

# 枚方市健康増進計画「ひらかた みんなで元気計画」

## 枚方市民の健康づくりに関するアンケート

### アンケート協力をお願い

市民の皆さまには、日頃から市政に関するご理解とご協力をいただき、心から深く感謝申し上げます。

本市では、平成17年度に「枚方市健康増進計画」を策定し、平成25年度までを運動期間として推進に取り組んでいるところです。

本調査は、この取り組みの一環として実施するものであり、アンケートを通じて「枚方市健康増進計画」に関する市民の皆さまの考え方や意見をお寄せいただき、枚方市健康増進計画次期計画策定にあたっての貴重な資料とさせていただきます。

なお、今回の調査は、本市在住の16歳以上の方の中から、無作為に4,100人を抽出しました。ご記入いただいた内容については、すべてコンピューターで統計的に処理し、個々の調査票を公表したり、調査の目的以外に使用することは一切ありません。

大変お忙しい中、恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

平成25年2月

枚方市長 竹内 脩

### ご記入、ご返送のお願い

- ◆ 回答は、無記名でご記入ください。
- ◆ 質問ごとに、あてはまる番号を○で囲んでください。
- ◆ 記入された調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）で

**平成25年 2月15日（金）までに**投函してください。

- ◆ この調査に関するお問い合わせ先

枚方市 健康部保健センター  
電話 840-7221

## I あなたご自身のことについてお伺いします。

問1 あなたの性別、年齢を記入してください。

1. 男性                      2. 女性  
年齢：\_\_\_\_\_ 歳（数値を記入）

問2 あなたの身長と体重をご記入ください。

身長：\_\_\_\_\_ cm（数値を記入）    体重：\_\_\_\_\_ kg（数値を記入）

問3 家族構成について、あてはまる方に○と、同居家族人数をご記入ください。

配偶者（夫・妻）・子（娘・息子）・親・兄弟・姉妹・孫・おじ・おば・他  
合計 \_\_\_\_\_ 人（数値を記入）

問4 あなたのご加入の健康保険の種類は何ですか。

1. 枚方市国民健康保険              2. 国民健康保険組合（医師国保等）  
3. 後期高齢者医療                  4. 協会けんぽ（全国健康保険協会）  
5. 健康保険組合                      6. 共済組合  
7. その他（                                  ）

問5 あなたの職業は次のどれにあてはまりますか。

1. 自営業（農業含む）                      2. 会社員・公務員  
3. パート・アルバイト・派遣社員              4. 学生  
5. 家事専業                                  6. 無職  
7. その他（                                  ）

問6 あなたの世帯の収入は次のどれにあてはまりますか。

1. 200万円未満                      2. 200万円 ～ 600万円未満  
3. 600万円以上                      4. わからない

問7-1 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

1. ある                                  2. ない

### 【問7-1で「1」と回答された方にお伺いします】

問7-2 それはどのようなことに影響がありますか。あてはまるものすべてにお答えください。

1. 日常生活動作（起床・衣服着脱・食事・入浴などに支障がある）  
2. 外出（時間や作業量などが制限される）  
3. 仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）  
4. 運動（スポーツを含み運動に制限がある）  
5. その他（                                  ）

### 【すべての方にお伺いします】

問8 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. ふうふう  
4. あまりよくない                      5. よくない

## Ⅱ 生活習慣についてお伺いします。

問9 1日3回食事をする日が週に何日ありますか。

- |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 7日 | 2. 6日 | 3. 5日 | 4. 4日 |
| 5. 3日 | 6. 2日 | 7. 1日 | 8. 0日 |

問10 1日350gの野菜を食べている日が週に何日ありますか。(目安として野菜料理小鉢1皿[70g程度]を5皿分程度)

- |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 7日 | 2. 6日 | 3. 5日 | 4. 4日 |
| 5. 3日 | 6. 2日 | 7. 1日 | 8. 0日 |

問11 あなたは減塩をしていますか。

(例：薄味にする、麺類の汁は残す、減塩の商品を選ぶなど)

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 1. 減塩している             | 2. 時々している |
| 3. しないといけないと思うができていない |           |
| 4. まったくしていない          |           |

問12-1 あなたはどれくらいの頻度でお酒を飲んでいますか。

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. 飲まない  | 2. 月1~3日 |
| 3. 週1~2日 | 4. 週3~4日 |
| 5. 週5~6日 | 6. 毎日    |

【問12-1で「2・3・4・5・6」と回答された方にお伺いします】

問12-2 お酒を飲む日は1日当たりどれくらい飲んでいますか。

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. 1合未満    | 2. 1合~2合未満 |
| 3. 2合~3合未満 | 4. 3合~4合未満 |
| 5. 4合~5合未満 | 6. 5合以上    |

### 1合の目安

日本酒 1合 180ml  
ビール中瓶 500ml  
ワイン 200ml  
焼酎25度 90ml  
ウイスキーダブル 60ml

【すべての方にお伺いします】

問13-1 あなたはタバコを吸っていますか。

- |                 |
|-----------------|
| 1. 吸っている        |
| 2. 過去に吸っていたがやめた |
| 3. 吸ったことがない     |

【問13-1で「1」と回答された方にお伺いします】

問13-2 これまでに禁煙をしたことはありますか。

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

問13-3 今後についてはいかがですか。

- |              |
|--------------|
| 1. 禁煙したい     |
| 2. 禁煙は考えていない |
| 3. その他(具体的に  |

)

**【すべての方にお伺いします】**

問13-4 喫煙には、喫煙者本人の問題とともに、喫煙者の近くにいる非喫煙者が自分の意志とは関係なく、タバコの煙を吸わされてしまう「受動喫煙」の問題があります。

次に挙げる受動喫煙に関する事項について、あなたが知っているものはどれですか。【複数回答可】

1. タバコは吸っている本人だけでなく、屋外であっても周囲の人へ健康被害を与える場合がある
2. タバコの煙には多くの有害物質が含まれているが、特に副流煙には主流煙の数倍～数十倍多く含まれている
3. 分煙対策としてドアのある喫煙室を設置しても、換気機能が十分でなければ、出入りのときに煙が流出し、副流煙を吸う可能性がある
4. いずれも知らなかった

問14 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」という病気を知っていますか。

1. どんな病気か知っている
2. 名前は聞いたことがある
3. 知らない

問15 あなたは現在、ウォーキングやテニス、水泳などのスポーツ・運動を定期的に行っていますか。（通勤、通学、工作中、買い物等での運動は含めません）

1. 1回30分以上、週2回以上、1年以上運動を行っている
2. 「1」の条件には一致しないが、週2回以上の運動を行っている
3. 週1回程度の運動を行っている
4. 月1～2回程度の運動を行っている
5. 特に何もしていない

問16 日常生活において、意識的に身体を動かすように心がけていますか。

（例：階段を利用する、できるだけ徒歩や自転車を利用するなど）

1. はい
2. いいえ

問17 あなたは睡眠による休養が十分とれていますか。

1. 十分とれている
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない
4. とれていない

問18-1 あなたは、悩み、ストレスなどのために身体や心の不調がありますか。

1. 悩み、ストレスなどはなく、身体や心の不調もない
2. 悩み、ストレスなどはないが、身体や心の不調がある
3. 悩み、ストレスなどがあり、身体や心の不調がある
4. 悩み、ストレスなどはあるが、身体や心の不調はない

**【問18-1 で「3・4」と回答された方にお伺いします】**

問18-2 あなたの悩み、ストレスの原因は何だと思えますか。【複数回答可】

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1. 自分の健康や病気のこと   | 2. 経済的な不安          |
| 3. 仕事の内容のこと      | 4. 就職に関すること        |
| 5. 職場での人間関係      | 6. 家族・親戚との人間関係     |
| 7. 友人・知人との人間関係   | 8. 育児や子どもに関すること    |
| 9. 自分のしたいことができない | 10. 家族の健康や病気・介護のこと |
| 11. その他（具体的に     | ）                  |

**【すべての方にお伺いします】**

問18-3 あなたは、心配ごとや悩みを誰に相談しますか。【複数回答可】

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| 1. 家族・親戚                 | 2. 友人・知人         |
| 3. 近隣や地域の方               | 4. 職場の同僚や上司      |
| 5. 学校の先生                 | 6. 一般内科等の医療機関の医師 |
| 7. 精神科・心療内科等の医療機関の医師     |                  |
| 8. 相談機関（保健所・市役所・電話相談窓口等） |                  |
| 9. インターネット               | 10. その他（         |
| 11. 誰もいない                | ）                |

**【すべての方にお伺いします】**

問19-1 現在の歯の本数について教えてください。（入れ歯含まず）

（歯の総数は、一般的には上下14本ずつ合計28本です。親知らずが全部生え  
ると合計32本です）

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. 24本以上   | 2. 20本～23本 |
| 3. 10本～19本 | 4. 1本～9本   |
| 5. 0本      | 6. わからない   |

問19-2 何を使って歯を磨いていますか。【複数回答可】

- |          |              |
|----------|--------------|
| 1. 歯ブラシ  | 2. 電動歯ブラシ    |
| 3. 歯間ブラシ | 4. フロス（糸ようじ） |
| 5. その他（  | ）            |

問19-3 いつ歯を磨いていますか。【複数回答可】

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. 朝食前・後 | 2. 昼食前・後 |
| 3. 夕食前・後 | 4. 就寝前   |
| 5. その他（  | ）        |

### Ⅲ 健康づくりについてお伺いします。

問20 健康づくりにとって、どのようなことが特に大切だと思いますか。3つ以内でお答えください。

- |                 |                |         |
|-----------------|----------------|---------|
| 1. 食生活に気をつける    | 2. 運動をする       |         |
| 3. 休養をとる        | 4. 睡眠をとる       |         |
| 5. ストレスとうまくつきあう | 6. よい人間関係を保つ   |         |
| 7. いきがいをもつ      | 8. 健康に関する知識を得る |         |
| 9. 社会貢献をする      | 10. 禁煙をする      |         |
| 11. 飲酒量に気をつける   | 12. 検診を受ける     |         |
| 13. かかりつけ医をもつ   | 14. 夢をもつ       | 15. その他 |

問21 あなたがこれから健康づくりを実践するために、必要と思うことは何ですか。3つ以内でお答えください。

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. やる気         | 2. 時間          |
| 3. 職場の理解       | 4. 場所          |
| 5. 仲間がいること     | 6. 具体的な方法を知ること |
| 7. 家族の理解       | 8. お金          |
| 9. 相談できる場があること | 10. その他        |

問22 あなたは健康について身近に相談できる専門家（場所）がいますか。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. かかりつけ医   | ( いる ・ いない ) |
| 2. かかりつけ歯科医 | ( いる ・ いない ) |
| 3. かかりつけ薬局  | ( ある ・ ない )  |
| 4. その他      | ( )          |

問23 今までにかかった病気、現在治療中の病気についてお答えください。

□かかった病気、現在治療中の病気はない

- |        |        |        |       |         |       |
|--------|--------|--------|-------|---------|-------|
| □がん    | ( 歳から) | 1. 通院中 | 2. 完治 | 3. 治療中断 | 4. 放置 |
| □脳卒中   | ( 歳から) | 1. 通院中 | 2. 完治 | 3. 治療中断 | 4. 放置 |
| □心疾患   | ( 歳から) | 1. 通院中 | 2. 完治 | 3. 治療中断 | 4. 放置 |
| □糖尿病   | ( 歳から) | 1. 通院中 | 2. 完治 | 3. 治療中断 | 4. 放置 |
| □精神疾患  | ( 歳から) | 1. 通院中 | 2. 完治 | 3. 治療中断 | 4. 放置 |
| □脂質異常症 | ( 歳から) | 1. 通院中 | 2. 完治 | 3. 治療中断 | 4. 放置 |
| □高血圧   | ( 歳から) | 1. 通院中 | 2. 完治 | 3. 治療中断 | 4. 放置 |
| □歯周疾患  | ( 歳から) | 1. 通院中 | 2. 完治 | 3. 治療中断 | 4. 放置 |

問24-1 あなたは、この1年間に住民健康診査・特定健康診査・後期高齢者医療健康診査・勤務先（配偶者の勤務先含む）や学校での健康診断・人間ドック等を受けましたか。

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1. 受けた | 2. 受けていない |
|--------|-----------|

【問24-1で「2」と回答された方にお伺いします】

問24-2 健診を受けなかったのは、どのような理由からですか。【複数回答可】

1. 健康診査の機会もしくは制度を知らなかったから
2. 仕事などが忙しくて受けに行く時間がないから
3. 健康だと思うので受ける必要はないと思うから
4. 健診の結果、病気と言われるのが不安だったから
5. 病気の経過観察などで医師にかかっているから
6. その他（具体的に \_\_\_\_\_）

問25 あなたは、この1年間に次の検診を受けましたか。受診の有無や検診種別についてお答えください。

検診項目	受診の有無	検診種別	
肺がん検診	1. 受けた 2. 受けていない	ア) 枚方市がん検診 ウ) 人間ドック	イ) 職場検診 エ) その他( _____ )
大腸がん検診	1. 受けた 2. 受けていない	ア) 枚方市がん検診 ウ) 人間ドック	イ) 職場検診 エ) その他( _____ )
胃がん検診 (胃カメラ含む)	1. 受けた 2. 受けていない	ア) 枚方市がん検診 ウ) 人間ドック	イ) 職場検診 エ) その他( _____ )
子宮頸がん検診	1. 受けた 2. 受けていない	ア) 枚方市がん検診 ウ) 人間ドック	イ) 職場検診 エ) その他( _____ )
乳がん検診	1. 受けた 2. 受けていない	ア) 枚方市がん検診 ウ) 人間ドック	イ) 職場検診 エ) その他( _____ )
前立腺がん検診	1. 受けた 2. 受けていない	ア) 枚方市がん検診 ウ) 人間ドック	イ) 職場検診 エ) その他( _____ )
肝炎ウイルス検診	1. 受けた 2. 受けていない	ア) 枚方市がん検診 ウ) 人間ドック	イ) 職場検診 エ) その他( _____ )
歯科検診 (定期検診含む)	1. 受けた 2. 受けていない	ア) 枚方市歯周疾患検診 ウ) その他( _____ )	イ) デンタルドック

問26 あなたのお住まいの地域は、お互いに助け合っていると思いますか。

1. 強くそう思う
2. どちらかといえばそう思う
3. どちらともいえない
4. どちらかといえばそう思わない
5. 全くそう思わない

問27 あなたは近隣の人を一般的に信頼できますか。

1. とても信頼できる
2. どちらかといえば信頼できる
3. どちらともいえない
4. どちらかといえば信頼できない
5. 全く信頼できない

問28 あなたはこの1年間で、以下の項目についてボランティア活動をしましたか。

まちづくりのための活動 (道路や公園等の清掃・花いっぱい運動・まちおこしなど)	1. した 2. していない
子供を対象とした活動 (子供会の世話・子育て支援ボランティア・学校行事の手伝いなど)	1. した 2. していない
自然や環境を守るための活動 (野鳥の観察と保護・森林や緑を守る活動・リサイクル運動・ごみを減らす活動など)	1. した 2. していない
高齢者を対象とした活動 (高齢者の日常生活の手助け・高齢者とのレクリエーションなど)	1. した 2. していない
スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動 (スポーツを教えること・日本古来の文化を広めること・美術館ガイド・講演会、シンポジウムなどの開催など)	1. した 2. していない
健康や医療サービスに関係した活動 (献血・入院患者の話し相手・安全な食品を広めることなど)	1. した 2. していない
障害者を対象とした活動 (手話・点訳・朗読・障害者の社会参加の協力など)	1. した 2. していない
国際協力に関係した活動 (海外支援協力・難民支援・日本にいる外国人への支援活動など)	1. した 2. していない
安全な生活のための活動 (防災活動・防犯活動・交通安全運動など)	1. した 2. していない
災害に関係した活動 (災害を受けた人に食べ物や着るものを送ること・炊き出しなど)	1. した 2. していない
その他 (人権を守るための活動・平和のための活動など)	1. した 2. していない

問29 健康づくりについて、ご意見・ご提言などをご自由に記入してください。

なお、調査の性格上、個別の返答はいたしかねますことを、あらかじめご了承ください。

協力いただき、ありがとうございました。

ご回答後は、同封の返信用封筒に入れ（切手不要）、

平成25年2月15日（金）までに、投函して下さるようお願いいたします。