

問7 あなたの加入している健康保険を教えてください。

あてはまる番号を○で囲んでください。

- | |
|-------------------------------|
| 1. 国民健康保険（市町村国保、退職者国保、医師国組など） |
| 2. 社会保険（協会けんぽ、健康保険組合、共済組合など） |
| 3. 後期高齢者医療制度 |
| 4. その他 |

「健康」についておたずねします

問8 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | |
|----------|----------|
| 1. 影響がある | 2. 影響がない |
|----------|----------|

問9 あなたの現在の健康状態はいかがですか。自分で健康だと感じていますか。

あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | | |
|------------|---------|--------|
| 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 | |

問10 あなたは、ふだん健康のために、どんなことに気をつけていますか。

あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|---------------|---------|------------|
| 1. 食事 | 2. 運動 | 3. こころの健康 |
| 4. お酒 | 5. たばこ | 6. 歯・口腔のケア |
| 7. 健診（検診）を受ける | 8. その他（ | ） |
| 9. 気をつけていない | | |

問11 あなたは、秋田市民の健康づくりプラン「健康あきた市21」を知っていますか。

あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | | |
|----------|---------|-------------|
| 1. 知っている | 2. 知らない | 3. 聞いたことはある |
|----------|---------|-------------|

問12 あなたは、健康に関する情報をどのような方法で入手していますか。

あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|-----------------------------------|------------|-------------|
| 1. 新聞 | 2. テレビ・ラジオ | 3. 雑誌・書籍 |
| 4. ポスター・広告 | 5. 広報紙 | 6. 病院・医院・薬局 |
| 7. 行政機関（広報紙以外に） | | |
| 8. インターネット・SNS（Twitter、Facebook等） | 9. 口コミ | |
| 10. その他（ | | ） |

「食生活」についておたずねします

問13 あなたは、「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい食事をとっていますか。

あてはまる番号を○で囲んでください。

- | |
|----------------------------------|
| 1. 1日2回以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている |
| 2. 1日のうち1食は、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている |
| 3. 主食・主菜・副菜のそろった食事をしていない |

※主食・・・ごはん・パン・めん類など

主菜・・・肉・魚・卵など、たんぱく質を多く含むメイン（主たる）のおかず

副菜・・・野菜・いも類・海藻類を主体としたおかず

問14 あなたは、外食をするときや、食品を購入するときに、エネルギー（カロリー）や脂質、塩分などの栄養成分の表示を参考にしていますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1. いつもしている | 2. まあまあしている | 3. あまりしていない |
| 4. していない | | |

問15 国では、成人の場合、1日に野菜を350グラム以上食べることを目標としていますが、あなたは、そのことを知っていますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 知っている | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

※野菜350グラムの目安は、次にあげるものの合計です。

プチトマト5個、きゅうり1/3本、ほうれん草のおひたし1皿(小)、にんじん(中)1/2本、キャベツの大きめの葉1枚、ピーマン1/2個

問16 あなたは、朝食・昼食・夕食をぬくことがありますか。
それぞれの項目について、あてはまる番号を○で囲んでください。

朝食	1. ほとんど毎日ぬく 3. 週に2、3回ぬく	2. 週に4、5回ぬく 4. ほとんどぬかない
昼食	1. ほとんど毎日ぬく 3. 週に2、3回ぬく	2. 週に4、5回ぬく 4. ほとんどぬかない
夕食	1. ほとんど毎日ぬく 3. 週に2、3回ぬく	2. 週に4、5回ぬく 4. ほとんどぬかない

**問17～問18は家族と暮らしているかたにおたずねします。
ひとり暮らしのかたは、問19にお進みください。**

問17 あなたは、家族と一緒に食事をとることはどのくらいありますか。
それぞれの項目について、あてはまる番号を○で囲んでください。

朝食	1. ほとんど毎日 4. 週に1日程度	2. 週に4～5日 5. ほとんどない	3. 週に2～3日
夕食	1. ほとんど毎日 4. 週に1日程度	2. 週に4～5日 5. ほとんどない	3. 週に2～3日

問18 あなたは、家族と一緒に食事をとることは、どのような良い点があると思いますか。
あてはまるものを3つ選び、番号を○で囲んでください。

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 楽しく食べることができる 2. 家族とのコミュニケーションを図ることができる 3. 規則正しい時間に食べることができる 4. 栄養バランスの良い食事をとることができる 5. 安全・安心な食事をとることができる 6. 食事の作法を身に付けることができる 7. 食文化を伝えることができる 8. 食の知識や興味を増やすことができる 9. 調理や配膳、買い物など、食事作りに参加することができる 10. ゆっくりよくかんで食べることができる 11. 自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念を育むことができる 12. その他 () |
|--|

「運動習慣」についておたずねします

問19 あなたは、1週間のうち1日20分以上の運動をしていますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 1. 運動している | 2. 運動していない | 3. 運動できない |
|-----------|------------|-----------|

(1) 「1. 運動している」かたにおたずねします。

どのくらいしていますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

ア 1日あたりの運動時間

- | | | |
|--------------|--------------|----------|
| 1. 20分～30分未満 | 2. 30分～60分未満 | 3. 60分以上 |
|--------------|--------------|----------|

イ 1週間あたりの運動回数

- | | | |
|-----------|----------|--------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週3～4回 | 3. 週2回 |
| 4. 週1回 | | |

ウ 運動の継続年数

- | | |
|---------|---------|
| 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
|---------|---------|

(2) 「2. 運動していない」、「3. 運動できない」かたにおたずねします。
あなたが「運動しない」又は、「運動できない」理由はどのようなことですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 時間がない | 2. 施設・場所がない |
| 3. やり方がわからない | 4. 一緒にする仲間がいない |
| 5. 体を動かすのが面倒 | 6. 腰痛・膝痛等がある |
| 7. 病気のため | 8. その他 () |

問20 あなたは、歩数計（活動量計、携帯電話やスマートフォンのアプリ等含む）を利用して、歩数を記録していますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 記録している | 2. 記録していない |
|-----------|------------|

1日の歩数は平均どのくらいですか。

□	□	□	□	□	歩
---	---	---	---	---	---

問21 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉の意味を知っていますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 1. よく知っている | 2. 言葉は聞いたことがあるが、よくは知らない |
| 3. まったく知らない | |

問22 フレイル（加齢とともに運動機能や認知機能等が低下し生活機能が障害された状態だが、適切な支援により生活機能の維持向上が可能）という言葉の意味を知っていますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 1. よく知っている | 2. 言葉は聞いたことがあるが、よくは知らない |
| 3. まったく知らない | |

問39 歯と口の健康について、知っている言葉はどれですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

1. プラーク(歯垢)	2. 歯石	
3. スケーリング(歯石除去)		4. 歯肉炎
5. 歯周病	6. 脱灰・再石灰化	7. 甘味制限
8. フッ化物応用	9. 訪問歯科診療	10. 口腔体操
11. オーラルフレイル・口腔機能低下症		12. 口腔がん
13. 8020運動(ハチマルニイマル運動)		
14. その他()		15. 知らない

問40 歯・口の健康と全身との関係について、知っているものはどれですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

1. 誤嚥性肺炎	2. 認知症	3. 糖尿病
4. 骨粗しょう症	5. メタボリックシンドローム	
6. 早産、低体重児出産	7. 心臓病(心内膜炎、狭心症、心筋梗塞など)	
8. フレイル	9. その他()	10. 知らない

「休養・こころの健康」についておたずねします

問41 あなたの生活リズムはどうですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

1. 規則正しい	2. 時々不規則になる	3. いつも不規則
----------	-------------	-----------

問42 あなたは、睡眠がとれていますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

1. 十分にとれている	2. 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		

(1) 「3. あまりとれていない」、「4. まったくとれていない」かたにおたずねします。
あなたの睡眠が不足している理由は何ですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

1. ストレス(不安、悩み、イライラ)	2. 病気	
3. 勉強	4. 仕事	5. 育児や看護、介護
6. 趣味・娯楽	7. その他()	

問43 あなたの、過去1か月間のこころの状態についておたずねします。
それぞれの項目について、あてはまる番号を○で囲んでください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
ア 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をするのも面倒だと感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問44 日頃の生活の中でストレス(不安、悩み、イライラ)を感じることはありますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

1. いつもある	2. ときどきある	3. ほとんどない
----------	-----------	-----------

問45 ストレスを感じた原因はどのようなものですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| 1. 家族との人間関係 | 2. 家族以外との人間関係 |
| 3. 恋愛・性に関すること | 4. 結婚 |
| 5. 離婚 | 6. いじめ、ハラスメント |
| 7. 生きがいに関すること | 8. 自由にできる時間がないこと |
| 9. 収入・家計・借金等 | 10. 自分の病気や介護 |
| 11. 家族の病気や介護 | 12. 妊娠・出産 |
| 13. 育児 | 14. 家事 |
| 15. 自分の学業・受験・進学 | 16. 子どもの教育 |
| 17. 自分の仕事 | 18. 家族の仕事 |
| 19. 住まいや生活環境（公害、安全および交通事情を含む） | |
| 20. その他（ | ） |

(1) ○で囲んだ番号のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けたと感じたものがありますか。

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



特に影響を受けたと感じたものを3つ選び、その番号を教えてください。

問46 ストレスを感じたとき、どのように対処していますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| 1. 家族や友人、医師などに相談する | 2. 趣味や買い物などで気分転換する |
| 3. 保養地や温泉などに行き休養する | 4. 部屋でゆっくり休息する |
| 5. 食べたり、酒を飲んだり、たばこを吸ったりしてまぎらす | |
| 6. その他（ | ） 7. 特にしていない |

問47 ストレスを感じたとき、誰かに相談していますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. 家族 | 2. 友人、知人 |
| 3. 職場の上司、同僚、学校の先生 | 4. 公的機関の相談員 |
| 5. 民間の相談機関の相談員 | 6. 医師 |
| 7. その他（ | ） 8. 特に相談しない |

(1) 「8. 特に相談しない」かたにおたずねします。相談しない理由は何ですか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1. 相談する必要がある | 2. 相談先がわからない |
| 3. 相談先はわかるが、相談できないでいる | |
| 4. その他（ | ） |

問53 未成年者の飲酒をなくすためには、どのようなことが必要だと思いますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 学校教育のなかで飲酒が身体に及ぼす影響などの知識の普及・啓発 |
| 2. 家族、友人、知人の協力 |
| 3. コンビニや自動販売機などでの未成年に対する酒類の販売規制強化 |
| 4. 飲酒を勧められたときの断り方の学習 |
| 5. その他 () |

「たばこ」についておたずねします

問54 あなたは、たばこによってかかりやすくなる病気などは、どのようなものだと思いますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。〔複数回答可〕

- | | | |
|-----------------|-------------------------|---------|
| 1. 肺がん | 2. ぜんそく | 3. 気管支炎 |
| 4. 心臓病 | 5. 脳卒中 | 6. 胃潰瘍 |
| 7. 歯周病 | 8. 妊婦への影響(低体重児・未熟児等の出生) | |
| 9. メタボリックシンドローム | 10. COPD (慢性閉塞性肺疾患) | |
| 11. 知らない | | |

問55 あなたは、COPD (慢性閉塞性肺疾患) という病気を知っていますか。
あてはまる番号を○で囲んでください

- | | |
|-------------|----------------|
| 1. よく知っている | 2. 名前は聞いたことがある |
| 3. まったく知らない | |

問56 あなたは、この1か月間に望まずに自分以外の方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。
次のアからコのすべての場所について、あてはまる番号を1つ選んで○で囲んでください。

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
ア 家庭	1	2	3	4	5	6
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	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関	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の空間(公園、通学路等)	1	2	3	4	5	6

※勤務先が学校、飲食店、遊技場などで、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。

※遊技場…ゲームセンター、パチンコ、競馬場など

行政機関…市役所、サービスセンターなど

問57 あなたは、たばこを吸いますか。
あてはまる番号を○で囲んでください。

- | | |
|------------------|-------|
| 1. 吸わない | 2. 吸う |
| 3. 吸っていたが今はやめている | |

「1. 吸わない」かたは、アンケートの設問終了です。

「3. 吸っていたが今はやめている」かたは、問58にお進みください。

