

(案)

「千葉県生活習慣に関するアンケート」へのご協力のお願い

千葉県では、県民の皆様が健康でこころ豊かに暮らすことができるよう「健康ちば21 (第3次)」を策定し、総合的な健康づくりに取り組んでおります。

そこで、本年度は今後の健康づくり施策を展開していくための参考とさせていただくために、皆様の健康や生活習慣などについてお伺いする「千葉県生活習慣に関するアンケート」を実施することといたしました。

調査をお願いする方は、各市町村へ所定の手続きを経て、住民基本台帳から無作為に抽出させていただいた県内在住の15歳以上の16,000人の方です。

調査は、回答をアンケート用紙にご記入いただき、同封の封筒(切手は、不要です)でご返送いただく方法です。封筒に、住所やお名前を書かないで返送してください。

なお、調査はすべて無記名で行い、統計的に処理しますので、集計結果等の公表等で回答者にご迷惑をおかけすることは一切ありません。回答いただいた調査票は、本調査の目的以外に使用することはありません。調査対象者の個人情報や調査票は個人情報保護に関する法令に従って厳格に管理し、本調査の実施後、裁断・消去処分いたします。

この調査結果は、県民の皆様全体の健康状態や健康づくりの現状などを表す重要な資料となりますので、回答にご協力をお願い申し上げます。

千葉県知事 熊谷俊人

お手数ですが、**令和6年 月 日 () まで**にご投函
ください。(切手は不要です)

◎調査結果は、千葉県のホームページ <https://www.pref.chiba.lg.jp/> で公表されます。

◎ご不明の点がございましたら、下記までお問合せください。

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

電話：043-223-2633

FAX：043-225-0322



千葉県マスコットキャラクター
「チーバくん」

「千葉県生活習慣に関するアンケート」

令和6年度

この調査は、皆様の健康に関することについておたずねし、これからの健康づくりの推進に必要な基礎資料を得ることを目的に行います。

ご回答いただいた調査票は、今後の健康施策を検討するため、有効に活用させていただき、他の目的には使用しません。

(ご記入上のお願い)

- お送りした封筒にお名前が記入されている方の状況等について回答を記入してください。
- お名前やご住所を記入する必要はありません。
- ご記入は、黒か青のボールペン又はサインペンをお使いください。
- お答えは、あてはまるものの番号に○をつけるか、()に記入してください。

Q1 あなたのお住まいの市町村は？ (○はひとつ) ※五十音順に並んでいます

1	旭市	15	鎌ヶ谷市	29	匝瑳市	43	成田市
2	我孫子市	16	鴨川市	30	袖ヶ浦市	44	野田市
3	いすみ市	17	木更津市	31	多古町	45	富津市
4	市川市	18	君津市	32	館山市	46	船橋市
5	一宮町	19	鋸南町	33	千葉市	47	松戸市
6	市原市	20	九十九里町	34	銚子市	48	南房総市
7	印西市	21	神崎町	35	長生村	49	睦沢町
8	浦安市	22	栄町	36	長南町	50	茂原市
9	大網白里市	23	佐倉市	37	東金市	51	八街市
10	大多喜町	24	山武市	38	東庄町	52	八千代市
11	御宿町	25	酒々井町	39	富里市	53	横芝光町
12	柏市	26	芝山町	40	長柄町	54	四街道市
13	勝浦市	27	白子町	41	流山市		
14	香取市	28	白井市	42	習志野市		

Q2 あなたの性別は？ (○はひとつ)

1 男性	2 女性
------	------

Q3 令和6年(今年)11月1日現在のあなたの年齢は？ (○はひとつ)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15歳	20歳	25歳	30歳	35歳	40歳	45歳	50歳	55歳	60歳	65歳	70歳	75歳	80歳 以上
19歳	24歳	29歳	34歳	39歳	44歳	49歳	54歳	59歳	64歳	69歳	74歳	79歳	

Q 4 あなたが加入している健康保険は次のどれですか。(○はひとつ)

1 国民健康保険	2 協会けんぽ(全国健康保険協会)
3 健康保険組合	4 共済組合
5 後期高齢者医療制度	6 その他
7 わからない	

Q 5 あなたが現在住んでいる住宅の建て方は、次のうちどれですか。(○はひとつ)

1 一戸建て	2 共同・集合住宅	3 その他
--------	-----------	-------

Q 6 あなたの世帯の構成は、次のうちどれですか。(○はひとつ)

1 1人暮らし	2 夫婦のみ
3 二世帯家族(例:親と子ども)	4 三世帯家族(例:親と子どもと孫)
5 その他	

Q 7 あなたと生計を共にしている世帯人数は、あなたを含めて何人ですか。(○はひとつ)

1 1人	2 2人	3 3人
4 4人	5 5人	6 6人以上

Q 8 Q 7で答えた世帯全体の合計収入(税引き前で年金を含みます)は、令和2年1年間で次のうちどれですか。(○はひとつ)

1 100万円未満	2 100~200万円未満	3 200~300万円未満
4 300~400万円未満	5 400~500万円未満	6 500~600万円未満
7 600~700万円未満	8 700~800万円未満	9 800~900万円未満
10 900~1000万円未満	11 1000万円以上	

Q 9 あなたの学歴に関して、「在学中」の方はその学校について、「卒業」の方は最終卒業学校(中途退学をした方はその前の学校)についてお答えください。予備校などはここでいう学校には含めません。

1 在学中	}	→	1 中学
2 卒業			2 高校・旧制中
3 在学したことがない			3 専門学校
			4 短大・高専
			5 大学
			6 大学院
			7 その他

《1. あなたの健康について》

問1 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。（○はひとつ）

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

問2 全体的にみて、過去1ヵ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。（○はひとつ）

- | | | |
|-----------|---------|------------|
| 1 最高に良い | 2 とても良い | 3 良い |
| 4 あまり良くない | 5 良くない | 6 ぜんぜん良くない |

問3 過去1ヵ月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を昇ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○はひとつ）

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1 ぜんぜん <small>さまた</small> 妨げられなかった | 2 わずかに <small>さまた</small> 妨げられた | 3 少し <small>さまた</small> 妨げられた |
| 4 かなり <small>さまた</small> 妨げられた | 5 体を使う日常活動ができなかった | |

問4 過去1ヵ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○はひとつ）

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1 ぜんぜん <small>さまた</small> 妨げられなかった | 2 わずかに <small>さまた</small> 妨げられた | 3 少し <small>さまた</small> 妨げられた |
| 4 かなり <small>さまた</small> 妨げられた | 5 いつもの仕事ができなかった | |

問5 過去1ヵ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。（○はひとつ）

- | | | |
|------------|----------|------------|
| 1 ぜんぜんなかった | 2 かすかな痛み | 3 軽い痛み |
| 4 中くらいの痛み | 5 強い痛み | 6 非常に激しい痛み |

問6 過去1ヵ月間、どのくらい元気でしたか。（○はひとつ）

- | | | |
|-------------|---------------|-----------|
| 1 非常に元気だった | 2 かなり元気だった | 3 少し元気だった |
| 4 わずかに元気だった | 5 ぜんぜん元気でなかった | |

問7 過去1ヵ月間に、家族や友人とのふだんつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。（○はひとつ）

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1 ぜんぜん <small>さまた</small> 妨げられなかった | 2 わずかに <small>さまた</small> 妨げられた | 3 少し <small>さまた</small> 妨げられた |
| 4 かなり <small>さまた</small> 妨げられた | 5 つきあいができなかった | |

問 8 過去1ヵ月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。（○はひとつ）

- | | | |
|----------------|-------------|-----------|
| 1 ぜんぜん悩まされなかった | 2 わずかに悩まされた | 3 少し悩まされた |
| 4 かなり悩まされた | 5 非常に悩まされた | |

問 9 過去1ヵ月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。（○はひとつ）

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 1 ぜんぜん <small>さまた</small> 妨げられなかった | 2 わずかに <small>さまた</small> 妨げられた | 3 少し <small>さまた</small> 妨げられた |
| 4 かなり <small>さまた</small> 妨げられた | 5 日常行う活動ができなかった | |

問 10 あなたの体格についてお伺いします。

ア あなたの身長と体重をご記入ください。（cm 単位、kg 単位でお答えください）

現在の身長（ <input type="text"/> ）cm	現在の体重（ <input type="text"/> ）kg
（小数第1位まで）	（小数第1位まで）

イ あなたは、現在の体重についてどのように考えていますか。（○はひとつ）

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1 今より増やしたい | 2 このままでよい |
| 3 今より少し（4kg 以内）減らしたい | 4 今よりかなり（4kg を超えて）減らしたい |

問 11 あなたは、体重管理のためにどのようなことをしていますか。あてはまるものを全て選んでください。（複数回答可）

- | | |
|-------------------------------|---------|
| 1 食事量をコントロールする | 2 運動をする |
| 3 毎日体重を計る | 4 していない |
| 5 その他（ <input type="text"/> ） | |

《2. 栄養・食生活について》

問 12 あなたは、ふだん1週間に何日朝食をとりますか。(○はひとつ)

※ 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合、また、錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合は、朝食をとったものとみなしません。

- | | | | | | | | | | |
|---|----|---|----|---|------|---|------|---|------|
| 1 | 7日 | 2 | 6日 | 3 | 4～5日 | 4 | 2～3日 | 5 | 1日以下 |
|---|----|---|----|---|------|---|------|---|------|

問 13 あなたは、ふだん外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---|-----------|---|-------------|
| 1 | いつもしている | 2 | 時々している |
| 3 | ほとんどしていない | 4 | 栄養成分表示を知らない |

問 14 あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(○はひとつ)

※「主食」とは、米、パン、めん類などの穀物で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

「副菜」とは、野菜などを使ったおかずで、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

- | | | | |
|---|--------|---|--------|
| 1 | 週に6～7日 | 2 | 週に4～5日 |
| 3 | 週に2～3日 | 4 | ほとんどない |

問 15 あなたは、健康維持に必要な野菜量(350g以上/日)を摂取していると思いますか。(○はひとつ)

※片手に山盛りにした生野菜の量が約120gです。

- | | | | |
|---|---------------|---|-------------|
| 1 | 摂取していると思う | 2 | ほぼ摂取していると思う |
| 3 | あまり摂取していないと思う | 4 | 摂取していないと思う |
| 5 | わからない | | |

問 16 あなたは、現在とっている食事をどのように思いますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---|---------|---|-------|
| 1 | 大変良い | 2 | 良い |
| 3 | 少し問題がある | 4 | 問題が多い |
- 問 16-1 へ

(問 16で「3」か「4」とお答えの方)

問 16-1 あなたの食事について、今後どのようにしたいと思いますか。(○はひとつ)

- | | | | | | |
|---|----------|---|-----------|---|----------|
| 1 | 今より良くしたい | 2 | 今のままを続けたい | 3 | 特に考えていない |
|---|----------|---|-----------|---|----------|

《3. 身体活動・運動について》

問 17 あなたは、日頃から体を動かすようにしていますか。

(散歩、階段を使う、自転車通勤、掃除機をかけるなどの、合計10分以上の身体活動を含みます。)(○はひとつ)

※健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)では、今より10分多く毎日からだを動かすことで、生活習慣病等のリスクを下げる事ができるとされています。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 いつもしている | 2 時々している |
| 3 ほとんどしていない | 4 全くしていない |

問 18 あなたは、1日30分以上の運動を、週2回以上、1年以上していますか。

(ウォーキングやストレッチのような、軽く汗をかく運動も含みます。)(○はひとつ)

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

《4. 地域のつながりについて》

問 19 あなたは、この1年間に、趣味・スポーツ・地域の行事等、何らかの地域活動への参加や、就労就学を含む社会活動を行いましたか。(○はひとつ)

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

問 20 あなたは、お住まいの地域において、お互いに助け合っていると思いますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|------------------|
| 1 強くそう思う | 2 どちらかといえばそう思う |
| 3 どちらともいえない | 4 どちらかといえばそう思わない |
| 5 全くそう思わない | |

問 21 近所の方とどのようなおつきあいをされていますか。(○はひとつ)

- | |
|--|
| 1 互いに相談したり日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力しあっている人もいる |
| 2 日常的に立ち話をする程度のつきあいはしている |
| 3 あいさつ程度の最小限のつきあいしかしていない |
| 4 つきあいは全くしていない |

問 22 あなたは過去1年間に、地域等において共食の機会はありましたか。(○はひとつ)

※「共食」とは、「地域や職場等を含む所属コミュニティでの食事会等の機会」をいいます。

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

《5. 休養・心の健康づくりについて》

問 23 あなたは、1日当たりどのくらい眠れていますか。(○はひとつ)

- | | | | | | |
|---|------------|---|------------|---|------------|
| 1 | 9時間以上 | 2 | 8時間以上9時間未満 | 3 | 7時間以上8時間未満 |
| 4 | 6時間以上7時間未満 | 5 | 5時間以上6時間未満 | 6 | 5時間未満 |

問 24 あなたは、毎日の睡眠で休養が十分とれていると思いますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---|-----------|---|------------|
| 1 | 十分とれている | 2 | 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 25 あなたは、この1週間に仕事をしましたか。(○はひとつ)

※「仕事」とは、収入をとまなう仕事をいい、自家営業（個人経営の商店や農家など）の手伝いや内職も含めます。

- | | | | |
|---|-------------------|---|-----|
| 1 | はい → 問25-1、問25-2へ | 2 | いいえ |
|---|-------------------|---|-----|

(問 25 で「1」とお答えの方)

問 25-1 あなたは、この1週間にどのくらい仕事をしましたか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---|--------------|---|--------------|
| 1 | 20時間未満 | 2 | 20時間以上40時間未満 |
| 3 | 40時間以上50時間未満 | 4 | 50時間以上60時間未満 |
| 5 | 60時間以上70時間未満 | 6 | 70時間以上 |

(問 25 で「1」とお答えの方)

問 25-2 あなたの職場では、精神面の不調に関して対応（休職、復職、相談など）してくれますか。(○はひとつ)

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

《6. たばこについて》

問 26 あなたは、たばこを吸っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------------|----------------------------|
| 1 現在、吸っている | → 問26-1、問26-2、問26-3、問26-4へ |
| 2 以前は吸っていたがやめた | → 問26-1へ |
| 3 もともと吸っていない | |

(問 26 で「1 現在、吸っている」か「2 以前は吸っていたがやめた」とお答えの方)

問 26-1 吸い始めたのは、何歳ですか。

() 歳

(問 26 で「1 現在、吸っている」とお答えの方)

問 26-2 吸っているたばこの種類は何ですか。(複数回答可)

- | |
|-----------------------------|
| 1 たばこ(紙巻きたばこ、葉巻等) |
| 2 加熱式たばこ(アイコス・グロー・プルームテック等) |

(問 26 で「1 現在、吸っている」とお答えの方)

問 26-3 1日に何本吸っていますか。(○はひとつ)

- | | | |
|----------|-----------|---------|
| 1 1本~10本 | 2 11本~20本 | 3 21本以上 |
|----------|-----------|---------|

(問 26 で「1 現在、吸っている」とお答えの方)

問 26-4 喫煙することについて、どう思いますか。(○はひとつ)

- | | | |
|--------|------------|-----------|
| 1 やめたい | 2 本数を減らしたい | 3 やめる気がない |
|--------|------------|-----------|

《7. お酒（アルコール）について》

問 27 あなたは、週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○はひとつ）

- | | | |
|------------------|------------------|----------|
| 1 毎日 | 2 週5～6日 | 3 週3～4日 |
| 4 週1～2日 | 5 月に1～3日 | → 問27-1へ |
| 6 やめた（1年以上やめている） | 7 ほとんど飲まない（飲めない） | |

（問27で「1」「2」「3」「4」「5」とお答えの方）

問 27-1 お酒を飲む日は※清酒に換算し、1日あたりどれくらいの量を飲みますか。（○はひとつ）

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 1合(180ml)未満 | 2 1合以上2合(360ml)未満 |
| 3 2合以上3合(540ml)未満 | 4 3合以上4合(720ml)未満 |
| 5 4合以上5合(900ml)未満 | 6 5合(900ml)以上 |

※ 清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本（500ml）、焼酎20度（135ml）、
焼酎25度（110ml）、焼酎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2杯（240ml）

《8. 歯について》

問 28 現在、あなたの歯は何本ありますか。親知らず・さし歯も含め、全て数えます。

※永久歯の本数は28本です。（親知らずが4本ある場合は32本となります）
※さし歯とは、残っている歯根の上に人工的に歯を作っているものをいいます。
また、インプラントは数に含めません。

_____本（数を記入）

問 29 あなたは、この1年間に歯の健康診査を受けていますか。（○はひとつ）

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

問 30 あなたは、この1年間に歯石除去や歯面清掃を受けていますか。（○はひとつ）

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

問 31 あなたは、歯ブラシ以外の器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使って、歯の手入れをしていますか。（○はひとつ）

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1 週に5日以上使っている | 2 週に3~4日使っている |
| 3 週に1~2日使っている | 4 ほとんど使わない（月に1日以上） |
| 5 使っていない | |

問 32 あなたは、歯ぐきから出血したり、歯がぐらついたりしていますか。（○はひとつ）

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1 そのような症状はない | 2 歯磨き等歯の手入れをするとき出血がある |
| 3 歯ぐきが腫れている | 4 歯がぐらついている |

問 33 あなたは、自分の口の中（歯や歯肉の状態）を観察する習慣がありますか。（○はひとつ）

- | | |
|------------|------------|
| 1 毎日ある | 2 週に1回程度ある |
| 3 月に1回程度ある | 4 ない |

問 34 あなたは、ものをかんで食べる時、どのような状態ですか。（○はひとつ）

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1 何でもかんで食べることができる | |
| 2 一部かめない食べ物がある | 3 かめない食べ物が多い → 問 34-1 へ |
| 4 かんで食べることができない | |

（問 34 で「1」「2」「3」とお答えの方）

問 34-1 あなたは、ふだんゆっくりよくかんで食べていますか。（○はひとつ）

- | |
|---------------------------|
| 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 |

《9. がん検診について》

問 35 あなたは、この1年間にがん検診を受けていますか。(○はひとつ)

1 はい → 問35-1、問35-2へ

2 いいえ(その他) → 問35-3へ

(問35で「1 はい」とお答えの方)

問 35-1 あてはまるものを全て選んでください。(複数回答可)

- 1 胃がん
(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(胸のレントゲン撮影や^{かくたん}喀痰検査など)
- 3 大腸がん(便潜血反応(検便)など)
- 4 子宮頸がん(子宮の細胞診検査など)
- 5 乳がん(マンモグラフィ撮影や乳房超音波(エコー)検査など)

(問35で「1 はい」とお答えの方)

問 35-2 受けた方は、どこでがん検診を受けましたか。あてはまるものを全て選んでください。(複数回答可)

- 1 市町村が実施したがん検診
- 2 職場が実施したがん検診
- 3 1、2以外で自主的に申し込んだがん検診・人間ドック(医療機関等)

(問35で「2 いいえ」とお答えの方)

問 35-3 受けていない理由で、あてはまるものを全て選んでください。(複数回答可)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 健康に自信がある | 2 自覚症状がない |
| 3 前回の検査で異常がなかった | 4 日時が合わない |
| 5 検診場所や日時を知らない | 6 がんといわれるのが怖い |
| 7 検査に不安や疑問がある | 8 検査に羞恥心や苦痛を伴う |
| 9 がんで通院・入院・自宅療養中 | 10 お金がかかる |
| 11 検診の対象年齢ではない | 12 新型コロナウイルスの影響がある |
| 13 その他() | |

問 36 あなたは、この2年間に下記のがん検診を受けましたか。

あてはまるものを全て選んでください。（複数回答可）

- 1 胃がん（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 子宮頸がん（子宮の細胞診検査など）
- 3 乳がん（マンモグラフィ撮影や乳房超音波（エコー）検査など）
- 4 受けていない

女性の方のみお答えください。

問 37 あなたは、乳がんの自己触診を行っていますか。（○はひとつ）

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 定期的（月1回以上）に行っている | 2 ときどき（年に数回）行っている |
| 3 知っているが、行っていない | 4 知らないので、行っていない |

《10. 健康診断について》

ここからは再び全員の方がお答えください。

問 38 あなたは過去1年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けましたか。（○はひとつ）

※ がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は、健診に含みません。

- | | | |
|------|----------|-------|
| 1 はい | → 問38-1へ | 2 いいえ |
|------|----------|-------|

（問 38 で「1 はい」とお答えの方）

問 38-1 受けた方は、どこで健診を受けましたか。（複数回答可）

- 1 市町村が実施した健診
- 2 職場が実施した健診
- 3 1・2以外で自主的に申し込んだ健診・人間ドック（医療機関等）

《11. 病気について》

問 39 あなたは現在、治療中、または、医師から言われている病気や症状がありますか。あてはまるものをすべて選んでください。（複数回答可）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 特になし | 10 前立腺疾患 |
| 2 高血圧症 | 11 腎疾患（腎臓病） |
| 3 糖尿病 → 問39-1へ | 12 貧血 |
| 4 脂質異常症 | 13 痛風 |
| 5 心臓病 | 14 肝疾患 |
| 6 ぜんそく・アレルギー疾患 | 15 がん |
| 7 脳卒中 | 16 腰痛・膝痛・肩痛・足部痛等 |
| 8 更年期障害 | 17 その他（ ） |
| 9 婦人科疾患 | |

（問 39 で「3 糖尿病」とお答えの方）

問 39-1 現在、治療（食事・運動療法も含みます）を受けていますか。（○はひとつ）

- | |
|--------------------------|
| 1 過去から現在にかけて継続的に受けている |
| 2 過去に中断したことがあるが、現在は受けている |
| 3 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない |
| 4 これまでに受けたことがない |

《12. 健康に関する情報について》

問 40 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、「運動器官（筋肉、関節、骨など、人が移動するために使う器官）の障害によって、日常生活で人や道具の助けが必要な状態やその一歩手前の状態」のことです。

あなたは、この内容を知っていましたか。（○はひとつ）

- | |
|-----------------------|
| 1 内容を知っていた |
| 2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない |
| 3 知らない |

問 41 糖尿病性腎症とは、「糖尿病により高血糖状態が長く続くことなどが原因で、腎臓の働きが悪くなる病気」のことです。

あなたは、この内容を知っていましたか。（○はひとつ）

※人工透析をはじめの原因の約4割は、糖尿病性腎症が占めています。

- | |
|-----------------------|
| 1 内容を知っていた |
| 2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない |
| 3 知らない |

問 42 COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、「たばこの煙を主とする有害物質が長期に気道に触れることによって起きる炎症性の疾患で、主な症状として咳・痰・息切れがあり、徐々に呼吸障害が進行する疾患」のことで、喫煙者の20～50%がCOPDを発症するといわれています。あなたは、この内容を知っていましたか。（○はひとつ）

- 1 内容を知っていた
- 2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない
- 3 知らない

問 43 CKD（慢性腎臓病）とは、腎臓の働き（腎機能）を示す値であるGFR（ジーエフアール：糸球体ろ過量という言葉の英語の頭文字）が60ml/分/1.73m²未満（健康な人の60%未満に相当）に持続的に低下していたり、あるいはタンパク尿が持続的に出ていたりする状態のことで、日本には1,480万人（20歳以上の7人に1人）のCKD患者がいると推算されており、新たな国民病ともいわれています。あなたは、この内容を知っていましたか。（○はひとつ）

- 1 内容を知っていた
- 2 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない
- 3 知らない

《13. 受動喫煙の防止について》

問 44 受動喫煙とは、「自分の意思とは関係なく他人のたばこの煙を吸ってしまうこと」を言います。あなたは、喫煙者だけでなく、非喫煙者にも受動喫煙により健康への影響があることを知っていますか。（○はひとつ）

- 1 知っている
- 2 だいたい知っている
- 3 知らない

問 45 あなたは、この1ヶ月間に、望まずに自分以外の方が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。（○はひとつ）

- 1 はい
- 2 いいえ

問 46

あなたはこの1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が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。次のアからコのすべての場所について、あてはまる番号を選んでください。（○はそれぞれひとつ）

※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、「イ 職場」欄に記入してください。

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
【記入例】エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
ア 家庭	1	2	3	4	5	
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関（市役所、町村役場など）	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ 路上	1	2	3	4	5	6
コ 子供が利用する屋外の空間（公園、通学路など）	1	2	3	4	5	6

問 47

あなたは、望まない受動喫煙を防止するために、飲食店や職場等は、原則屋内禁煙であることを知っていますか。（○はひとつ）

※健康増進法の改正により、学校・行政機関・医療機関等は原則敷地内禁煙、職場・飲食店・遊技場・公共交通機関等は原則屋内禁煙となりました。敷地内や屋内での喫煙を可能とする施設は、法律に基づき受動喫煙防止対策を実施することが必要です。

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問 48

あなたは、飲食店の店頭で喫煙室がある又は禁煙である等の表示を見たことがありますか。
 (○はひとつ)
 ※飲食店は、喫煙室がある場合、店頭にその旨を表示する義務があります。

1 見たことがある	2 見たことはない
-----------	-----------

問 49

飲食店の店頭に表示されている、喫煙室がある又は禁煙である等の表示を見て、あなたは、その店を選ぶ際の参考にしますか。(○はひとつ)

1 参考にする
2 どちらかといえば参考にする
3 どちらかといえば参考にしない
4 参考にしない

《14. 自然に健康になれる環境づくりについて》

問 50

あなたが「お住まいの地域の環境」は、以下の特徴に、どの程度あてはまりますか。
 (○はそれぞれひとつ)

	あ て は ま る	よ く あ て は ま る	あ て は ま ら な い	ま つ た く あ て は ま ら な い
【記入例】				
ア 自動車なしでは生活することが難しい地域だ	1	2	3	4
ア 自動車なしでは生活することが難しい地域だ	1	2	3	4
イ 利用しやすい運動場所（スポーツジム、体育館、プール、公園・緑地、遊歩道など）が多い地域だ	1	2	3	4
ウ 歩いたり、自転車に乗ったりする機会（地域活動、買い物、通勤、お出かけなど）が多くある地域だ	1	2	3	4
エ 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域だ	1	2	3	4
オ 気軽に集まれる公的な場所（自治会や町内会の集会所、コミュニティセンター、公民館、図書館など）が多い地域だ	1	2	3	4
カ 気軽に集まれる、喫茶店、カフェ、飲食店などが多い地域だ	1	2	3	4

問 51

あなたが住んでいる地域や地域の人々について伺います。
 次の6項目について、あてはまるものを1つずつお選びください。なお、「地域」は、
 小・中学校区から市町村程度の範囲でお考え下さい。
 (○はそれぞれひとつ)

	あてはまる	あてはまる どちらかといえば	いえない どちらとも	あてはまらない どちらかといえば	あてはまらない
【記入例】					
ア この地域は、たとえば主食・主菜・副菜を基本にするなど、栄養バランスのとれた食事が手に入りやすい	1	2	3	4	5
ア この地域は、たとえば主食・主菜・副菜を基本にするなど、栄養バランスのとれた食事が手に入りやすい	1	2	3	4	5
イ この地域では、必要な食材料をスーパー、商店街などで購入することができたり、買い物に行くための交通手段が整っていたりするなど、日常の買い物に不便を感じない	1	2	3	4	5
ウ この地域は、野菜や果物、栄養バランスのとれた食事などが適切な価格で入手することができる	1	2	3	4	5
エ この地域では、必要な食材料を購入する上で、スーパー、商店街などの営業時間やサービスは利用しやすい	1	2	3	4	5
オ この地域で入手できる食材料や持ち帰り弁当・総菜などの質に満足している	1	2	3	4	5
カ 食の安全面で、信頼できるお店や生産者に恵まれた地域だ	1	2	3	4	5

《15. その他》

問 52

あなたは、市町村の実施する健康ポイント事業（※）に参加し、一定以上のポイントを獲得すると県が発行する優待カード「ち～バリュ～カード」がもらえる取組（「元気ちば！健康チャレンジ事業」）を知っていますか？（○はひとつ）

※ 健康ポイント事業とは、県民が食事・運動・喫煙等の生活習慣改善へ取り組んだり、健康診断・健康教室へ参加する等、市町村が定めた健康づくりに取り組むことでポイントを貯めると、市町村から景品を受け取ったり、県が発行する優待カードがもらえ、県が提携する協賛店で割引等のサービスが受けられる仕組みです。

1 はい

→ 問52-1へ

2 いいえ

（問 52 で「1 はい」とお答えの方）

問 52-1

知ったきっかけは何ですか。（複数回答可）

- 1 ホームページ
- 2 県民だより、市の広報誌
- 3 SNS
- 4 チラシ、ポスター
- 5 その他

ご協力ありがとうございました。

※ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒でご返送ください。
（切手は不要です）



千葉県マスコットキャラクター
「チーバくん」