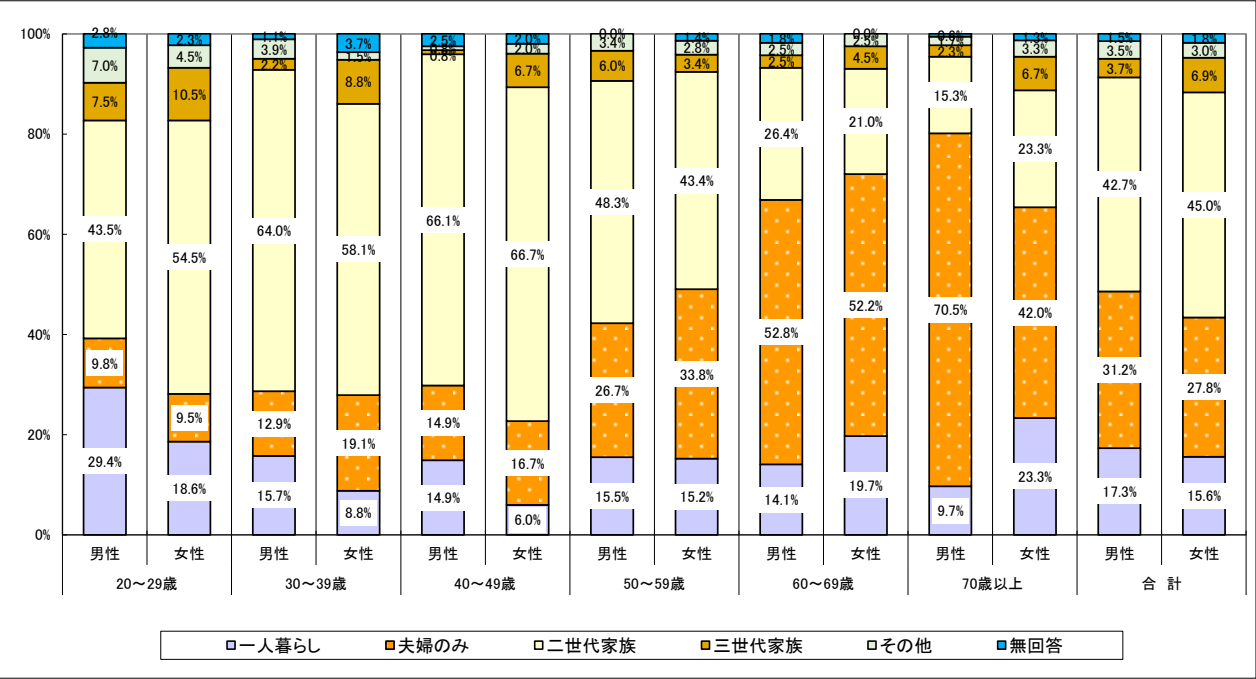


釧路市民健康意識調査

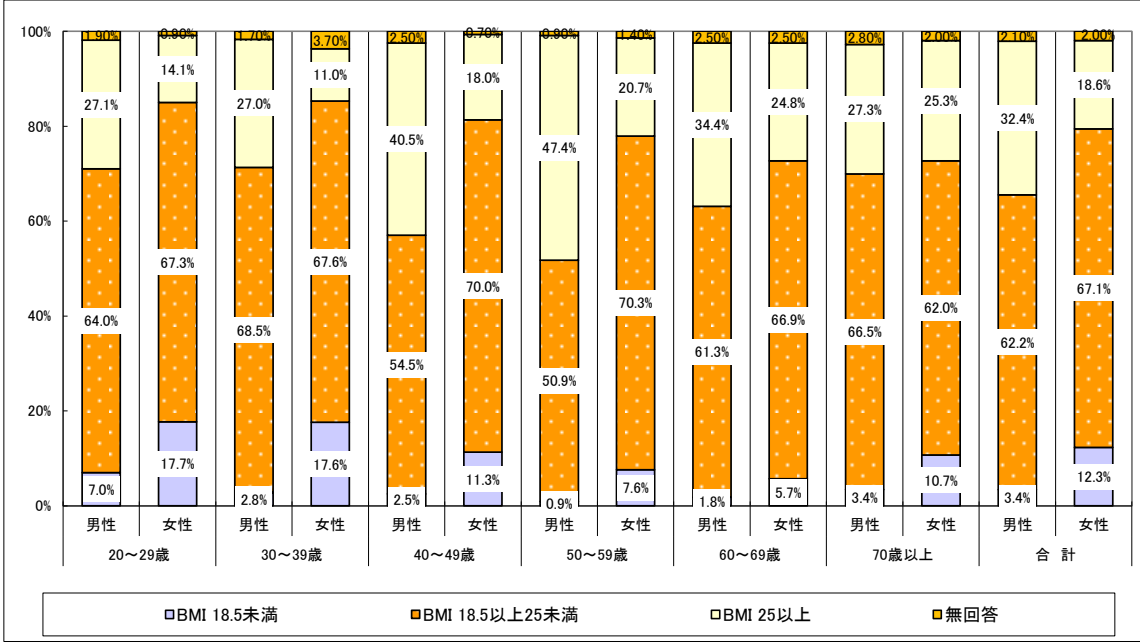
集計結果

（成人版）

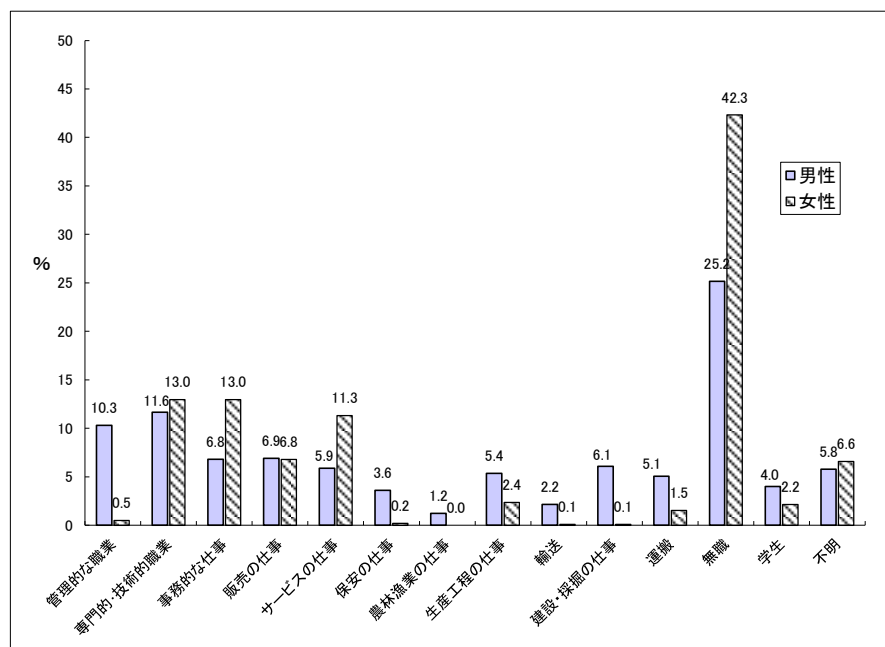
問1 性別、年齢、世帯構成



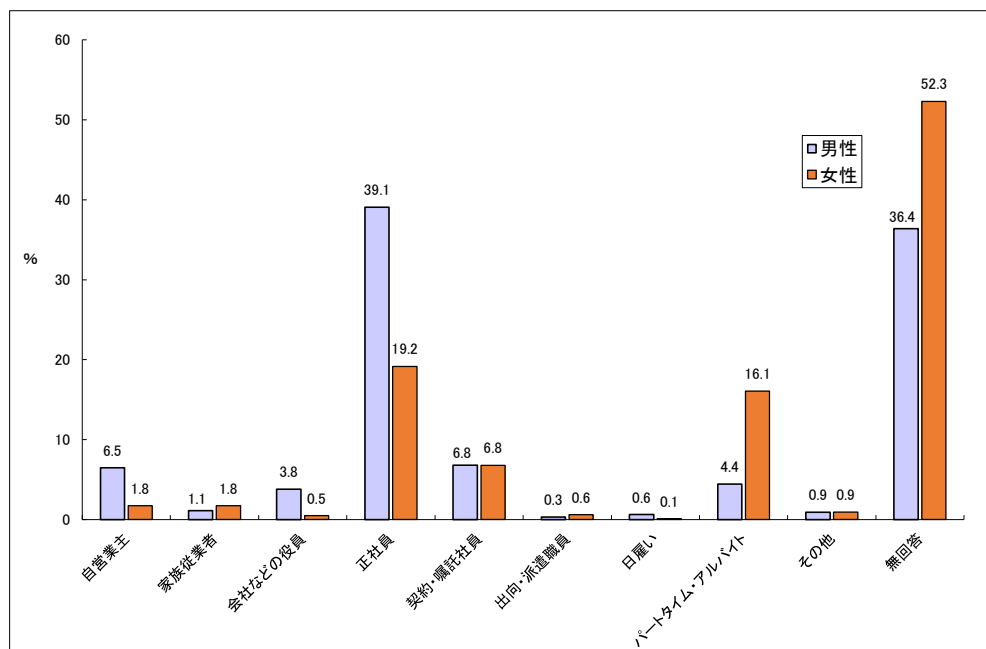
問2 あなたの身長と体重をお答えください。



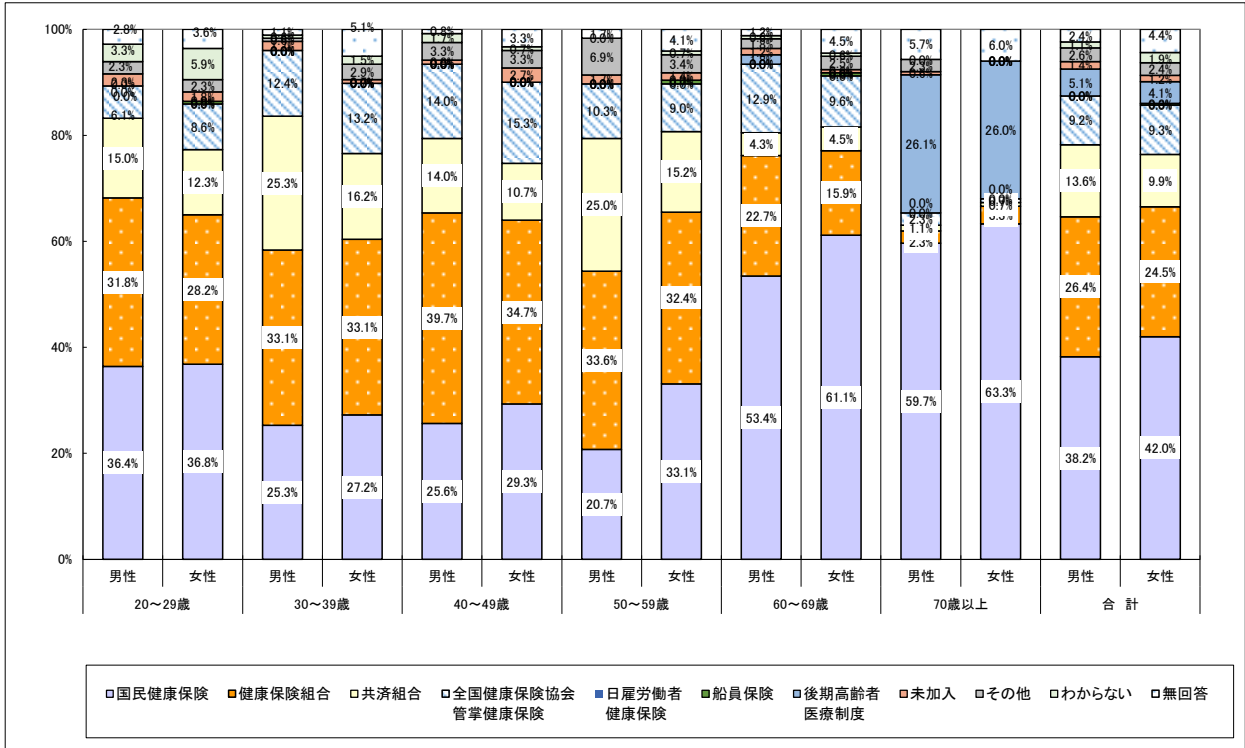
問3 あなたの現在の主な職業は次のどれにあたりますか。



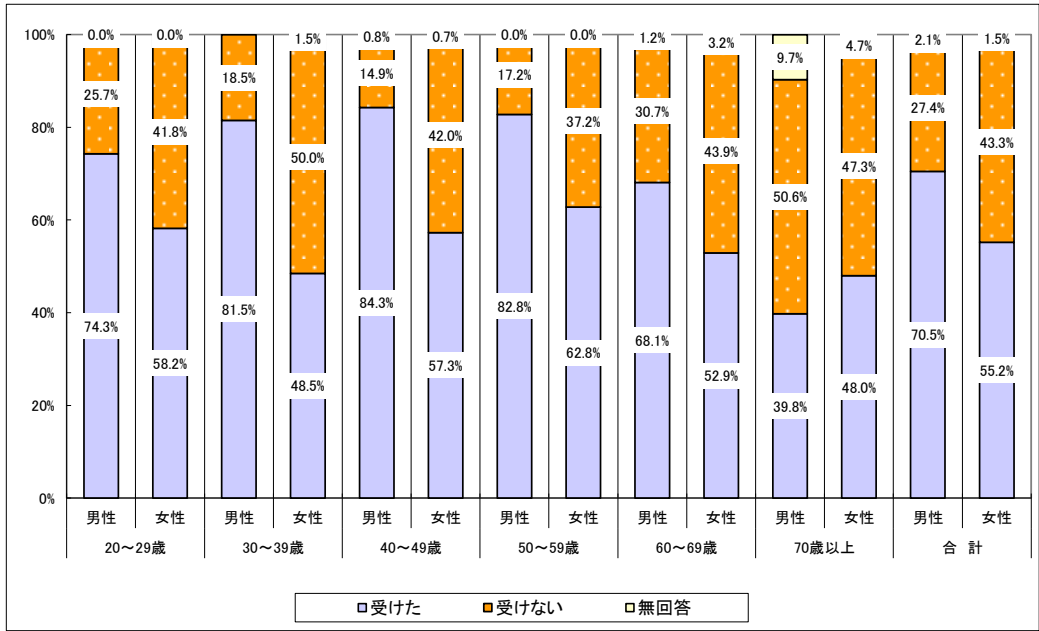
問4 あなたの現在の主な就業の状況は次のどれにあたりますか。



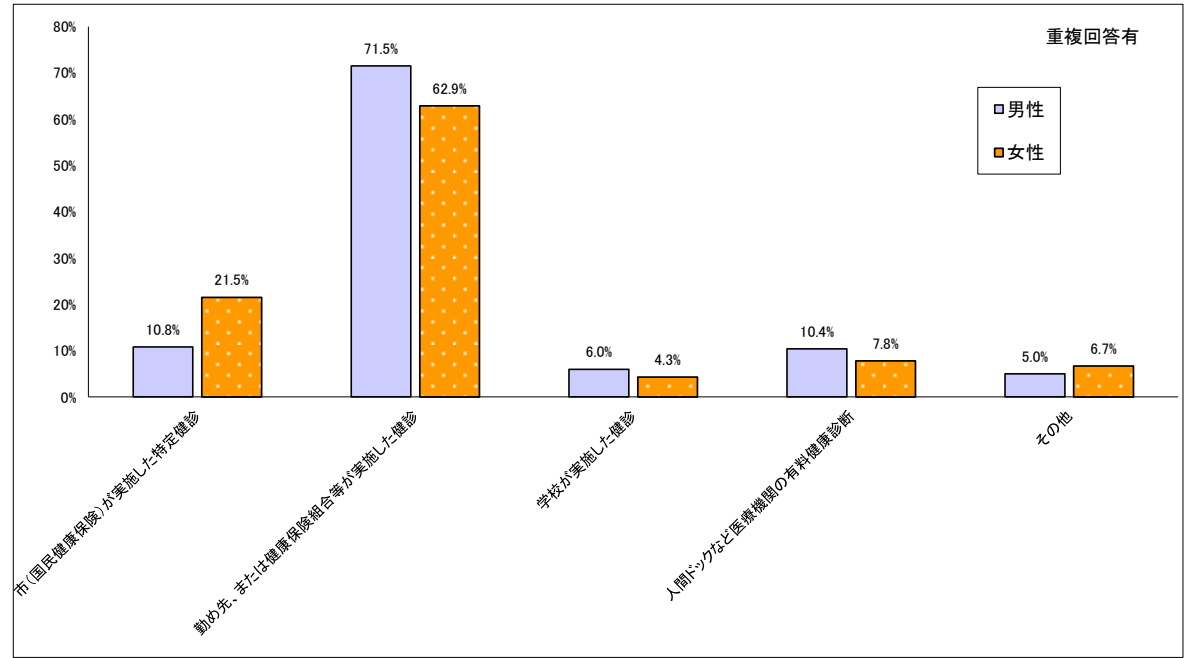
問5 あなたが加入している健康保険は、次のうちどれですか。



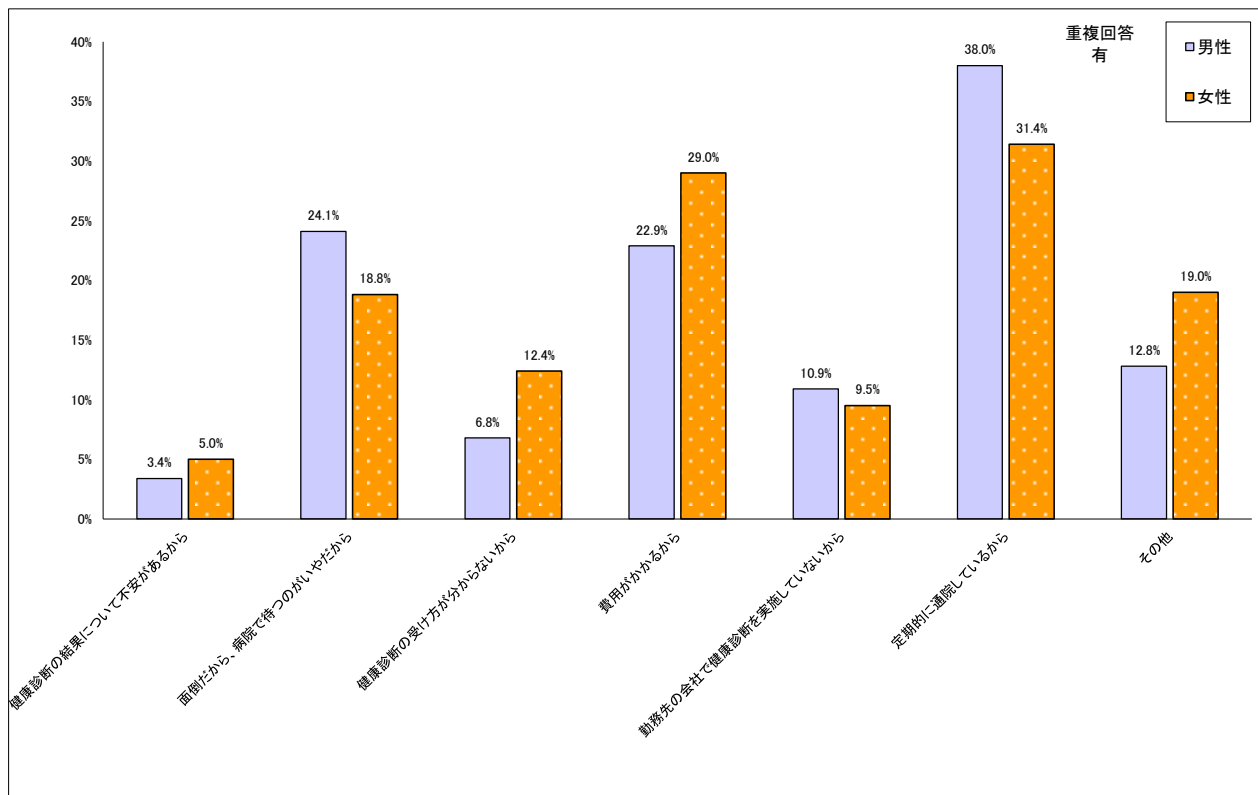
問6 あなたは過去1年以内に健康診断を受けましたか。



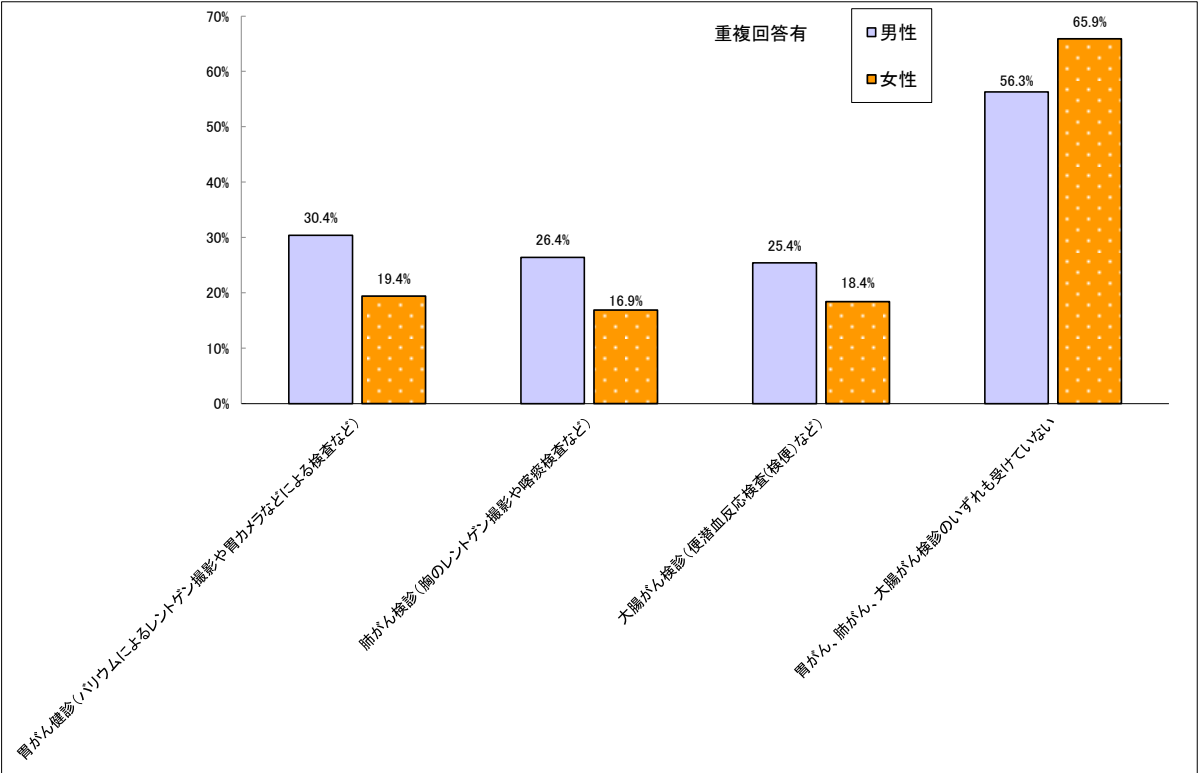
問6-1 「1 受けた」と答えた方にお聞きます。どのような健康診断を受けましたか。



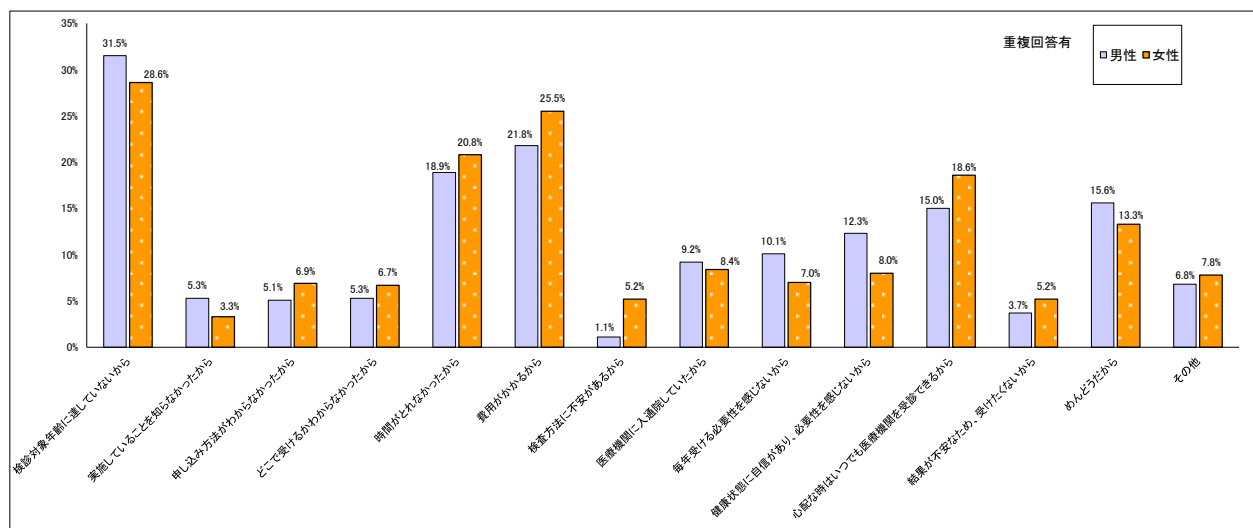
問6-2 「2 受けない」と答えた方にお聞きします。健康診断を受けなかった理由はどれにあたりますか。



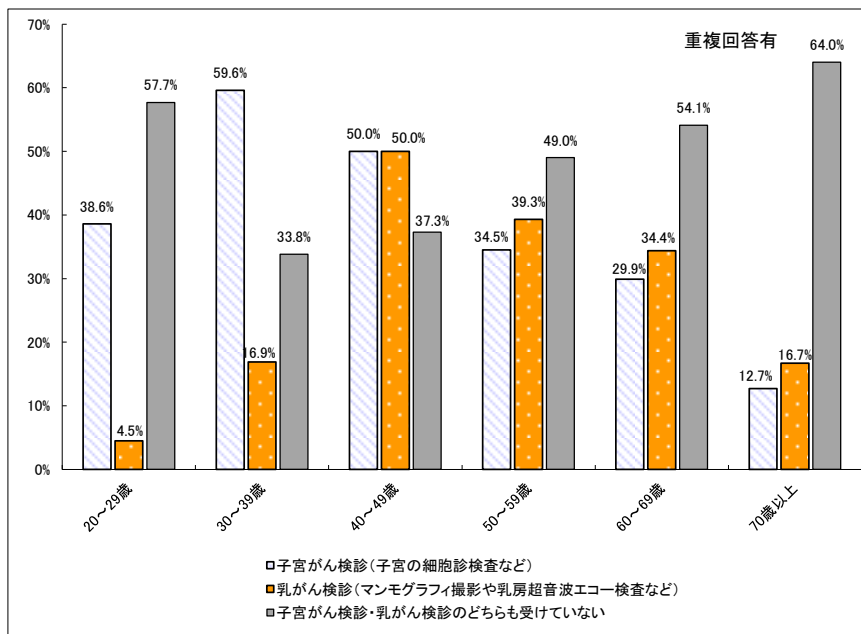
問7 あなたは過去1年間に、下記のがん検診を受けましたか。



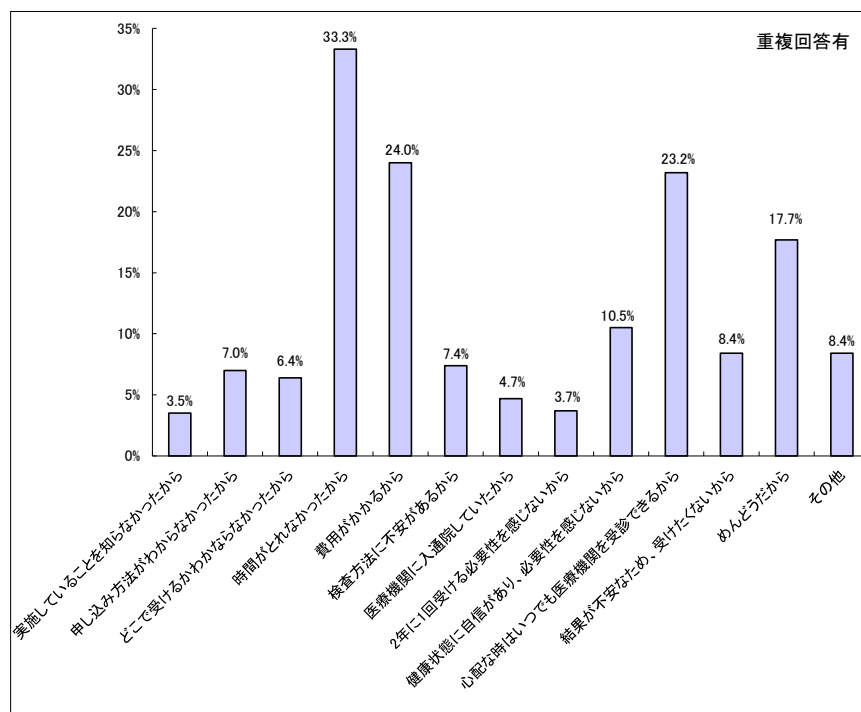
問7-1 がん検診を受けなかった理由はどれにあたりますか。



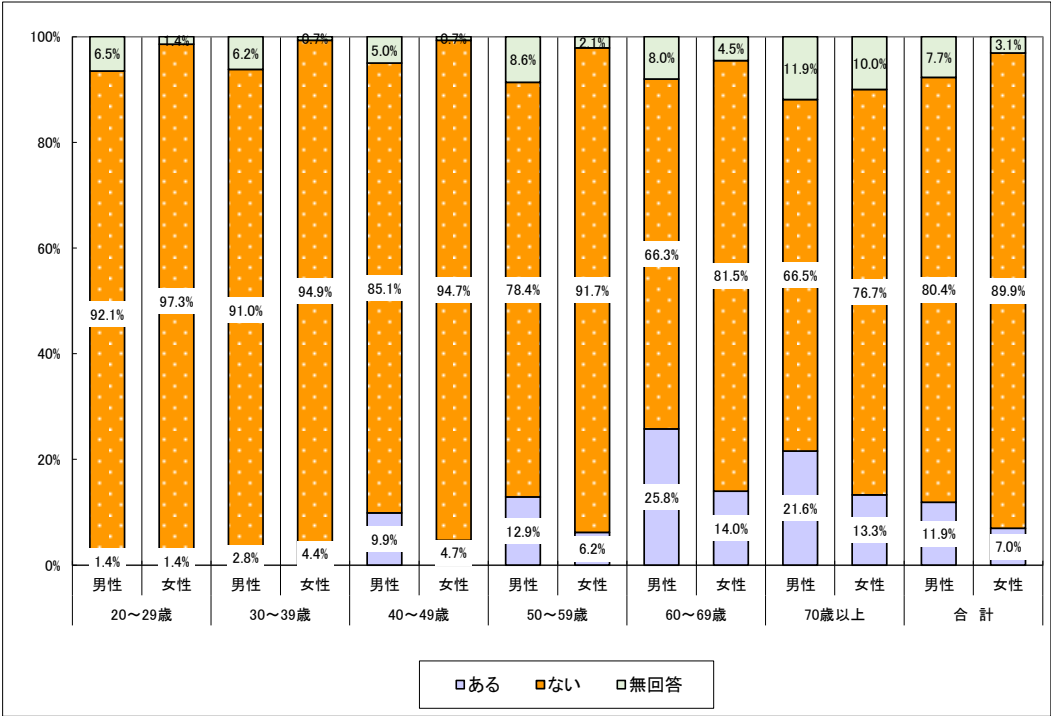
問8 あなたは過去2年間に、下記のがん検診を受けましたか



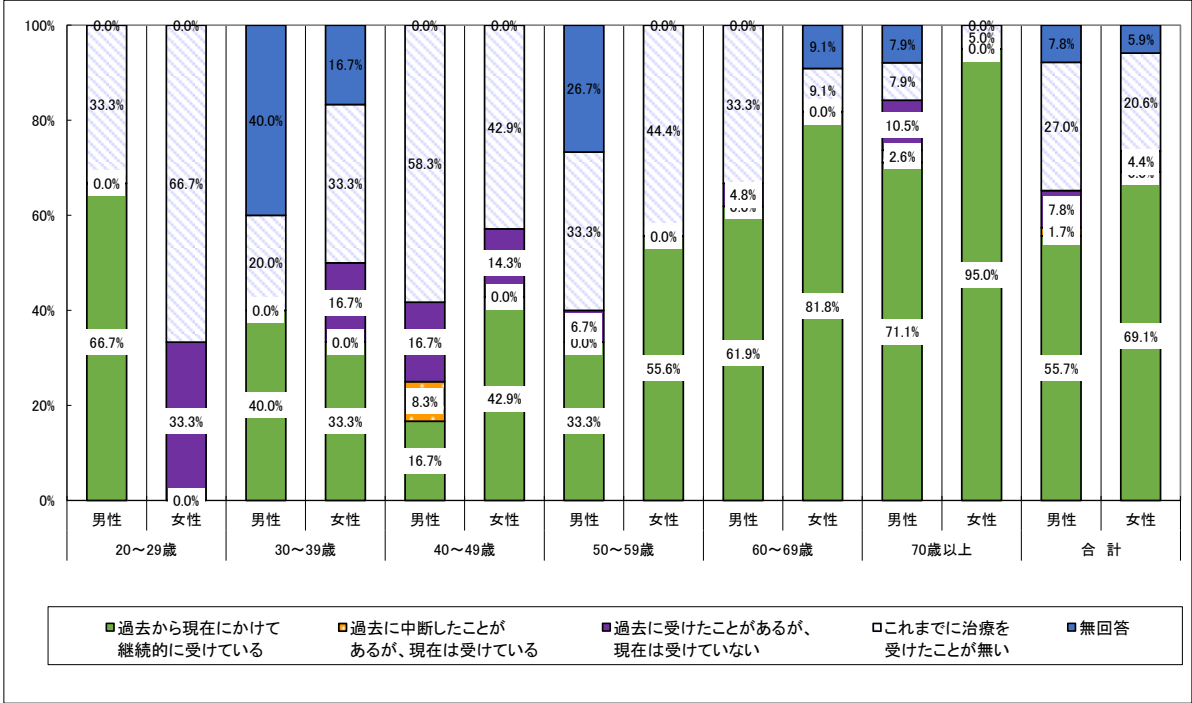
問8-1 がん検診を受けなかった理由はどれにあたりますか。



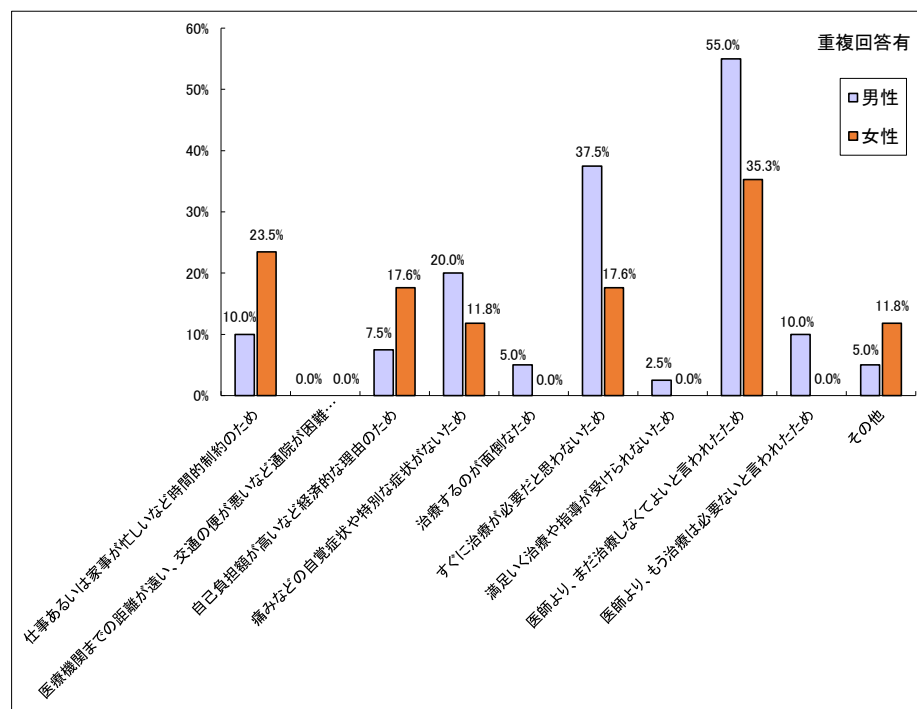
問9 あなたはこれまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか。



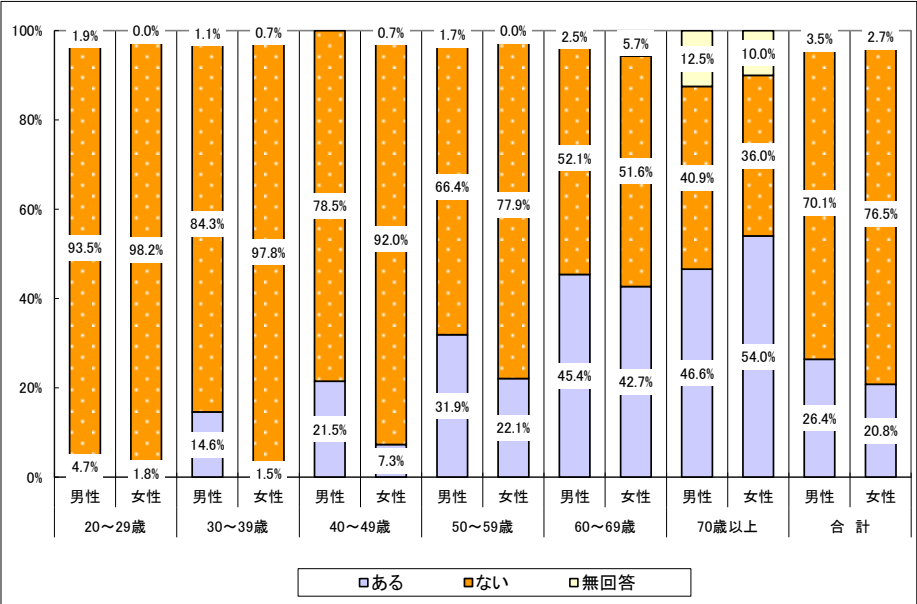
問9-1 糖尿病の治療(通院での定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む)を受けたことがありますか。



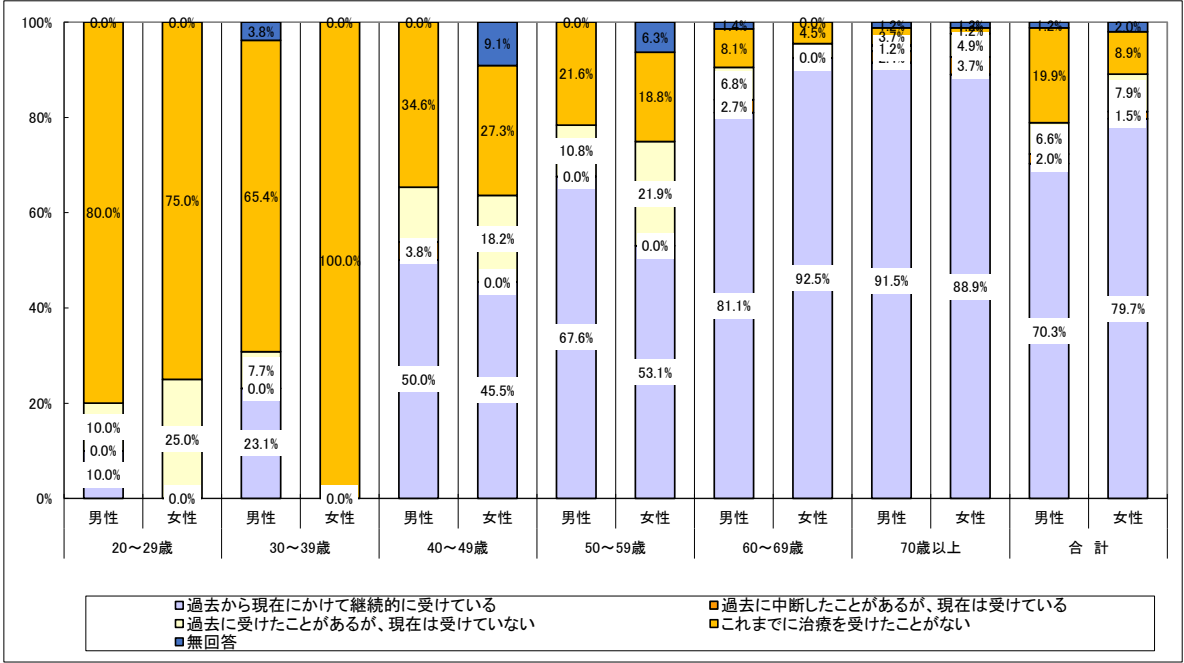
問9-2 治療を受けていない理由はどれにあたりますか。



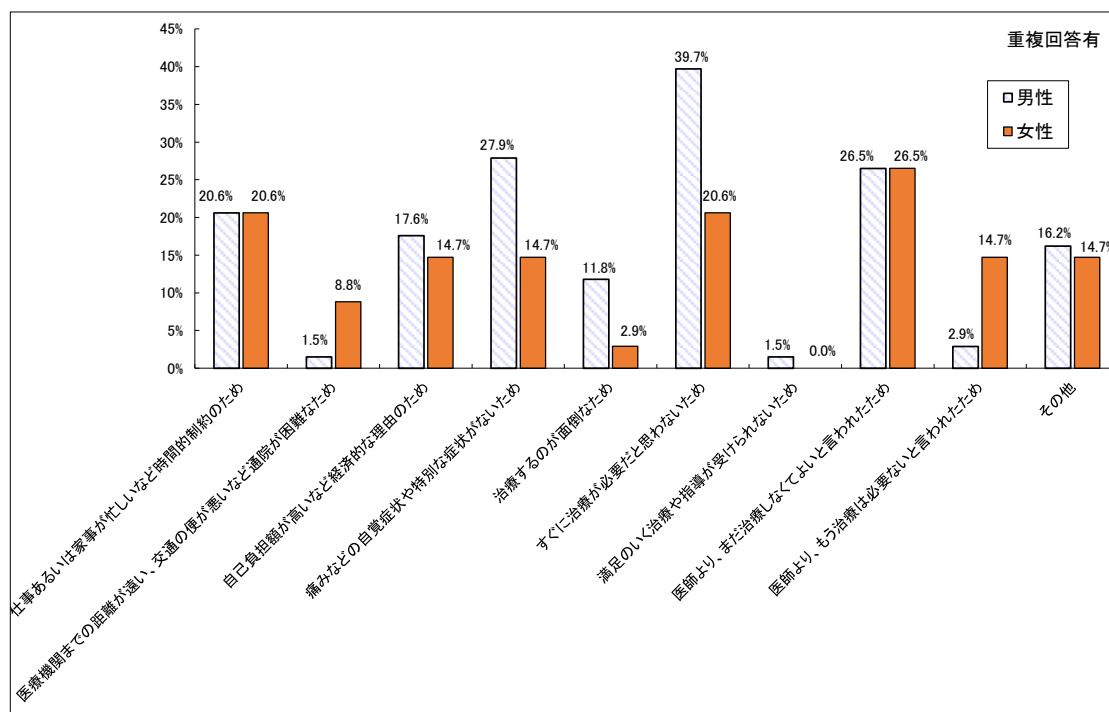
問10 あなたはこれまでに医療機関や健診で高血圧と言われたことがありますか。



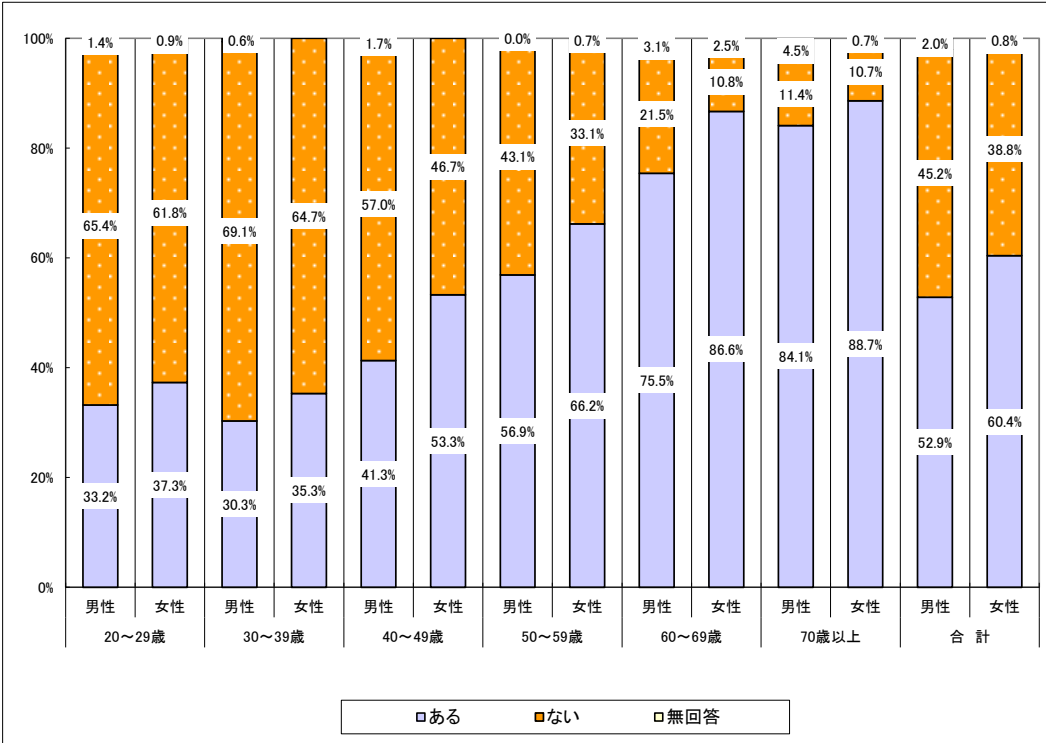
問10-1 高血圧の治療（通院での定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）を受けたことがありますか。



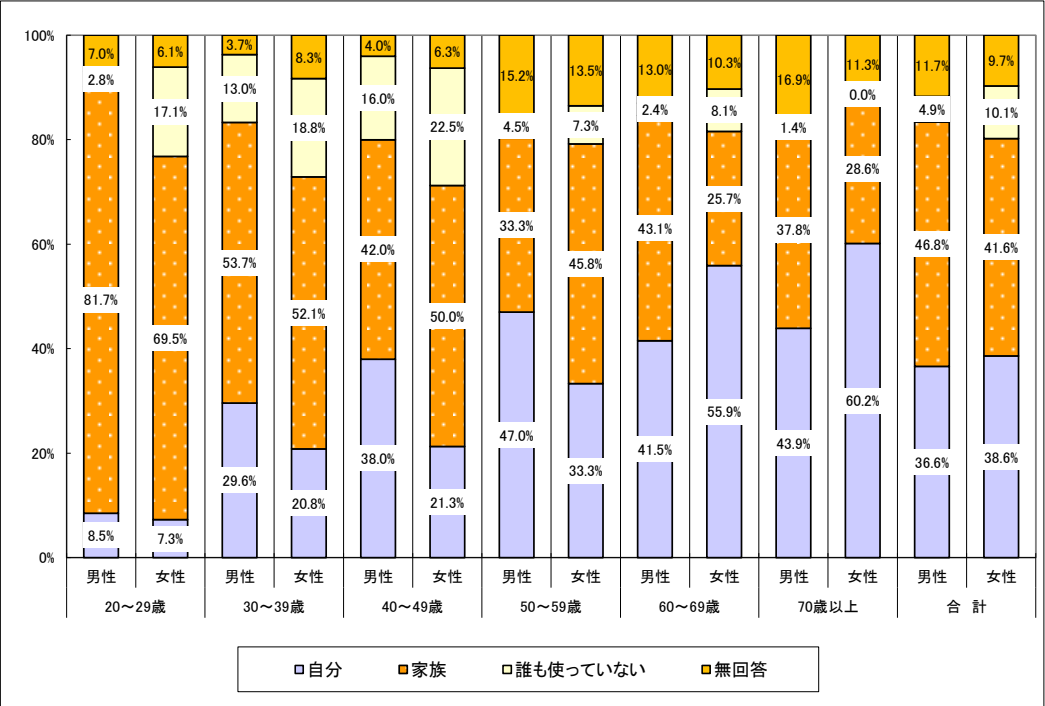
問10-2 治療を受けていない理由はどれにあたりますか。



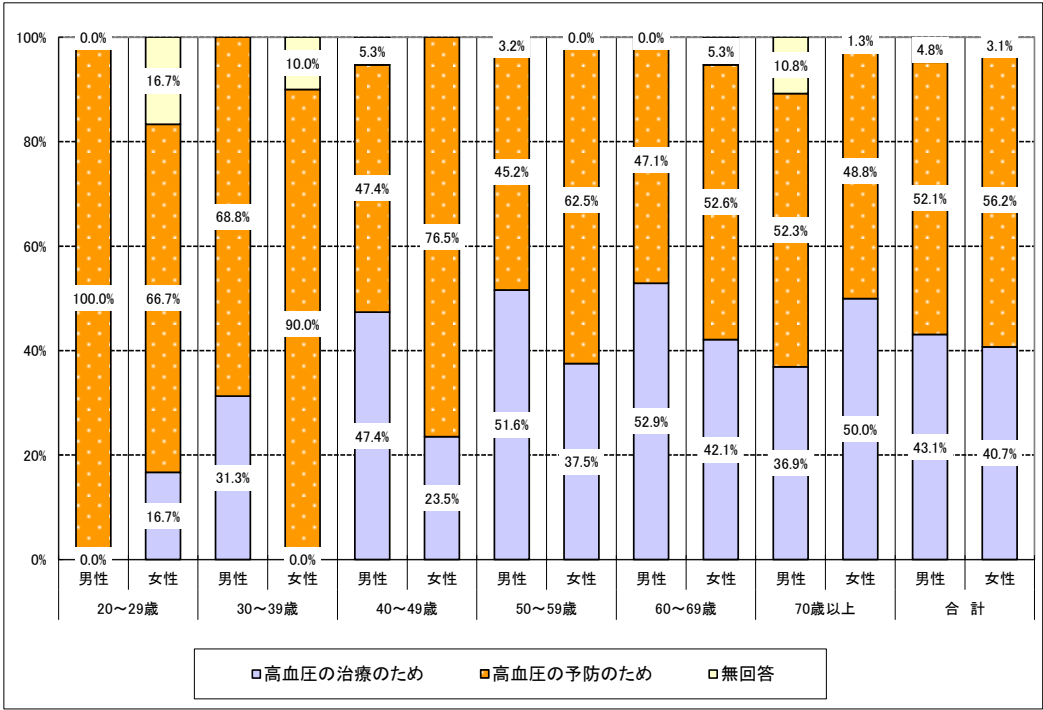
問11 あなたのご自宅に家庭用血圧計はありますか。



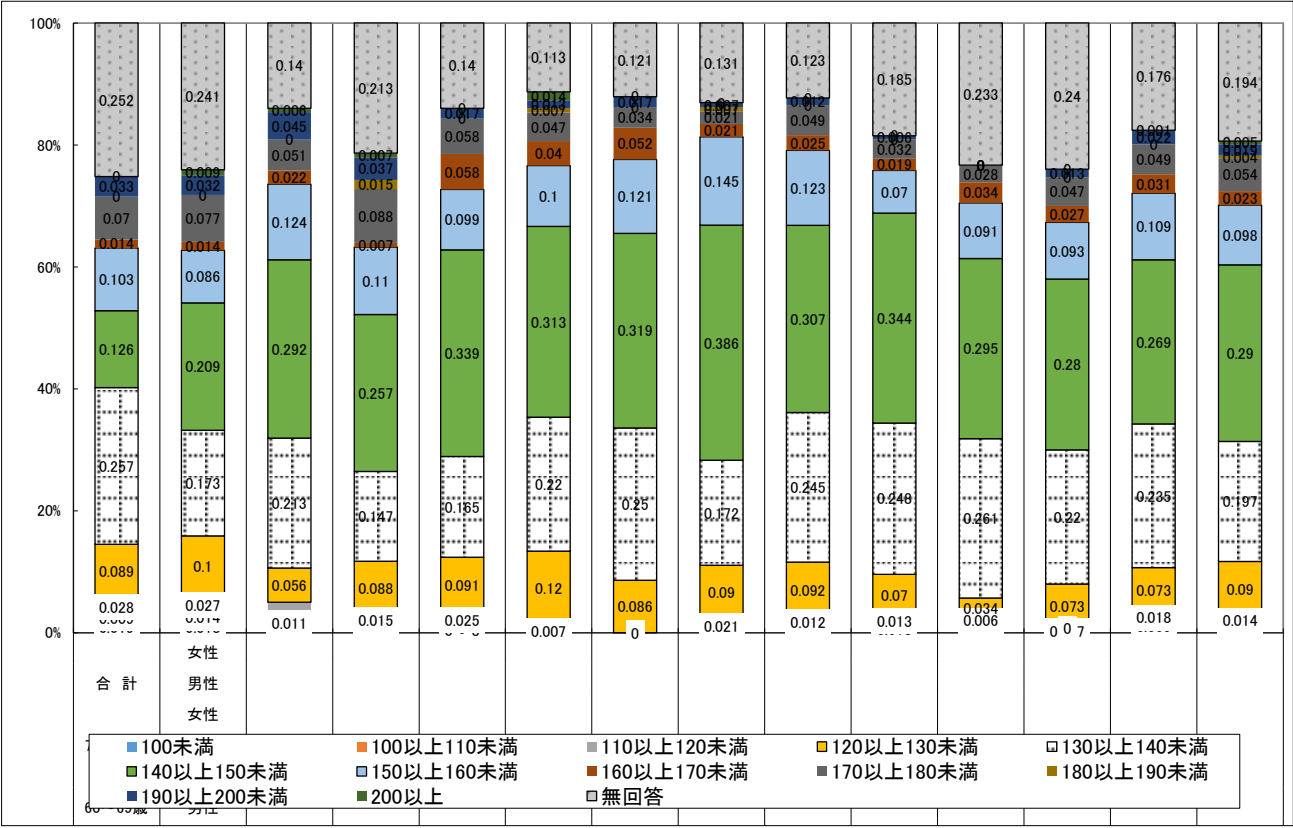
問11-1 家庭用血圧計を使用するのはどなたですか。



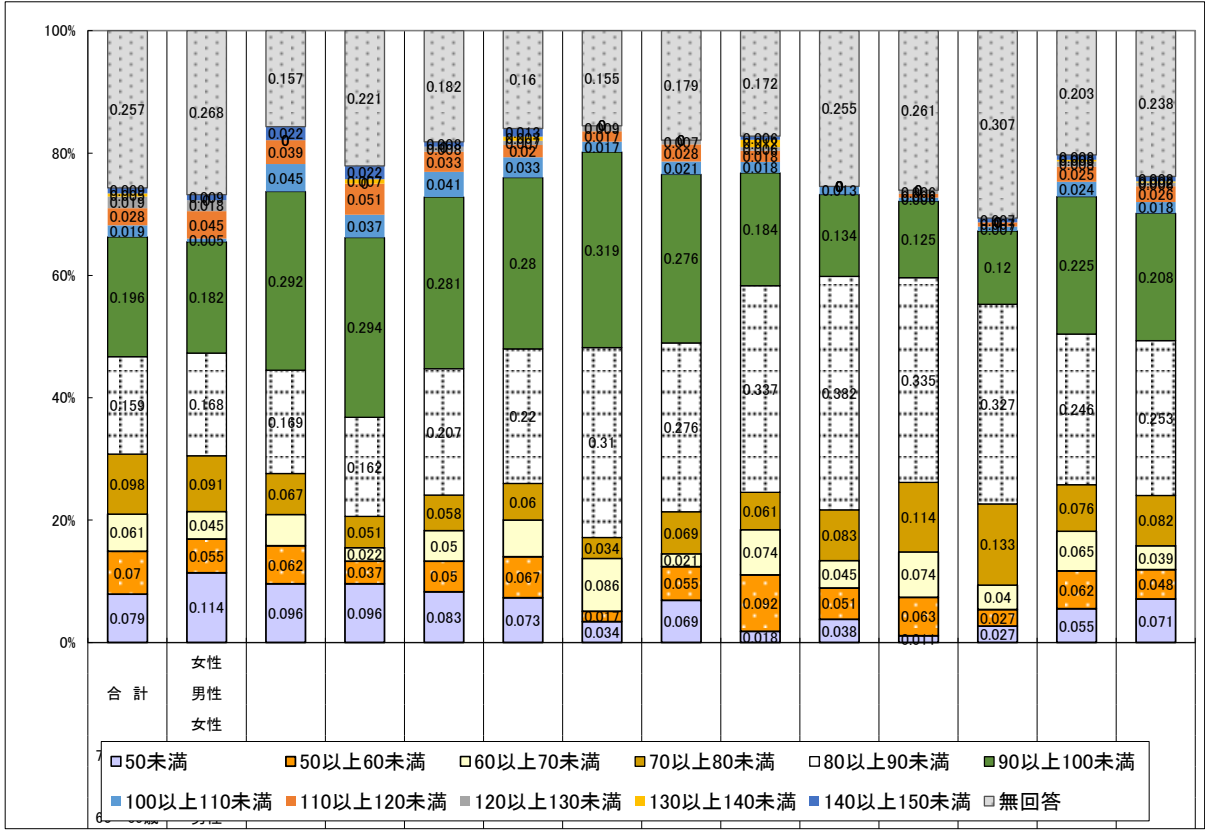
問11-2 家庭用血圧計を利用する目的はどちらですか。



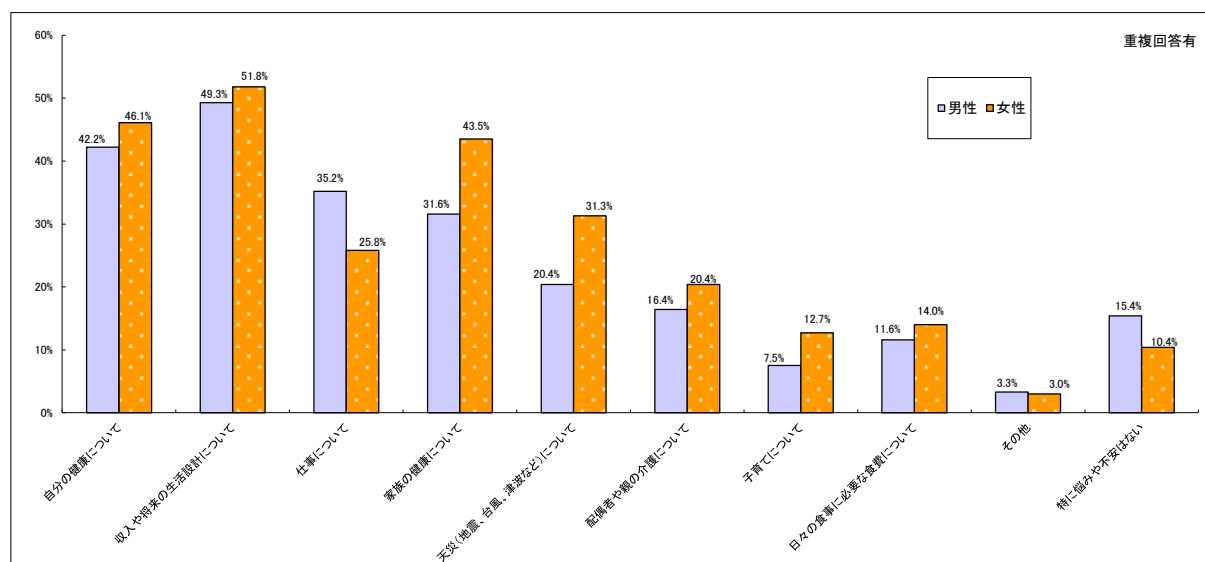
問12 あなたは、血圧で治療していない人が、通常どのくらいの値であれば、病院受診を考えるべきだと思いますか。
* 最大(上の)血圧



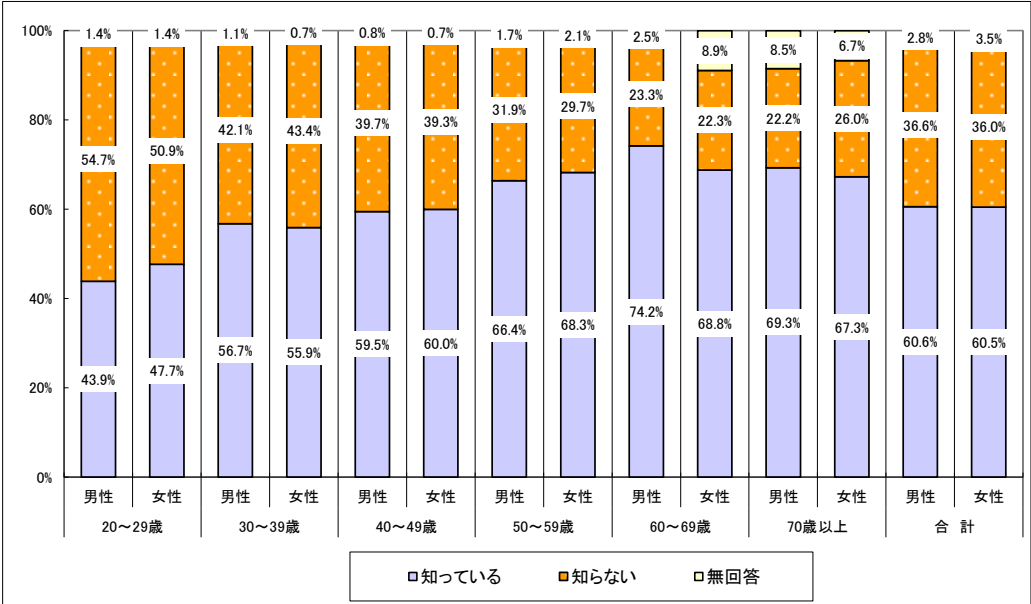
問12 あなたは、血圧で治療していない人が、通常どのくらいの値であれば、病院受診を考えるべきだと思いますか。
* 最小(下の)血圧



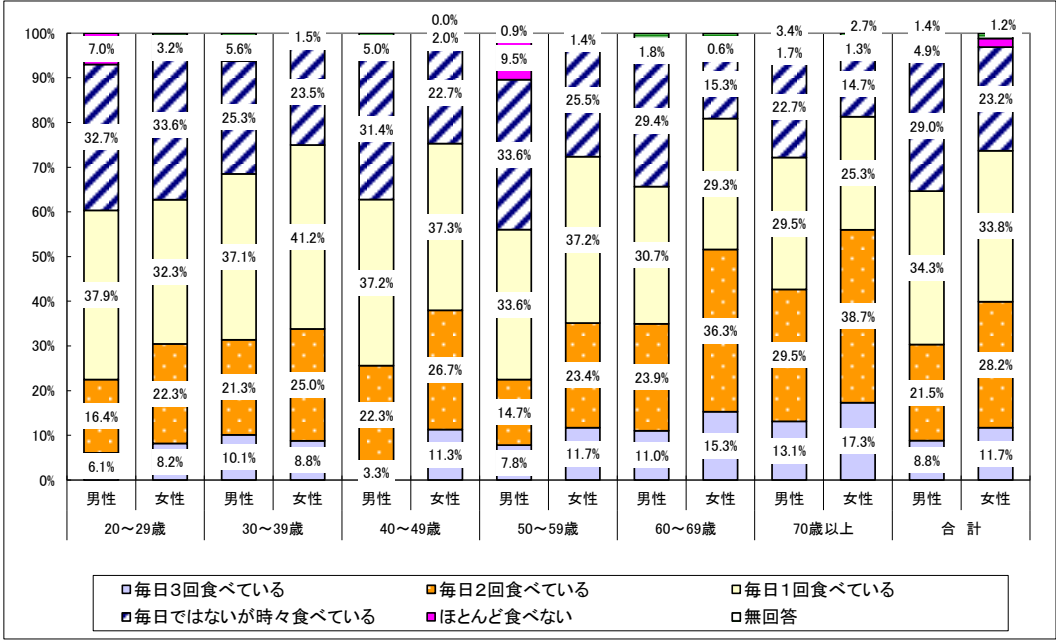
問13 あなたは日常生活の中で悩みや不安を感じていますか。悩みや不安を感じているのはどのようなことについてですか。



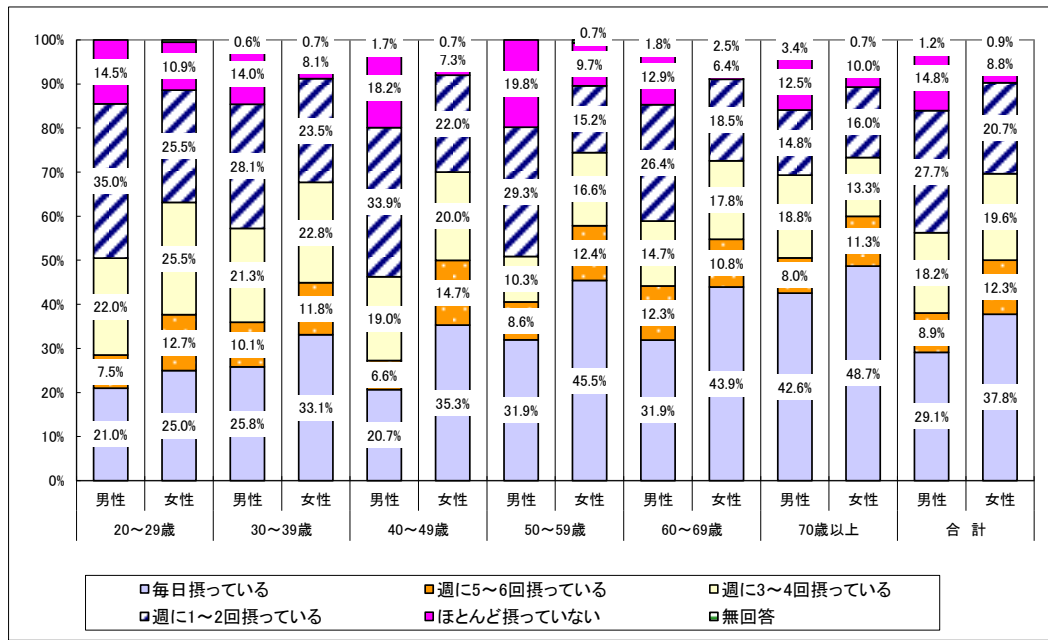
問14 あなたはご自分の適正体重を知っていますか。



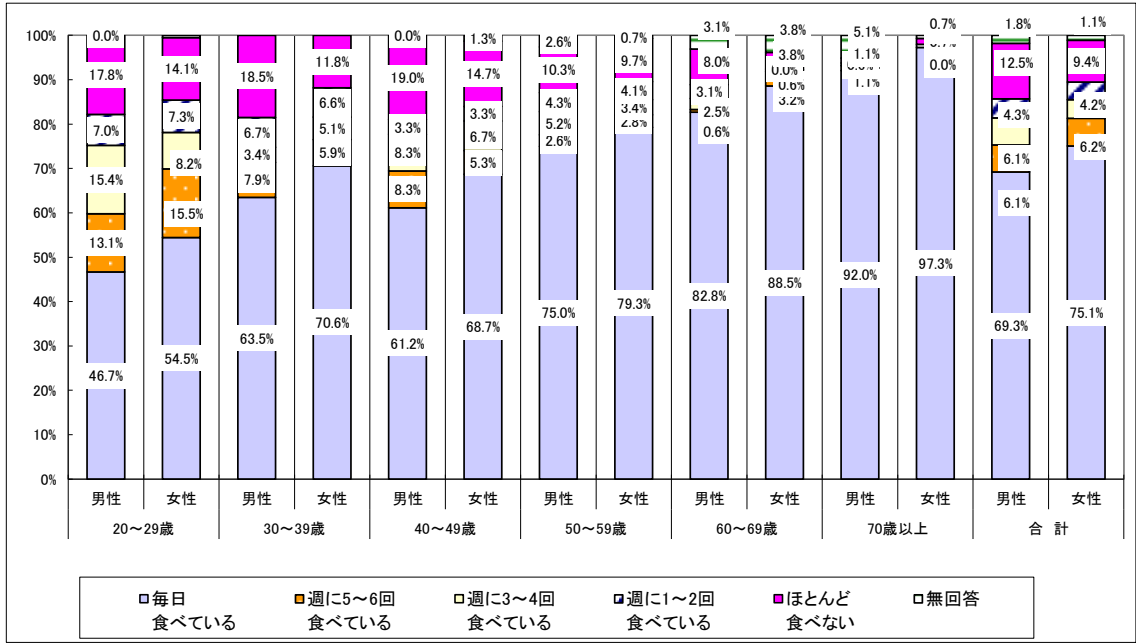
問15 あなたは、野菜をどのくらい食べていますか。



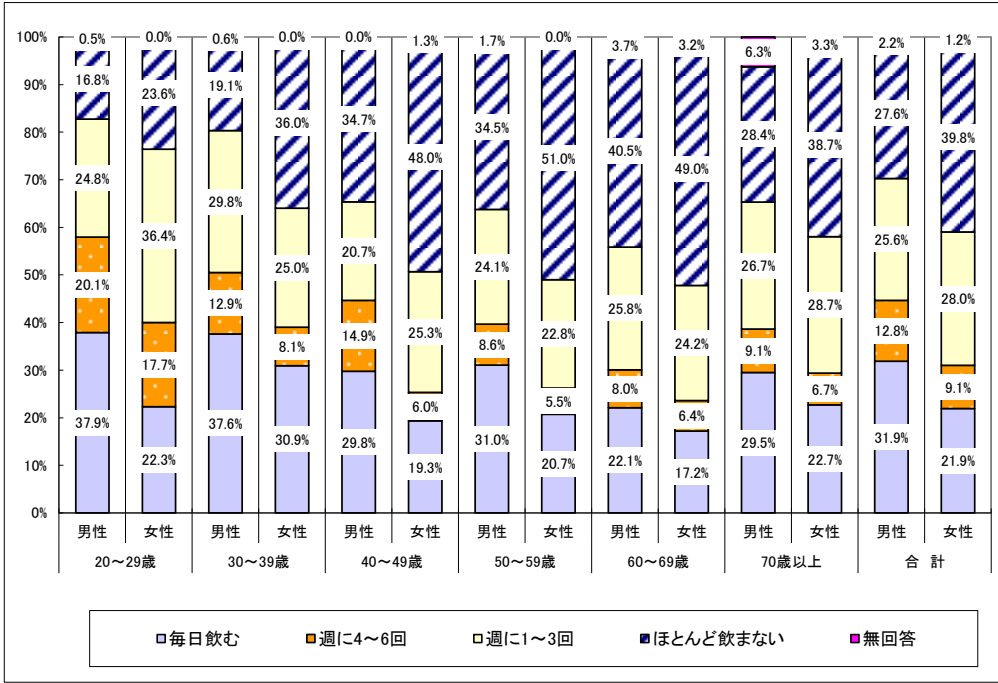
問16 あなたは、牛乳や乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)をどのくらい摂っていますか。



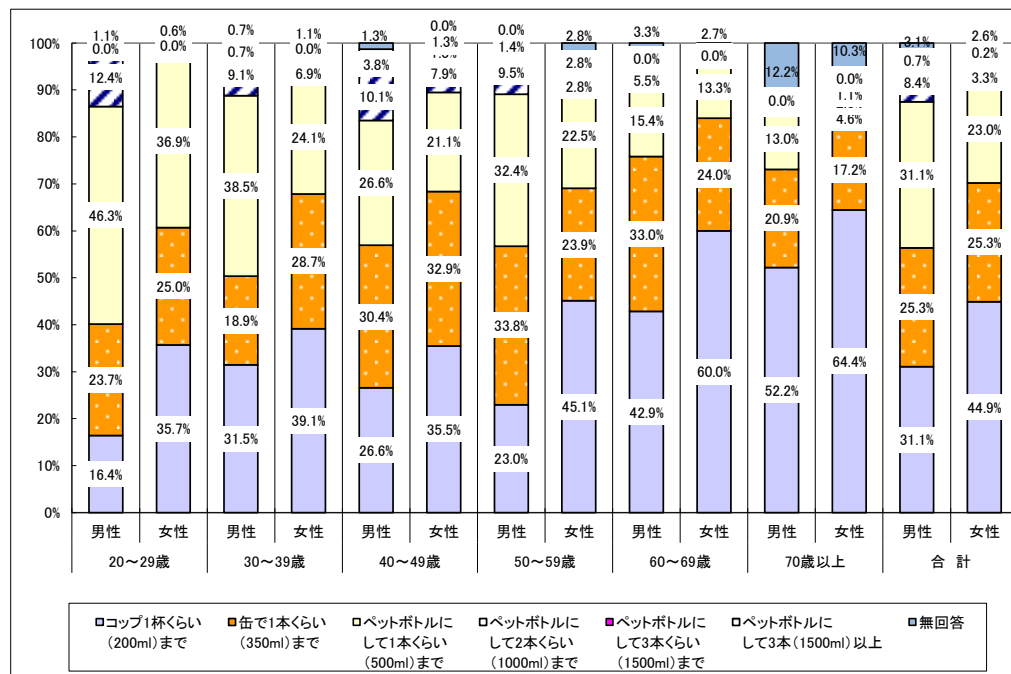
問17 あなたは、朝食を食べますか。



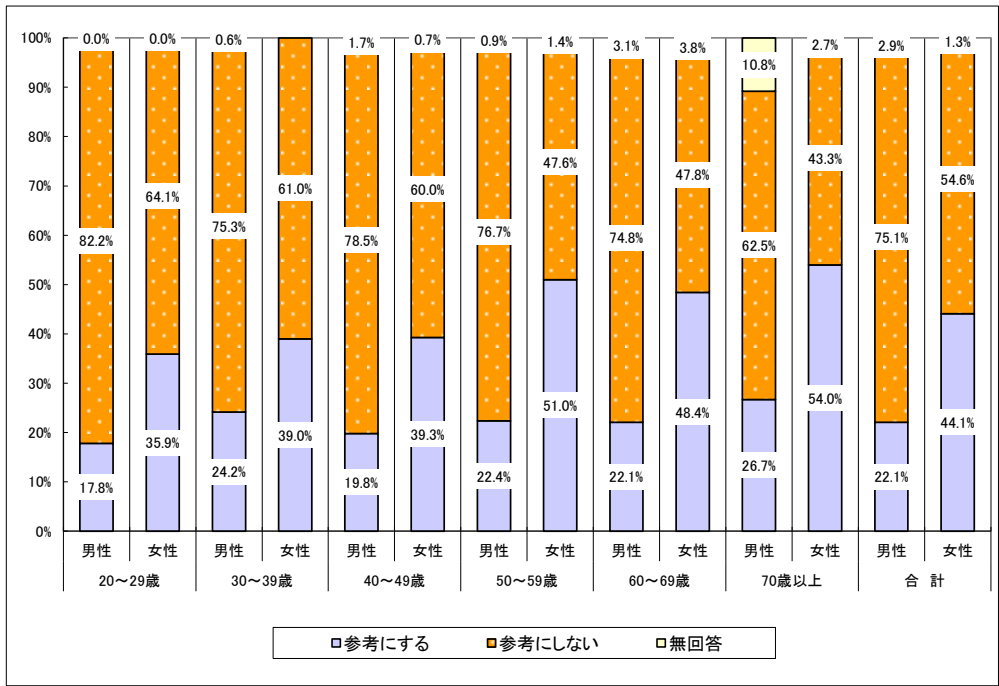
問18 あなたは、甘い飲み物(ジュース、炭酸飲料、砂糖入りコーヒーなど)を1週間にどのくらい飲みますか。



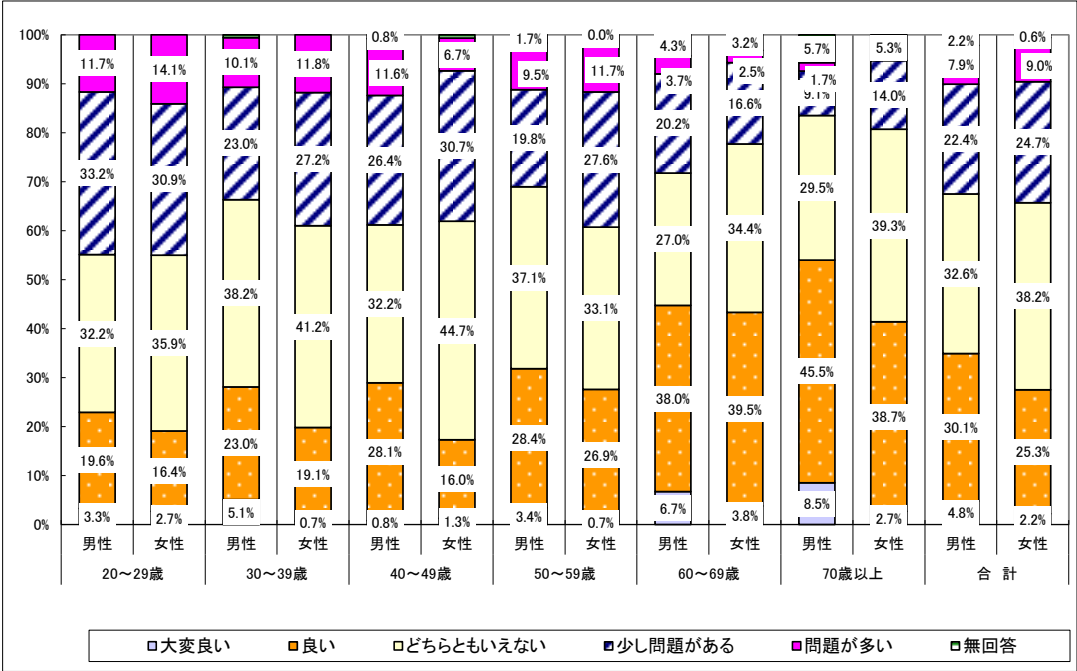
問18-1 あなたは、甘い飲み物を1日に合計してどのくらい飲みますか。



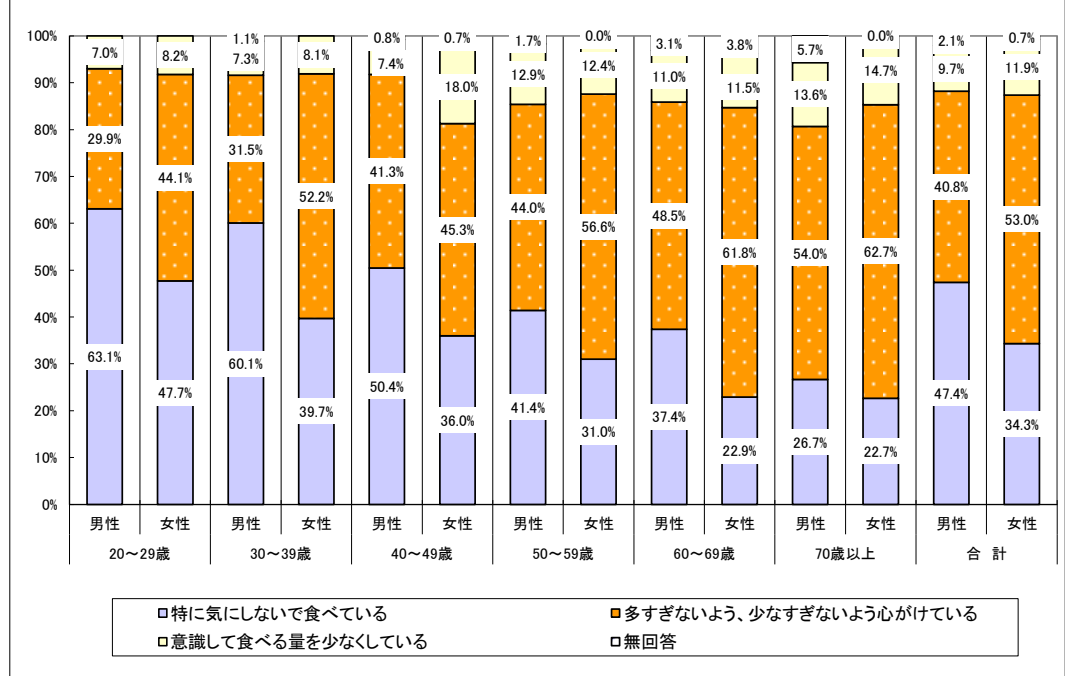
問19 あなたは、外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にしますか。



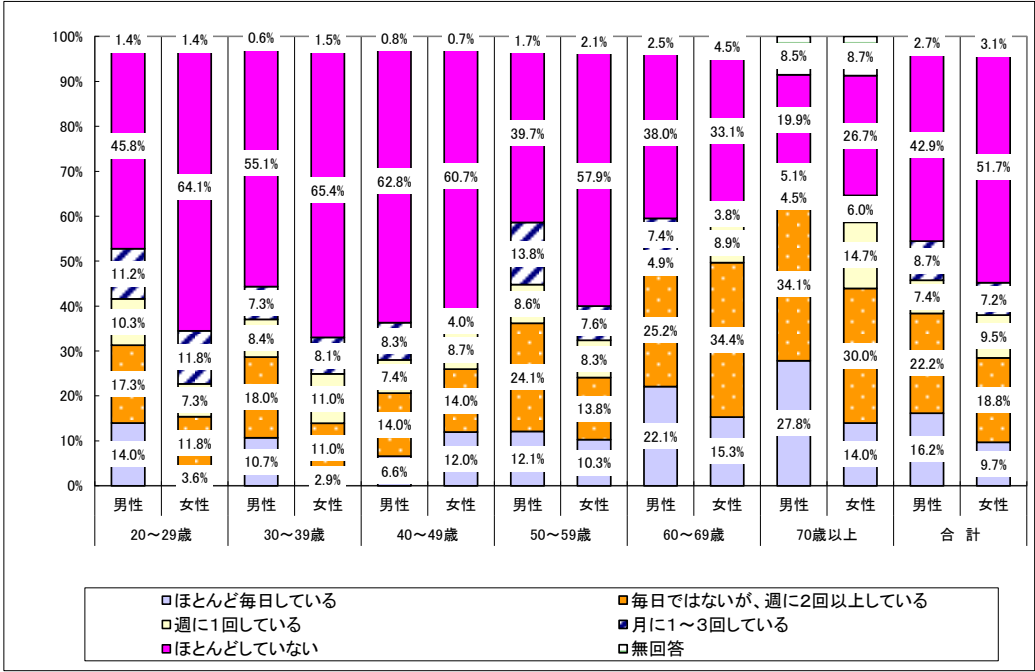
問20 あなたは、現在のご自分の食事内容のバランスをどのように思いますか。



問21 あなたは、1回の食事で食べる量に気をつけていますか。

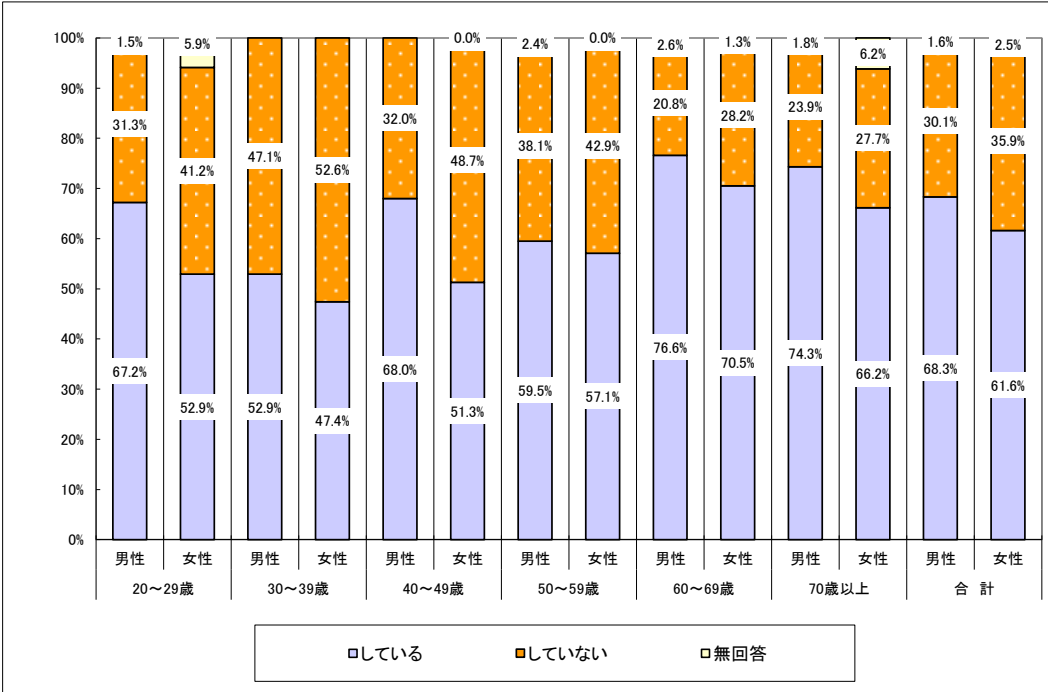


問22 あなたは、日頃から健康の維持、増進のために意識的に運動をしていますか。

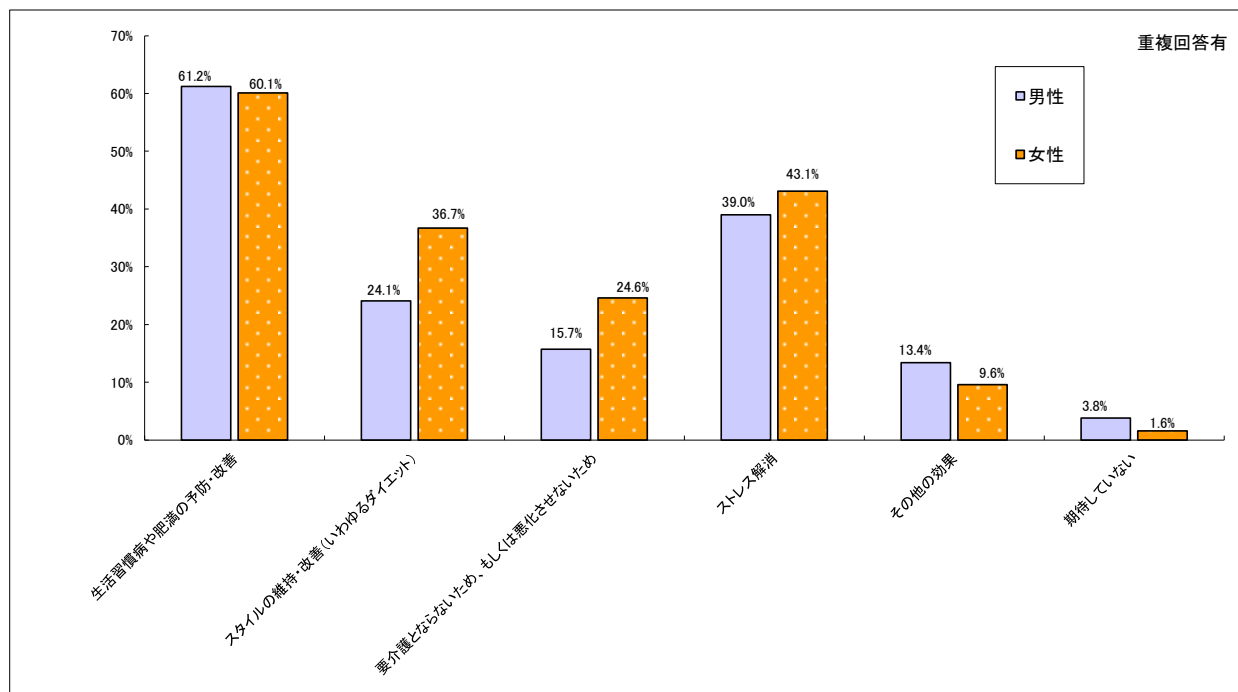


問22-1 運動を「ほとんど毎日している」「毎日ではないが、週に2回以上している」と答えた方にお聞きします。

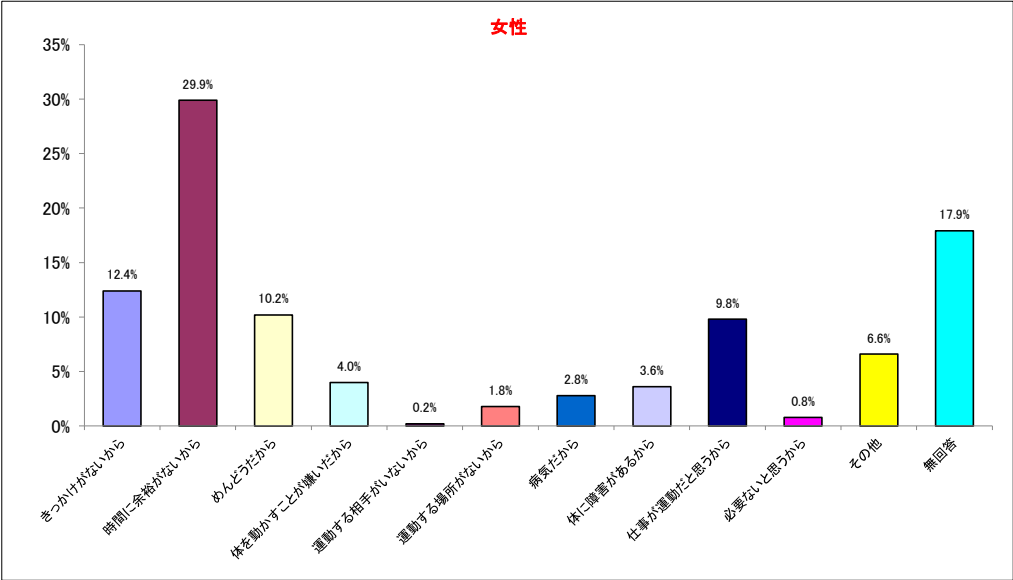
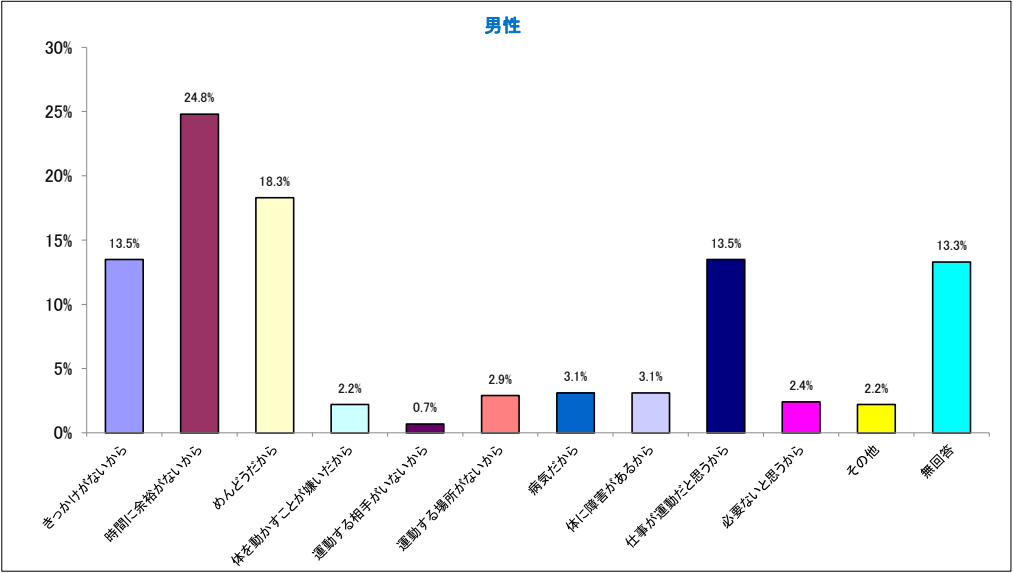
1回30分以上の運動を、1年以上持続していますか。



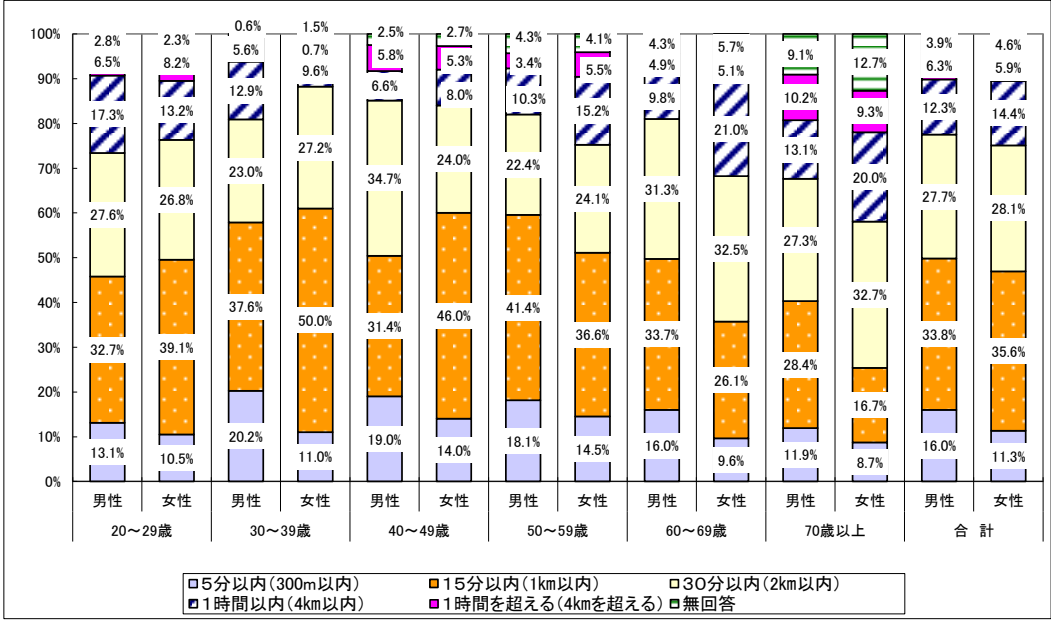
問22-2 「あなたは、日頃から健康の維持、増進のために意識的に運動をしていますか」の質問で「ほとんど毎日している」「毎日ではないが、週に2回以上している」「週に1回している」「月に1～3回している」と答えた方にお聞きします。身体活動や運動を実践することによる効果を期待しますか。



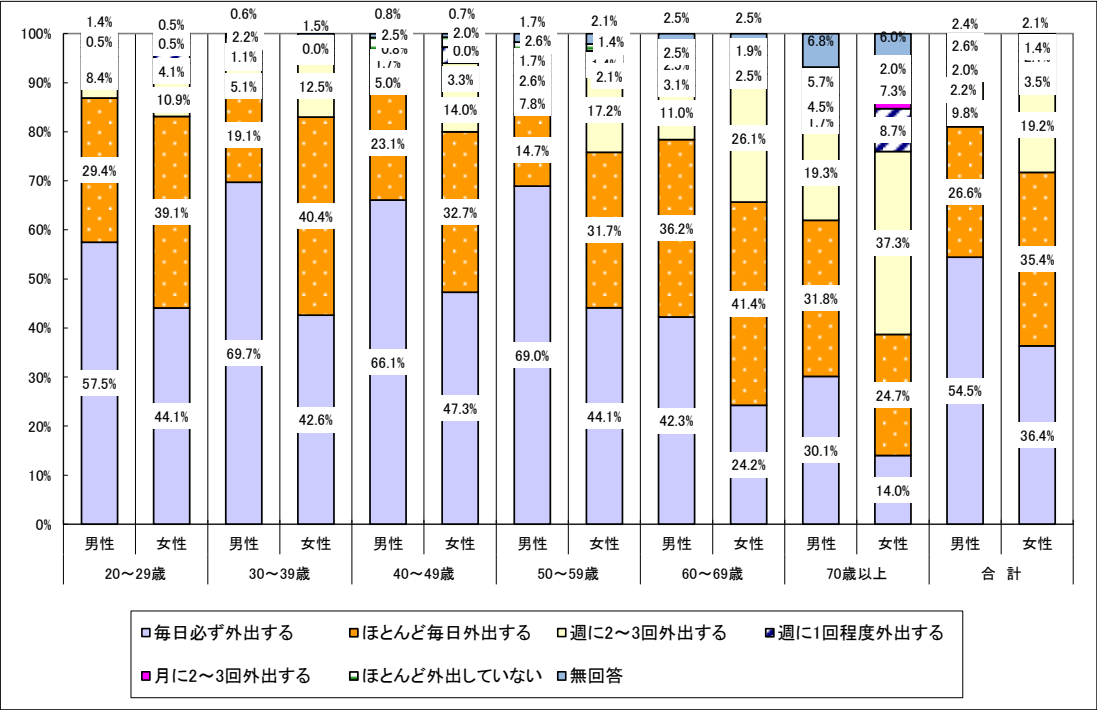
問22-3 運動を「ほとんどしていない」と答えた方にお聞きます。運動をしない主な理由は何ですか。



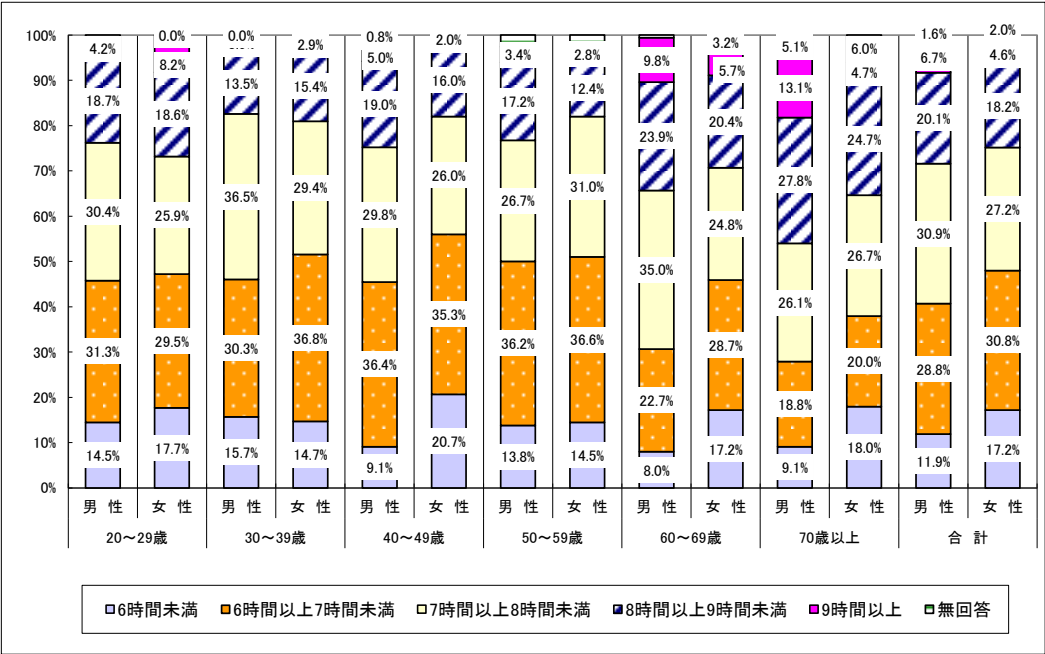
問23 あなたは、目的地まで徒歩でかかる時間がどれくらいだったら、車(自家用車、タクシーなど)を利用しますか。



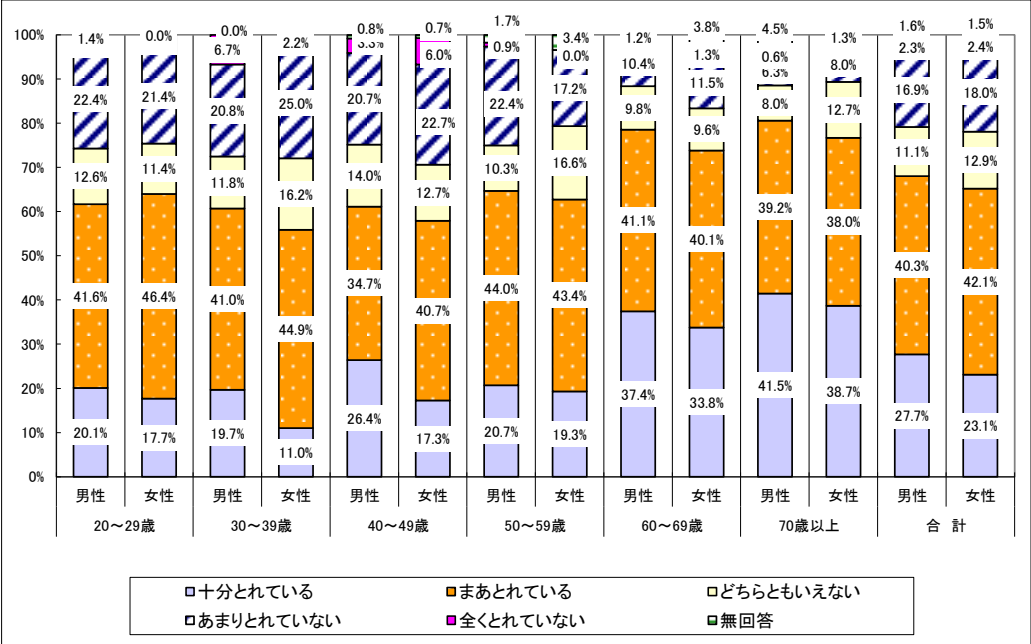
問24 あなたは、普段(仕事、学校へ行くのも含めて)外出することがありますか。
※この場合の外出は家のまわりの散歩など近所も含みます。



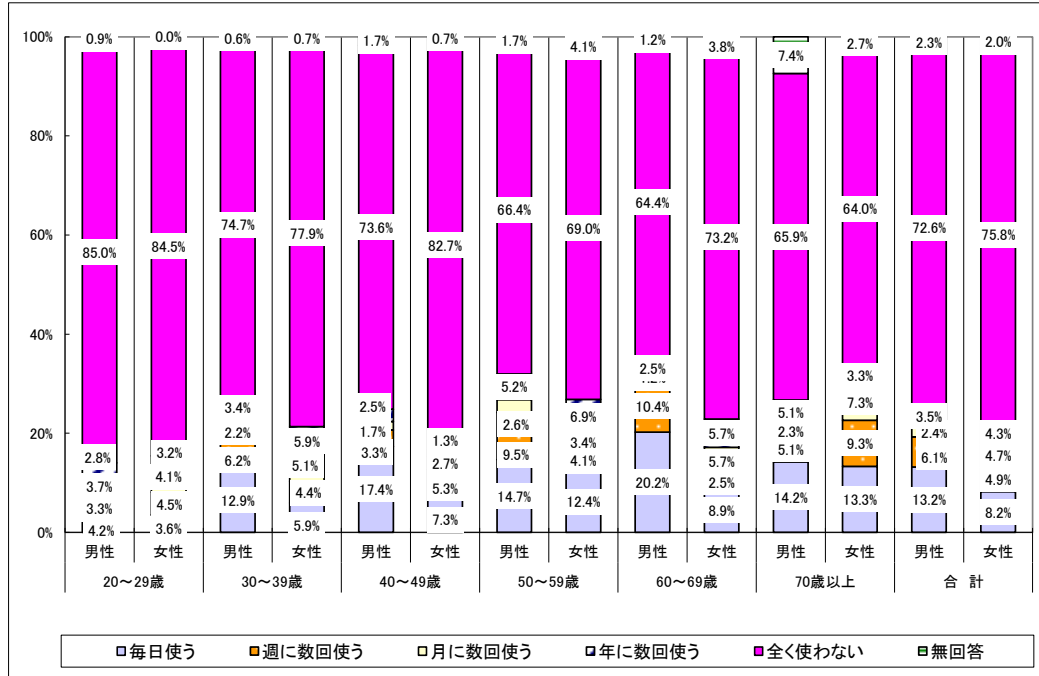
問25 あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。



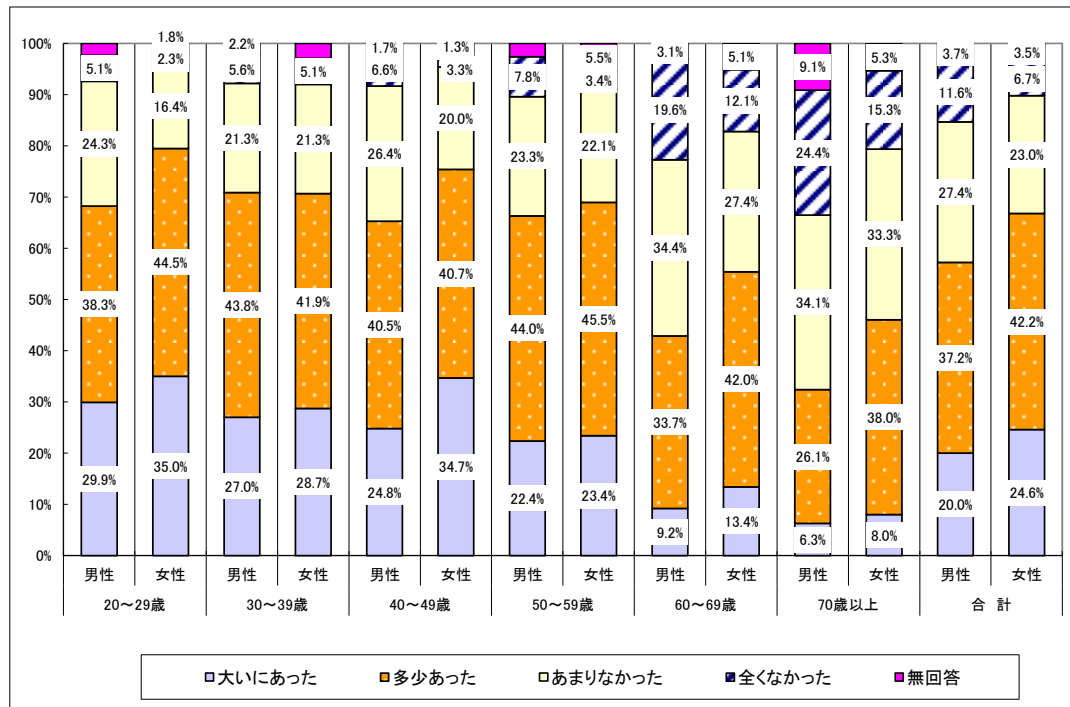
問26 あなたは、いつもとっている睡眠時間で休養が十分にとれていると思いますか。



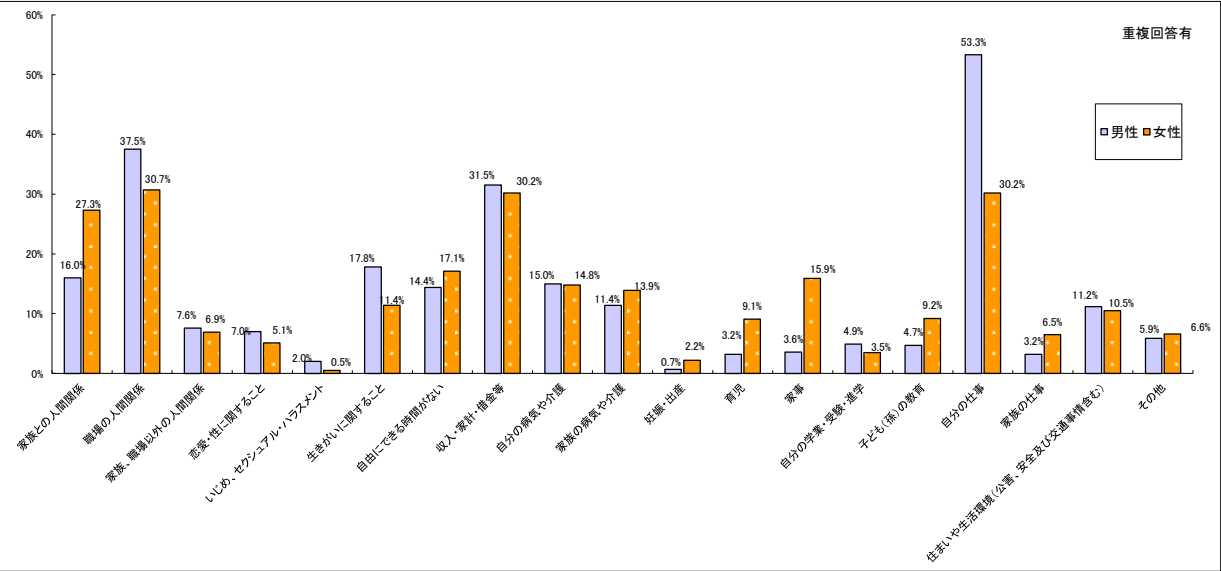
問27 あなたは、眠りを助けるために睡眠補助品（睡眠薬・精神安定剤）やアルコールを使うことがありますか。



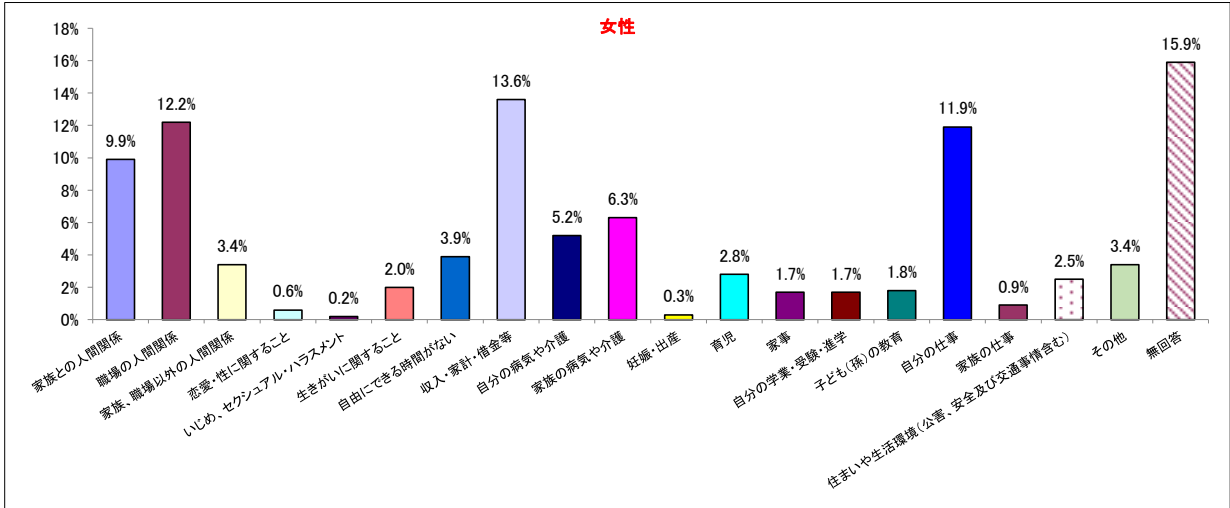
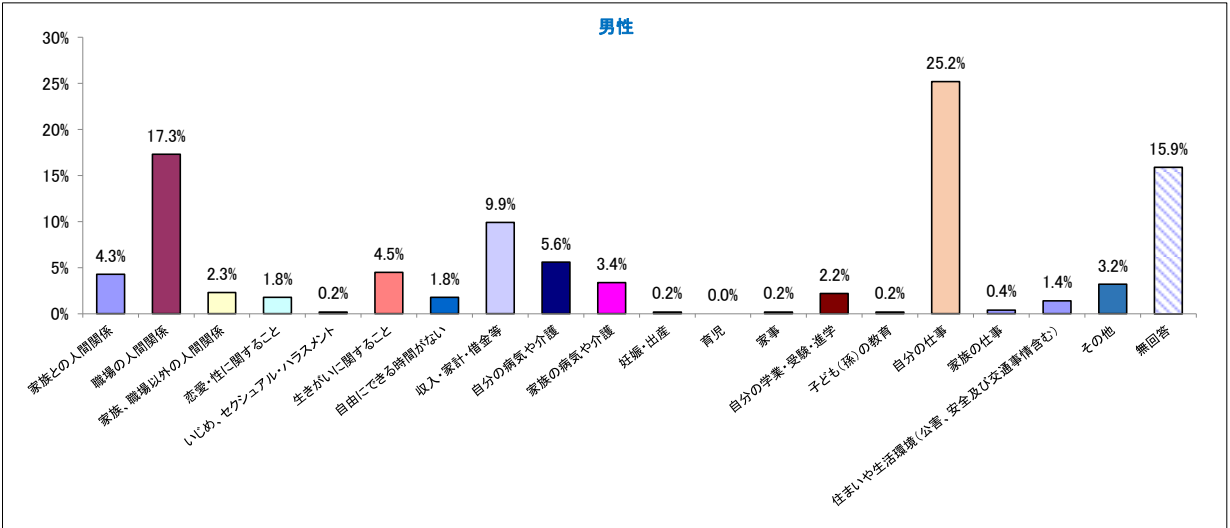
問28 あなたは、この1ヶ月間にストレス(不満、悩み、苦労など)を感じましたか。



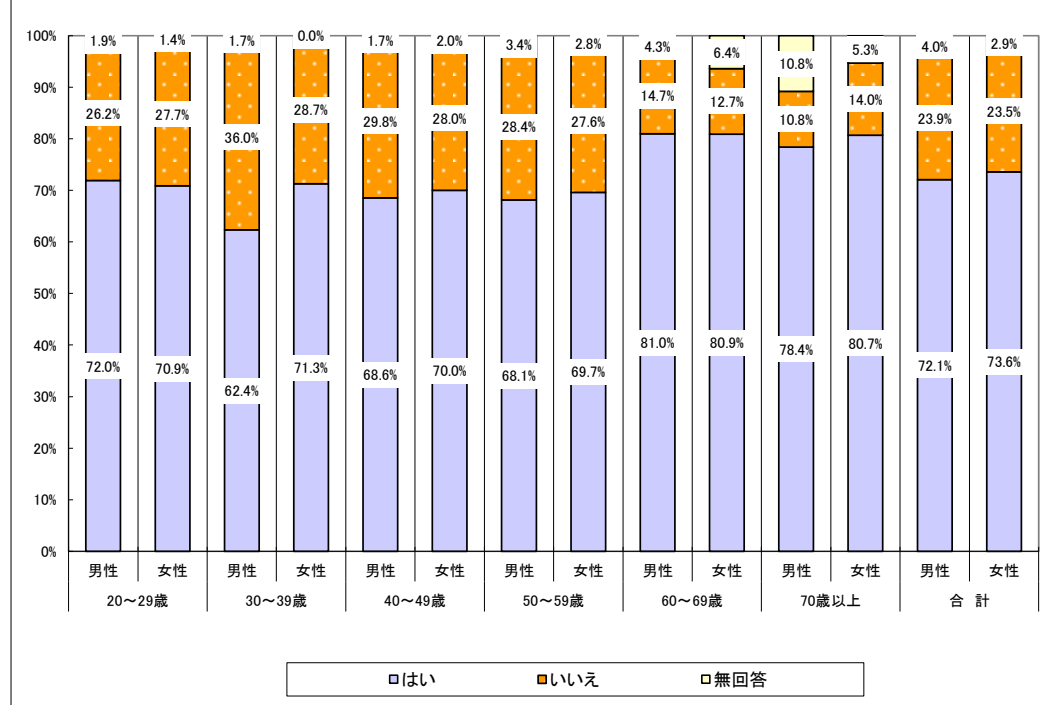
問28-1 この1ヶ月間にストレスが「大いにあった」「多少あった」と答えた方にお聞きます。あなたはどんなことにストレスを感じますか。



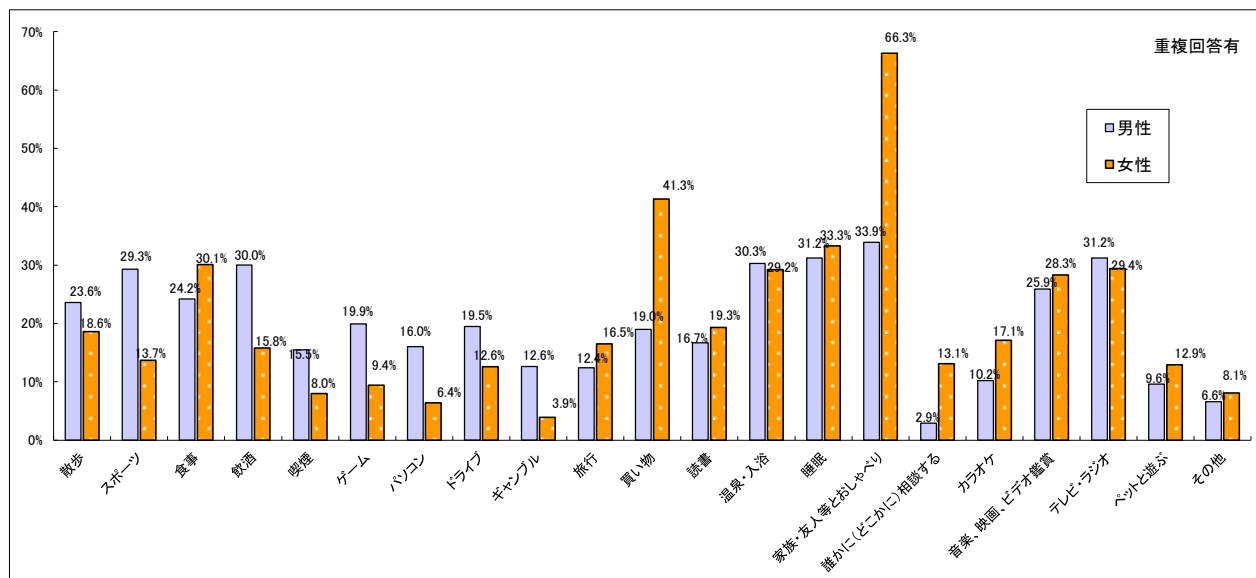
問28-1 最も強く感じるストレスの番号を記入



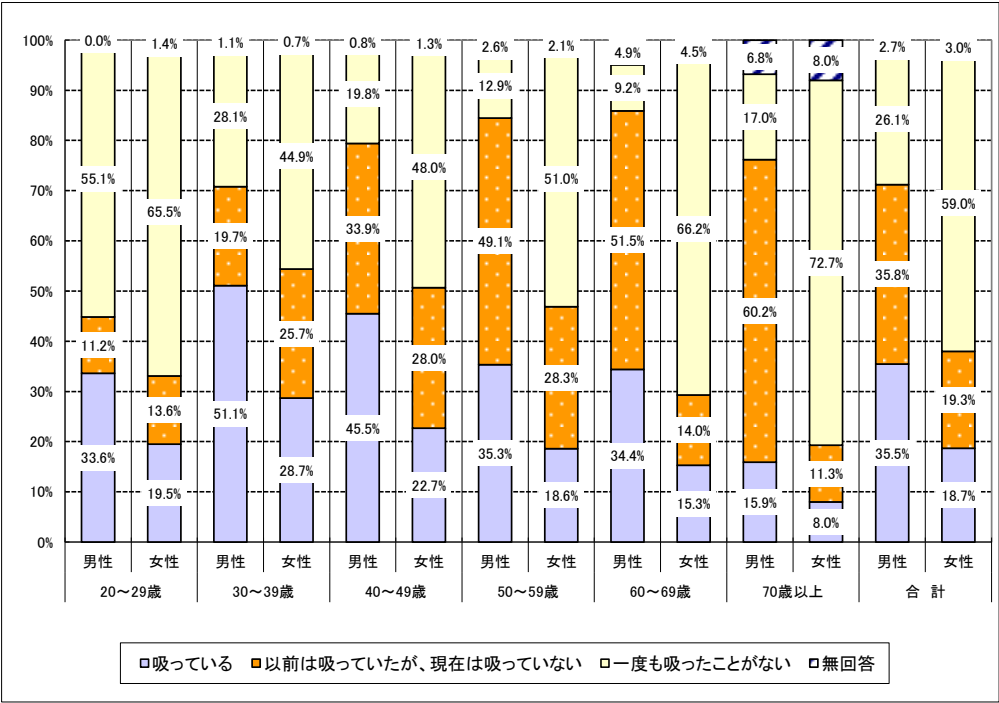
問29 あなたはストレスを発散できていると思いますか。



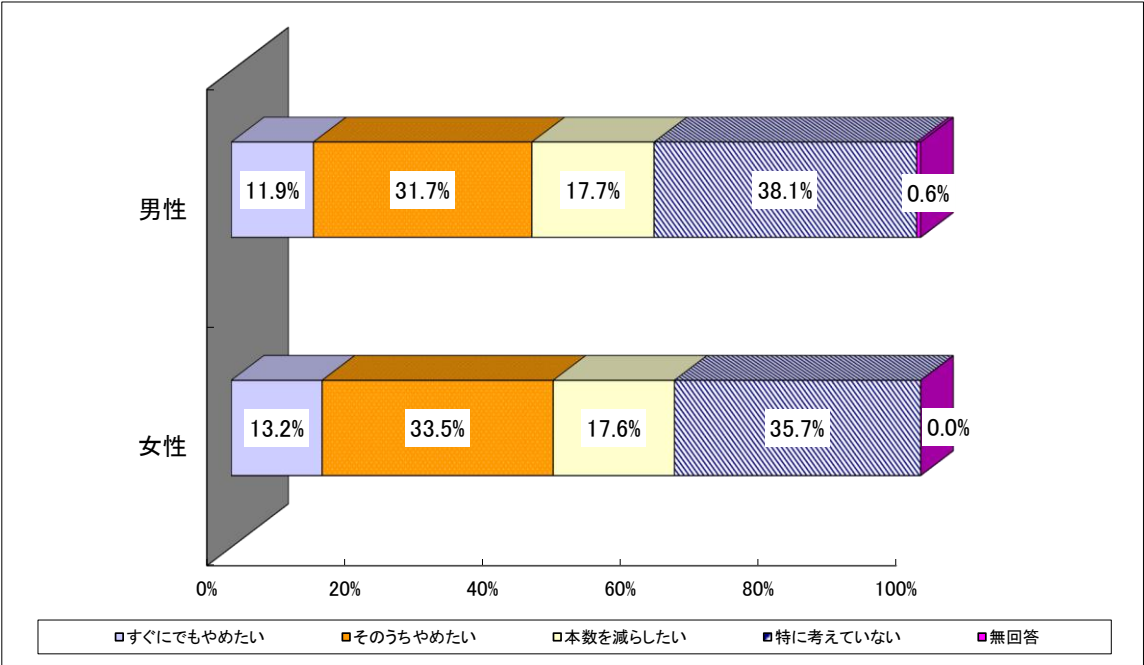
問29-1 「ストレスを発散できていると思いますか」の質問で「はい」と答えた方にお聞きます。どのようにストレスを発散していますか。



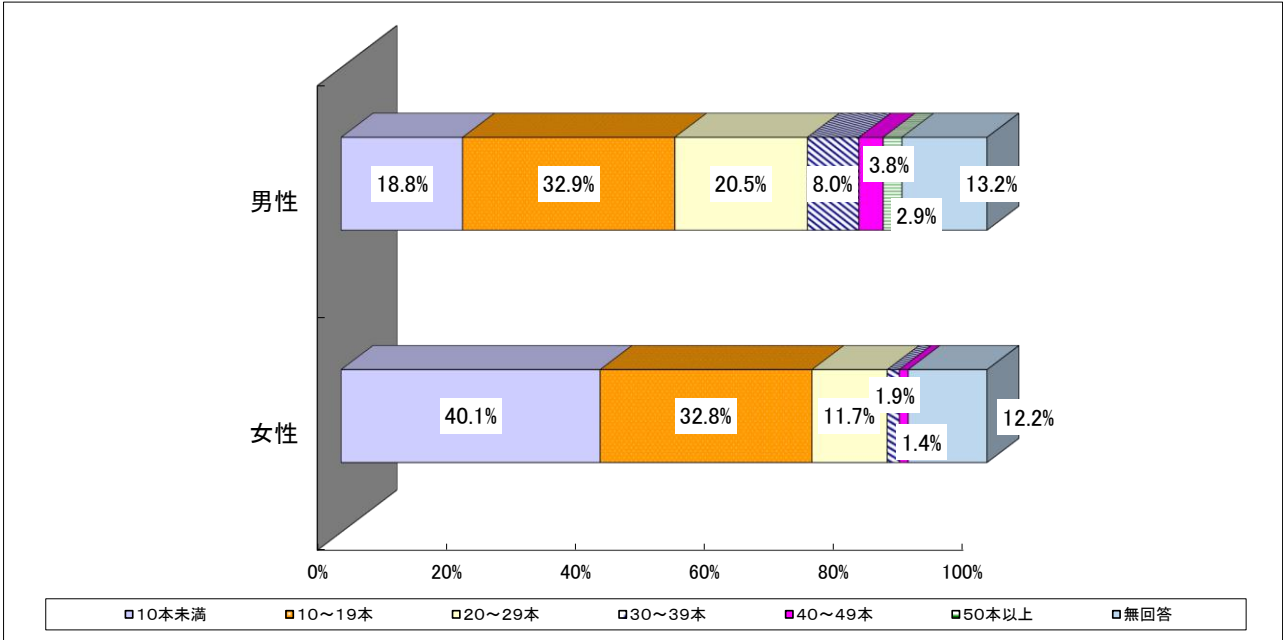
問30 あなたは、習慣としてたばこを吸いますか。



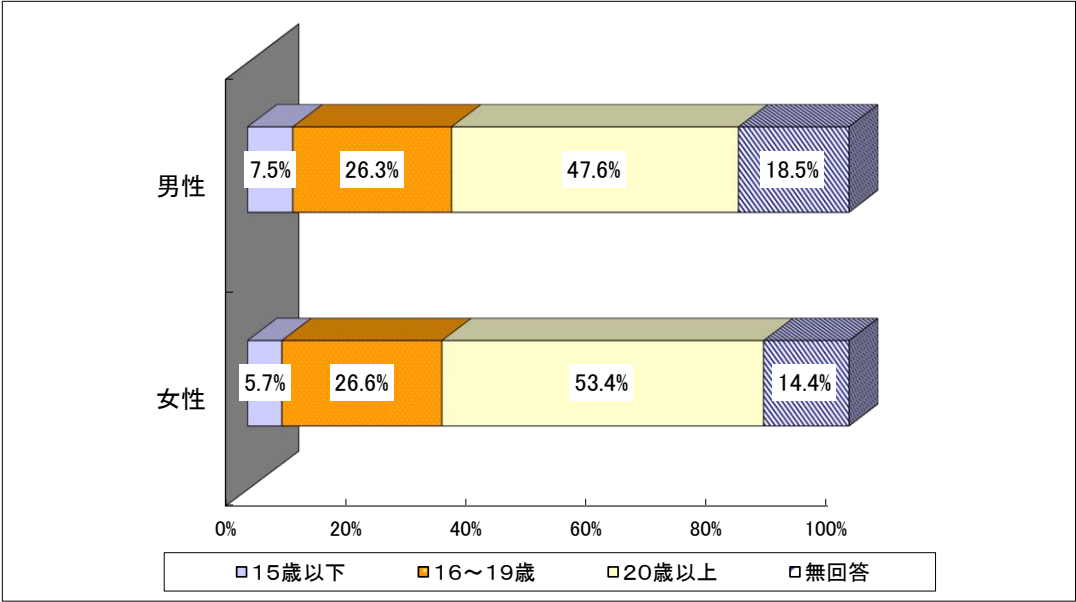
問30-1 たばこを「吸っている」と答えた方にお聞きます。あなたは、たばこをやめたいと思いますか。



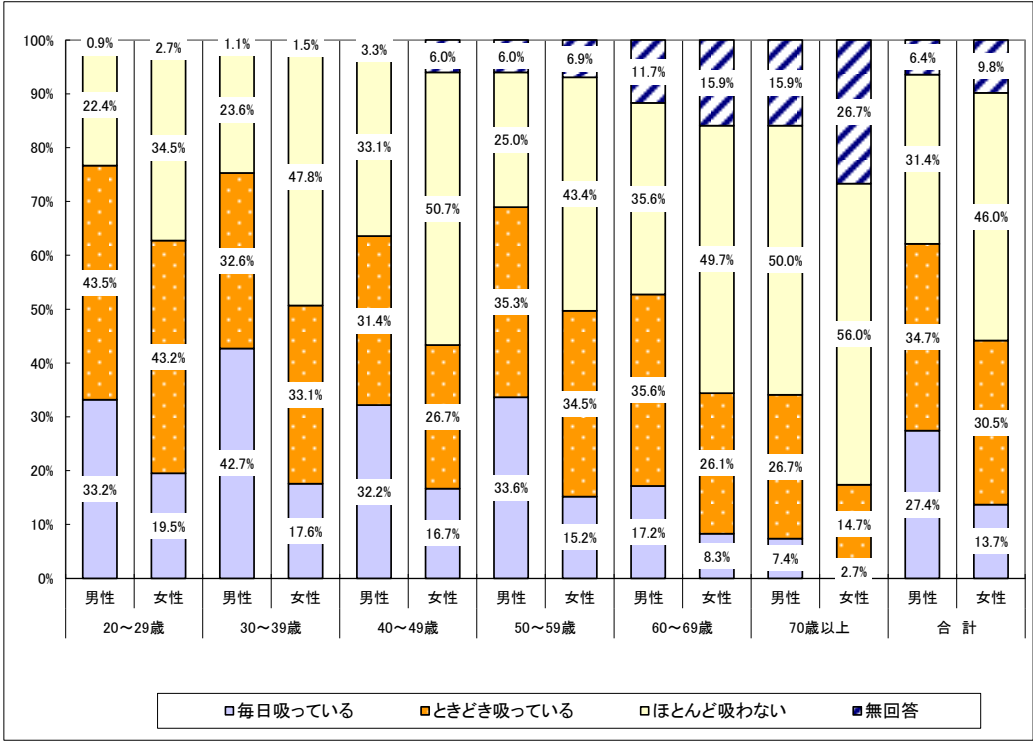
問30-2 たばこを「吸っている」「以前は吸っていたが、現在は吸っていない」と答え た方にお聞きます。1日平均して何本くらいのたばこを吸います(吸っていました)か。



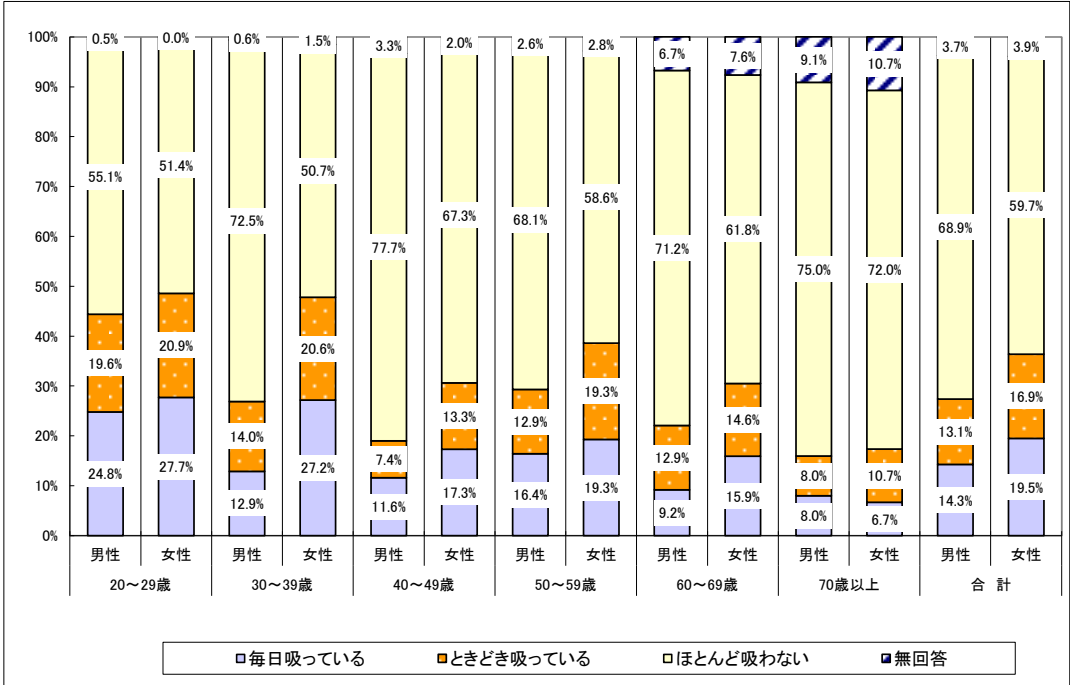
問30-3 たばこを「吸っている」「以前は吸っていたが、現在は吸っていない」と答えた方にお聞きます。何歳からたばこを吸い始めましたか。



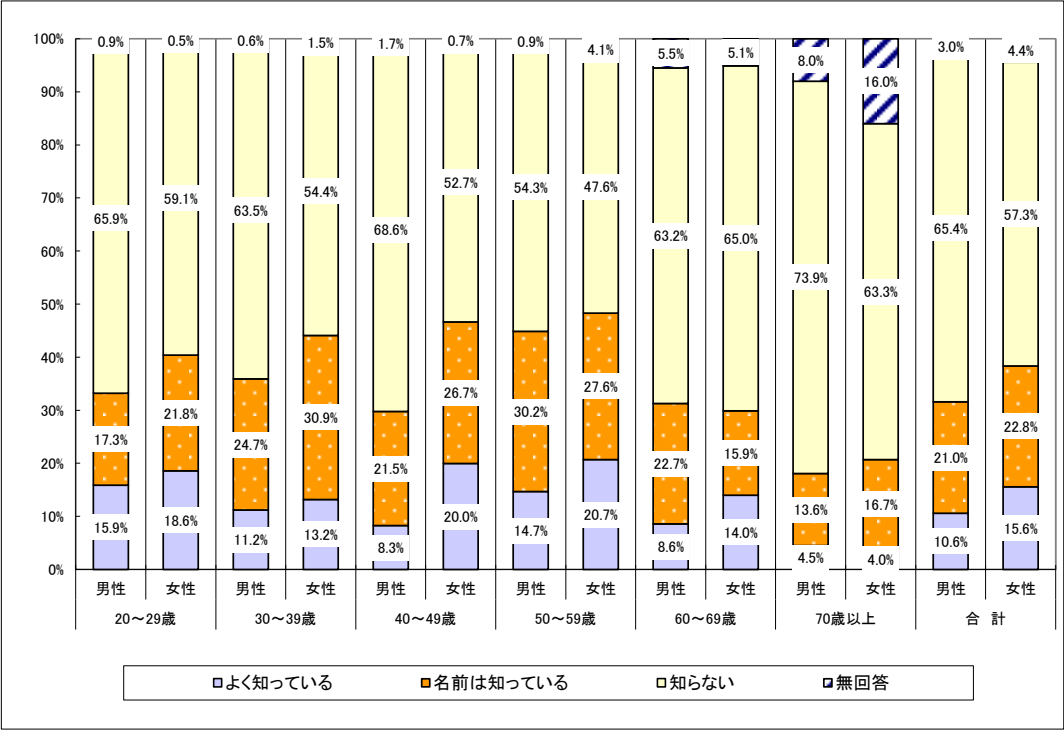
問31 あなたは、公共の場や職場で他人の喫煙したたばこの煙を吸うことがありますか。



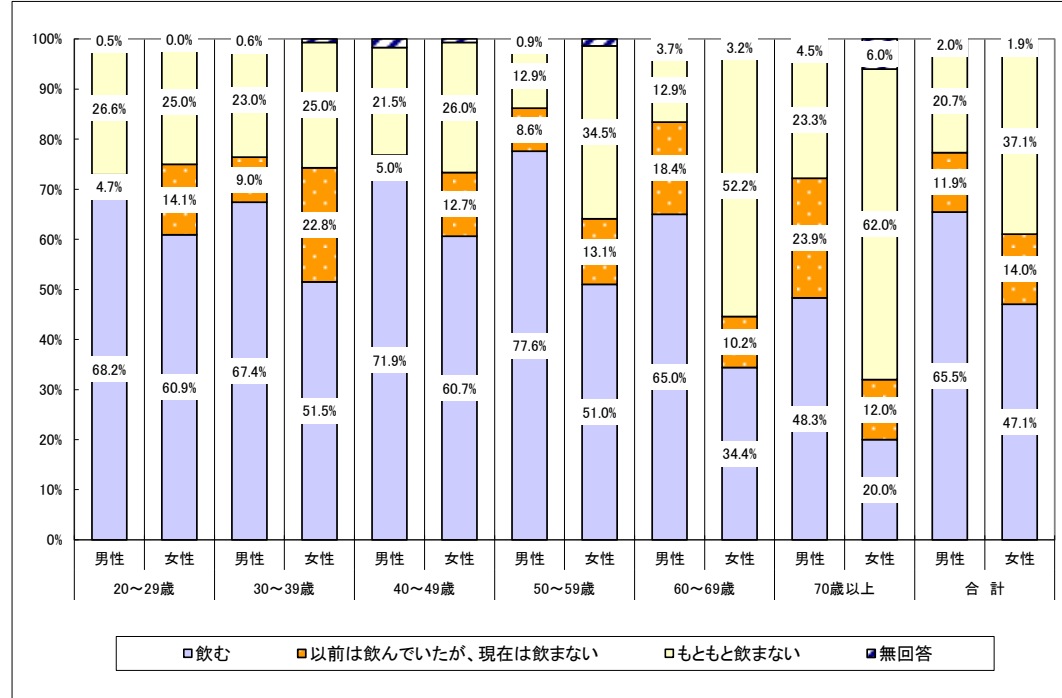
問32 あなたは、家庭内で家族や他人の喫煙したたばこの煙を吸うことがありますか。



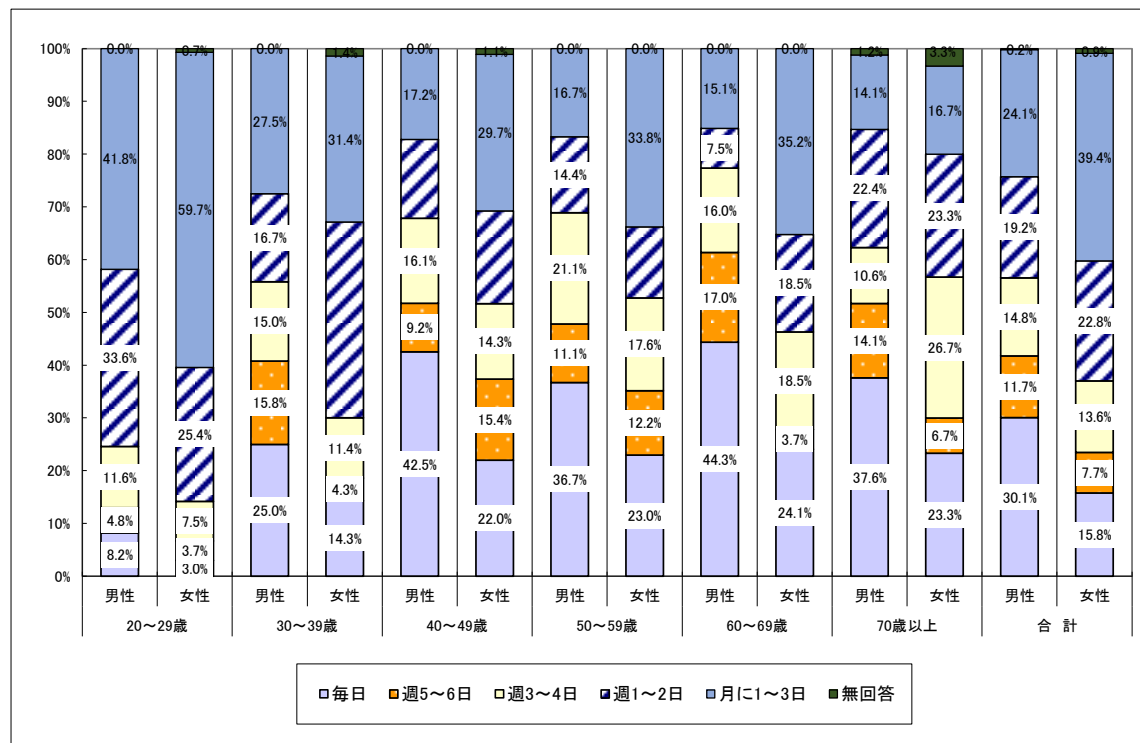
問33 あなたは、「COPD」についてどんな病気か知っていますか。



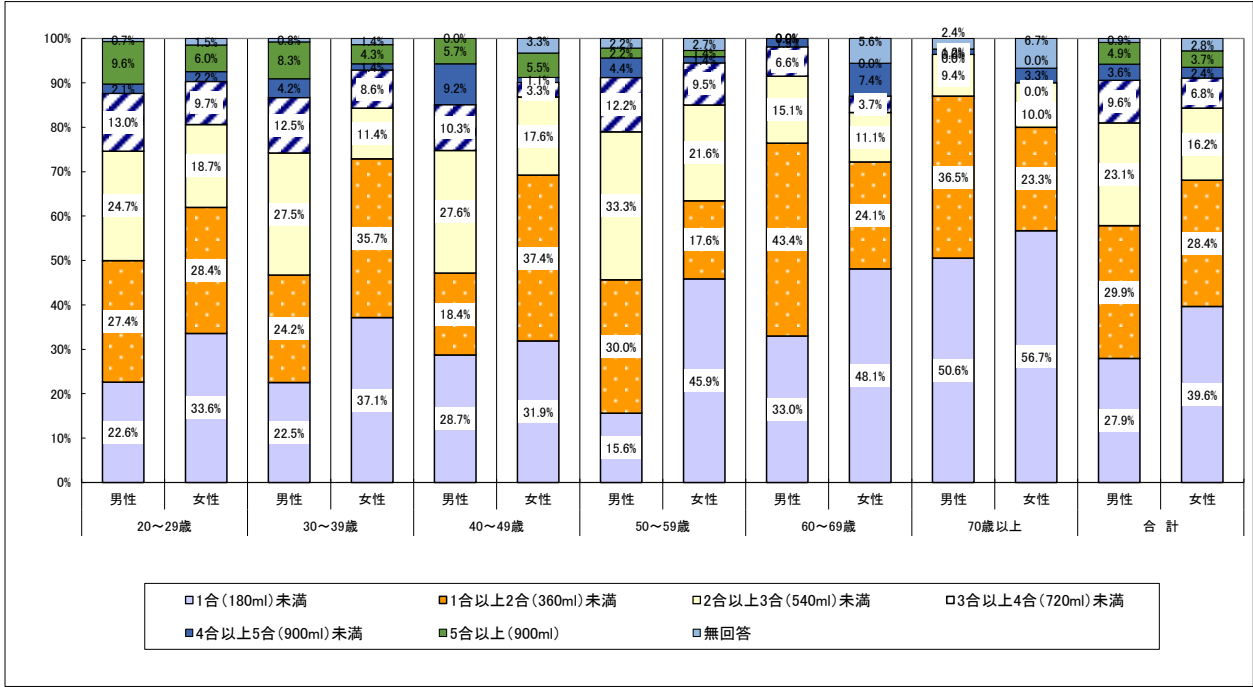
問34 あなたは、お酒(アルコール)を飲みますか。



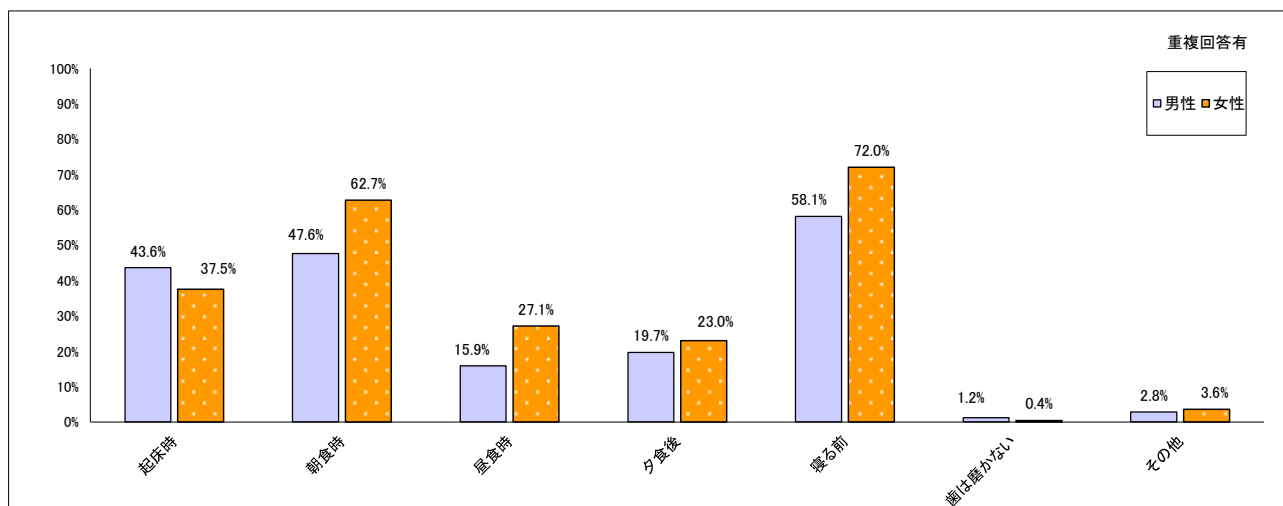
問34-1 お酒を「飲む」と答えた方にお聞きます。週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。



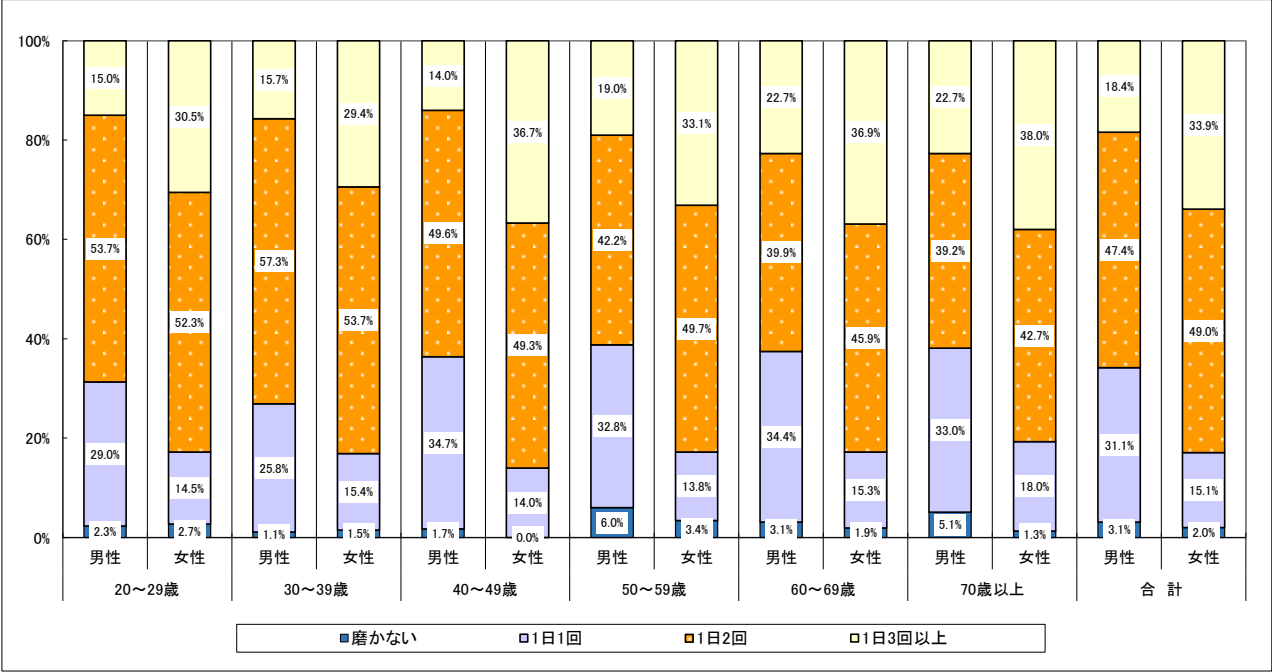
問34-2 お酒を飲む日は平均すると1日あたり清酒に換算してどのくらいの量を飲みますか。



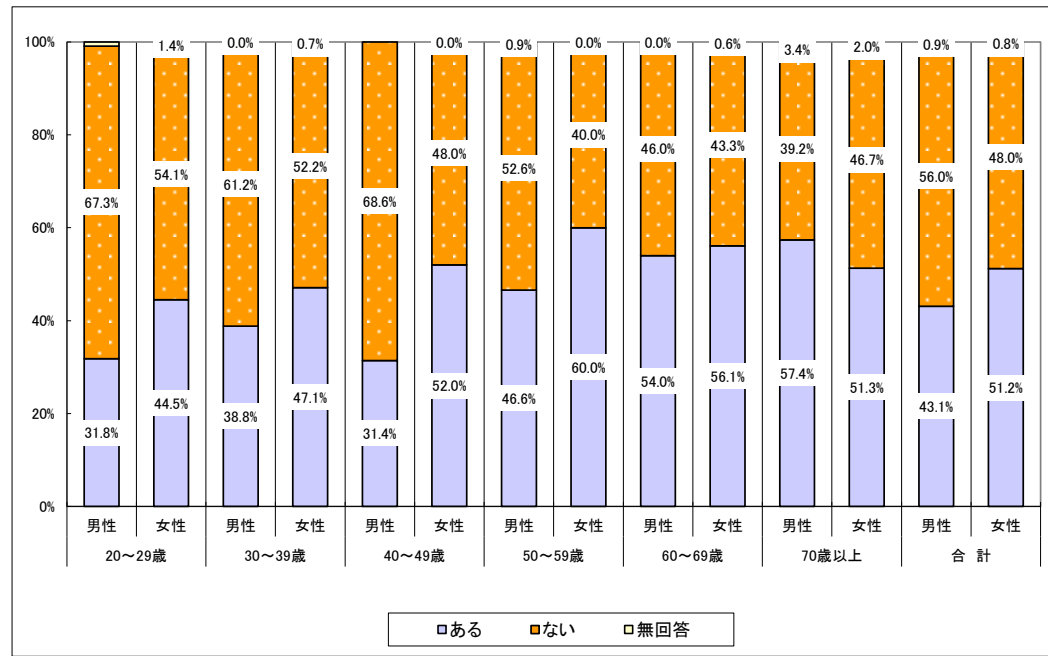
問35 歯(入れ歯を含む)をいつ磨いていますか。



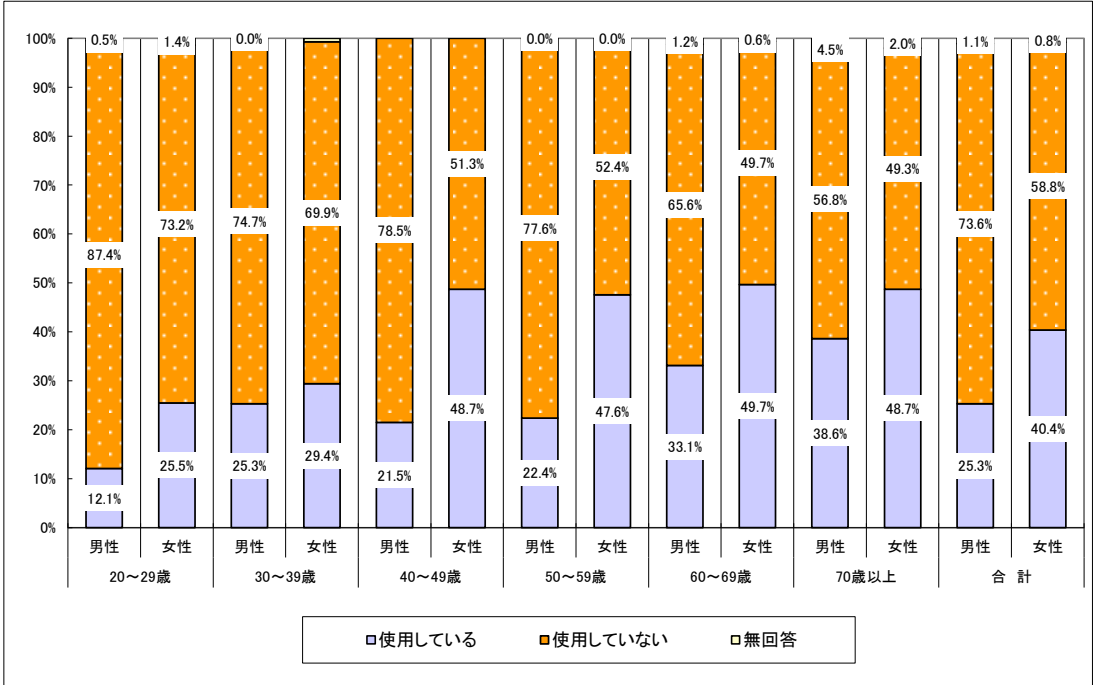
問35 歯磨きの回数



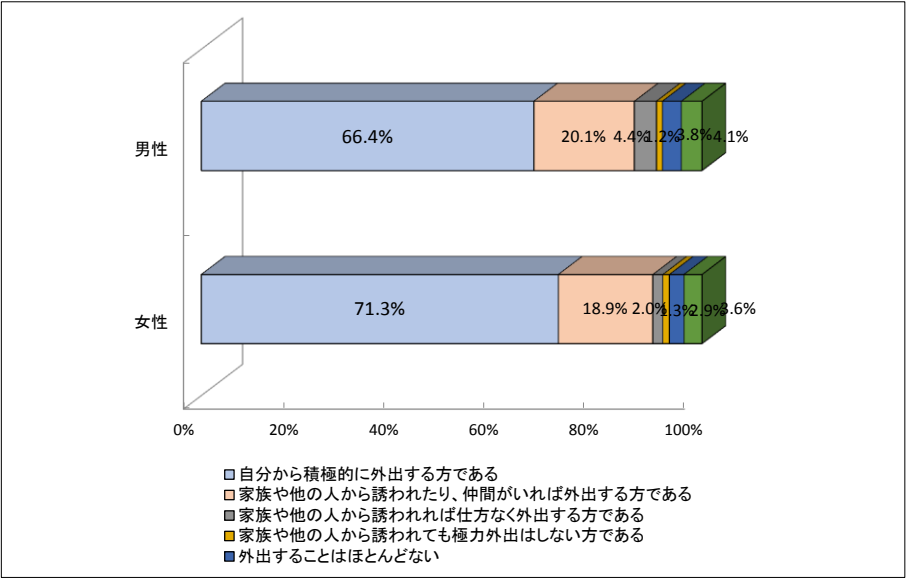
問36 この1年間に歯科医院、病院、職場や学校などで歯科検診を受けたことがありますか。



問37 あなたは、歯を磨くとき歯間部清掃器具(糸ようじ、歯間ブラシなど)を使用していますか。



問38 日常生活の中で買物や散歩などを含めた外出について、あなたはどれにあてはまりますか。



問39 この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行なわれている活動(俳句、体操、シルバー人材センター、学習会、緑化推進、まちづくり、交通安全、在宅老人の介護・家事援助、祭りや地域の催しものなど)に参加したことがありますか。

