平成 17 年度
仙台市民の健康意識等に関する調査

調査票のご記入にあたって

１．この調査は、あて名のご本人がご記入ください。
ただし、健康状態などにより、ご本人にご回答いただけない場合は、ご家族の方など代理の方のご記入をお願いいたします。

２．ご回答は、あてはまる項目の番号に○をつけてください。

３．質問によって、○は「１つ」と選ぶ数が決まっているもの、「あてはまるものすべて」を選んでいただくもの、具体的な数値等をご記入いただくものがありますので、ご注意ください。また、「その他」を選んだ場合には、（　　）部分に具体的な内容をご記入ください。

４．ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）にて、**１１月２１日（月）**までに郵便ポストに投函してください。

５．内容にご不明な点がありましたら、お手数ですが下記までお問い合わせください。

《お問い合わせ先》

仙台市 健康福祉局 保健衛生部 健康増進課
〒９８０－８６７１　仙台市青葉区国分町三丁目７番１号
担当：健康増進係　佐藤・須藤
電話番号　０２２－２１４－８１９８（直通）
受付時間　午前９時～午後５時（土・日・祝日を除く）

はじめに	あなたご自身のことについて

Ｑ１　あなたの性別を教えてください。（○は１つ）

１　男　　２　女

Ｑ２　あなたの年齢を教えてください。（○は１つ）

１　20 歳代　２　30 歳代　３　40 歳代　４　50 歳代　５　60 歳代　６　70 歳代　７　80 歳以上

Ｑ３　あなたの居住区を教えてください。（○は１つ）

１　青葉区　　２　宮城野区　　３　若林区　　４　太白区　　５　泉区

Ｑ４　あなたの職業等を教えてください。（○は１つ）

１　自営業（家族従業の方を含む）
２　会社員、公務員、団体職員等
３　パート、アルバイト、非常勤等
４　学生
５　主婦（特定の職を持たない）
６　無職
７　その他
（　　）

Ａ	健康意識・健康管理について

Ｑ１　仙台市では、100 万市民の健康づくり基本計画として平成 14 年 3 月に「いきいき市民健康プラン」を策定しましたが、名称や内容をご存知ですか？（○は１つ）

１　知っている　　２　名称だけは知っている　　３　知らない

Ｑ２　あなたは、ご自身の健康状態をどのように感じていますか。（○は１つ）

１　非常に健康である　２　健康な方である　３　あまり健康でない　４　健康でない

Ｑ３　あなたは、健康のためにどのようなことをしていますか。あてはまるものをすべて選んでください。（○はいくつでも。（「10」と回答する場合を除く））

１　栄養･食生活に気をつける
２　適度な身体活動･運動をする
３　睡眠や休養を十分とる
４　飲酒をひかえる
５　たばこを吸わない
６　規則正しい生活をする
７　ストレス発散や気分転換をする
８　身近な人や仲間との交流を大切にする
９　その他
（具体的に：　　）
10　特に何もしていない

Ｑ４　あなたは、定期的に健康診断（住民基本健康診査、学校や職場での健康診断、人間ドックなど）を受けていますか。（○は１つ）

１　受けている　　２　受けていない　→　**次ページＱ５に進む**

ＳＱ４①　Ｑ４で「１」と回答した方のみに伺います。これまで、健康診断で要指導・治療と判断されたことがありますか。（○は１つ）

１　ある　　２　ない　→　Ｑ５に進む

ＳＱ４②　ＳＱ４①で「１」と回答した方のみに伺います。その際医療機関等に行きましたか。（○は１つ）

１　行った　　２　行こうと思ったがいけなかった　　３　行くつもりがなく行かなかった

Ｑ５　あなたが、定期的に受けているがん検診はありますか。あてはまるものをすべて選んでください。（○はいくつでも（「８」と回答する場合を除く））

１　胃　　２　肺　　３　大腸　　４　乳房　　５　子宮　　６　前立腺

７　その他の部位（具体的に：　　）　８　受けていない

Ｑ６　あなたの身長と体重を□にご記入ください。おおよそで結構です。

身長は約 [　　] cm　　体重は約 [　　] Kg

Ｑ７　あなたは、ご自分の体重が身長に対して適正なものだと思いますか。（○は１つ）

１　思う　　２　思わない　　３　わからない

Ｑ８　あなたは、※体重コントロールを実践していますか。（○は１つ）

１　実践している　　２　実践すべきだと思うが特に何もしていない　　３　その必要がない

※体重コントロール：運動・食事の制限などを行ない、適正な体重を保つようにすること。

Ｂ	栄養・食生活について

Ｑ１　あなたは、朝食をきちんと食べていますか。（○は１つ）

１　毎日食べている　　２　週に３回以上は食べる　　３　週に２回以下である　　４　全く食べない

→　Ｑ２に進む

ＳＱ１　Ｑ１で「２」「３」「４」と回答した方のみに伺います。あなたが朝食を食べない理由は次のうちどれですか。（○はいくつでも）

１　食欲がない　　４　食べる習慣がない

２　時間がない　　５　食事量を減らすため

３　作るのがめんどう　　６　その他（具体的に：　　）

Ｑ２　ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方のみに伺います。お子さんは、朝食をきちんと食べていますか。お子さんすべてについて、一人ずつお答えください。（○は一人につき１つずつ）

⑴お子さん（１人目）のプロフィール（学年：小・中・高[　]年生、性別：男・女）

１　毎日食べている　２　週に３回以上は食べる　３　週に２回以下である　４　全く食べない

⑵**お子さん（２人目）のプロフィール**（学年：小・中・高□年生、性別：男・女）

１　毎日食べている　２　週に３回以上は食べる　３　週に２回以下である　４　全く食べない

⑶**お子さん（３人目）のプロフィール**（学年：小・中・高□年生、性別：男・女）

１　毎日食べている　２　週に３回以上は食べる　３　週に２回以下である　４　全く食べない

⑷**お子さん（４人目）のプロフィール**（学年：小・中・高□年生、性別：男・女）

１　毎日食べている　２　週に３回以上は食べる　３　週に２回以下である　４　全く食べない

⑸**お子さん（５人目）のプロフィール**（学年：小・中・高□年生、性別：男・女）

１　毎日食べている　２　週に３回以上は食べる　３　週に２回以下である　４　全く食べない

Ｑ３　あなたは、１日最低１食は家族等２人以上でゆっくり時間をかけて食事をしていますか。（○は１つ）

１　毎日している　２　週に３日以上はしている　３　週に２日以下である　４　全くしていない

Ｑ４　あなたは、食事を食べたり、作ったりするとき、栄養のバランスに気をつけていますか。（○は１つ）

１　気をつけている　２　少し気をつけている　３　特に気にしていない

Ｑ５　あなたは、食事を食べたり、作ったりするとき、薄味に気をつけていますか。（○は１つ）

１　気をつけている　２　少し気をつけている　３　特に気にしていない

Ｑ６　あなたは、次の食品をどのぐらいの頻度で食べますか。

（○は各食品について１つずつ）	１日２回以上	１日１回程度	週に数回	月に数回	ほとんど食べない
⑴大豆食品（豆腐、納豆、枝豆等）	1	2	3	4	5
⑵牛乳・乳製品（チーズ、ヨーグルト等）	1	2	3	4	5
⑶骨ごと食べられる小魚類（しらす干し等）	1	2	3	4	5
⑷緑黄色野菜（ほうれん草や小松菜等の青菜類）	1	2	3	4	5
⑸その他の野菜（きゅうり、大根、キャベツ等）	1	2	3	4	5
⑹果物（りんご、みかん、バナナ等）	1	2	3	4	5

Ｑ７　あなたは、ご自分に見合った食事の量を知っていますか。（○は１つ）

１　知っている　２　だいたい知っている　３　知らない

Q８　あなたは、糖尿病が引き起こす合併症はどれだと思いますか。あてはまるものをすべて選んでください。（○はいくつでも（「６」「７」と回答する場合を除く））

１　網膜症　　２　腎炎　　３　狭心症　　４　動脈硬化　　５　脳卒中
６　あてはまるものは１つもない　　７　わからない

Q９　あなたは、食品を買うときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。（○は１つ）

１　必ず参考にする　　２　参考にすることが多い　　３　参考にすることもある
４　参考にしない

Q10　あなたは、レストラン等のメニューに栄養成分が表示されている場合、食事を選ぶときの参考としますか。（○は１つ）

１　参考にする　　２　参考にしようと思うが参考にならない　　３　参考にしない

Q11　あなたは、健康や栄養に関する学習の場や自主グループ活動に参加したことがありますか。（○は１つ）

１　ある　　２　ない

Q12　あなたは、健康や栄養に関する学習の場や自主グループ活動が近くで行われたら、参加してみたいと思いますか。（○は１つ）

１　ぜひ参加したい　　２　できれば参加したい　　３　参加したいとは思わない

C	身体活動・運動について

Q１　あなたは、通勤・通学や買い物等で、1日どのくらい歩いていますか。万歩計を使っている方は歩数で、そうでない方は距離数を歩幅とともに、□にご記入ください。

万歩計を使っている方　→　□　歩くらい
万歩計を使っていない方　→　□　m くらい　（歩幅は約　　cm）

Q２　あなたは、普段できるだけ車やエレベーターを使わないよう意識していますか。（○は１つ）

１　いつも意識して実践している　　２　ときどき意識している　　３　ほとんどしない

Q３　あなたは、1日30分以上の運動をしていますか。（○は１つ）

１　毎日している　　２　週に2回以上している　　３　週に1回くらいしている
４　ときどきするが週に1回もしていない　　５　全くしていない

Q４　60歳以上の方のみに伺います。あなたは、買い物や散歩など、自分から積極的に外出する方ですか。（○は１つ）

１　毎日する　２　週3回以上は外出する　３　週2回以下である　４　外出しない・できない

Ｑ５　60 歳以上の方のみに伺います。あなたは、町内会活動や各種ボランティア･サークル活動など何らかの地域活動に参加していますか。（○は１つ）

１　参加している　　２　参加していない

Ｄ	休養・こころの健康について

Ｑ１　あなたは、最近１か月間に不満や悩み、ストレスなどを感じたことがありますか。（○は１つ）

１　大いに感じた　　２　多少感じた　　３　あまり感じなかった　　４　感じなかった

Ｑ２　あなたのストレス解消法は何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。
（○はいくつでも。（「９」と回答する場合を除く））

１　趣味
２　運動をする・体を動かす
３　アルコール
４　睡眠
５　買い物
６　食事
７　おしゃべり
８　その他
（具体的に　　）
９　特にない

Ｑ３　あなたは、野山に出かけたり、森林浴をするなど、自然との触れ合いを楽しんでいますか。（○は１つ）

１　頻繁に楽しんでいる　　２　ときどき楽しんでいる　　３　そういう機会はほとんどない

Ｑ４　あなたは、普段の睡眠時間で熟睡感はありますか。（○は１つ）

１　十分にある　　２　だいたいある　　３　あまりない　　４　全くない

Ｑ５　あなたは、睡眠確保のための睡眠薬・精神安定剤やアルコールを使用していますか。（○は１つ）

１　いつも使用している　　２　ときどき使用している　　３　使用していない

Ｅ	たばこについて

Ｑ１　あなたは、たばこを吸いますか。（○は１つ）

１　１日 20 本以上　　２　１日 10～20 本程度　　３　１日 10 本未満
４　以前は吸っていたがやめた　　５　吸わない　→　次ページＱ２に進む

以下の質問は、Ｑ１で「１」「２」「３」と回答した方のみに伺います。

ＳＱ１①　あなたは、たばこをやめようとしたり、本数を減らそうとしたりしたことがありますか。（○は１つ）

１　努力中である　　２　努力したことはあるができなかった　　３　一度もない

ＳＱ１②　仙台市では、各区役所・総合支所において、「禁煙サポート事業・禁煙講座」などのプログラムを実施していますが、あなたは、こちらをご存知ですか。（○は１つ）

１　知っている　　２　聞いたことはある　　３　知らない

ＳＱ１③　あなたは、この「禁煙サポート事業・禁煙講座」のプログラムに参加したことがありますか。（○は１つ）

１　ある　　２　ない

ＳＱ１④　あなたは、この「禁煙サポート事業・禁煙講座」のプログラムに参加してみたいと思いますか。（○は１つ）

１　ぜひ参加したい　　２　できれば参加したい　　３　参加したいとは思わない

Ｑ２　あなたは、たばこが健康へ及ぼす影響はどれだと思いますか。あてはまるものをすべて選んで下さい。（○はいくつでも（「９」「１０」と回答する場合を除く））

１　肺がん　　２　ぜんそく　　３　気管支炎　　４　心臓病　　５　脳卒中　　６　胃潰瘍
７　妊婦への影響（未熟児等）　　８　歯周病　　９　あてはまるものは１つもない
10　わからない

Ｑ３　ご家族に、中学生・高校生のいる方のみに伺います。あなたは、たばこが健康に及ぼす影響についてお子さんと話をしたことがありますか。（○は１つ）

１　積極的にしている　　２　何回かはしたことはある　　３　全くない

Ｑ４　あなたは、公共の場での分煙の状況についてどう思いますか。（○は１つ）

１　不十分である　　２　もう少し進めるべきだ　　３　だいたいこの程度でよい
４　行き過ぎだ　　５　分煙について考えたことがない

Ｆ	アルコールについて

Ｑ１　あなたは、お酒（アルコール類）を飲みますか。
（○は１つ。なお、「２」「３」に回答する場合は□に回数をご記入ください。）

１　毎日飲む　　２　週に□回程度飲む　　３　月に□回程度飲む
４　以前は飲んでいたがやめた　　５　飲まない　→　**Ｑ２に進む**

ＳＱ１①　Ｑ１で「１」「２」「３」と回答した方にのみ伺います。あなたは、１回当たりどのくらいの量だけ飲みますか。ご面倒でも日本酒に換算の上、□にご記入ください。

日本酒で□合（180ｍｌ）程度

【換算方法】ビール中瓶（500ml）１本　→　日本酒 0.9 合
ウイスキーダブル　60ml　→　日本酒 0.9 合
焼酎１合（希釈なし 180ml）　→　日本酒 2.3 合
ワイン１杯（120ml）　→　日本酒 0.5 合

ＳＱ１②　Ｑ１で「１」「２」「３」と回答した方のみに伺います。あなたの飲酒は、節度ある適度な飲酒量におさまっていると思いますか。（○は１つ）

１　そう思う　　２　少し超えていると思う　　３　かなり超えていると思う　　４　わからない

Ｑ２　ご家族に、中学生・高校生のいる方のみに伺います。あなたは、飲酒が健康に及ぼす影響についてお子さんと話をしたことがありますか。（○は１つ）

１　積極的にしている　　２　何回かはしたことがある　　３　全くない

Ｇ	歯と口の健康について

Ｑ１　定期健診や歯石除去などの予防処置を受けている、かかりつけの歯科医院はありますか？

１　ある　　２　ない

Ｑ２　最近１年間に歯科医院に行かれましたか？（○は１つ）

１　はい　　２　いいえ　→　Ｑ３に進む

ＳＱ２　Ｑ２で「１」と回答した方のみに伺います。あなたが、歯科医院に行かれた理由は何ですか？（○はいくつでも）

１　むし歯、歯周病、入れ歯などの治療　　２　定期健診

３　その他（　　）

Ｑ３　歯や歯ぐきの病気は、ご自身で予防することができると思いますか？（○は１つ）

１　思う　　２　思わない　　３　わからない

●健康あるいは健康づくりについて、日頃考えていることや市へのご意見・ご要望などがありましたら、ご自由にご記入ください。

調査は以上で終了です。ご協力誠にありがとうございました。

ご回答いただいた内容は、市民の皆さんの健康づくりに関する計画の策定に役立ててまいります。

※　誠に恐れ入りますが、**平成 17 年 11 月 21 日（月）**までに、同封の返信用封筒にこの調査票を入れてポストに投函していただきますよう、ご協力をお願いいたします。