

平成16年度県民健康・栄養調査  
健康と生活習慣に関するアンケート調査票

(中学生以上の方が記入してください)

- 中学生以上18歳未満の方は、調査票の問1から問17までの各項目についてお答えください。
- 18歳以上の方は、問18から問57までの各項目についてお答えください。

地区番号		
------	--	--

世帯番号		
------	--	--

世帯員番号		
-------	--	--

回答者の皆さんは記入不要です。

性別	1 男	2 女
----	-----	-----

(該当番号に○印をつけてください)

年齢	満	歳
----	---	---

(平成16年11月1日現在の年齢を記入してください)

山形県

- あなたの現在の職種を次の枠内から選んで番号に 印をつけてください。兼業の場合は、主たる仕事の番号をお選びください。

● 自営業	1.	農林漁業
	2.	商工サービス業
	3.	自由業(弁護士、司法書士、税理士、行政書士等)
	4.	内職
● 勤め	5.	販売・サービス業
	6.	労務職
	7.	事務職
	8.	管理職
	9.	専門・技術職(教員、看護職、技師等)
● 上記以外	10.	家事従事者
	11.	無職
	12.	中学生
	13.	高校生
	14.	大学生
	15.	その他

- あなたの(同居の)ご家族は何人ですか。 本人を入れて  人

- あなたの身長と体重をお書きください。

身長  .  cm      体重  .  Kg

- これまで歩数計で歩数を計ったことがありますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. はい  
2. いいえ

▼ 「はい」と答えた方のうち、1日の平均歩数をお書きください。

歩

## 中学生以上18歳未満の方にお伺いします

1 あなたの健康状態についておたずねします。

問1 あなたはふだん健康だと思いますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 非常に健康だと思う
2. まあ健康だと思う
3. あまり健康ではない
4. 健康ではない

問1で「3」及び「4」と答えた理由をお答えください。あてはまるものすべてに○印をつけてください。

1. 医者によくかかる
2. 体の調子がよくない日が多い
3. 気分(心)の調子がよくない日が多い
4. なんとなくそう思う

2 あなたの食習慣についておたずねします。

問2 あなたはふだん朝食をとっていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. ほぼ毎日食べる
2. 週に3～4日程度食べる
3. 週に1～2日程度食べる
4. ほとんど食べない

問2で「2」「3」「4」と答えた方で、朝食をとらない理由としてあてはまるものすべてに○印をつけてください。

1. 時間がないから
2. 食欲がないから
3. めんどうだから
4. 家族で食べる人がいないから
5. やせたいから
6. 準備されていないから
7. 特に理由はない

問3 ふだん何時ごろ夕食をとりますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 午後7時前
2. 午後7時から8時台
3. 午後9時から10時台
4. 午後11時以降
5. 食べない

問4 あなたはふだん食事を補うために栄養を補助するための食品(ビタミン、ミネラル等の錠剤、カプセル、粉末・液状のもの。いわゆる栄養補助食品)を利用していますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. はい
2. いいえ

問5 牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズなど)をどれくらいの割合で食べていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. ほぼ毎日食べる
2. 週に3～4日程度食べる
3. 週に1～2日程度食べる
4. ほとんど食べない

問6 豆類や大豆製品(豆腐、納豆など)をどれくらいの割合で食べていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. ほぼ毎日食べる
2. 週に3～4日程度食べる
3. 週に1～2日程度食べる
4. ほとんど食べない

問7 野菜をどれくらいの割合で食べていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. ほぼ毎日食べる
2. 週に3～4日程度食べる
3. 週に1～2日程度食べる
4. ほとんど食べない

問8 果物をどれくらいの割合で食べていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. ほぼ毎日食べる
2. 週に3～4日程度食べる
3. 週に1～2日程度食べる
4. ほとんど食べない

3 あなたのこころの健康についておたずねします。

問9 この1ヶ月間に、不満、悩み、ストレスなどがありましたか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 大いにある
2. 多少ある
3. あまりない
4. まったくない

問10 あなたはいつも睡眠が十分とれていると思いますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 十分とれている
2. 不足している
3. どちらともいえない

問10で「2」と答えた理由を、あてはまるものすべてに○印をつけてください。

1. 学校・仕事等で忙しくて時間がとれない
2. ストレス等精神的なことから眠れない
3. 寝る時間がまちまちである
4. その他

4 たばこについておたずねします。

問11 あなたは、たばこを吸いますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 現在、吸っている
2. 以前は吸っていたが今は吸わない
3. 吸わない

問12 あなたの家族で、たばこを吸う人はいますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. いる
2. いない

問13 次の各項目とたばこの影響について、知っている場合は「1」、知らない場合は「2」に○印をつけてください。

A 肺がんになりやすい	1 知っている	2 知らない
B ぜんそくになりやすい	1 知っている	2 知らない
C 気管支炎になりやすい	1 知っている	2 知らない
D 心臓病になりやすい	1 知っている	2 知らない
E 脳卒中になりやすい	1 知っている	2 知らない
F 胃かいようになりやすい	1 知っている	2 知らない
G 妊娠中に喫煙すると、早産や体重の小さい赤ちゃんが生まれやすい	1 知っている	2 知らない
H 歯周病になりやすい	1 知っている	2 知らない

問14 たばこを吸っている人のそばにいて、たばこの煙を吸い込むこと(受動喫煙)で、病気になりやすくなることを知っていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 知っている
2. 知らない

問15 あなたは受動喫煙の害を受けていると感じますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. はい
2. いいえ

問16 あなたはたばこについてどのような取組みを希望しますか。あてはまるものすべてに○印をつけてください。

1. 学校や体育館、病院などの公共施設は禁煙にする
2. デパートや飲食店、ホテルなどの民間施設等では喫煙室を設け、それ以外の場所は禁煙にする
3. 職場において喫煙室以外は原則禁煙にする
4. 歩行中の喫煙を禁止する
5. たばこを簡単に買える環境を少なくする
6. 禁煙についての指導、相談の場所や機会を増やす
7. 禁煙教育を学校・職場で積極的に行う
8. 未成年者がたばこを吸わない環境をつくる(売らない、取り締まりの徹底等)
9. たばこの害等の情報について積極的に提供する

5 飲酒についておたずねします。

問17 あなたは現在、酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 飲まない
2. 月に1～2回程度飲む
3. 週に1～2回飲む
4. 週に3～4回飲む
5. 毎日飲む

記入もれがないかをご確認のうえ、  
封筒にいれて、調査員にお渡してください。

**中学生以上18歳未満の方はこれで終了です。**  
**ご協力ありがとうございました**





## 18歳以上の方にお伺いします

1 あなたの健康・生活状態についておたずねします。

問18 あなたはふだん健康だと思いますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 非常に健康だと思う
2. まあ健康だと思う
3. あまり健康ではない
4. 健康ではない

問18で「3」及び「4」を選んだ理由をお答えください。あてはまるものすべてに○印をつけてください。

1. 医者によくかかる
2. 体の調子がよくない日が多い
3. 気分(心)の調子がよくない日が多い
4. なんとなくそう思う

問19 あなたは生活全般について、現在、どの程度満足していらっしゃいますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 非常に満足している
2. やや満足している
3. やや不満である
4. 非常に不満である

問19で「3」及び「4」と答えた理由をお答えください。あてはまるものすべてに○印をつけてください。

1. 仕事または勉強について
2. 人間関係(家族含む)について
3. 家計など経済的理由から
4. その他

2 あなたの食習慣についておたずねします。

問20 あなたはふだん朝食をとっていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. ほぼ毎日食べる
2. 週に3～4日程度食べる
3. 週に1～2日程度食べる
4. ほとんど食べない

→ 問20で「2」「3」「4」と答えた方で、朝食をとらない理由をお答えください。あてはまるものすべてに○印をつけてください。

1. 時間がないから
2. 食欲がないから
3. めんどうだから
4. 家族で食べる人がいないから
5. やせたいから
6. 準備されていないから
7. 特に理由はない

↓ 問20で「2」「3」「4」と答えた方で、いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか。あてはまるもの1つに○印をつけてください。

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1. 10歳代前半から | 5. 40歳代から |
| 2. 10歳代後半から | 6. 50歳代から |
| 3. 20歳代から   | 7. 60歳以降  |
| 4. 30歳代から   |           |

問21 あなたはふだん何時ごろ夕食をとっていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 午後7時前
2. 午後7時から8時台
3. 午後9時から10時台
4. 午後11時以降
5. 食べない

問22 あなたはふだん食事を補うために、栄養を補助するための食品(ビタミン、ミネラル等の錠剤、カプセル、粉末・液状のもの。いわゆる栄養補助食品)を利用していますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. はい
2. いいえ

問23 あなたは自分に適した体重を維持することのできる食事量を知っていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 知っている
2. 知らない

問24 あなたのふだんの食事内容で、エネルギーの摂取量は適量だと思いますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. とりすぎている
2. ちょうどいい
3. 少ない

問25 エネルギーの摂取量を適量にするために、あなたにとってどのようなことが必要ですか。あてはまるものすべてに○印をつけてください。

1. 市販食品や外食の栄養成分の表示
2. 飲食店のバランスのとれたメニューの提供
3. 栄養士などの専門家のアドバイス
4. 職場の協力
5. その他

問26 あなたはふだん栄養のバランスを考えて食事をとっていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 考えてとっている
2. 少しは考えてとっている
3. あまり考えていない
4. まったく考えていない

問27 あなたはふだん食品を購入するときや外食をするときに、栄養成分の表示を参考にしていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. いつもしている
2. ときどきしている
3. あまりしていない
4. まったくしていない
5. 知らない

問28 あなたはご自身の食生活についてどのように思っていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 大変良い
2. よい
3. 少し問題がある
4. 問題が多い

問29 あなたはご自身の食生活について、今後どのようにしたいと思っていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 今よりよくしたい
2. 今のままでよい
3. 特に考えていない

問30 牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズなど)をどれくらいの割合で食べていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. ほぼ毎日食べる
2. 週に3～4日程度食べる
3. 週に1～2日程度食べる
4. ほとんど食べない

問31 豆類や大豆製品(豆腐、納豆など)をどれくらいの割合で食べていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. ほぼ毎日食べる
2. 週に3～4日程度食べる
3. 週に1～2日程度食べる
4. ほとんど食べない

問32 野菜をどれくらいの割合で食べていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. ほぼ毎日食べる
2. 週に3～4日程度食べる
3. 週に1～2日程度食べる
4. ほとんど食べない

問33 果物をどれくらいの割合で食べていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. ほぼ毎日食べる
2. 週に3～4日程度食べる
3. 週に1～2日程度食べる
4. ほとんど食べない

3 あなたの運動習慣や外出状況についておたずねします。

問34 自分で、運動不足だと思いますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 思う
2. 思わない

問35 自分の健康のために、ふだん生活の中で意識的に体を動かすなどの運動(通勤での歩きも含む)を、1回30分以上、週2回以上、1年以上継続して行っていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 行っている
2. 行っていない

問36 買い物や散歩などを含めたふだんの外出状況はいかがですか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 自分から積極的に外出する方である
2. 家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である
3. 外出はあまりしない方である

問37 自治会、ボランティア、地区サークル活動などの地域活動に参加していますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 参加している
2. 参加していない

4 あなたの「睡眠」や「ストレス」、「こころの健康」についておたずねします。

問38 あなたはいつも睡眠が十分とれていると思いますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 十分とれている
2. 不足している
3. どちらともいえない

▼ 問38で「2」と答えた理由を、あてはまるものすべてに○印をつけてください。

1. 学校・仕事(家事含む)等で忙しくて時間がとれない
2. ストレス等精神的なことから眠れない
3. 寝る時間がまちまちである
4. その他

問39 あなたは睡眠を助けるために睡眠補助剤(睡眠剤や安定剤などの薬)を飲むことがありますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 常にある
2. 時々ある
3. あまりない
4. まったくない

問40 あなたは睡眠を助けるためにアルコール飲料を飲むことがありますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 常にある
2. 時々ある
3. あまりない
4. まったくない

問41 あなたはこの1ヶ月の間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 大いにある
2. 多少ある
3. あまりない
4. まったくない

問41で「1」及び「2」と答えた方におたずねします。ストレスがある時は誰に相談しましたか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 知人、友人、家族
2. 医師
3. メンタルヘルス(カウンセラー等)専門家
4. 宗教家
5. 電話相談等
6. 相談しない

問42 この1ヶ月間を振り返り、不満、悩み、苦勞、ストレスを処理できていると思いますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 十分できている
2. あまりできていない
3. まったくできていない

5 たばこについておたずねします。

問43 あなたはたばこを吸いますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

- 1. 吸っている
- 2. 以前吸っていたが、今は吸わない
- 3. 吸わない

問43で「1」及び「2」と答えた方におたずねします。

1) たばこを吸っている、または吸っていた年数をお答えください。

年

2) 1日に平均何本吸いますか、または吸っていましたか。

1日 本

問43で「1」と答えた方におたずねします。

1) 以前、禁煙しようとしたことがありますか。

- 1. ある
- 2. ない

2) 今後禁煙をしようと考えていますか。

- 1. いる
- 2. いない

問44 あなたの家族で、たばこを吸う人はいますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

- 1. いる
- 2. いない

問45 次の各項目とたばこの影響について、知っている場合は「1」、知らない場合は「2」に○印をつけてください。

A 肺がんになりやすい	1 知っている	2 知らない
B ぜんそくになりやすい	1 知っている	2 知らない
C 気管支炎になりやすい	1 知っている	2 知らない
D 心臓病になりやすい	1 知っている	2 知らない
E 脳卒中になりやすい	1 知っている	2 知らない
F 胃かいようになりやすい	1 知っている	2 知らない
G 妊娠中に喫煙すると、早産や体重の小さい赤ちゃんが生まれやすい	1 知っている	2 知らない
H 歯周病になりやすい	1 知っている	2 知らない

1  
8  
才  
以  
上  
の  
方

問46 たばこを吸っている人のそばにいて、タバコの煙を吸い込むこと(受動喫煙)で、病気になりやすくなることを知っていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 知っている
2. 知らない

問47 あなたは受動喫煙の害を受けていると感じますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. はい
2. いいえ

問48 あなたはたばこについてどのような取組みを望みますか。あてはまるものすべてに○印をつけてください。

1. 学校や体育館、病院などの公共施設は禁煙にする
2. デパートや飲食店、ホテルなどの民間施設等では喫煙室を設け、それ以外の場所は禁煙にする
3. 職場において喫煙室以外では原則禁煙にする
4. 歩行中の喫煙を禁止する
5. たばこを簡単に買える環境を少なくする
6. 禁煙についての指導、相談の場所や機会を増やす
7. 禁煙教育を学校・職場で積極的に行う
8. 未成年者がたばこを吸わない環境をつくる(売らない、取り締まりの徹底等)
9. たばこの害等の情報について積極的に提供する



6 飲酒についておたずねします。

問49 あなたは現在、酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. ほとんど毎日飲む
2. 週に3～4日程度飲む
3. 週に1～2日程度飲む
4. ほとんど飲まない

問49で「1」、「2」及び「3」に ○印をつけた方におたずねします。1日に飲むアルコールの分量は日本酒に換算して平均どの程度ですか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 日本酒で1合まで
2. " 1合～2合未満
3. " 2合～3合未満
4. " 3合以上

ビール(発泡酒を含む)中びん1本  
ウイスキー-ダブル1杯  
焼酎1 / 2合  
ワイン2杯

= 日本酒1合 と同じ分量です

問50 あなたにとって「節度ある適度な飲酒」とは、1日にどれくらいだと思いますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 日本酒で1合まで
2. " 1合～2合未満
3. " 2合～3合未満
4. " 3合以上

7 「歯の健康」についておたずねします。

問51 あなたはこの1年間に歯石の除去や歯面の掃除を受けましたか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. 受けた
2. 受けない

問52 あなたはふだん歯磨きのときに歯ブラシ以外に糸ようじ(フロス)や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための専用器具を使っていますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. ほぼ毎日使っている
2. ときどき(週2~3回)使っている
3. たまに(週1回以下)使っている
4. 全く使わない

問53 あなたはむし歯予防のためにフッ素を利用することについてどのようにお考えですか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

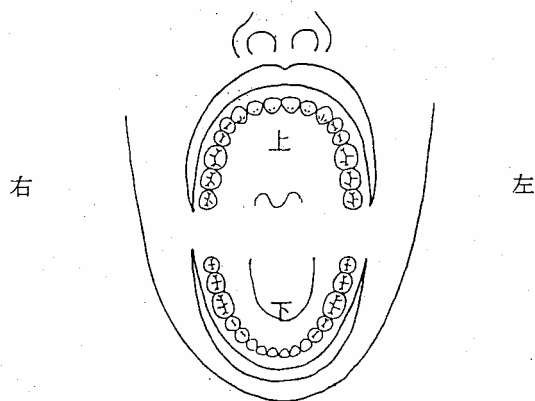
1. 積極的に利用すべき
2. 利用したほうがよい
3. 利用しなくてもよい
4. 利用すべきでない
5. よくわからない

問54 以前と比べて、歯が原因で食べにくくなったと感じることがありますか。あてはまる番号1つに○印をつけてください。

1. よくある
2. たまにある
3. まったくない

問55 あなたの口には、現在何本の歯が残っていますか。

<下図を参考にして本数を記入してください。>

 本

なお、かぶせた歯、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含めます。  
 成人の歯の本数は、上あご16本、  
 下あご16本の合計32本ですが、  
 これには親知らず4本を含みません。

8 検診についておたずねします。

問56 あなたは、この1年間に次の検診を受けましたか。受けた方は「1」に、受けなかった方は「2」に 印をつけてください。

A 基本健診(血圧、心電図、血液検査など)	1 受けた	2 受けなかった
B 肺がん・結核検診(胸部レントゲン等)	1 受けた	2 受けなかった
C 胃がん検診(バリウム、胃カメラ等)	1 受けた	2 受けなかった
D 大腸がん検診(便潜血反応検査、大腸カメラ等)	1 受けた	2 受けなかった
E 乳がん検診(視触診、X線乳房検査(マンモグラフィ)等)	1 受けた	2 受けなかった
F 子宮がん検診	1 受けた	2 受けなかった
G 歯科検診	1 受けた	2 受けなかった

問57 過去5年間に次の健康診断や検診を何回受けたことがありますか。1回も受けなかった方は、0(ゼロ)と書いてください。

A 基本健診(血圧、心電図、血液検査など)	回位
B 肺がん・結核検診(胸部レントゲン等)	回位
C 胃がん検診(バリウム、胃カメラ等)	回位
D 大腸がん検診(便潜血反応検査、大腸カメラ等)	回位
E 乳がん検診(視触診、X線乳房検査(マンモグラフィ)等)	回位
F 子宮がん検診	回位
G 歯科検診	回位

**記入もれがないかをご確認のうえ、  
封筒に入れて、調査員にお渡してください。**

**ご協力ありがとうございました**