

# 春日市健康に関するアンケート調査

## 【 ご協力をお願い 】

日ごろから本市の保健事業の推進にご協力を賜わり、厚くお礼申し上げます。

この度、「次期春日市健康増進計画（仮称）」の策定を行うにあたり、市民の皆様の健康づくりに関する実態やご意見をいただくために「健康に関するアンケート調査」を実施することになりました。

この調査は、18歳以上の市民の方から無作為に2,000人を選ばさせていただき、アンケートをお願いしております。

所要時間はおよそ5～10分程度ですので、ご理解とご協力をお願いします。

令和5年7月  
春日市長 井上 澄和

## 【 ご回答にあたってのお願い 】

1. 調査票はあて名のご本人がご記入ください。  
なお、ご本人自身が記入できない場合は、代筆してお答えいただいても構いません。
2. 質問ごとにあてはまる回答の番号を選び、○で囲んでください。「その他」にあてはまる場合は、（ ）内にその内容を具体的にご記入して下さい。
3. この調査票は無記名方式です。ご回答いただいた内容は、統計分析のみ使用し、計画策定以外の目的には使用することは一切ありません。
4. ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、

**8月18日（金）**

までにご投函ください。

### 【問い合わせ先】

春日市 健康課 健康づくり担当

（春日市昇町1-120 春日市いきいきプラザ）

電話：092-501-1134 FAX：092-501-1135

# 1 あなたご自身やご家族のことについて

問1 あなたの性別に○をつけてください。【○は1つだけ】

1. 男性	2. 女性	3. 回答しない
-------	-------	----------

問2 あなたの年代（令和5年7月1日現在）に○をつけてください。【○は1つだけ】

1. 18～29歳	2. 30歳代	3. 40歳代
4. 50歳代	5. 60歳代	6. 70歳以上

問3 あなたの職業に○をつけてください。【○は1つだけ】

1. 正社員・正職員	2. 契約社員・派遣社員・期限付任用職員
3. パート・アルバイト（臨時雇い）	4. 自営業
5. 主婦・主夫	6. 学生
7. 無職	8. その他（                      ）

問4 あなたの居住地域はどちらですか。【○は1つだけ】

1. 大谷小学校区	2. 春日北小学校区	3. 春日小学校区
4. 春日西小学校区	5. 春日野小学校区	6. 春日原小学校区
7. 春日東小学校区	8. 春日南小学校区	9. 白水小学校区
10. 須玖小学校区	11. 天神山小学校区	12. 日の出小学校区

問5 春日市にお住まいになってから、何年経ちますか。【○は1つだけ】

1. 3年未満	2. 3年以上5年未満
3. 5年以上10年未満	4. 10年以上20年未満
5. 20年以上	

問6 あなたは、最近の健康状態についてどう思いますか。【○は1つだけ】

1. 良い	2. まあ良い
3. あまり良くない	4. 良くない

問7 あなたは、ふだん健康のために気をつけていることがありますか。【〇は1つだけ】

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. 気をつけている     | 2. ある程度は気をつけている |
| 3. あまり気をつけていない | 4. 気をつけていない     |

→ 問7で、「1. 気をつけている」「2. ある程度は気をつけている」と回答した方におうかがいします。

問7-1 あなたが気をつけていることは何ですか。【〇はあてはまるものすべて】

- |            |          |           |
|------------|----------|-----------|
| 1. 食生活     | 2. 運動    | 3. 睡眠     |
| 4. タバコ     | 5. アルコール | 6. ストレス   |
| 7. 規則正しい生活 | 8. 人との交流 | 9. その他( ) |

## 2 食生活等について

問8 ご自分の食生活にはどのような問題があると思いますか。

【〇はあてはまるものすべて】

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. 特にない           | 2. 外食が多い        |
| 3. 味付けが濃い(塩分が多い)  | 4. 栄養に偏りがある     |
| 5. 脂(油)ものが多い      | 6. 食べ過ぎる        |
| 7. 食事が不規則         | 8. 食事時間が短い(早食い) |
| 9. 間食や甘い清涼飲料水等が多い |                 |
| 10. その他( )        |                 |

問9 1日に朝・昼・夕の3食を規則正しくとっていますか。【〇は1つだけ】

- |       |        |              |
|-------|--------|--------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらともいえない |
|-------|--------|--------------|

問10 外食やお弁当購入時に、カロリーや栄養バランスを考えるように心がけていますか。【〇は1つだけ】

- |       |        |              |
|-------|--------|--------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらともいえない |
|-------|--------|--------------|

問 11 あなたは、主食・主菜・副菜の組み合わせ食事が1日2回以上の日が週に何日ありますか。【〇は1つだけ】

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1. ほとんど毎日  | 2. 週に4～5日 |
| 3. 週に2日～3日 | 4. ほとんどない |

「主食」とは、米、パン、めん類などを使った料理です。  
「主菜」とは、肉や魚、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理です。  
「副菜」とは、野菜、海草などを使った料理です。

問 12 朝食を食べていますか。【〇は1つだけ】

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に4～5日食べる |
| 3. 週に2～3日食べる | 4. ほとんど食べない  |

問 12 で、「3. 週に2～3日食べる」「4. ほとんど食べない」と回答した方におうかがいします。

問 12-1 朝食を食べない主な理由は何ですか。【〇は1つだけ】

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| 1. 食べる時間がない       | 2. 食欲がない    |
| 3. 面倒くさい          | 4. 朝食の習慣がない |
| 5. 朝食を食べる必要性を感じない | 6. その他 ( )  |

問 13 あなたは、1日に野菜をどのくらい食べていますか。【〇は1つだけ】

- |         |          |         |
|---------|----------|---------|
| 1. 0～2皿 | 2. 3～4皿  | 3. 5～6皿 |
| 4. 7皿以上 | 5. わからない |         |

《目安》 生野菜の場合：片手に乗るくらいを1皿(50g)、野菜中心の料理の場合を2皿、野菜が入った汁物の場合を0.5皿として計算してください。

問 14 身長、体重をご記入下さい。(小数点1ケタまで)【口に数字を記入】

※不明な場合は、およその数値をご記入ください

身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	cm	体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	kg
----	----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----	----	----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----

問 15 ご自分の適正体重をご存知ですか。【〇は1つだけ】

- |       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 1. はい | 2. いいえ (今回の適正体重の計算式で初めて知った場合も含む) |
|-------|----------------------------------|

【計算方法】 適正体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

### 3 運動習慣や日常生活の活動量について

問 16 あなたは、1日どのくらい歩きますか。  
朝起きてから就寝までの1日の歩数をお答えください。【〇は1つだけ】

※1, 000歩=10分程度を目安とする。

- |                  |                  |                  |
|------------------|------------------|------------------|
| 1. 2,000 歩以下     | 2. 2,000~4,000 歩 | 3. 4,000~6,000 歩 |
| 4. 6,000~8,000 歩 | 5. 8,000 歩以上     |                  |

問 17 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を実施していますか。  
【〇は1つだけ】

- |               |                  |            |
|---------------|------------------|------------|
| 1. 1年以上実施している | 2. 1年未満だが、実施している | 3. 実施していない |
|---------------|------------------|------------|

### 4 こころの健康づくりについて

問 18 人との交流や付き合いをする機会はありますか。【〇は1つだけ】

- |         |         |          |
|---------|---------|----------|
| 1. よくある | 2. 時々ある | 3. あまりない |
|---------|---------|----------|

問 19 生きがい（喜びや楽しみ）を感じることはありませんか。【〇は1つだけ】

- |         |         |          |
|---------|---------|----------|
| 1. よくある | 2. 時々ある | 3. あまりない |
|---------|---------|----------|

問 20 睡眠や休養が十分にとれていると思いますか。【〇は1つだけ】

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1. 十分とれている  | 2. まあとれている |
| 3. やや不足している | 4. 不足している  |

問 21 あなたは、この1ヶ月間に精神的疲れやストレスを感じることはありませんか。  
【〇は1つだけ】

- |          |           |
|----------|-----------|
| 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 22 あなたの不安、悩み、ストレスの主な原因は何ですか。

【〇はあてはまるものすべて】

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1. 特にない                        | 2. 経済的なこと             |
| 3. 仕事のこと（職場の人間関係も含む）           | 4. 学校生活や勉強、進路や就活のこと   |
| 5. 人間関係（友人や恋人、近所付き合いなど）        | 6. 家族に関すること（子育てや介護など） |
| 7. 自分の健康                       | 8. 家族の健康              |
| 9. その他（                      ） |                       |

問 23 あなたは不安や悩み、ストレス等について相談したいことがある場合は、誰に相談しますか。【〇はあてはまるものすべて】

- |                 |                                |
|-----------------|--------------------------------|
| 1. 家族・親族        | 2. 友人・知人                       |
| 3. 職場の上司・同僚     | 4. 医療機関                        |
| 5. 公共の相談機関、相談窓口 | 6. 民生委員等                       |
| 7. インターネット（SNS） | 8. その他（                      ） |

## 5 タバコについて

問 24 現在、タバコ（電子式、加熱式電子タバコを含む。）を吸っていますか。

【〇は1つだけ】

また、タバコを吸っている人は1日の本数を記入して下さい。

- |  |
|--|
| 1. 吸わない  |
| 2. 以前は吸っていたが現在は吸っていない                            |
| 3. 吸っている     (         ) 年間   1日 (         ) 本程度 |

▶ 問 24 で、「3. 吸っている」と回答した方におうかがいします。

問 24-1 禁煙について、どう思いますか。【〇は1つだけ】

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 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 25 あなたは、受動喫煙の機会がありますか。

1. はい

2. いいえ

→ 問 25 で、「1. はい」と回答した方におうかがいします。

問 25-1 受動喫煙をどこで受けましたか。【〇はあてはまるものすべて】

1. 家庭

2. 職場

3. 飲食店

4. 道路・公園

5. その他 ( )

## 6 アルコールについて

問 26 1 週間のうち、お酒を飲まない日（休肝日）はありますか。【〇は1つだけ】

1. 飲まない・ほとんど飲まない

2. 週 2 日以上は飲まない日がある

3. 週 1 日は飲まない日がある

4. 休肝日はない

→ 問 26 で、「1. 飲まない・ほとんど飲まない」以外に回答したすべての方におうかがいします。

問 26-1 1 日にとるアルコール量は、だいたいどれくらいですか。【〇は1つだけ】

1. 1 合未満

2. 1～2 合未満

3. 2～3 合未満

4. 3～4 合未満

5. 4～5 合未満

6. 5 合以上

<目安> 日本酒 1 合 = ビール中ビン 1 本 = 焼酎 (25 度) 約 80cc

## 7 歯の健康について

問 27 ご自身の歯（入れ歯や差し歯などの義歯でない歯）は何本ありますか。

※一般的な成人の歯の本数は、「親知らず」を含めて 32 本です

( ) 本

問 28 この 1 年間で、歯科医院で定期的に歯石を取ってもらったり、歯科検診を受けましたか。【〇は1つだけ】

1. 受けている

2. 受けていない

問 29 かねで（噛んで）食べる時の状態はどうか。【〇は1つだけ】

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1. 何でもかね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. かねで食べることはできない |

## 8 健康全般について

問 30 次の（1）から（6）について、言葉の意味や病名の症状などを知っていますか。  
（それぞれの項目について当てはまるものに、〇を1つのみ）

		知っている	名前は 知っている	知らない
（1）	慢性腎臓病（CKD）			
（2）	COPD（慢性閉塞性肺疾患）			
（3）	糖尿病の合併症（失明・腎臓病・ 神経障害など）			
（4）	脳卒中の典型的な初期症状 （ろれつがまわらない等）			
（5）	ロコモティブシンドローム （運動器症候群）			
（6）	フレイル（虚弱）			

問 31 春日市が健康づくりを推進していくために、どのようなことが必要だと考えますか。【〇は3つまで】

1. 健康づくりに関する情報提供・啓発
2. 健康診査
3. 健康づくりに関する教室
4. 健康相談
5. 健康を推進していくための人材育成
6. SNS を活用した健康づくり
7. 運動施設・公園・歩道などの整備や活用
8. その他（ ）



## 9 市民健康健診について

問 32 今までにがん検診を受診したことがありますか。【〇は1つだけ】

1. ある

2. ない

問 32 で、「1. ある」と回答した方のみにおうかがいします。

問 32-1 各がん検診の（1）受診の有無 （2）受診した時期 （3）健診の種類について、あてはまるものに〇をつけてください。

※複数回受診したことがある場合は、直近のものをお答えください。

	受診の有無	受診した時期	検診の種類
(1) 胃がん	1. はい <input checked="" type="radio"/> 2. いいえ	1. 毎年 2. 隔年に1回 3. 数年に1回	1. 職場の定期健康診断 2. 春日市が実施するがん検診 3. その他（ ）
(2) 大腸がん	1. はい <input checked="" type="radio"/> 2. いいえ	1. 毎年 2. 隔年に1回 3. 数年に1回	1. 職場の定期健康診断 2. 春日市が実施するがん検診 3. その他（ ）
(3) 肺がん	1. はい <input checked="" type="radio"/> 2. いいえ	1. 毎年 2. 隔年に1回 3. 数年に1回	1. 職場の定期健康診断 2. 春日市が実施するがん検診 3. その他（ ）
(4) 子宮頸がん (女性のみ)	1. はい <input checked="" type="radio"/> 2. いいえ	1. 毎年 2. 隔年に1回 3. 数年に1回	1. 職場の定期健康診断 2. 春日市が実施するがん検診 3. その他（ ）
(5) 乳がん (女性のみ)	1. はい <input checked="" type="radio"/> 2. いいえ	1. 毎年 2. 隔年に1回 3. 数年に1回	1. 職場の定期健康診断 2. 春日市が実施するがん検診 3. その他（ ）
(6) 前立腺がん (男性のみ)	1. はい <input checked="" type="radio"/> 2. いいえ	1. 毎年 2. 隔年に1回 3. 数年に1回	1. 職場の定期健康診断 2. 春日市が実施するがん検診 3. その他（ ）

問 32 で、「2. ない」と回答した方のみにおうかがいします。

問 32-2 がん検診を受診しない理由は何ですか。【〇はあてはまるものすべて】

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. 健康だから           | 2. 時間がないから         |
| 3. 面倒くさいから         | 4. 定期的に病院にかかっているから |
| 5. 健診受診の方法がわからないから | 6. 病気が見つかるのが怖いから   |
| 7. 健診場所が遠いから       | 8. 健診にお金をかけたくないから  |
| 9. その他（ ）          |                    |

問 33 国が示しているがん検診の推奨年齢を知っていますか。

1. 知っている

2. 知らない

※がん検診の受診推奨年齢等は、がん検診実施のための指針で次のとおり示されています。

胃がん：50歳以上（2年に1回）

肺がん・大腸がん：40歳以上（年1回）

乳がん：40歳以上（2年に1回）

子宮頸がん：20歳以上（2年に1回）

問 34 健康づくりに関して、どのようなお考えやご意見をお持ちですか。ご自由にお書き下さい。

～アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました～