

アンケート調査票

資料 3

問 1 性別

1. 男性 2. 女性 3. その他 3. 回答しない

問 2 年齢

1. 10 代 2. 20 代 3. 30 代 4. 40 代 5. 50 代
6. 60～64 歳 7. 65～69 歳 8. 70～74 歳 9. 75～79 歳 10. 80 歳以上

問 3 身長と体重を記入してください。

身長 . cm 体重 . kg

問 4 1 日に 2 回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが週に何日ありますか。

1. ほとんど毎日食べる 2. 週 4～5 日食べる 3. 週 2～3 日食べる
4. 週 1 日程度食べる 5. ほとんど食べない

問 5 朝食を食べますか。

1. 毎日食べる 2. ときどき食べる 3. ほとんど食べない

問 6 砂糖入り缶コーヒーやジュース、スポーツドリンク等の甘味飲料を飲みますか。

1. 毎日飲む 2. ときどき飲む 3. 飲まない

問 7 最近 1 カ月間の、1 日あたりの平均歩数はどのくらいですか。

※目安は 10 分で約 1,000 歩です。

1. 4,000 歩未満 2. 4,000 歩以上 6,000 歩未満
3. 6,000 歩以上 8,000 歩未満 4. 8,000 歩以上

問 8 1 日 30 分以上かつ週 2 回以上の運動を実施していますか。

1. 実施している 2. 実施していない

問 9 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉とその意味を知っていますか。

1. どんな意味か知っている 2. 名前は聞いたことがある
3. 知らない

ロコモティブシンドローム：加齢などに伴い、骨、関節、筋肉などの運動器に障害がおき、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態をいいます。

問 10 睡眠で休養が充分とれていますか。

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

裏面もあります

問 1 1 最近 1 カ月間の、1 日の平均睡眠時間はどのくらいですか。

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 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 1 2 この 1 年間に歯科受診しましたか（歯科検診を含む）。

- | | |
|---------|------------|
| 1. 受診した | 2. 受診していない |
|---------|------------|

問 1 3 現在、たばこを吸っていますか。

- | | | |
|---------|-------------|----------|
| 1. 吸わない | 2. 過去に吸っていた | 3. 吸っている |
|---------|-------------|----------|

（問 1 3 で 3 と回答した方にお聞きます。）

（問 1 3－1）たばこをやめたいと思いますか。

- | | | | |
|---------|-------------|-----------|----------|
| 1. やめたい | 2. 本数を減らしたい | 3. やめたくない | 4. 分からない |
|---------|-------------|-----------|----------|

問 1 4 COPD（慢性閉塞性肺疾患）という言葉とその意味を知っていますか。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. どんな意味か知っている | 2. 名前は聞いたことがある |
| 3. 知らない | |

COPD：長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状がみられ、ゆっくりと呼吸障害が進行する疾患です。

問 1 5 週に何日お酒を飲みますか。

- | | | | |
|------------|-------------|------------|------------|
| 1. 毎日 | 2. 週 5～6 日 | 3. 週 3～4 日 | 4. 週 1～2 日 |
| 5. 月 1～3 日 | 6. ほとんど飲まない | 7. やめた | 8. 飲まない |

（問 1 5 で 1，2，3，4，5 と回答した方にお聞きます。）

（問 1 5－1）お酒を飲む日は 1 日あたり、どれくらいの量を飲みますか。

※清酒（日本酒）に換算してお答えください。

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

清酒 1 合（アルコール度数 15 度・180ml）は、次の量に相当します。

- ・ビール中瓶 1 本（アルコール度数 5 度・500ml）
- ・焼酎 0.6 合（アルコール度数 25 度・約 110ml）
- ・缶チューハイ 1.5 缶（アルコール度数 5 度・約 520ml）
- ・缶チューハイ 1 缶（アルコール度数 7 度・約 350ml）
- ・ワイン 1/4 本（アルコール度数 14 度・約 180ml）
- ・ウイスキーダブル 1 杯（アルコール度数 43 度・約 60ml）

調査は以上です。ご協力ありがとうございました。