

高松市民の健康づくりに関する調査票

アンケートは、全部で 53問 (12ページ) あります。

回答方法は、下記の 3通り あります。 いずれか1つ をお選びください。

- ① インターネット で回答を行う (推奨)。
- ② 別紙の回答用紙 に選択する番号又は数字を記入する。
- ③ このアンケート用紙 に選択する番号に○、又は枠内に数字を記入する。

あなたの現在の健康状態についてお聞きします

問1 現在の健康状態はいかがですか (1つ)

1	良い
2	まあ良い
3	普通
4	あまりよくない
5	良くない

問2 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか (1つ)

1	ある
2	ない

問3 問2で「ある」と答えた方にお聞きします。それはどのようなことに影響がありますか (いくつでも)

1	日常生活動作(起床・衣服着脱・食事・入浴など)
2	外出(時間や作業量などが制限される)
3	仕事、家事、学業(時間や作業量が制限される)
4	運動(スポーツを含む)
5	その他

問4 自分の健康をより良くすることを、普段から実践していますか (1つ)

1	実践している
2	実践していない

問5～問9で、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

問5 移動の程度について（1つ）

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

問6 身の回りの管理について（1つ）

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

問7 ふだんの活動について(例:仕事・勉強・家族・余暇活動)（1つ）

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

問8 痛み／不快感について（1つ）

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

問9 不安／ふさぎ込みについて（1つ）

1	不安でもふさぎ込んでもいない
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

問10 下記のそれぞれの質問について**過去1か月**、どのようでしたか（1つ）

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

最近1年間の、あなた自身の普段の生活についてお聞きします

問11 下記のことがらをどの程度行っていますか（1つ）

	常にしている	時々している	していない
ア 自分の体重の増減をこまめにチェックする	1	2	3
イ 適正な体重(肥満や、極端なやせでない)を維持する	1	2	3
ウ 日常生活の中で意識して体を動かしたり、運動する	1	2	3
エ ストレスをためないようにする	1	2	3
オ 趣味や楽しみを持って生活する	1	2	3

問12 下記に掲げた内容の健康づくりに関することがらを学んでみたいですか（1つ）

	学んだことがある	現在学んでいる	今後学んでみたい	関心はない
ア こころの健康やストレスに関すること	1	2	3	4
イ たばこの害に関すること	1	2	3	4
ウ アルコールの害に関すること	1	2	3	4

問13 食育に関心がありますか（1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	わからない

問14 野菜をたくさん食べるようにすることについて、どの程度気をつけていますか（1つ）

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

問15 下記のことがらを、どの程度行っていますか（各項目ごとで1つ）

	ほとんど毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	ほとんどない
ア 朝食を食べる	1	2	3	4	5
イ 朝食に野菜を食べる	1	2	3	4	5
ウ 栄養のバランスや食事の量を考えて食べる	1	2	3	4	5
エ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ある	1	2	3	4	5
オ 外食や調理済み食品を食べる	1	2	3	4	5
カ 朝食を家族と一緒に食べる(家族と同居している方のみ)	1	2	3	4	5
キ 夕食を家族と一緒に食べる(家族と同居している方のみ)	1	2	3	4	5

問16 「ヘモグロビンA1c(エーワンシー)」という言葉や意味を知っていますか（1つ）

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

ヘモグロビンA1cとは、1~2か月前の平均血糖値を反映する検査のことです。6.5%以上の場合、糖尿病が疑われます。

問17 この1か月間にストレスを感じることはありませんか（1つ）

1	感じなかった
2	やや感じた
3	かなり感じた

問18 ストレスを感じた時は、どうしていますか（1つ）

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

問19 「ゲートキーパー」という言葉や意味を正しく知っていますか（1つ）

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

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。

問20 過去1か月、睡眠によって休養が充分とれていますか（1つ）

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

問21 1日の平均睡眠時間は何時間ですか（枠の中に、**数字**を記入してください）

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

問22 通勤・通学・買物のための徒歩や自転車での移動など、1日にどのくらい動きますか（1つ）

1	15分未満
2	15分以上30分未満
3	30分以上1時間未満
4	1時間以上2時間未満
5	2時間以上

問23 定期的な運動は、どのくらいの頻度で行っていますか（1つ）

【注】ここでいう「運動」とは、「息が少し弾む程度の30分以上の運動」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

問24 ここ1年間に転倒したことがありますか (1つ)

1	ある
2	ない

問25 「ロコモティブシンドローム」という言葉や意味を知っていますか (1つ)

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

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨・筋肉・関節など、人間の身体を動かす「運動器」の衰えや障害により、介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

問26 たばこを吸いますか (1つ)

1	現在吸っている
2	以前吸っていたがやめた
3	吸ったことがない

問27 問26で「現在吸っている」と答えた方にお聞きします

たばこをやめたいと思っている、又は、思ったことがありますか (1つ)

1	やめたいと思っている
2	やめたいと思ったことがある
3	やめたいとは思わない

問28 「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 (1つ)

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

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、肺に炎症が起こることで、肺の細胞が壊れたり、気道が狭くなる病気のことで。

問29 どのくらいの頻度でお酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒、ワインなど)を飲みますか (1つ)

1	ほぼ毎日
2	週に5~6日
3	週に3~4日
4	週に1~2日
5	月に1~3日
6	ほとんど飲まない

問30 「節度ある適度な飲酒」を理解し、守れていますか（1つ）

普段お酒を飲まない方は、「1 理解しかつ守っている」又は「3 全く知らない」のいずれかに○をつけてください

1	理解しかつ守っている
2	理解しているが守れていない
3	全く知らない

「節度ある適度な飲酒」とは？

男性の場合は

- ・日本酒は1合（180ml）
- ・ビールは中ビン1本（500ml）
- ・ウイスキーはダブル1杯（60ml）
- ・ワインはグラス2杯弱程度（200ml）

女性の場合は、男性よりも少ない量が適量。

問31 普段、お酒を飲む方にお聞きします

お酒を飲む日は、日本酒に換算すると、1回にどれくらいの量を飲みますか（1つ）

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

日本酒15度 180ml（1合）は、ほぼ次の量に相当します。

- ・ビール 5度 中ビン1本（500ml）
- ・ウイスキー 43度ダブル（60ml）
- ・チューハイ 7度 1缶（350ml）
- ・ワイン 12度 2杯（200ml）
- ・焼酎 25度 100ml

問32 歯や口の状態について、どのように感じていますか（1つ）

1	ほぼ満足している
2	やや不満だが、日常生活には困らない
3	不自由や苦痛を感じている

問33 歯や歯ぐきの健康のために、普段どのようなことをしていますか（いくつでも）

1	歯みがきをしている
2	歯ブラシ以外に、歯間ブラシなどを使い、ていねいに歯をみがく
3	この1年間に歯や歯ぐき、入れ歯のチェックなどの健診を受けた
4	たばこを吸わない
5	よくかんで食べる
6	フッ素やキシリトールなど、歯によいことを取り入れている

問34 75歳以上の方にお聞きします。現在、ご自分の歯は何本ありますか

（枠の中に本数を記入してください）

本

＜注意＞「自分の歯」の本数には、治療した歯（かぶせた歯・さし歯）、根だけ残っている歯も本数に含めます。ただし、義歯・インプラントは除きます（大人の歯の本数は、親知らずを除くと28本です）。

問35 過去1年間に、健康診断を受けたことがありますか（直近の状況で1つ）

1	市町村から案内があった特定健康診査(メタボ健診)などを受けた
2	自分の職場の健康診断を受けた
3	家族の職場の健康診断を受けた
4	学校の健康診断を受けた
5	人間ドックを受けた
6	健康診断を受けていない

問36 40歳以上の方にお聞きします。過去1年間に次のがん検診をどこで受けましたか
(各項目ごとで1つ)

	市町村の 検診	自分又は 家族の職 場の検診	人間ドック	病院を受 診して検 査	治療中・ 経過観察 中	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)	1	2	3	4	5	6
イ 大腸がん(便潜血検査など)	1	2	3	4	5	6
ウ 肺がん(胸部エックス線検査、喀たん検査など)	1	2	3	4	5	6

問37 40歳以上の女性の方にお聞きします。過去2年間に次のがん検診をどこで受けましたか
(1つ)

	市町村の 検診	自分又は 家族の職 場の検診	人間ドック	病院を受 診して検 査	治療中・ 経過観察 中	受けて いない
乳がん(マンモグラフィ検査など)	1	2	3	4	5	6

問38 20歳以上の女性の方にお聞きします。過去2年間に次のがん検診をどこで受けましたか
(1つ)

	市町村の 検診	自分又は 家族の職 場の検診	人間ドック	病院を受 診して検 査	治療中・ 経過観察 中	受けて いない
子宮がん(頸部細胞診など)	1	2	3	4	5	6

あなたの地域での活動や近所づきあいについてお聞きします

問39 近所づきあいについて、どのように感じていますか（1つ）

	強く そう思う	どちらか といえば そう思う	どちらと も言えな い	どちらか といえば そう思わ ない	全くそう 思わない
ア あなたのお住いの地域の人々は、お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
イ あなたは、地域の人たちとの繋がりが強い	1	2	3	4	5

問40 現在、地域で下記のような活動をしていますか (各項目ごとに1つ)

	はい	いいえ
ア 地縁的な活動(自治会・婦人会・老人クラブ・子ども会・ 保健委員会・食生活改善推進協議会 など)	1	2
イ スポーツ・趣味・娯楽活動(各種スポーツ・芸術文化活動・生涯学習 など)	1	2
ウ ボランティア・NPO・市民活動(まちづくり・高齢者・障がい者福祉・ 子育て支援・スポーツ指導・美化・防犯・防災・環境・国際協力・提言活動 など)	1	2

問41 65歳以上の方にお聞きします

自身の健康(介護予防)のために、地域の「居場所」やコミュニティセンターの同好会、
フィットネスクラブなどに、平均してどのくらいの頻度で外出しますか (1つ)
(今現在のあなたの状況を教えてください)

1	ほぼ毎日
2	週5～6回程度
3	週3～4回程度
4	週1～2回程度
5	ほとんど行かない

最後に、あなた自身のことについてお聞きします

問42 性別をおうかがいします (1つ)

1	男性
2	女性
3	答えたくない

問43 令和3年6月1日現在の年齢は、おいくつですか (回答枠の中に、年齢を記入してください)

	歳
--	---

問44 現在の身長と体重を、小数点第一位まで記入してください

(回答枠の中に、数字を記入してください)

ア	身長		cm
イ	体重		kg

【例】ア 身長 157.5 cm
イ 体重 50.2 kg

問45 どちらの地区にお住まいですか（1つ）

1	日新・二番丁・四番丁・亀阜・栗林・花園・築地・新塩屋町・松島・女木・男木・木太地区
2	鶴尾・太田・林・三谷・仏生山・一宮・多肥地区
3	牟礼・庵治・古高松・屋島地区
4	川島・十河・東植田・西植田・前田・川添地区
5	香西・弦打・鬼無・下笠居地区
6	国分寺・川岡・円座・檀紙地区
7	塩江・香川・香南地区

問46 現在、あなた自身を含めて、何人暮らしますか（回答枠の中に、**数字**を記入してください）

人

問47 現在、誰と暮らしていますか（いくつでも）

1	ひとり暮らし
2	配偶者
3	娘・息子（その配偶者を含む）
4	父親・母親（配偶者の親を含む）
5	祖父・祖母
6	兄弟姉妹
7	孫
8	その他（1～7以外）

問48 職業は何ですか（1つ）

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）

問49 世帯の過去1年間の年間収入は、およそどれくらいですか（1つ）

1	200万円未満
2	200万円以上600万円未満
3	600万円以上1,000万円未満
4	1,000万円以上
5	わからない

問50 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と比べて、食事の量や睡眠時間などに変化はありましたか（各項目ごとで1つ）

	増加した	やや増加した	変わらない	やや減少した	減少した
ア 食事の量	1	2	3	4	5
イ 睡眠時間	1	2	3	4	5
ウ 運動量	1	2	3	4	5
エ 飲酒量(20歳以上のみ回答対象)	1	2	3	4	5
オ 喫煙量(20歳以上のみ回答対象)	1	2	3	4	5
カ カフェインの量	1	2	3	4	5
キ ゲームをする時間	1	2	3	4	5

問51 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、不安やストレスを解消するために、あなたがしたこと・していることは何ですか（いくつでも）

1	手洗いやマスクの着用・人との距離を取る・できる限り自宅にいるようにするなどの予防行動
2	スマートフォンやインターネットを使って情報を検索
3	家族や友人に話をする
4	家族や友人以外の身近な人(会社の上司や学校の先生等)に相談
5	匿名の相談窓口(電話相談やSNS相談等)に相談
6	行政の相談窓口を利用
7	医療機関などの専門家に相談
8	運動などで身体を動かす
9	その他(1~8以外)
10	特に不安やストレスはない
11	特に何もしていない
12	答えたくない

問52 問51で1～9の回答をした方にお聞きします

あなたは不安やストレスをうまく発散・解消できていると思いますか（1つ）

1	できている
2	まあできている
3	どちらともいえない
4	あまりできていない
5	できていない

問53 毎日の生活で負担感のない程度に、健康づくりの取り組みを継続することが、健康の維持・増進につながりますが、あなたは毎日の生活の中で実践していることがありますか（いくつでも）

1	短い距離は歩くようにしている
2	エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使うようにしている
3	栄養バランスを意識した食事をするようにしている
4	野菜を食べるようにしている
5	寝る前には食べないようにしている
6	喫煙しない、又は禁煙している
7	休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている
8	睡眠時間を十分にとるようにしている
9	気分転換などをしてストレスをため込み過ぎないようにしている
10	丁寧な歯磨きを心がけている
11	その他（1～10以外の取組）
12	特に何もしていない

《 以上でアンケートは終了です。御協力ありがとうございました 》

- 回答用紙に記入もれがないか、いま一度お確かめください。
- 別紙の回答用紙に記入された方は、回答用紙1枚を返信用封筒（切手不要）に入れて投函してください。
- このアンケート用紙に記入された方は、アンケート用紙（6枚）を3つ折りにして、返信用封筒（切手不要）に入れて投函してください。

締切日：7月26日（月）