

案

赤穂市の 健康や食育に関するアンケート調査 (20歳以上用)

◆アンケート調査ご協力をお願い◆

市民の皆様には、日頃より市政に関してご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。
赤穂市では、平成14年度以降、「健康あこう21（新赤穂市地域保健推進計画）」に基づき、市民の皆さんの健康づくりを支援するための施策に取り組んでまいりました。また、平成22年度より「赤穂市食育推進計画」を策定し、食育に取り組んでいきましたが、平成25年3月にめまぐるしく変化する健康を取り巻く環境に対応するため、「赤穂市食育推進計画（第2次）」を包含する計画として「赤穂市健康増進計画（第2次）」を策定し、健康づくりを推進しているところです。

今回お願いする調査は、皆さんに健康づくりや食育に関する意識や実態をおうかがいし、計画の最終評価及び見直しと、新たな計画「赤穂市健康増進計画（第3次）」を策定することを目的として実施するものです。アンケート調査は無記名で実施し、調査により収集した情報は、当該計画策定に反映するための集計、分析等に用い、他の目的に利用することはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解の上、是非ともご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

平成29年〇月

赤穂市長 明石 元秀

◇記入に際しての注意◇

1. 回答は郵送させて頂いた宛名のご本人がご記入ください。その方がご自身で記入できない場合は、ご家族や身内の方が、ご本人の回答を代筆してください。
2. 同じような意味の質問がいくつかありますが、これは現状を正確に知るためのもので、回答を省略したりとばしたりしないようにお願いします。
3. アンケートに記載いただいたご意見や問い合わせには、返信、回答はできませんのでご了承ください。
4. アンケート調査の結果は、原則、市ホームページ等で公開いたします。自由意見欄についても公開いたしますが、個人情報などは除きます。
5. ご記入がお済みになりましたら、調査票を同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、〇月〇日（〇）までに返送して下さるようお願いいたします。
6. 調査について、または記入上不明な点は、下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ先■

赤穂市健康福祉部 保健センター 〒678-0176 赤穂市南野中 321 番地
電話：0791-46-8701 FAX：0791-46-8705

健康や食育に関するアンケート調査

— 20歳以上用 —

質問を読んで、選択肢がある場合は、あてはまる番号に○をつけてください。
「その他」にあてはまる場合は、その番号を○で囲み、()内になるべく具体的にご記入ください。

「あなたご自身」について

問1 性別はどちらですか。(1つに○)

1 男

2 女

問2 年齢を、満年齢でご記入ください。(平成29年〇月1日現在)

歳

問3 お住まいの地域はどちらですか。(1つに○)

1 赤穂

2 城西

3 塩屋

4 西部

5 尾崎

6 御崎

7 坂越

8 高雄

9 有年

問4 家族構成はどのようになっていますか。(1つに○)

1 単身(ひとり暮らし)

2 夫婦のみ

3 二世帯世帯(親と子など)

4 三世帯・四世帯世帯(子どもと孫、ひ孫との同居など)

5 兄弟姉妹のみ

6 その他の世帯()

問5 ご職業は何ですか。(1つに○)

1 自営業(農林水産業、商工、サービス業などを含む)

2 勤め人(会社員など)

3 パート・アルバイト

4 家事専業

5 学生

6 無職

7 その他()

問6 加入している健康保険は何ですか。(1つに○)

1 赤穂市国民健康保険

2 それ以外の健康保険

3 わからない

問7 ご自身の食生活についてどのように思いますか。(1つに○)

1 問題ない	}	(問8へ)
2 あまり問題ない		
3 問題があるので、改善しようと思っている	}	(問7-1へ)
4 問題があるが、改善しようと思わない		

問7で、「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

問7-1 食生活で問題があると思うのはどのようなことですか。(あてはまるものすべてに○)

1 食事の時間が不規則	2 欠食が多い
3 外食(市販の弁当を含む)が多い	4 栄養バランスがかたよっている
5 食塩をとりすぎている	6 野菜を食べる量が少ない
7 脂肪をとりすぎている	8 好き嫌いが多い
9 食べ過ぎている	10 体重の変化(太った・痩せた)
11 その他()	

◎問8 朝食を食べていますか。(1つに○)

1 ほぼ毎日食べている	→ (問9へ)
2 週に4~5回程度食べる	}
3 週に2~3回程度食べる	
4 ほとんど食べない	

問8で、「2」「3」「4」を選んだ方にお聞きします。

問8-1 朝食を毎日食べない理由は何ですか。(最もあてはまるもの1つに○)

1 食べる時間がない	2 食欲がない
3 朝食を作っていない(作りたくない)	4 朝食を食べる習慣がない
5 太りたくない(ダイエットのため)	
6 その他()	

◎問9 1日2回以上、主食・主菜・副菜*をそろえて食べることが、週に何日ありますか。(1つに○)

*「主食」とはごはん・パン・めん類など、「主菜」とは肉・魚・卵・大豆料理など、「副菜」とは野菜・きのこ・いも・海そう料理などのことです。

1 ほぼ毎日	2 週に4~5日
3 週に2~3日	4 ほとんどない

問10 朝・昼・夕の3食を必ず食べるように意識していますか。(1つに○)

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| 1 いつもしている | 2 時々している | 3 ほとんどしていない |
|------------|-----------|--------------|

◎問11 家族や友人と楽しく食事を食べる機会(1日1回以上)がありますか。(1つに○)

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

問12 野菜を1日小鉢に5皿程度(約350g)食べていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 2 週に4~5回程度食べる |
| 3 週に2~3回程度食べる | 4 ほとんど食べない |

★問13 あなたは、普段ゆっくりよく噛んで(20~30回)食べていますか。(1つに○)

- | |
|----------------------------|
| 1 ゆっくりよく噛んで食べている |
| 2 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている |
| 3 どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない |
| 4 ゆっくりよく噛んで食べていない |

問14 外食や食品を購入する時に栄養表示を参考にしていますか。(1つに○)

- | | | |
|----------|---------|--------|
| 1 参考にする | 2 時々する | 3 しない |
|----------|---------|--------|

問15 『食育*』という言葉やその意味を知っていますか。(1つに○)

※「食育」とは、健全な食生活が実践できる人を育てること、また、社会全体で健全な食生活を実践しやすい環境を育てることです。

- | |
|-----------------------------|
| 1 言葉も意味も知っている |
| 2 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3 言葉も意味も知らない(今回初めて知った方も含む) |

◎問16 あなたは、普段から『食育』を何らかの形で実践していますか。(1つに○)

- | |
|----------------------------|
| 1 積極的に実践している |
| 2 できるだけ実践するようにしている |
| 3 あまり実践していない |
| 4 実践したいとは思っているが、実際にはしていない |
| 5 実践したいとは思わないし、していない |
| 6 わからない |

◎問17 『食育』に関心がありますか。(1つに○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 非常に関心がある | 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 まったく関心がない |
| 5 わからない | |

★問18 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。(1つに○)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 いつも気をつけて実践している | 2 気をつけて実践している |
| 3 あまり気をつけて実践していない | 4 全く気をつけて実践していない |

◎問19 赤穂市では、地産地消を推進していますが、お米、野菜、魚介類等は、主にどこで生産されたものを食べていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 地元産のものを優先して食べている | 2 県内産のものを優先して食べている |
| 3 国内産のものを優先して食べている | 4 こだわらずに食べている |

◎問20 赤穂市の郷土料理を知っていますか。作れますか。(1つに○)

また、その料理名は何ですか。

※郷土料理とは、住んでいる地域特有の料理。その地域の特産物を使った料理、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理をいいます。

- | | |
|---------------|-------------|
| 1 知っていて、作れる | ⇒ 郷土料理名 () |
| 2 知っているが、作れない | ⇒ 郷土料理名 () |
| 3 知らない | |

◎問21 家庭で、災害時などに備えて非常用の食糧、食器、熱源などを用意していますか。(1つに○)

- | | |
|----------|-----------|
| 1 用意している | 2 用意していない |
|----------|-----------|

「歯の健康」について

◎問22 自分の歯は何本ありますか。下記に本数をご記入ください。

※親知らず・入れ歯・ブリッジ・インプラントは含みません。さし歯は含みます。

親知らずを除くと全部で28本ですが、28本より多かたり少なかたりすることもあります。

<input type="text"/>	本
----------------------	---

問23 「残っている歯が多いほど、寝たきりや認知症の予防になる」ことを知っていますか。
(1つに○)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問24 1日に何回くらい歯みがきをしますか。(1つに○)

1 1日3回	2 1日2回	3 1日1回
4 歯みがきはしない	5 その他()	

問25 歯と歯の間を清掃するための補助用具(デンタルフロス、歯間ブラシ等)を使っていますか。(1つに○)

1 よく使う	2 たまに使う	3 使わない
--------	---------	--------

◎問26 最近1年間に歯科健診を受けたことがありますか。(1つに○)

1 ある	2 ない
------	------

「運動習慣」について

問27 日常生活の中で、健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすようにしていますか。
(1つに○)

1 している	2 していない
--------	---------

◎問28 普段、健康のために1回30分以上の運動をしていますか。(1つに○)

1 週に2回以上している	}	(問28-1へ)
2 週に1回程度している		
3 月に1回程度している	}	(問29へ)
4 特にしていない		

問28で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。

問28-1 その運動はどのくらいの期間続けていますか。(○は1つ)

1 半年未満	2 半年から1年未満	3 1年以上
--------	------------	--------

◎問29 1日にどれくらい歩きますか。(仕事も含む)歩数、時間のいずれかでご記入ください。

歩 数	約()歩
時 間	()時間()分

問30 定期的に運動するためには、何が大切だと思いますか。(3つまで○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 施設が身近にあること | 2 友達や仲間がいること |
| 3 お金がかからないこと | 4 家族の理解と協力があること |
| 5 指導者や支援者がいること | 6 時間があること |
| 7 健康づくりへの心がけや意識 | 8 その他 () |

「睡眠・ストレス」について

◎問31 睡眠による休養がとれていると思いますか。(1つに○)

- | | | |
|------------|----------|-------------|
| 1 とれていると思う | 2 とれていない | 3 どちらともいえない |
|------------|----------|-------------|

問32 眠りを助けるために睡眠薬、精神安定剤やお酒を使いますか。(1つに○)

- | | | |
|----------|---------|--------|
| 1 日常的に使う | 2 たまに使う | 3 使わない |
|----------|---------|--------|

問33 普段の生活のなかでストレスを感じることはありますか。(1つに○)

- | | | |
|---------|----------|------------------------|
| 1 よくある | 2 時々ある | → (問33-1、問33-2、問33-3へ) |
| 3 あまりない | 4 まったくない | → (問34へ) |

問33で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。

問33-1 ストレスの原因は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1 自分や家族の健康問題 | 2 配偶者や近親者との別れ |
| 3 仕事(転勤・転職・失職など) | 4 経済的な不安 |
| 5 人間関係(家族・近隣・友人・職場) | 6 育児や子どものこと |
| 7 介護に関すること | 8 その他 () |

問33で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。

問33-2 ストレスには、うまく対処できていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 対処できていると思う | 2 対処がうまくいっていない |
| 3 どちらともいえない | |

問33で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。

問33-3 ストレス解消方法は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1 寝る	2 のんびりする
3 おしゃべりをする	4 テレビやパソコンなどを楽しむ
5 運動をする	6 音楽を聞く
7 入浴する	8 お酒を飲む
9 食べる	10 その他 ()

問34 これまでに2週間以上、気持ちが落ち込んだり、ひどく不安になったり、興味や楽しみがもてなかったことはありましたか。(1つに○)

1 よくあった	2 時々あった	3 まったくなかった
---------	---------	------------

◎問35 悩みやストレスなどで困った時、相談できる機関や人はいますか。(1つに○)

1 相談できる相手がいる
2 相談できる相手はいるが、誰にも相談したくない
3 相談できる相手がいない

「たばこ」について

◎問36 あなたはたばこを吸っていますか。(1つに○)

1 吸っている	→ (問36-1、問36-2、問36-3へ)
2 過去に吸っていた	} (問37へ)
3 吸わない	

問36で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問36-1 たばこをやめたいと思いますか。(1つに○)

1 やめるつもりである	2 やめたいと思っているが、やめられない
3 やめるつもりはない	

問36で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問36-2 喫煙状況について、下表に数字をご記入ください。

たばこを吸っているのは、何年間ですか。	年間
<u>1日平均</u> どれくらい吸いますか。	本

問36で、「1」を選んだ方にお聞きします。

★問36-3 家庭でたばこを吸う場所を決めたり、家族のいないところで吸うなどの分煙を行っていますか。(1つに○)

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

問37 この1か月間に、次の場所で自分以外の人のたばこの煙を吸ったこと(受動喫煙といいます)がありましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1 家庭 | 2 職場・学校 |
| 3 レストラン、食堂、喫茶店などの飲食店 | |
| 4 スーパーマーケット・量販店 | 5 ゲームセンター・パチンコ店などの娯楽場 |
| 6 道路・バス停 | 7 公園・広場・緑道 |
| 8 その他() | 9 なかった |

★問38 受動喫煙が健康に悪影響をおよぼすことを知っていますか。(○は1つ)

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

問39 喫煙が健康に及ぼす影響のうち、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 肺がん | 2 ぜんそく | 3 気管支炎 |
| 4 心臓病 | 5 脳卒中 | 6 胃潰瘍 |
| 7 妊娠に関連した異常(早産・低体重児) | 8 歯周病 | |
| 9 COPD(慢性閉塞性肺疾患) | 10 わからない | |

「お酒」について

問40 あなたは現在、酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。(1つに○)

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1 飲まない・ほとんど飲まない | → (問42へ) |
| 2 月に1~2回飲む | } (問40-1へ) |
| 3 週に1~2日飲む | |
| 4 週に3日以上飲む | |
| 5 ほとんど毎日飲んでいる | |
| 6 以前は飲んでいましたが、現在は禁酒している | → (問41へ) |

問40で、「2」「3」「4」「5」を選んだ方にお聞きします。

◎問40-1 1日に飲むアルコールの分量は平均どの程度ですか。

ビール中ビンに換算してお答えください。(1つに○)

※ビール中ビン1本(500ml)は、以下のものと同じと考えてください。

発泡酒(500ml)1缶、缶チューハイ(500ml)1缶、焼酎25度1杯(90ml)

日本酒1合(180ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 ビール中ビン1本未満 | 2 ビール中ビン1~3本未満 |
| 3 ビール中ビン3~5本未満 | 4 ビール中ビン5本以上 |

問41 適切な飲酒量は、ビール中ビン1本(日本酒1合)であることを知っていましたか。

(1つに○)

- | | |
|---------|----------|
| 1 知っていた | 2 知らなかった |
|---------|----------|

「健康管理」について

◎問42 あなたの身長、体重、腹囲(おへその位置でのおなか周り)についてご記入ください。

身長

cm

体重

kg

腹囲

cm

問43 自分の適正体重を認識し、体重がコントロールできていますか。(1つに○)

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

問44 現在、あなたご自身は健康だと思いますか。(1つに○)

- | | |
|-------------|------------------|
| 1 健康 | 2 どちらかといえば健康 |
| 3 どちらともいえない | 4 どちらかといえば健康ではない |
| 5 健康ではない | |

問45 次の病気のうち、現在、病院や診療所で治療を受けているものはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1 高血圧 | |
| 2 心臓の病気(狭心症、心筋梗塞など) | |
| 3 脳卒中(脳出血、脳梗塞など) | |
| 4 脂質代謝異常(高コレステロール血症、高中性脂肪血症など) | |
| 5 貧血 | |
| 6 糖尿病 | |
| 7 痛風、高尿酸血症 | |
| 8 むし歯、歯周病、歯肉炎 | |
| 9 その他() | |

問46 この1年間に血液・尿検査などの健康診査を受けましたか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------------------|---|----------|
| 1 職場の健康診査を受けた | } | (問47へ) |
| 2 市町が実施する特定健康診査を受けた | | |
| 3 学生で学校の健康診査を受けた | | |
| 4 人間ドックなど医療機関で健康診査を受けた | | |
| 5 その他の健康診査を受けた | | |
| (具体的に:) | | |
| 6 どれも受けていない | → | (問46-1へ) |

問46で、「6」を選んだ方にお聞きします。

問46-1 この1年間に健康診査を受けていない理由は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 通院または入院中のため | 2 悪いと言われるのが怖い |
| 3 時間がない | 4 費用がかかる |
| 5 必要ないと思っている | 6 めんどうだ |
| 7 会場が遠い | 8 受け方がわからなかった |
| 9 その他() | |

問47 この1年間にがん検診を受けましたか。(1つに○)

- | | |
|----------|------------|
| 1 受けた | → (問47-1へ) |
| 2 受けていない | → (問47-2へ) |

問47で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問47-1 どの検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

1 胃がん	2 肺がん	3 大腸がん
4 前立腺がん	5 子宮がん	6 乳がん

問47で、「2」を選んだ方にお聞きします。

問47-2 この1年間にがん検診を受けていない理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

1 通院または入院中のため	2 悪いと言われるのが怖い
3 時間がない	4 費用がかかる
5 必要ないと思っている	6 めんどうだ
7 会場が遠い	8 受け方がわからなかった
9 その他 ()	

◎問48 次のことについて知っていますか。

①～③のそれぞれについて、「1」「2」「3」のいずれか1つ○をつけてください。

		意味を知っている	聞いたことはあるが、意味は知らない	知らない
①メタボリックシンドローム	内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖や脂質異常、高血圧が引き起こされる状態のこと。	1	2	3
②ロコモティブシンドローム	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のこと。	1	2	3
③COPD(慢性閉塞性肺疾患)	別名「タバコ病」とも呼ばれ、長年にわたる喫煙習慣などによって、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じる病気。	1	2	3

問49 かかりつけの医師、歯科医師、薬局がありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 かかりつけの医師がいる	2 かかりつけの歯科医師がいる
3 かかりつけの薬局がある	4 いずれも持っていない

「社会活動など」について

◎問50 次のような活動について、取り組んでいる、または取り組みたいと思いますか。

①～⑨のそれぞれについて、「1」「2」「3」のいずれか1つ○をつけてください。

	現在取り組んでいる	今後取り組みたい	取り組むことはない
①リサイクルなど環境保全に関する活動	1	2	3
②自然体験や保全などの活動	1	2	3
③ガーデニングなど緑化活動	1	2	3
④いずみ会などの食を楽しむ健康づくりの活動	1	2	3
⑤ウォーキングなど健康づくりの活動	1	2	3
⑥高齢者や障がい者を支援する福祉活動	1	2	3
⑦乳幼児の子育て支援の活動	1	2	3
⑧地域の運動会や祭りなどの催しの運営	1	2	3
⑨自治会・老人会などの地域活動	1	2	3

問51 健康づくりに関して、赤穂市へのご意見などがありましたら、自由に記入してください。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。
 調査票を、同封の返信用封筒に入れて、●月●日（●）までに
 ご返送ください。（切手は不要です。）