

資料

1 調査票

第3次下野市健康増進計画策定に係る

「健康と生活習慣に関する健康実態調査」ご協力のお願い

市民の皆様には日頃より市政にご協力をいただき誠にありがとうございます。

下野市では、平成25年度に「第2次健康しもつけ21プラン（第2次下野市健康増進計画）」を策定し、「市民一人ひとりが、積極的に健康づくりを実践し、『幸せを実感できる生活』を目指す」ことを基本理念として、市民の健康づくりに取り組んでまいりました。

今回、「第3次下野市健康増進計画」を策定するにあたり、皆様方の健康や生活習慣の状況をお聞きし、第2次計画の健康づくり施策を評価し、新たな健康づくりについて検討するために、「健康と生活習慣に関する健康実態調査」を実施することとなりました。

この健康実態調査は、下野市に在住する20歳から69歳までの市民の皆様の中から、2,000名（無作為）を対象に、皆様の生活習慣や健康に対する意識を調査するものです。

なお、本調査結果は「第3次下野市健康増進計画」策定のためのみに使用し、個人の回答が特定されることはありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

平成28年9月

下野市長 広瀬 寿雄

【ご記入にあたって】

- ◇ この調査は、封筒のあて名のご本人が回答してください。ご本人による回答が難しい場合には、ご本人の回答をご家族の方が聞き、代わりに記入いただくなどご協力をお願いいたします。
- ◇ 回答には、黒のボールペンまたは鉛筆を使用してください。
- ◇ 健康実態調査票や返信用封筒に、ご住所やお名前を記入する必要はありません。
- ◇ 回答は、あてはまる番号に○印をつけるものと、数字を書き込むものがあります。質問の指示にしたがってください。
- ◇ 回答が終わりましたら、調査票を同封の返信用封筒に入れ、

9月16日(金)までにポストに投函ください。切手は不要です。

- ◇ 右記QRコードより、インターネットでも回答できます。
なお、入力用パスワードは51009です。
- ◇ 回答していただいた方へは、「下野健康マイレージ」のポイントを2ポイント差し上げます。健康増進課窓口へ申告してください。



【問い合わせ先】



下野市

〒329-0492 下野市笹原26番地（庁舎1階）
下野市役所 健康福祉部 健康増進課 成人保健グループ 担当：福田、笠野
電話 0285-32-8905 ファックス 0285-32-8604

健康と生活習慣に関する健康実態調査票

該当する答えに○をつけてください。

① ご本人について

問1 性別	1. 男	2. 女	
問2 年齢 平成28年9月1日現在の年齢でご回答をお願いします			
1. 20～24歳	2. 25～29歳	3. 30～34歳	4. 35～39歳
5. 40～44歳	6. 45～49歳	7. 50～54歳	8. 55～59歳
9. 60～64歳	10. 65～69歳		
問3 家族構成(人数)	1. 一人暮らし	2. 2人以上	
問4 職業(○は1つ)			
1. 自営業・会社経営	2. 農林水産業	3. 会社員・公務員	
4. パート・アルバイト	5. 学生	6. 家事専業	
7. 無職	8. その他		
問5 お住まいの小学校区(○は1つ)			
1. 薬師寺小学校区	2. 吉田東小学校区	3. 吉田西小学校区	
4. 祇園小学校区	5. 緑小学校区	6. 石橋小学校区	
7. 古山小学校区	8. 細谷小学校区	9. 石橋北小学校区	
10. 国分寺小学校区	11. 国分寺西小学校区	12. 国分寺東小学校区	
問6 加入している健康保険の種類	1. 下野市国民健康保険	2. 下野市国民健康保険以外	
問7 現在の身長、体重を記入してください(小数点以下は四捨五入)			
① 身長	<input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/>	cm	② 体重
	<input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/> <input style="width: 20px;" type="text"/>	kg	

② 栄養、食生活について

問8 ふだん、朝食を食べていますか(菓子類、果物、ドリンク類のみは含みません)	1. はい	2. いいえ	
問9 主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べ方が1日に2回以上あるのは週に何日ありますか			
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
問10 週に4回以上、外食をすることがありますか(ここでの外食とは、飲食店での食事、出前、市販の弁当、お惣菜、ファーストフードを利用する場合などをいいます。)	1. はい	2. いいえ	
問11 汁物(味噌汁やスープなど)を1日何回食べますか			
1. 0回	2. 1回	3. 2回	4. 3回以上
問12 漬物を1日何回食べますか			
1. 0回	2. 1回	3. 2回	4. 3回以上
問13 しょうゆをたっぷりかけるほうですか	1. はい	2. いいえ	

問 14 脂っこいものを控えるようにしていますか	1. はい	2. いいえ	
問 15 毎日野菜料理をたっぷり(1日小鉢5皿、350g程度)食べていますか	1. はい	2. いいえ	
問 16 間食をしますか	1. はい	2. いいえ	
問 17 食事バランスガイドを活用していますか(封筒表面のイラストを参照)	1. 知っていて活用している	2. 知っているが活用していない	3. 知らない

③ 運動について

問 18 運動不足だと思いますか	1. はい	2. いいえ
問 19 日ごろから日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか	1. はい	2. いいえ
問 20 週2回、1回あたり30分以上の運動を半年以上継続していますか	1. はい	2. いいえ
問 21 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の内容を知っていますか	1. はい	2. いいえ

④ 休養、こころの健康について

問 22 ここ1か月間、睡眠で休養が充分にとれていますか	1. 充分とれている	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 23 ここ1か月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか	1. 大いにある	2. 多少ある	3. あまりない	4. まったくない
問 24 自分なりのストレス解消方法がありますか	1. はい	2. いいえ		

⑤ 喫煙、飲酒について

問 25 ここ1か月間にタバコを吸ったことがありますか	1. はい	2. いいえ	
問 26 タバコをやめたいと思いますか	1. はい	2. いいえ	3. 吸わない
問 27 ここ1か月間に自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会がありましたか	1. はい	2. いいえ	

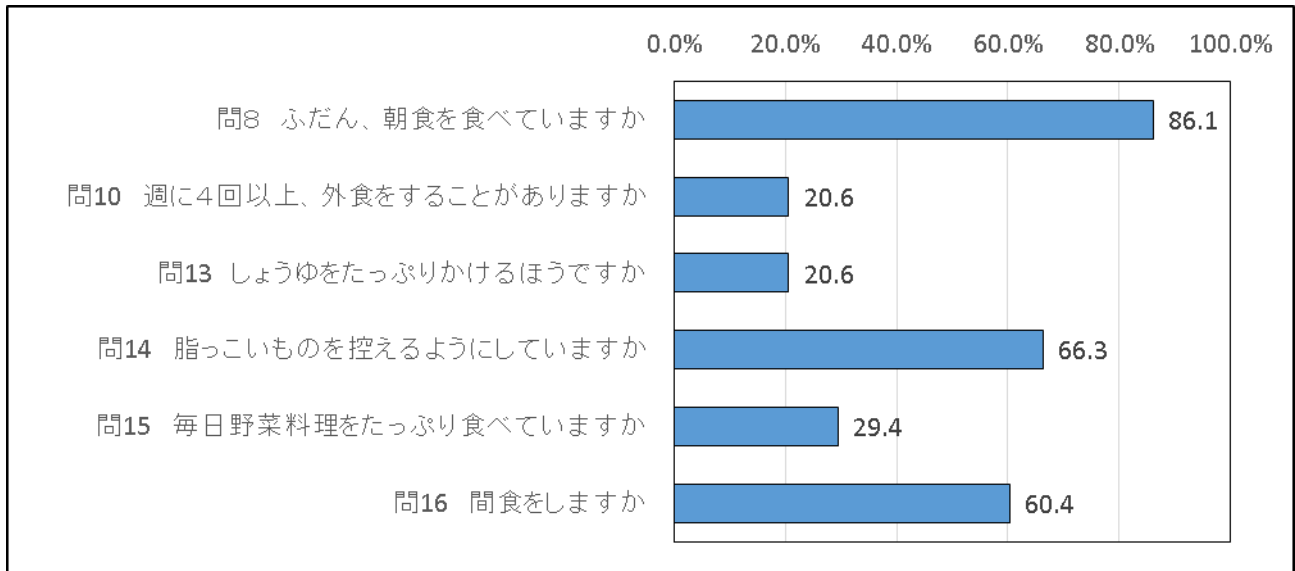
<p>問 28 一般的に「節度ある飲酒」とは1日どれくらいだと思いますか(どれか一種類を飲むとしてお答えください。)</p> <p>1. ビールなら中ビン0.5本、日本酒なら0.5合、ワインならグラス1杯 2. ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯 3. ビールなら中ビン1.5本、日本酒なら1.5合、ワインならグラス3杯 4. ビールなら中ビン2本、日本酒なら2合、ワインならグラス4杯 5. ビールなら中ビン3本、日本酒なら3合、ワインならグラス6杯 6. わからない</p>
<p>問 29 どれくらいの頻度でお酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか</p> <p>1. 毎日 2. 週5～6日 3. 週3～4日 4. 週1～2日 5. 月1～3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)</p>
<p>問 30 問 29 で「1. 2. 3. 4. 5. 」と答えた方にお聞きます。お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか(日本酒に換算し、あてはまるものに○)</p> <p>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</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※日本酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。 ビール・発泡酒中ビン1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎35度(80ml) 酎ハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)</p> </div>

⑥ 歯の健康について

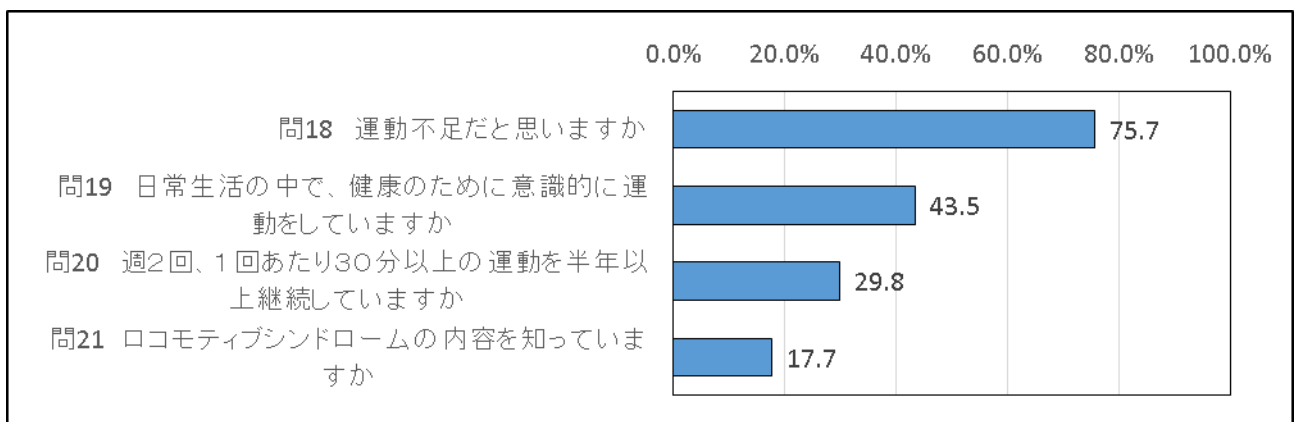
<p>問 31 この1年間に歯の痛みや歯肉出血、しみるなどの自覚症状がありましたか</p> <p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>問 32 この1年間に歯科健康診査を受けましたか</p> <p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>問 33 あなたは「かかりつけ歯科医」を決めていますか(※「かかりつけ歯科医」とは、歯科医としての歯の治療だけでなく、虫歯の予防から健康づくりまで、なんでも相談できる歯科医のことです。)</p> <p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>問 34 あなたの歯は何本ありますか(成人の正常の歯の本数は最大28本です。親知らずは含みません。差し歯はあなた自身の歯として数えます。)</p> <p>1. 28本 2. 27～24本 3. 23～20本 4. 19～10本 5. 9～1本 6. 0本</p>
<p>問 35 1日のうちで歯をみがくのはいつですか(あてはまるものすべてに○) ※朝食抜きで、朝、歯をみがく人は「朝食後」に○</p> <p>1. 起床後 2. 朝食後 3. 昼食後 4. おやつの後 5. 夕食後 6. 就寝前 7. その他 8. みがいていない</p>
<p>問 36 8020運動を知っていますか</p> <p>1. はい 2. いいえ</p>

2 分野別設問の「はい」の回答

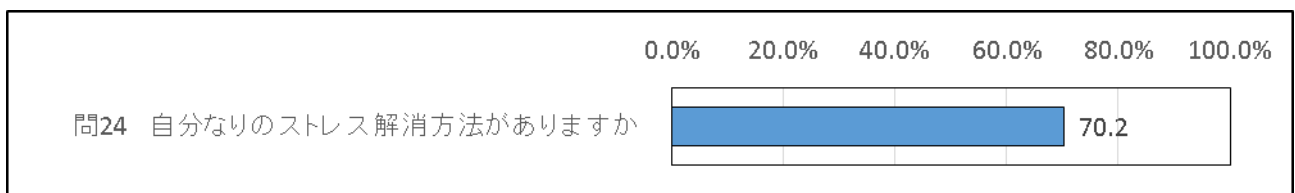
(1) 栄養、食生活について



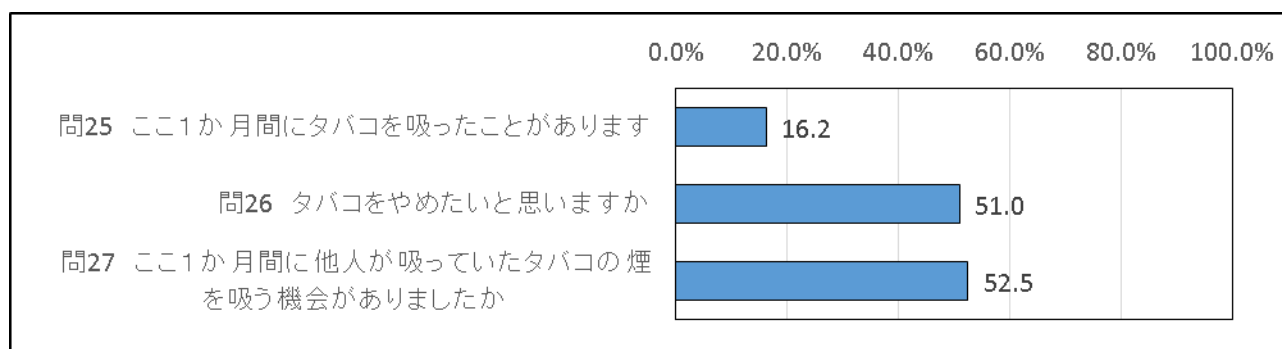
(2) 運動について



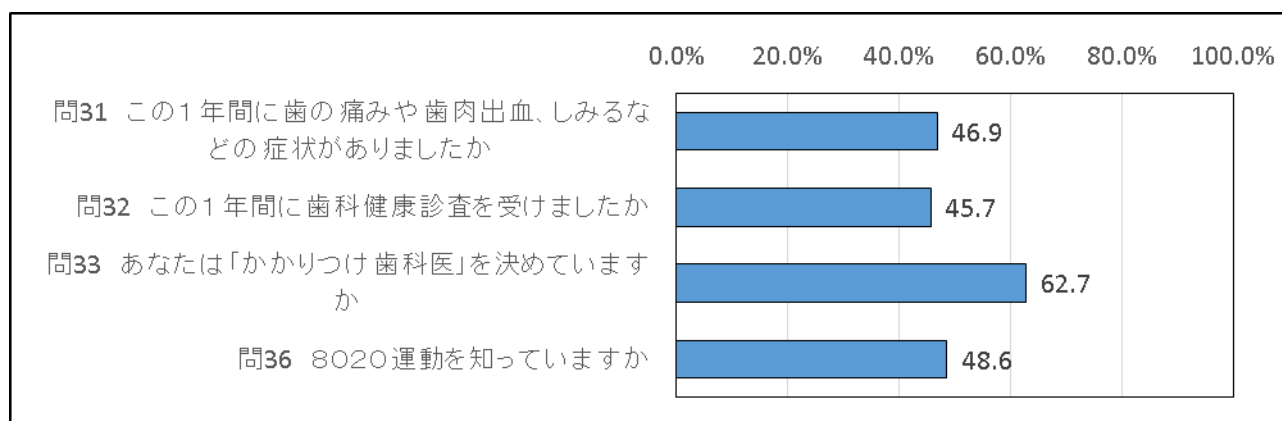
(3) 休養、こころの健康について



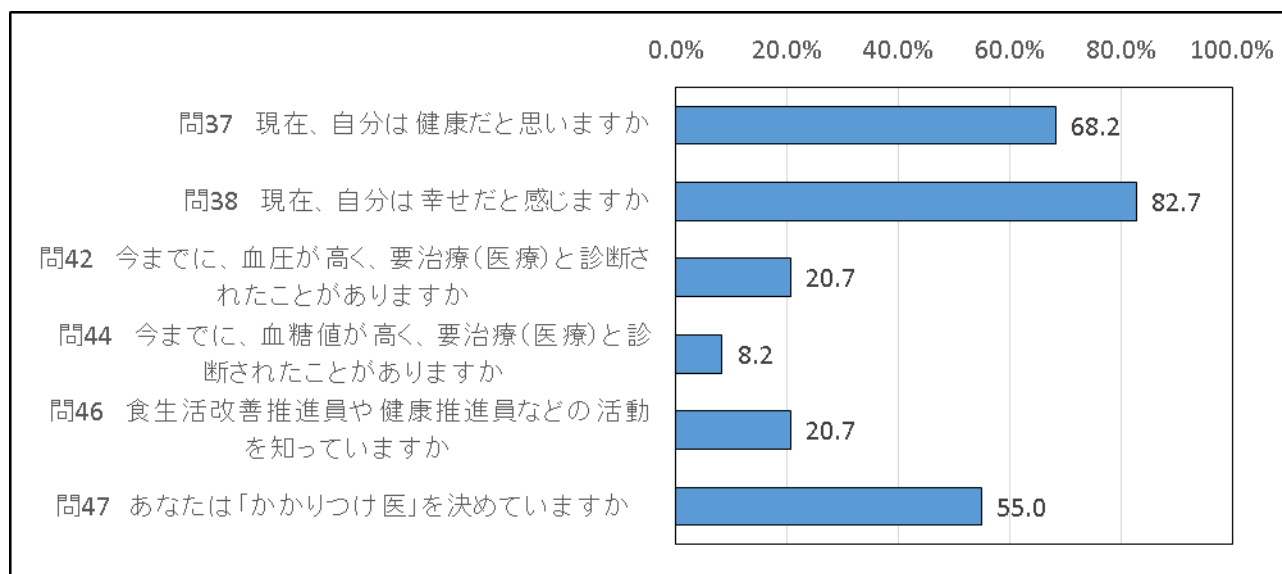
(4) 喫煙、飲酒について



(5) 歯の健康について



(6) 健診を中心とした生活習慣病予防について



平成28年度

第3次下野市健康増進計画策定に係る

健康実態調査報告書

平成29年2月

発行・編集 下野市健康福祉部健康増進課

〒329-0492 栃木県下野市笹原 26

T E L 0285-32-8905 F A X 0285-32-8604