

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 **40問 (8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	あまり良くない
5	良くない

問2 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3 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4 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
(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5 下記のことがらをどの程度行っていますか（各項目ごとに当てはまる番号に**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、極端なやせではない)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6 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
（各項目ごとに当てはまる番号に**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7 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8 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
（当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください）

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9 下記のことがらを、どの程度行っていますか(各項目ごとに当てはまる番号に**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10「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、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%以上の場合は、糖尿病が疑われます。

問11この1か月間に、ストレスを感じることはありませんか (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12 ストレスを感じたときは、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)HbA1c

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13「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14 過去1か月、睡眠によって休養が充分とれていますか
(当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

1	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15 1日の平均睡眠時間は何時間ですか(当てはまる番号に**1つ**、○をつけてください)

1	4時間未満
2	4時間以上5時間未満
3	5時間以上6時間未満
4	6時間以上7時間未満
5	7時間以上8時間未満
6	8時間以上9時間未満
7	9時間以上

問16 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17 **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18 「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」の衰えや障がいにより、介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

問19 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20 問19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21 「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

（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、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す。

問22 どのくらいの頻度でお酒(日本酒、焼酎、ビール、ウイスキー、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23 「節度ある適度な飲酒」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

「節度ある適度な飲酒」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、男性よりも少ない量が適当です。

問24 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)
 ・チューハイ 7度 1缶(350ml)
 ・ワイン 12度 2杯(200ml)
 ・焼酎 25度 100ml

問25 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26 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、歯に良いことを取り入れている

問27 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28 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29 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30 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31 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、地域の人たちとのつながりが強い	1	2	3	4	5

問32 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？

(今現在のあなたの状況を教えてください)

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

最後に、あなた自身のことについてお聞きします

問33 性別をおうかがいします(の中にご記入ください)

問34 令和2年7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35 現在の身長と体重を、小数点第1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	<input type="text"/>	cm	【例】ア 身長 157.5 cm イ 体重 50.2 kg
イ 体重	<input type="text"/>	kg	

問36 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37 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38 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39 新型コロナウイルス感染症の発生後、「新しい生活様式」の中で気をつけていることがありますか。
(別紙の「新しい生活様式」の実践例を参考に、当てはまる番号に**すべて**、○をつけてください。)

1	一人ひとりの基本的な感染対策(身体的距離の確保・マスクの着用・手洗い等)
2	日常生活を営む上での基本的な生活様式(密集・密接・密閉の3密を避ける等)
3	日常生活の各場面別の生活様式(買い物・娯楽・スポーツ・公共交通機関の利用・食事等)
4	働き方の新しいスタイル(テレワークやローテーションワーク・時差出勤等)
5	その他()

問40 新型コロナウイルス感染症の発生後、日々の生活の中でお困りになったことや、今後、健康づくりのために取り組んでいきたいことがあればお知らせください。

- 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、**8月31日(月)までに** ポストに投函してください。