

# 西之表市健康増進計画アンケート調査

## ～ 調査ご協力のお願い ～

この調査は、西之表市にお住まいの方を対象に、日常生活の中で健康に関する習慣や行動についてお伺いして、本市の健康増進に関する基本的な事項について定めた「西之表市健康増進計画」の最終評価及び見直しを図るための基礎資料とするものです。

ご多忙のところお手数ですが、この調査の趣旨をご理解いただき、ぜひご協力くださいますようお願いいたします。

回答は、すべて統計的に処理されますので、個人の秘密は厳守され、回答者にご迷惑をおかけすることはありません。

みなさまの率直なご意見をお聞かせくださいますよう、ご協力をお願い申し上げます。

2024年4月

西之表市長

### 《ご記入にあたって》

- この調査には、封筒の宛名となっているご本人がお答えください。  
(なお、ご本人による記入が難しい場合は、代理人による代筆で記入してください。)  
また、直接、市役所にお届けいただいても結構です。
- この調査について、ご不明な点などがございましたら、下記へお問い合わせください。

西之表市保健センター すこやか TEL 24-3233



## II 「健康管理」についてお伺いします

問5 職場や市の健診、人間ドックなどで、健康診査やがん検診をどのような頻度で受けていますか。(項目ごとに1～4のうち、1つに○をつける)

項目	毎年受けている	2年に1回受けている	3年に1回受けている	4年以上受けていない	受けていない
健康診査	1	2	3	4	5
胃がん	1	2	3	4	5
大腸がん	1	2	3	4	5
肺がん	1	2	3	4	5
子宮がん	1	2	3	4	5
乳がん	1	2	3	4	5
前立腺がん	1	2	3	4	5

問6 問5で「受けていない」と答えた方にお伺いします。受けていない理由は何ですか。(複数回答可)

1 健康だから	2 忙しくて時間がないから	3 面倒だから
4 結果を知るのが怖い	5 病院で定期的に治療または経過を見ているから	
6 交通手段がないから	7 その他 ( )	

問7 「特定健診」「長寿健診」「生活習慣病予防健診」を知っていますか。

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問8 通院中の方も「特定健診」「長寿健診」「生活習慣病予防健診」の対象となることを知っていますか。

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問9 健康に関して心配なことがありますか。

1 ある	2 ない
心配事は何ですか。(複数回答可)	
ア 体力が衰えてきた	イ ストレスがたまる
ウ 疲れがとれない	エ 肥満が気になる
オ 持病がある	カ がんにかかるのが怖い
キ 血圧が高い	ク 物忘れがひどくなった
ケ その他( )	

問10 自分の血圧値を知っていますか。

1 知っている	2 だいたい知っている	3 知らない
普段の血圧値 最高血圧/最低血圧 ( / )		

問11 自分の血糖値を知っていますか。

1 知っている	2 だいたい知っている	3 知らない
前回検査したときの血糖値 空腹時 ( ) HbA1c ( )		

問12 脳卒中予防に対して何か取り組んでいますか。

1 いる ( )	2 いない
----------	-------

問13 「CKD (慢性腎臓病)」という言葉を知っていますか。

1 言葉も意味も知っている
2 言葉は知っているが、意味は知らない。
3 言葉も意味も知らない。

※「CKD」とは

腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、あるいは、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が3ヶ月以上続く状態をいいます。

問14 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉を知っていますか。

- 1 言葉も意味も知っている
- 2 言葉は知っているが、意味は知らない。
- 3 言葉も意味も知らない。

※「COPD」とは

大気汚染やタバコの煙などの有害物質を長期間吸ったために、肺に炎症が起きる病気です。

問15 「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉を知っていますか。

- 1 言葉も意味も知っている
- 2 言葉は知っているが、意味は知らない。
- 3 言葉も意味も知らない。

※「ロコモ」（略称）とは

運動器（筋肉、骨、関節、椎間板など）の傷害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態をいいます。

問16 「フレイル」という言葉を知っていますか。

- 1 言葉も意味も知っている
- 2 言葉は知っているが、意味は知らない。
- 3 言葉も意味も知らない。

※「フレイル」とは

加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態をいいます。

問17 あなたは、足腰に痛みや不安がありますか。

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1 痛みはなく、足腰には自信がある | 2 痛みはないが、多少不安はある |
| 3 痛みはあるが、治療していない  | 4 現在治療（通院）している   |

問18 地域や職場において健康に関する催し（講座・教室）に参加していますか。

（例えば、食生活や運動、こころの健康づくり、元気アップ体操 など）

- 1 参加している
- 2 参加したことがある
- 3 参加したことがない

### Ⅲ 「栄養・食生活習慣」についてお伺いします。

問19 朝食は食べていますか。

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 毎日食べる       | 2 週に3～5回程度食べる |
| 3 週に1～2回程度食べる | 4 ほとんど食べない    |

問19-1 問19で2～4と答えた方にお伺いします。朝食を食べていない理由は何ですか。(複数回答可)

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1 時間がない       | 2 食欲がない    |
| 3 朝食を食べる習慣がない | 4 朝食の用意が面倒 |
| 5 太りたくない      | 6 その他 ( )  |

問20 食事以外に、間食(おやつ)や夜食を食べますか。(複数回答可)

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1 朝起きてから朝食の間に食べる | 2 朝食から昼食の間に食べる    |
| 3 昼食から夕食の間に食べる   | 4 夕食から寝る前までの間に食べる |
| 5 食べない           | 6 その他 ( )         |

問21 夕食は、就寝する何時間前に食べますか。

- |        |          |        |
|--------|----------|--------|
| 1 1時間前 | 2 2時間前   | 3 3時間前 |
| 4 4時間前 | 5 5時間以上前 | 6 食べない |

問22 ほとんど毎日食べているものすべてに○をつけてください。

- |         |       |           |          |
|---------|-------|-----------|----------|
| 1 穀類    | 2 芋類  | 3 果物      | 4 肉類     |
| 5 魚介類   | 6 卵   | 7 大豆・大豆製品 | 8 牛乳・乳製品 |
| 9 油脂類   | 10 海藻 | 11 きのこと類  | 12 野菜    |
| 13 お茶・水 |       |           |          |

問23 食品を選ぶとき、どのような基準で選びますか。5つまで○をつけてください。

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 1 製造年月日や消費期限         | 2 見た目              |
| 3 食品添加物が少ない          | 4 量や大きさ            |
| 5 栄養成分表示(カロリーなど)     | 6 価格               |
| 7 原材料                | 8 製品会社(メーカー)、ブランド  |
| 9 農薬の使用量が少ない         | 10 産地、加工地          |
| 11 遺伝子組み換え食品を使用していない | 12 調理が簡単(皮むき、手順が楽) |
| 13 包装が簡易、ゴミが出にくい     | 14 特にない            |
| 15 食品ロスの削減に取り組んでいる   |                    |
| 16 その他 ( )           |                    |

問24 食生活で実行していることはありますか。(複数回答可)

- 1 一日三食きちんと食べる。
- 2 食べ過ぎない。
- 3 よく噛んで食べる。
- 4 うす味を心がける。
- 5 栄養バランスを考えていろいろな食品をとる。
- 6 脂肪をひかえめにする。
- 7 一回の食事に主食、主菜、副菜をそろえる。
- 8 野菜が多いおかずを食べるようにする。
- 9 サプリメント・栄養補助食品をとる。
- 10 間食(おやつ)や夜食をひかえる。
- 11 カルシウムを多くとる。
- 12 ごはんを中心とした和食を多くとり入れる。
- 13 旬の食材をとる。
- 14 地域でとれたものを食べる。

問25 漬物や塩物(干魚・ラーメンの汁等)をどのくらい食べますか。

- 1 毎日      2 週数回      3 週1回      4 月1回      5 全くない

問26 加工品(かまぼこ・つけあげ・ハム・ウインナー等)をどのくらい食べますか。

- 1 毎日      2 週数回      3 週1回      4 月1回      5 全くない

問27 家族や仲間と一緒に食事をする機会がありますか。

- 1 毎日      2 週数回      3 週1回      4 月1回      5 全くない

問28 非常時に備え、3日以上のお米を備蓄していますか。

- 1 している      2 していない

#### IV 「身体活動・運動習慣」についてお伺いします。

問29 一日30分以上の運動(家事・農作業等は含めず、意識的な運動を含む)を週2回以上行っていますか。

- 1 行っている      2 行っていない
- その運動は、どのくらいの期間続けていますか
- ア 半年以下      イ 半年から1年未満      ウ 1年以上

問30 問29で「1 行っている」と答えた方にお伺いします。どのような運動を行っていますか。(複数回答可)

- |                                  |
|----------------------------------|
| 1 散歩やウォーキング                      |
| 2 健康体操 (ラジオ体操・ストレッチ・ヨガなど)        |
| 3 筋力トレーニング (腹筋運動・腕立て伏せ・スクワットなど)  |
| 4 スポーツ (ゲートボール・グラウンドゴルフ・ジョギングなど) |
| 5 室内運動器具を使った運動                   |
| 6 その他 ( )                        |

問31 問29で「2 行っていない」と答えた方にお伺いします。行っていない理由は何ですか。(複数回答可)

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1 時間がない      | 2 施設がない    |
| 3 運動教室等の場がない | 4 必要性を感じない |
| 5 その他 ( )    |            |

## V 「休養・こころの健康」についてお伺いします。

問32 一日の睡眠時間はおよそ何時間ですか。

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 4時間以下   | 2 5～6時間未満 | 3 6～7時間未満 |
| 4 7～8時間未満 | 5 8時間以上   |           |

問33 睡眠で十分休養がとれていますか。

- |         |             |              |
|---------|-------------|--------------|
| 1 とれている | 2 あまりとれていない | 3 まったくとれていない |
|---------|-------------|--------------|

問34 この1か月、「寝つきが悪い」「途中で目が覚める」「熟睡できない」など、眠れないことがありましたか。

- |         |          |          |        |
|---------|----------|----------|--------|
| 1 頻繁にある | 2 ときどきある | 3 めったにない | 4 全くない |
|---------|----------|----------|--------|

問35 最近ストレスがたまっていると感じますか。

- |      |       |             |
|------|-------|-------------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 どちらともいえない |
|------|-------|-------------|

問36 日常生活の中で、ストレスを発散できる解消法を持っていますか。

- |         |          |
|---------|----------|
| 1 持っている | 2 持っていない |
|---------|----------|

問37 悩みや問題があるとき、相談できるところ(人や場所)を知っていますか。

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問38 あなたは、自殺を考えたことがありますか。

- |      |      |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問39 問38で「1 ある」と答えた方にお伺いします。自殺を考えた理由はなんですか。(複数回答可)

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| 1 家族のこと   | 2 健康のこと   | 3 経済的なこと |
| 4 仕事のこと   | 5 恋愛関係のこと | 6 学校のこと  |
| 7 その他 ( ) |           |          |

問40 自殺を考えたとき、あなたは誰に(どこに)相談しましたか(しますか)。

- |              |                    |            |
|--------------|--------------------|------------|
| 1 友人         | 2 同居している親族         | 3 恋人       |
| 4 別居している親族   | 5 学校の先生            | 6 職場の上司・同僚 |
| 7 役所等公的な相談機関 | 8 どこにも相談しなかった(しない) |            |
| 9 その他 ( )    |                    |            |

問41 自殺予防にはどんな「学び」が必要だと思いますか。

- |                                |
|--------------------------------|
| 1 助けを求めることが恥ずかしくないこと           |
| 2 心の問題を抱えた際の心理・身体状態について正しく知ること |
| 3 ストレスへの対処方法を知ること              |
| 4 自殺が誰にでも起こりうる問題であることを認識すること   |
| 5 相手の細やかな変化に気づき、思いを受け止めること     |
| 6 悩みに応じて、相談窓口が設けられていること        |
| 7 その他 ( )                      |

問42 今後求められるものとして、どのような自殺対策が必要になると思いますか。  
(複数回答可)

- 1 自殺の実態を明らかにする調査・分析
- 2 様々な分野におけるゲートキーパーの養成
- 3 地域やコミュニティを通じた見守り・支え合い
- 4 様々な悩みに対応した相談窓口の設置
- 5 危険な場所・薬品等の規制等
- 6 自殺未遂者の支援
- 7 自殺対策に関わる民間団体の支援
- 8 自殺に関する広報・啓発
- 9 職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- 10 子どもの自殺予防
- 11 インターネットにおける自殺関連情報の対策
- 12 自死遺族等の支援
- 13 適切な精神科医療体制の整備
- 14 その他 ( )

※「ゲートキーパー」とは

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことで、「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

## VI 「たばこ」についてお伺いします。

問43 あなたは、現在たばこを吸っていますか。

- 1 吸っている  
(1日 本、喫煙歴 年)  
(たばこの種類 ① 加熱式 ② 紙巻き ③ その他 )  
 禁煙の意思はありますか。  
ア ある イ ない
- 2 以前吸っていた ( 前 まで吸っていた)
- 3 もともと吸わない

問44 問43で「1 吸っている」と答えた方にお伺いします。喫煙するときに気をつけていることはありますか。(複数回答可)

- 1 周囲の了解を得てから吸う
- 2 こどもや妊婦等に配慮
- 3 食事中的人の前で吸わない
- 4 混雑場所で吸わない
- 5 喫煙場所でしか吸わない
- 6 公共的な場所で吸わない
- 7 気をつけていることはない
- 8 その他 ( )





問59 歯や歯ぐきの健康のために心がけていることはありますか。(複数回答可)

- |                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| 1 フロスや歯間ブラシ等を使う                | 2 食後の歯磨き        |
| 3 フッ素入り歯磨き剤を使う                 | 4 舌ブラシで舌の手入れをする |
| 5 定期的に(1年に1回以上)歯石除去や歯周清掃を受けている |                 |
| 6 気をつけていることはない                 | 7 その他( )        |

問60 オーラルフレイルという言葉を知っていますか。

- |                     |
|---------------------|
| 1 言葉も意味も知っている       |
| 2 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3 言葉も意味も知らない        |

※「オーラルフレイル」とは

加齢に伴い咬む力や舌の力などが弱くなり、お口の機能が低下した状態をいいます。

## Ⅸ 「生活」についてお伺いします。

問61 買い物や散歩などを含めた日常の外出状況はいかがですか。

- |                                 |
|---------------------------------|
| 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たり、仲間がいれば外出するほうである |
| 3 外出はあまりしないほうである                |

問62 この1年間に、ボランティア活動や行政が募集する会議・行事などに参加しましたか。(例えば、市民一斉清掃作業、育児サークル、健康講座、各種協議会 など)

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1 参加した | 2 参加していない |
|--------|-----------|

問63 健康に関する情報は、どんなところから得ていますか。(複数回答可)

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1 保健センター         | 2 地域包括支援センター         |
| 3 雑誌・専門誌         | 4 テレビ・ラジオ・新聞         |
| 5 医療従事者(医師・薬剤師等) | 6 インターネット・携帯電話       |
| 7 各種健康教室         | 8 市の広報・ホームページ・パンフレット |
| 9 知人・家族          | 10 特にない              |

X 西之表市の保健事業として今後、力を入れて取り組んでほしい事業はどれですか。  
3つまで選んでください。

- 1 出産や育児についての相談や教室
- 2 乳幼児の健康診査
- 3 予防接種
- 4 思春期の性教育
- 5 思春期のこころの相談
- 6 歯科に関する教育や相談
- 7 禁煙教育
- 8 生活習慣病予防のための、食・栄養に関する相談や教室
- 9 生活習慣病予防のための、運動に関する相談や教室
- 10 特定健康診査（メタボリックシンドローム）・特定保健指導
- 11 がん検診
- 12 精神保健相談やストレス解消など、こころの健康づくり
- 13 更年期障害についての相談や教室
- 14 転倒予防など介護予防についての相談や教室
- 15 脳卒中予防に関する相談や教室
- 16 認知症予防に関する相談や教室
- 17 わからない
- 18 その他（）

## ご意見・ご提言

最後に、西之表市の健康づくりに関して、ご意見ご提言がありましたら、ご自由にお書きください。

アンケートは以上です。

お忙しいところ、ご協力いただきありがとうございました。