

健康実態調査へのご協力のお願い

日頃より、区政に格別のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

練馬区では、健康と活力あふれるまち、ふるさと練馬の実現をめざし、平成 13 年に健康都市練馬区を宣言しました。その理念をふまえ、平成 23 年度からは「練馬区健康づくり総合計画」のもと、様々な健康増進施策に取り組んでいます。

この調査は、練馬区健康づくり総合計画が平成 26 年度をもって計画期間が終了するにあたり、現状を把握し、計画全体の評価を行い、平成 27 年度以降の新たな健康づくり活動に反映させるために行うものです。区内在住の満 20 歳以上のみなさまの中から、3000 人を無作為に選ばせていただき、本調査票をお送りしています。つきましては、調査の趣旨にご理解いただき、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

なお、調査は無記名ですので、ご回答いただいた内容から個人が特定されることはありません。また、得られた調査結果は次期の「健康づくり総合計画」策定のための基礎資料としてのみ利用し、他の目的に利用することはありません。

ご多忙のところたいへん恐縮ですが、調査へのご協力を重ねてお願い申し上げます。



練馬区公式アニメキャラクターねり丸
©練馬区

問い合わせ先

練馬区 健康部 健康推進課庶務係

電話 03 - 5984 - 2482

FAX 03 - 5984 - 1211

2 《健康意識・健康管理について、お尋ねします》

問2 - 1 現在の健康状態はいかがですか。

- | | | |
|-----------|--------|-------|
| 1 よい | 2 まあよい | 3 ぶつう |
| 4 あまりよくない | 5 よくない | |

問2 - 2 健康維持のために、現在意識して実践していることは何ですか。(は3つまで)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1 定期的に運動する | 2 よく噛んで食べる |
| 3 食べ過ぎない | 4 バランスのとれた食事をとる |
| 5 規則正しい生活を送る | 6 適正体重を維持する |
| 7 睡眠を十分にとる | 8 丁寧に歯磨きをする |
| 9 飲酒は適量を守る | 10 喫煙をしない |
| 11 減塩をする | 12 ストレスをためない |
| 13 定期的に健康診断、検診を受ける | 14 定期的に血圧を測る |
| 15 その他 () | 16 特に何もしていない |

問2 - 3 「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」という言葉を知っていますか。

- | | |
|-----------------------|--------|
| 1 知っている(問2 - 3 - 1へ) | 2 知らない |
|-----------------------|--------|

問2 - 3で「1 知っている」と回答した方のみお答えください。

↳問2 - 3 - 1 ご自身のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防のために、必要だと思うものを選んでください。

- | | | |
|---------|----------|----------------|
| 1 運動の習慣 | 2 食生活の改善 | 3 運動の習慣と食生活の改善 |
|---------|----------|----------------|

かかりつけ医(歯科医、薬局)とは、「国民が身近な地域で日常的な医療を受けたり、あるいは健康の相談等ができる医師(歯科医、薬局)」とされています。

問2 - 4 かかりつけ医がありますか。

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問2 - 5 かかりつけ歯科医がありますか。

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問2 - 6 かかりつけ薬局がありますか。

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問2 - 7 この一年間に、健康診査などを受けたことがありますか。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 ある(問2 - 7 - 1へ) | 2 ない(問2 - 7 - 2へ) |
|--------------------|--------------------|

問2 - 7で「1 ある」と回答した方のみお答えください。

↳問2 - 7 - 1 健康診査などを受診し、生活習慣を見直していますか。

- | | |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

問2 - 7で「2 ない」と回答した方のみお答えください。

↳問2 - 7 - 2 健康診査などを受診しない理由はどのようなことですか。
(あてはまるものすべてに)

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 1 健診のことを知らなかった | 2 どこで受診するのかわからない |
| 3 仕事が忙しい | 4 子育てで家を空けられない |
| 5 介護で家を空けられない | 6 指定された日時が合わない |
| 7 費用がかかる | 8 会場が遠い、不便 |
| 9 おっくう | 10 病気が見つかるのが怖い |
| 11 健康なので必要がない | 12 治療の際に医療機関で受診しているから不要 |
| 13 その他 () | |

問2 - 8 過去1年間に、下記のがん検診を受けましたか。(あてはまるものすべてに)

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1 胃がん検診(バリウムによるレントゲン撮影や内視鏡(胃カメラ、ファイバースコープ)による撮影など) | 1 ~ 6 のいずれかに
をつけた方
問2 - 8 - 1へ |
| 2 肺がん検査(胸のレントゲン撮影や喀痰(かくたん)検査など) | |
| 3 子宮がん検診(子宮の細胞診検査など) | |
| 4 乳がん検診(マンモグラフィ撮影や乳房超音波エコー検査など) | |
| 5 大腸がん検診(便潜血反応検査(検便)など) | |
| 6 その他() | |
| 7 受けていない(問2 - 8 - 3へ) | |

問2 - 8で、いずれかのがん検診を受診したと回答した方のみお答えください。

↳ 問2 - 8 - 1 どこでがん検診を受診しましたか。(あてはまるものすべてに)

- | |
|--------------------------|
| 1 区のがん検診を受診した |
| 2 勤務先のがん検診を受診した |
| 3 人間ドックや医療機関のがん検診を受診した |
| 4 医療機関受診中に医療機関でがん検診を受診した |
| 5 その他() |

↳ 問2 - 8 - 2 がん検診を受診した理由、きっかけは何ですか。(は3つまで)

- | |
|--------------------------|
| 1 区報もしくはホームページで知った |
| 2 窓口に設置、配布しているチラシ等で知った |
| 3 区からがん検診等の「ご案内」(封書)が届いた |
| 4 健康管理のため自発的に受けた |
| 5 区から検診を勧めるハガキが届いた |
| 6 家族・友人・かかりつけ医等から勧められた |
| 7 勤務先または保険組合からの案内で知った |
| 8 その他() |

問2 - 8で「7 受けていない」と回答した方のみお答えください。

↳ 問2 - 8 - 3 がん検診を受診しない理由はどのようなことですか。(は3つまで)

- | |
|--------------------------|
| 1 区のがん検診を知らなかった |
| 2 申込方法、検診方法、実施場所等がわかりづらい |
| 3 仕事が忙しい |
| 4 子育てで家を空けられない |
| 5 介護で家を空けられない |
| 6 費用がかかる |
| 7 会場が遠い、不便 |
| 8 おっくう |
| 9 病気がみつかるのが怖い |
| 10 健康なので必要ない |
| 11 治療の際に医療機関で受診しているから不要 |
| 12 その他() |

問2 - 9 どのような条件を整えば、区健康診査・がん検診が受診しやすくなりますか。
(治療中等で受診できない方を除きます。)(は3つまで)

- | |
|--|
| 1 1年中受診できる |
| 2 土・日・休日に受診できる |
| 3 夜間(20時まで)に受診できる |
| 4 自己負担金が低額で受診できる |
| 5 健診・がん検診の案内(申込方法、健診・検診方法、実施場所等)をもっとわかりやすくする |
| 6 がんに関する講演会やシンポジウムなど健診・がん検診の必要性を理解する場を提供する |
| 7 その他() |

すべての女性の方に、妊婦歯科健診について伺います。(妊娠中はむし歯などにかかりやすくなります。区は妊婦さんのお口の健康のために、無料の歯科健診を実施しています。)

問2 - 10 妊娠中に歯科健診を受けようと思いますか。

- 1 必ず受ける
- 2 できれば受けたい
- 3 受けなくてもいい
- 4 受けたくない
- 5 その時にならないとわからない

1か2か5に をつけた方 問2 - 11 へ
3か4に をつけた方 問2 - 10 - 1 へ

問2 - 10で「3 受けなくてもいい」、「4 受けたくない」と回答した方のみお答えください。

↳問2 - 10 - 1 妊娠中に歯科健診を受けないと思う理由は何ですか。(は2つまで)

- 1 歯科健診そのものが苦手だから
- 2 つわりなどが気になるから
- 3 妊娠中の体で診察台に乗るのは不安があるから
- 4 妊娠中に歯科健診が必要だと思わないから
- 5 その他()

子育て中の方、子育て経験のある方にお伺いします。

問2 - 11 乳幼児健診(4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診)に期待することは、どのようなことですか。(は3つまで)

- 1 身体測定
- 2 病気・異常の早期発見
- 3 歯科健診
- 4 栄養相談
- 5 育児相談
- 6 お母さんお父さん同士が交流できる場
- 7 子ども同士が交流できる場
- 8 その他()
- 9 特にない

3 《栄養・食生活について、お尋ねします》

問3 - 1 毎日、朝食を食べますか。

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

問3 - 2 主食・主菜・副菜を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。

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

問3 - 3 一日に野菜料理を何皿(鉢) 食べていますか。

- | | | | |
|------------|----------|----------|----------|
| 1 ほとんど食べない | 2 0.5～1皿 | 3 1.5～2皿 | 4 2.5～3皿 |
| 5 3.5～4皿 | 6 4.5～5皿 | 7 5.5～6皿 | 8 6.5皿以上 |

一皿(鉢)の目安=野菜70グラム

野菜70グラムの料理例は右図をご参照ください。
他に、せん切りキャベツなら片手山盛り1杯、かぼちゃなら3切くらい、もやしなら1/3袋などです。
野菜35グラム分は0.5皿とします。
単品の野菜料理だけではなく、洋風料理のつけあわせや、カレー、マーボなすなどの野菜を多く使った料理の野菜も含めてイメージしてください。
ただし、野菜ジュースは除きます。



問3 - 4 日頃の健全な食生活を実践するため、どのような指針等を参考にしていますか。
(あてはまるものすべてに)

- | | |
|--------------|-----------|
| 1 食事バランスガイド | 2 食生活指針 |
| 3 日本人の食事摂取基準 | 4 六つの基礎食品 |
| 5 3色食品群 | 6 その他の指針 |
| 7 特に参考にしていない | 8 わからない |

問3 - 5 練馬区で健康的な食生活を送るために、どんな飲食店や、食品店があったらよいと思いますか。
(あてはまるものすべてに)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1 塩分ひかえめの料理が食べられるお店 | 2 野菜がたっぷり食べられるお店 |
| 3 量が選べるお店 | 4 地元の食材を使った食事が食べられるお店 |
| 5 区健康情報の提供があるお店 | 6 食品の旬や調理方法を紹介してくれるお店 |
| 7 栄養表示があるお店 | 8 身近な地域にある小売店 |
| 9 その他() | |

問3 - 6 「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1 意味も言葉も知っていた | 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった |
| 3 意味も言葉も知らなかった | |

問3 - 7 「食育」に関心がありますか、それともありませんか。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 ある | 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 どちらかといえば関心がない | 4 ない |

問3 - 8 「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1 意味も言葉も知っていた | 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった |
| 3 意味も言葉も知らなかった | |

4 《身体活動・運動についてお尋ねします》

問4 - 1 現在、体力や健康を維持するため、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)をしていますか。

- 1 している (問4 - 1 - 1へ) 2 していない (問4 - 1 - 4へ)

問4 - 1で「1 している」と回答した方のみお答えください。

↳問4 - 1 - 1 週に何回程度していますか。

- 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

↳問4 - 1 - 2 1回にどの程度の時間、実施していますか。

- 1 30分未満 2 30分以上

↳問4 - 1 - 3 その運動は1年以上続けていますか。

- 1 続けている 2 続けていない

問4 - 1で「2 していない」と回答した方のみお答えください。

↳問4 - 1 - 4 運動していない理由はどのようなことですか。(は3つまで)

- 1 医師からの運動制限がある 2 運動が苦手・嫌い
3 めんどく・疲れる 4 運動する必要がない
5 方法がわからない 6 一緒にする人がいない
7 時間にゆとりがない 8 利用できる場所が近くにない
9 経済的にゆとりがない 10 仕事や家事で十分
11 その他 ()

問4 - 2 仕事や家事で一日どのくらい歩いていますか。(出勤時間なども含む)

- 1 5分未満 2 5～15分未満 3 15～30分未満
4 30分～1時間未満 5 1～2時間未満 6 2～4時間未満
7 4時間以上

問4 - 3 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉やその意味を知っていましたか。

- 1 意味も言葉も知っていた 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3 意味も言葉も知らなかった

問4 - 4 ここ数日、腰痛や、手足の関節の痛みはありますか。

- 1 ある 2 ない

5 《歯や口腔の状態についてお尋ねします》

問5 - 1 今までに、永久歯（親知らずを除く）を抜いたことがありますか。ある場合は抜いた本数をご記入ください。

- | | |
|---------------|------|
| 1 ある（ 本） | 2 ない |
|---------------|------|

問5 - 2 歯ぐきの状態について、歯ぐきが腫れている、または、歯を磨いたときに血が出る、のいずれかの自覚症状はありますか。

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問5 - 3 何でもかんで食べることができますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1 できる | 2 できない |
|-------|--------|

問5 - 4 この1年間に、歯科健診を受けましたか。

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

問5 - 5 この1年間に、歯石除去や歯のクリーニングを受けましたか。

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

問5 - 6 1日1回は十分な時間（10分程度）をかけていねいに歯みがきをすることがありますか。

- | | |
|----------|---------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 たまにある |
| 3 まったくない | |

問5 - 7 デンタルフロスや歯間ブラシなどを使っていますか。

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1 日常的によく使っている | 2 使ったことはあるが習慣にしていない |
| 3 使ったことがない | |

6 《休養やこころの状態についてお尋ねします》

問6 - 1 この1ヶ月の間にストレスを感じたり、悩んだりしたことがありますか。

- | | |
|---------|--------|
| 1 いつもある | 2 よくある |
| 3 時々ある | 4 ない |

問6 - 2 自分自身や周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる人（家族や友人、専門家など）がいますか。

- | | |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

問6 - 3 自分自身や周りの人のこころの健康や悩みについて、相談できる機関を知っていますか。

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

問6 - 4 次のそれぞれの質問について、過去1ヶ月の間はどのようであったか、あてはまるものをつけてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
1 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
2 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
4 気分が沈みこんで、何が起ころても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
5 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
6 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問6 - 5 ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分取れていますか。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 充分取れている | 2 まあまあ取れている |
| 3 あまり取れていない | 4 まったく取れていない |

7 《飲酒の状況についてお尋ねします》

問7 - 1 週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

- | | | |
|------------|------------------|---------------------------|
| 1 毎日 | 2 週に5～6日 | 1～5に をつけた方
問7 - 1 - 1へ |
| 3 週に3～4日 | 4 週に1～2日 | |
| 5 月に1～3日 | 6 やめた（1年以上やめている） | 6～8に をつけた方
問7 - 2へ |
| 7 ほとんど飲まない | 8 飲まない（飲めない） | |

問7 - 1で「1～5」と回答した方のみお答えください。

↳問7 - 1 - 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。清酒に換算 してください。
清酒一合：ビール中ビン1本（約500ml）、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）、
焼酎（35度、80ml）

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 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 5合以上（900ml）以上 | |

問7 - 2 あなたにとって節度ある適度な飲酒とは、どのくらいの量だと思いますか。1回あたりの量を清酒に換算してお答えください。

（ ）合

8 《喫煙の状況についてお尋ねします》

問8 - 1 たばこを吸うことで、影響すると思われる疾患は下の8つのうちどれでしょうか。
(あてはまると思うものすべてに)

- | | | |
|------------|-------|--------|
| 1 肺がん | 2 ぜん息 | 3 気管支炎 |
| 4 心臓病 | 5 脳卒中 | 6 胃潰瘍 |
| 7 妊娠に関する異常 | 8 歯周病 | |

問8 - 2 たばこを吸いますか。

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 吸う | (問8 - 2 - 1へ) |
| 2 吸ったことがない | |
| 3 以前吸っていたが禁煙できた | (問8 - 2 - 2へ) |

問8 - 2で「1 吸う」と回答した方のみお答えください。

↳問8 - 2 - 1 禁煙したいと思いますか。

- | | |
|------|--------|
| 1 思う | 2 思わない |
|------|--------|

問8 - 2で「3 以前吸っていたが禁煙できた」と回答した方のみお答えください。

↳問8 - 2 - 2 禁煙したきっかけは何ですか。(は3つまで)

- | |
|---------------------------------|
| 1 増税によるたばこの値上げ |
| 2 自分自身の健康のため |
| 3 たばこによる汚れやにおいが気になったから |
| 4 自分の身の回りに禁煙スペースが増えたから |
| 5 自分の喫煙により周囲の人の健康に与える影響が気になったから |
| 6 家族や友人に禁煙を勧められたから |
| 7 健康を害したから |
| 8 医師から禁煙を勧められたから |
| 9 自身または妻の妊娠や出産をきっかけにして |
| 10 その他 () |

問8 - 3 COPD (シー・オー・ピー・ディー、慢性閉塞性肺疾患) という病気を知っていますか。

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 どんな病気がよく知っている | 2 名前は聞いたことがある |
| 3 知らない | |

9 《社会環境についてお尋ねします》

問9 - 1 お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っていると思いますか。

- | | |
|-------------|------------------|
| 1 強くそう思う | 2 どちらかといえばそう思う |
| 3 どちらともいえない | 4 どちらかといえばそう思わない |
| 5 全くそう思わない | |

問9 - 2 この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている各種活動を行った、または参加したことがありますか。(各種活動の例：趣味、健康・スポーツ、就業、教育関連・文化啓発活動、子育て支援、地域行事、防災、自然保護 など)

- | | |
|------------|------------------|
| 1 行った、参加した | 2 行っていない、参加していない |
|------------|------------------|

問9 - 3 この1年間に、健康や医療サービスに関連したボランティア活動に参加しましたか。(ボランティア活動とは、報酬を目的とせず、自分の労力、技術、時間を提供して行った活動で、健康や医療サービスに関連したものとしては、献血、献血活動への呼びかけ、巡回医療、診療、健康相談などが考えられます。)

- | | |
|------|---------|
| 1 した | 2 していない |
|------|---------|

