

# 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、市民の健康を支える環境づくりを推進するための「石狩市健康づくり計画（H28～R5）」の中間評価の実施に伴い、皆さんに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。調査結果につきましては、後期計画（R2～R5）の見直しを行うために活用させていただきます。

## 調査の対象

令和元年6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**8月2日（金）**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。

アンケートお問合せ → 石狩市保健福祉部保健推進課 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. あなたの現在の仕事についてお答えください。※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 学生  | ⑧ 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3. 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4. あなたは、朝食を食べていますか？

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| ① 毎日食べている         | ② 時々食べている（週3～5日） |
| ③ ほとんど食べない（週1～2日） | ④ まったく食べない       |

問5. 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 2回以上食べる                      ② 1回食べる  
③ 1回も食べないことが多い

問6. 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7. 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

**\*1日の目標摂取量**      350g  
(緑黄色野菜 120g、その他の野菜 230g)

問8. あなたには運動習慣がありますか？

(「運動習慣あり」とは、おおよそ週2回、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合を言います。)

- ① 運動習慣がある                      ② 条件は満たさないが運動はしている  
③ 健康上の理由で運動はしていない      ④ 健康上の理由以外で運動していない

問9. あなたは、日常生活で健康のためになるべく歩くように心がけていますか？

- ① はい                                      ② いいえ

問10. あなたは1年以内に虫歯や歯周病予防のために歯科検診を受けましたか？

- ① 受けた                                      ② 受けていない

問11. 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 ある                                      ② ない                                      ③ わからない

問12. 問11で「①歯周病の症状がある」と答えた方にお聞きします。歯周病で治療をしていますか？

- ① 治療中である                      ② 治療はしていない

問 13. 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 14. あなたはお酒を飲みますか？

① 週に3日以上    ② 週に3日未満  
③ ほとんど飲まない又はまったく飲まない

問 15. 問 14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【    】合くらい

*日本酒1合に相当するアルコールが含まれる酒類*					
日本酒	ビール	焼酎 (原液)	チューハイ	ウィスキー	ワイン
1合	500ml	コップ半分	1缶 (350ml)	W1杯 (60ml)	小グラス2杯

問 16. あなたはたばこを吸いますか？

① 以前から (ほとんど) 吸わない          ② 以前は吸っていたが今は吸わない  
③ 現在吸っている (吸っているたばこの種類を全て〇で囲んでください)

種類 {

- 1. 紙巻たばこ
- 2. 加熱式たばこ (IQOS、glo、PloomTECH等)
- 3. 電子たばこ (VAPE、ヴェポライザー等)
- 4. その他【    】

問 17. 問 16で「②以前は吸っていたが今は吸わない」と答えた方にお聞きします。禁煙のきっかけは何でしたか？当てはまる欄に〇印をつけてください。 《複数回答可》  
(その他を選択した場合、【 】内に内容をご記入ください。)

	回答欄
将来の自身の健康が気になったため	
健康上の問題により医師から勧められたから	
経済的な負担のため	
職場や外出先での喫煙が難しくなったから	
家族・パートナーの健康が気になったため (妊娠・出産なども含む)	
家族・友人・知人が辞めたから	
その他【    】	

問 18. 問 16で「③現在吸っている」と答えた方にお聞きします。あなたは、タバコをやめたいと思いますか？

① 思う    ② 思わない

問 19. 睡眠についてお聞きします。すっきり眠れていますか？

- |                         |             |
|-------------------------|-------------|
| 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又はまったく眠れていない |             |

問 20. 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 21. あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。

- |                |               |
|----------------|---------------|
| ① 感じる          | ② どちらかというと感じる |
| ③ どちらかというと感じない | ④ 感じない        |
| ⑤ わからない        |               |

問 22. 悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなぎ、見守っていく役割が期待される人を「ゲートキーパー」といいます。(詳細は P6 に掲載しています) あなたは「ゲートキーパー」という言葉を知っていますか？

- |                        |
|------------------------|
| ① 聞いたことがあり、内容も知っている    |
| ② 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない |
| ③ このアンケートで初めて知った       |

問 23. COPD (慢性閉塞性肺疾患、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 知っている | ② 意味 (内容) も知っている | ③ 知らない |
|---------|------------------|--------|

問 24. 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 あなたの「健康診査」の受診状況についてお聞きします。**

問 25. 受けた健康診査の種類について、①～③の当てはまる欄に○印をつけてください。

健康診査の種類	①昨年度受けた (平成 30 年 4 月 1 日～ 平成 31 年 3 月 31 日まで)	②昨年度より以前に 受けたことがある (平成 30 年 3 月 31 日より 以前)	③受けたことはな い・わからない
1. 特定健康診査 (40歳以上の方が対象のいわゆるメタボ健診)			
2. 職場で実施する健康診断 (39歳以下の方や特定健診以外の健診)			
3. 学校で実施する健康診断			

**Ⅳ** あなたの「がん検診」の受診状況についてお聞きします。

問 26. それぞれの検診項目について、①～③の当てはまる欄に○印をつけてください。  
男女とも 40 歳から 69 歳の方にお答え願います。

検診項目	①昨年度受けた (平成 30 年 4 月 1 日～ 平成 31 年 3 月 31 日まで)	②昨年度より以前に 受けたことがある (平成 30 年 3 月 31 日より 以前)	③受けたことはな い・わからない
1. 胃がん検診 (胃カメラ・バリウム・ペプシゲン検査等)			
2. 肺がん検診 (胸部 X 線・喀痰細胞診・胸部 CT 検査等)			
3. 大腸がん検診 (便潜血検査・大腸カメラ等)			

問 27. それぞれの検診項目について、①～③の当てはまる欄に○印をつけてください。  
女性のみ、子宮頸がん検診は 20 歳以上、乳がん検診は 40 歳から 69 歳の方にお答え願います。

検診項目	①一昨年から昨年度 の間に受けた (平成 29 年 4 月 1 日～ 平成 31 年 3 月 31 日まで)	②一昨年より以前に 受けたことがある (平成 29 年 3 月 31 日よ り以前)	③受けたことはな い・わからない
1. 子宮頸がん検診 (細胞診・HPV 検査等)			
2. 乳がん検診 (マンモグラフィ・視触診・エコー検査等)			

**V** 過去に 1 度でもがん検診を受けたことがある方にお聞きします。  
※がん検診を 1 度も受けたことがない方は、問 28 の回答は不要です。

問 28. がん検診受診の機会について、当てはまる欄に○印をつけてください。《複数回答可》  
(その他を選択した場合、【】内に内容をご記入ください。)

	回答欄
職場の検診で受けた (定期健診、補助を受けての人間ドック、被扶養者としての家族検診等)	
市の検診で受けた	
全額自費で個人的に受けた (人間ドック等)	
通院、入院中に医師に勧められて、診療の中で検査を受けた	
その他【	】

アンケートは以上です。ご協力いただきありがとうございました。

# ゲートキーパーの役割について

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う場合」...

**うつ 借金 死別体験 過重労働**  
**配置転換 昇進 引越 出産** .....

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？  
生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう

## ゲートキーパーの役割

### 声かけ

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

声かけの仕方に悩んだら...

- 眠れてますか？(2週間以上つづくと不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど...
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？

### つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

- 紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。
- 相談窓口 realistically 繋がることのできるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。
- 一緒に連携先に向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡したり、連携先へのアクセス(交通手段、経費等)等の情報を提供するなどの支援を行いましょう。

### 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう

## ～市役所からのお知らせ～

BMIが23以上の方はぜひ！！

<チャレンジ期間：令和元年8月8日～11月15日>

### 「量ってダイエット 100 日作戦」にチャレンジしませんか？

方法は簡単！朝晩の体重を量って記録するだけ。参加は無料！お申込は電話でも大丈夫。運動や栄養の特別講座に参加できたり、栄養診断も受けられて、参加者特典が盛りだくさん！詳しくは広報いしかり7月号または市HPをご覧ください。(申込締め切り：7/31 まで)

#### ◆標準体重とBMIを計算してみよう！

あなたの標準体重は？

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{kg}$$

(例) 身長 170cm の人の場合  $1.7 \times 1.7 \times 22 \div 63.6\text{kg}$

体格指数 **BMI** が目安となります。標準体重は最も病気になりにくい BMI22 を標準体重としています。

あなたの BMI は？

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

(例) 身長 170cm、体重 80kg の人の場合  $80 \div 1.7 \div 1.7 \div 27.6$

BMI18.5 未満	BMI25.0 以上	
やせ	普通	肥満