

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 3 その他・答えたくない

問2 あなたの年齢をお答えください。【○は1つ】 ※令和4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。【○は1つ】 ※生命保険ではありません。

- 1 大阪市国民健康保険
2 同業同種による国民健康保険組合
3 全国健康保険協会（協会けんぽ）
4 組保管掌健康保険（企業等の健康保険組合・共済組合）
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）
7 健康保険に加入していない

B 栄養・食生活についておたずねします。

問5 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。【〇は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6 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。【〇は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7 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。【〇は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8 あなたは、ふだんゆっくりよくかんで食べていますか。【〇は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9 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。【〇は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 10 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。【〇は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 11 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、食塩等の栄養成分表示を見て、参考にしていますか。【〇は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>

（1包装当たり）	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	22.0g
炭水化物	90.5g
食塩相当量	3.0g

C 身体活動・運動についておたずねします。

問 12 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。【〇は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 13 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

問 14 筋肉量が減る、筋力が低下する状態を「サルコペニア」と呼び、フレイル状態になる主な原因となります。筋力の目安として、歩く速度が参考になります。

あなたは、以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか 【○は1つ】

※フレイルとは、年齢とともに心身の機能が衰え始める状態を言います。

- 1 思う
- 2 思わない

D たばこについておたずねします。

問 15 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 16 へ進んでください。 |
| 2 以前吸っていたがやめた | | → 問 17 へ進んでください。 |
| 3 吸っていない（吸わない） | | |

問 16 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 17 あなたはこの1か月間に、望まずに自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。【あてはまるものすべてに○】

*学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は「職場」を選んでください。

- 1 機会はない
- 2 家庭
- 3 職場（屋内）
- 4 職場（屋外）
- 5 学校
- 6 飲食店
- 7 遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）
- 8 行政機関（市役所、区役所など）
- 9 医療機関
- 10 公共交通機関
- 11 路上
- 12 子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）

問 18 COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主にたばこ（受動喫煙含む）が原因で、気管支や肺に障がいがあり、呼吸がしにくくなってしまいう病気です。あなたは、この病気のことを知っていますか。【○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 19 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
 - 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
 - 7 飲まない（飲めない）
- 1～5を選択した方は、問20へ進んでください。
- 6～7を選択した方は、問21へ進んでください。

問 20 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	20度 135ml、35度 80ml
チューハイ	7度 350ml
ウイスキー	ダブル1杯 60ml
ワイン	グラス1杯 240ml

G 休養・ストレスについておたずねします。

問 26 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 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 27 「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 28 あなたは、日ごろ精神的なストレスを感じることはありませんか。【○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 まったく感じない充分とれている |

問 29 仕事や勉強の時間を除き、テレビやスマートフォン、ゲームなどを見ている時間（スクリーンタイム）は、1日に平均してどのくらいですか。【○は1つ】

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 しない | 2 30分未満 |
| 3 1時間以上～2時間未満 | 4 2時間以上～3時間未満 |
| 5 3時間以上～4時間未満 | 6 4時間以上～5時間未満 |
| 7 5時間以上～6時間未満 | 8 6時間以上 |

H がん検診についておたずねします。

問 30 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】

※胃部エックス線検査とはバリウム（造影剤）を飲んだ状態でエックス線撮影をする検査のことです。

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1 胃内視鏡検査を受けた | 2 胃部エックス線検査を受けた |
| 3 胃内視鏡検査と胃部エックス線検査を受けた | 4 どちらも受けていない |

問 31 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 2 受けていない

問 32 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 2 受けていない

→ 女性の方は、問 34 へ進んでください。

問 33 あなたは、過去5年間に前立腺がん検診（血液検査でPSA値[※]の測定等）を受けましたか。【○は1つ】 **※PSA:前立腺に特異的なたんぱく質の値**

- 1 ない 2 1回ある
3 2回以上ある 4 わからない

→ 問 36 へ進んでください。

問 34 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 2 受けていない

問 35 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 2 受けていない

問 36 あなたは、過去5年間に骨粗しょう症検診（骨密度の測定など）を受けましたか。【○は1つ】

- 1 ない 2 1回ある
3 2回以上ある 4 わからない

I 健康づくりについておたずねします。

問 37 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 c m ※ 整数でお書きください。

体重 k g ※ 整数でお書きください。

**問 38 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】**

※適正体重ではなく、「こうなりたい」という体重を書いてください。

理想体重 k g ※ 整数でお書きください。

問 39 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 40 あなたは現在どのような社会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 就労（自営業・会社員・パート・アルバイトなど）
- 9 その他（具体的に：)
- 10 特に参加していない

問 41 あなたは、ふだんどのくらい外出（通勤、買い物、散歩など）しますか。

- | | |
|----------|-------------|
| 1 週に5日以上 | 2 週に2～4日 |
| 3 週に1日 | 4 ほとんど外出しない |

J その他

問 42 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康への影響等
はありましたか。【あてはまるものすべてに○】

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 1 ストレスを感じるが増えた | 2 地域の人との交流が減った |
| 3 孤立や孤独を感じるが増えた | 4 体重が増えた |
| 5 体重が減った | 6 飲酒量が増えた |
| 7 たばこの本数が増えた | 8 運動など体を動かす機会が減った |
| 9 スクリーンタイム*が増えた | 10 睡眠時間や睡眠の質が低下した |
| 11 食事のバランスが悪くなった | 12 健診・検診（がん検診等）を受けなくなった |
| 13 その他（ | ） 14 特にない |

※スクリーンタイムとはテレビやスマートフォン、ゲームなどを見ている時間のことです

問 43 健康づくりについてのご意見・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0日(〇)**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。