

「健康きりしま21(第4次)」を策定するため、下記アンケートにご協力をよろしくお願いいたします。

【問い合わせ先】
霧島市役所 健康増進課 健康づくり推進グループ
0995-45-5111(内線2172)

問1 お子さんの現在の年齢を○印で囲んでください。
ア. 0歳 イ. 1歳 ウ. 2歳 エ. 3歳 オ. 4歳
カ. 5歳 キ. 6歳

問2 お子さんの性別を○印で囲んでください。
1. 男 2. 女

問3 お住まいの地区にあてはまる番号を○で囲んでください。
1. 国分地区 2. 溝辺地区 3. 横川地区 4. 牧園地区
5. 霧島地区 6. 隼人地区 7. 福山地区

アンケートを記入する方にお伺いします。

問4 現在のあなたの年齢・身長・体重を()内に記入し、性別、お子さんとの続柄を選んで○で囲んでください。
ア. 年齢 ()歳
イ. 性別 1. 男 2. 女
ウ. 身長 ()cm ・ 体重 ()Kg
エ. お子さんとの続柄
1. 父親 2. 母親 3. 祖母 4. 祖父
5. その他()

ここからは、1歳6か月以上のお子さんを持つ保護者にお伺いします。

問5 お子さんの、朝起きる時刻と夜寝る時刻は何時ですか。
<朝起きる時刻> 1. 午前7時前 2. 午前7～8時 3. 午前8～9時
4. 午前9時～10時 5. 午前10時以降

<夜寝る時刻> 1. 午後8時前 2. 午後8～9時 3. 午後9～10時
4. 午後10時～11時 5. 午後11時～12時 6. 午前0時以降

問6 お子さんは朝食を食べていますか。
1. ほとんど毎日(6～7日)食べる
2. 週に4～5日食べる
3. 週に2～3日食べる(問6-1へ)
4. ほとんど食べない(問6-1へ)

- 問6-1 問6で「3」「4」と答えた方にお尋ねします。お子さんが朝食を食べない理由は何ですか。
1. 食べる時間がないから
 2. 食欲がないから
 3. 食べる習慣がないから
 4. 朝食の準備が面倒だから
 5. その他()

- 問7 お子さんの歯みがきの回数は何回ですか。
1. 1日3回以上
 2. 1日2回
 3. 1日1回
 4. 時々みがく
 5. みがかない

- 問8 お子さんにフッ化物を利用していますか。あてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。
1. フッ化物配合歯みがき剤
 2. フッ素イオン溶液スプレー
 3. フッ化物歯面塗布
 4. フッ化物洗口
 5. 利用していない

ここからは、アンケートを記入する方(保護者)についてお伺いします。

食生活について

- 問9 あなたは主食・主菜・副菜がそろった食事を、1日に2回以上摂る日が週に何日ありますか。
1. ほとんど毎日(6日か7日)
 2. 週に4~5日
 3. 週に2~3日
 4. ほとんどない

- 問10 あなたはふだん生活習慣病予防や改善のために、ア~クのことについて、どの程度実践していますか。それぞれあてはまる番号を○で囲んでください。

	1 いつも している	2 時々 している	3 あまり していない	4 ほとんど していない
ア. 食事はゆっくりとよくかんで食べる	1	2	3	4
イ. 朝・昼・夕3食を食べる	1	2	3	4
ウ. 栄養のバランスを考えて食べる	1	2	3	4
エ. 食べ過ぎないようにしている	1	2	3	4
オ. 甘い物(糖分)をとりすぎない	1	2	3	4
カ. 塩分をとりすぎない	1	2	3	4
キ. 牛乳・乳製品や小魚を食べる	1	2	3	4
ク. 野菜をたくさん食べる	1	2	3	4

- 問11 あなたは、市販の惣菜や弁当、外食などを利用する時に、どんなことを重視していますか。あてはまるものをすべて選んで○をつけてください。

1. 味(おいしさ)
2. 価格
3. 量が多い
4. 量が控えめ
5. 健康に配慮したメニューがある(野菜が多い、減塩など)
6. 食品に表示されている栄養価(エネルギーや食塩使用量など)
7. お店が家や職場から近い
8. ほとんど利用しない
9. その他(具体的に)

- 問12 あなたは、食事以外に間食(食べ物や水・お茶以外の飲み物)を摂ることがありますか。
1. ほとんど毎日(6～7日)(問12-1へ)
 2. 週に4～5日(問12-1へ)
 3. 週に2～3日(問12-1へ)
 4. ほとんどない
- 問12-1 問12で「1」「2」「3」と答えた方にお伺いします。間食をする時間はどんな時間が多いですか。(複数回答可)
1. 起床後～朝食の前
 2. 朝食の時間～昼食の時間までの間
 3. 昼食後～夕食までの間
 4. 夕食後～就寝までの間
 5. その他()
- 問13 間食の内容としてどのようなものが多いですか。多いものから3つに○をつけてください。
1. 清涼飲料水(スポーツドリンク・ジュース・炭酸飲料など)
 2. まんじゅう・ようかんなど
 3. スナック菓子
 4. チョコレート・あめ
 5. 菓子パン・ドーナツ類
 6. おにぎり・サンドイッチ・さつま芋など主食類
 7. アイス類
 8. せんべい類
 9. ケーキ・クッキー類
 10. ゼリー・プリン類
 11. 冷凍食品・惣菜類
 12. カップ麺
 13. 牛乳・乳製品(ヨーグルトなど)
 14. 果物
 15. 漬物
 16. その他()
- 問14 あなたは、郷土料理や家庭で受け継がれてきた料理や味、食事マナーなどを受け継いでいますか。
1. 受け継いでいる
 2. 受け継いでいない
- 問15 あなたは食べ残しや賞味・消費期限切れで捨てる食品を減らす努力をしていますか。
1. いつもしている
 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

- 問16 あなたは、霧島市は農林水産業に活気があると思いますか。
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思わない
 4. そう思わない
 5. わからない

子育てについて

問17 あなたは子育てを一緒に楽しむ仲間がいますか。

1. はい
2. いいえ

問18 あなたは、子育ての悩みやストレスなどで困った時に、話をしたり相談できる人がいますか。

1. はい
2. いいえ

問19 父親は育児に参加していますか。

1. いつもしている
2. 時々している
3. あまりしていない
4. 全くしていない

問20 あなたは、子どもをあやす時にスマホやタブレット等を使ったり、また子ども自身が使ったりすることがありますか。

1. はい
2. いいえ

問21 スマホやタブレット等を長時間見せることで、子どもの知る・覚える能力が育ちにくい、動くものを見る視力が育ちにくいなどの害があることを知っていますか。

1. はい
2. いいえ

問22 あなたは、下記の子育て情報を知っていますか。あてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。

1. 霧島市すこやか保健センター
2. 霧島市こどもセンター・子育て支援センター
3. 霧島市こども・くらし相談センター
4. ファミリー・サポート・センター霧島
5. 霧島市こども館
6. 一時預かり
7. 病児・病後児保育
8. 休日保育
9. 子育て情報「ぐんぐんの木」
10. キッズパークきりしま
11. 霧島市公式ホームページ
12. その他()
13. 知らない

問23 あなたは、産後や子育て期間中(0歳から就学前まで)にどのようなサービスを受けたいですか。あてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。

1. 訪問型の産後家事支援サービス(料理・洗濯・掃除・子どものお世話など)
2. 宿泊型の産後ケアサービス(助産所等で、産後のケアや、赤ちゃんのお世話の仕方など)
3. 日帰り型の施設型産後ケアサービス(9:00~17:00/1日昼食付)
4. 助産師による訪問型サービス
5. 食事の宅配
6. 送迎サービス(病院・子ども・習い事等)
7. 3か月未満児の一時預かりサービス

- 8. 子育て経験者が訪問し、話し相手や家事、育児、外出などを一緒にするサービス
- 9. その他()

問24 あなたは休日や夜間の小児救急医療機関を知っていますか。
1. はい 2. いいえ

問25 あなたは、0～6歳児に対する心肺蘇生法・応急手当法(熱性けいれん・窒息や誤飲時の対応等)を知っていますか。
1. はい 2. いいえ

健康状態について

問26 あなたの現在の健康状態はいかがですか。
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

問27 この1年間に、あなたはどのような健康診断(病気での診療を除く)・がん検診(人間ドック含む)を受けましたか。それぞれあてはまる番号を1つ選び、○で囲んでください。

<p>ア 特定健診 長寿健診 一般健診 生活習慣病予防健診</p>	<p>1. 受けた ↓ a. 霧島市国保・後期高齢 b. 職場 c. 人間ドック d. その他</p>	<p>2. 受けない ↓ a. 受ける必要を感じなかった b. 健診があるのを知らなかった c. 時間・場所がわからなかった d. 都合がつかなかった e. 健診会場までの交通手段がなかった f. 検査が怖い g. 費用がかかる h. 医師の診察を受けている i. なんとなく j. その他()</p>	<p>3. わからない</p>
<p>イ 胃がん検診</p>	<p>1. 受けた ↓ a. 市の集団検診 b. 職場 c. 人間ドック d. その他</p>	<p>2. 受けない ↓ a. 受ける必要を感じなかった b. 健診があるのを知らなかった c. 時間・場所がわからなかった d. 都合がつかなかった e. 検診会場までの交通手段がなかった f. 検査が怖い g. 費用がかかる h. 医師の診察を受けている i. なんとなく j. その他()</p>	<p>3. わからない</p>
<p>ウ 肺がん検診</p>	<p>1. 受けた ↓ a. 市の集団検診 b. 職場 c. 人間ドック d. その他</p>	<p>2. 受けない ↓ a. 受ける必要を感じなかった b. 健診があるのを知らなかった c. 時間・場所がわからなかった d. 都合がつかなかった e. 検診会場までの交通手段がなかった f. 検査が怖い g. 費用がかかる h. 医師の診察を受けている i. なんとなく j. その他()</p>	<p>3. わからない</p>

<p>エ 大腸がん検診</p>	<p>1. 受けた ↓ a. 市の集団検診 b. 職場 c. 人間ドック d. その他</p>	<p>2. 受けない ↓ a. 受ける必要を感じなかった b. 健診があるのを知らなかった c. 時間・場所がわからなかった d. 都合がつかなかった e. 検診会場までの交通手段がなかった f. 検査が怖い g. 費用がかかる h. 医師の診察を受けている i. なんとなく j. その他()</p>	<p>3. わからない</p>
<p>オ 乳がん検診 (女性のみ)</p>	<p>1. 受けた ↓ a. 市の集団検診 b. 職場 c. 人間ドック d. その他</p>	<p>2. 受けない ↓ a. 受ける必要を感じなかった b. 健診があるのを知らなかった c. 時間・場所がわからなかった d. 都合がつかなかった e. 検診会場までの交通手段がなかった f. 検査が怖い g. 費用がかかる h. 医師の診察を受けている i. なんとなく j. その他()</p>	<p>3. わからない</p>
<p>カ 子宮がん検診 (女性のみ)</p>	<p>1. 受けた ↓ a. 市の集団検診 b. 職場 c. 人間ドック d. その他</p>	<p>2. 受けない ↓ a. 受ける必要を感じなかった b. 健診があるのを知らなかった c. 時間・場所がわからなかった d. 都合がつかなかった e. 検診会場までの交通手段がなかった f. 検査が怖い g. 費用がかかる h. 医師の診察を受けている i. なんとなく j. その他()</p>	<p>3. わからない</p>

運動について

問28 あなたはふだん、運動をしていますか。

1. いつもしている(問28-1)
2. 時々している(問28-1へ)
3. 以前はしていたが今はしていない(問28-3へ)
4. したことがない(問28-3へ)

問28-1 問28で「1」「2」と答えた方にお伺いします。あなたは1年以上運動を続けていますか。

1. はい(問28-2へ)
2. いいえ

問28-2 問28-1で「1. はい」と答えた方にお伺いします。運動の頻度や時間について、ア～イの項目それぞれ1つに○をつけてください。

ア. 運動の頻度	1. 毎日	2. 週2～3日程度	3. 週1日	4. 月1～2日程度
イ. 運動を行う日の平均時間	1. 30分未満	2. 30分～1時間		
	3. 1時間以上			

問28-3 問28で「3」「4」と答えた方にお伺いします。運動ができない理由を教えてください。それぞれあてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 病気やからだの痛みがあるため | 2. 時間がないから |
| 3. 運動する場がないから | 4. 運動の方法がわからないから |
| 5. 一緒に運動する仲間がないから | 6. 面倒だから |
| 7. 運動が嫌いだから | 8. 興味がないから |
| 9. その他() | |

飲酒について

問29 あなたはどのくらいの頻度でお酒(ビール、酎ハイ、焼酎、日本酒など)を飲みますか。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 毎日(問29-1へ) | 2. 週に5～6日(問29-1へ) |
| 3. 週に3～4日(問29-1へ) | 4. 週に1～2日(問29-1へ) |
| 5. 月に1～3日(問29-1へ) | 6. やめた(1年以上やめている) |
| 7. ほとんど飲まない(飲めない) | |

問29-1 問29で「1」「2」「3」「4」「5」と答えた方にお伺いします。あなたは日本酒1合に換算して、1日あたりどのくらいの量のお酒を飲みますか。下記のアルコールの適量を参考にしてください。

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| 1. 1合以下 | 2. 1～2合未満 | 3. 2～3合未満 |
| 4. 3～4合 | 5. 5合以上 | |

問30 あなたは、1日の適正な飲酒量を知っていますか。

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

参考) アルコールの適量は1日20g(日本酒1合程度)です。(女性や高齢者は10g)

アルコール20g以下(日本酒1合程度)の目安

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ●日本酒:度数15% 180ml(1合) | ●ビール: 500ml(1缶) |
| ●酎ハイ:6% 350ml(1缶) | ●焼酎:度数25% 100ml(約0.5合) |
| ●ワイン:度数12% 200ml(グラス2杯) | ●ハイボール:度数7% 350ml(1缶) |

問31 あなたはCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。

- 言葉も内容も知っている
- 言葉を聞いたことはあるが、内容は知らない
- 言葉も内容も知らない

参考) COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、有害な粒子やガスの吸入(主に喫煙他に粉塵・科学物質など)により、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰といった症状を伴う進行性の病気をいいます。

2. 歯を磨いた時に血が出る
3. 歯ぐきが下がって歯の根が出ている
4. 歯ぐきを押しと膿が出る
5. 歯がぐらぐらする
6. 歯科医師に歯周病と言われ、治療している
7. 過去に歯科医師に歯周病と言われたことがある
8. 特に気になることはない

問38 下記は歯周病と関連がある疾患等ですが、あなたが知っているものはどれですか。あてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。

- | | | |
|--------------|--------|---------|
| 1. 狭心症・心筋梗塞等 | 2. 脳梗塞 | 3. 糖尿病 |
| 4. 低体重児出産・早産 | 5. 肺炎 | 6. 骨粗鬆症 |
| 7. 関節炎 | 8. 腎炎 | 9. 喫煙 |
| 10. その他() | | |
| 11. 知らなかった | | |

問39 むし歯菌は、周りの大人のだ液を通してお子さんに感染することを知っていますか。

1. はい
2. いいえ

問40 あなたが自分の歯を守るために、気をつけていることは何ですか。あてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。

1. 歯と歯の間をみがくようにしている
2. 歯と歯ぐきの間をみがくようにしている
3. 歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使っている
4. フッ化物配合歯みがき剤を使っている
5. フッ化物洗口をしている
6. 寝る前には必ず歯みがきをしている
7. むし歯が見つかったら、すぐに歯医者さんへ行き治療を受けている
8. 特に何もしていない

休養・こころの健康について

問41 あなたは、ここ1か月間、不安、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 大いにあった(問41-1へ) | 2. 多少あった(問41-1へ) |
| 3. あまりなかった | 4. まったくなかった |

問41-1 問41で「1」「2」と答えた方にお伺いします。ストレスの対処法はありますか。

1. ある
2. ない

問42 あなたが悩んだ時に下記の相談場所があることを知っていますか。知っているものの番号をすべて選び、○で囲んでください。

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 霧島市すこやか保健センター | 2. 鹿児島県始良保健所 |
| 3. 霧島市地域包括支援センター | 4. 霧島市基幹相談支援センター |
| 5. 霧島市子ども・くらし相談センター | 6. こころの健康相談 |

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 7. 鹿児島いのちの電話 | 8. よりそいホットライン |
| 9. 鹿児島県精神保健福祉センター | 10. 鹿児島県自殺予防情報センター |
| 11. 精神科・心療内科 | 12. 精神科救急医療電話相談窓口 |
| 13. 鹿児島県警察総合相談窓口 | |
| 14. その他() | |
| 15. 知らない | |

問43 あなたは悩んだ時に下記の相談場所を利用したことがありますか。利用したことがあるものの番号をすべて選び、○で囲んでください。

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 霧島市すこやか保健センター | 2. 鹿児島県始良保健所 |
| 3. 霧島市地域包括支援センター | 4. 霧島市基幹相談支援センター |
| 5. 霧島市こども・くらし相談センター | 6. こころの健康相談 |
| 7. 鹿児島いのちの電話 | 8. よりそいホットライン |
| 9. 鹿児島県精神保健福祉センター | 10. 鹿児島県自殺予防情報センター |
| 11. 精神科・心療内科 | 12. 精神科救急医療電話相談窓口 |
| 13. 鹿児島県警察総合相談窓口 | |
| 14. その他() | |
| 15. 利用したことはない | |

問44 あなたはここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。

1. とれている
2. あまりとれていない(問44-1へ)
3. まったくとれていない(問44-1へ)

問44-1 問43で「2」「3」と答えた方にお伺いします。睡眠で休養がとれない時に、どの様に対処しますか。あてはまる番号をすべて選び、○で囲んでください。

- | | |
|--------------|------------|
| 1. 昼間の活動を増やす | 2. 医師に相談する |
| 3. アルコールを飲む | 4. 薬を使う |
| 5. 何もしない | 6. その他() |

問45 あなたは、リラックスするために温泉や公衆浴場を利用していますか。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. ほぼ毎日利用する | 2. 週に1回以上 |
| 3. 月に1回以上 | 4. 利用しない |

ご協力、ありがとうございました。