



高松市民の健康づくりに関する調査票（回答用紙）

選択式の回答は、該当箇所のマーク○を黒いHBの鉛筆で塗りつぶして御回答ください。

○: 空白マーク ●: 正しいぬりつぶし /: 不十分なぬりつぶし

この用紙は機械で処理します。回答欄以外に書き込みをしたり、用紙を汚したり、折り目を付けたりしないように注意してください。

あなたの現在の健康状態についてお聞きします

(1) 現在の健康状態はいかがですか（1つにマーク）

○ よい ○ まあよい ○ ふつう ○ あまりよくない ○ よくない

(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つにマーク）

○ ある ○ ない

(3) (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（あてはまるすべてにマーク）

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

あなた自身の今日の健康状態を最もよく表しているものはどれですか

(4) 移動の程度（1つにマーク）

○ 歩き回るのに問題はない ○ 歩き回るのに少し問題がある ○ 歩き回るのに中程度の問題がある ○ 歩き回るのにかなり問題がある ○ 歩き回ることができない

(5) 身の回りの管理（1つにマーク）

○ 自分で身体を洗ったり着替えをするのに問題はない ○ 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 ○ 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 ○ 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 ○ 自分で身体を洗ったり着替えをすることができない



悪い



良い

(6) ふだんの活動（仕事、勉強、家族・余暇活動）（1つにマーク）

- ☐ ふだんの活動を行うのに問題はない
 ☐ ふだんの活動を行うのに少し問題がある
 ☐ ふだんの活動を行うのに中程度の問題がある
 ☐ ふだんの活動を行うのにかなり問題がある
 ☐ ふだんの活動を行うことができない

(7) 痛み／不快感（1つにマーク）

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

(8) 不安／ふさぎ込み（1つにマーク）

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

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

(9) 下記のことからをどの程度行っていますか（各項目、1つずつマーク）

		常に行っている	時々している	していない
1	自分の体重の増減をこまめにチェックする	☐	☐	☐
2	適正な体重（肥満や、極端なやせでない）を維持する	☐	☐	☐
3	意識して体を動かしたり、運動する	☐	☐	☐
4	ストレスをためないようにする	☐	☐	☐
5	趣味や楽しみを持って生活する	☐	☐	☐
6	なるべく外出する機会を持つ	☐	☐	☐

(10) 下記に掲げた内容の健康づくりに関することからを学んでみたいですか（各項目、1つずつマーク）

		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
1	こころの健康やストレスに関すること	☐	☐	☐	☐
2	たばこの害に関すること	☐	☐	☐	☐
3	アルコールの害に関すること	☐	☐	☐	☐

(11) 食育に関心がありますか（1つにマーク）

- ☐ 関心がある
 ☐ どちらかといえば関心がある
 ☐ どちらかといえば関心がない
 ☐ 関心がない
 ☐ わからない



(12) 下記のことがらを、どの程度行っていますか（各項目、1つずつマーク）

		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
1	朝食を食べる	☐	☐	☐	☐	☐
2	朝食に野菜を食べる	☐	☐	☐	☐	☐
3	栄養のバランスや食事の量を考えて食べる	☐	☐	☐	☐	☐
4	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ある	☐	☐	☐	☐	☐
5	外食や調理済み食品を食べる	☐	☐	☐	☐	☐
6	朝食を家族と一緒に食べる (家族と同居している方のみ)	☐	☐	☐	☐	☐
7	夕食を家族と一緒に食べる (家族と同居している方のみ)	☐	☐	☐	☐	☐

(13) 「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」という言葉や意味を知っていますか（1つにマーク）

☐ 知っている ☐ 聞いたことがある ☐ 知らない

※HbA1cとは、血液中のブドウ糖と赤血球中のヘモグロビンが結合したもので、糖尿病の判定に用いられ、採血時より、過去1～2か月前の血糖の平均が反映されます。6.5%（国際基準：NGSP値）以上は、糖尿病が強く疑われます。

(14) 「メタボリックシンドローム」という言葉や意味を知っていますか（1つにマーク）

☐ 知っている ☐ 聞いたことがある ☐ 知らない

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪が蓄積することによって、高血圧、高血糖、脂質異常を起こし、生活習慣を改善しなければ心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことです

(15) 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つにマーク）

☐ 感じなかった ☐ やや感じた ☐ かなり

(16) ストレスを感じた時は、どうしていますか（1つにマーク）

☐ ストレスを感じても、あまり負担になっていない ☐ 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 ☐ 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

(17) 「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つにマーク）

☐ 知っている ☐ 聞いたことがある ☐ 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。

(18) 睡眠による休養が十分とれていますか（1つにマーク）

☐ とれている ☐ 大体とれている ☐ あまりとれていない ☐ とれていない



悪い



良い

(19) 1日の平均睡眠時間は何時間ですか（各項目、1つずつマーク）

（例）『8時間』の場合は、10の位の欄に「0」、1の位の欄に「8」をマークしてください

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	10の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	1の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(20) 通勤・通学・買物のための徒歩や自転車での移動、家事・散歩（犬の散歩も含む）による歩行をあわせて、1日にどのくらい動きますか（1つにマーク）

- ☐ 15分未満
 ☐ 15分以上30分未満
 ☐ 30分以上1時間未満
 ☐ 1時間以上2時間未満
 ☐ 2時間以上

(21) 定期的な運動は、どのくらいの頻度でしていますか（1つにマーク）

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

- ☐ ほぼ毎日
 ☐ 週3～4日
 ☐ 週2日程度
 ☐ 週1日程度
 ☐ 月1～2日程度
 ☐ していない

(22) ここ1年間に転倒したことがありますか（1つにマーク）

- ☐ よくある
 ☐ 時々ある
 ☐ たまにある
 ☐ 全くない

(23) 「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つにマーク）

- ☐ 知っている
 ☐ 聞いたことがある
 ☐ 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の高い状態のことです。

(24) たばこを吸いますか（1つにマーク）

- ☐ 現在吸っている
 ☐ 以前吸っていたがやめた
 ☐ 吸ったことがない

(25) (24)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つにマーク）

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

(26) 「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つにマーク）

- ☐ 知っている
 ☐ 聞いたことがある
 ☐ 知らない

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、主にたばこが原因で肺に炎症が起こり、身体を動かした時の息切れや、慢性的なせき・たんなどの症状があり、呼吸器だけでなく糖尿病や循環器疾患など、全身にも影響を及ぼしてくる病気です。



悪い



良い

(27) どのくらいの頻度でお酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒、ワイン等）を飲みますか（1つにマーク）

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

(28) お酒を飲む日は、日本酒に換算すると、1回にどの位飲みますか（1つにマーク）

- ☐ 180ml(1合)未満 ☐ 180ml以上360ml(2合)未満 ☐ 360ml以上540ml(3合)未満 ☐ 540ml(3合)以上

※日本酒15度180ml（1合）は、次の量にほぼ相当します。

- ・ビール5度 中ビン 1本（500ml）
- ・ウイスキー・ブランデー43度 ダブル（60ml）
- ・ワイン12度2杯（200ml）
- ・焼酎25度100ml

「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料より」

(29) 歯や口の状態について、どのように感じていますか（1つにマーク）

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

(30) 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（すべてにマーク）

- ☐ 歯みがきをしている
☐ 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
☐ 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
☐ たばこを吸わない
☐ よくかんで食べる
☐ 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

(31) 過去1年間に健康診断を受けたことがありますか（1つにマーク）

- ☐ 市町村から案内された特定健康診査（メタボ健診）などを受けた
☐ 職場の健康診断を受けた
☐ 家族の職場の健康診断を受けた
☐ 学校の健康診断を受けた
☐ 人間ドックを受けた
☐ 受けていない



悪い



良い

(32) 40歳以上の方のみにお聞きします

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、1つつマーク）

		市町村 の検診	職場また は家族の職 場での検診	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
1	胃がん（X線または胃カメラ検査）	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	大腸がん（便潜血検査）	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	肺がん（胸部X線検査、喀痰細胞診）	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(33) 40歳以上の女性の方のみにお聞きします

過去2年間に、次のがん検診をどこで受けましたか（各項目、1つつマーク）

		市町村 の検診	職場また は家族の職 場での検診	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
1	乳がん（マンモグラフィー検査）	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(34) 20歳以上の女性の方のみにお聞きします

過去2年間に、次のがん検診をどこで受けましたか（各項目、1つつマーク）

		市町村 の検診	職場また は家族の職 場での検診	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
1	子宮がん（頸部細胞診）	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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

(35) 近所づきあいについて、どのように感じていますか（各項目、1つつマーク）

		強くそ う思う	どちらか たいえば 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
1	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	☐	☐	☐	☐	☐
2	あなたは、地域の人たちとの繋がりが強い	☐	☐	☐	☐	☐

(36) 現在、地域で下記のような活動をしていますか（各項目、1つつマーク）

		はい	いいえ
1	地縁的な活動（自治会、町内会、婦人会、老人会、保健委員会、食生活改善推進協議会、青年団、子ども会等）	☐	☐
2	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）	☐	☐
3	ボランティア活動、NPO活動、市民活動（まちづくり、高齢者、障がい者福祉や子育て、スポーツ指導、美化、防犯、防災、環境、国際協力、提言活動など）	☐	☐



悪い



良い

あなた自身のことについてお聞きします

注) 質問(38)～(40)、(42)、(43)の数値をお聞きする設問の記入

(例)『50』の場合は、100の位の欄に「0」、10の位の欄に「5」、1の位の欄に「0」をマークしてください

(37) 性別をおうかがいします (1つにマーク)

☐ 男性

☐ 女性

(38) 平成28年6月1日現在の年齢は、おいくつですか (各位、1つずつマーク)

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	100の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	10の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	1の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(39) 現在の身長 (cm) を記入してください (各位、1つずつマーク)

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	100の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	10の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	1の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(40) 現在の体重 (kg) を記入してください (各位、1つずつマーク)

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	100の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	10の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	1の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(41) お住まいどの地域ですか (1つにマーク)

☐ 都心地域(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)

☐ 中部地域(鶴尾・太田・林・三谷・仏生山・一宮・多肥地区)

☐ 東部北地域(牟礼・庵治・古高松・屋島地区)

☐ 東部南地域(川島・十河・東植田・植田・前田・川添地区)

☐ 西部北地域(香西・弦打・鬼無・下笠居地区)

☐ 西部南地域(国分寺・川岡・円座・檀紙地区)

☐ 南部地域(塩江・香川・香南地区)



(42) 現在の地域での居住年数は何年ですか（各位、1つずつマーク）

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	100の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	10の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	1の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(43) 現在、あなた自身を含めて、何人暮らしですか（各位、1つずつマーク）

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	10の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	1の位	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

(44) 現在、誰と暮らしていますか（すべてにマーク）

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ ひとり暮らし | ☐ 配偶者 |
| ☐ 娘、息子（その配偶者を含む） | ☐ 父親、母親（配偶者の親も含む） |
| ☐ 祖父、祖母 | ☐ 兄弟姉妹 |
| ☐ 孫 | ☐ その他 |

(45) 職業は何ですか（1つにマーク）

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 会社員、公務員 | ☐ 自営業 |
| ☐ 専業主婦または主夫 | ☐ パート、アルバイト等 |
| ☐ 学生 | ☐ 無職（退職） |
| ☐ 無職（求職中） | ☐ その他 |

(46) 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 あてはまるものを選んでください（1つにマーク）

- | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 200万円未満 | ☐ 200万円～600万円未満 | ☐ 600万円～1,000万円未満 |
| ☐ 1,000万円以上 | ☐ わからない | |

御協力ありがとうございました。記入していただいた調査票は、折らずに、同封の返信用封筒に入れ切手を貼らずに、7月3日（日）までに郵便ポストに投函してください。