

「平成 28 年度生活習慣関連調査」について

1 「健康日本 21 あいち新計画」について

「健康日本 21 あいち新計画」は、平成 25 年度から平成 34 年度までの 10 年間を計画期間として策定している。

計画期間の中間年度（平成 29 年度）には中間評価を行い、必要に応じ内容の見直しを行うこととしている。

2 「生活習慣関連調査」について

計画では、重要な課題について、その到達すべき 88 項目の目標を設定しており、中間評価を行うためには、この各目標項目の進捗管理が必要となってくる。

目標項目のデータソースについては、既存の各種統計・調査データの他に、**県独自で「生活習慣関連調査」を実施し**、目標項目の設定と数値を把握している。

「市町村実態調査」や各種指標については、毎年、又は定期に進捗を確認できるが、「生活習慣関連調査」に基づく目標項目、25 項目（28.4%）については、策定時の平成 24 年度同様に今回の中間評価に向け、再度調査を実施する必要がある。

3 「平成 24 年度生活習慣関連調査」の実施状況

(1) 調査地域：愛知県内全域

(2) 調査対象：調査票 A（県内在住の満 20 歳以上の男女）

調査票 B（県内在住の満 16 歳から満 19 歳までの男女）

(3) 調査内容：

調査票 A（個人の属性、健康状態及び既往症、健康診断等の受診状況、生活習慣に関する認識及び状況、地域における交流状況等 38 項目）

調査票 B（個人の属性、健康状態、生活習慣に関する認識及び状況、地域における交流状況等 22 項目）

(4) サンプル数：5,000 人

(5) 抽出方法：

調査票 A（住民基本台帳の満 20 歳以上の者を 1,500 人に 1 人無作為抽出）

調査票 B（住民基本台帳の満 16 歳から満 19 歳までの者を 500 人に 1 人無作為抽出）

(6) 回収数及び回収率

回収数：2,084 人、回収率：41.7%

(7) 調査方法：郵送配布・郵送回収

平成 24 年度愛知県生活習慣関連調査

調 査 票 A

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たずねすることにより、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。アンケート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。**

なお、この調査にご協力いただく方は、法令に定められた方法で住民基本台帳を閲覧し、無作為に抽出しております。

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 | |

生活習慣病

問 2 あなたは、今までに下記(問 2-1)のような病気にかかったことがありますか。

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

<問 2 で「1 はい」と回答した方におたずねします。>

問 2-1 かかった病気すべてに○印をつけてください。(現在治療中のものも含みます。)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1 糖尿病 | 8 肝臓病 |
| 2 脂質異常症(高脂血症) | 9 腎臓病 |
| 3 高血圧症 | 10 骨粗しょう症 |
| 4 脳卒中(脳梗塞・脳出血) | 11 歯周病 |
| 5 狭心症・心筋梗塞 | 12 うつ病やその他のこころの病気 |
| 6 がん | 13 その他() |
| 7 胃・十二指腸潰瘍 | |

身体活動・運動

問 1 2 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 1 3 あなたは万歩計を持っていますか。

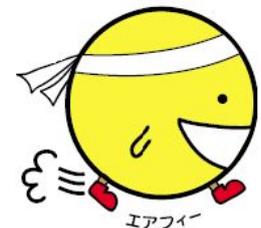
- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

<問 1 3で「1 はい」と回答した方におたずねします。>

問 1 3-1 1日平均何歩くらい歩きますか。

約

歩



問 1 4 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器（骨、関節、筋肉など）の衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態をいいます。歩行速度が遅い高齢者ほど、要介護状態になりやすいことが知られています。

あなたはこのロコモティブシンドロームを知っていましたか。

(○印は1つ)

- | |
|---------------------------|
| 1 言葉も意味も知っていた |
| 2 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった |
| 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む） |

こころの健康・休養

問 1 5 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 1 6 あなたの1日の睡眠時間は平均（最近1ヶ月間）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

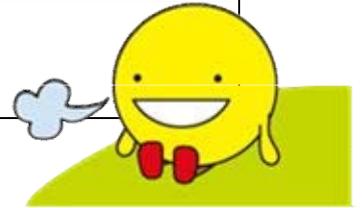
時間

就寝時刻

時頃

問 17 あなたは、ここ1ヶ月間に、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 18 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、何が起ころうとも 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 19 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、()の中もご記入ください。

- | |
|---------------------------|
| 1 吸う→1日約()本, 喫煙年数()年 |
| 2 以前は吸っていたが、やめた→()年前にやめた |
| 3 吸わない |

<問 19で「1」と回答した方におたずねします。>

問 19-1 あなたは禁煙したいと思いますか。(○印は1つ)

- | | |
|------------|-----------|
| 1 禁煙したい | 3 禁煙したくない |
| 2 本数を減らしたい | 4 わからない |

問 19-2 あなたはこれまでに禁煙しようと以下のことを試したことがありますか。
(複数回答可)

- | |
|----------------------------|
| 1 禁煙治療を受けたことがある |
| 2 ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使ったことがある |
| 3 医師や薬剤師、保健師に相談したことがある |
| 4 どれも試したことがない |

問19-3 あなたはたばこを吸うとき、周りの人への配慮をしていますか。
(複数回答可)

- 1 喫煙場所を守るようにしている
- 2 周りの人に煙が当たらないようにしている
- 3 たばこを吸うときは、周りの人に吸ってもいいか聞いてから吸うようにしている
- 4 子どもがいるところでは吸わないようにしている
- 5 その他 ()



問20 シーオーピーディー COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、主に咳・痰・息切れなどの症状があり、ゆるやかに呼吸障害が進行する、かつて、「肺気腫」、「慢性気管支炎」と称された疾患です。
あなたはこの病気を知っていますか。(○印は1つ)

- 1 どんな病気かよく知っている
- 2 名前は聞いたことがある
- 3 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

<問20で「1」または「2」と回答した方におたずねします。>

問20-1 シーオーピーディー あなたはCOPD(慢性閉塞性肺疾患)と診断されたことがありますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

酒

問21 あなたは、お酒をどのくらいの割合で飲みますか。(○印は1つ)

- | | |
|---------|---------------|
| 1 毎日 | 5 月に1~2回 |
| 2 週5~6回 | 6 ほとんど飲まない |
| 3 週3~4回 | 7 以前飲んでしたがやめた |
| 4 週1~2回 | 8 全く飲まない |

<問21で「1」~「5」と回答した方にお尋ねします。>

問21-1 お酒を飲む量はどのくらいですか。清酒に換算し、あてはまる番号1つを選んで○印をつけてください。

(頁下の<参考>の表を目安にお答えください。)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 1合(180ml)未満 | 4 3合以上4合(720ml)未満 |
| 2 1合以上2合(360ml)未満 | 5 4合以上5合(900ml)未満 |
| 3 2合以上3合(540ml)未満 | 6 5合(900ml)以上 |

問 2 1 - 2 「節度ある適度な飲酒」として、1日平均ビール中瓶1本程度（純アルコールで約20g）とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか。

1 知っていた	2 知らなかった
---------	----------



<参考：1日平均純アルコールで約20gのお酒への換算の目安>

お酒の種類	ビール・発泡酒	ウィスキー・ブランデー	焼酎（35度）	ワイン
清酒1合（180ml） と同等のもの	中瓶1本 （500ml）	ダブル 60ml	0.5合 90ml	2杯 240ml

歯・口腔

問 2 2 次の12項目の質問について、それぞれ「1 はい」または「2 いいえ」を選択し、その番号に○印をつけてください。

項目	1 はい	2 いいえ
歯ぐきが腫れることがありますか	1	2
歯がしみることがありますか	1	2
間食をよくしますか	1	2
趣味がありますか	1	2
かかりつけの歯医者さんはいますか	1	2
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	2
歯ぐきから血が出ることがありますか	1	2
歯磨きを1日2回以上していますか	1	2
自分の歯ブラシがありますか	1	2
何でも噛んで食べることができますか	1	2
年1回以上歯の検診を受けていますか	1	2
デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間を清掃する器具を使用していますか	1	2

問 2 3 次の項目のうち歯・口腔の健康と関連があることを知っているものに○印をつけてください。（複数回答可）

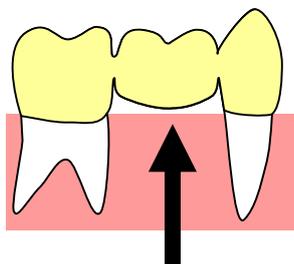
1 誤嚥性肺炎	5 低出生体重児出生
2 糖尿病	6 がん
3 脳卒中	7 骨粗しょう症
4 心筋梗塞	8 知らない

問 2 4 ご自分の歯は何本ありますか。

※入れ歯、インプラントの歯は含みません。

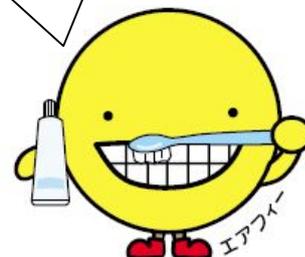
永久歯は通常 28 本（親知らずを入れると 32 本）です。

本



この部分は数えません

ブリッジの場合、抜いた歯は含みません。



社会環境・地域のつながり

問 2 5 あなたは、過去 1 年間に何らかのボランティア活動を行いましたか。

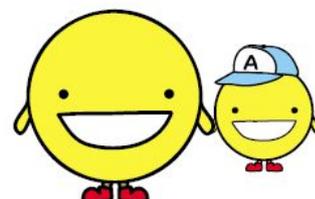
1 行った

2 行わなかった

<問 2 5 で「1 行った」と回答した方におたずねします。>

問 2 5 - 1 どのようなボランティア活動をしましたか。（複数回答可）

- 1 健康や医療サービスに関係した活動
(献血、入院患者の話し相手、安全な食品を広めること 等)
- 2 高齢者を対象とした活動
(高齢者の日常生活の手助け、高齢者とのレクリエーション 等)
- 3 障害者を対象とした活動
(手話、点訳、朗読、障害者の社会参加の協力 等)
- 4 子どもを対象とした活動
(子ども会の世話、子育て支援ボランティア、学校行事の手伝い 等)
- 5 スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動
(スポーツを教えること、日本古来の文化を広めること、美術館ガイド、講演会・シンポジウム等の開催 等)
- 6 まちづくりのための活動
(道路や公園等の清掃、花いっぱい運動、まちおこし 等)
- 7 安全な生活のための活動
(防災活動、防犯活動、交通安全運動 等)
- 8 自然や環境を守るための活動
(野鳥の観察と保護、森林や緑を守る活動、リサイクル運動、ゴミを減らす活動 等)
- 9 災害に関係した活動
(災害を受けた人に食べものや着るものを送ること、炊き出し 等)
- 10 国際協力に関係した活動
(海外支援協力、難民支援、日本にいる外国人への支援活動 等)
- 11 その他 ()
(人権を守るための活動、平和のための活動 等)



問26 あなたは次のアからエの人とど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27 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 強くそう思う	2 どちらかという そう思う	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
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

ここからは65歳以上の方がお答えください。65歳未満の方は次のページへ

問28 あなたは週に1回以上、外出していますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問29 あなたは昨年と比べて外出の回数が減っていますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問30 あなたは次のような症状がありますか。(複数回答可)

1 肩こり	6 手足が冷える
2 腰痛	7 足のむくみやだるさ
3 手足の関節が痛む	8 その他 ()
4 手足の動きが悪い	9 全くない
5 手足のしびれ	

《世帯》 F 7 ふだん一緒にお住まいで、生計を共にしている方（世帯員）は、あなたを含めて何人ですか。（一時的に不在の方を含みます。）

	人
--	---

F 7-1 あなたの世帯は、満65歳以上の方のみで構成されていますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

《収入》 F 8 あなたの世帯の過去1年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。※年金収入のみの方もお答えください。（○印は1つ）

1 200万円未満	3 600万円以上
2 200万円以上600万円未満	4 わからない

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に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。

平成24年8月
愛知県

平成24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たずねすることにより、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。アンケート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。**

なお、この調査にご協力いただく方は、法令に定められた方法で住民基本台帳を閲覧し、無作為に抽出しております。

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 あなたは万歩計を持っていますか。

- | | |
|------|-------|
| 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。>

問8-1 1日平均何歩くらい歩きますか。

約

歩

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

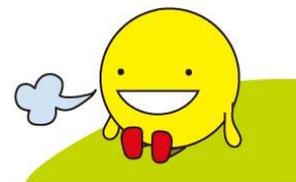
問12 過去1ヶ月のこころの健康状態はどのようであったか、次のアからカのそれぞれの質問について、あてはまる番号に1つずつ○印をつけてください。

	1	2	3	4	5
	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	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、何が起ころうと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。>

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
------	------

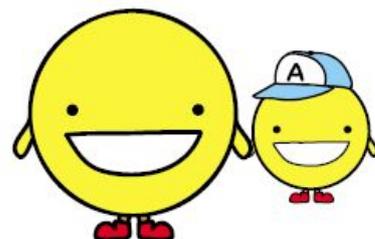
<問14で「1 ある」と回答した方におたずねします。>

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14-2 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ど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 1 6 あなたの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 強くそ う思う	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

基本情報

《居住地》 F 1 あなたの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)

《身長》 F 4 _____ c m

《体重》 F 5 _____ k g

《職業》 F 6 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	

「エアフィー」です。
よろしくね!

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。



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に存在しているように、健康であることが当たり前に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。