

健康づくりに関する県民意識調査 調査票

～調査票記入に関してのお願い～

- ・アンケートへの回答は、封筒の宛名の方ご本人がお願いします。
(ご本人での記入が難しい場合は、代筆でもかまいません。)
- ・分からない質問や、回答したくない質問は、回答されなくてもかまいません。
(回答していないところがあっても、そのまま返送・送信してください。)
- ・ご記入は、黒又は青のボールペン又は鉛筆で、はっきりとわかりやすくお願いします。

あなた自身のことについて

問1 あなたの性別について、1つ選んで○をつけてください。

- 1 男 2 女 3 1、2どちらにもあてはまらない

問2 あなたの年齢について、()内に数字を書いてください。

() 歳

問3 あなたの職業について、1つ選んで○をつけてください。

- 1 会社員・団体職員・公務員など(常勤) 2 パート・アルバイト(臨時雇い)
3 農林水産業 4 商工その他の自営業
5 学生 6 無職
7 その他()

問4 あなたの世帯構成について、1つ選んで○をつけてください。

- 1 単身世帯(一人暮らし)
2 一世代世帯(夫婦のみの世帯、または、兄弟姉妹のみの世帯)
3 二世帯世帯(親子で暮らしている世帯)
4 三世帯世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)
5 その他()

問5 あなたのお住まいの地域について、1つ選んで○をつけてください。

- 1 熊本市 2 荒尾市、玉名市、玉名郡
3 山鹿市 4 菊池市、合志市、菊池郡
5 阿蘇市、阿蘇郡 6 上益城郡
7 宇土市、宇城市、下益城郡 8 八代市、八代郡
9 水俣市、葦北郡 10 人吉市、球磨郡
11 天草市、上天草市、天草郡

問6 あなたは、自分のことを健康だと思えますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|-------------|------------|
| 1 非常に健康だと思う | 2 まあ健康だと思う |
| 3 あまり健康でない | 4 健康ではない |

運動・身体活動について

問7 あなたは、1日に30分以上の少し息がはずむ程度の運動をどのくらい行っていますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 1 月に2回以下 | 2 月3～4回 | 3 週に2～3回 |
| 4 週に4回以上 | 5 まったくしない | |

問8 あなたは、日常の生活や運動で平均して1日どのくらいの時間歩きますか。

1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|---------|---------------|---------------|
| 1 30分未満 | 2 30分以上～1時間未満 | 3 1時間以上～2時間未満 |
| 4 2時間以上 | 5 ほとんどない | |

食生活について

問9 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて1日2回以上食べることが週に何日ありますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|----------|----------|----------|--------|
| 1 ほとんどない | 2 週に1～3日 | 3 週に4～5日 | 4 ほぼ毎日 |
|----------|----------|----------|--------|

主食⇒ごはん、パン、麺類など

主菜⇒魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理

副菜⇒野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

問10 あなたが普段、外食や惣菜の購入で利用する飲食店等では、バランスのとれた（主食・主菜・副菜を組み合わせた）メニューが提供されていると思えますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 よく提供されている | 2 まあ提供されている |
| 3 あまり提供されていない | 4 ほとんど提供されていない |

ストレス・休養について

問11 あなたは、この1ヶ月間に悩みやストレスなどがありますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|---------|----------|
| 1 とてもある | 2 まあまあある |
| 3 あまりない | 4 ない |

問12 あなたは、普段とっている睡眠で休養が十分にとれていると思いますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 十分とれている | 2 まあとれている |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |

問13 あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬を服用することがありますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|------|--------|--------|
| 1 ない | 2 時々ある | 3 常にある |
|------|--------|--------|

問14 あなたは、眠りを助けるためにアルコールを飲むことがありますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|------|--------|--------|
| 1 ない | 2 時々ある | 3 常にある |
|------|--------|--------|

喫煙について

問15 あなたは、たばこ(※)を吸いますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|--------------------|---------|---|
| 1 吸う | →問15-2へ | ※紙巻たばこ(従来型のたばこ)、加熱式たばこ(アイコス、グローなど)、葉巻、パイプたばこなど。電子たばこは含みません。 |
| 2 以前は吸っていたが、今は吸わない | | |
| 3 以前から吸わない | | |

【問15で「1 吸う」に○をつけた方のみお答えください。】

問15-2 たばこについて、あなたのお気持ちは次のどれにあてはまりますか。1つ選んで○をつけてください。

- | |
|--------------------------|
| 1 やめたいとは思わない |
| 2 やめたいとは思わないが、本数を減らしたい |
| 3 やめたいと思っているが、なかなかやめられない |

問16 この1週間に自分以外の人なたばこの煙を吸う機会がありましたか。

(1)～(3)それぞれの場所について、1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|---------|------------|-----------|------------|
| (1) 家庭 | : 1 ほとんど毎日 | 2 ときどきあった | 3 まったくなかった |
| (2) 職場 | : 1 ほとんど毎日 | 2 ときどきあった | 3 まったくなかった |
| (3) 飲食店 | : 1 ほとんど毎日 | 2 ときどきあった | 3 まったくなかった |

問17 たばこを吸うことでかかりやすくなる病気や身体などへの影響として、知っているもの全てに○をつけてください。

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1 がん | 2 脳卒中 |
| 3 虚血性心疾患 | 4 糖尿病 |
| 5 歯周病 | 6 慢性閉塞(へいそく)性肺疾患(COPD) |
| 7 動脈硬化 | 8 早産 |
| 9 低出生体重・胎児発育遅延 | 10 ニコチン依存症 |
| 11 妊婦等の喫煙による乳幼児突然死症候群(SIDS) | |
| 12 わからない | |

飲酒について

問18 あなたは、平均してどのくらいアルコール（洋酒・日本酒・ビール・焼酎など）を飲みますか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 毎日
 - 2 週に4～6日
 - 3 週に1～3日
 - 4 月に1～2日
 - 5 やめた（1年以上やめている）
 - 6 以前からほとんど飲まない（飲めない）
- } →問18-2へ

【問18で1、2、3、4に○をつけた方のみお答えください。】

問18-2 1回に飲んでいる量はおおよそどれくらいですか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 1合未満
- 2 1～2合未満
- 3 2～3合未満
- 4 3合以上

<清酒1合（180ml）の目安>

ビール中瓶1本（約500ml）、焼酎35度（80ml）、チューハイ7度（350ml）、
ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

歯・口腔について

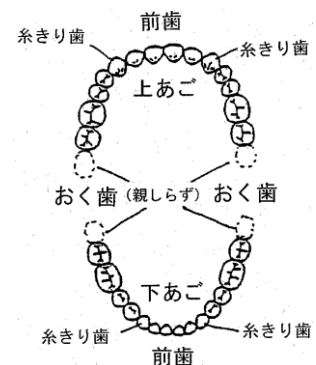
問19 歯ブラシ以外に、次の器具（歯間部清掃用器具）を使用していますか。使用しているもの全てに○をつけてください。

- 1 デンタルフロス・糸（付）ようじ
- 2 歯間ブラシ
- 3 その他（ ）
- 4 使用していない

問20 あなたの口の中には、何本の歯がありますか。下の絵を参考に、（ ）内に数字を書いてください。

（ ）本

※かぶせた歯（金歯、銀歯）、さし歯、根だけ残っている歯も本数に入れます。
成人の歯の本数は、親知らず4本を入れた場合、上16本、下16本の合計32本です。



問21 この1年間に、歯科健診（治療のための受診を除く）を受けましたか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 受けた
- 2 受けていない

問22 この1年間に、歯科医院等で歯石除去や歯面清掃（歯面の沈着物等をとる）を受けましたか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 受けた
- 2 受けていない

問23 歯周病と関係があると思う病気、全てに○をつけてください。

- | | | | |
|-------|---------------|----------|----------|
| 1 肥満 | 2 メタボリック症候群 | 3 脳卒中 | 4 糖尿病 |
| 5 心臓病 | 6 低体重児出産・早産 | 7 認知症 | 8 骨粗しょう症 |
| 9 がん | 10 誤嚥（ごえん）性肺炎 | 11 わからない | |

健診・がん検診について

問24 あなたは過去1年間に健康診断や人間ドックを受けましたか。

(1)～(3) それぞれについて1つ選んで○をつけてください

- | | | |
|--------------|--------|-----------|
| (1) 職場の健康診断 | 1 受診した | 2 受診していない |
| (2) 市町村の健康診断 | 1 受診した | 2 受診していない |
| (3) 人間ドック | 1 受診した | 2 受診していない |

全て2を選んだ方は
問24-2へ

【問24】で(1)(2)(3)全て「2 受診していない」に○をつけた方のみ、お答えください。

問24-2 健康診断や人間ドックを受けなかった理由は何ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1 健康診断や人間ドックを知らなかった | 2 申込方法が分からなかった |
| 3 時間がなかった | 4 場所が遠い |
| 5 費用が経済的に負担になる | 6 毎年受ける必要性を感じない |
| 7 健康状態に自信があり、必要性を感じない | 8 検査に伴う苦痛などに不安がある |
| 9 心配な時はいつでも医療機関を受診できる | 10 治療などで定期的に通院している |
| 11 結果が不安 | 12 面倒 |
| 13 まだそういう年齢ではない | 14 新型コロナへの感染が不安 |
| 15 その他（ | 16 特に理由はない |

問25 あなたが過去1年間(胃がん・子宮頸がん・乳がんは過去2年間)に受けたがん検診はどれですか。それぞれの検診について1つ選んで○をつけてください。(4)(5)は女性のみお答えください。

<参考>がん検診は、おおむね次のようなものをいいます。

- ・胃がん検診 胃のエックス線(バリウム検査)、胃カメラ(内視鏡検査)
- ・肺がん検診 胸のエックス線検査
- ・大腸がん検診 便潜血検査(便検査)、内視鏡検査
- ・子宮頸がん検診(女性のみ) 視診と子宮の細胞診
- ・乳がん検診(女性のみ) 乳房エックス線検査(マンモグラフィ) 乳房超音波(エコー)検査

(1) 胃がん検診(2年に1回)	1 受診した	2 受診していない
(2) 肺がん検診	1 受診した	2 受診していない
(3) 大腸がん検診	1 受診した	2 受診していない
(4) 子宮頸がん検診(2年に1回・女性のみ)	1 受診した	2 受診していない
(5) 乳がん検診(2年に1回・女性のみ)	1 受診した	2 受診していない

【問25で1つでも「2 受診していない」に○をつけた方のみ、お答えください。】

問25-2 がん検診を受けなかった理由は何ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1 検診を知らなかった | 2 申込方法がわからなかった |
| 3 時間がなかった | 4 場所が遠い |
| 5 費用が経済的に負担になる | 6 毎年受ける必要性を感じない |
| 7 健康状態に自信があり、必要性を感じない | 8 検査に伴う苦痛などに不安がある |
| 9 心配な時はいつでも医療機関を受診できる | 10 治療などで定期的に通院している |
| 11 結果が不安 | 12 面倒 |
| 13 まだそういう年齢ではない | 14 新型コロナの感染が不安 |
| 15 その他 () | 16 特に理由はない |

糖尿病について

問26 あなたは、健診などで糖尿病についてどのような状況だと言われていますか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 糖尿病と診断された →問26-2へ
- 2 血糖値が高いと言われ、受診を勧められた →問26-4へ
- 3 血糖値が高いと言われたが、受診は勧められなかった →問26-5へ
- 4 血糖値が高いと言われたことはない
- 5 健診などを受けたことがないので、わからない

【問26で「1 糖尿病と診断された」に○をつけた方のみ、お答えください】

問26-2 糖尿病の治療や経過観察のため、定期的に通院していますか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 通院している 2 通院していない →問26-3へ

【問26-2で「2 通院していない」に○をつけた方のみ、お答えください】

問26-3 定期的な通院ができない理由は何ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 通院の時間が取れない
- 2 待ち時間が長い
- 3 家族の協力が得られない
- 4 職場等周囲の人の協力が得られない
- 5 専門的に指導してくれる人がいない
- 6 主治医やその他の医療スタッフと意見が合わない
- 7 主治医の交代が多い
- 8 経済的負担が大きい
- 9 一度通院が途切れると受診しづらくなる
- 10 調子が良く、症状がないので通院を続ける必要性を感じない
- 11 通院を続けても効果が実感できない
- 12 その他 ()
- 13 特に理由はない

【問26で「2 血糖値が高いと言われ、受診を勧められた」に○をつけた方のみ、お答えください。】

問26-4 受診を勧められてから、現在どのような状況ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 食事や運動に気をつけている
- 2 治療や経過観察のため、定期的に通院している
- 3 1～2回医療機関に行ったが、その後行っていない
- 4 医療機関は受診していない

【問26で「3 血糖値が高いと言われたが、受診は勧められなかった」に○をつけた方のみお答えください。】

問26-5 血糖値が高いと言われてから、現在どのような状況ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- 1 食事や運動に気をつけている
- 2 経過観察などのため、定期的に通院している
- 3 1～2回医療機関に行ったが、その後行っていない
- 4 特に何もしていない

新型コロナウイルス感染症の影響について

新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、現在の状況に変化はありますか。各問について、それぞれ1つ選んで○をつけてください。

問27 運動について

- 1 増えた 2 減った 3 変化なし

問28 外出の機会について

- 1 増えた 2 減った 3 変化なし

問29 飲酒（お酒の量）について

- 1 増えた 2 減った
3 やめた 4 変化なし

問30 喫煙（たばこ）について

- 1 本数が増えた 2 本数が減った
3 やめた 4 変化なし

問31 睡眠について

- 1 よく眠れるようになった 2 あまり眠れなくなった 3 変化なし

問3 2 健康診断・人間ドックの受診について

- 1 受診の頻度が増えた 2 受診の頻度が減った 3 変化なし

問3 3 がん検診の受診について

- 1 受診の頻度が増えた 2 受診の頻度が減った 3 変化なし

問3 4 歯科の受診について

- 1 受診の頻度が増えた 2 受診の頻度が減った 3 変化なし

以上で終了です。ご協力ありがとうございました。