

「おたっしや調査」

平成17年度 中間アンケート調査票

平成18年2月 千葉県・鴨川市

この調査は、おたっしや調査の目的である生活習慣病発症の予防対策を検討するため、おたっしや調査への協力をご承諾いただいた方の生活習慣等についての情報を補足するために実施します。

記入上のお願

1. 質問に対する回答は該当する項目に○を1つ又は複数つけるものを中心に、内容をご記入いただく欄、数値をご記入いただく欄もあります。可能な限りご回答ください。
2. 同封のメジャーは、腹囲の測定にご利用いただき、結果を問6 付問4にご記入ください。
3. 調査の記入方法などご不明な点のお問合せは、下記あてに電話にてお願いいたします。

お手数ですが、この「中間アンケート調査票」は、
同封の返信用封筒（切手不用）に入れて、
3月10日（金）までにご投函ください。

<問合せ先> 千葉県衛生研究所 健康疫学研究室 TEL 043-266-7989

問 この調査票が送られてきた住所が間違っていた方は、正しい住所をご記入下さい。

〒 鴨川市

問 この調査票を記入される方はどなたですか。

1. ご本人 2. ご家族 3. その他(具体的に)

「おたっしや調査」に関するご意見、ご希望がございましたら下欄にお書きください。

○ 健康状態、健康診断や医療機関などの利用状況についてお尋ねします。

問1. 現在のあなたの健康状態はいかがですか。

1. 最高によい 2. とてもよい 3. よい 4. あまりよくない 5. よくない

問2. 平成16年1月から平成18年2月までの間に健康診断
(健康診断や職場健診、人間ドックなど)を受けましたか。

1. はい 2. いいえ

付問 「はい」の方は、検査結果で次の項目を指摘されましたか。

またこの期間に、健診結果に対して、食事、運動、休養、喫煙、飲酒についての生活習慣の改善の指導を受けましたか。

	指摘されましたか		生活習慣の改善の指導を	
	はい	いいえ	受けた	受けない
(1) 高血圧(血圧が高い)	1	2	ア	イ
(2) 高脂血症(コレステロールや中性脂肪が高い)	1	2	ア	イ
(3) 糖尿病(血糖値が高い、尿糖が陽性)	1	2	ア	イ
(4) 肥満(太っている)	1	2	ア	イ
(5) 痛風・高尿酸血症(尿酸値が高い)	1	2	ア	イ

問3. かかりつけ医はいますか。

1. はい 2. いいえ

問4. 現在、病気の治療などのために病院や診療所(医院、歯科医院)に定期的に通院していますか。

1. はい 2. いいえ

「はい」の方は、付問1～3にお答えください。

付問1 どのような病気の通院ですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 高血圧 2. 高脂血症 3. 糖尿病 4. 痛風・高尿酸血症 5. その他()

付問2 どのくらいの頻度で、生活習慣の改善について指導を受けていますか。

1. 定期的に受けている 2. 時々受けている 3. あまり受けていない 4. 全く受けていない

付問3 どのような指導を受けていますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 体重(減量) 2. 食事・栄養 3. 運動 4. 禁煙 5. 節酒・禁酒 6. その他()

○ 身長・体重・腹囲などについてお尋ねします。

問5. あなたの身長と体重を教えてください。

身長()cm (例:165cm)
体重()kg (例:60kg)

付問 体重はいつ頃測りましたか。

1. 今日・昨日 2. 1週間以内 3. 1ヶ月以内 4. 6ヶ月以内 5. 1年以内 6. 1年以上前

問6. あなたは、現在の腹囲を知っていますか。

1. 知っている 2. わからない

付問1 (「知っている方」にお尋ねします)腹囲はいつ頃測りましたか。

1. 今日・昨日 2. 1週間以内 3. 1ヶ月以内 4. 6ヶ月以内 5. 1年以内 6. 1年以上前

付問2 (「知っている方」にお尋ねします)どこで腹囲を測りましたか。

1. 洋服売り場 2. 自宅 3. 医療機関 4. その他()

付問3 (全員にお尋ねします)あなたの現在の腹囲は何センチくらいだと思いますか。

実際に測る前に、お答えください。

()cm

(参考)JIS規格 男性用衣料 S:68~76cm、M:76~84cm、L:84~94cm、LL:94~104cm
女性用衣料 S:58~64cm、M:64~70cm、L:69~77cm、LL:77~85cm

付問4 (全員にお尋ねします)同封のメジャー(100センチまで測定可能)で、腹囲を測定してください。腹囲は、立ち上がった状態で、素肌の「おへそ」の位置に水平にメジャーをあて、ふつうの呼吸で息を吐いたときに測定してください。(くわしくは、同封のパフレットをご参照ください)

何センチでしたか。()cm *100センチ以上の方は、おおよその値をご記入ください

問7. 内臓脂肪の蓄積(内臓肥満)によって、糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病を重複してもつことをメタボリックシンドローム(内臓肥満症候群)といいますが、知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

付問 メタボリックシンドロームについて関心がありますか。

1. とても関心がある 2. やや関心がある 3. あまり関心がない 4. 全く関心がない

○ 健康や生活習慣病に関する情報についてお尋ねします。

問8. ご自身の健康について、日頃、相談できる医療関係者はいますか。

1. はい 2. いいえ

付問 どういう医療関係者ですか？ あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | |
|------------------|---------------|---------------|
| 1. かかりつけ医（何科ですか？ | 科) | |
| 2. 病院・診療所の看護師 | 3. 病院・診療所の薬剤師 | 4. 病院・診療所の栄養士 |
| 5. 薬局・薬店の薬剤師 | 6. 市の保健師・看護師 | 7. 市の栄養士 |
| 8. その他の栄養士 | 9. 知人・家族 | 10. その他() |

問9. 現在、健康に関する情報を取り入れるようにしていますか。

1. はい 2. いいえ

付問 どこから健康情報を入手していますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|------------|-----------|
| 1. テレビ | 2. 雑誌 | 3. 新聞 | 4. インターネット | 5. かかりつけ医 |
| 6. 病院・診療所の看護師 | 7. 病院・診療所の薬剤師 | 8. 病院・診療所の栄養士 | | |
| 9. 薬局・薬店の薬剤師 | 10. 市の保健師・看護師 | 11. 市の栄養士 | | |
| 12. 市の広報や教室 | 13. 商店街・スーパー | 14. 知人・家族 | 15. その他() | |

問10. 現在、薬局・薬店(ドラッグストア)はどのくらい利用しますか。

1. 1週間に1回以上 2. 月に2-3回 3. 月に1回程度 4. 年に数回 5. あまり利用しない

問11. 現在、薬局・薬店で、健康や生活習慣病などに関して相談をすることがありますか。

1. よくする 2. 時々する 3. あまりしない 4. 全くしない

問12. 今後、薬局・薬店で、健康や生活習慣病などに関するパンフレットや健康情報の提供があれば、利用したいですか。

1. 大いに利用したい 2. 時々利用したい 3. あまり利用したくない 4. 全く利用したくない

問13. 今後、薬局・薬店で、健康や生活習慣病などに関する個別相談ができれば、利用したいですか。

1. 大いに利用したい 2. 時々利用したい 3. あまり利用したくない 4. 全く利用したくない

以上で、質問は終わりです。もう一度、記入もれがないかご確認をお願いいたします。
ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。おたっしゃにお過ごしください。

この「アンケート調査票」は、「疾病確認調査票」と一緒に、
同封の返信用封筒（切手不用）に入れ、
3月10日(金)までにご投函ください。

No

平成18年度「おたっしや調査」疾病確認調査票

平成19年2月

千葉県・鴨川市

この調査は、おたっしや調査への協力をご承諾いただいた方の、脳卒中、狭心症・心筋梗塞、骨折の発症（その病気になったかどうか）を確認するために行うものです。

ご記入後は、同封の返信用封筒（切手不要）にて3月9日（金）までにご投函ください。ご協力をよろしくお願いいたします。

<連絡先> 千葉県衛生研究所 健康疫学研究室 TEL 043-266-7989

封筒の「宛名」に記載された方についてご回答ください。回答が困難な場合は、次の中から該当するものに○をつけて、そのままご返送ください。

- | | | | |
|---------------|----------|-----------|-------|
| 1. 入院中 | 2. 施設入所中 | 3. 旅行等で不在 | 4. 転居 |
| 5. その他（具体的に) | | | |

回答いただける方は次の質問に進んでください。以下、あてはまる番号に○を、()には必要事項をご記入ください。

問1 この調査票を記入される方はどなたですか。

- | | | |
|--------|--------|---------------|
| 1. ご本人 | 2. ご家族 | 3. その他（具体的に) |
|--------|--------|---------------|

裏へ続く

平成 16 年 1 月 1 日から 19 年 1 月 31 日までの状況について、お答え下さい。

問 2 脳卒中(脳出血・脳梗塞・くも膜下出血・その他)で医療機関にかかりましたか。

1. かからなかった → 問 3 に進む 2. かかった



医療機関にかかった方にうかがいます。

(1) いつ発症しましたか(最初に病院にかかったのは、いつですか。)

発症年: 1. 16 年 2. 17 年 3. 18 年 4. 19 年

月 日: () 月 () 日 または () 月頃

(2) 脳卒中の診断を受けた医療機関はどこですか。

1. 亀田総合病院 2. 鴨川市立国保病院 3. 東条病院 4. エビハラ病院
5. 小田病院 6. 亀田クリニック 7. 石川外科内科クリニック
8. 石渡医院 9. 黒野医院 10. 長谷川医院 11. 真木クリニック
12. 松沢医院 13. 嶺岡クリニック 14. その他 ()

(3) 脳卒中の種類はどれですか。

1. 脳出血 2. 脳梗塞 3. くも膜下出血 4. わからない

(4) その病気の状況はどうですか。

1. 治療終了 2. 治療中(入院・外来) 3. 経過観察(定期通院)中

問 3 狭心症あるいは心筋梗塞で医療機関にかかりましたか。

1. かからなかった → 問 4 へ進む 2. かかった



医療機関にかかった方にうかがいます。

(1) いつ発症しましたか(最初に病院にかかったのは、いつですか。)

発症年: 1. 16 年 2. 17 年 3. 18 年 4. 19 年

月 日: () 月 () 日 または () 月頃

(2) 狭心症あるいは心筋梗塞の診断を受けた医療機関はどこですか。

1. 亀田総合病院 2. 鴨川市立国保病院 3. 東条病院 4. エビハラ病院
5. 小田病院 6. 亀田クリニック 7. 石川外科内科クリニック
8. 石渡医院 9. 黒野医院 10. 長谷川医院 11. 真木クリニック
12. 松沢医院 13. 嶺岡クリニック 14. その他 ()

(3) 診断名がわかりますか。

1. 狭心症 2. 心筋梗塞 3. どちらかわからない 4. その他 ()

(4) その病気の状況はどうですか。

1. 治療終了 2. 治療中(入院・外来) 3. 経過観察(定期通院)中

平成16年1月1日から平成19年1月31日までの間に

「脳卒中・狭心症・心筋梗塞・骨折」を経験した方へ

おたっしや調査は、脳卒中、狭心症・心筋梗塞、寝たきりにつながるような骨折の発症と生活習慣等の関係を調べ、市民の皆さんの健康の保持・増進に役立てることを目的にしています。そのため、おたっしや調査にご協力をいただいている方の中で、平成16年1月1日以降に脳卒中、狭心症・心筋梗塞、寝たきりにつながるような骨折を経験された方については、診断名・診断年月日を医療機関で確認をさせていただく必要があります。

医療機関での診断名・診断年月日確認の可否と、誰が確認するかについて、次の中から選んで○をつけて下さい。なお、1を選んだ方でAを選んだ方は、署名欄にご署名をお願いします。

1. 医療機関に診断名・診断年月日の確認を行うことを承諾します。

(「A」または「B」のいずれかを選んで○をつけてください。)

- A. 千葉県(千葉県衛生研究所)が医療機関に診断名を確認することを許可します。

*ご本人に代わり、千葉県衛生研究所が医療機関に問い合わせますので、下記に氏名(自署)のご記入をお願いします。

署名

- B. 自分が医療機関で確認し、結果を返送します。

*千葉県から確認のための用紙と返信用封筒を後日、お送りしますので、その用紙を医療機関にご持参下さい。

2. 回答した診断名・診断年月日に間違いはないので、医療機関への診断名等の確認は行いません。

(注意点)

- ①「1. 医療機関に診断名・診断年月日を確認することを承諾します」を選んだ場合には、更に「A. 千葉県(千葉県衛生研究所)が確認を行うことを許可します」か「B. 自分が医療機関で確認を行い、結果を返送します」のいずれかを選んでください。
- ②ご回答は、今後、ご本人からのお申し出により変更することもできます。

以上で、質問は終わりです。

もう一度、記入もれがないかご確認をお願いいたします。
ご協力いただきまして、どうもありがとうございました。

調査票の表紙右上の番号を消さないようお願いいたします。

No. _____

おたっしゃ調査 平成19年度栄養調査票

この調査では、あなたの食習慣についておたずねします。
年末年始の特別な食事を除いた最近1か月の食生活について
お答えください。

たくさん質問がありますが、
あまり考え込まずに、
第一印象でお答えください。

質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備
をおもにしているひとと一緒に考えながら、答えてください。

お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康
な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。
その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。
あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

平成20年2月

千葉県・鴨川市



封筒の「あて名」に記載された方についてご回答ください。回答が困難な場合は、次の中から
該当するものに○をつけて、そのままご返送ください。

1. 入院中 2. 施設入所中 3. 旅行で不在 4. 転居 5. その他(具的に: _____)

●ご記入後は、同封の返信用封筒(切手不要)にて3月7日(金)までにご投函ください。

回答いただける方は、次の質問からお答えください。

性別	年齢	身長	体重
男 ・ 女	歳	cm	kg

あなたは、この1か月のあいだ、下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？
また、食習慣はどうでしたか？
もっともあてはまる回答の番号に○印をつけてください。

1. 牛乳・ヨーグルト1人前 (コップ1杯くらい)		2. 鶏肉 (挽き肉を含む)	3. 豚肉・牛肉 (挽き肉を含む)	4. ハム・ソーセ ージ・ベーコン	5. レバー
A. 低脂肪	B. 普通・高脂肪				
1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上
2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回
3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回
4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回
5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回
6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満
7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった

つづき

6. たこ・いか・えび・貝	7. 骨ごと食べる魚	8. ツナ缶	9. 魚の干物・塩蔵魚	10.脂が乗った魚	11.脂が少なめの魚
		(まぐろの油漬)	(塩さば・塩鮭・あじの干物など)	(いわし・さば・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろトロなど)	(さけ・ます・白身の魚・淡水魚・かつおなど)
1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった

12.納豆	13.たまご(鶏の卵1個程)	14.とうふ・厚揚げ	15.いも(すべての種類)	16.漬け物	
				A.緑の濃い葉野菜	B.その他すべて(梅干は除く)
1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった

17.生野菜(サラダ)		18.料理に使った野菜(漬け物・サラダ以外)			
レタス・キャベツ千切りなど(トマトは除く)	A.緑の濃い野菜(ブロッコリーを含む)	B.キャベツ・白菜	C.にんじん・かぼちゃ	D.だいこん・かぶ	E.その他の根菜すべて(たまねぎ・ごぼう・れんこんなど)
1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった

19.きのこ(すべての種類)	20.トマト・トマトケチャップ・トマト煮込み	21.海草(すべての種類)(だし用は除く)	22.マヨネーズ・ドレッシング	23.パン(おかずパン・菓子パンも含む)
1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった

24.お菓子・おやつ 			
A.洋菓子・クッキー・ビスケット	B.和菓子	C.せんべい・もち・お好み焼きなど	D.アイスクリーム
1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった	1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回 4. 週2～3回 5. 週1回 6. 週1回未満 7. 食べなかった



25.果物		
A.みかんなどの柑橘(かんきつ)類	B.かき・いちご・キウイ	C.その他のすべての果物
1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上
2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回
3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回
4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回
5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回
6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満
7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった



26.外食の定食一人前と、普段食べている量を比べると	
A.おかずの量は	B.ごはんの量は
1. 家のほうがかなり多い	1. 家のほうがかなり多い
2. 家のほうが少し多い	2. 家のほうが少し多い
3. ほぼ同じくらい	3. ほぼ同じくらい
4. 外食のほうが少し多い	4. 外食のほうが少し多い
5. 外食のほうがかなり多い	5. 外食のほうがかなり多い



27.種類				28.種類のスープ・汁を飲む量は
A.そば	B.うどん・ひやむぎ・そうめん	C.らーめん・インスタントらーめん	D.スパゲッティ・マカロニなど	
1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. ほとんど全部 2. 8割くらい 3. 4～6割 4. 2割くらい 5. ほとんど飲まなかった
2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回	
3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回	
4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回	
5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回	
6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満	
7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった	

29.飲み物					E.コーヒー・紅茶には砂糖をいれますか
A.緑茶	B.紅茶・ウーロン茶(中国茶)	C.コーヒー	C.コーラ・ジュース(スポーツドリンクも含む)	D.100%果物ジュース・100%野菜ジュース	
1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. いつも 2. ときどき 3. いいえ
2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回	
3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回	
4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回	
5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回	
6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満	
7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった	

30.お酒(薬用酒は含めません)					
A.頻度	1回に飲んだ典型的なお酒の種類の組み合わせとその量				
	B.日本酒	C.ビール(大瓶で)	D.焼酎・酎ハイ・泡盛(焼酎・泡盛水割り)	E.ウイスキー類(ダブルで)	F.ワイン(ワイングラスで)
1. 毎日	1. 4合以上	1. 4本以上	1. 4杯以上	1. 4杯以上	1. 4杯以上
2. 週に6回	2. 3合	2. 3本	2. 3杯	2. 3杯	2. 3杯
5. 週に3回	3. 2合	3. 2本	3. 2杯	3. 2杯	3. 2杯
6. 週に2回	4. 1合	4. 1本	4. 1杯	4. 1杯	4. 1杯
7. 週に1回	5. 0.5合	5. 0.5本	5. 0.5杯	5. 0.5杯	5. 0.5杯
8. 週に1回未満	6. 0.5合未	6. 0.5本未	6. 0.5杯未満	6. 0.5杯未満	6. 0.5杯未満
9. 飲まなかった	7. 飲まなかった	7. 飲まなかった	7. 飲まなかった	7. 飲まなかった	7. 飲まなかった

「飲まなかった」場合には、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。

31.家庭での味付けは外食と比べて	32.食事のときに使うしょうゆ・ソース		33.食べる速さは
	A.頻度は	B.量は	
1. 薄口	1. 必ず使う	1. かなり多め	1. かなり遅い
2. 少し薄口	2. よく使う	2. やや多め	2. やや遅い
3. 同じくらい	3. ときどき使う	3. ふつう	3. ふつう
4. 少し濃い口	4. ほとんど使わない	4. やや少なめ	4. やや遅い
5. 濃い口	5. まったく使わない	5. かなり少なめ	5. かなり遅い

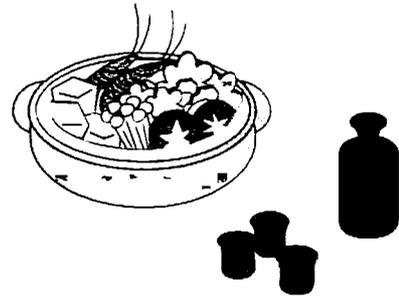


つづき

34.肉を使った料理（ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む）				
A.焼肉・ステーキ・グリル	B.ハンバーグ・カレー・ミートソースなどの洋風の料理	C.揚げ物・てんぷら（定食一人前程度の量）	D.炒め物	E.和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁
1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上
2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回
3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回
4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回
5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回
6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満
7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった

35.魚を使った料理（いかたこ・えび・貝も含む）				36.お肉（牛肉や豚肉）の脂身は
A.さしみ・すし（定食一人前程度の量）	B.焼き魚	C.煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	D.てんぷら・揚げ魚（定食一人前程度の量）	
1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 好んで食べていた 2. やや好んで食べていた 3. 好きでも嫌いでもない 4. あまり食べなかった 5. ほとんど食べなかった
2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回	
3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回	
4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回	
5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回	
6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満	
7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった	

37.季節によって食べ方が大きくちがう食べ物		
この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。		
A.みかんなどの柑橘（かんきつ）類	B.かき（柿）	C.いちご
1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上	1. 毎日2回以上
2. 毎日1回	2. 毎日1回	2. 毎日1回
3. 週4～6回	3. 週4～6回	3. 週4～6回
4. 週2～3回	4. 週2～3回	4. 週2～3回
5. 週1回	5. 週1回	5. 週1回
6. 週1回未満	6. 週1回未満	6. 週1回未満
7. 食べなかった	7. 食べなかった	7. 食べなかった



38.「主食のある朝ごはん」を食べた頻度	39.「平均的な1日」に食べたごはんのみそ汁		40.玄米・胚芽米を食べたり、ご飯に麦や雑穀を混ぜて食べることはありますか？
	A.ごはん	B.みそ汁	
1. 毎朝	1. 8杯以上	1. 8杯以上	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ
2. 週に6回	2. 6～7杯	2. 6～7杯	
3. 週に5回	3. 5杯	3. 5杯	
4. 週に4回	4. 4杯	4. 4杯	
5. 週に3回	5. 3杯	5. 3杯	
6. 週に2回	6. 2杯	6. 2杯	
7. 週に1回	7. 1杯	7. 1杯	
8. 週に1回未	8. 1杯未満	8. 1杯未満	
9. 食べなかった	9. 食べなかった	9. 食べなかった	



この1か月の食事習慣についておたずねします。最もあてはまる回答の番号に○をつけてください。

41.この1か月間に栄養補助食品を使いましたか	42.最近、食事習慣を意識的に変えましたか	43.現在、医師、栄養士、その他の専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか	44.この質問表にも 答えたひとは
1. 毎日2回以上	1. はい ア. 3年以上前 イ. 1～2年前 ウ. 1年前以内	1. はい 2. いいえ	1. 本人 2. 妻（夫） 3. 娘（息子） 4. その他
2. 毎日1回	2. いいえ		
3. 週4～6回			
4. 週2～3回			
5. 週1回			
6. 週1回未満			
7. 食べなかった			



お疲れ様でした。
御協力ありがとうございました。

●ご記入後は、同封の返信用封筒（切手不要）にて3月7日（金）までにご投函ください。

アンケート調査は、この調査をもって終了となります。



おたっしや調査

最終調査票

お答えいただいた内容は、病気やけがと生活習慣等との関連を明らかにし、だれもが高齢になっても元気で健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。

その場合、結果はたくさんの人たちの平均値などの数値として公表されます。あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

平成20年8月

千葉県・鴨川市

ご記入上のお願い

- ご記入は、黒のペン・ボールペン又は鉛筆で記入してください。
 - 封筒の「あて名」に記載された方についてご回答ください。
- 回答が困難な場合は、次の中から該当するものに○をつけて、そのままご返送ください。

1. 入院中 2. 施設入所中 3. 旅行等で不在 4. 転居 5. その他 ()

○お手数ですが平成20年9月10日(水)までに、ご返送ください。

- この調査票を記入される方はどなたですか。

1. ご本人 2. ご家族 3. その他(具体的に)

●おたっしや調査は、病気やけがと生活習慣等との関連を明らかにし、健康で元気に暮らせる期間をより長くするために役立てることを目的にしています。本調査によって知り得た個人情報等については、千葉県（衛生研究所）が責任をもって対応しますので、以下の事項について御承諾くださるようお願いいたします。

(1)本調査の質問で、おたっしや調査に協力いただいている過去5年の間に、病気やけがをしたかどうかをお聞きしますが、心疾患、脳血管疾患及び骨折の状況について不明な点等を、受診された医療機関に、県が直接確認することを御承諾いただけますか。	1. 承諾する	2. 承諾しない
(2)今まで同様、平成25年度まで、市が保管する健診結果、介護認定状況の情報を、県が直接活用することを御承諾いただけますか。	1. 承諾する	2. 承諾しない
(3)今後、平成25年度まで、心疾患、脳血管疾患及び骨折を経験されたかどうかを、県が医療機関に、直接確認することを御承諾いただけますか。（アンケート調査は行いません。）	1. 承諾する	2. 承諾しない

●御承諾いただける方は、下欄に御署名と日付の記入をお願いいたします。

承諾者署名（自署）	署名日
	平成20年 月 日
代筆した場合は、記入した方の名前を御記入ください。	（本人との続柄： ）

●承諾はいつでも取り消すことができます。

●御提供いただいた情報は、調査の目的以外に使用されることはありません。

●ご回答いただける方は、次の質問からお答えください。

お答えは、あてはまるものに○をつけるか、（ ）内等に記入してください。

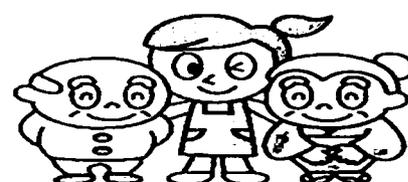


Q1. あなたのことについて、教えてください。

性別	生年月日	現在の身長	現在の体重
男性・女性	明治 大正 年 月 日 昭和	. cm	. kg

Q2. あなたの現在の腹囲（おへその周り）はどのくらいですか。

腹囲（ ） cm



Q3. 現在、同居者はいますか。

1. いない（ひとり暮らし） 2. いる（ ）人

No	病名	現在の状況	治療した病院名	発症年齢
3	脳卒中	1. 治療中 2. 以前治療した 3. かからなかった	1. 亀田総合病院 2. 亀田クリニック 3. 鴨川市立国保病院 4. 東条病院 5. 小田病院 6. その他()	歳
4	脳梗塞	1. 治療中 2. 以前治療した 3. かからなかった	1. 亀田総合病院 2. 亀田クリニック 3. 鴨川市立国保病院 4. 東条病院 5. 小田病院 6. その他()	歳
5	脳出血	1. 治療中 2. 以前治療した 3. かからなかった	1. 亀田総合病院 2. 亀田クリニック 3. 鴨川市立国保病院 4. 東条病院 5. 小田病院 6. その他()	歳
6	くも膜下出血	1. 治療中 2. 以前治療した 3. かからなかった	1. 亀田総合病院 2. 亀田クリニック 3. 鴨川市立国保病院 4. 東条病院 5. 小田病院 6. その他()	歳
7	骨折1 (部位番号※)	1. 治療中 2. 以前治療した 3. かからなかった	1. 亀田総合病院 2. 亀田クリニック 3. 鴨川市立国保病院 4. 東条病院 5. 小田病院 6. その他()	歳
8	骨折2 (部位番号※)	1. 治療中 2. 以前治療した 3. かからなかった	1. 亀田総合病院 2. 亀田クリニック 3. 鴨川市立国保病院 4. 東条病院 5. 小田病院 6. その他()	歳

※	骨折部位番号表	<ul style="list-style-type: none"> 1. 頭・首(頸椎) 2. 胸部(肋骨) 3. 背骨(脊椎) 4. 腰(腰椎・骨盤) 5. 肩・鎖骨・上腕・手首(肩から手首まで) 6. 大腿・大腿骨頸部(脚の付け根から膝上まで) 7. 膝・下腿(膝下から足首まで) 8. 足首・足の甲・かかと 9. 手足の指 	
---	---------	--	--

以下については、かかったかどうかと現在の状況を教えてください。

No	病名	現在の状況
9	高血圧	1. 治療中 2. 以前治療した 3. かからなかった
10	高脂血症	1. 治療中 2. 以前治療した 3. かからなかった
11	糖尿病	1. 治療中 2. 以前治療した 3. かからなかった



Q12. この5年間にがん検診を受けましたか。(1回でも受けた検診すべてに○をつけてください)

- | | | |
|----------|-----------|--------------------|
| 1. 胃がん検診 | 2. 肺がん検診 | 3. 子宮がん検診 |
| 4. 乳がん検診 | 5. 大腸がん検診 | 6. 1～5のがん検診は受けていない |

Q13. 現在、仕事をしていますか。(家事、ボランティアは除きます)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|



Q14. 現在の生活に全体としてどの程度満足していますか。

- | | | | |
|-------|---------|---------|-------|
| 1. 満足 | 2. 少し満足 | 3. 少し不満 | 4. 不満 |
|-------|---------|---------|-------|

Q15. 現在、幸福だと思えますか。

- | | | | |
|-------|---------|------------|---------|
| 1. 思う | 2. 少し思う | 3. あまり思わない | 4. 思わない |
|-------|---------|------------|---------|

Q16. 「生きがい」や「生活のはり」、「いきいきと生きているなと感じること」がありますか。

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|



Q17. 現在の暮らしの状況を経済的に見てどう感じていますか。

- | | | | | |
|----------|--------|-------|-----------|-------------|
| 1. 大変苦しい | 2. 苦しい | 3. 普通 | 4. ゆとりがある | 5. 大変ゆとりがある |
|----------|--------|-------|-----------|-------------|

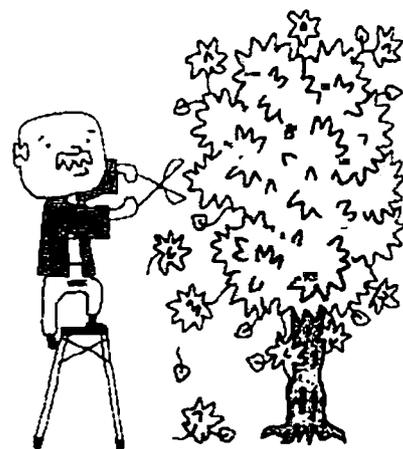
Q18. 何歳くらいまで、おたっしやで長生きをしたいと思えますか。

() 歳



Q19. ふだん1日にどのくらい寝ていますか。

() 時間 () 分



Q20. 睡眠時間は十分であると感じますか。

- | | | | |
|----------|---------|-----------|------------|
| 1. 十分である | 2. やや十分 | 3. やや足りない | 4. とても足りない |
|----------|---------|-----------|------------|

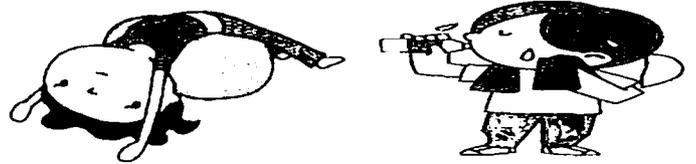
Q21. 通勤、買い物、外食、近所への使いなどの生活活動で、一日平均どのくらい歩きますか。

() 時間 () 分



Q22. ふだん1日30分以上の運動（余暇時間に行うレジャーやスポーツ）を、週2回以上、1年以上続けていますか。

1. はい 2. いいえ



Q23. ふだんの生活や仕事の中で、あなたの運動や身体を動かす量は足りていると思いますか。

1. 十分 2. だいたい足りている 3. やや不足 4. かなり不足

Q24. この5年間に以下の出来事がありましたか。あてはまる出来事すべてに○をつけてください。

1. 配偶者が亡くなった 2. 親しい親戚・家族や友人が亡くなった
3. 引越しなど住む環境が変わった 4. 家族の介護・看護を始めた
5. 大きな病気やけがをした 6. あてはまるものはない

Q25. たばこを吸いますか。

1. 吸わない 2. 以前は吸っていたがやめた
3. 吸っている



Q26. 1日に平均して何本くらい吸いますか。（現在吸っている方）

1. 10本以下 2. 11～20本 3. 21～30本 4. 31本以上

Q27. たばこをやめたいと思っていますか。（現在吸っている方）

1. はい 2. いいえ



Q28. お酒を飲みますか。

1. 飲まない 2. 以前は飲んでしたがやめた 3. 飲む



Q29. お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。(お酒を飲む方)

- | | | | |
|---------|---------|---------|-----------|
| 1. 毎日 | 2. 週に6回 | 3. 週に5回 | 4. 週に4回 |
| 5. 週に3回 | 6. 週に2回 | 7. 週に1回 | 8. 週に1回未満 |

Q30. 健康保持のために、日常生活で実践していることがありますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 規則正しい生活をする | 2. バランスの取れた食事をする |
| 3. まめに身体を動かすようにしている | 4. 十分な睡眠をとる |
| 5. 外出する | 6. 定期的に健診(検診)を受ける |
| 7. 人と話をする | 8. 新しいことに挑戦する |
| 9. 趣味などを楽しむ | |
| 10. その他(具体的に |) |
| 11. 実践していることはない | |



●最後に、おたっしゃ調査に協力した感想をお聞かせください。



お疲れ様でした。

●ご記入後は、同封の返信用封筒(切手不要)にて、9月10日(水)までにご投函ください。

このたびは、長期間にわたり御協力いただきありがとうございました。

皆様にご記入いただいた貴重なデータは、健康寿命延伸のための基礎資料として活用させていただきます。

最後に、心より感謝し、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

千葉県・鴨川市