

VI 調査票

江東区民健康意識調査ご協力をお願い

この調査は、江東区にお住まいの方を対象に、健康づくりについてふだんお考えのことや、日常生活の中で取り組んでおられること等についてうかがい、平成31年3月に策定した「江東区健康増進計画（第二次）」「江東区食育推進計画（第三次）」「江東区がん対策推進計画（第二次）」の最終評価をするとともに、今後、新計画を策定していく基礎資料とするために実施するものです。

調査の対象となる方は、江東区にお住まいの18歳以上（令和5年4月1日現在）の方の中から、2,100人を無作為に選ばせていただきました。

調査の結果は、すべて統計的に処理し、回答者のお名前などを公表するようなことは一切ございませんので、調査の趣旨をご理解のうえ、以下の留意点をご覧ください、ご協力いただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

なお、このアンケートは、郵送またはインターネット（回答方法は別紙参照）によりご回答ください。より多くの皆さんからのご回答をいただきたく、ご協力のほどお願いいたします。

1 ご記入について

調査用紙には、お名前を書く必要はありません。回答は、宛名のご本人がご記入ください。ただし、ご本人がお書きになれない場合は、ご家族などが、ご本人の意見を聞きながら記入してください。

2 回答基準日

ご回答にあたっては、特に指定のあるもの以外は、令和5年9月1日現在でお答えください。

3 返送方法

ご記入いただいた調査用紙は、令和5年10月13日（金）までに同封の返信用封筒（切手不要）に入れて投函してください。

4 お問合せ先

この調査について、わからない点がございましたら、下記担当までお問い合わせください。なお、アンケートのお礼としてボールペンを同封しておりますので、ご利用ください。

<調査主体>

江東区 健康部（保健所）健康推進課 がん対策・地域医療連携係 電話：3647-5889
（平日8：30～17：15）

<インターネット回答に関するお問合せ先>

株式会社サーベイリサーチセンター 電話：0120-791-196（平日9：00～17：00）

※区は株式会社サーベイリサーチセンターに江東区民健康意識調査の業務の一部を委託しています。

※紙の調査票でご回答いただいた方は、インターネットでご回答いただく必要はございません。

※回答の重複を避けるためにIDを付番しています。個人を特定することはありません。

ID：

【基本的な属性について】

あなたご自身のことについてうかがいます。

問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つだけ)

1 男性	2 女性	3 回答したくない
------	------	-----------

問2 あなたの年齢をご記入ください。(令和5年4月1日現在)

<input type="text"/>	歳
----------------------	---

問3 あなたの家族構成についてお答えください。(あなた自身も含めてお答えください)

<input type="text"/>	人家族
----------------------	-----

該当する家族構成を選んでください。(○は1つだけ)

1 一人世帯	4 2世代世帯 (親と子ども夫婦)
2 1世代世帯 (夫婦のみ)	5 3世代世帯 (親と子と祖父母)
3 2世代世帯 (親と未婚の子ども)	6 その他 ()

問4 あなたのお住まいの地区を次の中から選んでください。区内で転居している場合は期間が長いものを選んでください。(○は1つだけ)

また、下の 欄に居住年数をご記入ください。

1 白河地区 (清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋)
2 富岡地区 (佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島)
3 豊洲地区 (塩浜・枝川・豊洲・東雲・有明・辰巳・潮見・青海)
4 小松橋地区 (千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利)
5 東陽地区 (木場・東陽・南砂2丁目1番1号～5号・5番～7番)
6 亀戸地区 (亀戸)
7 大島地区 (大島)
8 砂町地区 (北砂・東砂1丁目～5丁目・南砂1丁目・2丁目24～34番・5丁目)
9 南砂地区 (東砂6丁目～8丁目・南砂2丁目 (上記選択肢「5」「8」の番地以外)・3丁目・4丁目・6丁目・7丁目・新砂1丁目～3丁目・夢の島・新木場・若洲・海の森)

<input type="text"/>	年居住 (区内で転居している場合は通算で記入してください)
----------------------	-------------------------------

問5 あなたの職業を選んでください。なお、複数のご職業をお持ちの方は、主なものを選んでください。(○は1つだけ)

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

問6 あなたのおよその身長と体重を整数でご記入ください。ただし、不明の場合は結構です。

1	身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm
2	体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg

(例)

1	6	5	cm
	6	0	kg

問7 あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(○は1つだけ)

1 ふとりぎみ	2 ちょうどよい	3 やせぎみ
---------	----------	--------

問8-1 あなたは、自分の健康に不安を感じることはありますか。(○は1つだけ)

1 よく感じる	2 ときどき感じる	3 ほとんど感じない	4 感じない
---------	-----------	------------	--------

(問8-2へ)

(問8-1で、「1」か「2」とお答えの方に)

問8-2 どんなことに不安を感じますか。(○はいくつでも)

1 体力が衰えた気がする	5 持病があり、よくなる
2 身体的に疲れがたまる	6 がんではないかと思う
3 精神的な疲労・ストレスがたまる	7 歯・口の機能が気になる
4 肥満	8 その他 ()

問9-1 あなたは、かかりつけの医者・歯科医・薬局をもっていますか。

(○はそれぞれ1つずつ)

	もっている	もっていない
かかりつけ医	1	2
かかりつけの歯科医	1	2
かかりつけの薬局	1	2

(例)

	もっている	もっていない
かかりつけ医	①	2
かかりつけの歯科医	①	2
かかりつけの薬局	1	②

(問9-2へ)

※「2」のそれぞれに○をつけた方は、問9-2のそれぞれにお答えください。

(問9-1で、1つでも「2 もっていない」とお答えの方に)

問9-2 もっていない理由を選んでください。(○はそれぞれいくつでも)

	必要ないから	決められない (判断がつかない)	必要だと思いが 見つからない	その他 ()
かかりつけ医	1	2	3	4
かかりつけの歯科医	1	2	3	4
かかりつけの薬局	1	2	3	4

(例)

	必要ないから	決められない (判断がつかない)	必要だと思いが 見つからない	その他 ()
かかりつけ医	①	2	3	④
かかりつけの歯科医	1	②	③	④
かかりつけの薬局	①	②	3	4

問10-1 あなたは、定期的に健康診断を受けていますか。(○は1つだけ)

1 毎年受けている -----> (問10-2、3へ)
2 2~3年に1回受けている -----> (問10-2、3へ)
3 ほとんど受けていない -----> (問10-4へ)

(問10-1で、「1」か「2」とお答えの方に)

問10-2 健康診断は、どこで受けますか。(○はいくつでも)

1 職場の健康診断	3 人間ドック
2 区(保健所も含む)の健康診断(無料)	4 その他()

(問10-1で、「1」か「2」とお答えの方に)

問10-3 健康診断の結果、指摘された事項について、どうしていますか。(○は1つだけ)

1 治療する(している) ---> (問10-3-1へ)	3 指摘されていない
2 指摘されているが、治療は受けていない	4 その他()

(問10-3で、「1 治療する(している)」とお答えの方に)

問10-3-1 治療の状況についてうかがいます。

(1) 通院していますか。(○は1つだけ)

1 通院していない 2 通院中 ----->	頻度	
	1 週1回以上 2 月2~3回	3 月1回程度 4 2~3カ月に1回程度

(2) かかっている病気の種類は何ですか。(○はいくつでも)

1 高血圧	4 腎疾患	7 脳血管疾患	10 関節・骨疾患
2 糖尿病	5 心疾患	8 胃腸疾患	11 呼吸器疾患
3 高脂血症	6 肝疾患	9 血液疾患	12 その他()

(問10-1で、「3 ほとんど受けていない」とお答えの方に)

問10-4 健康診断を受けていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1 健康に自信があるから | 4 いつも医者で診てもらっているから |
| 2 時間がないから | 5 その他() |
| 3 面倒だから | |

問11-1 あなたは、定期的ながん検診を受けていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1 受けている-----▶(問11-2へ) | 2 受けていない |
|-----------------------|----------|

(問11-1で、「1 受けている」とお答えの方に)

問11-2 どのがん検診を受けましたか。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1 胃がん(バリウムによるレントゲン検査や内視鏡による撮影など) | |
| 2 肺がん(胸の単純X線撮影や喀痰検査など) | |
| 3 大腸がん(便潜血反応検査など) | |
| 4 子宮頸がん | |
| 5 乳がん(触診、乳房X線撮影など) | |
| 6 その他のがん検診() | |

問12 あなたは、自分が健康であると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 非常に健康である | 4 あまり健康ではない |
| 2 まあ健康である | 5 全く健康ではない |
| 3 普通 | |

問13 あなたは、毎日を充実して暮らせていると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 充実して暮らせている | 4 あまり充実して暮らせていない |
| 2 まあ充実して暮らせている | 5 充実して暮らせていない |
| 3 どちらともいえない | |

問14 あなたは、お住まいの地域の人々とのつながりは強いと思いますか。(○は1つだけ)

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

【健康づくりについて】

健康についての心がけや、考え方についてうかがいます。

問15 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|-------------|-----------|
| 1 非常に関心がある | 3 どちらともいえない | 5 全く関心がない |
| 2 まあ関心がある | 4 あまり関心がない | |

問16 健康づくりや生活改善に関する知識をどのようなところから得ようと思いますか。

(○はいくつでも)

1 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	5 インターネット
2 区の広報刊行物	6 X (旧 Twitter)・Instagram 等の SNS
3 区役所・保健所・保健相談所	7 その他()
4 学校・職場	8 特になし

問17 ふだんの健康づくりに ICT を用いたサービス(オンライン、アプリ、ウェアラブル端末など)を利用していますか。(○は1つだけ)

1 利用している	2 利用していない
----------	-----------

問18 健康に関するそれぞれの考え方について、あなたのお考えに最も近いものの番号を選んでください。(○はそれぞれ1つずつ)

	そう思う	まあそう思う	ない どちらでも	あまりそう 思わない	そう思わない
(1)自分の健康は、自分で守るものだ	1	2	3	4	5
(2)健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ	1	2	3	4	5
(3)きれいな水や緑がなければ、健康を守ることはむずかしい	1	2	3	4	5
(4)食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい	1	2	3	4	5
(5)ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい	1	2	3	4	5
(6)自分の健康に気をつけて、将来介護が必要にならないようにしたい	1	2	3	4	5
(7)健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある	1	2	3	4	5
(8)健康を保つためには、好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある	1	2	3	4	5
(9)健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ	1	2	3	4	5
(10)運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ	1	2	3	4	5
(11)現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない	1	2	3	4	5
(12)生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ	1	2	3	4	5
(13)病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせばよい	1	2	3	4	5

【生活習慣病について】

あなたのふだんの生活と生活習慣病についてうかがいます。

問19 あなたは、ふだん、次のそれぞれのことをどのくらいしていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	いつもして いる	ときどき している	どちらとも いえません	あまりして いない	まったく していません
(1)朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる	1	2	3	4	5
(2)栄養のバランスや主食（ごはんなど）とおかずのバランスを考えて食べる	1	2	3	4	5
(3)自分の体格に合った食事の量を考えて食べる	1	2	3	4	5
(4)薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる	1	2	3	4	5
(5)甘い菓子類や飲料などの糖分をひかえている	1	2	3	4	5
(6)栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる	1	2	3	4	5
(7)市販のお惣菜を利用している	1	2	3	4	5
(8)十分な時間をかけ、ゆとりを持って食事をする	1	2	3	4	5
(9)夜遅い時間にお酒を飲んだり、食事をするのをひかえる	1	2	3	4	5
(10)家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ	1	2	3	4	5
(11)自分や家族が作った料理を中心に食事をとる	1	2	3	4	5
(12)歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気をつけている	1	2	3	4	5
(13)自分の体重の増減をまめにチェックする	1	2	3	4	5
(14)意識して体を動かしたり運動をしたりする	1	2	3	4	5
(15)ストレスをためないようにする	1	2	3	4	5
(16)趣味や楽しみを持って生活する	1	2	3	4	5
(17)映画やショッピングなど、なるべく外出の機会をもつ	1	2	3	4	5
(18)地域（町会）の集まりや行事、NPO団体やボランティア、趣味のサークル活動などに参加する	1	2	3	4	5

問20 生活習慣病とは、名前のおり、みなさんの「生活習慣」の中で、健康に良くない要素が長い間蓄積されて、命にもかかわる病気として、発症するものです。あなたは次の生活習慣病の名前を知っていますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|--------|-------------|-----------|
| 1 糖尿病 | 4 がん | 7 歯周病・むし歯 |
| 2 高血圧症 | 5 循環器病 | 8 肥満 |
| 3 高脂血症 | 6 アルコール性肝疾患 | 9 知らない |

問21-1 あなたは、健康の面から見て自分のふだんの生活習慣をどう思いますか。
(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------|--------------|----------------|
| 1 よいと思う | 4 あまりよくないと思う | -----▶(問21-2へ) |
| 2 まあよいと思う | 5 よくないと思う | |
| 3 どちらともいえない | | |

(問21-1で、「4」か「5」とお答えの方に)

問21-2 これから、健康を維持するために、または健康になるために、生活改善をしようと思えますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------|----------------|-----------|
| 1 思う | -----▶(問21-3へ) | 3 あまり思わない |
| 2 少し思う | | 4 思わない |

(問21-2で、「1」か「2」とお答えの方に)

問21-3 あなたの生活改善の状況について教えてください。(○は1つだけ)

- | |
|----------------------------|
| 1 改善するつもりである(概ね6か月以内) |
| 2 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである |
| 3 既に改善に取り組んでいる(6か月未満) |
| 4 既に改善に取り組んでいる(6か月以上) |

【食生活・栄養について】

あなたの食生活や栄養に関することについてうかがいます。

問22-1 あなたは、自分の適正体重を知っていますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|---------|----------------|--------|----------------|
| 1 知っている | -----▶(問22-2へ) | 2 知らない | -----▶(問22-3へ) |
|---------|----------------|--------|----------------|

(問22-1で、「1 知っている」とお答えの方に)

問22-2 適正体重を目安として、食事に気をつけていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|-------------------------|-----------|
| 1 気をつけている | 2 特に気にしない・
自然にまかせている | 3 全く気にしない |
|-----------|-------------------------|-----------|

(問22-1で、「2 知らない」とお答えの方に)

問22-3 これから、適正な体重を知り、自分でコントロールしようと思えますか。
(○は1つだけ)

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1 しようと思う | 2 あまり関心がない | 3 しようと思わない |
|----------|------------|------------|

問23 あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 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 |
| | 5 食育を知らない |

※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24 あなたが、食事の摂取で心がけていることについて、次の中から選んでください。(○はいくつでも)

- | |
|---------------------------------------|
| 1 好き嫌いをしないで何でも食べるようにしている |
| 2 規則正しく食事をして、間食をひかえるようにする |
| 3 腹八分目にして食べ過ぎないようにしている |
| 4 ゆっくりよく噛んで食べるようにしている |
| 5 乳製品を多くとるようにしている |
| 6 豆・大豆製品を多くとるようにしている |
| 7 野菜を多くとるようにしている |
| 8 動物性脂肪をひかえている(例:ばら肉・ひき肉・ソーセージ・ベーコン等) |
| 9 その他() |
| 10 特に注意していない |

問25-1 あなたは、食品を無駄にしないように何らかの行動をしていますか。(○は1つだけ)

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

(問25-1で、「1 している」とお答えの方に)

問25-2 どのようなことをしていますか。(○はいくつでも)

- | |
|---------------------------------|
| 1 残さず食べるようにしている |
| 2 飲食店等で注文し過ぎないようにしている |
| 3 食品を必要以上に買わないようにしている |
| 4 料理を作り過ぎないようにしている |
| 5 消費・賞味期限内に食べきるようにしている |
| 6 食品のリストをつかって把握し、ムダを出さないようにしている |
| 7 その他() |

問26 あなたは、家族や友人など、誰かと一緒に食事をする機会がありますか。(○は1つだけ)

朝食	1 週3回以上ある	2 週1~2回ある	3 ない
昼食	1 週3回以上ある	2 週1~2回ある	3 ない
夕食	1 週3回以上ある	2 週1~2回ある	3 ない

問27 あなたは、地域等で誰かと一緒に食事をする機会があれば参加したいですか。
(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 とてもそう思う | 4 あまりそう思わない |
| 2 そう思う | 5 全くそう思わない |
| 3 どちらともいえない | 6 わからない |

問28 外食（市販の弁当なども含む）をどのくらいしますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1 ほとんど毎日、1日2回以上 | 3 週2～5回 |
| 2 ほとんど毎日、1日1回以上 | 4 ほとんど利用しない |

問29 あなたは、飲食店や食品売場等で栄養成分表示を参考にしてメニューや食品を選びますか。
(○は1つだけ)

〔栄養成分表示の例〕

栄養成分表示	
大さじ1杯(15g)当たり	
エネルギー	102kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	11.0g
炭水化物	0.5g
食塩相当量	0.2g

外食の場合

○○定食	○○カロリー	食塩相当量○g
------	--------	---------

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 いつも参考になっている | 3 まったく参考にしていない |
| 2 ときどき参考になっている | 4 表示があることを知らない |

問30 あなたは、食事バランスガイドという言葉聞いたことがありますか。(○は1つだけ)

- | |
|-----------------------|
| 1 聞いたことがあります、内容を知っている |
| 2 聞いたことがある程度 |
| 3 聞いたことがない |

問31 あなたは、食品を選んだり、バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術があると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|----------|
| 1 十分にある | 3 あまりない |
| 2 まあまあある | 4 まったくない |

【身体活動・運動について】

あなたの身体活動や運動についてうかがいます。

問32-1 あなたは、健康のために定期的に、または毎日、運動・スポーツをしていますか。
(○は1つだけ)

- | |
|---------------------------|
| 1 している -----▶ (問32-2~5へ) |
| 2 以前はしていた -----▶ (問32-6へ) |
| 3 していない -----▶ (問32-6へ) |

(問32-1で、「1 している」とお答えの方に)

問32-2 1回あたりの運動時間はどれくらいですか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 15分未満 | 4 1時間以上2時間未満 |
| 2 15分以上30分未満 | 5 2時間以上 |
| 3 30分以上1時間未満 | |

(問32-1で、「1 している」とお答えの方に)

問32-3 運動はどのような間隔でしていますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|------|---------|-------|---------|
| 1 毎日 | 2 週1回以上 | 3 月1回 | 4 月2回以上 |
|------|---------|-------|---------|

(問32-1で、「1 している」とお答えの方に)

問32-4 主に運動をする場所はどこですか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 公園 | 5 自宅 |
| 2 公共のスポーツ施設 | 6 文化センター・区民施設等 |
| 3 民間のスポーツ施設 | 7 その他() |
| 4 学校などのグラウンド | |

(問32-1で、「1 している」とお答えの方に)

問32-5 運動を続ける理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 楽しいから | 6 励みになるから |
| 2 健康にいいから | 7 友人と一緒にできるから |
| 3 近くに施設があるから | 8 生きがいでから |
| 4 時間があるから | 9 その他() |
| 5 指導者がいるから | |

(問32-1で、「2」か「3」とお答えの方に)

問32-6 運動をしない、またはやめた理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 健康上問題があるから | 6 関心がないから |
| 2 時間がないから | 7 一緒にやる人がいないから |
| 3 近くに施設がないから | 8 健康なので必要ない |
| 4 嫌いだから | 9 その他() |
| 5 面倒だから | |

問33 あなたは、一日に平均してどれくらい歩きますか。なお、通勤のための徒歩、室内の移動、散歩を含みます。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 3,000歩未満 | 4 8,000~10,000歩未満 |
| 2 3,000~5,000歩未満 | 5 10,000~20,000歩未満 |
| 3 5,000~8,000歩未満 | 6 20,000歩以上 |

※10分=1,000歩

【こころの健康・休養について】

あなたの、こころと体の休養などについてうかがいます。

問34 あなたは、こころと体の休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 十分とれている | 3 あまりとれていない |
| 2 まあとれている | 4 いつもとれていない |

問35 あなたの平均睡眠時間は何時間ですか。整数でご記入ください。

		時間
--	--	----

この睡眠時間は、あなたにとって十分な時間ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 十分である | 3 あまりとれていない |
| 2 まあとれている | 4 不十分である |

問36-1 あなたは毎日の中で悩みがあったりストレスを感じることはありませんか。

(○は1つだけ)

- | | | |
|--------|----------|-----------|
| 1 よくある | 3 あまりない | ▶(問36-2へ) |
| 2 時々ある | 4 ほとんどない | |

(問36-1で、「1」～「3」とお答えの方)

問36-2 それは、どんな問題が原因ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1 自分の健康について | 6 経済(収入、失業、借金等)について |
| 2 家族や近親者の健康について | 7 近所とのつきあい |
| 3 住宅環境の変化 | 8 家族間のトラブル |
| 4 仕事(転職・転勤、労働条件、働き方等)について | 9 育児や子どもについて |
| 5 職場の人間関係 | 10 その他() |

問37 あなたはストレスの解消ができていますか。(○は1つだけ)

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

問38 悩みや不安、ストレスを感じたとき、どのようにして解消しますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1 家族に相談する | 8 テレビをみたり音楽を聴く |
| 2 友人・知人に相談する | 9 食事や買い物で発散する |
| 3 学校等で相談する | 10 お酒を飲む |
| 4 スポーツ・散歩・趣味などで気分転換する | 11 たばこを吸う |
| 5 睡眠を十分にとる | 12 保健所や区役所で相談する |
| 6 ゆっくりお風呂に入る | 13 医師や専門家に相談する |
| 7 ゲーム・インターネット・SNS等をする | 14 その他 () |
| | 15 特になし |

問39 あなたが悩みやストレスを相談できる人は誰ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 家族 | 6 カウンセラー等民間の相談員 |
| 2 親戚 | 7 インターネット・SNS等 |
| 3 友人・知人 | 8 学校等の先生 |
| 4 医師等医療機関の関係者 | 9 その他 () |
| 5 保健所等公的機関の相談員 | 10 相談できる人はいない |

問40 うつ病についてうかがいます。
うつ病について関心がありますか (○は1つだけ)

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

問41 うつ病について知っていることに○をつけてください。(○はいくつでも)

- | |
|---------------------------------------|
| 1 誰もがかかる可能性がある |
| 2 早期発見・早期治療が大事である |
| 3 精神症状(気分が沈む、怒りっぽい、集中力や思考力の低下、焦り等)がある |
| 4 身体症状(だるい、眠れない、食欲がない等)がある |
| 5 薬での治療の効果がある |
| 6 回復には周囲の理解が必要である |
| 7 自殺の背景に「うつ病」の可能性はある |
| 8 あまり知らない |

問42 あなたは精神的に不調になったときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1 ためらいを感じる | 3 どちらかというたとめらいは感じない |
| 2 どちらかというたとめらいを感じる | 4 ためらいは感じない |
| | 5 わからない |

問43 あなたは、周囲の人（家族や友人等）が精神的に不調になったときに相談するようにすすめて
たりすることにためらいを感じますか。（○は1つだけ）

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1 ためらいを感じる | 3 どちらかというとなためらいは感じない |
| 2 どちらかというとなためらいを感じる | 4 ためらいは感じない |
| | 5 わからない |

【たばこ・アルコールについて】

あなたの、たばことアルコールについての考え方をうかがいます。

問44-1 あなたは、たばこを吸いますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|--|----------------|-------------|
| 1 吸わない-----▶(問45へ) | 4 吸う(1日10本以下) | ▶(問44-2、3へ) |
| 2 以前は吸っていたがやめた
-----▶(問44-2、問44-4へ) | 5 吸う(1日20本くらい) | |
| 3 ほとんど吸わない | 6 吸う(1日30本くらい) | |
| | 7 吸う(1日40本以上) | |

(問44-1で、「2」～「7」とお答えの方に)

問44-2 何歳からたばこを吸いましたか。やめた方は、そのときの年齢も記入してください。

歳から 歳まで

(問44-1で、「3」～「7」とお答えの方に)

問44-3 あなたは、これから健康のために、禁煙をしようと思いますか。（○はいくつでも）

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 禁煙したい | 5 禁煙は病気にならない限りしない |
| 2 禁煙しようと思ったことがある | 6 その他() |
| 3 禁煙しようとしたことがある | 7 禁煙しない |
| 4 禁煙はあきらめている | |

(問44-1で、「2 以前は吸っていたがやめた」とお答えの方に)

問44-4 たばこをやめた方にうかがいます。やめた理由は何ですか。（○はいくつでも）

- | | |
|---------------------|--|
| 1 健康に悪いと認識し、自主的にやめた | |
| 2 たばこで病気になったからやめた | |
| 3 家族や友人に反対されたから | |
| 4 その他() | |

問45 喫煙が悪影響を及ぼすと思う病気について知っているものを、次の中から選んでください。
(○はいくつでも)

- | | | |
|--------|------------|-----------|
| 1 肺がん | 5 心臓病 | 9 歯周病 |
| 2 COPD | 6 脳血管障害 | 10 咽頭がん |
| 3 喘息 | 7 胃潰瘍 | 11 がん全て |
| 4 気管支炎 | 8 妊娠に関する異常 | 12 その他() |
| | | 13 知らない |

問46-1 あなたは、およそ1年の間に「受動喫煙」を経験しましたか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------------|-----------|
| 1 経験した -----▶ (問46-2へ) | 2 経験しなかった |
|------------------------|-----------|

(問46-1で、「1 経験した」とお答えの方に)

問46-2 どこで受動喫煙を経験しましたか。(○はいくつでも)

- | |
|---------------------------------------|
| 1 日中に利用した飲食店 (レストラン・喫茶店・居酒屋等) |
| 2 夜利用した飲食店 (レストラン・喫茶店・居酒屋等) |
| 3 商業施設 (百貨店・デパート・ショッピングモール・スーパー・小売店等) |
| 4 宿泊施設 (ホテル・旅館等) |
| 5 娯楽施設 (パチンコ店、ゲームセンター等) |
| 6 駅・空港等 |
| 7 保育所・幼稚園・学校等 |
| 8 官公庁・病院等 |
| 9 家庭 |
| 10 職場 |
| 11 路上 |
| 12 その他 () |

問47 学校や職場で、さらに積極的に禁煙教育に取り組むべきだと思いますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------|-------------|----------|
| 1 そう思う | 2 どちらともいえない | 3 そう思わない |
|--------|-------------|----------|

問48-1 あなたは、アルコールを飲みますか。(○は1つだけ)

- | |
|--|
| 1 飲まない -----▶ (問49へ) |
| 2 以前は飲んでいましたがやめた -----▶ (問48-2、問48-5へ) |
| 3 ほとんど飲まない |
| 4 週に2~3回くらい飲む -----▶ (問48-2~4へ) |
| 5 週に4~5回くらい飲む |
| 6 毎日飲む |

(問48-1で、「2」~「6」とお答えの方に)

問48-2 何歳からアルコールを飲みましたか。やめた方は、その時の年齢も記入してください。

歳から 歳まで

(問48-1で、「3」～「6」とお答えの方に)

問48-3 1回の飲酒は、どれくらいの量ですか。(○は1つだけ)

- 1 ビールをコップに1杯程度
- 2 ビール1本または日本酒1合程度
- 3 ビール2～3本または日本酒2～3合程度
- 4 ビール4本以上または日本酒4合以上

※ビール1本の目安：中瓶(500ml)

=日本酒 1合(180ml)、ウイスキーダブル 1杯(60ml)、焼酎 1合(120ml)、ワイン グラス1杯(120ml)

(問48-1で、「3」～「6」とお答えの方に)

問48-4 あなたは、これから健康のために、節酒をしようと思いますか。(○はいくつでも)

- 1 飲酒をやめたい、または節酒したい
- 2 節酒しようと考えたことがある
- 3 節酒しようとしたことがある
- 4 節酒はあきらめている
- 5 節酒は病気にならない限りしない
- 6 節酒しない
- 7 その他()

(問48-1で、「2 以前は飲んでいたがやめた」とお答えの方に)

問48-5 アルコールをやめた方にうかがいます。やめた理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 健康に悪いと認識し、自主的にやめた
- 2 アルコールで病気になったからやめた
- 3 家族や友人に反対されたから
- 4 その他()

【歯・口の健康について】

あなたの歯の健康についてうかがいます。

問49 あなたの歯の数は何本ですか。

□	本
---	---

※歯の数え方

永久歯は、親知らずを除くと全部で28本あります。

ブリッジの支えとなっている歯やさし歯で根が残っているものも含めた自分の歯です。

自分の歯として数えないものは…

入れ歯など歯の根がない人工の歯です。インプラント(人口歯根)は、自分の歯として数えません。

問50 あなたは、歯や歯ぐきの状態について、どのように感じていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 ほぼ満足している | 3 不自由や苦痛を感じている |
| 2 やや不満だが、日常生活に困らない | 4 わからない |

問51 あなたは、1日1回はていねいに歯を磨くようにしていますか。(○は1つだけ)

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

※「ていねい」とは1回10分以上目安

問52 あなたは、デンタル・フロス（糸ようじ等）や歯間ブラシを使っていますか。
(○は1つだけ)

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

問53 あなたは、過去1年間で歯科検診を受診しましたか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 受診した | 2 受診しなかった |
|--------|-----------|

問54 あなたは、鏡などを使って、歯や歯ぐきの様子を自分で観察することがありますか。
(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|----------|
| 1 週に1回以上観察している | 3 ほとんどない |
| 2 月に1回以上観察している | |

問55 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。(○は1つだけ)

- | |
|-------------------------------------|
| 1 何でもかんで食べることができる |
| 2 歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある |
| 3 ほとんどかめない |

問56 歯周病が悪影響を及ぼすと思う病気について知っているものを、次の中から選んでください。
(○はいくつでも)

- | | | |
|---------|-------------|--------|
| 1 動脈硬化 | 4 糖尿病 | 6 その他 |
| 2 心臓病 | 5 早産・低体重児出産 | () |
| 3 誤嚥性肺炎 | | 7 知らない |

問57 あなたは、歯・口の健康についてどう考えますか。(○はいくつでも)

- | |
|-----------------------------|
| 1 8020を目指し、自分の歯を大切にしたい |
| 2 歯の健康は、体全体の健康の源である |
| 3 歯の健康を実現するために、定期的に歯科検診を受ける |
| 4 定期的に歯石除去や歯面清掃を受ける |
| 5 歯周病を予防するよう努力したい |
| 6 歯の健康には、日常生活に困らなければ関心がない |
| 7 自分の歯でなくても、歯の機能があればよい |
| 8 口の機能を維持するため口腔の体操をする |
| 9 歯・口については、自然のままにしている |
| 10 歯・口について関心がない |

※「8020運動」 ハチマルニイマル 80歳まで20本の自分の歯を残そうという運動

【健康づくり事業について】

あなたの健康づくり事業に対するご意見をうかがいます。

問58 あなたは、今後、次のような事業を利用したいと思いますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	機会があれば 利用したい	利用する予定 はない	どちらともい えない
(1) 生活習慣病(心臓病、脳卒中、がん、糖尿病等)を予防するための教室	1	2	3
(2) 歯・口の健康を守るための相談や教室	1	2	3
(3) 転倒による寝たきりや、認知症を予防するための教室	1	2	3
(4) アルコールの飲みすぎや、たばこの害等を改善するための講座や相談	1	2	3
(5) 各種の栄養・食事に関する指導教室	1	2	3
(6) ウォーキングなどの運動に関するイベントや事業	1	2	3
(7) 各種の健康診査	1	2	3
(8) 各種がん検診(胃、肺、大腸など)	1	2	3
(9) 歯科健康診査や口の機能の診査	1	2	3
(10) 心の健康や病気についての相談や講演会など	1	2	3
(11) 保健師等による家庭訪問や電話・面接相談	1	2	3
(12) 身体や心の機能を回復するための体操教室等(リハビリ)	1	2	3
(13) 健康に関する講演会	1	2	3

★今後の保健衛生事業・健康づくり・計画へのご要望・ご意見・ご提案等ございましたら、ご自由にご記入ください。

お忙しいところ、調査にご協力いただきましてありがとうございました。

お手数ですが、このアンケート調査票は、10月13日（金）までに
同封の返信用封筒に入れて、ポストに投函してください。

江東区民健康意識調査ご協力をお願い

この調査は、江東区の12歳～17歳（令和5年4月1日現在）のみなさん1,300人をくじびきのような形で選ばせていただき、健康づくりについてふだん考えていることや、毎日の生活の中で取り組んでいること等についてうかがうアンケートです。

このアンケートは、江東区に住んでいる皆さんが、健康で楽しく長生きできることを目標に作られた『江東区健康増進計画』という計画の参考にします。ですから、ふだんのありのままの考えや状態を教えてください。答えてくれた人の名前や内容は公表しません。すべて、統計的（〇〇に答えた人は△△%というような表現）に処理します。

アンケートの目的をご理解のうえ、ご協力くださいますよう、よろしくお願ひします。

なお、このアンケートは、郵送またはインターネット（回答方法は別紙参照）によりご回答ください。より多くの皆さんからのご回答をいただきたく、ご協力のほどお願ひいたします。

1 ご記入について

このアンケートは、お名前を書く必要はありません。必ず自分で書いてください。ただし、心身の状況などによって、自分で書けない時は、家族の方などに代わりに記入してもらってください。

2 回答基準日

回答するときは、特に指定のあるもの以外は、令和5年9月1日現在で教えてください。

3 返送方法

記入していただきました調査用紙は、令和5年10月13日（金）までに同封の返信用封筒（切手不要）に入れて投函してください。

4 お問合せ先

この調査について、わからない点がございましたら、下記担当までお問い合わせください。なお、アンケートのお礼としてボールペンを同封しておりますので、ご利用ください。

<調査主体>

江東区 健康部（保健所）健康推進課 がん対策・地域医療連携係 電話：3647-5889
（平日8：30～17：15）

<インターネット回答に関するお問合せ先>

株式会社サーベイリサーチセンター 電話：0120-791-196（平日9：00～17：00）
※区は株式会社サーベイリサーチセンターに江東区民健康意識調査の業務の一部を委託しています。

※紙の調査票でご回答いただいた方は、インターネットでご回答いただく必要はございません。

※回答の重複を避けるためにIDを付番しています。個人を特定することはありません。

ID：

【基本的な属性について】

あなたご自身のことについてうかがいます。

問1 あなたの性別を教えてください。(○は1つだけ)

1 男性	2 女性	3 回答したくない
------	------	-----------

問2 あなたの年齢をご記入ください。(令和5年4月1日現在)
また、あてはまるものに○を1つしてください。

<input type="text"/>	歳	(1 中学生 2 高校生 3 社会人 4 その他)
----------------------	---	---------------------------

問3 あなたのお住まいの地区を次の中から選んでください。区内で転居している場合は期間が長いものを選んでください。(○は1つだけ)
また、下の欄に居住年数をご記入ください。

1 白河地区 (清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋)
2 富岡地区 (佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島)
3 豊洲地区 (塩浜・枝川・豊洲・東雲・有明・辰巳・潮見・青海)
4 小松橋地区 (千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利)
5 東陽地区 (木場・東陽・南砂2丁目1番1号～5号・5番～7番)
6 亀戸地区 (亀戸)
7 大島地区 (大島)
8 砂町地区 (北砂・東砂1丁目～5丁目・南砂1丁目・2丁目24～34番・5丁目)
9 南砂地区 (東砂6丁目～8丁目・南砂2丁目(上記選択肢「5」「8」の番地以外)・3丁目・4丁目・6丁目・7丁目・新砂1丁目～3丁目・夢の島・新木場・若洲・海の森)

<input type="text"/>	年居住 (区内で転居している場合は通算で記入してください)
----------------------	-------------------------------

問4 あなたのおよその身長と体重を整数でご記入ください。

1 身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm
2 体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg

(例)				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg

問5 あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(○は1つだけ)

1 ふとりぎみ	2 ちょうどよい	3 やせぎみ
---------	----------	--------

問6-1 あなたは、かかりつけの医者・歯医者・薬局をもっていますか。

(○はそれぞれ1つずつ)

	もっている	もっていない
かかりつけ医	1	2
かかりつけの歯科医	1	2
かかりつけの薬局	1	2

(例)

	もっている	もっていない
かかりつけ医	①	2
かかりつけの歯科医	①	2
かかりつけの薬局	1	②

(問6-2へ)

※「2」のそれぞれに○をつけた方は、問6-2のそれぞれにお答えください。

(問6-1で、1つでも「2 もっていない」とお答えの方に)

問6-2 もっていない理由に○をつけてください。(○はそれぞれいくつでも)

	必要ないから	決められない (判断がつかない)	必要だと思いが 見つからない	その他 ()
かかりつけ医	1	2	3	4
かかりつけの歯科医	1	2	3	4
かかりつけの薬局	1	2	3	4

(例)

	必要ないから	決められない (判断がつかない)	必要だと思いが 見つからない	その他 ()
かかりつけ医	①	2	3	④
かかりつけの歯科医	1	②	③	④
かかりつけの薬局	①	②	3	4

問7 あなたは、自分が健康であると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1 非常に健康である | 4 あまり健康ではない |
| 2 まあ健康である | 5 全く健康ではない |
| 3 普通 | |

問8 あなたは、毎日を充実して暮らせていると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 充実して暮らせている | 4 あまり充実して暮らせていない |
| 2 まあ充実して暮らせている | 5 充実して暮らせていない |
| 3 どちらともいえない | |

【健康づくりについて】

健康についての心がけや、考え方についてうかがいます。

問9 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|------------|
| 1 非常に関心がある | 4 あまり関心がない |
| 2 まあ関心がある | 5 全く関心がない |
| 3 どちらともいえない | |

問10 健康に関する知識をどのようなところから得ようと思いますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| 1 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌 | 5 インターネット |
| 2 区の広報刊行物 | 6 X (旧 Twitter)・Instagram 等の SNS |
| 3 区役所・保健所・保健相談所 | 7 その他 () |
| 4 学校 | 8 特になし |

問11 健康に関することを誰に相談しますか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 家族 | 6 保健所等公的機関の相談員 |
| 2 親戚 | 7 インターネット・SNS等 |
| 3 友人・知人 | 8 その他 () |
| 4 学校の先生等 | 9 相談できる人はいない |
| 5 医師等医療機関の関係者 | |

問12 ふだんの健康づくりに ICT を用いたサービス(オンライン、アプリ、ウェアラブル端末など)を利用してありますか。(○は1つだけ)

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

問13 健康に関するそれぞれの考え方について、あなたのお考えに最も近いものの番号を選んでください。
(○はそれぞれ1つずつ)

	そう思う	まあそう思う	ない どちらでも	あまりそう 思わない	そう思わない
(1)自分の健康は、自分で守るものだ	1	2	3	4	5
(2)健康で長生きするためには、自分の生活の習慣を改めることも必要だ	1	2	3	4	5
(3)きれいな水や緑がなければ、健康を守る事はむずかしい	1	2	3	4	5
(4)食の安全が確保されていなければ、健康を守るのはむずかしい	1	2	3	4	5
(5)ふだんから健康に気をつけるよりも、病気になってから病院にいけばよい	1	2	3	4	5
(6)自分の健康に気をつけて、将来介護が必要にならないようにしたい	1	2	3	4	5
(7)健康でいるためには、ある程度お金や時間をかける必要がある	1	2	3	4	5
(8)健康を保つためには、好きな食べ物・飲み物でもひかえる自信がある	1	2	3	4	5
(9)健康を保つためには、歯・口の機能を維持することが大切だ	1	2	3	4	5
(10)運動は、毎日を快適に過ごすために必要だ	1	2	3	4	5
(11)現代社会においては、ある程度のストレスはやむをえない	1	2	3	4	5
(12)生活のリズムにあわせて規則正しい食事をとることは重要だ	1	2	3	4	5
(13)病気や障害があっても、自分らしく毎日を過ごせればよい	1	2	3	4	5

【生活習慣病について】

あなたのふだんの生活と生活習慣病についてうかがいます。

問14 あなたは、ふだん、次のそれぞれのことを、どのくらいしていますか。

(○はそれぞれ1つずつ)

	いつもして いる	ときどき している	どちらとも いえません	あまりして いない	まったく していません
(1)朝食（起きて活動する前の食事）をきちんと食べる	1	2	3	4	5
(2)栄養のバランスや主食（ごはんなど）とおかずのバランスを考えて食べる	1	2	3	4	5
(3)自分の体格に合った食事の量を考えて食べる	1	2	3	4	5
(4)薄味の食事を心がけ、塩からいものをひかえる	1	2	3	4	5
(5)甘い菓子類や飲料などの糖分をひかえている	1	2	3	4	5
(6)栄養ドリンクやサプリメントを飲んでいる	1	2	3	4	5
(7)十分な時間をかけ、ゆとりを持って食事をする	1	2	3	4	5
(8)夜遅い時間に食事をするのをひかえる	1	2	3	4	5
(9)家族みんなで食事をしたり、会話をする機会をもつ	1	2	3	4	5
(10)家族が作った料理を中心に食事をとる	1	2	3	4	5
(11)食事の買い物や食事作り、後片付けをしている	1	2	3	4	5
(12)歯・口の健康（むし歯・歯周病）に気を付けている	1	2	3	4	5
(13)自分の体重の増減をまめにチェックする	1	2	3	4	5
(14)意識して体を動かしたり運動をしたりする	1	2	3	4	5
(15)ストレスをためないようにする	1	2	3	4	5
(16)毎日楽しく、目標を持って生活する	1	2	3	4	5
(17)毎日、規則正しい生活をする	1	2	3	4	5
(18)部活や地域のクラブ活動などに参加する	1	2	3	4	5

問15-1 生活習慣病とは、名前のとおり、みなさんの「生活習慣」の中で、健康に良くない要素が長い間蓄積されて、命にもかかわる病気として、発症するものです。皆さんの年代から、ふだんの生活に気をつけて自分で健康管理することにより、このような病気にならないよう予防することができます。

あなたは、健康の面から見て、自分のふだんの生活習慣をどう思いますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------|--------------|------------|
| 1 よいと思う | 4 あまりよくないと思う | → (問15-2へ) |
| 2 まあよいと思う | 5 よくないと思う | |
| 3 どちらともいえない | | |

(問15-1で、「4」か「5」とお答えの方に)

問15-2 これから、健康を維持するために、または健康になるために、生活改善をしようと思いませんか。(○は1つだけ)

- | | | |
|------|--------|--------|
| 1 思う | 2 少し思う | 3 思わない |
|------|--------|--------|

問16 次の生活習慣病の名前を知っていますか。(○はいくつでも)

- | | | |
|--------|-------------|-----------|
| 1 糖尿病 | 4 がん | 7 歯周病・むし歯 |
| 2 高血圧症 | 5 循環器病 | 8 肥満 |
| 3 高脂血症 | 6 アルコール性肝疾患 | 9 知らない |

問17 このような生活習慣病にならないように、努力しようと思いませんか。(○は1つだけ)

- | |
|-----------------------------------|
| 1 今から努力して、生活習慣病にならないようにしたいと思う |
| 2 生活習慣病にはなりたくないが、健康なのでまだ予防しなくても良い |
| 3 病気になったら病院にいけばよい |
| 4 あまり関心がない |
| 5 よくわからない |
| 6 その他 () |

【食生活・栄養について】

あなたの食生活や栄養に関することについてうかがいます。

問18-1 あなたは、自分の適正体重を知っていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1 知っている -----▶ (問18-2へ) | 2 知らない -----▶ (次ページ問18-3へ) |
|-------------------------|----------------------------|

(問18-1で、「1 知っている」とお答えの方に)

問18-2 適正体重を目安として、食事に気をつけていますか。(○は1つだけ)

- | |
|---------------------|
| 1 気をつけている |
| 2 特に気にしない・自然にまかせている |
| 3 全く気にしない |

(問18-1で、「2 知らない」とお答えの方に)

問18-3 これから、適正な体重を知り、自分でコントロールしようと思いますか。

(○は1つだけ)

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 1 しようと思う | 2 あまり関心がない | 3 しようと思わない |
|----------|------------|------------|

問19 いままでに減量をしたことはありますか。(○は1つだけ)

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

問20-1 あなたは、現在減量中ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------------|-------|
| 1 はい -----▶ (問20-2へ) | 2 いいえ |
|----------------------|-------|

(問20-1で、「1 はい」とお答えの方に)

問20-2 減量の目的・方法は何ですか。(○はそれぞれいくつでも)

(1) 目的

- | |
|-----------------|
| 1 適正な体重を超えているため |
| 2 美容のため |
| 3 その他 () |

(2) 方法

- | |
|-----------------------------|
| 1 食事の質を調整する (栄養のバランスを考えるなど) |
| 2 食事の量を減らす (食べない・回数を減らすなど) |
| 3 適度な運動をする |
| 4 激しい運動をする |
| 5 健康食品・医薬品を使用している |
| 6 その他 () |

問21 あなたが、食事の摂取で心がけていることについて、次の中から選んでください。

(○はいくつでも)

- | |
|--|
| 1 好き嫌いをしないで何でも食べるようにしている |
| 2 規則正しく食事をして、間食をひかえるようにする |
| 3 腹八分目にして食べ過ぎないようにしている |
| 4 ゆっくりよく噛んで食べるようにしている |
| 5 乳製品を多くとるようにしている |
| 6 豆・大豆製品を多くとるようにしている |
| 7 野菜を多くとるようにしている |
| 8 動物性脂肪をひかえている (例：ばら肉・ひき肉・ソーセージ・ベーコン等) |
| 9 その他 () |
| 10 特に注意していない |

問22-1 あなたは、食品を無駄にしないように何らかの行動をしていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1 している-----▶ (問22-2へ) | 2 していない |
|-----------------------|---------|

(問22-1で、「1 している」とお答えの方に)

問22-2 どのようなことをしていますか。(○は1つだけ)

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 残さず食べるようにしている 2 飲食店等で注文し過ぎないようにしている 3 食品を必要以上に買わないようにしている 4 料理を作り過ぎないようにしている 5 消費・賞味期限内に食べきるようにしている 6 食品のリストをつくって把握し、ムダを出さないようにしている 7 その他 () |
|---|

問23 外食(市販の弁当なども含む)をどのくらいしますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1 ほとんど毎日、1日2回以上 | 3 週2~5回 |
| 2 ほとんど毎日、1日1回以上 | 4 ほとんど利用しない |

問24 あなたは、飲食店や食品売場等で栄養成分表示を参考にしてメニューや食品を選びますか。(○は1つだけ)

[栄養成分表示の例]

<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">栄養成分表示</th> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">大さじ1杯(15g)当たり</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">エネルギー</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">102kcal</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">たんぱく質</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">0.2g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">脂質</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">11.0g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">炭水化物</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">0.5g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">食塩相当量</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">0.2g</td> </tr> </table>	栄養成分表示		大さじ1杯(15g)当たり		エネルギー	102kcal	たんぱく質	0.2g	脂質	11.0g	炭水化物	0.5g	食塩相当量	0.2g	<p style="text-align: center;">外食の場合</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ○○定食 ○○カロリー 食塩相当量○g </div>
栄養成分表示															
大さじ1杯(15g)当たり															
エネルギー	102kcal														
たんぱく質	0.2g														
脂質	11.0g														
炭水化物	0.5g														
食塩相当量	0.2g														

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 いつも参考にしている | 3 まったく参考にしていない |
| 2 ときどき参考にしている | 4 表示があることを知らない |

問25 あなたは、ふだん家では家族と一緒に食事をしていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------|-------------|
| 1 家族そろって食べることが多い | 3 一人で食べるが多い |
| 2 家族の誰かと食べるが多い | 4 その他 () |

問26 あなたは、家族と食事をするときに、食事について次のような話をしていますか。

(○はいくつでも)

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 季節の食べ物(旬の食材や桜もちや柏もち、おせち料理など)について 2 家庭の伝統料理・自慢料理や郷土料理について 3 はしやスプーンの使い方といった食事の行儀・マナーなどについて 4 食べ物の名前やその働きなどについて 5 その他 () 6 特にない |
|---|

問27 ふだん、あなたの食事を主に作る（提供する）のは誰（どこ）ですか。（○は1つだけ）

- | |
|----------------------------------|
| 1 母親や父親・祖父母などの家族 |
| 2 自分 |
| 3 レストランや飲食店（宅配も含む） |
| 4 コンビニやスーパーなどの弁当等 |
| 5 あまりきちんとした食事をせず、おかしなどで済ませることが多い |
| 6 その他（) |

問28-1 あなたは、平日の家族との団らん（一緒に食事をしたり、会話をしたりすること）の時間はどれくらいありますか。（○は1つだけ）

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1 30分未満 | 4 2時間以上 |
| 2 30分以上1時間未満 | 5 なし -----▶（問28-2へ） |
| 3 1時間以上2時間未満 | |

（問28-1で、「5 なし」とお答えの方に）

問28-2 家族との団らんの時間がない理由は何ですか。（○はいくつでも）

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 家族がそれぞれ忙しいから | 4 家族と一緒にいても楽しくないから |
| 2 自分が塾や習い事などで忙しいから | 5 友達と過ごすことが多いから |
| 3 家族と話が合わないから | 6 その他（) |

【身体活動・運動について】

あなたの身体活動や運動についてうかがいます。

問29-1 あなたは、健康のために定期的に、または毎日、運動・スポーツ（部活を含み、体育の授業は除きます。）をしていますか。（○は1つだけ）

- | |
|------------------------------|
| 1 している -----▶（問29-2～5へ） |
| 2 以前はしていた -----▶（次ページ問29-6へ） |
| 3 していない -----▶（次ページ問29-6へ） |

（問29-1で、「1 している」とお答えの方に）

問29-2 1回あたりの運動時間はどれくらいですか。（○は1つだけ）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 15分未満 | 4 1時間以上2時間未満 |
| 2 15分以上30分未満 | 5 2時間以上 |
| 3 30分以上1時間未満 | |

（問29-1で、「1 している」とお答えの方に）

問29-3 運動はどのような間隔でしていますか（○は1つだけ）

- | | | | |
|------|---------|-------|---------|
| 1 毎日 | 2 週1回以上 | 3 月1回 | 4 月2回以上 |
|------|---------|-------|---------|

(問29-1で、「1 している」とお答えの方に)

問29-4 主に運動をする場所はどこですか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1 公園 | 5 自宅 |
| 2 公共のスポーツ施設 | 6 文化センター・区民施設等 |
| 3 民間のスポーツ施設 | 7 その他() |
| 4 学校などのグラウンドや体育館 | |

(問29-1で、「1 している」とお答えの方に)

問29-5 運動を続ける理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 楽しいから | 6 励みになるから |
| 2 健康にいいから | 7 友人と一緒にできるから |
| 3 近くに施設があるから | 8 生きがいだから |
| 4 時間があるから | 9 その他() |
| 5 指導者がいるから | |

(問29-1で、「2」か「3」とお答えの方に)

問29-6 運動をしない、またはやめた理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1 塾や習い事で時間がないから | 6 運動やスポーツが嫌いだから |
| 2 学校の体育の授業で十分だから | 7 病気等のため |
| 3 運動をする機会や場所がないから | 8 運動に関心がないから |
| 4 一緒に運動する仲間がいないから | 9 その他() |
| 5 運動を教えてくれる人がいないから | |

問30 あなたは、一日に平均してどれくらい歩きますか。(○は1つだけ。通学のための徒歩、室内の移動、散歩を含む)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1 3,000 歩未満 | 4 8,000~10,000 歩未満 |
| 2 3,000~5,000 歩未満 | 5 10,000~20,000 歩未満 |
| 3 5,000~8,000 歩未満 | 6 20,000 歩以上 |

※10分=1,000歩

【こころの健康・休養について】

あなたの、こころと体の休養などについてうかがいます。

問31 あなたは、こころと体の休養が十分とれていると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 十分とれている | 3 あまりとれていない |
| 2 まあとれている | 4 いつもとれていない |

問32 あなたの平均睡眠時間は何時間ですか。整数でご記入ください。

	時間
--	----

この睡眠時間は、あなたにとって十分な時間ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 十分である | 3 あまりとれていない |
| 2 まあとれている | 4 不十分である |

問33-1 あなたは毎日の中で悩みがあったりストレスを感じることはありますか。

(○は1つだけ)

- | | | | |
|--------|--------|---------|----------|
| 1 よくある | 2 時々ある | 3 あまりない | 4 ほとんどない |
|--------|--------|---------|----------|

↓ (問33-2へ)

(問33-1で「1」～「3」とお答えの方)

問33-2 それは、どんなことが原因ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1 家族について | 6 自分のからだについて |
| 2 学校の先生について | 7 自分の性格について |
| 3 友達について | 8 勉強について |
| 4 異性について | 9 その他 () |
| 5 将来(進学・就職)について | |

問34 あなたはストレスの解消ができていますか。(○は1つだけ)

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

問35 悩みや不安、ストレスを感じたとき、どのようにして対処していますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 家族に相談する | 7 ゲーム・インターネット・SNS等をする |
| 2 友人・知人に相談する | 8 テレビをみたり音楽を聴く |
| 3 学校の先生に相談する | 9 食事や買い物で発散する |
| 4 スポーツ・散歩・趣味などで気分転換する | 10 人にあたる、物にあたる |
| 5 睡眠を十分にとる | 11 インターネット・SNS等で情報をとる |
| 6 ゆっくりお風呂に入る | 12 その他 () |
| | 13 特になし |

問36 あなたが悩みやストレスを相談できる人は誰ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1 家族 | 6 保健所等公的機関の相談員 |
| 2 親戚 | 7 カウンセラー等民間の相談員 |
| 3 友人・知人 | 8 インターネット・SNS等 |
| 4 学校等の先生 | 9 その他 () |
| 5 医師等医療機関の関係者 | 10 相談できる人はいない |

【たばこ・アルコールについて】

20歳未満の未成年者は、たばこを吸ったり、お酒を飲んだりすることを禁止されていますが、10代の人でもたばこを吸ったりお酒を飲んだりすることもあるようです。あなたの、たばことお酒についての考え方と経験をうかがいます。

問37 たばこが健康に及ぼす影響について何で知りましたか。(○はいくつでも)

1 学校の授業	5 雑誌など
2 家族と話す	6 その他 ()
3 友人・知人から	7 知らない
4 インターネット・SNS等から	

問38 たばこが健康に及ぼす影響について知っていることを、次の中から選んでください。

(○はいくつでも)

1 肺がん	6 胃潰瘍・十二指腸潰瘍	11 COPD
2 ぜん息	7 妊娠に関する異常	12 その他 ()
3 気管支炎	8 歯周病	13 知らない
4 心臓病	9 咽頭がん	
5 脳血管疾患	10 がん全て	

問39 成人したらたばこを吸いたいですか。(○は1つだけ)

1 吸ってみたい	2 吸ってみたいと思わない	3 わからない
----------	---------------	---------

問40 家族の中でたばこを吸う人はいますか。(○は1つだけ)

1 いる	2 いない
------	-------

問41 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。(○は1つだけ)

1 吸ったことがない	3 ときどき吸っている
2 吸ったことがあるがすぐやめた	4 いつも吸っている

問42-1 あなたは、およそ1年の間に「受動喫煙」を経験しましたか。(○は1つだけ)

1 経験した -----▶ (問42-2へ)	2 経験しなかった
------------------------	-----------

(問42-1で、「1 経験した」とお答えの方に)

問42-2 どこで受動喫煙を経験しましたか。(○はいくつでも)

1 日中に利用した飲食店 (レストラン・喫茶店等)	5 娯楽施設(ゲームセンター等)
2 夜利用した飲食店 (レストラン・喫茶店等)	6 駅・空港等
3 商業施設 (百貨店・デパート・ショッピング モール・スーパー・小売店等)	7 学校
4 宿泊施設(ホテル・旅館等)	8 官公庁・病院等
	9 家庭
	10 路上
	11 その他()

問43 お酒が健康に及ぼす影響について何で知りましたか。(○はいくつでも)

1 学校の授業	5 雑誌など
2 家族と話す	6 その他()
3 友人・知人から	7 知らない
4 インターネット・SNS等から	

問44 お酒が健康に及ぼす影響について知っていることに○をつけてください。(○はいくつでも)

1 肝臓の病気 (肝硬変・アルコール性肝炎)	5 アルコール依存症
2 膵臓の病気	6 がん(咽頭、食道、胃、大腸)
3 胃潰瘍・十二指腸潰瘍	7 その他()
4 急性アルコール中毒	8 知らない

問45 成人したらお酒を飲みたいですか。(○は1つだけ)

1 飲んでみたい	2 飲んでみたいと思わない	3 わからない
----------	---------------	---------

問46 家族の中でお酒を飲む人はいますか。(○は1つだけ)

1 いる	2 いない
------	-------

問47-1 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(○は1つだけ)

1 飲んだことがない	3 ときどき飲んでいる	▶ (問47-2、3へ)
2 飲んだことがあるが、すぐやめた	4 よく飲んでいる	

(問47-1で、「2」～「4」とお答えの方に)

問47-2 初めてお酒を飲んだのは何歳ですか。

	歳
--	---

(問47-1で、「2」～「4」とお答えの方に)

問47-3 初めてお酒を飲んだきっかけは何ですか。(〇はいくつでも)

- | |
|--------------------------|
| 1 家族や親戚など、周りの大人にすすめられたから |
| 2 上級生や同級生にすすめられたから |
| 3 興味があったので、ひとりのときに |
| 4 家族の中でお酒を飲む人がいるから |
| 5 なんとなく |
| 6 その他() |

【歯の健康について】

あなたの歯の健康についてうかがいます。

問48 あなたは、歯や歯ぐきの状態について、どのように感じていますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1 ほぼ満足している | 3 不自由や苦痛を感じている |
| 2 やや不満だが、日常生活に困らない | 4 わからない |

問49 あなたは、毎日1回は1本ずつていねいに歯を磨くようにしていますか。(〇は1つだけ)

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

※「ていねい」とは1回10分以上目安

問50 あなたは、デンタル・フロス(糸ようじ等)や歯間ブラシを使っていますか。

(〇は1つだけ)

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

問51 あなたは、甘いお菓子(アメ・チョコ・ガム・アイスなど)を1週間にどのくらい食べますか。(〇は1つだけ)

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

問52 あなたは、甘い飲み物(ジュース・乳酸飲料・スポーツドリンクなど)を1週間にどのくらい飲みますか。(〇は1つだけ)

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

問53 あなたは、鏡などを使って、歯や歯ぐきの様子を自分で観察することがありますか。
(○は1つだけ)

- 1 週に1回以上観察している
- 2 月に1回以上観察している
- 3 ほとんどない

問54 あなたは、歯や歯ぐきが体全体の健康に及ぼす影響についてどう考えますか。
(○は1つだけ)

- 1 影響すると思う
- 2 まあ影響すると思う
- 3 どちらともいえない
- 4 あまり意識していない
- 5 意識していない

問55 あなたは、学校の歯科検診以外に、次のようなことをしていますか。(○はいくつでも)

- 1 定期的に(1年に1回以上)歯科検診を受けている
- 2 定期的に(1年に1回以上)、歯石除去や歯面清掃を受けている
- 3 その他()
- 4 していない

★今後の保健衛生事業・健康づくり・計画へのご要望・ご意見・ご提案等ございましたら、ご自由にご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

お忙しいところ、調査にご協力いただきましてありがとうございました。

お手数ですが、このアンケート調査票は、10月13日(金)までに
同封の返信用封筒に入れて、ポストに投函してください。

江東区民健康意識調査ご協力をお願い

この調査は、江東区にお住まいの方を対象に、健康づくりについてふだんお考えのことや、日常生活の中で取り組んでおられること等についてうかがい、平成31年3月に策定した「江東区健康増進計画（第二次）」「江東区食育推進計画（第三次）」「江東区がん対策推進計画（第二次）」の最終評価をするとともに、今後新しい計画を策定していく基礎資料とするために実施するものです。

調査の対象となる方は、江東区にお住まいの0歳～11歳（令和5年4月1日現在）のお子様がいる世帯の中から、800人を無作為に選ばせていただきました。

調査の結果は、すべて統計的に処理し、回答者のお名前などを公表するようなことは一切ございませんので、調査の趣旨をご理解のうえ、以下の留意点をご覧ください、ご協力いただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

なお、このアンケートは、郵送またはインターネット（回答方法は別紙参照）によりご回答ください。より多くの皆さんからのご回答をいただきたく、ご協力のほどお願いいたします。

1 ご記入について

調査用紙には、お名前を書く必要はありません。回答は、幼児・小学生の方について、保護者の方がご記入ください。小学生以下のお子様は2人以上いる場合は、年長のお子様についてご記入ください。また、保護者の方にお聞きしている質問もあります。

2 回答基準日

ご回答にあたっては、特に指定のあるもの以外は、令和5年9月1日現在でお答えください。

3 返送方法

記入していただきました調査用紙は、令和5年10月13日（金）までに同封の返信用封筒（切手不要）に入れて投函してください。

4 お問合せ先

この調査について、わからない点がございましたら、下記担当までお問い合わせください。なお、アンケートのお礼としてボールペンを同封しておりますので、ご利用ください。

<調査主体>

江東区 健康部（保健所）健康推進課 がん対策・地域医療連携係 電話：3647-5889
（平日8：30～17：15）

<インターネット回答に関するお問合せ先>

株式会社サーベイリサーチセンター 電話：0120-791-196（平日9：00～17：00）
※区は株式会社サーベイリサーチセンターに江東区民健康意識調査の業務の一部を委託しています。

※紙の調査票でご回答いただいた方は、インターネットでご回答いただく必要はございません。

※回答の重複を避けるためにIDを付番しています。個人を特定することはありません。

ID：

【基本的な属性について】

小学生までのお子さんについてご記入ください。2人以上いる場合は、年長のお子さんについてご記入ください。

問1 お子さんの性別を教えてください。(○は1つだけ)

1 男性	2 女性
------	------

問2 お子さんの年齢をご記入ください。(令和5年4月1日現在)
また、どちらに通っていますか。

<input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>	歳	(1 保育園	2 幼稚園	3 小学校	4 その他)
--	---	---------	-------	-------	--------

問3 あなたのお住まいの地区を次の中から選んでください。区内で転居している場合は期間が長いものを選んでください。(○は1つだけ)

また、下の 欄に居住年数をご記入ください。

1	白河地区 (清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋)
2	富岡地区 (佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島)
3	豊洲地区 (塩浜・枝川・豊洲・東雲・有明・辰巳・潮見・青海)
4	小松橋地区 (千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利)
5	東陽地区 (木場・東陽・南砂2丁目1番1号～5号・5番～7番)
6	亀戸地区 (亀戸)
7	大島地区 (大島)
8	砂町地区 (北砂・東砂1丁目～5丁目・南砂1丁目・2丁目24～34番・5丁目)
9	南砂地区 (東砂6丁目～8丁目・南砂2丁目(上記選択肢「5」「8」の番地以外)・3丁目・4丁目・6丁目・7丁目・新砂1丁目～3丁目・夢の島・新木場・若洲・海の森)

<input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>	年居住 (区内で転居している場合は通算で記入してください)
--	-------------------------------

問4 お子さんのおよその身長と体重を整数でご記入ください。

1	身長	<input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>	cm
2	体重	<input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>	kg

(例)			
1	3	5	cm
	3	0	kg

問5-1 お子さんは、かかりつけの医者・歯医者・薬局をもっていますか。(○はそれぞれ1つずつ)

	もっている	もっていない
かかりつけ医	1	2
かかりつけの歯科医	1	2
かかりつけの薬局	1	2

(例)

	もっている	もっていない
かかりつけ医	①	2
かかりつけの歯科医	①	2
かかりつけの薬局	1	②

(問5-2へ)

※「2」のそれぞれに○をつけた方は、問5-2のそれぞれにお答えください。

(問5-1で、1つでも「2 もっていない」とお答えの方に)

問5-2 もっていない理由に○をつけてください。(○はそれぞれいくつでも)

	必要ないから	決められない (判断がつかない)	必要だと思いが 見つからない	その他 ()
かかりつけ医	1	2	3	4
かかりつけの歯科医	1	2	3	4
かかりつけの薬局	1	2	3	4

(例)

	必要ないから	決められない (判断がつかない)	必要だと思いが 見つからない	その他 ()
かかりつけ医	①	2	3	④
かかりつけの歯科医	1	②	③	④
かかりつけの薬局	①	②	3	4

問6 あなたは、お子さんに定期的に予防接種を受けさせるよう心がけていますか。

(○は1つだけ)

1 必ず受けさせようと思う	4 受けさせない
2 種類により受けないこともある	5 気にかけていない
3 あまり受けさせたくない	

問7 あなたのお子さんのふだんの健康状態についてどう思いますか。(○は1つだけ)

1 非常に健康である	4 あまり健康ではない
2 まあ健康である	5 全く健康ではない
3 普通	

【健康づくりについて】

お子さんの健康づくりについての心がけや、考え方をうかがいます。

問8 あなたは、お子さんの健康に関する知識や情報をどのようなところから得ていますか。
(○はいくつでも)

1 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌	6 インターネット
2 区の広報発行物	7 X (旧 Twitter)・Instagram 等の SNS
3 区役所・保健所・保健相談所	8 その他()
4 保育園・幼稚園・学校	9 特になし
5 児童館・学童クラブ	

問9 お子さんの健康に関することを誰に相談しますか。(○はいくつでも)

1 家族	7 児童館・学童クラブ
2 知人・友人	8 子ども家庭支援センター
3 グループ・サークルの仲間	9 児童相談所
4 病院や診療所の医師	10 民生委員・児童委員
5 保健所・保健相談所の職員等	11 その他()
6 幼稚園・保育園・学校の先生等	12 相談できる人はいない

問10 あなたのお子さんの健康状態について困ったり悩んだりしていることはありますか。
(○はいくつでも)

1 よく病気をする	5 発育
2 アレルギー（喘息・アトピーなど）	6 歯・口の健康（むし歯・歯並びなど）
3 食べ物の好き嫌い	7 その他()
4 食事のリズム（朝食ぬきの生活など）	8 特になし

問11 お子さんにどれくらいの頻度でテレビやスマートフォンなどを見せていますか。
(○は1つだけ)

1 まったく見せない	3 1日1時間以上2時間未満
2 1日1時間未満	4 1日2時間以上

【食生活・栄養について】

保護者の方とお子さんの食生活や栄養に関することについてうかがいます。

問12 あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つだけ)

1 関心がある	4 関心がない
2 どちらかといえば関心がある	5 食育を知らない
3 どちらかといえば関心がない	

※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13 あなたが、お子さんの食生活で心がけていることを、次の中から選んでください。

(○はいくつでも)

- 1 十分な時間をかけ、ゆとりをもって食事をするようにしている
- 2 朝食や夕食時に、できるだけ家族みんなで食事をするようにしている
- 3 季節の食べ物（旬の食材や桜もちや柏もち、おせち料理など）を意識している
- 4 家庭の伝統料理・自慢料理や郷土料理を伝えるよう心がけている
- 5 はしやスプーンの使い方といった食事の行儀・マナーなどに気をつけている
- 6 魚の切り身やカット野菜・果物などを見て、その名前や切る前の形などを話している
- 7 食事の買い物や食事作り、食事の後片付けなどに参加させている
- 8 残さず食べさせるなど、食べ物をムダにしないようにしている
- 9 その他（)
- 10 特に注意していない

問14 あなたが、お子さんの食事の摂取で心がけていることを、次の中から選んでください。

(○はいくつでも)

- 1 栄養のバランスに気をつけている
- 2 好き嫌いをしないで、何でも食べさせるようにしている
- 3 規則正しく食事をして、間食をひかえるようにしている
- 4 ゆっくりよく噛んで食べさせるようにしている
- 5 色々な食材を使った料理を食べさせる
- 6 塩分をひかえている
- 7 甘い菓子類や飲料などの糖分をひかえている
- 8 乳製品を多く取るようにしている
- 9 野菜を多く取るようにしている
- 10 その他（)
- 11 特に注意していない

問15 お子さんは、ふだんきちんと朝食を食べていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 毎日かかさず食べている | 3 週に2～3回食べている |
| 2 週に4～5回食べている | 4 朝食は食べない |

問16 お子さんは、ふだん家では家族と一緒に食事をしていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------|-------------|
| 1 家族そろって食べることが多い | 3 一人で食べるが多い |
| 2 家族の誰かと食べるが多い | 4 その他（) |

問17 ふだん、お子さんの食事を主に作る（提供する）のは誰ですか。(○は3つまで)

- 1 家の人（母・父・祖父母など）
- 2 お子さん本人・兄弟姉妹
- 3 レストランなど外食（宅配も含む）
- 4 コンビニやスーパーなどの弁当等
- 5 あまりきちんとした食事をせず、おかしなどを食べるが多い
- 6 その他（)

問18 あなたは、飲食店や食品売場等で栄養成分表示を参考にしてメニューや食品を選びますか。
(○は1つだけ)

[栄養成分表示の例]		外食の場合
栄養成分表示 大さじ1杯(15g)当たり		○○定食 ○○カロリー 食塩相当量○g
エネルギー	102kcal	
たんぱく質	0.2g	
脂質	11.0g	
炭水化物	0.5g	
食塩相当量	0.2g	

- | | |
|----------------|----------------|
| 1 いつも参考になっている | 3 まったく参考にしていない |
| 2 ときどき参考になっている | 4 表示があることを知らない |

問19 家庭での食事や生活を通じて、お子さんが健康的な食習慣を身につけていくことができると
思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------|---------|
| 1 思う | 4 思わない |
| 2 少し思う | 5 わからない |
| 3 あまり思わない | |

問20 あなたは、食品を選んだり、バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術があると思
いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------|----------|
| 1 十分にある | 3 あまりない |
| 2 まあまあある | 4 まったくない |

【身体活動・運動について】

お子さんの身体活動や運動・外遊びについてうかがいます。

問21 あなたは、お子さんに意識して身体を動かすようにさせていますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 意識している | 4 あまり意識していない |
| 2 まあ意識している | 5 意識していない |
| 3 どちらともいえない | |

問22-1 お子さんは、どれくらい運動・外遊びをしますか。(○は1つだけ)

地域でのスポーツ活動、習い事なども含みます。(体育の授業を除く)

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 毎日 | 4 月に数回程度 |
| 2 週3~5回程度 | 5 ほとんどしていない |
| 3 週1~2回程度 | |

(問22-3~6へ)

(問22-1で、「5 ほとんどしていない」とお答えの方に)

問22-2 運動・外遊びをほとんどしない理由は何ですか。(○はいくつでも)

		誰が (○は1つずつ)		
1	時間がないため -----▶	1	子ども	2 保護者 3 両方
2	疲れているため -----▶	1	子ども	2 保護者 3 両方
3	子どもが、どのように遊んでよいかわからないため			
4	子どもが、運動や外遊びを嫌がるため			
5	子どもが、病気等のため			
6	体育の授業や、保育園・幼稚園の運動だけで十分だから			
7	場所や機会がないため			
8	一緒に遊ぶ仲間がないため			
9	その他()			

(問22-1で、「1」～「4」とお答えの方に)

問22-3 運動・外遊びをどこでしていますか。(○はいくつでも)

1	公園
2	公共のスポーツ施設
3	民間のスポーツ施設
4	学校・保育園・幼稚園・学童クラブ・児童館
5	自宅のまわり
6	団地のエレベーターホールやピロティ
7	その他()

(問22-1で、「1」～「4」とお答えの方に)

問22-4 1日平均どのくらい運動・外遊びをしますか。(○は1つだけ)

1	30分未満	4	1時間30分以上2時間未満
2	30分以上1時間未満	5	2時間以上
3	1時間以上1時間30分未満		

(問22-1で、「1」～「4」とお答えの方に)

問22-5 運動を続ける理由は何ですか。(○はいくつでも)

1	楽しいから	5	指導者がいるから
2	健康にいいから	6	友人と一緒にできるから
3	近くに施設があるから	7	その他()
4	時間があるから		

(問22-1で、「1」～「4」とお答えの方に)

問22-6 スポーツ活動や運動の習い事に通わせていますか。(○はいくつでも)

1	民間施設のスポーツクラブ(スイミング等)
2	公共のスポーツセンター主催のクラブ
3	地域のスポーツクラブ(野球・サッカー・剣道等)
4	その他()
5	通わせていない

【こころの健康・休養について】

お子さんの、睡眠・ストレスについてうかがいます。

問23 お子さんは、十分睡眠が取れていると思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------|-------------|
| 1 十分とれている | 4 あまりとれていない |
| 2 まあとれている | 5 いつもとれていない |
| 3 とれていないときが少しはある | |

問24 お子さんの平日の『夜、眠りにつく時間』と『朝、起きる時間』についてうかがいます。
(24時間制でご記入ください…例 午後8時30分→20時30分)

平日夜の就寝時間	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分頃
平日朝の起床時間	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分頃

問25-1 お子さんが日常生活の中でストレスを感じていると思われるときがありますか。

(○は1つだけ)

- | | |
|--------------|----------|
| 1 いつも感じている | 4 感じていない |
| 2 ときどき感じている | 5 わからない |
| 3 ほとんど感じていない | |

問25-2 お子さんがストレスを感じていると思うとき、どのように対処していますか。

(○はいくつでも)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 本人の話を聞く | 6 医師等医療機関の関係者に相談する |
| 2 学校の先生に相談する | 7 保健所等公的機関の相談員に相談する |
| 3 家族に相談する | 8 カウンセラー等民間の相談員に相談する |
| 4 友人知人に相談する | 9 その他 () |
| 5 インターネット・SNS等で情報をとる | 10 どのようにしてよいかわからない |

問26 保護者の方ご自身のことについてお尋ねします。

子育てに関する気持ちはいかがですか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 楽しい | 8 言う事を聞かず手におえない |
| 2 負担だが楽しい | 9 乱暴で困る |
| 3 悩んでも解決できる | 10 叱り方がわからない |
| 4 自由な時間がなくなり苦痛 | 11 叱り始めるとエスカレートする |
| 5 子育てに自信がもてない | 12 子をもつ親同士の付き合いが苦手 |
| 6 こどもがかわいいと思えず負担 | 13 その他 () |
| 7 育てにくい | |

問27 お子さんのことで困ったり悩んだりしたときにどのように対処していますか。

(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 家族・友人・知人に相談する | 8 食事や買い物で発散する |
| 2 インターネットで情報をとる | 9 睡眠を十分にとる |
| 3 メールやSNS等を利用する | 10 お酒を飲む |
| 4 保健所や区役所で相談する | 11 たばこを吸う |
| 5 学校等の先生に相談する | 12 その他 () |
| 6 医師や専門家に相談する | 13 何もしていない |
| 7 スポーツ・散歩・趣味などで気分転換 | 14 困ったり悩んだりしたことがない |

【たばこ・アルコールについて】

たばことアルコールについて、保護者の方の考え方をうかがいます。

問28-1 あなたの家族の中に、たばこを吸う人はいますか。(○は1つだけ)

- | | |
|----------------------|---------------|
| 1 いる -----▶ (問28-2へ) | 3 以前から吸う人はいない |
| 2 以前は吸う人がいたが、今はいない | |
- ▶ (問28-4へ)

(問28-1で、「1 いる」とお答えの方に)

問28-2 お子さんのために、家族全員で禁煙を考えたことがありますか。(○は1つだけ)

- | |
|-------------------------------|
| 1 禁煙を考えたことがある -----▶ (問28-3へ) |
| 2 考えたことはない |

(問28-2で、「1 禁煙を考えたことがある」とお答えの方に)

問28-3 禁煙を実行しましたか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|-----------|
| 1 禁煙を実行したが、途中でやめた | 3 その他 () |
| 2 実行はしていない | |

(問28-1で、「2 以前は吸う人がいたが、今はいない」とお答えの方に)

問28-4 禁煙をした理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1 健康に悪いと認識し、自主的にやめた | 6 医者や周りの人にやめるように言われたから |
| 2 たばこで病気になったからやめた | 7 その他 () |
| 3 家族の健康に悪いから | 8 なんとなく (特に理由はない) |
| 4 こどものためにやめた | |
| 5 喫煙のイメージが悪くなったから | |

問29-1 お子さんは、およそ1年の間に「受動喫煙」を経験しましたか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------------|-----------|
| 1 経験した -----▶ (問29-2へ) | 2 経験しなかった |
|------------------------|-----------|

(問29-1で、「1 経験した」とお答えの方に)

問29-2 どこで受動喫煙を経験しましたか。(○はいくつでも)

- | |
|---------------------------------------|
| 1 日中に利用した飲食店 (レストラン・喫茶店・居酒屋等) |
| 2 夜利用した飲食店 (レストラン・喫茶店・居酒屋等) |
| 3 商業施設 (百貨店・デパート・ショッピングモール・スーパー・小売店等) |
| 4 宿泊施設 (ホテル・旅館等) |
| 5 娯楽施設 (パチンコ店、ゲームセンター等) |
| 6 駅・空港等 |
| 7 保育所・幼稚園・学校等 |
| 8 官公庁・病院等 |
| 9 家庭 |
| 10 職場 |
| 11 路上 |
| 12 その他 () |

問30 学校や職場で、さらに積極的に禁煙教育に取り組むべきだと思いますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------|-------------|----------|
| 1 そう思う | 2 どちらともいえない | 3 そう思わない |
|--------|-------------|----------|

問31-1 あなたの家族の中に、アルコールを飲む人はいますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1 こども以外全員飲む -----▶ (問31-2へ) | 3 全員飲まない |
| 2 飲む人もいる -----▶ (問31-2へ) | |

(問31-1で、「1」か「2」とお答えの方に)

問31-2 お子さんのために、節酒を考えたことがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------------------|------------|
| 1 節酒を考えたことがある -----▶ (問31-3へ) | 2 考えたことはない |
|-------------------------------|------------|

(問31-2で、「1 節酒を考えたことがある」とお答えの方に)

問31-3 節酒を実行しましたか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|------------|
| 1 節酒を実行したが、途中でやめた | 3 実行はしていない |
| 2 完全に節酒を実行した | |

【歯の健康について】

お子さんの、歯の健康についてうかがいます。

問32 お子さんは、甘いお菓子（アメ・チョコ・ガム・アイスなど）を1週間にどのくらい食べますか。（○は1つだけ）

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

問33 お子さんは甘い飲み物（ジュース・乳酸飲料・スポーツドリンクなど）を1週間にどのくらい飲みますか。（○は1つだけ）

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

問34 お子さんの仕上げ磨きをしていますか。（○は1つだけ）

- | | | | | | |
|---|------|---|----|---|--------|
| 1 | ほぼ毎日 | 2 | 時々 | 3 | ほとんどない |
|---|------|---|----|---|--------|

問35 鏡などを使ってお子さんの歯や歯ぐきの様子をお子さん、または保護者が観察することがありますか。（○は1つだけ）

- | | |
|---|--------------|
| 1 | 週に1回以上観察している |
| 2 | 月に1回以上観察している |
| 3 | ほとんどない |

問36 お子さんは、保育園や幼稚園、学校の歯科検診以外に、次のような処置を受けていますか。（○はいくつでも）

- | | | | |
|---|-------------------------------|---|-------------|
| 1 | 定期的に（1年に1回以上）歯科検診を受けている | 3 | フッ素塗布を受けている |
| 2 | 定期的に（1年に1回以上）、歯石除去や歯面清掃を受けている | 4 | その他（) |
| | | 5 | していない |

★今後の保健衛生事業・健康づくり・計画へのご要望・ご意見・ご提案等ございましたら、ご自由にご記入ください。

お忙しいところ、調査にご協力いただきましてありがとうございました。

お手数ですが、このアンケート調査票は、10月13日（金）までに
同封の返信用封筒に入れて、ポストに投函してください。

令和5年度
江東区民健康意識調査 報告書

令和6年3月

調査主体 江東区保健所 健康推進課
〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号
電話 03(3647)5889

調査機関 (株)サーベイリサーチセンター
〒116-8581 荒川区西日暮里2丁目40番10号
電話 03(3802)6720(代表)
