

三島町健康づくりアンケート

問1. 記入者を教えてください。

1. 本人 2. 代理人（続柄： ）

問2. あなたの性別に○をつけてください。

性別 1. 男 2. 女

問3. あなたの年齢（現在の満年齢で）をご記入ください。

年齢 歳

問4. あなたの世帯に同居している方はどなたですか。

該当する番号すべてに○をつけてください。

1. 配偶者 2. 親（配偶者の親を含む）
3. 子供（子供の配偶者を含む） 4. 孫（孫の配偶者を含む）
5. その他（ ） 6. 同居人なし（一人暮らし）

問5. あなたは、現在、収入がともなう仕事をお持ちですか。

1. もっている 2. もっていない

*どのような仕事ですか、下の項目から1つ選び番号に○をつけてください。

1. 自営業 2. 会社役員 3. 会社員・公務員などの常勤の仕事
4. アルバイト・パートなどの非常勤の仕事
5. その他（具体的に→ ）

問6. あなたはふだんご自分で健康だと思われますか。

あてはまるものを1つだけ選んで○をつけてください。

1. 非常に健康だと思う 2. まあ健康な方だと思う
3. あまり健康でない 4. 健康ではない

問7. 最近1年間の健康状態についておたずねします。

(1) あなたの身長と体重を記入してください。身長 cm 体重 kg

(2) ふだんの血圧はどのくらいですか。最高 mmHg～最低 mmHg

※健診時や受診時の測定値、または家庭血圧を測定している方はその平均をご記入ください。

問8. あなたは自分の健康にとって望ましい体重（適正体重）を知っていますか。

1. はい 2. いいえ

問9. 最近1年間にあなたは健康診断やがん検診を受けましたか。

1. はい 2. いいえ

問10. あなたは定期的に歯科健診（歯石の除去、歯面清掃を含む）を受けていますか。

1. はい 2. いいえ

問11. あなたは、歯をみがいていますか。あてはまる数字に○をつけてください。

1. 毎日2回以上みがく 2. 夜だけみがく
3. 朝（昼）だけみがく 4. みがかない

問12. あなたは今までに次の病気にかかったことがありますか。

あてはまる数字に○をつけてください。

(1) 高血圧

1. ない 2. ある → (1. 治療中 2. 受診し経過観察 3. 未治療・治療中断)

(2) 糖尿病

1. ない 2. ある → (1. 治療中 2. 受診し経過観察 3. 未治療・治療中断)

(3) 高脂血症

1. ない 2. ある → (1. 治療中 2. 受診し経過観察 3. 未治療・治療中断)

(4) 肝臓病（肝炎等）

1. ない 2. ある → (1. 治療中 2. 受診し経過観察 3. 未治療・治療中断)

(5) 脳卒中

1. ない 2. ある → (1. 治療中 2. 治療済み（経過観察） 3. 未治療・治療中断)

(6) 狭心症・心筋梗塞

1. ない 2. ある → (1. 治療中 2. 治療済み（経過観察） 3. 未治療・治療中断)

(7) 歯周病(歯ぐきの病気)

1. ない 2. ある → (1. 治療中 2. 治療済み（経過観察） 3. 未治療・治療中断)

(8) 心や精神の病気

1. ない 2. ある → (1. 治療中 2. 治療済み(経過観察) 3. 未治療・治療中断)

(9) がん

1. ない 2. ある → (1. 治療中 2. 治療済み(経過観察) 3. 未治療・治療中断)

問 13. あなたは健康のために何かしていることがありますか。

ある場合は、あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. ある → **①. 運動 ②. 食事(栄養) ③. 休養 ④. その他**

2. ない

→ ***何もしていない理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。**

- 1. 特に気をつける必要を感じない 2. 面倒・意志が弱い
- 3. 費用がかかる 4. 適切な施設・場所がない
- 5. 時間がない 6. やり方が分からない
- 7. 健康上の理由(持病があるため等) 8. 周囲・家族の理解がない
- 9. その他()

問 14. あなたは、自分の休養は充分であると思いますか。

1. 充分である 2. まあ充分である 3. 不足がちである 4. 不足している

問 15. あなたの睡眠時間は平均どれくらいですか。

時間 分

問 16. 睡眠が十分にとれていると思いますか。

1. とれている 2. どちらともいえない 3. とれていない

問 17. 日頃、ストレスを感じるがありますか。

1. とても強く感じる 2. ある程度感じる 3. 感じない

問 18. あなたは、地区の催しや行事(公民館活動など)に参加していますか。

1. よく参加する 2. たまには参加する 3. ほとんど参加しない

問 20. あなたの食生活についておたずねします。

(1) 朝食はだいたい同じ時間に毎日とっていますか。 1. はい 2. いいえ

(2) 外食をしたり食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしていますか。

1. はい 2. いいえ

(3) 次の食べ物を、1週間に何回くらい食べていますか。

① ごはん (米飯)

1. 毎食 2. 一日に二回 3. 一日に一回 4. ほとんど食べない

② つけもの

1. 毎食 2. 一日に二回 3. 一日に一回 4. ほとんど食べない

③ みそ汁(すまし汁も含みます)

1. 毎食 2. 一日に二回 3. 一日に一回 4. 日によって食べないときがある

④ 菓子パン (あんパンやジャムパンなど)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

⑤ めん類

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

⑥ 卵 (鶏卵、うずらなどの卵で、魚の卵は除きます)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

⑦ 乳製品 (牛乳・無糖ヨーグルト、チーズ)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど飲まない

⑧ 大豆製品 (納豆や豆腐などの大豆を使った食品)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

⑨ 魚介類 (生鮮、加工品すべての魚や貝類)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

⑩ 肉類 (生鮮、加工品すべての肉類)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

⑪ 緑黄色野菜 (にんじん、ほうれん草などの色の濃い野菜)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

⑫ 果物 (生鮮、缶詰を問いません)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

⑬ 甘味飲料 (乳酸菌飲料、コーヒー牛乳などの乳飲料、スポーツドリンク、ジュースなど)

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど飲まない

⑭甘いもの（キャンディー、チョコレート、まんじゅうなどで、果物は除きます）

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど食べない

⑮栄養ドリンク

1. ほとんど毎日 2. 二日に一回 3. 一週間に一、二回 4. ほとんど飲まない

問 21. 飲酒についておたずねします。あなたはお酒（アルコール類）を飲みますか。

1. 飲む 2. 以前は飲んでいましたが、今はやめた 3. 飲まない

* 「飲む」方におたずねします。

①どのくらいの頻度で飲みますか。

1. ほとんど毎日 2. 週4～5回 3. 週2～3回 4. 週1回以下

②飲む量を平均すると、1日あたりどの位ですか。

日本酒にあてはめて計算してください。（計算のしかたは、下の表のとおりです）

1日平均、日本酒として

1. 1合より少ない 2. 約1合
3. 約2合 4. 約3合
5. 約4合 6. 約5合以上

焼酎1合は……………	日本酒約1.5合	}に当たる
ビール大びん1本は………	日本酒約1合	
ウイスキーダブル1杯は…	日本酒約1合	
ワイングラス2杯は………	日本酒約1合	
うすめて飲むときは、もとの量で計算してください。		

問 22. 喫煙についておたずねします。

(1) あなたはたばこを吸いますか。

1. 吸っている 2. 以前は吸っていたが、やめた 3. 吸わない

* 「吸っている」方におたずねします。

①1日平均して、何本位吸いますか。

本

②たばこをほとんど毎日吸うようになったのは、何歳の時からですか。

歳

③禁煙したいと思ったことがありますか。

1. はい 2. いいえ

④家の中でたばこを吸う場所や時間の工夫（分煙）をしていますか。

1. している 2. していない

(3) 町の健康づくり運動の推進力とするために、多くの町民の方が関わることの出来るものとして、どのようなことを広めたらよいと思いますか。

[]

問 24. 全体をとおして何でも結構ですので、ご自由にお書きください。

[]

記入もれがないかをご確認の上、区長さんか隣組長さんにお渡しください。

ご協力どうもありがとうございました。