

**平成 21 年度
仙台市民の健康意識等に関する調査
調査票**

調査票のご記入にあたって

※ ご回答は、あてはまる項目の番号に○をつけてください。

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。

はじめに あなたご自身のことについて

Q 1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

- 1 男 2 女

Q 2 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

Q 3 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

Q 4 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 家事専業 6 無職
7 その他 ()

A 健康意識・健康管理について

Q 1 仙台市では、100 万市民の健康づくり基本計画として「いきいき市民健康プラン」を策定し、取り組みを進めていますが、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

Q 2 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 健康なほうである 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(特定健診や仙台市が実施する基礎健康診査、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 → Q5に進む

SQ4① Q4で「1」と回答した方だけに伺います。これまで、健康診断の結果、医療機関等での治療が必要と判定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」と回答した方だけに伺います。その際医療機関等に行きましたか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1 すでに治療中だった | 2 行った |
| 3 行こうと思ったが行けなかった | 4 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 センチ 体重は キログラム

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

Q 1 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

Q 2 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)

(1) 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

(2) 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

(3) 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

(4) 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

Q 3 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

Q 4 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

Q 5 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

Q 6 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
(1) 大豆食品(豆腐、納豆、枝豆等)	1	2	3	4	5
(2) 牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルト等)	1	2	3	4	5
(3) 骨ごと食べられる小魚類(しらす干し等)	1	2	3	4	5
(4) 緑黄色野菜(ほうれん草や小松菜等の青菜類)	1	2	3	4	5
(5) その他の野菜(きゅうり、大根、キャベツ)	1	2	3	4	5
(6) 果物(りんご、みかん、バナナ等)	1	2	3	4	5

Q 7 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

Q 8 あなたは、糖尿病が引き起こす合併症はどれだと思われますか。あてはまるものをすべて選んでください。

(○はいくつでも(「7」「8」と回答する場合を除く))

- 1 網膜症 2 腎炎 3 狭心症・心筋梗塞 4 動脈硬化 5 脳卒中
6 歯周病 7 あてはまるものは1つもない 8 わからない

Q 9 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 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

Q11 あなたは、健康や栄養に関する学習の場や市民活動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 4 すでに参加している

C 食育について

(まずはこちらの文章をお読みください)

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができるよう育むことです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

Q 1 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つ)

- 1 言葉も意味も知っていた 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった

Q 2 あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

- 1 関心がある 2 どちらかといえば関心がある 3 どちらかといえば関心がない
4 関心がない 5 わからない

Q3 あなたは、日ごろの食生活で、どんなことに悩みや不安を感じていますか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも。(「9」、「10」と回答する場合を除く))

- | | |
|------------------------|--------------|
| 1 自分の健康について | 2 家族の健康について |
| 3 家計や食費について | 4 食品の安全性について |
| 5 将来の食料供給について | 6 食文化の継承について |
| 7 食べ残しや廃棄などの環境への影響について | |
| 8 その他 () | |
| 9 特に感じていない | 10 わからない |

Q4 あなたは、今後の食生活で、特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも。(「10」、「11」と回答する場合を除く))

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 家族や友人と食卓を囲む機会の増加 | 2 食事の正しいマナーや作法の習得 |
| 3 地域性や季節感のある食事の実践 | 4 地場産品の購入 |
| 5 食べ残しや食品の廃棄の削減 | 6 生産から消費までのプロセスの理解 |
| 7 食品の安全性への理解 | 8 栄養バランスのとれた食事の実践 |
| 9 規則正しい食生活リズムの実践 | 10 特にない 11 わからない |

D 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。

歩数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。

歩数計を使っている方 → 歩くらい

歩数計を使っていない方 → メートルくらい (歩幅は約 センチ)

Q2 あなたは、できるだけ車に乗らずに歩く、エレベーターは使わずに階段を使うといったようなことを心がけていますか。(○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 意識していない | |

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 | |

※運動：水泳、ジョギング、エアロビクス、太極拳、ゴルフ等のスポーツのほか、積極的に体を動かす生活活動（歩く、自転車に乗る、床掃除、洗車、庭仕事、風呂掃除、子供と遊ぶ、階段の上り下り、重い荷物を運ぶ等）を指します。

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ほうですか。(○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 |

E 休養・こころの健康について

Q 1 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 |

Q 2 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 |

Q 3 あなたは、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 |
|-------------|--------------|-----------------|

Q 4 あなたは、普段の睡眠で熟睡感がありますか。(○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 |
|---------|----------|---------|--------|

Q 5 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 |
|-------------|--------------|-----------|

F たばこについて

Q 1 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 Q 2 に進む |

以下の質問は、Q 1 で「1」「2」「3」と回答した方のみに伺います。

S Q 1 ① 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 |
|----------|--------------------|---------|

S Q 1 ② あなたは、病院の禁煙外来や薬局での禁煙支援、保健所の禁煙サポート事業などをご存知ですか。

(○は 1 つ)

- | | | |
|---------|------------|--------|
| 1 知っている | 2 聞いたことはある | 3 知らない |
|---------|------------|--------|

S Q 1 ③ あなたは、病院の禁煙外来や薬局での禁煙支援、保健所の禁煙サポート事業などを利用してみたいと思いますか。(○は 1 つ)

- | | | |
|-----------|-------------|---------------|
| 1 ぜひ利用したい | 2 できれば利用したい | 3 利用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(「10」「11」と回答する場合を除く))

- 1 肺がん 2 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 3 ぜんそく 4 気管支炎
5 心臓病 6 脳卒中 7 胃潰瘍 8 妊婦への影響 (低体重児等)
9 歯周病 10 あてはまるものは1つもない 11 わからない

Q3 ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方だけに伺います。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 何回かしたことがある 3 全くない

(まずはこちらの文章をお読みください)

たばこは吸う本人だけでなく、たばこを吸わない周囲の人の健康にも影響を及ぼします。室内等で、他人のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。受動喫煙を防止するためには、喫煙場所と非喫煙場所を分ける「分煙」によって、たばこの煙を非喫煙場所に流出させないようにすることが必要です。仙台市では「仙台市分煙化ガイドライン」を定め、たばこを吸う人、吸わない人両者が快適に過ごすことのできる分煙のまちづくりへの取り組みを呼びかけています。

Q4 あなたは、多数の人が利用する公共的な空間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 十分である 3 行き過ぎだ
4 分煙について考えたことがない

Q5 あなたは、今後の受動喫煙防止対策で、行政はどのような取り組みをすることが望ましいと思いますか。(○はいくつでも(「7」「8」と回答する場合を除く))

- 1 多数の人が利用する公共的な空間は原則として禁煙にする
2 受動喫煙の健康への影響を啓発する 3 喫煙者へのマナー向上を啓発する
4 禁煙を希望する喫煙者への禁煙支援をする 5 受動喫煙の防止対策を実施した施設を認証する
6 その他 () 7 特にない 8 わからない

G 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 以前は飲んでいましたがやめた 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を飲みますか。ご面倒でも清酒に換算の上、□にご記入ください。

清酒で□合 程度

清酒 1 合 (180ml) の目安 → ビール中瓶 1 本 (500ml)、ウイスキーダブル 1 杯 (60ml)、
焼酎 35 度 (80ml)、ワイン 2 杯 (240ml)

S Q 1 ② Q 1で「1」「2」「3」と回答した方の方に伺います。あなたの飲酒は、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 |

Q 2 ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方の方に伺います。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 何回かしたことがある | 3 全くない |
|------------|--------------|--------|

H 歯と口の健康について

Q 1 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？(○は1つ)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

Q 2 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 → Q 3に進む |
|------|----------------|

S Q 2 Q 2で「1」と回答した方の方に伺います。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 むし歯の治療 | 2 歯周病の治療 | 3 入れ歯の治療 | 4 定期健診 |
| 5 その他 () | | | |

Q 3 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21年8月17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。

