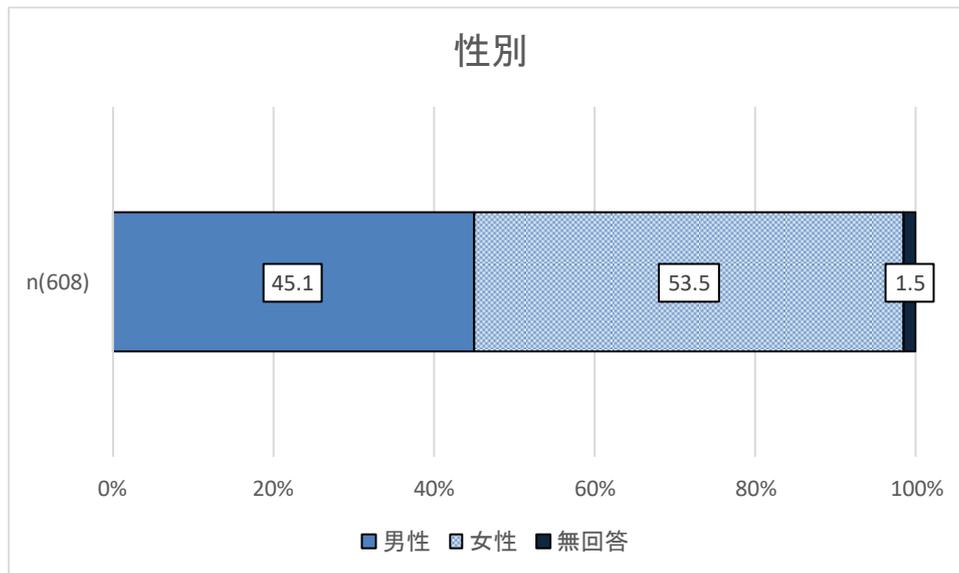


流山市民の健康に関するアンケート調査結果：速報版（暫定値）

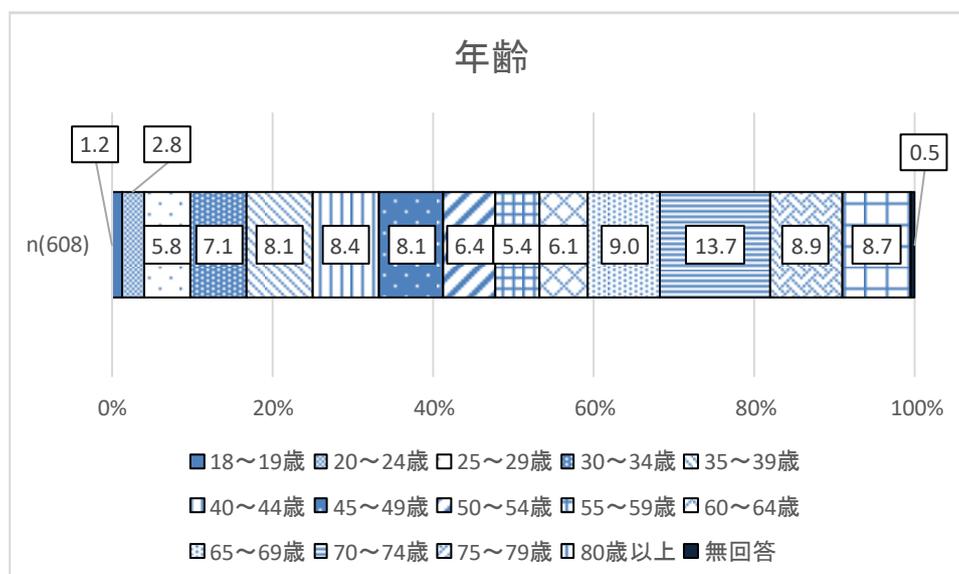
- ①調査目的：流山市民の健康づくりに関する意識や現状を調査し、計画策定の基礎資料とすることを目的に実施。
- ②対象者：18歳以上の流山市民 1,500人（無作為抽出）
- ③調査方法：郵送によるアンケート調査
- ④調査期間：令和元年6月28日（金）～7月16日（火）

質問の前に、あなた自身について教えてください。

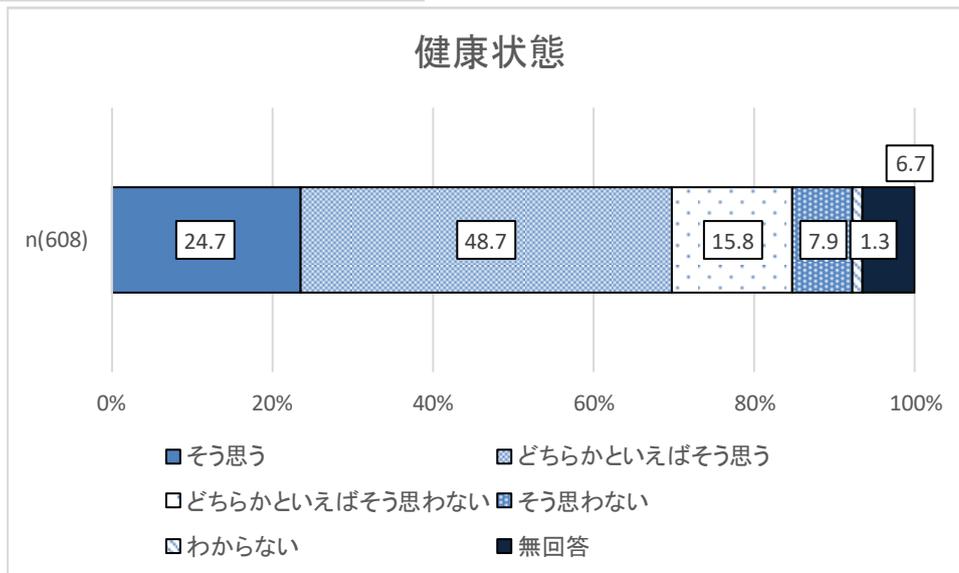
性別



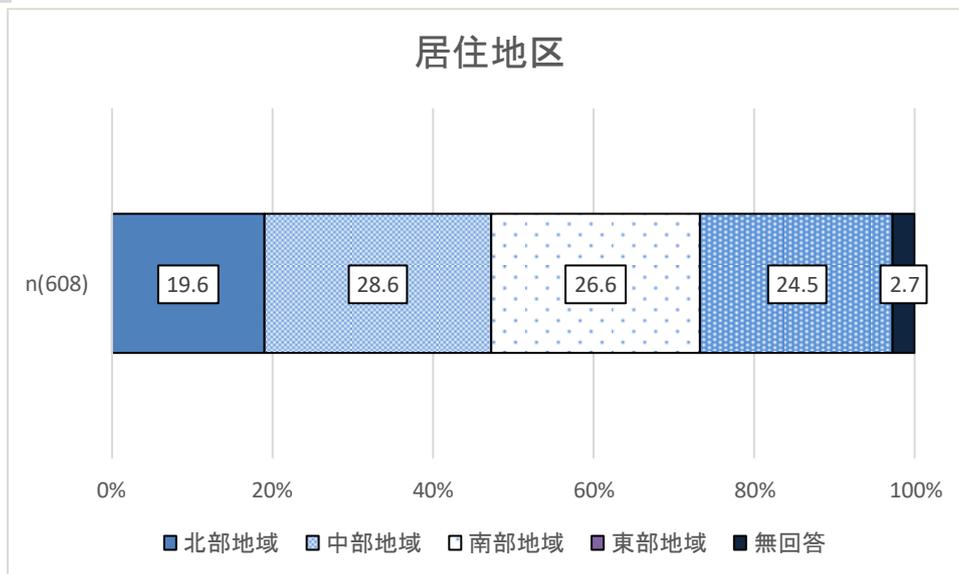
年齢



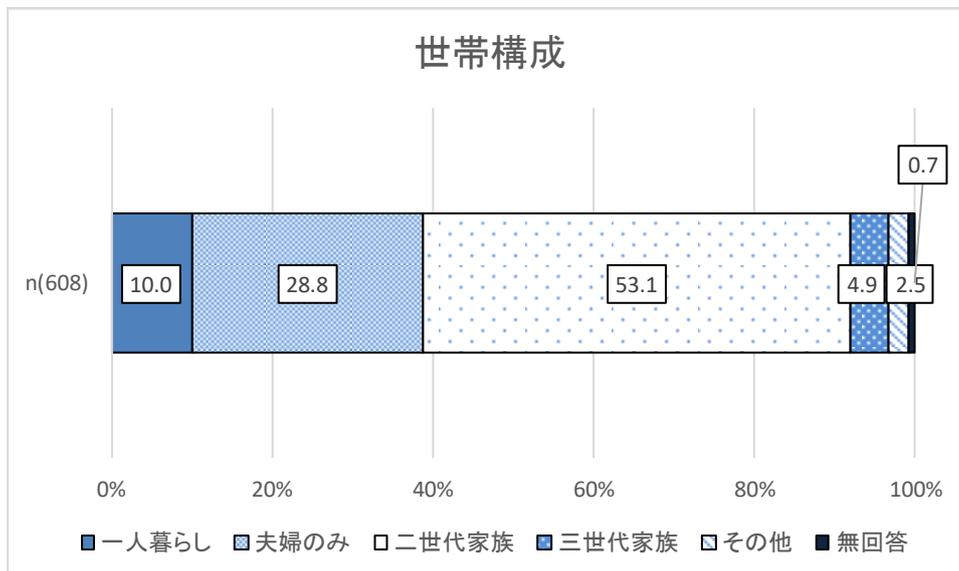
あなたは心身ともに健康だと感じていますか。



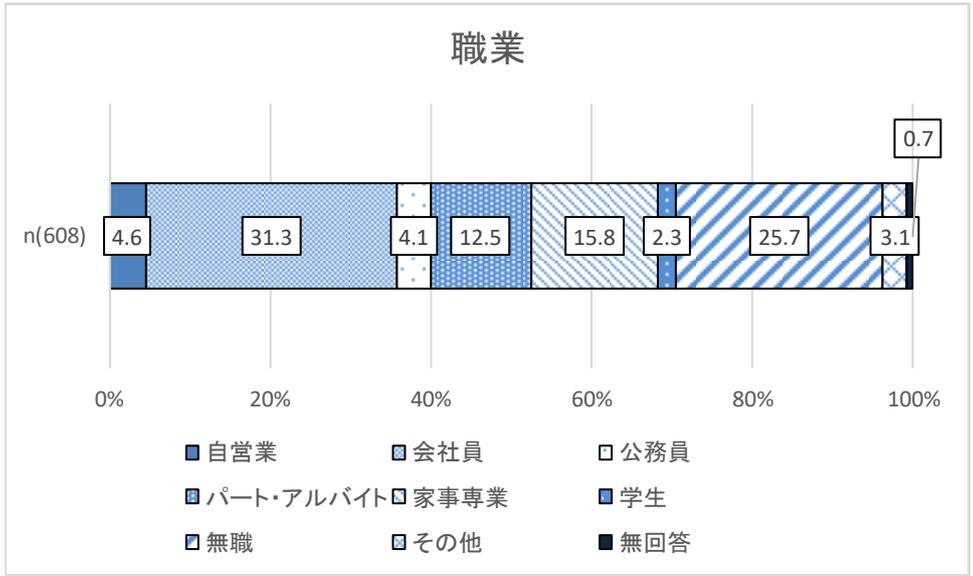
お住まいの地域



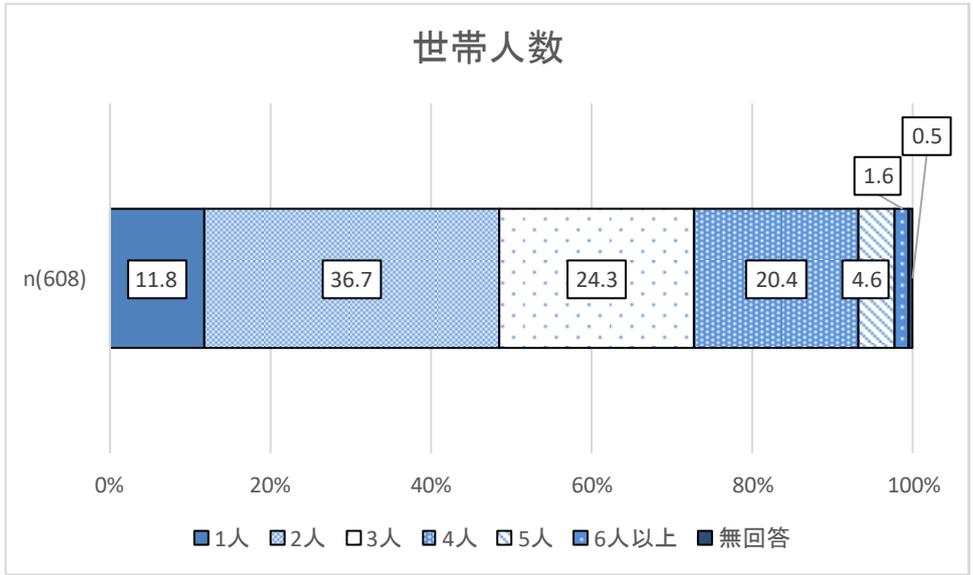
世帯構成



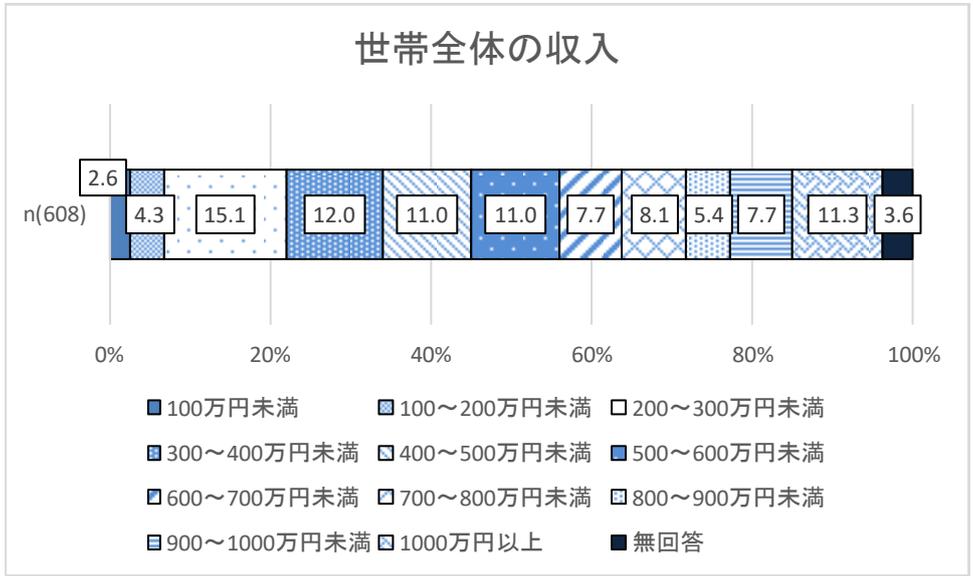
職業



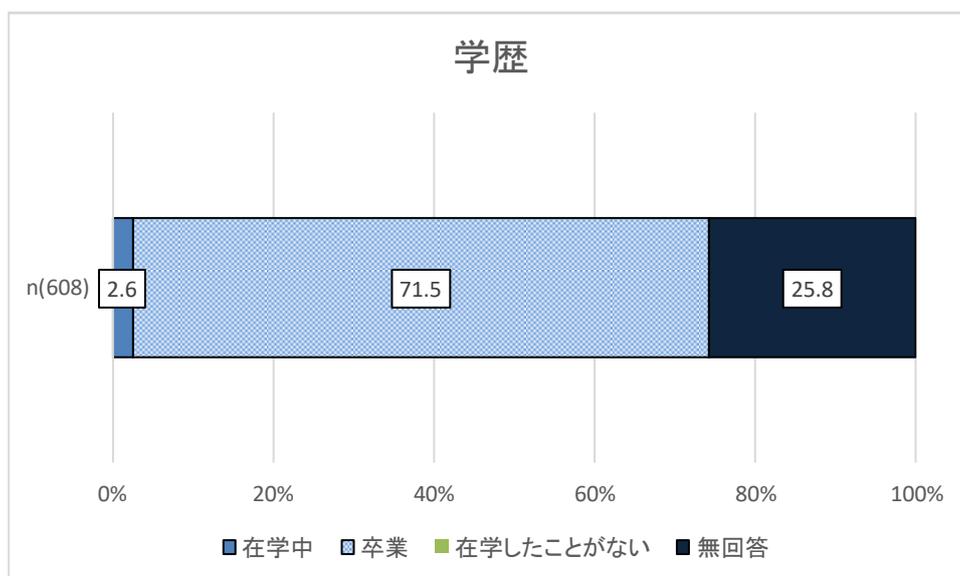
あなたの世帯（生計を共にしている）の人数（*あなたを含みます）



平成 30 年（* 1 月～12 月）1 年間の世帯全体の合計収入（* 税引き前で、年金を含みます。）



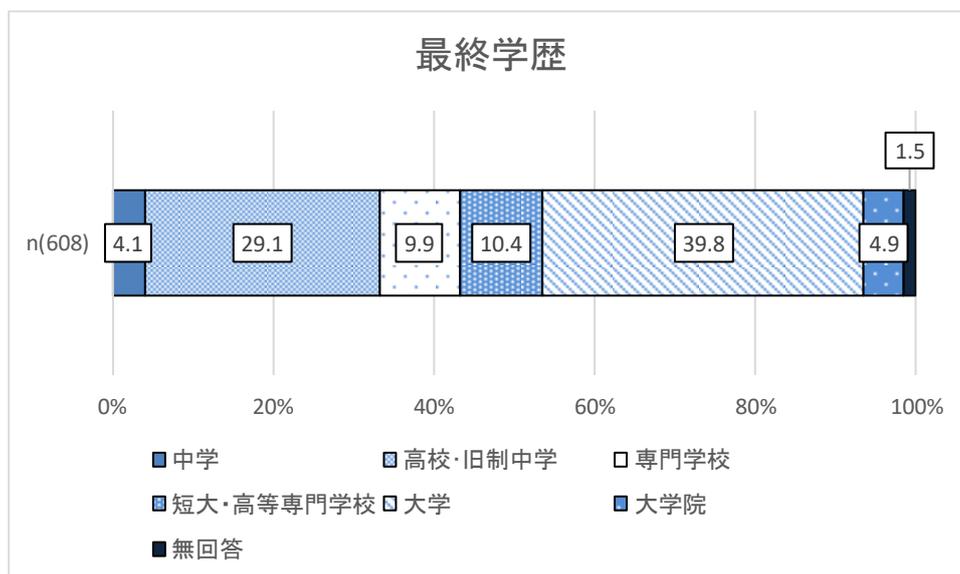
学歴



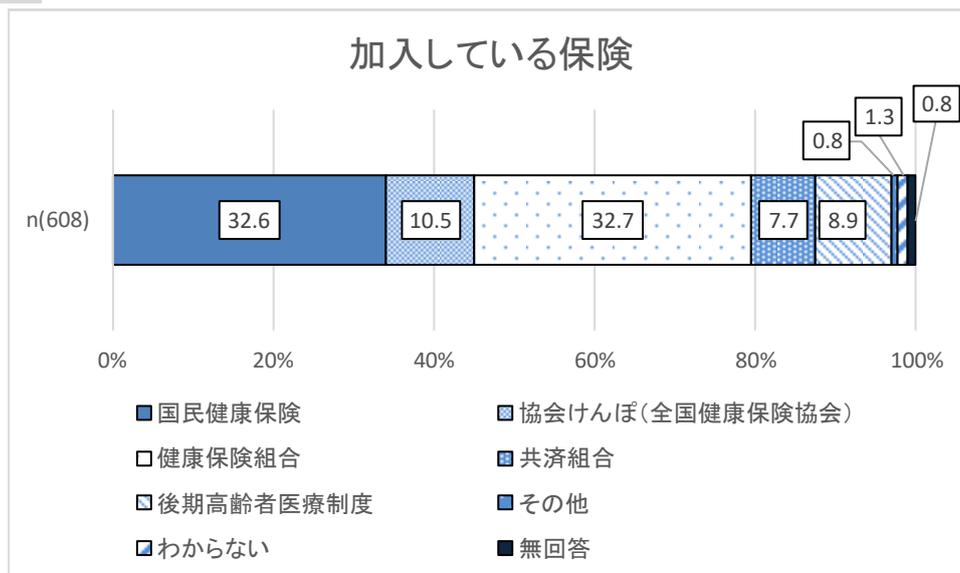
<ul style="list-style-type: none"> 1 在学中 2 卒業 3 在学したことがない 		<ul style="list-style-type: none"> 1 中学 2 高校・旧制中学 3 専門学校 4 短大・高等専門学校 5 大学 6 大学院
--	--	---

※中途退学した方は、その前の学校についてお答えください。

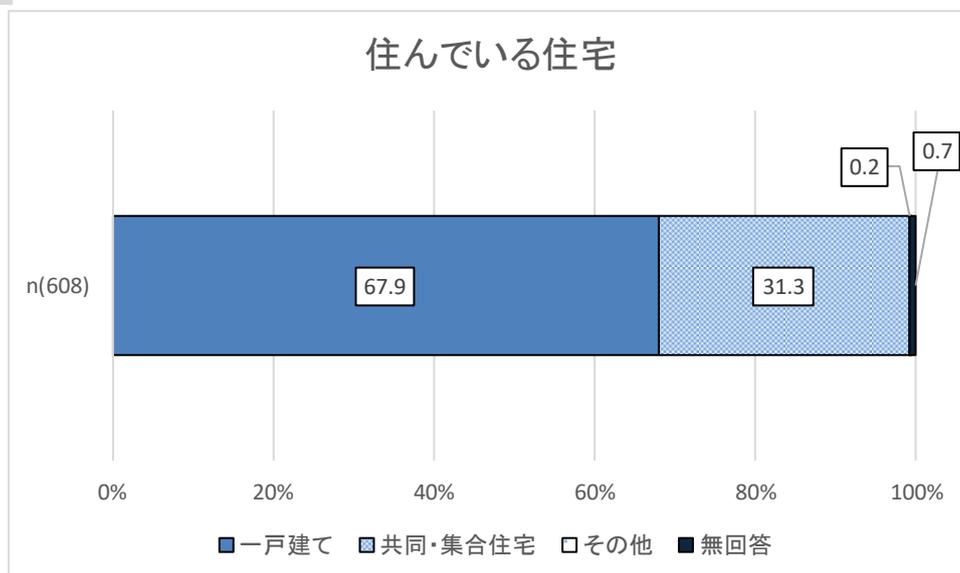
※予備校は含めません。



加入している保険

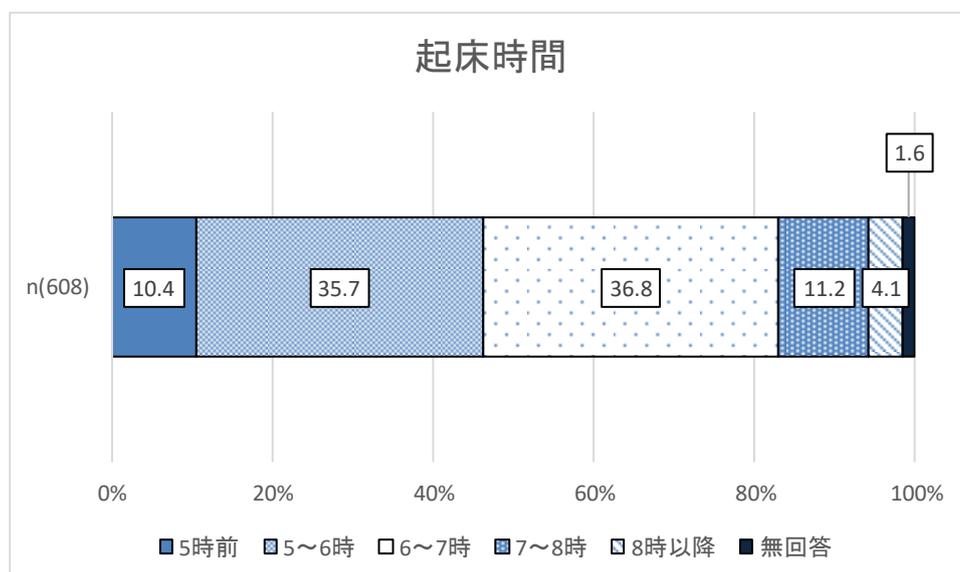


住んでいる住宅

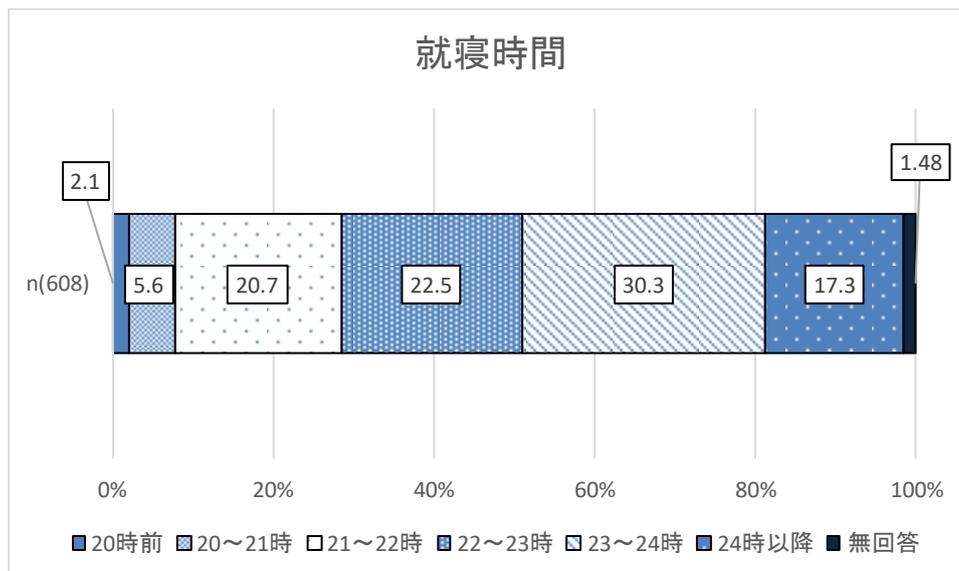


食生活について

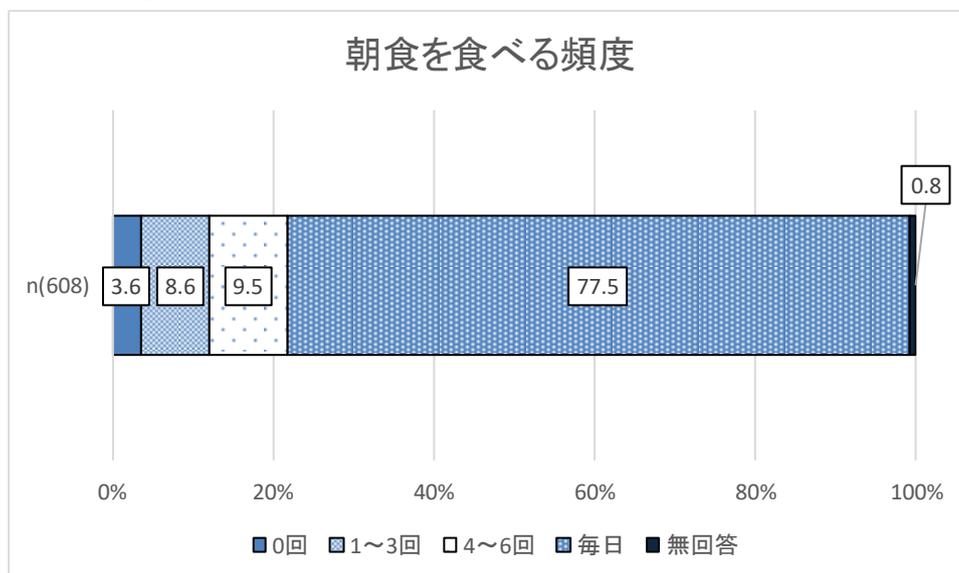
問 1 起床時間は何時ですか。



問2 就寝時間は何時ですか。

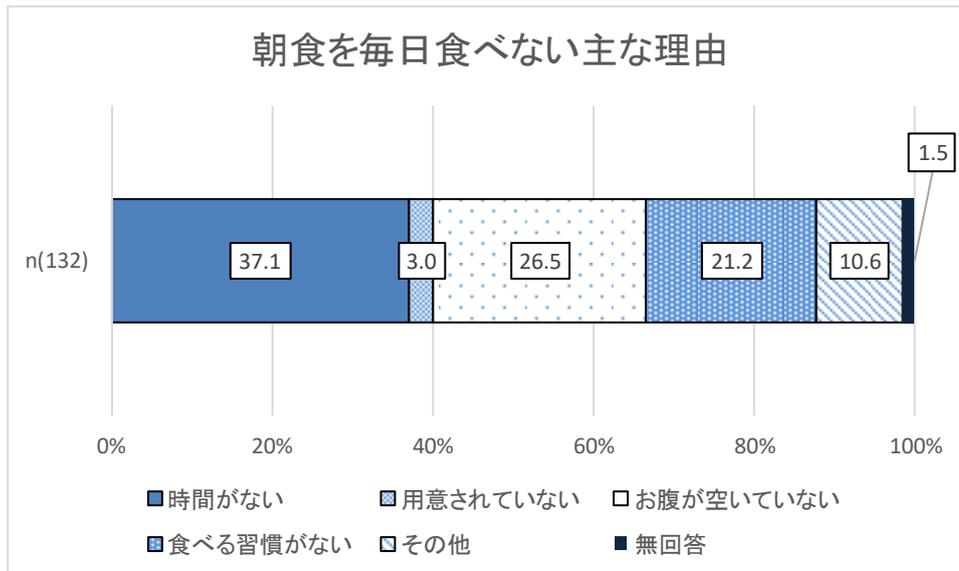


問3 週に何回朝ごはんを食べますか。



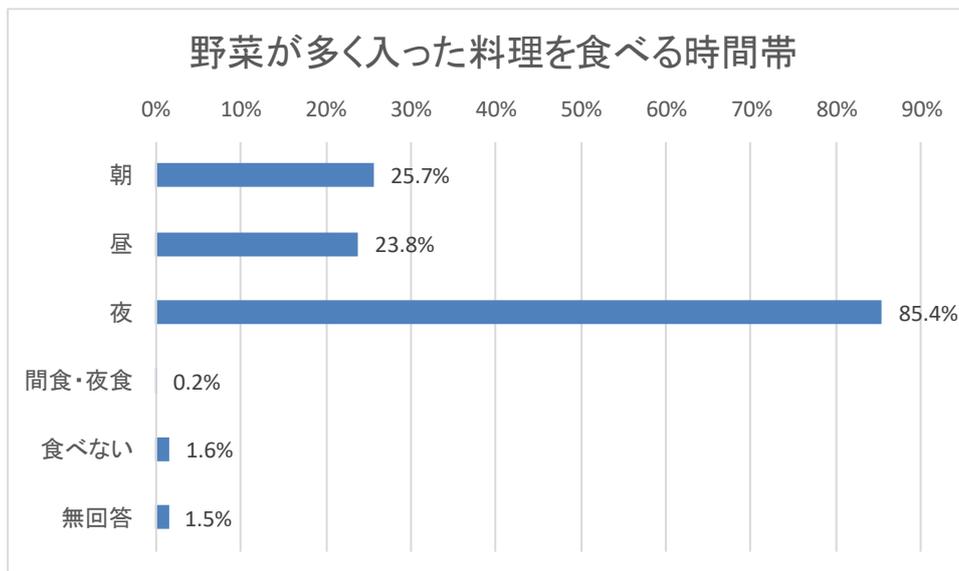
1	0回	}	⇒問3-1へ
2	1～3回		
3	4～6回		
4	毎日		

問3-1 朝ごはんを毎日食べない主な理由は何ですか。



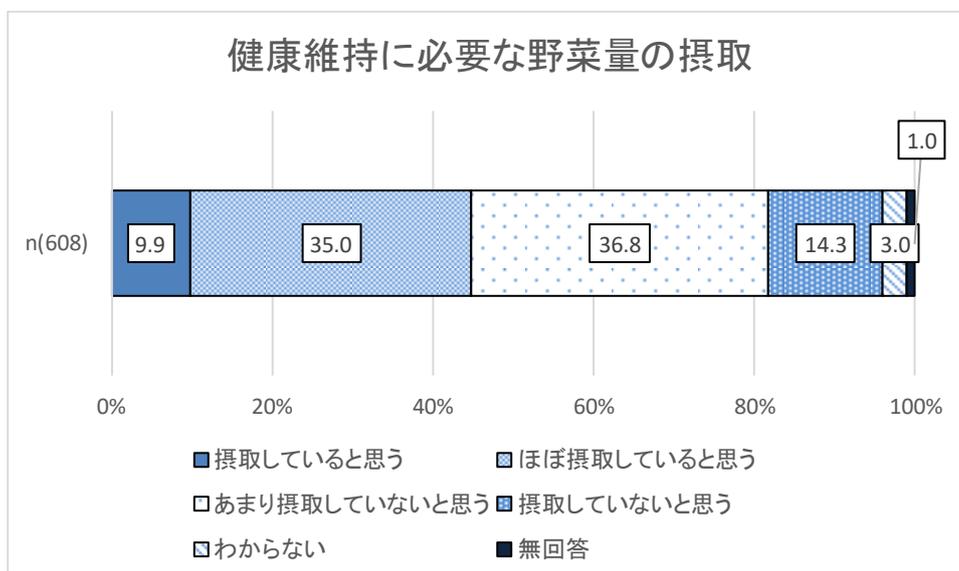
問4 野菜が多く入った料理を食べるのはいつですか。(複数回答可)

例) 野菜炒め、サラダ、野菜たくさんの味噌汁、野菜スープなど

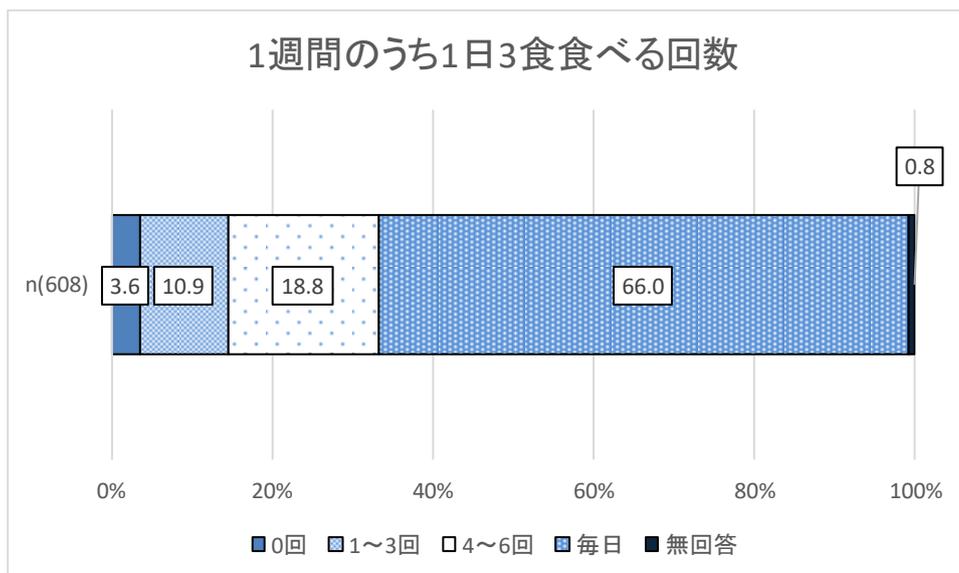


問5 あなたは、健康維持に必要な野菜量（350g以上/日）を摂取していると思いますか。

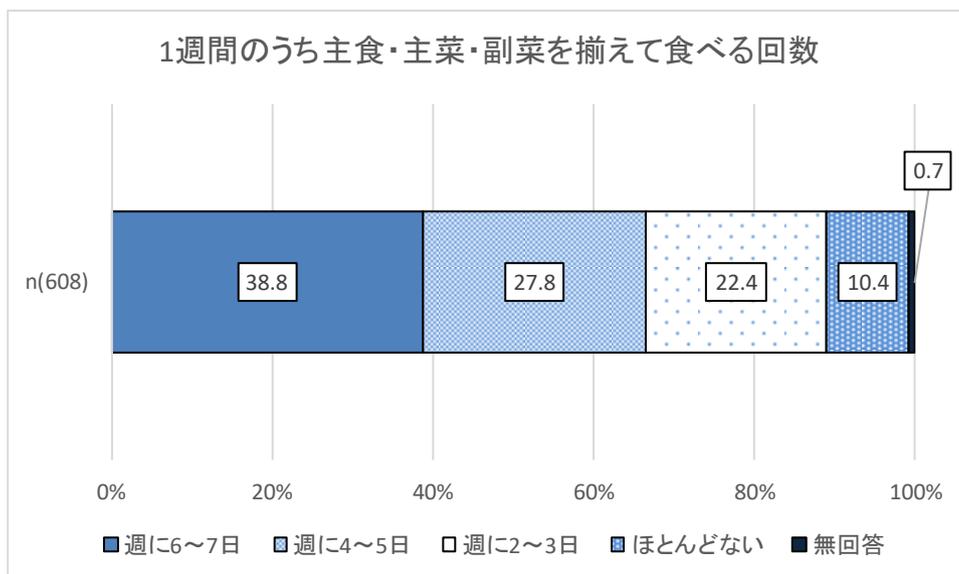
※片手に山盛りにした生野菜の量が約120gです。



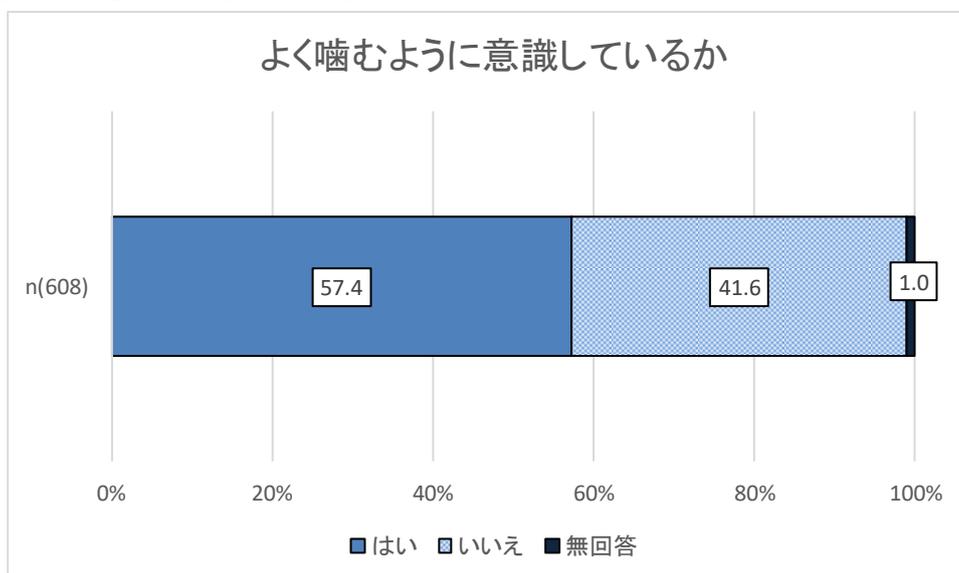
問6 1日に3食（朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん）を食べる日が、週に何回ありますか。



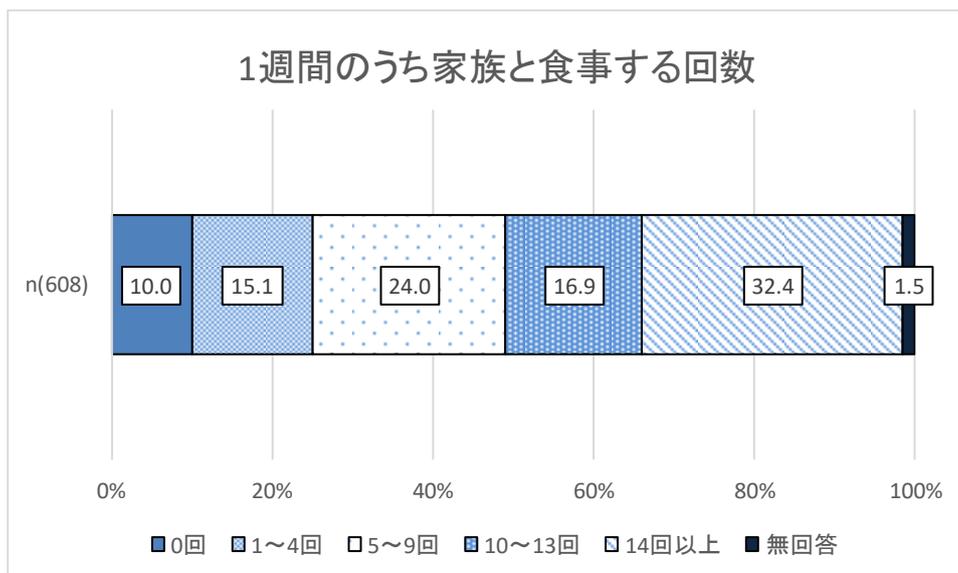
問7 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。



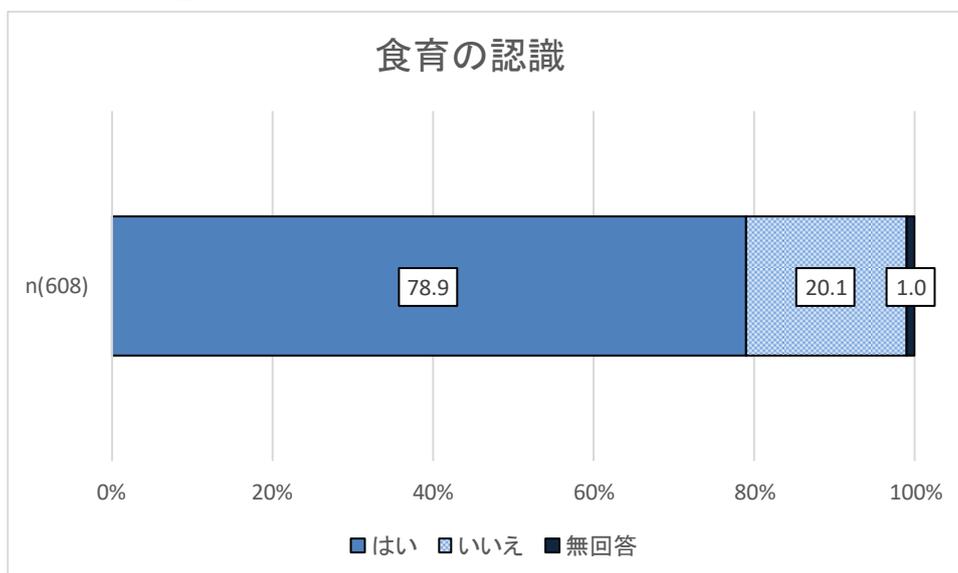
問8 よく噛むように意識して食べていますか。



問9 1週間のうち、家族と食事する回数は何回ですか。



問10 「食育」という言葉を知っていますか。

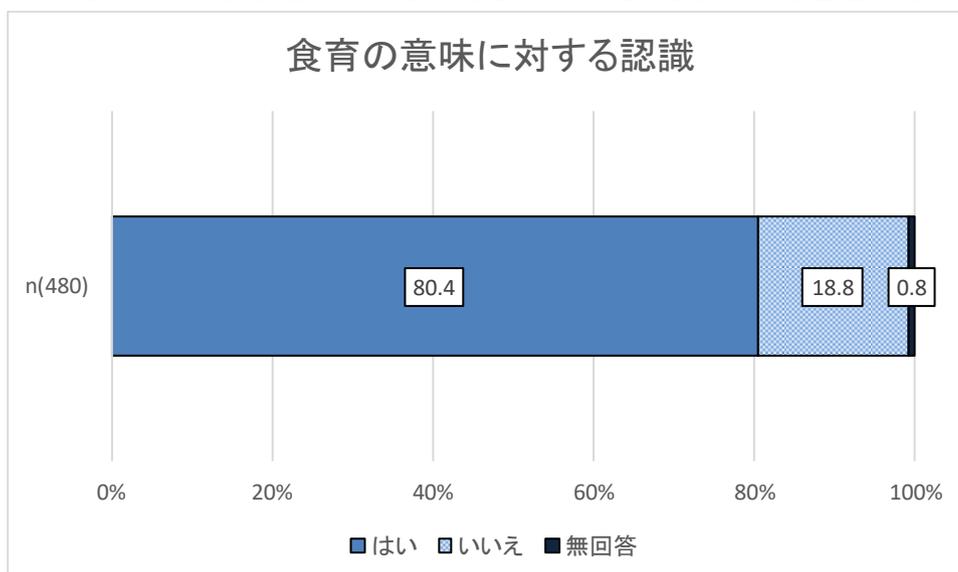


1 はい ⇒問10-1へ

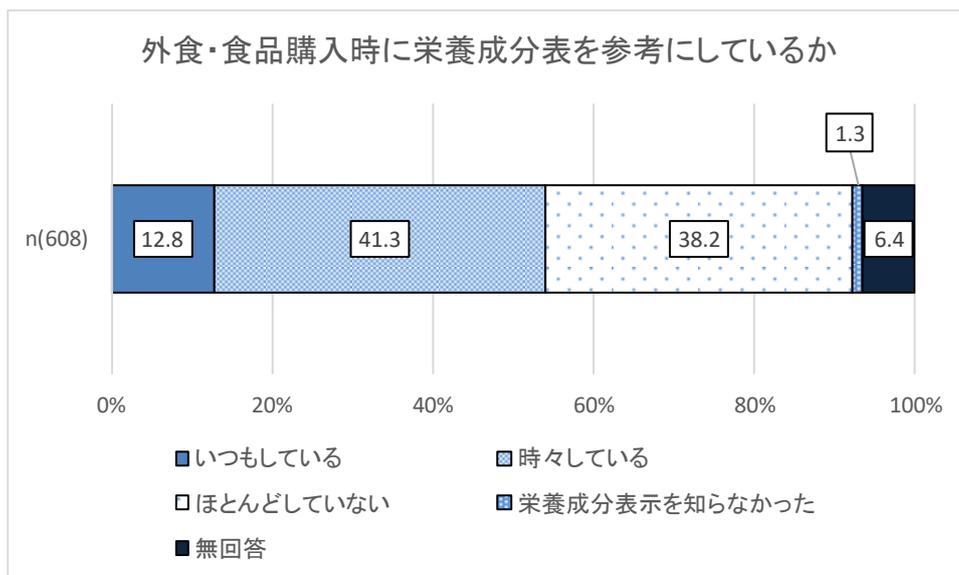
2 いいえ ⇒問11へ

問10-1 内容を知っていましたか。

(*「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得して健全な食生活を営む力を育てること。)

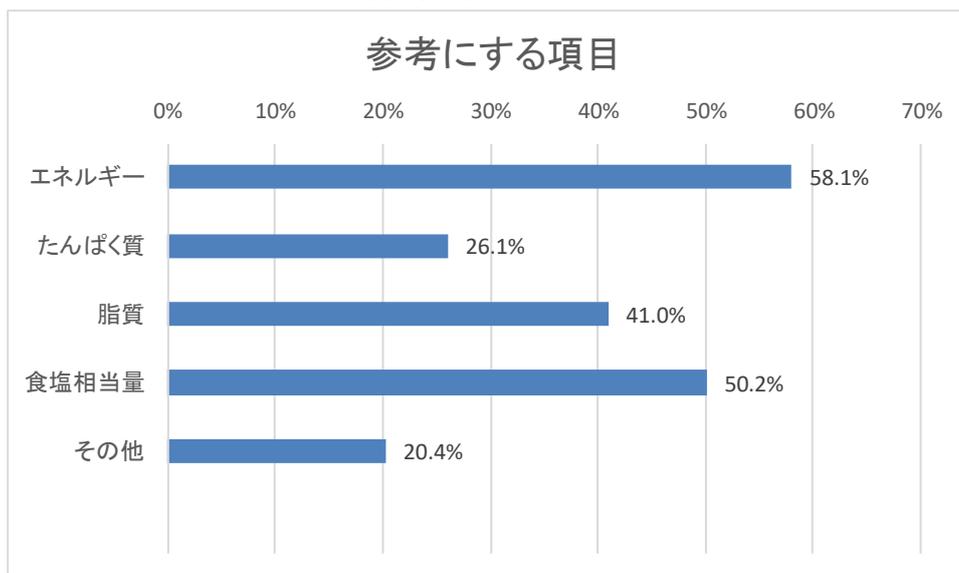


問 11 あなたは、ふだん外出するときや食品を購入するときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。



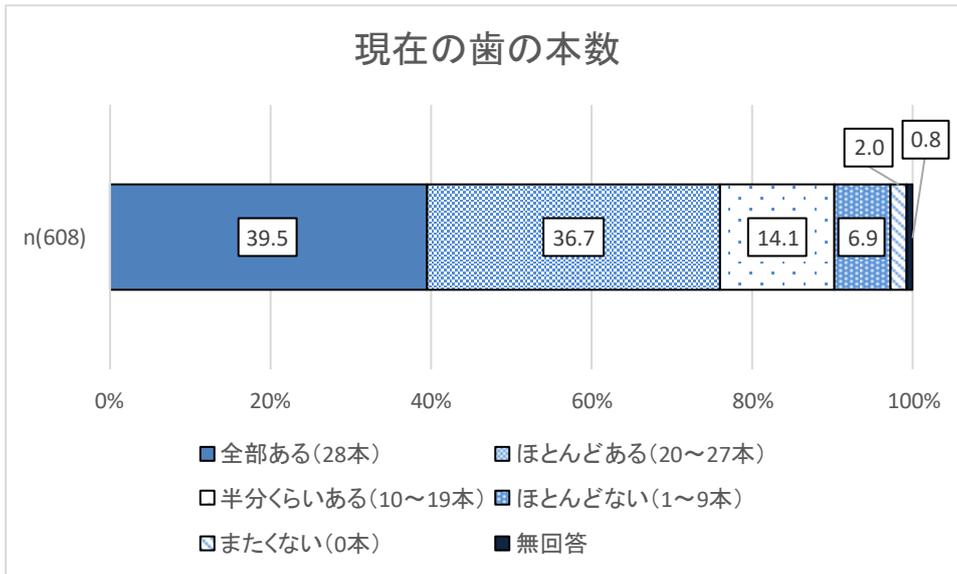
- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1 いつもしている ⇒問 11-1 へ | 2 時々している ⇒問 11-1 へ |
| 3 ほとんどしていない ⇒問 12 へ | 4 栄養成分表示を知らなかった ⇒問 12 へ |

問 11-1 参考にする項目は何ですか。(複数回答可)

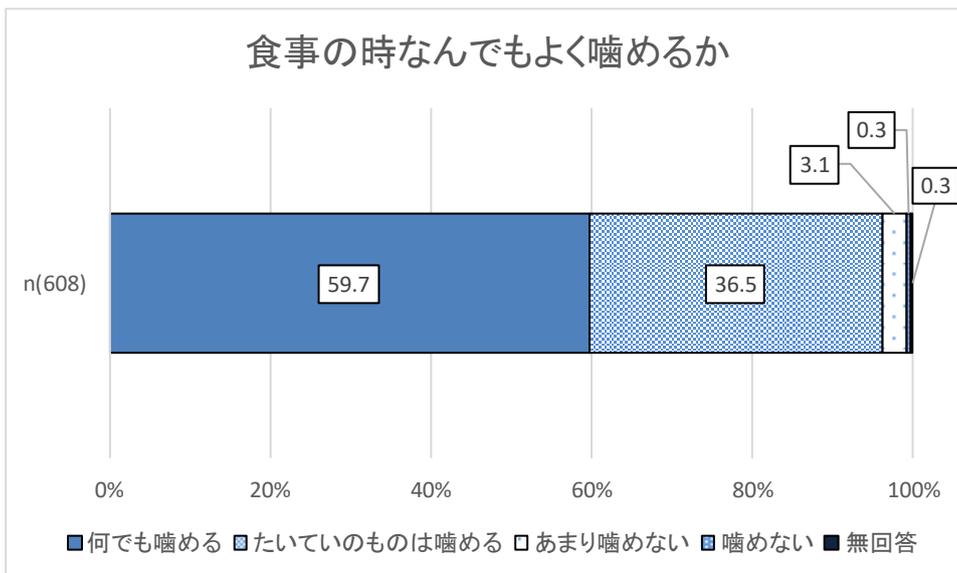


歯と口腔について

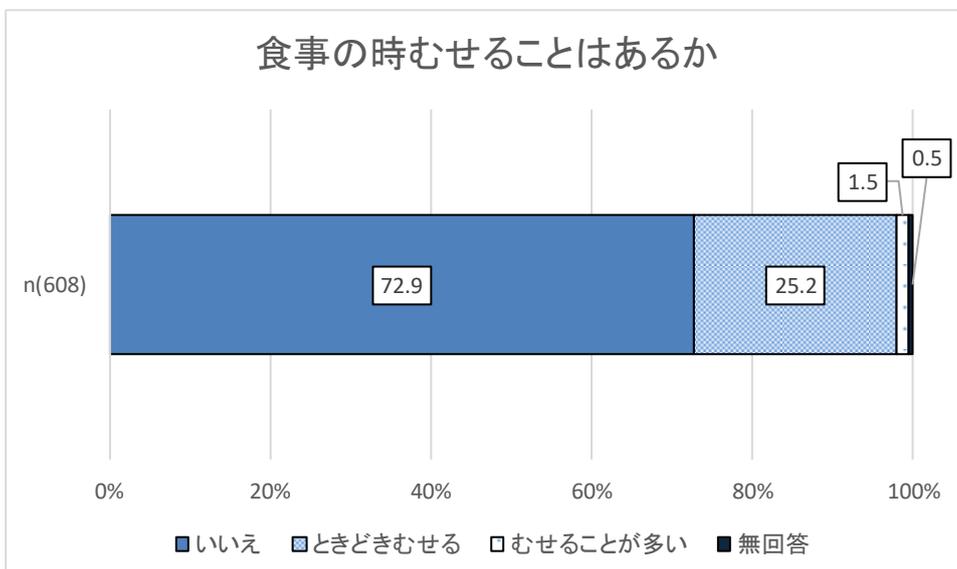
問 12 現在、ご自分の歯は何本ありますか。ただし、親知らず歯は数えません。



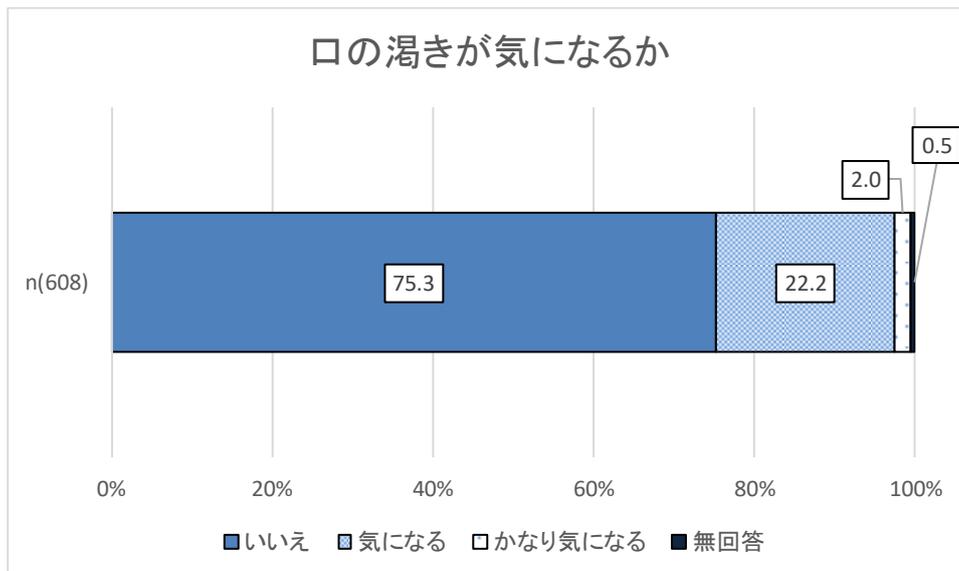
問 13 食事の時、何でもよく噛めますか。



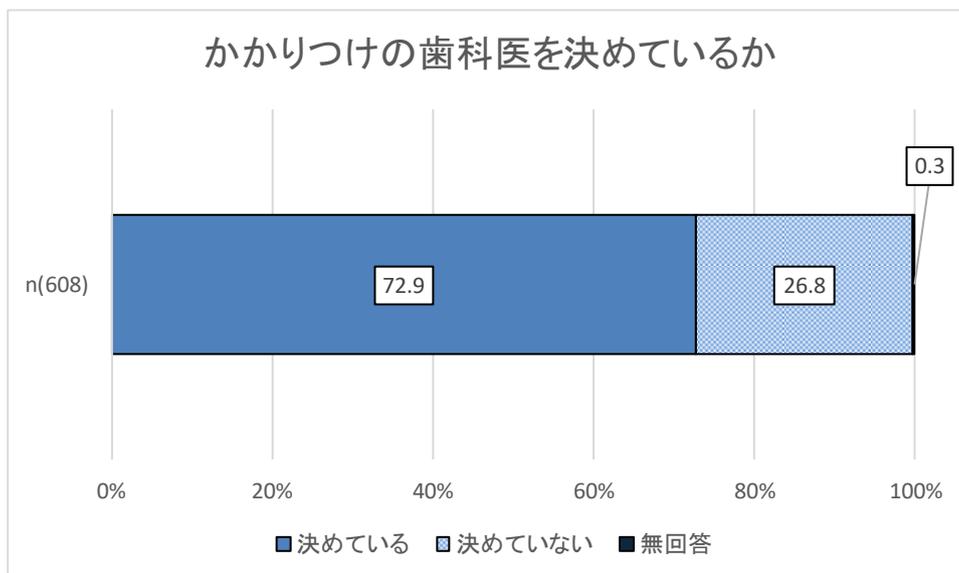
問 14 食事の時、むせることはありますか。



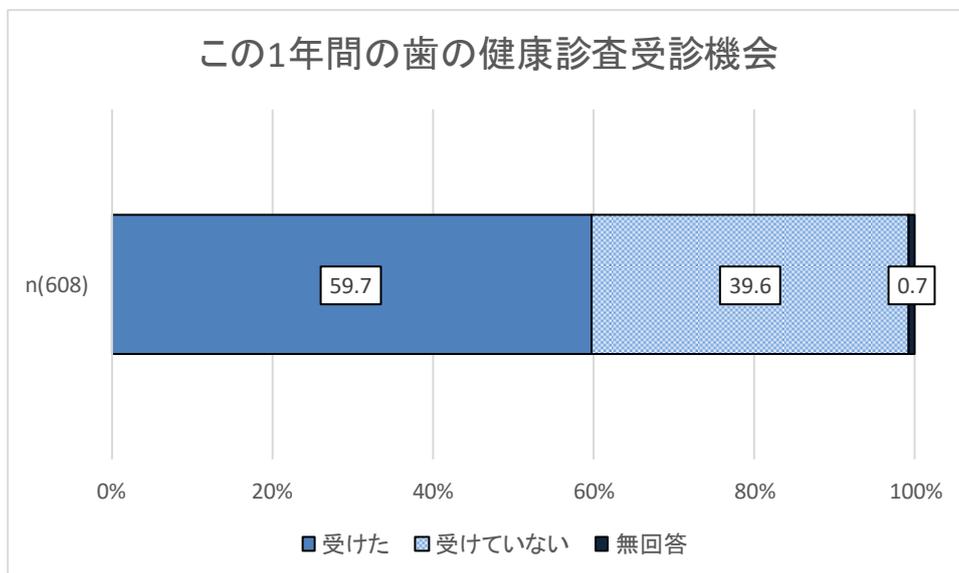
問 15 口の渇きが気になりますか。



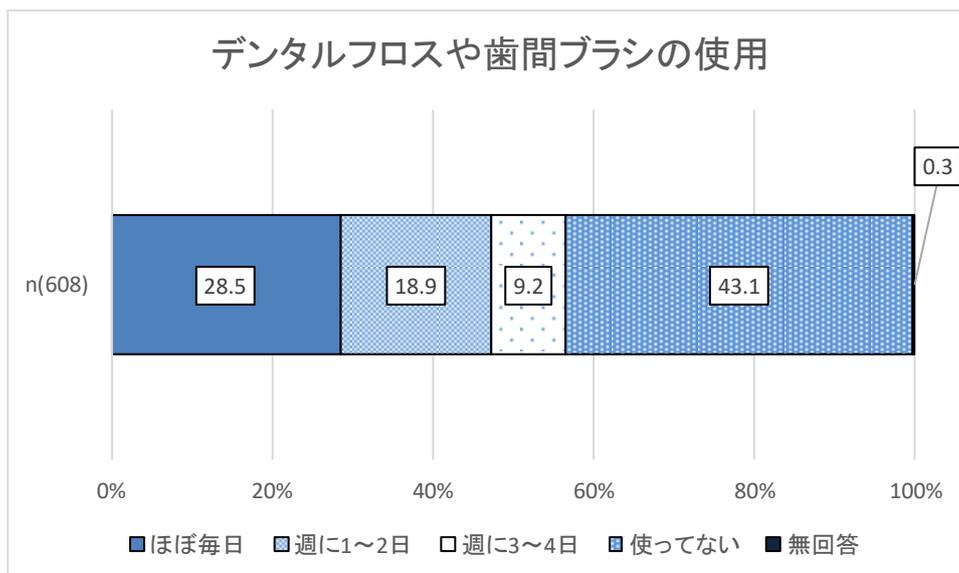
問 16 かかりつけの歯科医を決めていますか。



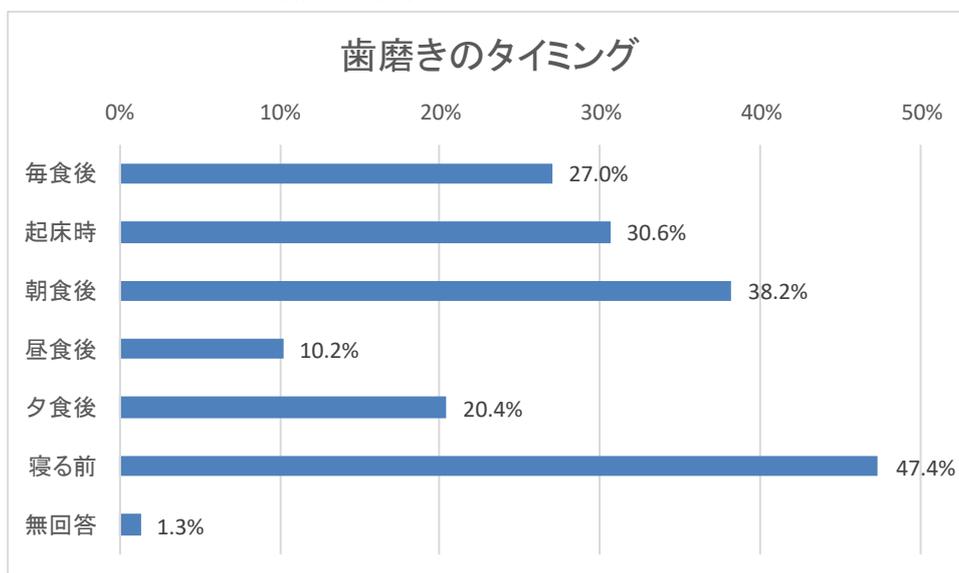
問 17 この1年間に歯の健康診査を受けたことがありますか。



問 18 デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使っていますか。

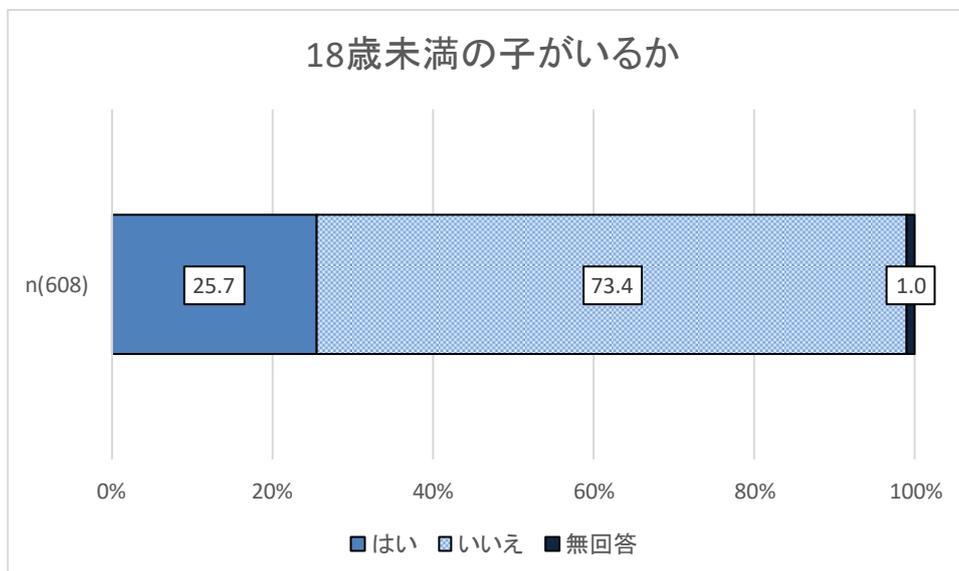


問 19 歯みがきはいつしますか。(複数回答可)

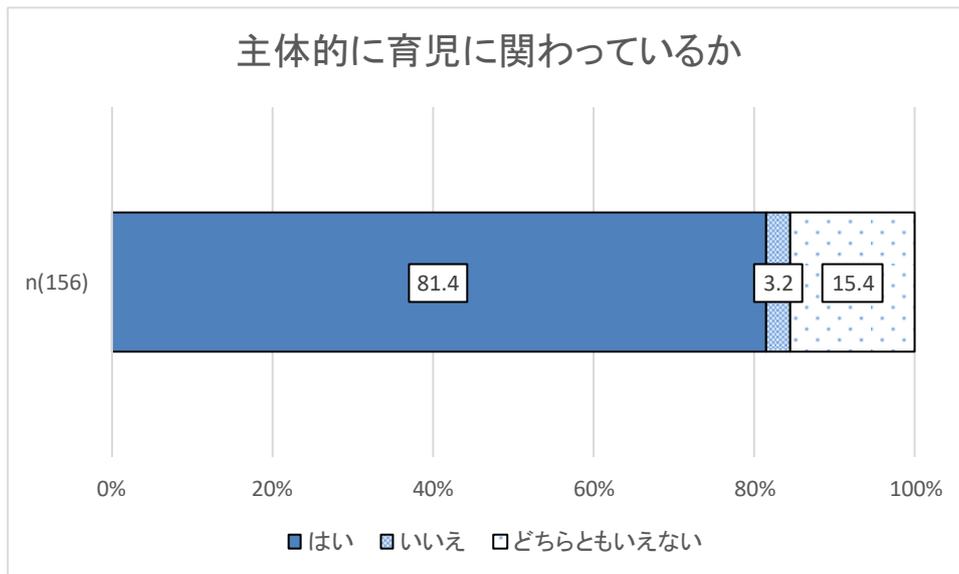


子育てについて

問 20 あなたには18歳未満の子がいますか。



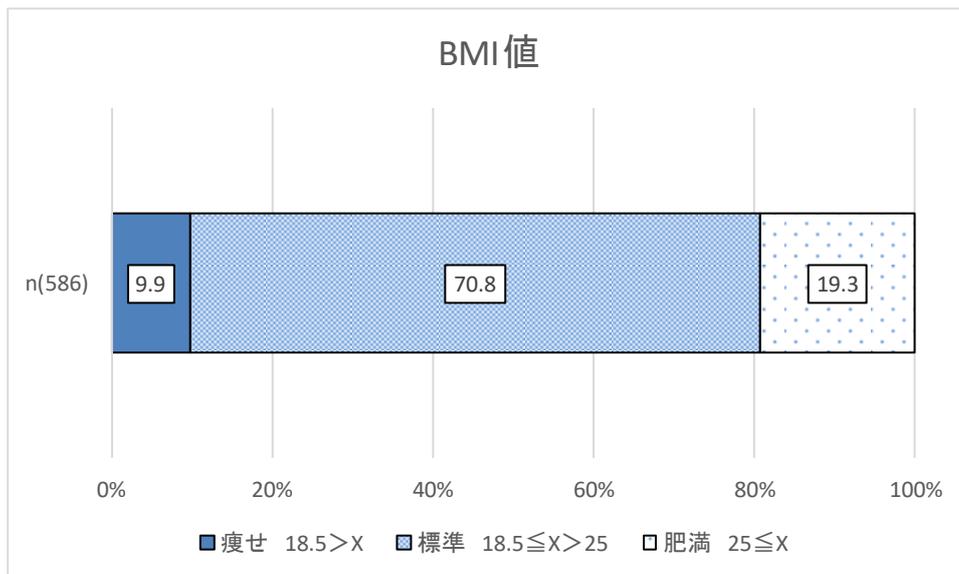
問 20-1 主体的に育児に関わっていると思いますか。



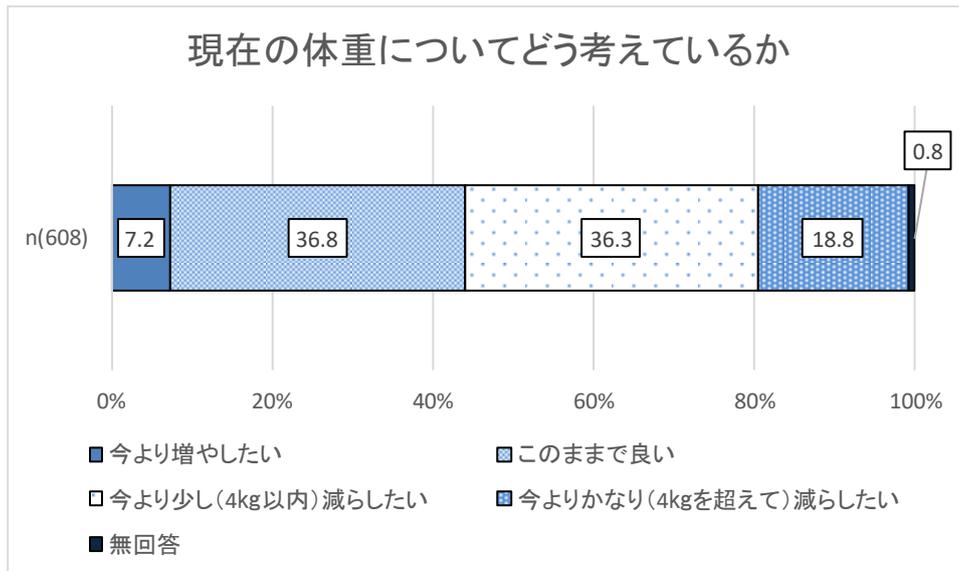
健康診断・健康管理について

問 21 あなたの体格についてお伺いします。

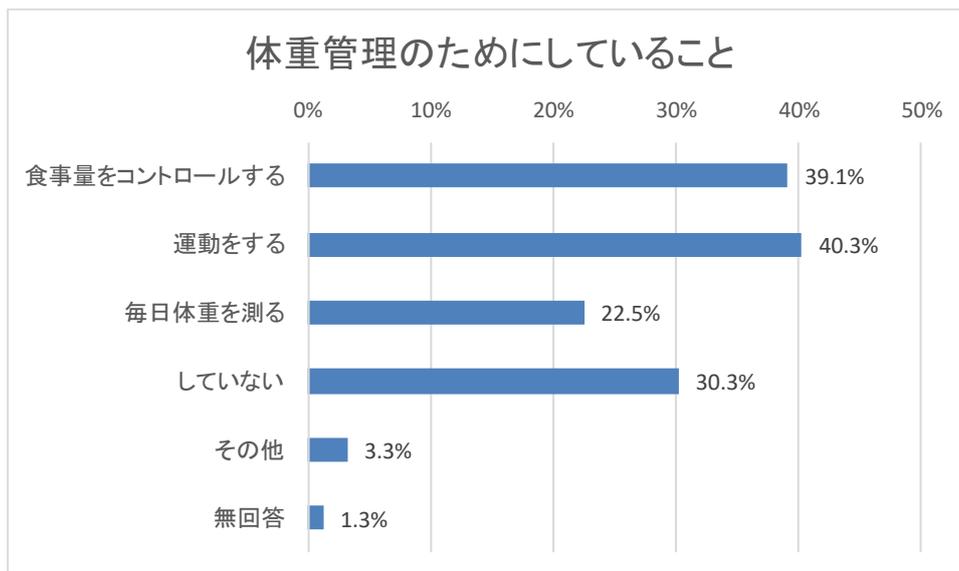
ア あなたの身長と体重をご記入ください (cm、kg 単位でお答えください)。



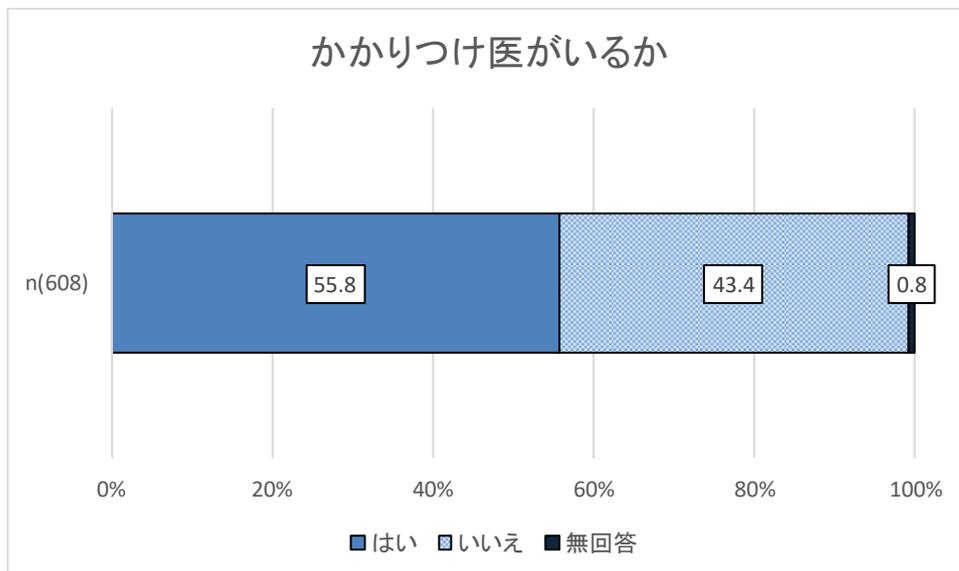
イ あなたは現在の体重についてどのように考えていますか。



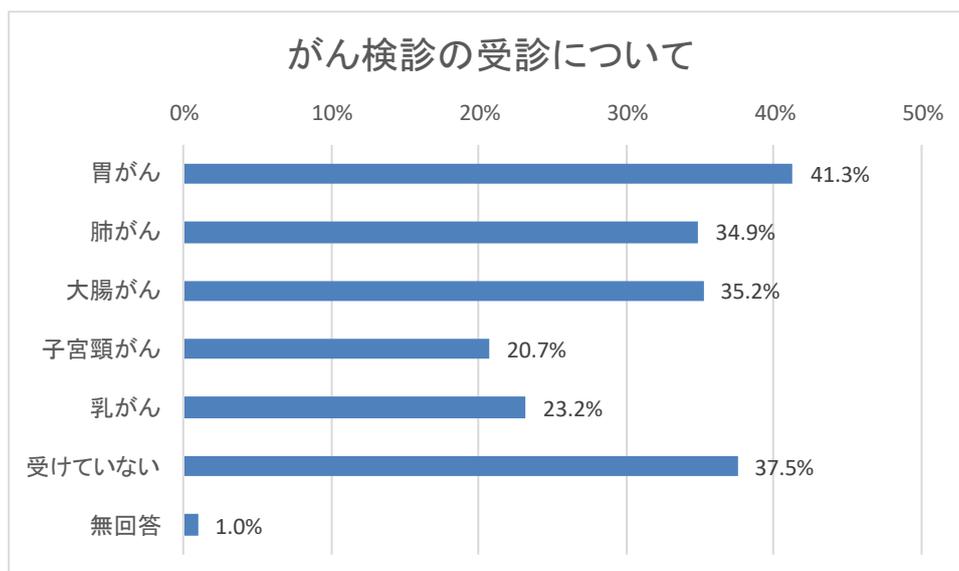
問 22 あなたは、体重管理の為にどのようなことをしていますか。当てはまるものを全て選んでください。(複数回答可)



問 23 あなたにはかかりつけ医がいますか。



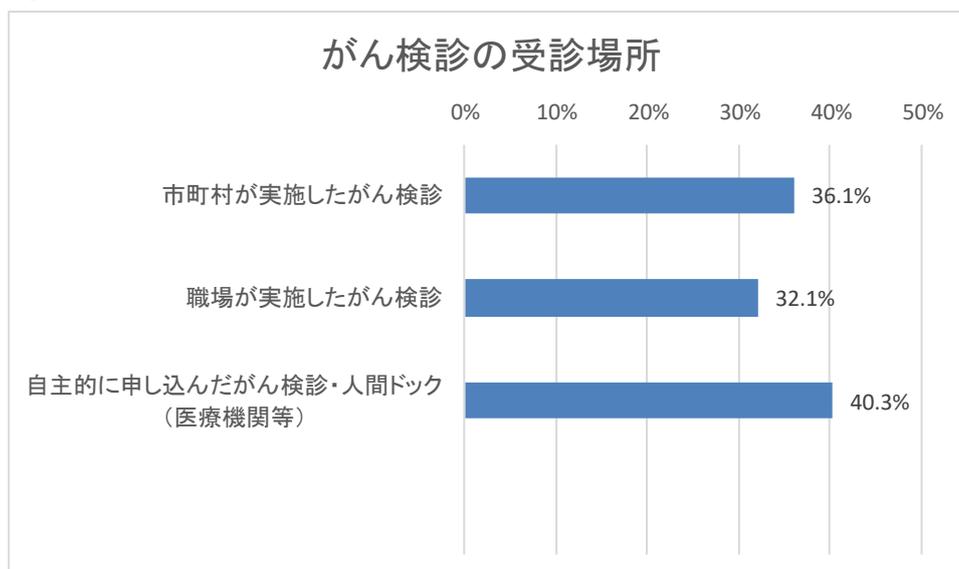
問 24 あなたは、この1年間にがん検診を受けましたか。当てはまるものを全て選んでください。(複数回答可)



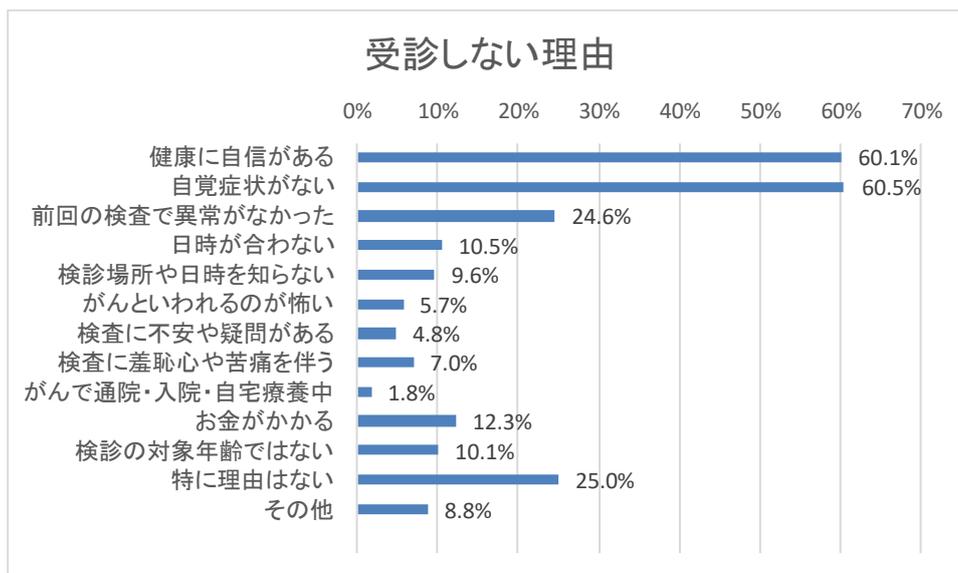
- 1 胃がん (バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡 (胃カメラ、ファイバースコープ) による撮影など)
- 2 肺がん (胸のレントゲン撮影や喀痰検査など)
- 3 大腸がん (便潜血反応 (検便) など)
- 4 子宮頸がん (子宮の細胞診検査など)
- 5 乳がん (マンモグラフィ撮影や乳房超音波 (エコー) 検査など)
- 6 受けていない ⇒問 24-2 へ

⇒問 24-1 へ

問 24-1 受けた方は、どこでがん検診を受けましたか。当てはまるものを全て選んでください。(複数回答可)

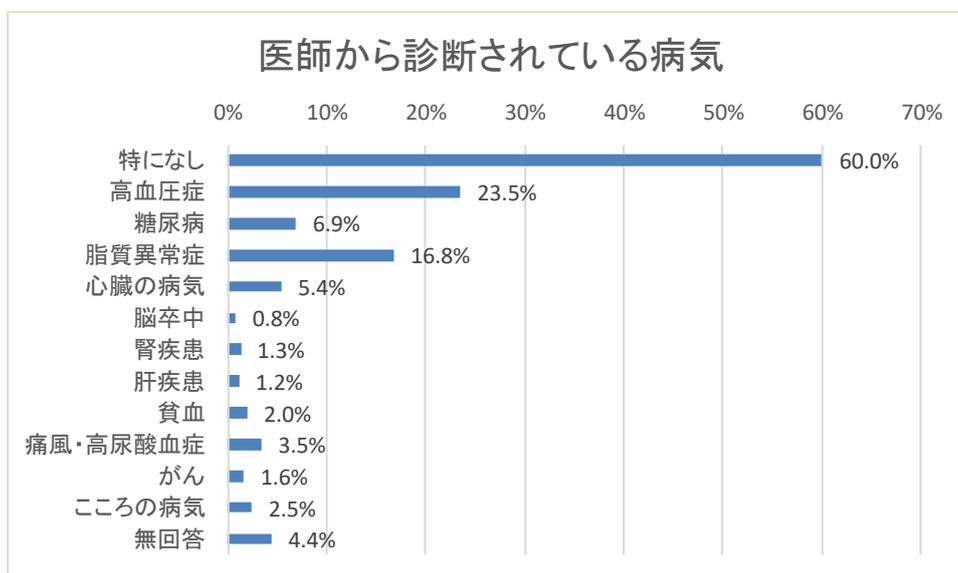


問 24-2 受けていない理由で、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答可)

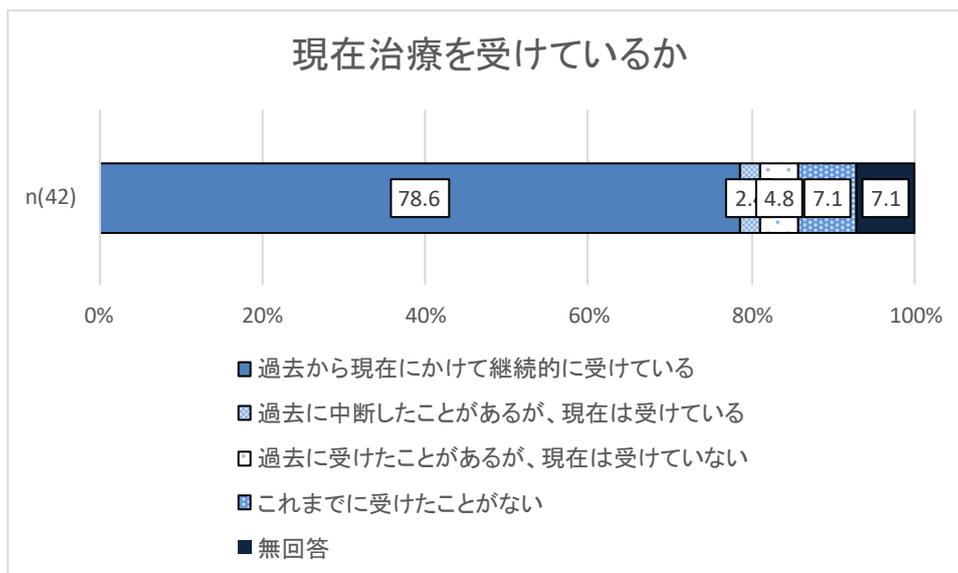


問 25 あなたは現在、医師から診断されている病気がありますか。当てはまるものを全て選んでください。(複数回答可)

- | | | |
|--------------------------------|-------------------|-----------------|
| 1 特になし | 2 高血圧症 | 3 糖尿病 ⇒問 25-1 へ |
| 4 脂質異常症 (高コレステロール血症、高中性脂肪血症など) | 6 脳卒中 (脳出血、脳梗塞など) | |
| 5 心臓の病気 (狭心症、心筋梗塞など) | 9 貧血 | 10 痛風、高尿酸血症 |
| 7 腎疾患 (腎臓病) | 8 肝疾患 | |
| 11 がん | 12 こころの病気 | |

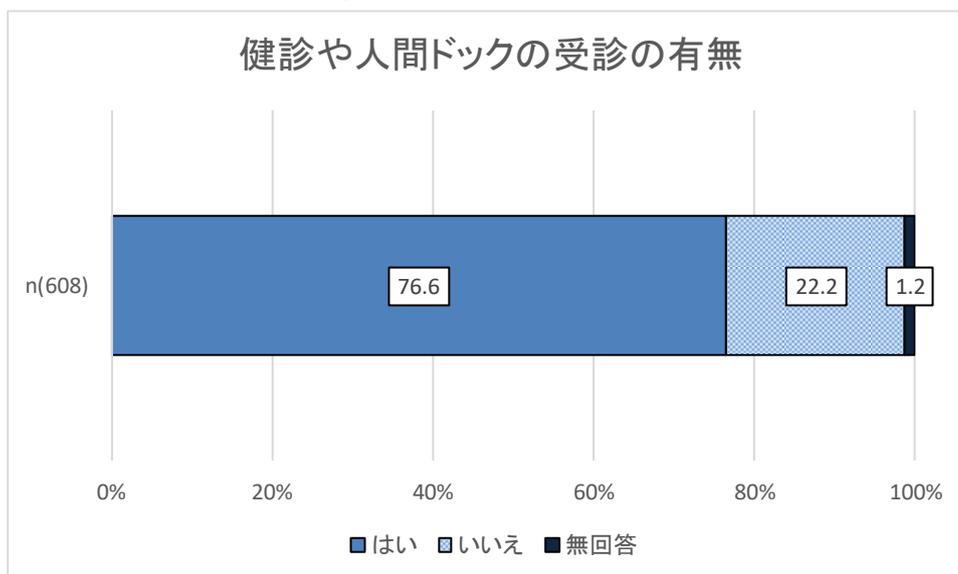


問 25-1 現在、治療（食事・運動療法も含みます）を受けていますか。



問 26 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ましたか。

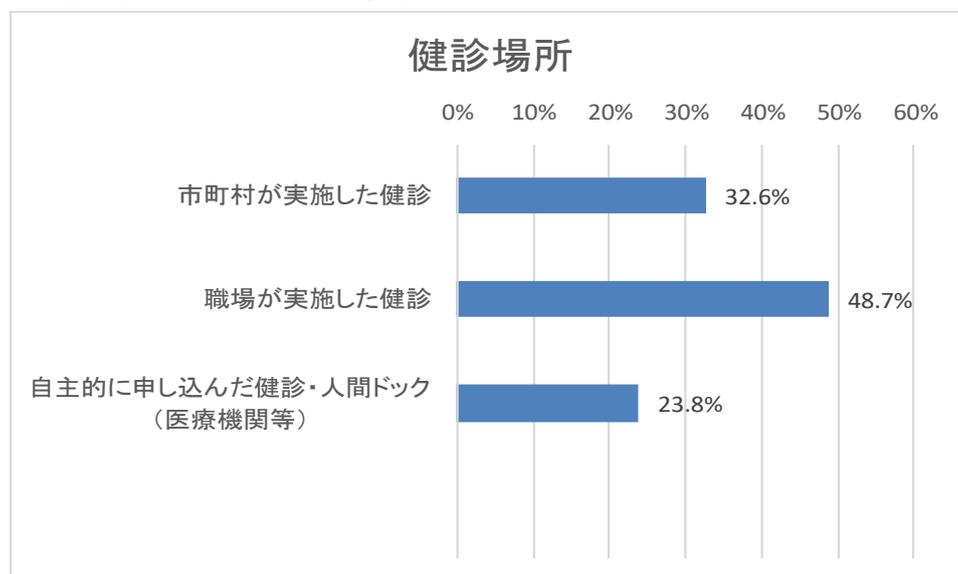
※がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は健診に含みません。



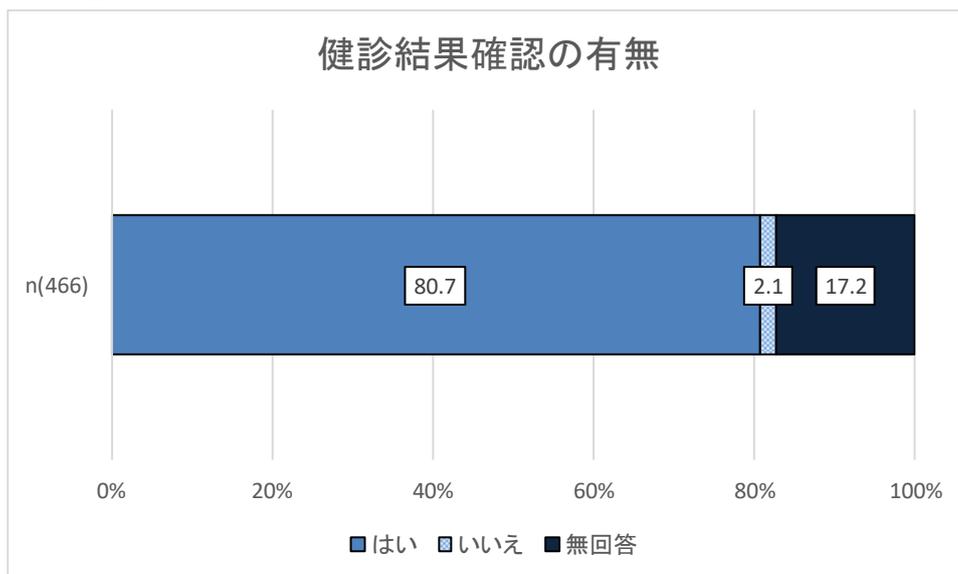
1 はい ⇒問 26-1、問 26-2、問 26-3 へ

2 いいえ ⇒問 26-4 へ

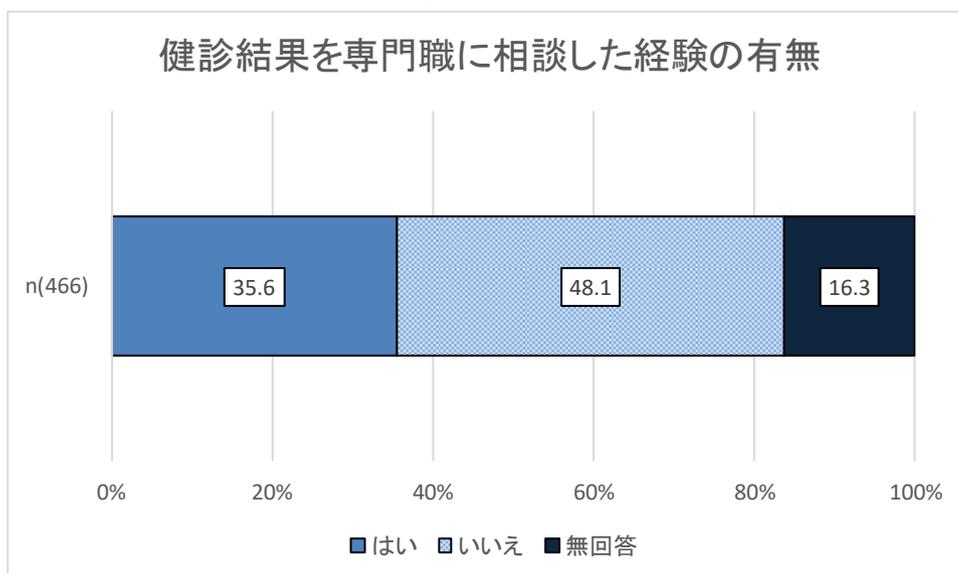
問 26-1 どこで健診を受けましたか。(複数回答可)



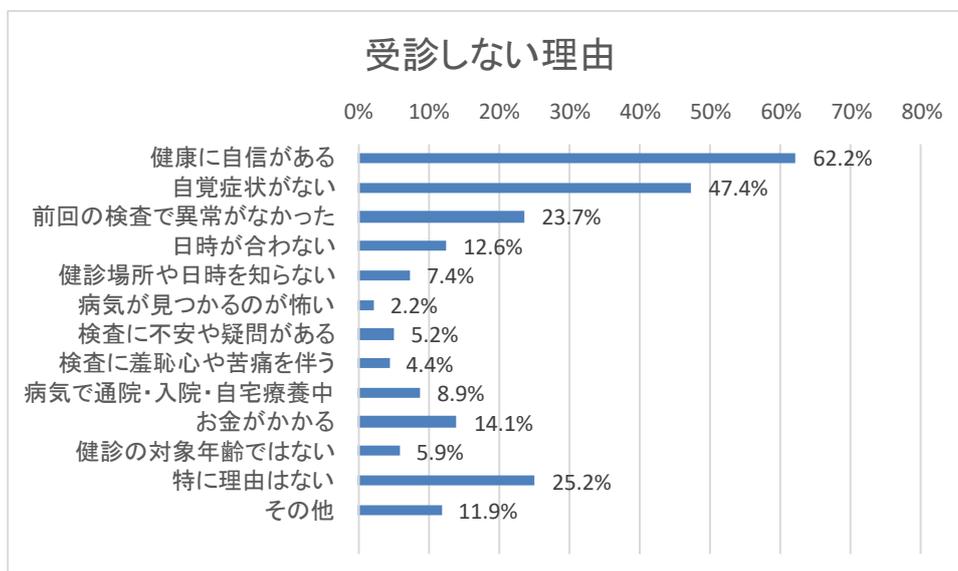
問 26-2 健診結果を確認しましたか。



問 26-3 健診結果について、医師または栄養士などの専門職に相談したことがありますか。

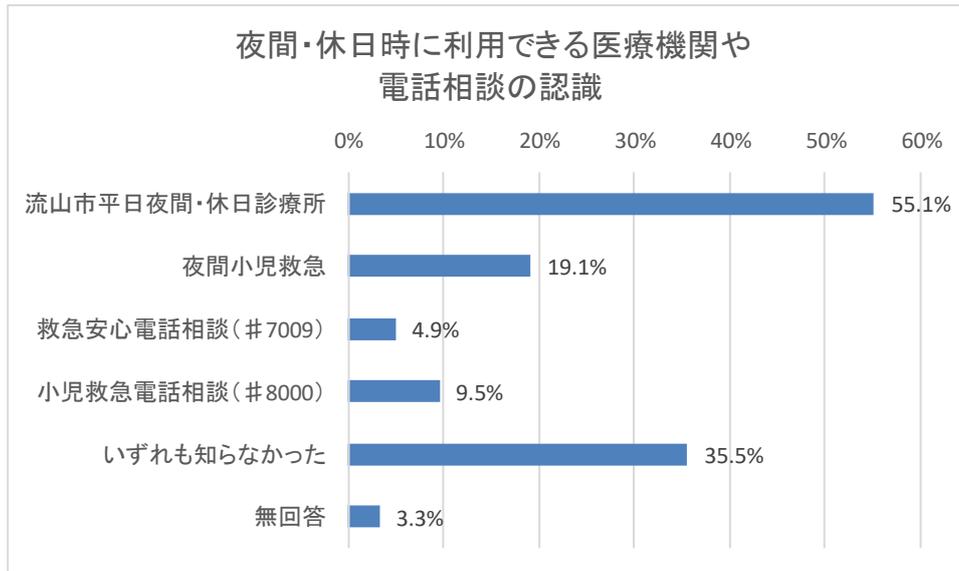


問 26-4 受けていない理由で、当てはまるものを全て選んでください。(複数回答可)



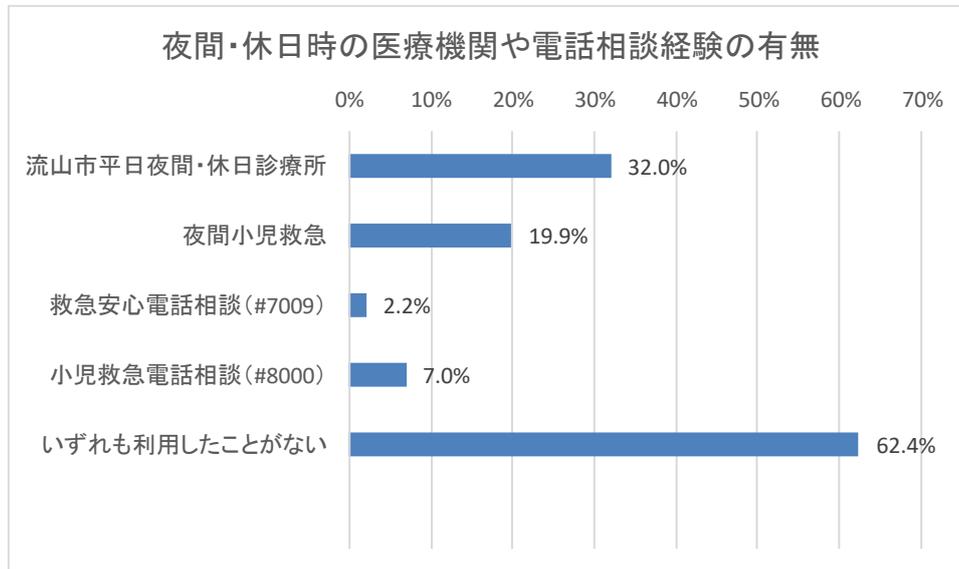
夜間・休日の急病の際の診療・電話相談について

問 27 夜間・休日の急病の際に利用できる以下の医療機関・電話相談を知っていましたか。(複数回答可)



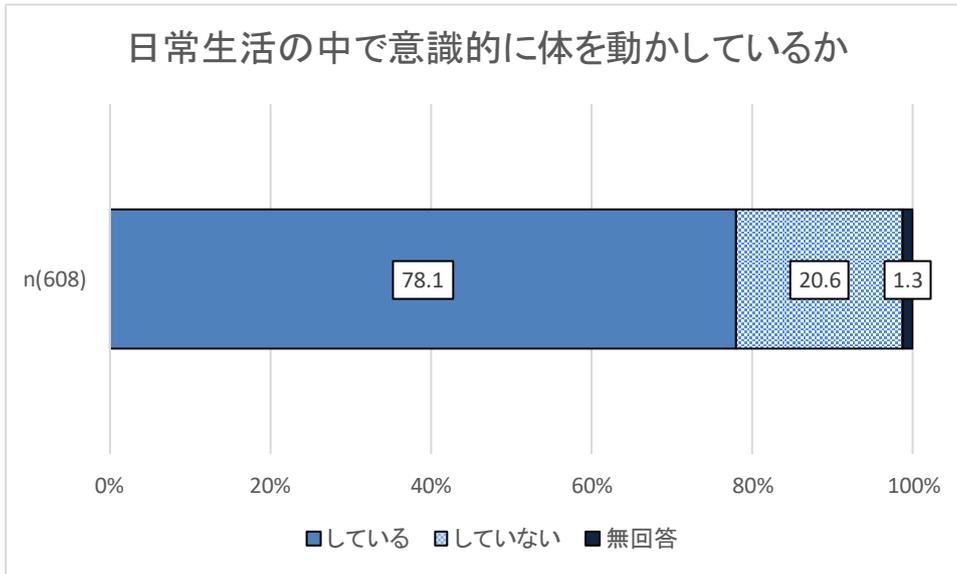
- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 1 流山市平日夜間・休日診療所 (保健センターに併設) | 2 夜間小児救急 (東葛病院で実施) |
| 3 救急安心電話相談 (#7009) | 4 小児救急電話相談 (#8000) |
| 5 いずれも知らなかった ⇒問 28 へ | |

問 27-1 夜間・休日の急病の際に以下の医療機関・電話相談を利用したことがありますか。(複数回答可)



身体活動・運動習慣について

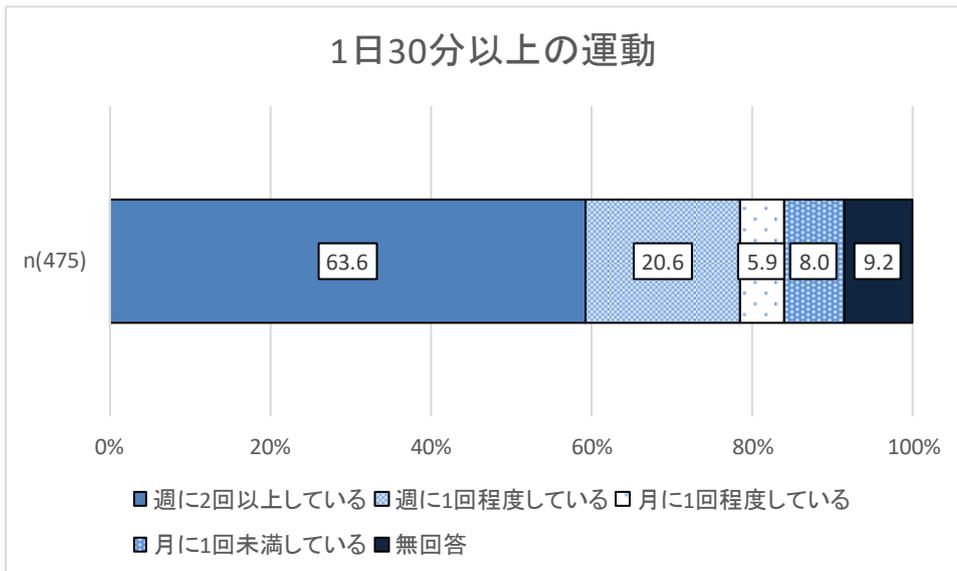
問 28 日常生活の中で、健康の維持・増進のために、意識的に体を動かすようにしていますか。（* 通勤・通学の歩行、自転車走行、掃除や窓ふきなどの日常生活動作も含みます。）



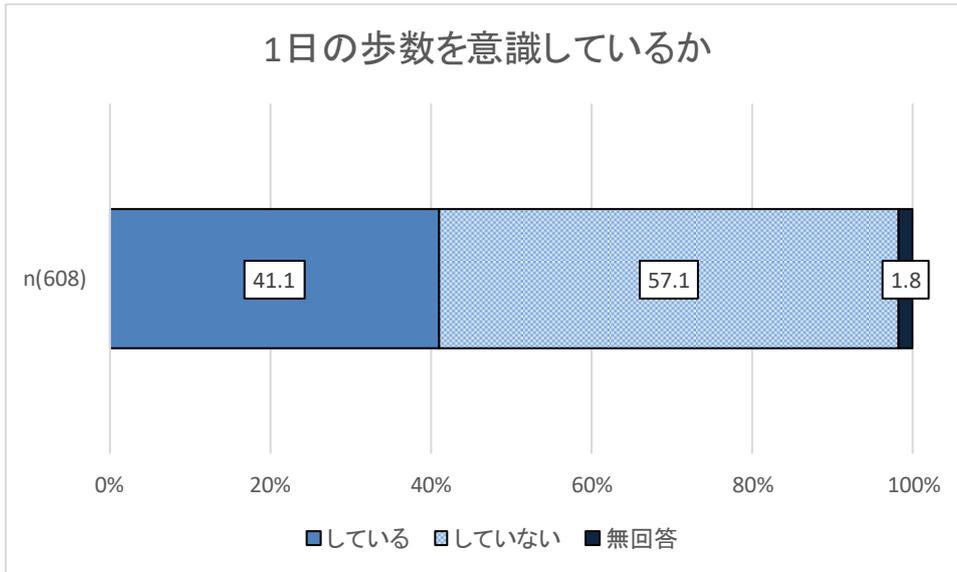
1 している ⇒問 28-1 へ

2 していない ⇒問 29 へ

問 28-1 日ごろ、健康のために1回30分以上の運動をしていますか。

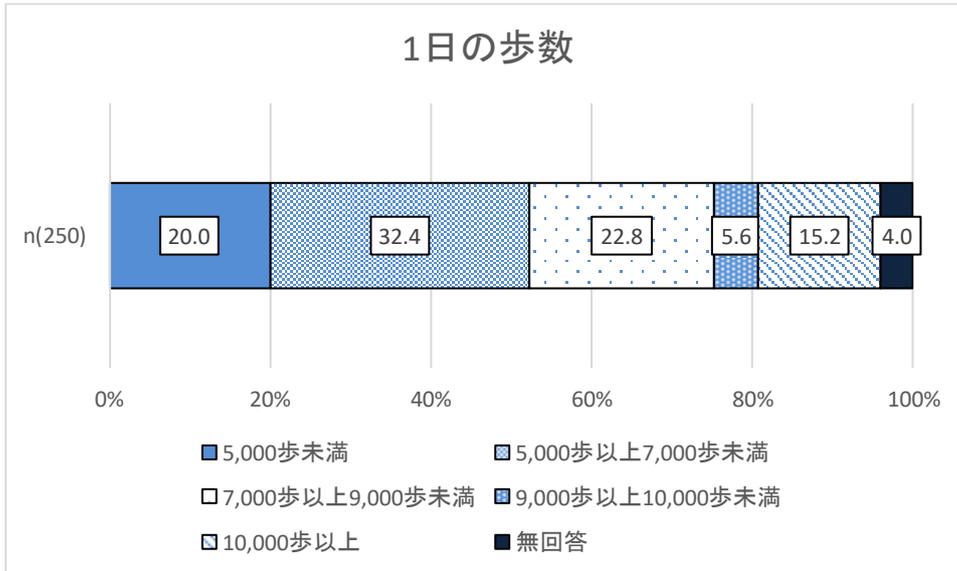


問 29 日常生活の中で、1日の歩数を意識していますか。

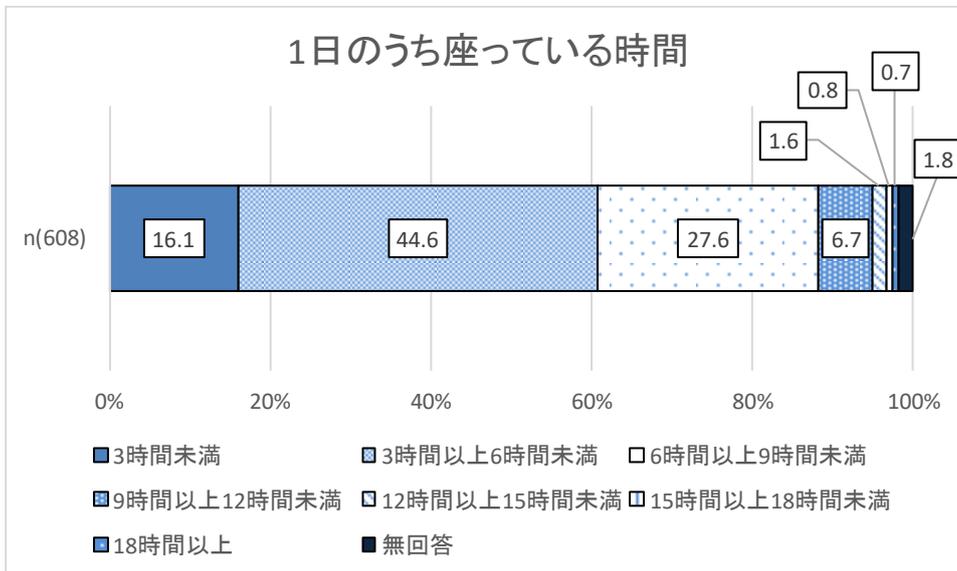


1 している ⇒問 29-1 へ 2 していない ⇒問 30 へ

問 29-1 1日に何歩くらい歩いていますか。

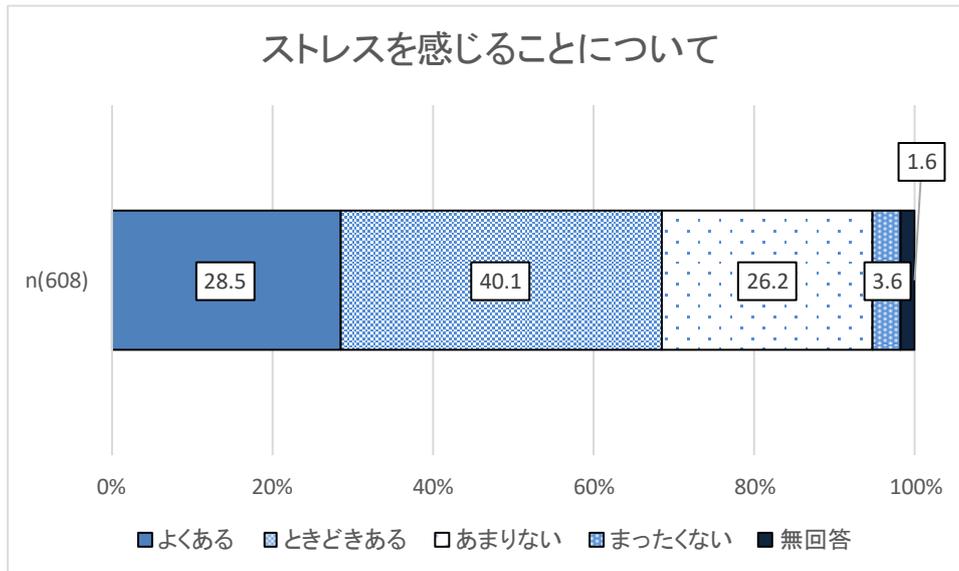


問 30 日常生活の中で、1日のうち座っている時間はどれくらいありますか。



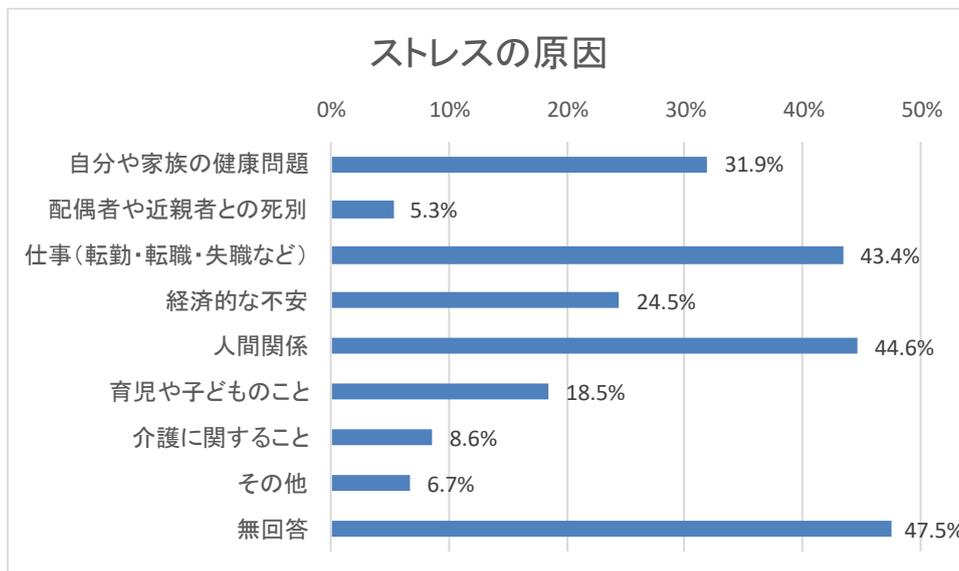
休養・こころの健康について

問 31 日常生活のなかでストレスを感じることはありますか。

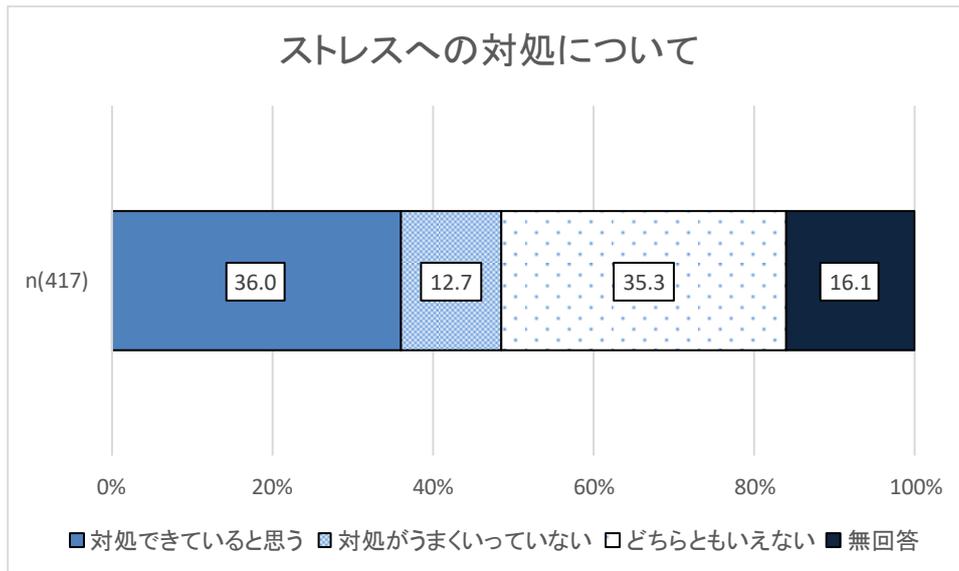


- | | |
|----------|-------------------------|
| 1 よくある | ⇒問 31-1、問 31-2、問 31-3 へ |
| 2 ときどきある | ⇒問 31-1、問 31-2、問 31-3 へ |
| 3 あまりない | ⇒問 32 へ |
| 4 まったくない | ⇒問 32 へ |

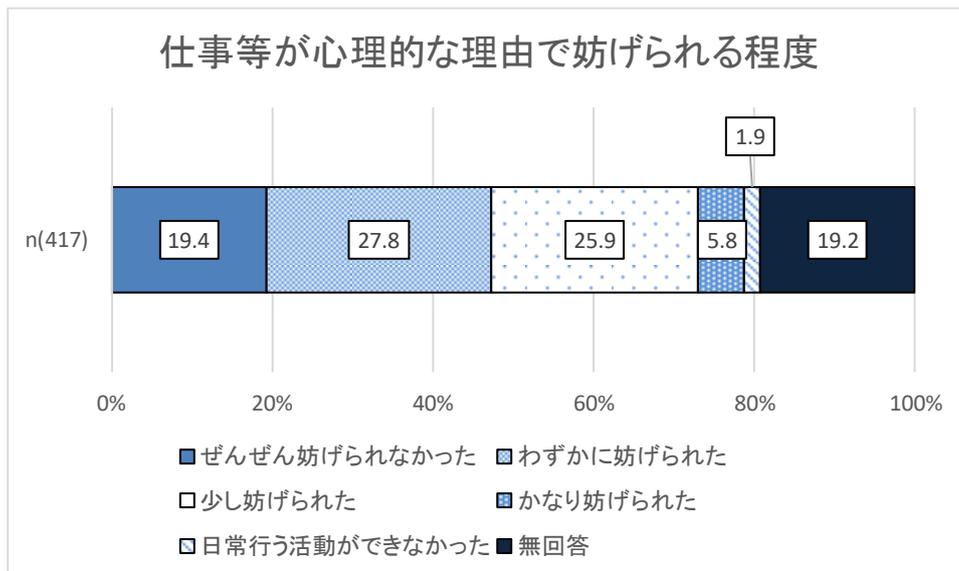
問 31-1 ストレスの原因は何ですか。(複数回答可)



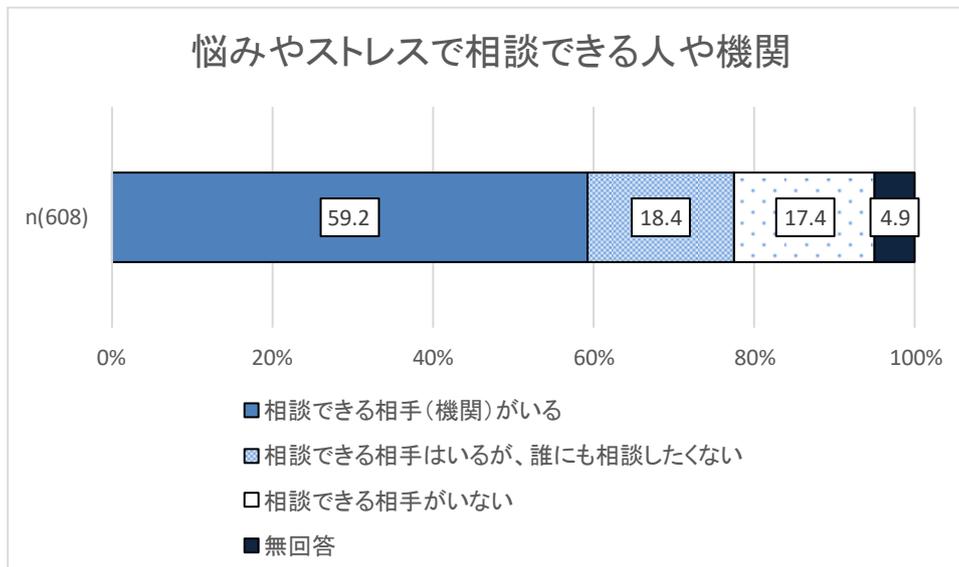
問 31-2 ストレスにはうまく対処できていますか。



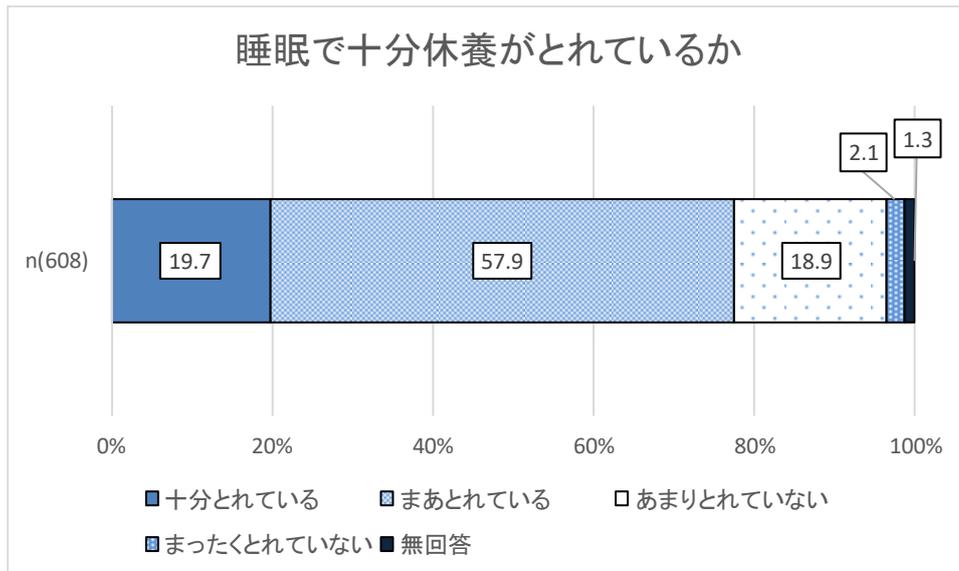
問 31-3 日常行う仕事等（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由でどのくらい妨さまたげられましたか。



問 32 悩みやストレスなどで困った時、相談できる人や機関はありますか。

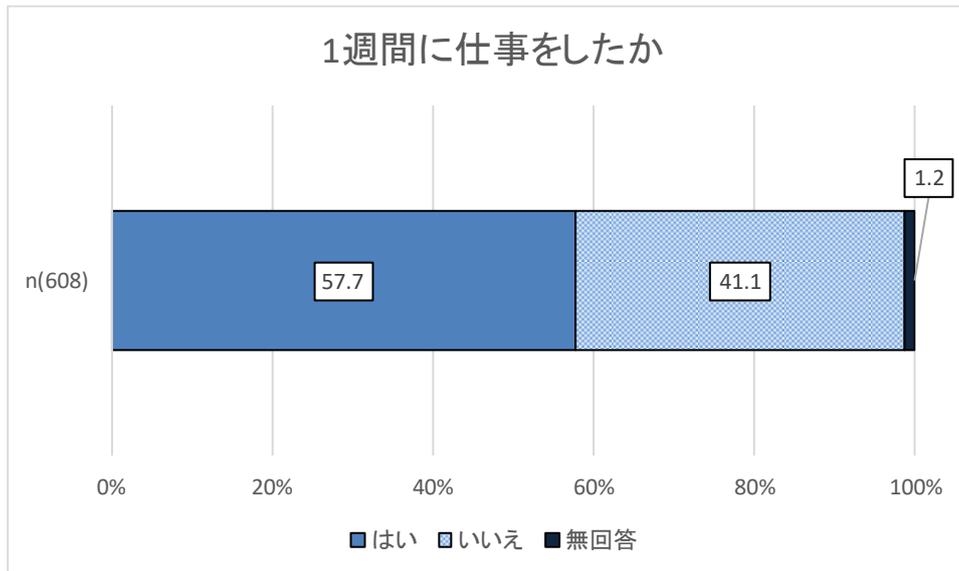


問 33 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。



問 34 あなたは、この1週間に仕事をしましたか。

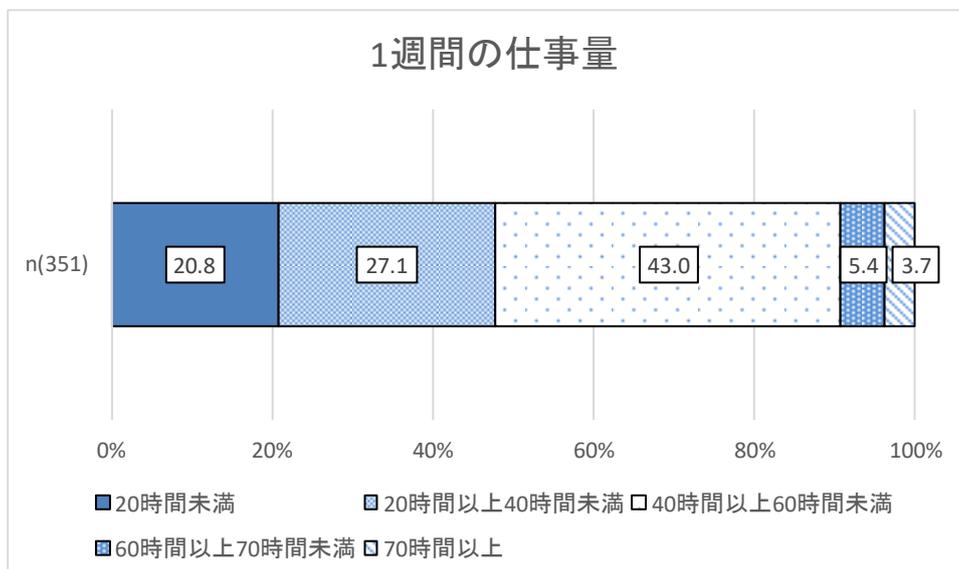
※「仕事」とは、収入を伴う仕事をいい、自家営業（個人経営の商店や農家など）の手伝いや内職も含めます。



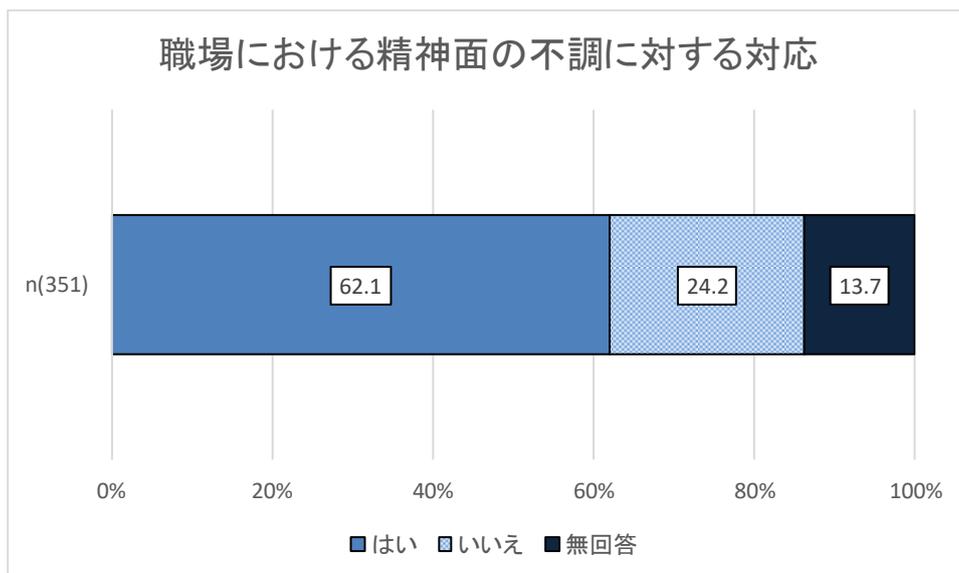
1 はい ⇒問 34-1、問 34-2 へ

2 いいえ ⇒問 35 へ

問 34-1 あなたは、この1週間にどのくらい仕事をしましたか。

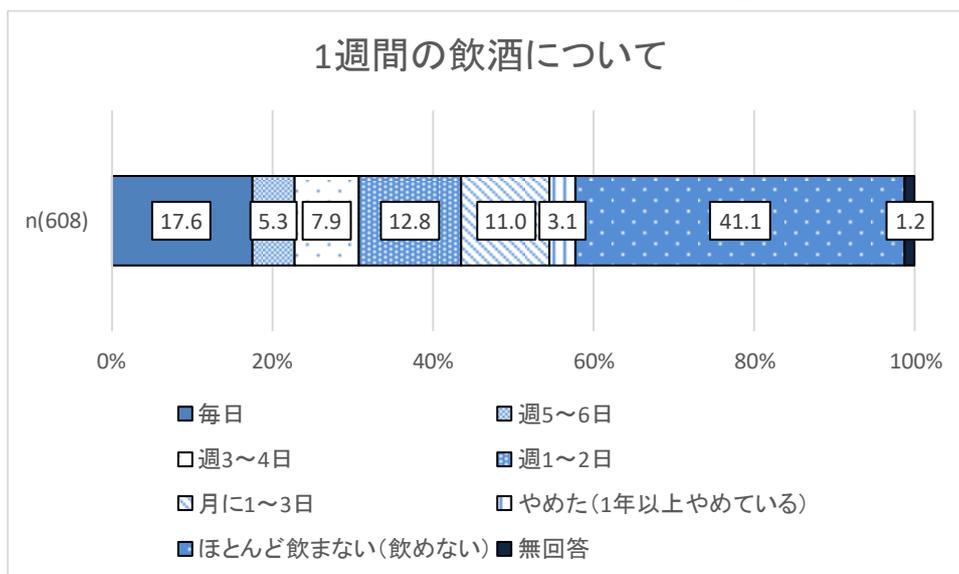


問 34-2 あなたの職場では、精神面の不調に関して対応（休職、復職、相談など）してくれますか。



お酒（アルコール）について

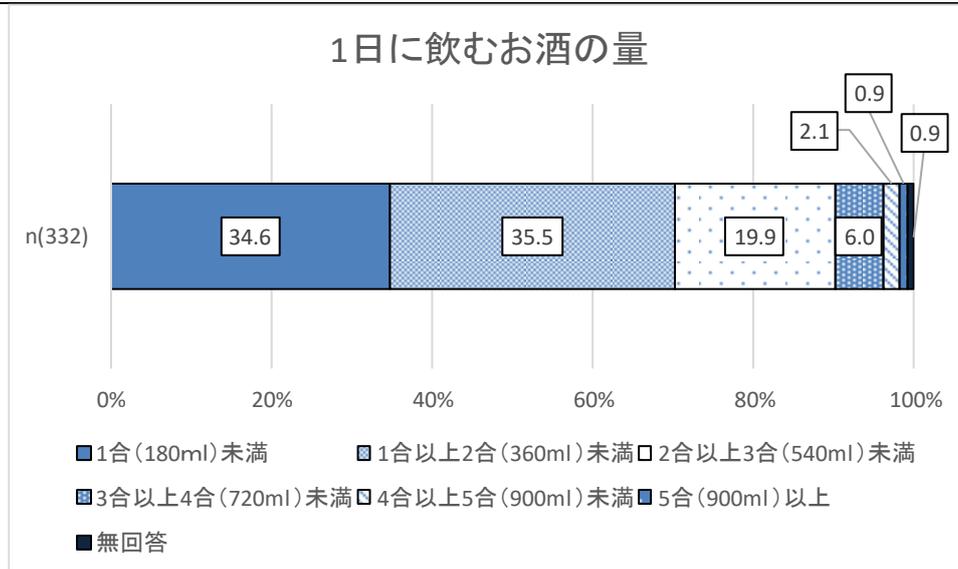
問 35 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。



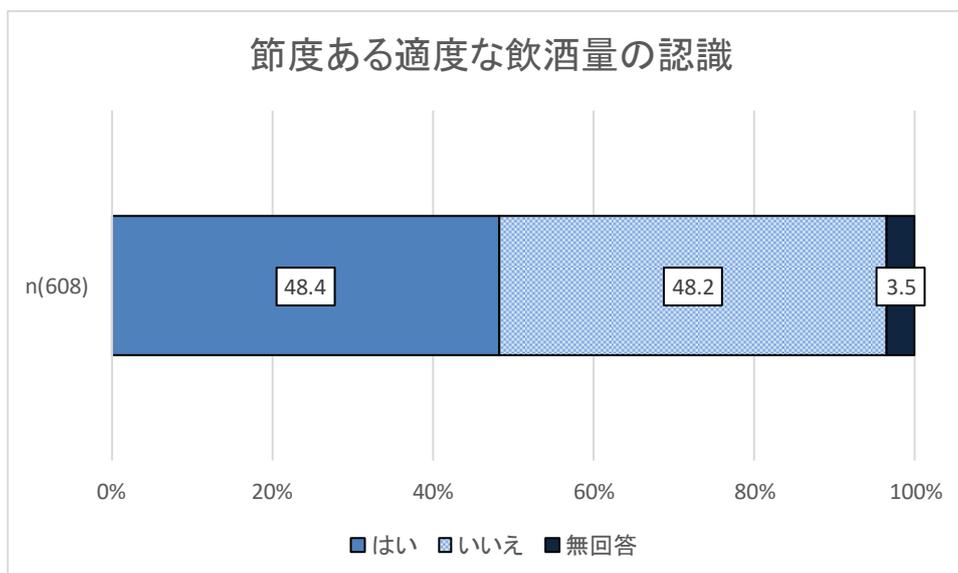
問 35-1 1日に飲むお酒の量はどれくらいですか。

※清酒 1 合 (180ml) は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒…中瓶 1 本 (500ml)、焼酎 20 度…135ml、焼酎 25 度…110ml、焼酎 35 度…80ml、
 チューハイ 7 度…350ml、ウイスキーダブル… 1 杯 (60ml)、ワイン… 2 杯 (240ml)

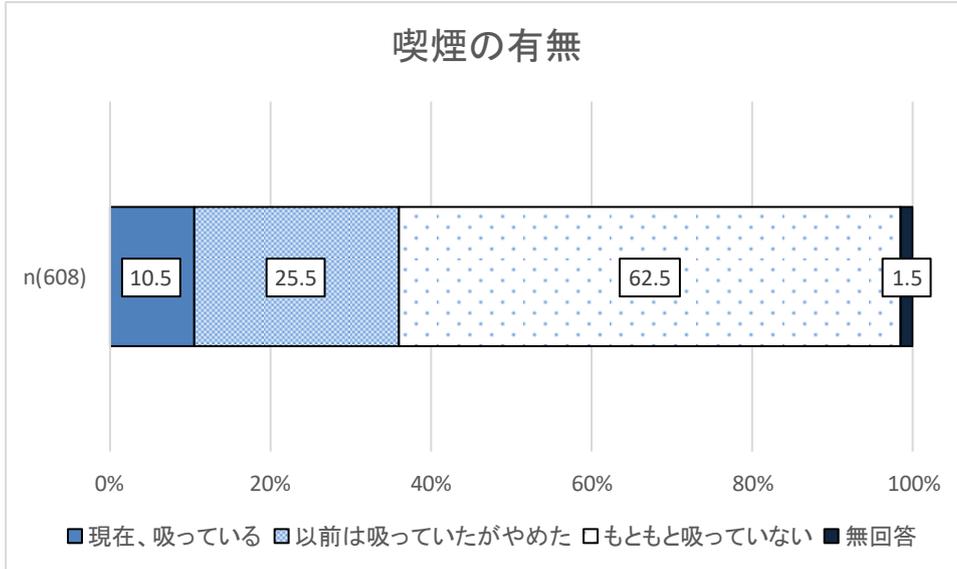


問 36 一般にいわれている「節度ある適度な飲酒」とは、「1日平均清酒 1 合 (180ml)」ということを知っていましたか。



たばこについて

問 37 あなたはたばこを吸っていますか。(加熱式たばこを含みます。)

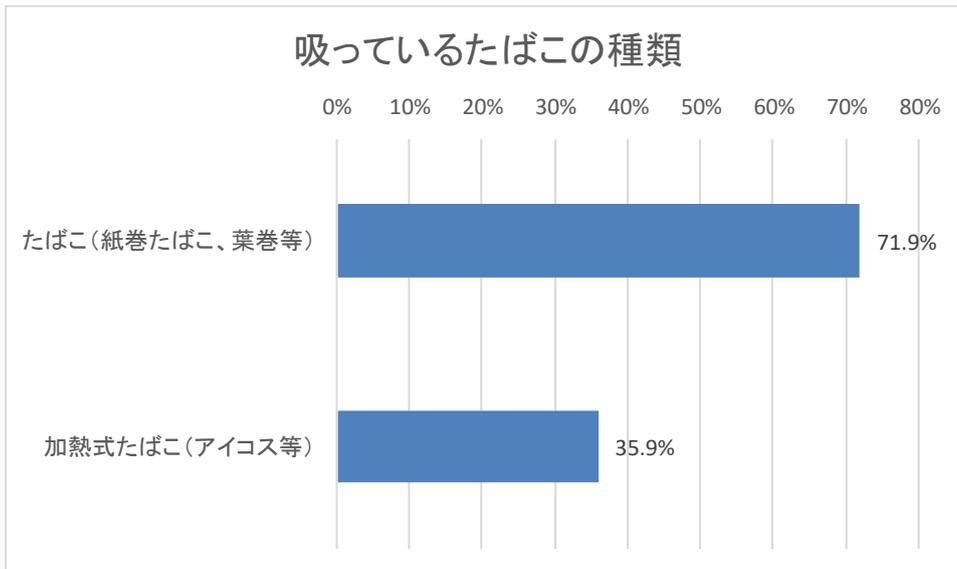


- | | |
|----------------|---------------------------------------|
| 1 現在、吸っている | ⇒問 37-1、問 37-2、問 37-3、問 37-4、問 37-7 へ |
| 2 以前は吸っていたがやめた | ⇒問 37-1、問 37-5、問 37-6、問 37-7 へ |
| 3 もともと吸っていない | ⇒問 38 へ |

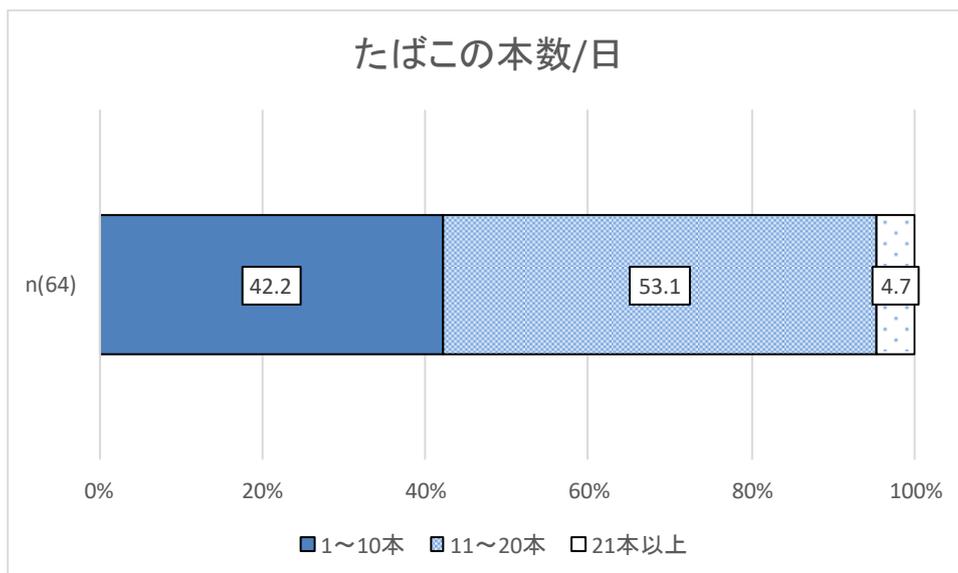
問 37-1 吸い始めたのは、何歳ですか。

回答者平均：20.4 歳 n(207)

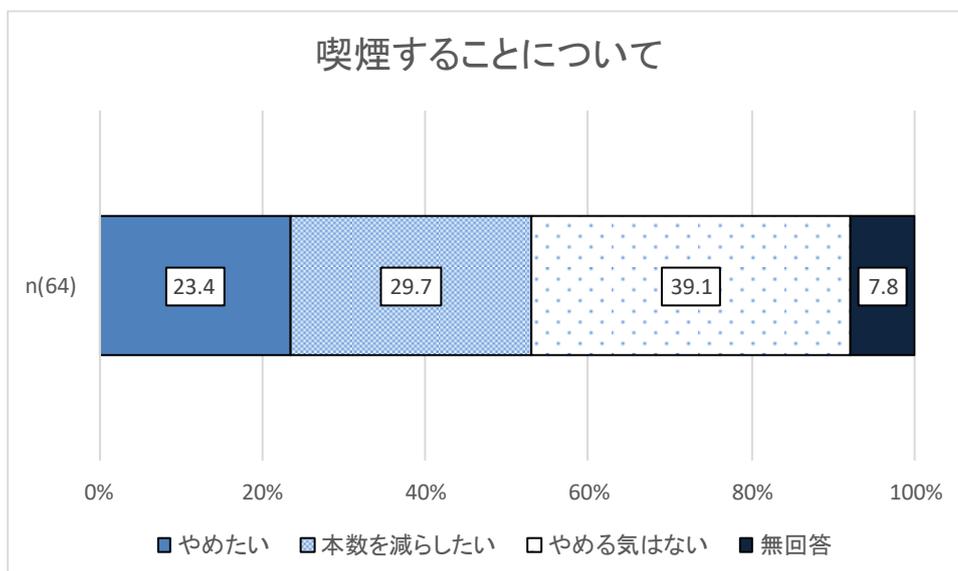
問 37-2 吸っているたばこの種類は何ですか。(複数回答可)



問 37-3 1日に何本吸っていますか。



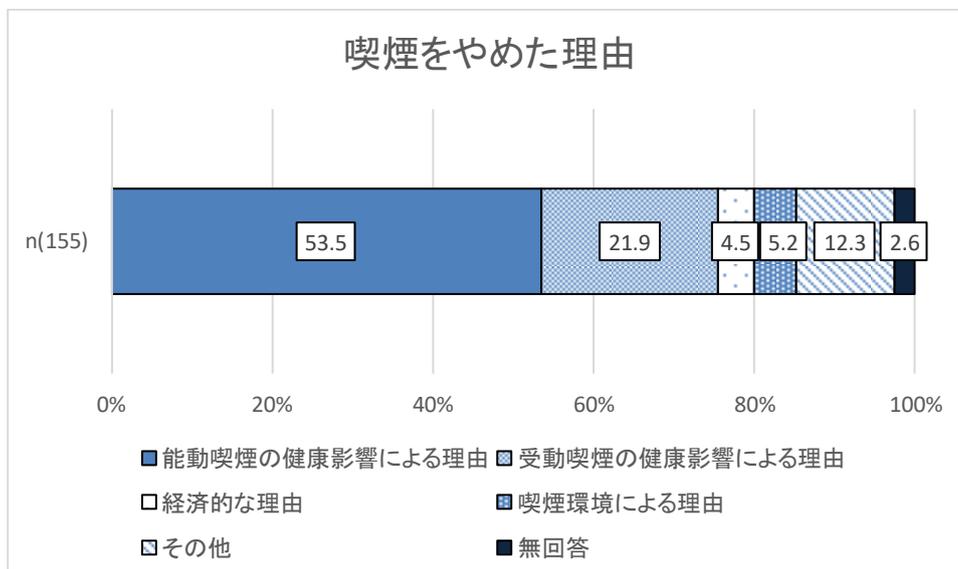
問 37-4 喫煙することについて、どう思いますか。



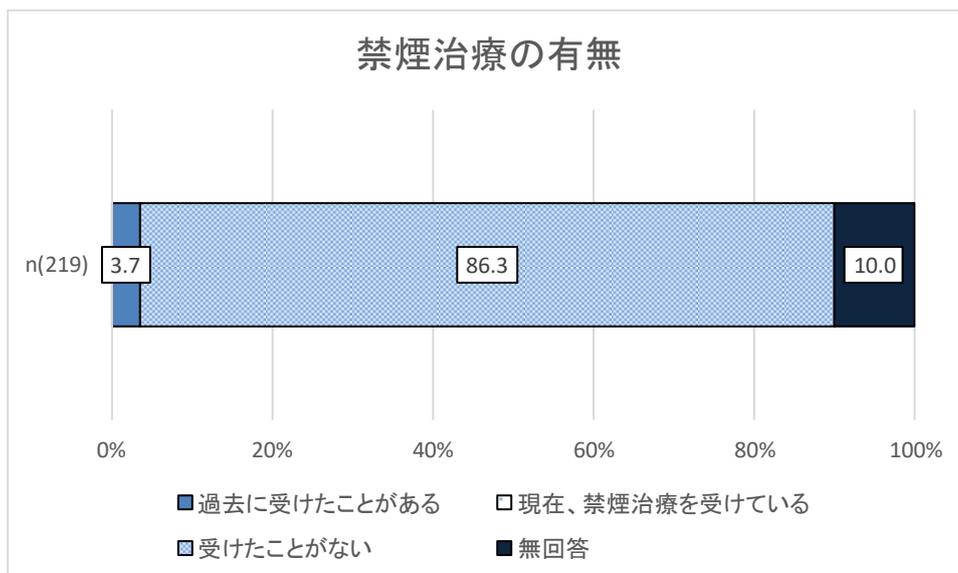
問 37-5 吸うのをやめたのは、何歳ですか。

回答者平均：41.8歳 n(151)

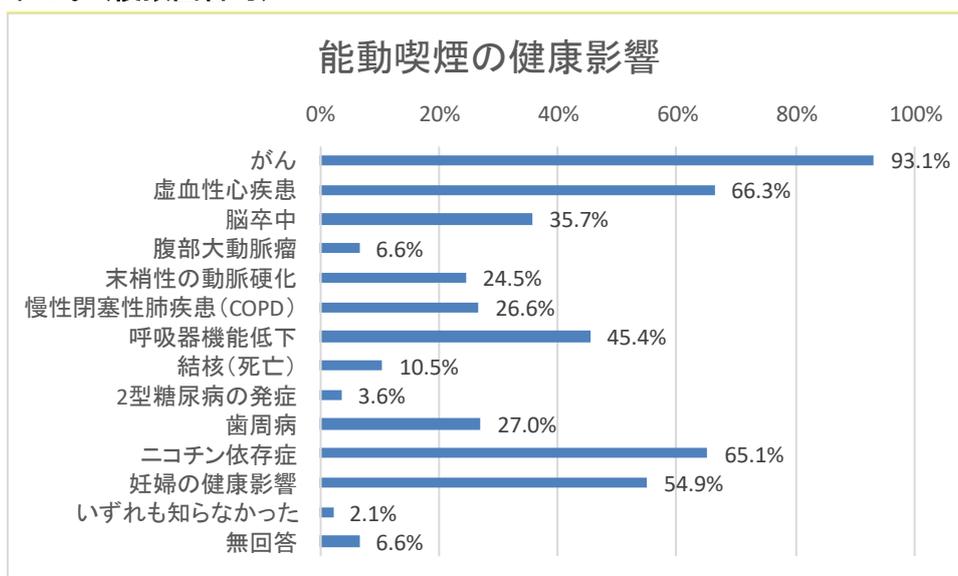
問 37-6 吸うのをやめようと思った動機として、最も当てはまる理由は何ですか。



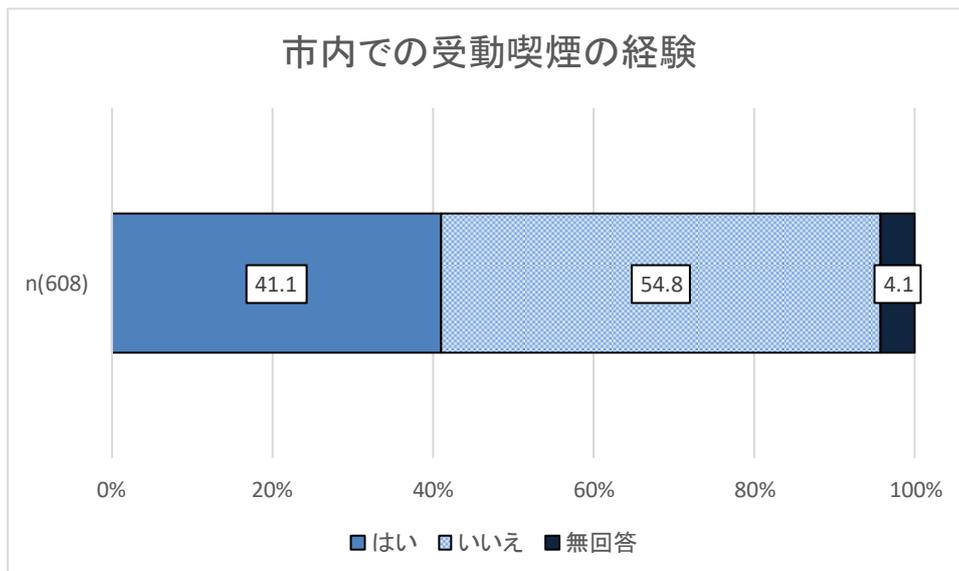
問 37-7 禁煙外来で禁煙治療を受けたことがありますか。



問 38 たばこの喫煙者本人への影響（能動喫煙の健康影響）として、以下の疾患等について「科学的証拠は因果関係を推定するのに十分である」とされています。このうち、あなたが知っていたものはどれですか。（複数回答可）

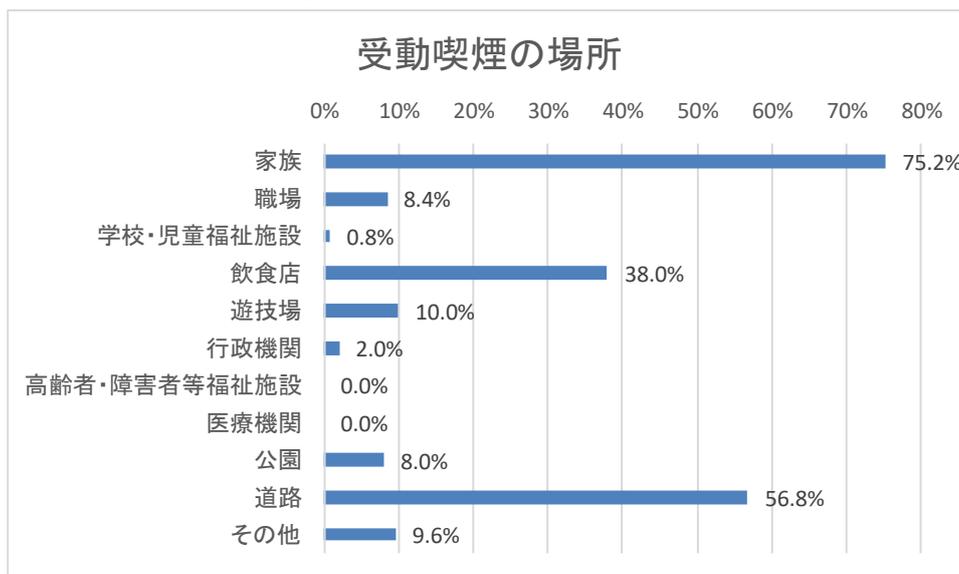


問 39 「受動喫煙」とは、自分の意思とは関係なく他人のたばこの煙を吸ってしまうことをいいます。
あなたは、この1か月間に流山市内で受動喫煙がありましたか。

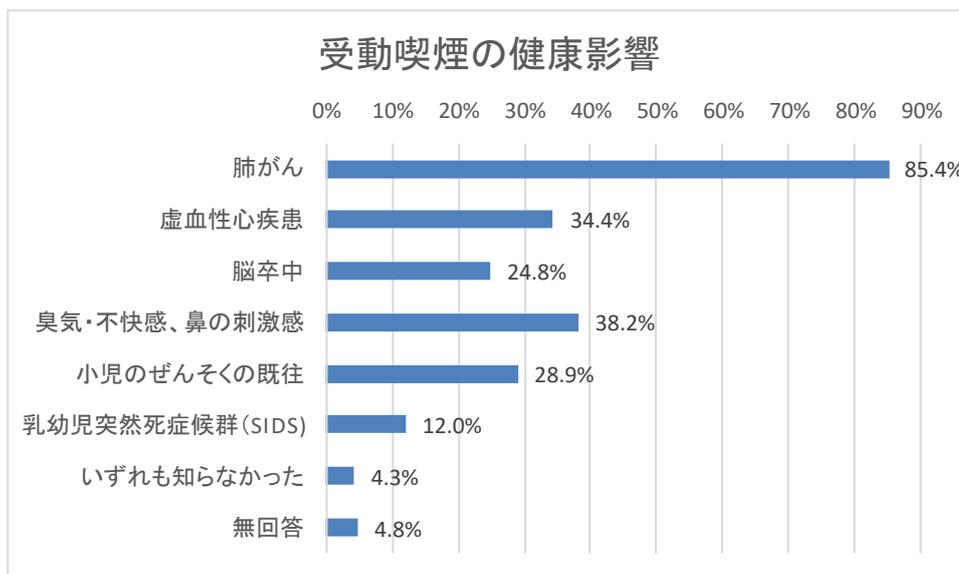


1 はい ⇒問 39-1 へ 2 いいえ ⇒問 40 へ

問 39-1 その場所はどこですか。(複数回答可)

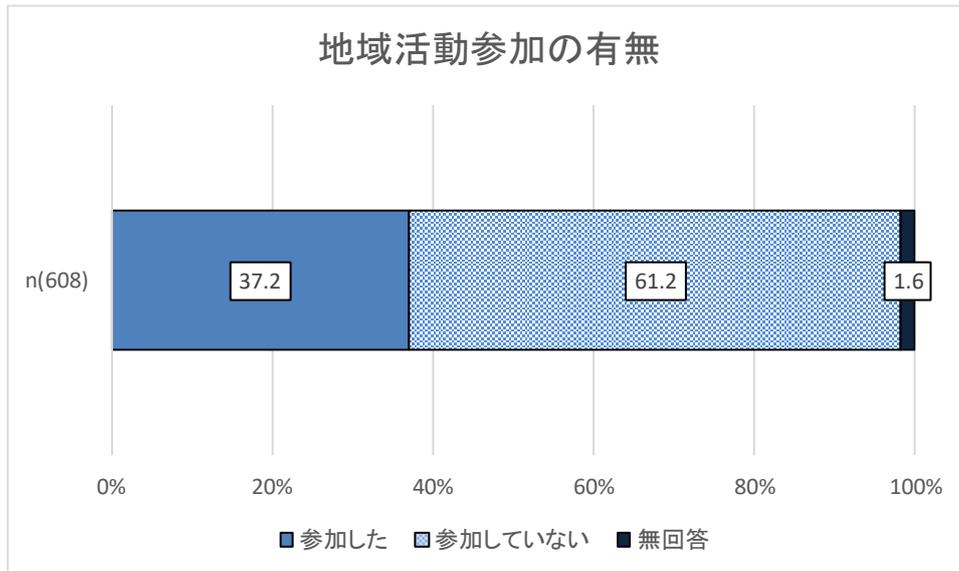


問 40 たばこの喫煙者本人以外への影響（受動喫煙の健康影響）として、以下の疾患等について「科学的証拠は因果関係を推定するのに十分である」とされています。このうち、あなたが知っていたものはどれですか。（複数回答可）

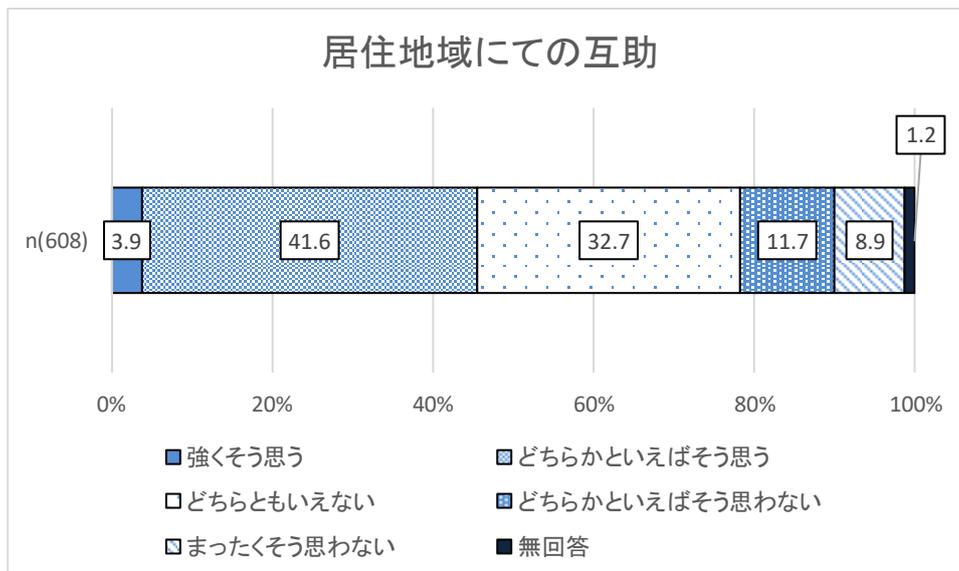


地域のつながりについて

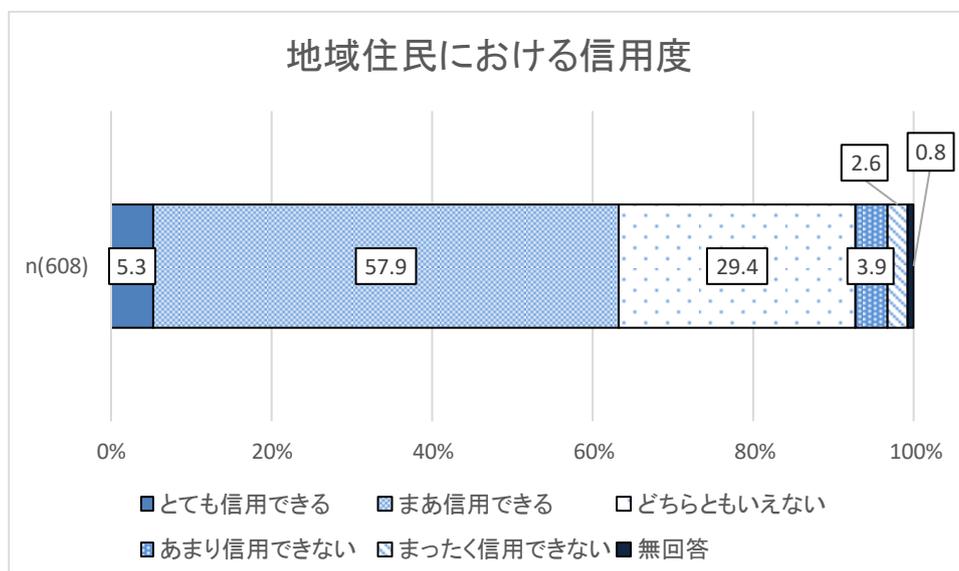
問 41 あなたは、この1年間に、趣味・スポーツ・地域の行事等、何らかの地域活動に参加しましたか。



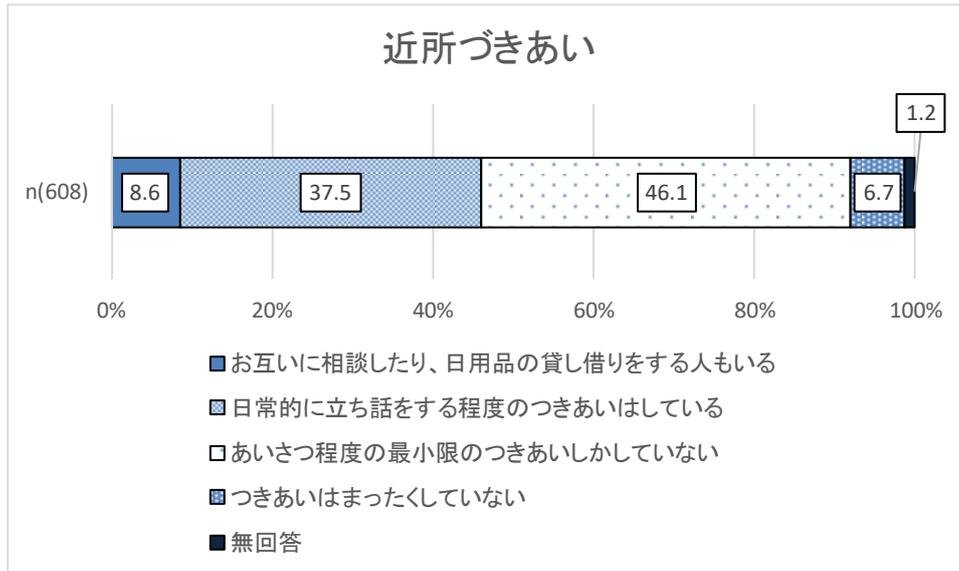
問 42 あなたは、お住まいの地域において、お互いに助け合っていると思いますか。



問 43 あなたの地域の人々は、一般的に信用できると思いますか。



問 44 近所の方とどのようなおつきあいをされていますか。

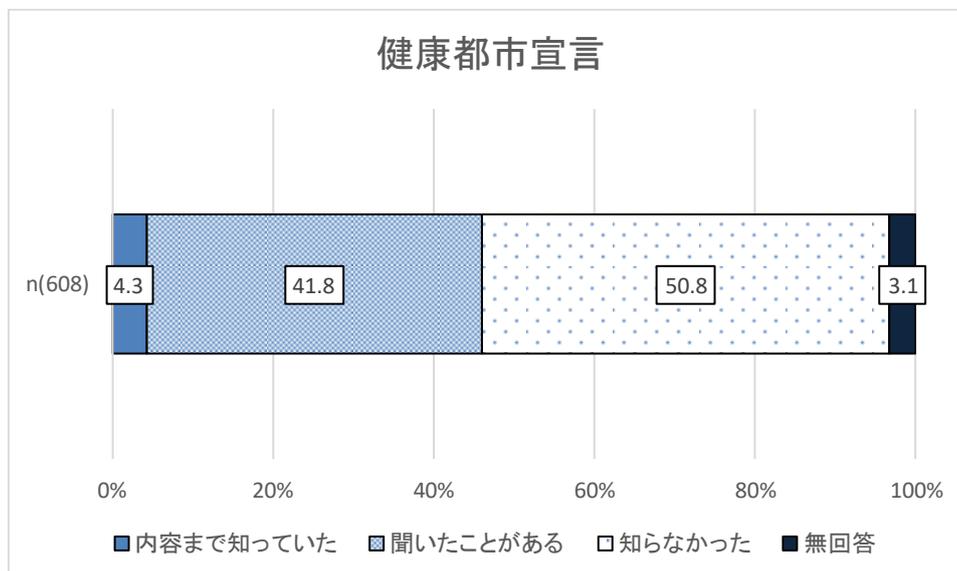


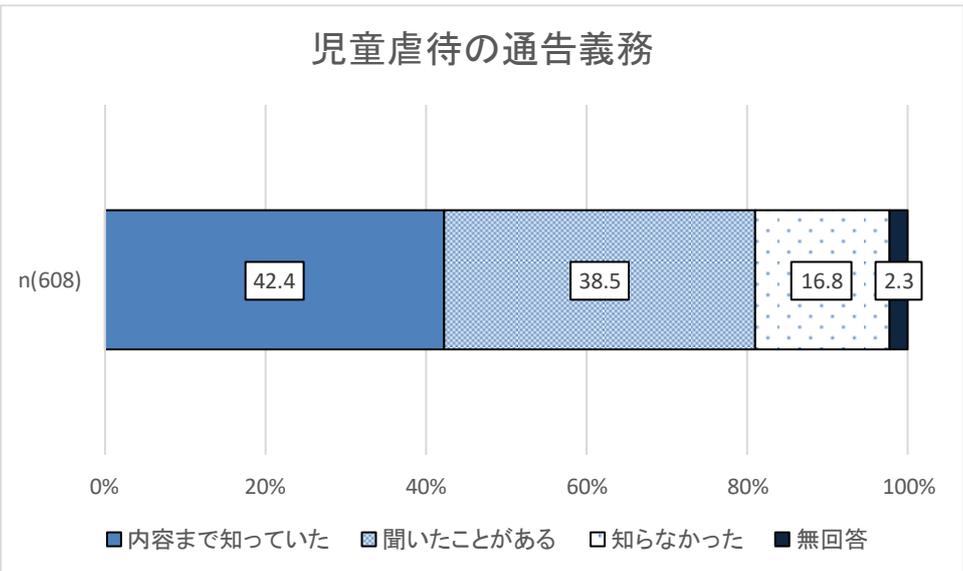
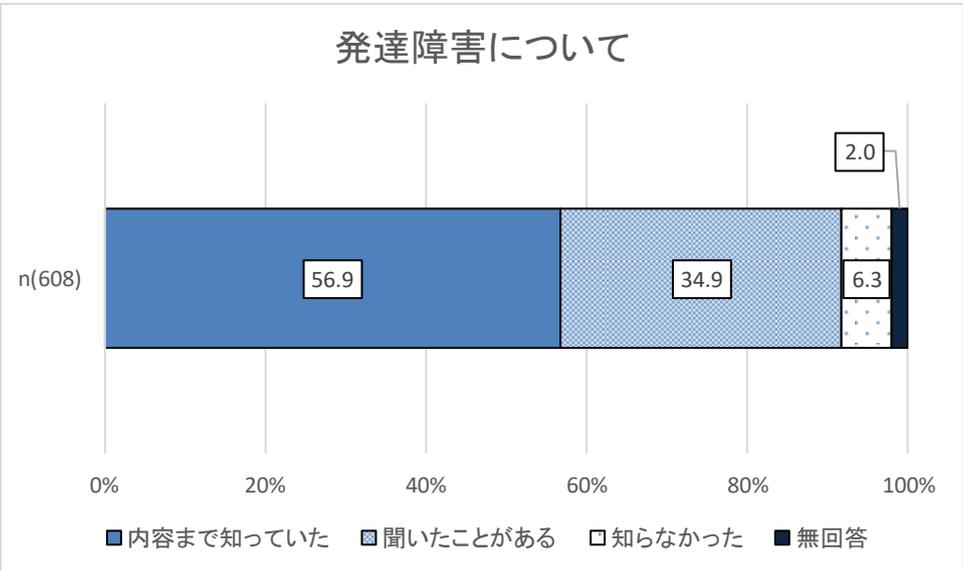
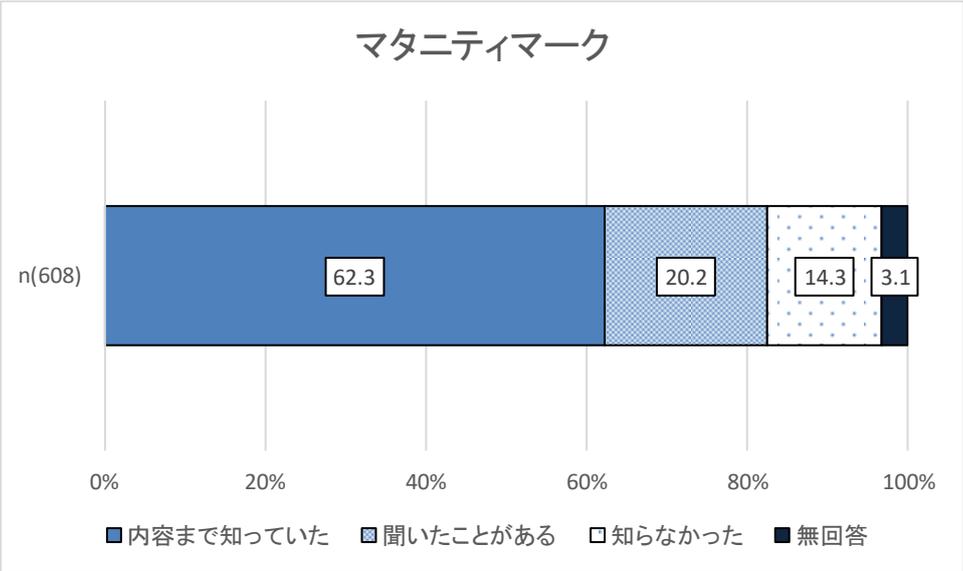
その他

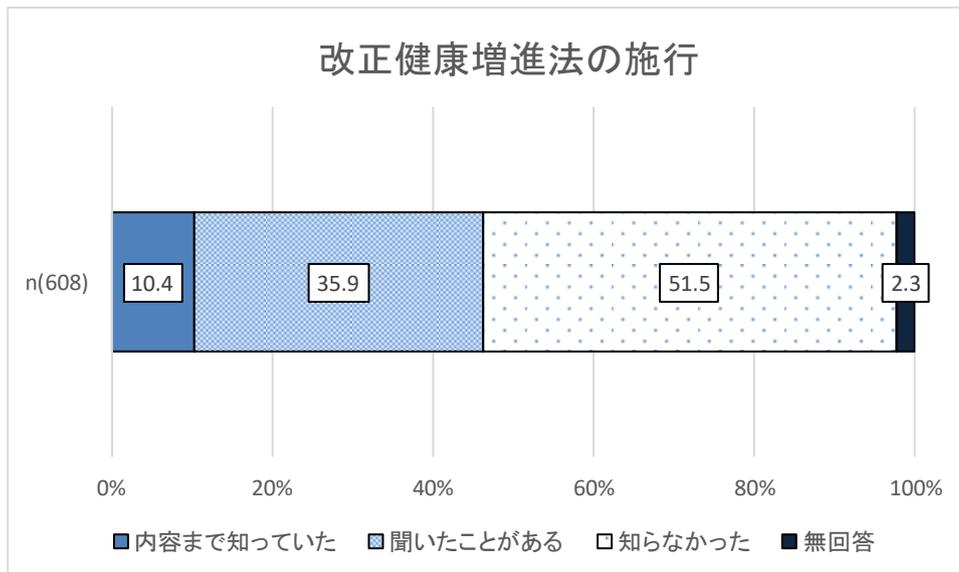
問 45 次の設問に、いずれかの選択肢で答えてください。

	内容まで知っていた	聞いたことがある	知らなかった
① 健康都市宣言を知っていますか。	1	2	3
② マタニティマークを知っていますか。	1	2	3
③ 発達障害を知っていますか。	1	2	3
④ 児童虐待の通告義務を知っていましたか。	1	2	3
⑤ 改正健康増進法の施行を知っていましたか。	1	2	3

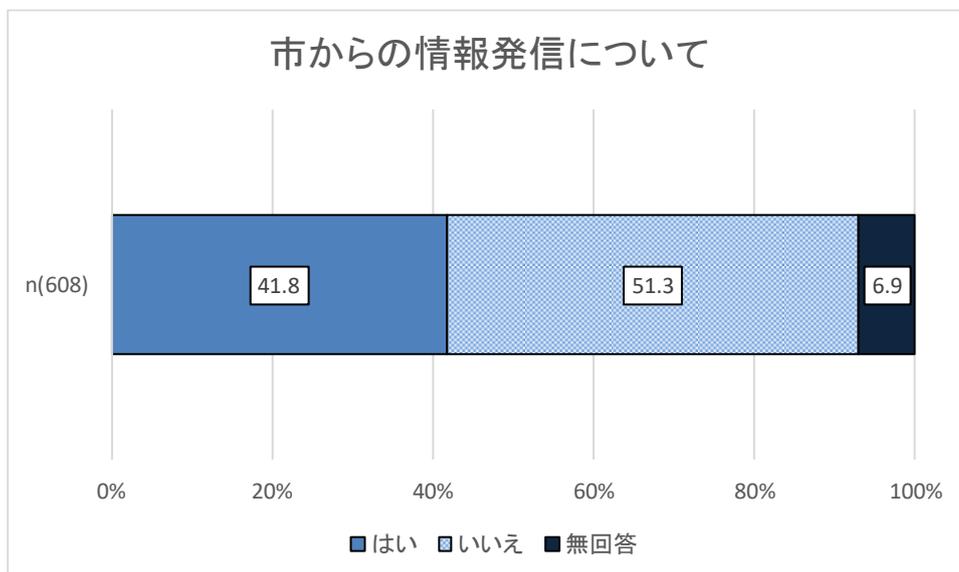
- ※④ 児童虐待の通告義務：児童福祉法第 25 条の規定により、児童虐待を受けたと思われる児童を発見した場合、全ての国民に通告する義務が定められています。
- ⑤ 改正健康増進法：望まない受動喫煙を防止するため、多くの施設で原則屋内禁煙等が義務化されます。







問 46 市からの健康に関する情報発信は十分だと感じていますか。



問 47 保健センターからの情報発信で、あなたが受け取りやすい方法は何ですか。(複数回答可)

