



Q3 あなたは、健康のためにどのようなことをしていますか。あてはまるものをすべて選んでください。

(○はいくつでも。(「10」と回答する場合を除く))

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1 栄養・食生活に気をつける     | 2 適度な身体活動・運動をする     |
| 3 睡眠や休養を十分とる       | 4 飲酒をひかえる           |
| 5 たばこを吸わない         | 6 規則正しい生活をする        |
| 7 ストレス発散や気分転換をする   | 8 身近な人や仲間との交流を大切にする |
| 9 その他(具体的に: _____) |                     |
| 10 特に何もしていない       |                     |

Q4 あなたは、定期的に健康診断(特定健診や仙台市が実施する基礎健康診査、学校や職場での健康診断、人間ドックなど)を受けていますか。(○は1つ)

- 1 受けている       2 受けていない → Q5に進む

SQ4① Q4で「1」と回答した方のみに伺います。これまで、健康診断の結果、医療機関等での治療が必要と判定されたことがありますか。(○は1つ)

- 1 ある       2 ない → Q5に進む

SQ4② SQ4①で「1」と回答した方のみに伺います。その際医療機関等に行きましたか。(○は1つ)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1 すでに治療中だった      | 2 行った            |
| 3 行こうと思ったが行けなかった | 4 行くつもりがなく行かなかった |

Q5 あなたが、定期的に受けているがん検診はありますか。あてはまるものをすべて選んでください。

(○はいくつでも。(「8」と回答する場合を除く))

- |                       |          |      |      |      |       |
|-----------------------|----------|------|------|------|-------|
| 1 胃                   | 2 肺      | 3 大腸 | 4 乳房 | 5 子宮 | 6 前立腺 |
| 7 その他の部位(具体的に: _____) | 8 受けていない |      |      |      |       |

Q6 あなたの身長と体重を□にご記入ください。おおよそで結構です。

身長は  センチ      体重は  キログラム

Q7 あなたは、ご自分の体重が身長に対して適正なものだと思いますか。(○は1つ)

- 1 思う      2 思わない      3 わからない

Q8 あなたは、※体重コントロールを実践していますか。(○は1つ)

- 1 実践している      2 実践すべきだと思うが特に何もしていない      3 その必要がない

※体重コントロール: 運動・食事の制限などを行い、適正な体重を保つようにすること。

## B 栄養・食生活について

Q1 あなたは、朝食をきちんと食べていますか。(○は1つ)

- 1 毎日食べている      2 週に3回以上は食べる      3 週に2回以下である      4 全く食べない

Q2 ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方のみに伺います。お子さんは、朝食をきちんと食べていますか。お子さんすべてについて、一人ずつお答えください。(○は一人につき1つずつ)

- (1) お子さん(1人目)のプロフィール(学年:小・中・高□年生、性別:男・女)  
 1 毎日食べている 2 週に3回以上は食べる 3 週に2回以下である 4 全く食べない
- (2) お子さん(2人目)のプロフィール(学年:小・中・高□年生、性別:男・女)  
 1 毎日食べている 2 週に3回以上は食べる 3 週に2回以下である 4 全く食べない
- (3) お子さん(3人目)のプロフィール(学年:小・中・高□年生、性別:男・女)  
 1 毎日食べている 2 週に3回以上は食べる 3 週に2回以下である 4 全く食べない
- (4) お子さん(4人目)のプロフィール(学年:小・中・高□年生、性別:男・女)  
 1 毎日食べている 2 週に3回以上は食べる 3 週に2回以下である 4 全く食べない

Q3 あなたは、主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)の3つを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。(○は1つ)

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

Q4 あなたは、次の食品をどのぐらいの頻度で食べますか。

(○は各食品について1つずつ)

	1日2回以上	1日1回程度	週に数回	月に数回	食べない ほとんど
(1)大豆食品(豆腐、納豆、枝豆等)	1	2	3	4	5
(2)牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルト等)	1	2	3	4	5
(3)骨ごと食べられる小魚類(しらす干し等)	1	2	3	4	5
(4)緑黄色野菜(ほうれん草や小松菜等の青菜類)	1	2	3	4	5
(5)その他の野菜(きゅうり、大根、キャベツ等)	1	2	3	4	5
(6)果物(りんご、みかん、バナナ等)	1	2	3	4	5

Q5 あなたは、ご自分に見合った食事の量を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている 2 だいたい知っている 3 知らない

Q6 あなたは、糖尿病が引き起こす合併症はどれだと思えますか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも。「7」「8」と回答する場合を除く)

- 1 網膜症 2 腎炎 3 狭心症・心筋梗塞 4 動脈硬化 5 脳卒中  
 6 歯周病 7 あてはまるものは1つもない 8 わからない

Q 7 あなたは、食品を買うときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。(○は1つ)

- 1 必ず参考にする
- 2 参考にすることが多い
- 3 参考にすることもある
- 4 参考にしない

Q 8 あなたは、レストラン等のメニューに栄養成分が表示されている場合、食事を選ぶときの参考としますか。(○は1つ)

- 1 必ず参考にする
- 2 参考にすることが多い
- 3 参考にすることもある
- 4 参考にしない

Q 9 あなたは、健康や栄養に関する学習の場や市民活動に参加してみたいと思いますか。(○は1つ)

- 1 ぜひ参加したい
- 2 できれば参加したい
- 3 参加したいとは思わない
- 4 すでに参加している

## C 食育について

(まずはこちらの文章をお読みください)

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができるよう育むことです。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践したり、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。

Q 1 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)

- 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

Q 2 あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

- 1 関心がある
- 2 どちらかといえば関心がある
- 3 どちらかといえば関心がない
- 4 関心がない
- 5 わからない

Q 3 あなたは、日ごろの食生活で、どんなことに悩みや不安を感じていますか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも。(「9」、「10」と回答する場合を除く))

- 1 自分の健康について
- 2 家族の健康について
- 3 家計や食費について
- 4 食品の安全性について
- 5 将来の食料供給について
- 6 食文化の継承について
- 7 食べ残しや廃棄などの環境への影響について
- 8 その他 ( )
- 9 特に感じていない
- 10 わからない

Q 4 あなたは、今後の食生活で、特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。あてはまるものをすべて選んでください。(○はいくつでも。(「10」、「11」と回答する場合を除く))

- |                    |                    |          |
|--------------------|--------------------|----------|
| 1 家族や友人と食卓を囲む機会の増加 | 2 食事の正しいマナーや作法の習得  |          |
| 3 地域性や季節感のある食事の実践  | 4 地場製品の購入          |          |
| 5 食べ残しや食品の廃棄の削減    | 6 生産から消費までのプロセスの理解 |          |
| 7 食品の安全性への理解       | 8 栄養バランスのとれた食事の実践  |          |
| 9 規則正しい食生活リズムの実践   | 10 特にない            | 11 わからない |

Q 5 あなたは、地域や所属コミュニティ（職場を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思いますか。(○は1つ)

- |             |          |
|-------------|----------|
| 1 とてもそう思う   | 2 そう思う   |
| 3 どちらともいえない | 4 そう思わない |
- Q 6に進む

S Q 5 Q 5で「1」「2」と回答した方のみ伺います。あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会に参加しましたか。(○は1つ)

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1 参加した | 2 参加していない |
|--------|-----------|

Q 6 あなたは、生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気を付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 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 全く気をつけて実践していない |

Q 7 あなたは、糖分の含まれている飲み物（ジュース、砂糖の入っているコーヒーや紅茶、スポーツドリンクなど）を飲みますか。(○は1つ) ※無糖のものは含みません。

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1 ほぼ毎日飲む   | 2 週に4～5日飲む | 3 週に2～3日飲む |
| 4 週に1回程度飲む | 5 ほとんど飲まない |            |
- Q 8に進む

S Q 7 Q 7で「1」「2」「3」と回答した方のみ伺います。よく飲む飲み物は何ですか。(○はいくつでも)

- |           |         |            |           |
|-----------|---------|------------|-----------|
| 1 コーヒー・紅茶 | 2 炭酸飲料  | 3 果汁ジュース   | 4 野菜ジュース  |
| 5 栄養ドリンク  | 6 乳酸菌飲料 | 7 スポーツドリンク | 8 その他 ( ) |

Q 8 あなたは、健康に悪影響を与えないようにするために、どのような食品を選択するとよいのか、どのような調理が必要かについての知識があると思いますか。(○は1つ)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1 十分にあると思う | 2 ある程度あると思う |
| 3 あまりないと思う | 4 全くないと思う   |

Q 9 あなたは、安全な食生活を送ることについてどの程度判断していますか。(○は1つ)

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1 いつも判断している  | 2 判断している    |
| 3 あまり判断していない | 4 全く判断していない |

Q10 あなたは、食品を購入する際に食品表示を見ますか。(○は1つ)

- 1 はい  **2 いいえ** → Q11に進む

S Q10 Q10で「1」と回答した方のみ伺います。あなたは、食品を購入する際に食品表示の中で重視する項目は何ですか。(○は3つまで)

- 1 原材料 2 食品添加物 3 内容量・大きさ 4 消費期限や賞味期限 5 製造者(メーカー)  
6 遺伝子組換え食品 7 アレルギー物質 8 栄養成分表示(カロリーや塩分等の表示)  
9 産地や製造地(国産かどうか含む) 10 その他( )

Q11 あなたは、「食品ロス」(食べられるのに廃棄される食品)を軽減するために取り組んでいることはありますか。(○はいくつでも。(「9」と回答する場合を除く))

- 1 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する  
2 冷凍保存を活用する 3 料理を作り過ぎない 4 飲食店等で注文し過ぎない  
5 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する 6 残さず食べる  
7 「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する  
8 その他( ) 9 取り組んでいることはない

Q12 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。(○は1つ)

- 1 受け継いでいる  **2 受け継いでいない** → 「D身体活動・運動について」に進む

S Q12 Q12で「1」と回答した方のみ伺います。あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代(子どもやお孫さんを含む)に対し、伝えてありますか。

- 1 伝えている  2 伝えていない

## D 身体活動・運動について

Q1 あなたは、通勤・通学や買い物等で、1日どのくらい歩いていますか。

歩数計を使っている方は歩数で、そうでない方は距離数を歩幅とともに、にご記入ください。

歩数計を使っている方 →  歩くらい

歩数計を使っていない方 →  メートルくらい (歩幅は約 センチ)

Q2 あなたは、できるだけ車に乗らずに歩く、エレベーターは使わずに階段を使うといったようなことを心がけていますか。(○は1つ)

- 1 いつも意識して実践している  2 ときどき意識している  3 意識していない

Q3 あなたは、1日30分以上の※運動をしていますか。(○は1つ)

- 1 毎日している  2 週に2回以上している  3 週に1回くらいしている   
4 ときどきするが週に1回もしていない  5 全くしていない

※運動:水泳、ジョギング、エアロビクス、太極拳、ゴルフ等のスポーツのほか、積極的に体を動かす生活活動(歩く、自転車に乗る、床掃除、洗車、庭仕事、風呂掃除、子供と遊ぶ、階段の上り下り、重い荷物を運ぶ等)を指します。

Q 4 あなたはロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか。（○は1つ）

- 1 言葉も意味も知っている
- 2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた）

Q 5 ここ数日、以下のような症状がある場合は当てはまるものすべてを選んでください。（○はいくつでも）

- 1 腰痛
- 2 手足の関節が痛む
- 3 手足の動きが悪い
- 4 手足が冷える
- 5 手足がしびれる
- 6 気になる症状はない

Q 6 60歳以上の方のみに伺います。あなたは、買い物や散歩など、自分から積極的に外出するほうですか。

（○は1つ）

- 1 毎日する
- 2 週3回以上は外出する
- 3 週2回以下である
- 4 外出しない・できない

### E 休養・こころの健康について

Q 1 あなたは、最近1か月間に不満や悩み、ストレスなどを感じたことがありますか。（○は1つ）

- 1 大いに感じた
- 2 多少感じた
- 3 あまり感じなかった
- 4 感じなかった

Q 2 次の（ア）から（カ）の質問について、過去1か月の間はどのようであったか、あてはまる番号1つに○をつけてください。

	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、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ)何をするのも骨折りだと感じましたか	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

Q 3 あなたのストレス解消法は何ですか。あてはまるものをすべてを選んでください。

（○はいくつでも。（「9」と回答する場合を除く））

- 1 趣味
- 2 運動をする・体を動かす
- 3 アルコール
- 4 睡眠
- 5 買い物
- 6 食事
- 7 おしゃべり
- 8 その他（具体的に )
- 9 特にない

Q 4 あなたは、自然との触れ合いを楽しんでいますか。（○は1つ）

- 1 頻繁に楽しんでいる
- 2 ときどき楽しんでいる
- 3 そういう機会はほとんどない

Q 5 あなたは、普段の睡眠で熟睡感がありますか。(○は1つ)

- 1 十分にある      2 だいたいある      3 あまりない      4 全くない

Q 6 あなたは、睡眠確保のための睡眠薬・精神安定剤やアルコールを使用していますか。(○は1つ)

- 1 いつも使用している      2 ときどき使用している      3 使用していない

## F たばこについて

Q 1 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

- 1 1日20本以上      2 1日10~20本程度      3 1日10本未満  
4 以前は吸っていたがやめた      5 吸わない → Q 2に進む

以下の質問は、Q 1で「1」「2」「3」と回答した方のみ伺います。

S Q 1 ① あなたは、たばこをやめようとしたり、本数を減らそうとしたことがありますか。

(○は1つ)

- 1 努力中である      2 努力したことはあるができなかった      3 一度もない

S Q 1 ② あなたは、病院の禁煙外来や薬局での禁煙支援、保健所の禁煙サポート事業などをご存知ですか。

(○は1つ)

- 1 知っている      2 聞いたことはある      3 知らない

S Q 1 ③ あなたは、病院の禁煙外来や薬局での禁煙支援、保健所の禁煙サポート事業などを利用してみたいと思いますか。(○は1つ)

- 1 ぜひ利用したい      2 できれば利用したい      3 利用したいとは思わない

Q 2 あなたは、たばこが健康へ及ぼす影響はどれだと思えますか。あてはまるものをすべて選んで下さい。

(○はいくつでも。「10」「11」と回答する場合を除く)

- 1 肺がん      2 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)      3 ぜんそく      4 気管支炎  
5 心臓病      6 脳卒中      7 胃潰瘍      8 妊婦への影響 (低体重児等)  
9 歯周病      10 あてはまるものは1つもない      11 わからない

Q 3 あなたは慢性閉塞性肺疾患 (COPD) という病気を知っていますか。(○は1つ)

- 1 どんな病気かよく知っている      2 名前は聞いたことがある  
3 知らない (今回の調査で初めて聞いた)

Q 4 ご家族に、小学生・中学生・高校生のいる方のみに伺います。あなたは、たばこが健康に及ぼす影響についてお子さんと話をしたことがありますか。(○は1つ)

- 1 積極的にしている      2 何回かしたことがある      3 全くない



(まずはこちらの文章をお読みください)

たばこは吸う本人だけでなく、たばこを吸わない周囲の人の健康にも影響を及ぼします。室内等で、他人のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。受動喫煙を防止するためには、市民一人ひとりがたばこによる健康影響を理解し、高い意識を持って自ら推進することが必要です。仙台市では「受動喫煙防止対策ガイドライン」を定め、たばこを吸う人、吸わない人両者が快適に過ごすことのできる「受動喫煙防止」のまちづくりへの取り組みを呼びかけています。

Q5 あなたは、多数の人が利用する公共的な空間での受動喫煙防止の状況についてどう思いますか。

(○は1つ)

※受動喫煙防止対策には、禁煙(敷地内禁煙、屋内禁煙)・空間分煙(完全分煙、不完全分煙)等の種類があります。

- 1 不十分である
- 2 十分である
- 3 過剰である
- 4 受動喫煙防止について考えたことがない

Q6 あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の人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(ケ)の質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、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。

	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
(ロ) 学校	1	2	3	4	5	6
(ハ) 飲食店	1	2	3	4	5	6
(ニ) 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
(ホ) 行政機関 (市役所、町村役場、公民館など)	1	2	3	4	5	6
(ヘ) 医療機関	1	2	3	4	5	6
(ト) 屋外(公園・歩道など)	1	2	3	4	5	6
(チ) その他 ( )	1	2	3	4	5	6

Q7 あなたは、今後の受動喫煙防止対策で、行政はどのような取り組みをすることが望ましいと思いますか。

(○はいくつでも。「7」「8」と回答する場合を除く)

- 1 多数の人が利用する公共的な空間は原則として禁煙にする
- 2 受動喫煙の健康への影響を啓発する
- 3 喫煙者へのマナー向上を啓発する
- 4 禁煙を希望する喫煙者への禁煙支援をする
- 5 受動喫煙の防止対策を実施した施設を認証する
- 6 その他 ( )
- 7 特にない
- 8 わからない



Q 5 かねで食べるときの状態はいかがですか。(○は1つ)

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でもかねで食べることができる | 2 一部かめない食べ物がある  |
| 3 かめない食べ物が多い      | 4 かねで食べることはできない |

## I 社会参加、地域とのつながりについて

Q 1 あなたは、住民が主体となって行っている活動（地域活動）に参加していますか。(○は1つ)

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1 よく参加している   | 2 時々参加している |
| 3 あまり参加していない | 4 参加していない  |

参考) 住民が主体となって行っている活動（地域活動）の例

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| * 祭りやイベントなどの交流活動 | * 自治会、町内会などの自治組織の運営  |
| * 環境美化活動         | * 子どもに関する活動          |
| * スポーツ、レクリエーション  | * ごみ減量、リサイクル推進のための活動 |
| * 交通安全のための活動     | * 防犯活動               |
| * 防災活動           | * 健康づくり活動            |
| * 福祉活動           | * 男女共同参画推進のための活動     |

Q 2 次の(ア)～(エ)の質問について、当てはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	強く そう思う	どちらか といえば そう思う	どちらと もいえ ない	どちらか といえば そう思わ ない	全くそう 思わない
(ア) あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
(イ) あなたのお住まいの地域の人々は、信頼できる	1	2	3	4	5
(ウ) あなたのお住まいの地域の人々は、お互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
(エ) あなたのお住まいの地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

●健康あるいは健康づくりについて、日頃考えていることや市へのご意見などがありましたら、ご自由にご記入ください。

**調査は以上で終了です。ご協力誠にありがとうございました。**

ご回答いただいた内容は、市民の皆さんの健康づくりに関する計画の策定に役立ててまいります。

※ 誠に恐れ入りますが、平成28年8月24日(水)までに、同封の返信用封筒にこの調査票を入れてポストに投函していただきますよう、ご協力をお願いいたします。