

第2期策定に向けた「健康づくりに関するアンケート調査」について

【変更点】

- 第2期「境港市健康づくり推進計画」策定の、基礎資料とするため、「健康づくりに関するアンケート調査」を実施する。
- ・アンケートは、年代別や地区別の特徴を把握するため、第1期アンケート対象者900人より増加し、1,500人とする。
 - ・対象年齢を、成人年齢の引き下げのため、18歳からとし、高齢者の現状を把握するため、79歳から84歳に拡大
 - ・回答率をあげるため、QRコードをつけ、WEB回答を可能とする。

1. 概要

	第1期計画(平成31年3月策定)	第2期計画(令和7年3月策定)
調査機関	平成29年3月13日～28日	令和5年12月～1月
調査方法	郵送による配布・回収	郵送による配布・回収およびWEB回答
調査対象者	市内在中の20歳から79歳までの男女、無作為抽出による900人	(郵送)(Web回答)市内在中の18歳から84歳までの男女、無作為抽出による1,500人 ※子ども対象のアンケート集約
調査回答	363件(回収率40.3%)	目標:1,000人(回収率66%)

2. 内容

*基本的な考え方

- 1期アンケートと同等とするが、偏りがあると思われる項目は変更
- 県の計画の評価指標と可能な限り揃える
- 近年、健康課題となっていること

1)食生活・栄養

(新規) 地産地消追加

問7	食品を購入する際や料理を行う時に、塩分控えめを意識しますか
問14	「地域の産物、旬の食材」について、どの程度知っていますか
問15	ふだん、地域の産物、旬の食材を意識して選んでいますか

(改正) 県に合わせる。

旧 問6	普段の食生活についてどのようなことに気を付けていますか	問6	ふだん、朝食を食べますか
		問6-2	朝食を食べない理由は何ですか
旧 問11	野菜は一日にどのくらい食べますか	問9	野菜、海藻、きのこは一日にどのくらい食べますか
旧 問12	主食、主菜、副菜をそろえた食事をしていますか	問10	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
旧 問16	家族や友人、知人など誰かと一緒に食事をするのはどのくらいですか	問13	ふだん、「家族や友人と楽しく食卓を囲む」機会がどのくらいありますか

(削除)

問6	普段の食生活についてどのようなことに気をつけていますか	問7	外食をしますか
問8	中食をしますか	問9	間食をしますか
		問10	一週間の食生活での食べ物について

2)運動・身体活動

(新規) 運動の取り組み状況追加

問22	あなたは、この一年間に、運動・スポーツの行事、教室に参加したことがありますか
-----	--

(改正) 県に合わせる

旧 問21	一日30分以上の運動をしていますか	➡	問21	運動習慣の状況についてお答えください
-------	-------------------	---	-----	--------------------

(削除)

問21-2	運動をしている方にお聞きします。普段どのような運動をしていますか
-------	----------------------------------

問21-3	運動をしている方にお聞きします。運動の目的は何ですか
-------	----------------------------

3)休養・こころ

(新規) ゲートキーパーの認知度追加

問34	「ゲートキーパー」という言葉や意味を知っていますか
-----	---------------------------

(改正)

旧 問27	1日の平均睡眠時間はどのくらいですか	➡	問28	ここ1か月間、あなたの一日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか
-------	--------------------	---	-----	--------------------------------

旧 問28	ふだんの睡眠で休養がとれていますか	➡	問29	ここ1か月間、あなたは睡眠で休養は充分とれていますか
-------	-------------------	---	-----	----------------------------

旧 問29	ふだんストレスを感じることはありませんか	➡	問30	ここ1か月間に、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
-------	----------------------	---	-----	--------------------------------------

旧 問30	ストレスや悩みがあるとき、相談する人や相談先(窓口)はどこですか	➡	問32	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
-------	----------------------------------	---	-----	--

4)飲酒・喫煙

(新規) 受動喫煙について追加、県に合わせる

問23-3 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

(改正) 県に合わせる

旧 問22	たばこを吸いますか	➡	問23	あなたは、たばこを吸いますか
-------	-----------	---	-----	----------------

旧 問18	飲酒の回数はどのくらいですか	➡	問16	あなたは週に何日位お酒を飲みますか
-------	----------------	---	-----	-------------------

旧 問18-2	飲酒される方にお聞きします。1日に飲むアルコール量は平均どのくらいですか	➡	問16-2	お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか
---------	--------------------------------------	---	-------	----------------------------

		➡	問17	一度の純アルコール60g 以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか
--	--	---	-----	--------------------------------------

(削除)

旧 問22-3	たばこを吸わない方にお聞きします。次の取り組みを希望しますか
---------	--------------------------------

5)歯・口腔

(改正) 県に合わせる

旧 問24	歯みがきは1日何回しますか	問25	あなたは、毎日歯をみがきますか
-------	---------------	-----	-----------------

6)生きがい・社会参加

(改正) 回答項目を追加

旧 問41	次の団体、組織の活動に参加していますか	問42	子育てサークルやPTA活動 を追加
-------	---------------------	-----	-------------------

7) 健康管理

(新規) 血圧や糖に関することを追加

問38	自分の適正体重を知っていますか
問39	これまでに医療機関や健診で血圧が高いと言われたことがありますか
問40	普段から意識して血圧測定を行っていますか
問41	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
問41-2	現在、糖尿病治療を受けていますか
問41-3	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
問41-4	現在、生活習慣の改善に取り組んでいますか

(改正)

旧 問38	健康や病気などの知識または情報をどこから得ていますか
▼ 問42	回答項目に、SNS、公民館報を追加

(削除)

旧 問36	生活習慣病を知っていますか
旧 問37	メタボリックシンドロームという言葉を知っていますか
旧 問39	今後、健康で気をつけたい、改善したいと思うことは何ですか
旧 問40	あなたが働いている事業所、企業では「健康づくり」に関する取り組みを行っていますか

その他 新型コロナウイルス感染症による影響

(新規)

問44	新型コロナウイルス感染症による影響を感じましたか
-----	--------------------------