

# 西東京市健康づくり推進プラン策定のための 市民の健康に関するアンケート ～あなたの声をお聞かせください～

日頃より、西東京市の健康行政に格別のご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

このたび、こことからだの健康づくりを進め、市民の皆様のだれもが健やかで心豊かに生活できるまちづくりを目指して、西東京市第3次健康づくり推進プランの策定を進めております。

計画の策定に当たっては、健康づくりに向けたお考えや日常生活の状況を把握し、ご意見などを踏まえることが重要であると考え、このたびアンケート調査を実施させていただくこととなりました。

アンケートは無記名でご回答いただき、すべて統計的に処理を行います。個人が特定されることは一切ございません。調査の趣旨をご理解いただき、回答へのご協力をお願い申し上げます。

令和5年7月 西東京市長 池澤 隆史

## ＜回答に際してのお願い＞

- ◆このアンケートは、あて名のご本人がお答えください。なお、ご本人が回答困難な場合は、ご本人の意見を聞いたうえで介助または代筆をお願いいたします。
- ◆14 ページ以降は、「西東京市生きる支援推進計画(地域自殺対策計画)」に関する質問です。ご負担に感じられる場合には、ご回答いただく必要はありません。
- ◆回答が、「その他」の場合は、( )内に具体的にご記入ください。

**令和5年8月14日(月)まで**にご回答をお願いいたします。

## 【オンラインで回答する場合】

以下のURL にアクセスしていただくか、二次元バーコードを読み取っていただくことで、オンラインの回答画面に移動できます。画面の指示に沿って、ご回答ください。

(調査票IDは、右上の数字をご入力ください) ※不正アクセス防止のため

URL : <https://rsch.jp/ad1e407252b2d245/login.php>



## 【調査票(紙)で回答する場合】

- ◆ 直接この調査票に、濃い鉛筆又は黒ボールペンでご回答ください。
- ◆ 回答は、あてはまる項目の番号を○印で囲んでください。
- ◆ ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れ、ポストに投函してください。  
(切手は不要です)

＜お問合せ先＞ 西東京市役所 健康福祉部 健康課保健係(保谷庁舎)

〒202-8555 西東京市中町1丁目5番1号 保谷保健福祉総合センター4階

TEL : 042-438-4037 (直通)

## あなた自身のことについてうかがいます

問1 あなたの性別を教えてください。(1つだけ○)

1 男 2 女 3 回答しない

問2 あなたの年齢を教えてください。(整数を記入)

 歳

## 健康に関するお考えについてうかがいます

問3 あなたは普段、健康に関する情報をどこから得ていますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 1 テレビ、ラジオ番組           | 9 病院・診療所                  |
| 2 新聞、雑誌、本             | 10 薬局・薬店                  |
| 3 市や都のホームページ          | 11 学校・職場                  |
| 4 その他のインターネットサイト      | 12 家族・親せき                 |
| 5 西東京市健康事業ガイド         | 13 友人や知人                  |
| 6 市や都の広報誌、チラシ・パンフレット等 | 14 ケアマネージャー・ホームヘルパー・訪問看護師 |
| 7 市の窓口・電話相談や健診等事業     | 15 その他( )                 |
| 8 多摩小平保健所             | 16 特になし                   |

問4 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(1つだけ○)

- |           |             |         |
|-----------|-------------|---------|
| 1 関心がある   | 3 どちらともいえない | 5 関心がない |
| 2 まあ関心がある | 4 あまり関心がない  |         |

問5 この1年間に何らかの健康診査を受けましたか。がん検診は除いてお答えください。(1つだけ○)

- |             |              |             |
|-------------|--------------|-------------|
| 1 職場の健診を受けた | 3 人間ドックを受けた  | 5 健診は受けていない |
| 2 市の健診を受けた  | 4 その他の健診を受けた |             |

問5-1 問5で5を選んだ方に伺います。

健康診査を受診していない理由を教えてください。(あてはまるもの全てに○)

- |                                     |
|-------------------------------------|
| 1 健康診査の申し込み手続き等がわからないから             |
| 2 健康診査の受診券がこないから                    |
| 3 健康診査の結果は当てにならないと思ったから             |
| 4 健康診査を受けるよりも病気になってから医者に行けばよいから     |
| 5 仕事や家庭の用事等で忙しく、健康診査を受ける時間が取れなかったから |
| 6 健康診査を受けなくても自分の健康のことは自分がよく理解しているから |
| 7 定期的に受ける必要はないと思うから                 |
| 8 費用がかかるから                          |
| 9 受診できる場所が自宅や職場から遠いから               |
| 10 いつも医療機関を受診しているから                 |
| 11 結果を知るのが怖いから                      |
| 12 その他( )                           |
| 13 特に理由はない                          |

問6 あなたは、以下のことをご存知ですか。(それぞれ1つだけ○)

メタボリックシンドローム	1 意味を知っている	2 名前だけ聞いたことがある	3 知らない
特定健康診査・特定保健指導	1 意味を知っている	2 名前だけ聞いたことがある	3 知らない

問7 かかりつけ医や歯科医がいますか。また、かかりつけ薬局がありますか。(あてはまるもの全てに○)

1 かかりつけ医がいる	3 かかりつけ薬局(薬剤師)がある
2 かかりつけ歯科医がいる	4 すべていない

問8 健康のため、毎日の生活の中で実践していることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

1 栄養バランスや一日のエネルギー(カロリー)を考えた食事	8 意識して外出するようにしている
2 野菜を食べるようにする	9 短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使う
3 果物を食べるようにする	10 十分な睡眠時間の確保
4 夕食後から寝るまでの間は夜食や間食、お酒を飲むのを控える	11 気分転換によるストレス解消
5 いつもうす味の食事をこころがける	12 休肝日を設けるなど過度な飲酒を控える
6 早食い・ドカ食いをしない	13 喫煙しない、または禁煙している
7 散歩や体操などの軽い運動	14 その他(_____)
	15 特に何もしていない

問9 あなたは普段、健康について誰に相談をしますか。(あてはまるもの全てに○)

1 市の保健福祉に関する相談窓口等	6 友人や知人
2 多摩小平保健所	7 ケアマネージャー・ホームヘルパー・訪問看護師
3 かかりつけの医師	8 インターネット
4 学校・職場の同僚	9 その他(_____)
5 家族・親せき	10 誰にも相談していない

問9-1 問9で10を選んだ方に伺います。

誰にも相談していない主な理由を教えてください。(あてはまるもの全てに○)

1 相談できる相手がない	5 相談する必要性を感じない
2 相談すると相手に迷惑がかかると思う	6 その他(_____)
3 悩みを理解してもらえないと思う	7 特に理由はない
4 相談しても解決しないと思う	



問 13 普段誰かと一緒に食事を食べていますか。ひとりで食べている方はその理由も教えてください。

朝食 (1つだけ〇)	1 家族そろって 2 家族の誰かと一緒に 3 家族以外の誰かと一緒に 4 <u>ひとりで</u>	→朝食をひとりで食べている理由(あてはまるもの全てに〇)	1 一人暮らし 2 食事の時間が合わない 3 仕事等の都合で外食 4 特に理由はない 5 その他 ( )
夕食 (1つだけ〇)	1 家族そろって 2 家族のだれかと一緒に 3 家族以外の誰かと一緒に 4 <u>ひとりで</u>	→夕食をひとりで食べている理由(あてはまるもの全てに〇)	1 一人暮らし 2 食事の時間が合わない 3 仕事等の都合で外食 4 特に理由はない 5 その他 ( )

## 運動などについてうかがいます

問 14 あなたは、1日にあわせてどのくらい歩きますか(通勤・買物等も含む)。(1つだけ〇)

1 30分未満	3 1時間~1時間半未満	5 2時間以上
2 30分~1時間未満	4 1時間半~2時間未満	

問 15 あなたは、自分の1日の平均歩数がどのくらいか知っていますか。(1つだけ〇、歩数は整数)

1 知っている ⇒1日 <input type="text"/> 歩	2 <u>知らない!</u>
------------------------------------	----------------

「あるこ」を使えば、あなたの1日の平均歩数を知ることができます!

健康ポイントアプリ  
西東京市では、「歩く」ことを中心に、日常の中で健康づくりを行うことができるアプリ「あるこ」を配信しています。歩くことや、エクササイズをすることでポイントが貯まるアプリです。毎月1,000ポイントを貯めると抽選に参加できます。数か月に一度、市内の特産品や協賛品が当たる「あるチャレ(あるこでチャレンジ)」も開催しています!

**【ご利用方法】**

- ①スマートフォンで右下の二次元バーコードを読み込んでいただくか、西東京市のホームページにて、「トップページ」>健康・福祉>「健康」応援都市>健康ポイントアプリ「あるこ」と進み、「アプリのダウンロード」からダウンロードページにアクセスしてください。
- ②ダウンロードしたら、プロフィールと目標設定を入力してください。
- ③アプリのトップ画面左上の「+」ボタンをタップし、西東京市を選択してください。
- ④お住まいの地域名を選択してください。



問 16 あなたは、週1回以上運動・スポーツを実施していますか。(1つだけ〇)

1 おおむね週3回以上	3 週1回程度	5 <u>月1回未満・ほとんどしていない</u>
2 週2回程度	4 月に数回	

問 16-1 問 16 で 5 を選んだ方に伺います。

運動習慣の妨げになっていることを教えてください。(あてはまるもの全てに〇)

1 家事・育児	5 仲間がいない	9 面倒くさい
2 病気・けが	6 指導者がいない	10 その他
3 加齢	7 経済的な理由	( )
4 場所や施設の不足	8 運動が嫌い	11 特にない

問 17 あなたは、運動習慣を改善しようと考えていますか。(1 つだけ○)

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 1 関心がない                | 5 既に改善に取り組んでいる(6 か月以内)   |
| 2 関心はあるが改善するつもりはない     | 6 既に改善に取り組んでいる(6 か月以上)   |
| 3 改善するつもり(おおむね 6 か月以内) | 7 運動習慣に課題はないため、改善する必要はない |
| 4 改善するつもり(おおむね 1 か月以内) |                          |

### 休養やこころの健康についてうかがいます

問 18 あなたは、自分のことが好きですか。(1 つだけ○)

- |        |          |             |          |
|--------|----------|-------------|----------|
| 1 そう思う | 2 まあそう思う | 3 あまりそう思わない | 4 そう思わない |
|--------|----------|-------------|----------|

問 19 あなたは普段、趣味や楽しみを持つようところがけていますか。(1 つだけ○)

- |        |              |               |
|--------|--------------|---------------|
| 1 いつも  | 3 どちらともいえない  | 5 まったく心がけていない |
| 2 ときどき | 4 あまり心がけていない |               |

問 20 あなたは普段、十分な休養(睡眠)をとるようところがけていますか。(1 つだけ○)

- |        |              |               |
|--------|--------------|---------------|
| 1 いつも  | 3 どちらともいえない  | 5 まったく心がけていない |
| 2 ときどき | 4 あまり心がけていない |               |

問 21 あなたは睡眠による休養が十分とれていますか。(1 つだけ○)

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1 完全にとれている | 3 たまにとれない |
| 2 ほぼとれている  | 4 頻繁にとれない |
|            | 5 いつもとれない |

問 21-1 問 21 で 3~5 を選んだ方に伺います。睡眠不足の理由を教えてください。

(あてはまるもの全てに○)

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 1 就寝時間・帰宅時間が遅い(残業等による) | 6 テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコン等 |
| 2 家族の帰宅時間が遅い           | 7 6 以外の趣味               |
| 3 家事                   | 8 寝つきが悪い                |
| 4 介護・育児                | 9 その他( )                |
| 5 勉強・自己啓発              | 10 わからない                |

問 22 あなたの睡眠時間はどれぐらいですか。(整数を記入)

時間  分 程度

問 23 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らせていますか。(1 つだけ○)

- |            |             |          |
|------------|-------------|----------|
| 1 暮らせている   | 3 どちらともいえない | 5 暮らせてない |
| 2 まあ暮らせている | 4 あまり暮らせてない |          |

問 24 あなたは、最近 1 か月間にストレスを感じたことがありましたか。(1 つだけ○)

- |            |           |         |
|------------|-----------|---------|
| 1 まったくなかった | 3 少しあった   | 5 常にあった |
| 2 ほぼなかった   | 4 しばしばあった |         |

問 25 ころの悩みや仕事・家事・育児等のストレス等について、  
相談できる人はいますか。(1 つだけ〇)

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

問 26 過去 1 か月間、どのぐらいの頻度で次のことがありまし  
たか。(それぞれ 1 つだけ〇)

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1 ちょっとしたことイライラしたり不安になったりしましたか	1	2	3	4	5
2 何もかも、もうだめだと思うことがありましたか	1	2	3	4	5
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
4 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
5 何をやるのも面倒だと感じましたか	1	2	3	4	5
6 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

## たばことアルコールについてうかがいます

問 27 ※この設問は、20 歳以上の方におたずねします。

あなたはたばこを吸いますか。吸う方は、1 日の本数と種類、今後の意向も教えてください。

1 ずっと吸っている	3 以前吸っていたがやめた
2 以前はやめていたがもう一度吸い始めた	4 吸ったことはない

1 日の本数 (整数を記入)	約	<input type="text"/>	本程度
たばこの種類 (あてはまるものを全てに〇)	1 紙巻たばこ	2 加熱式たばこ	3 その他( <input type="text"/> )
今後の意向(1 つだけ〇)	1 たばこをやめたい	2 たばこの本数を減らしたい	3 今のままでよい

問 28 たばこは、吸う人だけでなく、周りの人の健康にも悪い影響を与えますか。(1 つだけ〇)

1 そう思う	3 どちらともいえない	5 そう思わない
2 まあそう思う	4 あまりそう思わない	

問 29 あなたは、禁煙外来があることを知っていますか。(1 つだけ〇)

- |         |
|---------|
| 1 知っている |
| 2 知らない  |

問 30 ※この設問は、20 歳以上の方におたずねします。

あなたは普段、アルコール類(ビール、日本酒、ウイスキー、ワインなどの酒類)を飲みますか。  
飲んでいる方は回数や、1 回あたりの量も教えてください。

アルコール類を飲むか(1 つだけ〇)	▶【飲んでいる方はご回答願います】	
1 飲んでいる	飲む頻度 (1 つだけ〇)	1 ほぼ毎日      3 週 1~2 回 2 週 3~5 回      4 月 1~2 回
2 以前飲んでいたらやめた	1 回の量 (1 つだけ〇)	1 日本酒にして 1 合未満 2 日本酒にして 1 合ぐらい 3 日本酒にして 2 合ぐらい 4 日本酒にして 3 合以上
3 飲んだことはない		
【日本酒 1 合(180ml)と同じアルコール量とは】		
・ビール瓶大瓶 1 本(350ml 缶なら 1.8 本)		
・ウイスキー ダブル 2 杯		
・焼酎(25 度) 2/3 合(120ml)		
・ワイン ワイングラスに 2 杯(240ml)		

問 31 ※この設問は、20 歳以上の方におたずねします。

過度な飲酒を防ぐために、何か工夫していることがありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                     |                       |              |
|---------------------|-----------------------|--------------|
| 1 休肝日を決める           | 6 空腹時には飲まない           | 11 ゆっくり飲む    |
| 2 お酒以外の飲み物を一緒に飲む    | 7 途中からノンアルコール飲料に切り替える | 12 その他 ( )   |
| 3 お酒以外の楽しみ(趣味等)を増やす | 8 酒席では自分のコップを空にしない    | 13 特に何もしていない |
| 4 小さいコップで飲む         | 9 お酒の誘いをときどき断る        |              |
| 5 時間を決めて飲む          | 10 お酒の買い置きをしない        |              |

問 32 一般的に言われている「適度な飲酒」とは、どれぐらいの量だと思いますか。(1 つだけ○)

- |             |           |         |
|-------------|-----------|---------|
| 1 日本酒 0.5 合 | 3 日本酒 2 合 | 5 わからない |
| 2 日本酒 1 合   | 4 日本酒 3 合 |         |

### 歯の健康についてうかがいます

問 33 あなたは普段、歯や歯ぐきの健康についてどれぐらい気にかけていますか。(1 つだけ○)

- |        |               |              |
|--------|---------------|--------------|
| 1 いつも  | 3 どちらともいえない   | 5 一切気にかけていない |
| 2 ときどき | 4 あまり気にかけていない |              |

問 34 あなたの歯は、現在、何本でしょうか。(整数を記入)

※永久歯は、「親知らず」が 4 本全て生えると、全部で 32 本です。  
 ※歯の根があれば、詰め物やかぶせ物があっても本数に含めます。

<div style="border-bottom: 1px dashed black; margin-bottom: 5px;"></div>	本
--	---

問 35 喫煙が歯・歯ぐきの病気(歯周病)を進めることを知っていますか。(1 つだけ○)

- |         |
|---------|
| 1 知っている |
| 2 知らない  |

問 36 8020 運動を知っていますか。(1 つだけ○)

- |         |
|---------|
| 1 知っている |
| 2 知らない  |

問 37 普段歯や歯ぐきの健康のために取り組んでいることを教えてください。(あてはまるもの全てに○)

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 1 時間をかけて、ゆっくりとていねいに(10 分位)歯みがきをする         |                                     |
| 【1 に○をつけなかった方は、その理由をご回答ください】(あてはまるもの全てに○) |                                     |
| 1 そこまでする必要はないと思っている                       | 4 疲れていて、早く寝たい                       |
| 2 心がけるのが面倒くさい                             | 5 その他( )                            |
| 3 朝寝坊してしまう                                | 6 特に理由はない                           |
| 2 鏡などで歯や歯ぐきの状態を確認する                       | 7 甘味食品・飲料等の間食をとらないようにする             |
| 3 定期的に歯科健診等を受ける                           | 8 歯と歯の間を清掃するための用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)を使う |
| 4 定期的に歯石除去や指導を受ける                         | 9 虫歯予防のためにノンシュガーガムを噛む               |
| 5 歯科医院でフッ素塗布をしてもらう                        | 10 その他( )                           |
| 6 フッ化物配合の歯みがき剤を使う                         | 11 特に取り組んでいることはない                   |



## あなたの健康状態等についてうかがいます

問 38 あなたは、ご自分の普段の健康状態についてどう思いますか。(1 つだけ○)

1 健康である	4 あまり健康ではない
2 まあ健康である	5 健康ではない
3 どちらともいえない	

問 38-1 問 38 で 4 または 5 を選んだ方に伺います。そう思う理由を教えてください。  
(あてはまるもの全てに○)

1 病気やケガなどで治療中・通院中である	9 体重が増えた
2 健診・検診などで指摘を受けた	10 体重が減った
3 アレルギーがある	11 運動不足である
4 食欲がない	12 身体に痛いところがある
5 疲れやすい・疲れがとれにくい	13 生活が不規則である
6 よく眠れない	14 何となく具合の悪さを感じる
7 ストレスを感じている	15 その他( _____ )
8 不安や悩みを感じていることがある	16 特に理由はない・わからない

問 39 西東京市では、市民のみなさまの健康づくり・健康維持のために、様々な事業を行っています。  
あなたが健康について知りたいことはございますか。(あてはまるもの全てに○)

1 栄養バランスのよい食事のとり方	9 運動の仕方や必要な運動量について
2 適正な体重を維持するための生活習慣	10 飲酒に関すること(適正な飲酒量など)
3 骨密度について	11 禁煙に関すること
4 高血圧の予防・改善方法	12 歯周病等、歯科疾患の予防方法
5 糖尿病(高血糖)の予防・改善方法	13 睡眠に関すること
6 脂質異常症の予防・改善方法	14 認知症の予防法
7 メタボリックシンドロームの予防・改善方法	15 その他( _____ )
8 薬に関すること	16 特に知りたいことはない

## あなたの地域での活動への取り組みについてうかがいます

問 40 あなたは、お住まいの地域の行事、ボランティア・趣味などのグループ活動に参加していますか。  
どのような活動に参加しているかも教えてください。

<b>参加の有無(1 つだけ○)</b>	<b>----→どのような活動に参加しているか(あてはまるものすべてに○)</b>
1 参加している	1 市が企画・運営している活動
2 参加していない	4 スポーツ関係
	2 町内会や地域行事
	5 趣味関係
	3 ボランティア活動
	6 その他( _____ )

問 41 あなたは、地域で市民が自主的に「食生活の正しい知識や運動習慣の普及」等に取り組む「健康づくりについての自主グループ活動」があったら参加してみたいと思いますか。(1 つだけ○)

1 参加してみたい	4 あまりしたくない
2 まあしてみたい	5 する気はない
3 どちらともいえない	

問 41-1 問 41 で 4 または 5 を選んだ方に伺います。その理由を教えてください。

(あてはまるもの全てに○)

1 興味はあるがきっかけがない	8 家族や職場の理解が得られるか分からない
2 取組内容の情報が得られない	9 子どもや介護が必要な家族等がいるため
3 平日は仕事や家庭の用事がある	10 参加費用がない
4 趣味・経験・知識が活かせるか分からない	11 活動場所への交通手段がない
5 活動場所が身近にない	12 気が合う人や同年代の人がいるか分からない
6 面倒くさい	13 活動に全く興味がない
7 専門家の指導が得られるか分からない	14 その他( )

問 42 以下の「市が行っている健康のための事業」を利用(参加)したことがありますか。(それぞれ 1 つだけ○)

	利用(参加)したことがある	知っているが利用(参加)したことはない	事業の存在を知らなかった
生活習慣病を予防するための講座や教室	1	2	3
歯の健康を守るための講座や教室	1	2	3
保健師や栄養士等との個別の健康相談	1	2	3
がん検診	1	2	3
スポーツ大会や運動会、健康フェスティバル、ウォーキング等	1	2	3

## 健康づくり推進プランについてうかがいます

【問43、問43-1は、以下のご案内をお読みいただいた上でご回答ください】

西東京市では、「まち」そのものが健康であること、地域でいつまでも楽しく暮らすこと、健康でいること、健康になることを支え合い、応援できるまちを目指す『「健康」応援都市』を市政運営の基軸として掲げています。この方針を踏まえ、西東京市では「西東京市健康づくり推進プラン」を策定し、行政としての取組み方針や、**健康を維持するための市民の皆様が望ましい取組み**を分野別に記載しております。令和6(2024)年度からは、本アンケート調査の結果を基に「**第3次西東京市健康づくり推進プラン**」を策定し、市民の皆様にとってより効果的な健康づくりの取組みをご案内する予定です。



問43 上記の案内を読む前から、「西東京市健康づくり推進プラン」をご存知でしたか。(1つだけ○)

1 プランについては何も知らなかった	3 プランの内容を知っていた
2 名前は聞いたことがあった	4 プランに沿って健康づくりを実践していた

問43-1 問43で1または2を選んだ方に伺います。プランを読みたいと思いますか。

読みたいと思わない方は、そう思う理由も教えてください。

読みたいか(1つだけ○)	→プランを読みたいと思わない理由(あてはまるもの全てに○)	
1 読みたいと思う	1 健康に関心がない	4 有益な情報が得られないと思う
2 読みたいと思わない	2 忙しくて読む暇がない	5 その他
	3 文字を読むのが苦手	( )

問44 西東京市は、「健康都市宣言」で以下の5つの健康づくりについて宣言しています。こうした健康づくりに、あなたご自身は取り組んでいますか。取り組んでいると思うものをお選びください。

(あてはまるもの全てに○)

1 自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます
2 地元の野菜がある食生活を楽しみます
3 運動やスポーツのある生活を楽しみます
4 休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます身近なところから学び、創造的な生活を楽しみます
5 身近なところから学び、創造的な生活を楽しみます
6 あてはまるものはない

## もう一度、あなた自身のことについてうかがいます

問 45 あなたは現在、誰と暮らしていますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1 ひとり暮らし        | 6 兄弟姉妹         |
| 2 配偶者・パートナー     | 7 孫            |
| 3 子ども(その配偶者を含む) | 8 親せき          |
| 4 母、父           | 9 その他( _____ ) |
| 5 祖母、祖父         |                |

問 46 あなたの身長と体重を教えてください。(整数を記入)

身長    .  cm      体重    .  kg

問 47 西東京市(旧田無市・旧保谷市の時代も含む)に住むようになってどのくらいですか。(整数を記入)

年

問 48 あなたの職業を教えてください。(1 つだけ○)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1 会社員          | 6 学生           |
| 2 公務員・団体職員(常勤) | 7 家事専業         |
| 3 自営業・個人業      | 8 無職           |
| 4 派遣職員・契約社員    | 9 その他( _____ ) |
| 5 パート・アルバイト    |                |

\*今後、市に望む健康づくりのための事業等について考えていることがあればご自由にご記入ください。



(記入欄)

**【注意】**

次のページ以降は、西東京市の自殺対策に関する設問となります。

自殺対策については、非常に重いテーマであるため、読みたくない・回答したくない場合は、無理に次のページを開かず、ここで回答をおやめいただき、同封の返信用封筒でご返送ください。

**気持ちがつらいときは、ひとりで悩まず、相談してみてください**

東京都 こころといのちのほっとライン	電話番号：0570-087478 (年中無休 12時～翌朝5時30分)																								
西東京市 からだと心の健康相談(電話)	電話番号：042-438-4087 午前9時から正午、午後1時から4時 (土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く)																								
西東京市 からだと心の健康相談(面談) <u>※事前にお電話にてご予約ください。</u>	電話番号：042-438-4037 (西東京市健康課) 日常生活で、体の不調や健康の維持や増進に関する一般的なご相談、また、心の不調に関するご相談を保健師がお受けします。 (午後1時30分から3時30分のうち1時間程度) <table border="1"><thead><tr><th>日程</th><th>曜日</th><th>会場</th></tr></thead><tbody><tr><td>令和5年8月8日</td><td>火曜日</td><td>田無総合福祉センター</td></tr><tr><td>9月20日</td><td>水曜日</td><td>防災・保谷保健福祉総合センター</td></tr><tr><td>10月17日</td><td>火曜日</td><td>田無総合福祉センター</td></tr><tr><td>11月10日</td><td>金曜日</td><td>防災・保谷保健福祉総合センター</td></tr><tr><td>12月12日</td><td>火曜日</td><td>田無総合福祉センター</td></tr><tr><td>令和6年1月15日</td><td>月曜日</td><td>防災・保谷保健福祉総合センター</td></tr><tr><td>2月15日</td><td>木曜日</td><td>田無総合福祉センター</td></tr></tbody></table>	日程	曜日	会場	令和5年8月8日	火曜日	田無総合福祉センター	9月20日	水曜日	防災・保谷保健福祉総合センター	10月17日	火曜日	田無総合福祉センター	11月10日	金曜日	防災・保谷保健福祉総合センター	12月12日	火曜日	田無総合福祉センター	令和6年1月15日	月曜日	防災・保谷保健福祉総合センター	2月15日	木曜日	田無総合福祉センター
日程	曜日	会場																							
令和5年8月8日	火曜日	田無総合福祉センター																							
9月20日	水曜日	防災・保谷保健福祉総合センター																							
10月17日	火曜日	田無総合福祉センター																							
11月10日	金曜日	防災・保谷保健福祉総合センター																							
12月12日	火曜日	田無総合福祉センター																							
令和6年1月15日	月曜日	防災・保谷保健福祉総合センター																							
2月15日	木曜日	田無総合福祉センター																							
LINE 相談窓口 「相談ほっとLINE@東京」	右の二次元バーコードを読み取り「友だち追加」をして相談 (毎日午後3時から午後11時まで) (受付は午後10時30分まで)																								
LINE 相談窓口 「こころ Hale・Hale@西東京市」	右の二次元バーコードを読み取り「友だち追加」をして相談 (毎週日曜日・水曜日午後6時から午後9時30分まで)																								

## 自殺対策についてうかがいます

問 49 あなたは、ゲートキーパーを知っていますか。(1 つだけ○)

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 1 何も知らない      | 3 ゲートキーパーの役割を知っている    |
| 2 名前は聞いたことがある | 4 自らがゲートキーパーの役割を担っている |

問 50 あなたは、過去 1 年間に死にたいと考えたことがありますか。(1 つだけ○)

- |                       |          |            |
|-----------------------|----------|------------|
| 1 具体的に方法を調べるなど積極的に考えた | 2 漠然と考えた | 3 考えたことがない |
|-----------------------|----------|------------|

→ 問 50-1 問 50 で 1 または 2 を選んだ方に伺います。死にたいと考えた理由はどのようなことでしたか。(あてはまるもの全てに○)

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 1 家庭不和   | 4 仕事の問題  | 7 友人との問題 |
| 2 健康の問題  | 5 恋愛関係   | 8 その他( ) |
| 3 経済的な問題 | 6 学校での問題 |          |

→ 問 50-2 問 50 で 1 または 2 を選んだ方に伺います。その際、誰かに相談しましたか。(1 つだけ○)

- |        |           |
|--------|-----------|
| 1 相談した | 2 相談していない |
|--------|-----------|

問 50-3 問 50-2 で 1 を選んだ方に伺います。誰に相談をしましたか。(あてはまるもの全てに○)

- |            |                      |
|------------|----------------------|
| 1 家族       | 6 医師・カウンセラーなど専門家     |
| 2 友人       | 7 恋人                 |
| 3 職場の上司・同僚 | 8 インターネット・SNS 上の人間関係 |
| 4 近所の人     | 9 その他( )             |
| 5 市の相談窓口   |                      |

問 50-4 問 50-2 で 2 を選んだ方に伺います。相談しなかった主な理由を教えてください。

(あてはまるもの全てに○)

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| 1 相談できる相手がいない                | 2 誰かに相談することが恥ずかしい |
| 3 悩みを理解してもらえないと思う            | 4 相談しても解決しないと思う   |
| 5 悩みは一人で解決すべきと思う             | 6 プライバシーが守られるか心配  |
| 7 悩みやストレスを感じていることを他人に知られたくない | 8 その他( )          |

→ 問 50-5 問 50 で 1 または 2 を選んだ方に伺います。相談以外にどう対処しましたか。(1 つだけ○)

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1 睡眠や休養をとるように気を付けた   | 3 問題を先送りするなど、特に何もしなかった |
| 2 趣味や娯楽、外出などで気分転換をした | 4 その他( )               |

問51 悩んだ時の相談窓口として、こういった方法が相談しやすいですか。(あてはまるもの全てに○)

- |       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 1 対面  | 4 SNS (LINE、Facebook、Twitter など) |
| 2 電話  | 5 その他( _____ )                   |
| 3 メール |                                  |

\*今後、市に望む自殺対策のための事業等について考えていることがあればご自由にご記入ください。

(記入欄)

ご協力ありがとうございました。同封の返信用封筒(切手不要)でご返送ください。