

# 平成26年度健康づくりに関する県民意識調査 ～調査協力のお願い～

すべての県民の皆さんが、生涯を通じて健康でいきいきと活躍できる社会を実現するため、山口県と県内市町では、「健康寿命の延伸」を目標に、地域、関係団体等と連携し、地域の実情やライフステージに応じた心身の健康づくりに積極的に取り組んでいます。

そうした中、山口県の健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）は、男性が全国で22位、女性が24位と中位ですが、生活習慣病の予防対策に大変重要な特定健診の受診率は、全国45位に低迷するなどの課題も抱えています。

そのため、県と市町では、地域の健康に関する実態や課題を明らかにし、これまで以上に効果的な健康づくり事業に取り組んでいくため、意識調査を実施することとし、1市町あたり1,000人の方々を無作為に選ばせていただきました。

このたびは、あなた様を選ばせていただきましたので、お忙しいところ大変恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、なにとぞ、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、ご回答にあたっては、無記名としており、お答えいただいた内容については、すべて統計的に処理し、皆様の個人データが外部に出ることはありません。

平成26年6月

<調査実施主体>

山口県

<調査実施協力>

山口県内のすべての市町（19市町）

<調査実施機関>

山口県健康づくりセンター

## 【調査についてのお問い合わせ】

ご不明な点や疑問点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

山口県健康福祉部健康増進課（〒753-8501 山口市滝町1番1号）

電 話 083-933-2950（平日の8:30～17:00）

ファックス 083-933-2969

ご記入が終わりましたら、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、7月24日（木）までに、ご投かんください。

## ご記入にあたってのお願い

- ・回答は、お送りした封筒のあて名の方ご本人が記入してください。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。なお、ご本人が何らかの理由により、住所移転あるいは長期不在等の場合は、県健康増進課（TEL 083-933-2950）へご連絡ください。
- ・質問ごとに、あてはまる番号を○で囲んでください。質問によって○印をつける数が異なりますので、ご注意ください。
- ・調査票にお名前を記入される必要はありません。

### ○ここから記入をお願いします。

あなたがお住まいの 市 町 名	1 下関市	2 宇部市	3 山口市
	4 萩市	5 防府市	6 下松市
	7 岩国市	8 光市	9 長門市
	10 柳井市	11 美祢市	12 周南市
	13 山陽小野田市	14 周防大島町	15 和木町
	16 上関町	17 田布施町	18 平生町
	19 阿武町		
性 別	1 男      2 女		
年 齢	1 20歳代	2 30歳代	3 40歳代
	4 50歳代	5 60歳代	6 70歳代
職 業	1 常用労働者（会社員、公務員など）		
	2 パート・アルバイト	3 農林漁業	
	4 学生（浪人を含む）	5 自営業	
	6 無職	7 その他（                      ）	

※この項目は、集計上必要なもので、個人を特定するものではありません。

### 【健康状況について】

問1 あなたの現在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2 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○は1つ)

- 1 ある
- 2 ない

### 【栄養・食生活について】

問3 あなたは、外食する時や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしますか。(○は1つ)

- 1 はい
- 2 いいえ

問4 あなたは、次の項目について、どの程度心がけていますか。  
(各項目につき、○は1つ)

	いつも心がけている	ときどき心がけている	あまり心がけていない	全く心がけていない	わからない
野菜を食べること	1	2	3	4	5
塩分の多い料理を控えること	1	2	3	4	5
油の多い料理を控えること	1	2	3	4	5
地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用すること	1	2	3	4	5
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすること	1	2	3	4	5

問5 あなたは、次の項目について、週に何日くらい実践していますか。  
(各項目につき、○は1つ)

	週6日以上	週に4～5日	週に2～3日	週1日以下
朝食を食べること(※1)	1	2	3	4
1日3食、規則正しく食べること	1	2	3	4
主食、主菜、副菜(※2)のそろった食事を1日2回以上とること	1	2	3	4

(※1) 朝食については、飲み物だけや水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしかとらない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

(※2) 主食…ごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理

主菜…肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理

副菜…野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

### 【身体活動・運動について】

問6 あなたは、日常生活において、健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすように心がけていますか。(○は1つ)

1 いつも 2 ときどき 3 あまりない 4 全くない

問7 あなたは、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。(○は1つ)

1 はい 2 いいえ

問8 あなたは、ふだんの生活で、少しでも身体を動かすために実践していることはありますか。(各項目につき、○は1つ)

	いつも実践している	ときどき実践している	あまり実践していない	全く実践していない	わからない
エレベータ等を使わず、階段を使うようにしている	1	2	3	4	5
通勤・通学等で体を動かすようにしている(自転車、徒歩等)	1	2	3	4	5
家事等で体を動かすようにしている	1	2	3	4	5
園芸や庭仕事で体を動かすようにしている	1	2	3	4	5
趣味(スポーツ、文化活動など)で体を動かすようにしている	1	2	3	4	5

問9 あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉や意味を知っていますか。（○は1つ）

- 1 言葉も意味もよく知っている
- 2 言葉も知っており、意味も大体知っている
- 3 言葉は知っていたが、意味はあまり知らない
- 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
- 5 言葉も意味も知らない

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

骨や関節、筋肉などの運動器のおとろえや障がいで介護を必要とする状態、または必要となる可能性の高い状態をロコモティブシンドロームと呼びます。

問10 あなたは、以下の「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」のチェック項目に該当するものがありますか。（当てはまるものすべてに○。該当がない場合は8に○）

- 1 片足立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5 15分くらい続けて歩けない
- 6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
→（1ℓの牛乳パック2個程度）
- 7 家のやや重い仕事が困難である  
→（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 8 なし

【休養・こころの健康について】

問11 あなたは、睡眠による休養が十分にとれていますか。（○は1つ）

- 1 はい
- 2 いいえ

問12 あなたは、日中眠気で困ることがありますか。（○は1つ）

- 1 はい
- 2 いいえ

問 1 3 あなたは、レクリエーションやスポーツ、趣味に取り組むなど積極的な休養に取り組んでいますか。(○は1つ)

- 1 はい      2 いいえ

問 1 4 あなたは、自分なりのストレス解消法をもちっていますか。(○は1つ)

- 1 はい      2 いいえ

問 1 5 あなたは、この1か月間、悩みやストレスがありましたか。(○は1つ)

- 1 いつも    2 ときどき    3 あまりなかった    4 全くなかった

【喫煙について】

問 1 6 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。(各項目につき、○は1つ)

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
家庭	1	2	3	4	5	
職場	1	2	3	4	5	6
飲食店	1	2	3	4	5	6
行政機関(※)	1	2	3	4	5	6
医療機関(※)	1	2	3	4	5	6
遊技場(※)	1	2	3	4	5	6

※場所の説明

行政機関／市役所、町役場、公民館など

医療機関／病院、クリニックなど

遊技場／パチンコ、ゲームセンター、競艇場、競輪場など

問17 あなたは、現在（この1か月間）たばこを吸っていますか。（○は1つ）

- 1 毎日吸う
- 2 時々吸う
- 3 今は吸っていない（禁煙に成功した） -----▶ <問17-2へ>
- 4 習慣的に吸ったことがない -----▶ <問18へ>

問17-1 あなたは、たばこをやめたいと思いますか。（○は1つ）

- 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17-2 あなたは、何歳から習慣的にたばこを吸うようになりましたか。（○は1つ）

- 1 20歳未満
- 2 20～24歳
- 3 25～29歳
- 4 30歳以上

問18 あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。（○は1つ）

- 1 どんな病気か知っている
- 2 名前は聞いたことがある
- 3 知らない

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

空気の通り道である肺の気管支や酸素を取り込む肺胞で炎症が続き、気管支が狭くなったり、肺胞の壁が壊れる病気です。この病気にかかると、肺の機能が低下して十分な酸素を取り込めなくなり、息切れや、せき・たんが多く出たりします。原因の90%はたばこによるもので、喫煙者の20%が発症するとされています。

## 【飲酒について】

問 1 9 あなたは、「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均1合程度（清酒換算）であることを知っていますか。（○は1つ）

- 1 はい                      2 いいえ

### 【清酒1合（180ml）の目安量】

- ・ビール、発泡酒（アルコール度数：5度）／500ml
- ・焼酎（25度）／110ml
- ・ウィスキー（43度）／60ml
- ・チューハイ（7度）／350ml
- ・ワイン（14度）／180ml

問 2 0 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つ）

- 1 毎日
  - 2 週5～6日
  - 3 週3～4日
  - 4 週1～2日
  - 5 月に1～3日
  - 6 やめた（1年以上やめている）
  - 7 ほとんど飲まない（飲めない）
- .....>>> <問 2 1 へ>

問 2 0 - 1 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。清酒に換算して選んでください。（○は1つ）  
※清酒換算量は、問 1 9 を参考にしてください。

- 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

## 【健康を支え、守るための社会環境の整備について】

問 2 1 あなたは現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味やおけいこ事を行っていますか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 働いている
- 2 ボランティア活動・地域活動を行っている
- 3 趣味やおけいこ事を行っている
- 4 いずれも行っていない



問 2 2 あなたがこの1年間に行ったボランティア活動(近隣の人への助け・支援を含む)や地域活動には、どのような活動がありますか。(あてはまるものすべてに○)  
※就業として行っているものは除く。

- 1 健康や医療サービスに関係した活動  
(献血、入院患者の話し相手、安全な食品を広めること)
- 2 高齢者を対象とした活動  
(高齢者の日常生活の手助け、高齢者とのレクリエーションなど)
- 3 障がい者を対象とした活動  
(手話、点訳、朗読、障がい者の社会参加の協力など)
- 4 子どもを対象とした活動  
(子ども会の世話、子育て支援ボランティア、いじめ電話相談など)
- 5 スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動  
(スポーツを教えること、日本古来の文化を広めること、美術館ガイド、講演会、シンポジウム等の開催など)
- 6 まちづくりのための活動  
(道路や公園等の清掃、花いっぱい運動、まちおこしなど)
- 7 安全な生活のための運動(防災活動、防犯活動、交通安全運動など)
- 8 自然や環境を守るための活動  
(野鳥の観察と保護、森林や緑を守る活動、リサイクル運動、ゴミを減らす活動など)
- 9 災害に関係した活動  
(災害を受けた人に食べ物や着るものを送ること、炊き出しなど)
- 10 国際協力に関係した活動  
(海外支援協力、難民支援、日本にいる外国人への支援活動など)
- 11 その他(人権を守るための活動、平和のための活動など)
- 12 ボランティア活動や地域活動はしていない

問 2 3 あなたは、自分と地域の人たちのつながりについてどう思いますか。(○は1つ)

- 1 強い方だと思う
- 2 どちらかと言えば強い方だと思う
- 3 どちらかと言えば弱い方だと思う
- 4 弱い方だと思う
- 5 わからない

## 【健診（検診）の受診について】

問24 あなたは過去1年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けたことがありますか。（○は1つ）

- ※次のようなものは健診等には含まれません。
- |          |                    |
|----------|--------------------|
| ・がんのみの検診 | ・妊産婦健診             |
| ・歯の検診    | ・病院や診療所で行う診療としての検査 |

1 ある

2 ない

問24-1 どのような機会に健診等を受けましたか。  
（あてはまるものすべてに○）

- 1 市町が実施した健診
- 2 勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診
- 3 学校が実施した健診（学生として受診した健診）
- 4 人間ドック（1～3以外の健診で行うもの）
- 5 その他

問24-2 それは、どのような理由で受けなかったのですか。  
（あてはまるものすべてに○）

- 1 知らなかったから
- 2 忘れていたから
- 3 時間がとれなかったから
- 4 場所が遠いから
- 5 費用がかかるから
- 6 検査等（採血等）に不安があるから
- 7 その時、医療機関に入通院していたから  
（治療中、経過観察中だったから）
- 8 毎年受ける必要性を感じないから
- 9 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
- 10 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
- 11 結果が不安なため、受けたくないから
- 12 めんどうだから
- 13 その他

問25 あなたは、この1年間に、以下のがん検診を受けましたか。  
(あてはまるものすべてに○)

- 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)
- 2 肺がん検診  
(胸のレントゲン撮影や<sup>かくたん</sup>喀痰検査など)
- 3 子宮がん検診(子宮の細胞診検査など)
- 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)
- 5 大腸がん検診(便潜血反応検査(検便)など)
- 6 その他のがん検診
- 7 受けていない

女性は問26へ  
男性は問27へ

問25-1 それは、どのような理由で受けなかったのですか。  
(あてはまるものすべてに○)

- 1 知らなかったから
- 2 忘れていたから
- 3 時間がとれなかったから
- 4 場所が遠いから
- 5 費用がかかるから
- 6 検査等(胃カメラ等)に不安があるから
- 7 その時、医療機関に入通院していたから
- 8 毎年受ける必要性を感じないから
- 9 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
- 10 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
- 11 結果が不安なため、受けたくないから
- 12 めんどうだから
- 13 がんの治療中、治療後の経過観察中だから
- 14 その他

※女性のみご回答ください。

問26 あなたは過去2年間に、以下のがん検診を受けましたか。  
(あてはまるものすべてに○)

- 1 子宮がん検診(子宮の細胞診検査など)
- 2 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)
- 3 1～2は受けていない

問27 あなたは、どういう状況の時、がん検診を受けようと考えますか。(〇は3つまで)

- 1 医師、保健師などからすすめられたとき
- 2 家族や知人からすすめられたとき
- 3 職場ですすめられたとき
- 4 テレビ、新聞、インターネットなどでがん関連の記事を見たとき
- 5 結婚、子どもの誕生、厄年、定年など人生の節目にあたって
- 6 周りの人が受けていると聞いたとき
- 7 毎年受けているので特に意識していない
- 8 その他 ( )
- 9 わからない

問28 どうすれば、がん検診を受けやすくなると思いますか。(〇は3つまで)

- 1 検診の情報が常時確認できる
- 2 受診勧奨の電話やはがきなどを受ける
- 3 平日の夜間に受診できる
- 4 土日や祝日に受診できる
- 5 自己負担が少ない、あるいは無料で受診できる
- 6 職場で集団検診を実施する
- 7 同時に複数の検診(健診)が受診できる
- 8 近隣の医療機関で受診できる
- 9 結果の説明がすぐに受けられる
- 10 その他 ( )

問29 あなたは、この1年間に歯科検診を受けましたか。(〇は1つ)

- 1 受けた
- 2 受けていない(今後受けたい)
- 3 受けていない(今後受けたくない)

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。

この調査票は、返信用封筒(切手不要)に入れて、7月24日(木)までに、ご投かんください。