

健康意識に関するアンケートです。ご協力をお願いいたします。

調査の目的

この調査は、石狩市民の方々の日頃の生活習慣や健康に関する意識をお伺いするものです。本調査の結果は、本市の健康増進の取り組みに活用させていただきます。

調査の対象

平成27年9月1日時点で年齢が20歳から69歳までの石狩市民から、2,000人を無作為に抽出して実施しています。

返送方法

アンケートにご回答の上**12月10日（木）**までご返送をお願い致します。
（ご返送いただく際に切手は不要です。同封の返信用封筒に入れて投函してください。）

※ご回答いただいた内容は、調査の目的以外に用いることはありません。調査の目的をご理解いただき、ご協力をお願い致します。

このアンケートに関するお問い合わせ → 石狩市保健福祉部保健推進課

電話：0133-72-3124

I あなたご自身のことについてお聞きします。

※該当する項目を○で囲んでください。【 】内はご記入ください。

問1. あなたの性別・年齢についてお答えください。

性別	① 男 ② 女
年齢	【 】歳

問2. あなたがお住まいの地域についてお答えください。

① 旧石狩地区 ② 厚田区 ③ 浜益区

問3. あなたの現在利用できる医療保険の種類についてお答えください。

医療保険の種類	※1つだけ○で囲んでください
	① 石狩市国民健康保険 → (<u>ア. 世帯主</u> <u>イ. 家族</u>)
	② 健康保険 (組合管掌健康保険・協会けんぽ) → (<u>ア. 世帯主</u> <u>イ. 家族</u>)
	③ 共済組合 → (<u>ア. 本人</u> <u>イ. 家族</u>)
	④ 国保組合 → (<u>ア. 本人</u> <u>イ. 家族</u>)
	⑤ 船員保険 → (<u>ア. 本人</u> <u>イ. 家族</u>)
	⑥ 後期高齢者医療制度
⑦ 医療保険に加入していない (利用できる医療保険は無い)	

問4. あなたの現在の仕事についてお答えください。

主たる仕事の有無や 形態	※1つだけ○で囲んでください
	① 自営業 ② 会社員 ③ 公務員 ④ 団体職員 ⑤ 派遣・パート・アルバイト ⑥ 主婦 ⑦ 無職

Ⅱ あなたの生活習慣等についてお聞きします。

※該当する項目を○で囲んでください。【 】内はご記入ください。

問5. あなたの現在の身長・体重についてお答えください。

① 身長【 】cm くらい
② 体重【 】kg くらい

問6. あなたは、健康診査（特定健康診査や学校・職場で実施する健康診断）を受けていますか？

① 今年度または前年度に受けた	② 以前、受けたことがある
③ 一度も受けたことがない	

問7. あなたは、主食・主菜・副菜がそろった食事を1日何回食べていますか？

（**主食**とはご飯・パン類・麺類、**主菜**とは肉・魚・卵・大豆製品を主に含むおかず、**副菜**とは野菜・きのこ・海藻類を主に含むおかずのことを指します）

① 1日2回以上食べる	② 1日に1回くらい食べる
③ 1日に1回も食べないことが多い	

問8. あなたは、日頃の食事で減塩を意識していますか？

① 意識して実行している	② 意識しているが実行できていない
③ 意識していない	

問9. あなたは、平均して1日にどのくらいの野菜を食べますか？近いものをお選びください。

（目安：生野菜なら両手に軽く山盛りに乗る量が120g、加熱した野菜なら片手に乗る量が約120gです。）

① 360g以上	② 240g程度	③ 120g程度
④ 60g以下	⑤ ほとんど食べない	

問10. 継続的に行っている運動はありますか？

① ある → 問11へ	② ない → 問12
-------------	------------

問11. 問10で「①ある」と答えた方にお聞きします。どんな運動をどのくらいの期間継続していますか？（主なものを1つお書きください）

【運動の種類： 】 【 年間】
--

問12. 問10で「②ない」と答えた方にお聞きします。どんな運動なら始めたいと思いますか？

【運動の種類： 】
--

問13. 特典制度（健康のために運動を始める・継続すると特典がもらえる制度など）は、自らの健康づくりの意欲が高まると思いますか。

- ① 意欲が高まる ② 意欲が低下する ③ わからない

問14. あなたのお口の状態についてお聞きします。何でも噛んで食べられますか？

- ① はい ② いいえ

問15. あなたは過去1年間に虫歯や歯周病予防のために歯科検診を受けていますか？

- ① 検診を受けた ② 2～3年前に受けた ③ 治療と検診両方でかかった
④ かかっていない

問16. 歯科検診費用の助成があれば、検診を受けますか？（一般的には5千円程度）

- ① 無料であれば受ける
② 一部自己負担があっても受ける → いくらくらいの自己負担であれば受けますか？
③ 受けない ④ 助成はなくても受ける (円程度)

問17. 歯を磨くと出血したり、歯ぐきが腫れるなど、歯周病と思われる症状がありますか？

- ① 歯周病で治療中 ② 歯周病の症状がある
③ 歯周病にはかかっていると思わない ④ わからない

問18. あなたはお酒を飲みますか？

- ① 週に3日以上 → 問19・問20へ
② 週に3日未満 → 問21へ
③ ほとんど飲まない → 問21へ

問19. 問18で「①週に3日以上」と答えた方にお聞きします。飲酒の日数と量をお答えください。

週に【 】日くらい 1日量【 】合くらい

*** 1合の目安*** 日本酒180ml、ビール・発泡酒・缶酎ハイ500ml
焼酎（原液）100ml ワイン250ml ウイスキー（原液）70ml

問20. 問18で「①週に3日以上」と答えた方にお聞きします。今後のお酒の飲み方について一番近い気持ちはどれですか？

- ① この先も今と同じ量を飲み続けたい ② 量を減らしたい
③ 量を増やしたい ④ やめたい

問21. 厚生労働省が示す節度ある適度な飲酒は、1日に何合程度か知っていますか？

- ①知っている→【 】合くらい ②知らない

問22. たばこを吸っている方にお聞きします。あなたは、タバコをやめたいと思いますか？

- ① やめたいと思う ② やめたいと思わない

問23. 問22で「①やめたいと思う」と答えた方にお聞きします。禁煙外来の助成制度があれば、禁煙に取り組むきっかけになるとお思いますか？（禁煙外来：一定の条件を満たせば、禁煙治療が保険適用になります。8～12週間の治療で、自己負担額は1万2千円～2万円程度です。）

① 思う

② 思わない

③ わからない

問24. 睡眠についてお聞きします。すっきり眠れているとお思いますか？

① 眠れている

② おおむね眠れている

③ あまり眠れていない

問25. ここ1年の間に2週間以上、気持ちが落ち込んだり、ひどく不安になったり、趣味や楽しみがもてなかったことがありましたか？

① あった

② なかった

③ わからない

問26. ロコモティブシンドローム（骨・関節・筋肉などの運動器の機能が衰えたために自立度が低下し、介護が必要となる危険の高い状態のこと）について知っていますか？

① 聞いたことがある

② 意味（内容）も知っている

③ 知らない

問27. COPD（別名「タバコ病」とも呼ばれ、長年にわたる喫煙習慣などによって、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じる病気）について知っていますか？

① 聞いたことがある

② 意味（内容）も知っている

③ 知らない

問28. あなたの地域（お住まいの地域、町内など）では、お互いに助け合って生活しているとお思いますか？

① そう思う

② そうは思わない

③ どちらともいえない

Ⅲ 健康づくりに取り組むきっかけや、健康意識を高めるために必要なことはどんなことですか。ご意見をお聞かせください。

【自由記述欄】

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。