

健康に関するアンケート調査

●調査ご協力のお願い●

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。清須市では、平成23年に「健康日本21清須計画」を策定し、市民の皆様の健康の保持・増進を目指して、健康づくりに関する様々な施策に取り組んでまいりました。

このたび、この計画の最終評価及び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、健康に関する意識や生活習慣等を聞かせていただくもので、市内にお住まいの方から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26年6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）、（○はいくつでも）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、同封した返送用の封筒に入れて、**7月7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

電話：(052) 400-2911 (代)

FAX：(052) 409-3090



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 年齢はおいくつですか。(平成26年6月1日現在)

	歳
--	---

問3 居住地区はどちらですか。(○は1つ)

- | | | | |
|----------|--------|--------|--------|
| 1 西枇杷島地区 | 2 清洲地区 | 3 新川地区 | 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) | 5 専業主婦(夫) |
| 2 自営業・自由業・家業 | 6 無職 |
| 3 パートタイマー・派遣社員・アルバイト等 | 7 その他() |
| 4 学生 | |

問5 ここ3か月間の一週間の労働時間は平均で何時間くらいですか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|----------------|----------|
| 1 40時間未満 | 2 40時間以上60時間未満 | 3 60時間以上 |
|----------|----------------|----------|

問6 あなたが加入している健康保険の種類を教えてください。(○は1つ)

- | |
|-----------------|
| 1 清須市国民健康保険(本人) |
| 2 清須市国民健康保険(家族) |
| 3 後期高齢者医療保険 |
| 4 その他の健康保険(本人) |
| 5 その他の健康保険(家族) |
| 6 その他(生活保護等) |

問7 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8 さしつかえなければ、現在の身長および体重をご記入ください。

【身長】

	.	cm
--	---	----

【体重】

	.	kg
--	---	----

問9 今の自分の体型をどう思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 太っている | 4 やややせている |
| 2 やや太っている | 5 やせている |
| 3 普通 | |

問10 自分の適正体重を知っていますか。(○は1つ)

※ 適正体重=身長(m)×身長(m)×22 (例:身長160cmの場合は、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$)

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

問11 定期的(目安:1か月に1回以上)に体重を測定していますか。(○は1つ)

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

問12 今後、自分の体型をどうしたいですか。(○は1つ)

- | | | | |
|--------|-----------|--------|---------|
| 1 太りたい | 2 今のままでよい | 3 やせたい | 4 わからない |
|--------|-----------|--------|---------|

問13 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 良い | 4 あまり良くない |
| 2 まあ良い | 5 良くない |
| 3 普通 | |

問14 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 体力に関する事 | 5 精神的な病気に関する事 |
| 2 体重に関する事 | 6 もの忘れに関する事 |
| 3 整形外科的な病気(腰痛・関節の病気等)に関する事 | 7 歯に関する事 |
| 4 内科的な病気に関する事 | 8 その他() |
| | 9 特にな |

問15 ふだん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16 「健康日本21清須計画」を知っていますか。(○は1つ)

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

栄養・食生活について

問17 ふだんの生活において、健康のために食生活に気をつける必要があると思いますか。

(○は1つ)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1 必要 | 3 どちらかといえば必要ではない |
| 2 どちらかといえば必要 | 4 必要ではない |

問18 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18-1 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
(ぎりぎりまで寝ていたい) | 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19 1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが週に何日ありますか。

(○は1つ)

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

主食：ごはん・パン・麺類

主菜：魚・肉・卵・豆腐などのたんぱく質を中心とした料理

副菜：野菜や海藻を中心とした料理

問20 1日に1回は家族や友人などと2人以上で食事をするのが週に何日ありますか。

(○は1つ)

- | | |
|------------|-----------|
| 1 ほとんど毎日ある | 3 週2～3日ある |
| 2 週4～5日ある | 4 ほとんどない |

問21 野菜を意識して食べるようにしていますか。(○は1つ)

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

問22 食事について、気をつけていることはありますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1 栄養のバランス | 8 カルシウムのとり方 |
| 2 食事の量 | 9 間食のとり方 |
| 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23 自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。(〇は1つ)

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

問24 外食をどのくらいの頻度でしていますか(持ち帰り弁当、社員食堂等を含む)。(〇は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25 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。(〇は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26 自分の食生活をどのように思いますか。(〇は1つ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 よい | 3 あまりよくない |
| 2 まあよい | 4 よくない |

↓
問26-1 今後、自分の食生活をどのようにしたいですか。(〇は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 | |

身体活動・運動について

問27 ふだんの生活において、健康のために運動や体を動かす必要があると思いますか。

(〇は1つ)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1 必要 | 3 どちらかといえば必要ではない |
| 2 どちらかといえば必要 | 4 必要ではない |

問28 運動不足を感じていますか。(○は1つ)

- 1 非常に感じる 2 やや感じる 3 あまり感じない 4 感じない

問29 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30 1日に平均何歩くらい歩きますか。(○は1つ)

- 1 平均()歩 2 わからない

問31 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31-1 該当する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31-2 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

問32 「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは、運動器(骨、関節、筋肉など)の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態をいいます。歩行速度が遅い高齢者ほど、要介護状態になりやすいことが知られています。このロコモティブシンドロームを知っていましたか。(○は1つ)

- 1 言葉も意味も知っていた 3 知らない
2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった

休養・こころの健康について

問33 ふだんの生活において、健康のために睡眠や休養をとる必要があると思いますか。

(○は1つ)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1 必要 | 3 どちらかといえば必要ではない |
| 2 どちらかといえば必要 | 4 必要ではない |

問34 1日の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35 ふだん、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36 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 特にない |
| 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37 ふだんに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38 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38-1 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39 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44-2 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 | 3 禁煙しようと思わない |
| 2 いずれ禁煙したい | |

→問44-3 保険適用である禁煙外来(医師の支援を受け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44で「2 以前は吸っていたが、やめた」とお答えの方に)

問44-4 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45 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 COPD |
| 3 ぜん息 | 7 胃かいよう | (慢性閉塞性肺疾患) |
| 4 気管支炎 | 8 妊娠に関連した異常 | 11 知らない |

問46 COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、主に咳・痰・息切れなどの症状があり、ゆるやかに呼吸障害が進行する、かつて「肺気腫」「慢性気管支炎」と称された疾患です。この病気を知っていますか。

(○は1つ)

- | | |
|-----------------|--------|
| 1 どんな病気かよく知っている | 3 知らない |
| 2 名前は聞いたことがある | |



問51 歯ぐきが腫れたり、歯みがき時に出血したりすることがありますか。(○は1つ)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問52 歯の健康管理として、どのようなことをしていますか。(○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53 「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。(○は1つ)

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

問54 「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。(○は1つ)

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

問55 次のうち、歯・口腔の健康と関連があることを知っているのはどれですか。(○はいくつでも)

- | | | |
|----------------------------|------------|----------|
| 1 誤嚥性肺炎 <small>ごえん</small> | 4 心筋梗塞 | 7 骨粗しょう症 |
| 2 糖尿病 | 5 低出生体重児出生 | 8 知らない |
| 3 脳卒中 | 6 がん | |

生活習慣病の予防について

問56 「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 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない | |

問57 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 |

社会参加・社会環境について

問60 あなたは、過去1年間に何らかのボランティア活動を行いましたか。(○は1つ)

1 行った

2 行わなかった

→問60-1 どのようなボランティア活動をしましたか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1 健康や医療サービスに関係した活動 | 6 まちづくりのための活動 |
| 2 高齢者を対象とした活動 | 7 安全な生活のための活動 |
| 3 障害者を対象とした活動 | 8 自然や環境を守るための活動 |
| 4 子どもを対象とした活動 | 9 災害に関係した活動 |
| 5 スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動 | 10 国際協力に関係した活動 |
| | 11 その他 () |

問61 あなたは、次のアからエの人とどの程度の交流がありますか。(○は1つずつ)

ア ご近所の方	1 日常的にある	2 ときどきある	3 めったにない
イ 友人・知人	1 日常的にある	2 ときどきある	3 めったにない
ウ 親戚・親類	1 日常的にある	2 ときどきある	3 めったにない
エ 家族	1 日常的にある	2 ときどきある	3 めったにない

問62 あなたのお住まいの地域について、次のアからエについてどのように思いますか。

(○は1つずつ)

ア あなたのお住まいの地域では、お互いに助け合っていると思う	1 強くそう思う 2 どちらかといえばそう思う 3 どちらともいえない	4 どちらかといえばそう思わない 5 まったくそう思わない
イ あなたのお住まいの地域では、信頼できると思う	1 強くそう思う 2 どちらかといえばそう思う 3 どちらともいえない	4 どちらかといえばそう思わない 5 まったくそう思わない
ウ あなたのお住まいの地域では、お互いにあいさつをしている	1 強くそう思う 2 どちらかといえばそう思う 3 どちらともいえない	4 どちらかといえばそう思わない 5 まったくそう思わない
エ あなたのお住まいの地域では、人々が力を合わせて解決しようとする	1 強くそう思う 2 どちらかといえばそう思う 3 どちらともいえない	4 どちらかといえばそう思わない 5 まったくそう思わない

行政の取り組み等について

問63 市が行っている保健事業を今後利用したいとしますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|------------------|---------------|
| 1 がん検診 | 10 歯科相談 |
| 2 歯科健診 | 11 栄養に関する健康教室 |
| 3 市民健康相談・生活習慣病相談 | 12 運動に関する健康教室 |
| 4 栄養相談 | 13 歯に関する健康教室 |
| 5 心の健康相談 | 14 心に関する健康教室 |
| 6 うつ相談 | 15 病気に関する健康教室 |
| 7 高齢者相談 | 16 介護予防教室 |
| 8 もの忘れ相談 | 17 その他 () |
| 9 介護相談 | 18 特にない |

問64 問63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65 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。(〇はいくつでも)

- | | |
|------------------|---------------------|
| 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66 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以降にもご回答ください。

ここからは、中学生以下のお子さんがいる保護者の方のみご回答ください。

問67 お子さんの年齢はおいくつですか。（平成26年6月1日現在）（○はいくつでも）

- | | |
|------------|-------|
| 1 0歳 | 4 小学生 |
| 2 1～3歳未満 | 5 中学生 |
| 3 3歳以上～就学前 | |

問68 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 | 7 よく噛む |
| 2 家族と一緒に食事をする | 8 間食の内容・量 |
| 3 食事のバランス | 9 夕食後は食べない |
| 4 好き嫌い | 10 その他（) |
| 5 野菜のとり方 | 11 特に気にしていない |
| 6 味付け | |

問69 お子さんは、1日最低1回は家族のうち大人の人と一緒に食事をしていただけますか。（○は1つ）

- | | | |
|--------|---------|---------|
| 1 している | 2 していない | 3 わからない |
|--------|---------|---------|

問70 お子さんは、運動や身体を動かす遊びや活動をしていますか。（○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71 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72 家族にたばこを吸う人はいますか。（○は1つ）

- | | |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

→問72-1 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73 家族がお酒を飲むときに、お子さんにはお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 家族のだれも飲まない |
| 2 していない | |

問74 お子さんを歯科医院の定期健診に連れて行っていきますか。(○は1つ)

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

問75 お子さんの健康について、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 気分にむらがある |
| 7 すぐ疲れたという | 15 その他 () |
| 8 便通が不規則 | 16 特にない |

問76 お子さんの健康に関するご意見・ご要望をご自由にお書きください。

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

ご協力ありがとうございました。

