

「健康」に関するアンケート調査

調査のご協力をお願い

日ごろから、市政にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

小田原市では、皆さまが心身ともに健康で充実した生活が送れるよう、皆さまの健康維持・増進、生活習慣病の予防を目指すため平成23～24年度にかけて「小田原市健康増進計画」を策定いたします。

そこで、皆さまの健康に関する意識や習慣などをお伺いし、今後の計画づくりの基礎資料を得ることを目的として、標記のアンケート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歳以上の方々から無作為に2,000名を選ばせていただき、ご協力をお願いするものです。

ご回答いただいた内容はすべて統計的に処理し、調査目的以外には使用することはございません。

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、アンケート調査にご協力くださるようお願いいたします。

平成23年10月

小田原市長

記入にあたってのお願い

調査は無記名であり、日ごろお感じになっていることを率直にご回答ください

- ① 封筒のあて名の方がご回答ください。
- ② ご本人がご回答できない場合は、代筆でも差し支えありません。
- ③ ご回答は選択肢の中から選んで、○印をつけてください。
- ④ ご回答の○の数は、設問ごとに表示してありますので、それにあわせてお選びください。
- ⑤ 「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。
- ⑥ ご回答は、説明書や矢印に従ってお進みください。

ご記入された調査票は、11月21日(月)までに返信用封筒(切手不要)に入れてポストへ投函してください。

この調査表についてご不明な点がございましたら、お手数ですが、下記までお問い合わせください。

＜この調査票のお問い合わせ＞

小田原市役所 福祉健康部 健康づくり課

〒256-0816 小田原市酒匂2-32-16 電話47-0820 FAX47-0830

健康状態についておたずねします。

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。(〇は1つ)

- | | |
|---------|-----------|
| 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、健康のために心がけていることはありますか。
(〇はいくつでも)

- | | |
|------------|-------------|
| 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、病気や健康に関する知識や情報をどこから得ていますか。
(〇は3つまで)

- | | |
|------------|-------------|
| 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 近所・地域の人 |
| 9 ポスター等の広告 | 10 市の広報やチラシ |
| 11 その他() | |

問4 あなたが最近気になっている病気は何ですか。(〇はいくつでも)

- | | | | |
|--------------|----------|----------------|-------|
| 1 がん | 2 心臓病 | 3 高血圧症 | 4 歯周病 |
| 5 脂質異常(高脂血症) | 6 糖尿病 | 7 うつ病などのこころの病気 | |
| 8 脳血管疾患(脳卒中) | 9 骨粗しょう症 | 10 肝炎 | |
| 11 その他() | 12 特になし | | |

問5 「脳血管疾患(脳卒中)」と高血圧が関連があることを知っていますか。
(〇は1つ)

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

問6 あなたの家庭には、血圧計がありますか。(〇は1つ)

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

問7 あなたは自分で血圧を測ることがありますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|--------------|
| 1 毎日定期的に測る | 2 1週間に1回は測る |
| 3 1ヶ月に数回測る | 4 調子が悪いときに測る |
| 5 気が向いたら測る | 6 めったに測らない |
| 7 測らない | 8 その他() |

運動についておたずねします。

問8 あなたは30分以上の運動をしていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に2～3回程度 |
| 3 週に1回 | 3 月に1～2回 |
| 5 その他() | 6 していない(できない) |

(問8で1～5に○をつけた方にお伺いいたします。)

問8-1どの位続いていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------|--------|
| 1 1年以上 | 2 1年未満 |
|--------|--------|

(問8で6「していない(できない)」と答えた方にお伺いします。)

問8-2今後運動を始める、または始めたいと思いますか。(○は1つ)

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

(問8-2で1「はい」と答えた方にお伺いします。)

問8-3あなたが今後、運動を始める、または続けるために必要なものは何ですか。

(○はいくつでも)

- | | |
|----------|---------------|
| 1 時間 | 2 運動する仲間・家族 |
| 3 お金 | 4 専門家によるアドバイス |
| 5 その他() | |

問9 あなたは市民体操「おだわら百彩」を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1 名前は知っている | 2 市民体操を行ったことがある |
| 3 市民体操を1人で行うことができる | 4 知らない |

食生活についておたずねします。

問10 あなたは朝食を毎日とりますか。(〇は1つ)

- | | |
|------------|------------|
| 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11 栄養のバランスを考えて食事をとっていますか。(〇は1つ)

- | | |
|------------|---------------|
| 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12 普段の食事は家族等と食べることが多いですか。(〇は1つ)

- | | |
|----------------|--------------|
| 1 毎食、家族や友人と食べる | 2 朝食のみ1人で食べる |
| 3 夕食のみ1人で食べる | 4 1人で食べるが多い |

問13 あなたは、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。(〇は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 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14 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」と感じることがありますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 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15 あなたは、食育に関心がありますか。(〇は1つ)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1 関心がある | 2 どちらから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 | |

心の健康や休養についておたずねします。

問16 ここ1か月間、あなたの1日平均睡眠時間はどのくらいですか。(〇は1つ)

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

問17 ここ1か月間、睡眠から目覚めた時の感じはどのようなですか。(〇は1つ)

- | | |
|--------------------------|---------|
| 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18 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。(〇は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 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19 ここ1か月間、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。

(〇は1つ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 まったくない | 2 月に数回ある |
| 3 1週間に1～2回以上ある | 4 1週間に3～4回以上ある |
| 5 常にある | |

問20 ここ1か月間に、不満、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。

(〇は1つ)

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

問21 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。(〇はいくつでも)

- | | |
|-------------|-----------------|
| 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 カラオケ・歌う | 8 ジョギングやスポーツをする |
| 9 飲酒 | 10 買い物 |
| 11 その他 (|) |

問22 あなたは、心配ごとや悩みごとを誰に相談しますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 家族に相談する | 2 友人・知人に相談する |
| 3 医師・歯科医師・薬剤師に相談する | 4 教師に相談する |
| 5 保健師に相談する | 6 その他 ()に相談する |
| 7 相談する人がいない | |

アルコールについておたずねします。

問23 あなたは、週に何回位お酒(日本酒・焼酎・ビール・洋酒他)を飲みますか。

(〇は1つ)

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

(問23で1～5に〇をつけた方にお伺いします。)

問23-1 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。日本酒に換算してください。(〇は1つ)

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

日本酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

- | | |
|-------------------|---------------|
| ・ビール中瓶1本(約500ml) | ・焼酎1杯(80ml) |
| ・ウイスキーダブル1杯(60ml) | ・ワイン2杯(240ml) |

問24 ここ1か月間で、あなたは眠るためにお酒(日本酒・焼酎・ビール・洋酒)を飲みましたか。(〇は1つ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 まったくない | 2 月に数回ある |
| 3 1週間に1～2回以上ある | 4 1週間に3～4回以上ある |
| 5 常にある | |

タバコについておたずねします。

問25 あなたは、現在、タバコを吸っていますか。または、過去に吸っていましたか。

(〇は1つ)

- | | |
|------------|----------------|
| 1 吸っている | 2 過去に吸っていたがやめた |
| 3 もともと吸わない | |

問25-1, 2へ

(問25で1「吸っている」と答えた方にお伺いいたします。)

問25-1あなたは、現在1日に何本吸っていますか。(〇は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1 1～4本 | 2 5～19本 |
| 3 20～39本 | 4 40本以上 |

問25-2あなたは、タバコをやめたいと思いますか。(〇は1つ)

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1 すぐやめたい | 2 1～3か月以内にやめたい |
| 3 6か月以内にやめたい | 4 やめるつもりはない |
| 5 やめたいと思っているがやめられない | |

歯の健康についておたずねします。

問26 あなたは、過去1年間に定期的に歯科健診を受けていますか。(〇は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 年に1回受けている | 2 年に2～3回受けている |
| 3 年に4回以上受けている | 4 受けていない |

(問26で4「受けていない」と答えた方にお伺いいたします。)

問26-1受診しない理由は何ですか。(〇は1つ)

- | |
|----------------------|
| 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27 あなたは歯ブラシの他に、歯と歯の間を清掃するための器具(デンタルフロス・歯間ブラシ等)を使っていますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------------|-----------|
| 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28 あなたの歯は何本ありますか。(〇は1つ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 全部ある(28～32本) | 2 ほとんどある(20～27本) |
| 3 半分くらいある(10～19本) | 4 ほとんどない(1～9本) |
| 5 まったくない | |

問29 「歯周病」と「生活習慣病」は関連があることを知っていますか。(〇は1つ)

1 知っている

2 知らない

(問29で1「知っている」と答えた方に伺います。)

問29-1 どんな病気との関係が深いと思いますか。(〇は1つ)

1 糖尿病

2 脳血管疾患

3 心疾患

4 肺炎

5 未熟児など妊娠への影響

6 その他 ()

健診・その他についておたずねします。

問30 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。(〇は1つ)

1 受けた

2 受けていない

3 わからない

(問30で2「受けていない」と答えた方にお伺いいたします。)

問30-1 健診を受けない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

1 忙しくて時間がない

2 検診場所が身近にない

3 健康に自信がある

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 受けるのが面倒くさい。

9 その他 ()

問31 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。

(〇は1つ)

1 今より少しでも健康状態をよくしたい

2 今の健康状態を積極的に保ちたい

3 今より悪くなるのは困るが、特に考えていない

4 健康には関心がない

5 わからない

6 その他 ()

あなた自身についておたずねします。

① あなたの性別は何ですか。(〇は1つ)

1 男性

2 女性

② あなたの年齢は何歳ですか。(〇は1つ)

1 20～29歳

2 30～39歳

3 40～49歳

4 50～59歳

5 60～69歳

6 70～79歳

7 80歳以上

③ あなたの職業はなんですか。(〇は1つ)

1 自営業

2 勤め人(会社員・公務員・団体職員)

3 パートタイマー・フリーター

4 専業主婦(主夫)・家事手伝い

5 学生

6 その他()

7 無職

④ あなたの家族はどのような構成ですか。(〇は1つ)

1 一人暮らし

2 夫婦のみ

3 2世代(親と子)

4 3世代(親と子と祖父母)

5 その他()

最後に、今後の市の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案等がございましたら、
ご自由にご記入ください。

調査にご協力いただき大変ありがとうございます。

この調査は、同封した返信用封筒に3つ折にして入れて11月21日(月)までにお近くのポスト
に投函してください(切手を貼る必要はありません)