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 **55問** (13ページ) あります。

回答方法は、下記の**2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 **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。

1 あなた自身のことについてお聞きします

問1 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2 令和4年5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3 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	<input type="text"/>	cm
イ	体重	<input type="text"/>	kg

【例】ア 身長 157.5 cm
イ 体重 50.2 kg

問4 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5 現在、あなた自身を含めて、何人暮らしですか (回答枠の中に、数字を記入してください)

 人

問6 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7 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8 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

2 あなたの現在の健康状態についてお聞きします

問9 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10 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11 問10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12 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13～問17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13 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14 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15 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16 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17 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18 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

3 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19 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20 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21 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22 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23 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24 「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%以上の場合は、糖尿病が疑われます。

問25 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26 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27 「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28 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29 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30 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31 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32 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33 「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34 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35 問34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36 「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す。

問37 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38 「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39 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40 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41 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42 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43 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44 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45 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46 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

4 あなたの地域での活動や近所付き合いについてお聞きします

問47 近所付き合いについて、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48 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49 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

5 新型コロナウイルス感染症に伴う影響や健康意識等についてお聞きします

問50 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5 1 問50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5 2 毎日の生活で負担感のない程度に、健康づくりの取組を継続することが、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	睡眠時間を十分に取るようにしている
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

問5 3 新型コロナウイルスについて、当てはまるものを選んでください（いくつでも）

1	自分はコロナに感染しないと思う
2	感染しても、自分は重症化しないと思う
3	症状があっても、軽い症状であれば受診しない
4	周囲に感染者が出ても、検査を受けたくない
5	感染の疑いがある場合でも、行動歴や濃厚接触者の特定などの調査には協力したくない
6	毎日の感染者の増減が気になる
7	周囲の感染予防対策の気のゆるみが出てきて不安だ
8	当てはまるものはない

問54 あなたの新型コロナワクチン接種歴をお聞きします（1つ）

1	1回
2	2回
3	3回
4	4回
5	未接種

問55 問54で「2 2回」を回答した方にお聞きします

3回目の追加接種を「していない」理由は何ですか 当てはまるものを選んでください

(いくつでも)

1	1・2回目接種の副反応がひどかったから
2	ワクチンの効果がよく分からないから(感染予防・発症予防・重症化予防・持続期間など)
3	今後、経口薬(飲み薬)が使用できるようになると思うから
4	新規陽性者が減少しており、ワクチンを打たなくても、新型コロナは収束すると思うから
5	接種の予約など手続きが面倒だから
6	予約なしの接種や休日・夜間の接種の機会、接種会場が少ないから
7	現在予約中、または今後接種する予定
8	その他

令和4年5月1日現在、高松市民の20人に1人が、新型コロナウイルス感染症にかかっています。

ワクチン接種は、コロナ収束の有効な手段です。追加接種（3回目）することで、低下した発症予防効果などを回復させる効果があり、オミクロン株に対する有効性も回復し、コロナ後遺症のリスクが低いとの報告があることなどが、国において示されていますので、希望される方は早めに予約、接種をしましょう。

《 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。
- このアンケート用紙に記入された方は、アンケート用紙(7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19日(火)