

「区民健康意識」に関するアンケート調査 ご協力をお願い

日ごろから、板橋区政にご理解、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

板橋区では、平成25年1月、いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画（第二次）～を策定しました。このプランは、区民の健康寿命の延伸、つまり、一人でも多くの区民が心身ともに自立し、より長い期間、健康的にいきいきと暮らせるようになることをめざし、区民、地域、行政が一体となって行う「健康づくり運動」の目標や方向性を定めるものです。

このたび、このプランの推進に向けて、区民のみなさまが健康づくりに関してどのような意識をお持ちであるかを伺い、区民一人ひとりの健康課題に合わせた取り組むべき目標や指標の現状値を把握するため、アンケート調査を行わせていただくこととしました。

この調査は、板橋区にお住まいの満20歳以上満86歳未満の方から、無作為に3,000名を選ばせていただき、ご協力をお願いするものです。ご回答は無記名でお願いし、調査結果はすべて統計的な数値として取りまとめた上で公表されますので、個人情報に関わる内容が公表されることは、一切ございません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、このアンケート調査の趣旨をご理解いただき、是非ご協力くださいますようお願い申し上げます。

平成25年9月

板橋区健康生きがい部（保健所）健康推進課

【ご記入に際してのお願い】

1 アンケート調査票（健康意識調査票）の記入方法

- ◆封筒のあて名に表示のあるご本人様がご記入ください。ただし、ご事情により、ご本人様のご記入が難しい場合には、ご家族の方が代わりにご記入いただいても構いません。
- ◆ご回答は、質問ごとの説明にしたがい、次ページ以降の調査票に直接ご記入ください。選択肢のある質問では、その中からあてはまるものを選んで番号に○印をつけてください。数値を記入する質問では、回答欄に数字を記入してください。その他の回答については、（ ）内に該当する内容をご記入ください。

2 アンケート調査票（健康意識調査票）の返送方法

- ◆誠に勝手なお願いですが、ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、10月18日(金)までに、郵便ポストに投函してください。
- ◆お名前・ご住所をご記入いただく必要はありません。

3 本調査に関するお問い合わせ先

板橋区 健康生きがい部（保健所） 健康推進課 計画調整係

所在地：〒173-8501 東京都板橋区板橋 2-66-1（板橋区役所 4階）

電話：03-3579-2311（直通） FAX：03-3962-7834

Eメール：keisui@city.itabashi.tokyo.jp

健康意識調査票

問1. あなたの現在の健康状態はいかがですか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1. 健康だ 2. まあ健康な方だ 3. あまり健康でない 4. 健康ではない

問2. あなたは現在、次のような病気の治療を受けていますか。
あてはまる番号すべてに○印をつけてください。
治療中の病気がない場合は「0.治療中の病気はない」に○をつけてください。

0. 治療中の病気はない

- | | | |
|----------------------------|----------------|----------------------|
| 1. 糖尿病 | 7. 腎臓病 | 15. 悪性新生物(がん) |
| 2. 脂質異常症
(高コレステロール血症等) | 8. 肝臓病 | 16. 目の病気 |
| 3. 高血圧 | 9. 胃腸の病気 | 17. 歯の病気 |
| 4. 脳卒中
(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血) | 10. その他消化器系疾患 | 18. 婦人科疾患 |
| 5. 心臓病
(狭心症、心筋梗塞、不整脈) | 11. 肩こり・膝痛・腰痛症 | 19. 更年期障害 |
| 6. その他循環器疾患 | 12. 関節リウマチ | 20. うつ病やその他の
精神疾患 |
| | 13. 耳鼻咽喉科疾患 | 21. その他の病気
() |
| | 14. 呼吸器系疾患 | |

問3. あなたは過去1年間に、次の5つのがん検診を受けましたか。
それぞれの検診について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- ① 胃がん検診(バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡(胃カメラ、ファイバースコープ)による撮影など)
1. 受けた 2. 受けなかった
- ② 肺がん検診(胸のレントゲン撮影や喀痰(かたん)検査など)
1. 受けた 2. 受けなかった
- ③ 大腸がん検診(便潜血反応検査(検便)など)
1. 受けた 2. 受けなかった

※女性の方のみお答えください

- ④ 子宮がん(子宮頸がん)検診(子宮の細胞診検査など)
1. 受けた 2. 受けなかった
- ⑤ 乳がん検診(マンモグラフィ撮影や乳房超音波(エー)検査など)
1. 受けた 2. 受けなかった

問4. あなたはCOPD（シー・オー・ピー・ディー）という病気を知っていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1. よく知っている 2. 知っている 3. あまり知らない 4. 全く知らない

問5. あなたはがんの原因に生活習慣が関連していることを知っていますか。
あてはまる番号を1つと、知っている生活習慣をすべて選んで○印をつけてください。

1. 知っている（不健康な食生活・喫煙・多量飲酒・運動不足）
2. 知らない

問6. あなたは脳卒中の原因に生活習慣が関連していることを知っていますか。
あてはまる番号を1つと、知っている生活習慣をすべて選んで○印をつけてください。

1. 知っている（不健康な食生活・喫煙・多量飲酒・運動不足）
2. 知らない

問7. あなたは狭心症・心筋梗塞の原因に生活習慣が関連していることを知っていますか。
あてはまる番号を1つと、知っている生活習慣をすべて選んで○印をつけてください。

1. 知っている（不健康な食生活・喫煙・多量飲酒・運動不足）
2. 知らない

問8. あなたは糖尿病の原因に生活習慣が関連していることを知っていますか。
あてはまる番号を1つと、知っている生活習慣をすべて選んで○印をつけてください。

1. 知っている（不健康な食生活・喫煙・多量飲酒・運動不足）
2. 知らない

問9. あなたはこれまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがありますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。
（「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」
などのようにいわれた方も含みます。）

1. ある 2. ない

次ページ
問10へ

（問9-1）あなたは、糖尿病の治療（通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含む）を受けたことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1. 過去から現在にかけて継続的に受けている
2. 過去に中断したことがあるが、現在は受けている
3. 過去に受けたことがあるが、現在は受けていない
4. これまでに治療を受けたことがない

次ページ
問10へ

次ページ
問9-2へ

(問9-2) 糖尿病の治療を受けていない理由はなんですか。
あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

1. 仕事あるいは家事が忙しいなど時間的制約のため
2. 痛みなどの自覚症状や特別な症状がないため
3. 医療機関まで距離が遠い、交通の便が悪いなど通院が困難なため
4. 治療するのが面倒なため
5. 満足のいく治療や指導が受けられないため
6. 自己負担額が高いなど経済的な理由のため
7. その他

問10. あなたはふだん、朝食を食べますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週2~3日食べない |
| 3. 週4~5日食べない | 4. ほとんど食べない |

問11. あなたは食事の時よくかんで(1口30回程度)食べていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. よくかんでいる | 2. どちらかといえばかんでいる |
| 3. あまりかんでいない | 4. かんでいない |

問12. あなたは食事の時左右両方の歯でよくかんで食べていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. よくかんでいる | 2. どちらかといえばかんでいる |
| 3. あまりかんでいない | 4. かんでいない |

問13. あなたは食事の塩分を取りすぎないように気にかけていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. とても気にかけている | 2. どちらかといえば気にかけている |
| 3. あまり気にかけていない | 4. 全く気にかけていない |

問18. あなたは旬の食材を使用した料理や季節の行事食^{*}、郷土料理などの食文化を大事にしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

(※季節の行事食(例) 冬至のかぼちゃ、ひなまつりのちらしずし、土用のうなぎなど)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 大事にしている | 2. どちらかといえば大事にしている |
| 3. どちらかといえば大事にしていない | 4. 大事にしていない |

問19. この1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

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

問20. この1か月間、あなたは睡眠によって休養が充分にとれていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | | | |
|------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. 充分とれている | 2. まあまあとれている | 3. あまりとれていない | 4. 全くとれていない |
|------------|--------------|--------------|-------------|

問21. あなたはこころの病気(うつ病、統合失調症、パニック障害、認知症等)について関心がありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | | | |
|----------|---------------|---------------|---------|
| 1. とてもある | 2. どちらかといえばある | 3. どちらかといえばない | 4. 全くない |
|----------|---------------|---------------|---------|

問22. あなたは不安、悩み、ストレスにうまく対処できていると思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- | | | | |
|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. うまくできている | 2. ある程度できている | 3. あまりできていない | 4. 全くできていない |
|-------------|--------------|--------------|-------------|

問23. あなたはストレスに対してどのように対処していますか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. 散歩やスポーツなど体を動かす | 9. 身近な人に悩みを相談する |
| 2. 睡眠をとる | 10. 専門機関に相談する |
| 3. 好きなものを食べる | 11. インターネットで検索したり、相談をする |
| 4. お酒を飲んだり、たばこを吸う | 12. 問題そのものの解決に取り組む |
| 5. 音楽を聴いたり、テレビを見る | 13. なるべく「なんとかなる」と楽観的に考える |
| 6. 趣味を楽しむ | 14. ストレスを感じる場面に近づかない |
| 7. ペットと過ごす | 15. ストレスの対処法が見つからない |
| 8. 身近な人と楽しく過ごす | 16. その他() |

問24. あなたはこの1か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。

次のアからクの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務して、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。

	ほぼ毎日	週に 数回程度	週に 1回程度	月に 1回程度	全くなかった	行かなかった
ア. 家庭	1	2	3	4	5	
イ. 職場	1	2	3	4	5	6
ウ. 学校	1	2	3	4	5	6
エ. 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ. 遊技場(競馬場、パチンコ ゲームセンターなど)	1	2	3	4	5	6
カ. 行政機関 (区役所、文化会館など)	1	2	3	4	5	6
キ. 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク. その他 (公共交通機関など)	1	2	3	4	5	6

問25. あなたは現在(この1か月間)、たばこを吸っていますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1. 毎日吸う 2. ときどき吸っている 3. 今は(この1か月間)吸っていない

(問25-1) 通常、1日に何本たばこを吸いますか。

(「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。)

本数 本

(問25-2) たばこをやめたいと思いますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

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

次ページ
問26へ

次ページ
問26へ

問26. あなたのお住まいの地域についてお尋ねします。

次のアからエの質問について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

	そう思う	どちらかという そう思う	どちらとも いえない	どちらかという そう思わない	そう 思わない
ア. あなたのお住まいの地域の人々は、 <u>お互いに助け合っている</u>	1	2	3	4	5
イ. あなたのお住まいの地域の人々は、 <u>信頼できる</u>	1	2	3	4	5
ウ. あなたのお住まいの地域の人々は、 <u>お互いにあいさつをしている</u>	1	2	3	4	5
エ. あなたのお住まいの地域では、 <u>問題 が生じた場合、人々は力を合わせて 解決しようとする</u>	1	2	3	4	5

問27. あなたは、次のようなグループや団体で活動していますか。

活動しているグループ・団体のすべてに○印をつけてください。

(特に活動していない場合は「7. 活動していない」に○をつけてください。)

1. 町会・自治会

5. 育児・母親サークル

2. スポーツ関係のグループやクラブ

6. その他のグループや団体

3. ボランティアのグループやNPO

()

4. 趣味関係のグループ

7. 活動していない

次ページ
問28へ

(問27-1) グループや団体の活動には、合計でどのくらい参加していますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1. 週1回以上
2. 月1~3回
3. 月1回未満
4. この1年間は参加せず

次ページ
問28へ

問31. あなたの性別をお教えてください。

男性

女性

問32. あなたの年齢をお教えてください。

歳

問33. 現在同居している人はあなたを含めて何人ですか。

人

問34. あなたのお宅の世帯構成をお知らせください。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1. 単身世帯（1人暮らし）
2. 一世代世帯（夫婦のみの世帯、または兄弟姉妹のみの世帯）
3. 二世帯世帯（親子で暮らしている世帯）
4. 三世帯世帯（親、子、孫で暮らしている世帯）
5. その他（ ）

問35. あなたが日頃従事している職業等をお知らせください。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1. 自営業
2. 会社員・公務員
3. パート・アルバイト
4. 専業主婦・主夫
5. 学生
6. 無職
7. その他（ ）

問36. あなたのお宅の住居形態をお知らせください。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1. 一戸建て
2. マンション・アパート（居住階数 階）
3. その他（ ）

問37. あなたは板橋区に住んでどれくらいになりますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

1. 1年未満
2. 1年以上5年未満
3. 5年以上10年未満
4. 10年以上20年未満
5. 20年以上30年未満
6. 30年以上

問38. あなたの身長・体重とそれぞれの測定時期をお教えてください。

身長 cm <測定時期> 予測値・1か月以上前・1か月以内・1週間以内

体重 kg <測定時期> 予測値・1か月以上前・1か月以内・1週間以内

以上で終了です。長時間のご協力ありがとうございました。

次ページは、ご意見欄（自由記載）となっております。

