

# 「新潟市民の健康づくりに関する調査」ご協力のお願い

日頃より市政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。

本市では、生涯健康でいきいき暮らせるまちを目指して「新潟市健康づくり推進基本計画（第4次）」「新潟市生涯歯科保健計画（第6次）」の策定を予定しています。

この調査は、市民の皆さまの健康づくりに対する意識や関心、日頃の生活等についてお伺いするもので、その結果は、健康づくり関連計画の推進のための基礎資料として活用させていただきます。

この度、市内にお住まいの満20歳以上の方の中から、無作為に3,000人の方をお選びしたところ、あなた様をお願いすることになりました。

お伺いした内容はプライバシーに配慮し、統計的に処理しますので、個人名が出ることは絶対にございませぬ。また、いただいた情報は、前述の目的以外には使用いたしません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、調査票にご記入の上、返信用封筒にて **10月31日（火）** までにご投函いただきますよう、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

令和5年10月10日

新潟市長 中原 八一

## 【ご記入にあたって】

- 1 回答は、必ずあて名の方ご自身がご回答ください。（記入は代筆でも構いません）  
おおよそ5分でご回答いただける内容となっておりますが、**同封の歩数計で歩数を計測し記入する質問があります。事前に15ページの「歩数測定方法」をご確認ください。**
- 2 特にことわりのない限り、全ての質問にお答えください。  
該当者にだけお答えいただく質問もありますが、その場合は、質問の説明に従ってお答えください。
- 3 回答は、あてはまる項目の番号に○をつけてください。  
「その他」を選んだ場合は、具体的な内容をご記入ください。
- 4 質問文の後に、（○は1つだけ）（○はいくつでも）などのことわり書きがあります。  
これはお答えいただく○の数を意味しています。

アンケートの内容で、  
ご不明な点などございましたら、  
右記までお問い合わせください。

## 【お問い合わせ先】

新潟市保健所 健康増進課

電話:025-212-8166

F A X:025-246-5671

E-mail:kenkozoshin@city.niigata.lg.jp

## <栄養・食生活について>

問1 あなたは日頃、主食（ごはん、パン、麺）・主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品）・副菜（野菜、海藻、きのこ、いも）のそろった食事を、1日に何回していますか。

（○は1つだけ）

- 1 1日3回以上
- 2 1日2回
- 3 1日1回
- 4 ほとんどしていない

問2 あなたは日頃から、健康のために次のようなことを意識して食事をしていますか。  
（項目毎に○は1つだけ）

### ア) 野菜をたくさん食べること

- 1 意識しているし、できていると思う
- 2 意識しているし、だいたいできていると思う
- 3 意識しているが、あまりできていないと思う
- 4 意識しているが、ほとんどできていないと思う
- 5 意識していない

### イ) 塩分を控えめにすること

- 1 意識しているし、できていると思う
- 2 意識しているし、だいたいできていると思う
- 3 意識しているが、あまりできていないと思う
- 4 意識しているが、ほとんどできていないと思う
- 5 意識していない

問3 あなたは日頃、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

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

問4 かねで食べる時の状態についてあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

(○は1つだけ)

- 1 何でもかねで食べることができる
- 2 一部かめない食べ物がある
- 3 かめない食べ物が多い
- 4 かねで食べることはできない

次のページへお進みください

## <休養・こころについて>

問5 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。(○は1つだけ)

- 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6 あなたは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つだけ)

- 1 十分とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 全くとれていない
- 5 わからない

問7 あなたは毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることはありませんか。

(○は1つだけ)

- |           |   |        |
|-----------|---|--------|
| 1 感じる     | } | →問7-1へ |
| 2 ときどき感じる |   |        |
| 3 あまり感じない | } | →問8へ   |
| 4 感じない    |   |        |

問7-1 あなたはそのイライラやストレスを解消できていますか。(○は1つだけ)

- 1 解消できている
- 2 ある程度解消できている
- 3 あまり解消できていない
- 4 解消できていない

問7-2 ストレスがある時の対処法は次のうちどれですか。(○はいくつでも)

- 1 体を動かして運動する
- 2 趣味を楽しんだり、リラックスする時間をとる
- 3 テレビを見たり、ラジオを聴く
- 4 家族や友人に悩みを聞いてもらう
- 5 解決をあきらめて放棄する
- 6 我慢して耐える
- 7 何とかなると楽観的に考えようと努める
- 8 刺激や興奮を求める
- 9 酒を飲む
- 10 たばこ(加熱式たばこも含む)を吸う
- 11 食べる
- 12 特にない
- 13 その他(具体的に： )

次のページへお進みください

問8 あなたにとってご自身と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。

(○は1つだけ)

- 1 強い方だと思う
- 2 どちらかといえば強い方だと思う
- 3 どちらかといえば弱い方だと思う
- 4 弱い方だと思う
- 5 わからない

問9 あなたはこの1年間にボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）、地域社会活動（町内会活動・地域行事など）を行いましたか。(○はいくつでも)

※有償・無償にかかわらず

- 1 食生活などの生活習慣の改善のための活動
- 2 スポーツ・文化・芸術に関係した活動
- 3 まちづくりのための活動
- 4 子どもを対象とした活動
- 5 高齢者を対象とした活動
- 6 防犯・防災に関係した活動
- 7 自然や環境を守るための活動
- 8 上記以外の活動(具体的に: \_\_\_\_\_ )
- 9 ボランティア活動・地域社会活動はしていない

## <身体活動・運動について>

問 10 あなたは、定期的に継続して\*運動や散歩等を行っていますか。(○は1つだけ)

※「定期的に継続して」とは、1回30分以上、かつ週2日以上、かつ1年以上続けていることをいいます。

- 1 している
- 2 定期的ではないが、時々している
- 3 していない

問 11 「健康維持のためには1日に60分くらい体を動かす\*ような生活をすること」が推奨されています。あなたはこれを実行していますか。(○は1つだけ)

※「体を動かす」とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などを含みます。

- 1 実行していないし、実行しようとも考えていない
- 2 実行していないが、実行しようと考えている
- 3 実行しようとして努力しているが、十分に実行できていない
- 4 実行しているが、まだ習慣化していない
- 5 実行しており、十分に習慣化している

問 12 あなたは、平日の日常生活において、屋外・屋内で歩く時間(通勤・買い物・散歩など)を合計すると、1日におおよそ何分くらい歩いていますか？(○は1つだけ)

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

次のページへお進みください

問 13 あなたは、歩数計（スマートフォン等の歩数機能を含む）で1日の歩数を測っていますか。（○は1つだけ）

- |                   |   |           |
|-------------------|---|-----------|
| 1 毎日測っている         | } | →問 13-1 へ |
| 2 時々測っている         |   |           |
| 3 今までに何回か測ったことがある |   |           |
| 4 測ったことはない        |   | →問 14 へ   |

問 13-1 1日の歩数を測ったことがある人にお聞きします。1日どのくらい歩いていますか。

約  歩

問 14 あなたは、座ったり寝転がったりして過ごす時間※が、1日平均してどのくらいありますか。

※「座ったり寝転がったりして過ごす時間」とは、机やコンピューターに向かう時間（仕事、勉強や読書などを含む）、テレビを見ている時間、座って会話をする時間、車を運転する（または車に乗っている）時間、電車で座っている時間等を含みます。ただし、睡眠の時間は含みません。

1日  時間  分  
(□に数値を記入してください)



## <喫煙・飲酒について>

問 15 あなたはたばこ(加熱式たばこも含む)を吸いますか。(○は1つだけ)

- 1 吸う(紙巻きたばこ)
- 2 吸う(加熱式たばこ)
- 3 吸う(紙巻きたばこ、加熱式たばこ 両方とも)
- 4 やめた
- 5 吸わない

問 16 あなたはこの1か月に自分以外の方が吸っているたばこ(加熱式たばこも含む)の煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(項目毎に○は1つだけ)

	ほぼ毎日	週に数回	週に1回	月1回	全くない	行かなかった
ア) 家庭	1	2	3	4	5	/
イ) 職場	1	2	3	4	5	6
ウ) 飲食店	1	2	3	4	5	6
エ) 行政機関	1	2	3	4	5	6

問 17 あなたは週に何日くらいビール、日本酒、ウイスキーなどのアルコール類を飲みますか。(○は1つだけ)

- |   |   |          |
|---|---|----------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 毎日</li> <li>2 週5～6日</li> <li>3 週3～4日</li> <li>4 週1～2日</li> <li>5 月に1～3日</li> </ol> | } | → 問17-1へ |
| 6 飲まない、やめた(1年以上やめている)   |   | → 問18へ   |

次のページへお進みください

問 17-1 あなたの 1 回当たりの平均飲酒量はどの程度ですか。(○は 1 つだけ)

※日本酒 1 合 =180ml)	{	ビール、発泡酒 1 本 (500ml) ワイン 2 杯 (240ml) ウイスキーダブル 1 杯 (60ml) 焼酎 20 度 (135ml) 焼酎 25 度 (110ml) 酎ハイ 7 度 (350ml)	}	を目安にしてください。
---------------------	---	--	---	-------------

- 1 日本酒 1 合未満
- 2 日本酒 1 合以上～2 合未満
- 3 日本酒 2 合以上～3 合未満
- 4 日本酒 3 合以上～4 合未満
- 5 日本酒 4 合以上～5 合未満
- 6 日本酒 5 合以上

## <歯・口腔の健康について>

問 18 あなたはこの 1 年間に歯科健 (検) 診を受けましたか。(○は 1 つだけ)

- 1 受けた
- 2 受けていない

問 19 あなたはむし歯予防や歯周病の予防のために歯間部清掃用具 [デンタルフロス (糸つきようじ)、歯間ブラシ] を使用していますか。(○は 1 つだけ)

- 1 使用している
- 2 使用していない

## <健康管理について>

問 20 あなたはご自身の現在の健康状態をどのように考えていますか。(○は1つだけ)

- 1 良い
- 2 まあ良い
- 3 普通
- 4 あまり良くない
- 5 良くない

問 21 あなたは、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のために  
①適切な食事、②定期的な運動、③週に複数回の体重計測、のいずれかを実践していますか。(○は1つだけ)

「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、血中の脂質異常を起こしたりして、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。

- 1 実践して、半年以上継続している
- 2 実践しているが、半年未満である
- 3 時々気を付けているが、継続的ではない
- 4 現在はしていないが、近いうちにしようと思っている
- 5 現在していないし、しようとも思わない

次のページへお進みください

シー・オー・ピー・ディー

問 22 あなたは「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」という言葉やその意味を知っていましたか。（○は1つだけ）

シー・オー・ピー・ディー

「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」とは

主として喫煙などにより、有害物質を長期に吸い込むことによって肺に炎症がおき、肺の組織が破壊されて、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下する疾患です。せき・たん・息切れを主な症状とし、徐々に呼吸障がい progresses します。

- 1 言葉も意味も良く知っていた
- 2 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
- 3 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- 4 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 5 言葉も意味も知らなかった（今回の調査で初めて聞いた）

問 23 あなたは「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉やその意味を知っていましたか。（○は1つだけ）

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩行や日常生活に何らかの機能低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。

- 1 言葉も意味も良く知っていた
- 2 言葉も知っていたし、意味も大体知っていた
- 3 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった
- 4 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 5 言葉も意味も知らなかった（今回の調査で初めて聞いた）

問 24 あなたはここ数日、腰や手足の関節に痛みがありますか。

(あてはまるもの全てに○)

- |   |          |   |           |
|---|----------|---|-----------|
| 1 | 腰痛がある    | } | →問 24-1 へ |
| 2 | 手足の関節が痛む |   |           |
| 3 | いずれもない   |   | →問 25 へ   |

問 24-1 その痛みに対して、なんらかの治療をしていますか。

(あてはまるもの全てに○)

- 1 病院・診療所に通っている (往診、訪問診療を含む)
- 2 あんま・はり・きゅう・柔道整復師 (施術所) にかかっている
- 3 売薬をのんだり、つけたりしている
- 4 それ以外の治療をしている
- 5 治療をしていない

問 25 あなたは過去 1 年間 [胃がん (内視鏡)、子宮頸がん、乳がん検診は過去 2 年間] に市や職場などで行われる検診、人間ドックなどでがん検診を受けましたか。

(受けたもの全てに○)

- 1 胃がん検診 [バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡 (胃カメラ、ファイバースコープ) による撮影など]
- 2 肺がん検診 [胸のレントゲン撮影や<sup>かくたん</sup>喀痰検査など]
- 3 大腸がん検診 [便潜血反応検査 (検便) など]
- 4 子宮頸がん検診 [子宮の細胞診検査など]
- 5 乳がん検診 [マンモグラフィ撮影や乳房超音波 (エコー) 検査など]
- 6 いずれの検診も受けていない

次のページへお進みください

## <ご自身について>

問 26 あなたのお住まいは、次のどの区に該当しますか。(○は1つだけ)

- 1 北区
- 2 東区
- 3 中央区
- 4 江南区
- 5 秋葉区
- 6 南区
- 7 西区
- 8 西蒲区

問 27 あなたの性別を教えてください。(○は1つだけ)

- 1 男性
- 2 女性
- 3 その他

問 28 あなたの年齢を教えてください。(令和5年10月1日現在) (○は1つだけ)

- |    |         |    |         |
|----|---------|----|---------|
| 1  | 20～24 歳 | 2  | 25～29 歳 |
| 3  | 30～34 歳 | 4  | 35～39 歳 |
| 5  | 40～44 歳 | 6  | 45～49 歳 |
| 7  | 50～54 歳 | 8  | 55～59 歳 |
| 9  | 60～64 歳 | 10 | 65～69 歳 |
| 11 | 70～74 歳 | 12 | 75～79 歳 |
| 13 | 80～84 歳 | 14 | 85 歳以上  |



次の問 32 は、同封の歩数計で歩数を計測し、回答する質問です。下記「歩数測定方法」をご確認の上、歩数を計測しご回答ください。

問 32 同封の歩数計で計測した 1 日の歩数を記入してください。

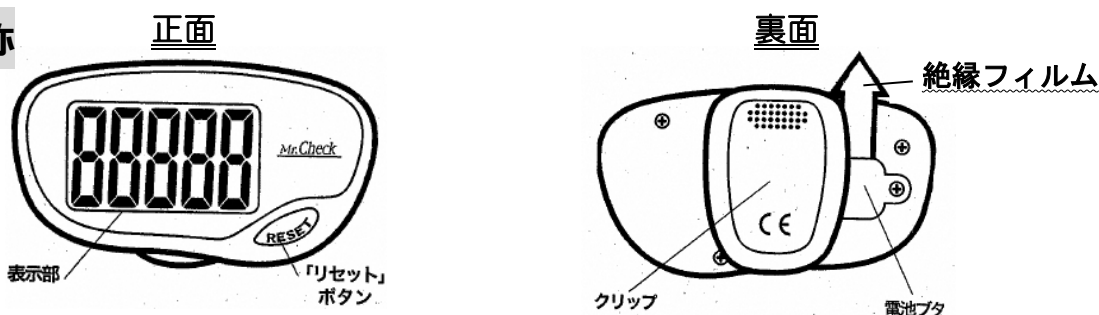
1 歩数計測を実施した

実施月日	月 日 ( 曜日)
歩数	歩

2 歩数計測を実施できなかった

## 歩数測定方法

### 各部の名称



### 使用方法

- はじめに、絶縁フィルムを引き抜き、通電状態にしてください。
- 「リセット」ボタンを約 2 秒長押し、表示部の数値を「00000」にしてください。

### 回答にあたって

- ・ 日曜、祝日を除く、都合の良い日に計測してください。
- ・ お送りした歩数計をベルト等の腰部分にクリップを使い装着してください。朝起きてから寝るまで着用し、1 日の歩数を計測してください。（入浴、水泳中などを除く）
- ・ 歩行が難しい場合、ご病気などでお答えいただけない場合は、回答の必要はございません。
- ・ この歩数計による測定結果を問 13 には記入しないようご注意ください。

**ご協力ありがとうございました。**

ご記入もれがないかご確認のうえ、同封の返信用封筒（切手不要）にて、

**10月31日（火）**までにポストにご投函ください。

お送りした歩数計は返却の必要はありません。今後の健康づくりにお役立てください。