

健康づくりについて、あなたのお考えをお聞かせください。

～ 福島町健康実態調査 ～

【18 歳～74 歳調査】

町民の皆様には、日頃、町政運営にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

当町では、町民の皆さまと町、関係機関、関係団体等が手を携え、誰もが心豊かに、生き生きとした毎日が送れるまちづくりを推進するため、「福島町健康づくり推進計画」(仮称)の策定作業を進めております。

その一環として、住民の皆様が普段、「それぞれの地域」の中でどのような暮らしをし、健康づくりに関してどのようなお考えを持っているのかを把握するため、アンケート調査を実施させていただくことにいたしました。

この調査では、18 歳～74 歳の町民の皆様の中から無作為に 2,000 人の方を選ばせていただき、ご協力をお願いするものであります。

なお、この調査は無記名で調査結果を統計的に処理いたします。ご回答いただいた方の個人情報は遵守し、ご迷惑をおかけすることは決してありませんので、ありのままを記入してください。ご多忙の折大変恐縮ですが、調査の趣旨をおくみ取りいただきご協力下さいますよう、お願い申し上げます。

平成 19 年 8 月
福島町長

アンケートに答える前にお読みください -

- 1 あて名のご本人が直接お答えください。
- 2 質問によっては回答する方を限定しているものもありますので、なるべく質問の順にお答えください。
- 3 ご記入は、鉛筆、ボールペン、万年筆などでお書きください。
- 4 お答えは、回答の番号の数字を で囲んでお示してください。(一部、直接数字をご記入いただく質問もございます。)
- 5 ご記入いただきましたアンケート票は、同封の返信用封筒に入れて、

8月31日(金)までに 郵便ポストに投函してください。

(切手は不要です。調査票や封筒へのお名前、ご住所の記入も不要です。)

- 6 この調査に関してのお問い合わせは、下記までお願い致します。

福島町役場 町民課福祉グループ

TEL : 47 - 3001 (代表) 4682 (直通) / FAX : 47 - 4406

調査票

1 基礎情報について

次の から それぞれにお答えください。

性別 [1つに]	1 男性	2 女性
年齢(平成 19 年 月 日現在) [1つに]	1 19 歳未満 2 20～24 歳 3 25～29 歳 4 30～34 歳 5 35～39 歳 6 40～44 歳	7 45～49 歳 8 50～54 歳 9 55～59 歳 10 60～64 歳 11 65～69 歳 12 70 歳以上
医療保険の種類 [1つに]	1 福島町国民健康保険 2 全国土木組合等の国保組合 3 社会保険 4 船員保険 5 共済組合 6 その他()	
家族構成 [1つに]	1 ひとり暮らし 2 夫婦のみ 3 親と子の 2 世代	4 親と子と孫の 3 世代 5 その他()
就業等の状況 [1つに]	1 漁業 2 農業 3 自営業 4 会社・団体の職員 5 建設、建築業	6 水産加工業 7 公務員 8 家事専業 9 無職 10 その他()

2 健康状態や健康意識について

問1 ふだん、ご自分で健康だと思いますか。[1つに]

- | | |
|---------|----------|
| 1 非常に健康 | 4 やや不健康 |
| 2 かなり健康 | 5 かなり不健康 |
| 3 やや健康 | 6 非常に不健康 |

問2 あなたにとって、「健康」とはどういうことですか。[当てはまるものすべてに]

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 1 食事がおいしく食べられること | 7 年齢相応に身体が動かせること |
| 2 よく眠れること | 8 持病があっても日常生活に支障のない心身状態にあること |
| 3 体力があること | 9 まわりの人たちと仲良くしゃべれること |
| 4 気力が充実していること | 10 その他() |
| 5 体調がよくて毎日が快適に過ごせること | |
| 6 精神的な緊張や疲労、ストレスを感じないこと | |

問3 健康の維持・増進のために、何か取り組まれていますか。[1つに]

1 取り組んでいる

2 取り組んでいない

取り組んでいる方にうかがいます。主に取り組んでいることは何ですか。[主なこと5つまでに]

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| 1 健康診断などの受診による、疾病の早期発見・早期治療 | 6 喫煙量を控える |
| 2 バランスの良い食事・食べ物の摂取 | 7 各種講座・教室など学習活動への参加 |
| 3 継続して運動する | 8 ボランティア活動等への参加など |
| 4 十分な睡眠・休養 | 9 友人、仲間との交流による気分転換 |
| 5 飲酒を控える | 10 その他() |
| | 11 特にない |

3 腹囲・体重について

問4 あなたの現在の体重と身長及び腹囲をお書きください。
正しい腹囲の測り方がありますので、ご注意下さい。

正しい腹囲の測り方

腹囲の正しい測り方はへそのまわりを測ることで

腰の1番細いところではないので、気をつけてください!



現在の体重

kg

身長

cm

腹囲

cm

問5 あなたは自分の適正な体重を知っていますか。[1つに]

1 知っている

2 知らない

問6 生活習慣病を予防するには「世界共通の体格指数」(BMI)が22であれば理想といわれています。
この体格指数は、下の計算式で求めることができます。

$BMI(体格指数) = 体重 \div 身長 \div 身長$

例) 体重 55 kgで、身長 155 cm (1.55m) の方の場合

$55 \div 1.55 \div 1.55 = \text{約 } 22.89$ (判定) 2・普通体重

あなたの体格指数が次の判定(1~4)のどれにあたるか計算してみてください。

<あなたの体格指数は> ()内はBMI [1つに]

1 低体重(18.5未満)

3 軽度肥満(25~30未満)

2 普通体重(18.5~25未満)

4 肥満(30以上)

4

食生活について

問7 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。[1つに]

- | | |
|----------|------------|
| 1 毎日食べる | 3 週に1～2日 |
| 2 週に3～5日 | 4 ほとんど食べない |

「2～4」のいずれかに つけた方にうかがいます。

→ 朝食を毎日食べない理由は何ですか。[当てはまるものすべてに]

- | | |
|--------------|------------------|
| 1 時間がない | 4 減量(ダイエット)をしている |
| 2 できるだけ寝ていたい | 5 朝食の準備ができていない |
| 3 食欲がわからない | 6 以前から食べる習慣がない |

問8 食材や総菜、お弁当などの食品の購入や外食をする際に、カロリーや栄養成分などに気をつけて選んでいますか。[から それぞれ1つに]

	気をつけている	気をつけていない	自分で買うことがない、外食しない
料理の食材	1	2	3
総菜やお弁当	1	2	3
外食	1	2	3

問9 主食(ご飯、パン、麺類)主菜(肉・魚・卵といったおかず)・副菜(野菜・海草などの入ったサラダやお浸し)をそろえて食べていますか。[1つに]

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 毎日ほとんど食べる | 3 週に1～2日食べる |
| 2 週3～5日食べる | 4 ほとんど食べない |

問10 野菜や海草・きのこ類を食べますか。[1つに]

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 毎日ほとんど食べる | 3 週に1～2日食べる |
| 2 週3～5日食べる | 4 ほとんど食べない |

問11 牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品を食べますか。[1つに]

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 毎日ほとんど食べる | 3 週に1～2日食べる |
| 2 週3～5日食べる | 4 ほとんど食べない |

問12 油物を控えめにするなど、脂肪のとり過ぎに気をつけていますか。[1つに]

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問13 甘い物を控えるなど、糖分のとり過ぎに気をつけていますか。[1つに]

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問14 食事を共にする家族や友達がありますか。[1つに]

1 いる

2 いない

「1 いる」に をつけた方にうかがいます。

家族や友達とそろって食事をすることがありますか。[1つに]

1 毎日ほとんど食べる

3 週に1～2回程度

2 週に3～4回程度

4 ほとんどない

問15 外食はどのくらいの頻度でしますか。[1つに]

1 毎日ほとんど食べる

3 週に1～2回程度

2 週に3～4回程度

4 ほとんど外食しない

問16 インスタント食品・冷凍食品・惣菜(出来合いのおかず等)を食べていますか。[1つに]

1 毎日ほとんど食べる

3 週に1～2回程度

2 週に3～4回程度

4 ほとんど食べない

問17 食事全般について、体重管理のために食事の量や内容に気をつけていますか。[1つに]

1 非常に気をつけている

3 あまり気をつけていない

2 少し気をつけている

4 全く気をつけていない

5 運動について

問18 日頃から健康づくりのために、意識して身体を動かすなどの運動をしていますか。[1つに]

1 いつもしている

3 以前はしていたが、現在はしていない

2 ときどきしている

4 まったくしたことがない

「4 まったくしたことがない」に をつけた方にうかがいます。

運動をしていない理由を教えてください。[当てはまるものすべてに]

1 動くことが嫌い

5 一緒にやる仲間がない

2 時間がない

6 健康上の理由でできない

3 運動施設が身近にない

7 その他

4 運動の指導者や情報が不足し、何をしたら良いかわからない

問19 家事なども含め、あなたは、日常生活の中で1日にどの程度歩いていますか。おおまかな数字として最も近いものをお答えください。

目安として、約10分歩くと、1,000歩程度となります。[1つに]

1 2,000歩未満

5 8,000～10,000歩未満

2 2,000～4,000歩未満

6 10,000歩以上

3 4,000～6,000歩未満

7 身体的な理由や病気のため歩けない

4 6,000～8,000歩未満

問20 運動の継続(または、新たに始める)に、必要だと思うことは何ですか。[当てはまるものすべてに]

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 身近で気軽に運動できる場や機会 | 8 公共スポーツ施設の増加、設備の充実 |
| 2 参加・利用しやすい運動施設の開館時間 | 9 時間をつくるための周りの理解・協力 |
| 3 スポーツや運動に関する情報 | 10 一緒に楽しむ仲間 |
| 4 自分に合う運動を見つける相談・体験の場 | 11 スポーツや運動にかかる費用負担の軽減 |
| 5 初心者に対する指導体制の充実 | 12 その他() |
| 6 スポーツ教室等のメニューの豊富化 | 13 特に必要なし |
| 7 スポーツ大会など、練習成果の発表の場 | |

6

睡眠・ストレスについて

問21 休み以外の1日の睡眠は何時間くらいですか。[1つに]

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 6時間より少ない | 4 8時間から9時間くらい |
| 2 6時間から7時間くらい | 5 9時間より多い |
| 3 7時間から8時間くらい | |

問22 ここ1ヵ月間、とっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。[1つに]

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 充分とれている | 4 とれていない |
| 2 まあまあとれている | 5 まったくとれていない |
| 3 あまりとれていない | 6 わからない |

問23 睡眠確保のためにクスリやアルコールをいつも使っていますか。[1つに]

- | | |
|----------|----------|
| 1 まったくない | 4 しばしばある |
| 2 めったにない | 5 常にある |
| 3 ときどきある | |

問24 ここ1ヵ月間、不満、悩み、苦勞、ストレスがありましたか。[1つに]

- | | |
|---------|----------|
| 1 大いにある | 3 あまりない |
| 2 多少ある | 4 まったくない |

↓
「1～2」に つけた方は、次の(1)～(3)にお答えください。

(1) 不満、悩み、苦勞、ストレスはどうやって解消していますか。[当てはまるものすべてに]

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1 誰かに相談する・話す | 8 お酒を飲む |
| 2 運動をする | 9 たばこを吸う |
| 3 睡眠をとる | 10 悩みやストレスの原因を解消する |
| 4 趣味に打ち込む | 11 カウンセリングを受ける |
| 5 自然を楽しむ | 12 その他() |
| 6 入浴する | 13 特に解消法はない |
| 7 食べる | |

(2) 不満、悩み、苦勞、ストレスについての相談相手は、主に誰ですか。[主な相手、3つまでに]

- | | |
|----------------|----------|
| 1 家族 | 6 役場の保健師 |
| 2 友人 | 7 医療機関 |
| 3 職場の同僚・先輩・上司 | 8 その他() |
| 4 学校の先生 | 9 特にいない |
| 5 職場や学校のカウンセラー | |

(3) ここ1ヶ月間を振り返り、不満、悩み、苦勞、ストレスを解消できていますか。[1つに]

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 解消できている | 3 あまり解消できていない |
| 2 なんとか解消できている | 4 解消できていない |

7 たばこについて

問25 たばこを吸っていますか。[1つに]

- | |
|--------------------|
| 1 全く吸わない |
| 2 以前は吸っていたが、現在吸わない |
| 3 現在、喫煙している 1日平均 本 |

「3 現在、喫煙している」に つけた方は、次の(1)～(3)にお答えください。

(1) たばこを吸い始めたのは何歳頃ですか。[1つに]

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 12歳未満 | 4 18歳・19歳 |
| 2 12歳～14歳 | 5 20歳～29歳 |
| 3 15歳～17歳 | 6 30歳～ |

(2) たばこを吸うことをやめたいと思いますか。[1つに]

- | | |
|------------|--------------|
| 1 本数を減らしたい | 3 やめたいとは思わない |
| 2 やめたい | 4 特に考えていない |

(3) たばこの副流煙は、喫煙者よりも吸わない人に悪影響があることを知っていますか。[1つに]

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

「2 以前は吸っていたが、現在吸わない」に つけた方にうかがいます。

やめた理由は何ですか。[当てはまるものすべてに]

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 健康に気がつかって | 6 子どもができたから(妊娠を含む) |
| 2 健康状態が悪くなったから(病気など) | 7 たばこを吸える場所が少なくなったから |
| 3 医師から言われて | 8 周囲に迷惑だから |
| 4 家族に禁煙を勧められて | 9 経済的な理由から |
| 5 友人や知人に禁煙を勧められて | 10 その他() |

「1 全く吸わない」に つけた方にうかがいます。

他人の喫煙の、自分の健康への影響を感じるがありますか。[1つに]

- | | |
|---------|------------|
| 1 感じる | 3 あまり感じない |
| 2 少し感じる | 4 まったく感じない |

問30 飲酒が健康に与える影響についてどう思いますか。[から それぞれ1つに]

	関係がある	どちらとも いえない	関係がない	わからない(病 気を知らない)
肝臓障害	1	2	3	4
高血圧	1	2	3	4
高脂血症	1	2	3	4
すい炎	1	2	3	4
脳卒中	1	2	3	4
食道がん	1	2	3	4
うつ病	1	2	3	4
妊娠への影響(胎児の脳への 影響など)	1	2	3	4
未成年者への影響(発育の 妨げ、急性アルコール中毒など)	1	2	3	4

9

歯の健康について

問31 歯や口の状態についてどのように思いますか。[1つに]

- 1 ほぼ満足している
- 2 やや不満だが日常には困らない
- 3 不自由や苦痛を感じる

↓
「2または3」に をつけた方にうかがいます。

歯や口について次の症状がありますか。[当てはまるものすべてに]

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 歯が痛んだり、しみたりする | 6 歯がぐらぐらする |
| 2 歯ぐきから血が出たり腫れたりする | 7 かみ合わせが気になる |
| 3 口臭が気になる | 8 口を開けるとあごがいたい |
| 4 歯並びが気になる | 9 その他 |
| 5 かみづらくなった | |

問32 歯磨きは1日に何回しますか。[1つに]

- 1 1回 2 2回以上 3 その他 4 磨かない

問33 歯間部清掃器具(デンタルフロス・歯間ブラシ・糸ようじ)を使用したことはありますか。[1つに]

- 1 よく使う 2 ときどき使う 3 使っていない

問34 現在、自分の歯は、何本ありますか。[1つに]

- 1 すべてある 2 24本以上 3 20~23本 4 19本以下

かぶせた歯(金歯・銀歯)や差し歯、根だけ残っている歯も含みます。(入れ歯、ブリッジは除きます。)
大人の場合、全部残っていると上下あわせて32本です。

問35 歯の健康管理でどのようなことを実践していますか。[当てはまるものすべてに]

- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| 1 定期的に歯科検診を受けている | 5 フッ素入りの歯みがき剤を使用している |
| 2 正しい歯ブラシの使い方についての指導を受けたことがある | 6 歯磨きを1日2回以上する |
| 3 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている | 7 その他() |
| 4 歯の間を清掃する器具(デンタルフロスや歯間ブラシなど)を使用している | 8 特にない |

▶「1 定期的に歯科検診を受けている」に つけた方にうかがいます。

どこで検診を受けていますか。[当てはまるものすべてに]

- | | |
|-------------|----------|
| 1 歯科診療所(病院) | 3 学校 |
| 2 職場 | 4 その他() |

▶「2 歯ブラシの使い方についての指導を受けたことがある」に つけた方にうかがいます。

どこで指導を受けましたか。[当てはまるものすべてに]

- | | |
|-------------|----------|
| 1 歯科診療所(病院) | 3 学校 |
| 2 職場 | 4 その他() |

10

健康づくり情報

問36 健康づくりでほしい情報は何ですか。[当てはまるものすべてに]

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 食生活に関すること | 5 休養に関すること |
| 2 運動に関すること | 6 ストレスに関すること |
| 3 飲酒に関すること | 7 健康診査に関すること |
| 4 喫煙に関すること | 8 その他() |

11

健康管理について

問37 現在、次の1~7の病気について、うかがいます。

[1~7の病気について、「1 治療中」「2 治療中断」「3 治療を受けていない」のうち、1つに]

「治療中断」とは 治療の必要があるものの、患者が自己判断で治療をやめてしまうことをいいます。

病名	治療中である	治療を中断している	治療を受けていない
1 心筋こうそく、狭心症	1	2	3
2 脳こうそく、脳出血	1	2	3
3 人工透析	1	2	3
4 糖尿病	1	2	3
5 高血圧	1	2	3
6 高脂血症	1	2	3
7 高尿酸血症、痛風	1	2	3

問38 あなたの健康管理の方法を聞かせてください。[当てはまるものすべてに]

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1 かかりつけ医で診てもらう | 4 学校や職場の健康診断を受ける |
| 2 町の健診を受ける | 5 自己管理のみ |
| 3 個人的に自己負担で健康診断を受ける | 6 何もしていない |

問39 健康に関する情報を主にどこから得ていますか。[主なもの5つまでに]

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1 テレビ・ラジオ・新聞 | 6 薬局 |
| 2 本・雑誌 | 7 保健師・栄養士 |
| 3 家族 | 8 町の広報紙・パンフレット等 |
| 4 知人・友人 | 9 インターネット |
| 5 かかりつけ医 | 10 その他() |

問40 過去1年間に、健康診断や人間ドックを受けましたか(病気診療を除く)。[1つに]

- | | |
|-----------|-------|
| 1 はい(受けた) | 2 いいえ |
|-----------|-------|

↓
「1 はい(受けた)」に つけた方にうかがいます。

どこで受けましたか。[当てはまるものすべてに]

- | | |
|------------|--------------------|
| 1 町が実施する健診 | 4 自分で病院・医院等で健診を受けた |
| 2 漁協・農協の健診 | 5 その他() |
| 3 職場の健診 | |

健診や人間ドックを受けていない方(2に つけた方)は、次の(1)と(2)にお答えください。 ←

(1) 受けていない理由は何ですか。[当てはまるもの3つまでに]

- 1 病院で定期的に診察を受けている
- 2 健診場所が遠いので自力で行けない
- 3 健診にかかる時間が長い
- 4 仕事が忙しく、時間の都合がつかない(仕事を休めない)
- 5 受けるのが面倒
- 6 健康に自信がある
- 7 健診結果を知るのが怖い
- 8 健診を受けても何も変わらない
- 9 その他()

(2) 町の健診を受ける場合、どのような条件があれば、健診を受けやすいですか。[3つまでに]

- 1 健診の実施場所が家から近い
- 2 健診の待ち時間が少ない
- 3 日曜・祝日に健診が受けられる
- 4 健診を受ける時間帯を選択できる

その場合、どの時間帯がいいですか。[1つに]

- | | | | | |
|------|------|------|------|----------|
| 1 早朝 | 2 昼間 | 3 夕方 | 4 夜間 | 5 その他() |
|------|------|------|------|----------|

- 5 定期的に町保健センターで健診が受けられる
- 6 自分が希望する医療機関で健診が受けられる
- 7 健診日程や内容についてわかりやすいパンフレットやチラシが配布される
- 8 医師・保健師・管理栄養士等から保健指導(健診の結果や生活習慣についての説明)が受けられる
- 9 その他()

