

# 小平市民の健康に関する意識調査(案)

## 「小平市民の健康に関する意識調査」ご協力をお願い

日頃から、市政にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、小平市では、市民の健康づくりを推進していくために平成29年度から始まる（仮称）小平市健康増進計画を策定します。

このたび、市民の皆様の生活に即した計画の策定を目指していくため、皆様の健康に関する意識や生活習慣をお伺いさせていただきたく、アンケート調査を実施することにいたしました。この調査票は9月15日時点で18歳以上の市民2,000人を対象に実施しています。この調査結果は、計画を策定する際の重要な基礎資料となります。お忙しいところ大変恐縮ですが、本調査にご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

平成27年10月

小平市健康福祉部健康推進課

### ▶ 調査票のご記入にあたって

- 1 この調査票は、封筒の宛名のご本人様がご記入ください。（代筆は可能です。）
- 2 回答は当てはまる番号を「○」で囲んでください。回答の「○」は指定がない場合は1つだけですが設問によっては「（複数回答可）」と指定がありますので、ご注意ください。また、ご意見等を直接ご記入いただく設問もあります。
- 3 「その他（ ）」に「○」をされた場合は「（ ）」内に具体的な内容をご記入ください。
- 4 この調査の集計結果の概要は、ホームページに掲載いたします。

### ▶ 調査票の回収について

- 1 ご記入いただいた調査票は10月22日までに、同封の封筒に入れて（切手を貼らずに）投函してください。※氏名や住所は記入しないでください。
- 2 お答えいただいた内容は、統計的に処理をし、個人の回答が特定されることはありません。また、本事業の目的以外に調査結果を使用することはございません。
- 3 この調査に関して、市の職員がご自宅に伺うことや、市から電話をかけることはありません。

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。

小平市健康福祉部健康推進課 健康推進担当

電 話 042（346）3700

## あなたご自身のことをお聞きします



### 問1 性別

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

### 問2 年齢

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 18～19歳 | 2. 20～29歳 | 3. 30～39歳 |
| 4. 40～49歳 | 5. 50～59歳 | 6. 60～64歳 |
| 7. 65～69歳 | 8. 70～74歳 | 9. 75歳以上  |

### 問3 職業

- |            |        |           |
|------------|--------|-----------|
| 1. 会社員     | 2. 自営業 | 3. 公務員    |
| 4. 専業主婦・主夫 | 5. 学生  | 6. その他（ ） |

### 問4 お住まいの地区は

- |          |            |         |          |
|----------|------------|---------|----------|
| 1. 中島町   | 2. 上水新町    | 3. たかの台 | 4. 小川町   |
| 5. 栄町    | 6. 小川西町    | 7. 小川東町 | 8. 上水本町  |
| 9. 上水南町  | 10. 喜平町    | 11. 津田町 | 12. 学園東町 |
| 13. 学園西町 | 14. 仲町     | 15. 美園町 | 16. 回田町  |
| 17. 御幸町  | 18. 鈴木町    | 19. 天神町 | 20. 大沼町  |
| 21. 花小金井 | 22. 花小金井南町 |         |          |

### 問5 あなたの家族構成は

- |               |               |             |
|---------------|---------------|-------------|
| 1. ひとり暮らし→問6へ | 2. 夫婦のみ→問6へ   | 3. 親と子（2世代） |
| 4. 親と子と孫（3世代） | 5. その他（ ）→問6へ |             |

→問5で「3. 親と子（2世代）」「4. 親と子と孫（3世代）」を選んだ方に質問です。

問5-1 18歳未満の家族（同居）がいますか。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

### 問6 あなたが加入している健康保険は

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1. 市の国民健康保険     | 2. 国民健康保険組合  |
| 3. 健康保険組合（組合管掌） | 4. 協会けんぽ     |
| 5. 共済組合         | 6. 後期高齢者医療制度 |
| 7. その他（ ）       |              |

### 問7 あなたの世帯の過去1年間の収入はどのぐらいになりますか。

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1. 200万円未満 | 2. 200万円以上600万未満 |
| 3. 600万円以上 | 4. 回答しない         |

## 健康に関する意識に関してお聞きします

問8 ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 1. よい          | 2. まあまあよい   |
| 3. あまりよくない→問9へ | 4. よくない→問9へ |

→問8で「1. よい」「2. まあまあよい」を選んだ方に質問です。

問8-1 なぜそのように思いますか。(複数回答可)

- |                              |
|------------------------------|
| 1. 持病やけががないから                |
| 2. 日常生活の中で健康に気をつけているから       |
| 3. 検査や健診等をうけていて悪いところがないから    |
| 4. 悩みが少ないあるいは悩みを解決できる環境にあるから |
| 5. その他 ( )                   |

問9 健康を保つために心がけていることはありますか。

- |       |            |
|-------|------------|
| 1. ある | 2. なし→問10へ |
|-------|------------|

→問9で「1. ある」を選んだ方に質問です。

問9-1 主に心がけていることを教えてください。

--

問10 ご自身の体重を測る習慣はありますか。

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. なし |
|-------|-------|

問11 最近のあなたの身長・体重を教えてください。

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| 身長 ( ) cm          | 体重 ( ) kg |
| 1. 最近測っていないのでわからない |           |

問12 ご自分の体型についてどう感じていますか。

- |          |            |
|----------|------------|
| 1. 太っている | 2. 少し太っている |
| 3. ふつう   | 4. 少しやせている |
| 5. やせている | 6. わからない   |

問13 健康に関する情報をどこから入手しますか。(複数回答可)

- |               |             |                    |
|---------------|-------------|--------------------|
| 1. テレビ        | 2. ラジオ      | 3. インターネット (SNS含む) |
| 4. 新聞         | 5. 書籍       | 6. 雑誌              |
| 7. 医療機関や薬局    | 8. 市報       | 9. 市のホームページ        |
| 10. 市のメールマガジン | 11. その他 ( ) |                    |

## 食生活についてお聞きします

問 14 あなたは朝食を食べますか。

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| 1. ほぼ毎日食べる   | 2. 週に4～5日食べる      |
| 3. 週に2～3日食べる | 4. ほとんど食べない→問 15へ |

→問 14 で1～3のいずれかを選んだ方に質問です。

問 14-1 朝食で食べたものを教えてください。(複数回答可)

- |                                     |
|-------------------------------------|
| 1. 主食（ごはん、パン、麺、シリアルなど）              |
| 2. 果物                               |
| 3. おかず（肉、魚、卵、納豆、野菜、いも類など）           |
| 4. 菓子（菓子パン含む）                       |
| 5. 乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）              |
| 6. 飲みもの（栄養ドリンク、野菜ジュース、サプリメント、コーヒー等） |

問 15 成人(20歳以上)の1日あたりの野菜の摂取量について、健康づくりのために推奨されている量はどれくらいだと思いますか。

目安:おひたし、きんぴらごぼう、サラダなどの小鉢1皿や、  
トマト(中)1/2、きゅうり 2/3 本がそれぞれ60～70g程度に相当します。

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 150g以上 | 2. 250g以上 | 3. 350g以上 |
| 4. 450g以上 | 5. 550g以上 |           |

問 16 あなたは、普段の1日の食事(3食)のうち、何回、主食(ごはん、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品を使ったおかず)、副菜(野菜を使ったおかず)をそろえた食事をしていますか。

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 一日1食そろえている | 2. 一日2食そろえている |
| 3. 一日3食そろえている | 4. ほとんどそろわない  |

問 17 あなたは、1日の食事(3食)のうち誰かと一緒に食べることは何回ぐらいありますか。

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 一日1食、誰かと食べる | 2. 一日2食、誰かと食べる |
| 3. 一日3食、誰かと食べる | 4. ほとんどひとりで食べる |

問 18 小平市産の野菜を食べたことがありますか。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. よく食べる    | 2. 食べたことがある |
| 3. 食べたことがない | 4. わからない    |

## 運動についてお聞きします

問 19 日常生活で、1日平均どのくらい歩いていますか。(ウォーキングや散歩のほか、通勤や買い物などの日常生活での歩数を含めてお答えください)

(目安: 10分の歩行が約1,000歩に相当します。)

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1. 3,000 歩未満           | 2. 3,000 歩以上～6,000 歩未満 |
| 3. 6,000 歩以上～8,000 歩未満 | 4. 8,000 歩以上           |

問 20 あなたは1回30分以上の運動をどれくらいの頻度で行っていますか。(ここで  
の運動は、日常生活上の動きを除きます。)

- |           |                      |
|-----------|----------------------|
| 1. ほぼ毎日   | 2. 週に4～5日            |
| 3. 週に2～3日 | 4. ほとんど行わない→問 20-2 へ |

→問 20 で1～3のいずれかを選んだ方に質問です。

問 20-1 その頻度でどのくらいの期間継続していますか。

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. 3 カ月未満       | 2. 3 カ月以上 6 カ月未満 |
| 3. 6 カ月以上 1 年未満 | 4. 1 年以上         |

→問 20 で「4. ほとんど行わない」を選んだ方に質問です。

問 20-2 運動をしない(できない)理由は何ですか。

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1. 時間がないから  | 2. きっかけがないから    |
| 3. 場所がないから  | 4. 一緒にやる人がいないから |
| 5. 運動が嫌いだから | 6. お金がかかるから     |
| 7. その他 ( )  |                 |

問 21 ロコモティブシンドロームという言葉やその意味を知っていますか。

- |                           |
|---------------------------|
| 1. 言葉も意味も知っていた            |
| 2. 言葉も知っていたし、意味もだいたい知っていた |
| 3. 言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった |
| 4. 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった |
| 5. 言葉も意味も知らなかった           |

問 22 小平市の健康体操「こだ健体操」を知っていますか。

- |                     |
|---------------------|
| 1. 知っており、実践もしている    |
| 2. 知っているが実践はしていない   |
| 3. 聞いたことはあるが詳しく知らない |
| 4. まったく知らない         |

## 休養やこころの健康についてお聞きします

問 23 あなたは、自分の睡眠時間についてどのように感じていますか。

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1. 十分足りている  | 2. ほぼ足りている    |
| 3. やや不足している | 4. まったく不足している |

問 24 あなたは、この1ヶ月間に、寝床に入っても寝付きが悪い、途中で目が覚める、熟睡できないなどの状態がありましたか。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 頻繁にあった   | 2. ときどきあった  |
| 3. ほとんどなかった | 4. まったくなかった |

問 25 あなたは趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動等の余暇の過ごし方は充実していますか。

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 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. まったく充実していない |

問 26 あなたは、毎日の生活の中でイライラやストレスを感じることはありませんか。

- |            |                    |
|------------|--------------------|
| 1. しばしば感じる | 2. たまに感じる          |
| 3. あまり感じない | 4. ほとんど感じない→問 27 へ |

→問 26 で1～3のいずれかを選んだ方に質問です。

問 26-1 どのようなことでストレスを感じますか。(複数回答可)

- |            |          |         |
|------------|----------|---------|
| 1. 仕事関係    | 2. 人間関係  | 3. 経済状態 |
| 4. 健康状態    | 5. 家族の問題 | 6. 生活環境 |
| 7. その他 ( ) |          |         |

問 27 あなたは、毎日の生活の中で、気軽に話しができる人がいますか。

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

問 28 悩みを感じたとき、専門家(機関)に相談することが必要だと感じたことがありますか。

- |       |              |
|-------|--------------|
| 1. ある | 2. なし→問 29 へ |
|-------|--------------|

→問 28 で「1. ある」を選んだ方に質問です。

問 28-1 専門家(機関)への相談が必要だと感じたときに適切な相談窓口を見つけることができましたか

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1. できた     | 2. できなかった |
| 3. その他 ( ) |           |

## 喫煙に関することをお聞きします（20歳未満の方は問30へ）

問 29 この1ヶ月間たばこを吸っていますか。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 毎日吸っている       | 2. ときどき吸っている     |
| 3. この1ヶ月間は吸っていない | 4. もともと吸わない→問30へ |

→問 29 で1～3のいずれかを選んだ方に質問です。

問 29-1 たばこをやめたいと思いますか。

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 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    |

→引き続き 問 29 で1～3のいずれかを選んだ方に質問です。

問 29-2 たばこを吸う(吸っていた)とき、どんなことに気をつけていますか。(複数回答可)

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 1. 歩きながら吸わない       | 2. 指定の喫煙場所を探す |
| 3. 煙が他の人にいかないようにする |               |
| 4. 吸殻や灰のポイ捨てをしない   |               |
| 5. その他（            | ）             |

問 30 あなたは、この1ヶ月間に、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。

- |        |              |               |
|--------|--------------|---------------|
| 1. あった | 2. なかった→問31へ | 3. わからない→問31へ |
|--------|--------------|---------------|

→問 30 で「1. あった」を選んだ方に質問です。

問 30-1 どこで受動喫煙の機会がありましたか。(複数回答可)

- |         |                  |           |
|---------|------------------|-----------|
| 1. 家庭   | 2. 職場            | 3. 学校     |
| 4. 飲食店  | 5. 遊技場（ゲームセンター等） |           |
| 6. 行政機関 | 7. 路上            | 8. 公園、通学路 |
| 9. その他（ |                  | ）         |

問 31 慢性閉塞性肺疾患 COPD について知っていますか。

- |          |                      |
|----------|----------------------|
| 1. 知っている | 2. 聞いたことはあるが、内容は知らない |
| 3. 知らない  |                      |

## 飲酒に関してお聞きします（20歳未満の方は問33へ）

問 32 週に何日程度お酒を飲みますか。

- |         |           |              |
|---------|-----------|--------------|
| 1. 毎日   | 2. 5～6日   | 3. 3～4日      |
| 4. 1～2日 | 5. 月に1～3日 | 6. 飲まない→問33へ |

→問 32 で1～5のいずれかを選んだ方に質問です。

問 32-1 あなたが適切だと思う1回あたりのお酒の量はどれくらいだと思いますか。

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. 清酒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合以上（900ml）     |

※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)、25度(110ml)、35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)

→引き続き問 32 で1～5のいずれかを選んだ方に質問です。

問 32-2 あなたが実際に飲むお酒の量はどれくらいですか。

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. 清酒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合以上（900ml）     |

→引き続き問 32 で1～5のいずれかを選んだ方に質問です。

問 32-3 適切なお酒の量にするために工夫をしていますか。

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

## 歯と口の健康に関してお聞きします

問 33 自分の歯は何本ありますか。

※親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。さし歯は含みます。親知らずを除くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

自分の歯は（ ）本ある。

問 34 この1年間に、歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケア(歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など)を、どのくらいの頻度で受けましたか。

※むし歯の治療などの際に併せて受けた口腔ケアも含みます。

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 半年に1回以上→問 35 へ | 2. 1年に1回程度→問 35 へ |
| 3. 受けていない         |                   |



→問 34 で「3. 受けていない」を選んだ方にお聞きします。

問 34－1 受けていない理由はなんですか。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. 時間がないから   | 2. 費用がかかるから |
| 3. 必要と思わないから | 4. その他 ( )  |

→引き続き問 34 で「3. 受けていない」を選んだ方にお聞きします。

問 34－2 市が実施する20歳以上の歯科健診(無料)を受けたいと思いますか。

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

## 地域のつながりについてお聞きします

問 35 地域の人とどの程度関わりをもっていますか。

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

問 36 あなたの地域において違う世代の方と交流する機会がありますか。

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. とてもある | 2. まあまあある |
| 3. あまりない | 4. ほとんどない |

## がん対策についてお聞きします

問 37 過去1年間に受けたがん検診を教えてください。(複数回答可)

- |          |                      |
|----------|----------------------|
| 1. 胃がん   | 2. 大腸がん              |
| 3. 肺がん   | 4. 乳がん               |
| 5. 子宮頸がん | 6. 何も受けていない→問 37-2 へ |

→問 37 で「1つでも検診を受けた」(1～5のいずれかを選んだ)方に質問です。

問 37－1 受けた理由は何ですか。(複数回答可)

- |                      |
|----------------------|
| 1. 年齢的に検診の対象だったから    |
| 2. 気になる症状があったから      |
| 3. 職場や市の検診内容にあったから   |
| 4. かかりつけ医で受診できたから    |
| 5. 家族や友人に勧められたから     |
| 6. 費用が安いから           |
| 7. がんについての情報を見聞きしたから |
| 8. 市から個別に案内が届いたから    |
| 9. その他 ( )           |

→問 37 で「6. 何も受けていない」を選んだ方に質問です。

問 37-2 がん検診を受けなかった理由は何ですか。(複数回答可)

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 1. 年齢的に対象でないから        | 2. がんが見つかるのが怖いから |
| 3. 検査に痛みがあると思うから      | 4. 健康に自信があるから    |
| 5. 受け方がわからないから        | 6. 忙しいから         |
| 7. 心配なときは医療機関で受診できるから |                  |
| 8. その他 ( )            |                  |

問 38 がん検診の受診を勧める情報について、見聞きしたことがありますか。

ある場合はどこから情報を入手しましたか。(複数回答可)

- |              |             |             |
|--------------|-------------|-------------|
| 1. 市報        | 2. 市のホームページ | 3. テレビ      |
| 4. 医療機関      | 5. ラジオ      | 6. 新聞       |
| 7. 書籍        | 8. 雑誌       | 9. 市からの個別案内 |
| 10. 見聞きしていない | 11. その他 ( ) |             |

## 各種健診事業等についてお聞きします

問 39 過去1年間に受けた健康診査(がん検診を除く)の種類はなんですか。

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1. 市の健康診査  | 2. 職場の健康診査       |
| 3. 人間ドック   | 4. 病院で個人的に受診したもの |
| 5. その他 ( ) | 6. 受けていない        |

→問 39 で「6. 受けていない」を選んだ方に質問です。

問 39-1 理由は何ですか。

- |                   |
|-------------------|
| 1. 忙しいから          |
| 2. 面倒だったから        |
| 3. 受ける必要がないと思ったから |
| 4. 受け方がわからなかったから  |
| 5. 健診場所までいけなかったから |
| 6. その他 ( )        |

問 40 特定健康診査を受けた後、対象者の方にはメタボリックシンドロームの対策として、特定保健指導という生活改善のプログラムがあるのを知っていますか。

※メタボリックシンドロームとは「内臓脂肪型肥満」でさらに「高血圧」「脂質異常」「高血糖」のうち2つ以上を持っている状態

- |                      |
|----------------------|
| 1. 知っている             |
| 2. 聞いたことはあるが詳しくは知らない |
| 3. 知らない              |

問 41 メタボリックシンドロームが生活習慣病のリスクを高めることを知っていますか。

※生活習慣病とは、心臓病、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣がもとになり引き起こされる病気です。

1. 知っている
2. 聞いたことはあるが詳しくは知らない
3. 知らない

## 市の保健事業等についてお聞きします

問 42 市の保健事業や健診事業、市の健康づくりの取り組み情報をどのように広報してほしいですか。（複数回答可）

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1. ホームページ      | 2. SNS（ツイッター、ブログ等） |
| 3. 健康専門の広報紙    | 4. 個別の案内（郵送、メール）   |
| 5. 専用のアプリケーション | 6. 健康専門の冊子の配布      |
| 7. その他（        | ）                  |

問 43 今後、市の保健事業や健康づくりの取り組みについて、ご意見がありましたらご記入ください。

以上でアンケートは終了です。ご記入いただいた調査票は同封の返信用封筒に入れて（切手は貼らずに）投函してください。  
ご協力ありがとうございました。

