

皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃から瑞穂市の保健事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

市では「健康で心がかよう、明るいまちづくりの実現」を目指して、平成33年度を目標とした、健康増進計画を策定し、事業を遂行しています。この度、計画中間期における皆様の健康や暮らしの実態を把握するため、健康意識アンケートを行ないます。市民のかたの中から、性別や年齢に偏らないように無作為に3千人のかたを選ばせていただいて実施します。

このアンケートでは、皆様の生活習慣や健康状態をできるだけ正確に整理するため、多くの質問項目を設けております。

ご協力いただいたアンケートの結果は、瑞穂市の健康増進事業に活用させていただきます。

なお、収集した個人情報については、大切な個人情報であるという認識にたち、瑞穂市個人情報保護条例に基づく適正な取り扱いを行ないます。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、このアンケートの質問回答用紙に記入後3つ折りにし、同封の返信用封筒に入れて、4月28日（金）までにご返送ください。

何とぞご協力くださいますよう、重ねてお願い申し上げます。

【問い合わせ先】 瑞穂市役所 健康推進課 TEL 327-8611

記入に際してのお願い

1. このアンケートの対象者は、平成29年3月23日現在、瑞穂市に住所を有するかたです。
2. ご回答にあたっては封筒のあて名のご本人についてお答えいただきますが、ご家族のかたがご本人の代わりに回答されたり、ご一緒に回答されてもかまいません。
3. ご回答にあたっては質問をよくお読みいただき、該当する番号の□に☑と記入し、数字を記入する欄には右詰でご記入ください。また「その他」等の()においては、言葉や文章でご記入ください。
回答の数は、質問文に指定がなければ、1つだけです。
4. この質問回答用紙と返信用封筒にお名前やご住所を書いていただく必要はありません。

瑞穂市役所 健康推進課

すべての質問に回答を記入後、3つ折りにして同封の返信用封筒に入れて、4月28日(金)までにご返送ください。

記 入 日	平成 年 月 日
質問回答用紙を記入されたのはどなたですか。☑をつけてください。	
① <input type="checkbox"/> あて名のご本人が記入	
② <input type="checkbox"/> ご家族のかたが記入 (あて名のご本人からみた続柄 _____)	
③ <input type="checkbox"/> その他	

※以下はあて名ご本人のことをご記入ください

年 齢 ・ 性 別	() 歳 男 ・ 女
※ 妊娠中の女性のかたのみご回答ください	現在妊娠 () 週目
生 年 月 日	大正・昭和・平成 年 月 日

生活状況についてお尋ねします

以下の質問について、あなたが一番該当する番号に☑を()内には言葉や文章で記入してください

(1) 家族構成

- ①ひとり暮らし
- ②夫婦のみ
- ③二世帯（親と子）
- ④三世帯（親と子と孫）
- ⑤その他（ ）

(2) 主たる職業

- ①常勤の会社員や公務員
- ②自営業
- ③農林漁業
- ④パート・アルバイト
- ⑤内職
- ⑥学生
- ⑦主婦
- ⑧無職
- ⑨その他（ ）

(3) 1日平均労働時間（家事等を含む）

- ①2時間以内
- ②3～4時間
- ③5～6時間
- ④7～8時間
- ⑤9～10時間
- ⑥11～12時間
- ⑦13時間以上

健康意識・健康診断についてお尋ねします

以下の質問について、あなたが一番該当する項目に☑を□には数字を()内には言葉や文章で記入してください

(4) 規則正しい生活をしていますか

- ① 規則正しい
- ② まあまあ規則正しい
- ③ 不規則なことが多い
- ④ 不規則

(5) 身長・体重について (記入例) : . cm

<身長>

. cm

<体重>

. kg

(6) ご自分の体格をどう思いますか

- ① やせ
- ② やせぎみ
- ③ 普通
- ④ 肥満ぎみ
- ⑤ 肥満

(7) 現在、体重の増減を整えようとしていますか

- ① している
- ② していない
- ③ 思っているができない

(8) あなたは健康だと思いますか

- ① 健康である
- ② おおむね健康である
- ③ あまり健康でない
- ④ 不健康
- ⑤ わからない

(9) あなたが思う「健康」とはどのようなことですか (3つまで選んでください)

- ①仕事や家事ができる
- ②病気をしない
- ③快食・快便・快眠
- ④規則正しい生活ができる
- ⑤健康診断で異常がないこと
- ⑥悩みや不安がない
- ⑦自覚症状をなにも感じない
- ⑧寝たきりや認知症でない
- ⑨ゆとりある生活ができる
- ⑩長生きできる
- ⑪わからない
- ⑫その他 ()

(10) 健康は自己責任であるという考え方についてどう思いますか

- ①そのとおりである
- ②どちらかといえばそう思う
- ③あまりそうは思わない
- ④そうは思わない

(11) 生活習慣病について知っていることはありますか

- ①内容を知っている
- ②言葉を聞いたことは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を含む)

(12) 病院受診をする場合の動機はどのようなことですか

- ①自覚症状がある
- ②健康診断で異常がみられた
- ③持病の治療や経過観察のため定期的に受診している
- ④他人に勧められた
- ⑤その他 ()

(13) 血圧・血液検査・尿検査などのある健康診断 (以下「健診」という) を定期的に受けていますか

- ①受けている→(14)(15) へ
- ②受けていない→ (16) へ

(13) で「受けている」と答えたかたにお尋ねします (1つだけ選んでください)

(14) その健診を受けている機関はどこですか

- ①職場の健診
- ②国民健康保険の特定健康診査・人間ドック
- ③個人的に受診
- ④配偶者の勤務先の家族健診
- ⑤その他 ()

(13) で「受けている」と答えたかたにお尋ねします (1つだけ選んでください)

(15) 健診結果を見ましたか

- ①見て健康状態がわかった
- ②見てもわからないことがあったため、主治医等に尋ねた
- ③見てもわからないことがあったが、そのままにしている
- ④見ていない
- ⑤その他 ()

(13) で「受けていない」と答えたかたにお尋ねします (1つだけ選んでください)

(16) 健診を受けなかった理由は何ですか

- ①時間がない
- ②費用が高い
- ③関心がない
- ④健診があることを知らない
- ⑤健康だから受ける必要がない
- ⑥定期的に病院受診しているから受ける必要がない
- ⑦その他 ()

(17) 健診以外で定期的に受けている検診はありますか (複数回答可)

- ① 胃がん検診
- ② 大腸がん検診
- ③ 乳がん検診
- ④ 子宮がん検診
- ⑤ 肺がん検診
- ⑥ 前立腺がん検診
- ⑦ 結核検診
- ⑧ 肝炎ウイルス検診
- ⑨ 骨粗しょう症検診
- ⑩ 歯科健診
- ⑪ その他 ()

(18) メタボリックシンドロームについて知っていることはありますか

- ① 内容を知っている
- ② 言葉は聞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を含む)

以下の質問について、あなたが一番該当する項目に☑を()内には言葉や文章で記入してください

(19) 朝食を週に何日食べていますか

- ①毎日食べている
- ②週に4～6日食べている
- ③週に1～3日食べている
- ④ほとんど食べてない

(20) 普段、夕食開始時刻は何時頃ですか

- ①午後7時前
- ②午後7～8時台
- ③午後9～10時台
- ④午後11時以降
- ⑤不規則
- ⑥食べない

(21) 普段、欠食をすることがありますか

注意：食事の代わりに、錠剤、カプセル、顆粒状のビタミンやミネラルのみを摂取している場合は欠食と考えます。

- ①欠食はしない
- ②欠食することが週に1～3回ある
- ③欠食することが週に4～6回ある
- ④欠食することが頻回にある

(22) どのくらいの頻度で間食（夜食を含む）をしますか

注意：エネルギー源となる食べ物、飲み物（イオン飲料・野菜ジュースなど含む）は間食とします。したがって砂糖、ミルクを加えないお茶類（日本茶、コーヒー、紅茶等）水および錠剤、カプセル、顆粒状のビタミンやミネラルのみを摂取することは間食に含みません。

- ①毎日2回以上（週14回以上）
- ②毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）
- ③週2回以上7回未満
- ④間食をしない、または週2回未満

(28) 食生活に関する悩みはどのようなことですか (複数回答可)

- ① ① ① ついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎてしまう
- ② ② バランスの良い食事が大切だとわかっているが、実行できず偏ってしまう
- ③ ③ 料理が面倒くさい
- ④ ④ 不規則な生活で食事の時間が決まっていない
- ⑤ ⑤ 夜遅くに食べてしまう
- ⑥ ⑥ 野菜が不足しがちになる
- ⑦ ⑦ 肉食や脂っぽいものばかり食べてしまう
- ⑧ ⑧ 外食などが多い
- ⑨ ⑨ 特に悩みはない
- ⑩ ⑩ その他 ()

(29) 普段、運動をしていますか

- ① ① 運動をしている (体力の維持や向上のため、意識して行っている運動)
- ② ② 日常生活で身体を動かすようにしている
例：通勤や買い物等で歩く。階段を利用する等
- ③ ③ 運動は何もしていない
- ④ ④ その他 ()

(29) で①に☑をつけたかたにお尋ねします

(30) どのような運動をどのくらいしていますか

(記入例) : を 分、週に 回やっている

を 分、週に 回やっている

休養・睡眠についてお尋ねします

以下の質問について、あなたが一番該当する項目に☑を□には数字を（ ）内には言葉や文章で記入してください

(31) ここ1か月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいですか

□ □ 時間 □ □ 分程度

(32) ここ1か月間、1週間で何日昼寝をしましたか

① □ □ 日 → (33) へ

② □ 昼寝はしない → (34) へ

(33) 1回の昼寝の平均時間はどのくらいですか

① □ 15分未満

② □ 15分以上30分未満

③ □ 30分以上1時間未満

④ □ 1時間以上2時間未満

⑤ □ 2時間以上

(34) ここ1か月間、睡眠に関して次のようなことがありますか

それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください

	1. まった くない	2. めったに ない	3. 時々ある	4. しばしば ある	5. 常にあ る
ア. 夜、眠りにつきにくい	1	2	3	4	5
イ. 寝床につくと足がむずむずする	1	2	3	4	5
ウ. よく夢を見る	1	2	3	4	5
エ. 夜中に何度も目がさめる	1	2	3	4	5
オ. 朝早く目覚めてしまう	1	2	3	4	5
カ. いびきを毎日かくといわれた	1	2	3	4	5
キ. よく眠れないせいで昼間に不調(倦怠、食欲不振、頭痛など)を感じる	1	2	3	4	5
ク. 昼間眠ってはいけないうきに起きていられない	1	2	3	4	5

(35) ここ1か月間、睡眠で休養がとれていますか

- ① 充分とれている
- ② 適度にとれている
- ③ あまりとれていない
- ④ まったくとれていない

(36) ここ1か月間、眠るために睡眠薬や安定剤等の薬を使いましたか

- ① ない
- ② ときどきある
- ③ 頻回にある
- ④ 毎日ある

(37) ここ1か月間、眠るためにアルコール（日本酒、焼酎、ビール、ウイスキーなど）を飲みましたか

- ① ない
- ② ときどきある
- ③ 頻回にある
- ④ 毎日ある

(38) ここ1か月間、仕事、学業、家事等、自分がしなければならないことについて負担はどのくらいに感じていますか

- ① 多い
- ② やや多い
- ③ ちょうど良い
- ④ やや少ない
- ⑤ 少ない

(39) 自由にできる余暇の時間は、どのようなことをして過ごすことが多いですか

(複数回答可)

- ① 自宅でのんびりする (テレビを見る、読書やDVD鑑賞、家族との団らん等)
- ② 友人、知人と過ごす
- ③ 体を動かす、運動する
- ④ ドライブや旅行 (日帰りや宿泊) へ行く
- ⑤ 習い事や資格取得に時間を費やす
- ⑥ インターネットで楽しむ
- ⑦ 買い物に行く
- ⑧ 食事に行く
- ⑨ 観劇やコンサートに行く
- ⑩ ギャンブルをする (競輪、競馬、競艇、パチンコ等)
- ⑪ ボランティア活動に参加する
- ⑫ 宗教や信仰活動に参加する
- ⑬ 農作業をする
- ⑭ その他 ()

(40) ここ1か月間、不満や悩み、苦労などによるストレスがありましたか

- ① 大いにある
- ② ときどきある
- ③ あまりない
- ④ まったくない

(41) ストレスがあった時の対処はどうしていますか (複数回答可)

- ① 積極的に問題解決に取り組む
- ② 趣味を楽しむ事や、リラックスする時間をとる
- ③ 解決をあきらめて放棄する
- ④ 家族や友人に悩みを聞いてもらう
- ⑤ 我慢して耐える
- ⑥ アルコールを飲む
- ⑦ 楽観的に考えようと努める
- ⑧ たばこを吸う
- ⑨ 刺激や興奮を求める
- ⑩ 食べる
- ⑪ 運動など体を動かす
- ⑫ 寝る
- ⑬ テレビを観たり・ラジオを聞く
- ⑭ 特にない
- ⑮ その他 ()

心の病気へのあなたのお考えについてお尋ねします

以下の質問について、あなたが一番該当する項目に☑を（ ）内には言葉や文章で記入してください

(42) あなたの家族や友人が、次のような状態になった場合を想定してお答えください

「この2～3週間、食欲が無く眠れないと言っています。また、ひどくふさぎ込むようになり、仕事に集中できない様子です。物事に対して興味がわかないようで、話かけても返事が乏しく、悲観的なことを言っています。」

(42-1) そのかたの状態は以下のどれだと思えますか

- ① 身体の病気
- ② 心の病気
- ③ 気のせい
- ④ わからない

(42-2) そのかたの状態は適切な治療で治ると思えますか

- ① 治る
- ② 治らない
- ③ わからない

(42-3) あなたは、そのかたにどのように対応したらよいと思えますか

- ① 様子を見る
- ② 本人を励ます
- ③ 身近な人への相談を勧める
- ④ 民生委員への相談を勧める
- ⑤ 近所の医療機関へ相談する
- ⑥ 保健師など行政の窓口へ相談する
- ⑦ 精神科へ相談する
- ⑧ わからない

(43) あなたが知っている悩みの相談先は何ですか (複数回答可)

- ①精神保健福祉相談 (保健所)
- ②こころの相談 (福祉生活課)
- ③法律相談 (社会福祉協議会)
- ④心配ごと相談 (社会福祉協議会)
- ⑤健康相談 (健康推進課)
- ⑥こころのダイヤル119番
- ⑦岐阜いのちの電話
- ⑧わからない
- ⑨その他 ()

(44) 心の病気を予防するために、必要なことは何だと思えますか (複数回答可)

- ①家族の人間関係を改善する
- ②交流や趣味の場を充実する
- ③悩みの相談窓口を増やす
- ④経済的補償を充実する
- ⑤保健福祉サービスを充実する
- ⑥特になし
- ⑦その他 ()

ここからは、20歳以上のかたにお尋ねします。15～19歳のかたは問（44）で終了です。

以下の質問について、あなたが一番該当する項目に☑をつけてください

(45) お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒等）を飲む日は、週に何日ありますか

- ① 毎日
- ② 週5～6日
- ③ 週3～4日
- ④ 週1～2日
- ⑤ 月1～3日
- ⑥ やめた（1年以上飲んでいない） → (47) へ
- ⑦ ほとんど飲まない（飲めない） → (47) へ

(45) で、①～⑤に☑をつけたかたにお尋ねします

(46) お酒を飲む日は、1日にどのくらいの量を飲みますか

換算表をご覧ください、清酒に換算してください

- 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（900ml）以上

<換算表>

清酒1合＝180mlは、以下の量にほぼ相当します。

- ・ビール、発泡酒（中瓶1本）＝500ml
- ・焼酎20度＝135ml
35度＝80ml
- ・酎ハイ7度＝350ml
- ・ウイスキー（ダブル1杯）＝60ml
- ・ワイン（2杯）＝240ml

(47) 今までにたばこを吸ったことがありますか

- ① 習慣的に吸ったことがある（吸っていたも含む）
- ② 吸ったことはあるが、習慣的ではなかった
（合計100本未満かつ6か月未満である）
- ③ まったく吸ったことがない

(48) ここ1か月間、たばこをどのくらい吸っていますか

- ①毎日吸う
- ②ときどき吸っている
- ③今は（1か月間）吸っていない

(48) で、①あるいは②にをつけたかたにお尋ねします

(49) たばこをやめたいと思いますか

- ①やめたい
- ②本数を減らしたい
- ③やめたくない
- ④わからない

(50) 歯や口の中のことで悩みや気になることがありますか（複数回答可）

- ①歯が痛んだりしみたりする
- ②歯ぐきから血が出る
- ③歯ぐきが腫れる
- ④口臭が気になる
- ⑤歯並びが気になる
- ⑥歯がぐらぐらする
- ⑦噛み合わせが気になる
- ⑧口を開けるとあごがカクカク鳴る
- ⑨食べ物が歯と歯の間にはさまりやすい
- ⑩歯石が気になる
- ⑪特にない
- ⑫その他（ ）

(51) ここ1年間、歯の健康についてどのようなことをしましたか

- ①歯科健診を受けている
- ②歯石除去などの予防処置を受けた
- ③専門家による歯磨き指導を受けた
- ④虫歯などの治療を受けた
- ⑤特に何もしていない

アンケートにご協力いただきありがとうございました。
記入もれがないか、今一度お確かめください。
記入したアンケートを切り離すことなく、送付されたもの全て（表紙も含みます）を3つ折りにして同封した返信用封筒に切手を貼らずにご投函ください。