

平成 24 年度健康に関する県民意識調査票

静岡県健康福祉部健康増進課

ご協力をお願い

静岡県では、全ての県民が健康で、いきいきとした人生を送っていただくため、「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を目標とした健康増進計画を策定し、県民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいただくとともに、学校や企業、行政などが連携した健康づくりに取り組んでいるところです。

そこで、県では、県民の皆様の健康に関する実態やお考えを把握し、健康づくり施策を効果的に推進していくため、この「健康に関する県民意識調査」を平成 22 年度から実施しております。

調査をお願いする6,000人の皆様は、県内各市町の選挙人名簿より無作為に抽出いたしました。

つきましては、ご多忙中のところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

なお、本調査票の記入内容につきましては、コンピュータに入力し、皆様の個人データが外部に出ることはありません。

調査についての問い合わせ先

静岡県健康福祉部医療健康局
健康増進課

電話：054-221-3263

ファックス：054-251-7188

E-mail：kenzou@pref.shizuoka.lg.jp

(お問い合わせの受付時間/祝日を除く月～金の午前8時30分～午後5時まで)

ご記入が終わりましたら、同封の返信用封筒に入れ、12月14日(金)
までに、切手を貼らずにご投函ください。

ご記入にあたってのお願い

- (1) この調査はあなた（宛名の方）ご本人がお答えください。ただし、ご本人のご記入が難しい場合は、ご本人の意向を確認いただき、ご家族の方がご記入ください。
- (2) お答えは、質問ごとに用意した答の中からあなたのお考えに当てはまる番号に○をつけてください。「その他」に当てはまる場合は、() 内に具体的内容をご記入ください。また、質問によっては数字をご記入ください。
- (3) 一部の方だけに答えていただく質問もありますが、その場合は(→)で示したり、説明を加えてありますので、指示に従ってお答えください。
- (4) ご記入は、赤以外なら、どんな筆記用具でもかまいません。

F 1 性別

1 : 男	2 : 女
-------	-------

F 2 年齢

1 : 20 歳代	2 : 30 歳代	3 : 40 歳代	4 : 50 歳代
5 : 60 歳～ 64 歳	6 : 65 歳～ 69 歳	7 : 70 歳代	8 : 80 歳以上

F 3 あなたは何人暮らしですか。あなたを含めた人数を教えてください。

() 人

F 4 お住まいの市町名

伊豆	1 : 熱海市	2 : 伊東市	3 : 下田市	4 : 東伊豆町	5 : 河津町
	6 : 南伊豆町	7 : 松崎町	8 : 西伊豆町		
東部	9 : 沼津市	10 : 三島市	11 : 富士宮市	12 : 富士市	13 : 御殿場市
	14 : 裾野市	15 : 伊豆市	16 : 伊豆の国市	17 : 函南町	18 : 清水町
	19 : 長泉町	20 : 小山町			
中部	21 : 静岡市	22 : 島田市	23 : 焼津市	24 : 藤枝市	25 : 牧之原市
	26 : 吉田町	27 : 川根本町			
西部	28 : 浜松市	29 : 磐田市	30 : 掛川市	31 : 袋井市	32 : 湖西市
	33 : 御前崎市	34 : 菊川市	35 : 森町		

F 5 あなたのお仕事など

- | | |
|---|---|
| 1 : 収入のある仕事をしている
2 : 専業主婦、専業主夫
3 : 学生
4 : 無職
5 : その他 () | → |
|---|---|

F5-2 1 週間の労働時間を平均するとおおよそのくらいですか。

- | |
|--|
| 1 : 20 時間未満
2 : 20～40 時間未満
3 : 40～60 時間未満
4 : 60 時間以上 |
|--|

何も指示のない場合は、あてはまると思う番号を1つ選んで、○をつけてください。

【食生活について】

問1 あなたは、おいしく食事ができますか。

1：はい 2：いいえ 3：どちらとも言えない

問2 あなたは、ふだん朝食を食べますか。

1：毎日食べる（週5～7日） 2：時々食べる（週2～4日）
3：ほとんど食べない（週0～1日）

問3 あなたは、栄養のバランスに気をつけていますか。

1：気をつけている 2：少し気をつけている 3：気をつけていない

問4 あなたは食育に関心がありますか。

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5 あなたのお宅には、急須がありますか。

1：ある 2：ない 3：わからない

問6 あなたは、茶葉で淹れた緑茶をこの1ヶ月間にどのくらい飲みましたか。

1：毎日 2：週5～6日 3：週3～4日
4：週1～2日 5：月1～3日 6：ほとんど飲まない

→ 問7へ

問6-2 茶葉で淹れた緑茶を飲む日は、1日あたりどのくらいの量を飲みますか。

1日に（ ）杯
1杯：湯呑150mlとして

問7 あなたは、缶やペットボトルのお茶を、この1ヶ月間にどのくらい飲みましたか。

1：毎日 2：週5～6日 3：週3～4日
4：週1～2日 5：月1～3日 6：ほとんど飲まない

→ 問8へ

問7-2 缶やペットボトルのお茶を飲む日は、1日あたりどのくらいの量を飲みますか。

1日に	<table border="1"><tr><td>1 : 500ml くらい</td></tr><tr><td>2 : 350ml くらい</td></tr><tr><td>3 : 250ml くらい</td></tr><tr><td>4 : コップ (150ml くらい)</td></tr></table>	1 : 500ml くらい	2 : 350ml くらい	3 : 250ml くらい	4 : コップ (150ml くらい)	で、() 本 (杯)
1 : 500ml くらい						
2 : 350ml くらい						
3 : 250ml くらい						
4 : コップ (150ml くらい)						

【身体活動・運動について】

問8 あなたは、日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすような生活をしていますか。(早歩きや、階段を使うなど)

1 : いつもしている	2 : 時々している
3 : 以前はしていたが、現在はしていない	4 : していない

問9 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。

1 : はい	2 : いいえ
--------	---------

問10 日常生活において歩行又は同等の身体活動を、1日1時間以上実施していますか。

1 : はい	2 : いいえ
--------	---------

問11 あなたの周辺に、ウォーキングや運動ができる場所がありますか。

※「周辺」とは、自宅から徒歩、自転車、車でそれぞれ10分以内程度、あるいは通勤・通学路上にあって気軽に行けることを意味するものとします。

1 : はい	2 : いいえ	3 : わからない
--------	---------	-----------

問12 あなたは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか。

1 : 言葉も意味もよく知っていた
2 : 言葉は知っていて、意味も大体知っていた
3 : 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
4 : 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
5 : 知らなかった(今回、初めて聞いた)

【休養・こころの健康について】

問13 あなたはこの1ヶ月間、睡眠によって休養が充分とれていますか。

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14 あなたは、自分なりのストレス解消法がありますか。

1：ある	2：ない
------	------

問15 あなたは、悩みを抱えたときに相談できる人がいますか。

1：いる	2：いない	3：わからない
------	-------	---------

問16 お風呂（湯船の湯につかる・シャワーのみ）に週何日入りますか。入らない場合は「0」とご記入ください。また、あてはまる湯船の湯の温度に1つ0をつけてください。

	夏（7-9月）	春秋	冬（12-2月）
湯船につかる	週（ ）日	週（ ）日	週（ ）日
湯船の湯の温度 (0をつける)	1 熱い湯 (42℃以上) 2 温かい湯 (40℃程度) 3 ぬるい湯 (38℃程度)	1 熱い湯 (42℃以上) 2 温かい湯 (40℃程度) 3 ぬるい湯 (38℃程度)	1 熱い湯 (42℃以上) 2 温かい湯 (40℃程度) 3 ぬるい湯 (38℃程度)
シャワーのみ	週（ ）日	週（ ）日	週（ ）日

問17 温泉施設には夏（7-9月）、春秋、冬（12-2月）それぞれ平均すると、ひと月に何回行きますか。行かない場合は「0」とご記入ください。

夏： 月（ ）日	春秋： 月（ ）日	冬： 月（ ）日
----------	-----------	----------

【タバコについて】

問18 現在（この1ヶ月間）、あなたはタバコを吸っていますか。

1：毎日吸っている
2：ときどき吸っている
3：今は吸っていない（禁煙に成功した）
4：習慣的に吸ったことがない

問18-2 タバコをやめたいと思いますか。

1：やめたい
2：本数を減らしたい
3：やめたくない
4：わからない

問 19 あなたはタバコが肺がんに与える影響について、どのように思いますか。

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1：タバコを吸うとかかりやすくなると思う | 2：どちらともいえない |
| 3：タバコとは関係ない | 4：病気を知らない |

問 20 あなたは、^{シーオーピーディー}COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1：どんな病気かよく知っている | 2：名前は聞いたことがある |
| 3：知らない（今回、初めて聞いた） | |

【歯の健康について】

問 21 あなたは、予防のために1年に1回以上、定期的な歯の健診を受けていますか。

- | | |
|---------|----------|
| 1：受けている | 2：受けていない |
|---------|----------|

問 22 あなたは、次の器具（歯間部清掃用器具など）を使用していますか。あてはまる番号をすべて選んで○をつけてください。

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| 1：デンタルフロス・糸（付）ようじ | 2：歯間ブラシ |
| 3：その他（ ） | 4：使用していない |

問 23 かねで食べる時の状態について、あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1：何でもかねで食べることができる | 2：一部かめない食べ物がある |
| 3：かめない食べ物が多い | 4：かねで食べることはできない |

【健康状況等について】

問 24 あなたは過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。

※がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。

- | | |
|------|------|
| 1：ある | 2：ない |
|------|------|

問 25 あなたは、太っていると思いますか。やせていると思いますか。

- | | | |
|-----------|-----------|-------|
| 1：太っている | 2：少し太っている | 3：ふつう |
| 4：少しやせている | 5：やせている | |

問26 現在の健康状態はいかがですか。

1：とてもよい	2：まあよい	3：どちらともいえない
4：あまりよくない	5：よくない	

問27 あなたは、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を知っていますか。

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、
 血圧・血糖が高くなったり、*血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣
 を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。
 *血中の脂質異常とは、総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪
 （トリグリセライド）が高い、または、HDL（善玉）コレステロールが低いことをいいます。

あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1：内容を知っている	2：言葉は聞いたことはあるが内容は知らない
3：知らない（今回、初めて聞いた）	

問28 身長と体重を教えてください。

1：身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	cm	2：体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	kg
------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----	------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----

※数字でご記入ください。【例 身長 . cm 体重 . kg】

問29 あなたのお住まいの地域についておたずねします。次のアからエの質問について、当てはまる番号を1つ選んで○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 いえない	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 あなたのお住まいの地域の人々は信頼できる	1	2	3	4	5
ウ あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに挨拶をしている	1	2	3	4	5
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	1	2	3	4	5

問30 あなたがこの1年間に行ったボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）のうち、健康づくりに関係したものはありますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。※ここでは、必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらう等、有償のものも含めてお考えください。

- | |
|-----------------------------------|
| 1：食生活などの生活習慣の改善のための活動 |
| 2：スポーツ・文化・芸術に関係した活動 |
| 3：まちづくりのための活動 |
| 4：子どもを対象とした活動 |
| 5：高齢者を対象とした活動 |
| 6：防犯・防災に関係した活動 |
| 7：自然や環境を守るための活動 |
| 8：上記以外の活動 |
| 9：ボランティア活動はしているが、健康づくりに関係したものではない |
| 10：ボランティア活動はしていない |

問31 地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味やおけいこ事などを行っていますか。当てはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|----------------|--------------|
| 1：何らかの活動を行っている | 2：いずれも行っていない |
|----------------|--------------|

問32 現在あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を1つだけ○で囲んでください。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
とても不幸										とても幸せ

問33 あなたの世帯の過去1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。近い番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1：200万円未満 | 2：200～400万円未満 | 3：400～600万円未満 |
| 4：600～800万円未満 | 5：800万円以上 | 6：わからない |

以上で終了です。
お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。

