

資料

問診票 (栄養) ~健康度測定用~

1. 家での主な調理担当者は、誰ですか。
1:本人 2:配偶者 3:母 4:兄弟(姉妹) 5:祖母
6:嫁 7:子供 8:その他の人

2. 現在、食物アレルギーにより食べられない食品がありますか。
1:ある 2:ない 3:わからない

原因となる食品は何ですか
[]

3. あなたの食生活についてお尋ねします。
(1)あなたは、現在の食生活に満足していますか。
1:はい 2:いいえ 3:わからない

(2)何が変われば、あなたの食生活は今より良くなると思いますか。具体的に書いてください。
[]

*以下の4~9について、ここ1か月のあなたの食生活についてお答えください。

4. 次の質問にあてはまる段階の数字を [] の中の1~4から選び、記入してください。
1:はい 2:どちらかといえばはい 3:どちらかといえばいいえ 4:いいえ

- (1) 噛み切れないと感じることがよくある
(2) 味付けの好みは濃い
(3) 嫌いな食べ物が多い
(4) 食事の時に漬物、佃煮、梅干しがないと物足りないと思う
(5) 食べることに関心がある
(6) 外食をよくする
(7) 夕食後の飲食がよくある
(8) 食事を定期的に食べている
(9) 1回の食事にかかる時間が長い
(10) いつもおなかいっぱいになるまで食べる
(11) 食べ過ぎたり、少ししか食べなかつたりなど、食べる量にむらがよくある
(12) イライラするとつい食べたくなることがよくある
(13) 食べることをめんどろうだと思ふことがよくある

資料1-8 (文献1: これからの健康づくり より)

- (14) 朝、空腹を感じるがよくある はい 1 2 3 4 いいえ
- (15) 食卓で味をみないで調味料を加えるがよくある はい 1 2 3 4 いいえ
- (16) 好きなものを食べていれば健康だと思う はい 1 2 3 4 いいえ
- (17) 栄養情報にとっても関心がある はい 1 2 3 4 いいえ
- (18) 夕食を遅くとることがよくある はい 1 2 3 4 いいえ
- (19) 料理をつくることにとっても興味がある はい 1 2 3 4 いいえ
- (20) いつも食事をおいしく食べられる はい 1 2 3 4 いいえ
- (21) 塩分のとり過ぎにいつも気を付けている はい 1 2 3 4 いいえ
- (22) 加工食品のとり過ぎにいつも気を付けている はい 1 2 3 4 いいえ
- (23) 砂糖のとり過ぎにいつも気を付けている はい 1 2 3 4 いいえ
- (24) 油脂のとり過ぎにいつも気を付けている はい 1 2 3 4 いいえ
- (25) 食品の偏りにいつも気を付けている はい 1 2 3 4 いいえ
- (26) 菓子のとり過ぎにいつも気を付けている はい 1 2 3 4 いいえ

5. (1) 食事をとる時刻は決まっていますか。
(前後1時間は同じ時刻と考えてください。)

- 朝食 1: はい (: 時頃) 2: いいえ
- 昼食 1: はい (: 時頃) 2: いいえ
- 夕食 1: はい (: 時頃) 2: いいえ

(2) 食事を抜くことは平均して週に何回ありますか。
(ない場合は0を記入してください。)

- 朝食 回/週
- 昼食 回/週
- 夕食 回/週

(3) 外食(社食、給食、市販の弁当・惣菜なども含む)をすることは平均して週に何回ありますか。
(ない場合は0を記入してください。)

- 朝食 回/週
- 昼食 回/週
- 夕食 回/週

7. 平均して次のものを1日にどのくらい食べたり、飲んだりしていますか。

- (1) ご飯を1日に 杯 (※1杯は160g)
 (2) パンを1日に 枚 (※1枚は6枚切り1枚)
 (3) めんを1日に 杯 (※1杯は1玉)
 (4) コーヒー、紅茶を1日に 杯
 (5) コーヒー、紅茶に砂糖を一杯につき * g

ティースプーン	1杯	4g	スティックシュガー (細)	3g
角砂糖	1個	4g	(太)	6g
はちみつ	小サジ1	5g		

(6) 牛乳を1日に 杯 (※1杯は200ml)

↓
1杯未満の方はその理由を選んでください。

- 1:嫌い
2:飲む機会がない
3:体に合わない(下痢、アレルギーなど)
4:その他()

(7) よく飲む牛乳の種類は何ですか。

- 1:普通牛乳
2:濃厚牛乳(乳脂肪分4.0%以上)
3:低脂肪牛乳(乳脂肪分1.5%未満)
4:無脂肪牛乳(スキムミルク)

8. 飲酒についてお尋ねします。

(1) お酒を平均して週に何日くらい飲みますか。 日/週
(飲まない方は、0日と記入してください)

(2) お酒を飲む方は、1日に、どのくらい飲みますか。
(下記の換算表を参考にしてご記入下さい。)

日本酒 合 焼酎 杯 ビール大瓶 本 ウイスキーW 杯
 ブランデーW 杯
 ワイン 杯 その他() 杯

換算表

	換算量		換算量
日本酒	1杯(180cc) 1.0合	ワイン	(80cc) 1.0杯
焼酎	1杯(180cc) 1.0杯	ビール	
焼酎割り、サワー等	1杯(180cc) 0.3杯	大瓶	(630cc) 1.0本
ウイスキー・ブランデー		大ジョッキ	(500cc) 0.8本
ダブル	1杯(70cc) 1.0杯	中ジョッキ	(350cc) 0.6本
シングル	1杯(35cc) 0.5杯	缶ビール	(350cc) 0.6本

9. 栄養ドリンク、栄養剤、ビタミン剤、いわゆる健康食品などを利用していますか。

- 1:毎日 2:ときどき 3:たまに 4:ほとんどない

↓
どんなものを利用していますか。

[]

10. あなたにとって、理想の体重は何kgだと思いますか。

kg

資料1-11 (文献1: これからの健康づくり より)

資料

11. 今まで体重が5%以上減少したことがありますか。

(例: 体重が60kgの場合、3kg以上の減少)

1: ある 2: ない → 【12. の質問へ】

(1) 1) 何回ありましたか。

(回数が不明の方は99を記入してください)

回

2) 減量(ダイエット)を目的とした体重減少は何回ありましたか。

回

(2) 最高に体重が減少したときについて記入してください。

1) 減量(ダイエット)を目的とした体重減少でしたか。

1: はい 2: いいえ → 【12. の質問へ】

2) きっかけは何でしたか。

1: 容姿を気にして 2: 病気の予防・治療
3: スポーツや運動 4: 環境の変化
5: 自然に 6: その他 ()

3) 減少前の体重 kg → 減少後の体重 kg

4) いつ 歳の時

5) 期間 か月間

6) 具体的な方法を記入してください。

[]

12. (1) あなたの健康のために食生活を変えたいと思いますか。

1: 思う 2: やや思う
3: あまり思わない 4: 思わない

(2) あなたの健康のために食生活を変えることができると思いますか。

1: 思う 2: やや思う
3: あまり思わない 4: 思わない

(3) 食生活を変えることで、あなたはより健康になると思いますか。

1: 思う 2: やや思う
3: あまり思わない 4: 思わない

13. 今までに栄養の個人指導を受けたことがありますか。

1: ある 2: ない

↓

(1) 何回くらい受けましたか。

回

(2) どこで受けましたか。

1: 病院 2: 保健所(検診) 3: その他

(3) どのような内容でしたか。

[]

資料

問診票 (休養) ~健康度測定用~

1. コースに参加する目的は何ですか。主なものを1つ選んで、該当する番号に○をつけてください。

- | | | |
|-------------|-------------|-----------|
| 1: 健康の保持・増進 | 2: 病気の改善 | 3: 体力増進 |
| 4: 医学的検査 | 5: 減量 | 6: 栄養チェック |
| 7: 体力測定 | 8: 運動療法 | 9: ストレス解消 |
| 10: 特に目的はない | 11: その他 () | |

2. (1) 健康のために、日常実行していることは何ですか。いずれか該当する番号を選んで○をつけてください。(複数回答可)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1: 運動・スポーツをする | 2: 趣味を楽しむ |
| 3: 食事・栄養に気をつける | 4: 十分な睡眠をとる |
| 5: 健康診断を受ける | 6: 煙草を吸わない |
| 7: お酒を飲み過ぎない | 8: 過労に注意し、適度に休養をとる |
| 9: 生活リズムに留意する | 10: できるだけ歩く |
| 11: 自分の時間(自由時間)をつくる | 12: 特になし |

(2) 上記の設問で「12: 特になし」以外に1つでも○をつけた方にお尋ねします。

健康のためにそれらを実行するようになったきっかけは何ですか。

主なものを1つ選んで、該当する番号に○をつけてください。

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1: なんとなく | 2: 自分が体調をくずした |
| 3: 医師にすすめられた | 4: 家族・友人にすすめられた |
| 5: マスコミ(テレビ・新聞・雑誌)の情報 | 6: 健康診断や人間ドックの結果 |
| 7: 家族・友人が病気をした | 8: 体力の衰えを感じた |
| 9: 人生の節目(退職・結婚など)にあたって | |
| 10: その他 () | |

(3) 今後、健康のために変えた方が良いと思うものは何ですか。

変えたいと思う順番に3つ、上記(1) 1: ~12: の中から番号を選んで記入してください。

1 2 3

なお、「12: 特になし」を記入された方は、3. の設問へ

(4) (3) の変えた方が良いと思う健康習慣についてお尋ねします。

1) どのくらい実行したいですか。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1: 実行したい | 2: できれば実行したい |
| 3: あまり実行したくない | 4: 実行したくない |

2) その健康習慣に対して、どれくらい取り組めると思われますか。

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1: 取り組めると思う | 2: 少しなら取り組めると思う |
| 3: あまり取り組めないとと思う | 4: 取り組めないとと思う |

3) それを実行すると、あなたはどれくらい健康になると思われますか。

- | | |
|----------------|---------------|
| 1: 健康になると思う | 2: 少し健康になると思う |
| 3: あまり変わらないと思う | 4: 変わらないと思う |

3. 現在あなたは、健康であると思っていますか。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1: 非常に健康であると思う | 2: 健康なほうであると思う |
| 3: あまり健康でないと思う | 4: 健康ではないと思う |

4. 現在あなたは、ご自身の健康に満足していますか。
 1: 満足している 2: ほぼ満足している
 3: あまり満足していない 4: 満足していない

5. 過去5年以内に、健康診断を受けましたか。
 (1) 受けた方にお尋ねします。
 最後に健康診断を受けたのは、何年何ヶ月前ですか。 年 ヶ月前
 (2) 受けていない方にお尋ねします。
 なぜ受けていないのですか。
 主なものを1つ選んで、該当する番号に○をつけてください。
 1: 忙しいため 2: 症状がないため
 3: 関心がないため 4: 診断されるのがこわいため
 5: 通院しているため 6: 健康診断を受ける機会がないため
 7: その他 ()

6. あなたの職業についてお尋ねします。
 (1) 現在の主な職業は何ですか。(内職・パート・嘱託を含む)
 1: 事務従事者 2: 専門的技術的職業従事者 3: 管理的職業従事者
 4: 販売従事者 5: サービス職業従事者 6: 保安職業従事者
 7: 農林漁業作業者 8: 運輸・通信関係従事者
 9: 技能工・採削・製造・建設業及び労務作業者
 10: 学生 11: 主婦 12: 無職 13: その他 ()
 (2) 10: 学生、11: 主婦、12: 無職と答えた方で、以前お勤めだった方にお尋ねします。その職業は何でしたか。(1) から選んでください。
 (3) 退職された方は、何年前に退職されましたか。
 (1年以内の方は、0年前とお答えください。) 年前
 (4) 現在、勤務(内職・パート・嘱託を含む)している方にお尋ねします。
 勤務日数及び時間はどのくらいですか。(残業時間を含めて)
 週 日 平均して 1日 時間 分
 (5) 変則勤務についていますか。
 1: いる 2: いない
 ↓
 1: 夜勤のみ 2: 交代勤務(夜勤を含む) 3: 交代勤務(夜勤を含まない)

7. 家族構成についてお尋ねします。
 (1) 現在、配偶者はいますか。
 1: はい 2: いいえ
 (2) 同居している家族を記入してください。(本人以外)
 職業は上記4.(1)のコードを使用してください。

続柄	年齢	職業
()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

資料1-15 (文献1: これからの健康づくり より)

資料

8. 女性の方にお尋ねします。該当する番号を選んで○をつけてください。

(1) 閉経していますか。 1: はい 2: いいえ

1) 「1: はい」と答えた方、閉経したのは何歳ですか。

歳の時 1: 自然閉経 2: それ以外 (手術など)

2) 「2: いいえ」と答えた方、現在月経は順調ですか。

1: はい 2: いいえ

(2) 最近月経以外の出血がありましたか。

1: はい 2: いいえ

(3) 出産の経験はありますか。

1: はい 2: いいえ

↓
出産回数 回

9. 自覚症状についてお尋ねします。

(1) 現在心配なこと、特に訴えたいことがありましたら記入してください。

(2) ここ2~3ヵ月の間に具合の悪いところ (自覚症) がありますか。

1: あり 2: なし

↓

(3) 以下の自覚症状について、当てはまるものに○をつけてください。

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1: 頭痛・頭重感 | 2: 肩や首がこる |
| 3: 腰痛 | 4: 体がだるく、疲れやすい |
| 5: 手足のしびれ感 | 6: 顔や手足のむくみ |
| 7: 動悸・息切れ | 8: 動作時に胸の奥がしめつけられる感じ |
| 9: 安静時に胸の奥がしめつけられる感じ | 10: 夜間、寝ている時に呼吸困難になることがある |
| 11: よく喉が渇き水を飲む | 12: 汗をかきやすい |
| 13: 夜間に排尿回数が多い | 14: 寝付きが悪い |
| 15: 熟睡感がない | 16: 不安でイライラしがちである |
| 17: 根気が続かない | 18: 便秘や下痢をよくする |
| 19: 最近やせてきた (<input type="text"/>) kg | 20: その他 (<input type="text"/>) |

10. 健康習慣について、お尋ねします。該当する番号を選んで○をつけてください。

(1) 規則正しい生活をしていますか。 1: はい 2: いいえ 3: わからない

(2) タバコを吸いますか。 1: はい 2: いいえ 3: やめた

「1: はい」と答えた方にお尋ねします。 1) 1日何本くらい吸いますか。 本

2) 喫煙年数は何年ですか。 年

3) タバコをやめるつもりがありますか。 1: はい 2: いいえ

4) やめることができるとお思いますか。 1: 思う 2: やや思う
3: あまり思わない 4: 思わない

「3: やめた」と答えた方にお尋ねします。

- 1) 何年前にやめましたか。 年前
- 2) 1日何本吸っていましたか。 本
- 3) 何年間吸っていましたか。 年間
- 4) やめた理由は何ですか。(主なものを1つ)
- 1: 医師の指示
 - 2: 家族・友人の影響
 - 3: 自分が体調をくずした
 - 4: 会社などが禁煙・分煙となったため
 - 5: 経済的な理由
 - 6: 子供・孫ができた
 - 7: 一緒にタバコを吸う人がいなくなった
 - 8: 運動・スポーツを始めた
 - 9: マスコミ(テレビ・新聞・雑誌)の情報
 - 10: その他()

(3) 習慣的にお酒を飲みますか。

1: はい 2: いいえ

↓
どのような時に、お酒を飲みますか。
()

(4) 1日の睡眠は、平均して何時間ですか。 時間

11. 自由時間についてお答えください。

*仕事をされていない方は、休日に関して、ご自分の感覚でお答えください。

*休む暇がないと感じている方は休日0日、逆に休日ばかりと感じている方は休日7日と記入してください。

- (1) 1週間に休日は、何日ありますか。 週 日
- (2) 1日の自由時間は、平均して何時間ありますか。 平日 時間
- 休日 時間

自由時間とは下記の「生活必要時間」・「拘束時間」を除いた自由に使える時間
生活必要時間＝生活に必要な、睡眠、食事、入浴などの時間
拘束時間＝通勤および勤務、営業、家事、育児などの時間

(3) 自由時間をどのように過ごしていますか。
平日・休日別に主なものを3つ選んでください。
*ここにあるもの以外に、趣味・サークル活動など、していることがありましたら、21: その他
に記入してください。

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1: テレビ、ごろ寝など | 2: 散歩 |
| 3: ショッピング | 4: カラオケ |
| 5: 飲酒(食事を除く) | 6: 読書 |
| 7: スポーツ観戦、コンサート、観劇、映画、美術展等に行く | 8: 運動() |
| 9: ゲーム(カードゲーム・テレビゲーム等) | 10: ギャンブル(パチンコ、マージャン等) |
| 11: 庭いじり・盆栽 | 12: 日帰りの行楽をする |
| 13: ボランティア、地域活動 | 14: CDやラジカセを聞く |
| 15: 習い事 | 16: 手芸、洋裁 |
| 17: 家族・親類との団楽 | 18: 友人とおしゃべり |
| 19: 仕事 | 20: 何もしない |
| 21: その他() | |

平日

休日

資料1-17 (文献1:これからの健康づくり より)

資料

(4) 自由時間についてどのように感じているかお尋ねします。

1) 時間的に十分であると思えますか。

- 1:十分である 2:ほぼ十分である
3:やや不十分である 4:不十分である

2) 自由時間の過ごし方に満足していますか。

- 1:満足している 2:ほぼ満足している
3:やや不満である 4:不満である

12. 現在、ストレスを感じていますか。

- 1:はい 2:いいえ

↓
どんなことがストレスですか。具体的に内容を記入してください。

13. ストレスを感じた時、どのような対処の方法を取りますか。

当てはまるものに○をつけてください。(主なもの5つ以内)

- 1:趣味や運動などで、気分転換を図る。
- 2:なるようになれと開き直ったり、あきらめたりする。
- 3:本や人の話などから、解決策を見つける(解決へ向けて行動する)。
- 4:美味しいものを食べたり、やけ食いをしたりする。
- 5:物事を前向きに考えるようにする。
- 6:問題を起こした人や物に腹を立てる。
- 7:外出や旅行(自然に触れ合うことを含む)で気分を変える。
- 8:信頼できる人に話を聞いてもらったり、助言を受けたりする。
- 9:衝動買いをする。
- 10:物事がうまくいくように、今までの自分の態度や行動を変える。
- 11:悪いのは自分だと自分を批判し、とがめる。
- 12:日常手軽にできる呼吸法や音楽などでリラックスする。
- 13:自分の感情を他人に知られないように振る舞う。
- 14:信頼できる人や異性の優しさを求める。
- 15:お酒を飲んだり、タバコを吸ったりして、憂さ晴らしをする。
- 16:その他()
- 17:対処法特になし。

14. 困ったときに、相談できる人がいますか。

- 1:はい 2:いいえ

↓
相談する人は、誰ですか。(複数回答可)

- 1:両親 2:配偶者 3:子供 4:兄弟姉妹
5:その他親族 6:友人・知人 7:専門家 8:その他()

15. あなたの最近の日常の行動傾向について、当てはまる番号に○をつけてください。

*仕事をされていない方、(4)(5)(11)の質問では仕事を主婦業・家庭での役割・サークル活動・地域活動の役員等の業務に置き換えてお答えください。

(1) ストレスや緊張したとき上腹部が痛むことがありますか。
1:全くない 2:時々ある 3:しばしばある

(2) あなたの気性は激しい方ですか。
1:むしろ穏やかな方 2:普通
3:幾分激しい 4:非常に激しい

- (3) あなたは責任感が強いと人から言われたことがありますか。
1: 全くない 2: 時々言われた
3: しばしば言われた 4: いつも言われた
- (4) あなたは仕事に対して自信を持っていますか。
1: 全くない 2: あまりない
3: ある 4: 非常にある
- (5) 仕事をはかどらせるために特別に早起きして職場に行くことがありますか。
1: 全くない 2: あまりない
3: しばしばある 4: 非常にある
- (6) 約束の時間に遅れる方ですか。
1: よく遅れる 2: 時々遅れる
3: 決して遅れない 4: 30分前には必ず行く
- (7) 自分が正しいと思うことはどこまでも貫くことがありますか。
1: 全くない 2: 時々ある
3: しばしばある 4: 常にある
- (8) 数日間の観光旅行をすると仮定した場合
1: 特に計画をたてず、成り行きまかせで行く
2: 1日単位で大体の計画をたてる
3: 時間単位で細かく計画をたてる
- (9) 他人から指図された時あなたはどのように思いますか。
1: 気が楽だと思ふ 2: 気にとめない
3: 嫌な気がする 4: 怒りを覚える
- (10) あなたが車を運転していたと仮定し、後の車に追い越されたとしたらあなたはどのようにしますか。
1: マイペースで走り続ける。
2: スピードを上げなるべく追い越し返そうと思う
- (11) 仕事が終わって帰宅したらリラックスした気分になれますか。
1: すぐになれる
2: すぐにはなれないが、比較的早くリラックスできる
3: 少しイライラした気持ちが続く
4: イライラして家族に八つ当たりすることが多い
16. 当てはまるものすべてに○をつけてください。
1: 特に困ったことはないが、何となく焦燥感がある。
2: こんなはずではないのという思いがある。
3: 人と比べてどうもついていけないような気がする。
4: 他人のしていることがとても気になる。
5: なんとなく不安な気持ちがとれない。
6: 毎日の生活に充実感がない。
7: いつも何かにせかされているような気がする。
8: 自分にはもっとすべきことがあるような気がする。
9: 周りの状況に流されて行動することが多い。
10: 本当の感情が自分でもはっきりしない。
11: 自分のすることに自信がない。
12: 倦怠感があり、気力がない。
13: 物事を悲観的に考えやすい。
14: 生きがいがない。
15: ため息をつくことが多い。
16: どれにも当てはまらない。

資料

17. 次の場合、どのようなことが頭に浮かんできますか。
() 内のいずれか該当する番号を選んで○をつけてください。

1: 全く思わない	2: あまり思わない	3: 思うときと思わないときがある
4: 少しは思う	5: よく思う	

- (1) 仕事で失敗したとき
- 1) 自分は役に立たない人間だ (1, 2, 3, 4, 5)
 - 2) 無理な要求をされている (1, 2, 3, 4, 5)
 - 3) 人に信頼されなくなるだろう (1, 2, 3, 4, 5)
 - 4) 何をやっても失敗するに決まっている (1, 2, 3, 4, 5)
- (2) 友人や同僚とトラブルがあったとき
- 1) うまく付き合えないのは自分のせいだ (1, 2, 3, 4, 5)
 - 2) まわりの人との距離が大きくなってしまった (1, 2, 3, 4, 5)
 - 3) 自分に魅力がないから誰も近づいてこないんだ (1, 2, 3, 4, 5)
 - 4) 自分なんかいなくなった方がいいんだ (1, 2, 3, 4, 5)
- (3) つらいことがあったとき
- 1) どうして自分がこんな目に合わなくちゃならないんだ (1, 2, 3, 4, 5)
 - 2) 誰も親身になって心配してはくれない (1, 2, 3, 4, 5)
 - 3) この苦しみはずっと続くだろう (1, 2, 3, 4, 5)
 - 4) もうすべてやめてしまいたい (1, 2, 3, 4, 5)

18. 日常生活の中で最近、休養を意識してみたことがありますか。
1: よく意識する 2: たまに意識する 3: 全く意識しない

19. 「休養」ときいたとき、どんなことをイメージしますか。
(イメージできない方は、できないと書いてください。)

20. 「休養」を取りたいと思うのは、どんな時ですか。(主なもの3つまで)

1: 疲れた時	2: 身体的に疲れた時	3: 精神的に疲れた時
4: 一段落・ホッとした時	5: 忙しい時	6: 仕事で疲れた時
7: ストレスを感じた時	8: 雑事から逃れたい時	9: 気分転換したい時
10: 活動した後・動いた後	11: 寝不足の時	12: 体調が悪い時
13: 自分のペースが崩れた時	14: 心にゆとりがない時	15: 自分をみつめたい時
16: 時間がある時	17: 何もしたくない時	
18: その他 ()		

21. 具体的に、あなたの休養法がありましたら、お書きください。(複数回答可)

1: 心身を休ませる	2: 空白の時間を持つ	3: ゆったり・のんびりする
4: 睡眠をとる	5: ごろ寝・横になる	6: 身体を動かす
7: 外出・買い物・ドライブをする	8: 自然とふれあう	9: 好きなことをする
10: 音楽を聞く	11: 本・雑誌を読む	12: テレビ・ビデオ・映画を見る
13: 創作活動をする	14: 旅行・温泉に行く	15: 入浴する
16: 皆でおしゃべりをする	17: お茶・食事を楽しむ	18: 香りを楽しむ
19: 呼吸法を試みる	20: 気晴しをする	
21: その他 ()		

資料2 (文献2:基本健康診査における生活習慣に関する問診の実態より)

表2 全国の基本健康診査の生活習慣に関する問診で頻度の高い(質問数20以上)項目の一覧

番号	項目	回 答		
1	食事を抜くことがありますか?	①ほとんど毎日	②ときどき	③ほとんどない
2	間食(夜食を含む)をよくしますか?	①ほとんど毎日	②ときどき	③ほとんどしない
3	食事を腹一杯食べることがありますか?	①ほとんどいつも	②ときどき	③ほとんどない
4	栄養のバランスを考えていますか?	①ほとんどいつも	②ときどき	③ほとんど考えない
5	料理の味つけはどうですか?	①濃い	②ふつう	③薄い
次の食品をどれぐらい食べますか?				
6	肉類	①1日2回以上	②1日1回	③2~3日に1回 ④週1回まで
7	魚介類	①1日2回以上	②1日1回	③2~3日に1回 ④週1回まで
8	卵	①1日2回以上	②1日1回	③2~3日に1回 ④週1回まで
9	豆腐や大豆製品	①1日2回以上	②1日1回	③2~3日に1回 ④週1回まで
10	牛乳、乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)	①1日2回以上	②1日1回	③2~3日に1回 ④週1回まで
11	緑や黄色の濃い野菜 (ほうれん草、人参、かぼちゃなど)	①1日2回以上	②1日1回	③2~3日に1回 ④週1回まで
12	その他の野菜 (大根、キャベツ、白菜、きゅうり、たまねぎなど)	①1日2回以上	②1日1回	③2~3日に1回 ④週1回まで
13	くだもの	①1日2回以上	②1日1回	③2~3日に1回 ④週1回まで
14	油を使う料理 (揚げ物、炒め物、マヨネーズなど)	①1日2回以上	②1日1回	③2~3日に1回 ④週1回まで
15	みそ汁・汁物	①1日2回以上	②1日1回	③2~3日に1回 ④週1回まで
16	漬け物・梅干し・佃煮など	①1日2回以上	②1日1回	③2~3日に1回 ④週1回まで
17	菓子類・ジュースなど	①1日2回以上	②1日1回	③2~3日に1回 ④週1回まで
18	現在、定期的に運動をしていますか?	①週3回以上している	②週1~2回している	③月2~3回している ④ほとんどしていない
19	睡眠時間は何時間くらいですか?	() 時間		
20	よく眠れますか?	①よく眠れる	②どちらでもない	③あまり眠れない
21	仕事や家庭でストレスが多いですか?	①多い	②どちらでもない	③少ない

表2-1 生活習慣の男女別の実施度(1)(%)

質問項目	回答	性別	年齢					計
			40-49	50-59	60-69	70-79	80以上(歳)	
Q11 食事時間はいつも一定していますか?	はい	男性	51.6	71.4	84.3	89.7	88.9	76.1
		女性	73.0	86.1	80.3	84.9	71.4	80.1
Q12 朝食を時々抜くことがありますか?	いいえ	男性	67.7	88.6	88.2	1	100.0	85.5
		女性	73.0	86.1	90.9	9	85.7	86.6
Q13 朝食以外の食事でも時々抜くことがありますか?	いいえ	男性	67.7	94.3	90.2	96.4	100.0	88.3
		女性	89.2*	80.6	89.2	90.6	85.7	87.5
Q14 食事はゆっくり楽しみながら食べていますか?	はい	男性	29.0	42.9	66.0	58.6	77.8	52.6
		女性	46.0	61.1	69.7	87.9**	61.5	66.0*
Q15 食べすぎないように腹八分目で食べていますか?	はい	男性	35.5	65.7	78.4	93.1	66.7	69.0
		女性	64.9*	55.6	86.2	81.8	78.6	74.6
Q16 何でも好き嫌いなく、いろいろなものを食べていますか?	はい	男性	74.2	71.4	88.2	89.3	77.8	81.2
		女性	64.9	86.1	80.3	81.8	78.6	78.5
Q17 毎食、ご飯やパンなどの主食類は必ず食べていますか?	はい	男性	80.7	94.3	84.3	89.7	88.9	87.1
		女性	91.9	83.3	86.4	90.9	92.3	88.1
Q18 毎食、肉、魚、卵のような動物性蛋白質食品を使った料理を食べていますか?	はい	男性	87.1	80.0	82.4	82.8	66.7	81.4
		女性	83.8	86.1	68.2	75.8	76.9	76.8
Q19 毎食、野菜料理を1-2品食べていますか?	はい	男性	87.1	82.9	96.1	96.6	88.9	91.0
		女性	73.0	97.2*	90.9	93.9	85.7	88.7
Q20 毎日のように、色の濃い緑黄色野菜を食べていますか?	はい	男性	45.2	54.3	68.6	72.4	66.7	61.3
		女性	51.4	83.3**	65.2	81.8	69.2	69.2
Q21 肉の脂肪など、油こいものはひかえていますか?	はい	男性	38.7	57.1	66.7	62.1	77.8	58.7
		女性	73.0**	61.1	69.7	72.7	71.4	69.4*
Q22 牛乳やヨーグルトは1日に1本程度飲みますか?	はい	男性	29.0	54.3	50.0	44.8	55.6	46.1
		女性	40.5	61.1	59.1	66.7	46.2	56.2
Q23 果物は1日に1個以上食べていますか?	はい	男性	19.4	40.0	56.9	65.5	33.3	45.8
		女性	48.7*	94.4**	78.8*	87.9*	76.9*	77.3**
Q24 のりやこんぶ、わかめなどの海藻類を週に2-3回以上は食べていますか?	はい	男性	77.4	74.3	90.2	86.2	88.9	83.2
		女性	91.9	88.9	97.0	97.0	92.9	94.1**
Q25 納豆を週に3回以上食べていますか?	はい	男性	54.8	77.1	74.5	65.5	55.6	68.4
		女性	62.2	80.6	75.8	69.7	64.3	72.0
Q26 大豆や豆腐など植物性蛋白質食品を使った料理を毎日食べていますか?	はい	男性	48.4	54.3	70.0	75.9	55.6	62.3
		女性	62.2	72.2	77.3	72.7	64.3	71.5
Q27 調味料として使用する油は主として植物油ですか?	はい	男性	83.9	91.4	88.2	96.6	88.9	89.7
		女性	86.5	86.1	81.8	90.9	84.6	85.4
Q28 調味料として使用する油や砂糖の量は1日に大さじ1-2杯程度ですか?	はい	男性	45.2	45.7	52.0	65.5	44.4	51.3
		女性	54.1	75.0*	59.1	54.6	61.5	60.5
Q29 味つけは、うす味にしていますか(塩分摂取量1日10g以下)?	はい	男性	61.3	51.4	58.8	69.0	44.4	58.7
		女性	56.8	63.9	65.2	72.7	78.6	65.6
Q30 梅干を毎日食べていますか?	はい	男性	19.4	20.0	40.0	48.3	33.3	32.5
		女性	16.2	27.8	47.0	45.5	50.0	37.1
Q31 カルシウムを含んだ食品をとるよう心がけていますか?	はい	男性	48.4	61.8	76.0	67.9	66.7	65.1
		女性	64.9	88.9**	72.7	69.7	38.7	71.4
Q32 繊維を多く含んだ食品をとるよう心がけていますか?	はい	男性	41.9	62.9	78.4	75.9	66.7	66.5
		女性	56.8	77.8	75.8	78.8	53.9	71.4
Q33 こげた部分はなるべく食べないようにしていますか?	はい	男性	48.4	65.7	62.8	69.0	66.7	61.9
		女性	89.2**	83.3	72.7	75.8	64.3	78.0**
Q34 かびの生えたものは食べないようにしていますか?	はい	男性	74.2	82.9	72.6	79.3	88.9	77.4
		女性	97.3**	88.9	84.9	84.9	71.4	87.1*
Q35 熱いものはさましてから飲んだり、食べたりしていますか?	はい	男性	19.4	42.9	68.0	64.3	88.9	52.9
		女性	35.1	50.0	63.6	68.8	76.9	57.1
Q36 甘い菓子類や甘いものを毎日食べますか?	いいえ	男性	83.9**	68.6**	68.6	60.7	66.7	70.1
		女性	37.8	33.3	54.6	37.5	35.7	42.7
Q37 コーラや炭酸飲料を1日3本以上飲みますか?	いいえ	男性	90.3	100.0	100.0	100.0	100.0	98.1
		女性	94.6	100.0	98.5	93.9	100.0	97.3
Q38 コーヒーは1日に5杯以上飲みますか?	いいえ	男性	87.1	91.4	100.0	96.6	100.0	94.8
		女性	83.8	100.0	97.0	100.0	100.0	95.7

*: p<0.05 ** : p<0.01 (χ²検定)

資料3-2 (文献3: 中高年者の健康生活習慣の性差について より)

平成9年11月15日

第44巻 日本公衛誌 第11号

807

表2-2 生活習慣の男女別の実施度(2)(%)

質問項目	回答	性別	40-49	50-59	60-69	70-79	80以上 (歳)	計
Q39 できるだけ身体を動かして自分 でできることは自分でしてい ますか?	はい	男性	67.7	88.6	88.2	96.6	88.9	85.8
		女性	86.5	100.0	93.9	97.0	71.4	92.5*
Q40 できるだけ歩くように心がけて いますか?	はい	男性	45.2	60.0	86.3	86.2	77.8	71.6
		女性	56.8	86.1*	86.4	87.9	78.6	80.1
Q41 エレベーターやエスカレーター のある所でもよく階段を利用す ることがありますか?	はい	男性	16.1	25.7	28.0	20.7	22.2	23.4
		女性	16.2	38.9	31.8	18.2	15.4	26.5
Q42 日頃、運動やスポーツをしてい ますか?	はい	男性	32.3**	22.9	23.5	34.5	11.1	26.5
		女性	5.4	27.8	21.2	24.2	14.3	19.4
Q43 あなたは週に1日以上は健康の ために運動をしていますか?	はい	男性	12.9	17.1	33.3	37.9	44.4	27.1
		女性	13.5	33.3	36.4	48.5	38.5	33.5
Q44 ラジオ体操や職場体操、または 自己流の体操などを行っていますか?	はい	男性	16.1	37.1	25.5	24.1	11.1	25.2
		女性	10.8	33.3	30.3	24.2	21.4	25.3
Q45 エアロビクスやフィットネス をやってますか?	はい	男性	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		女性	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
Q46 ジョギングやランニングをやっ ていますか?	はい	男性	3.2	5.7	5.9	0.0	0.0	3.9
		女性	2.7	5.6	3.0	0.0	0.0	2.7
Q47 水泳をやってますか?	はい	男性	0.0	2.9	3.9	0.0	0.0	1.9
		女性	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Q48 サイクリングをやっていま すか?	はい	男性	0.0	0.0	5.9	3.5	0.0	2.6
		女性	5.4	0.0	7.6	0.0	0.0	3.8
Q49 ゴルフやゲートボールをやっ ていますか?	はい	男性	12.9	14.3	0.0	13.8	11.1	9.0
		女性	8.1	2.8	6.1	12.1	0.0	6.5
Q50 卓球やバドミントン・テニス をやってますか?	はい	男性	0.0	0.0	3.9	0.0	0.0	1.3
		女性	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.5
Q51 その他、何か運動をやっていま すか?	はい	男性	35.5**	14.3	13.7	20.7	22.2	20.0**
		女性	8.1	5.6	10.6	9.1	15.4	9.2
Q52 運動不足だと思いますか?	いいえ	男性	29.0	42.9	66.7	72.4	77.8	55.5
		女性	21.6	50.0	60.0	63.6	64.3	51.4
Q53 毎日いつもほぼ決まった時刻に 寝ていますか?	はい	男性	67.7	74.3	88.2	86.2	77.8	80.0
		女性	78.4	83.3	89.4	97.0	78.6	86.6
Q54 毎日平均7~8時間以上は寝て いますか?	はい	男性	74.2	77.1	84.3	100.0	77.8	83.2
		女性	62.2	80.6	84.9	90.9	92.9	81.2
Q55 朝早く起きるほうですか?	はい	男性	45.2	60.0	70.6	65.5	44.4	60.7
		女性	67.6	61.1	60.6	60.6	30.8	60.0
Q56 いつも熟睡していますか?	はい	男性	58.1	68.6	64.7	65.5	55.6	63.9
		女性	59.5	47.2	50.8	69.7	50.0	55.1
Q57 睡眠薬を時々使いますか?	いいえ	男性	100.0	100.0	100.0**	89.7	100.0	98.1**
		女性	100.0	100.0	81.8	75.8	78.6	87.6
Q58 疲れをためず休養をとって無理 をしないようにしていますか?	はい	男性	32.3	54.3	70.6	75.9	88.9	61.3
		女性	51.4	61.1	75.8	90.9	71.4	70.4
Q59 ストレスは発散させるように努 めていますか?	はい	男性	54.8	60.0	54.9	39.3	55.6	53.3
		女性	46.0	63.9	40.9	51.5	35.7	47.9
Q60 規則正しい生活のリズムです か?	はい	男性	41.9	50.0	56.9	58.6	77.8	53.9
		女性	64.9	66.7	56.9	66.7	56.9	63.6
Q61 タバコを毎日20本以上吸いま すか?	いいえ	男性	58.1	71.4	82.4	89.7	100.0	77.4
		女性	94.6**	100.0**	100.0**	97.0	92.3	97.8**
Q62 19本以下だが毎日タバコを吸 いますか?	いいえ	男性	80.7	64.7	62.0	63.0	77.8	67.6
		女性	94.6	97.2**	98.5**	93.9**	92.3	96.2**
Q63 喫煙と健康との関連について考 えることがありますか?	はい	男性	41.9	65.7**	56.9**	55.2**	55.6*	55.5**
		女性	40.5	30.6	13.9	6.3	7.7	20.8
Q64 酒は日本酒にして毎日のように 平均2合以上のアルコール類を 飲みますか?	いいえ	男性	64.5	82.9	80.4	9.1	88.9	80.7
		女性	97.3**	100.0*	98.5**	10.0	100.0	98.9**
Q65 量は日本酒にして2合未満だが、 毎日のようにアルコール類を飲 みますか?	はい	男性	23.3**	32.4**	39.2**	41.4**	33.3	34.6**
		女性	0.0	2.8	4.6	6.1	0.0	3.2
Q66 酒と健康との関連について考 えることがありますか?	はい	男性	54.8	71.4**	56.9**	65.5**	22.2	57.4**
		女性	56.8	27.8	24.2	12.1	7.7	25.4

* p<0.05 ** : p<0.01 (χ²検定)

資料3-3 (文献3: 中高年者の健康生活習慣の性差について より)

808

第44巻 日本公衛誌 第11号

平成9年11月15日

表2-3 生活習慣の男女別の実施度(%)

質問項目	回答	性別	40-49	50-59	60-69	70-79	80以上 (歳)	計
Q67 あなたは何かうちこめる趣味をもっていますか?	はい	男性	35.5	48.6	48.0	41.4	44.4	44.2**
		女性	27.0	38.9	30.8	28.1	15.4	30.1
Q68 あなたはこの1週間に10回以上笑ったことがありますか?	はい	男性	80.7	85.7	66.7	86.2	11.1	74.2
		女性	83.8	77.8	76.9	87.9	69.2**	79.9
Q69 ベントを飼っていますか?	はい	男性	48.4	31.4	27.5	34.5	22.2	33.6
		女性	46.0	36.1	27.3	24.2	23.1	31.9
Q70 何か社会的活動に参加していますか?	はい	男性	22.6	20.0	21.6	34.5	11.1	23.2*
		女性	13.5	13.9	12.1	21.1	7.7	14.1
Q71 何でも気軽に話し合える友達がいいますか?	はい	男性	54.8	77.1	62.8	69.0	33.3	63.9
		女性	62.2	77.8	75.8	72.7	57.1	71.5
Q72 毎日、歯をみかいていますか?	はい	男性	80.7	91.4	66.7	69.0	77.8	76.1
		女性	100.0**	86.1	93.9**	81.8	64.3	89.2**
Q73 虫歯などは治療(治療中も含む)してありますか?	はい	男性	54.8	57.1	45.1	62.1	44.4	52.9
		女性	81.1*	61.1	53.9	57.6	33.3	60.1
Q74 強い紫外線は避けるようにしていますか?	はい	男性	9.7	20.0	24.0	48.3	44.4	26.0
		女性	56.8**	38.9	45.5*	54.6	38.5	47.6**
Q75 に3回以上、風呂に入ったリシャワーを浴びますか?	はい	男性	100.0	100.0	96.1	89.7	88.9	96.1
		女性	97.3	94.4	91.0	97.0	85.7	93.6
Q76 (車を運転する方のみ)車を運転するときには必ずシートベルトをしていますか?	はい	男性	67.7	79.4**	63.3**	42.9**	0.0	78.4**
		女性	67.6	26.5	7.9	9.7	8.3	59.7
Q77 (車を運転する方のみ)スピードを出し過ぎないように気をつけていますか?	はい	男性	64.5	84.9**	66.7**	42.9**	0.0	80.0**
		女性	73.0	29.4	9.4	6.5	0.0	62.5
Q78 (車を運転する方のみ)酒を飲んだら絶対に運転をしないようにしていますか?	はい	男性	54.8	60.6*	61.2**	42.9**	0.0	68.7**
		女性	59.5	29.4	6.4	6.5	0.0	53.5
Q79 エイズを予防するように心がけていますか?	はい	男性	58.1	62.9*	34.0**	37.0	11.1	44.7**
		女性	48.7	37.1	12.3	25.0	0.0	26.0
Q80 自分の家系の疾病歴を考えたことがありますか?	はい	男性	48.4	60.0	42.0	55.2	55.6	50.7
		女性	54.1	48.6	43.1	40.6	16.7	44.2
Q81 定期健康診断は必ず受けていますか?	はい	男性	74.2	91.4	80.4	85.7	77.8	82.5
		女性	86.5	86.1	93.9*	93.9	57.1	88.2
Q82 ガン検診を受けていますか?	はい	男性	32.3	54.3	54.9	60.7	55.6	51.3
		女性	56.8*	77.8*	71.2	68.8	16.7	65.6**
Q83 自立的に人間ドックを受けていますか?	はい	男性	32.3	45.7	28.0	17.9	0.0	29.4
		女性	35.1	44.4	41.6	34.4	0.0	36.8
Q84 自分の「標準体重」を知っていますか?	はい	男性	64.5	88.6	70.6	89.3	55.6	76.0
		女性	81.1	80.6	87.7*	87.5	50.0	82.4
Q85 標準体重になるように心がけていますか?	はい	男性	35.5	65.7	52.9	60.7	22.2	52.0
		女性	54.1	66.7	58.5	53.1	25.0	56.0
Q86 自分の血圧値を知っていますか?	はい	男性	74.2	91.4	82.4	82.8	77.8	82.6
		女性	78.4	88.9	92.4	93.6	58.3	86.8
Q87 年に1回以上血圧をはかっていますか?	はい	男性	74.2	91.4	86.3	89.7	77.8	85.2
		女性	78.4	91.7	93	93.8	78.6	89.1
Q88 自分のコレステロール値を知っていますか?	はい	男性	19.4	37.1	35	37.9	22.2	32.3
		女性	37.8	55.6	46	46.9	0.0	43.4*
Q89 コレステロール値が高くならないように努めていますか?	はい	男性	38.7	45.7	43	55.2	22.2	43.9
		女性	37.8	61.1	48.5	51.6	21.4	47.3
Q90 健康によいことは積極的に生活の中に取り入れていますか?	はい	男性	25.8	37.1	48.0	62.1	55.6	44.2
		女性	35.1	66.7*	46.2	62.5	35.7	50.0
Q91 自分の健康について気軽に相談できる主治医がいますか?	はい	男性	12.9	34.3	44.0	72.4	88.9	43.5
		女性	13.5	52.8	62.5*	71.9	84.6	53.9
Q92 一般検査(血圧測定や検尿などの循環器検診)を受けたことがありますか?	はい	男性	83.9	91.4	90.0	93.1	66.7	88.3
		女性	78.4	94.4	89.4	96.9	61.5	87.5
Q93 病気だと思ったら、診療所(医院)や病院によく行くほうですか?	はい	男性	38.7	65.7	58.0	72.4	88.9	60.4
		女性	54.1	55.6	78.5*	90.3	76.9	70.9*
Q94 自分の判断でよく売薬を使って病気を治すほうですか?	いいえ	男性	74.2	60.0	84.3	86.2	88.9	77.4
		女性	86.5	77.8	90.9	74.2	92.3	84.7

*: p<0.05 **: p<0.01 (χ²検定)

地点番号			個人番号	

健康づくりに関する意識調査

財団法人 健康・体力づくり事業財団

お忙しいところ、誠に恐縮ですが、しばらくの間「健康づくり」について、いろいろとおたずねさせていただきます。ご協力をお願いします。

問1 (表1) 生活全般については、現在どの程度満足していらっしゃいますか。この表の中からあてはまるものをひとつ選んでお知らせ下さい。(1つだけ)	1 非常に満足している 2 やや満足している 3 やや不満である 4 非常に不満である
問2 (表2) あなたは、ご自分で平素健康だと感じていらっしゃいますか。(1つだけ)	1 非常に健康だと思う 2 健康な方だと思う 3 あまり健康ではない 4 健康ではない
問3 (表3) あなたは、普段健康について気をつけていらっしゃいますか。この表の中からあてはまるものをひとつ選んでお知らせ下さい。(1つだけ)	1 普段からよく気をつけている 2 気をつけている方だと思う 3 あまり気をつけていない方だと思う 4 気をつけていない <div style="text-align: right; margin-top: 5px;"> } → 問4へ } → 問8へ </div>
【問3で1または2の人】	
問4 (表4) 健康について気をつけているとのことですが、実際にはどのようになさっていますか。この表の中からあてはまるものをひとつ選んでお知らせ下さい。(1つだけ) (注) 4の人は「定期的に健康診断をうけますか」と追加して聞くこと-3に該当	1 健康のために積極的にやっていることや、特に注意を払っていることがある 2 健康のために生活習慣には気をつけるようにしている 3 特に何かをやっているわけではないが、病気にならないように気をつけている 4 具体的には何も行っていない <div style="text-align: right; margin-top: 5px;"> } → 問5へ } → 問7へ </div>
【問4で1または2または3の人】	
問5 (表5) 具体的に健康のために気をつけていることや、なさっていることを、この表の中からいくつでもけっこうですので選んでお知らせ下さい。(いくつでも) (注) 「7 その他」は具体的にさく	1 過労に注意し、睡眠、休養を十分とるよう心がけている 2 食事・栄養に気を配っている 3 酒・タバコをひかえている 4 定期的に健康診断を受けている 5 運動やスポーツをするようにしている 6 新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすように努めている 7 その他(具体的に) <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">} → 問6</div>

資料4-2 (文献4:平成8年度健康づくりに関する意識調査報告書 より)

<p>【問5をお答えの人】</p> <p>問6 (表6A) あなたは、健康のために気をつけていることがあるのですが、その動機や理由、またそうなった具体的なきっかけについてお伺いします。</p> <p>まず、そのような行動をなさるようになった動機や理由は何でしょうか。このA表の中から最もあてはまると思うものを1つだけお選び下さい。(1つだけ)</p> <p>(注)「6 その他」は具体的にきく</p>	<p>A表(動機や理由)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 自分の健康や身体に不安があったから 2 身体を丈夫にしたり、体力をつけるため 3 ストレスや疲労の解消のため 4 美容のために何かしたいと思って 5 何かやらないと不安な気がしたから 6 その他() 	
<p>(表6B) では、そのようになった具体的なきっかけは何でしょうか。このB表の中から最もあてはまると思うものを1つだけお選び下さい。(1つだけ)</p> <p>(注)「8 その他」は具体的にきく</p>	<p>B表(具体的なきっかけ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 自分が病気をしたので 2 家族や友人が病気をしたので 3 医師などのすすめがあって 4 新聞・雑誌・テレビなどの健康記事や番組をみて 5 家族や友人のすすめがあって 6 厄年、子供の誕生、更年期など人生の節目にあたって 7 保健所や役所などのパンフレットや講演会などで知って 8 その他() 9 以前からやっていたので特にない 	→問11へ
<p>【問4で4の人】</p> <p>問7 (表7) 健康について気をつけているのに、特に具体的に何もされておられないとのことですが、あなたの場合にあてはまる理由がありましたら、この表の中からいくつでも選んでお知らせ下さい。(いくつでも)</p> <p>(注)「8 その他」は具体的にきく</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 忙しくて時間がない 2 何をどのようにやったらよいかわからない 3 施設や機会がない 4 一緒にやる仲間がない 5 経済的なゆとりがない 6 健康なので特に何もやる必要はない 7 健康上の理由からやれない 8 その他() 9 特に理由はない 	→問11へ
<p>【問3で3、4の人】</p> <p>問8 (表8) 健康について(あまり)気をつけていないとのことですが、あなたの場合にあてはまる理由がありましたら、この表の中からいくつでも選んでお知らせ下さい。(いくつでも)</p> <p>(注)「5 その他」は具体的にきく</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 健康なので特に気をつける必要がない 2 健康をそこねた時に考えればよいと思っている 3 あきらめている(持病などがあるので) 4 健康について関心がない 5 その他() 6 特に理由はない 	→問9へ

資料4-3 (文献4:平成8年度健康づくりに関する意識調査報告書 より)

<p>【問3で3、4の人】</p> <p>問9 今後もっと健康に気をつけていこうというお気持ちをお持ちですか。お知らせ下さい。(1つだけ)</p>	<p>1 ある → 問10へ</p> <p>2 ない → 問11へ</p>
<p>【問9で1の人】</p> <p>問10 (表10) 今後、健康のために特にやっていきたいとお考えのことがこの表の中にありましたら、いくつでも選んでお知らせ下さい。(いくつでも)</p> <p>(注)「7 その他」は具体的にきく</p>	<p>1 過労に注意し、睡眠・休養を十分にとるよう心がけたい</p> <p>2 食事・栄養に気をつけたい</p> <p>3 酒・タバコをひかえるよう心がけたい</p> <p>4 定期的に健康診断を受けるようにしたい</p> <p>5 運動やスポーツをするようにしたい</p> <p>6 新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすよう努めたい</p> <p>7 その他 ()</p> <p>8 特になし</p> <p style="text-align: right;">→ 問11へ</p>
<p>【全 員】</p> <p>問11 (表11) あなたは、健康について、どのようにしたいと思っっていますか。あてはまるものをこの表の中からひとつ選んでお知らせ下さい。(1つだけ)</p> <p>(注)「5 その他」は具体的にきく</p>	<p>1 今よりも自分で進んで健康状態を少しでも良くしたい</p> <p>2 今の健康状態をとにかく保ちたい</p> <p>3 健康が今より悪くなるのは困るが、良くしたい、保ちたいなど積極的に考えたことはない</p> <p>4 健康などはどうでもいいと思っている</p> <p>5 その他 ()</p>
<p>問12 (表12) 現在、健康に関して何か不安をお持ちですか。この表の中からあてはまるものをすべて選んでお知らせ下さい。(いくつでも)</p> <p>(注)「8 その他」は具体的にきく</p>	<p>1 持病がある(よく知らない)</p> <p>2 ガンにかかるのが怖い</p> <p>3 心筋梗塞・糖尿病などが怖い</p> <p>4 体力が衰えてきた</p> <p>5 ストレスがたまる・精神的に疲れる</p> <p>6 歯が気になる</p> <p>7 肥満が気になる</p> <p>8 その他 ()</p> <p>9 特に不安はない</p>
<p>問13 (表13) 健康をそこなうとどういう点が心配になりますか。最も心配になる点をひとつ選んでお知らせ下さい。(1つだけ)</p> <p>(注)「7 その他」は具体的にきく</p>	<p>1 家庭生活が維持できなくなる</p> <p>2 家族に心配をかける</p> <p>3 仕事・学業に支障が出る</p> <p>4 痛い思い・苦しい思いをする</p> <p>5 身のまわりのことや基本的な生活行動(食事・着衣・入浴・歩行等)が自分でできなくなる</p> <p>6 趣味・レジャーなどを十分楽しめなくなる</p> <p>7 その他 ()</p>