

健康実態調査へのご協力のお願い

日頃から、練馬区政にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

区では、令和2年3月に策定した「練馬区健康づくりサポートプラン」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、「練馬区健康づくりサポートプラン」が令和6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、令和7年度以降の新たな健康づくり計画に反映させるために行うものです。区内在住の満20歳以上のおみなさまの中から、3,000人を無作為に抽出し、そのうちの1人として、あなた様に本調査票をお送りしています。つきましては、調査の趣旨をご理解いただき、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「健康づくりサポートプラン」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。

ご多忙のところ大変恐縮ですが、調査へのご協力を重ねてお願い申し上げます。

令和5年11月 練馬区



©2011 練馬区ねり丸

問1 - 5 ご職業は何ですか。

- | | | |
|-----------|-------|-------------|
| 1 会社員・公務員 | 2 自営業 | 3 アルバイト・パート |
| 4 専業主婦・主夫 | 5 学生 | 6 無職 |

問1 - 6 身長と体重をお答えください。

身長	(. cm)	体重	(. kg)
----	----------	----	----------

女性の方にお伺いします。

問1 - 7 現在妊娠していますか。

- | | | |
|---------|-------------------|-------------------|
| 1 していない | 2 している(前半期:5ヶ月まで) | 3 している(後半期:6ヶ月以降) |
|---------|-------------------|-------------------|

問1 - 8 産後ケア事業について知っていますか。

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

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 ふつう | 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 ていねいに歯みがきをする |
| 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 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 かかりつけ医がいますか。

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

問2 - 5 かかりつけ歯科医がいますか。

- | | |
|------|------|
| 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 - 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 がん検診そのものを知らなかった | 2 申込方法、受診方法、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 受診日として指定された日時と自分の都合が合わない |
| 7 費用がかかる | 8 会場が遠い、不便 |
| 9 おっくう、面倒 | 10 病気がみつかるのが怖い |
| 11 健康なので必要ない | 12 治療の際に医療機関で受診しているから不要 |
| 13 検査そのものが怖い、不安 | 14 その他() |

問2 - 9 区のがん検診に関する施策として、知っているものはどれですか。(あてはまるものすべてに)

- | |
|----------------------------------|
| 1 インターネットで申込みができる |
| 2 乳がん・子宮がん検診は初年度無料で受診できる |
| 3 前年度非課税世帯の方は無料で受診できる |
| 4 区のがん検診は自費での受診と比べて低額 |
| 5 がん征圧月間・乳がん月間にはパネル展などを実施している |
| 6 がんに関する相談先等の情報を区公式ホームページに掲載している |
| 7 がんに関する講座等を開催している |
| 8 図書館等でがんに関する冊子を配布している |
| 9 特になし |

問2 - 10 どのような条件が整えば、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日で複数の健康診査・がん検診を受診できる |
| 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 健康診査・がん検診の申込手続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康診査・がん検診の必要性を理解する場や情報を提供する |
| 7 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 心理発達相談 |
| 7 お母さんお父さん同士が交流できる場 | 8 子ども同士が交流できる場 |
| 9 その他() | 10 特になし |

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。

「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

- | | |
|--------------|--------------|
| 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(ご飯・パン・めん類)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜)のそろうた食事を1日に2回以上食べる日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、洋風料理のつけ合わせや、カレー、マーボナス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 あなたは食事を誰かと一緒に食べていますか。それとも一人で食べていますか。朝食と夕食のそれぞれについて、あてはまるもの1つに をして下さい。

【朝食】

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1 ほとんど毎日一人で食べている | 2 週5、6日は一人で食べている |
| 3 週3、4日は一人で食べている | 4 週1、2日は一人で食べている |
| 5 ほとんどいつも誰かと一緒に食べている | |

【夕食】

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1 ほとんど毎日一人で食べている | 2 週5、6日は一人で食べている |
| 3 週3、4日は一人で食べている | 4 週1、2日は一人で食べている |
| 5 ほとんどいつも誰かと一緒に食べている | |

問3 - 5 「食育」に関心がありますか。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 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 - 6 ふだんの食生活の中で、今後あなたは特にどのようなことに力を入れたいと思いますか。(あてはまるものすべてに)

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1 家族や友人との食卓を囲む機会を増やしたい | 2 食事の正しい作法を習得したい |
| 3 地域性や季節感のある食事をとりたい | 4 地場産物を購入したい |
| 5 食べ残しや食品の廃棄を削減したい | 6 生産から消費までのプロセスを理解したい |
| 7 食品の安全性について理解したい | 8 規則正しい食生活を実践したい |
| 9 栄養バランスのとれた食生活を実践したい | 10 健康に留意した食生活を実践したい |
| 11 自分で調理する機会を増やしたい | 12 家族と調理する機会を増やしたい |
| 13 調理方法・保存方法を習得したい | 14 おいしさや楽しさなど食の豊かさを大切にしたい |
| 15 食文化を伝承していきたい | 16 その他() |
| 17 分からない | |

問3 - 7 食生活で具体的に気を付けていることは何ですか。(あてはまるものすべてに)

- | |
|---|
| 1 栄養成分表示を参考にしている |
| 2 主食(ご飯・パン・めん類)の量を調整している |
| 3 主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を食べている |
| 4 野菜を十分に食べている |
| 5 果物を100～200g(200gの目安:みかん2個、りんご1個、バナナ2本程度)食べている |
| 6 牛乳・乳製品(牛乳ならコップ1杯程度)を食べている |
| 7 塩分の摂取を控えている |
| 8 特になし |

問3 - 8 災害時のために **どんな食の備えをしていますか。** (あてはまるものすべてに)

- | | |
|-------------|---------------------|
| 1 食品を備蓄している | 2 食品をローリングストック している |
| 3 水を備蓄している | 4 カセットコンロを用意している |
| 5 その他 () | 6 していない |

「ローリングストック」とは、定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法です。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト、食品等も非常食として扱えます。

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 - 6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 続けない |
|---------|--------|

→問4 - 1 - 4 あなたは運動しようと思う時、一緒に運動する仲間はいませんか。

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

→問4 - 1 - 5 あなたは運動を実践することにどのような効果を期待していますか。
(は3つまで)

- | | |
|---------------------------|--|
| 1 生活習慣病や肥満の予防・改善 | |
| 2 スタイルの維持・改善(いわゆるダイエット) | |
| 3 要介護とならないため、もしくは悪化させないため | |
| 4 ストレス解消 | |
| 5 健康づくりの効果 | |
| 6 その他() | |
| 7 期待していない | |

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 - 6 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 あなたはほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い方ですか。

- | | | | | |
|------------------|--------|---------|--------|---------|
| 1 とても速い | 2 やや速い | 3 平均の速さ | 4 やや遅い | 5 とても遅い |
| 6 足腰等に障害があり歩行が困難 | | | | |

問4 - 4 あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め外出についてはどのように行動していますか。

- 1 自分から積極的に外出するほうである。
- 2 家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出するほうである。
- 3 家族や他の人から誘われれば仕方なく外出するほうである。
- 4 家族や他の人から誘われても極力外出はしないほうである。
- 5 外出することはほとんどない。

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、歯をみが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 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

問5 - 7 フッ化物配合の歯みがき剤（歯みがき粉）を使っていますか。

- 1 使っている
- 2 使っていない
- 3 フッ化物配合かどうかわからない

問5 - 8 「オーラルフレイル」が、口の体操などで予防や回復ができることを知っていますか。

「オーラルフレイル」とは、かむ、飲み込む、話すなどの「口の機能の衰え」という意味です。

- 1 知っている
- 2 オーラルフレイルという言葉聞いたことはあるが予防や回復ができることは知らない
- 3 オーラルフレイルという言葉聞いたことがない

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（保健相談所等）を知っていますか。

- 1 知っている
- 2 知らない

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

	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、何が起こっても 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 この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

問6 - 6 この1ヶ月間のあなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。

1 5時間未満	2 5時間以上6時間未満	3 6時間以上7時間未満
4 7時間以上8時間未満	5 8時間以上9時間未満	6 9時間以上

問6 - 7 この1ヶ月間に孤独・孤立感を覚えたことはありましたか。

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

問6 - 8 自殺予防対策のための「ゲートキーパー」の役割を知っていますか。

1 知っている
2 ゲートキーパーという言葉聞いたことはあるが役割は知らない
3 ゲートキーパーという言葉聞いたことがない

7 《飲酒の状況についてお尋ねします》

問7 - 1 週に何日くらいお酒（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	3 週に3～4日	問7 - 1 - 1へ
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）	
7 ほとんど飲まない	8 飲まない（飲めない）	問7 - 2へ	

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1合（180ml）：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1杯（35度、80ml）

1 1合未満	2 1合以上2合未満	3 2合以上3合未満
4 3合以上4合未満	5 4合以上5合未満	6 5合以上

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日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 たばこを吸いますか。

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

問8 - 1で「1 吸う」と回答した方のみお答えください。

▶ 問8 - 1 - 1 禁煙したいと思いますか。

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

▶ 問8 - 1 - 2 禁煙支援薬局(禁煙の相談ができる薬局)を知っていますか。

- | | | |
|-------------|-------------------|--------|
| 1 利用したことがある | 2 知っているが利用したことはない | 3 知らない |
|-------------|-------------------|--------|

問8 - 1で「2 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 - 1 - 3 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 - 2 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 |
|-----------------|---------------|--------|

問8 - 3 あなたはこの1ヶ月間に、以下の場所で自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(あてはまるものすべてに 。教育機関、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「2」に をして下さい。)

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1 家庭 | 2 職場 |
| 3 教育機関(大学、専門・専修学校等) | 4 飲食店 |
| 5 遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場等) | 6 公共施設(区役所、図書館、体育施設等) |
| 7 医療機関(病院・診療所等) | 8 交通機関 |
| 9 路上 | 10 子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路等) |
| 11 受動喫煙はなかった | |

問8 - 4 受動喫煙の対策が今よりも推進されることを望む場所がありますか。

(あてはまるものすべてに)

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1 家庭 | 2 職場 |
| 3 教育機関(大学、専門・専修学校等) | 4 飲食店 |
| 5 遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場等) | 6 公共施設(区役所、図書館、体育施設等) |
| 7 医療機関(病院・診療所等) | 8 交通機関 |
| 9 路上 | 10 子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路等) |
| 11 特になし | |

9 《社会環境についてお尋ねします》

問9 - 1 あなたのお住まいの地域についておたずねします。

次の から のそれぞれについて、あてはまるもの1つに をしてください。

	強く そう思う	どちらかといえ ばそう思う	どちらとも いえない	どちらかといえ ばそう思わない	全く そう思わない
あなたのお住まいの地域の人々は、 お互いに助け合っている。	1	2	3	4	5
あなたのお住まいの地域の人々は、 信頼できる。	1	2	3	4	5
あなたのお住まいの地域の人々は、 お互いに挨拶をしている。	1	2	3	4	5
あなたのお住まいの地域では、問題が生じた 場合、人々は力を合わせて解決しようとする。	1	2	3	4	5

問9 - 2 あなたは、この1年間に、以下の社会活動（就労・就学を含む）の中で参加したものはありますか。（あてはまるものすべてに ）

- 1 就労
- 2 就学
- 3 町内会や地域行事などの活動
- 4 ボランティア活動（健康や医療サービス関連 ）
- 5 ボランティア活動（健康や医療サービス関連 以外のもの）
- 6 スポーツ関係のグループ活動
- 7 趣味関係のグループ活動
- 8 その他のグループ活動
- 9 参加していない

「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、介護予防活動などが考えられます。

問9 - 3 あなたは、あなたの健康や医療、食生活に影響を与えている情報をどこから（誰から）得ていますか。（あてはまるものすべてに ）

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1 テレビ | 2 ラジオ |
| 3 新聞 | 4 雑誌・本 |
| 5 ポスター等の広告 | 6 インターネット・SNS |
| 7 地域や職場のサークル | 8 スーパーマーケットやコンビニエンスストア等の食品の
購入場所 |
| 9 区広報紙 | 10 区発行の冊子 |
| 11 区保健所・保健相談所 | 12 区公式ホームページ |
| 13 区公式X(旧Twitter) | 14 区公式Facebook |
| 15 区公式YouTube | 16 区公式Instagram |
| 17 区公式LINE | 18 医療機関(病院・診療所等) |
| 19 介護施設 | 20 健康教室や講演会 |
| 21 スポーツ施設 | 22 薬局 |
| 23 保健師・栄養士・ 歯科衛生士 | 24 家族・親戚 |
| 25 友人・知人 | 26 職場 |
| 27 その他（ | ） |

10 《練馬区の健康事業についてお尋ねします》

問10 - 1 ロコモティブシンドロームを予防し、健康寿命を伸ばすことを目的とした「ねりま ゆる×らく体操」をやったことがありますか。

ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）は、骨や関節、筋肉などの衰えから足腰が弱ってしまう状態のことをいいます。

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| 1 ほとんど毎日、やっている | } (問10 - 2へ) |
| 2 時々やっている | |
| 3 「ねりま ゆる×らく体操」を知っているがやったことはない | } (問10 - 1 - 1へ) |
| 4 「ねりま ゆる×らく体操」を知らない | |

問10 - 1で「3」又は「4」と回答した方のみお答えください。

↳ 問10 - 1 - 1 「ねりま ゆる×らく体操」をやってみたいと思いますか。

- | | | |
|------|--------|---------|
| 1 思う | 2 思わない | 3 分からない |
|------|--------|---------|

問10 - 2 区では、日々の健康づくりを応援する練馬区オリジナルのスマートフォン用アプリ「ねりまちてくてくサブリ」を配信しています。「ねりまちてくてくサブリ」を利用したことがありますか。

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| 1 ほとんど毎日、利用している | } (問10 - 3へ) |
| 2 時々利用している | |
| 3 「ねりまちてくてくサブリ」を知っているが利用したことはない | } (問10 - 2 - 1へ) |
| 4 「ねりまちてくてくサブリ」を知らない | |

問10 - 2で「3」又は「4」と回答した方のみお答えください。

↳ 問10 - 2 - 1 「ねりまちてくてくサブリ」を利用したいですか。

- | | | |
|---------|-----------------|---------|
| 1 利用したい | 2 特に利用したいとは思わない | 3 分からない |
|---------|-----------------|---------|

問10 - 3 健康の保持・増進のために区にさらに取り組んでほしいと思うことはどのようなことですか。
(あてはまるもの全てに)

- | |
|---|
| 1 区健康診査・がん検診を手軽に受診できるような環境の整備 |
| 2 区健康診査・がん検診の結果に応じた健康相談 |
| 3 病気や健康的な食生活についての相談、講演会等 の実施 |
| 4 食育についての啓発、推進や地域の農産物・食文化についての情報発信 |
| 5 こころの悩みやうつ、ストレスなどのメンタルヘルスについての相談、講演会等 の実施 |
| 6 家庭・職場・飲食店における禁煙・分煙の啓発、対策 |
| 7 がん・生活習慣病等についての健康教育や講演会等 の実施 |
| 8 口の手入れや口の体操等口腔ケアについての相談、講演会等 の実施 |
| 9 身体活動や運動習慣についての相談、講演会等 の実施 |
| 10 妊産婦やその配偶者に対する健康教育、相談、講演会等 の実施 |
| 11 高齢者の健康づくり（認知症・フレイル予防など）についての啓発や相談、講演会等 の実施 |
| 12 健康づくりに関する活動をしている区内の飲食店、診療所、福祉施設、NPO等の支援 |
| 13 その他 () |

講演会等は、各種講演会、講習会、教室、イベントなど。

問10 - 4 区が開催する健康に関する講演会、講習会、教室、イベントは、どのような開催形態だと参加しやすいですか。(もっとも希望するもの1つに)

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------|----------------------|----------|
| 1 会場参加型 | 2 オンライン参加型 ¹ | 3 録画視聴型 ² | 4 その他() |
| 1 リアルタイムで動画を視聴し、質問や相談が可能 | 2 自分の都合の良い時間に受講可能 | | |

問10 - 5 あなたは練馬区からの熱中症についての情報を何（誰）から得ていますか。
（あてはまるものすべてに ）

- 1 区公式ホームページ
- 2 健康推進課アプリ（ねりまちてくてくサプリー等）
- 3 区公式SNS（X（旧Twitter）、LINE、Facebook等）
- 4 ケーブルテレビ
- 5 ラジオ
- 6 回覧板、チラシ
- 7 区広報誌
- 8 防災無線等（安全安心パトロールカーによる放送など）
- 9 動画配信
- 10 その他デジタル媒体で練馬区の情報を見た（聞いた）
- 11 区役所に電話もしくは訪問して問合せをした
- 12 その他アナログ媒体で練馬区からの情報を見た（聞いた）
- 13 町会掲示板
- 14 自治体職員からの訪問や電話等による声掛け
- 15 地域の方や民生委員からの声掛け
- 16 家族・親戚
- 17 友人・知人
- 18 特になし

問10 - 6 あなたは、練馬区からの熱中症に関する情報について、何（誰）を通じて情報提供があれば、より熱中症の予防を強化しようと思いますか。（ は3つまで）

- 1 区公式ホームページ
- 2 健康推進課アプリ（ねりまちてくてくサプリー等）
- 3 区からのメール配信
- 4 区公式SNS（X（旧Twitter）、LINE、Facebook等）
- 5 ケーブルテレビ
- 6 ラジオ
- 7 回覧板、チラシ
- 8 区広報誌
- 9 防災無線等（安全安心パトロールカーによる放送など）
- 10 動画配信
- 11 その他デジタル媒体
- 12 その他アナログ媒体
- 13 町会掲示板
- 14 自治体職員からの訪問や電話等による声掛け
- 15 地域の方や民生委員からの声掛け
- 16 家族・親戚
- 17 友人・知人
- 18 その他()
- 19 特になし

以上でアンケートは終了です。ご協力頂き大変ありがとうございました。

同封の返信用封筒に入れ、**11月15日（水）**までに投函してください。切手を貼る必要はありません。