

中央区民の健康・食育に関する意識調査（20歳以上の成人が対象）

ご記入にあたってのお願い

- ・ご記入は個人を対象にしていますので、あなた様（封筒のあて名の方）ご本人にお願いいたします。
- ・調査票や返信用封筒に、お名前やご住所をご記入する必要はありません。
- ・ご記入は、黒または青の鉛筆やボールペンでお願いいたします。
- ・問1から順に質問ごとに用意した回答項目の中から、あてはまるものの番号を○で囲んでください。「その他（ ）」にあてはまる場合は、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。
- ・一部の方だけ答えていただく質問もありますが、その場合は矢印（→）で示したり、説明文がありますので、該当する方のみお答えください。
- ・ご記入いただきました調査票は、●月●日（●）までに、同封の返信用封筒に入れてご投函ください（切手は不要です）。

《あなた自身や家族について、おたずねします》

問1 あなたの性別をお答えください。（○は1つだけ）

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

問2 あなたの年齢をお答えください。（○は1つだけ）

- | | |
|----------|----------|
| 1 20～29歳 | 5 60～64歳 |
| 2 30～39歳 | 6 65～69歳 |
| 3 40～49歳 | 7 70～74歳 |
| 4 50～59歳 | 8 75歳以上 |

問3 あなたの家族構成についてお答えください。（○は1つだけ）

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1 単身 | 4 三世代 |
| 2 夫婦のみ | (あなたの子ども、孫または親と同居) |
| 3 二世代（あなたの子どもまたは親と同居） | 5 その他（具体的に：) |

問4 あなたのご職業は何ですか。（○は1つだけ）

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1 会社員（従業員50人以上、会社役員を含む） | 6 専業主婦・主夫 |
| 2 会社員（従業員50人未満、会社役員を含む） | 7 学生 |
| 3 公務員 | 8 無職 |
| 4 自営業・自由業 | 9 その他（具体的に：) |
| 5 アルバイト・パート | |

問5 あなたのお住まいの地区をお答えください。(○は1つだけ)

- | | |
|---|---|
| 1 | 京橋地域 (八重洲二丁目、京橋、銀座、新富、入船、湊、明石町、築地、浜離宮庭園、八丁堀、新川) |
| 2 | 日本橋地域 (日本橋本石町、日本橋室町、日本橋本町、日本橋小舟町、日本橋小伝馬町、日本橋大伝馬町、日本橋堀留町、日本橋富沢町、日本橋人形町、日本橋小網町、日本橋蛸殻町、日本橋箱崎町、日本橋馬喰町、日本橋横山町、東日本橋、日本橋久松町、日本橋浜町、日本橋中洲、八重洲一丁目、日本橋、日本橋茅場町、日本橋兜町) |
| 3 | 月島地域 (佃、月島、勝どき、豊海町、晴海) |

問6 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。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|-----------------------------------|---|------------------|
| 1 | 区の国民健康保険 | 4 | 協会けんぽ (全国健康保険協会) |
| 2 | 国民健康保険組合
(自営業などの業種ごとに加入する健康保険) | 5 | 共済組合 |
| 3 | 健康保険組合 | 6 | 後期高齢者医療保険 |
| | | 7 | その他 (具体的に :) |

問7 あなたには、かかりつけ医やかかりつけ歯科医*¹、かかりつけ薬局*²がありますか。

(○はそれぞれ1つだけ)

かかりつけ医	1 ある	2 ない
かかりつけ歯科医	1 ある	2 ない
かかりつけ薬局	1 ある	2 ない

- | | |
|-----|---|
| * 1 | かかりつけ医やかかりつけ歯科医とは、身近な地域の診療所などで日常的に医療を受けたり、健康に関する相談ができる医師や歯科医師のことです。 |
| * 2 | かかりつけ薬局とは、薬に関するいろいろな相談に応じ、情報提供してくれる薬局のことです。 |

《健康状態などについて、おたずねします》

問8 あなたは、ご自身の現在の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つだけ)

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

問9 あなたの身長と体重をご記入ください。(数字を記入)

身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	cm (記入例 166.5 cm)
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	kg (記入例 64.5 kg)

問 10 あなたが健康のために現在実践している習慣は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1 適正体重*を維持する | 6 喫煙をしない |
| 2 定期的に運動する | 7 丁寧に歯磨きをする |
| 3 睡眠を十分とる | 8 その他(具体的に:) |
| 4 減塩をしている | 9 何もしていない |
| 5 野菜をたくさん食べるようにしている | |

*適正体重の維持には、目標とする体格指数(BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m))の範囲内で体重を維持することが望ましいです。目標とする体格指数(BMI)は、18~49歳が18.5~24.9、50~64歳が20.0~24.9、65歳以上が21.5~24.9です。

《健康診査(健康診断)などについて、おたずねします》

問 11 あなたは、定期的に健康診査(健康診断)*を受けていますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|-----------------|----------|
| 1 定期的に受けている | 2 定期的ではないが受けている | 3 受けていない |
|-------------|-----------------|----------|

*健康診査では身長・体重測定、血圧測定、血液検査、尿検査などの基本的な検査を行います。

問 12 あなたは、この1年間に健康診査(健康診断)を受けましたか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| 1 区で実施する健康診査を受けた | → 問13へお進みください。 |
| 2 職場(家族の職場を含む)で実施する健康診査を受けた | |
| 3 個人で人間ドックなどを受けた | |
| 4 健康保険組合などで実施する健康診査を受けた | |
| 5 学校で実施する健康診査を受けた | |
| 6 その他で受けた | |
| 7 健康診査は受けていない | |

↓ 7を選んだ方は付問12-1へお進みください。

付問12-1 健康診査を受けなかった理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|--------------------------------|
| 1 必要と思わないから | 7 面倒くさかったから |
| 2 健康に自信があるから | 8 検査を受けたくないから |
| 3 受けに行く時間がないから | 9 費用がかかるから |
| 4 受診方法がわからないから | 10 新型コロナウイルス感染症の感染が心配
だったから |
| 5 結果を知るのが不安だから | 11 その他(具体的に:) |
| 6 医療機関で治療しているから | |

■全員におたずねします。■

問 13 あなたは、以下の病気の中で、生活習慣病*と言われている病気はどれだと思いますか。

(○はいくつでも)

1 糖尿病	4 がん	7 肝炎
2 高血圧	5 歯周病	8 脳卒中
3 動脈硬化症	6 結核	9 心臓病

*生活習慣病とは、糖尿病・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症など、生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられる疾患の総称です。

問 14 あなたは、特定保健指導*を知っていますか。(○は1つだけ)

1 内容を知っている	2 言葉として知っている	3 知らない
------------	--------------	--------

*特定保健指導とは、特定健康診査（40歳から74歳までの方を対象に行うメタボリックシンドローム予防のための健康診査）の結果、メタボリックシンドロームや糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病へのリスクがあると判定された方に約3か月にわたり食生活などの生活習慣改善の支援をするものです。リスクの程度に応じて、動機づけ支援と積極的支援があります。

問 15 あなたは女性の病気や症状について、次のことを知っていますか。(○はそれぞれ1つだけ、男性の方も回答してください。)

骨粗しょう症予防のためには、10歳代からの運動やバランスの良い食生活などが大切なことを知っていますか。	1 知っている	2 知らない
女性の骨量は20歳代が最大で、その後は減り続けることを知っていますか。	1 知っている	2 知らない
更年期以降、女性ホルモンの減少により血液中のコレステロール値が高くなることを知っていますか。	1 知っている	2 知らない
更年期以降に多い尿失禁の対策として、骨盤底筋（骨盤の底に広がる筋肉）をきたえる体操などがあることを知っていますか。	1 知っている	2 知らない
女性ホルモンの変化やストレスなどにより女性は男性に比べて「うつ」になりやすいことを知っていますか。	1 知っている	2 知らない

■全員におたずねします。■

《栄養・食育について、おたずねします》

問 17 あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

(※菓子、嗜好飲料、サプリメント、ドリンク剤のみの場合は「ほとんど食べない」に○をしてください。)

<p>1 毎日食べる</p> <p><u>問 18 へお進みください。</u></p>	<p>2 週に4～5日食べる</p> <p>3 週に2～3日食べる</p> <p>4 ほとんど食べない</p>
---	---

付問 17-1 あなたが朝食を食べない理由は何ですか。(○は1つだけ)

<p>1 いつも食べないから</p> <p>2 時間がないから</p> <p>3 お腹がすいていないから</p>	<p>4 食べたくないから</p> <p>5 用意されていない(しない)から</p> <p>6 その他(具体的に:)</p>
--	---

■全員におたずねします。■

問 18 あなたと同居している方は、あなたを含めて何人ですか。(数字を記入)

<p>1 単身(一人暮らし)</p> <p>⇒ <u>問 19 へお進みください。</u></p>	<p>2 2人以上 ⇒ _____ 人</p> <p>(あなたを含めた人数をご記入ください。)</p>
---	---

付問 18-1 あなたは朝食、夕食を同居の方と一緒に食べることはどのくらいありますか。

(○はそれぞれ1つだけ)

朝食	1 ほとんど毎日	2 週に4～5日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 ほとんどない
夕食	1 ほとんど毎日	2 週に4～5日	3 週に2～3日	4 週に1日程度	5 ほとんどない

付問 18-2 あなたは、家庭での食事を楽しいと感じていますか。(○は1つだけ)

1 楽しい	2 楽しくない	3 どちらともいえない
-------	---------	-------------

■全員におたずねします。■

問 19 あなたは、「共食(きょうしょく)*」という言葉やその意味を知っていますか。

(○は1つ)

1 内容を知っている	2 言葉として知っている	3 知らない
------------	--------------	--------

*共食(きょうしょく)とは、みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることです。一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。

問 20 食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。
(○は3つまで)

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| 1 楽しく食べることができる | 7 食文化を伝えることができる |
| 2 家族とのコミュニケーションを図ることができる | 8 食の知識や興味を増すことができる |
| 3 規則正しい時間に食べることができる | 9 調理や配膳、買い物など、食事づくりに参加することができる |
| 4 栄養バランスの良い食事を食べることができる | 10 よく噛んで味わって食べることができる |
| 5 安全・安心な食事を食べることができる | 11 自然や食事を作ってくれた人などに対する感謝の念をはぐぐむことができる |
| 6 食事マナーを身につけることができる | 12 その他 (具体的に：) |

問 21 あなたはふだん、主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日何回していますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 1 3回 | 2 2回 | 3 1回 | 4 なし |
|------|------|------|------|

問 22 あなたは、毎日果物をどのくらい食べていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|----------------|----------------|-------|
| 1 300 g 以上 | 3 100～200 g 未満 | 5 0 g |
| 2 200～300 g 未満 | 4 100 g 未満 | |

☆国の「第4次食育推進基本計画」では、1日あたりの果物摂取量が100g未満の者の割合の減少を目標としています。

<果物 100g 例>



みかん1個



りんご半分



なし半分



ぶどう半房



もも1個

問 23 あなたはふだんの食生活において、よく噛んで（1口30回程度）味わって食べていますか。
(○は1つだけ)

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

問 24 あなたは、「噛ミング30（カミングサンマル）*」という言葉やその意味を知っていますか。
(○は1つ)

- | | | |
|------------|--------------|--------|
| 1 内容を知っている | 2 言葉として知っている | 3 知らない |
|------------|--------------|--------|

*中央区では、噛ミング30（カミングサンマル）を推進しています。噛ミング30とは、ひとくち30回以上よく噛んで味わって食べることで、より健康な生活を目指すためのキャッチフレーズです。

問 25 あなたは、中央区食育野菜キャラクター*を知っていますか。(○は1つだけ)

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

*中央区食育野菜キャラクターは、毎日350g以上の野菜を食べることを呼びかけて、区民の健康づくりを応援するキャラクターです。



中央区食育野菜キャラクター

問 34 あなたが、食品を購入する際に重視しているのはどのような点ですか。(○はいくつでも)

1 安全性	7 簡便性
2 おいしさ	8 環境への配慮* ¹
3 価格	9 産地や生産者* ²
4 量や大きさ	10 健康への配慮
5 製造メーカー	11 その他(具体的に:)
6 食品表示の内容	12 特にない

*¹ 「環境への配慮」は、農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農産物や、過剰包装でなくゴミが少ない商品など環境への負荷をなるべく低減した食品のことを指します。

*² 「産地や生産者」は、地元産品や、被災地の産品など自分が応援したい地域の産品や、応援したい生産者の食品のことを指します。

問 35 あなたが加工食品*を購入する際に重視している表示項目はどれですか。(○はいくつでも)

1 日付(消費期限、賞味期限)	7 アレルギーマ物質の使用の有無
2 原産国や国産品の原産地	8 保存方法
3 原材料名	9 内容量
4 栄養成分表示(エネルギーや栄養素)	10 製造業者名や販売業者名
5 食品添加物の使用の有無	11 その他(具体的に:)
6 遺伝子組み換え食品の使用の有無	12 特にない

*加工食品とは、冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品、缶詰、乾物、練り製品、漬物、乳製品などです。

問 36 あなたは、加工食品を購入する時に栄養成分表示を参考にしていますか。(○は1つだけ)

1 いつも参考にしている	2 時々参考にしている	3 参考にしていない
--------------	-------------	------------

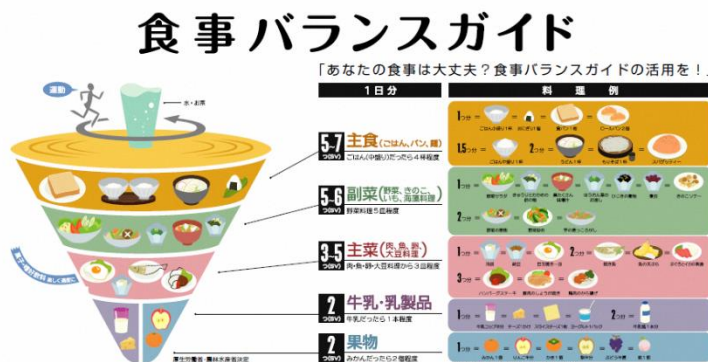
(栄養成分表示*の例)

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	385kcal
たんぱく質	10g
脂質	5g
炭水化物	75g
食塩相当量	1.6g

*栄養成分表示とは、加工食品などの容器包装にその食品の栄養成分が記載されている表のことをいいます。

問 37 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 内容を知っている	2 聞いたことはあるが、内容は知らない	3 知らない
------------	---------------------	--------



*食事バランスガイドとは、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

■全員におたずねします。■

問 39 あなたは、食育に関する地域での活動（ボランティア等が行う料理教室や食に関する勉強会等で、町会やPTA 活動も含む）をしていますか。（○は1つだけ）

1 している 2 今後していきたい 3 していない ⇒ 問 40 へお進みください。

付問 39-1 あなたが地域で「している」または「今後していきたい」食育に関する活動などを具体的にお書き下さい。

《身体活動・運動について、おたずねします》

■全員におたずねします。■

問 40 あなたは、日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のため意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。（○は1つだけ）

1 はい 2 いいえ

問 41 あなたはふだん、1回30分以上の運動やスポーツ（買い物や通勤などの日常生活上の動きを除く）を1年以上継続していますか。（○は1つだけ）

1 週5回以上 3 週1回 5 していない
2 週2～4回 4 月1～2回程度 ⇒ 付問 41-2 へお進みください。

付問 41-1 あなたが運動している場所はどこですか。（○はいくつでも）

1 区立のスポーツ施設 6 道路
2 区立いきいき館（敬老館） 7 隅田川等テラス（河川敷）
3 区立学校施設開放 8 公園
4 民間のスポーツクラブ 9 その他（具体的に： ）
5 自宅

付問 41-2 今後、どのような条件が整えば、運動したいと思えますか。（○はいくつでも）

1 近くに運動施設がある 5 地域スポーツクラブ*がある
2 安心して歩いたり運動したりできる公園 6 時間的余裕がある
や道路がある 7 その他（具体的に： ）
3 一緒に運動する仲間がいる 8 条件が整っても運動するつもりがない
4 適切な運動の仕方を教えてもらえる

*「地域スポーツクラブ」とは、地域の日常的なスポーツ活動の場として、子供から大人まで参加でき、地域住民自らが主体となって運営するスポーツクラブです。

■全員におたずねします。■

問 42 あなたは、日常生活の中で、室内の移動や散歩なども含めて、1日にどのくらい歩いていますか。以下の時間や距離を目安にお答えください。(○は1つだけ)

*1,000歩=約10分、600~700メートル

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1 10,000歩以上(約100分以上) | 3 3,000~7,000歩未満(約30~70分) |
| 2 7,000~10,000歩未満(約70~100分) | 4 3,000歩未満(約30分未満) |

問 43 あなたは、中央区で発行しているウォーキングマップを知っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|------------------------|
| 1 はい | 2 いいえ ⇒ 問 45 へお進みください。 |
|------|------------------------|

問 44 あなたは、中央区で発行しているウォーキングマップを実際に利用したことがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------|------------------------|
| 1 はい | 2 いいえ ⇒ 問 45 へお進みください。 |
|------|------------------------|

付問 44-1 あなたは、ウォーキングマップを継続的に利用していますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|-------------|--------|--------|--------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に数回 | 3 月に数回 | 4 1回のみ |
| 5 利用したことはない | | | |

付問 44-2 あなたは、ウォーキングマップがウォーキングや体を動かすきっかけになりましたか。(○は1つだけ)

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

問 45 あなたは、日常生活の中で買い物や散歩なども含めて、「自分から積極的に外出する方である」と思いますか。(○は1つだけ)

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

問 46 あなたは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)*を知っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|--------------|--------|
| 1 内容を知っている | 2 言葉として知っている | 3 知らない |
|------------|--------------|--------|

*ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、年齢と共に運動機能が低下し、自立度が低下することで介護が必要となる可能性が高い状態のことです。

問 47 あなたは、町会、ボランティアやサークル・クラブ活動などの地域活動に参加していますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|------------|---------------|
| 1 よく参加している | 2 時々参加している | 3 ほとんど参加していない |
|------------|------------|---------------|

《喫煙について、おたずねします》

問 48 あなたは、たばこを吸っていますか、または吸ったことがありますか。(○は1つだけ)

1 現在吸っている

2 以前吸っていたが、今は吸っていない

3 吸ったことがない

→付問48-7へお進みください。

↓問49へお進みください。

→付問 48-1 吸い始めた年齢、喫煙歴、1日の平均本数、吸い始めたきっかけをお答えください。
(1)～(3)は数字を記入。(4)○は1つだけ)

(1) 吸い始めた年齢	_____	歳
(2) 1日の平均本数	_____	本
(3) たばこを吸っている年数	_____	年間
(4) たばこを吸い始めたきっかけ		
1 同居の親族	2 別居の親族	3 友人・知人
4 その他 (_____)		

→付問 48-2 あなたは、喫煙による自身への健康被害について知っていますか。(○は1つだけ)

1 知っている

2 知らない

→付問 48-3 あなたは、主にどこで喫煙をしていますか。(○はいくつでも)

1 自宅

3 指定喫煙場所

5 路上

2 職場

4 飲食店・商業施設

6 その他 (_____)

→付問 48-4 あなたは、喫煙の際に気をつけていることはありますか。(○はいくつでも)

1 公共の場所では吸わない

5 周囲に子どもや妊産婦、病人がいる場合は

2 指定喫煙場所以外では吸わない

吸わない

3 禁煙場所では吸わない

6 その他 (_____)

4 混雑している場合は吸わない

7 気をつけていることはない

→付問 48-5 あなたは、中央区では路上等の公共の場での喫煙が禁止されてい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

→付問 48-6 あなたは、たばこをやめたいと思っていますか。(○は1つだけ)

1 思っている

2 思っていない

【問 48 で「2 以前吸っていたが、今は吸っていない」と回答した方におたずねします。】

付問 48-7 あなたは何がきっかけで禁煙をしましたか。(○はいくつでも)

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 | 自分又は家族等周囲の妊娠・出産により禁煙した |
| 2 | 分煙や禁煙エリアができて吸う機会が減った |
| 3 | 自身や家族に体調不良(咳・息切れ等)がみられた |
| 4 | 禁煙外来を利用した |
| 5 | 禁煙補助剤* ¹ の使用をした |
| 6 | COPD(慢性閉塞性肺疾患)* ² を患った |
| 7 | たばこが値上がりした |
| 8 | その他() |

*1 禁煙補助剤として挙げられる代表的なものとして、禁煙ガム(ニコチンを含んだガム)とニコチンパッチ(ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬)の二種類があります。

*2 COPD(シー・オー・ピー・ディー)、慢性閉塞性肺疾患の主な原因は、タバコの煙など有害な微粒子やガスを吸引したために起こる気管支や肺の慢性炎症で、徐々に慢性気管支炎や肺気腫へと進行します。両者は合併していることが多く、ともに呼吸時に細い気管支を通る空気の流れ(気流)を妨げる(制限する)特徴があり、まとめてこのような病名で呼ばれています。90%は喫煙者ですが、煙を間接的に吸引してもCOPDになる危険が高くなるので、肺の生活習慣病であり、タバコ病とも呼ばれます。

■全員におたずねします。■

問 49 あなたは、受動喫煙*の健康被害を知っていますか。(○は1つだけ)

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

*受動喫煙とは、喫煙をしない人がたばこの火がついているところから出る煙や、喫煙をする人の息から出る煙を吸わされていることをいい、健康にも影響を及ぼします。大人では、肺がんや脳卒中、子どもではぜんそくなどの危険を高めます。

問 50 あなたは、受動禁煙の被害を受けたことがありますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|----|---|---------------------|
| 1 | ある | 2 | ない ⇒ 問 51 へお進みください。 |
|---|----|---|---------------------|

付問 50-1 あなたは、どこで受動喫煙の被害を受けましたか。(○はいくつでも)

- | | | | | | |
|---|----|---|----|---|--------|
| 1 | 屋内 | 2 | 屋外 | 3 | その他() |
|---|----|---|----|---|--------|

問 51 あなたは、受動喫煙を防止するために必要なことは何だと思えますか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|---|-----------|---|--------|
| 1 | 公衆喫煙場所の整備 | 3 | 罰則の強化 |
| 2 | 意識啓発 | 4 | その他() |

問 52 あなたは、中央区の受動喫煙対策は進んでいると思えますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---|--------------|---|-------|
| 1 | 思う | 4 | 思わない |
| 2 | どちらかといえば思う | 5 | わからない |
| 3 | どちらかといえば思わない | | |

《アルコールについて、おたずねします》

問 53 あなた自身が「節度ある適度な飲酒」*と考える1日の飲酒量は、どのくらいですか。日本酒に換算してお答えください。(○は1つだけ)

1	1合程度	2	2合程度	3	3合程度	4	4合以上
----------	------	----------	------	----------	------	----------	------

換算表「日本酒1合同アルコール量」(純アルコールに対して20g)

種類	量	アルコール度数
日本酒	1合(180ml)	15度
ビール	中びん1本(500ml)	5度
焼酎	0.6合(約110ml)	25度
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)	43度
ワイン	1/4本(約180ml)	14度
缶チューハイ	1.5缶(約520ml)	5度
アルコール量の計算式	お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8 例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20	

例)
ビール大瓶1本(750ml)と
日本酒1合(180ml)を飲む場合
1.5合 + 1合 = 2.5合

問 54 あなたは、週に何日ぐらいアルコール類(日本酒、洋酒、ビール、焼酎など)を飲みますか。(○は1つだけ)

1	毎日飲む	3	週に1~3日飲む	5	飲まない
2	週に4~6日飲む	4	月に1~2回飲む	⇒ 問55へお進みください。	

付問 54-1 あなたは、1日にどのくらいの量のアルコール類を飲みますか。日本酒に換算してお答えください。(○は1つだけ)

1	1合未満	3	2~3合未満
2	1~2合未満	4	3合以上

*「節度ある適度な飲酒」は、一日平均純アルコールで約20g(日本酒にして1合)です。多量の飲酒は、生活習慣病の要因となりますので注意が必要です。

《こころの健康について、おたずねします》

■全員におたずねします。■

問 55 あなたの1日の平均睡眠時間は何時間ですか。(○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9時間未満
3	6時間以上7時間未満	6	9時間以上

問 56 あなたは、睡眠による休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)

1 十分にとれている	→ 問 57 へ	3 どちらかといえばとれていない
2 どちらかといえばとれている	お進みください。	4 あまりとれていない

付問 56-1 あなたは疲れているのに2週間以上よく眠れないことがありますか。(○は1つだけ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

☆付問 56-1で「はい」とご回答いただいた方は、同封のパンフレット「こころといのちの相談窓口一覧」をご覧ください。

■全員におたずねします。■

問 57 あなたは、睡眠を確保するため、アルコールや睡眠補助品（睡眠薬・抗不安薬）を使用していますか。(○はそれぞれ1つだけ)

アルコール	1 使ったことはない	3 2日に1回程度使用している
	2 週に1~2回使用している	4 ほぼ毎日使用している
睡眠補助品	1 使ったことはない	3 2日に1回程度使用している
	2 週に1~2回使用している	4 ほぼ毎日使用している

問 58 あなたは、ストレスを感じていますか。(○は1つだけ)

1 ひんぱんに感じている	3 あまり感じない	→ 問 59 へお進みください。
2 時々感じる	4 ほとんど感じない	

付問 58-1 あなたは、ストレスを解消できていますか。(○は1つだけ)

1 うまく解消できている	3 どちらかといえば解消できてない
2 どちらかといえば解消できている	4 解消できてない

■全員におたずねします。■

問 59 最近2週間の心の状態について、おたずねします。(○はそれぞれ1つだけ)

毎日の生活に充実感がない	1 はい	2 いいえ
これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	1 はい	2 いいえ
以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	1 はい	2 いいえ
自分が役に立つ人間だと思えない	1 はい	2 いいえ
わけもなく疲れたような感じがする	1 はい	2 いいえ

問 60 あなたは、この1年間で死にたいと考えたことがありましたか。(○は1つだけ)

1 はい **2** いいえ ⇒ **問 61 へお進みください。**

☆問 59 で「はい」と複数ご回答いただいた方及び問 60 で「はい」とご回答いただいた方は、同封のパンフレット「こころといのちの相談窓口一覧」をご覧ください。

付問 60-1 あなたは、どんな問題を抱えて、自殺を思いつめましたか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 ご自身の健康問題 | 5 男女問題 |
| 2 経済・生活問題 | 6 学校問題 |
| 3 勤務問題 | 7 その他 |
| 4 家庭・家族の問題 | 8 答えたくない |

付問 60-2 自殺しようと考えた時、誰かに相談したことがありましたか。(○はいくつでも)

- | | | |
|---------------------|----------------|-------------------------|
| 1 同居の親族 (家族) | 4 恋人 | 7 相談機関 (いのちの電話等) |
| 2 別居の親族 (家族) | 5 職場関係者 | 8 そのような人はいない |
| 3 友人 | 6 医療機関 | 9 その他 |

■全員におたずねします。■

問 61 自殺について、どのように思いますか。(○はそれぞれ1つだけ)

自殺を口にする人は、本当は自殺しない。	1 そう思う	2 そう思わない	3 わからない
生死は、最終的には本人の判断に任せるべきである。	1 そう思う	2 そう思わない	3 わからない
自殺は繰り返される (自殺未遂) ので、周囲の人が止めることはできない。	1 そう思う	2 そう思わない	3 わからない
自殺を考えている人は、「うつ病」にかかっている可能性がある。	1 そう思う	2 そう思わない	3 わからない

問 62 あなたは、ゲートキーパー*を知っていますか。(○は1つだけ)

- 1** 内容を知っている **2** 言葉として知っている **3** 知らない

*ゲートキーパーとは、もともとは門番という意味です。自殺の問題を理解し、自殺の危険を示すサインに気づき、必要に応じて専門の相談窓口につなぐなど適切な対応をとることができる人のことです。中央区ではゲートキーパーを増やしていくため、養成講座を実施しています。

問 63 あなたは、心の問題 (ストレスや病気など) について気軽に相談できる場所・窓口*を知っていますか。(○は1つだけ)

- 1** 知っている **2** 知らない

*例えば、保健所、保健センター、精神神経科の専門医、かかりつけ医などがあります。

問 64 あなたは精神的に不調になったとき、すぐに相談や治療を受けると思いますか。

(○は1つだけ)

- 1** そう思う **2** そう思わない **3** わからない

《歯と口の健康づくりについて、おたずねします》

問 65 あなたは、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用していますか。（○は1つだけ）

1 ほぼ毎日	3 週に1～2日	5 使っていない
2 週に3～4日	4 たまに	

問 66 あなたは、最近「歯科医院」にかかれたのはいつですか。（○は1つだけ）

1 1ヵ月以内	6 かかったことがない
2 1～6ヵ月以内	⇒ 問 67 へお進みください。
3 6ヵ月～1年以内	
4 1～5年以内	
5 5年以上前	

☆中央区では、産前と産後の歯科健康診査、成人歯科健康診査、高齢者歯科健康診査を区内の指定歯科医療機関で実施しています。

付問 66-1 その際にどのような処置を受けましたか。（○はいくつでも）

1 むし歯の治療	4 歯石除去・歯面清掃
2 定期健診	5 矯正
3 歯みがき指導	6 その他（具体的に ）

問 67 あなたは、現在のご自分の歯と口の状態について満足していますか。（○は1つだけ）

1 満足している	2 やや満足	3 どちらでもない	4 やや不満	5 不満
----------	--------	-----------	--------	------

問 68 歯周病等、歯と口の健康について気になることはありますか。（○はいくつでも）

1 むし歯がある	7 口がかわく
2 歯周病がある	8 口臭が気になる
3 かみ合わせが悪い	9 歯の色が気になる
4 歯並びが悪い	10 その他（具体的に： ）
5 かみにくい	11 気になることは特にない
6 飲み込みにくい	

問 69 あなたは、歯や口の健康に関する次のことを知っていますか。（○はそれぞれ1つだけ）

糖尿病だと歯周病にもかかりやすい	1 はい	2 いいえ
歯や入れ歯、舌を清潔にすることが、誤嚥性（ごえんせい）肺炎* ¹ を予防する	1 はい	2 いいえ
8020（ハチマルニイマル）運動* ²	1 はい	2 いいえ
喫煙者は歯周病にかかりやすく、悪化しやすい	1 はい	2 いいえ

*¹ 誤嚥性肺炎とは、誤嚥により唾液中の菌が器官に入り込み感染して起こる肺炎のことです。

*² 8020運動とは、一生自分の歯でおいしく食べるために“80歳になっても20本以上の歯を保とう”という運動のことです。

《健康づくりの推進体制について、おたずねします》

問 70 あなたが、ふだん、健康に関する情報を聞いたり、相談をしたりするのは、どこ（だれ）ですか。
(○はいくつでも)

1 テレビ・ラジオ	7 病気・診療所・薬局
2 新聞・雑誌・書籍	8 学校・職場
3 インターネット	9 家族
4 区の広報やホームページ	10 知人・友人
5 区役所	11 その他（具体的に：)
6 保健所・保健センター	12 特にない

問 71 「生涯をいきいきと暮らすために」の実現に向けて、あなたが区に、特に力を入れてほしい健康保健の分野の対策は何ですか。(○はいくつでも)

1 健康診査や各種健（検）診	11 健康づくりのための食育の推進
2 健康相談	12 地域や学校・保育園での食育
3 健康・栄養・食育情報の発信と啓発	13 区民の自主的な健康づくり活動の支援
4 メタボリックシンドローム対策	14 地域ぐるみの健康づくり活動への支援
5 がん対策	15 適切な運動の普及・啓発
6 たばこ対策	16 ストレス対応
7 アルコール対策	17 うつ・自殺の予防
8 歯科保健	18 その他（具体的に：)
9 母子保健	19 特にない
10 女性の健康づくり	

問 72 健康づくりのために、区民は自らどのような取り組みに力を入れていくべきだと思いますか。
(○はいくつでも)

1 自ら健康管理や健康づくりを実践する
2 日頃から身近な地域の方と相互のつながりをもつ
3 地域の団体やグループが行う、健康に関する活動に参加する
4 身近な地域の方の健康のために役立つ活動を行う
5 区の健康に関する事業に参加する
6 その他（具体的に：)
7 わからない
8 特にない

問 73 今後の区の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案などありましたら、自由に記入してください。

ご協力ありがとうございました。
この調査票は、●月●日（●）までに、返信用封筒に入れ、
投函してください（切手は不要です）。