



高松市健康づくり意識調査にご協力をお願いします。
回答時間は10分程度です。

項目ID: 126

Q1. 世代や環境に応じた課題の分析のため、あなた自身のことについてお聞きします。

統計処理のため、性別と年齢の回答は必須です。 必須

項目ID: 67

性別 必須

☐ 1 男性 ☐ 2 女性

項目ID: 143

令和8年6月1日現在の年齢 必須

例) 43

歳

項目ID: 144

お住まいの郵便番号（7桁）

例) 7600074

項目ID: 74

職業（主なもの）

☐ 1 会社員・公務員 ☐ 2 自営業 ☐ 3 専業主婦（主夫） ☐ 4 パート・アルバイト など
☐ 5 学生 ☐ 6 無職（退職） ☐ 7 無職（求職中） ☐ 8 その他（1～7以外）

項目ID: 73

家族の構成

☐ 1 ひとり暮らし ☐ 2 家族と同居 ☐ 3 その他

あなたの健康状態や意識についてお聞きします。

項目ID: 145

Q2. 現在の健康状態はいかがですか。

項目ID: 4

☐ 1 良い ☐ 2 まあ良い ☐ 3 普通 ☐ 4 あまりよくない ☐ 5 良くない

Q3. あなた自身の現在の健康状態を最もよく表しているものはどれですか。（項目ごとに1つ）

項目ID: 151

移動の程度について

- ☐ 1 歩き回るのに、問題はない
- ☐ 2 歩き回るのに、少し問題がある
- ☐ 3 歩き回るのに、中程度の問題がある
- ☐ 4 歩き回るのに、かなり問題がある
- ☐ 5 歩き回ることができない

項目ID: 155

身の回りの管理について

- ☐ 1 自分で身体を洗ったり着替えをするのに、問題はない
- ☐ 2 自分で身体を洗ったり着替えをするのに、少し問題がある
- ☐ 3 自分で身体を洗ったり着替えをするのに、中程度の問題がある
- ☐ 4 自分で身体を洗ったり着替えをするのに、かなり問題がある
- ☐ 5 自分で身体を洗ったり着替えをすることができない

項目ID: 156

ふだんの活動について（例：仕事・勉強・家族・余暇活動）

- ☐ 1 ふだんの活動を行うのに、問題はない
- ☐ 2 ふだんの活動を行うのに、少し問題がある
- ☐ 3 ふだんの活動を行うのに、中程度の問題がある
- ☐ 4 ふだんの活動を行うのに、かなり問題がある
- ☐ 5 ふだんの活動を行うことができない

項目ID: 157

痛み／不快感について

- ☐ 1 痛みや不快感はない
- ☐ 2 少し痛みや不快感がある
- ☐ 3 中程度の痛みや不快感がある
- ☐ 4 かなりの痛みや不快感がある
- ☐ 5 極度の痛みや不快感がある

項目ID: 158

不安／ふさぎ込みについて

- ☐ 1 不安でもふさぎ込んでいない
- ☐ 2 少し不安あるいはふさぎ込んでいる
- ☐ 3 中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる
- ☐ 4 かなり不安あるいはふさぎ込んでいる
- ☐ 5 極度に不安あるいはふさぎ込んでいる

Q4. 食育に関心がありますか。

項目ID: 150

- ☐ 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 わからない

Q5. 下記のことについて、どの程度気をつけていますか。（項目ごとに1つ）

項目ID: 154

	1 とても気をつけている	2 気をつけている	3 あまり気をつけていない	4 全く気をつけていない	5 わからない
ア 野菜をたくさん食べるようにすること	☐	☐	☐	☐	☐
イ 果物を食べることに	☐	☐	☐	☐	☐
ウ 塩分を取り過ぎないようにする（減塩をする）こと	☐	☐	☐	☐	☐

Q6. あなたはお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

項目ID: 161

- ☐ 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 月に1日未満
- ☐ 7 やめた
- ☐ 8 飲まない（飲めない）

Q7. 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。清酒に換算し、あてはまるものを選んでください。

項目ID: 162

清酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ該当します。・ビール中瓶1本（アルコール度数5度・500ml）・焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110ml）・ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180ml）・ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60ml）・缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520ml）・缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）

- ☐ 1 1合（180ml）
- ☐ 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

Q8. 定期的な運動を、どのくらい行っていますか。

項目ID: 43

ここでいう「定期的な運動」とは、1回30分以上の軽く汗をかく程度で、1年以上実施している運動をいいます。

- ☐ 1 ほぼ毎日 ☐ 2 週3～4回 ☐ 3 週2回程度 ☐ 4 週1回程度 ☐ 5 月1～2回
☐ 6 していない

Q9. あなたは健康アプリを利用していますか。

項目ID: 147

健康アプリとは、スマートフォンなどで利用できる歩数、カロリーなどが管理できたり、健康に役立つ調理情報などを収集できるアプリなど全般を指します。（ヘルスケア、Google Fit、マイデジ（ヘルスケア）、マイチャレかがわ、あすけんなど）

- ☐ 1 している ☐ 2 していない

Q10. あなたはたばこを吸いますか。

項目ID: 159

- ☐ 1 毎日吸っている
☐ 2 時々吸う日がある
☐ 3 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない
☐ 4 吸わない

Q11. 「COPD（シーオーピーディー）」という言葉や意味を知っていますか。

項目ID: 48

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこなどの有害物質により肺に炎症が起こり、肺の細胞が壊れて気道が狭くなる病気で、部位別死亡率が最も高い肺がん等の発症を早めるとされています。

- ☐ 1 意味を知っている ☐ 2 言葉を聞いたことがある ☐ 3 知らない

Q12. 過去1年間に次のがんの早期発見にどのように取り組みましたか。（項目ごとに1つ）

項目ID: 109

	1 市の検診を受けた	2 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）の検診を受けた	3 その他（治療中・経過観察中等）	4 受けていない
ア 胃がん（胃エックス線検査又は内視鏡検査など）	☐	☐	☐	☐
イ 大腸がん（便潜血検査など）	☐	☐	☐	☐
ウ 肺がん（胸部エックス線検査、喀たん検査など）	☐	☐	☐	☐

Q13. 過去2年間に乳がんの早期発見（マンモグラフィ検査など）にどのように取り組みましたか。

項目ID: 59

- ☐ 1 市の検診を受けた
- ☐ 2 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）の検診を受けた
- ☐ 3 その他（治療中・経過観察中等）
- ☐ 4 受けていない

Q14. 過去2年間に子宮がんの早期発見（頸部細胞診など）にどのように取り組まれましたか。

項目ID: 60

- ☐ 1 市の検診を受けた
- ☐ 2 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）の検診を受けた
- ☐ 3 その他（治療中・経過観察中等）
- ☐ 4 受けていない

Q15. ここ1か月間、睡眠の状態はどのようなでしたか。

項目ID: 149

1日の平均睡眠時間

- ☐ 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

項目ID: 40

睡眠によって休養が充分とれていますか。

- ☐ 1 充分とれている
- ☐ 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

Q16. ここ1か月、下記のように感じたことはありましたか。（項目ごとに1つ）

項目ID: 104

	1 いつも	2 たいてい	3 ときどき	4 少しだけ	5 全くない
ア 神経過敏に感じましたか	☐	☐	☐	☐	☐
イ 絶望的だと感じましたか	☐	☐	☐	☐	☐
ウ そわそわしたり、落ち着きなく感じましたか	☐	☐	☐	☐	☐
エ 気分が沈みこんで、何が起ころうとも、気が晴れないように感じましたか	☐	☐	☐	☐	☐
オ 何をするのも骨折りだと感じましたか	☐	☐	☐	☐	☐
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	☐	☐	☐	☐	☐

Q17. ストレスを感じた時、どうしていますか。

項目ID: 38

- ☐ 1 ストレスを感じても、あまり負担になっていない
- ☐ 2 ストレスを負担に感じるが、十分な解消方法を持ち、実行している
- ☐ 3 ストレスが負担であり、解消方法も十分には持っていない

Q18. 人とのつながりについて、どのように感じていますか。（項目ごとに1つ）

項目ID: 110

	1 強く 思う	2 どちらか といえば 思う	3 どちら とも言 えない	4 どちら かとい えば そう 思わ ない	5 全く そう 思わ ない
ア 地域の人たちとのつながりが強い	☐	☐	☐	☐	☐
イ 学校や職場の人たちとのつながりが強い	☐	☐	☐	☐	☐
ウ 家族や友人とのつながりが強い	☐	☐	☐	☐	☐
エ SNSのオンライン上の人とのつながりが強い	☐	☐	☐	☐	☐

Q19. あなたは、現在、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。どのような活動に、どのくらいの頻度で参加していますか。

項目ID: 160

	1 週4回 以上	2 週2～3 回	3 週1 回	4 月1～3 回	5 年に数 回	6 参加して いない
ア 町内会や地域行事などの活動	☐	☐	☐	☐	☐	☐
イ ボランティア活動	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ウ スポーツ関係のグループ活動	☐	☐	☐	☐	☐	☐
エ 趣味関係のグループ活動	☐	☐	☐	☐	☐	☐
オ その他のグループ活動	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q20. 「ゲートキーパー」という言葉や意味を、知っていましたか。

項目ID: 39

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

- ☐ 1 意味を知っている ☐ 2 言葉を聞いたことがある ☐ 3 知らない

あなたの毎日の生活の中でのインターネット・ゲーム、スマートフォン使用に関してお聞きします。

項目ID: 123

Q21. あなたは、インターネットを使用しますか。

項目ID: 163

インターネットとは、パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含むものとします。

☐ 1 する ☐ 2 しない

Q22. ここ1か月間に、1日平均どれくらいの時間、インターネットをしましたか。

項目ID: 138

学校や仕事のある日

例) 0.5

時間

項目ID: 152

学校や仕事のない日

例) 2.5

時間

Q23. 普段のインターネットの使用について、どちらに当てはまりますか。（項目ごとに1つ）

項目ID: 127

	1 はい	2 いいえ
ア ネットに夢中になっていると感じる	☐	☐
イ 予定よりも長い時間使用する	☐	☐
ウ がまんしようとしてもうまくいかなかったことがある	☐	☐
エ 使用しないと落ち着かない（いらいらする）	☐	☐
オ 使用時間が長くなっている	☐	☐
カ ネットのせいで人間関係を壊した、または壊しそうになったことがある	☐	☐
キ 使用時間や頻度を家族や周りの人にうそをついたことがある	☐	☐
ク トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する	☐	☐

Q24. あなたは、ゲームをしますか。

項目ID: 164

ここで言うゲームとは、オンラインやオフラインなどを含めたすべてのビデオゲームのことです。

☐ 1 する ☐ 2 しない

Q25. ここ1年間、どの程度、そしてどのくらい頻繁に、あなたに当てはまりますか（項目ごとに1つ）

項目ID: 139

	0 全くなかった	1 時々あった	2 よくあった
ア ゲームをしていないとき、頻繁にゲームのことを考える	☐	☐	☐
イ ゲームができないときに、頻繁にソワソワしたり、イライラしたりする	☐	☐	☐
ウ ここ1年間で、より頻繁に、長い時間ゲームをしなればと思ったことがある	☐	☐	☐
エ ここ1年間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、上手くいかなかったことがある	☐	☐	☐
オ ここ1年間で、友人にあったり、趣味や遊びをするよりも、ゲームを選んだことがある	☐	☐	☐
カ 睡眠不足や仕事・家族への影響など、問題が生じているのに、長時間ゲームをしたことがある	☐	☐	☐
キ 自分がどれくらいゲームをしたのかを、家族や友人などに隠したり、嘘をついたことがある	☐	☐	☐
ク 無力感や罪の意識、不安感を晴らすために、ゲームをしたことがある	☐	☐	☐
ケ ゲームのために人間関係を危うくしたり、失ったことがある	☐	☐	☐
コ ここ1年間で、ゲームのために学校での勉強や職場での仕事がうまくできなかったことがある	☐	☐	☐

Q26. インターネット・ゲーム、スマートフォン使用に関し、今までに課金によるトラブルはありましたか。

項目ID: 129

☐ 1 ある ☐ 2 ない

Q27. 調査のご協力ありがとうございました。

項目ID: 153

その他、健康づくり全般について、ご意見があれば、自由にお書きください。

以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。

項目ID: 89