

# 福岡市民の健康習慣に関する意識調査

## 【調査へのご協力をお願い】

市民の皆さまには、日ごろから市政にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。  
今回調査をお願いする方は、福岡市にお住まいの40歳以上の市民の方から3,000人を住民基本台帳から無作為抽出いたしました。対象者に選ばれたことに特別の理由はありません。

## 【調査票記入にあたって】

- ①回答は無記名でお願いします。
- ②封筒宛名のご本人がお答えください。
- ③回答は鉛筆、ボールペン(何色でも構いません)などで記載してください。
- ④質問内容に沿って、選択肢に○をつけてください。  
(回答しにくい項目があれば、無理に回答選択せず、読み飛ばしていただいて構いません)
- ⑤調査票記入後、同封の返信用封筒で、10月31日(木)までにポストに投函してください。切手は不要です。

この調査票は、福岡市民の健康づくり施策の基礎資料として用い、他の目的に使用することはありません。

また、ご回答いただいた結果は「このようなご意見の方は全体の何パーセント」という形で統計的に処理をしますので、皆様のご意見を個人が特定されるような形で発表することはありません。

ご回答いただく皆様には、ご負担をおかけしますが、なにとぞ調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

### 【問い合わせ先】

福岡市 保健福祉局 政策推進課  
意識調査担当

TEL : 092-711-4819

FAX : 092-733-5587

【問1】あなたは、現在の健康状態をどう感じていますか。

もっともあてはまる番号を1つだけ選んで○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、普段、運動（ジムやフィットネスクラブ、屋外で行うスポーツや余暇時間の散歩）や生活活動（日常生活における労働、家事、通勤・通学）を合わせて合計で1日60分以上行っていますか。もっともあてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

運動とは、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動のことをいいます。

例：ジムやフィットネスクラブで行うトレーニングやエアロビクスなど、テニス・バスケ・サッカーなどのスポーツ、余暇時間の散歩や活発な趣味など。

生活活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学など。

例：買い物・洗濯物を干すなどの家事、犬の散歩・子供と屋外で遊ぶなどの生活上の活動、通勤・営業の外回り・階段昇降・荷物運搬・農作業・漁業活動などの仕事上の活動など。

- |                            |
|----------------------------|
| 1. 6ヶ月以上継続して行っている          |
| 2. ここ2～3ヶ月以内に始めて、継続して行っている |
| 3. (自分の) 病気や怪我のため、出来ない     |
| 4. 特に行っていなかったが、行いたくなった     |
| 5. 特に行っておらず、今後もするつもりがない    |

【問3】あなたは、自分が問2のような運動や生活活動が不足していると思いますか。

あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

- |            |         |            |           |
|------------|---------|------------|-----------|
| 1. とてもそう思う | 2. そう思う | 3. あまり思わない | 4. 全く思わない |
|------------|---------|------------|-----------|

【問4】あなたは健康診断などを、2017年～2019年の3年間にどれくらいの頻度で受診していますか。1～6について、あてはまる番号を1つずつ選んで○をつけてください。

	毎年	この3年に1～2回	受診していない
1. 市町村が行う健康診断 →	1	2	3
2. 勤務する会社の健康診断 →	1	2	3
3. がん検診 →	1	2	3
4. 人間ドック →	1	2	3
5. 骨粗しょう症検査 →	1	2	3
6. 歯科検診 →	1	2	3

【問5】以下の活動について、実施したいと思いますか。

1～10について、あてはまる番号を1つずつ選んで○をつけてください。

	現在、実施している	3か月以内に実施したい	いつかは実施したい	実施したくない
1. 適正体重を知り、維持する →	1	2	3	4
2. 運動を身近なところで楽しみながら、日常生活に取り入れる →	1	2	3	4
3. 人との交流を楽しみ、ストレスを解消する →	1	2	3	4
4. 家族や仲間と楽しく食事する →	1	2	3	4
5. 朝食を食べる →	1	2	3	4
6. 主食・主菜・副菜の質・量のバランスのとれた薄味の食事 →	1	2	3	4
7. 禁煙・受動喫煙の防止 →	1	2	3	4
8. 適正飲酒 →	1	2	3	4
9. 定期的な歯科検診 →	1	2	3	4
10. 年1回の健康診断受診 →	1	2	3	4



- 【問8】** 問5で「実施したくない」を1つでも選択された方に伺います。  
あなたが現在、健康づくりの活動を行っていない理由はなんですか。  
あてはまる番号を全て選んで○をつけてください。  
あてはまる番号がない場合はその他に記載してください。

1. 健康や体力に自信がない
  2. 介護や育児など家庭の事情で、時間がない
  3. 仕事をしていて、時間がない
  4. 費用がかかるため行えない
  5. どんな活動があるのかわからない
  6. 参加方法がわからない
  7. 人間関係がわずらわしい
  8. すでに活動しており、これ以上増やせない
  9. 場所が遠くて行けない
  10. 健康なので活動する必要がない
  11. なんとなく（特に理由はない）
- ・その他（ )

**【問9】** 健康づくりに関して、困っていることはありますか。

自由回答：

- 【問10】** あなたは健康づくりに関して知りたい情報はありますか。  
あてはまる番号を全て選んで○をつけてください。  
あてはまる番号がない場合はその他に記載してください。

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| 1. 健康的な食事の取り方、作り方       | 2. あなたに必要な栄養素     |
| 3. お酒のメリット、デメリット        | 4. タバコの健康への影響     |
| 5. 効果的なストレス解消法          | 6. 効果的な休養や睡眠の取り方  |
| 7. 病気の症状や予防方法           | 8. あなたにあった健康づくり活動 |
| 9. あなたが実施する健康づくりの効果     | 10. 健康診断結果の見方     |
| 11. 健康づくりに関する福岡市の取組みや計画 |                   |
| 12. 身近な場所で参加できる健康づくりの情報 |                   |
- ・その他（ )



【問 13】あなたは、健康づくりや趣味・教養などの活動を行う場合、誰と行いたいですか。

あてはまる番号を全て選んで○をつけてください。

あてはまる番号がない場合はその他に記載してください。

- |          |        |          |
|----------|--------|----------|
| 1. 家族・親戚 | 2. ご近所 | 3. 職場の人  |
| 4. 友人    | 5. 1人で | ・その他 ( ) |

【問 14】あなたは、健康づくりや趣味・教養などの活動に交通費を含み1か月当たりどれくらいの

費用を使っていますか。あてはまるものを1つだけ選んで○をつけてください。

6を選ぶ方は、具体的な金額をお書きください。

※健康食品などの購入費は含みません。教材や道具の購入費や講座の受講料は含みます。

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. 使っていない          | 2. 不要 (費用はかからない)   |
| 3. 1,000 円程度まで     | 4. 1,000～3,000 円程度 |
| 5. 3,000～5,000 円程度 | 6. それ以上 (具体的に )    |

【問 15】あなたは、いま行っている健康づくりや趣味・教養などの活動 (交通費を含む1か月当たり)に加え、新たに1か月あたり費用をかける場合、どれくらいの費用を追加できますか。

また、現在、活動していない方はいくらくらいであれば使いたいと思いませんか。

あてはまる番号を1つだけ選んで○をつけてください。

6を選ぶ方は、具体的な金額をお書きください。

※健康食品などの購入費は含みません。教材や道具の購入費や講座の受講料は含みます。

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. 追加費用をかけたくない     | 2. 500 円程度まで       |
| 3. 500～1,000 円程度   | 4. 1,000～3,000 円程度 |
| 5. 3,000～5,000 円程度 | 6. それ以上 (具体的に )    |

【問 16】健康に関する取り組みを行う上で、過去にあなたにとって後押しになったものはどれですか。1～11についてあてはまる番号を1つずつ選んで〇をつけてください。

	役に立った	役に立たない	使ったことがない
1. 行政から健康づくりを行う場所の広報や情報提供がある →	1	2	3
2. 家族, 友人, 知人からの紹介・誘い →	1	2	3
3. 歩数をスマホアプリなどに記録する →	1	2	3
4. ゲーム感覚で活動に参加し, 記録を競う →	1	2	3
5. 表彰される →	1	2	3
6. 医師など専門家の指導や助言を得られる →	1	2	3
7. 興味のある健康づくりを登録すると, 最新の情報をいち早く得られる →	1	2	3
8. 健康づくりに参加すると, ポイントを貯められたり, 抽選で景品などが当たる →	1	2	3
9. 健診や予防接種の時期をメールなどで連絡してもらえる →	1	2	3
10. 健康診断の結果などをスマホアプリで確認できる →	1	2	3
11. 健康診断の結果から将来の健康状態を予測してもらえる →	1	2	3



【問 17】健康づくりを習慣化する上で、問 16 の取り組みは役に立つと思いますか。

1～11 についてあてはまる番号を 1 つずつ選んで ○をつけてください。

	役に立つ と思う	役に立たない と思う	わからない
1. 行政から健康づくりを行う場所の広報や 情報提供がある →	1	2	3
2. 家族、友人、知人からの紹介・誘い →	1	2	3
3. 歩数をスマホアプリなどに記録する →	1	2	3
4. ゲーム感覚で活動に参加し、記録を競う →	1	2	3
5. 表彰される →	1	2	3
6. 医師など専門家の指導や助言を得られる →	1	2	3
7. 興味のある健康づくりを登録すると、最 新の情報をいち早く得られる →	1	2	3
8. 健康づくりに参加すると、ポイントを貯 められたり、抽選で景品などが当たる →	1	2	3
9. 健診や予防接種の時期をメールなどで連 絡してもらえる →	1	2	3
10. 健康診断の結果などをスマホアプリで確 認できる →	1	2	3
11. 健康診断の結果から将来の健康状態を予 測してもらえる →	1	2	3

【問 18】日々の健康状況を記録する場合、あなたにとって便利な記録方法はどれですか。

また、今後、どのように記録したいですか。

あてはまる番号を 全て選んで ○をつけてください。

1. 紙の手帳や記録帳
2. パソコンなどを活用し、自分で記録する
3. スマートフォンのアプリ
4. Web サイト (パソコンで閲覧)
5. 腕時計のように身に付ける活動量計 (ウェアラブル端末) など
6. 記録したくない

【問 19】あなたは次のような健康づくりなどの活動や教室を魅力的に感じますか。  
1～17について、あてはまる番号を1つずつ選んで○をつけてください。

	魅力がある	魅力がない
1. 市民体育館・プールの利用 →	1	2
2. 民間のスポーツジムの利用 →	1	2
3. 美術館・動物園などの利用 →	1	2
4. 教養の向上や相互親睦などの場（公民館や老人 いこいの家など）の利用 →	1	2
5. 生きがいや地域活性化につながる活動（自治 会，老人クラブ，シルバー人材センターなど） →	1	2
6. 趣味活動の指導（講師活動） →	1	2
7. ボランティア養成講座への参加 →	1	2
8. ご近所の方の話し相手 →	1	2
9. ご近所のお助け・見守り活動 →	1	2
10. その他ボランティア活動 →	1	2
11. 糖尿病などの生活習慣病の予防に関する教室 →	1	2
12. 禁煙サポート教室 →	1	2
13. 歯と口の健康教室（歯周病予防など） →	1	2
14. 健康状態に応じた栄養，運動の教室 →	1	2
15. バランスのよい「食」を学び，実習する教室 →	1	2
16. いきいきと自立した生活を送る運動教室（介護 予防など） →	1	2
17. 頭と体を動かし，脳の若々しさを保つ教室（認 知症予防など） →	1	2

・魅力がないと回答された活動や教室は，なぜ魅力がないのでしょうか。理由をお書きください。  
また，魅力になる方法があれば，自由に記載してください

自由回答：

【問 20】あなたは次の項目に共感しますか。

1～14について、あてはまる番号を1つずつ選んで○をつけてください。

	そう思う	そう思わない
1. 「週3日、30分以上適度に運動する」ことは健康によい →	1	2
2. 「1日1万歩歩く」ことは健康によい →	1	2
3. 「1日7-8時間、睡眠する」ことは健康によい →	1	2
4. 「間食をしない」ことは健康によい →	1	2
5. 「よく噛んで食べる」ことは健康によい →	1	2
6. 身体を動かすのは面倒だ（好きではない） →	1	2
7. 身体を動かすことは楽しい →	1	2
8. 運動は毎日の生活に欠かせない →	1	2
9. 運動する時間が取れない →	1	2
10. 近くに運動する施設や場所がない →	1	2
11. スポーツジムなどの利用料に負担を感じる →	1	2
12. 身体を動かすと気持ちが良い →	1	2
13. 運動する必要性を感じない →	1	2
14. 運動すると余計疲れる →	1	2

【問 21】次の活動のうち、興味があるものはありますか。

あてはまる番号を全て選んで○をつけてください。

あてはまる番号がない場合、その他に具体的な名前を書いてください。

1. ボランティア活動	2. 語学学習	3. 美術・書道
4. 陶芸	5. 映画鑑賞	6. 茶道・華道
7. 音楽鑑賞	8. 楽器演奏	9. カラオケ・民謡
10. 園芸・栽培	11. 服飾・手芸	12. 囲碁・将棋・麻雀
13. 団体スポーツ	14. 個人スポーツ	15. 体操・ダンス
16. 散歩・ウォーキング	17. 仕事	18. 資格取得
19. ポイントを貯める	20. 現地でスポーツ観戦	
21. テレビ等でのスポーツ観戦	22. 子どもや孫のスポーツ応援	
23. テレビゲーム（eスポーツ含む）		
・その他（		）

最後にあなたご自身のことについてお伺いします。

あてはまる番号それぞれ1つに○をつけてください。

(1) 性別	1. 男性      2. 女性
(2) 年齢	1. 40歳代      2. 50歳代      3. 60～64歳 4. 65～69歳      5. 70～74歳      6. 75歳以上
(3) 居住地 (町丁目まで)	____区 ____丁目 ※記入例) 中央区 天神 1丁目
(4) 家族構成	1. 単身      2. 夫婦のみ      3. 2世代同居(親と同居) 4. 2世代同居(子と同居)      5. 3世代同居 6. その他( )
(5) 勤務形態	1. 正社員      2. 派遣社員      3. アルバイト・パート 4. 自営業      5. 会社役員      6. 主婦・主夫 7. 無職      8. その他( )
(6) 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せん。	1. 100万円未満      2. 100～200万円未満 3. 200～300万円未満      4. 300～400万円未満 5. 400～500万円未満      6. 500～600万円未満 7. 600～800万円未満      8. 800～1,000万円未満 9. 1,000万円以上
(7) あなたはスマートフォンをもちますか。	1. はい 2. いいえ
(8) インターネットを普段から使っていますか	1. はい      (9に進んでください) 2. いいえ →これでアンケートは終了です
(9) インターネットはどのように使用していますか(あてはまるもの全てに○)	1. パソコン 2. スマートフォン 3. その他(具体的に )
(10) インターネットを利用している方・スマートフォンをお持ちの方にお聞きします。利用しているSNS*はありますか。	1. LINE(ライン)      2. Twitter(ツイッター)      3. Instagram(インスタグラム) 4. Facebook(フェイスブック)      5. その他

\* SNS (ソーシャルネットワーキングサービス) とは、インターネット上でコミュニケーションが取れる仕組みのことです。

調査票は、記入後、同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、

**10月31日(木)**までにポストに投函してください。

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。