

# 秋田市 メタボリックシンドロームと 健康に関する調査票

この調査は、市民のみなさまの健康づくりへの意識などを把握し、今後の秋田市における特定健診等による疾病予防など、健康づくりを推進するための基礎資料を得ることを目的として実施します。

このたび、40歳から74歳までの秋田市国民健康保険加入者のみなさまの中から5,000人の方に本調査へのご協力をお願いしたいと存じます。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、ご回答のうえ、ご返送くださるようお願いいたします。

秋田市 市民生活部 特定健診課

## 記入上のお願い

- 1 この調査は無記名となっておりますので、お名前のご記入は不要です。
- 2 回答のご記入は黒の鉛筆またはボールペンでお願いします。
- 3 該当する回答の数字を○で囲み、必要な場合は（ ）にご記入ください。
- 4 記入された調査票は、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ、  
**6月16日(金)まで**にご返送ください。
- 5 この調査についてのお問い合わせは、下記にお願いします。

## 記

〒010-8560 秋田市山王一丁目1-1

秋田市市民生活部特定健診課 健診担当

直通電話018-888-5636 FAX018-888-5637

E-mail: [ro-ctmc@city.akita.akita.jp](mailto:ro-ctmc@city.akita.akita.jp)

※この調査は(株式会社フィデア情報システムズ)に委託して実施しています。

F 1 あなたの性別を教えてください。あてはまる番号を○で囲んでください。

1 男	2 女
-----	-----

F 2 あなたの年齢を教えてください(平成29年5月1日時点)。あてはまる番号を○で囲んでください。

1	40歳～44歳
2	45歳～49歳
3	50歳～54歳
4	55歳～59歳
5	60歳～64歳
6	65歳～69歳
7	70歳～74歳

F 3 あなたの住んでいる地域を選び、あてはまる番号を○で囲んでください。

1 中央地域	大町、旭北、旭南、川元、川尻、山王、高陽、保戸野、泉、千秋、中通、南通、楢山、茨島、八橋
2 東部地域	東通、手形、手形山、旭川、新藤田、濁川、添川、山内、仁別、広面、蛇野、柳田、横森、桜、桜力丘、桜台、下北手、太平、大平台
3 西部地域	新屋、浜田、下浜、豊岩
4 南部地域	牛島、卸町、大住、仁井田、御野場、御所野、四ツ小屋、上北手、山手台
5 北部地域	寺内、外旭川、土崎、将軍野、港北、飯島、金足、下新城、上新城
6 河辺地域	河辺
7 雄和地域	雄和

F 4 あなたの仕事の内容は次のどれですか。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

1 農林漁業	2 自営業	3 パート、アルバイト
4 会社員、団体職員	5 家事従事者	6 無職
7 その他( )		

F 5 あなたの家族構成は次のどれにあたりますか。番号を○で囲んでください。

1	一人(单身)
2	配偶者と二人(一世代)
3	自分を含めた二世帯(自分と親、自分と子など)
4	自分を含めた三世帯(自分と親と子、自分と子と孫など)
5	その他( )

問1 あなたは、次の言葉の意味をご存じですか。次の各項目にあてはまるものを選んでください（各項目で○は一つ）。

	1 よく知っている。	2 言葉は聞いたことがあるが、よく知らない。	3 まったく知らない。
ア メタボリックシンドローム （内臓脂肪症候群）	1	2	3
イ ロコモティブシンドローム （運動器症候群）	1	2	3
ウ COPD （慢性閉塞性肺疾患）	1	2	3

※メタボリックシンドローム

→内臓脂肪の蓄積によって動脈硬化の危険因子である「高血糖」、「脂質異常」、「高血圧」をあわせ持った状態で、放置すると糖尿病、脳卒中、心臓病を発症するリスクが高まります。

※ロコモティブシンドローム

→骨、関節、筋肉が衰えて、「立つ」、「歩く」などの機能が低下している状態で、進行すると日常生活にも影響が出て、要介護になるリスクが高まります。

※COPD

→主に「たばこ」が原因で、肺に炎症が起き、息苦しさや慢性的な咳を症状とし、呼吸機能が低下していく病気です。

問2 市で実施する特定健診(メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健康診査)は無料で受けられます。あなたは特定健診をご存じですか。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

- 1 内容もよく知っている。      2 聞いたことがあるが内容はよく知らない。  
3 知らない。

※特定健診

→メタボリックシンドロームを中心とした糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を早期発見、予防し、生活習慣改善のきっかけとするための健診です。

問3 市で実施する特定健診は無料で受けられます。あなたは、特定健診を受けたことがありますか。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

（※検査内容：身長・体重・腹囲・血圧・血中脂質・肝機能・血糖）

- 1 毎年欠かさず受けている。  
2 1、2年おきに受けている。  
3 1回だけ受けたことがある。  
4 受けたことがない。

問4 特定健診を受けたことがある方だけにお聞きします。受診する理由で、あてはまる番号すべてを○で囲んでください。

- 1 病気の早期発見のため
- 2 自分の健康状態の把握のため
- 3 生活習慣を見直すために
- 4 家族や友人・主治医にすすめられたから
- 5 無料だから
- 6 その他（ )

問5 特定健診を受けたことがない方にお聞きします。受けていない理由は何ですか。あてはまる番号すべてを○で囲んでください。

- 1 医療機関に通院し、定期的に検査しているから
- 2 「職場健診」を受けているから
- 3 人間ドックを受診するから
- 4 毎年受ける必要性を感じないから
- 5 現在の健康状態に満足しているから
- 6 心配があればいつでも医療機関を受診できるから
- 7 面倒だから
- 8 時間がとれなかったから
- 9 お金がかかると思っていたから
- 10 検査を受けることが負担・不安だから
- 11 結果を知るのがこわいから
- 12 健診項目に魅力がないから
- 13 健診実施日時・場所を知らなかったから
- 14 健診があることを知らなかった。
- 15 その他（ )

問6 あなたは、特定健診をもっと多くの方が受けるためには、どのようにしたらいいと思いますか。あてはまる番号すべてを○で囲んでください。

- 1 PRを強化する。
- 2 受診勧奨の通知などを送る。
- 3 健診回数や健診結果によって特典をつける。
- 4 健診の機会(集団健診や日曜健診など)を増やす。
- 5 健診項目を増やす。
- 6 医療機関からすすめてもらう。
- 7 その他 ( )

問7 あなたがメタボリックシンドローム(予備群含む。)に該当した場合、特定保健指導(保健師や栄養士などが食事や運動、生活習慣に関して行う指導)を受けることができますが、希望しますか。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

- 1 特定保健指導を希望する。
- 2 特定保健指導を希望しない。

問8 問7で特定保健指導を希望しないと答えた方にお聞きします。希望しない理由は何ですか。  
あてはまる番号一つを○で囲んでください。

- 1 今の生活習慣を変える気がないから
- 2 自分で改善していくから
- 3 必要なときは医療機関等に相談できるから
- 4 時間がないから
- 5 特定保健指導がどのようなものかわからないから
- 6 何を言われるか不安だから
- 7 効果が期待できないから
- 8 その他 ( )

問9 特定保健指導を受けたことがある方にお聞きします。特定保健指導を受けてから感じていることはありますか。あてはまるすべての番号を○で囲んでください。

- 1 食生活に気をつけるようになった。
- 2 運動習慣が身についた。
- 3 生活習慣の改善に前向きに取り組めるようになった。
- 4 改善の意欲はあるが、思ったように進まない。
- 5 相応の結果が表れていない。
- 6 その他 ( )

問10 あなたの健康診断の方法を教えてください。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

- 1 特定健診
- 2 人間ドック
- 3 職場での健診
- 4 健康診断を受けていない。
- 5 医療機関での定期受診
- 6 その他 ( )

問11 あなたの生活習慣を見直すとしたら、何が一番難しいですか。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

- |       |          |           |
|-------|----------|-----------|
| 1 運動量 | 2 栄養・食生活 | 3 休養・ストレス |
| 4 喫煙  | 5 飲酒量    | 6 その他 ( ) |

問12 あなたは、「主食・主菜・副菜(※)」のそろったバランスのよい食事をされていますか。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

※ 主食とは、ごはん・パン・麺類など。主菜とは、肉・魚・卵などタンパク質を多く含むメインの(主たる)おかず。副菜とは、野菜・いも・海草類を主体としたおかず。

- 1 1日2回以上主食・主菜・副菜のそろった食事をしている。
- 2 1日のうち1食は主食・主菜・副菜のそろった食事をしている。
- 3 主食・主菜・副菜のそろった食事をしていない。

問 13 厚生労働省は、成人の場合 1 日に 350 グラム(※)の野菜を食べることを目標にあげていますが、そのことをあなたはご存じですか。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

※ 野菜 350 グラムの目安は、次にあげるものの合計です。  
プチトマト 5 個、きゅうり 1/3 本、ほうれん草のおひたし 1 皿(小)、にんじん(中) 1/2 本、キャベツの大きめの葉 1 枚、ピーマン 1/2 個

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 知っている。 | 2 知らなかった。 |
|----------|-----------|

問 14 あなたは、お酒(アルコール類)を飲まれますか。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

- |                 |
|-----------------|
| 1 毎日飲んでいる。      |
| 2 週 5～6 回飲んでいる。 |
| 3 週 3～4 回飲んでいる。 |
| 4 週 1～2 回飲んでいる。 |
| 5 月 1～3 回飲んでいる。 |
| 6 ほとんど飲まない。     |

問 15 あなたは飲酒量の適量が 1 日純アルコール換算で 20 グラム程度(※)であることをご存じですか。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

※ お酒の適量の目安は、次にあげるもののいずれか 1 種です。  
日本酒では 180ml (1 合)、ビールでは 500ml (中瓶 1 本)、焼酎では 110ml (25 度の場合)、ウイスキーでは 60ml (ダブル)、ワインでは 180ml (14 度の場合)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 知っている。 | 2 知らなかった。 |
|----------|-----------|

問 16 あなたの 1 日の飲酒量は、どのくらいですか。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

- |         |                 |         |
|---------|-----------------|---------|
| 1 1 合以内 | 2 1 合を超えて 3 合未満 | 3 3 合以上 |
|---------|-----------------|---------|

問 17 あなたは、たばこを吸われますか。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

- 1 吸っている。  
→1日の平均本数は何本ですか。( )本  
→通算で何年間吸っていますか。( )年
- 2 以前は吸っていたがやめた。
- 3 吸わない。

問 18 たばこを吸っている方におたずねします。あなたは、今後、たばこをやめたいと思いますか。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

- 1 やめたい。
- 2 本数を減らしたい。
- 3 やめたくない。

問 19 あなたは、1日30分以上の軽く汗をかく運動をされていますか。あてはまる番号一つを○で囲んでください。

- 1 ほとんど毎日している。
- 2 週3、4回している。
- 3 週1回している。
- 4 週2回している。
- 5 していない。
- 6 運動できない。

問 20 秋田市では、同じ病気で複数の病院に継続して受診している方や、同じ月に5件以上の病院を受診している、または、外来の通院日数が15日以上の方を対象に、ご自宅に訪問して健康上の問題についてご相談いただく、「重複・頻回受診者訪問指導」を実施していることをご存じですか。

- 1 よく知っている。(指導を受けたことがある)
- 2 聞いたことがある。
- 3 知らない。





