

資料：元気生活チェック調査票

元気生活チェック調査票

この調査票に記入して、自分を振り返ってみましょう。
各質問に対して、該当する数字を□内にご記入ください。

1. あなた自身のことがらについて次のことにお答えください。

(1) 性別	(1)
1. 男性	<input type="checkbox"/>
2. 女性	
(2) 年齢	(2)
1. 19歳～24歳	<input type="checkbox"/>
2. 25歳～29歳	
3. 30歳～34歳	
4. 35歳～39歳	
5. 40歳～44歳	
6. 45歳～49歳	
7. 50歳～54歳	
8. 55歳～59歳	
9. 60歳～64歳	
10. 65歳～69歳	
11. 70歳～74歳	
12. 75歳～79歳	
13. 80歳以上	

2. 次のページから、あなたの現在の状態についてお尋ねしたい項目があります。

ここからは、あまり深く考えこまず、あなたの直感で
お答えください。

*この調査結果は、統計的な処理をした上で数値を公表する場合があります。
なお個人情報を公開することはありません。

燕市健康づくり課（燕市保健センター）

TEL 0256-93-5461

- (1) 食事はほぼ決まった時間に3食とれていますか — 1. きちんととれている (1)
 2. だいたいとれている
 3. あまりとれていない
 4. ほとんどとれていない
- (2) 外出（買い物・散歩を含む）はする方ですか — 1. よくする (2)
 2. ときどきする
 3. あまりしない
 4. ほとんどしない
- (3) 平均睡眠時間が7時間程度、確保できていますか — 1. 十分に確保できている (3)
 2. だいたい確保できている
 3. あまり確保できていない
 4. ほとんど確保できていない
- (4) 最近、ストレスを感じることはありますか — 1. ほとんどない (4)
 2. あまりない
 3. ときどきある
 4. よくある
- (5) 生きがいを感じる瞬間がありますか — 1. よくある (5)
 2. ときにはある
 3. あまりない
 4. ほとんどない
- (6) 家庭・地域・職場での今のあなたの役割に満足していますか — 1. 十分に満足している (6)
 2. まあまあ満足している
 3. あまり満足していない
 4. ほとんど満足していない
- (7) ことあるごとに行き来する友だちや親戚はいますか — 1. 何人もいる (7)
 2. 少しはいる
 3. あまりいない
 4. まったくいない
- (8) 無理をせず自然体で生活できていますか — 1. よくできている (8)
 2. まあまあできている
 3. あまりできていない
 4. ほとんどできていない
- (9) 食欲があり、おいしいと思う食事ができていますか — 1. よくできている (9)
 2. だいたいできている
 3. あまりできていない
 4. ほとんどできていない
- (10) 定期的な運動（歩く・スポーツなど）をしていますか — 1. ほぼ毎日している (10)
 2. 週2~3回程度している
 3. 週1回程度している
 4. ほとんどしていない
- (11) 毎日の睡眠で、熟睡感がありますか — 1. 十分にあり (11)
 2. まあまあある
 3. あまりない
 4. ほとんどない
- (12) イライラしたり、気が沈むことはありますか — 1. ほとんどない (12)
 2. あまりない
 3. ときどきある
 4. よくある
- (13) 将来に夢や希望を持っていますか — 1. 十分に持っている (13)
 2. 少しは持っている
 3. あまり持っていない
 4. ほとんど持っていない
- (14) 自分の能力や経験を活かすことができていると感じていますか — 1. 十分に感じている (14)
 2. まあまあ感じている
 3. あまり感じていない
 4. ほとんど感じていない

- (15) 人間関係でひどく困ったり、つらい思いをしたりすることはありますか 1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときにはある 4. よくある (15)
- (16) 人をうらやましく思ってつらくなることはありますか 1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときどきある 4. よくある (16)
- (17) 食事の時、栄養バランスや摂取カロリーに配慮していますか 1. いつも配慮している 2. だいたい配慮している 3. あまり配慮していない 4. ほとんど配慮していない (17)
- (18) 仕事・家事などで体を動かしていますか 1. よく動かしている 2. 少しは動かしている 3. あまり動かしていない 4. ほとんど動かしていない (18)
- (19) 睡眠によって疲れは回復していますか 1. 十分に回復している 2. だいたい回復している 3. あまり回復していない 4. ほとんど回復していない (19)
- (20) 人の中に出るのが億劫おっくうに感じることはありますか 1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときどきある 4. よくある (20)
- (21) 何事に対しても積極的に取り組んでいこうと思えますか 1. そう思う 2. どちらかといえば そう思う 3. どちらかといえば そう思わない 4. そう思わない (21)
- (22) 自分が必要とされていると感じることはありますか 1. よくある 2. ときにはある 3. あまりない 4. ほとんどない (22)
- (23) さびしいときなどに電話をしたり、訪ねていってお喋りができるような人はいますか 1. 何人もいる 2. 少しはいる 3. あまりいない 4. まったくいない (23)
- (24) 自分には良いところがたくさんあると思えますか 1. そう思う 2. どちらかといえば そう思う 3. どちらかといえば そう思わない 4. そう思わない (24)
- (25) 嗜好品（間食やアルコール）をとりすぎることはありますか 1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときどきある 4. よくある (25)
- (26) 筋力や体力の衰えを感じることはありますか 1. ほとんどない 2. あまりない 3. ときどきある 4. よくある (26)
- (27) ゆっくりと休養する時間は確保できていますか 1. 十分に確保できている 2. だいたい確保できている 3. あまり確保できていない 4. ほとんど確保できていない (27)

- (28) 自分なりのストレス解消法はありますか _____
- 1. たくさんある
 - 2. 少しはある
 - 3. あまりない
 - 4. ない
- (28)
- (29) 毎日が充実していますか _____
- 1. とても充実している
 - 2. だいたい充実している
 - 3. あまり充実していない
 - 4. 充実していない
- (29)
- (30) 人のために役立ったと感じることはありますか _____
- 1. よくある
 - 2. ときにはある
 - 3. あまりない
 - 4. ほとんどない
- (30)
- (31) 心配ごとや不安があるときに親身に相談に乗ってくれる人はいますか _____
- 1. 何人もいる
 - 2. 少しはいる
 - 3. あまりいない
 - 4. まったくない
- (31)
- (32) だいたいにおいて自分に満足していますか _____
- 1. 十分に満足している
 - 2. まあまあ満足している
 - 3. あまり満足していない
 - 4. ほとんど満足していない
- (32)
- (33) 外食や市販の惣菜に頼ってしまうことはありますか _____
- 1. ほとんどない
 - 2. あまりない
 - 3. ときどきある
 - 4. よくある
- (33)
- (34) 体を動かすことが億劫おっくうに感じることはありますか _____
- 1. ほとんどない
 - 2. あまりない
 - 3. ときどきある
 - 4. よくある
- (34)
- (35) 心身ともゆったりとくつろげる環境はありますか _____
- 1. 十分にある
 - 2. まあまあある
 - 3. あまりない
 - 4. ほとんどない
- (35)
- (36) ストレスを感じたとき気持ちの切り替えをうまくできますか _____
- 1. うまくできる
 - 2. まあまあできる
 - 3. あまりうまくできない
 - 4. うまくできない
- (36)
- (37) 目標や達成したいことはありますか _____
- 1. たくさんある
 - 2. 少しはある
 - 3. あまりない
 - 4. ない
- (37)
- (38) 自分がやるべきことはちゃんとやり遂げる自信はありますか _____
- 1. 十分にある
 - 2. まあまあある
 - 3. あまりない
 - 4. ほとんどない
- (38)
- (39) ちょっとした手伝いを頼みたいときに、気軽に頼める人はいますか _____
- 1. 何人もいる
 - 2. 少しはいる
 - 3. あまりいない
 - 4. まったくない
- (39)
- (40) 仕事・家事・社会活動などにおいて、自分のやりたいことがやれていると思いますか _____
- 1. そう思う
 - 2. どちらかといえば そう思う
 - 3. どちらかといえば そう思わない
 - 4. そう思わない
- (40)

(41) 燕市で実施している「健康づくりマイストーリー運動」
 (つばめ元気ががやきポイント事業等) を
 知っていますか _____

- 1. 知っている
- 2. 知らない

(41)

(42) 健康診断を受けていますか _____

- 1. ほぼ毎年受けている
- 2. 時々受けている
- 3. 過去に受けたことがある
- 4. 受けていない

(42)

(43) 普段の食事で減塩に心がけていますか _____

- 1. 心がけている
- 2. あまり心がけていない

(43)

(44) あなたが日常生活で
 こころの悩みを抱えたときに
 解決するための方法で、
 あてはまるものはどれですか
 (いくつでも選んでください)

- 1. 家族や親族に相談する
- 2. 友人や知人に相談する
- 3. インターネットで解決法を検索する
- 4. 医療機関を受診する
- 5. 専門の相談機関を利用する
- 6. 職場の上司や同僚に相談する
- 7. その他 ()
- 8. 誰にも相談しない

(44)

(45) 地域で健康づくりの推進をしている
 「保健推進委員」や「食生活改善推進委員」を
 知っていますか _____

- 1. 知っている
- 2. 知らない

(45)

(46) 地域に健康づくりの元気を広める活動を
 している「元気磨きたい」を
 知っていますか _____

- 1. 知っている
- 2. 知らない

(46)

(47) あなたの豊かな人生の構築に向けて、今後どのようなことに参加したいですか
 (3つ選んでください)

- 1. 病気の改善や予防に関する情報・知識を得る教室 (栄養・運動・ストレス・病気についてなど)
- 2. 日常生活に役立つ運動や食事の体験教室 (レクリエーション・調理実習など)
- 3. 多くの人と知り合い、ふれあい、仲間づくりができる教室
- 4. 元気なまちづくりを考えたり、ボランティアや自主活動など主体的に参加できる教室
- 5. からだやこころなど、健康に関する相談の場
- 6. 世代を超えたふれあいの場 (交流・伝承・歴史など)
- 7. 自然や環境を守る活動
- 8. その他 ()
- 9. 参加したいものはない

(47)

ご協力ありがとうございました。