

高松市民の健康づくりに関する調査票(回答用紙)

アンケートは、全部で **48問 (10ページ)** あります。
当てはまる番号に○、又は枠内に数字を記入してください。

あなたの現在の健康状態についてお聞きします

問1 現在の健康状態はいかがですか (当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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
(当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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
(当てはまる番号に**すべて**、○をつけてください)

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
(当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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（当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）

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（当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）

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）
（当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）

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（当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）

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（当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）

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か月の間、どのようでしたか
(各項目ごとで当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

	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
(各項目ごとで当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

	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
カ なるべく外出する機会を持つ	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
(各項目ごとで当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

	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 (当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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 下記のことがらを、どの程度行っていますか(各項目ごとで当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

	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15 「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

(当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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

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、1～2か月前の血糖値の平均が反映されます。国際基準のNGSP値6.5%以上は、糖尿病が強く疑われます。

問16 「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

(当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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

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、高血圧や高血糖、血中の脂質異常を起こし、食事や運動などの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。

問17 この1か月間にストレスを感じることがありましたか (当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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 (当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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

(当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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 睡眠による休養が十分とれていますか (当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

1	とれている
2	大体とれている
3	あまりとれていない
4	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)

--

 時間

問22 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 (当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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 (当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

【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 (当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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

(当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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 (当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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 (当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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)」という言葉や意味を知っていますか

(当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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、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ます。また、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。

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

(当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

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 一日の適正飲酒量を理解し、守れていますか （当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）
 普段お酒を飲まない方は、「1 理解している」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

適正飲酒量とは、男性の場合は、日本酒は1合、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）です。
 女性の場合は、男性の半分が適正飲酒量です。

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
 （当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）

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（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 43度ダブル（60ml）ml
 ・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 （当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）

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
 （当てはまる番号に**すべて**、○をつけてください）

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 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**、当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）

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35 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
(各項目ごとで当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

	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36 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
(当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

	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37 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
(当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

	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38 近所づきあいについて、どのように感じていますか
(各項目ごとで当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

	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39 現在、地域で下記のような活動をしていますか
(各項目ごとで当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

	はい	いいえ
ア 地縁的な活動 (自治会、町内会、婦人会、老人会クラブ、保健委員会、食生活改善推進協議会、青年団、子ども会 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

最後に、あなた自身のことについてお聞きします

問40 性別をおうかがいします （当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）

1	男性
2	女性

問41 平成29年6月1日現在の年齢は、おいくつですか （枠の中に、**年齢**を記入してください）

--

 歳

問42 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 （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43 どちらの地区にお住まいですか （当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）

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44 現在の地域での居住年数は何年ですか （枠の中に、**数字**を記入してください）

--

 年

問45 現在、あなた自身を含めて、何人暮らしですか （枠の中に、**数字**を記入してください）

--

 人

問46 現在、誰と暮らしていますか （当てはまる番号に**すべて**、○をつけてください）

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（ ）

問47 職業は何ですか （当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）

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（ ）

問48 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
（当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）

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

《 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 》

- 記入もれがないか、いま一度お確かめください。
- 記入した回答用紙を3つ折りにし、返信用封筒（切手不要）に入れて、**7月7日（金）までに**、ポストに投函してください。