

# 西東京市健康づくり推進プラン評価・分析のための 市民の健康に関するアンケート

日頃より、西東京市の保健福祉行政につきましては、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。

西東京市では、平成 16 年度より「西東京市健康づくり推進プラン」を策定し、市民のみなさまの健康を支えるための取り組みを進めてまいりました。

このたび本プランの評価・分析にあたり、20 歳以上の市民のみなさま 5,000 人にアンケートを実施し、日ごろの健康について率直なお考えやご意見をお伺いしたいと考えております。

お答えいただいた内容については、すべて統計的に処理しますので、みなさまにご迷惑をおかけすることは絶対にありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、この市民アンケート調査の趣旨をご理解いただき、日頃お考えになっていることを、ありのままにお答えくださいますよう、ご協力をお願い申し上げます。

平成 28 年 11 月

西東京市長 丸山 浩一

## 【この調査票のご記入にあたって】

- この調査票には、宛名のご本人の方がお答えください。
- この調査は、平成 28 年 10 月 1 日現在の状況でお答えください。
- 回答は、あてはまる番号に○をつけてください。質問文にある（○は1つだけ）（あてはまるもの全てに○）などの指示にしたがってご回答ください。また、ご意見や数字などを直接ご記入いただく質問もあります。
- 質問の回答が、「その他」にあてはまる場合は、（ ）内になるべく具体的にその内容をご記入ください。
- ご記入いただいた調査票は、11月25日(金)までに、同封の返信用封筒をお使いになって市役所健康課へ返送願います(切手は不要です)。

この調査についてのお問合せは、下記までお願いいたします。

西東京市役所 健康福祉部 健康課  
電 話 : 042(438)4037

☆健康に関するお考えについてうかがいます。

問1 あなたはふだん、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	10 薬局・薬店
2 新聞、雑誌、本	11 学校、職場
3 市や都のホームページ	12 家族・親戚
4 その他のインターネットサイト	13 友人や知人
5 市や都の広報紙、チラシ・パンフレット類	14 ケアマネージャー
6 市の窓口・電話相談	15 ホームヘルパー
7 市が行なう健康事業(健診を含む)	16 訪問看護師
8 多摩小平保健所	17 その他( )
9 病院、診療所	18 特にない

問2 あなたはふだん、健康について誰に相談をしますか。(あてはまるものを全てに○)

1 市の保健福祉に関する相談窓口等	5 家族・親戚	9 訪問看護師
2 多摩小平保健所	6 友人や知人	10 その他( )
3 かかりつけの医師	7 ケアマネージャー	11 誰にも相談していない
4 学校、職場の同僚	8 ホームヘルパー	

問3 以下の健康にかかわる考え方のそれぞれについて、あなたの考え方に最も近いものの番号を選んでください。

(「ア」～「ク」のそれぞれについて、あてはまる番号1つに○)

	そう思う	まあそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	そう思わない
(ア) 自分の健康は自分で守るものだ	1	2	3	4	5
(イ) 健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることが必要だ	1	2	3	4	5
(ウ) 自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい	1	2	3	4	5
(エ) 病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごしていければよい	1	2	3	4	5
(オ) 自分の健康を守るためなら、お金や時間を使うのはあたりまえだ	1	2	3	4	5
(カ) 健康については、とりあえず、年に1回位、健康診断やがん検診を受けていればよい	1	2	3	4	5
(キ) ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になったら医者に行けばよい	1	2	3	4	5
(ク) 自分や家族だけでなく、地域みんなが健やかに暮らしていくことが重要だ	1	2	3	4	5

**問4 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つだけ)**

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

**問5 あなたにとって「高齢者」とは、大体何歳からだと思いますか。(○は1つだけ)**

- |       |       |       |         |
|-------|-------|-------|---------|
| 1 60歳 | 3 70歳 | 5 80歳 | 7 90歳以上 |
| 2 65歳 | 4 75歳 | 6 85歳 |         |

**問6 あなたは、健康面から見て、ご自分のふだんの生活習慣をどう思いますか。(○は1つだけ)**

- |           |             |              |
|-----------|-------------|--------------|
| 1 よいと思う   | 3 どちらともいえない | 4 あまりよくないと思う |
| 2 まあよいと思う | 5 よくないと思う   |              |

**問7 あなたは、毎日を健やかに充実して暮らせていますか。(○は1つだけ)**

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

**問8 あなたはこの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。(○は1つだけ)**

- |                  |       |             |
|------------------|-------|-------------|
| 1 職場の健診を受けた      | } 問9へ | 6 健診は受けていない |
| 2 市の健診を受けた       |       |             |
| 3 病院の健診を受けた      |       |             |
| 4 人間ドックを受けた      |       |             |
| 5 その他のところで健診を受けた |       |             |

↓  
【この1年間で「健診は受けていない」方におたずねします。】

**付問8-1 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             | 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 |
| 2 健康診査の受診券がこないから                    | 7 定期的に受ける必要はないと思うから                 |
| 3 健康診査の結果は当てにならないと思ったから             | 8 費用がかかるから                          |
| 4 健康診査を受けるよりも病気になって医者に行けばよいから       | 9 受診できる場所が自宅や職場から遠いから               |
| 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 | 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                          |

【全ての方におたずねします。】

**問9 現在、あなたには、かかりつけ医や歯科医がいますか。また、かかりつけの薬局がありますか。**

(あてはまるもの全てに○)

1	かかりつけ医がいる	→付問 9-1 へ	4	いずれもない	→問 10 へ
2	かかりつけ歯科医がいる	→付問 9-2 へ			
3	かかりつけ薬局(薬剤師)がいる	→付問 9-3 へ			

【かかりつけ医がいる方におたずねします。】

→ **付問9-1 あなたの「かかりつけ医」は以下のどれにあてはまりますか。(あてはまるもの全てに○)**

1	大学病院	2	市内の病院	4	市内の診療所(医院)
		3	市外の病院	5	市外の診療所(医院)

【かかりつけ歯科医がいる方におたずねします。】

→ **付問9-2 あなたの「かかりつけ歯科医」では、定期的な歯科健診を受けていますか。(○は1つだけ)**

1	定期的を受けている	3	歯科健診は受けず、歯の調子が悪くなった時にかかりつけ歯科医にかかる
2	不定期に受けている		

【かかりつけ薬局(薬剤師)がいる方におたずねします。】

**付問9-3 あなたは「かかりつけ薬局(薬剤師)」をどのように利用していますか。(あてはまるもの全てに○)**

1	医療機関で処方された薬を受け取る	4	薬の飲み方や副作用について相談する
2	市販薬や衛生雑貨(マスク、絆創膏など)を購入する	5	体調や健康に関する相談をする
3	健康食品やサプリメントを購入する	6	その他( )

【ここからは全ての方におたずねします。】

**問 10 あなたは、以下のことをご存知ですか。**

(「ア」~「エ」のそれぞれについて、あてはまる番号1つに○)

	い意味を知って	あ聞名るい前ただけながら	知らない
(ア) メタボリックシンドローム	1	2	3
(イ) 特定健康診査・特定保健指導	1	2	3
(ウ) COPD(慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3
(エ) ロコモティブシンドローム	1	2	3

☆ふだんの食生活についてうかがいます。

問 11 あなたは、日頃、以下のことがらをどのくらい心がけていますか。それぞれについて、最も近いものの番号を選んでください。

(「ア」～「キ」のそれぞれについて、あてはまる番号1つに○)

	そいつも(毎日)	ときどき	いえない	どちらとも	あまりそう	まったくそう
(ア) うす味の食事を心がける(塩分の多い食べ物をひかえる)こと	1	2	3	4	5	
(イ) 糖質(甘いもの・炭水化物・果糖)のとりすぎに気をつけて食事すること	1	2	3	4	5	
(ウ) 朝食や夕食等、できるだけ、家族みんなで食事すること	1	2	3	4	5	
(エ) 夕食後、寝るまでの間に夜食や間食、お酒を飲むのを控えること	1	2	3	4	5	
(オ) 早食い・ドカ食いをさけること	1	2	3	4	5	
(カ) だらだら食い*・ながら食いをさけること	1	2	3	4	5	
(キ) 栄養のバランスや一日のエネルギー(カロリー)を考えて、食事すること	1	2	3	4	5	

\*だらだら食い・・・長時間にわたって、いつまでも食事を続けること。また、三食の食事以外にも、メリハリなく、常に何かを食べたり飲んだりしていること。

問 12 あなたは、野菜を1日1回以上食べていますか。(○はそれぞれ1つだけ)

(ア) 緑黄色野菜 (ほうれん草、にんじん等)	1 食べている	2 食べていない
(イ) 緑黄色野菜以外の野菜 (海藻、きのこ類を含む)	1 食べている	2 食べていない

問 13 あなたは、ふだん、朝食をきちんと食べるようにしていますか。(○は1つだけ)

1 毎日かささず食べている →問 14へ	2 週に5～6回程度食べている
	3 週に3～4回程度食べている
	4 週に1～2回程度食べている
	5 朝食は食べない

【朝食を食べないときがある方におたずねします。】

付問 13-1 朝食を食べない理由を教えてください。(あてはまるもの全てに○)

1 時間がないから	7 自分で作れないから
2 朝起きられないから	8 ダイエットのため
3 習慣になっているから	9 食事に関心がないから
4 食欲がないから	10 就労形態が不規則だから
5 食べるのが面倒だから	11 その他 ( )
6 調理が面倒だから	12 特に理由はない

【ここからは全ての方におたずねします。】

**問 14 あなたは、外食やお弁当・惣菜を購入するとき、どのようなことを重視しますか。(上位3つまで選んでください)**

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1 そのときに食べたいもの                  | 11 食べ慣れたもの (いつもと同じもの)           |
| 2 好みの味であること                    | 12 食べやすさ・手軽さ                    |
| 3 価格の安さ                        | 13 注文後、早く出てくるもの                 |
| 4 ボリュームがあること                   | 14 アレルギーがある食材・食べられない食材を使っていないこと |
| 5 食べきれぬ量であること                  | 15 旬の食材を使っていること                 |
| 6 栄養バランスの良さ                    | 16 好きな食材を使っていること                |
| 7 低カロリー                        | 17 食材の産地                        |
| 8 野菜が多く入っていること                 | 18 その他 ( )                      |
| 9 塩分が控えめであること                  | 19 特に重視することはない                  |
| 10 糖質 (甘いもの・炭水化物・果糖) が控えめであること |                                 |

**問 15 あなたは、食事バランスガイドを知っていますか。(○は1つだけ)**

- |                 |               |        |
|-----------------|---------------|--------|
| 1 どのようなものか知っている | 2 名前は聞いたことがある | 3 知らない |
|-----------------|---------------|--------|

☆運動などについてうかがいます。

**問 16 あなたは、生活の中で意識して身体を動かすようにしていますか。ながら運動のような日常の動きや、ウォーキングなども含めてお答えください。(○は1つだけ)**

- |                |               |             |
|----------------|---------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日している     | 3 週1～2回程度している | 5 ほとんどしていない |
| 2 週に3～5回程度している | 4 月に数回程度している  | (年に数回程度)    |

**問 17 あなたは、1日にあわせてどのくらい歩きますか(通勤・買物等を含む)。(○は1つだけ)**

- |             |                |         |
|-------------|----------------|---------|
| 1 30分未満     | 3 1時間～1時間30分未満 | 5 2時間以上 |
| 2 30分～1時間未満 | 4 1時間30分～2時間未満 |         |

**問 18 あなたは、外出をこころがけていますか。(○は1つだけ)**

- |                |               |             |
|----------------|---------------|-------------|
| 1 ほぼ毎日している     | 3 週1～2回程度している | 5 ほとんどしていない |
| 2 週に3～5回程度している | 4 月に数回程度している  | (年に数回程度)    |

**問 19 あなたは、週1回以上運動・スポーツを実施していますか。(○は1つだけ)**

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1 おおむね週3回以上している | 4 月に数回程度している       |
| 2 おおむね週2回している   | 5 月に1回未満・ほとんどしていない |
| 3 おおむね週1回している   |                    |

☆**休養やこころの健康についてうかがいます。**

**問 20 あなたは、自分のことが好きですか。(○は1つだけ)**

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

**問 21 あなたは、ふだん、趣味や楽しみを持つようところがけていますか。(○は1つだけ)**

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

**問 22 あなたは、ふだん、十分な休養(睡眠)をとるようところがけていますか。(○は1つだけ)**

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

**問 23 あなたは睡眠による休養が十分とれていますか。(○は1つだけ)**

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1 完全にとれている      | 4 とれていない時がしばしばある |
| 2 ほとんど完全にとれている  | 5 いつもとれていない      |
| 3 とれていない時が少しはある |                  |

**問 24 あなたの一日の睡眠時間は、どれくらいですか。(○は1つだけ)**

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

**問 25 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。(○は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 ほとんどなかった | 4 しばしばあった |         |

**問 26 あなたは、心の悩みや仕事・家事・育児等のストレス等について、相談できる人がいますか。(○は1つだけ)**

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1 相談できる人がいる | 2 相談できる人はいない |
|-------------|--------------|

☆たばことアルコールについてうかがいます。

問 27 あなたは、ふだん、たばこを吸いますか。(○は1つだけ)

- |                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1 吸っている               | 3 以前吸っていたがやめた →付問 27-3、27-4 へ |
| 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 →問 28 へ            |

【付問 27-1 と 27-2 は、現在たばこを吸っている方におたずねします。】

→付問 27-1 1日あたり、どのくらいたばこを吸いますか。(○は1つだけ)

- |          |           |           |          |
|----------|-----------|-----------|----------|
| 1 1～10 本 | 2 11～20 本 | 3 21～30 本 | 4 31 本以上 |
|----------|-----------|-----------|----------|

→付問 27-2 今後、たばこをやめたい・減らしたいと思っていますか。(○は1つだけ)

- |            |                |                    |
|------------|----------------|--------------------|
| 1 たばこをやめたい | 2 たばこの本数を減らしたい | 3 いまのままでよい →問 28 へ |
|------------|----------------|--------------------|

↓  
【たばこを「以前吸っていたがやめた」方、「今後、たばこをやめたい・減らしたい」方におたずねします。】

付問 27-3 以前吸っていたがやめた方は、たばこをやめた理由をお答えください。

今後、たばこをやめたい・減らしたい方は、そう思う理由をお答えください。(あてはまるもの全てに○)

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 1 自分自身の健康に悪いから         | 7 お金がかかるから                   |
| 2 自分の身体に不調を感じたから       | 8 たばこの値段が値上がりしたから            |
| 3 周りの人の健康に悪いから         | 9 購入に手間がかかるようになったから          |
| 4 子どもや孫が生まれるから         | 10 たばこを吸える場所が少なくなった(なくなった)から |
| 5 喫煙のイメージが悪くなったから      | 11 その他( )                    |
| 6 医者や周りの人にやめるようにいわれたから | 12 なんとなく(特に理由はない)            |

【たばこを「以前吸っていたがやめた」方におたずねします。】

付問 27-4 たばこをやめるために、どのようなことをしましたか。(あてはまるもの全てに○)

- |                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1 ひたすら我慢をした                 | 7 禁煙外来など、病院で治療を受けた        |
| 2 飴やガムなどで口寂しさを紛らわせた         | 8 周囲の人に禁煙を公言した            |
| 3 少しずつ1日に吸う本数を減らしていった       | 9 たばこやライターなど、喫煙に関するものを捨てた |
| 4 少しずつニコチンやタールの少ないものに変えていった | 10 運動や趣味などで気を紛らわせた        |
| 5 禁煙パイプや電子タバコを使用した          | 11 その他( )                 |
| 6 ニコチンガムやニコチンパッチを使用した       | 12 わからない・覚えていない           |

【特に気をつけたことや禁煙のためにおすすめの方法などがありましたら、ご自由にご記入ください】



【全ての方におたずねします。】

問 28 あなたは、禁煙外来があることを知っていますか。(○は1つだけ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問 29 あなたは、ふだん、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。

(○は1つだけ)

1 飲んでいる	2 以前飲んでいたがやめた →問 30 へ
	3 飲んだことはない →問 30 へ

【付問 29-1～2は、ふだんアルコール類を「飲んでいる」方におたずねします。】

付問 29-1 アルコール類を飲む回数はどの程度ですか。(○は1つだけ)

1 ほぼ毎日	2 週に3～5回	3 週に1～2回	4 月に1～2回
--------	----------	----------	----------

付問 29-2 1日(1回)につきどれくらいのお酒を飲みますか。(○は1つだけ)

1 日本酒にして1合未満
2 日本酒にして1合くらい
3 日本酒にして2合くらい
4 日本酒にして3合以上

← 注) 日本酒1合(180ml)と同じアルコール量とは…

- ・ビール大瓶1本(350ml 缶なら1.8本)
- ・ウイスキー ダブル1杯
- ・焼酎(25度) 2/3合(120ml)
- ・ワイン ワイングラスに2杯(240ml)

【ここからは全ての方におたずねします。】

問 30 一般的にいわれている「適度な飲酒」とは、どれくらいの量だと思いますか。(○は1つだけ)

1 日本酒にして0.5合くらい	4 日本酒にして3合くらい
2 日本酒にして1合くらい	5 わからない
3 日本酒にして2合くらい	

問 31 以下の、たばこやアルコールに関する考え方それぞれについて、あなたの考え方に最も近いものの番号を選んでください。

(「ア」～「ウ」のそれぞれについて、あてはまる番号1つに○)

	そう思う	まあそう思う	いえない	どちらとも思わない	あまりそう思う	そう思わない
(ア) お酒(アルコール)の飲み過ぎは、肥満や糖尿病などの原因にもなる	1	2	3	4	5	
(イ) 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る	1	2	3	4	5	
(ウ) たばこは、肺がんでなく、脳卒中、心疾患、高血圧、胃潰瘍等の原因になる	1	2	3	4	5	

☆歯の健康についてうかがいます。

問 32 あなたは、ふだん歯や歯ぐきの健康についてどれくらい気にかけていますか。(○は1つだけ)

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

問 33 あなたの歯の本数は何本ですか。

	歯の数え方：永久歯は、親知らずを除くと全部で 28 本あります。 入れ歯やブリッジなどの人工の歯の部分は数えません。 残っている歯や治療でつめたりかぶせてある自分の歯を数えます。
--	---

問 34 あなたは、ふだん歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。

(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 | 7  間食として、甘味食品・飲料をとらないようにしている                |
| 2  鏡等を使って歯や歯ぐきを自分で確認する             | 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)を使うようにしている |
| 3  定期的に歯科健診等を受ける                   | 9  虫歯を予防するためにノンシュガーガムを噛んでいる                 |
| 4  定期的に歯石除去や指導を受けている               | 10  その他 ( )                                 |
| 5  歯科医院でフッ素塗布をしてもらっている             | 11  特に取り組んでいることはない                          |
| 6  フッ化物配合の歯みがき剤を使っている              |   |

問 35 あなたは、歯や歯ぐきの健康が、誤えん性肺炎、心臓病、糖尿病等の身体全体の健康にも影響を与えることを知っていますか。(○は1つだけ)

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

問 36 あなたは、たばこを吸うことが歯や歯ぐきの病気(歯周病)を進めることを知っていますか。(○は1つだけ)

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

問 37 あなたは、8020 運動を知っていますか。(○は1つだけ)

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

☆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、ご自分のふだんの健康状態についてどう思いますか。(○は1つだけ)

1 健康である	3 どちらともいえない	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



【ここからは「あまり健康でない」「健康ではない」方におたずねします】

付問 38-1 あなたが「あまり健康でない」「健康ではない」と思う理由は何ですか。(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 悩みや不安を感じていることがある	16 特に理由はない・わからない

【ここからは全ての方におたずねします。】

問 39 以下の病気や症状の中で、より重大な病気につながりやすいと思うものはありますか。

(あてはまるもの全てに○)

1 糖尿病 (血糖値が高い)	6 食べ物や飲み物が飲み込み	11 肺炎
2 高血圧	にくい	12 がん
3 コレステロールや中性脂肪	7 頭痛	13 認知症
が高い	8 脳卒中	14 歯周病等歯や歯ぐきの症状
4 胸の痛み(心筋梗塞・狭心症)	9 身体のしびれや麻痺	15 その他 ( )
5 動悸や息切れ	10 骨粗しょう症	16 特にな

問 40 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。あなたが自分の体について知りたいことはありますか。(あてはまるもの全てに○)

1 骨密度	10 適正な運動の仕方や運動の量
2 栄養バランスのよい食事のとり方	11 適正な飲酒量
3 適正な体重を維持するための食事	12 禁煙の仕方
4 高血圧の予防・改善の方法	13 歯周病等、歯科疾患の予防の方法
5 糖尿病 (高血糖) 予防・改善の方法	14 質のよい睡眠のとり方等、睡眠について
6 コレステロールや中性脂肪の下げ方	15 認知症を予防する方法
7 メタボリックシンドロームの予防・改善の方法	16 その他 ( )
8 薬の飲み方	17 特に知りたいことはない
9 一日に必要な栄養やエネルギー (カロリー)	

☆市の健康のための事業への参加についてうかがいます。

問 41 あなたは、以下の「市が行な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。

(「ア」~「コ」のそれぞれについて、あてはまる番号1つに○)

問 41 あなたは、以下の「市が行な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。  (「ア」~「コ」のそれぞれについて、あてはまる番号1つに○)	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	そ う い う 保 健 事 業 が あ る こ と を 知 ら な か つ た
(ア) 生活習慣病を予防するための講座や教室	1	2	3
(イ) 歯の健康を守るための講座や教室	1	2	3
(ウ) 寝たきりや認知症を予防するための講座や教室	1	2	3
(エ) たばこの吸いすぎやアルコールの飲みすぎ等を改善するための講座や 教室	1	2	3
(オ) 保健師や栄養士等との個別の健康相談	1	2	3
(カ) がん検診	1	2	3
(キ) 健康診査等の結果に基づいた生活習慣の改善等についてのアドバイ ス	1	2	3
(ク) 保健師等による個別訪問	1	2	3
(ケ) 市民自身が自主的に集まって行なう、健康についての正しい知識の 普及や啓発	1	2	3
(コ) 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

☆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 42 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。(○は1つだけ)

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

【「参加してみたい」「まあ参加してみたい」方におたずねします。】

→ 付問 42-1 地域での「健康づくりについての自主グループ活動」に、どのようなことを期待しますか。

(あてはまるもの全てに○)

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1 地域の様々な人とつながりができること | 6 知識やノウハウが豊かになること |
| 2 価値観を共有できる仲間ができること  | 7 生活習慣がより良くなること   |
| 3 地域の愛着が深まること        | 8 その他 ( )         |
| 4 地域・社会に対する貢献ができること  | 9 特にない・わからない      |
| 5 達成感・充実感を味わえること     |                   |

→ 付問 42-2 あなたは、地域の方々とのかかわり合いや、地域活動(行事やグループ活動への参加等)の有無が、認知症予防につながったり、ご自身の健康に影響を与えと思いますか。(○は1つだけ)

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

【「どちらともいえない」「あまり参加したくない」「参加する気はない」方におたずねします。】 ←

付問 42-3 あなたがそう思う理由は何ですか。(○は3つまで)

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 1 活動への参加に興味はあるが「きっかけ」がない          |
| 2 活動団体の取り組み内容について情報が得られない         |
| 3 活動に自分の趣味や経験、知識が活かせるかどうかわからない    |
| 4 平日は仕事や家庭の用事等で参加できない             |
| 5 活動が身近な場所で行なわれていない               |
| 6 活動にあたって、専門家の指導が得られるかどうかわからない    |
| 7 気のあう人や、同年代の人が多く参加しているかどうかわからない  |
| 8 家族や職場の理解が得られるかどうかわからない          |
| 9 子どもや介護が必要な家族等があり、活動に参加することができない |
| 10 活動に参加するための費用がない                |
| 11 活動場所に行くための交通手段がない              |
| 12 活動に参加するのはめんどくさい                |
| 13 その他 ( )                        |
| 14 活動に全く興味がない                     |

☆最後に、あなた自身のことについてうかがいます。

【ここからは全ての方におたずねします。】

問 43 あなたの性別は。(○は1つだけ)

1 男性	2 女性
------	------

問 44 あなたの年齢は。(平成 28 年 10 月 1 日現在)

	歳
--	---

問 45 あなたが、西東京市(旧田無市、旧保谷市の時代を含む)に住むようになってどのくらいですか。

(○は1つだけ)

1 1年未満	4 10年未満	7 25年未満
2 3年未満	5 15年未満	8 30年未満
3 5年未満	6 20年未満	9 30年以上

問 46 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	4 母、父	7 孫
2 配偶者(妻または夫)	5 祖母、祖父	8 親せき
3 子ども(その配偶者を含む)	6 兄弟姉妹	9 その他(                      )

問 47 あなたの身長と体重を教えてください。(小数点第1位まで【記入例:150.4cm 50.0kg】)

身長  .  cm                      体重  .  kg

問 48 あなたの職業は何ですか。(○は1つだけ)

1 会社員	5 派遣職員・契約社員	9 無 職
2 公務員・団体職員(常勤)	6 パート・アルバイト	10 その他(                      )
3 自営業・個人業	7 学 生	
4 農林業	8 家事専業	

問 49 あなたが加入している健康保険(医療保険)の種類をお答えください。(○は1つだけ)

1 西東京市国民健康保険(国保)	自営業の方等を対象に市町村と東京 23 区が運営している健康保険。
2 全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)	健康保険組合を持たない企業の従業員で構成される健康保険。旧社会保険庁が運営していた「政府管掌健康保険(政管健保)」を国から引き継ぐ形で、平成 20 年 10 月より全国健康保険協会が運営している。
3 組合管掌健康保険(組合健保)	企業や企業グループ(単一健保)、同業の企業(総合健保)が運営している健康保険。設立に一定規模が必要なため、主に大手企業やそのグループ企業の従業員が加入。全国に約 1,500 の組合がある。
4 共済組合	国家公務員・地方公務員、私立学校教職員、一部の独立行政法人職員、日本郵政グループ職員などを対象とした健康保険。
5 船員保険	船舶の船員を対象とした健康保険。
6 国民健康保険組合	自営であっても同種同業の人が集まって設立されている健康保険(例:医師国保組合 など)
7 その他	

**問 50 あなたは、「西東京市健康づくり推進プラン」をご存知ですか。(○は1つだけ)**

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

**問 51 西東京市は平成 23(2011)年に健康都市宣言を行い、平成 26(2014)年には WHO(世界保健機関)が提唱する「健康都市連合」に加盟しました。保健、医療、福祉、教育の分野の関係団体や地域グループとの連携により、特色ある取組を進めています。**

**あなたは「健康都市宣言」や「健康都市連合」に加盟したことをご存知ですか。(あてはまるもの全てに○)**

- |                       |            |
|-----------------------|------------|
| 1 健康都市宣言を行ったことを知っている  | 3 どちらも知らない |
| 2 健康都市連合に加盟したことを知っている |            |

**問 52 健康都市宣言では、以下の5つの健康づくりについて宣言されています。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  |
| 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              |

**\*最後に、あなたが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りましたら、ご自由にお書きください。**

--

**ご協力いただき、どうもありがとうございました。  
同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れて、11月25日(金)までに返送してください。  
(\* 封筒や調査票に、あなたのお名前を書く必要はありません。)**