

II 調査票

「健康づくりに関する意識調査」のお願い

(公財)山口県健康福祉財団
山口県健康づくりセンター

この調査は、県民の皆様の健康づくりに関する意識等を把握し、「健康やまぐち21計画(第2次)」等、今後の健康づくり事業を推進するための基礎資料とすることを目的に実施するもので、他のものには一切使用いたしません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、調査にご協力いただきますよう、よろしくお願い致します。

記入上のお願い

1. この調査は無記名となっています。
あなたのお名前のご記入は不要です。
2. 質問は全部で24問です。
回答は、当てはまる番号を○で囲んでください。
3. 記入された調査票は、返信用の封筒に入れてください。
調査員が回収に伺います。

<調査の内容に関する問い合わせ>

- 公益財団法人 山口県健康福祉財団
山口県健康づくりセンター(健康企画班)
(住所) 山口市吉敷下東三丁目1-1
(電話) 083-934-2200

<調査票の回収に関する問い合わせ>

- 山口県母子保健推進協議会(事務局)
(住所) 山口市吉敷下東三丁目1-1
(電話) 090-8718-9721

基礎データ ◆ ↓ここから記入をお願いします◆

あなたがお住まいの 市 町 名	1. 下関市 2. 宇部市 3. 山口市 4. 萩市 5. 防府市 6. 下松市 7. 岩国市 8. 光市 9. 長門市 10. 柳井市 11. 美祢市 12. 周南市 13. 山陽小野田市 14. 周防大島町 15. 和木町 16. 上関町 17. 田布施町 18. 平生町 19. 阿武町
性 別	1. 男 2. 女
年 齢	1. 20代 2. 30代 3. 40代 4. 50代 5. 60代(60~64歳) 6. 60代(65~69歳) 7. 70歳以上
職 業	1. 常用労働者 2. パート・アルバイト 3. 農林漁業 4. 学生(浪人を含む) 5. 自営業・職人 6. 専業主婦 7. 無職・その他

※この項目は、集計上必要なもので、個人を特定するものではありません。

栄養・食生活について

問1：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。

1. はい 2. いいえ

身体活動・運動について

問2：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。

1. はい 2. いいえ

問3：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すか。

1. 言葉も意味もよく知っている
2. 言葉も知っており、意味も大体知っている
3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らない
4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
5. 言葉も意味も知らない

問4：あなたは、以下の「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」のチェック項目に該当するものがありますか。

(当てはまるものすべてに○を。該当無しの場合は8に○を。)

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまづいたり滑ったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要である
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 15分くらい続けて歩けない
6. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
↳ (1瓶の牛乳パック2個程度)
7. 家のやや重い仕事が困難である
↳ (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
8. なし

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」に関する説明などが6ページにありますので御参照ください。

休養・こころの健康について

問5：あなたは、睡眠による休養が十分にとれていますか。

1. はい
2. いいえ

問6：あなたは、レクリエーションやスポーツ、趣味に取り組むなど、積極的な休養に取り組んでいますか。

1. はい
2. いいえ

問7：あなたは、自分なりのストレス解消法をもっていますか。

1. はい
2. いいえ

アルコールについて

問8：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。

1. はい
2. いいえ

※1合の目安量

ビール／大ビン1本(633ml) 日本酒／1合(180ml) 焼酎25度／コップ1杯弱(140ml)
ワイン／グラス2杯(200ml) ウイスキー／ダブル1杯(60ml)

問9：あなたは、飲酒習慣(週3回以上、1日1合以上)がありますか。

1. はい
↓
問10へ
2. いいえ
↓
問11へ

問10：あなたは、週2日の休肝日を設けていますか。

1. はい 2. いいえ

たばこについて

問11：あなたは、この1ヶ月に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。

次のア～カの場所ごとに、もっとも当てはまる番号を、それぞれ1つ選んで○印をつけてください。

	1. ほぼ毎日	2. 週に数回程度	3. 週に1回程度	4. 月に1回程度	5. 全くなかった	6. 行かなかった
ア 家庭	1	2	3	4	5	
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 飲食店	1	2	3	4	5	6
エ 行政機関	1	2	3	4	5	6
オ 医療機関	1	2	3	4	5	6
カ 遊技場	1	2	3	4	5	6

※場所の説明

行政機関／市役所、町役場、公民館など 医療機関／病院・クリニックなど
遊技場／パチンコ、ゲームセンター、ボート、競輪場など

【再確認のお願い】

問11は、○印が6個付いていることを確認の上、問12へお進み下さい。

問12：あなたは、現在(この1ヶ月間)たばこを吸っていますか。

1. 毎日、吸う → 問13へ
 2. 時々、吸う → 問13へ
 3. 今は(この1ヶ月間)吸っていない → 問14へ
 4. 吸わない → 問14へ

問13：あなたは、たばこをやめたいと思いますか。

1. やめたい
 2. 本数を減らしたい
 3. やめたくない
 4. わからない

問14：あなたは、「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか。

1. どんな病気か知っている
2. 名前は聞いたことがある
3. 知らない

歯科について

問15：あなたは、この1年間に歯科検診(健診)を受けましたか。

1. 受けた
2. 受けていないが、今後受けたい
3. 受けていないし、今後も受けたくない

問16：あなたは、正しい歯みがきの方法を知っていますか。

1. はい
2. いいえ

問17：あなたは、歯をみがく時、歯ブラシ以外にどのような歯間部清掃用器具を使用していますか。(当てはまるものすべてに○を)

1. デンタルフロスや糸(付き)ようじ
2. 歯間ブラシ
3. 歯間刺激子(ラバーチップ、トゥースピック)
4. 水流式口腔洗浄器
5. 使用していない

問18：あなたは、歯をみがく時、フッ化物配合歯磨剤を使用していますか。

1. 使用している
2. 使用していない
3. わからない

問19：あなたが、食べ物をかむ状態は、どれですか。

1. 何でもかんで食べることができる
2. 一部かめない食べ物がある
3. かめない食べ物が多い
4. かんで食べることはできない

その他

問20：あなたは、現在「腰の痛み」の自覚症状がありますか。

1. はい
2. いいえ

問21：あなたは、現在「手足の関節の痛み」の自覚症状がありますか。

1. はい
2. いいえ

問22：あなたは、就業または何らかの地域活動をしていますか。

1. はい
2. いいえ

説明：ここでいう地域活動とは、「自治会、町内会などの活動」、「地域の美化活動・緑化活動」、「地域のお祭りやイベント」、「地域の防犯・防災活動」、「地域のこどもの健全育成活動」、「高齢者や障害者への見守り」などです。

問23：あなたは、健康づくりに関する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。

1. はい
2. いいえ

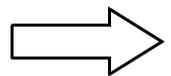
説明：ここでいう地域活動とは、健康づくりに関する地域での活動を指します。

問24：あなたは、自分と地域の人たちのつながりについてどう思いますか。

1. 強い方だと思う
2. どちらかと言えば強い方だと思う
3. どちらかと言えば弱い方だと思う
4. 弱い方だと思う
5. わからない

★★以上で終了です。調査にご協力いただき、ありがとうございました。★★

右ページ(P6)の健康豆知識！ご存じですか？を
今後の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。
(ご自由にお切り取り下さい。)



健康豆知識！ ご存じですか？

『ロコモティブシンドローム(ロコモ)』

ロコモ予防で健康寿命を伸ばしましょう！

☆ロコモティブシンドロームー運動器症候群ーとは？

骨や関節、筋肉など運動器の衰えや障害で介護が必要な状態、または必要になる可能性の高い状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群、ロコモ)と呼びます。

このような状態にならないためにも、健康なうちから日ごろの運動を心がけることが大切です。

☆7つのロコモーションチェック(ロコチェック)

(「日本整形外科学会ロコモパンフレット2010」を参考)

1 片足立ちで靴下がはけない

2 家の中でつまずいたり滑ったりする

3 階段を上がるのに手すりが必要である

4 横断歩道を青信号で渡りきれない

5 15分くらい続けて歩けない

6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1箱の牛乳パック2個程度)

7 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ロコチェックで思いあたることはありましたか？

ひとつでも当てはまるものがあれば、ロコモの心配があります。当てはまるものがある人はもちろんのこと、ないという人も、早めのロコモ対策を！

☆今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

その1 つま先立ち&脚上げ

「つま先立ち」(ゆっくりしたリズムでかかとを上げ下げ) <10回~20回>

「脚上げ」(太ももを水平近くまで上げてその場で足踏み) <10回~20回>

その2 スクワット

(お尻をゆっくり下ろしゆっくり上げる) <5回~10回>

その3 その他のロコトレ

ラジオ体操

「ストレッチ」(反動をつけず、20秒以上伸ばす)

「ウォーキング」(1日、30分程度を目安に、意識したはや歩きを)

*回数や時間は目安です。自分の体力や、その日の体調などに合わせて無理のない範囲で行いましょう。