

健康づくり計画に関するアンケート調査

平素より市政に対しまして格別のご理解、ご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

さて、市では、第2次留萌市健康づくり計画（平成29年度～令和8年度の10年間における計画）を策定し、これを着実に実行するために様々な事業を展開してきました。

このたび、市民の皆様の健康の状況やご意見をいただき、中間評価のための基礎資料として、アンケート調査を行うこととなりました。この調査にご協力をお願いする方を、市内にお住まいの満20歳以上の方から無作為に選ばせていただきました。

お答えいただきました内容は、他の目的に使用するものではなく、個人のプライバシーにつきましても厳守させていただきます。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、どうぞ調査の趣旨をご理解のうえ、ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和3年6月
留萌市長 中西 俊司

【ご記入にあたってのお願い】

- ご本人の考えをお聞きしたいので、できるだけご本人が記入してください。
本人の記入が困難な場合は、ご家族などが本人のお考えをお聞きのうえ、代理でご記入ください。
- 回答は、選択肢に○をつけてお選びいただく場合と、数字などをご記入いただく場合があります。
- 回答は、鉛筆やボールペンでご記入ください。
- ご記入いただいた調査票は、6月25日（金）までに同封の返信用封筒に入れて（切手を貼らずに）投函してください。ご協力の程よろしく申し上げます。

■お問い合わせ先

留萌市 市民健康部 保健医療課

電話：49-6050

FAX：49-2822

あなた自身について

問1 職業は次のどれですか。（主なもの1つに○）

- | | | | |
|------------|-------------|------------|-------------|
| 1 農林水産業の自営 | 2 商工、その他の自営 | 3 会社員・公務員等 | 4 パート・アルバイト |
| 5 主婦・主夫 | 6 学生 | 7 その他 | 8 無職 |

問2 家族構成を教えてください。（1つに○）

- | | | |
|-------------------------------|---------------------|----------|
| 1 3世代（親、子、孫で暮らしている世帯 ※4世代を含む） | 2 2世代（親、子で暮らしている世帯） | |
| 3 夫婦のみ | 4 一人暮らし（※単身赴任を含む） | 5 その他（ ） |

問3 性別・年齢を教えてください。（1つに○）

（数値で記入）

①性別

1 男性

2 女性

②年齢

歳

健康について

問4 現在の身長と体重を教えてください。（数値で記入）

①身長

cm

②体重

Kg

問5 自分の適正体重をご存じですか。（1つに○）

1 知っている

2 知らない

問6 「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」についてご存じでしたか。（1つに○）

※「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪が蓄積することにより血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことです

1 言葉も意味も知っている

2 言葉は知っているが、意味は知らなかった

3 言葉も意味も知らなかった

問7 日ごろ、健康だと感じていますか。(1つに○)

- 1 健康だと思う 2 まあまあ健康だと思う 3 あまり健康ではないと思う 4 健康ではないと思う

問8 日ごろ、健康管理に気をつけていますか。(1つに○)

- 1 はい 2 いいえ

問9 健康診査(人間ドック、会社で受ける健康診断、がん検診など)を受けていますか。(1つに○)

- 1 毎年受けている 2 受けたり受けなかったり 3 最近3年間は受けたことがない 4 まったくない

問10 以下の病気にかかったことがありますか。(①~⑫それぞれ1つに○)

①高血圧症	1 ある	2 過去にかかった	3 ない
②骨、関節疾患	1 ある	2 過去にかかった	3 ない
③糖尿病	1 ある	2 過去にかかった	3 ない
④脂質異常症(高脂血症)	1 ある	2 過去にかかった	3 ない
⑤虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)	1 ある	2 過去にかかった	3 ない
⑥脳卒中(脳梗塞、脳出血など)	1 ある	2 過去にかかった	3 ない
⑦肝臓病	1 ある	2 過去にかかった	3 ない
⑧胃かいよう、十二指腸かいよう	1 ある	2 過去にかかった	3 ない
⑨腎臓病	1 ある	2 過去にかかった	3 ない
⑩がん	1 ある	2 過去にかかった	3 ない
⑪歯周病	1 ある	2 過去にかかった	3 ない
⑫うつ病	1 ある	2 過去にかかった	3 ない

食生活について

問11 食事の回数はどのくらいですか。(1つに○)

- 1 ほぼ毎日、3回食べている 2 ほぼ毎日、4回以上食べている
3 ほぼ毎日、1~2回しか食べていない 4 時々(週2回以上)1~2回しか食べないことがある

→ (1) どの食事を抜くことが多いですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 朝食 2 昼食 3 夕食

問12 食事の時間はある程度決まっていますか。(1つに○)

- 1 ある程度決まっている 2 全然決まっていない

問13 お腹いっぱい食べる方ですか。(1つに○)

- 1 お腹いっぱい食べる 2 気をつけて腹八分目にしている 3 あまり食べる方ではない

問14 煮物などの味付けは濃い方だと思いますか。(1つに○)

- 1 濃い方だと思う 2 普通だと思う 3 薄い方だと思う

問15 油っぽい食事は、よく食べますか。(1つに○)

- 1 好んでよく食べる 2 気をつけて食べ過ぎないようにしている 3 あまり食べない

問16 しょっぱいものは、よく食べますか。(1つに○)

- 1 好んでよく食べる 2 気をつけて食べ過ぎないようにしている 3 あまり食べない

問 1 7 野菜を1日に350g（両手山盛り1杯）程度食べていますか。（1つに○）

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1 毎日、350g以上食べている | 2 週数回は350g以上食べている |
| 3 野菜は毎日食べているが、350gまでは食べていない | 4 350g未満だが、週数回は野菜を食べている |
| 5 野菜は食べない | |

問 1 8 甘いもの(おやつ、ジュース、缶コーヒーなど)は、どのくらい食べますか。（1つに○）

- | | | | |
|---------|---------|---------|-------------|
| 1 週5~7回 | 2 週3~4回 | 3 週1~2回 | 4 食べない・飲まない |
|---------|---------|---------|-------------|

問 1 9 外食や食品を購入する時に、栄養成分表示などを参考にしますか。（1つに○）

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

歯や口腔について

問 2 0 歯磨きは1日に何回していますか。（1つに○）

- | | | |
|------------|------------|----------------|
| 1 ほぼ毎食後、磨く | 2 1日に1回は磨く | 3 1回も磨かないことがある |
|------------|------------|----------------|

問 2 1 歯ブラシ以外の補助用具（糸ようじ・歯間ブラシなど）を使っていますか。（1つに○）

- | | | |
|--------|--------|----------|
| 1 毎日使う | 2 時々使う | 3 使っていない |
|--------|--------|----------|

問 2 2 歯や口の中で気になることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | | |
|------------------|--------|-------------|-----------|
| 1 特にない | 2 口臭 | 3 歯ぐきの腫れ・出血 | 4 噛み合わせ |
| 5 歯ならび | 6 歯が痛む | 7 虫歯 | 8 顎関節に違和感 |
| 9 歯が欠けたり抜けたりしている | 10 歯周病 | 11 その他（ ） | |

問 2 3 定期的に口の健診を受けていますか。（1つに○）

- | | | |
|----------------|----------------|----------|
| 1 1年に1回以上受けている | 2 2~3年に1回受けている | 3 受けていない |
|----------------|----------------|----------|

運動習慣について

問 2 4 仕事以外に1回30分以上の運動を意識的にしていますか。（1つに○）

- | | | |
|-------------|--------------|------------|
| 1 ほぼ毎日行っている | 2 週に4~6回程度 | 3 週に2~3回程度 |
| 4 週に1回程度 | 5 ほとんど行っていない | |

（1）運動をしていない又はできない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------|
| 1 時間がない | 2 運動をする場所がない | 3 一緒に運動する仲間がいない |
| 4 面倒である | 5 体調が悪い | 6 人目が気になる |
| 7 仕事などで十分に身体を動かしてしている | 8 新型コロナウイルス感染症予防のため外出を控えている | |
| 9 その他（ ） | | |

問 2 5 新型コロナウイルス感染症が流行する以前、1回30分以上の運動をしていましたか。（1つに○）

- | | | |
|-------------|----------------|------------|
| 1 ほぼ毎日行っていた | 2 週に4~6回程度 | 3 週に2~3回程度 |
| 4 週に1回程度 | 5 ほとんど行っていなかった | |

問 2 6 通勤や仕事、家事、散歩などで、1日に何分くらい歩いていますか。（1つに○）

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1 30分未満（3,000歩未満） | 2 30~60分（3,000歩~6,000歩） |
| 3 60分~90分（6,000歩~9,000歩） | 4 90分以上（9,000歩以上） |

問27 「ロコモティブ シンドローム」についてご存じでしたか。(1つに○)

※「ロコモティブ シンドローム(運動器症候群)」とは、運動器の障害により、要介護になるリスクの高い状態になることです。骨、関節、筋肉などの動きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要な状態や寝たきりになる可能性が高くなります。

- | | | |
|---------------|-----------------------|----------------|
| 1 言葉も意味も知っている | 2 言葉は知っているが、意味は知らなかった | 3 言葉も意味も知らなかった |
|---------------|-----------------------|----------------|

嗜好品について

問28 お酒(ビール、ウイスキー、焼酎、ワインなどアルコール類を含む)を飲みますか。(1つに○)

- | | | |
|--------------------|--------------------|------------|
| 1 毎日飲む | 2 週に3日以上飲む | 3 週に1~2日飲む |
| 4 ほとんど飲まない又は全く飲まない | 5 以前は飲んでしたが、今は飲まない | |

→(1) 1日どれくらい飲みますか。※日本酒に換算してお答えください。(1つに○)

日本酒1合(180ml) = ビールロング缶1本(500ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、焼酎20~25° 0.5合(90ml)、ワイングラス1.5杯(180~200ml)

- | | | | |
|--------|------|------|--------|
| 1 1合未満 | 2 1合 | 3 2合 | 4 3合以上 |
|--------|------|------|--------|

問29 タバコ(電子タバコを含む)を吸いますか。(1つに○)

- | | | |
|---------|------------|--------|
| 1 吸っている | 2 過去に吸っていた | 3 吸わない |
|---------|------------|--------|

→(1) 喫煙の状況 ①吸い始めた年齢 歳 ②1日の喫煙本数 本

→(2) 禁煙することに関心がありますか。(1つに○)

- | | | |
|---------------|--------------|-----------|
| 1 やめたいがやめられない | 2 やめようと試みている | 3 やめる気はない |
|---------------|--------------|-----------|

こころの健康について

問30 最近1か月でストレス・悩みやこころの苦しみを感じましたか。(1つに○)

- | | | | |
|----------|---------|-----------|--------|
| 1 大いに感じる | 2 多少感じる | 3 あまり感じない | 4 感じない |
|----------|---------|-----------|--------|

問31 ストレス・悩みやこころの苦しみを解消できていますか。(1つに○)

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 1 十分できている | 2 ある程度できている | |
| 3 どちらともいえない | 4 あまりできていない | 5 全くできていない |

→(1) 新型コロナウイルス感染症による影響はありますか。(1つに○)

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| 1 大いに | 2 多少 | 3 あまり | 4 ない |
|-------|------|-------|------|

問32 ストレス解消法は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1 人としゃべったり、話を聞いてもらったりする | 2 買い物をする |
| 3 映画や旅行などの趣味を楽しむ | 4 運動やスポーツなどで身体を動かす |
| 5 のんびりと過ごす | 6 睡眠をとる |
| 7 好きなものを食べる | 8 アルコール類を飲む |
| 9 その他() | 10 特にない |

問33 よく眠れていますか。(1つに○)

- | | | | |
|---------|-----------|-----------|--------|
| 1 よく眠れる | 2 まあまあ眠れる | 3 あまり眠れない | 4 眠れない |
|---------|-----------|-----------|--------|

問34 趣味や楽しみ、生きがいになることがありますか。(1つに○)

- | | | |
|------|---------------|------|
| 1 ある | 2 以前はあったが今はない | 3 ない |
|------|---------------|------|

ご協力ありがとうございました。