

※ 今回調査で調査項目から削除した設問：×印

Ⅲ 協力依頼文及び調査票

Ⅲ 協力依頼文及び調査票

1 協力依頼文

新宿区はあなたの健康づくりを応援します

新宿区健康づくり区民意識調査（アンケート） ご協力のお願い

皆様には日ごろから区政にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。
ございます。

さて、新宿区では、心身ともに健やかにくらせるまちの実現に向け、総合的に区民の皆様の健康保持・増進が図れるよう、『新宿区健康づくり行動計画』を策定し、皆様とともに健康づくり施策に取り組んでいます。

このたび、より区民の皆様の実態に即した健康づくり施策を実施するため、平成24年度からはじまる新しい計画を策定します。区民の皆様の声が、今後の区の健康づくり施策にとって重要な基礎資料となります。ぜひ率直なご意見をお聴かせください。

平成22年 7 月

■ 調査の取扱いについて ■

- *この調査は、新宿区にお住まいの18歳以上の方から、無作為に4,000名を選ばせていただき、ご協力をお願いするものです。
- *ご回答は、無記名でお願いいたします。
- *調査結果は、すべて統計的に処理した上、区計画の策定及び施策の実施の目的に限って用いられます。
- *個々のご回答の内容を公表することは、一切ございません。
- *この調査の集計結果の概要は、区の広報、ホームページに掲載いたします。

本調査は任意です。お答えいただかなくても何ら不利益は生じません。

この調査についてご不明な点などございましたら、お手数ですが下記までお問い合わせください。

新宿区 健康部 健康推進課 健康企画係

〒160-0022 新宿区新宿5-18-21

電話：03-5273-3024（直通）

この調査に係る印刷物は、すべて再生紙を使用しています。

2 調査票

新宿区健康づくり区民意識調査

■ご回答にあたってのお願い■

- 1 調査のご回答は、封筒の宛名のご本人がご記入ください。ご本人に代わって家族の方などが記入する場合、必ずご本人の意向を聴いてご記入ください。
- 2 ご回答・ご返送は、次のとおり行ってください。
 - ご回答は選択肢の中から選んで○印をつけてください。
 - ご回答の○の数は、(○は1つ)、(○はいくつでも) などと表示していますので、それに合わせてください。
 - 自分のお答えが選択肢の中にある場合は、「その他()」を選び、()内にその内容を具体的に記入してください。
 - 設問によって回答していただく方が限られる場合がありますので、ことわり書きや矢印に従って回答してください。特にことわりのない場合は次の設問に進んでください。
 - ご記入いただきました調査票は、**7月23日(金)までに**同封の返信用封筒に入れてご投かんください(切手を貼らずにお出しください。お名前を記入する必要はありません)。

■お問い合わせ先■

新宿区 健康部 健康推進課 健康企画係 03-5273-3024

1 回答者の属性

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

問2 あなたの年齢はおいくつですか。(○は1つ)

1 20歳未満

6 40～44歳

11 65～69歳

2 20～24歳

7 45～49歳

12 70～74歳

3 25～29歳

8 50～54歳

13 75～79歳

4 30～34歳

9 55～59歳

14 80歳以上

5 35～39歳

10 60～64歳

問3 ご自分を含めて何人でお住まいですか。(○は1つ)

1 ひとり暮らし	3 3人	5 5人以上
2 2人	4 4人	

問4 あなたのご職業は何ですか。(○は1つ)

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

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 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)
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 後期高齢者医療保険
7 その他()

問6 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
------	--------

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)

(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

※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、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。

2 健康状態

問8 あなたはご自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

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

× 問9 あなたには、長い間治療している病気がありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 特にない | 6 うつ病などの精神疾患 |
| 2 高血圧 | 7 虫歯・歯周疾患 |
| 3 脂質異常症(高脂血症) | 8 骨粗しょう症 |
| 4 心疾患 | 9 がん |
| 5 糖尿病 | 10 その他() |

問10 あなたの身長、体重及び理想と考える体重を分かる範囲でご記入ください。

身長	【 . cm】	記入例 166.5cm
体重	【 . kg】	記入例 64.5kg
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】		

問11 あなたが健康のために現在実践している生活習慣は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 定期的に運動する | 5 飲酒は適量を守る |
| 2 睡眠を十分にとる | 6 喫煙をしない |
| 3 食生活に気をつける | 7 その他() |
| 4 適正体重を維持する | 8 何もしていない |

3 健康診査及びメタボリックシンドローム

問12 あなたは、毎年、健康診査^{*}を受けていますか。(○は1つ)

※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。なお、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を特定健康診査といいます。

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

問13 あなたはこの1年間に健康診査を受けましたか。(○はいくつでも)

- 1 区で実施する健康診査を受けた
- 2 職場で実施する健康診査を受けた
- 3 個人で受ける健康診査を受けた(人間ドックなど)
- 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 そのほかで受けた
- 7 健康診査は受けていない

→ 問13-1へ

(問13で「7 健康診査は受けていない」とお答えの方におたずねします。)

問13-1 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 | 5 結果を知るのが不安 |
| 2 健康に自信がある | 6 医療機関で治療している |
| 3 受けに行く時間がない | 7 面倒くさかった |
| 4 受診方法がわからない | 8 その他() |

【全ての方におたずねします。】

× 問14 あなたは、メタボリックシンドローム※(内臓脂肪症候群)を知っていますか。

(○は1つ)

- 1 内容を知っている
- 2 言葉としては知っている
- 3 知らない

※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型の肥満(腹囲男性85cm・女性90cm以上)かつ、脂質異常、高血糖、高血圧のうち2つ以上を重ね持った状態をいいます。この重なりが多いほど、心筋梗塞や脳血管疾患などの動脈硬化疾患に進む可能性が高くなります。

× 問15 あなたは、特定保健指導※を知っていますか。(○は1つ)

- 1 内容を知っている
- 2 言葉としては知っている
- 3 知らない

※特定保健指導とは、特定健康診査の結果、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6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。

4 がん対策

問16 次のがん検診について、それぞれに掲げる期限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16-1と問16-2へ進んでください。

		受診状況 (それぞれ○は1つ)	受診場所 (○は1つ)
(1) 胃がん検診 (平成21年4月1日～平成22年3月31日)		1 受けた 2 受けなかった	1 区が実施する検診 2 職場が実施する検診 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 (平成21年4月1日～平成22年3月31日)		1 受けた 2 受けなかった	1 区が実施する検診 2 職場が実施する検診 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 (平成21年4月1日～平成22年3月31日)		1 受けた 2 受けなかった	1 区が実施する検診 2 職場が実施する検診 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)	(4) 乳がん検診 (平成20年4月1日～平成22年3月31日)	1 受けた 2 受けなかった	1 区が実施する検診 2 職場が実施する検診 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()
	(5) 子宮がん検診 (平成20年4月1日～平成22年3月31日)	1 受けた 2 受けなかった	1 区が実施する検診 2 職場が実施する検診 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 (右の欄に○印)			→ 問16-1、問16-2へ

* 区が実施するがん検診の内容については、同封のパフレット「平成22年度 がん検診のお知らせ」をご覧ください。

(問16で「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。)
問16-1 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 | 6 面倒くさかった |
| 2 健康に自信がある | 7 必要な時は医療機関を受診できる |
| 3 受けに行く時間がない | 8 検査に痛みや苦痛があると思う |
| 4 受診方法がわからない | 9 その他 () |
| 5 結果を知るのが不安 | |

(問16で「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。)
問16-2 今後、どのような条件が整えば、受けたいと思いますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1 かかりつけ医の所で受診ができる | 8 女性医師が対応してくれる |
| 2 複数のがん検診を一度に受診できる | 9 子どもを預けることができる |
| 3 短い待ち時間で受診できる | 10 検診後、必要に応じて専門医の紹介がある |
| 4 休日に受診できる | 11 検診結果を丁寧に説明してくれる |
| 5 平日の夜に受診できる | 12 その他 () |
| 6 安い費用で受診できる | 13 特にない |
| 7 手続きの仕方が簡単である | |

【全ての方におたずねします。】

× 問17 あなたは、健康診査と複数のがん検診を、同じ日に同じ場所で受けられる機会があれば利用したいと思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------|----------|---------|
| 1 そう思う | 2 そう思わない | 3 わからない |
|--------|----------|---------|

5 栄養・食育

問18 あなたは、朝食を食べますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|---------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 3 週1～2回食べる |
| 2 週3～4回食べる | 4 ほとんど・全く食べない |

問19 あなたは食事のときに、食べる量や食べ物の組合せについて考えますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 よく考える | 3 あまり考えない |
| 2 ときどき考える | 4 考えない |

問20 あなたは、夕食には主にどのようなものを食べますか。(〇は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1 家で調理したもの | 3 外食 |
| 2 惣菜など外で買ってきたもの | 4 その他 () |

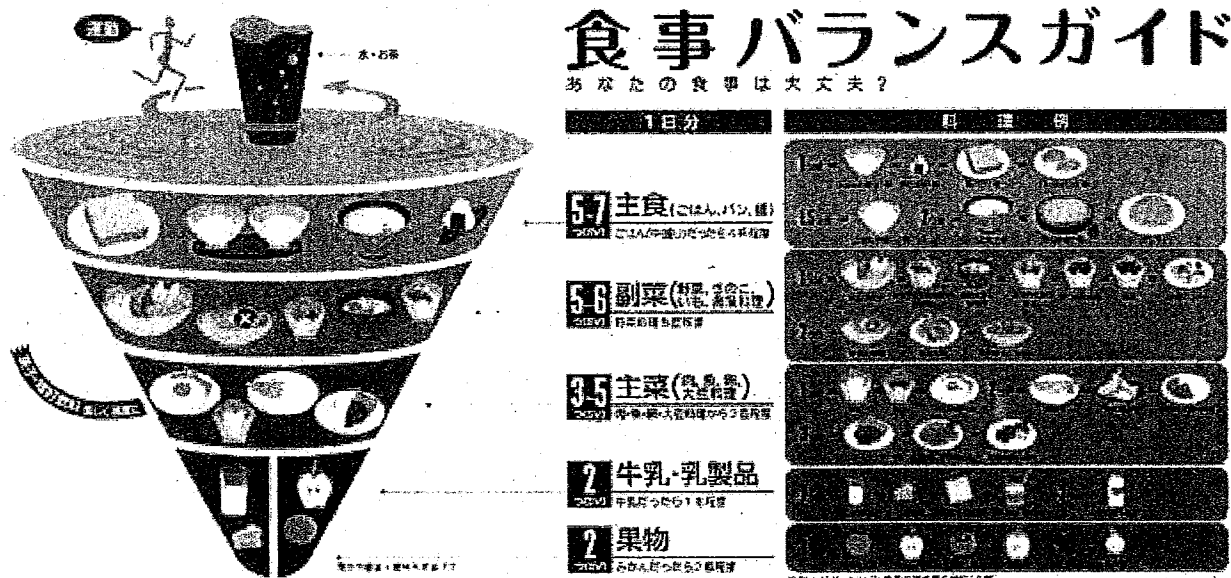
× 問21 あなたは、「食育」※について知っていますか。(〇は1つ)

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

※食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

× 問22 あなたは、「食事バランスガイド」について知っていますか。(〇は1つ)

- | | | |
|------------|-----------|--------|
| 1 内容を知っている | 2 見たことはある | 3 知らない |
|------------|-----------|--------|



問23 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。(〇はいくつでも)

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1 家族そろって食事をする | 8 栄養のバランス |
| 2 食事のマナー | 9 規則正しい食生活 |
| 3 季節の食材を取り入れる | 10 カロリーをとりすぎない |
| 4 国産品や地場産品の購入 | 11 手軽さ、利便性 |
| 5 食べ残しや食材の廃棄を減らす | 12 値段の安さ |
| 6 食の安全性(添加物の有無など) | 13 その他 () |
| 7 おいしさ、楽しさなどの精神的豊かさ | 14 特にない |

(二人以上でお住まいの方におたずねします。)

問24 あなたが夕食を同居の人と一緒に食べるのは、週に何回ですか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1 週5回以上 | 2 週2～4回 | 3 週0～1回 |
|---------|---------|---------|

(ひとり暮らしの方におたずねします。)

問25 あなたは、友人、知人などと一緒に食事をすることがありますか。(○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 |
|---------|-------------|---------|

【全ての方におたずねします。】

× 問26 あなたができる料理を次の中から選んでください。ただし、インスタント食品ではなく、自分で料理する場合です。(○はいくつでも)

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1 目玉焼き | 5 おひたし | 8 煮魚 |
| 2 カレー | 6 野菜いため | 9 茶碗蒸し |
| 3 ハンバーグ | 7 焼き魚 | 10 特にない |
| 4 味噌汁 | | |

× 問27 あなたは、どれくらいの頻度で料理をしますか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|----------|--------------|
| 1 ほぼ毎日 | 3 週に1～2日 | 5 ほとんど・全くしない |
| 2 週に3～5日 | 4 月に1～2日 | |

問28 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)

※「食育」の説明は、問21の注釈をご参照ください。

- | |
|-----------------------------------|
| 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を身につける |
| 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理解 |
| 9 その他 () |
| 10 特にない |

6 身体活動・運動

× 問29 あなたの一日の平均歩行時間*をご記入ください。

※運動習慣としてのウォーキングのほか、買い物や通勤などの日常生活上の歩行にかかる時間をいいます。

一日平均 (時間 分)

問30 あなたには、「運動習慣」*がありますか。(○は1つ)

※ここでいう「運動習慣」とは、買い物や通勤などの日常生活上の動きを除き、1回30分以上かつ週に2日以上で1年以上継続しているものとします。

1 ある	2 ない
------	------

→ 問30-1へ

→ 問30-2へ

(問30で「1 ある」とお答えの方におたずねします。)

問30-1 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 2 区立元気館 3 シニア活動館、地域交流館などの 区立の高齢者施設 4 地域センターなどの区立の集会施設 5 学校 6 民間のスポーツクラブ	7 自宅 8 道路 9 ウォーキングコース 10 専用運動場・コート 11 公園 12 その他 ()
---	---

(問30で「2 ない」とお答えの方におたずねします。)

問30-2 今後、どのような条件が整えば、運動しようと思いますか。

(○はいくつでも)

1 近くに運動施設がある 2 安心して歩いたり運動したりできる公園や道路がある 3 一緒に運動する仲間がいる 4 適切な運動の仕方を教えてもらえる 5 その他 () 6 条件が整っても運動するつもりがない	
---	--

【全ての方におたずねします。】

7 アルコール

問31 あなたは、どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	4 週に1～2日
2 週に5～6日	5 月に1～3日
3 週に3～4日	6 ほとんど飲まない (飲めない)

→ 問31-1、問31-2へ

(問31で「1」～「5」とお答えの方におたずねします。)

問31-1 1日の平均的な飲酒量をお答えください。(○は1つ)

- 1 日本酒にして0.5合くらい
- 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

*日本酒1合(180ml)と同じ量とは・・・

- ・ビール 中瓶・缶(500ml)1本、
350ml缶1.4本
- ・ウイスキー ダブル1杯
- ・焼酎 0.5合
- ・ワイン 2杯(240ml)

(問31で「1」～「5」とお答えの方におたずねします。)

× 問31-2 あなたは、ご自身の1日の飲酒量が適量だと思いますか。(○は1つ)

- 1 思う
- 2 思わない
- 3 わからない

【全ての方におたずねします。】

8 たばこ

問32 あなたは、たばこを吸っていますか。(○は1つ)

- 1 吸っている
- 2 吸わなくなった
- 3 もともと吸わない

→ 問32-1、問32-2へ → 問32-3へ → 問33へ

(問32で「1 吸っている」とお答えの方におたずねします。)

問32-1 吸い始めた年齢、喫煙歴、1日の平均本数をお答えください。

- (1) 吸い始めた年齢は、() 歳
- (2) 1日の平均本数は、() 本
- (3) たばこを吸っている年数は、() 年間

(問32で「1 吸っている」とお答えの方におたずねします。)

問32-2 たばこをやめたいと思っていますか。(○は1つ)

- 1 思っている
- 2 思っていない

(問32で「2 吸わなくなった」とお答えの方におたずねします。)

× 問32-3 吸わなくなったきっかけは何ですか。(○はいくつでも)

- 1 喫煙の害を知ったから
- 2 自分が健康を害したから
- 3 自分又は周囲の妊娠・出産
- 4 周囲に呼吸器疾患やがんになった人がいたから
- 5 分煙や禁煙エリアができて吸う機会が減ったから
- 6 周囲から吸う人が減ってきたから
- 7 周囲から禁煙を勧められたから
- 8 禁煙外来に通ったから
- 9 インターネットの禁煙プログラムに参加したから
- 10 禁煙補助剤を使用したから
- 11 たばこ代の節約
- 12 その他()

【全ての方におたずねします。】

× 問33 あなたは、受動喫煙*の健康被害を知っていますか。(○は1つ)

※受動喫煙とは、室内及びこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることです。副流煙(たばこから直に立ちのぼる煙)には喫煙者が吸い込む主流煙よりも高い濃度で多くの有害物質が含まれているといわれています。

1 知っている

2 知らない

× 問34 新宿区の受動喫煙対策(禁煙・分煙)*は進んでいると思いますか。(○は1つ)

※新宿区では、路上喫煙対策、受動喫煙防止講演会、飲食店へのチラシの配布などの取組みを行っています。

1 思う

3 どちらかといえば思わない

2 どちらかといえば思う

4 思わない

5 わからない

9 心の健康づくり、自殺総合対策

問35 あなたは、十分な休養がとれていると思いますか。(○は1つ)

1 十分にとれている

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

4 あまりとれていない

問36 あなたは、十分な睡眠がとれていると思いますか。(○は1つ)

1 十分にとれている

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

4 あまりとれていない

問37 あなたは、ストレスを感じていますか。(○は1つ)

1 ひんぱんに感じている

3 あまり感じない

2 時々感じる

4 ほとんど感じない

→ 問37-1へ

(問37で「1 ひんぱんに感じている」又は「2 時々感じる」とお答えの方におたずねします。)

問37-1 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

【全ての方におたずねします。】

問38 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)

(1) 毎日の生活に充実感がない

1 はい

2 いいえ

(2) 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

(3) 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

(4) 自分が役に立つ人間だとは思えない

1 はい

2 いいえ

(5) わけもなく疲れたような感じがする

1 はい

2 いいえ

問39 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

*問38で「はい」と複数ご回答いただいた方及び問39で「ある」とご回答いただいた方は、同封のパンフレット『『こころ』疲れていませんか?』をご覧ください。

×問40 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ということを知っていますか。(○は1つ)

1 知っている

2 知らない

問41 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)

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、かかりつけ医などがあります。

問42 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思いますか。

(○は1つ)

1 そう思う

2 そう思わない

3 わからない

10 歯と口の健康づくり

× 問43 あなたの歯の本数*は何本ですか。(○は1つ)

※永久歯は「親知らず」が4本すべてはえると全部で32本です。根が残っているブリッジのささえとなっている歯や「さし歯」は自分の歯として数えますが、入れ歯は歯の本数に含みません。

1 28～32本	4 10～19本
2 24～27本	5 1～9本
3 20～23本	6 0本

問44 あなたは、毎年、歯科健診を受けていますか。(○は1つ)

1 受けている	2 受けていない
---------	----------

→ 問44-1へ

(問44で「2 受けていない」とお答えの方におたずねします。)

× 問44-1 どのような歯科健診であれば、受けたいと思いますか。(○はいくつでも)

1 土日に受診できる	6 治療を無理に勧められない
2 乳幼児を連れて受診できる	7 健診の結果、治療が必要になった場合には保険診療を優先してくれる
3 健診結果を丁寧に説明してくれる	8 その他 ()
4 予防方法を教えてくれる	9 特にない
5 相談ができる	

*新宿区では、妊婦の方の歯科健康診査や、30歳、40～50歳、55歳、60歳、70歳の方を対象とした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。

【全ての方におたずねします。】

問45 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) 口腔機能 (こうくうきのう) * ¹	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) 8020 (はちまるにいます) 運動* ²	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
× (3) 誤嚥性 (ごえんせい) 肺炎* ³	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

※1 口腔機能とは「食べる」「話す」といった口の働きのことです。口腔機能は加齢とともに低下します。

※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本以上自分の歯を保とう”という運動のことです。

※3 誤嚥とは誤って気道に飲食物が入り込むことです。誤嚥性肺炎とは、誤嚥により唾液中の菌が気管に入り込み感染して起こる肺炎のことです。

【問46～問49は、女性の方のみおたずねします。】

※男性の方は、226ページの間50へお進みください。

11 女性の健康支援

× 問46 あなたは、現在（この1～2か月）次のような症状がありますか。
(○はいくつでも)

1 頭痛	10 寝つきが悪い、眠りが浅い
2 肩こり、腰痛	11 くよくよしたり、ゆううつな気分
3 目の疲れ	12 肌荒れ
4 口臭や口内炎など口のトラブル	13 抜け毛
5 立ちくらみ	14 生理痛・生理不順
6 むくみ	15 尿失禁
7 冷え性	16 その他 ()
8 膀胱炎	17 特にない
9 便秘	

× 問47 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)

(1) 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よ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
(2) 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
(3) 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
(4) 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
(5) 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「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

問48 あなたには婦人科系症状（更年期症状や月経など）について、相談できるかかりつけの婦人科医（女性専用外来・更年期外来を含む）がありますか。（○は1つ）

1 ある

2 ない

× 問49 あなたは女性の健康支援のためにどのようなサービスがあればいいと思いますか。（○はいくつでも）

- 1 女性の健康講座（1日制やコース制で女性の健康について学ぶ）
- 2 出前講座（身近な場所に講師が出向く）
- 3 女性のためのフィットネス・リラクゼーション教室
- 4 健康に関する自主グループの支援（講師派遣、教材の貸し出しなど）
- 5 同じ悩みを持つ女性のための交流会（例：乳がん手術後の交流会）
- 6 女性の健康に関する電話相談
- 7 保健センターに乳がん触知モデルや関連図書などの情報コーナーを常設
- 8 女性の健康に関するホームページの充実
- 9 その他（ ）
- 10 特にない

【全ての方におたずねします。】

12 推進体制、基盤整備

問50 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 病院・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（ ） |
| 6 保健所・保健センター | 12 特にない |

問51 「心身ともに健やかにくらせるまち」の実現に向けて、あなたが、今後区に力を入れて欲しい事業は何ですか。(〇はいくつでも)

1 健康診査や各種健(検)診	10 女性の健康支援
2 健康相談	11 区民の自主的な健康づくり活動の支援
3 健康情報の発信	12 健康づくりに関する指導者の養成
4 がん対策	13 地域ぐるみの健康づくり活動の支援
5 心の健康対策	14 適切な運動の普及・啓発
6 たばこ対策	15 医療や在宅療養の相談体制づくり
7 アルコール対策	16 地域や学校での食育
8 歯科保健対策	17 その他 ()
9 母子の健康対策	18 特にない

問52 健康づくりのために、区民はどのような取組みに力を入れていくべきだと思いますか。(〇はいくつでも)

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

問53 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。

アンケートは以上です。お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。

