

# 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57問（14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、何が起ころしても、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

**2 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
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（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** 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15** 「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16** 下記のことがらを、どの程度気をつけていますか（各項目ごとで1つ）

	とても気をつけている	気をつけている	あまり気をつけていない	全く気をつけていない	わからない
ア エネルギー(カロリー)を調整すること	1	2	3	4	5
イ 塩分を取り過ぎないようにする(減塩をすること)	1	2	3	4	5
ウ 脂肪(あぶら)分の量と質を調整すること	1	2	3	4	5
エ 甘いもの(糖分)を取り過ぎないようにすること	1	2	3	4	5
オ 野菜をたくさん食べるようにすること	1	2	3	4	5
カ 果物を食べることに	1	2	3	4	5

**問17** 地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか（1つ）

1	とてもそう思う
2	そう思う
3	どちらともいえない
4	あまりそう思わない
5	まったくそう思わない

「地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会」とは、職場でのランチ会や、地域の栄養士や食生活改善推進員の協力のもとで行われる、料理教室や共食会等を指します。

**問18** 問17で「1 とてもそう思う」又は「2 そう思う」と答えた方のみにおたずねします（1つ）

あなたは、過去1年間に地域や所属コミュニティでの食事会等に参加しましたか

1	参加した
2	参加していない

**問19** この1か月間に、ストレスを感じるがありましたか（1つ）

1	感じなかった
2	やや感じた
3	かなり感じた

**問20** 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21** 「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22** 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23** 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24** 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25** 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26** 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27** 「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28** 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29** 問28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30** 「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31** 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32** 「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？  
1日平均純アルコールで約20g程度  
・日本酒15%1合（180ml）  
・ビール5%中ビン1本（500ml）  
・ウイスキー43%ダブル1杯（60ml）  
・ワイン12%グラス2杯弱（200ml）  
女性、高齢者の場合は、より少ない量が適量。

**問33** 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% 180ml（1合）は、ほぼ次の量に相当します。  
・ビール 5% 中ビン1本（500ml）  
・ウイスキー 43%ダブル（60ml）  
・チューハイ 7% 1缶（350ml）  
・ワイン 12% グラス2杯弱（200ml）  
・焼酎 35% ぐい飲み2杯弱（70ml）

**問34** 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35** 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36** 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37** 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38** 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39** 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40** 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

**3 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41** 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 あなたのお住まいの地域の人々は、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42** 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43 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

4 本市では、ネット・ゲーム依存症対策に取り組んでいます  
あなたの毎日の生活の中でのインターネット・ゲーム、スマートフォン使用に  
関してお聞きします

**問44** この30日間に、学校や仕事のある日に、1日平均どれくらいの時間、インターネット(パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む)をしましたか

(枠の中に、数字を記入してください)

時間 ※使用しない方は「0」を記入ください

**問45** 普段のインターネット使用について、どちらに当てはまりますか (各項目ごとで1つ)

※インターネットとは、パソコン、携帯、スマートフォン等を通して、  
使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含むものとします

	はい	いいえ
ア ネットに夢中になっていると感じる	1	2
イ 予定よりも長い時間使用する	1	2
ウ がまんしようとしてもうまくいかなかったことがある	1	2
エ 使用しないと落ち着かない(いらいらする)	1	2
オ 使用時間が長くなっている	1	2
カ ネットのせいで人間関係を壊した、または壊しそうになったことがある	1	2
キ 使用時間や頻度を家族や周りの人にうそをついたことがある	1	2
ク トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する	1	2

**問46** 過去12か月間、どの程度、そしてどのくらい頻繁に、あなたに当てはまりますか（各項目ごとで1つ）

※ここで言うゲームとは、オンラインやオフラインなどを含めたすべてのビデオゲームのことです

	全く なかった	時々 あった	よく あった
ア ゲームをしていないとき、頻繁にゲームのことを考える	0	1	2
イ ゲームができないときに、頻繁にソワソワしたり、イライラしたりする	0	1	2
ウ 過去12か月間で、より頻繁に、長い時間ゲームをしなればと思ったことがある	0	1	2
エ 過去12か月間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、上手くいかなかったことがある	0	1	2
オ 過去12か月間で、友人にあったり、趣味や遊びをするよりも、ゲームを選んだことがある	0	1	2
カ 睡眠不足や仕事・家族への影響など、問題が生じているのに、長時間ゲームをしたことがある	0	1	2
キ 自分がどれくらいゲームをしたのかを、家族や友人などに隠したり、嘘をついたことがある	0	1	2
ク 無力感や罪の意識、不安感を晴らすために、ゲームをしたことがある	0	1	2
ケ ゲームのために人間関係を危うくしたり、失ったことがある	0	1	2
コ 過去12か月間で、ゲームのために学校での勉強や職場での仕事がうまくできなかったことがある	0	1	2

**問47** インターネット・ゲーム、スマートフォン使用に関し、今までに課金によるトラブルはありましたか（1つ）

1	ある
2	ない

5 本市では、健康づくりの取組の中で、「日常生活の中で意識して身体を動かそう」を目標として取り組んでいます。コロナ禍での生活様式の変化により、今後、新たな健康づくり事業の検討の参考とするため、お聞きします。

**問48** コロナ禍での生活様式の変化によって、運動不足を感じていますか（1つ）

1	大いに感じる
2	ある程度感じる
3	あまり感じない
4	ほとんど(全く)感じない
5	わからない

**問49** 運動やスポーツを習慣的に行うために、どのようなものがあればよいと思いますか  
(いくつでも)

1	ウォーキング等のスポーツイベントの開催
2	スポーツ指導者等による運動教室の開催
3	高松市オリジナルの体操など運動プログラムの作成・啓発
4	かかりつけ医師と連携した正しい知識の普及啓発
5	運動やスポーツができる場所・情報を見える化したマップの作成
6	ICTやデジタル技術等(健康に関するアプリなど)を活用した取組
7	インセンティブ(特典)の提供等により、楽しみながら継続できる取組
8	その他(1~7以外)
9	わからない

**6 あなた自身のことについてお聞きします**

**問50** 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51** 令和5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52** 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53** 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54** 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55** 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56** 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57** 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

《 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14日（金）**