には参加していない | |

問 27 健康に関する情報で、知りたいと思うものはどのようなものですか。
(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. 食事・栄養や食育に関する情報 | |
| 2. 病気やケガなどに関する情報 | |
| 3. 医療機関や薬局の情報 | |
| 4. 運動のできる場所や教室などの情報 | |
| 5. 運動の方法に関する情報 | |
| 6. 内臓脂肪や体重の減量方法に関する情報 | |
| 7. 病気になりにくい生活習慣に関する情報 | |
| 8. 疲労回復やリフレッシュ方法、ストレス解消方法に関する情報 | |
| 9. 趣味やサークル活動に関する情報 | |
| 10. その他(具体的に: _____) | |

問 28 町や町民が行う健康づくりの取組みについて、ご意見やアイデアなど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。