

## アンケート調査票及びアンケート調査結果

# 千葉市 健康づくり等に関する調査

健康とは直接関係がないように見える質問も含んでいますが、様々な角度から分析を行うために必要な項目となっています。  
記入方法: 黒色のペンまたは鉛筆で、はっきりとご記入ください。

問1. あなたの性別をお選びください。

1. 男                      2. 女

問2. あなたの年齢を教えてください。(回答日時点での年齢を、数字でご記入ください。)

年齢【                      】歳

問3. あなたは何歳まで生きたいと思いますか?(数字でご記入ください。)

【                      】歳

問4. あなたは何歳まで生きると思いますか?(数字でご記入ください。)

【                      】歳

問5. 100歳まで生きる自信はありますか?全くないを1、とてもあるを5とした時に、最もあてはまる番号1つに○をつけてください。

1. 全くない      2. あまりない      3. どちらともいえない      4. ややある      5. とてもある

問6. 年齢を重ねることについて、あなたの現在のお気持ちをお答えください。  
以下の各項目について、あてはまる番号1つに○をつけてください。

人生は年をとるにつれて悪くなる	1. はい	2. いいえ
去年と同じように元気である	1. はい	2. いいえ
年をとって誰よりも役に立たなくなった	1. はい	2. いいえ
年をとるということは若いときに考えていたよりも良い	1. はい	2. いいえ
若いときと同じように幸福である	1. はい	2. いいえ

**問7.** あなたは、ご自分の将来について、どのようなことに不安を感じますか。  
以下の各項目について、最もあてはまる番号1つに○をつけてください。

子育て、教育に対する負担の増加	1. 全く不安でない      2. あまり不安でない 3. どちらともいえない      4. やや不安      5. 非常に不安
自分や家族の健康状態の悪化	1. 全く不安でない      2. あまり不安でない 3. どちらともいえない      4. やや不安      5. 非常に不安
雇用状況の悪化	1. 全く不安でない      2. あまり不安でない 3. どちらともいえない      4. やや不安      5. 非常に不安
所得や資産の格差拡大	1. 全く不安でない      2. あまり不安でない 3. どちらともいえない      4. やや不安      5. 非常に不安
社会保障や教育などの 公的サービスの水準の低下	1. 全く不安でない      2. あまり不安でない 3. どちらともいえない      4. やや不安      5. 非常に不安
道路などの社会基盤の老朽化	1. 全く不安でない      2. あまり不安でない 3. どちらともいえない      4. やや不安      5. 非常に不安
国や地方の財政状況の悪化	1. 全く不安でない      2. あまり不安でない 3. どちらともいえない      4. やや不安      5. 非常に不安
日本経済の停滞、衰退	1. 全く不安でない      2. あまり不安でない 3. どちらともいえない      4. やや不安      5. 非常に不安
地域社会の衰退、消失	1. 全く不安でない      2. あまり不安でない 3. どちらともいえない      4. やや不安      5. 非常に不安
大地震などの大規模な自然災害の発生	1. 全く不安でない      2. あまり不安でない 3. どちらともいえない      4. やや不安      5. 非常に不安
犯罪の増加	1. 全く不安でない      2. あまり不安でない 3. どちらともいえない      4. やや不安      5. 非常に不安
自然や環境の破壊	1. 全く不安でない      2. あまり不安でない 3. どちらともいえない      4. やや不安      5. 非常に不安

**問8.** あなたがこれから人生を過ごす上で、優先順位が高いと思える項目を2つ選んで○をつけてください。  
(必ず2項目に○をつけてください。)

1. 生きがい
2. 人間関係・つながり（家族、学校、職場、地域、など）
3. ゆとり
4. 検査データ（血圧、腹囲、など）
5. 生活習慣（運動、食生活、禁煙、など）
6. 生き方（前向きさ、明るさ、など）

**【必ず、2つの項目に○をつけてください】**

**問9.** 以下の健康行動のうち、あなたにとって興味があるものはどれですか。  
興味のあるものを3つ選んで○をつけてください。(必ず3項目に○をつけてください。)

1. 食生活の改善（減塩、自炊、食習慣、など）
2. からだを動かすこと（階段の利用、体操、運動、など）
3. 禁煙
4. ストレスの軽減（リラクゼーション、睡眠、など）
5. 減量（ダイエット）
6. アルコールの量を減らす
7. 人とのふれあい（地域活動、趣味の会、ボランティア、など）
8. 医療機関や健康診断等の受診

**【必ず、3つの項目に○をつけてください】**

**問10.** 次のような考え方について、あなたの意見として最もあてはまる番号1つに○をつけてください。

一般的に、人は信用できると思いますか	1. はい	2. いいえ	3. 場合による
多くの場合、人は他の人の役に立とうとしますか	1. はい	2. いいえ	3. 場合による
多くの人は隙さえあれば、 他の人を利用しようとするものだと思いますか	1. はい	2. いいえ	3. 場合による

**問11.** あなたと周りの人についてお伺いします。  
以下の各項目について、あてはまる番号 1 つに○をつけてください。

あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人がいますか	1. はい	2. いいえ
あなたは誰かの心配事や愚痴を聞いていますか	1. はい	2. いいえ
あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人がいますか	1. はい	2. いいえ
あなたは、その人が病気で数日間寝込んだときに看病や世話をしあげようと思う人がいますか	1. はい	2. いいえ
あなたの存在や価値を認めてくれる人がいますか	1. はい	2. いいえ

**問12.** あなたは、次にあげる会や組織に入っていますか。  
以下の各項目について、あてはまる番号 1 つに○をつけてください。

政治関係の団体や会	1. はい	2. いいえ
業界団体・同業団体	1. はい	2. いいえ
ボランティアのグループ	1. はい	2. いいえ
市民運動・消費者運動	1. はい	2. いいえ
宗教団体や会	1. はい	2. いいえ
スポーツ関係のグループやクラブ	1. はい	2. いいえ
町内会・老人クラブ・消防団など	1. はい	2. いいえ
趣味の会	1. はい	2. いいえ

問13. 友人と会う機会はどれくらいありますか。以下の選択肢から1つお選びください。

1. ほとんど毎日
2. 週2、3回
3. 週1回程度
4. 月1、2回
5. 年に数回
6. ほとんどない
7. 友人はいない

ご自身が仕事をされている方は、そのまま **問14** へお進みください。  
育児などで一時的にお仕事を休まれている方、お仕事をされていない方、学生の方は、**問22** へお進みください。

問14. あなたのお仕事は毎週、連続した2日以上の休日がありますか。(例:土・日 休み、火・水 休みなど。)

1. はい
2. いいえ

問14-1. 休日の余暇時間のうち、よく行う過ごし方は以下のどれですか。  
あてはまる項目を最大3つまで選び、選んだ項目について、  
「1. 1人でする」ことが多いか、「2. 家族や友人とする」ことが多いか、どちらか1つに○をつけてください。  
※問14で「はい」と答えた方は、休日1日目の過ごし方をお答えください。  
※問14で「いいえ」と答えた方は、休日全般の過ごし方をお答えください。

【選択肢は次ページに続きます】

家事・世帯活動や介護活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
知人宅の訪問や電話などの活動	( 1. 1人でする )	2. 家族や友人とする
仕事に関連した活動 (読書、勉強など)	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
自宅内のできる美容、ボディケアなどの活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
サイクリングやウォーキング、テニスやサッカーといったスポーツなどの活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
楽器の演奏、絵画制作、料理 (趣味として) などの活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
自宅での、読書、テレビ視聴、音楽鑑賞、映画鑑賞などの活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする

**問14-1.** 休日の余暇時間のうち、よく行う過ごし方は以下のどれですか。

( 続き )

あてはまる項目を最大3つまで選び、選んだ項目について、

「1. 1人でする」ことが多いか、「2. 家族や友人とする」ことが多いか、どちらか1つに○をつけてください。

※問14で「はい」と答えた方は、休日1日目の過ごし方をお答えください。

※問14で「いいえ」と答えた方は、休日全般の過ごし方をお答えください。

外出しての、飲食、ショッピング、映画・音楽鑑賞、美容などの活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
TwitterやFacebookなど、ソーシャルメディアを使用した交流などの活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
睡眠 / 昼寝	1. 1人でする	( 2. 家族や友人とする )

問14で「いいえ」と答えた方は **問15** へお進みください。

**問14-2.** 問14で「はい」と答えた方にお聞きします。

休日2日目の過ごし方について、問14-1と同様にお答えください。

家事・世帯活動や介護活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
知人宅の訪問や電話などの活動	( 1. 1人でする )	2. 家族や友人とする
仕事に関連した活動 ( 読書、勉強など )	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
自宅内のできる美容、ボディケアなどの活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
サイクリングやウォーキング、テニスやサッカーといったスポーツなどの活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
楽器の演奏、絵画制作、料理 ( 趣味として ) などの活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
自宅での、読書、テレビ視聴、音楽鑑賞、映画鑑賞などの活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
外出しての、飲食、ショッピング、映画・音楽鑑賞、美容などの活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
TwitterやFacebookなど、ソーシャルメディアを使用した交流などの活動	1. 1人でする	2. 家族や友人とする
睡眠 / 昼寝	1. 1人でする	( 2. 家族や友人とする )

**問15.** あなたの「1週間の仕事が終わった後の時間の過ごし方」についてお伺いします。  
 以下の項目について、最もあてはまる番号1つに○をつけてください。  
 それぞれの質問が類似しているように見えても、すべての項目に回答してください。

仕事のことを忘れる	1. 全く当てはまらない 2. あまり当てはまらない 3. どちらともいえない 4. ややあてはまる 5. よくあてはまる
仕事の内容は全く考えない	1. 全く当てはまらない 2. あまり当てはまらない 3. どちらともいえない 4. ややあてはまる 5. よくあてはまる
やりがいのあることに挑戦する	1. 全く当てはまらない 2. あまり当てはまらない 3. どちらともいえない 4. ややあてはまる 5. よくあてはまる
時間の過ごし方は自分で決める	1. 全く当てはまらない 2. あまり当てはまらない 3. どちらともいえない 4. ややあてはまる 5. よくあてはまる
リラックスできることをする	1. 全く当てはまらない 2. あまり当てはまらない 3. どちらともいえない 4. ややあてはまる 5. よくあてはまる

**問16.** あなたは、仕事の状況について以下のように感じますか。  
 以下の項目について、最もあてはまる番号1つに○をつけてください。  
 以下のように感じたことが一度もない場合は、「全くない」を、  
 感じたことがある場合は、その頻度にあてはまる番号をお選びください。

仕事をしていると、 活力がみなぎるように感じる	1. 全くない 2. ほとんど感じない 3. めったに感じない 4. ときどき感じる 5. よく感じる 6. とてもよく感じる 7. いつも感じる
自分の仕事に誇りを感じる	1. 全くない 2. ほとんど感じない 3. めったに感じない 4. ときどき感じる 5. よく感じる 6. とてもよく感じる 7. いつも感じる

**問17.** どのような形態で仕事をされていますか。以下の選択肢から1つお選びください。

1. 会社などの役員
2. 自営業主
3. 自営業の手伝い
4. 自宅での賃仕事（内職）
5. 正規の職員・従業員
6. アルバイト
7. パート職員
8. 派遣社員
9. 契約社員・嘱託
10. その他

**問18.** あなたの仕事の状況についてお伺いします。以下の項目について、最もあてはまる番号1つに○をつけてください。

非常にたくさんの仕事をしなければならない	1. ちがう	2. ややちがう	3. まあそうだ	4. そうだ
時間内に仕事が処理しきれない	1. ちがう	2. ややちがう	3. まあそうだ	4. そうだ
一生懸命働かなければならない	1. ちがう	2. ややちがう	3. まあそうだ	4. そうだ
かなり注意を集中する必要がある	1. ちがう	2. ややちがう	3. まあそうだ	4. そうだ
高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ	1. ちがう	2. ややちがう	3. まあそうだ	4. そうだ
勤務中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1. ちがう	2. ややちがう	3. まあそうだ	4. そうだ
仕事の上で、気持ちや感情がかき乱されることがある	1. ちがう	2. ややちがう	3. まあそうだ	4. そうだ
感情面で負担になる仕事だ	1. ちがう	2. ややちがう	3. まあそうだ	4. そうだ
感情的に巻き込まれやすい仕事だ	1. ちがう	2. ややちがう	3. まあそうだ	4. そうだ
自分のペースで仕事ができる	1. ちがう	2. ややちがう	3. まあそうだ	4. そうだ
自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1. ちがう	2. ややちがう	3. まあそうだ	4. そうだ
職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1. ちがう	2. ややちがう	3. まあそうだ	4. そうだ



**問24.** 最近1ヶ月間のあなたの状態についてお伺いします。  
以下の各項目について、最もあてはまる番号1つに○をつけてください。

ひどく疲れた	1. ほとんどなかった	2. ときどきあった	3. しばしばあった	4. ほとんどいつもあった
へとへとだ	1. ほとんどなかった	2. ときどきあった	3. しばしばあった	4. ほとんどいつもあった
だるい	1. ほとんどなかった	2. ときどきあった	3. しばしばあった	4. ほとんどいつもあった
気がはりつめている	1. ほとんどなかった	2. ときどきあった	3. しばしばあった	4. ほとんどいつもあった
不安だ	1. ほとんどなかった	2. ときどきあった	3. しばしばあった	4. ほとんどいつもあった
落ち着かない	1. ほとんどなかった	2. ときどきあった	3. しばしばあった	4. ほとんどいつもあった
ゆううつだ	1. ほとんどなかった	2. ときどきあった	3. しばしばあった	4. ほとんどいつもあった
何をするのも面倒だ	1. ほとんどなかった	2. ときどきあった	3. しばしばあった	4. ほとんどいつもあった
気分が晴れない	1. ほとんどなかった	2. ときどきあった	3. しばしばあった	4. ほとんどいつもあった

**問25.** ここ1ヶ月、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。  
以下の選択肢から1つお選びください。

1. 5時間未満
2. 5時間 ～ 6時間未満
3. 6時間 ～ 8時間未満
4. 8時間以上

**問26.** あなたは普段、平日は何時に起きますか。以下の選択肢から1つお選びください。

1. 午前5時よりも前
2. 午前5時 ～ 午前6時
3. 午前6時 ～ 午前7時
4. 午前7時 ～ 午前8時
5. 午前8時 ～ 午前9時
6. 午前9時 ～ 午前10時
7. 午前10時 ～ 午前11時
8. 午前11時 ～ お昼12時
9. お昼12時よりも後

問27. あなたは普段、休日は何時に起きますか。以下の選択肢から1つお選びください。

1. 午前5時よりも前
2. 午前5時～午前6時
3. 午前6時～午前7時
4. 午前7時～午前8時
5. 午前8時～午前9時
6. 午前9時～午前10時
7. 午前10時～午前11時
8. 午前11時～お昼12時
9. お昼12時よりも後

問28. あなたの身長と体重を教えてください。(数字でご記入ください。)

身長【           】cm                      体重【           】kg

問29. あなたが最後に卒業された学校を、以下の選択肢から1つお選びください。  
(中退・在学中は卒業としてお答えください。)

1. 小学校・中学校
2. 高校
3. 専門学校
4. 短大・高専
5. 大学
6. 大学院以上

問30. あなたの現在の婚姻状況を、以下の選択肢から1つお選びください。

1. 未婚 (これまで結婚したことがない)
2. 既婚 (現在結婚している)
3. 婚姻以外の内縁 (現在結婚はしていないが、同棲・内縁関係にある)
4. 離婚 (今は結婚していない)
5. 死別 (今は結婚していない)

問31. 現在、同居中のご家族は、あなたを含めて何人ですか。(数字でご記入ください。)

【           】人

**問32.** 同居しているご家族の中で、日常的に介護を必要とする方はいますか。  
以下の選択肢から1つお選びください。

1. 介護を必要とする同居の家族はいない
2. 介護を必要とする同居の家族がいる

**問33.** 仮に現在の日本社会全体を、次のように5つの社会階層に分けるとすれば、  
ご家庭はどの階層に入るとお考えですか。以下の選択肢から1つお選びください。

- |      |        |      |        |      |
|------|--------|------|--------|------|
| 1. 下 | 2. 中の下 | 3. 中 | 4. 中の上 | 5. 上 |
|------|--------|------|--------|------|

**問34.** あなたのご家庭の過去1年間の収入(ボーナスも含め、税金や社会保険料控除前の総収入額)は、  
およそどのくらいでしたか。以下の選択肢から1つお選びください。

1. 200万円未満
2. 200万円～500万円未満
3. 500万円～700万円未満
4. 700万円～1,000万円未満
5. 1,000万円以上
6. 答えたくない

**問35.** あなたは医師から診断された慢性的な疾患がありますか。

1. はい
2. いいえ

**問36.** 現在お住まいの地域を、以下の選択肢から1つお選びください。

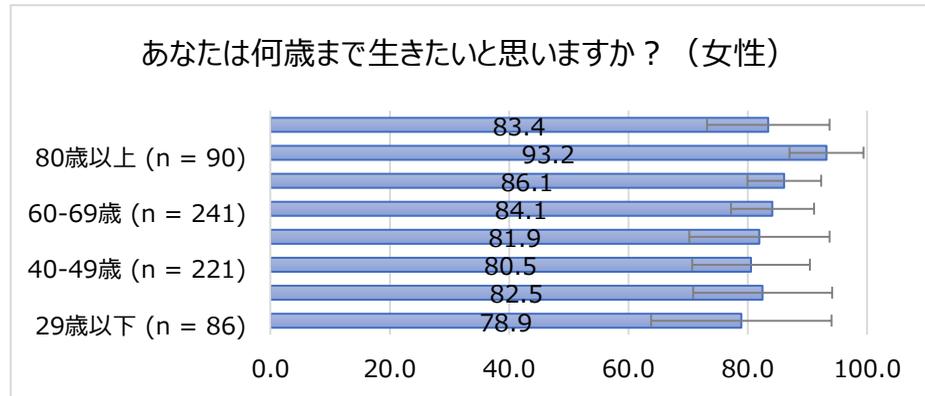
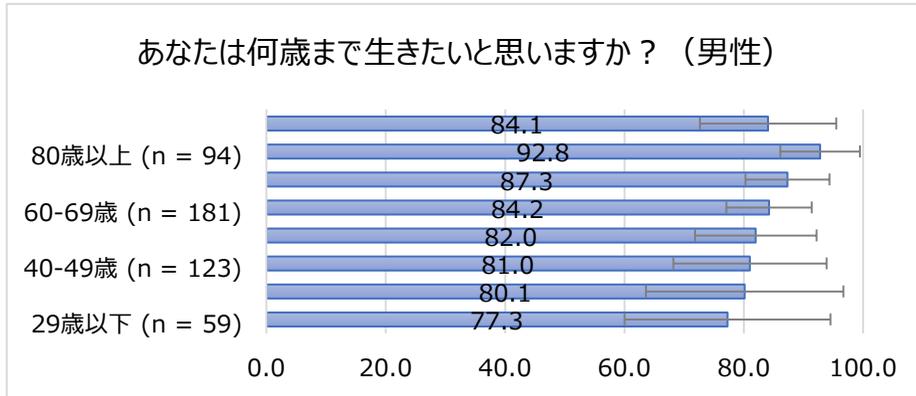
1. 中央区
2. 花見川区
3. 稲毛区
4. 若葉区
5. 緑区
6. 美浜区

**問37.** 現在お住まいの地域に、現在まで何年継続してお住まいですか。(数字でご記入ください。)

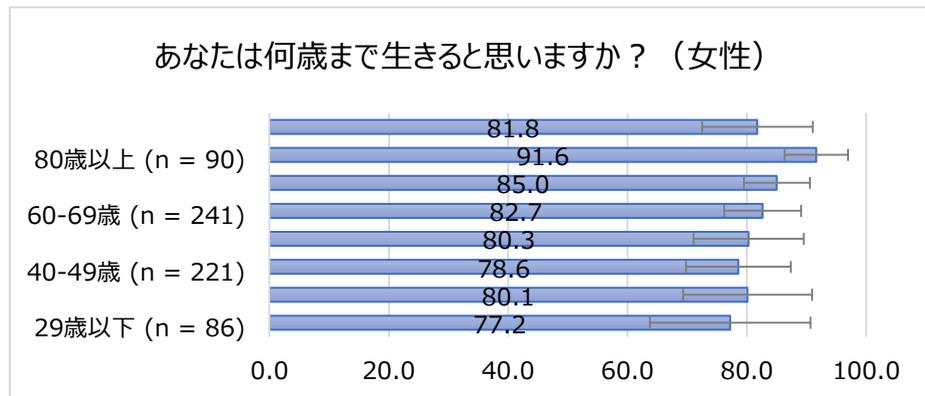
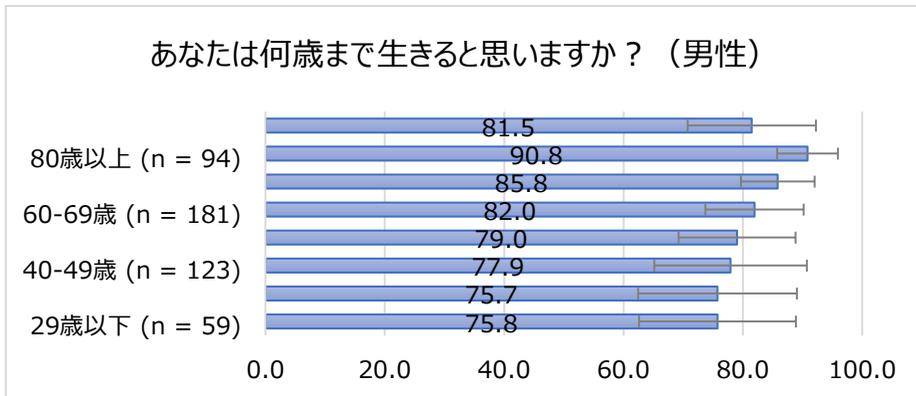
【        】年

質問は以上です。同封の返信用封筒に入れて、ポストに投函してください。  
ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

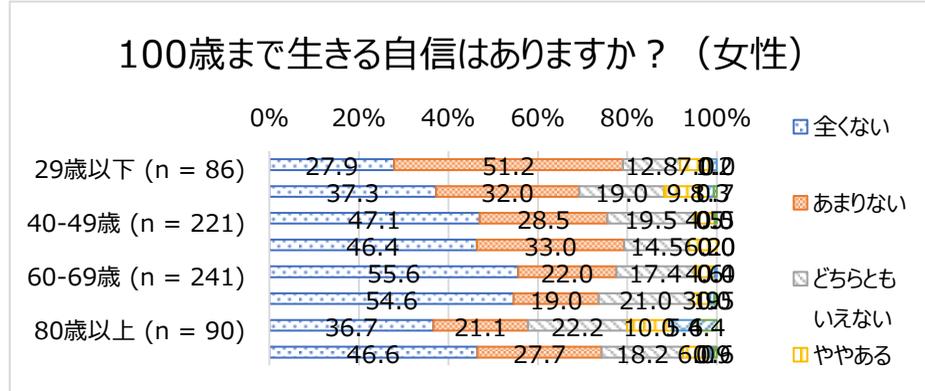
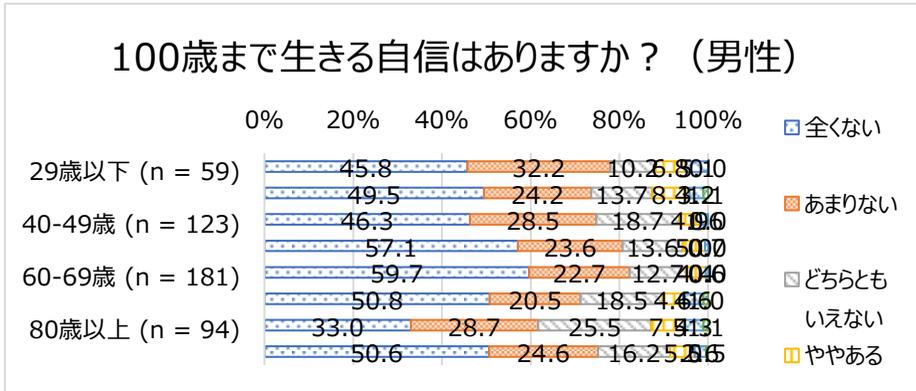
q3



q4

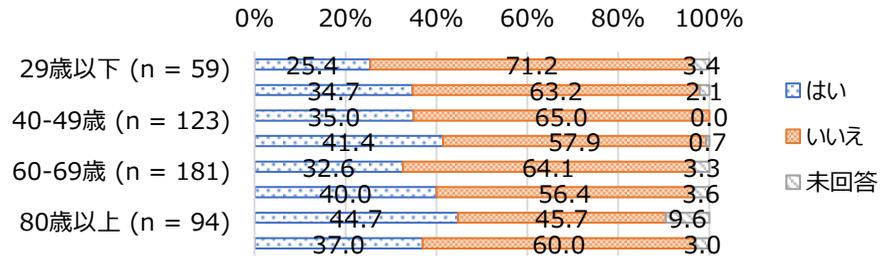


q5

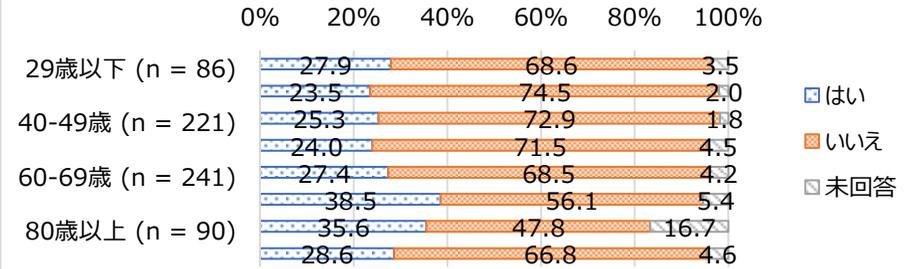


q6-1

### 人生は年をとるにつれて悪くなる (男性)

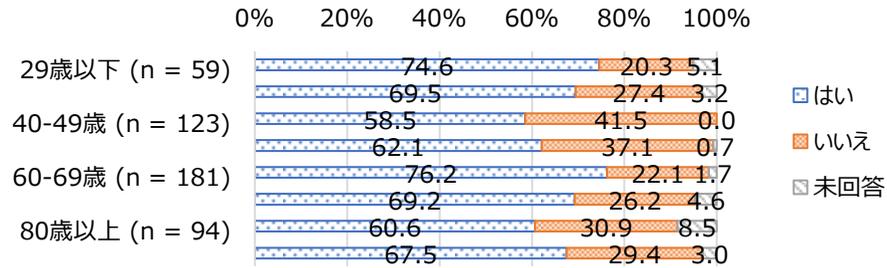


### 人生は年をとるにつれて悪くなる (女性)

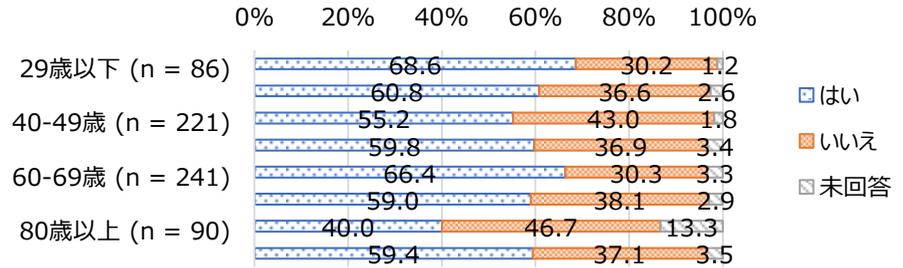


q6-2

### 去年と同じように元気である (男性)

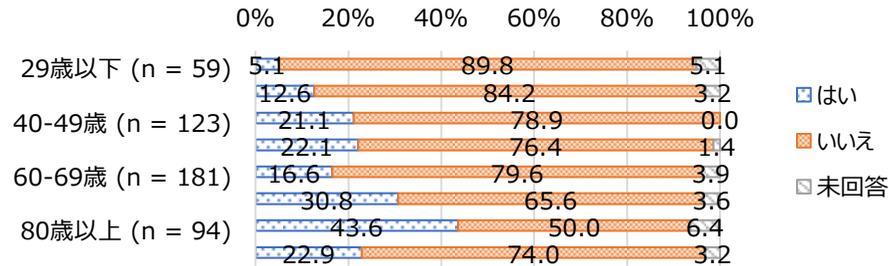


### 去年と同じように元気である (女性)

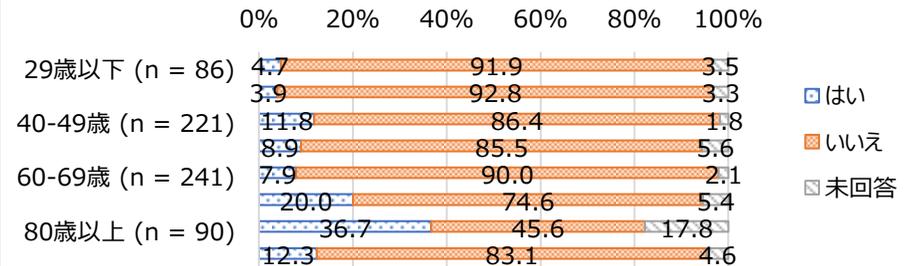


q6-3

### 年をとって誰よりも役に立たなくなった (男性)

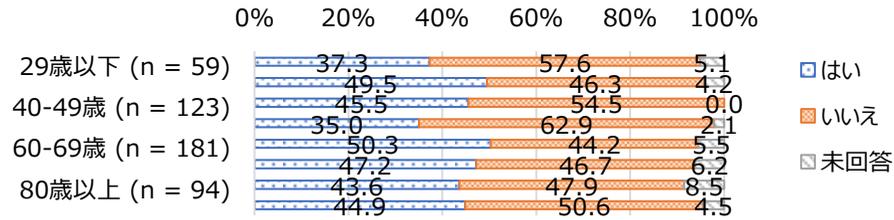


### 年をとって誰よりも役に立たなくなった (女性)

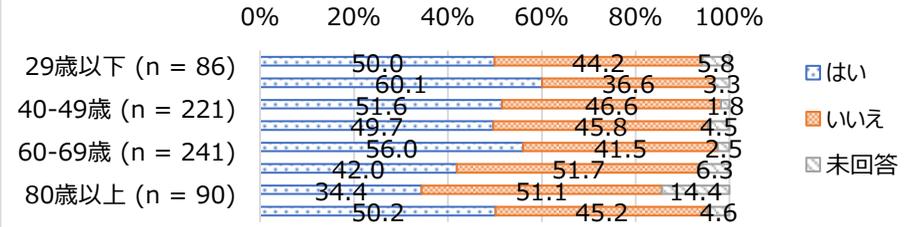


q6-4

年をとるといことは若いときに  
考えていたよりもよい（男性）

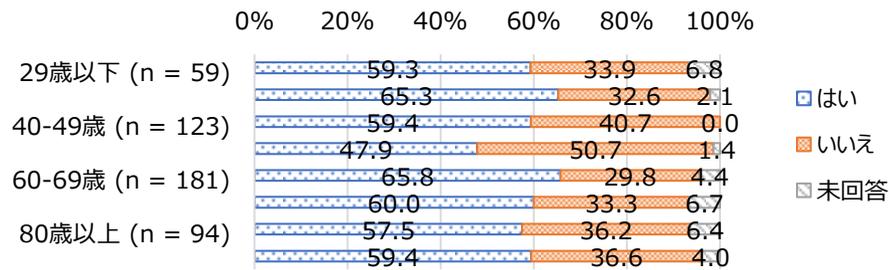


年をとるといことは若いときに  
考えていたよりもよい（女性）

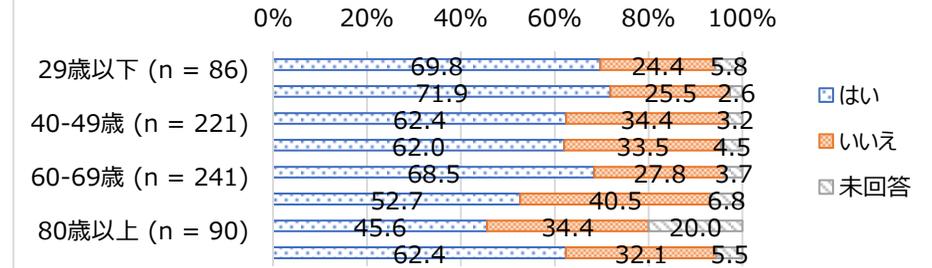


q6-5

若いときと同じように幸福である（男性）

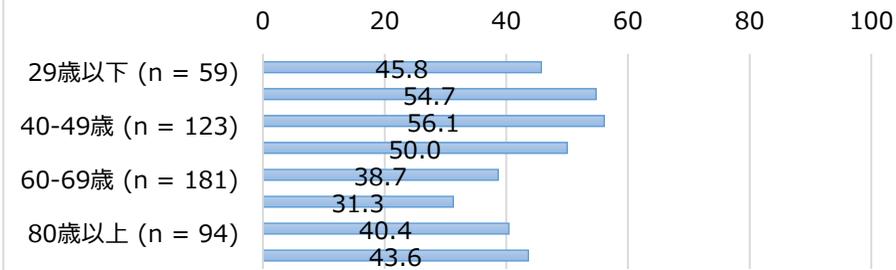


若いときと同じように幸福である（女性）

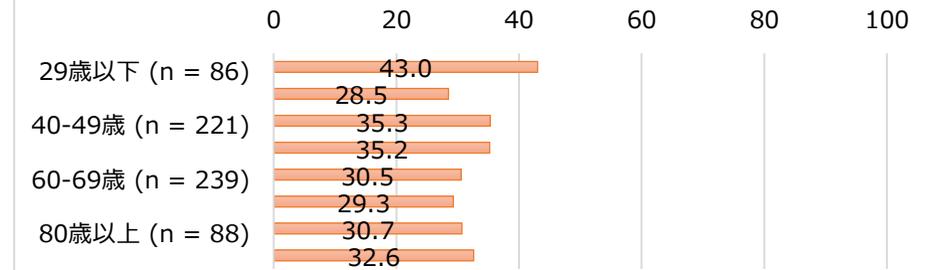


q8-1

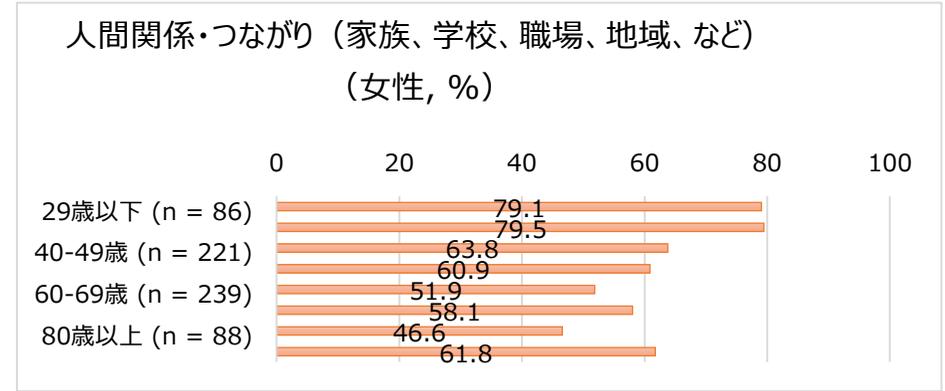
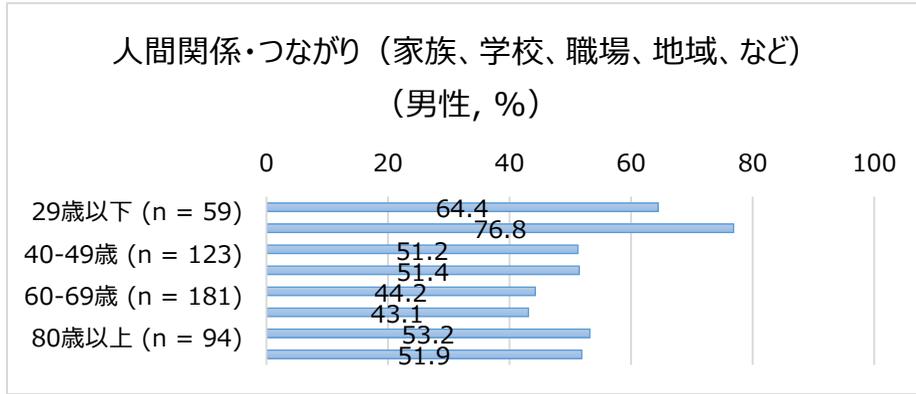
生きがい（男性, %）



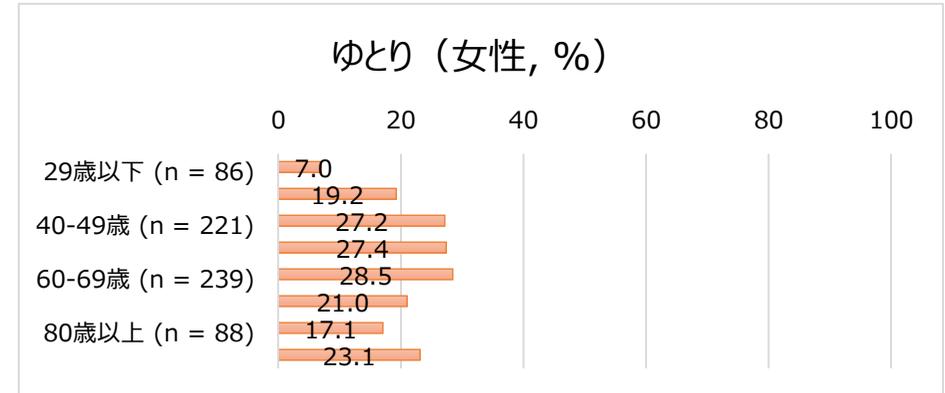
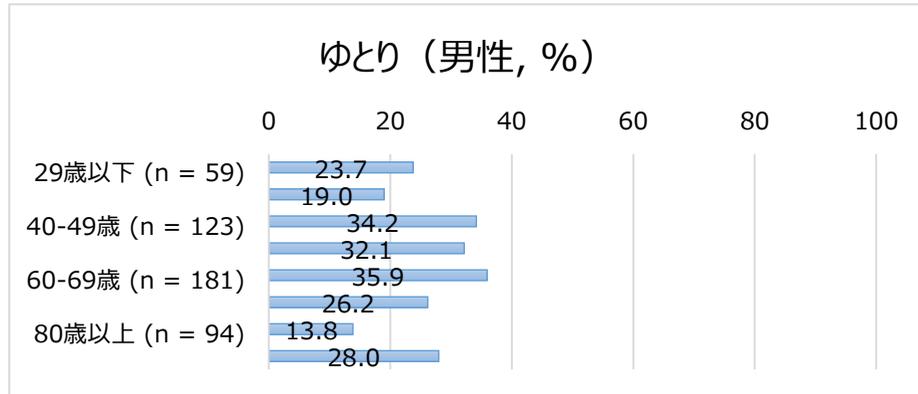
生きがい（女性, %）



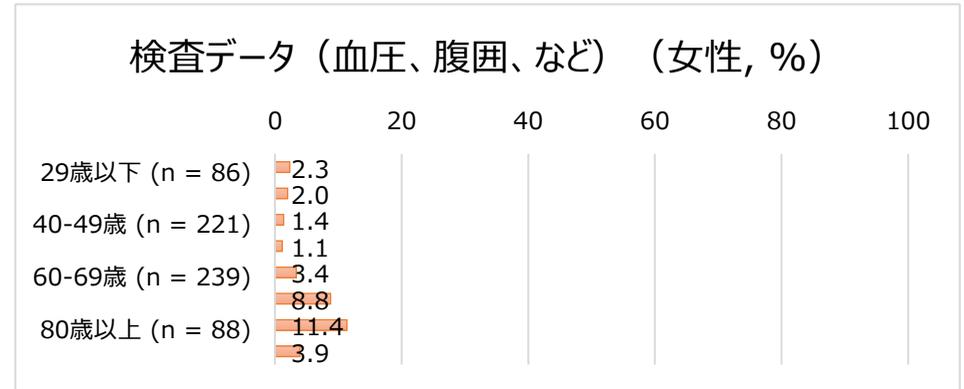
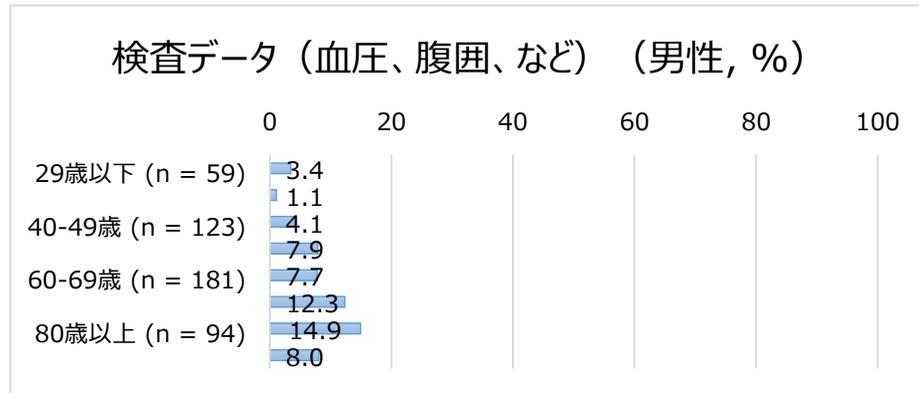
q8-2



q8-3

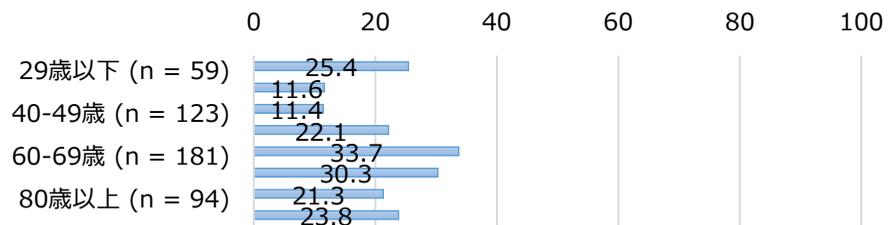


q8-4

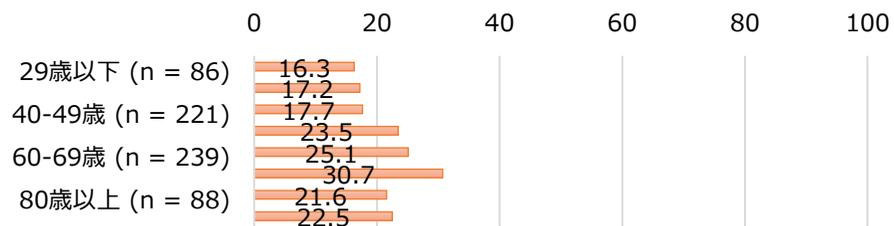


q8-5

生活習慣（運動、食生活、禁煙、など）（男性, %）

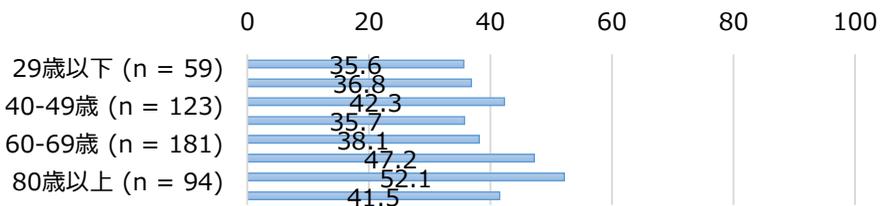


生活習慣（運動、食生活、禁煙、など）（女性, %）

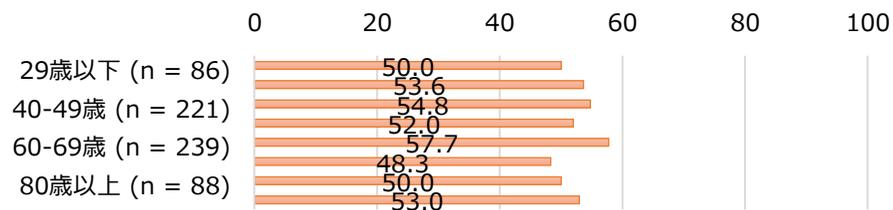


q8-6

生き方（前向きさ、明るさ、など）（男性, %）

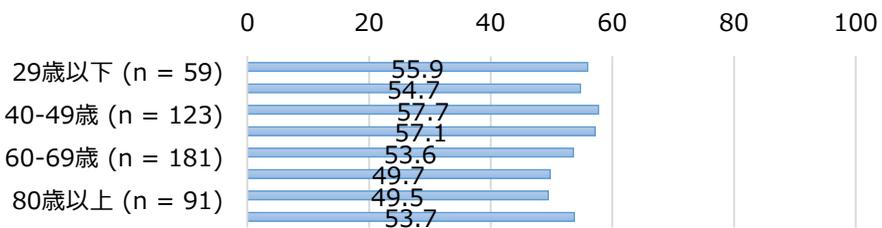


生き方（前向きさ、明るさ、など）（女性, %）

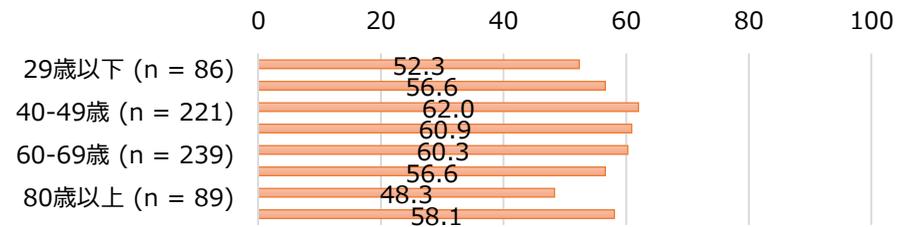


q9-1

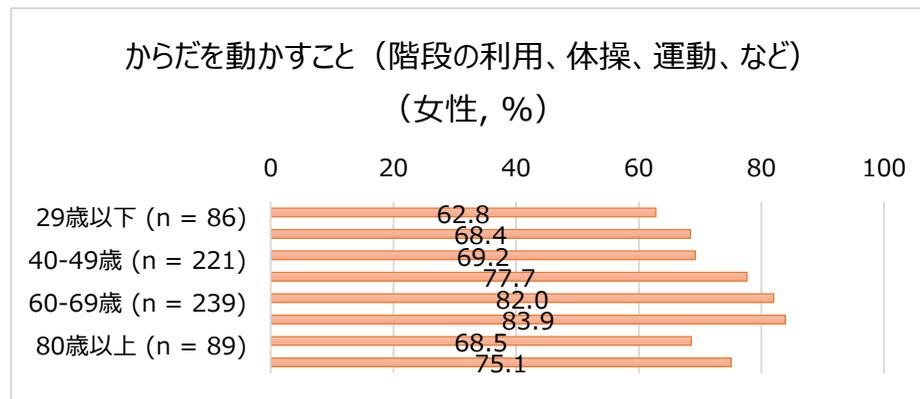
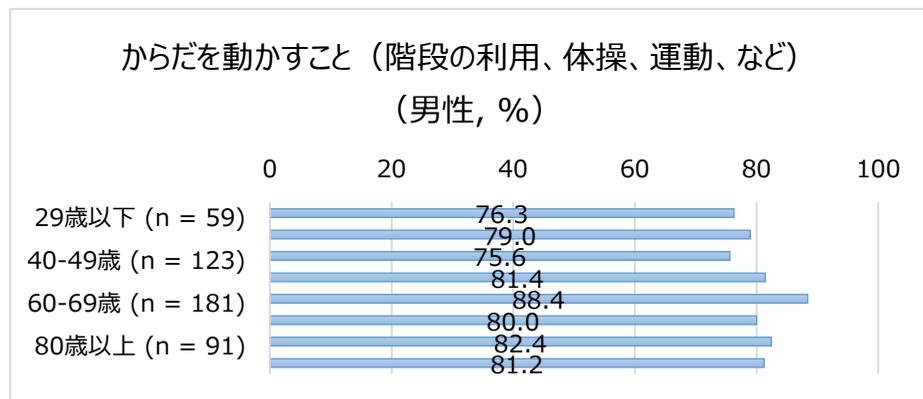
食生活の改善（減塩、自炊、食習慣、など）（男性, %）



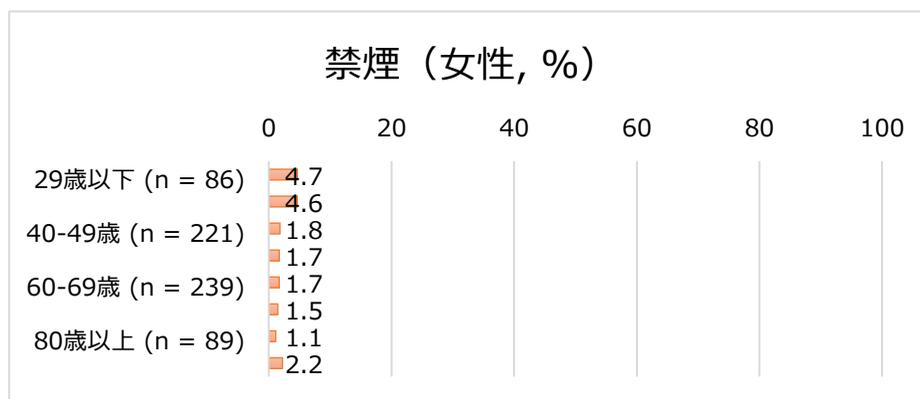
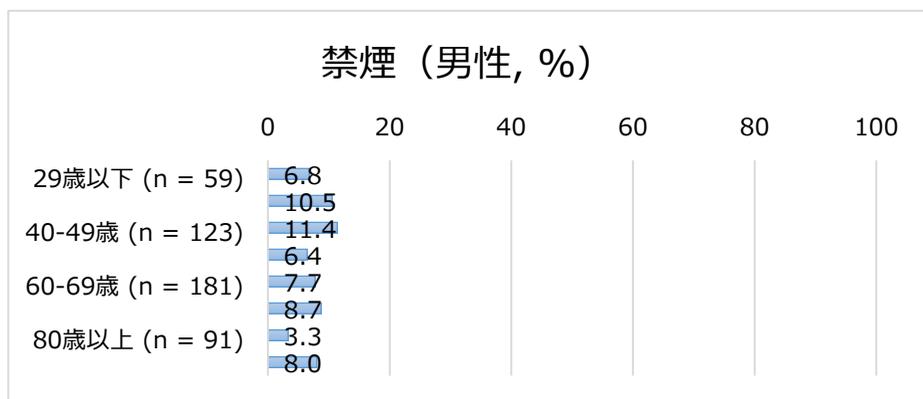
食生活の改善（減塩、自炊、食習慣、など）（女性, %）



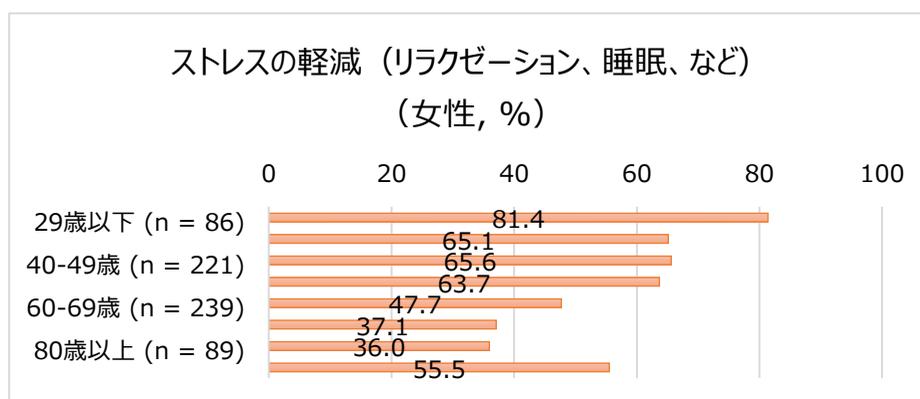
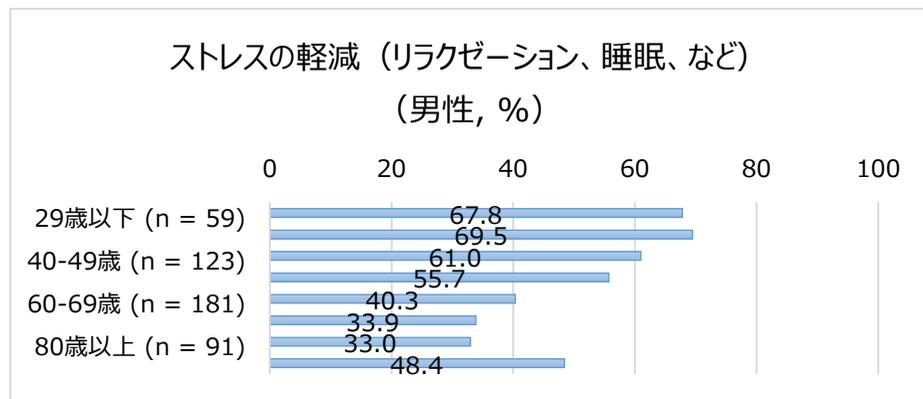
q9-2



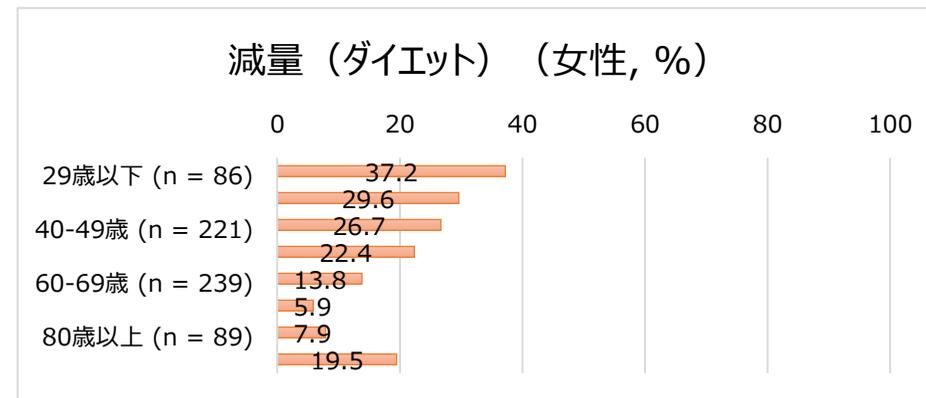
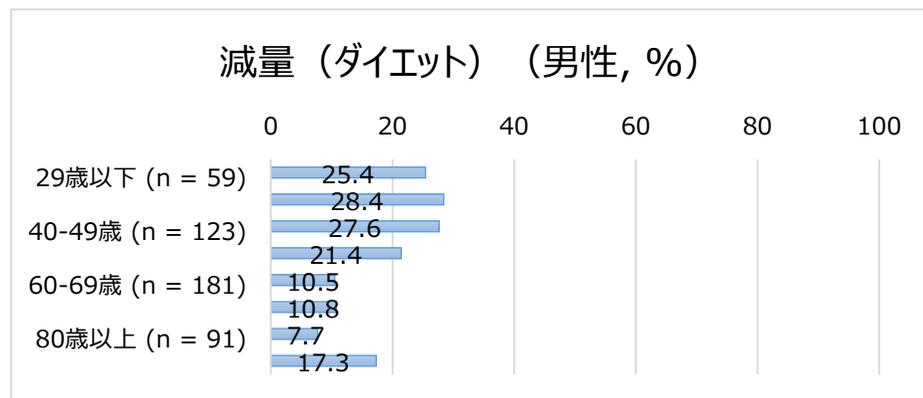
q9-3



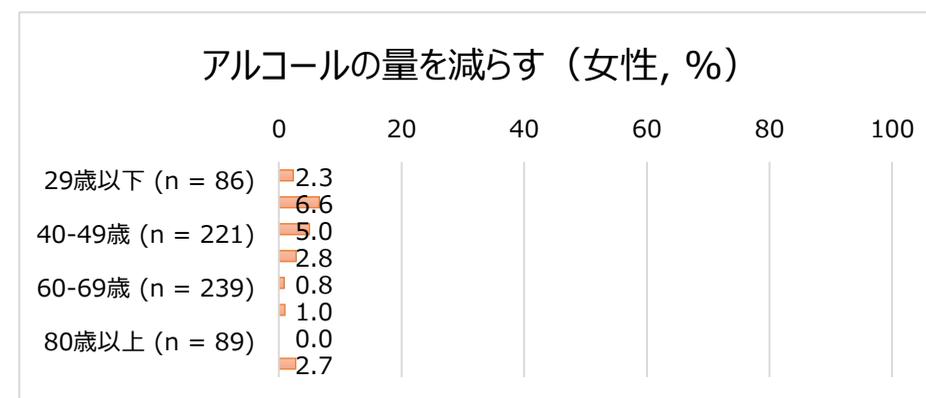
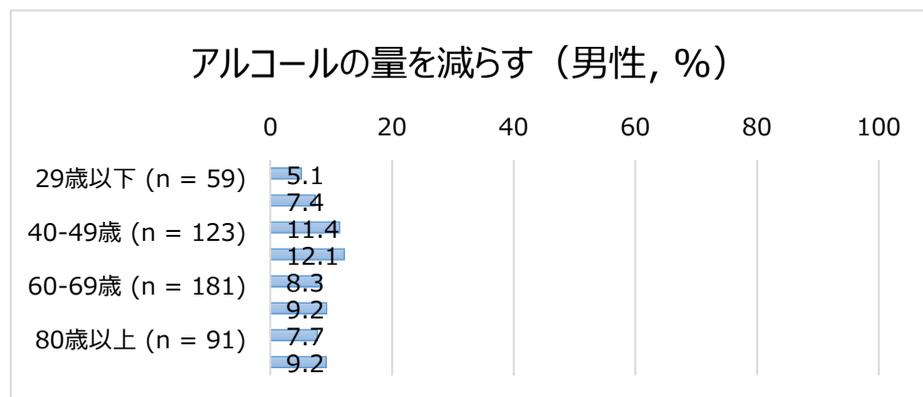
q9-4



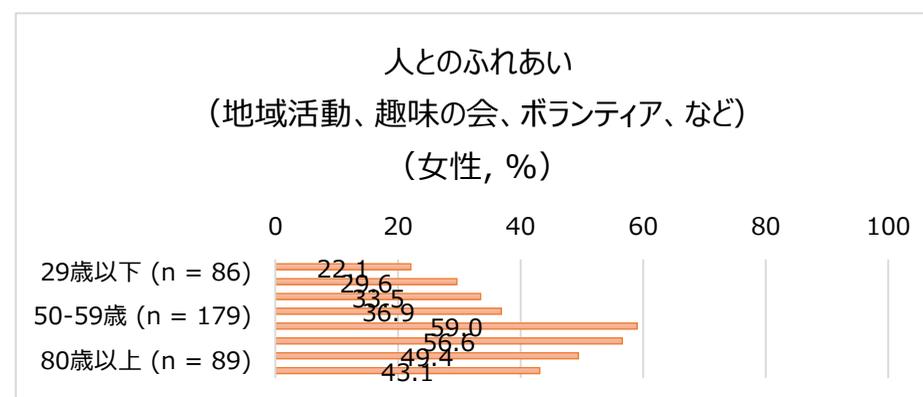
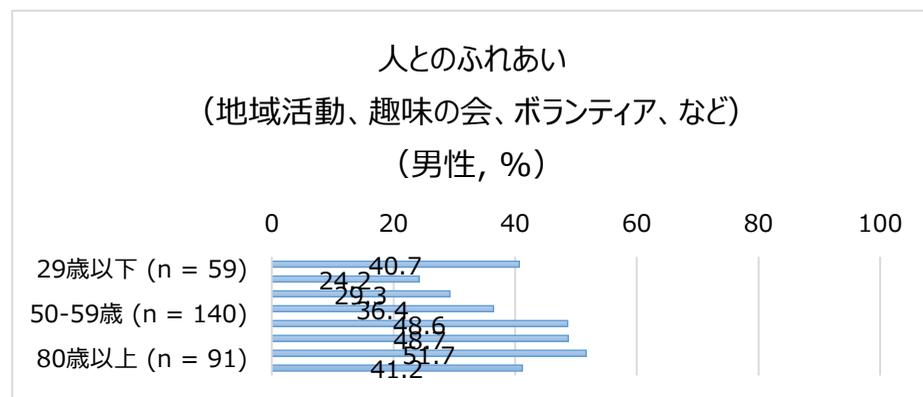
q9-5



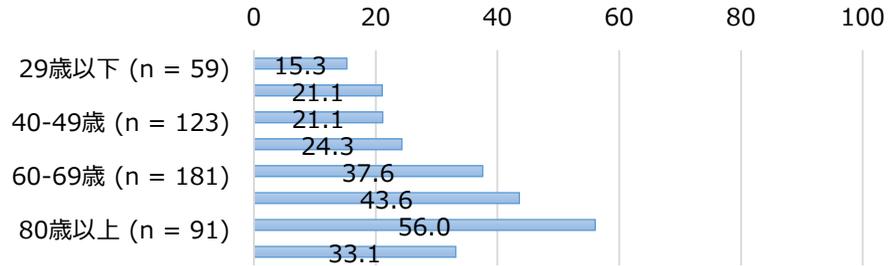
q9-6



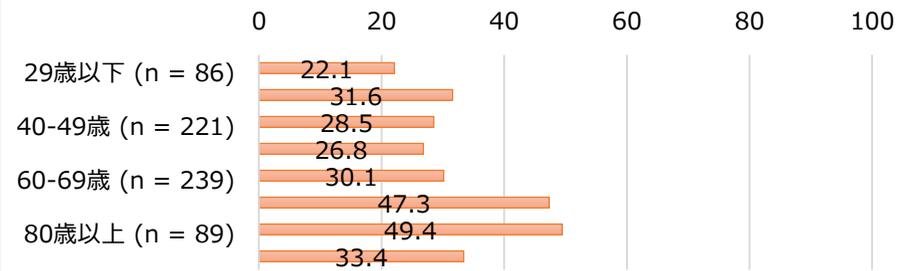
q9-7



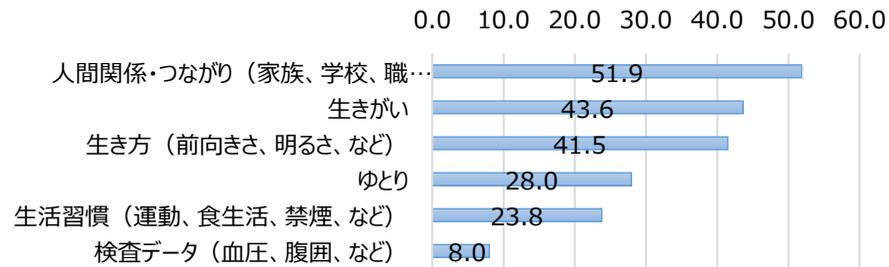
## 医療機関や健康診断等の受診（男性, %）



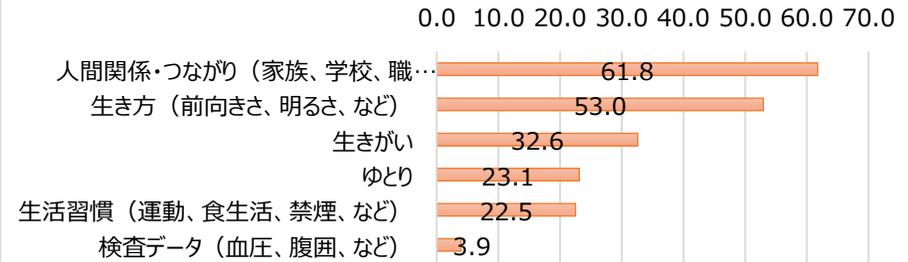
## 医療機関や健康診断等の受診（女性, %）



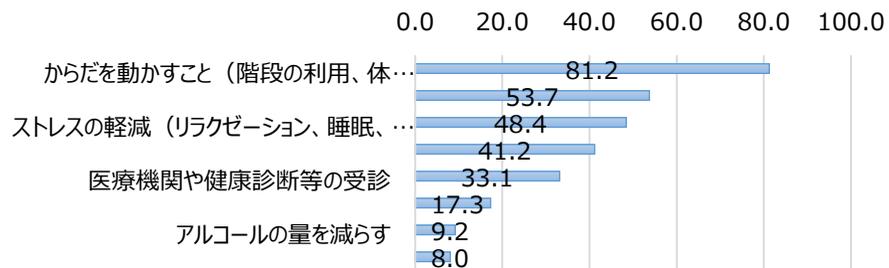
## 問8選択割合(%) (男性, n = 887)



## 問8選択割合(%) (女性, n = 1169)



## 問9選択割合(%) (男性, n = 884)



## 問9選択割合(%) (女性, n = 1171)

