

当麻町の健康づくりアンケート調査にご協力ください

この調査は、皆様の健康づくりに対する意識や関心、日頃の生活等についてお聞きするもので、20歳以上74歳までの方から無作為に選ばせていただいた1,000人の方を対象に送付させていただいております。

皆様には、日頃より町政の推進にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、近年のがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の増加を受け、全国的にも生活習慣病予防のための健康づくり運動が推進されており、当麻町においても健康寿命の延伸等の実現に向けた取り組みを進めております。

今回、より町民の皆様の実態に即した健康づくり施策を策定するため、町民の皆様の健康についての取り組みやお考えなどをお聞かせいただき、今後の健康づくり事業に反映させていきたいと考えています。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、この調査の趣旨をご理解いただき、調査票にご記入の上、同封の返送用封筒により6月30日（金）までにご投函ください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

平成29年5月

当麻町

【ご記入にあたってのお願い】

- あて名のご本人がご記入ください。
- ご本人がご記入できない場合は、ご家族等がご本人の考えや思いを代理でご記入ください。
- 回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。その他回答については、() 内に内容を具体的に記入ください。
- 特にことわりのない限り、全ての質問にお答えください。該当者だけにお答えいただく質問もありますが、その場合は、質問の説明に従ってお答えください。
- この調査は無記名であり、皆様の回答は全て統計的に処理し、本調査の目的以外には決して使用しませんので、思いのままをお答えいただきますようお願い申し上げます。
- アンケートに関してご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

当麻町役場 健康福祉課健康推進係

電話 : 0166-84-2111 (内線 143、145)

F A X : 0166-84-4883

【問8】 1週間で次のそれぞれの食べ物について、最もあてはまるところに○をつけてください。

| | ほぼ毎日 食べる | 週に3～4回 食べる | 週に1～2回 食べる | ほとんど 食べない |
|--------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| 豆類や大豆類 (とうふ、納豆、油揚げなど) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 牛乳や乳製品 (ヨーグルト、チーズなど) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 魚介類 (魚、貝類、カニなど) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 肉類、ハム、ウインナー類 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 野菜類・きのこ・海藻類 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| くだもの類 | 1 | 2 | 3 | 4 |

【問9】 ビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類を飲むことがありますか。

| | | |
|---------------|---------------|--|
| 1. 飲まない | 3. 週に1～2日飲む | |
| 2. 月に1～2回程度飲む | 4. 週に3～4日程度飲む | |
| | 5. 毎日飲む | |
| | | |
| | | |

1日に飲むアルコールの量は平均どの程度ですか。

| | |
|---------------|---------------|
| 1. 日本酒で1合未満 | 3. 日本酒で2～3合未満 |
| 2. 日本酒で1～2合未満 | 4. 日本酒で3合以上 |

*日本酒1合(180ml)の目安

- 缶ビール 1本(500ml)
- 焼酎 コップ 1/2(110ml)
- ウイスキー コップ 1/3(60ml)
- 酎ハイ 1本(500ml)

Ⅲ 運動についてお伺いします

【問10】 普段、運動不足と感じていますか。

| | |
|----------|-----------|
| 1. 感じている | 2. 感じていない |
|----------|-----------|

【問11】 日頃から健康の維持、増進のため、意識的に体を動かすように心がけていますか。

| | |
|-----------|------------|
| 1. 心がけている | 2. 心がけていない |
|-----------|------------|

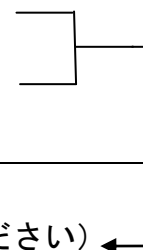
【問12】 運動している方は、どのような運動していますか。

(あてはまるもの全てに○をつけてください)

| | |
|-------------------------|--------------|
| 1. ウォーキング、ジョギング、自転車 | 5. 室内運動器具の利用 |
| 2. 体操(ラジオ体操、ストレッチ、ヨガなど) | 6. 水泳・水中運動 |
| 3. 球技(野球、サッカー、ミニバレーなど) | 7. ダンス |
| 4. ゴルフ、パークゴルフ、ゲートボール | 8. その他() |

【問13】 1日に30分以上の運動をしていますか。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 週に2回以上している | 4. 月に1回している |
| 2. 週に1回程度している | 5. ほとんどしていない |
| 3. 月に2~3回している | |



なかなか運動できないのはなぜですか。(あてはまるもの全てに○をつけてください)

- | | | |
|---------------|----------------------|-----------|
| 1. 仕事などで時間がない | 6. 仲間がない | 11. 関心がない |
| 2. 仕事で動いている | 7. きっかけがない | 12. その他 |
| 3. 疲れているから | 8. 体調が悪い | () |
| 4. 運動することが嫌い | 9. 家族の世話があるから | |
| 5. 経済的理由 | 10. どんな運動をしていいかわからない | |

【問14】 1日の平均歩数はどの位ですか。

- | |
|------------------------------------|
| 1. 3,000歩未満(徒歩で30分未満) |
| 2. 3,000~5,000歩未満(徒歩で30~50分) |
| 3. 5,000~7,000歩未満(徒歩で50~1時間10分) |
| 4. 7,000~9,000歩未満(徒歩で1時間10~1時間30分) |
| 5. 9,000歩以上(徒歩で1時間30分以上) |

IV たばこについてお伺いします

【問15】 たばこを吸いますか。

- | | |
|-------------|---------|
| 1. 吸う(本/日) | 2. 吸わない |
|-------------|---------|

たばこを吸う場所を分けていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 分けている | 2. 分けていない |
|----------|-----------|

禁煙する予定はありますか。

- | |
|---------------------|
| 1. 禁煙する予定である |
| 2. 関心はあるが、禁煙する予定はない |
| 3. 禁煙はしない |

【問16】 次のようなたばこの取組みを希望しますか。

(あてはまるもの全てに○をつけてください)

- | |
|--------------------------|
| 1. 医療機関(病院、歯科医院、薬局)は全面禁煙 |
| 2. 官公庁、学校などの公共施設では全面禁煙 |
| 3. 職場では、喫煙室以外は禁煙 |
| 4. 飲食店では、喫煙室以外は禁煙 |
| 5. 禁煙教育を学校などで積極的に行う |
| 6. たばこに関する情報をもっと提供する |
| 7. 特に希望はない |
| 8. その他() |

V 歯の健康についてお伺いします

【問17】現在、自分の歯は何本ありますか。

(親しらず、入れ歯、インプラントは含みません。差し歯は含みます)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 0本 | 4. 20本以上24本未満 |
| 2. 1本以上10本未満 | 5. 24本以上 |
| 3. 10本以上20本未満 | |

【問18】歯みがきを1日何回しますか。

- | | |
|-------|-------------|
| 1. 1回 | 3. 3回 |
| 2. 2回 | 4. 1回もみがかない |

【問19】歯間清掃補助用具等（糸ようじ、歯間ブラシ、デンタルフロス）を使っていますか。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 毎日使っている | 3. ときどき使っている |
| 2. 週1回使っている | 4. 使わない |

【問20】年に1回以上、定期的に歯石を取ってもらったり、または歯科健診を受けていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 受けている | 2. 受けていない |
|----------|-----------|

VI こころの健康についてお伺いします

【問21】ふだんストレスがたまっていると感じますか。

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. おおいに感じている | 3. あまり感じない |
| 2. 多少感じている | 4. ほとんど感じない |

↓
ストレスを解消できていますか。

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. 解消できている | 3. あまり感じない |
| 2. だいたい解消できている | 4. 解消できていない |

【問22】ストレスや悩みで困った時、相談できる相手がありますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

【問23】ストレスや悩みがある時、相談できる人や相談先として知っている窓口はどこですか。
(あてはまるもの全てに○をつけてください)

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1. 家族・親戚 | 7. こころの電話相談 (Tel 0570-064556) |
| 2. 友人 | 8. かかりつけの医療機関 |
| 3. 職場の上司・同僚 | 9. 相談先を知らない |
| 4. 保健所(こころの健康相談) | 10. その他() |
| 5. 役場の相談窓口 | |
| 6. 専門の病院・クリニック(精神、診療内科) | |

【問24】ふだんとっている睡眠で、休養が十分とれていますか。

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分とれている | 3. あまりとれていない |
| 2. だいたいとれている | 4. ほとんどとれていない |

【問25】2週間くらい続けて眠れないときどのように対処していますか。

(あてはまるもの全てに○をつけてください)

- | |
|------------------------------|
| 1. 医療機関を受診する |
| 2. 睡眠補助導入剤(睡眠薬、精神安定剤)などを服用する |
| 3. アルコールを飲む |
| 4. 眠れなくても、そのまま我慢する |
| 5. その他() |

VII 健康管理に関することについてお伺いします

【問26】身長・体重を教えてください。(この数値が公表されることはありません)

| | | | |
|----------------------|----|----------------------|----|
| <input type="text"/> | cm | <input type="text"/> | kg |
|----------------------|----|----------------------|----|

【問27】ご自身の体型について、おおむねどう感じていますか。

- | | | | | |
|----------|---------|--------|---------|----------|
| 1. やせている | 2. やせ気味 | 3. ふつう | 4. 太り気味 | 5. 太っている |
|----------|---------|--------|---------|----------|

【問28】ご自身の体重をはかる習慣がありますか。

- | | | | |
|----------|------------|-------------|----------|
| 1. よくはかる | 2. ときどきはかる | 3. あまりはからない | 4. はからない |
|----------|------------|-------------|----------|

【問29】健康や病気などについての知識や情報を何で知りますか。

(あてはまるもの全てに○をつけてください)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. テレビやラジオ | 6. 保健センター |
| 2. 新聞や雑誌 | 7. 職場や学校での健康教育 |
| 3. 病院の医師や看護師 | 8. インターネット |
| 4. 薬局の薬剤師 | 9. その他() |
| 5. 家族、友人、知人 | |

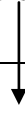
【問30】今後、健康で改善したいと思っていることは何ですか。

(あてはまるもの全てに○をつけてください)

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. 食生活に気をつける | 7. 睡眠を十分にとる |
| 2. 積極的に運動をする | 8. むし歯、歯ぐきの病気等の治療をする |
| 3. 適正体重に近づける | 9. 生活リズムを規則正しくする |
| 4. 飲酒は適量を心がける | 10. その他() |
| 5. 禁煙をする | |
| 6. ストレスの解消に努める | |

【問3 1】定期的に次のがん検診を受けていますか。(あてはまるもの全てに○をつけてください)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 胃がん検診(30歳以上) | 5. 乳がん検診(40歳以上) |
| 2. 肺がん検診(30歳以上) | 6. まだ受ける年齢に達していない |
| 3. 大腸がん検診(30歳以上) | 7. 受けていない |
| 4. 子宮がん検診(20歳以上) | |



がん検診を受けていない理由をお聞かせください。(あてはまるもの全てに○をつけてください)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 職場などで検診の機会がない | 7. 調子が悪ければ病院で見てもらえるから |
| 2. 健康に不安がないから | 8. 毎年受ける必要がないと思うから |
| 3. どこで受けたらいいかわからない | 9. 治療をしているから |
| 4. 検診の場所が不便だから | 10. めんどうだから |
| 5. 仕事が忙しくて時間がないから | 11. 費用がかかるから |
| 6. 結果が不安なので受けたくないから | 12. その他() |

【問3 2】過去1年間、健康診断(身長・体重・血液検査や尿検査)を受けたことがありますか。

- | |
|-------------------------------|
| 1. 職場や学校の健康診断または人間ドックを受けた |
| 2. 家族の勤務先の健康診断または人間ドックを受けた |
| 3. 当麻町の健康診断(特定健診、後期高齢者健診)を受けた |
| 4. 全額自己負担の人間ドックを受けた |
| 5. 受けていない |



健康診断を受けていない理由を教えてください。(あてはまるもの全てに○をつけてください)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 職場などで検診の機会がない | 7. 調子が悪ければ病院で見てもらえるから |
| 2. 健康に不安がないから | 8. 毎年受ける必要がないと思うから |
| 3. どこで受けたらいいかわからない | 9. 治療をしているから |
| 4. 検診の場所が不便だから | 10. めんどうだから |
| 5. 仕事が忙しくて時間がないから | 11. 費用がかかるから |
| 6. 結果が不安なので受けたくないから | 12. その他() |

VIII 町の健康増進に関する取組について、ご提案がありましたらご記入ください。

以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

6月30日までに同封の返信用封筒に入れ、ご返送ください。