



平成23年度 兵庫県健康づくり実態調査

～あなたの日ごろの健康づくりの取り組みなどをお聞かせください～

調査についてお願い

兵庫県では、県民一人ひとりが生涯にわたり生き生きと安心して質の高い生活を送ることを目指して、平成23年4月に健康づくり推進条例を施行しました。

これを受けて、県民の皆さまの健康づくりを支援するにあたり、皆さまに日頃の健康づくりの取り組みなどをお聞きし、今後の施策に反映させていただくため、今回、多くの県民の皆さまの中から、無作為抽出によって、あなたを回答者として選ばせていただきました。

お忙しい中、誠に恐縮ですが、ご回答いただきますようお願いいたします。



記入にあたってのお願い

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、平成24年1月15日(日)までにご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、平成24年3月をめぐりに、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ございましたら、下記までお問い合わせください。

問合せ先： 兵庫県健康福祉部健康局 健康増進課健康づくり推進係
TEL078(362)9109

あてはまる番号に をつけるか、()に記入してください。

問1 現在の健康状態はいかがですか。

(1つ)

- 1 よい
- 2 まあよい
- 3 ふつう
- 4 あまりよくない
- 5 よくない

問2 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ましたか。

(1つ)

(がん検診、妊産婦健診、歯の健診、病院などで治療のために行う検査は含みません)

- 1 はい 問4へ (2ページへ)
- 2 いいえ 問3へ

問3 [問2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。(当てはまるもの全て)

- 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 治療中である(あった)
- 7 妊娠中である(あった)
- 8 利用料金が高い
- 9 その他()

(全員の方におたずねします)

問4 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)

- 1 指導を受けて、実行している } 問6へ
- 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 } 問5へ
- 4 指導を受けたことはない → 問6へ

問5 [問4で3を選択された方におたずねします。]

指導を受けたのに実行していない理由は何ですか。(当てはまるもの全て)

- 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()

(全員の方におたずねします)

問6 この1年間、胃がん、肺がん、大腸がん検診を、過去2年間に乳がん、子宮がん検診を受けましたか。(それぞれに1つ)

「1 受けた」に つけた場合は、検診の種類を下記のア～エから選んでください。(それぞれに1つ)

- A 胃がん検診
 - 1 受けた 種類(ア イ ウ エ) 2 受けていない
- B 肺がん検診
 - 1 受けた 種類(ア イ ウ エ) 2 受けていない
- C 大腸がん検診
 - 1 受けた 種類(ア イ ウ エ) 2 受けていない
- D 乳がん検診
 - 1 受けた 種類(ア イ ウ エ) 2 受けていない
- E 子宮がん検診
 - 1 受けた 種類(ア イ ウ エ) 2 受けていない

- ア 職場におけるがん検診
- イ 市町が行うがん検診
- ウ 全額自己負担で個人的に受けたがん検診
- エ ア～ウ以外

問7 この1年間、歯科健診を受けましたか。

- 1 受けた
- 2 受けていない

健診の機会を選んでください(当てはまる番号、記号を全て)

- 1 職場(ア 集団健診 イ 個別健診)
- 2 市町(ア 集団健診 イ 個別健診)
- 3 自己負担で個人的に受けた

問8 日ごろから気軽に健康相談等ができる「かかりつけ医」や「かかりつけ歯科医」を決めていますか。

[かかりつけ医](1つ)

- 1 決めている
- 2 決めていない
- 3 病院・診療所にかかったことがない

決めた理由を選んでください(当てはまるもの全て)

- 1 自宅に近い
- 2 勤務先に近い
- 3 友人・知人・近所の評判が良かった
- 4 家族がかかりつけている
- 5 診療時間外でも気軽に診てくれる
- 6 信頼できる
- 7 その他()

[かかりつけ歯科医](1つ)

- 1 決めている
- 2 決めていない
- 3 病院・診療所にかかったことがない

決めた理由を選んでください(当てはまるもの全て)

- 1 自宅に近い
- 2 勤務先に近い
- 3 友人・知人・近所の評判が良かった
- 4 家族がかかりつけている
- 5 診療時間外でも気軽に診てくれる
- 6 信頼できる
- 7 その他()

問9 「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)

- 1 内容を知っている
- 2 聞いたことはあるが、内容は知らない
- 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10 体重を測定していますか。(1つ)

- 1 毎日測定する
- 2 時々測定する
- 3 ほとんど測定しない

問11 日頃から日常生活の中で健康の維持・増進のために意欲的に体を動かしていますか。(ただし、学校の授業で行っているものは除きます)。(1つ)

- 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 まったくしたことがない

問12 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)を継続して行っていますか。(1つ)

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

問13 日常生活の中で、買い物や散歩などを含めた外出の状況について、次のどれに当てはまるとおもいますか。(1つ)

- 1 自分から積極的に外出する方である
- 2 家族や他の人から誘われれば、外出する方である
- 3 家族や他の人から誘われても、極力外出はしない方である
- 4 外出することはほとんどない



問14 この1年間に個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている活動に参加されましたか。

- 1 参加した
- 2 参加したものはなし

参加したものを選んでください。(当てはまるもの全て)

- a. 健康・スポーツ(体操、歩こう会など)
- b. 趣味(俳句、詩吟、陶芸など)
- c. 地域行事(祭りなど地域の世話など)
- d. 生活環境改善(環境美化、緑化推進など)
- e. 教育・文化(学習会、子ども会の育成など)
- f. 生涯・就業(生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センターなど)
- g. 高齢者の支援(家事援助、移送など)
- h. 安全管理(交通安全、防犯、防災など)
- i. その他()

問15 朝食を食べていますか。(1つ)

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週4～5回は食べる
- 3 週2～3回は食べる
- 4 ほとんど食べない

問16 果物類を食べていますか。(1つ)

- 1 ほとんど毎日食べる
- 2 週4～5回は食べる
- 3 週2～3回は食べる
- 4 ほとんど食べない

問17 健康な食生活の目安として、「食事バランスガイド」がつけられています。あなたは、「食事バランスガイド」を知っていますか。(1つ)

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

(「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいか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 18 この1ヶ月間に、悩み・苦勞・ストレス・不満などがありましたか。
(1つ)

- 1 大いにある
 - 2 多少ある
 - 3 あまりない
 - 4 まったくない
- } 問 19 へ
- } 問 20 へ

問 19 [問 18 で1・2を選択された方におたずねします。]

それはどのようなことが原因ですか。(当てはまるもの全て)

- 1 子育ての問題
- 2 家族の介護・看病の問題
- 3 健康問題(自分の病気の悩み、身体の悩み等)
- 4 経済問題(倒産、事業不振、負債、失業等)
- 5 勤務問題(転勤、仕事の不振、職場の人間関係、長時間労働等)
- 6 男女問題(恋愛、結婚をめぐる悩み等)
- 7 学校問題(いじめ、学業不振、教師との人間関係等)
- 8 その他()

(全員の方におたずねします)

問 20 悩み、苦勞、ストレス、不満などがあつたとき、どのようにしていますか。(当てはまるもの全て)

- 1 悩みやストレスの内容の解決に積極的に取り組む
- 2 周りの人や、そのことにくわしい人に相談する
- 3 人と話をする
- 4 自分の考え方を切り替えるようにする
- 5 趣味や運動にうちこむ
- 6 何か食べる
- 7 寝る
- 8 のんびりする
- 9 買い物をする
- 10 テレビや映画をみたり、ラジオを聴いたりする
- 11 お酒を飲む
- 12 じっと耐える
- 13 その他()

問 21 悩み・苦勞・ストレス・不満などがあつたとき、誰に相談しますか。(当てはまるもの全て)

- 1 家族
- 2 友人・知人
- 3 職場の上司
- 4 病院や診療所の医師・職員
- 5 その他()
- 6 相談したいがためらう
- 7 相談したいが相談先がわからない、相手がいない
- 8 相談する必要はない

問 22 この1ヶ月間に、寢床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。(1つ)

- 1 頻繁にある
 - 2 ときどきある
 - 3 めったにない
 - 4 まったくない
- } 問 23 へ
- } 問 24 へ

問 23 [問 22 で1・2を選択された方におたずねします。]

そのような場合は、どのようにされましたか。(当てはまるもの全て)

- 1 何もしない
- 2 周りの人やそのことにくわしい人に相談する
- 3 お酒を飲む
- 4 睡眠薬や安定剤を飲む
- 5 かかりつけ医(精神科以外)で受診する
- 6 精神科等の専門の医療機関を受診する
- 7 その他()

(全員の方におたずねします)

問 24 これまでにたばこを吸ったことがありますか。(1つ)

- 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 27 へ(5ページ)
- } 問 25 へ(5ページ)

問 25 [問 24 で 1・2 を選択された方におたずねします。]

現在(この1ヶ月間)、たばこを吸っていますか。(1つ)

- 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
- } 問 26 へ
- } 問 27 へ

問 26 [問 25 で 1・2 を選択された方におたずねします。]

たばこをやめたいと思いますか。(1つ)

- 1 やめたい
- 2 本数を減らしたい
- 3 やめるつもりはない
- 4 わからない

(全員の方におたずねします)

問 27 この1ヶ月間に自分以外の方が吸っているたばこの煙を吸われたこと(受動喫煙)がありましたか。

ア. 職場(1つ)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に数回程度
- 3 週に1回程度
- 4 月に1回程度
- 5 全くなかった
- 6 行かなかった

イ. 飲食店(1つ)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に数回程度
- 3 週に1回程度
- 4 月に1回程度
- 5 全くなかった
- 6 行かなかった

ウ. ゲームセンター、競馬場など(1つ)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に数回程度
- 3 週に1回程度
- 4 月に1回程度
- 5 全くなかった
- 6 行かなかった

エ. 市役所、病院など(1つ)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に数回程度
- 3 週に1回程度
- 4 月に1回程度
- 5 全くなかった
- 6 行かなかった

オ. 公共交通機関など(1つ)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に数回程度
- 3 週に1回程度
- 4 月に1回程度
- 5 全くなかった
- 6 行かなかった

カ. 自宅(1つ)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に数回程度
- 3 週に1回程度
- 4 月に1回程度
- 5 全くなかった

問 28 兵庫県が不特定多数の人が利用する施設(学校・病院・官公庁・物品販売店・飲食店・旅館・ホテルなど)に対し、禁煙や喫煙室の設置等の分煙など措置を講じるように求める受動喫煙防止条例の制定を検討していることを知っていますか。(1つ)

- 1 検討内容もよく知っている
- 2 聞いたことはあるが内容はあまり知らない
- 3 まったく知らない

問 29 たばこが健康に与える影響について、どう思いますか。(ア～コのそれぞれの病気について、当てはまるものを1つ)

	1 たばこの影響がある	2 どちらともいえない	3 たばこと関係ない	4 病気を知らない
ア. 肺がん	1	2	3	4
イ. 咽頭がん	1	2	3	4
ウ. ぜんそく	1	2	3	4
エ. 気管支炎	1	2	3	4
オ. 肺気腫	1	2	3	4
カ. 心臓病	1	2	3	4
キ. 脳卒中	1	2	3	4
ク. 胃かいよう	1	2	3	4
ケ. 妊婦への影響(未熟児など)	1	2	3	4
コ. 歯周病(歯槽膿漏など)	1	2	3	4

問 30 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)

- 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
 - 7 ほとんど飲まない(飲めない)
- } 問 31 へ
(6 ページ)
- } 問 32 へ
(6 ページ)

あと少しです。
最後まで、書いてくださいね。



問 31 [問 30 で 1 ~ 5 を選択された方におたずねします。]

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 (1つ)

- 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、ほぼ次の量に相当します。

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)

(全員の方におたずねします)

問 32 一般的に「節度のある適度な飲酒」とは 1 日にどれくらいだと思いますか。(1つ)

どれか 1 種類を飲むとして、1 ~ 6 の番号から 1 つ選んでください。

	ビールなら	清酒なら	ワインなら
1	中瓶 0.5 本	0.5 合	グラス 1 杯
2	中瓶 1 本	1 合	グラス 2 杯
3	中瓶 1.5 本	1.5 合	グラス 3 杯
4	中瓶 2 本	2 合	グラス 4 杯
5	中瓶 3 本	3 合	グラス 5 杯
6	わからない		
7	飲まないほうがいい		

問 33 お酒を飲むことは次のどのような病気やできごとと関係があると思いますか。(当てはまるもの全て)

- 1 咽頭がん 2 食道がん
3 大腸がん 4 肝臓病
5 すい臓病 6 高血圧症
7 心臓病 8 糖尿病
9 妊婦への影響(胎児の障害)
10 アルコール依存症
11 脳委縮・認知症
12 交通事故
13 あてはまるものはない

問 34 飲酒について次の中であてはまることはありますか。(当てはまるもの全て)

- 1 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがある
2 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがある
3 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがある
4 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒をしたことがある」
5 あてはまるものはない

問 35 自分の歯が何本ありますか。具体的な本数を記入してください。

(親知らず・入れ歯・ブリッジ・インプラントは含みません。さし歯は含みます。親知らずを除くと全部で 28 本が正常ですが、28 本より多かったり少なかったりすることもあります。)

(_____) 本

問 36 糸ようじやデンタルフロス・歯間ブラシなどを使用していますか。(1つ)

- 1 よく使用する
2 時々使用する
3 あまり使用しない
4 まったく使用しない



問 37 フッ化物配合歯磨き剤を使用していますか。(1つ)

- 1 使用している
2 使用していない
3 わからない

問 38 よく噛んで食べていますか。

(1つ)

- 1 ひと口 30 回以上噛んでいる
- 2 よく噛んで食べるようにしている
- 3 あまり噛んでいない
- 4 噛まないことが多い

問 39 この 1 年間に定期的な歯石の除去や歯面清掃を受けたことがありますか。

(1つ)

- 1 定期的に受けた
- 2 定期的ではないが受けたことがある
- 3 受けていない

問 40 「8020 運動」について、知っていますか。(1つ)

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

「8020 運動」とは、「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動です。8020 達成者は、かむ力があり、運動能力も優れているなど生活の質が高いことがわかっています。

問 41 これまでに医師から糖尿病と言われたことがありますか。(1つ)

(医師から「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などどのように言われた方も「あり」と回答してください。)

- 1 なし 問 46 へ
- 2 あり 問 42 へ

問 42 [問 41 で 2 を選択した方におたずねします]

糖尿病の治療を受けたことはありますか。(1つ)

- 1 現在受けている
 - 2 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない
 - 3 ほとんど治療を受けたことがない
- } 問 43 へ
- } 問 46 へ

(問 43~45 は問 42 で 1 か 2 を選択した方におたずねします)

問 43 あなたが受けたことのある糖尿病の治療法を選んでください。(当てはまるもの全て)

- 1 食事療法 2 運動療法
- 3 飲みぐすり 4 インスリン注射
- 5 その他

問 44 眼底検査(目の奥を写真で調べる検査)を受けたことがありますか。

(1つ)

- 1 なし 2 あり

問 45 次の合併症にかかっていますか。(当てはまるもの全て)

- 1 神経障害(手足がしびれる、感覚がにぶくなるなど)
- 2 網膜症(眼底に出血がある、視力の低下など)
- 3 足壊疽(えそ)
- 4 1~3 にあてはまるものはない

(全員の方におたずねます)

問 46 平成 21 年に新型インフルエンザ(A/H1N1)が流行しましたが、感染症への感染予防対策として、ご家庭でどのようなことに取り組みられていますか。(当てはまるもの全て)

- 1 手洗い 2 うがい
- 3 マスク 4 空気清浄機
- 5 ワクチン接種(インフルエンザ以外を含む)
- 6 その他()

問 47 感染症の県内発生状況等をインターネットで配信していますが、ご存知ですか。(1つ)

- 1 知っている → 問 48 へ
- 2 知らない → 問 49 へ



最後の
8 ページへ

