

県民健康づくり実践状況調査 アンケート票

このアンケート調査は、皆様の健康や健康づくりの状況などについて伺わせていただき、県民の一層の健康づくり推進をはかるための資料とするものです。

ご回答の内容は、秘密を厳守し、個別の調査結果を公表したり、他の目的に利用することは一切ありません。

ご多用のところ誠に恐れ入りますが、趣旨をご理解のうえ、本調査にご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

◎ご記入にあたりましては、次の点にご留意のほど、よろしくお願い申し上げます。

- 1 この調査は、個人を対象としておりますので、封筒の宛名のご本人様のご記入をお願いいたします。
- 2 この調査票は、鉛筆または黒もしくは青のボールペンで、ご記入をお願いします。
- 3 調査票の記入にあたっては、当てはまる番号に○印をつけるものと、具体的に記入していただくものがあります。
 - ・当てはまる番号に○印をつける設問では、（1つだけ○印）など設問の後にある（ ）内の指示にしたがってお答えください。
 - ・「その他」などに（ ）がある場合には、その内容を（ ）内にご記入ください。
- 4 調査票の内容、記入方法についてご不明の点やご質問がありましたら、下記までお問い合わせください。

山梨県福祉保健部健康増進課 健康づくり担当
〒400-8501 山梨県甲府市丸の内一丁目6番1号
電話 055-223-1493

◎ ご回答いただきました調査票は、同封の封筒に入れ、平成24年1月15日（日）までに、ご投函くださいますようお願い申し上げます。

あなたの栄養・食生活の状況についておたずねします

問1 (全員の方) あなたの普段の食生活についておうかがいします。以下の1～17の各項目について例にならって「はい」か「いいえ」いずれかあてはまる番号に○印をつけてお答えください。また、それ以外に食生活で心がけていることがあれば、18のその他の欄に具体的にご記入下さい。

項目	あなたの食生活	はい	いいえ
	記入例 →	①	2
1	自分に合った体重を保つため、食事の量や質に注意していますか →	1	2
2	食事時間は規則正しいですか →	1	2
3	夕食(又は夜食)を食べてから寝るまでは2時間以上ありますか →	1	2
4	食事は楽しい雰囲気ですべていますか →	1	2
5	毎日、変化のある食生活ですか →	1	2
6	塩分や糖分のとり過ぎに注意をはらっていますか →	1	2
7	緑黄色野菜を多くとるように心がけていますか →	1	2
8	果物をとるように心がけていますか →	1	2
9	豆類、根菜類、海藻類、きのこなどをよく食べますか →	1	2
10	牛乳、乳製品をよく食べますか →	1	2
11	*ヘルシーメニューを食べるように心がけていますか →	1	2
12	食品や食生活の安全性に関して気をつけていますか →	1	2
13	脂肪の多いものをよく食べますか →	1	2
14	食べるのは早いほうですか →	1	2
15	インスタント食品をよく食べますか →	1	2
16	よく外食しますか (家庭で調理しないコンビニ弁当などを食べることを含む) →	1	2
17	外食する時や、食品を購入する時、栄養表示(カロリー、塩分等)を参考にしていますか →	1	2
18	その他 (具体的に		

*ヘルシーメニューとは、自分の体に有益な献立をいいます。
(低脂肪食、野菜たっぷりメニューなど)

問2 (全員の方) あなたは、日頃ご自身の栄養や食事など、食生活についてどの程度気をつけていますか。(1つだけ○印)

- 1 非常に気をつけている
 - 2 少し気をつけている
 - 3 あまり気をつけていない
 - 4 全く気をつけていない
- 4頁の間7へお進み下さい

問3 (問2で「非常に気をつけている」「少し気をつけている」と答えた方のみ) 食生活に気をつけ始めたのは、いつ頃からですか。(1つだけ○印)

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 1 0～半年前 | 2 半年～1年前 | 3 1年～2年前 |
| 4 2年～3年前 | 5 3年～5年前 | 6 5年～10年前 |
| 7 10年以上前 | | |

問4 (問2で「非常に気をつけている」「少し気をつけている」と答えた方のみ) 食生活に気をつけはじめた目的は何ですか。(いくつでも○印)

- 1 若さと美容を保つため
- 2 体重やスタイルを維持するため
- 3 体を丈夫にしたり、体力をつけるため
- 4 生活習慣病などの改善のため
- 5 病気から回復したいため
- 6 ストレス解消や疲労回復のため
- 7 長生きしたいため
- 8 毎日元気に過ごしたいため
- 9 自分らしい生活をつくりたいため

問5 (問2で「非常に気をつけている」「少し気をつけている」と答えた方のみ) 食生活に気をつけはじめた主なきっかけは何ですか。(1つだけ○印)

- 1 健康チェックや検診の結果をみて
- 2 医師や栄養士等の専門家からすすめられて
- 3 家族等周囲の者にすすめられて
- 4 食生活改善関係の催事に参加して
- 5 新聞、TV、雑誌等のマスコミ情報に刺激されて
- 6 市町村や保健所のパンフレット等の情報に刺激されて
- 7 その他 (具体的に

問6 (問2で「非常に気をつけている」「少し気をつけている」と答えた方のみ)
食生活に気をつけるようになって、具体的な効果がありましたか。(1つだけ○印)

- 1 非常に効果があった
- 2 少し効果があった
- 3 あまり効果があった
- 4 全く効果がなかった

→副問6-1(問6で「非常に効果があった」「少し効果があった」と答えた方のみ)
それはどのようなことですか。具体的にご記入下さい。

記入例：体重が減り、血圧が下がった

→副問6-2(問6で「あまり効果がなかった」「全く効果がなかった」と答えた方のみ)
今後も栄養・食生活の改善に気をつけていくお考えですか。(1つだけ○印)

- 1 はい
- 2 いいえ

→副問6-3(問6で「あまり効果がなかった」「全く効果がなかった」と答えた方のみ)
栄養・食生活の改善を続けるにあたって問題になること、支障になることは何ですか。(いくつでも○印)

- 1 栄養・食生活の状態が正しいかわからない
- 2 栄養・食生活改善に関する情報が乏しい
- 3 栄養・食生活改善に関する指導者等の相談相手がいない
- 4 栄養・食生活改善に関する献立等具体的処方がわからない
- 5 外食・加工食品などの外部の食生活環境に分かりやすい表示や指針が乏しい
- 6 家族等周囲の理解がない

(5頁の間9へお進み下さい)

問7 (問2で「あまり気をつけていない」「全く気をつけていない」と答えた方のみ)
 食生活に気をつけていない主な理由は何ですか。あなたにとって最も近い理由を1つだけお答え下さい。(1つだけ○印)

- 1 必要性がない (わからない)
- 2 他の人が管理してくれている
- 3 必要性はわかるが、何をどのように気をつけてよいか方法などがわからない
- 4 必要性、方法などもわかっているが、めんどろだ
- 5 何となく、特に理由はない

問8 (問2で「あまり気をつけていない」「全く気をつけていない」と答えた方のみ)
 今後、以下の1～11の各条件がどの程度満たされれば、あなたは栄養・食生活改善に気をつけるようになると思いますか。各条件について例にならってあてはまる番号に○をつけてお答え下さい。また、それ以外の条件もあれば、12のその他の欄に具体的にご記入下さい。

あなたの考え		非常に そう思う	かなり そう思う	少し そう思う	全く そう 思わない
条 件					
記 入 例	➡	1	②	3	4
1 今の健康状態が改善されるならば	➡	1	2	3	4
2 一緒にやる仲間がいれば	➡	1	2	3	4
3 手近なところにカロリー表示などのわかりやすい指針があれば	➡	1	2	3	4
4 楽しみながらできる具体的献立やメニューがあれば	➡	1	2	3	4
5 適切な情報があれば	➡	1	2	3	4
6 時間的余裕があれば	➡	1	2	3	4
7 経済的余裕があれば	➡	1	2	3	4
8 栄養・食生活改善をやることの効果が実感できれば	➡	1	2	3	4
9 栄養・食生活改善の大切さを認識できるようになれば	➡	1	2	3	4
10 いい指導者がいれば	➡	1	2	3	4
11 気軽に参加できる栄養・食生活改善教室や行事があれば	➡	1	2	3	4
12 その他	(具体的に)				

問9 (全員の方) 以下に栄養や食生活の改善に関連した項目を挙げてあります。以下の1～10の各項目を、あなたはそれぞれの程度必要としていますか。例にならってあてはまる番号に○印をつけてお答え下さい。また、それ以外に必要なと思われる改善項目があれば、11のその他の欄に具体的にご記入下さい。

項 目	あなたの必要度			
	大いに必要	少し必要	あまり必要でない	全く必要でない
記入例 →	1	2	③	4
1 食生活改善の必要性や方法を啓発する講演や展示などの催事 →	1	2	3	4
2 栄養状態、食生活状態がわかる自己診断表 →	1	2	3	4
3 栄養・食生活について気軽に相談できる指導者や窓口 →	1	2	3	4
4 栄養・食生活について知識を深める学習の場 →	1	2	3	4
5 具体的健康食の作り方などを教える料理教室 →	1	2	3	4
6 手軽に読める食生活改善に関するパンフレットや冊子 →	1	2	3	4
7 食生活改善を指導してくれる教室に関する情報 →	1	2	3	4
8 食生活改善に役立つ書籍、雑誌、文献などに関する情報 →	1	2	3	4
9 食生活改善を指導してくれたり、相談に乗ってくれる指導者、相談員に関する情報 →	1	2	3	4
10 食生活改善にかかわる講演会や展示などの催事に関する情報 →	1	2	3	4
11 その他 (具体的に)				

健康づくりのための運動・スポーツの状況についておたずねします

問10 (全員の方) 日頃、あなたは自らの健康づくりを意識して、日常生活の中で、散歩をしたり、早く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。(1つだけ○印)

- 1 毎日している 2 時々している 3 していない

問11 (全員の方) あなたは、自らの健康づくりを意識して、運動やスポーツをどのくらい行っていますか。(1つだけ○印)

- 1 ほとんど毎日している
2 週に2～3回ぐらい
3 週に1回ぐらい
4 月に1～2回ぐらい
5 ほとんどしない
- 9頁の間18へお進み下さい

問12 (問11で「ほとんど毎日している」「週に2～3回ぐらい」「週に1回ぐらい」と答えた方のみ) 1回あたりのおよその運動・スポーツ時間はどのくらいですか。(1つだけ○印)

- 1 10分ぐらい 2 20分ぐらい 3 30分ぐらい
4 1時間ぐらい 5 2時間ぐらい 6 2時間以上

問13 (問11で「ほとんど毎日している」「週に2～3回ぐらい」「週に1回ぐらい」と答えた方のみ) それは主にどのような運動・スポーツですか。(いくつでも○印)

- 1 軽い体操やウォーキング
2 軽スポーツ (キャッチボールやゲートボールなど)
3 主に筋力を必要とする運動 (ウエイトトレーニング、ボディビルなど)
4 主に持久力を必要とする運動 (ジョギング、エアロビクスダンス、サイクリング、水泳など)
5 競技スポーツ (ゴルフ、テニス、野球、サッカー、バレーボールなど)
6 自然と親しむスポーツ (スキー、スケート、ヨット、ダイビング、登山、トレッキングなど)

7 その他 (具体的に)

問14 (問11で「ほとんど毎日している」「週に2～3回ぐらい」「週に1回ぐらい」と答えた方のみ)健康づくりを意識して運動・スポーツを始めたのはいつ頃からですか。(1つだけ○印)

- | | | | | | |
|---|--------|---|--------|---|---------|
| 1 | 0～半年前 | 2 | 半年～1年前 | 3 | 1年～2年前 |
| 4 | 2年～3年前 | 5 | 3年～5年前 | 6 | 5年～10年前 |
| 7 | 10年以上前 | | | | |

問15 (問11で「ほとんど毎日している」「週に2～3回ぐらい」「週に1回ぐらい」と答えた方のみ)健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた目的は何ですか。
(いくつでも○印)

- 1 若さと美容を保つため
- 2 体重やスタイルを維持するため
- 3 体を丈夫にしたり、体力をつけるため
- 4 生活習慣病などの改善のため
- 5 病気から回復したいため
- 6 ストレス解消や疲労回復のため
- 7 長生きしたいため
- 8 毎日元気に過ごしたいため
- 9 自分らしい生活をつくりたいため

問16 (問11で「ほとんど毎日している」「週に2～3回ぐらい」「週に1回ぐらい」と答えた方のみ)健康づくりを意識して運動・スポーツを始めた主なきっかけは何ですか。(1つだけ○印)

- 1 健康チェックや検診の結果をみて
- 2 医師や健康運動指導士等の専門家からすすめられて
- 3 家族等周囲の者にすすめられて
- 4 運動・スポーツ関係の催事に参加して
- 5 新聞、TV、雑誌等のマスコミ情報に刺激されて
- 6 市町村や保健所のパンフレット等の情報に刺激されて
- 7 その他 具体的に

()

問17 (問11で「ほとんど毎日している」「週に2～3回ぐらい」「週に1回ぐらい」と答えた方のみ) 健康づくりを意識して運動・スポーツをするようになって、具体的な効果がありましたか。(1つだけ○印)

- 1 非常に効果があった
- 2 少し効果があった
- 3 あまり効果がなかった
- 4 全く効果がなかった

→副問17-1(問17で「非常に効果があった」「少し効果があった」と答えた方のみ) それほどのようなことですか。具体的にご記入下さい。

記入例：腰痛が軽くなり、息切れがしなくなった

→副問17-2(問17で「あまり効果がなかった」「全く効果がなかった」と答えた方のみ) 今後も健康づくりのための運動・スポーツを続けていくお考えですか。(1つだけ○印)

- 1 はい
- 2 いいえ

→副問17-3(問17で「あまり効果がなかった」「全く効果がなかった」と答えた方のみ) 健康づくりのための運動・スポーツを続けるにあたって問題になること、支障になることは何ですか。(いくつでも○印)

- 1 運動・スポーツの量などが正しいかどうかわからない
- 2 健康づくりに役立つ運動・スポーツに関する情報が乏しい
- 3 健康づくりに役立つ運動・スポーツに関する指導者等の相談相手がない
- 4 健康づくりに役立つ運動・スポーツの具体的処方がわからない
- 5 施設や仲間など運動・スポーツ実践の環境が乏しい
- 6 家族等周囲の理解がない

(10頁の間19へお進み下さい)

問18 (問11で「月に1～2回ぐらい」「ほとんどしない」と答えた方のみ)

今後、以下の1～13の各条件がどの程度満たされれば、あなたは健康づくりを意識した運動・スポーツを定期的に行うようになると思いますか。各条件について例にならってあてはまる番号に○印をつけてお答え下さい。また、それ以外の条件もあれば、14のその他の欄に具体的にご記入下さい。

あなたの考え		あなたの考え			
		非常に そう思う	かなり そう思う	少し そう思う	全く そう 思わない
条 件					
	記入例 →	①	2	3	4
1	今の健康状態が改善されるならば →	1	2	3	4
2	一緒にやる仲間がいれば →	1	2	3	4
3	手近なところに施設や場所があれば →	1	2	3	4
4	適切な情報があれば →	1	2	3	4
5	時間的余裕があれば →	1	2	3	4
6	経済的余裕があれば →	1	2	3	4
7	自分の体力・運動能力に自信が持てれば →	1	2	3	4
8	楽しめる運動やスポーツ種目があれば →	1	2	3	4
9	運動やスポーツをやることの効果が実感できれば →	1	2	3	4
10	運動やスポーツの大切さを認識できるようになれば →	1	2	3	4
11	いい指導者がいれば →	1	2	3	4
12	気軽に参加できるスポーツ教室や行事があれば →	1	2	3	4
13	入会しやすいスポーツクラブやフィットネスクラブがあれば →	1	2	3	4
14	その他 (具体的に)				

問19 (全員の方) 以下に健康づくりのための運動やスポーツに関連した項目を挙げてあります。以下の1～14の各項目を、あなたはそれぞれの程度必要としていますか。例にならってあてはまる番号に○印をつけてお答え下さい。また、それ以外に必要なと思われる項目があれば、15のその他の欄に具体的にご記入下さい。

項目		あなたの必要度			
		大いに必要	少し必要	あまり必要でない	全く必要でない
記入例 →		①	2	3	4
1	運動・スポーツの必要性や方法を啓発する講演や展示などの催事 →	1	2	3	4
2	運動不足や運動・体力状態がわかる自己診断表 →	1	2	3	4
3	運動・スポーツについて気軽に相談できる指導者や窓口 →	1	2	3	4
4	運動・スポーツについて知識を深める学習の場 →	1	2	3	4
5	具体的運動方法などを教える教室 →	1	2	3	4
6	手軽に読める運動・スポーツに関するパンフレットや冊子 →	1	2	3	4
7	手軽に利用できる運動・スポーツ施設 →	1	2	3	4
8	気軽に加入できるクラブやサークル →	1	2	3	4
9	運動・スポーツを指導してくれる教室に関する情報 →	1	2	3	4
10	運動・スポーツの実践に役立つ書籍、雑誌、文献などに関する情報 →	1	2	3	4
11	運動スポーツを指導してくれたり、相談に乗ってくれる指導者、相談員に関する情報 →	1	2	3	4
12	運動・スポーツに関する講演会や展示などの催事に関する情報 →	1	2	3	4
13	手軽に利用できる運動・スポーツ施設に関する情報 →	1	2	3	4
14	気軽に加入できるクラブやサークルに関する情報 →	1	2	3	4
15	その他 (具体的に)				

たばこについておたずねします

問20 (全員の方) タバコは吸いますか。(1つだけ○印)

- 1 吸う
 - 2 以前は吸っていたが、現在はやめている
 - 3 吸わない
- 問21へお進み下さい
- 副問20-1 (問20で「吸う」と答えた方のみ)
タバコをやめる意志はありますか
- 1 ある
 - 2 ない
- 副問20-2 いつごろから吸い始めましたか。
- () 歳から
- 副問20-3 1日あたり、どのくらい吸いますか(吸っていましたか)。
- () 本ぐらい
- 副問20-4 タバコを吸っている(吸っていた)期間は、通算するとどのくらいですか。
- () 年間
- 副問20-5 (問20で「以前は吸っていたが、現在はやめている」と答えた方のみ) タバコをやめた主なきっかけは何ですか。(1つだけ○印)
- 1 健康チェックや検診の結果からみて
 - 2 医師等の専門家からすすめられて
 - 3 家族や友人等周囲の者にすすめられて
 - 4 職場等で禁煙、分煙運動が実施されたため
 - 5 新聞、TV等のマスコミ情報に刺激されて
 - 6 市町村や保健所のパンフレット等の情報に刺激されて
 - 7 タバコの値上げ
 - 8 その他 (具体的に)

問21 (全員の方) 喫煙の健康への影響に関する正しい知識について学習したことがありますか

- 1 ある
- 2 ない

問22 (全員の方) あなたは、喫煙が及ぼす健康影響についてどう思いますか。それぞれの病気について、例にならってあてはまる番号に○をつけてください。

あなたの考え		たか ばかり をやす くする と	どな ちらと もいえ	たば こと 関係 ない	わ から ない
病名	記入例	①	2	3	4
1 がん		1	2	3	4
2 ぜんそく		1	2	3	4
3 気管支炎		1	2	3	4
4 心臓病		1	2	3	4
5 脳卒中		1	2	3	4
6 胃かいよう		1	2	3	4
7 妊娠への影響 (未熟児など)		1	2	3	4
8 歯周病 (歯そこのうろうなど)		1	2	3	4
9 肺気腫 (慢性肺疾患)		1	2	3	4

問23 (全員の方) あなたは、受動喫煙 (人のたばこの煙を吸うこと) が及ぼす健康影響についてどう思いますか。それぞれの病気について、例にならってあてはまる番号に○をつけてください。

あなたの考え		受か かり やす くなる	どな ちらと もいえ	たば こと 関係 ない	わ から ない
病名	記入例	①	2	3	4
1 がん		1	2	3	4
2 ぜんそく		1	2	3	4
3 気管支炎		1	2	3	4
4 心臓病		1	2	3	4
5 脳卒中		1	2	3	4
6 胃かいよう		1	2	3	4
7 妊娠への影響 (未熟児など)		1	2	3	4
8 歯周病 (歯そこのうろうなど)		1	2	3	4
9 肺気腫 (慢性肺疾患)		1	2	3	4

アルコールについておたずねします

問24 (全員の方) お酒はどのくらいの頻度で飲みますか。(1つだけ○印)

- 1 ほとんど毎日飲んでいる
- 2 週2～3日
- 3 週1日ぐらい
- 4 ほとんど飲まない → 問25へお進み下さい

→ 副問24-1 お酒を飲むとき、1回あたりどのくらいの量を飲みますか。
日本酒1合180ml(ビール中瓶1本500ml、ウイスキーダブル60ml、
焼酎(25度)100ml、ワイン1杯150mlに相当)を基準としてお答え
ください。(1つだけ○印)

- 1 基準以下
- 2 基準ぐらい
- 3 基準よりすこし多い
- 4 基準よりかなり多い(3合以上)

副問24-2 (問24で「ほとんど毎日飲んでいる」と答えた方のみ)
休肝日(お酒を飲まない日)を設けていますか

- 1 設けている
- 2 設けていない

問25 (全員の方) あなたは、「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで20g(日本酒換算で1合)程度であることを知っていますか。

- 1 知っている
- 2 知らない

問26 (全員の方) アルコールの健康への影響に関する正しい知識について学習したことがありますか

- 1 ある
- 2 ない

糖尿病についておたずねします

問27 (全員の方) 次の項目のうち、あてはまるものに○印をつけてください。
(1つだけ○印)

- 1 糖尿病と診断されたことがある
 - 2 糖尿病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備群と言われたことがある
 - 3 特に糖尿病について言われたことはない
- 15頁の問29へお進み下さい

問28 (問27で「1 糖尿病と診断されたことがある」「2 糖尿病の「け」がある、あるいは尿糖陽性、あるいは予備群と言われたことがある」と答えた方のみ)
次の1、2、3の設問について、あてはまるものに○印をつけてください。

1 診断されたり、糖尿病の「け」があるとされた後、一度は通院していますか。

- 1 はい 2 いいえ

2 今現在、糖尿病の診療を受けていますか。

- 1 はい 2 いいえ

↳ 受けている診療内容に○印をつけてください。(いくつでも○印)

通院
薬物治療
人工透析
脳梗塞や心筋梗塞の治療

3 健診を定期的に受けていますか。(特定健診・人間ドック・事業主健診など)

- 1 はい 2 いいえ

歯の健康についておたずねします

問29 (全員の方) 虫歯予防、歯周病予防のために、定期的に歯科検診を受けていますか。(1つだけ○印)

1 受けている

2 受けていない

問30 (全員の方) 定期的に歯石をとったり、歯面清掃を受けていますか。(1つだけ○印)

1 受けている

2 受けていない

問31 (全員の方) 虫歯予防、歯周病予防のために、歯ブラシ以外に、デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間部清掃用具を使ったことがありますか。(1つだけ○印)

1 ある

2 ない

休養・こころの健康についておたずねします

問32 (全員の方) あなたはふだんイライラしたり、ストレスで精神的な疲れを感じる
ことがありますか。(1つだけ○印)

- 1 いつも感じている
 - 2 時々感じることもある
 - 3 あまり感じない
 - 4 全く感じない
 - 5 よくわからない
- 問33へお進み下さい

→ 副問32-1 (問32で「いつも感じている」、「時々感じることもある」と答えた
方のみ)
ストレスを上手に発散していますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

→ 副問32-2 (問32で「いつも感じている」、「時々感じることもある」と答えた
方のみ)
あなたのストレスの解消方法はなんですか (いくつでも○印)

- 1 不満などの問題解決のため取り組む
- 2 医師や専門家、友人、家族などに相談する
- 3 趣味や買い物、スポーツなどで気分転換する
- 4 温泉に行くなどゆっくりと休養する
- 5 じっと耐える
- 6 不満などの問題を考えないようにする
- 7 普段以上に、ものを食べたり、酒を飲んだり、たばこを吸っ
たりしてまぎらわす
- 8 特にない

問33 (全員の方) 1日の平均睡眠時間は、およそどれくらいですか。(1つだけ○印)

- 1 6時間未満
- 2 6時間～7時間未満
- 3 7時間～8時間未満
- 4 8時間～9時間未満
- 5 9時間以上

問34 (全員の方) あなたは睡眠によって休養が十分とれていますか。(1つだけ○印)

- 1 とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 とれていない

問35 (全員の方) あなたは眠れないとき、眠りを助ける目的で睡眠薬やアルコールを飲むことがありますか。(1つだけ○印)

- 1 いつも飲む 2 時々飲む 3 飲まない

問36 (全員の方) あなたがふだん余暇・休養に求める楽しみや目的は何ですか。あてはまる番号に○印をつけてお答え下さい。(いくつでも○印)

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1 友人や知人との交流を楽しむこと | 13 日常生活の解放感を味わうこと |
| 2 推理や想像を楽しむこと | 14 仕事や学習に役立つこと |
| 3 心の安らぎを得ること | 15 知識や教養を高めること |
| 4 スリルを味わうこと | 16 仕事や学習への新しい意欲を得ること |
| 5 身体を休めること | 17 自分で作れる喜びを満たすこと |
| 6 腕を競い競争すること | 18 社会や人のために役立つこと |
| 7 家族との交流を楽しむこと | 19 芸術や美的な関心を満たすこと |
| 8 創造力を発揮すること | 20 ぜいたくな気分にあびたこと |
| 9 健康や体力の向上をめざすこと | 21 好奇心を満たすこと |
| 10 賭けや偶然を楽しむこと | 22 技術や腕前の向上を満たすこと |
| 11 自然に触れること | 23 その他 具体的に |
| 12 実益(収入)に結びつくこと | |

()

問37 (全員の方) 以下に余暇の過ごし方を挙げています。1～5の過ごし方について、あなたはそれぞれの程度、満たされていますか。例にならってあてはまる番号に○印をつけてお答え下さい。

余暇の過ごし方	あなたの満足度				
	十分満たされている	やや満たされている	普通	あまり満たされていない	全く満たされていない
記入例 →	1	②	3	4	5
1 休息としての過ごし方 →	1	2	3	4	5
2 気晴らしとしての過ごし方 →	1	2	3	4	5
3 能力や個性の発揮につながる過ごし方 →	1	2	3	4	5
4 家族や友人との人間関係が楽しめるような過ごし方 →	1	2	3	4	5
5 健康や体力の向上がはかれるような過ごし方 →	1	2	3	4	5

問38 (全員の方) 以下に余暇・休養に関連した項目を挙げてあります。以下の1～14の各項目を、あなたはそれぞれの程度必要としていますか。例にならってあてはまる番号に○印をつけてお答え下さい。また、それ以外に必要なと思われる項目があれば、15のその他の欄に具体的にご記入下さい。

あなたの必要度		あなたの必要度			
		大いに必要	少し必要	あまり必要でない	全く必要でない
項目					
記入例	➡	1	2	③	4
1 余暇・休養の重要性や方法を啓発する講演や展示などの催事	➡	1	2	3	4
2 余暇・休養状態がわかる自己診断表	➡	1	2	3	4
3 余暇・休養について気軽に相談できる指導者や窓口	➡	1	2	3	4
4 余暇・休養について知識を深める学習の場	➡	1	2	3	4
5 具体的余暇・休養のあり方などを教える教室	➡	1	2	3	4
6 手軽に読める余暇・休養に関するパンフレットや冊子	➡	1	2	3	4
7 手軽に利用できる余暇施設	➡	1	2	3	4
8 気軽に加入できるクラブやサークル	➡	1	2	3	4
9 余暇・休養を指導してくれる教室に関する情報	➡	1	2	3	4
10 余暇・休養に役立つ書籍、雑誌、文献などに関する情報	➡	1	2	3	4
11 余暇・休養を指導してくれたり相談に乗ってくれる指導者、相談員に関する情報	➡	1	2	3	4
12 余暇・休養に関わる講演や展示などの催事に関する情報	➡	1	2	3	4
13 手軽に利用できる余暇施設に関する情報	➡	1	2	3	4
14 気軽に加入できるクラブやサークルに関する情報	➡	1	2	3	4
15 その他	(具体的に)				

