

参考資料 調査に使用した調査票

1. 未就学児・小学生



一般統計調査
総務大臣届出済

北九州市民の皆さまへ

令和4年度 北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査

～ ご協力をお願い ～

皆様には、日頃より北九州市の保健福祉行政にご理解・ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

本市では、「第二次北九州市健康づくり推進プラン」(平成30年度～令和5年度)及び「第三次北九州市食育推進計画」(令和元年度～令和5年度)を策定し、健康づくり・食育施策を推進しています。

この調査は、北九州市民の皆さまの健康や生活習慣、食育に関する意識や現状など把握させていただくもので、調査結果から現計画の評価・検証を行うとともに、次期計画策定や、今後の市民の皆さまの健康づくりや食育を支援する体制を整えるための大切な資料となります。

なお、本調査票は市内に住所のある市民の方々の中から各年代別に無作為に抽出された10,000人に送付しております。本調査は無記名でお答えいただけます。皆様のご回答は統計的に処理しますので、個人の回答が公表されることはなく、さらに、調査でお答えいただいた内容は、調査結果の統計の目的以外に使用することは一切ございません。

お忙しいところ、誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ぜひご協力いただきますようお願い申し上げます(所要時間は15分程度です)。

北九州市長 北橋 健治

◇調査の回答方法は、下記の2つの方法から1つお選びいただけます。

1. 調査票(紙)に回答を記入し、同封の封筒で郵送する(切手不要)

…次ページ調査票(紙)をご覧ください

2. スマートフォン、タブレット、パソコンからインターネットで回答する

*インターネットで回答いただくと抽選で500名様に500円相当のデジタルギフトをプレゼント!

…裏表紙をご覧ください

◇令和4年10月31日(月)までに回答いただきますようお願いいたします。

実施主体:北九州市保健福祉局健康推進課(北九州市小倉北区城内1-1) TEL:093-582-2018

【調査に関するお問合せ先】

ご記入にあたり、ご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

株式会社西日本リサーチ・センター TEL:092-751-7999

(受付時間:平日午前10時から午後5時まで)

本調査は、北九州市が調査専門機関である株式会社西日本リサーチ・センターに委託して実施しています。

(未就学児・小学生用)調査票 No. _____

◇調査票(紙)に回答を記入し、郵送する方へ

1. 必ず、お送りした封筒の宛名の保護者様がお答えください。
2. ご回答は各質問文にそって、あてはまる番号を○で囲んでください。質問によって○が一つだけの場合と複数の場合があります。
3. 最後に記入漏れがないかご確認をお願いします。
4. ご記入後、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らず、お名前を書かずに
令和4年10月31日(月)までにポストへご投函ください。

※調査票右上の調査票 No(数字 5 桁)はインターネット回答との重複回答を防ぐために無作為に振られた番号です。個人を特定する番号ではございません。

問1. お子様の性別をお答えください。(○は1つ)

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 |
|-------|-------|--------|

問2. お子様の年齢をお答えください。

令和4年(2022年)10月1日現在

<input type="text"/>	<input type="text"/>	歳
----------------------	----------------------	---

問3. お子様の身長と体重を整数でお答えください。

記載例) 身長 132cm、体重 28kg

身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm	体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg
----	----------------------	----------------------	----------------------	----	----	----------------------	----------------------	----------------------	----

ここからは、『食育』に関する質問です。(大問数 16 問)

問4. お子様は「食育」に関心がありますか、それとも関心がありませんか。(○は1つ)

「食育」とは、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

- | |
|------------------|
| 1. 関心がある |
| 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない |
| 4. 関心がない |
| 5. わからない |

問5. お子様はふだん朝食を食べますか。(○は1つ)

「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に4~5日食べる |
| 3. 週に2~3日食べる | 4. ほとんど食べない |

▶ 問 5-1. (問5で2~4を選んだ方のみ)朝食を食べない理由は何ですか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------|-------------|
| 1. 食欲がない | 2. 食べる時間がない |
| 3. 眠っていたい | 4. 太りたくない |
| 5. 食事ができていない(用意されていない) | 6. 作りたくない |
| 7. 食べないことが習慣になっている | 8. 金銭的余裕がない |
| 9. その他 | |

問 6. お子様は1日2回以上主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. ほぼ毎日、2回以上そろえて食べている | 2. 週に4~5回、2回以上そろえて食べている |
| 3. 週に2~3回、2回以上そろえて食べている | 4. そろえて食べている日はほとんどない |

「主食、主菜、副菜」は、主食(ご飯、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理)をいい、主食、主菜、副菜の3つをそろえるとバランスがよくなります。

問 7. お子様は夕食に、主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. ほぼ毎日食べている | 2. 週に3~5回食べている |
| 3. 週に1~2回食べている | 4. ほとんど食べていない |

問 8. お子様はふだん野菜を食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 1日2回以上食べている | 2. 1日1回食べている |
| 3. 時々食べる | 4. ほとんど食べない |

問 9. お子様は果物を毎日食べるようにしていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に4~5日食べる |
| 3. 週に2~3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問 10. お子様は食事の際に塩分を控えていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 控えている | 2. どちらかといえば控えている |
| 3. どちらかといえば控えていない | 4. 控えていない |
| 5. わからない | |

問 11. お子様は1日の全ての食事を1人で食べることがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほとんどない | 2. 週に1日程度ある |
| 3. 週に2～3日ある | 4. 週に4～5日ある |
| 5. ほとんど毎日 | |

問 12. お子様は家族と一緒に朝食を食べることはどのくらいありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に4～5日ある |
| 3. 週に2～3日ある | 4. 週に1日程度ある |
| 5. ほとんどない | |

問 13. お子様は家族と一緒に夕食を食べることはどのくらいありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に4～5日ある |
| 3. 週に2～3日ある | 4. 週に1日程度ある |
| 5. ほとんどない | |

問 14. お子様はふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

- | |
|----------------------------|
| 1. ゆっくりよく噛んで食べている |
| 2. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている |
| 3. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない |
| 4. ゆっくりよく噛んで食べていない |

問 15. お子様は地域や所属等で食事会等があれば、参加したいと思っていますか。(○は1つ)
新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が十分にとられているという前提でお伺いします。「地域や所属等」には、所属のコミュニティー(学校等)を含みます。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. とてもそう思う | 2. そう思う |
| 3. どちらともいえない | 4. あまりそう思わない |
| 5. まったくそう思わない | |

問 16. お子様はこの 1 年間に農林漁業体験をしましたか。(○は1つ)

「農林漁業体験」とは、田植え(種まき)、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話などを指します。

1. 体験した

2. 体験しなかった

問 17. お子様は季節や地域の行事の時に行事食を食べますか。(○は1つ)

「行事食」とは、四季折々で自然の恵みに感謝し、祭りや特別な日に食べられる、ふるさとの味として守り継がれてきた食事のことをいいます。正月に食べるおせち料理、七草粥、節分の福豆、土用の丑の日のうなぎ、おはぎ、大晦日の年越しそばなどがあります。

1. 食べる

2. あまり食べない

問 18. お子様は郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか。(○は1つ)

この設問でお尋ねする「郷土料理や伝統料理」は、ご自身の生まれ育った地域等に限定せず旅先や外食先など日本全国の郷土料理や伝統料理を含み、古くから受け継がれ伝えられている料理や、その家庭で受け継がれてきた家庭料理も含まれます。

1. ほぼ毎日

2. 週に3～5日程度

3. 週に1～2日程度

4. 月に2～3日程度

5. 月に1日程度

6. 2～3カ月に1日程度

7. それ以下

8. まったく食べない

問 19. お子様は料理や味、食べ方・作法を受け継いでいますか。(○は1つ)

「食べ方・作法」は、「お椀を持つ」、「迷い箸をしない」、「音をたてない」など、日常の食事の際のマナーや食事の際の挨拶である「いただきます」や「ごちそうさま」など、料理を作ってくれた人や自然の恵みへの感謝などの気持ちの表現等も含まれます。

1. 受け継いでいる

2. 受け継いでいない

問 20. 北九州市の健康づくり及び食育についてご意見等ありましたらお書きください。

ご協力ありがとうございました。

2. 13～18 歳



一般統計調査
総務大臣届出済

北九州市民の皆さまへ

令和4年度 北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査

～ ご協力をお願い ～

皆様には、日頃より北九州市の保健福祉行政にご理解・ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

本市では、「第二次北九州市健康づくり推進プラン」(平成30年度～令和5年度)及び「第三次北九州市食育推進計画」(令和元年度～令和5年度)を策定し、健康づくり・食育施策を推進しています。

この調査は、北九州市民の皆さまの健康や生活習慣、食育に関する意識や現状など把握させていただくもので、調査結果から現計画の評価・検証を行うとともに、次期計画策定や、今後の市民の皆さまの健康づくりや食育を支援する体制を整えるための大切な資料となります。

なお、本調査票は市内に住所のある市民の方々の中から各年代別に無作為に抽出された10,000人に送付しております。本調査は無記名でお答えいただけます。皆様のご回答は統計的に処理しますので、個人の回答が公表されることはなく、さらに、調査でお答えいただいた内容は、調査結果の統計の目的以外に使用することは一切ございません。

お忙しいところ、誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ぜひご協力いただきますようお願い申し上げます(所要時間は15分程度です)。

北九州市長 北橋 健治

◇調査の回答方法は、下記の2つの方法から1つお選びいただけます。

1. 調査票(紙)に回答を記入し、同封の封筒で郵送する(切手不要)

…次ページ調査票(紙)をご覧ください

2. スマートフォン、タブレット、パソコンからインターネットで回答する

*インターネットで回答いただくと抽選で500名様に500円相当のデジタルギフトをプレゼント!

…裏表紙をご覧ください

◇令和4年10月31日(月)までに回答いただきますようお願いいたします。

実施主体:北九州市保健福祉局健康推進課(北九州市小倉北区城内1-1) TEL:093-582-2018

【調査に関するお問合せ先】

ご記入にあたり、ご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

株式会社西日本リサーチ・センター TEL:092-751-7999

(受付時間:平日午前10時から午後5時まで)

本調査は、北九州市が調査専門機関である株式会社西日本リサーチ・センターに委託して実施しています。

ここからは、『食育』に関する質問です。(大問数 23 問)

問 6. 「食育」に関心がありますか、それとも関心がありませんか。(○は1つ)

「食育」とは、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |
| 5. わからない | |

問 7. ふだん朝食を食べますか。(○は1つ)

「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に4～5日食べる |
| 3. 週に2～3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問 7-1. (問 7 で2～4を選んだ方のみ)朝食を食べない理由は何ですか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------|-------------|
| 1. 食欲がない | 2. 食べる時間がない |
| 3. 眠っていたい | 4. 太りたくない |
| 5. 食事ができていない(用意されていない) | 6. 作りたくない |
| 7. 食べないことが習慣になっている | 8. 金銭的余裕がない |
| 9. その他 | |

問 8. 1日2回以上主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。(○は1つ)

- | |
|-------------------------|
| 1. ほぼ毎日、2回以上そろえて食べている |
| 2. 週に4～5回、2回以上そろえて食べている |
| 3. 週に2～3回、2回以上そろえて食べている |
| 4. そろえて食べている日はほとんどない |

「主食、主菜、副菜」は、主食(ご飯、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理)をいい、主食、主菜、副菜の3つをそろえるとバランスがよくなります。

問 9. 夕食に、主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. ほぼ毎日食べている | 2. 週に3～5回食べている |
| 3. 週に1～2回食べている | 4. ほとんど食べていない |

問 10. ふだん野菜を食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 1日2回以上食べている | 2. 1日1回食べている |
| 3. 時々食べる | 4. ほとんど食べない |

問 11. 1日350g以上の野菜を食べていると思いますか。(○は1つ)

- | |
|---------------|
| 1. 食べていると思う |
| 2. 少し足りないと思う |
| 3. かなり足りないと思う |

野菜 350gの目安は、生の状態で両手いっぱい、または、調理すると野菜料理5鉢程度と言われます。野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など様々な栄養素が含まれており、生活習慣病予防の観点から、厚生労働省では大人の1日当たりの野菜摂取量は350gが推奨されています。



問 12. 果物を毎日食べるようにしていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に4～5日食べる |
| 3. 週に2～3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問 13. 食事の際に塩分を控えていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 控えている | 2. どちらかといえば控えている |
| 3. どちらかといえば控えていない | 4. 控えていない |
| 5. わからない | |

問 14. 1日の全ての食事を1人で食べることがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほとんどない | 2. 週に1日程度ある |
| 3. 週に2～3日ある | 4. 週に4～5日ある |
| 5. ほとんど毎日 | |

問 15. 家族と一緒に朝食を食べることはどのくらいありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に4～5日ある |
| 3. 週に2～3日ある | 4. 週に1日程度ある |
| 5. ほとんどない | |

問 16. 家族と一緒に夕食を食べることはどのくらいありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に4～5日ある |
| 3. 週に2～3日ある | 4. 週に1日程度ある |
| 5. ほとんどない | |

問 17. ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

- | |
|----------------------------|
| 1. ゆっくりよく噛んで食べている |
| 2. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている |
| 3. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない |
| 4. ゆっくりよく噛んで食べていない |

問 18. 地域や所属等で食事会等があれば、参加したいと思いませんか。(○は1つ)

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が十分にとられているという前提でお伺いします。「地域や所属等」には、所属のコミュニティー(学校や職場等)を含みます。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. とてもそう思う | 2. そう思う |
| 3. どちらともいえない | 4. あまりそう思わない |
| 5. まったくそう思わない | |

問 19. 外食や市販の弁当、総菜を利用しますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. ほとんど毎日利用している | 2. 週に4～5日利用している |
| 3. 週に2～3日利用している | 4. ほとんど利用していない |

問 20. 食品を選ぶとき、表示を確認しますか。(○は1つ)

この設問でお尋ねする「表示」とは産地や賞味期限、消費期限、原材料、添加物などをいいます。

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. いつも確認している | 2. 時々確認している |
| 3. あまり確認していない | 4. 確認していない |

問 21. 食品を購入する際に栄養成分表示を参考にしていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 大いに参考にしている | 2. やや参考にしている |
| 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 |

問 22. 食品を購入する際にどのようなことを重視していますか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 価格 | 2. おいしさ(味) |
| 3. 好み | 4. 鮮度 |
| 5. 安全性 | 6. 産地 |
| 7. 量・大きさ | 8. 栄養価 |
| 9. 季節感・旬 | 10. 天然食材・自然食材 |
| 11. 生産者・食品メーカー | 12. 簡便性(手間がかからない) |
| 13. 見栄え | 14. 食べやすさ |
| 15. その他 | |

問 23. なるべく北九州市内産や福岡県産のものを買うようにしていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------------|
| 1. いつも買っている | 2. できるだけ買うようにしている |
| 3. あまり買わない | 4. 買わない |

問 24. 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいきますか。(○は1つ)

「産地や生産者を意識」とは、地元産品や、被災地の産品など自分が応援したい地域の産品や、応援したい生産者を意識する場合をいいます。

- | | |
|--------------|---------------|
| 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 25. この1年間に農林漁業体験をしましたか。(○は1つ)

「農林漁業体験」とは、田植え(種まき)、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話などを指します。

- | | |
|---------|------------|
| 1. 体験した | 2. 体験しなかった |
|---------|------------|

問 26. 季節や地域の行事の時に行事食を食べますか。(○は1つ)

「行事食」とは、四季折々で自然の恵みに感謝し、祭りや特別な日に食べられる、ふるさとの味として守り継がれてきた食事のことをいいます。正月に食べるおせち料理、七草粥、節分の福豆、土用の丑の日のうなぎ、おはぎ、大晦日の年越しそばなどがあります。

1. 食べる
2. あまり食べない

問 27. 郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか。(○は1つ)

この設問でお尋ねする「郷土料理や伝統料理」は、ご自身の生まれ育った地域等に限定せず、旅先や外食先など日本全国の郷土料理や伝統料理を含み、古くから受け継がれ伝えられている料理や、その家庭で受け継がれてきた家庭料理も含まれます。

1. ほぼ毎日
2. 週に3～5日程度
3. 週に1～2日程度
4. 月に2～3日程度
5. 月に1日程度
6. 2～3カ月に1日程度
7. それ以下
8. まったく食べない

問 28. 料理や味、食べ方・作法等を受け継いでいますか。(○は1つ)

「食べ方・作法」は、「お椀を持つ」、「迷い箸をしない」、「音をたてない」など、日常の食事の際のマナーや食事の際の挨拶である「いただきます」や「ごちそうさま」など、料理を作ってくれた人や自然の恵みへの感謝などの気持ちの表現等も含まれます。

1. 受け継いでいる
2. 受け継いでいない

ここからは、『健康づくり』に関する質問です。(大問数 4 問)

問 29. たばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

20 歳未満の方は喫煙経験についてお答えください。

1. ほとんど吸ったことがない・吸ったことがない
2. 以前吸っていたが、1年以上禁煙している
3. 以前吸っていたが、過去1年以内に禁煙した
4. 加熱式たばこを吸っている
5. 紙巻きたばこ・葉巻等を吸っている

問 30. 喫煙により影響を及ぼす可能性がある疾患について知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている
2. 知らない

問 30-1. (問 30 で1を選んだ方のみ)喫煙が原因となる可能性のある疾患をお選びください。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

1. 肺がん
2. 肺がん以外のすべてのがん
3. ぜん息・気管支炎
4. COPD(慢性閉塞性肺疾患)
5. 脳卒中
6. 心臓病
7. 糖尿病
8. 妊娠に関連した異常・胎児への影響
9. 歯周病(歯槽膿漏^{のうろう})
10. 認知症

問 31. 日常生活の中で、受動喫煙を受ける機会がありますか。(○は1つ)

受動喫煙とは、本人がたばこを吸っていなくても、他の人が吸っているたばこの立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。

1. ある
2. ない

問 31-1. (問 31 で1を選んだ方のみ)どの場面や場所で、受動喫煙を受ける機会がありますか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

1. 家庭
2. 職場(学校)
3. 飲食店
4. 遊戯施設(パチンコ・麻雀・カラオケ・ゲーム店等)
5. 路上
6. 公園
7. その他

問 32. お酒を飲みますか。(○は1つ)

20歳未満の方は飲酒経験についてお答えください。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. まったく飲まない | 2. 月に1～2日以下 |
| 3. 週に1～2日 | 4. 週に3～5日 |
| 5. ほとんど毎日 | |

問 33. 北九州市の健康づくり及び食育についてご意見等ありましたらお書きください。

ご協力ありがとうございました。

3. 19 歳以上



一般統計調査
総務大臣届出済

北九州市民の皆さまへ

令和 4 年度 北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査

～ ご協力をお願い ～

皆様には、日頃より北九州市の保健福祉行政にご理解・ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

本市では、「第二次北九州市健康づくり推進プラン」(平成30年度～令和5年度)及び「第三次北九州市食育推進計画」(令和元年度～令和5年度)を策定し、健康づくり・食育施策を推進しています。

この調査は、北九州市民の皆さまの健康や生活習慣、食育に関する意識や現状など把握させていただくもので、調査結果から現計画の評価・検証を行うとともに、次期計画策定や、今後の市民の皆さまの健康づくりや食育を支援する体制を整えるための大切な資料となります。

なお、本調査票は市内に住所のある市民の方々の中から各年代別に無作為に抽出された10,000人に送付しております。本調査は無記名でお答えいただけます。皆様のご回答は統計的に処理しますので、個人の回答が公表されることはなく、さらに、調査でお答えいただいた内容は、調査結果の統計の目的以外に使用することは一切ございません。

お忙しいところ、誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ぜひご協力いただきますようお願い申し上げます(所要時間は15分程度です)。

北九州市長 北橋 健治

◇調査の回答方法は、下記の2つの方法から1つお選びいただけます。

1. 調査票(紙)に回答を記入し、同封の封筒で郵送する(切手不要)

…次ページ調査票(紙)をご覧ください

2. スマートフォン、タブレット、パソコンからインターネットで回答する

*インターネットで回答いただくと抽選で500名様に500円相当のデジタルギフトをプレゼント!

…裏表紙をご覧ください

◇令和 4 年 10 月 31 日(月)までに回答いただきますようお願いいたします。

実施主体:北九州市保健福祉局健康推進課(北九州市小倉北区城内1-1) TEL:093-582-2018

【調査に関するお問合せ先】

ご記入にあたり、ご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

株式会社西日本リサーチ・センター TEL:092-751-7999

(受付時間:平日午前10時から午後5時まで)

本調査は、北九州市が調査専門機関である株式会社西日本リサーチ・センターに委託して実施しています。

(19歳以上用) 調査票 No. XXXXXXXXXX

◇調査票(紙)に回答を記入し、郵送する方へ

1. 必ず、お送りした封筒の宛名ご本人様がお答えください。
※ご本人が何らかの事情で記入できない場合は、ご本人の考え方などに基づき、ご家族の方が記入してください。
2. ご回答は各質問文にそって、あてはまる番号を○で囲んでください。質問によって○が一つだけの場合と複数の場合があります。
3. 最後に記入漏れがないかご確認をお願いします。
4. ご記入後、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らず、お名前を書かずに
令和4年10月31日(月)までにポストへご投函ください。

※調査票右上の調査票 No(数字 5 桁)はインターネット回答との重複回答を防ぐために無作為に振られた番号です。個人を特定する番号ではございません。

問 1. 性別をお答えください。(○は1つ)

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 |
|-------|-------|--------|

問 2. 年齢をお答えください。

令和4年(2022年)10月1日現在

□	□	□	歳
---	---	---	---

問 3. 身長と体重を整数でお答えください。

記載例) 身長 165cm、体重 65kg

身長	□	□	□	cm	体重	□	□	□	kg
----	---	---	---	----	----	---	---	---	----

問 4. 身長と体重のバランスについてどう思っていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|---------|
| 1. 太っている | 2. 太り気味 |
| 3. ちょうどよい(普通) | 4. やせ気味 |
| 5. やせている | |

問 5. あなたも含め何人で暮らしていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------|---------|
| 1. 一人 | 2. 二人以上 |
|-------|---------|

問 6. 職業をお答えください。(○は1つ)

1. 会社員・その他団体職員(正規・常勤)
2. 公務員(正規・常勤)
3. パート・アルバイト・その他非正規
4. 自営業・個人事業主
5. 家事専業
6. 学生
7. 無職
8. その他

問 7. 現在の金銭的な暮らし向きはいかがですか。(○は1つ)

1. 余裕がある
2. やや余裕がある
3. どちらともいえない
4. やや余裕がない
5. まったく余裕がない

問 8. 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

1. よい
2. まあよい
3. ふつう
4. あまりよくない
5. よくない

ここからは、『食育』に関する質問です。(大問数 30 問)

問 9. 「食育」に関心がありますか、それとも関心がありませんか。(○は1つ)

「食育」とは、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない |
| 5. わからない | |

問 10. ふだん朝食を食べますか。(○は1つ)

「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に4~5日食べる |
| 3. 週に2~3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問 10-1. (問 10 で2~4を選んだ方のみ)朝食を食べない理由は何ですか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------|-------------|
| 1. 食欲がない | 2. 食べる時間がない |
| 3. 眠っていたい | 4. 太りたくない |
| 5. 食事ができていない(用意されていない) | 6. 作りたくない |
| 7. 食べないことが習慣になっている | 8. 金銭的余裕がない |
| 9. その他 | |

問 11. 1日2回以上主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。(○は1つ)

- | |
|-------------------------|
| 1. ほぼ毎日、2回以上そろえて食べている |
| 2. 週に4~5回、2回以上そろえて食べている |
| 3. 週に2~3回、2回以上そろえて食べている |
| 4. そろえて食べている日はほとんどない |

「主食、主菜、副菜」は、主食(ご飯、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理)をいい、主食、主菜、副菜の3つをそろえるとバランスがよくなります。

問 12. 夕食に、主食、主菜、副菜をそろえて食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. ほぼ毎日食べている | 2. 週に3~5回食べている |
| 3. 週に1~2回食べている | 4. ほとんど食べていない |

問 13. ふだん野菜を食べていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. 1日2回以上食べている | 2. 1日1回食べている |
| 3. 時々食べる | 4. ほとんど食べない |

問 14. 1日350g以上の野菜を食べていると思いますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 食べていると思う | 2. 少し足りないと思う |
| 3. かなり足りないと思う | |

野菜 350gの目安は、生の状態で両手いっぱい、または、調理すると野菜料理5鉢程度と言われます。野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など様々な栄養素が含まれており、生活習慣病予防の観点から、厚生労働省では大人の1日当たりの野菜摂取量は350gが推奨されています。



問 15. 果物を毎日食べるようにしていますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週に4~5日食べる |
| 3. 週に2~3日食べる | 4. ほとんど食べない |

問 16. 生活習慣病予防のための1日の食塩摂取の目標量を知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

18歳以上の1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。また、「生活習慣病」とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称(がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等)です。

問 17. 食事の際に塩分を控えていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 控えている | 2. どちらかといえば控えている |
| 3. どちらかといえば控えていない | 4. 控えていない |
| 5. わからない | |

問 18. 1日の全ての食事を1人で食べることがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほとんどない | 2. 週に1日程度ある |
| 3. 週に2～3日ある | 4. 週に4～5日ある |
| 5. ほとんど毎日 | |

問 19. 家族と一緒に朝食を食べることはどのくらいありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に4～5日ある |
| 3. 週に2～3日ある | 4. 週に1日程度ある |
| 5. ほとんどない | |

問 20. 家族と一緒に夕食を食べることはどのくらいありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に4～5日ある |
| 3. 週に2～3日ある | 4. 週に1日程度ある |
| 5. ほとんどない | |

問 21. ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

- | |
|----------------------------|
| 1. ゆっくりよく噛んで食べている |
| 2. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている |
| 3. どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べていない |
| 4. ゆっくりよく噛んで食べていない |

問 22. 地域や所属等で食事会等があれば、参加したいと思いませんか。(○は1つ)

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が十分にとられているという前提でお伺いします。「地域や所属等」には、所属のコミュニティー(学校や職場等)を含みます。

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. とてもそう思う | 2. そう思う |
| 3. どちらともいえない | 4. あまりそう思わない |
| 5. まったくそう思わない | |

問 23. 外食や市販の弁当、総菜を利用しますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. ほとんど毎日利用している | 2. 週に4~5日利用している |
| 3. 週に2~3日利用している | 4. ほとんど利用していない |

問 24. 食品を選ぶとき、表示を確認しますか。(○は1つ)

この設問でお尋ねする「表示」とは産地や賞味期限、消費期限、原材料、添加物などをいいます。

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. いつも確認している | 2. 時々確認している |
| 3. あまり確認していない | 4. 確認していない |

問 25. 食品を購入する際に栄養成分表示を参考にしていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 大いに参考にしている | 2. やや参考にしている |
| 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 |

問 26. 食品を購入する際にどのようなことを重視していますか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 価格 | 2. おいしさ(味) |
| 3. 好み | 4. 鮮度 |
| 5. 安全性 | 6. 産地 |
| 7. 量・大きさ | 8. 栄養価 |
| 9. 季節感・旬 | 10. 天然食材・自然食材 |
| 11. 生産者・食品メーカー | 12. 簡便性(手間がかからない) |
| 13. 見栄え | 14. 食べやすさ |
| 15. その他 | |

問 27. なるべく北九州市内産や福岡県産のものを買うようにしていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------------|
| 1. いつも買っている | 2. できるだけ買うようにしている |
| 3. あまり買わない | 4. 買わない |

問 28. 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいきますか。(○は1つ)

「産地や生産者を意識」とは、地元産品や、被災地の産品など自分が応援したい地域の産品や、応援したい生産者を意識する場合をいいます。

- | | |
|--------------|---------------|
| 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 29. この1年間に農林漁業体験をしましたか。(○は1つ)

「農林漁業体験」とは、田植え(種まき)、稲刈り、野菜の収穫、家畜の世話などを指します。

- | | |
|---------|------------|
| 1. 体験した | 2. 体験しなかった |
|---------|------------|

問 30. 季節や地域の行事の時に行事食を食べますか。(○は1つ)

「行事食」とは、四季折々で自然の恵みに感謝し、祭りや特別な日に食べられる、ふるさとの味として守り継がれてきた食事のことをいいます。正月に食べるおせち料理、七草粥、節分の福豆、土用の丑の日のうなぎ、おはぎ、大晦日の年越しそばなどがあります。

- | | |
|--------|------------|
| 1. 食べる | 2. あまり食べない |
|--------|------------|

問 31. 郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか。(○は1つ)

この設問でお尋ねする「郷土料理や伝統料理」は、ご自身の生まれ育った地域等に限定せず、旅先や外食先など日本全国の郷土料理や伝統料理を含み、古くから受け継がれ伝えられている料理や、その家庭で受け継がれてきた家庭料理も含みます。

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～5日程度 |
| 3. 週に1～2日程度 | 4. 月に2～3日程度 |
| 5. 月に1日程度 | 6. 2～3ヵ月に1日程度 |
| 7. それ以下 | 8. まったく食べない |

問 32. 料理や味、食べ方・作法等を受け継いでいますか。(○は1つ)

「食べ方・作法」は、「お椀を持つ」、「迷い箸をしない」、「音をたてない」など、日常の食事の際のマナーや食事の際の挨拶である「いただきます」や「ごちそうさま」など、料理を作ってくれた人や自然の恵みへの感謝などの気持ちの表現等も含まれます。

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 受け継いでいる | 2. 受け継いでいない |
|------------|-------------|

問 33. ふだんの食事を自分で準備していますか。(○は1つ)

「食事を準備する」とは、調理だけでなく、温めたり、お皿に盛りつけたりすることを含みます。弁当を買ってくるだけというものは含みません。

※市販食品とは、惣菜、冷凍食品、レトルト食品、そのままもしくは温めるだけでよいもののことです。

- | |
|--------------------------------|
| 1. ほとんどのものを食材から調理して、食事を準備している |
| 2. 一部市販食品を取り入れて、食事を準備している |
| 3. ほとんどのものを市販食品を利用して、食事を準備している |
| 4. 自分で食事を準備していない |

問 34. 生ごみを減らすために行っていることは何ですか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

1. 食品は食べきれぬ量だけ購入している
2. 賞味(消費)期限をこまめに確認している
3. 料理を作り過ぎないようにしている
4. 生ごみを捨てる際に、水切りを行っている
5. 生ごみを堆肥化している
6. 全て食べる
7. その他
8. 何も行っていない

問 35. 日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいますか。(○は1つ)

「環境に配慮した農林水産物・食品」とは、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減した農林水産物・食品のことです。

- | | |
|--------------|---------------|
| 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 35-1. (問 35 で1~2を選んだ方のみ)どのような環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

1. 環境に配慮していることに関する表示等があるもの
2. 温暖化防止に配慮して生産されたことが分かるもの
3. 近隣の地域で生産・加工されたもの
4. 国産のもの
5. 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等食べきれぬ量のもの
6. 消費期限が近いなど、廃棄等される可能性があるもの
7. 過剰包装でないもの
8. その他

問 36. 食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか。(○は1つ)

安全な食生活を送るための知識についてお尋ねします。

- (例)
- | | |
|------------------------|---------------|
| ➢「消費期限」「原材料名」など表示を確認 | ➢保存方法や使用方法を守る |
| ➢料理は長時間室温で放置しない | ➢肉はよく焼く |
| ➢生肉や生魚を扱う包丁や箸は専用のものを使う | |
| ➢健康食品は自分に必要か考えてから購入する | |

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 十分にあると思う | 2. ある程度あると思う |
| 3. あまりないと思う | 4. まったくないと思う |

問 37. あなたの健康な食生活の妨げとなっているものは何ですか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

1. 仕事(家事・育児等)が忙しくて時間がないこと
2. 外食が多いこと
3. 自分を含め、家で食事を用意する者がいないこと
4. 金銭的に余裕がないこと
5. 面倒くさいこと
6. その他
7. わからない
8. 特にない

問 38. あなたの世帯は、災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。(○は1つ)

1. 飲料のみ
2. 食料のみ
3. 両方用意している
4. 全く用意していない

ここからは、『健康づくり』に関する質問です。(大問数 29 問)

問 39. 生活習慣病予防のために実践していることは何ですか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

「生活習慣病」とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称(がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等)です。

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. 栄養バランスや量 | 2. 食事の時間帯 |
| 3. 薄味・塩分控え目 | 4. 適度な身体活動・運動 |
| 5. 健康診査を受ける | 6. お酒の量を控える、休肝日をとる |
| 7. 禁煙・受動喫煙を避ける | 8. 睡眠や休養を十分にとる |
| 9. ストレス発散・気分転換 | 10. 心がけていることはない |

問 40. 体重を測る頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

- | |
|----------------|
| 1. ほぼ毎日測っている |
| 2. 週に1回程度測っている |
| 3. 月に1回程度測っている |
| 4. ほとんど測らない |

問 41. 血圧を測る頻度はどのくらいですか。(○は1つ)

- | |
|----------------|
| 1. ほぼ毎日測っている |
| 2. 週に1回程度測っている |
| 3. 月に1回程度測っている |
| 4. ほとんど測らない |

問 42. 健康管理のために、スマートフォンアプリを利用していますか。(○は1つ)

- | |
|--------------------------|
| 1. 利用している |
| 2. 利用していないが、今後利用したい |
| 3. 利用したことはなく、利用したいとも思わない |

.....▶ 問 42-1. (問 42 で1を選んだ方のみ)健康管理のために、どのアプリを利用していますか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 北九州市「GO! GO! あるくっちゃ KitaQ」を利用している |
| 2. 福岡県「ふくおか健康ポイントアプリ」を利用している |
| 3. 上記1、2以外のアプリを利用している |

問 43. あなたは健康管理のためにウェアラブル端末を利用していますか。(○は1つ)

ウェアラブル端末とは、手首等に装着して歩数や心拍、脈拍等を測定できる電子機器のことです(スマートウォッチを含む)。

1. 利用している
2. 利用していないが、今後利用したい
3. 利用したことはなく、利用したいとも思わない

問 44. 下記の身体活動を行う頻度はどれくらいですか。(○は1つ)

過去の6カ月間で、ウォーキングまたはそれと同等以上の身体活動を1日30分以上行った頻度

1. 週に5日以上
2. 週に3～4日
3. 週に1～2日
4. 週に1日未満

問 45. 下記の運動を行う時間はどれくらいですか。(○は1つ)

過去の6カ月間で、息がはずみ汗をかく程度の運動を行う時間

1. 1週間に合計120分以上
2. 1週間に合計60分以上
3. 2週間に合計60分以上
4. 1カ月に合計60分以上
5. 1カ月に合計60分未満

問 46. 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。(○は1つ)

1. 十分とれている
2. とれている方だ
3. 不足がちである
4. とれていない

問 46-1. (問 46 で3～4を選んだ方のみ)睡眠が足りない理由はなんですか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

1. 仕事が忙しい
2. 家事・育児・介護等で忙しい
3. よく眠れない・眠りの質が悪い
4. 趣味やスマホ利用等で夜更かししている
5. その他

問 47. たばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

20歳未満の方は喫煙経験についてお答えください。

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. ほとんど吸ったことがない・吸ったことがない | ……▶ 問 48 へ |
| 2. 以前吸っていたが、1年以上禁煙している | |
| 3. 以前吸っていたが、過去1年以内に禁煙した | ……▶ 問 47-1 へ |
| 4. 加熱式たばこを吸っている | |
| 5. 紙巻きたばこ・葉巻等を吸っている | ……▶ 問 47-2、47-4、47-5 へ |

問 47-1. (問 47 で2~3を選んだ方のみ)禁煙しようと思った1番の理由は何ですか。(○は1つ)

- | |
|----------------------------|
| 1. 健康への影響について詳しく知ったため |
| 2. 体調不良のため |
| 3. 家族・知人に勧められたため |
| 4. 勤め先に勧められたため |
| 5. 医師等に勧められたため |
| 6. 節約のため |
| 7. 受動喫煙対策が強化され、吸える場所が減ったため |
| 8. その他 |

問 47-2. (問 47 で4~5を選んだ方のみ)禁煙することにどれくらい関心がありますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------------------|--------------|
| 1. 関心はない | |
| 2. 関心はあるが、6ヵ月以内に禁煙しようとは思っていない | ……▶ 問 47-3 へ |
| 3. 関心があり、6ヵ月以内に禁煙しようと思っている | |
| 4. 関心があり、1ヵ月以内に禁煙しようと思っている | ……▶ 問 47-4 へ |

問 47-3. (問 47-2 で 1~2 を選んだ方のみ)禁煙に関心がない、禁煙しようとは思わない理由は何ですか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | |
|------------------------|
| 1. 健康への影響について詳しく知らないから |
| 2. 健康を害した時に禁煙すればよいから |
| 3. 何度も禁煙を試みたが、できなかったから |
| 4. 健康を害しても吸い続けたいから |

問 47-4. (問 47 で 4~5 を選んだ方のみ) 病院の禁煙外来や薬局での禁煙支援を利用したいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|---------|
| 1. 思う | 2. 思わない |
| 3. すでに利用している | |

問 47-5. (問 47 で 4~5 を選んだ方のみ) 家でたばこを吸う際には、どのようなことに気をつけていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. 家の中では吸わない | 2. 家の中で、吸う場所を決めている |
| 3. 家族の近くでは吸わない | 4. 何も気をつけていない |

問 48. 喫煙により影響を及ぼす可能性がある疾患について知っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

▶ 問 48-1. (問 48 で1を選んだ方のみ) 喫煙が原因となる可能性のある疾患をお選びください。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1. 肺がん | 2. 肺がん以外のすべてのがん |
| 3. ぜん息・気管支炎 | 4. COPD(慢性閉塞性肺疾患) |
| 5. 脳卒中 | 6. 心臓病 |
| 7. 糖尿病 | 8. 妊娠に関連した異常・胎児への影響 |
| 9. 歯周病(歯槽膿漏) | 10. 認知症 |

問 49. 日常生活の中で、受動喫煙を受ける機会がありますか。(○は1つ)

受動喫煙とは、本人がたばこを吸っていないくても、他の人が吸っているたばこの立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

▶ 問 49-1. (問 49 で1を選んだ方のみ) どの場面や場所で、受動喫煙を受ける機会がありますか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | | |
|--------|-----------------------------|
| 1. 家庭 | 2. 職場(学校) |
| 3. 飲食店 | 4. 遊戯施設(パチンコ・麻雀・カラオケ・ゲーム店等) |
| 5. 路上 | 6. 公園 |
| 7. その他 | |

問 50. お酒を飲みますか。(○は1つ)

20歳未満の方は飲酒経験についてお答えください。

1. まったく飲まない
2. 月に1~2日以下
3. 週に1~2日
4. 週に3~5日
5. ほとんど毎日

問 50-1. (問 50 で3~5を選んだ方のみ)1回にどの程度飲みますか。(○は1つ)

1日の基準量はそれぞれ、ビールではロング缶1本、日本酒では1合、焼酎ではグラス半分、ウイスキーではダブル1杯、ワインではグラス2杯です。

(例)ビールロング缶1本と焼酎グラス半分なら「1日に基準量の2倍」に相当します。



- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 1日の基準量以下 | 2. 1日の基準量と同じくらい |
| 3. 1日の基準量の2倍くらい | 4. 1日の基準量の3倍以上 |

問 51. 現在、自分の歯は何本残っていますか。

歯の本数は親知らずが1本もない場合は28本、親知らずが全て生えている場合は32本です。歯の根の部分が残っている場合は1本と数えてください。

本

問 52. しっかり噛むことができますか。(○は1つ)

1. 何でも噛んで食べることができる
2. 一部噛めない食べ物がある
3. 噛めない食べ物が多い
4. 噛んで食べることができない

問 53. 歯ぐきが赤く腫れて血が出たりぶよぶよしたりすることがありますか。(○は1つ)

1. ある
2. 時々ある
3. ない

問 54. この1年間に歯科健康診査を受けましたか。(○は1つ)

1. 受けた

2. 受けていない

▶ 問 54—1. (問 54 で1を選んだ方のみ)どのような種類の歯科健診を受けましたか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

1. 市の歯科健診(市の補助あり)
2. 加入する健康保険組合の歯科健診(健康保険組合の補助あり)
3. その他

問 55. 歯周病(歯周疾患)検診の検診料(500 円)について、どのように思いますか。(○は1つ)

令和 2 年度より歯周病(歯周疾患)検診受診促進モデル事業として、受診率向上を目的に、40 歳 50 歳、60 歳の方を対象に受診料を 1,000 円から 500 円に減額しています。70 歳の方は以前より無料です。

1. 高い
2. 妥当である
3. 安い
4. わからない(判断できない)

問 56. 歯・歯ぐきや口の健康と全身の健康との関係について、次のことを知っていますか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

1. よく噛んで食べることは肥満の予防や解消につながる
2. 喫煙(たばこ)は歯周病(歯槽膿漏)に悪い影響を与える
3. 歯周病(歯槽膿漏)と糖尿病は相互に深い関係がある
4. 歯、歯肉、口腔(お口)の健康は、全身疾患(動脈硬化、脳血管疾患、心疾患等)と関係がある
5. 歯、入れ歯、舌等を清潔にする口腔ケアは肺炎(高齢者の誤嚥性肺炎等)の予防につながる

問 57. 毎日の食事がおいしいと思いますか。(○は1つ)

1. そう思う
2. どちらかといえば、そう思う
3. どちらかといえば、そうは思わない
4. そうは思わない

問 58. この1年間に健康診査を受けましたか。(○は1つ)

がんのみの検診、妊産婦健診、歯科健診、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. 受けた | →問 58-1、58-2 へ |
| 2. 受けていない | →問 58-3 へ |

問 58-1. (問 58 で1を選んだ方のみ)どのような種類の健診を受けましたか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

1~4の各機関が指示する医療機関で受けた場合は、それぞれの機関の番号を選択してください。

1. 市が実施した特定健診・基本健診・若者健診
2. 後期高齢者医療広域連合が実施した健診
3. 勤め先又は健康保険組合等(家族の勤め先を含む)が実施した健診
4. 学校が実施した健診
5. 人間ドック(上記1~4以外)
6. その他

問 58-2. (問 58 で1を選んだ方のみ)健診結果を見て自分の生活習慣の改善に取り組みましたか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 取り組んだ | 2. 少し取り組んだ |
| 3. ほとんど取り組んでいない | 4. 改善する必要がなかった |

問 58-3. (問 58 で2を選んだ方のみ)どのような理由で受けなかったのですか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

1. 受診のお知らせがなかったから
2. 時間がとれなかったから
3. 場所が遠いから
4. 費用がかかるから
5. 採血等に不安があるから
6. 医療機関に入院・通院していたから
7. 毎年受ける必要性を感じないから
8. 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
9. 必要な時はいつでも医療機関を受診できるから
10. 結果が不安なため、受けたくないから
11. 面倒だから
12. 新型コロナウイルス感染の不安があったから
13. その他

問 59. 各種がん検診を受けましたか。(○は1つ)

過去1年間に

肺がん検診:胸のレントゲン撮影または喀痰^{かくたん}検査

大腸がん検診:検便(便潜血反応検査)など

過去2年間に

胃がん検診:バリウムによるレントゲン撮影または内視鏡検査

乳がん・子宮頸がん検診

1. 受けた▶問 59-1、59-2 へ

2. 受けていない▶問 59-3 へ

問 59-1. (問 59 で1を選んだ方のみ)どのがん検診を受けましたか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 肺がん検診 | 2. 大腸がん検診 |
| 3. 胃がん検診 | 4. 乳がん検診 |
| 5. 子宮頸がん検診 | |

問 59-2. (問 59 で1を選んだ方のみ)どのような種類のがん検診を受けましたか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | |
|---------------------------------|
| 1. 市のがん健診(市の補助あり) |
| 2. 加入する健康保険組合のがん健診(健康保険組合の補助あり) |
| 3. その他(医療機関等で行う全額自己負担のがん検診など) |

問 59-3. (問 59 で2を選んだ方のみ)がん検診を受けない主な理由は何ですか。主なものを3つまでお答えください。(○は3つまで)

※市のがん検診の対象年齢は、肺がん・大腸がん・乳がんが40歳以上、胃がんが35歳以上、子宮頸がんが20歳以上です。

- | |
|------------------------------|
| 1. がん検診のことを知らなかったから |
| 2. 受診方法を知らなかったから |
| 3. 市のがん検診の対象年齢ではないから |
| 4. 恥ずかしいから |
| 5. 面倒だから |
| 6. 忙しくて時間がとれないから |
| 7. お金がかかるから |
| 8. がんが発見されるのが怖いから |
| 9. がんを治療中だから |
| 10. 症状が出てから治療すれば間にあうと思っているから |
| 11. 健康なのでがんになる可能性は低いと思っているから |
| 12. その他 |

問 60. 「地域で GO ! GO ! 健康づくり」に参加していますか。(○は1つ)

「地域で GO ! GO ! 健康づくり」とは、市民センターを拠点にまちづくり協議会が実施している健康づくり活動です。

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 参加している | 2. 内容は知っているが参加していない |
| 3. 住んでいる地域では実施していない | 4. 名前も内容も知らなかった |

問 61. 生きがいや、やりがいは何ですか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. 仕事 | 2. 人と関わりのある趣味 |
| 3. 人と関わりのない趣味 | 4. 家族とのつながりや団らん |
| 5. 友達とのつきあい | 6. 地域活動・ボランティア活動 |
| 7. その他 | 8. ない |

問 62. 地域との交流を楽しんでいますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 楽しんでいる | 2. どちらかといえば、楽しんでいる |
| 3. どちらかといえば、楽しんでいない | 4. 楽しんでいない |

問 63. 新型コロナ拡大によって現在も続いている影響がありますか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | |
|----------------------|
| 1. 健診受診や通院を控えるようになった |
| 2. 人との交流・社会参加の機会が減った |
| 3. ストレスを感じるが増えた |
| 4. ストレスを感じるが減った |
| 5. 睡眠時間が増えた |
| 6. 睡眠時間が減った |
| 7. 運動量が増えた |
| 8. 運動量が減った |
| 9. 食事のバランスがよくなった |
| 10. 食事のバランスが悪くなった |
| 11. 飲酒量が増えた |
| 12. 飲酒量が減った |
| 13. たばこの本数が増えた |
| 14. たばこの本数が減った |
| 15. 影響はない |

問 64. 糖尿病が進行すると起きる障害について知っていますか。当てはまるものを全てお答えください。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 腎不全・人工透析 | 2. 失明・視力低下 |
| 3. 足の壊疽・切断 | 4. 心筋梗塞・狭心症 |
| 5. 脳梗塞 | 6. 知らない |

問 65. COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。(○は1つ)

- | |
|--------------------------|
| 1. 名前も内容も知っている |
| 2. 名前だけは知っている(内容は知らなかった) |
| 3. 名前も内容も知らなかった |

COPDとは長期間の喫煙などによって気管支や肺が炎症を起こし、空気の流れが悪くなる病気、いわゆる「たばこ病」をいいます。

問 66. 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)

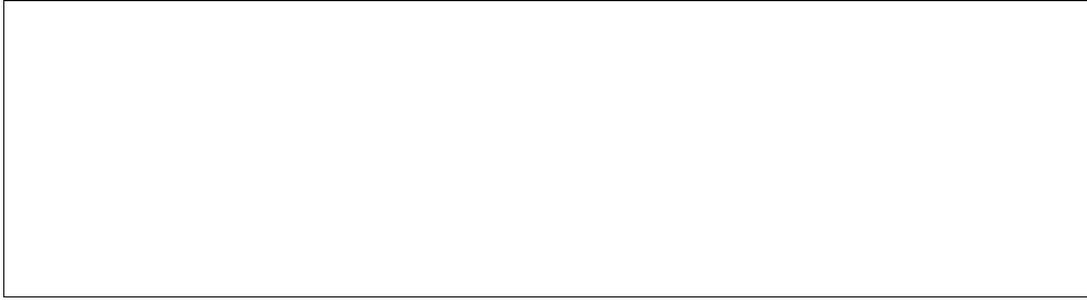
- | |
|--------------------------|
| 1. 名前も内容も知っている |
| 2. 名前だけは知っている(内容は知らなかった) |
| 3. 名前も内容も知らなかった |

ロコモティブシンドロームとは加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態をいいます。

問 67. 健康に関する情報をどこから入手していますか。主なものを3つまでお答えください。(○は3つまで)

- | |
|--------------------------------|
| 1. テレビ |
| 2. インターネット・ウェブサイト |
| 3. SNS(フェイスブック・ツイッター・インスタグラム等) |
| 4. ユーチューブ動画 |
| 5. 家族 |
| 6. 友人・知人・同僚 |
| 7. 新聞・雑誌・本 |
| 8. 市政だより・市が発行するパンフレット類 |
| 9. 医療機関・薬局 |
| 10. 食品の購入場所 |

問 68. 北九州市の健康づくり及び食育についてご意見等ありましたらお書きください。



ご協力ありがとうございました。