

Ⅲ 調査票

平成21年度「健康日本21あいち計画生活習慣関連調査」

<問1から問21までは、すべての方がお答えください。>

問1 あなたは、「健康日本21あいち計画」を聞いたことがありますか。(○印は1つ)

N=3105

1 はい(230/7.4%)	2 いいえ(2831/91.2%)	無回答(44/1.4%)
----------------	-------------------	--------------

問2 あなたは、健康だと思いますか。(○印は1つ)

N=3105

1 そう思う (919/29.6%)	3 どちらかというと思わない(468/15.1%)
2 どちらかといえばそう思う(1382/44.5%)	4 そう思わない (294/ 9.5%)
	無回答 (42/ 1.4%)

問3 あなたは、現在、健康的な生活習慣をおくっていると思いますか。(○印は1つ)

N=3105

1 思う(1934/62.3%)	2 思わない(1112/35.8%)	無回答(59/1.9%)
------------------	--------------------	--------------

問4 あなたは、「健康」ということはどんなことだと思いますか。(○印はいくつでも)

N=3105

1 病気や障害がない (2071/66.7%)	5 ゆとりをもってものごとにあたる(863/27.8%)
2 気持ちが生き生きしている(1938/62.4%)	6 その他 (58/ 1.9%)
3 病気や障害があっても日常生活 や仕事に支障がない (849/27.3%)	無回答 (50/ 1.6%)
4 社会に貢献している (293/ 9.4%)	

問5 あなたは、今までに下記のような病気にかかったことがありますか。(○印は1つ)

N=3105

1 はい(1486/47.9%)	2 いいえ(1564/50.4%)	無回答(55/1.8%)
------------------	-------------------	--------------

<問5で1と回答した方にお尋ねします。>問5-1 かかった病気に○印をつけてください。(現在治療中のものも含めて、○印はいくつでも)

N=1486

1 高血圧症 (560/37.7%)	6 脳卒中(脳梗塞・脳出血)(81/ 5.5%)
2 胃・十二指腸潰瘍 (280/18.8%)	7 肝臓病 (94/ 6.3%)
3 脂質異常症(高脂血症)(220/14.8%)	8 狭心症・心筋梗塞 (110/ 7.4%)
4 がん (151/10.2%)	9 歯周病 (439/29.5%)
5 糖尿病 (180/12.1%)	10 その他 (282/19.0%)
	無回答 (7/ 0.5%)

問6 あなたは、「生活習慣病」(がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、高血圧、歯周病など食生活や運動などの生活習慣が病気の発症に深く関与する病気)という言葉を知っていますか。

(○印は1つ)

N=3105

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 知っている (2223/71.6%) | 3 聞いたことがない(59/ 1.9%) |
| 2 聞いたことがある(743/23.9%) | 無回答 (80/ 2.6%) |

問7 生活習慣病予防のために、健康的な生活習慣に改めたいと思いますか。(○印は1つ)

N=3105

- | | | |
|------------------------|----------------------------|---------------|
| 1 すでに改めている(714/23.0%) | 3 改めたいと思ってもできない(641/20.6%) | |
| 2 改めたいと思う (1583/51.0%) | 4 改める気持ちはない(75/2.4%) | 無回答(92/3.0%) |

問8 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。この内容を知っていますか。

※血中の脂質異常とは、総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低いことをいいます。 (○印は1つ)

N=3105

- | | |
|--------------------------------------|----------------|
| 1 内容を知っている (1936/62.4%) | |
| 2 言葉を聞いたことがあるが内容は知らない (998/32.1%) | |
| 3 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)(74/ 2.4%) | 無回答(97/ 3.1%) |

問9 あなたは、過去1年間に、健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けましたか。

※がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。 (○印は1つ)

N=3105

- | | | |
|-------------------|----------------------|----------------|
| 1 受けた(1946/62.7%) | 2 受けなかった(1074/34.6%) | 無回答(85/ 2.7%) |
|-------------------|----------------------|----------------|

<問9で1と回答した方にお尋ねします。>

問9-1 健診の結果、肥満、高血圧症(血圧が高い)、糖尿病(血糖が高い)、血中の脂質異常(問8の※を参考にしてください。)に関する指摘を受け、最終的に医療機関を受診するように勧められましたか。

※検査目的の受診は除きます。 (○印は1つ)

N=1946

- | | | |
|------------------|-------------------|----------------|
| 1 はい(603/31.0%) | 2 いいえ(1328/68.2%) | 無回答(15/ 0.8%) |
|------------------|-------------------|----------------|

<問9-1で1と回答した方にお尋ねします。>

問9-2 その後、医療機関に行きましたか。(○印は1つ)

N= 603

- | | | |
|-----------------|------------------|---------------|
| 1 はい(473/78.4%) | 2 いいえ(126/20.9%) | 無回答(4/ 0.7%) |
|-----------------|------------------|---------------|

問10 あなたは、過去1年間にがん検診（胃がん、肺がん、乳がん、子宮がん、大腸がん、その他のがん）を受けましたか。（○印は1つ） N=3105

1 受けた(1060/34.1%)	2 受けなかった(1954/62.9%)	無回答(91/ 2.9%)
-------------------	----------------------	----------------

<問10で1と回答した方にお尋ねします。>

問10-1 あなたは、過去1年間に以下のがん検診を受けましたか。また、それはどこが実施するものでしたか。（○印はいくつでも）

1 胃がん	① 受けた (572/54.0%)	ア 市町村(225/39.3%)	ウ その他(119/20.8%)
N=1060	② 受けていない(266/25.1%)	イ 職場 (150/26.2%)	無回答(79/13.8%)
	無回答 (222/20.9%)		
2 肺がん	① 受けた (420/39.6%)	ア 市町村(186/44.3%)	ウ その他(67/16.0%)
N=1060	② 受けていない(330/31.1%)	イ 職場 (112/26.7%)	無回答(57/13.6%)
	無回答 (310/29.2%)		
3 乳がん	(女性のみお答えください。)		
N= 648	① 受けた (373/57.6%)	ア 市町村(142/38.1%)	ウ その他(101/27.1%)
	② 受けていない(152/23.5%)	イ 職場 (76/20.4%)	無回答(55/14.7%)
	無回答 (123/19.0%)		
4 子宮がん	(女性のみお答えください。)		
N= 648	① 受けた (419/64.7%)	ア 市町村(147/35.1%)	ウ その他(145/34.6%)
	② 受けていない(118/18.2%)	イ 職場 (79/18.9%)	無回答(49/11.7%)
	無回答 (111/17.1%)		
5 大腸がん	① 受けた (584/55.1%)	ア 市町村(251/43.0%)	ウ その他(117/20.0%)
N=1060	② 受けていない(270/25.5%)	イ 職場 (128/21.9%)	無回答(88/15.1%)
	無回答 (206/19.4%)		
6 その他のがん	① 受けた (91/ 8.6%)	ア 市町村(28/30.8%)	ウ その他(37/40.7%)
N=1060	② 受けていない(490/46.2%)	イ 職場 (11/12.1%)	無回答(16/17.6%)
	無回答 (479/45.2%)		

問11 あなたは、朝食を食べますか。（○印は1つ） N=3105

1 ほとんど毎日食べる(2636/84.9%)	3 週2～3日食べる(116/ 3.7%)
2 週4～5日食べる (99/ 3.2%)	4 ほとんど食べない(177/ 5.7%)
	無回答(77/ 2.5%)

問12 あなたは、間食をしますか。（○印は1つ） N=3105

1 ほぼ毎日間食する (1130/36.4%)	3 週2～3回間食する(770/24.8%)
2 週4～5回間食する(252/ 8.1%)	4 ほとんど間食しない(872/28.1%)
	無回答(81/ 2.6%)

問 1 3 あなたは、自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか。 (○印は1つ) N=3105

1 知っている(1878/60.5%)	2 わからない(1173/37.8%)	無回答(54/ 1.7%)
---------------------	---------------------	----------------

問 1 4 あなたの食習慣についてお尋ねします。 (○印は1つ) N=3105

1 食べる量について		
①腹一杯食べる方 (885/28.5%)	③どちらともいえない(754/24.3%)	
②腹八分目に控える方(1427/46.0%)	無回答 (39/ 1.3%)	
2 規則性について		
①規則正しく食べる方(2053/66.1%)	③どちらともいえない(431/13.9%)	
②不規則(559/18.0%)	無回答 (62/ 2.0%)	
3 味付について		
①濃い方 (952/30.7%)	③どちらともいえない(1208/38.9%)	
②薄い方(898/28.9%)	無回答 (47/ 1.5%)	

問 1 5 あなたは、自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践していますか。(○印は1つ) N=3105

1 実践している(1504/48.4%)	2 実践していない(1563/50.3%)	無回答(38/ 1.2%)
----------------------	-----------------------	----------------

問 1 6 1日最低1食きちんとした食事を、家族等2人以上で30分以上かけてとっていますか。(○印は1つ) N=3105

1 とっている(1852/59.6%)	2 とっていない(1226/39.5%)	無回答(27/ 0.9%)
---------------------	----------------------	----------------

問 1 7 あなたは、外食しますか。(持ち帰り弁当等を含みます。○印は1つ) N=3105

1 毎日外食する (146/ 4.7%)	4 週に1回以下外食する(1431/46.1%)
2 週に4~5回外食する(171/ 5.5%)	5 外食しない (804/25.9%)
3 週に2~3回外食する(526/16.9%)	無回答 (27/ 0.9%)

問 1 8 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ) N=3105

1 参考にしている (393/12.7%)	3 参考にしていない(1327/42.7%)
2 参考にするときもある(1354/43.6%)	無回答 (31/ 1.0%)

問19 あなたは、仕事以外の場で、日ごろから健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。(○印は1つ) N=3105

1 日ごろから運動している(1191/38.4%)	3 わからない (186/ 6.0%)
2 日ごろは運動していない(1673/53.9%)	無回答 (55/ 1.8%)

問20 あなたは、1日平均どのくらい歩きますか。(○印は1つ) N=3105

1 30分未満 (1464/47.1%)	3 60分以上90分未満(340/11.0%)
2 30分以上60分未満(975/31.4%)	4 90分以上 (256/ 8.2%)
無回答 (70/ 2.3%)	

問21 あなたは、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上続けていますか。(○印は1つ) N=3105

1 1年以上実施している(785/25.3%)	3 該当する運動は実施していない(1885/60.7%)
2 1年にはならないが実施している(380/12.2%)	無回答(55/ 1.8%)

65歳から84歳までの人にお尋ねします。

問22 外出などにより1日30分以上歩きますか。(○印は1つ) N=831

1 歩いている(511/61.5%)	2 歩いていない(297/35.7%)	無回答(23/ 2.8%)
--------------------	---------------------	---------------

65歳から84歳までの人にお尋ねします。

問22-1 何らかの地域活動(老人クラブ、ボランティア等)に参加していますか。(○印は1つ) N=831

1 参加している(246/29.6%)	2 参加していない(567/68.2%)	無回答(18/ 2.2%)
---------------------	----------------------	---------------

<問23から最後の質問までは、すべての方がお答えください。>

問23 あなたは、最近1か月間に、ストレスを感じましたか。(○印は1つ) N=3105

1 おおいに感じる(807/26.0%)	3 あまり感じない(674/21.7%)	
2 多少感じる(1372/44.2%)	4 まったく感じない(142/ 4.6%)	無回答(110/ 3.5%)

<問23で1又は2と回答した方にお尋ねします。>

問23-1 ストレスの具体的な内容は何ですか。(○印はいくつでも) N=2179

1 仕事に関する事 (1053/48.3%)	5 収入・家計・借金(598/27.4%)
2 人との関係 (998/45.8%)	6 子どもの教育 (308/14.1%)
3 生きがい・将来のこと (606/27.8%)	7 その他 (189/ 8.7%)
4 自分の健康・病気に関すること(592/27.2%)	無回答 (15/ 0.7%)

<問23で1又は2と回答した方にお尋ねします。>

問23-2 ストレスが大きくて、逃げ出したいと思うことがありますか。 (○印は1つ) N=2179

1 はい(847/38.9%)	2 いいえ(1214/55.7%)	無回答(118/ 5.4%)
------------------	-------------------	-----------------

<問23で1又は2と回答した方にお尋ねします。>

問23-3 自分なりのストレス解消方法を持っていますか。 (○印は1つ) N=2179

1 持っている (1109/50.9%)	3 どちらともいえない(638/29.3%)
2 持っていない (311/14.3%)	無回答 (121/ 5.6%)

<問23-3で1と答えた方にお尋ねします。>

問23-4 それはどのようなストレス解消方法ですか。 (○印はいくつでも) N=1109

1 コーヒー、紅茶、お茶を飲む(291/26.2%)	6 何か食べる (204/18.4%)
2 お酒を飲む (219/19.7%)	7 誰かに話を聴いてもらう(499/45.0%)
3 たばこを吸う (130/11.7%)	8 旅行、ドライブ (266/24.0%)
4 スポーツをする (271/24.4%)	9 ひとりで静かにしている(160/14.4%)
5 買い物に出かける (412/37.2%)	10 その他 (304/27.4%)
	無回答 (18/ 1.6%)

問24 日ごろの睡眠はあなたにとって十分だと思いますか。 (○印は1つ) N=3105

1 十分だと思う(1503/48.4%)	3 足りない (421/13.6%)
2 やや足りない(921/29.7%)	4 わからない(156/ 5.0%)
	無回答(104/ 3.3%)

問25 あなたの睡眠時間は平均(最近1か月間)して何時間くらいですか。また、ふだん何時頃寝ますか。(具体的に) N=3105

睡眠時間 約 時間 就寝時刻 時頃

[平均 6.7 時間] [平均 午後 11 時 14 分]

問26 あなたは、睡眠について次のようなことがありますか。 (○印はいくつでも) N=3105

1 寝つきが悪い (557/17.9%)	4 睡眠薬、精神安定剤などの睡眠補助品や
2 夜中に目がさめる(1010/32.5%)	アルコールを使用する(294/ 9.5%)
3 朝早く目がさめる(571/18.4%)	5 特別なことはない(1381/44.5%)
	無回答(115/ 3.7%)

問27 あなたは、趣味がありますか。 (○印は1つ) N=3105

1 ある(2187/70.4%)	2 ない(832/26.8%)	無回答(86/ 2.8%)
------------------	------------------	----------------

問28 あなたは、たばこを吸いますか。(○印は1つ) N=3105

1 吸う	(548/17.6%)	→1日約()本	[平均 18.2本]
2 以前は吸っていたが、やめた	(489/15.7%)	→()年前にやめた	[平均 11.5年前]
3 吸わない	(1979/63.7%)	無回答	(89/ 2.9%)

<問28で1と答えた方にお尋ねします。>

問28-1 あなたは禁煙したいと思いますか。(○印は1つ) N=548

1 すぐにでも禁煙したいと考えている	(75/13.7%)	
2 禁煙したい	(243/44.3%)	
3 禁煙したくない	(225/41.1%)	無回答(5/ 0.9%)

<問28で2と答えた方にお尋ねします。>

問28-2 何回目のチャレンジで成功されましたか。 回目

N=489 [平均 2.6回目]

<問28で2と答えた方にお尋ねします。>

問28-3 あなたが禁煙をした動機は何ですか。(○印はいくつでも) N=489

1 健康に悪いから	(241/49.3%)	4 社会的な立場から	(23/ 4.7%)
2 病気をしたから	(133/27.2%)	5 特別なことはない	(41/ 8.4%)
3 経済的な理由から	(39/ 8.0%)	6 その他	(98/20.0%) 無回答(41/ 8.4%)

問29 次の病気のうち、たばこが影響すると知っているものはどれですか。(○印はいくつでも)

N=3105

1 肺がん	(2831/91.2%)	5 脳卒中	(1155/37.2%)
2 ぜん息	(1604/51.7%)	6 胃かいよう	(591/19.0%)
3 気管支炎	(1872/60.3%)	7 妊娠に関連した異常	(1766/56.9%)
4 心臓病	(1317/42.4%)	8 歯周病	(779/25.1%) 無回答(234/ 7.5%)

問30 あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか。 (○印は1つ) N=3105

1 毎日 (498/16.0%)	4 週1~2回 (257/8.3%)	7 以前飲んでしたがやめた(148/4.8%)
2 週5~6回(127/4.1%)	5 月に1~2回 (238/7.7%)	無回答(171/5.5%)
3 週3~4回(132/4.3%)	6 ほとんど飲まない(1534/49.4%)	

<問30で1, 2, 3, 4又は5と回答した方にお尋ねします。>

問30-1 お酒を飲む量はどのくらいですか。(具体的に) N=1252

日本酒に換算して [] 合程度 (問31の表を参照)
[平均 1.5 合]

問31 「節度ある適度な飲酒」として、1日平均ビール中瓶1本程度(純アルコールで約20g)とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか。(○印は1つ) N=3105

1 知っていた(987/31.8%)	2 知らなかった(1293/41.6%)	無回答(825/26.6%)
--------------------	----------------------	----------------

<参考：1日平均純アルコールで約20gのお酒への換算の目安>

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
	中瓶1本程度	1合180ml	ダブル60ml	0.5合90ml	2杯240ml

問32 あなたは、歯や口について次の症状がありますか。(○印はいくつでも) N=3105

1 歯ぐきがはれることがある(662/21.3%)	4 口臭が気になる(860/27.7%)
2 歯がしみることもある(811/26.1%)	5 その他(161/5.2%)
3 歯ぐきから血がでる(675/21.7%)	無回答(1037/33.4%)

問33 あなたは、歯の健康管理として、どのようなことを実践していますか。

(○印はいくつでも)

N=3105

1 歯みがきを1日2回以上する(1875/60.4%)	
2 自分の歯ブラシがある(2420/77.9%)	
3 かかりつけの歯医者がある(1506/48.5%)	
4 フッ素入りの歯磨剤を使用している(587/18.9%)	
5 歯の治療は早めに受けるようにしている(961/31.0%)	
6 デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用している(714/23.0%)	
7 定期的に歯科の健康診査を受ける(705/22.7%)	
8 何もしていない(111/3.6%)	無回答(140/4.5%)

問34 あなたはこの1年間に歯科医院に行きましたか。 (○印は1つ) N=3105

1 行った(1744/56.2%)	2 行かなかった(1257/40.5%)	無回答(104/3.3%)
-------------------	----------------------	---------------

<問34で1と回答した方にお尋ねします。>

問34-1 どのようなことで行きましたか。 (○印はいくつでも) N=1744

1 むし歯や歯周病の治療(965/55.3%)	3 歯石の除去(771/44.2%)	5 その他(168/9.6%)
2 歯科の健康診査(523/30.0%)	4 歯面の清掃(404/23.2%)	無回答(46/2.6%)

問35 あなたは、8020 (ハチマルニイマル) 運動を知っていますか。 (○印は1つ) N=3105

1 知っている(1633/52.6%)	2 知らない(1343/43.3%)	無回答(129/4.2%)
---------------------	--------------------	---------------

では、最後にお尋ねします。

F 1 【居住地】あなたのお住まいはどこですか。 N=3105

1 名古屋地域 (893/28.8%)	5 尾張西部地域 (223/ 7.2%)	9 西三河南部地域(423/13.6%)
2 海部津島地域(129/ 4.2%)	6 尾張北部地域 (311/10.0%)	10 東三河北部地域(35/ 1.1%)
3 尾張中部地域(49/ 1.6%)	7 知多半島地域 (248/ 8.0%)	11 東三河南部地域(303/ 9.8%)
4 尾張東部地域(170/ 5.5%)	8 西三河北部地域(209/ 6.7%)	無回答 (112/ 3.6%)

F 2 【性別】 N=3105

1 男性(1395/44.9%)	2 女性(1631/52.5%)	無回答(79/ 2.5%)
------------------	------------------	----------------

F 3 【年齢】 あなたの年齢は満でおいくつですか。(平成21年11月1日現在) N=3105

満 _____ 歳 [平均 51.4 歳]

F 4 【職業】あなたのご職業は何ですか。パートタイマーや内職をしている方も「勤め人」としてお答えください。 N=3105

自 営 業	1 農林漁業 (72/2.3%)	勤 め 人	4 事務職(517/16.7%)	無 職	6 家事専業(618/19.9%)
	2 商工サービス(139/4.5%)		5 労務職(721/23.2%)		7 学生 (240/ 7.7%)
	3 自由業 (145/4.7%)				8 その他 (471/15.2%)
				無回答 (182/ 5.9%)	

SQ 1、2へ

< F 4で1～5と回答した方にお尋ねします >

SQ 1 夜勤がありますか。 N=1594

1 ある(181/11.4%)	2 ない(1376/86.3%)	無回答(37/ 2.3%)
------------------	------------------	----------------

< F 4で1～5と回答した方にお尋ねします。 >

SQ 2 労働時間は何時間位ですか。 N=1594

1 日約 時間 [平均 7.8 時間]

N=3105

F 5 【身長】 _____ c m [平均 161.7 c m]

F 6 【体重】 _____ k g [平均 58.5 k g]

F 7 【腹囲】 _____ c m (妊娠中の方は記入しないでください) [平均 79.0 c m]

* 立った姿勢で、息を吐いて、へその高さで測定してください。

BMI [平均 22.2]

本調査に御協力いただき誠にありがとうございました。
同封の封筒に入れて、御返送ください。

