食生活についてうかがいます

8	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	
9	問8で②～④と回答の方にお尋ねします 【それ以外の方は問10へ】 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朝食を食べるより寝ていたい 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()				
10	1日3回食事を食べますか	①はい		②いいえ		
11	1日に肉又は卵、魚などを何回食べますか	①3回	②2回	③1回	④食べない	
12	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	
13	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	
14	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4～5回	④週1～3回	⑤ほとんど食べない
15	塩分のとりすぎに気をつけていますか	①はい		②いいえ		
16	脂肪のとりすぎに気をつけていますか	①はい		②いいえ		
17	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
18	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	
19	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と換算します)

20	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
21	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
22	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

運動や外出についてうかがいます

23	普段運動をしていますか	①はい		②いいえ → 問27へ	
24	問23で①と回答の方にお尋ねします 【それ以外の方は問27へ】 週何日運動していますか	①毎日	②週2～6日	③週1日	
25	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	
26	その運動は、どれくらいの期間続けていますか	①1年以上	②6か月～1年未満	③6か月未満	

食と健康、生活習慣に関するアンケート調査

27	「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
28	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

29	この1か月睡眠によって休養が充分取れていますか	①充分取れている	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
30	この1か月ストレスを感じることがありましたか	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
31	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	
32	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	
33	心の健康状態に不安を感じた時、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

34	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1~3日	③週1~2日	④週3~4日	⑤週5~6日	⑥毎日
35	問34で②~⑥と回答の方にお尋ねします 【それ以外の方は問36】 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)未滿 ②1合以上2合(360ml)未滿 ③2合以上3合(540ml)未滿 ④3合以上4合(720ml)未滿 ⑤4合以上5合(900ml)未滿 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) フランター(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	ダブル 60ml	80ml (ぐいのみ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

36	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
37	あなたは、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)*」という病気を知っていますか(○は1つ)	①どんな病気か知っている 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			

歯の健康についてうかがいます

38	現在の歯の本数を教えてください	()本 永久歯は28本、差し歯は本数に含まれます。親知らず・入れ歯・ブリッジ・インプラントは除きます。				
39	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
40	1日のうち1番ていねいに歯をみが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
41	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		
42	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		
43	かかりつけ歯科医院はありますか	①はい		②いいえ		
44	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	②一部かめない食べ物がある	③かめない食べ物が多い	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

45	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
46	かかりつけ医がありますか	①はい		②いいえ		
47	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

48	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	
49	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すると思いますか	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	
50	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、有償のものも含めてお考えください	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				
51	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		
52	1週間にどれくらい仕事や農作業等を行っていますか	①週5～6日	②週3～4日	③週1～2日	④していない	

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。