

あなた自身について

問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

1. 男性	2. 女性	3. その他
-------	-------	--------

問2 あなたの年齢を教えてください。

<input type="text"/>	歳
----------------------	---

問3 あなたのお住まいの地域はどちらですか。(○は1つ)

1. 名嘉真	2. 喜瀬武原	3. 安富祖	4. 瀬良垣	5. 太田
6. 恩納	7. 南恩納	8. 谷茶	9. 富着	10. 前兼久
11. 仲泊	12. 山田	13. 真栄田	14. 塩屋	15. 宇加地
16. わからない				

問4 あなたの家族構成は次のどれですか。(○は1つ)

1. 単身(ひとり暮らし)	2. 夫婦(パートナー)のみ	3. 二世帯(親と子)
4. 三世帯(親と子と孫)	5. その他世帯()	

(問4で「3.」「4.」「5.」と回答した方におたずねいたします。)

問4-1 現在、何人でお住まいですか。あなたを含めた人数お答えください。

<input type="text"/>	<input type="text"/>	人	※記入例 5人の場合 → <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="5"/> と記入
----------------------	----------------------	---	--

問5 あなたの職業について次のうちどれですか。(○は1つ)

1. 会社員・団体職員	2. 公務員・教員	3. 自営業
4. 農林水産業	5. 専門職・自由業(医師、弁護士、芸術家など)	
6. 学生	7. パート・アルバイト	8. 主婦・主夫
9. 無職	10. その他()	

問6 あなたの世帯の過去1年間の年間収入(税込)はだいたいどれくらいになりますか。(○は1つ)

1. 200万円未満	2. 200～400万円未満	3. 400～600万円未満
4. 600～800万円未満	5. 800～1,000万円未満	6. 1,000万円以上
7. わからない		

問7 あなたは、自治会に加入していますか。(○は1つ)

1. 加入している	2. 加入していない
-----------	------------

問8 地域の人々とのつながりが強いと感じますか。

1. 強いと感じる	2. 感じない	3. わからない
-----------	---------	----------

問9 よろしければ、あなたの身長と体重をお答えください。

身長()cm	体重 ()kg
---------	----------

問10 普段自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

1. とても健康である	2. まあまあ健康である
3. あまり健康でない	4. 健康でない

食生活・生活習慣の状況について

問11 あなたはふだん朝食を食べますか。(○は1つ)

1. ほとんど毎日食べる	2. 週に4~5日食べる
3. 週に2~3日食べる	4. ほとんど食べない

(問11で「2.」「3.」「4.」と答えた方におたずねします。)

問11-1 朝食を食べないもっとも大きな理由はなんですか。(○は1つ)

1. 時間がない	2. 食欲がわかない
3. 朝食を食べるより寝ていたい	4. 減量(ダイエット)のため
5. 朝食が用意されていない	6. 以前から食べる習慣がない
7. その他()	

問12 家族と一緒に食べる機会はどのくらいありますか。朝食、夕食それぞれについてお答えください。(○は1つ)※単身(ひとり暮らし)の場合は回答不要です。

	ほとんど毎日食べる	週に4~5日食べる	週に2~3日食べる	週に0~1日食べる
朝食を家族と食べる	1	2	3	4
夕食を家族と食べる	1	2	3	4

問13 あなたは主食、主菜、副菜を3つ揃えて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○は1つ)

「主食」とは、ごはん、パン、麺、パスタなどの料理を指します。
「主菜」とは、肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などの料理を指します。
「副菜」とは、野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などの料理を指します。

1. ほぼ毎日	2. 週に4~5日	3. 週に2~3日	4. ほとんどない
---------	-----------	-----------	-----------

問 14 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つ)

※「食育」とは、

子どもの頃から様々な経験を通じて、食に関する知識を身につけて、健全な食生活を送ることができる人を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実施したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった

問 15 あなたは生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。(○は1つ)

1. いつも気をつけて実践している
2. ある程度気をつけて実践している
3. あまり気をつけて実践していない
4. まったく実践していない

問 16 あなたは以下のような取り組みを実践していますか。(○はいくつでも)

1. バランスの良い食事を心がけている(野菜の摂取、塩分・油を控える等)
2. 外食を控える
3. 間食を控える
4. 手作りの食事を心がける
5. 朝昼晩の三食をきちり摂る
6. なるべく地元産の食材(野菜・果物、魚・肉等)を使う(地産地消)
7. 家庭菜園
8. 子どもと一緒に料理をつくる
9. 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をきちんとする
10. 食べ残しをしない
11. その他()
12. 取り組んでいることはない

(問 16 で「12.」と答えた方におたずねします。)

問 16-1 あなたが食育を実践していない理由は何ですか。(○は3つまで)

1. 食事や食生活、健康への関心はあるが、他のこと(仕事、趣味等)で忙しいから
2. 「食育」事態について良く知らないから
3. 食事や食生活、健康を特に意識しなくても問題はないから
4. 食事や食生活、健康への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから
5. 活動や行動をしたくても情報が入手できないから
6. 自分や家族の食事や食生活、健康について関心がないから
7. その他(具体的に)
8. 特にない

問 17 あなたは健康を維持するために、自分の適した1食の量とバランスがわかりますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. よく分かる | 2. 少し分かる |
| 3. あまり分からない | 4. まったく分からない |

身体活動・運動の状況について

問 18 あなたは日常生活の中で、健康の維持増進のために、1日30分以上、週に2回以上の運動を1年持続していますか。(○は1つ)

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

(問 18 で「2.」と答えた方におたずねします。)

問 18-1 運動できない理由は何ですか。(○は2つまで)

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 必要ないと思うから | 2. 時間に余裕がないから |
| 3. めんどうだから | 4. 身体を動かすことが嫌いだから |
| 5. 効果があると思えないから | 6. 病気や身体上の理由のため |
| 7. 身近に運動ができる環境がないから | 8. その他() |

(問 18-1 で「7.」と答えた方におたずねします。)

問 18-2 運動をするためにどのような環境があれば良いと思いますか。自由にお書きください。

例:歩きやすい歩道の整備、遊歩道やウォーキングコースの整備など

問 19 日常生活の中で、1日にどれくらい歩いていますか(通勤・買物・散歩・ウォーキング等も含む)。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 30分未満 | 2. 30分～1時間未満 |
| 3. 1時間～1時間30分未満 | 4. 1時間30分～2時間未満 |
| 5. 2時間以上 | |

問 20 恩納村健康運動応援事業(村外の指定された運動施設を利用した際の利用料を補助)を実施していますが、知っていますか。(○は1つ)

※利用可能施設:読谷村健康増進センター、タピックタラソセンター宜野座、メディカルフィットネスぎんばる

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問 20-1 恩納村健康運動応援事業を利用したいと思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------|---------|----------|
| 1. 思う | 2. 思わない | 3. わからない |
|-------|---------|----------|

休養・ストレスの状況について

問 21 あなたはふだんの生活で悩みやストレスを感じることはありますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 非常にある | 2. ややある |
| 3. あまりない | 4. まったくない |

(問 21 で「1.」「2.」と答えた方におたずねします。)

問 22 どのようなことで悩みやストレスを感じる人が多いですか。(○は3つまで)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 仕事のこと | 2. 人間関係 |
| 3. 生きがい・将来のこと | 4. 自分の健康・病気 |
| 5. 家族の健康・病気 | 6. 収入・家計・借金 |
| 7. 出産・育児 | 8. 子どもの教育・受験・進学 |
| 9. 自分の学業・受験・進学 | 10. その他() |

問 23 あなたは悩みを相談できる人がいますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問 24 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 5時間未満 | 2. 5～6時間未満 | 3. 6～7時間未満 |
| 4. 7～8時間未満 | 5. 8～9時間未満 | 6. 9時間以上 |

問 25 睡眠で充分休養がとれていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 充分とれている | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. とれていない |

問 26 過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。それぞれについて、あてまるものに○をつけてください。(こころの健康チェック K6)

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
(ア) 神経過敏に感じましたか					
(イ) 絶望的だと感じましたか					
(ウ) そわそわ、落ち着きがなくなりましたか					
(エ) 気分が沈んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか					
(オ) 何をするのも骨折りだ(苦勞する、大変である)と感じましたか					
(カ) 自分は価値がない人間だと感じましたか					

飲酒の状況について

問 27 あなたはどのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|-----------|-------------------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 |
| 4. 週1～2日 | 5. 月に1～3日 | 6. やめた(1年以上やめている) |
| 7. ほとんど飲まない | | |

(問 27 で「1.」～「5.」と答えた方におたずねします。)

問 28 あなたはお酒を飲むとき、1回あたり、どれくらいの量を飲みますか。下の〈純アルコール量の目安〉を参考に、だいたい量の量をお答えください。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. アルコール量 20g未満 | 2. アルコール量 20～40g未満 |
| 3. アルコール量 40～60g未満 | 4. アルコール量 60g以上 |

〈純アルコール量 20gの目安〉

- | | | |
|---------------------|---------------------|-----------------|
| ○ビール・発泡酒缶:1本(500ml) | ○泡盛(30度):0.5合(90ml) | ○清酒:1合(180ml) |
| ○ワイン:2杯(240ml) | ○焼酎(25度):0.5合(90ml) | ○酎ハイ缶:1本(350ml) |
| ○ウイスキー:ダブル1杯(60ml) | | |

問 29 「節度ある飲酒の適量」とは、「1日平均純アルコール約 20g」だと知っていますか。(○は1つ)

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

喫煙の状況について

問 30 現在(この6ヶ月間)、あなたはたばこを吸っていますか。(○は1つ)

※この質問のたばこには、加熱式たばこや電子たばこを含みます

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1. 毎日扱う | 2. 時々吸っている |
| 3. 今は(この6ヶ月間)すっていない | 4. 以前から吸わない |

(問 30 で「1.」「2.」と答えた方におたずねします。)

問 30-1 あなたはたばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|-------|---------|
| 1. 強く思う | 2. 思う | 3. 思わない |
|---------|-------|---------|

歯・口腔の状況について

問 31 あなたは、歯や入れ歯をみがきますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|------------|--------------|
| 1. 毎日1回みがく | 2. 毎日2回みがく | 3. 毎日3回以上みがく |
| 4. ととききみがく | 5. みがかない | |

問 32 あなたはこの1年間に歯科健診や歯科治療(歯面の清掃、歯石除去、入れ歯の調整等含む)を受けたことがありますか。(○は1つ)

1. ある

2. ない

(問 32 で「1.」と答えた方におたずねします。)

問 33 あなたが受けた内容は何ですか。(○はいくつでも)

1. 市町村、職場、歯科診療所での歯科検診(治療を目的としない)
2. 定期的な歯石除去や清掃などの健康管理
3. むし歯の治療(つめもの、冠をかぶせるなど)
4. 歯周病の治療(歯肉炎、歯そうのうろう)
5. 抜けた歯の治療(入れ歯・ブリッジの作成・修理)
6. 歯並びやかみ合わせの治療
7. 事故などによる歯やあごのけがの治療
8. その他()

問 34 あなたは現在何本の歯がありますか。()の中におおよその本数を記入してください。

()本

自分の歯は、さし歯は含みますが、親知らず・入れ歯・ブリッジ・インプラントは除きます。
通常、親知らずを抜くと全部で 28 本です。

健診等の状況について

問 35 あなたはこの1年間に健康診断や人間ドック等を受けたことがありますか。(○は1つ)

※がんのみ検診や妊産婦健診、歯科健診、病院等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

(問 35 で「1.」と答えた方におたずねします。)

問 36 健診の結果、食事や運動など、生活習慣の改善について保健指導を受けましたか。(○は1つ)

1. はい

2. いいえ

問 37 健診の結果、医療機関を受診(治療)するように勧められましたか。(○は1つ)

1. 医療機関の受診を勧められ、医療機関を受診した
2. 医療機関の受診を勧められ、まだ受診していないが、これから受診する予定である
3. 医療機関の受診を勧められたが、受診するつもりはない
4. 医療機関の受診は勧められていない

その他

問 38 今後、恩納村の健康づくり事業として力を入れて取り組んでほしいことは何ですか。(〇は3つまで)

1. 健康づくりに関する情報発信の充実
2. 健康づくりに関する講演会等の開催
3. 健康相談、保健指導等、健康づくりに関する相談・指導の充実
4. 料理教室や栄養相談等、食生活の改善に向けた取り組みの充実
5. こころの相談対応の充実
6. 公園への運動遊具の設置等、運動・スポーツ環境の拡充
7. 村民の自主的な健康づくり活動への支援
8. 乳幼児の健康診査や予防接種等の母子保健の充実
9. 思春期の性教育やこころの相談の充実
10. 健診の受診勧奨等、生活習慣病予防の強化
11. 高齢者や障がい者等の支援が必要な方の健康づくり支援
12. その他()

問 39 恩納村の健康づくりや食育、健診等について、ご意見やご要望がありましたらお書きください。

()

健康に関するアンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。

お手数ではありますが、ご記入いただいたアンケートを

FAX:098-966-1266 または E-mail:kenho@vill.onna.lg.jp

までお送りください。よろしく申し上げます。