

市民健康意識調査のお願い



市では、健康で心豊かな暮らしの実現に向けて、令和6年3月に「第3期のしる健康21計画」を策定し、市民の健康寿命の延伸を図るための施策に取り組んでおります。計画では、がんの予防、早期発見を重点施策に掲げており、生活習慣の改善や疾病の早期発見、早期治療など、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことの大切さを広げていくために、市、市民、事業者、保健医療関係者等がそれぞれの立場で健康づくりに関し、連携・協力して、推進していくこととしております。

つきましては、計画策定後の現在の状況を確認するため「市民健康意識調査」を実施し、計画に定めた目標指標の評価や新たな取り組みの参考といたします。

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抽出された2,000人を対象に行うものです。

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。

令和6年6月

能代市長 齊藤滋宣

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6月28日(金)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
(のしる健康21推進委員会事務局)
電話 0185(58)2839
ファクス 0185(58)2930
Eメール kenkou@city.noshiro.lg.jp

(8) 健康のためにやっていることはありますか。(複数回答可)

1. 食事や栄養バランスに気を付けている
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
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ある
6. その他 ()

食生活についておたずねします

(10) 朝食、昼食、夕食を抜くことがありますか。

	1. 毎日抜く	2. 週に3日以上抜く	3. 週に1～2日抜く	4. 抜かない
ア. 朝食	1	2	3	4
イ. 昼食	1	2	3	4
ウ. 夕食	1	2	3	4

(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回以上ほぼ毎日摂る
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摂っている
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 ()

(12) 国は成人の1日の野菜摂取量を350g(*)とすることを目標としていますが、そのことを知っていますか。

1. はい
2. いいえ

(*) 野菜100gの目安は、キャベツの千切り両手一杯、とまと小1個、きゅうり1本、レタス小1/2個、ピーマン小5個、もやし1/2袋、にんじん小1本など。

5. 一緒に運動する仲間がない
6. どのように運動すればよいかわからない
7. 運動する施設、場所が有料なので気軽に行けない
8. その他 ()

(22) 普段、行っている運動は、どんな内容ですか。

1. 競技を目的とする運動、スポーツ
2. 散歩、ジョギング、ラジオ体操など競技を目的としない運動
3. 徒歩通勤、農作業など仕事上での運動
4. その他 ()

(23) 日常生活動作または運動を1日の歩数に換算するとどれくらいですか。

1. 4,000歩未満(約40分未満)
2. 4,000～6,000歩未満(約40～60分未満)
3. 6,000～8,000歩未満(約60～80分未満)
4. 8,000～10,000歩未満(約60～100分未満)
5. 10,000歩以上(約100分以上)

※10分の歩行で、およそ1,000歩に相当します。

ストレスや悩み事についておたずねします

(24) 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

(25) 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 → (27) 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 → (27) の問いへ

(26) (25) 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 ()

(27) 自殺予防対策における「ゲートキーパー」(*)という言葉を知ったことがありますか。

1. ある
2. ない

(*) ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人

たばこについておたずねします

(28) 現在、たばこを吸いますか。 ※加熱式たばこ、電子たばこを含みます。

1. 吸っている
2. 以前は吸っていたが、今は吸わない → (32) の問いへ
3. 吸わない → (32) の問いへ

(29) (28) で「1. 吸っている」とお答えした方にお聞きします。

吸っているたばこの種類は何ですか。

1. 紙巻たばこ
2. 加熱式たばこ
3. 電子たばこ
4. その他

(30) (28) 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. たばこをやめたい
2. たばこの本数を減らしたい
3. たばこをやめようとは思わない → (32) の問いへ

(31) (30) で「1. たばこをやめたい」「2. 本数を減らしたい」とお答えし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

(32) 望まない受動喫煙（周囲で吸っている人の煙を吸うこと）の機会がありますか。

1. はい
2. いいえ

(33) (32) で「1. はい」とお答えした方にお聞きします。

受動喫煙があった場所はどこですか。（複数回答可）

1. 家庭
2. 職場
3. 飲食店
4. 路上
5. その他

(34) 喫煙もしくは受動喫煙によるたばこの害（*）について知っていますか。

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（COPD）など。

お酒についておたずねします

(35) 国は生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、1日当たりの平均純アルコール摂取量を男性で40g、女性で20g以上（*）としていることを知っていますか。

1. はい
2. いいえ

（*）日本酒1合（180ml）で純アルコール摂取量は22g程度。

(36) 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） → (38) の問いへ

(37) (36) で「1. 毎日」、「2. 時々」とお答えし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

(38) 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

(39) 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. デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシを使っている
3. 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
4. よく噛んで食べるようにしている
5. 特に何もしていない・意識していない
6. その他 ()

(40) 噛んで食べる時の状態は、どれに当てはまりますか。

1. 何でも噛んで食べることができる 2. 一部噛めない食べ物がある
3. 噛めない食べ物が多い 4. 噛んで食べることはできない

(41) ここ1年の間に、歯科医療機関で歯科検診を受けたことがありますか。

1. ある 2. ない 3. わからない

フレイル予防に関しておたずねします

(42) 「フレイル」(*)という言葉を知っていますか。

1. 知っている 2. 聞いたことがある 3. 知らない

(*) 「フレイル」とは、年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をいい、「運動、栄養、口腔、社会・心理」の4つの機能低下によって起こります。

