

令和2年度県民生活習慣実態調査

県民生活習慣状況調査票

調査地区番号 —

世帯番号

世帯員番号

性別 1・男 2・女

年齢 (令和2年11月1日現在)

回答者 1・本人 2・代理
本人との間柄 ()

保健所名 _____

岩 手 県

あなたが日常生活で感じていることについてお伺いします

問1 あなたは、最近、日常生活の中で以下のア)～オ)の各項目について、どのように感じていますか？ ア)～オ)の各項目ごとに、『大変そう思う：1』～『全くそう思わない：7』の7段階の中からあてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	大変そう思う	そう思う	ややそう思う	どちらとも言えない	あまりそう思わない	そう思わない	全くそう思わない
ア) 毎日の生活が充実している	1	2	3	4	5	6	7
イ) 病気や体の不調によって、仕事や家事などの日常生活に支障が生じている	1	2	3	4	5	6	7
ウ) ストレスや不満のために、毎日の生活に前向きに取り組めずにいる	1	2	3	4	5	6	7
エ) いつもだるさや疲れを感じている	1	2	3	4	5	6	7
オ) 自分で気付かぬ間に、体のどこかが悪くなっているのではないかと不安だ	1	2	3	4	5	6	7

あなたの健康に関する知識や取り組みについてお伺いします

問2 健康づくりや疾病予防のために知っておいたらよいこととして、例えば以下のような項目があげられます。各項目について、あなたはどの程度理解していますか？
ア)～ケ)のそれぞれについて、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	十分に理解している	ある程度知っている	知らない
ア) がんの早期発見の重要性	1	2	3
イ) 「がん予防 12 カ条」の項目	1	2	3
ウ) 精神疾患(うつ病など)という病気について	1	2	3
エ) たばこによる健康への悪影響	1	2	3
オ) アルコールの飲み過ぎによる健康への悪影響	1	2	3
カ) がんや生活習慣病予防への健康診断の重要性	1	2	3
キ) 応急処置、心肺蘇生法の方法	1	2	3
ク) 高齢になっても安全で暮らしやすい住宅の内容や改善方法	1	2	3
ケ) 自分の血圧値	1	2	3

問3 健康づくり・病気予防のために重要とされている行動として、例えば以下のような項目があげられます。各項目について、あなたはどのように取り組んでいますか？
ア)～オ)のそれぞれについて、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	実施している	自分が必要だ と思うが実施 していない	自分が必要 なので実施し たことがない	重要性を知ら ないので実施 したことがない
ア) 摂取するカロリーの量を管理する	1	2	3	4
イ) 塩分をとりすぎないようにしている	1	2	3	4
ウ) 新鮮な野菜、緑黄色野菜、果物を食べるようにする	1	2	3	4
エ) 1回30分以上の運動を週2回以上の頻度で、1年以上継続する。	1	2	3	4
オ) 自分の体重を管理する	1	2	3	4

問4 生活の習慣として、健康な生活を続けるために特に心がけていること(目標)はありますか? あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

- | |
|---|
| 1. 運動に関して心がけていることがある(例: 毎朝歩く等自分にあった運動を行う) |
| 2. 栄養に関して心がけていることがある(例: 栄養のバランスを考えて食事を摂る) |
| 3. 休養に関して心がけていることがある(例: 疲れを残さないように睡眠をしっかりとする) |
| 4. 心(ゆとりなど)の部分に関して心がけていることがある(例: ストレスをためないように気分転換をする) |
| 5. 上記以外について、健康に関して心がけていることがある
(具体的に) |
| 6. 特に心がけていることはない |

問5 あなたは、この1年の間に、保健所や保健センター、医療機関等で行われている健康教室や保健指導などに参加したことがありますか?ア)～ウ)のそれぞれについて、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	参加したことがある	そのような教室や指導があることを知っているが参加したことはない	そのような教室や指導があることを知らなかった
ア) 栄養に関する健康教室	1	2	3
イ) 応急措置法や心肺蘇生法の講習会	1	2	3
ウ) たばこに関する健康教室や禁煙指導	1	2	3

食生活状況についてお伺いします

問6 あなたはふだん朝食を食べますか? あてはまる番号を 1つ選んで○印をつけてください。

※「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合」または「錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合」は欠食とします。

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 毎日食べる | 4. 週1～2回しか食べない |
| 2. 週1～2回欠食する | 5. 朝食はとらない |
| 3. 週3～4日欠食する | |

問7 あなたは家族や友人などと一緒にゆっくりと時間をかけて食事をしていますか？

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

目標項目 22 に対応

1. 毎日最低1食は、家族や友人などと一緒に30分以上かけて食事をしている
2. 週に数回は家族や友人などと30分以上かけて食事をしている
3. 週1回は家族や友人などと30分以上かけて食事をしている
4. 家族や友人などと一緒に30分以上かけて食事をしたいという気持ちはあるが、一人暮らしである等の出来ない理由がある
5. 家族や友人などと一緒に30分以上かけて食事をしていないし、しようとも思わない

目標項目 18 に対応

問8 あなたは、主食・主菜・副菜を揃えて食べる食事が1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか？ あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※「主食」とはご飯やパンや麺類のことをいい、「主菜」とは肉・魚・卵・大豆製品のおかずのことをいい、「副菜」とは野菜・海藻・芋類のおかずのことをいいます。

1. ほとんど毎日
2. 週に4回～5回
3. 週に2回～3回
4. ほとんどない

問9 あなたは、ふだん外食する時や食品を購入する時に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1つ選んで○印をつけてください。

- | | |
|------------|--------------|
| 1. いつもしている | 3. あまりしていない |
| 2. 時々している | 4. ほとんどしていない |

1. やめたい
2. 本数を減らしたい
3. やめたくない
4. わからない

問 11 あなたは、次の中でどの段階以上なら、公共の場所や職場での受動喫煙の害がないと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※受動喫煙とは、室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることです。

※選択肢は完璧性の高い順に並んでいます。

1. 建物内を全面禁煙にする
2. 建物内に喫煙室があり、換気扇があり、他の場所へ煙がもれ出ない
3. 建物内に喫煙室があり、換気扇があるが、他の場所へ煙が多少もれ出る
4. 建物内に喫煙室があり、換気扇がないが、空気清浄機がある
5. 建物内に喫煙場所があるが、仕切られていない(空気清浄機の有無に関わらず)
6. 喫煙場所はないが、喫煙タイムまたは禁煙タイムがある
7. わからない

問 11 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?

ア)～カ)のそれぞれについて、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

目標項目 36 に対応

	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
エイ) 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ) 遊技場	1	2	3	4	5	6
カ) 市町村役場	1	2	3	4	5	6
ウ) 屋外 (路上、公園など)	1	2	3	4	5	6

飲酒の状況についておうかがいします

問 12 あなたはお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

目標項目 30～31 に対応

1. 毎日	6. やめた（1年以上やめている）
2. 週 5～6 日	7. 飲まない（飲めない）
3. 週 3～4 日	
4. 週 1～2 日	
5. 月に 1～3 日	

1.～5. に回答した方のみにおうかがいします。

問 13 へ

問 12-1 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、あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

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

※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 20 度（135ml）、焼酎 35 度（80ml）、
 チューハイ 7 度（350ml）、ウイスキーダブル 1 杯（60ml）、ワイン 2 杯（240ml）

次の問 13 は、20 歳以上の方におうかがいします。

問 13 あなたは、一般的に「節度ある適度な飲酒」が 1 日にどれくらいだと思いますか。

あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

※どれか 1 種類を飲むとして、1～6 の番号から 1 つ選んでください。

	1	2	3	4	5	6
ビールなら	中瓶 0.5 本	中瓶 1 本	中瓶 1.5 本	中瓶 2 本	中瓶 3 本	
清酒なら	0.5 合	1 合	1.5 合	2 合	3 合	わからない
ワインなら	グラス 1 杯	グラス 2 杯	グラス 3 杯	グラス 4 杯	グラス 6 杯	

休養についておうかがいします

問 14 ここ 1 ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

目標項目 28 に対応

- 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. まったくとれていない

問 15 あなたは、ご自身の休養は十分であると思えますか。あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

- 1. 休養は十分である
- 2. まあ休養はある方だ

- 3. 休養は不足しがちである
- 4. 休養不足である

心の健康などについておうかがいします

問 16 あなたは、「自分が健康である」と思えますか？ あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

1. 思う

2. 思わない

3. どちらともいえない

問 17 あなたは、最近 1 カ月間でストレスが溜まりましたか？ あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

- 1. 全く溜まっていない
- 2. あまり溜まっていない
- 3. どちらともいえない

- 4. 少し溜まっている
- 5. かなり溜まっている

問 18 あなたは、日常生活の中で、ストレスを発散できる「生きがい」や「やりがい」となる何か(趣味、特技、仕事など)を持っていますか？ あてはまる番号を 1つ 選んで○印をつけてください。

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

問 19 へ

1. に回答した方のみにおうかがいします。

問 18-1 具体的にどのようなことですか？ あてはまる番号を すべて 選んで○印をつけてください。

1. 趣味や特技	6. ボランティア活動 (社会奉仕)
2. 仕事	7. 地域活動 (自治会活動など) に参加すること
3. 家事	8. 身近な人の役に立つこと
4. 子育て	9. その他 ()
5. 勉強 (生涯学習など)	

問 19 あなたは、行き詰まったときや悩みを抱えているときに相談・受診できる医療機関や公的な機関、カウンセラーなどの専門家について、具体的にどこに行けばよいか心あたりはありますか？ あてはまる番号を 1つ 選んで○印をつけてください。

1. どこに行けばよいか心あたりがある	2. どこに行けばよいか知らない
---------------------	------------------

問 20 あなたは、行き詰まったときや悩みを抱えているとき、あるいは「精神的な病気かな？」と感じたときに相談または受診できる医療機関、公的な機関や、カウンセラーなどの専門家は利用しやすいと思いますか？ あてはまる番号を 1つ 選んで○印をつけてください。

1. 相談または受診しやすいと思う
2. 相談または受診しにくいと思う

問 21 生まれてからこれまでに、本気で自殺をしたいと思ったことはありますか？ あてはまる番号を 1つ 選んで○印をつけてください。

1. 自殺したいと思ったことはない	4. 1年以上前に自殺したいと思うことがあった
2. 1カ月以内に自殺したいと思うことがあった	5. 答えたくない
3. 1年以内に自殺したいと思うことがあった	

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に関する知識についておうかがいします

問 22 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」のことです。この内容を知っていますか。 あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※血中の脂質異常とは、総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪（トリグリセライド）が高い、または、HDL（善玉）コレステロールが低いことをいいます。

1. 内容を知っている
2. 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
3. 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識についておうかがいします

問 23 あなたは「COPD」という病気を知っていますか？ あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

目標項目 15 に対応

※慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、咳や痰が連日続き、体を動かしたときなどに息切れを起こすようになる病気で、喫煙者に多くみられます。COPDには、肺気腫と慢性気管支炎 のほぼ全ての症状が含まれます。

1. どんな病気かよく知っている
2. 名前は聞いたことはあるが内容は知らない
3. 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関する知識についておうかがいします

問 24 あなたは「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の言葉や意味を知っていますか？ あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、その危険度が高い状態のことです。

目標項目 57 に対応

1. 言葉も意味もよく知っていた
2. 言葉も知っていたし意味も大体知っていた
3. 言葉は知っていたが意味はあまり知らなかった
4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
5. 言葉も意味も知らなかった（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

フレイルについておうかがいします

問 25 あなたは「フレイル」の言葉や意味を知っていますか？ あてはまる番号を 1つ 選んで○印をつけてください。

※「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、食生活も含めた生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態のことです。

1. 言葉も意味もよく知っていた
2. 言葉も知っていたし意味も大体知っていた
3. 言葉は知っていたが意味はあまり知らなかった
4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった
5. 言葉も意味も知らなかった（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

次の問 26 は、60 歳以上の方におうかがいします。

問 26 あなたの生活の様子についておたずねします。次の質問について、それぞれあてはまる番号を 1つ 選んで○印をつけてください。

	はい	いいえ
ア) 週に1回以上は外出していますか	1	2
イ) 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	1	2
ウ) 日用品の買い物をしてしていますか (電話やインターネットによる注文のみは含みません)	1	2
エ) 食事の準備をしていますか	1	2
オ) お茶や汁物等でむせることがありますか	1	2

社会的環境（地域のつながり）についておうかがいします

問 27 あなたの地域の人々は、お互いに助け合っていると思いますか？ あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

目標項目 59 に対応

1. 強くそう思う
2. どちらかといえばそう思う
3. どちらともいえない
4. どちらかといえばそう思わない
5. 全くそう思わない

ボランティア活動についておうかがいします

問 28 あなたがこの1年間に行ったボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）のうち、健康づくりに関係したものはありますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

※ここでは、必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらう等、有償のものも含めてお考えください。

目標項目 60 に対応

- 1 食生活などの生活習慣の改善のための活動
- 2 スポーツ・文化・芸術に関係した活動
- 3 まちづくりのための活動
- 4 子どもを対象とした活動
- 5 高齢者を対象とした活動
- 6 防犯・防災に関係した活動
- 7 自然や環境を守るための活動
- 8 上記以外の活動
- 9 健康づくりに関係したものは無い・ボランティア活動はしていない

15歳から19歳の方はここで終了です。

ここから先は、20歳以上の方におたずねします。

健診・保健指導についておたずねします

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。 あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

※「健診」とは、血圧測定や尿検査・血液検査など主に市町村役場や事業所等が行う健診のことをいい、がんのみの検診、妊産婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。

● 1. ある	2. ない ●
---------	---------

1. に回答した方のみにおうかがいします。 問 30 へ

問 29-1 健診の結果、肥満、高血圧症（血圧が高い）、糖尿病（血糖が高い）、血中の脂質異常〔総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪（トリグリセライド）が高い、または、HDL（善玉）コレステロールが低い〕に関する指摘を受けましたか。 あてはまる番号を 1 つ選んで○印をつけてください。

※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」、「再検査を受けてください」など記載されている場合を含みます。

● 1. はい	2. いいえ ●
---------	----------

1. に回答した方のみにおうかがいします。 問 30 へ

問 29-2 次のどのようなことについて、指摘を受けましたか。 あてはまる番号を すべて 選んで○印をつけてください。

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. 肥満2. 高血圧症（血圧が高い）3. 糖尿病（血糖が高い）4. 血中の脂質異常〔総コレステロール、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪（トリグリセライド）が高い、または、HDL（善玉）コレステロールが低い〕 |
|--|

→ 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。 あてはまる番号を 1つ 選んで○印をつけてください。

※医療機関で受けた指導も含みます。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

糖尿病（治療の継続状況）についておたずねします

問 30 あなたはこれまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか？ どちらかの番号を選んで○印をつけてください。

（「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれた方も含みます。）

1. あり	2. なし
-------	-------

1. に回答した方のみにおうかがいします。

目標項目 13 に対応

問 31 へ

（問 30-1）糖尿病の治療（通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）を受けたことがありますか。 あてはまる番号を 1つ 選んで○印をつけて下さい。

1 過去から現在にかけて継続的に受けている
2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
4 これまでに治療を受けたことがない

次の問 31 は世帯主の方におうかがいします。

家庭での事故防止対策についておたずねします

問 31 転倒や骨折、転落など、家の中での事故を防止するために、ご家庭で何か対策を行っていますか？ あてはまる番号を 1つ 選んで○印をつけてください。

1. 危険な場所に手すりをつける、段差をなくすなどの対策を行っている
2. 今後、手すりをつけたり、段差をなくすなどの対策を行う予定である
3. 家の中での事故防止について、対策を行う予定はない
4. 転倒の危険性を持つ人がいないので必要ない

お疲れ様でした。 ご協力ありがとうございました。