



# 熊 本 県

## 健康・食生活に関する調査

### アンケート調査をお願いする皆様へ

熊本県では、平成28年熊本地震以降、県民の皆様が健康のために行われていることやご意見などをお聞きして、今後の健康づくりに反映させるため、4,500人の方に本調査を実施します。この調査の対象者を無作為に抽出したところ、あなたをお願いすることになりました。

調査結果はすべて統計的な処理を行いますので、個人情報公表されることは一切ありません。

今後の県民の皆様の健康づくりのために欠かせない重要な調査ですので、お忙しいところ誠に恐縮ですが、ぜひご回答くださいますようご協力よろしく願いいたします。

【お問い合わせ先】 熊本県 健康福祉部健康局 **健康づくり推進課**  
〒862-8570 熊本市中心区水前寺6-18-1  
電話 096-333-2208

#### 記入上のお願い

- 1 この調査票が入っていた封筒の宛名になっている方ご自身がご記入ください。
- 2 記入は黒の鉛筆かボールペンでお願いします。
- 3 該当する回答の数字を○で囲んでください。  
※一部に、数字または文字を記入していただくものもあります。
- 4 記入された調査票は、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ、7月20日(木)までにご返送ください。

#### あなた自身のことについて

問1 あなたの性別に○をつけ、年齢を記入してください。

- 1 男                      2 女                      年齢 満 (                      ) 歳 ※平成29年4月1日現在

問2 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)  
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3 あなたの世帯構成は次のどれですか。(1つだけに○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 二世代世帯(親子で暮らしている世帯)
- 4 三世代世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)
- 5 その他 (                      )

問4 あなたのお住まいの市町村に○をつけてください。

- |         |         |        |        |        |
|---------|---------|--------|--------|--------|
| 1 熊本市   | 2 八代市   | 3 人吉市  | 4 荒尾市  | 5 水俣市  |
| 6 山鹿市   | 7 宇土市   | 8 上天草市 | 9 宇城市  | 10 阿蘇市 |
| 11 美里町  | 12 長洲町  | 13 大津町 | 14 菊陽町 | 15 小国町 |
| 16 産山村  | 17 南阿蘇村 | 18 西原村 | 19 御船町 | 20 嘉島町 |
| 21 益城町  | 22 甲佐町  | 23 山都町 | 24 氷川町 | 25 芦北町 |
| 26 多良木町 | 27 苓北町  |        |        |        |

問5 熊本地震前の住所を記入してください。( ) 県 ( ) 市・町・村

問6 現在の住宅の種別について、○をつけてください。

- |                 |          |           |
|-----------------|----------|-----------|
| 1 自宅等(熊本地震前と同じ) | 2 応急仮設住宅 | 3 みなし仮設住宅 |
| 4 その他( )        |          |           |

問7 あなたはふだん、自分で健康だと思いますか。(1つだけに○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   |

問8 あなたは、生活全般について、現在どの程度満足していますか。

(1つだけに○をつけてください)

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 非常に満足している | 2 やや満足している |
| 3 やや不満である   | 4 非常に不満である |

## 1 運動・身体活動について

問9 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つだけに○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10 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つだけに○をつけてください)

- |         |           |               |
|---------|-----------|---------------|
| 1 30分以内 | 2 30分~1時間 | 3 1時間以上~2時間以内 |
| 4 2時間以上 | 5 ほとんどない  |               |

## 2 栄養・食生活について

問11 あなたは、1日に3回食事をしていますか。(1つだけに○をつけてください)

- |       |        |         |          |
|-------|--------|---------|----------|
| 1 いつも | 2 ときどき | 3 あまりない | 4 ほとんどない |
|-------|--------|---------|----------|

問12 あなたはふだん、朝食を食べますか。(1つだけに○をつけてください)

- |            |            |
|------------|------------|
| 1 ほとんど毎日   | } → 問12-2へ |
| 2 週4~5日食べる |            |
| 3 週2~3日食べる |            |
| 4 ほとんど食べない |            |

【問12で2、3、4に○をつけた方のみ、以下の問12-2にお答えください。】

問12-2 朝食を食べない理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○をつけてください)

- 1 食べる時間がない    2 食欲がない    3 準備するのが面倒    4 食べる習慣がない

問13 あなたは、夕食を食べてから夜寝るまでの間に食べることがありますか。

(1つだけに○をつけてください)

- 1 食べない                      2 週1~2日食べる  
3 週3~4日食べる              4 週5日以上食べる

問14 あなたは、誰かと一緒に食事をしますか。

(1) (2) それぞれ1つだけに○をつけてください。

- (1) 朝食: 1 いつも    2 ときどき    3 あまりない    4 ほとんどない  
(2) 夕食: 1 いつも    2 ときどき    3 あまりない    4 ほとんどない

問15 あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)・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)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つだけに○をつけてください)

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

問16 あなたは、野菜料理を小鉢1皿(70g)と考えて、1日にどのくらい食べますか。

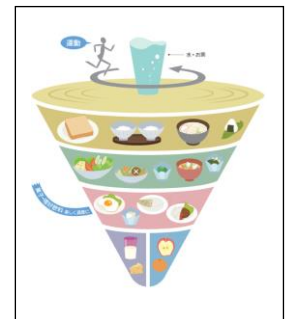
(1つだけに○をつけてください)

- 1 1日に1~2皿    2 1日に3~4皿    3 1日に5皿以上  
4 1日に1皿も食べない

問17 あなたは、料理や食品を選ぶ際に、食事バランスガイド(右図)や栄養成分表示等を参考にしていますか。

(1つだけに○をつけてください)

- 1 いつも参考にする    2 ときどき参考にする  
3 あまり参考にしない    4 ほとんど参考にしない    5 わからない



問18 あなたが外食や惣菜を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いますか。(1つだけに○をつけてください)

- 1 よく提供されている    2 まあ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

### 3 ストレス・休養について

問19 あなたは、この1ヶ月間に不満、悩み、ストレスなどがありますか。

(1つだけに○をつけてください)

- 1 とてもある                      2 まあまあある                      3 どちらともいえない  
4 あまりない                      5 ない

問 2 0 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つだけに○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 2 1 あなたは眠りを助けるために、睡眠剤や安定剤などの薬の服用、あるいはアルコールを飲むことがありますか。(1つだけに○をつけてください)

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

#### 4 喫煙について

問 2 2 あなたはたばこを吸いますか。(1つだけに○をつけてください)

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1 以前から吸わない        |                  |
| 2 以前は吸っていたが今は吸わない | →問 2 2-2 へ       |
| 3 現在喫煙している        | →問 2 2-2、2 2-3 へ |

**【問 2 2 で 2、3 に○をつけた方のみ、以下の問 2 2-2 にお答えください。】**

問 2 2-2 あなたが、たばこを習慣的に吸い始めたのは何歳頃ですか。( ) 歳

**【問 2 2 で 3 に○をつけた方のみ、以下の問 2 2-3 にお答えください。】**

問 2 2-3 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つだけに○をつけてください)

- |                          |
|--------------------------|
| 1 たばこをやめたいとは思わない         |
| 2 本数を減らしたいと思っている         |
| 3 やめたいと思っているが、なかなかやめられない |
| 4 やめるための方法をぜひとも知りたい      |

問 2 3 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) (2) それぞれ1つだけに○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 |

問 2 4 COPD (慢性閉塞性肺疾患) という病気を知っていますか。

(1つだけに○をつけてください。)

- |                 |               |        |
|-----------------|---------------|--------|
| 1 どんな病気かよく知っている | 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) は、主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症疾患のこと。咳・痰・息切れを主訴として徐々に呼吸障害が進行し、少し動いただけでも息切れするなど日常生活に影響があったり、進行すると呼吸不全や心不全を起こす。

## 5 飲酒について

問25 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つだけに○をつけてください）

- |  |   |         |
|--|---|---------|
| 1 毎日<br>2 週に4～6日<br>3 週に1～3日<br>4 月に1～2日 | } | →問25-2へ |
| 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25で1、2、3、4に○をつけた方のみ、以下の問25-2にお答えください。】

問25-2 1回に飲んでいる量はおおよそどれくらいですか。

（1つだけに○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）、チュウハイ7度（350ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

## 6 歯・口腔について

問26 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。

（使用しているすべてのものに○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 |

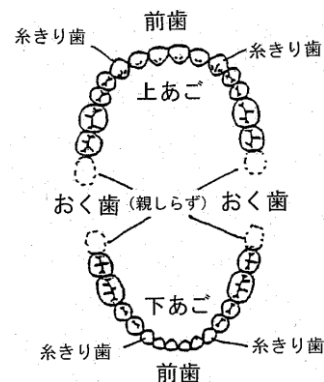
問27 あなたの口の中には、何本の歯がありますか。

（ ）本

※絵を参考にして、本数を書いてください。

なお、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28 この1年間に、歯科健診（歯科治療のための受診を除く）を受けましたか。

（1つだけに○をつけてください）

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

問29 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つだけに○をつけてください）

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

問30 歯周病と関係があると思う病気、すべてに○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 がん 7 低体重児出産(早産) 8 骨そしょう症 9 認知症  
10 誤嚥性肺炎 11 わからない

## 7 検診について

問31 あなたは過去1年間に、職場や市町村等で行われる健康診断や人間ドックを受けたことがありますか。(1つだけに○をつけてください)

- 1 はい 2 いいえ 3 わからない

問32 あなたが過去1年間に受けたがん検診(胃がん、子宮頸がん、乳がんは過去2年間)はどれですか。それぞれの検診についてお答えください。

(○は①～⑤各々1つだけにつけてください。④⑤は女性のみお答えください。)

<参考>がん検診については、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(女性のみ2年に1回)	1 受診した	2 受診していない
⑤乳がん検診(女性のみ2年に1回)	1 受診した	2 受診していない

【問32でひとつでも「2 受診していない」に○をつけた方は、以下の問32-2にお答えください。】

問32-2 がん検診を受けなかった理由は何ですか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 検診を知らなかったから  
2 時間がなかったから  
3 場所が遠いから  
4 費用がかかり経済的にも負担になるから  
5 毎年受ける必要性を感じないから  
6 健康状態に自信があり、必要性を感じないから  
7 検査に伴う苦痛などに不安があるから  
8 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから  
9 結果が不安なため、受けたくないから  
10 面倒だから  
11 たまたま受けていない  
12 まだそういう年齢ではない  
13 その他( )  
14 特にない

## 8 糖尿病について

問33 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したか。

(1つだけに○をつけてください)

- |   |                            |                 |
|---|----------------------------|-----------------|
| 1 | これまで健診等で血糖値が高いと言われたことがある   | } → 問33-2、33-3へ |
| 2 | 「糖尿病の気(け)がある」「糖尿病予備群」と言われた |                 |
| 3 | 糖尿病と診断された                  |                 |
| 4 | 血糖値が高いと言われたことはない           |                 |
| 5 | 健診等受けたことがないので、わからない        |                 |

【問33で1、2、3に○をつけた方のみ、以下の問33-2と問33-3にお答えください。】

問33-2 血糖値が高いと言われたり、受診を勧められてから、現在どのような状況ですか。

(1つだけに○をつけてください)

- 1 以前と特に変わらない
- 2 食事や運動に気をつけている
- 3 医療機関は受診していない
- 4 1~2回医療機関に行ったが、その後行っていない
- 5 糖尿病の治療あるいは経過観察のために定期的に通院中である

問33-3 医療機関では、どのような指示がありましたか。

(1つだけに○をつけてください)

- 1 続けて通院するように言われた
- 2 糖尿病専門医療機関を紹介された
- 3 食事や運動に注意するよう言われ、特に通院の指示はなかった
- 4 わからない、覚えていない
- 5 その他 ( )

問34 糖尿病の合併症や重症化予防には、定期的な受診による血糖コントロールが重要ですが、平成23年度熊本県健康づくりに関する意識調査によると、高血糖を指摘され定期的に通院している方が4割、6割の方が定期的な受診をされていませんでした。定期的な通院ができない理由は何だと思えますか。通院されていない方も通院するとしたらどのようなことが考えられるかでお答えください。

(あてはまるものすべてに○をつけてください)

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

## 9 熊本地震による生活習慣への影響について

地震前と比べて、現在の状況に変化はありますか。

問35 運動や体を動かす機会について（1つだけに○をつけてください）

- 1 少なくなった                      2 増えた・増やすようにした  
3 変化なし（もともと少ない）      4 変化なし（もともと多い）

問36 外出の機会について（1つだけに○をつけてください）

- 1 家の中で過ごすことが多くなった      2 外出が増えた      3 変化なし

問37 食生活について（あてはまるものすべてに○をつけてください）

- 1 食材が入手しにくくなった      2 調理する場所が狭くなった  
3 外食や中食が増えた                  4 作る気力が減った      5 変化なし

問38 飲酒（お酒の量）について（1つだけに○をつけてください）

- 1 量が増えた                          2 量が減った  
3 地震をきっかけにやめた              4 変化なし

問39 喫煙（たばこ）について（1つだけに○をつけてください）

- 1 本数が増えた                          2 本数が減った  
3 地震をきっかけにやめた              4 変化なし

問40 睡眠について（1つだけに○をつけてください）

- 1 あまり眠れなくなった                  2 変化なし（もともと眠れない）  
3 変化なし（もともと眠れる）

問41 歯と口腔について（あてはまるものすべてに○をつけてください）

- 1 口が渇く      2 飲食中にむせる      3 口内炎がよくできる  
4 歯磨きの回数が減った      5 変化なし

**ご協力ありがとうございました。以上で終了です。  
同封の返信用封筒に入れ、7月20日(木)までにご返送ください。**