

秋 田 県

健康づくりに関する調査

アンケート調査をお願いする皆様へ

この調査は、県民の皆様の健康づくりに関する意識や態度、行動などを把握し、今後の秋田県における健康づくり政策を推進するための基礎資料を得ることを目的として実施するものです。

このたび、県民の皆様の中から無作為抽出により、本調査への御協力をお願いしたいと存じます。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、御回答のうえ、御返送くださいますようお願いいたします。

秋田県 健康福祉部 健康づくり推進課

記入上のお願い

- 1 この調査は無記名となっていますので、お名前の御記入は不要です。
- 2 回答の御記入は黒の鉛筆またはボールペンでお願いします。
- 3 該当する回答の数字を○で囲み、必要な場合は（ ）に御記入ください。
- 4 御記入された調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れ、月 日（ ）までに御返送ください。
- 5 この調査についてのお問い合わせは、下記まで御連絡ください。

〒010-8570 秋田市山王4-1-1

秋田県健康福祉部健康づくり推進課 調整・健康寿命延伸班

Tel 018-860-1426 FAX 018-860-3821 E-mail : kenkou@pref.akita.lg.jp

※この調査は（ ）に委託して実施しています。

最初に、回答を統計的に分析するために、あなたご自身や家族のことについてお聞かせください。

あなたご自身について

(a) あなたの住んでいる場所を市町村名でお答えください。

() 市・町・村

(b) あなたの性別はどちらですか。(どちらかに○)

1 男性

2 女性

(c) あなたの年齢はおいくつですか。(○はひとつ)

1 20～29歳

2 30～39歳

3 40～49歳

4 50～59歳

5 60～69歳

6 70歳以上

(d) あなたの仕事の内容は次のどれにあたりますか。(○はひとつ)

[自営業主・家族従業者]

[勤め人]

[無職]

1 農林漁業

4 管理職

8 学生

2 商工・サービス業

5 事務職

9 主婦・主夫

3 自由業

6 専門技術職

10 その他の無職

7 労務職

(e) あなたの家族構成は次のどれにあたりますか。(○はひとつ)

1 一人(単身)

2 自分たちのみ(1世代)

3 自分を含めた2世代(自分と親、自分と子など)

4 自分を含めた3世代(自分と親と子、自分と親とその親、自分と子と孫など)

5 その他 ()

(f) あなたは現在、慢性的な病気で病院や診療所に通っていますか。(○はひとつ)

1 通っている

2 通っていない

(g) (f) で「1 通っている」と答えた方のみお答えください。

どのような病気で通院していますか。次の中から 当てはまるものを選んでください。

(○はいくつでも)

1 糖尿病

2 消化器系の病気

3 骨・関節系の病気

4 血清脂質異常症(高コレステロール血症など)

5 心疾患(狭心症、心筋梗塞など)

6 高血圧

7 脳卒中

8 がん

9 歯の病気(むし歯、歯周疾患など)

10 うつ病などのこころの病気

11 その他 ()

次に、健康づくりに関する以下の設問にお答えください。

健康状態と健康意識

問1 あなたは、普段、健康だと感じていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 健康である | 2 どちらかといえば健康である |
| 3 どちらかといえば健康でない | 4 健康ではない |
| 5 どちらともいえない | |

問2 あなたは、現在、健康に関して何か不安をお持ちですか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|------------------------|
| 1 体力が衰えてきた | 2 ストレスがたまる(精神的に疲れる) |
| 3 肥満が気になる | 4 持病がある |
| 5 がんにかかるのが怖い | 6 歯の病気(むし歯、歯周病など)が気になる |
| 7 その他() | |
| 8 不安はない | |

問3 健康を「自分の置かれた心や体の状態に応じて、社会の中でいきいきと生きていくこと」とした場合、あなたは、現在、自分を健康だと感じていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 健康である | 2 どちらかといえば健康である |
| 3 どちらかといえば健康でない | 4 健康ではない |
| 5 どちらともいえない | |

問4は、問3で「3 どちらかといえば健康でない」「4 健康でない」と答えた方にお聞きします。

問4 あなたは、健康でないことで生活上どのような不都合を感じていますか。

次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1 希望する仕事に就けないなど、仕事の上で不都合を感じている | |
| 2 医療費や交通費がかかるなど、経済的に不都合を感じている | |
| 3 家族や友人とうまくいかないなど、人間関係上の不都合を感じている | |
| 4 趣味や社会参加ができないなど、社会生活上の不都合を感じている | |
| 5 病気や障害などによる、肉体的な不都合を感じている | |
| 6 将来に対する不安があるなど、精神的な不都合を感じている | |
| 7 その他() | |
| 8 不都合は感じていない | |

問5 あなたは、日頃から健康の維持・増進のために日常生活で心がけていることはありますか。

次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|---|--|
| 1 カロリーや栄養バランス、塩分を控えるなど、栄養や食生活に心がけている | |
| 2 散歩やスポーツをするなど、運動習慣をつけることに心がけている | |
| 3 休日に十分体を休めるなど、休養をとることに心がけている | |
| 4 畑づくりや山菜を採りにいく | |
| 5 打ち込める趣味をもつなどで、精神的なストレスをためないことに心がけている | |
| 6 たばこや酒を控えることに心がけている | |
| 7 職場や学校、市町村などが行う健康診断や健康診査を定期的に受けたり、かかりつけ医に相談するなど、自分の状態を知るようにしている。 | |
| 8 その他() | |
| 9 心がけていることはない | |

栄養・食生活

問6 先週1週間の間に、毎日1回以上、同居している家族みんな、または複数で一緒に食事をしましたか。(○はひとつ)

- 1 はい 2 いいえ 3 その他(単身世帯など)

問7 あなたは、朝食、昼食、夕食をぬくことがありますか。(各項目で○はひとつ)

	1 ほとんど毎日ぬく	2 週に4、5回ぬく	3 週に2、3回ぬく	4 ほとんどぬかない
ア 朝食	1	2	3	4
イ 昼食	1	2	3	4
ウ 夕食	1	2	3	4

問8 あなたは、普段の食事で注意していることがありますか。次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1 規則正しく食事をする | 2 腹八分目にする |
| 3 好き嫌いなく食べる | 4 量を考えて食べる |
| 5 塩分を控える | 6 よく噛んでいる |
| 7 糖分(甘いもの)を控える | 8 牛乳などカルシウムを多く含む食品をとる |
| 9 食物繊維の多い食品をとる | 10 特になし |
| 11 その他() | |

問9 あなたは、「主食・主菜・副菜」(※)のそろったバランスのよい食事をしていますか。

(○はひとつ)

- 1 1日2回以上主食・主菜・副菜のそろった食事をしている
2 1日のうち1食は主食・主菜・副菜のそろった食事をしている
3 主食・主菜・副菜のそろった食事をしていない

※主食とは、ごはん・パン・めん類など。主菜とは、肉・魚・卵などタンパク質を多く含むメイン(主たる)おかず。副菜とは、野菜・いも類・海草類を主体としたおかず。

問10 成人の場合は、1日に野菜を350g(※)食べることを目標としていますが、あなたは、そのことを知っていますか。(○はひとつ)

- 1 知っている 2 知らなかった

※野菜350gの目安は、プチトマト5個、きゅうり1/3本、ほうれん草のおひたし1皿(小)、にんじん(中)1/2本、キャベツの大きめの葉1枚、ピーマン1/2個の合計

問11 あなたは、野菜を1日350g食べていると思いますか。(○はひとつ)

- 1 食べていると思う 2 食べていないと思う 3 わからない

問12 あなたは減塩やうす味を実行していますか。(○はひとつ)

- 1 実行している 2 実行していない

問13は、問12で「1 実行している」と答えた方にお聞きします。

問13 あなたが実行している減塩やうす味の方法はどのようなことですか。次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- 1 塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている
2 辛味や酸味など塩分以外での味付けを工夫している
3 すじこ等の魚卵や漬け物、塩蔵品などの塩辛いものを控えている
4 麺類の汁は残すようにしている
5 食品やメニューなどの栄養成分表示を参考にしている
6 その他()

問14は、問12で「2 実行していない」と答えた方にお聞きします。

問14 あなたが減塩やうす味を実行していないのはなぜですか。

次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 うす味はおいしくないから | 2 面倒だから |
| 3 家族の協力が得られないから | 4 方法を知らなかったから |
| 5 いまのままでよいと思うから | |
| 6 その他 () | |

問15 あなたは、「食事バランスガイド」(※)を知っていますか。また、知っている場合は、それを食事や買い物の際、参考にしていますか。次の中から当てはまるものを選んでください。

(○はひとつ)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 知らない | 2 名前は聞いたことがある |
| 3 知っていて、いつも参考にしている | 4 知っていて、時々参考にしている |
| 5 知っていて、たまに参考にしている | 6 知っているが、参考にしていない |

※食事バランスガイド：厚生労働省と農林水産省が、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したもの

問16 あなたは、外食（飲食店での食事、市販の弁当や出前など）を利用していますか。

(○はひとつ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 ほぼ毎日利用している | 2 週に4、5回利用している |
| 3 週に2、3回利用している | 4 週に1回程度利用している |
| 5 ほとんど利用していない | |

問17 あなたは、外食を利用するとき、栄養成分表示を参考にしていますか。(○はひとつ)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 いつも参考にしている | 2 ときどき参考にしている |
| 3 あまり参考にしていない | 4 ほとんど参考にしていない |

運動の習慣

問18 あなたは、普段、週に2回以上運動（運動とは、おおむね30分以上続けて体を動かすことで、散歩や通勤、農作業なども含めます。）をしていますか。(○はひとつ)

- | |
|-----------------------------|
| 1 週に2回以上、運動をしている |
| 2 以前は週に2回以上、運動していたが、今はしていない |
| 3 以前も今も、ほとんど運動をしていない（週1回以下） |
| 4 以前も今も、まったく運動をしていない |

問19は、問18で「1 週に2回以上、運動をしている」と答えた方にお尋ねします。

問19 あなたがしている運動は、どんな内容ですか。次の中から当てはまるものを選んでください。

(○はいくつでも)

- | |
|---------------------------------|
| 1 競技を目的とする運動、スポーツ |
| 2 ジョギングやラジオ体操など競技を目的としない運動、スポーツ |
| 3 散歩、徒歩通勤など |
| 4 農作業など仕事上の運動 |
| 5 その他 () |

問20は、問18で「2～4（週2回以上の運動をしていない）」と答えた方にお尋ねします。

問20 運動しない（できない）理由は何ですか。次の中から当てはまるものを選んでください。

(○は3つまで)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1 時間的余裕がないから | 2 経済的余裕がないから |
| 3 仕事などで疲れているから | 4 運動が必要だと思わないから |
| 5 健康上、運動ができないから | 6 運動するための施設がないから |
| 7 教えてくれる人や仲間がいないから | 8 なんとなく・特に理由はない |
| 9 運動が嫌い、苦手だから | |
| 10 その他 () | |

- 問21 あなたは、普段、運動や健康増進のための施設を利用しますか。(○はひとつ)
(体育館、グラウンド、コミュニティセンター、スポーツセンターやクラブなどで、個人で利用する場合のほか、体操教室、栄養・運動指導教室、ウォーキング教室などへの参加も含みます。)
- 1 週1回以上利用する 2 月1回程度利用する
3 年1回～数回程度利用する 4 まったく利用しない

喫煙の習慣

- 問22 あなたは、たばこを習慣的に吸いますか。次の中から当てはまるものを選んでください。
また、() の中に当てはまる数字を書いてください。(○はひとつ)

- 1 吸っている
○ 通算で何年間吸っていますか () 年 () カ月
○ 1日の平均本数は何本ですか () 本
- 2 以前は吸っていたが、やめた
3 吸ったことはない

問23は、問22で「1 吸っている」と答えた方にお尋ねします。

- 問23 あなたは、今後、たばこをやめたいと思いますか。(○はひとつ)

- 1 やめたい 2 本数を減らしたい 3 やめたくない 4 どちらでもない

- 問24 あなたはこの1カ月間に受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）の機会がありましたか。
次の各項目に当てはまるものを選んでください。(各項目で○はひとつ)

	1 ほぼ毎日	2 週に数回 程度	3 週に1回 程度	4 月に1回 程度	5 全くなか った	6 該当なし
ア 家庭	1	2	3	4	5	6
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊技場 (ゲームセンター、パチンコなど)	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関(市役所、県庁など)	1	2	3	4	5	6
キ 病院	1	2	3	4	5	6
ク その他(公共交通機関など)	1	2	3	4	5	6

- 問25 飲食店が受動喫煙の防止のための措置（店舗内禁煙や、**たばこを吸う場所を完全に仕切るといっ
た分煙中で飲食ができない喫煙専用室等の設置**など）をとっているか否かは、飲食店を選ぶ基準に
なりますか。(○はひとつ)

- 1 基準になる 2 基準にならない

- 問26 あなたは、受動喫煙防止のため、次の施設・区分等でどのような措置が必要だと思いますか。次
の中から、当てはまる項目に○をつけてください。(各項目で○はひとつ)

また、1～13以外の施設・区分以外で、必要だと思う措置がある場合は、「その他」に施設・区分
等を記載し、該当する項目に○をつけてください。(各項目で○はひとつ)

施設・区域等	とるべき措置	敷地内禁煙	建物内禁煙	分煙喫煙専用 室等(※)の設置	特に対策不要 受動喫煙対策 は不要
1 民間の会社や事務所など					
2 飲食店（3の飲食店を除く）					
3 酒類を提供する飲食店					
4 遊技場					
5 医療機関					
6 行政機関(市役所、町村役場、公民館など)					

施設・区域等	とるべき措置	敷地内禁煙	建物内禁煙	分煙喫煙専用室等(※)の設置	特に対策不要 受動喫煙対策は不要
7 駅・バス停(待合のための建物の中)					
8 列車、バス、タクシーの中など					
9 公園、遊園地、道路(通学路など)					
10 コンビニ、スーパーなどの店舗					
11 運動施設(体育館、スポーツ施設など)					
12 観光施設					
13 イベントや大会などの会場					
14 その他()					
15 その他()					

※分煙とは、特定の時間に限定して全面禁煙とする「時間分煙」、禁煙区域と喫煙区域に分け、喫煙可能区域以外の場所を禁煙とする「空間分煙」、喫煙室を設置する「完全分煙」喫煙専用室等とは、法令の基準を満たした建物内の喫煙可能区域であり、喫煙専用室、喫煙可能室などを指します。

問27 あなたは、たばこが健康に与える影響についてどう思いますか。
次の各項目に当てはまるものを選んでください。(各項目で○はひとつ)

	1 たばこを吸うと かかりやすくなる	2 たばこと関係 ない	3 どちらともい えない	4 わからない
ア 肺がん	1	2	3	4
イ ぜんそく	1	2	3	4
ウ 気管支炎	1	2	3	4
エ 心臓病	1	2	3	4
オ 脳卒中	1	2	3	4
カ 胃かいよう	1	2	3	4
キ 妊娠への影響(未熟児など)	1	2	3	4
ク 歯周病(歯そうのうろうなど)	1	2	3	4

飲酒の習慣

問28 あなたは、お酒(アルコール類)を飲みますか。(○はひとつ)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1 毎日飲んでいる | 2 週5～6日飲んでいる |
| 3 週3～4日飲んでいる | 4 週1～2日飲んでいる |
| 5 月1～3日飲んでいる | 6 ほとんど飲まない(飲めない) |

問29は、問28 で「1～5(お酒を月1～3日以上飲んでいる)」と答えた方にお尋ねします。

問29 1日当たりの飲酒量はどれ位ですか。清酒換算(※)して答えてください。(○はひとつ)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1 1合未満 | 2 1合以上2合未満 | 3 2合以上3合未満 |
| 4 3合以上4合未満 | 5 4合以上5合未満 | 6 5合以上 |

※清酒換算の参考：清酒1合(180ml)に相当する他のアルコール飲料

- ①ビール・発泡酒：500ml
 ②ウィスキー・ジン・ウオッカなど(40度)：シングル2杯 ③焼酎(25度)：110ml
 ④ワイン：180ml ⑤缶チューハイ：520ml(1.5缶)

問30 厚生労働省は、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」(※)で、生活習慣病のリスクを高める純アルコール量(飲酒量)を、男性で1日平均40g(清酒換算で2合)以上、女性で20g(清酒換算で1合)以上と示していますが、あなたは、このことを知っていますか。

(○はひとつ)

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

※「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」:

国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、平成25年度から平成34年までの「21世紀における第2次国民健康づくり運動(健康日本21(第2次))」を推進するもの。

休養・心の健康

問31 最近のあなたの体や心の状態についてお尋ねします。

次の中から、2週間以上、ほとんど毎日続いている場合、それぞれ当てはまるものを選んでください。(それぞれに○はひとつ)

	1 はい	2 いいえ
ア 毎日の生活が充実していないと感じますか。	1	2
イ これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった。	1	2
ウ これまでは楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか。	1	2
エ 自分は役に立つ人間だと思えない。	1	2
オ わけもなく疲れたような感じがしますか。	1	2

問32 あなたは、精神的ストレス（不満、悩み、苦労、イライラなど）があったとき、どのようにしていますか。次の中から当てはまるものを選んでください。(○は3つまで)

- 1 不満などの問題解決に取り組む
- 2 医師や専門家、友人、家族などに相談する
- 3 趣味や買い物、スポーツなどで気分転換する
- 4 温泉に行くなどゆっくりと休養する
- 5 じっと耐える
- 6 不満などの問題を考えないようにする
- 7 普段以上に、ものを食べたり、酒を飲んだり、たばこを吸ったりしてまぎらす
- 8 その他 ()

問33 あなたは、普段、家庭や職場などで、家事や仕事などの合間に30分以上のリフレッシュタイム（気持ちや体を転換する時間）をとっていますか。(○はひとつ)

- 1 とっている
- 2 どちらかといえばとっている
- 3 どちらかといえばとっていない
- 4 とっていない

問34 普段の、あなたの1日あたりの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。

(約 時間 分)

問35 あなたは、この1カ月間、睡眠によって休養が十分とれましたか。(○はひとつ)

- 1 十分にとれた
- 2 どちらかといえば十分だった
- 3 どちらかといえば不足していた
- 4 まったく不十分だった

問36 あなたは、この1カ月間、「死にたい」と思ったことがありますか。(○はひとつ)

- 1 ない
- 2 少しある
- 3 ある

問37 あなたの身近に、心配ごとや悩みごとを聞いてくれる人はいますか。

次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- 1 家族
- 2 親戚
- 3 近所の人
- 4 友人や知人（近所の人とは違う人）
- 5 民生・児童委員、ヘルパー、ボランティアなど
- 6 その他 ()
- 7 いない

問38 あなたの身近に、ちょっとした用事や留守番を頼める人はいますか。

次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- 1 家族
- 2 親戚
- 3 近所の人
- 4 友人や知人（近所の人とは違う人）
- 5 民生・児童委員、ヘルパー、ボランティアなど
- 6 その他 ()
- 7 いない

問39 あなたの身近に、あなたが寝込んだときに（もし寝込んだとしたら）、看病したり家のことを手伝ってくれる人はいますか。次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- 1 家族
- 2 親戚
- 3 近所の人
- 4 友人や知人（近所の人とは違う人）
- 5 民生・児童委員、ヘルパー、ボランティアなど
- 6 その他 ()
- 7 いない

問40 あなたの身近な人が心配ごとや悩みごとを抱えている時にあなたならどうしますか。

次の中から当てはまるものを選んでください。(○はひとつ)

- 1 積極的に悩みごとや心配ごとを聞いて、必要なら専門家につなげる
- 2 自分にできる範囲で声をかけてあげる
- 3 様子を静かに見守る
- 4 何ができるかわからない
- 5 なるべくかかわりを持ちたくない
- 6 その他 ()

問41 あなたは、自殺予防週間(9/10～16)、自殺対策強化月間(3月)等(「いのちの日(12/1)」を含む)を聞いたことがありますか。(○はひとつ)

- 1 はい
- 2 いいえ

問42 あなたは、「心はれはれゲートキーパー」という言葉を聞いたことがありますか。(○はひとつ)

- 1 はい
- 2 いいえ

問43 あなたは、よりそいホットライン、こころの健康相談統一ダイヤル等(県の相談窓口「ふきのとうホットライン」を含む)を聞いたことがありますか。(○はひとつ)

- 1 はい
- 2 いいえ

歯の習慣

問44 あなたは、8020運動という歯の健康に関する運動を知っていますか。(○はひとつ)

- 1 知っている
- 2 聞いたことはあるが、よくは知らない
- 3 知らない

問45 3歳までのお子さんがいる(いた)方にお尋ねします。(○はひとつ)

あなたのお子さんは、3歳までに歯科医院等で歯にフッ素を塗ってもらったことがありますか。

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

問46 幼児期まで(就学前)のお子さんがいる(いた)方にお尋ねします。

あなたは、お子さんへのおやつとして、甘い食べ物や飲み物を与える時間や回数を決めています(した)か。(○はひとつ)

- 1 決めている(決めていた)
- 2 決めていない(決めていなかった)
- 3 わからない

問47 幼児期まで(就学前)のお子さんがいる(いた)方にお尋ねします。

お子さんへのおやつとして、甘い食べ物や飲み物を与える回数は1日何回です(した)か。

(○はひとつ)

- 1 0回
- 2 1回
- 3 2回
- 4 3回以上

問48 現在、中学生までのお子さんがいる方にお尋ねします。

あなたのお子さんは、ここ1年の間に、歯科医院等で口腔清掃指導(歯磨き指導等)を受けましたか。(○はひとつ)

- 1 受けた
- 2 受けていない
- 3 わからない

問49 現在、中学生までのお子さんがいる方にお尋ねします。

歯科医院等で、お子さんのむし歯予防のため、奥歯の溝をふさぐ処置(フィッシャーシーラント)をしてもらったことがありますか。 *むし歯の治療ではありません。(○はひとつ)

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

問50 あなたは、歯ブラシ以外に何を用いて歯や口を清潔に保っていますか。

次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | | |
|------------------|----------|------------------------|
| 1 デンタルフロス (糸ようじ) | 2 歯間ブラシ | 3 ワンタフトブラシ |
| 4 舌ブラシ | 5 義歯用ブラシ | 6 電動歯ブラシ (超音波歯ブラシ等を含む) |
| 7 デンタルリンス (洗口液) | | |
| 8 その他 (| |) |
| 9 ない | | |

問51 40歳以上の方にお聞きします。あなたは、ここ1年の間に歯科健診を受けましたか。

(○はひとつ)

- | | | |
|-------|----------|---------|
| 1 受けた | 2 受けていない | 3 わからない |
|-------|----------|---------|

問52 40歳以上の方にお聞きします。あなたは、ここ1年の間に歯石除去や口腔清掃指導を受けましたか。(○はひとつ)

- | | | |
|-------|----------|---------|
| 1 受けた | 2 受けていない | 3 わからない |
|-------|----------|---------|

特定健康診査・人間ドック・がん検診 等

問53～問57 は、昨年度(平成28年4月～平成29年3月)に40歳から74歳であった方にお尋ねします。

問53 あなたは、昨年度、特定健康診査(※)を受診しましたか。(○はひとつ)

- | | | |
|--------|-----------|---------|
| 1 受診した | 2 受診しなかった | 3 わからない |
|--------|-----------|---------|

※特定健康診査：メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健康診査です。健診対象者は40歳から75歳未満の方で、国保や健保などの医療保険者ごとに発行される受診券などを持って地区公民館や医療機関などで受診します。なお、お勤めの方は、職場健診が特定健康診査に相当します。

問54は、問53で「2 受診しなかった」と答えた方にお尋ねします。

問54 特定健康診査を受けなかった理由は何ですか。

次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 健診実施日時、場所を知らなかったから | 2 受診案内がこなかったから |
| 3 医療機関に入院または通院していたから | 4 毎年受ける必要性を感じないから |
| 5 健康状態に自信があり、必要性を感じないから | 6 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから |
| 7 人間ドックを受診するから | 8 面倒だから |
| 9 時間がとれなかったから | 10 場所が遠いから |
| 11 費用がかかるから | 12 検査等に不安があるから |
| 13 結果が不安なため、受けたくないから | 14 健診項目に魅力がないから |
| 15 その他 (|) |

問55 特定保健指導(※)についてお尋ねします。あなたに、昨年度特定保健指導を利用するよう医療保険者から案内がありましたか。(○はひとつ)

- | | | |
|-------|--------|---------|
| 1 あった | 2 なかった | 3 わからない |
|-------|--------|---------|

※特定保健指導：特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要と判断された方には、医療保険者から特定保健指導の利用案内があります。配布された利用券などを持って地区保健センターや医療機関などで保健指導を受けます。

問56は、問55で「1 あった」と答えた方にお尋ねします。

問56 あなたは、特定保健指導を利用しましたか。(○はひとつ)

- | | | |
|---------|-----------|---|
| 1 利用した | 2 利用しなかった | |
| 3 その他 (| |) |

問57は、問56で「2 利用しなかった」と答えた方にお尋ねします。

問57 あなたが特定保健指導を利用しなかった理由は何ですか。

次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| 1 時間がとれなかったから | 2 場所が遠いから |
| 3 費用がかかるから | 4 健康状態に自信があり、必要性を感じないから |
| 5 生活習慣の改善は自分でできるから指導を受ける必要がない | |
| 6 必要な時は医療機関等に相談するから | |
| 7 人から指導されることがいやなので利用したくない | |
| 8 職場の理解が得られなかったから | 9 面倒だから |
| 10 指導内容に魅力がない | |
| 11 その他 () | |

問58 あなたは、職場や市町村が行っている「がん検診」を受けていますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------------------|---|
| 1 定期的に (年に1回※) 受けている | ※胃がんの50歳以上・子宮がんの20歳以上・乳がんの40歳以上は隔年
(受診したがん検診を○で囲んでください。 胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん) |
| 2 ときどき (数年に1回) 受けている | (受診したがん検診を○で囲んでください。 胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん) |
| 2 受けていない | 4 わからない |

問59は、問58で「3 受けていない」と答えた方にお尋ねします。

問59 がん検診を受診しない理由は何ですか。

次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 がん検診を行っている事を知らなかったから | 2 受診案内が来なかったから |
| 3 がん検診の実施日時・場所を知らなかったから | 4 医療機関に入院または通院していたから |
| 5 定期的に受ける必要性を感じないから | 6 健康状態に自信があり、必要性を感じないから |
| 7 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから | 8 人間ドックを受診するから |
| 9 面倒だから | 10 時間がとれなかったから |
| 11 場所が遠いから | 12 費用がかかるから |
| 13 検査等に不安があるから | 14 結果が不安なため、受けたくないから |
| 15 その他 () | |

問60 あなたは、がん検診に不便さを感じたことがありますか。(○はひとつ)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問61は、問60で「1 ある」と答えた方にお尋ねします。

問61 がん検診について、どのような点に不便さを感じますか。

次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1 申込方法がわかりにくい | 2 検診料金が高い |
| 3 検診日程が少ない | 4 検診時間が合わない |
| 5 検診場所が少ない | 6 検診場所が遠い |
| 7 受けることができる医療機関が少ない | 8 検診にかかる時間が長い |
| 9 検診の内容がわからない | 10 検診の必要性を感じない |
| 11 その他 () | |

問62 あなたは、医療機関や健診実施機関が行っている人間ドック (※) を受けたことがありますか。

(○はひとつ)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1 定期的に (年に1回以上) 受けている | 2 ときどき (2、3年に1回) 受けている |
| 3 受けていない | |

※人間ドック：健康の保持増進を目的に実施する身体の総合的健康診断。(市町村や職場が実施する定期健康診断とは別に実施されるもの)

健康づくりに関する情報

問63 健康づくりに関して、あなたはどんなことが知りたいですか。次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| 1 栄養や食生活について | 2 運動やウォーキング・体操について |
| 3 休養について | 4 精神的ストレスや心の健康について |
| 5 たばこ・酒と健康について | 6 歯の健康について |
| 7 糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について | |
| 8 医療の動向について | 9 健康増進のための施設について |
| 10 その他 (|) |
| 11 特に知りたいことはない | |

問64 健康づくりに関する、あなたの情報源は何ですか。次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1 家族、友人、知人など | 2 新聞、一般雑誌など |
| 3 テレビ、ラジオなど | 4 インターネット（ホームページなど） |
| 5 専門書、専門雑誌など | 6 医療機関（病院、診療所など） |
| 7 県・市町村（保健所・保健センターなど） | 8 特になし |
| 9 その他 (|) |

問65 あなたは、次の言葉の意味を知っていますか。次の各項目に当てはまるものを選んでください。(各項目で○はひとつ)

	1 よく知っている	2 言葉は聞いたことはあるが、意味はよく知らない	3 まったく知らない
ア フレイル（加齢による心身の虚弱）	1	2	3
イ オーラルフレイル（加齢による口腔機能の虚弱）	1	2	3
ロ コモティブシンドローム（運動器症候群）	1	2	3
ウ COPD（慢性閉塞性肺疾患）	1	2	3

社会参加

問66 あなたは健康づくりに関連する地域、職場、学校等での活動（スポーツクラブ、サークルなど）に自主的に参加していますか。(○はひとつ)

- | | | |
|--------|---------|-------------|
| 1 している | 2 していない | 3 どちらともいえない |
|--------|---------|-------------|

問67 65歳以上の方にお聞きします。あなたは、何らかの社会活動（就業、老人クラブ、町内会、趣味のサークル、ボランティア活動など）をしていますか。(○はひとつ)

- | | | |
|--------|---------|-------------|
| 1 している | 2 していない | 3 どちらともいえない |
|--------|---------|-------------|

健康づくりに関する要望

問68 健康づくり対策に関して、あなたはどんなことを要望しますか。次の中から当てはまるものを選んでください。(○はいくつでも)

- 健康づくりに関する正しい知識や情報を提供してほしい
- 健康づくりに関するイベントなどの情報を提供してほしい
- 健康づくりに取り組む人がメリットを受けられるしくみを作してほしい（ポイント制度や助成制度など）
- 個人が健康づくりに取り組みやすい職場の環境づくりをしてほしい
- 健康づくりを指導する健康教室を開催してほしい
- 気軽に健康づくりや運動ができる施設や公園などを整備、充実してほしい
- 精神的ストレスや悩みなど、心の健康に関する相談窓口を整備、充実してほしい
- 受動喫煙の防止を徹底してほしい
- その他 (

※ これ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。