

『健康づくりに関する住民意識調査』

調 査 票

日頃は、碧南市の行政運営にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

碧南市では、平成26年3月に策定した「へきなん健康づくり21プラン（第2次）」により、「生涯健やかでいきいきと過ごせるまち 碧南市」を基本理念として、健康づくりに関する施策に取り組んできました。今回この計画を見直し「へきなん健康づくり21プラン（第3次）」を策定することとなりました。

そこで、健康づくりに関する市民の皆さまの現状やお考えなどをお聞かせいただき、計画に反映させていきたいと考えています。碧南市にお住まいの満20歳以上の方から無作為に抽出しました3,200人の方を対象に、調査票の送付を行っております。

この調査は無記名でご回答いただき、調査結果は統計的に処理し集計結果を使用するもので、他の目的に使用することは一切ございません。

ご多用のところ大変恐縮ではございますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願い申し上げます。

令和6年8月

碧南市長 小池 友妃子

◇ご記入にあたってのお願い

- ・この調査は、封筒の宛名のご本人が対象となります。
- ・令和6年8月1日現在の内容でご記入ください。
- ・設問に選択肢のあるものは、あてはまる番号に○をつけてください。お答えが「その他」にあてはまる場合は、（ ）内に具体的にご記入ください。

◇調査は、設問数23問で、所要時間15分程度です。

◇ご記入いただきましたら、同封の返信用封筒で8月16日（金）までにご返送ください。（切手は不要です。）

◇調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

碧南市 健康推進部 健康課（碧南市保健センター）

電話：(0566)48-3751 FAX：(0566)48-2165

Eメール：kenkouka@city.hekinan.lg.jp

問1 あなたの性別及び年齢を教えてください。

①性別（○は1つ）

- | | | |
|-------|-------|------------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. どちらでもない |
|-------|-------|------------|

②年齢

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1. 10 歳代 | 2. 20 歳代 | 3. 30 歳代 | 4. 40 歳代 |
| 5. 50 歳代 | 6. 60 歳代 | 7. 70 歳代 | 8. 80 歳代 |

問2 あなたのお住まいの地域はどこですか。

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1. 新 川 | 2. 中 央 | 3. 大 浜 | 4. 棚 尾 |
| 5. 日 進 | 6. 鷺 塚 | 7. 西 端 | |

問3 あなたの家の世帯構成をお選びください。（○は1つ）

- | |
|-----------------------------|
| 1. 単身世帯（あなただけ） |
| 2. 1 世代世帯（夫婦のみ） |
| 3. 2 世代世帯（夫婦と子、夫婦と親、親と子など） |
| 4. 3 世代世帯（祖父母と夫婦と子、親と子と孫など） |
| 5. その他（兄弟のみなど） |

問4 あなたの主たるご職業をお選びください。経営者・役員、パートタイマーや内職をしている方も「勤め人」としてお答えください。（○は1つ）

- | | | |
|-----------------|-------------|-------------|
| 1. 自営業（農林漁業を含む） | 2. 勤め人（事務職） | 3. 勤め人（労務職） |
| 4. 家事専業 | 5. 学生 | 6. 無職 |
| 7. その他（ | | ） |

問5 あなたの健康状態はいかがですか。（○は1つ）

- | |
|------------|
| 1. よい |
| 2. まあよい |
| 3. ふつう |
| 4. あまりよくない |
| 5. よくない |

問6 あなたはこれまで、健康上の理由（病気や身体の障害）で仕事や学業について不安を感じたり、その後の生活に変化を与えたりするような出来事を経験したことがありますか。

(○は1つ)

1. ある 2. ない

問6で「1. ある」を回答された方にお聞きします。

問 6-1 それはどのような出来事でしたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 退職（退学）あるいは廃業となった
2. 休職（休学）・休業を経験した
3. 配置転換・短時間勤務となった
5. 不眠やうつ病など、精神的に不安定になった
6. 病気による離婚や別居など、家庭生活に変化があった
7. 結婚、妊娠、出産に影響が出た
8. 友人や仲間などとの交流が減った
9. その他（

問7 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。
（血液検査、尿検査、心電図検査等）（○は1つ）

1. 受けた 2. 受けなかった

問7で「1. 受けた」を回答された方にお聞きします。

問 7-1 健診の結果、肥満、高血圧（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常（コレステロール・中性脂肪が高い）に関する指摘を受け、最終的に医療機関での治療または保健指導を勧められましたか。※検査目的の受診は除きます。

(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問7-1で「1. はい」を回答された方にお聞きします。

問7-2 その後、どうされましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 医療機関を受診した
2. 健診後の保健指導を受けた
3. 何もしていない

問 8 あなたは、次のがん検診を受けましたか。

①～⑤について、「1. 」または「2. 」のどちらかに○をつけてください。

「1. 受けた」を選択した方は、いつ頃受けたか、「ア. 」または「イ. 」のどちらかに○をつけてください。

※これまで1度も受けたことがない方は、「2. 5年以上受けていない」を選択してください。

①胃がん検診（バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡（胃カメラ、ファイバースコープ）による撮影など）

1. 受けた→（ ア. 2年以内 イ. 5年未満 ） 2. 5年以上受けていない

②肺がん検診（肺のレントゲン撮影や喀痰（かくたん）検査など）

1. 受けた→（ ア. 1年以内 イ. 5年未満 ） 2. 5年以上受けていない

③大腸がん検診（便潜血反応検査（検便）など）

1. 受けた→（ ア. 1年以内 イ. 5年未満 ） 2. 5年以上受けていない

※④および⑤は、女性のみお答えください。

④乳がん検診（マンモグラフィ撮影や乳房超音波エコー検査など）

1. 受けた→（ ア. 2年以内 イ. 5年未満 ） 2. 5年以上受けていない

⑤子宮がん検診（子宮の細胞診検査など）

1. 受けた→（ ア. 2年以内 イ. 5年未満 ） 2. 5年以上受けていない

→すべて、「2. 5年以上受けていない」と回答された方は、問9へ

問8で「1. 受けた」を回答された方にお聞きします。

問8-1 どのようなきっかけで受けましたか。（あてはまるものすべてに○）

- 1. 市町村や会社から案内が来たから
- 2. 受診券（クーポン券）が送られてきたから
- 3. 保険会社などで人間ドックの補助を受ける制度があったから
- 4. かかりつけ医などに勧められたから
- 5. 自分の健康のために受けるのは当たり前だと思っているから
- 6. 不安・心配だから
- 7. その他（ ）

問9 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。（○は1つ）

1. 思う 2. 思わない

問10 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的に（目安：1か月に1回以上）家庭で体重を測定していますか。（○は1つ）

1. している 2. していない

問11 あなたは定期的に（目安：1か月に1回以上）家庭で血圧を測定していますか。

（○は1つ）

1. している 2. していない

問 12 1日にテレビ、パソコン、スマートフォンなどの画面を見る時間は、合計で何時間くらいですか（仕事中にパソコン画面等を見る時間も含める）。（○は1つ）

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 1時間未満 | 2. 1時間～2時間 | 3. 2時間～4時間 |
| 4. 4時間～6時間 | 5. 6時間以上 | |

問 13 あなたは、ふだん朝食を食べますか。（○は1つ）

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. ほとんど毎日食べる（週6日以上） | 2. 週2～3日食べる |
| 3. 週4～5日食べる | 4. ほとんど食べない（週1日以下） |

問 14 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。（○は1つ）

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. ほとんど毎日食べる（週6日以上） | 2. 週2～3日食べる |
| 3. 週4～5日食べる | 4. ほとんど食べない（週1日以下） |

※「**主食**」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。
※「**主菜**」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。
※「**副菜**」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を担うものです。

問 15 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。（○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 16 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。（○は1つ）

- | | | |
|-----------|-------------------|------------|
| 1. 実施している | 2. 1年未満であるが実施している | 3. 実施していない |
|-----------|-------------------|------------|

問 17 あなたは、歩数計（活動量計、スマホの歩数アプリを含む）を持っていますか。（○は1つ）

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 17 で「1. はい」を回答された方にお聞きします。

問 17-1 1日平均何歩くらい歩きますか。（○は1つ）

- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| 1. 4,000 歩未満 | 2. 4,000 歩台 | 3. 5,000 歩台 |
| 4. 6,000 歩台 | 5. 7,000 歩台 | 6. 8,000 歩台 |
| 7. 9,000 歩台 | 8. 10,000 歩以上 | |

問 18 あなたはここ 1 か月、睡眠で休養が十分に取れていますか。（○は 1 つ）

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分に取れている | 2. まあまあ取れている |
| 3. あまり取れていない | 4. まったく取れていない |

問 19 あなたの 1 日の睡眠時間は平均（最近 1 か月間）して何時間くらいですか。（○は 1 つ）

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 5 時間未満 | 2. 5 時間以上 6 時間未満 |
| 3. 6 時間以上 7 時間未満 | 4. 7 時間以上 8 時間未満 |
| 5. 8 時間以上 9 時間未満 | 6. 9 時間以上 |

問 20 あなたは、ふだん何時頃寝ますか。（○は 1 つ） ※ 24 時間表記です。

- | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|
| 1. 20 時以前 | 2. 20 時台 | 3. 21 時台 | 4. 22 時台 |
| 5. 23 時台 | 6. 24 時台 | 7. 1 時台 | 8. 2 時以降 |

問 21 あなたは、たばこを吸いますか。（○は 1 つ）

- | | | |
|-------|------------------|---------|
| 1. 吸う | 2. 以前は吸っていたが、やめた | 3. 吸わない |
|-------|------------------|---------|

問 21 で「1. 吸う」を回答された方にお聞きします。

問 21-1 あなたは禁煙したいと思いますか。（○は 1 つ）

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 禁煙したい | 2. 本数を減らしたい |
| 3. 禁煙したくない | 4. わからない |

問 21-2 あなたは、これまでに禁煙しようと以下のことを試したことがありますか。
（あてはまるものすべてに○）

- | |
|-----------------------------|
| 1. 禁煙治療を受けたことがある |
| 2. ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使ったことがある |
| 3. 医師や薬剤師、保健師に相談したことがある |
| 4. どれも試したことがない |

問 21-3 あなたは、たばこを吸うとき、周りの人への配慮をしていますか。
（あてはまるものすべてに○）

- | |
|---|
| 1. 喫煙場所を守るようにしている |
| 2. 周りの人に煙が当たらないようにしている |
| 3. たばこを吸うときは、周りの人に吸ってもいいか聞いてから吸うようにしている |
| 4. 子どもがいるところでは吸わないようにしている |
| 5. その他（ ） |

問 22 あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか。（○は1つ）

- | | | | | |
|-------------|----------------|-----------|----------|-----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6回 | 3. 週3～4回 | 4. 週1～2回 | 5. 月に1～2回 |
| 6. ほとんど飲まない | 7. 以前飲んでいたがやめた | 8. 全く飲まない | | |

問 22 で「1. 」～「5. 」を回答された方にお聞きします。

問 22－1 お酒を飲む量はどのくらいですか。（○は1つ）

※【参考】の表を目安に清酒に換算してください。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合（180ml）未満 | 2. 1合以上2合（360ml）未満 |
| 3. 2合以上3合（540ml）未満 | 4. 3合以上4合（720ml）未満 |
| 5. 4合以上5合（900ml）未満 | 6. 5合（900ml）以上 |

※【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	ビール・ 発泡酒	ウイスキー・ ブランデー	焼酎 (35度)	ワイン
清酒1合（180ml） と同等のもの	中瓶1本 (500ml)	ダブル 60ml	0.5合 90ml	2杯 240ml

問 23 ご自分の歯は、何本ありますか。（○は1つ）

※入れ歯、インプラントの歯は含みません。ブリッジの場合、抜いた歯は含みません。

永久歯は通常28本（親知らずを入れると32本）です。

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 20本以上 | 2. 10本以上20本未満 |
| 3. 1本以上10本未満 | 4. 0本 |

以上で調査は終わります。ご協力ありがとうございました。