

身体状況・生活習慣・健康づくり意識調査票

(この調査は満20歳以上の方が記入するものです)

地区番号

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別 1 男 2 女
(いずれかに、レ印をつけてください)

年齢 (令和4年11月1日現在)

保健所 _____

調査員氏名 _____

確認者氏名 _____

※ この「身体状況・生活習慣・健康づくり意識調査」は、以下①または②のいずれかの方法によりご回答ください。

- ①この紙調査票にご記入の上、保健所へ提出
- ②「とっとり電子申請サービス」を利用しオンラインで回答
オンラインでご回答いただく場合は、QRコードによりアクセスし、上記の地区番号、市郡番号、世帯番号、世帯員番号、性別、年齢等を入力した上で回答してください。



この「身体状況・生活習慣・健康づくり意識調査」は、身長・体重・血圧等の身体状況や食生活、身体活動、休養、睡眠、飲酒、喫煙の項目について鳥取県の現状を把握することを目的に実施する、本県独自の調査です。

この調査で得た結果は、今後、本県の健康づくりや食育を推進するための基礎資料として活用します。

調査について御理解いただき、御協力をよろしく申し上げます。

鳥取県

問4 これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
 (「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのように言われたことも含みます。)

1 有 2 無 → 問5へ

問4-1 現在、糖尿病治療を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
 (糖尿病治療には、通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含みます。)

1 受けている 2 受けていない → 問4-3へ

問4-2 現在、投薬(インスリン注射または血糖を下げる薬)を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 受けている 2 受けていない

問4-3 現在、生活習慣の改善に取り組んでいますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 取り組んでいる 2 取り組んでいない

問5 現在、医師等から運動を禁止されていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
 (運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言います。)

1 禁止されていない 2 禁止されている → 問7へ

問6 運動習慣の状況についてお答えください。
 (ア)及び(イ)は数字を記入し、(ウ)はあてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

(ア) 1週間の運動日数 日 0日の場合 → 問7へ
※運動を行わなかった場合は、「0」と記入してください。

(イ) 運動を行う日の平均運動時間 時間 分

(ウ) 運動の継続年数 1 1年未満 2 1年以上

身体状況についておたずねします。

問1 あなたはこの1年間に、健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

注：次のようなものは、この問では健診等には含まれません。
 がんのみの検診、妊婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う医療としての検査

1 受けた 2 受けていない → 問1-2へ

問1-1 受診年月を記入してください。わからない場合は口にレ印をつけてください。

1 令和 年 月 2 わからない

問1-2 身長、体重、腹囲、血圧の健診結果又は直近の測定数値を記入してください。わからない場合は口にレ印をつけてください。

(ア) 身長 1 . cm 2 わからない

(イ) 体重 1 . kg 2 わからない

(ウ) 腹囲(へその高さ) 1 . cm 2 測定していない・わからない

(エ) 血圧 1 収縮期(最高) mmHg 2 拡張期(最低) mmHg 3 わからない

問2 (女性の方のみお答えください) 問1-2で答えた数値の測定時に、妊娠していましたか。どちらかを選んで回答欄に記載してください。

1 妊娠していた 2 妊娠していません

問2回答欄

問3 現在の薬の使用の有無について、どちらかを選んで口にレ印をつけてください。

(ア) 血圧を下げる薬 1 有 2 無

(イ) 脈の乱れに関する薬 1 有 2 無

(ウ) コレステロールを下げる薬 1 有 2 無

(エ) 中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬 1 有 2 無

(オ) 貧血治療のための薬(鉄剤) 1 有 2 無

食生活についておたずねします。

問7 あなたは、ふだん「家族や友人と楽しく食卓を囲む」機会がどれくらいありますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日 2 週に5、6日 3 週に3、4日 4 週に1、2日 5 ほとんどない

問8 あなたは、ふだん「自ら調理し、食事をつくる」機会がどれくらいありますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日 2 週に5、6日 3 週に3、4日 4 週に1、2日 5 ほとんどない

問9 あなたは、食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 必ずしている 2 しばしばしている 3 時々している 4 あまりしていない 5 まったくしていない

問10 あなたは、「地域の産物、旬の食材」についてどの程度知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 十分に知っている 2 ある程度知っている 3 あまり知らない 4 ほとんど知らない

問11 あなたは、ふだん地域の産物・旬の食材を意識して選んでいますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 いつも選んでいる 2 時々選んでいる 3 あまり選んでいない 4 まったく選んでいない

問12 あなたは、地域の郷土料理をどの程度食べますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 定期的に食べる(半年に2、3回程度) 2 たまに食べる(年1回程度) 3 ほとんど食べない

※「郷土料理」は、地域に特有の料理や、古くから受け継がれ伝えられている料理です。
 例：いただき、どんぶり飯、いわし団子汁、焼き鱈の煮つけ、親ガニのみそ汁、小豆雑煮 等

問13 あなたは、「食品の表示の見方」についてどの程度知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 十分に知っている 2 ある程度知っている 3 あまり知らない 4 ほとんど知らない

問14 あなたは、食品を購入する際、原材料、原料産地、アレルギー、栄養成分等の量等の表示を商品選択のためにどの程度参考にしていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 いつも参考にしている 2 ときどき参考にしている 3 あまり参考にしていない 4 まったく参考にしていない 5 表示されていることを知らない

問15 あなたはふだん朝食を食べますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

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

問15回答欄

問16 あなたは、外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日2回以上 2 毎日1回以上 3 週4～6回
4 週2～3回 5 週1回 6 週1回未満 7 全く利用しない

問17 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日2回以上 2 毎日1回以上 3 週4～6回
4 週2～3回 5 週1回 6 週1回未満 7 全く利用しない

問18 フードデリバリーサービス（料理を注文し、配達を受けるサービス）をどのくらい利用していますか。
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日2回以上 2 毎日1回以上 3 週4～6回
4 週2～3回 5 週1回 6 週1回未満 7 全く利用しない

問19 あなたは主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事をしていますか。
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎食、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている
2 1日のうち2食は、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている
3 1日のうち1食は、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている
4 主食・主菜・副菜の揃った食事をしていない

※主食とは、ごはん・パン・めん類などのことをいい、主菜とは魚、肉、卵類を主に使った料理、副菜とは野菜、いも類、海藻類などを主に使った料理です。

問23 ここ1ヶ月間に、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 充分とれている 2 まあまあとれている
3 あまりとれていない 4 まったくとれていない

問24 ここ1ヶ月間に、あなたは不満、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか。
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 大ににあった 2 多少あった
3 あまりなかった 4 まったくなかった

問25 あなたは、心の健康や心の病気について相談できる所（相談窓口）を知っていますか。
1 知っている 2 知らない

問26 うつ病の症状について知っていますか。
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 よく知っている 2 多少知っている
3 あまり知らない 4 まったく知らない

飲酒についておたずねします。

問27 あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日 2 週5～6日 3 週3～4日
4 週1～2日 5 月に1～3日 6 ほとんど飲まない 7 やめた 8 飲まない（飲めない）

（問27-1）お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。

清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

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

清酒1合（アルコール度数15度、180ml）は、次の量にほぼ相当します。

- ・ビール中瓶1本（アルコール度数5度、500ml）
- ・ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度、60ml）
- ・焼酎6合（アルコール度数25度、約110ml）
- ・缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度、約520ml）
- ・ワイ1/4本（アルコール度数14度、180ml）
- ・缶チューハイ1缶（アルコール度数7度、350ml）

問28 1度に純アルコール60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 ない 2 月に1度未満 3 月に1度
4 週に1度 5 毎日あるいはほとんど毎日

※純アルコール量(g)の目安

種類	量	純アルコール量(g)	種類	量	純アルコール量(g)
ビール	コップ1杯(180ml)	7.2	ウイスキー	シングル水割り(原酒で30ml)	9.6
発泡酒(9%)	350ml缶1本	14.0	(40%)	ダブル水割り(原酒で60ml)	19.2
	500ml缶1本	20.0		ボトル半分(360ml)	115.2
日本酒(15%)	1合(180ml)	21.6	梅酒(13%)	1合(180ml)	18.7
焼酎・泡盛(25%)	1合(180ml)	36.0	焼酎(20%)	1合(180ml)	28.8
	350ml缶1本	19.6	ワイン(12%)	ワイングラス1杯(120ml)	11.5
酎ハイ(7%)	500ml缶1本	28.0		ハーフボトル(375ml)	36.0

※純アルコール60gの目安

種類	※純アルコール量	日本酒(15%)	酎ハイ(7%)
量	500ml缶 約3本	約3合	350ml缶 約3本

生活活動・運動についておたずねします。

問20 あなたは、日ごろ、意識してなるべく歩くようにしていますか。
あてはまる番号をすべて選んで回答欄に記載してください。（複数回答可）

1 特に意識もしてないし、実際に歩いてもいない
2 意識はしているが歩けていない
3 歩いて10分以内で到着する所へは歩くように心がけて、実際に歩いている
4 歩数計をつけて歩行数を測るようにしている
5 積極的にウォーキング大会に参加するようにしている

問21 あなたは、日常生活の中で筋力アップを目的とした活動を実践していますか。
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日している 2 時々している
3 あまりしていない 4 まったくしていない

休養・睡眠についておたずねします。

問22 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 5時間未満 2 5時間以上6時間未満
3 6時間以上7時間未満 4 7時間以上8時間未満
5 8時間以上9時間未満 6 9時間以上

たばこについておたずねします。

問29 あなたはこの1か月間に、望まずに自分以外の人から吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次のアからコすべての場所について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

※料飲、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。

	1 ほぼ毎日	2 週に数回程度	3 週に1回程度	4 月に1回程度	5 全くなかった	6 行かなかった	回答欄
ア 家庭	1	2	3	4	5	6	
イ 職場	1	2	3	4	5	6	
ウ 学校	1	2	3	4	5	6	
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6	
オ 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6	
カ 行政機関 (市役所、町村役場、公民館など)	1	2	3	4	5	6	
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6	
ク 公共交通機関	1	2	3	4	5	6	
ケ 路上	1	2	3	4	5	6	
コ 子どもが利用する屋外の空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6	

問30 あなたは、たばこ(※)を吸いますか。
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日吸っている
2 時々吸う日がある
3 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない
4 吸わない → 問33へ

※「たばこ」は、紙巻たばこ、加熱式たばこ、葉巻、パイプたばこ等を指します。電子たばこは含みません。

問31 あなたは、今までどこかで禁煙指導を受けたことがありますか。
1 ない 2 ある

問32 あなたは、未成年者、妊婦のいるところでたばこを吸わないようにしていますか。
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 吸わないようにしている 2 吸っている
3 その他 ()

同一の世帯番号の人のうち1名が、世帯を代表して問33、34にお答えください。

問33 あなたの世帯についておたずねします。
現在、何人でお住まいですか(乳幼児を含む)。あなたを含めてお答えください。

問34 あなたの世帯の過去1年間の年間収入(税込み)はどれくらいになりますか。
近い番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 収入なし 2 50万円未満 3 50～99万円
4 100～149万円 5 150～199万円 6 200～299万円 7 300～399万円
8 400～499万円 9 500～599万円
10 600～699万円 11 700～799万円
12 800～899万円 13 1000～1499万円
14 1500万円以上 15 わからない

御協力ありがとうございました。