

市民アンケート調査について

1 目 的

生活習慣病の予防対策を含め、市民の健康づくりを総合的に推進する「健康寿命延伸計画（第2次）」策定のため、健康増進に対する市民の関心や考え事等について把握し、今後の取組を効果的に推進するための基礎資料とする。

2 調査対象者及び調査対象数

市の令和5年12月1日現在の住民基本台帳から、男女20歳から80歳までのかたについて、性別、年齢、地域の地区割合に応じて、無作為により2,000名を抽出する。

3 調査期間

令和6年1月15日（月）から令和6年1月31日（水）の17日間

4 調査方法

以下のいずれかの方法により回答してもらう。

- ① 調査票を同封の返信用封筒（切手不要）による回答
- ② インターネット（Google フォーム）による回答

5 アンケート内容

＊別紙「生活習慣に関するアンケート調査」へのご協力をお願い（案）のとおり

（1）設問数 全33問

（2）主な設問内容

1 回答者に関する事項	問 1～問 7
2 生活習慣に関する事項	
・ 栄養・食事に関すること	問 8～問 12
・ がん検診に関すること	問 13～問 17
・ 歯・口腔に関すること	問 18～問 20
・ 休養・睡眠に関すること	問 21～問 22
・ 身体活動・運動に関すること	問 23～問 25
・ 社会活動に関すること	問 26～問 27
・ 飲酒に関すること	問 28
・ たばこ（喫煙）に関すること	問 29～問 33

「生活習慣に関するアンケート調査」へのご協力をお願い(案)

日頃から、青森市の健康づくり行政にご協力をいただき、厚くお礼申しあげます。

市では、現在、増加する生活習慣病の予防対策を含め、市民の健康づくりを総合的に推進する「青森市健康寿命延伸計画（第2次）」の策定を進めております。

本計画の検討を進めるにあたり、生活習慣に対する皆様の関心や考え等について把握し、今後の対策に役立てるため、本アンケートを実施することといたしました。

つきましては、大変お忙しいところお手数をおかけいたしますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、調査結果については、青森市ホームページに、令和6年3月頃に公表することとしております。

令和6年1月

青森市保健所 健康づくり推進課

この調査票は、男女ともに20歳から80歳までのかたから性別、年齢、地域の割合に応じて、住民基本台帳（令和5年12月1日現在）から2,000人を無作為に抽出し、送付させていただいております。

回答は無記名としており、個人が特定されることはなく、調査結果は、計画策定及び施策などを検討する際の基礎資料としてのみ使用し、ご回答いただいたかたにご迷惑をおかけすることはありません。

◆◆◆ご記入に当たってのお願い◆◆◆

- ①封筒に記載しているあて名のご本人が、アンケートにご回答ください。
- ②回答は番号を1つ選んで○印または数字を記載してください。なお、複数回答を求める設問には末尾にその旨記載しております。
- ③調査票でご回答される場合は、ボールペンまたは鉛筆で、直接この調査票にご記入し、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、郵便ポストに投函してください。なお、調査票、封筒には、お名前をご記入いただく必要はありません。
- ④このアンケートはWEBフォームから回答することも可能です。
スマートフォン、PCから右のQRコードまたは
<https://forms.gle/JsbieSQ1vtQUWNbk8>にアクセスしてください。
また、青森市ホームページからもアクセスできます。



WEBフォームで回答する場合の
パスワードは「 」です

青森市 健康寿命 計画

Q検索

※WEBフォームから回答される場合は、調査票を郵送していただく必要はありません。

回答期間 令和6年1月31日（水）

《お問い合わせ先》青森市保健所 健康づくり推進課 健康寿命対策室
TEL 017-718-2912

1 あなたご自身についておうかがいします。

問1 あなたの性別を教えてください。

1. 男性 2. 女性

問2 あなたの年齢は次のどれにあたりますか。(令和6年3月31日時点の年齢)

1. 20～24歳 2. 25～29歳 3. 30～34歳 4. 35～39歳
5. 40～44歳 6. 45～49歳 7. 50～54歳 8. 55～59歳
9. 60～64歳 10. 65～69歳 11. 70～74歳 12. 75～79歳
13. 80歳

問3 あなたの家族構成について教えてください。

1. ひとり暮らし 2. 夫婦のみ 3. 親と子(二世代)
4. 祖父母と親と子(三世代) 5. その他()

問4 あなたの職業は次のどれにあたりますか。

1. 会社員・公務員・団体職員(常勤) 2. 自営業・経営者 3. 農林漁業
4. パート・アルバイト・派遣等(非常勤) 5. 家事専業 6. 学生
7. その他()

問5 あなたが加入している健康保険の種類は何ですか。

1. 青森市国民健康保険 2. 後期高齢者医療 3. 生活保護受給者
4. 上記以外(協会けんぽ、共済など)

問6 あなたが健康になるために取り組んでいることは何ですか。【当てはまるもの全てに○印】

1. 栄養・食事 2. 身体活動・運動 3. 休養・睡眠 4. 禁酒
5. 禁煙 6. 歯・口腔 7. 社会活動(町内会活動やボランティア活動など)
8. 健診・検診 9. その他()
10. 特にない

問7 あなたは、健康に関する情報をどこから入手していますか。【当てはまるもの全てに○印】

1. 広報あおもり・ラジオ広報・市ホームページ 2. 家族・知人 3. 勤務先
4. テレビ・ラジオ 5. インターネット・SNS 6. 新聞・雑誌
7. 病院・薬局・ドラッグストア 8. スポーツ施設
9. その他() 10. 入手していない

2 あなたの生活習慣に対する関心についておうかがいします。

栄養・食事に関すること

問8 あなたは、現在の食習慣について、どのようなことに気をつけていますか。【当てはまるもの全てに○印】

1. エネルギー(カロリー)を調整すること
2. 塩分を取り過ぎないようにする(減塩をする)こと
3. 脂肪(あぶら)分の量と質を調整すること
4. 甘いもの(糖分)を取り過ぎないようにすること

該当する番号に○印をつけてください

5. 野菜をたくさん食べるようにすること
 6. 果物を食べること
 7. その他 ()
 8. 気をつけていることはない

問 9 あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせた食事を1日に2回以上とる日が週に何日ありますか。

主食：ごはん、パン、麺類などの料理
 主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理
 副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理

1. ほとんど毎日 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日
 4. ほとんどない

問 10 あなたは、減塩を意識した食事をどのくらい摂取していますか。

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. 全く意識していない

問 11 あなたは、食品を購入するとき、食品の並べ方や表示などに「塩分 50%カット」「塩分控えめ」等、通常の食品と比べて含まれる塩分が少ない（減塩）ことが分かりやすく示されていた場合、購入したいと思いますか。

1. はい 2. いいえ

問 12 あなたは、次の食品について、どのくらいの頻度で食べていますか。（外食を除く）
 また、主な購入場所はどこですか。

品目	いずれかに○印							当てはまる所に○印	
	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. 全く 食べない	スーパーマ ーケット※	コンビニエ ンスストア
例) 食パン	1	2	3	④	5	6	7	○	
例) おにぎり	1	2	③	4	5	6	7		○
ア 中華麺	1	2	3	4	5	6	7		
イ カップ麺	1	2	3	4	5	6	7		
ウ 塩干魚介 (塩魚, たらこ, すじこ等)	1	2	3	4	5	6	7		
エ ソーセージ	1	2	3	4	5	6	7		
オ 漬物 (だいこん漬、はくさい漬、 梅干し等)	1	2	3	4	5	6	7		
カ カレールー	1	2	3	4	5	6	7		
キ やきとり (そうざい)	1	2	3	4	5	6	7		

ア～キの品目については、総務省労働局 家計調査「品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング（令和2年～令和4年の平均）」より、青森市が購入金額で上位7位以内に入った品目を抜粋（外食を除く）。

※スーパーマーケット…食品スーパーの他、総合スーパー（食品の他、衣料品、日用品等も広く取り扱うスーパー）、ドラッグストアも含む

健康診断・がん検診に関すること

《問 1 3 から問 1 5 までは【表 1】に記載してください》

【表 1】

	問 1 3 受診状況	問 1 4 受診場所	問 1 5 受けない理由
		問 1 3 で「1、2」と記載した項目のみ回答してください	問 1 3 で「3」と記載した項目のみ回答してください（「1 4. その他」の場合は理由を記載してください）
健康診断			
肺がん検診			
大腸がん検診			
胃がん検診			
子宮頸がん検診			
乳がん検診			

問 1 3 あなたの受診状況について、表 1 の健康診断、検診に該当する番号を記載してください。

1. 定期的（※）に受けている ※健康診断、肺がん検診、大腸がん検診は毎年
胃がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診は 2 年に 1 回
2. 不定期に受けている
3. 受けていない

問 1 4 問 1 3 で「1、2」と記載した項目について、受診場所に該当する番号を選んで記載してください。

1. 職場の健康診断・検診を利用
2. 市の健康診断・検診を利用
3. 職場と市の両方を利用
4. その他

問 1 5 問 1 3 で「3」と記載した項目について、受けない理由に該当する番号をすべて選んで記載してください。

1. 職場や市の健康診断・がん検診があることを知らなかった
2. どこで健康診断・がん検診が受けられるか分からなかった
3. 健康診断・がん検診を受ける時間がない
4. 体調等が心配になったら、医療機関を受診するから
5. 現在、体調等に問題がないから受ける必要がない
6. たまたま健康診断・がん検診を受けなかった、もしくは忘れていた
7. 健康診断・がん検診の結果が悪いと不安になるから受けたくない
8. 健康診断・がん検診を受ける場所が遠くて受けられない
9. 健康診断・がん検診にかかる費用が心配だから
10. 健康診断・がん検診を受けるのが面倒くさい
11. 定期的に健康診断・がん検診を受ける必要性を感じない
12. 入院中または経過観察中（医療継続中）等で受けられなかった
13. 健康診断・がん検診を受診する年齢に達していない
14. その他（ ）

該当する番号を記載してください

《問 16 から問 17 までは【表 2】に記載してください》

【表 2】

	問 16 対応状況	問 17 受けない理由
		問 16 で「2～4」と記載した項目のみ回答してください 「8. その他」の場合は、理由を記載してください
健康診断		
肺がん検診		
大腸がん検診		
胃がん検診		
子宮頸がん検診		
乳がん検診		

問 16 表 2 の健康診断・がん検診の結果が「要精密検査」だった場合、あなたの対応について該当する番号を選んで記載してください。

1. 症状がなくてもすぐに受けたい
2. 症状がないなら、様子を見てからにしたい
3. 症状がないなら受けたくない
4. 症状があっても受けない

問 17 問 16 で「2～4」と回答した項目について、精密検査を受けない理由に該当する番号をすべて選んで記載してください。

1. 仕事などが忙しく、検査を受ける時間がない
2. 検査を受けられる病院が分からない
3. 病院が遠く、すぐに行けない
4. 以前検査を受けたら「異常なし」だった
5. 検査を受けても意味がないと思う
6. 結果が怖い
7. 検査の費用が心配
8. その他 ()

該当する番号に○印をつけてください

歯・口腔に関すること

問 18 あなたは、1日のうちいつ歯磨きをしますか。また、その際、何を使用していますか。

【当てはまるもの全てに○印】

- | | |
|-----|------------------------|
| 朝 | 歯ブラシ・歯間ブラシ・フロス・その他 () |
| 昼 | 歯ブラシ・歯間ブラシ・フロス・その他 () |
| 晩 | 歯ブラシ・歯間ブラシ・フロス・その他 () |
| 寝る前 | 歯ブラシ・歯間ブラシ・フロス・その他 () |

問 19 あなたは、定期的に歯科で検診を受けていますか。

1. 半年に1回程度
2. 1年に1回程度
3. 不定期
4. 受けていない

該当する番号に○印をつけてください

問 2 0 自分の歯は何本ありますか。【本数を記載】

※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。さし歯を含みます。親知らずを抜くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります

自分の歯は_____本である

休養・睡眠に関すること

問 2 1 あなたは、睡眠で休養が十分とれていますか。

1. はい 2. いいえ

問 2 2 あなたは、平均して1日何時間くらい睡眠をとっていますか。

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
3. 7時間以上8時間未満 4. 8時間以上9時間未満 5. 9時間以上

身体活動・運動に関すること

問 2 3 あなたは、自分が1日平均どのくらい歩いているか分かりますか。

1. 分かる（1日平均 _____ 歩）←【歩数を記載】
※歩いた時間（分）×100＝歩数としても差し支えありません
2. 分からない

問 2 4 あなたは、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年間実施していますか。

1. はい 2. いいえ

問 2 5 あなたは、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。

1. はい 2. いいえ

社会活動に関すること

問 2 6 あなたは、ア～オの活動にどのくらい参加していますか。【それぞれ当てはまるものに○印】

	1. 週4回以上	2. 週2～3回	3. 週1回	4. 月1～3回	5. 年に数回	6. 参加 していない
ア 町内会や地域行事などの活動	1	2	3	4	5	6
イ ボランティア活動	1	2	3	4	5	6
ウ スポーツ関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
エ 趣味関係のグループ活動	1	2	3	4	5	6
オ その他のグループ活動	1	2	3	4	5	6

問 2 7 人が地域とつながり、心と体の健康を維持、向上させるために最も必要なことは何だと思いますか。

1. 場づくり（サークル、集いの場など）
2. 人づくり（心や体の健康に関する人材育成）
3. 環境づくり（公園や建物等の整備）
4. その他（ _____ ）

飲酒に関すること

問 2 8 あなたは、お酒（アルコール）を飲みますか。

1. 飲まない 2. 時々飲む 3. 毎日飲む



「2、3」と回答したかたにうかがいます。

1日でどのくらい飲みますか。【該当する項目に飲む量を記載】

清酒	合	ビール	本	ウイスキー	杯
焼酎	合	ワイン	杯	ブランデー	杯

たばこ（喫煙）に関すること

問 2 9 あなたは、現在、たばこを習慣的に吸っていますか？

1. はい 2. いいえ



「1」と回答したかたにうかがいます。

○あなたが吸っているたばこと1日当たりの本数を記載してください。【当てはまるもの全てに○印をし、本数を記載】

1. 紙巻たばこ 本 2. 加熱式たばこ（IQOS、glo 等） 本
3. その他（電子たばこなど） 本

○あなたは、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

問 3 0 「加熱式たばこ」の健康への影響は、どの程度あると思いますか。

1. 紙巻たばこと同じくらいで、周囲の人に受動喫煙のリスクを与える
2. 紙巻たばこと比べて、周囲の人への受動喫煙のリスクが小さい
3. 紙巻たばこと比べて、周囲の人への受動喫煙のリスクはかなり小さい
4. 紙巻たばこと比べて、周囲の人への受動喫煙のリスクはほぼない

問 3 1 あなたは、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない

問 3 2 あなたは、これまでに受動喫煙にあったことがありますか。

1. はい 2. いいえ → 質問は以上になります。

※「受動喫煙」とは室内などで自分の意思とは関係なく、他人のたばこの煙を吸わされること

該当する番号に○印をつけてください

問 3 3 問 3 2 で「1」と回答したかたにうかがいます。受動喫煙にあった場所について、教えてください。【ア～コのすべての場所について、当てはまる番号に○印】

	1. ほぼ毎日	2. 週に数回程度	3. 週に 1 回程度	4. 月に 1 回程度	5. 全くなかった	6. 行かなかった
ア 家庭	1	2	3	4	5	6
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊技場（ゲームセンター、パチンコなど）	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関（市役所、市民センターなど）	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ 路上	1	2	3	4	5	6
コ 子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）	1	2	3	4	5	6

以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。