

(案)

平成 28 年 9 月
愛 知 県

平成 28 年度愛知県生活習慣関連調査

調 査 票 B

この調査は、県民の皆さまの健康を中心とした日常生活における状況や意識をお尋ねすることにより、県の健康づくり施策を推進するための基礎的数値等を得ることを目的としております。

具体的には、愛知県が平成 25 年 3 月に策定しました健康増進計画「健康日本 21 あいち新計画」の評価をする際に活用させていただきますので、是非回答に御協力くださいますようお願いいたします。

なお、「健康日本 21 あいち新計画」は平成 29 年度に中間評価を行いその結果を平成 29 年度末に公表する予定です。

基本情報 I：最初にあなたの基本情報を記入してください。

《居住地》 F 1 あなたのお住まいはどこですか。

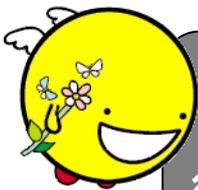
_____ (市・町・村)

《性別》 F 2 あてはまる番号に○をつけてください。

1 男性

2 女性

《年齢》 F 3 満 _____ 歳 (ご記入日現在)



それでは、次ページの問 1 から問 16 までの設問に従って記入してください。

この調査票 B は、法令に定められた方法で住民基本台帳を閲覧し無作為に抽出した、住民基本台帳閲覧時点で 16 歳から 19 歳の方をお願いしています。

調査票にお答えいただいた内容等は、統計データとして処理し、他の目的には使用せず、個人の秘密は固く守られますので、ありのままをご記入くださいますようお願いいたします。

健康状態

問1 あなたの健康状態はいかがですか。(○印は1つ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 よい | 4 あまりよくない |
| 2 まあよい | 5 よくない |
| 3 ふつう | |

生活習慣

問2 あなたは、現在、健康的な生活習慣を送っていると思いますか。

- | | |
|------|--------|
| 1 思う | 2 思わない |
|------|--------|

問3 あなたは自分の適正体重を認識し、定期的(目安: 1ヶ月に1回以上)に家庭で体重を測定していますか。

- | | |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

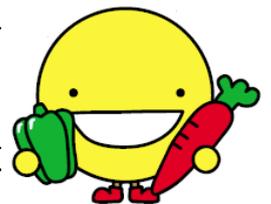
栄養・食生活

問4 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○印は1つ)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 3 週2~3日食べる |
| 2 週4~5日食べる | 4 ほとんど食べない |

問5 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが週に何日ありますか。(○印は1つ)

- | | |
|----------|------------|
| 1 ほとんど毎日 | 3 週に2~3日 |
| 2 週に4~5日 | 4 ほとんど食べない |



【参考】

- ※ 「**主食**」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。
- ※ 「**主菜**」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。
- ※ 「**副菜**」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を担うものです。

問6 あなたは、外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしますか。(○印は1つ)

- | | | |
|-----------|--------------|------------|
| 1 参考にしている | 2 参考にするときもある | 3 参考にしていない |
|-----------|--------------|------------|

身体活動・運動

問7 あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか。
(○印は1つ)

- 1 実施している 2 1年未満であるが実施している 3 実施していない

問8 あなたは歩数計（活動量計、スマホの歩数アプリを含む）を持っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

<問8で「1 はい」と回答した方におたずねします。> (「2 いいえ」の方は問9へ)

問8-1 1日平均何歩くらい歩きますか。

約

歩



こころの健康・休養

問9 あなたはここ1ヶ月、睡眠で休養が十分に取れていますか。(○印は1つ)

- 1 十分に取れている 3 あまり取れていない
2 まあまあ取れている 4 まったく取れていない

問10 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1か月間）して何時間くらいですか。
また、ふだん何時頃寝ますか。※24時間表記でご記入ください。

睡眠時間

約

時間

就寝時刻

時頃

問11 あなたは、過去1ヶ月の間に、ストレスを感じましたか。(○印は1つ)

- 1 おおいに感じる 3 あまり感じない
2 多少感じる 4 まったく感じない



問12 過去1ヶ月のこころの健康状態はどのようであったか、次のアからカのそれぞれの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

	1 いつも	2 たいてい	3 ときどき	4 少しだけ	5 まったくない
ア 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
エ 気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
オ 何をするにも骨折りだ と感じましたか	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

喫煙

問13 あなたはたばこを吸ったことがありますか。

- 1 ある 2 ない

<問13で「1 ある」と回答した方におたずねします。> (「2 ない」の方は問14へ)

問13-1 過去1ヶ月にどのくらいたばこを吸いましたか。あてはまる番号1つに○印をつけ、()の中もご記入ください。

- 1 毎日吸う→1日約()本, 喫煙年数()年
2 ときどき吸っている→ときどき吸う時は1日に約()本
3 ここ1ヶ月は吸っていない

問13-2 たばこをどこで手に入れましたか。(複数回答可)

- 1 自動販売機 4 自宅にあった
2 コンビニやスーパー、たばこ屋 5 その他()
3 友人・知人・先輩



飲酒

問14 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(○印は1つ)

- 1 ある 2 ない

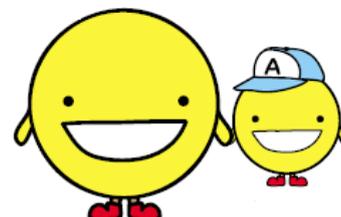
<問14で「1 ある」と回答した方におたずねします。> (「2 ない」の方は問15へ)

問14-1 過去1ヶ月にどのくらいお酒を飲みましたか。(○印は1つ)

- 1 毎日 2 週5~6回 3 週3~4回
4 週1~2回 5 月に1~2回 6 ここ1ヶ月は飲んでいない

問13-1 お酒をどこで手に入れましたか。(複数回答可)

- 1 自動販売機 4 友人・知人・先輩
2 コンビニやスーパー、酒店 5 自宅にあった
3 居酒屋やカラオケボックスなど 6 その他()



社会環境・地域のつながり

問15 あなたは次のアからエの人との程度の交流がありますか。あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

	1 日常的にある	2 ときどきある	3 めったにない
ア ご近所の方	1	2	3
イ 友人・知人	1	2	3
ウ 親戚・親類	1	2	3
エ 家族	1	2	3

問16 あなたのお住まいの地域についておたずねします。次のアからエの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

		1 強く思う	2 どちらかというと思う	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 まったくそう思わない
あなたのお住まいの地域では、	ア お互いに助け合っている	1	2	3	4	5
	イ 信頼できる	1	2	3	4	5
	ウ お互いにあいさつをしている	1	2	3	4	5
	エ 人々が力を合わせて解決しようとする	1	2	3	4	5

あなたについてもう少し詳しく教えてください。

基本情報Ⅱ

《身長》 F4 _____ cm

《体重》 F5 _____ kg

《職業》 F6 あなたの現在のご職業は何ですか。経営者・役員、パートタイマーや内職をしている方も「勤め人」としてお答えください。(○印は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1 自営業 (農林漁業を含む) | 5 学生 |
| 2 勤め人 (事務職) | 6 無職 |
| 3 勤め人 (労務職) | 7 その他 () |
| 4 家事専業 | |

質問は以上です。

本調査に御協力いただき誠にありがとうございました。
同封の封筒に入れて、 月 日 () までに御返送ください。

「エアフィー」です。
よろしくね!



エアフィーとは、妖精を意味する英語の”fairy”を元にアルファベットを並び替えて作った造語です。太陽や空気が当たり前存在しているように、健康であることが当たり前でありたいという願いを込め、太陽のように明るく、空気のように自然な存在として、県民の健康づくりを応援するイメージキャラクターです。

— 健 康 ミ ニ 情 報 —

○ 食べて元気に もう一皿野菜を!

愛知県は、都道府県別の野菜の摂取量で、全国最下位でした。

一日の野菜の摂取量は、350g/日を目指していますが、「平成24年国民健康・栄養調査」の結果では、愛知県は男女とも約240gで全国最下位でした。

愛知県は全国でも有数の野菜生産県で、美味しい野菜がいっぱいです。

ぜひ、もう一皿美味しい野菜を食べましょう。

