

(5) 一般成人

食と健康、生活習慣に関するアンケート調査

一般用住民意識調査票

食と健康、生活習慣に関するアンケート調査のお願い

日頃から菊川市保健行政につきまして、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。
 市では、平成 23 年度に健康増進計画並びに食育推進計画「菊川すこやかプラン」を策定し、皆様の健康づくりのための取り組みを進めてきました。このアンケート調査は、「菊川すこやかプラン」の見直しを行うため、「健康と生活習慣」についておかがいするもので、計画策定及び健康づくりに関する資料として活用させていただきます。
 つきましては、大変お忙しいところお手数ではございますが、本調査の趣意をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。なお、ご回答いただいた内容により、個人が特定されることはありません。

平成 27 年 9 月 菊川市長 太田 順一

◆回答にあたってのお願い◆

- 1 あなたご自身のこと（あて名の方）についてお答えください。
- 2 回答は、各質問で示された回答数で、選択肢に○をつけてください。
- 3 回答が「その他」の場合は、() 内に具体的にご記入ください。
- 4 記入したアンケートは、同封の返信用封筒に入れて、封をして
平成 27 年 10 月 9 日(金)までにご返送ください。 期間内に返送される場合、切手は不要です。
- 5 この調査に関するご質問やお問い合わせ等は、下記までお願いいたします。

担当) 菊川市 健康福祉部 健康づくり課

電話) 0537-37-1112 FAX) 0537-37-1113

(回答は注意書きがない限り、問ごとに1つ○をつけてください)

1	お住まいの地区は	①西方 ③加茂 ⑤横地 ⑦六郷 ⑨小笠 北地区 ⑪小笠 南地区	②町部 ④内田 ⑥牧之原(菊川) ⑧河城 ⑩小笠 東地区 ⑫市外
2	性別は	①男	②女
3	平成 27 年 4 月 1 日時点の年齢をご記入ください	() 歳	
4	身長・体重は	身長 . cm	体重 . Kg
5	職業は(複数の仕事をしている方は主なもの1つに○)	①農林漁業 ③自営業 ⑤パート・アルバイト等 ⑦無職 ⑨その他()	②自営業 ④会社員等 ⑥家事専業 ⑧学生
6	家族構成はどれに当たりますか	①1人暮らし(単身赴任・学生等も含む) ②夫婦のみ(親子のみ2人暮らしも含む) ③核家族(2世代(親と子など)) ④複合家族(3世代(親と子と孫など)以上) ⑤その他()	

食生活についてうかがいます

7	朝食を食べますか	①毎日	②週5~6日	③週2~4日	④ほとんど食べない	
8	問7で②~④と回答の方に お尋ねします 【それ以外の方は問9へ】 朝食を食べない理由は何ですか (○は1つ)	①食欲がない ②時間がない ③朝食をとるより寝ていたい ④以前から食べる習慣がない ⑤朝食を準備していない ⑥ダイエットのため ⑦準備するのが面倒 ⑧その他()				
9	主食・主菜・副菜がそろっている食事は、1日何回ですか (休日など家で食べる日) *主食…ごはん、パン等 主菜…魚、肉、卵等 副菜…野菜、きのこ等	①3回	②2回	③1回	④そろっていない	
10	野菜を1皿以上食べる食事は、1日に何回ですか (休日など家で食べる日)	①3回	②2回	③1回	④ほとんど食べない	
11	漬け物・つくだ煮・塩辛などを食べますか	①1日2回以上	②1日1回	③週4~6回	④週1~3回	⑤ほとんど食べない
12	塩分のとりすぎに気をつけていますか	①はい		②いいえ		
13	脂肪のとりすぎに気をつけていますか	①はい		②いいえ		
14	果物を食べますか	①毎日	②週4~6日	③週1~3日	④月1~3日	⑤ほとんど食べない

15	牛乳・乳製品をとりま すか	①毎日	②週4~6日	③週1~3日	④ほとんどとらない	
16	栄養のバランスに気を つけていますか	①気をつけている	②少し気をつけている	③気をつけていない		
17	家族と同居している方 にお尋ねします 【それ以外の方は問19へ】 朝食を家族と一緒に食べ ることは、どれくらいあ りますか	①ほとんど毎日	②週に4~5日	③週に2~3日	④週に1日程度 ⑤ほとんどない	
18	家族と同居している方 にお尋ねします 【それ以外の方は問19へ】 夕食を家族と一緒に食べ ることは、どれくらいあ りますか	①ほとんど毎日	②週に4~5日	③週に2~3日	④週に1日程度 ⑤ほとんどない	
19	夕食の時間は何時頃で すか	①19:00~20:00	②19:01~21:00	③20:01~21:00	④21:01~ ⑤決まっていない	
20	夕食後に間食や夜食を 食べますか	①毎日	②週4~6日	③週1~3日	④ほとんど食べない	
21	外食や食品購入の際、 栄養成分表示を参考に していますか	①はい		②いいえ		③見たことがない
22	毎月19日は「食育の日」 ということを知っています か	①はい		②いいえ		
23	地産地消という言葉を知 っていますか	①言葉も意味もわかる	②言葉は聞いたことがある	③知らない		
24	料理を作ることはあり ますか	①いつも作る	②時々作る	③作らない・作れない		
25	どれくらい外食をしま すか	①1日1回以上	②週4~6回	③週1~3回	④月2~3回 ⑤ほとんどしない	
26	店で買った調理済み食 をどれくらい利用しま すか	①1日1回以上	②週4~6回	③週1~3回	④月2~3回 ⑤ほとんどしない	

お茶をどれくらい飲みますか (コップ1杯を約 150ml 換算)

27	緑茶(お茶の葉から浸 出するもの)	①毎日1杯以上	②週4~6杯	③週1~3杯	④ほとんど飲まない
28	水出し緑茶	①毎日1杯以上	②週4~6杯	③週1~3杯	④ほとんど飲まない
29	缶、ペットボトル入り の緑茶	①毎日1杯以上	②週4~6杯	③週1~3杯	④ほとんど飲まない

運動についてうかがいます

30	普段運動をして いますか	①はい		②いいえ→問35へ	
31	問30で①と回答の方に お尋ねします 【それ以外の方は問35へ】 週何日運動をしています か	①毎日	②週2~6日	③週1日	

食と健康、生活習慣に関するアンケート調査（一般）

32	1回あたりの運動時間はどれくらいですか	①1時間以上	②30分～1時間未満	③30分未満
33	その運動は、どれくらいの期間続いていますか	①1年以上	②6か月～1年未満	③6か月未満
34	どのような運動をしていますか（あてはまるものすべてに○）	①ウォーキング（ゆっくり） ②ウォーキング（早足） ③ジョギング ④体操・ストレッチ・ヨガ ⑤エアロビクス ⑥筋力トレーニング ⑦ゴルフ ⑧水泳 ⑨その他（ ）		
35	「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※」を知っていますか（○は1つ）	①言葉も意味もよく知っている ②言葉は知っていて、意味も大体知っている ③言葉は知っているが、意味はあまり知らない ④言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない ⑤知らない（今回、初めて聞いた） ※ 骨、関節、筋肉などの運動器の動きが衰え、「要介護になる」リスクの高い状態になることです。メタボリックシンドロームや認知症とともに、健康寿命の短縮、ねたきりや要介護状態となる三大要因の1つです		
36	現在、足や腰に痛みがありますか	①はい	②いいえ	

休養・睡眠やストレスなどについてうかがいます

37	この1か月、睡眠によって休養が充分取れていますか	①充分取れています	②まあまあ取れている	③あまり取れていない	④全く取れていない
38	この1か月ストレスを感じることはありませんか	①大いにあった	②多少あった	③あまりなかった	④全くなかった
39	自分なりのストレス解消方法がありますか	①ある		②ない	
40	悩みや不安を相談できる人や場所がありますか	①はい		②いいえ	
41	心の健康状態に不安を感じた時に医療機関を受診しますか	①する	②しない	③わからない	

飲酒についてうかがいます

42	アルコール（酒類）を飲みますか 頻度をお答えください	①ほとんど飲まない（飲めない）	②月に1～3日			
		③週1～2日	④週3～4日	⑤週5～6日	⑥毎日	
43	問42で②～⑥と回答の方にお尋ねします 【それ以外の方は問44へ】 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらい飲みますか 下の表を参考に、清酒に換算してください	①1合（180ml）未満 ②1合以上2合（360ml）未満 ③2合以上3合（540ml）未満 ④3合以上4合（720ml）未満 ⑤4合以上5合（900ml）未満 ⑥5合（900ml）以上				

飲酒量1合の目安

清酒	ビール・発泡酒	ウィスキー（43度） ブランデー（43度）	焼酎		ワイン（12度）	缶チューハイ（5度）
			（35度）	（25度）		
1合	350ml缶 …1本	ダフル 60ml	80ml （100ml缶2杯）	100ml	240ml （グラス2杯）	350ml缶 …1本

タバコについてうかがいます

44	タバコを吸いますか	①吸わない	②吸っていたがやめた	③時々吸う	④吸う 1日平均（ ）本
45	問44で③～④と回答した方にお尋ねします。 【それ以外の方は問46へ】 タバコをやめたいと思いませんか	①やめたい	②本数を減らしたい	③やめたくない	④考えたことがない
46	禁煙の治療法があることを知っていますか	①はい		②いいえ	

47	「COPD（慢性閉塞性肺疾患）※」という病気を知っていますか	①どんな病気が知っている ②名前は聞いたことがある ③知らない（今回、初めて聞いた） ※長期にわたり、気管が閉塞状態になる病気の総称で、タバコが最大の原因といわれています
----	--------------------------------	--

あなたはこの1か月に、受動喫煙（自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸われた機会）がありましたか

48	家庭	①ほぼ毎日	②週に数回程度	③週1回程度	④月1回程度	⑤まったくない	⑥家族はいない
49	職場	①ほぼ毎日	②週に数回程度	③週1回程度	④月1回程度	⑤まったくない	⑥行かなかった
50	行政機関（市役所・公民館など）	①ほぼ毎日	②週に数回程度	③週1回程度	④月1回程度	⑤まったくない	⑥行かなかった

歯の健康についてうかがいます

51	現在の歯の本数を教えてください	（ ）本 永久歯は28本、差し歯は本数に含みます。親知らず・入れ歯・ブリッジ・インプラントは除きます				
52	1日に歯や入れ歯を磨く回数はどれくらいですか	①3回以上	②2回	③1回	④磨かない時がある	⑤磨いていない
53	1日のうち一番ていねいに歯を磨く時間は何分位ですか	①10分以上	②6～10分未満	③3～6分未満	④1～3分未満	⑤1分未満
54	歯周病を知っていますか	①内容も症状もわかる	②名前は聞いたことがある	③知らない		
55	歯間ブラシや糸ようじ（デンタルフロス）を使っていますか	①はい		②いいえ		
56	歯ブラシはどれ位で交換していますか	①1か月以内	②2～3か月	③4～6か月	④6か月～1年以内	⑤1年以上
57	予防のために、1年に1回以上、定期的な歯の健診を受けていますか	①はい		②いいえ		
58	かんで食べる時の状態はいかがですか	①何でもかんで食べることができる	②一部かめぬい食べ物がある	③かめぬい食べ物が多い	④かんで食べることはできない	

健康管理についてうかがいます

59	現在の健康状態はいかがですか	①よい	②まあよい	③ふつう	④あまりよくない	⑤よくない
60	かかりつけ医がありますか	①はい		②いいえ		
61	複数の医療機関から処方された薬をもらう薬局は、1か所に決めていますか	①はい		②いいえ		

あなたのお住まいの地域や活動についてうかがいます

62	お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っていると思いますか	①強くそう思う	②どちらかといえばそう思う	③どちらかといえばそう思わない	④まったくそう思わない	
63	お住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようと思いませんか	①強くそう思う	②どちらかといえばそう思う	③どちらかといえばそう思わない	④まったくそう思わない	
64	この1年間に行ったボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）のうち、健康づくりに関係したものはありますか（あてはまるものすべてに○） ※必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらう等、有償のものも考えてお答えください。	①食生活などの生活習慣の改善のための活動 ②スポーツ・文化・芸術に関係した活動 ③まちづくりのための活動 ④子どもを対象とした活動 ⑤高齢者を対象とした活動 ⑥防犯・防災に関係した活動 ⑦自然や環境を守るための活動 ⑧上記以外の活動 ⑨ボランティア活動はしているが、健康づくりに関係したものではない ⑩ボランティア活動はしていない				
65	地域社会活動（自治会、地域行事など）、趣味やおけいこ事などを行っていますか	①何らかの活動を行っている		②いずれも行っていない		

ご協力ありがとうございました。
記入もれがないか、確認をお願いします。

