

# 大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査

日頃から、大阪市政につきまして、何かとご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

大阪市では、市民の健康寿命の延伸・健康格差の縮小をめざして、健康増進計画「すこやか大阪21(第2次)」(平成25~29年度)を策定し、健康づくりの推進に努めているところです。

今回の調査は、市民の皆様の実態に即した健康づくり施策の実施を目的に、市民の皆様がどのような生活習慣であるかなどをお聞かせいただくことにより、本計画の進み具合や課題などを点検し、また、平成30年度からの取り組みの基礎資料とするため、市内にお住まいの満20歳以上84歳以下の方の中から無作為に5,000人の方を選ばせていただき、調査をお願いすることとなりました。

つきましては、お忙しいところ誠にお手数をおかけいたしますが、本調査にご理解とご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

平成28年8月 大阪市

## 《 調査票の記入にあたって 》

1. この調査は無記名式です。調査結果は統計的に処理を行いますので、個人のお名前やご住所などが公表されることはありません。
2. この調査は、宛名のご本人がご記入ください。なお、ご本人自身が記入できない場合は、ご家族の方などがご本人に聞きながら代わってお答えいただいても構いません。
3. ご記入は、黒の鉛筆またはボールペンでお願いいたします。
4. お答えは、あてはまる番号に 印をつける、または  に数字をご記入ください。  
「その他」を選択された場合は、( )内に具体的な内容をご記入ください。
5. ご記入いただいた調査票は、8月16日までに、同封の返信用封筒に入れてポストに投函してください(切手は不要です)。住所・氏名をご記入いただく必要はありません。

調査結果については、大阪市ホームページ上で公表させていただきます。

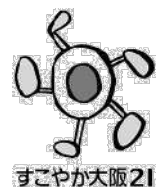
また、この調査の実施、結果の集計については(株)システムズ・デザイン(株)に委託しております。調査の内容や記入方法などについてご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

## 【問合せ先】

大阪市健康局 健康推進部 健康づくり課(健康づくりグループ)

〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20

電話：06-6208-9961 FAX：06-6202-6967



すこやか大阪21

A あなたご自身のことについておたずねします。

問1 あなたの性別をお答えください。【 は1つ】

- 1 男性                      2 女性

問2 あなたの年齢をお答えください。【○は1つ】      平成28年4月1日現在の年齢

- 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

問3 あなたのお住まいの区をお答えください。【 は1つ】

- 1 北区                      2 都島区                      3 福島区                      4 此花区                      5 中央区  
6 西区                      7 港区                      8 大正区                      9 天王寺区                      10 浪速区  
11 西淀川区                      12 淀川区                      13 東淀川区                      14 東成区                      15 生野区  
16 旭区                      17 城東区                      18 鶴見区                      19 阿倍野区                      20 住之江区  
21 住吉区                      22 東住吉区                      23 平野区                      24 西成区

問4 あなたの職業等をお答えください。【 は1つ】

家事・学生等のかたわらで、パートタイム・アルバイトをしている場合は、「6 パートタイム・アルバイト」を選択してください。

- 1 会社等の役員                      2 会社等の従業員（契約・派遣社員を含む）  
3 自営業（農林水産業を除く）                      4 自営業（農林水産業）  
5 公務員                      6 パートタイム・アルバイト  
7 家事専従                      8 学生  
9 無職                      10 その他（                      ）

問5 あなたが加入する健康保険であてはまるものに をつけてください。また、本人・家族（被扶養者）の区別についてもあてはまるものにチェック  してください。  
生命保険ではありません。

- 1 大阪市国民健康保険                      本人  
2 同業同種による国民健康保険組合                      本人                      家族（被扶養者）  
3 全国健康保険協会（協会けんぽ）                      本人                      家族（被扶養者）  
4 組合管掌健康保険（企業等の健康保険組合・共済組合）                      本人                      家族（被扶養者）  
5 後期高齢者医療保険  
6 1～5以外の医療保険（船員保険・日雇健康保険等）                      本人                      家族（被扶養者）  
（具体的に：                      ）  
7 健康保険に加入していない

問6 あなたの日常生活の状況は、次のどれに当てはまりますか？【 は1つ】

- 1 日常生活は自分で行え、ひとりで外出できる
- 2 日常生活は自分で行えるが、外出はひとりでできない
- 3 日常生活に誰かの手助けや介助が必要で、外出はひとりでできない

**B 栄養・食生活についておたずねします。**

問7 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。【 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 週に1日程度食べる
- 5 ほとんど食べない → 問9に進んでください。

問8 朝食を家族や友人等と一緒に食べる「共食（きょうしょく）」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
- 3 週に2～3日
- 4 週に1日程度
- 5 ほとんどない

問9 昼食を家族や友人等と一緒に食べる「共食（きょうしょく）」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
- 3 週に2～3日
- 4 週に1日程度
- 5 ほとんどない

問10 夕食を家族や友人等と一緒に食べる「共食（きょうしょく）」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
- 3 週に2～3日
- 4 週に1日程度
- 5 ほとんどない

問 11 あなたは、ふだんゆっくりよくかんで食べていますか。【 は1つ】

- 1 ゆっくりよくかんで食べている
- 2 どちらかといえば、ゆっくりよくかんで食べている
- 3 どちらかといえば、ゆっくりよくかんで食べていない
- 4 ゆっくりよくかんで食べていない

問 12 あなたは、生活習慣病の予防や改善（適正体重の維持・減塩など）のために、ふだんから気をつけた食生活を実践していますか。【 は1つ】

- 1 いつも実践している
- 2 ときどき実践している
- 3 あまり実践していない
- 4 まったく実践していない

問 13 主食・主菜・副菜\*を3つ揃えて食べることが、1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。【 は1つ】

\*主食：ごはん、パン、めん類等  
 主菜：魚、肉、卵、大豆製品等を使った料理  
 副菜：野菜、きのこ、いも、海藻等を使った料理

- 1 ほとんど毎日ある
- 2 週に4～5日ある
- 3 週に2～3日ある
- 4 週に1日ある
- 5 ほとんどない

問 14 あなたは、食品や惣菜を買う時や外食をする場合に、エネルギー、たんぱく質、塩分等の栄養成分表示等を見て、参考にしていますか。【 は1つ】

- 1 いつも見て参考にしている
- 2 ときどき見て参考にしている
- 3 見ているが参考にはしていない
- 4 あまり見ていない
- 5 栄養成分表示を知らない

< 栄養成分表示の例 >



栄養成分表示 (1箱あたり)	
エネルギー	356kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	15.5g
炭水化物	200g
ナトリウム	250mg



外食の栄養成分表示

メニュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)
焼魚定食	482	20.5	12.0	350	3.5	150
刺身定食	450	19.8	10.0	360	3.1	119
焼肉定食	550	23.5	15.0	360	3.8	230
とんかつ定食	650	20.5	18.0	350	3.2	150
カレーライス	480	15.5	15.0	250	2.5	230

問 15 あなたは「食事バランスガイド」を参考にして食事をしていますか。【 は1つ】

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1 ほぼ毎食参考になっている   | 2 毎日1食は参考になっている |
| 3 時々参考になっている     | 4 ほとんど参考にしていない  |
| 5 食事バランスガイドを知らない |                 |



食事バランスガイド

C 身体活動・運動についておたずねします。

問 16 通勤・通学、買い物などで歩いたり、運動のためのウォーキングを含めた、最近1か月の1日当たりの平均的な歩行時間はどれくらいですか。【 は1つ】

- |         |              |
|---------|--------------|
| 1 60分以上 | 2 40分以上60分未満 |
| 3 40分未満 | 4 ほとんど歩かない   |

<日常生活における歩行時間の算出方法>



問 17 あなたは、1日30分以上の軽く汗をかく運動（ウォーキング・スポーツ・百歳体操\*など）を、週2日以上継続して行っていますか。【 は1つ】

- |                         |
|-------------------------|
| 1 行っていない                |
| 2 行っており、行ってから1年未満である    |
| 3 行っており、行ってから1年以上継続している |

\*百歳体操

柔軟・筋力・バランス能力を高めるため、手足に軽いおもりをつけて行う体操

問 18 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、筋肉、骨、関節などの運動器の障がいにより、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいい、要介護状態になる主な要因といわれています。あなたは、ロコモティブシンドロームという言葉やその意味を知っていましたか。【 は1つ】

- |                          |
|--------------------------|
| 1 言葉も意味もよく知っていた          |
| 2 言葉も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 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった |
| 5 言葉も意味も知らなかった           |

D たばこについておたずねします。

問 19 あなたは、たばこを吸っていますか。【 は1つ】

- 1 吸っている → 問 20 へ進んでください。
- 2 以前吸っていたがやめた } → 問 21 へ進んでください。
- 3 吸っていない(吸わない)

問 20 あなたは、禁煙にどう取り組んでいますか。【 は1つ】

- 1 禁煙に関心がない
- 2 禁煙に関心があるが、今後6か月以内に禁煙する考えはない
- 3 今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する考えはない
- 4 今後1か月以内に禁煙しようと考えている

問 21 あなたは、他人のたばこの煙を吸う(受動喫煙)機会がありますか。

【あてはまるものすべてに 】

- 1 吸う機会はない
- 2 家庭
- 3 職場や学校
- 4 飲食店
- 5 屋外の公共の場(路上・公園)
- 6 その他( )

問 22 次にあげたものは、すべて喫煙がその発生に悪影響を与えています。あなたが知っていたものはどれですか。【あてはまるものすべてに 】

- 1 肺がん
- 2 気管支炎
- 3 ぜんそく
- 4 心臓病
- 5 脳卒中
- 6 胃潰瘍
- 7 歯周病
- 8 COPD(慢性閉塞性肺疾患)
- 9 妊婦・胎児への影響(早産、死産、低体重児)
- 10 乳幼児への影響(乳幼児突然死症候群、発育・発達への悪影響)
- 11 どれも知らなかった

問 23 COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、長年の喫煙習慣が主な原因である「肺の生活習慣病」です。あなたは、COPDという病気を知っていますか。【 は1つ】

- 1 どんな病気か知っている
- 2 名前は聞いたことがある
- 3 知らない

## E アルコールについておたずねします。

問 24 あなたは、週に何日ぐらいアルコールを飲んでいますか。【 は1つ】

夏季に限らず年間通じての飲酒状況についてお答えください。

- |              |   |                           |
|--------------|---|---------------------------|
| 1 毎日飲む       | } | → 1～5を選択した方は、問25へ進んでください。 |
| 2 週に5～6日飲む   |   |                           |
| 3 週に3～4日飲む   |   |                           |
| 4 週に1～2日飲む   |   |                           |
| 5 月に1～3日飲む   |   |                           |
| 6 やめた        | } | → 6～7を選択した方は、問26へ進んでください。 |
| 7 飲まない(飲めない) |   |                           |

問 25 あなたは、1日にどのぐらいのアルコールを飲んでいますか。日本酒に換算してお答えください。【 は1つ】

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1 1合未満    | 2 1合～2合未満 |
| 3 2合～3合未満 | 4 3合～4合未満 |
| 5 4合～5合未満 | 6 5合以上    |

以下の量が、日本酒1合(180ml)に相当します。

ビール・発泡酒	中ビン1本(500ml), ビールロング缶1缶(500ml)
焼酎割り	20度 135ml, 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	グラス2杯 240ml

## F 歯・口腔の健康についておたずねします。

問 26 あなたは、この1年間に歯の健康診断を受けたことがありますか。【 は1つ】

歯や歯周病、義歯などの治療を目的に歯科医療機関を受診した場合は含みません。  
但し、治療終了後に、定期健診のために受診した場合は「受けた」を選択してください。

- |       |          |
|-------|----------|
| 1 受けた | 2 受けていない |
|-------|----------|

問 27 あなたの歯は何本ありますか。【 は1つ】

おとなの歯は、全部で28～32本あります。入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。

- |         |                       |         |
|---------|-----------------------|---------|
| 1 20本以上 | 2 19本以下(自分の歯が全くないを含む) | 3 わからない |
|---------|-----------------------|---------|

問 28 あなたは、何でもかんで食べることができますか。【 は1つ】

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1 何でもかんで食べることができる | 2 一部かめない食べものがある |
| 3 かめない食べものが多い     | 4 かんで食べることはできない |

問 29 食べ物や飲み物を飲み込む時に、むせたり、飲み込みにくいと感じることがありますか。【 は1つ】

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1 よくそう感じる | 2 ときどきそう感じる |
| 3 あまり感じない | 4 まったく感じない  |

問 30 あなたは、歯の健康を守るためにどのようなことをしていますか。【 は1つ】

- 1 特に意識していない  
2 気をつけていることがある【あてはまるものすべてに 】

- ア 1日1回以上、時間をかけて歯を磨くようにしている  
イ 時々、自分の歯や歯ぐきを観察している  
ウ 歯間清掃用具（糸ようじ・歯間ブラシなど）を使用している  
エ かかりつけの歯科医療機関を決めている  
オ 定期的に歯科医療機関で、歯石の除去や汚れをとってもらっている  
カ よくかんで食べるようにしている  
キ 甘いものばかり食べない、だらだら食べないなど「食べ方」に気をつけている  
ク その他（具体的： ）

**G 休養・ストレスについておたずねします。**

問 31 あなたの、ふだんの睡眠時間はどれくらいですか。【 は1つ】

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 4時間未満     | 2 4時間～6時間未満 |
| 3 6時間～8時間未満 | 4 8時間以上     |

問 32 「睡眠」で休養がとれていますか。【 は1つ】

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 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 33 あなたは、日ごろ、精神的なストレスを感じるがありますか。【 は1つ】

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 よく感じる   | 2 ときどき感じる  |
| 3 あまり感じない | 4 まったく感じない |

H がん検診についておたずねします。

問 34 あなたご自身の勤務先や健康保険組合または家族の勤務先や健康保険組合において、がん検診を受ける機会がありますか。【あてはまるものすべてに】

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1 胃がん検診       | 2 大腸がん検診        |
| 3 肺がん検診       | 4 子宮頸がん検診（女性のみ） |
| 5 乳がん検診（女性のみ） | 6 がん検診の受診機会がない  |
| 7 わからない       |                 |

問 35 あなたは、この1年間に胃がん検診（胃部エックス線検査・胃内視鏡検査等）を受けましたか。【 は1つ】

- |          |   |                |
|----------|---|----------------|
| 1 受けた    | → | 問 36 へ進んでください。 |
| 2 受けていない | → | 問 37 へ進んでください。 |

問 36 - 1 胃がん検診をどこで受けましたか。【 は1つ】

- 1 大阪市（保健福祉センター・取扱医療機関）が実施するがん検診
- 2 ご自身または扶養親族の勤務先や加入している健康保険組合が行うがん検診
- 3 人間ドックなど自費のがん検診
- 4 治療中や経過観察中などのために医療機関で行う同様の検査

問 36 - 2 どの種類の胃がん検診を受けましたか。【 は1つ】 精密検査を除く

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1 胃部エックス線検査 | 2 胃内視鏡検査（胃カメラ） |
| 3 その他（      | ）              |

→ 問 38 に進んでください。

問 37 あなたが胃がん検診を受けていない理由は何ですか。【あてはまるものすべてに 】

- 1 自宅療養・寝たきり状態・入院中・妊娠中だったから
- 2 検診部位の病気で治療中・経過観察中だった、または過去に胃の手術をしたから
- 3 忙しくて時間がとれないから
- 4 検診費用が負担になるから
- 5 受け方がわからない、または検診があることを知らなかったから
- 6 心配な時はいつでも医療機関で検査できるから
- 7 受けたくないから
- 8 必要性を感じないから
- 9 その他（ 具体的： \_\_\_\_\_ ）

問 38 あなたは、この 1 年間に大腸がん検診（便潜血検査・全大腸内視鏡検査・注腸エックス線検査等）を受けましたか。【 は 1 つ】

- 1 受けた → 問 39 へ進んでください。
- 2 受けていない → 問 40 へ進んでください。

問 39 - 1 大腸がん検診をどこで受けましたか。【 は 1 つ】

- 1 大阪市（保健福祉センター・取扱医療機関）が実施するがん検診
- 2 ご自身または扶養親族の勤務先や加入している健康保険組合が行うがん検診
- 3 人間ドックなど自費のがん検診
- 4 治療中や経過観察中などのために医療機関で行う同様の検査

問 39 - 2 どの種類の大腸がん検診を受けましたか。【 は 1 つ】 精密検査を除く

- 1 便潜血検査
  - 2 全大腸内視鏡検査（大腸カメラ）
  - 3 注腸エックス線検査
  - 4 その他（ \_\_\_\_\_ ）
- 問 41 に進んでください。

問 40 あなたが大腸がん検診を受けていない理由は何ですか。【あてはまるものすべてに 】

- 1 自宅療養・寝たきり状態・入院中・妊娠中だったから
- 2 検診部位の病気で治療中・経過観察中だった、または過去に大腸の手術をしたから
- 3 忙しくて時間がとれないから
- 4 検診費用が負担になるから
- 5 受け方がわからない、または検診があることを知らなかったから
- 6 心配な時はいつでも医療機関で検査できるから
- 7 受けたくないから
- 8 必要性を感じないから
- 9 その他（ 具体的： \_\_\_\_\_ ）

問 41 あなたは、この1年間に肺がん検診（胸部エックス線検査・胸部CT検査等）を受けましたか。【 は1つ】

- 1 受けた → 問 42 へ進んでください。
- 2 受けていない → 問 43 へ進んでください。

問 42 - 1 肺がん検診をどこで受けましたか。【 は1つ】

- 1 大阪市（保健福祉センター・取扱医療機関）が実施するがん検診
- 2 ご自身または扶養親族の勤務先や加入している健康保険組合が行うがん検診
- 3 人間ドックなど自費のがん検診
- 4 治療中や経過観察中などのために医療機関で行う同様の検査

問 42 - 2 どの種類の肺がん検診を受けましたか。【 は1つ】 精密検査を除く

- 1 胸部エックス線検査
- 2 胸部CT検査（コンピュータ断層撮影）
- 3 その他（ \_\_\_\_\_ ） → 問 44 に進んでください。

問 43 あなたが肺がん検診を受けていない理由は何ですか。【あてはまるものすべてに 】

- 1 自宅療養・寝たきり状態・入院中・妊娠中だったから
- 2 検診部位の病気で治療中・経過観察中だった、または過去に肺の手術をしたから
- 3 忙しくて時間がとれないから
- 4 検診費用が負担になるから
- 5 受け方がわからない、または検診があることを知らなかったから
- 6 心配な時はいつでも医療機関で検査できるから
- 7 受けたくないから
- 8 必要性を感じないから
- 9 その他（ 具体的： \_\_\_\_\_ ）

→ 男性の方は、問 50 へ進んでください。

問 44 あなたは、この2年間に乳がん検診（超音波検査・マンモグラフィ検査\*等）を受けましたか。【 は1つ】

\*マンモグラフィ検査とは

乳房を（アクリル板などで）はさんでエックス線撮影をする検査のことです。

- 1 受けた → 問 45 へ進んでください。
- 2 受けていない → 問 46 へ進んでください。

問 45 - 1 乳がん検診をどこで受けましたか。【 は1つ】 精密検査を除く

- 1 大阪市（保健福祉センター・取扱医療機関）が実施するがん検診
- 2 ご自身または扶養親族の勤務先や加入している健康保険組合が行うがん検診
- 3 人間ドックなど自費のがん検診
- 4 治療中や経過観察中などのために医療機関で行う同様の検査

問 45 - 2 どの種類の乳がん検診を受けましたか。【 は1つ】 精密検査を除く

- 1 超音波検査
- 2 マンモグラフィ検査
- 3 その他（ ）

→ 問 47 に進んでください。

問 46 あなたが乳がん検診を受けていない理由は何ですか。【あてはまるものすべてに 】

- 1 自宅療養・寝たきり状態・入院中・妊娠中だったから
- 2 検診部位の病気で治療中・経過観察中だった、または過去に乳房の手術をしたから
- 3 忙しくて時間がとれないから
- 4 検診費用が負担になるから
- 5 受け方がわからない、または検診があることを知らなかったから
- 6 心配な時はいつでも医療機関で検査できるから
- 7 受けたくないから
- 8 必要性を感じないから
- 9 その他（ 具体的： ）

問 47 あなたは、この2年間に子宮頸がん検診（子宮頸部細胞診検査）を受けましたか。【 は1つ】

- 1 受けた → 問 48 へ進んでください。
- 2 受けていない → 問 49 へ進んでください。

問 48 子宮頸がん検診をどこで受けましたか。【 は1つ】

- 1 大阪市（取扱医療機関）が実施するがん検診
- 2 ご自身または扶養親族の勤務先や加入している健康保険組合が行うがん検診
- 3 人間ドックなど自費のがん検診
- 4 治療中や経過観察中などのために医療機関で行う同様の検査

→ 問 50 へ進んでください。

問 49 あなたが子宮頸がん検診を受けていない理由は何ですか。

【あてはまるものすべてに 】

- 1 自宅療養・寝たきり状態・入院中・妊娠中だったから
- 2 検診部位の病気で治療中・経過観察中だった、または過去に子宮の手術をしたから
- 3 忙しくて時間がとれないから
- 4 検診費用が負担になるから
- 5 受け方がわからない、または検診があることを知らなかったから
- 6 心配な時はいつでも医療機関で検査できるから
- 7 受けたくないから
- 8 必要性を感じないから
- 9 その他（ 具体的： ）

## I がん検診以外の健康診断についておたずねします。

問 50 あなたは、この1年間に病気の治療や経過観察のための検査以外で、血液検査、尿検査などを含む健康診断を受けたことがありますか。【あてはまるものすべてに 】

40歳未満の方では、健康診断に血液検査が含まれていない場合もあります。

- 1 大阪市（保健福祉センター・取扱医療機関）が実施する特定健診\*を受けた
- 2 勤務先・通学先等が実施する健康診断を受けた
- 3 大阪府後期高齢者医療広域連合が実施する健康診査を受けた
- 4 人間ドックで健康診断を受けた
- 5 健康診断を受けていない

\* 特定健診とは

生活習慣病等を予防するために、40～74歳の方を対象に医療保険者（健康保険組合や国民健康保険など）が実施しています。特定健診の内容は、腹囲・身体計測・血圧測定・血液検査などを行っています。

問 51 あなたは、健康診断などで医師から血圧が高いと言われたり、医療機関の受診を勧められたことがありますか。【 は1つ】

- 1 服薬治療中、または薬は飲んでいないが定期的に医療機関を受診している
- 2 治療や定期的な医療機関受診を勧められているが、受診していない
- 3 言われたことがない、または治療の必要がないと言われた

問 52 あなたは、健康診断などで医師から血糖値が高いと言われたり、医療機関の受診を勧められたことがありますか。【 は1つ】

- 1 服薬治療中、または薬は飲んでいないが定期的に医療機関を受診している
- 2 治療や定期的な医療機関受診を勧められているが、受診していない
- 3 言われたことがない、または治療の必要がないと言われた

問 53 あなたは、健康診断などで医師からコレステロールや中性脂肪が高いと言われたり、医療機関の受診を勧められたことがありますか。【 は1つ】

- 1 服薬治療中、または薬は飲んでいないが定期的に医療機関を受診している
- 2 治療や定期的な医療機関受診を勧められているが、受診していない
- 3 言われたことがない、または治療の必要がないと言われた

**J 健康づくりについておたずねします。**

問 54 あなたの身長と体重を教えてください。【枠の中に数字を記入】

身長  cm 整数でお書きください。

体重  kg 整数でお書きください。

問 55 あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどれくらいですか。  
【枠の中に数字を記入】

理想体重  kg 整数でお書きください。

問 56 次にあげた「健康づくり」に関する項目で、あなたが知りたいと思う情報は何か。  
【あてはまるものすべてに 】

- 1 栄養に関する知識や食事の工夫
- 2 生活習慣病予防や健康増進のための運動の種類や方法
- 3 ストレスの解消方法や質の良い睡眠をとる方法
- 4 歯の健康や歯周病予防
- 5 タバコの害の知識や禁煙の方法
- 6 多量飲酒の害や適正飲酒の知識
- 7 がん検診・特定健康診査の受け方や実施場所
- 8 健康イベント・健康講座の実施日時・実施場所
- 9 運動ができる施設・ウォーキングのできる場所
- 10 その他（具体的に： \_\_\_\_\_）
- 11 特になし

問 57 あなたの住んでいる地域についておたずねします。あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強いほうだと思いますか。【 は1つ】

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

問 58 あなたは現在どのような活動に参加していますか。【あてはまるものすべてに 】

- 1 町会・自治会
- 2 女性会
- 3 こども会
- 4 P T A
- 5 老人クラブ
- 6 自主的サークル活動（趣味の会・健康づくりの会・子育ての会など）
- 7 ボランティア活動・N P Oなどの市民活動
- 8 その他（具体的に： \_\_\_\_\_）
- 9 特に参加していない

## K その他

問 59 健康づくりについて、日頃考えていることや、大阪市へのご意見・ご要望などがありましたらご自由にご記入ください。

ご意見などご自由にご記入ください

調査は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。

ご回答いただいた内容は、市民の皆様方の健康づくりに役立ててまいります。

恐れ入りますが、8月16日(火)までに、この調査票を同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、ポストに投函いただきますようお願いいたします。