成人用

現在のあなたの健康・生活習慣などについて、おたずねします。
以下の設問について、該当する番号１つに〇を、複数回答可の場合はあてはまるもの全てに〇をしてください。

【あなた自身のことについておたずねします】

問１　お住まいはどちらの地区ですか。

１．本庁地区	稲岡町、不入斗町、上町、小川町、大滝町、楠ヶ浦町、坂本町 佐野町、猿島、汐入町、汐見台、新港町、田戸台、鶴が丘、泊町 日の出町、深田台、富士見町、平成町、平和台、望洋台、本町 緑が丘、三春町、安浦町、米が浜通、若松町
２．追浜地区	浦郷町、追浜町、追浜東町、追浜本町、追浜南町、湘南鷹取 鷹取、夏島町、浜見台
３．田浦地区	田浦町、田浦泉町、田浦大作町、田浦港町、長浦町、箱崎町 船越町、港が丘
４．逸見地区	安針台、西逸見町、東逸見町、逸見が丘、山中町、吉倉町
５．衣笠地区	阿部倉、池上、大矢部、金谷、衣笠町、衣笠栄町、公郷町、小矢部 平作、森崎
６．大津地区	池田町、大津町、桜が丘、根岸町、走水、馬堀町、馬堀海岸
７．浦賀地区	浦賀、浦賀丘、浦上台、小原台、鴨居、光風台、西浦賀、東浦賀 二葉、南浦賀、吉井
８．久里浜地区	岩戸、内川、内川新田、久比里、久村、久里浜、久里浜台、佐原 神明町、長瀬、ハイランド、舟倉、若宮台
９．北下浦地区	粟田、グリーンハイツ、津久井、長沢、野比、光の丘
10．西地区	秋谷、芦名、太田和、荻野、子安、佐島、佐島の丘、湘南国際村 須軽谷、武、長井、長坂、林、御幸浜、山科台

問２　性別

１．男　　２．女

問３　年齢をご記入ください。（記入時現在）

（　　）歳

問４　身長と体重をご記入ください。

身長（　　）ｃｍ　　体重（　　）ｋｇ

問５　ご職業

１．自営業（商業・農業・漁業など）　２．会社員　３．公務員
４．自由業　５．パート・アルバイト　６．家事に従事
７．学生　８．仕事はしていない　９．その他

問６　一緒に住んでいる、ご家族は何人ですか。（本人含む）

（　　）人

問７　今の生活に満足していますか。

１．満足している　２．やや満足している
３．あまり満足していない　４．満足していない

【あなたの健康についておたずねします】

問８　普段、自分は健康だと思いますか。

１．健康だと思う　２．まあまあ健康だと思う
３．あまり健康ではないと思う　４．健康ではないと思う

【あなたの食事の状況についておたずねします】

問９　普段、朝食をとりますか。

１．ほとんど毎日食べる　→　問 10 へお進みください
２．週４～５日は食べる
３．週２～３日は食べる
４．ほとんど食べない
→　問 9-1 へお進みください

問 9-1　朝食を食べない理由は何ですか。（複数回答可）

１．食欲がない
２．食べる時間がない
３．作る時間がない
４．食べる習慣がない
５．朝起きることができない
６．体重が気になる
７．面倒だから
８．その他

問 10　毎日、野菜を食べていますか。（漬け物は除きます）

野菜を一日に約 350ｇ食べることです。

「普通に食べる」とは、~~一日の目安量が 350ｇのことです。~~
＊３５０ｇは野菜料理が小鉢に~~盛り付けられる分量で、~~概ね５皿分です。

１．たくさん食べる
２．普通に食べる
３．あまり食べない
４．ほとんど食べない

問 11　健康を維持するために、自分に適した１食の量と栄養のバランスがわかりますか。

１．よくわかる
２．少しわかる
３．あまりわからない
４．全くわからない

~~問 11　バランスのとれた食事について、学習する機会がありますか。~~

~~１．ある　２．ない~~

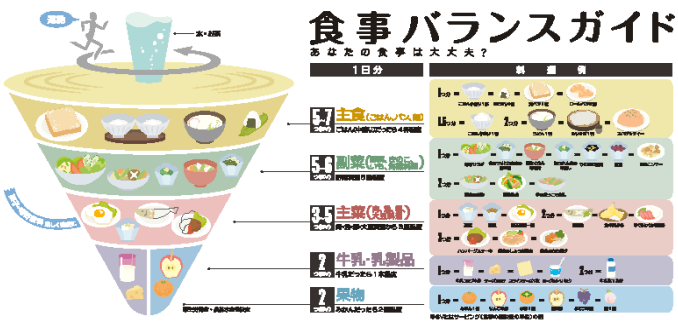
~~問 12　食事をとる時や作る時に、エネルギー量（カロリー）や栄養のバランスを考えますか。~~

~~1．いつも考える~~
~~2．たまに考える~~ → ~~問 12-1 へお進みください~~
~~3．考えない~~ → ~~問 13 へお進みください~~

1食の量

問 12　~~エネルギー量（カロリー）~~や栄養のバランスを考える時に、参考にしているものはありますか。（複数回答可）

1．食事バランスガイド
2．栄養成分表示
3．その他の指針（食生活指針・日本人の食事摂取基準・六つの基礎食品・３色分類）
4．特に参考にしているものはない



〔参考〕
食事バランスガイドとは、健康づくりの観点から1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかという適量を料理区分別（主食・副菜・牛乳・乳製品・果物）にイラストで示したものです。

栄養成分表示

栄養成分表示 1袋当たり	
熱量	●●kcal
たんぱく質	▲▲g
脂質	◆◆g
炭水化物	■■g
食塩相当量	★★g

〔参考〕
「栄養成分表示」とは、食品に含まれているエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量（ナトリウム）等の栄養成分を、パッケージや料理に表示することをいいます。

問 13　商品のパッケージに栄養成分表示がついていることを知っていますか。

1．知っている　→　問 13-1 へお進みください

2．知らない　→　問 14 へお進みください

を活用していますか。

問 13-1　外食時や弁当・惣菜などの栄養成分表示は~~必要だと思いますか~~。

1．必ず活用している　　2．時々活用している

3．あまり活用していない　　3．全く活用していない

問 14　「食育」について関心がありますか。

1．ある　　2．ない

〔参考〕
「食育」とは、心身の健康増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

~~問 14-2　栄養成分表示が必要と思う場合、どの表示があったらいいですか。（複数回答可）~~

~~1．エネルギー量（カロリー）　2．塩分　3．たんぱく質~~

~~4．脂質　5．カルシウム　6．鉄分~~

~~7．食物繊維　8．カリウム　9．その他~~

問 15　食品ロス削減のため、何か取り組まれていますか。

1．している　→　問 15-1 へお進みください

2．していない　→　問 16 へお進みください

〔参考〕
「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品を言います。

問 15-1　それはどのようなことですか。（複数回答可）

1．買い過ぎない
2．作りすぎない
3．食材を使いきる
4．その他
（　　）

【あなたの運動の状況についておたずねします】

問 16　運動やスポーツなど、意識的に身体を動かしていますか。

1．いつもしている　　2．時々している
3．あまりしていない　　4．していない

問 17　日常生活の中で通勤・階段の昇降・買い物・掃除・~~子供と遊ぶ~~など、意識して運動量を高める工夫を~~身体を動か~~していますか。

1．いつもしている　　2．時々している
3．あまりしていない　　4．していない

〔参考〕
「運動量を高める工夫」とは、目的地の一駅前でバスや電車を降りて歩く、エレベーターを控え階段利用をする、買い物は可能な範囲で徒歩や自転車ででかける、などのことです。

問 18　自分で運動不足だと思いますか。

1．かなり思う　　2．少し思う　　3．思わない

問 19　1 回に 30 分以上の運動(ウオーキングを含む)をどれくらいしていますか。

1．週３日以上　　2．週２日　　3．週１日
4．月２～３日　　5．ほとんどしない

問 20　市内の公園で、町内会や有志の人たちが集まり、ラジオ体操をしていることを知っていますか。（学校の夏休み期間中のみ実施されているものを除く）

1．知っている → 問 20-1 へお進み下さい
2．知らない → 問 21 へお進み下さい

問 20-1　あなたは、そのラジオ体操に参加していますか。

1．参加している
2．ときどき参加している
} → 問 21 へお進下さい
3．参加していない → 問 20-2 へお進み下さい

問 20-2　それはなぜですか。

1．実施の時間に行けない　2．近くで実施していない
3．自宅でラジオ体操をしている　4．日常的に運動をしている
5．興味がない　6．その他

【あなたの心の健康についておたずねします】

問 21　最近、悩みやストレスなどがありますか。

1．大いにある
2．多少ある
3．あまりない
} → 問 21-1 へお進みください
4．全くない → 問 22 へお進みください

問 21-1　特に、どんな事に悩みやストレスなどを感じますか。（複数回答可）

1．仕事　2．子育て　3．介護　4．人間関係
5．健康　6．経済的なこと　7．その他

問 21-2　悩みやストレスなどを解消できていると思いますか。

1．解消できている　　2．わりと解消できている
3．あまり解消できていない　　4．解消できていない

問 21-3　悩みやストレスなどの解消法は何ですか。（複数回答可）

1．運動　　2．食事
3．テレビ・音楽・映画　　4．趣味
5．友人・家族等との会話
6．SNS（インターネット等を通じた他人との交信、
ライン・フェイスブック・ツイッター等）利用
7．ゲーム（オンラインゲーム含）
8．その他
9．ない

問 22　悩みやストレスなどで困った時に、相談できる人はいますか。

1．いる　　2．いない

問 23　家庭や職場などで、居場所がないと思うことはありますか。

1．よく思う　　2．時々思う　　3．思わない

問 24　普段、自分の心は健康だと思いますか。

1．健康だと思う　　2．普通
3．あまり健康ではない　　4．健康ではない

問 25　１日の中で、気の休まる時間はありますか。

1．十分ある　　2．多少ある
3．あまりない　　4．全くない

問 26　普段、何時に寝て何時に起きますか。~~（24 時間制でご記入ください）~~

寝る時刻　（午前・午後）　＿＿＿＿時＿＿＿＿分
起きる時刻　（午前・午後）　＿＿＿＿時＿＿＿＿分

問 27　いつもとっている睡眠で、休養が十分とれていると思いますか。

1．十分とれている　　2．まあまあとれている
3．あまりとれていない　　4．とれていない

問 28　睡眠を助けるために、睡眠剤や安定剤などの薬、又はお酒（アルコール類）を飲むことはありますか。

1．全くない　　2．あまりない
3．月 1～2 回程度ある　　4．週 2～3 回程度ある
5．常にある

【タバコやお酒（アルコール類）についておたずねします】

問 29　タバコを吸いますか。（20 歳未満の方もお答えください）

1．吸ったことがない
2．過去に吸っていたが、現在は吸わない
→ 問 30 へお進みくださ

3．吸っている（1 日 20 本未満）
4．吸っている（1 日 20 本以上）
→ 問 29-1 へお進みください

問 29-1　タバコを吸い始めたのは、何歳の時ですか。

（　　）歳ぐらいの時

問 29-2　タバコを吸い始めたきっかけは何ですか。

1．家族　2．友人　3．先輩・後輩
4．自動販売機　5．広告・テレビ・映画　6．その他

問 29-3　タバコをやめたいと思っていますか。

1．近々、禁煙しようと思っている
2．いずれは禁煙しようと思っている
3．思っていない

問 30　喫煙が及ぼす健康被害には、どのような病気があると思いますか。
（複数回答可）

1．肺がん　2．ぜん息　3．気管支炎　4．ＣＯＰＤ
5．心臓病　6．脳卒中　7．胃かいよう　8．妊娠異常
9．歯周病　10．知らない

問 31　あなたの家での喫煙・分煙状況をお聞きします。

1．喫煙者はいない
2．喫煙者はいるが、分煙している
3．喫煙者はいるが、分煙していない

問 32　受動喫煙の害を知っていますか。

1．害を知っている　2．害を知らない

問 33「ＣＯＰＤ」について知っていますか。

1．内容を知っている
2．言葉だけは知っている
3．知らない

〔参考〕
「COPD」とは、慢性閉塞性肺疾患のことで有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の痰・咳などの症状があります。
「COPD」の主な原因は、喫煙であることが多く、禁煙などにより予防が可能である

問 34　お酒（アルコール類）を飲みますか。（20 歳未満の方もお答えください）

1．飲まない　→　問 35 へお進みください
2．月に数日飲んでいる
3．週１～２日飲んでいる
4．週３～６日飲んでいる
5．毎日飲んでいる
→　問 34-1 へお進みください

問 34-1　１日に飲むお酒（アルコール類）の量は、平均どれくらいですか。

1．ビール中瓶３本**未満**　　2．ビール中瓶３本**以上**

（＊ビール中瓶３本（1500ml）とは、清酒では３合、ウイスキーでは 180ml、焼酎では 1.2 合です。）

問 34-2　お酒（アルコール類）を飲み始めたのは、何歳の時ですか。

（　　）歳ぐらいの時

問 35　適正な飲酒量を知っていますか。

1．知っている
2．知らない

〔参考〕
「適正な飲酒量」とは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を超えない量のことです。
1 日平均の純アルコール摂取量で男性40g、女性20g未満です。

（お酒の種類）	（純アルコール量）
ビール	中ビン 1 本 500mlで 20g
日本酒	1合 180ml で22g
ウイスキー	ダブル1杯60mlで20g
焼酎	1合180mlで36g
ワイン	180ml20g

【あなたの歯の健康についておたずねします】

歯（入れ歯を含む）をみがく頻度を教えて下さい。

問 36　~~１日に何回、歯（入れ歯を含む）をみがきますか。~~

1．１日に３回以上　　2．１日に２回　　3．１日に１回
4．みがかない日もある　　5．ほとんどみがかない

問 37　定期的（年に１回以上）に、歯科健診を受けていますか。

１．受けている　　２．受けてない

問 38　現在、歯間ブラシ又はデンタルフロス（糸ようじ）を使っていますか。

１．よく使う　　２．時々使う　　３．使わない

問 39　歯みがき、デンタルフロス（糸ようじ）、歯間ブラシの使用法について指導を受けたことがありますか。

１．ある　　２．ない

【生活習慣病についておたずねします】

~~問 37　「メタボリックシンドローム」について知っていますか。~~

~~１．内容を知っている~~
~~２．言葉だけは知っている~~
~~３．知らない~~

問 40　年に１回は、健康診断を受けていますか。

１．受けている　　２．受けていない

問 41　地域や職場で、生活習慣病について学習する機会はありますか。

１．ある　　２．ない

問 42　保健所では、生活習慣病予防の教室や相談を行っていますが、参加するとしたら、どのようなことを期待しますか。（複数回答可）

1．平日でなく、夜間や休日にやってほしい
2．近くの会場でやってほしい
3．正しい情報を知りたい
4．無料または低料金でやってほしい
5．参加するつもりはない
6．興味のあるテーマにしてほしい
　　例えば（　　）

7．その他（　　）

問 43　「健康・食育推進プランよこすか」（横須賀市健康増進計画・横須賀市食育推進計画）を知っていますか。

1．内容を知っている
2．名称だけは知っている
3．知らない

設問は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。
同封の封筒に入れてポストに投函してください。

以下削除

59 歳以下の方は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。

60 歳以上の方は次のページもご協力お願いいたします。

【60 歳以上の方におたずねします】

問 42　日常生活の中で買物や散歩など、積極的に外出しますか。

1．外出する　　→問 43 へお進みください
2．外出しない　　→問 42-1 へお進みください

問 42-1　積極的に外出しない主な理由は何ですか。１つだけ選んでください。

1．腰痛・膝痛などの身体的理由
2．階段や坂道があるなどの立地条件
3．経済的理由
4．介護者がいる
5．用事がない
6．外出する気がない
7．人との付き合いがわずらわしい
8．その他

問 43　地域でボランティア的な活動やサークル、町内会・老人クラブなどの活動をしていますか。

1．している　　2．たまにしている　　3．していない

問 44　日頃、楽しめる趣味や生きがいはありますか。

1．ある　　→問 44-1 へお進みください
2．以前はあったが今はない
3．ない
} 設問は以上で終わりです

問 44-1　趣味などを一緒に楽しむ仲間はいますか。

1．いる　　2．いない