

【成人(20歳以上)アンケート】(案)

「健康きりしま21(第4次)」を策定するため、下記アンケートにご協力をよろしく申し上げます。

【問い合わせ先】
霧島市役所 健康増進課 健康づくり推進グループ
0995-45-5111(内線2172)

問1 現在のあなたの年齢・身長・体重を()内に記入し、性別を選んで○で囲んでください。

- ア. 年齢 ()歳
イ. 性別 男 ・ 女
ウ. 身長 ()cm ・ 体重 ()Kg

問2 お住まいの地区にあてはまる番号を○で囲んでください。

1. 国分地区 2. 溝辺地区 3. 横川地区 4. 牧園地区
5. 霧島地区 6. 隼人地区 7. 福山地区

健康・運動について

問3 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

1. よい 2. まあよい 3. ふつう
4. あまりよくない 5. よくない

問4 あなたは腰や足に痛みがありますか。

1. ある 2. ない

問5 この1年間に、あなたはどのような健康診断(病気で診療を除く)・がん検診(人間ドック含む)を受けましたか。それぞれあてはまる番号を1つ選び、○で囲んでください。

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|----------|
| ア 特定健診 長寿健診 一般健診 生活習慣病予防健診 | 1. 受けた ↓ a. 霧島市国保・後期高齢 b. 職場 c. 人間ドック d. その他 | 2. 受けない ↓ a. 受ける必要を感じなかった b. 健診があるのを知らなかった c. 時間・場所がわからなかった d. 都合がつかなかった e. 健診会場までの交通手段がなかった f. 検査が怖い g. 費用がかかる h. 医師の診察を受けている i. なんとなく j. その他() | 3. わからない |
| イ 胃がん検診 | 1. 受けた ↓ a. 市の集団検診 b. 職場 c. 人間ドック d. その他 | 2. 受けない ↓ a. 受ける必要を感じなかった b. 健診があるのを知らなかった c. 時間・場所がわからなかった d. 都合がつかなかった e. 検診会場までの交通手段がなかった f. 検査が怖い g. 費用がかかる h. 医師の診察を受けている i. なんとなく j. その他() | 3. わからない |

| | | | |
|----------------------------|---|--|-----------------|
| <p>ウ 肺がん検診</p> | <p>1. 受けた ↓ a. 市の集団検診 b. 職場 c. 人間ドック d. その他</p> | <p>2. 受けない ↓ a. 受ける必要を感じなかった b. 健診があるのを知らなかった c. 時間・場所がわからなかった d. 都合がつかなかった e. 検診会場までの交通手段がなかった f. 検査が怖い g. 費用がかかる h. 医師の診察を受けている i. なんとなく j. その他()</p> | <p>3. わからない</p> |
| <p>エ 大腸がん検診</p> | <p>1. 受けた ↓ a. 市の集団検診 b. 職場 c. 人間ドック d. その他</p> | <p>2. 受けない ↓ a. 受ける必要を感じなかった b. 健診があるのを知らなかった c. 時間・場所がわからなかった d. 都合がつかなかった e. 検診会場までの交通手段がなかった f. 検査が怖い g. 費用がかかる h. 医師の診察を受けている i. なんとなく j. その他()</p> | <p>3. わからない</p> |
| <p>オ 乳がん検診 (女性のみ)</p> | <p>1. 受けた ↓ a. 市の集団検診 b. 職場 c. 人間ドック d. その他</p> | <p>2. 受けない ↓ a. 受ける必要を感じなかった b. 健診があるのを知らなかった c. 時間・場所がわからなかった d. 都合がつかなかった e. 検診会場までの交通手段がなかった f. 検査が怖い g. 費用がかかる h. 医師の診察を受けている i. なんとなく j. その他()</p> | <p>3. わからない</p> |
| <p>カ 子宮がん検診 (女性のみ)</p> | <p>1. 受けた ↓ a. 市の集団検診 b. 職場 c. 人間ドック d. その他</p> | <p>2. 受けない ↓ a. 受ける必要を感じなかった b. 健診があるのを知らなかった c. 時間・場所がわからなかった d. 都合がつかなかった e. 検診会場までの交通手段がなかった f. 検査が怖い g. 費用がかかる h. 医師の診察を受けている i. なんとなく j. その他()</p> | <p>3. わからない</p> |

- 問6 あなたはふだん、運動をしていますか。
1. いつもしている(問6-1へ)
 2. 時々している(問6-1へ)
 3. 以前はしていたが、今はしていない(問6-3へ)
 4. したことがない(問6-3へ)

問6-1 問6で「1」「2」と答えた方にお伺いします。あなたは1年以上運動を続けていますか。

1. はい(問6-2へ)
2. いいえ

問6-2 問6-1で「1」と答えた方にお伺いします。運動の頻度や時間について、ア～イの項目それぞれ1つに○をつけてください。

| | | |
|----------------|----------|------------|
| ア. 運動の頻度 | 1. 毎日 | 2. 週2～3日程度 |
| | 3. 週1日 | 4. 月1～2日程度 |
| イ. 運動を行う日の平均時間 | 1. 30分未満 | 2. 30分～1時間 |
| | 3. 1時間以上 | |

問6-3 問6で「3」「4」と答えた方にお伺いします。運動ができない理由を教えてください。それぞれあてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。

1. 病気やからだの痛みがあるため
2. 時間がないから
3. 運動する場がないから
4. 運動の方法がわからないから
5. 一緒に運動する仲間がないから
6. 面倒だから
7. 運動が嫌いだから
8. 興味がないから
9. その他()

栄養・食育について

問7 あなたは、食事に関して困っていることはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 買い物に行くのが大変
2. 料理を作るのが大変
3. 栄養バランスのとれた食事をするのが難しい
4. 経済的に苦しい
5. 飲み込みにくい(むせる)
6. 噛みにくい
7. 食欲がわかない
8. その他()
9. 特にない

問8 あなたは、朝食を食べていますか。

1. ほとんど毎日(6～7日)食べる
2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる(問8-1へ)
4. ほとんど食べない(問8-1へ)

問8-1 問8で「3」「4」と答えた方にお尋ねします。朝食を食べない理由は何ですか。

1. 食べる時間がないから
2. 食欲がないから
3. 食べる習慣がないから
4. 朝食の準備が面倒だから
5. その他()

問9 あなたは主食・主菜・副菜がそろった食事を、1日に2回以上とる日が週に何日ありますか。

1. ほとんど毎日(6~7日)
2. 週に4~5日
3. 週に2~3日
4. ほとんどない

問10 あなたはふだん生活習慣病予防や改善のために、ア~クのことについて、どの程度実践していますか。それぞれあてはまる番号を○で囲んでください。

| | 1 いつも している | 2 時々 している | 3 あまり していない | 4 ほとんど していない |
|---------------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|
| ア. 食事はゆっくりとよくかんで食べる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| イ. 朝・昼・夕3食を食べる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ウ. 栄養のバランスを考えて食べる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| エ. 食べ過ぎないようにしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| オ. 甘い物(糖分)をとりすぎない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| カ. 塩分をとりすぎない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| キ. 牛乳・乳製品や小魚を食べる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ク. 野菜をたくさん食べる | 1 | 2 | 3 | 4 |

問11 あなたは、市販の惣菜や弁当、外食などを利用する時に、どんなことを重視していますか。あてはまるものをすべて選んで○をつけてください。

1. 味(おいしさ)
2. 価格
3. 量が多い
4. 量が控えめ
5. 健康に配慮したメニューがある(野菜が多い、減塩など)
6. 食品に表示されている栄養価(エネルギーや食塩使用量など)
7. お店が家や職場から近い
8. ほとんど利用しない
9. その他(具体的に)

問12 あなたは、食事以外に間食(食べ物や水・お茶以外の飲み物)をとることがありますか。

1. ほとんど毎日(6~7日)(問12-1へ)
2. 週に4~5日(問12-1へ)
3. 週に2~3日(問12-1へ)
4. ほとんどない

問12-1 問12で「1」「2」「3」と答えた方にお伺いします。間食をする時間はどんな時間が多いですか。(複数回答可)

1. 起床後~朝食の前

2. 朝食の時間～昼食の時間までの間
3. 昼食後～夕食までの間
4. 夕食後～就寝までの間
5. その他()

問13 間食の内容としてどのようなものが多いですか。多いものから3つに○をつけてください。

1. 清涼飲料水(スポーツドリンク・ジュース・炭酸飲料など)
2. まんじゅう・ようかんなど
3. スナック菓子
4. チョコレート・あめ
5. 菓子パン・ドーナツ類
6. おにぎり・サンドイッチ・さつま芋など主食類
7. アイス類
8. せんべい類
9. ケーキ・クッキー類
10. ゼリー・プリン類
11. 冷凍食品・惣菜類
12. カップ麺
13. 牛乳・乳製品(ヨーグルトなど)
14. 果物
15. 漬物
16. その他()

問14 あなたは、家族と同居していますか。

1. はい(問14-1へ)
2. いいえ

問14-1 問14で「1」と答えた方にお伺いします。1日1回以上家族と一緒に食事を食べる日はどのくらいありますか。

1. 毎日
2. 週2～3日程度
3. 週1日
4. 月1～2日程度

問15 あなたは、郷土料理や家庭で受け継がれてきた料理や味、食事マナーなどを受け継いでいますか。

1. 受け継いでいる
2. 受け継いでいない

問16 あなたは食べ残しや賞味・消費期限切れで捨てる食品を減らす努力をしていますか。

1. いつもしている
2. 時々している
3. あまりしていない
4. まったくしていない

問17 あなたは、霧島市は農林水産業に活気があると思いますか。

1. そう思う
2. どちらかといえばそう思う
3. どちらかといえばそう思わない
4. そう思わない
5. わからない

問28 あなたが自分の歯を守るために、気をつけていることは何ですか。あてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。

1. 歯と歯の間をみがくようにしている
2. 歯と歯ぐきの間をみがくようにしている
3. 歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使っている
4. フッ化物配合歯みがき剤を使っている
5. フッ化物洗口をしている
6. 寝る前には必ず歯みがきをしている
7. むし歯が見つかったら、すぐに歯医者さんへ行き治療を受けている
8. 特に何もしていない

休養・こころの健康について

問29 あなたは、ここ1か月間、不安、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか。

1. 大いにあった(問29-1へ)
2. 多少あった(問29-1へ)
3. あまりなかった
4. まったくなかった

問29-1 問29で「1」「2」と答えた方にお伺いします。ストレスの対処法はありますか。

1. ある
2. ない

問30 あなたはここ1か月の間に、下記のように感じることはありましたか。それぞれあてはまる番号を1つ選び、○で囲んでください。

| | 1 いつも | 2 たいてい | 3 時々 | 4 少しだけ | 5 全くない |
|----------------------------------|----------|-----------|---------|-----------|-----------|
| ア. 神経過敏に感じた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| イ. 絶望的だと感じた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ウ. そわそわ落ち着かなく感じた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| エ. 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| オ. 何をするのも面倒だと感じた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| カ. 自分は価値のない人間だと感じた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

問31 あなたが悩んだ時に下記の相談場所があることを知っていますか。知っているものの番号をすべて選び、○で囲んでください。

1. 霧島市すこやか保健センター
2. 鹿児島県始良保健所
3. 霧島市地域包括支援センター
4. 霧島市基幹相談支援センター
5. 霧島市こども・くらし相談センター
6. こころの健康相談
7. 鹿児島いのちの電話
8. よりそいホットライン
9. 鹿児島県精神保健福祉センター
10. 鹿児島県自殺予防情報センター
11. 精神科・心療内科
12. 精神科救急医療電話相談窓口
13. 鹿児島県警察総合相談窓口
14. その他()
15. 知らない

問32 あなたが悩んだ時に下記の相談場所を利用したことがありますか。利用したことがあるものの番号をすべて選び、○で囲んでください。

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 霧島市すこやか保健センター | 2. 鹿児島県始良保健所 |
| 3. 霧島市地域包括支援センター | 4. 霧島市基幹相談支援センター |
| 5. 霧島市こども・くらし相談センター | 6. こころの健康相談 |
| 7. 鹿児島いのちの電話 | 8. よりそいホットライン |
| 9. 鹿児島県精神保健福祉センター | 10. 鹿児島県自殺予防情報センター |
| 11. 精神科・心療内科 | 12. 精神科救急医療電話相談窓口 |
| 13. 鹿児島県警察総合相談窓口 | |
| 14. その他() | |
| 15. 利用したことはない | |

問33 あなたはここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。

1. とれている
2. あまりとれていない(問33-1へ)
3. まったくとれていない(問33-1へ)

問33-1 問33で「2」「3」と答えた方にお伺いします。睡眠で休養がとれない時に、どの様に対処しますか。あてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 昼間の活動を増やす | 2. 医師に相談する |
| 3. アルコールを飲む | 4. 薬を使う |
| 5. 何もしない | 6. その他() |

問34 あなたは、リラックスするために温泉や公衆浴場を利用していますか。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. ほぼ毎日利用する | 2. 週に1回以上 |
| 3. 月に1回以上 | 4. 利用しない |

問35 あなたは、かかりつけ医を決めていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 決めている | 2. 決めていない |
|----------|-----------|

問36 あなたは、かかりつけ歯科医を決めていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 決めている | 2. 決めていない |
|----------|-----------|

問37 あなたは、かかりつけの薬局を決めていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 決めている | 3. 決めていない |
|----------|-----------|

ご協力、ありがとうございました。