**高松市民の健康づくりに関する調査結果報告書**

**（平成24年11月実施）**

|  |
| --- |
| Ⅰ　調査概要 |

１　調査目的

　　平成25年に終期をむかえる本市健康増進計画「健やか高松21」の最終評価および平成26年度を開

始時期とする第2次計画の基礎資料とするために実施しました。

２　調査設計

1. 調査地域：高松市
2. 調査対象および有効回答数

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 調査期間 | 調査項目 | 調査対象 | 回答数（回答率） | 有効回答数（有効回答率） |
| 平成24年11月 | 市民の健康状態および健康意識，生活習慣に関すること | 住民基本台帳に登録されている18歳以上の市民から無作為に抽出された3,000人 | 1,325（44.2%） | 1,312（43.7%） |

1. 調査方法：郵送配布　―　郵送回収
2. 調査期間：平成24年11月1日～11月30日
3. 調査対象者の属性・フェイスシート等

ア　性別・年齢別

　　イ　ＢＭＩ

　　ウ　居住年数

　　エ　同居人数

　　オ　職業

　　カ　世帯の年収

|  |
| --- |
| Ⅱ　調査の結果 |

１　健康状態

問１　あなたは、毎日、健やかで充実した暮らしができていますか。

問２　あなたの現在の健康状態はいかがですか。

問３　あなたは、自分の健康に気をつけていますか。

問４　回答した日の健康状態を最もよく表しているのはどれですか。

４－１　移動の程度

　４－２　身の回りの管理

　４－３　ふだんの活動

　４－４　痛み・不快感

　４－５　不安・ふさぎ込み

問５　高松市の健康増進計画「健やか高松21」を知っていますか。

　問６　あなたは、健康に関する情報や知識をどこで手に入れていますか。

問７　あなたは、健康づくりに関する事柄を学んでみたいですか。

　７－ア　こころの健康やストレスに関すること

　７－イ　たばこの害に関すること

　７－ウ　アルコールの害に関すること

２　普段の生活（最近１年間）

　問８　あなたは、健康に関することをどの程度行っていますか。

　８－ア　自分の体重をこまめにチェックする

　８－イ　適正な体重（肥満や極端なやせでない）を維持する

　８－ウ　意識して体を動かしたり運動する

　８－エ　ストレスをためないようにする

　８－オ　趣味や楽しみを持って生活する

　８－カ　なるべく外出する機会を持つ

【食生活について】

　問９　あなたは、日頃の食生活において、参考にしているものはありますか。

　問10　あなたは、食生活についてどの程度行っていますか。

　10－ア　朝食を食べる

　10－イ　栄養のバランスや食事の量を考えて食べる

　10－ウ　主食・主菜・副菜を３つそろえて食べることが１日2回以上ある

　10－エ　外食したり、食品を選ぶ時に栄養成分を参考にする

　10－オ　朝食を家族と一緒に食べる（家族と同居している方のみ）

　10－カ　夕食を家族と一緒に食べる方（家族と同居している方のみ）

　問11　あなたは、健康のためにどのような食品を選んで、どのように調理したらよいかの知識がある

と思いますか。

問12　あなたは、今後身につけたい知識はありますか。

問13　あなたは、健康づくりに関する情報や健康に配慮したメニューを提供している飲食店である

「ヘルシーたかまつ協力店（旧名称：健康づくり協力店）」を知っていますか。

問14　あなたは食育に関心がありますか。

【ストレスについて】

問15－1　あなたは、この１か月間にストレスを感じることがありましたか。

問15－2　あなたは、ストレスを感じたときどうしていますか。

問16　あなたは、過去1か月の間にどのくらいの頻度で次のようなことがありましたか。

16－ア　神経過敏に感じましたか。

16－イ　絶望的だと感じましたか。

16－ウ　そわそわ、落ち着かなく感じましたか。

16－エ　気分が落ち込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。

16－オ　何をするのも骨折りだと感じましたか。

16－カ　自分は価値のない人間だと感じましたか。

【休養について】

　問17－1　あなたは、睡眠による休養が十分とれていますか。

　17－2　平均睡眠時間

【運動について】

　問18－1　あなたは、１日にあわせてどのくらい歩きますか。

 　18－2　あなたは、定期的に運動していますか。

運動していると答えた方にお聞きします。

18－3　どれくらいの頻度で運動していますか。

18－4　どんな運動をしていますか。

18－5　どれくらい運動を継続していますか。

18－6　あなたが運動しているのはどのような理由からですか。

運動していないと答えた方にお聞きします。

18－7　運動していない理由は何ですか。

【移動手段について】

問19－1　ふだん、あなたはどのような目的で外出しますか。

19－2　外出する際の移動手段それぞれの所要時間はどの位ですか。

ア　徒歩

イ　自転車

ウ　自家用車・バイク

エ　電車、バス等公共交通機関

【たばこについて】

　問20　あなたはたばこを吸いますか。

現在たばこを吸っていると答えた方にお聞きします。

問20－1　たばこをやめたいと思いますか。またはやめたいと思ったことはありますか。

問21　あなたは、「ＣＯＰＤ」という言葉や意味を知っていますか。

問22　あなたは、この１か月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）があ

りましたか。

ア　家庭

イ　職場

ウ　飲食店

エ　市役所などの公共機関

オ　医療機関

【アルコールについて】

　問23　あなたは、アルコール類（お酒）を飲みますか。

飲酒経験があると答えた方にお聞きします。

　23－1　あなたがお酒を飲み始めたきっかけは何ですか。

　23－2　あなたがアルコールを飲む回数はどの程度ですか。

　23－3　ふだん、１日（１回）に、日本酒に換算してどれくらいの量を飲みますか。

23－4　あなたのこれまでの飲酒習慣についてあてはまることはありますか。

問24　１日の適度な飲酒量が日本酒１合あるいはビール中ビン１本（約500ml）程度であることを知

っていますか。

【歯の健康について】

　問25　あなたは、ふだん歯や歯ぐきの健康のため、どのようなことをしていますか。

問26　この一年間に専門家による歯みがきの仕方などの個別指導をうけましたか。

問27　あなたは、歯や口の状態について、どのように感じますか。

不自由や苦痛を感じている人にお聞きします。

27－1　どのような不自由や苦痛がありますか。

【治療中の病気・健診について】

　問28　あなたは、現在、病気の治療していますか。

　問29　あなたは、過去１年間に健康診断を受けたことがありますか。

問30　がん検診についてお聞きします。過去1～2年の間にどの部位の検診をどこで受けましたか。

ア　胃がん（Ｘ線、胃カメラ）

イ　大腸がん（便潜血、大腸ファイバー）

ウ　肺がん（胸部Ⅹ線、喀痰細胞診）

エ　子宮がん（頸部細胞診）

オ　乳がん（マンモグラフィー、超音波）

問31　あなたは、「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。

【ロコモティブシンドロームについて】

問32　あなたは、「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。

問33－1　あなたは、膝や腰の痛みはありますか。

　痛みがあると答えた方にお聞きします。

33－2　日常生活に支障がありますか。

３　地域での活動や近所づきあい

　問34　近所づきあいについてお聞きします。

　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。

　イ　あなたのお住まいの地域の人々は、信頼できる

ウ　あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつをしている。

 エ　あなたのお住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする。

　問35　あなたにとって、自分と地域の人たちとのつながりは強いほうだと思いますか。

　問36　あなたは、現在、地域でどのような活動をしていますか。

　ア　地縁的な活動

　イ　スポーツ、趣味、娯楽活動

　ウ　ボランティア、ＮＰＯ、市民活動