

<市民用>

まず、あなたご自身のことについてお尋ねします。これは市民の皆様のどのような方が、どのようなお考えをお持ちになっているかを統計的に分析するためのものです。

【性別】 1 男性 2 女性

【年齢】 あなたの年齢は満でいくつですか。 満 歳

【身長】 cm

【体重】 kg

【職業】 あなたの主なご職業は何ですか。

- 1 自営業 2 勤め人 3 パート・アルバイト・フリーター
4 家事専業 5 学生 6 無職
7 その他 ()

<【職業】で、1～3と回答した方にお尋ねします>

夜勤がありますか。 1 あり 2 なし

<【職業】で、1～3と回答した方にお尋ねします>

労働時間は何時間位ですか。 1日約 時間

つぎの設問の該当する番号に、○印又は文字、数字をご記入ください。

問1 あなたは、「健康」ということはどのようなことだと思いますか。(○印はいくつでも)

- 1 病気や障害がない 2 気持ちがいきいきしている
3 病気や障害があっても、日常生活や仕事に支障がない 4 社会に貢献している
5 ゆとりをもって物事にあたる 6 その他 ()

問2 あなたは、今までに次のような病気がかかったことがありますか。
(現在治療中のものも含めて、○印はいくつでも)

- 1 高血圧 2 胃・十二指腸潰瘍 3 高脂血症
4 がん 5 糖尿病 6 脳卒中(脳梗塞・脳出血)
7 肝臓病 8 狭心症・心筋梗塞 9 歯周病
10 ない 11 その他 ()

問3 あなたは、生活習慣病(がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、高血圧、歯周病など食生活や運動などの生活習慣が病気の発症に深く関与する病気)という言葉を知っていますか。(○印は1つ)

- 1 言葉も内容も知っている 2 言葉だけ知っている 3 知らない

問4 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は以下にある参考の内容を言いますが、あなたはこのことを知っていますか。(○印は1つ)

- 1 言葉も内容も知っている 2 言葉だけ知っている 3 知らない

<参考：メタボリックシンドロームと判断される値>

- ① へその高さの腹囲が、男性85cm以上、女性90cm以上かつ、②～④のうち2個以上該当する場合。
② 中性脂肪が150mg/dl以上、HDLコレステロールが40mg/dl未満
③ 上の血圧が130mmHg以上、下の血圧が85mmHg以上
④ 空腹時血糖が110mg/dl以上

問5 生活習慣病予防のために、健康的な生活習慣に改めたいと思いますか。(○印は1つ)

- 1 すでに改めている 2 改めたいと思う
3 改めたいと思ってもできない 4 改める気持ちはない

<問5で 4 改める気持ちはない と回答された方にお尋ねします>

その理由は何ですか。

()

問6 あなたは、過去1年間に健康診断（がん検診などを含む）を受けましたか。（○印は1つ）

- 1 受けた 2 受けなかった

問7 あなたは、朝食を食べますか。（○印は1つ）

- 1 ほとんど毎日食べる 2 週4～5日食べる
3 週2～3日食べる 4 ほとんど食べない

問8 あなたは、間食（おやつ）をしますか。（○印は1つ）

- 1 ほぼ毎日間食する 2 週に4～5回間食する
3 週に2～3回間食する 4 ほとんど間食しない

問9 あなたは、自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。（○印は1つ）

- 1 知っている 2 わからない

問10 あなたは、自分の適性体重を認識し、体重コントロールをしていますか。（○印は1つ）

- 1 している 2 していない

問11 あなたは、朝・昼・晩と1日に3回食事をとっていますか。（○印は1つ）

- 1 とっている 2 とっていない

問12 あなたは、外食をしますか。（○印は1つ）

- 1 毎日外食する 2 週に4～5回外食する 3 週に2～3回外食する
4 週に1回外食する 5 月に数回外食する 6 外食しない

問13 あなたは、外食や食品を購入する時、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。（○印は1つ）

- 1 参考にしている 2 参考にするときもある 3 参考にしていない

問14 あなたは、仕事以外の場で、日ごろから健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。（○印は1つ）

- 1 運動している 2 運動していない 3 わからない

問15 あなたは、1日どのくらい歩きますか。（○印は1つ）

- 1 30分未満 2 30分以上60分未満 3 60分以上90分未満 4 90分以上

問16 あなたは、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けていますか。（○印は1つ）

- 1 1年以上続けている 2 1年にはならないが続けている
3 該当する運動は実施していない

問17 あなたは、最近1ヶ月間にストレスを感じていますか。（○印は1つ）

- 1 おおいに感じる⇒問17-1へ 2 多少感じる⇒問17-1へ
3 あまり感じない 4 まったく感じない

<問17で、1または2 ストレスを感じる と回答した方にお尋ねします。>

問17-1 ストレスの具体的な内容は何ですか。（○印はいくつでも）

- 1 仕事に関すること 2 人との関係
3 生きがいなど 4 自分の健康・病気に関すること
5 家族の健康・病気に関すること 6 子どもの教育
7 収入・家計・借金 8 その他（ ）

問18 あなたの睡眠時間は十分だと思いますか。（○印は1つ）

- 1 十分だと思う 2 やや足りない 3 足りない 4 わからない

問19 あなたの睡眠時間は、平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。また、普段は何時頃に寝ますか。（具体的に）

睡眠時間 約 時間 寝る時間 午後 時頃
午前 時頃

問20 あなたは、睡眠について次のようなことがありますか。（○印はいくつでも）

- 1 寝つきが悪い 2 夜中に目がさめる 3 朝早く目がさめる
4 睡眠薬、精神安定剤などの睡眠補助品やアルコールを使用する 5 特別なことはない
6 その他（ ）

問21 あなたは、趣味がありますか。(○印は1つ)

- 1 ある 2 ない

問22 あなたは、たばこを吸いますか。(○印は1つ)

- 1 吸う→1日()本 2 以前は吸っていたが、やめた→()年前にやめた
3 吸わない

問23 次の病気のうち、たばこが影響すると知っているものはどれですか。(○印はいくつでも)

- 1 肺がん 2 ぜん息 3 気管支炎
4 心臓病 5 脳卒中 6 胃かいよう
7 妊娠に関連した異常 8 歯周病

問24 あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか。(○印は1つ)

- 1 飲まない 2 以前飲んでしたがやめた 3 毎日飲む
4 週5~6回飲む 5 週2~3回飲む 6 週1~2回飲む
7 月1~2回飲む

<問24で、3~7 お酒を飲む と回答した方にお尋ねします>

問24-1 お酒を飲む量は1日にどのくらいですか。(具体的に)

日本酒に換算して 合程度 (問25の表を参照)

問25 「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g(ビール中瓶1本程度)ですが、あなたはこのことを知っていますか。(○印は1つ)

- 1 知っている 2 知らない

<参考：1日平均純アルコールで約20gのお酒への換算の目安>

お酒の種類	日本酒	ビール	ウイスキー・ブランデー	焼酎	ワイン
換算量	1合 180ml	中瓶 1本程度	ダブル 60ml	0.5合 90ml	2杯 240ml

問26 あなたは、歯や口について次の症状がありますか。(○印はいくつでも)

- 1 歯ぐきをはれることがある 2 歯がしみることがある
3 歯ぐきから血が出る 4 口臭が気になる
5 その他()

問27 あなたは、歯の健康管理として、どのようなことをしていますか。(○印はいくつでも)

- 1 歯みがきを1日2回以上する 2 自分の歯ブラシがある
3 かかりつけの歯医者がある 4 フッ素入りの歯磨剤等を使用している
5 デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している
6 歯の治療は早めに受けるようにしている 7 定期的に歯科の健康診査を受ける
8 何もしていない

問28 あなたは、この1年間に歯科医院に行きましたか。(○印は1つ)

- 1 行った⇒問28-1へ 2 行かなかった

<問28で、1 歯科医院に行った と回答した方にお尋ねします>

問28-1 どのようなことで行きましたか。(○印はいくつでも)

- 1 おし歯や歯周病の治療 2 歯科の健康診査
3 歯石の除去 4 歯の掃除
5 矯正・義歯の作成や調整 6 その他()

問29 あなたは、8020(ハチマルニイマル)運動を知っていますか。(○印は1つ)

- 1 知っている 2 知らない

質問は以上です。

ご協力いただきありがとうございました。

同封の封筒に入れて、11月22日までにご返送ください。