

健康に関する県民意識調査

静岡県健康福祉部健康増進課

ご協力をお願い

静岡県では、全ての県民が健康で、いきいきとした人生を送っていただくため、「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を目標とした健康増進計画を策定し、県民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいただくとともに、学校や企業、行政などが連携した健康づくりに取り組んでいるところです。

そこで、県ではこのたび、県民の皆様5,000人を対象として「健康に関する県民意識調査」を実施することといたしました。

この調査は、県民の皆様の健康に関する実態やお考えを把握し、県が実施する健康づくり施策を効果的に推進していくための参考といたします。

調査をお願いする5,000人の皆様は、県内各市町の選挙人名簿より無作為に抽出いたしました。

つきましては、ご多忙中のところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

なお、本調査票の記入内容につきましては、コンピュータに入力し、皆様の個人データが外部に出ることはありません。

調査についての問い合わせ先

静岡県健康福祉部医療健康局
健康増進課

電話：054-221-3263

ファックス：054-251-7188

E-mail：kenzou@pref.shizuoka.lg.jp

(お問い合わせの受付時間／祝日を除く月～金の午前8時30分～午後5時まで)

ご記入が終わりましたら、同封の返信用封筒に入れ、12月26日(月)までに、切手を貼らずにご投函ください。

ご記入にあたってのお願い

- (1) この調査はあなた（宛名の方）ご自身がご記入ください。ただし、ご自分で記入が難しい場合は、家族のどなたかが代理でご記入ください。
- (2) お答えは、問1から順に、質問ごとに用意した答の中からあなたのお考えに当てはまる番号に○印をつけてください。「その他」に当てはまる場合は、() 内に具体的内容をご記入ください。また、質問によっては数字をご記入ください。
- (3) お答えは、(1つ) とか (すべて) など○の数を指定させていただいておりますのでその範囲内でお答えください。とくに指定のないものは1つだけお答えください。
- (4) 一部の方だけに答えていただく質問もありますが、その場合は(→)で示したり、説明を加えてありますので、指示に従ってお答えください。
- (5) ご記入は、赤以外なら、どんな筆記用具でもかまいません。

あなた自身についてお伺いします

※この質問により、個人が特定されることはありません。

F 1 あなたの性別

1 : 男 2 : 女

F 2 あなたの年齢

1 : 20 歳代 2 : 30 歳代 3 : 40 歳代 4 : 50 歳代
5 : 60 歳～ 64 歳 6 : 65 歳～ 69 歳 7 : 70 歳以上

F 3 あなたのお住まいの市町名

1 : 熱海市	9 : 裾野市	17 : 静岡市	23 : 御前崎市
2 : 伊東市	10 : 御殿場市	18 : 焼津市	24 : 菊川市
3 : 河津町	11 : 小山町	19 : 藤枝市	25 : 掛川市
4 : 下田市	12 : 長泉町	20 : 吉田町	26 : 袋井市
5 : 伊豆市	13 : 清水町	21 : 島田市	27 : 磐田市
6 : 伊豆の国市	14 : 沼津市	22 : 牧之原市	28 : 浜松市
7 : 函南町	15 : 富士市		29 : 湖西市
8 : 三島市	16 : 富士宮市		

F 4 現在のお仕事など

1 : 会社員・公務員 2 : 自営業 3 : 農林漁業 4 : パート、非常勤
5 : 専業主婦（主夫） 6 : 学生 7 : 無職 8 : その他（ ）

あなたの生活習慣についてお伺いします

【食生活について】

問1 あなたは、おいしく食事ができますか。

1 : はい 2 : いいえ 3 : どちらとも言えない

問2 あなたは、ふだん朝食を食べますか。

1 : 毎日食べる (週5~7日) 2 : 時々食べる (週2~4日)
3 : ほとんど食べない (週0~1日)

問3 あなたは、栄養のバランスに気をつけていますか。

1 : 気をつけている 2 : 少し気をつけている 3 : 気をつけていない

問4 あなたは、ふだん外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。

1 : 参考にしている 2 : 参考にしていない 3 : 見たことがない

問5 緑茶(煎茶・番茶)をこの1ヶ月間にどのくらい飲みましたか。また、飲んだ量についても教えてください。

ペットボトルや缶の緑茶も含まれます。(500ml = 湯飲み約3杯)

1 : ほとんど飲まない
2 : 月 1 ~ 3日
3 : 週 1 ~ 2日
4 : 週 3 ~ 4日
5 : 週 5 ~ 6日
6 : 毎日

※ 飲んだ日の平均は
⇒ 1日に 杯
(1杯 : 湯のみ 150ml として)

【身体活動・運動について】

問6 あなたは、日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすような生活をしていますか。(早歩きや、階段を使うなど)

1 : いつもしている 2 : 時々している
3 : 以前はしていたが、現在はしていない 4 : していない

問7 あなたは、運動を週に何日くらい行っていますか。

※具体的に日数を記入してください

1 : 週に () 日	2 : 週に1日未満	3 : 行っていない
-------------------------	------------	------------

※1、2を選んだ方のみ 問7-2、問7-3に進んでください。

問7-2 運動をする方にお聞きします。運動をする日の1日の平均運動時間を教えてください。1日に数回に分けて運動をする方は、合計した時間をお書きください。

() 分

問7-3 その運動は、どのくらいの期間続けていますか。

1 : ここ1ヶ月以内	2 : 1ヶ月～3ヶ月未満	3 : 3ヶ月～半年未満
4 : 半年～1年未満	5 : 1年以上	

問8 あなたの周辺に、次に示すような運動ができる場所がありますか。それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※「周辺」とは、自宅から徒歩、自転車、車でそれぞれ10分以内程度、あるいは通勤・通学路上にあって気軽に行けることを意味するものとします。

	あ る	な い	わ か ら な い
ア. 運動が行える公園	1	2	3
イ. ウォーキングができる場所	1	2	3
ウ. 海岸、河原、山など	1	2	3
エ. 体育館	1	2	3
オ. プール	1	2	3
カ. グランド	1	2	3
キ. スポーツジム	1	2	3
ク. 地域センター等の公共施設	1	2	3

【休養・こころの健康について】

問9 お風呂（湯船の湯につかる・シャワーのみ）に週何日入りますか。入らない場合は「0」とご記入ください。

夏（7-9月）		冬（12-2月）	
湯船の湯につかる	シャワーのみ	湯船の湯につかる	シャワーのみ
週（ ）日	週（ ）日	週（ ）日	週（ ）日

問10 温泉施設には、夏（7-9月）、冬（12-2月）それぞれ平均するとひと月に何回行きますか。入らない場合は「0」とご記入ください。

夏（7-9月）	冬（12-2月）
月（ ）回	月（ ）回

問 11 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。

1 : 5時間未満	2 : 5時間以上6時間未満
3 : 6時間以上7時間未満	4 : 7時間以上8時間未満
5 : 8時間以上9時間未満	6 : 9時間以上

問 12 あなたはこの1ヶ月間、睡眠によって休養が充分とれていますか。

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

問 13 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠に関して次のように感じたことがありますか。それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	全くない	めったにない	時々ある	しばしばある	常にある
ア. 夜、眠りにつきにくい	1	2	3	4	5
イ. 夜中に何度も目が覚める	1	2	3	4	5
ウ. 朝早く目覚めてしまう	1	2	3	4	5
エ. 夜、悪夢を見る	1	2	3	4	5
オ. よく眠れないせいで昼間に (倦怠感、食欲不振、頭痛など) を感じる	1	2	3	4	5
カ. 昼間、眠ってはいけないうき に起きていられない	1	2	3	4	5

問 14 あなたは、ここ1ヶ月間、眠るために睡眠剤や安定剤などの薬や、お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みましたか。それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	全くない	めったにない	時々ある	しばしばある	常にある
ア. 睡眠剤や安定剤	1	2	3	4	5
イ. お酒	1	2	3	4	5

問 15 あなたは、この1ヶ月間に、不満、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	2 : 多少あった	3 : あまりなかった	4 : 全くなかった
------------	-----------	-------------	------------

問 16 あなたは、自分なりのストレス解消法がありますか。

1 : ある	2 : ない
--------	--------

問17 あなたは、悩みを抱えたときに相談できる人がいますか。

1 : いる	2 : いない	3 : わからない
--------	---------	-----------

※1を選んだ方のみ 問17-2へ進んでください。

問17-2 どのような人・どのようなところに相談しますか。

最も、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1 : 家族	2 : 友人・知人	3 : 相談機関	4 : 医療機関	5 : その他()
--------	-----------	----------	----------	------------

【喫煙習慣について】

問18 現在（この1ヶ月間）、あなたはタバコを吸っていますか。

1 : 毎日吸う	2 : ときどき吸っている	3 : 吸っていない
----------	---------------	------------

※1、2を選んだ方のみ 問18-2へ進んでください。

問18-2 タバコをやめたいと思いますか。

1 : やめたい	2 : 本数を減らしたい	3 : やめたくない	4 : わからない
----------	--------------	------------	-----------

【歯の健康について】

問19 あなたは、予防のために1年に1回以上、定期的な歯の健診を受けていますか。

1 : 受けている	2 : 受けていない
-----------	------------

問20 あなたは、次の器具（歯間部清掃用器具など）を使用していますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

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

【健康状況等について】

問21 あなたは、現在、自分の健康をどのように感じていますか。

1 : 健康である	2 : まあまあ健康	3 : ふつう
4 : あまり健康でない	5 : 健康ではない	

問 22 あなたは過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けたことがありますか。

※がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。

1 : ある 2 : ない

問 23 6ヶ月以上前から今まで持続する腰の痛み、ひざの痛みはありましたか。それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

	なかった	あった				
		かすかな痛み	軽い痛み	中くらいの痛み	強い痛み	非常に激しい痛み
ア. 腰の痛み	1	2	3	4	5	6
イ. ひざの痛み	1	2	3	4	5	6

問 23-2 持続する痛みのあった方にお尋ねします。その痛みのために日常生活に支障がありましたか。

1 : 全くなかった 2 : めったになかった 3 : 時々あった
4 : しばしばあった 5 : 常にあった

問 24 あなたは、太っていると思いますか。やせていると思いますか。

1 : 太っている 2 : 少し太っている 3 : ふつう
4 : 少しやせている 5 : やせている

問 25 あなたは、今後1年間程度で、体重を増やしたいと思いますか。減らしたいと思いますか。

1 : 今よりも増やしたい 2 : 今よりも減らしたい 3 : 今のままでよい

問 26 身長と体重を教えてください。

1 : 身長 . cm 2 : 体重 . kg

※数字でご記入ください。【例 身長 . cm 体重 . kg】

問 27 あなたのお宅の経済的な暮らしについて、どのように思いますか。あなたの感じ方に一番近いものに1つ○印をつけてください。

1 : 大変苦しい 2 : やや苦しい 3 : 普通 4 : ややゆとりがある
5 : 大変ゆとりがある

問 28 あなたは、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を知っていますか。

「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧・血糖が高くなったり、*血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。」

*血中の脂質異常とは、総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪（トリグリセライド）が高い、または、HDL（善玉）コレステロールが低いことをいいます。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1：内容を知っている 2：言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
3：知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問 29 静岡県の大人の健康課題について、県の政策として優先的に取り組むべきことはどれですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1：メタボリックシンドローム対策
2：循環器（心臓病・高血圧等）対策
3：糖尿病対策
4：がん対策
5：喫煙対策
6：女性の健康づくり（若い女性のやせ対策等）
7：望ましい食習慣の普及（野菜摂取量を増やす対策等）
8：健康づくりのための運動習慣の普及
9：その他（具体的に）
10：特にない

問 30 静岡県の未成年者（20歳未満）の健康課題について、県の政策として優先的に取り組むべきことはどれですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- 1：望ましい食習慣の普及（朝食抜き・野菜ぎらいなど不規則な食事）
2：運動・遊びの大切さの啓発（子どもが外で遊ばない等）
3：望ましい生活リズムの普及（夜型生活による睡眠不足等）
4：正しいボディイメージの普及（痩せ願望が強い）
5：性感染症予防
6：その他（具体的に）
7：特にない

ご協力ありがとうございました。