

健康意識調査票（成人期・シニア期）

あなたのことについてお伺いします

問1 あなたの性別をお教えてください。

- 1 男性 2 女性

問2 あなたの年齢をお教えてください。

歳

問3 あなたのお仕事は次のどれですか。

- 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4 板橋区に住んでどれくらいになりますか。

- 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5 あなたのお宅の世帯の構成をお教えてください。

- 1 単身世帯（1人暮らし）
2 一世帯世帯（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6 現在同居している人はあなたを含めて何人ですか。

人

問7 あなたのお宅の住居形態をお教えてください。

- 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8 あなたが加入している（扶養に入っている）健康保険は次のどれですか。

- 1 区の国民健康保険
2 国民健康保険組合（自営業者などの業種ごとに加入する健康保険）
3 健康保険組合 4 協会けんぽ（旧政府管掌保険）
5 共済組合 6 後期高齢者医療制度
7 その他（ ）

問9 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

健康についてお伺いします

問10 現在のあなたの健康状態はいかがですか。

- | | |
|-------------|-----------|
| 1 健康である | 2 まあ健康である |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない |

問11 日頃、健康についての知識を主に何から得ていますか。(回答は2つまで)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 新聞 | 2 テレビ・ラジオ |
| 3 インターネット | 4 「広報いたばし」などの区の発行物 |
| 5 週刊誌などの一般雑誌 | 6 健康に関する雑誌や本 |
| 7 保健所・健康福祉センターを通じて | 8 医師を通じて |
| 9 会社で | 10 学校 |
| 11 友人・知人 | 12 特にない |
| 13 その他() | |

問12 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。

- 0 治療中の病気はない
- | | | |
|-------------|----------------|-------------|
| 1 高血圧症 | 2 心臓病 | 3 その他循環器系疾患 |
| 4 脳卒中など | 5 悪性新生物(がん) | 6 胃腸病 |
| 7 その他消化器系疾患 | 8 肝臓病 | 9 腎臓病 |
| 10 糖尿病 | 11 呼吸器系疾患 | 12 神経痛・リウマチ |
| 13 腰痛・肩こり | 14 精神系疾患 | 15 婦人科疾患 |
| 16 眼科疾患 | 17 耳鼻咽喉科疾患 | 18 歯科系疾患 |
| 19 更年期障害 | 20 脂質異常症(高脂血症) | |
| 21 その他() | | |

問13① 医療機関(病院や診療所)などで、最近1年間に「健康診断」を受けましたか。

- | | |
|-------|----------|
| 1 受けた | 2 受けていない |
|-------|----------|

問13② 問13①で「1」に○印をつけた方にお伺いします。どちらの「健康診断」を受けられましたか。

- | |
|----------------------------------------|
| 1 区健康診断(区民一般健康診査・国保特定健康診査・後期高齢者医療健康診査) |
| 2 職場 |
| 3 加入している健康保険が実施する健康診断 |
| 4 人間ドック |
| 5 学校 |
| 6 その他() |

問16① この1年間、がん検診を受診しましたか。次のアからオの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。

	板橋区の検診で受けた	職場・社会保険等で受けた	人間ドックなど自己費用で受けた	受けなかった
ア. 胃がん検診（バリウムによる胃のレントゲン検査）	1	2	3	4
イ. 肺がん検診（胸のレントゲン検査）	1	2	3	4
ウ. 大腸がん検診（便潜血検査）	1	2	3	4
エ. 乳がん検診（マンモグラフィと視触診）	1	2	3	4
オ. 子宮がん検診（子宮の細胞を調べる検査）	1	2	3	4

問16② 問16①の項目にて、1つでも「1」に○印をつけた方にお聞きします。あなたは、どのような理由で、がん検診を受診しましたか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

- 1 検診の対象年齢だったから
- 2 家族・友人等に受診を勧められたから
- 3 検診を勧奨する情報をTV等で見聞きしたから
- 4 受診券が届いたから
- 5 費用が安価だったから
- 6 夜間や休日に受診できたから
- 7 担当医が同性だったから
- 8 かかりつけ医で受診できたから
- 9 自宅・職場等の近くで受診できたから
- 10 その他（ ）

問16③ 問16①の項目にて、1つでも「4」に○印をつけた方にお聞きします。あなたは、どのような理由で、がん検診を受診しないのですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

- 1 がん検診について知らなかったから
- 2 かかりつけ医がいる等の理由で必要なときは、いつでも受診できるから
- 3 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
- 4 面倒だから
- 5 時間がないから
- 6 年齢的に必要性を感じないから
- 7 費用がかかるから
- 8 検査に伴う苦痛などに不安があるから
- 9 結果が不安だから
- 10 その他（ ）

問17 あなたは板橋区が実施するがん検診について、どのようなことを期待しますか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

- 1 科学的根拠に基づく、効果的ながん検診
- 2 受診できる医療機関の拡大
- 3 胃内視鏡検診の実施
- 4 女性医師によるがん検診の実施
- 5 土日・祝日のがん検診の実施
- 6 わかりやすいがん検診の案内
- 7 電話での申込受付
- 8 受診期間の延長
- 9 検診時に託児可能な体制の整備
- 10 その他（ ）

問18① あなたには「かかりつけ医（身近な地域で日常的な医療を受けたり、あるいは健康の相談等ができる医師）」がいますか。

- 1 いる
- 2 いない

問18② 問18①で「1」と答えた方にお伺いします。その「かかりつけ医」は、どの医療機関（病院や診療所）にいる人ですか。

- 1 地域の診療所・医院
- 2 私立病院
- 3 国公立病院
- 4 大学附属病院
- 5 勤め先などの診療所
- 6 その他（ ）

問18③ 問18①で「1」と答えた方にお伺いします。ふだん「かかりつけ医」には、主にどんな相談をしていますか。（回答は2つまで）

- 1 病気のと看いつも診療を受けている
- 2 定期的に健康管理の指導を受けている
- 3 家族の健康問題の相談や指導を受ける
- 4 病気の状態によっては他の医者を紹介してもらう
- 5 時間外の診療や往診をしてもらう
- 6 その他（ ）

問19 あなたには「かかりつけ薬局」がありますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

問20 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。

- 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21 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22 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23 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24 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25 定期的に体重測定を行っていますか。

- 1 ほぼ毎日 2 週に1回 3 月に1回 4 年に1回 5 測らない

問26 自分の適正体重を知っていますか。

- 1 知っている 2 知らない

食 事 に つ い て お 伺 い し ま す

問27 あなたはふだん、朝食・昼食・夕食を食べますか。次のアからウの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。

	ほとんど毎日食べる	週2~3日食べない	週4~5日食べない	ほとんど食べない
ア. 朝食	1	2	3	4
イ. 昼食	1	2	3	4
ウ. 夕食	1	2	3	4

問28 家族や友人等、誰かと一緒に食べることはどのくらいありますか。次のア・イの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。

	ほとんど毎日食べる	週に4~5日食べる	週に2~3日食べる	週に1日程度食べる	誰かと一緒に食べることはほとんどない
ア. 朝食	1	2	3	4	5
イ. 夕食	1	2	3	4	5

問29 1日のうち、主食（ごはん・パンなど）・主菜（魚や肉や卵などのおかず）・副菜（野菜や海藻などのおかず）のそろった食事をどれくらいとっていますか。

- 1 3回 2 2回 3 1回 4 1回もない

問44 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。

- | | |
|--------------|--------------|
| 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45 この1か月間、あなたは睡眠によって休養が十分にとれていますか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 十分とれている | 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46 あなたは眠るために、睡眠剤や精神安定剤などの薬やアルコール飲料を使いますか。次のア・イの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。

	全くない	めったにない	時々ある	しばしばある	常にある
ア. 睡眠剤や精神安定剤など	1	2	3	4	5
イ. アルコール飲料	1	2	3	4	5

ストレスや心の病気についてお伺いします

問47① あなたはこの1か月の間に、ストレスを感じたり、悩んだりしたことがありますか。

- | | | | |
|---------|--------|--------|------|
| 1 いつもある | 2 よくある | 3 時々ある | 4 ない |
|---------|--------|--------|------|

問47② 問47①で「1」・「2」・「3」いずれかに○印をつけた方にお伺いします。それは、どんな問題が原因ですか。(回答は3つまで)

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1 自分の健康の問題 | 2 家族や近親者の健康の問題 |
| 3 配偶者や近親者の死別 | 4 住宅環境の変化 |
| 5 経済的な問題 | 6 仕事(不況、転勤、転職等)の問題 |
| 7 学校・職場の人間関係 | 8 近隣とのつきあい |
| 9 家族間(夫婦、親子関係など)のトラブル | |
| 10 育児や子どもの生活態度の問題 | 11 その他() |

問48 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。

- | | |
|-------------|-------------|
| 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53 あなたは次の疾患についてどの程度知っていますか。次のアからオの質問について、あてはまる番号に○印をつけてください。

	症状や対処法 などを知っている	名称は聞いた ことがある	知らない
ア. うつ病	1	2	3
イ. 躁うつ病	1	2	3
ウ. 産後うつ・周産期性うつ病	1	2	3
エ. 統合失調症	1	2	3
オ. アルコール・ギャンブル・ 薬物などの依存症	1	2	3

問54 もしも仮に、あなたが、あなたの家族など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、専門の相談窓口へ相談することを勧めますか。

- 1 はい 2 いいえ 3 わからない

※「うつ病のサイン」とは以下のような症状をいいます。

- 自分で感じる症状
気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、大事なことを先送りする、好きなこともやりたくない、物事を悪いほうへ考える、決断ができない、自分を責める、死にたくなるなど
 - 周りから見てわかる症状
表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増えるなど
 - 身体に出る症状
眠れない、食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすいなど
- このような症状が2週間以上続く場合、うつ病の可能性あります。

問55 もしも仮に、あなた自身の「うつ病のサイン」に気づいたとき、以下の専門の相談窓口のうち、どれを利用したいと思いますか。(回答は1つのみ)

- 1 かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）
 2 精神科や心療内科等の医療機関 3 保健所等公的機関の相談窓口
 4 いのちの電話等民間機関の相談窓口 5 その他（ ）
 6 何も利用しない

タバコとお酒についてお伺いします

問56 あなたはこの1か月間に、自分以外の方が吸っていた、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、あてはまる番号に○印をつけてください。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、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57① あなたは現在(この1か月間)、たばこを吸っていますか。

- 1 毎日吸う 2 ときどき吸っている 3 吸っていない

問57② 問57①で「1」・「2」どちらかに○印をつけた方にお伺いします。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

問57③ 問57①で「1」・「2」どちらかに○印をつけた方にお伺いします。吸っているタバコの種類はどれですか。

- 1 紙巻きたばこ 2 かみたばこ 3 電子たばこ
4 その他 ()

問57④ 問57①で「1」・「2」どちらかに○印をつけた方にお伺いします。たばこをやめたいと思いますか。

- 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57⑤ 問57①で「1」・「2」どちらかに○印をつけた方にお伺いします。たばこを吸う時に気をつけていることについて、あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 吸い殻のポイ捨てをしない | 2 歩きたばこをしない |
| 3 喫煙所で吸う | 4 人通りの多いところで吸わない |
| 5 子どもの前で吸わない | 6 妊婦の前で吸わない |
| 7 あてはまることはない | |

問58 たばこが体に及ぼす影響について知っていることを、あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

- | | | | |
|----------|-----------|-------------|-------|
| 1 肺がん | 2 気管支炎 | 3 ぜんそく | 4 心臓病 |
| 5 脳卒中 | 6 胃潰瘍 | 7 歯周病（歯槽膿漏） | |
| 8 妊婦への影響 | 9 若年者への影響 | 10 受動喫煙 | |

※受動喫煙とは、自分以外の人が吸っていた、たばこの煙を吸うことです。

問59① あなたは週に何日くらいお酒（アルコール類）を飲みますか。

- | | | | |
|--------|-----------|-----------|--------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週3～4日程度 | 3 週1～2日程度 | 4 飲まない |
|--------|-----------|-----------|--------|

問59② 問59①で「1」・「2」・「3」いずれかに○印をつけた方にお伺いします
あなたは1回にどれくらいお酒（アルコール類）を飲みますか。

※日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール中瓶1本（同5度・約500ml）、焼酎0.6合（同25度・約110ml）、
ワイン1/4本（同14度・約180ml）、ウイスキーダブル1杯（同43度・60ml）、
缶チューハイ1.5缶（同5度・約520ml）

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1 日本酒1合程度 | 2 日本酒2合程度 | 3 日本酒3合以上 |
|-----------|-----------|-----------|

問60 アルコールについて知っていることを、あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

- 1 飲酒は、心と体の健康などに悪い影響を及ぼすことがある
- 2 アルコール依存症の専門病院がある
- 3 区でアルコール（依存症）の相談ができる
- 4 アルコールの問題は、家族にも深刻な影響がある

歯の健康についてお伺いします

問61 現在、あなたの歯の本数は何本ですか。（親知らずや治療済の歯を含みます）

※成人の歯の本数は、親知らず（4本）を含め32本です。

本

問62 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。

- | | |
|-------------|-----------------|
| 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63 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。

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1 食べている | 2 どちらかといえば食べている |
| 3 あまり食べていない | 4 食べていない |

問64 自分で口の中を定期的に観察していますか。

- 1 はい 2 いいえ

問65 1日1回は丁寧に歯をみがくようにしていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問66 週1回以上、歯間部清掃用具（フロス）や歯間ブラシを使っていますか。

- 1 使っている 2 使っていない 3 フロスや歯間ブラシは知らない

問67 「かかりつけ歯科医（身近な地域で日常的な治療を受けたり、あるいは歯について健康の相談等ができる歯科医）」がいますか。

- 1 はい 2 いいえ

問68① 板橋区が、40・45・50・55・60・65・70歳を対象に成人歯科検診を実施していることを知っていますか。

- 1 知っている。対象年齢の時に受診した
2 知っているが、受診しなかった
3 対象年齢にはならないため知らなかったが、対象年齢になったら受診したい
4 対象年齢にはならないため知らなかったが、対象年齢になっても受診しないと思う

問68② 問68①で「2」・「4」どちらかに○印をつけた方にお伺いします。あなたは、どのような理由で成人歯科検診を受診しないのですか。あてはまる番号すべてに○印をつけてください。

- 1 かかりつけ歯科医がいて、定期的に検診しているから
2 面倒だから 3 時間がないから
4 飲食が出来て、毎日の生活に問題ないから
5 治療に通いたくないから

問69 定期的に歯科検診を受けていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問70 歯石除去及び歯面清掃を定期的に受けていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問71 あなたは糖尿病にかかっていると歯周病にもかかりやすいことを知っていましたか。

- 1 はい 2 いいえ

問83 月経前症候群（PMS）を知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問84 女性ホルモンの影響を受けて体調が変わることを知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問85 乳がんの自己検診をおこなっていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問86 尿もれの心配（トラブル）がありますか。

- 1 はい 2 いいえ

問87 板橋区に、女性健康支援センターがあることを知っていますか。

- 1 はい 2 いいえ

問88 女性健康支援センターで実施しているセミナーに参加したことがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

問89 女性健康支援センターの相談を利用したことがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

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。