



## お願い

このアンケート調査は、皆様の健康づくりを推進するために、10年計画で生活習慣と成人病の関係を明らかにしようとするもので、40歳より69歳までの方をお願いしております。成人病の発症には長年にわたる食事やストレスが密接に関係していることが分かってきました。この調査によりがん、脳卒中、心臓病など、成人病を予防する要因を明らかにできます。この調査の主旨をご理解の上、是非ご協力頂きますようお願い申し上げます。回答はすべてコンピュータで集計され、個人名が公表されるような事はありません。

## 記入上の注意

- 1) ご本人が記入して下さい。
- 2) 調査目的以外には使いませんので、ありのままをご回答下さい。  
お名前・性別・現住所・電話番号をご記入のうえ、次頁以降のご質問にお答え下さい。

	姓	名	性別
フリガナ			男・女
漢字			
現住所			
* 電話番号			

\*記入内容について、おたずねする事もありますので、電話番号をお書き下さい



あなたの現在の健康状態についておたずね致します。

1. これまでにお医者さんから右の病気があると云われたことがありますか？

あてはまる病気があれば、すべてに○をつけて下さい。

1 ない	2 脳卒中	3 心筋梗塞	4 高血圧	5 糖尿病	6 高脂血症
7 痛風	8 喘息	9 アレルギー体質	10 腎臓病	11 慢性肝炎・肝硬変	
12 胃・十二指腸潰瘍	13 胆石	14 胃癌	15 肺癌	16 大腸癌	17 肝臓癌
18 乳癌	19 子宮癌	20 その他癌 ( )			

2. 次のような自覚症状が最近1年間にありましたか？

●胸が突然しめつけられたり、10秒以上つづく痛みがありましたか？

1 ない	2 あった
------	-------

●脈が乱れたり、不整脈があると言われたことがありましたか？

1 ない	2 あった
------	-------

●舌が急にもつれる感じがしたことがありましたか？

1 ない	2 あった
------	-------

●手足が不自由に感じたり、または麻痺したことがありましたか？

1 ない	2 あった
------	-------

●歩く前は何ともないのに、しばらく歩くと足がしびれたり、痛んだりして歩けなくなり、しばらく休むと回復するようなことがありましたか？

1 ない	2 あった
------	-------

3. 両親がつぎの病気になったことはありますか？

1 脳卒中	2 糖尿病	3 心臓病
4 がん (部位: )		

兄弟・姉妹がつぎの病気になったことはありますか？

1 脳卒中	2 糖尿病	3 心臓病
4 がん (部位: )		

4. これまでに輸血を受けたことがありますか？

1 ない	2 ある
------	------

5. 現在、お医者さんから薬を処方されて定期的に飲んでいますか？

1 いない	2 いる
-------	------

あてはまる薬があればすべてに○をつけて下さい。

1 高血圧の薬	2 血液の脂肪を下げる薬	3 糖尿病の薬	4 痛風の薬
5 狭心症の薬	6 内容分らない	7 その他 ( )	

6. ビタミン剤をどれくらいとっていますか？

1 ほとんどとらない
2 週1～4日はとっている
3 ほとんど毎日とっている

ふくまれているビタミンの種類をいくつでも○をつけて下さい。

1 ビタミンB群	2 ビタミンC	3 ビタミンE	4 ビタミンA
5 総合ビタミン剤	6 その他 ( )		

7. 最近1年以内に健康診断や定期検診を受けましたか？

1 いいえ	2 はい
-------	------

8. 最近1年間に血圧を測ったことがありますか？

1 いいえ	2 はい
-------	------

「はい」の人にお聞きします。

そのときの血圧値はどうでしたか？

1 高かった	2 高くなかった	3 分からない
--------	----------	---------

最近の血圧値を記入して下さい。

上の血圧値	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	mmHg
下の血圧値	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	mmHg
0 忘れた				

9. 最近1年間に血液中のコレステロールを測ったことがありますか？

1 いいえ	2 はい
-------	------

「はい」の人にお聞きします。

最近のコレステロール値はどうでしたか？

1 高かった	2 高くなかった
3 分からない	

その時のコレステロール値を記入して下さい。

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	mg/dl	0 忘れた
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-------	-------

10. 現在の身長と体重は、どれくらいですか？

身長    cm 体重    kg

11. 20歳の頃の体重は何kgでしたか？

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg	0 忘れた
----------------------	----------------------	----------------------	----	-------

12. 仕事の他に何かスポーツや運動をする機会は、どれくらいありますか？

1 ほとんどしない	2 月1～3日	3 週1～2日	4 週3～4日	5 ほとんど毎日
-----------	---------	---------	---------	----------



たばことお酒についておたずね致します。

1. いま、たばこを吸っていますか？

1 いいえ	2 はい
-------	------

“はい”の方は1日に何本のたばこを吸いますか？

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	本
----------------------	----------------------	----------------------	---

何歳からたばこを吸い始めましたか？

<input type="text"/>	<input type="text"/>	歳
----------------------	----------------------	---

“いいえ”の内、たばこを止めた方にお聞きします。

何歳の時にたばこをやめましたか？

<input type="text"/>	<input type="text"/>	歳
----------------------	----------------------	---

1日に何本のたばこを吸っていましたか？

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	本
----------------------	----------------------	----------------------	---

何歳からたばこを吸い始めましたか？

<input type="text"/>	<input type="text"/>	歳
----------------------	----------------------	---

2. 小中学生の頃、家の中にたばこを吸う人がいましたか？

1 いいえ	2 はい
-------	------

3. 職場など家庭以外の場所で、他人のたばこの煙を吸う機会（1日1時間以上）はどのくらいありますか？

1 ほとんどない	2 月1～3日	3 週1～4日	4 ほとんど毎日
----------	---------	---------	----------

4. あなたはアルコール飲料を飲みますか？

1 飲まない	2 止めた	3 飲む
--------	-------	------

“飲まない”に○をつけた人は質問5にとんで下さい。

日本酒、焼酎、泡盛、ビール、ウィスキー、ブランデー、ワイン等のお酒をどのくらいお飲みになりますか？(止めた人は飲んでいた頃のことを書いてください)

1 月に1～3日	2 週に1～2日	3 週に3～4日	4 ほとんど毎日
----------	----------	----------	----------

(止めた人は飲んでいた頃のことを書いてください)

普段1日に飲む種類と量は合計してどれくらいですか？

日本酒   合    焼酎   合    泡盛   合

ビール大瓶   本    中瓶   本    小瓶   本    ワイン   杯  
(500ml)                      (350ml)

ウィスキー、ブランデー、ウォッカ等の強い酒    シングルで   杯  
 (止めた人は飲んでいた頃のことを書いて下さい)

●つきあいなどで多く飲む日は月に何日くらいですか？

  日

●そのときに飲む種類と量は合計してどれくらいですか？

日本酒   合    焼酎   合    泡盛   合

ビール大瓶   本    中瓶   本    小瓶   本    ワイン   杯

ウィスキー、ブランデー、ウォッカ等の強い酒    シングルで   杯  
 (止めた人は飲んでいた頃のことを書いてください)

●ウィスキー、ブランデー、泡盛り等の強いお酒をストレートで飲みますか？

1 いいえ	2 たまに飲む	3 よく飲む
-------	---------	--------

●お酒を飲む時にたばこを普段より多く吸いますか？

1 飲む時にはたばこは吸わない	2 普段と変わらない	3 多くなる
-----------------	------------	--------

5. お酒を飲むと、すぐに顔が赤くなりますか？

1 なる	2 ならない	3 わからない
------	--------	---------

6. お酒を飲むと、すぐに顔以外の部分が赤くなりますか？

1 なる	2 ならない	3 わからない
------	--------	---------

7. お酒を飲むと、すぐに頭の中が脈打つように感じたり、痛くなったりしますか？

1 なる	2 ならない	3 わからない
------	--------	---------

8. お酒を飲むと、すぐに心臓がドキドキしますか？

1 なる	2 ならない	3 わからない
------	--------	---------



あなたの普段の食生活についておたずね致します。

1. 料理の好みについて、それぞれ、好き、普通、嫌いのいずれかの枠に○をつけて下さい。

	好き	普通	嫌い
「油っこい」料理は？	1	2	3
「塩加減の濃い味」の料理は？	1	2	3
「甘味のつよい味」の料理は？	1	2	3
「酸っぱい味」の料理は？	1	2	3
お菓子などの甘いものは？	1	2	3
熱い食べ物や飲物は？	1	2	3

2. 以下の食品を食べる時の調理方法について、もっとも多い調理方法に1つに○をつけて下さい。

	なま	煮る	焼く	揚げる	いた炒める
肉類は？	1	2	3	4	5
魚介類は？	1	2	3	4	5
菜っ葉類は？	1	2	3	4	5
にんじんは？	1	2	3	4	5

3. 以下の食品をどれくらい食べますか？○をつけて下さい。

	ほとんど食べない	週 1～2日	週 3～4日	ほとんど毎日
いた炒め物や揚げ物などの料理	1	2	3	4
マヨネーズ	1	2	3	4
ドレッシング	1	2	3	4
ケチャップ	1	2	3	4

4. ご飯（米飯）は、普通の大きさの茶碗で1日に平均何杯食べますか？

1 ほとんど食べない  
2 1日に約   杯食べる

5. みそ汁は、どの位の頻度で飲みますか？

1 ほとんど飲まない	2 週 1～2日	3 週 3～4日	4 ほとんど毎日
------------	----------	----------	----------

ほとんど毎日の場合、1日平均何杯飲みますか？

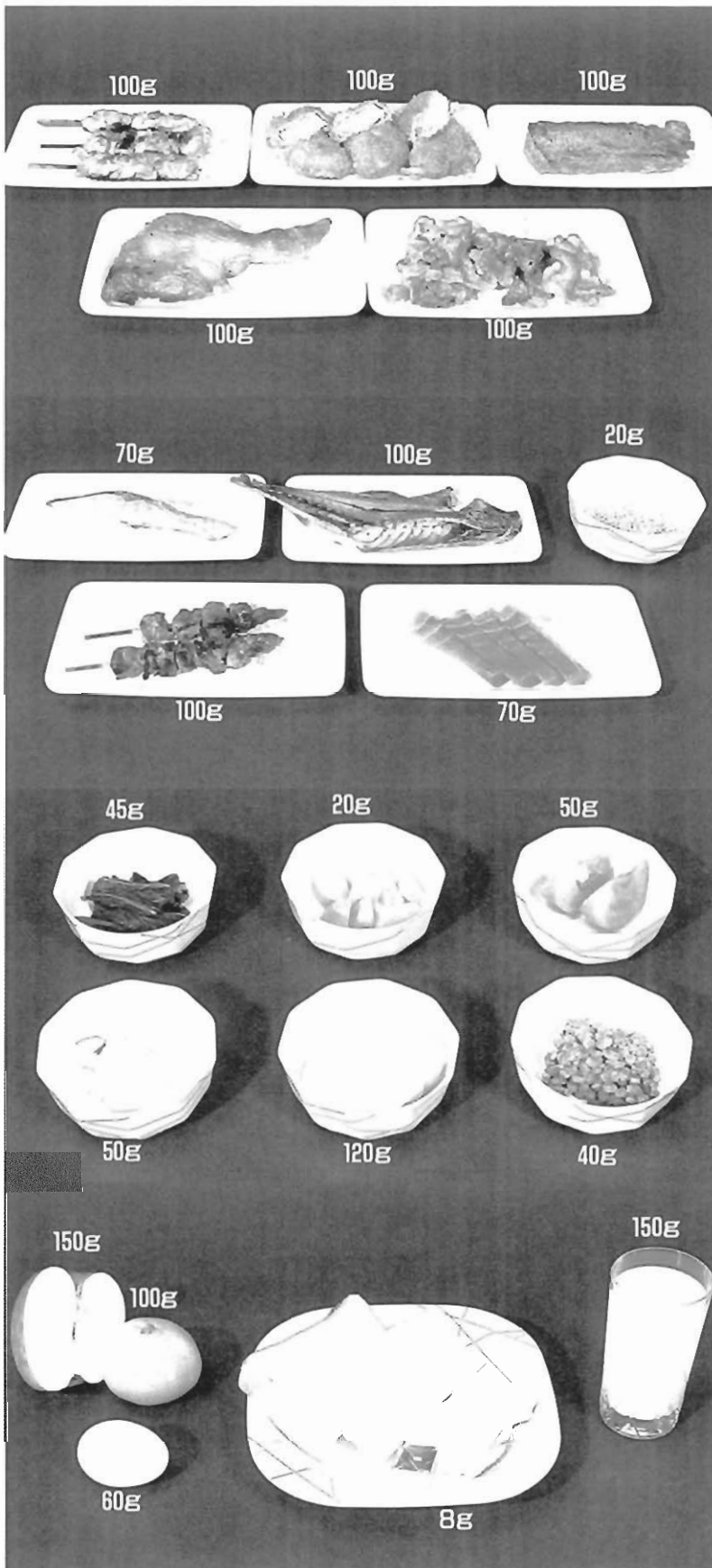
杯

6. 普段の食べ方について記入して下さい。それぞれの食品について1週間に何日位食べるか当てはまるところに○をつけて下さい。食品は季節などにより差があるかもしれませんが、その場合はここ1ヶ月についてお答え下さい。

食 品	全く食 べない	たまに 食べる	週 1~2日	週 3~4日	殆ど 毎日
鶏肉	1	2	3	4	5
牛肉	1	2	3	4	5
豚肉	1	2	3	4	5
ハム、ソーセージ、ベーコン	1	2	3	4	5
レバー(きも)、もつ	1	2	3	4	5
新鮮な魚(刺身、煮魚、焼き魚等)	1	2	3	4	5
ひもの、塩鮭、粕漬魚	1	2	3	4	5
魚の練りもの(ちくわ、かまぼこ等)	1	2	3	4	5
魚の缶詰(シーチキン、いわし等)	1	2	3	4	5
たらこ、しおから等の塩蔵品	1	2	3	4	5
小魚(しらす、じゃこ、めざし、つくだに)	1	2	3	4	5
海藻(こぶ、わかめ、もずく等)	1	2	3	4	5
葉が緑色の野菜(ほうれんそう、ニラ等)	1	2	3	4	5
にんじん	1	2	3	4	5
トマト	1	2	3	4	5
じゃが芋	1	2	3	4	5
とうふ	1	2	3	4	5
納豆	1	2	3	4	5
野沢菜漬、高菜漬	1	2	3	4	5
その他の野菜漬物	1	2	3	4	5
りんご	1	2	3	4	5
みかんなどの柑橘類	1	2	3	4	5
卵	1	2	3	4	5
牛乳	1	2	3	4	5
チーズ	1	2	3	4	5
ヨーグルト	1	2	3	4	5
バター	1	2	3	4	5
マーガリン	1	2	3	4	5
パン	1	2	3	4	5
麺類(インスタントラーメンは除く)	1	2	3	4	5
インスタントラーメン	1	2	3	4	5
洋菓子	1	2	3	4	5
和菓子(まんじゅう、ようかん等)	1	2	3	4	5



一回に食べる量はどれくらいですか？下の写真は目安量ですが、目安量の半分程度の場合「少ない」に、1.5倍以上多い場合は「多い」に○をつけて下さい。目安量程度なら「目安量」に○をつけて下さい。



	少ない	目安量	多い
鳥肉	1	2	3
牛肉	1	2	3
豚肉	1	2	3

レバー	1	2	3
魚	1	2	3
ひもの	1	2	3
しらす小魚	1	2	3

ほうれん草	1	2	3
にんじん	1	2	3
トマト	1	2	3
じゃがいも	1	2	3
とうふ	1	2	3
納豆	1	2	3

りんご	1	2	3
みかん	1	2	3
卵	1	2	3
牛乳	1	2	3
バター マーガリン	1	2	3

7. ふだん良く食べる魚に3つまで○をつけて下さい。

- |                    |                    |         |        |                    |
|--------------------|--------------------|---------|--------|--------------------|
| 1 アジ               | 2 鰯 <sup>いわし</sup> | 3 さば    | 4 さんま  | 5 にしん              |
| 6 鯛 <sup>たい</sup>  | 7 かれい              | 8 たら    | 9 かます  | 10 ほっけ             |
| 11 まぐろ             | 12 ぶり              | 13 はまち  | 14 かつを | 15 鮭 <sup>さけ</sup> |
| 16 鱒 <sup>ます</sup> | 17 あなご             | 18 たこ   | 19 いか  | 20 かに              |
| 21 エビ              | 22 鯉 <sup>こい</sup> | 23 わかさぎ | 24 うなぎ |                    |
| 25 他 ( )           |                    |         |        |                    |

8. 魚や肉のこげた部分を食えますか？

1 食べない	2 食べる
--------	-------

9. 塩分の摂取を控えるようにしていますか？

1 いいえ	2 はい
-------	------

10. 卵や脂身の多い肉などコレステロールの摂取を控えるようにしていますか？

1 いいえ	2 はい
-------	------

11. バターやベーコンなど動物性脂肪の摂取を控えるようにしていますか？

1 いいえ	2 はい
-------	------

12. 緑黄色野菜を多くとるようにしていますか？

1 いいえ	2 はい
-------	------

13. 普段の食事はどれくらいの量を食えることが最も多いですか？

1 腹八分目でやめる	2 ふつう	3 腹一杯食べる
------------	-------	----------

14. 食事は栄養のバランスを考えていますか？

1 考えている	2 少しは考える	3 考えない
---------	----------	--------

15. 次の飲み物をとる日数についてあてはまる枠に○をつけて下さい。

	ほとんど飲まない	週1~2日	週3~4日	ほとんど毎日		
				1~2杯	3~4杯	5杯以上
日本茶 (緑茶)	1	2	3	4	5	6
中国茶 (ウーロン茶)	1	2	3	4	5	6
紅茶	1	2	3	4	5	6
コーヒー	1	2	3	4	5	6
コーラ・炭酸飲料	1	2	3	4	5	6
果汁100%ジュース	1	2	3	4	5	6
野菜ジュース	1	2	3	4	5	6

16. コーヒーを飲むと眠れなくなりますか？

1 いいえ	2 はい
-------	------

17. コーヒーや紅茶に砂糖を入れますか？

1 入れない	2 入れる
--------	-------



あなた自身についておたずね致します。

1. 生年月日はいつですか？ 大正   年   月   日  
昭和
2. 出生地はどこですか？  都道府県  市区町村  
外地：

3. 成人するまでの20年間のうち、最も長く居住した地域はどこですか？  
 都道府県  市区町村

4. 現在の住所地（市区町村）には、何年間お住まいですか？   年間  
\* 出稼ぎなどによる1年以内の短期の不在も期間に含めて下さい。

5. 現在あなたの行動範囲はどれ位ですか？

- 1 自宅内または自宅の庭のみ  
2 近所にでかけるのみ  
3 遠くへも出かける

6. 現在のお仕事は何ですか？  
( ) 内に具体的に記入してください。兼業や季節によって違う時はいくつでも○をつけて下さい。

- 10 農業 (11米 12野菜 13果樹 14園芸 15その他 )  
20 林業 ( )  
30 漁業 (31遠洋 32近海 33養殖 34その他 )  
40 勤務 (41管理職 42事務内勤 43現場 44営業・外勤 45その他 )  
50 自営 (51商店 52飲食店 53現場 54事務 55その他 )  
60 専門職 ( )  
70 主婦 80 無職 90 その他 ( )

そのお仕事を、何年間なさっていますか？ 約   年間

7. 定年まで勤務して現在無職の人は定年前どのような職業でしたか？   具体的な仕事の内容：  
上の番号でお答え下さい。

8. 一日の労働時間はどのくらいですか？  
家事労働も含めて下さい。

約 

--	--

 時間

9. あなたは忙しい方ですか？

1 <small>ひま</small> 閑な方	2 普通	3 忙しい
----------------------------	------	-------

10. 普段1日に仕事も含めて  
身体を動かす時間は  
どれくらいですか？

筋肉労働や激しいスポーツは？

1 なし
2 1時間未満
3 1時間以上

座っている時間は？

1 3時間以下
2 3時間～8時間
3 8時間以上

歩いたり立っている時間は？

1 1時間未満
2 1時間～3時間
3 3時間以上

11. 普段は何時間睡眠をとりますか？

約 

--	--

 時間

12. あなたの毎日の生活は規則正しいですか？

1 規則正しい	2 不規則
---------	-------

13. 朝食は週に何回とりますか？

1 ほとんどとらない	2 週1～2回	3 週3～4回	4 ほとんど毎日
------------	---------	---------	----------

14. 日常生活は過労気味ですか？

1 過労でない	2 少し過労気味	3 いつも過労
---------	----------	---------

15. 現在、どなたと一緒に住みますか？  
同居している人すべてに○をつけて下さい。

1 夫・妻	2 子供	3 親
4 その他	5 独り暮らし	

16. あなたは会うと心が落ち着き安心できる人がいますか？

1 いない	2 いる
-------	------

17. 週1回以上話し合う友達が何人いますか？

1 いない	2 1～3人	3 4人以上
-------	--------	--------

18. あなたの行動や考えに賛成して支持  
してくれる人がいますか？

1 いない	2 いる
-------	------

19. 個人的な気持ちや秘密を打ち明ける  
ことの出来る人がいますか？

1 いない	2 いる
-------	------

20. あなたご自身の性格をどのように思いますか？

それぞれについて、最もあてはまるものに○をつけて下さい。

1 せっかち	2 ふつう	3 のんびり
--------	-------	--------

1 おこりっぽい	2 ふつう	3 温和
----------	-------	------

1 積極的	2 ふつう	3 消極的
-------	-------	-------

1 競争心が強い	2 ふつう	3 負けても苦にならない
----------	-------	--------------

1 几帳面	2 ふつう	3 おおざっぱ
-------	-------	---------

21. 寒い時、電気毛布を使っていますか？

1 いない	2 いる
-------	------

22. 暖房に電気カーペットを使っていますか？

1 いない	2 いる
-------	------

23. ふだん風呂にどれくらい入りますか？

1 週1回以下	1 週2～3回	3 ほとんど毎日
---------	---------	----------

24. お湯の温度は、どれくらいですか？

1 ぬるめ	2 ふつう	3 あつめ
-------	-------	-------

25. あなたは髪の毛を染めていますか？

1 いいえ	2 はい
-------	------

26. 便通は毎日ありますか？

1 毎日2回以上	2 毎日1回	3 週2～3回
----------	--------	---------

27. 普段の大便の状態は？

1 下痢便	2 軟便	3 普通の便
4 硬い便	5 下痢と便秘をくり返す	

28. 日常受けるストレスは多いと思われませんか？

1 少ない	2 ふつう	3 多い
-------	-------	------

29. 趣味はありますか？

1 ない	2 ある	3 たくさんある
------	------	----------

30. ご自身の生活を楽しんでいると思われませんか？

1 いいえ	2 はい	3 どちらともいえない
-------	------	-------------

男性の方は最後のページに、女性の方は次のページをお答えください。

1. 生理が始まったのは何歳の時でしたか？

<input type="text"/>	<input type="text"/>	歳から
----------------------	----------------------	-----

2. 現在、生理はありますか？

1 ある	2 自然に閉経	3 手術などで閉経
------	---------	-----------

閉経したのは何歳の時でしたか？

<input type="text"/>	<input type="text"/>	歳
----------------------	----------------------	---

3. 生理の間隔は規則的ですか？

閉経されている方は、閉経前の状態についてお答え下さい。

1 不規則	2 規則的
-------	-------

約何日周期ですか？

<input type="text"/>	<input type="text"/>	日周期
----------------------	----------------------	-----

4. 女性ホルモン剤を避妊や月経困難、閉経期などに服用したことがありますか？

1 なし	2 ある
------	------

現在も服用していますか？

1 いいえ	2 はい
-------	------

5. 今までに妊娠を何回しましたか？

\* 1回もない場合は“0”と記入して下さい。

<input type="text"/>	<input type="text"/>	回
----------------------	----------------------	---

初めての妊娠は何歳の時でしたか？

<input type="text"/>	<input type="text"/>	歳
----------------------	----------------------	---

6. 今までに何回出産しましたか？

死産も回数に含めて下さい。

\* 1回もない場合は“0”と記入して下さい。

<input type="text"/>	<input type="text"/>	回
----------------------	----------------------	---

子供のある方は初めての出産年齢をお書き下さい。

<input type="text"/>	<input type="text"/>	歳
----------------------	----------------------	---

子供にご自分の母乳を与えましたか？

1 いいえ	2 はい
-------	------

7. これまでにお医者さんから次のような乳房や婦人科の病気があると云われたことがありますか？

あてはまる病気すべてに○をつけて下さい。

1 ない	2 乳腺症	3 乳腺炎
4 乳腺腫瘍	5 子宮内膜炎	6 子宮筋腫
7 卵巣のう腫		
8 その他 ( )		

これで終わりです。長い時間のご協力をありがとうございました。

記入もれがないか、もう一度ご確認下さい。

今日の日付：平成   年   月   日

記入して下さったのは、どなたですか？

1 本人	2 代理（続柄 <input type="text"/> ）
------	--------------------------------

ご質問などがありましたら、以下にお書き下さい。

#### 問い合わせ先

このアンケートに関する疑問の点や不明の点がありましたら吹田保健所保健予防課  
電話 06(339)2225、吹田市保健センター事業課06(339)1212までご連絡下さい。