

平成19年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

生 活 習 慣 調 査 票

(満15歳以上の方は記入してください。)

地区番号

--	--	--	--	--

 -

--	--

市町村名 _____

世帯番号

--	--

世帯員番号

--	--

性 別

1	男	2	女
---	---	---	---

年 齢

--	--

 (平成19年11月1日現在)

保健所名 _____

調査員氏名 _____

確認者氏名 _____

食生活・生活習慣についておたずねします

問1 あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ エネルギー源となる食べ物、飲み物は間食とします。したがって、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・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

- 1 毎日2回以上（週14回以上）間食をする
- 2 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）間食をする
- 3 週2回以上7回未満間食をする
- 4 間食しない、または週2回未満間食をする

問2 あなたはふだん外食することがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。例えば、職場で市販のお弁当を買って食べた場合も外食とします。

- 1 毎日2回以上（週14回以上）外食をする
- 2 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）外食をする
- 3 週2回以上7回未満外食をする
- 4 外食しない、または週2回未満外食をする

問3 あなたはふだん欠食する（食事を抜く）ことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ 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・ミネラルのみをとった場合も欠食に含めます。

- 1 毎日1食以上（週7食以上）欠食する
- 2 週4食以上7食未満欠食する
- 3 週2食以上4食未満欠食する
- 4 欠食しない、または週2食未満欠食する

問4 あなたの普段（平日）の夕食開始時刻は何時頃ですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 午後7時前
- 2 午後7～8時台
- 3 午後9～10時台
- 4 午後11時以降
- 5 食べない

問5 あなたは、現在、体重を減らそうとしていますか。

1 はい
↓

2 いいえ

→ 問6へ

(問5-1) 食事面で行っているのは次のうちどれですか。

あてはまる番号をすべて選んで○印を付けて下さい。

- 1 食事の量を調整している
- 2 お菓子や甘い飲み物の量を調整している
- 3 バランスのとれた食生活を心がけている
- 4 夜遅い時間の食事を控えている
- 5 飲酒量を調整している
- 6 健康に関する効果や食品の機能等を表示して販売されている食品を使っている
例：トクホ、栄養機能食品、いわゆる健康食品、その他ダイエット食品など
- 7 食事面では何もしていない
- 8 その他

(問5-2) 運動面で行っているのは次のうちどれですか。

あてはまる番号をすべて選んで○印を付けて下さい。

- 1 日常生活で体を動かすようにしている
例：通勤や買い物などで歩く・階段の利用など
- 2 運動（体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施する活動）を行っている
例：ウォーキング（速歩）・ジョギング・ゴルフなど
- 3 運動面では何もしていない
- 4 その他

問6 あなたは「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」を知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問7 あなたは、生活習慣病とは何か知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

問8 あなたは、次の器具（歯間部清掃用器具など）を使用していますか。
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 デンタルフロス・糸（付）ようじ
- 2 歯間ブラシ（一般的な歯ブラシを除く）
- 3 歯間刺激子
- 4 水流式口腔洗浄器
- 5 使用していない

問9 自分の歯は何本ありますか。

※親しらず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。

親しらずを除くと全部で28本が正常ですが、数本の増減が見られることもあります。

自分の歯は 本ある

休養・睡眠についておたずねします

問10 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○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------|--------------|
| 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 |

問11 ここ1ヶ月間、あなたは1週間で何日昼寝をしましたか。

1 昼寝はしない \longrightarrow 問12へ

2 日

(問11-1) 1回の昼寝の平均時間はどれくらいですか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 15分未満 | 2 15分以上30分未満 |
| 3 30分以上1時間未満 | 4 1時間以上2時間未満 |
| 5 2時間以上 | |

問12 ここ1ヶ月間、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○印をつけて下さい。

- | | |
|-------------|--------------|
| 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13 ここ1ヶ月、あなたは睡眠に関して次のようなことを感じたことがありますか。
それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 全くない	2 めったにない	3 時々ある	4 しばしばある	5 常にある
ア. 夜、眠りにつきにくい	1	2	3	4	5
イ. 夜中に何度も目が覚める	1	2	3	4	5
ウ. 朝早く目覚めてしまう	1	2	3	4	5
エ. 夜、悪夢を見る	1	2	3	4	5
オ. よく眠れないせいで昼間に不調（倦怠、食欲不振、頭痛など）を感じる	1	2	3	4	5
カ. 昼間、眠ってはいけないうきに起きていられない	1	2	3	4	5

問14 ここ1ヶ月、あなたは睡眠に関して次のようなことがありましたか。
それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 ある	2 ない	3 わからない
ア. 夜、寝床につくと足をじっとしているのがつらい	1	2	3
イ. 夜、寝床につくと足がむずむずする	1	2	3
ウ. 寝つき際に金縛りに遭う	1	2	3
エ. 寝つき際に夢を見る	1	2	3
オ. いびきを毎日かくといわれた	1	2	3
カ. 睡眠中に呼吸が止まるといわれた	1	2	3
キ. 睡眠中に手足がびくついているといわれた	1	2	3
ク. 睡眠中に寝言が多いといわれた	1	2	3
ケ. 起きているときに、笑ったり、びっくりすると突然体の力が抜ける	1	2	3

問15 ここ1ヶ月間、あなたは眠るために睡眠薬や安定剤などの薬を使いましたか。
 あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 まったくない 2 めったにない 3 時々ある
 4 しばしばある 5 常にある

問16 ここ1ヶ月間、あなたは眠るためにお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を使いましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 まったくない 2 めったにない 3 時々ある
 4 しばしばある 5 常にある

問17 ここ1ヶ月間、仕事、学業、家事など、自分がやらなくてはならないことの負担はどのくらいですか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 多い 2 やや多い 3 ちょうど良い 4 やや少ない 5 少ない

問18 自由にできる余暇の時間は、どのようなことをして過ごすことが多いですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 自宅でのんびりする(ラジオを聞く、テレビを見る、家族との団らん、囲碁、読書やDVD鑑賞など)
- 2 友人・知人と過ごす
- 3 運動する、スポーツジム、フィットネスクラブに行く
- 4 ギャンブルをする(競輪・競馬・競艇・パチンコなど)
- 5 ドライブや旅行にでかける
- 6 習い事や資格取得に利用する
- 7 ボランティア活動に参加する
- 8 インターネットをする
- 9 買い物にでかける
- 10 宗教や信仰活動に利用する
- 11 その他
- 12 わからない

問19 ここ1ヶ月間、あなたは不満、悩み、苦労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○印をつけて下さい。

- 1 大いにある
- 2 多少ある
- 3 あまりない
- 4 まったくない

問20 ストレスがあったときの対処法は次のうちどれですか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 積極的に問題の解決に取り組む
- 2 体を動かして運動する
- 3 趣味を楽しんだりリラックスする時間をとる
- 4 テレビを見たり、ラジオを聴く
- 5 家族や友人に悩みを聞いてもらう
- 6 解決を諦めて放棄する
- 7 我慢して耐える
- 8 なんとかなると楽観的に考えようと努める
- 9 刺激や興奮を求める
- 10 酒を飲む
- 11 たばこを吸う
- 12 食べる
- 13 特にない
- 14 その他

ここからは、20歳以上の方におたずねします。 15歳から19歳の方はここで終了です。

問21 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは、

「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。この内容を知っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※ここでいう血液中の脂質異常とは、中性脂肪（トリグリセライド）が高い、または、HDL（善玉）コレステロールが低いことをいいます。

- 1 内容を知っている
- 2 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）

飲酒についておたずねします

問22 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○印をつけて下さい。

- | | | |
|------------------|----------|---------|
| 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 やめた（1年以上やめている） | —————→ | 問23へ |
| 7 ほとんど飲まない（飲めない） | —————→ | 問23へ |

（問22で1，2，3，4，5と答えた方にお聞きします。）

（問22-1）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○印をつけて下さい。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 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（180ml）は、次の量にほぼ相当します。
ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎20度（135ml）、焼酎35度（80ml）、
チューハイ7度（350ml）、ウィスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）

たばこについておたずねします

問23 あなたは、これまでにたばこを吸ったことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)
- 2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である
- 3 まったく吸ったことがない → 問26へ

問24 現在(この1ヶ月間)、あなたはたばこを吸っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日吸う
- 2 ときどき吸っている
- 3 今は(この1ヶ月間)吸っていない → 問26へ

(問24-1) たばこをやめたいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 やめたい
- 2 本数を減らしたい
- 3 やめたくない
- 4 わからない

問25は、問23で「1 合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」と答えた方がお答え下さい。

問23で「2 吸ったことはあるが合計100本未満で6ヶ月未満である」と答えた方は問26へお進み下さい。

問25 あなたは、通常、1日に何本たばこを吸いますか(吸っていましたか)。

(「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答え下さい。)

--	--	--

本

糖尿病についておたずねします

問26 糖尿病という病気について、その予防や治療に関する情報を何から得ていますか。

あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|-------------------|-----------------------------|---------|
| 1 テレビ・ラジオ | 2 新聞 | 3 雑誌・本 |
| 4 インターネット | 5 家族 | 6 友人・知人 |
| 7 健診・人間ドック | 8 保健所・保健センター（健康教室、講習会、冊子など） | |
| 9 地域のボランティアグループなど | 10 職場（健康教室、講習会、冊子など） | |
| 11 学校（授業、課外活動など） | 12 病院・診療所（7を除く） | |
| 13 その他 | 14 特にない | |

問27 糖尿病という病気に関する以下の記述は正しいと思いますか。

それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 正しい	2 間違っている	3 わからない
ア. 正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある	1	2	3
イ. 血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい	1	2	3
ウ. 糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い	1	2	3
エ. 太っていると、糖尿病になりやすい	1	2	3
オ. 糖尿病の人には、血圧の高い人が多い	1	2	3
カ. 糖尿病の人には、血液中のコレステロールや中性脂肪が高い人が多い	1	2	3
キ. 軽い糖尿病の人でも、狭心症 <small>きょうしんしょう</small> や心筋梗塞 <small>しんきんこうそく</small> などの心臓病になりやすい	1	2	3
ク. 軽い糖尿病の人でも脳卒中になりやすい	1	2	3
ケ. 糖尿病は腎臓障害の原因となる	1	2	3
コ. 糖尿病は成人における失明の原因になる	1	2	3
サ. 糖尿病の人は、傷 <small>きず</small> が治りにくい	1	2	3

問28 あなたの血のつながった方で糖尿病といわれた方がいますか。

1 いない → 問29へ

2 いる



(問28-1) あてはまる方にすべて○印をつけて下さい。

(分からない方には○印をつけなくて結構です。)

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1 父 | 2 母 | 3 きょうだい | 4 父方の祖父 |
| 5 父方の祖母 | 6 母方の祖父 | 7 母方の祖母 | 8 その他 |

問29 これまでに健康診断などで糖尿病(尿糖、血糖)の検査を受けたことがありますか。

1 なし → 問30へ

2 あり

→ (問29-1) どのような機会に検査を受けましたか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- | | | |
|----------------|------------|-------|
| 1 住民健診(病院・診療所) | 2 職場における健診 | |
| 3 学校における健診 | 4 人間ドック | 5 その他 |

→ (問29-2) 検査の結果はどうでしたか。

1 異常なし → 問30へ

2 「境界型である」、「糖尿病の^け気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などといわれた

3 「糖尿病である」といわれた

→ (問29-2-1) 初めてそのようにいわれたのは何歳のときですか。

--	--

 歳ころ

→ (問29-2-2) あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- 1 糖尿病教室を受けた
- 2 糖尿病のパンフレットをもらった
- 3 医療機関を受診するようにいわれた
- 4 何も受けていない

→ (問29-2-3) 食事や運動などの生活習慣を改めましたか。

- | | | |
|-------|----------|-------|
| 1 いいえ | 2 多少は改めた | 3 改めた |
|-------|----------|-------|

→ (問29-2-4) その後、医療機関を受診しましたか。

- | | |
|-------|------|
| 1 いいえ | 2 はい |
|-------|------|

問30 これまでに医師から糖尿病といわれたことがありますか。

(「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」などのようにいわれた方も含みます。)

1 なし → 問31へ

2 あり

→(問30-1) 糖尿病の治療を受けたことはありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 3 ほとんど治療を受けたことがない → 問30-2へ

→(問30-1-1) 初めて糖尿病の治療を受けたのは何歳のときですか。

歳ころ

→(問30-1-2) どのような治療を受けましたか。受けたことのある治療法にすべて○印をつけて下さい。

- 1 食事指導 2 運動指導 3 飲みぐすり
- 4 インスリン注射 5 その他

→(問30-2) 眼底検査(眼の奥を調べる検査)を受けたことがありますか。

- 1 なし 2 あり

→(問30-3) 次の合併症にかかっていますか。

- 1 神経障害(手足がしびれる、感覚がにぶくなるなど) 1 いいえ 2 はい
- 2 網膜症(眼底に出血がある、視力の低下など) 1 いいえ 2 はい
- 3 腎症(尿にたんぱくが出ているなど) 1 いいえ 2 はい
- 4 足壊疽^{えそ} 1 いいえ 2 はい

問31 医師から次の病気にかかっているといわれたり、治療を受けたりしたことがありますか。

- 1 心臓病(狭心症^{きょうしんしょう}、心筋梗塞^{しんきんこうそく}など) 1 なし 2 あり
- 2 脳卒中(脳出血、脳梗塞^{のうこうそく}など) 1 なし 2 あり

ご協力ありがとうございました。

