

赤穂市の 健康や食育に関するアンケート調査 (20歳以上)

◆アンケート調査ご協力のお願い◆

日頃より市政全般に、ご理解とご協力を賜りましてありがとうございます。

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に基づき、食育の推進を図っているところです。

本市では、今年度、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、赤穂市健康増進計画（第2次健康あこう21）の策定を行うこととなりました。また、赤穂市食育推進計画の中間評価を同時に行い、赤穂市食育推進計画を包括した計画となります。

この調査は、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、計画内容を検討する基礎資料とさせていただき、目的で実施するものです。ご回答いただいた内容は、統計的に処理するため、個人の情報が公開されるようなことは一切ございません。

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24年8月

赤穂市長 豆田 正明

◇記入に際してのお願い◇

1. 回答は郵送させていただ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すので、回答を省略したりとばさないようにお願いします。
3. 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に入れて、**9月3日（月）**までに返送して下さるようお願いいたします。

■お問い合わせ先■

赤穂市健康福祉部 子育て健康課 保健センター

〒678-0232 赤穂市中広 267 番地

電話：0791-43-9855 FAX：0791-42-9010

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、あてはまる番号に○をつけてください。

「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24年8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 核家族世帯(親と子ども)

4 3世帯または4世帯同居

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(主婦・主夫)

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

「食育」について

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 野菜の食べる量が少ない |
| 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 | } | (問8-1へ) |
| 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 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14 『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15 あなたは、日頃から『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16 『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17 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18 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19 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20 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本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

本

問21 「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22 歯周病にかかっていると思いますか。(1つに○)

※歯周病とは、歯肉(歯ぐき)が腫れたり、出血したり、歯がぐらぐらするなど、最終的には歯が抜けてしまう、日本人が歯を失うもっとも大きな原因の歯の病気の総称です。

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 進行した歯周病にかかっている | 2 歯周病にかかっている |
| 3 歯周病かもしれない | 4 歯周病にはかかっていない |
| 5 わからない | |

問23 一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24 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25 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26 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27 日ごろ、健康のために1回30分以上の運動やスポーツをしていますか。(1つに○)

1 週に2回以上している	2 週に1回程度している
3 月に1回程度している	4 特にしていない

問28 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29 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30 睡眠による休養がとれていると思いますか。(1つに○)

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

問31 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32 日頃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 ときどきある → (問32-1、問32-2、問32-3へ) |
| 3 あまりない | 4 まったくない → (問33へ) |

問32で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。

問32-1 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死別 |
| 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32で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。

問32-2 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32で、「1」または「2」と答えた方にお聞きします。

問32-3 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 スポーツをする | 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33 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 ときどきあった | 3 まったくなかった |
|---------|-----------|------------|

問34 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35 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35-1、問35-2へ) |
| 2 過去に吸っていた | → (問35-2へ) |
| 3 吸わない | → (問36へ) |

問35で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問35-1 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35で、「1」または「2」を選んだ方にお聞きします。

問35-2 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(吸っていた)のは、何年間ですか。	年間
1日の喫煙本数は何本ですか。(やめている方は過去の喫煙本数)	本

問36 たばこ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 | |

問37 この1か月間に、次の場所で自分以外の人なたばこの煙を吸ったこと(受動喫煙といいますが)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 | 4 ゲームセンター・パチンコ店など |
| 5 道路・バス停 | 6 公園・広場・緑道 |
| 7 赤穂市の公共施設 | 8 医療施設 |

「お酒」について

問38 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40へ) |
| 2 月に1~2回飲む | } (問38-1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 以前は飲んでいたが、現在は禁酒している | → (問39へ) |

問38で、「2」「3」「4」「5」を選んだ方にお聞きします。

問38-1 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本まで | 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39 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40 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41 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42 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 どちらかという健康ではない | 5 健康ではない | |

問43 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 虫歯、歯周病、歯肉炎
- 9 その他()

問44 この1年間に血液・尿検査などの健康診査や健康診断を受けましたか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 職場の健診を受けた
 - 2 市町が実施する特定健診を受けた
 - 3 学校の健診を受けた
 - 4 人間ドックなど医療機関の有料健診を受けた
 - 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45へ)
- (問44-1へ)

問44で、「6」を選んだ方にお聞きします。

問44-1 この1年間に健康診査や健康診断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45 この1年間にがん検診を受けましたか。(1つに○)

- 1 受診した → (問45-1へ)
- 2 受診していない → (問45-2へ)

問45で、「1」を選んだ方にお聞きします。

問45-1 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 子宮がん	3 乳がん
4 肺がん	5 大腸がん	6 前立腺がん

問45で、「2」を選んだ方にお聞きします。

問45-2 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46 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47 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48 あなたの地域では、お互いに助け合って生活していると思いますか。(1つに○)

- 1 そう思う 2 そうは思わない 3 どちらともいえない

問49 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50 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、9月3日(月)までにご返送ください。(切手は不要です。)