

令和6年度健康づくりに関する調査 調査項目一覧表（案）

令和6年度調査項目事務局案	21計画 の指標	追加 修正	理由（修正、削除、追加の場合）
【フェイスシート】			
(a) 居住市町村			
(b) 性別			
(c) 年齢			
・ 20～29歳、30～39歳、40～49歳、50～59歳、60～69歳、70歳以上			
(d) 職業			
(e) 家族構成			
・ 単身、1世代、2世代、3世代、その他			
(f) 通院状況			
(g) 疾患名			
糖尿病、消化器系の病気、骨・関節系の病気、血清脂質異常症、心疾患、高血圧、脳卒中、がん、歯の病気、うつ病などのこころの病気、その他			
1 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。			

令和6年度調査項目事務局案	21計画の指標	追加修正	理由（修正、削除、追加の場合）
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。			
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。			
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。（問3で「どちらかといえば健康でない」「健康でない」と答えた方）			
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。			
2 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。			
問7 あなたは、朝食、昼食、夕食をぬくことがありますか。			
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。			
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。	○		
問10 成人の場合は、1日に野菜を350g ² 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。			
問11 あなたは、野菜を1日350g ² 食べていると思いますか。			
問12 あなたは、減塩やうす味を実行していますか。			
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。（問12で「実行している」と答えた方）			
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。（問12で「実行していない」と答えた方）			

令和6年度調査項目事務局案		21計画の指標	追加修正	理由（修正、削除、追加の場合）
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。			
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。			
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。			
問18	<u>あなたは、家庭（同居者を含む）や職場・学校において、誰かと一緒に食事をすることはどのくらいありますか。</u>	○	追加	第3期健康秋田21計画において新たな指標として設定
問19	<u>あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることが1日に2回以上あるのは週に何日ですか。</u>		追加	健康日本21（第3次）の指標となっており、全国の状況と比較するため
3 運動の習慣				
問20	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。	○		
問21	あなたがしている運動は、どんな内容ですか。（問18で「週に2回以上、運動をしている」と答えた方）			
	・ 運動は、冬期間（雪が降り積もる11～2月頃）でもしていますか。			
問22	運動しない（できない）理由は何ですか。（問18で「週2回以上の運動をしていない」と答えた方）			
問23	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。（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。）			
4 喫煙の習慣				
問24	あなたは、たばこを習慣的に吸いますか。	○		

令和6年度調査項目事務局案		21計画 の指標	追加 修正	理由（修正、削除、追加の場合）
<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>吸っているたばこの種類。（「吸っている」と答えた方）</u> 			追加	加熱式たばこ、紙巻たばこなどの吸っている人の割合を把握するため
<ul style="list-style-type: none"> ・ 通算で何年間吸っていますか。（「吸っている」と答えた方） 				
<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日の平均本数は何本ですか。（「吸っている」と答えた方） 				
問25	あなたは、今後、たばこをやめたいと思いますか。（問22で「吸っている」と答えた方）			
問26	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。	○		
問27	飲食店が受動喫煙の防止のための措置（店舗内禁煙や、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。			
問28	あなたは、受動喫煙防止の措置として、健康増進法及び秋田県受動喫煙防止条例の規制がスタートしていることを知っていますか。			
問29	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。			
<ul style="list-style-type: none"> ・ 肺がん、ぜんそく、気管支炎、心臓病、脳卒中、胃かいよう、妊娠への影響（未熟児など）、歯周病（歯そこのうろうなど） 				
5 飲酒の習慣				
問30	あなたは、お酒（アルコール類）を飲みますか。	○		
問31	1日当たりの飲酒量はどれ位ですか。 <u>清酒換算</u> して教えてください。（問28で「お酒を月1～3日以上飲んでいる」と答えた方）	○	修正	最近では、ビールや缶酎ハイなどにおいて、様々なアルコール度数のものが販売されているため、清酒換算の考え方について検討する。

令和6年度調査項目事務局案	21計画の指標	追加修正	理由（修正、削除、追加の場合）
問32 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。			
6 休養・心の健康			
問33 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。			
・ 毎日の生活が充実していないと感じますか。			
・ これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった。			
・ 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。			
・ 自分は役に立つ人間だと思えない。			
・ わけもなく疲れたような感じがしますか。			
問34 あなたは、精神的ストレス（不満、悩み、苦勞、イライラなど）があったとき、どのようにしていますか。			
問35 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。			
問36 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。			
問37 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。	○		
問38 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。			

令和6年度調査項目事務局案	21計画の指標	追加修正	理由（修正、削除、追加の場合）
問39 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。	○		
問40 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。	○		
問41 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。	○		
問42 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。			
問43 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。			
問44 あなたは、「心はればれゲートキーパー」という言葉を聞いたことがありますか。			
問45 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。			
7 歯の習慣			
問46 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。			
問47 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。（3歳までのお子さんがある（いた）方）		修正	フッ素→フッ化物
問48 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。（幼児期まで（就学前）のお子さんがある（いた）方）			
問49 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。（幼児期まで（就学前）のお子さんがある（いた）方）			
問50 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。（現在、中学生までのお子さんがある方）			

令和6年度調査項目事務局案	21計画の指標	追加修正	理由（修正、削除、追加の場合）
問51 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。（現在、中学生までのお子さんがある方）			
問52 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。			
問53 あなたは、ここ1年の間に歯科健診を受けましたか。（40歳以上の方）			
問54 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。（40歳以上の方）			
8 特定健康診査・人間ドック・がん検診等			
問55 あなたは、昨年度、特定健康診査を受診しましたか。（昨年度に40歳～74歳の方）			
問56 特定健康診査を受けなかった理由は何ですか。（問53で「受診しなかった」と答えた方）			
問57 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。（昨年度に40歳～74歳の方）			
問58 あなたは、特定保健指導を利用しましたか。（問55で「あった」と答えた方）			
問59 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。（問56で「利用しなかった」と答えた方）			
問60 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。			
問61 がん検診を受診しない理由は何ですか。（問58で「受けていない」と答えた方）			
問62 あなたは、がん検診に不便さを感じたことがありますか。			
問63 がん検診について、どのような点に不便さを感じますか。（問60で「ある」と答えた方）			

令和6年度調査項目事務局案	21計画 の指標	追加 修正	理由（修正、削除、追加の場合）
問64 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。			
9 健康づくりに関する情報			
問65 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。			
問66 健康づくりに関する、あなたの情報源は何ですか。			
問67 あなたは、次の言葉を知っていますか。			
フレイル（加齢による心身の虚弱）、オーラルフレイル（加齢による口腔機能の虚弱）、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）			
10 社会参加			
問68 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。			
問69 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。（65歳以上の方）	○		
11 健康づくり施策に関する要望			
問70 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。			