

第7章 調査票

健康千代田21（健康増進計画）改定のための

「健康づくり区民アンケート調査」へのご協力のお願い

日頃より、千代田区政にご理解、ご協力をいただきましてありがとうございます。

千代田区では平成24年3月に、「改定健康千代田21（平成24年度～28年度）」を策定し、「生涯にわたり健康な生活を営むことができるまち」の実現に向けて、さまざまな施策を展開してきました。

この度、現在の計画の期間が今年度で終了するため、現計画の改定を行うこととなりました。この調査は、現計画の最終評価と新計画の策定や今後の健康づくりを支援する体制を整え、区民の健康寿命の延伸などにつながる施策を進めていくため、区民の皆様の健康や生活習慣に関する意識や地域での活動状況などをお聞きするものです。

調査結果がまとまりましたら、区のホームページ等で公表いたします。

お忙しいところ大変恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成28年5月

千代田区保健福祉部
千代田保健所

ご記入にあたってのお願い

1. この調査の対象者は、区内にお住まいの20歳以上の方から、無作為抽出によって、2,000人を選ばせていただきました。
2. この調査票は**無記名方式**で、コンピュータで集計処理しますので、個人が特定されることは一切なく、本調査以外に使用することは一切ございません。
3. この調査は、**あて名のご本人を対象**としたものです。なんらかの理由で、ご本人の回答が難しい場合は、ご家族の方などがご本人と相談するなど、ご本人の立場に立ってご回答ください。
4. 回答は、当てはまる番号を○で囲んでください。また、「その他」の選択肢などについては、具体的な内容を（ ）内にご記入ください。
5. ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて**5月25日(水)まで**に投函してください。封筒には、氏名の記入や切手を貼る必要はありません。

○調査についてのお問い合わせ先

千代田保健所

地域保健課 健康企画係 三崎 電話5211-8163

1. 健康状態についておたずねします

問1 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|------------|---------|
| 1. よい | 2. まあよい |
| 3. あまりよくない | 4. よくない |

問2 かかりつけ医とは、日常的な診療や健康管理から介護や福祉などの相談に応じ、必要な時は専門医療機関を紹介できる、身近なお医者さんを指します。

あなたは、かかりつけ医を持っていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

→「はい」と答えた方にお聞きします。

問2-1 そのかかりつけ医は診療所の医師ですか、それとも病院の医師ですか。

(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|--------|-------|
| 1. 診療所 | 2. 病院 |
|--------|-------|

*「診療所」は、入院施設が20床未満またはまったく無い医療機関のことを言います。
「〇〇医院」「□□診療所」「△△クリニック」などの名称が多く用いられています。
*「病院」は、20床以上の入院施設が整った医療機関を言います。

問3 あなたは1年以内に健康診断を受診しましたか。(それぞれあてはまるもの1つに○)

① 受診の有無

- | |
|------------|
| 1. 受診した |
| 2. 受診しなかった |

② 受診場所

- | |
|--------------------|
| 1. 千代田区が実施している区民健診 |
| 2. 勤め先の健康診断 |
| 3. 人間ドック |
| 4. その他(具体的に) |

→「受診しなかった」と答えた方にお聞きします。

問3-1 健康診断を受けなかった理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. 医療機関で治療中だから | 2. 忙しくて行けなかったから |
| 3. 健康に不安がないから | 4. 何となく受けなかった |
| 5. うっかり忘れてしまった | 6. 受診方法がわからなかったから |
| 7. その他(具体的に) | |

2. がん予防についておたずねします

問4 あなたは過去にがん検診を受けたことがありますか。それぞれのがん検診について、受けたことがある方は、最近受けた時期②及び受診場所③についてお答えください。

(それぞれあてはまるもの1つに○)

(1) 胃がん検診

①受診の有無

1. 受診した ☐
2. 受診したことはない ☐
3. わからない ☐

②受診した時期

1. 1年以内 ☐
2. 2年以内 ☐
3. 2年以上前 ☐

③受診場所

1. 千代田区が実施しているがん検診 ☐
2. 勤め先のがん検診 ☐
3. 人間ドック ☐
4. その他(具体的に) ☐

(2) 肺がん検診

①受診の有無

1. 受診した ☐
2. 受診したことはない ☐
3. わからない ☐

②受診した時期

1. 1年以内 ☐
2. 2年以内 ☐
3. 2年以上前 ☐

③受診場所

1. 千代田区が実施しているがん検診 ☐
2. 勤め先のがん検診 ☐
3. 人間ドック ☐
4. その他(具体的に) ☐

(3) 大腸がん検診

①受診の有無

1. 受診した ☐
2. 受診したことはない ☐
3. わからない ☐

②受診した時期

1. 1年以内 ☐
2. 2年以内 ☐
3. 2年以上前 ☐

③受診場所

1. 千代田区が実施しているがん検診 ☐
2. 勤め先のがん検診 ☐
3. 人間ドック ☐
4. その他(具体的に) ☐

(4) 子宮がん検診(女性のみ)

①受診の有無

1. 受診した ☐
2. 受診したことはない ☐
3. わからない ☐

②受診した時期

1. 1年以内 ☐
2. 2年以内 ☐
3. 2年以上前 ☐

③受診場所

1. 千代田区が実施しているがん検診 ☐
2. 勤め先のがん検診 ☐
3. 人間ドック ☐
4. その他(具体的に) ☐

(5) 乳がん検診(女性のみ)

①受診の有無

1. 受診した ☐
2. 受診したことはない ☐
3. わからない ☐

②受診した時期

1. 1年以内 ☐
2. 2年以内 ☐
3. 2年以上前 ☐

③受診場所

1. 千代田区が実施しているがん検診 ☐
2. 勤め先のがん検診 ☐
3. 人間ドック ☐
4. その他(具体的に) ☐

*がん検診の主な検査方法は次のとおりです。

- ・胃がん検診(バリウムによるレントゲン検査や内視鏡検査など)
- ・肺がん検診(胸部レントゲン検査や喀痰検査など)
- ・大腸がん検診(便潜血検査など)
- ・子宮がん検診(細胞診検査など)
- ・乳がん検診(視触診とマンモグラフィー検査など)

2年以内にどのがん検診も受けていない方にお聞きします。

問5 受けていない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 検診があることを知らなかったから
2. 時間がなかったから
3. 場所が遠いから
4. 費用がかかり経済的にも負担になるから
5. 毎年受ける必要性を感じないから
6. 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
7. 検査に伴う苦痛などに不安があるから
8. 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
9. 結果が不安なため、受けたくないから
10. 面倒だから
11. たまたま受けていない
12. まだそういう年齢ではない
13. その他(具体的に)
14. 特にない

問6 日常生活におけるがん予防についておたずねします。

次の項目が、がん予防に推奨されていることを知っていますか。(あてはまるものすべてに○)

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. 飲むなら、節度のある飲酒をする
4. 食事は偏らずバランスよくとる
5. 塩分をとり過ぎないようにする
6. 野菜や果物不足にならないようにする
7. 飲食物を熱い状態でとらないようにする
8. 定期的に運動を継続する
9. 太りすぎない、やせすぎない
10. 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療をする

3. 運動についておたずねします

問7 あなたは、散歩やウォーキングを含めてどの程度運動・スポーツを行いますか。

(1)～(3)の□のなかに直接数字を記入してください。

(1) 1週間の運動日数 □ 日

(2) 運動を行う日の平均運動時間 □ 時間 □ 分

(3) 運動の継続年数 □ 年 □ か月

問8 あなたと一緒に運動する仲間がいますか。(あてはまるもの1つに○)

1. はい 2. いいえ

問9 あなたは意識的に運動を心がけていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. はい 2. いいえ

4. 栄養についておたずねします

問10 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に4～5日 |
| 3. 週に2～3回 | 4. ほとんどない |

*「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。

*「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

*「副菜」とは、野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

問11 あなたは栄養のバランスを考えた食事をしていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問12 あなたは自分の食生活に問題があると思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

→「ある」と答えた方にお聞きします。

問12-1 食生活の問題を改善しようと思いますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------|---------|
| 1. 思う | 2. 思わない |
|-------|---------|

問13 あなたは食べ物を買ったり、食べたりするときに栄養成分表示を見ていますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問14 BMI(体格指数)算定のため、差支えなければあなたの身長と体重を教えてください。

(1) (2) の のなかに直接数字を記入してください。

(1) 身長 cm

(2) 体重 kg

*BMIとは、Body Mass Indexの略。「肥満」や「やせ」など体格の目安になるものです。「体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出されます。BMIが22のときに有病率が低く、適正体重としています。

適正体重=身長(m)×身長(m)×22

問15 あなたは適正体重を維持するために体重コントロールを実践していますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問16 あなたは適正体重を維持するために適切な食事内容・量を理解していますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

5. たばこについておたずねします

問17 あなたはこれまでに、たばこを習慣的に吸っていたことがありますか。
(あてはまるもの1つに○)

1. 吸っていたことがある 2. 吸っていたことがない

→「吸っていたことがある」と答えた方にお聞きします。

問17-1 あなたは現在(この1か月間)、たばこを吸っていますか。(あてはまるもの1つに○)

1. 毎日吸う (1)(2)へお進みください。
2. ときどき吸う (1)(2)へお進みください。
3. 今は(この1か月間)吸っていない。

→「毎日吸う」「ときどき吸う」と答えた方にお聞きします。

(1) あなたは通常、1日に何本たばこを吸いますか。(あてはまるもの1つに○)
(「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答えください。)

1. 1~10本 2. 11~20本
3. 21~30本 4. 31~40本
5. 41本以上

(2) たばこをやめたいと思いますか。(あてはまるもの1つに○)

1. やめたい 2. 本数を減らしたい
3. やめたくない 4. わからない

問18 あなたは他人のたばこの煙を吸う機会がありますか。(あてはまるもの1つに○)

1. ある 2. ない

→「ある」と答えた方にお聞きします。

問18-1 どの場所で他人のたばこの煙を吸うことが多いですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 飲食店 2. 官公庁施設(区役所を含む)
3. 学校 4. 医療施設
5. 百貨店・スーパー 6. 職場
7. 駅・バスターミナル 8. 娯楽施設(劇場、観覧場など)
9. 自宅 10. その他(具体的に)

問19 「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」とは、有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって、動いた時に息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患のことです。早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。
あなたはこの内容を知っていましたか。(あてはまるもの1つに○)

1. 知っていた
2. 内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある
3. 知らなかった

6. 飲酒についておたずねします

問20 あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

（あてはまるもの1つに○）

- | | | |
|-------------------|-----------|-------------------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 |
| 4. 週1～2日 | 5. 月に1～3日 | 6. やめた（1年以上やめている） |
| 7. ほとんど飲まない（飲めない） | | |

1～5を選んだ方（お酒を飲む方）にお聞きします。

問20-1 あなたが1回あたりに飲むお酒の量は、清酒に換算した場合どのくらいですか。

（あてはまるもの1つに○）

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合（180ml）未満 | 2. 1合以上2合（360ml）未満 |
| 3. 2合以上3合（540ml）未満 | 4. 3合以上4合（720ml）未満 |
| 5. 4合以上5合（900ml）未満 | 6. 5合（900ml）以上 |

*清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

- ・ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）
- ・焼酎 20度（135ml）、25度（110ml）、35度（80ml）
- ・チューハイ 7度（350ml）
- ・ウイスキーダブル1杯（60ml）
- ・ワイン2杯（240ml）

問21 あなたが適切だと思う1回あたりのお酒の量はどれくらいですか。

（あてはまるもの1つに○）

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合（180ml）未満 | 2. 1合以上2合（360ml）未満 |
| 3. 2合以上3合（540ml）未満 | 4. 3合以上4合（720ml）未満 |
| 5. 4合以上5合（900ml）未満 | 6. 5合（900ml）以上 |

7. 歯の健康についておたずねします

問22 あなたは1年以内に歯科健診を受けましたか。受けたことがある方は、受診場所②についてお答えください。（それぞれあてはまるもの1つに○）

①受診の有無

- | |
|------------|
| 1. 受診した |
| 2. 受診しなかった |

②受診場所

- | |
|----------------------|
| 1. 千代田区が実施している区民歯科健診 |
| 2. 勤め先の歯科健診 |
| 3. 個人的に歯科医院で受けた |
| 4. その他（具体的に |

問23 あなたは1年以内に歯石や歯の汚れをとってもらったことがありますか。

（あてはまるもの1つに○）

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問24 あなたはフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使って歯と歯の間を清掃していますか。
（あてはまるもの1つに○）

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に3～4日 |
| 3. 週に1～2日 | 4. ほとんどない |

問25 あなたは鏡で歯や歯ぐきの様子を自分で観察していますか。（あてはまるもの1つに○）

- | |
|-----------------|
| 1. 週に1回以上観察している |
| 2. 月に1回以上観察している |
| 3. ほとんどしていない |

問26 「8020（ハチマルニイマル）」は80歳になっても20本以上の自分の歯を保つという目標です。あなたは「8020」を知っていましたか。（あてはまるもの1つに○）

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っていた | 2. 知らない |
|----------|---------|

問27 自分の歯は何本ありますか。（ ）なかに直接記入してください。

自分の歯は（ ）本ある。

*「自分の歯」には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。
さし歯は含みます。親知らずを除くと全部で28本が通常ですが、28本より多かたり少なかったりすることもあります。

問28 喫煙は歯ぐきの病気（歯周病）を進行させる要因の一つですが、あなたはこのことを知っていましたか。（あてはまるもの1つに○）

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っていた | 2. 知らない |
|----------|---------|

問29 あなたは糖尿病だと歯周病にもかかりやすいことを知っていましたか。
（あてはまるもの1つに○）

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っていた | 2. 知らない |
|----------|---------|

問30 あなたは歯や入れ歯、舌などを清潔にすることが、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）を予防することを知っていましたか。（あてはまるもの1つに○）

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っていた | 2. 知らない |
|----------|---------|

*誤嚥性肺炎とは、老化や脳血管障害の後遺症などによって、飲み込む力や咳をする力が弱くなると、口の中の細菌や食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入りやすくなり、その結果起きる肺炎のことです。

問31 かかりつけ歯科医とは、歯の治療をはじめ、定期健診や歯石除去など歯と口の健康について日頃から総合的にサポートし、必要な時は専門医を紹介できる、身近な歯医者さんを指します。

あなたは、かかりつけ歯科医を持っていますか。（あてはまるもの1つに○）

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

8. こころの健康についておたずねします

問32 あなたは最近1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスを感じましたか。
(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|------------|----------|
| 1. とても感じた | 2. やや感じた |
| 3. あまり感じない | 4. 感じない |

問33 あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。それとも不足していますか。
(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. 十分足りている | 2. ほぼ足りている |
| 3. やや不足している | 4. まったく不足している |

問34 あなたはこの1か月間に、寢床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 頻繁にある | 2. ときどきある |
| 3. めったにない | 4. まったくない |

問35 あなたは、悩みやストレスを感じた時、相談できる人はいますか。
(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

9. 感染症予防や衛生習慣についておたずねします

問36 手洗いはさまざまな感染症や食中毒予防の基本です。あなたはどのような時に手を洗っていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|------------|
| 1. 帰宅したとき | 2. トイレの後 |
| 3. 食事の前 | 4. 料理する前 |
| 5. 生の魚や肉を扱った後 | 6. ごみを扱った後 |
| 7. 洗わない | |

問37 肉を食べるとき、どのくらい加熱して食べていますか。肉の種類は問いませんが、馬刺しを除きます。(あてはまるものすべてに○)

- | |
|-------------------------------|
| 1. 生 (加熱しない) |
| 2. 半生 (肉の表面の色が変わる程度の加熱。中心部は生) |
| 3. 十分加熱する (肉の中心部まで色が変わる) |

10. 地域活動についておたずねします

問38 あなたは、お住まいの地域の人とどの程度かかわりを持っていますか。

(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 相談し合える人がある | 2. 立ち話をする人がある |
| 3. あいさつをする人がある | 4. つきあいはない |

問39 あなたは、お住まいの地域において、あなたと違う世代の方と交流する機会がありますか。

(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. とてもある | 2. まあまあある |
| 3. あまりない | 4. ほとんどない |

問40 あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思いますか。

(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 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 |
| 5. わからない | |

問41 あなたの、地域におけるボランティア活動や趣味のグループへの参加状況についておたずねします。参加している場合はどのような活動内容ですか。(あてはまるものすべてに○)

(参加していない場合は、10 をお選びください。)

- | |
|--------------------------------------|
| 1. スポーツに関係した活動 |
| 2. 文化・芸術に関係した活動 |
| 3. まちづくりのための活動 |
| 4. 子どもを対象とした活動 |
| 5. 高齢者を対象とした活動 |
| 6. 防犯・防災に関係した活動 |
| 7. 自然や環境を守るための活動 |
| 8. 健康づくりのための活動(食生活や運動など生活習慣改善のための活動) |
| 9. 地域のお祭りや行事などの活動 |
| 10. 参加していない |

問42 千代田区の健康づくり事業について、ご意見・ご要望がありましたら、お聞かせください。

[]

【フェイス・シート】

以上で質問は終了ですが、調査結果を統計的に分析するために必要なことをおしえてください。

F 1 あなたの性別について。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

F 2 あなたの年代について。(あてはまるもの1つに○)

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 20 歳代 | 2. 30 歳代 | 3. 40 歳代 |
| 4. 50 歳代 | 5. 60～64 歳 | 6. 65～69 歳 |
| 7. 70～74 歳 | 8. 75 歳以上 | |

F 3 あなたはどの地域にお住まいですか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 麴町地区 | 2. 富士見地区 |
| 3. 神保町地区 | 4. 神田公園地区 |
| 5. 万世橋地区 | 6. 和泉橋地区 |

F 4 あなたのお住まいについて。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 一戸建ての持ち家 | 2. ビル内の自宅（ビルの所有者） |
| 3. 分譲マンションなど | 4. 一戸建ての借家 |
| 5. 賃貸マンション、アパートなど | 6. 社宅、公務員住宅、社員寮など |
| 7. その他（具体的に | ） |

F 5 あなたは千代田区にお住まいになって何年になりますか。(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 5年未満 | 2. 5～9年 |
| 3. 10～19年 | 4. 20年以上（「6」を除く） |
| 5. 30年以上（「6」を除く） | 6. 生まれてからずっと |

ご協力ありがとうございました。

第二次健康千代田21

発行日	平成29年3月
発行	千代田区
編集	千代田区保健福祉部(千代田保健所)地域保健課 〒102-0073 千代田区九段北1-2-14 電話 03-5211-8161(代)