

健康づくりに関する市民意識調査（中間評価）

それぞれあてはまる番号に○または数字を記入してください。

問1 性別	1 男 2 女
問2 年齢	1 20歳代 2 30歳代 3 40歳代 4 50歳代 5 60歳代 6 70歳代
問3 お住まいの 校区	1 本山 2 赤崎 3 須恵 4 小野田 5 高千帆 6 高泊 7 有帆 8 厚狭 9 出合 10 埴生 11 津布田 12 厚陽
問4 家族構成	1 ひとり暮らし 2 夫婦のみ 3 親と子(あなたが親) 4 親と子(あなたが子) 5 親と子と孫 (あなたが親) 6 親と子と孫 (あなたが子) 7 親と子と孫 (あなたが孫) 8 その他 ()
問5 職業	1 会社員 (役員含む) 2 公務員・団体職員 3 農林水産業従事者 4 医療従事者 5 自営業者 6 パートタイム・アルバイト 7 学生 (浪人を含む) 8 無職(退職後、専業主婦・主夫を含む) 9 その他 ()
問6 身長・体重	【四捨五入した整数で回答】 身長 () cm , 体重 () kg あなたが思う理想の体重はどれくらいですか () kg
問7 持病	1 高血圧 2 脂質異常症 (コレステロール) 3 糖尿病 4 いずれもなし

問8 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○は1つ)

1 ある 2 ない

問9 あなたの現在の健康状態を10点満点で表すと何点ですか。(○は1つ)

よくない ← → よい
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

問10 あなたは平均寿命と健康寿命の違いを知っていますか。(○は1つ)

1 知っている 2 知らない

【健康寿命】

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命から介護状態である期間を差し引いたものが健康寿命となります。平均寿命と健康寿命の間には男性で約9年、女性で約13年の差があります。(健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料より)

問11 あなたは健診(がん検診を除く一般健診・健康診査)を受けたことがありますか。(○は1つ)

1 毎年受けている→問13へ 2 2年に1回は受けている→問13へ
3 3年に1回以下→問13へ 4 全く受けていない→問12へ

問12 問11で「4 全く受けていない」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 健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 医療機関に定期的に受診しているから
- 7 毎年受ける必要性を感じないから
- 8 健康状態に自信があり必要性を感じないから
- 9 必要な時はいつでも医療機関を受診できるから
- 10 異常がわかると不安だから
- 11 面倒だから
- 12 その他 ()

問13 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14へ
- 2 見直そうと思ったがしていない→問15へ
- 3 見直そうとは思わなかった→問15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16へ

問14 問13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15 問13で、「2 見直そうと思ったがしていない」「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16 あなたはがん検診を受けたことがありますか。(○は1つ)

- 1 毎年受けている→問18へ
- 2 2年に1回は受けている→問18へ
- 3 3年に1回以下→問18へ
- 4 全く受けていない→問17へ

問17 問16で「4 全く受けていない」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 医療機関に定期的に受診しているから
- 7 毎年受ける必要性を感じないから
- 8 健康状態に自信があり必要性を感じないから
- 9 必要な時はいつでも医療機関を受診できるから
- 10 がんであると分かるのが不安だから
- 11 面倒だから
- 12 検査に伴う苦痛に不安があるから
- 13 その他 ()

問18 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19 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20 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21 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22 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23 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24 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25 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26 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28へ

問27 問26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28 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29 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 死にたいと口にすることがある
3 口には出さず頭の中で考えたことがある 4 ない→問31へ

問30 問29で「1 本気で自殺を考えたことがある」「2 死にたいと口にしていたことがある」「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31 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時までのフリーダイヤル電話相談。

【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32 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33 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35へ

問34 問33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
- ・ウィスキー(43度) / 60ml
- ・ワイン(14度) / 180ml

問35 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36 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37へ
- 2 吸っていたがやめた→問37へ
- 3 吸ったことはない→問38へ

問37 問36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38 あなたは電子タバコを吸っていますか。(○は1つ)

- 1 吸っている→問39へ 2 吸っていたがやめた→問39へ
3 吸ったことはない→問43へ

問39 問38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40 問36または問38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41 問36または問38で「1 吸っている」の場合、タバコをやめたいと思いますか。(○は1つ)

- 1 思う 2 思わない

問42 問36または問38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 将来の健康を考えると 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43 あなたが、日頃自分以外の人吸ったタバコの煙を吸う機会(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】

喫煙により生じたタバコの先から出る煙(副流煙)を吸入すること。

問44 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45 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46 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47 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48 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49 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50 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 ロコミ(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51 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52 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 特にない

【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てくれるかかりつけを持つことをお勧めします。

問53 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54 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、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。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。

問55 健康づくりについて、あなたのご意見をお聞かせください。

[]

以上で終了です。ご協力ありがとうございました。