資料

健康づくりのためのアンケート調査

Ⅰ　基本的な事についてお伺いします

【問１】性別はどちらですか。

１．男性　　２．女性

【問２】年代を教えてください。

２０代　３０代　４０代　５０代　６０代　７０代

【問３】同居されているご家族の構成を教えてください。

１．一人暮らし
２．同居家族がいる（同居している方すべてに〇をつけてください）
①配偶者　②子ども　③親　④孫　⑤兄弟姉妹
⑥祖父母　⑦その他（　　）

【問４】あなたのご職業を教えてください。

１．会社員・公務員・団体職員
２．自営業
３．農業
４．パート・アルバイト
５．学生
６．専業主婦（主夫）
７．無職（年金生活含む）
８．その他（　　）

【問５】現在の健康状態についてお聞かせください。

１．とても健康である
２．まあ健康なほうである
３．あまり健康でない
４．健康でない

Ⅱ　食習慣についてお伺いします

【問６】ふだん、朝食を食べますか。（菓子や飲み物だけの場合は、朝食とみなされません）

１．ほぼ毎日食べる　２．時々食べている　３．ほとんど食べない

朝食を食べないのは、なぜですか。（あてはまるもの全てに〇をつけてください）

１．時間がないから
２．食欲がないから
３．朝食が用意されていないから
４．朝食をつくるのがめんどう
５．太りたくないから
６．その他（　　）

【問７】食事についてどのようなことに気をつけていますか。
（あてはまるもの全てに〇をつけてください）

１．腹八分目にしている
２．夜遅い時間に食事をしない
３．カロリーを考える
４．栄養のバランスを考える
５．塩分を控える
６．甘いものを控える
７．油ものを控える
８．野菜を多くとるようにする
９．乳製品をとる
１０．食品購入や外食時、栄養成分表示を見ている
１１．添加物の少ないもの、低農薬のものを選ぶ
１２．特に気をつけていない
１３．その他（　　）

【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】スーパーやコンビニのお惣菜をどれくらい利用しますか。

１．毎日　　３．週に１回程度　　５．ほとんど利用しない
２．週の半分程度　　４．月に数回程度

【問１０】夕食の時間、就寝時間についてお伺いします。

夕食の時間　　就寝時間
＿＿時＿＿分　頃　　＿＿時＿＿分　頃

【問１１】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）

【問１２】適正な飲酒量をご存じですか。

１．知っている　　２．知らない

Ⅲ　運動についてお伺いします

【問１３】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１４】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１５】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〇をつけてください）

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１６】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〇をつけてください）

１．仕事などで時間がない	６．仲間がいない	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１７】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１８】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１９】副流煙の影響をご存じですか。

１．知っている	２．知らない

【問２０】ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）をご存じですか。

１．知っている	２．知らない

【問２１】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．職場では、喫煙室以外は禁煙
２．飲食店では、喫煙室以外は禁煙
３．禁煙教育を学校などで積極的に行う
４．たばこに関する情報をもっと提供する
５．特に希望はない
６．その他（　　）

Ⅴ　歯の健康についてお伺いします

【問２２】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２３】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２４】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２５】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

【問２６】歯周病が体に及ぼす影響を知っていますか。

１．知っている	２．知らない

Ⅵ　こころの健康についてお伺いします

【問２７】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．あまり解消できていない
２．だいたい解消できている	４．解消できていない

【問２８】ストレスや悩みで困った時、相談できる相手がいますか。

１．いる	２．いない

【問２９】ストレスの原因は何ですか。（あてはまるもの全てに〇をつけてください）

１．自分や家族の健康問題	５．経済的な不安
２．配偶者や近親者との死別	６．介護に関すること
３．人間関係（家族・職場・近隣・友人など）	７．育児や子どものこと
４．仕事（転勤・転職・失職など）	８．その他（　　）

【問３０】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〇をつけてください）

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

【問３１】ゲートキーパーについてご存じですか。

１．知っている	２．名前は知っているが何をする人かは知らない	３．知らない

【問３２】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３３】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〇をつけてください）

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３４】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）

［　　．　　］ｃｍ　［　　．　　］ｋｇ

【問３５】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３６】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３７】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３８】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３９】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）	

↓

<u>がん検診を受けていない理由</u>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４０】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。
令和５年１月３１日までに同封の返信用封筒に入れ、ご返送ください。