

## 大阪府健康づくり実態調査 調査票

この調査は郵送のほか、インターネットでご回答いただくこともできます。  
インターネットでご回答いただく場合は、右記の二次元コードからアクセスし、  
表紙右上に記載の「インターネット回答用 ID」を入力してご回答ください。



## 《 基本項目：あなたご自身についておうかがいします 》

## F 1 年齢（令和7年8月1日時点）

--	--	--	--

 歳

## F 2 性別

1. 男性      2. 女性      3. その他（どちらともいえない、わからない、答えたくない）

## F 3 身長、体重

(1) 身長 

--	--	--

 . 

--

 cm      (2) 体重 

--	--	--

 . 

--

 kg

## F 4 居住地(市区町村)

	市区 町村
--	----------

(例) 大阪市及び堺市以外在住の方: ○○市  
大阪市及び堺市在住の方: 大阪市△△区、堺市□□区  
(大阪市及び堺市は区までご記入ください。)

## F 5 現在、何人でお住まいですか。□に数字を入れてください。

--	--

 人      ※あなたを含めてお答えください。

## F 6 主たる就業・就学状況（最もあてはまる番号1つに○をつけてください。）

1. フルタイム      2. パートタイム      3. 自営業・自由業  
4. 学生      5. 無職（専業主婦・専業主夫を含む）      6. その他

## F 7 現在、医師等から運動を禁止されていますか。

1. はい      2. いいえ

## F 8 現在、医師等から、病気のために食事の指導を受けていますか。

1. はい      2. いいえ

## 《 あなたご自身の日常生活についておうかがいします 》

最もあてはまる番号1つに○をつけてください。

### 問1 健康に関心がありますか。

1. 関心がある
2. どちらかといえば関心がある
3. どちらかといえば関心がない
4. 関心がない

### 問2 ふだんの運動習慣についておたずねします。

「運動」とは、スポーツやフィットネス(ウォーキングやヨガ、ストレッチのような軽く汗をかく運動を含む。)などの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うことをいいます。

#### (1) 1週間の運動日数

1. 0日
2. 1日
3. 2日
4. 3日以上

#### (2) 運動を行う日の1日当たりの平均運動時間

1. 15分未満
2. 15分以上30分未満
3. 30分以上1時間未満
4. 1時間以上

#### (3) 運動の継続年数

1. 1年未満
2. 1年以上

### 問3 1日の生活のなかで、およその歩数を教えてください。

10分=1,000歩=0.8kmとして概ねの歩数を換算してください。

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10,000歩未満
5. 10,000歩以上
6. 分からない

### 問4 座ったり、寝転がったりして過ごす時間※が、1日平均してどれくらいありますか。

□に数字を入れてください。平均には睡眠時間は含みません。

※「座ったり、寝転んだりして過ごす時間」には、机やコンピューターに向かう時間(仕事、勉強や読書などを含む)、テレビを見ている時間、座って会話をする時間、車を運転する(または車に乗っている)時間、電車で座っている時間を含みます。

(平日) 1日 □ 時間 □ 分

(休日) 1日 □ 時間 □ 分

問5  
-1

週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)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(飲めない) |             |

問6

問5  
-2

お酒を飲む日は1日当たり、清酒に換算して、どれくらいの量を飲みますか。

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

清酒1合(アルコール度数15度・180ml)に換算した場合(目安)



問6

ここ1カ月間、1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 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7

ここ1カ月間、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. 全くとれていない  |

問8

自分の歯は何本ありますか。口に数字を入れてください。

「自分の歯」には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。大人の歯は親知らずを除いて28本ありますが、人によっては多かったり少なかったりすることもあります。

本

問9  
-1

歯科健診をいつ受けましたか。

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| 1. 1年以内に受けた       | 2. 2年以内に受けた |
| 3. 3年以内に受けた       | 4. 4年以内に受けた |
| 5. 4年を超えて受けた覚えがない |             |

問10

問9  
-2

歯科健診を受けた方(問9-1で1~4と回答した方)におたずねします。

どのような歯科健診を受けましたか。

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 1. (かかりつけ) 歯科医院での定期的な健診 | 2. 自治体(市町村など)の健診(検診) |
| 3. 学校健診                 | 4. 職場健診              |
| 5. その他                  |                      |

問 10 <sup>か</sup> 噛んで食べる時の状態について教えてください。

- 1. 何でも噛んで食べることができる
- 2. 一部噛めない食べ物がある
- 3. 噛めない食べ物が多い
- 4. 噛んで食べることはできない

問 11 あなたの歯ぐきの状態について、「はい」「いいえ」でお答えください。

	はい	いいえ
(1) 歯ぐきが腫れている	1	2
(2) 歯をみがいた時に血が出る	1	2

問 12 <sub>-1</sub> たばこ（紙巻きたばこ、加熱式たばこ、その他たばこ製品を含む）を吸いますか。

「加熱式たばこ」とは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるものです。（たばこ葉を使用せず、装置内または専用カートリッジ内の液体(リキッド)を電気加熱させ、蒸気を発生させる電子たばこは、たばこ製品に含みません。）

- 1. 毎日吸っている
  - 2. 時々吸う日がある
  - 3. 以前は吸っていたが、1ヵ月以上吸っていない
  - 4. 吸わない
- 問 13 ^

問 12 <sub>-2</sub> 現在、吸っているたばこ製品について教えてください。

- 1. 紙巻きたばこ
- 2. 加熱式たばこ
- 3. 紙巻きたばこと加熱式たばこの併用
- 4. その他併用

問 12 <sub>-3</sub> 通常、1日に何本たばこを吸いますか。□に数字を入れてください。

（時々吸う日がある方（問 12-1 で2と回答した方）は、吸うときの1日の本数をお答えください。）

1日  本

加熱式たばこのうち、カプセルやポットに気体を通過させるタイプのものについては、1箱を20本として換算してください。

問 12 <sub>-4</sub> 何年くらいたばこを吸っていますか。□に数字を入れてください。

年

問 12 <sub>-5</sub> 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 13 ^

問 12 <sub>-6</sub> たばこをやめたい方（問 12-5 で1と回答した方）におたずねします。

利用したい禁煙へのサポートはありますか。

- 1. 禁煙外来
- 2. 健康診断受診時の禁煙相談
- 3. 伴走支援型の禁煙アプリ
- 4. 禁煙の講座・セミナー
- 5. 利用しようと思わない

**問 13** この1ヵ月間に、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。それぞれあてはまる番号を選んでください。

	あった	なかった	行かなかった
(1) 家庭	1	2	
(2) 職場	1	2	3
(3) 飲食店	1	2	3
(4) 路上	1	2	3
(5) 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3
(6) 学校	1	2	3
(7) 行政機関	1	2	3
(8) 医療機関	1	2	3
(9) 公共交通機関	1	2	3
(10) 公園、通学路など	1	2	3

**問 14** ふだん朝食を食べますか。

「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

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

**問 15** 普段から、塩分のとりすぎを気にしていますか。

1. とても気にしている
2. 気にしている
3. あまり気にしていない
4. 全く気にしていない

**問 16** よく噛んで食べることに気をつけていますか。

1. 気をつけている
2. どちらかと言えば気をつけている
3. どちらかと言えば気をつけていない
4. 気をつけていない

**問 17** 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。






1. ほぼ毎日      2. 週4～5日      3. 週2～3日      4. ほとんどない

「主食」とは	「主菜」とは	「副菜」とは
米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。	魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質や脂質の供給源となるものです。	野菜などを使った料理で、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。
 ごはん  おにぎり  パン  うどん	 焼き魚  肉じゃが  ハンバーグ  目玉焼き	 ほうれん草のおひたし  野菜サラダ  ひじきの煮物  野菜たっぷりなど 具だくさんの味噌汁

**問 18** ふだん果物を1日にどれくらい食べていますか。(1つ分は100g程度です。)

1. よく食べる(1日に2つ分以上)      2. そこそこ食べる(1日に1つ分以上2つ分未満)  
3. あまり食べない(1日に1つ分未満)      4. 食べない

1つ分 = 100g

 みかん1個   
  りんご半分   
  かき1個   
  梨半分   
  桃1個

「みかん1個」「りんご半分」でそれぞれ100g(1つ分)です。

**問 19** ふだん朝・昼・夕に野菜を何皿分食べますか。(1皿分は野菜を70g程度使った料理。下の写真を参考)朝・昼・夕それぞれあてはまる番号を選んでください。

野菜ジュースは飲んだ重量の半分を「野菜」として数えてください。  
通常、1回で飲みきることができる紙パックの野菜ジュース1本(200ml)が1皿分となります。

	1皿分	2皿分	3皿分	4皿分	5皿分以上	ほとんど食べない	全く食べない
(1) 朝食	➡ 1	2	3	4	5	6	7
(2) 昼食	➡ 1	2	3	4	5	6	7
(3) 夕食	➡ 1	2	3	4	5	6	7

野菜1皿分(野菜70g程度使った料理例) \*きのこ、いも、豆類、海藻は含みません

付け合わせ野菜	サラダ	煮物	きんぴら	みそ汁(具のみ)
				
キャベツ・トマト	レタス・きゅうり・ミニトマト	かぼちゃ	ごぼう・ピーマン・にんじん	大根・小松菜・にんじん

**問 20** 食育に関心がありますか。

「食育」とは、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどを身に付けたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることです。

- 1. 関心がある
- 2. どちらかといえば関心がある
- 3. どちらかといえば関心がない
- 4. 関心がない
- 5. 「食育」という言葉を知らない

**問 21** 同居している人とどのくらいの頻度で食事を一緒に食べていますか。

朝・夕それぞれあてはまる番号を選んでください。

	ほとんど毎日	週4～5日	週2～3日	週1日	ほとんどない	同居している人がいない
(1) 朝食	➡ 1	2	3	4	5	6
(2) 夕食	➡ 1	2	3	4	5	6

**問 22** 地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等の機会があれば参加したいですか。

- 1. とてもそう思う
- 2. そう思う
- 3. どちらともいえない
- 4. あまりそう思わない
- 5. 全くそう思わない

**問 23** 過去1年間に、地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等に参加しましたか。

- 1. 参加した
- 2. 参加していない

**問 24** あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。

- 1. 受け継いでいる
- 2. 受け継いでいない

**問 25** あなたは郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継いできた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代(子どもや孫を含む)に対し伝えていきますか。

- 1. 伝えている
- 2. 伝えていない

**問 26** お住まいのコミュニティについておたずねします。

次の(1)、(2)の質問について、あてはまる番号を選んでください。

	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
(1) あなたのお住まいのコミュニティの人々は、お互いに助け合っている	➡ 1	2	3	4	5
(2) あなたとお住まいのコミュニティとのつながりは強い	➡ 1	2	3	4	5

**問 27** 会やグループへの参加についておたずねします。

あなたは次のような会・グループにどれくらいの頻度で参加していますか。あてはまる番号を選んでください。

	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年数回	参加していない
(1) 自治会、町内会、校区まちづくり協議会など	➡ 1	2	3	4	5	6
(2) スポーツ関係の会やグループ	➡ 1	2	3	4	5	6
(3) スポーツ以外の趣味の会やグループ	➡ 1	2	3	4	5	6
(4) ボランティア活動	➡ 1	2	3	4	5	6

**問 28** どれくらいの頻度で健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けていますか。

※がん検診、妊産婦健診、歯の健診、病院や診療所で治療や診察としての検査は含まれません。

1. 1年以内に受けた      2. 2年以内に受けた      3. 3年以上受けていない

**問 29** あなたには、あなたの心身の状態をわかっていて、治療だけではなく日常の健康管理や相談ができる医師や保健師がいますか。

1. いる      2. いない

**問 30** 日ごろから、スマートフォンなどのアプリを利用して、ご自身の生活習慣や健康の記録を把握していますか。

1. 把握している      2. 把握していない

**問 31** もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり利用したりすることができると思いますか。あてはまる番号を選んでください。

	強く そう思う	まあ そう思う	どちらで もない	あまり そう 思わない	全くそう 思わない
(1) 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集めることができる	➡ 1	2	3	4	5
(2) たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出すことができる	➡ 1	2	3	4	5
(3) 情報を理解し、人に伝えることができる	➡ 1	2	3	4	5
(4) 情報がどの程度信頼できるかを判断することができる	➡ 1	2	3	4	5
(5) 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる	➡ 1	2	3	4	5

調査にご協力いただきありがとうございました。