

健康づくりに関するアンケート

平素から町政にご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

岬町では、町民の皆さまが健康でいきいきと日々を過ごすことができるよう、「岬町第2次健康増進及び食育推進計画」に取り組んでいます。

このアンケート調査は、町民の皆さまが、普段どのような生活をおくり、健康づくりに関してどのような意識を持っておられるのかをお聞きし、現在の状況を把握するための基礎資料とさせていただきます。

調査にあたりましては、岬町在住の18歳以上の方から無作為に1,500人を選ばせていただきました。

ご回答は無記名でお願いするとともに、ご回答いただいた内容は統計的に処理しますので、お名前や回答内容が特定されることはありません。また、結果は「岬町第3次健康増進計画、第2次食育推進計画及び岬町第2次自殺対策計画（第3次健康みさき21）」の目的以外で使用することはありません。

本調査の趣旨をご理解のうえ、ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和5年12月 岬町長 田代 堯

■ご記入の際は

- ① 回答に当たっては、鉛筆又はボールペンで記入し、間違った場合は、消しゴムで消すか、二重線又は×印により訂正してください。
- ② 宛て名のご本人が調査票にご記入ください。ご記入が難しい場合は、おそれいりますが、ご家族の方がお手伝いいただき、一緒に回答されても構いません。
- ③ ご回答にあたっては質問をよくお読みいただき、該当する番号を○で囲み、数字をお聞きしている場合は数字でご記入ください。
- ④ 質問によっては、回答していただく方が限定される場合がありますので、矢印や案内に沿ってお答えください。
- ⑤ 「その他」に○をつけられた場合は、()があるものは具体的な内容をご記入ください。

■調査票の返送について

ご記入後は、3つ折りで同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずに

令和6年●月●日(●) までにご返送ください。

お問い合わせ先：岬町立保健センター
電話 072-492-2424
FAX 072-492-2433

あなた自身についてお聞きします

問1 あなたのお住まいの地区を教えてください。(○はひとつ)

- | | |
|----------------|-------|
| 1. 淡輪 (望海坂を含む) | 2. 深日 |
| 3. 多奈川 | 4. 孝子 |

問2 性別を教えてください。(どちらかに○)

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 |
|-------|-------|--------|

問3 年齢を教えてください。(数字で記入)

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

問4 あなたの家帯構成を教えてください。(○はひとつ)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. ひとり暮らし | 2. 夫婦のみ |
| 3. 2世代家帯 (親と子) | 4. 3世代家帯 (親と子と孫) |
| 5. その他 () | |

問5 あなたの雇用形態を教えてください。(○はひとつ)

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 正規雇用 | 2. 派遣・契約・嘱託 |
| 3. パート・アルバイト | 4. 自営業・自由業 |
| 5. 会社等経営 | 6. 学生 |
| 7. 専業主婦・主夫 | 8. 無職 |
| 9. その他 () | |

問6 あなたの身長と体重を教えてください。(数字で記入)

身長	<input type="text"/>	cm	体	<input type="text"/>	重	kg
----	----------------------	----	---	----------------------	---	----

問7 現在のあなたの健康状態をお聞かせください。(○はひとつ)

1. 非常に健康だと思う	2. 健康な方だと思う
3. どちらともいえない	4. あまり健康でないと思う
5. 健康でないと思う	

食生活について

問8 あなたのふだんの食生活についておたずねします。次の①～⑮のそれぞれについて、次から当てはまるものに1つずつ○印を記入してください。

質問項目	当てはまる	どちらかといえば当てはまる	どちらともいえない	どちらかといえば当てはまらない	当てはまらない
① 食事時間が楽しい	1	2	3	4	5
② 食事がおいしい	1	2	3	4	5
③ 食事の時間が待ち遠しい	1	2	3	4	5
④ 食卓の雰囲気は明るい	1	2	3	4	5
⑤ 食べたいものを食べている	1	2	3	4	5
⑥ 嫌いなものもがんばって食べる	1	2	3	4	5
⑦ 食事を残さずに食べる	1	2	3	4	5
⑧ 塩分を控えている	1	2	3	4	5
⑨ 毎食野菜をとっている	1	2	3	4	5
⑩ 栄養のバランスを気にしている	1	2	3	4	5
⑪ 食事はよく噛んで味わっている	1	2	3	4	5
⑫ 食に関する情報をいろいろな情報源から探している	1	2	3	4	5
⑬ 食に関する情報が正しいかどうか判断できる	1	2	3	4	5
⑭ 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法が大切だと思う	1	2	3	4	5
⑮ 地元の農産物を食べている	1	2	3	4	5

問9 あなたはふだん朝食・昼食・夕食をどの程度食べていますか。(それぞれひとつに○)

※「食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は「食べた」ことにはなりません。

	ほとんど毎日食べる	週に4～5日食べる	週に2～3日食べる	ほとんど食べない
① 朝食	1	2	3	4
② 昼食	1	2	3	4
③ 夕食	1	2	3	4

問9で朝食の「2.」～「4.」に○をつけた人にお聞きします。

問9-1 朝食を食べない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1. 時間がないから	2. 食欲がないから
3. 朝食を用意されてないから	4. 朝食を作るのがめんどうだから
5. 太りたくないから	6. 習慣になっているから
7. その他 ()	8. 特に理由はない

問10 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○はひとつ)

1. ほとんど毎日食べる	2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる	4. ほとんど食べない

問13 1日にどのくらい野菜料理を食べていますか。(○はひとつ)

※350gの目安：プチトマト5個、きゅうり1/3本、ほうれん草のおひたし1皿(小)、にんじん(中)1/2本、キャベツの大きめの葉1枚、ピーマン1/2個の合計

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. 1皿未満(70g未満) | 2. 1皿以上3皿未満(70g以上210g未満) |
| 3. 3皿以上5皿未満(210g以上350g未満) | 4. 5皿以上(350g以上) |

問14 1日にどのくらい果物を食べていますか。(○はひとつ)

※100gの目安：りんご半個、みかん1個、バナナ1本 など

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 100g未満 | 2. 100g以上200g未満 |
| 3. 200g以上300g未満 | 4. 300g以上 |

※果物100グラムの目安は、

りんご1/2個、もしくは、みかん1個、もしくは、バナナ1本など

問15 自分の食生活に問題があると思いますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------|------------|
| 1. ない | 2. 多少問題がある |
| 3. 問題がある | 4. わからない |

問15で「2.」「3.」に○をつけた人にお聞きします。

問15-1 自分の食生活の問題点はどのようなことですか。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 食事のバランスが悪い | 2. 食べ過ぎる |
| 3. 好き嫌いが多い | 4. 食事を抜くことがある |
| 5. 食事の時間が不規則 | 6. 間食が多い |
| 7. 中食(※)や外食が多い | 8. その他() |

※中食：コンビニエンスストア・スーパーなどのお弁当や惣菜、外食店のデリバリーなど、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べること

問 15で「2.」「3.」に○をつけた人にお聞きします。

問 15-2 自分の食生活を改善したいと思いますか。(どちらかに○)

1. はい

2. いいえ

問 16 あなたは「食育」に関心がありますか。(○はひとつ)

1. 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. 関心がない

5. 食育という言葉や意味を知らなかった

<用語解説>

「食育」は、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどを身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることを育てることです。

運動・身体活動について

問 17 通勤・通学、仕事、家事、ウォーキングなどで歩く時間は、

合計して1日平均どれくらいですか。（数字で記入）

（ウォーキング、ストレッチのような、軽く汗をかく運動も含まれます。）

1日に 分くらい

問 18 あなたは、1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上行っていますか。

（どちらかに○）

1. はい

2. いいえ

問 18で「2.」に○をつけた人にお聞きします

問 18-1 定期的な運動をしていない理由は何ですか。（○はいくつでも）

1. 時間がないから
2. 場所がないから
3. 一緒にする仲間がないから
4. めんどうだから
5. 体調が悪い、病気などの理由から
6. 人目が気になるから
7. その他（ ）
8. 特にない

問 19 もっと運動しやすくなるには、どのようなことが必要だと思いますか。(○はいくつでも)

1. 身近で気軽に運動ができる施設や場所がほしい
2. ウォーキングが安全にできるコースや案内板がほしい
3. 年齢や自分の体力にあわせて選択できる体操や運動教室がほしい
4. 一緒に運動ができるグループやサークルがほしい
5. 指導者がほしい
6. 一時保育や育児ボランティアなど、子どもがいても運動ができるようにしてほしい
7. 運動に関する情報がほしい
8. その他 ()
9. 現状のままでよい

ストレスや睡眠の状況について

問 20 最近 1 か月間のあなたの状態についてうかがいます。

最もあてはまるものをお選びください。(それぞれひとつに○)

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
① 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
② 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
③ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
④ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
⑤ 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問 21 最近 1 か月間にストレスを感じたことがありますか。(○はひとつ)

1. 大いにある	2. 多少ある
3. あまりない	4. 全くない

問 21 で「1.」～「3.」に○をつけた人にお聞きします。

問 21-1 ストレスを感じる方はどのようなストレスを感じますか。(○はいくつでも)

1. 通勤・通学	2. 仕事や勉強
3. 職場や学校における人間関係	4. 家族関係
5. 親せき付き合い	6. 近所付き合い
7. 家事	8. 子育てや子どもの教育
9. 子どもの学校生活(学業面、いじめ等)	10. 高齢者や病人の介護
11. 自分の健康状態	12. 家族の健康状態
13. 収入や家計に関すること	14. その他()

問 21 で「1.」～「3.」に○をつけた人にお聞きします

問 21-2 あなたは、ストレスを感じた時、どうしていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------------|------------|
| 1. 人と話をする | |
| 2. テレビや映画をみたり、ラジオを聞いたりする | |
| 3. 買い物 | 4. 寝る |
| 5. 食べる | 6. お酒を飲む |
| 7. 音楽(カラオケを含む) | 8. 旅行やドライブ |
| 9. スポーツ | 10. たばこを吸う |
| 11. ギャンブル・勝負事をする | 12. その他() |
| 13. 特になし | |

問 21-2 で「3.」～「4.」に○をつけた人にお聞きします。

問 21-3 ストレスを感じた時は、誰に(どこに)相談しますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 家族や親戚 | 2. 友人や知人 |
| 3. 近所の人 | 4. 保育所・幼稚園・学校の先生など |
| 5. 岬町役場や保健センター | 6. ケアマネージャー |
| 7. 病院や診療所等の医師・医療機関 | 8. 自治区(会)の役員 |
| 9. 地区福祉委員会 | 10. 民生委員・児童委員 |
| 11. 保健所 | 12. 社会福祉協議会 |
| 13. 地域包括センター | 14. いきいきネット相談支援センター |
| 15. 福祉サービスの事業所 | 16. 子育て支援センター |
| 17. 福祉なんでも相談 | 18. その他() |

問 21 で「1.」～「3.」に○をつけた人にお聞きします

問 21-4 ストレスは解消できていますか。(○はひとつ)

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 十分できている | 2. 何とかできている |
| 3. あまりできていない | 4. 全くできていない |

問 22 最近1か月間のあなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。(数字で記入)

<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分ぐらい
----------------------	----	----------------------	------

問23 あなたは、ふだんの睡眠で、休養が十分とれていると思いますか。(○はひとつ)

1. 十分とれている	2. まあまあとれている
3. あまりとれていない	4. まったくとれていない

問 24 自分の生活全般について、現在どの程度満足していますか。(○はひとつ)

1. 非常に満足している	2. やや満足している
3. どちらともいえない	4. やや不満である
5. 非常に不満である	

歯の状態について

問 25 自分の歯は何本ありますか。(数字で記入)

(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。歯が全部ある場合は 28 本です。)

自分の歯は全部で <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> 本

※インプラント:歯が無くなった場合に、顎骨に埋め込む人工歯根のこと

問 26 あなたは定期的に歯科検診を受けていますか。(どちらかに○)

1. 受けている	2. 受けていない
----------	-----------

問 26 で「1。」に○をつけた人にお聞きします

問 26-1 この 1 年間に、歯科検診を受けましたか。(どちらかに○)

1. 受けた	2. 受けなかった
--------	-----------

問 27 噛んで食べる時の状況についておうかがいします。(○はひとつ)

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

問 28 現在のあなたの歯ぐきの状態について、はい・いいえでお答えください。

(①～④の項目についてどちらかに○)

	はい	いいえ
① 歯茎が腫れている	1	2
② 歯を磨いたときに血が出る	1	2
③ 歯茎が下がって歯の根が出ている	1	2
④ 歯科医に歯周病と言われたことがある	1	2

問29 あなたは、「オーラルフレイル」を知っていますか。(○はひとつ)

1. 言葉も内容も知っていた
2. 言葉は知っていたが、内容は知らなかった
3. 言葉も内容も知らなかった(今回知った場合を含む)

<用語解説>

※オーラルフレイル

自覚しにくいお口に関する”ささいな衰え”への適切な対処がされず、その衰えが積み重なり、お口の機能低下さらには食欲の低下などにつながるプロセスのこと。【公益社団法人日本歯科衛生士会リーフレット「お口のケアとトレーニングで取り組むオーラルフレイル対策」より】

健康管理や健診について

問 30 あなたはここ1年間に、健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けましたか。(どちらかに○)

(がんのみの検診、妊婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。)

1. 受けた

2. 受けなかった

問 30 で「1.」に○をつけた人にお聞きします

問 30-1 その結果、医療機関を受診(検査や治療のため再受診)するよう言われましたか。

(どちらかに○)

1. はい

2. いいえ

問 30-1 で「1. はい」に○をつけた人にお聞きします

問 30-2 その結果、医療機関を受診しましたか。(どちらかに○)

1. はい

2. いいえ

問 31 あなたはこれまでに、医療機関や健診で糖尿病といわれたことがありますか。(どちらかに○)

(「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれた方も含みます。)

1. ある

2. ない

問 31 で「1.」に○をつけた人にお聞きします

問 31-1 糖尿病の治療(通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)を受けたことがありますか。(○はひとつ)

1. 過去から現在にかけて継続的に受けている
2. 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
3. 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
4. これまでに治療を受けたことがない

問 32 あなたは、今までに次のような病気にかかったことがありますか。(○はいくつでも)
(現在治療中のものも含めます。)

1. 心臓病	2. 脳血管障害	3. 高血圧
4. 糖尿病	5. 高脂血症	6. 腎臓病
7. 肝臓病	8. がん	9. その他()

65歳以上の方にお伺いします

問 33 足腰に痛みはありますか。(○はひとつ)

1. ある	2. ない
-------	-------

健康づくり全般について

問 34 あなたは以下の言葉についてどの程度知っていますか。

(①～③の項目についてそれぞれ○はひとつ)

	言葉も意味も知っていた	言葉は知っていたが、意味は知らなかった	言葉も意味も知らなかった (今回知った場合を含む)
① メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)	1	2	3
② ロコモティブシンドローム (運動器症候群)	1	2	3
③ COPD (慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3
④ フレイル	1	2	3

<用語解説>

- ①メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) 内臓脂肪が蓄積することによって、高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態のこと。
それぞれが重複した場合は命にかかわる病気を招くこともある。
- ②ロコモティブシンドローム(運動器症候群) 運動器官(筋肉、関節、骨など、人が移動するために使う器官)の障害によって、日常生活で人や道具の助けが必要な状態やその一歩手前の状態のこと。「ねたきり」や「要介護」の主要な原因となっている。
- ③COPD(慢性閉塞性肺疾患) たばこの煙を主とする有害物質を吸い込むことによって、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。主な症状として咳・痰・息切れがあり、徐々に呼吸障害が進行する疾患。
- ④フレイル 年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態。

問 35 健康づくりのために、実践したり、心がけていることはありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. 定期的な運動 | 2. 食事・栄養に配慮 |
| 3. 十分な睡眠・休養 | 4. 気分転換やストレス解消 |
| 5. 体重管理 | 6. 定期的な健診(検診) |
| 7. たばこを吸わない(本数を控える) | 8. お酒を飲まない(控える) |
| 9. 健康に関する情報入手 | 10. その他() |
| 11. 特にない | |

問 36 健康に関する情報はどのように入手していますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------|----------------|
| 1. 家族 | 2. 友人・知人 |
| 3. テレビやラジオ | 4. 新聞や情報誌 |
| 5. 町の広報 | 6. 町のホームページ |
| 7. インターネット(町のホームページ以外) | 8. 医療機関 |
| 9. 薬局 | 10. 保健センターや保健所 |
| 11. 職場 | 12. 学校 |
| 13. シンポジウム・研修会等 | 14. その他() |
| 15. 入手方法がわからない | 16. 特にない |

問 37 あなたは、この1か月間で、受動喫煙の場面がどこかでありましたか。(○はいくつでも)

- | | | |
|-------|-----------|--------------|
| 1. 家庭 | 2. 職場 | 3. 飲食店 |
| 4. 路上 | 5. その他() | 6. 受動喫煙はなかった |

問 38 地域人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(○はひとつ)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 強い方だと思う | 2. どちらかといえば強い方だと思う |
| 3. どちらかといえば弱い方だと思う | 4. 弱い方だと思う |

問 39 過去1年間に次のいずれかの活動に参加しましたか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. 健康・スポーツ関係のグループ | 2. 趣味のグループ |
| 3. 地域行事(祭りなど) | 4. 生活環境改善 |
| 5. 生産・就業 | 6. 安全管理 |
| 7. 教育・文化啓発 | 8. 高齢者の支援 |
| 9. 子育て支援 | 10. 就学 |
| 11. その他() | 12. 参加したものはない |

問 40 健康づくりについてあなたが知りたいことは何ですか。(○はいくつでも)

- | |
|-------------------------------|
| 1. 栄養や食生活について |
| 2. 運動について |
| 3. 休養について |
| 4. 精神的ストレスやこころの健康について |
| 5. たばこ・酒と健康について |
| 6. 歯の健康について |
| 7. 糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について |
| 8. 医療の動向 |
| 9. 健康増進のための施設について |
| 10. その他() |
| 11. 特に知りたいことはない |

飲酒について

問 43 あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

（○はひとつ）

- | | | |
|-------------------|-----------|-------------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 |
| 4. 週1～2日 | 5. 月に1～3日 | 6. ほとんど飲まない |
| 7. やめた(1年以上やめている) | | |

問 43 で「1.」～「5.」に○をつけた人にお聞きします

問 43-1 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。（○はひとつ）

※清酒に換算してお答えください。清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本（500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎25度（110ml）

チューハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 2. 1合以上2合(360ml)未満 |
| 3. 2合以上3合(540ml)未満 | 4. 3合以上4合(720ml)未満 |
| 5. 4合以上5合(900ml)未満 | 6. 5合(900ml)以上 |

問 43 で「1.」～「5.」に○をつけた人にお聞きします

問 43-2 休肝日を設けていますか。（どちらかに○）

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

問 44 適正飲酒の量は、1日あたり清酒1合程度であることをご存じですか。（どちらかに○）

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

がん検診について

問 45 あなたは定期的ながん検診を受けていますか。(受けている検診すべてに○)

- | | | |
|--------|---------|-----------|
| 1. 胃がん | 2. 肺がん | 3. 大腸がん |
| 4. 乳がん | 5. 子宮がん | 6. 受けていない |

問 45で「6. 受けていない」に○をつけた人にお聞きします

問 45-1 がん検診を定期的を受けていない理由をお答えください。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 健康に不安がないから | 2. 時間がないから |
| 3. 職場などで検診の機会がないから | 4. 費用がかかるから |
| 5. 面倒だから | 6. 検診の場所が不便だから |
| 7. どこで受けたらいいかわからないから | 8. 結果が不安だから |
| 9. 定期的に受ける必要はないと思うから | 10. 通院しているので大丈夫だと思うから |
| 11. 現在、治療をしているから | 12. その他 () |

問 46 あなたはこれまでに肝炎ウイルス検査（B型・C型肝炎）を受けたことがありますか。
(どちらかに○)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

ご記入いただきありがとうございました

この調査用紙は、●月●日(●)までに同封の封筒でご返送ください(切手を貼る必要はありません)