

新宿区はさらなる健康寿命の延伸に取り組めます！

新宿区健康づくりに関する調査（アンケート）へのご協力をお願い

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。さて、新宿区では、「生涯にわたり心身ともに健康で暮らせる健康寿命の延伸に向けた取組の充実」に向け、『新宿区健康づくり行動計画』を策定し、区民の皆様一人ひとりの健康保持・増進ために、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現するため、健康づくりに関する意識や行動について、調査をさせていただきます。

調査は、「オンラインによる回答」か「郵送による回答」のどちらかをお選びいただく方法により実施いたします。

この調査の結果は、令和6年度からはじまる新しい健康づくりの計画策定にあたり、重要な基礎資料となりますので、ぜひ率直なご意見をお聴かせください。

令和4年10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5,000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、すべて個人が特定できないよう統計的に処理します。
- *本調査で得られたデータを活用するにあたり、区で管理するデータベース内の情報と突合し、必要に応じて出張所管轄別などの集計・分析をすることがあります。
- *調査で得られた情報につきましては、区による健康づくりの計画策定や施策の評価の目的以外には利用いたしません。また、当該情報については、区および区指定の委託先にて適切に管理いたします。
- *集計・分析した結果は、報告書として発行するとともに、新宿区公式ホームページ等でもお知らせします。

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。

新宿区健康部健康政策課健康企画係

〒160-0022 新宿区新宿5-18-21

電話：03-5273-3024（直通）

ファックス：03-5273-3876

【回答方法については裏面を御覧ください】



オンライン（パソコン・スマートフォン）で答える

①調査サイトにアクセスする

以下の URL 又は QR コードにより、調査サイトにアクセスします。

<https://en.XXXXXXXXXX.co.jp/XXXXXX>



②ログイン・回答する

調査回答サイトのログイン画面で、下記のオンライン回答用「ID」と「パスワード」を入力し、回答を開始してください。

あなたのオンライン回答用 「ID」・「パスワード」

ID : 10001

パスワード : YYYYYYYY

新宿区健康づくりに関する調査

～ 中 略 ～

ID、パスワードをご入力ください。

ID:

パスワード:

【オンライン回答に関する御注意】

- オンライン回答は途中保存が可能です。中断される場合はそのまま画面を閉じてください。最後に「次へ」ボタンを押したページまでの回答が保存されています。再開する場合は回答用ページへ再度アクセスし、ログインしてください。
- 前の設問に戻るには各ページに設置されている「戻る」ボタンを押してください（※回答中にブラウザの「戻る」を使用しないでください。）。
- 60分以内に「戻る」ボタン又は「次へ」ボタンを最低1回は押すようにしてください。（※時間内にボタンを押さないと、自動的にログアウトされます。）
- JavaScriptおよびCookieを有効にしてください。
- オンラインでの回答は1回限りです。回答を送信されるとその後の修正はできませんので御注意ください。



調査票に記入して郵送で答える

○同封の調査票に回答を記入の上、同封の返信用封筒に記入済みの調査票を入れ、郵便ポストに投かんしてください（切手は不要です）。

新宿区健康づくりに関する調査

■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入らない場合は、「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、**10月26日(水)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 健康政策課 健康企画係

電話：03-5273-3024

FAX：03-5273-3876

1 ご本人について

問1 あなたの性別をおうかがいします。(○は1つ) ※自認する性で記載してください。

1 男性

2 女性

3 どちらともはいえない

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

12 70～74歳

2 20～24歳

7 45～49歳

13 75～79歳

3 25～29歳

8 50～54歳

14 80～84歳

4 30～34歳

9 55～59歳

15 85～89歳

5 35～39歳

10 60～64歳

16 90歳以上

11 65～69歳

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	4 子	7 兄弟姉妹
2 妻または夫	5 祖父母	8 その他 ()
3 親	6 孫	

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	4 学生
2 パート・アルバイト・非常勤・嘱託・派遣など	5 専業主婦・主夫
3 自営業・自由業	6 その他 ()
	7 無職

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 ()

問6 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。(○は1つ)

1 大変苦しい	3 ふつう	4 ややゆとりがある
2 やや苦しい		5 大変ゆとりがある

2 健康状態

問7 あなたは、現在の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

1 良い	3 どちらともいえない	4 あまり良くない
2 まあ良い		5 良くない

問8 あなたの現在の身長、体重と理想と考える体重をご記入ください。

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9 あなたは日ごろ、健康のために次のようなことがらを実行していますか。
(○はいくつでも)

1 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている	6 睡眠を十分にとっている
2 バランスのとれた食事をしている	7 たばこを吸わない
3 うす味のものを食べている	8 お酒を飲み過ぎないようにしている
4 食べ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
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	10 丁寧な歯磨きを心がけている
	11 その他 ()
	12 特に何もしていない

問10 あなたには、かかりつけ医^{※1} やかかりつけ歯科医^{※2}、かかりつけ薬局^{※3} 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のことです。
 ※2 かかりつけ歯科医とは、治療や予防のために定期的を受診している歯科医師のことです。
 ※3 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。

問11 あなたは、これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか。(「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのように言われたことも含みます。)(○は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

3 健康診査

問12 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	→ 問12-1へ	2 受診しなかった	→ 問12-2へ
--------	----------	-----------	----------

(問12で「1 受診した」とお答えの方におたずねします。)

問12-1 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 区市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 ()

(問12で「2 受診しなかった」とお答えの方におたずねします。)

問12-2 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	8 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
2 時間がとれなかったから	9 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
3 場所が遠いから	10 結果が不安なため、受けたくないから
4 費用がかかるから	11 新型コロナウイルス感染症が心配だったから
5 検査等(採血、胃カメラ等)に不安があるから	12 面倒だから
6 その時、医療機関に入院あるいは通院していたから	13 その他 ()
7 毎年受ける必要性を感じないから	

【全ての方におたずねします。】

4 がん対策

問13 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)の欄に〇印をつけ、問13-1へ進んでください。

	受診状況 (それぞれ〇は1つ)	受診場所 (〇は1つ)
(1) 胃がん検診 (期間: 令和3年4月 ~令和4年3月)	<input type="checkbox"/> 1 受けた <input type="checkbox"/> 2 受けなかった	1 区市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: 令和3年4月 ~令和4年3月)	<input type="checkbox"/> 1 受けた <input type="checkbox"/> 2 受けなかった	1 区市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: 令和3年4月 ~令和4年3月)	<input type="checkbox"/> 1 受けた <input type="checkbox"/> 2 受けなかった	1 区市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 ()

(次ページへ続く)

(前ページからの続き)

		受診状況 (それぞれ○は1つ)	受診場所 (○は1つ)
(女性の方のみお答えください)	(4) 乳がん検診 <u>(期間：令和2年4月～令和4年3月)</u>	1 受けた 2 受けなかった	1 区市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 ()
	(5) 子宮がん検診 <u>(期間：令和2年4月～令和4年3月)</u>	1 受けた 2 受けなかった	1 区市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) がん検診は1つも受けていない (右の欄に○印)			問13-1へ

(問13で「6 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13-1 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	8 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
2 時間がとれなかったから	9 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
3 場所が遠いから	10 結果が不安なため、受けたくないから
4 費用がかかるから	11 新型コロナウイルス感染症が心配だったから
5 検査等(採血、胃カメラ等)に不安があるから	12 面倒だから
6 その時、医療機関に入院あるいは通院していたから	13 その他 ()
7 毎回受ける必要性を感じないから	

【全ての方におたずねします。】

問14 あなたは、今後、どのような条件が整えば、がん検診をより受けやすくなる(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できる	8 女性医師が対応してくれる(乳がん、子宮がん検診の場合)
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 手続きが簡単である	

問15 あなたは、「がん」にかかった場合、区にどういった環境が整っていることが望ましいと思いますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|----|--|
| 1 | がんの検査や治療法についての相談窓口があること |
| 2 | がんによる身体的な苦痛や精神的な不安についての相談窓口があること |
| 3 | がんで療養する際に必要な支援についての相談窓口があること |
| 4 | 治療と就学・就労を両立させるための相談窓口があること |
| 5 | がん患者や家族の交流会があること |
| 6 | イベントやセミナーが充実していること |
| 7 | がんに関する情報（病気のこと、受診先、治療法等）が手軽に得られる体制が整っていること |
| 8 | 緩和ケアを含めた、在宅医療・在宅療養体制が整っていること |
| 9 | 地域での医療・看護・福祉の連携体制がとれていること |
| 10 | その他（ ） |

5 栄養・食育

問16 あなたは、朝食を食べますか。(〇は1つ)

- | | | | |
|---|-----------|---|----------|
| 1 | ほとんど毎日食べる | 3 | 週2～3回食べる |
| 2 | 週4～5回食べる | 4 | ほとんど食べない |

問17 あなたは、主食^{※1}、主菜^{※2}、副菜^{※3}の3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(〇は1つ)

- | | | | |
|---|--------|---|--------|
| 1 | ほぼ毎日 | 3 | 週に2～3日 |
| 2 | 週に4～5日 | 4 | ほとんどない |

※1 ごはん、パン、麺類など

※2 魚・肉・卵・大豆製品などを使ったメイン料理

※3 野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿等の料理

問18 あなたは、夕食には主にどのようなものを食べますか。(〇はいくつでも)

- | | | | |
|---|---------------|---|---|
| 1 | 家で調理（手作り）したもの | 5 | レトルトやインスタント食品等簡単に食べられるもの |
| 2 | 惣菜など外で買ったもの | 6 | その他（ ） |
| 3 | 外食 | | |
| 4 | 出前・フードデリバリー | | |

問19 あなたは1日に必要な野菜の摂取量（350g）を知っていますか。（○は1つ）

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

問20 あなたは、野菜料理を平均で1日何皿くらい食べていますか。（1皿の量は、70g。直径10cmの小皿（小鉢）にきれいに入る程度です。）（○は1つ）

- | | | |
|------|------|--------|
| 1 1皿 | 3 3皿 | 5 5皿以上 |
| 2 2皿 | 4 4皿 | 6 食べない |

※1皿分の目安（例）



問21 あなたは、1日に生のくだものを200g以上食べていますか。（くだもの200gの目安は、みかんなら2個、りんごなら1個、巨峰なら1/2房）（○は1つ）

- | | | |
|---------|--------------|----------|
| 1 食べている | 2 半分ぐらい食べている | 3 食べていない |
|---------|--------------|----------|

問22 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 家族や友人とそろって食事をする | 10 よくかみ、ゆっくりと食べる |
| 2 食事のマナーや作法 | 11 食品や料理の栄養成分表示 |
| 3 季節の食材を取り入れる | 12 栄養のバランス |
| 4 正月やひな祭りなどの行事食（食文化の継承） | 13 野菜や生のくだものの摂取 |
| 5 自然の恩恵や生産者への感謝 | 14 カロリーをとりすぎない |
| 6 食べ残しや食材の廃棄（食品ロス）を減らす | 15 たんぱく質を含む食品を食べる |
| 7 食の安全性（添加物の有無など） | 16 調理技術の習得 |
| 8 おいしさ、楽しさなどの精神的豊かさ | 17 環境に配慮した食品を選ぶ（有機野菜など） |
| 9 塩分をとりすぎない | 18 その他（ ） |
| | 19 特にない |

（ひとり暮らしの方におたずねします。）

問23 あなたは、友人、知人など、誰かと一緒に食事をすることがどれくらいありますか。（○は1つ）

- | | | | |
|---------|---------|-----------|---------|
| 1 週2回以上 | 2 週1回程度 | 3 2週に1回程度 | 4 月1回以下 |
|---------|---------|-----------|---------|

(二人以上でお住まいの方におたずねします。)

問24 あなたは家族(同居している人)と一緒に食べることは、どのくらいありますか。
(朝・夕それぞれ○は1つ)

【朝食】

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

【夕食】

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

【全ての方におたずねします。】

問25 最近一週間のうち、ほぼ毎日食べている食品はどれですか。
(あてはまるものすべてに○)

1 肉	6 緑黄色野菜(主に色の濃い野菜)
2 魚介類	7 海藻類
3 卵	8 いも類
4 大豆・大豆製品(納豆、豆腐など)	9 果物
5 牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)	10 油脂類(油を使った料理)

6 身体活動・運動

問26 あなたは1日合計30分以上の運動(軽く汗をかく程度以上の運動)を1週間でどれくらいしていますか。(○は1つ)

1 週2回以上	→ 問26-1～	3 ほとんどしていない
2 週1回程度	→ 問26-3へ	

(問26で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問26-1 その運動をどのくらいの期間継続していますか。(○は1つ)

1 1年以上	3 1か月以上6か月未満
2 6か月以上1年未満	4 1か月未満

(問26で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問26-2 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 | 7 球技(サッカー・テニス・バスケットなど) |
| 2 ジョギング・ランニング | 8 自転車・サイクリング |
| 3 体操(ラジオ体操・軽い体操など) | 9 エアロビクス・ヨガ・ピラティス |
| 4 筋力トレーニング | 10 ゴルフ |
| 5 水泳(水中歩行などを含む) | 11 その他() |
| 6 ダンス(ジャズダンス・社交ダンスなど) | |

(問26で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問26-3 どのような形で運動を行っていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1 個人で自由に | 6 地域のクラブや同好会に所属して |
| 2 家族で自由に | 7 職場や学校のクラブや同好会に所属して |
| 3 地域の友人と自由に | 8 動画配信などを見ながら |
| 4 公共施設で行われているスポーツや体力づくりの教室で | 9 その他() |
| 5 フィットネスクラブ等の民間の会員制スポーツクラブで | |

【全ての方におたずねします。】

問27 あなたの1日の平均歩数はどれくらいですか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1 3,000 歩未満 | 6 20,000 歩以上 |
| 2 3,000~5,000 歩未満 | 7 歩数計※を持っているが計測していない |
| 3 5,000~8,000 歩未満 | 8 歩数計※を持っていないため計測していない |
| 4 8,000~10,000 歩未満 | |
| 5 10,000~20,000 歩未満 | |

※歩数計 スマートフォン等のアプリを含みます。

問28 日常生活で体を動かすことについておたずねします。あなたは毎日どれくらい体を動かしていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 20分以上 40分未満 | 4 ほとんど動くことはない |
| 2 40分以上 60分未満 | 5 わからない |
| 3 60分以上 | |

※ここでいう「体を動かす」とは、普通の歩行や犬の散歩、掃除、自転車に乗る、速歩などを言います。

※「身体活動基準2013」(厚生労働省)では、健康維持・増進のためには、日常生活で毎日体を動かすような生活をするのが推奨されています。

18~64歳の方は毎日60分、65歳以上の方は毎日40分は体を動かすことが、生活習慣病予防や体力維持に効果があると言われてしています。

7 アルコール

問29 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	5 月に1～3日
2 週に5～6日	6 ほとんど飲まない
3 週に3～4日	7 やめた
4 週に1～2日	8 飲まない（飲めない）

→ 問29-1へ

（問29で「1」～「6」とお答えの方におたずねします。）

問29-1 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	4 3合以上4合（720ml）未満
2 1合以上2合（360ml）未満	5 4合以上5合（900ml）未満
3 2合以上3合（540ml）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。

【日本酒】
清酒1合（180ml）



【ビール・発泡酒】
中瓶1本（500ml）



【焼酎】
20度（135ml）
25度（110ml）
35度（80ml）



【チューハイ】
7度（350ml）



【ウイスキーダブル】
1杯（原酒で60ml）



【ワイン】
2杯（240ml）



【全ての方におたずねします。】

8 たばこ

問30 あなたは、たばこを吸いますか。（○は1つ）

1 毎日吸っている	→ 問30-1～問30-2へ
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	

（問30で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。）

問30-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品はどれですか。（○はいくつでも）

1 紙巻たばこ	2 加熱式たばこ	3 その他
---------	----------	-------

※加熱式たばことは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用のスティック等を、専用の装置にセットして使用します。

(問30で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問30-2 たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|----------|
| 1 やめたい | 3 やめたくない |
| 2 本数を減らしたい | 4 わからない |

【全ての方におたずねします。】

9 こころの健康づくり、自殺総合対策

問31 あなたは、身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 | 3 あまり充実していない |
| 2 まあ充実している | 4 全く充実していない |

問32 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 十分にとれている | 3 あまりとれていない | →問32-1へ |
| 2 まあまあとれている | 4 まったくとれていない | |

(問32で「3」、「4」とお答えの方におたずねします。)

問32-1 あなたが、十分に睡眠をとれない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1 仕事(終業時間・帰宅時間が遅い、
残業等による) | 7 通勤・通学の所要時間 |
| 2 家事 | 8 睡眠環境(音・照明など) |
| 3 育児 | 9 就寝前にスマートフォン、テレビ、
ゲームなどに熱中すること |
| 4 介護 | 10 その他() |
| 5 からだの不調 | 11 特に困っていない |
| 6 こころの不調 | |

【全ての方におたずねします。】

問33 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 | →問33-1へ | 2 ない |
|------|---------|------|

(問33で「1 ある」とお答えの方におたずねします。)

問33-1 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 | 3 どちらかといえば解消できていない |
| 2 どちらかといえば解消できている | 4 解消できていない |

【全ての方におたずねします。】

問34 あなたの、悩みやストレスの相談先はどこですか。(○はいくつでも)

1 家族	7 病院・診療所の医師やカウンセラー、 ソーシャルワーカーなど
2 友人・知人・職場の同僚	8 メール相談、チャット相談、LINE 等 の SNS による相談など
3 職場の上司、学校の先生	9 テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナー
4 職場や学校の相談員（健康管理室の 医師やカウンセラーなど）	10 その他（ ）
5 公的な機関（区の保健センター、福 祉事務所など）の相談員	11 いない
6 民間の相談機関の相談員	

問35 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。

問36 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。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
（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）何をするの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37 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 あなたは、自分には人とのつきあいがないと感じることはありませんか。(○は1つ)

- | | |
|----------|--------|
| 1 決してない | 3 時々ある |
| 2 ほとんどない | 4 常にある |

問39 あなたは、自分は取り残されていると感じることがありますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|--------|
| 1 決してない | 3 時々ある |
| 2 ほとんどない | 4 常にある |

問40 あなたは、自分は他の人たちから孤立していると感じることがありますか。
(○は1つ)

- | | |
|----------|--------|
| 1 決してない | 3 時々ある |
| 2 ほとんどない | 4 常にある |

10 歯と口の健康づくり

問41 この1年間に、歯科医院、職場、区の健診等で受けたことのある内容は何か。
(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|-----------|
| 1 歯科健診 | 6 むし歯の治療 |
| 2 集団歯科健診 | 7 歯周病の治療 |
| 3 歯みがき指導 | 8 矯正治療 |
| 4 フッ素塗布 | 9 その他の治療 |
| 5 歯石除去・クリーニング | 10 受けていない |

問42 あなたは普段、歯科健診や歯科治療を受けることにためらいがありますか。
(○は1つ)

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 1 とてもある | → 問42-1へ | 3 あまりない |
| 2 ある | | 4 まったくない |

(問42で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問42-1 その理由はなんですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 痛みなどの恐怖 | 4 時間的な制約(治療期間) |
| 2 経済的な不安 | 5 感染対策への不安 |
| 3 時間的な制約(予約等) | 6 その他() |

【全ての方におたずねします。】

問43 あなたが、区の歯科保健の取り組みで知っている事業はありますか。

(○はそれぞれ1つ)

	知っている	知らない
(1) 歯と口の健康チェックとフッ素塗布	1	2
(2) 歯科健康診査	1	2
(3) 後期高齢者歯科健康診査	1	2
(4) 在宅療養者・障害児者・感染症の方への歯科医療機関の案内	1	2
(5) もぐもぐごっくん歯科相談	1	2
(6) 歯科講演会	1	2

問44 あなたの噛むことや飲み込むこと(摂食嚥下)であてはまる症状などがありますか。

(○はそれぞれ1つ)

(1) 左右両方の奥歯でしっかりと噛みしめられますか	1 噛みしめられる	2 噛みしめられない
(2) 半年前に比べて固いものが食べにくいですか	1 食べにくくなっていない	2 食べにくい
(3) お茶や汁物でむせますか	1 むせることはない	2 むせることがある
(4) 口の渇きが気になりますか	1 気にならない	2 気になる

【全ての方におたずねします。】※女性の方以外もご意見をお聞かせください

11 女性の健康支援

問45 あなたは、女性の健康課題(月経関連疾患、妊娠出産や月経による心身の変化、乳がん、子宮頸がん、更年期障害、骨粗しょう症など)について、関心がありますか。

(○は1つ)

1 関心がある	3 どちらかといえば関心がない
2 どちらかといえば関心がある	4 関心がない
1 2 └─▶ 問45-1へ	5 わからない

(問45で「1」、「2」とお答えの方におたずねします。)

問45-1 関心がある内容はどれですか。(〇はいくつでも)

- | |
|--|
| 1 月経に伴う心身の状態の変化 |
| 2 妊娠や出産 |
| 3 乳がんや子宮頸がんなどのがん※1 |
| 4 子宮や卵巣などの病気(※1を除く) |
| 5 更年期以降に現れる症状 |
| 6 女性の健康課題に悩む方に対するサポートの仕方 |
| 7 職場における女性の健康に配慮した環境の整備(相談窓口、研修会、特別休暇制度など) |
| 8 症状による受診の要否の判断基準 |
| 9 健康診査・検診(がんなど特定の病気を見つける検査)の種類や実施機関 |
| 10 その他() |

【問46は、男性の方以外におたずねします。】

問46 あなたは、月経痛や月経不順、更年期症状等、女性のからだの不調や悩みについて、日頃から相談や受診をできる産婦人科の医師がいますか。(妊娠や出産時での通院や入院は除く)(〇は1つ)

1 いる

2 いない

【全ての方におたずねします。】

12 つながり、その他

問47 あなたは区からの健康に関する情報をどこから得ていますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1 広報新宿 | 8 保健所・保健センター |
| 2 区のホームページ | 9 女性の健康支援センター |
| 3 Twitter・Facebook等のSNS | 10 区役所(区政情報センター) |
| 4 スマートフォンのアプリ | 11 図書館 |
| 5 YouTube等の動画配信 | 12 8~11以外の区の施設() |
| 6 zoom等のオンライン講座 | 13 特にない |
| 7 掲示板 | |

問48 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	6 自然や環境を守るための活動
2 まちづくりのための活動	7 食生活や運動など健康づくりに関わる活動
3 子どもを対象とした活動	8 1～7以外の活動
4 高齢者を対象とした活動	9 参加していない
5 防犯・防災に関係した活動	

問49 あなたは、地域の人とどの程度かかわりをもっていますか。(○は1つ)

1 相談し合える人がいる	3 あいさつをする人がいる
2 立ち話をする人がいる	4 つきあいはない

問50 あなたはどのくらいの頻度で外出しますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	3 週2～3日程度	5 週1日程度より少ない
2 週4～5日程度	4 週1日程度	

問51 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大(2020年3月頃)の影響で、健康づくりに関する意識や生活に変化はありましたか。増えた(高まった)こと、減った(低下した)ことのそれぞれについてお答えください。(○はそれぞれいくつでも)

増えた(高まった)こと	減った(低下した)こと
1 健康への意識	1 健康への意識
2 朝昼夕の三食食べる頻度	2 朝昼夕の三食食べる頻度
3 運動の頻度	3 運動の頻度
4 外出の頻度	4 外出の頻度
5 睡眠による休養	5 睡眠による休養
6 ストレス	6 ストレス
7 人づきあいの頻度	7 人づきあいの頻度
8 喫煙量	8 喫煙量
9 飲酒量	9 飲酒量
10 特になし	10 特になし

問52 あなたは、健康のために生活習慣（食習慣や運動習慣など）を改善してみようと考えていますか。（○は1つ）

- 1 改善することに関心がない
- 2 関心はあるが改善するつもりはない
- 3 改善するつもりである（概ね6か月以内）
- 4 近いうちに（概ね1か月以内）改善するつもりである
- 5 既に改善に取り組んでいる（6か月未満）
- 6 既に改善に取り組んでいる（6か月以上）
- 7 生活習慣に問題はないため改善する必要はない

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。

ご記入いただきました調査票は、**10月26日(水)までに**同封の返信用封筒に入れてご投かん下さい。