

令和3年度市民の健康意識・生活習慣アンケート調査票

◆当てはまる番号に○で囲むか、【 】内にご記入をお願いいたします。

① 性別 1 男性 2 女性 3 答えたくない

② 年齢 満【 】歳

③ 居住地 函館市【 町 丁目】

④ 職業（1つに○）

- | | | | |
|-------------|-----------------|-----------|----------|
| 1 農林業 | 2 水産業 | 3 建設業 | 4 サービス業 |
| 5 公務員 | 6 教員・研究員 | 7 製造業 | 8 情報・通信業 |
| 9 運輸業 | 10 金融・保険業 | 11 医療・福祉業 | |
| 12 専業主婦（主夫） | 13 パート・アルバイト・派遣 | | |
| 14 学生 | 15 無職 | | |

⑤ あなたの身長・体重を教えてください。（数値を記入）

身長【 】cm 体重【 】kg

⑥ 普段、健康面で心がけていることはありますか？（いくつでも○）

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 休養や睡眠を十分にとる | 2 栄養バランスのとれた食事をとる |
| 3 健康診断などを定期的にする | 4 酒やたばこを控える |
| 5 散歩やスポーツをする | 6 地域の活動に参加する |
| 7 ストレスをためないようにする | 8 趣味を持つ |
| 9 医療・健康に関する知識を持つ | 10 その他 |
| 11 特に心がけていることはない | |

7 体重を測ることがありますか？（1つに○）

- 1 毎日測る 2 週に3～4回測る 3 週に1～2回測る
4 月に1回程度測る 5 それ以外【いつ： 】
6 測ることはない

8 病院や健診などで血圧が高いと指摘されたことがありますか？（1つに○）

- 1 指摘されたことはない 2 血圧の検査をしたことがない
3 指摘されたことがあり治療中 4 指摘されたことがあり治療中断
5 指摘されたことがあり未治療 6 指摘されたことがあり治療終了

9 血圧を測ることがありますか？（1つに○）

- 1 毎日測る 2 週に3～4回測る 3 週に1～2回測る
4 月に1回程度測る 5 それ以外【いつ： 】
6 測ることはない

10 血圧を下げる効果があるもので、正しいものはどれだと思いますか？

（いくつでも○）

- 1 減塩する（薄味にするなど） 2 野菜や果物を食べる
3 運動をする 4 肥満の改善 5 お酒を控える
6 禁煙する 7 ストレスをためないようにする
8 この中にはない

11 病院や健診などで血糖が高いと指摘されたことがありますか？（1つに○）

- 1 指摘されたことはない 2 血糖の検査をしたことがない
3 指摘されたことがあり治療中 4 指摘されたことがあり治療中断
5 指摘されたことがあり未治療 6 指摘されたことがあり治療終了

12 血糖を下げる効果があるもので、正しいものはどれだと思いますか？

(いくつでも○)

- | | | |
|---------------|------------------|----------|
| 1 食事のカロリーを控える | 2 食事は野菜を先に食べる | |
| 3 運動をする | 4 肥満の改善 | 5 お酒を控える |
| 6 禁煙する | 7 ストレスをためないようにする | |
| 8 この中にはない | | |

13 過去1年で健康診断（人間ドックを含む）やがん検診を受けましたか？

(1つに○)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 受けた | 2 受ける気はあったが、受けていない |
| 3 受ける気はなく、受けていない | |

14 **13**で「2」と「3」の方のみお答えください。

健康診断やがん検診を受けていない理由は何ですか？(いくつでも○)

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1 知らなかった | 2 時間がとれなかった |
| 3 場所が遠いから | 4 費用がかかるから |
| 5 検査等に不安があるから | 6 その時に、医療機関に入院していたから |
| 7 毎年受ける必要性を感じないから | |
| 8 健康に自信があり、必要性を感じないから | |
| 9 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから | |
| 10 受診結果が不安なため、受けたくない | |
| 11 面倒だから | 12 受ける機会がなかった |
| 13 コロナ禍だから | 14 その他 |

15 過去1年で歯科の受診や歯科健診、歯みがき指導を受けましたか？(1つに○)

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

16 いつ歯をみがいていますか？（いくつでも○）

- 1 起床後 2 朝食後 3 昼食後 4 夕食後 5 就寝前
- 6 みがかない日もある 7 自分の歯はあるが、みがく習慣がない
- 8 すべて入れ歯なので、みがく習慣がない

17 入れ歯を使っていますか？（1つに○）

- 1 すべて自分の歯で、入れ歯は使っていない
- 2 一部入れ歯を使っている 3 すべて入れ歯
- 4 その他

18 食事をかんで食べる時の状態はどれに当てはまりますか？（1つに○）

- 1 何でもかんで食べることができる
- 2 歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
【気になる症状： 】
- 3 ほとんどかめない

19 朝食を食べますか？（1つに○）

- 1 毎日食べる 2 週に3～4回食べる 3 週に1～2回食べる
- 4 あまり食べない

20 主食、主菜、副菜※の3つを組み合わせる食べることが1日2回以上あるのは、

週に何日ありますか？（1つに○）

- 1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日
- 4 ほとんどない

※ 主 食： ごはん、パン、めん類などの料理
主 菜： 魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理
副 菜： 野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

21 野菜を1日でどのくらい食べますか？（1つに○）

- 1 ほぼ毎食 2 1日に1～2回 3 1日に1回
4 ほとんど食べない

22 食塩（塩分）摂取を控えるようにしていますか？（1つに○）

- 1 はい 2 いいえ

23 塩分の多い食材（漬物、梅干し、佃煮、たらこ、筋子、いくら、塩辛、松前漬け等）は食べますか？（1つに○）

- 1 ほぼ毎日 2 週に3～4回 3 週に1～2回
4 あまり食べない

24 飲食店での食事や持ち帰りの弁当（テイクアウト）や惣菜をどのくらい利用していますか？（1つに○）

- 1 ほぼ毎日 2 週に3～4回 3 週に1～2回
4 あまり利用しない

25 お菓子や菓子パンを食べる、ジュース（甘い缶コーヒーを含む）やスポーツドリンクを飲む頻度はどのくらいですか？（1つに○）

- 1 ほぼ毎日 2 週に3～4回 3 週に1～2回
4 あまり食べない

26 あなたの健康な食習慣の妨げになっていることは何ですか？（いくつでも○）

- 1 特にない 2 忙しくて時間がない 3 外食が多い
4 自分を含めて、協力・対応してくれる人がいない
5 経済的な余裕がない 6 面倒くさい
7 その他 8 分からない

27 お酒は飲みますか？（1つに○）

- 1 ほぼ毎日 2 週に5～6回 3 週に3～4回
4 週に1～2回 5 ほとんど飲まない 6 飲まない

28 **27**で「1」～「4」の方のみお答えください。

お酒は清酒に換算[※]してどのくらい飲みますか？（1つに○）

- 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

※ 清酒1合（180ml）は次の各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25度：110ml
- ・焼酎35度：80ml
- ・酎ハイ7度：350ml
- ・ウィスキーダブル：1杯（60ml）
- ・ワイン：2杯（240ml）

29 日常生活の中で室内の家事や移動，散歩等を含めて，1日何分くらい歩いてい

ますか？（※10分＝1,000歩＝600～700m）

【 】分

30 運動についてどのように考えていますか？（1つに○）

- 1 運動しようと思わない 2 運動したいが取り組む予定はない
3 半年以内に運動を始めたい 4 近いうちに運動を始めたい
5 運動を始めた（開始して6か月未満）
6 運動を6か月以上継続している

31 **30**の「1」「2」の方のみお答えください。

運動の妨げになっていることは何ですか？（いくつでも○）

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1 健康上の理由から | 2 仕事や家事で疲れているから |
| 3 施設がないから | |
| 4 教えてくれる人や一緒にする仲間がないから | |
| 5 運動やスポーツは嫌いだから | 6 時間がないから |
| 7 費用がかかるから | 8 特に運動をする必要がないから |
| 9 何をしてもよいか分からないから | 10 コロナ禍だから |
| 11 その他 | |

32 **30**の「5」「6」の方のみお答えください。

運動を始めたきっかけは何ですか？（いくつでも○）

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 友人・家族の勧め | 2 健康診断でひっかかったから |
| 3 病気になってから | 4 もともとスポーツが好き |
| 5 気分転換・ストレス解消 | 6 健康・体力維持 |
| 7 ダイエット | 8 コロナ禍だから |
| 9 その他 | 10 特にない |

33 **いつもとっている睡眠で休養が十分にとれていますか？（1つに○）**

- | | |
|-------------|------------|
| 1 十分とれている | 2 まあとれている |
| 3 あまりとれていない | 4 全くとれていない |

34 あなたの睡眠の妨げになっていることは何だと思いますか？（いくつでも○）

- 1 特にない
- 2 仕事
- 3 家事
- 4 育児
- 5 介護
- 6 健康状態（病気や身体の痛みなど）
- 7 ストレス・不安
- 8 睡眠環境（音や照明等）
- 9 携帯電話やメール・ゲームに熱中する
- 10 その他

35 現在、たばこ（加熱式たばこを含む）を吸いますか？（1つに○）

- 1 吸わない
- 2 紙巻たばこのみ吸っている
- 3 加熱式たばこ（ブルームテック、アイコス、グローなど）のみ吸っている
- 4 電子たばこ（ペープなど）のみ吸っている
- 5 紙巻たばこのほか、加熱式たばこや電子たばこを併用している

36 **35**で「2」～「5」の方のみお答えください。

たばこをやめたいと思いますか？（1つに○）

- 1 やめたい
- 2 本数を減らしたい
- 3 やめるつもりはない

37 普段からスマートフォンを利用していますか？（1つに○）

- 1 いいえ
- 2 利用しており、健康情報を入手したことがある
- 3 利用しているが、健康情報を入手したことはない（通話やメールが中心）

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

同封の返信用封筒に入れて **12月24日（金）** までに、投函願います。

