

「新宿区健康づくり区民意識調査」の調査項目（案）について

1 調査の名称

- 調査名は下記のとおりとする。

「新宿区健康づくりに関する調査」

2 次期「健康づくり行動計画」策定の視点

- 次期計画の内容については、今年度後半より、検討を開始する。
- 内容の検討にあたっては、これまでの進捗状況評価や、区民意識調査の結果等も踏まえて実施していくが、現時点で考えられる「計画策定」に向けての視点は、以下のとおりである。

■次期「新宿区健康づくり行動計画」策定の5つの視点（案）

- ① 「健康寿命のさらなる延伸」をめざし、区として全庁をあげて健康づくりに取り組むとともに、区民・地域・関係団体等と新宿区が一体となり、健康づくりを推進する。
- ② 新宿区の地域特性を把握し、地域の状況に応じた健康づくりを推進する。
- ③ 性別や年齢、ライフステージに対応した健康づくりを推進する。
（例：男性は生活習慣病予防、女性はフレイルへの対応等）
- ④ 健康づくりに無関心な層へのアプローチ方策についても検討する。
- ⑤ 計画の策定にあたっては、誰もがわかりやすく、取り組みやすい計画づくりをめざす。

3 調査の実施にあたって（調査のポイント）

- 今年度調査の主なポイントは以下のとおりとし、これを踏まえて調査項目を設定した。

■「新宿区健康づくりに関する調査」のポイント

- ① 区民の健康づくりに関する実態や意識等を把握し、今後の計画づくりや健康づくり施策に活かすための調査とする。
- ② 前回調査（平成22年度）を参考に、現行計画の評価のための設問は残し、他の項目は必要な加除修正を行うなど、必要最小限となるように調査項目を精査する。
- ③ 設問数や回答方法を工夫するとともに、粗品を同封することにより、回収率の向上を図る。

健康づくりに関する調査 設問数

カテゴリー		前回調査 設問数	今年度調査 設問数
1	回答者の属性	7	6
2	健康状態	4	4
3	健康診査 ※ 前回調査は「健康診査及びメタボリック シンドローム」	5	3
4	がん対策	4	3
5	栄養・食育	11	11
6	身体活動・運動	4	10
7	アルコール	3	2
8	たばこ	6	5
9	こころの健康づくり、自殺総合対策	9	10
10	歯と口の健康づくり	4	6
11	女性の健康支援	4	2
12	推進体制、環境整備 ※ 前回調査は「推進体制、基盤整備」	4	6
合計		65	68

平成28年度 健康づくりに関する調査 調査項目（案）

1、回答者の属性

今年度調査		前回調査からの 変更事項など	前回調査 設問番号
問 1	あなたの性別をおうかがいします。（○は1つ） 1 男性 2 女性	【変更なし】	問 1
問 2	あなたの年齢はおいくつですか。（○は1つ） 1 20歳未満 2 20～24歳 3 25～29歳 4 30～34歳 5 35～39歳 6 40～44歳 7 45～49歳 8 50～54歳 9 55～59歳 8 50～54歳 9 55～59歳 10 60～64歳 11 65～69歳 12 70～74歳 13 75～79歳 14 80歳以上 15 85歳以上	【変更】 ・年齢区分「85歳以上」を追加	問 2
問 3	あなたは、どなたかと同居していますか。（○はいくつでも） 1 ひとり暮らし 2 妻または夫 3 親 4 子 5 祖父母 6 孫 7 兄妹姉妹 8 その他（ ）	【変更】 ・同居人数から同居者の属性に変更	問 3
問 4	あなたのご職業は何ですか。（○は1つ） 1 会社員、公務員、団体職員 2 パート・アルバイト・非常勤・嘱託・派遣など 3 自営業・自由業 4 学生 5 専業主婦・主夫 6 その他（ ） 7 無職	【変更】 ・一部職業区分の変更	問 4
問 5	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） 1 区の国民健康保険 2 後期高齢者医療制度 3 国民健康保険組合（業種ごとの健康保険） 4 健康保険組合 5 全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ） 6 共済組合 7 その他（ ）	【変更】 ・一部保険名称の変更	問 5
問 5-1	（問5で3～7に○をした方におたずねします。） あなたは健康保険の加入者本人ですか。扶養家族ですか。（○は1つ） 1 本人 2 扶養家族	【変更】 ・問5の1、2については、扶養家族の概念がないため、設問の対象者を限定	問 6

2 健康状態

<調査のねらい>

- ・ 死因や要介護要因となる疾患を男女別にみると差があることが分かっています。健康寿命の延伸のために若年期から区民が健康のために実践している生活習慣を把握し、ライフステージや性別ごとに必要な普及啓発の内容を探ります。
- ・ 適正体重の認識状況を調査することで、普及啓発を強化すべき年代、生活習慣との相関を明らかにし、健康づくりの普及啓発や施策の改善に活かします。

今年度調査		ねらい	前回調査からの 変更事項など	前回調査 設問番号
問 6	あなたの現在の健康状態はいかがですか。（○は1つ） 1 よい 2 まあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない	○主観的健康観の指標は、国や他自治体と比較する。	【変更】 ・ 国民生活基礎調査（厚生労働省）に合わせて設問を変更	問 8
問 7	あなたの身長、体重及び理想と考える体重を分ける範囲でご記入ください。 身長 【 cm】 体重 【 kg】 あなた自身が理想と考える体重はどれ位ですか。 →理想の体重【 kg】	○「肥満」は生活習慣病のリスクとなり、女性の「やせ」は、骨や筋肉不足から、壮年期の糖尿病、高齢期の骨粗鬆症やフレイルに結びつくリスクが高いため、区民の「肥満」と「やせ」の状況と認識を把握し、対策に役立てる。	【変更なし】	問10
問 8	あなたは日ごろ、健康のために次のような事柄を実行していますか。（○はいいくつでも） 1 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている 2 バランスのとれた食事をしている 3 うす味のもの食べている 4 食べ過ぎないようにしている 5 適度に運動（スポーツを含む）をする か身体を動かしている 6 睡眠を十分にとっている 7 たばこを吸わない 8 お酒を飲み過ぎないようにしている 9 ストレスをためないようにしている 10 その他 11 特に何もしていない	○区民が実践しているよい生活習慣の状況を把握し、国と比較する。 ○年代や性別による差を把握し、ライフステージや性差に応じた健康づくりの取組みを検討する。	【変更】 ・ 国民生活基礎調査（厚生労働省）に合わせて設問を変更	問11
問 9	あなたには、かかりつけ医やかかりつけ歯科医※、かかりつけ薬局※がありますか。（○はそれぞれ1つ） (1) かかりつけ医 1 ある 2 ない (2) かかりつけ歯科医 1 ある 2 ない (3) かかりつけ薬局 1 ある 2 ない ※かかりつけ医やかかりつけ歯科医とは、身近な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、歯科医師のことです。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。	○かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の普及・定着を図る必要がある。かかりつけ医等の有無を把握する。	【変更】 「1 回答者の属性」から「2 健康状態」へカテゴリーを移動	問 7

3 健康診査

<調査のねらい>

- ・ 新宿区国民健康保険加入者の特定健康診査受診率は、特別区で最下位です。
- ・ 区民全体の受診率向上を図るため、各年齢層や職域を含む受診状況及び未受診者の動向を探ります。

今年度調査		ねらい	前回調査からの 変更事項など	前回調 査 設 問番号
問10	あなたは過去1年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けたことがありますか。（○は1つ） 1 受診した 2 受診しなかった	○区民の受診状況を把握する。 ○保険や性別、年代による受診状況を把握し、未受診理由をクロスすることで、傾向を把握し、受診率向上のための対策を検討する。	【変更】 ・ 国民健康・栄養調査（厚生労働省）に合わせて設問を変更	問12
問10-1	（問10で「1 受診した」とお答えの方におたずねします。） どのような機会に健診等を受けましたか。（○はいくつでも） 1 市区町村が実施した健診 2 勤め先又は健康保険組合等（家族の勤め先を含む）が実施した健診 3 学校が実施した健診 4 人間ドック（上記1～3以外の健診で行うもの） 5 その他		【変更】 ・ 国民生活基礎調査（厚生労働省）に合わせて設問を変更	問13
問10-2	（問10で「2 受診しなかった」とお答えの方におたずねします。） それは、どのような理由で受けなかったのですか。（○はいくつでも） 1 知らなかったから 2 時間がとれなかったから 3 場所が遠いから 4 費用がかかるから 5 検査等（採血、胃カメラ等）に不安があるから 6 その時、医療機関に入通院していたから 7 毎年受ける必要性を感じないから 8 健康状態に自信があり、必要性を感じないから 9 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから 10 結果が不安なため、受けたくないから 11 面倒だから 12 その他（ ）		【変更】 ・ 国民生活基礎調査（厚生労働省）に合わせて設問を変更	問13- 1

4 がん対策

<調査のねらい>

- ・我が国では、2人に1人が「がん」に罹患し、3人に1人の死亡原因が「がん」となっています。しかし、早期がんの場合は、適切な治療により完治したり、生存率が高くなったりします。
- ・「がん」の早期発見・早期治療の観点からがん検診の受診状況等を調査し、がん対策推進計画の策定に反映していきます。

今年度調査		ねらい	前回調査から の変更事項など	前回調査 設 問 番 号
問11	次のがん検診について、それぞれに掲げる期間内のあなたの受診状況をご回答ください。また、受診した場所もそれぞれのがん検診についてお答えください。 なお、次のがん検診を1つも受けていない方は、(6)の欄に○印をつけ、問11-1と問11-2へ進んでください。 (1) 胃がん検診（期間：平成27年4月～平成28年3月） 受診状況… 1 受けた 2 受けなかった 受診場所… 1 市区町村が実施する検診 2 勤め先が実施する検診 3 個人で受ける検診（人間ドックなど） 4 経過観察など診療の中で 5 その他（ ） (2) 大腸がん検診（期間：平成27年4月～平成28年3月） 受診状況… 1 受けた 2 受けなかった 受診場所… 1 市区町村が実施する検診 2 勤め先が実施する検診 3 個人で受ける検診（人間ドックなど） 4 経過観察など診療の中で 5 その他（ ） (3) 肺がん検診（期間：平成27年4月～平成28年3月） 受診状況… 1 受けた 2 受けなかった 受診場所… 1 市区町村が実施する検診 2 勤め先が実施する検診 3 個人で受ける検診（人間ドックなど） 4 経過観察など診療の中で 5 その他（ ） （次ページに続く）	○各種がんの検診受診率の状況を把握する。 ○健診受診率や健康保険、性別、年代等とのクロスで、がん検診受診の状況をつかむ。 ○保険者によるがん検診の実施状況を把握する。 ○前回や他自治体と比較するため。	【変更】 ・質問及び選択肢の一部を変更	問16

今年度調査		ねらい	前回調査から の変更事項など	前回調査 設問番号
	(前ページから) (女性の方のみお答えください。) (4) 乳がん検診 (期間: 平成26年4月～平成28年3月) 受診状況… 1 受けた 2 受けなかった 受診場所… 1 市区町村が実施する検診 2 勤め先が実施する検診 3 個人で受ける検診 (人間ドックなど) 4 経過観察など診療の中で 5 その他 () (女性の方のみお答えください。) (5) 子宮がん検診 (期間: 平成26年4月～平成28年3月) 受診状況… 1 受けた 2 受けなかった 受診場所… 1 市区町村が実施する検診 2 勤め先が実施する検診 3 個人で受ける検診 (人間ドックなど) 4 経過観察など診療の中で 5 その他 () (6) 上記のがん検診は1つも受けていない ⇒問11-1、問11-2へ			
問11-1	(問11で「6 上記のがん検診は1つも受けていない」とお答えの方におたずねします。) それは、どのような理由で受けなかったのですか。(〇はいくつでも) 1 知らなかったから 2 時間がとれなかったから 3 場所が遠いから 4 費用がかかるから 5 検査等(採血、胃カメラ等)に不安があるから 6 その時、医療機関に入通院していたから 7 毎回受ける必要性を感じないから 8 健康状態に自信があり、必要性を感じないから 9 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから 10 結果が不安なため、受けたくないから 11 面倒だから 12 その他 ()	〇検診受診率向上のため、未受診理由を把握する。 〇がん検診受診率の向上を図るために、どのような工夫が必要かを探る。	【変更】 ・問11-1は、国民生活基礎調査(厚生労働省)に合わせて設問を変更	問16-1
問11-2	(問11で「6 上記のがん検診は1つも受けていない」とお答えの方におたずねします。) 今後、どのような条件が整えば、受けたいと思いますか。(〇はいくつでも) 1 かかりつけ医の所で受診できる 2 複数のがん検診を一度に受診できる 3 短い待ち時間で受診できる 4 休日に受診できる 5 平日の夜に受診できる 6 安い費用で受診できる 7 手続きが簡単である 8 女性医師が対応してくれる 9 子どもを預けることができる 10 検診後、必要に応じて専門医の紹介がある 11 検診結果を丁寧に説明してくれる 12 その他 () 13 特になし			問16-2

今年度調査		ねらい	前回調査からの変更事項など	前回調査設問番号
問17	あなたは、ご自身の現在の食生活をどのように思われていますか。（○は1つ） 1 大変良い 2 良い 3 少し問題がある 4 問題が多い	○他の設問とクロスで、自分の食事に対する自己評価と実際の食事内容との差がある人の傾向や正しい知識の普及度を把握し、今後重点的に啓発を行うターゲットや目標の設定に役立てる。	【新設】	-
問18	日頃、あなたが食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があることは何ですか。（○はいくつでも） 1 家族そろって食事をする 2 食事のマナー 3 季節の食材を取り入れる 4 食べ残しや食材の廃棄を減らす 5 食の安全性（添加物の有無など） 6 おいしさ、楽しさなどの精神的豊かさ 7 塩分をとりすぎない 8 よくかみ、ゆっくりと食べる 9 栄養成分表示を参考にする 10 栄養のバランス 11 カロリーをとりすぎない 12 その他（ ） 13 特にない	○主に第3次食育推進基本計画の目標となっているものについて、心がけや関心の状況を把握し、現在関心が低い部分に関して重点的に普及啓発を行っていく。	【変更】 ・選択肢を精査し、一部削除した。	問23
問19	あなたは、友人、知人などと一緒に食事をすることがどれぐらいありますか。（○は1つ） 1 月4回以上 2 月2回以上4回未満 3 月1回以下	○友人、知人と一緒に食事をすることは、生活の質の向上に重要な役割を果たすため、実態を把握し、効果的な普及啓発と情報提供を行う。	【変更】 ・回答対象者を「ひとり暮らしの方」から全員にした。	問25
問20	（二人以上でお住まいの方におたずねします。） あなたが朝食または夕食を同居の人と一緒に食べるのは、週に何日ですか。（○は1つ） 1 週に6～7日 2 週に4～5日 3 週2～3日 4 週に1日程度 5 ほとんどない	○家族や近い人と一緒に食事をすることは、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会でもあるため、実態を把握し、普及啓発を行う。	【変更】 ・選択肢を追加した。	問24
問21	あなたは、食育を推進するためにどのような取り組みが必要だと思いますか。（○はいくつでも） 1 食を通じたコミュニケーション（家族や友人などと食卓を囲むなど） 2 食事に関するマナーや作法の習得 3 自然の恩恵や生産者などへの感謝 4 環境に配慮した食料の消費 5 郷土料理、伝統料理などの優れた食文化の継承 6 栄養のバランスを考える力の習得 7 調理技術の習得 8 食品の安全性に関する知識 9 その他（ ） 10 特にない	○区民が食育の推進について区に求めている取り組みを把握することで、今後展開していく事業の参考にする。	【変更なし】	問28

6 身体活動・運動

<調査のねらい>

・生活習慣病を予防するためには、運動習慣を持つなど、身体活動量を増やしていく必要がありますが、日本人の平均的な歩数から考えると、全般的には運動不足の状態にあります。そこで、新宿区民の運動習慣の実態を把握するとともに、区民が運動習慣を持つことができるようにするための方策を探ります。

今年度調査		ねらい	前回調査からの変更事項など	前回調査設問番号
問22	運動の習慣はありますか。(○は1つ) 1 ある 2 ない	○区民の運動習慣の状況を探るとともに、施策を推進していく上での指標とする。	【変更】 ・国民健康・栄養調査(厚生労働省)に合わせて設問を変更(一部改編)	問30
問22-1	(問22で「1 ある」とお答えの方におたずねします。) 1週間の運動日数はどの程度ですか。(○は1つ) 1 1日 2 2日 3 3日 4 4日 5 5日 6 6日 7 7日			-
問22-2	(問22で「1 ある」とお答えの方におたずねします。) 運動を行う日の平均運動時間はどの程度ですか。(○は1つ) 1 30分未満 2 30分以上60分未満 3 60分以上120分未満 4 120分以上180分未満 5 180分以上			-
問22-3	(問22で「1 ある」とお答えの方におたずねします。) 運動を継続している年数はどのくらいですか。(○は1つ) 1 1年未満 2 1年以上			-
問22-4	(問22で「1 ある」とお答えの方におたずねします。) どのような運動を行っていますか。(○はいくつでも) 1 ウォーキング 2 ジョギング・ランニング 3 体操(ラジオ体操・軽い体操など) 4 筋力トレーニング 5 水泳 6 その他()			-
問22-5	(問22で「1 ある」とお答えの方におたずねします。) 普段運動は何処で行っていますか。(○はいくつでも) 1 運動が行える公園 2 歩道や道路 3 区立のスポーツ施設 4 民間のスポーツジムやフィットネスクラブ 5 地域センター・シニア活動館・地域交流館などの区立施設 6 海・山・河原などの屋外 7 自宅 8 その他()	○運動している場所を尋ねることによって、今後の施策展開の場所や方策を検討する上での基礎資料とする。		問30-1

今年度調査		ねらい	前回調査からの変更事項など	前回調査設問番号
問23	日頃、歩数計等で一日の歩数を計測していますか。(○は1つ) 1 計測している 2 計測していない	○自分の身体活動量を意識している人を把握するとともに、今後意識している人を増やしていく上での指標とする。	【新設】	-
問23-1	(問23で、「1 計測している」とお答えの方におたずねします。) 主にどんな方法で計測していますか？(○は1つ) 1 歩数計 2 スマートフォンのアプリ 3 腕時計型の身体活動計 4 その他 ()	○歩数を計測している方法を把握し、今後新たに歩数を計測する人を増やす時の参考資料とする。	【新設】	-
問23-2	(問23で、「1 計測している」とお答えの方におたずねします。) 計測している日の、一日の歩数はどれくらいですか。(○は1つ) 1 3,000歩未満 2 3,000～5,000歩未満 3 5,000～8,000歩未満 4 8,000～10,000歩未満 5 10,000～20,000歩未満 6 20,000歩以上	○日頃歩数を計測している人の一日の歩数を把握し、区民の歩数の目安とする。	【新設】	-
問24	あなたが、運動を始めたり続けたりするためには、どのようなことが必要だと思いますか。(○はいくつでも) 1 家の近くにスポーツジムや区立スポーツ施設などの運動施設がある 2 家の近くの区立施設の一室や公園などで軽運動をする場や機会がある 3 空いた時間に気軽に運動できるような場や機会がある 4 安心して歩いたり運動したりできる公園や道路がある 5 適切な運動の仕方を教えてくれる教室やグループが身近にある 6 何らかの目標をもって運動することができる 7 楽しみながら運動できる仕組みがある 8 一緒に運動する仲間がいる 9 その他 () 10 運動を始めたり続けたりするつもりはない	○運動を開始したり、習慣化するために効果的な施策を探るため、区民の意向を把握する。	【変更】 ・質問を平易にし、選択肢をより詳細なものにした。 ・運動の有無にかかわらず聞くことにした。	問30-2

7 アルコール

<調査のねらい>

- ・ 飲酒による過剰エネルギー摂取や多量飲酒は肥満や生活習慣病への影響が大きいため、適正飲酒の普及啓発が必要です。
- ・ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している年代、性別を把握し、取組みが必要な対象を明らかにし、効果的な普及啓発を行います。

今年度調査		ねらい	前回調査からの変更事項など	前回調査設問番号
問25	あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つ） 1 毎日 2 週5～6日 3 週3～4日 4 週1～2日 5 月に1～3日 6 ほとんど飲まない 7 やめた 8 飲まない（飲めない）	○他の生活習慣等とのクロスで区民の健康づくりの意識を把握する。 ○他自治体と比較する。 ○飲酒量とのクロスで、多量飲酒者の状況を男女別、年代別に把握し、今後の施策に活かす。	【変更】 ・ 国民健康・栄養調査（厚生労働省）に合わせて設問を変更	問31
問25-1	（問○で「1」～「6」とお答えの方におたずねします。） お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。（○は1つ） 1 1合（180ml）未満 2 1合以上2合（360ml）未満 3 2合以上3合（540ml）未満 4 3合以上4合（720ml）未満 5 4合以上5合（900ml）未満 6 5合（900ml）以上 ※清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。 ・ ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml） ・ 焼酎20度（135ml） ・ 焼酎25度（110ml） ・ 焼酎30度（80ml） ・ チューハイ7度（350ml） ・ ウイスキーダブル1杯（60ml） ・ ワイン2杯（240ml）	○飲酒頻度とのクロスで、飲酒状況を把握する他、性別、年代等とのクロスで、適量飲酒の啓発が必要な対象を把握し、今後の施策に活かす。	【変更】 ・ 国民健康・栄養調査（厚生労働省）に合わせて設問を変更	問31-1

8 たばこ

<調査のねらい>

・ 若年時からの禁煙教育、喫煙者の禁煙・減煙支援、分煙・禁煙等の対策を推進するために、区民の喫煙状況や喫煙の害に関する知識を把握し、今後の施策に活かしていきます。

今年度調査		ねらい	前回調査からの変更事項など	前回調査設問番号
問26	あなたはたばこを吸いますか。 1 毎日吸っている 2 時々吸う日がある 3 以前は吸っていたが1か月以上吸っていない 4 吸わない	○区民の喫煙状況を把握し、たばこ対策のための基礎資料とする。	【変更】 ・ 問26と問26-2は国民健康・栄養調査（厚生労働省）、問26-1は国民生活基礎調査【健康票】に合わせて設問を変更	問32
問26-1	（問26で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。） 1日に平均して何本くらい吸いますか。 1 10本以下 2 11～20本 3 21～30本 4 31本以上			問32-1
問26-2	（問26で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。） たばこをやめたいと思いますか。（○はひとつ） 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32-2
問26-3	（問26-2で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。） たばこをやめるために、医療機関において、禁煙治療ができることを知っていますか。（○は1つ） 1 知っている 2 知らなかった	○禁煙外来の認知度を把握することで、喫煙者のうちの禁煙・減煙希望者への支援策を検討する。	【新設】	-
問27	次の中から、たばこを吸うとかかりやすくなると思うものを選んでください（○はいくつでも） 1 肺がん 2 ぜんそく 3 慢性閉塞性肺疾患（慢性気管支炎・肺気腫など） 4 心臓病 5 脳卒中 6 胃潰瘍 7 妊婦や胎児への影響 8 歯周病（歯の周りや歯ぐきなどが赤くなったり、出血しやすくなったりする病気いわゆる歯槽膿漏） 9 知らない	○受動喫煙を含め喫煙の害については多くの区民が知っているが、知っている害の具体的内容について把握することで、普及啓発のための基礎資料とする。	【新設】	-

9 こころの健康づくり、自殺総合対策

＜調査のねらい＞

・ こころの健康を維持するためには、正しい知識を持ち、ストレスに上手に対処するとともに、早期に適切な支援を受けることが必要であり、そのために社会全体での支え合いが必要です。

・ 本調査では、余暇活動や睡眠などの休養や、悩み・ストレスの有無、こころの状態などの実態や意識をライフステージごとに把握し、普及啓発及び相談体制、ネットワークの充実、地域活動支援等の施策に反映させていきます。

今年度調査		ねらい	前回調査からの 変更事項など	前回調査 設問番号
問28	あなたは、体を休めること以外の、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動など、余暇の過ごし方は充実していますか。（○は1つ） 1 非常に充実している 2 まあ充実している 3 あまり充実していない 4 全く充実していない	○余暇活動はこころの健康を保つことにつながることで、前回調査では休養が取れている人が減少傾向にあることから、改めて余暇に関する実態を把握する。また、働く世代の余暇の充実がワークライフバランスの推進にもつながるため、年代ごとの実態を把握し、今後の施策に活かす。	【変更】 ・ 健康に関する世論調査（東京都）に合わせて設問を変更	問35
問29	この1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。（○は1つ） 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 まったくとれていない	○十分な睡眠をとることはこころの健康を保つために重要である。実態を把握した上で、効果的な普及啓発を行う。	【変更】 ・ 国民健康・栄養調査（厚生労働省）に合わせて設問を変更 【現行計画評価の指標】	問36
問30	あなたの睡眠の確保の妨げとなっていることは何ですか。（○はいくつでも） 1 仕事 2 家事 3 育児 4 介護 5 健康状態 6 通勤・通学の所要時間 7 睡眠環境（音、照明など） 8 就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること 9 その他 10 特に困っていない	○年代別に睡眠確保の妨げとなっている理由を把握することで、対象に合わせた普及啓発を行っていく。	【新設】 ・ 国民健康・栄養調査（厚生労働省）に合わせて設問を新設	—
問31	あなたは現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。（○は1つ） 1 ある 2 ない	○悩みやストレスをなくすことは困難であるが、上手に対処することが重要である。悩みやストレスの有無や解消の有無について男女別・年代別での傾向を明らかにし、対象にあったストレス対処法の正しい知識を普及し、日常生活で実践できるようにするとともに、有効な普及啓発と環境整備を行っていく。	【変更】 ・ 国民生活基礎調査（厚生労働省）に合わせて設問を変更 【現行計画評価の指標】	問37
問31-1	（問31で「1 ある」とお答えの方におたずねします。） あなたは、悩みやストレスを解消できていますか。（○は1つ） 1 うまく解消できている 2 どちらかといえば解消できている 3 どちらかといえば解消できていない 4 解消できていない		【変更】 ・ 「ストレス」だけでなく「悩み」を設問要旨に追加 【現行計画評価の指標】	問37-1

今年度調査		ねらい	前回調査からの変更事項など	前回調査設問番号																																										
問32	あなたには、悩みやストレスを相談できる人がいますか。（○はいくつでも） 1 家族 2 友人・知人 3 職場の上司、学校の先生 4 専門相談機関の相談員 5 病院・診療所の医師や相談員など 6 その他（ ） 7 いない	○相談相手の有無を男女別・年代別に把握し、誰にも相談できずに一人で悩みを抱え込んでしまう者の属性を把握し、今後の施策に活かす。 ○相談相手の属性を把握し、ゲートキーパー養成講座の対象を明らかにする。	【新設】	—																																										
問33	あなたは、こころの問題（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） 1 知っている 2 知らない ※例えば、保健センター、保健所、精神神経科の専門医、かかりつけ医、こころの電話相談などがあります。	○こころの問題について気軽に相談できる場所の認知度を把握し、効果的な普及啓発を行う。	【変更なし】 【現行計画評価の指標】	問41																																										
問34	次の（ア）から（カ）の質問について、過去1か月の間はどのようであったか、6つの項目それぞれのあてはまる番号1つに○をつけてください。 <table><tr><td></td><td>いつも</td><td>たいてい</td><td>ときどき</td><td>少しだけ</td><td>まったく</td></tr><tr><td>（ア）神経過敏に感じましたか</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>（イ）絶望的だと感じましたか</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>（ウ）そわそわ、落ち着かなく感じましたか</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>（エ）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</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>（オ）何をしても骨折りだと感じましたか</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>（カ）自分は価値のない人間だと感じましたか</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>		いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく	（ア）神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5	（イ）絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5	（ウ）そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5	（エ）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	（オ）何をしても骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5	（カ）自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5	○うつ傾向や不安の強い人（支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者）の割合を減らすことを目標とし、その指標とする。 ※本質問項目は、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的に開発されたもので、住民を対象とした調査で、心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として利用されている。	【変更】 ・国民生活基礎調査（厚生労働省）に合わせて設問を変更	問38
	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく																																									
（ア）神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5																																									
（イ）絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5																																									
（ウ）そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5																																									
（エ）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																																									
（オ）何をしても骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5																																									
（カ）自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5																																									
問35	あなたは、この1年間で死にたいと考えたことがありますか。（○は1つ） 1 ある 2 ない	○自殺予備群と思われる数を男女別・年代別に把握し、自殺対策を重点的に行うべき対象者の属性を明らかにする。また前回と比較し、対策に反映していく。	【変更なし】	問39																																										
問36	あなたは精神的に不調になったときにすぐに相談や治療を受けると考えますか。（○は1つ） 1 そう思う 2 そう思わない 3 わからない	○こころの不調に早期に気付く、対応することが病気の悪化予防、日常生活の安定につながるため、精神疾患の相談や早期治療についての認識を把握し、今後の施策に活かす。	【変更なし】 【現行計画評価の指標】	問42																																										

10 歯と口の健康づくり

<調査のねらい>

- ・ 生涯、自分の歯と口で美味しく食事をするためには、歯を失う原因であるむし歯や歯周病を予防することが大切です。
- ・ 本調査では、歯科の受診状況や口腔内の状況、歯科に関する知識をライフステージごとに把握することにより、各年代に合わせた歯科保健施策を充実させ、8020達成者を増やすことを目的としています。

今年度調査		ねらい	前回調査からの変更事項など	前回調査設問番号
問37	あなたは、1年以内に <u>歯科治療</u> を受けましたか。(〇は1つ) 1 受けた 2 受けていない	〇歯科健診と合わせて歯科治療の状況を把握し、今後の施策に活かす。	【新設】	-
問38	あなたは、1年以内に <u>歯科健診</u> を受けましたか。(〇は1つ) 1 受けた 2 受けていない	〇区の歯科健康診査を受けていない区民全体の受診状況を把握するため。 〇性別、年代による受診状況を把握し、未受診理由とクロスすることで傾向を把握し、受診率向上のための対策を検討するため。	【変更】 質問を「毎年、歯科健診を受けていますか」から「1年以内に歯科健診を受けましたか」に変更	問44
問38-1	(問38で「1 受けた」とお答えの方におたずねします。) それはどのような内容ですか。(〇はいくつでも) 1 区の実施する歯科健診 2 1以外の歯科健診 3 その他()	〇区の歯科健診とそれ以外の歯科健診の受診状況を把握し、歯科健診を推進するため。	【新設】	-
問38-2	(問38で「2 受けていない」とお答えの方におたずねします。) 受けない理由は何ですか。(〇はいくつでも) 1 知らなかったから 2 時間がとれなかったから 3 場所が遠いから 4 費用がかかるから 5 どんな検査をするかわからず、不安があるから 6 その時、歯科医療機関に通院していたから 7 毎年受ける必要がを感じないから 8 口の健康状態に自信があり、必要性を感じないから 9 心配な時はいつでも歯科医療機関を受診できるから 10 結果が不安なため、受けたくないから 11 めんどうだから 12 その他	〇体の健康診査を受けない理由を歯科版に改変し、同じ選択項目とした。 〇区民全体の歯科健診を受けない理由と性別、年代による受診状況をクロスすることで傾向を把握し、歯科健康診査を推進するため。	【新設】	-

今年度調査	ねらい	前回調査からの変更事項など	前回調査設問番号
問39 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） （１） ８０２０（はちまるにいまる）運動※ １ 内容を知っている ２ 言葉としては知っている ３ 知らない （２） 糖尿病だと歯周病にもかかりやすく、歯周病が糖尿病に悪影響を及ぼすこと １ 知っている ２ 知らない ※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本以上自分の歯を保とう”という運動のことです。	○若年層をターゲットとした設問とし、実態を把握し、効果的な普及啓発を行うため。 ○糖尿病と歯周病は双方で影響を及ぼすことを普及啓発することで、全身の健康に寄与すると考えられるため。	【変更】 ・（２）を追加 ・「口腔機能」と「誤嚥性肺炎」の認知度については「高齢者の保健と福祉に関する調査」で類似の質問があるために削除	問45
問40 あなたが歯と口で特に気にしていることは何ですか。（○はいくつでも） １ 歯が痛んだりしめたりする ２ 歯ぐきから血がでる ３ 歯ぐきが腫れる ４ 口臭がある ５ 食べ物が歯と歯の間にはさまる ６ 噛む・味わう・飲み込む・話すことに不自由がある ７ 歯の形や色、歯並びなどの外観が気になる ８ 入れ歯が合わない ９ その他（ ） 10 特にない	○歯科健康診査の問診項目と同じ選択項目。区の歯科健康診査受診者と意識の差を図るため。 ○性別、年齢による現状を把握し、歯科健診や歯科治療とクロスすることで今後の歯科保健の対策を検討するため。	【新設】	—

1 1 女性の健康支援

＜調査のねらい＞

・女性の健康に関しては産婦人科のかかりつけ医師をもつことも重要であるが、一般的に日本人女性は、産婦人科のかかりつけ医がいるものが少ないと言われており、例えば、更年期の症状であっても他科に受診しているケースも多いという状況がある。本項目を調査することで、健康教育やかかりつけ医推進等において、事業展開の参考となる。

今年度調査		ねらい	前回調査からの 変更事項など	前回調 査 設 問番号
問41	あなたは、月経痛や月経不順、更年期症状等、女性の健康に関して、日頃から相談できる産婦人科のかかりつけ医師がいますか。（妊娠や出産時での通院や入院は除く）（○は1つ） 1 はい 2 いいえ	○平成26年度の区政モニターアンケート上、産婦人科のかかりつけ医がいると答えたものが24.4%であり、多いとは言えない状況である。改めて、本調査でも設定し事業展開に活かしたい。	【変更】 ・聞き方を一部変更	問48
問41 -1	問41で「2 いいえ」とお答えの方は、その理由を教えてください。（○はいくつでも） 1 何となくかかりにくい 2 特別な感じがする 3 医師が異性の場合だと躊躇する 4 恥ずかしいなどの抵抗感がある 5 かかりつけ医は内科というイメージがある 6 特に心配する婦人科系の症状がない 7 その他（ ）	○「いいえ」の理由を把握することで、かかりつけ医をもちやすくするための課題が明確になる。	【新設】	—

1 2 推進体制、環境整備

＜調査のねらい＞

- ・健康づくり全般に関する区民ニーズを把握することで、次期計画で力を入れるべき施策を決めていきます。
- ・地域活動への参加状況を把握し、今後、健康づくりを推進するための方策を探ります。

今年度調査		ねらい	前回調査からの 変更事項など	前回調査 設 問 番 号
問42	あなたは区からの健康に関する情報をどこから得たいと思いますか。（○はいくつでも） 1 広報しんじゅく 2 区のホームページ 3 ツイッター 4 フェイスブック 5 スマートフォンのアプリ 6 掲示板 7 保健所・保健センター 8 女性の健康支援センター 9 区役所（区政情報センター） 10 図書館 11 6～9以外の区の施設（ ） 12 特にない	○健康に関する情報の入手場所や方法を把握し、有効な普及啓発の方法を探知する。	【変更】 ・質問を、情報を「得ている場所」から、「得たい場所」に変更し、選択肢も変更	問50
問43	あなたが、今後区に力を入れて欲しい事業は何ですか。（○はいくつでも） 1 健康診査や各種健（検）診 2 健康相談 3 健康情報の発信 4 がん対策 5 心の健康対策 6 たばこ対策 7 アルコール対策 8 歯科保健対策 9 母子の健康対策 10 女性の健康支援 11 区民の自主的な健康づくり活動の支援 12 健康づくりに関する指導者の養成 13 地域ぐるみの健康づくり活動の支援 14 適切な運動の普及・啓発 15 医療や在宅療養の相談体制づくり 16 地域や学校での食育 17 その他（ ） 18 特にない	○健康づくりに関して、区民が区に望む事業を明らかにし、今後の施策展開に活用する。	【変更なし】	問51
問44	健康づくりのために、あなたはどのようなことに取り組みたいと思いますか。（○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（ ） 7 わからない 8 特にない	○健康づくりに関して、区民が力を入れていくべき取り組みを聞き、計画策定に反映させるとともに、今後、事業を実施していくうえで、どのように区民へ働きかけるかの参考とする。	【変更】 ・質問を「区民が取り組むべき内容」から「あなたが取り組みたい内容」に変更	問52

今年度調査	ねらい	前回調査からの 変更事項など	前回調査 問番号
問45 あなたの地域におけるボランティア活動や趣味のグループへの参加状況についておたずねします。 参加している場合はどのような活動内容ですか。（○はいくつでも） 1 スポーツ・文化・芸術に関係した活動 2 まちづくりのための活動 3 子どもを対象とした活動 4 高齢者を対象とした活動 5 防犯・防災に関係した活動 6 自然や環境を守るための活動 7 食生活や運動など健康づくりに関わる活動 8 1～7以外の活動 9 参加していない	○地域活動への参加状況と参加意思を問うことで、今後の方策を探る。	【新設】 ・「都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査」に合わせて設問を新設	-
問45-1 （問45で「9 参加していない」とお答えの方におたずねします。） 参加していない理由はなんですか（○はいくつでも） 1 活動に参加する時間がない 2 関心がある活動がない 3 どんな活動があるのかが分からない 4 どうやったら活動に参加できるのかが分からない 5 参加する意思がない 6 その他（ ）		【新設】	-
問46 最後に、今後の区の健康づくり事業や計画へのご意見・ご提案などがございましたら、自由にご記入ください。		【変更なし】	問53