

第 2 次射水市健康増進プランのためのアンケート（案）について

（1）市民向けアンケート（資料 3－1）

市民の健康に関する健康意識・生活習慣・知識を把握し、今後の施策展開に関する基礎資料とする。

（2）健康づくりボランティア向けアンケート（資料 3－2）

乳幼児から高齢者まで幅広い世代の市民に対し、健康づくり活動を推進している健康づくりボランティア（ヘルスボランティア、食生活改善推進員、母子保健推進員）の健康づくりに関する意識・行動等を把握する。

今回実施予定

調査種別	調 査 対 象
市 民	20 歳～80 歳未満の市民 2,000 人を抽出し令和元年 7 月頃郵送による発送・回収で実施
健康づくりボランティア	ヘルスボランティア協議会、食生活改善推進協議会、母子保健推進員連絡協議会の会員約 800 人に令和元年 7 月頃協議会を通じて配布・回収で実施

【参考】

健康増進プラン中間評価時実施状況（平成 26 年 5 月 7 日～6 月 18 日）

調査種別	調査対象	有効回収数・率
市 民	20 歳～80 歳未満の市民 1,000 人を抽出	506 件 50.6%

＜市民向けアンケート＞

資料3-1

「第2次射水市健康増進プラン」のためのアンケート調査（案）

県 中間
の 評価

【健康状態について】

◎ 問 1 あなたは、今の健康状態をどのように感じていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- 1 健康である
- 2 どちらかといえば健康である
- 3 どちらかといえば健康でない
- 4 健康でない
- 5 わからない

問 2 あなた自身の健康状態をどのようにしたいですか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- 1 今よりも健康状態を少しでも良くしたい
- 2 今の健康状態をとにかく保ちたい
- 3 健康状態が今より悪くなるのは困るが、良くしたい、保ちたいなど積極的に考えたことはない
- 4 健康など、どうでもよいと思っている
- 5 その他(具体的に:)
- 6 わからない

【生活習慣の見直しについて】

問 3 あなたは、健康のために生活習慣を改めたいと思いますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 思う | } —————→ 問 4へ |
| 2 できれば改めたいと思う | |
| 3 あまり思わない | |
| 4 思わない | } —————→ 問 5へ |

問 4 あなたが改めたい生活習慣は何ですか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- 1 食生活
- 2 運動
- 3 休養
- 4 喫煙
- 5 飲酒
- 6 その他(具体的に:)

【運動習慣等について】

○ ◎ 問 5 あなたは日頃から、健康の保持・増進のために意識的に身体を動かしたり運動したりしていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1 いつもしている | } —————→ 問 6へ |
| 2 時々している | |
| 3 以前はしていたが、現在はしていない | } —————→ 問 8へ |
| 4 まったくしたことがない | |

○ ◎ 問 6 あなたは、1回30分以上、週2日以上、1年以上継続して行っていますか。

- 1 行っている —————→ 問 7へ
- 2 行っていない

○ 問 7 問 6で「1 行っている」と答えた方にお尋ねします。定期的に行っている運動、スポーツは何ですか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1 散歩(ウォーキング、犬の散歩を含む) | 8 ダンス(社交ダンス、エアロビクスを含む) |
| 2 ジョギング | 9 筋力トレーニング(マシンジムなど) |
| 3 サイクリング | 10 球技(テニス、野球、サッカーなど) |
| 4 水泳 | 11 ビーチボール |
| 5 ゴルフ | 12 ゲートボール |
| 6 武道 | 13 その他(具体的に |
| 7 体操(太極拳、ストレッチを含む) | |

○ 問 8 問 5で「3 以前はしていたが、現在はしていない」「4 まったくしたことがない」と答え方にお尋ねします。運動やスポーツをしていない理由は何ですか。次の中から3つまで選んで○印をつけてください。

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1 体が疲れるから | 9 場所や施設がないから |
| 2 体が弱いから | 10 お金がかかるから |
| 3 けがをするのが心配だから | 11 運動が下手でやり方がわからないから |
| 4 年をとったから | 12 運動やスポーツが嫌いだから |
| 5 体を使っているのが心配ないから | 13 運動やスポーツ以外に趣味があるから |
| 6 仕事や家事が忙しくて時間がないから | 14 仕事や勉強に差し支えるから |
| 7 指導者がいないから | 15 めんどうだから |
| 8 相手や仲間がいないから | 16 病気やけが、持病があるから |

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

- ◎ 問 16 あなたは、現在の食生活に問題があると思いますか。各項目からそれぞれ当てはまるものを1つ選んで○印をつけてください。

	1 問題がある	2 少し問題がある	3 問題はない
ア 食べ過ぎ	1	2	3
イ 食事バランスの乱れ	1	2	3
ウ 食塩のとりすぎ	1	2	3
エ 油っぽい食事のとりすぎ	1	2	3
オ 食べる時間が不規則	1	2	3
カ 就寝前の飲食	1	2	3
キ 早食い	1	2	3
ク その他()	1	2	3

- ◎ 問 17 あなたは、自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- 1 今よりよくしたい
- 2 今のままでよい
- 3 特に考えていない

- ◎ 問 18 あなたは、ふだん外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- 1 いつもしている
- 2 時々している
- 3 あまりしていない
- 4 ほとんどしていない

- 問 19 あなたが食について関心のある内容を、すべて選んで○印をつけてください。

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1 子どもの心身の発育との関連 | 6 地産・地消 |
| 2 食生活の乱れ | 7 食文化・伝統食 |
| 3 生活習慣病との関連 | 8 農業・漁業体験 |
| 4 肥満、やせすぎ | 9 食品ロス |
| 5 食品の安全性 | 10 食に対する感謝の気持ちの希薄化 |

- 問 20 あなたは「食事バランスガイド」について知っていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- 1 内容を知っている
- 2 見たことはあるが、内容は知らない
- 3 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)



【休養・こころの健康について】

- 問 21 あなたは自分の休養は十分だと思いますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- 1 休養は十分である
- 2 休養はまああるほうである
- 3 休養は不足しがちである
- 4 休養不足である
- 5 わからない
- 6 その他

- 問 22 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- 1 5時間未満
- 2 5時間以上6時間未満
- 3 6時間以上7時間未満
- 4 7時間以上8時間未満
- 5 8時間以上9時間未満
- 6 9時間以上

- ◎ 問 23 あなたは、ここ1か月間、睡眠で休養が充分とれていますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- 1 充分とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 寝つきが悪く、なかなか眠れない。寝つきに30分～1時間以上かかる。
- 4 起きる時間までに、何度も目が覚める。
- 5 朝早く目覚めてしまい、再度眠ることが出来ない。
- 6 十分に睡眠時間はとっているが、眠りが浅く、熟眠感が得られない。
- 7 その他(具体的に)

- ◎ 問 24 あなたは、ここ1か月間で、ストレス(不満・悩み・苦勞)を感じたことがありますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。
- 1 大いにある
 - 2 多少ある
 - 3 あまりない
 - 4 まったくない

- 問 25 余暇は充実していますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。
- 1 非常に充実している
 - 2 まあ充実している
 - 3 あまり充実していない
 - 4 全く充実していない

- 問 26 (お勤めしている方のみ、お答えください)
1週間の労働時間は合計どれくらいになりますか。
- 1 60時間より多い
 - 2 60時間より少ない

- 問 27 次の6つの質問について、過去1か月の間はどのようであったか、当てはまるものを1つ選んで○をつけてください。
- | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|------|------|------|-----|
| 1 神経過敏に感じましたか | ⇒全くない | 少しだけ | ときどき | たいてい | いつも |
| 2 絶望的だと感じましたか | ⇒全くない | 少しだけ | ときどき | たいてい | いつも |
| 3 そわそわと落ち着かないと感じましたか | ⇒全くない | 少しだけ | ときどき | たいてい | いつも |
| 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 | ⇒全くない | 少しだけ | ときどき | たいてい | いつも |
| 5 何をするにも骨折りと感じましたか | ⇒全くない | 少しだけ | ときどき | たいてい | いつも |
| 6 自分は価値のない人間だと感じましたか | ⇒全くない | 少しだけ | ときどき | たいてい | いつも |

【飲酒について】

- ◎ 問 28 あなたは、お酒(アルコール類)をどのくらいの割合で飲みますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。
- | | |
|------------------|---------|
| 1 毎日 | } 問 29へ |
| 2 週5～6回 | |
| 3 週3～4回 | |
| 4 週1～2回 | |
| 5 月に1～3回 | |
| 6 ほとんど飲まない | |
| 7 以前は飲んでいましたがやめた | |

- ◎ 問 29 問26で「1 毎日」、「2 週5～6回」、「3 週3～4回」、「4 週1～2回」、「5 月に1～3回」と答えた方にお尋ねします。1日あたりの飲酒量はどれくらいですか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- 1 1合未満
- 2 1合以上2合未満
- 3 2合以上3合未満
- 4 3合以上4合未満
- 5 4合以上5合未満
- 6 5合以上

* 清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します

ビール中ビン1本(約500ml) 焼酎35度(80ml)
ウイスキーダブル1杯(60ml) ワイン2杯(240ml)

○ ◎ 【たばこについて】

- 問 30 あなたは、たばこ(電子タバコを含む)を吸いますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

- 1 現在吸っている
- 2 以前は吸っていたが、やめた
- 3 吸ったことはない

1と答えた方は()の中にあてはまる数字を記入し、「はい」「いいえ」のどちらかに○印を

- | | |
|-------------------|--------|
| ア 吸いはじめた年齢は何歳ですか | ()歳 |
| イ 1日の平均本数は何本ですか | ()本 |
| ウ 公共の場で分煙を守っていますか | はい いいえ |
| エ 家庭で分煙を守っていますか | はい いいえ |
| オ 職場で分煙を守っていますか | はい いいえ |
| カ やめたいと思いますか | はい いいえ |

○ ◎ 【歯の健康について】

- 問 31 自分の歯は、何本ありますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。

(親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます。)

- 1 24本以上
- 2 20～23本
- 3 1～19本
- 4 0本

- ◎ 問 32 あなたが歯の健康のために実施していることを、すべて選んで○をつけてください。その他を選んだ方は具体的に記入してください。
- 1 歯ブラシを使用しての歯みがき
 - 2 歯ブラシ以外に歯間清掃用具(デンタルフロス、糸ようじ)などの器具を使用している。
 - 3 過去1年間に、歯科検診を受けた
 - 4 過去1年間に、歯石の除去や専門家による歯の清掃を受けた。
 - 5 過去1年間に、歯みがきの個人指導(正しい歯ブラシの使い方や歯のみがき方の指導など)を受けた
 - 6 その他()
 - 7 特に何もしていない

【糖尿病について】

- 問 33 糖尿病に関する以下の記述は正しいと思いますか。それぞれの項目について1つ選んで○印をつけてください。

	正しい	間違っている	わからない
ア 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある。	→ 1	2	3
イ 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい。	→ 1	2	3
ウ 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い。	→ 1	2	3
エ 太っていると、糖尿病になりやすい。	→ 1	2	3
オ 糖尿病の人には血圧の高い人が多い。	→ 1	2	3
カ 糖尿病の人には、血中コレステロールや中性脂肪が高い人が多い。	→ 1	2	3
キ 軽い糖尿病の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい。	→ 1	2	3
ク 糖尿病の人は、傷が治りにくい。	→ 1	2	3

【健診及びがん検診等の受診状況について】

- 問 34 あなたは過去1年間に、健診(健康診断・健康診査・特定健診・人間ドックを含む)やがん検診を受けたことがありますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください。
- 1 ある
 - 2 ない → 問 35へ
- 問 35 問 34で「2 ない」と答えた方にお尋ねします。受けなかった理由は何ですか。次の中からいくつでも選んで○印をつけてください。
- 1 (自覚症状もなく)健康なので、受ける必要がないから
 - 2 費用が高いから
 - 3 定期的に通院しているため
 - 4 自分が対象と知らなかったから
 - 5 受けるのが面倒、時間がないから
 - 6 何か見つかるのが怖いから
 - 7 健診やがん検診の案内がなかったから
 - 8 勤め先で健診の実施がないから
 - 9 その他(具体的に)
 - 10 わからない

【健康に関する言葉について】

- 問 36 あなたは、下記の言葉を聞いたことがありますか。それぞれの項目について1つ選んで○印をつけてください

	1 内容を知っている	2 言葉を聞いたことがある	3 知らない
ア 健康寿命	1	2	3
イ メタボリックシンドローム	1	2	3
ウ ロコモティブシンドローム	1	2	3
エ フレイル	1	2	3
オ サルコペニア	1	2	3
カ 糖尿病	1	2	3
キ COPD(慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3
ク 発達障害	1	2	3

【地域とのつながりについて】

問 37 あなたは地域とのつながりが強いと思いますか。次の中から1つ選んで○印をつけてください

- 1 強い方だと思う
- 2 どちらかと言えば強い方だと思う
- 3 どちらかと言えば弱い方だと思う
- 4 弱い方だと思う
- 5 わからない

問 38 あなたは地域でどのような活動に参加していますか。それぞれの項目について1つ選んで○印をつけてください

	1 活動している	2 たまに活動している	3 活動していない
1 地縁的な活動 (自治会・町内会・PTA)	1	2	3
2 スポーツ・娯楽・趣味活動	1	2	3
3 ボランティア活動	1	2	3

問 39 本市の健康づくりに関する要望を自由にお書きください。

ご意見をお伺いするのは、これで終わりですが、お答えいただいたことを統計的に分析するため、あなたご自身のことについて、ご記入下さい。

- 1 あなたの性別は
 - 1 男性
 - 2 女性
- 2 あなたの年齢は、満でおいくつですか。(4月1日現在で回答ください。)
()歳
- 3 あなたのお住まいの地区を教えてください。
 - 1 新湊地区
 - 2 小杉・下地区
 - 3 大門地区
 - 4 大島地区
- 4 あなたのご家族の構成は、この中のどれにあたりますか。
 - 1 一人(単身)
 - 2 夫婦のみ(1世代)
 - 3 夫婦と子どもまたは親と自分たち(2世代)
 - 4 親と子どもと孫(3世代)
 - 5 その他()
- 5 あなたの身長・体重をお知らせください。

身長()cm

体重()kg

ご協力ありがとうございました。

あなたの年齢を記入し、性別に○印をつけてください。

年齢 () 歳	性別 (男 ・ 女)	健康づくりボランティア (母推 ・ 食改 ・ ヘルス)
----------	--------------	-------------------------------

- 1 知っている
2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
3 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

- 1 知っている
2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
3 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

- 1 健康である
- 2 どちらかといえば健康である
- 3 どちらかといえば健康でない
- 4 健康でない
- 5 わからない

- 1 栄養や食生活
- 2 運動
- 3 休養・こころの健康・ストレス
- 4 たばこ
- 5 アルコール
- 6 歯の健康
- 7 糖尿病
- 8 脳卒中
- 9 心臓病
- 10 がん
- 11 メタボリックシンドローム
- 12 運動器症候群(ロコモティブシンドローム)
- 13 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- 14 医療制度、介護保険制度等の社会保障制度
- 15 その他(具体的に)
- 16 特になし

- 1 そう思う
- 2 どちらかと言えばそう思う
- 3 あまりそう思わない
- 4 思わない

問 6 あなたが健康づくり活動をするうえで当てはまる内容をすべて選んで○印をつけてください。

- 1 人の役に立っていることを実感する
- 2 達成感や満足感が得られる
- 3 自分が思ったり考えたりしていることを、活動を通して実現する
- 4 話し合いや活動場面で、自分の役割や出番がある
- 5 居心地が良い(安心・安全で心やすらぐ時間)
- 6 学習により新たな知識や知見が得られる
- 7 市や地域の健康課題を知ることができる
- 8 自身と家族の健康にプラスになる
- 9 仲間との出会いとつながり
- 10 行政との関係が近くなって気軽に相談できる
- 11 その他(具体的に:)

問 7 射水市の健康づくり対策として、必要なことは何だと思いますか。その内容を3つまで選んで○印をつけてください。

- 1 栄養や食生活
- 2 運動
- 3 休養・こころの健康・ストレス
- 4 たばこ
- 5 アルコール
- 6 歯の健康
- 7 糖尿病
- 8 脳卒中
- 9 心臓病
- 10 がん
- 11 メタボリックシンドローム
- 12 運動器症候群(ロコモティブシンドローム)
- 13 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- 14 その他(具体的に:)

問 8 本市の健康づくりに関する要望を自由にお書きください。

[]

ご協力ありがとうございました