

第2次小樽市健康増進計画中間評価アンケート調査

最初にあなたの基本的な情報をお教えてください。

該当するものに○印をつけてください。また、年齢、体重、身長は具体的な数値を御記入ください。

性別 男 女

年齢 歳（平成28年 月 日現在の年齢を御記入ください。）

体重 キログラム（平成28年月日現在の体重を御記入ください。）

記入例 65.4キログラムの場合⇒ 65.4キログラム

身長 センチメートル（最近測定した値で一番新しい数値を御記入ください。）

記入例 168.1センチメートルの場合⇒ 168.1センチメートル

●健康意識等に関する質問は、次のページから始まります。

●本アンケートに回答された後は、同封の封筒に入れて

月 日までに郵便ポストに投函してください。

●皆様の御協力をお願いいたします。

I 食生活について

- 問1 あなたは、ふだん朝食を食べますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。
- 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2 あなたは、1日に2回以上、主食、主菜、副菜の全てをそろえて食事をするのが、週に何日ありますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。
- 1 ほとんど毎日である
 - 2 週4～5日である
 - 3 週2～3日である
 - 4 ほとんどない

※主食（ごはん、パン、麺など）
主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）
副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢の料理）

- 問3 あなたは、「食事バランスガイド（※）」（右図）について知っていますか。
- 1 知っている
 - 2 知らない

※食事バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかの目安をわかりやすくコマのイラストで示したものです。（右図参照）



- 問4 あなたは「食事バランスガイド」を参考にしたいと思いますか。
- 1 参考にしたいと思います
 - 2 参考にしたいと思わない
- 2を選択した方にお尋ねします。その理由は何ですか。

- 問5 あなたは、生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから食生活に気をつけるように意識していますか。
- 1 意識している
 - 2 意識していない

- 問6 問5で「1」を選んだ方にお尋ねします。それはどのようなことですか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。
- 1 食べ過ぎないようにしている（カロリーを制限している）
 - 2 塩分を取り過ぎないようにしている（減塩をしている）
 - 3 脂肪（あぶら）分の量と質を調整している
 - 4 甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにしている
 - 5 野菜をたくさん食べるようにしている
 - 6 果物を食べている
 - 7 その他（ ）

- 問7 あなたは、「食育」について関心がありますか。
該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。
- 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

- 問8 あなたが知っている小樽を代表する食品(菓子類、飲み物を含む)や郷土料理は、何ですか。
- ()

- 問9 あなたは、小樽市内で開催された「食」に関するイベントや地域の行事に参加したことがありますか。
- 1 参加したことがある
 - 2 参加したことがない
- 参考：にしん群来祭り、ワインカーニバル、しゃこ祭など

- 問10 あなたの御家庭ではどのような行事食を行っていますか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。(行事食は手作りでなくても構いません)
- 1 お正月(おせち・雑煮・七草かゆなど)
 - 2 節分(豆まき・恵方まきなど)
 - 3 桃の節句(ひなあられ・ひし餅・白酒など)
 - 4 春分の日(ぼた餅など)
 - 5 端午の節句(かしわ餅・ちまき・べこもちなど)
 - 6 セタ(そうめんなど)
 - 7 土用の日(うなぎなど)
 - 8 秋分の日(おはぎなど)
 - 9 十五夜(月見団子など)
 - 10 冬至(冬至かぼちゃなど)
 - 11 大晦日(年越しそば)
 - 12 その他()
 - 13 特に行っていない

- 問11 あなたは、食材を選ぶときに栄養成分表示や産地等を意識しますか。
- 1 意識する
 - 2 意識しない

II たばことアルコールについて

- 問12 あなたはここ1か月間に、たばこを吸ったことがありますか。該当する番号に○印をつけてください。
- 1 はい
 - 2 いいえ ⇒ 問14へ

裏に続きます。



問 1 3 問 1 2 で「1」を選んだ方にお尋ねします。
たばこをやめたいと思いますか。該当する番号を 1つ選んで ○印をつけてください。
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 1 4 あなたは、この 1 か月間に、自分以外の方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。
1 受動喫煙の機会があった
2 受動喫煙の機会は無かった ⇒ 問 1 6 へ

問 1 5 問 1 4 で「1」と回答した方にお尋ねします。それは具体的にどのような場所でしたか。
[]

問 1 6 あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。該当する番号を 1つ選んで ○印をつけてください。
1 毎日
2 週 5 ～ 6 日
3 週 3 ～ 4 日
4 週 1 ～ 2 日
5 月に 1 ～ 3 回
6 やめた（1 年以上やめている） ⇒ 問 1 8 へ
7 ほとんど飲まない（飲めない） ⇒ 問 1 8 へ

問 1 7 問 1 6 で「1」「2」「3」「4」「5」を選んだ方にお尋ねします。お酒を飲む日は 1 日あたり、どのくらいの量を飲みますか。清酒に換算（下記の表を参照）し、該当する番号を 1つ選んで ○印をつけてください。
1 1 合未満
2 1 合以上 2 合未満
3 2 合以上 3 合未満
4 3 合以上 4 合未満
5 4 合以上 5 合未満
6 5 合以上

清酒 1 合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒（500ml）・焼酎 20 度（135ml）・焼酎 25 度（110ml）
焼酎 35 度（80ml）・チューハイ 7 度（350ml）・チューハイ 5 度（500ml）
チューハイ 3 度（850ml）・ウイスキーダブル 1 杯（60ml）・ワイン 2 杯（240ml）

Ⅲ 1日の活動量(運動量)について

問18 あなたは、ここ1年に1回30分以上軽く汗をかく程度の運動を週2回以上実施していますか。該当する番号に○印をつけてください。

- 1 している
- 2 していない ⇒ 問20へ

問19 問18で「1」を選んだ方にお尋ねします。
どのような運動をしていますか。

自由記載

Ⅳ 血圧・特定健診・がん検診について

問20 あなたは、定期的に自宅で血圧を測定していますか。該当する番号に○をつけてください。また、測定している方はその頻度を測定していない方はその理由を選んで○印をつけてください。

- 1 測定している
頻度 (毎日・週1回・月1回・体調が気になるとき・その他 ())
- 2 測定していない
測定していない理由
・血圧計を持っていない ・必要性を感じない ・医療機関で測定している
・その他 ()

問21 あなたの普段の血圧はどのくらいですか。

- 1 /
- 2 わからない

問22 あなたは、高血圧ため、現在医療機関を受診していますか。

- 1 受診している
- 2 受診していない

裏に続きます。



問 2 3 日頃、高血圧の予防・改善のために実践していることはありますか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。

- 1 特別実践していることはない。
- 2 高血圧の予防・改善のために、生活習慣において実践していることがある。

【 具体的にどのようなことを実践していますか 】

- 3 医療機関以外で、血圧を測定するようにしている。
- 4 その他

【 】

問 2 4 あなたは、小樽市国民健康保険に加入していますか。

- 1 加入している
- 2 他の保険に加入している（協会健保、船員保険など）

問 2 5 あなたは、昨年度（平成 2 7 年度）、特定健康診査を受けましたか。

- 1 受けた
- 2 受けていない ⇒ 問 2 6 へ

問 2 6 問 2 5 で「2」と回答した方にお尋ねします。特定健康診査を受けなかった理由は何ですか。該当する番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

- 1 現在、内科で定期的に治療または経過をみている
（どちらの医療機関にかかっていますか 市内 ・ 市外 ）
- 2 症状がないので、健診を受ける必要性を感じない
- 3 心配なときはいつでも医療機関に受診できる
- 4 検査に伴う苦痛などに不安がある
- 5 面倒である
- 6 時間がない
- 7 現在の項目では、不十分だと思うから
- 8 その他（ ）

問 2 7 あなたは昨年度（平成 2 7 年度）、胃がん検診（胃バリウム検査）を受けましたか。

- 1 受けた
- 2 受けていない ⇒ 問 2 9 へ

問 2 8 問 2 7 で「1」と回答した方にお尋ねします。どちらで受けましたか。

- 1 小樽市の胃がん検診を受けた
- 2 1 以外の胃がん検診（職場、人間ドックなど）

- 問 2 9 問 2 7 で「2」と回答した方にお尋ねします。胃がん検診を受けなかった理由は何ですか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。
- 1 現在、胃の病気で定期的に治療または経過をみている
(どちらの医療機関にかかっていますか 市内 ・ 市外)
 - 2 症状がないので、検診を受ける必要性を感じない
 - 3 心配なときはいつでも医療機関に受診できる
 - 4 検査に伴う苦痛などに不安がある
 - 5 面倒である
 - 6 時間がない
 - 7 胃バリウム検査では不十分だと思うから
 - 8 その他 ()
- 問 3 0 あなたは昨年度(平成27年度)、大腸がん検診(便潜血検査)を受けましたか。
- 1 受けた
 - 2 受けていない ⇒ 問 3 2 へ
- 問 3 1 問 3 0 で「1」と回答した方にお尋ねします。どちらで受けましたか。
- 1 小樽市の大腸がん検診を受けた
 - 2 1以外の大腸がん検診(職場、人間ドックなど)
- 問 3 2 問 3 0 で「2」と回答した方にお尋ねします。大腸がん検診を受けなかった理由は何ですか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。
- 1 現在、大腸の病気で定期的に治療または経過をみている
(どちらの医療機関にかかっていますか 市内 ・ 市外)
 - 2 症状がないので、検診を受ける必要性を感じない
 - 3 心配なときはいつでも医療機関に受診できる
 - 4 検査に伴う苦痛などに不安がある
 - 5 面倒である
 - 6 時間がない
 - 7 便潜血検査では不十分だと思うから
 - 8 その他 ()
- 問 3 3 あなたは昨年度(平成27年度)、肺がん検診(胸部レントゲン検査)を受けましたか。
- 1 受けた
 - 2 受けていない ⇒ 問 3 5 へ
- 問 3 4 問 3 3 で「1」と回答した方にお尋ねします。どちらで受けましたか。
- 1 小樽市の肺がん検診を受けた
 - 2 小樽市以外の肺がん検診を受けた(職場、人間ドックなど)
- 問 3 5 問 3 3 で「2」と回答した方にお尋ねします。肺がん検診を受けなかった理由は何ですか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。
- 1 現在、肺の病気で定期的に治療または経過をみている
(どちらの医療機関にかかっていますか 市内 ・ 市外)
 - 2 症状がないので、検診を受ける必要性を感じない
 - 3 心配なときはいつでも医療機関に受診できる
 - 4 検査に伴う苦痛などに不安がある
 - 5 面倒である
 - 6 時間がない
 - 7 胸部レントゲン検査では、不十分だと思うから
 - 8 その他 ()



男性の方は、問42にお進みください。女性の方は引き続き以下の質問に御回答ください。

問36 あなたは過去2年間に（平成26年4月1日～平成28年3月31日）、乳がん検診（マンモグラフィー検査）を受けましたか。

- 1 受けた
- 2 受けていない ⇒ 問38へ

問37 問36で「1」と回答した方にお尋ねします。どちらで受けましたか。

- 1 小樽市の乳がん検診を受けた
- 2 小樽市以外の乳がん検診を受けた（職場、人間ドックなど）

問38 問36で「2」と回答した方にお尋ねします。乳がん検診を受けなかった理由は何ですか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。

- 1 現在、乳房の病気で定期的に治療または経過をみている
（どちらの医療機関にかかっていますか 市内 ・ 市外 ）
- 2 症状がないので、検診を受ける必要性を感じない
- 3 心配なときはいつでも医療機関に受診できる
- 4 検査に伴う苦痛などに不安がある
- 5 男性の医師、技師が嫌である
- 6 面倒である
- 7 時間がない
- 8 マンモグラフィー検査では不十分だと思うから
- 9 その他（ ）

問39 あなたは過去2年間に（平成26年4月1日～平成28年3月31日）、子宮頸がん検診（細胞診）を受けましたか。

- 1 受けた
- 2 受けていない ⇒ 問41へ

問40 問39で「1」と回答した方にお尋ねします。どちらで受けましたか。

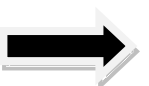
- 1 小樽市の乳がん検診を受けた
- 2 小樽市以外の乳がん検診を受けた（職場、人間ドックなど）

問41 問39で「2」と回答した方にお尋ねします。子宮頸がん検診を受けなかった理由は何ですか。該当する番号を全て選んで○印をつけてください。

- 1 現在、子宮の病気で定期的に治療または経過をみている
（どちらの医療機関にかかっていますか 市内 ・ 市外 ）
- 2 症状がないので、検診を受ける必要性を感じない
- 3 心配なときはいつでも医療機関に受診できる
- 4 検査に伴う苦痛などに不安がある
- 5 男性の医師、技師が嫌である
- 6 面倒である
- 7 時間がない
- 8 細胞診では不十分だと思うから
- 9 その他（ ）

V 生きがい、相談相手の有無、睡眠の実態について

- 問 4 2 あなたは、ストレスや悩みを周りの人に気軽に相談していますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。
- 1 いつもしている
 - 2 時々している
 - 3 あまりしない
 - 4 しない
- 問 4 3 あなたは、この1か月に不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。
- 1 大いにある
 - 2 多少ある
 - 3 あまりない
 - 4 まったくない
- 問 4 4 あなたは、ストレスをためないように自分なりの対処方法はありますか。該当する番号に○印をつけてください。
- 1 ある
 - 2 ない
- 問 4 5 あなたは、いつもとっている睡眠で休養が充分とれていると思いますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。
- 1 充分とれている
 - 2 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
 - 5 わからない
- 問 4 6 あなたは、生活の中で生きがいを感じていますか。該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。
- 1 感じている
 - 2 感じていない
 - 3 わからない
- 問 4 7 問 4 3で「1」を選んだ方にお尋ねします。
生きがいを感じているものは、何ですか。該当する番号を3つまで選んで○印をつけてください。
- 1 文化教養
 - 2 家族との団らん
 - 3 友人とのつきあい
 - 4 仕事
 - 5 スポーツや運動
 - 6 家事、育児や教育
 - 7 趣味
 - 8 社会活動
 - 9 信仰や精神修養
 - 10 その他 ()



VI 口腔保健の行動・知識の有無について

- 問 4 8 あなたは、歯磨きの際に歯間ブラシ又はデンタルフロス（糸ようじを含む）を使っていますか。該当する番号を 1つ選んで ○印をつけてください。
- 1 毎日使っている
 - 2 時々使っている（時々とは、1週間のうち1～6日）
 - 3 たまに使っている（「たまに」とは、1か月のうち数日）
 - 4 使っていない

- 問 4 9 あなたは、歯科医療機関等で、定期的（1年に1回以上）に歯科健康診査を受けていますか。該当する番号に○印をつけてください。
- 1 受けた
 - 2 受けない

- 問 5 0 あなたは、歯科医療機関等で、定期的（1年に1回以上）に歯石の除去や歯面清掃※を受けていますか。該当する番号に○印をつけてください。
- 歯石除去について
- 1 受けた
 - 2 受けない

- 歯面清掃について
- 1 受けた
 - 2 受けない

※「歯面清掃」とは、歯科医師または歯科衛生士による専用器具を使った清掃のことを意味し、歯磨き指導は含みません。

- 問 5 1 自分の歯は何本ありますか。 の中に本数を記入してください。
* 歯を抜いたことがない人は通常28本あります。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。親知らず、入れ歯、インプラントは含めません。

自 分 の 歯 は 本 あり ます。

- 問 5 2 あなたは、この1年間に以下の項目のようなことで困ったことがありましたか。該当する番号を 全て選んで ○印をつけてください。
- 1 歯が痛い
 - 2 冷たいものや熱いものがしみる
 - 3 歯肉が腫れる
 - 4 歯肉から出血する
 - 5 歯と歯の間に食べ物がはさまる
 - 6 口臭がある
 - 7 入れ歯が合わない
 - 8 口が渇く
 - 9 発音しにくい
 - 10 歯がぐらぐらする
 - 11 特に困ったことはない

問53 かんで食べる時の状態について、該当する番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 何でもかんで食べることができる
- 2 一部かめない食べものがある
- 3 かめない食べ物が多い
- 4 かんで食べることはできない

記入漏れがないかどうか、もう一度御確認ください。

御協力ありがとうございました。

小樽市保健所 健康増進課 市民健康意識調査担当 TEL 0134-22-3110

(このほかに「食生活アンケート」4枚も実施する。)