

平成22年度県民健康実態調査 結果

平成22年11月
茨城県保健福祉部

目 次

単純集計	4
回答者属性	5
健康意識	6
食生活習慣	6
運動	9
休養・ストレス	10
喫煙・飲酒	11
健診	13
歯の健康	17
クロス集計	18
記述回答	77
調査票	89

■ 目的

本調査は、県民の健康づくりに対する取組の状況等を把握するとともに、「健康いばらき21プラン」に規定されている指標項目の現状値を算出するための基礎データを収集することを目的に実施するものである。

■ 調査対象と配布・回収状況

調査対象・・・10歳代～70歳代までの茨城県民。対象9地域（※）の市町村の住民課及び選挙管理委員会で、住民基本台帳及び選挙人名簿より抽出（1地域ごとに7世代、男女各40名ずつ）。

※対象9地域：茨城町、日立市、常陸太田市、鹿嶋市、土浦市、つくばみらい市、河内町、筑西市、坂東市

調査方法・・・郵送による配布・回収

配布・回収状況

配布数	回収数	回収率	有効回答数※	有効回答率
5,040	2,880	57.1%	2,839	56.3%

※地区名、年齢、性別の未記入を除いたもの

■ 調査実施期間

平成22年9月15日～平成22年9月29日

■ 本書表記の注意点

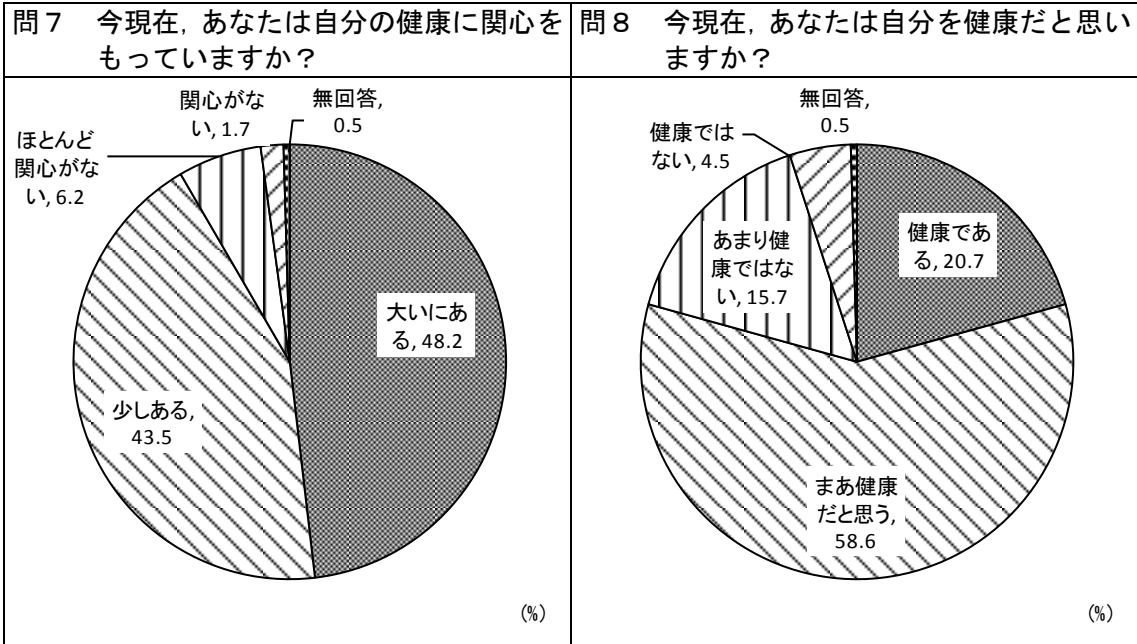
- ・グラフの単位は「%」である。百分率の内訳数値は、四捨五入の結果、合計が100.0にならない場合もある。
- ・グラフ中、「N=〇〇」とあるのは母数（Number of sample）を表す。特に断りのない限り、2,880（全数）である。
- ・クロス集計のグラフは、データが混み合っている場合、数値を表示していない箇所がある。（数値を確認する場合は「集計表」参照。）
- ・クロス集計で母数がゼロの場合、データを表示していない箇所がある。

単純集計

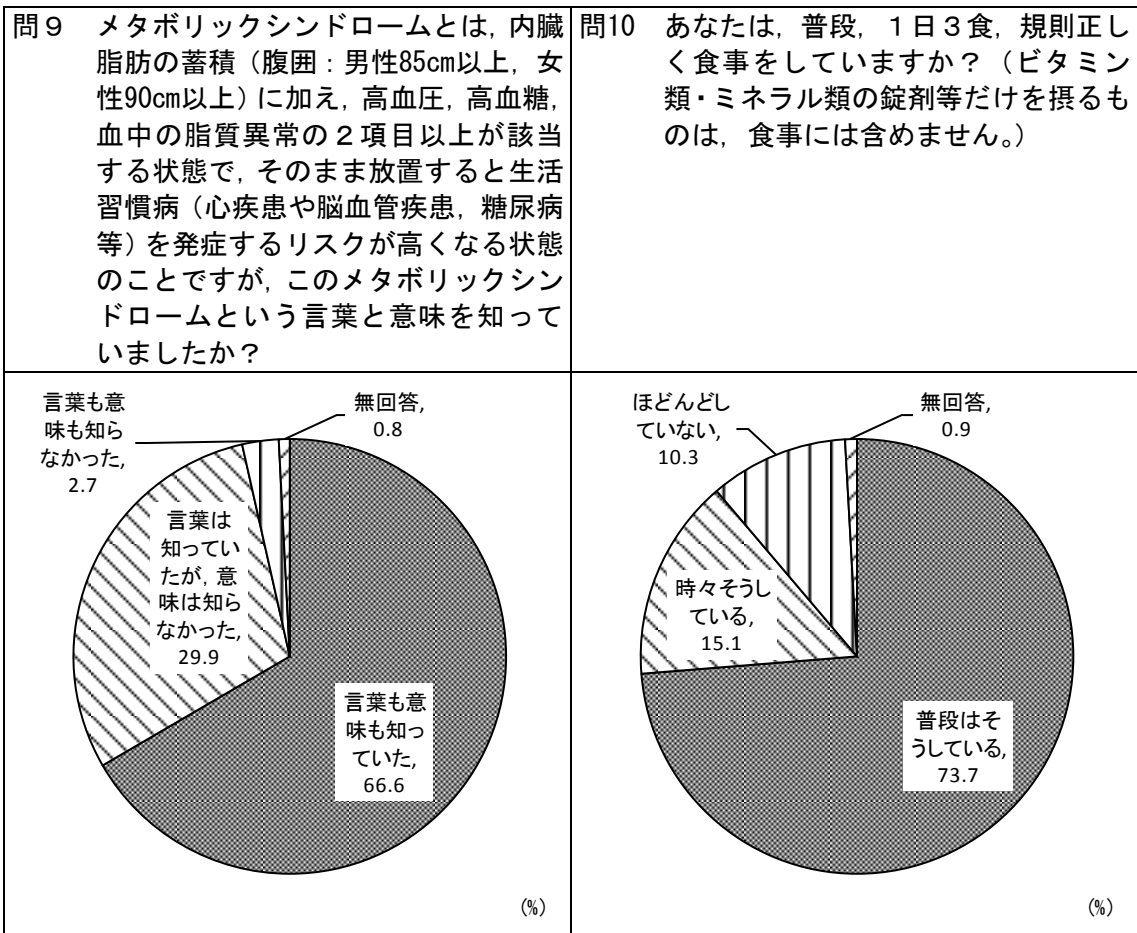
回答者属性

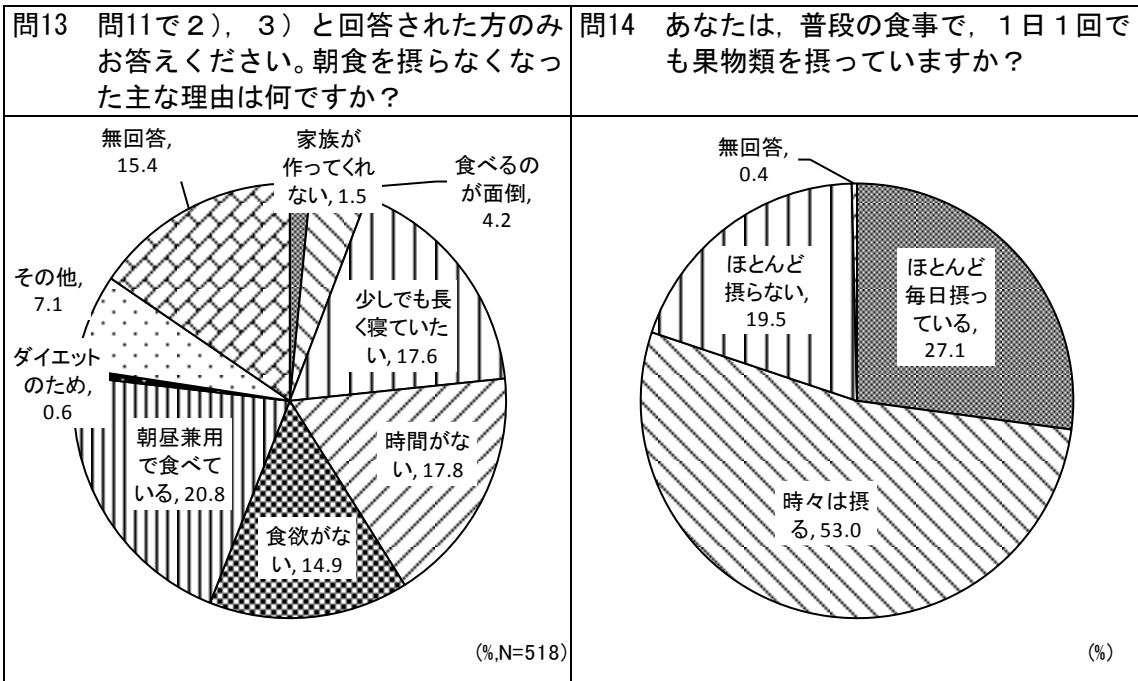
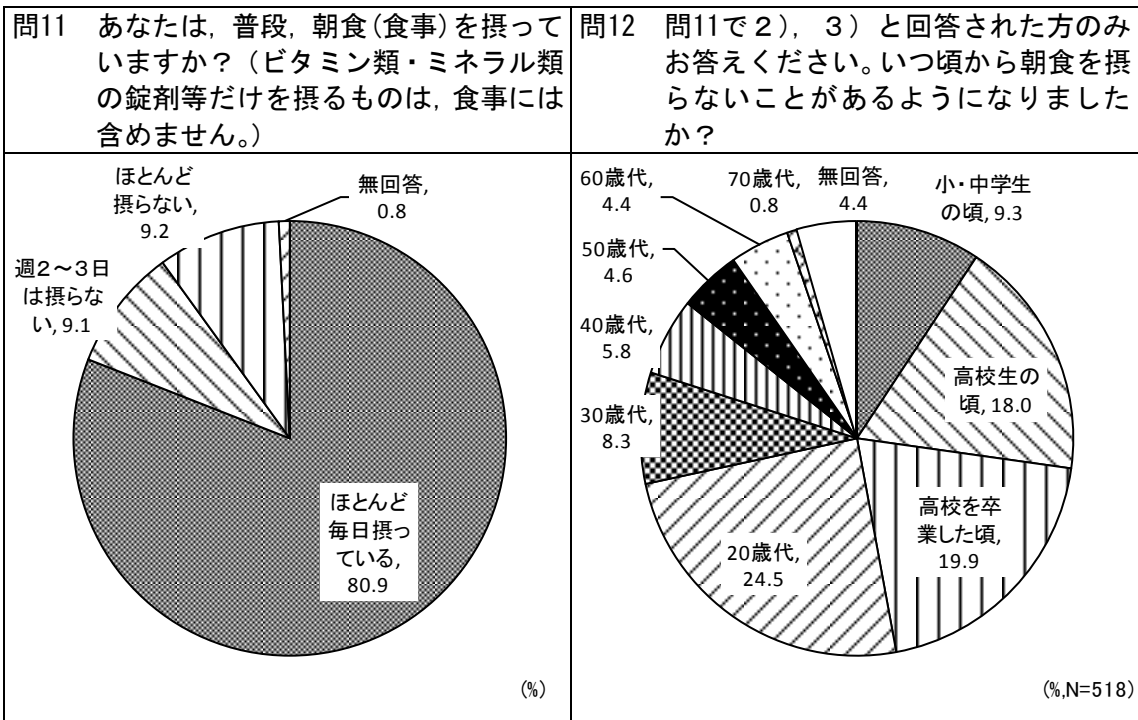
<p>問1 あなたのお住まいの市町村名は、次のうちどこですか？</p>	<p>問2 あなたの性別はどちらですか？</p>																																						
<table border="1"> <caption>問1: お住まいの市町村名 (%)</caption> <thead> <tr> <th>市町村名</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>無回答</td><td>0.0</td></tr> <tr><td>坂東市</td><td>9.7</td></tr> <tr><td>茨城県</td><td>11.1</td></tr> <tr><td>日立市</td><td>11.7</td></tr> <tr><td>常陸太田市</td><td>12.8</td></tr> <tr><td>鹿嶋市</td><td>11.4</td></tr> <tr><td>土浦市</td><td>11.4</td></tr> <tr><td>つくばみらい市</td><td>11.0</td></tr> <tr><td>河内町</td><td>10.4</td></tr> <tr><td>筑西市</td><td>10.7</td></tr> </tbody> </table>	市町村名	割合 (%)	無回答	0.0	坂東市	9.7	茨城県	11.1	日立市	11.7	常陸太田市	12.8	鹿嶋市	11.4	土浦市	11.4	つくばみらい市	11.0	河内町	10.4	筑西市	10.7	<table border="1"> <caption>問2: 性別 (%)</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>無回答</td><td>0.0</td></tr> <tr><td>女性</td><td>53.8</td></tr> <tr><td>男性</td><td>46.2</td></tr> </tbody> </table>	性別	割合 (%)	無回答	0.0	女性	53.8	男性	46.2								
市町村名	割合 (%)																																						
無回答	0.0																																						
坂東市	9.7																																						
茨城県	11.1																																						
日立市	11.7																																						
常陸太田市	12.8																																						
鹿嶋市	11.4																																						
土浦市	11.4																																						
つくばみらい市	11.0																																						
河内町	10.4																																						
筑西市	10.7																																						
性別	割合 (%)																																						
無回答	0.0																																						
女性	53.8																																						
男性	46.2																																						
<p>問3 平成22年4月1日現在で、あなたの年齢は？</p>	<p>問4 あなたの身長は？</p>																																						
<table border="1"> <caption>問3: 年齢 (%)</caption> <thead> <tr> <th>年齢代</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>無回答</td><td>0.0</td></tr> <tr><td>10歳代</td><td>11.0</td></tr> <tr><td>20歳代</td><td>11.5</td></tr> <tr><td>30歳代</td><td>11.8</td></tr> <tr><td>40歳代</td><td>14.2</td></tr> <tr><td>50歳代</td><td>16.5</td></tr> <tr><td>60歳代</td><td>17.4</td></tr> <tr><td>70歳代</td><td>17.6</td></tr> </tbody> </table>	年齢代	割合 (%)	無回答	0.0	10歳代	11.0	20歳代	11.5	30歳代	11.8	40歳代	14.2	50歳代	16.5	60歳代	17.4	70歳代	17.6	<table border="1"> <caption>問4: 身長 (%)</caption> <thead> <tr> <th>身長代</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>無回答</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>140cm代まで</td><td>8.9</td></tr> <tr><td>150cm代</td><td>35.3</td></tr> <tr><td>160cm代</td><td>34.2</td></tr> <tr><td>170cm代</td><td>18.6</td></tr> <tr><td>180cm代以上</td><td>2.3</td></tr> </tbody> </table>	身長代	割合 (%)	無回答	0.7	140cm代まで	8.9	150cm代	35.3	160cm代	34.2	170cm代	18.6	180cm代以上	2.3						
年齢代	割合 (%)																																						
無回答	0.0																																						
10歳代	11.0																																						
20歳代	11.5																																						
30歳代	11.8																																						
40歳代	14.2																																						
50歳代	16.5																																						
60歳代	17.4																																						
70歳代	17.6																																						
身長代	割合 (%)																																						
無回答	0.7																																						
140cm代まで	8.9																																						
150cm代	35.3																																						
160cm代	34.2																																						
170cm代	18.6																																						
180cm代以上	2.3																																						
<p>問5 あなたの体重は？</p>	<p>問6 あなたの現在の職業等は何ですか？</p>																																						
<table border="1"> <caption>問5: 体重 (%)</caption> <thead> <tr> <th>体重代</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>無回答</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>30kg代まで</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>40kg代</td><td>18.9</td></tr> <tr><td>50kg代</td><td>35.5</td></tr> <tr><td>60kg代</td><td>26.0</td></tr> <tr><td>70kg代</td><td>12.0</td></tr> <tr><td>80kg代以上</td><td>1.2</td></tr> </tbody> </table>	体重代	割合 (%)	無回答	1.2	30kg代まで	1.2	40kg代	18.9	50kg代	35.5	60kg代	26.0	70kg代	12.0	80kg代以上	1.2	<table border="1"> <caption>問6: 現在の職業等 (%)</caption> <thead> <tr> <th>職業等</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>無回答</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>農・林・畜産・水産業</td><td>4.9</td></tr> <tr><td>自営業</td><td>7.4</td></tr> <tr><td>会社員・公務員</td><td>26.4</td></tr> <tr><td>パートタイム、又はアルバイト</td><td>13.5</td></tr> <tr><td>専業主婦(夫)</td><td>10.1</td></tr> <tr><td>中学・高校生</td><td>6.9</td></tr> <tr><td>大学(院)生</td><td>4.4</td></tr> <tr><td>その他</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>無職</td><td>20.9</td></tr> </tbody> </table>	職業等	割合 (%)	無回答	1.0	農・林・畜産・水産業	4.9	自営業	7.4	会社員・公務員	26.4	パートタイム、又はアルバイト	13.5	専業主婦(夫)	10.1	中学・高校生	6.9	大学(院)生	4.4	その他	4.6	無職	20.9
体重代	割合 (%)																																						
無回答	1.2																																						
30kg代まで	1.2																																						
40kg代	18.9																																						
50kg代	35.5																																						
60kg代	26.0																																						
70kg代	12.0																																						
80kg代以上	1.2																																						
職業等	割合 (%)																																						
無回答	1.0																																						
農・林・畜産・水産業	4.9																																						
自営業	7.4																																						
会社員・公務員	26.4																																						
パートタイム、又はアルバイト	13.5																																						
専業主婦(夫)	10.1																																						
中学・高校生	6.9																																						
大学(院)生	4.4																																						
その他	4.6																																						
無職	20.9																																						

健康意識



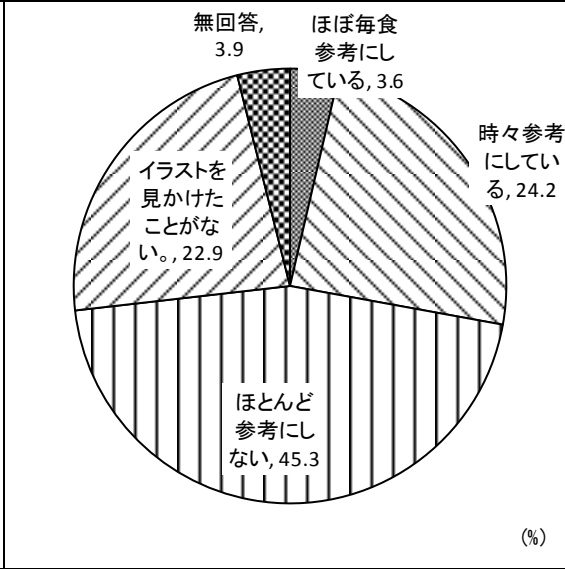
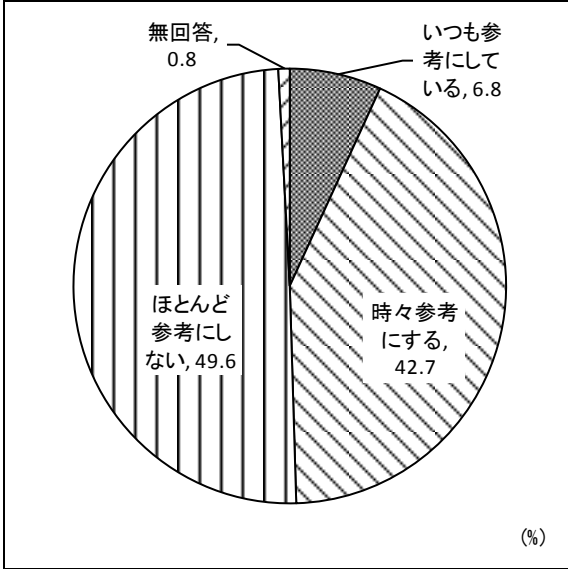
食生活習慣





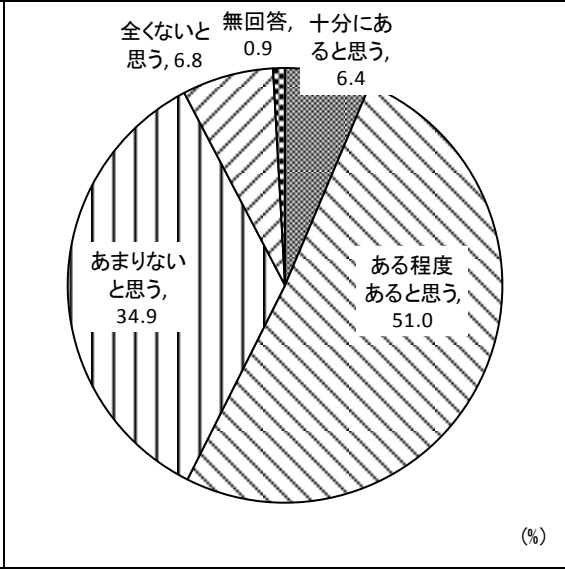
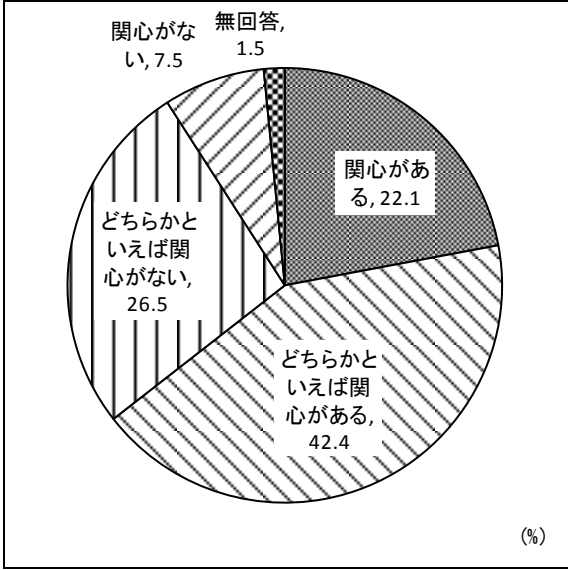
問15 あなたは、飲食店、レストラン、食品売場、職場(学校)の給食施設・食堂等の様な場所で、食品や料理の栄養成分表示を参考にしていますか？

問16 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」というものが作成されています(図参照)。あなたは、食事をする際に、これを参考にすることがありますか？



問17 様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を送ることのできる人を育てることを「食育」といい、学校や家庭、企業、地域などで、幅広い年齢層を対象に取り組みが行われています。あなたは、この「食育」に関心がありますか？

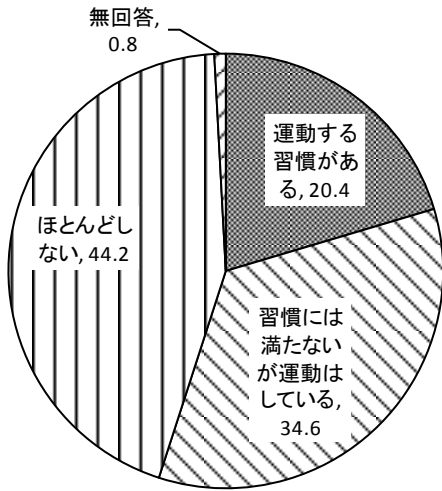
問18 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択するとよいか、どのような調理が必要か、についての知識があると思いますか？



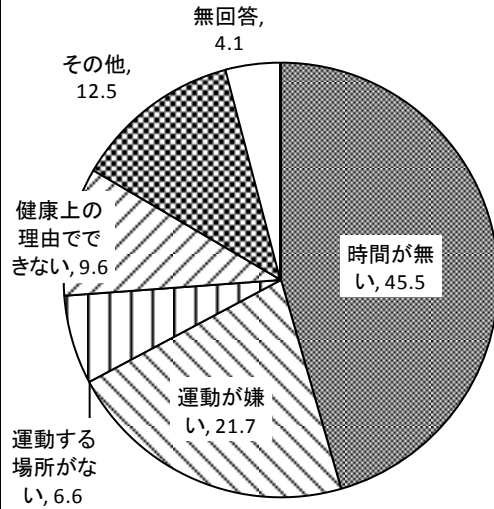
運動

問19 あなたには、普段、運動する習慣がありますか？（ここでの運動する習慣とは、1回当たり30分以上の運動を週2日以上行っていて、それが1年以上継続していることを指します。）

問20 問19で3）と回答された方のみお答えください。運動しない理由は何ですか？



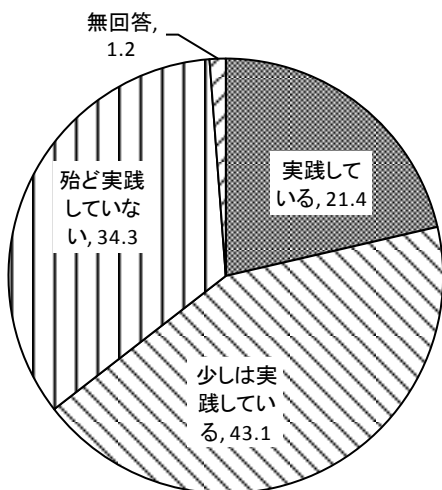
(%)



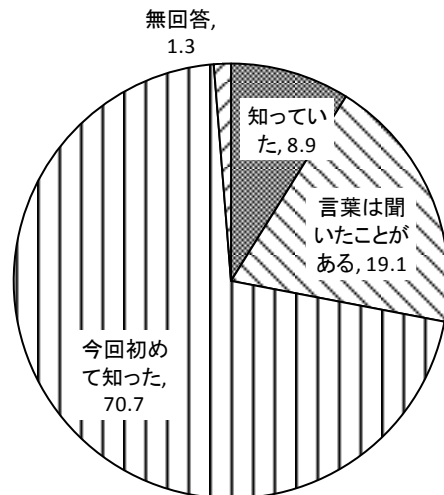
(%,N=1,254)

問21 あなたは、日常生活の中で、自らの健康のために歩くことを実践していますか？

問22 茨城県では、身近で手軽にできる運動としてウォーキングを推進しており、その一環として、子どもから高齢者までが安全に歩ける道を「ヘルスロード」としてコース指定を行っています。あなたは、この「ヘルスロード」という言葉と意味を知っていましたか？

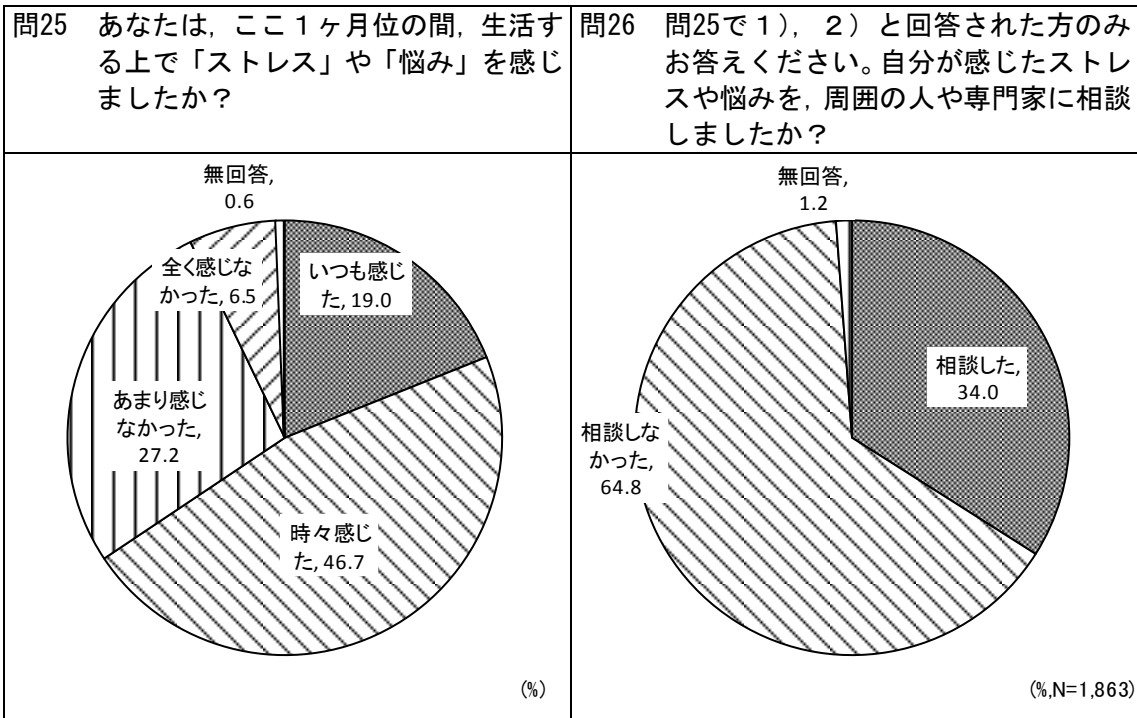
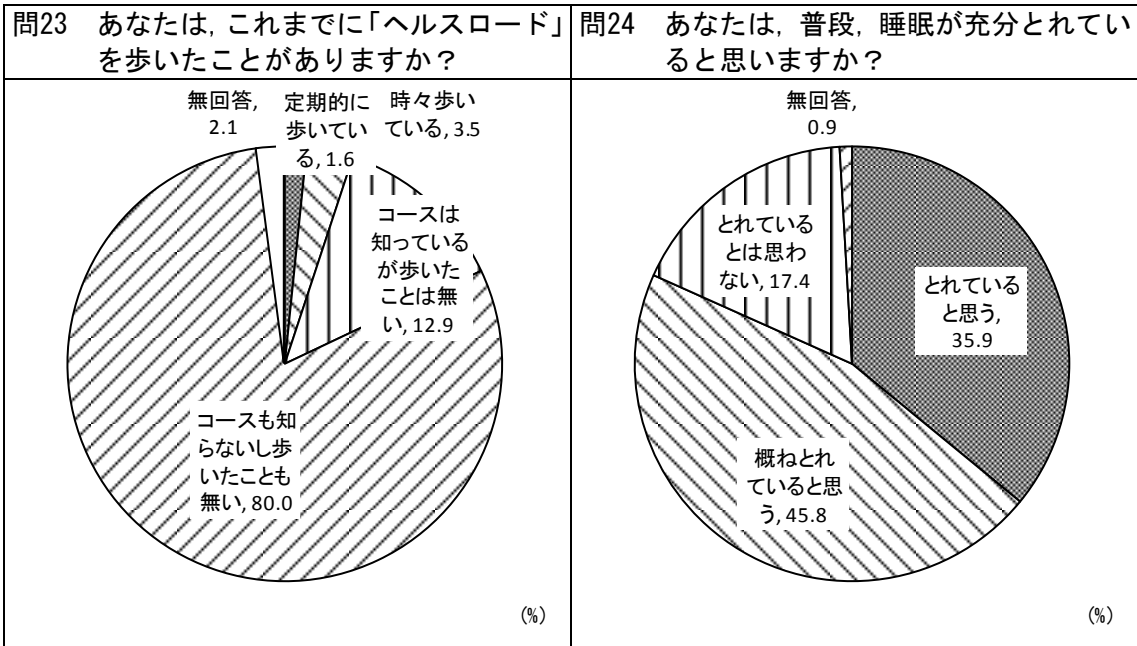


(%)

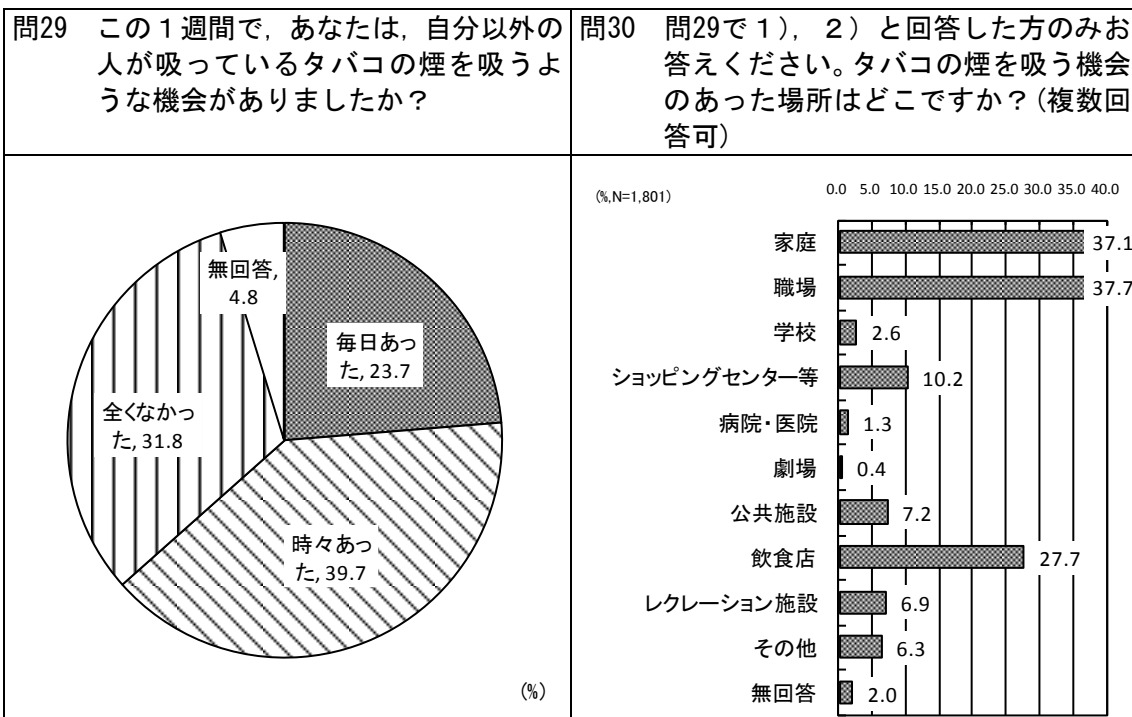
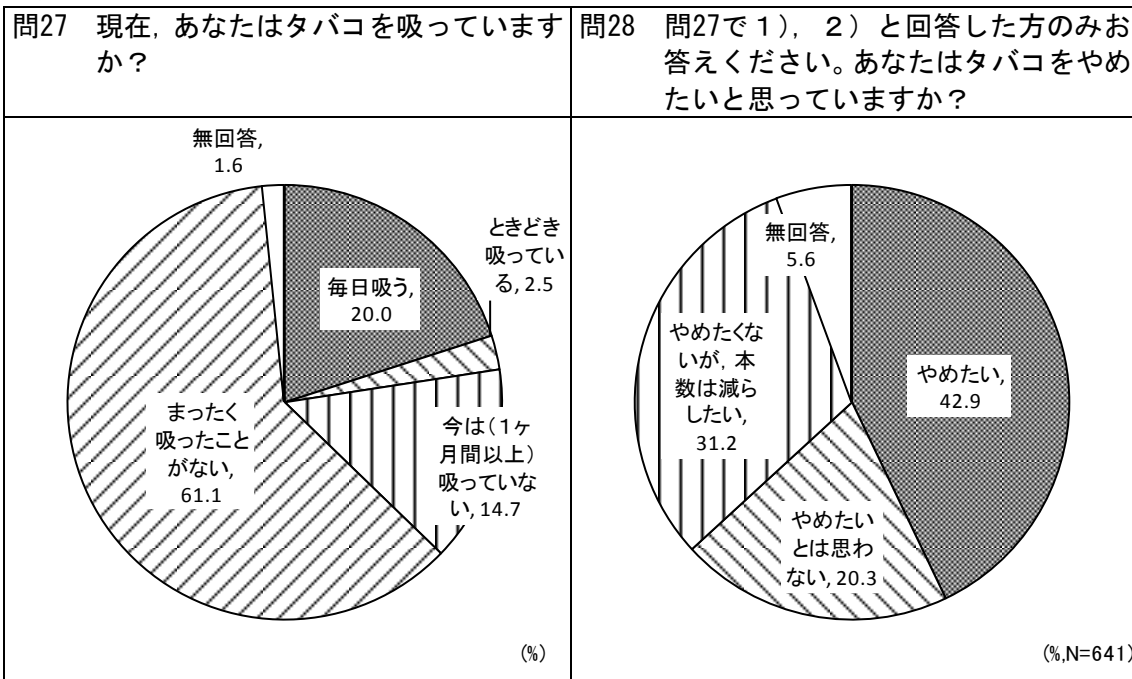


(%)

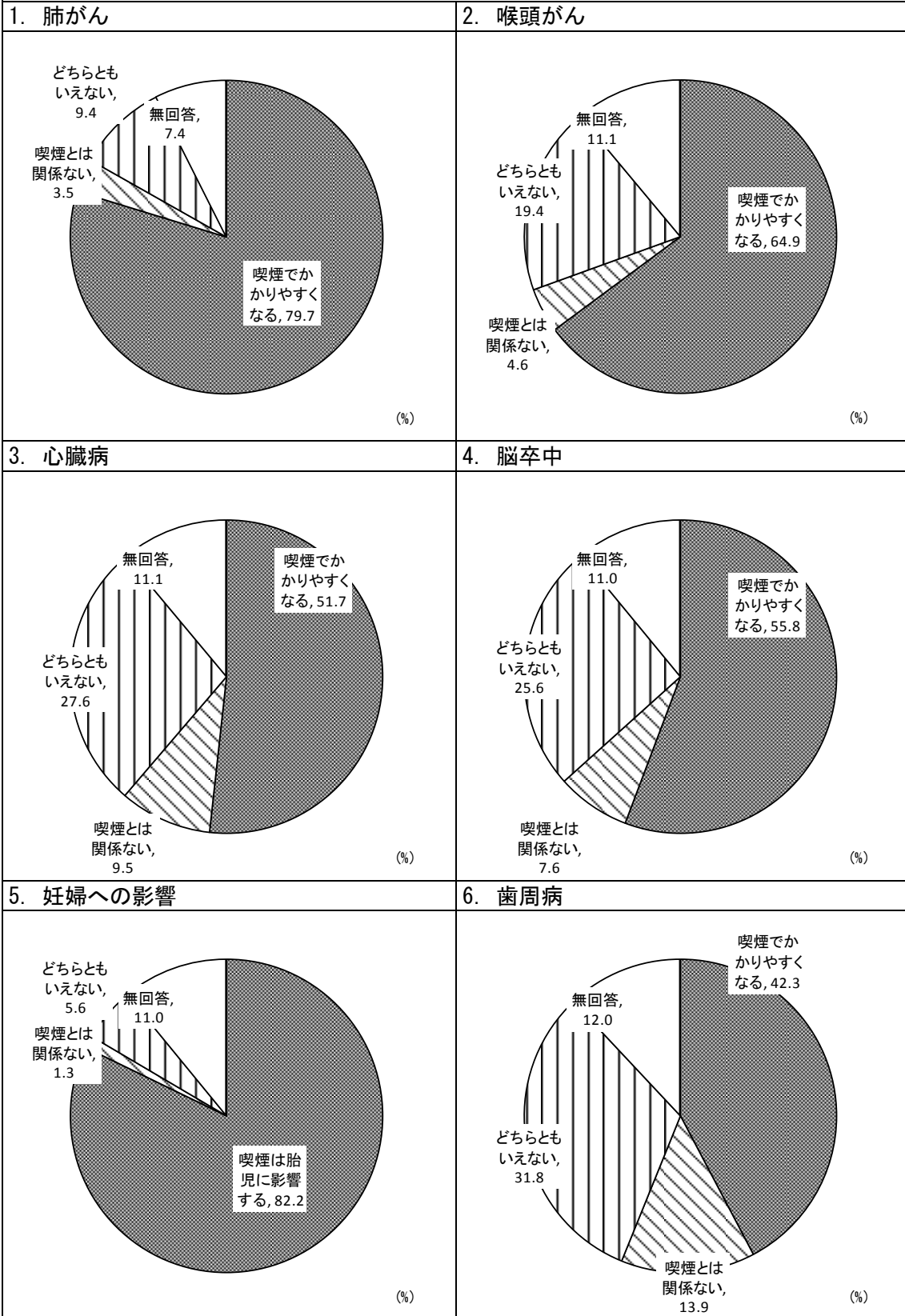
休養・ストレス

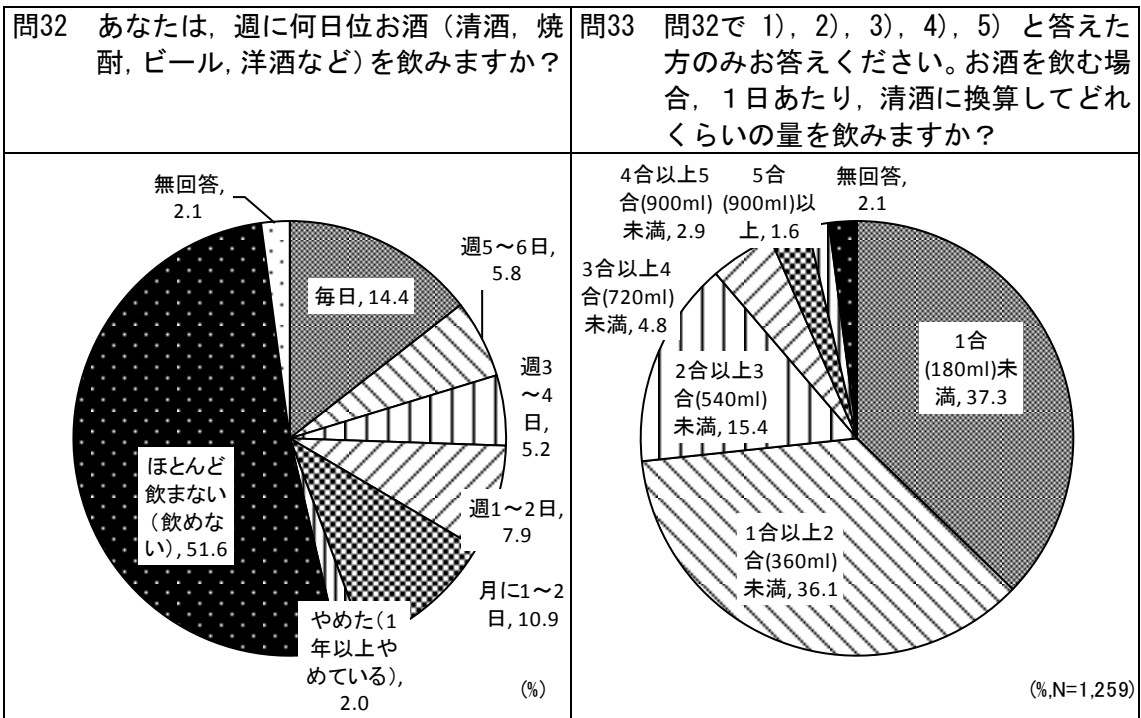


喫煙・飲酒

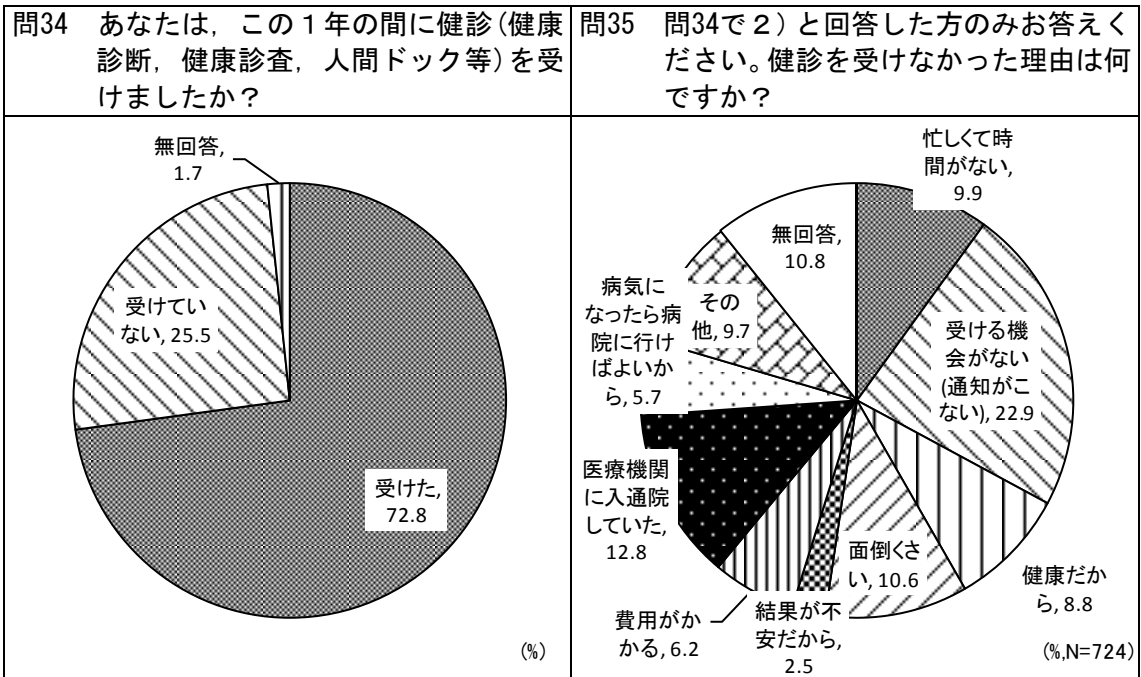


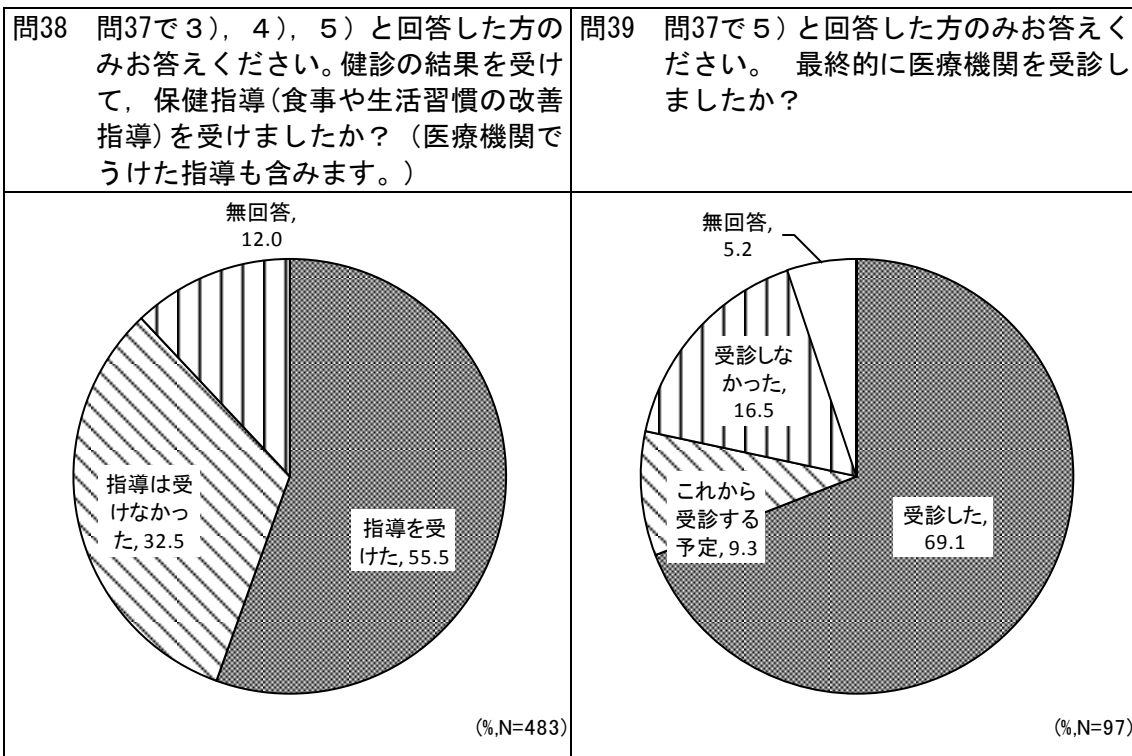
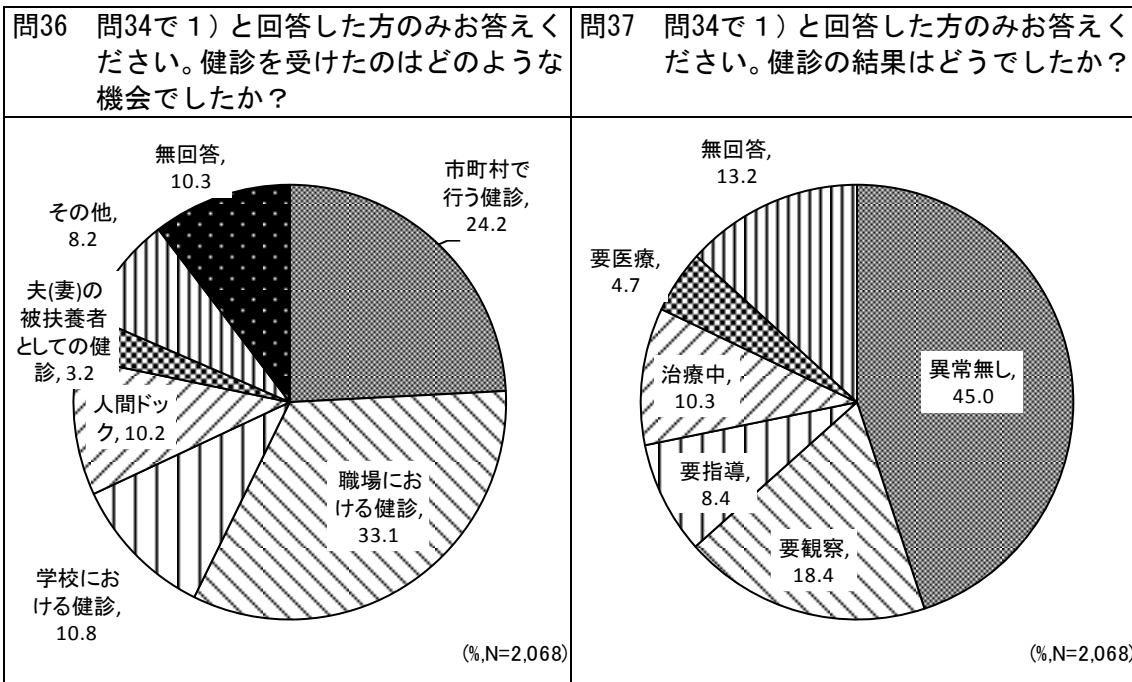
問31 次の疾患について、喫煙することによる影響をどのように考えていますか？





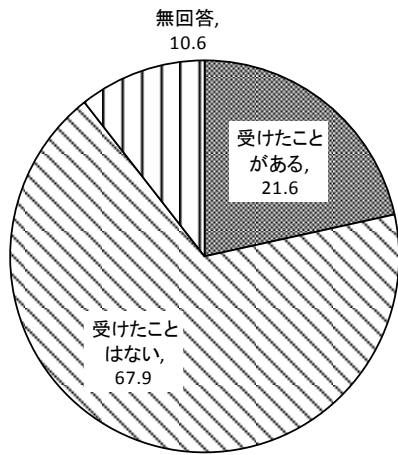
健診





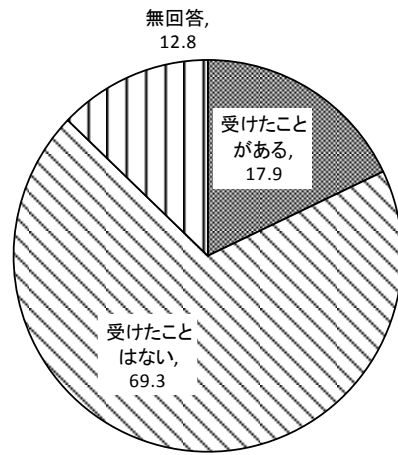
問40 あなたは、この2年の間に、次のがん検診を受けたことがありますか？

1. 胃がん



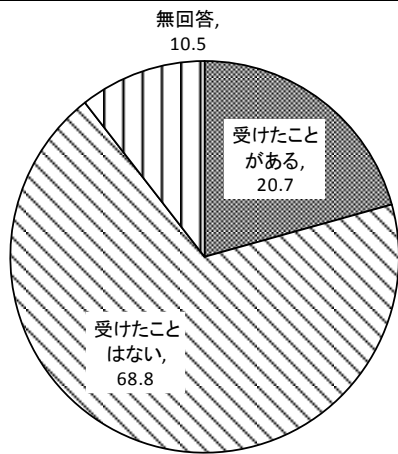
(%)

2. 肺がん



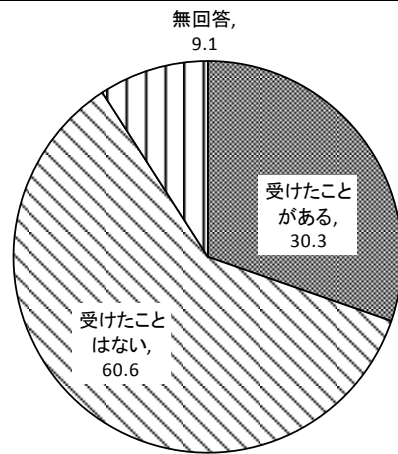
(%)

3. 大腸がん



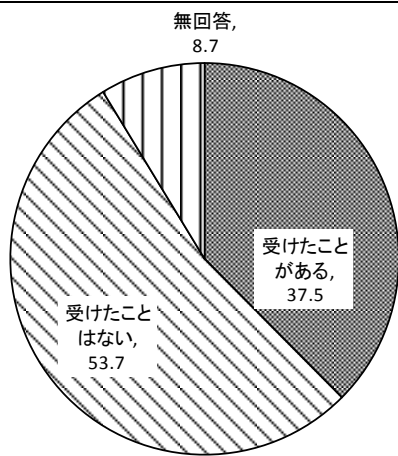
(%)

4. 乳がん

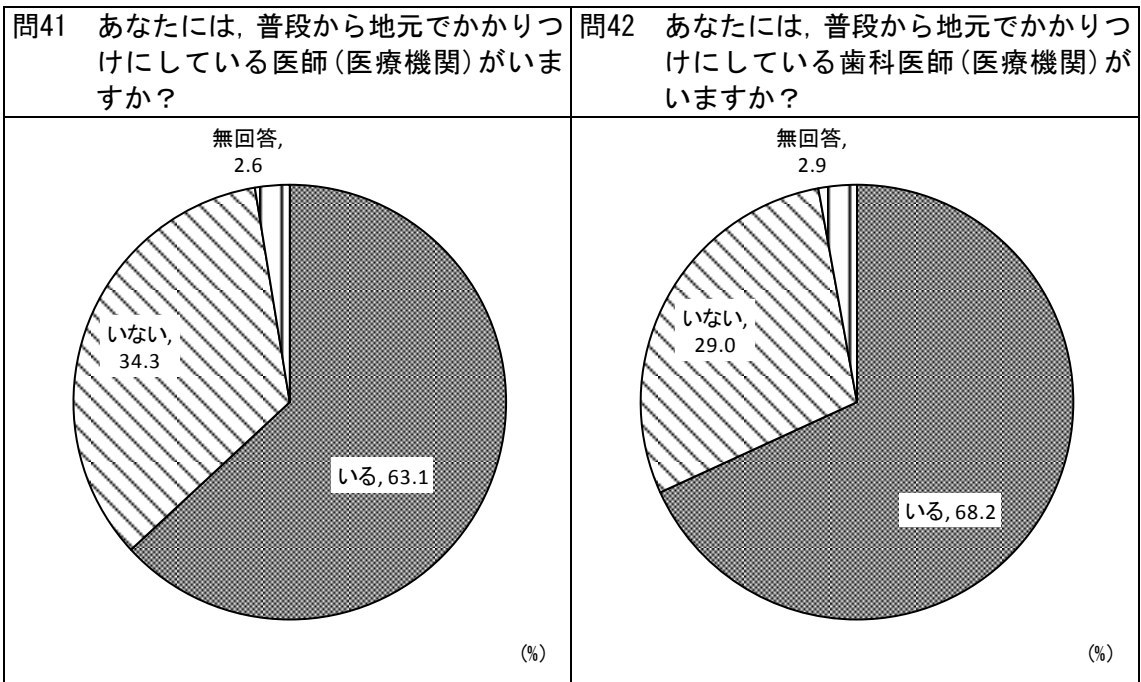


(%,N=1,526)

5. 子宮がん



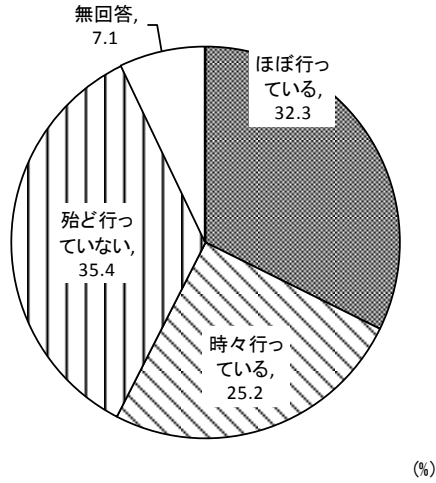
(%,N=1,526)



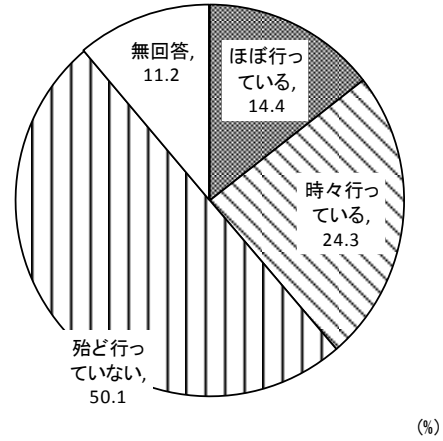
歯の健康

問43 あなたは、この1年の間、歯の健康を保つために、次のようなことを行っていましたか？

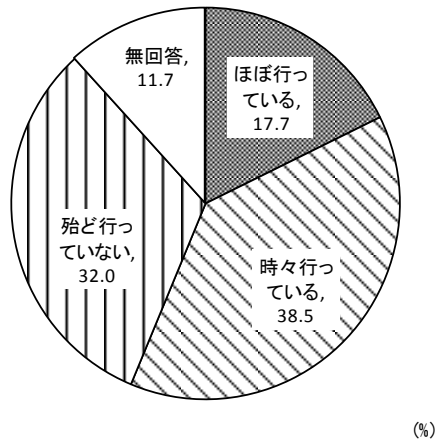
1. 毎日1回は10分位歯磨きをする



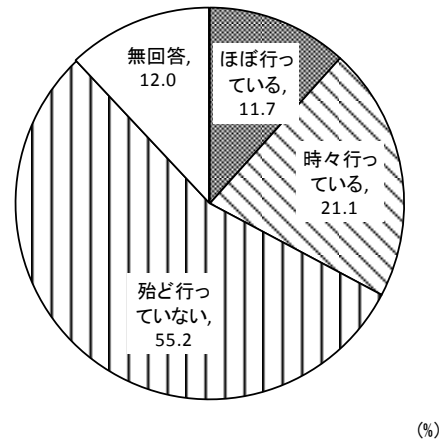
2. 糸楊枝や歯間ブラシを使う



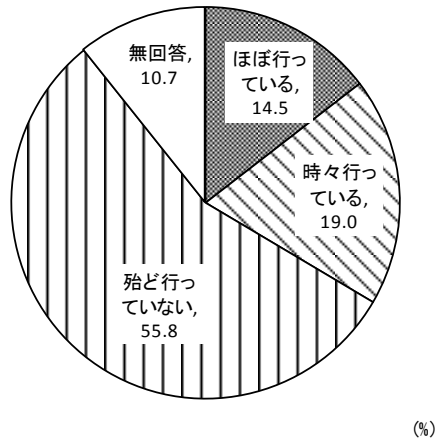
3. 毎日歯や歯ぐきを観察する



4. 定期的に歯石等を除去する

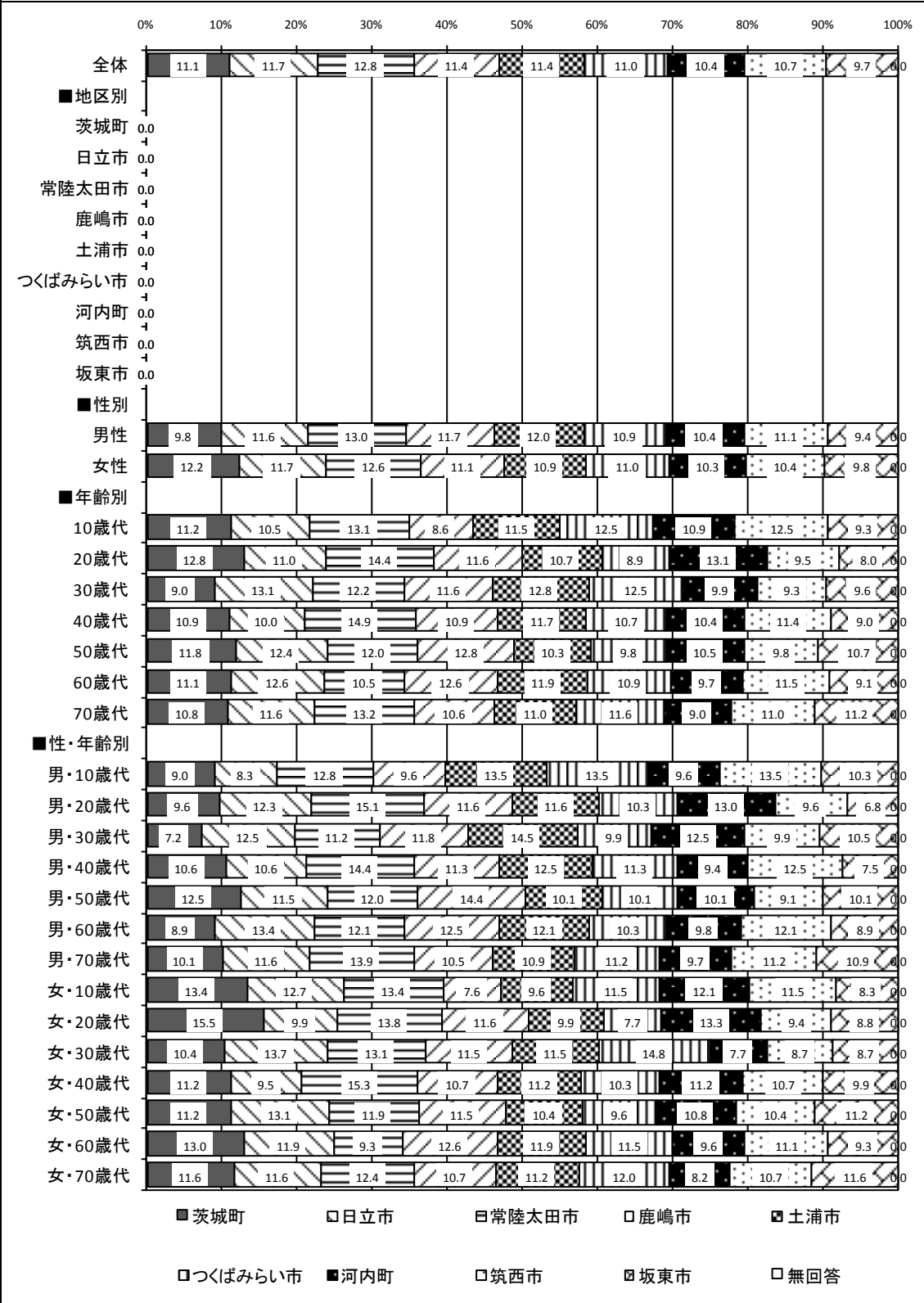


5. 定期的に歯科健診を受ける

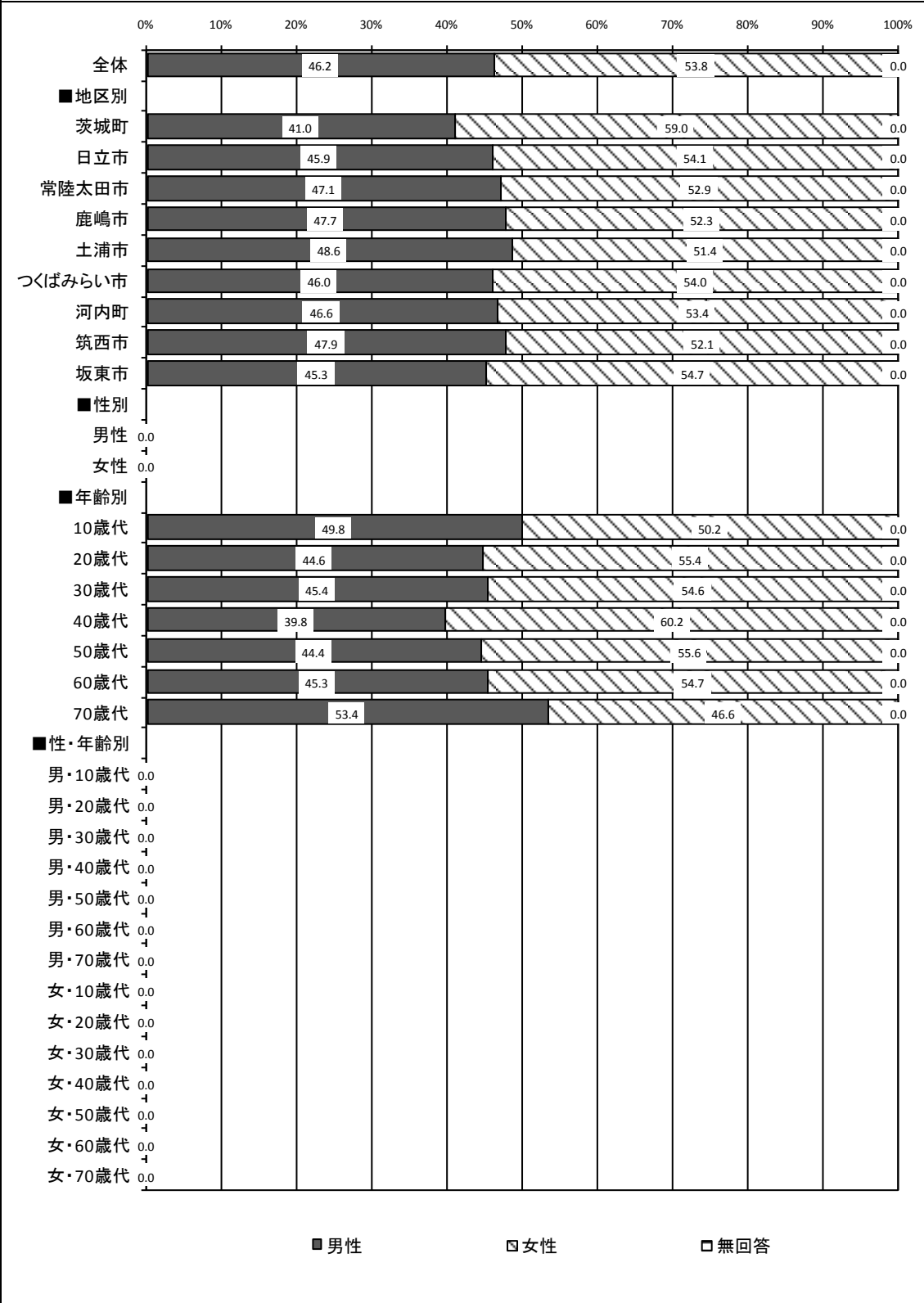


クロス集計

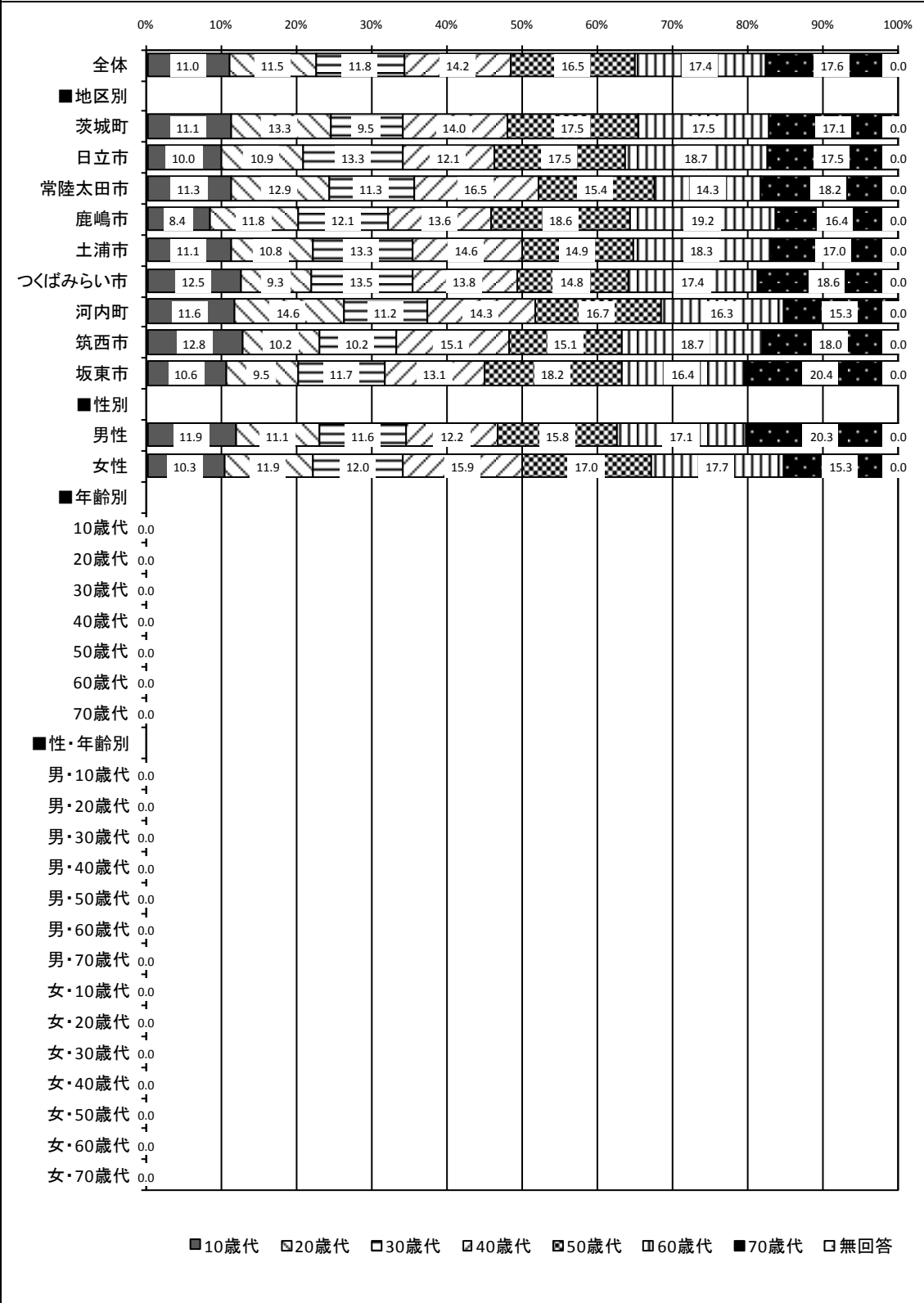
問1 あなたのお住まいの市町村名は、次のうちどこですか？



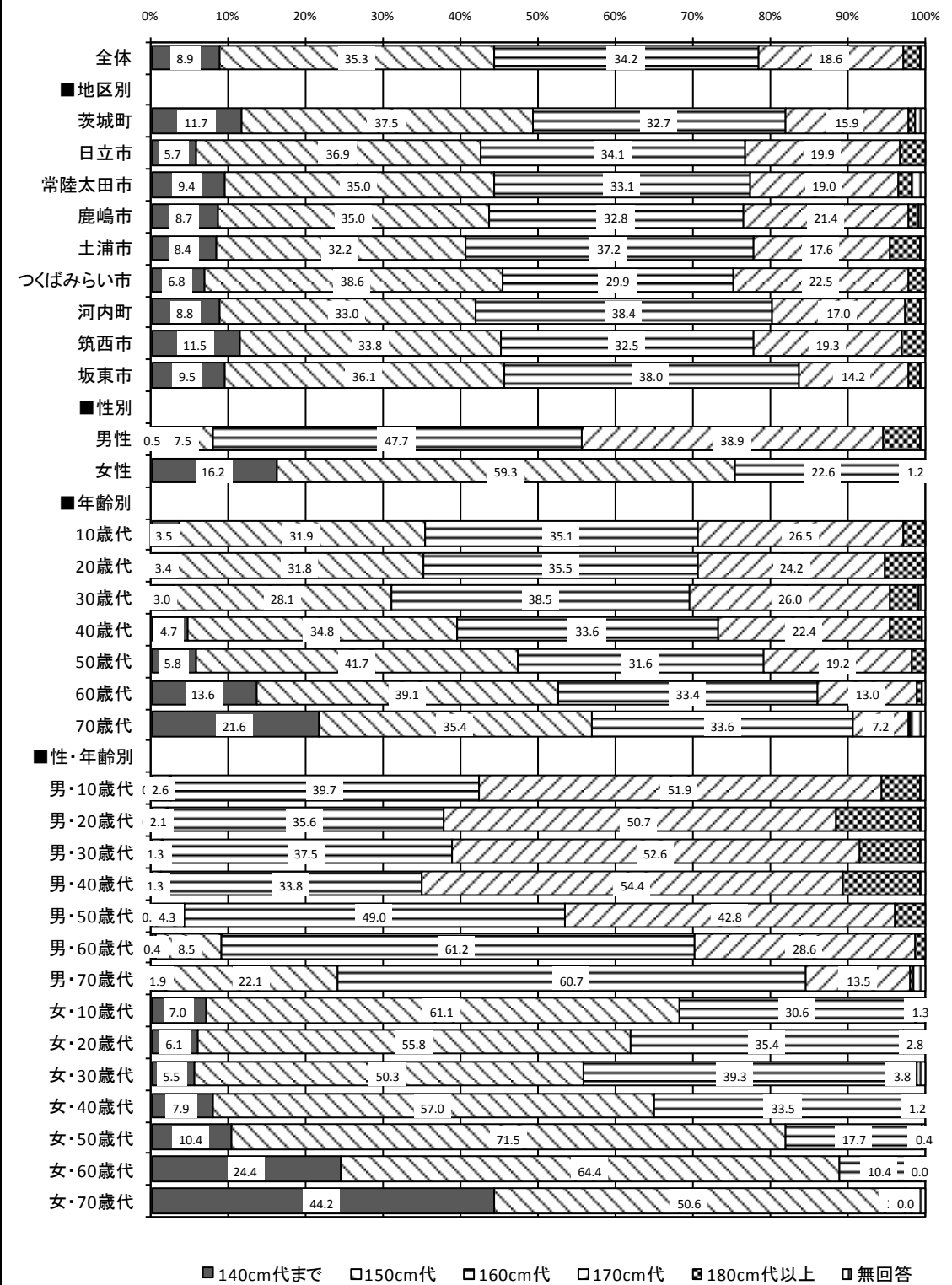
問2 あなたの性別はどちらですか？



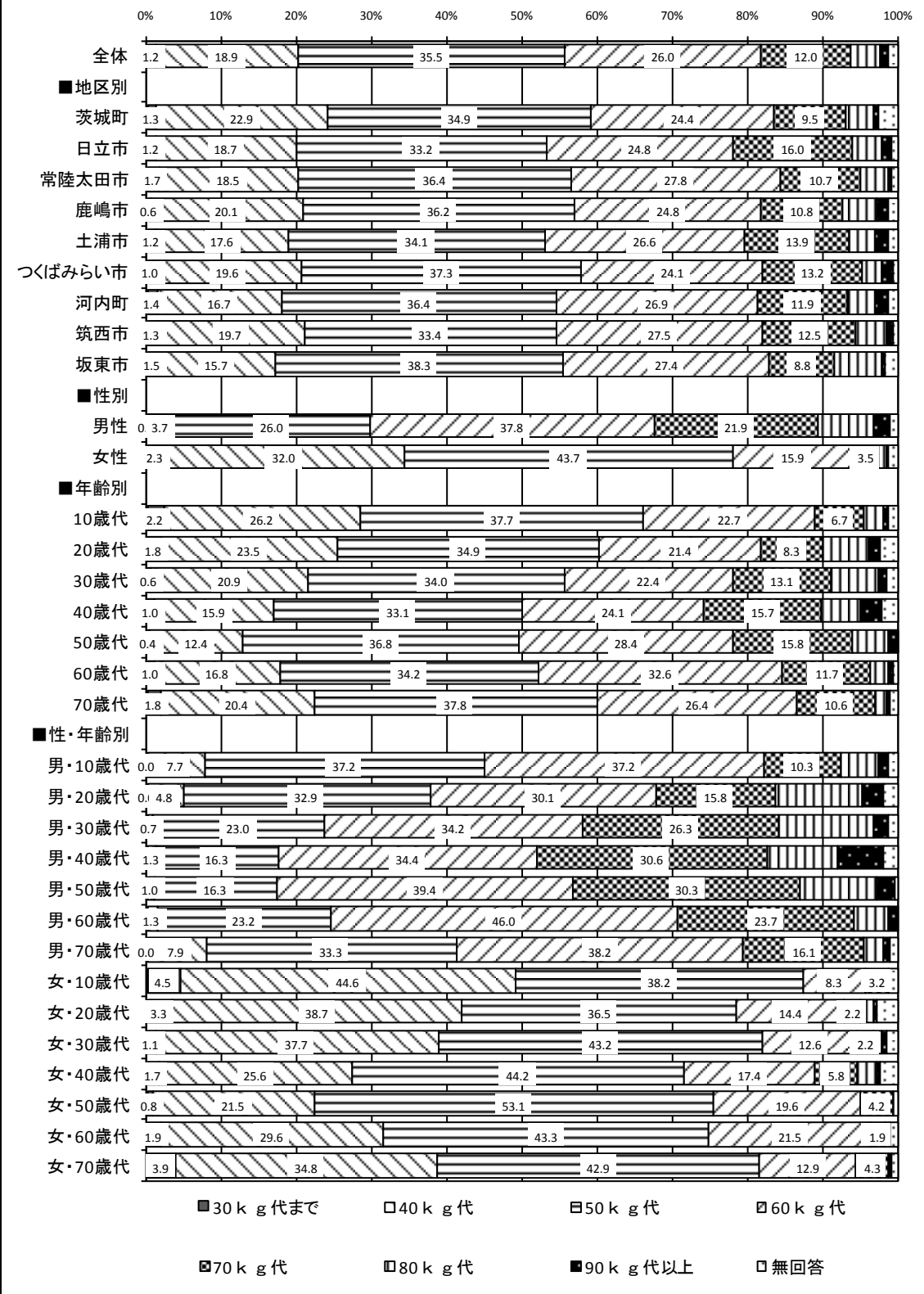
問3 平成22年4月1日現在で、あなたの年齢は？



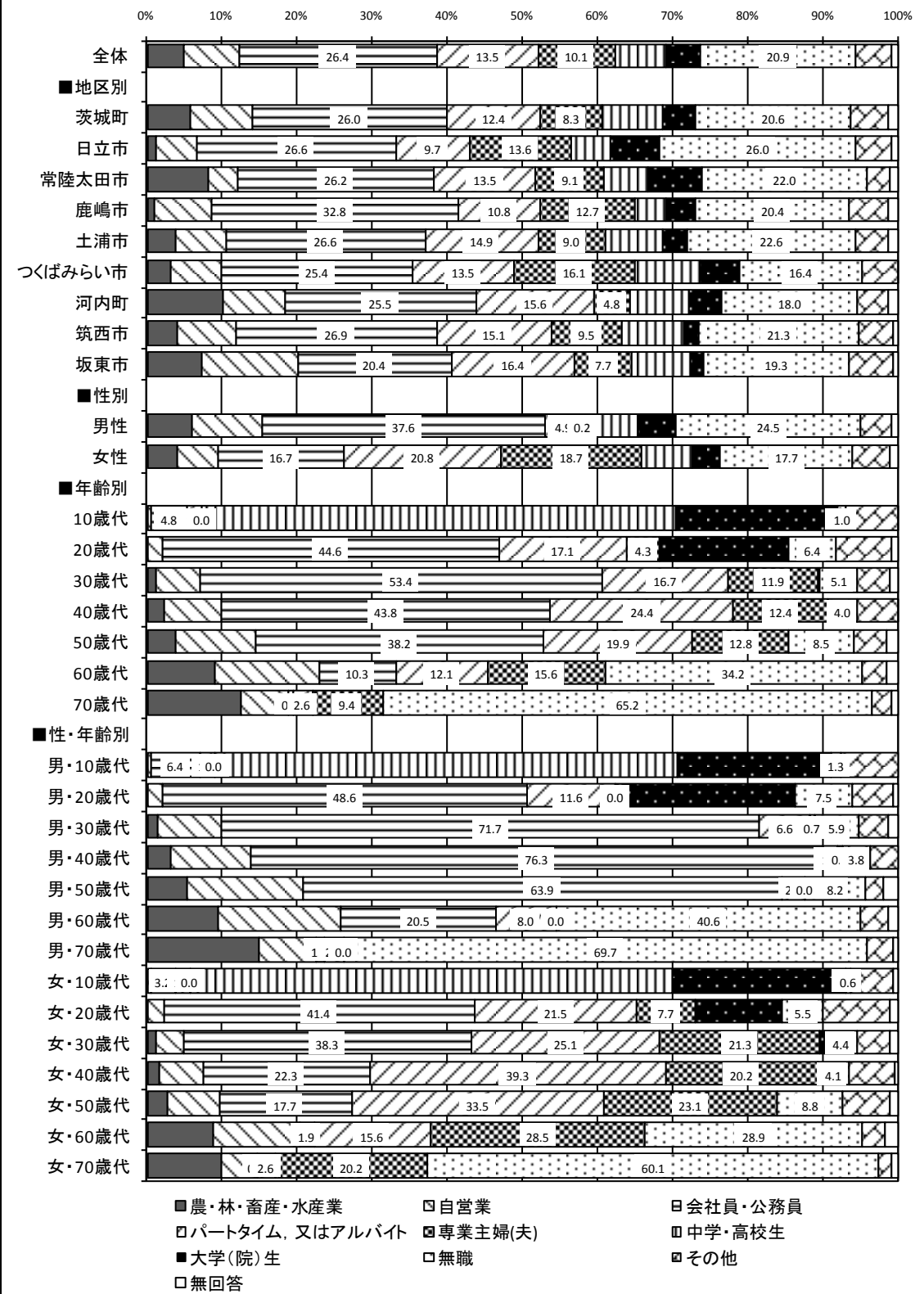
問4 あなたの身長は？



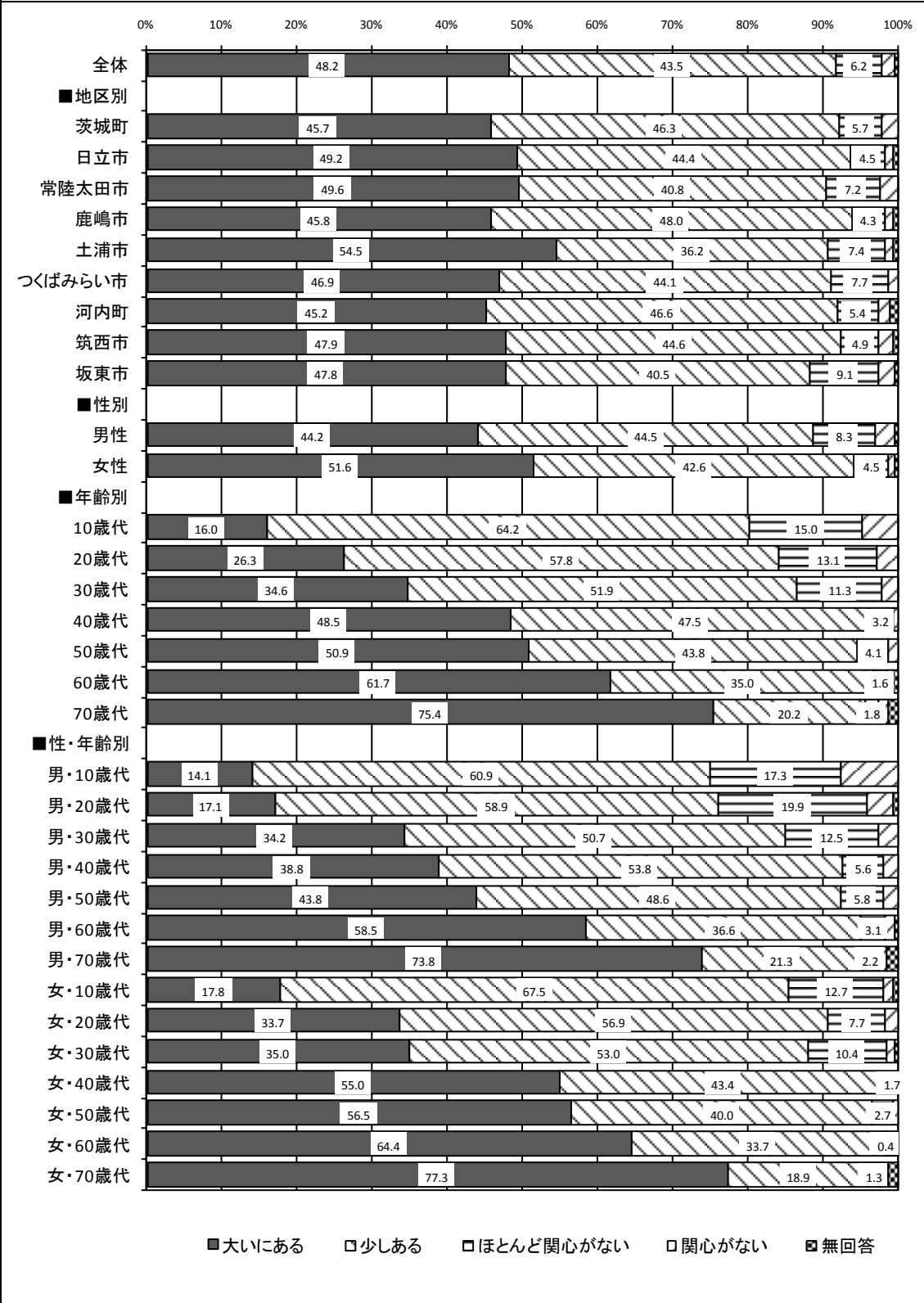
問5 あなたの体重は？



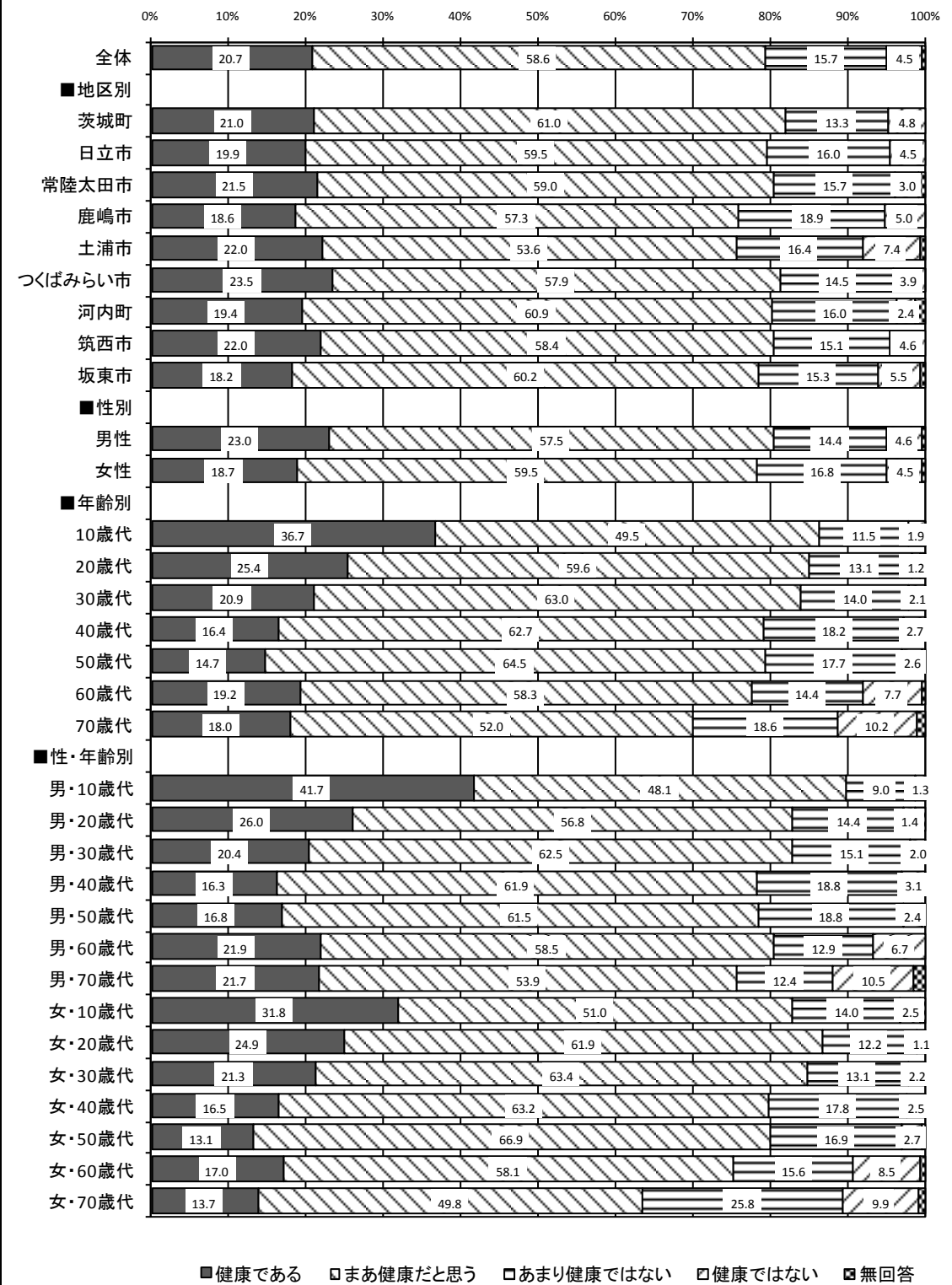
問6 あなたの現在の職業等は何ですか？



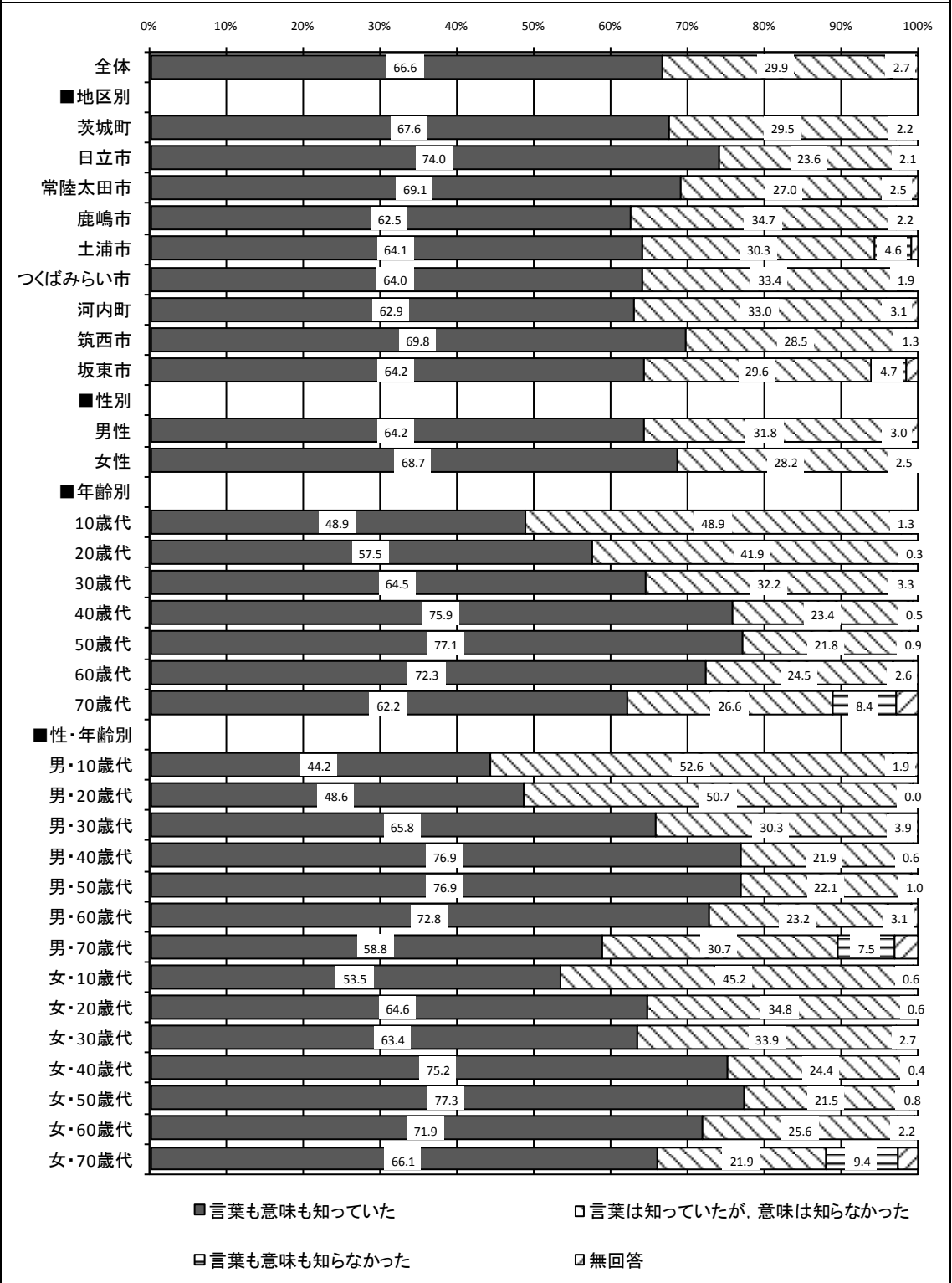
問7 今現在、あなたは自分の健康に関心をもっていますか？



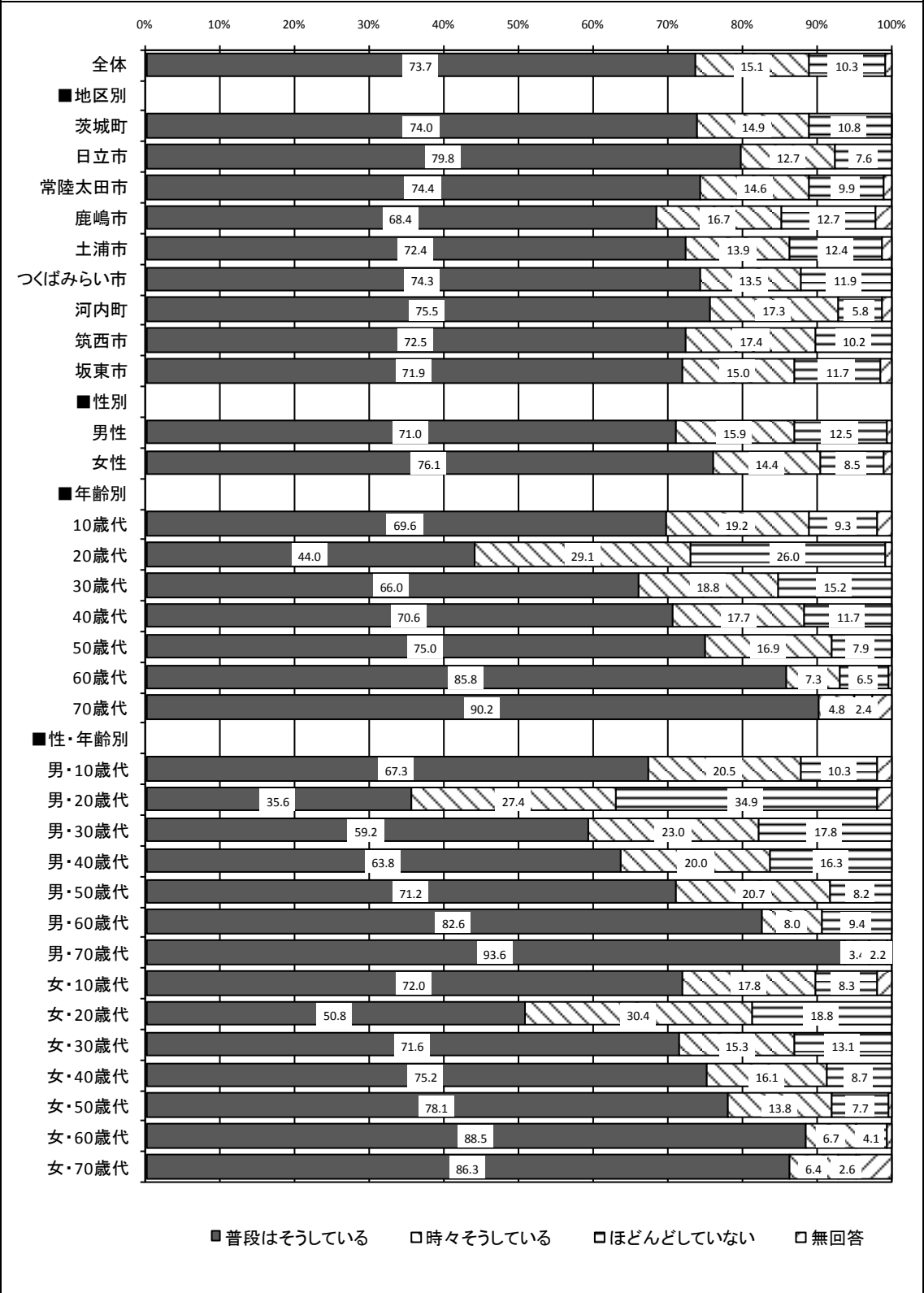
問8 今現在、あなたは自分を健康だと思えますか？



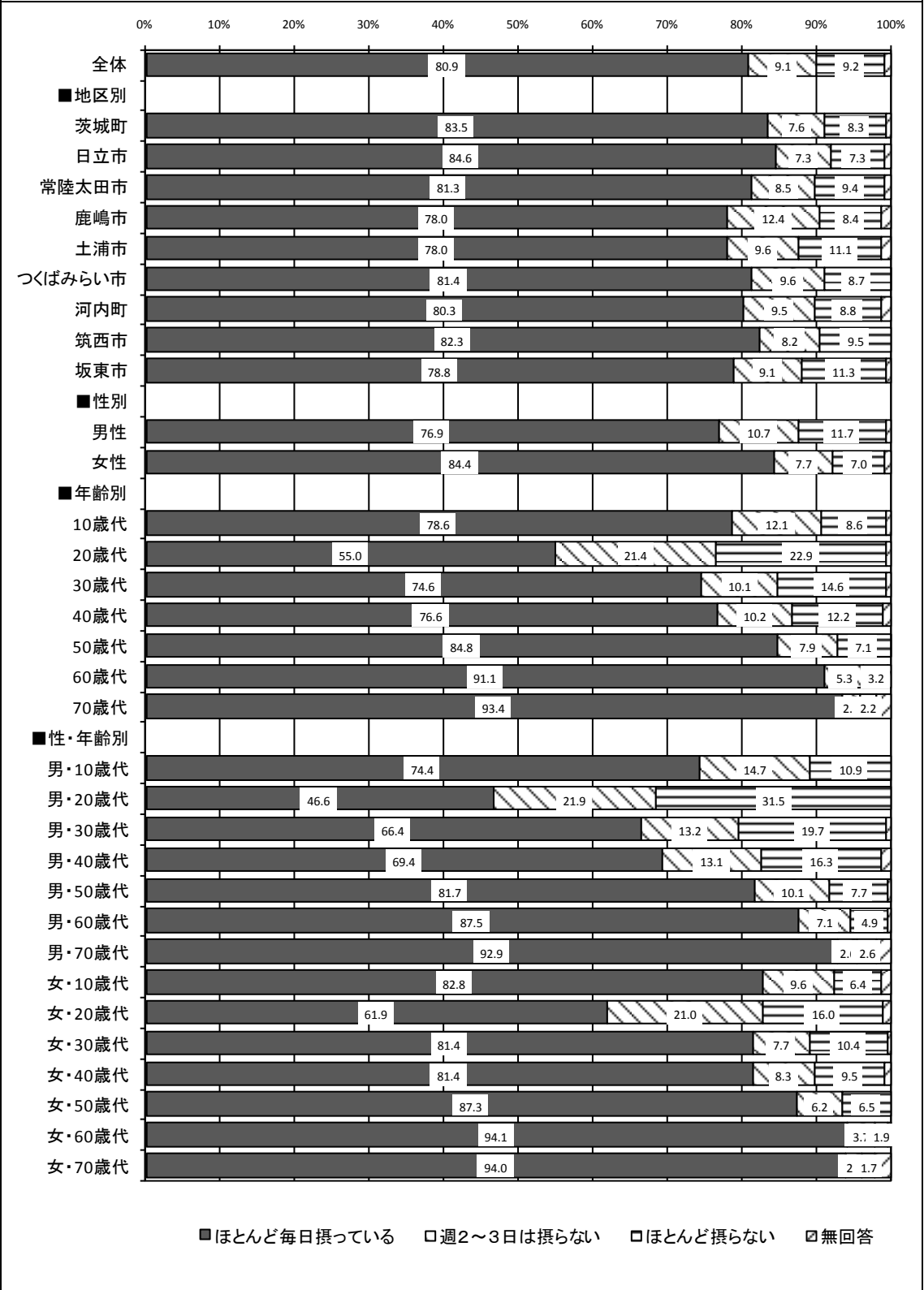
問9 メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積（腹囲：男性85cm以上，女性90cm以上）に加え，高血圧，高血糖，血中の脂質異常の2項目以上が該当する状態で，そのまま放置すると生活習慣病（心疾患や脳血管疾患，糖尿病等）を発症するリスクが高くなる状態のことですが，このメタボリックシンドロームという言葉と意味を知っていましたか？



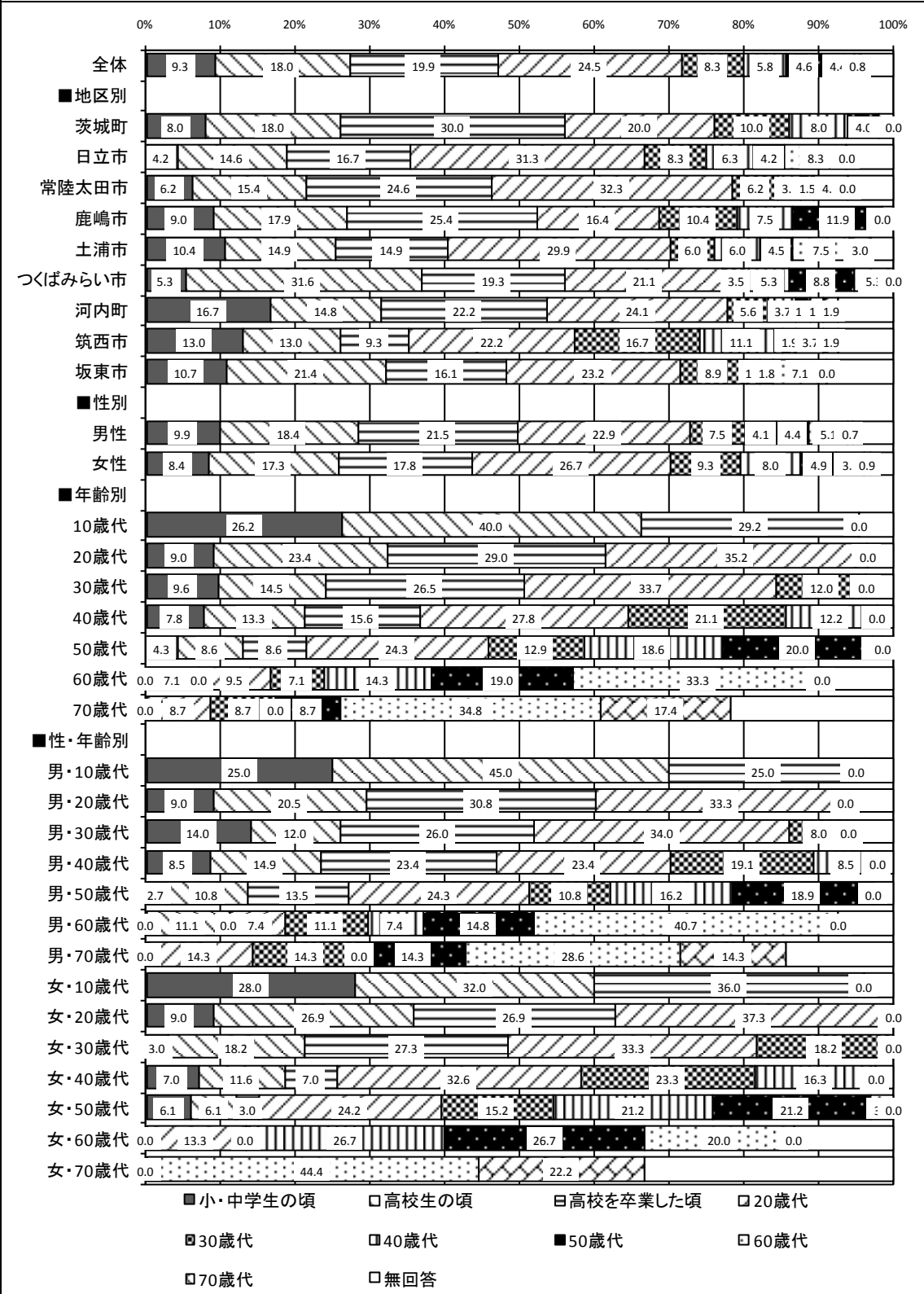
問10 あなたは、普段、1日3食、規則正しく食事をしていきますか？（ビタミン類・ミネラル類の錠剤等だけを摂るものは、食事には含めません。）



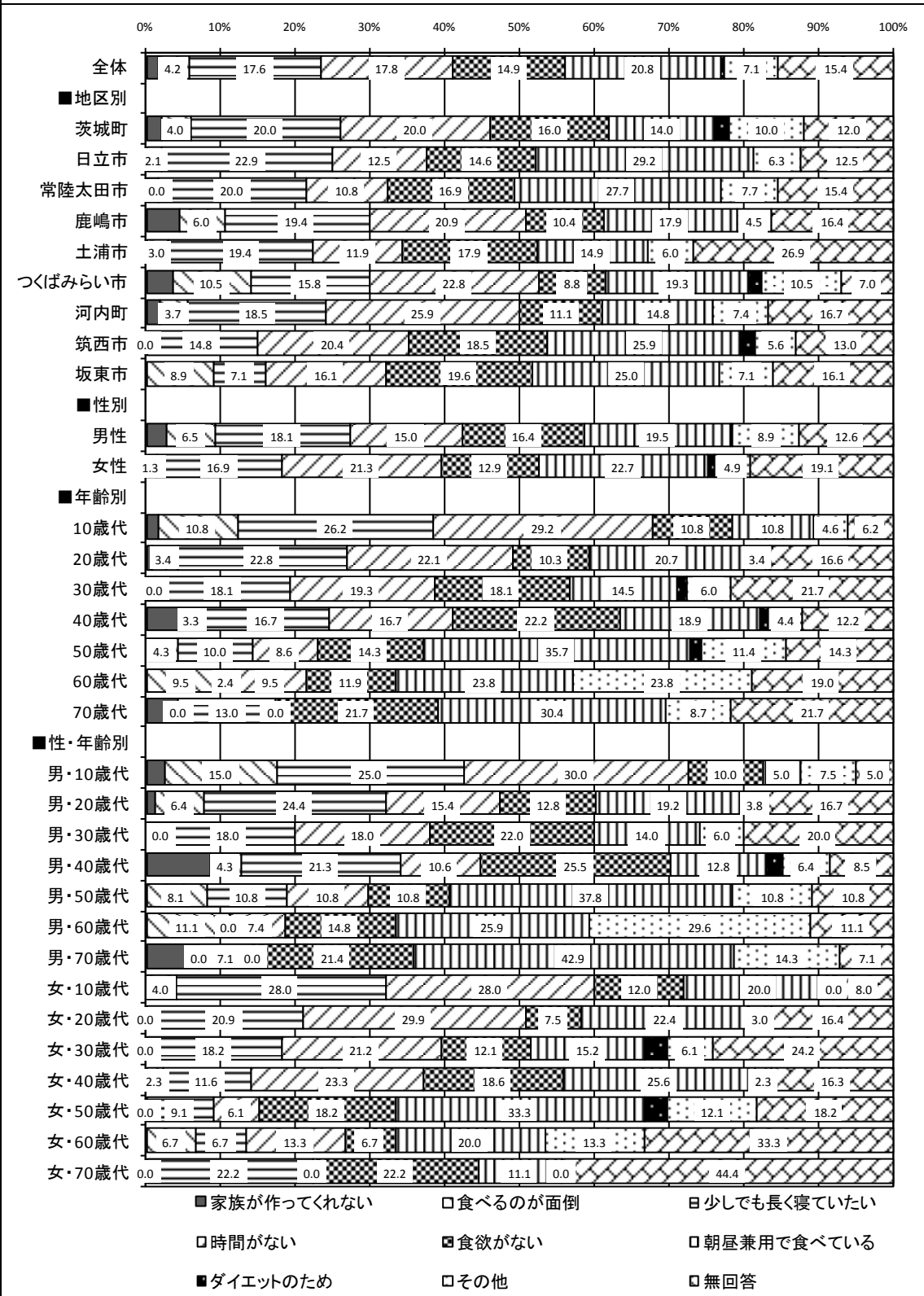
問11 あなたは、普段、朝食(食事)を摂っていますか？(ビタミン類・ミネラル類の錠剤等だけを摂るものは、食事には含めません。)



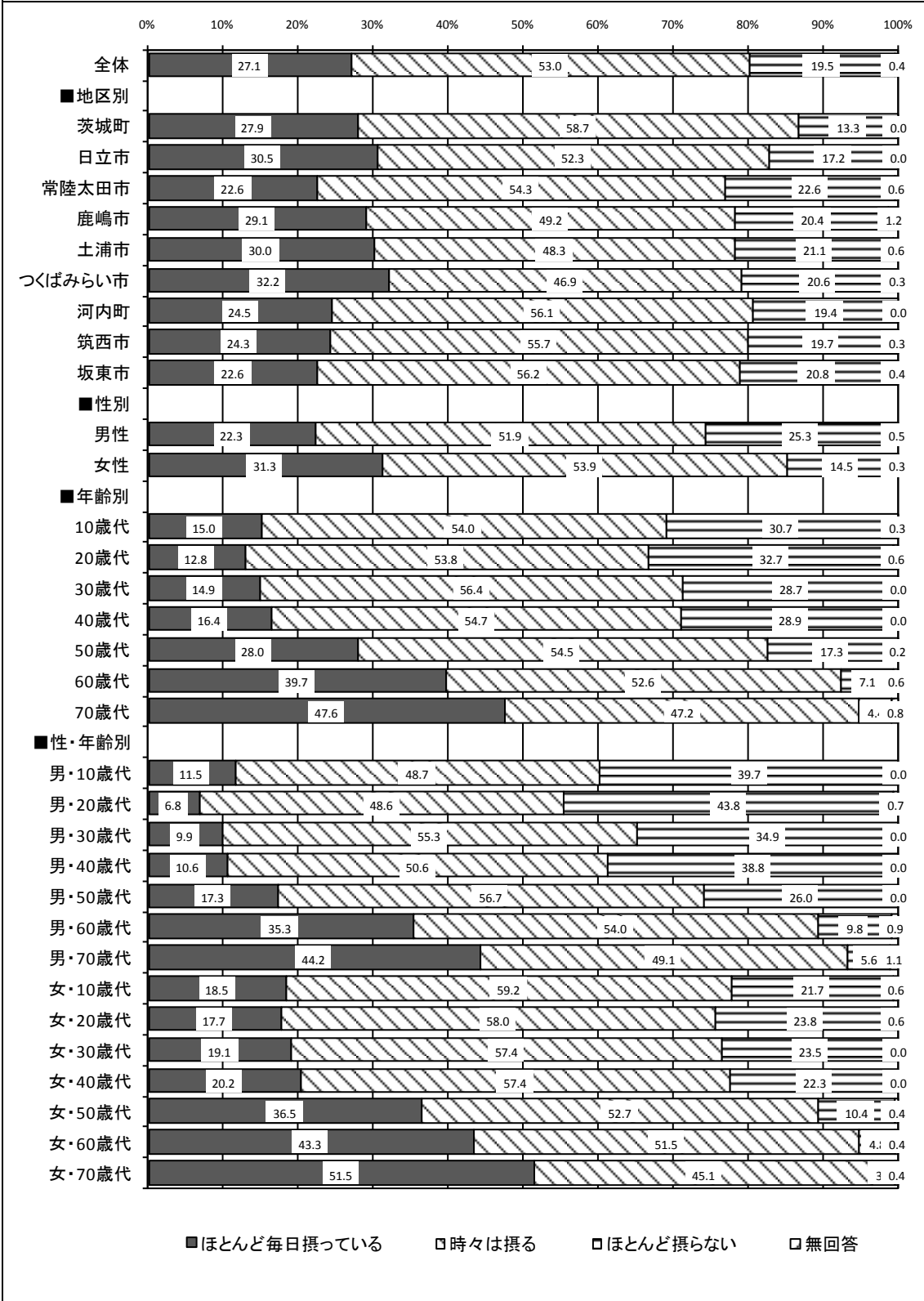
問12 問11で2), 3)と回答された方のみお答えください。いつ頃から朝食を摂らないことがあるようになりましたか？



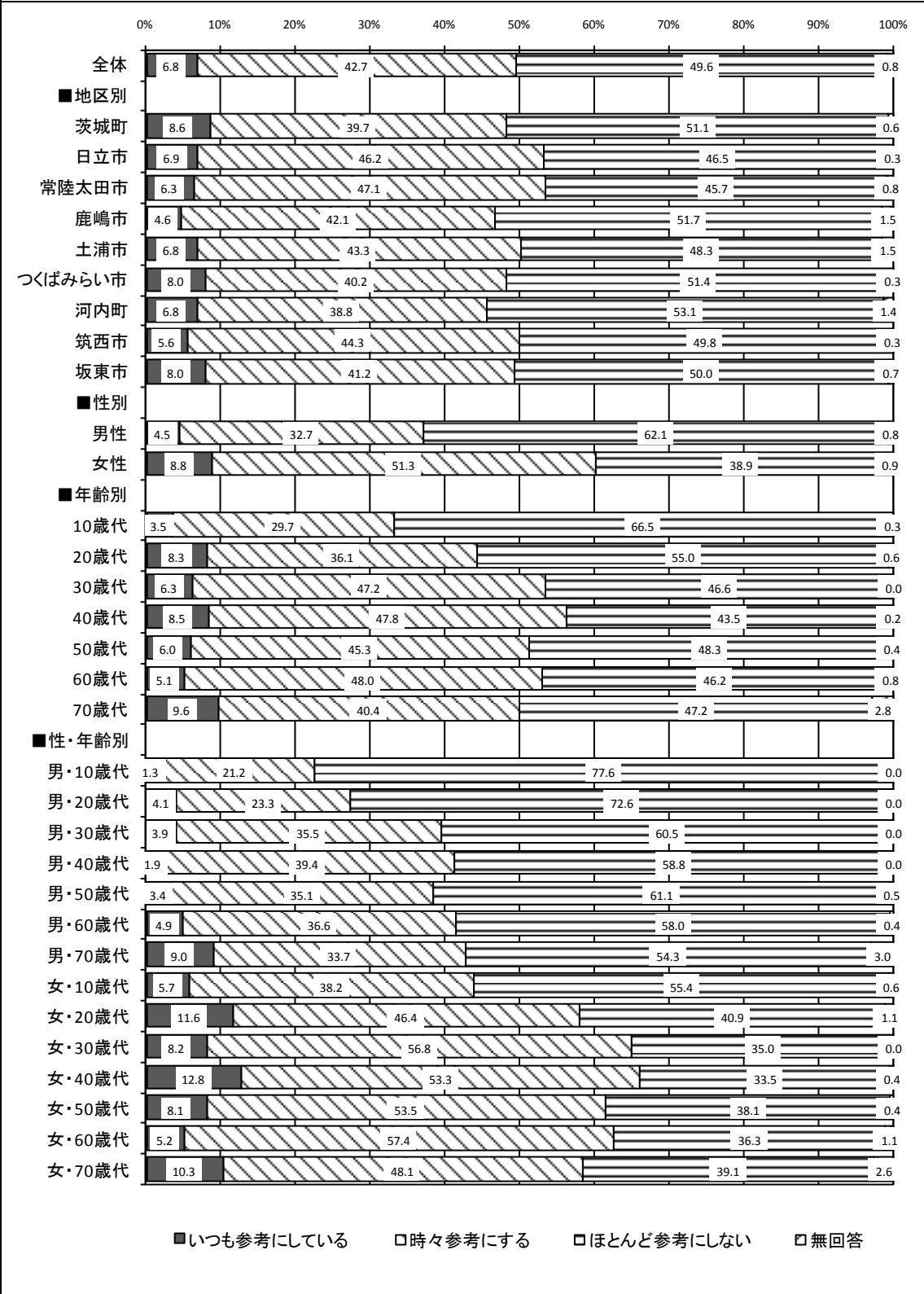
問13 問11で2), 3)と回答された方のみお答えください。朝食を摂らなくなった主な理由は何ですか？



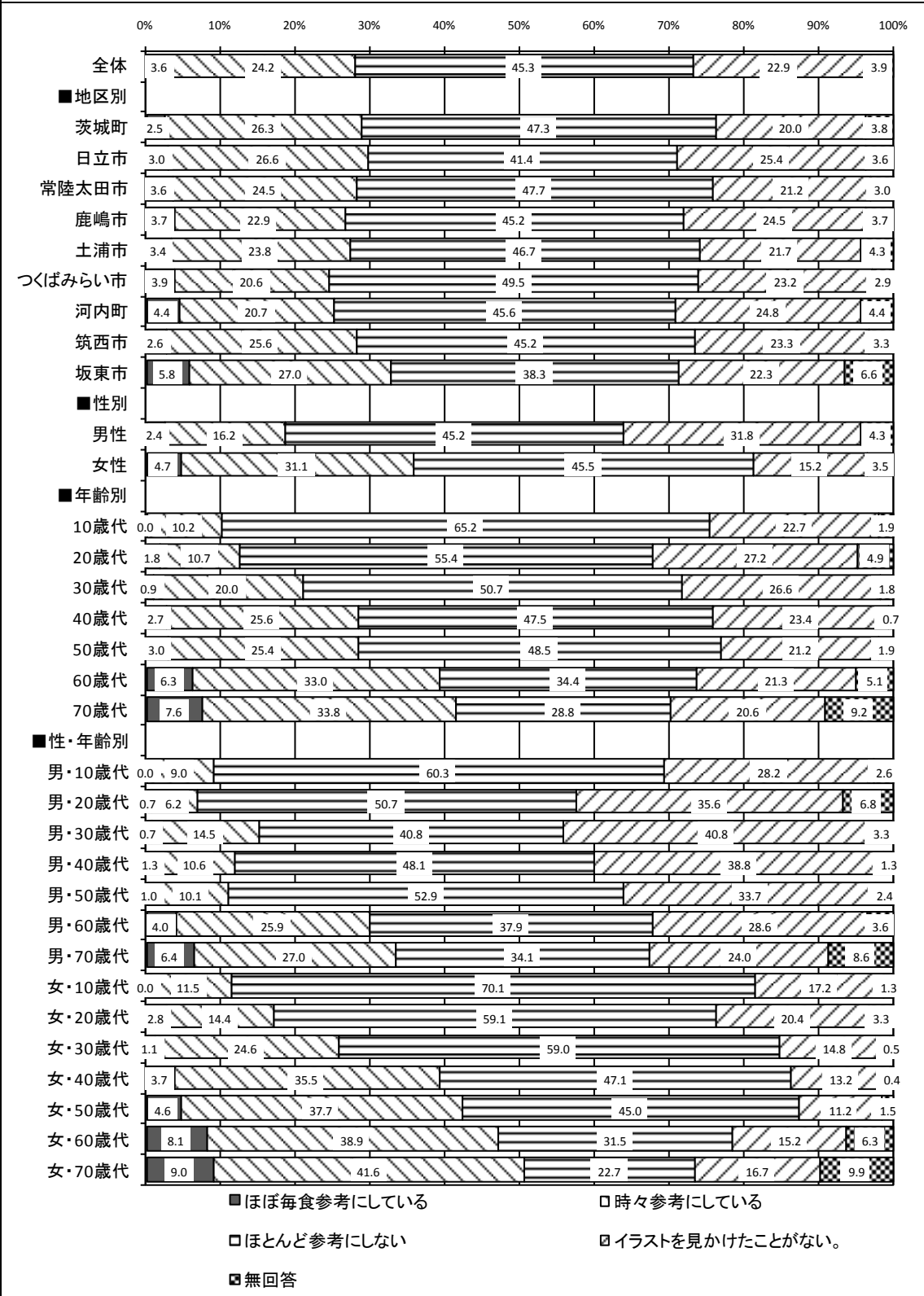
問14 あなたは、普段の食事で、1日1回でも果物類を摂っていますか？



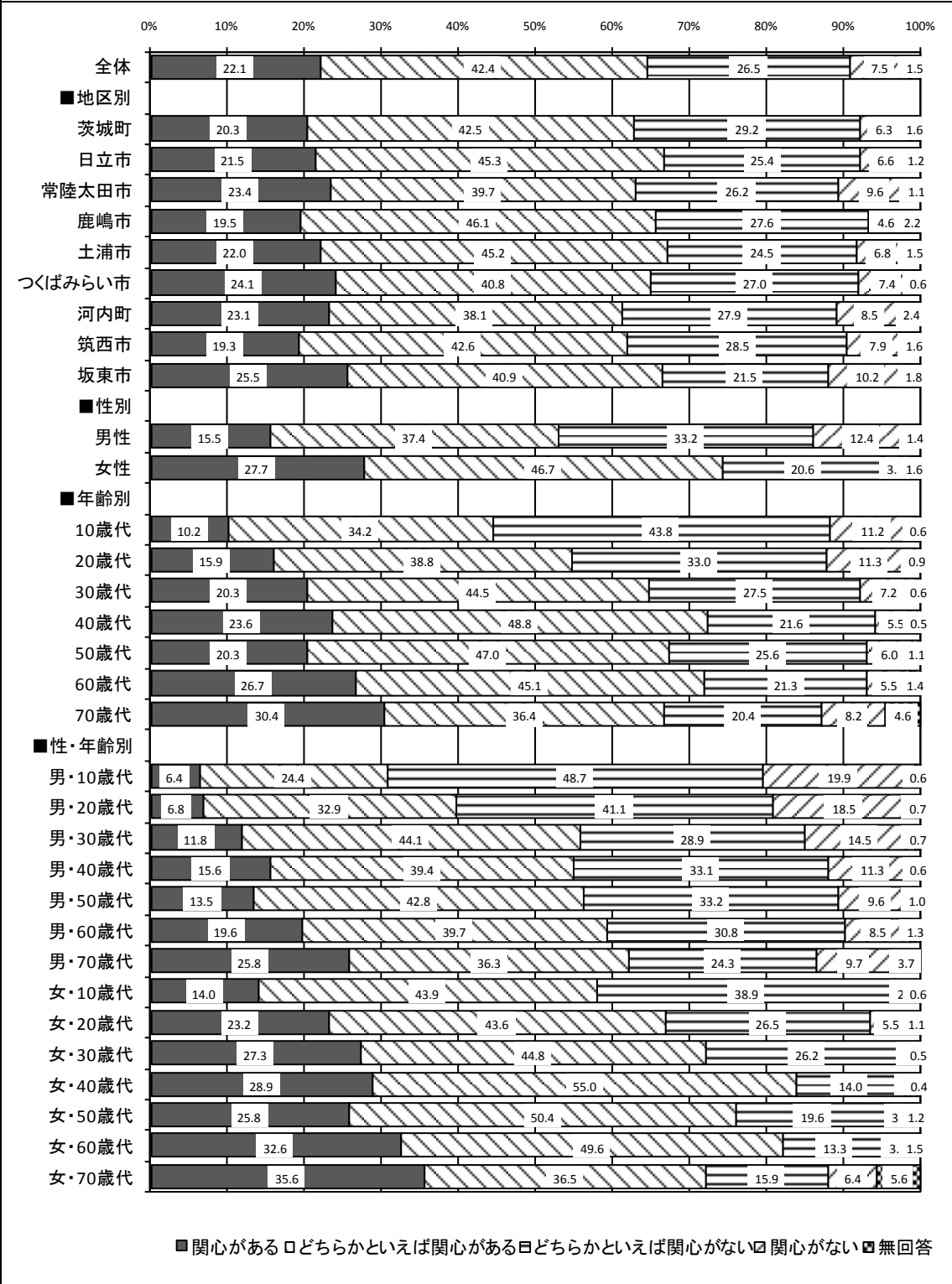
問15 あなたは、飲食店、レストラン、食品売場、職場(学校)の給食施設・食堂等の様な場所で、食品や料理の栄養成分表示を参考にしていますか？



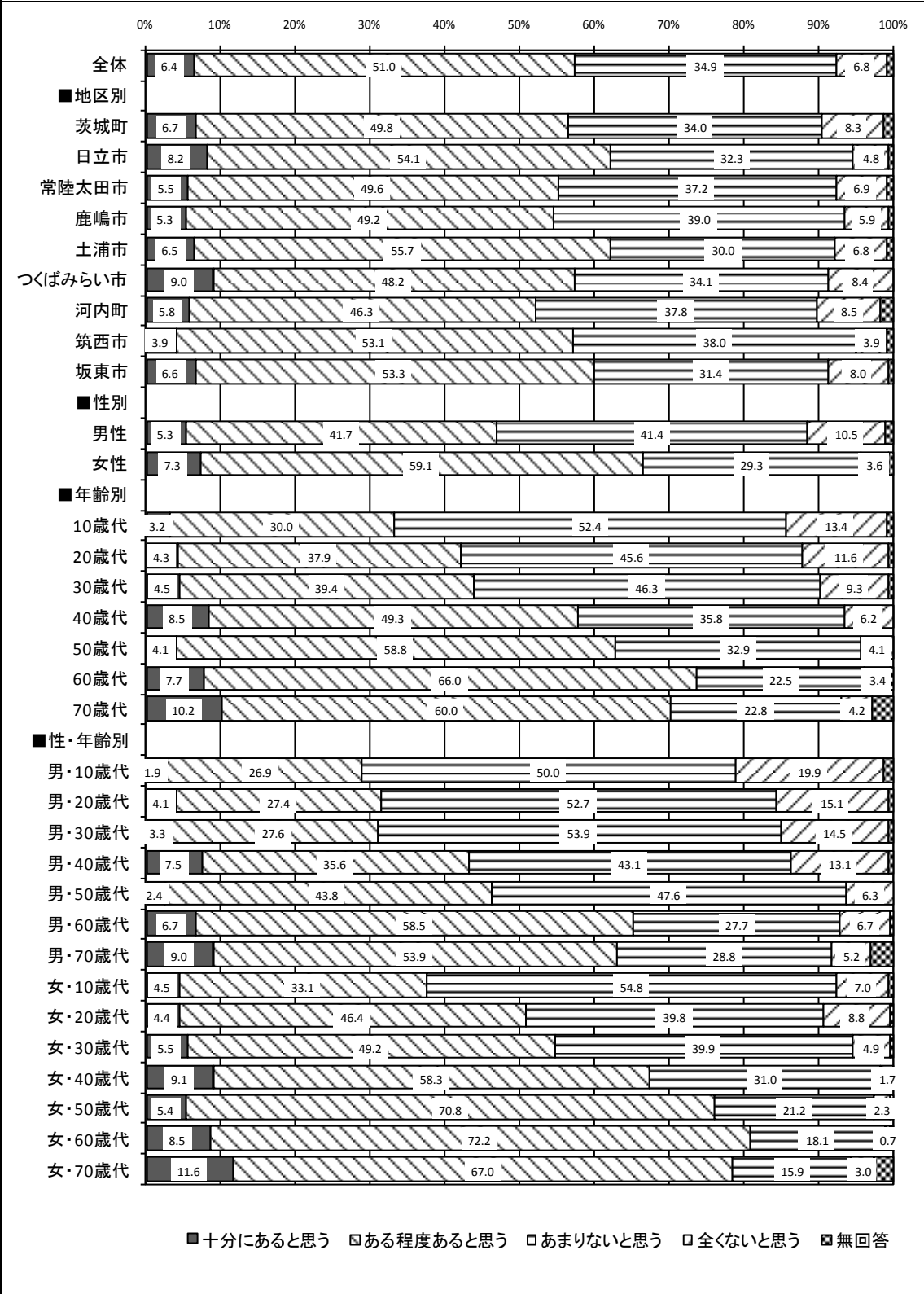
問16 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」というものが作成されています(下図を参照)。あなたは、食事をする際に、これを参考にすることがありますか？



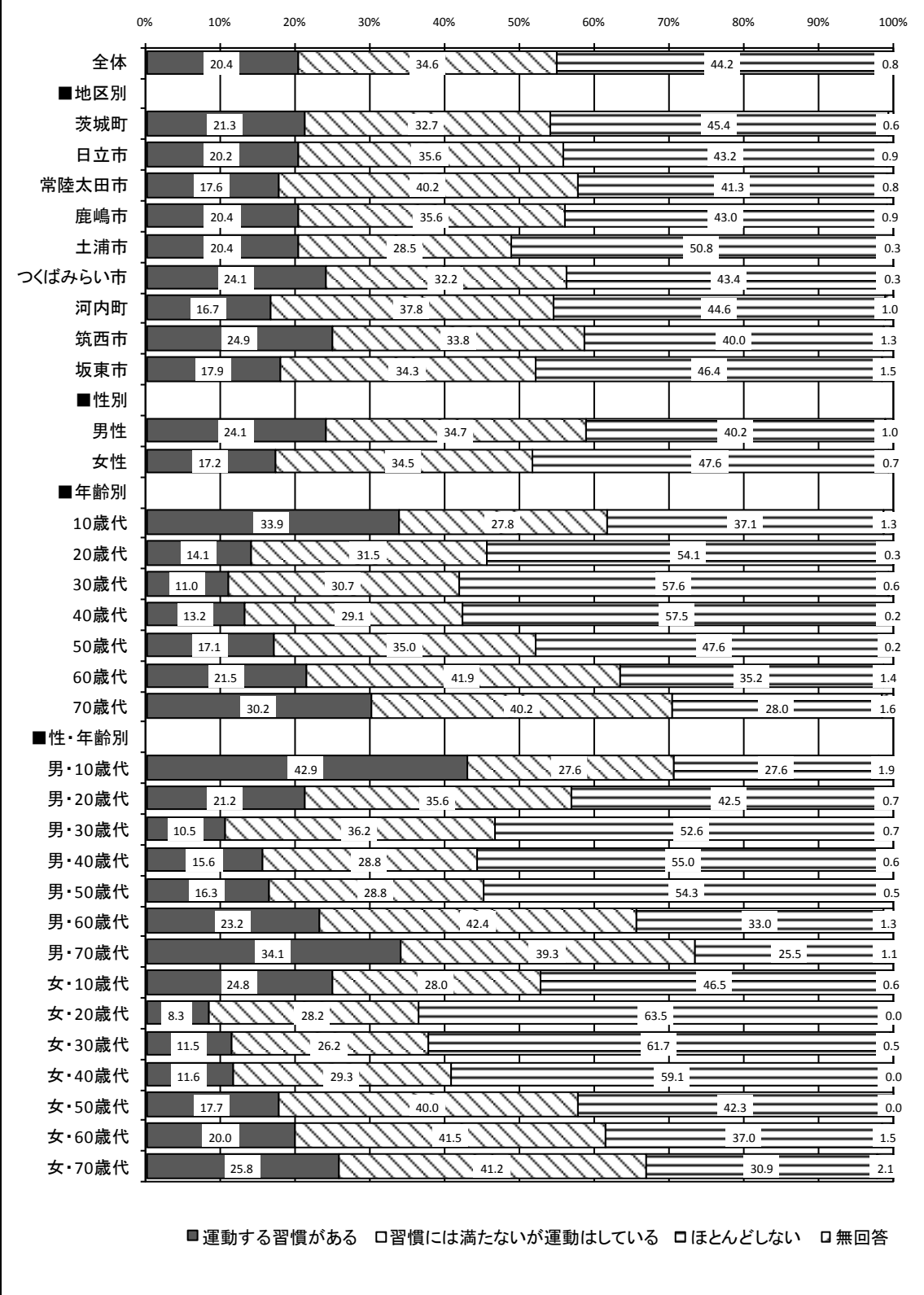
問17 様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を送ることのできる人を育てることを「食育」といい、学校や家庭、企業、地域などで、幅広い年齢層を対象に取り組みが行われています。あなたは、この「食育」に関心がありますか？



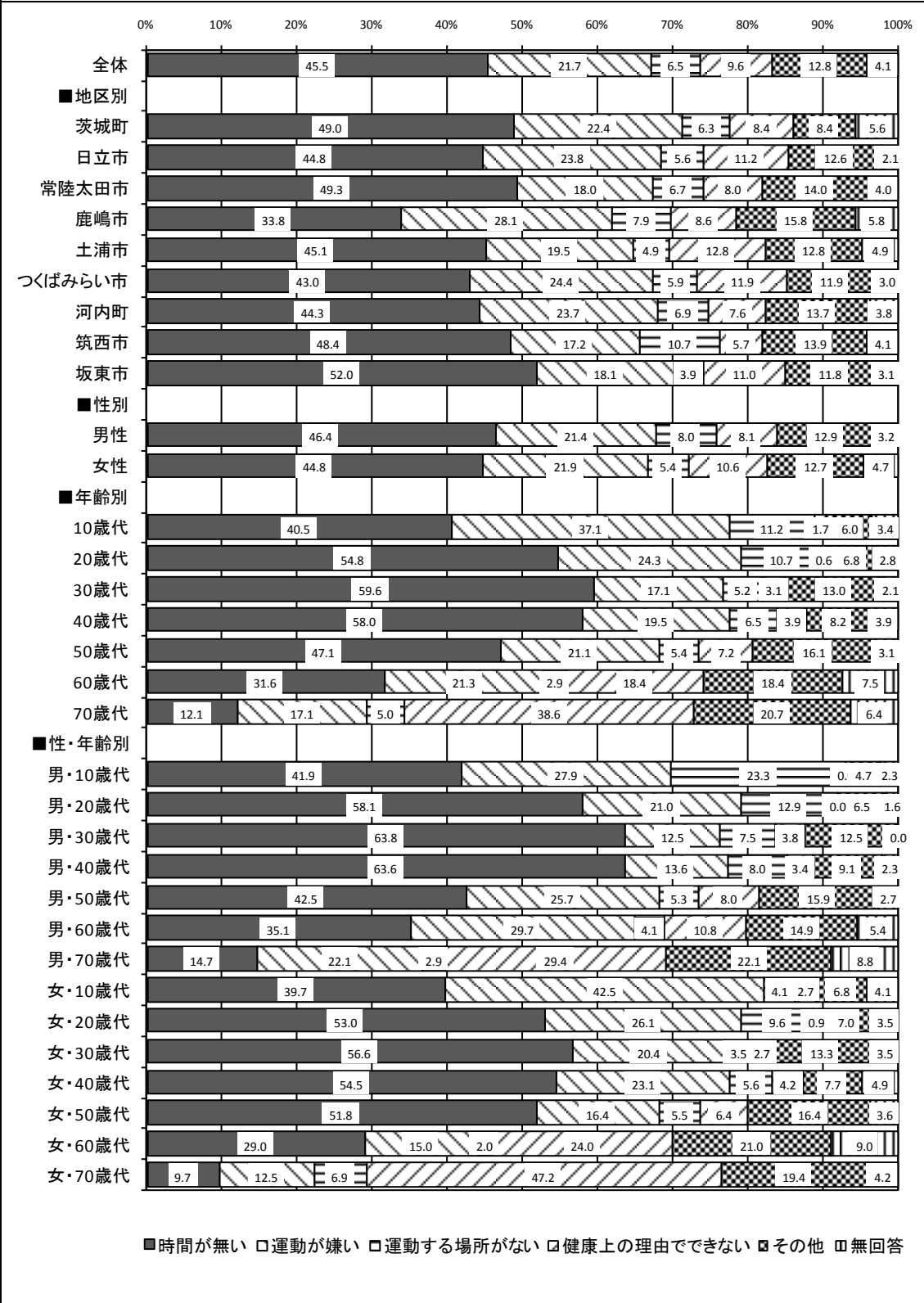
問18 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択するとよいか、どのような調理が必要か、についての知識があると思いますか？



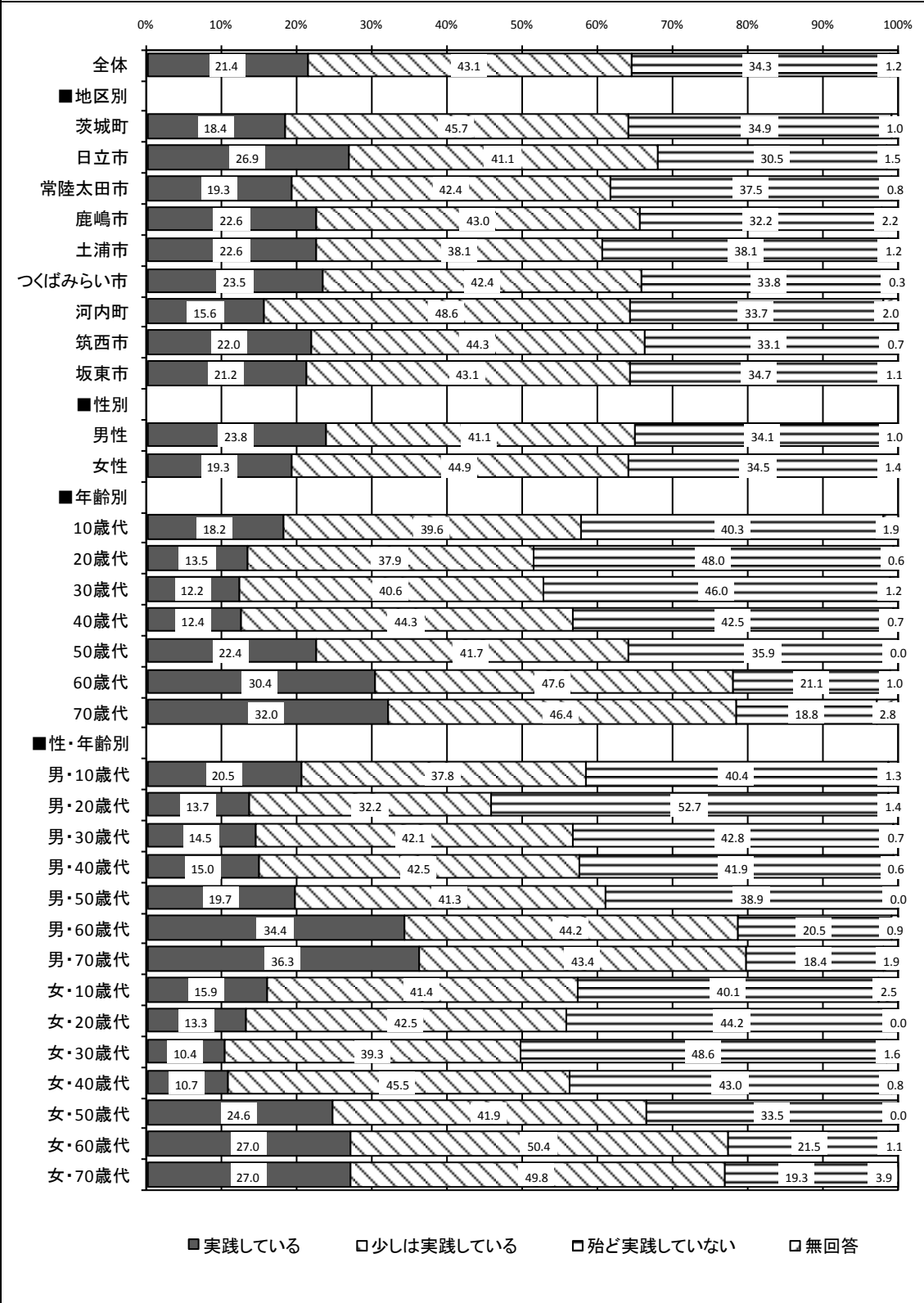
問19 あなたには、普段、運動する習慣がありますか？（ここでの運動する習慣とは、1回当たり30分以上の運動を週2日以上行っていて、それが1年以上継続していることを指します。）



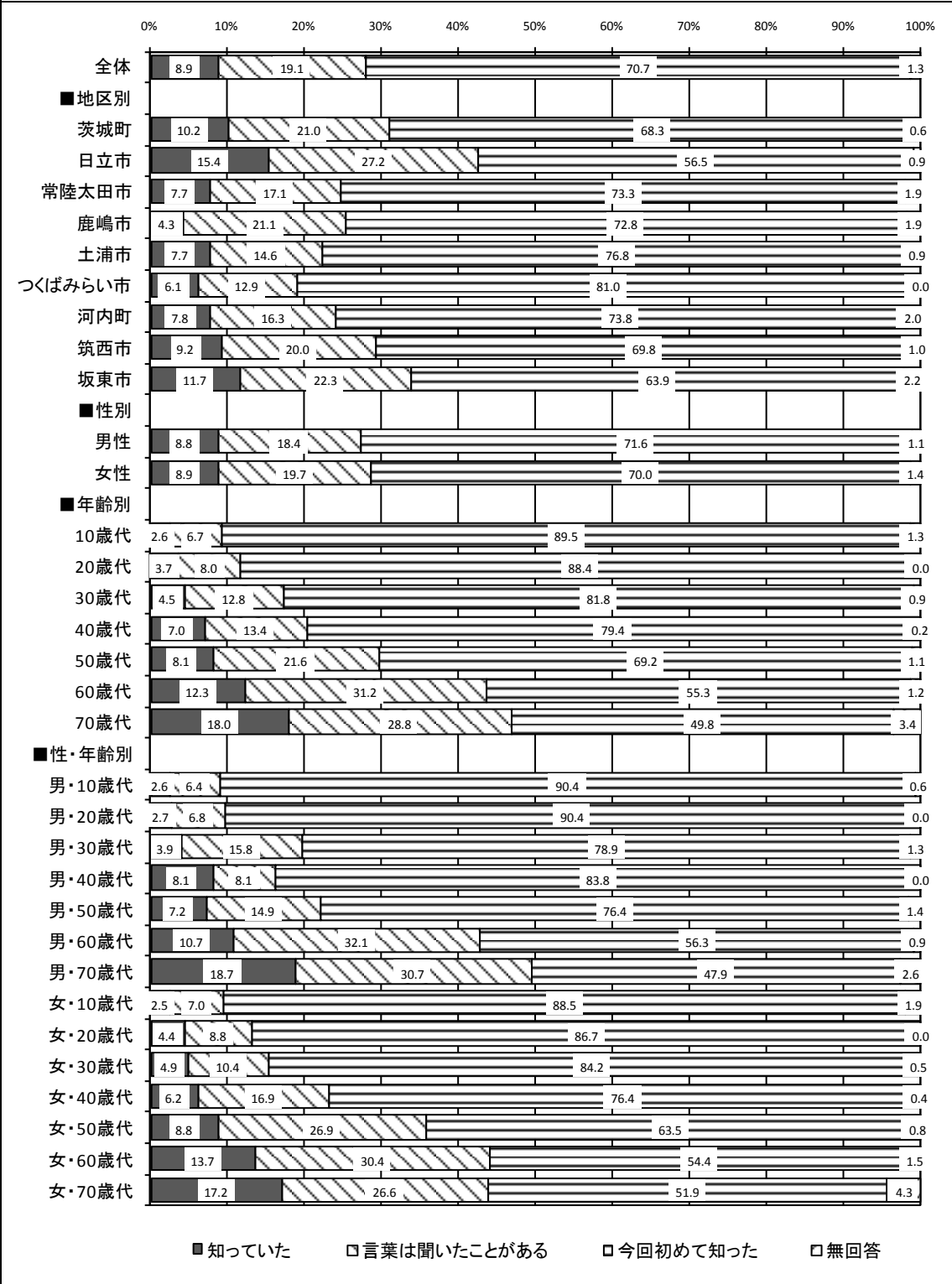
問20 問19で3)と回答された方のみお答えください。運動しない理由は何ですか？



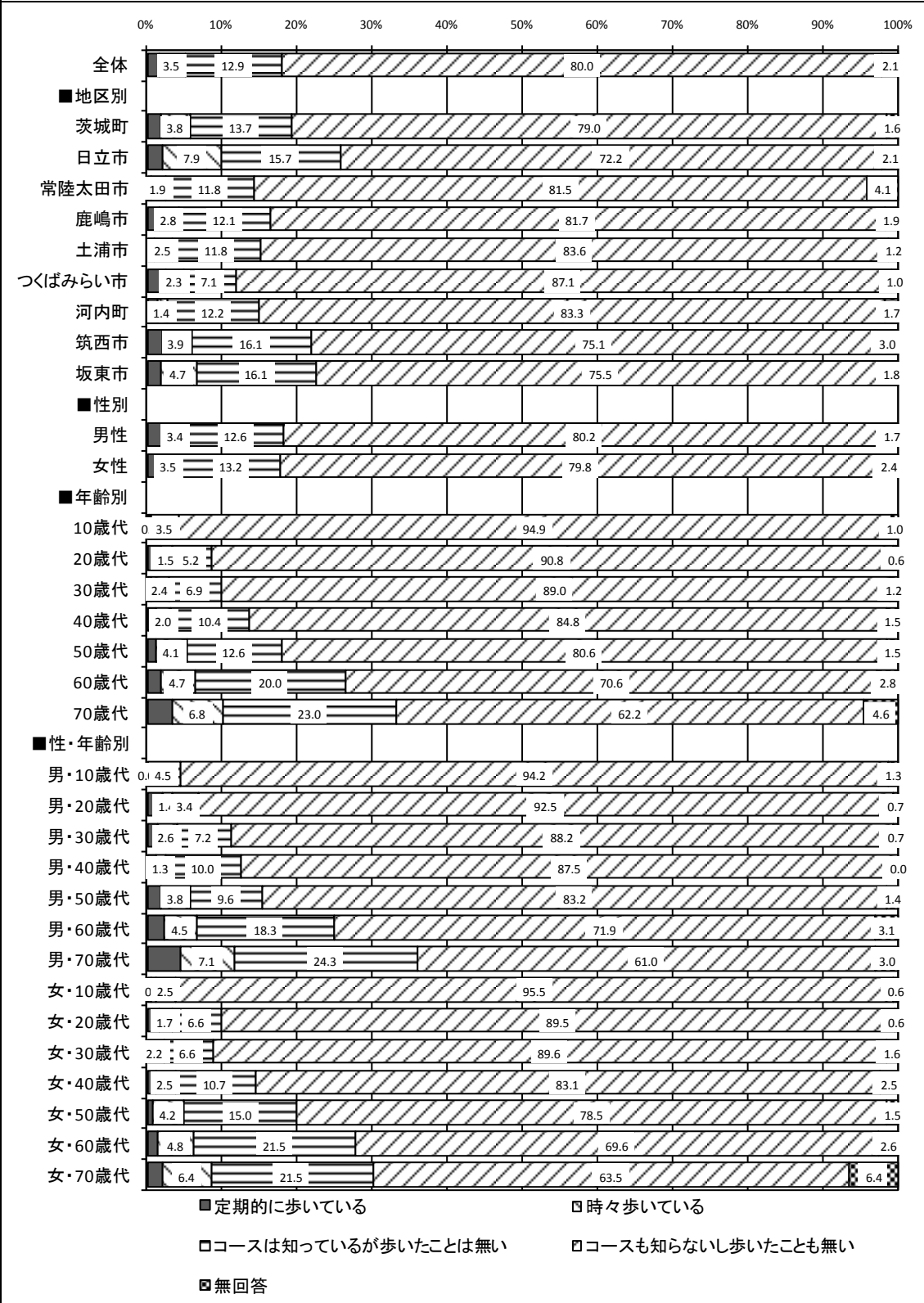
問21 あなたは、日常生活の中で、自らの健康のために歩くことを実践していますか？



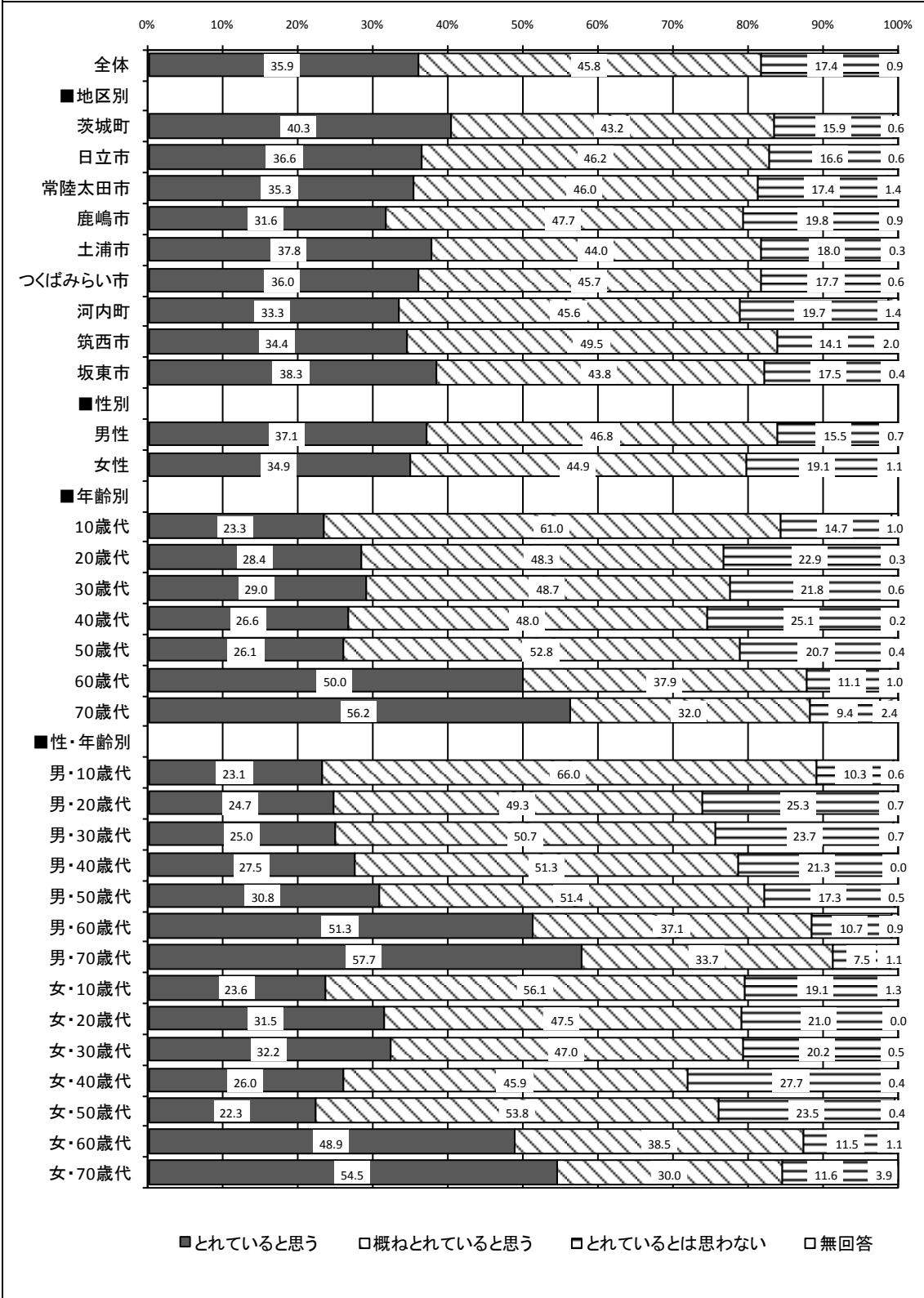
問22 茨城県では、身近で手軽にできる運動としてウォーキングを推進しており、その一環として、子どもから高齢者までが安全に歩ける道を「ヘルスロード」としてコース指定を行っています。あなたは、この「ヘルスロード」という言葉と意味を知っていましたか？



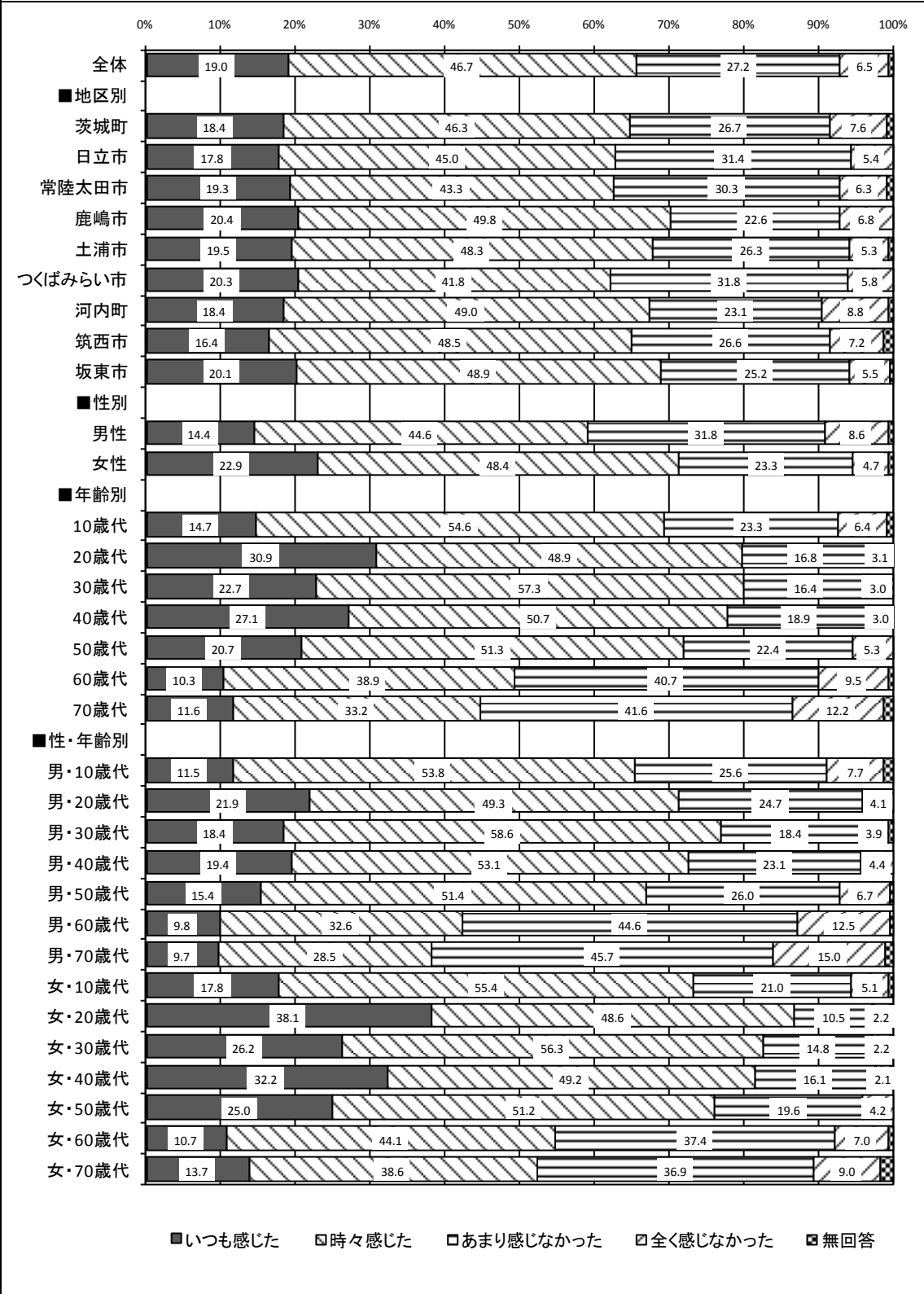
問23 あなたは、これまでに「ヘルスロード」を歩いたことがありますか？



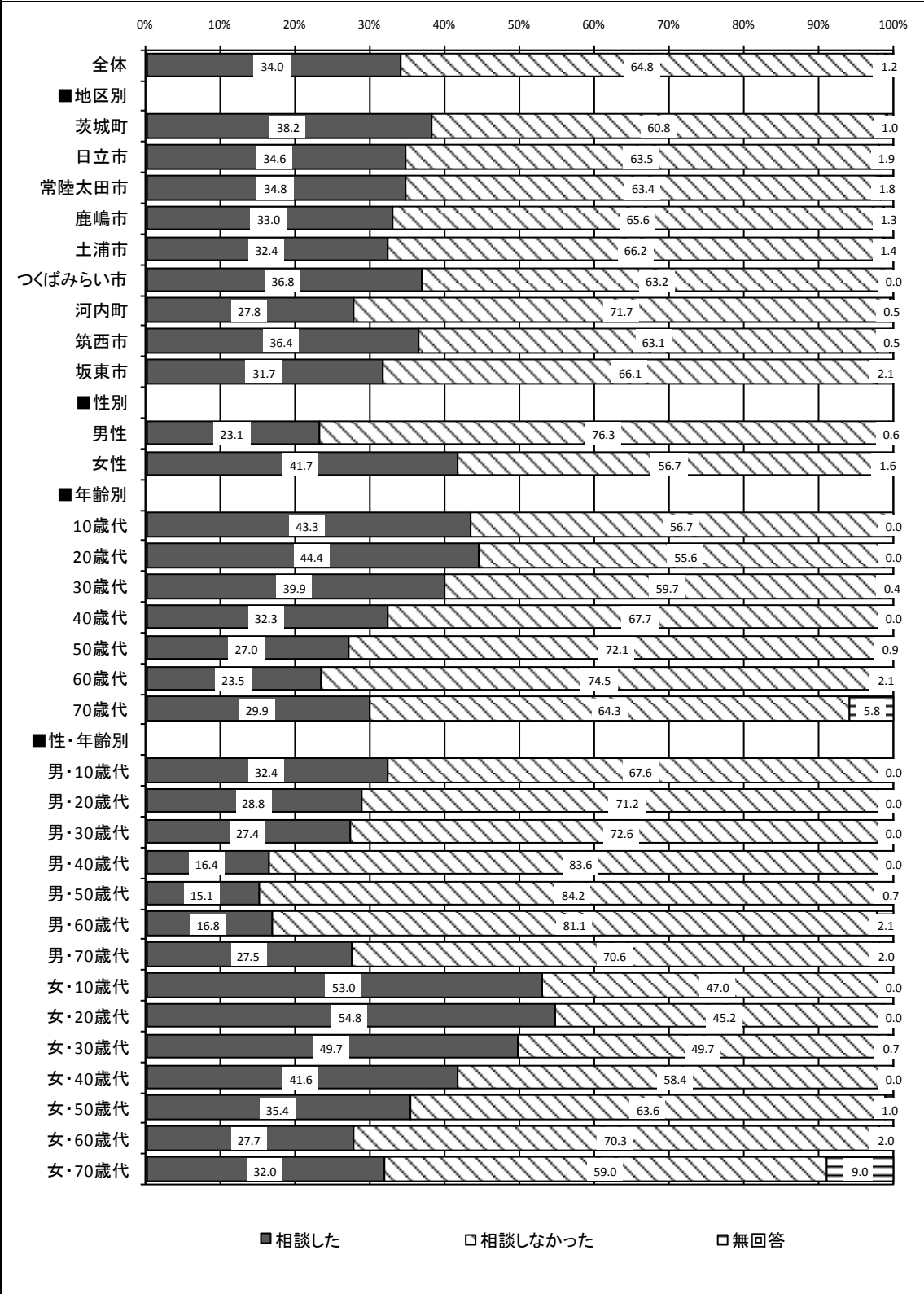
問24 あなたは、普段、睡眠が充分とれていますか？



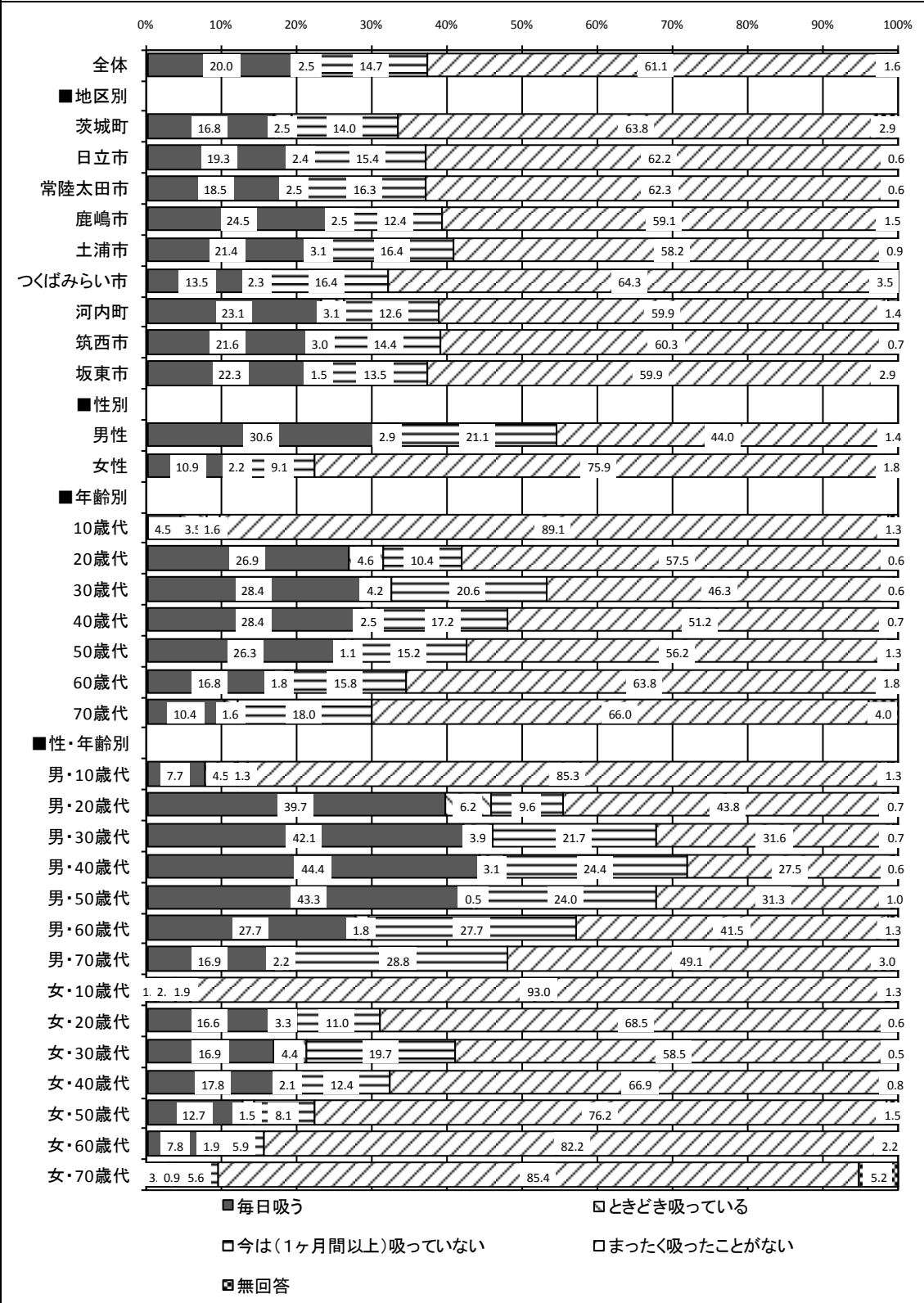
問25 あなたは、ここ1ヶ月位の間、生活する上で「ストレス」や「悩み」を感じましたか？



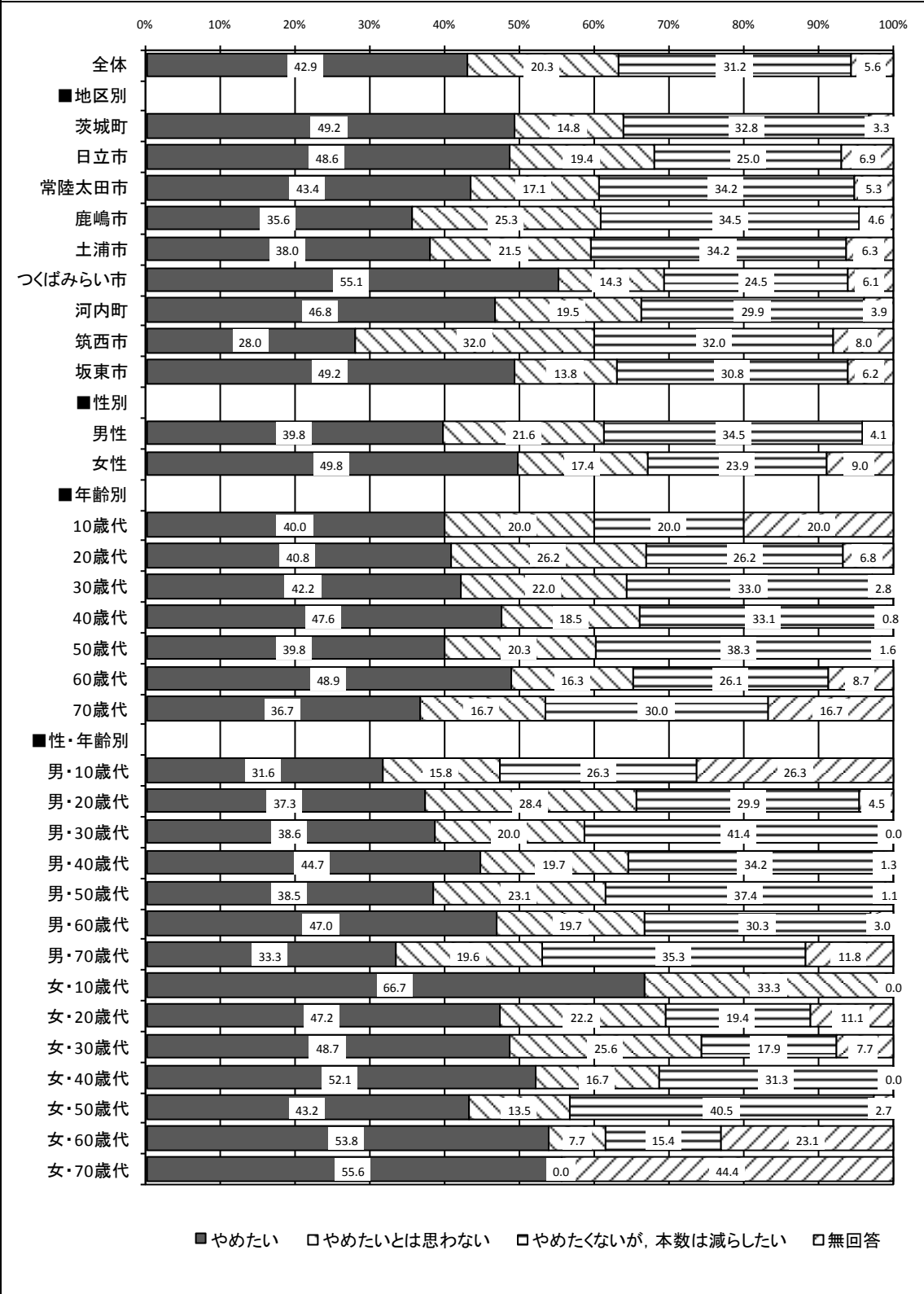
問26 問25で1), 2)と回答された方のみお答えください。自分が感じたストレスや悩みを、周囲の人や専門家に相談しましたか？



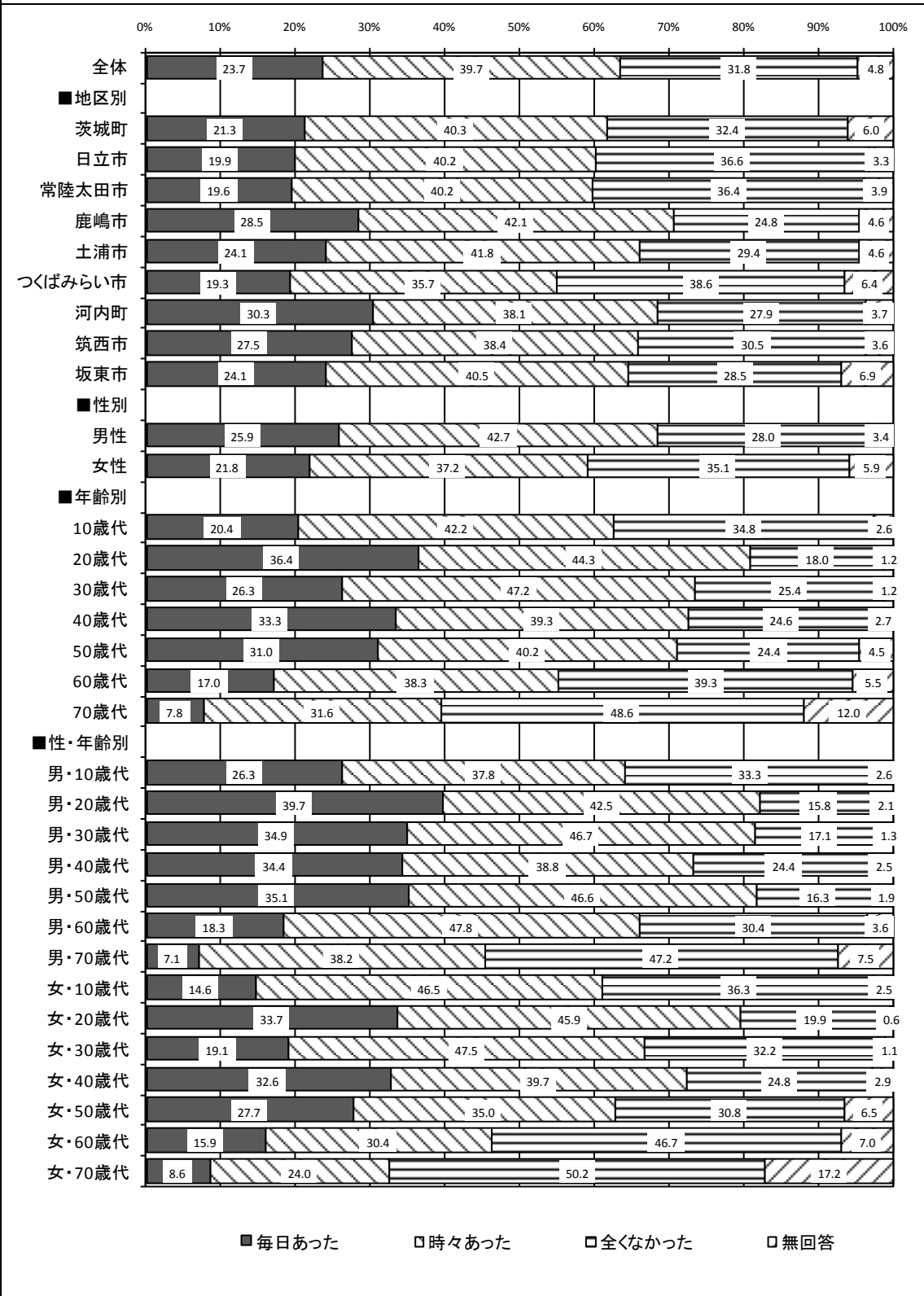
問27 現在、あなたはタバコを吸っていますか？



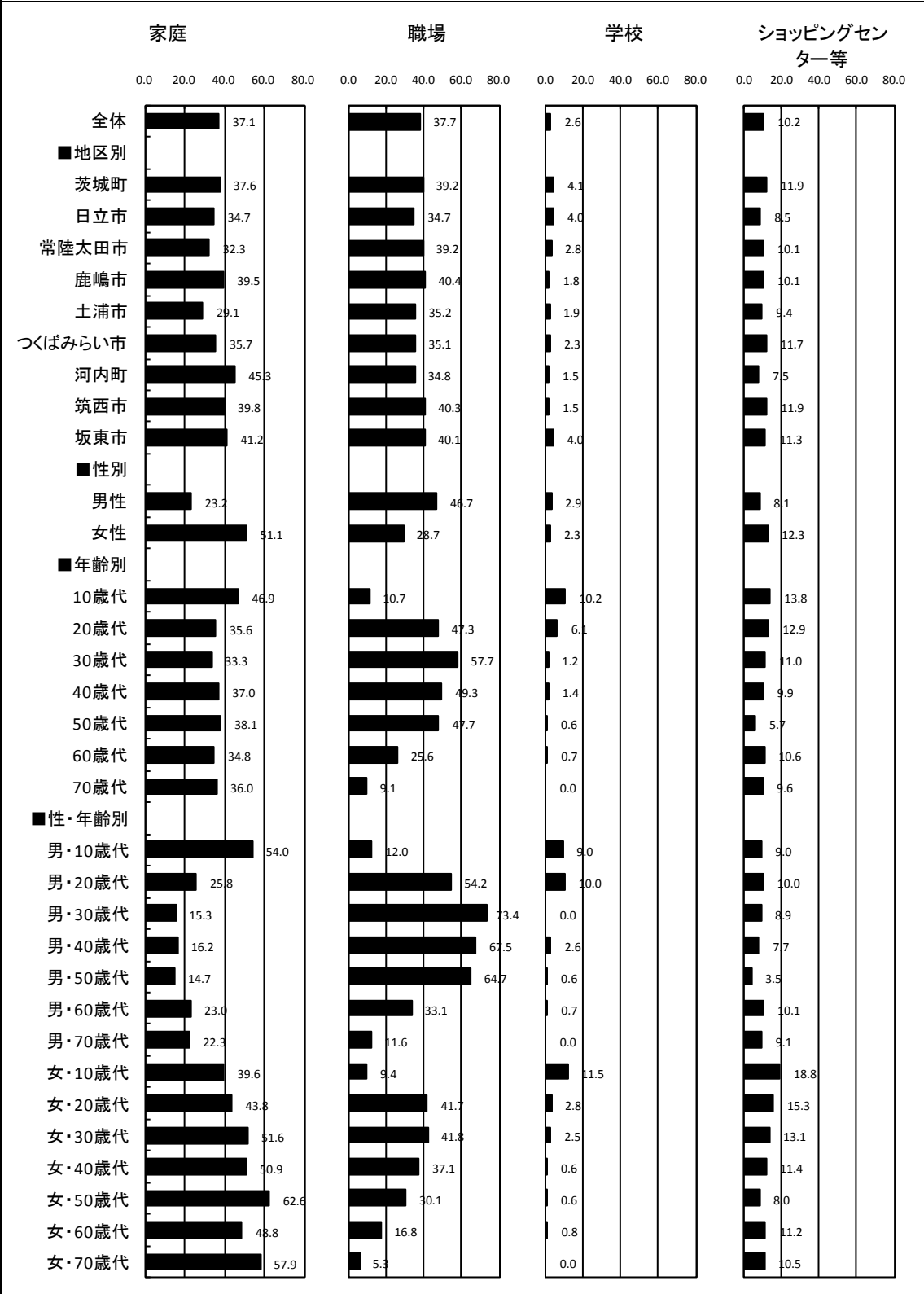
問28 問27で1), 2)と回答した方のみお答えください。あなたはタバコをやめたいと
思っていますか？



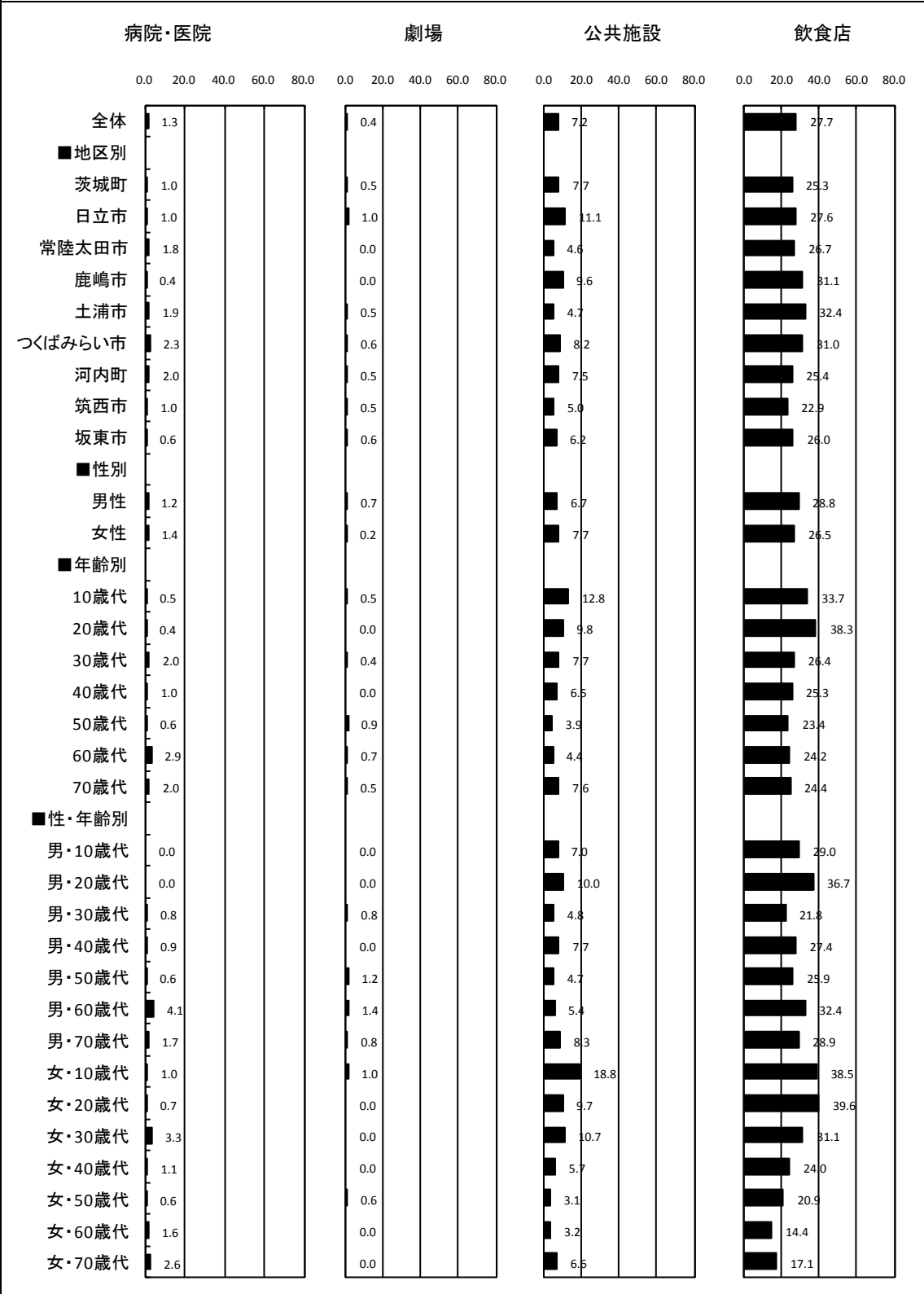
問29 この1週間で、あなた、自分以外の人が吸っているタバコの煙を吸うような機会がありましたか？



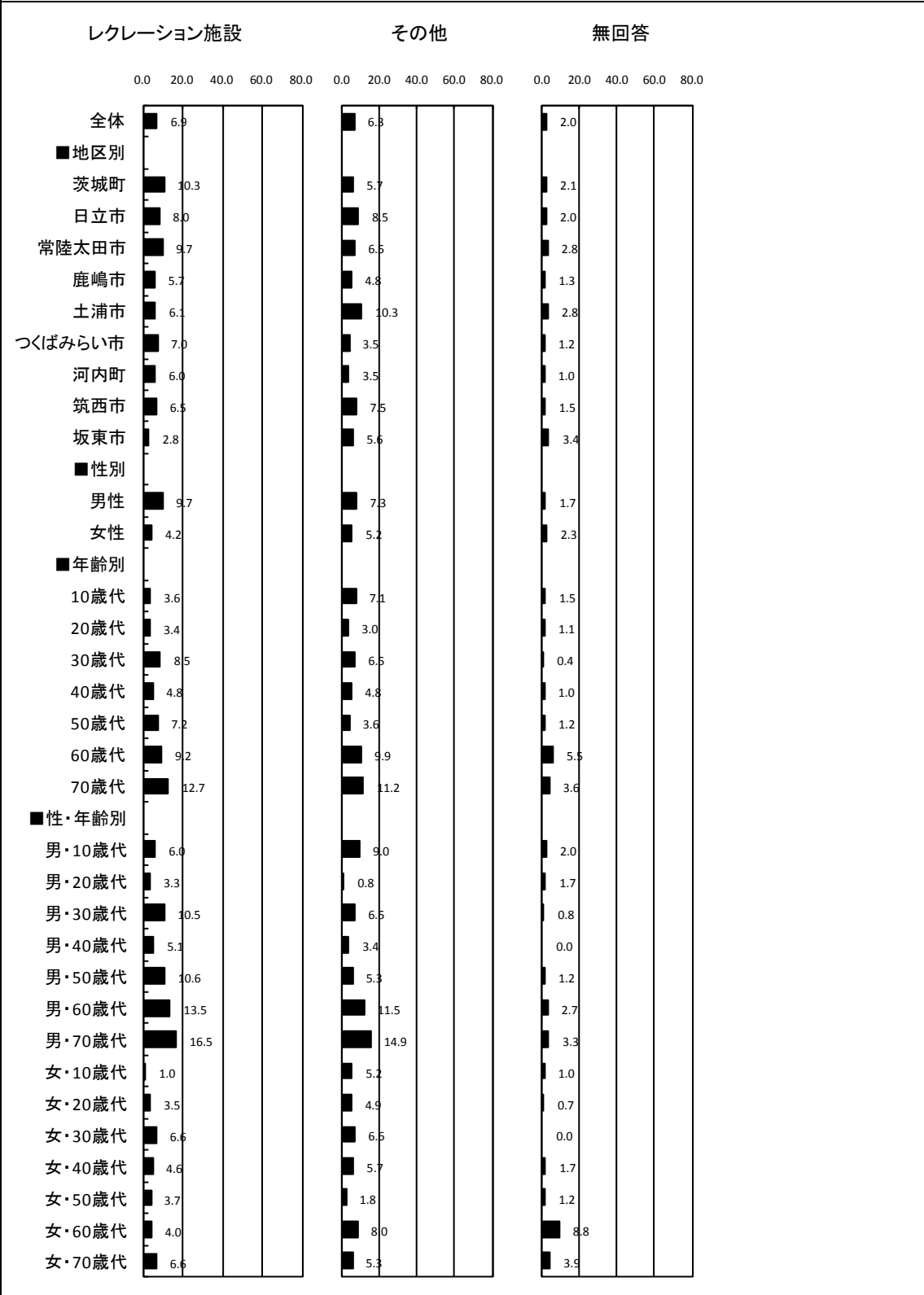
問30 問29で1), 2)と回答した方のみお答えください。タバコの煙を吸う機会のあった場所はどこですか？(複数回答可)



問30 問29で1), 2)と回答した方のみお答えください。タバコの煙を吸う機会のあった場所はどこですか？(複数回答可)

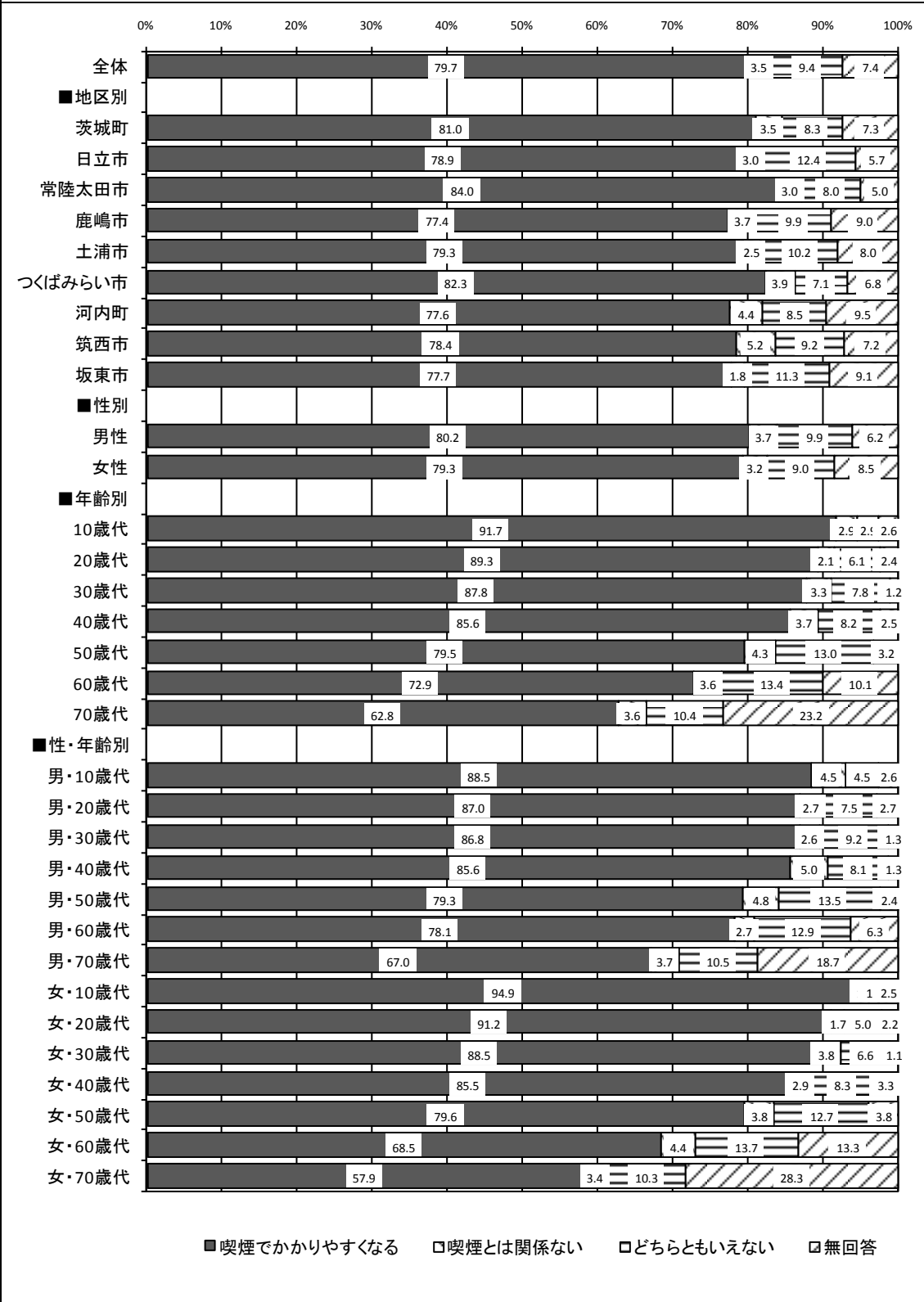


問30 問29で1), 2)と回答した方のみお答えください。タバコの煙を吸う機会のあった場所はどこですか？(複数回答可)

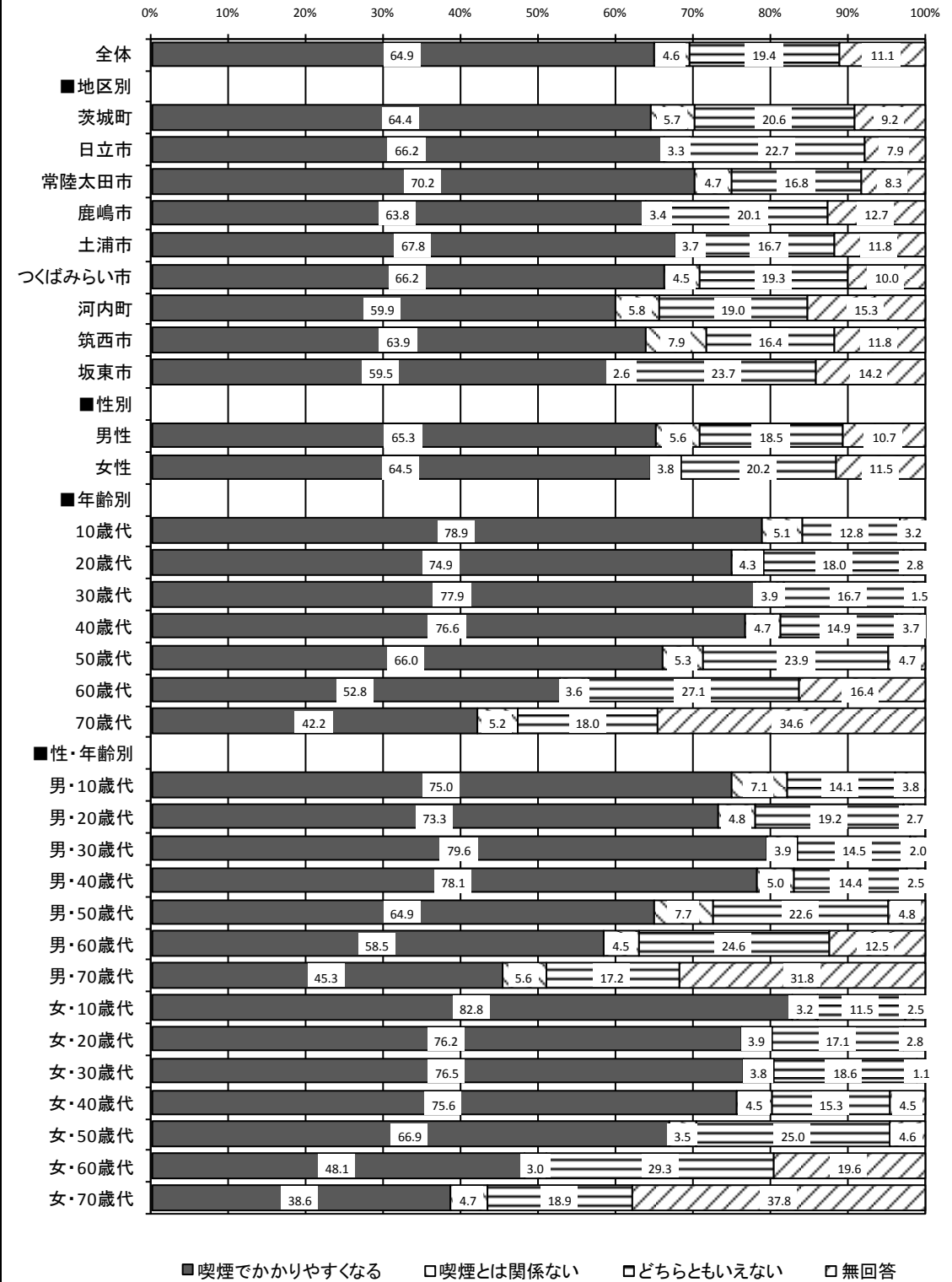


問31 次の疾患について、喫煙することによる影響をどのように考えていますか？

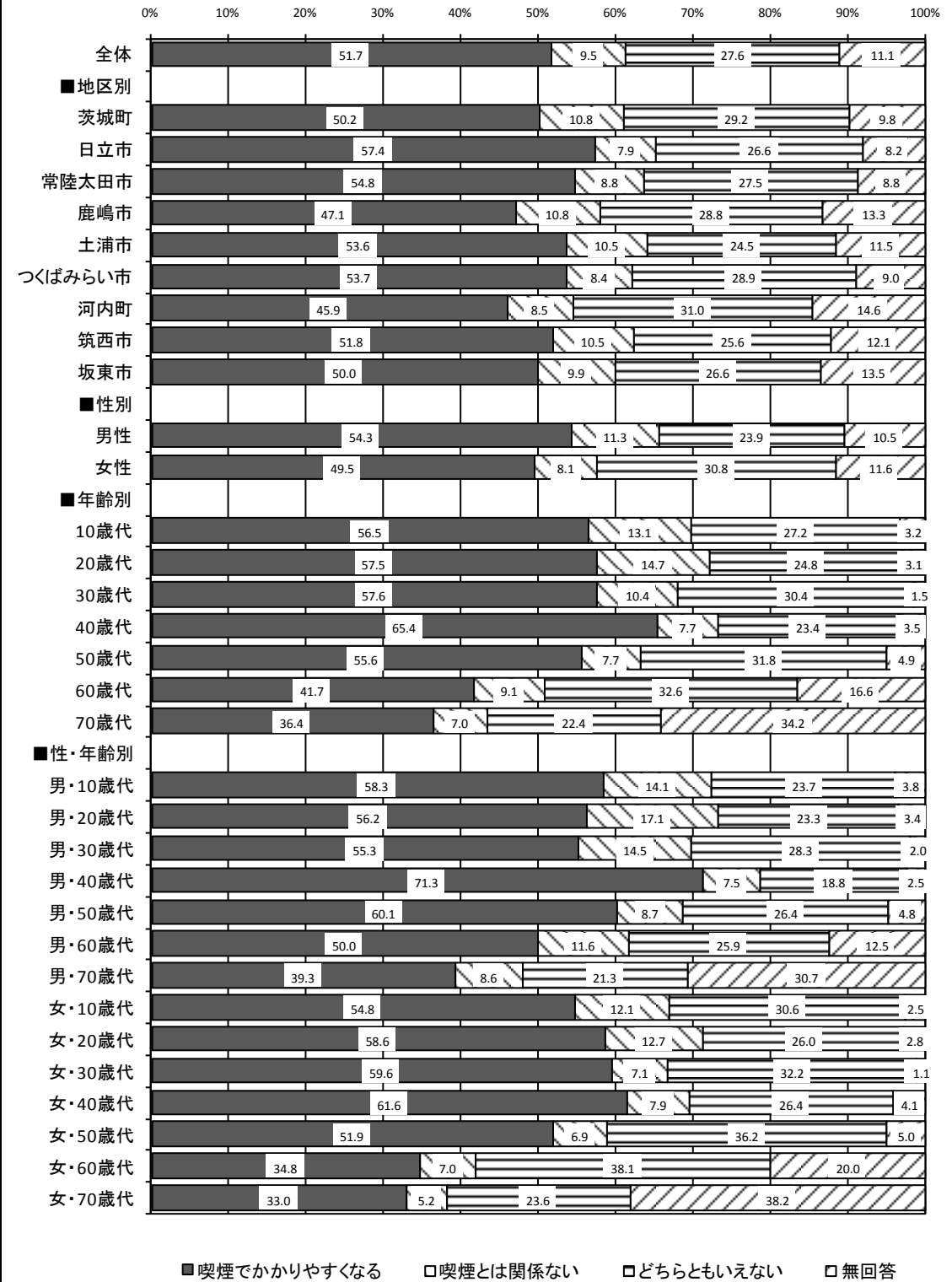
1. 肺がん



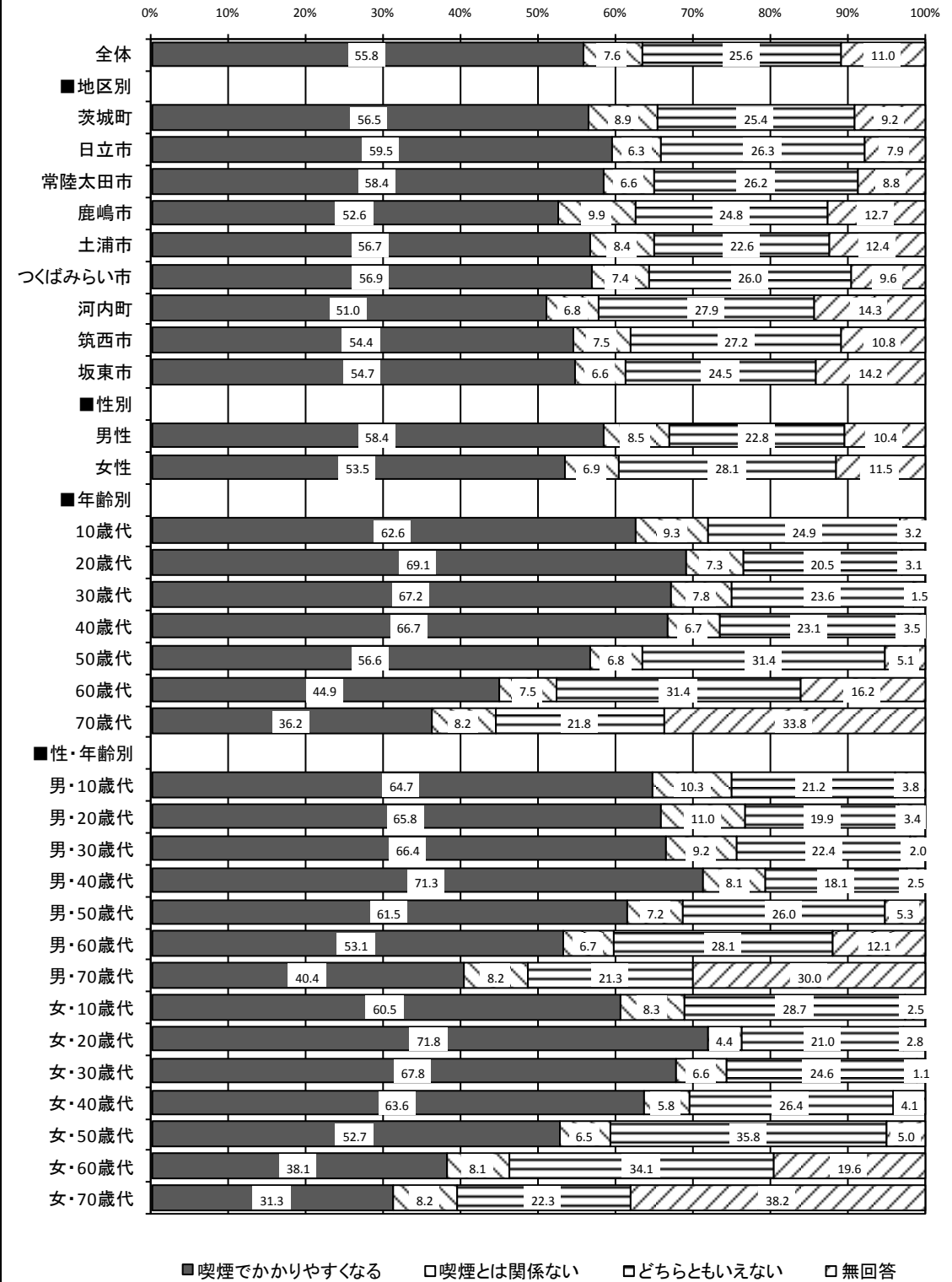
2. 喉頭がん



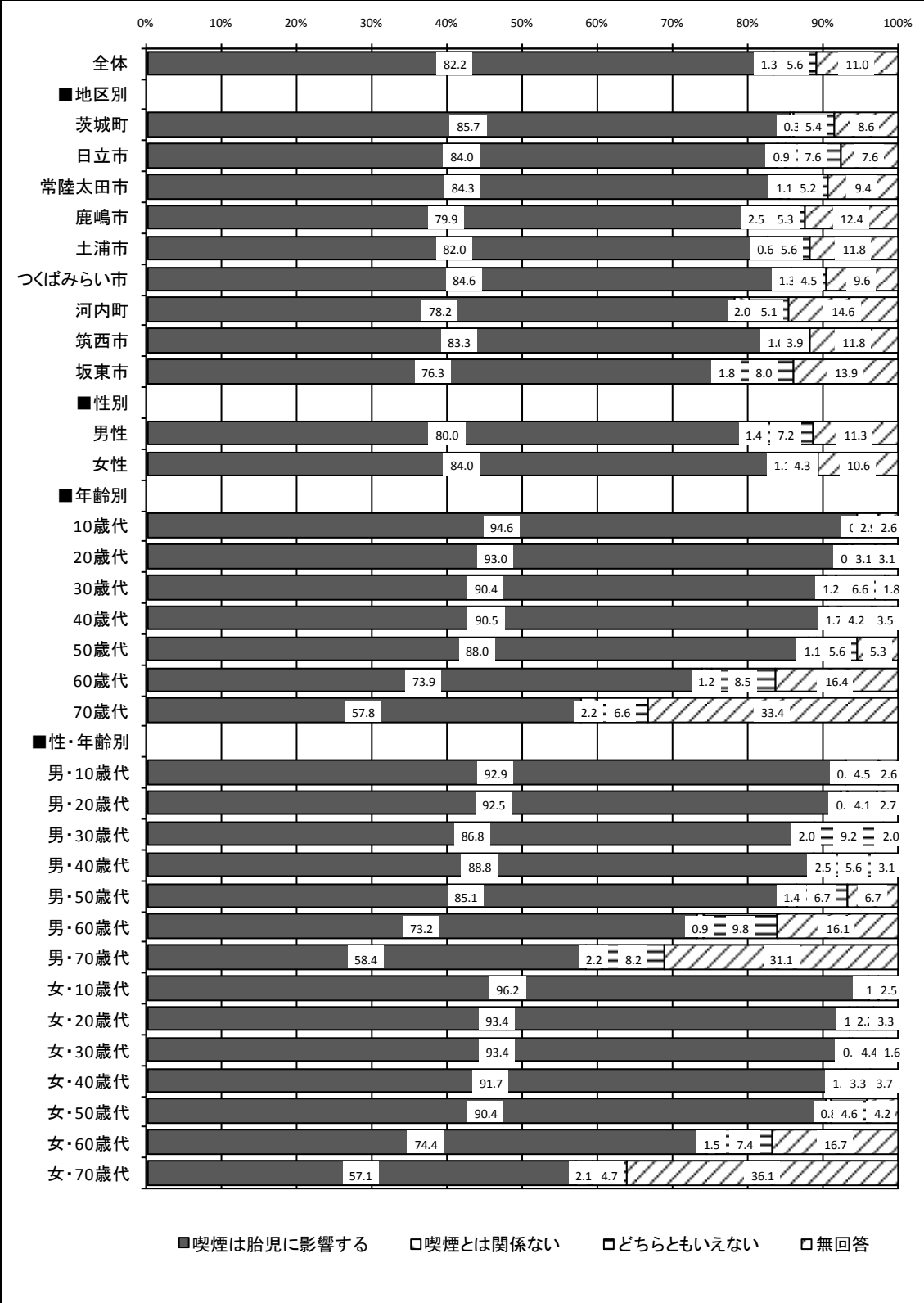
3. 心臓病



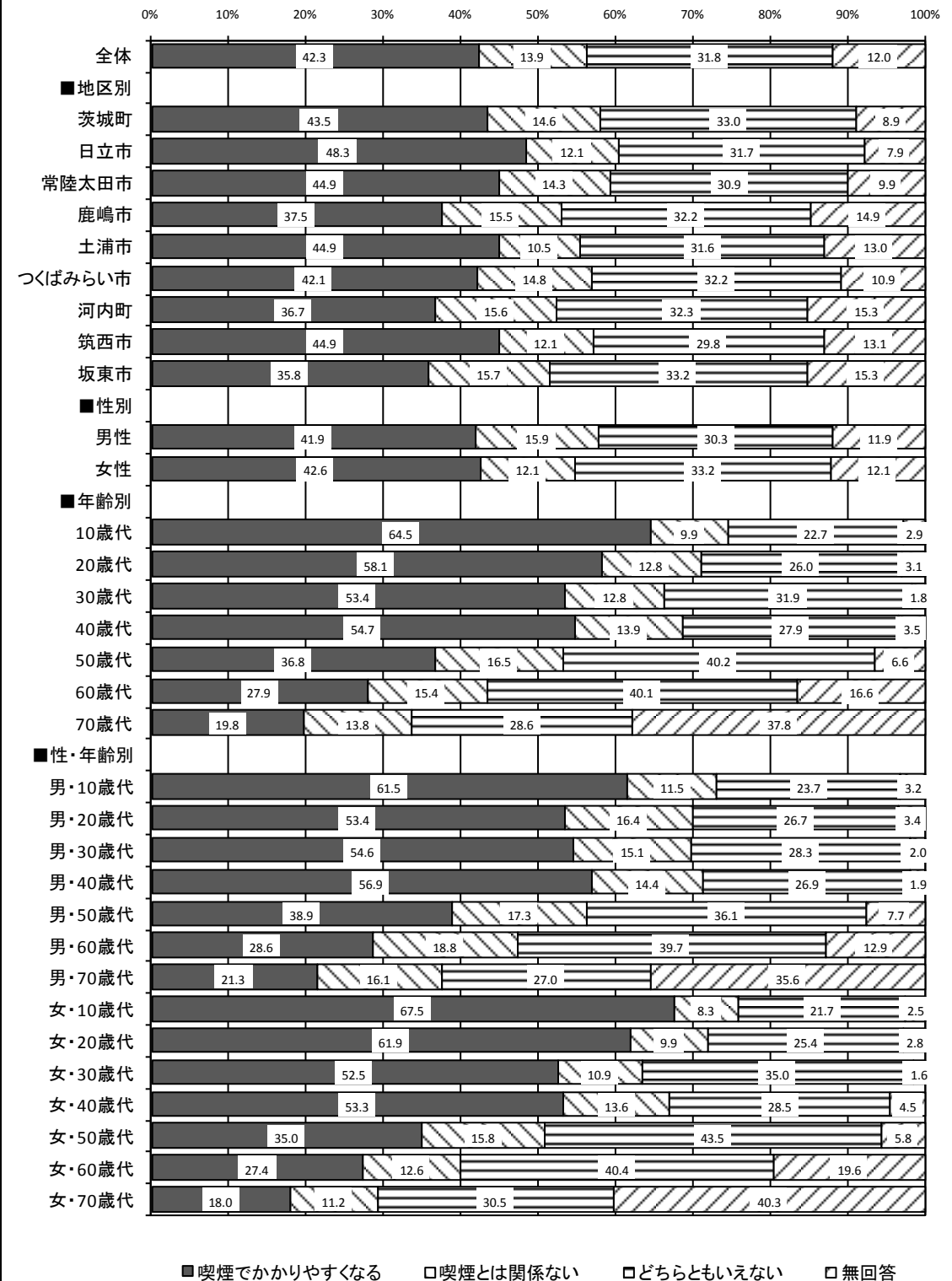
4. 脳卒中



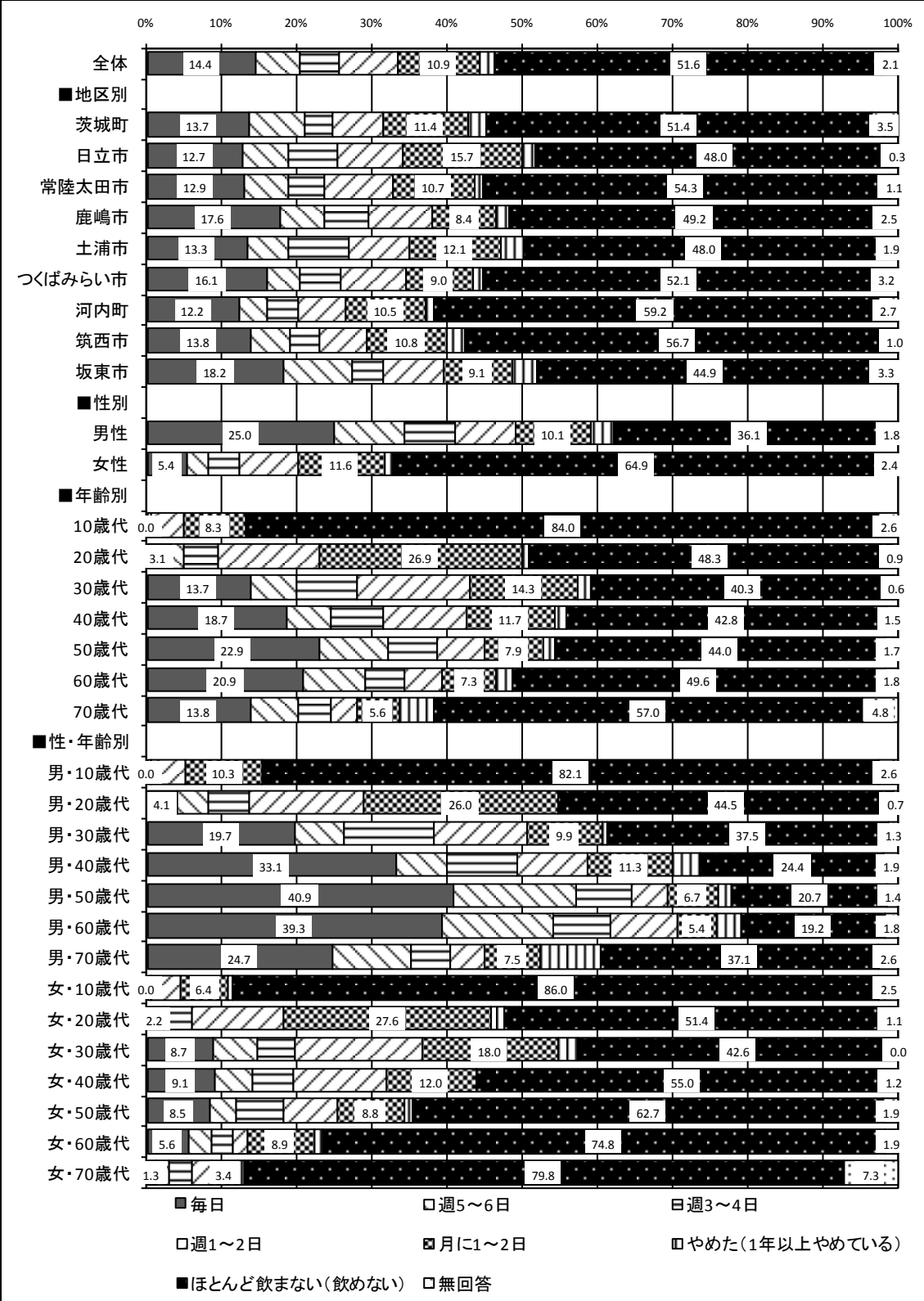
5. 妊婦への影響



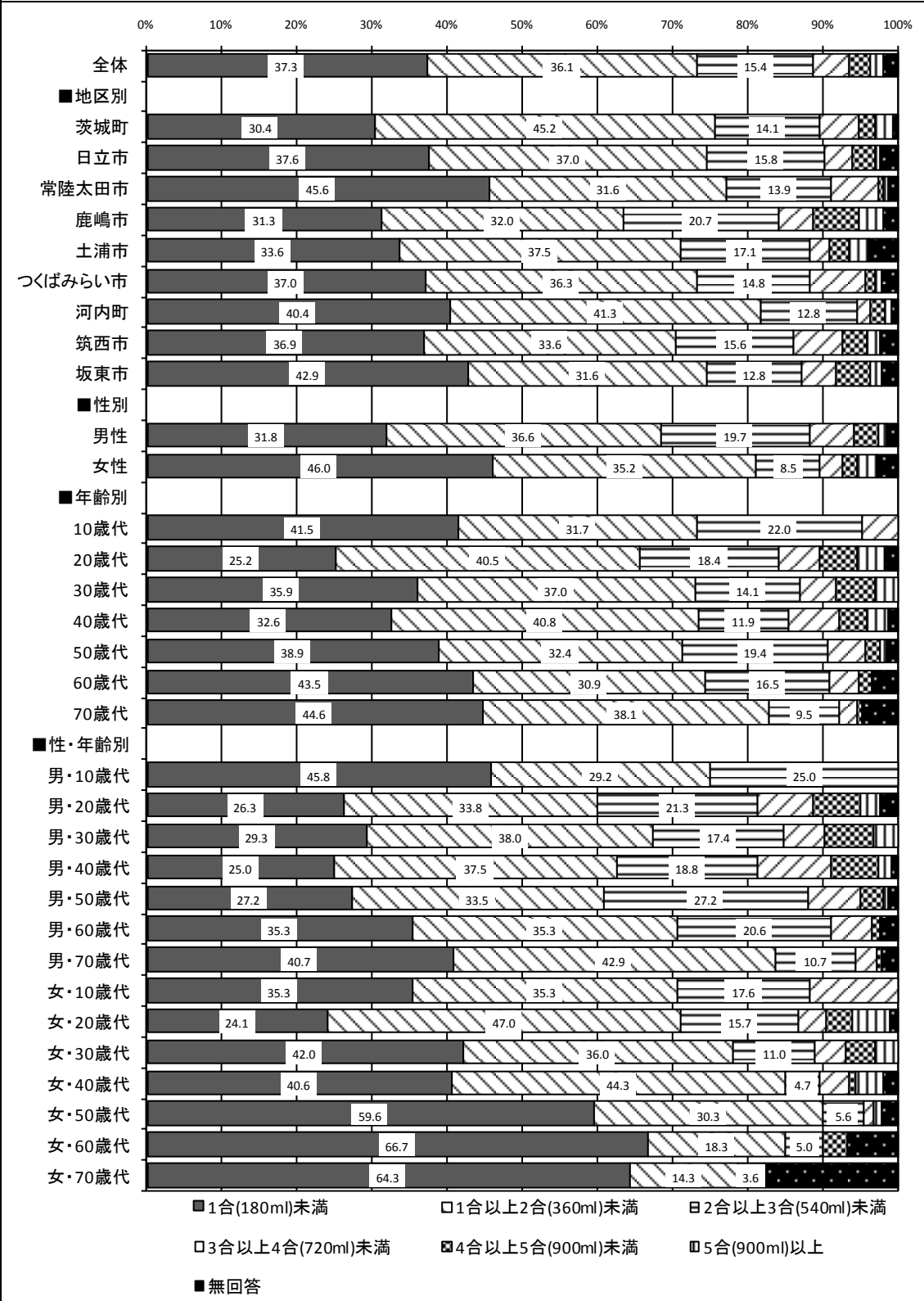
6. 歯周病



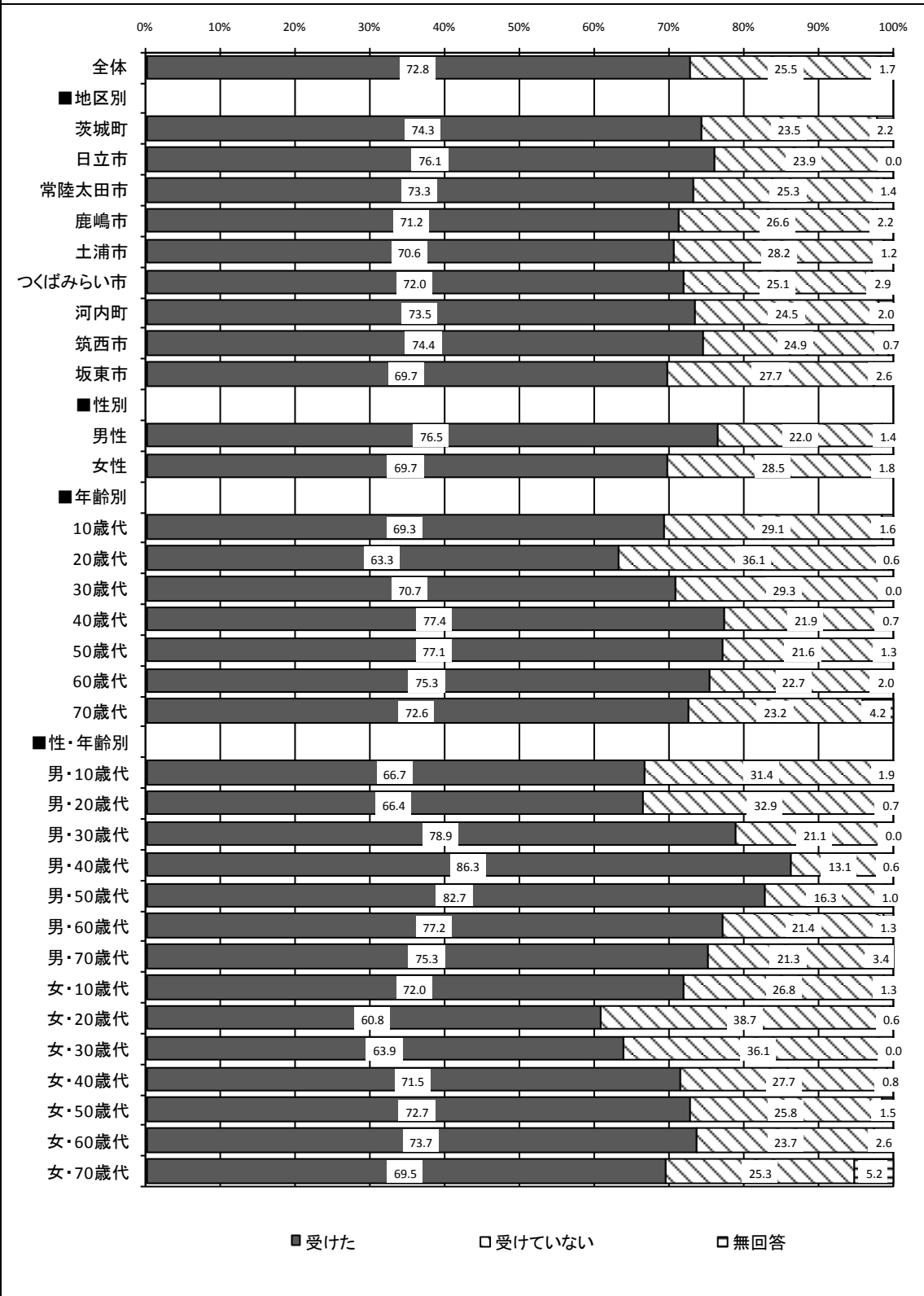
問32 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか？



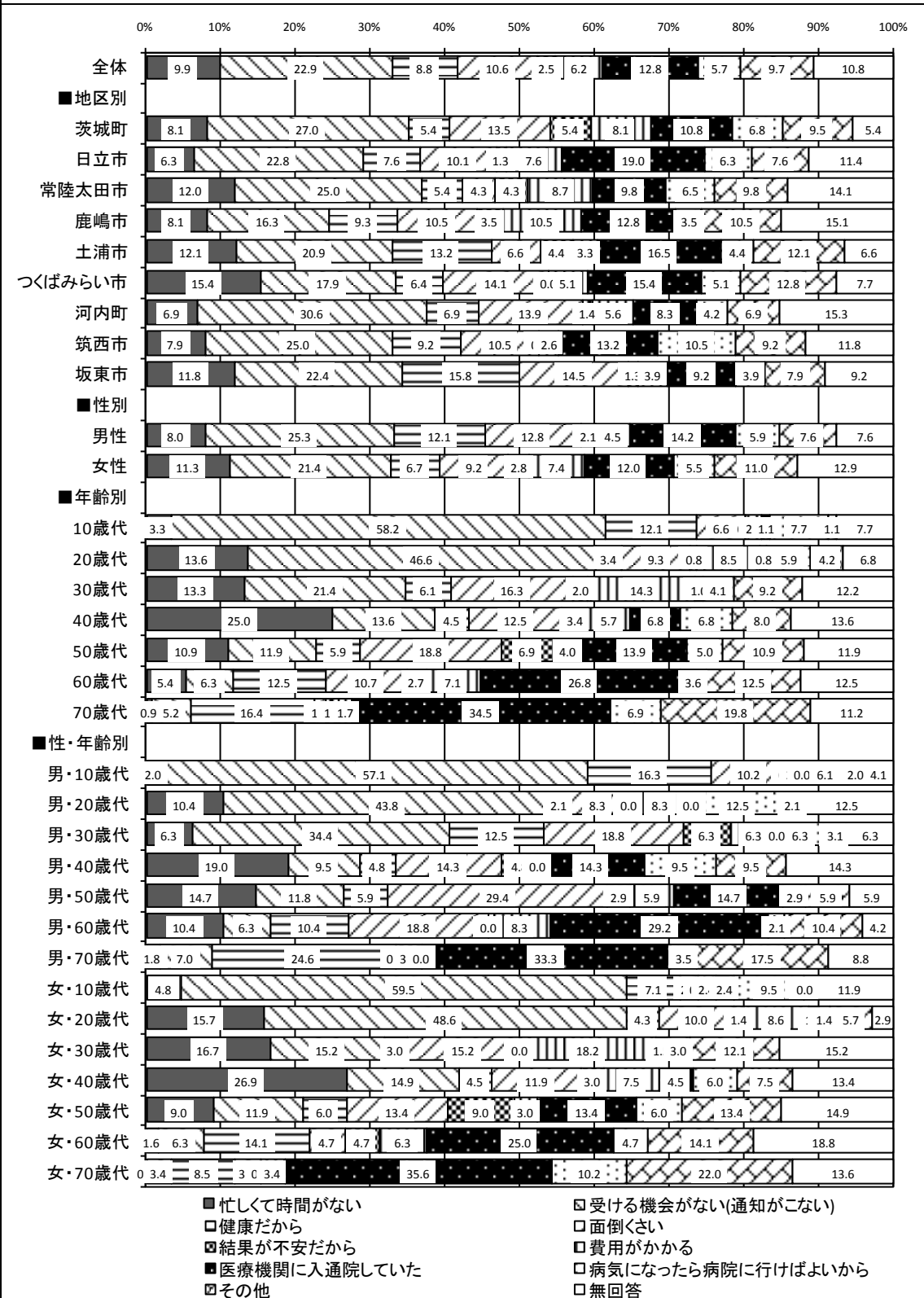
問33 問32で 1), 2), 3), 4), 5) と答えた方のみお答えください。お酒を飲む場合、1日あたり、清酒に換算してどれくらいの量を飲みますか？



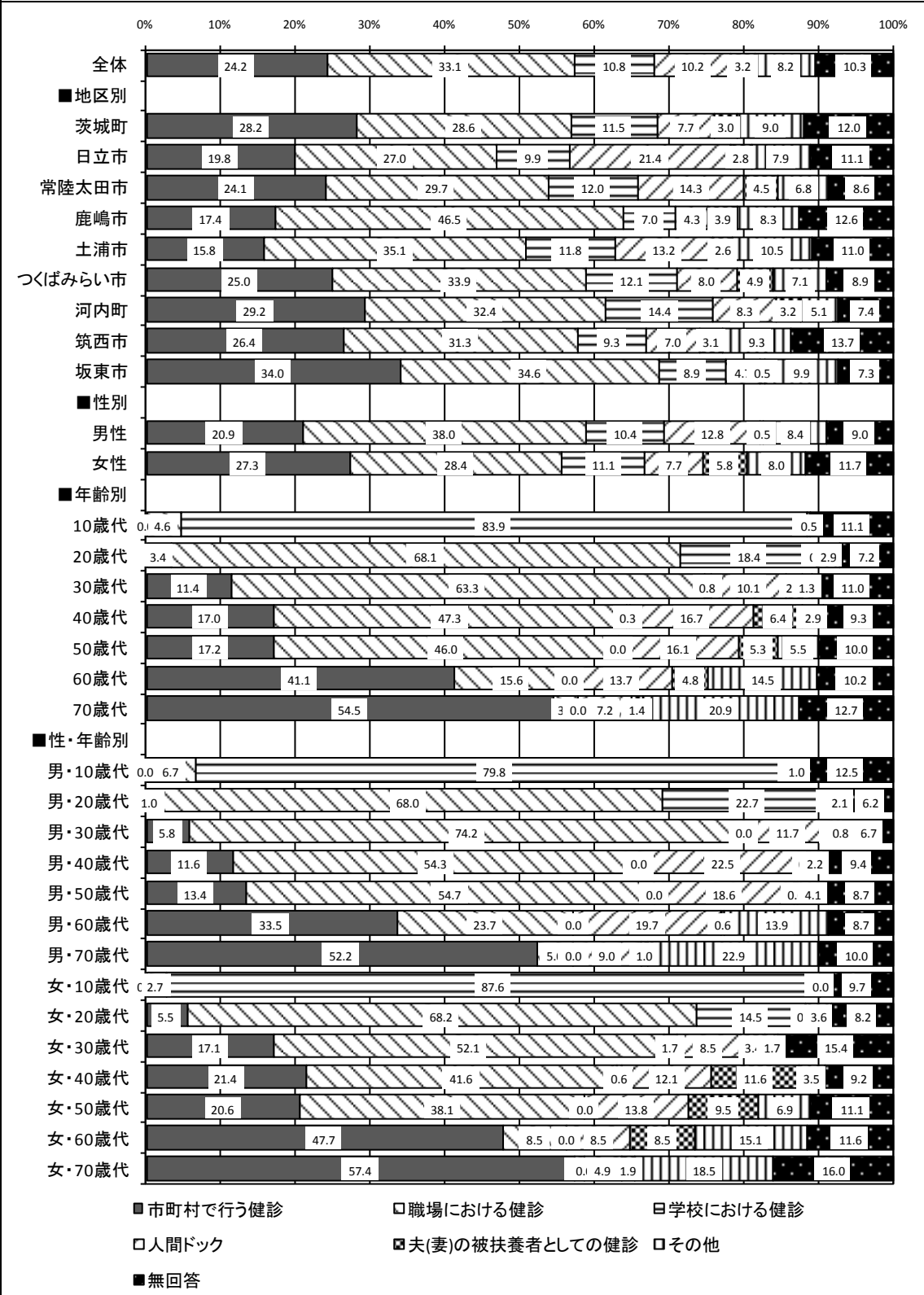
問34 あなたは、この1年の間に健診(健康診断, 健康診査, 人間ドック等)を受けましたか？



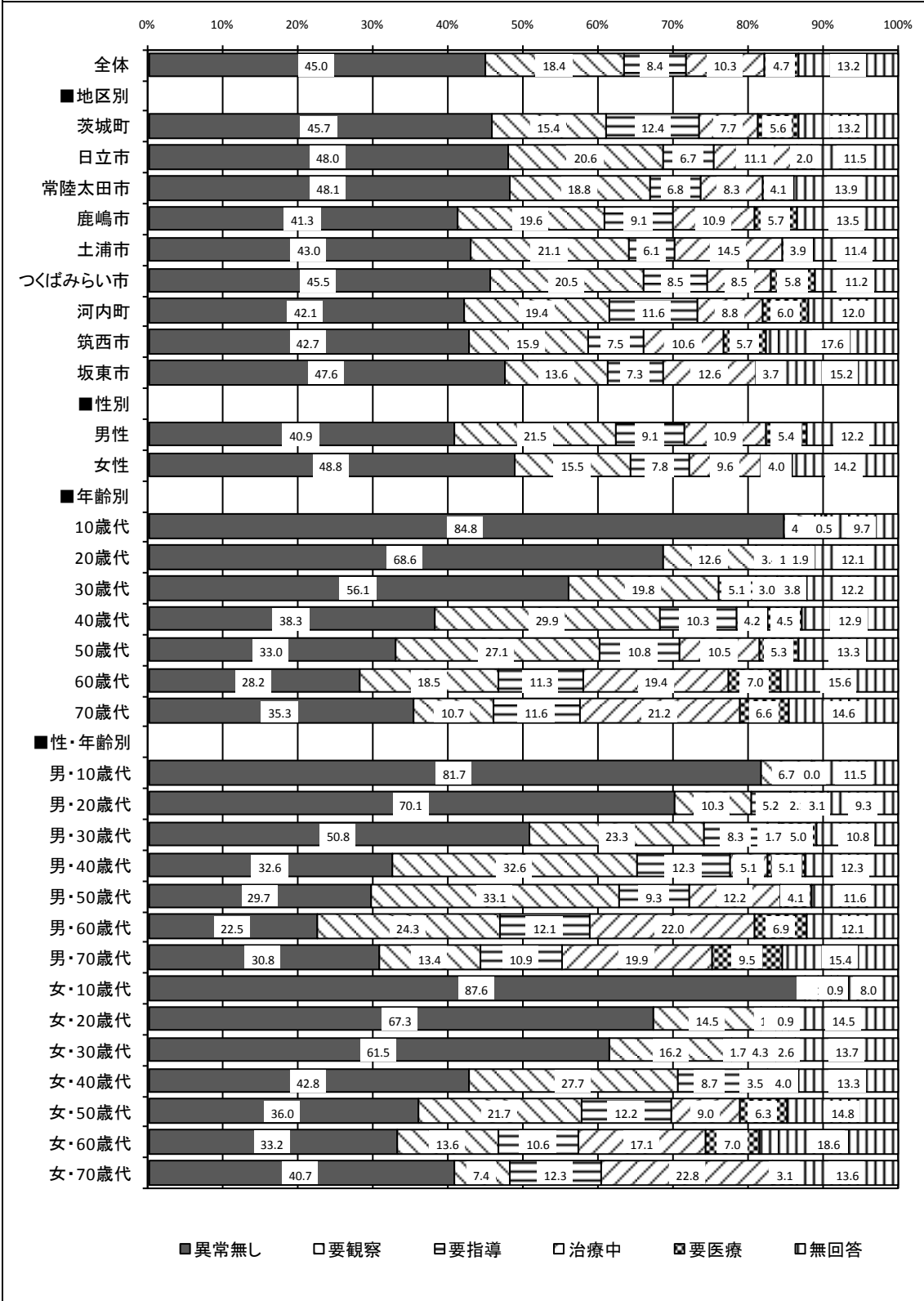
問35 問34で2)と回答した方のみお答えください。健診を受けなかった理由は何ですか？



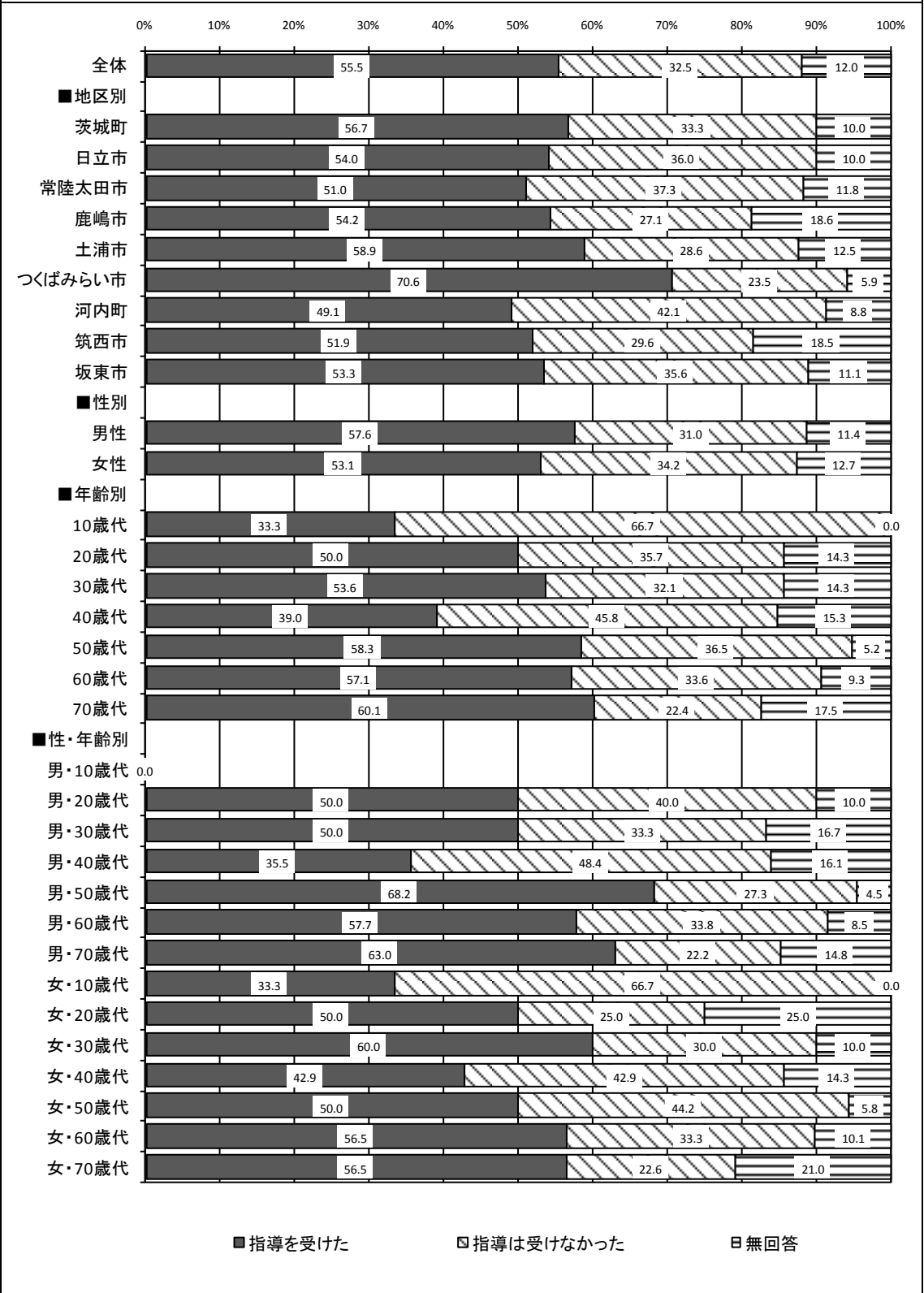
問36 問34で1)と回答した方のみお答えください。健診を受けたのはどのような機会でしたか？



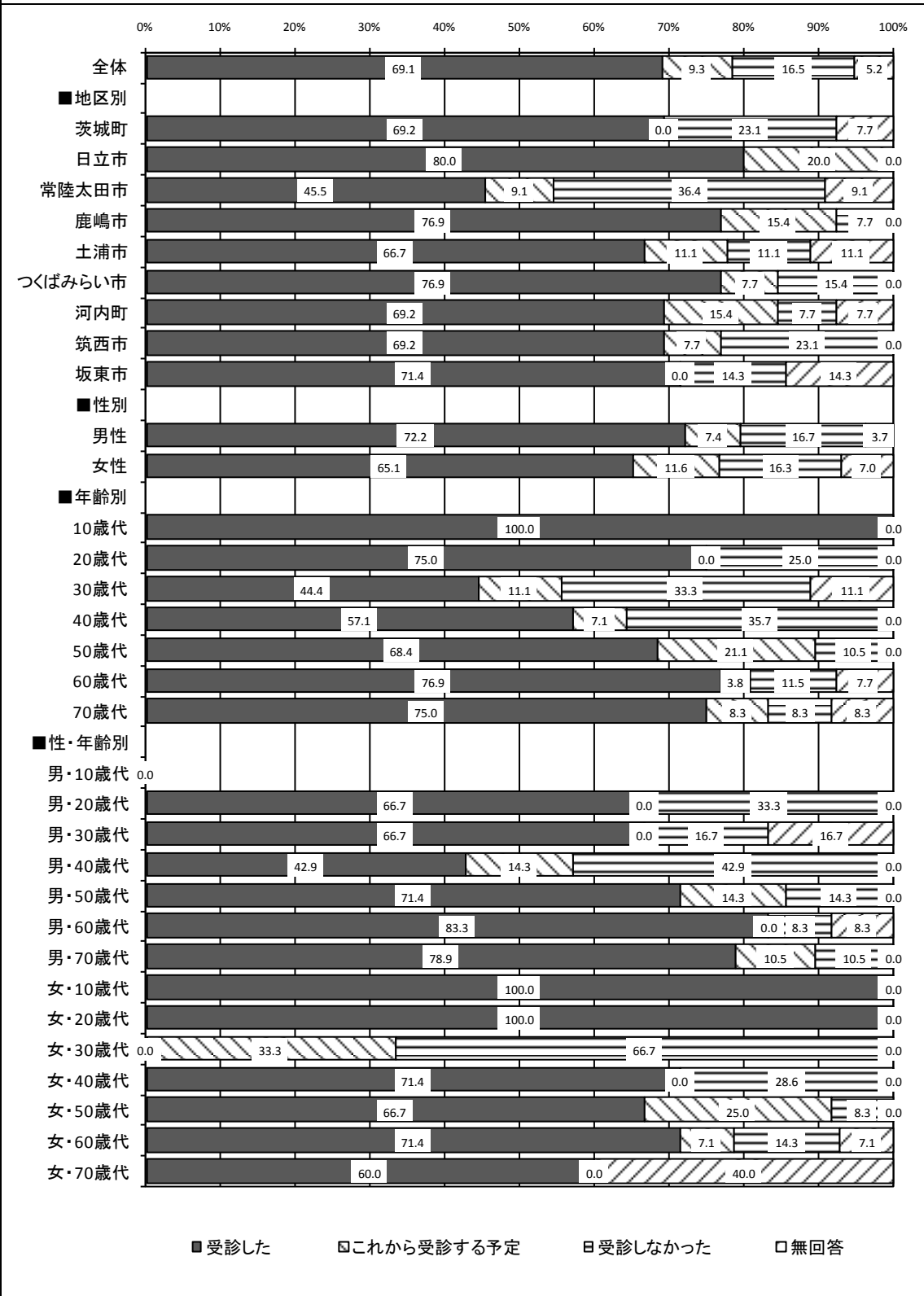
問37 問34で1)と回答した方のみお答えください。健診の結果は怎么样了か？



問38 問37で3), 4), 5) と回答した方のみお答えください。健診の結果を受けて、保健指導(食事や生活習慣の改善指導)を受けましたか？(医療機関でうけた指導も含みます。)

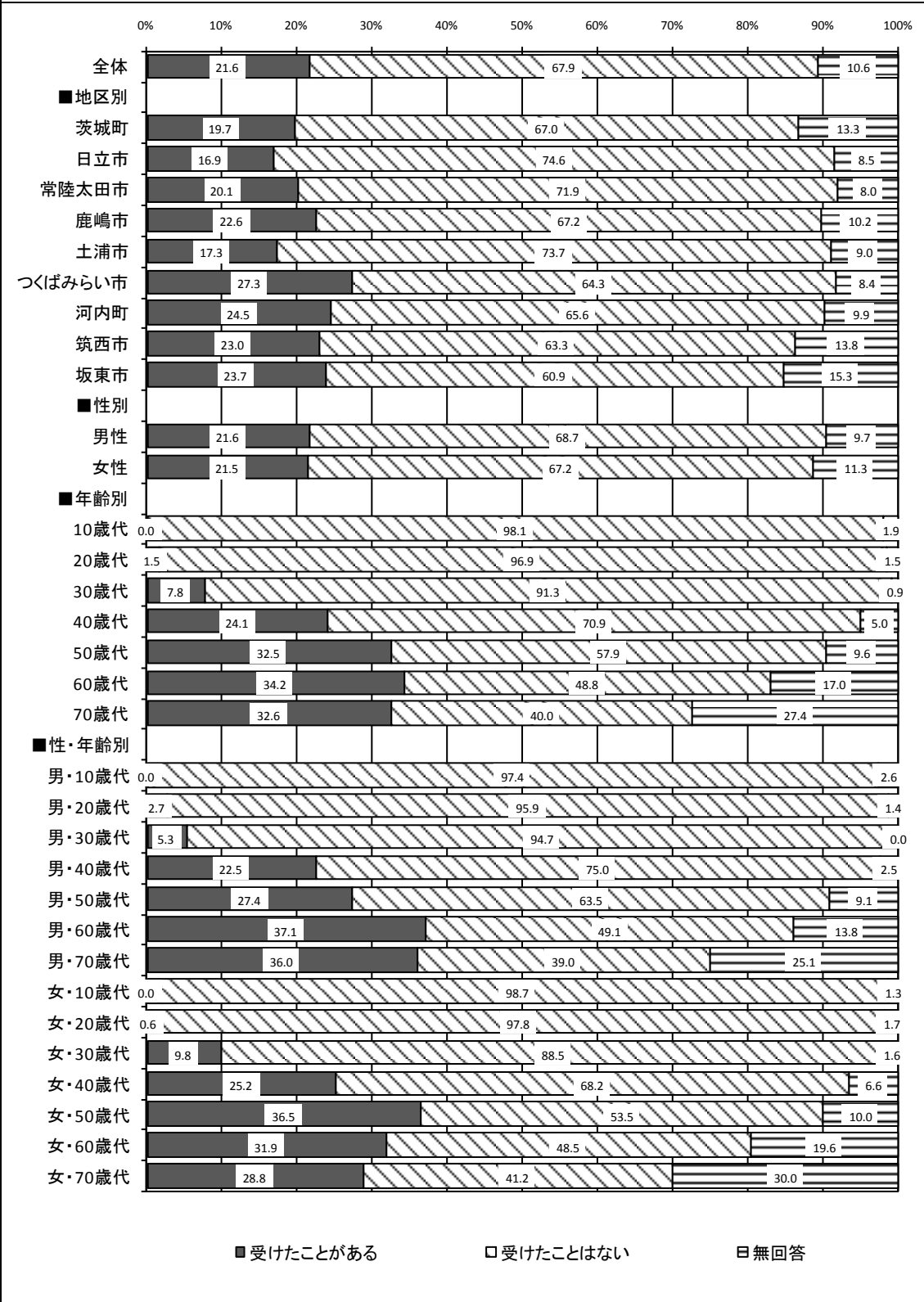


問39 問37で5)と回答した方のみお答えください。最終的に医療機関を受診しましたか？

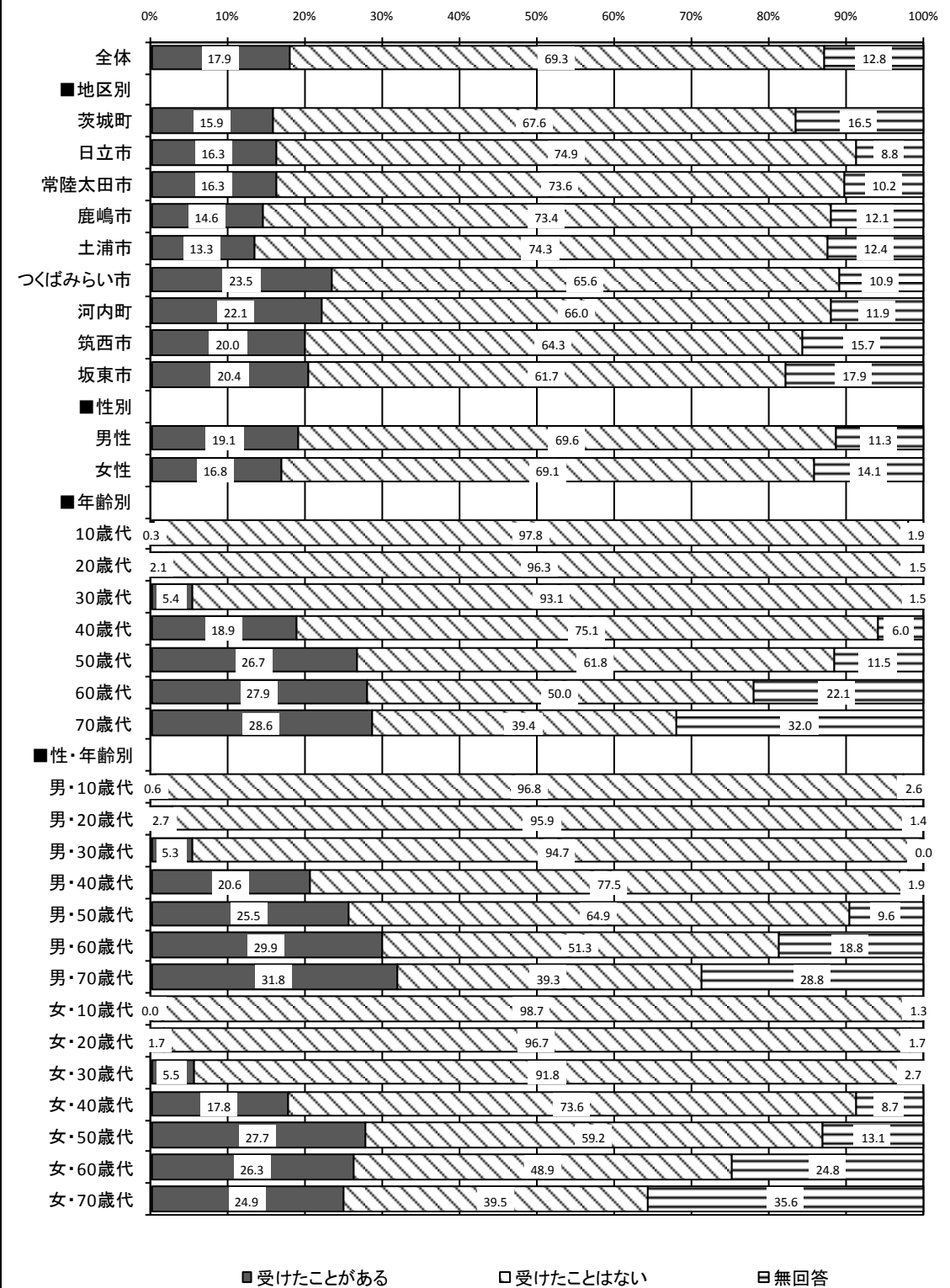


問40 あなたは、この2年の間に、次のがん検診を受けたことがありますか？

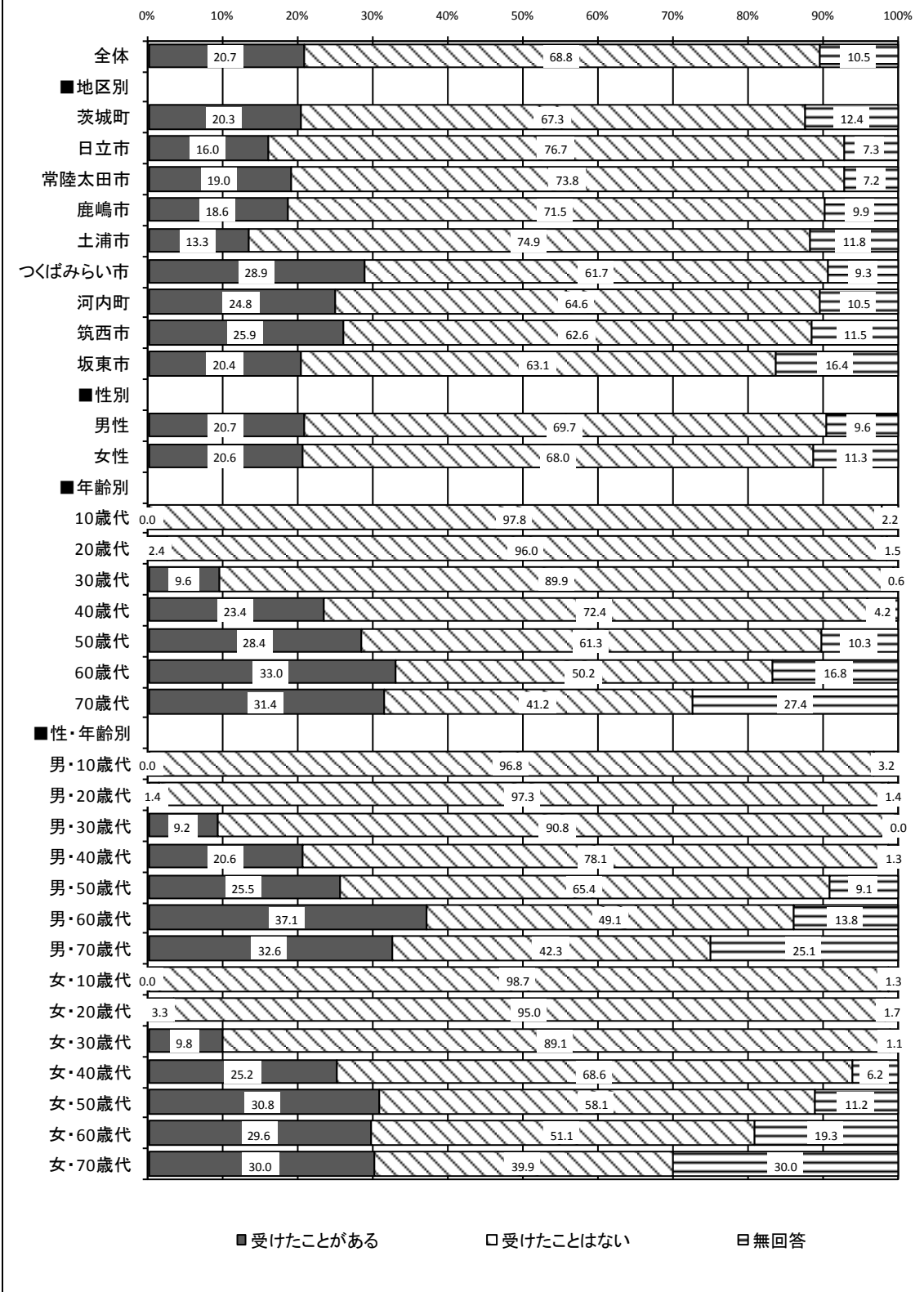
1. 胃がん



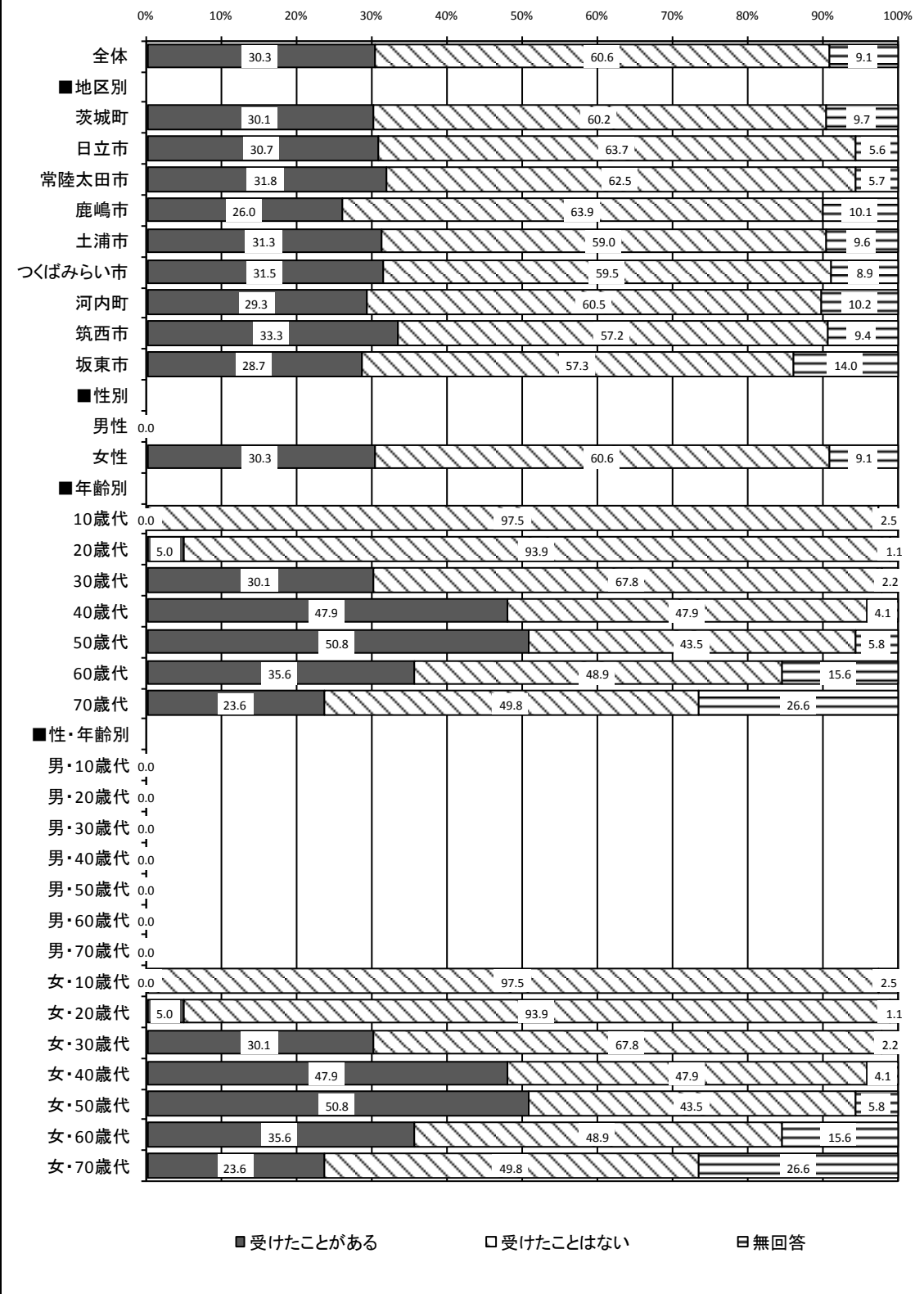
2. 肺がん



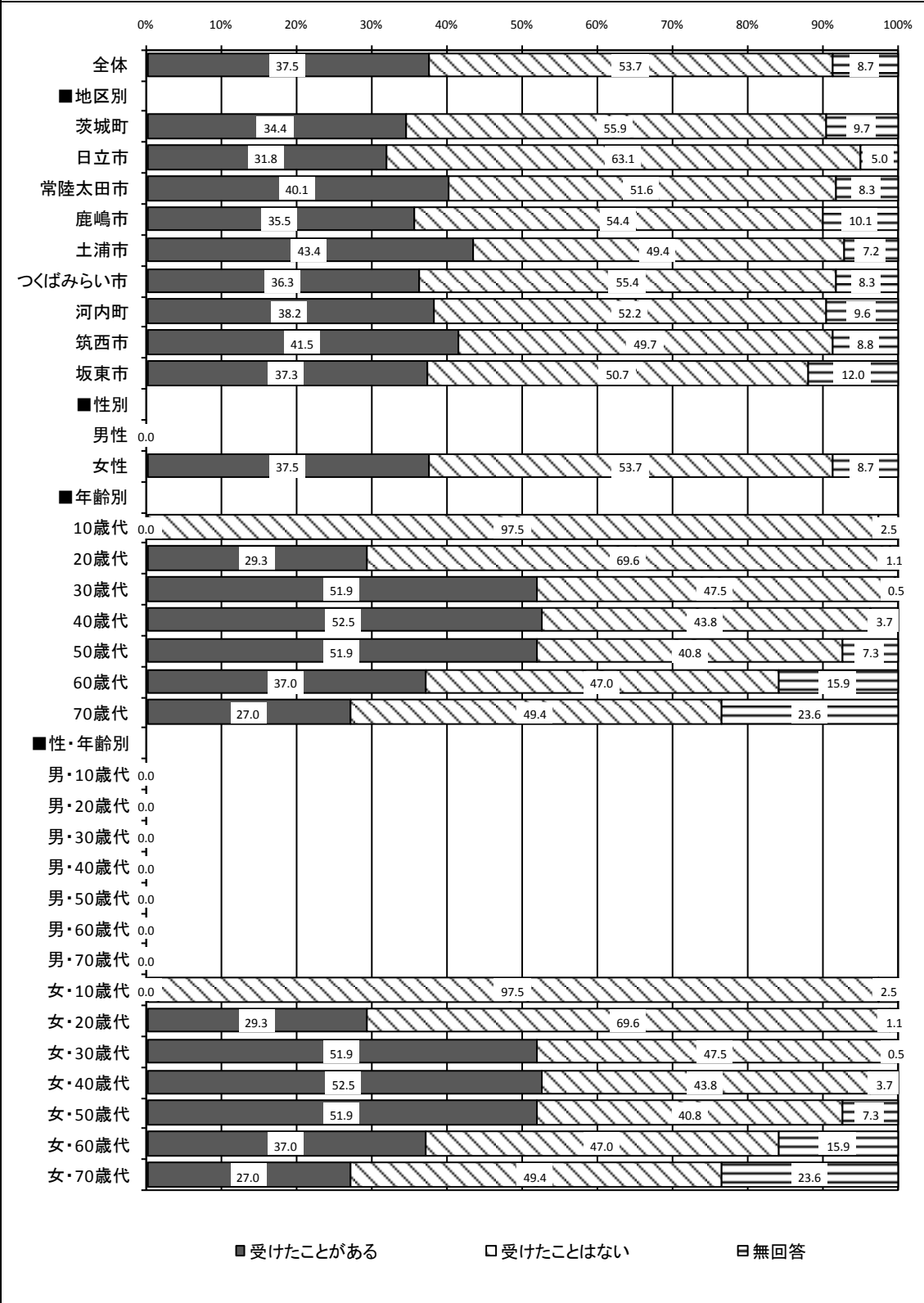
3. 大腸がん



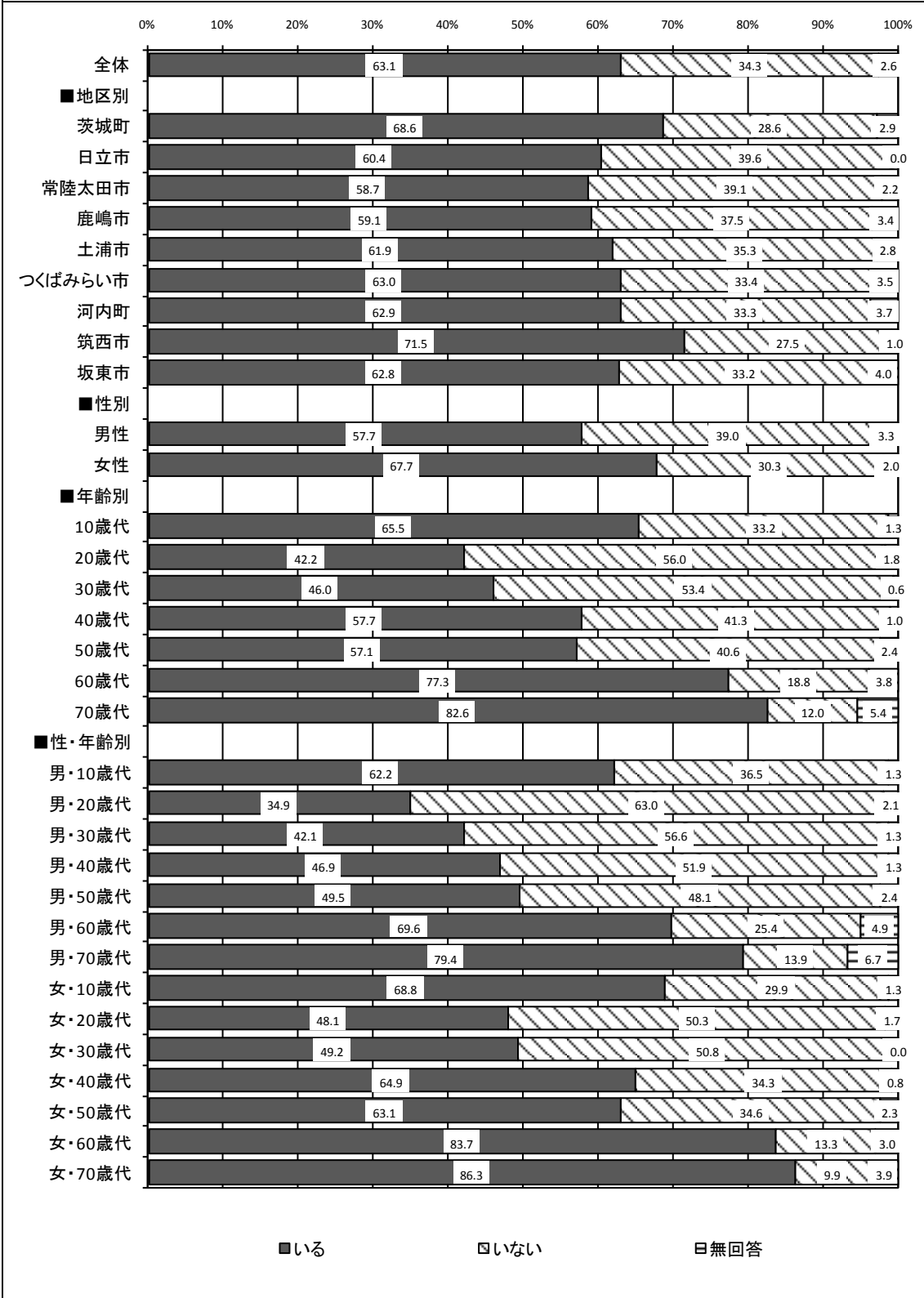
4. 乳がん



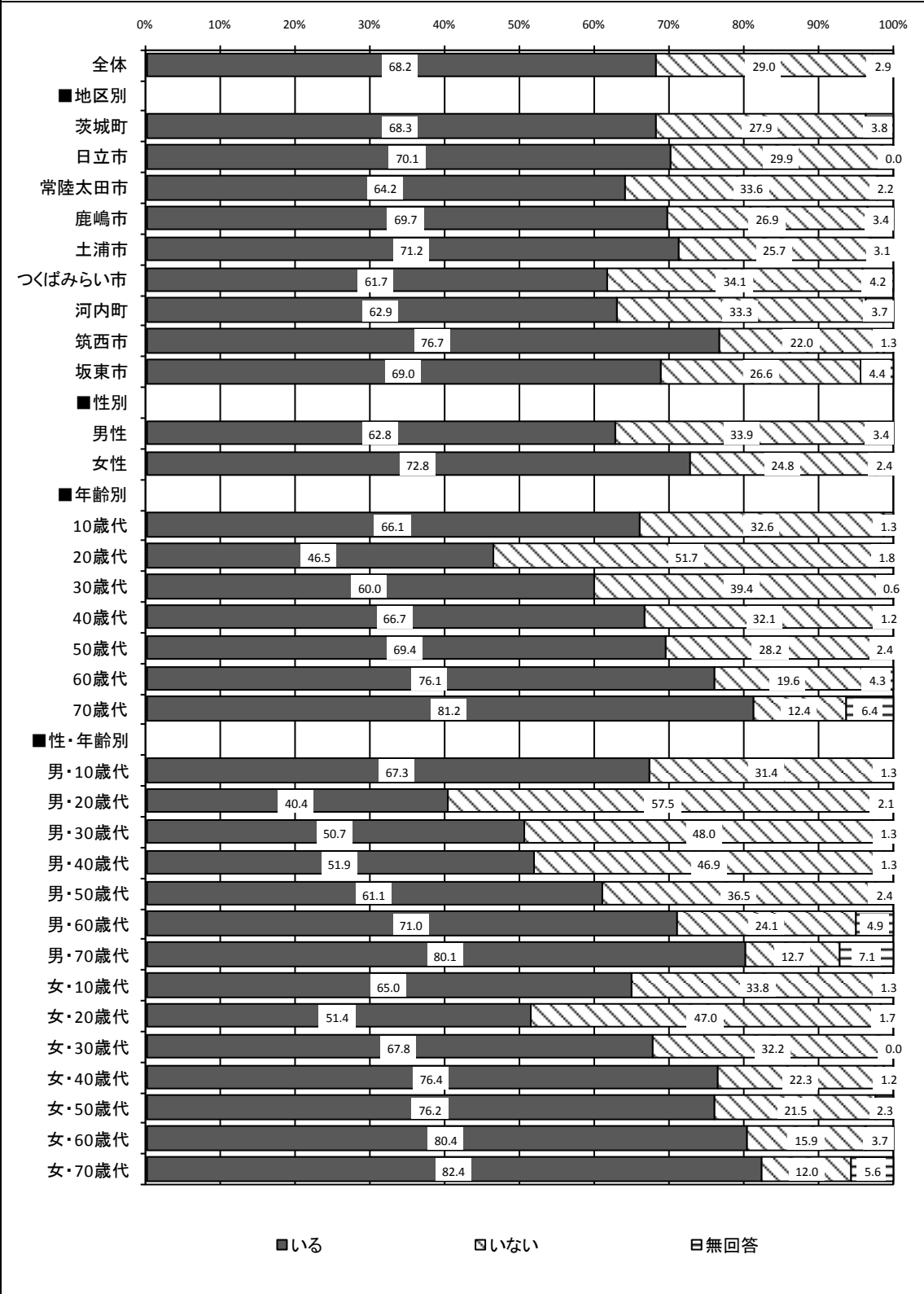
5. 子宮がん



問41 あなたには、普段から地元でかかりつけにしている医師(医療機関)がいますか？

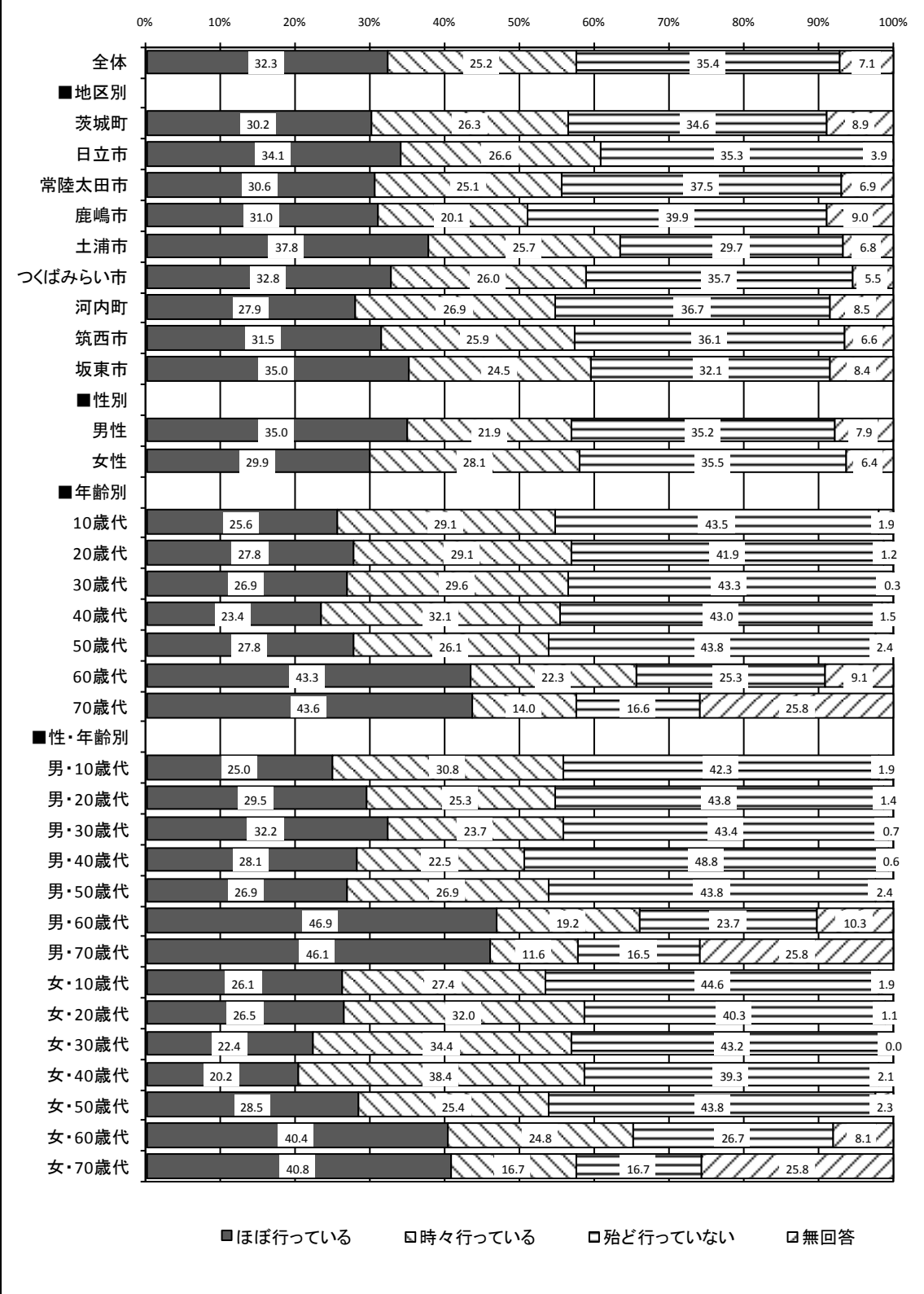


問42 あなたには、普段から地元でかかりつけにしている歯科医師(医療機関)がいますか？

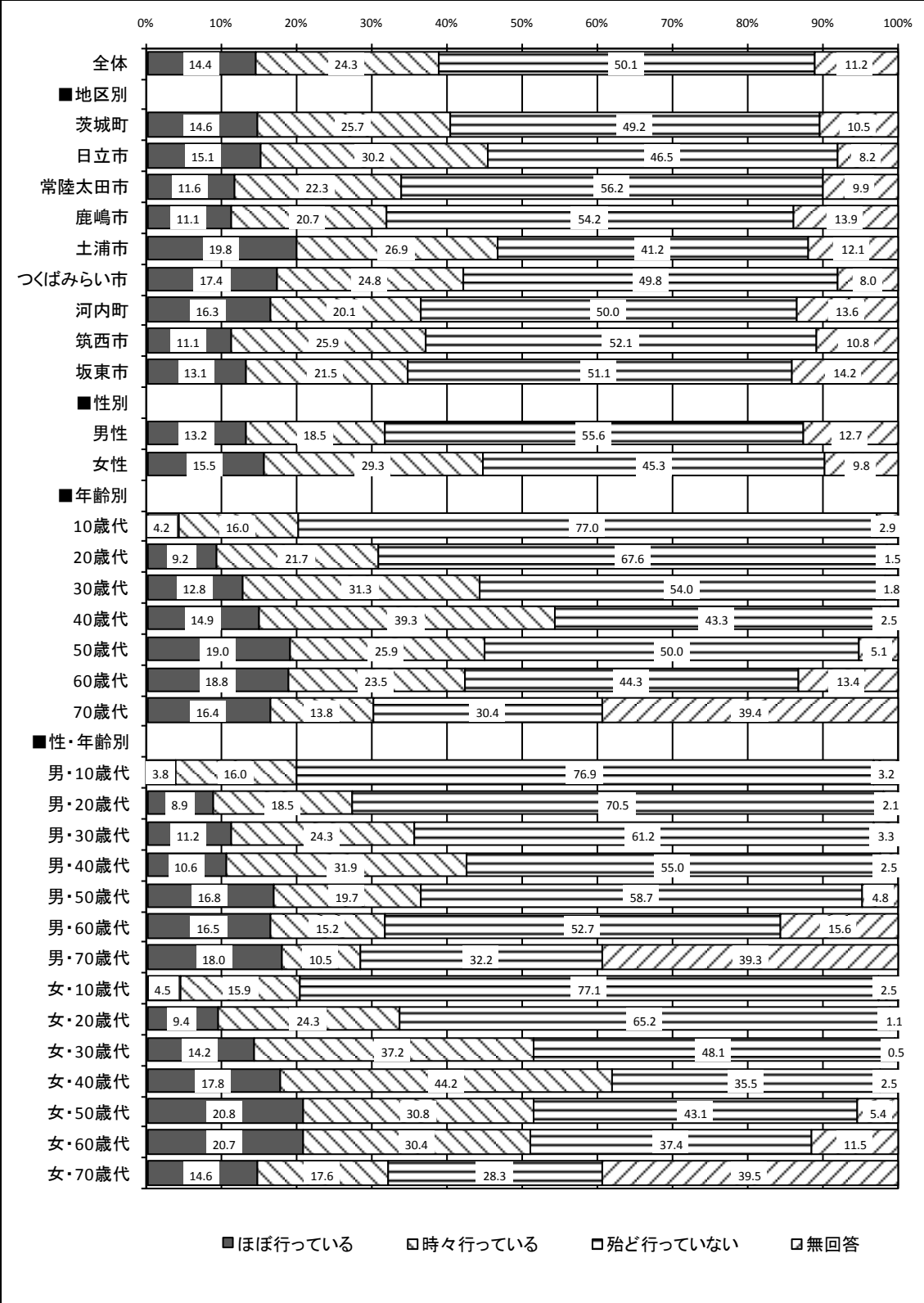


問43 あなたは、この1年の間、歯の健康を保つために、次のようなことを行っていましたか？

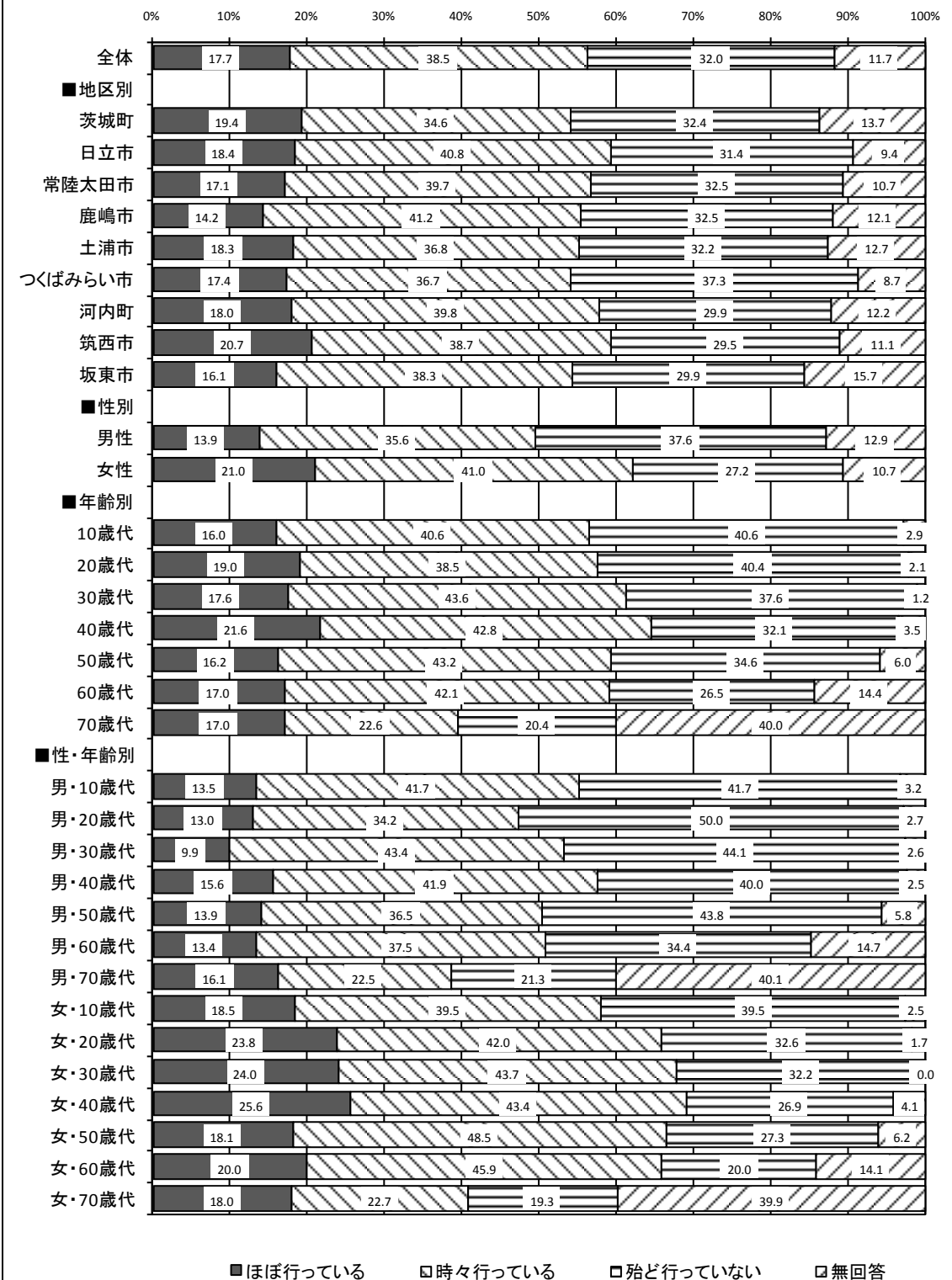
1. 毎日1回は10分位歯磨きをする



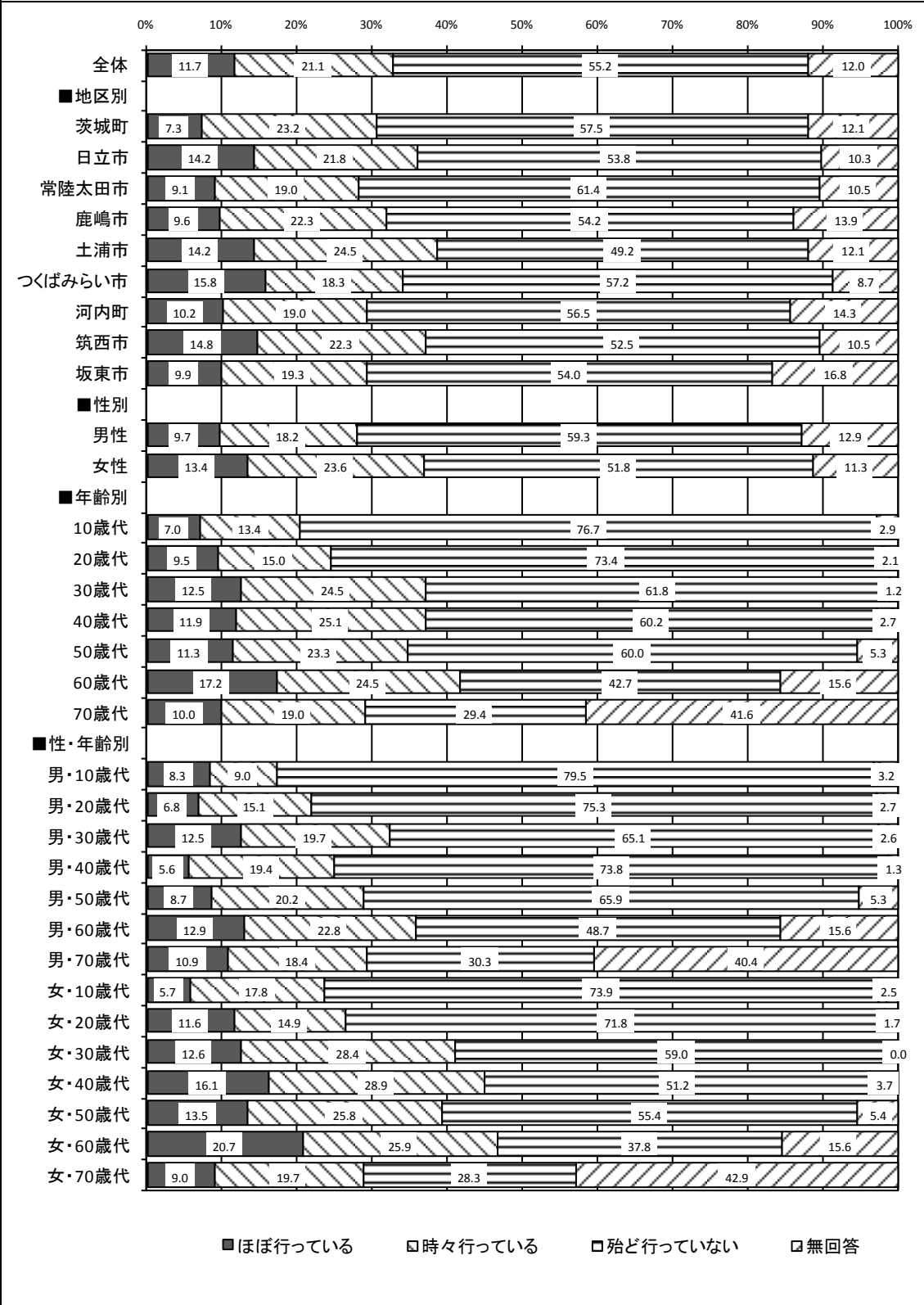
2. 糸楊枝や歯間ブラシを使う



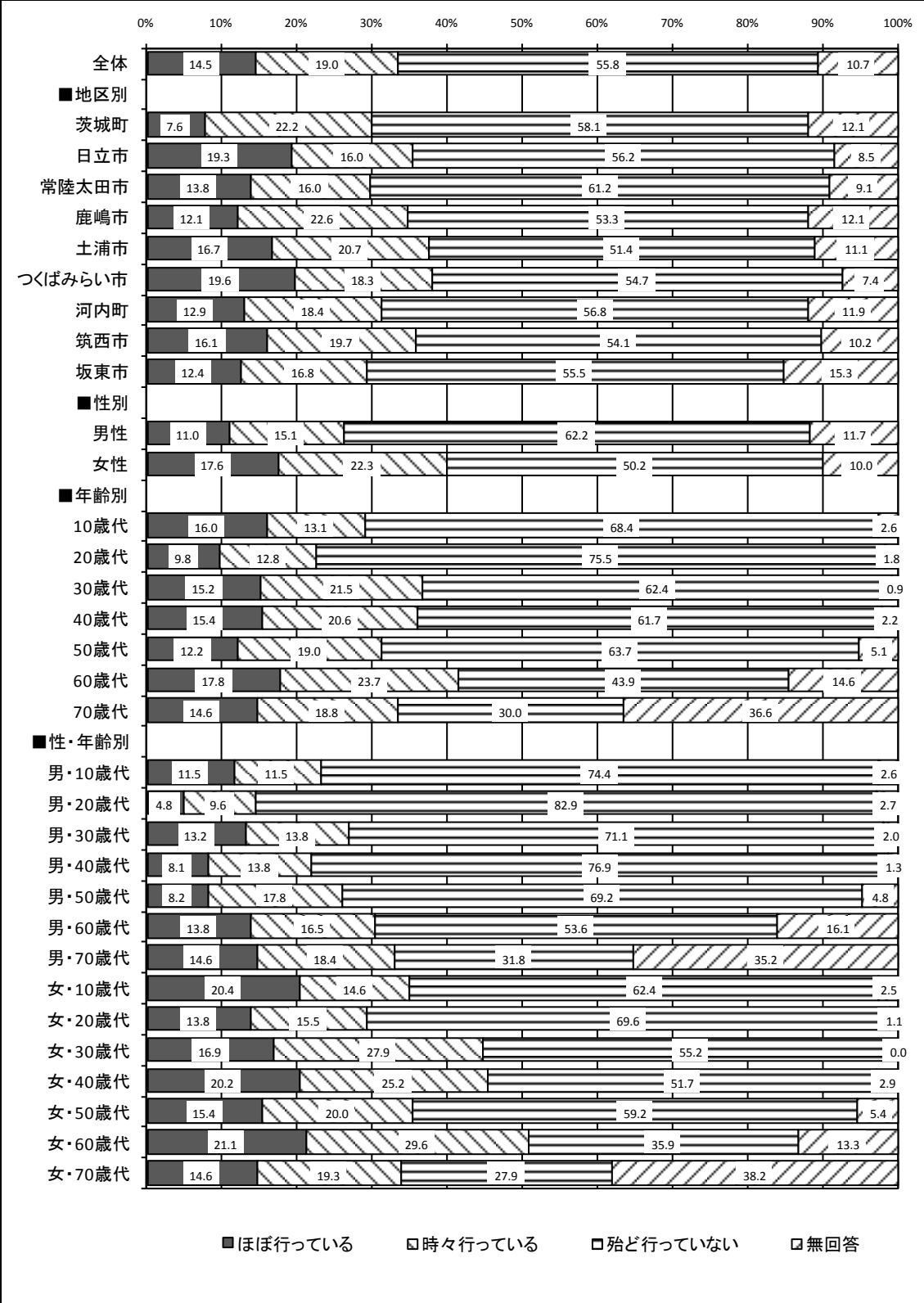
3. 毎日歯や歯ぐきを観察する



4. 定期的に歯石等を除去する



5. 定期的に歯科健診を受ける



記述回答

問6 あなたの現在の職業等は何ですか？「その他」の記入内容			
内容	件数	内容	件数
お菓子づくり	1	准看護師	1
カウンセラー	1	書道塾	1
カラオケ講師	1	障害者支援施設利用者→代筆記入	3
ケア・マネジャー	1	食卓職員司書	1
コック	1	神職	1
シルバー人材センター	4	製造業	1
トラック運転手	1	設備工、建築大工	1
バス運転手	1	専門学校生	19
ライター	1	専門職	1
レジャー関連のサービス業	1	僧侶	1
医療関係	1	大工	1
栄養士	1	団体役員	1
英会話講師	1	知的障害者施設	1
演劇、朗読者	1	町議	1
音楽療法士、茶道教授（指導）	1	通信教育学生	1
家事手伝い	2	塗装工	1
菓子製菓せんべい屋	1	土木	1
画家・美術家	1	土木作業員	1
介護士	2	内職	2
介護支援専門員	2	板前	1
介護職	3	非常勤保育士	1
会社役員	5	美容師	2
学童保育指導員	1	病院勤務（リハビリ）	1
看護師	12	物流業	1
期間社員	1	薬剤師	1
契約社員	2	予備校生	5
派遣社員	3	臨時職員	1
警備員	1	浪人生	1
兼業農家ときどきアルバイト	1		
建設業	1		
建築設計事務所役員	1		
元公務員	1		
左官業	1		
歯科衛生士	1		
事務	2		
児童擁護施設職員（保育士）	1		
自営業手伝い	1		
自由業	1		
社会福祉施設の介護員	1		
就労移行センター	1		
就労支援施設A型利用	1		

問13 問11で2), 3)と回答された方のみお答えください。朝食を摂らなくなった主な理由は何ですか?「その他」の記入内容

内容	件数	内容	件数
2食主義	1	妻が亡くなってから不規則となる	1
ある健康に関する本を読んで	1	仕事の都合により	1
いじめられて気が滅入って食べたくないのに、親が厳しくしつけたから。小さい子がいて食事を邪魔されたから。学校などの指導の成果等	1	時間が不規則な仕事や、生活のため	1
その時の気分で	1	職業で夜の仕事	1
トイレが近くなるから	1	食べないほうが、体調がいいから	1
バイト時間が夜勤なため	1	食べると、気持ち悪くなるから	1
胃の具合で(逆流性食道炎)かえって朝食をとると自分にとって具合がわるくなる	1	掃除をしていて時間がない習慣	1
胃潰瘍治療したが時々胃のもたれがあるため食欲がないので困っている	1	大学でひとり暮らしになったため	1
一人だから	1	朝が早い出勤のため	1
一人で生活しているの	1	朝食を摂らなくなってから、慣れてしまい習慣になってしまっている	1
一人暮らしで少しでも長く寝たい	1	糖尿病になりかかっている	1
一人暮らしになり、時間がルーズになりめんどうになってしまったから	1	不規則な生活	1
起きるのがお昼だから	1	腹が空いていない(夜食べ過ぎる)	1
金が無いから	1	夜勤で朝寝ているので	1
警備会社に勤務時朝の出勤が早かった為	1	夜食いすぎるので朝食べられない	1
健康のため	1	夜多くたべてしまい朝には、まだ腹が減っていない気がする	1
交代勤務	1		

問20 問19で3)と回答された方のみお答えください。運動しない理由は何ですか?「その他」の記入内容

内容	件数
1人だと長続きしない	1
1人でできる運動が長続きしない。その他の機会がない	1
1人でやる事が出来ない。チャレンジする事が出来ない	1
1日に1~2時間位「ボー」としているのが好き	1
あまりその気がない	1
おっくうにしている(面倒)	1
コシやヒザが悪いので	1
したいと思うがなんとなくしないで1日が終る	1
したいと思うが続かない	1
してもラジオ体操を時々、後は仕方がわからない。お金もかかるスポーツ教室への参加も無理	1
その日気分で	1
どうしても三日坊ずになってしまいがち	1
なるべく動かたくない	1
なんとなく	1
ひざが痛い	1
ムラがある	1
やっても長続きしない	1
やるきがない	1
やる気がしない	1
やる気がない	3
やろうと思うが、おっくうになってしまう	1
ラジオ体操は続けている	1
以前は、県外だったので駅まで歩いたり、買い物に行く時に歩く習慣があったが、今は車を使用しているのでその習慣がなくなってしまった。又、以前、習い事をしていたが、近くにないのでしなくなった(クラシックバレエ)	1
以前はしていたが続かない	1
以前は歩いていましたが、孫が来るので、現在はリズムがくるって何も出来ない状態です	1
運動が継続しない	1
運動したいがやる気がわからない	1
運動したい気持ちはあるけど、なかなか続かない	1
運動した方が良いと思っているし、やろうと思う気持ちはあるが、結局のところ面倒くさい	1
運動した方が良いと思っているのだが	1
運動しようと思うと町の行事は常に土日以外	1
運動しようと思わないため	1
運動する機会がない	2
運動する気持ちがない	1
運動に興味がない	1
運動をしなくてはと思いますが、習慣性がない	1
運動分と思い雑布掛け等、汗をかく位、頑張っている	1
家の草とりをしたりしてます	1
家事で働くだけで疲れてしまう	1

家事のために動く	1
暇がない	1
外出は危ないのでしない	1
関心がない	1
関心がない（運動をすると言う意識がない、無関心）	1
機会がない、スポーツジムなどに通っていない	1
気のりがしない	1
気持ちがあっても疲れていてする気になれない。疲れた状態でもいいのかわからない	1
気持ちが起きない	1
気力がない	1
休みの日は体がだるく、動きたくなくなる	1
興味がある時だけは運動もする	1
勤務中、立ちっぱなしか歩きっぱなしでとても疲れている	1
健康だから	1
健康のため	1
犬の散歩があるので、5～10分位ストレッチをしている	1
犬の散歩を毎日朝晩しているから	1
腰が痛い	1
腰痛のため歩きたくない	1
左のひざのなんこつがへって骨と骨があたるため病院にいつて1週間分の薬ももらっています	1
左大腿切断義足着用のため	1
坐骨神経痛の為	1
仕事（勤め）のない時は農作業をしているから	1
仕事が重労働なので体力に余裕がない	1
仕事が肉体労働	1
仕事が肉体労働なので、特にしていない	1
仕事でつかれているから	1
仕事で現場を走っている	1
仕事で身体が疲れてしまう	1
仕事で疲れてしまい運動はしたくない	1
仕事で歩いているので…	1
仕事で立っているのも家へかえって来て運動するのが無理です	1
仕事に（農）体を使っているから	1
仕事に通して普通体を使っているのも特に運動していない	1
仕事をしているから	1
仕事をしている為	1
仕事上で結構歩いているから	1
仕事中の動きが運動になっている	1
仕事柄、毎日体を動かしているから	1
時間、場所がない	1
時間がない	1
時間が無いのとつかれている	1
時間きっかけがない。習慣にできない	1
時間を作っていない	1
時々している	1
自営のため	1
自家菜園をしている	1

自覚はあるが（運動をしないと！！）やる気が出ない	1
週1回カラオケで歩く	1
少し畑仕事をする	1
真夏以外は毎朝1時間程度歩くことにしています	1
人に会うのが嫌いなので	1
草刈り、その他時々農作業をしているから	1
足が悪い	1
足が悪いのであまりしません	1
足に障害があるため	1
体力がない	1
畜産業なので運動をする時間がない	1
長続きしない	2
通学で歩くのが運動だと思っているので	1
庭木剪定をし自転車にのり野菜畠を耕しています。運動です。なんとゆう人がいます	1
すが私は運動だと思っています	1
土日休みなので時間はあるがちょっと面倒	1
動くことが少なくなった	1
特に必要性を感じない	1
妊娠初期、幼い子供がいる為	1
農家で朝から夕迄動いているから別にしない	1
農業で体を動かしているの	1
農業をしていて、つかれてしまう	1
農業をして体を動かしているから	1
農作業など体は動かすことが多い	1
疲れた体がだるいため	1
疲れてやる気が起きない	1
別にやろうと思わない	1
毎日30分程度のウォーキングをしているので	1
毎日の作業で十分と思う	1
毎日仕事をしている	1
面倒くさい	11
面倒くさい！気が向くとやりたい！と思う	1
理由はありません、30分以上していないだけ	1
良く働いているので必要ない	1
力がでない。だるい	1
力仕事、常に動いているので必要ない	1
労働のみの運動です	1
老人ホーム入居	1

問30 問29で1), 2)と回答した方のみお答えください。タバコの煙を吸う機会のあった場所はどこですか？(複数回答可)「その他」の記入内容

内容	件数	内容	件数
ゴルフ場	1	町内での集会	1
バス待ちの時	1	鉄道のホーム、路上	1
バス停	1	店	1
パチンコ店	10	店内	1
パチンコ店が特にひどい。めったに行かないが禁煙にすべきだ！	1	土手(道路)	1
一般道歩行中、サービスエリア	1	道路	2
駅	1	道路・・・歩きタバコの人の煙	1
海外	1	道路を歩いている時	1
喫煙所	2	道路等	1
近所、田畑	1	道路歩行中	1
近所の人	1	部落の集まり	1
現場	1	歩きタバコ	1
公道に設置されている喫煙場所付近(煙が風に流される)	1	歩行中	1
姉の所	1	歩道、公園	1
時によって	1	訪問先	1
自営業	1	麻雀	1
自宅の外	1	友人	1
自動車内	9	友人、知人	1
自分がすうのでショッピングセンターなどの喫煙所	1	友人との会合	1
式場、サンシャイン常陽	1	友人宅	14
実家	3	遊ギ場	1
社会	1	遊技場	1
渋谷のハチ公前はいつも喫煙所からはみ出てみんな吸っています	1	養老院にいる	1
書店	1	旅行先バスの中	1
上記の待合室	1	隣の家が煙が家に入ってくる	1
親類	1	路上	3
早朝散歩のすれちがい時	1	路上、鉄道駅のホーム4.10共に県外	1
他の喫煙者と同席の際	1	路上店舗前	1
待合室	1	路上歩きたばこ	1
知人宅	1		

問35 問34で2)と回答した方のみお答えください。健診を受けなかった理由は何ですか? 「その他」の記入内容	
内容	件数
10月に健康診断を受ける予定です	1
10月に市の健診を受ける予定	1
1ヶ月後に予約はして、検査予定	1
1回/月医療機関で検査している	1
1昨年人間ドックを受診した	1
2ヶ月一度薬を取りに病院に行っている(血圧を下げる薬を飲んでいる)	1
70才まで生きていたからもういいです	1
8年以上通院して各診断を受けている	1
かかりつけの先生に受けた	1
かかりつけ医に行った時に血液検査他してもら	1
どこの病院で健診を受けたらいいのか、また手続きが面倒	1
医療機関で受けている	1
義足をつけてないので順番等出来ない、段差が無理です	1
去年迄は毎年ドックを受けていたが今年は面倒になった	1
健康に不安を感じなかったから	1
健康診断を10月頃に行く予定です	1
健診の日に高熱を出した。変わりの日がなかった	1
健診を受けるための書類は持っているけど、まだ行っていない(10月頃行く予定)	1
検診日に用事があった	1
行きにくい	1
高血圧で内科医にみてもらっている	1
高校生なので特に考えていなかった	1
国保でないため市町村で行う検診が受けられず、主人の会社の関係では手続きが面倒だし指定の病院が近くにない	1
今秋予定	1
今年の10月にやるため	1
子どもが小さいため、みてくれる人がいないと行けない	1
子供が赤ちゃんなのであまり出歩けない	1
市の健康診断日に都合が悪かった	1
社会保険で近くで健診がなかった	1
主治医の健診を受けている	1
受けかたを知らない	1
受けようと思ったが1年以上の待ち時間があるため	1
週1回通院している	1
週3回病院に行っているから、そのつど色々受けているから	1
障害者の為	1
職場での健康診断の時期とタイミングが合わなかった	1
親の介護をしている	1
制度そのものに疑問を感じる	1
生活習慣病(高血圧等)で医療機関で受診しているため	1
精神的に負担だから、数値だけで判断できると思わないから誰かが金銭的に得をしていると思うから	1
町の健診の受け方がかわり夫の職場での健診となり予約が来年の1月に受けることになっている	1

通院	1
通院しているから	1
通院しているので病院で受ける	1
通院中の病院で定期的に行っている。年2回	1
定期に通院中でいつでも健診が出来る	1
定期的に病院へ行っているから	1
糖尿病で毎月医者に行っている	1
妊娠していたから	1
妊娠中、出産後だったため	1
妊娠中のため	1
年に数回内科で血液検査をうけている	1
病院が遠い	1
病院で時々している	1
病院で受けている	1
病院まで車がないので行けない	1
風邪で胸のレントゲン、血液検査をした	1
便びなので、終わったあとの便の心配	1
忘れてしまった	1
毎月、かかりつけの内科受診をしているので	1
毎月1回（血液検査をしている）（糖尿病のため）治療中	1
毎月定期的に診察を受けているから	1
毎年、市の健診を受信しているのだが、かぜの為受信できなかった	1
毎年10月に健康診断を受けている	1
面倒とは思わないが、なかなか行く気になれない。病院という場所に行くことに抵抗がある	1
役場からの期日に合わなかった	1
役場職員が受付をしてくれなかった（10分ちこくで）	1
予約をとるのがたいへん	1
葉書を20枚以上出しても通知がこなかった	1

問36 問34で1)と回答した方のみお答えください。健診を受けたのはどのような機会でしたか? 「その他」の記入内容	
内容	件数
10年前に脳こうそくになりその後毎月病院・脳外へ通ってます	1
1ヶ月一回検診に行く	1
①でない検診を病院で受ける	1
2ヶ月1回定診	1
C型肝炎の為週1通院	1
アレルギーしょうじょうが出た為	1
お医者様で	1
かかりつけのお医者さんで受けました	1
かかりつけの医院での検査	6
かかりつけの医院で自主的にうけました	1
かかりつけの医師	1
かかりつけの医者	1
かかりつけの医療機関	1
かかりつけの内科医院	1
かかりつけの病院	4
かかりつけの病院、日鉦記念病院、天谷医院等	1
かかりつけの病院で一年一回受けてます	1
かかりつけの病院で検査している	1
かかりつけの病院にて	1
かかりの先生がとりませうと云ってくれる	1
がん検診(乳がん、子宮けいがん)(会社から補助金がでるから)	1
クリニック	1
クリニックで自主的におこなっている	1
ストーマを付けているので、1ヶ月1回健診しています	1
胃がん、乳がん、子宮がんは病院で、それ以外は市町村の健診で	1
胃がん検診は筑波大で、大腸がんは矢野医院で	1
胃の2/3を取ったので、月1回健診を受けて毎日3錠薬を飲んでます	1
医院	2
医療センター、手術のため	1
医療機関	1
外来通院しているので定期的に受けている	1
掛かり付けの医院にて	1
掛かり付けの病院で	1
企業に提出する健康診断書作成のため(就活のため)	1
月1回病院	1
月に1回は近くの医院にて	1
健康保険組合	1
献血	1
献血(町の)	1
元会社の指定医療機関での健診	1
現在1/2ヶ月回通院しているので病院で	1
現在糖尿病の治療中に付、病院にて適宜診断を受けている	1
個人で行った	1
個人で年一回子宮ガン検診をしている	1

個人的に月1回病院にいきます	1
個人的に病院で受けた	4
個人病院	1
行きつけの医療機関	1
高血圧で毎月病院に行っている	1
高血圧で毎月病院へ行くので、そこで健診を受けている	1
採血、胸部レントゲン、胸部心電図、3ヶ月1回、CT（画像）6ヶ月1回、11年間検査	1
昨年4月腸閉塞で入院。退院時肺ガンを宣告された	1
施設の健診	1
施設内（入所）健診	1
施設内（入所中）健診	1
自ら、血液検査や、子宮がん健診に行った	1
自衛隊	1
自己診断で少し気になっていた	1
自主的にかかりつけのクリニックで	1
自分で	1
自分でかかりつけの病院で行っている	1
主治医	1
主治医の指導による	1
就職の為の健康診断書が必要になったため	1
就職試験時の健診	1
就職前に受けた	1
商工会	1
心臓病、脳梗塞になったので	1
診療中のため定期健診	1
人工透析中です	1
前立腺癌を発症	1
体が弱いので病院で受けた	1
体調が少しすぐれなかったので検診を受けにいった	1
退職した会社からの要請	1
筑波大付属病院	1
町医者（かかりつけ）	1
痛風になってから月一回病院に行きます	1
通院	1
通院している医院で	1
通院している病院で採血、今年はレントゲン1、心電図うけていない	1
通院時相談する	1
通院治療中に於いての検査により	1
定期検査	1
定期的	1
定期的に通院	1
土建組合	1
糖尿	1
糖尿や高血圧のため	1
透析中	1
頭部CTスキャン	1
特養に入所中。年1回健康診断を行っている	1
内科に通っているの先生にすすめられた	1

日赤で	1
入院中に院内でした	1
入試で必要だったから	1
年一回クリニック内で行っている	1
肺の調子が悪いので近くの病院で	1
病院	19
病院（いつも異常なし）	1
病院、診療所	1
病院で	1
病院での健診	1
病院での定期健診	1
病院で健診	1
病院で健診をしています（毎月）	1
病院で健診を受けた	1
病院で自己負担で	1
病院で受けた	1
病院で受けている	1
病院で定期的に	1
病院で定期的に健診	1
病院で定期的に検査している	1
病院にて	1
病院にて定期的	1
病院にて毎月健診	1
病院による	1
病院へ通院しているから	1
病院へ定期的に通院するので、そこで3ヶ月に1回くらい	1
病院へ予約をして受けた	1
病院を変えたから	1
病院月2回通院、車椅子の生活	1
病気を持っているので！	1
病気療養中のため	1
婦人科検診	1
風邪	1
毎月町医者で問診、血圧他受けている	1
毎月通院しているので必要に応じて実施	1
毎年定期的に指定病院で健康診断を実施している	1
薬を飲んでいるため	1

調査票

平成22年 9 月

県民の皆様へ

県民健康実態調査への協力をお願い

茨城県では、県民の皆様が健康寿命を延ばし、生涯を通じて健康で明るく元気に暮らせる社会を実現するため、「健康いばらき21プラン」(健康増進計画)を策定し、県民運動として「健康づくり」を推進しています。

近年、日常の好ましくない生活習慣に起因する生活習慣病が増大するとともに、高齢化の進展によって介護や支援を必要とする方が増えてきていることなどから、若年期から高齢期まで、幅広い年齢層で健康づくりの取組が必要となってきました。

そこで、県では、皆様の健康づくりの取組と日頃の生活習慣等の状況を把握して、今後の健康づくり対策に活用していくため、「県民健康実態調査」を定期的に実施しています。

この調査は、県内9地域から、満15歳以上80歳未満の男女約5,000名を無作為に抽出して調査票をお送りし、回答して頂く方式で行っており、今回、この書類を受け取られました皆様を、今年度調査の対象とさせていただきました。

つきましては、調査の趣旨をご理解いただきますとともに、お送りしました調査票への回答にご協力下さいますようお願い致します。

なお、この調査で得られた結果につきましては、統計的に処理し、集計・分析結果のみを資料としますので、個人のプライバシーは守られます。また、回答されます方に新たな負担が生じることはございませんので、日常のありのままをお答えくださるようお願い致します。

ご協力よろしくお願ひいたします。

茨城県保健福祉部保健予防課長

●ご協力(回答)頂くに際しての留意事項

- 1 同封の調査票に直接ご記入下さい。
- 2 調査票の各設問の□欄の中の該当する番号に○印をつけるか、数字等を記入して下さい。(その他を選択した場合は、具体的に記入して下さい。)
- 3 全ての設問への回答が終了しましたら、同封の返信用封筒を使用して、**9月29日(水)まで**に返送下さるよう、お願ひ致します。
- 4 調査票の返送が無い場合、回答の有無等を確認するためのハガキ等をお送りすることが有ります。
- 5 この調査は県独自の調査であり、国勢調査とは別のものです。



茨城県

【この調査に関する問い合わせ先】

茨城県保健福祉部保健予防課 健康づくりグループ

〒310-8555 水戸市笠原町978-6

TEL 029-301-3229

E-mail yobo3@pref.ibaraki.lg.jp

平成22年度 県民健康実態調査 調査票

- 1 この調査票は、平成22年4月1日現在、県内9地域の満15歳以上80歳未満の男女約5,000名の方にお送りしていますので、必ず宛先の方がご記入願います。
なお、都合により、ご自分で記入できない方は、代理の方に記入していただくようお願い致します。
- 2 氏名の記入は必要ありません。
- 3 回答は、当てはまる番号に○をつけるものと、必要なことがらを書き込むものがあります。
- 4 番号を選んで○をつける設問には、**原則として当てはまると思う番号を一つ選んで○を付けてください。**なお、複数回答可と記載してあるものには、該当するもの全てに○を付けてください。

○あなたの属性についてお伺いします。

問 1 あなたのお住まいの市町村名は、次のうちどこですか？

1 茨城町	2 日立市	3 常陸太田市	4 鹿嶋市	5 土浦市
6 つくばみらい市	7 河内町	8 筑西市	9 坂東市	

問 2 あなたの性別はどちらですか？

1 男性	2 女性
------	------

問 3 平成22年4月1日現在で、あなたの年齢は？

(右欄に記入)

歳

問 4 あなたの身長は？

(右欄に記入)

cm

問 5 あなたの体重は？

(右欄に記入)

kg

問 6 あなたの現在の職業等は何ですか？

1 農・林・畜産・水産業	2 自営業	3 会社員・公務員
4 パートタイム、又はアルバイト	5 専業主婦(夫)	6 中学・高校生
7 大学(院)生	8 無職	
9 その他 (具体的に記入して下さい)		

○健康意識についてお伺いします。

問 7 今現在、あなたは自分の健康に関心をもっていますか？

- 1) 大いにある 2) 少しある 3) ほとんど関心がない 4) 関心がない

問 8 今現在、あなたは自分を健康だと思えますか？

- 1) 健康である 2) まあ健康だと思う 3) あまり健康ではない 4) 健康ではない

問 9 メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積(腹囲:男性85cm以上,女性90cm以上)に加え、高血圧,高血糖,血中の脂質異常の2項目以上が該当する状態で、そのまま放置すると生活習慣病(心疾患や脳血管疾患,糖尿病等)を発症するリスクが高くなる状態のことですが、このメタボリックシンドロームという言葉と意味を知っていましたか？

- 1) 言葉も意味も知っていた 2) 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3) 言葉も意味も知らなかった

○食生活習慣についてお伺いします。

問10 あなたは、普段、1日3食、規則正しく食事をしていますか？

(ビタミン類・ミネラル類の錠剤等だけを摂るものは、食事には含めません。)

- 1) 普段はそうしている 2) 時々そうしている 3) ほとんどしていない

問11 あなたは、普段、朝食(食事)を摂っていますか？

(ビタミン類・ミネラル類の錠剤等だけを摂るものは、食事には含めません。)

- 1) ほとんど毎日摂っている 2) 週2～3日は摂らない 3) ほとんど摂らない

問12 問11で2), 3)と回答された方のみお答えください。いつ頃から朝食を摂らないことがあるようになりましたか？

- 1) 小・中学生の頃 2) 高校生の頃 3) 高校を卒業した頃 4) 20歳代
5) 30歳代 6) 40歳代 7) 50歳代 8) 60歳代 9) 70歳代

問13 問11で 2), 3) と回答された方のみお答えください。朝食を摂らなくなった主な理由は何ですか？

- 1) 家族が作ってくれない 2) 食べるのが面倒 3) 少しでも長く寝ていたい
4) 時間がない 5) 食欲がない 6) 朝昼兼用で食べている 6) ダイエットのため
7) その他 (具体的に記入して下さい:)

問14 あなたは、普段の食事で、1日1回でも果物類を摂っていますか？

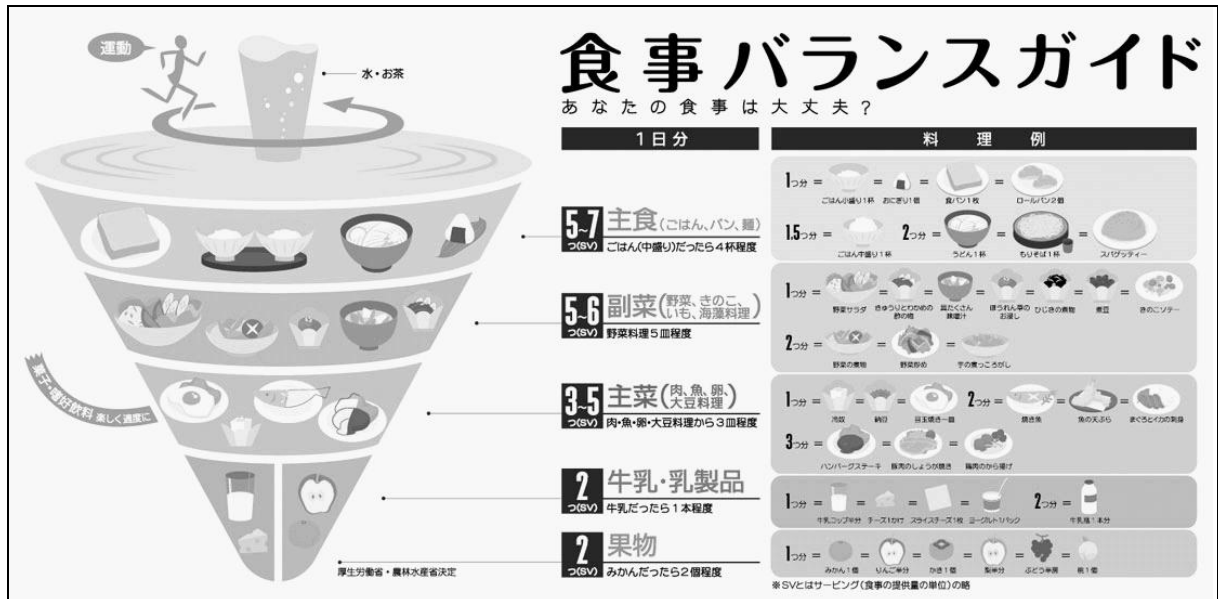
- 1) ほとんど毎日摂っている 2) 時々摂る 3) ほとんど摂らない

問15 あなたは、飲食店、レストラン、食品売場、職場(学校)の給食施設・食堂等の様な場所で、食品や料理の栄養成分表示を参考にしていますか？

- 1) いつも参考にしている 2) 時々参考にする 3) ほとんど参考にしない

問16 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」というものが作成されています(下図を参照)。あなたは、食事をする際に、これを参考にしたことがありますか？

- 1) ほぼ毎食参考になっている
- 2) 時々参考になっている
- 3) ほとんど参考にしない
- 4) イラストを見かけたことがない。



参考「食事バランスガイド」

問17 様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を送ることのできる人を育てることを「食育」といい、学校や家庭、企業、地域などで、幅広い年齢層を対象に取り組みが行われています。あなたは、この「食育」に関心がありますか？

- 1) 関心がある
- 2) どちらかといえば関心がある
- 3) どちらかといえば関心がない
- 4) 関心がない

問18 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択するとよいか、どのような調理が必要か、についての知識があると思いますか？

- 1) 十分にあると思う
- 2) ある程度あると思う
- 3) あまりないと思う
- 4) 全くないと思う

○運動に関することについてお伺いします。

問19. あなたには、普段、運動する習慣がありますか？(ここでの運動する習慣とは、1回当たり30分以上の運動を週2日以上行って、それが1年以上継続していることを指します。)

- 1) 運動する習慣がある 2) 習慣には満たないが運動はしている 3) ほとんどしない

問20 問19で 3) と回答された方のみお答えください。運動しない理由は何ですか？

- 1) 時間が無い 2) 運動が嫌い 3) 運動する場所がない 4) 健康上の理由でできない
5) その他 (具体的に記入してください:)

問21 あなたは、日常生活の中で、自らの健康のために歩くことを実践していますか？

- 1) 実践している 2) 少しは実践している 3) 殆ど実践していない

問22 茨城県では、身近で手軽にできる運動としてウォーキングを推進しており、その一環として、子どもから高齢者までが安全に歩ける道を「ヘルスロード」としてコース指定を行っています。

あなたは、この「ヘルスロード」という言葉と意味を知っていましたか？

- 1) 知っていた 2) 言葉は聞いたことがある 3) 今回初めて知った

問23 あなたは、これまでに「ヘルスロード」を歩いたことがありますか？

- 1) 定期的歩いている 2) 時々歩いている 3) コースは知っているが歩いたことは無い
4) コースも知らないし歩いたことも無い

○休養・ストレスに関することについてお伺いします。

問24 あなたは、普段、睡眠が充分とれていると思いますか？

- 1) とれていると思う 2) 概ねとれていると思う 3) とれているとは思わない

問25 あなたは、ここ1ヶ月位の間、生活する上で「ストレス」や「悩み」を感じましたか？

- 1) いつも感じた 2) 時々感じた 3) あまり感じなかった 4) 全く感じなかった

問26 問25で 1), 2) と回答された方のみお答えください。自分が感じたストレスや悩みを、周囲の人や専門家に相談しましたか？

- 1) 相談した 2) 相談しなかった

○喫煙・飲酒に関することについてお伺いします。(未成年の方も、ありのままをお答え下さい。)

問27 現在、あなたはタバコを吸っていますか？

- | | | |
|-----------------|--------------|---------------------|
| 1) 毎日吸う | 2) ときどき吸っている | 3) 今は(1ヶ月間以上)吸っていない |
| 4) まったく吸ったことがない | | |

問28 問27で 1), 2) と回答した方のみお答えください。あなたはタバコをやめたいと思っ
ていますか？

- | | | |
|---------|---------------|---------------------|
| 1) やめたい | 2) やめたいとは思わない | 3) やめたくないが、本数は減らしたい |
|---------|---------------|---------------------|

問29 この1週間で、あなたは、自分以外の人が吸っているタバコの煙を吸うような機
会がありましたか？

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 1) 毎日あった | 2) 時々あった | 3) 全くなかった |
|----------|----------|-----------|

問30 問29で 1), 2) と回答した方のみお答えください。タバコの煙を吸う機会の
あった場所はどこですか？(複数回答可)

- | | | | | | |
|--|-------|-------|----------------|----------|-------|
| 1) 家庭 | 2) 職場 | 3) 学校 | 4) ショッピングセンター等 | 5) 病院・医院 | 6) 劇場 |
| 7) 公共施設 8) 飲食店 9) レクリエーション施設 10) その他 () | | | | | |

問31 次の疾患について、喫煙することによる影響をどのように考えていますか？

1. 肺がん	1)喫煙でかかりやすくなる	2)喫煙とは関係ない	3)どちらともいえない
2. 喉頭がん	1)喫煙でかかりやすくなる	2)喫煙とは関係ない	3)どちらともいえない
3. 心臓病	1)喫煙でかかりやすくなる	2)喫煙とは関係ない	3)どちらともいえない
4. 脳卒中	1)喫煙でかかりやすくなる	2)喫煙とは関係ない	3)どちらともいえない
5. 妊婦への影響	1)喫煙は胎児に影響する	2)喫煙とは関係ない	3)どちらともいえない
6. 歯周病	1)喫煙でかかりやすくなる	2)喫煙とは関係ない	3)どちらともいえない

問32 あなたは、週に何日位お酒(清酒, 焼酎, ビール, 洋酒など)を飲みますか？

- | | | | | |
|-------------------------------------|----------|----------|----------|-----------|
| 1) 毎日 | 2) 週5~6日 | 3) 週3~4日 | 4) 週1~2日 | 5) 月に1~2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33 問32で 1), 2), 3), 4), 5) と答えた方のみお答えください。お酒を飲む場合、1
日あたり、清酒に換算してどれくらいの量を飲みますか？

- | | | |
|--|--------------------|--------------------|
| 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 | | |

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20度 (135ml) , 焼酎35度 (80ml) ,
 チュウハイ7度 (350ml) , ウィスキーダブル1杯 (60ml) , ワイン2杯 (240ml)

問34 あなたは、この1年の間に健診(健康診断, 健康診査, 人間ドック等)を受けましたか?

1) 受けた 2) 受けていない

▶ 問35 問34で 2) と回答した方のみお答えください。健診を受けなかった理由は何ですか?

1) 忙しくて時間がない 2) 受ける機会がない(通知がこない) 3) 健康だから
4) 面倒くさい 5) 結果が不安だから 6) 費用がかかる
7) 医療機関に入通院していた 8) 病気になったら病院に行けばよいから
9) その他(具体的に:)

▶ 問36 問34で 1) と回答した方のみお答えください。健診を受けたのはどのような機会でしたか?

1) 市町村で行う健診 2) 職場における健診 3) 学校における健診
4) 人間ドック 5) 夫(妻)の被扶養者としての健診
6) その他(具体的に:)

▶ 問37 問34で 1) と回答した方のみお答えください。健診の結果はどうでしたか?

1) 異常無し 2) 要観察 3) 要指導 4) 治療中 5) 要医療

▶ 問38 問37で 3), 4), 5) と回答した方のみお答えください。健診の結果を受けて、保健指導(食事や生活習慣の改善指導)を受けましたか?(医療機関でうけた指導も含まれます。)

1) 指導を受けた 2) 指導は受けなかった

▶ 問39 問37で 5) と回答した方のみお答えください。最終的に医療機関を受診しましたか?

1) 受診した 2) これから受診する予定 3) 受診しなかった

問40 あなたは、この2年の間に、次のがん検診を受けたことがありますか?

1. 胃がん	1) 受けたことがある	2) 受けたことはない
2. 肺がん	1) 受けたことがある	2) 受けたことはない
3. 大腸がん	1) 受けたことがある	2) 受けたことはない

以下は、女性の方のみ回答してください。

4. 乳がん	1) 受けたことがある	2) 受けたことはない
5. 子宮がん	1) 受けたことがある	2) 受けたことはない

問41 あなたには、普段から地元でかかりつけにしている医師(医療機関)がいますか?

1) いる 2) いない

問42 あなたには、普段から地元でかかりつけにしている歯科医師(医療機関)がいますか?

1) いる 2) いない

○歯の健康に関することについてお伺いします。

問43 あなたは、この1年の間、歯の健康を保つために、次のようなことを行っていましたか？

1. 毎日1回は10分位歯磨きをする	1)ほぼ行っている	2)時々行っている	3)殆ど行っていない
2. 糸楊枝や歯間ブラシを使う	1)ほぼ行っている	2)時々行っている	3)殆ど行っていない
3. 毎日歯や歯ぐきを観察する	1)ほぼ行っている	2)時々行っている	3)殆ど行っていない
4. 定期的に歯石等を除去する	1)ほぼ行っている	2)時々行っている	3)殆ど行っていない
5. 定期的に歯科健診を受ける	1)ほぼ行っている	2)時々行っている	3)殆ど行っていない

○最後に、健康づくりに対するご意見などがありましたら、自由に記入して下さい。

* これで調査は終了です。ご協力いただき、ありがとうございました。
記入漏れ等がないか、お確かめの上、返信用封筒に入れ、投函して下さい。