



芦屋市の健康づくりと食について ご意見をお聞かせください



～ 調査ご協力のお願い～

皆様には、日頃より市政の推進についてご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

本市では、市民の皆様一人ひとりが健康づくりについて考え、家庭や地域において共に支え合うことのできる「健やかでぬくもりのある福祉社会づくり」に取り組んでいるところです。

このたび、本市における健康づくりと食育の推進を目的とする「芦屋市健康増進・食育推進計画」の策定に向けて、その基礎資料とするためアンケート調査を実施することになりました。

この調査は、皆様の健康づくりや食育に対する意識や関心、日頃の生活等についてお尋ねするもので、20歳以上の方の中から無作為に選ばせていただいた3,000人を対象に送付させていただきます。

お忙しいところ誠に恐縮ではございますが、この調査の趣旨をご理解いただき、調査票にご記入の上、同封の返送用封筒にて **8月31日(日)**までにご投函いただきますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

平成20年8月

芦屋市

ご記入にあたってのお願い

- あて名のご本人がご記入ください。
- ご本人が記入できない場合は、ご家族等がご本人の考えや思いを代理でご記入ください。
- 回答は、あてはまる番号を○で囲んでください。その他回答については、()内に内容を具体的に記入してください。
- 特にことわりのない限り、全ての質問にお答えください。該当者だけにお答えいただく質問もありますが、その場合は、質問の説明に従ってお答えください。
- この調査は無記名であり、皆様の回答はすべて統計的に処理し、本調査の目的以外には決して使用いたしませんので、思いのままをお答えいただきますようお願い申し上げます。
- アンケートに関してご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

芦屋市保健福祉部健康課 担当：瀬戸山 久保田

電話：0797-31-1586

回答者自身について

問1 あなたの性別はどちらですか。(は一つだけ)

1. 男性 2. 女性

問2 あなたの年齢はどこにあてはまりますか。(は一つだけ)

1. 20～29 歳 2. 30～39 歳 3. 40～49 歳
4. 50～59 歳 5. 60～69 歳 6. 70 歳以上

問3 さしつかえなければ、あなたの現在の身長と体重をご記入ください。

身長 _____ . _____ cm 体重 _____ . _____ kg

問4 あなたのお住まいの地域はどちらですか。(は一つだけ)

1. 精道小学校区 2. 宮川小学校区 3. 山手小学校区
4. 岩園小学校区 5. 朝日ヶ丘小学校区 6. 潮見小学校区
7. 浜風小学校区 8. 打出浜小学校区

問5 あなたの家族構成はどれにあたりますか。(は一つだけ)

1. ひとり暮らし 2. 夫婦のみ 3. 2世帯(親と子)
4. 3世帯以上(親と子と孫など) 5. その他()

問6 あなたのご職業は何ですか。(は一つだけ)

1. 会社員 2. 公務員 3. 自営業
4. 家事専業 5. 学生 6. パート・アルバイト
7. 農林漁業 8. 無職
9. その他()

食生活について

問7 自分の食生活について問題があると思いますか。(は一つだけ)

1. 問題はないと思う 2. ほぼ問題はないと思う
3. 問題があり改善したいと思う 4. 問題はあると思うが改善できない

問8 あなたは、普段朝食を食べていますか。(は一つだけ)

1. 毎日食べる 2. 週4～5日食べる
3. 週2～3日食べる 4. 全く食べない

問9 あなたは、食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

(は一つだけ)

1. 必ずしている 2. しばしばしている 3. 時々している
4. あまりしていない 5. まったくしていない

問 10 平日、あなたは誰と食事をとることが多いですか。朝・昼・夕食ごとに をつけてください。

朝食

1. 一人 2. 家族 3. 学校や職場の仲間 4. 食べない 5. その他 ()

昼食

1. 一人 2. 家族 3. 学校や職場の仲間 4. 食べない 5. その他 ()

夕食

1. 一人 2. 家族 3. 学校や職場の仲間 4. 食べない 5. その他 ()

問 11 あなたは、自分に「適した体重」を維持することのできる食事量を知っていますか。

(は一つだけ)

1. 知っている 2. だいたい知っている
3. あまり知らない 4. まったく知らない

「適した体重」とは：

ここでは、健康を重視した標準体重を適した体重とします。**標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22**で求めることができます。22は健康を維持するために最も良いとされるBMIの値です。BMI (Body Mass Index) とは、体重と身長のバランスをチェックし、肥満かどうかを判定するための体格指数の1つで、**体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}**で求めることができます。

【BMI に基づく肥満の判定基準】

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5~25 未満	適正体重
25 以上	肥満

問 12 あなたは、食事づくり(買い物・調理・後片付け等)に取り組んでいますか。

(は一つだけ)

1. 毎日している 2. ときどきしている
3. あまりしていない 4. まったくしていない

問 13 地元や県内でとれた新鮮な食材が手軽に入手できますか。(あてはまるものすべてに)

1. 自家栽培 2. 知っている方にもらう 3. 地区内で買う
4. 地区外で買う 5. 宅配サービスを利用 6. 手軽に入手できない
7. その他 ()

問 14 あなたの食事は、普段、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品を材料とした料理など)、副菜(野菜、海藻を材料とした料理など)がそろっていますか。

(は一つだけ)

1. 毎食そろっている 2. ほぼ毎食そろっている
3. 時々そろわない 4. ほとんどそろわない

問 15 あなたは、野菜を 350 g（両手一杯）以上食べていますか。（ は一つだけ）
 1. ほぼ毎日食べている 2. 時々食べている 3. ほとんど食べていない

問 16 あなたは、市販のお弁当・惣菜・調理パン・調理済み冷凍食品などをどのくらいの頻度で利用していますか。（ は一つだけ）
 1. ほぼ毎日 2. 週3～4回
 3. 週1回程度 4. ほとんど利用していない

問 17 あなたは、外食をどのくらいの頻度で利用していますか。（ は一つだけ）
 1. 毎日利用している 2. 時々利用している
 3. たまに利用している 4. 全く利用していない

問 18 あなたは、「食事バランスガイド」を知っていますか。（ は一つだけ）
 1. 内容まで知っている
 2. 内容はあまり知らないが、言葉は聞いたことがある
 3. はじめて聞いた

「食事バランスガイド」とは：
 1日に何をどれだけ食べたらよいかをイラストでわかりやすく示したもので、以下のようなイラストで表されます。

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)あたり4杯程度	1.5分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり2個、炊き込みごはん、おにぎり2個 2.5分 = ごはん(中盛り)1.5杯、うどん1杯、おにぎり1個、炊き込みごはん、おにぎり1個
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理り約1杯程度	1.5分 = ほうろく1杯、ゆでたまご1杯、お豆腐1杯、お肉1杯、お魚1杯、お豆腐1杯、お肉1杯、お魚1杯、お豆腐1杯、お肉1杯、お魚1杯 2.5分 = ほうろく1杯、ゆでたまご1杯、お豆腐1杯、お肉1杯、お魚1杯、お豆腐1杯、お肉1杯、お魚1杯、お豆腐1杯、お肉1杯、お魚1杯
3-5 主菜 (肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3回程度	1.5分 = 肉・魚・卵・大豆料理から3回程度 2.5分 = 肉・魚・卵・大豆料理から3回程度
2 牛乳・乳製品 牛乳(常温)1杯程度	1.5分 = 牛乳(常温)1杯、ヨーグルト1杯、お豆腐1杯 2.5分 = 牛乳(常温)1杯、ヨーグルト1杯、お豆腐1杯
2 果物 みかん(中)あたり2個程度	1.5分 = みかん(中)2個、りんご1個、バナナ1本、オレンジ1個、グレープフルーツ1個、いちじく1個、りんご1個、バナナ1本、オレンジ1個、グレープフルーツ1個、いちじく1個

※SVCはサービング(食事の提供量の単位)の略

問 19 あなたは、「食育」という言葉を知っていましたか。（ は一つだけ）
 1. 言葉も意味も知っていた 2. 言葉は知っているが意味は知らなかった
 3. 言葉も意味も知らなかった

「食育」とは：
 平成 17 年 6 月に制定された「食育基本法」では、「食育」の意味について、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。

問 20 あなたは、「食育」に関心がありますか。(一つだけ)

1. 非常に関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. あまり関心がない
4. まったく関心がない

問 21 あなたは、食品の安全性に関してどの程度知識を持っていると思いますか。(一つだけ)
「食の安全に関する知識」とは、次のようなものに関する知識とお考えください。

「食の安全に関する知識」の例

食品表示の見方について

消費期限や賞味期限、保存料などの食品添加物、遺伝子組み換え食品、食物アレルギーなど

食中毒の予防について

BSEについて

健康食品について

その他、鳥インフルエンザ、輸入食品の安全性、農薬の使い方や安全性、家畜等に使用する医薬品の使い方や安全性に関する知識など

1. 持っていると思う
2. ある程度持っていると思う
3. あまり持っていないと思う
4. ほとんど持っていないと思う

問 22 あなたは、災害時に備え、非常用食料等を備蓄していますか。(一つだけ)

1. はい
2. いいえ

たばこについて

問 23 あなたは、たばこを吸いますか。(一つだけ)

1. 吸っている
2. 以前は吸っていたが今は吸っていない
3. 以前から吸っていない

問 23 - 1 (「1. 吸っている」に をつけた方におたずねします。)

あなたが一日に吸うたばこの量は平均何本ですか。 () 本

問 23 - 2 (「1. 吸っている」に をつけた方におたずねします。)

あなたは、たばこをやめたいと思ったことはありますか。(一つだけ)

1. ある
2. ない

問 24 あなたと同居している家族の中にたばこを吸う人はいますか。(一つだけ)

1. いる
2. いない

問 25 あなたは，副流煙が及ぼす健康影響について知っていますか。(は一つだけ)

1. 知っている 2. 知らない

「副流煙」とは：

喫煙者が直接吸い込む「主流煙」に対して，火のついた部分から立ち上る紫煙を「副流煙」と呼びます。煙に含まれる 200 種以上の有害物質（ニコチン，タール，一酸化炭素など）の含有量は，主流煙より副流煙の方が多いたことが分かっています。また，主流煙は酸性ですが，副流煙はアルカリ性で，目や鼻の粘膜をより刺激します。

問 26 あなたは，芦屋市で実施している禁煙プログラムに参加したことがありますか。

(は一つだけ)

1. ある 2. ない

問 27 あなたは，下記の疾患のうち，喫煙が影響すると知っているものはありますか。

(あてはまるものすべてに)

1. 肺がん 2. ぜんそく 3. 気管支炎 4. 心臓病
5. 脳卒中 6. 胃潰瘍 7. 妊娠に関する異常
8. 歯周病 9. 喉頭がん 10. 大腸がん

アルコールについて

問 28 あなたは，酒やビールなどのアルコール類をどのくらいの頻度^{ひんど}で飲んでいますか。
(は一つだけ)

1. 毎日飲む 2. 週4～6日飲む 3. 週1～3日飲む
4. 月1～3日飲む 5. ほとんど飲まない 6. 飲まない

問 28-1 (「1. 毎日飲む」「2. 週4～6日飲む」「3. 週1～3日飲む」「4. 月1～3日飲む」に をつけた方におたずねします)

あなたが1回に飲むお酒の量は，日本酒に換算してどのくらいですか。(は一つだけ)

1. 1合以下 2. 1～2合以下 3. 2～4合以下 4. 4合以上

以下を参考にしてお答えください。

ビール・・・・・・・・・・大びん1本 = 日本酒1合
ウイスキー・・・・ダブル1杯(60cc) = 日本酒1合
焼酎(25度)・・・・・・・・・・1合 = 日本酒1.5合
ワイン・・・・・・・・グラス1杯(120cc) = 日本酒0.5合

運動と休養について

問 29 あなたは、運動（1日30分以上のウォーキング、ジョギング、ゲートボール、体操など）をどのくらい行っていますか。（は一つだけ）

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 1. 週に3回以上 | 2. 週に1～2回 | 3. 月に2～3回 |
| 4. 月に1回以下 | 5. まったくしない | |

問 29-1（「1. 週に3回以上」「2. 週に1～2回」「3. 月に2～3回」「4. 月に1回以下」につけた方におたずねします）

上記の運動はどのくらい続けていますか。（は一つだけ）

- | | |
|---------|---------|
| 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
|---------|---------|

どのような運動をしていますか。（あてはまるものすべてに ）

- | | | |
|----------------|--------------|------------|
| 1. ウォーキング（歩く） | 2. ジョギング（走る） | 3. 体操 |
| 4. 水泳 | 5. 水中ウォーキング | 6. グランドゴルフ |
| 7. ゲートボール | 8. ゴルフ | 9. テニス |
| 10. バレー（ミニバレー） | 11. 卓球 | 12. バドミントン |
| 13. サッカー | 14. その他（ | ） |

どのような施設を利用していますか。（あてはまるものすべてに ）

- | | | |
|-----------------|----------------|---|
| 1. 芦屋市総合公園 | 2. 芦屋中央公園 | |
| 3. 海浜公園プール | 4. 体育館・青少年センター | |
| 5. テニスコート | 6. 公民館 | |
| 7. 潮芦屋運動場 | 8. 市内外の運動施設 | |
| 9. 特に施設は利用していない | 10. その他（ | ） |

問 29-2（「5. まったくしない」につけた方におたずねします）

運動をしない理由はどのようなことですか。最も近い理由を一つだけお答えください。

- | | | |
|----------------|---------------|-----------------|
| 1. 時間がない | 2. 必要性を感じない | 3. 面倒くさい |
| 4. 運動施設がない | 5. 身近に指導者がいない | 6. 長続きしない |
| 7. 身体的な理由でできない | 8. 仲間がいない | 9. 家族や周囲の目が気になる |
| 10. その他（ | | ） |

問 30 あなたは、身体を動かすことや運動することが好きですか。（は一つだけ）

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

問 31 あなたが運動をしようと思う時、一緒に運動する仲間はいますか。（は一つだけ）

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

問 32 あなたの1日の平均睡眠時間は何時間ですか。（小数点以下は四捨五入してください）
（ ）時間

問 33 あなたは、普段の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(は一つだけ)

1. 十分とれている
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 34 あなたは、最近 1 ヶ月間にストレスを感じていますか。(は一つだけ)

1. 大いに感じた
2. 多少感じた
3. あまり感じなかった
4. まったく感じなかった

問 35 あなたは、自分でストレスを解消するためにしていることはありますか。

(あてはまるものすべてに)

1. 散歩や運動をする
2. 趣味や好きなことをする
3. 友達や家族と話す
4. ゆっくり入浴する
5. 何もせずのんびりする
6. 好きなものを食べる
7. よくお酒を飲む
8. ギャンブルをする
9. 特にない
10. その他 ()

問 36 あなたは、悩んだりストレスを抱えた時に、身近でだれに相談しますか。

(あてはまるものすべてに)

1. 配偶者
2. 両親
3. 兄弟姉妹
4. 子ども
5. 友達
6. 民生委員
7. 職場の上司
8. その他 ()
9. 相談する人がいない

問 37 精神的ストレス、悩みで困った時の相談先としてあなたが知っているものは何ですか。

(あてはまるものすべてに)

1. 保健センター
2. 社会福祉協議会
3. かかりつけ医
4. 保健所
5. 精神保健福祉センター
6. 精神科の医療機関
7. 断酒会などの自助グループ
8. 地域包括支援センター
9. わからない
10. 相談したくない
11. その他 ()

健康状態や健診について

問 38 あなたは、現在の自分の健康状態をどのように感じていますか。(は一つだけ)

1. よい
2. まあまあよい
3. 普通
4. あまりよくない
5. よくない

問 39 あなたは、市町村の定期健康診査(健診)や職場や学校の定期健康診断を受けていますか。

(は一つだけ)

1. 毎年必ず受けている
2. 受けたり受けなかったりする
3. 最近3年間受けたことがない
4. 受けていない

問 42 あなたが、「特定保健指導」を利用するとすれば、どのようなことを希望されますか。
(あてはまるものすべてに)

1. 家の近くなど、身近な場所で受けられるようにしてほしい
2. かかりつけ医や健診センターなど、自由に健診機関を選択したい
3. 指導機関についての情報を提供してほしい
4. 受診しやすい時間帯に受けられるようにしてほしい
5. 電話や手紙、メールなどで指導を受けられるようにしてほしい
6. その他()

問 43 あなたが、「特定健康診査」や「特定保健指導」を受けるとすれば、最も受けやすい曜日、時間帯は次のうちどれですか。(それぞれ は一つだけ)

曜日

1. 平日
2. 土曜日
3. 日曜・祝日
4. いつでもよい

時間帯

1. 8:00~10:00
2. 10:00~12:00
3. 12:00~14:00
4. 14:00~16:00
5. 16:00~18:00
6. 18:00~20:00
7. その他()

場所

1. 保健センター
2. 保健所
3. 医療機関
4. 集会所

問 44 あなたは、「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」を知っていますか。
(は一つだけ)

1. 言葉も意味も知っている
2. 言葉は知っているが、意味は知らない
3. 言葉も意味も知らない(今回の調査で初めて聞いた)

「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」とは：

内臓脂肪による肥満の人が、「高血糖」「高脂血」「高血圧」といった危険因子を併せ持っている状態です。内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)によって、動脈硬化が進行し心筋梗塞や脳卒中が起こりやすくなります。

【判定基準】

腹囲が男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上あり、かつ、次のうち、2 つ以上あてはまる項目がある場合

血清脂質...中性脂肪：150 mg/dl 以上、または、HDL コレステロール値：40 mg/dl 未満

血圧 ...最高血圧：130mmHg 以上、または、最低血圧：85mmHg 以上

血糖 ...空腹時血糖：110 mg/dl 以上、または、ヘモグロビン A1c：5.5%以上

問 45 あなたは、がん検診を受けていますか。(は一つだけ)

1. 必ず毎年受けている
2. ほぼ毎年受けている
3. 何か症状があれば受診する
4. 受けていない

問 45-1 (「4. 受けていない」に つけた方におたずねします)

あなたが、受診しない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに)

1. 忙しいから
2. 悪い結果を言われるのが嫌だから
3. 恥ずかしいから
4. 健康だから受診する必要はないと思うから
5. 面倒だから
6. 医療機関で治療を受けているから
7. 忘れていたから
8. 費用が高いから
9. その他 ()

問 46 あなたは、食育や健康づくりに関する知識や情報を主にどのようなところで得ていますか。

(あてはまるものすべてに)

1. 家族や友人
2. 新聞
3. 雑誌
4. 専門書
5. テレビ
6. インターネット
7. 医師
8. 行政機関の相談窓口や情報コーナー
9. 広報あしや
10. 特になし
11. その他 ()

問 47 誰もがいきいきと健康的な生活を送るために、今後、芦屋市においてどのような取り組みが重要だと考えますか。(あてはまるものすべてに)

1. 地区や各種グループにおいて、スポーツやレクリエーション活動を行う
2. 健康に関する勉強会や講習会を開く
3. 地域内の健康づくりリーダーを養成する
4. 地域でグループをつくり、健康料理教室の開催や健康食品の共同購入などを行う
5. 地域ぐるみで健康づくり運動を行う
6. その他 ()

