

# 健康に関するアンケート調査

## 【調査ご協力をお願い】

市民の皆様には、日頃から、市政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

このたび清須市では、市民の皆様の健康の保持・増進を目指し、「清須市健康日本21計画」を策定することになりました。

そこで、皆様の健康に関する意識や生活習慣等をお伺いし、今後の計画策定の基礎資料として活用させていただきたく、標記のアンケート調査を実施することといたしました。

この調査は、市内にお住まいの20歳以上の方から2,000名を無作為に選ばせていただき、ご協力をお願いするものです。ご回答の内容は、すべて統計的に処理し、調査目的以外には使用いたしません。

お忙しい中、大変恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成22年8月

清須市長 加藤 静治

## 【ご記入に際してのお願い】

- 1 このアンケートは、あて名の方ご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、ご本人の意見を聞きながらご家族の方と一緒に答えいただいて結構です。
- 2 回答は、選択項目の中から、あてはまるものの番号を○で囲んでください。また、設問ごとに（○は1つ）、（○は3つまで）など回答の数に制限のあるものは、その数の範囲内で○をつけてください。
- 3 「その他」を選ばれた場合は、（ ）内にその内容を具体的にご記入ください。
- 4 ご記入いただいた調査票は、無記名のまま同封した返信用の封筒に入れて、**8月16日（月）までに**、ポストへお入れください。（切手は不要です。）
- 5 調査票についてのお問い合わせは、下記までお願いします。

清須市 健康福祉部 健康推進課 （担当：成田）

電話：052-400-2911

F A X：052-409-3090



# 1 あなたご自身について

問1 性別はどちらですか。(○は1つ)

1 男性	2 女性
------	------

問2 年齢は次のうちどれですか。(○は1つ)

1 20～24歳	5 40～44歳	9 60～64歳
2 25～29歳	6 45～49歳	10 65～69歳
3 30～34歳	7 50～54歳	11 70～74歳
4 35～39歳	8 55～59歳	12 75歳以上

問3 居住地区はどちらですか。(○は1つ)

1 西枇杷島地区	3 新川地区
2 清洲地区	4 春日地区

問4 現在の職業は何ですか。(○は1つ)

1 勤め人(正規の社員、職員)	4 学生
2 自営業・自由業・家業	5 専業主婦(夫)
3 パートタイマー・派遣社員・アルバイト等	6 無職
	7 その他( )

問4-1 夜勤はありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

問5 家族構成は次のうちどれですか。(○は1つ)

1 一人暮らし	4 三世帯世帯(親と子と孫の世帯)
2 夫婦のみ	5 その他( )
3 二世帯世帯(親と子の世帯)	

問6 一緒に住んでいるお子さん(18歳以下)はいますか。(○はいくつでも)

1 乳幼児	3 中学生	5 該当する子どもはいない
2 小学生	4 高校生相当の年齢の子ども	

問7 さしつかえなければ、現在の体重・身長をご記入ください。また、自分の身長からみて理想だと思う体重をご記入ください。

現在	体重 . k g	身長 . c m
理想	体重 . k g	

問8 自分の適正体重を知っていますか。(○は1つ)

※ 適正体重の計算式：身長(m) × 身長(m) × 22

1 知っている	2 知らない
---------	--------

## 2 食生活について

問9 朝食を食べますか。(○は1つ)

1 ほとんど毎日食べる
2 週4～5日食べる
3 週2～3日食べる
4 ほとんど食べない

問9-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 時間がないから(ぎりぎりまで寝たい)	4 準備や片付けがめんどうだから
2 食欲がないから	5 ダイエットのため
3 食べる習慣がないから	6 その他( )

問10 1日最低1食は、きちんとした食事を家族等2人以上で30分以上かけてとっていますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問11 食事について、気をつけていることはありますか。(○はいくつでも)

1 栄養のバランス	8 カルシウムのとり方
2 食事の量	9 味付け
3 食事をとる時間	10 外食・インスタント食品を控える
4 塩分・辛いものを控える	11 よく噛む
5 糖分・甘いものを控える	12 その他( )
6 油ものを控える	13 特にない
7 野菜のとり方	

問12 自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問13 外食しますか(持ち帰り弁当等を含む)。(○は1つ)

1 毎日外食する	4 週に1回以下外食する
2 週に4～5回外食する	5 外食しない
3 週に2～3回外食する	

問14 外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。

(○は1つ)

- |           |             |            |
|-----------|-------------|------------|
| 1 参考にしている | 2 参考にする時もある | 3 参考にしていない |
|-----------|-------------|------------|

問15 自分の食生活をどのように思いますか。(○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15-1 今後、自分の食生活をどのようにしたいですか。(○は1つ)

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1 改善したい         | 3 改善しようと思わない |
| 2 改善したいができないと思う |              |

### 3 運動について

問16 運動不足を感じていますか。(○は1つ)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 非常に感じる | 3 あまり感じない |
| 2 やや感じる  | 4 感じない    |

問17 日頃から意識的に身体を動かすことを心がけていますか。(○は1つ)

- |          |           |         |
|----------|-----------|---------|
| 1 心がけている | 2 心がけていない | 3 わからない |
|----------|-----------|---------|

問18 1回30分以上の運動を週2回以上実施していますか。(○は1つ)

- |                   |
|-------------------|
| 1 1年以上実施している      |
| 2 1年にはならないが実施している |
| 3 該当する運動は実施していない  |

問18-1 運動をしていない理由は何ですか。(○は3つまで)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1 運動が嫌い・苦手だから     | 7 めんどくだから         |
| 2 何をしてもよいかわからないから | 8 必要ないから          |
| 3 忙しくて時間がないから     | 9 健康上の理由でやれないから   |
| 4 近くに運動施設がないから    | 10 意思が弱く、長続きしないから |
| 5 一緒にやる仲間がないから    | 11 その他 ( )        |
| 6 経済的なゆとりがないから    | 12 特に理由はない        |

問18-2 今後、自分の運動習慣をどのようにしたいですか。(○は1つ)

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1 改善したい         | 3 改善しようと思わない |
| 2 改善したいができないと思う |              |

#### 4 ストレスや休養について

問19 この1か月間に、ストレスを感じましたか。(○は1つ)

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1 大いに感じた | 3 あまり感じなかった  |
| 2 多少感じた  | 4 まったく感じなかった |

問19-1 ストレスが大きくて、逃げ出したいと思うことがありますか。(○は1つ)

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

問19-2 自分なりのストレス解消方法を持っていますか。(○は1つ)

- |         |          |             |
|---------|----------|-------------|
| 1 持っている | 2 持っていない | 3 どちらともいえない |
|---------|----------|-------------|

問19-3 それはどのようなストレス解消方法ですか。(○はいくつでも)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 睡眠や休息をとる    | 7 友達や家族と話す    |
| 2 お酒を飲む       | 8 旅行・ドライブをする  |
| 3 たばこを吸う      | 9 カラオケをする・歌う  |
| 4 スポーツ・身体を動かす | 10 音楽を聴く      |
| 5 買い物に出かける    | 11 インターネットをする |
| 6 何かを食べる      | 12 その他 ( )    |

問20 睡眠時間は平均して何時間くらいですか。(○は1つ)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1 5時間未満   | 4 7～8時間未満 |
| 2 5～6時間未満 | 5 8時間以上   |
| 3 6～7時間未満 |           |

問21 普段、十分眠れていますか。(○は1つ)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 十分眠れている   | 3 あまり眠れていない  |
| 2 まあまあ眠れている | 4 まったく眠れていない |

問22 普段とっている睡眠で疲れがとれていますか。(○は1つ)

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 十分とれている   | 3 あまりとれていない  |
| 2 まあまあとれている | 4 まったくとれていない |

問23 睡眠について次のようなことがありますか。(○はいくつでも)

- |                          |            |
|--------------------------|------------|
| 1 寝つきが悪い                 | 6 アルコールを飲む |
| 2 夜中に何度も目がさめる            | 7 その他 ( )  |
| 3 朝早く目がさめる               | 8 特にな      |
| 4 昼間も眠くて、集中できない          |            |
| 5 睡眠薬、精神安定剤などの睡眠補助品を使用する |            |

問24 現在の生きがい、楽しみとなっているものは何ですか。(○は3つまで)

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| 1 仕事                        | 7 子どもや孫の成長    |
| 2 文化・教養・学習活動                | 8 友人・知人とのつながり |
| 3 スポーツ                      | 9 職場仲間とのつながり  |
| 4 趣味活動                      | 10 テレビ        |
| 5 地域活動(自治会、老人会、PTA、ボランティア等) | 11 その他 ( )    |
| 6 家族とのつながり                  | 12 特にな        |

問25 保健センターや市役所に、心の健康相談窓口があることを知っていますか。(○は1つ)

※ 市内の保健センターで、定期的に臨床心理士による「心の健康相談」や医師による「うつ相談」などを実施しています。

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|



## 5 たばこについて

問26 たばこを吸いますか。(○は1つ)

- |                              |              |
|------------------------------|--------------|
| 1 吸う →1日平均( )本               | 3 吸わない →問27へ |
| 2 以前は吸っていたが、やめた →( )歳まで吸っていた |              |

問26-1 吸い始めたのはいつからですか。(○は1つ)

- |         |             |         |
|---------|-------------|---------|
| 1 小学校時代 | 3 中学卒業後～19歳 | 5 30歳以降 |
| 2 中学校時代 | 4 20歳代      |         |

問26-2 他人がいる場所でたばこを吸う時に、周囲の迷惑にならないよう気をつけていることはありますか。(○は1つだけ)

- |                                  |
|----------------------------------|
| 1 喫煙できる場所であっても、自分以外に人がいる場所では吸わない |
| 2 喫煙できる場所であっても、周囲の人の了解を得てから吸う    |
| 3 喫煙本数を減らすなど周囲に配慮するよう心がけている      |
| 4 その他( )                         |
| 5 気をつけていることはない                   |

問26-3 禁煙したいと思いますか。(○は1つ)

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1 すぐにでも禁煙したいと考えている | 3 禁煙しようと思わない |
| 2 禁煙したい            |              |

問26-4 保険適用となった禁煙外来(医師の指示をあおぎながら禁煙をめざすもの)を利用したいと思いますか。(○は1つ)

- |         |              |         |
|---------|--------------|---------|
| 1 利用したい | 2 利用したいと思わない | 3 わからない |
|---------|--------------|---------|

▶ 問26-5 禁煙をした動機は何ですか。(○はいくつでも)

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1 健康に悪いから         | 5 喫煙が社会的に受け入れられにくくなっているから |
| 2 病気をしたから         | 6 その他( )                  |
| 3 経済的な理由から        | 7 特にない                    |
| 4 人からやめるように言われたから |                           |

問27 たばこが影響する病気として知っているのはどれですか。(○はいくつでも)

- |            |             |         |
|------------|-------------|---------|
| 1 肺がん      | 5 心臓病       | 9 歯周病   |
| 2 肺がん以外のがん | 6 脳卒中       | 10 知らない |
| 3 ぜん息      | 7 胃かいよう     |         |
| 4 気管支炎     | 8 妊娠に関連した異常 |         |





問32 歯の健康管理として、どのようなことをしていますか。(〇はいくつでも)

1 歯みがきを1日2回以上する	6 デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している
2 自分の歯ブラシがある	7 定期的に歯科健診を受ける
3 かかりつけの歯医者がある	8 その他 ( )
4 フッ素入りの歯磨剤を使用している	9 何もしていない
5 歯の治療を早めに受けるようにしている	

問33 この1年間に歯科医院に行きましたか。(〇は1つ)

1 行った	2 行かなかった
-------	----------

問33-1 どのようなことで行きましたか。(〇はいくつでも)

1 むし歯や歯周病の治療	4 歯面の清掃
2 歯科健診	5 その他 ( )
3 歯石の除去	

問34 「8020 (ハチマルニイマル) 運動」(80歳になっても20本以上自分の歯を残そうという運動)について知っていますか。(〇は1つ)

1 内容を知っている	3 知らない
2 言葉を聞いたことがあるが内容は知らない	

問35 「歯周病」(歯肉の炎症が進行することで歯を支えている組織が破壊される病気)について知っていますか。(〇は1つ)

1 内容を知っている	3 知らない
2 言葉を聞いたことがあるが内容は知らない	

## 8 健康全般について

問36 現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。(〇は1つ)

1 そう思う	3 どちらかといえばそう思わない
2 どちらかといえばそう思う	4 そう思わない

問37 自分の健康状態をどのように感じていますか。(〇は1つ)

1 健康である	3 どちらかといえば健康でない
2 どちらかといえば健康である	4 健康でない

問38 健康に関してどのような悩みや不安がありますか。(○はいくつでも)

- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| 1 体力に関すること                  | 5 精神的な病気に関すること |
| 2 体重に関すること                  | 6 もの忘れに関すること   |
| 3 整形外科的な病気(腰痛・関節の病気等)に関すること | 7 歯に関すること      |
| 4 内科的な病気に関すること              | 8 その他( )       |
|                             | 9 特にない         |

問39 普段健康に気をつけていますか。(○は1つ)

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1 気をつけている   | 3 あまり気をつけていない |
| 2 少し気をつけている | 4 気をつけていない    |

問39-1 健康に気をつけるようになったきっかけは何ですか。(○は3つまで)

- |                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| 1 自分や家族、友人が病気をしたから | 6 厄年・子どもの誕生・更年期等人生の節目を迎えたから |
| 2 家族や友人にすすめられたから   | 7 市のパンフレットや講演会などで           |
| 3 健康診断を受けたから       | 8 その他( )                    |
| 4 医師などにすすめられたから    | 9 特にない                      |
| 5 TV・新聞等の健康記事をみて   |                             |

問40 「生活習慣病」(がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、歯周病など日頃の生活習慣が発症に深く関与する病気)について知っていますか。(○は1つ)

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| 1 内容を知っている            | 3 知らない |
| 2 言葉を聞いたことがあるが内容は知らない |        |

問41 生活習慣病予防のために、健康的な生活習慣に改めたいと思いますか。(○は1つ)

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| 1 すでに改めている | 3 改めたいと思ってもできない |
| 2 改めたいと思う  | 4 改める気持ちはない     |

問42 「内臓脂肪症候群」(メタボリックシンドローム:内臓脂肪が蓄積することによって、高血圧、高血糖、脂質異常を伴い、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすい状態)について知っていますか。(○は1つ)

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| 1 内容を知っている            | 3 知らない |
| 2 言葉を聞いたことがあるが内容は知らない |        |

問43 過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。（○は1つ）

※ がん検診、妊産婦健診、歯科健診、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。

<input checked="" type="radio"/> 1 受けた	<input type="radio"/> 2 受けなかった
--	--------------------------------

問43-1 健診結果に関心を持ち、その後の健康づくりに活かしていますか。（○は1つ）

<input type="radio"/> 1 活かしている	<input type="radio"/> 3 あまり活かしていない
<input type="radio"/> 2 まあまあ活かしている	<input type="radio"/> 4 活かしていない
	<input type="radio"/> 5 健診結果に問題はなかった

問44 過去1年間に、がん検診（胃がん、肺がん、乳がん、子宮がん、大腸がん、前立腺がん）を受けましたか。（○は1つ）

<input checked="" type="radio"/> 1 受けた
<input type="radio"/> 2 受けなかった

問44-1 どの部位の検診を受けましたか。また、それはどこが実施するものでしたか。（○はいくつでも） ※「職場」には、配偶者・扶養者検診で受診された方を含みます。「個人」とは、どこからの補助もなく、自己負担で受診された方のことです。

1 胃がん	→	1 市町村	2 職場	3 個人	4 その他（ ）
2 肺がん（喀痰）	→	1 市町村	2 職場	3 個人	4 その他（ ）
3 胸部検診（レントゲン）	→	1 市町村	2 職場	3 個人	4 その他（ ）
4 乳がん	→	1 市町村	2 職場	3 個人	4 その他（ ）
5 子宮がん	→	1 市町村	2 職場	3 個人	4 その他（ ）
6 大腸がん	→	1 市町村	2 職場	3 個人	4 その他（ ）
7 前立腺がん	→	1 市町村	2 職場	3 個人	4 その他（ ）

<問43または問44で「2 受けなかった」と答えた方にうかがいます。>

問45 健（検）診を受けなかった理由は何ですか。（○はいくつでも）

<input type="radio"/> 1 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから	<input type="radio"/> 7 毎年受ける必要性を感じないから
<input type="radio"/> 2 定期的に医者にかかっているから	<input type="radio"/> 8 結果が不安だから
<input type="radio"/> 3 特に気になる症状がないから	<input type="radio"/> 9 検査等に苦痛や不安が伴うから
<input type="radio"/> 4 時間がとれなかったから	<input type="radio"/> 10 場所が遠いから
<input type="radio"/> 5 めんどうだから	<input type="radio"/> 11 知らなかったから
<input type="radio"/> 6 費用がかかるから	<input type="radio"/> 12 その他（ ）

## 9 行政の取り組み等について

問46 市が行っている保健事業を今後利用したいと思いますか。(○はいくつでも)

1 健康ライフ応援相談	10 栄養に関する健康教室
2 市民健康相談	11 運動に関する健康教室
3 栄養相談	12 歯に関する健康教室
4 心の健康相談	13 心に関する健康教室
5 うつ相談	14 病気に関する健康教室
6 高齢者相談	15 親子で参加する健康教室
7 介護相談	16 介護予防教室
8 歯科相談	17 その他 ( )
9 特定保健指導	18 特にない

問47 問46の他に、あるとよいと思う事業があれば、お書きください。

--

問48 市民の皆様が心身ともに健康に暮らすまちをつくるために、行政はどのような取り組みに力を入れていくべきだと思いますか。(○はいくつでも)

1 健康づくりの施設や場の整備	6 健康づくり団体等への支援
2 健(検)診の機会の充実	7 健康づくりに関する指導者の育成
3 講座等の開催や情報提供の充実	8 健康づくり活動の仲間づくりへの支援
4 健康に関する相談体制の充実	9 その他 ( )
5 医療体制の充実	10 特にない

問49 健康に関するご意見・ご要望をご自由にお書きください。

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

中学生以下のお子さんがある保護者の方は次ページもご回答ください。

ここからは、中学生以下のお子さんがある保護者の方のみご回答ください。

問50 お子さんの「食」について、気をつけていることは何ですか（○はいくつでも）

- |               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| 1 朝食を食べる      | 6 よく噛む                      |
| 2 家族と一緒に食事をする | 7 間食の内容・量                   |
| 3 食事のバランス     | 8 夕食後は食べない                  |
| 4 好き嫌い        | 9 その他（                    ） |
| 5 味付け         | 10 特に気にしていない                |

問51 お子さんは、運動や身体を動かす遊びをしていますか。（○は1つ）

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1 よくしている | 3 あまりしていない  |
| 2 時々している | 4 まったくしていない |

問52 お子さんは、早寝・早起きなど規則正しい生活習慣を心がけていますか。（○は1つ）

- |             |               |           |
|-------------|---------------|-----------|
| 1 いつも心がけている | 2 できるだけ心がけている | 3 心がけていない |
|-------------|---------------|-----------|

問53 家族にたばこを吸う人はいますか。（○は1つ）

- |                                       |                             |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> 1 いる | <input type="radio"/> 2 いない |
|---------------------------------------|-----------------------------|

問53-1 お子さんのいるところでたばこを吸わないよう（子どもが煙を吸わないよう）に配慮していますか。（○は1つ）

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1 配慮している | 2 特に気にしていない |
|----------|-------------|

問54 お子さんには酒をすすめないようにしていますか。（○は1つ）

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1 している         | 3 どちらかといえばしていない |
| 2 どちらかといえばしている | 4 していない         |

問55 お子さんを歯科医院の定期健診に連れて行って行っていますか。（○は1つ）

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

問56 お子さんの様子で、現在気になっていることは何ですか。（○はいくつでも）

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 1 なんとなく元気がない | 9 いつも眠そうにしている                |
| 2 食欲がない      | 10 何かイライラしている                |
| 3 肥満傾向       | 11 肩や腰や手足などを痛がる              |
| 4 やせている      | 12 就寝時間が遅い                   |
| 5 よく頭痛を訴える   | 13 朝の寝起きが悪い                  |
| 6 よく腹痛を訴える   | 14 気分がむらがある                  |
| 7 すぐ疲れたという   | 15 その他（                    ） |
| 8 便秘が不規則     | 16 特にない                      |

ご協力ありがとうございました。