

保健事業に関する健康調査 にご協力ください。



～ あなたの貴重なご意見をお聞かせください。

お忙しい中、大変申し訳ありませんが、ご協力よろしく申し上げます。～

* 調査結果は保健事業の改善に向けて、参考にさせていただきます。
 く 前回の調査により、皆様の声が保健事業に反映した例 〉
 保健指導の初回面接が市内出張の取り扱いになり、利用しやすい場所での開催や土曜日・夜間実施を導入しました。

この調査票は、

平成 29 年度に特定保健指導の対象者であった組合員様に送付しています。

調査の目的は、

組合員様の日頃の健康の取り組み、保健事業へのニーズや課題を明らかにし、健康情報の提供方法、必要な環境整備の検討、保健事業の改善を図ることです。本調査の趣旨をご理解いただき、率直なご意見をお聞かせください。



調査票返送のお願い（同封の返信用封筒にて**逡送**で返送してください。）

返送期限 平成30年10月17日(水)まで

(問い合わせ先)

大阪市職員共済組合 保健医療係 担当：榊田 千葉 電話：06-6208-7597

※ 次の表は、調査票の間1で記入いただく2桁の所属番号です。

番号	所属名	番号	所属名	番号	所属名	番号	所属名
01	市会事務局	20	福祉局	51	北区役所	67	生野区役所
02	行政委員会事務局	21	弘済院	52	都島区役所	68	旭区役所
03	教育委員会事務局	22	経済戦略局	53	福島区役所	69	城東区役所
04	ICT戦略室	24	中央卸売市場	54	此花区役所	70	鶴見区役所
07	副首都推進局	25	南港市場	55	中央区役所	71	阿倍野区役所
08	市政改革室	26	こども青少年局	56	西区役所	72	住之江区役所
10	政策企画室	30	健康局	57	港区役所	73	住吉区役所
11	人事室	31	環境局	58	大正区役所	74	東住吉区役所
13	総務局	33	建設局	59	天王寺区役所	75	平野区役所
14	市民局	36	港湾局	61	浪速区役所	76	西成区役所
15	危機管理室	38	都市整備局	63	西淀川区役所	80	消防局
16	契約管財局	39	会計室	64	淀川区役所	93	水道局
17	財政局	43	都市交通局	65	東淀川区役所	97	大阪市民病院機構
18	都市計画局			66	東成区役所	98	大阪市・八尾市・松原市環境施設組合

保健事業に関する健康調査

< あなたご自身のことについておたずねします。 >

問1 裏面の表からご自身の所属する「2桁」番号を右にご記入ください。 (記入例) 人事室 11

問2～17の質問について、あてはまる番号に○をつけてください。

問2 年齢(平成30年3月31日時点) (ひとつに○)

1 19歳以下 2 20～29歳 3 30～39歳 4 40～49歳 5 50～59歳 6 60歳以上

問3 性別 (ひとつに○)

1 男性 2 女性

問4 あなたと同居している家族の方を教えてください。 (あてはまるものすべてに○)

1 同居していない(1人暮らし) 2 配偶者またはパートナー 3 子ども 4 父母(義父母を含む)
5 兄弟姉妹 6 夫婦と親と子ども 7 その他

問5 現在の健康状態についてどのように感じていますか。 (ひとつに○)

よい まあよい あまりよくない よくない
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____

問6 ご自身の健康に関心がありますか。 (ひとつに○)

とてもある まあある あまりない まったくない
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____

問7 運動中に、膝、腰、手、足、首等に痛みや違和感がでることがありますか。 (ひとつに○)

とてもある まあある あまりない まったくない
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____

問8 これまでに減量に取り組んだことはありますか。 (ひとつに○)

1 ある(減量して体重を維持している) 2 ある(減量したがリバウンド(体重が増加)した) 3 ない

問9 がん検診を利用していますか。 (ひとつに○)

1 毎年利用している 2 利用したことがある 3 利用したことがない

問10 スマートフォン・パソコンを持っていますか。 (ひとつに○)

1 スマートフォンのみ持っている 2 パソコンのみ持っている 3 両方持っている 4 両方もない

< 健康に関することについておたずねします。 >

問11 健康に関する情報をどのようなところから得ていますか。 (あてはまるものすべてに○)

1 テレビ 2 インターネット 3 新聞・雑誌・書籍 4 医療機関 5 家族・知人
6 出張型健康講座 7 共済組合だより 8 共済組合健康づくりカレンダー 9 特になし

問12 保健事業(がん検診等)の情報について、希望する発信方法はありますか。 (あてはまるものすべてに○)

1 共済組合だより 2 共済組合ホームページ 3 共済組合健康づくりカレンダー 4 共済組合の手引き
5 ツイッター 6 フェイスブック 7 特になし
8 その他(具体的にご記入ください。)

* 次のページもあります。(よろしくお願ひします。) =>

問 13 次の健康な生活を送るための項目について聞いたことがありますか。 (あてはまるものすべてに○)

- 1 メタボリックシンドロームの予防には、腹囲が男性 85.0cm 以上、女性 90.0cm 以上にならないことが大切だ。
- 2 メタボリックシンドロームの改善には、3~6 ヶ月かけて体重の5%を減量するとよい。
- 3 生活習慣病の予防には、1 日に男性 9,000 歩、女性 8,000 歩を目安に身体を動かすとよい。
- 4 健康寿命を伸ばすには、1 日 60 分を目標に、今よりも 10 分多く身体を動かすとよい。
- 5 健康寿命を伸ばすには、1 日 350g を目標に、今よりも 70g (トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分)

問 14 次の (1) ~ (3) についてお答えください。

(1) 下の表の A~カを実践していますか。

(2) A~カの実践で 3、4 と答えた内容について、実践していない理由は何ですか。

(3) A~カの実践で 3、4 と答えた内容について、今後取り組んでみようと思いますか。

内容	(1) 実践していますか (ひとつに○)				アからカの実践で 3、4 と答えた内容についてお答えください	(2) 実践していない理由 (あてはまるすべてに○)							アからカの実践で 3、4 と答えた内容についてお答えください	(3) 今後の取り組み (ひとつに○)			
	1 いつもそうしている	2 ほとんどそうしている	3 ほとんどしていない	4 まったくしていない		1 忙しい・時間がない	2 面倒くさい	3 意志が弱い	4 病気のためできない	5 効果が感じられない	6 自分には必要ない	7 その他		1 取り組もうと思う	2 どちらかと言えば取り組もうと思う	3 取り組むつもりはない	4 わからない
ア 食事は腹八分目をこころがけている	1	2	3	4		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
イ 野菜を積極的に食べている	1	2	3	4		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
ウ 日常生活でこまめに動くようにしている	1	2	3	4		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
エ 30分以上の運動を週2日以上行っている	1	2	3	4		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
オ エスカレーターなどを使わず、階段を利用している	1	2	3	4		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	
カ 万歩計やアプリなどを使って、歩数を確認している	1	2	3	4		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	

< 保健事業に関することについておたずねします。 >

問 15 昨年度 (平成 29 年度) の特定保健指導は利用しましたか。

- 1 利用した 2 利用していない (ひとつに○)

利用しなかった理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1 自分で健康に気をつけているから | 2 他人にとやかく言われたくないから |
| 3 以前に利用したことがあるから | 4 業務が忙しくて利用しにくいから |
| 5 医療機関で相談できるから | 6 産業医面接で相談できたから |
| 7 職場から配付されたリーフレットで十分だから | 8 実施場所が遠いから |
| 9 面倒だから | 10 必要性を感じないから |
| 11 その他 (具体的に記入ください。) | |

*裏面もあります。(あと少しです。ご協力よろしくお願ひします。) =>

問 16 平成 30 年度からセレッソ大阪と当共済組合がコラボした（※）運動プログラムを実施しますが利用したいと思いますか。

※ 〈内容〉 セレッソ大阪の講師が自宅が無理なく継続できる効果的な運動を指導します。〈開催場所〉 住吉区 長居公園 〈開催日〉 土曜日の午前 〈回数〉 3回

- 1 思う 2 少し思う 3 あまり思わない 4 思わない (ひとつに○)

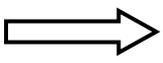
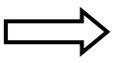


思わない理由を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- 1 内容がしんどそうだから
- 2 開催場所が遠いから
- 3 開催日が土曜日だから
- 4 回数が3回だから
- 5 興味がないから
- 6 その他

希望する開催日 (あてはまるものすべてに○)

- 1 平日の就労時間 (市内出張)
- 2 就労後 (ノー残業デー)
- 3 土曜日の午後
- 4 日曜日の午前
- 5 日曜日の午後
- 6 その他 (具体的に記入ください。)



希望する回数 (あてはまるものすべてに○)

- 1 1回
- 2 2回
- 3 希望なし
- 4 その他 (具体的に記入ください)

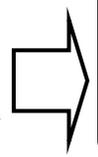
(具体的に記入ください。)

問 17 生活習慣病予防のために、利用してみようと思うプログラムはありますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 継続できる効果的な運動を実践するプログラム
- 2 家族で参加できる運動プログラム
- 3 健康によい食事を実際に食べて学ぶプログラム
- 4 家族で参加できる健康によい食事の調理実習
- 5 参加すると特典がある運動プログラム
- 6 歩数増加や体重減少等の効果で特典があるプログラム
- 7 e-ラーニングで生活習慣病予防について学ぶ
- 8 宿泊 (1泊) して健康によい食事や運動等が体験できるプログラム
- 9 希望なし
- 10 その他

希望する特典をご記入ください。

例) 健康グッズ (万歩計、血圧計等)、QUO カード〇〇円



(具体的に記入ください。)

最後に、当共済組合の保健事業について、ご意見等ありましたらご自由にご記入ください。

*** ご協力、本当にありがとうございました。**