

IV. 参考資料

7月(1回目)

おりぴい健康マイレージ生活習慣・食生活習慣に関する アンケート

おりぴい健康マイレージへのご参加ありがとうございます。

今回、お願いします調査は、健康づくりに関する参加者の皆様の状況やご意見などをおうかがいし、今後の事業の運営に役立てることを目的とするとともに、皆様の健康増進のために、ご自身の日ごろの健康に対する意識等を再確認していただくことを目的とするものです。

おりぴい健康マイレージの事業の一貫としてアンケートをお願いするものですので、回答期限までに必ずご回答くださいますよう、お願い申し上げます。

平成 29 年 7 月 狭山市長寿健康部 健康づくり支援課

日常生活について

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 | 3. あまり気をつけていない |
| 2. 気をつけている方だと思う | 4. 気をつけていない |

問 3 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つに〇〕

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

問 4 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つに〇〕

- | | | | |
|----------|---------------|-------------|-----------|
| 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

問5 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6 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. (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

問7 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) お椀1杯
- 生野菜のサラダ(レタス・キュウリ・トマト) 中皿1杯
- 青菜ときのこのおひたし(ほうれん草、しめじ) 小鉢1杯
- 大根の煮物 小鉢1杯
- わかめの酢の物(わかめ、きゅうり) 小鉢1杯

問8 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9 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10 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

身体活動・運動について

問11 おりぴい健康マイレージに参加してから、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どの位するようになりましたか。〔1つに○〕

- | | |
|-----------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 4. 月に数回 |
| 2. 週に4～5回 | 5. 月1回以下 |
| 3. 週に2～3回 | 6. していない |

問12 具体的にどのようなことをしていますか。〔ご自由にお書きください〕

問13 運動量を増やすために、今後どのようなことを心がけて生活すればよいと思いますか。また、何ができそうですか。〔ご自由にお書きください〕

問14 おりぴい健康マイレージに参加してみte思うこと（良かったこと・悪かったこと

休養・こころの健康について

問15 睡眠時間は、平均すると1日どれくらいですか。〔カッコ内に数字をお書きください〕

約（）時間

問16 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○〕

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

歯の健康について

問17 1日1回は十分な時間(10分程度)をかけていねい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18 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19 「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

問20 あなたは、どのくらい飲酒していますか。〔1つに〇〕

- | | |
|----------|------------------------|
| 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21、22にお答えください

問21 【問20で「1」～「4」に〇をした方にうかがいます。】

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つに〇〕

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 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

【飲酒経験のある方にうかがいます】

問22 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つに〇〕

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 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 |

たばこについて

問23 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24にお答えください

問24 【問23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. やめようとして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25 COPD(慢性閉塞性肺疾患)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、罹患している人の10%に満たないと言われていたますが、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 |
|----------|-------------|-----------|

健康診査(特定健診・後期高齢者検診含む)について

問26 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 | 3. 3年以上受けていない |
| 2. 2年に1度は受けている | 4. 健康診査は受けたことがない |

問27 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 | 3. あまり活かしていない |
| 2. まあ活かしている | 4. 健康診査はあまり受けていない |

あなた自身について

問28 性別は。〔1つに○〕

1. 男性

2. 女性

問29 本年（平成29年）7月1日時点の年齢は

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

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。
おりぴい健康マイレージで楽しく歩いて健康になりましょう！



おりぴい健康マイレージ生活習慣・食生活習慣に関するアンケート

この調査は、7月に実施した前回調査の回答と今回調査の回答を比較することで、参加者の皆様の健康づくりに関する状況や意識などが事業参加の前後でどのように変化したかを調査し、検証を行い、今後の事業を行うための参考にさせていただくためのものです。

また、この機会に日ごろの健康に関する状況や意識などをもう一度振り返ることで、ご自身の健康維持増進に役立てていただきたいと思います。

このアンケートは、おりぴい健康マイレージ事業の一環としてお願いするものです。大変お手数ですが、平成29年12月20日(水)までに同封した返信用封筒にて、必ずご回答くださいますようお願い申し上げます。

平成29年12月 狭山市長寿健康部 健康づくり支援課

日常生活について

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 | 3. あまり気をつけていない |
| 2. 気をつけている方だと思う | 4. 気をつけていない |

問3 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つに〇〕

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

問4 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つに〇〕

- | | | | |
|----------|---------------|-------------|-----------|
| 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

問5 食事は1日何回食べますか。〔1つに〇〕

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

問6 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7 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） お椀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
○わかめの酢の物（わかめ、きゅうり） 小鉢1杯

問8 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9 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10 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

身体活動・運動について

問11 おりぴい健康マイレージに参加してから、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どの位するようになりましたか。〔1つに〇〕

- | | |
|-----------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 4. 月に数回 |
| 2. 週に4～5回 | 5. 月1回以下 |
| 3. 週に2～3回 | 6. していない |

問12 具体的にどのようなことをしていますか。〔ご自由にお書きください〕

問13 運動量を増やすために、今後どのようなことを心がけて生活すればよいと思えますか。また、何ができそうですか。〔ご自由にお書きください〕

休養・こころの健康について

問14 睡眠時間は、平均すると1日どれくらいですか。〔カッコ内に数字をお書きください〕

約 () 時間

問15 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 |
|---------------------|-------|

歯の健康について

問16 1日1回は十分な時間(10分程度)をかけてていねい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17 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18 「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

問19 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20、21にお答えください

問20 【問19で「1」～「4」に○をした方にうかがいます。】

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

【飲酒経験のある方にうかがいます】

問21 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 |

たばこについて

問22 あなたは現在、喫煙していますか。〔1つに○〕

- | | |
|-------------|------------------|
| 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24にお答えください

問23 【問23で「1」～「3」に○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○〕

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. やめようとして取り組み始めている | 4. やめたいが取り組みもうと思わない |
| 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24 COPD（慢性閉塞性肺疾患）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、罹患している人の10%に満たないと言われていたますが、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 |
|----------|-------------|-----------|

健康診査（特定健診・後期高齢者検診含む）について

問25 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 | 3. 3年以上受けていない |
| 2. 2年に1度は受けている | 4. 健康診査は受けたことがない |

問26 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 | 3. あまり活かしていない |
| 2. まあ活かしている | 4. 健康診査はあまり受けていない |

その他

- | | | |
|------------|---------|----------|
| 1. とても変わった | 2. 変わった | 3. 変わらない |
|------------|---------|----------|

問27 おりぴい健康マイレージ事業に参加したことで、ご自身の健康維持増進への意識は変わりましたか。

問28 具体的にどのように変化しましたか。〔ご自由にお書きください〕

問29 事業に対しての感想、今後の事業への要望等がありますか。〔ご自由にお書きください〕

あなた自身について

問30 性別は。〔1つに〇〕

- | |
|-------|
| 1. 男性 |
| 2. 女性 |

問31 本年（平成29年）12月1日時点の年齢は。

- | | |
|------------|------------|
| 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 |

平成 29 年度健康長寿埼玉モデル
おりぴい健康マイレージ事業報告

狭山市長寿健康部健康づくり支援課

〒350-1304

埼玉県狭山市狭山台 3 丁目 24 番地

(狭山市保健センター内)

TEL 04-2956-8050

FAX 04-2959-3074

平成 30 年 3 月