

# 健康行為問卷調查

各位小姐/先生：

您好，馬偕醫院家庭醫學科和健檢中心為配合政府推廣「成人健康檢查」，特別進行民眾健康行為調查，請您花費幾分鐘填寫這份問卷。在本次體檢後約六個月，本院將派專人電話訪問您，追蹤您的健康狀況。為了感謝您的合作，當您填完問卷後，我們將贈送精美禮物一份，麻煩您耐心作答，謝謝。

馬偕醫院家醫科醫師鄒孟婷 國科會計畫主持人鄒孟文 敬上

第 1 卡 1

問卷編號 6

姓名：\_\_\_\_\_

現住地址：\_\_\_\_\_ 縣市 \_\_\_\_\_ 鄉鎮市區 \_\_\_\_\_ 村里 \_\_\_\_\_ 鄰  
\_\_\_\_\_ 路街 \_\_\_\_\_ 段 \_\_\_\_\_ 巷 \_\_\_\_\_ 弄 \_\_\_\_\_ 號 \_\_\_\_\_ 樓

電話：公：( ) \_\_\_\_\_

7  16

宅：( ) \_\_\_\_\_

17  26

填答時間：民國 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

27   32

## 一、個人基本資料

1. 您的出生日期是：民國 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 33   38

2. 您的性別是： 1 男 2 女 39

3. 請問您是閩南人、客家人、外省人？還是哪裡人？ 40  
1 閩南人 2 客家人 3 外省人 4 原住民 5 其他 \_\_\_\_\_

4. 請問您目前的婚姻狀況是什麼？ 41  
1 已婚，與配偶同住 2 已婚，但現在未經常與配偶同住  
3 離婚 4 (正式)分居 5 喪偶 6 同居 7 未婚

5. 請問您的教育程度是： 43  
01 無 02 自修 03 小學 04 初(國)中、初職  
05 高中、高職 06 五專 07 二、三專 08 技術學院  
09 大學 10 研究所 11 其他 \_\_\_\_\_

6. 請問您父親的教育程度是： 45  
01 無 02 自修 03 小學 04 初(國)中、初職  
05 高中、高職 06 五專 07 二、三專 08 技術學院  
09 大學 10 研究所 11 其他 \_\_\_\_\_

7. 請問您母親的教育程度是： 47  
01 無 02 自修 03 小學 04 初(國)中、初職  
05 高中、高職 06 五專 07 二、三專 08 技術學院  
09 大學 10 研究所 11 其他 \_\_\_\_\_

8. 請問您現在有幾個孩子？ \_\_\_\_\_ 個 □□49  
 (8A) 兒子有幾個？ \_\_\_\_\_ 個 □□51  
 (8B) 女兒有幾個？ \_\_\_\_\_ 個 □□53
9. 請問您是否和子女同住？ □□54  
1 是 2 否 3 沒有子女
10. 請問您目前有沒有工作？ □□55  
1 有 0 沒有 (請跳答第 19 題)
11. 請問您目前從事什麼行業？ □□57  
01 農林漁牧 02 礦業及土石採取 03 製造業， \_\_\_\_\_ (行業名稱)  
04 水電燃氣 05 營造 06 商業  
07 運輸、倉儲及通信 08 金融及工商服務 09 教育、社會及個人服務  
10 政府機關 11 國營、公營事業 12 其他 \_\_\_\_\_
12. 請問您的職業？ □□58  
01 自己當老闆或開業 02 專門及技術性人員 03 行政及主管人員  
04 監督及佐理人員 05 買賣工作人員 06 服務工作人員  
07 農林漁牧工作人員 08 生產體力工人 09 其他 \_\_\_\_\_
13. 請問您每天大約工作幾個小時？ \_\_\_\_\_ 小時 □□60
14. 請問您每星期大約工作幾天？ \_\_\_\_\_ 天 □□61
15. 請問您從事的工作是不是很耗費體力 (例如需要時常站立、走動、搬運等)？ □□62  
1 一點也不需要 2 不太需要 3 普通  
4 有點需要 5 非常需要
16. 請問您的工作性質是否需要直接面對客人 (或客戶)，進行溝通或服務 (例如櫃台人員、公關人員、客服人員、門市人員、銷售員、業務員等第一線工作人員)？ □□63  
1 一點也不需要 2 不太需要 3 普通  
4 有點需要 5 非常需要
17. 請問您覺得您的工作穩定嗎？ □□64  
1 很穩定 2 穩定 3 普通  
4 不太穩定 5 很不穩定 7 不知道
18. 請問您預定工作到幾歲退休？ \_\_\_\_\_ 歲 □□66
19. 請問您個人平均每個月收入大約多少元？ (如果您已經退休，請填答平均每個月可用的退休金、子女給的生活費或其他方面的收入) □□68  
01 無收入 02 1 萬元以下 03 1-2 萬元 04 2-3 萬元  
05 3-4 萬元 06 4-5 萬元 07 5-6 萬元 08 6-7 萬元  
09 7-8 萬元 10 8-9 萬元 11 9-10 萬元 12 10-11 萬元  
13 11-12 萬元 14 12-13 萬元 15 13-14 萬元 16 14-15 萬元  
17 15-16 萬元 18 16-17 萬元 19 17-18 萬元 20 18-19 萬元  
21 19-20 萬元 22 20 萬元以上

20. 請問您的配偶平均每個月收入大約多少元？（如果您的配偶已經退休，請填答平均每個月可用的退休金、子女給的生活費或其他方面的收入）

□□70

- |                                     |                                     |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 01 無收入     | <input type="checkbox"/> 02 1萬元以下   | <input type="checkbox"/> 03 1-2萬元   | <input type="checkbox"/> 04 2-3萬元   |
| <input type="checkbox"/> 05 3-4萬元   | <input type="checkbox"/> 06 4-5萬元   | <input type="checkbox"/> 07 5-6萬元   | <input type="checkbox"/> 08 6-7萬元   |
| <input type="checkbox"/> 09 7-8萬元   | <input type="checkbox"/> 10 8-9萬元   | <input type="checkbox"/> 11 9-10萬元  | <input type="checkbox"/> 12 10-11萬元 |
| <input type="checkbox"/> 13 11-12萬元 | <input type="checkbox"/> 14 12-13萬元 | <input type="checkbox"/> 15 13-14萬元 | <input type="checkbox"/> 16 14-15萬元 |
| <input type="checkbox"/> 17 15-16萬元 | <input type="checkbox"/> 18 16-17萬元 | <input type="checkbox"/> 19 17-18萬元 | <input type="checkbox"/> 20 18-19萬元 |
| <input type="checkbox"/> 21 19-20萬元 | <input type="checkbox"/> 22 20萬元以上  | <input type="checkbox"/> 23 不知道     |                                     |

## 二、健康狀況與健康行為

1. 您目前有沒有抽煙的習慣？ □71  
1 沒有 2 有
2. 您目前有沒有喝酒的習慣？ □72  
1 沒有 2 有
3. 您目前有沒有吃檳榔的習慣？ □73  
1 沒有 2 有
4. 您平常有沒有運動的習慣？ □74  
1 沒有 2 每週2次以下 3 每週3至5次 4 每週6次以上

第2卡 □1

問卷編號□□□□□6

5. 您平時晚上幾點睡覺？ \_\_\_\_\_ 點 \_\_\_\_\_ 分 7□□ □□10
6. 您平時早上幾點起床？ \_\_\_\_\_ 點 \_\_\_\_\_ 分 11□□ □□14
7. 請問您上個月看過幾次門診？ \_\_\_\_\_ 次 □□16
8. 請問您今年內是否曾經住院？ 0 否 1 是 □17

9. 過去一年內，請您自行判斷一下有沒有這些疾病或症狀？“有”的話，請打勾，不知道請填“？”。
- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 9.1 胃、十二指腸潰瘍或胃炎 | <input type="checkbox"/> 9.2 肝炎        | <span style="float: right;">□□19</span> |
| <input type="checkbox"/> 9.3 高血壓         | <input type="checkbox"/> 9.4 高血脂(高膽固醇) | <span style="float: right;">□□21</span> |
| <input type="checkbox"/> 9.5 心臟疾病        | <input type="checkbox"/> 9.6 脂肪肝       | <span style="float: right;">□□23</span> |
| <input type="checkbox"/> 9.7 糖尿病         | <input type="checkbox"/> 9.8 退化性關節炎    | <span style="float: right;">□□25</span> |
| <input type="checkbox"/> 9.9 痛風          | <input type="checkbox"/> 9.10 膀胱、尿道疾病  | <span style="float: right;">□□27</span> |
| <input type="checkbox"/> 9.11 腰背痛或脊椎骨骨刺  | <input type="checkbox"/> 9.12 癌症或惡性腫瘤  | <span style="float: right;">□□29</span> |

10. 請問您父親是否還健在？ □30  
1 否，請問您父親活到幾歲？ \_\_\_\_\_ 歲 □□□33  
2 是（請繼續回答 10A、10B）

(10A) 請問您的父親目前有沒有罹患過下列疾病或症狀？“有”的話，請打勾，不知道請填“？”。

- |   |                                       |   |
|---|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 11.1 高血壓       | <input type="checkbox"/> 11.2 退化性關節炎  | <span style="float: right;">□□35</span> |
| <input type="checkbox"/> 11.3 高血脂(高膽固醇) | <input type="checkbox"/> 11.4 心臟疾病    | <span style="float: right;">□□37</span> |
| <input type="checkbox"/> 11.5 脂肪肝       | <input type="checkbox"/> 11.6 糖尿病     | <span style="float: right;">□□39</span> |
| <input type="checkbox"/> 11.7 痛風        | <input type="checkbox"/> 11.8 癌症或惡性腫瘤 | <span style="float: right;">□□41</span> |

(10B) 和您父親同年齡的人相比較，您覺得您父親的體重是否符合標準？ 42  
1 過瘦 2 有一點瘦 3 符合標準 4 有一點過重 5 過重很多

11. 請問您母親是否還健在？ 43  
1 否，請問您母親活到幾歲？ \_\_\_\_\_ 歲 46  
2 是（請繼續回答 11A、11B）

(11A) 請問您的母親目前有沒有罹患過下列疾病或症狀？“有”的話，請打勾，不知道請填“？”。  
11.1 高血壓 11.2 退化性關節炎 48  
11.3 高血脂(高膽固醇) 11.4 心臟疾病 50  
11.5 脂肪肝 11.6 糖尿病 52  
11.7 痛風 11.8 癌症或惡性腫瘤 54

(11B) 和您母親同年齡的人相比較，您覺得您母親的體重是否符合標準？ 55  
1 過瘦 2 有一點瘦 3 符合標準 4 有一點過重 5 過重很多

12. 請問您的小孩排行老大的是兒子還是女兒？（沒有小孩者，請跳答第 13 題） 56  
1 兒子 2 女兒

(12A) 現在幾歲？ \_\_\_\_\_ 歲 58

(12B) 和您小孩同年齡的人相比較，您覺得您兒子（或女兒）的體重是否標準？ 59  
1 過瘦 2 有一點瘦 3 符合標準 4 有一點過重 5 過重很多

13. 請您自行判斷一下，肥胖是否會導致下列疾病？“是”的話，請打勾，不知道請填“？”。  
13.1 心血管疾病 13.2 腦中風 13.3 骨質疏鬆症 62  
13.4 膽結石 13.5 高血脂症 13.6 糖尿病 65  
13.7 腎臟發炎 13.8 退化性關節炎 13.9 胃潰瘍 68  
13.10 偏頭痛 69

14. 請問您從下列哪些管道獲得肥胖或減肥的資訊？（可複選）  
1 電視、廣播 2 報章雜誌 3 醫護人員、營養師 72  
4 親友 5 學校教育 6 直銷商 75  
7 其他 \_\_\_\_\_ 76

第 3 卡 1  
問卷編號 6

15. 請問您覺得您的體重是否符合標準？ 7  
1 過瘦 2 有一點瘦 3 符合標準 4 有一點過重 5 過重很多

(15A) 請問您過去一年有沒有嘗試減肥？ 8  
0 沒有 1 有

(15B) 請問您目前有沒有嘗試減肥？ 9  
0 沒有  
1 有（請繼續回答 15C、15D）

(15C) 如果有的話，請問您有沒有採用下列哪幾種方式減肥？（可複選）  
1 飲食控制 10   
2 做運動：您平均每週花 \_\_\_\_\_ 小時運動 11  15  
3 吃減肥藥：您平均每個月花 \_\_\_\_\_ 元購買 16  22  
4 針灸治療：您平均每個月花 \_\_\_\_\_ 元治療 23  29  
5 外科抽脂：您已經花 \_\_\_\_\_ 元進行手術 30  36

(15D) 您認為您減肥的成效如何？ 37  
1 非常有效 2 有效 3 普通  
4 不太有效 5 沒有效果 7 不知道

16. 請問您覺得您的體重與外形對您的工作表現是否會有負面的影響？ □38  
1 不會      2 有一點      3 會      7 不知道
- (16A) 是否會減少您的薪水收入？ □39  
1 不會      2 有一點      3 會      7 不知道
17. 就您所知，請問下列您周遭的人，有沒有人正在減肥？ “有”的話請打勾。  
1 配偶      2 子女      3 父母親      4 兄弟姊妹      □□□□43  
5 其他親戚      6 鄰居      7 同事      8 朋友      □□□□47  
9 其他 \_\_\_\_\_ □48
18. 請問您是不是有每天吃早餐的習慣？ □49  
1 每天      2 差不多每天      3 一半一半      4 偶而      5 從不
19. 請問您有沒有吃素？ □50  
1 長期吃素（吃純素）      2 定期吃素（初一、十五、早齋）  
3 方便素（肉邊菜）      4 沒有
20. 請問您經常購買便當或在外面用餐嗎？ □51  
1 常常      2 一半一半      3 偶而      4 從不
21. 過去一個月，請問您常吃下列食物嗎？
- |              | 常常                         | 一半一半                       | 偶而                         | 從不                         |     |
|--------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----|
| (A) 油炸食物     | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | □52 |
| (B) 半肥肉      | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | □53 |
| (C) 魚        | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | □54 |
| (D) 蔬菜       | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | □55 |
| (E) 甜點       | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | □56 |
| (F) 零食       | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | □57 |
| (G) 漢堡、炸雞、比薩 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | □58 |
22. 請問您是否有下列的飲食習慣？
- |               | 常常                         | 一半一半                       | 偶而                         | 從不                         |     |
|---------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----|
| (A) 大吃大喝來獎勵自己 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | □59 |
| (B) 邊吃邊看電視    | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | □60 |
| (C) 只吃八分飽     | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | □61 |
| (D) 選擇熱量較低的食物 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | □62 |
| (E) 三餐定時定量    | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | □63 |
23. 對您而言，請問您覺得以下的飲食習慣重要嗎？請勾選 1 至 6，1 代表非常不重要，6 代表非常重要。
- |                    | 非常不重要 |    |    |    |    | 非常重要 |  |     |
|--------------------|-------|----|----|----|----|------|--|-----|
|                    | □1    | □2 | □3 | □4 | □5 | □6   |  |     |
| (A) 吃富有纖維質的食物      | □1    | □2 | □3 | □4 | □5 | □6   |  | □64 |
| (B) 每天至少吃三碟蔬菜和兩個水果 | □1    | □2 | □3 | □4 | □5 | □6   |  | □65 |
| (C) 每天吃除了白米飯外的雜糧食物 | □1    | □2 | □3 | □4 | □5 | □6   |  | □66 |
24. 請問您在購買食品時，是否會閱讀包裝上面的標籤內容（例如原料名稱、營養成分、重量等）？ □67  
1 常常      2 一半一半      3 偶而      4 從不
25. (A) 請問下列哪一類食物膽固醇較高？ □68  
1 內臟、蟹黃、蝦卵      2 牛奶      3 甘薯、玉米、菱角  
4 青菜、柳丁      7 不知道

（請翻背面）

- (B) 哪種食物含鹽較高？ □69
- 1 綠豆稀飯      2 豆腐乳、醬瓜      3 荷包蛋  
4 炒青菜      7 不知道
- (C) 哪種油比較可預防心血管疾病？ □70
- 1 豬油    2 牛油    3 沙拉油    4 橄欖油    7 不知道
- (D) 哪類食物可預防便秘？ □71
- 1 豆漿、蛋糕      2 米飯、麵食      3 魚、蛋  
4 蘆筍、芹菜      7 不知道
- (E) 哪類食物是供應鈣質最優良豐富的來源？ □72
- 1 奶類    2 油脂類    3 五穀類    4 蔬菜類      7 不知道
- (F) 哪類食物比較具有構成和修補身體組織的功能？ □73
- 1 蔬菜類    2 五穀類    3 水果類    4 奶、蛋、魚肉、豆類    7 不知道

26. 請問您吃完晚飯後，大約看多久的電視？ □74
- 1 少於1小時      2 1~2小時      3 2~3小時  
4 3~4小時      5 4小時以上

27. 請問您有吃維他命的習慣嗎？ □75
- 0 沒有      1 有

28. 請問您今年以來有沒有失眠的問題（例如不易入睡、早醒、入睡以後常醒來，醒來後難以繼續入睡、睡不熟等）？ □76
- 1 沒有      2 偶而      3 經常      4 每天

- (28A) 如果有的話，請問您有沒有採取下列方式來減輕失眠的問題？（可複選）
- 1 調整生活作息 □77  
2 自行到藥房購買安眠藥服用 □78  
3 和醫師討論並依指示服藥 □79  
4 做運動 □80

第4卡 1  
問卷編號 6

29. 和同年齡的人相比較，您目前的健康狀況如何？ □7
- 1 很好    2 好    3 普通    4 不太好    5 很不好    7 不知道

30. 和去年比起來，您現在的健康情形是比較好，差不多或是較差？ □8
- 1 較好    差不多    3 較差    7 不知道

31. 整體而言，您目前生活過得快樂嗎？ □9
- 1 很快樂    2 還算快樂    3 普通    4 不太快樂    5 很不快樂

32. 您覺得目前生活上有沒有煩惱？ □10
- 1 煩惱很多    2 有一些煩惱    3 煩惱很少    4 沒煩惱

33. 總的來說，您覺得目前您和周遭的人相處有沒有困擾？ □11
- 1 很困擾    2 有些困擾    3 不太困擾    4 沒什麼困擾

34. 根據統計，台灣民眾的平均壽命，男性為73歲，女性為78歲。請以0至100自行判斷一下，您活到75歲的可能性有多高，其中0代表絕對不可能，100代表絕對可能。\_\_\_\_\_ □□□14
- (34A) 那活到85歲的可能性呢？請填0至100。\_\_\_\_\_ □□□17

謝謝您耐心的填答問卷，祝您健康快樂、長命百歲！