



県民の健康づくりについて

平成18年度県民意識調査

～あなたの日頃の健康づくりの取り組みなどをお聞かせください～

医療の進歩や公衆衛生水準の向上などにより、私たちは、世界最高水準の平均寿命を達成しました。一方、急速に高齢化が進展するなかで、がんや脳血管疾患・心疾患などの生活習慣病が増加しており、大きな社会問題となっています。

そこで、県民一人ひとりの健康づくりを社会全体で支援するため、生活習慣病の予防に力をおいて、平成13年度から「健康ひょうご21大作戦」を展開してきました。

また、子どもから高齢者までそれぞれにふさわしい実践プログラムにより健康づくりに取り組む「健康システム」の構築を目指し、健康診断の結果や体力測定に基づき個々人の健康づくりの実践を支援する「健康増進プログラム」や「ひょうご“食の健康”運動」などの普及啓発に取り組んでいます。

“健康ひょうご”を進めるにあたり、みなさんに日頃の健康づくりの取り組みなどをお聞きし、今後の県の施策に反映させていくため、このたび、多くの方々の中から、あなたを回答者の一人に選ばせていただきました。ご多忙中、まことに恐縮ですが、ぜひご回答をお願いします。



平成18年 月 日
いど としぞう
兵庫県知事 井戸 敏三



※ 回答ご記入についてのお願い

- ご回答は、必ず**あて名の方が**ご記入くださいますようお願いいたします。
- ご記入いただいたアンケート用紙は、同封の返信用封筒に入れて、恐縮ですが、 月 日()までに返送くださいますようお願いいたします。
- この調査は無記名でお願いしておりますので、個人的にご迷惑をおかけすることはありません。
- 調査結果は、来年2月をめどに、県ホームページ等で公表するとともに、県政の貴重な資料として活用させていただきます。
- 調査についてご不明な点がありましたら、下記にお問い合わせください。また、点字の調査票を用意いたしますので、必要な場合は下記までご連絡ください。

◆兵庫県県民政策部知事室広聴課広聴係 TEL 078(362)3021(直通)

問1 あなたが普段の生活で、実践しているのはどんなことですか。いくつでも選んで番号に○をつけてください。

- 1 食生活や栄養バランスに気をつける
- 2 運動やスポーツをする
- 3 家事や仕事、通勤、通学の際にできるだけ体を動かしている
- 4 睡眠や休養をよくとる
- 5 ストレスをためないようにする
- 6 長時間、仕事をしないようにする
- 7 毎日、体重測定などの健康チェックをする
- 8 酒を控える
- 9 タバコを吸わない
- 10 身体を清潔にする
- 11 部屋や台所をこまめに清掃する
- 12 規則正しい生活をする
- 13 健康づくりのイベントや活動に参加する
- 14 その他()
- 15 特にない

問2 あなたは、健康づくりに関する情報をどこから得ていますか。いくつでも選んで番号に○をつけてください。

- 1 家族・友人・知人
- 2 テレビ
- 3 ラジオ
- 4 インターネット
- 5 新聞や雑誌など
- 6 家庭医学書などの健康に関する書籍
- 7 県・市町の広報紙(誌)
- 8 職場や自治会での回覧物
- 9 病院・診療所など医療機関での指導
- 10 保健センター・保健所などでの指導
- 11 スポーツジムなどの運動施設での指導
- 12 健康づくりに関する講座や講演会
- 13 その他

問3 あなたが普段の食生活で重視しているのはどんなことですか。3つまで選んで番号に○をつけてください。

- 1 自分に適した食事の量を考えて食べる
- 2 食品をバランスよく組み合わせて食べる
- 3 塩分を控える
- 4 脂肪を控える
- 5 野菜を多く摂る
- 6 生産履歴や添加物など食品の安全性を確認する
- 7 栄養成分表示を参考にする
- 8 一日3食きちんと食べる
- 9 間食や夜食を控える
- 10 ゆっくり食べる
- 11 家族と一緒に食べる
- 12 楽しく食べる
- 13 その他()

問4 健康な食生活の目安として、「食事バランスガイド」が知られています。あなたは、「食事バランスガイド」を知っていますか。1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を知ったことはある
- 3 この調査で初めて知った

※ 「食事バランスガイド」とは、平成17年に国が策定し、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかががわかるようにしたもので、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂るために、それぞれの適量を示しています。

問5 あなたは、「食事バランスガイド」を活用していますか。

- 1 している
- 2 していない

問6 あなたは、ウォーキングや健康体操、スポーツなどの運動（1回30分以上、週2回以上）を継続して行っていますか。1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 1年以上、継続して運動している
- 2 継続して運動しているが、1年未満である
- 3 ほとんど運動していない（週1回以下）
- 4 まったく運動していない（できない）

問7 あなたは、どんなところで運動できたらいいと思いますか。2つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 自宅（室内・庭など）
- 2 海・川・山などの自然の場所
- 3 道路や遊歩道など
- 4 公園
- 5 公共施設（グラウンド・体育館・プールなど）
- 6 民間施設（スポーツジム・プール・テニスコートなど）
- 7 自分の職場や学校の運動施設
- 8 その他（ ）

問8 あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 毎日
- 2 週5～6日
- 3 週3～4日
- 4 週1～2日
- 5 月1～3日
- 6 やめた（1年以上やめている）
- 7 ほとんど飲まない（飲めない）

問9へ

問10へ

問9 【問8で1～5を選択された方にお聞きします】
お酒を飲む日は1日あたりどれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、1つ選んで番号に○をつけてください。

- 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

※ 清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。
◆ビール・発泡酒：中瓶1本（約500ml）
◆焼酎：約0.5合（80ml）
◆チューハイ：1缶（350ml）
◆ウイスキー：ダブル1杯（60ml）
◆ワイン：2杯（240ml）

【すべての方にお聞きします】

問10 あなたは、これまでにタバコを吸ったことがありますか。1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている（吸っていた）
- 2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である
- 3 まったく吸ったことがない → 問12へ

問11 【問10で1、2を選択された方にお聞きします】
現在（この1ヶ月間）あなたはタバコを吸っていますか。1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 毎日吸う
- 2 ときどき吸う
- 3 今は（この1ヶ月間）吸っていない

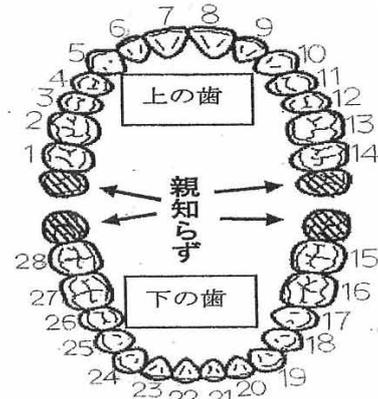
【すべての方にお聞きします】

問12 現在のあなたの歯の状況をお聞きします。親知らず以外で「抜けている歯」がありますか。1つ選んで番号に○をつけてください。

※「抜けている歯」とは、歯の根が残っていない「入れ歯」、「ブリッジ」、「インプラント」を含みます。
・ブリッジ：抜けた歯の両側の歯を支柱にし、橋をかけたようにして歯を形成。
・インプラント：歯の根から抜き、人工的な根を骨に埋め込んでその上に歯を形成。

1 ある 2 ない → 問13へ

「抜けている歯」について、下の図の番号に○をつけてください。



【すべての方にお聞きします】

問13 あなたは、歯や歯ぐきなどのために、どんなことを行っていますか。いくつでも選んで番号に○をつけてください。

- 1 毎食後の歯磨き
- 2 フッ素入り歯みがき剤の使用
- 3 糸ようじやデンタルフロス、歯間ブラシなどの使用
- 4 歯垢染め出し液による確認
- 5 定期的な歯の健康診断
- 6 歯石除去
- 7 よくかんで食べる
- 8 甘い食べ物や飲み物を控える
- 9 その他
- 10 特になし

※ デンタルフロス：ナイロンなどの歯間掃除用の細い糸
糸ようじ：デンタルフロスを専用の柄に取り付けたもの

問14 あなたはこの1年間、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。1つ選んで番号に○をつけてください。

（※ がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健診、病院などで治療のために検診は含みません）

1 はい 2 いいえ → 問16へ

問15 【問14で1を選択された方にお聞きします】
どこで、健診や人間ドックを受けましたか。あてはまるものに○をつけてください。

- 1 市町保健センター・保健所（巡回健診含む）
- 2 職場（定期健診）
- 3 学校（定期健診）
- 4 病院、診療所
- 5 その他

問16 【問14で2を選択された方にお聞きします。】
健診や人間ドックを受けなかった理由は何ですか。いくつでも選んで番号に○をつけてください。

- 1 めんどうだから
- 2 時間が取れなかった
- 3 利用できる施設・方法・時間がわからなかった
- 4 受ける必要性を感じなかった
- 5 悪いといわれるのが怖い
- 6 治療中、妊娠中である(あった)
- 7 利用料金が高い
- 8 その他 ()

【すべての方にお聞きします】

問17 あなたはこれまでに、健診や人間ドックの際に、食事や生活習慣の改善について、指導を受けましたか。1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 指導を受けて、実行している
- 2 指導を受けて、ある程度実行している
- 3 指導を受けたが、実行していない
- 4 指導を受けたことはない

問18 あなたはこれまでに、健診や人間ドックの際に、治療のために医療機関を受診をすすめられましたか(再検査や精密検査が目的の場合は除きます)。1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 すずめられて、医療機関に行った
- 2 すずめられたが、医療機関に行かなかった
- 3 すずめられなかった

【問17で3、または問18で2を選択された方にお聞きします。それ以外の方は問20へお進みください。】

問19 指導を受けたのに実行していない、またはすすめられたのに医療機関に行かなかった理由は何ですか。いくつでも選んで番号に○をつけてください。

- 1 めんどうだから
- 2 重要なことと思わなかったから
- 3 効果がないと思ったから
- 4 楽しくないから
- 5 お金がかかるから
- 6 時間がとれないから
- 7 続けるのが難しいから
- 8 その他 ()

【すべての方にお聞きします】

問20 あなたはこれまで健診や人間ドックで、ア～エの4項目について指摘を受けたり、医療機関で治療を受けているものがありますか。あてはまる番号に○をつけてください。
(※ 2と3の両方に○がつく場合もあります)

	指摘も治療も受けていない	指摘された	現在、治療中である
ア 肥満	1	2	3
イ 血圧が高い	1	2	3
ウ 血糖が高い	1	2	3
エ 血中の脂質異常	1	2	3

※ 血中の脂質異常とは、総コレステロール、中性脂肪が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低いことをいいます。

問21 問20のアに加えて、イ～エのうち2つ以上が重なる状態を「メタボリックシンドローム」といいます。あなたは、「メタボリックシンドローム」について知っていますか。1つ選んで番号に○をつけてください。

- 1 内容を知っていた
- 2 聞いたことはあるが、内容は知らなかった
- 3 この調査で初めて知った

※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)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。

問22 あなたが、今後特に気を付けようと思っていることは何ですか。3つまで選んで番号に○をつけてください。

- 1 食習慣
- 2 運動
- 3 睡眠
- 4 休養
- 5 飲酒の習慣
- 6 喫煙の習慣
- 7 歯の健康
- 8 日々の健康チェック
- 9 その他
- 10 特になし

問23 あなたは一日平均何歩くらい歩いていますか。あてはまるものに○をつけてください(通勤・通学、仕事や家事なども含みます)。
(※ 10分歩くと1,000歩程度です。)

- 1 2,000歩未満
- 2 2,000歩～4,000歩未満
- 3 4,000歩～6,000歩未満
- 4 6,000歩～8,000歩未満
- 5 8,000歩～10,000歩未満
- 6 10,000歩以上

問24 あなたの身近で取り組まれている健康づくりの状況についてお聞かせください。次のア～サの各項目について、あてはまる番号に1つ○をつけてください。

	そう思う	どちらともいえない	どちらとも思わない	そうは
ア 健診(健康診断や健康診査)が利用しやすい	1	2	3	
イ 人間ドックを実施しているところがある	1	2	3	
ウ 健康づくりに関する情報が入手しやすい	1	2	3	
エ 健康づくりについて相談できる窓口がある	1	2	3	
オ 健康について学習できる講座がある	1	2	3	
カ 栄養バランスなどに配慮した食事を提供する飲食店がある	1	2	3	
キ 安全な食品をそろえた店がある	1	2	3	
ク 健康づくりを指導してくれる人がいる	1	2	3	
ケ 自然とふれあえる公園等がある	1	2	3	
コ 気軽に使える運動施設がある	1	2	3	
サ 自主的な健康づくり活動が行われている	1	2	3	
シ 受動喫煙防止のため、禁煙や完全分煙が実施されている	1	2	3	

