

特定健康診査・特定保健指導に関する  
市民アンケート調査  
報告書

平成30年 3月  
さいたま市



# 目 次

<b>第1章 調査概要</b> .....	<b>1</b>
1.調査目的.....	1
2.調査項目.....	1
3.調査設計.....	1
4.回収結果.....	1
5.この報告書の見方.....	2
<b>第2章 アンケート結果の概要</b> .....	<b>3</b>
1.結果概要.....	3
2.まとめ.....	5
<b>第3章 回答者の属性</b> .....	<b>6</b>
3.性別.....	6
4.年齢.....	6
5.職業.....	6
6.家族構成（世帯）.....	7
7.居住区.....	8
8.国民健康保険加入年数.....	8
9.居住区、性別ごとの回答人数割合.....	9
10.居住区、年齢ごとの回答人数割合.....	9
11.居住区ごとの職業人数割合.....	9
<b>第4章 調査結果</b> .....	<b>10</b>
1.特定健康診査、特定保健指導などの認知度.....	10
(1) 特定健康診査（のびのび健診）.....	10
(2) 特定保健指導.....	11
(3) 生活習慣病.....	13
(4) メタボリックシンドローム.....	14
(5) 健診受診結果の提供に伴うプレゼント.....	16

2.特定健康診査の未受診理由.....	17
(1) 特定健康診査の未受診理由.....	17
(2) 状況変化による特定健康診査受診理由.....	20
(3) 特定健康診査についての考え方.....	22
3.日頃の健康状態、生活習慣.....	24
(1) 服用している薬について.....	24
(2) 過去の治療歴について.....	25
(3) 体重の増加について.....	27
(4) 運動習慣について.....	28
(5) 身体活動について.....	30
(6) 歩く速度について.....	31
(7) 体重の増減について.....	33
(8) 食べる速度について.....	34
(9) 就寝前の食事について.....	36
(10) 夕食後の間食について.....	37
(11) 朝食について.....	39
(12) 食事のバランスについて.....	40
(13) 外食の頻度について.....	42
(14) 喫煙について.....	43
(15) 飲酒について.....	45
(16) 睡眠について.....	48
(17) 生活習慣の改善について.....	49
<b>第5章 アンケート用紙.....</b>	<b>51</b>

# 第 1 章 調査概要

---

## 1. 調査目的

特定健康診査・保健指導に対する意識や意向、さらに健康状態や生活習慣を把握することで、より効果的かつ効率的な健診制度にすることを目的とし、平成 29 年度（2017 年度）に予定している次期計画「第 3 期特定健康診査等実施計画（2018 年度～2023 年度）」、及び「第 2 期保健事業実施計画（データヘルス計画）（2018 年度～2023 年度）」の策定における基礎資料とする。

## 2. 調査項目

- ① 回答者の属性（性別、年齢、職業、家族構成、居住区、国民健康保険加入年数）
- ② 特定健康診査、特定保健指導などの認知度
- ③ 特定健康診査の未受診理由
- ④ 健康状態、生活習慣について

## 3. 調査設計

調査対象者	さいたま市国民健康保険に加入している 40～74 歳の被保険者のうち、平成 28 年度特定健康診査未受診の方
調査対象者数	6,000 人（無作為抽出）
調査方法	郵送によるアンケート用紙回収方式（返信用封筒同封）
調査時期	平成 29 年 6 月 21 日～平成 29 年 7 月 14 日

## 4. 回収結果

有効回答数：1,640 件（有効回収率 27.3%）

## 5. この報告書の見方

- 図中の「n」（number of case の略）は、各設問の回答者数を示し、比率算出の基礎である。
- 調査結果の比率は、小数点第2位を四捨五入して算出している。したがって、全ての比率を合計しても100.0%にならないことがある。また、複数の選択肢の比率の合計は、件数を合計して算出しているため、比率の合計と一致しないことがある。
- 図表中の選択肢の表記は、場合によって語句を一部簡略化している。
- クロス集計の図表については、表側となる設問に「回答なし」がある場合、これを表示しない。ただし、全体の件数には含めているので、各分析項目の件数の合計が、全体の件数の合計と一致しないことがある。

## 第2章 アンケート結果の概要

### 1. 結果概要

前年度特定健康診査未受診者に対する市民アンケートの結果概要は以下のとおり。

No.	観点	結果概要
1	特定健康診査（のびのび健診）の認知度	<ul style="list-style-type: none"><li>• 全体の約75%が「言葉も内容も知っている」「言葉は聞いたことがある」と回答しており、認知度は高い。一方、約25%が「まったく聞いたことがない」と回答しており、中でも特定健康診査の対象年齢となったばかりの40～44歳及び男性の認知度が低い。</li><li>• 職業別では常勤や自営業、無職の認知度が低い。</li></ul>
2	特定保健指導の認知度	<ul style="list-style-type: none"><li>• 全体の約70%が「言葉も内容も知っている」「言葉は聞いたことがある」と回答しており、認知度は高い。一方、約30%が「まったく聞いたことがない」と回答しており、特に40歳代の若い年代と被用者保険からの移行が主となる60～64歳の認知度が低い傾向にある。</li><li>• 職業別では常勤や自営業の認知度が低い。</li></ul>
3	生活習慣病の認知度	<ul style="list-style-type: none"><li>• 全体の約95%が「言葉も内容も知っている」「言葉は聞いたことがある」と回答しており、認知度は高い。一方、年齢階級別では40～44歳の認知度が低く、性別では男性の認知度が低い。</li><li>• 職業別では常勤の認知度が低い。</li></ul>
4	メタボリックシンドロームの認知度	<ul style="list-style-type: none"><li>• 全体の約95%が「言葉も内容も知っている」「言葉は聞いたことがある」と回答しており、認知度は高い。一方、年齢階級別では40～44歳の認知度が低く、性別では男性の認知度が低い。</li><li>• 職業別では常勤の認知度が低い。</li></ul>
5	健診結果の提供に伴うプレゼントの認知度	<ul style="list-style-type: none"><li>• 全体の約75%が「まったく聞いたことがない」と回答しており、認知度は低い。</li><li>• 年齢階級別、性別、居住区別、職業別でも同様の傾向である。</li></ul>

No.	観点	結果概要
6	特定健康診査の未受診理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全体の約30%が「多忙である」と回答しており、割合が一番高い。多忙の理由としては常勤、非常勤、自営業は『仕事』、家事専従、無職は『家族（子育てや介護など）』が多くを占めている。</li> <li>• 年齢階級別では、若い年代では「多忙である」の割合が高いが、年齢が上がるにつれて「通院中のため、日頃から検査を行っている」の割合が高くなる。</li> <li>• 職業別では常勤、自営業が「多忙である」の割合が高い。</li> <li>• 居住区別による大きな差はみられない。</li> <li>• 「受診申し込み手続きが不明もしくは面倒」を理由としている方も一定数存在している。</li> </ul>
7	状況変化による特定健康診査受診理由	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 年齢階級別にみると、若い年代では「時間に余裕ができる」の割合が高いが、年代が上がるにつれて「医師から受診を勧められる」の割合と逆転する。</li> <li>• 職業別では、常勤、非常勤、自営業は「時間に余裕ができる」の割合が高いが、家事専従、無職は「医師から受診を勧められる」の割合が高い。</li> <li>• 「受診手続きが簡単になる」は年齢階級別、性別、職業別、居住区別に問わず、ほぼ一定の割合で存在している。</li> <li>• 「受診時にプレゼント等の特典が発生する」の割合は約4%と低く、特典を目的に受診する方は少ないことが予想される。</li> </ul>
8	特定健康診査についての考え方	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全体の約70%が「年一回必ず受けるべき」「受けないより、受けた方がよい」と回答しており、特定健康診査に前向きな意識を持っている方が多い。</li> <li>• 年齢階級別では、40歳代の若い年代は「年一回必ず受けるべき」「受けないより、受けた方がよい」の割合が他の年代と比べて高く、特定健康診査に対する意識が高いといえる。</li> <li>• 職業別では、「年一回必ず受けるべき」の割合が常勤や自営業で高くなっており、必要性は認識しているものの、受診できていない現状が表れている。</li> </ul>



## 2. まとめ

アンケート結果から特定健康診査等に関する認知度は、特定健康診査や特定保健指導、生活習慣病、メタボリックシンドロームについて高かった。一方、40歳代及び男性、常勤や自営業の認知度は低い傾向にあったため、若い年代や性別、職業を意識した周知方法を検討していく必要がある。

また、特定保健指導については、被用者保険からの移行が主となる60～64歳の認知度が低い傾向にあったため、加入手続き時に特定健康診査についての周知の強化をしていくことが重要である。

特定健康診査受診結果の提供に伴うプレゼントの認知度は低かったため、PR方法の検討をしていく。

若い年代の特定健康診査未受診の理由は「多忙である」の割合が高く、また、状況変化による特定健康診査受診理由については「時間に余裕ができる」の割合が高かった。特定健康診査についての考え方は、「年一回必ず受けるべき」「受けないより、受けた方がよい」が他の年代より高く、必要性は認識している。しかし、特定健康診査に対する認知度は低いことから、特定健康診査の受診に前向きな意識はあるが、受診の具体的なイメージがなく、さらに多忙であるため、受診できていない現状が考えられる。そのため、若い年代に合わせた特定健康診査の効果的な周知とともに、受診しやすい体制づくりの検討が必要である。

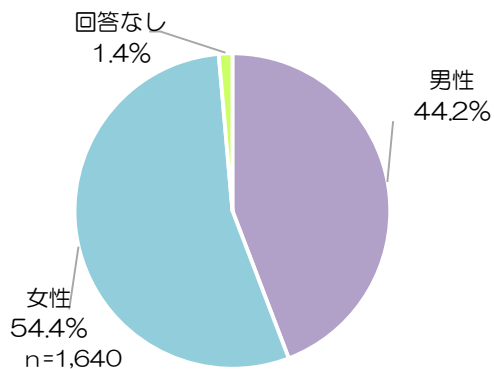
60歳代以上の未受診理由は「通院中のため、日頃から検査を行っている」の割合が高く、状況変化による特定健康診査受診理由については「医師から受診を勧められる」の割合が高くなっており、医療機関との連携を強化し、特定健康診査受診を働きかけるといった対策が必要である。

アンケートの結果、年齢や性別、職業、居住区などの属性によって、それぞれ未受診理由や受診に至る理由の傾向が異なることが分かった。今後はアンケート結果を活かし、画一的なアプローチだけではなく、属性の傾向に沿った施策を検討していき、特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の向上につなげていく。

## 第3章 回答者の属性

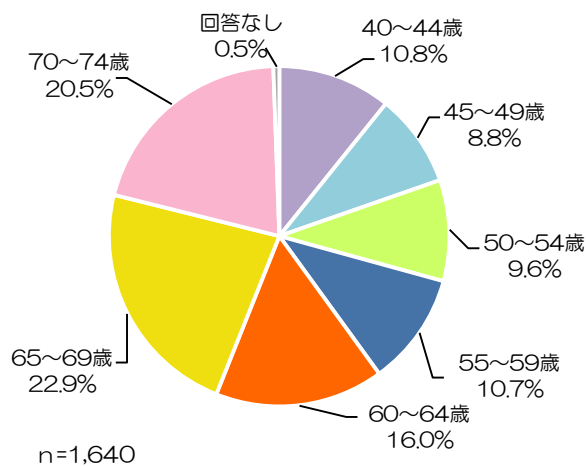
### 3. 性別

性別	回答件数	回答割合
男性	725	44.2%
女性	892	54.4%
回答なし	23	1.4%



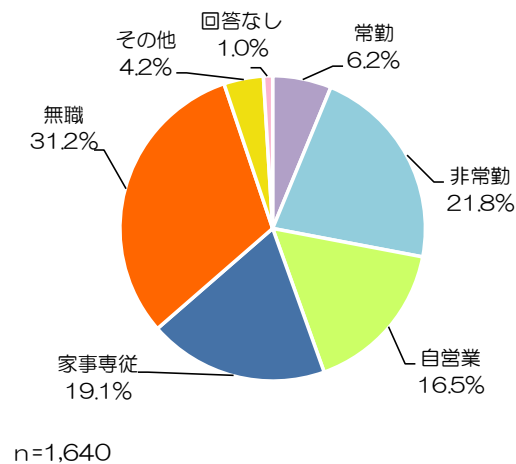
### 4. 年齢

年齢	回答件数	回答割合
40~44歳	177	10.8%
45~49歳	145	8.8%
50~54歳	158	9.6%
55~59歳	176	10.7%
60~64歳	263	16.0%
65~69歳	375	22.9%
70~74歳	337	20.5%
回答なし	9	0.5%



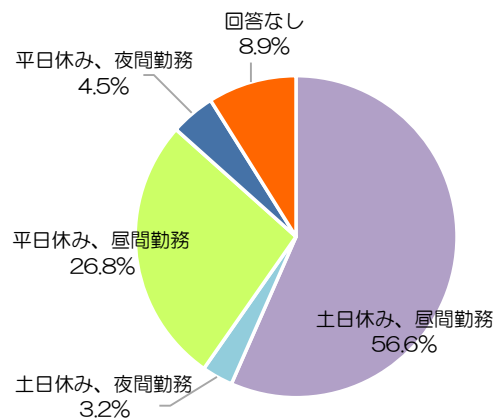
### 5. 職業

職業	回答件数	回答割合
常勤	102	6.2%
非常勤	357	21.8%
自営業	271	16.5%
家事専従	313	19.1%
無職	512	31.2%
その他	69	4.2%
回答なし	16	1.0%



※勤務形態（常勤、非常勤、自営業と回答した方のみ）

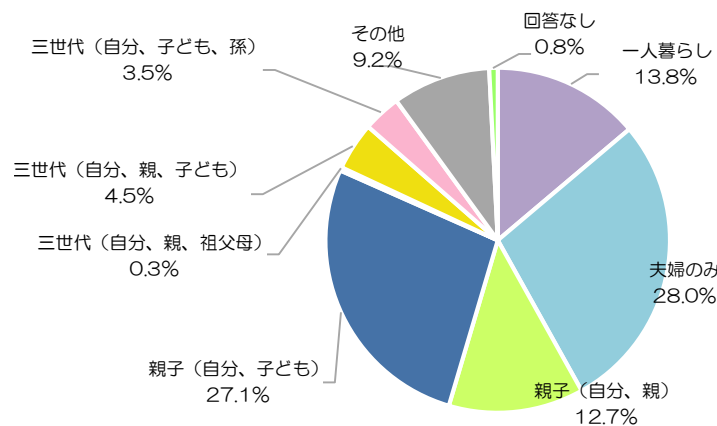
勤務形態	回答件数	回答割合
土日休み、昼間勤務	413	56.6%
土日休み、夜間勤務	23	3.2%
平日休み、昼間勤務	196	26.8%
平日休み、夜間勤務	33	4.5%
回答なし	65	8.9%



n=730

## 6. 家族構成（世帯）

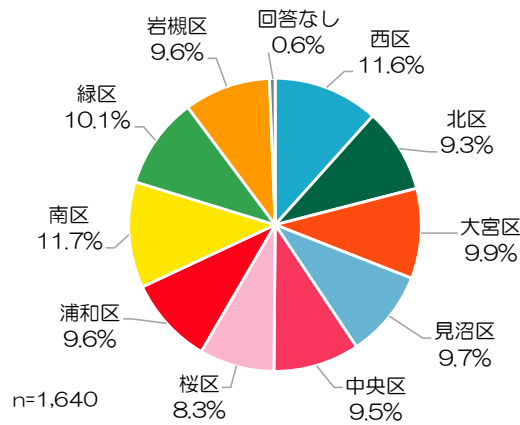
家族構成（世帯）	回答件数	回答割合
一人暮らし	227	13.8%
夫婦のみ	460	28.0%
親子（自分、親）	208	12.7%
親子（自分、子ども）	444	27.1%
三世代（自分、親、祖父母）	5	0.3%
三世代（自分、親、子ども）	74	4.5%
三世代（自分、子ども、孫）	58	3.5%
その他	151	9.2%
回答なし	13	0.8%



n=1,640

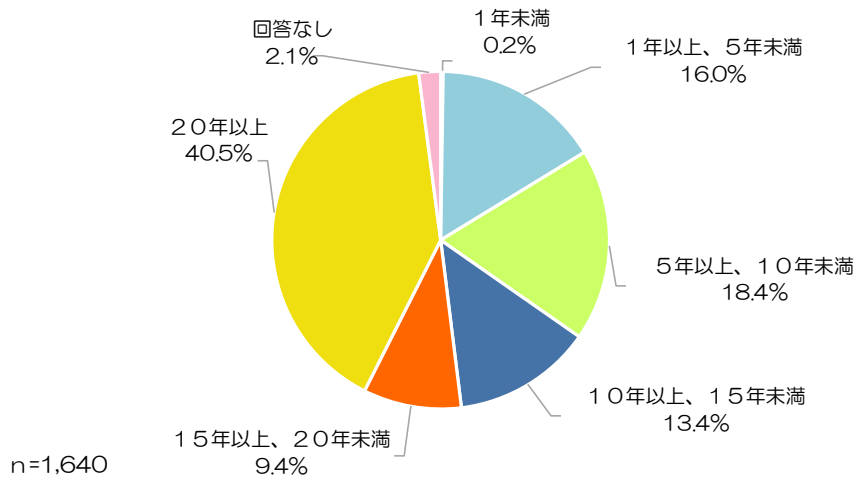
## 7. 居住区

居住区	回答件数	回答割合
西区	191	11.6%
北区	153	9.3%
大宮区	163	9.9%
見沼区	159	9.7%
中央区	156	9.5%
桜区	136	8.3%
浦和区	158	9.6%
南区	192	11.7%
緑区	165	10.1%
岩槻区	157	9.6%
回答なし	10	0.6%

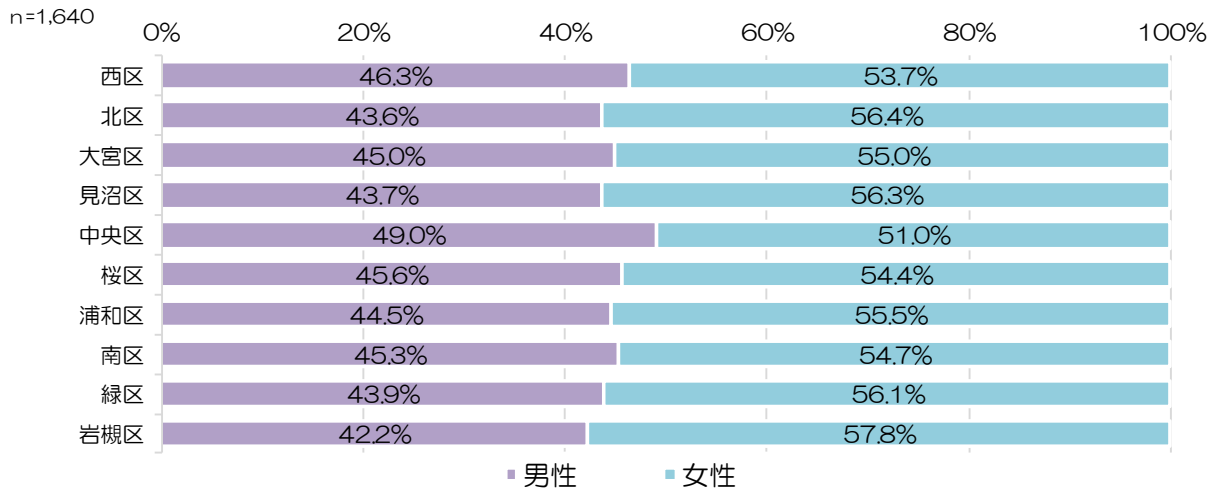


## 8. 国民健康保険加入年数

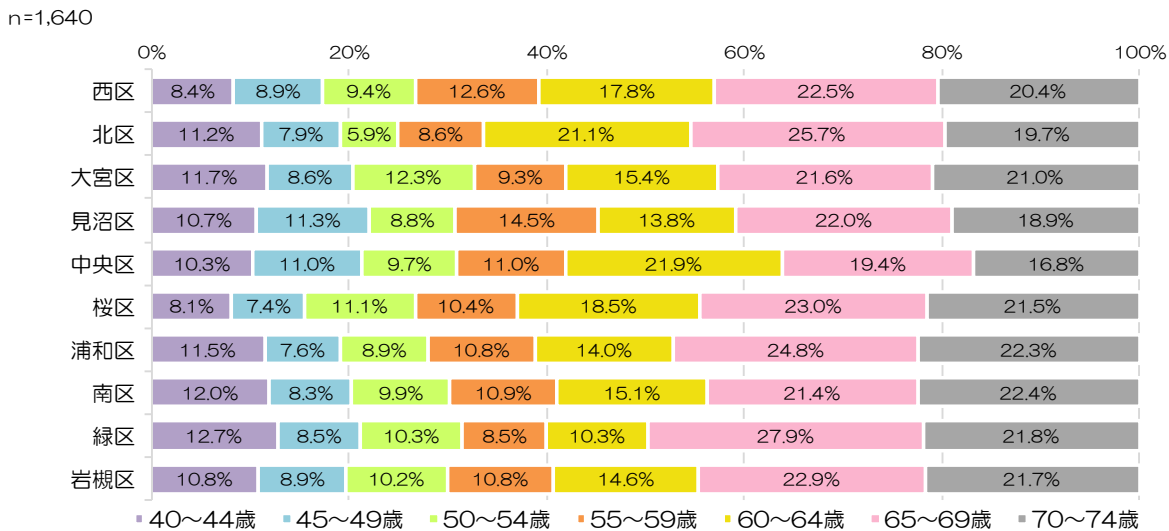
国民健康保険加入年数	回答件数	回答割合
1年未満	4	0.2%
1年以上、5年未満	263	16.0%
5年以上、10年未満	302	18.4%
10年以上、15年未満	219	13.4%
15年以上、20年未満	154	9.4%
20年以上	664	40.5%
回答なし	34	2.1%



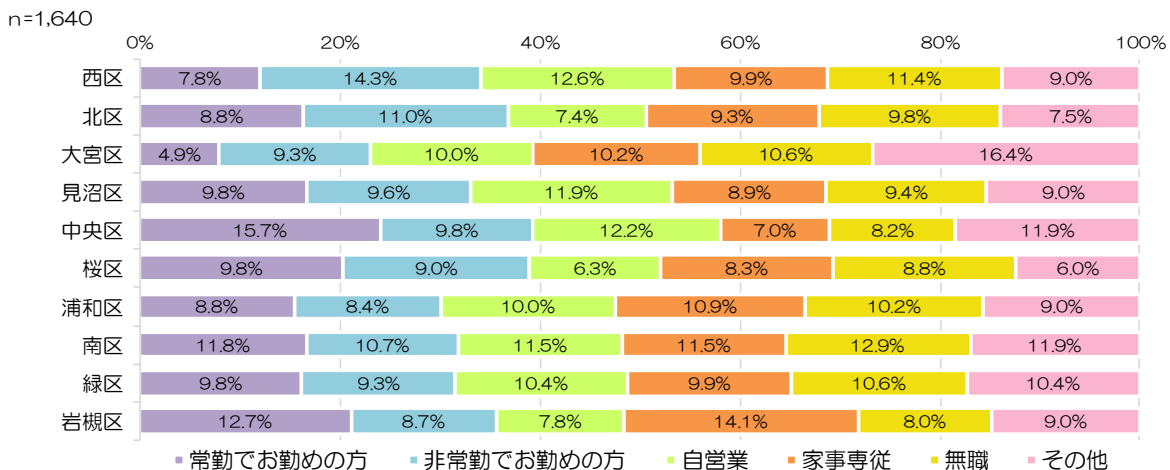
## 9. 居住区、性別ごとの回答人数割合



## 10. 居住区、年齢ごとの回答人数割合



## 11. 居住区ごとの職業人数割合



## 第4章 調査結果

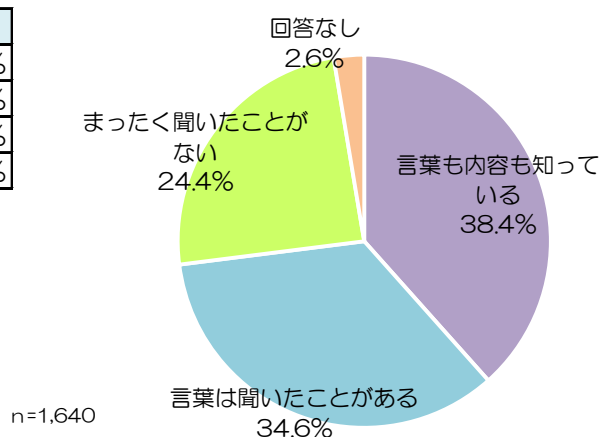
### 1. 特定健康診査、特定保健指導などの認知度

#### (1) 特定健康診査（のびのび健診）

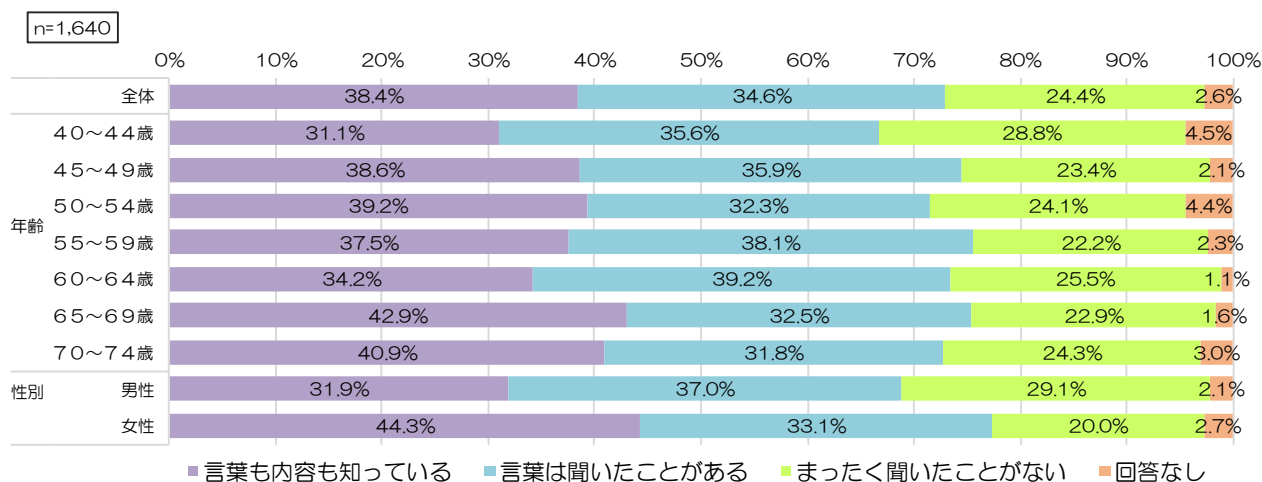
Q2-1：『のびのび健診（特定健康診査）』について知っていますか。（単一回答）

全体でみると、「言葉も内容も知っている」が38.4%、「言葉は聞いたことがある」が34.6%で全体の73.0%の方については『のびのび健診（特定健康診査）』を知っていると回答している。また、24.4%が「まったく聞いたことがない」と回答している。

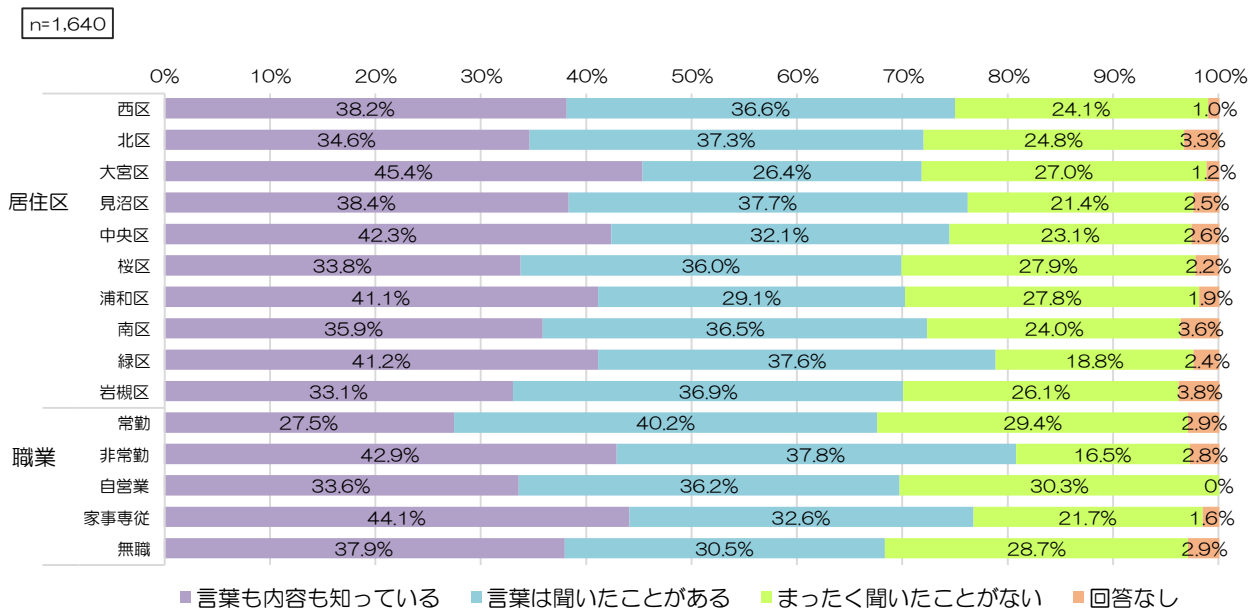
認知度	回答件数	回答割合
言葉も内容も知っている	630	38.4%
言葉は聞いたことがある	567	34.6%
まったく聞いたことがない	400	24.4%
回答なし	43	2.6%



年齢階級別にみると、60～64歳で「言葉は聞いたことがある」が39.2%と高く、40～44歳で「まったく聞いたことがない」が28.8%と高い。また、65～69歳、70～74歳で「言葉も内容も知っている」割合が高い。性別でみると、女性で「言葉も内容も知っている」が44.3%と高い。



居住区別にみると、大宮区、中央区、浦和区、緑区で「言葉も内容も知っている」が40%を超えており、割合が高い。職業別にみると、非常勤、家事専従で「言葉も内容も知っている」が40%を超えているが、常勤は27.5%、自営業は33.6%と低い。

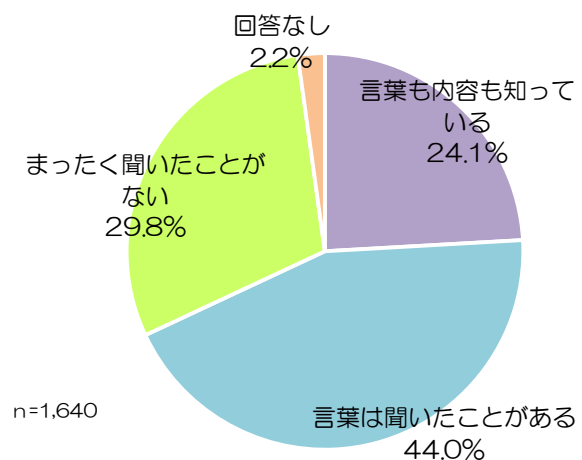


## (2) 特定保健指導

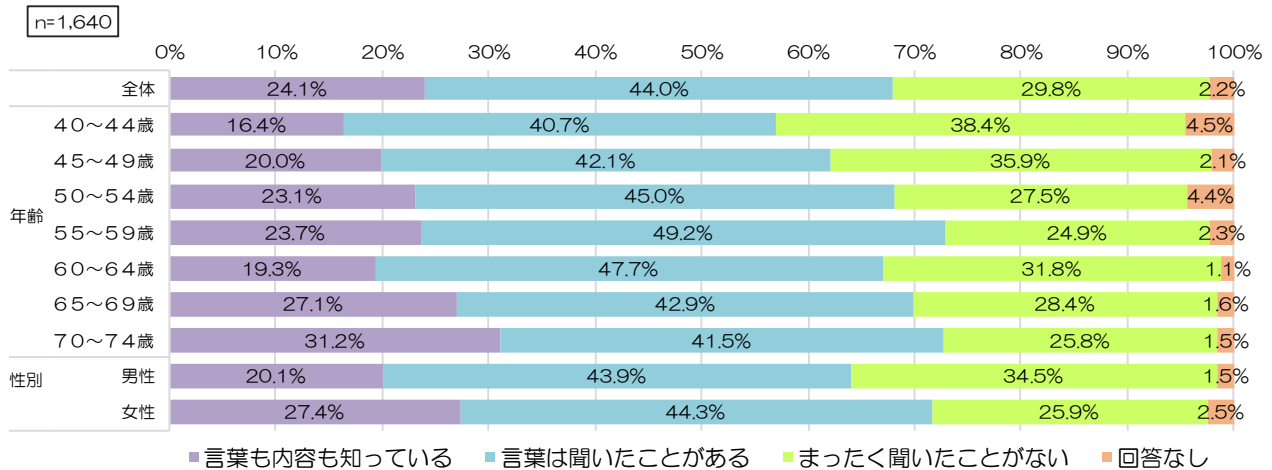
Q2-2：『特定保健指導』について知っていますか。(単一回答)

全体でみると「言葉も内容も知っている」が24.1%、「言葉は聞いたことがある」が44.0%で全体の68.1%の方については『特定保健指導』を知っていると回答している。また、29.8%が「まったく聞いたことがない」と回答している。

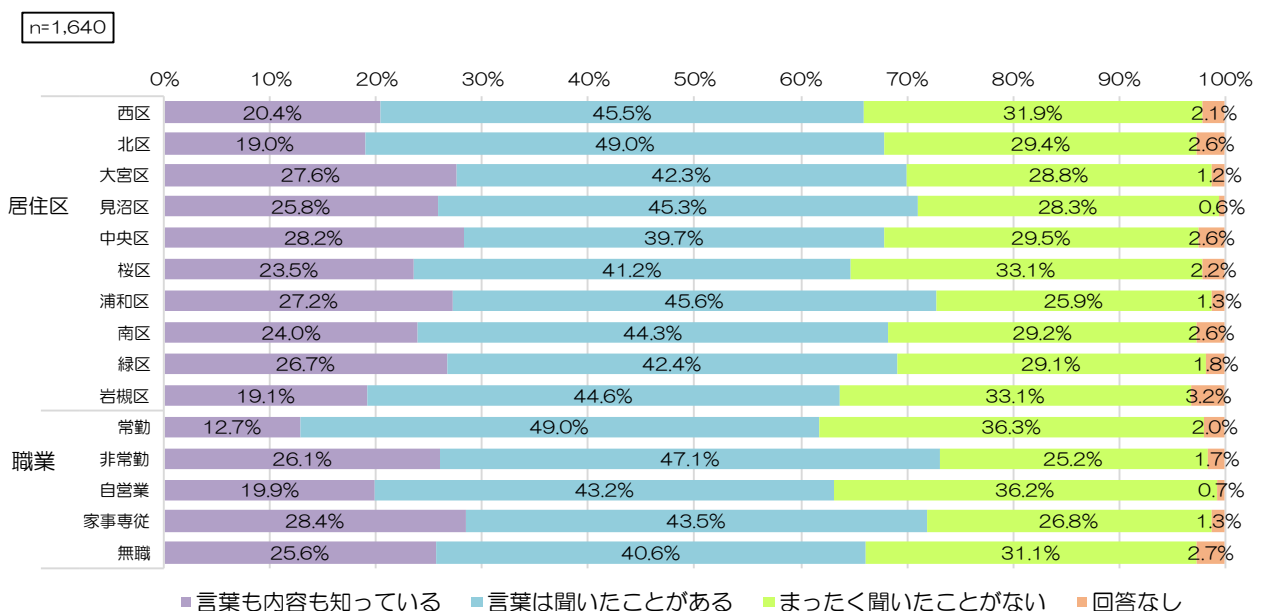
認知度	回答件数	回答割合
言葉も内容も知っている	395	24.1%
言葉は聞いたことがある	721	44.0%
まったく聞いたことがない	488	29.8%
回答なし	36	2.2%



年齢階級別にみると、55～59歳で「言葉は聞いたことがある」が49.2%と高く、40～44歳で「まったく聞いたことがない」が38.4%と高い。また、65～69歳、70～74歳で「言葉も内容も知っている」の割合が高い。性別でみると、女性で「言葉も内容も知っている」が27.4%と高い。



居住区別にみると、大宮区、見沼区、中央区、浦和区、緑区で「言葉も内容も知っている」が25%を超えており、割合が高い。職業別にみると、非常勤、家事専従、無職で「言葉も内容も知っている」が25%を超えているが、常勤は12.7%、自営業は19.9%と低い。



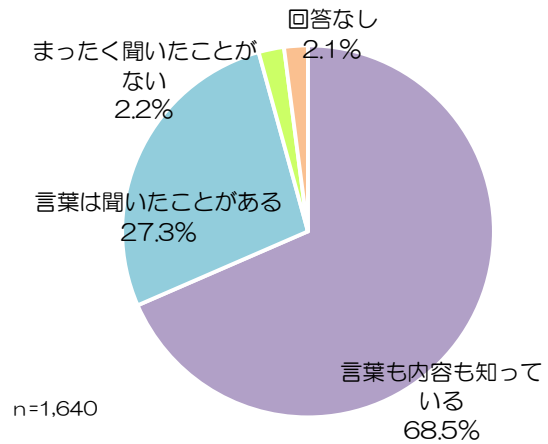


### (3) 生活習慣病

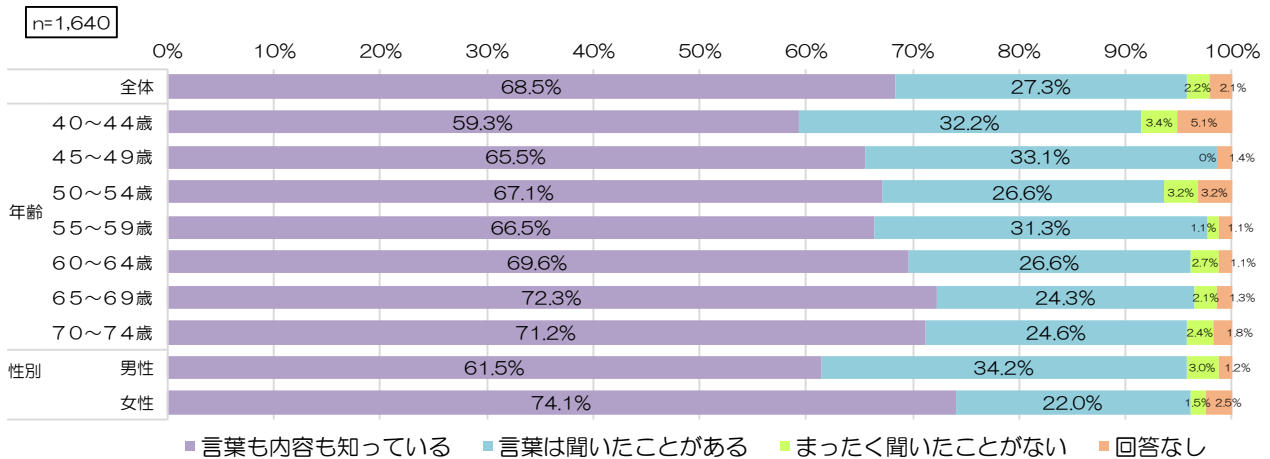
Q2-3：『生活習慣病』について知っていますか。(単一回答)

全体でみると「言葉も内容も知っている」が68.5%、「言葉は聞いたことがある」が27.3%で全体の95.8%の方については『生活習慣病』を知っていると回答している。また、「まったく聞いたことがない」が2.2%と低い。

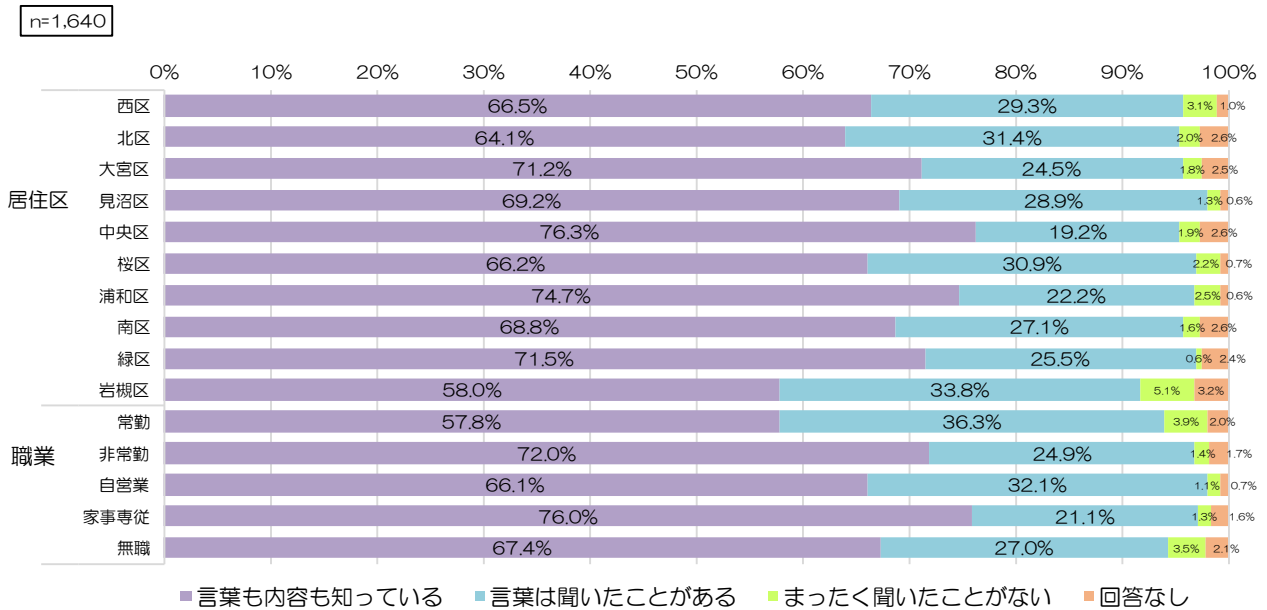
認知度	回答件数	回答割合
言葉も内容も知っている	1,123	68.5%
言葉は聞いたことがある	447	27.3%
まったく聞いたことがない	36	2.2%
回答なし	34	2.1%



年齢階級別にみると、65～69歳、70歳～74歳で「言葉も内容も知っている」の割合が高く、45～49歳で「まったく聞いたことがない」はいなかった。性別でみると、女性で「言葉も内容も知っている」が74.1%と高く、男性を上回っている。



居住区別にみると、岩槻区以外は「言葉も内容も知っている」が60%を超えており、割合が高い。職業別にみると、常勤で「言葉も内容も知っている」が60%を下回っているが、他は65%を超えている。

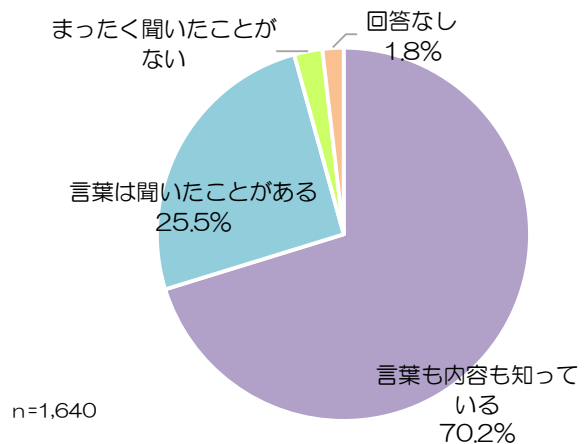


#### (4) メタボリックシンドローム

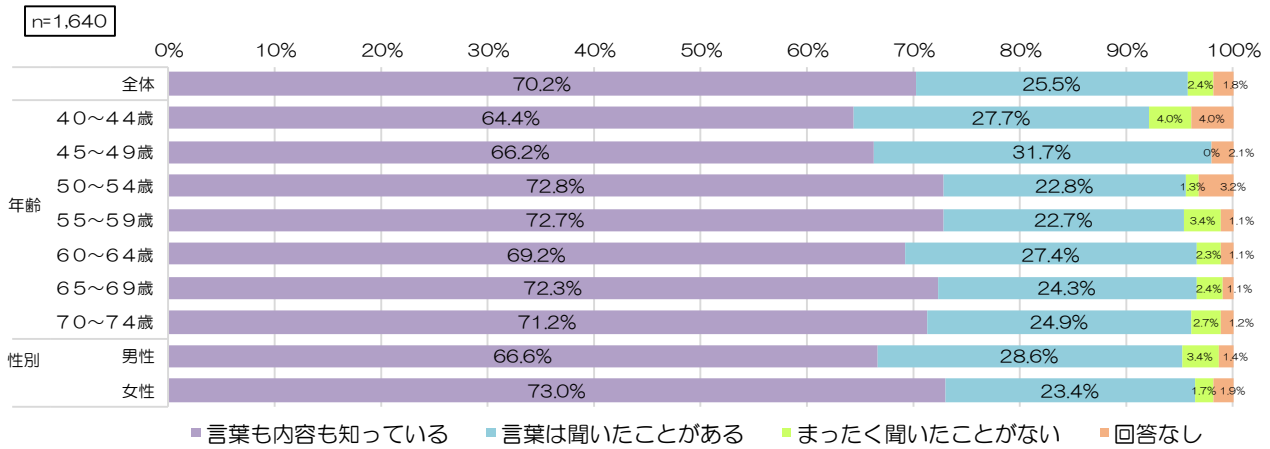
Q2-4：『メタボリックシンドローム』について知っていますか。(単一回答)

全体でみると「言葉も内容も知っている」が70.2%、「言葉は聞いたことがある」が25.5%で全体の95.7%の方については『メタボリックシンドローム』を知っていると回答している。また、「まったく聞いたことがない」が2.4%と低い。

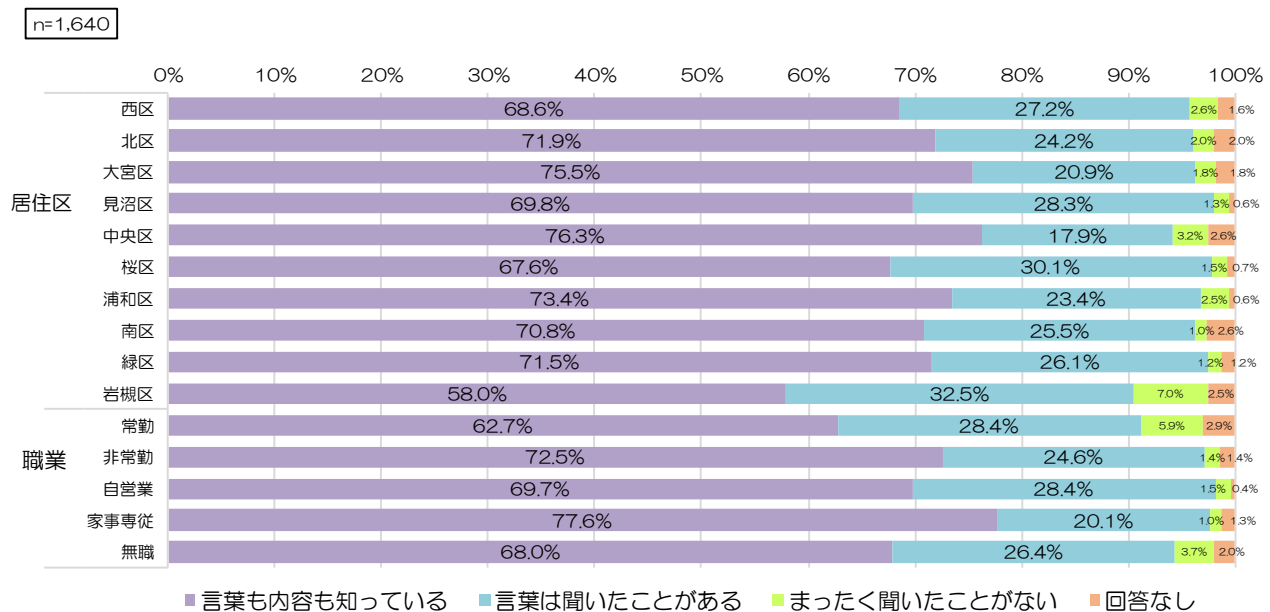
認知度	回答件数	回答割合
言葉も内容も知っている	1,152	70.2%
言葉は聞いたことがある	418	25.5%
まったく聞いたことがない	40	2.4%
回答なし	30	1.8%



年齢階級別にみると、50歳代以上で「言葉も内容も知っている」の割合が高く、45～49歳で「まったく聞いたことがない」はいなかった。性別でみると、女性で「言葉も内容も知っている」が73.0%と高く、男性を上回っている。



居住区別にみると、岩槻区以外は「言葉も内容も知っている」が60%を超えており、割合が高い。職業別にみると、常勤がやや低いものの、すべての職業で「言葉も内容も知っている」が60%を超えている。

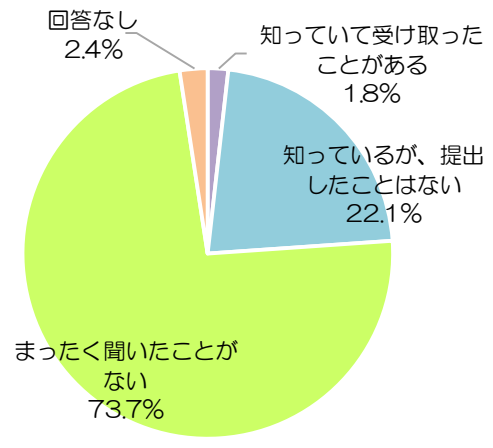


(5) 健診受診結果の提供に伴うプレゼント

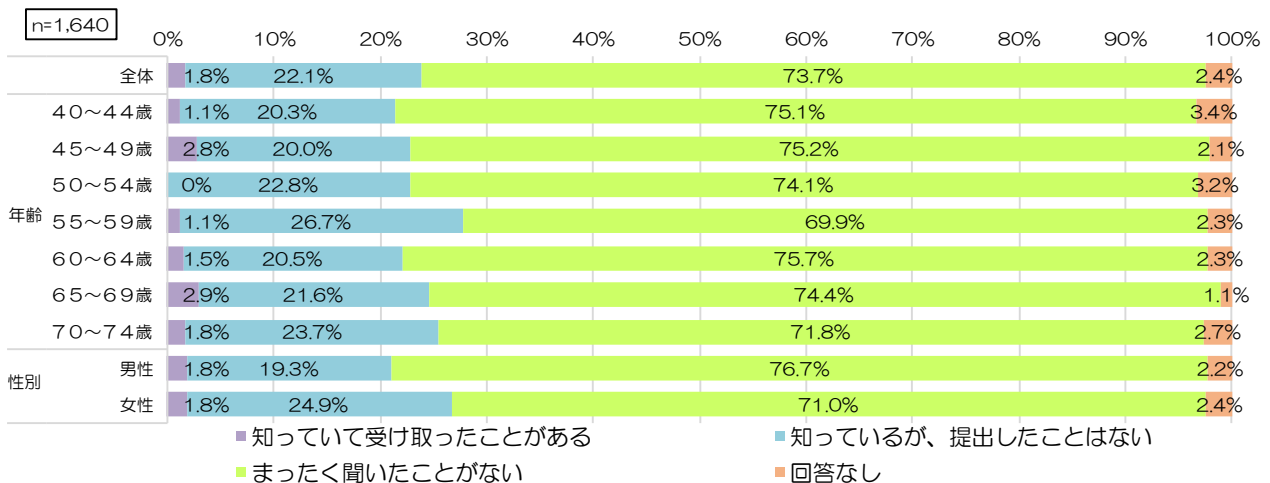
Q2-5：健診をご自身で受診したとき、受診結果をさいたま市へ提出するとプレゼントを受け取れることを知っていますか。(単一回答)

全体で見ると「知っていて受け取ったことがある」が1.8%、「知っているが、提出したことはない」が22.1%で全体の23.9%の方については『プレゼントを受け取れる』を知っていると回答している。また、「まったく聞いたことがない」が73.7%と高い。

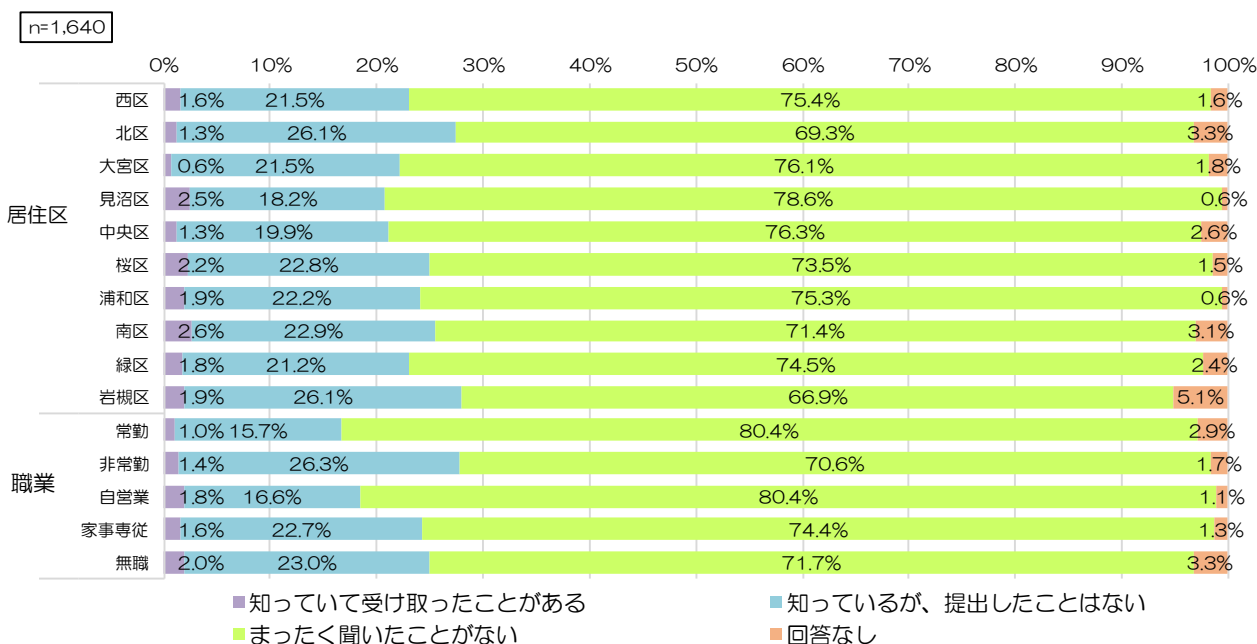
認知度	回答件数	回答割合
知っていて受け取ったことがある	29	1.8%
知っているが、提出したことはない	363	22.1%
まったく聞いたことがない	1,208	73.7%
回答なし	40	2.4%



年齢階級別にみると、どの年代においても「知っていて受け取ったことがある」の割合が低く、「まったく聞いたことがない」の割合が高い。性別で見ると、男女ともに「知っていて受け取ったことがある」の割合が低く、「まったく聞いたことがない」の割合が高い。



居住区別では北区、岩槻区、職業別では非常勤が「知っているが、提出したことはない」の割合が他と比較して高いが、「知っていて受け取ったことがある」の割合はいずれも3%未満と低く、「まったく聞いたことがない」の割合が高い。



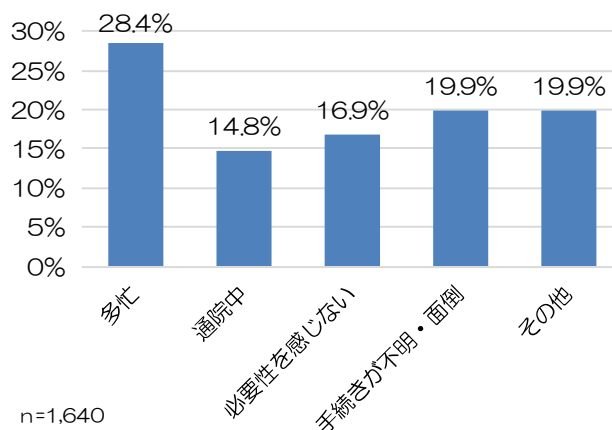
## 2. 特定健康診査の未受診理由

### (1) 特定健康診査の未受診理由

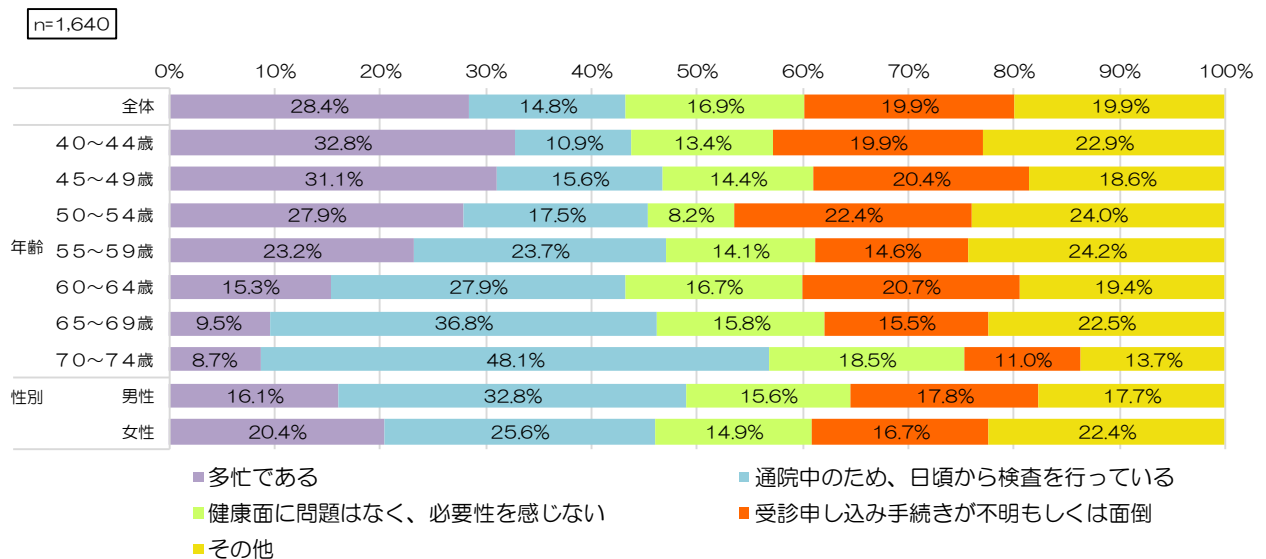
Q3-1：特定健康診査の未受診理由を教えてください。（複数回答）

全体でみると「多忙である」が28.4%、「通院中のため、日頃から検査を行っている」が14.8%、「健康面に問題はなく、必要性を感じない」が16.9%、「受診申し込み手続きが不明もしくは面倒」が19.9%、「その他」が19.9%と回答している。

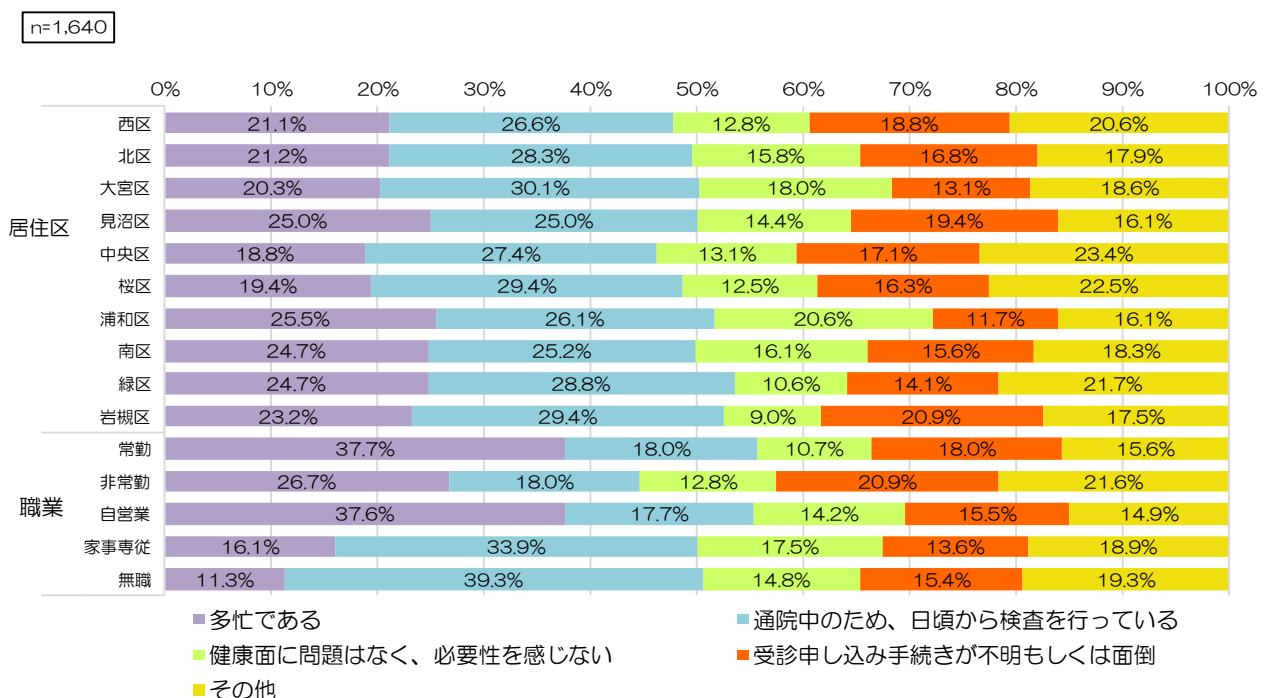
未受診理由	回答件数	回答割合
多忙	519	28.4%
通院中	270	14.8%
必要性を感じない	308	16.9%
手続きが不明・面倒	364	19.9%
その他	364	19.9%



年齢階級別にみると、70～74歳で「通院中のため、日頃から検査を行っている」が48.1%と高く、40～44歳で「多忙である」が32.8%と高い。性別でみると、男性で「通院中のため、日頃から検査を行っている」が32.8%と高い。



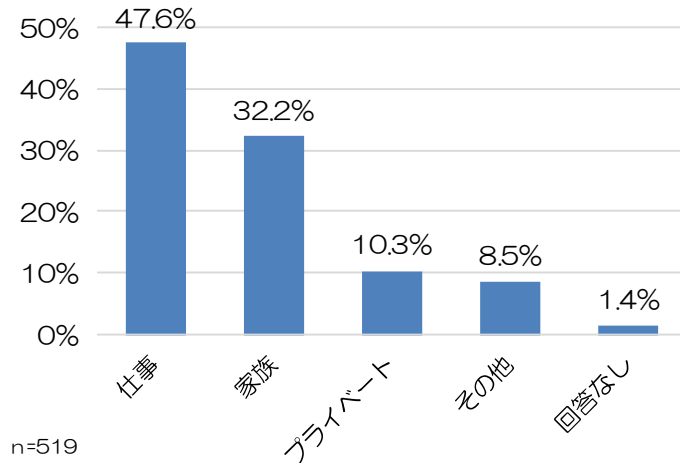
居住区別にみると、「通院中のため、日頃から検査を行っている」の割合がいずれも高く25%～30%程度となっている。職業別にみると、常勤、自営業は「多忙である」の割合が高く、35%を超えている。家事専従、無職は「通院中のため、日頃から検査を行っている」の割合が高い。



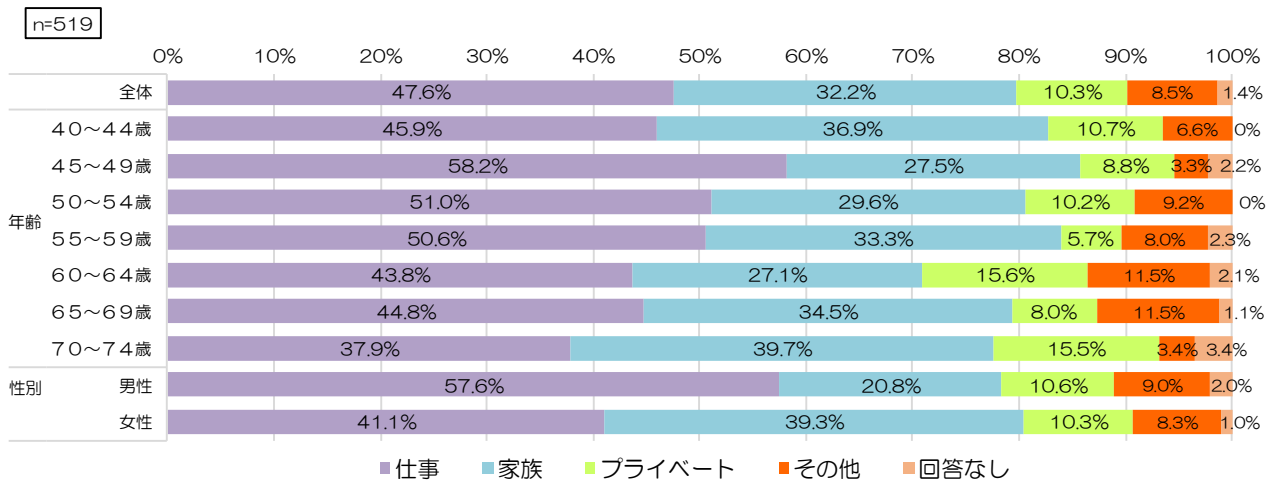
Q3-1-①：※Q3-1 で1と回答した方のみ、多忙の理由を教えてください。（複数回答）

全体でみると「仕事」が47.6%と一番多く、「家族」が32.2%、「プライベート」が10.3%、「その他」が8.5%と回答している。

多忙理由	回答件数	回答割合
仕事	309	47.6%
家族	209	32.2%
プライベート	67	10.3%
その他	55	8.5%
回答なし	9	1.4%

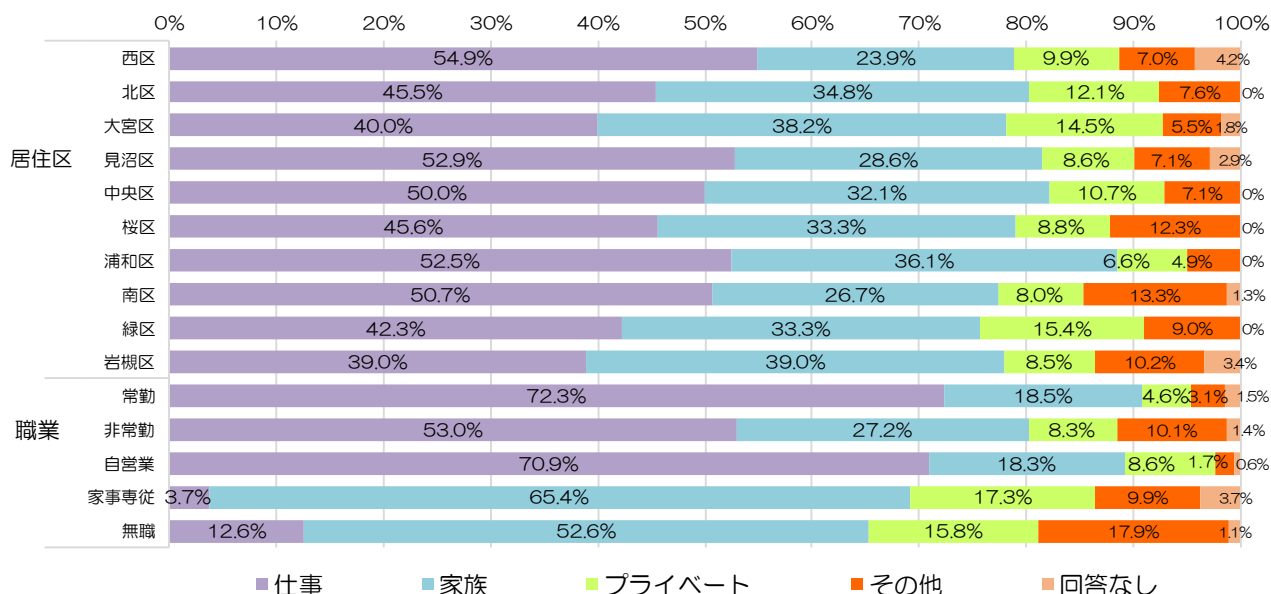


年齢階級別にみると、45～49歳、50～54歳で「仕事」がそれぞれ、58.2%、51.0%と高い。「家族」を理由とした方は、70～74歳が39.7%と高い。性別でみると、男性で「仕事」が57.6%と高い。



居住区別にみると、「仕事」の割合がすべての居住区で一番高いが、北区、大宮区、中央区、緑区では「プライベート」の割合が10%を超えている。職業別にみると、常勤、非常勤、自営業は「仕事」の割合が高く、家事専従、無職は「家族」の割合が高い。

n=519

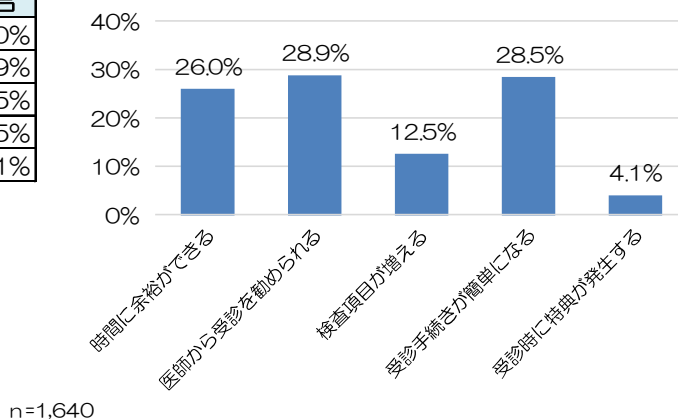


## (2) 状況変化による特定健康診査受診理由

Q3-2：どのように状況が変化したら、特定健康診査を受けようと思いますか。(複数回答)

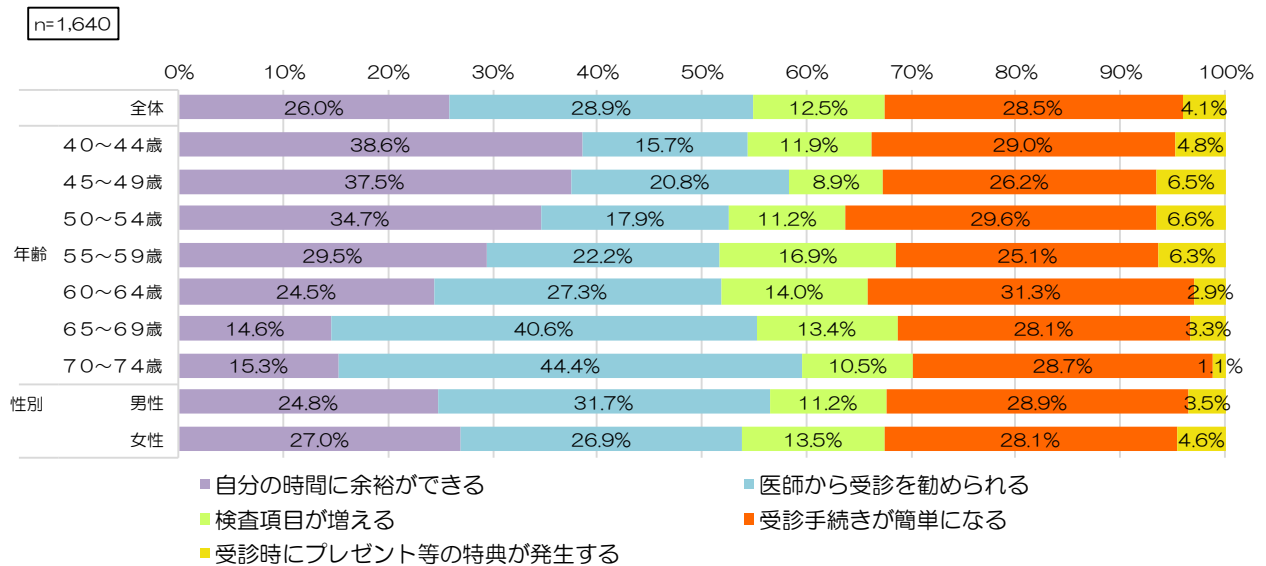
全体でみると「自分の時間に余裕ができる」が26.0%、「医師から受診を勧められる」が28.9%、「検査項目が増える」が12.5%、「受診手続きが簡単になる」が28.5%、「受診時にプレゼント等の特典が発生する」が4.1%と回答している。

受診動機	回答件数	回答割合
時間に余裕ができる	435	26.0%
医師から受診を勧められる	485	28.9%
検査項目が増える	210	12.5%
受診手続きが簡単になる	477	28.5%
受診時に特典が発生する	69	4.1%

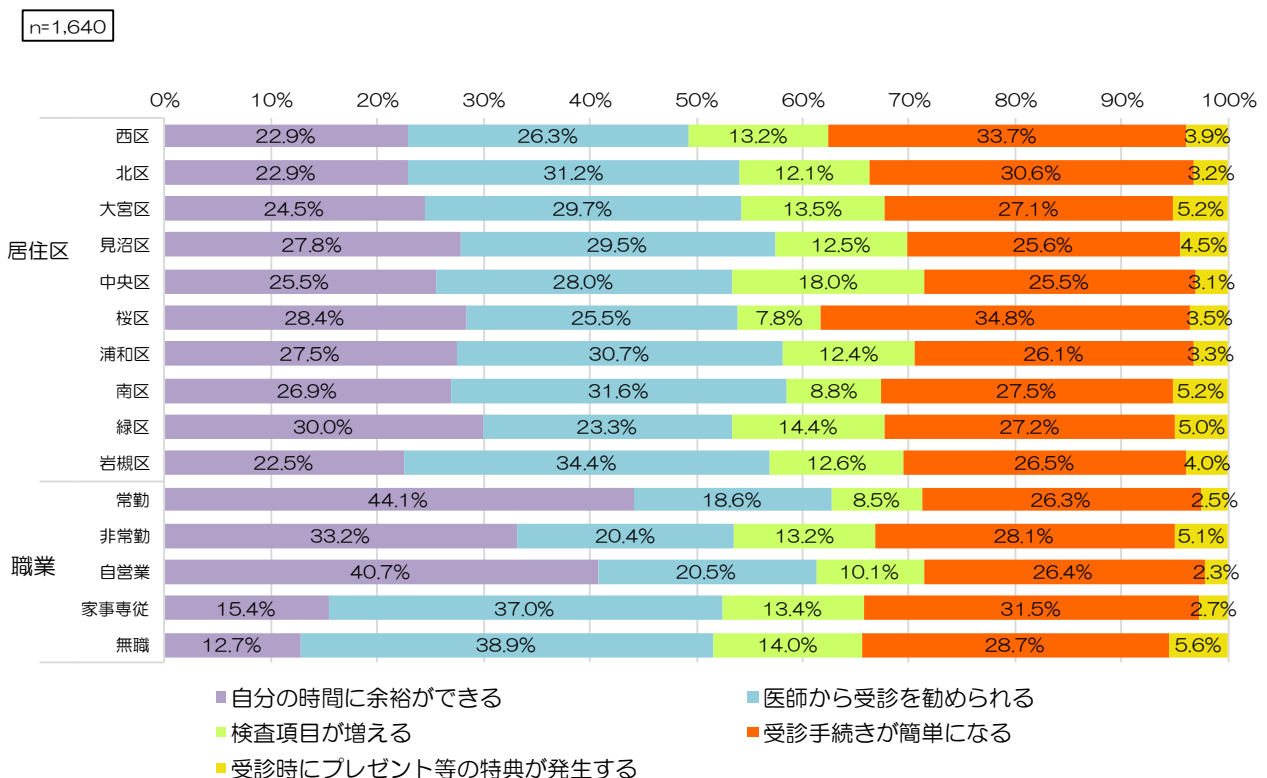




年齢階級別にみると、40～44歳、45～49歳で「自分の時間に余裕ができる」がそれぞれ、38.6%、37.5%と高く、65～69歳、70～74歳で「医師から受診を勧められる」がそれぞれ、40.6%、44.4%と高い。性別でみると、男性で「医師から受診を勧められる」が31.7%と高い。



居住区別にみると、西区、北区、桜区で「受診手続きが簡単になる」の割合が高く、30%を超えている。職業別にみると、常勤、非常勤、自営業は「自分の時間に余裕ができる」の割合が高く、家事専従、無職は「医師から受診を勧められる」の割合が高い。

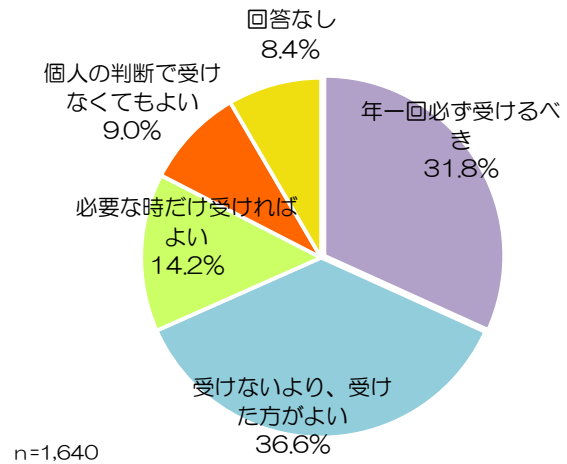


### (3) 特定健康診査についての考え方

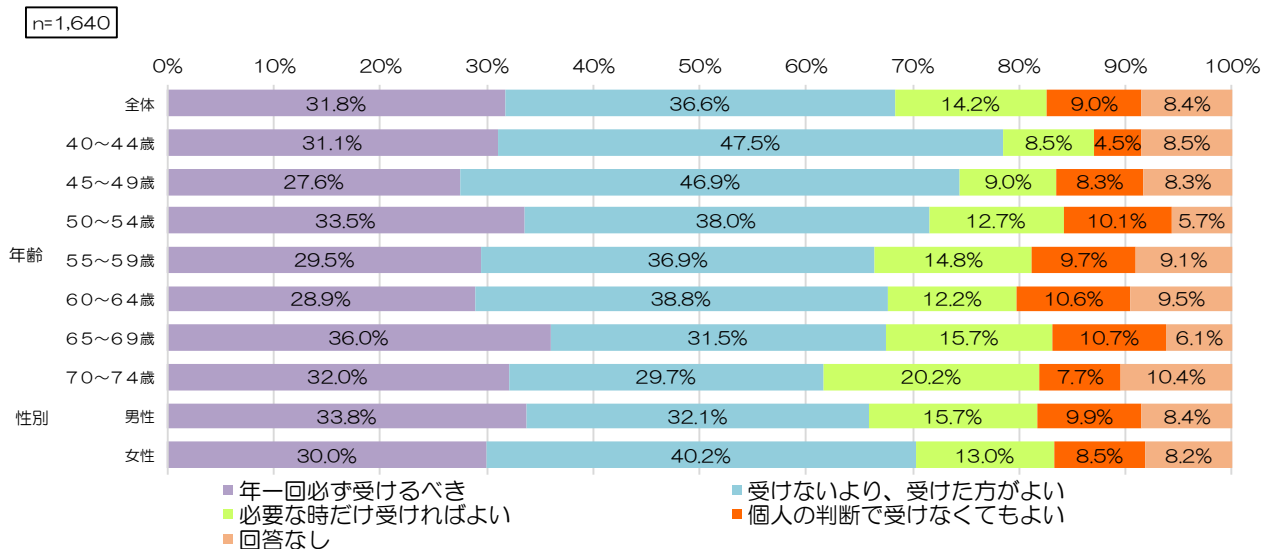
Q3-3：特定健康診査について、一番近い考えかたを教えてください。（単一回答）

全体で見ると「年一回必ず受けるべき」が31.8%、「受けないより、受けた方がよい」が36.6%、「必要な時だけ受ければよい」が14.2%、「個人の判断で受けなくてもよい」が9.0%と回答している。

受診動機	回答件数	回答割合
年一回必ず受けるべき	521	31.8%
受けないより、受けた方がよい	600	36.6%
必要な時だけ受ければよい	233	14.2%
個人の判断で受けなくてもよい	148	9.0%
回答なし	138	8.4%

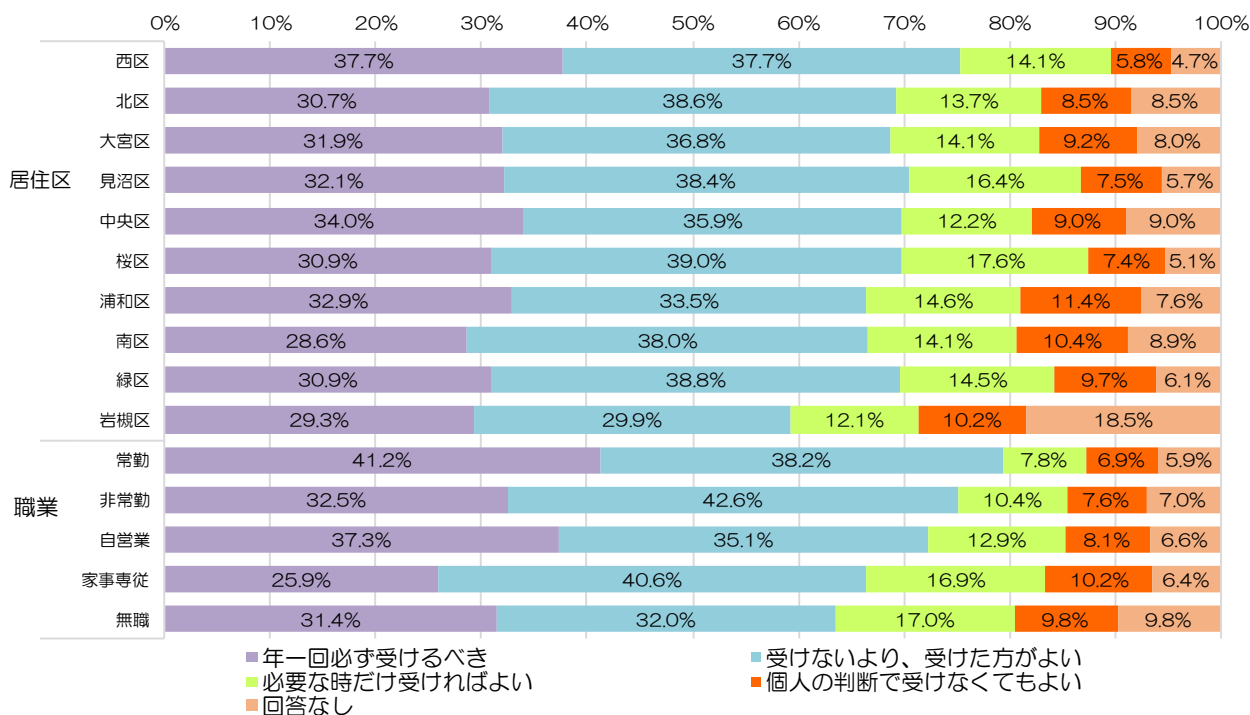


年齢階級別にみると、40～44歳、45～49歳で「受けないより、受けた方がよい」がそれぞれ、47.5%、46.9%と高い。性別で見ると、女性で「受けないより、受けた方がよい」が40.2%と高い。



居住区別にみると、浦和区、南区、岩槻区で「個人の判断で受けなくてもよい」の割合が高く、10%を超えている。職業別にみると、常勤、自営業は「年一回必ず受けるべき」の割合が高く、非常勤、家事専従、無職は「受けないより、受けた方がよい」の割合が高い。

n=1,640



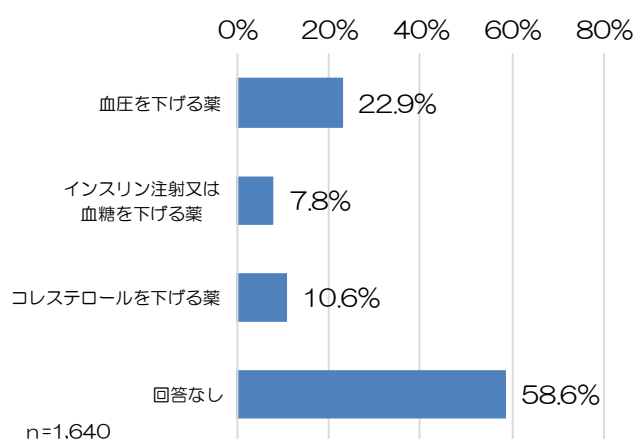
### 3. 日頃の健康状態、生活習慣

#### (1) 服用している薬について

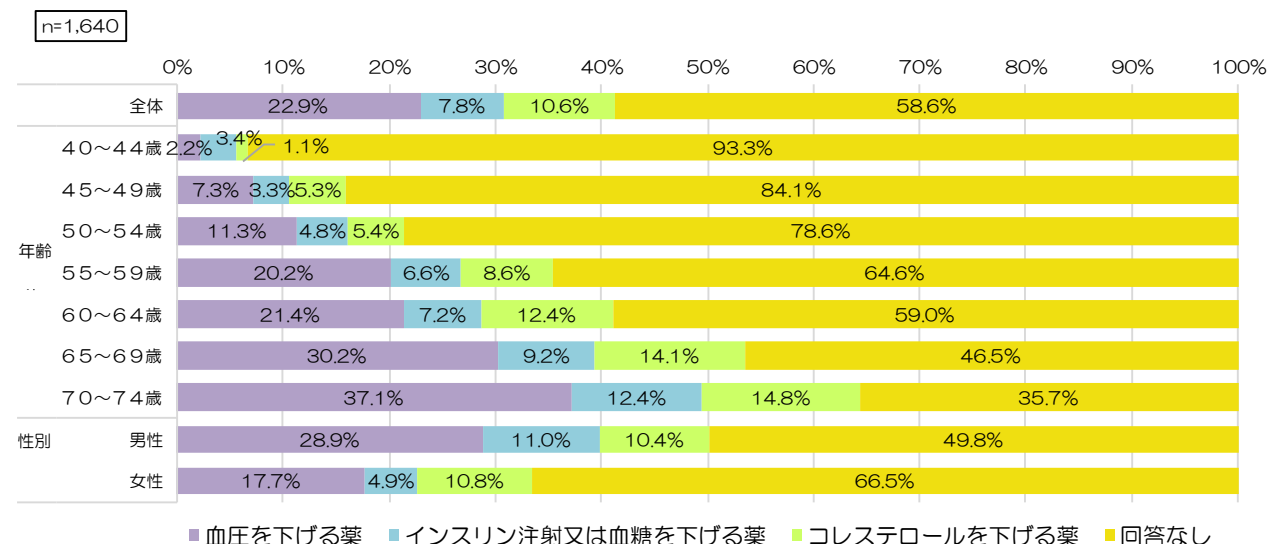
Q4-1：次のうち、現在服用している薬はありますか。（複数回答）

全体でみると「血圧を下げる薬」が22.9%、「インスリン注射又は血糖を下げる薬」が7.8%、「コレステロールを下げる薬」が10.6%と回答している。

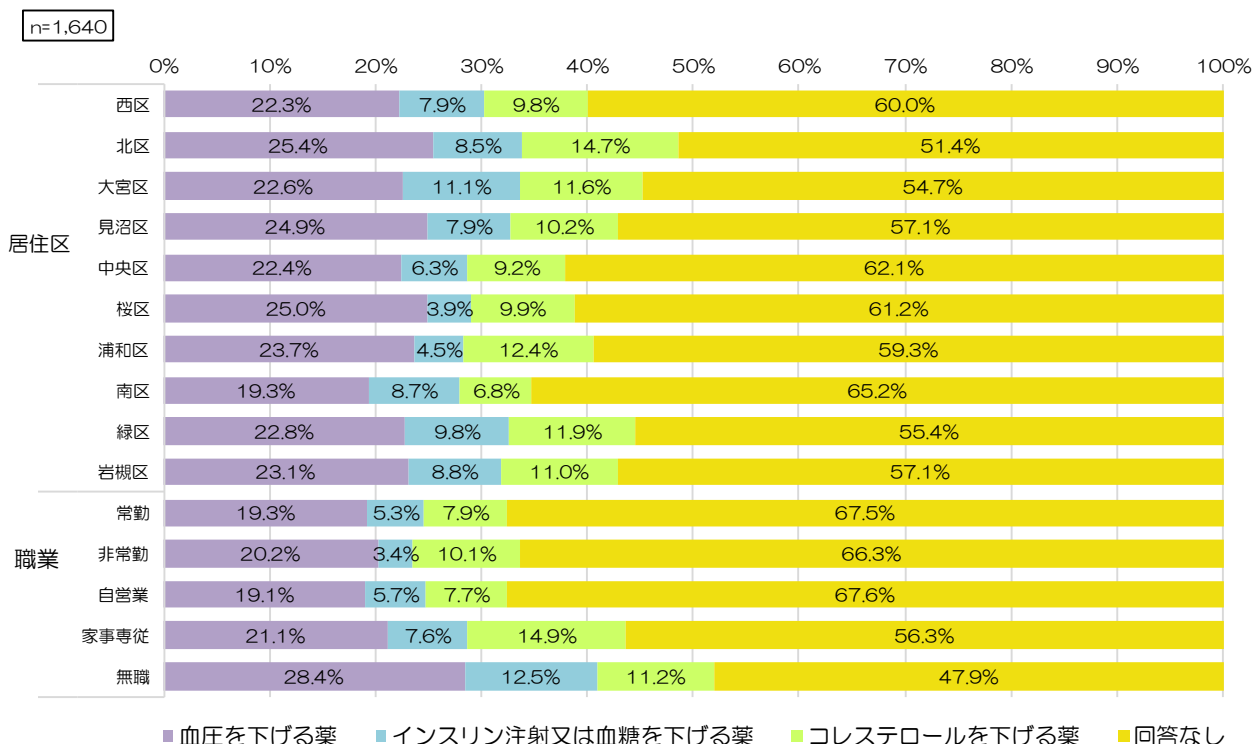
服用している薬	回答件数	回答割合
血圧を下げる薬	425	22.9%
インスリン注射又は 血糖を下げる薬	145	7.8%
コレステロールを下げる薬	197	10.6%
回答なし	1,087	58.6%



年齢階級別にみると、服薬している方の割合は年齢とともに高くなる傾向にある。性別でみると、男性のほうが服薬している方の割合が50.3%と女性を上回る。



居住区別にみると、北区、大宮区、緑区で服薬している方の割合が高い。職業別にみると、家事専従、無職で服薬している方の割合が高い。

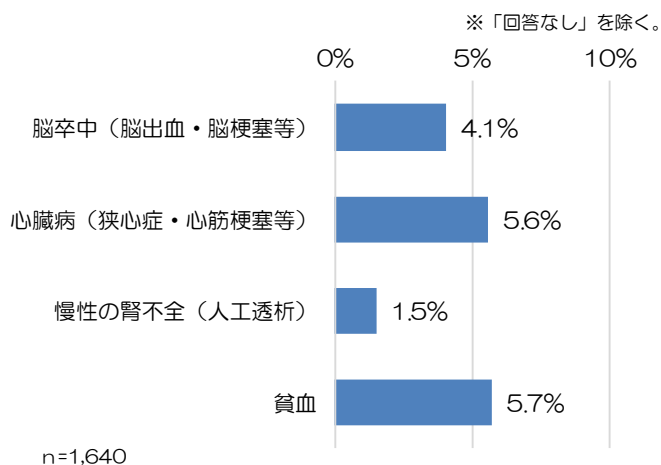


## (2) 過去の治療歴について

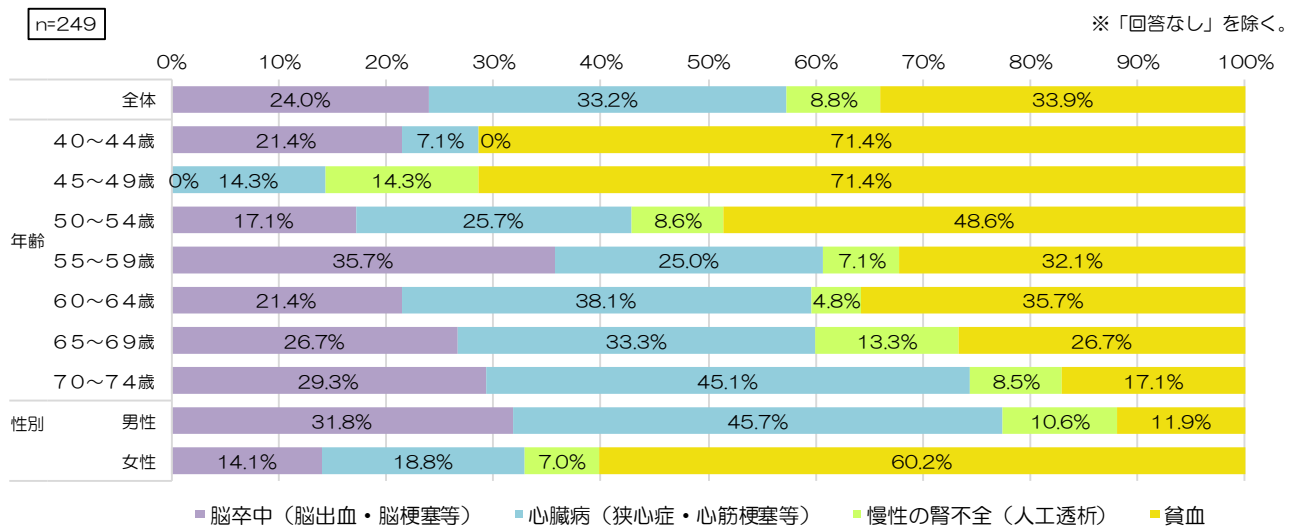
Q4-2：次のうち、現在、あるいは過去に治療を受けている病気はありますか。（複数回答）

全体でみると「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」が4.1%、「心臓病（狭心症・心筋梗塞等）」が5.6%、「慢性の腎不全（人工透析）」が1.5%、「貧血」が5.7%と回答している。

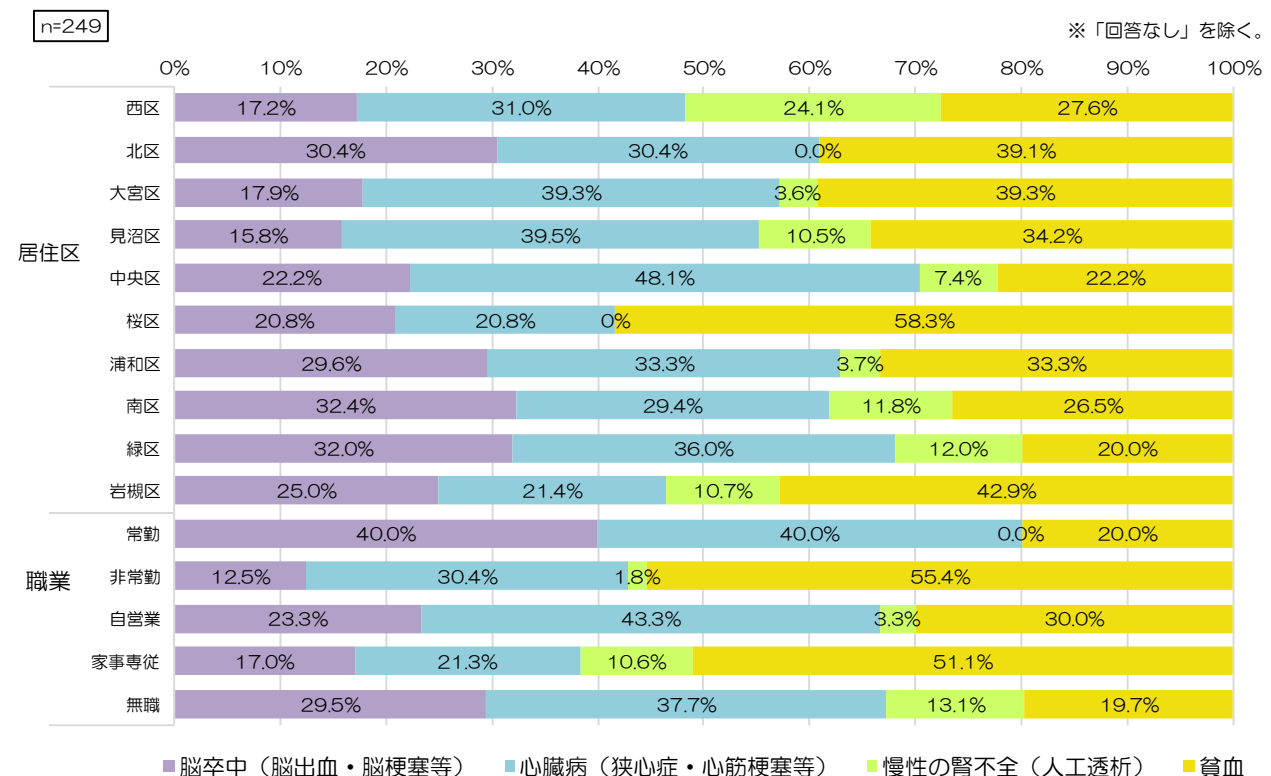
治療歴	回答件数	回答割合
脳卒中（脳出血・脳梗塞等）	68	4.1%
心臓病（狭心症・心筋梗塞等）	94	5.6%
慢性の腎不全（人工透析）	25	1.5%
貧血	96	5.7%
回答なし	1,391	83.1%



治療歴のある方を年齢階級別にみると、40～44歳、45～49歳で「貧血」がそれぞれ71.4%と高く、60～64歳で「慢性の腎不全（人工透析）」が4.8%と低い。性別でみると、男性で「心臓病（狭心症・心筋梗塞等）」が45.7%と高くなっており、女性では「貧血」が60.2%と高い。



居住区別にみると、西区で「慢性の腎不全（人工透析）」が24.1%と高い。職業別にみると、家事専従、無職で「慢性の腎不全（人工透析）」の割合が10%を超えている。

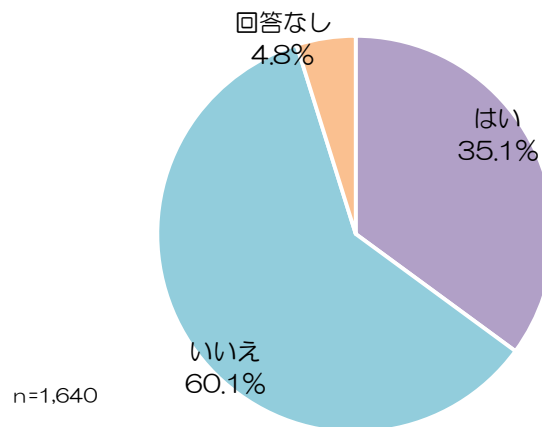


(3) 体重の増加について

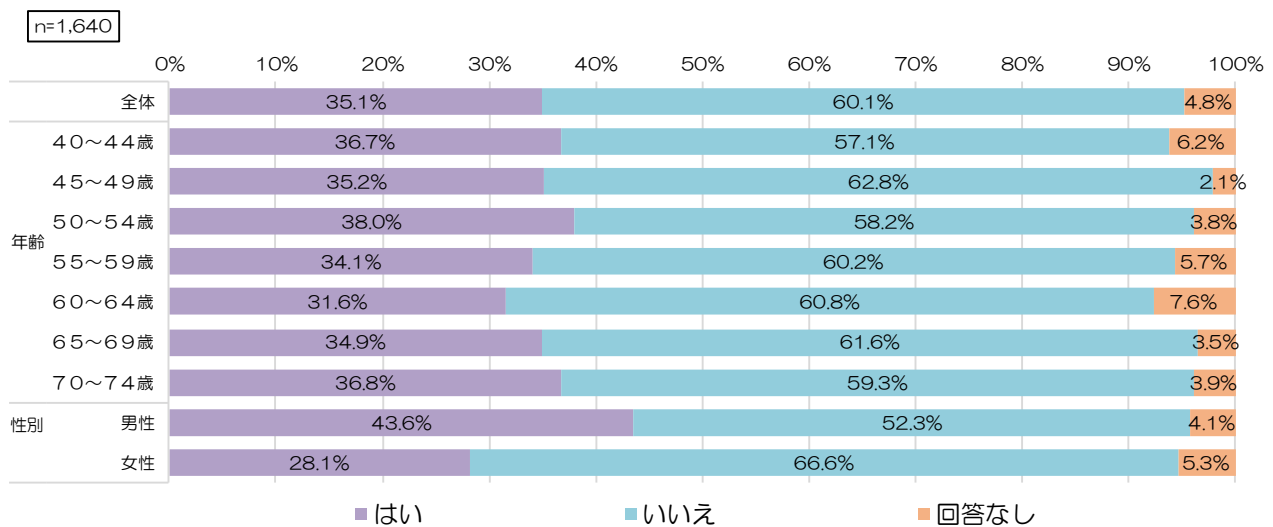
Q4-3：20歳の時から体重が10kg以上増加していますか。(単一回答)

全体で見ると「はい」が35.1%、「いいえ」が60.1%となっており、「いいえ」と回答した方の割合が高い。

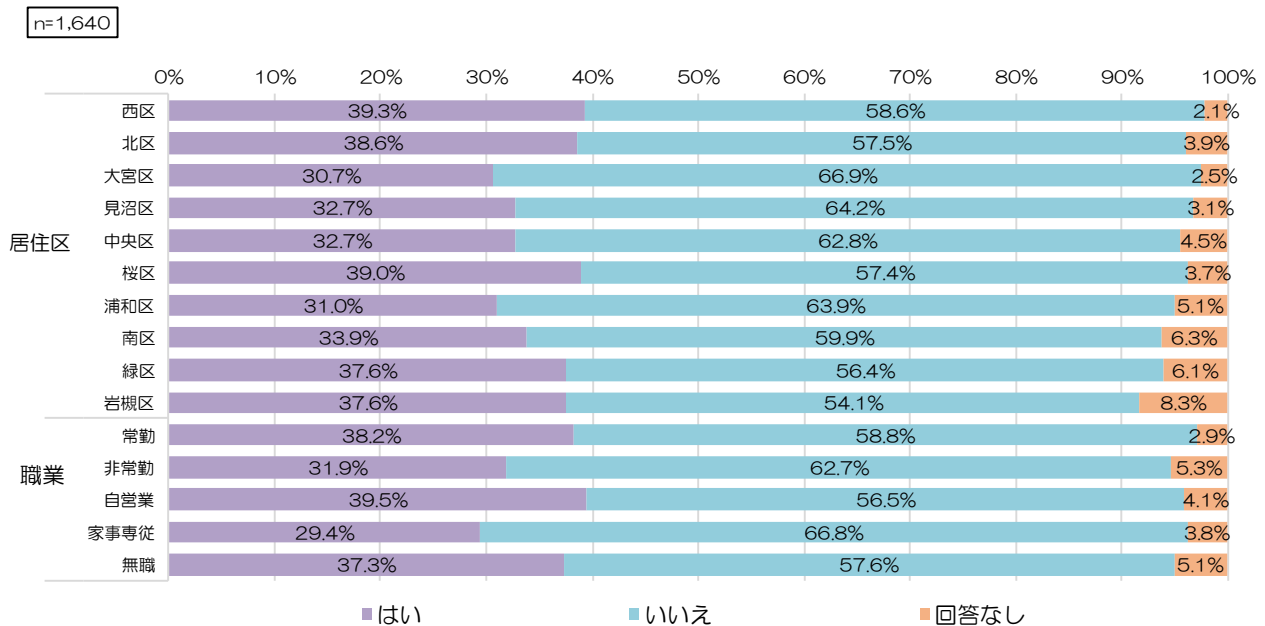
回答内容	回答件数	回答割合
はい	575	35.1%
いいえ	986	60.1%
回答なし	79	4.8%



年齢階級別にみると、50～54歳で「はい」の割合が38.0%と高い。60～64歳で「はい」の割合が31.6%と低くなっている。性別で見ると、男性で「はい」の割合が43.6%と高く、女性を上回っている。



居住区別にみると、西区、桜区で「はい」の割合が高く、39%を超えている。職業別にみると、常勤、自営業、無職で「はい」の割合が高い。

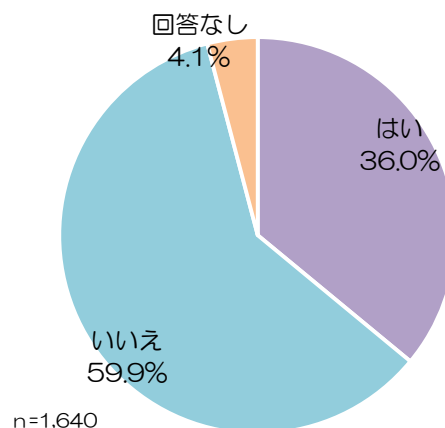


#### (4) 運動習慣について

Q4-4：1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。  
(単一回答)

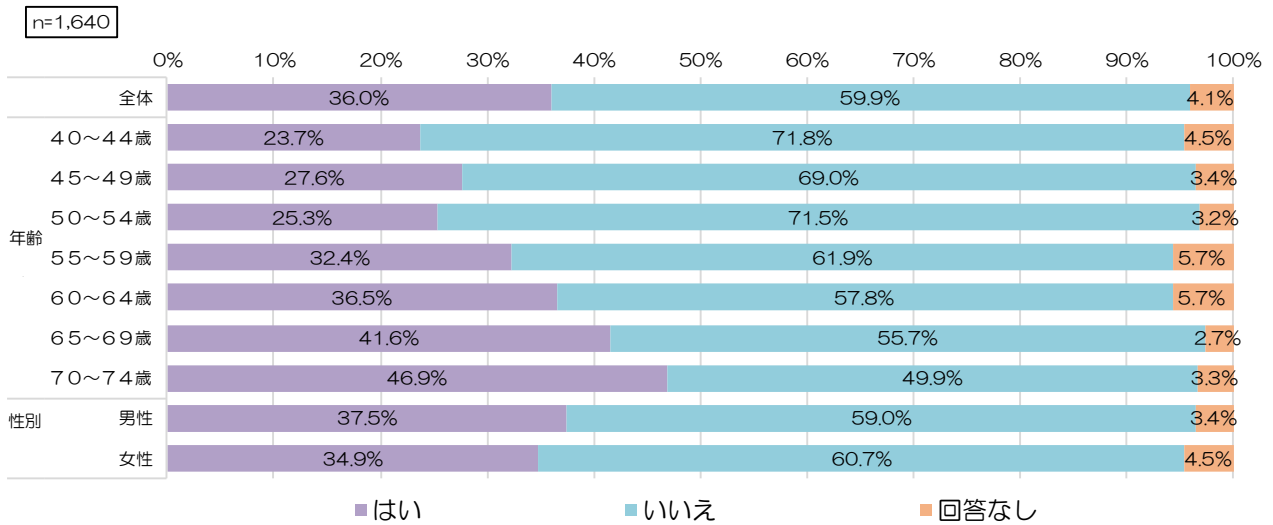
全体でみると「はい」が36.0%、「いいえ」が59.9%となっており、「いいえ」と回答した方の割合が高い。

回答内容	回答件数	回答割合
はい	590	36.0%
いいえ	983	59.9%
回答なし	67	4.1%

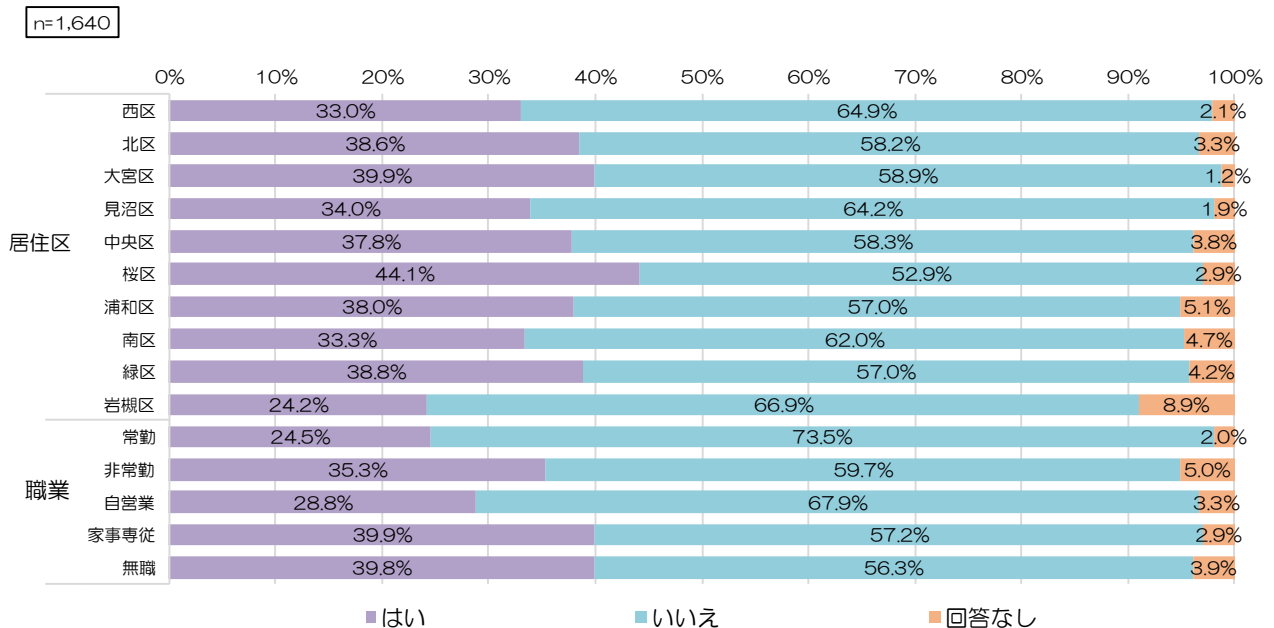




年齢階級別にみると、40～44歳で「はい」が23.7%と低く、70～74歳で「はい」が46.9%と高い結果となっており、年齢とともに「はい」の割合が高くなる傾向にある。性別でみると、男性で「はい」の割合が37.5%と女性より若干高い。



居住区別にみると、桜区で「はい」の割合が44.1%で高く、岩槻区が24.2%と低い。職業別にみると、常勤、自営業で「はい」の割合が低く、30%を下回っている。

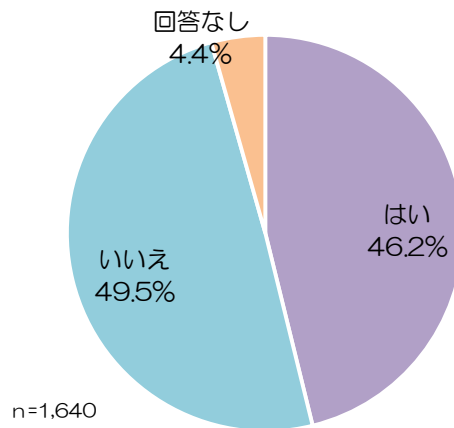


(5) 身体活動について

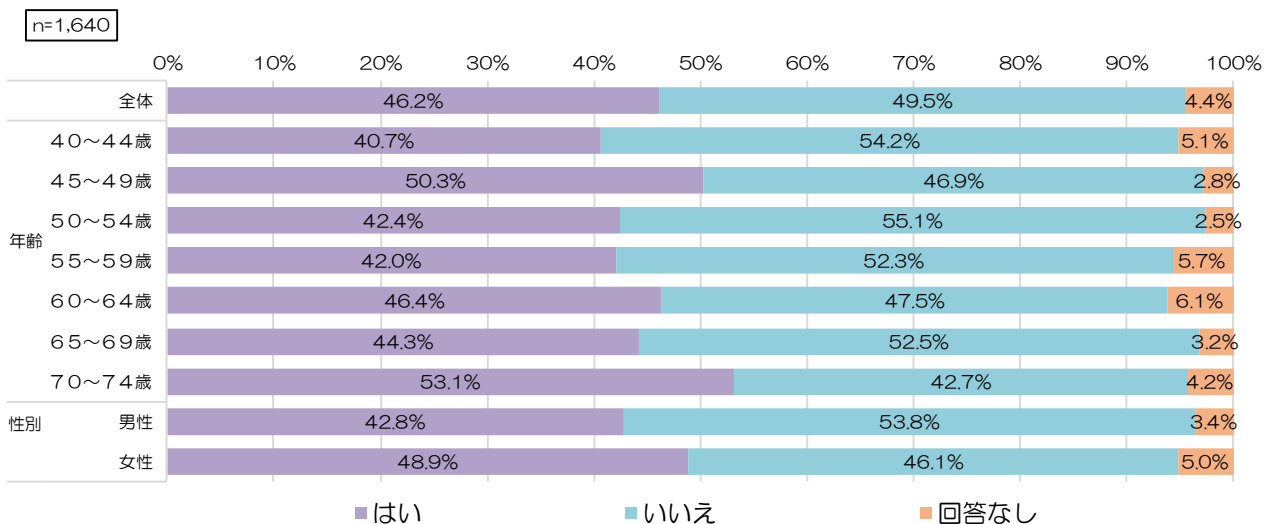
Q4-5：日常生活において、歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。(単一回答)

全体で見ると「はい」が46.2%、「いいえ」が49.5%となっており、ほぼ同様の割合である。

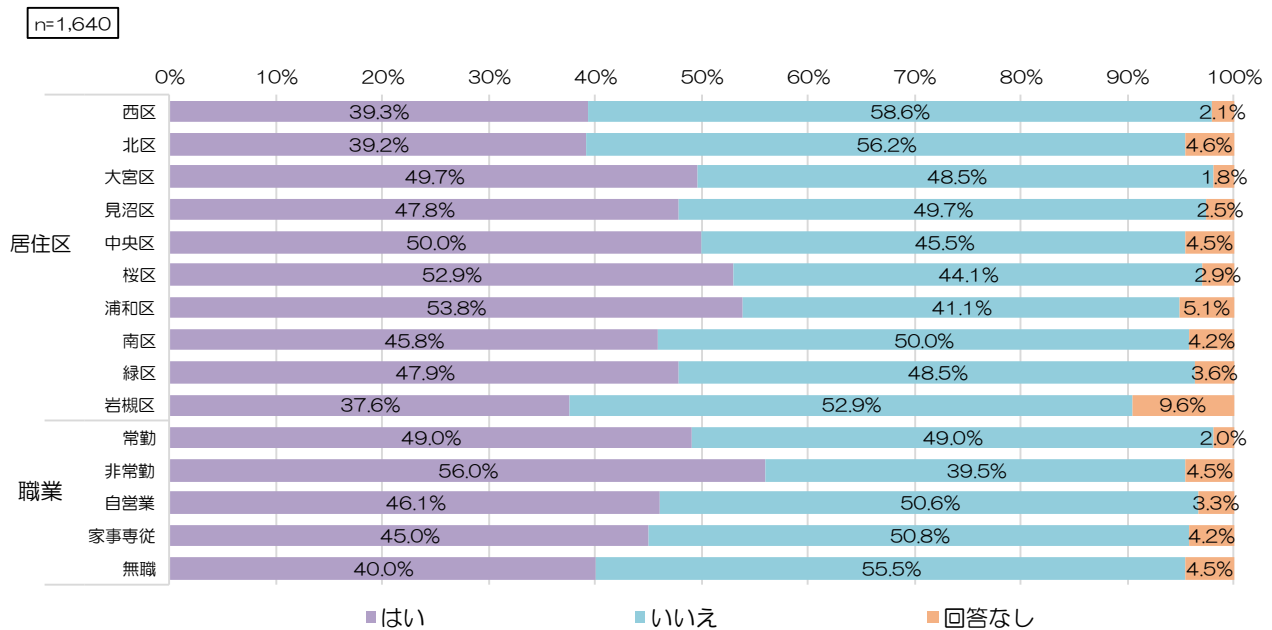
回答内容	回答件数	回答割合
はい	757	46.2%
いいえ	811	49.5%
回答なし	72	4.4%



年齢階級別にみると、45～49歳、70～74歳で「はい」の割合がそれぞれ、50.3%、53.1%と高く、40～44歳で「はい」の割合が40.7%と低い。性別で見ると、女性で「はい」の割合が48.9%となっており、男性を上回っている。



居住区別にみると、中央区、桜区、浦和区で「はい」の割合が高く、50%を超えている。職業別にみると、非常勤で「はい」の割合が56.0%と高く、無職で40.0%と低い。

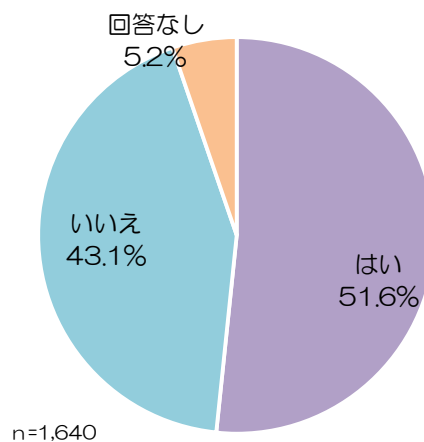


### (6) 歩く速度について

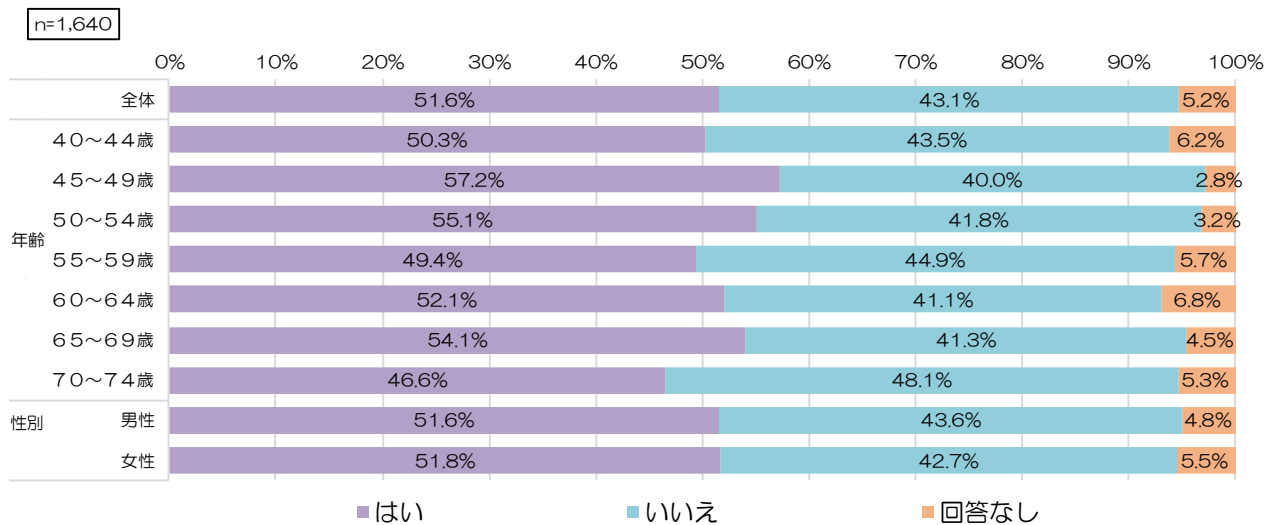
Q4-6：ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いですか。(単一回答)

全体でみると「はい」が51.6%、「いいえ」が43.1%となっており、「はい」と回答した方の割合が高い。

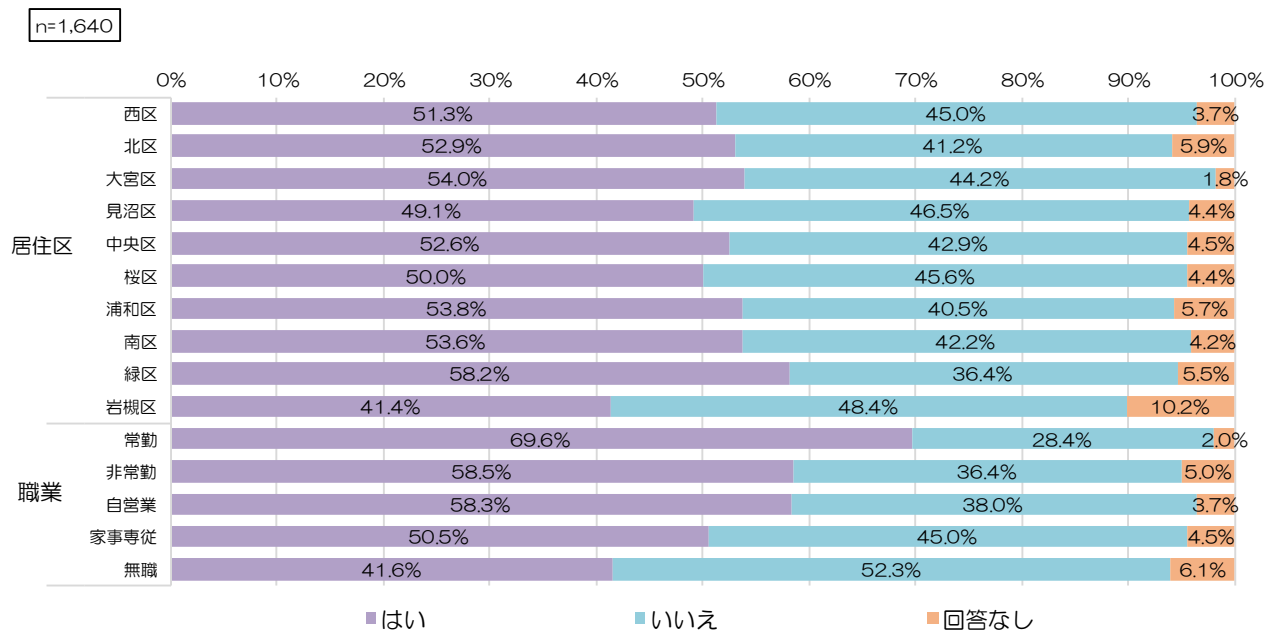
回答内容	回答件数	回答割合
はい	847	51.6%
いいえ	707	43.1%
回答なし	86	5.2%



年齢階級別にみると、45～49歳で「はい」の割合が57.2%と高く、70～74歳で「はい」の割合が46.6%と低い。性別でみると、男女で大きな差はなく、ほぼ同様の割合である。



居住区別にみると、緑区で「はい」の割合が58.2%と高く、岩槻区で41.4%と低い。職業別にみると、常勤で「はい」の割合が69.6%と高く、無職で41.6%と低い。

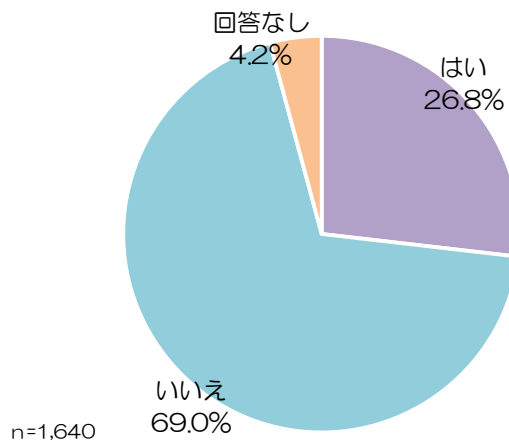


(7) 体重の増減について

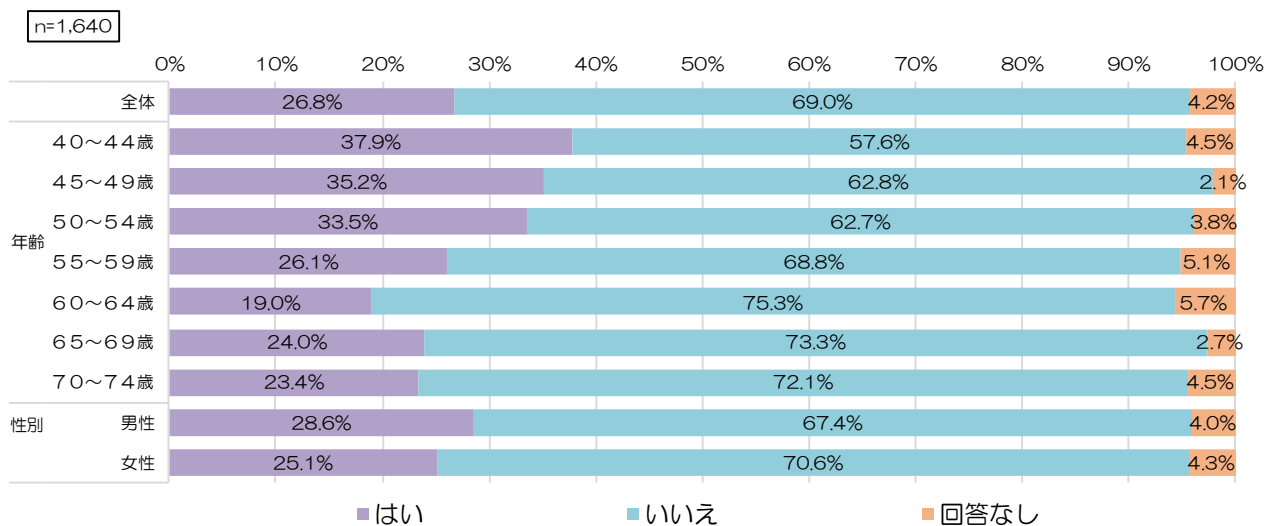
Q4-7：この1年間で体重の増減が±3kg以上ありましたか。(単一回答)

全体でみると「はい」が26.8%、「いいえ」が69.0%となっており、「いいえ」と回答した方の割合が高い。

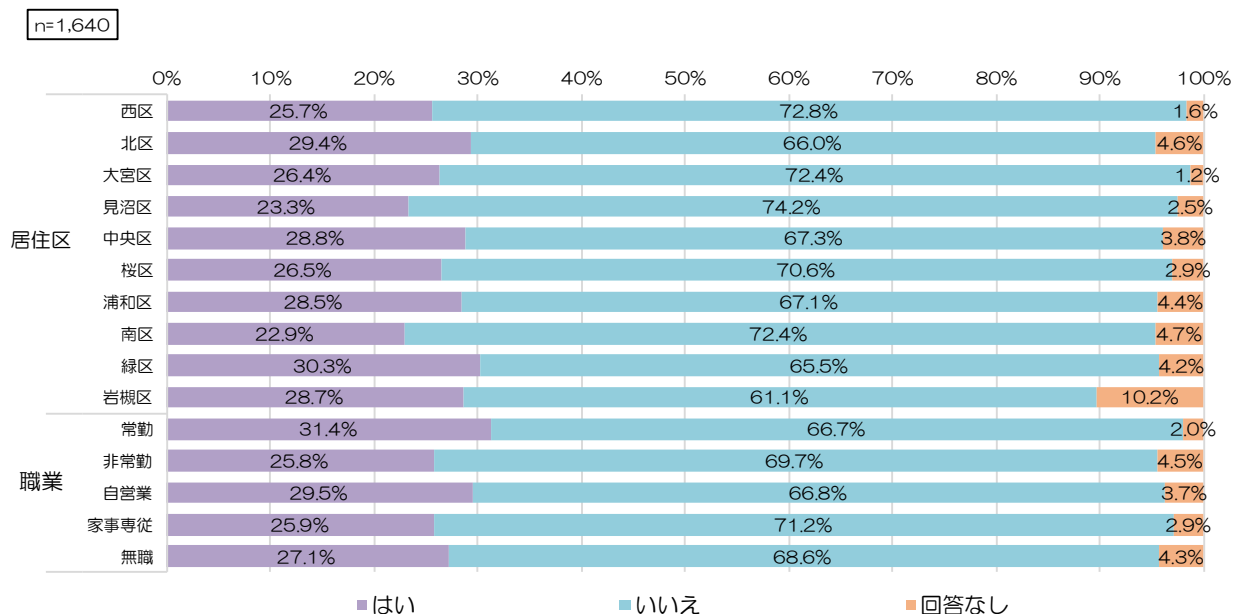
回答内容	回答件数	回答割合
はい	440	26.8%
いいえ	1,131	69.0%
回答なし	69	4.2%



年齢階級別にみると、40～44歳で「はい」の割合が37.9%と高く、60～64歳で「はい」の割合が19.0%と低くなっており、若年層のほうが体重増加した方の割合が高い傾向にある。性別でみると、男性で「はい」の割合が28.6%と女性より若干高い。



居住区別にみると、緑区で「はい」の割合が30.3%と高く、南区で22.9%と低い。  
職業別にみると、常勤、自営業で「はい」の割合がそれぞれ31.4%、29.5%と高い。

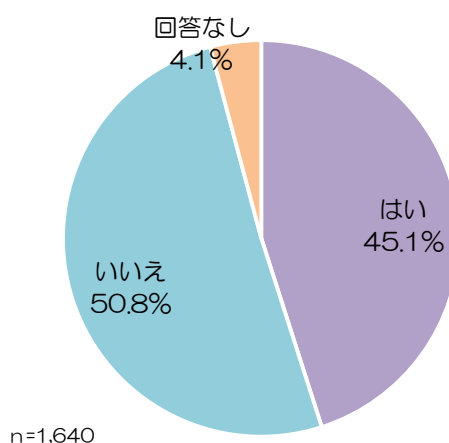


### (8) 食べる速度について

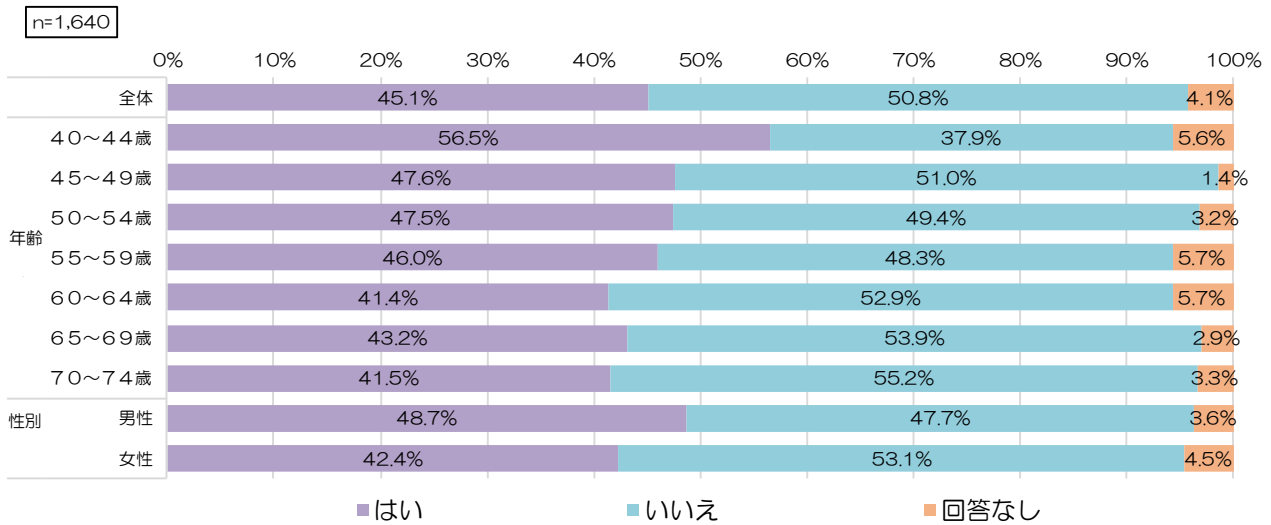
Q4-8：人と比較して、食べる速度が速いですか。(単一回答)

全体でみると「はい」が45.1%、「いいえ」が50.8%となっており、「いいえ」と回答した方の割合が若干高い。

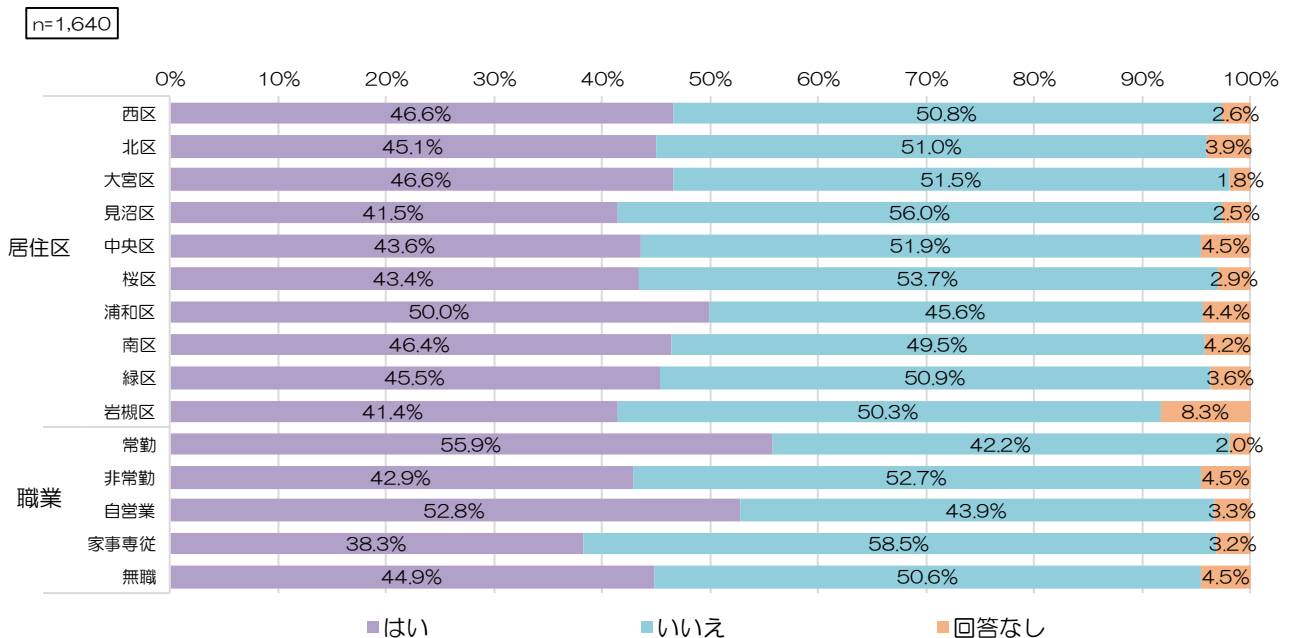
回答内容	回答件数	回答割合
はい	739	45.1%
いいえ	833	50.8%
回答なし	68	4.1%



年齢階級別にみると、40～44歳で「はい」の割合が56.5%と高く、70～74歳で「はい」の割合が41.5%と低くなっており、若年層で高い傾向にある。性別でみると、男性で「はい」の割合が48.7%となっており、女性を上回っている。



居住区別にみると、浦和区で「はい」の割合が50.0%と高く、岩槻区で41.4%と低い。職業別にみると、常勤、自営業で「はい」の割合がそれぞれ55.9%、52.8%と高い。

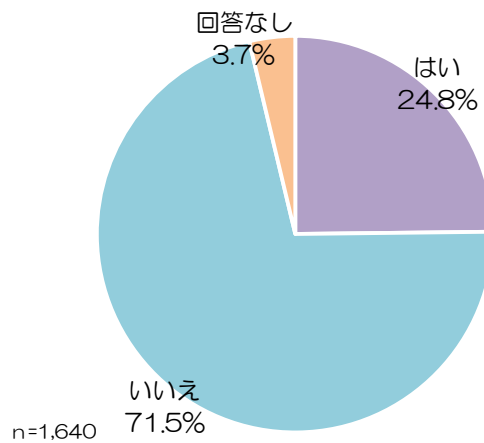


(9) 就寝前の食事について

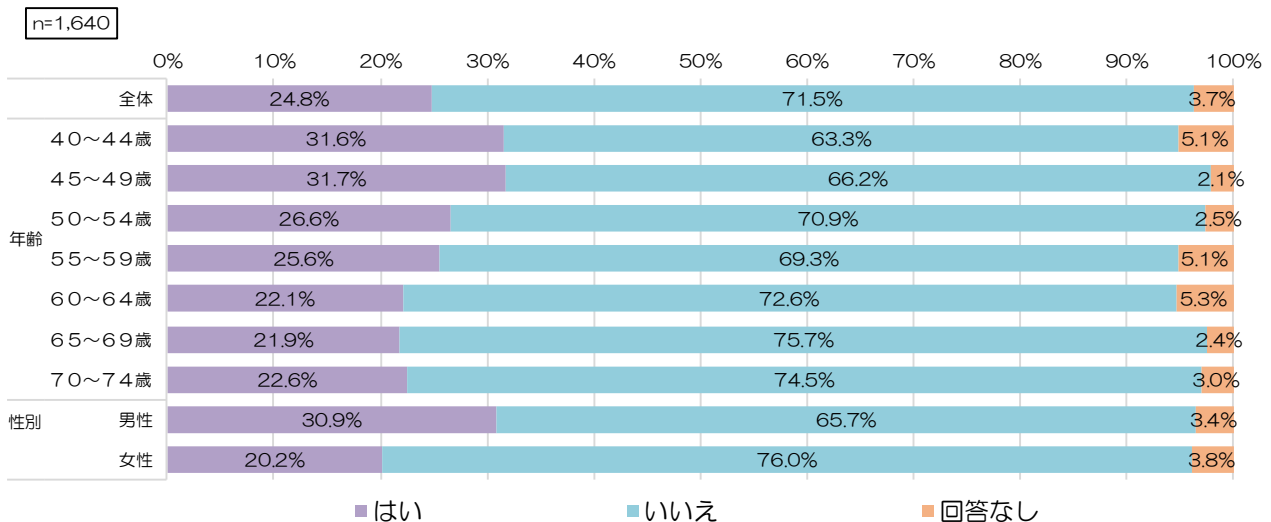
Q4-9：就寝前の2時間以内に夕食をとることが、週3回以上ありますか。(単一回答)

全体でみると「はい」が24.8%、「いいえ」が71.5%となっており、「いいえ」と回答した方の割合が高い。

回答内容	回答件数	回答割合
はい	407	24.8%
いいえ	1,172	71.5%
回答なし	61	3.7%

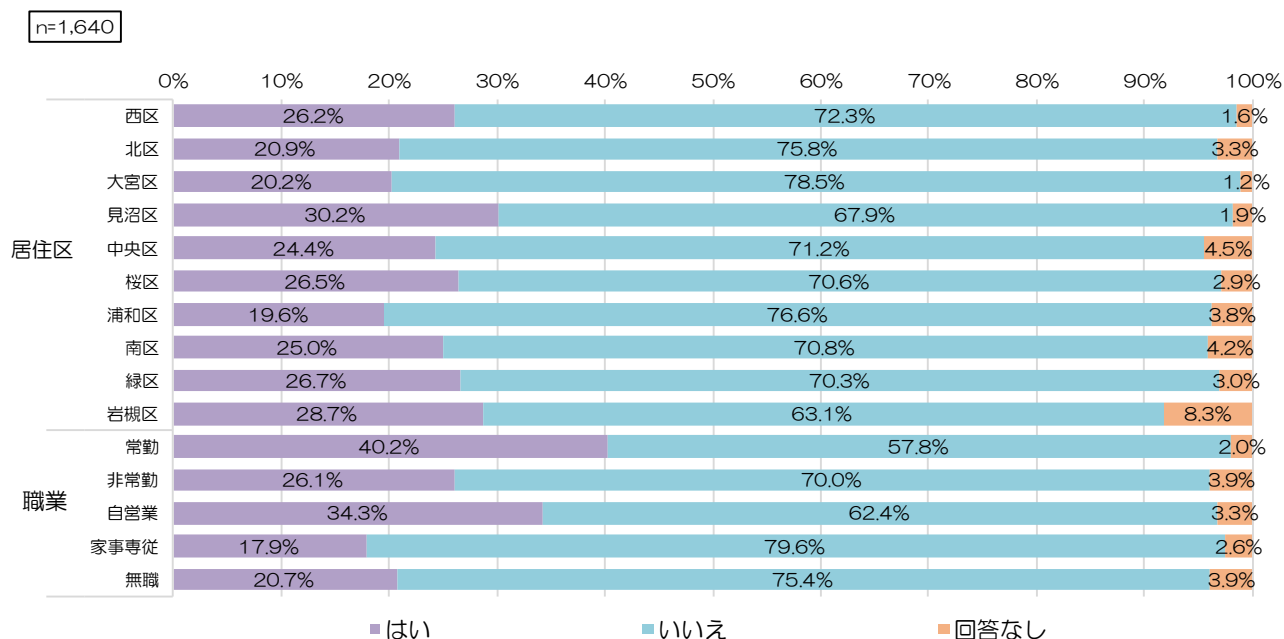


年齢階級別にみると、40～44歳、45～49歳で「はい」の割合がそれぞれ、31.6%、31.7%と高く、65～69歳で「はい」が21.9%と低くなっており、若年層で高い傾向にある。性別でみると、男性で「はい」の割合が30.9%と高く、女性を上回っている。





居住区別にみると、見沼区で「はい」の割合が30.2%と高く、浦和区で19.6%と低い。職業別にみると、常勤、自営業で「はい」の割合がそれぞれ40.2%、34.3%と高い。

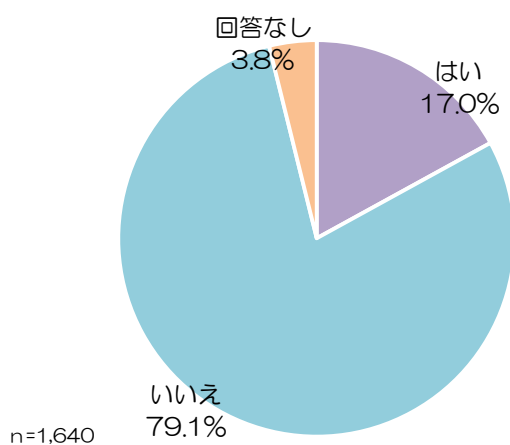


### (10) 夕食後の間食について

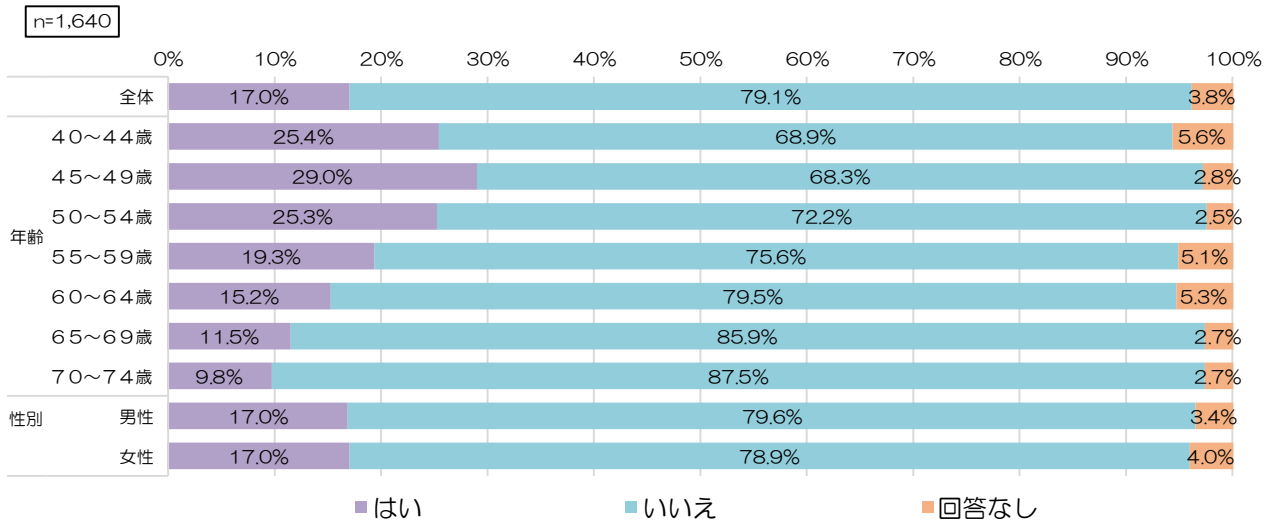
Q4-10：夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週3回以上ありますか。  
（単一回答）

全体でみると「はい」が17.0%、「いいえ」が79.1%となっており、「いいえ」と回答した方の割合が高い。

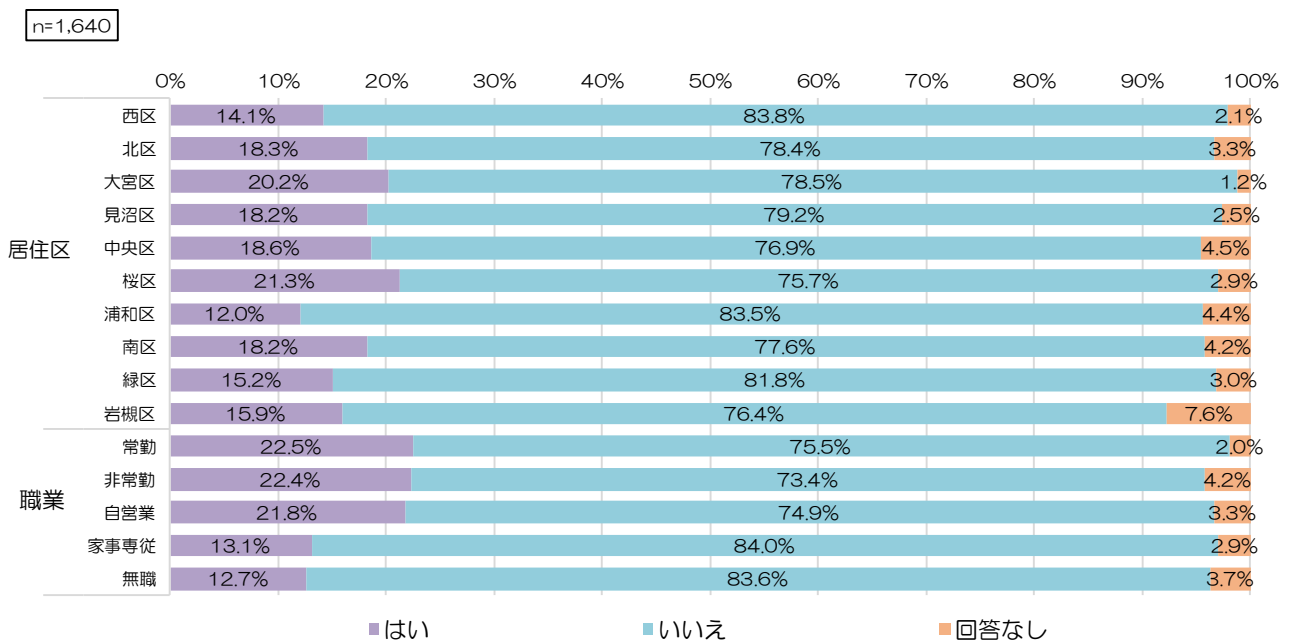
回答内容	回答件数	回答割合
はい	279	17.0%
いいえ	1,298	79.1%
回答なし	63	3.8%



年齢階級別にみると、45～49歳で「はい」の割合が29.0%と高く、70～74歳で「はい」の割合が9.8%と低くなっており、若年層で高い傾向にある。性別でみると、男女で大きな差はなく、ほぼ同様の割合である。



居住区別にみると、桜区で「はい」の割合が21.3%と高く、浦和区で12.0%と低い。職業別にみると、常勤、非常勤、自営業で「はい」の割合が20%を超えている。

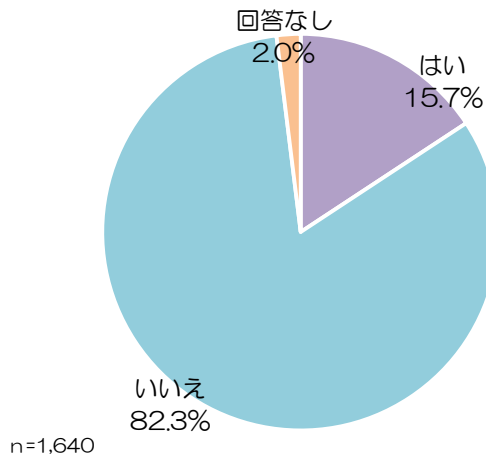


(11) 朝食について

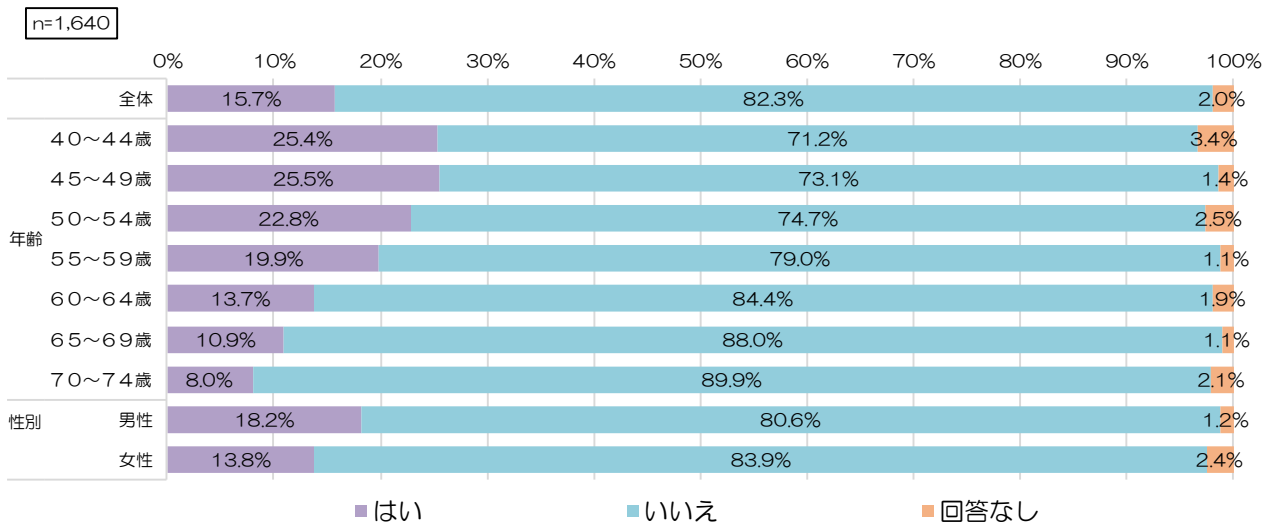
Q4-11：朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。(単一回答)

全体で見ると「はい」が15.7%、「いいえ」が82.3%となっており、「いいえ」と回答した方の割合が高い。

回答内容	回答件数	回答割合
はい	258	15.7%
いいえ	1,350	82.3%
回答なし	32	2.0%

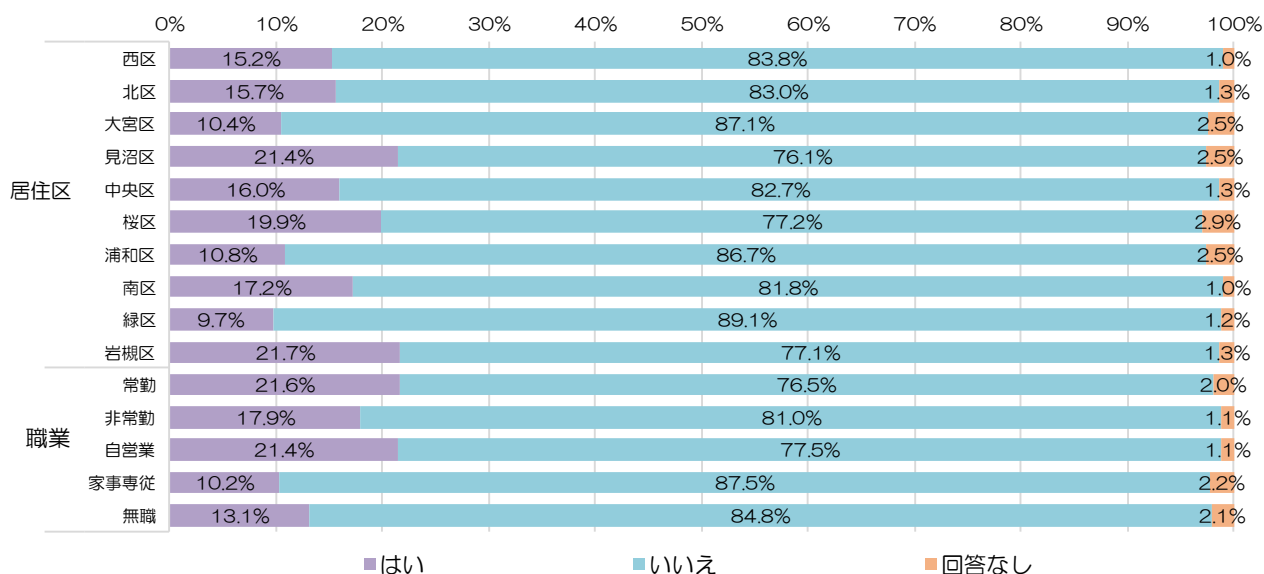


年齢階級別にみると、40～44歳、45～49歳で「はい」の割合がそれぞれ、25.4%、25.5%と高く、70～74歳で「はい」の割合が8.0%と低くなっており、若年層で高い傾向にある。性別で見ると、男性で「はい」の割合が18.2%となっており、女性の13.8%を上回っている。



居住区別にみると、岩槻区で「はい」の割合が21.7%と高く、緑区で9.7%と低い。職業別にみると、常勤、自営業で「はい」の割合が20%を超えている。

n=1,640



## (12) 食事のバランスについて

Q4-12：1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることがあるのは、週に何日ありますか。(単一回答)

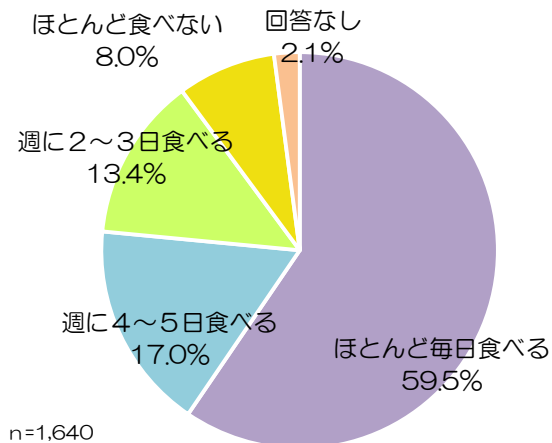
※「主食」：米、パン、めん類などの穀類

「主菜」：魚や肉、卵、大豆製品などを使った中心となる料理

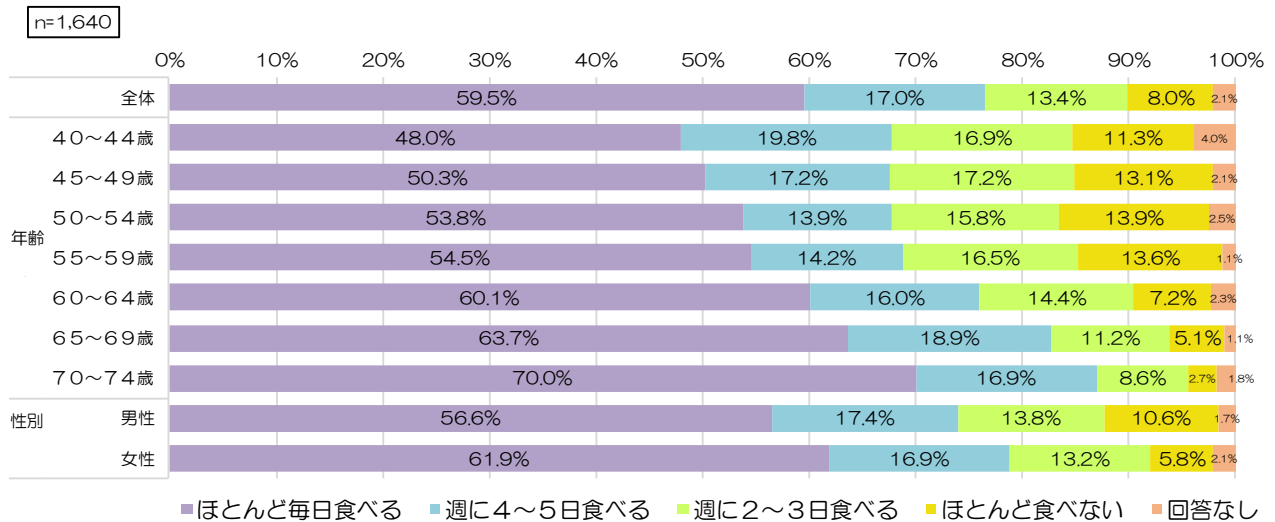
「副菜」：野菜などを使った料理

全体でみると「ほとんど毎日食べる」が59.5%、「週に4～5日食べる」が17.0%、「週に2～3日食べる」が13.4%、「ほとんど食べない」が8.0%の割合となっている。

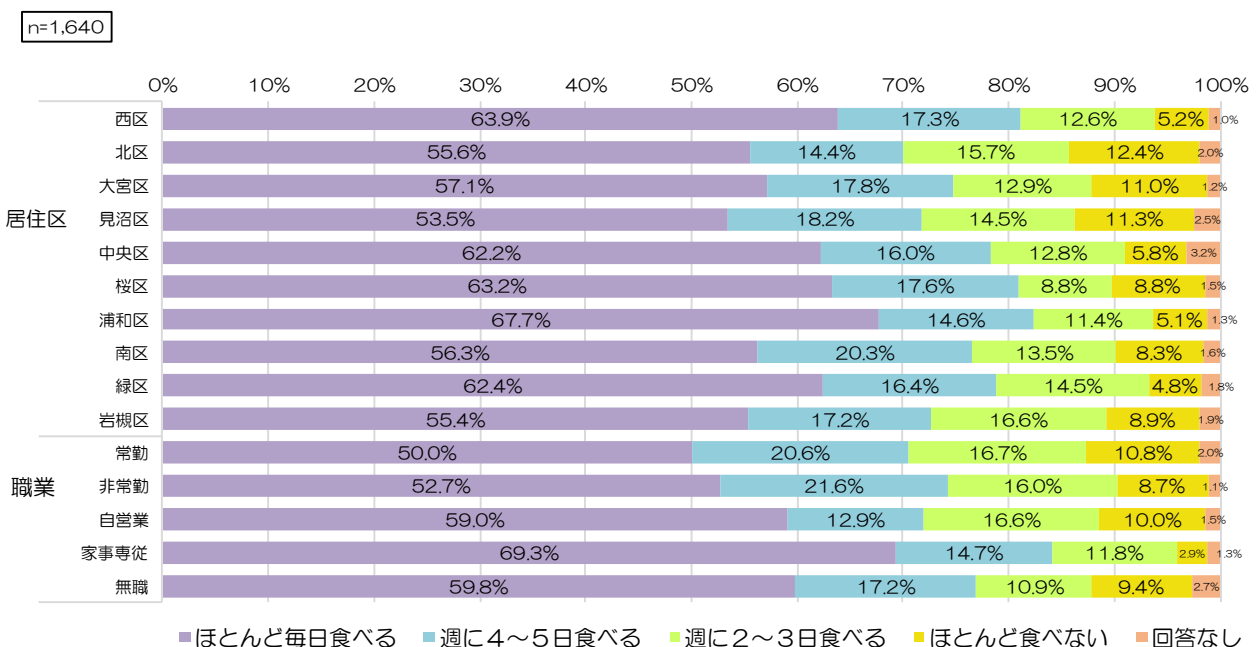
回答内容	回答件数	回答割合
ほとんど毎日食べる	976	59.5%
週に4～5日食べる	279	17.0%
週に2～3日食べる	219	13.4%
ほとんど食べない	132	8.0%
回答なし	34	2.1%



年齢階級別にみると、70～74歳で「ほとんど毎日食べる」が70.0%と高く、40～44歳で48.0%と低くなっており、年齢とともに高くなる傾向にある。性別でみると、女性で「ほとんど毎日食べる」の割合が61.9%と高く、男性を上回っている。



居住区別にみると、北区、大宮区、見沼区で「ほとんど食べない」の割合が高く、10%を超えている。職業別にみると、常勤、自営業で「ほとんど食べない」の割合が10%を超えているが、家事専従は2.9%と低い。

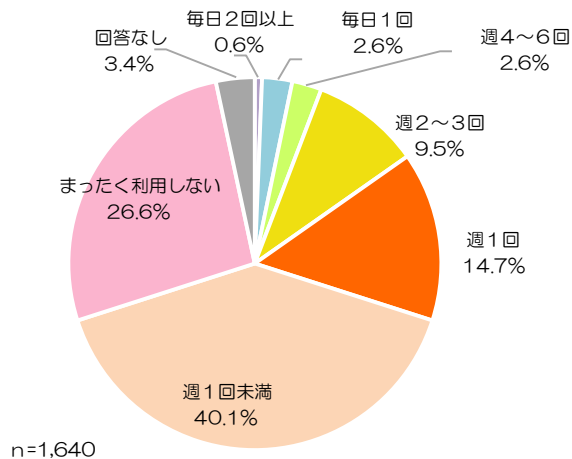


(13) 外食の頻度について

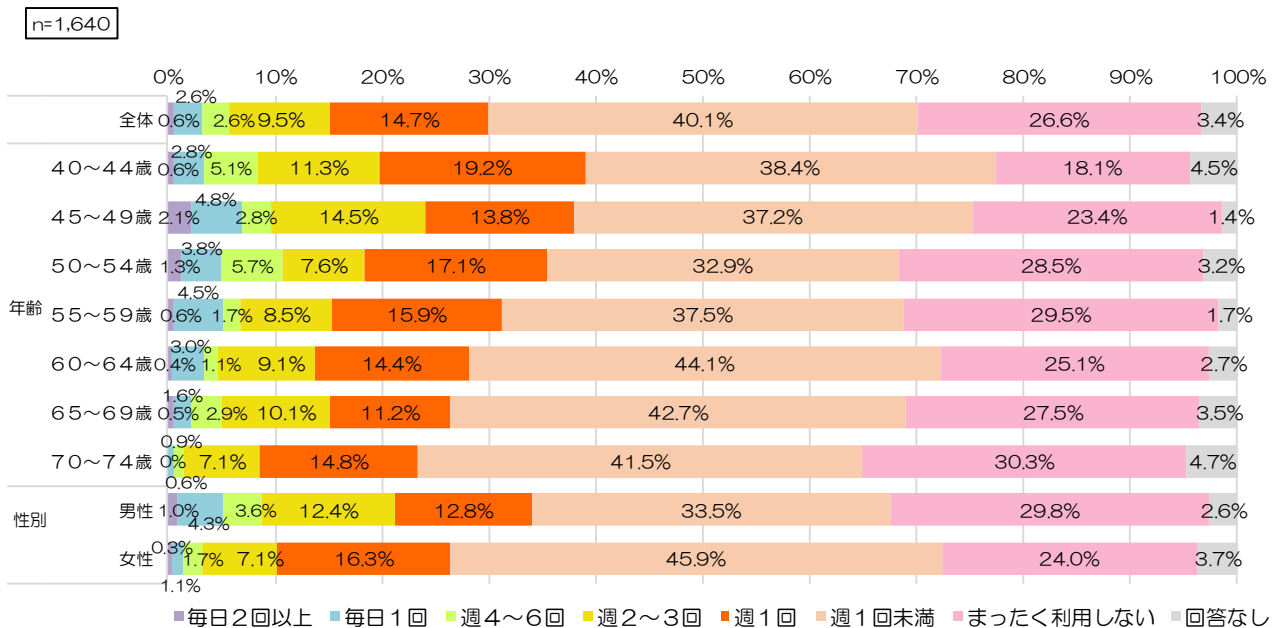
Q4-13：外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。（単一回答）

全体で見ると「毎日2回以上」が0.6%、「毎日1回」が2.6%、「週4～6回」が2.6%、「週2～3回」が9.5%、「週1回」が14.7%、「週1回未満」が40.1%、「まったく利用しない」が26.6%となっている。

回答内容	回答件数	回答割合
毎日2回以上	10	0.6%
毎日1回	43	2.6%
週4～6回	42	2.6%
週2～3回	155	9.5%
週1回	241	14.7%
週1回未満	658	40.1%
まったく利用しない	436	26.6%
回答なし	55	3.4%

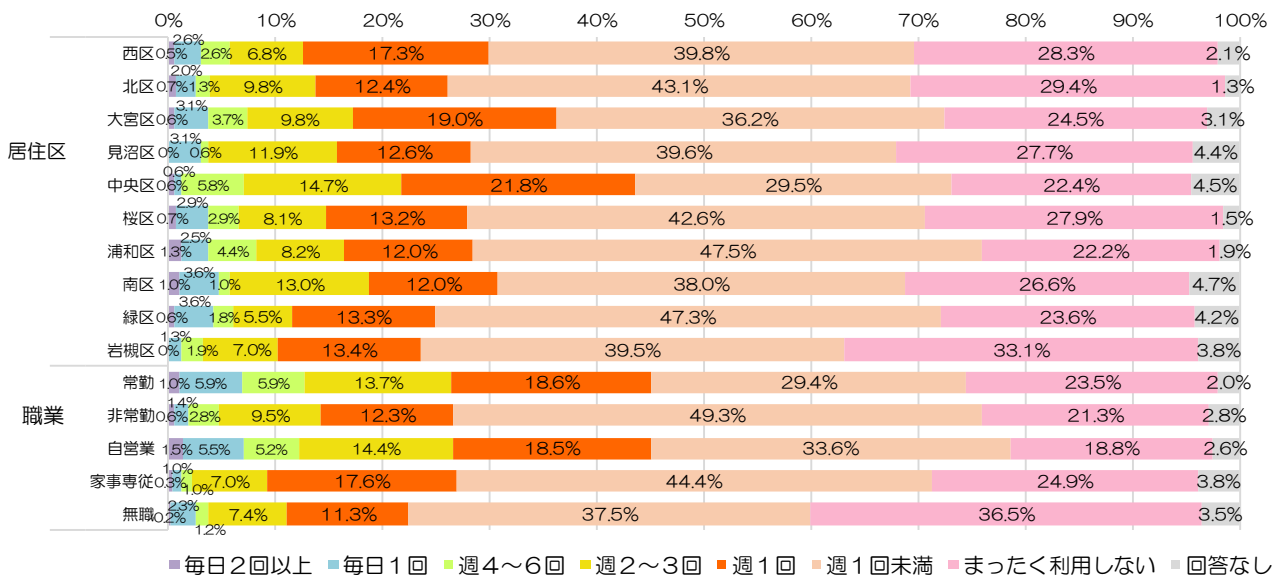


年齢階級別にみると、60～64歳、65～69歳で「週1回未満」がそれぞれ44.1%、42.7%と高く、年齢が上がるにつれて、外食頻度（「毎日2回以上」「毎日1回」「週4～6回」「週2～3回」「週1回」を合わせた割合）が少なくなる傾向にある。性別で見ると、男性の外食頻度が高く、女性を上回っている。



居住区別にみると、中央区、大宮区で外食頻度が高い。職業別にみると、常勤、自営業で外食頻度が高い。

n=1,640

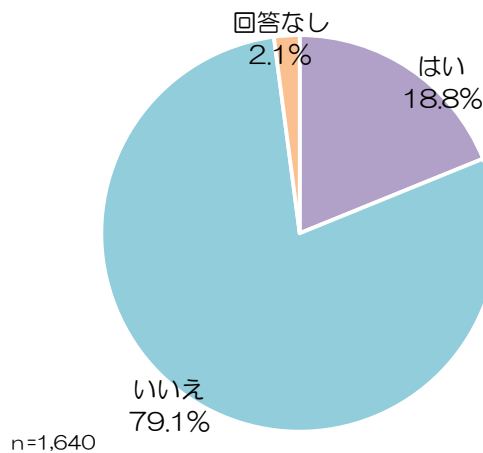


#### (14) 喫煙について

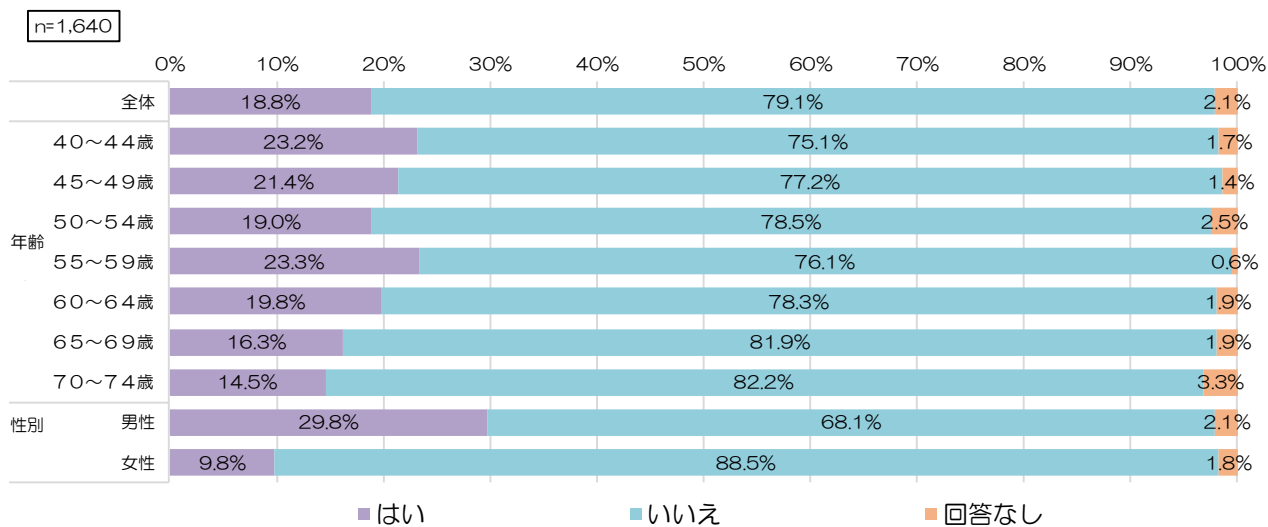
Q4-14：現在、たばこを習慣的に（「今までに100本以上、または6か月以上吸っていて」、さらに最近1か月）吸っていますか。（単一回答）

全体でみると「はい」が18.8%、「いいえ」が79.1%となっており、「いいえ」と回答した方の割合が高い。

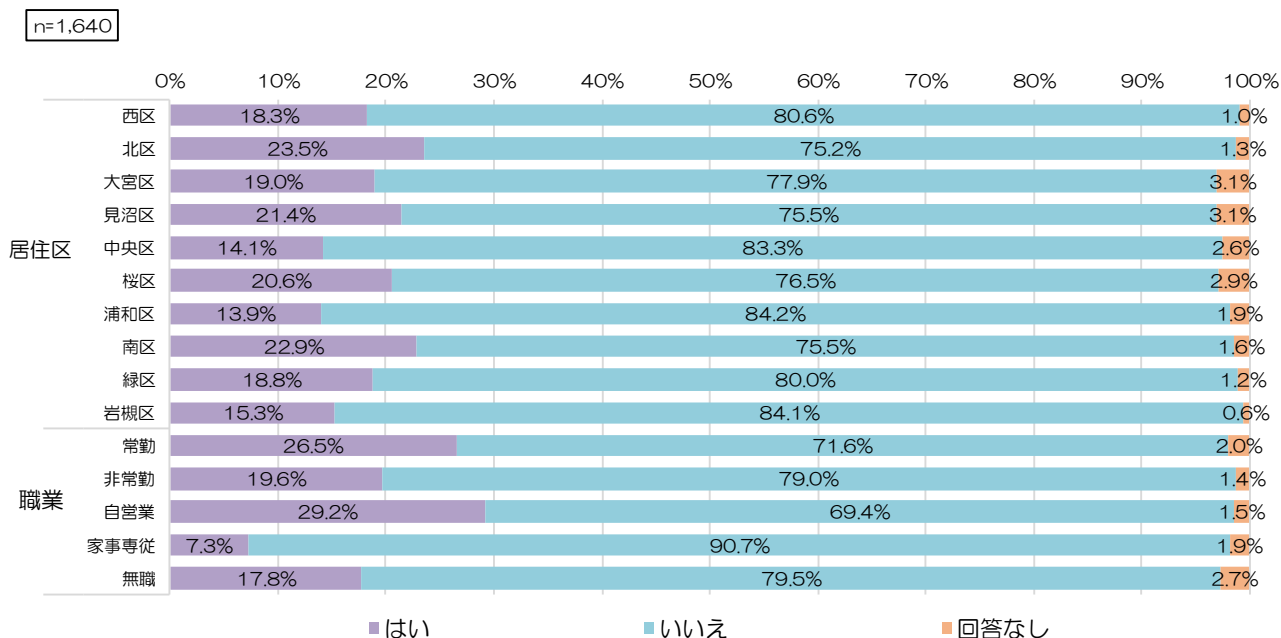
回答内容	回答件数	回答割合
はい	309	18.8%
いいえ	1,297	79.1%
回答なし	34	2.1%



年齢階級別にみると、40～44歳、55～59歳で「はい」の割合がそれぞれ、23.2%、23.3%と高く、70～74歳で「はい」の割合が14.5%と低い。性別でみると、男性で「はい」が29.8%と高く、女性を上回っている。



居住区別にみると、北区、南区で「はい」の割合がそれぞれ、23.5%、22.9%と高く、浦和区で13.9%と低い。職業別にみると、常勤、自営業で「はい」の割合がそれぞれ、26.5%、29.2%と高い。



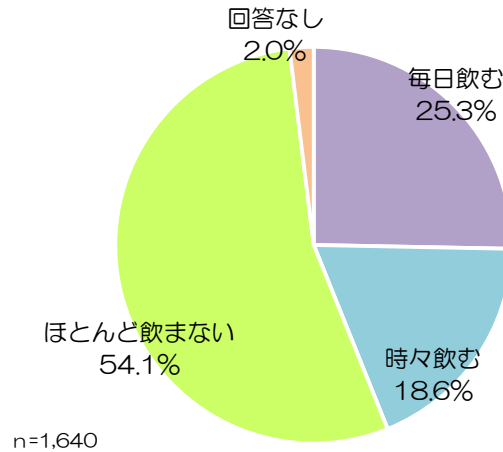


(15) 飲酒について

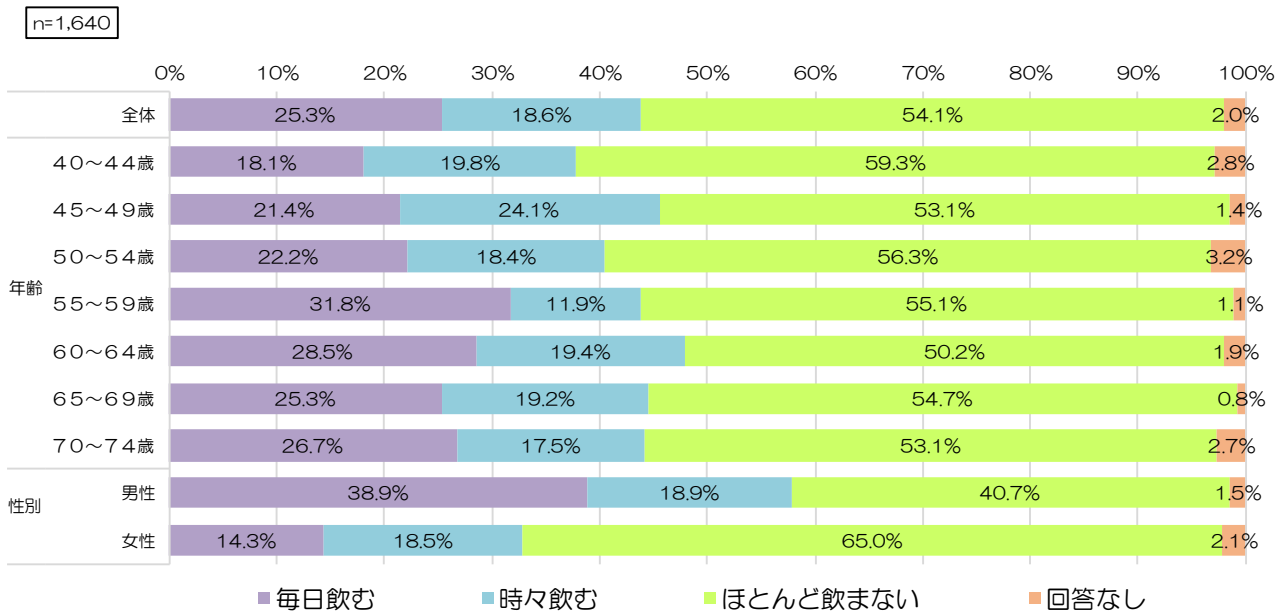
Q4-15：お酒（日本酒・焼酎・ビール・ワイン等）は飲みますか。（単一回答）

全体でみると「毎日飲む」が25.3%、「時々飲む」が18.6%、「ほとんど飲まない」が54.1%の回答割合となっている。

回答内容	回答件数	回答割合
毎日飲む	415	25.3%
時々飲む	305	18.6%
ほとんど飲まない	888	54.1%
回答なし	32	2.0%

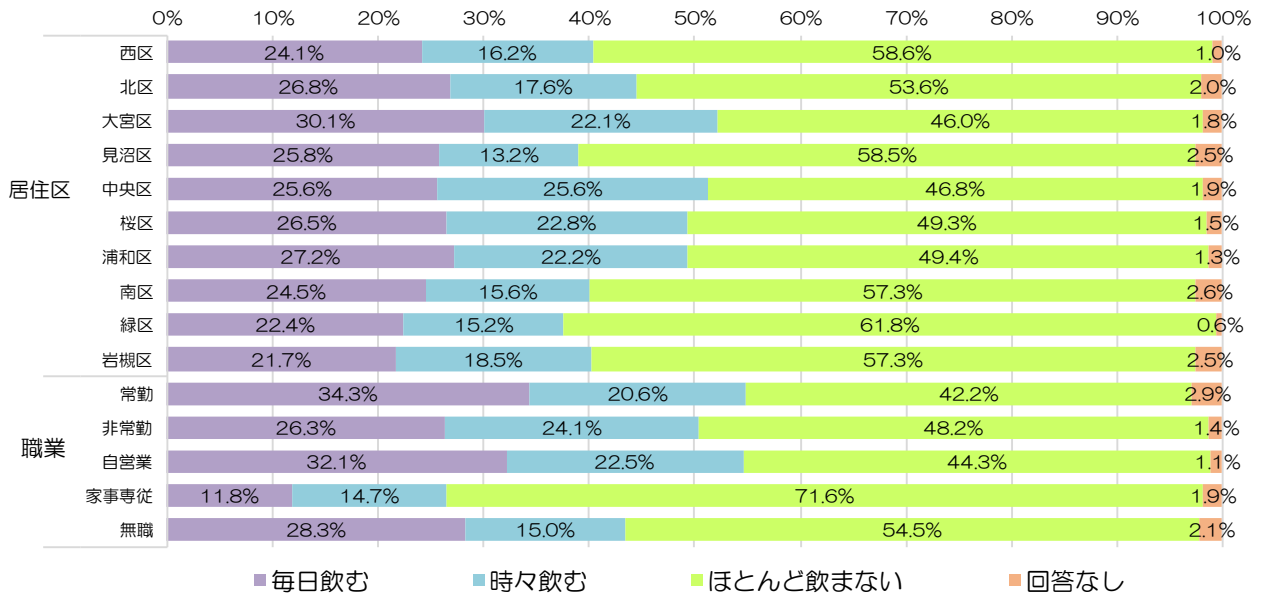


年齢階級別にみると、55～59歳で「毎日飲む」の割合が31.8%と高く、45～49歳で「時々飲む」の割合が24.1%と高い。性別でみると、飲酒習慣がある方の割合は男性が57.8%と高く、女性を上回っている。



居住区別にみると、大宮区、中央区、桜区、浦和区で「毎日飲む」「時々飲む」の割合が高く、緑区で低い。職業別にみると、常勤、非常勤、自営業で「毎日飲む」「時々飲む」の割合が高く、家事専従で低い。

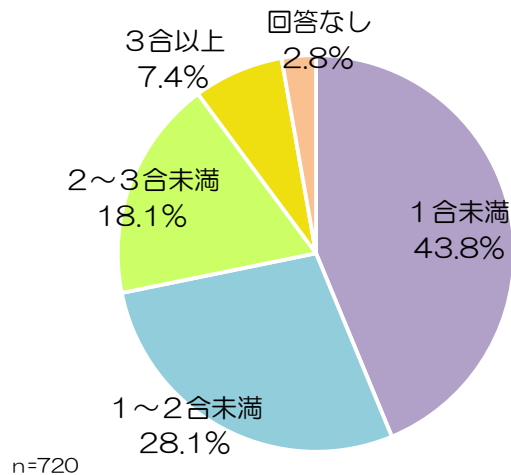
n=1,640



Q4-15-①：※Q4-15で1、2のいずれかを回答した方のみ、ご回答下さい。  
(単一回答)

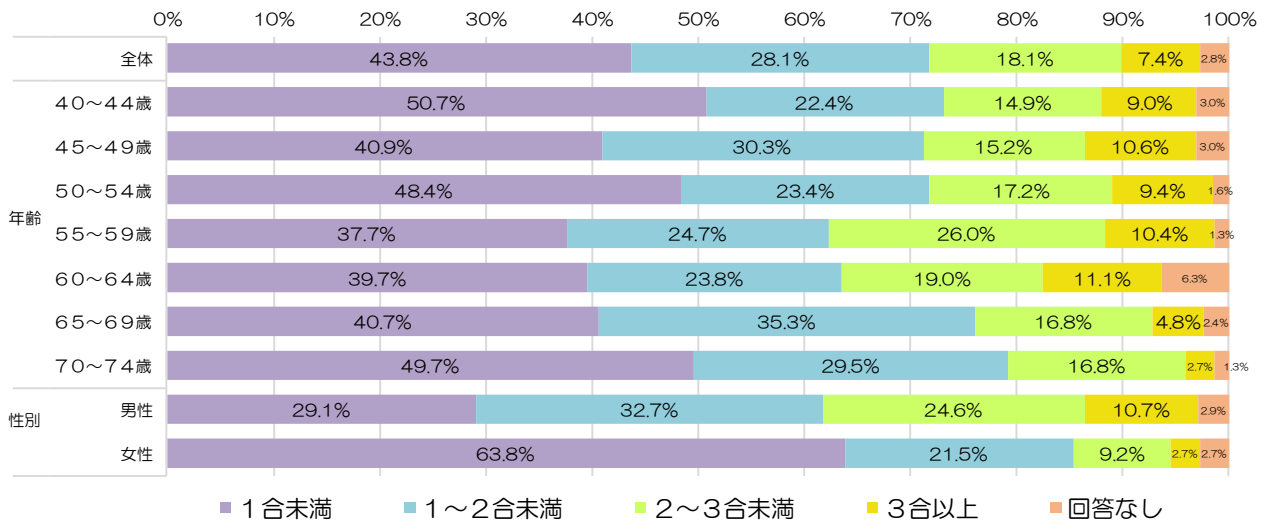
全体でみると「1合未満」が43.8%、「1～2合未満」が28.1%、「2～3合未満」が18.1%、「3合以上」が7.4%の割合となっている。

回答内容	回答件数	回答割合
1合未満	315	43.8%
1～2合未満	202	28.1%
2～3合未満	130	18.1%
3合以上	53	7.4%
回答なし	20	2.8%



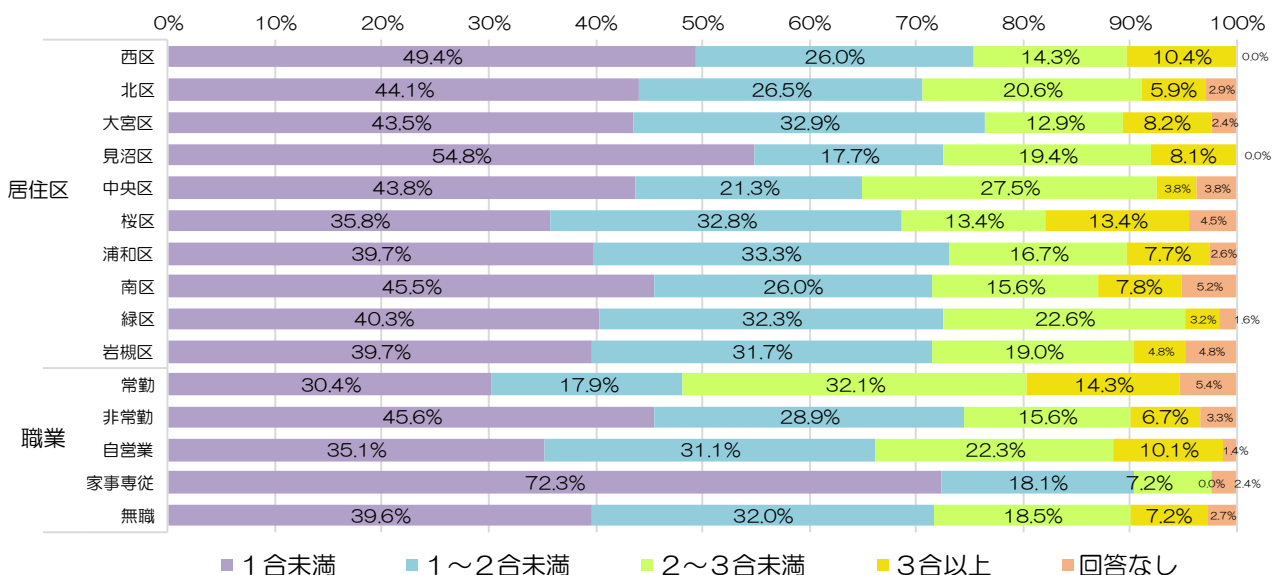
年齢階級別にみると、45～49歳、55～59歳、60～64歳で「3合以上」の割合が10%を超えている。性別でみると、女性は「1合未満」が63.8%と高いが、男性では29.1%となっており、男性の飲酒量が多い傾向にある。

n=1,640



居住区別にみると、桜区で「3合以上」の割合が13.4%と高く、中央区、緑区、岩槻区では低く、5%を下回っている。職業別にみると、常勤、自営業で「3合以上」の割合が高く、10%を超えている。

n=1,640

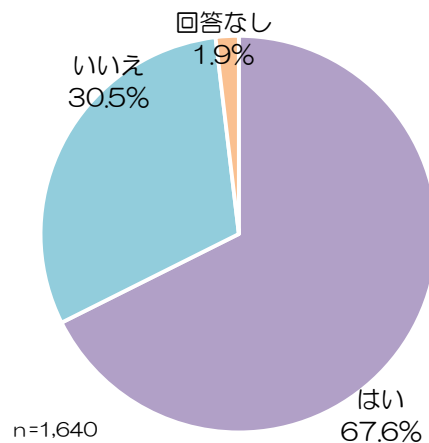


(16) 睡眠について

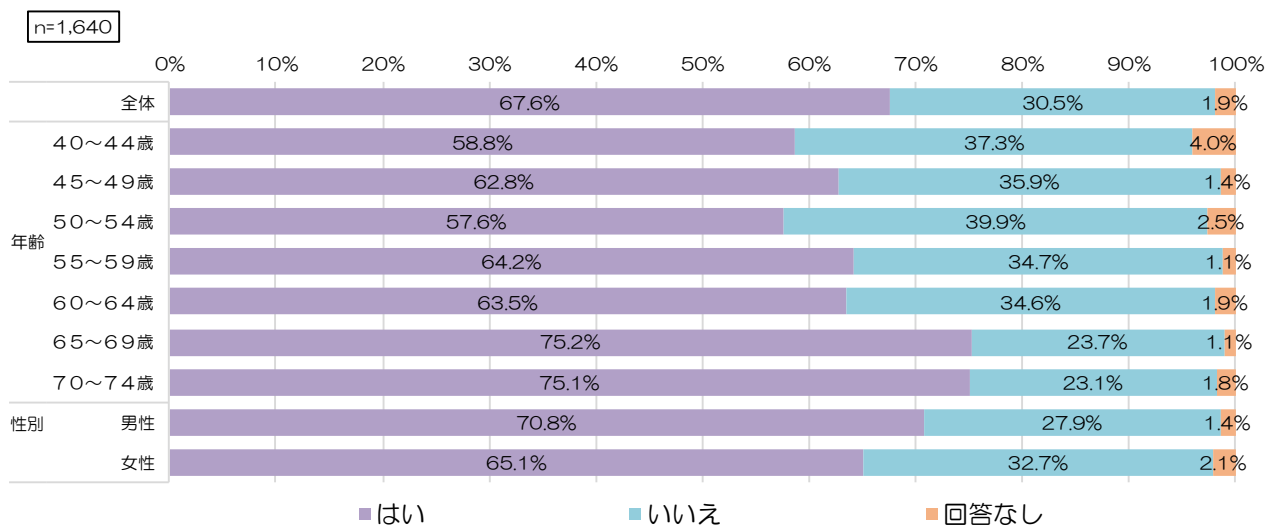
Q4-16：睡眠で休養が十分とれていますか。(単一回答)

全体でみると「はい」が67.6%、「いいえ」が30.5%となっており、「はい」と回答した方の割合が高い。

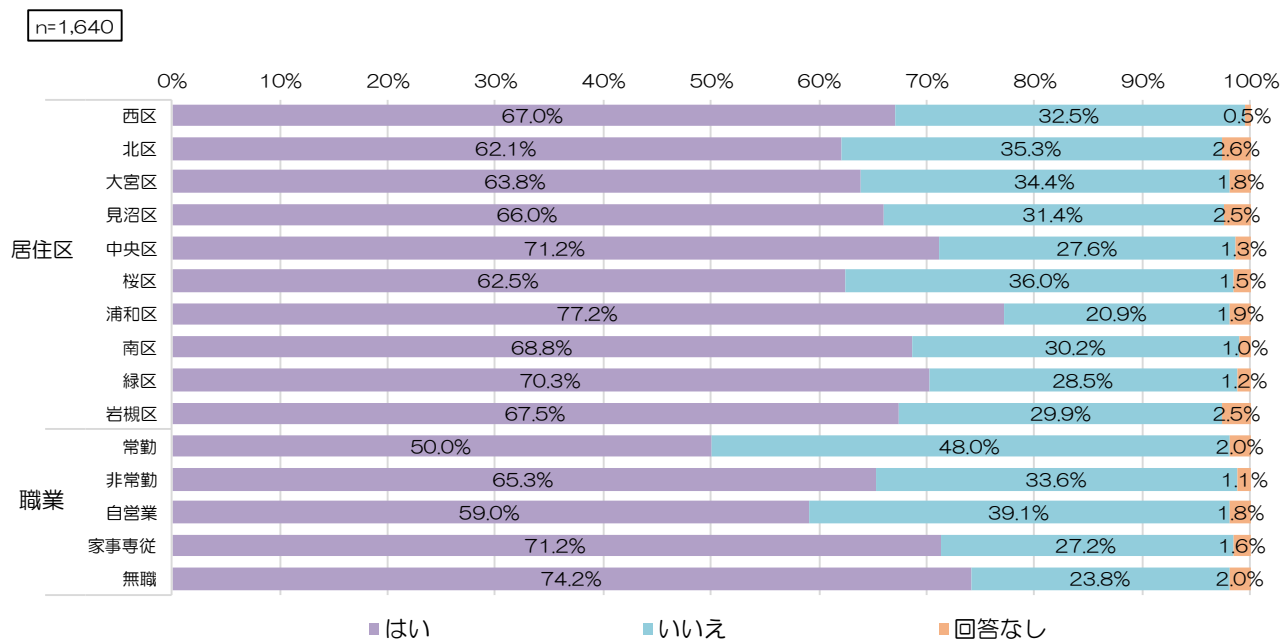
回答内容	回答件数	回答割合
はい	1,109	67.6%
いいえ	500	30.5%
回答なし	31	1.9%



年齢階級別にみると、65～69歳、70～74歳で「はい」の割合がそれぞれ、75.2%、75.1%と高く、50～54歳では57.6%と低い。性別でみると、男性で「はい」の割合が70.8%と高く、女性を上回っている。



居住区別にみると、浦和区で「はい」の割合が77.2%と高く、北区で62.1%と低い。職業別にみると、常勤で「はい」の割合が50.0%と低い。

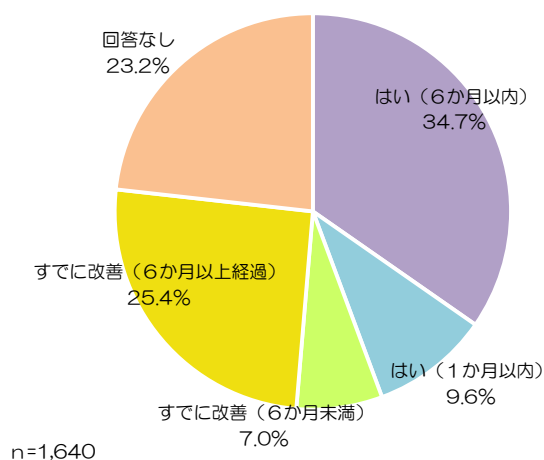


### (17) 生活習慣の改善について

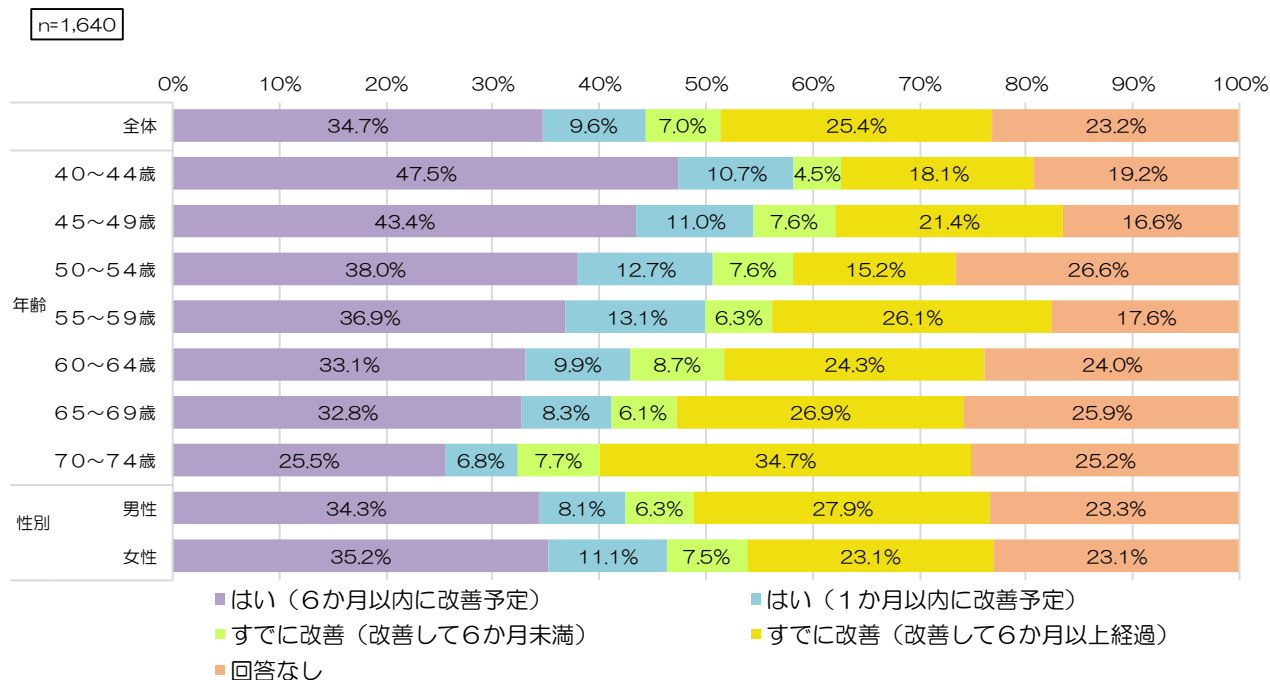
Q4-17：運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。(単一回答)

全体でみると「はい（6か月以内に改善予定）」が34.7%、「はい（1か月以内に改善予定）」が9.6%、「すでに改善（改善して6か月未満）」が7.0%、「すでに改善（改善して6か月以上経過）」が25.4%と回答している。

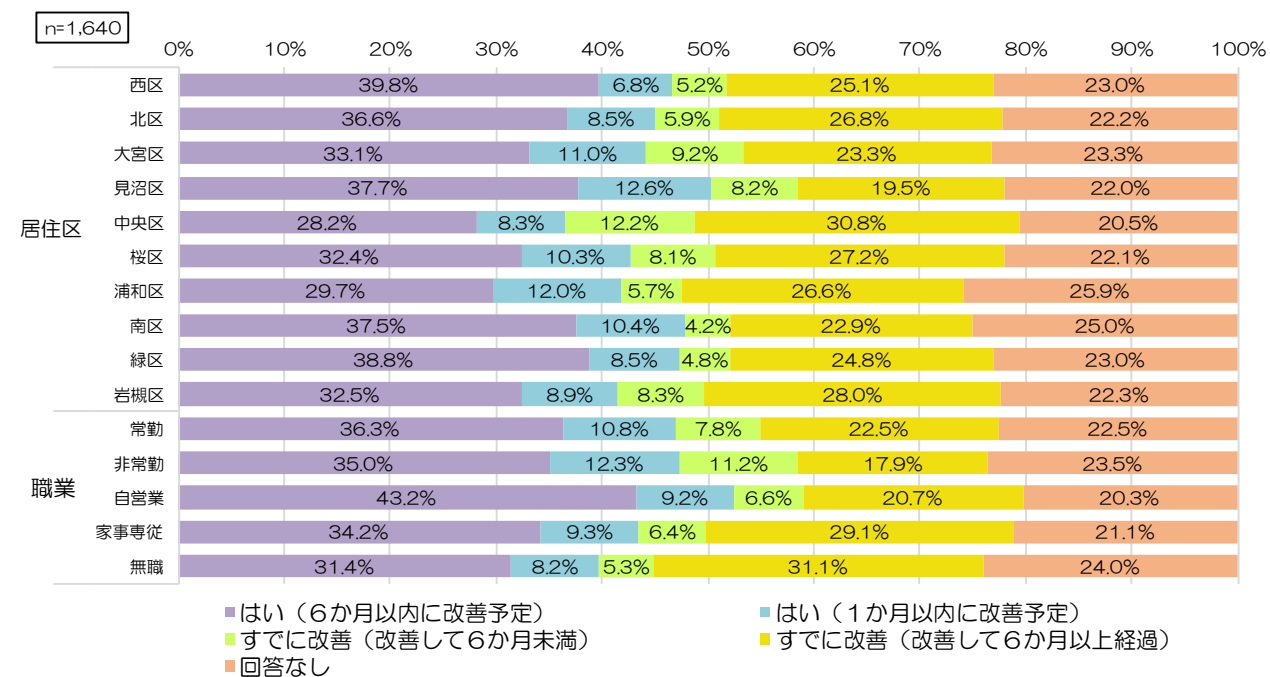
回答内容	回答件数	回答割合
はい（6か月以内）	569	34.7%
はい（1か月以内）	158	9.6%
すでに改善（6か月未満）	115	7.0%
すでに改善（6か月以上経過）	417	25.4%
回答なし	381	23.2%



年齢階級別にみると、40～44歳で「はい（6か月以内に改善予定）」が47.5%と高い。70～74歳で「すでに改善（改善して6か月以上経過）」が34.7%と高くなっており、年齢とともにすでに改善している方が多い傾向にある。性別でみると、男女で大きな差はなく、ほぼ同様の傾向である。



居住区別にみると、中央区で「すでに改善（改善して6か月以上経過）」の割合が30.8%と高く、見沼区で19.5%と低い。職業別にみると、家事専従、無職で「すでに改善（改善して6か月以上経過）」の割合が約30%と高い。



## 第5章 アンケート用紙

1. あなた自身のことについて、おうかがいします。

Q1-1 あなたの性別をおしえてください。(〇は1つだけ)

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

Q1-2 あなたの年齢をおしえてください。(〇は1つだけ)

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

Q1-3 現在、あなたは次のどれにあてはまりますか。(〇は1つだけ)

- |             |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| 1. 常勤でお勤めの方 | 2. 非常勤でお勤めの方、その他パートタイム、アルバイト、内職など |
| 3. 自営業      | 4. 家事専従                           |
| 5. 無職       | 6. その他                            |

Q1-3-① ※上記で1、2、3のいずれかを回答した方のみ、ご回答下さい。

あなたの勤務形態について、一番近いものを教えてください。(〇は1つだけ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 土日休み、昼間勤務 | 2. 土日休み、夜間勤務 |
| 3. 平日休み、昼間勤務 | 4. 平日休み、夜間勤務 |

Q1-4 現在、あなたの家族構成(世帯)は次のどれにあてはまりますか。(〇は1つだけ)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 一人暮らし         | 2. 夫婦のみ          |
| 3. 親子(自分、親)      | 4. 親子(自分、子ども)    |
| 5. 三世代(自分、親、祖父母) | 6. 三世代(自分、親、子ども) |
| 7. 三世代(自分、子ども、孫) | 8. その他           |

Q1-5 あなたは何区に住んでいますか。(〇は1つだけ)

- |       |        |        |        |         |
|-------|--------|--------|--------|---------|
| 1. 西区 | 2. 北区  | 3. 大宮区 | 4. 見沼区 | 5. 中央区  |
| 6. 桜区 | 7. 浦和区 | 8. 南区  | 9. 緑区  | 10. 岩槻区 |

Q1-6 あなたの国民健康保険加入年数をおしえてください。(〇は1つだけ)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 1年未満        | 2. 1年以上、5年未満   |
| 3. 5年以上、10年未満  | 4. 10年以上、15年未満 |
| 5. 15年以上、20年未満 | 6. 20年以上       |

裏面へお進みください



2. 特定健康診査について、おうかがいします。

Q2-1 『のびのび健診（特定健康診査）』について知っていますか。（○は1つだけ）

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. 言葉も内容も知っている  | 2. 言葉は聞いたことがある |
| 3. まったく聞いたことがない |                |

Q2-2 『特定保健指導』について知っていますか。（○は1つだけ）

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. 言葉も内容も知っている  | 2. 言葉は聞いたことがある |
| 3. まったく聞いたことがない |                |

Q2-3 『生活習慣病』について知っていますか。（○は1つだけ）

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. 言葉も内容も知っている  | 2. 言葉は聞いたことがある |
| 3. まったく聞いたことがない |                |

Q2-4 『メタボリックシンドローム』について知っていますか。（○は1つだけ）

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. 言葉も内容も知っている  | 2. 言葉は聞いたことがある |
| 3. まったく聞いたことがない |                |

Q2-5 健診をご自身で受診したとき、受診結果をさいたま市へ提出するとプレゼントを受け取れることを知っていますか。（○は1つだけ）

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. 知っていて受け取ったことがある | 2. 知っているが、提出したことはない |
| 3. まったく聞いたことがない    |                     |

3. 特定健康診査の未受診理由について、おうかがいします。

Q3-1 特定健康診査の未受診理由を教えてください。（○はあてはまるものすべて）

- |                        |
|------------------------|
| 1. 多忙である               |
| 2. 通院中のため、日頃から検査を行っている |
| 3. 健康面に問題はなく、必要性を感じない  |
| 4. 受診申し込み手続きが不明もしくは面倒  |
| 5. その他                 |

Q3-1-① ※上記で1と回答した方のみ、ご回答下さい。

多忙の理由を教えてください。（○はあてはまるものすべて）

- |                               |
|-------------------------------|
| 1. 仕事                         |
| 2. 家族（家事全般、子育て、介護など）          |
| 3. プライベート（ボランティア活動、レジャー、旅行など） |
| 4. その他                        |

Q3-2 どのように状況が変化したら、特定健康診査を受けようと思いますか。（○はあてはまるものすべて）

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 1. 自分の時間に余裕ができる       | 2. 医師から受診を勧められる |
| 3. 検査項目が増える           | 4. 受診手続きが簡単になる  |
| 5. 受診時にプレゼント等の特典が発生する |                 |

次のページへお進みください





Q3-3 特定健康診査について、一番近い考えかたを教えてください。(○は1つだけ)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 年一回必ず受けるべき     | 2. 必要な時だけ受ければよい   |
| 3. 受けないより、受けた方がよい | 4. 個人の判断で受けなくてもよい |

4. 日頃の健康状態、生活習慣について、おうかがいします。

Q4-1 次のうち、現在服用している薬はありますか。(○はあてはまるものすべて)

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| 1. 血圧を下げる薬      | 2. インスリン注射又は血糖を下げる薬 |
| 3. コレステロールを下げる薬 |                     |

Q4-2 次のうち、現在、あるいは過去に治療を受けている病気はありますか。(○はあてはまるものすべて)

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1. 脳卒中(脳出血・脳梗塞等) | 2. 心臓病(狭心症・心筋梗塞等) |
| 3. 慢性の腎不全(人工透析)  | 4. 貧血             |

Q4-3 20歳の時から体重が10kg以上増加していますか。(○は1つだけ)

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

Q4-4 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。(○は1つだけ)

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

Q4-5 日常生活において、歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。(○は1つだけ)

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

Q4-6 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いですか。(○は1つだけ)

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

Q4-7 この1年間で体重の増減が±3kg以上ありましたか。(○は1つだけ)

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

Q4-8 人と比較して、食べる速度が速いですか。(○は1つだけ)

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

Q4-9 就寝前の2時間以内に夕食をとることが、週3回以上ありますか。(○は1つだけ)

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

Q4-10 夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週3回以上ありますか。(○は1つだけ)

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

裏面へお進みください



Q4-11 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。(○は1つだけ)

1. はい 2. いいえ

Q4-12 1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることは、週に何日ありますか。(○は1つだけ)

※「主食」：米、パン、めん類などの穀類

「主菜」：魚や肉、卵、大豆製品などを使った中心となる料理

「副菜」：野菜などを使った料理

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. ほとんど食べない

Q4-13 外食(飲食店での食事)をどのくらい利用していますか。(○は1つだけ)

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. まったく利用しない

Q4-14 現在、たばこを習慣的に(「今までに100本以上、または6か月以上吸っていて」、さらに最近1か月)吸っていますか。(○は1つだけ)

1. はい 2. いいえ

Q4-15 お酒(日本酒・焼酎・ビール・ワイン等)は飲みますか。(○は1つだけ)

1. 毎日飲む 2. 時々飲む 3. ほとんど飲まない

Q4-15-① ※上記で1、2のいずれかを回答した方のみ、ご回答下さい。

飲酒日の飲酒量はどの程度ですか。(○は1つだけ)

※清酒1合の日安：ビール中瓶1本(500ml)・焼酎35度(80ml)

・ウィスキーダブル1杯(60ml)・ワイン2杯(240ml)

1. 1合未満 2. 1～2合未満  
3. 2～3合未満 4. 3合以上

Q4-16 睡眠で休養が十分とれていますか。(○は1つだけ)

1. はい 2. いいえ

Q4-17 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。(○は1つだけ)

1. はい(6か月以内に改善予定) 2. はい(1か月以内に改善予定)  
3. すでに改善(改善して6か月未満) 4. すでに改善(改善して6か月以上経過)

ご協力ありがとうございました



**大切なあなたとご家族の健康を守るために、特定健康診査を受けましょう。**

受診方法につきましては、さいたま市のホームページ等より、ご確認くださいませ。