

問9 あなたの気持ちは次のどれにあてはまりますか？（○は1つ）

9-1	活動時間（仕事等）と休養のバランスを心がけていますか。	1. 十分に心がけている
		2. わりと心がけている
		3. あまり心がけていない
		4. ほとんど心がけていない
9-2	普段、自分の気持ちを言葉や態度で表現できますか。	1. 十分にすることができる
		2. わりとすることができる
		3. あまりすることができない
		4. ほとんどできない
9-3	自分の喜怒哀楽を分かち合える人間関係がありますか。	1. 十分にある
		2. わりとある
		3. あまりない
		4. まったくない
9-4	やりがいや充実感を感じるものがありますか。	1. 十分にある
		2. わりとある
		3. あまりない
		4. まったくない
9-5	心身共にゆったりと安らげる場所がありますか。	1. 十分にある
		2. わりとある
		3. あまりない
		4. まったくない
9-6	いざという時に、頼れる人が地域にいますか。	1. 十分いる
		2. わりといる
		3. あまりいない
		4. まったくない

問10 あなたは健康的な生活を送るために、大切にしていることはありますか？

1. ある 2. ない



どんなことですか？（○は3つ）

1. 健康診断を受けること	2. 医者にかかること	3. 食生活に気をつける
4. 運動をする	5. 十分に睡眠をとる	6. タバコを吸わない
7. 適正飲酒	8. ストレスに注意する	9. 健康に関する知識を得ること
10. 家族とのだんらん	11. 仲間との語らい	12. 自分の夢
13. 生きがい	14. 目標を持つこと	15. 心のゆとり

16. 誰かの役にたつこと 17. その他 ()

問 11 普段、朝食を食べますか？

- 1. ほとんど毎日食べる
- 2. 週2～3回食べないことがある
- 3. 週4～5回食べないことがある
- 4. ほとんど食べない

「ほとんど毎日」以外を選んだ方におたずねします。食べない理由は何ですか？

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1. 食べる時間がない | 2. 食欲がない |
| 3. やせたい | 4. 食べないほうが調子がよい |
| 5. その他 () | |

問 12 1日1食、食品の組み合わせを考えた食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べていますか？

- 1. はい
- 2. いいえ

問 13 あなたは毎食、野菜（野菜ジュースを除く）を食べていますか？


- 1. 毎食、食べている
- 2. 1日1～2回、食べている
- 3. 毎日は食べていない
- 4. ほとんど食べない


問 14 あなたは毎日、果物（ジャムを除く）を食べていますか？


- 1. 毎日、食べている
- 2. 週に4～6回食べている
- 3. 週に2～3回食べている
- 4. ほとんど食べない

問 15 主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を1日何回とっていますか？

- 1. 1日3回
- 2. 1日2回
- 3. 1日1回
- 4. ほとんど食べない

主食 ごはん、パン、めんなど ※菓子パンは除く 

主菜 肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを主とした料理 

副菜 野菜、いも、海藻、きのこなどを主とした料理 

おかず

※例えば「卵と野菜入りうどん」は一皿ですが、主食、主菜、副菜がそろっています。

問 16 一口30回よくかんで食べるよう意識していますか？

1. はい
2. いいえ

問 17 普段の食事において、減塩に取り組んでいますか？

1. 積極的に取り組んでいる
2. 少し取り組んでいる
3. あまり取り組んでいない
4. まったく取り組んでいない

問 18 あなたは嗜好品を1日何回とりますか？

※ 嗜好品とは菓子、菓子パン、清涼飲料水（ジュースやコーヒーなど）、栄養ドリンク、乳酸菌飲料などをいいます。酒とタバコは入れずにお答えください。

1. ほとんどとらない
2. 1回
3. 2回
4. 3回
5. 4回以上

問 19 現在の自分の食事（食事内容、食習慣）をどのように思いますか？

1. 大変よい
2. よい
3. 少し問題がある
4. 問題が多い

問 20 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしますか？

1. いつもする
2. ときどきする
3. しない

問 21 あなたは日頃から、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などの運動をしていますか？

1. いつもしている
2. 時々している
3. 以前はしていたが、現在はしていない
4. まったくしたことがない

問 22 あなたには運動習慣がありますか？

※ 「運動習慣」とは、1回30分以上の運動を週2回実施し、1年以上継続している場合をいいます。

1. 運動習慣がある
2. 条件は満たさないが運動はしている
3. 健康上の理由で運動はしていない
4. 健康以外の理由で運動はしていない

→ 運動をしていない理由は何ですか？

1. 運動する時間がない。
2. 運動する場所がない。または、不便である。
3. 運動に対して興味がない。
4. 一緒に運動する仲間がいない
5. あまりにも疲れている。体力がない。
6. その他 ()

問 23 あなたは最近1か月間に、不安、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか？

1. 大いにある 2. 多少ある 3. あまりない 4. まったくない

問 24 いつもとっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか？

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. まったくとれていない 5. わからない

平均睡眠時間 約 () 時間 (数字を記入してください)

問 25 睡眠を助けるために、睡眠剤や安定剤などの薬、あるいはアルコール飲料などを使うことがありますか？また、「時々ある」「常にある」と答えた方はどのようなものを使いますか？

1. まったくない 2. 時々ある 3. 常にある

↓
どのようなものですか？

1. 睡眠剤や安定剤 2. アルコール 3. その他 ()

問 26 ストレスや悩みを相談したい時、相談できる人がいますか？

1. はい 2. いいえ

問 27 あなたはたばこを吸いますか？

1. 以前から(ほとんど)吸わない
2. 以前は吸っていたが今は吸わない
3. 現在吸っている

問 28 次の病気について、たばこを吸うとかかりやすくなると思いますか？

肺がん	1. 思う	2. 思わない	3. わからない
喘息	1. 思う	2. 思わない	3. わからない
気管支炎	1. 思う	2. 思わない	3. わからない
心臓病	1. 思う	2. 思わない	3. わからない
脳卒中	1. 思う	2. 思わない	3. わからない
胃潰瘍	1. 思う	2. 思わない	3. わからない
妊娠に関連した異常	1. 思う	2. 思わない	3. わからない
歯周病	1. 思う	2. 思わない	3. わからない

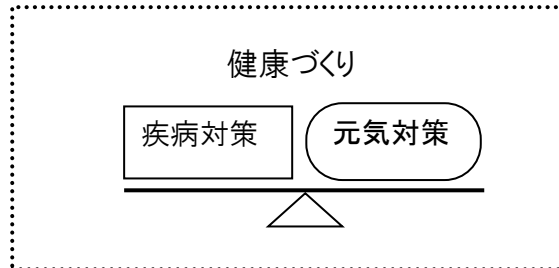
問 29 あなたは健診で糖尿病又は血糖が高いといわれたことがありますか？

1. ある 2. ない 3. わからない

↓
ある場合、指導を受けましたか？

問 48 健康づくりには、病気を予防するなど（早期発見・治療）といっ「疾病対策」と、自分らしく豊かな人生を送るための「元気づくり対策」（人とのふれあい、分かち合い、生きがいくくり等）が、大切だと思えますか？

1. とても思う
2. まあまあ思う
- 3.それほど思わない
4. 全く思わない



問 49 胎内市の健康づくり対策では、「疾病対策」に加え「元気づくり対策」を推進していることを知っていますか？

1. よく知っている
2. まあまあ知っている
3. あまり知らない
4. 全く知らない

問 50 「元気づくり対策」（人とのふれあいや生きがいくくりに繋がる企画等）を推進する活動をしている健康づくりボランティアである「元気ふれあい広め隊」または「人づくり会」を知っていますか？

1. よく知っている
2. まあまあ知っている
3. あまり知らない
4. 全く知らない

問 51 明るい胎内市になるには、一人ひとりの元気が大切だと思えますか？

1. とても思う
2. まあまあ思う
- 3.それほど思わない
4. 全く思わない

問 52 「こんなまちだったらいいな」という夢・願いを実現するため、あなたがやっていること、今後やっていきたいことがありましたらご記入ください。

[]

ご協力ありがとうございました。