

V. 使用した調査票

久留米市 健康に関するアンケート調査

【ご協力のお願い】

市民の皆さまには、日頃から久留米市の保健行政の推進に、ご理解とご協力をいただきまして厚くお礼申し上げます。

さて、本市では、市民の皆さまの健康づくりを総合的かつ計画的に進めるため、平成25年度に「第2期健康くるめ21」（健康づくり計画）を策定し、様々な取り組みを進めております。平成29年度には、新たな健康課題や社会情勢の変化などへの対応及び本計画の進行管理を着実にを行うため、本計画の中間評価を実施し、その後の計画の推進を図ってまいりました。

今年度は、本計画の最終評価年度にあたることから、現計画の評価並びに次期計画策定のための基礎資料とするため、市民の皆さまの健康状態や生活習慣などについて、アンケート調査を行わせていただくこととしました。本アンケートは、令和4年10月1日現在で、市内にお住まいの20歳以上の方3,000人を無作為に抽出し、調査票を送付させていただいております。

ご多忙中、誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。なお、ご回答いただきました内容は、本調査のみに使用し、個々の情報については秘密を厳守いたします。

令和4年11月

久留米市長 原 口 新 五

ご回答にあたって

■この調査票は、あて名の方ご本人がお答えください。

（場合によっては、家族の方などがご本人からの聞き取りでお答えいただいても結構です）

■この調査は、**令和4年11月22日（火）【郵送の場合：当日消印有効】**までに回答してください。回答は、「郵送」または「インターネット」で行うことができます。

【郵送で回答する場合】

- 郵送による回答をされる方は、調査票にご記入のうえ、同封の返信用封筒でご返送ください。
- 質問ごとにあてはまる回答の番号を選び、その番号を○で囲んでください。（特に指定がない場合は、○は1つです）
- 年齢などの具体的な数字を記入する欄は、右詰で数値を記入してください。
- 「その他」にあてはまる場合は、番号に○を付け、（ ）内にその内容を具体的に記入してください。

【インターネットで回答する場合】

- 右に記載の二次元コードまたは下記 URL にアクセスし、回答をお願いいたします。

<https://shinsei.pref.fukuoka.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=e6jeEDMe>



■お問い合わせ先

久留米市保健所 健康推進課

〒830-0022 久留米市城南町 15-5 久留米商工会館 4F

TEL 0942-30-9331 / FAX 0942-30-9833 / mail ho-kenko@city.kurume.fukuoka.jp

はじめに、あなたご自身のことについておたずねします。

あてはまる番号に○をつけてください。

F1. あなたの性別を教えてください。

1. 男性 2. 女性 3. ()

F2. あなたの現在の年齢を教えてください。

1. 20～24 歳 2. 25～29 歳 3. 30～34 歳
4. 35～39 歳 5. 40～44 歳 6. 45～49 歳
7. 50～54 歳 8. 55～59 歳 9. 60～64 歳
10. 65～69 歳 11. 70～74 歳 12. 75 歳以上

F3. あなたの職業を教えてください。

1. 農林漁業 2. 自営業
3. 給与所得者（常勤） 4. パート・アルバイト（学生は除く）
5. 学生 6. 家事に専念
7. 無職 8. その他（)

F4. あなたの世帯の1年間の年間収入を教えてください。（おおまかで結構です）

--	--	--	--	--

 万円

F5. あなたの日頃の身体活動の状況（レベル）を教えてください。

1. 低い（日常のほとんどを座って過ごしており、あまり動かない。）
2. ふつう（事務等で主に座って行う仕事を中心で、職場内での移動や立って行う作業、接客等も行っている。または、買い物や家事等を行っている。）
3. 高い（体を使って行う仕事を中心で、移動や立って行うことが多い仕事に従事している。または、体を使った活発な活動を行っている。）

F6. あなたの家族構成を教えてください。

1. 一人暮らし 2. 夫婦のみ
3. 二世帯同居 4. 三世帯同居
5. その他（)

F7. あなたのお住まいの小学校区を教えてください。

（あてはまる校区名1～46に○をつけてください。）

※小学校区名は50音順です。

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1. 合川 | 2. 青木 | 3. 荒木 | 4. 犬塚 |
| 5. 浮島 | 6. 江上 | 7. 大城 | 8. 大橋 |
| 9. 金丸 | 10. 金島 | 11. 川会 | 12. 上津 |
| 13. 北野 | 14. 京町 | 15. 草野 | 16. 高良内 |
| 17. 小森野 | 18. 篠山 | 19. 柴刈 | 20. 下田 |
| 21. 荘島 | 22. 城島 | 23. 青峰 | 24. 善導寺 |
| 25. 大善寺 | 26. 竹野 | 27. 田主丸 | 28. 津福 |
| 29. 鳥飼 | 30. 長門石 | 31. 南薫 | 32. 西国分 |
| 33. 西牟田 | 34. 東国分 | 35. 日吉 | 36. 船越 |
| 37. 御井 | 38. 三瀧 | 39. 水分 | 40. 南 |
| 41. 水縄 | 42. 宮ノ陣 | 43. 安武 | 44. 山川 |
| 45. 山本 | 46. 弓削 | | |

問7. あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。

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

問8. あなたはふだん外食をすることがありますか。

- 1. ほとんど毎日外食する
- 2. 週4～5日外食する
- 3. 週2～3日外食する
- 4. ほとんど外食しない

問9. あなたのふだん（平日）の夕食開始時刻は何時頃ですか。

- 1. 午後7時前
- 2. 午後7時～8時台
- 3. 午後9時～10時台
- 4. 午後11時以降
- 5. 食べない

問10. あなたは朝食を家族（親、配偶者、子ども、兄弟、祖父母等）と一緒に食べることが1週間でどのくらいありますか。

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

問11. あなたは夕食を家族（親、配偶者、子ども、兄弟、祖父母等）と一緒に食べることが1週間でどのくらいありますか。

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

運動についておたずねします。

問12. あなたは日常生活の中で室内の移動や散歩等を含めて1日に何分くらい歩いていますか。
(目安: 約10分=1,000歩=600～700メートル)

--	--	--	--	--	--

分

問13. あなたは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したり、運動（ウォーキングやストレッチ等のような軽く汗をかく運動も含む）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 13-1・2・3 へ
			問 13-4 へ

問 13 で「1」または「2」と回答された方におたずねします。

問 13-1. その運動は1日30分以上、かつ週2回以上していますか。

1. はい
2. いいえ

問 13-2. どのような運動をしていますか。(下記の中から主なものを2つ選び○)

1. ウォーキング
2. ジョギング
3. ストレッチ・ヨガ
4. 水泳・水中運動(水中ウォーク、アクアビクス等)
5. ラジオ体操
6. ウェイトトレーニング
7. ハイキング・山登り
8. ステップ運動
9. サイクリング
10. その他()

問 13-3. 運動を通じて期待されていることは何ですか。

(最もあてはまるもの1つに○)

1. 生活習慣病や肥満の予防・改善
2. スタイルの維持・改善(いわゆるダイエット)
3. 身体機能の維持(介護予防のため)
4. 気分転換やストレス解消
5. その他()

問 13 で「3」または「4」と回答された方におたずねします。

問 13-4. 運動をやめたり、していない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 忙しく時間がない
2. 子育てで大変だから
3. 運動が嫌い
4. 健康上の問題
5. 仲間がいない
6. 経済的な理由
7. 運動が必要と思わない
8. 運動の方法がわからない
9. 場所がない
10. その他()

休養・こころの健康についておたずねします。

問 14. あなたの平日の平均睡眠時間はどれくらいですか。(おおまかで結構です)

時間

問 15. あなたは、睡眠がとれていますか。

1. 充分にとれている → **問 16 へ**
2. まあまあとれている
3. あまりとれていない → **問 15-1 へ**
4. まったくとれていない

問 15 で「3」または「4」と回答された方におたずねします。

問 15-1. 睡眠が不足している理由は何だと思えますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 仕事
2. ストレス
3. 趣味・娯楽
4. 子育て
5. 看護・介護
6. その他()

問 16. あなたは眠れない時、睡眠をとるためにどのようなことをしますか。
(最もあてはまるもの1つに○)

- | | |
|--------------|---------------------------|
| 1. 特に何もしていない | 2. 読書をする |
| 3. お酒を飲む | 4. 医療機関からもらった睡眠薬などの薬を服用する |
| 5. 市販の薬を服用する | 6. ストレッチなど軽い運動を行う |
| 7. その他 () | |

問 17. 日頃の生活の中でストレス(不安、悩み、イライラ)を感じることがありますか。

- | | | | |
|-----------|--------------------------|---|------------|
| 1. いつもある | <input type="checkbox"/> | → | 問 17-1-2 へ |
| 2. 時々ある | <input type="checkbox"/> | → | |
| 3. あまりない | <input type="checkbox"/> | → | 問 18 へ |
| 4. まったくない | <input type="checkbox"/> | → | |

問 17 で「1」または「2」と回答された方におたずねします。

問 17-1. これまで、ストレスを感じた原因はどのようなものですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 家族の問題 | 2. 仕事 |
| 3. 人間関係 | 4. 健康・病気 |
| 5. 経済的な問題 | 6. 子育て |
| 7. 看護・介護 | 8. その他 () |

問 17-2. ストレスを感じたとき、自分なりの解消法を持っていますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 持っている | 2. 持っていない |
|----------|-----------|

喫煙についておたずねします。

問 18. あなたは、たばこを吸っていますか。

- | | | |
|-----------------|---|--------------------|
| 1. 現在吸っている | → | 問 18-1-2-3-4-5-6 へ |
| 2. 以前は吸っていたがやめた | → | 問 18-3-4-5-6 へ |
| 3. もともと吸っていない | → | 問 19 へ |

問 18 で「1」と回答された方におたずねします

問 18-1. 喫煙することについてどう思いますか。

- | | | |
|---------|-------------|------------|
| 1. やめたい | 2. 本数を減らしたい | 3. やめる気がない |
|---------|-------------|------------|

問 18-2. たばこを吸うときに気をつけていることはありますか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 公共的な場所では吸わない
2. 喫煙場所以外では吸わない
3. 混雑している場所では吸わない
4. 子どもや妊産婦、病気の人がそばにいる場所では吸わない
5. 周りに食事中の人がいる場所では吸わない
6. 周囲の人の了解を得てから吸う
7. 歩きたばこはしない
8. 気をつけていることはない

問 18 で「1」または「2」と回答された方におたずねします。

問 18-3. 習慣的に吸い始めたのは何歳ですか。

		歳
--	--	---

問 18-4. 1日に何本たばこを吸っていますか。(吸っていましたか)

		本
--	--	---

問 18-5. 通算して何年吸っていますか。(吸っていましたか)

		年
--	--	---

問 18-6. 受動喫煙(あなたが喫煙することで周りの人の健康に影響を与えること)を知っていますか。

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. 意味を含めて知っている | 2. 言葉は知っているが、意味は知らない |
| 3. 知らない | |

飲酒についておたずねします。

問 19. あなたは、週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。
「2」に○をつけた場合、日数を記入してください。

1. 毎日

2. 週

--

 日

3. ほとんど飲まない

4. まったく飲まない

5. やめた(1年以上やめている)

--

--

問 19-1 へ

問 20 へ

問 19 で「1」または「2」と回答された方におたずねします。

問 19-1. お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。
清酒に換算してご回答ください。

※清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。
ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎25度(110ml)、チューハイ7度(350ml)、
ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン14度(180ml)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 2. 1合以上2合(360ml)未満 |
| 3. 2合以上3合(540ml)未満 | 4. 3合以上4合(720ml)未満 |
| 5. 4合以上5合(900ml)未満 | 6. 5合(900ml)以上 |

歯の健康についておたずねします。

問 20. あなたの歯は現在、何本ありますか。（さし歯は数えますが、入れ歯・インプラントは除きます）

本 （親知らず 4 本を含めると普通は 32 本です）

問 21. あなたは歯や歯ぐきの自覚症状（痛み、しみる、出血、腫れ、口臭等）がありますか。

1. あり
2. なし

問 22. あなたは 1 日に何回、歯を磨きますか。

1. 4 回以上
2. 3 回
3. 2 回
4. 1 回
5. 磨かない日もある
6. 磨く習慣がない

問 23. あなたはこの 1 年間に、歯科健康診査や口腔ケア（歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など）を受けましたか。 ※虫歯の治療などの際に併せて受けた口腔ケアも含みます。

1. 受けた
2. 受けていない

問 24. あなたは、歯周病が生活習慣病であり、全身疾患や妊娠に影響があることを知っていますか。

※全身疾患・・・心臓疾患・糖尿病・動脈硬化・誤えん性肺炎など
※妊娠への影響・・・早産や低出生体重児出産

1. 知っている
2. 知らない

生活習慣や健康診査、がん検診についておたずねします。

問 25. 高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は、食事に気をつけたり、適度に運動することによって予防ができるとお考えですか。

1. 思う
2. 思わない

問 26. あなたは、ご自身の生活習慣（食事・運動など）について、どのようにお考えですか。

1. 生活習慣の改善が必要だと思い、既に取り組み・行動をはじめている
2. 生活習慣の改善が必要だと思い、1 カ月以内に具体的に組みたいと考えている
3. 生活習慣の改善は必要だと思うが、今すぐ変えようとは思わない
4. 生活習慣は、特に問題はないと思う
5. 生活習慣について関心がないので、わからない
6. その他（ ）

問 26-1 へ

問 27 へ

問 26 で「1」または「2」または「3」と回答された方におたずねします。

問 26-1. 改善が必要だと思ったきっかけはどのようなことですか。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 健康診断の結果から | 2. 身近な人の病気から |
| 3. 太った(やせた)と感じたから | 4. 体力の衰えを感じたから |
| 5. その他 (|) |

問 27. 「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)※」は、次の状態を言いますが、あなたは内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防、改善のために次のことを実践していますか。(あてはまるものすべてに○)

※内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)とは、内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことをいいます。

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. 適切な食事 | 2. 定期的な運動 |
| 3. 週に複数回の体重測定 | 4. その他 (|
| 5. 何もしていない |) |

問 28. あなたは、以下のことを知っていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	1. 言葉も内容も知っている	2. 聞いたことはあるが、内容まではよく知らない	3. 言葉も内容も知らない
COPD (慢性閉塞性肺疾患) 主にたばこの煙を長期に吸うことでおこる肺の病気のことで、咳、痰、息切れを主な症状として呼吸機能が低下していくこと。肺気腫、慢性気管支炎などの疾患が含まれる。	1	2	3
CKD (慢性腎臓病) 腎障害を示す所見や腎機能の低下が慢性的に続く状態で、放置すれば末期腎不全となり、人工透析や腎移植が必要となる。	1	2	3
ロコモティブシンドローム (運動器症候群) 運動器(手足、膝、腰など)の障害のために、移動能力の低下をきたし、介護が必要になったり、寝たきりになる危険の高い状態のこと。	1	2	3

問 29. あなたは、過去1年間に、健診(健康診断や健康診査)や人間ドックを受けたことがありますか。※がンのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は含みません。

- | | | |
|-------|---|--------------|
| 1. ある | → | 問 29-1・2・3 へ |
| 2. ない | → | 問 29-4 へ |

問 29 で「1」と回答された方におたずねします。

問 29-1. 健診を受けたきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)


- | | |
|----------------|------------------|
| 1. いつも受けているから | 2. 気になる症状があった |
| 3. 家族・友人に勧められた | 4. かかりつけ医に助言を受けた |
| 5. 費用が安い | 6. 対象年齢となった |
| 7. 個別通知があった | 8. 職場で健診があった |
| 9. 広報やチラシをみた | 10. 自分の健康に関心があった |
| 11. その他 () | |

問 29-2. 健診の結果、以下の項目について指摘を受けましたか。
(○はそれぞれ1つずつ)

※健診結果にあわせて書面に「血圧が高めなので、塩分の摂取を控えましょう」や「再検査を受けてください」等記載されている場合を含みます。

肥満	1. 指摘された 2. 指摘されていない
高血圧症 ※血圧が高い	1. 指摘された 2. 指摘されていない
糖尿病 ※血糖値が高い	1. 指摘された 2. 指摘されていない
血中の脂質異常 ※総コレステロール、LDLコレステロールや中性脂肪が高い	1. 指摘された 2. 指摘されていない

問 29-3. 指摘を受けたことについて、保健指導(食事や生活習慣の改善の指導)を受けましたか。※医療機関で受けた指導も含みます。

1. 受けた 2. 受けていない
- 

問 29-3 で「1」と回答された方におたずねします。
指導された内容についてどの程度実行していますか。



1. おおむね実行している 2. 一部実行している
3. 実行していない

問 29 で「2」と回答された方におたずねします。

問 29-4. 健診を受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. 時間の都合がつかなかった | 2. 特に自覚症状もなく健康だから |
| 3. 通院中のため | 4. 面倒だった |
| 5. 費用が高い | 6. 受診のための方法・場所・時間がわからない |
| 7. その他 () | |

問 30. あなたは、過去1年間(乳がん及び胃がんについては過去2年間)に、次ページ(問 30-1)の検診を受けたことがありますか。

1. 受けた  **問 30-1・2 へ** 2. 受けていない  **問 30-3 へ**

問 30 で「1」と回答された方におたずねします。

問 30-1. 受けた検診と受けた場所であてはまる欄に○をつけてください。

	肺がん検診	子宮頸がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	胃がん検診	前立腺がん検診	骨粗しょう症検診
久留米市が実施する検診 (医療機関、保健センターなどで実施)							
職場が実施する検診							
人間ドック							
その他 ()							

問 30-2. 検診を受けたきっかけは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. 気になる症状があった | 2. 家族・友人に勧められた |
| 3. かかりつけ医に助言を受けた | 4. 費用が安い |
| 5. 対象年齢となった | 6. 個別通知(無料クーポン券含む)があった |
| 7. 職場検診があった | 8. 広報やチラシをみた |
| 9. 自分の健康に関心があった | 10. その他 () |

問 30 で「2」と回答された方におたずねします。

問 30-3. 検診を受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1. 健康に自信がある | 2. 自覚症状がない |
| 3. 前回の検査で異常がなかった | 4. がんといわれるのが怖い |
| 5. 検査に伴う苦痛など不安がある | 6. 日時があわない |
| 7. 検診場所や日時を知らない | 8. 場所が遠い |
| 9. 時間がない | 10. 費用がかかり経済的にも負担になる |
| 11. がんで通院・入院・治療中 | 12. まだそういう年齢ではない |
| 13. 面倒だった | 14. 必要なときはいつでも医療機関を受診できるから |
| 15. その他 () | |

その他についておたずねします。

問 31. あなたは、マタニティーマーク(※)を知っていますか。

- 言葉も内容も知っている
- 聞いたことはあるが内容は知らない
- 知らない

※マタニティーマークとは、妊産婦が交通機関などを利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくすることで、妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。



問 32. あなたは、発達障害(※)について知っていますか。

- 言葉も内容も知っている
- 聞いたことはあるが内容は知らない
- 知らない

※発達障害とは、自閉症や学習障害、注意欠陥多動性障害などのことで、先天性の脳の機能障害が原因と言われ、外見上わかりにくい障害です。

問 33. あなたは、この 1～2 年間に、健康づくりのための地域活動（※）に参加したことがありますか。

1. 参加したことがある
2. 参加したことがない

※健康づくりのための地域活動とは、校区や自治会、子ども会、ボランティア団体、職場、学校、サークルなどにおいて、ウォーキングやラジオ体操、料理教室などの健康づくり活動を行うことです

問 34. 久留米市の「健康くるめ 2 1」（健康づくり計画）をご存じでしたか。

1. 知っていた
2. 名前は聞いたことがあったが、内容はよく知らない
3. 知らない

問 35. 健康や健康づくりについての知識や情報は、何から得ていますか。
（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| 1. 市報（広報くるめ） | 2. 保健所、保健センター | 3. 書籍、新聞、雑誌等 |
| 4. テレビ・ラジオ | 5. 医師などの医療関係者 | 6. 家族・友人・知人 |
| 7. インターネット | 8. その他（ | ） |
| 9. 特にない | | |

問 36. あなたは、健康や病気のことに関して、家族・友人以外で誰に相談していますか。
（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|----------|-------------|----------|
| 1. 医師 | 2. 歯科医師 | 3. 薬剤師 |
| 4. 栄養士 | 5. 保健師 | 6. 看護師 |
| 7. 助産師 | 8. 食生活改善推進員 | 9. 歯科衛生士 |
| 10. その他（ | ） | 11. 特にない |

問 37. 健康づくりに関して、あなたが知りたい情報はどのようなものですか。
（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------|-----------------------------|
| 1. からだについての情報 | 2. 医療・医療施設についての情報 |
| 3. 運動についての情報 | 4. 休養・ストレスについての情報 |
| 5. お酒と健康についての情報 | 6. タバコと健康についての情報 |
| 7. 食事・栄養についての情報 | 8. 健康診断についての情報 |
| 9. 生活習慣病についての情報 | 10. 市の健康づくりのための計画や目標値（施策目標） |
| 11. 特にない | についての情報 |

問 38. その他、健康や健康づくりに関して、ご意見やご要望がございましたらご自由にお書き下さい。

～アンケートは以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。～

※回答したアンケート票は、同封の返信用封筒に三つ折りにして入れ、

令和 4 年 11 月 22 日 (火) までに、ポストに投函してください (切手は不要です)。