

IV 資料：調査票

狭山市民健康意識・実態調査ご協力をお願い

日頃から市政へのご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

市では、「第2次健康日本21狭山市計画・狭山市食育推進計画」に基づき、ともに支え合い、誰もが元気で安心して暮らせるまちづくりを目指してまいりました。

今回お願いいたします調査は、健康づくりに関する市民の皆様の状況やご意見等をおうかがいし、皆様が健やかで心豊かに生活できる施策の展開に役立てることを目的とするものです。

調査にあたり、平成27年11月1日現在で、市内に居住する満18歳以上の市民の方を対象とし、3,000人を無作為に選ばせていただきました。

この調査は無記名であり、統計的に処理しますので皆様にご迷惑をおかけすることは一切ありません。どうぞ、より多くのご意見等を活かしたいと思っておりますので、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成27年12月

狭山市長 小谷野 剛

記入上の注意

1. あて名のご本人が自分の考えでお答えください。なお、ご本人が記入できない場合は、ご家族の方などがご本人のお考えを聞きながら、ご記入ください。
2. 黒のボールペン、または、鉛筆でご記入ください。
3. お答えは、設問ごとに「1つに○」、「あてはまるものすべてに○」などと指定されていますので、あてはまる番号を○で囲んでください。
4. 「その他」を選択した場合は、その内容を具体的にご記入ください。
5. ご記入いただいた調査票は **12月15日（火）**までに同封の返信用封筒に入れて切手を貼らずにそのままご返送ください。（氏名を記入する必要はありません。）
6. この調査票についてのお問い合わせは、下記へお願いします。

狭山市長寿健康部 健康推進課 TEL 04-2956-8050（直通）

はじめに、あなたの健康状態などについてうかがいます。

問1 現在の健康状態をどう思いますか。【1つに〇】

- | | |
|--------------|------------|
| 1. とても健康である | 4. 健康ではない |
| 2. まあ健康である | 5. その他 () |
| 3. あまり健康ではない | |

問2 ふだんから健康に気をつけていますか。【1つに〇】

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. よく気をつけている | 4. 気をつけていない |
| 2. 気をつけている方だと思う | 5. その他 () |
| 3. あまり気をつけていない | |

問3 最近、体の調子はいかがですか。【あてはまるものすべてに〇】

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. 食欲がない | 9. 肩がこる |
| 2. 体がだるい | 10. よく眠れない |
| 3. 疲れやすい | 11. 目が疲れる |
| 4. 疲れが残る | 12. 耳や鼻の調子が悪い |
| 5. 足腰が痛い、重い | 13. 歯や口の中の調子が悪い |
| 6. 胃腸の調子が悪い | 14. 皮膚の調子が悪い |
| 7. 便通の乱れがある(便秘、下痢など) | 15. その他 () |
| 8. 頭が重い、痛い | 16. 調子は良い |

問4 最近、気分や精神面ではどうですか。【あてはまるものすべてに〇】

- | |
|---------------------------------|
| 1. 毎日の生活に充実感がない |
| 2. これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった |
| 3. 以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる |
| 4. 自分が役に立つ人間だと思えない |
| 5. わけもなく疲れたように感じる |
| 6. その他 () |
| 7. 調子は良い |

問5 現在、病気にかかったり、日常生活を送るうえで手助けや介護が必要になっていますか。
【あてはまるものすべてに〇】

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1. 糖尿病 | 9. がん(悪性新生物) |
| 2. 消化器系の病気 | 10. 歯・口腔の病気 |
| 3. 骨・関節系の病気 | 11. 眼の病気 |
| 4. 高脂血症(脂質異常症) | 12. こころの病気 |
| 5. 高血圧症 | 13. その他の病気 () |
| 6. 腎臓の病気 | 14. 健康上、生活するうえで手助け(支援)が必要 |
| 7. 心疾患(狭心症・心筋梗塞など) | 15. 健康上、生活するうえで介護が必要 |
| 8. 脳血管疾患(脳卒中・脳梗塞など) | 16. 特に病気や日常生活に支援や介護の必要はない |

問6 あなたにとって『健康』とはどのようなものですか。〔あてはまるものすべてに○〕

1. 幸福なこと	11. 規則正しい生活ができること
2. 心身ともに健やかなこと	12. 心豊かに生活できること
3. 仕事ができること	13. 長生きできること
4. 生きがいがあること	14. 人を愛することができること
5. 特に健康を意識しないこと	15. 前向きに生きられること
6. 病気でないこと	16. 人の役に立てること
7. 快食・快眠・快便	17. 人とのつながりをもてること
8. 家庭円満であること	18. 社会参加ができること
9. 体が丈夫で調子が良いこと	19. その他 ()
10. 心も体も人間関係も良いこと	20. わからない

問7 あなたは周りからささえられている(助けられている、大事にされているなど)と感じていますか。〔それぞれ1つに○〕

*笑顔で声をかけてくれるなどの些細なことでも、支えられていると実感していれば○

家族から	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
友人・知人から	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
職場や学校の人から	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
地域の人から	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
見知らぬ人から	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
行政など公的機関や それに準ずる機関、団体から	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない

問8 あなたは周りをささえていると感じていますか。〔それぞれ1つに○〕

家族を	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
友人・知人を	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
職場や学校の人を	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
地域の人を	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
見知らぬ人を	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない
行政など公的機関や それに準ずる機関、団体を	1. とても	2. 時々	3. あまりない	4. わからない

問9 個人や地域の健康づくりには、人と人とのつながりやささえ合いが不可欠だと言われています。ささえ合える地域になるために、どんなことが必要だと思いますか。

(あなた自身や、市民、地域、行政など、何についてでも結構です。お書きください。)

問10 健康寿命とは、『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』のことで、寿命と健康寿命の差を縮めることが健康づくりの大きな目標となっています。

あなたは健康寿命について知っていましたか。〔1つに○〕

1. 知っていた	2. なんとなく知っていた	3. 言葉は知っていた	4. 知らなかった
----------	---------------	-------------	-----------

食生活・栄養についてうかがいます。

問11 朝食を食べていますか。〔1つに○〕

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日食べている | 4. 週1日は食べる |
| 2. 週4～5日は食べる | 5. ほとんど食べない |
| 3. 週2～3日は食べる | |

問12 食事は1日何回食べますか。〔1つに○〕

- | | | | |
|---------|-------|-------|---------|
| 1. 1回以下 | 2. 2回 | 3. 3回 | 4. 4回以上 |
|---------|-------|-------|---------|

問13 主食、主菜、副菜^(※1)のそろった食事をどのくらい食べていますか。〔1つに○〕

- | | |
|------------|------------------------|
| 1. 1日に2回以上 | 3. 週に数回 |
| 2. 1日に1回 | 4. それ以下
(ほとんどそろわない) |

※1 「主食」…ごはん、パン、麺の料理
 「主菜」…魚・肉・卵・大豆・大豆製品が中心の料理
 「副菜」…野菜・芋・海藻・きのこが中心の料理

問14 1日に必要な野菜(芋を除く)の量は350g以上といわれています。あなたは、野菜料理1皿70gとして、1日何皿分の野菜料理を食べていると思いますか。下記^(※2)を参考に、お答えください。ただし、野菜ジュースは数えません。〔1つに○〕

- | | |
|---------|---------|
| 1. 5皿以上 | 4. 2皿 |
| 2. 4皿 | 5. 1皿 |
| 3. 3皿 | 6. 1皿未満 |

※2 野菜70gの目安(1日5皿食べると約350gの野菜が食べられます)
 ○けんちん汁(大根・人参・ねぎ・ごぼう) お碗1杯
 ○生野菜のサラダ(レタス・キュウリ・トマト) 中皿1杯
 ○青菜ときこのおひたし(ほうれん草 しめじ) 小鉢1杯
 ○大根の煮物 小鉢1杯
 ○わかめの群の物(わかめ きゅうり) 小鉢1杯

問15 食事づくりなど料理をしていますか。〔1つに○〕

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 毎日している | 2. 時々している | 3. していない |
|-----------|-----------|----------|

問16 家族や友人などと楽しく食事をする機会がどのくらいありますか。〔1つに○〕

- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日ある | 3. 週2～3日はある | 5. 月に2～3日くらい |
| 2. 週4～5日はある | 4. 週1日くらい | 6. ほとんどない |

問17 地元の農産物を食べていますか。〔1つに○〕

- | | | | |
|----------|----------|------------|----------|
| 1. よく食べる | 2. 時々食べる | 3. あまり食べない | 4. わからない |
|----------|----------|------------|----------|

問18 お茶(緑茶)を飲んでいますか。〔それぞれ1つに○〕

- | | | | | |
|------------|---------|---------|------------|---------|
| 急須などで入れたお茶 | 1. 毎日飲む | 2. 時々飲む | 3. あまり飲まない | 4. 飲まない |
| ペットボトルのお茶 | 1. 毎日飲む | 2. 時々飲む | 3. あまり飲まない | 4. 飲まない |

問19 子どもたちや次の世代に伝えたいと思う家庭料理や伝統料理、行事料理がありますか。〔1つに○〕

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1. 伝えたい料理があり、伝えている | (具体的な料理名:) |
| 2. 伝えたい料理はあるが、伝えていない | (具体的な料理名:) |
| 3. 伝えたい料理はない | |

問20 子どもたちにとって、下の①、②のために何が必要（大切）だと思いますか。〔それぞれ番号を選んでください。5つまで〕

① 健康で豊かな食生活を営めるようになるために					
② 家庭や地域の食文化を誇りに思えるようになるために					

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. 家族と食事を楽しく食べること | 11. 農業や漁業などを実際に見て話を聞くこと |
| 2. 家庭で手作りの料理を食べること | 12. 家庭や地域、日本の行事を知り、体験すること |
| 3. 食べている食事のバランスが良いこと | 13. さまざまな食文化を知り、ふれること |
| 4. 大人と一緒に食事づくりをすること | 14. 健康に良い食べ方を学習すること |
| 5. 日々の生活リズムが整っていること | 15. 地場産の食物が簡単に入手できること |
| 6. 異世代や地域の人との交流をすること | 16. 安心安全な食物が入手できること |
| 7. 地場産のおいしい食物を食べる場や機会があること | 17. 食料や環境の循環について学習すること |
| 8. 学校などの給食の内容が良いこと | 18. 世界の食料や健康事情などについて知ること |
| 9. 料理や調理を教えてもらうこと | 19. 食事や健康で困ったとき相談する場があること |
| 10. 作物を育てたり収穫の体験をすること | 20. その他（ ） |

問21 食生活について、健康のために以下のようなことを実行していますか。〔あてはまるものすべてに○〕

- | |
|--|
| 1. 家族と一緒に食事をするようにしている |
| 2. 朝、昼、夕と1日3食規則正しく食べるようにしている |
| 3. 食べ過ぎないようにしている |
| 4. 肉、卵、乳製品など動物性脂肪をとり過ぎないようにしている |
| 5. 魚、大豆・大豆製品を食べるようにしている |
| 6. 牛乳・乳製品をとるようにしている |
| 7. できあいのお弁当、惣菜、レトルト食品、外食を利用し過ぎないようにしている |
| 8. できあいの惣菜やレトルト食品などは、ひと手間かけて取り入れるようにしている |
| 9. 油（油を使った料理）をとり過ぎないようにしている（控えている） |
| 10. ジュース等の清涼飲料水や砂糖入りのコーヒーなど、甘い飲み物をとり過ぎないようにしている |
| 11. 間食を取りすぎないようにしている |
| 12. 果物は適量（1日にみかんなら中2個、バナナなら1本、りんごなら中1/2個程度）にしている |
| 13. 塩分をとり過ぎないように、うす味を心がけている |
| 14. よく噛んで食べるようにしている |
| 15. 夕食後の間食や夜食をとらないようにしている |
| 16. 地場産のものを購入したり食べたりするようにしている |
| 17. サプリメントには頼らないようにしている。または補う程度にとり入れている |
| 18. 栄養成分や原材料、産地等の食品表示を確認して購入するようにしている |
| 19. その他（ ） |
| 20. 何もしていない |

問22 あなたの身長と体重を教えてください。

(ア) 身長 (例: 154.5cm) (イ) 体重 (例: 54.5kg)

	cm		kg
--	----	--	----

問23 あなたにとって最も良いと考える体重はどれくらいですか。

最も良い体重		kg
--------	--	----

問24 あなたは現在、あなたにとって最も良い体重に近づけたり、あるいはその体重を維持するようにしていますか。【1つに○】

- | | |
|-------------|----------------|
| 1. いつもしている | 4. したいと思うができない |
| 2. だいたいしている | 5. したいと思わない |
| 3. たまにしている | |

身体活動・運動についてうかがいます。

問25 運動量や活動量を増やすために、意識的に運動や身体を動かすことをしていますか。【1つに○】

1. ほとんど毎日	問26-1 どのようなことをしていますか。 <input type="text"/>
2. 週に4~5回	
3. 週に2~3回	
4. 月に数回	問26-2 運動量を増やすためにもう少しできそうなことがあれば、下の欄にその内容をお書きください。 <input type="text"/>
5. 月1回以下	
6. していない	

問27 運動不足だと思いますか。【1つに○】

- | | | |
|------------|-----------|---------------|
| 1. 非常に運動不足 | 2. 少し運動不足 | 3. 運動不足とは思わない |
|------------|-----------|---------------|

問28 健康のために運動をするとき、特に必要だと思うことは何ですか。【主なものを2つ以内で○】

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 一緒に運動する仲間がいる | 8. 体質や体力にあった方法を知っている |
| 2. 励ましたり関心を持ってくれる人がいる | 9. 安全な道路や環境 |
| 3. 講座やサークル、イベントなどの情報 | 10. 気軽に運動できる施設や場所 |
| 4. 親子でできること | 11. 運動による健康上の効果についての情報 |
| 5. 託児があること | 12. その他 () |
| 6. 運動した効果がわかること | 13. 特にない |
| 7. 適切な指導をしてくれる人がいる | 14. わからない |

問29 狭山市のオリジナル体操『すこやか体操』についてうかがいます。【1つに○】

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1. ふだん『すこやか体操』をしている | 4. 見たことはある |
| 2. 時々している | 5. 名前は知っている |
| 3. 以前、したことがある (どこで) | 6. あることを知らなかった |

問30 今後 (または今後)、『すこやか体操』をしたいと思いますか。【1つに○】

- | | | |
|---------|-----------|----------|
| 1. そう思う | 2. そう思わない | 3. わからない |
|---------|-----------|----------|

問31 すこやかさやま連絡協議会*が主催、共催する『健康づくり講演会』や『ウォーキング』に参加・出席したことがありますか。〔1つに〇〕

1. 参加・出席したことがある
2. 開催しているのは知っているが、参加・出席したことはない
3. 開催していることを知らない

※すこやかさやま連絡協議会とは、市内各自治会から推薦されて活動を行っている「すこやか推進員」、主に食生活と運動を通じて活動を行っている「狭山市健康づくり推進協議会」、すこやか体操の普及を目的として活動を行っている「すこやか体操普及指導員連絡会」の各健康づくり市民団体の代表者によって市が事務局となり組織されたものです。

休養・こころの健康についてうかがいます。

問32 平日、自由に過ごせる時間はどのくらいありますか。〔1つに〇〕

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 2時間以上 | 4. 30分未満 |
| 2. 1～2時間未満 | 5. まったくない |
| 3. 30分～1時間未満 | |

問33 十分に睡眠がとれていますか。〔1つに〇〕

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. とれている | 3. どちらかといえばとれていない |
| 2. どちらかといえばとれている | 4. とれていない |

問34 心身の疲労回復やリフレッシュのための、自分なりの方法がありますか。〔1つに〇〕

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. ある(どのようなことですか) | 2. ない |
|--------------------|-------|

問35 不満、悩み、ストレスがありますか。〔1つに〇〕

- | | | | |
|----------|---------|----------|-----------|
| 1. とてもある | 2. 少しある | 3. あまりない | 4. まったくない |
|----------|---------|----------|-----------|

↓
問36にお答えください

問36 【問35で「1」～「3」に〇をした方にうかがいます。】

不満、悩み、ストレスは下記の1～27のどれですか。〔主なものの番号を、3つまで〇〕

<p>■ 家庭のこと</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 子育て 2. 結婚 3. 離婚 4. 家族とのトラブルや不和 5. DV 6. 看護・介護 7. 家族の死 	<p>■ 経済的なこと</p> <ol style="list-style-type: none"> 12. 生活苦 13. 借金・負債 14. 失業 15. 浪費 	<p>■ 学校のこと</p> <ol style="list-style-type: none"> 20. 人間関係(友達、先生、親同士など) 21. いじめ 22. 勉強のこと 23. 進路
<p>■ 健康のこと</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. 身体的なこと・病気 9. こころのこと・病気 10. 飲酒 11. たばこ 	<p>■ 仕事や職場のこと</p> <ol style="list-style-type: none"> 16. 人間関係 17. 職場環境 (配置、昇進、転勤など) 18. 仕事の内容や量 19. 就職 	<p>■ 地域や環境のこと</p> <ol style="list-style-type: none"> 24. 人間関係 25. 居住環境 (騒音、臭い、住居など) 26. 生活環境 (道路、交通、公園、自然、公共施設、お店など)

27. その他(具体的に:)

問37 悩みごとなどを相談できる相手がありますか。〔1つに〇〕

- | | |
|-----------|------------|
| 1. たくさんいる | 3. あまりいない |
| 2. 少しはいる | 4. まったくいない |

問38 家族団らんや友人との語らいの時間は、1日にどのくらいありますか。〔1つに〇〕

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 2時間以上 | 4. 30分未満 |
| 2. 1～2時間未満 | 5. まったくない |
| 3. 30分～1時間未満 | |

問39 日ごろ、楽しみや生きがいをもって生活していると思いますか。〔1つに〇〕

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. そう思う | 3. どちらかといえばそう思わない |
| 2. どちらかといえばそう思う | 4. そう思わない |

歯の健康についてうかがいます。

問40 現在、あなたの歯（入れ歯、差し歯でないもの）は何本ありますか。〔1つに〇〕

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. 全部ある（28本以上） | 4. ほとんどない（1～9本） |
| 2. ほとんどある（20～27本） | 5. まったくない（0本） |
| 3. 半分くらいある（10～19本） | 6. わからない |

問41 1日1回は十分な時間（10分程度）をかけて丁寧に歯を磨いていますか。〔1つに〇〕

- | | | |
|---------|-------------|----------|
| 1. している | 2. だいたいしている | 3. していない |
|---------|-------------|----------|

問42 デンタルフロスや歯間ブラシなど、歯と歯の間の清掃用具を使用していますか。〔1つに〇〕

- | | |
|----------|--------------------------|
| 1. している | 3. 入れ歯等なので、すき間用清掃用具は必要ない |
| 2. していない | |

問43 フッ素入りの歯磨き剤を使っていますか。〔1つに〇〕

- | | |
|-----------|--------------------|
| 1. 使っている | 3. フッ素が入っているかわからない |
| 2. 使っていない | |

問44 月に1回以上、自分の歯や歯肉の様子を観察していますか。〔1つに〇〕

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 観察している | 2. 観察していない |
|-----------|------------|

問45 定期的に健診や歯石除去、歯面清掃をしてくれる「かかりつけ歯科医」がいますか。〔1つに〇〕

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

問46 「残っている歯の数が多い人ほど健康寿命が長い」ということがわかっています。このことを知っていましたか。〔1つに〇〕

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

アルコールについてうかがいます。

問47 あなたは、どのくらい飲酒していますか。【1つに○】

- | | |
|----------|------------------------|
| 1. 毎日 | 5. 過去に飲酒していたがやめた |
| 2. 週4～6日 | 6. ほとんど飲まない |
| 3. 週1～3日 | 7. 以前から飲んでいない、体質的に飲めない |
| 4. 月1～3日 | 8. 飲酒したことはない |

問48、49にお答えください

問48 【問47で「1」～「4」に○をした方にかがいます。】

1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。換算表^(※4)を参考に、日本酒に換算してお答えください。【1つに○】

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 1合 (180ml) 未満 | 4. 3合以上4合 (720ml) 未満 |
| 2. 1合以上2合 (360ml) 未満 | 5. 4合以上5合 (900ml) 未満 |
| 3. 2合以上3合 (540ml) 未満 | 6. 5合 (900ml) 以上 |

※4 換算表

*日本酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

- | | | |
|-------------------|---------------------|--------------|
| ●ビール中ビン1本 (500ml) | ●焼酎20度 (135ml) | ●ワイン (200ml) |
| ●チューハイ7度 (350ml) | ●ウイスキーシングル2杯 (60ml) | |

問49 【問47で「1」～「4」に○をした方にかがいます。】

飲酒をする理由は何ですか。【主なものを2つ以内で○】

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. 好きだから | 7. 不安な気持ちがとれるから |
| 2. 習慣だから | 8. よく眠れる (寝つきを良くする) ように |
| 3. つきあいで | 9. よく食べられるように (食欲増進) |
| 4. ストレス解消 | 10. その他 |
| 5. 人とうまく話ができるから | () |
| 6. リラックスできるから | 11. 特に理由はない |

【飲酒経験のある方にかがいます】

問50 1日あたりの『節度ある適切な飲酒量』とは、日本酒で考えてどのくらいまでだと思いますか。

【1つに○】

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 1合 (180ml) 未満 | 4. 3合以上4合 (720ml) 未満 |
| 2. 1合以上2合 (360ml) 未満 | 5. 4合以上5合 (900ml) 未満 |
| 3. 2合以上3合 (540ml) 未満 | 6. 5合 (900ml) 以上 |

問51 お酒が原因で次のような失敗がありますか。【1つに○】

(例) 家族や友人との人間関係が悪化した、暴力や事故やけがをする、警察沙汰になる
無断欠勤をした、約束を守らなかった、職を失った
お酒をやめようと思っても止まらない、酔いつぶれるまで飲む

- | | |
|---------|----------|
| 1. よくある | 3. まれにある |
| 2. 時々ある | 4. ない |

たばこについてうかがいます。

問52 あなたは現在、喫煙していますか。〔1つに〇〕

- | | |
|-------------|------------------|
| 1. 毎日吸う | 4. 過去に喫煙していたがやめた |
| 2. ほとんど毎日吸う | 5. 喫煙したことはない |
| 3. 時々吸う | |

問53、54にお答えください

問53 【問52で「1」～「3」に〇をした方にうかがいます。】
今後の喫煙について、どのようにお考えですか。〔1つに〇〕

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. やめようと取り組み始めている | 4. やめたいが取り組もうと思わない |
| 2. 近いうちにやめたいと思っている | 5. 今後も喫煙する（やめたいと思わない） |
| 3. いずれはやめたいと思っている | |

問54 【問52で「1」～「3」に〇をした方にうかがいます。】
ご家庭の中で、分煙はしていますか（ベランダで吸うなど）。〔1つに〇〕

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 分煙している | 2. 分煙していない |
|-----------|------------|

【すべての方に】

問55 たばこの煙が、たばこを吸わない人の健康に与える影響（害）について、以下の中から、影響（害）があると思うものを選んでください。〔あてはまるものすべてに〇〕

- | | | |
|-------------|--------|--------------------|
| 1. 肺がん | 5. 心臓病 | 9. 妊娠への影響（未熟児など） |
| 2. 肺がん以外のがん | 6. 糖尿病 | 10. 乳幼児への影響（突然死など） |
| 3. 大人のぜんそく | 7. 高血圧 | 11. その他（ ） |
| 4. 子どものぜんそく | 8. 認知症 | |

問56 COPD（慢性閉塞性肺疾患）^{まんせいへいそくせいはいしっかん}は、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸い込んだために起こる肺の病気です。COPDと診断されている人は、り患している人の10%に満たないと言われていますが、2020年までに全世界の死因の第3位になると推計されています。
あなたはCOPDについて知っていましたか。〔1つに〇〕

- | | | |
|----------|-------------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 聞いたことがある | 3. 知らなかった |
|----------|-------------|-----------|

健（検）診等についてうかがいます。

問57 この1年くらいの間に（乳がん、子宮がんはこの2年くらいの間に）、健（検）診を受けましたか。受けた場合は、どこの健（検）診でしたか。【ア～ケの各項目ごとに1つ〇】

健診の内容	受けた					受けていない
	市の健（検）診で	職場で	団体、組合などの事業で	個人的に	その他	
ア) 健康診査（特定健診・後期高齢者健診を含む）	1	2	3	4	5	6
イ) 胃がん検診	1	2	3	4	5	6
ウ) 肺検診・肺がん検診	1	2	3	4	5	6
エ) 大腸がん検診	1	2	3	4	5	6
オ) 前立腺がん検診（男性のみ回答）	1	2	3	4	5	6
カ) 子宮がん検診（女性のみ回答）	1	2	3	4	5	6
キ) 乳がん検診（女性のみ回答）	1	2	3	4	5	6
ク) 歯科健診	1	2	3	4	5	6
ケ) 骨粗しょう症検診	1	2	3	4	5	6

問58にお答えください

問58 【問57のア～ケの中で、1つでも「6」に〇をした方にうかがいます。】
受けていない理由は何ですか。【主なものを2つ以内で〇】

1. 健康に自信があるから	9. どこで受けられるかわからないから
2. 必要を感じないから	10. 健（検）診やその結果に不安があるから
3. 費用がかかるから	11. 治療中で医療機関にかかっているから
4. 検査項目に魅力がないから	12. めんどうだから
5. 日時が自分の都合に合わなかったから	13. 健（検）診の対象ではないから
6. 健（検）診会場までの交通機関がないから	14. その他
7. 健（検）診の制度、場所、時間などを知らなかったから	()
8. 健診に関する情報がないから	15. 特に理由はない

【すべての方にうかがいます】

問59 問57のア) 健康診査についてどのくらいの頻度で受けていますか。【1つに〇】

1. 毎年受けている	4. 10年以上受けていない
2. 2年に1度は受けている	5. 健康診査は受けたことがない
3. 3年以上受けていない	

問60 健康診査の結果を日常の健康管理に活かしていますか。【1つに〇】

1. 活かしている	4. 活かしていない
2. まあ活かしている	5. 健康診査はあまり受けていない
3. あまり活かしていない	

問61 健診結果の改善や健康の保持増進のために、生活習慣の見直し・改善をしたいとき、あなたは何を利用しますか。〔主なものを2つ以内で〇〕

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| 1. 保健センター（教室や相談） | 5. 自分で取り組む |
| 2. 医療機関 | 6. その他（ ） |
| 3. 民間施設のサービス | 7. 利用するサービスや場所はない |
| 4. インターネットのサービスや健康関連のアプリケーション | 8. 見直し、改善はしたくない |

問62 健康診査や健康相談ができる「かかりつけ医」がありますか。〔1つに〇〕

- | | |
|----------------|-------|
| 1. ある（市内の医療機関） | 3. ない |
| 2. ある（市外の医療機関） | |

問63 これまでに下記の指摘を受けたことがありますか。また指摘されたことがある（「2」に〇をつけた）方は、その指摘に対して治療や何らかの取り組みをしましたか。

項 目	指摘されたことが		指摘事項に対する現在の取り組み		
	ない	ある	取組み中 治療中	取組み・治療 後改善した	やってない 中断している
ア) 脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血を含む）	1	2	3	4	5
イ) 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）、不整脈	1	2	3	4	5
ウ) 糖尿病、または血糖やHbA1cが高い・高め	1	2	3	4	5
エ) 高血圧、または血圧が高め	1	2	3	4	5
オ) 高脂血症、またはコレステロールや中性脂肪が高め	1	2	3	4	5
カ) 腎機能が落ちている	1	2	3	4	5
キ) 骨粗しょう症、または骨密度が低い・低め	1	2	3	4	5
ク) 体重やBMI、腹囲が多い、または多め	1	2	3	4	5
ケ) その他（ ）	1	2	3	4	5

健康に関する情報についてうかがいます。

問64 普段、健康や健康づくりに関する情報をどこから得ていますか。〔主なものを2つ以内で〇〕

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 広報さやま | 6. インターネット |
| 2. 市のホームページ | 7. 新聞・テレビ・雑誌 |
| 3. 保健センターからの案内 | 8. その他（ ） |
| 4. 家族や友人・知人 | 9. 情報は得ていない |
| 5. 職場や学校、保育所など | |

問65 普段、健康についての相談を誰にしますか。〔主なものを2つ以内で〇〕

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1. 家族や友人・知人 | 5. 医療機関 |
| 2. 職場や学校、保育所など | 6. 電話相談・インターネットのサービス |
| 3. 保健センターなど、市の関係部署や機関 | 7. その他（ ） |
| 4. 地域包括支援センターなどの相談支援事業所 | 8. 相談はしていない |

問66 狭山市では、体調や運動などを記録し、健康管理に役立つスマートフォンなどのアプリケーション「さやまけんこう日記（仮称）」を開発中です。これを使ってみたいと思いますか。〔1つに〇〕

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. 使ってみたい | 4. 使ってみたいとは思わない |
| 2. 内容が良ければ使ってみたい | 5. わからない |
| 3. 使うかどうかわからないが興味がある | |

問67 「さやまけんこう日記（仮称）」を使うとしたら、何について活用したいですか。
〔主なものを2つ以内で〇〕

- | | | |
|---------------|-------------|----------------|
| 1. 体重や血圧などの記録 | 5. 気持ちの記録 | 9. その他 |
| 2. 運動の記録 | 6. 排便の記録 | (具体的に：) |
| 3. 食事の記録 | 7. くすりの記録 | 10. 活用したいことはない |
| 4. 睡眠の記録 | 8. 健診や医療の記録 | 11. わからない |

あなたご自身のことについてうかがいます。

問68 性別は。〔1つに〇〕

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問69 今年（平成27年）11月1日時点での年齢は。〔1つに〇〕

- | | |
|------------|------------|
| 1. 18歳～19歳 | 5. 50歳～59歳 |
| 2. 20歳～29歳 | 6. 60歳～69歳 |
| 3. 30歳～39歳 | 7. 70歳～79歳 |
| 4. 40歳～49歳 | 8. 80歳以上 |

問70 狭山市に住んでどれくらいになりますか。〔1つに〇〕

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 1年未満 | 4. 10年～20年未満 |
| 2. 1年～3年未満 | 5. 20年以上 |
| 3. 3年～10年未満 | 6. 生れたときから |

問71 職業は。〔主なもの1つに〇〕

- | | |
|---------------------------------|------------|
| 1. 農業・林業・漁業 | 6. 専業主婦・主夫 |
| 2. 自営業（商業、工業、サービス業、自由業など） | 7. 無職 |
| 3. 正規社員（会社員、公務員など） | 8. 学生・生徒 |
| 4. 契約社員・派遣・パート・アルバイトなど（フルタイム） | 9. その他 |
| 5. 契約社員・派遣・パート・アルバイトなど（フルタイム以外） | () |

問72 加入している医療保険は何ですか。〔1つに〇〕

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 狭山市の国民健康保険 | 3. 後期高齢者医療保険 |
| 2. 社会保険・共済組合 | 4. その他 |

問73 お住まいの地区は。〔1つに〇〕

- | | |
|----------|--|
| 1. 入間川地区 | (沢、狭山、入間川、入間川1～4丁目、鶉ノ木、稲荷山1・2丁目、祇園、中央1～4丁目、富士見1・2丁目) |
| 2. 入曽地区 | (北入曽、南入曽、水野) |
| 3. 堀兼地区 | (堀兼、上赤坂、中新田、青柳、加佐志、東三ツ木) |
| 4. 奥富地区 | (上奥富、下奥富、柏原新田) |
| 5. 柏原地区 | (柏原) |
| 6. 水富地区 | (上広瀬、下広瀬、広瀬1～3丁目、広瀬東1～4丁目、広瀬台1～3丁目、つつじ野、根岸、根岸1・2丁目、笹井、笹井1～3丁目) |
| 7. 新狭山地区 | (新狭山1～3丁目) |
| 8. 狭山台地区 | (狭山台1～4丁目) |

問74 あなたは、どなたとご一緒に住んでいますか。〔あてはまるものすべてに〇〕

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 就学前の子ども | 4. 高齢者 (65歳以上) |
| 2. 小・中学生 | 5. 1～4以外の人 |
| 3. 高校生世代～20歳未満の人 | 6. 一人暮らし |

問75 あなたは、日々、心豊かに生活していると感じていますか。〔1つに〇〕

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. そう感じている | 3. どちらかといえば、そう感じていない |
| 2. どちらかといえば、そう感じている | 4. そう感じていない |

問76 最後に、これからあなたやあなたの家族、地域の人々が、ささえ合い、健康を維持向上させ、心豊かに生活していくための健康づくりについて、どのような感想やお考えがありますか。ご自由にお書きください。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

本調査票を返信用封筒に入れ、投函してください。切手を貼る必要はありません。