

健康意識に関する調査

(成人・高齢者保健分科会)

〔 集計結果 〕

平成20年11月

 白馬村役場 住民福祉課

目 次

	ページ
1 調査の概要	1
(1) 調査目的	1
(2) 調査項目	1
(3) 調査方法	1
(4) 回収状況	1
 2 集計結果	 2
(1) 回答者の属性	2
(2) 健康について	4
(3) 食生活について	11
(4) 運動について	18
(5) お酒とたばこについて.....	24
(6) 歯の健康について.....	26
(7) 休養・心の健康について.....	28
(8) 『今後の重点施策』についての要望等	33
 〔別 添〕 調査票	

1 調査の概要

(1) 調査目的

白馬村健康増進計画を策定するにあたり、計画策定の基礎資料とすることを目的とする。

(2) 調査項目

①回答者の属性

○年齢 ○性別 ○住まい ○職業 ○家族形態 ○身長 ○体重 ○居住年数

②健康状態について

○健康感 ○治療中の病気 ○心がけていること ○健診受診状況

○健康チェック実施状況 ○ 体型感 ○適正体重の維持

③食生活について

○朝食の状況 ○間食摂取状況 ○過剰摂取 ○気をつけていること

④運動について

○日常生活活動状況 ○運動実施状況 ○季節による変動 ○外出状況

⑤お酒やたばこについて

○飲酒状況 ○喫煙状況 ○禁煙意向

⑥歯の健康について

○歯磨きの状況 ○残存自歯

⑦心の健康について

○疲労の状況 ○睡眠の状況 ○ストレスの状況 ○生きがい

⑧今後の重点施策希望

(3) 調査方法

①調査地域	村内全域
②調査対象	村内に住所を有する 16 歳以上 75 歳以下の男女 (H20.9.1 時点)
③調査対象者数	1,000 人
④調査方法	郵送による配布・回収
⑤調査時期	平成 20 年 9 月 10 日～9 月 30 日 (9 月 19 日に礼状兼督促状発送)
⑥集計方法	単純集計及びクロス集計

(4) 回答状況

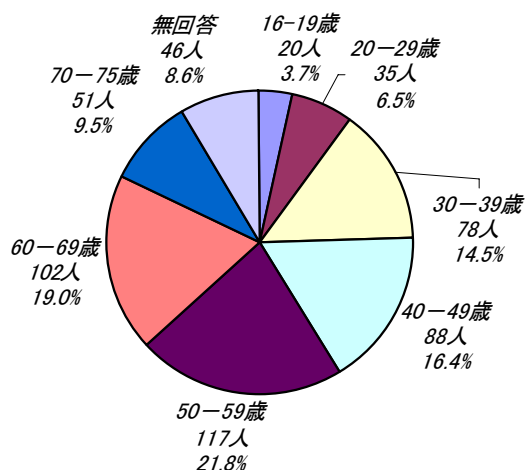
回収数 (率) 537 件 (53.7%)

	対象者数(人)	回収者数(人)	回収率(%)
男 性	513	250	48.7
女 性	487	264	54.2
無回答		23	2.3
合 計	1,000	537	53.7

2 集計結果

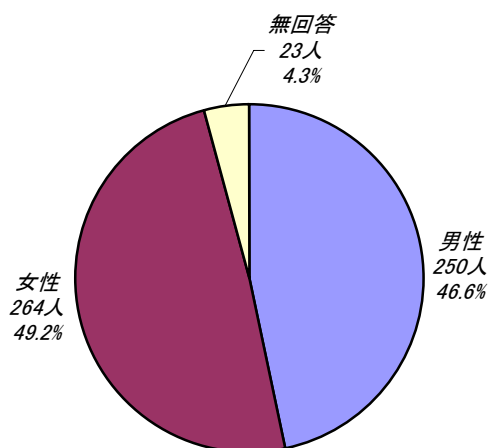
(1) 回答者の属性

①年 齢



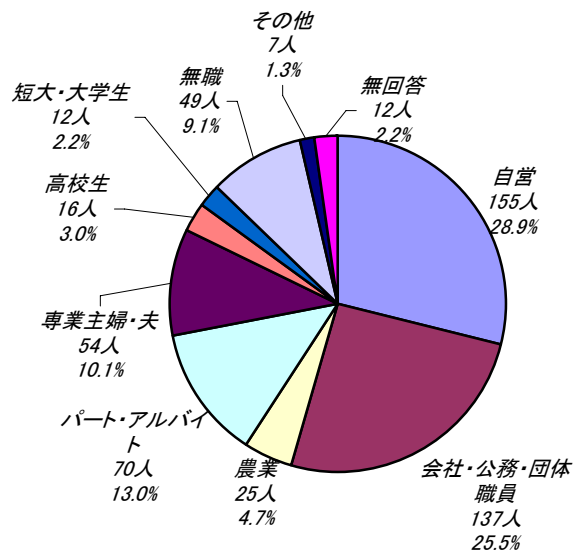
	回答数	構成比
16～19 歳	20	3.7%
20～29 歳	35	6.5%
30～39 歳	78	14.5%
40～49 歳	88	16.4%
50～59 歳	117	21.8%
60～69 歳	102	19.0%
70～75 歳	51	9.5%
無回答	46	8.6%

②性 別



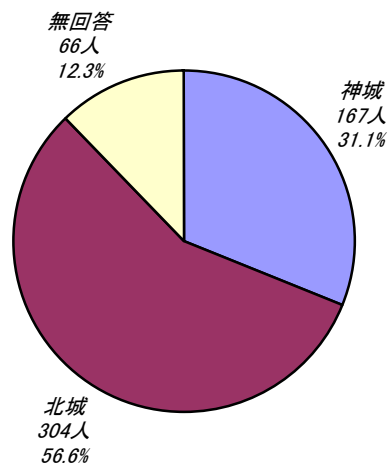
	回答数	構成比
男 性	250	46.6%
女 性	264	49.2%
無回答	23	4.3%

③職 業



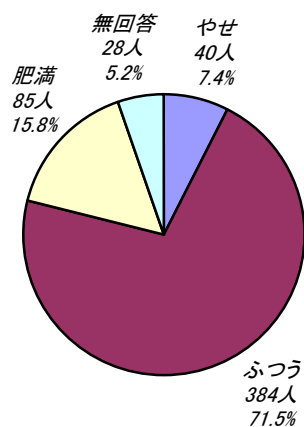
	回答数	構成比
自営業	155	28.9%
会社員・公務員 団体職員	137	25.5%
農業	25	4.7%
パート・アルバイト	70	13.0%
専業主婦・夫	54	10.1%
高校生	16	3.0%
短大・大学生	12	2.2%
無職	49	9.1%
その他	7	1.3%
無回答	12	2.2%

④住まい



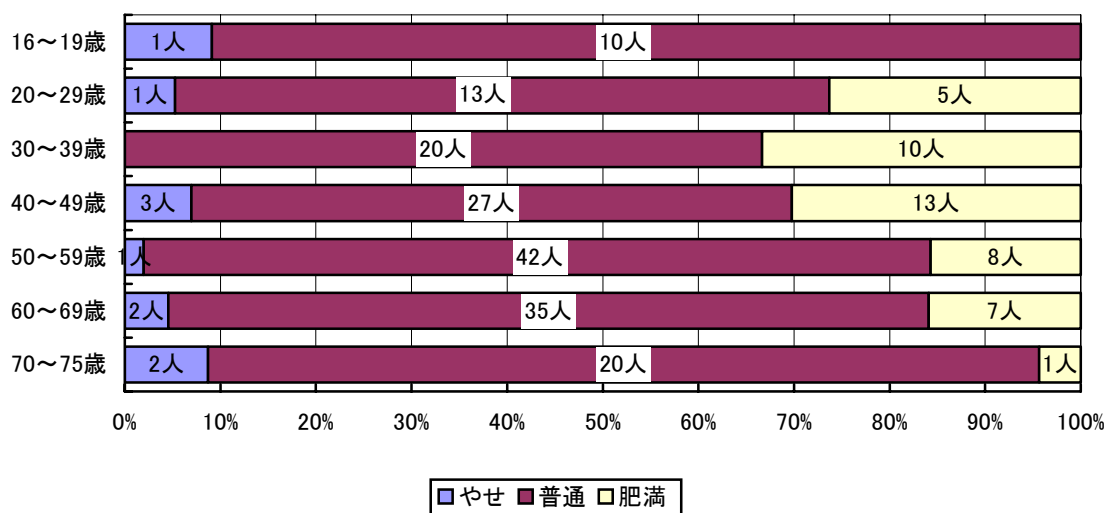
	回答数	構成比
神城地区	167	31.1%
北城地区	304	56.6%
無回答	66	12.3%

⑤BMI (肥満度) の状況

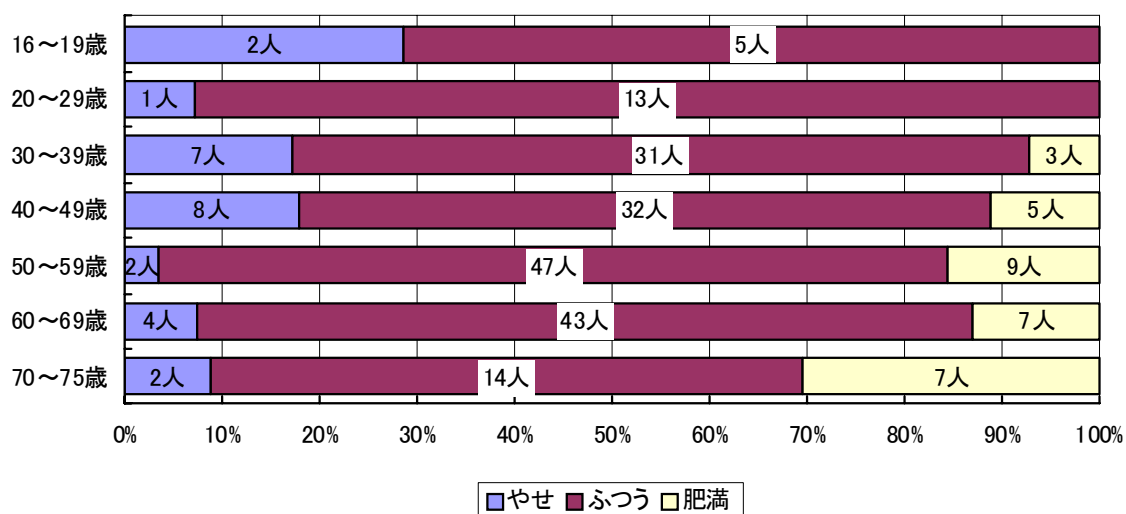


	回答数	構成比
やせ	40	7.4%
ふつう	384	71.5%
肥満	85	15.8%
無回答	28	5.2%

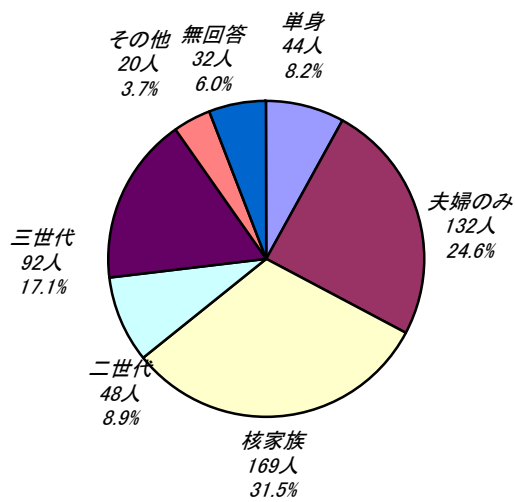
I－⑤－1 年代別肥満度状況（男性）



I－⑤－2 年代別肥満度状況（女性）

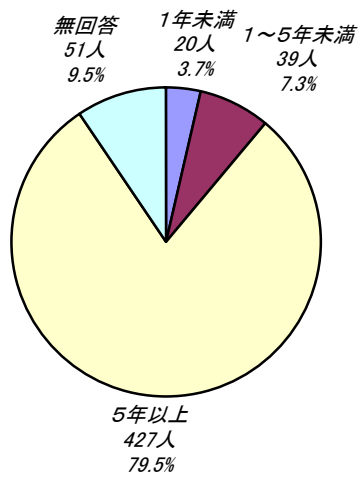


⑥家族構成



	回答数	構成比
単身	44	8.2%
夫婦のみ	132	24.6%
核家族	169	31.5%
二世帯	48	8.9%
三世帯	92	17.1%
その他	20	3.7%
無回答	32	6.0%

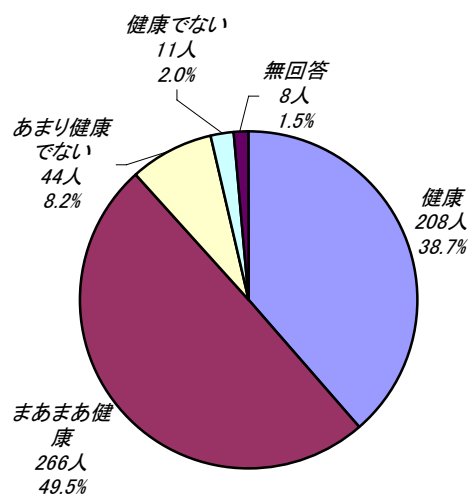
⑦居住年数



	回答数	構成比
1年未満	20	3.7%
1～5年未満	39	7.3%
5年以上	427	79.5%
無回答	51	9.5%

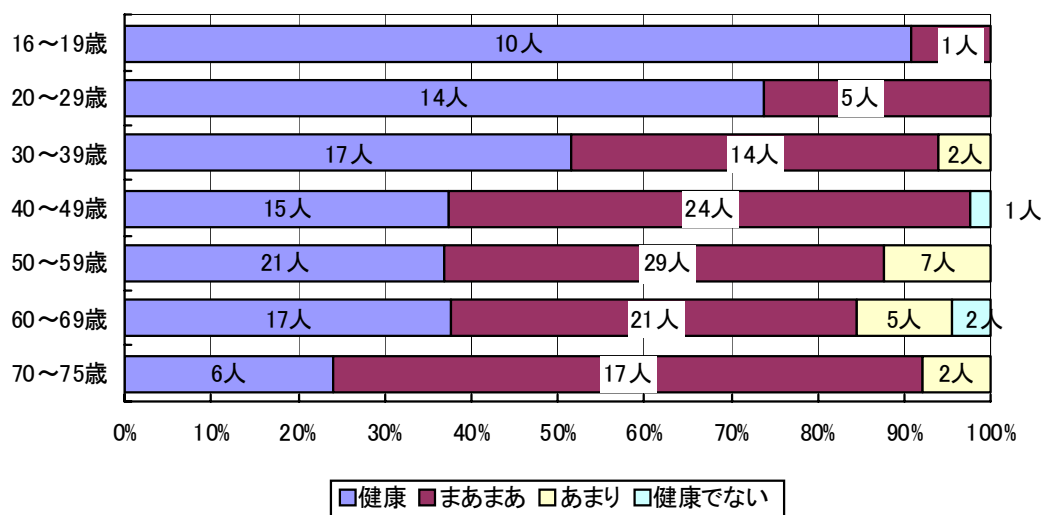
(2) 健康について

① 現在の健康状態をどう感じていますか。

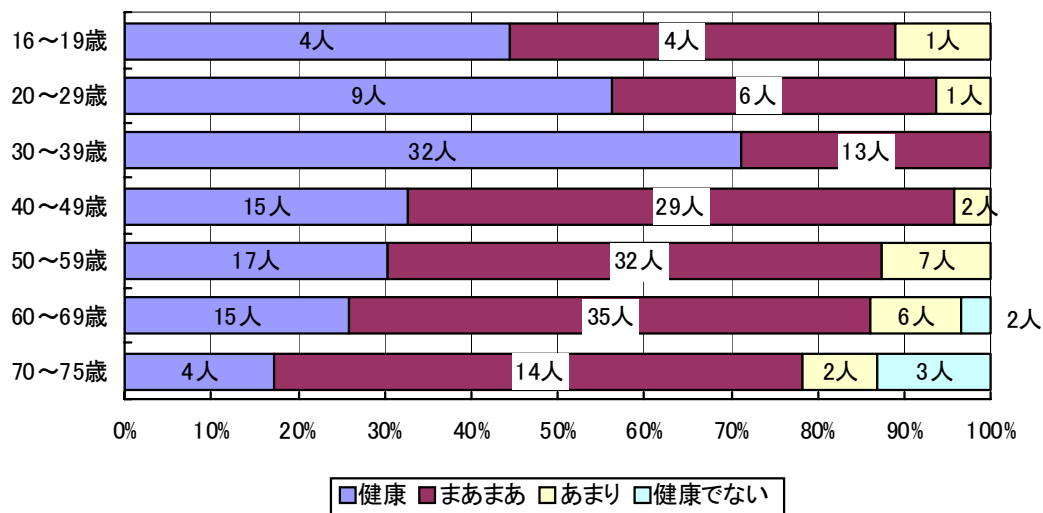


	回答数	構成比
健康	280	38.7%
まあまあ健康	266	49.5%
あまり健康でない	44	8.2%
健康でない	11	2.0%
無回答	8	1.6%

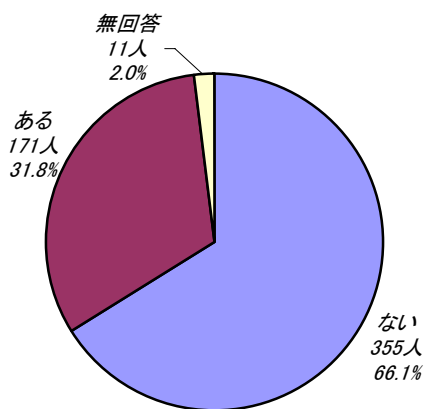
①－1 年代別健康感の状況（男性）



①－2 年代別健康感の状況（女性）

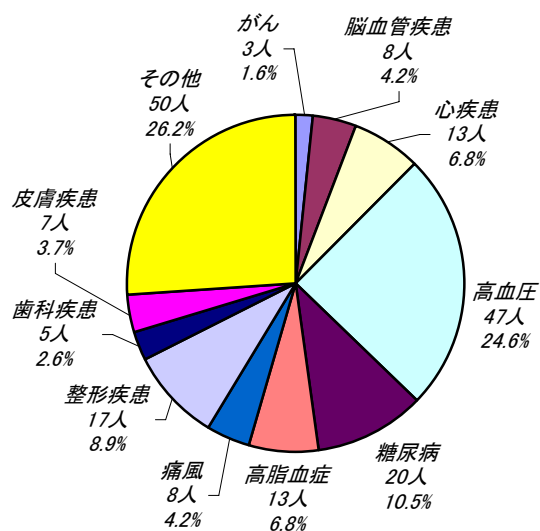


② 現在治療中の病気はありますか。



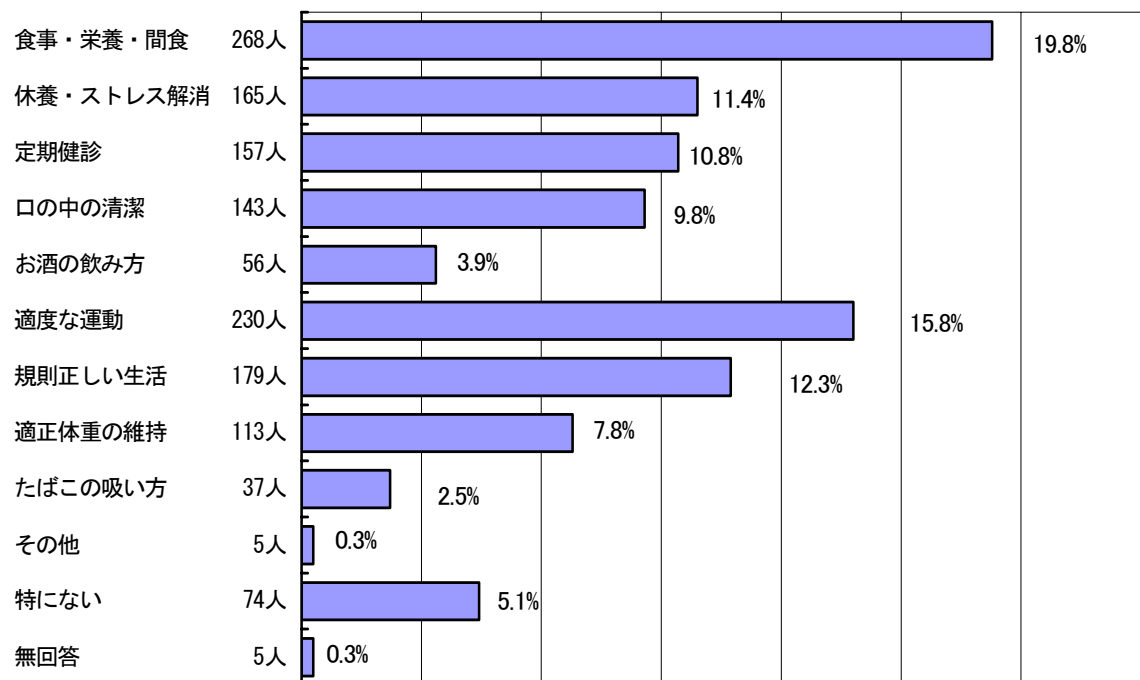
	回答数	構成比
ない	355	66.1%
ある	171	31.8%
無回答	11	2.0%

②－１ 治療中の病気は何ですか。

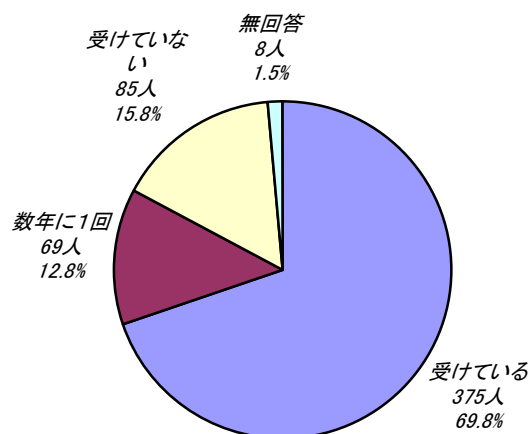


	回答数	構成比
がん	3	1.6%
脳血管疾患	8	4.2%
心疾患	13	6.8%
高血圧	47	24.6%
糖尿病	20	10.5%
高脂血症	13	6.8%
通風	8	4.2%
整形疾患	17	8.9%
歯科疾患	5	2.6%
皮膚疾患	7	3.7%
その他	50	26.2%

③ 健康維持・健康づくりについて心がけていることはありますか（複数回答可）

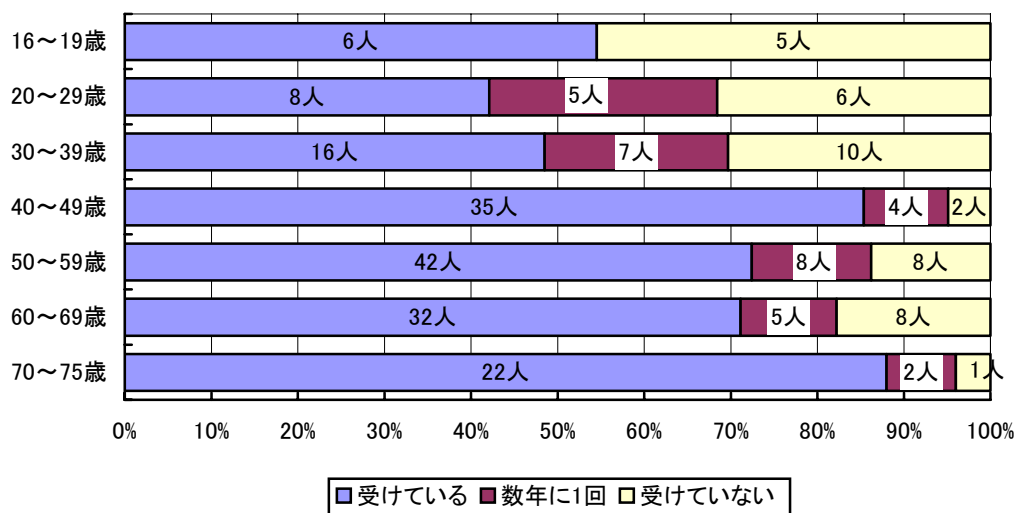


④ 1年に1回以上健康診断を受けていますか。

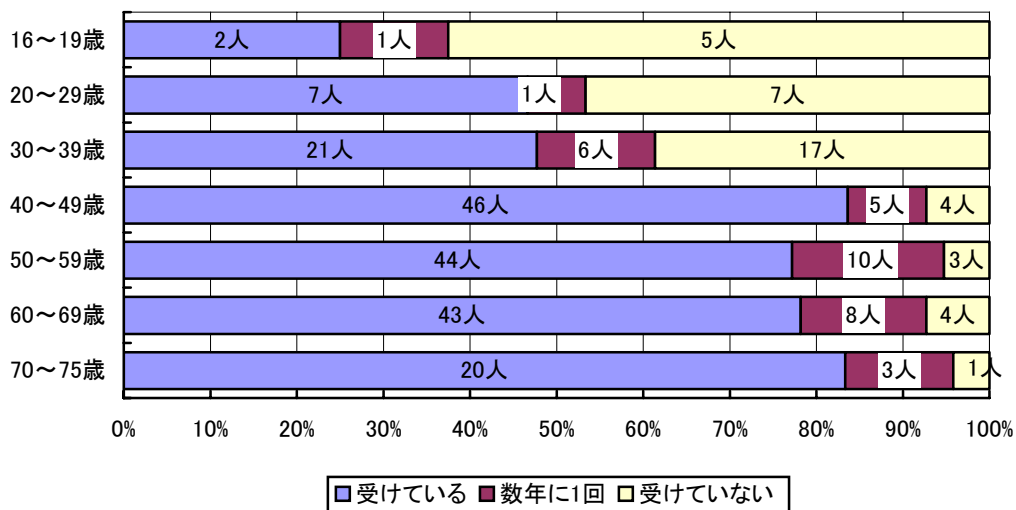


	回答数	構成比
いる	375	69.8%
数年に1回	69	12.8%
受けていない	85	15.8%
無回答	8	1.5%

④－1 年代別健診受診状況（男性）

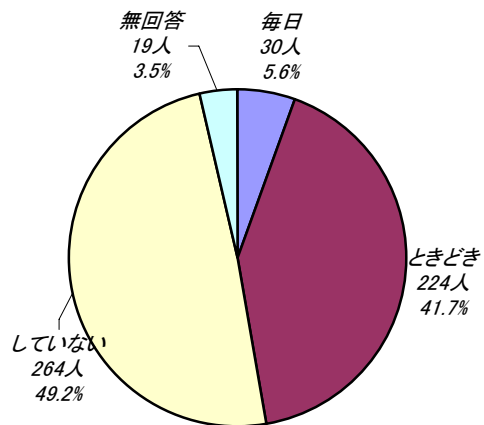


④－2 年代別健診受診状況（女性）



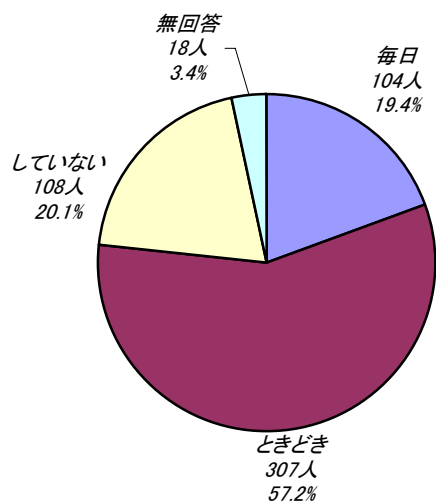
⑤ 定期的に自分の健康状態をチェックしていますか。

【血圧測定】



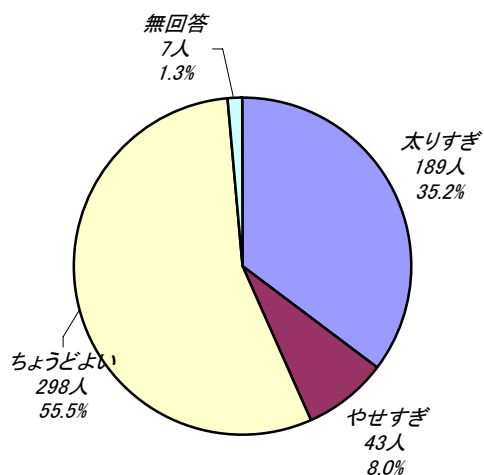
	回答数	構成比
毎日	30	5.6%
ときどき	224	41.7%
していない	264	49.2%
無回答	19	3.5%

【体重測定】



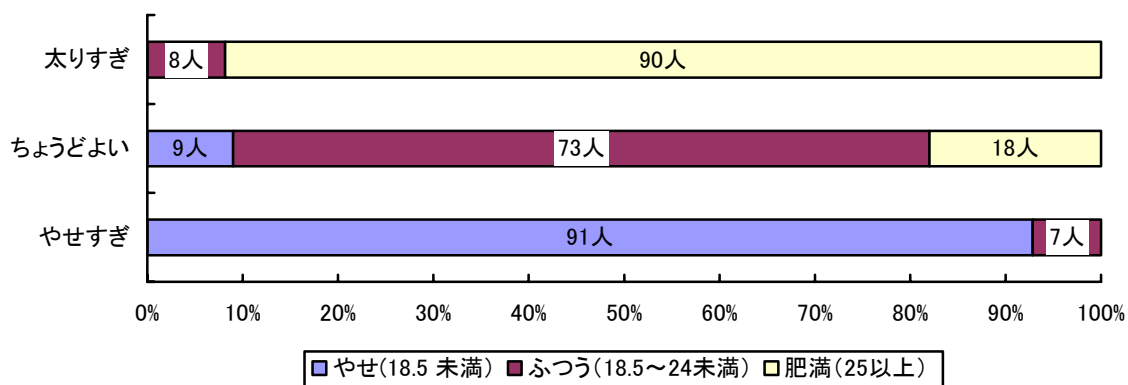
	回答数	構成比
毎日	104	19.4%
ときどき	307	57.2%
していない	108	20.1%
無回答	18	3.4%

⑥ ご自分の体型をどう思いますか。

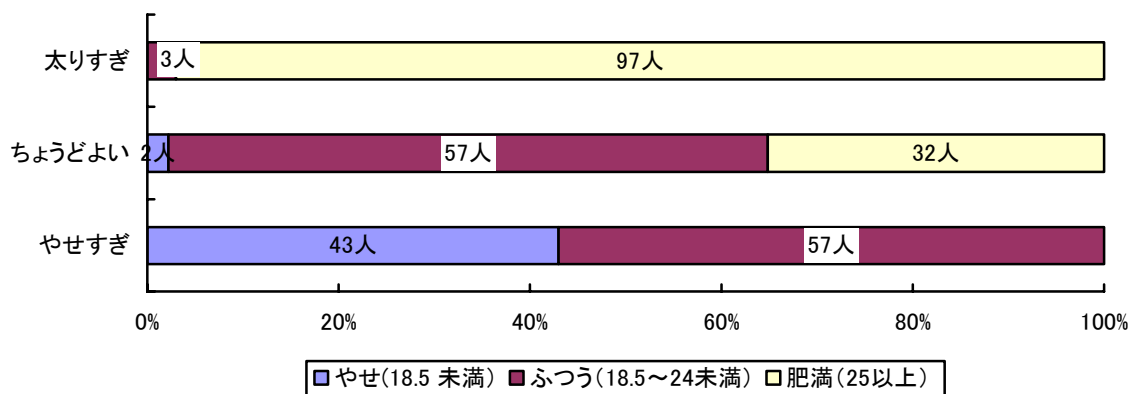


	回答数	構成比
太りすぎ	189	35.2%
やせすぎ	43	8.0%
ちょうどよい	298	55.5%
無回答	7	1.3%

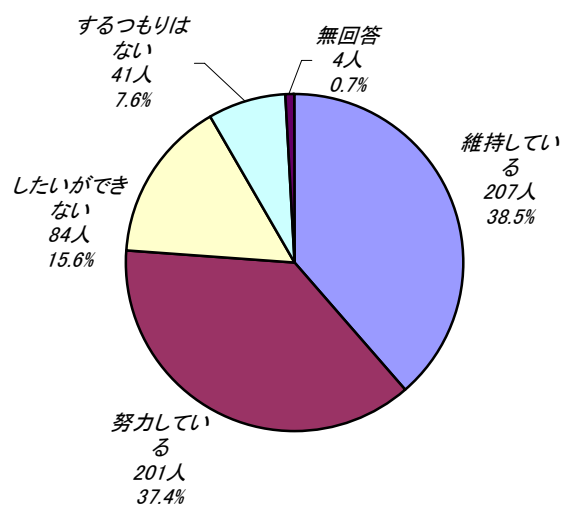
⑥－１ 肥満度（BMI）と体型感の状況（男性）



⑥－２ 肥満度（BMI）と体型感の状況（女性）

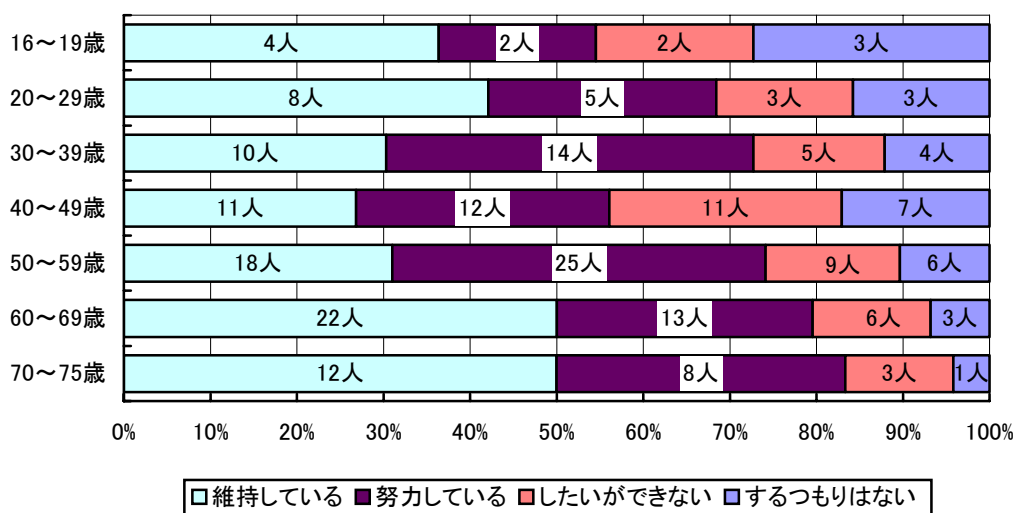


⑦ 適正体重の維持をこころがけていますか。

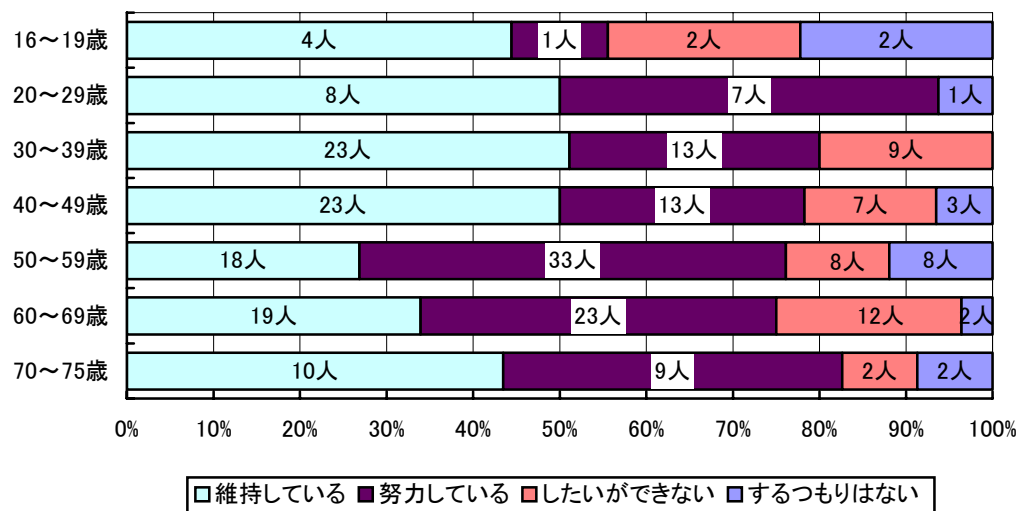


	回答数	構成比
維持している	207	38.5%
努力している	201	37.4%
したいができない	84	15.6%
するつもりはない	41	7.6%
無回答	4	0.7%

⑦－１ 年代別適正体重維持の状況（男性）

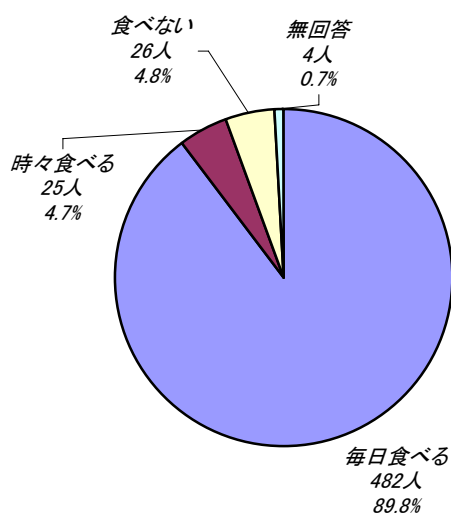


⑦－２ 年代別適正体重維持の状況（女性）



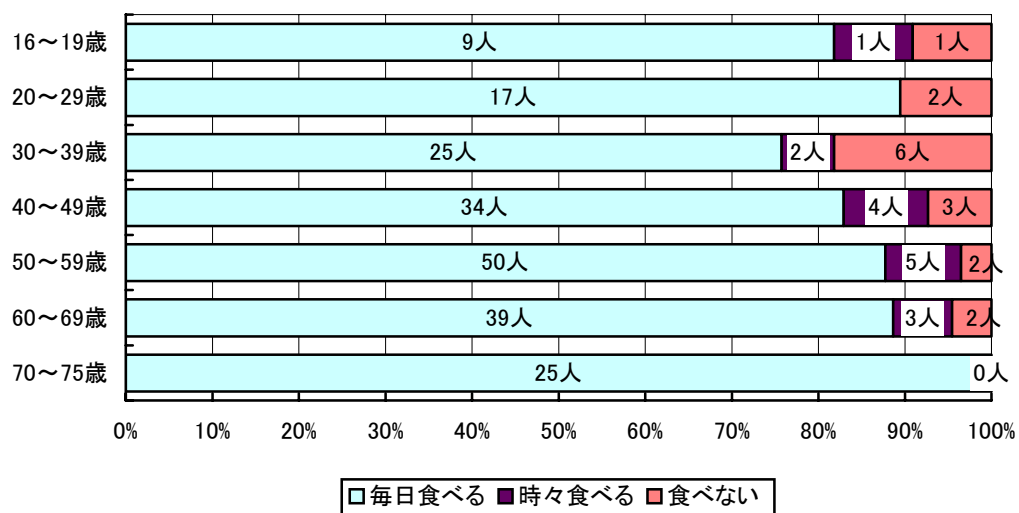
(3) 食生活について

① ふだん朝食をとりますか。

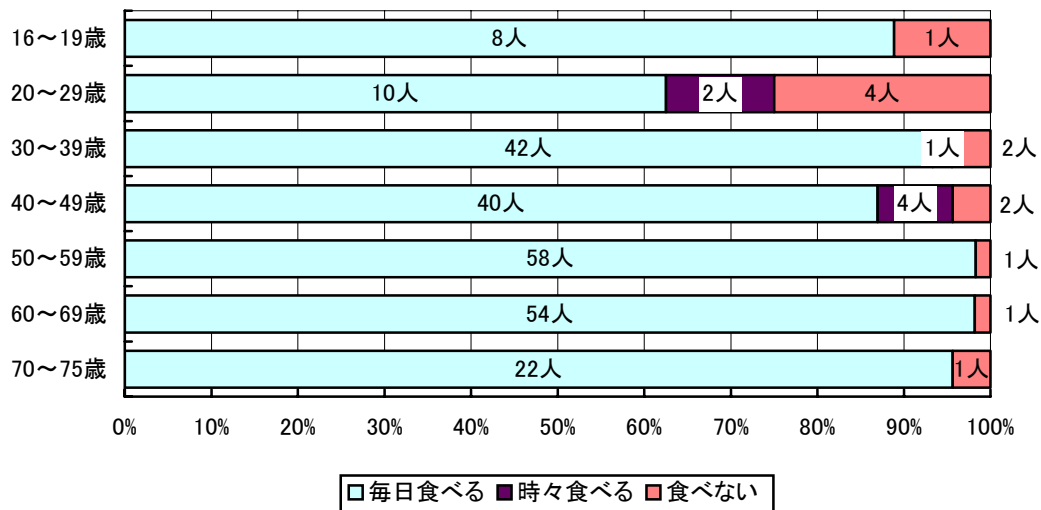


	回答数	構成比
毎日食べる	482	89.8%
ときどき食べる	25	4.7%
食べない	26	4.8%
無回答	4	0.7%

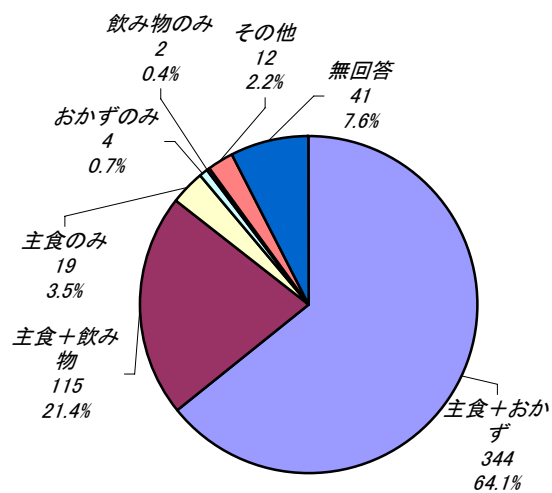
①－1 年齢別朝食摂取の状況（男性）



①－2 年齢別朝食摂取の状況（女性）

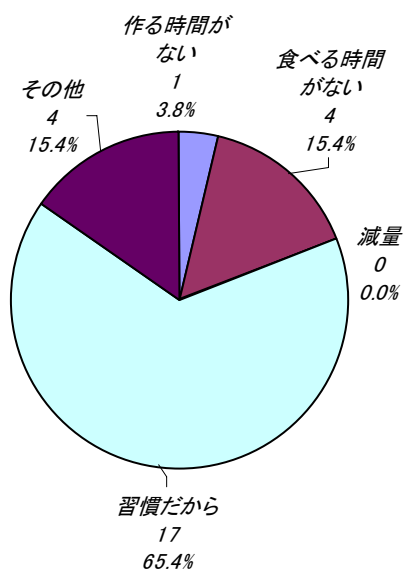


② 朝食としてどんなものを食べますか。



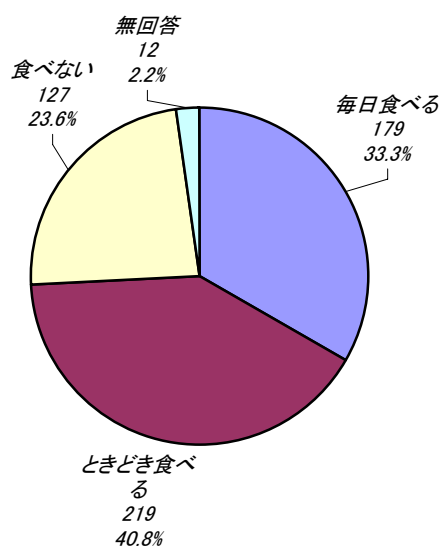
	回答数	構成比
主食+おかず	344	64.1%
主食+飲み物	115	21.4%
主食のみ	19	3.5%
おかずのみ	4	0.7%
飲み物のみ	2	0.4%
その他	12	2.2%
無回答	41	7.6%

③ 朝食を食べない理由はなんですか。



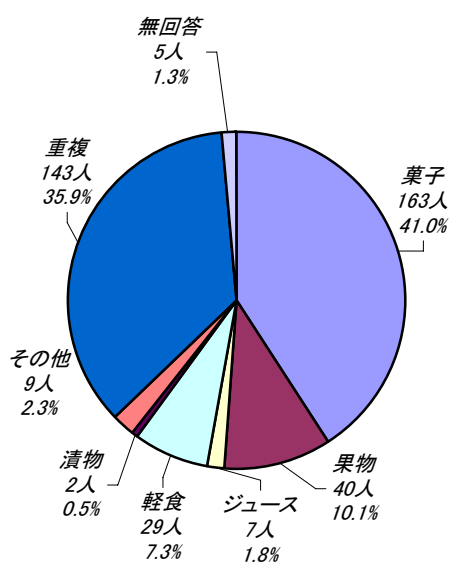
	回答数	構成比
作る時間がない	1	3.8%
食べる時間がない	4	15.4%
減量	0	0.0%
習慣だから	17	65.4%
その他	4	15.4%

④ 間食をとりますか。



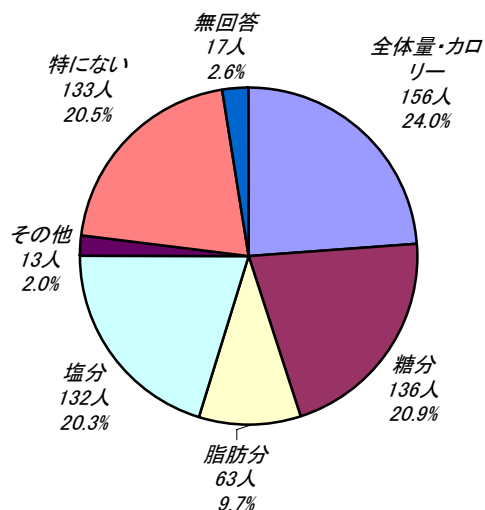
	回答数	構成比
毎日食べる	179	33.3%
ときどき食べる	219	40.8%
ほとんど食べない	127	23.6%
無回答	12	2.2%

⑤ よく食べる間食はなんですか。



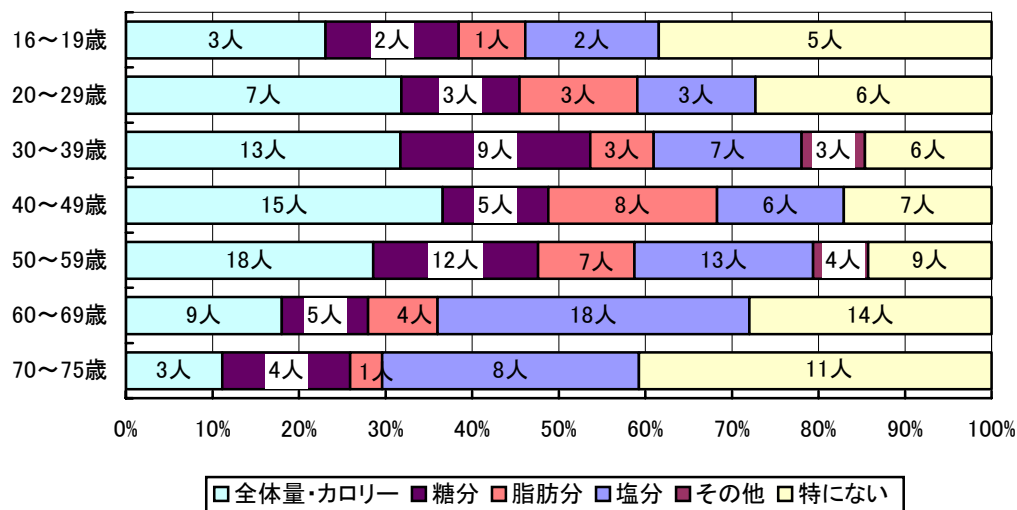
	回答数	構成比
菓子	163	41.0%
果物	40	10.1%
ジュース	7	1.8%
軽食	29	7.3%
漬物	2	0.5%
その他	9	2.3%
重複	143	35.9%
無回答	5	1.3%

⑥ 食生活でとりすぎていると思うものは何ですか。

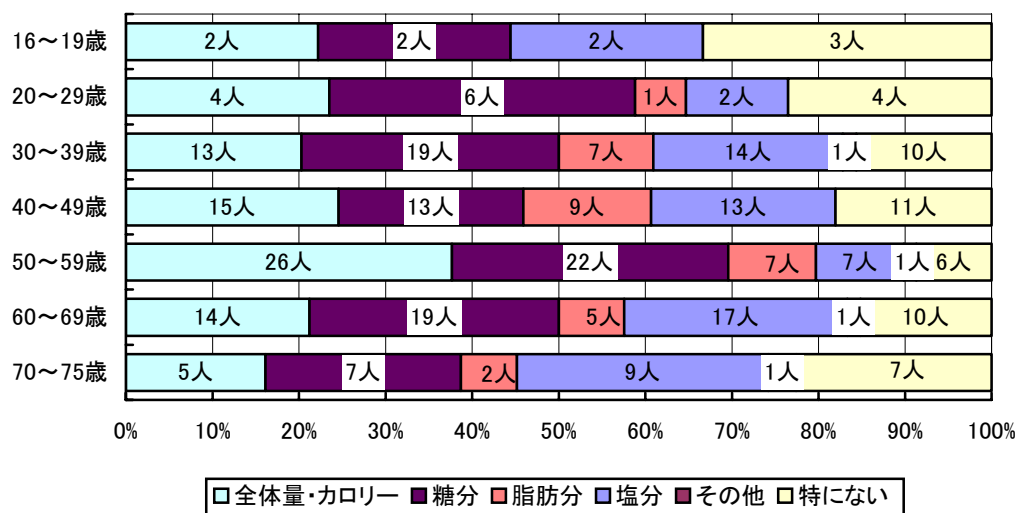


	回答数	構成比
全体量・カロリー	156	24.0%
糖分	136	20.9%
脂肪分	63	9.7%
塩分	132	20.3%
その他	13	2.0%
特にない	133	20.5%
無回答	17	2.6%

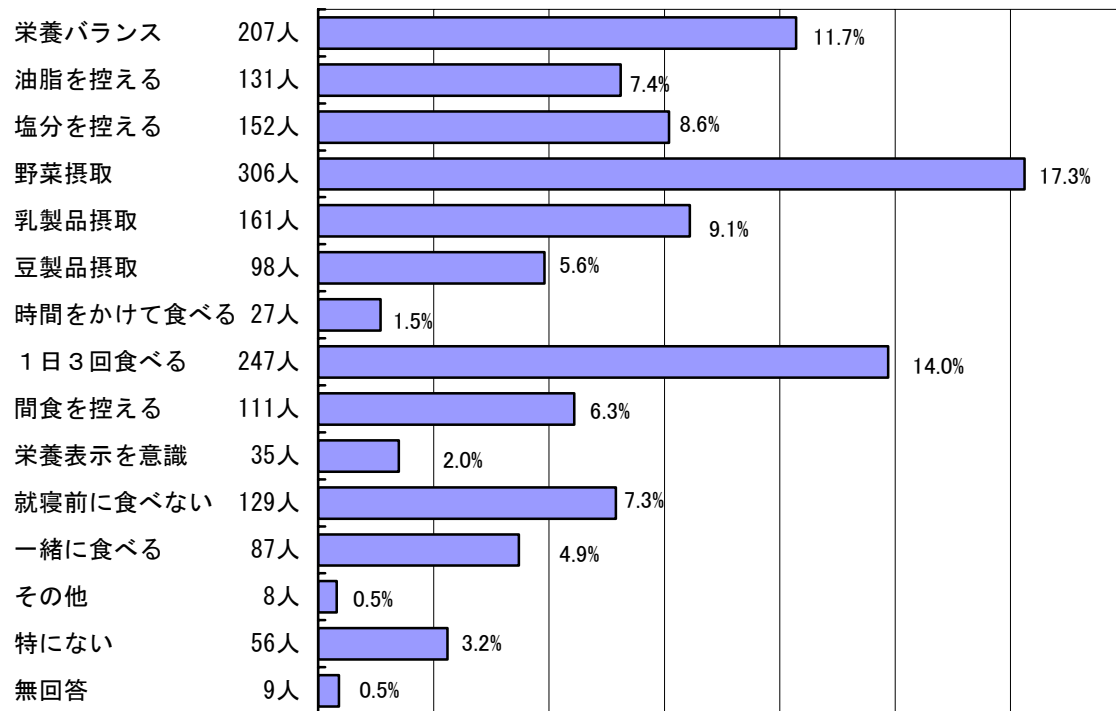
⑥－１ 年齢別とりすぎの状況（男性）



⑥－２ 年齢別とりすぎの状況（女性）

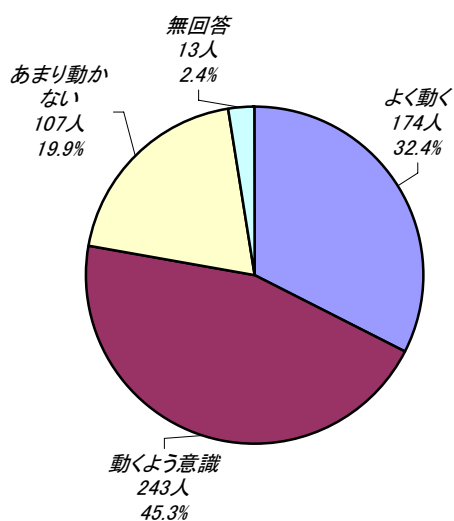


⑥ 食生活の中で気をつけていることはありますか。



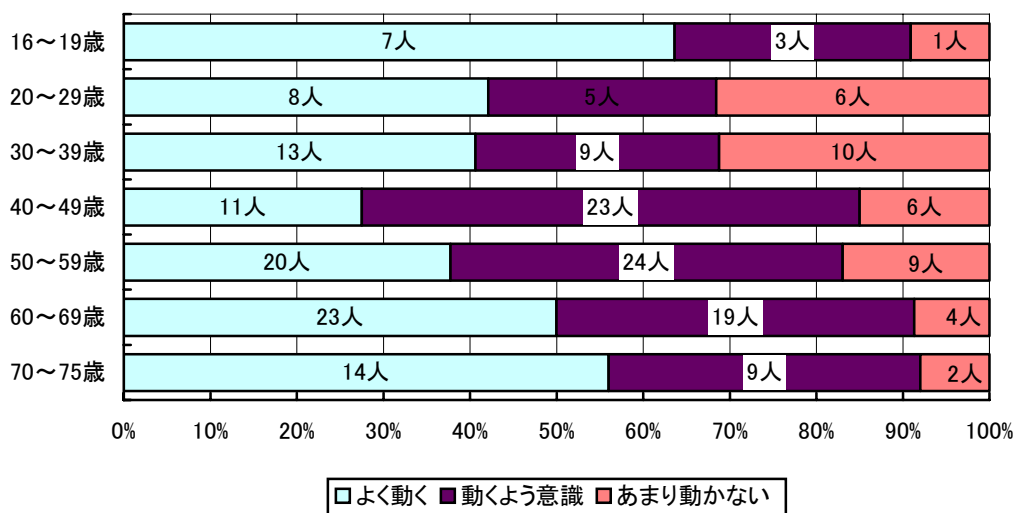
(4) 運動について

① 日常生活の中で体を動かしていますか。

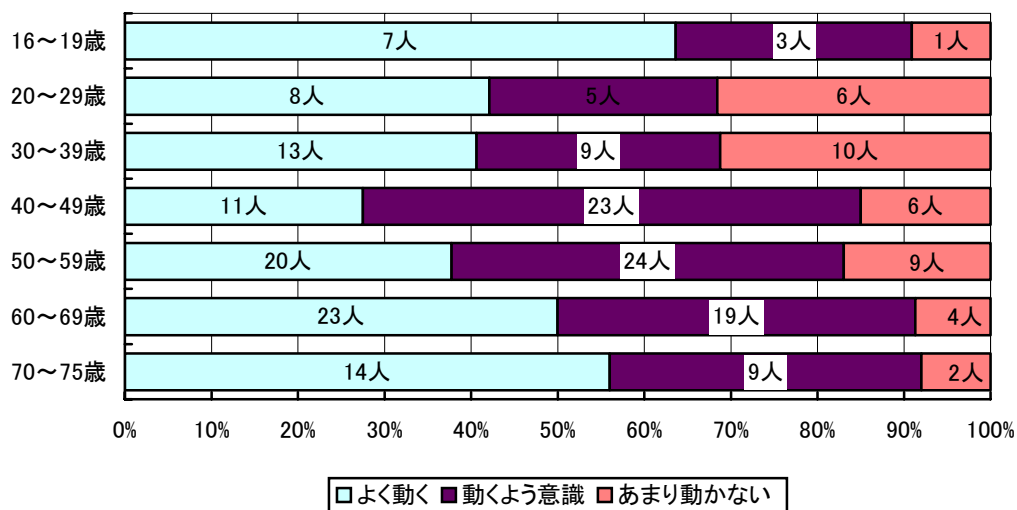


	回答数	構成比
よく動く	174	32.4%
動くように意識	243	45.3%
あまり動かない	107	18.9%
無回答	13	2.4%

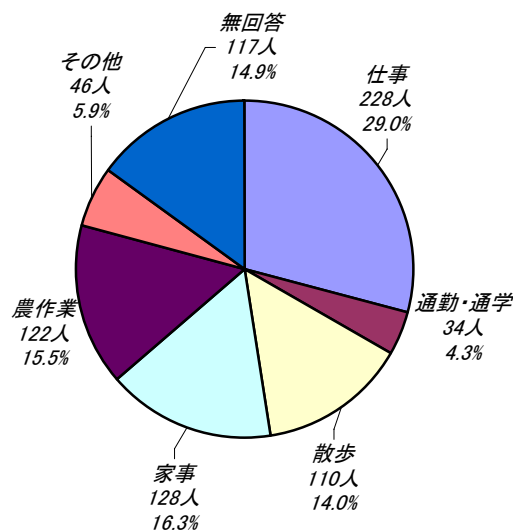
①－1 年齢別日常活動の状況（男性）



①－2 年齢別日常活動の状況（女性）

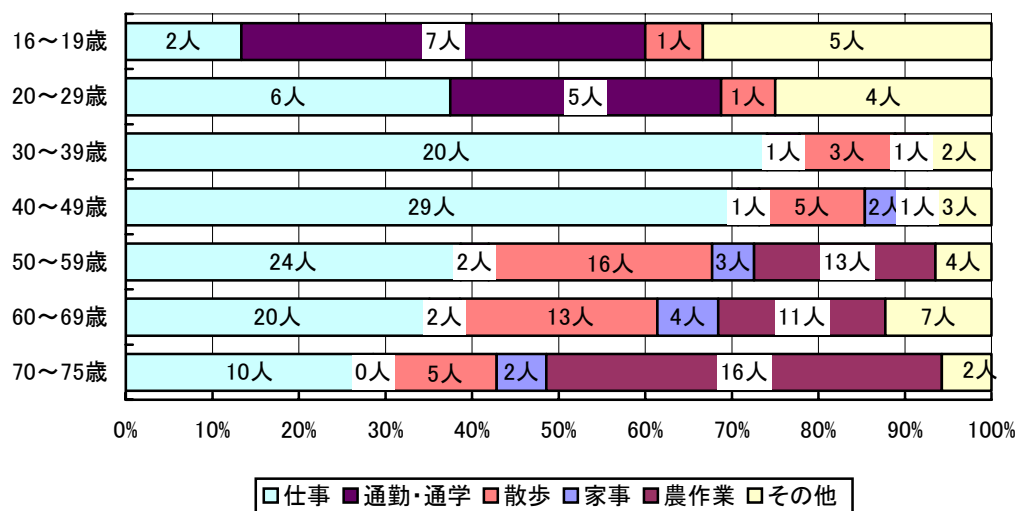


②どのような時によく動かしますか。

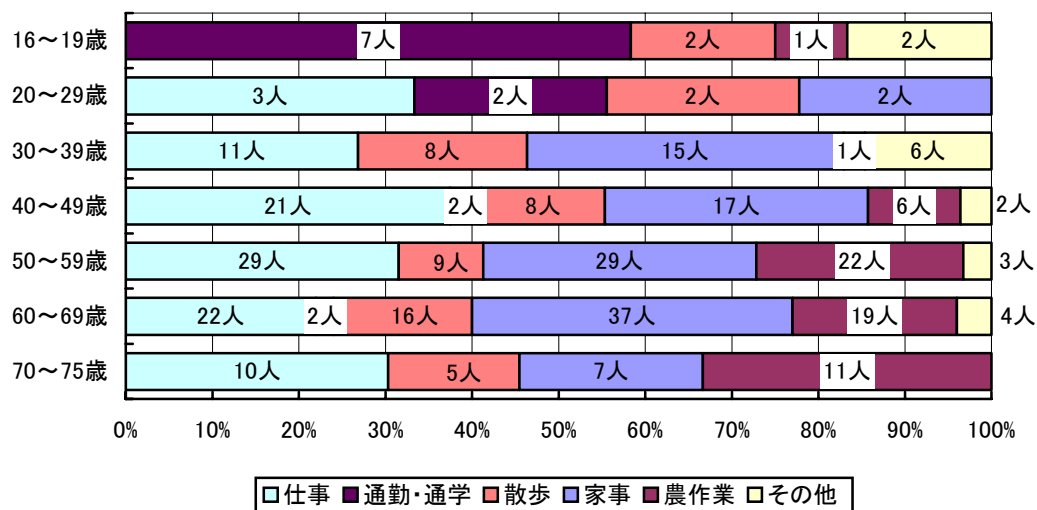


	回答数	構成比
仕事	228	29.0%
通勤・通学	34	4.3%
散歩	110	14.0%
家事	128	16.3%
農作業	122	15.5%
その他	46	5.9%
無回答	117	14.9%

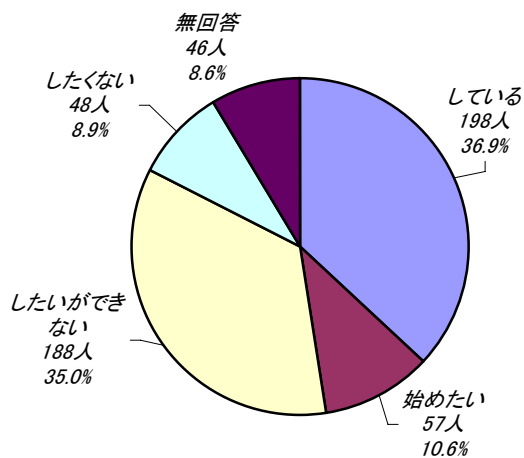
②－１ 年齢別日常活動の状況（男性）



②－２ 年齢別日常活動の状況（女性）

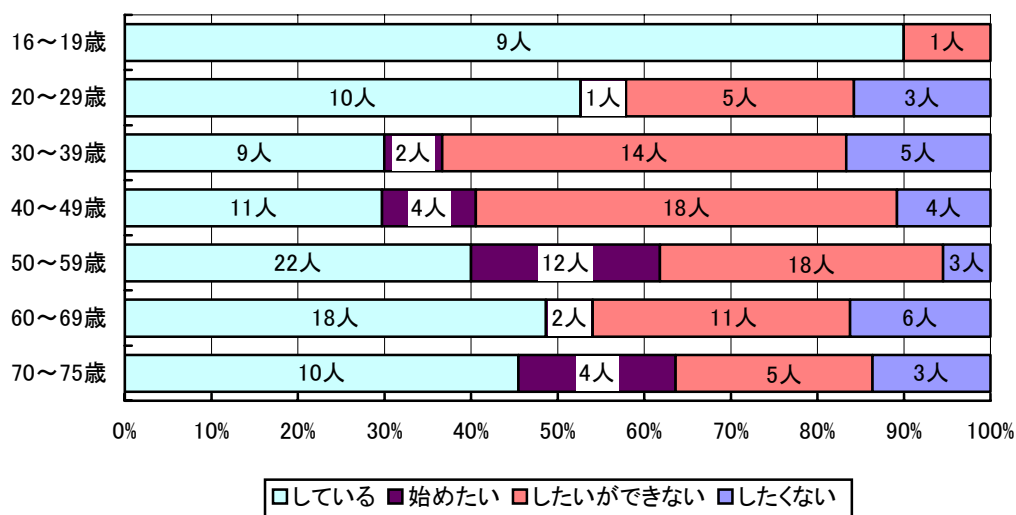


③ウォーキング・スポーツなどの運動をしていますか。

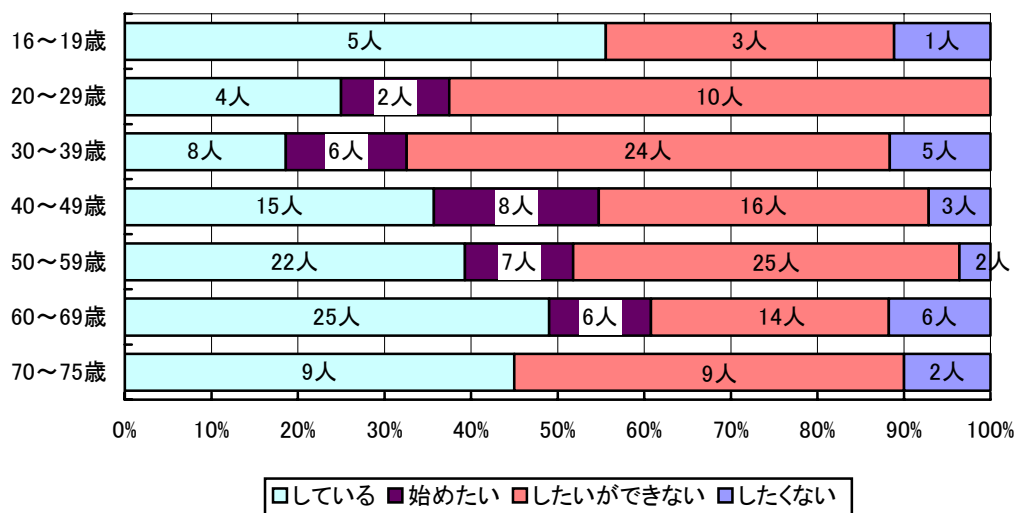


	回答数	構成比
している	198	36.9%
始めたい	57	10.6%
したいができない	188	35.0%
したくない	48	8.9%
無回答	46	8.6%

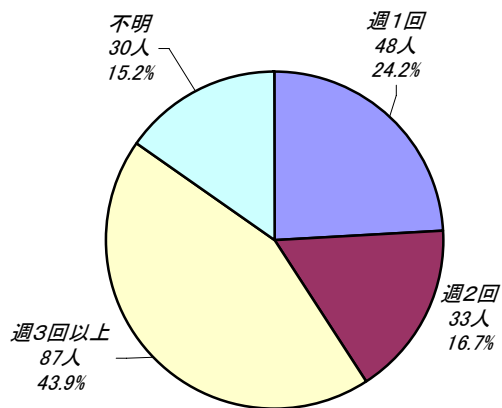
③－１ 年齢別日常活動の状況（男性）



③－１ 年齢別日常活動の状況（女性）

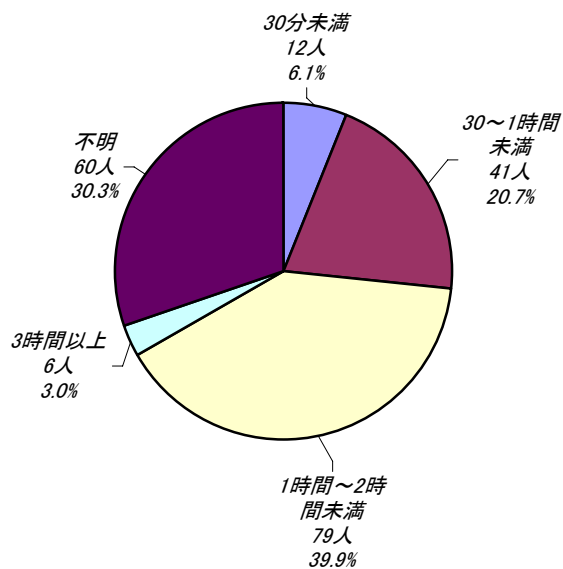


【1週間あたり運動の回数】



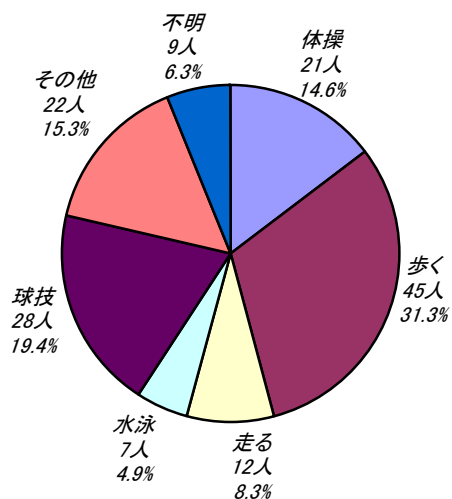
	回答数	構成比
週 1 回	48	24. 2%
週 2 回	33	16. 7%
週 3 回以上	87	43. 9%
不明	30	15. 1%

【1回あたりの運動時間】



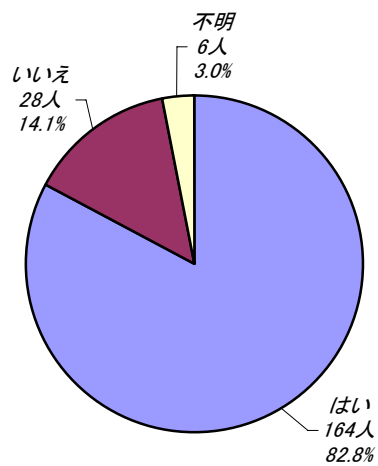
	回答数	構成比
30 分未満	12	6. 1%
30 分～1 時間未満	41	20. 7%
1 時間～3 時間未満	79	39. 9%
3 時間以上	6	3. 0%
不明	60	30. 3%

【運動の種類】



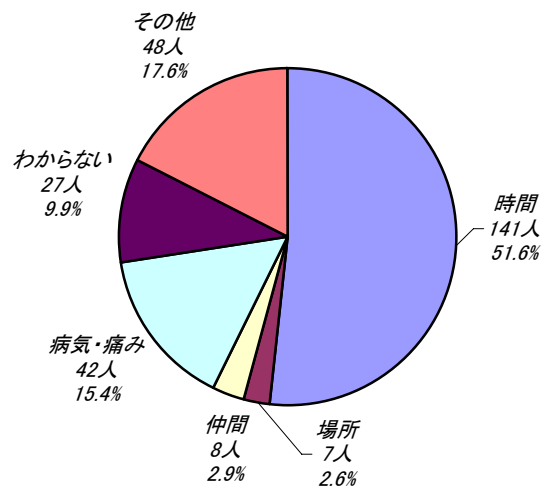
	回答数	構成比
体操	228	29. 0%
歩く	34	4. 3%
走る	110	14. 0%
水泳	128	16. 3%
球技	122	15. 5%
その他	46	5. 9%
不明	9	1. 7%

④ 運動を1年以上継続していますか。



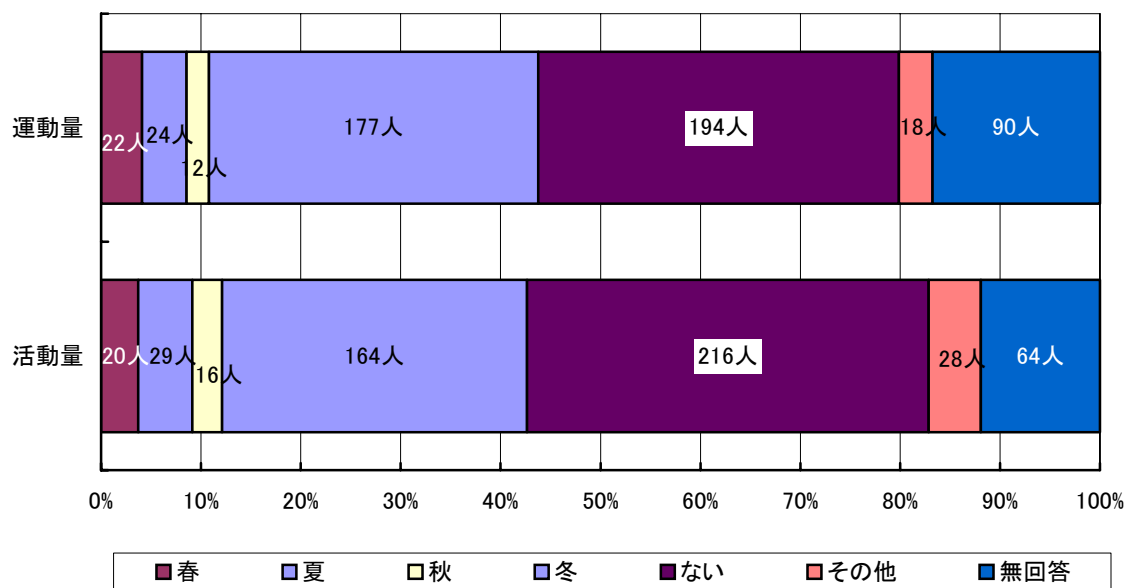
	回答数	構成比
はい	164	82. 8%
いいえ	28	14. 1%
不明	6	3. 0%

⑤ 運動をしない（できない）理由は何ですか。

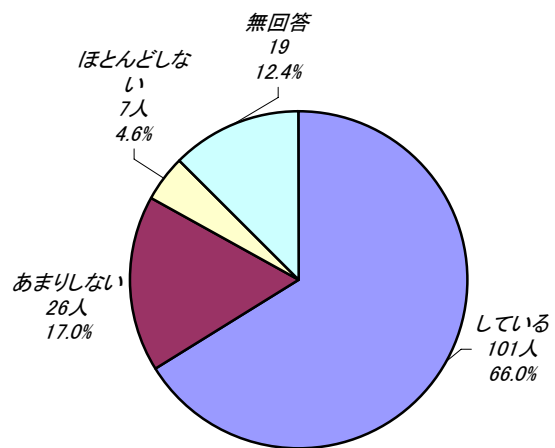


	回答数	構成比
時間がない	141	29. 0%
場所がない	7	4. 3%
仲間がいない	8	14. 0%
病気等でできない	42	16. 3%
自分にあっている運動がわからない	27	15. 5%
その他	48	5. 9%

⑥ 活動量や運動量が大きく減少する時期はいつですか。



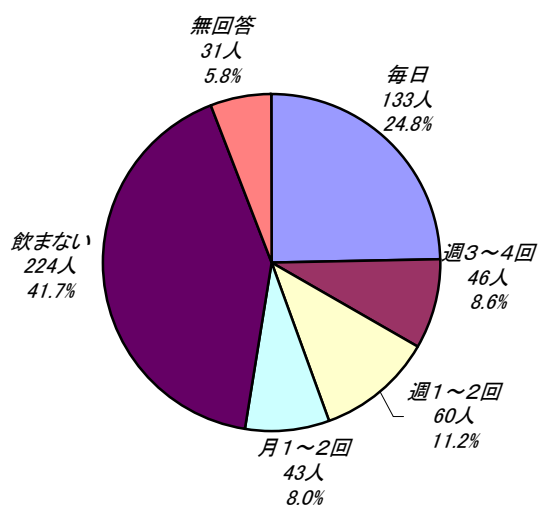
⑦ 日常生活の中で買い物や散歩など積極的に外出をしていますか。(64 歳以上)



	回答数	構成比
している	101	66.0%
あまりしない	26	17.0%
ほとんどしない	7	4.6%
不明	19	12.4%

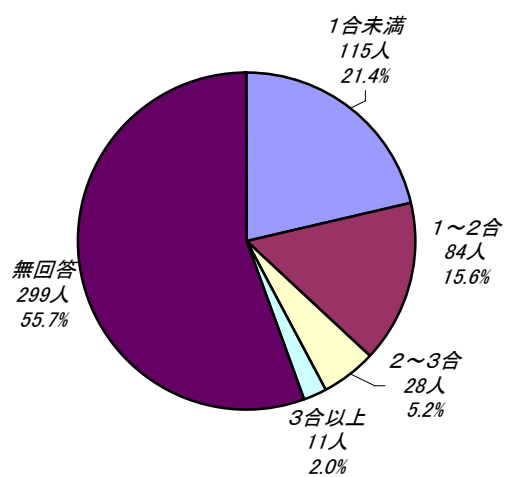
(5) お酒（アルコール）やたばこについて

① お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。



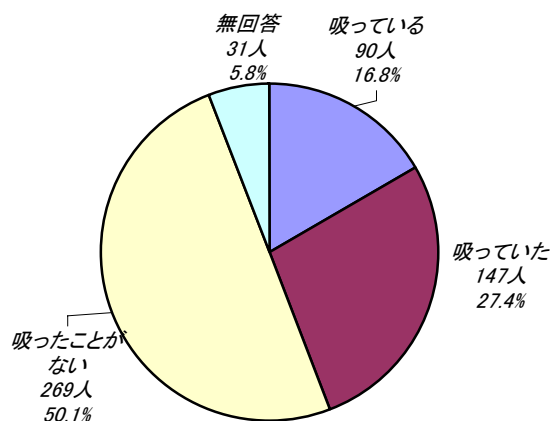
	回答数	構成比
毎日	133	24.8%
週 3～4 回	46	8.6%
週 1～2 回	60	11.2%
月 1～2 回	43	8.0%
飲まない	224	41.7%
その他	31	5.8%

② 一日大体どのくらいの量を飲みますか。



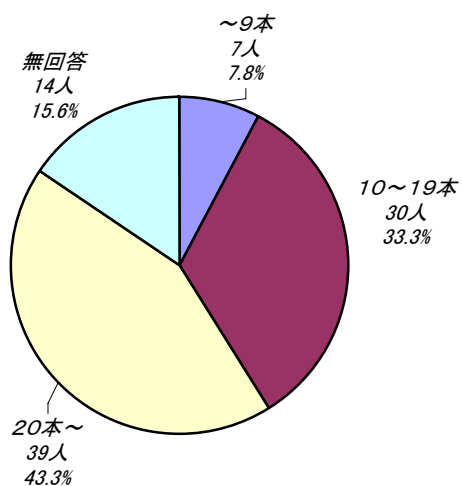
	回答数	構成比
1 合未満	115	21.4%
1～2 合未満	84	15.6%
2～3 合未満	28	5.2%
3 合以上	11	2.0%
無回答	1	0.4%

③ たばこを吸いますか。



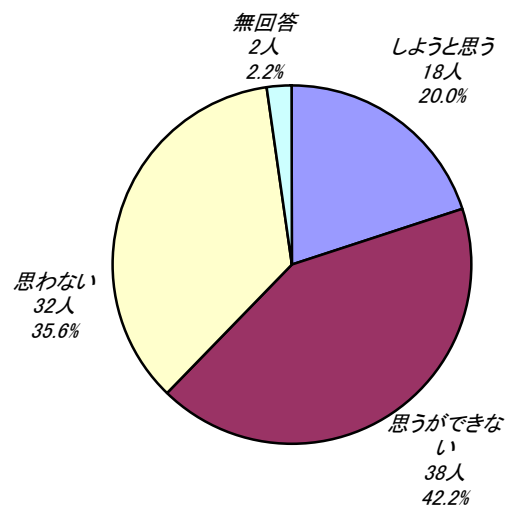
	回答数	構成比
吸っている	90	16.8%
吸っていた	147	27.4%
吸ったことがない	269	50.1%
無回答	31	5.8%

【一日の喫煙本数】



	回答数	構成比
9本以下	7	7.8%
10～19本	30	33.3%
20本以上	39	43.3%
無回答	14	15.6%

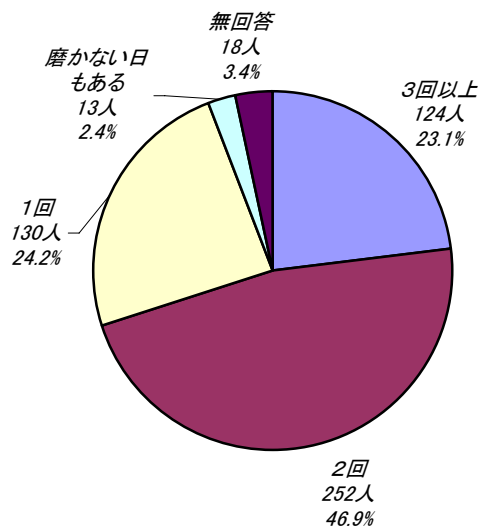
④ 禁煙したいと思いますか。



	回答数	構成比
しようと思う	18	20.0%
思うができない	38	42.2%
思わない	32	35.6%
無回答	2	2.2%

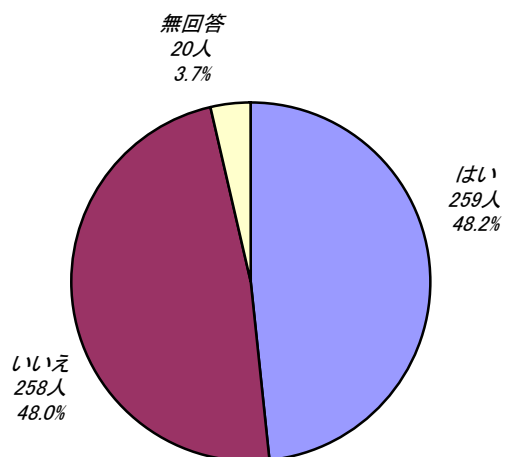
(6) 歯の健康について

① 一日に何回、歯(入れ歯)を磨きますか。



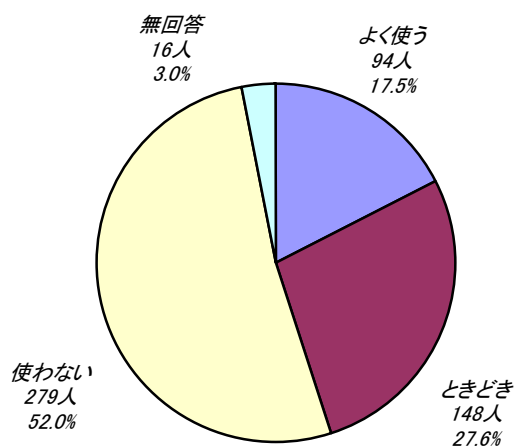
	回答数	構成比
3 回以上	124	23. 1%
2 回	252	46. 9%
1 回	130	24. 2%
磨かない日もある	13	2. 4%
無回答	18	3. 4%

② 1回磨くのに3分以上かけていますか。



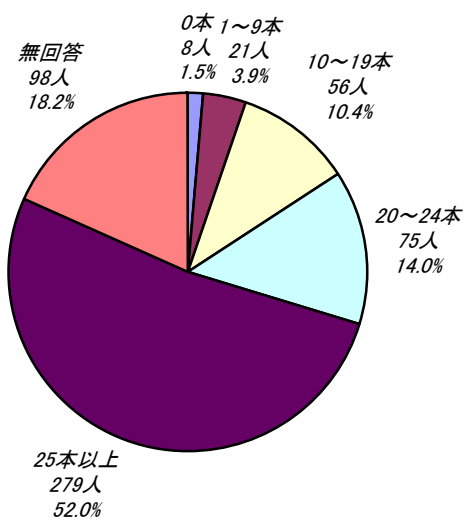
	回答数	構成比
はい	259	48. 2%
いいえ	258	48. 0%
無回答	29	3. 7%

③ デンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシを使っていますか。



	回答数	構成比
よく使う	94	17.5%
時々使う	148	27.6%
使わない	279	52.0%
無回答	16	3.0%

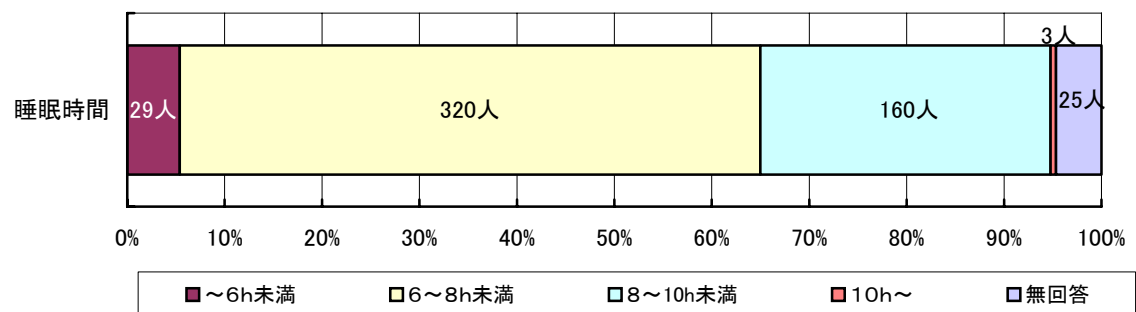
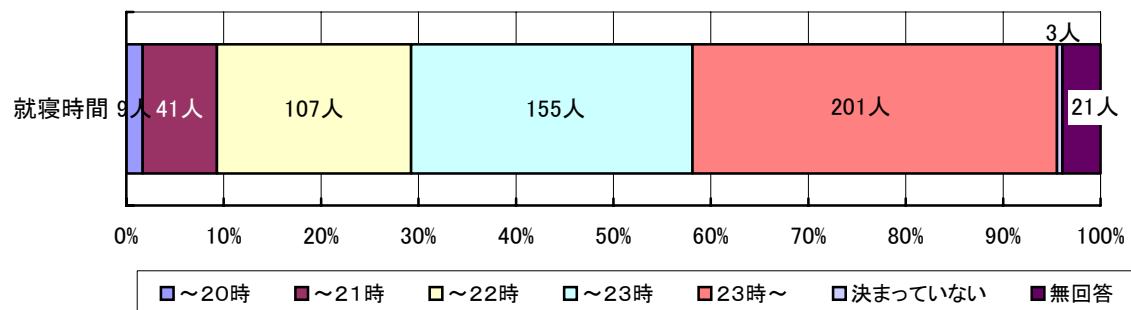
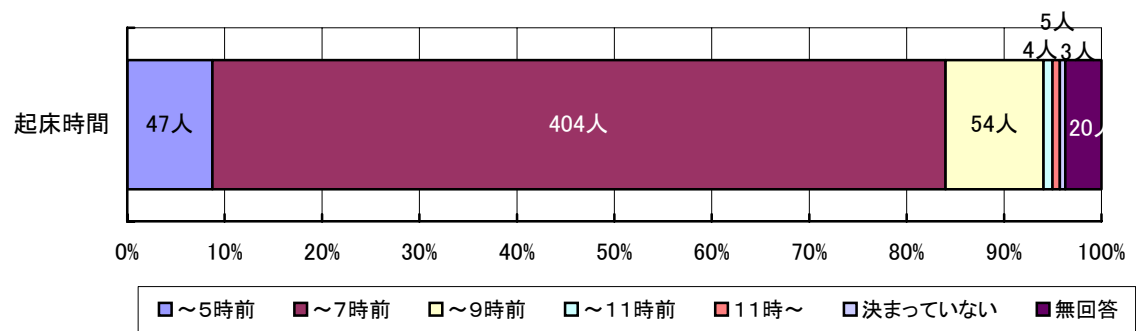
④ 現在、ご自身の歯は何本ありますか。



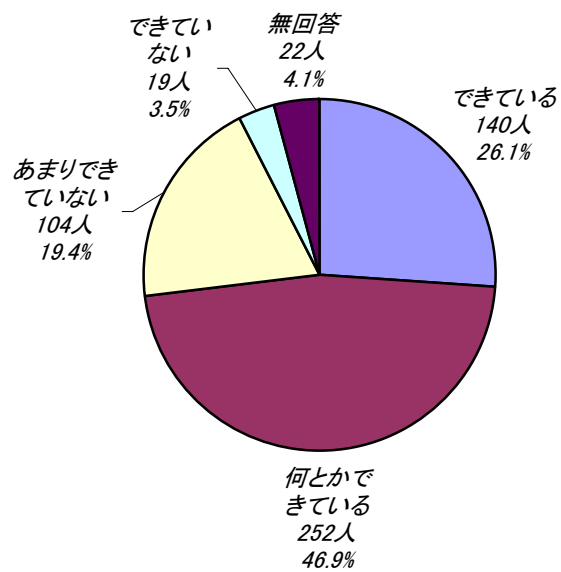
	回答数	構成比
0本	8	1.5%
0～9本	21	3.9%
10～19本	56	10.4%
20～24本	75	14.0%
25本以上	279	52.0%
無回答	98	18.2%

(7) 休養・心の健康について

① 何時に寝て何時に起きていますか。

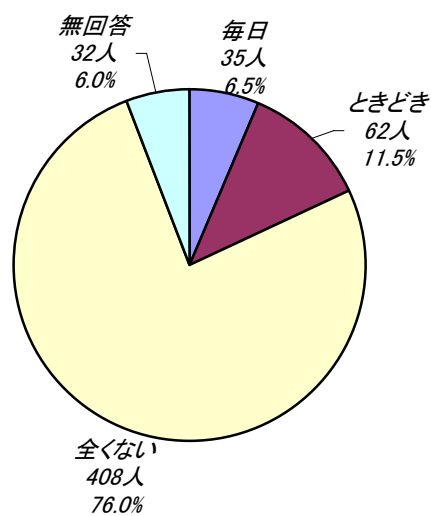


② 疲労の回復はできていますか



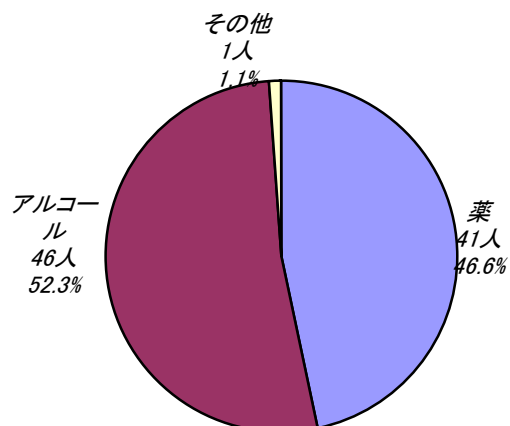
	回答数	構成比
できている	140	26.1%
何とかができている	252	46.9%
あまりできていない	104	19.4%
できていない	19	3.5%
無回答	22	4.1%

③ 睡眠を助けるために睡眠薬やアルコールを飲むことがありますか。



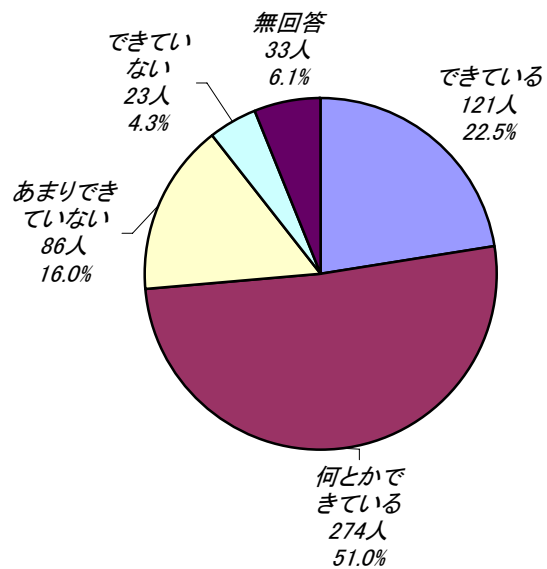
	回答数	構成比
毎日	35	6.5%
ときどき	62	11.5%
まったくない	408	76.0%
無回答	32	6.0%

④ 何を飲んでいきますか。



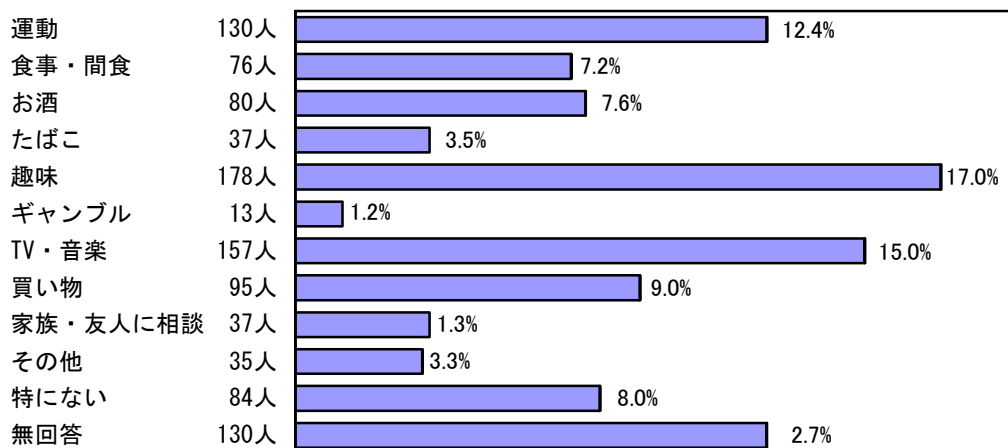
	回答数	構成比
薬	41	46.6%
アルコール	46	52.3%
その他	1	1.1%

⑤ 悩みやストレスは解消できていますか。

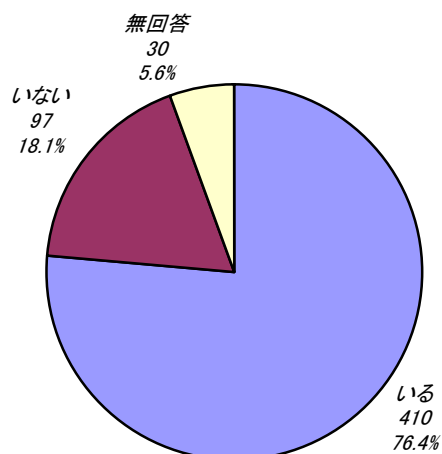


	回答数	構成比
できている	121	22.5%
なんとかできている	274	51.0%
あまりできていない	86	16.0%
できていない	23	4.3%
無回答	33	6.1%

⑤ 悩みやストレスはどのように解消していますか。

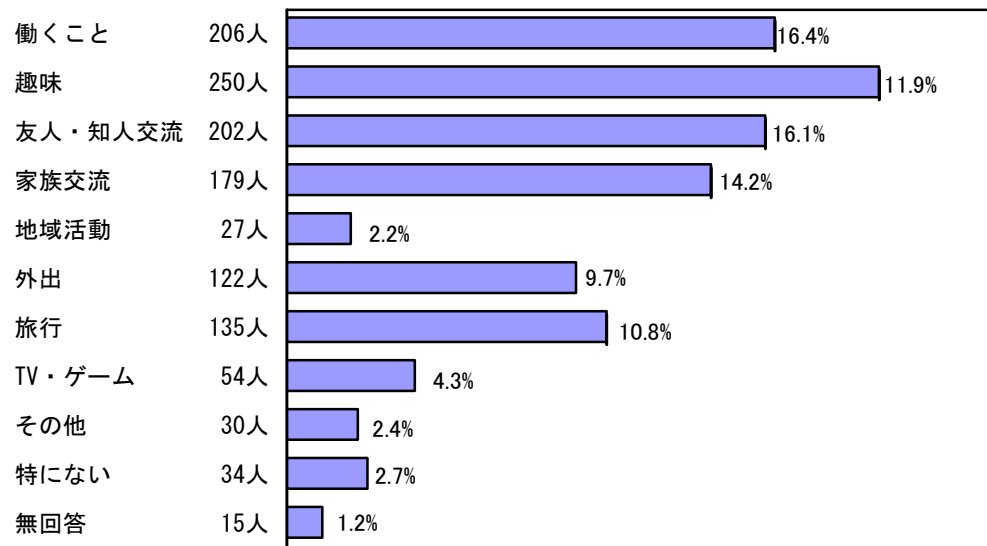


⑥ 悩みを相談したりされたりする相手はいますか。



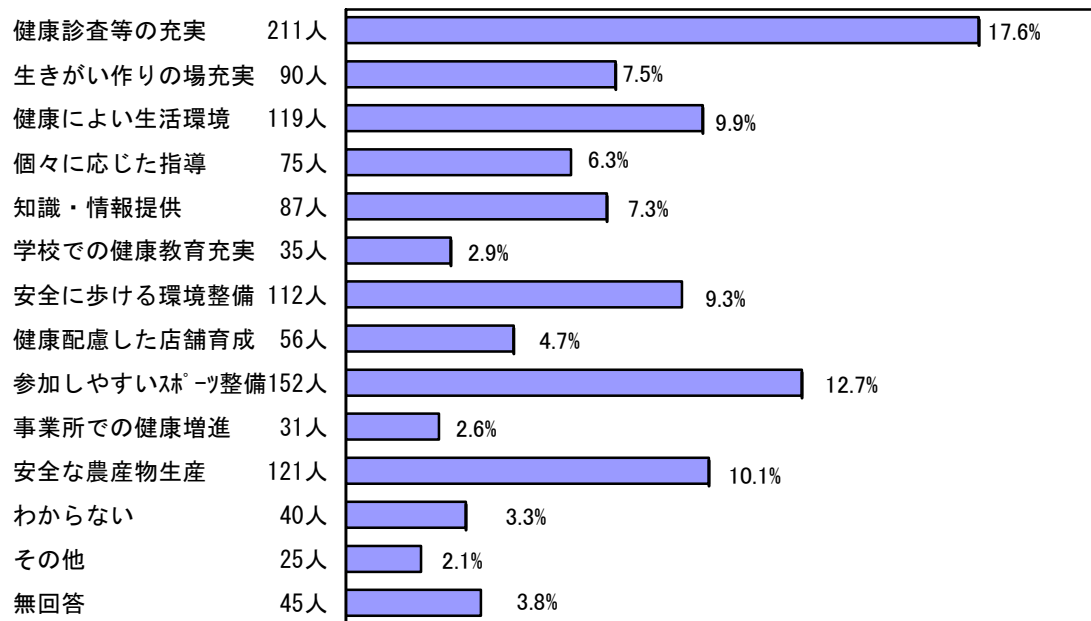
	回答数	構成比
いる	410	76.4%
いない	97	18.1%
無回答	30	5.6%

⑦ 楽しみや生きがいになっていることは何ですか。



(8) 『今後の重点施策』についての要望等

① 今後、重点的に取り組んでほしいことは何ですか。(複数回答可)



(5)『今後の重点施策』についての要望等

58	男	検診での補助金
	男	白馬のすばらしい自然環境が心身ともに健康にしてくれます。大切にしてください。ゴミ処理施設も小さなものに。村全体で減量に努めてみんなで守ろう自然を。
33	女	癒しに関連する店などを充実してほしい。アロマやハーブのお店とか。ここがホッとする場所、公園(自然の中にあるベンチなど) ホリスティックケアの充実(他の地域、安曇野などにはそういった宿もあるし、白馬にもぜひ！アウトドアだけでなくこころの癒しも充実させてほしい。観光案内にもあまり載っていないし！メンタルケアの講習会とかあったらいいかも。
60	女	車の運転ができません。自由に動き回りたいのですが、いつも主人に頼んで出かけます。アイム・フリーというバスを村内に出してください。お願いします。外国にはあると聞きます。
71	女	草刈をしない道。2m位生えてボーボーになっているので、カーブの所など怖いくらい。特に早朝ウォーキングは気がかりです。(グリーンスポーツの森からハイランドホテルへの姫川沿いの道。)
46	女	失礼ですがこのようなアンケートは賛同できない。できればご遠慮していただきたい。
30	男	村の検診と受診する際の受診券発行が連動(村と厚生労働省)していないために、検診が受けられない人がいる。早期調整をお願いします。
37	女	歯の検診も導入してほしい。
42	女	今年初めて村の検診を受けてみて、乳がん検診が1年おきとのこと。毎年実施してほしい。
75	男	村で行う検診料が高い様思う。年金暮らしには大変です。考えてください。
69	女	プールを作ってください。現在、小川村のプールを利用させてもらっています。建設維持が大変でしょうが、村民の寄付を募るのもいいと思います。
71	男	スポーツ教室縮小傾向にあるのは遺憾(ゴルフ・スキー・水泳……。)白馬村に温水プールがないのは恥ずかしい。検診の内容がいい加減です。特に医師の問診。
57	女	良い企画をしていただいても、配布物、日時が忘れられがちです。統一された年間スケジュールのようなものがあれば助かります
	女	何がおきても老後の人生「心からありがとう」で暮らしたいです。
72	男	自分でやろうと思えば何でもやれるので、行政にやって欲しいことはない。
36	男	住民税の軽減
39	男	利用しやすいスポーツ施設
69	男	経済的に豊かな村政と村民生活実現の為の行政としての具体的施策 このまま無策では健康増進の為の施策や、村民自体の健康向上、安心、幸福感、介護の充実、等ができず、生活が低下していくのが避けられないと思う。
59	女	老人を対象にした健康教室はあるが、私達50～60代の参加できるものも取り入れてほしい。健康を考えて毎年人間ドックを受診しているが、以前のようにいづらか補助してもらえないものか希望します。
24	男	健康に配慮した設備を充実させ、そのような施設、設備の情報提供をパンフレットなどでしてほしい。
60	女	自然の中で生きています。春夏秋冬の折々を自分なりに楽しんでいます。色んな会合等も参加する事も強制はいやです。
71	男	世間づくり
33	女	公園やジム等誰でも気軽に利用できる施設を作してほしい
33	女	各地区に小規模でいいので子どもの遊べる公園のようなところが欲しい。学校や園以外で近所の子供同士や親同士の交流が年齢が違うとできていない。
45	男	心のケア、心理面へのアプローチ。カウンセリングや各種セラピーが気軽に受けられる
66	男	医療設備の充実。今年5月に大動脈解離を患い、救急車のお世話になりました。白馬に配備されているので本当に助かりました。感謝です。
29	男	高齢者のいこいの場づくり

30	女	子供と一緒に参加できるイベントや子供を連れて行ってもみてくれる人がいて、自分がスポーツや趣味の教室などに参加できるような環境があればと思います。
63	男	余談ですが、集合住宅への配送で住所と部屋番号の記入をしっかりと整えてください。
48	女	仕事における村の活性化
36	女	室内温水プールを作って欲しい
49	男	専門病院(耳鼻科等)の新設 自転車道路(サイクリング)の新設整備
34	男	特になし
72	男	公民館などで各種講座を開催して欲しい
54	男	地域の環境整備(特に廃墟になった建物の撤去)伝染の埋没等 観光地としてのマナーの向上
19	女	村内巡回バスの実現
36	男	散歩とサイクリングの出来る専用の道路があるとよい。細かい道等で通学路になっているところの歩道の確保
61	女	健康診査・各種検診の無料化
50	男	検診の他にストレス(精神)の少なくする、なくす方法などの宣伝を
69	女	人に害のある様なごみ施設をもっと良く考えた方が良いと思う。山の中で木のある所を考えて、大町の人も運ぶなら大町の近い所の方が良いと思う。白馬村中の健康を考えるなら少しでも良い所を考えてほしいと思う。健康に良い生活環境を考えたら良いと思う。
		自然環境の維持増進。大型ゴミ焼却場建設に絶対反対。村独自に再検討を要す。
67	男	有料による心電図・眼底検査の復活
44	女	参加しやすい時間帯や曜日を設定してほしい
52	男	健康増進計画としてはどれも重要事項と思います。出来る事は最大限取り入れていただきたいと願います。
58	女	年齢層にあったスポーツの提案及び実施
32	女	地場産の物を買いたいです。
58	男	もっと自由に参加できるスポーツ、1年中使用できるプール
53	女	高齢になっても暮らしやすい村づくり
	女	病気の予防の重要性についてもっとアピールしてほしい。
29	女	定期検診の促進をお願いしたいです。特に女性のための検診を充実させていただきたいと感じます。(医療機関の充実も)
37	男	ストレスの解消ができるような場や環境

健康意識に関するアンケート調査票

I. まず、あなたご自身のことについてお答えください。

年 齢	歳	性 別	1. 男	2. 女	地 区	
職 業	1. 自営（宿泊業・飲食店・その他）		2. 会社員・公務員・団体職員等			
	3. 農業		4. パート・アルバイト		5. 専業主婦・夫	
	6. 高校生		7. 短大・大学生		8. 無職	
	9. その他（		）			
現在の体型	1. 身長（		. cm）		2. 体重（	
					. kg）	
家族構成	1. 単身（ご本人一人）		4. 親と子供夫婦（二世帯世帯）			
	2. 夫婦のみ		5. 親と子供夫婦と孫（三世帯世帯）			
	3. 親と未婚の子供（核家族）		6. その他（			
			）			
在村年数	白馬村に住んでどのぐらいですか（ 延べ 年 ）					

II. 健康状態についてお答え下さい。

問1 現在の健康状態をどう感じていますか。

1. 健康である 2. まあまあ健康である 3. あまり健康でない 4. 健康でない

問2 現在治療中の病気はありますか。

1. ない 2. ある

※ あると答えた方のみお答え下さい。現在治療中の病気は何ですか。

病名（

問3 健康維持・健康づくりについて心がけていることはありますか。（複数回答可）

1. 食事・栄養・間食 2. 適度な運動
3. 休養・ストレス解消 4. 規則正しい生活
5. 定期健診 6. 適正体重の維持
7. 口の中の清潔（歯磨きなど） 8. たばこの吸い方・禁煙
9. お酒の飲み方・禁酒 10. その他（

11. 特にしていることはない

問4 1年に1回以上健康診断を受けていますか。

1. 受けている 2. 数年に1回 3. 受けていない

問5 定期的に自分の健康状態をチェックしていますか。

血圧測定 : 1. 毎日 2. ときどき 3. していない

体重測定 : 1. 毎日 2. ときどき 3. していない

問6 ご自分の体型をどう思いますか。

1. 太りすぎ 2. やせすぎ 3. ちょうどよい

問7 適正体重の維持を心がけていますか。

1. 維持している 2. 適正体重に近づけようと努力している
3. 適正体重に近づけたいができない 4. するつもりはない

III. 食生活についてお答え下さい。

問8 普段朝食をとりますか。

1. 毎日食べる 2. ときどき食べる（週 回） 3. 食べない

問9、11へ

問10へ

問9 朝食として主にどんなものを食べますか。

1. 主食+おかず 2. 主食+飲み物 3. 主食のみ 4. おかずのみ 5. 飲み物のみ
6. その他（

問10 朝食を食べない理由は何ですか。

1. 作る時間がない 2. 食べる時間がない 3. 減量 4. 習慣だから 5. その他（

問11 間食をとりますか。

1. 毎日食べる 2. ときどき食べる（週 回） 3. ほとんど食べない

問12へ

問13へ

問12 よく食べる間食は何ですか。

1. 菓子 2. 果物 3. ジュース 4. 軽食（菓子パン・おにぎり・ラーメン等）
5. 漬物 6. その他（

問13 ご自分の食生活でとりすぎていると思うものは何ですか。

1. 全体量(カロリー) 2. 糖分 3. 脂肪分 4. 塩分 5. その他（
6. 特にない

問14 食生活の中で気をつけていることはありますか。（複数回答可）

1. 栄養のバランスを考える 2. 30分以上かけて食事をする
3. 脂肪の多い食品を控える 4. 1日3回食事をする
5. 塩分を控える 6. 間食を控える
7. 野菜を多く食べる 8. 食べ物を選ぶときは栄養成分表示などを意識している
9. 牛乳・乳製品を毎日食べる 10. 就寝前2時間以内は食べない
11. 豆・大豆製品を毎日食べる 12. 家族や友人と一緒に食べる
13. その他（ 14. 特に気をつけていない

IV. 運動の状況についてお伺いします

問15 日常生活の中で体を動かしていますか。

1. よく動く 2. 動くように気をつけている 3. あまり動かない

問16へ

問17へ

問16 どのような時によく体を動かしますか。（複数回答可）

1. 仕事 2. 通勤・通学 3. 散歩 4. 家事 5. 農作業 6. その他（

問17 ウォーキング・スポーツなどの運動をしていますか。

1. している（週 回・1回 時間・内容）→問18、20へ

2. 始めたいと思っている 3. したいと思うができない 4. したいと思わない

問19へ

～ 裏面へ ～

問18 運動を1年以上続けていますか。

1. はい 2. いいえ

問19 運動をしない(できない)理由は何ですか。

1. 時間がない 2. 場所がない 3. 仲間がいない 4. 病気や痛みがある
4. 自分に適した運動の内容や量がわからない 5. その他()

問20 日常生活で体を動かす量(活動量)、スポーツなどの運動量が大きく減少する時期はいつですか。

- 活動量: 1. 春 2. 夏 3. 秋 4. 冬 5. 変わらない 6. その他()
運動量: 1. 春 2. 夏 3. 秋 4. 冬 5. 変わらない 6. その他()

※ 65歳以上の方のみお答え下さい。

問21 日常生活の中で買い物や散歩など積極的に外出をしていますか。

1. 外出する 2. あまり外出しない 3. ほとんど外出しない

V. お酒(アルコール)やたばこについてお伺いします

問22 お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。(20歳未満の方もお答え下さい)

1. 毎日 2. 週1~2回 3. 週3~4回 4. 月1~2回 5. ほとんど飲まない
問23へ 問24へ

問23 一日大体どのくらいの量を飲みますか。

※ ビール大瓶1本、ウイスキーダブル1杯、焼酎コップ半分(薄めず)を日本酒1合とみなして下さい

1. 1合未満 2. 1~2合未満 3. 2~3合未満 4. 3合以上

問24 たばこを吸いますか。

1. 吸っている(1日 本) 2. 過去に吸っていた 3. 吸ったことがない
問25へ 問26へ

問25 禁煙したいと思いますか。

1. しようと思っている 2. 思っているができない 3. 思っていない

VI. 歯の健康についてお伺いします

問26 1日に何回、歯(入れ歯)を磨いていますか。

1. 3回以上 2. 2回 3. 1回 4. 磨かない日もある

問27 1回磨くのに3分以上かけていますか。

1. はい 2. いいえ

問28 デンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシを使っていますか。

1. よく使う 2. ときどき使う 3. 使わない

問29 現在、ご自分の歯は何本ありますか。

- (本)

VII. 心の健康についてお伺いします

問30 何時に寝て何時に起きていますか。

- (起床 : 就寝 :)

問31 疲労の回復はできていますか。

1. できている 2. 何とかできている 3. あまりできていない 4. できていない

問32 睡眠を助けるために睡眠薬やアルコールを飲むことがありますか。

1. 毎日 2. ときどき(週回・眠れないときのみ) 3. 全くない
問33へ 問34へ

問33 何を飲んでいますか。

1. 睡眠薬や安定剤などの薬 2. アルコール 3. その他()

問34 悩みやストレスは解消できていますか。

1. できている 2. 何とかできている 3. あまりできていない 4. できていない

問35 悩みやストレスはどのように解消していますか。(複数回答可)

1. 運動 2. 食事(間食) 3. お酒 4. たばこ 5. 趣味
6. ギャンブル 7. TV・音楽 8. 買い物 9. 家族や友人に相談する
10. その他() 11. 特になし

問36 悩みを相談したりされたりする相手はいますか。

1. いる 2. いない

問37 楽しみや生きがいになっていることは何ですか。(複数回答可)

1. 働くこと(農作業・仕事・家事・その他) 2. 趣味 3. 友人・知人との交流
4. 家族との交流 5. 地域活動 6. 外出 7. 旅行 8. テレビ・ゲーム
9. その他() 10. 特になし

問38 今後、重点的に取り組んでほしいことは何ですか。(複数回答可)

1. 健康診査・各種検診の充実 2. 生きがいづくりの機会や場の充実
3. 健康により生活環境の維持・保全 4. 一人ひとりに応じた健康法の指導とチェック
5. 健康づくりについての知識・情報の提供 6. 学校での健康教育の充実
7. 安全にウォーキングのできる環境整備 8. 健康に配慮した食事を提供する店の育成
9. 参加しやすいスポーツ・レクリエーション体制の整備 10. 事業所での健康増進の取り組み促進
11. 安全な農産物生産の促進 12. わからない
13. その他

ご協力ありがとうございました。

※ ご記入もれがないかお確かめのうえ、平成20年9月24日(水)までに返信用封筒に入れ投函してください。
(返信用切手は不要です)