

問 11 あなたが日頃、健康維持のために実践していることは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 朝ごはんを毎日食べている
- 2 毎食野菜から食べている
- 3 栄養バランスに気をつけて食事を摂っている
- 4 減塩を意識している
- 5 1日プラス 10 分、身体を動かすようにしている
- 6 筋力アップ、骨量アップを心がけている
- 7 自分の身体を知るために測定をしている(体重、血圧、体温など)
- 8 お口の手入れ(歯磨き、定期的な歯科医院の受診など)を行う
- 9 笑顔であいさつやおしゃべりをしている
- 10 早起き早寝を心がけ、ぐっすり眠るようにしている
- 11 適正体重を維持する
- 12 年に 1 回以上健診や人間ドックを受診する
- 13 ストレスをためない
- 14 お酒を飲み過ぎない
- 15 錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク等のビタミンやミネラルを摂取する
- 16 公民館や市の健康イベント等に参加している
- 17 その他 ()

問 12 食事や健康に関する情報をどこから得ていますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 家族 2 友人・知人 3 職場の同僚・上司 4 病院
- 5 行政(市・県など)の広報誌 6 新聞 7 インターネットや SNS*1
- 8 書籍・雑誌 9 テレビ・ラジオ 10 その他 ()
- 11 特にどこからも得ていない

*1 SNS(ソーシャルネットワークサービス)とはインターネットの交流を通じ、社会的ネットワークを構築するサービスのことで、代表的なもので Facebook(フェイスブック)や Twitter(ツイッター)、Instagram(インスタグラム)、LINE(ライン)などがあります。

問 13 過去1年間に、健診（健康診断、健康診査及び人間ドックなど）を受けましたか。

- 1 受けた →1)へ 2 受けていない →2)へ

※次のようなものは健診に含まれません。

がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査

1) どのような健診を受けましたか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 勤務先の健康診断 2 学校の健康診断
3 市が実施している健康診査 4 家族が加入している医療保険者の健康診査
5 人間ドック等医療機関の有料健康診断 6 その他

2) 健診や人間ドックを受けなかった理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 知らなかった 2 時間がとれなかった
3 場所が遠い 4 面倒だから
5 うっかり忘れていた 6 毎年受ける必要性を感じない
7 医療機関に入通院していた 8 健康状態に自信があり、必要性を感じない
9 いつでも医療機関を受診できるから 10 結果が不安なため、受けたくない
11 費用がかかる 12 感染症対策のため、行くのを避けた
13 検査（胃カメラ等）の痛みなどに不安がある 14 その他（ ）

問 14 過去1年以内に下記のがん検診（D 子宮頸がん検診、E 乳がん検診については2年以内）を受けましたか。（それぞれの項目について、該当するものに○をつけてください。）

	はい	いいえ
A 胃がん検診		
B 肺がん検診		
C 大腸がん検診		
D 子宮頸がん検診（女性のみ）		
E 乳がん検診（女性のみ）		
F 前立腺がん検診（男性のみ）		

問 14 で「はい」と答えたものが一つでもある方は、次の1) をお答えください。

1) がん検診をどの検診で受けましたか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 市のがん検診 2 職場のがん検診
3 その他（ ）

問 14 で「いいえ」と答えたものが一つでもある方は、以下の質問にお答えください。

問 15 がん検診を受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1 知らなかった | 2 時間がとれなかった |
| 3 場所が遠い | 4 面倒だから |
| 5 うっかり忘れていた | 6 毎年受ける必要性を感じない |
| 7 医療機関に入通院していた | 8 健康状態に自信があり、必要性を感じない |
| 9 いつでも医療機関を受診できるから | 10 結果が不安なため、受けたくない |
| 11 費用がかかる | 12 感染症対策のため、行くのを避けた |
| 13 検査(胃カメラ等)の痛みなどに不安がある | 14 その他() |

問 16 毎日排便がありますか。(1つだけに○)

- | | | |
|------------|--------------|-----------|
| 1 ほとんど毎日ある | 2 2~3日に1回くらい | 3 週に1回くらい |
| 4 その他() | | |

問 17 自分の健康状態についてどう思いますか。(1つだけに○)

- | | |
|---------------|------------|
| 1 健康である | 2 比較的健康である |
| 3 あまり健康とは思わない | 4 病気がちである |

問 18 現在治療中、または健診などで指摘されている病気はありますか。

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

問 18 で「1 ある」と回答した方にお尋ねします。

問 18-1 その病気は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | | | |
|-----------|----------|----------------|---------------|--------|
| 1 心臓病 | 2 高血圧 | 3 糖尿病 | 4 脂質異常症(高脂血症) | |
| 5 貧血 | 6 高尿酸血症 | 7 肝臓病 | 8 がん | 9 骨粗鬆症 |
| 10 腰痛・膝痛 | 11 更年期障害 | 12 不眠 | 13 脳血管疾患 | 14 うつ病 |
| 15 むし歯 | 16 歯周疾患 | 17 アレルギー(花粉症等) | | |
| 18 その他() | | | | |

問 19 かかりつけ医*や相談できる医師等が身近にいますか。

- | | | |
|----------|------|-------|
| 【医師(内科)】 | 1 いる | 2 いない |
| 【歯科医師】 | 1 いる | 2 いない |

* かかりつけ医とは、健康に関することをなんでも相談できる上、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことをいいます。

食事について

問 24 朝食は、週にどれくらい食べますか。(1つだけに○)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 週 6～7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 24 で「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」と回答した方にお尋ねします。

問 24-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 1 食べる時間がない | 2 食べる習慣がない | 3 用意されていない |
| 4 準備する時間がない | 5 太りたくない | 6 食欲がない |
| 7 眠っていたい | 8 その他 () | |

問 25 1日に3食食事をしていますか。(1つだけに○)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1 ほとんど毎日している | 2 週 4～5日している | 3 週 2～3日している |
| 4 ほとんどしていない | | |

問 26 主食・主菜・副菜がそろって食べることが1日に2食以上ありますか。(1つだけに○)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1 週 6～7日ある | 2 週 4～5日ある | 3 週 2～3日ある |
| 4 ほとんどない | | |

【主食】エネルギーになるもの。ごはん、パン、めん類、

【主菜】血液や内臓など体をつくるもの。肉、魚、卵、豆類・大豆製品

【副菜】体の調子をととのえるもの。野菜、きのこ、海藻類

問 27 あなたは1日3食のうち、野菜を何食食べますか。(漬物以外) (1つだけに○)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1 1日3食食べる | 2 1日2食は食べる | 3 1日1食は食べる |
| 4 ほとんど食べない | | |

問 28 間食や夜食を、週に何日食べますか。(1つだけに○)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1 週 6～7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 29 清涼飲料水(ジュース、スポーツドリンク、砂糖入りのコーヒーなど)を週にどのくらい飲みますか。(1つだけに○)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1 週 6～7日飲む | 2 週 4～5日飲む | 3 週 2～3日飲む |
| 4 ほとんど飲まない | | |

問 30 減塩に気をつけていますか。(1つだけに○)

- 1 とても気をつけている 2 気をつけている 3 あまり気をつけていない
4 まったく気をつけていない

問 31 栄養成分表示を見ていますか。(1つだけに○)

- 1 いつも見る 2 ときどき見る 3 ほとんど見ない

問 32 あなたは家族・友人など誰かと一緒に食事をしていきますか。(1つだけに○)

- 1 週6~7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 33 食生活で心がけていることは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 間食を控える 2 栄養バランスを考えた食事をする 3 減塩
4 糖質を制限する 5 食べ過ぎないようにする 6 旬のものを食べる
7 野菜をたっぷり食べる 8 夜遅くに食べない 9 油っこいものを食べすぎない
10 その他 ()

問 34 食育に関心がありますか。(1つだけに○)

- 1 関心がある 2 どちらかといえば関心がある 3 どちらかといえば関心がない
4 関心がない 5 わからない

問 35 あなたは、伝統料理*1や郷土料理*2について知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

*1 伝統料理：正月、桃の節句、端午の節句などの年中行事食や、親から子へその地域や家庭で代々受け継がれてきた伝統食のこと。

*2 郷土料理：地域の特産物を材料にしたり独特な作り方をする、その地域ならではの料理のこと。(福岡県では、がめ煮、筑前煮、とりすき、水炊き、だぶ、あちゃら漬けなどがあります。)

問 36 あなたは、「食品ロス」という問題を知っていますか。(1つだけに○)

- 1 よく知っている 2 ある程度知っている
3 あまり知らない 4 知らない

*「食品ロス」とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。

問 37 あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する
- 2 冷凍保存を活用する
- 3 料理を作りすぎない
- 4 飲食店等で注文しすぎない
- 5 残さず食べる
- 6 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する
- 7 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する
- 8 その他 ()
- 9 取り組んでいることはない

飲酒について

問 38 お酒を飲みますか。(1つだけに○)

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 1 毎日飲む | 2 週5～6日飲む | 3 週3～4日飲む |
| 4 週1～2日飲む | 5 月に1～3日飲む | 6 ほとんど飲まない |

問 38 で「1 毎日飲む」、「2 週5～6日飲む」、「3 週3～4日飲む」、「3 週1～2日飲む」、「5 月に1～3日飲む」と回答した方にお尋ねします。

問 38-1 1日にどの程度飲みますか。適正飲酒量の目安を参考にお答えください。

- | | | |
|------------|-------------|---------------|
| 1 1日の適正量以下 | 2 1日の適正量の2倍 | 3 1日の適正量の3倍以上 |
|------------|-------------|---------------|

<参考> 適正飲酒量の目安 ※下記を参考に(清酒)何合分に相当するかお答えください。

清酒 1合 (180ml) = ビール中瓶 1本 (約 500ml)
= 焼酎 35度 (80ml)
= ウィスキーダブル 1杯 (60ml)
= ワイン 2杯 (240ml)

喫煙について

問 39 現在たばこを吸っていますか。

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1 毎日吸っている | 2 時々吸う日がある (月に1回以上) |
| 3 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない | |
| 4 吸わない | |

問 39-1 で「1 ほぼ毎日」「2 時々吸う」と回答した方におたずねします。

1) 主に吸うたばこの種類は何ですか。(1 つだけに○)

1 紙巻たばこ 2 加熱式たばこ 3 電子たばこ 4 その他 ()

2) 今後、禁煙したいと思いませんか。

1 はい 2 いいえ

3) 禁煙のサポートとして禁煙治療実施医療機関や禁煙支援薬局があるのを知っていますか。

1 はい 2 いいえ

問 40 たばこが身体に与える影響として、次のうちあなたが知っているものはどれですか。

(あてはまるものすべてに○)

1 がん(口腔・咽頭、食道、肺等) 2 虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症等)
3 脳血管疾患 4 喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)等の呼吸器疾患
5 歯周病 6 妊娠する能力の低下
7 赤ちゃんの低出生体重 8 乳児突然死症候群(SIDS)
9 その他 () 10 いずれも知らなかった

運動について

問 41 日常的(週に1回以上)に、運動(散歩等を含む)をする習慣がありますか。

1 ある 2 ない

問 42 1日にどのくらい歩いていますか。ここでは買い物や近所への外出、仕事中の移動なども含め、その合計でお答えください。(1 つだけに○)

1 1日10分程度(1,000歩前後、600~700m前後)
2 1日20分程度(2,000歩前後、1,200~1,500m前後)
3 1日30分程度(3,000歩前後、2km前後)
4 1日30分~1時間程度(3,000歩~6,000歩前後、2km~4km前後)
5 1日1時間以上(6,000歩以上、4km以上)
6 ほとんど歩かない

問 43 普段の生活で約1kmの距離を移動する場合、次のどの移動手段を選んでいきますか。

(買い物などで荷物をとまなう場合などは除きます。)(1 つだけに○)

1 自動車やバイク 2 自転車
3 徒歩 4 その他 ()

休養や心の健康づくりについて

問 44 平日の睡眠時間はどれくらいですか。(1つだけに○)

- | | | | |
|-----------|---------|---------|-----------|
| 1 8時間以上 | 2 6~7時間 | 3 5時間未満 | 4 あまり眠れない |
| 5 その他 () | | | |

問 45 1日の睡眠時間は十分とれていますか。(1つだけに○)

- | | | |
|---------|------------|----------|
| 1 とれている | 2 やや不足している | 3 不足している |
|---------|------------|----------|

問 46 不安、悩み、苦勞、ストレスなどのために身体や心の不調を感じることはありますか。

- | | | |
|--------|----------|------------|
| 1 よくある | 2 ときどきある | 3 ほとんど感じない |
|--------|----------|------------|

→ 問 46 で「1 よくある」、「2 ときどきある」と回答した方にお尋ねします。

問 46-1 不安、悩み、苦勞、ストレスの原因は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|------------|
| 1 自分の身体や健康のこと | 2 友人関係 |
| 3 職場や学校等での人間関係のこと | 4 仕事や学業のこと |
| 5 家族のこと | 6 介護のこと |
| 7 育児や子どもの教育のこと | 8 自分の将来のこと |
| 9 経済的なこと | 10 近所づきあい |
| 11 その他 () | |

問 47 不安や悩み、苦勞等を誰に相談しますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1 医師等の専門家 | 2 市や保健所(粕屋保健福祉事務所)の保健師 |
| 3 その他の専門家 | 4 家族・親族 |
| 5 友人・知人・学校・職場の人 | 6 電話やインターネット等の相談窓口 |
| 7 「1~6」以外の人 () | |
| 8 相談する人がいない | 9 相談したくない |

問 48 あなたは、日常生活を楽しく送れていますか。(1つだけに○)

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 送れている | 2 まあ送れている |
| 3 あまり送れていない | 4 送れていない |

生きがい活動・社会参加について

問 49 日頃楽しめる趣味や生きがいがありますか。

1 ある

2 ない

問 49で「1 ある」と回答した方にお尋ねします。

問 49-1 具体的にどのような内容ですか。お聞かせください。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|------------|
| 1 運動・スポーツなど | 2 文化・芸術活動 |
| 3 サークルやクラブ活動 | 4 地域活動 |
| 5 ボランティア活動 | 6 読書・パソコン |
| 7 テレビ・映画・音楽鑑賞 | 8 買い物や外出 |
| 9 旅行・ドライブ | 10 その他 () |

問 50 地域活動など（公民館・シニアクラブ・PTCA・各種サークル）に参加していますか。
(1つだけに○)

- 1 よく参加している 2 ときどき参加している 3 ほとんど参加しない

問 51 あなたは、身近な公民館で、どのような健康づくりの活動があると良いと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 健康情報の発信（例：生活習慣病予防に関することやウォーキングコースの紹介等）
- 2 身体の筋肉量や体脂肪率、血圧、握力等、簡単に測定できる健康測定
- 3 健康づくり講習会の開催（例：糖尿病予防教室、健康料理講座等）
- 4 健康づくりに取り組む仲間と出会う機会の提供
- 5 健康づくりを続けるための場の提供（例：運動・スポーツ施設、公民館等）
- 6 地域で健康づくりを行う市民グループの育成や活動支援
- 7 健康に関する相談ができる機会の提供
- 8 その他 ()

問 53 健康づくりに関するご意見やご要望などありましたらお聞かせください。

アンケートは以上で終わりです。お忙しい中ご協力ありがとうございました。

ご回答いただいたアンケートは、同封の封筒に入れてポストに投函してください。