

福岡市民の健康とくらしに関する意識調査

1. 健康について

問1 あなたは現在の健康状態をどう感じていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|----------|---------|------------|---------|
| 1. とてもよい | 2. まあよい | 3. あまりよくない | 4. よくない |
|----------|---------|------------|---------|

問2 あなたは、職場や医療機関などで健康診断や人間ドックを受診していますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|---------|--------------|------------|------------|
| 1. 毎年受診 | 2. 2～3年に1度受診 | 3. 5年に1度受診 | 4. 受診していない |
|---------|--------------|------------|------------|

問3 あなたはタバコを吸っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1. 吸っていない | 2. 現在、喫煙中で、禁煙に関心がある |
| 3. 現在、喫煙中であるが、禁煙に関心はない | |

問4 あなたはお酒を飲みますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|-------------------------|--------------|--------------|
| 1. 毎日のように飲んでいる | 2. 週に数回飲んでいる | 3. 月に数回飲んでいる |
| 4. 過去に飲んでいましたが、今は飲んでいない | 5. もともと飲まない | |

問5 現在ご自身の歯は何本残っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。(さし歯や金属をかぶせた歯も自分の歯に含めます。入れ歯は含みません。成人の歯の総本数は、親知らずを含めて32本です。)

- | | | | | |
|-------|---------|---------|-----------|----------|
| 1. 0本 | 2. 1～4本 | 3. 5～9本 | 4. 10～19本 | 5. 20本以上 |
|-------|---------|---------|-----------|----------|

問6 問5で1～4(歯が19本以下)を選んだ方にお伺いします。
あなたは、入れ歯(部分入れ歯を含む)を使用していますか。

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

問7 あなたは、日常生活の中でどの程度ストレスを感じていますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|-------------|--------|------------|-----------|
| 1. 非常に強く感じる | 2. 感じる | 3. あまり感じない | 4. 全く感じない |
|-------------|--------|------------|-----------|

問8 あなたはどのようなことがストレスになっていますか。あてはまる番号を3つまで選んで○をつけてください。

- | | | |
|------------------|---------------|-------------|
| 1. 家族との人間関係 | 2. 家族以外との人間関係 | 3. 恋愛 |
| 4. いじめ・ハラスメント | 5. 生きがいに関する事 | 6. 仕事のこと |
| 7. 自由にできる時間がないこと | 8. 収入や家計 | 9. 自分の病気や介護 |
| 10. 家族の病気や介護 | 11. 育児 | 12. 家事 |
| 13. 親やこどものこと | 14. 住まいや生活環境 | |

問9 あなたは普段、健康に関する情報はどこから入手していますか。またその情報をどれくらい信頼しますか。下記1～9の情報について、入手している情報に○をつけ、その情報の信頼度について、それぞれあてはまる番号を1つずつ選んで○をつけてください。＊入手していない情報は、なにも記入しないでください。

	入手している	情報の信頼度			
		とても信頼している	やや信頼している	あまり信頼していない	全く信頼していない
【記入例】1. 医師や医療機関	○	1	②	3	4
1. 医師や医療機関 →		1	2	3	4
2. ご家族やご友人との会話 →		1	2	3	4
3. テレビの情報番組や特集 →		1	2	3	4
4. 新聞の記事 →		1	2	3	4
5. 本や雑誌 →		1	2	3	4
6. インターネットの記事 →		1	2	3	4
7. 行政からのお知らせ →		1	2	3	4
8. ソーシャルメディア＊ →		1	2	3	4
9. 大学教授などの専門家の講演 →		1	2	3	4

＊ソーシャルメディアとはインターネット上で不特定多数の人が取るコミュニケーションのこと(代表的なものはブログ、Twitter、Facebook、インスタグラムなど)

2. 普段の生活状況について

問10 あなたは、普段の1週間にどのように食事をしていますか。それぞれ、最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	食べない
1. 朝食 →	1	2	3	4	5
2. 昼食 →	1	2	3	4	5
3. 夕食 →	1	2	3	4	5
4. 間食 →	1	2	3	4	5
5. 夜食 →	1	2	3	4	5

問11 問10で「食べない」を選択された方に伺います。食事をとらない主な理由はなんですか。それぞれ、最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

	時間がない	食欲がない	経済的理由	美容・減量のため	医師の指導	その他
1. 朝食 →	1	2	3	4	5	6
2. 昼食 →	1	2	3	4	5	6
3. 夕食 →	1	2	3	4	5	6
4. 間食 →	1	2	3	4	5	6
5. 夜食 →	1	2	3	4	5	6

問12 あなたは、普段、食事を誰ととることが多いですか。それぞれ、最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

	ひとり	配偶者	子ども	孫	友人	食べない
1. 朝食 →	1	2	3	4	5	6
2. 昼食 →	1	2	3	4	5	6
3. 夕食 →	1	2	3	4	5	6
4. 間食 →	1	2	3	4	5	6
5. 夜食 →	1	2	3	4	5	6

問13 あなたは、普段の1週間で以下の行動を実施していますか。それぞれ、最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	実施していない
1. 新聞を読む →	1	2	3	4	5
2. 本や雑誌を読む →	1	2	3	4	5
3. テレビを見る →	1	2	3	4	5
4. 人と話す →	1	2	3	4	5
5. 外出する →	1	2	3	4	5
6. 運動する →	1	2	3	4	5
7. インターネットをする →	1	2	3	4	5
8. 入浴する(浴槽入浴) →	1	2	3	4	5
9. 入浴する(シャワーのみ) →	1	2	3	4	5

問14 問13で「実施していない」を選択された方に伺います。実施していない主な理由はなんですか。それぞれ、最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

	時間がない	興味が無い	経済的理由	育児や介護など 家庭の事情	その他
1. 新聞を読む →	1	2	3	4	5
2. 本や雑誌を読む →	1	2	3	4	5
3. テレビを見る →	1	2	3	4	5
4. 人と話す →	1	2	3	4	5
5. 外出する →	1	2	3	4	5
6. 運動する →	1	2	3	4	5
7. インターネットをする →	1	2	3	4	5
8. 入浴する(浴槽入浴) →	1	2	3	4	5
9. 入浴する(シャワーのみ) →	1	2	3	4	5

問15 あなたは500～700m(徒歩10分)程度の外出をする際、どのような交通手段で外出しますか。最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1. 徒歩	2. 自転車	3. バイク	4. 自動車(自分で運転)
5. 自動車(人に乗せてもらう)	6. 電車	7. バス	8. タクシー
9. その他()			

問16 あなたは、この1か月で何人の友人・知人に会いましたか。同じ人は何度会っても1人と数えて、最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1. 0人(いない)	2. 1～2人	3. 3～5人	4. 6～9人	5. 10人以上
------------	---------	---------	---------	----------

問17 あなたは、友人・知人とどれくらいの頻度で出会っていますか。それぞれ、最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

		週4日以上	週2~3日	週1回	月2~3回	年に数回	会っていない
1. 近所・同じ地域の人	→	1	2	3	4	5	6
2. 幼なじみ	→	1	2	3	4	5	6
3. 学生時代の友人	→	1	2	3	4	5	6
4. 仕事の同僚・元同僚	→	1	2	3	4	5	6
5. 趣味や関心が同じ友人	→	1	2	3	4	5	6
6. 同じ活動をしている友人	→	1	2	3	4	5	6
7. その他()	→	1	2	3	4	5	6

問18 あなたは、普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか。それぞれ、最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

		ほぼ毎日	週に1~5回程度	月に1~3回程度	ほとんどない
1. 友人と話をしているとき	→	1	2	3	4
2. 夫婦で話をしているとき	→	1	2	3	4
3. 子供や孫と接しているとき	→	1	2	3	4
4. テレビやビデオをみているとき	→	1	2	3	4
5. ラジオを聞いているとき	→	1	2	3	4
6. 漫画や雑誌をみているとき	→	1	2	3	4
7. 落語や芝居等を観に行ったとき	→	1	2	3	4
8. その他()	→	1	2	3	4

問19 あなたは普段、何時に寝て、何時に起きていますか。
お仕事をされている方は、平日と休日に分けて、記入してください。

	平日	休日
起きる時間	時 分頃	時 分頃
寝る時間	時 分頃	時 分頃

問20 あなたは、地域内のご近所の方とどのようなつきあいをされていますか。最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | |
|--|
| 1. つきあいは全くしていない
2. あいさつ程度の最小限のつきあいしかしていない
3. 日常的に立ち話をする程度のつきあいは、している
4. たがいに相談や日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力しあっている人もいる |
|--|

問21 あなたが、普段、ランニングのような息がはずむ運動や家事・労働などをする時間は1日のうちどれくらいですか。最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|-------|----------|----------|
| 1. なし | 2. 1時間未満 | 3. 1時間以上 |
|-------|----------|----------|

問22 あなたが、普段、座っている時間は1日のうちどれくらいですか。最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|----------|------------|----------|
| 1. 3時間未満 | 2. 3~8時間未満 | 3. 8時間以上 |
|----------|------------|----------|

問 23 あなたが、普段、歩いたり立っている時間は1日のうちどれくらいですか。最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1. 1時間未満	2. 1～3時間未満	3. 3時間以上
----------	------------	----------

問 24 あなたは、外に出かけるよりも家にいることのほうが好きですか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 25 あなたは、ご自身が日ごろ暮らしていく中で、どのような点や活動を特に気を使っていますか。この中から、主なものを3つまで選んで○をつけてください。(○は3つまで)。

1. 衣服(時候、場所、目的にあった服、おしゃれなど)	2. 食事(食べ物、回数、時間など)
3. 住まい(清掃、補修、庭や外周の管理、温度調節など)	4. 家族・親戚とのつきあい
5. 近隣、友人、仲間とのつきあい	6. 外に出ること
7. 健康管理(栄養、睡眠、運動、健康診断、早期治療など)	8. 仕事(職業、家業)
9. 家事(掃除・洗濯など家の中・家のまわりの仕事)	10. 社会奉仕、ボランティア活動
11. 教養、学習、趣味、スポーツ活動	
12. その他(具体的に:)	13. 特にない

問 26 あなたが、普段の生活で楽しいと感じていることは何ですか。それぞれについて、「はい」「いいえ」「実施していない」のいずれかに○をつけてください。

1. テレビ、ビデオ等の視聴	はい ・ いいえ ・ 実施していない
2. ラジオ聴取、音楽鑑賞など	はい ・ いいえ ・ 実施していない
3. 新聞、雑誌	はい ・ いいえ ・ 実施していない
4. 家族との団らん、子どもや孫と遊ぶ	はい ・ いいえ ・ 実施していない
5. 仲間のおしゃべり、親しい友人や同じ趣味の人との交流	はい ・ いいえ ・ 実施していない
6. ペットと遊ぶ(過ごす)	はい ・ いいえ ・ 実施していない
7. 食事、飲食	はい ・ いいえ ・ 実施していない
8. 買物、ウインドウショッピング	はい ・ いいえ ・ 実施していない
9. スポーツ活動(水泳、テニス、ゴルフなど)	はい ・ いいえ ・ 実施していない
10. 散歩、ウォーキング、ジョギング	はい ・ いいえ ・ 実施していない
11. 登山や釣りなど自然の中で行うアウトドアレジャー	はい ・ いいえ ・ 実施していない
12. 旅行	はい ・ いいえ ・ 実施していない
13. 読書	はい ・ いいえ ・ 実施していない
14. 歌、踊り(カラオケ、民謡、楽器演奏、ダンスなど)	はい ・ いいえ ・ 実施していない
15. スポーツ観戦、観劇、音楽会、映画	はい ・ いいえ ・ 実施していない
16. ワークプロ、パソコン、インターネット、携帯電話	はい ・ いいえ ・ 実施していない
17. 室内娯楽(囲碁、将棋、トランプ、麻雀など)	はい ・ いいえ ・ 実施していない
18. 主に室内で行う趣味活動(絵画、書道、手芸、裁縫、陶芸など)	はい ・ いいえ ・ 実施していない
19. 主に屋外で行う趣味活動(園芸、農芸など)	はい ・ いいえ ・ 実施していない
20. 教養講座の受講などの学習活動	はい ・ いいえ ・ 実施していない
21. 社会奉仕、ボランティア活動	はい ・ いいえ ・ 実施していない
22. 伝統文化の維持・保存	はい ・ いいえ ・ 実施していない
23. 仕事(自営業を含む)	はい ・ いいえ ・ 実施していない
24. 教育活動(自分が教える立場)	はい ・ いいえ ・ 実施していない

3. あなた自身のことについて

問27 あなたは普段、家族や親族との関係の中で、どのような役割を果たしていると感じていますか。それぞれについて、「はい」「いいえ」「実施していない」のいずれかに○をつけてください。

1. 家事を担っている	はい ・ いいえ ・ 実施していない
2. 子どもや孫の世話をしている	はい ・ いいえ ・ 実施していない
3. 家族・親族の相談相手になっている	はい ・ いいえ ・ 実施していない
4. 家族の経済的な支え手(かせぎ手)である	はい ・ いいえ ・ 実施していない
5. 家族や親族関係の中のまとめ役である	はい ・ いいえ ・ 実施していない
6. 病気や障がいを持つ家族・親族の世話や介護をしている	はい ・ いいえ ・ 実施していない
7. その他(具体的に: _____)	はい ・ いいえ ・ 実施していない

問28 あなたは現在、どのような時に「生きがい(喜びや幸せ)」を感じていますか。それぞれ、最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

		十分 感じている	多少 感じている	あまり 感じていない	まったく 感じていない	実施して いない
1. 仕事に打ち込んでいる時	→	1	2	3	4	5
2. 勉強や教養などに身を入れている時	→	1	2	3	4	5
3. 趣味やスポーツに熱中している時	→	1	2	3	4	5
4. 親や子ども・孫の面倒をみているとき	→	1	2	3	4	5
5. 家族との団らんの時	→	1	2	3	4	5
6. 友人や知人と食事、雑談している時	→	1	2	3	4	5
7. 社会奉仕や地域活動をしている時	→	1	2	3	4	5
8. 旅行に行っている時	→	1	2	3	4	5
9. 他人から感謝された時	→	1	2	3	4	5
10. 収入があった時	→	1	2	3	4	5
11. 違う世代と交流している時	→	1	2	3	4	5

問29 あなたの心配事や愚痴(ぐち)を聞いてくれる人はいますか。最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1. 配偶者	2. 同居の家族	3. 別居の家族	4. 親戚
5. 近所の人	6. 友人	7. その他(_____)	8. そのような人はいない

問 30 反対に、あなたが心配事や愚痴(ぐち)を聞いてあげる人はいますか。最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | | |
|---------|----------|-----------|---------------|
| 1. 配偶者 | 2. 同居の家族 | 3. 別居の家族 | 4. 親戚 |
| 5. 近所の人 | 6. 友人 | 7. その他() | 8. そのような人はいない |

問 31 あなたに何か困りごとがあったときに相談できる人や窓口はありますか。最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|-----------------|------------|----------------|
| 1. 配偶者 | 2. 同居の家族 | 3. 別居の家族 |
| 4. 親戚 | 5. 友人 | 6. 自治会・町内会 |
| 7. 社会福祉協議会・民生委員 | 8. ケアマネジャー | 9. 医師・看護師 |
| 10. 地域包括支援センター | 11. その他() | 12. そのような人はいない |

問 32 あなたは、地域で何らかの役割を担っていますか。最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。
役割例:町内会などの各種活動(地域清掃活動など)への参加や役員としての活動など

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. 十分担っている | 2. 担っている |
| 3. あまり担っていない | 4. 全く担っていない |

問 33 あなたは現在住んでいる地域にどの程度愛着がありますか。最もあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|-------------|------------|--------------|
| 1. とても愛着がある | 2. まあ愛着がある | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり愛着がない | 5. 全く愛着がない | |

問 34 平成30年の1年間にあなたに起こったことについてお伺いします。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. 仕事をはじめた(就職・再就職した) | 2. 仕事で人事異動や配置転換があった |
| 3. 独立・起業した | 4. 仕事をやめた(退職した) |
| 5. 引越しをした | 6. 親や子どもと同居を始めた |
| 7. 親や子どもと別離した | 8. 一人暮らしを始めた |
| 9. 経済的な余裕ができた | 10. 経済的な困難が増した |
| 11. 子供や孫が生まれた | 12. 新しい友人ができた |
| 13. 配偶者ができた | 14. 家族や親しい親類・友人が遠方へ引越した |
| 15. 配偶者が亡くなった | 16. 家族や親しい親類・友人が亡くなった |
| 17. 大きな病気や怪我をした | 18. 同居家族が大きな病気や怪我をした |
| 19. 家族の介護を始めた | |
| 20. その他() | |
| 21. とくに変化はなかった | |

最後に下記の(1)～(9)についてあなたにあてはまる番号にそれぞれ1つ○をつけてください。(3)はあなたのお住まいを町丁目までご記入ください。

(1)性別	1. 男性	2. 女性	3. その他
(2)年齢	1. 40歳代 5. 70～74歳	2. 50歳代 6. 75歳以上	3. 60～64歳 4. 65～69歳
(3)居住地(町丁目まで)	_____区 _____丁目 (例：中央区 天神 1丁目)		
(4)家族構成	1. 単身 3. 2世代同居(親と同居) 5. 3世代同居	2. 夫婦のみ 4. 2世代同居(子と同居) 6. その他()	
(5)介護保険の要介護度	1. 申請していない(65歳未満を含む) 3. 要支援1 7. 要介護3	4. 要支援2 8. 要介護4	2. 非該当 5. 要介護1 9. 要介護5 6. 要介護2 10. わからない
(6)勤務形態	1. 正社員 4. 自営業 7. 無職	2. 派遣社員 5. 会社役員 8. その他()	3. アルバイト・パート 6. 主婦
※「(6)勤務形態」の①～⑤に○をつけた方に伺います。 (7)勤務日数(1ヶ月あたり)	1. 5日以内 3. 10日～15日以内 5. 20日以上	2. 5日～10日以内 4. 15日～20日以内	
※「(6)勤務形態」の①～⑤に○をつけた方に伺います。 (8)働いている産業(最もあてはまる番号1つに○)	1. 農林水産業 2. 建設業 3. 製造業 4. 電気・ガス・水道業 5. 情報通信業 6. 運輸・郵便業 7. 卸売業 8. 小売業 9. 金融・保険業 10. 不動産業 11. 宿泊業 12. 飲食業 13. 教育・学習業 14. 医療・福祉 15. 生活関連サービス業(クリーニング、理美容、冠婚葬祭等) 16. 専門サービス業(土業、コンサルタント、広告業) 17. その他のサービス業 18. 公務 19. その他()		
(9)あなたの世帯全員の平成30年の1年間の合計収入額(税込) ※収入には年金を含みます。	1. 100万円未満 3. 200～300万円未満 5. 400～500万円未満 7. 600～800万円未満 9. 1,000万円以上	2. 100～200万円未満 4. 300～400万円未満 6. 500～600万円未満 8. 800～1,000万円未満	

これで質問は終わりです。
ご協力ありがとうございました。

調査票は、記入後、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、

2月8日(金)までにポストに投函してください。