

ID :

平成29年度市町村生活習慣等実態調査

生活習慣調査票

本調査は、対象市町村から無作為に調査対象者の抽出を行い、調査のお願いをしています。

沖縄県及び市町村における住民の健康づくりを、効果的に推進していくうえで、とても大切な調査です。ご協力をお願いいたします。

※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、**平成29年12月22日（金）までにご投函**ください。

沖 縄 県

《 記入上の注意 》

1. なるべく、ご本人が記入してください。
2. 回答は、あてはまる番号に○印をつけてください。
ただし、○印をつける数が質問によって異なりますので、
ご注意ください。
特に、回答を1つ選ぶ質問に2つ以上の○印をつけないよう
にご注意ください。
3. 問1から順に問2、問3・・・と回答していただきますが、
設問によっては問1-1のように枝番に進む場合、又は回答が不
要な設問がある場合がありますのでご注意ください。(注意が
必要な場合は注記を参照ください)
4. できるだけ鉛筆でご記入いただき、訂正する場合は消しゴム
できれいに消してください。

※調査の結果は、統計的に処理しますので個人を特定することは
できませんし、目的以外に使うことはありません。また、法律等
により秘密は十分に守られます。

基本項目についておたずねします

問1 あなたの性別をお答えください。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 男 2 女

問2 あなたの年齢をお答えください。

--	--

歳（平成29年11月1日現在）

問3 あなたの同居家族は、ご自分も含めて何人ですか。
あてはまる年齢に、人数を記入して下さい。いない場合は、0と記入して下さい。

- | | | | | |
|----------|---|--|--|---|
| 1 20歳未満 | <table border="1"><tr><td style="width: 30px; height: 20px;"></td><td style="width: 30px; height: 20px;"></td></tr></table> | | | 人 |
| | | | | |
| 2 20～39歳 | <table border="1"><tr><td style="width: 30px; height: 20px;"></td><td style="width: 30px; height: 20px;"></td></tr></table> | | | 人 |
| | | | | |
| 3 40～64歳 | <table border="1"><tr><td style="width: 30px; height: 20px;"></td><td style="width: 30px; height: 20px;"></td></tr></table> | | | 人 |
| | | | | |
| 4 65～74歳 | <table border="1"><tr><td style="width: 30px; height: 20px;"></td><td style="width: 30px; height: 20px;"></td></tr></table> | | | 人 |
| | | | | |
| 5 75歳以上 | <table border="1"><tr><td style="width: 30px; height: 20px;"></td><td style="width: 30px; height: 20px;"></td></tr></table> | | | 人 |
| | | | | |

問4 あなたの同居家族の収入（年収）の合計はおよそどのくらいですか。年金も含めてお答え下さい。もっともあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※本当かどうかは別にして、健康生活習慣には社会経済状況なども影響しているかもしれない、という研究報告もあるようです。今回の調査では、本当のことは本当、本当でないことは本当でない、としっかりと言うために、失礼なこともお聞きしなくてはなりません。調査の重要さと目的をどうかご理解くださり、お答えいただければ幸いです。
お答えできない場合は、次の質問に進んでください。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 100万円未満 | 2 100～299万円 |
| 3 300～499万円 | 4 500～699万円 |
| 5 700～999万円 | 6 1000万円以上 |

問5 あなたの職業は何ですか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1 会社員（常雇） | 2 公務員（団体職員）（常雇） |
| 3 パート・アルバイト（臨時雇） | 4 自営業 |
| 5 主婦・家事専業 | 6 学生 |
| 7 無職 | |

問6 あなたの職業の主な業務内容はどちらですか。
もつともあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 座っていることが多い
- 2 立ったり、身体を動かしていることが多い
- 3 どちらともいえない

問7 あなたの学歴は何ですか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|---------------|------------|
| 1 中学卒 | 2 高校卒 |
| 3 高等専門学校（高専）卒 | 4 短大・専門学校卒 |
| 5 大学卒以上 | 6 答えられない |

問8 あなたの現在の健康状態はいかがですか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|-----------|--------|-------|
| 1 よい | 2 まあよい | 3 ふつう |
| 4 あまりよくない | 5 よくない | |

食生活・生活習慣についておたずねします

問9 あなたはふだん朝食を食べますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 ほとんど毎日食べる（週6～7日）
- 2 週4～5日食べる
- 3 週2～3日食べる
- 4 ほとんど食べない

問10 あなたは寝る前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

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

問11 あなたは夕食後に間食（3食以外の食事）をとることが週3回以上ありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

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

問 1 2 あなたは外食（飲食店での食事）や中食（市販の弁当やそうざいを家で食べること）をどのくらい利用していますか。

あてはある番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|---------|---------|
| 1 毎日 | 2 週4～6回 |
| 3 週2～3回 | 4 週1回 |
| 5 週1回未満 | |

問 1 3 あなたは、主食（ごはん、パン、麺類等の料理）、主菜（魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品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）の3つを組み合わせる事が1日に2回以上あるのは週に何日ありますか。

もっともあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|---------|---------|
| 1 毎日 | 2 週4～6日 |
| 3 週2～3日 | 4 週1日 |
| 5 週1日未満 | |

問 1 4 あなたは、外食先や弁当、加工食品を購入する際、エネルギーなど栄養成分の表示を活用していますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 いつもしている | 2 時々する |
| 3 あまりしない | 4 まったくしない |

問 1 5 あなたは、自身の体型についてどう思っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|---------|---------|--------------|
| 1 太っている | 2 太り気味 | 3 ちょうどよい（普通） |
| 4 やせ気味 | 5 やせている | |

問 1 6 あなたは体重計を持っていますか。また、使用していますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 持っていて使用している | 2 持っているが使用していない |
| 3 持っていない | |

身体活動・運動についておたずねします

問 1 7 定期的に運動（ウォーキングやスポーツ、筋肉トレーニング等）をしていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

（運動とは、1回30分以上、週2回以上、1年以上継続している運動をいいます。
通勤（学）時のウォーキングや自転車なども含めてお答え下さい。）

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

問18 あなたは、ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 かなり速い 2 やや速い 3 ふつう
4 やや遅い 5 かなり遅い 6 どちらとも言えない (答えられない)

問19 あなたは、歩数計（携帯やスマートフォンのアプリを含む）を持っていますか。また、使用していますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 持っていて使用している 2 持っているが使用していない
3 持っていない

こころの健康についておたずねします

問20 ふだんの生活で悩み、ストレスを感じることはありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 はい → 問20-1・2へ
2 いいえ → 問21へ

問20で 1と答えた方におたずねします。

問20-1 どのような方法で悩みやストレスを解消することが多いですか。

あてはまる番号すべてに○印をつけて下さい。

- 1 趣味 2 運動（身体を動かす）
3 食事 4 飲酒
5 人と会う 6 睡眠
7 その他

問20-2 あなたは、日頃から悩みやストレスを相談できる人はいますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 いる 2 いない

問21 あなた自身の休養についてどう思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 充分にとれている
2 まあまあとれている
3 不足がち
4 不足

問2 2 あなたが休養をとる場合、主にどのような方法ですか。

あてはまる番号すべてに○印をつけて下さい。

- | | |
|-------|-----------------|
| 1 睡眠 | 2 運動（軽い運動も含む） |
| 3 趣味 | 4 地域活動やボランティア活動 |
| 5 その他 | |

問2 3 あなたは、以下のような活動に参加していますか。

各項目において、あてはまる番号を1つ選び○印をつけて下さい。

- | | | |
|--|------|-------|
| ア 地縁的な活動（自治会、町内会、婦人会
老人会、青年団、子ども会等） | 1 はい | 2 いいえ |
| イ ボランティア・NPO・市民活動（美化、
まちづくり、スポーツ指導、防犯・防災など） | 1 はい | 2 いいえ |
| ウ スポーツ・趣味・娯楽活動
（各種スポーツ、芸術文化活動、生涯学習など） | 1 はい | 2 いいえ |

タバコについておたずねします

問2 4 現在、あなたはタバコを吸っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1 吸う | → 問2 4-1・2・3へ |
| 2 以前は吸っていたが、今は吸っていない | } → 問2 5へ |
| 3 吸わない | |

問2 4で 1と答えた方におたずねします。

問2 4-1 あなたは、何年タバコを吸ってますか。

喫煙歴が1年以上の方は年数をご記入下さい。

--	--

 年

問2 4-2 あなたは、1日に平均して何本タバコを吸いますか。

--	--	--

 本

問2 4-3 あなたは、タバコをやめたいと思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|--------|-------|--------|
| 1 強く思う | 2 思 う | 3 思わない |
|--------|-------|--------|

歯・口腔についておたずねします

問25 あなたは、歯や入れ歯をみがきますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------------|----------|
| 1 1日3回以上 | 2 1日2回 |
| 3 1日1回 | 4 1日1回未満 |
| 5 週に1回未満（みがかないも含む） | |

問26 歯や歯のすき間の手入れのために歯間ブラシやフロス（糸ようじ）などを使用していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|--------|----------|--------|
| 1 毎日使う | 2 ときどき使う | 3 使わない |
|--------|----------|--------|

問27 あなたはこの1年間に歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケア（歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など）をどのくらいの頻度で受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1 半年に1回以上 | 2 1年に1回程度 | 3 受けていない |
|-----------|-----------|----------|

問28 自分の歯（差し歯を含む）は何本ありますか。（親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。）

親知らずをのぞくと28本が一般的ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。自分の歯がない場合は、0と書いて下さい。

自分の歯は

--	--

 本ある

問29 食事をかんで食べるときは、どのような状態ですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | |
|-------------------|
| 1 何でもかんで食べることができる |
| 2 かみにくいことがある |
| 3 ほとんどかめない |

健康診断・がん検診についておたずねします

問30 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たことがありますか。

※がんのみの検診、妊産婦健診、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。

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

