

資料 7. 住民対象の意識調査
「健康づくり基礎調査票」

健康づくり基礎調査票

アンケートのご記入に際して

- 出きるだけボールペンや万年筆で、明確にご回答下さい。
- ご回答は研究目的以外には使用しません。
- アンケートへのお答えによって何らかの働きかけをすることはございません。
- 集計したものだけを公表し、個人を特定あるいは推定できるものは開示しません。

記入日：平成 14 年 _____ 月 _____ 日

御氏名： _____ (男・女)

生 年：大正 _____ 年 _____ 月生まれ (満 _____ 歳)
昭和

御住所：〒 _____

電話番号 _____ () _____

ご回答に不明な点がありました場合には電話で問い合わせすることも
ございますので、何卒ご協力下さい。

全問回答頂いた方には粗品をお送りします。ご希望のものを1つお選びください。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 蛍光ペン・セット | <input type="checkbox"/> JCB商品券 (500円) |
| <input type="checkbox"/> シート・ルーペ (下敷き状の拡大鏡) | <input type="checkbox"/> 全国共通図書券 (500円) |
| <input type="checkbox"/> Aコープ商品券 (500円) | |

1. 現在定期的に従事している仕事はありますか

- ある
- ない

その仕事はどれに当てはまりますか

1つだけ選んで下さい

- 農業
- 漁業
- サービス業
- 事務職
- 公務員
- 製造加工・土木建築
- その他

2. 一緒に暮らしている家族はあなたを含めて何人ですか

- 1人暮らし
- 人
(そのうち未就学児 人)

3. あなたは結婚していますか

- 独身 (離婚と死別を含みます)
- 既婚 (内縁を含みます)

4. 現在定期的 (月に1回以上) に医療機関を受診していますか

- している
- していない

5. 小学校を含めて何年間学校に通いましたか (各種学校を含みます)

年間

6. ご自身の現在の経済状態に満足していますか

- 満足している
- おおむね満足
- やや不満
- 非常に不満

7. あなたは地域の活動に参加していますか

- よく参加している
- ときどき参加している
- あまり参加していない
- 全く参加していない

8. 気分が落ち込んだ時に相談できる家族や友人がいますか

- いる
- いない

9. あなたと友人や親戚が、互いの家を訪れることはどのくらいありますか

- ほとんど毎日
- 週に2~3回
- 月に2~3回くらい
- ほとんどない

10. あなたはお酒を飲みますか

- 週に1回以上飲む
- 飲むことはあるが週に1回未満
- 以前は飲んだが今は飲まない
- もともと飲まない

週に1回以上お酒を飲む方にお尋ねします

1週間に何日くらいお酒を飲みますか

日

(次のページに続きます)

飲むときはどれぐらい飲みますか

日本酒にして . 合ぐらい

換算の目安

日本酒1合は

ビール 中ビン1本 (500ml)

焼酎 コップ半分 (100ml)

ワイン ワイングラス2杯 (200ml)

ウイスキー ダブル1杯

11. 落ち込んだ時、お酒で気分をまぎらすことがありますか

- よくある
- しばしばある
- たまにある
- まったくない

ここからの質問は皆さんお答え下さい

12. 寝る時間はいつも同じですか

- 同じ時間
- ときどき不規則になる
- 不規則

13. 朝食を取りますか

- 必ずとる
- 大体とる
- あまり取らない
- 取らない

14. バランスを考えて食べていますか

- よく考えている
- 大体考えている
- あまり考えていない
- まったく考えていない

15. 今の生活習慣（たとえば食事内容や量、運動）を変えれば、より健康になれると思いますか

- そう思う
- ややそう思う
- あまり思わない
- まったく思わない

16. 体を動かす様に心がけていますか

- 心がけている
- 大体心がけている
- あまり心がけていない
- 心がけていない

17. 1日に歩く時間はどのくらいですか
(仕事で歩く時間も含めます)

- 30分未満
- 30分～1時間
- 1～2時間
- 2時間以上

18. 定期的な運動をしていますか

(仕事での運動とのんびり歩く散歩は含めませんが、意識的に早足で歩く散歩は含めます)

- していない
- 季節によってする
- 週に合計30～60分程度
- 週に合計1～2時間
- 週に合計2時間以上

19. あなたはたばこを吸いますか

- もともと吸わない
- やめた
- 吸っている

20. 次の内、たばこで起こりやすくなると思
うものをすべて選んで下さい

- 肥満
- 歯そうのうろう
- 脳卒中
- 肺がん
- 盲腸炎
- 胃がん
- 低出生体重児
- 慢性気管支炎

21. 喫煙には習慣性があると思いますか

1つだけ選んでください

- ある
- ない
- わからない

22. まわりの人のたばこが健康に影響すると思
いますか (受動喫煙)

- 影響する
- 影響しない
- わからない

23. たばこの煙の中には一酸化炭素が含まれ
ていると思いますか

- 含まれている
- 含まれていない
- わからない

24. たばこは仕事の能率を上げると思いますか

- 上がる
- 上がらない
- わからない

25. 親が喫煙者だと子供も吸いやすくなると思
いますか

- そう思う

- 思わない
- わからない

26. 乳児の誤飲はたばこが最も多いと思いま
すか

- そう思う
- 思わない
- 分からない

27. 禁煙指導をしているところを知ってい
ますか

- 知っている
- 知らない

それはどこですか。知っていると
ころをすべて選んで下さい。

- 保健センター
- 病院・診療所
- その他

28. ポスターで禁煙を呼びかけることは必要
だと思いますか

- 必要である
- 必要でない
- わからない

29. 未成年者の喫煙についてどのようにお考
えですか

- 仕方ない
- 止めさせるべきだ
- どちらともいえない

30. 喫煙者を減らす運動を推進すべきだと思
いますか

- すべきだ
- すべきでない
- どちらともいえない

31. 公共の場所での喫煙場所の制限（分煙対策）を進めるべきだと思いますか

- すべきだ
 すべきでない
 どちらともいえない

32. 子供の頃、あなたのご両親のどちらかがたばこを吸っていましたか

- 吸っていた
 吸っていなかった

次の箱の中は、たばこを吸っている方だけお答えください

歳頃から吸い始め、
 今は1日 本吸っている

33. 外を歩きながら吸いますか

- 吸う
 吸わない

34. たばこを吸うときに、まわりの人に気を使いますか

- はい
 ときどき
 いいえ

35. あなたは禁煙する自信がありますか

- ある
 ない
 分からない

36. この1年ぐらいの間に、たばこの銘柄を軽いものに変えましたか

- 変えた
 変えていない

37. この1年ぐらいの間に、たばこの本数は増えましたか

- 増えた
 減った
 変わらない

38. 病院や診療所で禁煙をすすめられたことがありますか

- ある
 ない

39. たばこを止めれば、もっと健康になれると思いますか

- 思う
 思わない
 分からない

40. 1ヶ月以上の禁煙の経験がありますか

- ない
 ある

過去 回
 最長期間は 年 ヶ月

41. あなたの禁煙への関心についておたずねします

- 関心がない
 関心はあるが、この6ヶ月以内に禁煙しようとは思わない
 6ヶ月以内に禁煙しようと思うが、この1ヶ月以内に禁煙しようとは思っていない
 この1ヶ月以内に禁煙したい

次の箱の中は、たばこを止めた方だけお答えください

歳頃から 歳頃まで、
止める前には1日 本吸っていた

42. たばこを止めたきっかけを次から
1つだけ選んで下さい

- 医師のすすめ
- 看護婦や栄養士のすすめ
- 保健センターのすすめ
- 家族のすすめ
- 友人や知人のすすめ
- テレビ・ラジオ・雑誌を見て
- その他

ここからの質問は皆さんお答え下さい

43. 行政機関が行なっている「心の健康に関する活動」を聞いたことがありますか

- 聞いたことがある
- 聞いたことがない

44. かかりつけの医師に心の問題を相談できますか

- できる
- できない
- わからない
- かかりつけの医師がいない

45. あなたの住んでいる地域で精神病院がどこにあるか知っていますか

- 知っている
- 知らない

46. あなたは気分が落ち込んだら精神科を受診してみようと思いますか

- 思う
- 思わない
- わからない

47. 薬でなおすことができると思うものを
すべて選んで下さい

- がん
- 糖尿病
- 高血圧
- うつ状態
- いずれでもない

48. あなたのまわりの方で、次の原因で亡くなられた方はいますか。当てはまるものを
すべて選んで下さい

- 心臓病
- 自殺
- 脳卒中
- 交通事故
- いずれでもない

49. あなたの住んでいる地方が、他の地方より死亡が多いと思うものをすべて選んでください

- 心臓病
- 自殺
- 脳卒中
- 交通事故
- いずれでもない

50. 地域の取り組みで予防できると思うものを
すべて選んでください

- 心臓病
- 自殺
- 脳卒中
- 交通事故
- いずれでもない

51. 県や市町村が自殺の予防に取り組むこと
についてどう思いますか

- 良いことだ
- 取り組むべきでない
- どちらともいえない

52. 自殺をどのように思いますか

- 仕方ない
 時には仕方ない
 そのような手段を取るべきでない
 分からない

以下の質問はうつ状態を調べるための質問表 (SDSスコア) です。あなたの最近の状態について、最も適当と思われるものを1つだけ選んでください。

53. 気分が沈んだりゆううつになることがありますか

- まったくない
 たまにある
 しばしばある
 いつもある

54. 朝起きたとき気分がいいですか

- 気分が良くない
 たまに良い
 しばしば良い
 いつも気分が良い

55. 泣きたい気分になることがありますか

- まったくない
 たまにある
 しばしばある
 いつもある

56. 夜、よく眠れないことがありますか

- まったくない
 たまにある
 しばしばある
 いつも眠れない

57. 食欲はありますか

- まったくない
 少し食欲がある
 食欲はある
 じゅうぶん食欲はある

58. 異性に関心がありますか

- まったくない
 少しある
 ある
 かなりある

59. 以前よりやせてきましたか

- やせていない
 少しやせた
 やせてきた
 かなりやせてきた

60. 便秘をしていますか

- まったくない
 たまにある
 しばしばある
 いつも便秘している

61. 動悸がする (胸がどきどきする) ことがありますか

- まったくない
 たまにある
 しばしばある
 いつもある

62. 何となく疲れやすいですか

- まったくない
 たまに疲れやすい
 しばしば疲れやすい
 いつも疲れやすい

63. 気持ちはいつもすっきりしていますか

- いつもすっきりしている
- たまにすっきりしない
- しばしばすっきりしない
- いつもすっきりしない

64. 最近いつもと変わりなく仕事（身の回りの事）ができますか

- いつもできる
- たまにできないことがある
- しばしばできないことがある
- いつもできない

65. 落ち着かず、不安でじっとしていられないことがありますか

- まったくない
- たまにある
- しばしばある
- いつもある

66. 将来に希望（楽しみ）がありますか

- まったくない
- すこしある
- かなりある
- とてもある

67. 最近イライラすることがありますか

- まったくない
- たまにある
- しばしばある
- いつもイライラしている

68. 迷わず物事を決めることができますか

- まったくできない
- しばしばできない
- たまにできない
- いつも決められる

69. 自分は家族や社会にとって役に立っていると思いますか

- まったく思わない
- たまにおもう
- しばしば思う
- とても思う

70. 今の生活は充実していると思いますか

- まったく思わない
- たまに思う
- しばしば思う
- とても思う

71. 自分がない方が、他の人は楽に暮らせると思いますか

- まったく思わない
- たまに思う
- しばしば思う
- とても思う

72. 今の生活に満足していますか

- 満足していない
- 少し満足している
- かなり満足している
- 十分満足している

質問はこれで終わりです。ご協力頂き、ありがとうございました。記入漏れがないかももう一度ご確認ください。

資料 8. 医療従事者対象の意識調査
「喫煙と心の健康に関する意識調査」

喫煙と心の健康に関する意識調査

医療機関 ID

2	0	7	1	3
---	---	---	---	---

アンケートのご協力をお願いします。なお、該当する にチェックか数字をご記入ください。調査表記入日 20

--	--

 年

--	--

 月

--	--

 日職種： 医師 看護職年齢：

--	--

 歳 性別： 男 女

・ 勤め先の診療科 ・

当てはまるものすべてにチェックをとご記入ください。

 内科 外科 小児科 産婦人科 脳神経外科・内科 精神科 その他 _____

・ 部署 ・

当てはまるものすべてにチェックをご記入ください。

 外来 病棟 その他

・ 経験年数 ・

当てはまるものすべてにチェックをご記入ください。

 4年以内 5年～9年 10年～14年 15年以上

1. あなたはタバコを吸いますか。

もともと吸わない。(設問2へ)

やめた。→

吸う。↓

1) タバコを 歳頃から吸い始め、

今は1日 本吸っている。

2) この1年ぐらいの間に、タバコの銘柄をニコチン・タールが軽いものに変えましたか。

変えた。

変えていない。

3) この1年ぐらいの間に、タバコの本数は増えましたか。

増えた。

減った。

変わらない。

4) 1ヶ月以上の禁煙の経験がありますか。

ない。

ある。

過去 回

最長期間は 年 ヶ月で
ある。

1) タバコを 歳頃から吸い始め、

歳頃まで、一日 本

吸っていた。

2) タバコを止めたきっかけを次からひとつだけお選びください。

医師のすすめ。

看護婦・栄養士のすすめ。

保健センターのすすめ。

家族のすすめ。

友人・知人のすすめ。

テレビ・ラジオ・雑誌を見て。

その他。

以下は全員がお答え下さい。

2. 喫煙教育は医療機関が他機関と連携して行うべきだと思いますか。

思う。

思わない。

分からない。

3. 禁煙指導を日常業務に追加できますか。

できる。

できない。

分からない。

4. 病院は禁煙指導を行う場として適当だと思いますか。

- 適当。
 適当でない。
 分からない。

5. 禁煙指導で重要な要素はどれですか。適当なものをひとつ選んで下さい。

- 喫煙の害の知識。
 たばこのやめ方。
 禁煙後のフォローアップ。

6. これまで禁煙指導をしたことがありますか。

- ない

理由は何ですか。当てはまるものすべて選んでください。

- 時間がないから。
 自信がないから。
 関心がないから。
 効果がないから。
 自分が喫煙者だから。

- ある

患者に対する禁煙指導はどのようにしていましたか。

当てはまるものをすべて選んでください。

- 口頭の指導。
 教材を用いる。
 実験を見せる。
 禁煙の継続を確かめる。
 ニコチンガムを用いる。

あなたは患者に対して喫煙指導を行って成功したことがありますか。

- ある。
 ない。
 分からない。

7. わが国に禁煙効果が確認された禁煙指導法はありますか。

- ある。
 ない。
 分からない。

8. 禁煙指導は何を目標としますか。

- タバコを吸わなくなること。
 喫煙本数が減ること。
 分からない。

9. 禁煙指導は誰が行うと最も効果的だと考えますか。ひとつ選んで下さい。

- 医師
 看護婦
 保健婦

10. 住民の喫煙率を下げる喫煙対策はどこで行うのが最も効果的だと思いますか。ひとつ選んで下さい。

- 保健所
 市町村保健センター
 医療機関
 学校
 家庭

11. 病院内の禁煙対策を推進すべきだと思いますか。

- 思う。
 思わない。
 分からない。

12. あなたは患者が喫煙者と知ったら禁煙指導を行なうことを考えますか。

- 考える。
 考えない。
 分からない。

13. 病院内で禁煙指導をどこで行なうのが最も効果的だと考えますか。

当てはまるものをひとつ選んで下さい。

- 外来
 病棟
 待合室
 その他

14. あなたの住んでいる地域で精神病院がどこにあるか知っていますか。

- 知っている
 知らない

15. あなたの住んでいる地方が、他の地方より死亡が多いと思うものをすべて選んで下さい。

- 心臓病
 自殺
 脳卒中
 交通事故
 いずれでもない。

16. あなたは気分が落ち込んだら精神科を受診してみようと思いますか。

- 思う。
 思わない。
 分からない。

17. うつ状態の患者は精神科以外の科でもケアすべきだと思いますか。

- 思う。
 思わない。
 分からない。

18. 精神疾患を持つ患者さんをケアするとき困ることがありますか。

- 困る。
 ときどき困る。
 あまり困らない。
 困らない。

19. あなたは精神疾患のケアについて関心がありますか。

- ある。
 少しある。
 あまりない。
 ない。

20. 薬でなおすことができると思うものをすべて選んで下さい。

- がん
 糖尿病
 高血圧
 うつ状態
 いずれでもない。

21. 自殺につながる兆候を知っていますか。

- 知っている。
 少し知っている。
 あまり知らない。
 知らない。

22. 自殺をどのように考えますか。

- 仕方がない。
 ときには仕方がない。
 そのような手段をとるべきではない。
 分からない。

23. 自殺はうつ状態を治療することで予防できると思いますか。

- 思う。
 少し思う。
 あまり思わない。
 思わない。

24. 地域の取り組みで予防できると思うものをすべて選んでください。

- 心臓病
 自殺
 脳卒中
 交通事故

25. 医療機関が自殺予防に取り組むことをどう思いますか。

- 良いことだ。
 取り組むべきではない。
 どちらともいえない。

26. 地域医療として、あなたの勤めている地区は精神医療が充実していると思いますか。

- 充実している。
 少し充実している。
 あまり充実していない。
 充実していない。

27. うつのケアについての講演会があるのを知っていますか。

- 知っている。
 知らない。

医師の方のみお答え下さい。

28. 患者さんを精神科に紹介することはよくありますか。

- よくある。
 たまにある。
 あまりない。
 まったくない。

29. 抗うつ薬を処方することはありますか。

- よくある。
 たまにある。
 あまりない。
 まったくない。
 したいが病院・医院にない。

ご協力ありがとうございました。

資料9. 自殺予防パンフレット
「見つめよういのちとこころ」

見
つ
め
よ
う

い
の
ち
と
い
じ
る



ご存じですか？

- 岩手県は自殺が多い地域です

自殺する時、人はどういう心境にありますか？

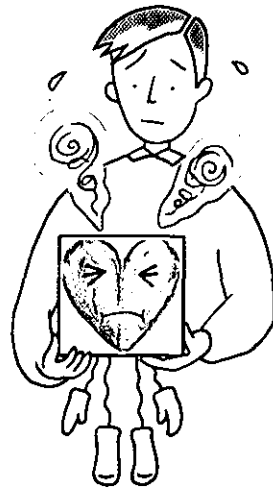
- 多くの人は落ち込みなどの混乱した精神状態にあります

自殺につながりやすい病気はありますか？

- うつ病などがあります

うつ病とはどのような病気ですか？

- 日常的なストレスからくる悲しみや、不安ゆううつな気分などのこころの状態がいつまでも回復せず、日常生活に支障をきたしてしまう病気です
- ごくありふれた病気です



うつ病の症状にはどのようなものがありますか？



- 気分が落ち込む
- やる気が出ない

○ 頭痛・肩こりがする

○ 便秘になる



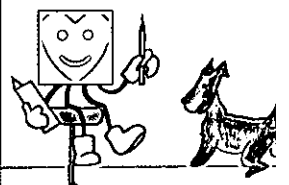
○ 食欲が出ない



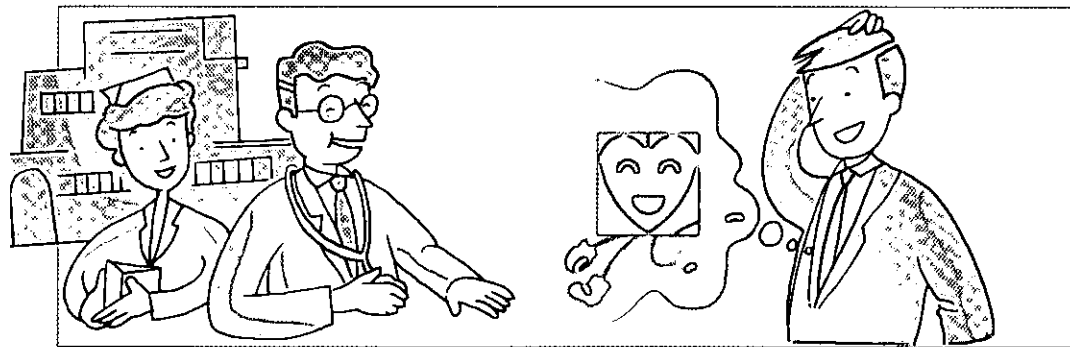
- 眠れない
- 性欲が落ちる
- 朝早く目が覚める



- ものがとが決められない
- 体がだるい、疲れやすい



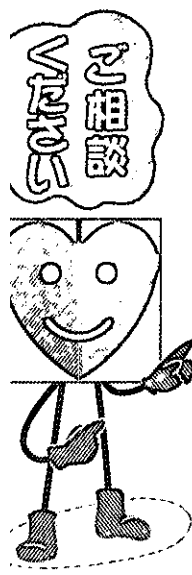
うつ病は適切な治療でなおります



身近な人の「うつ病」や「自殺」にどのように対応すればいいですか？

- 本人の気持ちをよく受け止めてあげましょう
- ゆっくり休める環境をつくりましょう
- 相談機関に話してみましょう
- 医療機関へ通院できるように配慮しましょう

相談機関にはどのようなものがありますか？

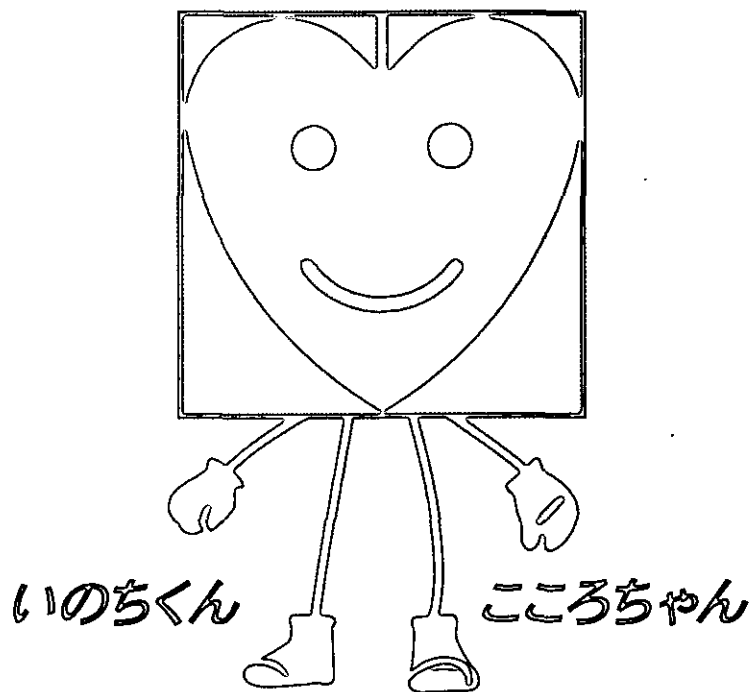


- ・心療内科・精神科のある病院
- ・かかりつけ医
- ・盛岡いのちの電話 019-654-7575
- ・岩手県久慈保健所 0194-53-4987
- ・市町村保健センター
- ・岩手県精神保健福祉センター 019-622-6955

早い時期の対応、相談は良い経過をもたらします

こころの病や自殺の問題は、地域全体のとりくみでのりこえられます





■発行■

北リアス自殺予防対策推進ネットワーク

岩手県久慈保健所

久慈市・種市町・野田村・山形村・大野村・普代村

(社)久慈医師会・久慈歯科医師会・久慈薬剤師会

(社)岩手県看護協会久慈地区支部

(社)岩手県栄養士会県北支部久慈地区会

岩手県精神保健福祉センター・(社福)盛岡いのちの電話

厚生労働科学研究費補助金(こころの健康科学研究事業)

「自殺多発地域における中高年の自殺予防を目的とした地域と医療機関の連携による大規模介入研究」研究班

岩手医科大学医学部衛生学公衆衛生学講座・神経精神科学講座

このパンフレットは、(財)岩手県長寿社会振興財団(高齢者保健福祉基金助成金)の助成により作成しました