

(案)

平成 28 年 9 月
愛 知 県

平成 28 年度愛知県生活習慣関連調査

調 査 票 A

この調査は、県民の皆さまの健康を中心とした日常生活における状況や意識をお尋ねすることにより、県の健康づくり施策を推進するための基礎的数値等を得ることを目的としております。

具体的には、愛知県が平成 25 年 3 月に策定しました健康増進計画「健康日本 21 あいち新計画」の評価をする際に活用させていただきますので、是非回答に御協力くださいますようお願いいたします。

なお、「健康日本 21 あいち新計画」は平成 29 年度に中間評価を行い、その結果を平成 29 年度末に公表する予定です。

基本情報 I：最初にあなたの基本情報を記入してください。

《居住地》 F 1 あなたのお住まいはどこですか。

_____ (市・町・村)

《性別》 F 2 あてはまる番号に○をつけてください。

1 男性

2 女性

《年齢》 F 3 満 _____ 歳 (ご記入日現在)



それでは、次ページの問 1 から問 30 まで設問に従って記入してください。(問 28~30 は 65 歳以上の方のみ)

この調査票 A は、法令に定められた方法で住民基本台帳を閲覧し無作為に抽出した、住民基本台帳閲覧時点で 20 歳以上の方をお願いしています。

調査票にお答えいただいた内容等は、統計データとして処理し、他の目的には使用せず、個人の秘密は固く守られますので、ありのままをご記入くださいますようお願いいたします。

健康状態

問1 あなたの健康状態はいかがですか。(○印は1つ)

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

生活習慣病

問2 あなたは、今までに下記(問2-1)のような病気にかかったことがありますか。

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

<問2で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

(「2 いいえ」の方は問3へ)

問2-1 これまでに医療機関などで診断されたことのある病気にすべて○印をつけてください。

(現在治療中の病気も含まれます。)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1 糖尿病 | 8 肝臓病 |
| 2 脂質異常症(高脂血症) | 9 腎臓病 |
| 3 高血圧症 | 10 骨粗しょう症 |
| 4 脳卒中(脳梗塞・脳出血) | 11 歯周病 |
| 5 狭心症・心筋梗塞 | 12 うつ病やその他のこころの病気 |
| 6 がん | 13 その他() |
| 7 胃・十二指腸潰瘍 | |

問3 あなたはこれまで、健康上の理由(病気や身体の障害)で仕事や学業について不安を感じたり、その後の生活に変化を与えたりするような出来事を経験したことがありますか。

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

<問3で「1 ある」と回答した方にお尋ねします。> (「2 ない」の方は問4へ)

問3-1 それはどのような出来事でしたか。(複数回答可)

- | |
|--------------------------------|
| 1 退職(退学)あるいは廃業となった |
| 2 休職(休学)・休業を経験した |
| 3 配置転換・短時間勤務となった |
| 4 収入が減った、または、治療費がかかり経済的に苦しくなった |
| 5 不眠やうつ病など、精神的に不安定になった |
| 6 病気による離婚や別居など、家庭生活に変化があった |
| 7 結婚、妊娠、出産に影響が出た |
| 8 友人や仲間などとの交友が減った |
| 9 その他() |

問4 あなたは、過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。（血液検査、尿検査、心電図検査等）

1 受けた	2 受けなかった
-------	----------

<問4で「1 受けた」と回答した方にお尋ねします。>

（「2 受けなかった」の方は問5へ）

問4-1 健診の結果、肥満、高血圧（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常（コレステロール・中性脂肪が高い）に関する指摘を受け、最終的に医療機関での治療または保健指導を勧められましたか。

※ 検査目的の受診は除きます。

1 はい	2 いいえ
------	-------



<問4-1で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

（「2 いいえ」の方は問5へ）

問4-2 その後、どうされましたか。（複数回答可）

1 医療機関を受診した	2 健診後の保健指導を受けた	3 何もしていない
-------------	----------------	-----------

問5 あなたは、次のがん検診を受けましたか。1～6について、①または②のどちらかに○印をつけてください。①を選択した方は、いつ頃受けたか「ア」または「イ」のどちらかに○印をしてください。

※ これまで1度も受けたことがない方は②を選択してください。

1 胃がん

（バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡（胃カメラ、ファイバースコープ）による撮影など）

① 受けた（ア 1年以内	イ 5年未満）	② 5年以上受けていない
--------------	---------	--------------

2 肺がん

（肺のレントゲン撮影や喀痰（かくたん）検査など）

① 受けた（ア 1年以内	イ 5年未満）	② 5年以上受けていない
--------------	---------	--------------

3 乳がん（女性のみお答えください。）

（マンモグラフィ撮影や乳房超音波エコー検査など）

① 受けた（ア 2年以内	イ 5年未満）	② 5年以上受けていない
--------------	---------	--------------

4 子宮がん（女性のみお答えください。）

（子宮の細胞診検査など）

① 受けた（ア 2年以内	イ 5年未満）	② 5年以上受けていない
--------------	---------	--------------

5 大腸がん

（便潜血反応検査（検便）など）

① 受けた（ア 1年以内	イ 5年未満）	② 5年以上受けていない
--------------	---------	--------------

6 その他のがん（ がん ）

① 受けた（ア 1年以内	イ 5年未満）	② 5年以上受けていない
--------------	---------	--------------

<問5でいずれかのがん検診を「① 受けた」と回答した方にお尋ねします。>

(「② 5年以上受けていない」の方は問6へ)

問5-1 どのようなきっかけで受けましたか。(複数回答可)

- 1 市町村や会社から案内が来たから
- 2 受診券(クーポン券)が送られてきたから
- 3 保険会社などで人間ドックの補助を受ける制度があったから
- 4 かかりつけ医などに勧められたから
- 5 自分の健康のために受けるのは当たり前だと思っているから
- 6 不安・心配だから
- 7 その他()

生活習慣

問6 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。

- 1 思う
- 2 思わない

問7 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的に(目安:1ヶ月に1回以上)家庭で体重を測定していますか。

- 1 している
- 2 していない

問8 あなたは定期的に(目安:1ヶ月に1回以上)家庭で血圧を測定していますか。

- 1 している
- 2 していない

栄養・食生活

問9 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○印は1つ)

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



問10 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。(○印は1つ)

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

【参考】

- ※「**主食**」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。
- ※「**主菜**」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。
- ※「**副菜**」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を担うものです。

問 1 1 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ)

- 1 参考にしている 2 参考にするときもある 3 参考にしていない

身体活動・運動

問 1 2 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。(○印は1つ)

- 1 実施している
2 1年未満であるが実施している
3 実施していない

問 1 3 あなたは歩数計(活動量計、スマホの歩数アプリを含む)を持っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

<問 1 3で「1 はい」と回答した方にお尋ねします。>

(「2 いいえ」の方は問 1 4へ)

問 1 3-1 1日平均何歩くらい歩きますか。

約 歩



問 1 4 あなたは、ロコモティブシンドロームを知っていましたか。(○印は1つ)

- 1 言葉も意味も知っていた
2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
3 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

【参考】

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器(骨、関節、筋肉など)の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態をいいます。歩行速度が遅い高齢者ほど、要介護状態になりやすいことが知られています。

こころの健康・休養

問 1 5 あなたはここ1ヶ月、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○印は1つ)

- 1 十分に取れている 3 あまり取れていない
2 まあまあ取れている 4 まったく取れていない

問 16 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1ヶ月間）して何時間くらいですか。
また、ふだん何時頃寝ますか。※24時間表記でご記入ください。

睡眠時間 約 時間 就寝時刻 時頃

問 17 あなたは、ここ1ヶ月間に、ストレスを感じましたか。（○印は1つ）

- | | |
|-----------|------------|
| 1 おおいに感じる | 3 あまり感じない |
| 2 多少感じる | 4 まったく感じない |



問 18 過去1ヶ月のこころの健康状態はどのようであったか、次のアからカのそれぞれの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

	1 いつも	2 たいてい	3 ときどき	4 少しだけ	5 まったくない
ア 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈みこんで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をするにも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

喫煙

問 19 あなたは、たばこを吸いますか。あてはまる番号1つに○印をつけ、（ ）の中もご記入ください。

- | |
|---------------------------|
| 1 吸う→1日約（ ）本，喫煙年数（ ）年 |
| 2 以前は吸っていたが、やめた→（ ）年前にやめた |
| 3 吸わない |

<問 19で「1」と回答した方にお尋ねします。> （それ以外の方は、問 20へ）

問 19-1 あなたは禁煙したいと思いますか。（○印は1つ）

- | | |
|------------|-----------|
| 1 禁煙したい | 3 禁煙したくない |
| 2 本数を減らしたい | 4 わからない |

問 19-2 あなたはこれまでに禁煙しようと以下のことを試したことがありますか。（複数回答可）

- | |
|----------------------------|
| 1 禁煙治療を受けたことがある |
| 2 ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使ったことがある |
| 3 医師や薬剤師、保健師に相談したことがある |
| 4 どれも試したことがない |

問19-3 あなたはたばこを吸うとき、周りの人への配慮をしていますか。
(複数回答可)

- 1 喫煙場所を守るようにしている
- 2 周りの人に煙が当たらないようにしている
- 3 たばこを吸うときは、周りの人に吸ってもいいか聞いてから吸うようにしている
- 4 子どもがいるところでは吸わないようにしている
- 5 その他 ()



問20 あなたは、^{シーオービーディー}COPD (慢性閉塞性肺疾患) を知っていますか。

(○印は1つ)

- 1 どんな病気かよく知っている
- 2 名前は聞いたことがある
- 3 知らない (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

【参考】

^{シーオービーディー}

COPD (慢性閉塞性肺疾患)とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、主に咳・痰・息切れなどの症状があり、ゆるやかに呼吸障害が進行する、かつて、「肺気腫」、「慢性気管支炎」と称された疾患です。

<問20で「1」または「2」と回答した方にお尋ねします。>

(「3 知らない」の方は、問21へ)

問20-1 あなたは^{シーオービーディー}COPD (慢性閉塞性肺疾患) と診断されたことがありますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

酒

問21 あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか。(○印は1つ)

- 1 毎日
- 2 週5~6回
- 3 週3~4回
- 4 週1~2回
- 5 月に1~2回
- 6 ほとんど飲まない
- 7 以前飲んでいたがやめた
- 8 全く飲まない

<問21で「1」~「5」と回答した方にお尋ねします。> (それ以外の方は問22へ)

問21-1 お酒を飲む量はどのくらいですか。(○印は1つ)

(次のページの<参考>の表を目安に清酒に換算してください。)

- 1 1合 (180ml) 未満
- 2 1合以上2合 (360ml) 未満
- 3 2合以上3合 (540ml) 未満
- 4 3合以上4合 (720ml) 未満
- 5 4合以上5合 (900ml) 未満
- 6 5合 (900ml) 以上

問 2 1 - 2 「節度ある適度な飲酒」とは、1日平均ビール中瓶1本程度（純アルコールで約20g）とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか。

1 知っていた	2 知らなかった
---------	----------

<参考：1日平均純アルコールで約20gのお酒への換算の目安>

お酒の種類	ビール・発泡酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎（35度）	ワイン
清酒1合（180ml） と同等のもの	中瓶1本 （500ml）	ダブル 60ml	0.5合 90ml	2杯 240ml

歯・口腔

問 2 2 次の12項目の質問について、それぞれ「1 はい」または「2 いいえ」を選択し、その番号に○印をつけてください。

項目	1 はい	2 いいえ
歯ぐきが腫れることがありますか	1	2
歯がしみることがありますか	1	2
間食をよくしますか	1	2
趣味がありますか？	1	2
かかりつけの歯医者さんはいますか	1	2
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	2
歯ぐきから血が出ることがありますか	1	2
歯磨きを1日2回以上していますか	1	2
自分の歯ブラシがありますか	1	2
何でも噛んで食べることができますか	1	2
年1回以上歯の検診を受けていますか	1	2
デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用していますか	1	2

問 2 3 次の項目のうち歯・口腔の健康と関連があることを知っているものに○印をつけてください。（複数回答可）

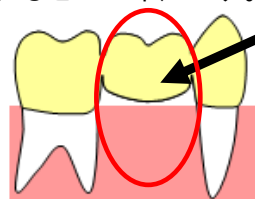
1 誤嚥性肺炎	5 低出生体重児出生
2 糖尿病	6 がん
3 脳卒中	7 骨粗しょう症
4 心筋梗塞	8 知らない

問 2 4 ご自分の歯は何本ありますか。

※入れ歯、インプラントの歯は含みません。

永久歯は通常28本（親知らずを入れると32本）です。

本



ブリッジの場合、抜いた歯は含みません。（図参照）



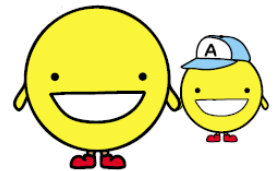
問25 あなたは、過去1年間に何らかのボランティア活動を行いましたか。

1 行なった	2 行わなかった
--------	----------

<問25で「1 行った」と回答した方にお尋ねします。> (それ以外のかたは問26へ)

問25-1 どのようなボランティア活動をしましたか。(複数回答可)

1 健康や医療サービスに関係した活動 (献血、入院患者の話し相手、安全な食品を広めること 等)	
2 高齢者を対象とした活動 (高齢者の日常生活の手助け、高齢者とのレクリエーション 等)	
3 障害者を対象とした活動 (手話、点訳、朗読、障害者の社会参加の協力 等)	
4 子どもを対象とした活動 (子ども会の世話、子育て支援ボランティア、学校行事の手伝い 等)	
5 スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動 (スポーツを教えること、日本古来の文化を広めること、美術館ガイド、講演会・シンポジウム等の開催 等)	
6 まちづくりのための活動 (道路や公園等の清掃、花いっぱい運動、まちおこし 等)	
7 安全な生活のための活動 (防災活動、防犯活動、交通安全運動 等)	
8 自然や環境を守るための活動 (野鳥の観察と保護、森林や緑を守る活動、リサイクル運動、ゴミを減らす活動 等)	
9 災害に関係した活動 (災害を受けた人に食べものや着ものを送ること、炊き出し 等)	
10 国際協力に関係した活動 (海外支援協力、難民支援、日本にいる外国人への支援活動 等)	
11 その他 () (人権を守るための活動、平和のための活動 等)	



問26 あなたは次のアからエの人とどの程度の交流がありますか。あてはまる番号に1つつ〇印をつけてください。

	1 日常的にある	2 ときどきある	3 めったにない
ア ご近所の方	1	2	3
イ 友人・知人	1	2	3
ウ 親戚・親類	1	2	3
エ 家族	1	2	3

問 27 あなたのお住まいの地域についてお尋ねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号に1つずつ〇印をつけてください。

		1 強く思う	2 どちらかというと思う	3 どちらともいえない	4 どちらかといえばそう思わない	5 まったくそう思わない
お住まいの地域では、	ア お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
	イ 信頼できる	1	2	3	4	5
	ウ お互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
	エ 人々が力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

問 28～問 30 の 3 問は、**65 歳以上**の方がお答えください。

(65歳未満の方は11ページ「基本情報Ⅱ」へ)

問 28 あなたは週に1回以上、外出していますか。

1 はい 2 いいえ

問 29 あなたは昨年と比べて外出の回数が減っていますか。

1 はい 2 いいえ

問 30 あなたは次のような症状がありますか。(複数回答可)

1 肩こり	6 手足が冷える
2 腰痛	7 足のむくみやだるさ
3 手足の関節が痛む	8 その他()
4 手足の動きが悪い	9 全くない
5 手足のしびれ	

11 ページの基本情報Ⅱについて
 全ての方にお答えをお願いします。

あなたについてもう少し詳しく教えてください。

《身長》 F 4 _____ c m

《体重》 F 5 _____ k g

《職業》 F 6 あなたの現在のご職業は何ですか。経営者・役員、パートタイマーや内職をしている方も「勤め人」としてお答えください。(○印は1つ)

- | | | | |
|-----------------|--------|-----------|---------------|
| 1 自営業 (農林漁業を含む) | 4 家事専業 | 6 無職 | 4~7の方は《世帯》F7へ |
| 2 勤め人 (事務職) | 5 学生 | 7 その他 () | |
| 3 勤め人 (労務職) | | | |

< F 6で「1」、「2」、「3」と回答した方にお尋ねします。 >

F 6-1 ここ3ヶ月間の、一週間の労働時間は平均で何時間くらいですか。
(○印は1つ)

- | | | |
|----------|----------------|----------|
| 1 40時間未満 | 2 40時間以上60時間未満 | 3 60時間以上 |
|----------|----------------|----------|

F 6-2 夜勤がありますか。

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

< F 6で「2」または「3」と回答した方にお尋ねします。 > F6で「1」と回答した方は《世帯》F7へ

F 6-3 あなたの勤め先の企業全体 (本社・支社・出張所などを含めます。) の従業員数はおよそ何人ですか。(○印は1つ)

- | | | |
|---------|---------------|----------|
| 1 30人未満 | 2 30人以上300人未満 | 3 300人以上 |
|---------|---------------|----------|

F 6-4 就業形態を次の1から5のように分類した場合、どれに当たりますか。
(○印は1つ)

- | | | |
|-----------|----------------|-------------|
| 1 経営者・役員 | 3 派遣社員 | 5 パート・アルバイト |
| 2 正社員・正職員 | 4 契約社員・臨時社員・嘱託 | 6 その他 () |

《世帯》 F 7 ふだん一緒にお住まいで、生計を共にしている方 (世帯員) は、あなたを含めて何人ですか。(一時的に不在の方を含みます。)

人

F 7-1 あなたの世帯は、満65歳以上の方のみで構成されていますか。

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

《収入》 F 8 あなたの世帯の過去1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。※年金収入のみの方もお答えください。(○印は1つ)

- | | |
|------------------|-----------|
| 1 200万円未満 | 3 600万円以上 |
| 2 200万円以上600万円未満 | 4 わからない |

質問は以上です。

本調査に御協力いただき誠にありがとうございました。
同封の封筒に入れて、月 日 ()までに御返送ください。

「エアフィー」です。
よろしくね!



エアフィーとは、妖精を意味する英語の”fairy”を元にアルファベットを並び替えて作った造語です。太陽や空気が当たり前存在しているように、健康であることが当たり前でありたいという願いを含め、太陽のように明るく、空気のように自然な存在として、県民の健康づくりを応援するイメージキャラクターです。

— 健 康 ミ ニ 情 報 —

- 食べて元気に もう一皿野菜を!
愛知県は、都道府県別の野菜の摂取量で、全国最下位でした。
一日の野菜の摂取量は、350g/日を目指していますが、「平成24年国民健康・栄養調査」の結果では、愛知県は男女とも約240gで全国最下位でした。
愛知県は全国でも有数の野菜生産県で、美味しい野菜がいっぱいです。
ぜひ、もう一皿美味しい野菜を食べましょう。

