

# 調査票



# 令和3年度長崎県民生活習慣についての意識調査

(アンケート調査票)

インターネット回答用 QR コード

※下の QR コードを読み取りインターネットでも回答できます。



※QR コードが読み取れない場合は、以下の URL にアクセスしてください。

<http://eap.pref.nagasaki.lg.jp/kv2/?42000Z000048310lb>

## \* ご回答にあたってのお願い \*

お名前を記入する必要はありません。(無記名でお願いします)

この調査は、お送りした封筒にお名前が記入されている方の状況についてご回答ください。

この調査の回答は、本アンケート調査票に記載する方法とインターネットを用いた回答方法の2種類がありますので、回答しやすい方法でお願いします。ただし、正しい集計に影響があるためどちらか一方の回答方法としてください。

インターネットで回答する場合は、前頁のQRコードを読み取るか、記載のURLへアクセスして回答してください。

質問は全部で39問です。質問ごとに、あてはまる番号に○をつけるか、( )内または下線部に記入してください。

本アンケート調査票に記載した場合は、同封の返信用封筒に入れ10月10日(日)までにポストに投函ください。(切手を貼らずにお出しください) また、インターネットの回答は10月10日(日)21時までをお願いします。

### 【あなた自身のことについておたずねします】

Q1:あなたが生活している市町名をお答えください。(あてはまるもの1つに )

1 . 長崎市	2 . 佐世保市	3 . 島原市
4 . 諫早市	5 . 大村市	6 . 平戸市
7 . 松浦市	8 . 対馬市	9 . 壱岐市
10 . 五島市	11 . 西海市	12 . 雲仙市
13 . 南島原市	14 . 長与町	15 . 時津町
16 . 東彼杵町	17 . 川棚町	18 . 波佐見町
19 . 小値賀町	20 . 佐々町	21 . 新上五島町

Q2:あなたの性別をお答えください。(あてはまるもの1つに )

1 . 男

2 . 女

Q3:あなたは令和3年7月1日現在何歳ですか。

\_\_\_\_\_ 歳

Q4:あなたの世帯は、次のどれにあてはまりますか。(あてはまるもの1つに )

1. 単身世帯
2. 夫婦のみの世帯
3. 二世帯世帯(親と子ども)
4. 三世帯世帯(祖父母・親・子ども)
5. その他

Q5:あなたの現在の身長・体重を教えてください。(小数点以下は四捨五入してください)

身長 \_\_\_\_\_ c m

体重 \_\_\_\_\_ k g

Q6:あなたは身長に見合った健康的な体重を知っていますか。(あてはまるもの1つに )

1. はい
2. いいえ



Q7:「1. はい」と答えた方におたずねします。あなたの身長にみあった健康的な体重を教えてください。(小数点以下は四捨五入してください)

\_\_\_\_\_ k g

Q8:あなたの職業(分野)は次のどれにあてはまりますか。(あてはまるもの1つに )

1. 常用労働者(会社員、公務員など)
2. パート・アルバイト・嘱託
3. 農林漁業
4. 自営業
5. 専業主婦(主夫)
6. 学生
7. その他

Q9:あなたは自分の健康状態について、どのように感じていますか。(あてはまるもの1つに )

- 1 . 健康である
- 2 . まあ健康である
- 3 . あまり健康とはいえない
- 4 . 健康ではない

以上の項目は、集計上必要な項目であり、個人が特定されることはありません

## 【健康を支えるための社会環境について】

Q10:あなたはお住まいの地域でお互いに助け合っていると思いますか。(あてはまるもの1つに )

1. そう思う
2. どちらかといえばそう思う
3. どちらかといえばそう思わない
4. そう思わない
5. わからない

Q11:あなたはこの1年間におこなったボランティア活動(近隣への手助け・支援を含む)のうち、健康づくりに関係したものはありますか。  
(有償・無償にかかわらず、あてはまるものすべてに )

1. 食生活などの生活習慣改善のための活動
2. スポーツ・文化・芸術に関係した活動
3. まちづくりのための活動
4. 子どもを対象とした活動
5. 高齢者を対象とした活動
6. 防犯・防災に関係した活動
7. 自然や環境を守るための活動
8. 上記以外の活動
9. 健康づくりに関係したものは無い、ボランティア活動はしていない

## 【健診による健康づくりについて】

Q12:あなたは健康診断や人間ドックを受けていますか。(あてはまるもの1つに )

1. ほぼ毎年受けている
2. 5年に1～2回程度は受けている
3. ほとんど受けていない
4. 受けたことがない

## 【こころの健康づくりと休養について】

Q13:あなたは、最近1ヶ月間にストレスを感じましたか。(あてはまるもの1つに )

1. 大いにある
2. 多少ある
3. あまりない
4. まったくない

Q14:あなたは、自分の休養は十分であると思いますか。(あてはまるもの1つに )

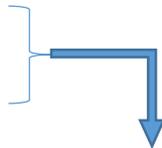
1. 休養は十分である
2. 休養は不足しがちである
3. 休養は不足している

Q15:あなたは、普段とっている睡眠で休養が十分とれていますか。(あてはまるもの1つに )

1. 十分とれている
2. まあとれている
3. あまりとれていない
4. 全くとれていない

Q16:あなたは、眠りを助けるために、睡眠剤や安定剤などの薬や、アルコール飲料を使いますか。(あてはまるもの1つに )

1. 全く使わない
2. 時々使う
3. 常に使う



Q17: 2.または3.と答えた方におたずねします。使用しているものは何ですか。(あてはまるものすべてに )

1. 睡眠剤・安定剤
2. アルコール飲料
3. その他( )

## 【栄養・食生活について】

Q18:あなたは日頃朝食を食べますか。(あてはまるもの1つに )

1. ほとんど毎日食べる
2. 週3～6回食べる
3. 週1～2回食べる
4. ほとんど食べない

Q19:あなたは食品やメニュー等に栄養成分の表示があれば参考にしていますか。  
(あてはまるもの1つに )

1. 参考にしている
2. 参考にしていない
3. 栄養成分表示を見たことがないのでわからない

Q20:あなたは現在、地域や職場で食事に関する学習の場(講習会、料理教室等)に参加していますか。(あてはまるもの1つに )

1. 参加している
2. 参加していない

Q21:あなたは、主食・主菜・副菜(\*)の3つを組み合わせることで1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。(あてはまるもの1つに )

1. ほとんど毎日
2. 週3～6日
3. 週1～2日
4. ほとんどない

(\*) 主食・主菜・副菜 とは

【主食】米・パン・めん類など

【主菜】魚介類・肉類・卵類・大豆製品などを主に使用した料理

【副菜】野菜類、海藻類、きのこ類などを主に使用した料理

## 【身体活動・運動について】

Q22:あなたは、運動や、スポーツをおこなっていますか。(あてはまるもの1つに )

1. おこなっている
2. あまりおこなっていない
3. おこなっていない

Q23:あなたは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していますか。(あてはまるもの1つに )

1. はい
2. いいえ

Q24:あなたは、ロコモティブシンドローム(\*)という言葉や意味を知っていますか。(あてはまるもの1つに )

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

(\*)ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

骨や関節、筋肉などの運動器の衰えや障害で介護を必要とする状態、または必要となる可能性の高い状態のこと。

## 【たばこについて】

Q25:あなたが、喫煙が体に影響を与えると思うものはどれですか。(あてはまるものすべてに)

- |            |         |         |         |
|------------|---------|---------|---------|
| 1. 肺がん     | 2. 喉頭がん | 3. 食道がん | 4. 胃がん  |
| 5. 膀胱がん    | 6. ぜんそく | 7. 気管支炎 | 8. 心臓病  |
| 9. 脳卒中     | 10. 胃潰瘍 | 11. 歯周病 | 12. 認知症 |
| 13. 妊娠への影響 |         |         |         |

Q26:あなたは、たばこを吸いますか。(あてはまるもの1つに)

- |                         |   |         |
|-------------------------|---|---------|
| 1. 毎日吸っている              | } | Q27、28へ |
| 2. 時々(*)吸う日がある          |   |         |
| 3. 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸ってない | } | Q29へ    |
| 4. 吸わない                 |   |         |

\*時々について

最近1ヶ月以内にたばこを吸っている方で、  
毎日喫煙していない方をさします。

Q27: Q26で「1. 毎日吸っている」、「2. 時々吸う日がある」と答えた方におたずねします。

現在、あなたが吸っているたばこ製品について、あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

1. 紙巻きたばこ
2. 加熱式たばこ
3. その他(選択肢1、2以外のたばこ)

加熱式たばことは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用のスティック等を、専用の装置にセットして使用します。

Q28: Q26で「1. 毎日吸っている」、「2. 時々吸う日がある」と答えた方におたずねします。

あなたは、たばこをやめたいと思いますか。(あてはまるもの1つに )

- 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

Q29:あなたは、COPD(＊)という言葉や意味を知っていますか。(あてはまるもの1つに )

- 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

(＊) COPD (慢性閉塞性肺疾患)

主として長期の喫煙によって起こる肺の炎症性肺疾患で、咳・痰・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障害が進行する。

Q: 30あなたは、この1ヶ月間に自分以外の人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。(ア～コ項目につきあてはまるものに を1つ)

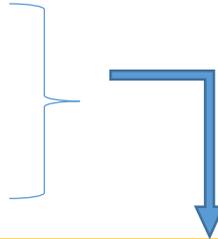
\* 飲食店に勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入して下さい。

項目	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 . 機会なし
ア．家庭	1	2	3	4	5	
イ．職場	1	2	3	4	5	6
ウ．学校	1	2	3	4	5	6
エ．飲食店	1	2	3	4	5	6
オ．遊技場 (ゲームセンター、 パチンコ、競馬場な ど)	1	2	3	4	5	6
カ．行政機関 (市役所、町役場、 公民館など)	1	2	3	4	5	6
キ．医療機関	1	2	3	4	5	6
ク．公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ．路上	1	2	3	4	5	6
コ．子どもが利用 する屋外空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6

## 【お酒について】

Q31: あなたには、飲酒の習慣がありますか。(あてはまるもの1つに )

1. 飲まない
2. 年に数回飲む
3. 月に1～3回飲む
4. 週に1～3回飲む
5. 週に4～6回飲む
6. 毎日飲む



Q32: Q31で、2～6と答えられた方におたずねします。  
あなたが1回に飲む平均的なお酒の量はどのくらいですか。  
清酒に換算し、あてはまるものにつけてください。  
(あてはまるもの1つに )

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

清酒1合は、次の量にほぼ相当します。

清酒	(度数15度の場合)	1合	180ml
ビール	(度数5度の場合)	中びん1本	500ml
焼酎	(度数25度の場合)	0.6合	約110ml
ワイン	(度数14度の場合)	1/4本	約180ml
ウイスキー	(度数43度の場合)	ダブル1杯	60ml
缶チューハイ	(度数5度の場合)	1.5缶	約520ml
	(度数7度の場合)	1缶	約350ml

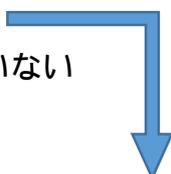
Q33:あなたは、「節度ある適度な飲酒」(\*)としては1日に平均1合程度(\*清酒換算)であることを知っていますか。(あてはまるもの1つに )

1. はい
2. いいえ

### 【歯の健康について】

Q34:あなたは、この1年間に歯科健診を受けましたか。(あてはまるもの1つに )

1. 受けた
2. 受けていない



Q35: Q34で、1と答えた方におたずねします。  
あなたは、どこで歯科健診を受けましたか。(あてはまるもの1つに )

1. 歯科診療所(病院)
2. 市町村・保健所
3. 職場
4. 学校
5. その他
6. 受けていない

## 【新型コロナウイルスの影響について】

Q36:あなたの、現在の体重及び生活習慣は、2年前の新型コロナウイルス感染症の感染拡大前(2019年11月頃)と比べて変化はありましたか。あてはまる番号を1つ選んでください。(ア～コ項目につき、あてはまるものに を1つ)

項目	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない
ア. 体重	1	2	3	
イ. 運動日数	1	2	3	4
ウ. 運動を行う日の平均運動時間	1	2	3	4
エ. 飲酒の頻度	1	2	3	4
オ. 1日当たりの飲酒の量	1	2	3	4
カ. 喫煙の頻度	1	2	3	4
キ. ケガや病気の治療のための 受診(定期的な通院を含む)	1	2	3	4
ク. 各種健(検)診の受診回数	1	2	3	4
ケ. 精神的ストレス	1	2	3	4
コ. 睡眠による十分な休養	1	2	3	

もともとその習慣等がない場合は、「4.もともとない」を選択してください

【60歳以上の方におたずねします】(60歳未満の方は回答不要です)

Q37:あなたは、現在働いていますか。(あてはまるもの1つに )

1. 働いている
2. 働いていない

Q38:あなたは、ボランティア活動、地域活動(町内会、地域行事など)、趣味やお稽古事などを行っていますか。(あてはまるもの1つに )

1. 活動を行っている
2. 活動を行っていない

Q39:あなたは、食べ物をかんで食べる時はどのような状態ですか。(あてはまるもの1つに )

1. かたいものは何でもかんで食べることができる  
(かたいものの例: さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物)
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

以上で終了です。  
ご協力ありがとうございました。

この調査票は、同封の返信用封筒に入れて10月10日(日)までにポストに投函ください。  
(切手を貼らずにお出しください)  
なお、インターネットでご回答いただいた方は、郵送での回答は不要です。