

令和4年度健康づくりに関する県民意識調査 ～調査協力をお願い～

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、地域や関係団体等と連携し、ここからだの健康づくりに取り組んでいます。

このたび、県と市町では、健康に関する課題を明らかにし、より効果的に健康づくり事業を進めていくため、意識調査を実施することとし、1市町あたり、20歳から79歳までの1,000人の方々を無作為に選ばせていただきました。

つきましては、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。

令和4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、8月31日（水）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。
- ・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。
- ・現在、送付先にお住まいでない方のご回答は不要です。
(例) 単身赴任している方、入院中の方、施設に入所中の方等

○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 2 0 歳代 2 3 0 歳代 3 4 0 歳代 4 5 0 歳代 5 6 0 歳代 6 7 0 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 自営業（家族従事者含む） 4 学生（浪人を含む） 5 無職 6 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

【栄養・食生活について】

問2 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3 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
食塩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、自分にとって、ちょうどよい食塩摂取量はどのくらいだと思いますか。
(○は1つ)

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 1 5g未満 | 2 5～7g未満 | 3 7～9g未満 |
| 4 9～11g未満 | 5 11～13g未満 | 6 13g以上 |
| 7 わからない | | |

問6 あなたは、自分の食塩摂取量が、自分の健康にちょうどよいと思いますか。
(○は1つ)

- | | | | |
|--------|----------|---------|---------|
| 1 やや多い | 2 ちょうどよい | 3 やや少ない | 4 わからない |
|--------|----------|---------|---------|

問7 山口県では、現在、減塩に向けた取組を行っていますが、あなたは、「元気っちゃ！やまぐち減塩ライフ」(県の取り組み)を知っていますか。(あてはまるものすべてに○)



- 1 ポスターやチラシを見て知った
- 2 ラジオやテレビなどのメディアで知った
- 3 スーパーやイベントで行われた、血圧や血管年齢などの健康チェックに参加して知った
- 4 減塩商品の表示コーナーで知った
- 5 その他 ()

【生活習慣病について】

問8 慢性腎臓病(CKD)という病気を知っていましたか。(○は1つ)

- 1 どんな病気か知っている> <問8-1へ>
- 2 名前は聞いたことがある> <問9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。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る。

問8-1 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したか。
(○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9 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10 あなたは、1日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したか。(○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など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 片足立ちで靴下をはけない
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ヶ月間)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、自分以外の人吸っていたタバコの煙を吸う機会(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したか。(○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%はタバコによるもので、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
- ・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)
 - 7 ほとんど飲まない(飲めない)
- >>> 問22へ

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
- >>> 問22へ

問21-2 あなたは、週2日の休肝日を設定していますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

【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

問23 あなたは、この1年間に、歯科検診を受けましたか。(○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)

【健康を支え、守るための社会環境の整備について】

問24 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、地域行事等)、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25 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

【健康づくりについて】

問26 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
- 7 健康づくりを行うともらえる特典、サービス等
- 8 その他（ ）

【健診(検診)の受診について】

問27 あなたは過去1年間に、健診等（健康診断、健康診査および人間ドック）を受けたことがありますか。（○は1つ）

- 1 あ る 2 な い ➡ <問 28 へ>

※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27-1 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、また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28 あなたは過去1年間(子宮がん検診(子宮頸がん検診)、乳がん検診は過去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 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)による検査等)
- 2 肺がん検診(胸のエックス線撮影や^{かくたん}喀痰検査など)
- 3 大腸がん検診(便潜血反応検査(検便)、大腸内視鏡検査など)
- 4 子宮がん(子宮頸がん)検診(子宮の細胞診検査など)
- 5 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)
- 6 その他のがん検診
- 7 受けていない……………→<問28-2へ>

→ 問28-1 どのような機会にがん検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 市町が実施した検診
 - 2 勤め先、または健康保険組合等が実施した検診
 - 3 人間ドック(1～2以外の検診で行うもの)
 - 4 その他()
- <問29へ>

問28-2 あなたが、がん検診を受けていない理由は何ですか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 がん検診そのものを知らないから
- 2 うっかり受診するのを忘れてしまっているから
- 3 受ける時間がないから
- 4 受ける場所が不便(遠い)だから
- 5 費用がかかり経済的にも負担になるから
- 6 検査(胃カメラ等)に伴う苦痛に不安があるから
- 7 その時、医療機関に入通院中であつたから
- 8 過去に受けたが、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 がんであると分かるのが怖いから
- 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 がんの見落としなど、検診に不信感があるから
- 15 新型コロナの感染リスクが高まりそうだから
- 16 その他()

問29 がん検診を受けるときに、次の項目はどのくらい重要だと思いますか。
 (各項目につき○は1つ)

	重 要	やや重要	どちらとも いえない	あまり重 要 でない	重要でない
わかりやすい検診の情報	1	2	3	4	5
受診を勧める通知	1	2	3	4	5
受診にかかる時間	1	2	3	4	5
受診場所の近さ	1	2	3	4	5
安い費用	1	2	3	4	5
職場の理解と協力	1	2	3	4	5
複数の検診(健診)の同時実施	1	2	3	4	5
検診スタッフの対応	1	2	3	4	5
検診スタッフの技術	1	2	3	4	5

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、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、
8月31日(水)までにポストに投かんしてください。