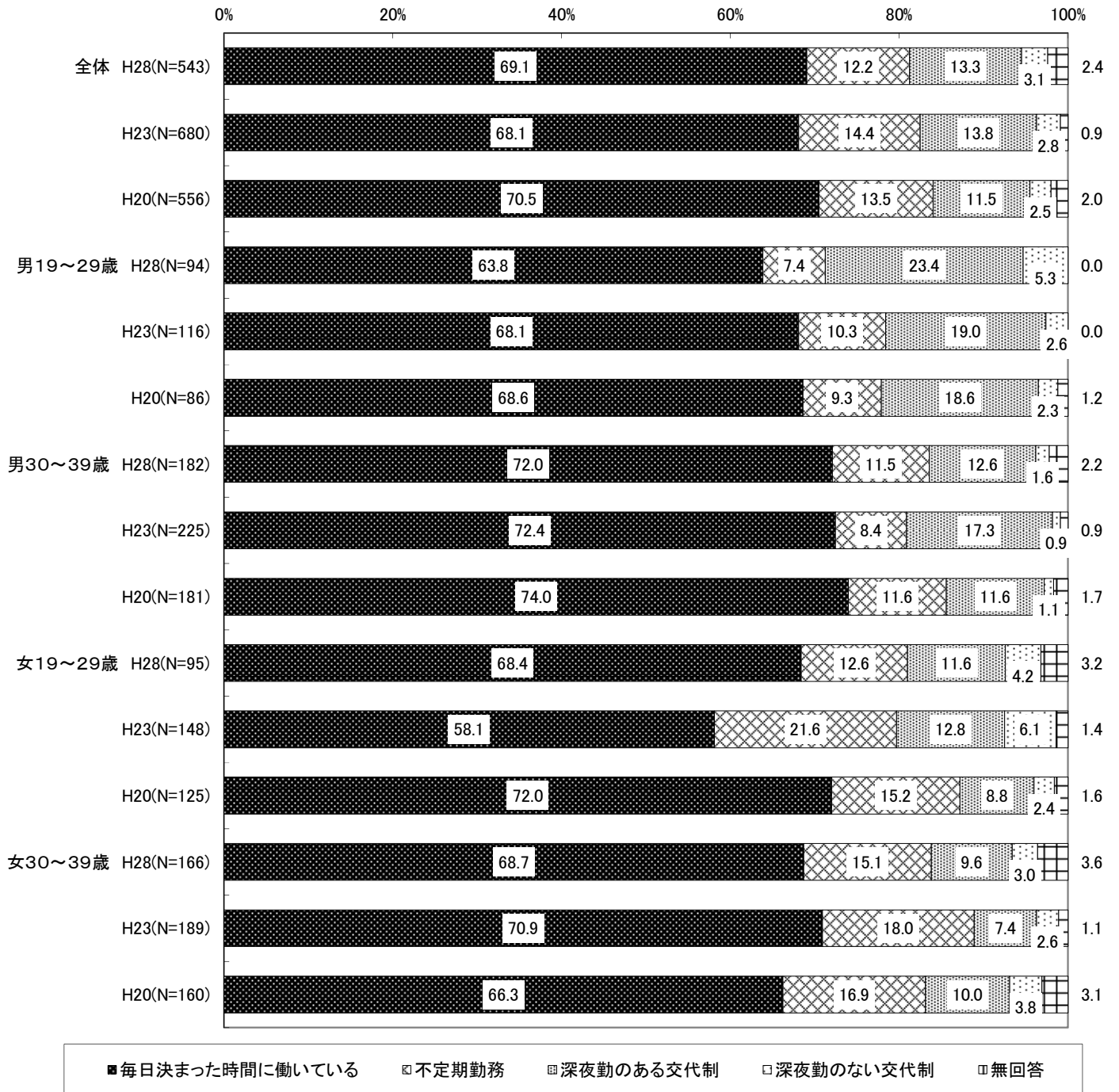


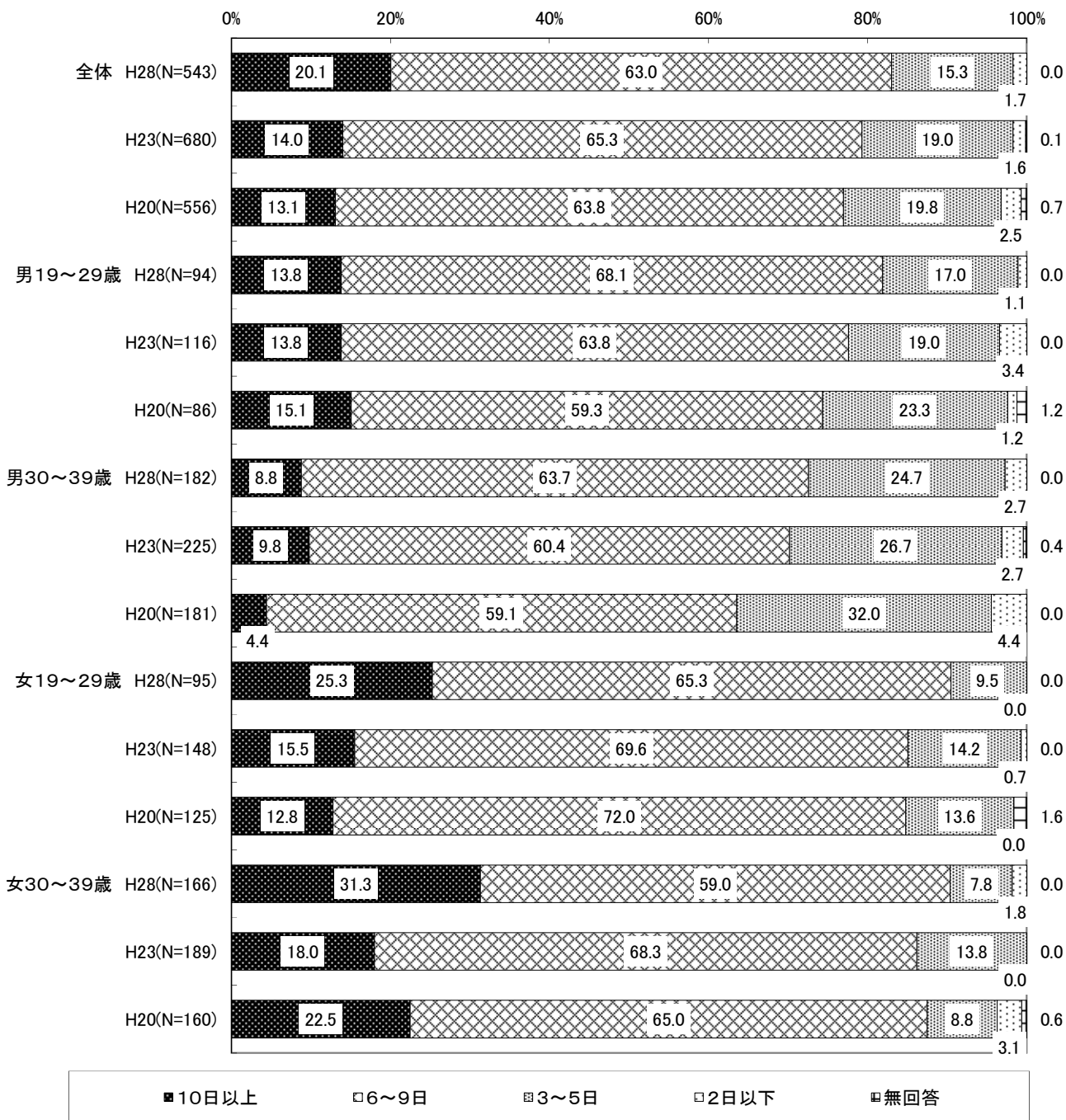
Q8S1 勤務形態

問8-1 勤務形態は、どれにあたりますか。(○は1つ)



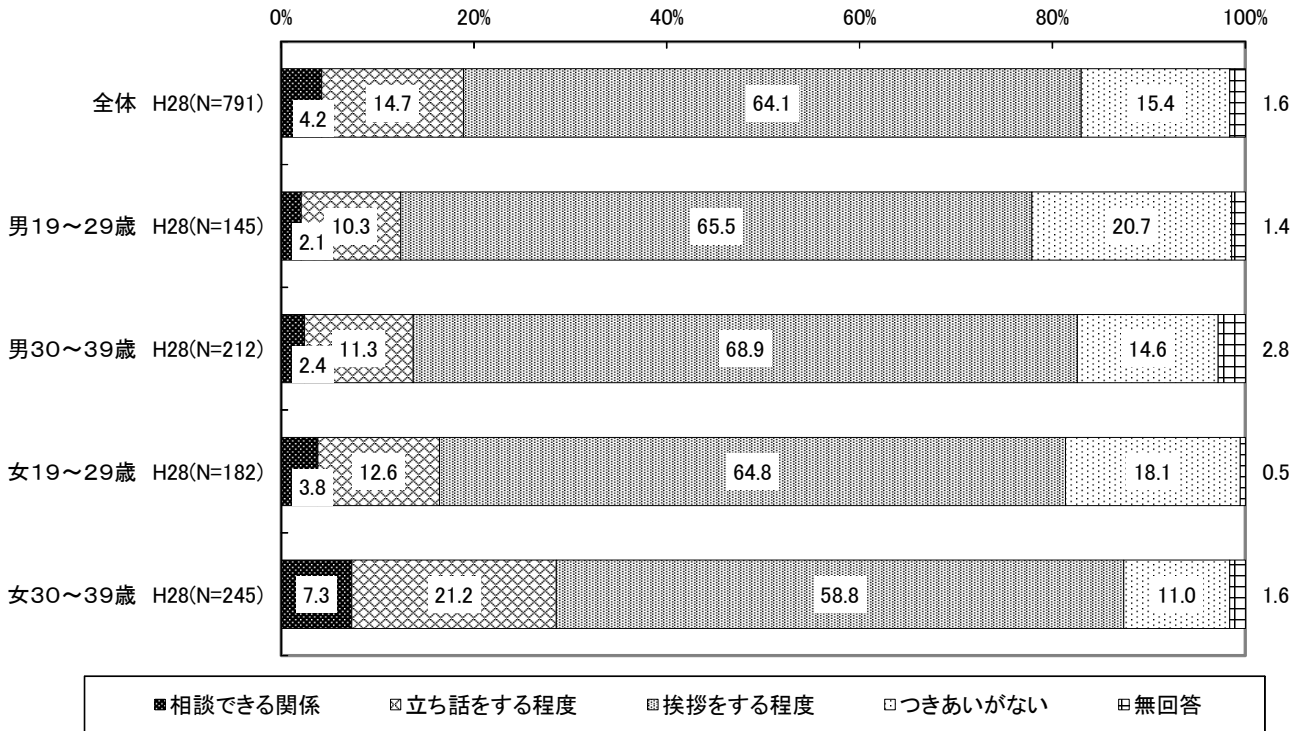
Q8S2 1ヶ月の平均休日数

問8-2 1ヶ月間の休日は、平均して何日位とれますか。(〇は1つ)



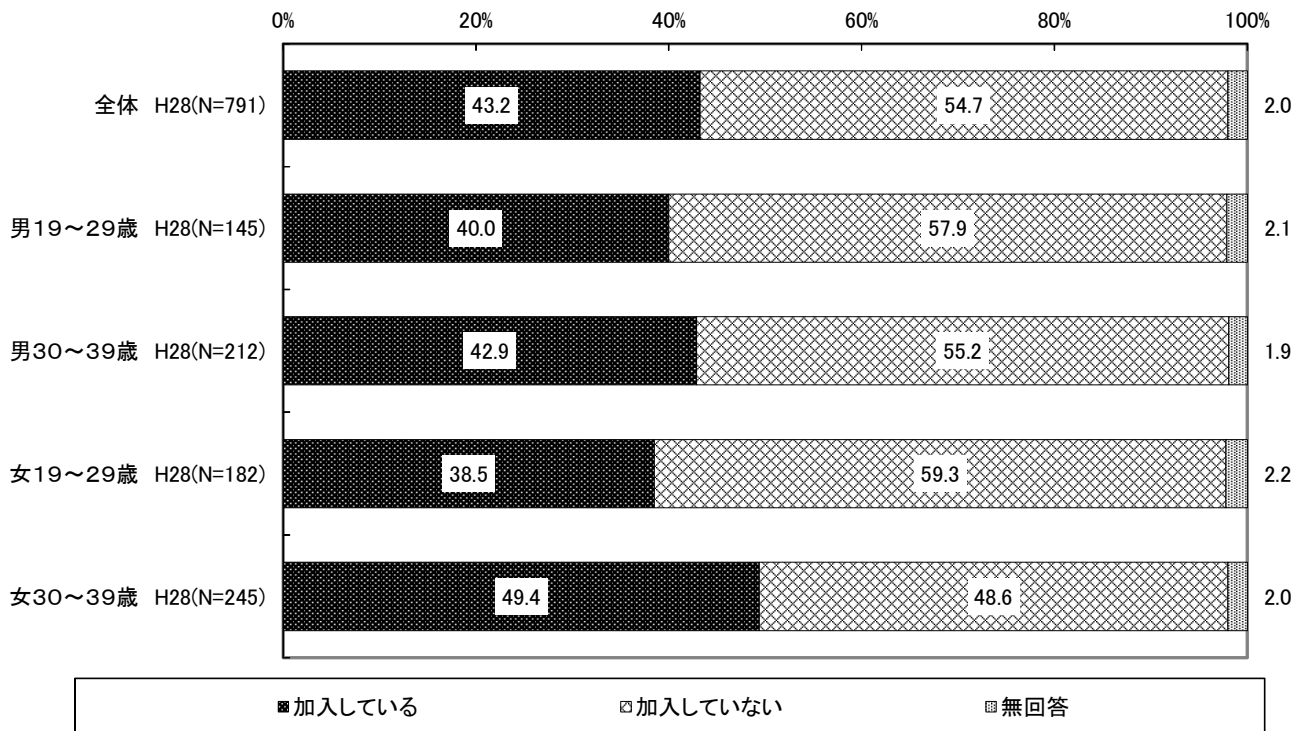
Q9 近所づきあいの状況について

問9 あなたはご近所とのつきあいはどの程度ありますか。(〇は1つ)



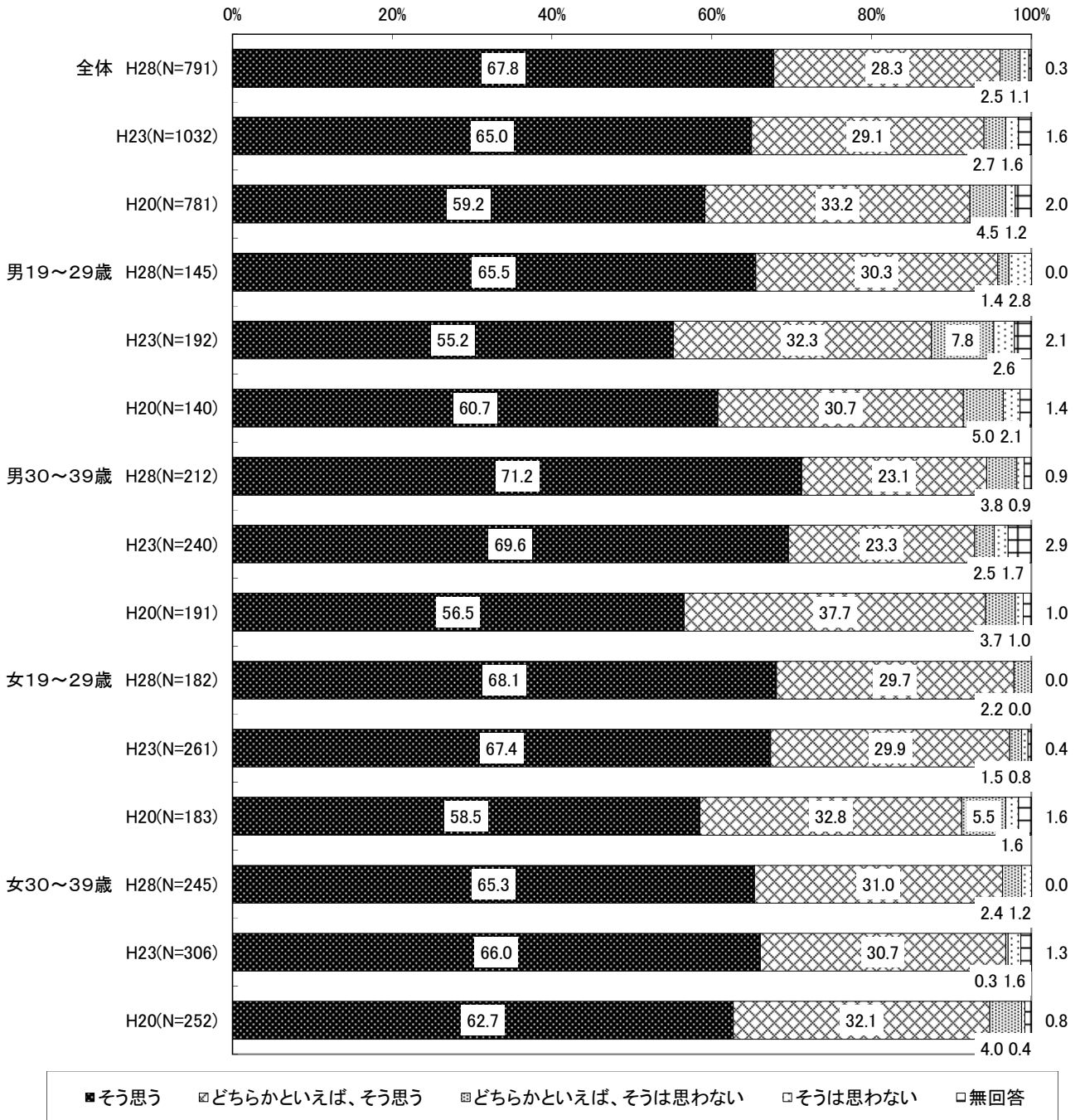
Q10 自治会への加入状況

問10 自治会（町内会）に加入していますか。（○は1つ）



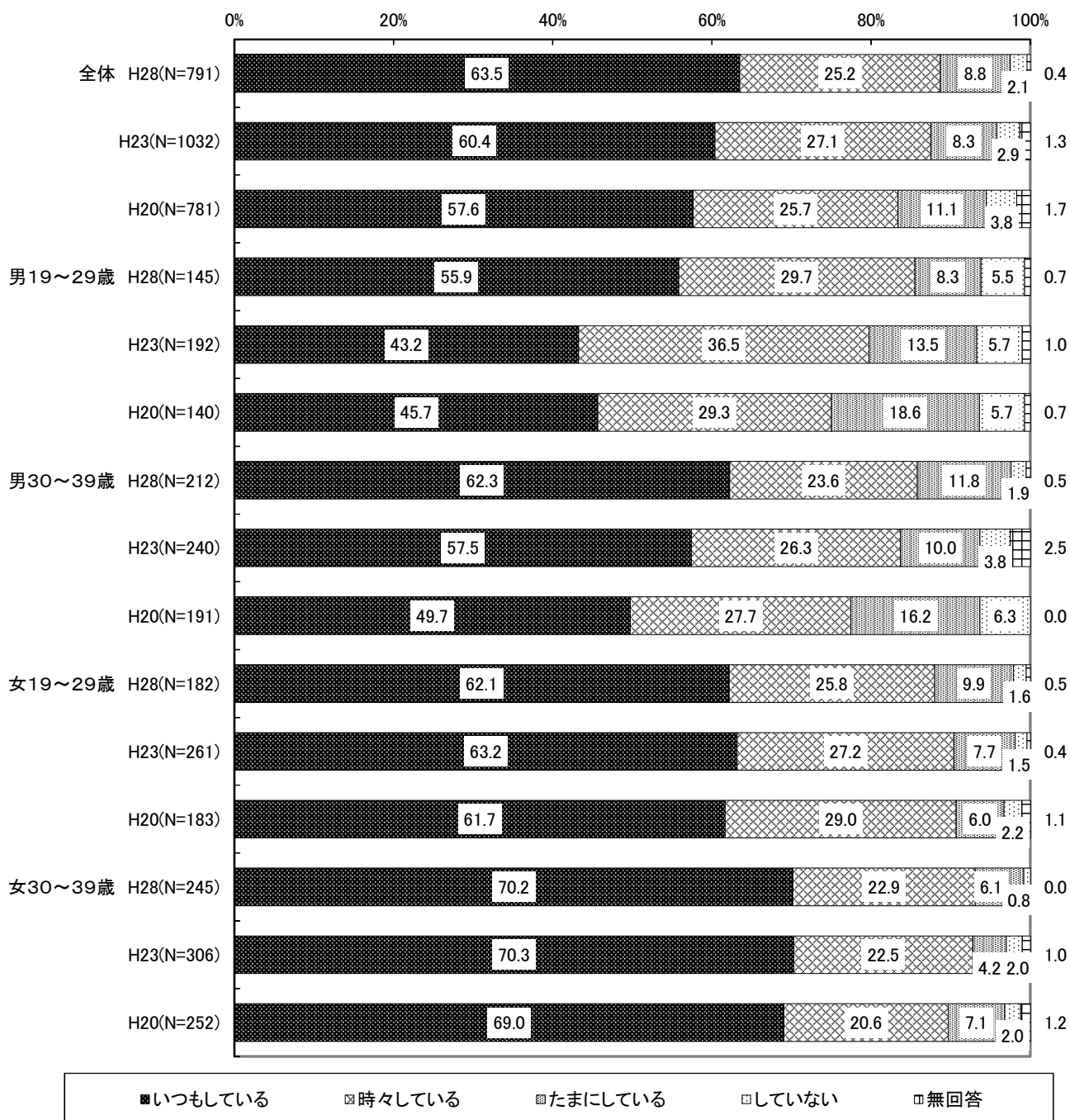
Q11 食事に対する満足度

問11 毎日の食事がおいしいと思いますか。(〇は1つ)



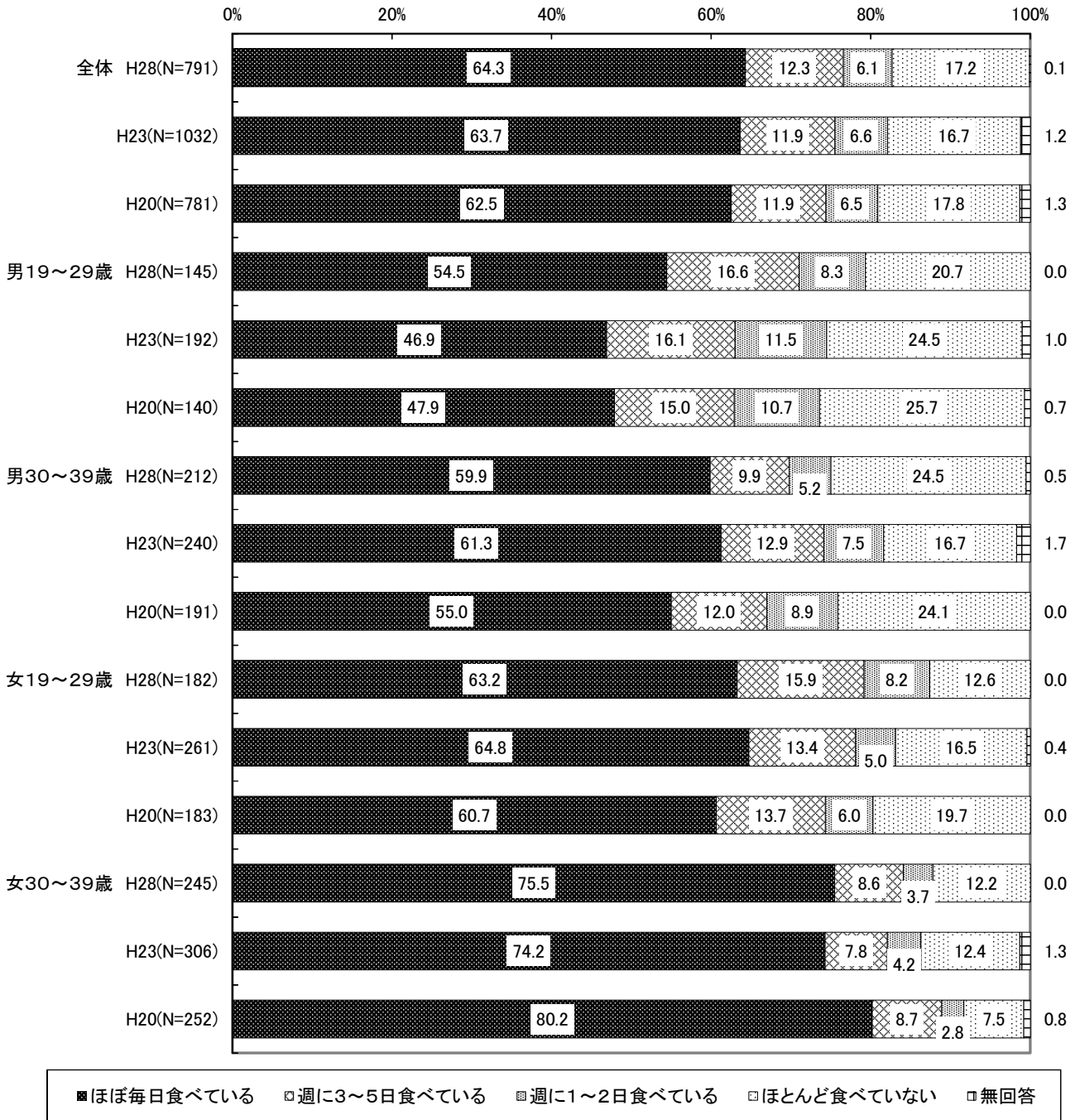
Q12 家族そろっての食事の頻度

問12 家族や仲間と楽しく食事をしていますか。(○は1つ)



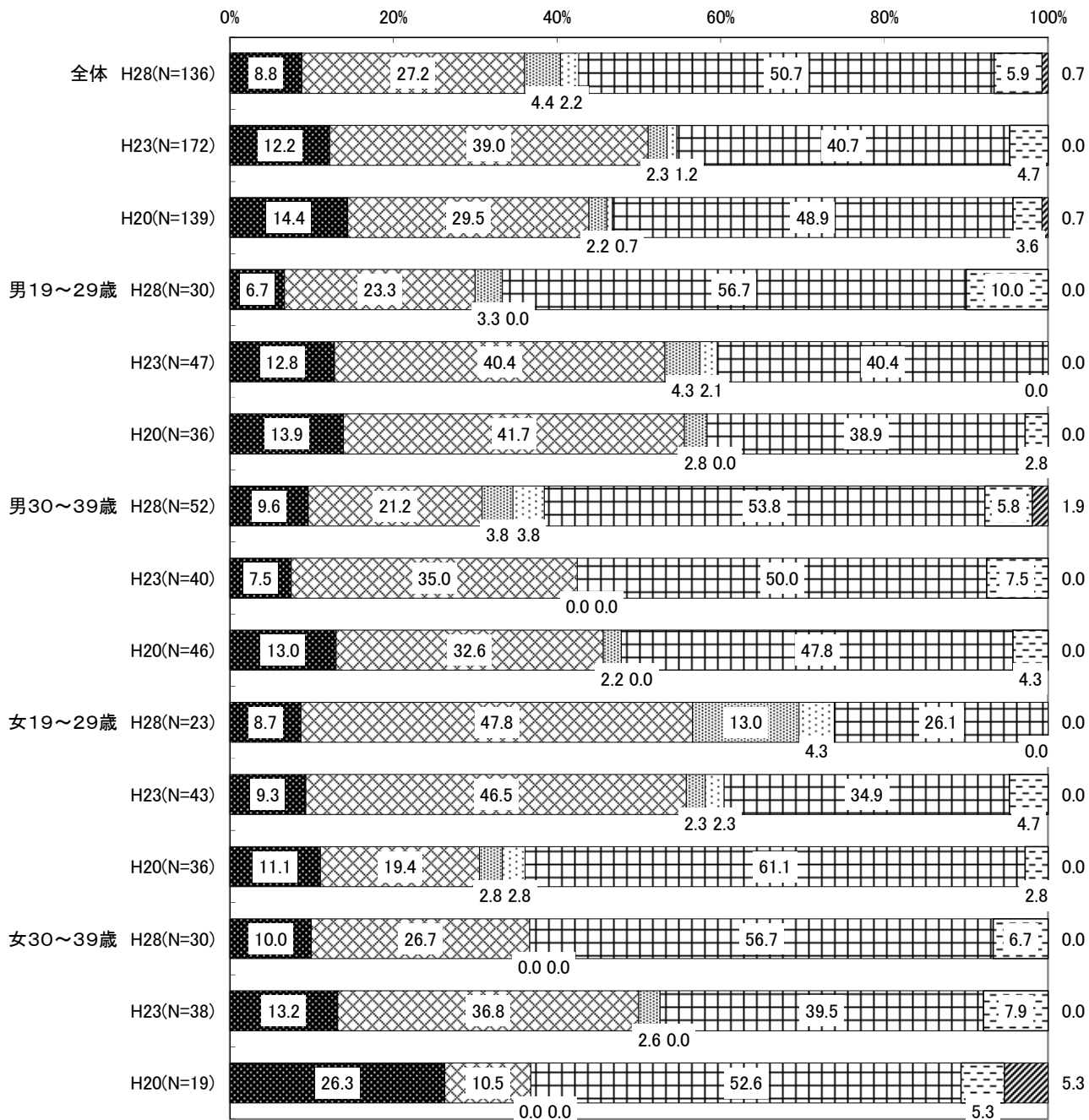
Q13 朝食を食べる頻度

問13 朝食を食べていますか。(○は1つ)



Q13S1 朝食を食べない理由

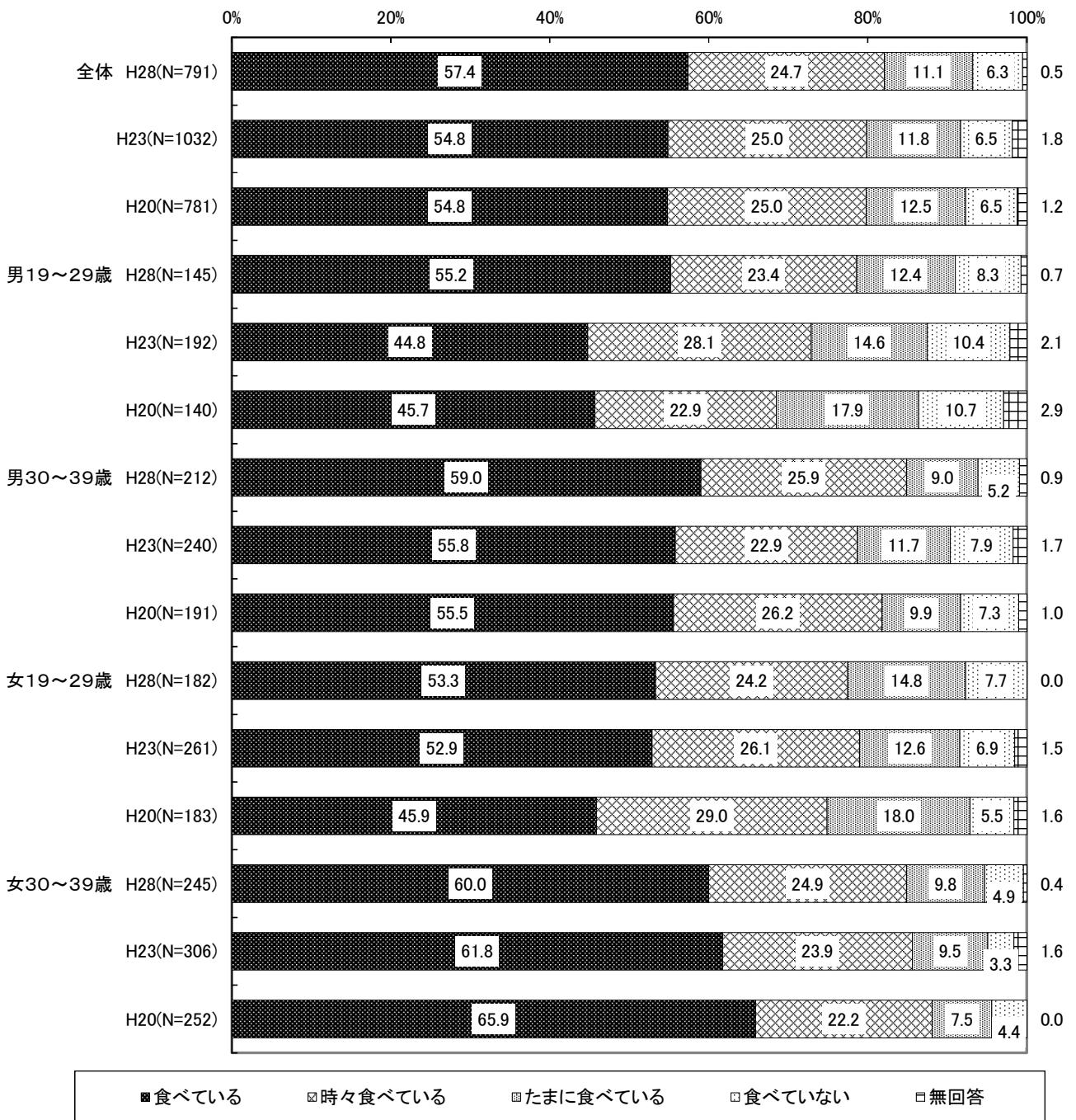
問13-1 食べていない理由はなんですか。(○は1つ)



■食欲がない □食べる時間がない ▨作るのが面倒 □ダイエット中 □食べないことが習慣になっている □その他 ▨無回答

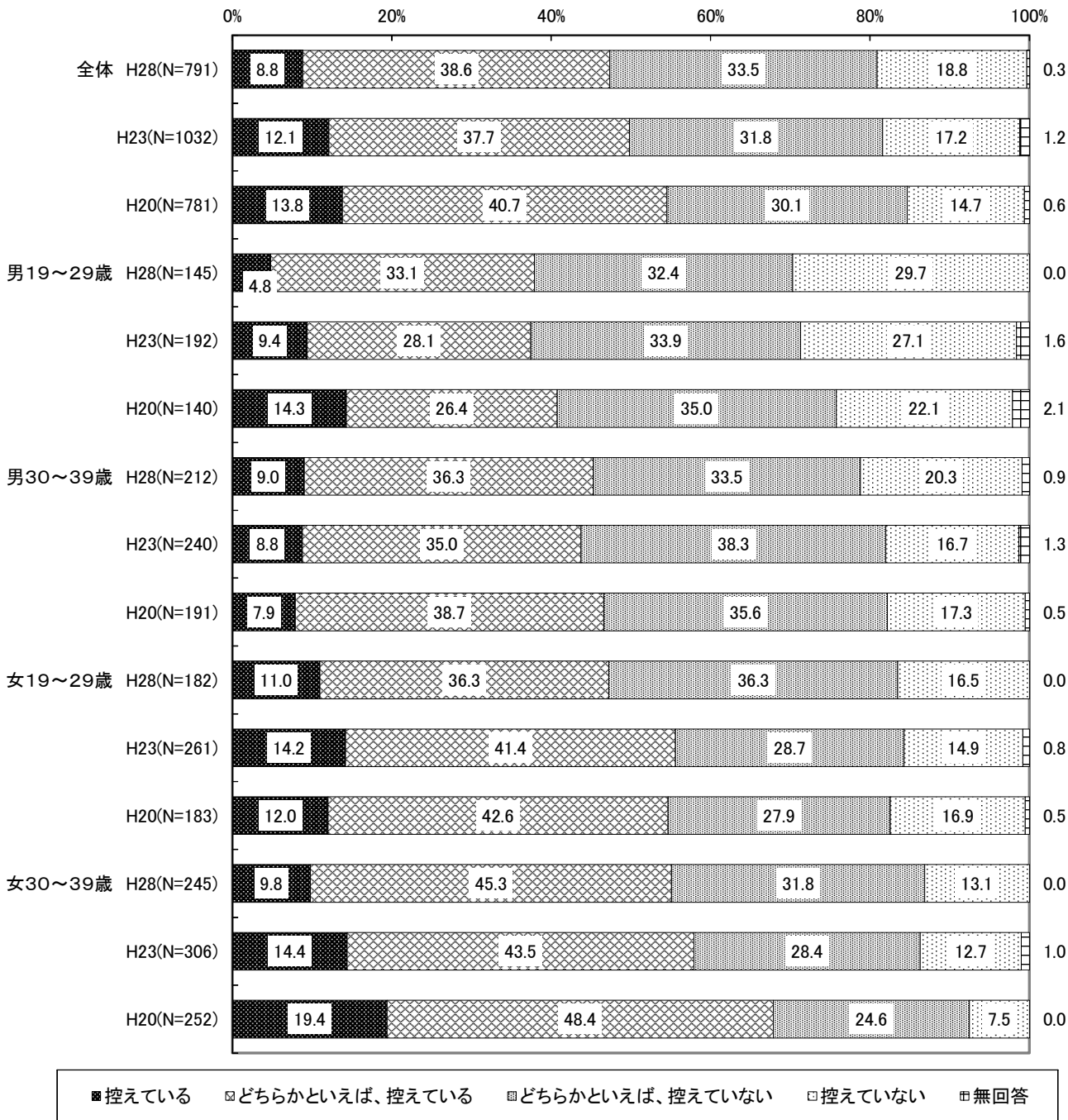
Q14 バランスのよい夕食を食べる頻度

問14 夕食は主食（ご飯、パン、めん）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品を材料にしたおかず）、副菜（野菜を材料にしたおかず）をバランスよく食べていますか。（○は1つ）



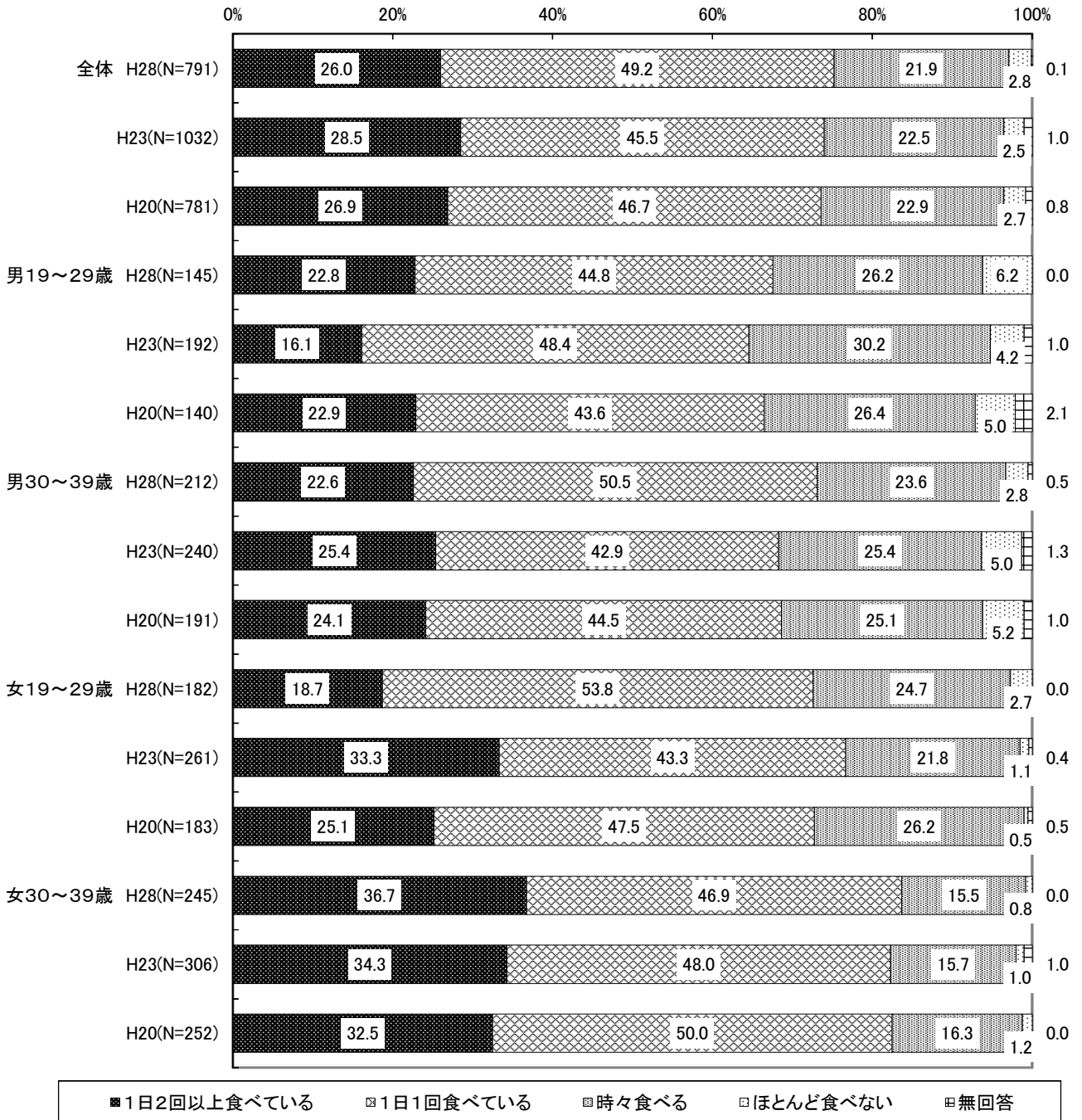
Q15 食事の際の塩分摂取制限

問15 食事の際に塩分を控えていますか。(○は1つ)



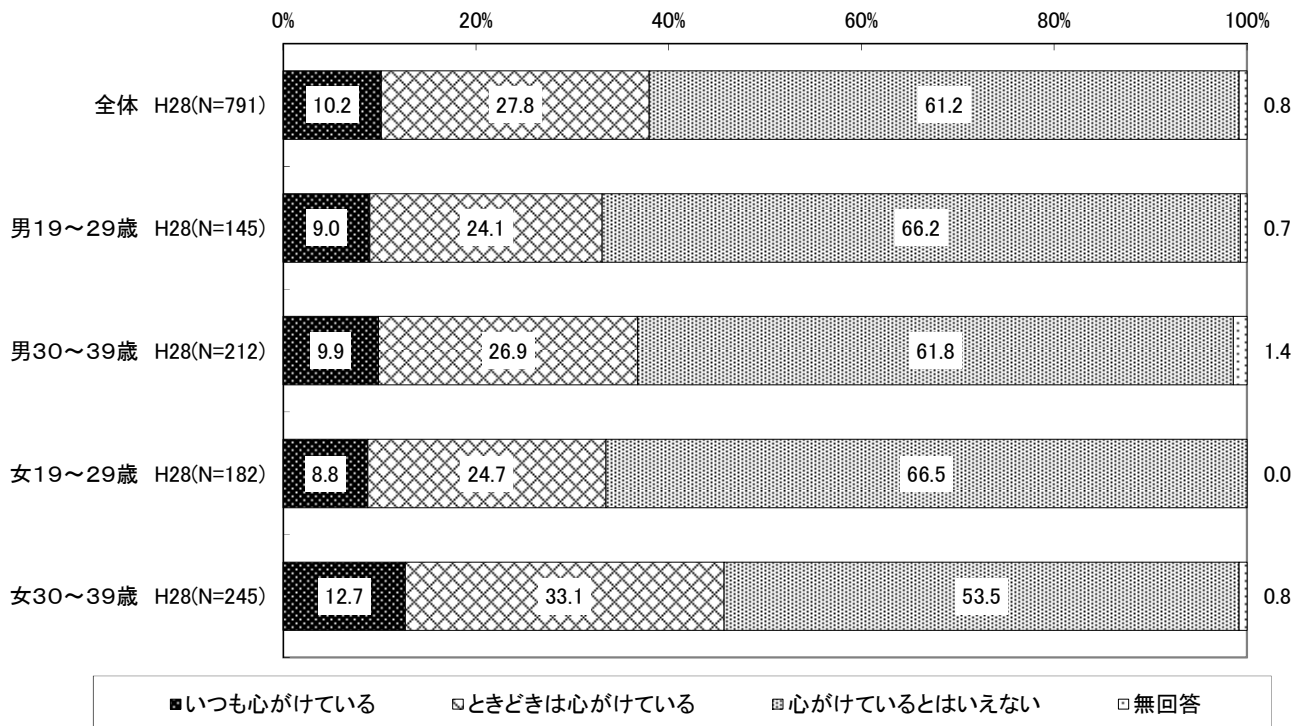
Q16 野菜を食べる頻度

問16 野菜（煮物や炒め物を含む）を食べていますか。（○は1つ）



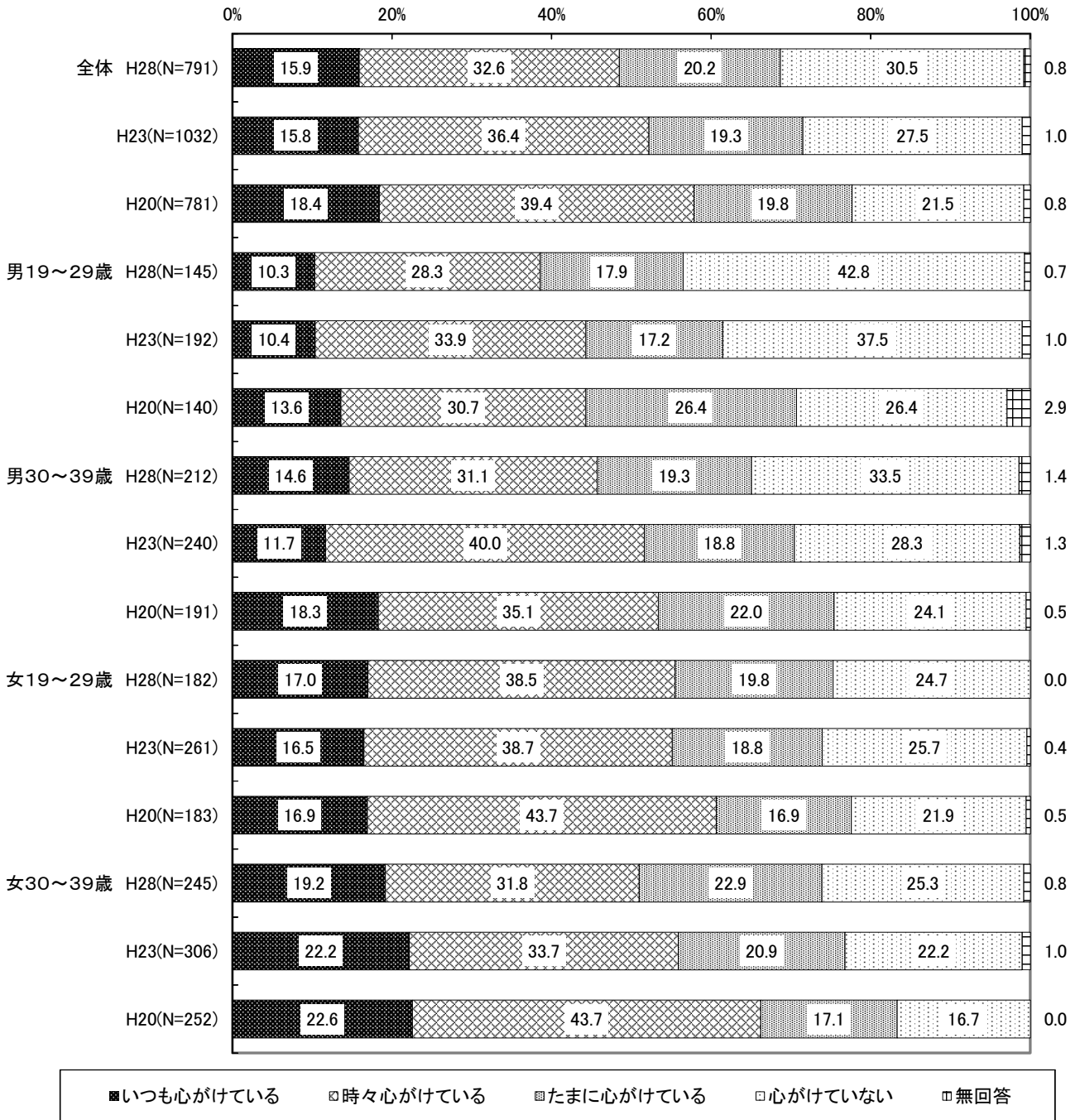
Q17 野菜を毎日350g以上とることを心がけているか

問17 野菜（煮物や炒め物を含む）を毎日350g以上とるように心がけていますか。（○は1つ）



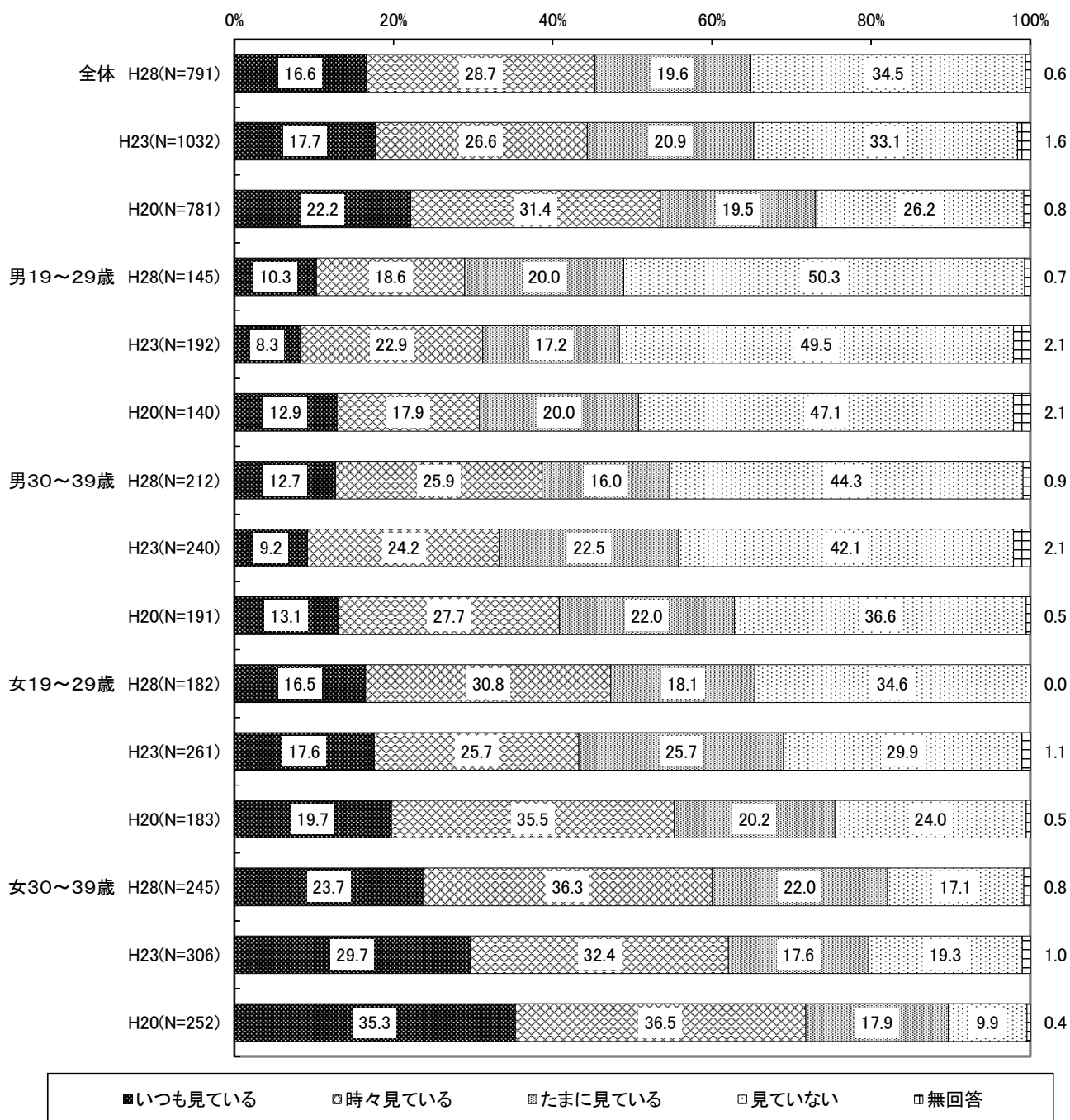
Q18 食事の適量摂取の心がけ

問18 腹八分目を心がけていますか。(〇は1つ)



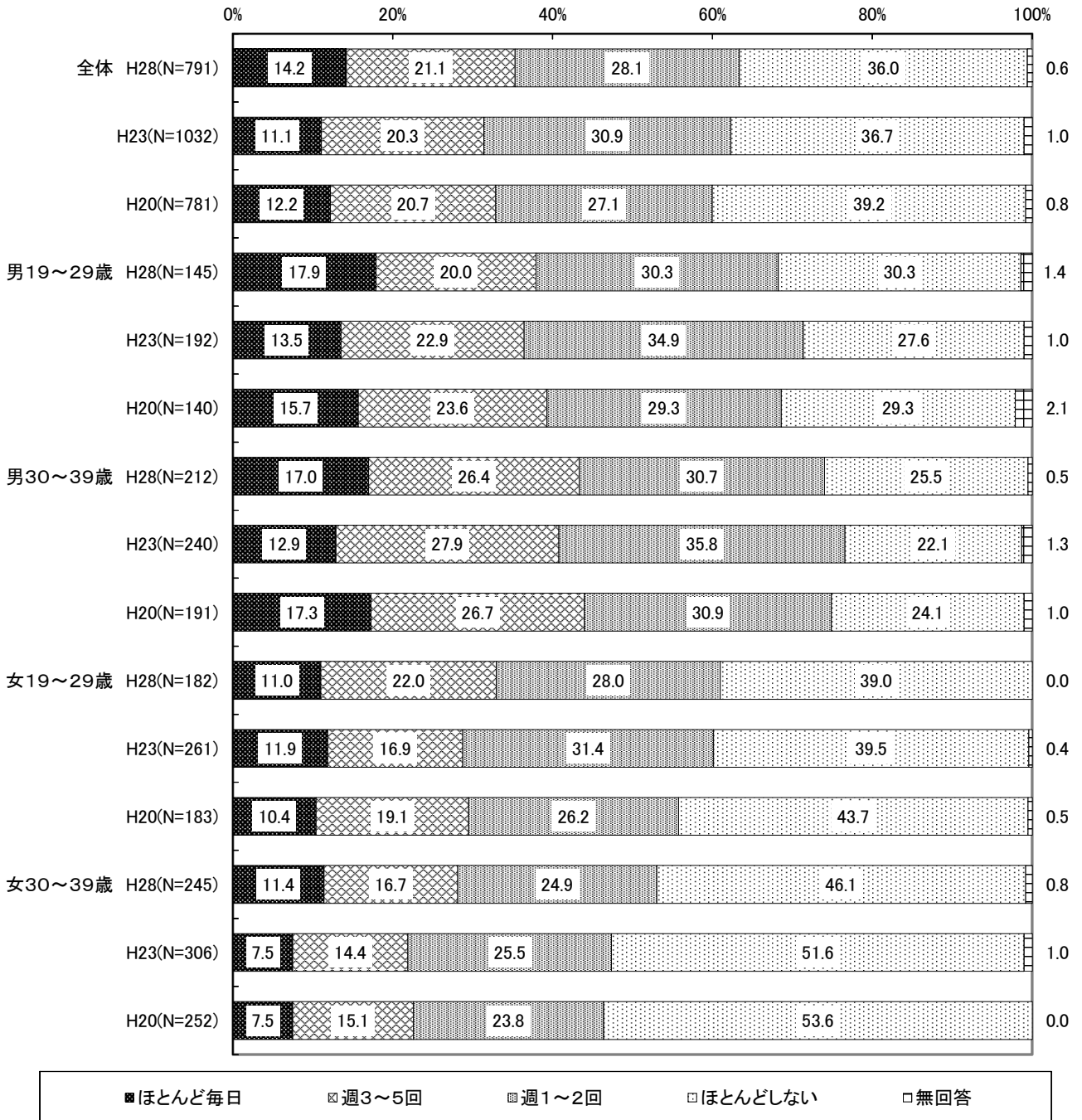
Q19 食品表示の確認頻度

問19 食品を購入するときに表示（原材料、栄養成分、添加物）を見ていますか。（○は1つ）



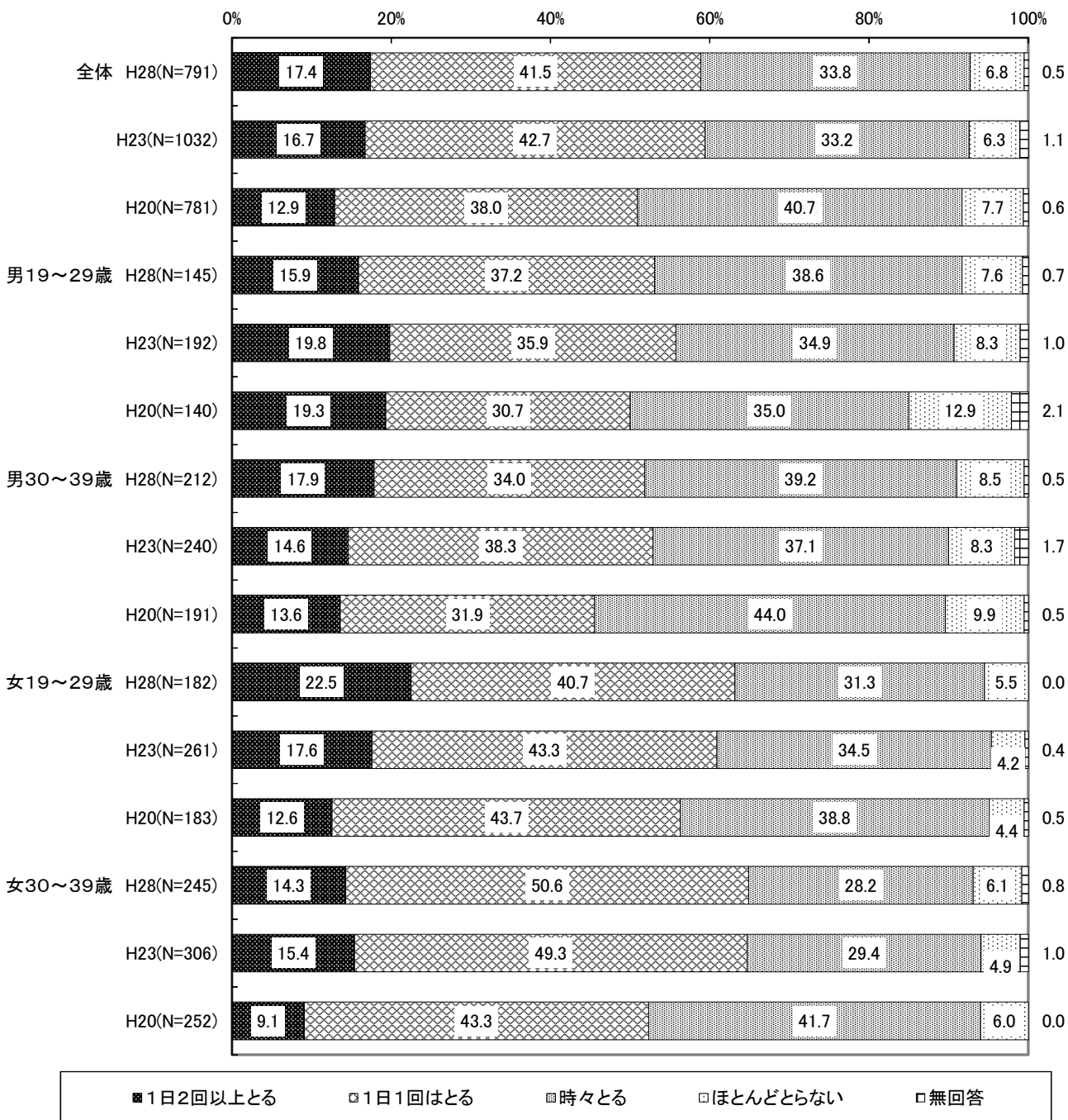
Q20 就寝前に食事をする頻度

問20 寝る前の2時間以内に食事をすることがありますか。(○は1つ)



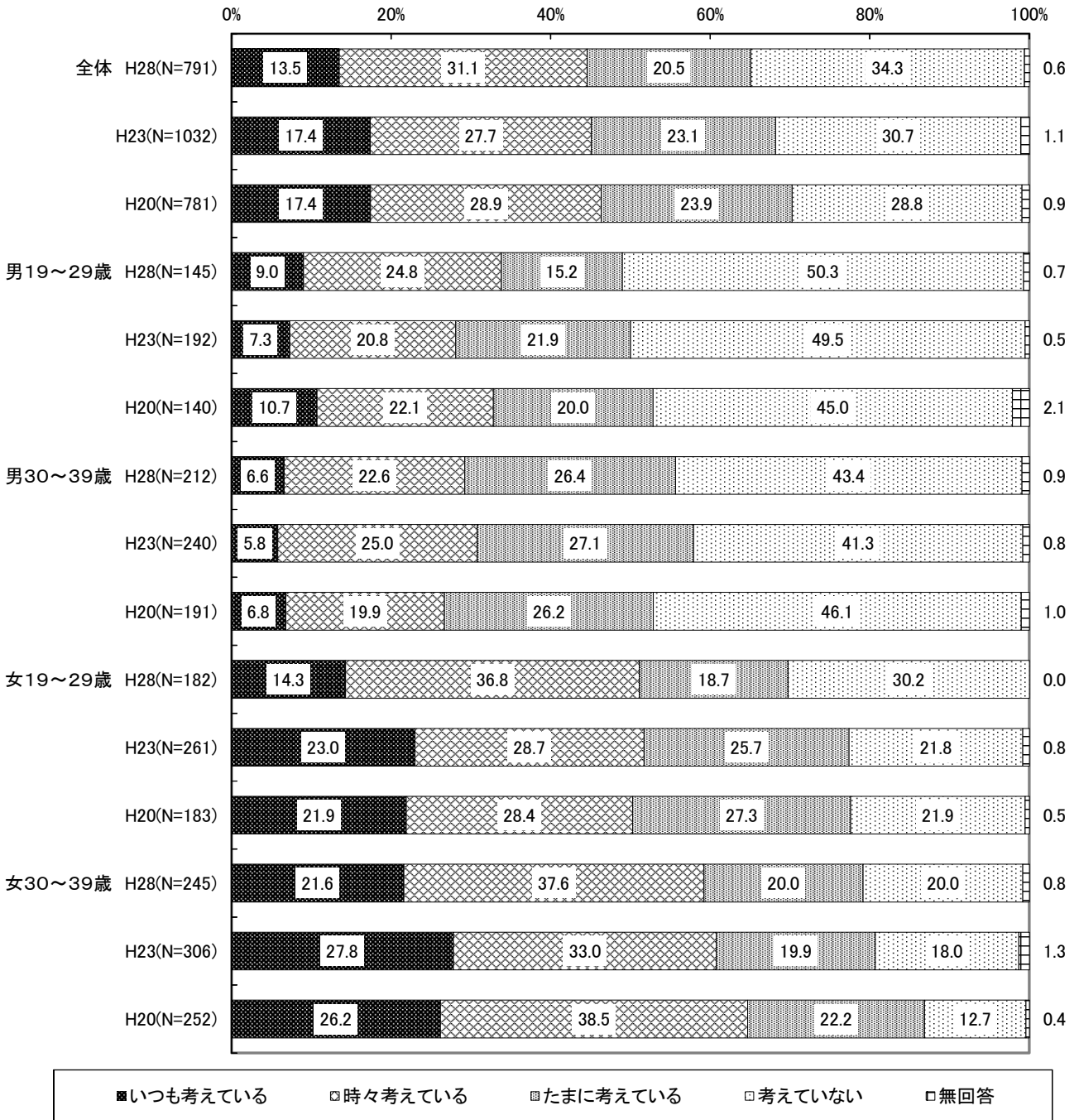
Q21 甘味飲料を飲む頻度

問21 お菓子や甘い飲料（スポーツ飲料を含む）をとりますか。（○は1つ）



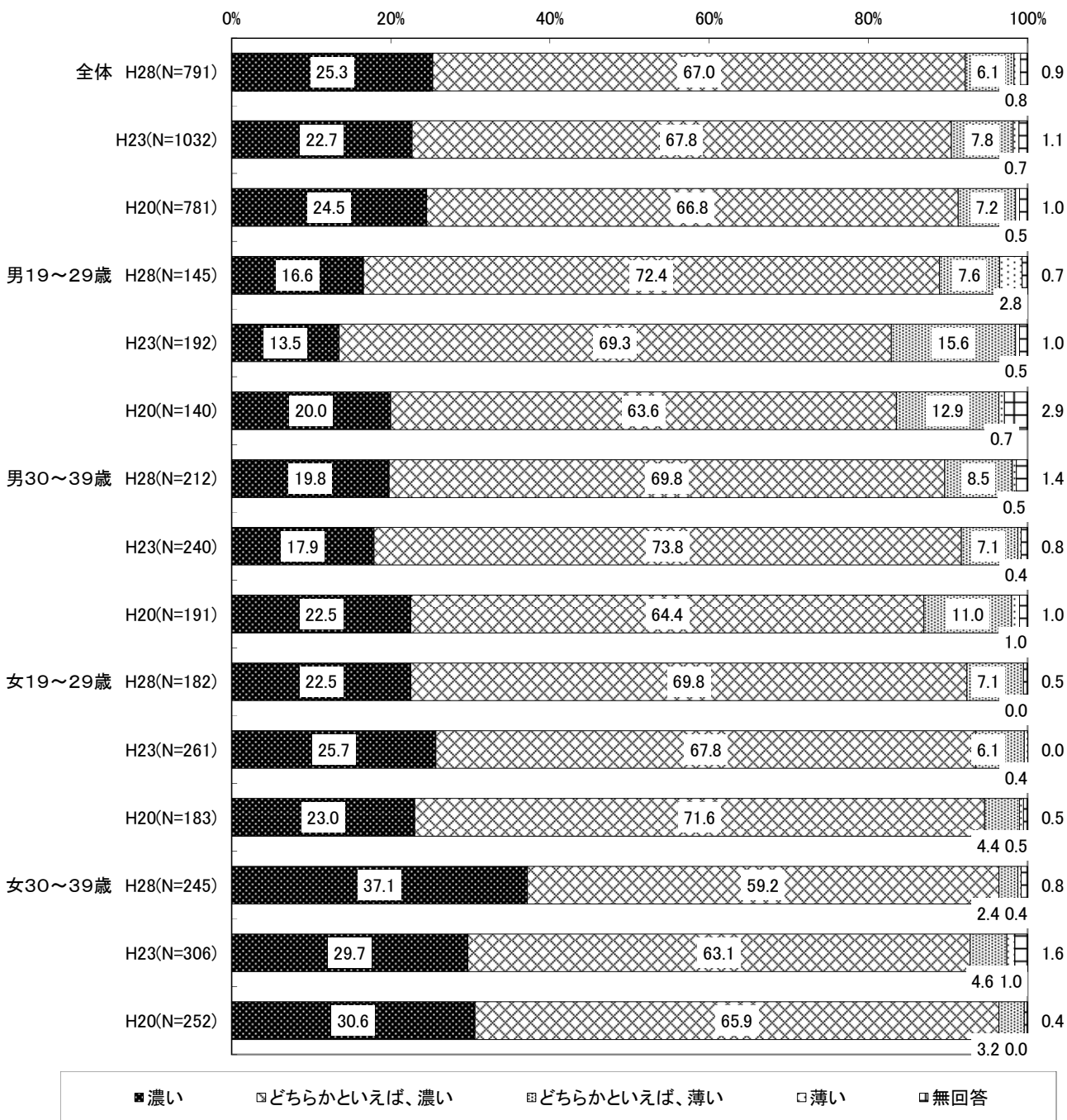
Q22 外食時のカロリー等に対する心掛け

問 22 外食時や市販の弁当・惣菜を購入する時にカロリーや栄養のバランスを考えますか。(〇は1つ)



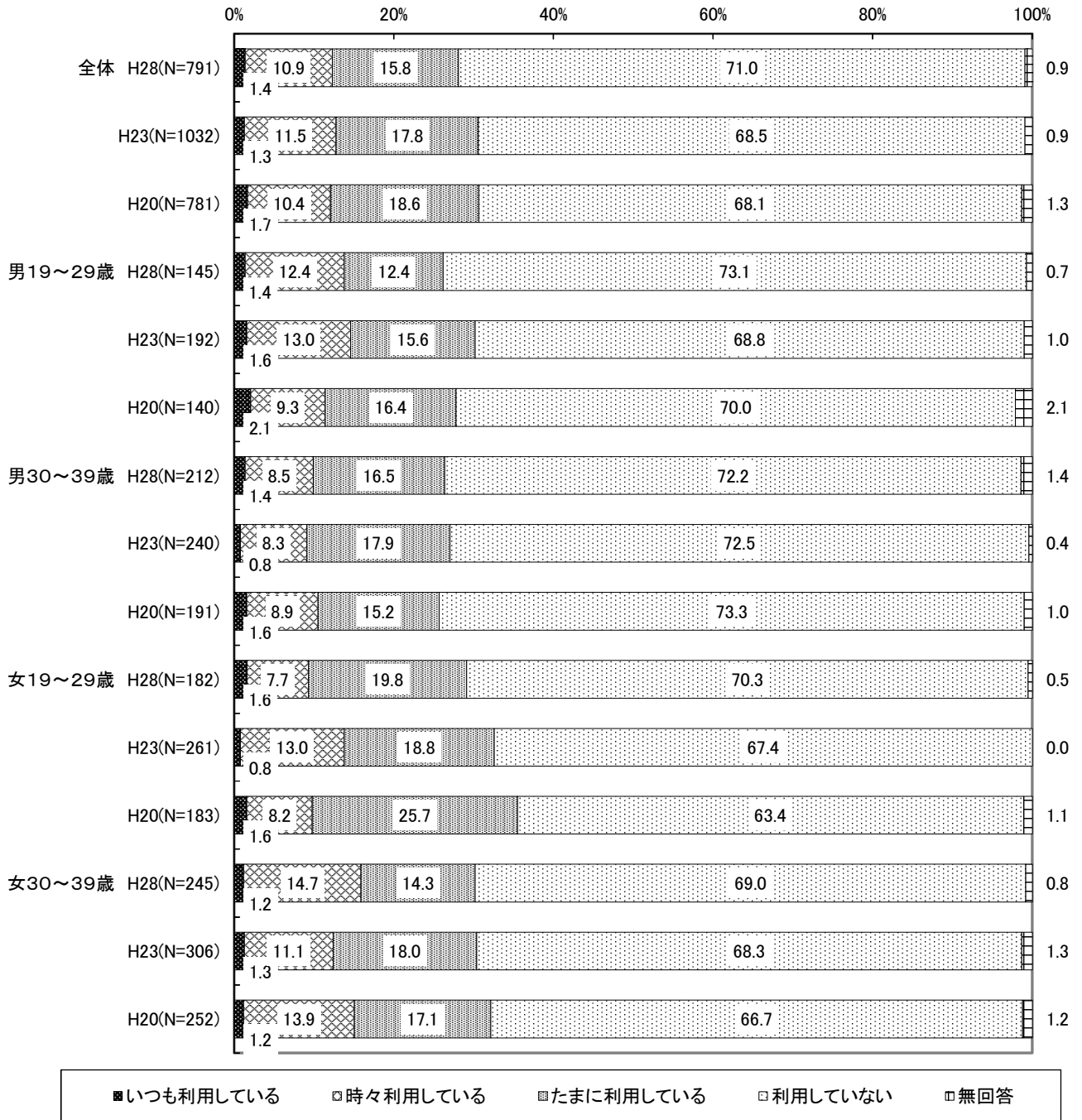
Q23 外食・弁当等の味付け

問23 外食や市販の弁当・惣菜の味付けをどのように感じますか。(○は1つ)



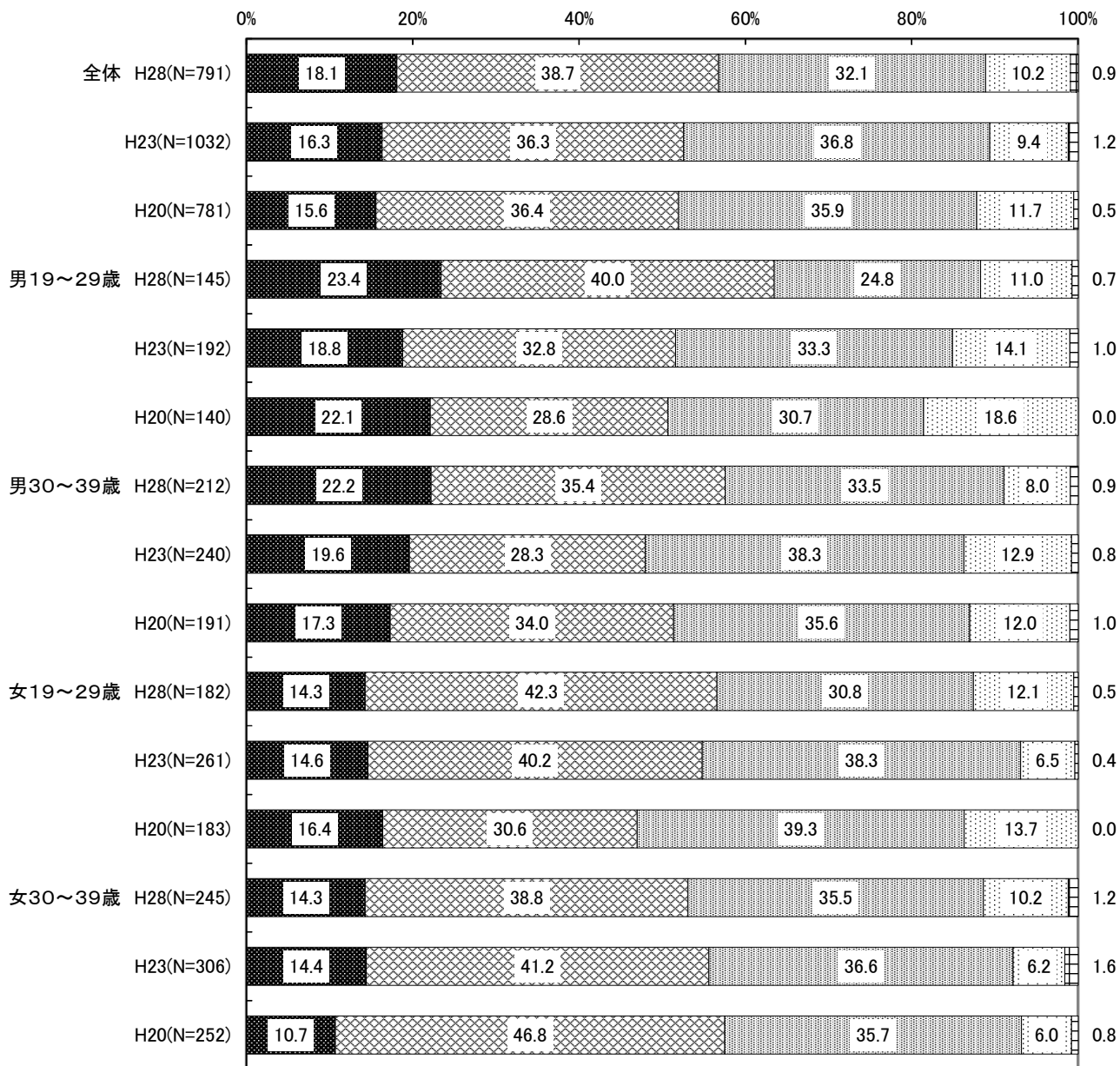
Q24 健康的な食事ができる店の利用頻度

問24 塩分を控えた健康的な外食やお弁当、お惣菜を提供してくれるお店を利用していますか。(〇は1つ)



Q25 食事の問題点の有無

問25 あなたの現在の食事について問題があると思いますか。(〇は1つ)



■無と思う ▨どちらかといえば無と思う ▩どちらかといえばあると思う □あると思う □無回答

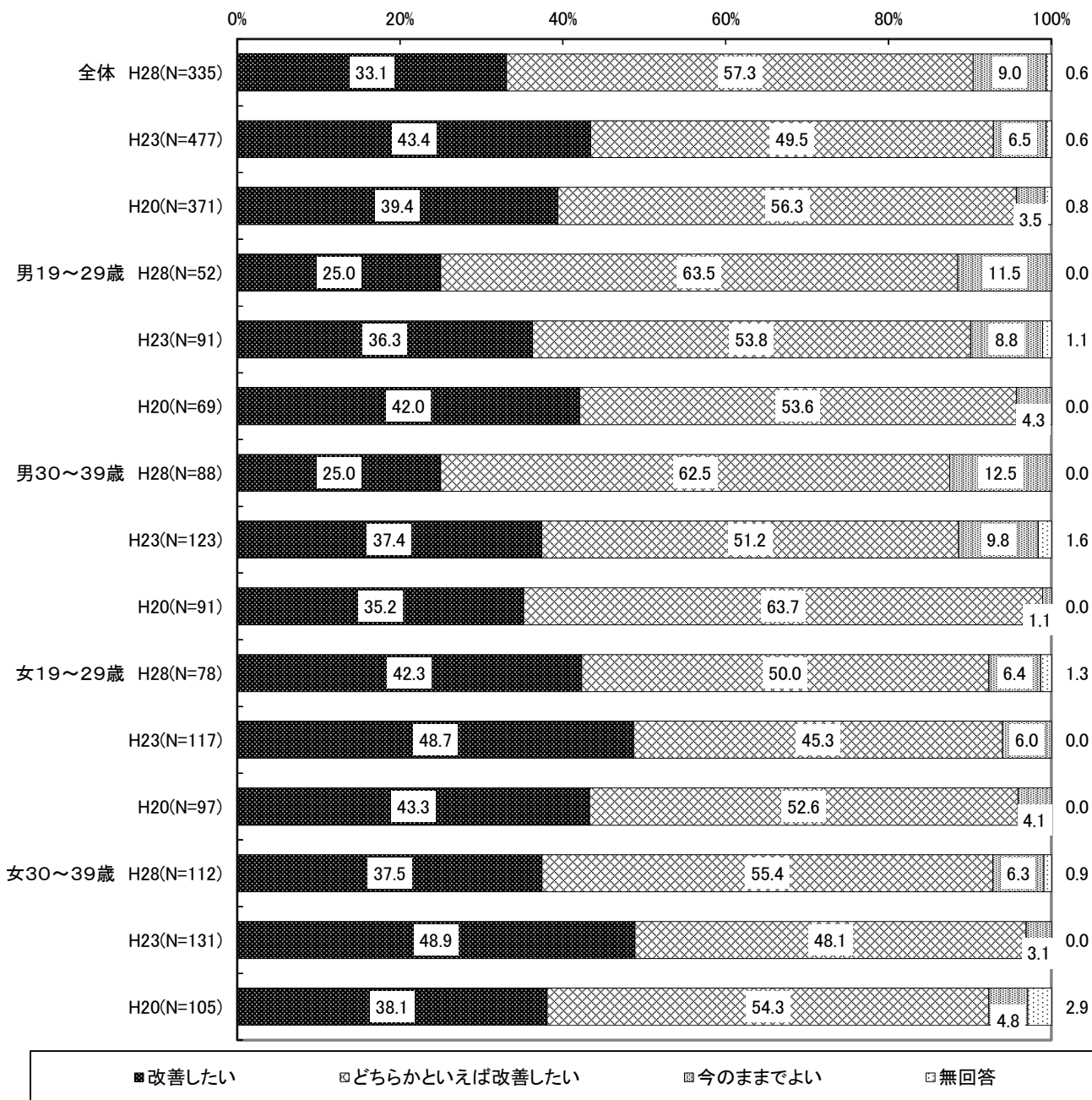
Q25S1 食事の問題点

問25-1 あなたの食事はどのような問題があると思いますか。(〇はいくつでも)

			サ ン プ ル 数	食 事 の 量	食 事 の バ ラ ン ス	味 付 け	不 規 則 な 食 事 時 間	欠 食 （ 食 事 を 抜 く ）	そ の 他	無 回 答	
		上段:実数、下段:%									
全 体		H28	335	109	238	67	164	93	15	10	
			100.0	32.5	71.0	20.0	49.0	27.8	4.5	3.0	
		H23	477	166	331	95	227	121	25	24	
			100.0	34.8	69.4	19.9	47.6	25.4	5.2	5.0	
		H20	371	113	278	83	188	124	16	4	
			100.0	30.5	74.9	22.4	50.7	33.4	4.3	1.1	
性・ 年代	男19～29歳	H28	52	17	39	6	23	15	2	0	
			100.0	32.7	75.0	11.5	44.2	28.8	3.8	0.0	
		H23	91	36	59	21	52	26	4	5	
				100.0	39.6	64.8	23.1	57.1	28.6	4.4	5.5
			H20	69	25	49	14	42	31	2	1
				100.0	36.2	71.0	20.3	60.9	44.9	2.9	1.4
	男30～39歳	H28	88	34	50	19	46	19	4	4	
			100.0	38.6	56.8	21.6	52.3	21.6	4.5	4.5	
		H23	123	53	78	18	70	27	3	5	
				100.0	43.1	63.4	14.6	56.9	22.0	2.4	4.1
			H20	91	34	64	27	50	30	2	1
				100.0	37.4	70.3	29.7	54.9	33.0	2.2	1.1
女19～29歳	H28	78	20	59	12	45	28	4	3		
		100.0	25.6	75.6	15.4	57.7	35.9	5.1	3.8		
	H23	117	32	89	16	60	34	8	5		
			100.0	27.4	76.1	13.7	51.3	29.1	6.8	4.3	
		H20	97	23	76	18	52	37	6	0	
			100.0	23.7	78.4	18.6	53.6	38.1	6.2	0.0	
女30～39歳	H28	112	36	87	30	48	30	5	2		
		100.0	32.1	77.7	26.8	42.9	26.8	4.5	1.8		
	H23	131	39	96	36	40	32	10	7		
			100.0	29.8	73.3	27.5	30.5	24.4	7.6	5.3	
		H20	105	29	83	21	38	22	6	2	
			100.0	27.6	79.0	20.0	36.2	21.0	5.7	1.9	

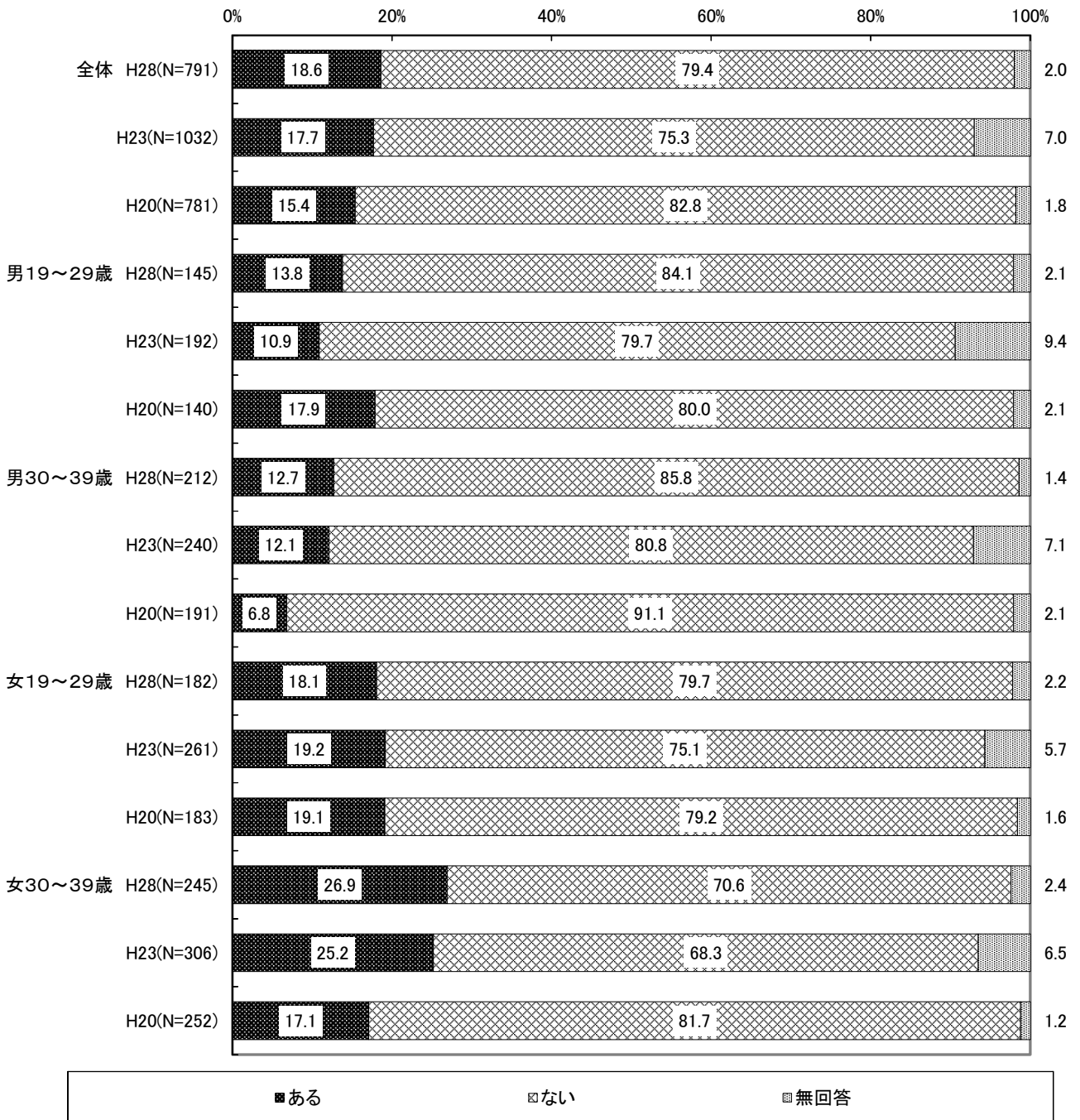
Q25S2 食事の改善意向

問25-2 問25-1のあなたの食事の問題について、今後どのようにしたいと思いますか。(〇は1つ)



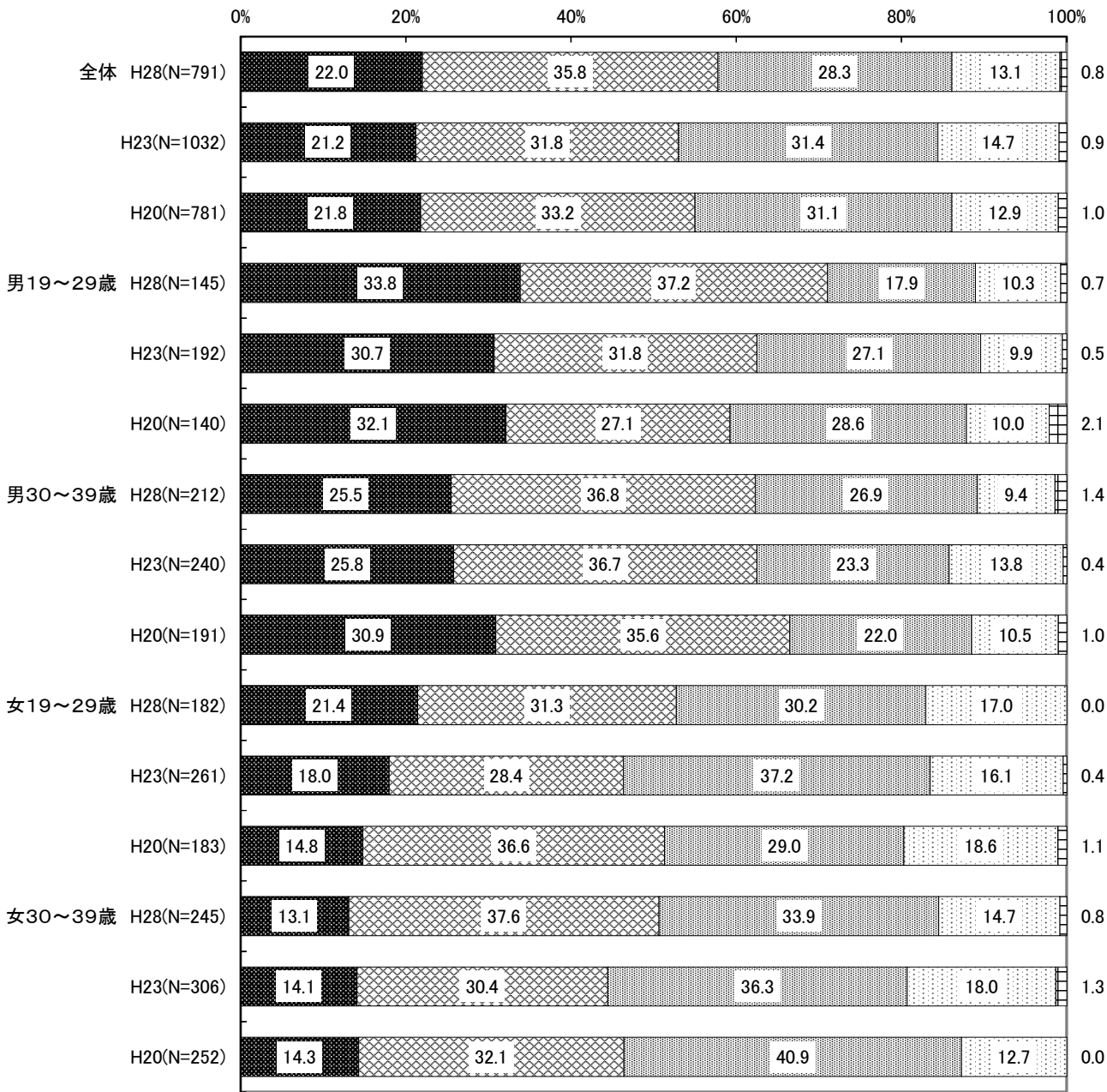
Q26 地域等での食事についての学習機会

問26 地域や職場で、食事について学習する機会がありますか。(○は1つ)



Q27 年齢相応の体力の有無

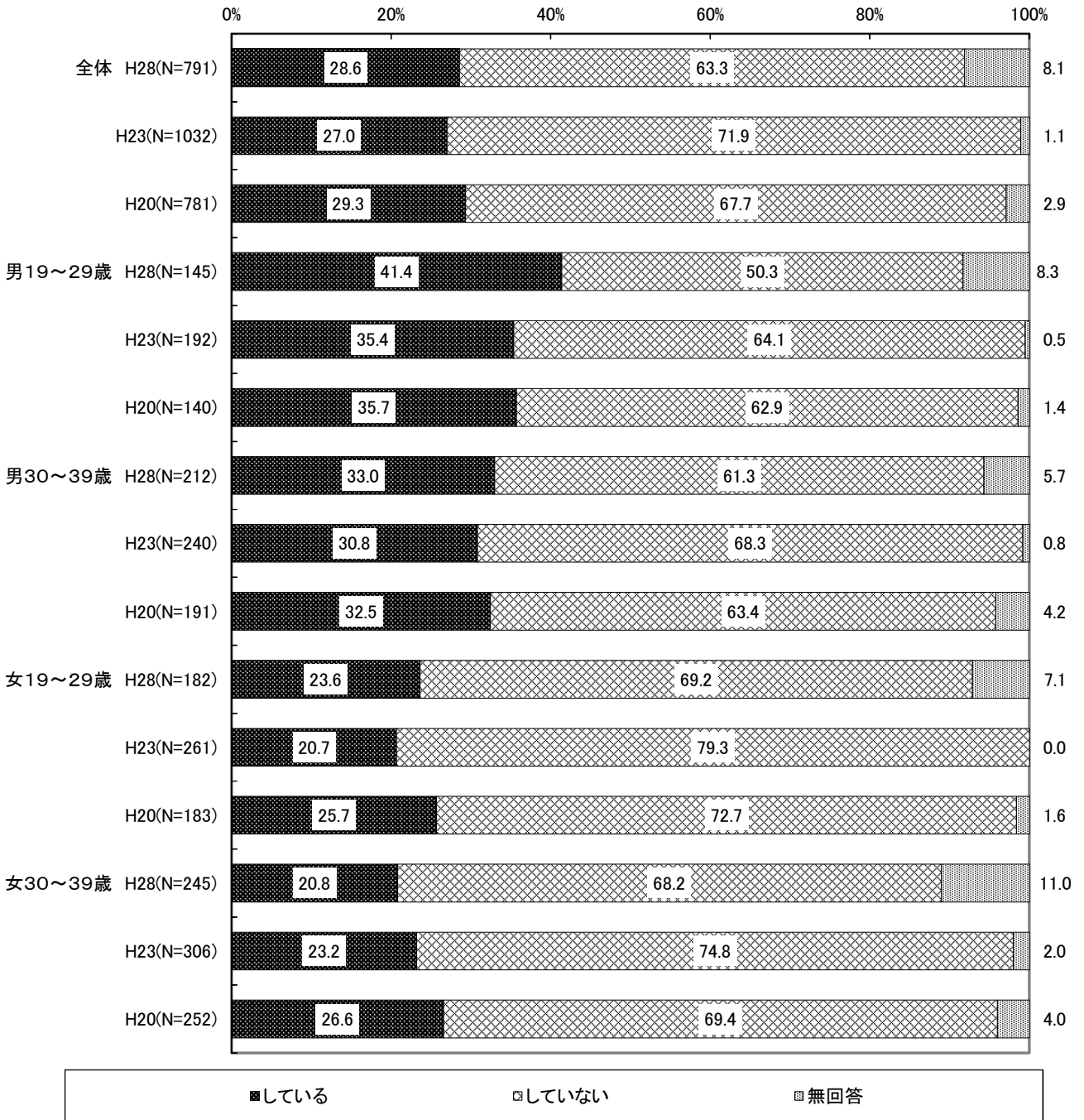
問27 あなたは年齢相応の体力があると思いますか。(○は1つ)



■ そう思う ▨ どちらかといえば、そう思う ▩ どちらかといえば、そうは思わない □ そうは思わない ▫ 無回答

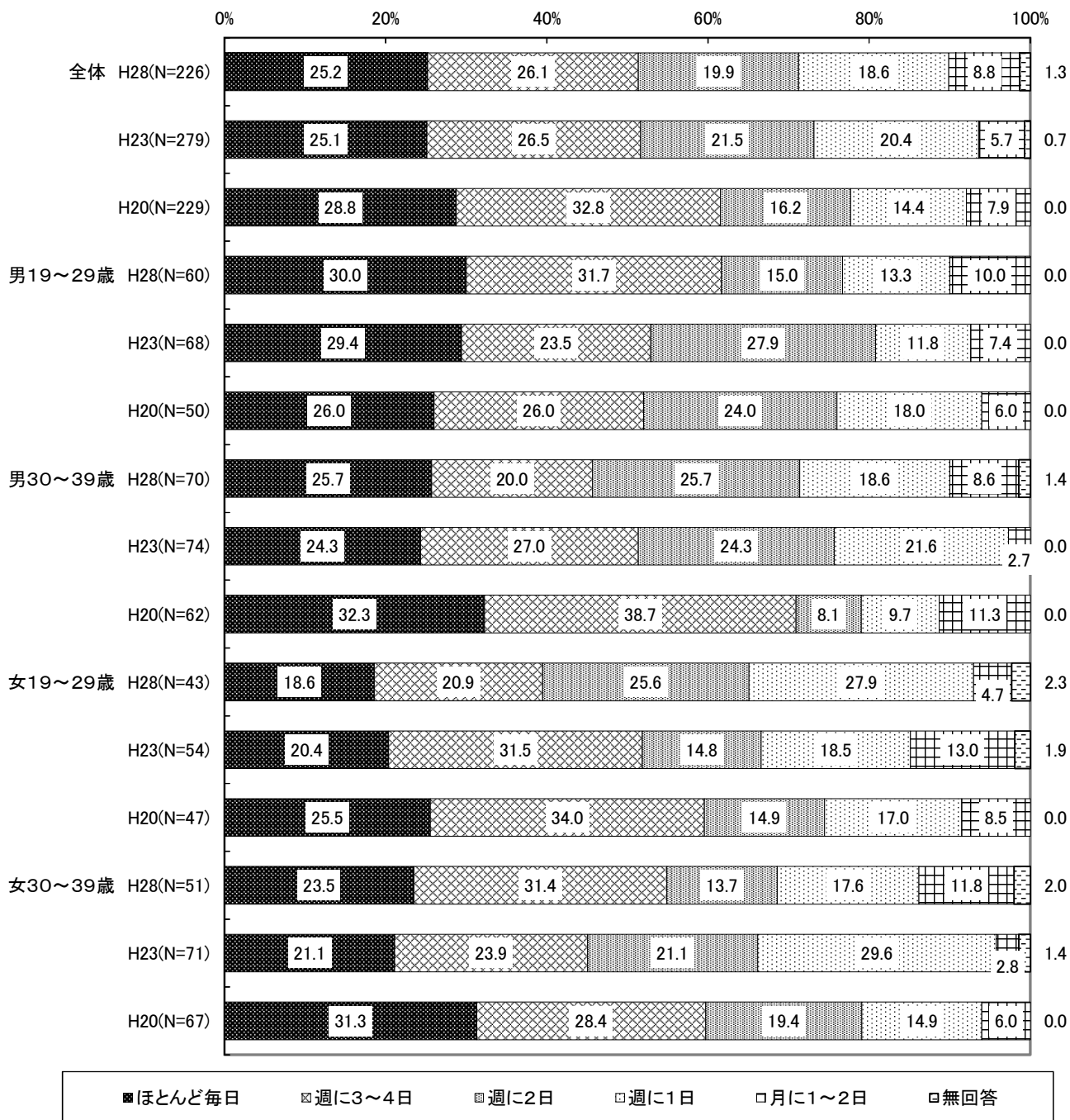
Q28 健康のための運動の実施状況

問28 日頃から健康のための運動をしていますか。(○は1つ)



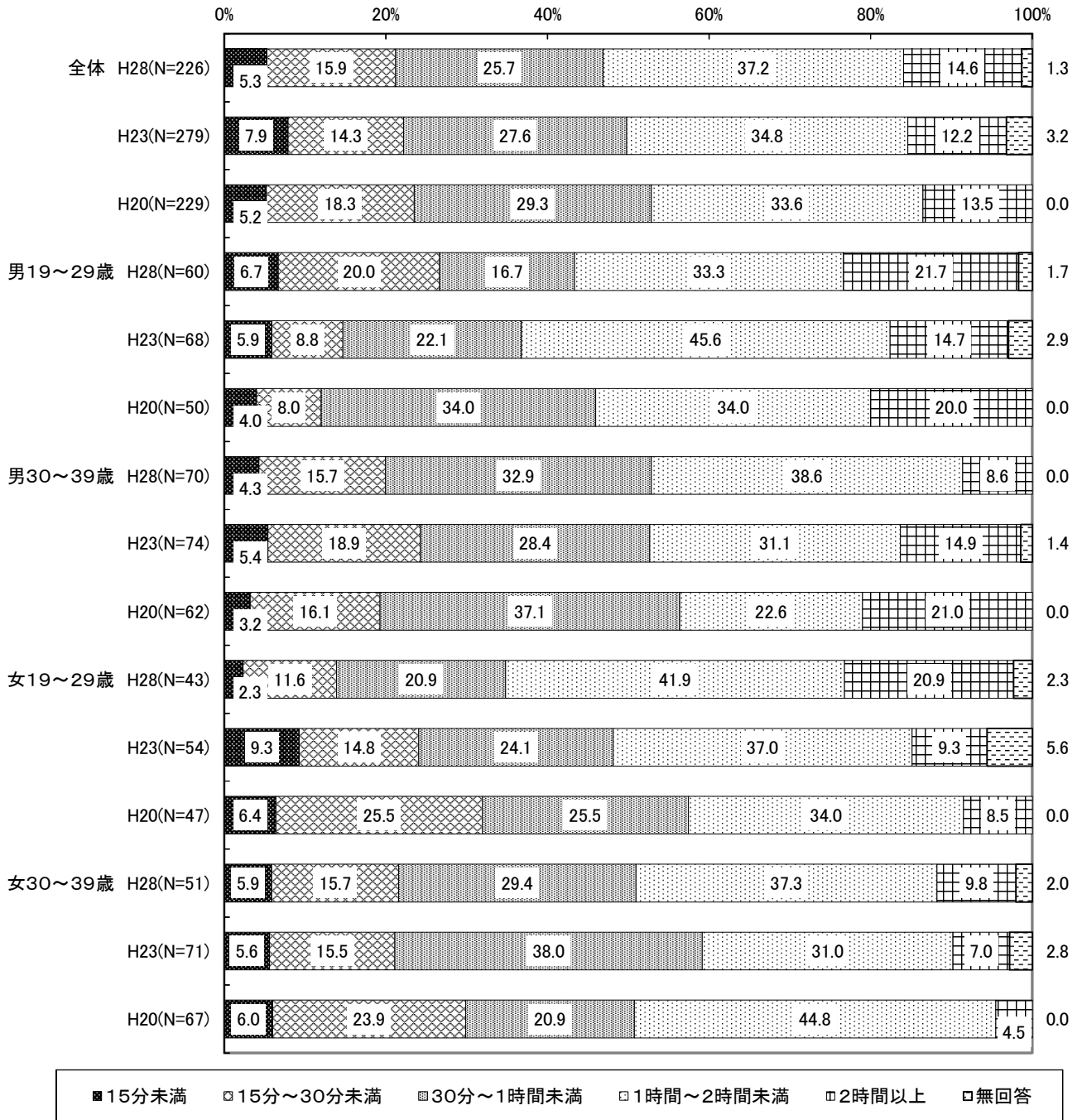
Q28S1 運動する頻度

問28-1 運動頻度はどれくらいですか。(〇は1つ)



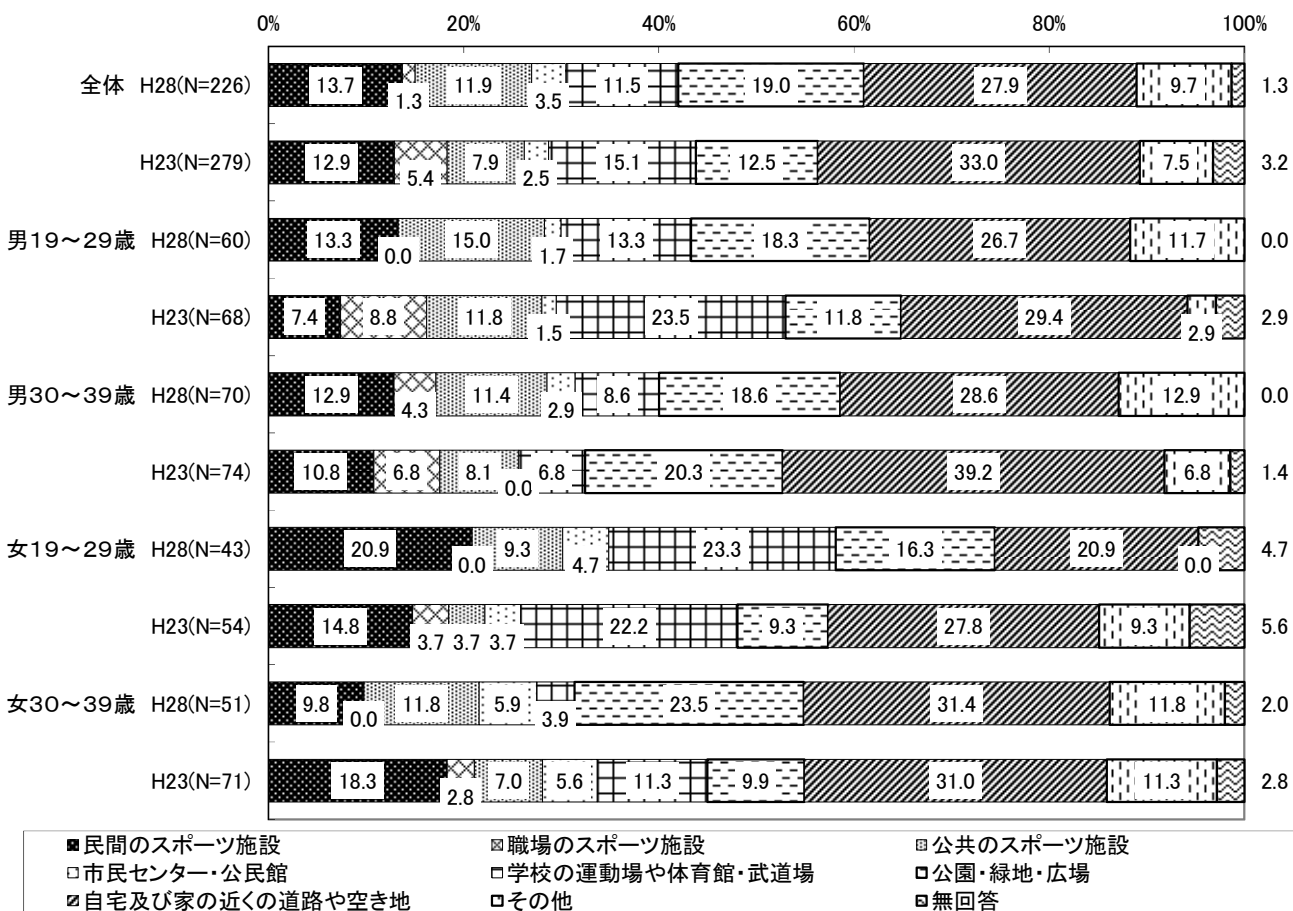
Q28S2 1日の運動時間

問28-2 運動する日は、何時間運動しますか。(○は1つ)



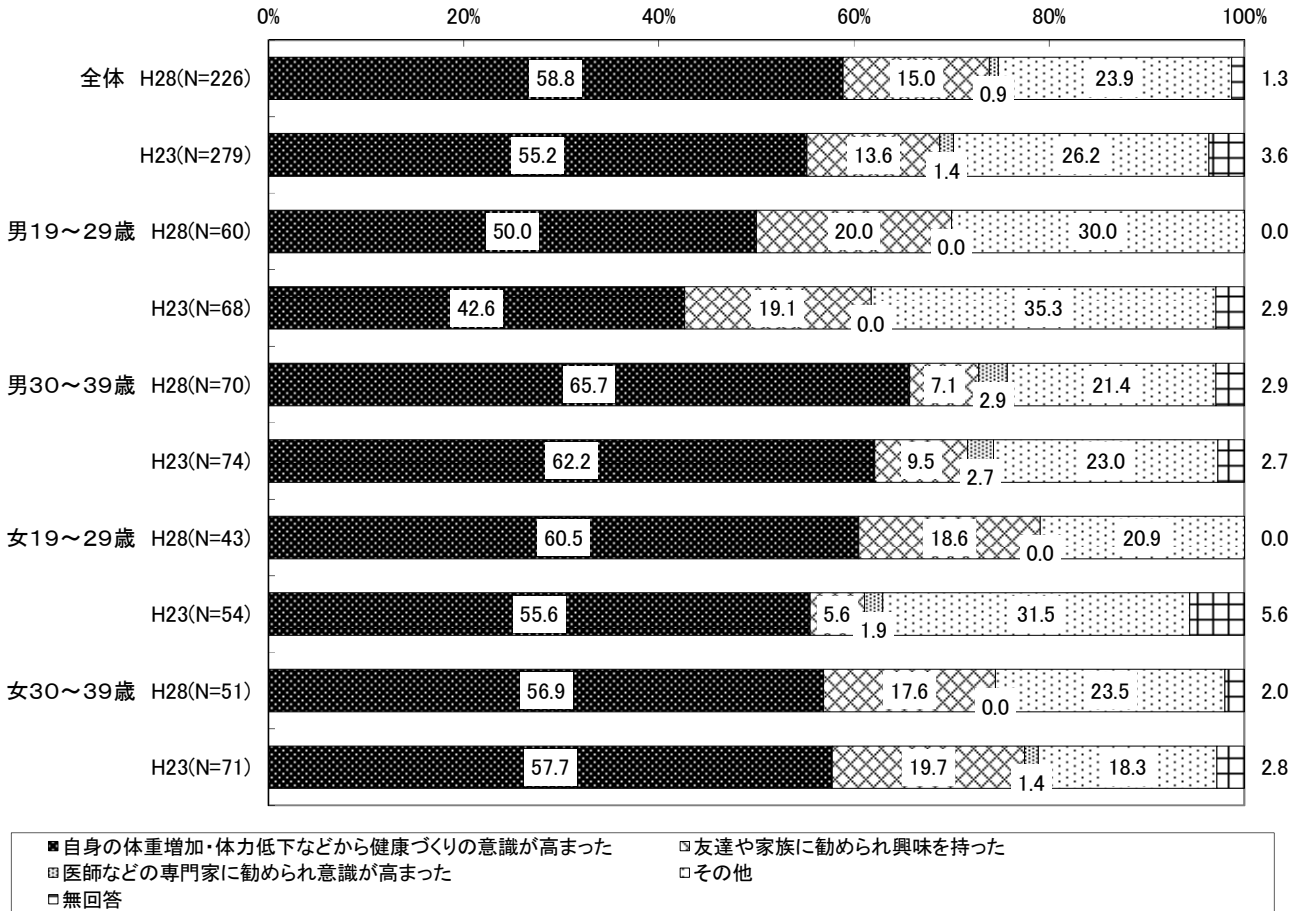
Q28S3 運動する場所

問28-3 運動する場所は、主にどのような所ですか。(〇は1つ)



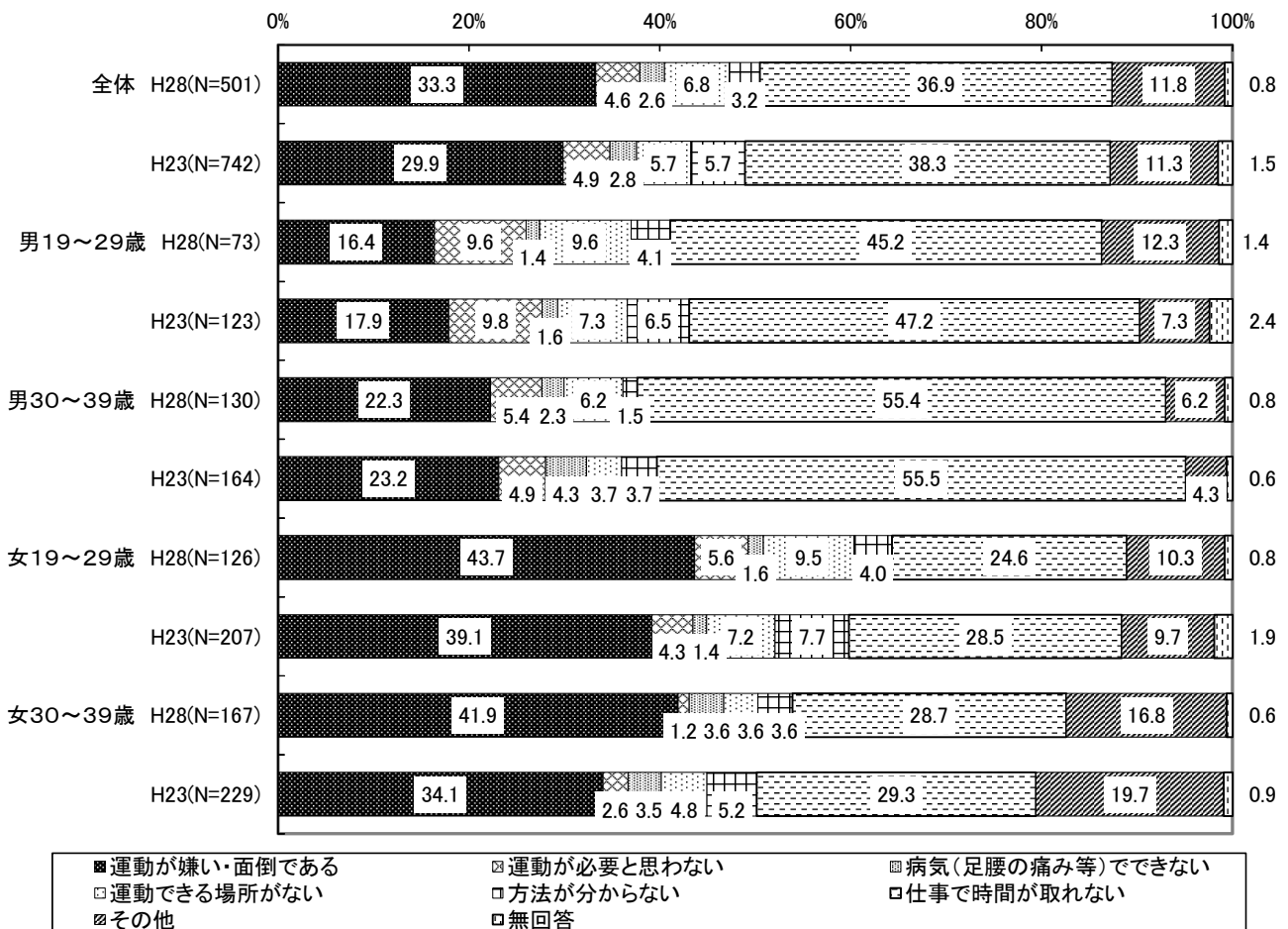
Q28S4 運動を始めた動機

問28-4 運動を行うようになった主な動機は何ですか。(〇は1つ)



Q28S5 運動していない理由

問28-5 健康のための運動をしていない主な理由は何ですか。(〇は1つ)



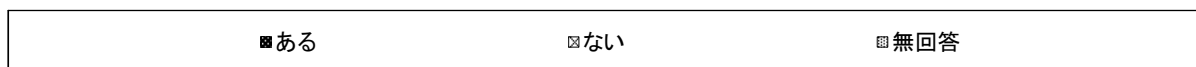
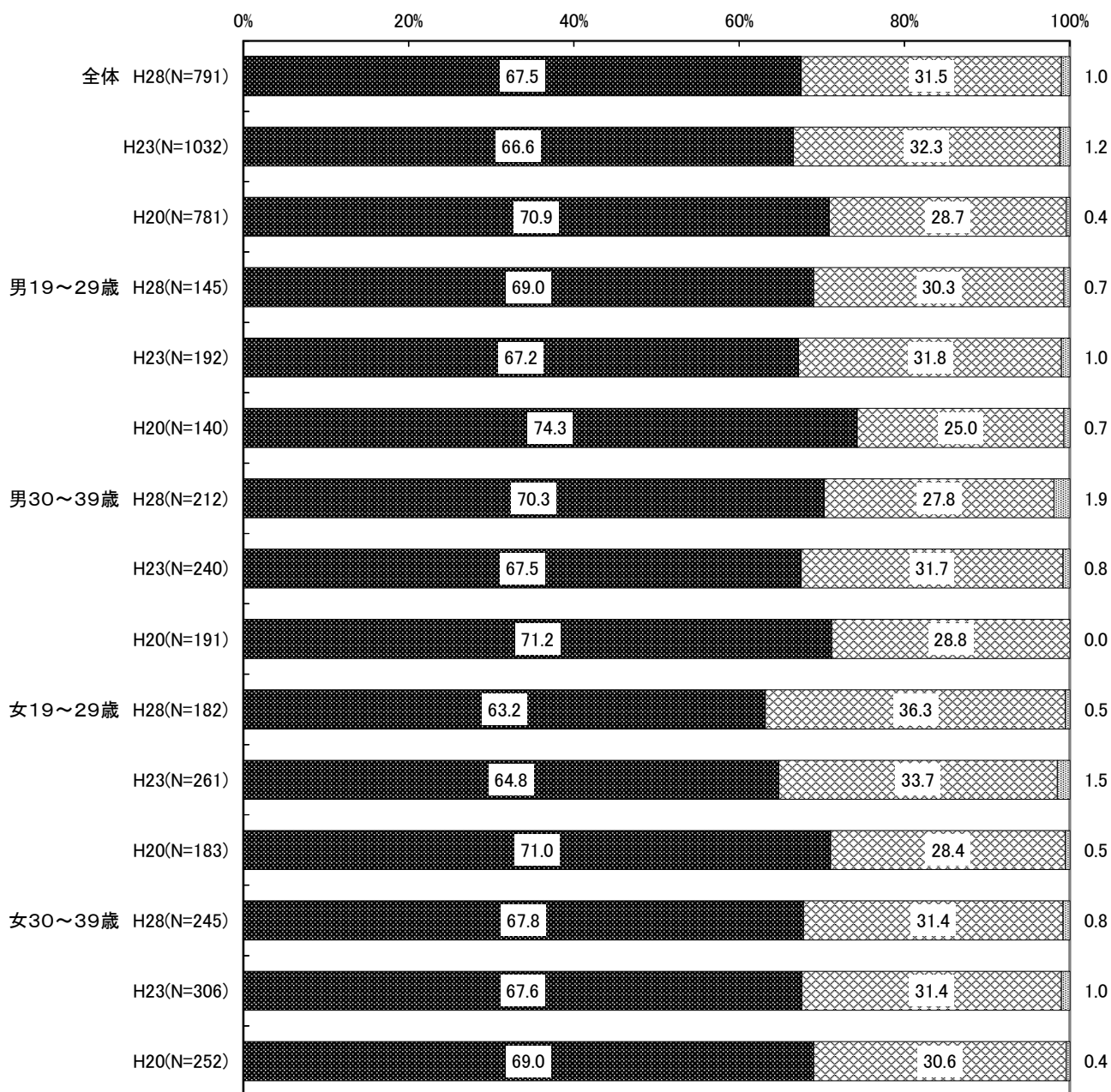
Q29 今後してみたい運動の内容

問29 これから、どのような運動をしてみたい(続けたい)ですか。(〇は3つまで)

		サンプル数	球技(卓球・テニスなど)	ウォーキング	サイクリング	マシントレーニングのような施設での運動	ハイキング・山登り	水泳・水中ウォーキング	ダンス・エアロビックス	ジョギング	ゴルフ	気功・太極拳・ヨガ等	1 通勤・通学・買い物などで多めに歩く 1 駅・	その他	無回答	
上段:実数、下段:%																
全 体	H28	791	213	308	125	218	100	192	97	156	65	121	109	49	18	
		100.0	26.9	38.9	15.8	27.6	12.6	24.3	12.3	19.7	8.2	15.3	13.8	6.2	2.3	
	H23	1,032	269	415	165	282	108	236	128	187	129	167	136	50	19	
		100.0	26.1	40.2	16.0	27.3	10.5	22.9	12.4	18.1	12.5	16.2	13.2	4.8	1.8	
	H20	781	197	283	112	218	72	259	118	96	92	159	105	43	8	
		100.0	25.2	36.2	14.3	27.9	9.2	33.2	15.1	12.3	11.8	20.4	13.4	5.5	1.0	
性・年代	男19~29歳	H28	145	52	34	30	44	12	27	7	33	17	8	13	14	3
			100.0	35.9	23.4	20.7	30.3	8.3	18.6	4.8	22.8	11.7	5.5	9.0	9.7	2.1
		H23	192	72	38	39	69	22	36	0	52	36	12	19	14	2
		100.0	37.5	19.8	20.3	35.9	11.5	18.8	0.0	27.1	18.8	6.3	9.9	7.3	1.0	
		H20	140	57	29	20	46	9	42	7	27	23	10	12	8	1
		212.0	67.0	70.0	42.0	81.0	30.0	45.0	3.0	60.0	31.0	7.0	16.0	12.0	7.0	
	男30~39歳	H28	212	67	70	42	81	30	45	3	60	31	7	16	12	7
			100.0	31.6	33.0	19.8	38.2	14.2	21.2	1.4	28.3	14.6	3.3	7.5	5.7	3.3
		H23	240	61	85	58	77	39	44	2	70	51	7	19	9	6
		100.0	25.4	35.4	24.2	32.1	16.3	18.3	0.8	29.2	21.3	2.9	7.9	3.8	2.5	
		H20	191	44	62	42	57	32	48	2	34	46	14	16	18	3
		179.0	40.0	82.0	25.0	32.0	26.0	47.0	39.0	29.0	10.0	38.0	36.0	12.0	3.0	
女19~29歳	H28	182	40	84	25	32	26	47	40	30	10	38	36	12	3	
		100.0	22.0	46.2	13.7	17.6	14.3	25.8	22.0	16.5	5.5	20.9	19.8	6.6	1.6	
	H23	261	63	116	28	65	16	77	68	39	20	59	44	9	5	
	100.0	24.1	44.4	10.7	24.9	6.1	29.5	26.1	14.9	7.7	22.6	16.9	3.4	1.9		
	H20	183	44	65	21	54	9	76	60	14	10	64	31	2	3	
	245.0	53.0	117.0	27.0	61.0	32.0	71.0	46.0	32.0	7.0	66.0	41.0	10.0	5.0		
女30~39歳	H28	245	53	117	27	61	32	71	46	32	7	66	41	10	5	
		100.0	21.6	47.8	11.0	24.9	13.1	29.0	18.8	13.1	2.9	26.9	16.7	4.1	2.0	
	H23	306	66	163	37	66	30	73	53	22	18	84	52	17	4	
	100.0	21.6	53.3	12.1	21.6	9.8	23.9	17.3	7.2	5.9	27.5	17.0	5.6	1.3		
	H20	252	48	120	29	56	21	89	46	19	12	68	43	14	1	
	100.0	19.0	47.6	11.5	22.2	8.3	35.3	18.3	7.5	4.8	27.0	17.1	5.6	0.4		

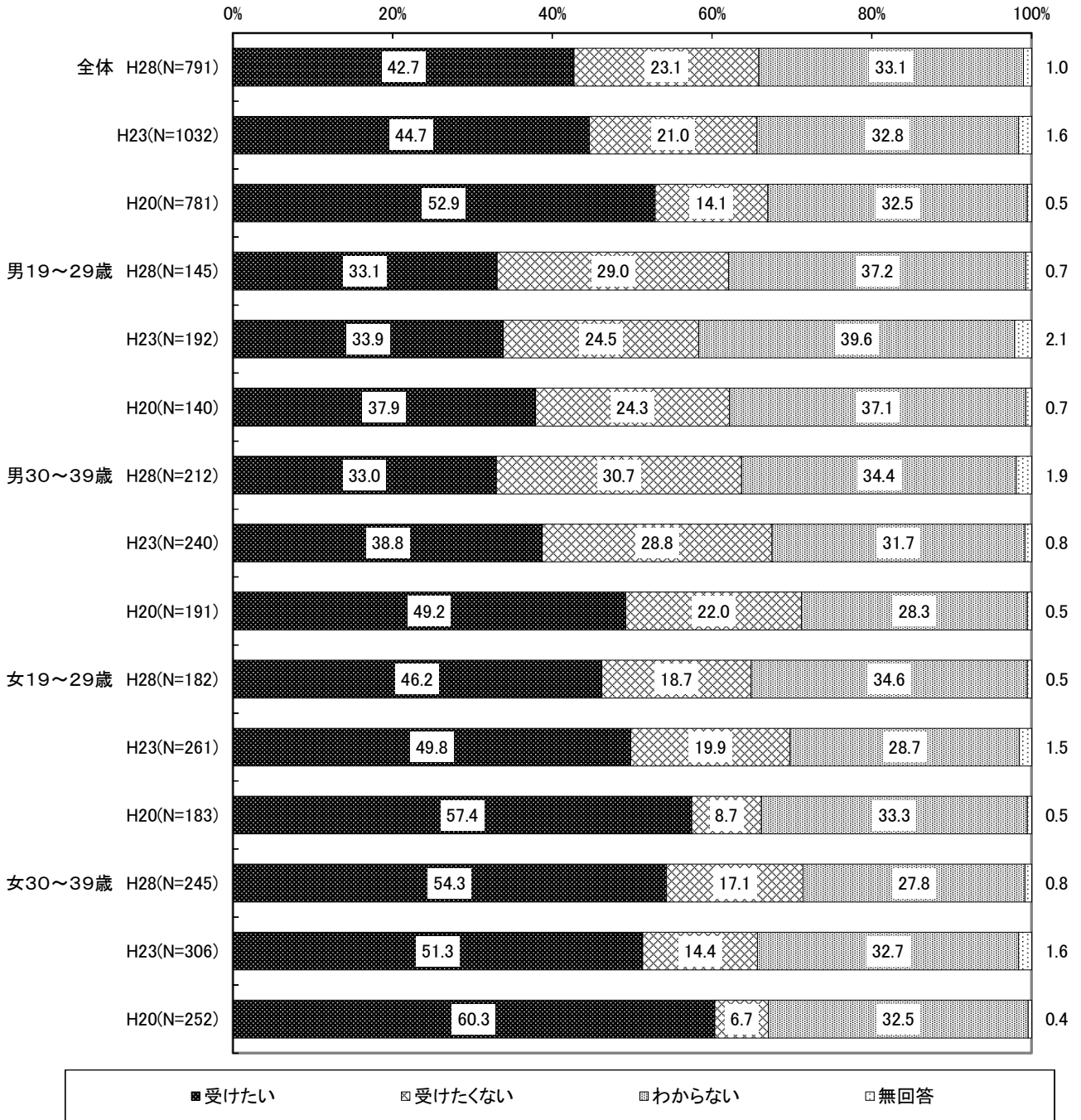
Q30 身近に運動する施設等の有無

問30 運動できる施設や場所が身近にありますか。(〇は1つ)



Q31 運動内容指導の受講意向

問31 自分にあった運動内容や運動量について指導を受けたいと思いますか。(〇は1つ)



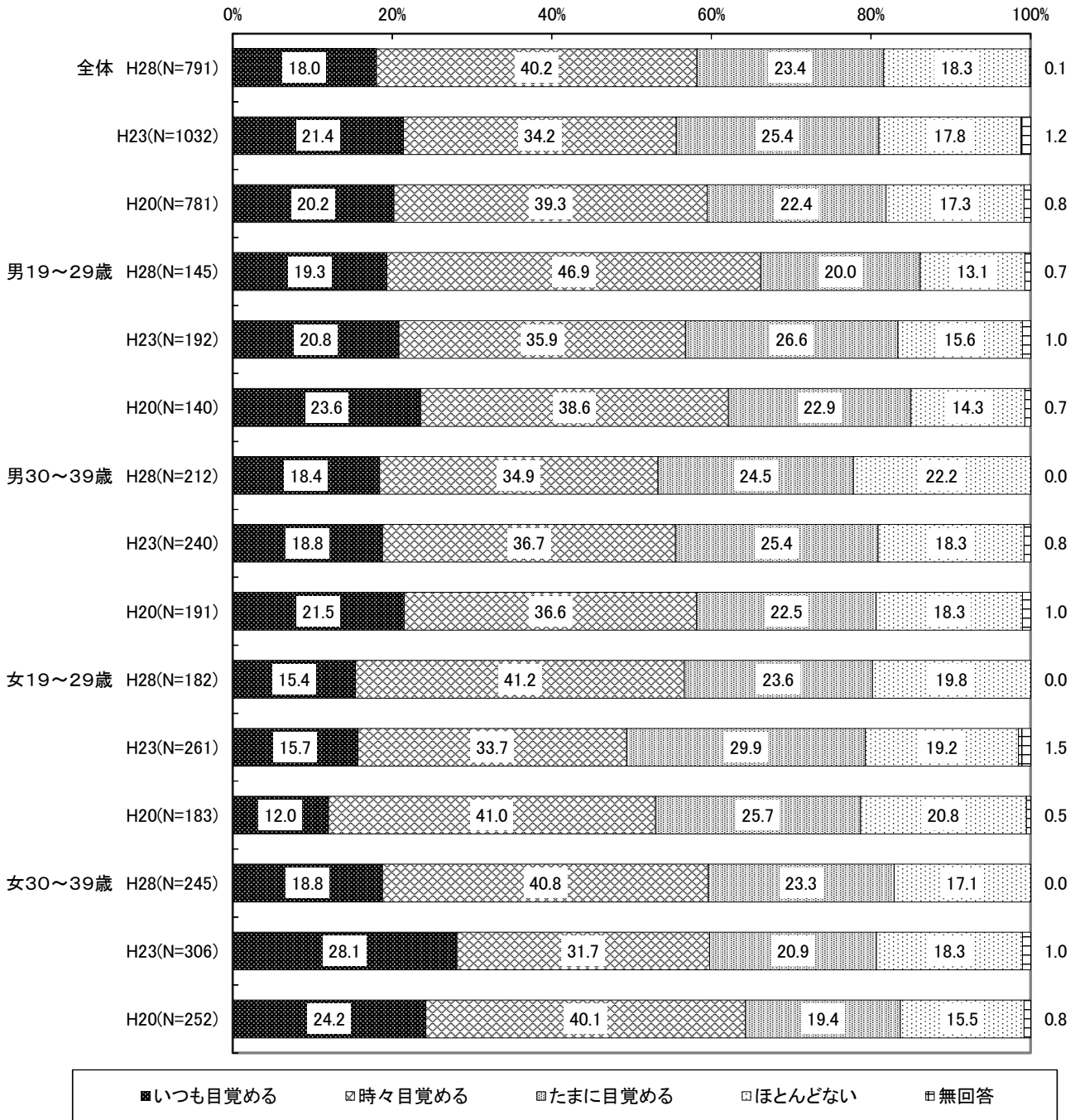
Q32 運動を続けるために必要なもの

問32 運動を続ける（始める）ために、何が重要だと思いますか。（○は3つまで）

			サンプル数	仲間・友人	低料金で利用できる施設	遅くまで開いている施設	設備が整っている施設	ニーズにあった情報	歩きやすい歩道	家族の協力	運動の指導者や教室	身近な広場・公園	その他	無回答
上段：実数、下段：%														
全 体		H28	791	313	531	177	200	67	139	185	107	115	61	8
			100.0	39.6	67.1	22.4	25.3	8.5	17.6	23.4	13.5	14.5	7.7	1.0
		H23	1,032	441	697	229	237	96	199	218	119	168	81	19
			100.0	42.7	67.5	22.2	23.0	9.3	19.3	21.1	11.5	16.3	7.8	1.8
性・年代	男19～29歳	H28	145	64	86	33	41	9	23	19	19	23	9	3
			100.0	44.1	59.3	22.8	28.3	6.2	15.9	13.1	13.1	15.9	6.2	2.1
		H23	192	100	113	48	69	17	30	8	14	36	14	4
			100.0	52.1	58.9	25.0	35.9	8.9	15.6	4.2	7.3	18.8	7.3	2.1
	男30～39歳	H28	212	75	132	63	62	14	30	58	19	29	19	3
			100.0	35.4	62.3	29.7	29.2	6.6	14.2	27.4	9.0	13.7	9.0	1.4
		H23	240	102	148	59	52	14	46	43	13	49	29	5
			100.0	42.5	61.7	24.6	21.7	5.8	19.2	17.9	5.4	20.4	12.1	2.1
	女19～29歳	H28	182	85	127	34	47	17	31	29	30	26	9	1
			100.0	46.7	69.8	18.7	25.8	9.3	17.0	15.9	16.5	14.3	4.9	0.5
		H23	261	116	184	67	65	26	51	47	38	33	19	5
			100.0	44.4	70.5	25.7	24.9	10.0	19.5	18.0	14.6	12.6	7.3	1.9
女30～39歳	H28	245	87	180	45	48	27	53	76	38	37	24	1	
		100.0	35.5	73.5	18.4	19.6	11.0	21.6	31.0	15.5	15.1	9.8	0.4	
	H23	306	109	228	53	47	35	65	111	47	46	14	4	
		100.0	35.6	74.5	17.3	15.4	11.4	21.2	36.3	15.4	15.0	4.6	1.3	

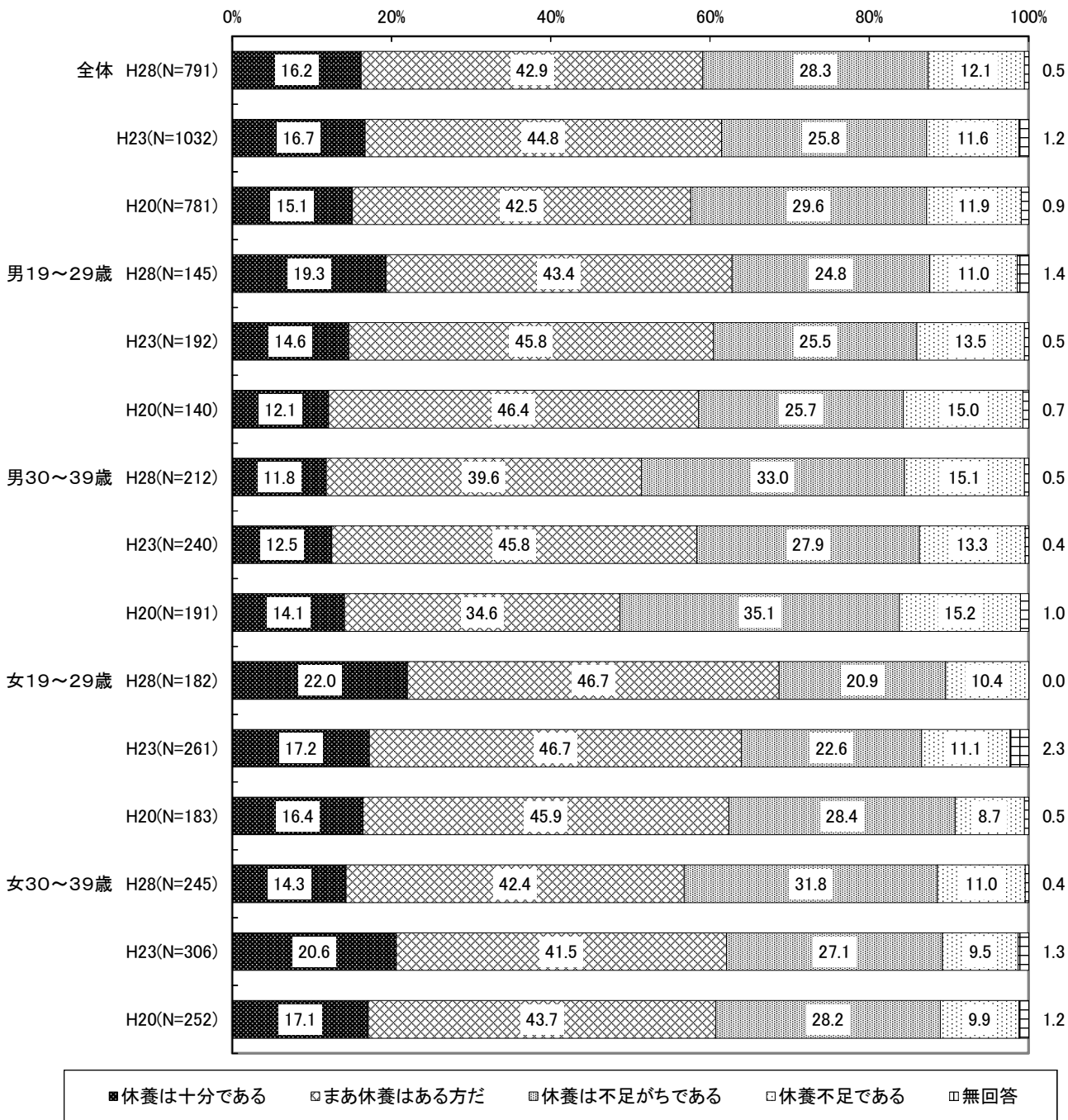
Q33 目覚めのよさ

問33 気持ちよく目が覚めますか。(〇は1つ)



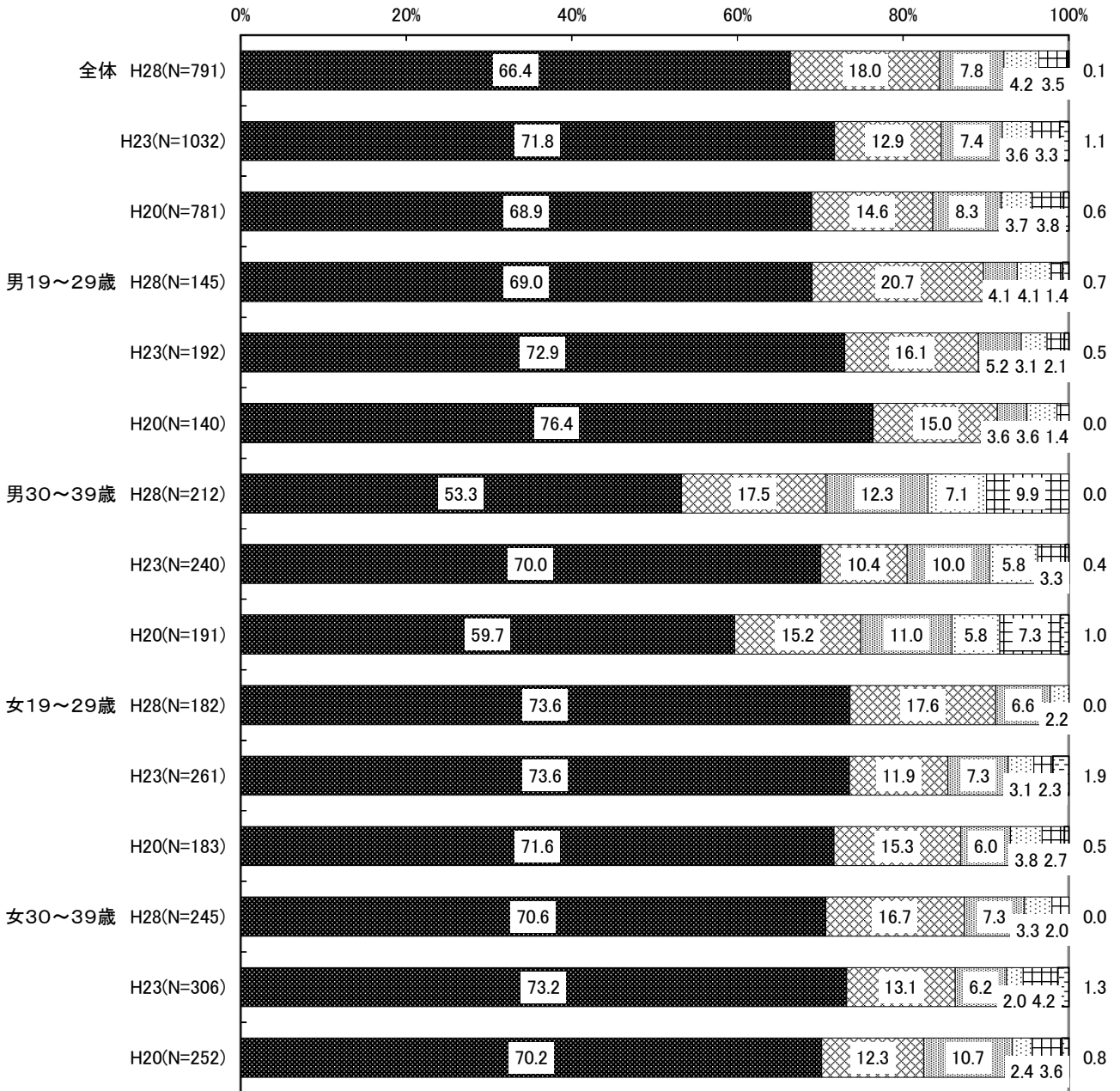
Q34 睡眠時間の充足度

問34 いつもとっている睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(〇は1つ)



Q35 睡眠剤等の服用頻度

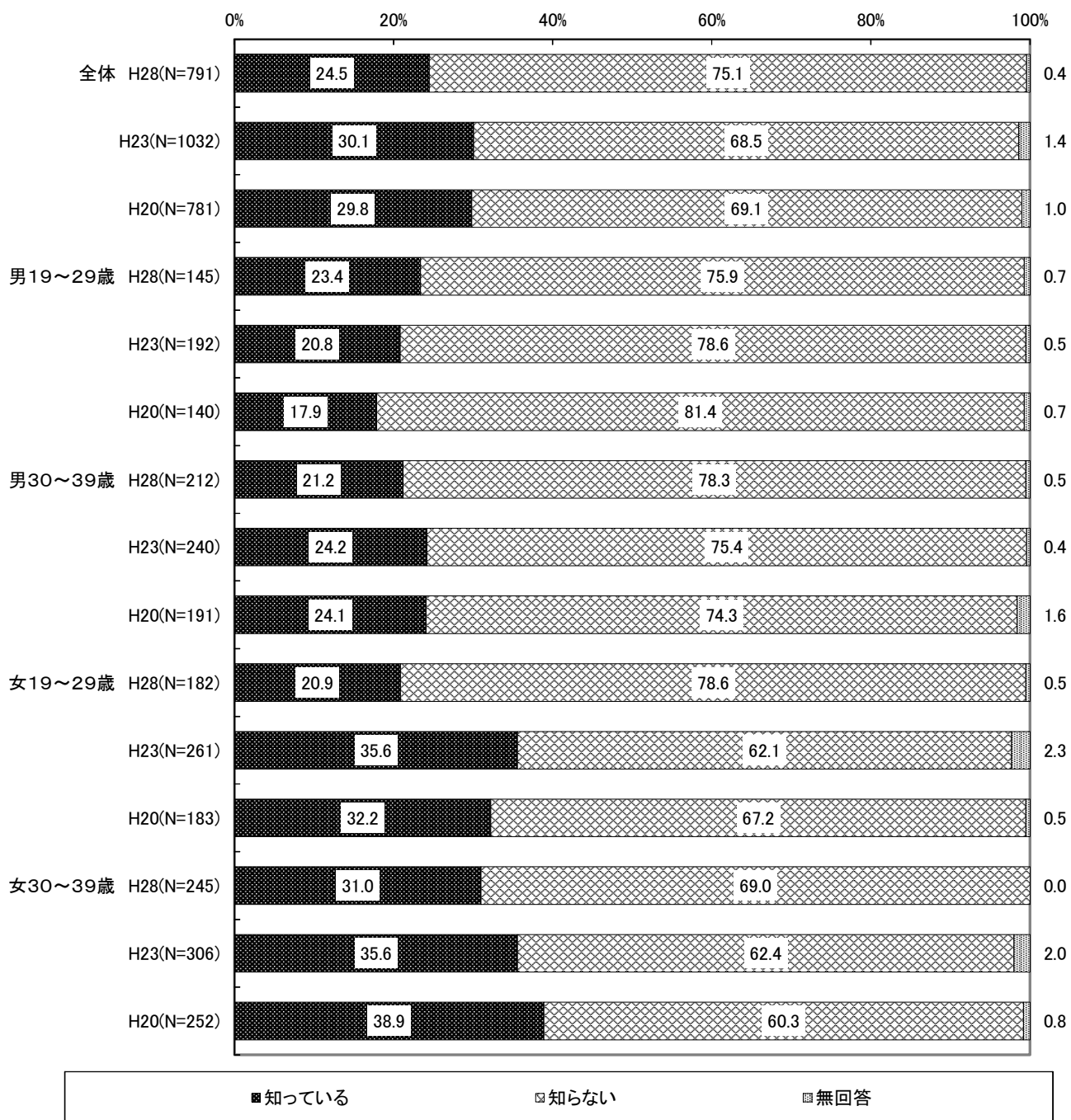
問 35 睡眠を助けるために、アルコール飲料を使うことがありますか。(○は1つ)



■まったくない ▨めったにない ▩時々ある □しばしばある ▤常にある □無回答

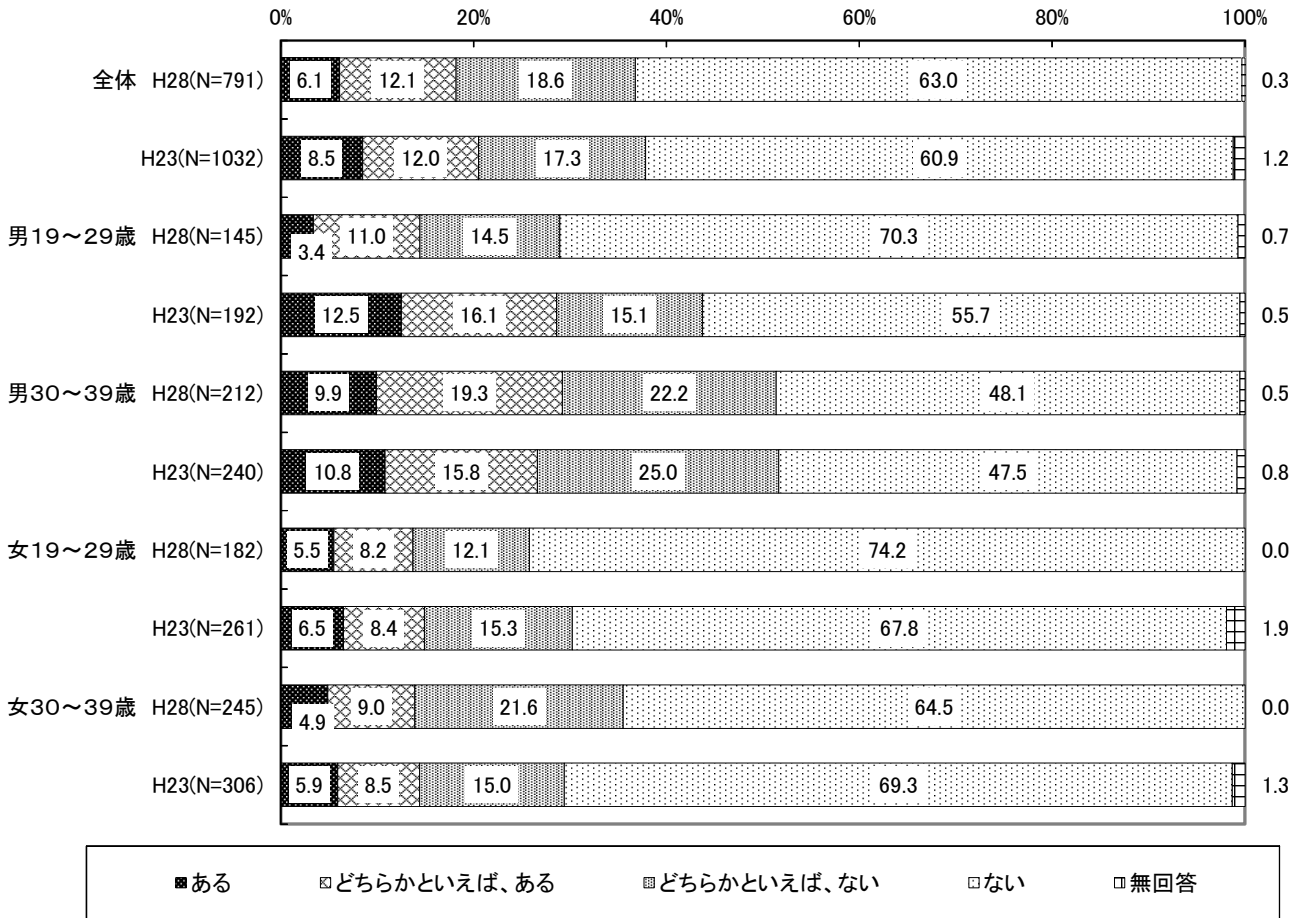
Q36 不眠についての相談場所の認知度

問36 不眠が続くとき、どこに相談すればよいか知っていますか。(〇は1つ)



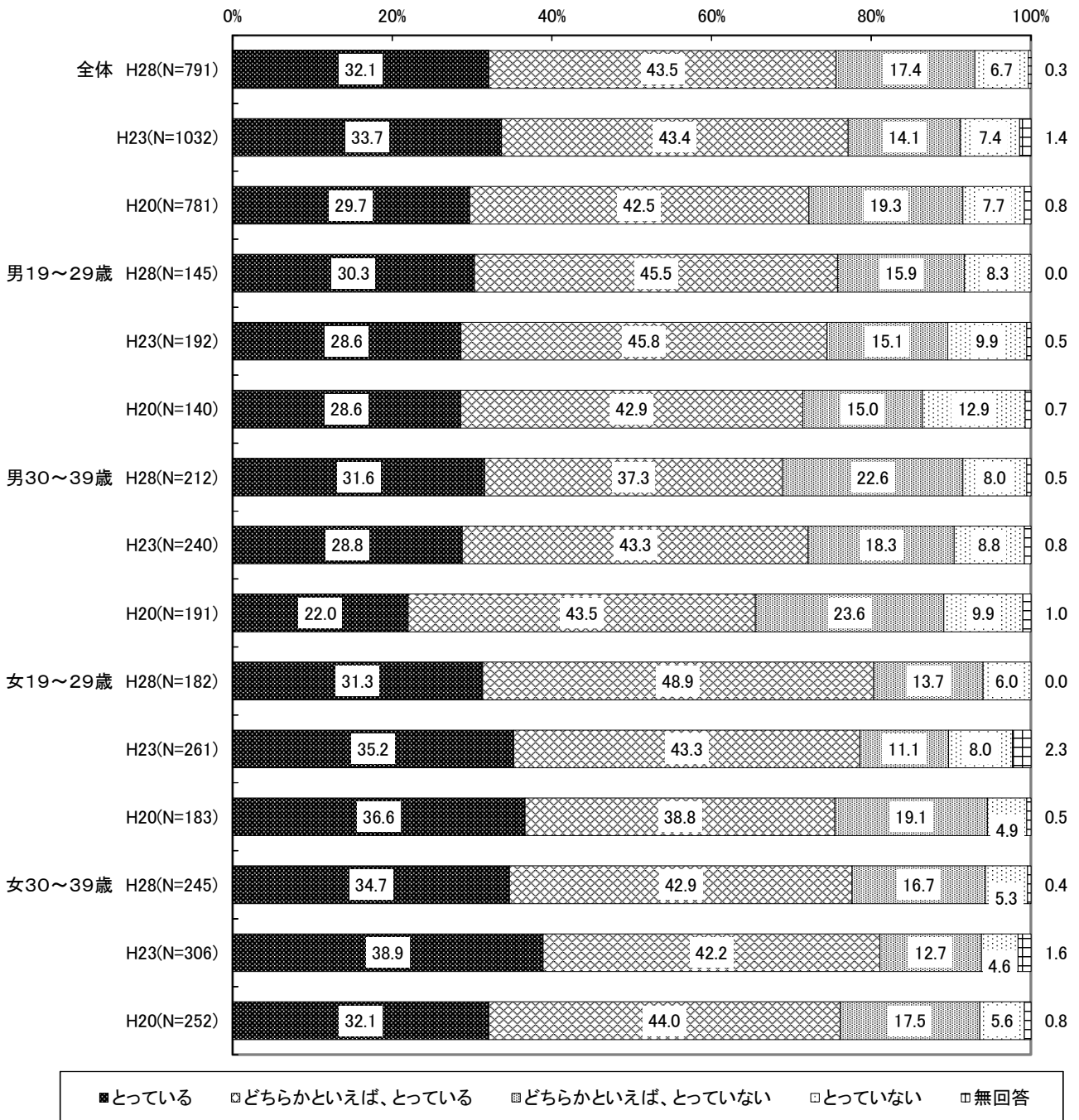
Q37 過労、睡眠不足による事故未遂経験

問37 過労、睡眠不足のため事故を起こしそうになったことがありますか。(○は1つ)



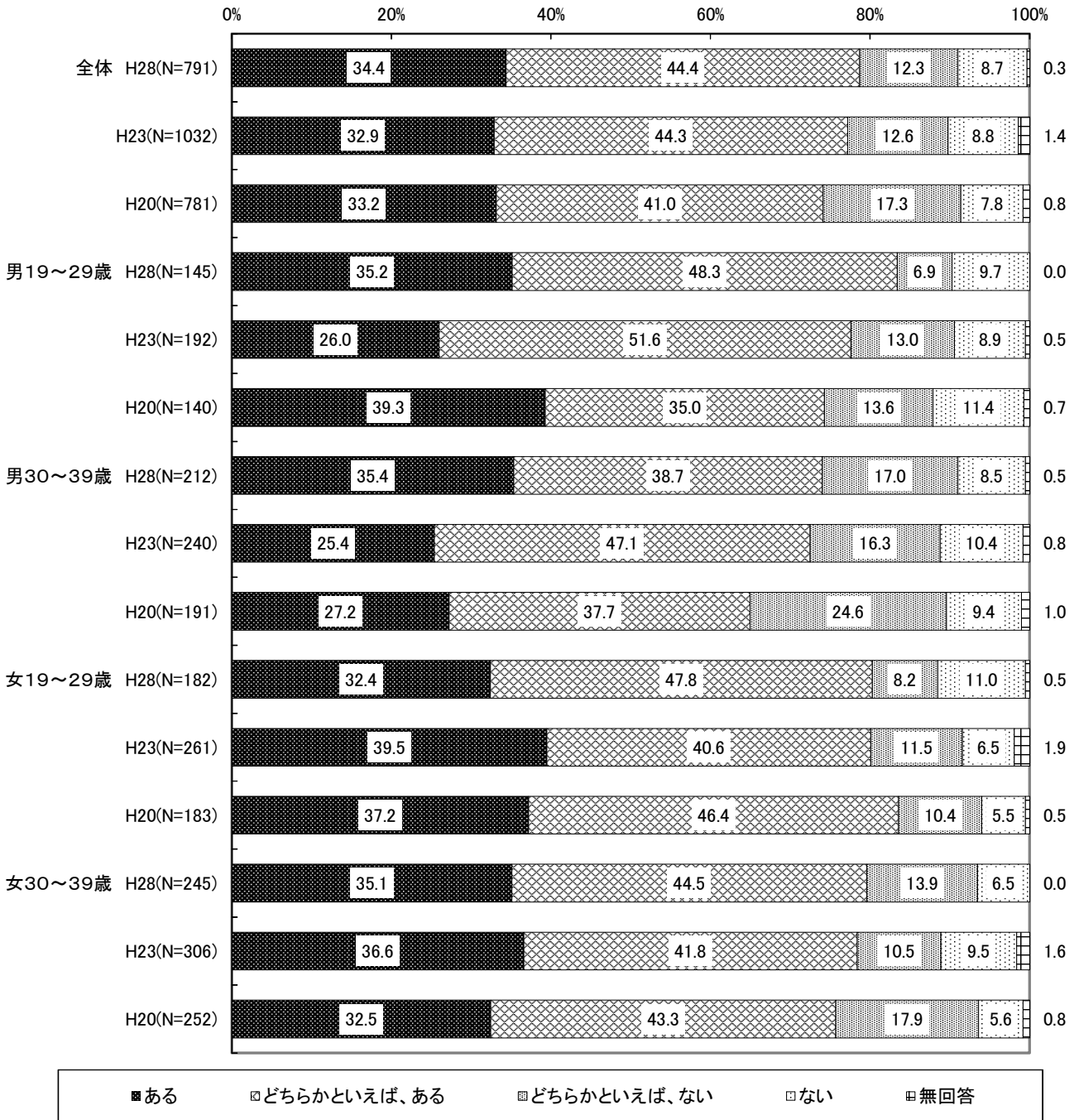
Q38 意識的に休養を取る頻度

問38 疲労を感じたら、意識的に休養をとっていますか。(〇は1つ)



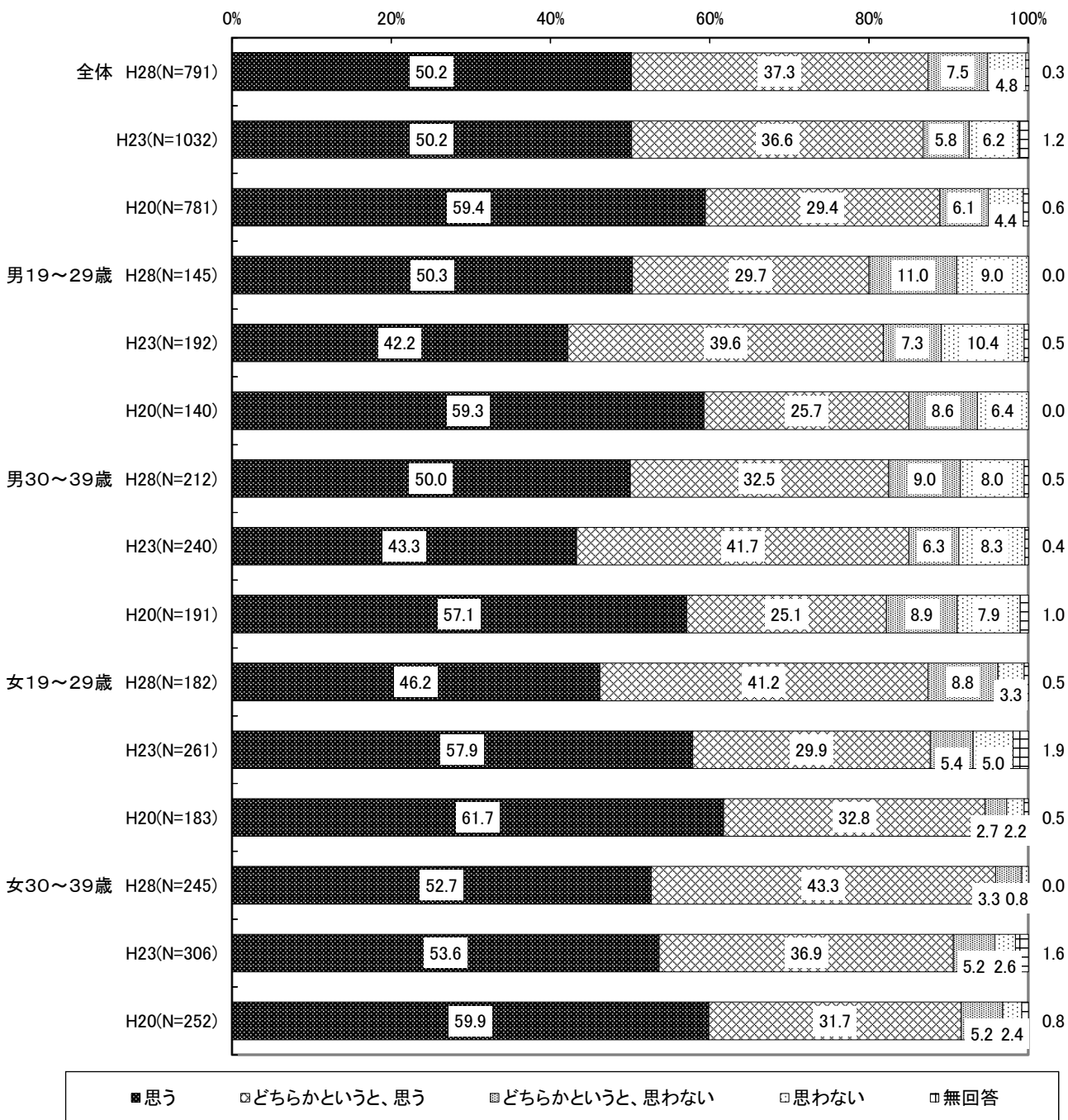
Q39 休養取得に対する周囲の理解度

問39 休養をとりたいときに、周囲（職場・家庭等）の理解・協力がありますか。（○は1つ）



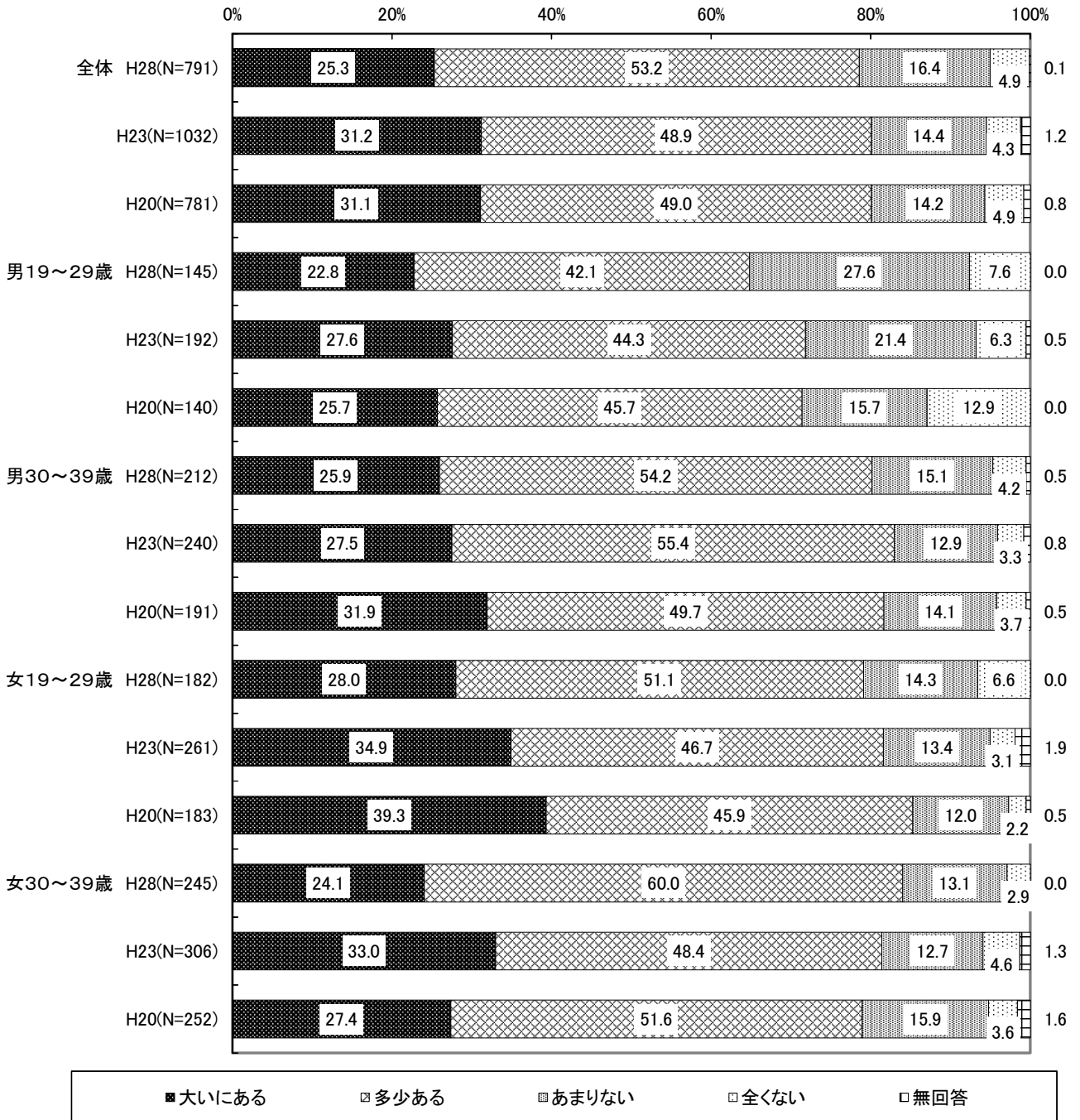
Q40 長時間のゲームが体に与える影響度

問40 ゲームやパソコン、テレビを長時間みることが健康に影響すると思いますか。(○は1つ)



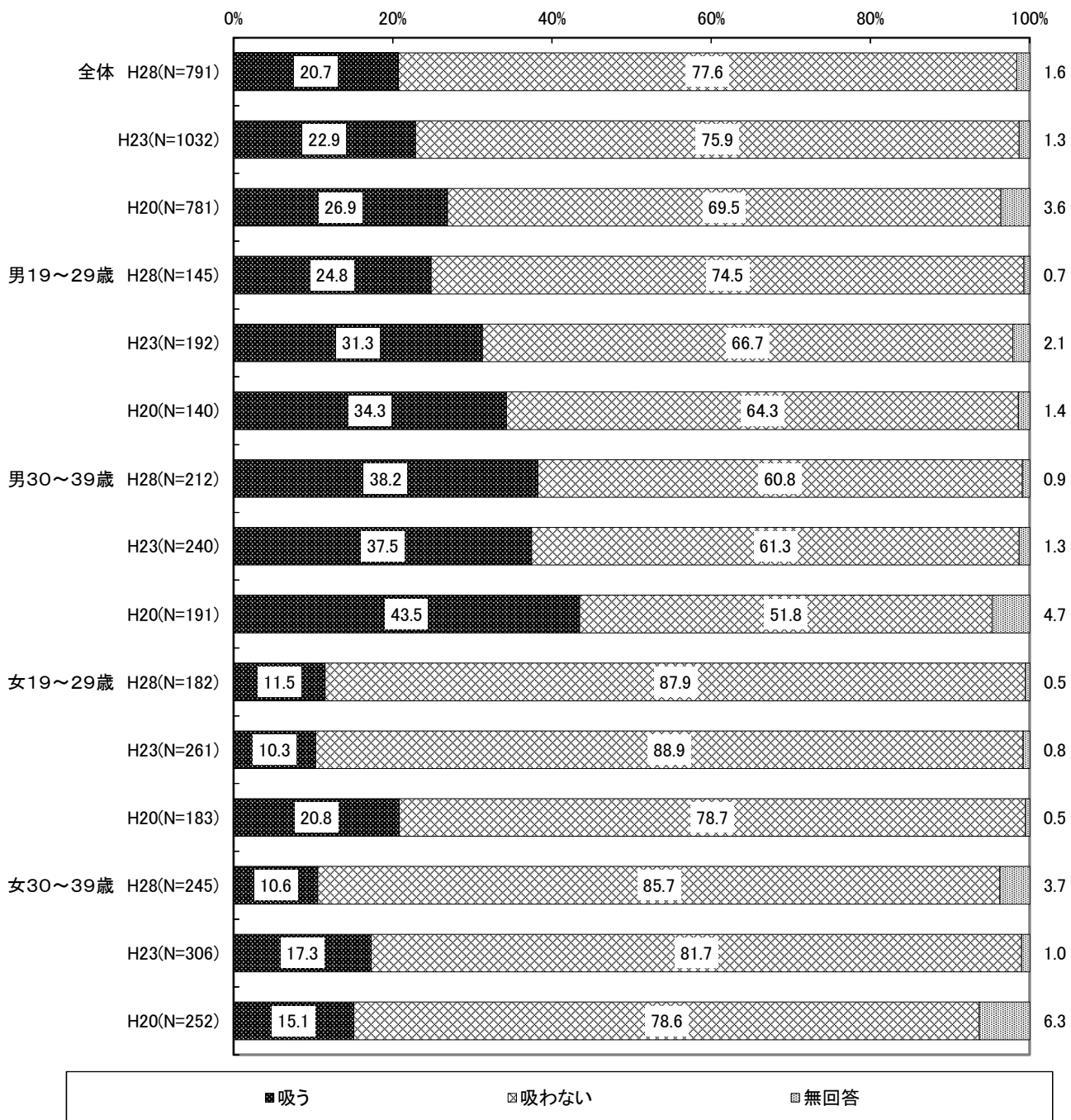
Q41 この1ヶ月間のストレスの有無

問41 この1ヵ月間に不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。(○は1つ)



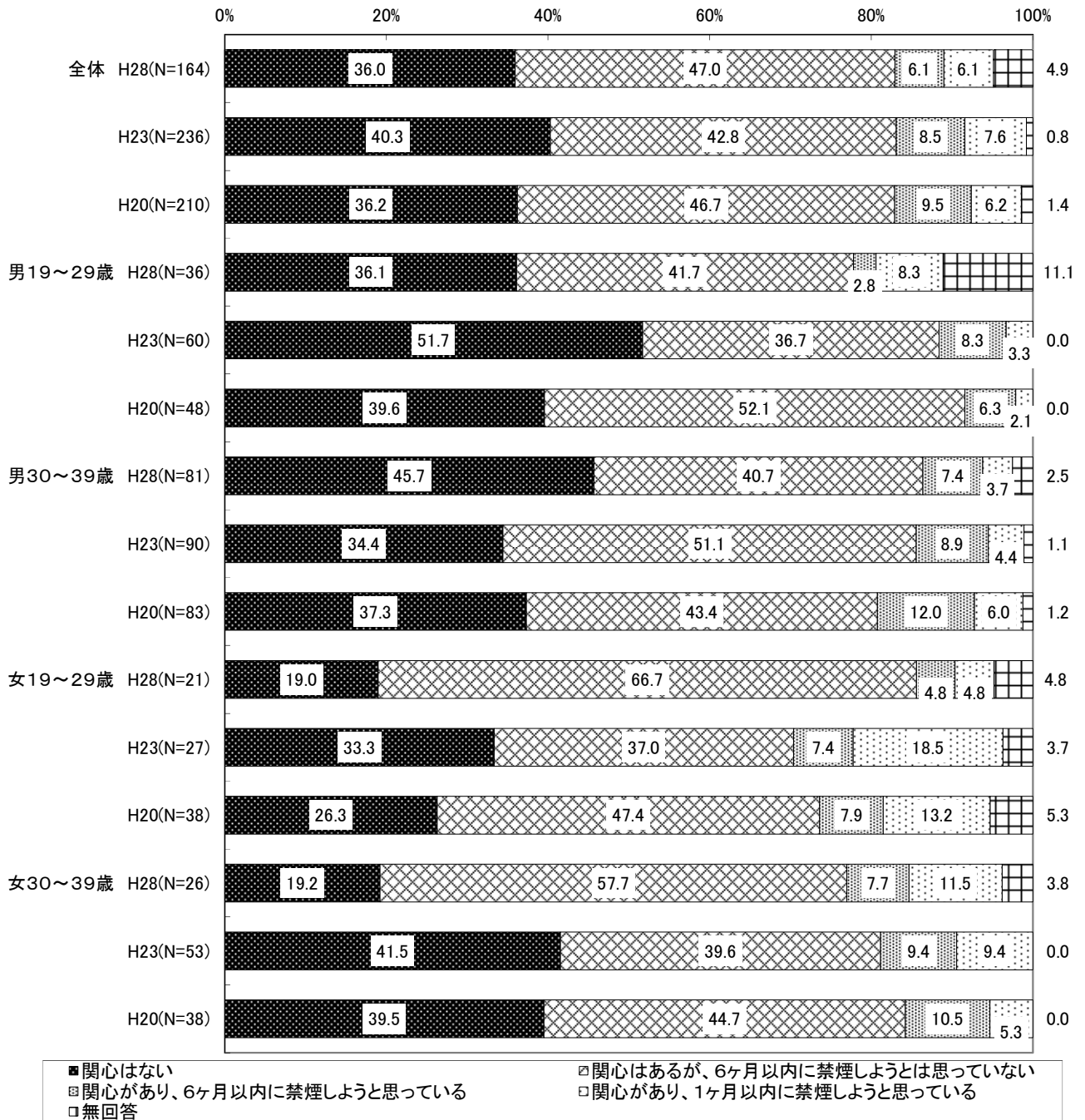
Q42 喫煙の有無

問42 タバコを吸いますか。(○は1つ)



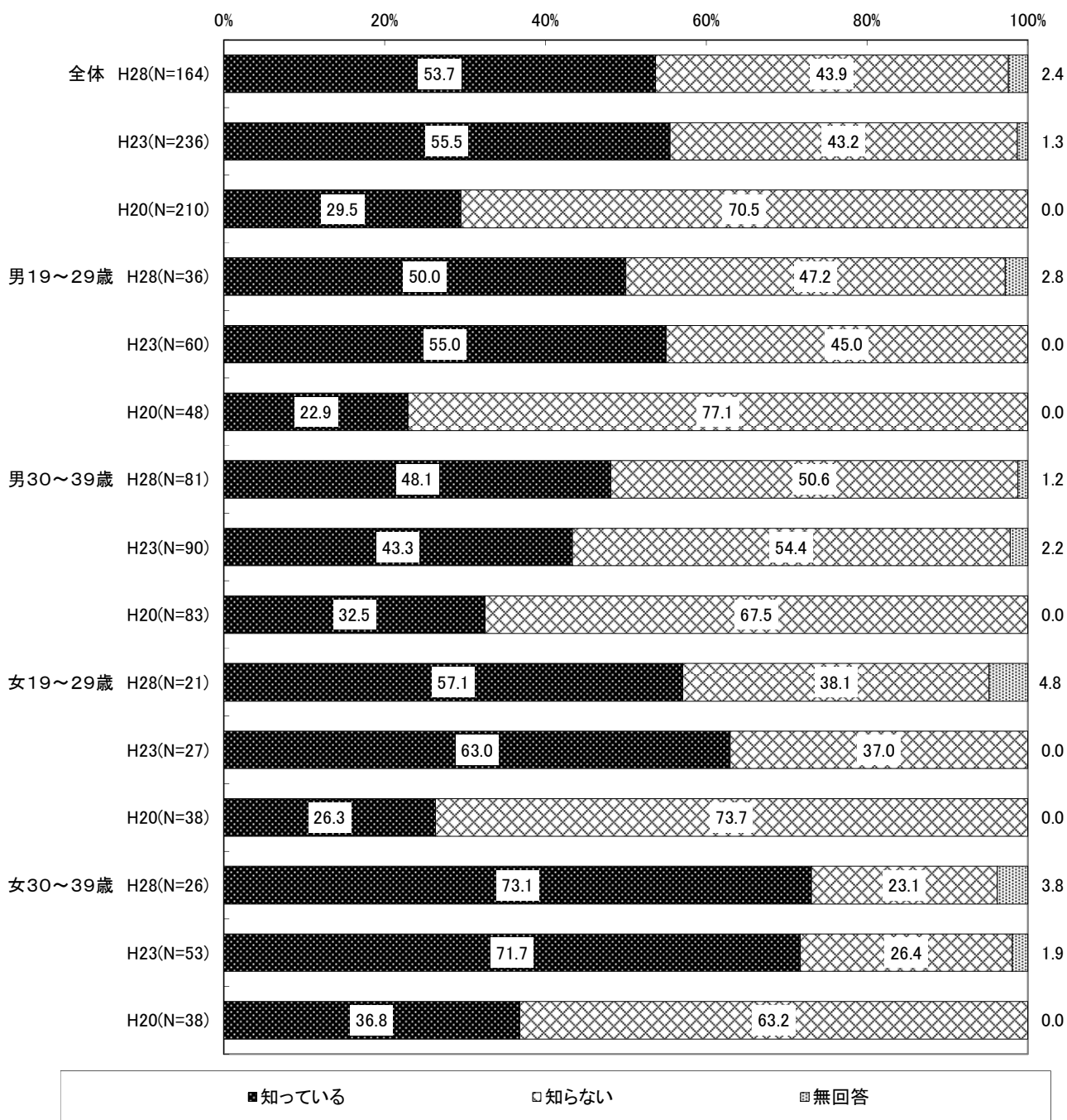
Q42S1 禁煙への関心度

問 42-1 禁煙することにどれくらい関心がありますか。(○は1つ)



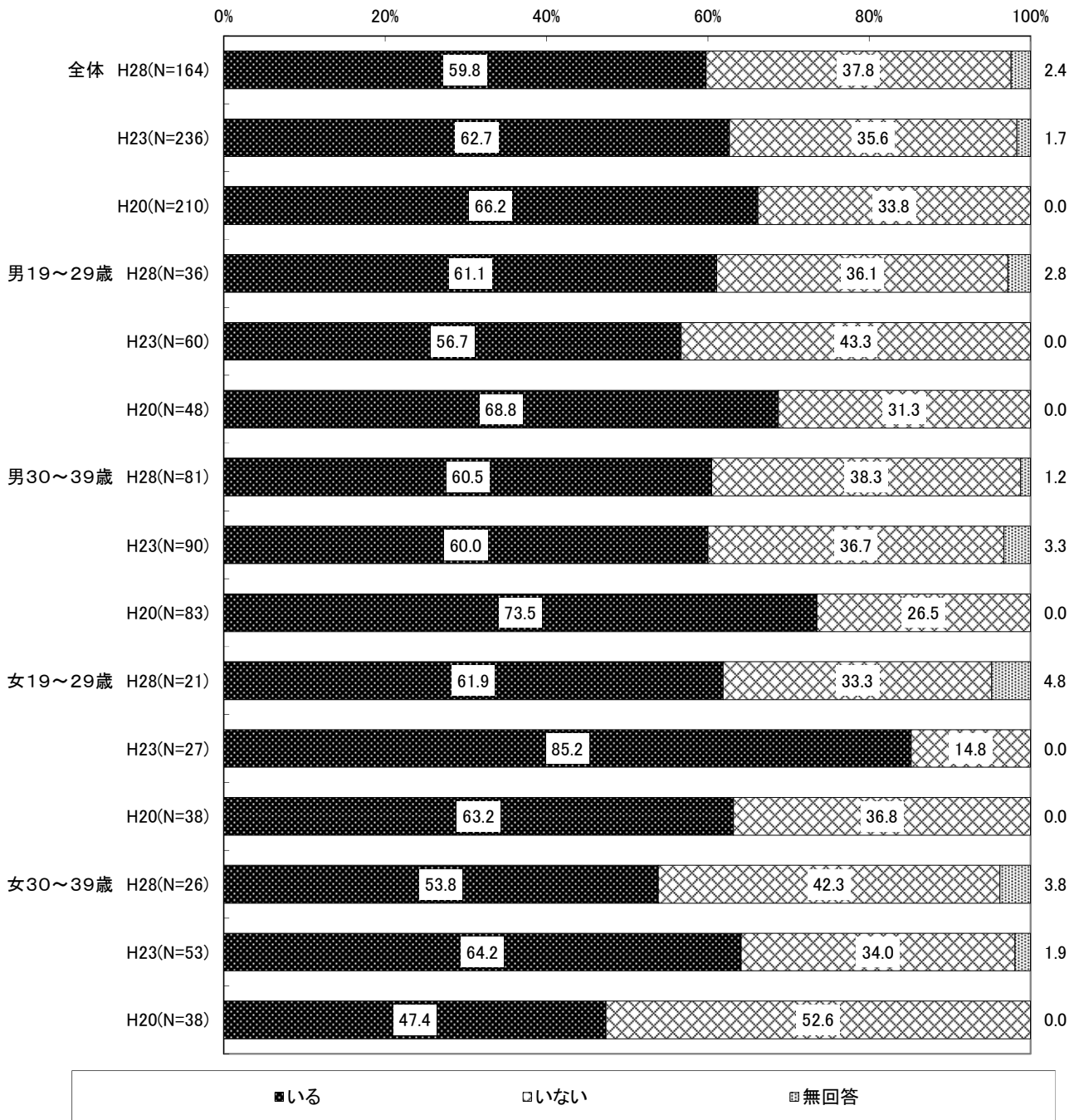
Q42S2 禁煙に対する相談場所の認知度

問42-2 禁煙しようと思ったときに、相談する場所（人、施設、機関など）を知っていますか。（○は1つ）



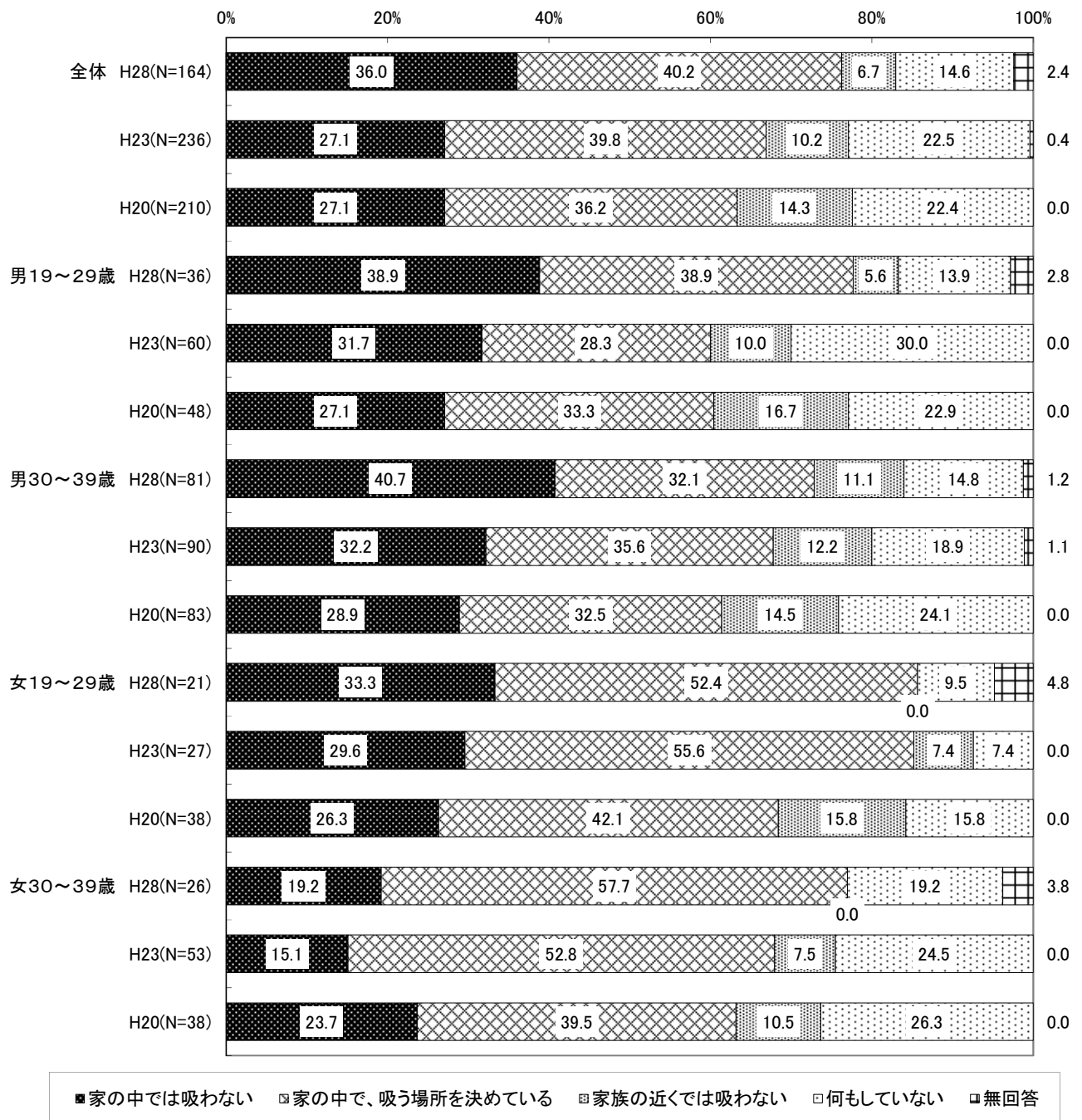
Q42S3 禁煙を支援してくれる人の有無

問 42-3 あなたに禁煙を勧めてくれたり、禁煙を支援してくれる人がいますか。(○は1つ)



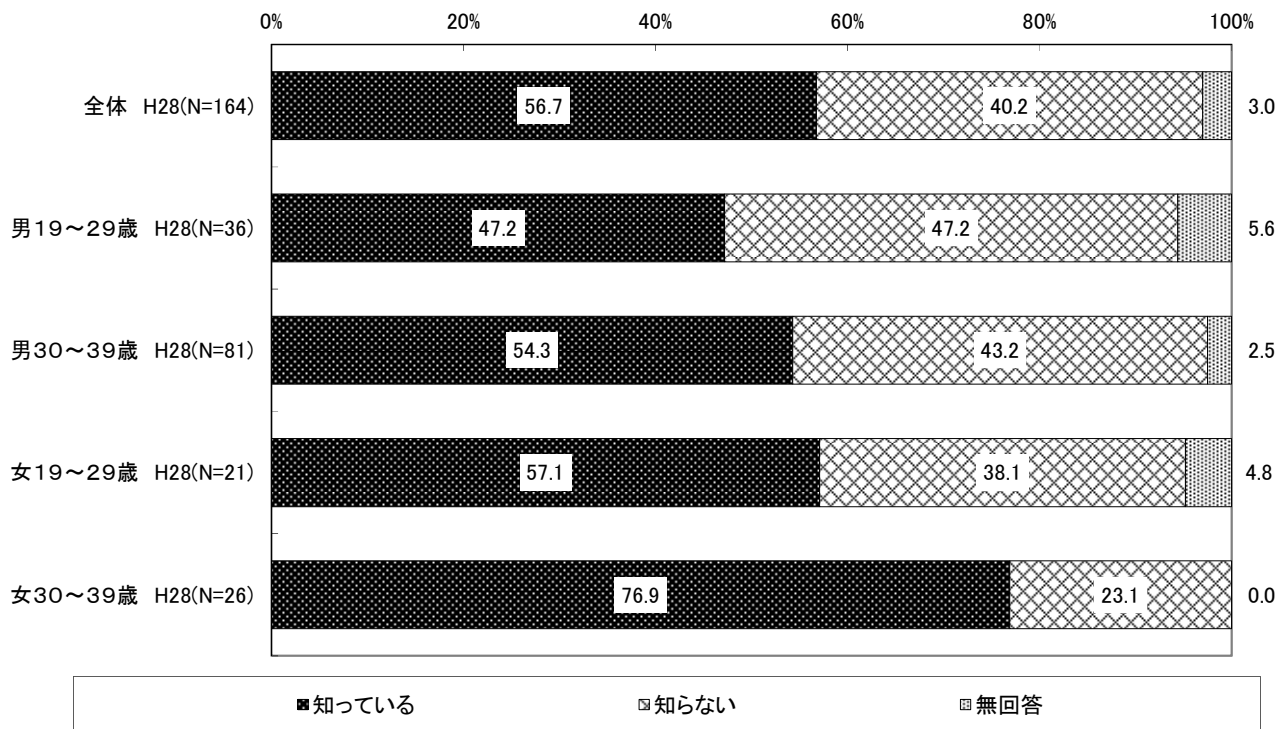
Q42S4 家での喫煙で気をつけていること

問42-4 家でタバコを吸う際には、どのようなことに気をつけていますか。(〇は1つ)



Q42S5 健康保険が使える禁煙治療の認知状況

問 42-5 禁煙治療に健康保険が使える場合があること（禁煙外来）を知っていますか。（○は1つ）



Q42S6 禁煙外来の利用意向

問 42-6 禁煙外来を利用したいと思いますか。(○は1つ)

