

問12 問11で「1 毎年受けている」「2 2年に1回は受けている」「3 3年に1回以下」の場合、あなたは、健診の結果を受けて、生活習慣を見直していますか。(○は1つ)

- 1 見直している→問13へ
- 2 見直そうと思ったがしていない→問14へ
- 3 見直そうとは思わなかった→問14へ
- 4 これまで結果に問題がなく、見直す必要がなかった→問15へ

問13 問12で、「1 見直している」の場合、以下のどのようなことですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 食事
- 2 運動
- 3 その他 ()

問14 問12で、「2 見直そうと思ったがしていない」または「3 見直そうとは思わなかった」の場合、その理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 時間が無い
- 2 必要と思わない
- 3 継続して行うことが難しい
- 4 具体的な方法がわからない
- 5 結果の見方がわからない
- 6 その他 ()

問15 あなたはがん検診を受けていますか。(○は1つ)

- 1 毎年受けている→問17へ
- 2 2年に1回は受けている→問17へ
- 3 3年に1回以下→問17へ
- 4 受けていない→問16へ

問16 「3 受けていない」と答えた方で、最もよくあてはまる理由はどれですか。(○は1つ)

- 1 がん検診の情報を知らないから
- 2 うっかり受診するのを忘れていたから
- 3 受ける時間がないから
- 4 受ける場所が不便だから
- 5 費用がかかり経済的にも負担になるから
- 6 検査に伴う苦痛に不安があるから
- 7 医療機関に定期的に受診しているから
- 8 毎年受ける必要性を感じないから
- 9 健康状態に自信があり必要性を感じないから
- 10 必要な時はいつでも医療機関を受診できるから
- 11 がんであると分かるのが不安だから
- 12 面倒だから
- 13 その他 ()

問17 あなたが、がんになっても自分らしく生活できるために最も必要な支援は何ですか。(○は1つ)

- 1 家族の支え
- 2 働き続けられる職場
- 3 ウィッグなどの支援
- 4 医療に関する情報
- 5 治療の費用
- 6 その他 ()

【ウィッグ】

抗がん剤治療による脱毛を、自然にカバーできる医療用かつらのこと。

問18 あなたは糖尿病の合併症について知っていますか。合併症だと思うものすべてに○をつけてください。

- 1 神経障害
- 2 網膜症
- 3 腎症
- 4 狭心症・心筋梗塞
- 5 脳卒中
- 6 白内障
- 7 知らない

問19 あなたが家族や知人と食事を共にする頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

- 1 1日に2回以上
- 2 1日に1回程度
- 3 週に数回
- 4 週に1回以下

問20 あなたはどのくらい間食をしますか。(○は1つ)

- 1 ほとんど毎日
- 2 週に3～4回程度
- 3 週に1～2回程度
- 4 ほとんど食べない

問21 あなたは間食・夜食をいつしますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 朝食と昼食の間 2 昼食と夕食の間 3 夕食後 4 しない

問22 あなたが朝食を食べる頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

- 1 ほとんど毎日 2 週に4～5回程度
3 週に2～3回程度 4 週に1回以下

問23 あなたは以下のことについて、どの程度心がけていますか。(各項目につき、○は1つ)

	いつも心がけている	時々心がけている	あまり心がけていない	全く心がけていない
野菜を食べること	1	2	3	4
食塩の多い料理を控えること (麺類・加工食品など)	1	2	3	4
薄味で食べること(調味料の使い方)	1	2	3	4
油の多い料理を控えること	1	2	3	4

問24 あなたは1日30分以上の軽く汗をかく運動を、週2回以上していますか。(○は1つ)

- 1 している(1年以上) 2 している(1年未満)
3 しようとしているがまだ行っていない 4 する気はない

問25 あなたは日常生活で、健康維持増進のために意識的に体を動かすように心がけていますか。(○は1つ)

- 1 ほとんど毎日 2 週に3～4回程度
3 週に1～2回程度 4 ほとんどない→問27へ

問26 問25で「1 いつも」「2 時々」「3 ほとんどない」の場合、あなたは日常生活でどのように体を動かしていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 テレビを見ながら体を動かす 2 階段を使う 3 歩幅を広く歩く
4 早歩きで歩く 5 徒歩や自転車で出かける 6 買い物で遠くに駐車する
7 軽い体操をする 8 その他()

問27 あなたは現在どのようなストレスや悩みがありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 人間関係 2 仕事
3 身体的要因(病気や睡眠不足など) 4 経済的要因
5 環境的要因(天候や騒音など) 6 その他()
7 特にない

問28 あなたはこれまでの人生の中で、思いつめて悩んだことがありますか。(○は1つ)

- 1 本気で自殺を考えたことがある 2 死にたいと口にしたことがある
3 口には出さず頭の中で考えたことがある 4 ない→問30へ

問29 問28で「1 本気で自殺を考えたことがある」「2 死にたいと口にしたことがある」「3 口には出さず頭の中で考えたことがある」の場合、どのようにして乗り越えましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった
2 医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家に相談した
3 できるだけ休養をとるようにした
4 趣味や仕事など他のことで気を紛らわせるように努めた
5 時間が解決してくれた
6 その他()
7 まだ解決していない

問30 あなたは相談する窓口を知っていますか。(各項目につき、○は1つ)

	知っている	知らない
こころの健康相談統一ダイヤル	1	2
いのちの電話	1	2
ゲートキーパー(こころのサポーター)	1	2

【こころの健康相談統一ダイヤル】 (TEL0570-064-556)
 全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。
 【いのちの電話】 (TEL0120-783-556)
 毎月10日午前8時から翌日午前8時までフリーダイヤル
 【ゲートキーパー(こころのサポーター)】
 自殺の危険を示すサインに気づき、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、見守ることができる人のこと。

問31 あなたは身近な人が悩んでいることに気づいた時に場合に応じてどのような対応ができますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 傾聴する 2 共感する 3 相談窓口につなぐ 4 何もできない

問32 あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。(○は1つ)

- 1 ほとんど毎日 2 週に3~4回
 3 週に1~2回 4 ほとんど飲まない→問34へ

問33 問32で「1 ほとんど毎日」「2 週に3~4回」「3 週に1~2回」の場合、お酒を飲む日は、1日当たりどのくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

- 1 1日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

【清酒1合(180ml)の目安量】
 ・ビール、発泡酒(アルコール度数:5度) / 500ml
 ・焼酎(25度) / 110ml
 ・缶チューハイ(5度) / 520ml
 ・ウイスキー(43度) / 60ml
 ・ワイン(14度) / 180ml

問34 あなたは「節度ある適度な飲酒」が1日1合程度であることを知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている 2 知らない

問35 あなたはたばこを吸っていますか。(○は1つ)

- 1 吸っている→問36へ 2 吸っていたがやめた→問36へ
 3 吸ったことはない→問37へ

問36 問35で「1 吸っている」「2 吸っていたがやめた」の場合、何歳から吸い始めましたか。(歳)

吸っているまたは吸っていた年数は何年くらいですか。(年)

また、1日当たりどのくらい吸っています(いました)か。(本 / 1日)

問37 あなたは電子たばこを吸っていますか。(○は1つ)

- 1 吸っている→問38へ 2 吸っていたがやめた→問38へ
 3 吸ったことはない→問42へ

問38 問37で「1 吸っている」「2 吸っていたがやめた」の場合、
何歳から吸い始めましたか。 () 歳)
吸っているまたは吸っていた年数は何年ぐらいですか。 () 年)
また、一日当たりどのくらい吸っています(いました)か。 () 本/1日)

問39 問35または問37で「1 吸っている」「2 吸っていたがやめた」の場合、どのようなきっかけで吸い始めましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 家族が吸っていたから
- 2 友人から勧められた
- 3 職場の人が吸っていたから
- 4 かっこいいから
- 5 やせたいから
- 6 その他 ()

問40 問35または問37で「1 吸っている」の場合、たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

- 1 思う
- 2 思わない

問41 問35または問37で「2 吸っていたがやめた」の場合、どういうきっかけでやめましたか。(○は1つ)

- 1 将来の健康を考えて
- 2 何らかの症状が現れたので
- 3 家族からの勧め
- 4 友人や同僚からの勧め
- 5 禁煙外来(相談)
- 6 その他 ()

問42 あなたが、日頃自分以外の人が吸ったたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がある場所はどこですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 家庭
- 2 職場
- 3 飲食店(主に居酒屋など)
- 4 近所
- 5 その他 ()
- 6 機会がない

【受動喫煙】

喫煙により生じたたばこの先から出る煙(副流煙)を吸入すること。

問43 あなたは自分の歯が何本ありますか。(通常は親知らずを除いて28本です) () 本)

問44 あなたはいつまでも自分の歯で食べることができるように、何を心がけていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 1日2回以上の歯みがき
- 2 1年に1回以上の定期健診
- 3 意識してよく噛む
- 4 何もしていない

問45 あなたは今までに歯周病と診断されたことがありますか。(○は1つ)

- 1 現在治療中である
- 2 過去に診断されたことがある
- 3 ない

問46 あなたはボランティアや地域の行事など(総会や祭り、道普請など)に参加していますか。(○は1つ)

- 1 参加している
- 2 参加していない

問47 あなたは地域のために健康づくり活動をしていますか。(○は1つ)

- 1 している
- 2 していない

問48 あなたは健康づくりの担い手として、地域で活動している以下の組織を知っていますか。知っているものすべてに○をつけてください。

- 1 健康推進員
- 2 母子保健推進員
- 3 食生活改善推進員
- 4 かたつむりで行こう会(SOS健康づくり計画運営委員)
- 5 ねたろう食育博士
- 6 こころのサポーター
- 7 その他 ()
- 8 いずれも知らない

問49 あなたは市の健康情報をどこから入手しますか。(複数回答可)

- 1 市広報 2 チラシ 3 ホームページ 4 口コミ(家族・友人など)
5 新聞 6 本・雑誌など 7 その他 ()
8 入手しない

問50 あなたは自分と地域のつながりについてどう思いますか。(○は1つ)

- 1 強いと思う 2 どちらかと言えば強いと思う
3 どちらかと言えば弱いと思う 4 弱いと思う

問51 あなたは以下のかかりつけがありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 個人病院 2 総合病院 3 歯科医院 4 薬局
5 その他 () 6 特になし

【かかりつけとは】

日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近な医師や薬剤師のことをかかりつけ医、かかりつけ薬局といいます。あなたのことをよく知っていて、必要なときに専門医に紹介し

問52 あなたはAED(自動体外式除細動器)の講習を受けたことがありますか。(○は1つ)

- 1 受けたことがあるので使える
2 受けたことはあるが使える自信がない
3 受けたことはない

問53 あなたは以下のものを知っていますか。(各項目につき○は1つ)


	利用(体験)している	知っているが利用(体験)したことはない	知らない
SOS健康・情報センター	1	2	3
SOS健康・情報ステーション	1	2	3
SOSおきよう体操	1	2	3
山陽小野田市急患診療所	1	2	3

【SOS健康・情報センター】

人や情報が集中し、賑わいの場となるよう、市民が主体的に事業の推進に関わり、市民の「居場所・役立ち感」達成の場となります。保健センター内にあります。

【SOS健康・情報ステーション】

SOS健康・情報ステーションと地域とのパイプ役となり、情報の共有や事業の発信を行います。市内の公的機関や企業、医療機関、趣味やボランティアの団体などがステーションとして登録しています。

 このマークが目印です。

【SOSおきよう体操】

市の名所からヒントを得た親しみのあるものを取り入れ、老若男女誰にでもできる体操です。現在、かたつむりで行こう会スポーツ部会と健康増進課を中心に、健康づくりを継続して実践してもらうためのひとつのツールとしてこの体操の普及に努めています。

以上で終了です。ご協力ありがとうございました。