

「佐世保市民の健康に関する実態調査」調査票

この調査票や返信用封筒には、お名前や住所などの個人情報、または個人が特定できるような情報の記載はお避けくださいますようお願いいたします。（住所、名前の記入は不要です。）

回答にかかる時間は約7～10分です。（全43問）

≪記入方法≫

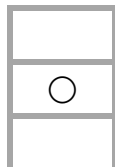
※令和6年8月1日現在の状況について宛名のご本人様がご回答ください。

※各質問において、あてはまる選択肢を一つ選び、左の太枠内に○をつけてください。

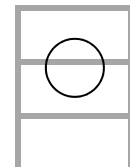
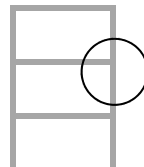
※質問において、指示があるもの（「あてはまるものすべてに○を」など）については、指示に従ってお答えください。指示がないものは、1つだけ○をつけてください。

≪記入例≫

良い例（枠の中に入っている）



悪い例（枠からはみ出している）



**ウェブにて回答される場合は、
この調査票への回答（記入・郵送）は不要です。**

■ インターネットにてウェブ回答する場合は、

右の二次元コードの読み取り、またはアドレス

<https://www.city.sasebo.lg.jp/hokenhukusi/kenkou/kenkouchosa.html> を直接入力し、サイトへアクセスして、ご回答ください。

回答する際、下のIDが必要となります。



ウェブ回答時に必要なID

※ すべて英小字です

※ ID入力は、重複回答を避けるためのものであり、個人を特定するものではありません。

- 1 【必須】あなたの性別を教えてください。（身体の健康に関する調査ですので、身体の性についてお答えください。）

☐	男
☐	女

- 2 【必須】あなたの令和 6 年 8 月 1 日現在の満年齢を教えてください。

☐	20～24 歳
☐	25～29 歳
☐	30～34 歳
☐	35～39 歳
☐	40～44 歳
☐	45～49 歳
☐	50～54 歳
☐	55～59 歳
☐	60～64 歳
☐	65～69 歳
☐	70～74 歳
☐	75～79 歳

- 3 【必須】あなたの同居家族について教えてください。

☐	単身（一人暮らし）
☐	パートナー・夫婦（2 人）
☐	親子（2 人以上）
☐	3 世代（親と子と孫 3 人以上）
☐	その他（きょうだいと同居、施設入所など）

4 【必須】あなたが加入している健康保険について教えてください。

	佐世保市国民健康保険（自営業等）
	後期高齢者医療保険（主に 75 歳以上）
	健康保険組合（勤務先の保険：組合健保）
	全国健康保険協会（勤務先の保険：協会けんぽ）
	国民健康保険組合（建設、医師、歯科医師、薬剤師等）
	共済組合（公務員、教職員）
	加入していない
	わからない

5 【必須】あなたの就業状況について主たるもの 1 つを教えてください。

	賃金・給料、営業利益など <u>所得を伴う仕事に就いている</u> （自営業、内職、アルバイト、パートを含む）
	学生 （予備校、専修学校、各種学校を含む） → 6 へ
	専業主婦（主夫） → 6 へ
	仕事に就いていない（年金受給） → 6 へ
	仕事に就いていない（その他） → 6 へ

次のページへ

5-1 については、
「所得を伴う仕事に就いている」と回答された場合のみお答えください。

5-1 あなたの雇用形態について教えてください。

	契約期間の定めのない雇用者（一般常雇者）
	契約期間が 1 年以上の雇用者（一般常雇者）
	1 月以上 1 年未満の契約の雇用者
	日々または 1 月未満の契約の雇用者
	会社団体等の役員 →5-3 へ
	自営業主（雇人あり） →5-3 へ
	自営業（雇人なし） →5-3 へ
	家族従業者（自営業の手伝い） →5-3 へ
	内職 →5-3 へ
	その他 →5-3 へ

5-2 については、
「契約期間の定めのない雇用者」、「契約期間が 1 年以上の雇用者」、「1 月以上 1 年未満の契約の雇用者」、または「日々または 1 年未満の契約の雇用者」と回答された場合のみお答えください。

5-2 あなたの勤め先での呼称を教えてください。

- 労働者派遣事業所の派遣社員とは労働者派遣法に基づく人をいいます。
- 労働者派遣事業所の派遣社員以外の派遣されている人（派遣店員など）は派遣元の事業所における呼称をお答えください。

	正規の職員・従業員
	パート
	アルバイト
	労働者派遣事業所の派遣社員
	契約社員
	嘱託
	その他

5-3 この 1ヶ月間、あなたの1週間あたりの平均的な労働時間を教えてください。

☐	40 時間以内
☐	40 時間を超え、60 時間未満
☐	60 時間以上

5-4 あなたの職場ではメンタルヘルス対策が行われていますか。（複数回答）

メンタルヘルスとは
体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえます。

☐	レクリエーションの実施
☐	ストレスチェックの実施
☐	パンフレットなどの配付
☐	メンタルヘルスに関する研修の実施
☐	産業医、カウンセラーなどによる相談の実施
☐	メンタル不調となった従業員への職場復帰支援の実施
☐	上記に該当する取組は行われていない

6 現在、あなたは就労、就学、あるいは町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動に参加していますか。



☐	参加している
☐	参加していない → 7 へ

次のページへ

6-1 については、
「参加している」と回答された場合のみお答えください。

6-1 どのくらいの頻度で参加していますか。

☐	週 4 回以上
☐	週 2～3 回
☐	週 1 回
☐	月に 1～3 回
☐	年に数回

7 あなたはあなたのお住いの地域の人々とのつながりは強いと思いますか。

☐	強くそう思う
☐	どちらかといえばそう思う
☐	どちらともいえない
☐	どちらかといえばそう思わない
☐	全くそう思わない

8 この 1ヶ月間、あなたの 1 日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

☐	5 時間未満
☐	5 時間以上 6 時間未満
☐	6 時間以上 7 時間未満
☐	7 時間以上 8 時間未満
☐	8 時間以上 9 時間未満
☐	9 時間以上

9 この1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

☐	充分とれている
☐	まあまあとれている
☐	あまりとれていない
☐	まったくとれていない

10 この1ヶ月間、仕事や勉強を除く余暇に、スマートフォンなどデジタル機器の使用やゲーム、テレビ視聴などの画面を見て過ごす時間（スクリーンタイム）は、1日あたり平均的にどのくらいの時間ですか。

☐	30 分未満
☐	30 分～2 時間
☐	2～4 時間
☐	4～6 時間
☐	6～8 時間
☐	8 時間以上
☐	わからない

11 この1ヶ月間、腰や手足の関節に痛みがありましたか。

☐	ない
☐	ある

12 あなたの 1 日あたりの平均的な歩数についてお尋ねします。

12-1 あなたは歩数計やスマートフォンなどを使って 1 日あたりの平均的な歩数を把握できますか。

☐	把握できる
☐	把握できない

12-2 については、

→ ●歩数計やスマートフォンによって把握できる場合は、1 日の総歩行量（歩数）を記入してください。

- - -> ●歩数計やスマートフォンによって把握できない場合は、10 分間の歩行を 1,000 歩として推測し、おおよその歩数を記入してください。

12-2 あなたの 1 日あたりの平均的な歩数は何歩ですか。

						歩
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	---

13 現在、医師から運動することについて、禁止されていますか。

運動とは、
就業・就労や通勤通学以外の余暇に、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的、定期的を実施する活動のことです。

☐	禁止されている →14 へ
☐	禁止されていないが、制限されている
☐	禁止も制限もされていない

↓
次のページへ

13-1 については、

「禁止されていないが、制限されている」、「禁止も制限もされていない」と回答された場合お答えください。

13-1 1 週間のうち、余暇に運動をする日は、何日くらいありますか。

☐	7 日
☐	6 日
☐	5 日
☐	4 日
☐	3 日
☐	2 日
☐	1 日
☐	0 日（ほとんどない） →14 へ

13-2、13-3 については、

「7日」、「6日」、「5日」、「4日」、「3日」、「2日」、「1日」と回答された場合にお答えください。

13-2 運動をする日は、1 日あたり平均的にどのくらいの時間運動をしますか。

☐	180 分以上
☐	120 分以上 180 分未満
☐	60 分以上 120 分未満
☐	30 分以上 60 分未満
☐	30 分未満

13-3 1 年以上継続して運動していますか。

☐	1 年以上
☐	1 年未満

14 平均的な1週間では、10分以上続けて歩くことは、何日くらいありますか。

☐	7 日
☐	6 日
☐	5 日
☐	4 日
☐	3 日
☐	2 日
☐	1 日
☐	0 日（ほとんどない） →15 へ

14-1 については、

「7日」、「6日」、「5日」、「4日」、「3日」、「2日」、「1日」と回答された場合にお答えください。

14-1 1日の平均的な歩行時間（合計）を教えてください。

	時間		分
----------------------	----	----------------------	---

15 あなたの身長・体重について教えてください。（小数点以下は四捨五入してください。）

15-1 身長 cm

15-2 体重 kg

16 この1年間に、歯科健診を受けましたか。（予防的な定期歯科健診の受診、治療受診時の検査を含む。）

☐	受けた →17へ
☐	受けていない

16-1 については、

「受けていない」と回答された場合のみお答えください。



16-1 歯科健診を受けることができない（受けない）理由について1つ選んでください。

☐	仕事が忙しくて受診する時間がないから
☐	育児や介護のため受診する時間がないから
☐	希望する時間帯の予約が取れないから
☐	金銭的な余裕がないから
☐	階段や段差などがあり通院が困難であるから
☐	痛みや噛みにくいなどの問題がなく必要性を感じないから

- 17 この1ヶ月間、あなたがどのように感じていたかについてお尋ねします。それぞれあてはまるものを選んでください。
*K6 日本語版

- 17-1 この1ヶ月間、どのくらいの頻度で神経過敏（ちょっとした事も気になる）に感じましたか。

☐	まったくない
☐	少しだけ
☐	ときどき
☐	たいてい
☐	いつも

- 17-2 この1ヶ月間、どのくらいの頻度で絶望的だと感じましたか。

☐	まったくない
☐	少しだけ
☐	ときどき
☐	たいてい
☐	いつも

- 17-3 この1ヶ月間、どのくらいの頻度でそわそわ、落ち着かなく感じましたか。

☐	まったくない
☐	少しだけ
☐	ときどき
☐	たいてい
☐	いつも

17-4 この1ヶ月間、どのくらいの頻度で気分が沈み込んで、
何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。

☐	まったくない
☐	少しだけ
☐	ときどき
☐	たいてい
☐	いつも

17-5 この1ヶ月間、どのくらいの頻度で何をするのも骨折り
（おっくう）だと感じましたか。

☐	まったくない
☐	少しだけ
☐	ときどき
☐	たいてい
☐	いつも

17-6 この1ヶ月間、どのくらいの頻度で自分は価値のない人
間だと感じましたか。

☐	まったくない
☐	少しだけ
☐	ときどき
☐	たいてい
☐	いつも

*平成 14 年度厚生労働省科学研究費補助金（厚生労働科学特別研究事業）
心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究/研究協力報告書
一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究
RC Kessler et al. 2002. Short screening scale to monitor
population prevalences and trends in non-specific psychological
distress.

- 18 家庭において、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。

☐	ほぼ毎日あった
☐	週に数回程度あった
☐	週に 1 回程度あった
☐	月に 1 回程度あった
☐	全くなかった

- 19 飲食店において、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がありましたか。

※飲食店に勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、次の 20 にご記入ください。

☐	ほぼ毎日あった
☐	週に数回程度あった
☐	週に 1 回程度あった
☐	月に 1 回程度あった
☐	全くなかった
☐	飲食店へ行かなかった

- 20 職場において、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がありましたか。

☐	ほぼ毎日あった
☐	週に数回程度あった
☐	週に 1 回程度あった
☐	月に 1 回程度あった
☐	全くなかった
☐	職場へ行かなかった

21 あなたはたばこを吸いますか。たばこ葉やたばこ葉の加工品を用いない、電子たばこは含みません。

☐	毎日吸っている
☐	ときどき吸う日がある
☐	以前は吸っていたが 1 ヶ月以上吸っていない →22 へ
☐	吸わない →22 へ

21-1～21-2 については、

「毎日吸っている」、「ときどき吸う日がある」と回答された場合にお答えください。

→ 21-1 現在吸っているたばこ製品は何ですか。（複数回答）

加熱式たばことは、
たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用のスティック等を専用の装置にセットして使用します。

☐	紙巻たばこ
☐	加熱式たばこ
☐	その他（葉巻、パイプたばこ、手巻たばこ、かぎたばこ、かみたばこ、水タイプたばこ等）

→ 21-2 たばこをやめたいと思いますか。

☐	やめたい
☐	本数を減らしたい
☐	やめたくない
☐	わからない

22 あなたはお酒（ビール、清酒、焼酎、洋酒など）を飲みますか。

☐	毎日
☐	週 5～6 日
☐	週 3～4 日
☐	週 1～2 日
☐	月に 1～3 日
☐	ほとんど飲まない
☐	やめた
☐	飲まない（飲めない）

22-1 については、
「毎日」、「週 5～6 日」、「週 3～4 日」、「週 1～2 日」、「月に 1～3 日」と回答された場合にお答えください。

22-1 お酒を飲む日は 1 日あたり、どのくらいの量を飲みますか。ビール（アルコール度数 5%）500ml 缶（中ビン）1 本に換算してご回答ください。

※ お酒に含まれる純アルコール量（g）の算出式
$$\text{お酒の摂取量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \div 100 \times 0.8 \text{ (アルコール比重)}$$

☐	1 本未満（≒純アルコール量 20g 未満）
☐	1 本以上 2 本未満（≒純アルコール量 20～40g）
☐	2 本以上 3 本未満（≒純アルコール量 40～60g）
☐	3 本以上 4 本未満（≒純アルコール量 60～80g）
☐	4 本以上 5 本未満（≒純アルコール量 80～100g）
☐	5 本以上（≒純アルコール量 100g 以上）

ビール（アルコール度数 5%）500ml 缶 1 本に相当する量
≒日本酒 1 合（度数 15%・180ml）
≒缶チューハイ 1.5 本（度数 5%・約 520ml）
≒ワイン 1/4 本（度数 14%・約 180ml）
≒ウイスキー、ブランデー ダブル 1 杯（度数 43%・60ml）
≒焼酎グラス 1/2 杯（度数 25%・約 110ml）
≒缶チューハイ 1 本（度数 7%・約 350ml）

以上でアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

令和 6 年 9 月 16 日（月）までに、同封の返信用封筒に入れて郵便ポストに投函してください。※ 住所、名前の記入は不要です。