



## 市民健康意識調査のお願い

能代市では、『“わ”のまち 能代』を将来像に掲げ、基本目標に基づき施策に取り組んでいるところです。健康に関しては、「のしろ健康21計画」により、全市民の健康レベルを高めていくための取り組みを行っております。

今年度は、25年度以降の新計画立案の年度でもあり、計画の進行管理を担っている「のしろ健康21推進委員」が中心となり、全市民一人ひとりが健康レベルを高め、その人らしい生活の質を高めることができる内容を盛り込んでいきたいと考えております。

つきましては、この基礎資料として活用させていただくため「市民健康意識調査」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歳以上の方の中から無作為に選んだ1,200人を対象に行うものです。

お忙しいところ誠に恐れ入りますが、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

平成24年5月

能代市長 齊藤 滋宣  
のしろ健康21推進委員長 山須田 健

各 位

### 記入上の注意

1. 回答は、それぞれの問いで当てはまる番号を○で囲んでください。
2. 調査用紙は、お手数でも5月31日(木)までに同封の返信用封筒（切手不要）に入れてご投函ください。
3. 返信用封筒に、あなたの住所氏名などの記入は不要です。
4. この調査は、他の目的に使用することは一切ありません。
5. この調査についてのお問い合わせは、下記へお願いします。

■お問い合わせ 能代市市民福祉部健康づくり課  
電 話 (58) 2838  
ファクス (58) 2930  
Eメール kenkou@city.noshiro.akita.jp

# 調 査 票

調査票は、全6ページ（30問）あります。所要時間は10～15分程度です。

以下の設問について当てはまる番号1つ（複数回答の場合は当てはまるもの）に○を付けるか、必要事項には記入をお願いします。

## はじめに、あなたご自身のことについておたずねします

- (1) 年齢    1. 20代        2. 30代        3. 40代        4. 50代  
              5. 60代        6. 70代        7. 80歳以上
- (2) 性別    1. 男性        2. 女性
- (3) お住まいの地区
1. 本庁地区        2. 向能代地区        3. 南地区  
              4. 扇淵地区        5. 桧山地区        6. 鶴形地区  
              7. 常盤地区        8. ニツ井地区
- (4) 職業    1. 農林漁業        2. 商工（自営業）        3. 会社員・団体職員  
              4. 公務員        5. パート・アルバイト・派遣社員・臨時職員  
              6. 学生        7. 主婦・家事専業        8. 無職・その他

## 健康状態や健康管理の方法についておたずねします

- (5) 現在、健康上の理由から、日常生活に制限がありますか。
1. ある        2. ない        3. どちらともいえない
- (6) 現在の健康状態についてどのように感じていますか。
1. 健康である  
              2. どちらかという健康である  
              3. どちらかという健康ではない  
              4. 健康ではない  
              5. どちらともいえない

(7) 今後の健康状態をどうしていきたいと考えていますか。

1. 今よりもっと健康状態を向上させたい
2. どちらかという健康状態を向上させたい
3. 今の健康状態を保ちたい
4. 特に意識していない・関心がない
5. その他 ( )

(8) 健康のために行っていることはありますか。(複数回答可)

1. 食事や栄養に気を付けている
2. 体を動かしたり運動をしたりする
3. 休養や睡眠を十分にとる
4. 日頃から体重や血圧などのチェックをする
5. タバコをやめた、または本数を減らした
6. お酒を飲みすぎない
7. 定期的に健康診断を受ける
8. 特に何もしていない
9. その他 ( )

(9) どのような条件があれば、健康づくりを実践してみようと思いますか。(複数回答可)

1. 自分に合った健康づくりを見つける
2. 気軽にできる
3. 楽しくできる
4. 一緒にできる仲間がいる
5. 応援してくれる人がいる
6. その他 ( )

**食生活についておたずねします**

(10) 朝ご飯は毎日食べますか。

1. 毎日食べる
2. 週1～2日食べない
3. 週3日以上食べない

(11) 普段の食生活で気を付けていることはありますか。(複数回答可)

1. 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2食以上ほぼ毎日摂る
2. 塩分を控えめにする
3. 野菜をたくさん食べるようにしている
4. 自分に必要な栄養量を知っており、それに合わせて食事をとっている
5. 腹8分目にしている
6. 脂肪の多い食品や油を控えている
7. 寝る前2時間は食べないようにしている
8. 1日1食は家族など2人以上で食べるようにしている
9. 外食や惣菜を利用するときは、栄養成分表示を見る
10. 特に気を付けていない
11. その他 ( )

**運動習慣についておたずねします**

(12) 普段の生活の中で運動をする習慣はありますか

1. はい → (14) の問いへ
2. いいえ

(13) (12) で「2. いいえ」とお答えになった方にお聞きします。運動ができない理由は何ですか。(複数回答可)

1. 医師から運動を制限されている
2. 体を動かすことが面倒、嫌い
3. 忙しくて運動をする時間がない
4. 一緒に運動する仲間がいない
5. 運動する施設、場所が有料なので気軽に行けない
6. どのように運動すればよいかわからない
7. その他 ( )

(14) 日常生活での1日の歩数はどれくらいですか。

1. 4,000歩未満
2. 4,000～6,000歩未満
3. 6,000～8,000歩未満
4. 8,000～10,000歩未満
5. 10,000歩以上

※10分の歩行で、およそ1,000歩に相当します。

(15) ロコモティブシンドローム(\*)を知っていますか。

1. はい
2. いいえ

(\*) 腰・関節など運動器の障害で、介護を必要とするリスクの高い状態

## タバコについておたずねします

(16) 現在、タバコを吸いますか。

1. 吸っている
2. 以前は吸っていたが、今は吸わない → (20) の問いへ
3. 吸わない → (20) の問いへ

(17) (16) で「1. 吸っている」とお答えした方にお聞きします。1日の平均喫煙本数はどのくらいですか。

平均 ( ) 本

(18) (16) で「1. 吸っている」とお答えした方にお聞きします。今後の喫煙に対してどのように考えていますか。

1. タバコをやめたい
2. タバコの本数を減らしたい
3. タバコをやめようとは思わない → (20) の問いへ

(19) (18) で「1. タバコをやめたい」「2. 本数を減らしたい」とお答えになった方にお聞きします。禁煙教室や禁煙外来というものを利用されたことはありますか。

1. 利用したことがある
2. 知っているが利用したことはない
3. 知らなかった

(20) タバコが影響していると思うものに○を付けてください。(複数回答可)

1. 肺がん
2. ほとんどのがん
3. ぜんそく
4. 心臓病
5. 歯周病
6. 脳卒中
7. 妊婦・胎児への影響

(21) COPD (\*) を知っていますか。

1. はい
2. いいえ

(\*) たばこの煙などの有害物質を長期に吸入することで起こる、慢性閉塞性肺疾患

## お酒についておたずねします

(22) お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。

1. 毎日
2. 時々
3. ほとんど飲まない(飲めない)

(23) (22) で1~2とお答えになった方にお聞きします。1回当たり平均してどのくらいの量をお飲みになりますか。

1. 1合未満
2. 1合~2合未満
3. 2合~3合未満
4. 3合以上

※日本酒1合(180ml)の目安  
ビール500ml、焼酎(35度)80ml  
ウイスキーダブル80ml、ワイン240ml

### 歯の健康についておたずねします

(24) 現在のご自身の歯の本数はどのくらいありますか。

1. 全部あるいはほとんどある
2. 半分程度ある
3. ほとんどない

(25) 歯の健康のために行っていることはありますか。(複数回答可)

1. 歯みがきを丁寧に行っている
2. 定期的に歯科医療機関で歯石の除去や歯の汚れを取り除いてもらっている
3. よく噛んで食べるようにしている
4. 特に何もしていない・意識していない
5. その他 ( )

### ストレスや悩み事についておたずねします

(26) 睡眠による休養が十分とれていますか。

1. 十分とれている
2. ほぼとれている
3. ほとんどとれていない

(27) ストレスや悩み事などを専門機関に相談したことはありますか。

1. 相談したいと思い、実際に相談したことがある → (29) の問いへ
2. 相談したいと思ったが、できなかった
3. 相談したいと思ったことはない → (29) の問いへ

(28) (27) で「2. 相談したいと思ったが、できなかった」とお答えした方にお聞きします。相談できなかった理由にはどのようなものがありますか。(複数回答可)

1. どこに相談すればよいのかわからなかった
2. 相談したことが周りの人に知られるのではないかと不安があった
3. 相談しても無駄だと思った
4. その他 ( )

**健康づくりに関しておたずねします**

(29) 健康づくりに関してあなたが知りたいと思うものはどのような情報ですか。

(30) 最後に、健康づくりに関してのご意見をお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。  
回答もれや書き間違いなどがなければご確認の上、  
同封している返信用封筒に入れてご投函ください。

