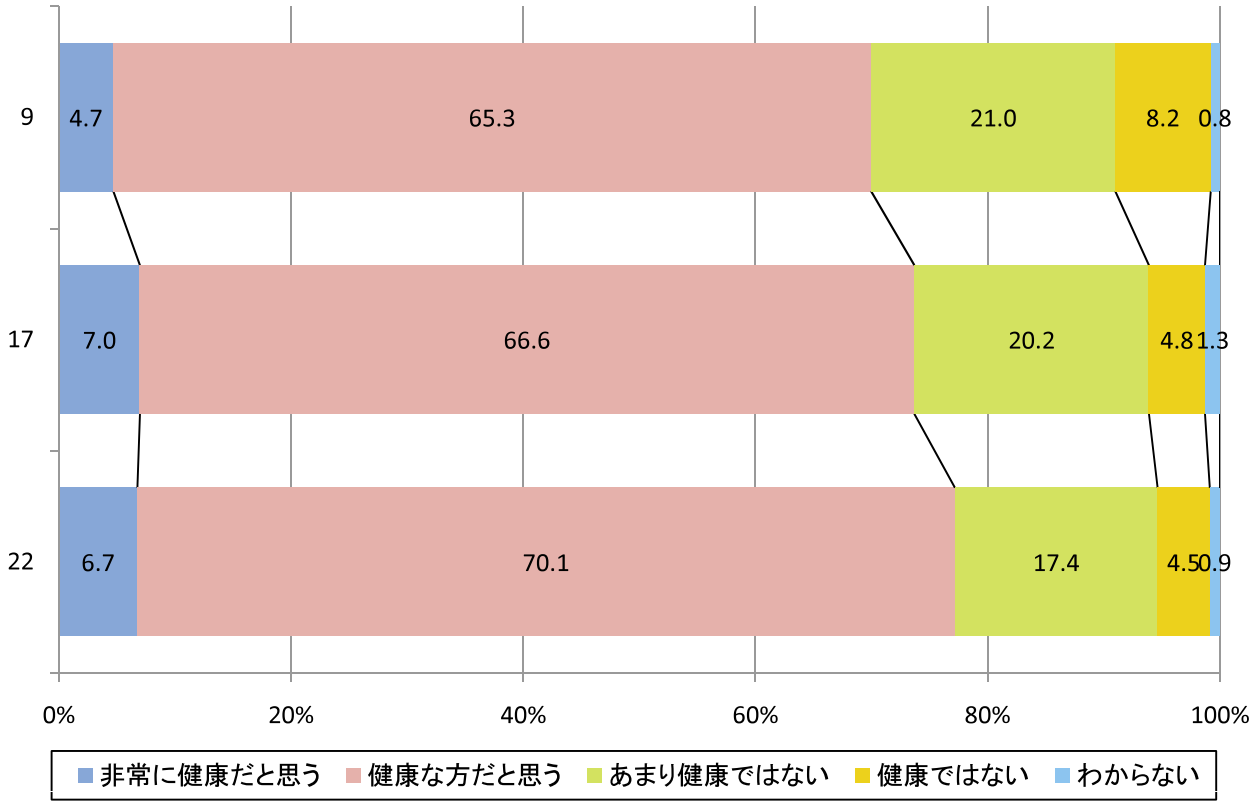
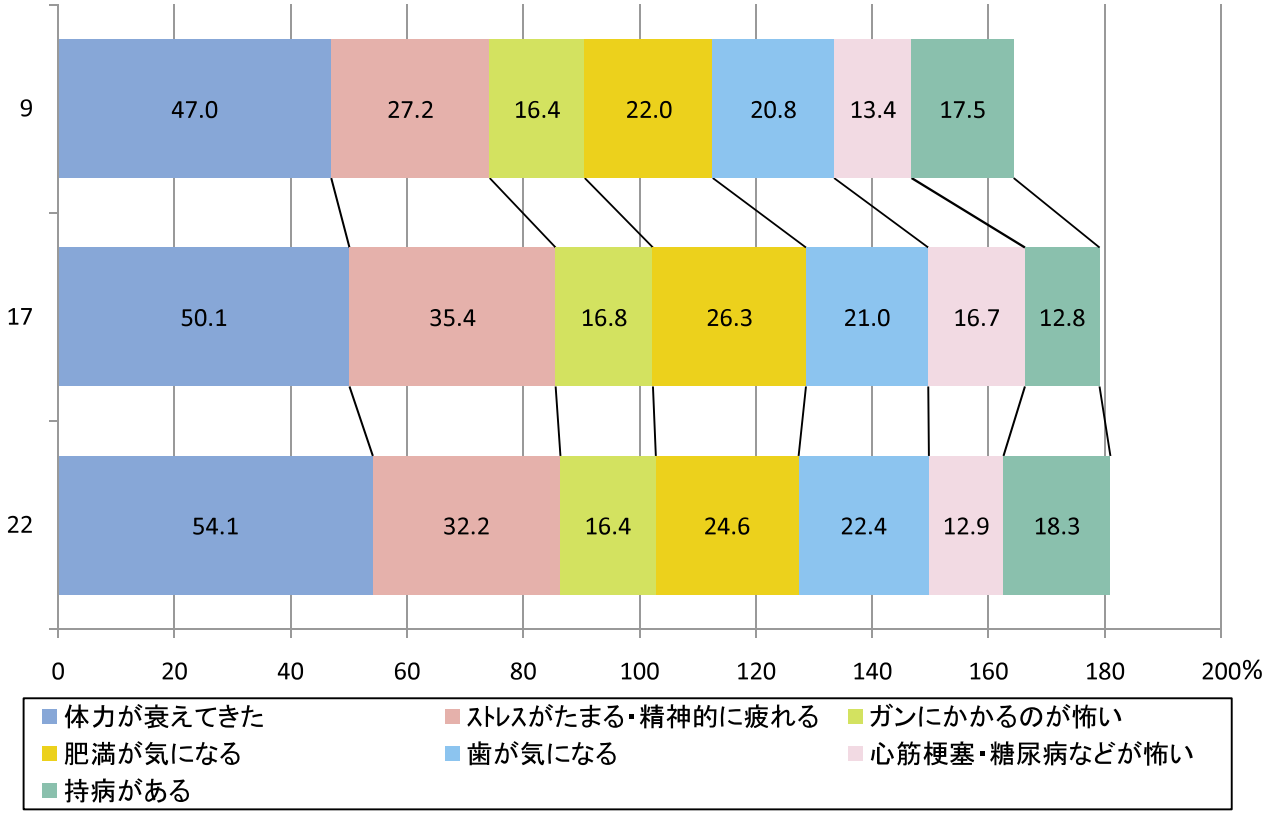
Ⅳ 調査結果の概要（全 体）

健康観について

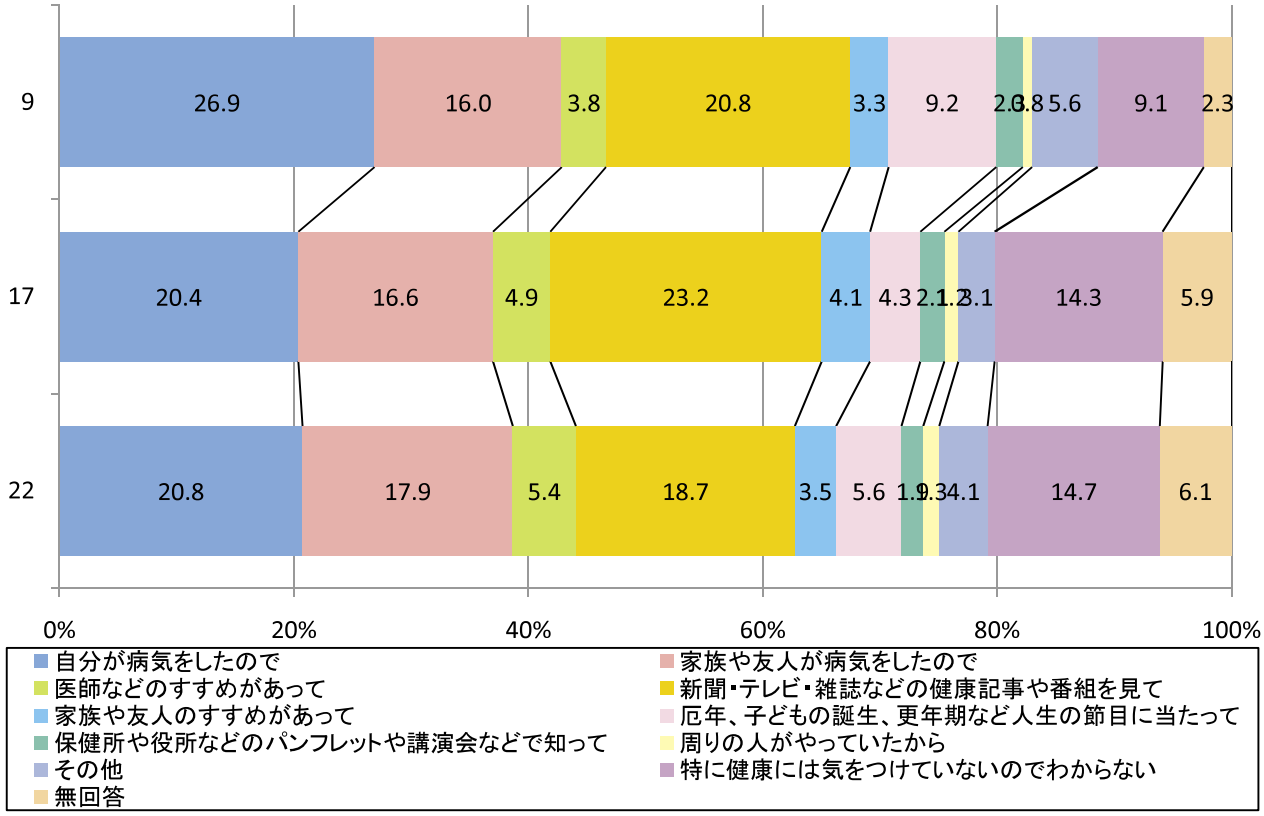
問1　あなたは、ふだん健康だと感じていますか。



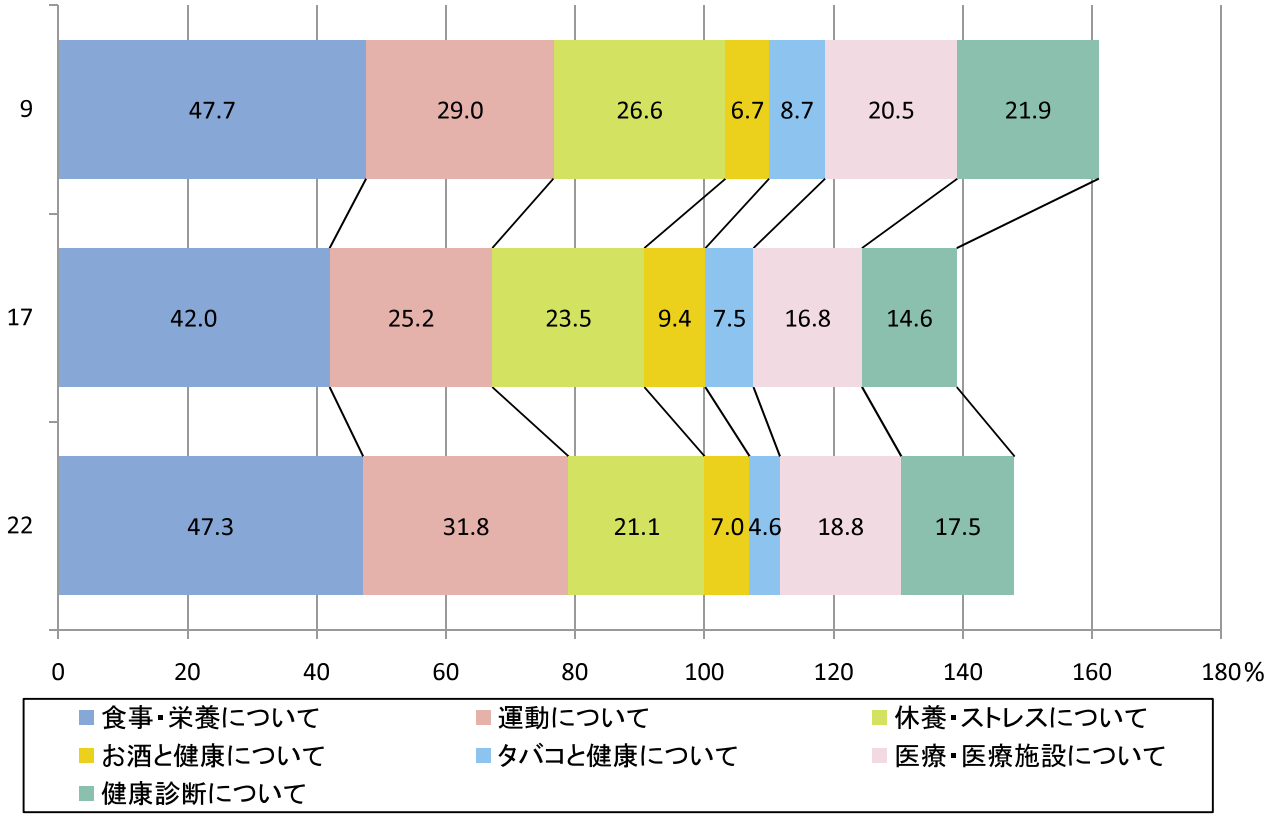
問2　現在、健康に関して何か不安をお持ちですか。（当てはまるものすべて）



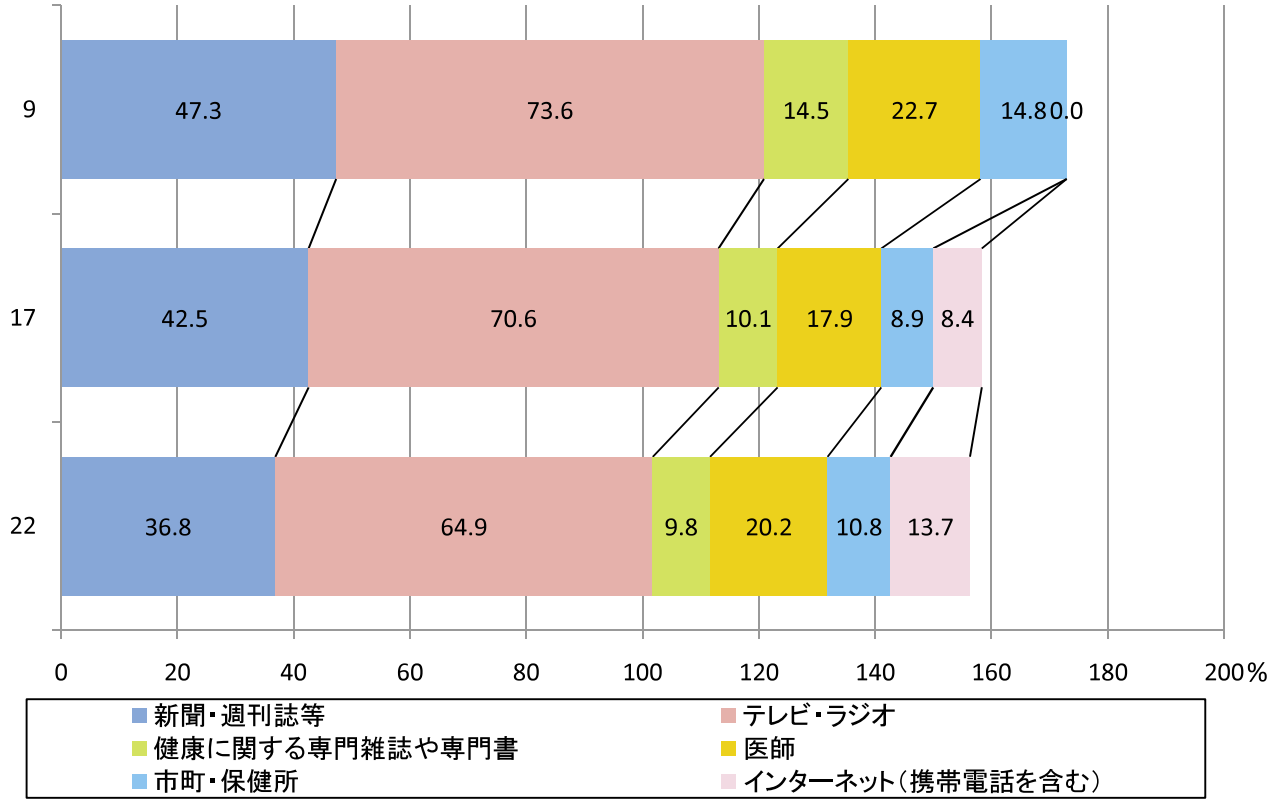
問3　健康のために気をつける具体的なきっかけは何でしょうか。（1つだけ）



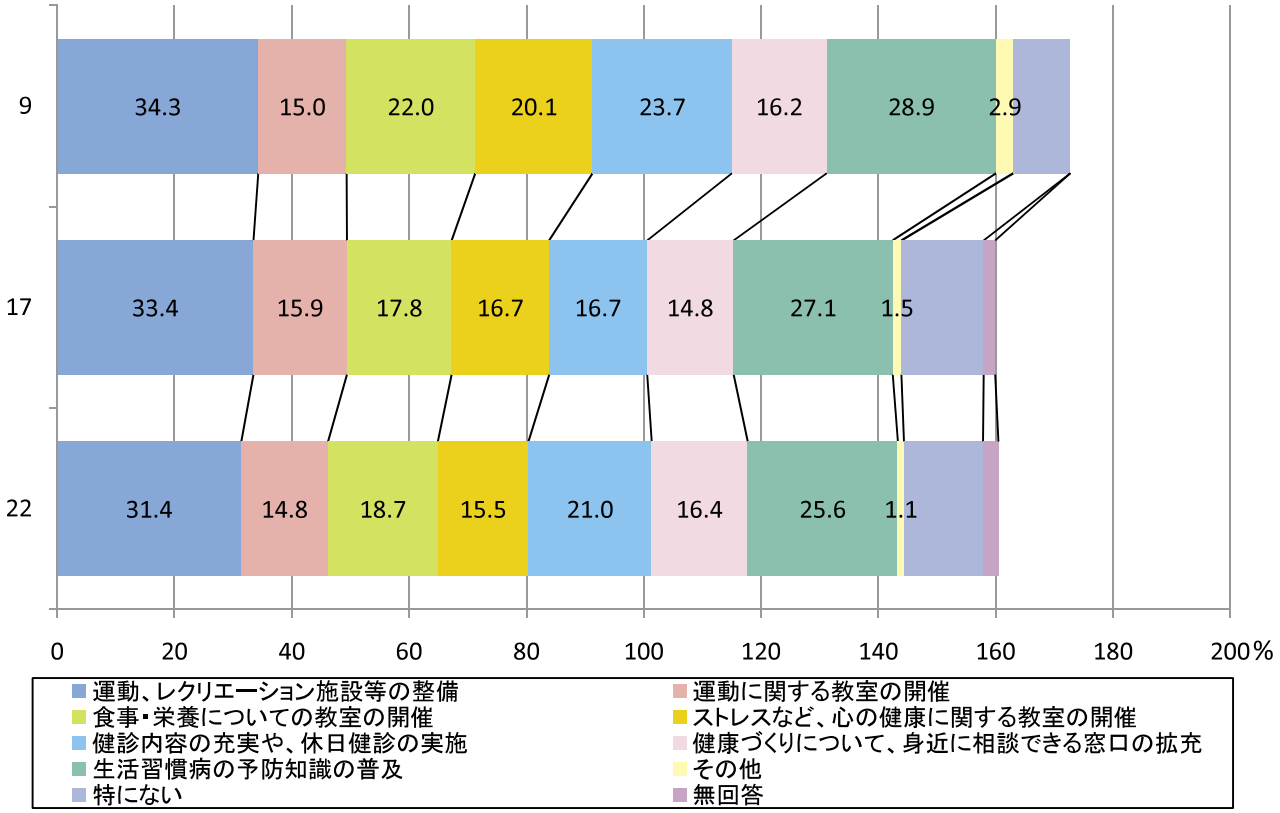
問4　健康づくりに関して、あなたはどんなことが知りたいですか。（主なもの2つまで）



問5　健康づくりに関する、あなたの情報源は何ですか。（主なもの2つまで）

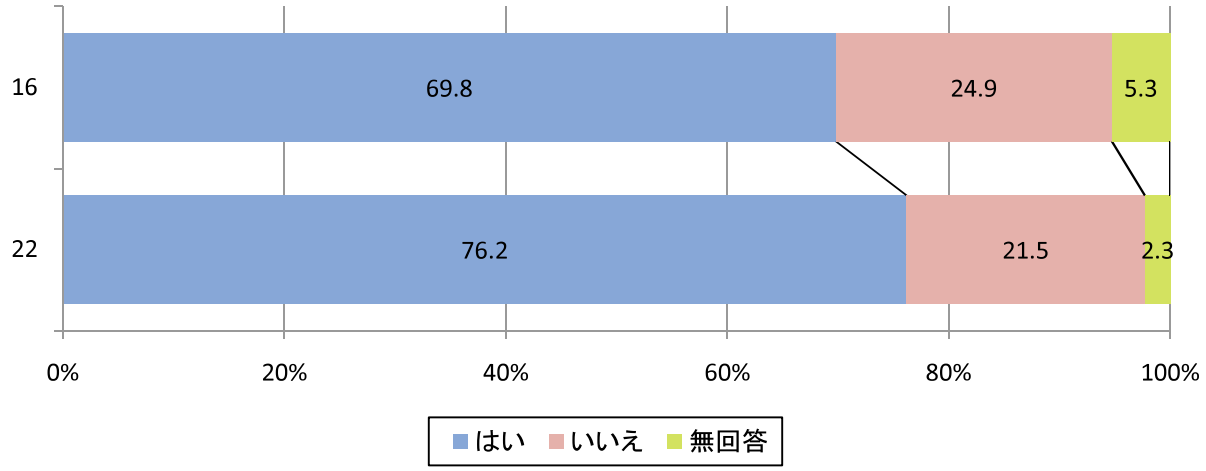


問6　健康づくりに関してどんなことを要望しますか。（主なもの2つまで）

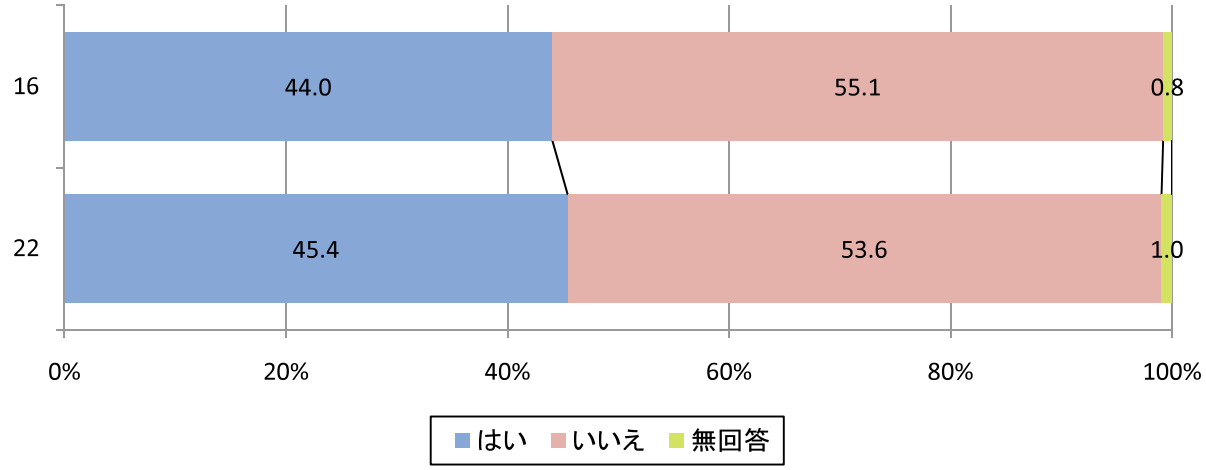


栄養・食生活について

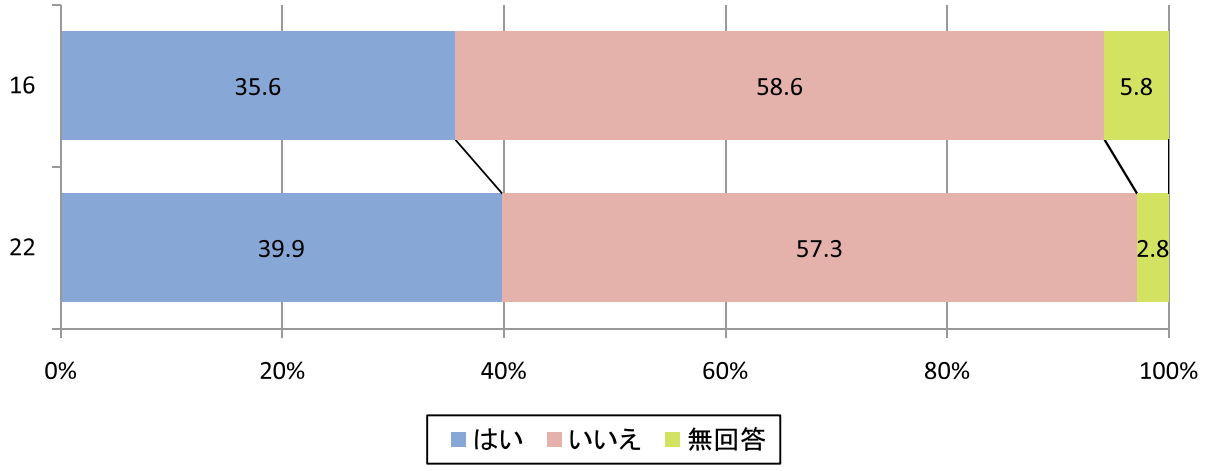
問7　あなたは、自分の適正体重を知っていますか。（H16～）



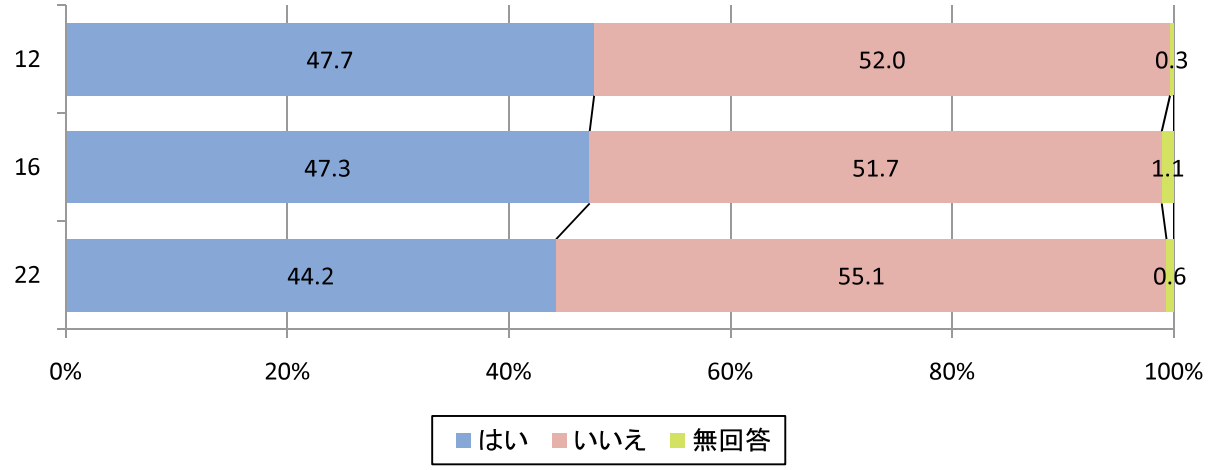
問8　あなたは、体重をコントロールするために、何か実践していますか。（H16～）



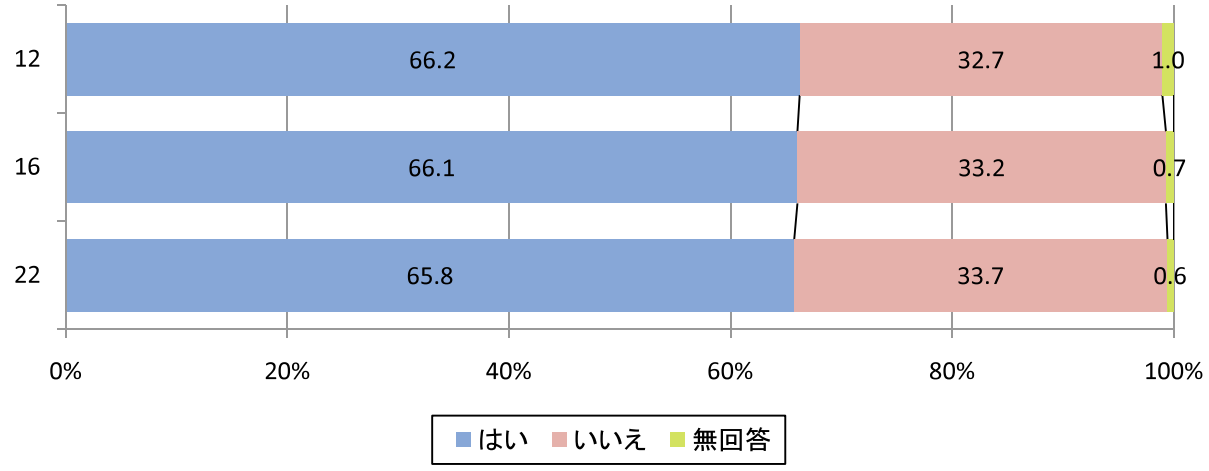
○　適正体重を認識し、体重コントロールを実践しているもの。（問7，問8のクロス集計による。）



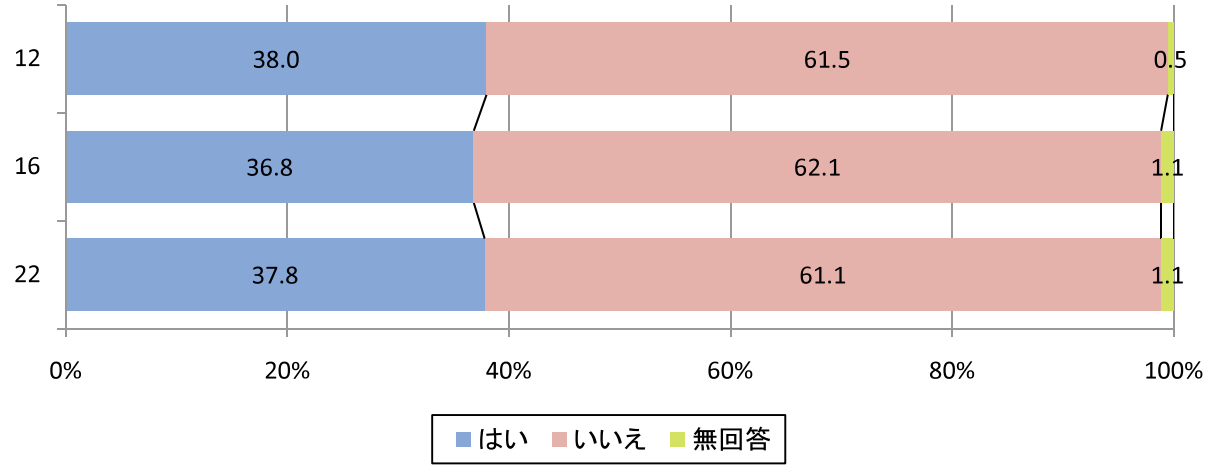
問9　あなたは、自分の適正体重を維持することができる、食事量を知っていますか。



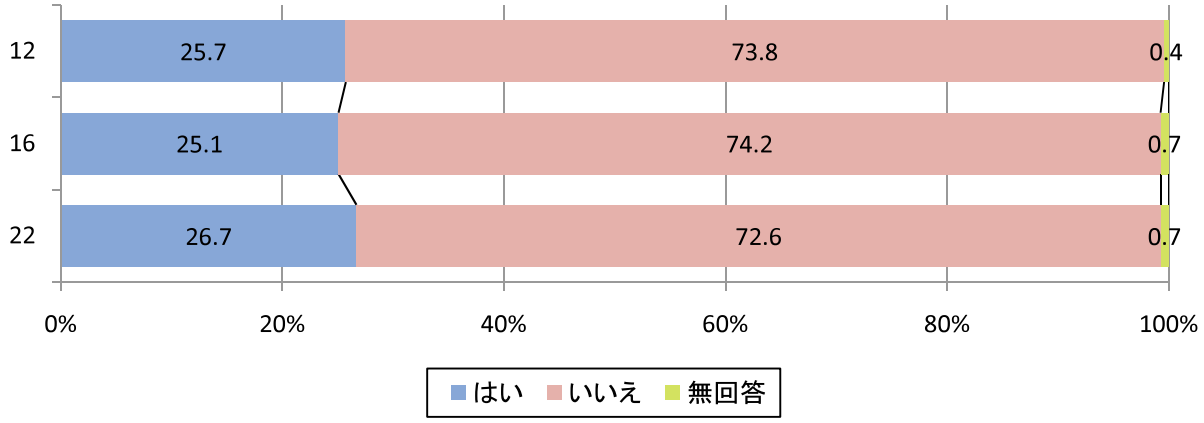
問10　あなたは、食べ過ぎない、脂肪をとり過ぎないなど、質・量ともにバランスのとれた食事をとるように心がけていますか。



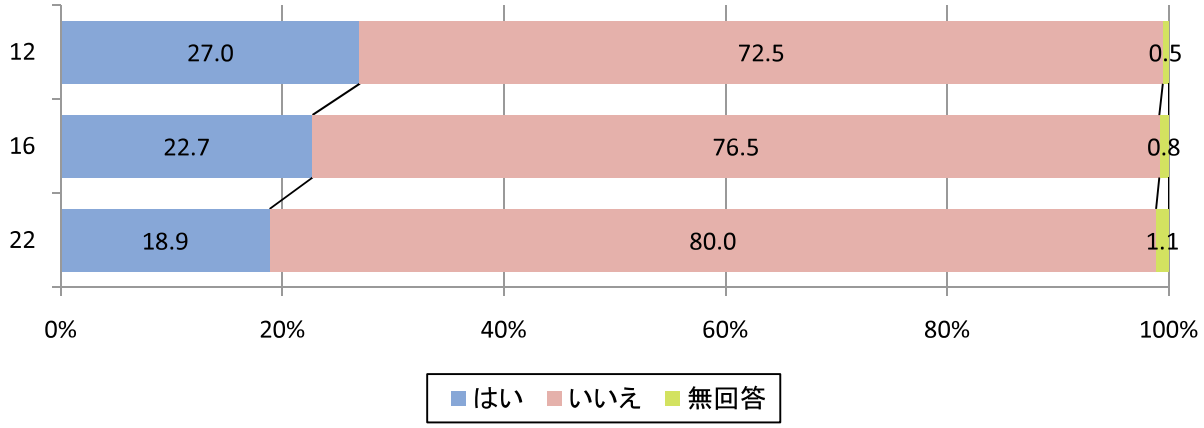
問11　あなたは、栄養のバランスのとれた料理がつくれますか。



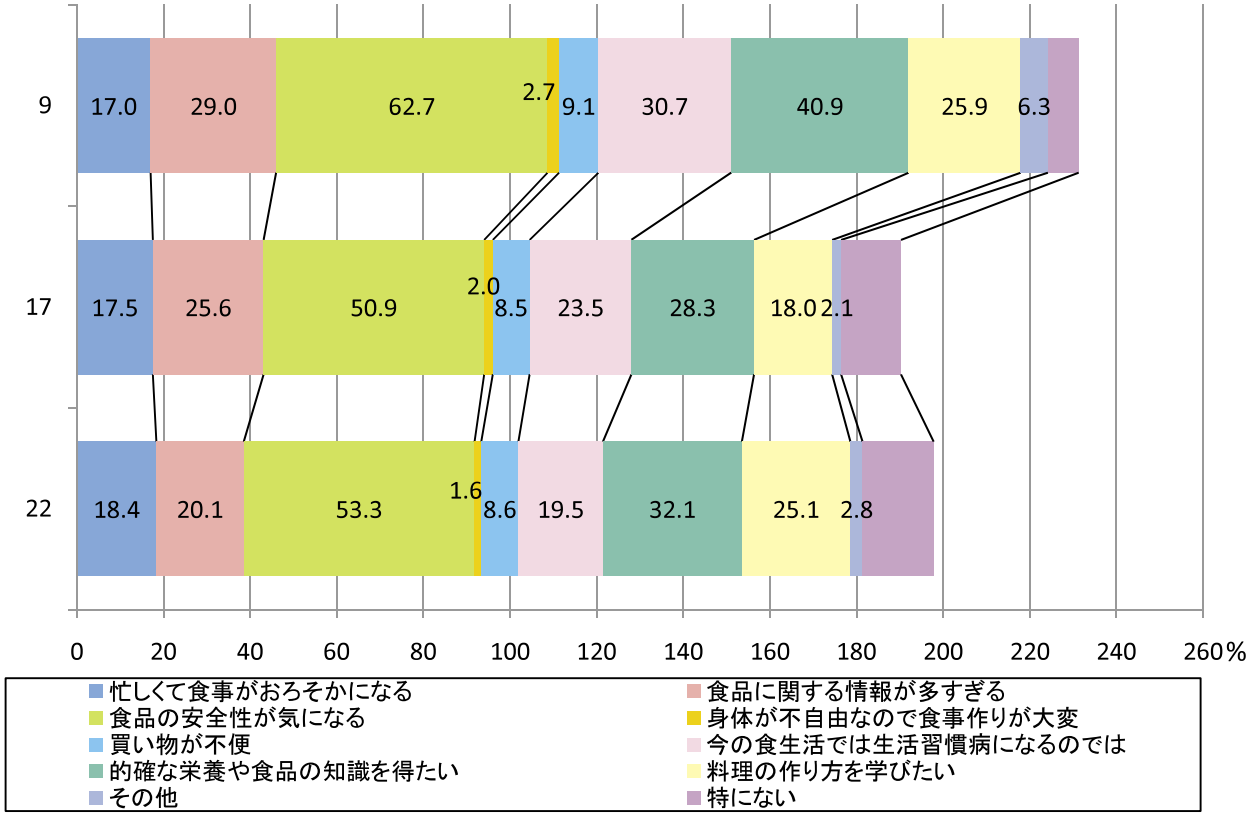
問12　あなたは、外食する時や、食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしますか。



問13　あなたは、自分の１日に必要なカルシウム量を知っていますか。

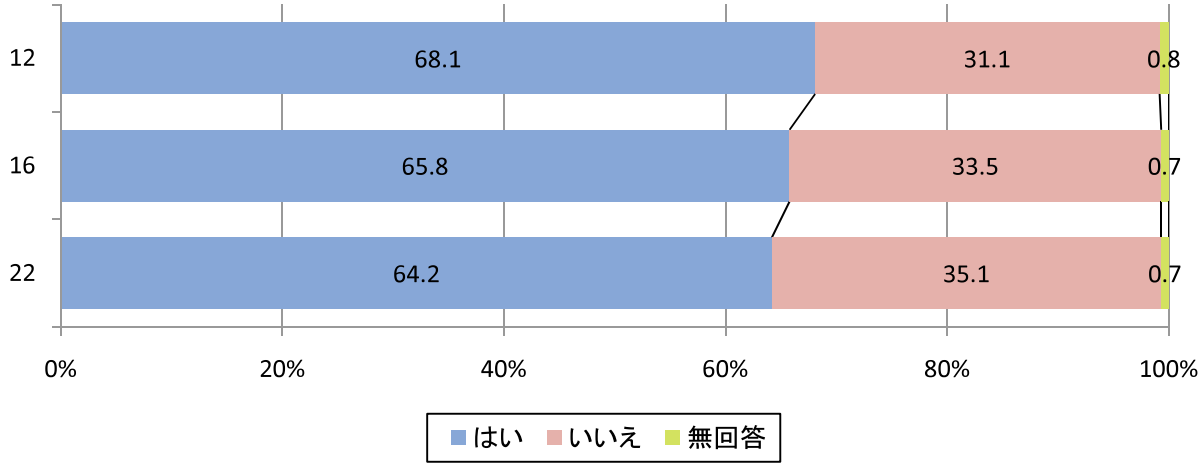


問14　あなたは、食生活について、どのように感じていますか。（主なもの３つまで）

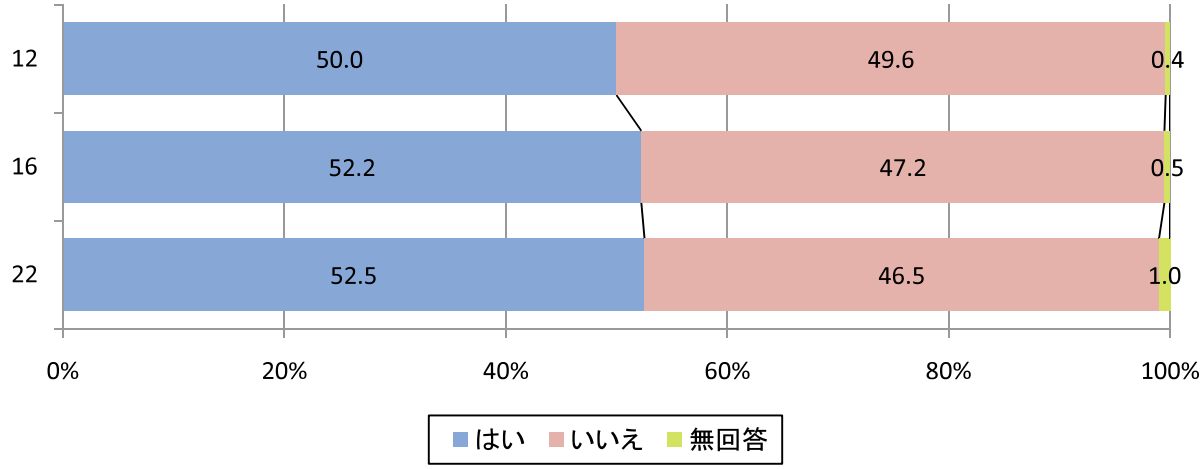


身体活動・運動について

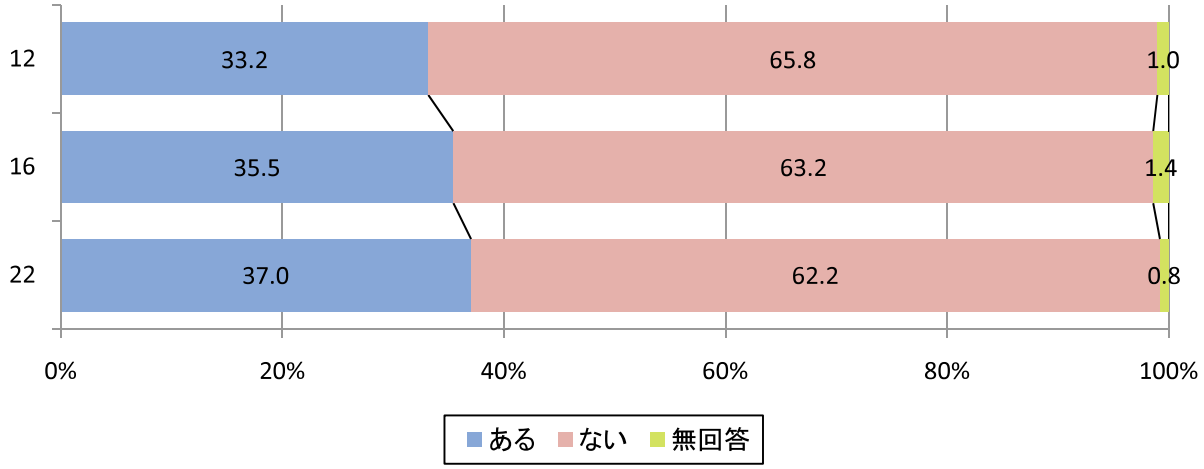
問15　あなたは、日常生活において、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけていますか。



問16　あなたは、散歩をしたり、速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。

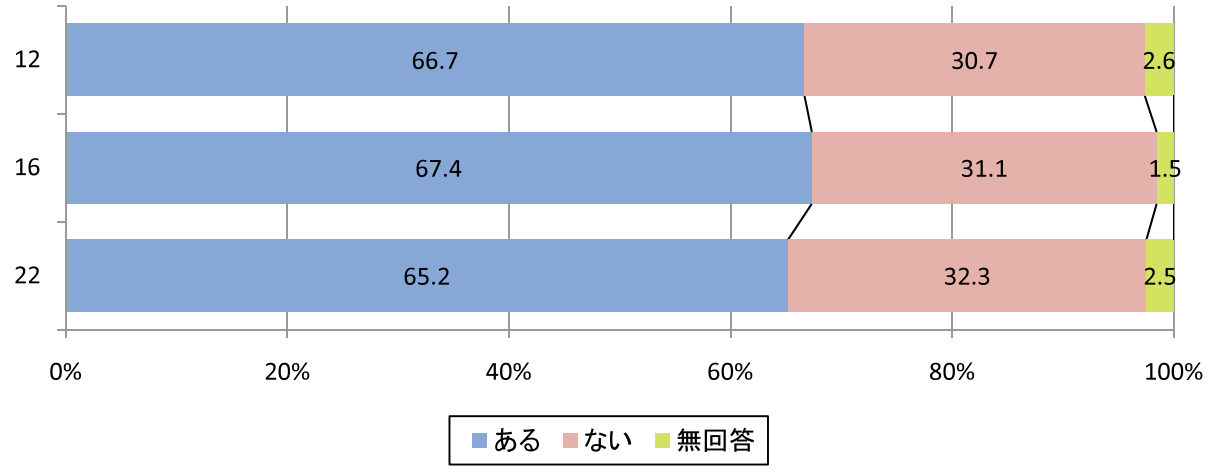


問17　あなたは、健康づくりのための運動習慣がありますか。

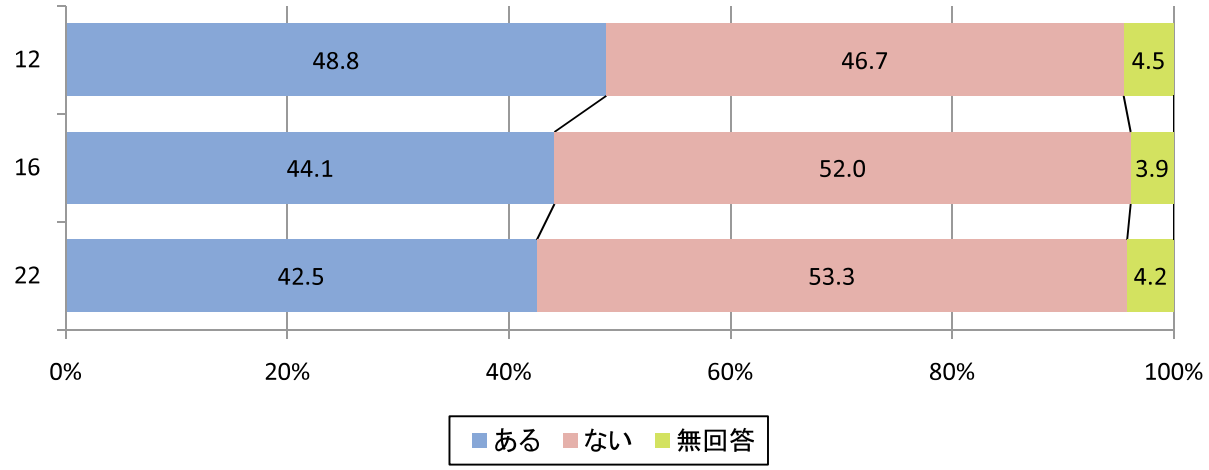


問18　あなたは、日常生活において、運動する場所や仲間、時間がありますか。

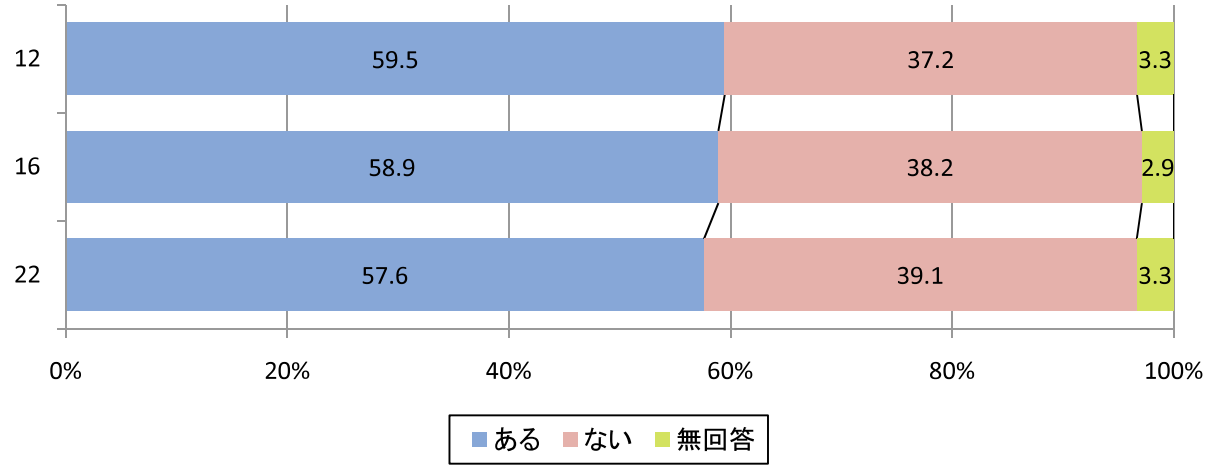
問18－①　場所



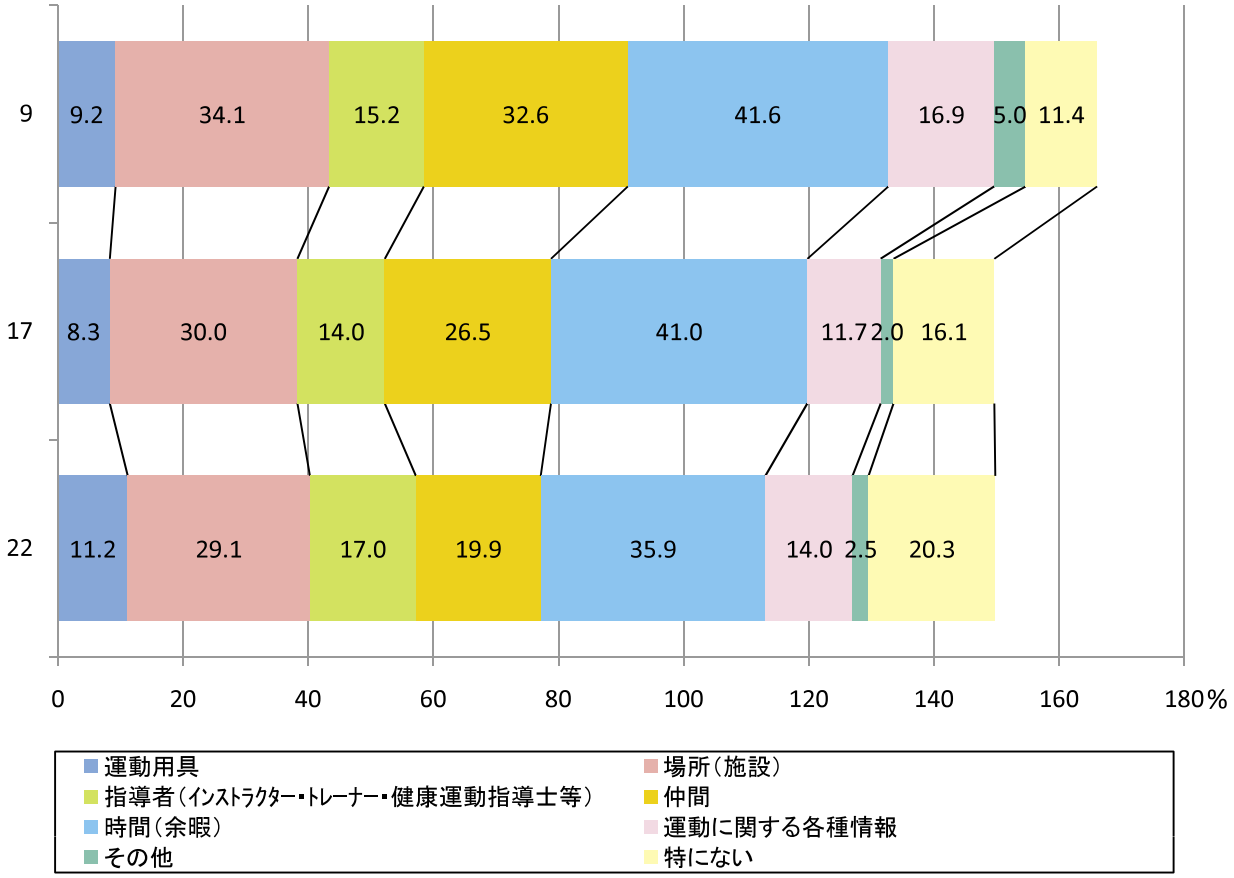
問18－②　仲間



問18－③　時間

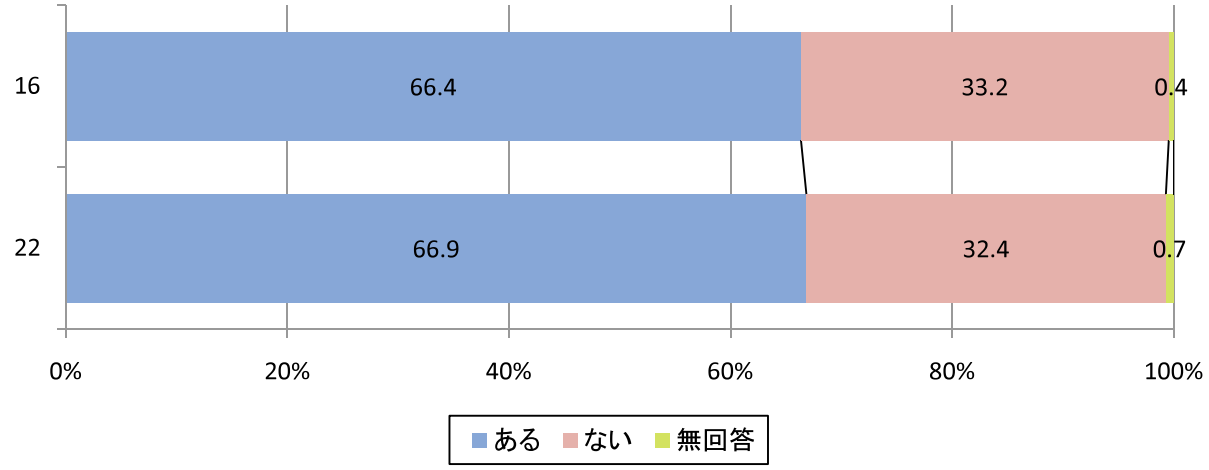


問19　あなたが、現在運動する（したい）上で必要と思うものは何ですか。（主なもの2つまで）

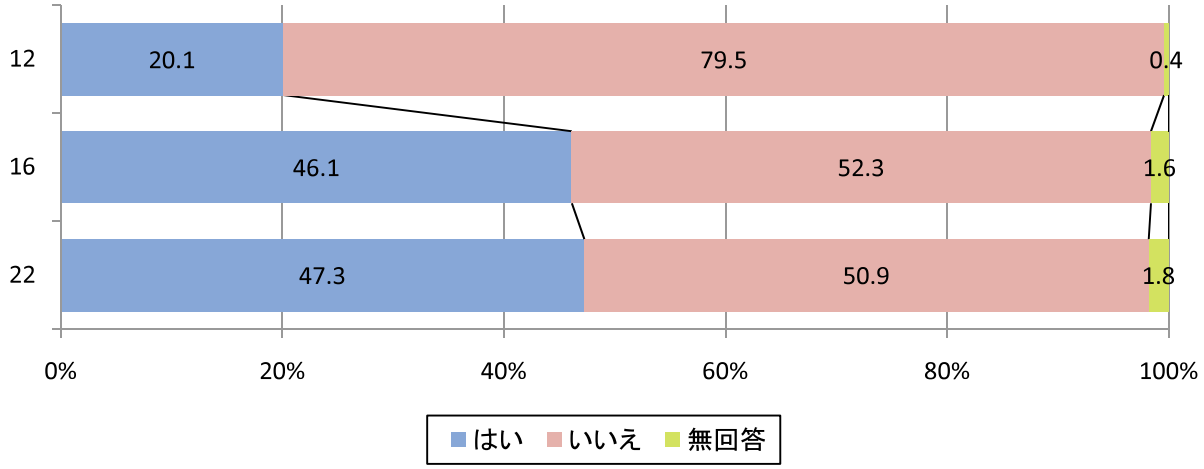


休養・こころの健康について

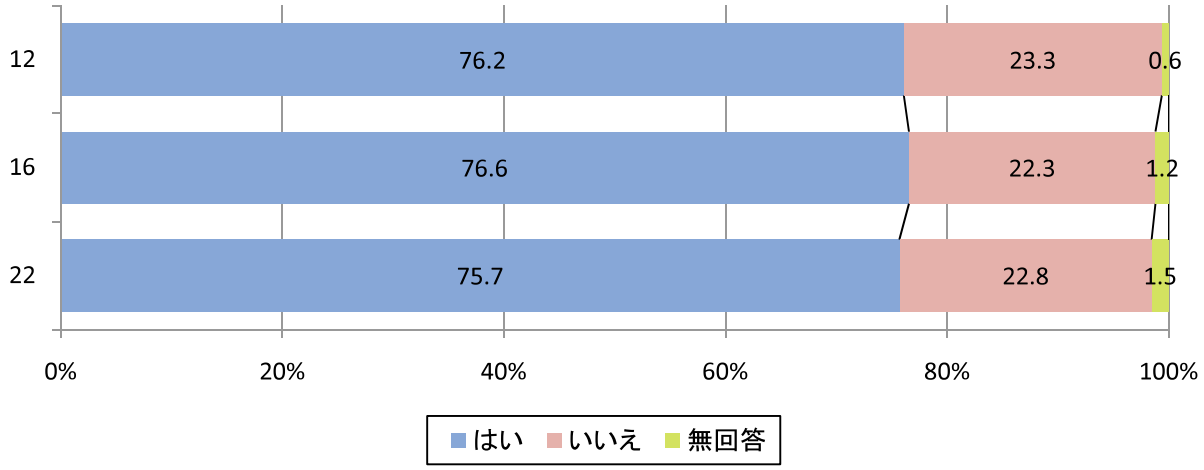
問20　あなたは、ストレスがたまっていると感じることがありますか。（H16～）



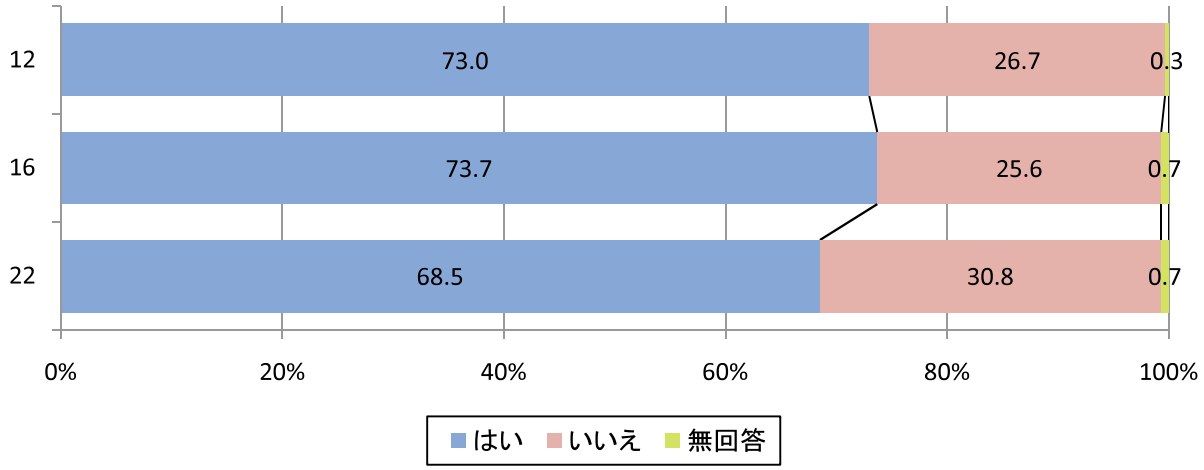
問21　あなたは、ストレスを気軽に相談できる場所がありますか。



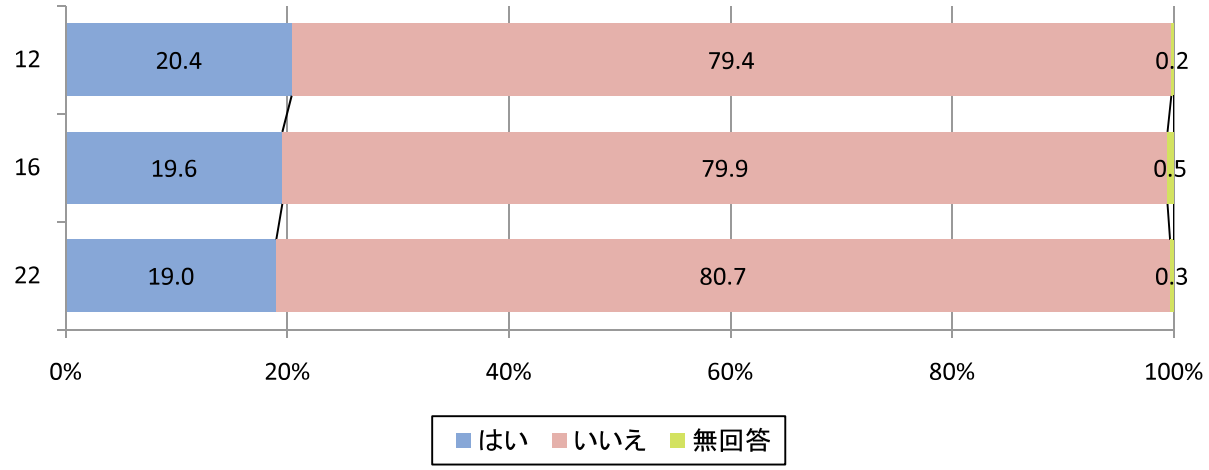
問22　あなたは、自分なりのストレス解消法をもっていますか。



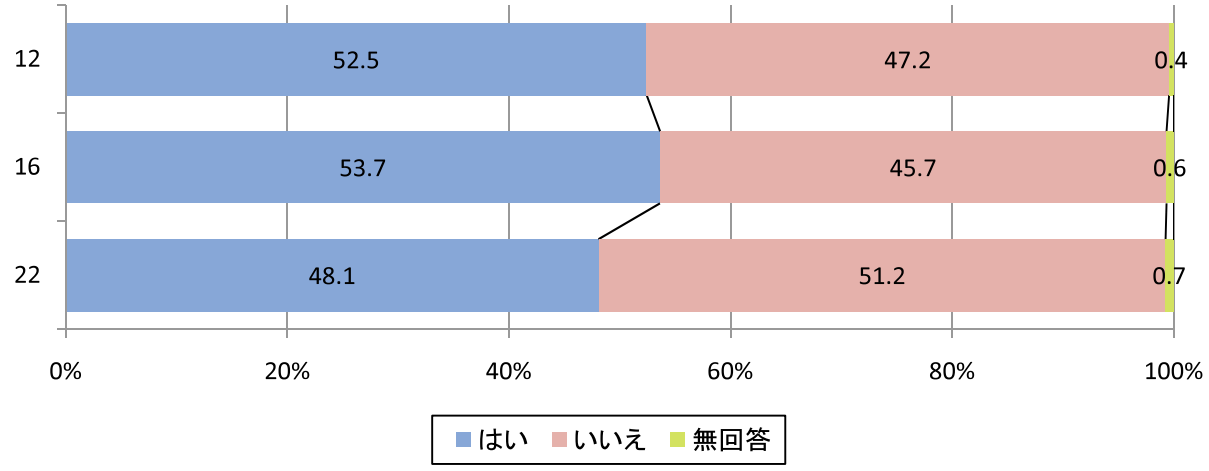
問23　あなたは、睡眠による休養が十分にとれていますか。



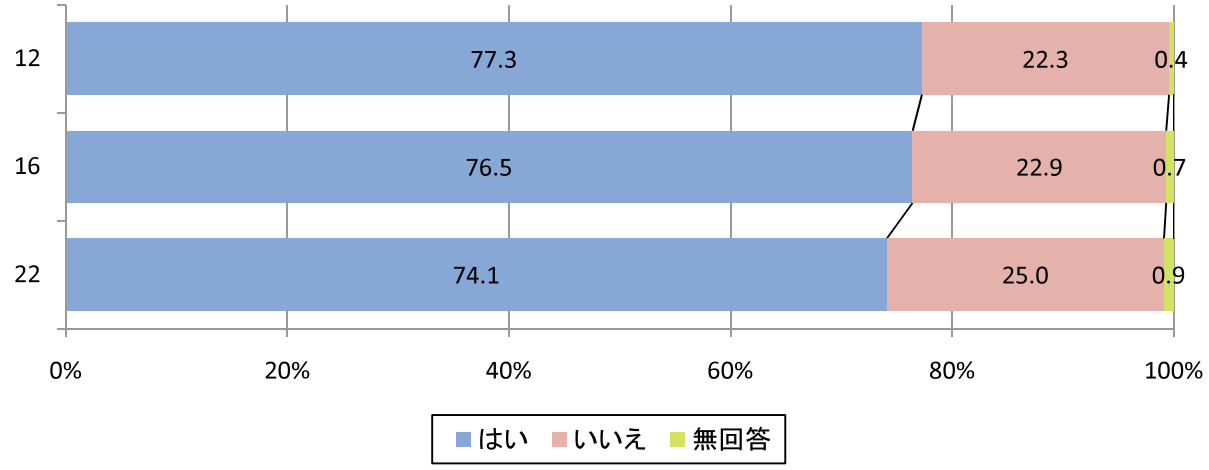
問24　あなたは、眠りを助けるために、睡眠補助剤（睡眠薬・精神安定剤）やアルコールを使うことがありますか。



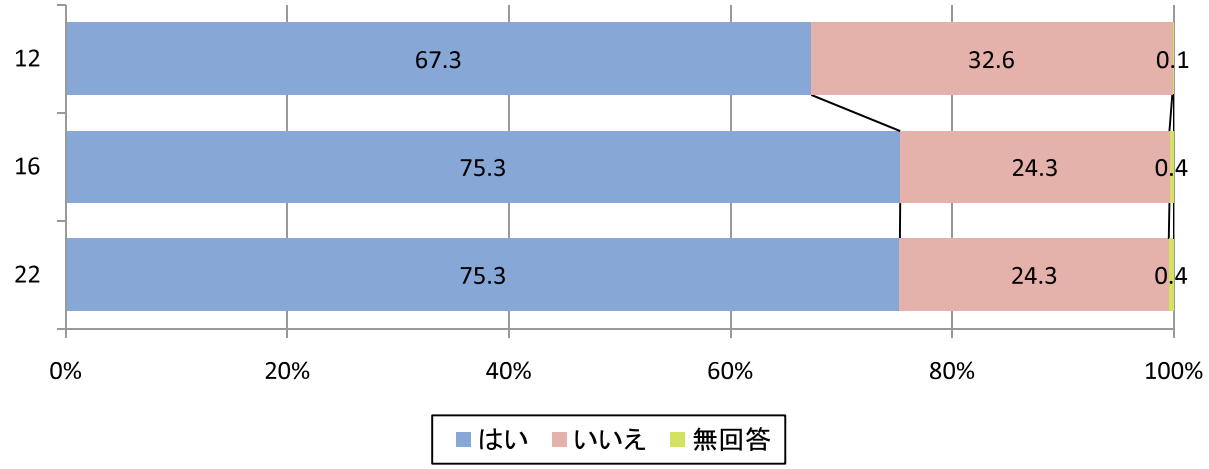
問25　あなたは、レクリエーションやスポーツ、趣味など、積極的な休養に取り組んでいますか。



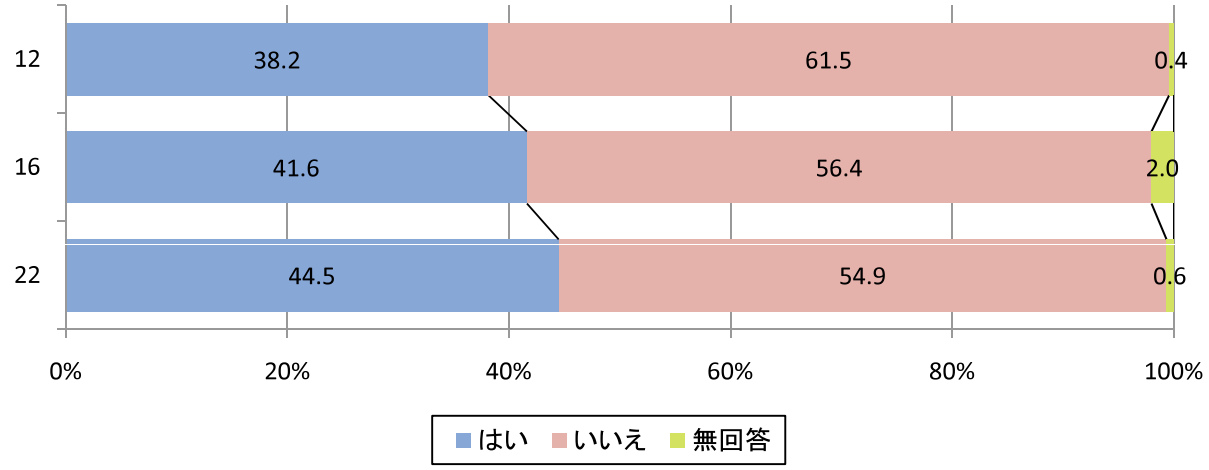
問26　あなたは、趣味や生きがいを持っていますか。



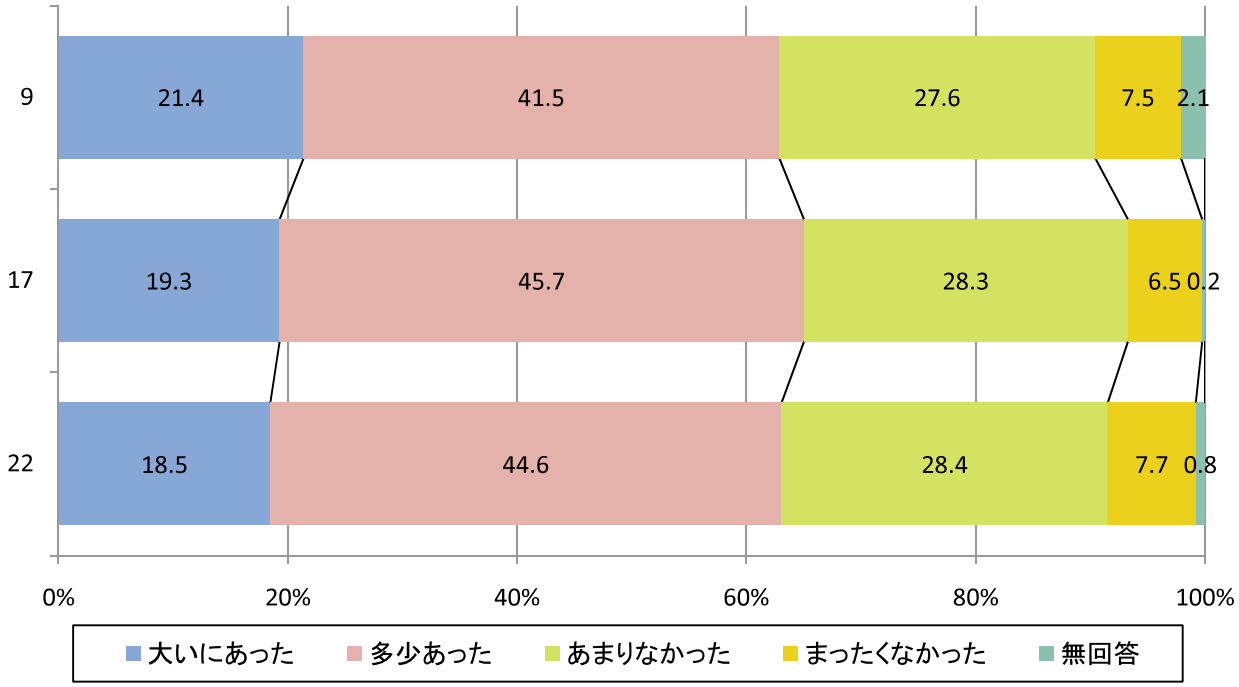
問27　あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、自分から積極的に外出していますか。



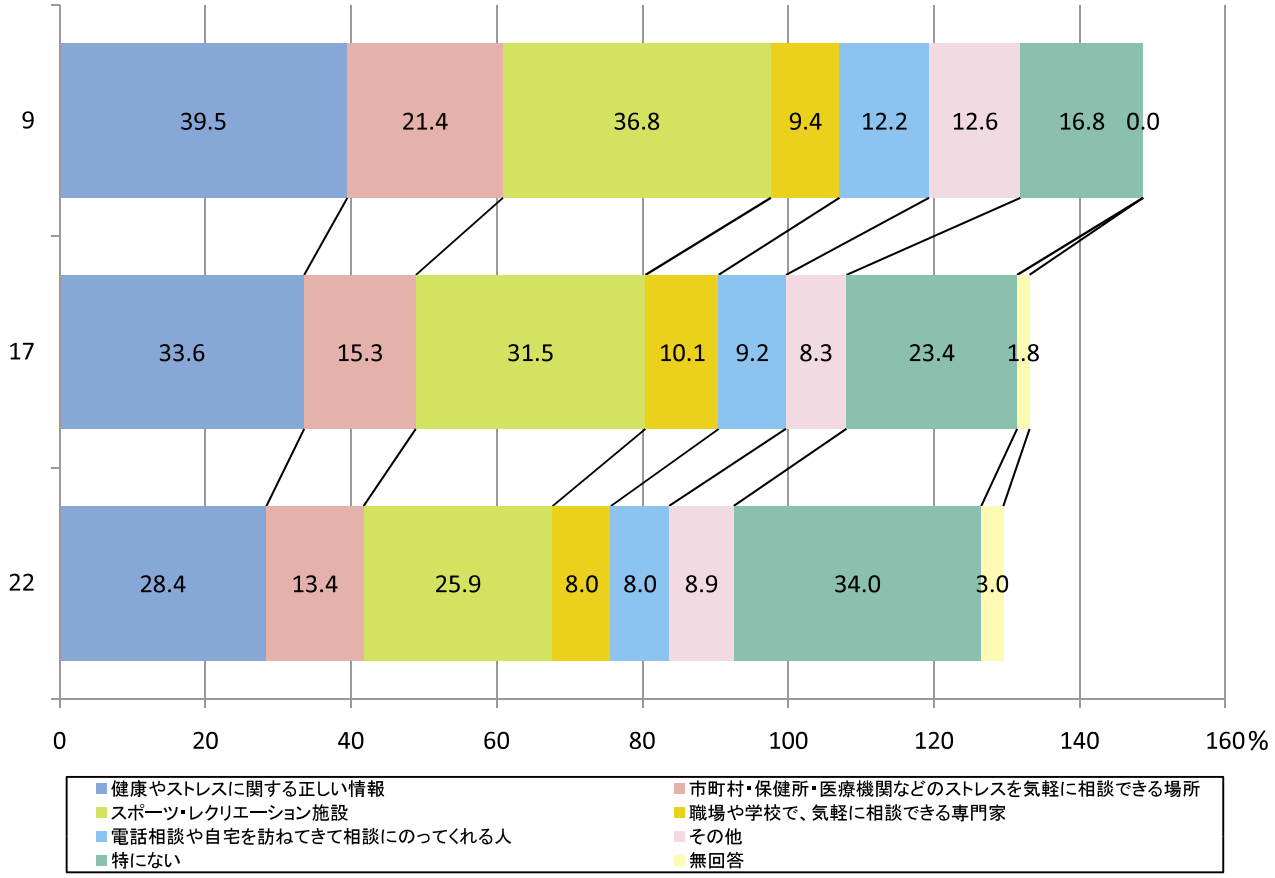
問28　あなたは、ボランティア活動や各種の地域活動に参加していますか。



問29　あなたは、この1ヶ月間に不安、苦労、ストレスなどがありましたか。

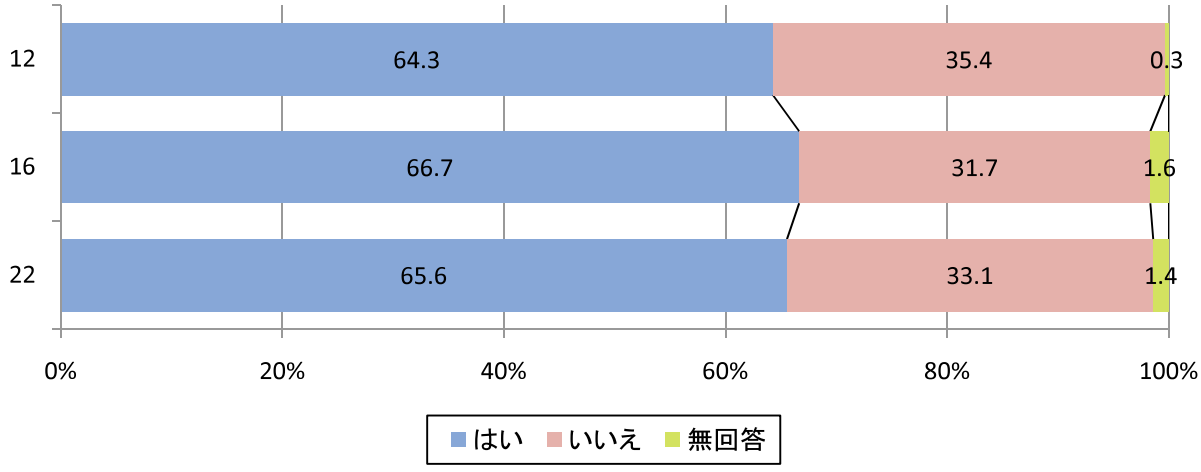


問30　あなたの不安やストレス解消のために必要なものは、どんなものですか。（主なもの2つまで）



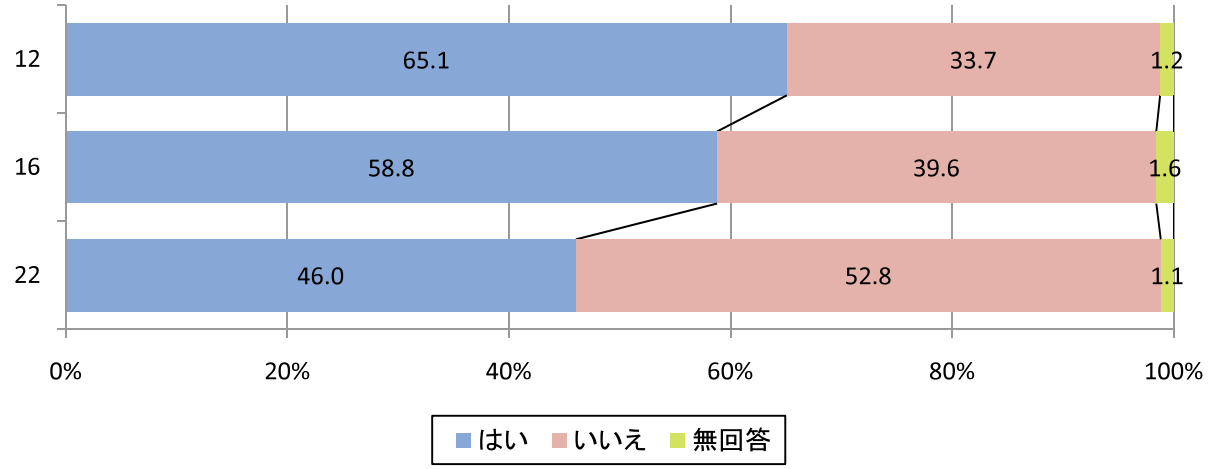
歯の健康について

問31　あなたは、正しい歯みがきの方法を知っていますか。

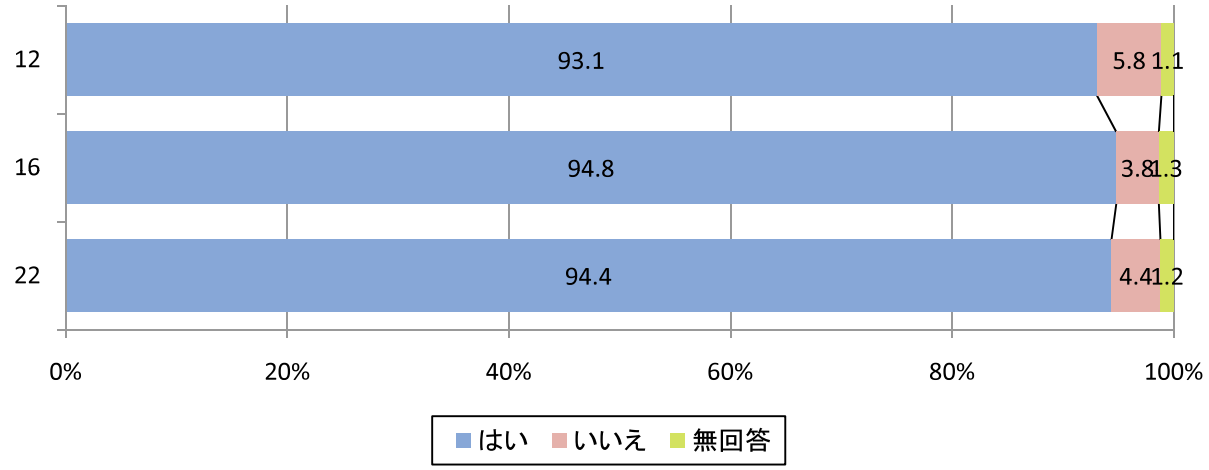


たばこについて

問32　あなたは、日常生活において、他人が吸うたばこの煙による影響を受けていると思いますか。

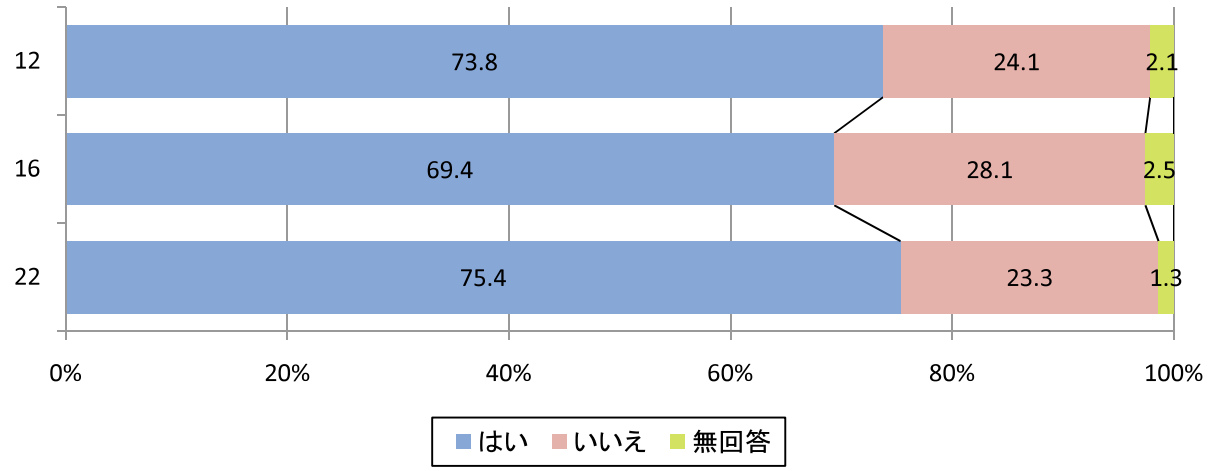


問33　あなたは、喫煙が健康に及ぼす影響を知っていますか。

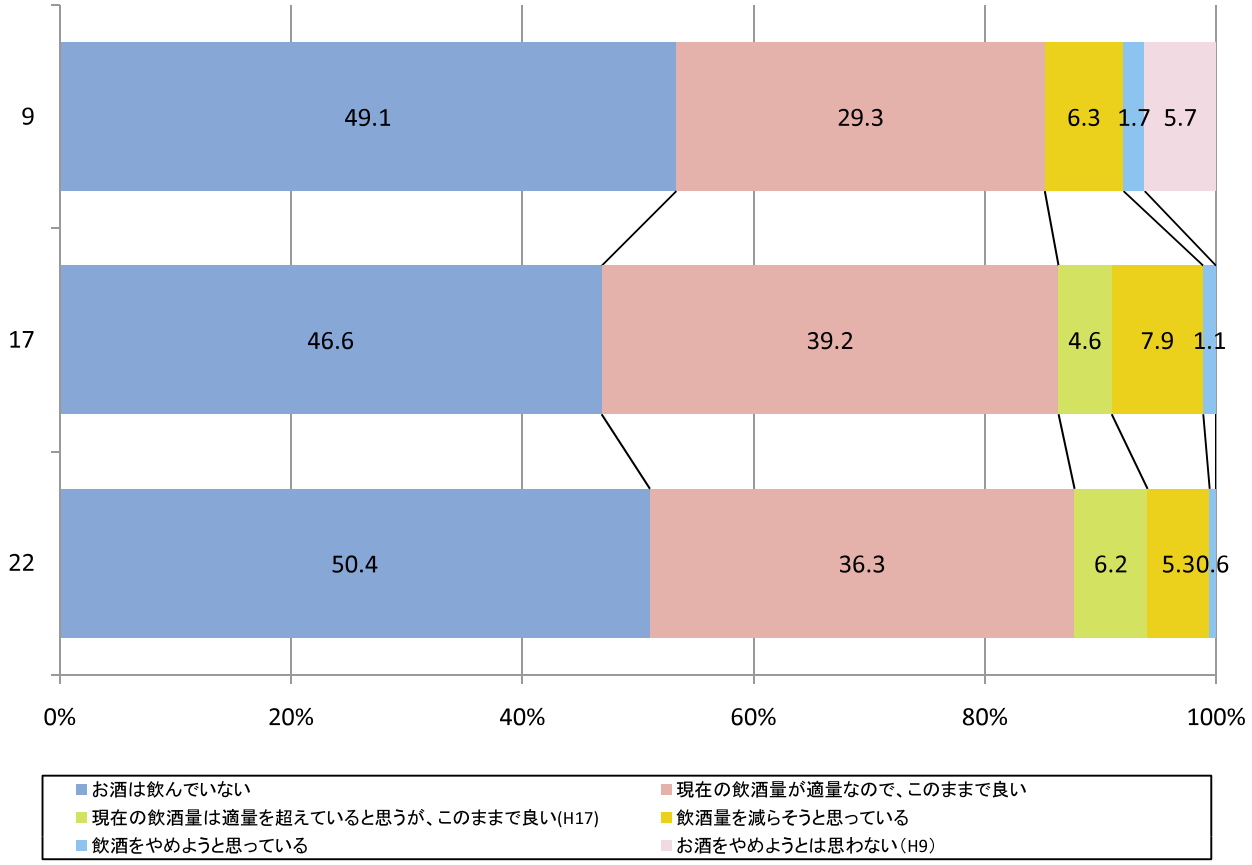


アルコールについて

問34　あなたは、「節度ある適度な飲酒」としては、１日平均１合程度であることを知っていますか。

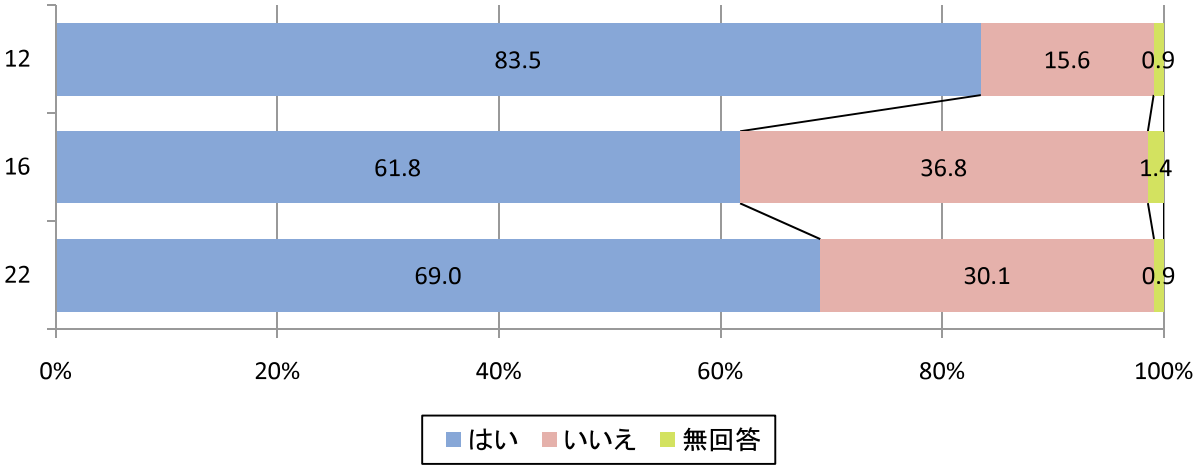


問35　お酒について、あなたはどうお考えですか。



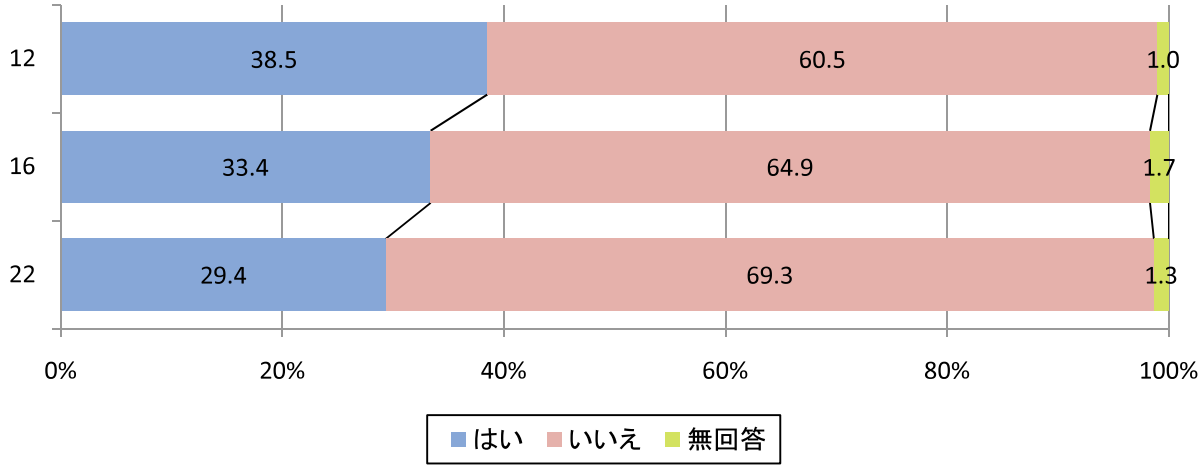
循環器疾患について

問36　あなたは、自分の安静時の正常血圧を知っていますか。



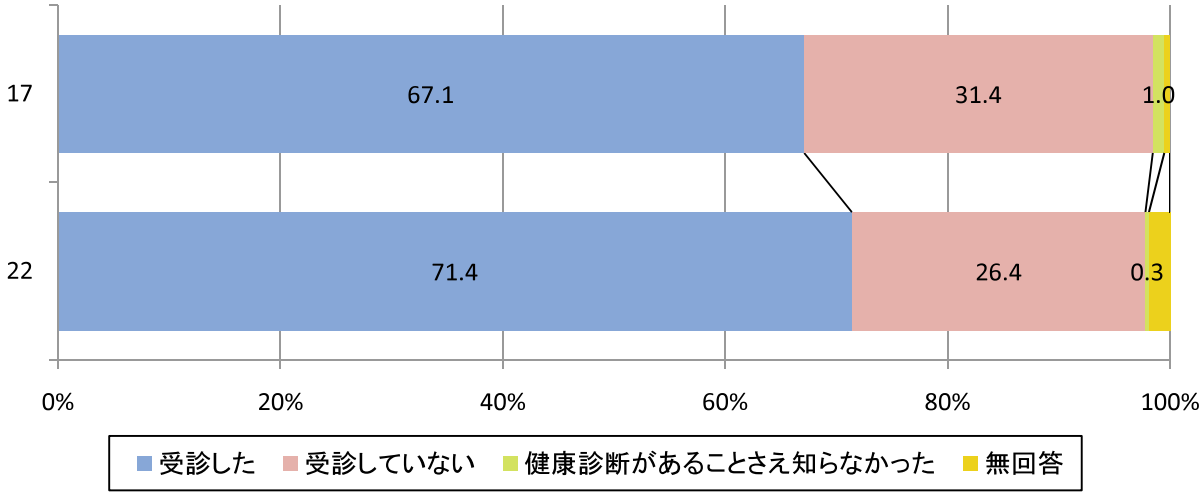
がんについて

問37　あなたは、「がんを防ぐための１２か条」を聞いたり、見たりしたことがありますか。

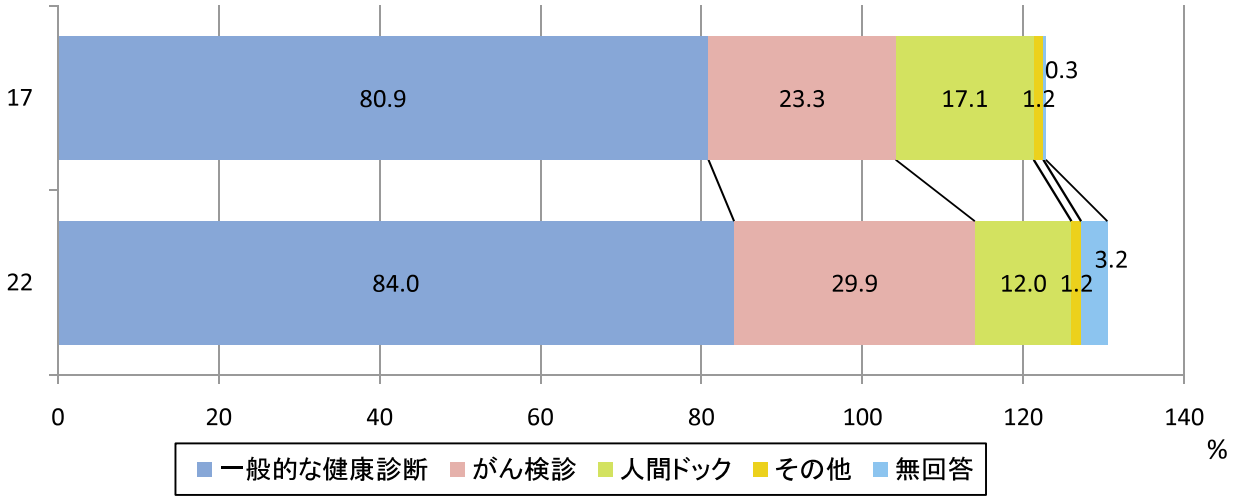


その他

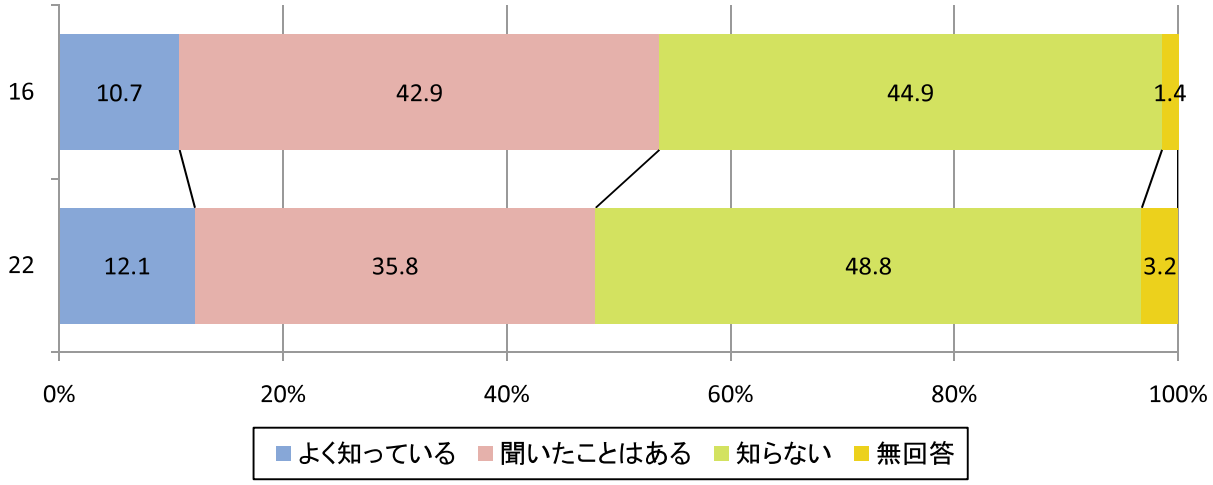
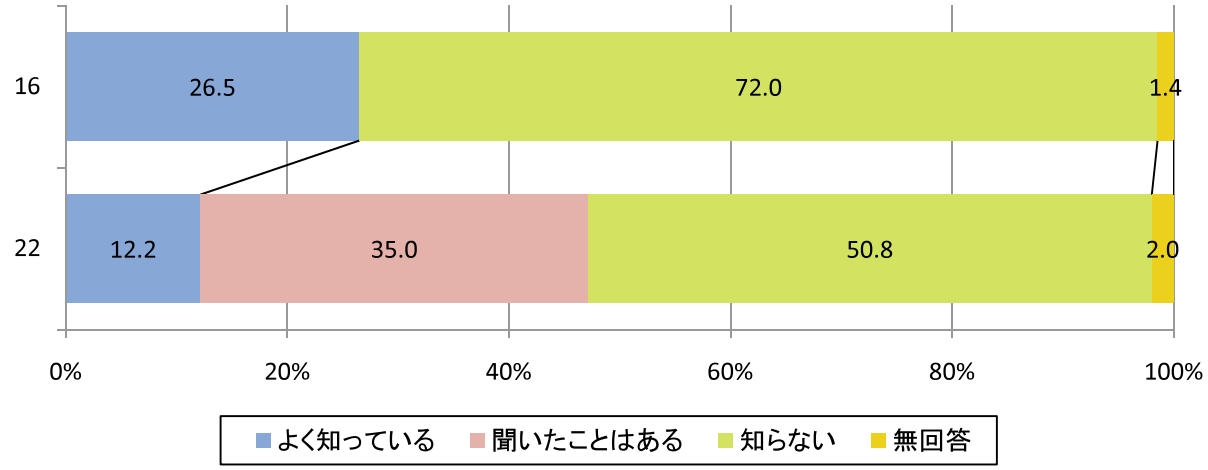
問38　あなたは、過去１年間に、市町や職場などで行われた健康診断を受診しましたか。（H17～）



問39　問38で「１．受診した」と回答された方にお尋ねします。
受診された健康診断の種類についてお答えください。（当てはまるものすべて）



問40　あなたは、「健康やまぐち21」を知っていますか。（H16～）



問41　あなたは、「山口県健康づくりセンター」を知っていますか。（H16～）