



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を実現するため、平成25年3月に「第2期のしろ健康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3年目として進行状況を確認するために「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に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2,000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27年9月

能代市長 齊藤 滋宣
のしろ健康21推進委員長 加賀 義章

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9月24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7ページ（41問）あります。所要時間は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. 扇渕地区 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. どちらかという与健康である
3. どちらかという与健康ではない 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. どちらかという与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、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。

(13) 野菜を1日350g食べていると思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. わからない

(14) 減塩について、当てはまるものを選んでください。(複数回答可)

1. 塩、味噌、醤油などの調味料の使用量を控えている
2. 辛味、酸味などの塩分以外での味付けを工夫している
3. 麺類の汁は残すようにしている
4. うす味はおいしくないため減塩は必要ないと思う
5. 家族の協力が得られないため減塩はむずかしい
6. 減塩の方法を知らないため実施できない
7. その他 ()

(15) 国は成人の1日の塩分摂取量を8g未満(*)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

(*) 塩分目安量は、みそ汁1杯(1.6g)、たくあん2切れ20g(0.9g)、食パン1枚(0.8g)
醤油大さじ1杯15ml(2.7g)、かけそば1杯(4g)、梅干し1個10g(1.8g)

(16) 塩分摂取量を1日8g未満にしていると思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. わからない

運動習慣についておたずねします

(17) 普段、週に2回以上運動をする習慣はありますか。(運動とは、おおむね30分以上続けて体を動かすことで、散歩や通勤、農作業なども含む。)

1. はい → (19) の問いへ 2. いいえ

(18) (17) 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. ひざ等痛みがある
3. 体を動かすことが面倒、嫌い 4. 忙しくて運動をする時間がない
5. 一緒に運動する仲間がいない 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 ()

(19) 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 ()

(20) 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 | 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。

(21) 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

(22) 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 → (26) の問いへ
3. 吸わない → (26) の問いへ

(23) (22) 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

(24) (22) 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 → (26) の問いへ

(25) (24) 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

(26) 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

(27) 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

(28) 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)

(29) (28) 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

(30) 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

(31) 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 ()

ストレスや悩み事についておたずねします

(32) 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

(33) 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 → (35) 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 → (35) の問いへ

(34) (33) 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（検）診に関しておたずねします

(35) 昨年度、健（検）診（特定健康診査・人間ドック・がん検診等）を受診しましたか。

1. 受診した
2. 受診しなかった→ (37) の問いへ

(36) (35) で「1. 受診した」とお答えになった方にお聞きします。

健（検）診において、胃がん検診を行いましたか。

1. バリウムによる胃がん検診を行った
2. カメラによる胃がん検診を行った
3. 胃がん検診は行っていない

(37) (35) で「2. 受診しなかった」とお答えになった方にお聞きします。

健（検）診を受診しなかった理由は何ですか。(複数回答可)

1. 受診案内がこないから
2. 受診の手続き（予約）が面倒だったから
3. 長期間入院または施設入所していたから
4. 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
5. 定期的にかかりつけの医療機関を受診しているから
6. 土曜・日曜に受けられないから
7. お金がかかるから
8. 家事や育児のため時間が作れないから
9. 毎年受ける必要性を感じないから
10. 結果が不安なため、受けたくないから
11. 検査に伴う苦痛などに不安があるから
12. その他 ()

(38) 能代市保健センターは成人の健診を毎年4月下旬から3月上旬まで(土日・祝日・年末年始を除く)毎日、行っていることを知っていますか。

1. 知っており利用している 2. 知っているが利用していない
3. 知らなかったが今後利用してみたい 4. 知らなかったし利用することはない

(39) 能代市のがん検診(*)は次の条件であれば、無料で受診することができることを知っていますか。(条件: 40歳以上の能代市国民健康保険加入者・70歳以上の方・がん検診無料クーポン対象者の方)

1. はい 2. いいえ

(*) 能代市のがん検診の種類: 肺がん検診(X線)、胃がん検診(バリウム)、
大腸がん検診(検便)、子宮がん検診(頸部細胞診)、乳がん検診(マンモグラフィ等)

健康づくりに関しておたずねします

(40) 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。

(41) 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無いかご確認の上、
同封している返信用封筒に入れてご投函ください。

