

富田林市市民健康づくりアンケート

市民のみなさまには、平素から市政に対し深いご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、富田林市では平成18年度に「健康とんだばやし21」を策定し、市民の皆様とともに健康づくりの推進に取り組んでいるところでございます。また、平成25年度に計画の最終年度を終え、今後さらに健康に安心して暮らせるまちづくりをめざした取り組みを着実に進めるため、「健康とんだばやし21（第二次）（食育推進計画含む）」として策定を行う予定にしております。

計画の策定にあたり、市民のみなさまの健康に関する意識や健康づくりへの取り組み等についてお伺いし、今後の本市における健康づくり施策のあり方を検討するための参考にしたいと考えております。

つきましては、大変お忙しいところお手数ではございますが、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。

平成26年7月 富田林市

<ご記入にあたってのお願い>

○この調査は、封筒のあて名の方ご本人がご回答ください。

○回答は、ほとんどが選択式となっています。それぞれの質問にしたがって、あてはまる番号に○印をつけてください。

また、数字や具体的な内容、ご意見を記入いただく欄もあります。

○ご記入後は、この調査票を同封の返信用封筒（切手不要）に入れ、

7月16日（水）

までに投函してください。

保健センターに直接お持ちいただいても結構です。

<調査に関するお問い合わせ先>

富田林市立保健センター（〒584-0082 富田林市向陽台1-3-35）

TEL：0721-28-5520 FAX：0721-29-7760

※このアンケートの実施にあたっては、富田林市にお住まいの満20歳以上64歳以下の方1,300人を無作為に選ばせていただきました。

※このアンケートは無記名でご回答ください。調査の結果は全て統計的に処理し、あなたの回答が外部に漏れたり、調査目的以外に使われることはありません。

A. あなたご自身のことについておたずねします。

問1 あなたの性別を教えてください。

1. 男	2. 女
------	------

問2 あなたの年齢を教えてください。

1. 20～24歳	2. 25～29歳	3. 30～34歳
4. 35～39歳	5. 40～44歳	6. 45～49歳
7. 50～54歳	8. 55～60歳	9. 60～64歳

問3 身長と体重をご記入ください。(小数点第1位まで)

身長 _____ cm	体重 _____ kg
-------------	-------------

問4 あなたが理想と思う体重をご記入ください。(小数点第1位まで)

体重 _____ kg

問5 自分の適性体重を知っていますか。

1. 知っている →問6へ	2. 知らない →問8へ
---------------	--------------

参考) 適正体重とは、健康で長生きできる体重のことです。
計算方法は、身長(m)×身長(m)×22です。
例えば、身長170cmの人なら、 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6$ kgです。

問6 適正体重を維持するため、または近づけるために、体重コントロールを
実践していますか。

1. している	2. していない
---------	----------

問7 自分の適性体重を維持するのに必要な食事量を知っていますか。

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

B. 栄養・食生活についておたずねします。

(以下の文章をよくお読みいただいた後にお答えください。)

「食育」とは、国民一人ひとりが食を通じて健全な心身を形成し、豊かな人間性を育むことができるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識、食を選択する判断力を楽しく身に付けることです。

問8 あなたは「食育」と言う言葉を知っていましたか？

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は知っているが、意味は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった

問9 あなたは食育に関心がありますか？

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない
4. 関心がない

問10 あなたはふだん朝食を食べていますか？

1. 毎日食べる →問12へ
2. ほぼ毎日食べる →問11へ
3. ほとんど食べない →問11へ
4. 食べない →問11へ

問11 朝食を食べない日がある理由は何ですか？(複数回答可)

1. 食欲がない
2. 食べる時間がない
3. 食べる習慣がない
4. 太りたくない(ダイエットの為)
5. 用意されてない
6. 作るのが面倒
7. その他()

問12 あなたは普段どれぐらい野菜(野菜ジュース、漬物を除く)を食べていますか？

1. 毎日、3食とも食べる
2. 毎日、1～2回は食べる
3. 週に何日かは食べる
4. ほとんど食べない

問13 減塩(塩、しょうゆ、みそ等)を心がけていますか。

1. はい
2. いいえ

<栄養成分表示>

問14 食品購入や外食時に、右記のような栄養成分表示を見たり参考にしたりしますか？

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

標準栄養成分 (1食分20g当たり)	
エネルギー	92kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	2.4g
炭水化物	16g
ナトリウム	500mg
カルシウム	19mg

問15 よく噛んで食べていますか？

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. いつもよく噛んでいる | 2. 時々よく噛んでいる |
| 3. めったによく噛まない | 4. よく噛んでない |

問16 日頃の食生活について、どのように思いますか。

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. よい →問18へ | 2. どちらかといえばよい →問18へ |
| 3. 少し問題点がある →問17へ | 4. 問題点が多い →問17へ |

問17 日ごろの食生活で改善したい点はどのようなところですか。

[]

問18 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか？

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 毎日ある | 2. ほぼ毎日ある |
| 3. ほとんどない | 4. ない |

参考) 主食：ごはん、パン、麺類などでエネルギー源である炭水化物(糖質)を主に供給します。

主菜：肉、魚、卵、大豆料理などで体をつくるたんぱく質や、エネルギー源となる脂質も含まれます。

副菜：野菜、きのこ、いも、海藻類などでさまざまな栄養素(ビタミン、ミネラル、食物繊維など)を供給します。

問 19 家族と同居されている方にお聞きします。

(それ以外の方は問 20へ)

朝食や夕食についてあなたは普段、家族の誰かと一緒に食べることはどのくらいありますか？

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 毎日食べる | 2. ほぼ毎日食べる |
| 3. ほとんど食べない | 4. 食べない |

問 20 以下は富田林市の農産物です。あなたは富田林市の農産物を知っていますか？知っているもの全てに○をつけてください。

- | | | |
|---------|------------|-----------|
| 1. 大阪なす | 2. 紅ずいき | 3. 大阪きゅうり |
| 4. えびいも | 5. その他 () | |

問 21 あなたは富田林市産の農産物を利用したことがありますか？

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. よく利用する | 2. ときどき利用する |
| 3. 利用したことがない | 4. わからない |

問 22 農業体験をしたことがありますか。

- | | | |
|-------|-------------|-------|
| 1. ある | 2. ないがしてみたい | 3. ない |
|-------|-------------|-------|

問 23 「食育ボランティア」に関心がありますか。

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1. 関心がある | 2. 機会があれば参加したい |
| 3. どちらかといえば参加したくない | 4. 参加したくない |

C. 飲酒についておたずねします。

問 24 あなたはアルコール類（ビール、ワイン、焼酎、ウイスキー、日本酒など）を飲むことがありますか。（○は1つ）

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. ほとんど毎日飲む | →問 25へ |
| 2. 毎日ではないが週3日以上飲む | →問 25へ |
| 3. 週に1～2日飲む | →問 25へ |
| 4. たまに飲む | →問 26へ |
| 5. 飲まない | →問 26へ |

問25 あなたが1日に飲むアルコールの分量は平均どれぐらいですか？
 (あてはまる種類すべてに○をつけ、量についても記入してください。)

- 1. ビール (350ml 缶で換算) (本)
- 2. 日本酒 (合)
- 3. 酎ハイ (350ml 缶で換算) (本)
- 4. ワイン (1杯を150mlで換算) (杯)
- 5. ウイスキー (1杯を30mlで換算) (杯)
- 6. 焼酎 (合)
- 7. その他 ()

◎1日に飲むお酒の適量の目安◎

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ
中びん1本	1合	0.6合	ダブル1杯	1/4本	1.5缶
500ml	180ml	110ml	60ml	180ml	520ml

※お酒の適量には個人差があります。また体調によっても変化します※

問26 あなたは上記の1日のお酒の適量の事を知っていましたか。

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

D. 喫煙についておたずねします。

問27 あなたはたばこを吸いますか。

1. 吸っている →問28へ	2. 以前吸っていたが今はやめた →問34へ	3. 吸わない →問34へ
----------------	------------------------	---------------

問28 今後禁煙したいと考えていますか

1. 考えている	2. 考えていない
----------	-----------

問29 公共の場および職場で喫煙する場所や状況についてあてはまるものに○をしてください。(どれか1つ)

1. 吸いたい時は吸う(喫煙場所・禁煙場所問わず)
2. 喫煙できる場所で吸う
3. 喫煙できる場所でも妊婦や子どもがいたら吸わない
4. 吸わない人の前では吸わない

(以下の文章をよくお読みいただいた後にお答えください。)

<ニコチン依存症>

薬物依存症の一種。常習的な喫煙により、身体的依存(ニコチン依存)と心理的依存(習慣)により、自らの意思で禁煙をすることが困難になった状態。平成18年度から“疾患”として取り扱われ、医療機関(禁煙治療・禁煙外来)にて禁煙補助剤を使うことが、健康保険適応となりました。

<禁煙治療、禁煙外来>

病院で薬を使って禁煙に取り組むこと。

①1日本数×喫煙年数が200以上、②ニコチン依存度テストが5点以上、③今すぐに禁煙したいと考えている、④医師から受けた禁煙治療の説明に同意できる、この4点を満たす場合、健康保険が治療に適応されます。

<禁煙補助剤>

禁煙補助用具(ニコチンパッチ、ニコチンガム)・禁煙補助薬(飲み薬)のこと。それらを使うと、ニコチン依存症の離脱症状が少なく、より楽に禁煙に成功しやすいと言われてしています。

問30 禁煙外来・禁煙治療は富田林市内の医療機関でも実施しているところがあるのを知っていましたか。

1. 知っていた
2. 聞いたことはあるが、どの病院でしているかは知らない
3. 知らなかった

問31 たばこを吸いたくなるのはニコチン依存症が原因であることを知っていましたか。

1. 知っていた
2. 知らなかった

問32 禁煙治療にはニコチンパッチ(貼り薬)やニコチンガム、飲み薬があることを知っていましたか。

1. 知っていた
2. 知らなかった

問33 ニコチンパッチ（貼り薬）やニコチンガム、飲み薬を利用したいと思いませんか。

- | | |
|------------|-----------------|
| 1. 利用したい | 2. すでに利用したことがある |
| 3. 利用したくない | |

問34 病院や医院、役所などの公共施設での喫煙をどう思いますか。

- | |
|----------------------------|
| 1. 建物内・敷地内全て禁煙にしてほしい |
| 2. 建物内禁煙にしてほしい |
| 3. 全面禁煙の必要はなく、喫煙コーナーがあればよい |
| 4. 何とも思わない |

問35 たばこを吸うと下記の病気にかかりやすくなったり、健康に影響を及ぼしたりすると言われています。あなたが知っているものはどれですか？知っているもの全てに○をしてください。

- | | | |
|--------------------------|-------------------|---------|
| 1. 肺がん | 2. 食道や胃のがん | 3. 大腸がん |
| 4. 子宮頸がん | 5. 脳卒中 | 6. 心筋梗塞 |
| 7. 喘息や気管支炎 | 8. COPD（慢性閉塞性肺疾患） | |
| 9. 胃潰瘍 | 10. 歯周病 | |
| 11. 妊娠への影響（不妊、早産や低出生体重児） | | |
| 12. 乳幼児突然死症候群 | 13. 全く知らない | |

（以下の文章をよくお読みいただいた後にお答えください。）

<受動喫煙>		
たばこを吸わない人が、他の人が吸っているたばこの先から出る煙（副流煙）を吸い込むことを言います。		
<u>副流煙に含まれる有害物質（主流煙との比較）</u>		
（心臓血管・呼吸器毒性物質）	●ニコチン	2.6～3.3倍
	●一酸化炭素	2.5～4.7倍
（各種発がん物質）		1～30倍
（呼吸器毒性物質）	●窒素酸化物	4～10倍
	●アンモニア	40～170倍
	●ホルムアルデヒド	0.1～50倍

問36 あなたは、副流煙には主流煙よりも多く有害物質が含まれていることを知っていましたか？

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

問37 受動喫煙によって、下記のような病気にかかりやすくなったり、健康に影響を及ぼしたりすると言われていています。あなたが知っているものはどれですか？知っているもの全てに○をしてください。

- | | | | |
|-------------------|-----------------|----------|----------|
| 1. 肺がん | 2. 副鼻腔がん | 3. 子宮頸がん | |
| 4. 気管支喘息の悪化 | 5. 呼吸機能の低下 | 6. 脳卒中 | |
| 7. 心筋梗塞 | 8. 動脈硬化 | 9. 糖尿病 | 10. 流・早産 |
| 11. 乳幼児突然死症候群 | 12. 子どもの身体発育の低下 | | |
| 13. 子どもの将来の肥満・糖尿病 | 14. 中耳炎 | | |
| 15. 小児がん | 16. 全く知らない | | |

E. 運動についておたずねします。

問38 日頃から日常生活の中で運動など「意識的に体を動かす」ことをしていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 行っている | 2. 行っていない |
|----------|-----------|

問39 1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

運動習慣者は、「週2回以上、1回30分以上、1年以上、運動をしている者」とされています。(国民栄養基礎調査より)

問40 日頃から毎日意識的に歩くようにしていますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問4 1 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。

1. 言葉も意味も知っていた
2. 知っているが、意味は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった

<ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）>

骨、関節、筋肉などが衰えて1人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことです。ロコモが進むと、寝たきりになったり、介護が必要になってしまいます。ロコモ対策としては、食生活や生活習慣をととのえて健康な体を保つとともに、散歩や買い物などの軽い運動を毎日かかさずに生活の中に取り入れることが大切です。

F. 歯の健康についておたずねします。

問4 2 現在、自分の歯は、何本ありますか。

1. 0本
2. 1本以上10本未満
3. 10本以上20本未満
4. 20本以上24本未満
5. 24本以上

大人の歯は、親不知（おやしらず）を含めて32本の歯で構成されます。

<6024運動（ロクマルニヨンウンドウ）>

歯の健康づくりの目標として、60歳で歯が24本以上あるようにしようという運動です。自分の歯が20本以上あれば、普通の食生活は支障なくおくれるといわれています。

問4 3 普段の歯みがきについてお聞きします。

歯ブラシ以外に補助的な用具（歯間ブラシ、糸ようじなど）を使用していますか。

1. 使用している
2. 使用していない

問4 4 過去1年間のうち歯科医院で定期健診を受けたことがありますか。

1. 受けた
2. 受けていない

G. ストレスや睡眠についておたずねします。

問45 最近1か月の間にストレスを感じたことがありますか。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. はい →問46へ | 2. いいえ →問48へ |
|-------------|--------------|

問46 あなたはストレスを解消できていますか。

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. できている →問48へ | 2. できていない →問47へ |
|----------------|-----------------|

問47 ストレスが解消できない理由は何ですか。

- | | | |
|-------------|----------|-------------|
| 1. 方法がわからない | 2. 時間がない | 3. 周りの協力が無い |
| 4. その他 () | | |

問48 ふだんの睡眠で、休養がとれていますか。

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 充分とれている | 2. まあまあとれている |
| 3. やや不足している | 4. まったく不足している |

H. 健康づくりについておたずねします。

問49 1年以内に、市や職場の健康診断や人間ドックを受けましたか。

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

問50 1年以内に、市や職場でがん検診を受けましたか。

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

問51 健康診断の結果に異常のあった方にお聞きします。

(異常がなかった方は問52へ)

健康診断の後、何らかの指導を受けましたか。

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

問52 健康診断の後、あなたの生活習慣は変わりましたか。

- | | | |
|-------|------------|--------|
| 1. はい | 2. どちらでもない | 3. いいえ |
|-------|------------|--------|

J. ふれあいづくりについておたずねします。

問53 日頃楽しめる趣味や生きがいをもっていますか。

1. はい →問55へ

2. いいえ →問54へ

問54 趣味や生きがいを持ちたいと思いませんか。

1. はい

2. いいえ

問55 仕事も含めてどれくらいの頻度で外出（買い物・散歩等も含む）しますか。

1. 週1～4回

2. 週5回以上

3. ほとんど外出しない

問56 現在、地域活動（町内会・子ども会・老人会・PTA 活動・地域のボランティア等）に参加していますか。

1. はい

2. いいえ

問57 これまでに体育館や公民館・けあばる等で開催されている講座や、保育園・幼稚園・つどいの広場等で実施されている子育て支援の場に参加したことがありますか。

1. はい

2. いいえ

問58 あなたと地域の人たちとのつながりは強いと思いませんか。

1. 強いと思う

2. どちらかと言えば強いと思う

3. どちらかと言えば弱いと思う

4. 弱いと思う

問59 日常生活を振り返ってみて、気軽に会話や相談をする人がいますか。

1. はい →問60へ

2. いいえ →問61へ

問60 該当する相手を選んでください（複数回答可）

1. 家族

2. 友人

3. 近隣

4. 職場の同僚

5. その他（

）

問6 1 健康づくりを推進するための学習会や自主グループ等に関心がありますか。

1. 関心がある 2. どちらでもない 3. 関心がない

<学習会・自主グループ>

保健センター：「いきいき健友会」・「富田林市食生活改善推進協議会」等
保険年金課：「健康推進員」があります。

問6 2 健康や食育に関するご意見やご提言などお聞かせください。

()

★ご協力ありがとうございました。★

記入もれがないか、もう一度お確かめの上、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて7月16日（水）までに投函してください。保健センターに直接お持ちいただいても結構です。