

平成27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、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できません。

平成27年7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＞

(公財)山口県健康福祉財団

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31日（金）までにポストに投かんしてください。

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。
- 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、次の病気の治療のために医療機関を受診していますか。(複数回答可)

- 1 高血圧
- 2 糖尿病
- 3 その他の疾患
- 4 受診していない

【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、週に何日くらい実践していますか。(各項目につき、○は1つ)

	週に6日以上	週に4~5日	週に2~3日	週に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

問5 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6 あなたは、塩分の過剰摂取が高血圧や脳卒中などの生活習慣病に影響があること
を知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている 2 知らない 3 分からない

問7 塩分を控える（減塩）のために、取り組んでいることはありますか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

→ 問7-1 具体的にどのようなことを取り組んでいますか。(○は1つ)

- 1 塩味のかわりに酸味や香辛料を使って料理を作っている
- 2 調味料の使い方を工夫している（「かける」でなく「つける」）
- 3 塩分の多い漬物・汁物の量に気を付けている
- 4 減塩商品を（意識して・積極的に）購入している
- 5 外食や加工食品のとりすぎに気を付けている
- 6 その他（ ）

→ 問7-2 その理由について教えてください。(○は1つ)

- 1 摂取している塩分量について気にしたことがない
- 2 薄味はおいしくないから
- 3 減塩方法がわからない
- 4 お店で減塩商品を見かけない
- 5 その他（ ）

問8 山口県では、今後、減塩に向けた取組を強化していく予定ですが、あなたは、そのためにどのようなことを要望しますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 減塩と健康の関係等についての情報提供
- 2 減塩アイデア・減塩レシピの紹介
- 3 飲食店等における減塩などの健康に配慮したメニューの提供
- 4 減塩に配慮した調味料の普及
- 5 手軽に減塩できる調理器具（スプレー式の醤油さし等）の普及
- 6 その他（ ）

【生活習慣病について】

問9 慢性腎臓病（CKD）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 → <問10へ>
- 3 知らない

CKD（慢性腎臓病）

腎機能が慢性的に低下したり、尿たんぱくが継続して出る状態です。CKDが進行すると末期腎不全となって人工透析や腎移植が必要となってくるばかりか、動脈硬化の危険因子としても重要で脳卒中や心筋梗塞を発症させることもあります。

→ 問9-1 重症化すると人工透析治療や腎移植が必要になることを知っていますか。（○は1つ）

- 1 知っている 2 知らない

【身体活動・運動について】

問10 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11 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12 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。（あ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
→ (1リットルの牛乳パック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13 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14 あなたは、レクリエーションやスポーツ、趣味などの休養に取り組んでいますか。
(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問15 あなたは現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。(○は1つ)

- 1 ある 2 ない

問16 あなたは、自分なりのストレス解消法を持っていますか。(○は1つ)

- 1 ある 2 ない

【喫煙について】

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18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18 あなたは、この1か月間に、自分以外の人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	行かなかつた
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19 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20 あなたは、「節度ある適度な飲酒」が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 知っている
- 2 知らない

【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 | ・チューハイ（7度）／350ml |
| ・焼酎（25度）／110ml | |
| ・ウイスキー（43度）／60ml | ・ワイン（14度）／180ml |

問21 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1～3日
- 6 やめた（1年以上やめている） → <問22へ>
- 7 ほとんど飲まない（飲めない）

→問21-1 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20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

【歯・口腔の健康について】

問22 あなたが、食べ物をかむ状態は、どれですか。(○は1つ)

- 1 何でもかんで食べることができる
- 2 一部かめない食べ物がある
- 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

【健康を支え、守るための社会環境の整備について】

問23 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24 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25 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）

- 1 ある 2 ない

※ここでは、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

→ 問25-1 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26 どうすれば、健診等を受けやすくなると思いますか。（○は3つまで）

- 1 健診等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 同時に複数の健診等が受診できる
- 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27 あなたは過去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
(造影剤(バリウム)によるエックス線撮影や内視鏡
(胃カメラ、ファイバースコープ)による検査など)
- 2 肺がん検診
(胸のエックス線撮影や喀痰検査など)
- 3 子宮がん検診 (子宮の細胞診検査など)
- 4 乳がん検診
(マンモグラフィや乳房超音波エコーによる検査など)
- 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28へ
男性は問29へ

※女性のみご回答ください。

問28 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(マンモグラフィや乳房超音波エコーによる検査など)
- 3 1～2は受けていない

【健康づくりについて】

問29 あなたは、健康でいるために日頃から実行していることがありますか。(○は1つ)

- 1 ある
- 2 ない

問30 健康でいるための取組を継続するために必要なものは何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 時間の確保
- 2 知識や方法などの情報
- 3 場所や道具等
- 4 仲間
- 5 目標設定
- 6 周囲からの励ましやサービス
- 7 その他

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31日(金)までに、ご投かんください。