

Ⅳ 資料

1 市民健康づくり・生活習慣調査

健康づくり・生活習慣に関する調査

～ご協力のお願い～

広島市では、平成 13 年度に、平成 23 年度を目標年度とした広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21」を策定し、平成 14 年度から 10 年間、「明るく元気なまちづくり」をスローガンに健康づくり運動を展開しています。

この度、これまで計画を推進するなかでの取り組みや事業の効果を評価し、平成 25 年度からの次期計画を策定するうえでの基礎資料とするため、市内にお住まいの 15 歳以上の方（平成 23 年 6 月 1 日現在）の中から無作為に選ばせていただいた 5,200 人の方を対象に、健康状態や生活習慣をお聞きする「健康づくり・生活習慣に関する調査」を実施します。

市民の皆様が日常生活を営む上で、一番大切な「健康でいきいきと暮らせる社会」を実現していくために、調査の趣旨をご理解頂き、御協力下さいますようお願いいたします。

平成 23 年（2011 年）6 月

広島市長 松井 一實

<ご記入にあたってのお願い>

- 1 この調査は無記名式です。調査結果は統計的に処理しますので、回答していただいた方にご迷惑をおかけすることは決してありません。ありのままを回答してください。
- 2 原則として宛名のご本人がお答えください。もし、ご本人自身で記入できない場合は、ご家族または代理の方がご本人の考えを聞きながら記入してください。
- 3 えんぴつ、ボールペンなどではっきりと記入してください。
- 4 回答は、あてはまる番号を選び、その番号に○をつけるか、または、あてはまる数字を記入してください。○をつける数は、質問中の【 】の指示にしたがってください。
- 5 回答の中で、「その他」に○をつけた場合は、（ ）内に具体的な内容を記入してください。
- 6 一部の方にだけお答えいただく質問もありますが、質問の前の指示にしたがってお答えください。指示のない質問については全員がお答えください。
- 7 記入されましたら、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて 平成 23 年 7 月 31 日(日)までにポストに投函してください。
- 8 返信用封筒の郵便番号上部へ番号が入っています。この番号は、返送いただいたかどうかを確認するためのもので、個人と回答内容を照合することはありません。気になる方は、番号を消して返送してください。
なお、7月下旬までに返送いただいていない方へ、「アンケート調査返送のお願い」のはがきをお送りする予定ですので、ご了承いただきますようお願いいたします。

この調査に関するお問い合わせは下記までお願い申し上げます。

広島市健康福祉局保健部保健医療課 保健予防・指導係

〒730-8586 広島市中区国泰寺町1丁目6-34

TEL：082-504-2290（直通）

FAX：082-504-2258

E-mail：healthed@city.hiroshima.jp

はじめに、あなたご自身のことについておたずねします。

問1 性別

1 男性 2 女性

問2 年齢（平23年6月1日現在）【○は1つ】

1 15歳～19歳 2 20歳～29歳 3 30歳～39歳 4 40歳～49歳
5 50歳～59歳 6 60歳～69歳 7 70歳～79歳 8 80歳以上

問3 現在の身長と体重

身長 cm 体重 kg

問4 お住まいの区【○は1つ】

1 中区 2 東区 3 南区 4 西区
5 安佐南区 6 安佐北区 7 安芸区 8 佐伯区

問5 現在の就業状況【○は1つ】

1 勤め人（会社員・公務員） 2 自営業
3 パート・アルバイト 4 家事従事者
5 学生（中学生、高校生、大学・短大・専門学校生）
6 その他（ ） 7 無職

問6 あなた以外で同居する家族【○はいくつでも】

1 配偶者（夫・妻） 2 子ども 3 親（配偶者の親も含む）
4 祖父・祖母 5 孫 6 兄弟・姉妹
7 その他（ ） 8 なし（一人暮らし）

問7 現在の健康状態をどのように感じていますか。【○は1つ】

1 よい 2 まあよい
3 あまりよくない 4 よくない

問8 健康状態について、将来、不安に思うことはありますか。【○は1つ】

1 大いに不安である 2 やや不安である
3 ほとんど不安はない 4 まったく不安はない

栄養・食生活についておたずねします。

問9 ふだんの食生活の状況をお答えください。【〇はいくつでも】

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1 食事は決まった時間に食べている | 2 自分にとって適切な食事の内容・量を知っている |
| 3 食べ物の好き嫌いが多い | 4 朝食を食べないことが多い |
| 5 間食をすることが多い | 6 食べるのが早いと思う |
| 7 ダイエットをしている | 8 食品添加物や食品の安全が気になる |
| 9 衛生面に気をつけている | 10 食塩を控えている |
| 11 野菜を多くとるようにしている | 12 果物をとるようにしている |
| 13 脂肪の多い食べ物を控えている | |
| 14 アレルギー物質を含む食品に気をつけるようにしている | |

問10 あなたの身長で、適正と考える体重はどれくらいだと思いますか。

自分の適正体重は（ ）Kgくらいだと思う

問11 体重管理のために、食事の量や内容に気をつけて食べていますか。【〇は1つ】

- | | |
|-----------|------------|
| 1 気をつけている | 2 気をつけていない |
|-----------|------------|

問12 あなたは、1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べていますか。【〇は1つ】

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問13 あなたは飲食店、レストラン、食品売場および職場（学校）の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。【〇は1つ】

- | | | |
|------|------|---------|
| 1 ある | 2 ない | 3 わからない |
|------|------|---------|

〈問13で「1 ある」と答えた方におうかがいします。〉

問13-1 その場合、栄養成分表示を参考にしてメニューを選びますか。【〇は1つ】

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 1 いつも参考にして選ぶ | 2 時々参考にして選ぶ | 3 ほとんど参考にしない |
|--------------|-------------|--------------|

問14 あなたの身近な飲食店や食品売場、職場の給食施設・食堂などは、栄養バランスのとれたメニューを提供していると思いますか。【〇は1つ】

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 ほとんどが提供していると思う | 2 半々くらいが提供していると思う |
| 3 提供しているところは少ないと思う | 4 わからない |

問15 現在の自分の食生活をどのように思いますか。【〇は1つ】

- | | |
|-----------|---------|
| 1 大変よい | 2 よい |
| 3 少し問題がある | 4 問題が多い |

問16 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。【〇は1つ】

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 1 今より良くしたい | 2 今のままでよい | 3 特に考えていない |
|------------|-----------|------------|

飲酒についておたずねします。

問20 ビール、日本酒、ウイスキーなどのお酒類を飲みますか【〇は1つ】

1 飲む

2 飲まない

＜問20で「1 飲む」と回答した方におうかがいします。＞

問20-1 日本酒に換算して(注) 1日平均してどのくらい飲んでいきますか。【〇は1つ】

1 1合未満

2 1合～3合未満

3 3合以上

(注) 日本酒1合=ビール大ビン1本(633ml) =ワイン2杯(120ml×2)
=ウイスキーダブル1杯(60ml) =焼酎(25度)1杯(120ml)

たばこについておたずねします。

問21 たばこが健康に与える影響についてどのように思いますか。次の(1)～(7)のそれぞれの病気等についてお答えください。【〇はそれぞれ1つずつ】

	く か り や す な る	吸 う と か を	た ば こ を	い も ど い ち え ら な と	関 係 な い	た ば こ と	ら な い	病 気 を 知
(1) 肺がん	1			2		3		4
(2) ぜんそく・気管支炎	1			2		3		4
(3) 心臓病	1			2		3		4
(4) 脳卒中	1			2		3		4
(5) 胃かいよう	1			2		3		4
(6) 妊娠への影響(低体重児など)	1			2		3		4
(7) 歯周病(歯そろうろう)	1			2		3		4

問22 あなたは、たばこを吸いますか。【〇は1つ】

1 吸わない

2 以前吸っていたが止めた

3 吸う

ストレス・休養についておたずねします。

問 23 仕事や日常生活の中で、最近1ヶ月間で不満・悩み・苦勞・ストレスなどがありましたか。【〇は1つ】

- 1 いつもある 2 しばしばある 3 ときどきある
4 まれにある 5 全くない

問 24 睡眠で休養が十分とれていると思いますか。【〇は1つ】

- 1 十分とれている 2 まあまあとれている 3 あまりとれていない
4 ほとんどとれていない 5 わからない

歯の健康についておたずねします。

問 25 現在の自分の歯の本数について、あてはまるのはどれですか。【〇は1つ】
（「親知らず」は含みません。削って詰めた歯や「さし歯」も自分の歯とします。）

- 1 全部ある（28本） 2 ほとんどある（27～20本）
3 半分くらいある（19～10本） 4 ほとんどない（9～1本）
5 まったくない（0本）

問 26 定期的に歯石除去を受けていますか。【〇は1つ】

- 1 年2回以上 2 年1回 3 虫歯などで歯科を受診した時
4 受けていない 5 その他（ ）

問 27 フッ素入りの歯磨き剤を使用していますか。【〇は1つ】

- 1 使用している 2 使用していない 3 わからない

問 28 フッ素入りの歯磨き剤がむし歯予防に効果があることを知っていますか。
【〇は1つ】

- 1 よく知っている 2 少しは知っている 3 知らない

問 29 昨年1年間に歯磨きの個人指導を受けましたか。【〇は1つ】

- 1 受けた 2 受けていない

問 30 歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使用していますか。【〇は1つ】

- 1 使用している 2 使用していない

検診状況等についておたずねします。

問 31 昨年 1 年間に次の検診を受けましたか。次の(1)～(7)のそれぞれについてお答えください。【〇はそれぞれ 1 つずつ】

	務 先 で 受 け た	学 校 ・ 勤 務 先 で 受 け た	療 機 関 で 受 け た	個 人 的 に 医 生 に 受 け た	市 が 実 施 す る 検 診 を 受 け た	そ の 他 で 受 け た	受 け て い ない
(1) 健康診断（糖尿病や高血圧など）	1	2	3	4	5		
がん 検 診	(2) 胃がん	1	2	3	4	5	
	(3) 肺がん（胸部レントゲン撮影）	1	2	3	4	5	
	(4) 大腸がん（便の潜血反応）	1	2	3	4	5	
	(5) 乳がん（女性のみ）	1	2	3	4	5	
	(6) 子宮がん（女性のみ）	1	2	3	4	5	
(7) 歯科健診	1	2	3	4	5		

そ の 他

問 32 広島市での生活全般について、現在どの程度満足されていますか。【〇は 1 つ】

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 非常に満足している | 2 やや満足している |
| 3 やや不満である | 4 非常に不満である。 |

<60歳以上の方におうかがいします。>

問 33 この 1 年間に、自主的に行われている活動に参加されましたか。【〇は 1 つ】

- | | |
|--------|-----------|
| 1 参加した | 2 参加していない |
|--------|-----------|

<問 33 で「1 参加した」と回答した方におうかがいします。>

問 33-1 どのような活動に参加されましたか【〇はいくつでも】

- 1 趣味（俳句、詩吟、陶芸など）
- 2 健康・スポーツ（体操、歩こう会、ゲートボールなど）
- 3 生産・就業（生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センターなど）
- 4 教育・文化（学習会、子ども会の育成、郷土芸能の伝承など）
- 5 生活環境改善（環境美化、緑化推進、まちづくりなど）
- 6 安全管理（交通安全、防犯・防災など）
- 7 福祉・保健（在宅老人の介護・家事援助、施設訪問、食生活の改善など）
- 8 地域行事（祭りなど地域の催し物の世話など）
- 9 その他（ ）

＜全員の方におうかがいします。＞

問 34 「メタボリックシンドローム」とは、具体的にどのようなものであるか知っていましたか。 【○は1つ】

1 知っている

2 知らない

〔 *メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に、高血糖、高血圧、脂質異常を複数あわせ持ち、心臓病などになる危険性の高い状態をいいます。 〕

問 35 生活習慣や健康づくりについてのご意見・ご要望などがありましたら、ご自由にお書きください。

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ご協力、誠にありがとうございました。

この調査票を返信用封筒に入れ、平成23年7月31日(日)までに投函してください。
(切手は不要です。)