

山梨県県民健康づくり実践状況調査アンケート票

このアンケート調査は、県民の皆さまの健康や健康づくりの状況などについてお聞きすることにより、県の健康づくり施策を推進するための基礎的な数値を得ることを目的としております。

この数値は、県民の健康寿命の延伸を目指し平成25年3月に策定しました健康増進計画「健やか山梨21（第2次）」の評価に活用させていただきますので、是非回答にご協力くださいますようお願いいたします。ご協力いただける場合は、令和5年2月6日（月）までにご返送ください。

なお、「健やか山梨21（第2次）」は令和5年度に評価・見直しを行い、新たな計画を令和5年度末に公表する予定です。

山梨県福祉保健部健康増進課

ご記入にあたってのお願い

- この調査は、個人を対象としておりますので、封筒の宛名のご本人様によるご記入をお願いいたします。
- この調査票は、鉛筆または黒もしくは青のボールペンで、ご記入をお願いいたします。
- 調査票の記入にあたっては、当てはまる番号に○印をつけるものと、回答を具体的に記入するものがあります。
 - 当てはまる番号に○印をつけるものは、【○は1つ】など設問の後にある【 】内の指示にしたがってお答えください。
 - 数字を記入するものや「その他」に（ ）のついているものは、具体的な内容を（ ）内にご記入ください。
- 調査票の内容、記入方法についてご不明な点やご質問がありましたら、下記までお問い合わせください。

山梨県福祉保健部健康増進課 健康企画担当
〒400-8501 山梨県甲府市丸の内一丁目6番1号
電話 055-223-1493

この調査は、法令で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20歳以上（住民基本台帳閲覧時点）の2,000人の方をお願いをしています。

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。

あなたの健康づくりについておたずねします

問1 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。【○は1つ】

1. ある
2. ない

問2 健康づくりのために、どのようなことを行っていますか。【○はいくつでも】

1. 食生活に気をつけている
2. できるだけ身体を動かすようにしている
3. 定期的に運動やスポーツをしている
4. 定期的に体重を測っている
5. 1日の歩数を計っている
6. お酒を飲みすぎない（節酒する）
7. たばこを吸わない（禁煙する）
8. 休養や睡眠を十分にとる
9. 定期的に健康診断（人間ドックを含む）を受けている
10. 保健所や地域で行われる健康講座などを受講している
11. テレビや新聞・雑誌、インターネットなどで健康についての知識・情報を得る
12. その他（ ）
13. 特になし

あなたの食生活についておたずねします

問3 あなたは、朝食を食べますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

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

問3-1（問3で「4. ほとんど食べない」と答えた方のみ）

朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. 時間がない | 2. 食欲がわかない |
| 3. 朝食を食べるより寝ていたい | 4. ダイエット（減量）のため |
| 5. 朝食が用意されていない | 6. 食べる習慣がない |
| 7. 食べたり準備する事が面倒である | |

問4 普段の夕食は誰と食べていますか。【○は1つ】

1. 家族や友人と食べることが多い
2. どちらかといえば、家族や友人で食べるが多い
3. どちらかといえば、一人で食べるが多い
4. 一人で食べるが多い

問5 「主食・主菜・副菜」*のそろったバランスのよい食事をしていますか。【〇は1つ】

※主食：ごはん・パン・めん類など

主菜：肉・魚・卵などたんぱく質を多く含むメインの（主たる）おかず

副菜：野菜・いも類・海草類を主体としたおかず

1. 1日2回以上、「主食・主菜・副菜」のそろった食事をしている
2. 1日1回は、「主食・主菜・副菜」のそろった食事をしている
3. 「主食・主菜・副菜」のそろった食事をしていない

問6 普段の食事において、減塩*をしていますか。【〇は1つ】

※減塩：生活習慣病の予防や病気の治療などのために、食塩の摂取量を減らすこと

1. はい ➡ 問6-1へ
2. いいえ ➡ 問6-2へ

問6-1 （問6で「1. はい」と答えた方のみ）

どのような方法で減塩をしていますか。【〇はいくつでも】

1. 調味料（塩・味噌・しょう油など）の量を控えている
2. 調味料の使い方を工夫している（「かける」のではなく「つける」、酢を使う、など）
3. たらこ等の魚卵や漬物、塩蔵品などの塩辛い食べ物を控えている
4. めん類の汁は残すようにしている
5. 外食を控えている
6. インスタント食品やレトルト食品の取り過ぎに気をつけている
7. そうざい（調理済み食品）の購入を控えている
8. 減塩食品（減塩調味料など）を購入している
9. その他（)

問6-2 （問6で「2. いいえ」と答えた方のみ）

減塩をしていない理由は何ですか。【〇はいくつでも】

1. 特に必要だと思わないから
2. 現在健康上の問題がないから
3. 面倒だから
4. 家族の協力が得られないから
5. 濃い味付けが好きだから（薄い味付けはおいしくないから）
6. 減塩方法がわからないから
7. 減塩料理（調味料やそうざいなど）が身近に売っていないから
8. 減塩料理（調味料やそうざいなど）が売っていても高価だから
9. その他（)

問7 減塩を進める上で、あなたが必要とすることは何ですか。【Oはいくつでも】

1. 減塩と健康の関係についての情報
2. 減塩アイデア・減塩レシピの情報
3. 飲食店やコンビニエンスストアでの減塩などの健康に配慮した食事（弁当など）の提供
4. 減塩に配慮した調味料の普及
5. 手軽にできる調理器具（スプレー式しょう油さしなど）の普及
6. その他（)

問8 外食（飲食店での食事や市販の弁当、出前など）をどのくらいの頻度で利用していますか。

① 昼食【Oは1つ】

- | | | |
|-----------|-----------|----------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4～5回 | 3. 週に2～3回 |
| 4. 週に1回程度 | 5. 週に1回以下 | 6. ほとんど利用していない |

② 夕食【Oは1つ】

- | | | |
|-----------|-----------|----------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4～5回 | 3. 週に2～3回 |
| 4. 週に1回程度 | 5. 週に1回以下 | 6. ほとんど利用していない |

問9 外食する時や食品を購入する時、栄養表示（カロリーや塩分など）を参考にしますか。【Oは1つ】

- | | | |
|------------|-----------|-------------|
| 1. 参考にしている | 2. 時々している | 3. 参考にしていない |
|------------|-----------|-------------|

問10 健康づくりの観点から、飲食店などにどのようなことを望みますか。【Oはいくつでも】

1. 栄養バランスのよい食事の提供
2. 塩分の控えめな食事の提供
3. 野菜がたくさん入った食事の提供
4. カロリーの低い食事の提供
5. カロリーや塩分などの栄養表示があるメニュー
6. 注文時に頼むと薄味に調整してくれるサービス
7. その他（)

健康づくりのための運動・スポーツの状況についておたずねします

問11 普段の生活で、どのように身体を動かしていますか。【Oはいくつでも】

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 1日30分以上歩いている | 2. 速歩きをしている |
| 3. 階段を使っている | 4. 自転車に乗っている |
| 5. 子どもと外で活発に遊んでいる | 6. 農作業をしている |
| 7. 犬の散歩をしている | 8. こまめに掃除をしている |
| 9. 介護をしている | 10. その他（) |
| 11. 特にない | |

問 12 あなたは、自らの健康づくりを意識して、運動やスポーツをどのくらい行っていますか。

【○は1つ】

1. ほとんど毎日している ➡ 問 12-1~3 へ
2. 週に2~3回ぐらい ➡ 問 12-1~3 へ
3. 週に1回ぐらい ➡ 問 12-1~3 へ
4. 月に1~2回ぐらい ➡ 問 13 へ
5. ほとんどしない ➡ 問 12-4 へ

問 12-1 (問 12 で「1. ほとんど毎日している」「2. 週に2~3回ぐらい」「3. 週に1回ぐらい」と答えた方のみ)

1 回あたりのおよその運動・スポーツ時間はどのくらいですか。【○は1つ】

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 10分ぐらい | 2. 20分ぐらい | 3. 30分ぐらい |
| 4. 1時間ぐらい | 5. 2時間ぐらい | 6. 2時間以上 |

問 12-2 (問 12 で「1. ほとんど毎日している」「2. 週に2~3回ぐらい」「3. 週に1回ぐらい」と答えた方のみ)

それは主にどのような運動・スポーツですか。【○はいくつでも】

1. 軽い体操やウォーキング
2. 軽スポーツ (キャッチボールやゲートボールなど)
3. 主に筋力を必要とする運動 (ウエイトトレーニング、ボディビルなど)
4. 主に持久力を必要とする運動 (ジョギング、エアロビクスダンス、サイクリング、水泳など)
5. 競技スポーツ (ゴルフ、テニス、野球、サッカー、バレーボールなど)
6. 自然と親しむスポーツ (スキー、スケート、ヨット、ダイビング、登山、トレッキングなど)
7. その他 ()

問 12-3 (問 12 で「1. ほとんど毎日している」「2. 週に2~3回ぐらい」「3. 週に1回ぐらい」と答えた方のみ)

健康づくりを意識して運動・スポーツを始めたのはいつ頃からですか。

【○は1つ】

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 0~半年前 | 2. 半年~1年前 | 3. 2年前 |
| 4. 3年前 | 5. 4年~5年前 | 6. 6年~9年前 |
| 7. 10年以上前 | | |

問 12-4 (問 12 で「5. ほとんどしない」と答えた方のみ)

運動・スポーツをしていない主な理由は何ですか。【○は最もあてはまるもの3つまで】

1. 健康状態がよくない
2. 自分の体力や運動能力に自信がない
3. 運動・スポーツに関心がない
4. 面倒くさい
5. 仲間がない
6. 時間の余裕がない
7. 経済的余裕がない
8. 楽しめる運動・スポーツ種目がない
9. 気軽に参加できるスポーツ教室や行事がない
10. よい指導者がいない
11. 安全に活動できる場所がない
12. その他 ()

たばこ・喫煙についておたずねします

問 13 あなたはたばこを吸いますか。【○は1つ】

1. 吸う ➡ 問 14 へ
2. 以前は吸っていたが、現在はやめている ➡ 問 15 へ
3. 吸わない ➡ 問 16 へ

問 14 問 13 で「1. 吸う」と答えた方のみにおたずねします。

問 14-1 いつごろから吸い始めましたか。【数字を記入】

() 歳から

問 14-2 1日あたり、どのくらい吸っていますか。【数字を記入】

1日あたり () 本ぐらい

問 14-3 たばこを吸うとき、周囲に対して気をつけていることは何ですか。

【○はいくつでも】

1. 喫煙スペース (決められた場所) で必ず吸う
2. 路上では吸わない (歩きたばこはしない)
3. 子どもや妊婦の周りでは吸わない
4. 周囲に人がいるときは吸わない
5. その他 ()
6. 特にない

問 14-4 たばこをやめたいと思いますか。【○は1つ】

1. 思う ➡ 問 16 へ
2. 思わない ➡ 問 14-4-1 へ
3. わからない ➡ 問 16 へ

問 20 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っていますか。【〇は1つ】

1. はい 2. いいえ

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの純アルコール摂取量）は、
男性 40g 以上、女性 20g 以上といわれています。

お酒の種類	ビール	日本酒	ウイスキー ブランデー	焼酎	ワイン
	中瓶 1 本 (500ml)	1 合 (180ml)	ダブル (60ml)	25 度・1 合 (180ml)	1 杯 (120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール 摂取量	20g	22g	20g	36g	12g

問 21 アルコールの健康への影響に関する正しい知識について学習したことがありますか。【〇は1つ】

1. はい 2. いいえ

歯の健康についておたずねします

問 22 この 1 年間に歯科健診を受けましたか。【〇は1つ】

1. 受けた 2. 受けていない

問 23 歯ぐきの状態について、「はい」「いいえ」でお答えください。

- | | | |
|----------------------------------|----|-----|
| 1. 歯ぐきが腫れている | はい | いいえ |
| 2. 歯を磨いた時に血が出る | はい | いいえ |
| 3. 歯がぐらぐらする | はい | いいえ |
| 4. 歯科医師に歯周病（歯槽のう漏）と
言われたことがある | はい | いいえ |

問 24 かんで食べる時の状態を教えてください。【〇は1つ】

- 何でもかんで食べることができる
- 一部かめない食べ物がある
- かめない食べ物が多い
- かんで食べることはできない

休養・こころの健康についておたずねします

問 25 あなたは普段、イライラしたり、ストレスで精神的な疲れを感じることはありませんか。【〇は1つ】

- | | | | |
|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 1. いつも感じている | ➡ 問 25-1~2 へ | 2. 時々感じることもある | ➡ 問 25-1~2 へ |
| 3. あまり感じない | ➡ 問 26 へ | 4. 全く感じない | ➡ 問 26 へ |
| 5. よくわからない | ➡ 問 26 へ | | |

慢性腎臓病（CKD）についておたずねします

問 28 あなたは「慢性腎臓病（CKD）」を知っていますか。【○は1つ】

1. 内容を知っている ➡ 問 29-1 へ
2. 聞いたことはあるが、内容は知らない ➡ 問 30 へ
3. 聞いたことはない、または知らない ➡ 問 30 へ

問 28-1 （問 28 で「1. 内容を知っている」と答えた方のみ）

「慢性腎臓病（CKD）」に該当するものは何ですか。【○はいくつでも】

1. 初期は、ほとんど自覚症状がない
2. たんぱく尿が出たり、腎機能の低下が3か月以上続いている状態をいう
3. 尿検査や血清クレアチニン検査で発見することができる
4. 放置すると透析や腎移植が必要となる場合がある
5. 高齢者になるほど慢性腎臓病（CKD）になりやすい
6. 高血圧、糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームは慢性腎臓病（CKD）発症のリスクを高める

慢性閉塞性肺疾患（COPD）についておたずねします

問 29 あなたは「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」を知っていますか。【○は1つ】

1. 内容を知っている
2. 聞いたことはあるが、内容は知らない
3. 聞いたことはない、または知らない

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）についておたずねします

問 30 あなたは「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を知っていますか。

【○は1つ】

1. 内容を知っている
2. 聞いたことはあるが、内容は知らない
3. 聞いたことはない、または知らない

健康寿命についておたずねします

問 31 山梨県は、健康寿命*が男女共にトップクラスです。トップクラスである理由は何だ
と思いますか。

【〇はいくつでも】

※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

山梨県 男性：73.57年（全国72.68年） 女性：76.74年（全国75.38年）

（令和元年データ 出典：厚生労働省）

1. 空気が新鮮
2. 自然が豊か
3. 日照時間が長い
4. 水がおいしい
5. バランスのとれた食事をとっている
6. 減塩を心がけている
7. 野菜や果物を多く食べている
8. 食事を楽しくゆっくりとっている
9. 定期的に運動している
10. ワインを飲んでいる
11. たばこを吸わない（禁煙している）
12. 休養や睡眠を十分にとっている
13. 友人や地域住民との交流が多い
14. 高齢者の働く場がある
15. ボランティア活動が盛んである
16. その他（)

問 32 健康寿命をさらに伸ばすためには、どのようなことが必要だと思えますか。

【〇はいくつでも】

1. バランスのとれた食事をとる
2. 減塩を心がける
3. 野菜や果物を多く食べる
4. 食事を楽しくゆっくりとる
5. 定期的に運動をする
6. お酒を飲みすぎない（節酒する）
7. たばこを吸わない（禁煙する）
8. 休養や睡眠を十分にとる
9. 友人や地域住民との交流をする
10. 仕事やボランティアなど活動の場を持つ
11. 生きがいを持つ
12. その他（)

**F 5 あなたの世帯の過去1年間の収入（年金を含む）は、およそどのくらいですか。
【〇は1つ】**

- | | |
|------------|-------------------|
| 1. 200万円未満 | 2. 200万円以上600万円未満 |
| 3. 600万円以上 | 4. わからない、答えたくない |

F 6 あなたは自分のことを健康だと思えますか。【〇は1つ】

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 健康だと思える | 2. まあまあ健康だと思える |
| 3. あまり健康ではないと思う | 4. 健康ではないと思う |

○これで質問は終わりです。長い時間ご協力ありがとうございました。