

# 秋 田 県

## 健康づくりに関する調査（案）

### 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施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（ ）までに届くよう、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・健康寿命延伸チーム

TEL 018-860-1426 FAX 018-860-3825 E-mail : kenkou@pref.akita.lg.jp

※この調査は（ ）に委託して実施しています。





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  |  |



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 |

問18 あなたは、この1カ月間、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。

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 4～5日	3 週に 2～3日	4 週に 1日程度	5 月に 1～2日	6 ほとんど ない
ア 家庭	1	2	3	4	5	6
イ 職場・学校の人	1	2	3	4	5	6

問19 あなたは、この1カ月間、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ですか。(○はひとつ)

- |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|
| 1 毎日   | 2 週に6日 | 3 週に5日 | 4 週に4日 |
| 5 週に3日 | 6 週に2日 | 7 週に1日 | 8 ない   |

## 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。(○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21は、問20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21 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 ( )

上記で選んだ運動は、冬期間（雪が降り積もる11～2月頃）でもしていますか。(○はひとつ)

- 1 他の季節と変わらず、運動している（屋外・屋内どちらでも）
- 2 他の季節と変わらず、運動している（主に屋内）
- 3 他の季節と比べると減っているが、運動している（屋外・屋内どちらでも）
- 4 他の季節と比べると減っているが、運動している（主に屋内）

問22は、問20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22 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。(○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24 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、( )の中にあてはまる数字を書いてください。(○はひとつ)

- 1 吸っている
  - 吸っているたばこの種類 (○はいくつでも)
    - 1 加熱式たばこ
    - 2 紙巻たばこ
    - 3 その他 ( )
  - 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25は、問24で「1 吸っている」と答えた方にお尋ねします。

問25 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。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 医療機関	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。（○はひとつ）

- 1 基準になる                      2 基準にならない

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。（○はひとつ）

- 1 知らない                              2 聞いたことがあるが、内容はよく分からない  
3 知っている                            4 知っていて、日常に役立てている

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。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30 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31は、問30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31 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  
→ 【要検討】





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。

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。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。

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。(○はひとつ)

- 1 はい
- 2 いいえ

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。(○はひとつ)

- 1 はい
- 2 いいえ

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。(○はひとつ)

- 1 はい
- 2 いいえ

## 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。(○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47 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)

あなたのおさんは、3歳までに歯科医院等で歯にフッ化物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48 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49 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50 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51 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。  
 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53 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54 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55～問59は、昨年度（令和5年4月～令和6年3月）に40歳から74歳であった方にお尋ねします。
- 問55 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56は、問55で「2 受診しなかった」と答えた方にお尋ねします。
- 問56 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63は、問61で「1 ある」と答えた方にお尋ねします。

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。

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。

(○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。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66 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67 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
ウ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）	1	2	3
エ COPD（慢性閉塞性肺疾患）	1	2	3

