

加東市健康増進計画策定のための アンケート調査

ご協力をお願い

皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃は、加東市の保健・福祉行政にご理解とご協力を賜わり、厚くお礼申し上げます。

加東市では、平成 22 年に「加東市健康増進計画」を策定し、市民の皆様とともに健康づくりの推進に取り組んでいるところですが、平成 26 年度は計画の最終年であることから、今後さらに積極的な健康づくりに取り組めるように、計画の見直しを行います。

そのため、市民の皆様のご意見を、計画づくりに反映させるためのアンケート調査を実施することになりました。この調査票は、市内にお住まいの 20 歳以上 65 歳未満の方から 2,000 名を無作為抽出し、健康や生活習慣について率直なご意見を聞かせていただくことで、計画の見直しに活用していきたいと考えております。

また、お答えいただきました内容は、他の目的に使用するものではなく、個人のプライバシーにつきましても十分配慮させていただきます。お忙しいところ誠に恐縮ですが、どうぞ調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

平成 25 年 12 月 加東市

《アンケートご記入及び回収についてのお願い》

1. ご回答は、ご本人が調査票にご記入ください。
2. ご回答は、各々の設問の指示事項にしたがって該当するものを選び、その番号を○で囲んでください。また、() 内は該当することを記入してください。
3. 調査票、返信用封筒には住所・氏名を記入する必要はありません。

ご記入がすみましたら、同封の返信用封筒にアンケート用紙を入れて

12月24日(火)までに、ポストに投函してください。

※ 記入上の不明な点、調査についてのお問い合わせは以下までお願いします。

【連絡先】加東市 市民安全部 健康課（電話：0795-43-0435 FAX：0795-42-3978）

1. 最初にあなたご自身のことについておたずねします。

問1. あなたの性別はどちらですか。【ひとつに〇】

- | | |
|------|------|
| 1. 男 | 2. 女 |
|------|------|

問2. あなたの年齢は、満何歳ですか。(平成25年12月1日現在)【数字をご記入ください】

() 歳

問3. 身長は何センチですか。【数字をご記入ください】

() cm

問4. 体重は何キログラムですか。【数字をご記入ください】

() kg



問5. 住んでおられる地域はどこですか。【ひとつに〇】

- | | | |
|--------|---------|---------|
| 1. 社地域 | 2. 滝野地域 | 3. 東条地域 |
|--------|---------|---------|

問6. あなたの世帯構成は次のどれですか。【ひとつに〇】

- | | | |
|-------------|---------------|----------------|
| 1. 単身世帯 | 2. 夫婦のみ | 3. 二世帯世帯 |
| 4. 三世帯世帯 | 5. 兄弟・姉妹と本人のみ | 6. その他の親族と本人のみ |
| 7. その他(具体的に | |) |

2. あなたの健康状態についておたずねします。

問7. あなたの現在の健康状態は、次のどれにあてはまりますか。【ひとつに〇】

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. とても健康である | 2. まあまあ健康である |
| 3. あまり健康ではない | 4. 健康ではない |

問8. 体重を測る習慣はありますか。【ひとつに〇】

- | | |
|------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日測る | 2. 週1回程度測る |
| 3. 月1回程度測る | 4. ほとんど測らない |

問9. あなたはふだん、次の①～⑯の行動をとっていますか。

【①～⑯のそれぞれに「1（はい）」か「2（いいえ）」どちらかに○、⑯についてはご記入ください】

項目		はい	いいえ
①	バランスのよい食事を心がけている	1	2
②	体重管理をしている	1	2
③	自分の適正体重を維持している	1	2
④	自分のペースで、できるだけ歩くようにしている	1	2
⑤	自分の体力や健康状態にあった運動をしている	1	2
⑥	十分な睡眠や休養をとっている	1	2
⑦	規則正しい生活を心がけている	1	2
⑧	定期的に健康診査を受けている	1	2
⑨	かかりつけの医者がある	1	2
⑩	かかりつけの歯医者がある	1	2
⑪	自分の歯の状態にあった歯みがきを心がけている	1	2
⑫	歯や歯ぐきの健康に気をつけている	1	2
⑬	たばこを吸わない、または吸わないようにしている	1	2
⑭	適度な飲酒を心がけている ※飲まない方は「1」に○をつけてください。	1	2
⑮	地域活動や趣味など、自分のやりたい活動をしている	1	2
⑯	その他に気をつけていること（具体的に： _____）		

問10. あなたはふだん、ご自身の健康づくりについて関心がありますか。【ひとつに○】

1. 大変関心がある	2. まあまあ関心がある
3. あまり関心がない	4. 全く関心がない

問11. あなたは健康に関する知識を主にどこから得ていますか。【あてはまるものすべてに○】

1. 家族や友人	2. 新聞	3. 雑誌
4. テレビ・ラジオ	5. インターネット	6. 専門書
7. 医師	8. 保健センター	9. 市広報紙
10. 市ケーブルテレビ	11. その他（ _____ ）	

問 12. あなたは現在、次の薬を使用していますか。

【①～③のそれぞれに「1 (はい)」か「2 (いいえ)」どちらかに○】

項目		はい	いいえ
①	血圧を下げる薬	1	2
②	インスリン注射または血糖を下げる薬	1	2
③	コレステロールを下げる薬	1	2

問 13. あなたは、医師から次のことをいわれたり、治療を受けたことがありますか。

【①～④のそれぞれに「1 (はい)」か「2 (いいえ)」どちらかに○】

項目		はい	いいえ
①	脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある	1	2
②	心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある	1	2
③	慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析）を受けたことがある	1	2
④	貧血といわれたことがある	1	2

3. 運動習慣についておたずねします。

問 14. あなたは、日頃から意識的に身体を動かすなどの運動を心がけていますか。【ひとつに○】

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 心がけている | 2. まあまあ心がけている |
| 3. あまり心がけていない | 4. 心がけていない |

問 15. あなたは、1日に平均何歩くらい歩いていますか。【数字を記入】

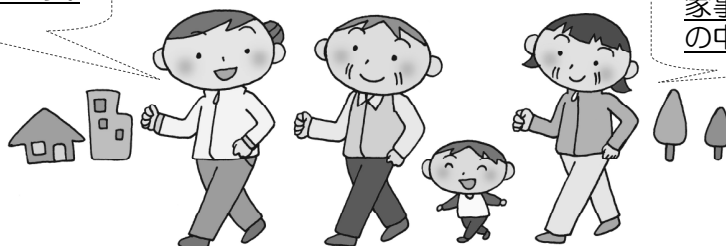
1日に平均 () 歩程度

問 16. あなたは、軽く汗をかく程度の運動（速歩きなど）を1週間にどれくらいしますか。

【ひとつに○】

- | | | |
|-----------|--------------|----------|
| 1. 150分以上 | 2. 60～150分未満 | 3. 60分未満 |
|-----------|--------------|----------|

歩数の目安は、
10分で約1,000歩です。



家事や仕事など、日常生活
の中の歩数も含めます。

問 17. あなたは、1回 30 分以上の運動やスポーツを週に 2 回以上、1 年以上継続していますか。
【ひとつに〇】

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 継続している | 2. 継続していない |
|-----------|------------|

問 17-1. 問 17 で「1. 継続している」と答えた方にうかがいます。どのような運動やスポーツをしていますか。【あてはまるものすべてに〇】

- | | |
|-------------|------------------------|
| 1. ウォーキング | 2. ジョギング |
| 3. サイクリング | 4. 体操（ストレッチ体操やラジオ体操など） |
| 5. 水泳（水中運動） | 6. その他（具体的に) |

問 18. あなたは今後、運動やスポーツを続けたい、または始めたいですか。【ひとつに〇】

- | | | |
|---------|---------|--------------|
| 1. 続けたい | 2. 始めたい | 3. したいとは思わない |
|---------|---------|--------------|

問 18-1. 問 18 で「1. 続けたい」または「2. 始めたい」と答えた方にうかがいます。運動やスポーツを続ける（始める）ために必要なことは何ですか。
【あてはまるものすべてに〇】

- | |
|---|
| 1. 時間的なゆとりをつくること |
| 2. 一緒に楽しむ仲間がいること |
| 3. 自分に適した運動やスポーツを見つけるための相談・体験の場が多いこと |
| 4. 練習の成果を発表できる機会が多いこと |
| 5. 市の主催する運動教室を増やしたり、公共スポーツ施設の開館時間を延長するなど、行政の支援を充実すること |
| 6. その他（具体的に) |
| 7. 特にない |

問 19. あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」（※）という言葉や意味を知っていましたか。【ひとつに〇】

- | |
|----------------------------|
| 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（今回はじめて知った） |

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）…「立つ」「歩く」など、人の動きをコントロールするための体の器官や組織、運動器が衰えている、または衰え始めている状態です。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりにつながる場合があります。

4. 栄養・食生活についておたずねします。

問 20. あなたは、就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ありますか。【ひとつに〇】

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

問 21. あなたは、夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ありますか。
【ひとつに○】

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

問 22. あなたは、朝食を食べていますか。【ひとつに○】

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. <u>ほとんど毎日食べている</u> | 2. <u>週4～5日は食べている</u> |
| 3. <u>週2～3日は食べている</u> | 4. <u>ほとんど食べていない</u> |

→ 問 22-1. 問 22 で「1」～「3」と答えた方にうかがいます。あなたはふだん、どのような朝食を食べていますか。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 主食（ごはん・パン・めん） | 2. 副菜（野菜・芋料理・具だくさんの汁物） |
| 3. 主菜（肉・魚・卵・大豆料理） | 4. 牛乳・乳製品 |
| 5. 果物 | 6. 菓子類（菓子パンを含む） |
| 7. 嗜好品（コーヒー・紅茶・ジュースなど） | 8. その他（具体的に) |

問 23. あなたは、栄養バランス（主食・主菜・副菜（※）がそろっていること）を考えて食事をとりますか。【ひとつに○】

- | | | |
|-------------|----------------|---------|
| 1. 考えて食事をする | 2. 少しは考えて食事をする | 3. 考えない |
|-------------|----------------|---------|

※主食…ごはん・パン・めん類などのことです。

※主菜…肉・魚・卵・大豆料理などのことです。

※副菜…野菜・きのこ・いも・海そう料理などのことです。

問 24. あなたは、食事をよく噛んで味わって食べていますか。【ひとつに○】

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. いつもよく噛み味わって食べている | 2. まあまあよく噛み味わって食べている |
| 3. あまりよく噛み味わって食べていない | 4. よく噛み味わって食べていない |

問 25. あなたは、1日1食は、家族や友人と食事をしていますか。【ひとつに○】

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. ほとんど毎日一緒に食べる | 2. 週4～5回は一緒に食べる |
| 3. 週2～3回は一緒に食べる | 4. ほとんど一緒に食べない |

問 26. あなたは、間食（夜間を含む）をどれくらいの頻度で食べていますか。【ひとつに○】

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. ほとんど毎日食べている | 2. 週4～5日は食べている |
| 3. 週2～3日は食べている | 4. ほとんど食べていない |

問 27. あなたは、食事をする時、薄味を心がけていますか（調理する時も含みます）。

【ひとつに○】

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 1. 心がけている | 2. 少し心がけている | 3. 心がけていない |
|-----------|-------------|------------|

問 28. あなたは、次の①～⑦の食べ物について、どれくらいの頻度で食べていますか。

【①～⑦のそれぞれについて、最もあてはまる「1」～「4」のいずれかに○】

項目		ほとんど毎日食べている	週4～5日は食べている	週2～3日は食べている	ほとんど食べていない
【記入例】豆類や大豆類		1	2	3	4
①	豆類や大豆類 (とうふ、納豆、煮豆など)	1	2	3	4
②	牛乳や乳製品 (ヨーグルト、チーズなど)	1	2	3	4
③	魚介類 (焼魚、刺し身、いか、えびなど)	1	2	3	4
④	肉類・ソーセージ類 (豚肉、牛肉、鶏肉、レバーなど)	1	2	3	4
⑤	卵・卵加工品	1	2	3	4
⑥	野菜類・きのこ・海そう類 (ほうれん草、玉ねぎ、しいたけ、わかめなど)	1	2	3	4
⑦	果物類	1	2	3	4

問 29. あなたは、1日にどれくらい量の野菜を食べていますか(1皿は、生の状態で70g程度です)。【ひとつに○】

1. 5皿以上	2. 4皿	3. 3皿
4. 2皿	5. ほとんど食べない	

問 30. あなたは、ふだんの食事の際、野菜料理(サラダなど)を食べるよう心がけていますか。

【ひとつに○】

1. <u>1日に2回以上食べるよう心がけている</u>	2. <u>1日に1回は食べるよう心がけている</u>
3. 特に心がけていない	

→問 30-1. 問 30で「1」または「2」と答えた方にうかがいます。あなたは、野菜料理を先に食べる習慣がありますか。【ひとつに○】

1. ある	2. ない
-------	-------

問 31. あなたは、揚げ物(てんぷらやフライなど)をどれくらいの頻度で食べますか。

【ひとつに○】

1. 週に1～2回	2. 週に3～4回	3. 週に5～7回
4. ほとんど食べない		

問 32. あなたは、現在の自分の食生活をどのように思いますか。【ひとつに○】

1. とてもよい	2. まあまあよい
3. 多少問題がある	4. 問題がある

問 33. 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。【ひとつに〇】

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 今よりよくしたい | 2. 今のままでよい |
| 3. 特に考えていない | |

問 33-1. 問 33 で「1. 今よりよくしたい」と答えた方にうかがいます。それはどのような点ですか。【あてはまるものすべてに〇】

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. 食事の時間が不規則なこと | 2. 欠食が多いこと |
| 3. 外食（市販の弁当等を含む）が多いこと | 4. 栄養バランスが偏っていること |
| 5. 塩分をとりすぎていること | 6. 野菜の摂取量が少ないこと |
| 7. 脂肪をとりすぎていること | 8. 好き嫌が多いこと |
| 9. 食べ過ぎていること | 10. 太った（やせた）こと |
| 11. 健（検）診結果 | 12. その他（具体的に） |

5. 食育についておたずねします。

（この説明を読んでから、次の問にお答えください。）

「食育（しょくいく）」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できる人を育てることです。規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることも含まれます。



問 34. あなたは、「食育」という言葉や意味を知っていましたか。【ひとつに〇】

- | |
|----------------------------|
| 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（今回はじめて知った） |

問 35. あなたは、「食育」に関心がありますか。【ひとつに〇】

- | | |
|-------------|------------------|
| 1. 非常に関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. あまり関心がない | 4. まったく関心がない |

問 36. あなたは、外食時や食品を購入する際、栄養成分表示（カロリーや塩分等の表示）を参考にしていますか。【ひとつに〇】

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. いつも参考にしている | 2. ときどきは参考にしている |
| 3. あまり参考にしていない | 4. まったく参考にしていない |

問 37. あなたは、食の安全・安心について日頃から気にしていますか。【ひとつに〇】

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 非常に気にしている | 2. 気にしている |
| 3. あまり気にしていない | 4. 全く気にしていない |

問 38. 地元（加東市や北播磨地域など）でとれた農産物・畜産物を意識して購入していますか。【ひとつに〇】

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 1. 意識している | 2. 意識していない | 3. わからない |
|-----------|------------|----------|

問 39. 行事食や地域の郷土料理を知っていますか。【ひとつに〇】

- | |
|--------------------------|
| 1. 知っていて、作ったことがある |
| 2. 知っていて食べたこともあるが、作れない |
| 3. 知っているが、食べたことも作ったこともない |
| 4. 知らない |

問 40. あなたはご家庭において、災害時などに備えて非常食の準備をしていますか。【ひとつに〇】

- | | |
|---------------|---------------------------|
| 1. している | 2. 準備をしなくてはいけないと思うが、していない |
| 3. 準備しようと思わない | |

6. アルコールについておたずねします。

問 41. あなたは、平均すると1日にどれくらいアルコール（酒類）を飲みますか。【ひとつに〇】

- | | | |
|-------------|---------|---------|
| 1. ほとんど飲まない | 2. 1合程度 | 3. 2合以上 |
|-------------|---------|---------|

→ 問 41-1. 問 41 で「2」または「3」と答えた方にうかがいます。休肝日はどれくらいありますか。【ひとつに〇】

- | | | |
|-----------|-----------|-------|
| 1. 週に2日以上 | 2. 週に1日程度 | 3. なし |
|-----------|-----------|-------|

日本酒1合換算は、
ビール中瓶1本・ウイスキーダブル1杯 60cc・ウイスキー水割り2杯
焼酎湯割り1杯・ワイン 180cc



問 42. あなたは、1日あたりの飲酒の適量（日本酒換算で1合程度）を知っていましたか。【ひとつに〇】

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

問 43. あなたは、1度に日本酒換算で3合以上の飲酒をすることが、どれくらいの頻度でありますか。【ひとつに〇】

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1. ない | 2. 月に2～3回 | 3. 週2～3回 |
| 4. 週に1回程度 | 5. ほぼ毎日 | |

8. 歯の健康についておたずねします。

問 47. あなたは、定期的に歯科検診を受けていますか。【ひとつに〇】

- | | | |
|----------|--------|-----------|
| 1. 年2回以上 | 2. 年1回 | 3. 受けていない |
|----------|--------|-----------|

問 48. あなたは1日に歯磨きを何回していますか。【ひとつに〇】

- | | |
|---------|---------|
| 1. 3回以上 | 2. 2回 |
| 3. 1回 | 4. 磨かない |

問 49. あなたは、糸ようじ（フロス）や歯間歯ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための専用器具を使っていますか。【ひとつに〇】

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほぼ毎日使っている | 2. ときどき使っている |
| 3. 使っていない | |

問 50. あなたは、次にあてはまる症状がありますか。【あてはまるものすべてに〇】

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. 歯ぐきから出血する | 2. 歯が長くなったように見える |
| 3. 歯ぐきが腫れる | 4. 歯石がたまっている |
| 5. 口の中がネバネバする | 6. 歯がぐらついてよく噛めない |
| 7. 冷たいものがしみる | 8. 口臭がある（気になる） |
| 9. 歯ぐきを押すと膿がでる | 10. その他、口の中で気になることがある |
| | () |

問 51. 現在、あなた自身の歯は何本ありますか（義歯は含まない）。【数字を記入】

() 本

問 52. あなたは、歯周病の治療のために歯科医院に通院していますか。【ひとつに〇】

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 通院している | 2. 通院していない |
|-----------|------------|

9. こころの健康づくりについておたずねします。

問 53. あなたの1日の睡眠時間（昼寝も含む）は、平均してどの程度ですか。【ひとつに〇】

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. 5時間以下 | 2. 6時間程度 | 3. 7時間程度 |
| 4. 8時間程度 | 5. 9時間以上 | |

問 54. 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。【ひとつに〇】

- | | |
|--------------|---------------|
| 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. まったくとれていない |

問 55. 睡眠を助けるために、睡眠剤や安定剤などの薬を飲むことがありますか。【ひとつに〇】

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. いつも飲んでる | 2. ときどき飲むことがある |
| 3. 過去に飲んだことはある | 4. まったく飲んだことがない |

問 56. 睡眠を助けるために、アルコールを飲むことがありますか。【ひとつに〇】

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. いつも飲んでいる | 2. ときどき飲むことがある |
| 3. 過去に飲んだことはある | 4. まったく飲んだことがない |

問 57. あなたのこころの健康状態はいかがですか。【ひとつに〇】

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

問 58. あなたは日常生活の中でストレスや不安を感じることはありませんか。【ひとつに〇】

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. いつも感じている | 2. ときどき感じる |
| 3. あまり感じない | 4. まったく感じない |

→ 問 58-1. 問 58 で「1」～「3」と答えた方にうかがいます。あなたは、何に対して最もストレスや不安を感じますか。【最もあてはまるものひとつに〇】

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 仕事や学校 | 2. 人間関係 |
| 3. 自分の将来のこと（生きがい） | 4. 経済面（収入・家計・借金など） |
| 5. 健康面 | 6. その他（ ） |

問 59. あなたは、ひどく落ち込むことがありますか。【ひとつに〇】

- | | |
|----------|-----------|
| 1. いつもある | 2. ときどきある |
| 3. あまりない | 4. ない |

問 60. 日常生活で悩みやストレスを解消するためによく行うことは何ですか。

【主なもの3つまでに〇】

- | | | |
|------------------|----------------|----------|
| 1. 買い物 | 2. 音楽 | 3. スポーツ |
| 4. テレビ・ラジオ・映画 | 5. 旅行やドライブ | 6. 人と話す |
| 7. 地域活動（サークル・教室） | 8. 農業・畑・園芸 | 9. 飲酒 |
| 10. 喫煙 | 11. ギャンブル・勝負ごと | 12. ゲーム |
| 13. インターネット | 14. その他（ ） | 15. 特になし |

問 61. 弱音を吐いたり、誰かに助けを求めたりすることは、恥ずかしいことだと思いますか。

【ひとつに〇】

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 強くそう思う | 2. 思う |
| 3. 思わない | 4. まったく思わない |

問 62. あなたは、心配ごとや悩みごとを相談できる相手はいますか。【ひとつに〇】

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

→ 問 62-1. 問 62 で「1. いる」と答えた方にうかがいます。誰に相談しますか。【あてはまるものすべてに〇】

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 1. 家族・親戚 | 2. 友人・知人 |
| 3. 職場の同僚や上司 | 4. 一般内科等の医療機関の医師 |
| 5. 精神科・診療内科等の医療機関の医師 | 6. 相談機関（市役所・保健所・電話相談窓口等） |
| 7. インターネット | 8. その他（ ） |

10. 生活習慣病についておたずねします。

(この説明を読んでから、次の問にお答えください。)

メタボリックシンドロームとは、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことをいいます。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を起こしやすくなります。内臓脂肪を減らすことで、これらの病気予防につながります。



問 63. あなたは、「メタボリックシンドローム」という言葉や意味を知っていましたか。

【ひとつに〇】

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 (今回はじめて知った)

問 64. あなたは、「HbA1c (ヘモグロビン・エーワンシー)」という言葉や意味を知っていましたか。【ひとつに〇】

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 (今回はじめて知った)

※HbA1c (ヘモグロビン・エーワンシー)…過去1～2か月の平均血糖の目安となるものです。

問 65. 20歳の時と比べて、あなたの体重の変化は次のどれにあたりますか。【ひとつに〇】

1. 変化なし
2. 増えた
3. 減った

→問 65-1. 問 65で「2. 増えた」と答えた方につながります。どの程度の体重の変化がありましたか。【ひとつに〇】

1. 1 kg 以上 5 kg 未満
2. 5 kg 以上 10kg 未満
3. 10kg 以上

→問 65-2. 問 65で「2. 増えた」と答えた方につながります。減量のために取り組んでいることはありますか。【あてはまるものすべてに〇】

1. 定期的な運動
2. 食生活の改善
3. 毎日の体重測定
4. その他 ()

11. 健康診査についておたずねします。

問 66. あなたは、最近 1 年間に健康診査や各種がん検診を受けましたか。

【あてはまるものすべてに○】

1. 市のまちぐるみ総合健診やがん検診を受けた
2. 職場や学校などの健康診査を受けた
3. 人間ドックを受けた
4. 医療機関で受けた
5. その他の機関で受けた
6. 受けていない

問 67. あなたは、健康診査や各種がん検診の受診について、どのように考えていますか。

【最もあてはまるものひとつに○】

1. 病気の早期発見や予防のために毎年受診しようと思う
2. 病気の早期発見や予防のために 2～3 年に 1 回受診すればよい
3. 自分は健康なので受診しようとは思わない
4. 病気の症状があれば、病院・診療所にかかればよい
5. 受診するのが嫌いである
6. その他 ()

12. 感染症についておたずねします。

問 68. あなたは、日頃から、次のような感染症予防の取り組みを行っていますか。

【①～⑤のそれぞれに「1 (はい)」か「2 (いいえ)」どちらかに○】

項目		はい	いいえ
①	手洗い	1	2
②	うがい	1	2
③	マスクの常備	1	2
④	咳エチケットを守っている	1	2
⑤	ワクチン接種	1	2

