



岐阜県民健康意識調査

調査にご協力をお願いします！

調査の目的

岐阜県では、健康増進計画「ヘルスプランぎふ21」を策定し、県民の皆様
様の健康づくりを推進しています。

この調査は、無作為に選ばせていただいた4,000人(20歳以上の方)の県
民の皆様から生活と健康の意識などについてお聞かせいただき、健康増進計
画を始めとした健康に関する施策に反映させていくことを目的としています。

情報の取扱いについて

無記名で回答いただきますので、個人が特定されることはありません。
回答いただいた内容については、調査の目的以外には使用することは一切
ありませんので、ご安心ください。
(ご協力いただけない場合でも、皆様方に不利益が生じることはありません。)

◆お願い◆

●ご記入の際に

- 1 回答は、この調査票に直接ご記入ください。
- 2 質問により、回答していただく方が限られる場合がありますので、矢印や案
内にそってお答えください。
- 3 ご本人が記入できない場合は、ご家族の方などが代筆してお答えください。

●調査票の返送について

ご記入後は、同封の返送用封筒に入れて、**11月30日(水)までに**ポストへ
投函してください(切手は不要です)。

その際、調査票、返信用封筒への記名は必要ありません。

●調査についてのお問い合わせ

岐阜県健康福祉部保健医療課 地域保健・健康増進担当
住 所 岐阜市藪田南2-1-1 岐阜県庁
電 話 <058>272-1111 (内線2550)

1. あなた自身のこと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。
 1. 男 2. 女

問2 あなたの年齢（平成23年10月1日現在）を記入してください。

歳

問3 あなたが現在お住まいの市町村名を記入してください。

市・町・村

問4 あなたの現在の主たる職業は次のうちどれですか。1つだけ○をつけてください。

1. 自営業 4. 専業主婦
 2. 常勤の勤め人(会社員・公務員等) 5. 無職
 3. パート・非常勤・内職 6. 学生

問5 あなたは日頃の自分の健康状態について、どのように感じていますか。

1つだけ○をつけてください。
 1. 非常に健康である 3. あまり健康でない
 2. まあまあ健康である 4. 健康ではない

2. 運動についておたずねします。

問6 あなたは日常生活のなかで、健康の維持・増進のために意識的に運動をしていますか。1つだけ○をつけてください。(運動の内容や種目は問いません。)

1. いつもしている 3. 以前はしていたが現在はしていない (問7へ)
 2. とときどきしている 4. していない(したことがない) (問7へ)

【問6で「1」または「2」と答えられた方におたずねします。】

問6-1 ① 1週間の運動日数をご記入ください。

日

② 運動を行う1日の平均運動時間をご記入ください。

時間 分

③ 運動は1年以上続けていますか。(途中で、運動の内容や種目の変更をされていてもかまいません。)

1. はい 2. いいえ

3. 食習慣についておたずねします。

問7 あなたは、主食（ご飯・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆等）、副菜（野菜・いも類）がそろった食事を1日に何食とっていますか。1つだけ○をつけてください。

1. 3食 2. 2食 3. 1食 4. なし

問8 あなたは、ふだん朝食を食べますか。1つだけ○をつけてください。

(ただし、菓子・果物・乳製品などや栄養ドリンク剤のみの場合は除きます。)
 1. ほとんど毎日食べる 3. 週4～5日食べない
 2. 週2～3日食べない 4. ほとんど毎日食べない

問9 あなたの現在の身長・体重を記入してください。

身長 cm 体重 kg

問10 あなたは、体重管理のために食事の量や内容に気をつけて食べていますか。

1. はい 2. いいえ

4. ストレスや休養についておたずねします。

問11 あなたはこの1ヶ月に不満・悩み・苦勞などストレスを感じたことがありますか。1つだけ○をつけてください。

1. おおいにあり 3. あまりない (問12へ)
 2. 多少あり 4. ほとんどない (問12へ)

【問11で「1」または「2」と答えられた方におたずねします。】

問11-1 不満・悩み・苦勞などストレスを解消できていると思いませんか。1つだけ○をつけてください。

1. 十分できている 3. あまりできていない
 2. なんとかできている 4. まったくできていない

問12 あなたは、この1ヶ月間、日ごらの睡眠で疲れがとれていると思いませんか。1つだけ○をつけてください。

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

問15 あなたは、たばこを吸わない人が、周りの人が吸ったたばこの煙を吸うことで健康に影響があると思いますか。

1. ある	2. ない	3. わからない
-------	-------	----------

6. 飲酒についておたずねします。
 問16 あなたは、お酒（洋酒・日本酒・ビール・焼酎・ワイン等）をどのくらい飲みますか。1つだけ○をつけてください。

1. 毎日	5. やめた(問17へ)
2. 週4~6日	6. ほとんど飲まない(飲めない)(問17へ)
3. 週1~3日	
4. 月1~3日	

【問16で「1」~「4」のいずれかを答えられた方におたずねします。】
 問16-1 1日のだいたい飲酒量について、下の表を参考に日本酒に換算してお答えください。

1. 1合未満	3. 2合	5. 4合
2. 1合	4. 3合	6. 5合以上

アルコール換算表

ビール・発泡酒	500 ml
焼酎	20度 135 ml 25度 110 ml
酎ハイ	350 ml
ウイスキー	ダブル 1杯 (60 ml) シングル 2杯 (120 ml)
ワイン	2杯 (240 ml)

日本酒 1合(180ml)のアルコール量を他のお酒で換算すると？

↑

5. たばこについておたずねします。
 問13 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。1つだけ○をつけてください。

1. 現在吸っている	3. 吸わない・吸ったことがない(問14へ)
2. 以前吸っていたがやめた	

【問13で「1」または「2」と答えられた方におたずねします。】
 問13-1 あなたは、これまでのおおよその喫煙本数と喫煙期間について、あてはまるもの1つだけ○をつけてください。

1. 合計100本以上、または6ヶ月以上
2. 合計100本未満で6ヶ月未満

【問13で「1. 現在吸っている」と答えられた方におたずねします。】
 問13-2 ① あなたは、たばこをやめたいと思いますか。1つだけ○をつけてください。

1. やめたい	3. 今のままでよい
2. やめたくないが本数を減らしたい	4. どちらともいえない

② あなたは、過去5年間に禁煙を試みたことはありますか。
 1. ある 2. ない

問14 あなたは、たばこが健康に与える影響についてどのように思いますか。下の枠からあてはまる番号を選んで**それぞれの病名ごとに1つずつ○**をつけてください。

	たばこを吸うと かかりやすくなる	どちらとも いえない	たばこは 関係ない	わからない
1. 肺がん	1	2	3	4
2. ぜんそく	1	2	3	4
3. 気管支炎	1	2	3	4
4. 心臓病	1	2	3	4
5. 脳卒中	1	2	3	4
6. 胃かいよう	1	2	3	4
7. 妊婦への影響 (未熟児など)	1	2	3	4
8. 歯周病 (歯槽のうろちうなど)	1	2	3	4

7. 病気のことについておたずねします。

問17 あなたは過去1年間に、何かアレルギー（アレルギーと思われものを含む）があったことはありますか。（現在も症状がある場合も含みます。）

1. ある 2. ない (問18へ)

【問17で「1」と答えられた方におたずねします。】

問17-1 ① どのような原因や症状ですか。下の枠からあてはまる組み合わせすべてに○をつけてください。

原因	症状	鼻炎 くしゃみ 鼻水など	目の 症状 かゆみ 炎症	喘息	皮膚 症状 かゆみ 炎症	その他
1. 花粉アレルギー		1	2	3	4	5
2. ハウスダストアレルギー (ほこり・ダニなど)		1	2	3	4	5
3. 食物アレルギー (そば・ピーナツ・大豆・小麦など)		1	2	3	4	5
4. 金属アレルギー		1	2	3	4	5
5. 動物アレルギー (動物の毛など)		1	2	3	4	5
6. 薬物・化学物質アレルギー		1	2	3	4	5
7. その他 または 原因不明		1	2	3	4	5

② そのアレルギー症状について、医師の診断を受けましたか。
(その症状はアレルギーによるものだと、医師から言われましたか。)
下の枠からあてはまる組み合わせすべてに○をつけてください。

原因	医師の診断	アレルギー だと 言われた	アレルギー とは 言われてい ない	分からない
1. 花粉アレルギー		1	2	3
2. ハウスダストアレルギー (ほこり・ダニなど)		1	2	3
3. 食物アレルギー (そば・ピーナツ・大豆・小麦など)		1	2	3
4. 金属アレルギー		1	2	3
5. 動物アレルギー (動物の毛など)		1	2	3
6. 薬物・化学物質アレルギー		1	2	3
7. その他 または 原因不明		1	2	3

③ アレルギーの対策について、どのようなことがあるとよいと思いませんか。よ
いと思うものすべてに○をつけてください。

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. アレルギーに関する正しい情報を知ることができる 2. アレルギーについて相談できるところを知ることができる 3. アレルギーの専門治療を受けられる医療機関を知ることができる 4. アレルギー患者の集まり(患者会)について知ることができる 5. その他 () |
|--|

問18 あなたは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について知っていますか。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは？

内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧、高血糖、血中の脂質異常のいずれか2つ以上を合わせもちた状態のことを言います。
動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中などの病気の危険性が高まります。
腹囲、血圧測定、血液検査（血糖値、血中脂質など）を受けることで診断できます。

1. 知っている
2. 言葉を聞いたことはあるが、意味や内容は知らない
3. これまでまったく聞いたことがなく、上の解説で初めて知った

問19 あなたは、CKD（慢性腎臓病）について知っていますか。

CKD（慢性腎臓病）とは？

「蛋白尿などの腎障害の存在を示す所見」または「腎機能低下」が3ヶ月以上続く状態を言います。
心臓病や脳卒中などの病気の危険性が高まり、進行すると人工透析が必要となる場合があります。
健康診断で尿検査（蛋白尿・血尿）や血液検査（クレアチニン）の異常を早期に発見し、適切な治療や生活習慣の改善を行うことで、発症や重症化の予防が可能です。

1. 知っている
2. 言葉を聞いたことはあるが、意味や内容は知らない
3. これまでまったく聞いたことがなく、上の解説で初めて知った

8. 健康診断についておたずねします。

問20 あなたは過去1年間に健康診断や健康診査、人間ドック（がん検診のみの場合は除きます）を受けましたか。

1. 受けた
2. 受けない

【問20で「1」と答えられた方におたずねします。】

問20-1 健康診断の結果、「医療機関を受診する必要がある」または「生活の中で注意を要する」と言われましたか。

1. はい
2. いいえ

【問20-1で「1」と答えられた方におたずねします。】

問20-2 ① 「医療機関を受診する必要がある」または「生活の中で注意を要する」と言われた項目について、下の枠からあてはまる組み合わせすべてに○をつけてください。

内 容	指摘事項	医療機関を受診する必要がある	生活の中で注意を要する
1. 血圧が高い		1	2
2. 血糖が高い		1	2
3. 中性脂肪が高い		1	2
4. LDL（悪玉）コレステロールが高い		1	2
5. 尿に蛋白が混じっている		1	2
6. 尿に血液が混じっている		1	2
7. 血清クレアチニンが高い（※血液検査の一つ）		1	2
8. 上記の1～7以外の項目		1	2

② 「医療機関を受診する必要がある」または「生活の中で注意を要する」と言われ、その後どのようにしましたか。下の枠からあてはまる組み合わせすべてに○をつけてください。

事後の状況	医療機関を受診した	受診せず自己にて生活習慣に注意している	特に何もしていない
1. 血圧が高い	1	2	3
2. 血糖が高い	1	2	3
3. 中性脂肪が高い	1	2	3
4. LDL (悪玉) コレステロールが高い	1	2	3
5. 尿に蛋白が混じっている	1	2	3
6. 尿に血液が混じっている	1	2	3
7. 血清クレアチニンが高い (※血液検査の一つ)	1	2	3
8. 上記の1～7以外の項目	1	2	3

③ 過去1年間に初めて指摘を受けた項目がありますか。その項目のすべてに○をつけてください。

1. メタボリックシンドローム
2. 血圧が高い
3. 血糖が高い
4. 中性脂肪
5. LDL (悪玉) コレステロールが高い
6. 尿に蛋白が混じっている
7. 尿に血液が混じっている
8. 血清クレアチニンが高い (※血液検査の一つ)
9. 上記の1～8以外の項目 (問21へ)

問21 あなたは過去1年間に、下の枠にあるがん検診のいずれかを受けましたか。(人間ドックでの検診も含みます)

胃がん検診：バリウムによるレントゲン撮影や胃内視鏡検査(胃カメラ検査)など
 肺がん検診：胸のレントゲン撮影や喀痰(かくたん)検査など
 大腸がん検診：便潜血反応検査(検便)など
 子宮がん検診：子宮の細胞診検査など
 乳がん検診：マンモグラフィ撮影(乳房のレントゲン撮影)や乳房超音波エコー検査など

1. 受けた 2. 受けない (女性は問22へ 男性は記入終了です)

【問21で「1」と答えられた方に、おたずねします。】

問21-1 受けた検診のすべてに○をつけてください。

- 1. 胃がん検診
- 2. 肺がん検診
- 3. 大腸がん検診
- 4. 子宮がん検診
- 5. 乳がん検診

*** 女性の方におたずねします ***

問22 あなたは過去2年間に、下の枠にあるがん検診を受けましたか。(人間ドックでの検診も含みます)

子宮がん検診：子宮の細胞診検査など
 乳がん検診：マンモグラフィ撮影(乳房のレントゲン撮影)や乳房超音波エコー検査など

1. 受けた 2. 受けない (記入終了です)

【問22で「1」と答えられた方に、おたずねします。】

問22-1 受けた検診のすべてに○をつけてください。

- 1. 子宮がん検診
- 2. 乳がん検診

これで質問は終了です。ご協力いただきありがとうございます。

返信用封筒に入れて、ポストへ投函していただきますようお願いいたします。皆様のご貴重なご意見を大切に活用させていただきます。

