

小田原市健康増計画アンケート(案)

市民の健康に対する考えや生活習慣等の現状を把握することにより
今後の、健康づくりの政策形成の基礎資料とするため

2 調査方法

- (1) 調査対象: 満20歳以上の小田原市民
- (2) 調査人数: 2000人
- (3) 抽出方法: 住民基本台帳から等間隔に無作為抽出
- (4) 調査方法: 郵送方式(料金受取人払いの返信用封筒を添えて郵送)
- (5) 調査期間: 10月頃
- (6) 調査内容:

内容	設 問
属 性	性別・年齢
健康状態他	1～3
運動習慣	4～5
栄養・食育	6～10
睡 眠	11～14
ストレス	15～17
アルコール	18～19
たばこ	20
歯の健康	21～23
健 診	24
今後の健康	25

次の質問のあてはまる番号に○をつけてください

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|---------|-----------|
| 1 とてもよい | 2 よい |
| 3 ふつう | 4 あまりよくない |

問2 あなたは普段の生活の中で健康のために、特に心がけて気をつけていることはありますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- | | |
|------------|-------------|
| 1 食事 | 2 運動・スポーツ |
| 3 睡眠時間 | 4 お酒の飲みすぎ |
| 5 タバコの吸いすぎ | 6 ストレスをためない |
| 7 歯の健康 | 8 健診を受ける |
| 9 体型維持 | 10 その他 |

問3 あなたは、生活習慣病や健康づくりに関する知識や情報をどこから得ていますか。次の中から3つだけ選んで○をつけてください。

- | | |
|------------|----------|
| 1 家族・友人 | 2 保健センター |
| 3 学校や職場 | 4 医療機関 |
| 5 テレビ・ラジオ | 6 新聞・雑誌 |
| 7 インターネット | 8 地区公民館 |
| 8 ポスター等の広告 | 9 その他 |

問4 あなたは30分以上の運動をしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

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

問4-2 問4で「はい」と答えた方にお伺いします。頻度はどのくらいですか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|-------|---------|---------|-------|
| 1 毎日 | 2 週5～6日 | 3 週3～4日 | 4 週2日 |
| 5 週1日 | 6 その他 | | |

問4-3 問4で1「はい」と答えた方にお伺いします。どの位続いていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 1年以上

2 1年未満

問4-4 問4で2「いいえ」と答えた方にお伺いします。今後運動をはじめる、または始めたいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 はい

2 いいえ

問4-5 問4-4で1「はい」と答えた方にお伺いします。あなたが今後、運動を始める、または続けるためには何が必要ですか。あてはまるのも全てに○をつけてください。

1 時間

2 運動する仲間・家族

3 お金

4 指導によるアドバイス

5 その他

問5 あなたは市民体操「おだわら百彩」を知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 はい

2 いいえ

問6 あなたは 朝食を毎日とりますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 必ずとる

2 週に4～6回とる

3 週に1～3回とる

4 とらない

5 決まっていない

問7 栄養のバランスを考えて食事をとっていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけて

1 考えて食べている

2 少しは考えて食べている

3 考えていない

問8 自分は、食品の安全性に関する知識(たとえば、どのような食品を選んだ方がよいか、どのような調理が必要かなど)があると思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|------------|-------------|
| 1 充分あると思う | 2 ある程度あると思う |
| 3 あまりないと思う | 4 全くないと思う |
| 5 わからない | |

問9 食品産業や家庭において食べ残しや食品の廃棄が発生していることに関して、日ごろから「もったいない」と感じるがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 いつも感じている | 2 時々感じている |
| 3 あまり感じていない | 4 まったく感じていない |

問10 あなたは、食育に関心がありますか。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 関心がある | 2 どちらからといえば関心がる |
| 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11 ここ1ヶ月間、あなたの1日平均睡眠時間はどのくらいですか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 5時間未満 | 2 5時間以上6時間未満 |
| 3 6時間以上7時間未満 | 4 7時間以上8時間未満 |
| 5 8時間以上9時間未満 | 6 9時間以上 |

問12 ここ1ヶ月間、睡眠から目覚めた時の感じはどのようですか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | |
|--------------------------|
| 1 疲労感がとれてすっきりしている |
| 2 十分ではないが、ある程度疲労感はとれている。 |
| 3 疲労感が残っている |
| 4 わからない |

問13 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

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

問14 ここ1ヶ月間、あなたは、眠るために睡眠薬や安定剤などの薬を使いましたか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|----------|----------|
| 1 まったくない | 2 めったにない |
| 3 時々ある | 4 しばしばある |
| 5 常にある | |

問15 ここ1ヶ月間に、不満、悩み、苦労などによるストレスなどがありましたか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|---------|----------|
| 1 大いにある | 2 多少ある |
| 3 あまりない | 4 まったくない |
| 5 わからない | |

問16 あなたは、ストレスを感じたとき、どのように解消していますか。

当てはまるもの全てに○をつけてください。

- | | |
|-------------|------------|
| 1 テレビを見る | 2 好きな趣味をする |
| 3 おいしい物を食べる | 4 友人・知人にあう |
| 5 寝る | 6 音楽を聞く |
| 7 旅行や遠出をする | 8 その他 |

問17 あなたは、心配ごとや悩みごとを相談できる人がいますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

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

問17-2 問17で1「はい」と答えた方にお伺いいたします。それは、誰ですか。

当てはまるもの全てに○をつけてください。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 家族にいる | 2 家族以外にいる |
| 3 どちらにもいる | |

問18 あなたは、週に何回位お酒(清酒・焼酎・ビール・洋酒他)を飲みますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけなさい。

- | | |
|------------|---------|
| 1 毎日 | 2 週5～6回 |
| 3 週3～4回 | 4 週1～2回 |
| 5 月に1～3回 | 6 やめた |
| 7 ほとんど飲まない | |

問18-2 問18で、「1～5」と答えた方にお伺いします。お酒を飲む日は、1日あたりどのくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 1合(180ml)未満 | 2 1合以上2合(360ml)未満 |
| 3 2合以上3合(540ml)未満 | 4 3合以上4合(720ml)未満 |
| 5 4合以上 | |

問19 ここ1ヶ月間で、あなたは眠るためにお酒(清酒・焼酎・ビール・洋酒)を使いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|----------|----------|
| 1 まったくない | 2 めったにない |
| 3 ときどきある | 4 しばしばある |
| 5 常にある | |

問20 あなたは、現在、タバコを吸っていますか。過去に吸っていましたか。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|------------|---------|
| 1 過去に吸っていた | 2 吸っている |
| 3 吸わない | |

問20-2 問20で「吸っている」と答えた方にお伺いいたします。あなたは、現在1日に何本吸っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|----------|----------|
| 1 1～4本 | 2 5～9本 |
| 3 10～19本 | 4 20～29本 |
| 5 30～39本 | 6 40本以上 |

問20-3 問20で2「吸っている」と答えた方にお伺いいたします。あなたは、たばこをやめたいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 はい

2 いいえ

問21 あなたは、定期的に歯科健診を受けていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 はい

2 いいえ

問21-2 問21で2「いいえ」と答えた方にお伺いいたします。受診をしない理由は何ですか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 健康だと思うから

2 痛いなどの症状がないから

3 忙しくて時間がない

4 悪いところが発見されるのがいやだから

5 その他

問22 あなたは歯ブラシの他に、歯と歯の清掃するための器具(デンタルクロス・歯間ブラシなど)を使っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 ほぼ毎日使っている

2 時々使っている

3 使っていない

4 その他

問23 あなたの歯の状態について、あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。
(親知らずは含みません。さし歯はあなた自身の歯として数えます)

1 全部ある

2 ほとんどある(27~20本)

3 半分かくらいある(19~10本)

4 ほとんどない(9~1本)

5 まったくない

問24 あなたは、この1年間に学校や職場、市の特定健診、人間ドックなどで健康診断を受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1 受けた

2 受けていない

3 わからない

問24-2 問24で2「受けていない」と答えた方にお伺いいたします。健康診断を受けない理由は何ですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- | | |
|-------------|---------------------|
| 1 忙しくて時間がない | 2 検診場所が身近になく、億劫 |
| 3 健康に自信がる | 4 悪いところが発見されるのが、こわい |
| 5 お金がかかる | 6 受け方がわからない |
| 7 検査がこわい | 8 その他 |

問25 あなたは、今後、あなた自身の健康についてどうしていきたいと思いますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|--|---------------|
| 1 今より少しでも健康状態をよくしたい | 2 今の健康状態を保ちたい |
| 3 今より悪くなるのは困るが、積極的にはよくしたい・保ちたいと考えていない。 | |
| 4 健康には関心がない | 5 わからない |