

山形市健康と生活習慣に関するアンケート調査ご協力をお願い

日頃より市政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。

この調査は、市民の健康づくり計画「第2次山形市健康づくり21」（計画期間：平成25年度～令和6年度）の最終評価、第3次計画策定及び研究等の基礎資料とするため、健康と生活習慣に関する市民意識調査です。

多数の設問があり、ご負担をお掛けしますが、市民の皆さんが、安心して健康で暮らせる山形市を築いていくための大切な計画づくりに活用しますので、どうぞご協力をよろしくお願いいたします。

令和5年8月

山形市

<ご記入にあたってのお願い>

1. この調査票は、調査票の宛名の方が、記入してください。
2. 選択肢はあてはまる番号に○を1つ、又はあてはまるすべての番号に○をつけてください。
3. 数字は右づめで記入してください。
4. ご自分で記入できない方については、ご家族の方又は介護をしている方が記入をお手伝いください。
5. できるだけ黒のボールペンで記入してください。

[Web回答の場合]

スマートフォンの場合：(二次元コードをカメラで読み取ってください)

PCの場合：<https://forms.gle/rmmazFHYmSuDj2vG8>



[調査票での回答の場合]

同封の返信用封筒に記入済調査票を入れてご返送ください。

※Webで回答された方は調査票の返送は不要です。(回答の重複を避けるため)

<回答期日>9月11日(月)

<お問い合わせ>

山形市 健康増進課 SUKSK 推進係

電話：023-616-7271 FAX：023-616-7276

Eメール：kenko@city.yamagata-yamagata.lg.jp

回答お願いするベニ!



1. あなたご自身のことについて

問1 あなたの性別をお選びください。(○はひとつ)

1. 男性 2. 女性 3. その他

問2 あなたの年齢をご記入ください。

--	--

歳

問3 あなた自身を含めた同居している家族の構成をお選びください。(○はひとつ)

1. 1人暮らし
2. 2人以上で20歳未満の同居家族はいない
3. 2人以上で20歳未満の同居家族がいる

問4 あなたの職業等をお選びください。※兼業の場合は主たる職業等をお選びください。
(○はひとつ)

1. 会社員、団体職員、公務員
2. 自営業（農林水産業、商工サービス業、自由業、内職など）
3. 家事従事者
4. 高校生
5. その他の学生（大学生、各種専門学校生）
6. その他（無職含む）

問5 あなたの最近の身長と体重をご記入ください。(右づめでご記入ください)

身長

--	--	--	--

 .

--

 cm

体重

--	--	--	--

 .

--

 kg

現在妊娠中の方はチェックしてください。

2. 健康に関する意識や取組の状況について

問6 現在の健康状態はいかがですか。あてはまる番号をお選びください。(○はひとつ)

1. よい (健康である)
2. まあよい (どちらかという健康である)
3. あまりよくない (どちらかという健康ではない)
4. よくない (健康ではない)

問7 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○はひとつ)

1. ある
2. ない

問7で「1. ある」と選択した方のみお答えください。

問8 それはどのようなことに影響がありますか。(○はいくつでも)

1. 日常生活動作 (起き上がり、移動、衣服着脱、食事、入浴、排泄など)
2. 外出 (時間や活動などが制限される)
3. 仕事、家事、学業 (時間や活動などが制限される)
4. 運動 (スポーツを含む)
5. 睡眠
6. その他 ()

問9 あなたはこれまでに、以下の生活習慣病※1といわれる病気と診断されたことはありますか。
(各項目について、○はひとつ)

	1. 診断されたことがある	2. 診断されたことがない
ア. 糖尿病	1	2
イ. 脂質異常症	1	2
ウ. 高血圧症	1	2
エ. 慢性腎臓病 (CKD) ※2	1	2

※1 生活習慣病

食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。
がん、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、脳血管疾患、虚血性心疾患などは生活習慣病に含まれます。

※2 慢性腎臓病 (CKD)

腎臓の障害 (蛋白尿など) もしくは、腎機能の低下が3ヶ月以上持続している状態のことを言います。

問9で「1. 診断されたことがある」と選択した方のみお答えください。

問10 現在、受診 (定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む) していますか。(○はひとつ)

	1. 定期的を受診している	3. 受診していない
ア. 糖尿病	1	3
イ. 脂質異常症	1	3
ウ. 高血圧症	1	3
エ. 慢性腎臓病 (CKD)	1	3

問11で「6. 受けていない」のいずれかを選択した方のみお答えください。

問13 受けなかった理由はなんですか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. どこで受けられるか知らない | 7. 毎年受ける必要性を感じない |
| 2. 時間がとれない | 8. 健康状態に自信があり、必要性を感じない |
| 3. 場所が遠い | 9. 心配な時はいつでも医療機関を受診できる |
| 4. 費用がかかる | 10. 結果が不安 |
| 5. 検査等（採血、胃カメラ等）に不安がある | 11. 面倒 |
| 6. その時、医療機関に入院していた | 12. その他
() |

※問14～16 はがん検診についての質問となりますので、20歳未満の方は問17にお進みください。

問14 過去1年間（子宮がん・乳がん検診については、過去2年間）にがん検診を受けましたか。
(○はひとつ)

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

問14で「1. はい」と選択した方のみお答えください。

問15 がん検診の種類は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 胃がん検診 | 5. 乳がん検診 |
| 2. 大腸がん検診 | 6. 前立腺がん検診 |
| 3. 肺がん検診 | 7. その他 |
| 4. 子宮がん検診 | () |

問14で「2. いいえ」と選択した方のみお答えください。

問16 がん検診を受けなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. 時間がとれない | 4. 治療中 |
| 2. 必要性を感じない | 5. 費用がかかる |
| 3. 受け方（申し込み方）がわからない | 6. その他
() |

問20 あなたの食生活についておうかがいします。あてはまるものをお選びください。(各項目について、○はひとつ) ※飲み物やサプリメント等だけをとった場合は、「食べる」に含みません。

	1. ほとんど毎日	2. 週4~5日	3. 週2~3日	4. ほとんどない
ア. 1日3食食べる日は週に何日ありますか	1	2	3	4
イ. 1日2回以上、主食・主菜・副菜※すべてを食べる日は週に何日ありますか	1	2	3	4
ウ. 朝食を食べる日は週に何日ありますか	1	2	3	4

※主食 (ごはん、パン、麺類などの料理)
 主菜 (肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品などを主材料にした料理)
 副菜 (野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)

問20の「ウ. 朝食を食べる日は週に何日ありますか」で「2~4」のいずれかを選択した方のみお答えください。

問21 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(○はひとつ)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 時間がない | 6. 作ってもらえない |
| 2. 食欲がない | 7. 作る人がいない |
| 3. 食べるのが面倒 | 8. 減量(ダイエット)したい |
| 4. 作るのが面倒 | 9. 特に理由はない |
| 5. 家族で食べる人がいない | 10. その他 |

()

問22 あなたは、次にあげる食育※に関する項目に関心がありますか。(各項目について、○はひとつ)

	1. 関心がある	2. どちらかといえ ば関心がある	3. どちらかといえ ば関心がない	4. 関心がない
ア. 「食育」について	1	2	3	4
イ. 食にまつわる地域文化や伝統を知ること	1	2	3	4
ウ. 家族と食事を作ること	1	2	3	4
エ. 栄養や食事の作り方等を知ること	1	2	3	4
オ. 地元の食材、地元農産物を購入すること	1	2	3	4

※食育

国民一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取組を指します。

5. 運動習慣について

問23 あなたは現在、ご自分の健康のために、意識してからだを動かしたり運動したりしていますか。
(○はひとつ)

1. している

2. していない

問34 あなたはこの1ヶ月間に、受動喫煙（自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う）の場面がありましたか。あった場合その場所はどこですか。（○はいくつでも）

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. 家庭内 | 8. 遊技場（パチンコ店、麻雀店など） |
| 2. 職場内 | 9. 公共交通機関 |
| 3. 公園 | 10. 路上喫煙、歩きたばこ |
| 4. 行政機関（県庁、市役所など） | 11. 屋外喫煙場所の周囲 |
| 5. 公共施設 | 12. 近隣のベランダ、換気扇からの排気 |
| 6. 医療機関 | 13. 機会はなかった |
| 7. 飲食店 | |

問35 あなたは次のうち、喫煙（受動喫煙を含む）が原因となる可能性があるものについてご存じですか。知っているものをすべてお選びください。（○はいくつでも）

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. がん（肺、口腔・咽頭、食道等） | 7. 歯周病 |
| 2. 妊婦・胎児への影響 | 8. COPD（慢性閉塞性肺疾患）※ |
| 3. 動脈硬化 | 9. 糖尿病 |
| 4. ぜんそく | 10. 乳児突然死症候群 |
| 5. 心臓病（狭心症等） | 11. 知っているものはない |
| 6. 脳卒中 | |

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）

以前には慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気のことです。

7. 飲酒について

問36 あなたは、どの位の頻度で、お酒（清酒、焼酎、ビール、ワインなど）を飲みますか。（○はひとつ）

- | | |
|----------|-------------|
| 1. 毎日 | 5. 月1～3日 |
| 2. 週5～6日 | 6. ほとんど飲まない |
| 3. 週3～4日 | 7. やめた |
| 4. 週1～2日 | 8. 飲まない |

問 36 で「1～5」と選択した方のみお答えください。

問37 お酒を飲む日は1日あたりどのくらいの量を飲みますか。清酒に換算してあてはまるものひとつお選びください。(○はひとつ)

1. 0.5合 (90ml) 未満
2. 0.5合以上 1合 (180ml) 未満
3. 1合以上 2合 (360ml) 未満
4. 2合以上 3合 (540ml) 未満
5. 3合以上 4合 (720ml) 未満
6. 4合以上 5合 (900ml) 未満
7. 5合 (900ml) 以上

<お酒の換算量の説明>清酒 1合 (180ml) は次の量にほぼ相当します。

酒の種類	清酒	ビール	焼酎	ワイン	ウイスキー	缶チューハイ
度数	15度	5度	25度	14度	43度	5度
適量	180ml 1合	500ml 中瓶1本	約110ml 0.6合	約180ml ボトル1/4 本	60ml ダブル1杯	約520ml 1.5缶

8. 休養について

問38 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○はひとつ)

1. 5時間未満
2. 5時間以上 6時間未満
3. 6時間以上 7時間未満
4. 7時間以上 8時間未満
5. 8時間以上 9時間未満
6. 9時間以上

問39 この1ヶ月間、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○はひとつ)

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45 歯をみがく頻度はどれくらいですか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------------|----------|
| 1. 毎日みがく (1回/日) | 4. 時々みがく |
| 2. 毎日みがく (2回/日) | 5. みがかない |
| 3. 毎日みがく (3回以上/日) | |

問46 歯ブラシを用いた歯みがきに加えて、以下の歯や口の清掃を行っていますか。(○はいくつでも)

1. デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯の間の清掃をしている
2. 舌を清掃している
3. 行っていない

10. 地域とのつながりについて

問47 ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。あなたは、家庭や職場において、誰かと一緒に食事をすることはどのくらいありますか。次のア、イについて、それぞれがあてはまる番号を1つ選んでください。

	1. ほとんど 毎日	2. 週に 4～5日	3. 週に 2～3日	4. 週に 1日程度	5. 月に 1～2回程度	6. ほとんど ない
ア. 家族	1	2	3	4	5	6
イ. 職場の人	1	2	3	4	5	6

問48 ここ1年間の様子についておたずねします。あなたは、地域等において、誰かと一緒に食事をすることはどのくらいありますか。次のア、イについて、それぞれあてはまる番号を1つ選んでください。

	1. よくあった	2. 時々あった	3. まれにあった	4. まったくな かった
ア. 友人	1	2	3	4
イ. 地域の人	1	2	3	4

問49 あなたはこの1年間に、個人、団体で次のような社会活動に参加したことがありますか。
(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. 自治会（町内会）活動 | 7. 福祉活動 |
| 2. PTA・子ども会育成活動 | 8. 働いている |
| 3. 老人会・婦人会・青年会などの活動 | 9. 学校に通っている |
| 4. 防犯・交通安全活動 | 10. 社会活動には参加していない |
| 5. 消防団・自主防災活動 | 11. ボランティア活動
(具体的に) |
| 6. 趣味などの同好会・サークル活動 | 12. その他
(具体的に) |

問50 あなたのお住まいの地域について、あてはまるものをお選びください。
(各項目について、○はひとつ)

	1. 強くそう 思う	2. どちらか といえばそう 思う	3. どちらか ともいえない	4. どちらか といえばそう 思わない	5. 全くそう 思わない
ア. 地域の人々との つながりは強い	1	2	3	4	5
イ. あなたのお住 まいの地域の人々 は、お互いに助 け合っている	1	2	3	4	5
ウ. 地域の人と関 わりを持とうと考 えていますか	1	2	3	4	5

質問は以上です。調査にご協力いただき、ありがとうございました。

記入もれがないかご確認のうえ、同封の返信用封筒に入れ、封をして、切手を貼らずに、
9月11日(月)までに郵便ポストに投函をお願いいたします。