

3 調査票

武蔵野市 市民の健康づくりに関するアンケート調査

－調査ご協力のお願－

日頃より武蔵野市の健康増進事業につきまして、ご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、武蔵野市では、平成 24 年に「武蔵野市健康推進計画」を策定いたしました。計画策定から 4 年が経過し、社会状況の変化などを的確に反映するため、この度、計画の改定を行うことといたしました。そこで、市民の皆様が、健康づくりに関し日頃から、どのようなことに関心があり、どのような支援を必要としていらっしゃるのかをお聞きするためのアンケート調査を実施することといたしました。

この調査は、住民基本台帳の中から平成 28 年 10 月 1 日時点で 18 歳以上の方 2,000 名を無作為に抽出し、ご協力をお願いするものです。ご多忙のことと存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

なお、アンケートにご記入いただいた内容は、すべて統計的に処理いたしますので、個々の方のご回答内容が特定されるようなことは一切ございません。どうぞ、率直なご意見、お考えをお聞かせください。

平成 28 年 11 月

武蔵野市長

邑上守正

【ご記入にあたってのお願い】

- 1 できるだけ封筒の宛名のご本人様がお答えください。このアンケートの設問中の「あなた」とは、封筒の宛名のご本人様のことです。
- 2 各設問へのご回答については、該当する番号に○印をつけてください。
- 3 ご回答いただく際に、「その他」を選択される場合には、その番号を○印で囲み、() 内に、その内容をできるだけ具体的にご記入ください。
- 4 設問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、ことわり書きにご注意ください。
- 5 全てのご記入がお済みになりましたら、お手数ですが、このアンケートを同封の返信用封筒に入れ、**11月30日(水)までに**、郵便ポストに投函してください。切手は不要です。
- 6 ご不明の点がございましたら、下記までお問い合わせください。

武蔵野市 健康福祉部 健康課 担当：白石・吉田 電話 0422-51-0700

1 あなたご自身のことについてお伺いします

問1 あなたの年齢と性別、ご職業等を教えてください。(それぞれ○は1つ)

(1) 年齢 (平成28年11月1日現在)	1 20歳未満	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	
(2) 性別	1 男性	2 女性		
(3) ご職業	1 自営業・自由業	2 会社員・公務員・団体職員(常勤)		
	3 アルバイト・パート・派遣等(非常勤)	4 学生		
	5 家事専業	6 無職		
	7 その他()			
(4) 居住地域	1 吉祥寺東町	2 吉祥寺南町	3 御殿山	4 吉祥寺本町
	5 吉祥寺北町	6 中町	7 西久保	8 緑町
	9 八幡町	10 関前	11 境	12 境南町
	13 桜堤			

問2 同居しているご家族の構成は下記のどれですか。(○は1つ)

1 単身世帯	2 一世代世帯(夫婦のみ)	3 二世帯世帯(親と子)
4 三世帯世帯(親と子と孫)	5 その他の世帯()	

問2-1【問2で「3 二世帯世帯(親と子)」「4 三世帯世帯(親と子と孫)」「5 その他の世帯」に○をつけた方】

同居しているお子さんの年齢層を教えてください。(あてはまるもの全てに○)

1 0歳以上7歳未満	2 7歳以上13歳未満	3 13歳以上16歳未満
4 16歳以上20歳未満	5 20歳以上	6 子どもと同居していない

問3 あなたが加入している健康保険はどれですか。(○は1つ)

1 社会保険(勤務先の保険)	2 国民健康保険(武蔵野市)
3 共済組合(公務員・教職員)	4 後期高齢者医療制度
5 国民健康保険組合(同業種の保険)	6 その他()

問4 現在の暮らしの経済的状況を総合的にみて、どう感じていますか。(○は1つ)

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

2 健康づくり全般についてお伺いします

問5 ご自身の標準体重を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問6 現在の健康状態はいかがですか。(○は1つ)

1 よい	2 まあよい	3 あまりよくない	4 よくない
------	--------	-----------	--------

問7 現在、健康づくりのためにしていることは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1 定期的な運動	2 食事・栄養に配慮	3 十分な睡眠・休養
4 体重管理	5 人とのふれあい	6 ストレス発散
7 たばこを吸わない	8 お酒を飲みすぎない	9 健康に関する情報入手
10 特に何もしていない	11 その他 ()	

問8 普段から治療を受けたり、日常の健康についての相談に応じてくれるかかりつけの医師・歯科医師・薬剤師(薬局)はいますか。(①~③それぞれ○は1つ)

①かかりつけの医師	1 いる(市内)	2 いる(市外)	3 いない
②かかりつけの歯科医師	1 いる(市内)	2 いる(市外)	3 いない
③かかりつけの薬剤師(薬局)	1 いる(市内)	2 いる(市外)	3 いない

3 日頃の食生活についてお伺いします

問9 朝食、昼食、夕食において、主食(ごはん、パン、麺等)、主菜(肉、魚、卵、豆等)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻等)が揃った食事をしていますか。(①~③それぞれ○は1つ)

	ほぼ揃っている	揃っていない	わからない
①朝食	1	2	3
②昼食	1	2	3
③夕食	1	2	3

問10 普段、朝ごはんは食べていますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日食べている	2 週に4~5日食べている
3 週に2~3日食べている	4 ほとんど食べない

問10-1【問10で「4 ほとんど食べない」に○をつけた方】
食べない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1 時間がない	2 食欲がない
3 食べる習慣がない	4 その他 ()

問11 朝食、夕食は家族の方等と一緒に食べていますか。(①、②それぞれ○は1つ)

	ほぼ毎日 食べている	週に4~5日 食べている	週に2~3日 食べている	週に1日程度 食べている	ほとんど 食べない	あてはまら ない
①朝食	1	2	3	4	5	6
②夕食	1	2	3	4	5	6

問12 次の形態の食事はどれくらいの頻度ですか。(①、②それぞれ○は1つ)

	ほぼ毎日	週に4~5日	週に2~3日	週に1日程度	月に1~2日	ほとんど ない
①中食※	1	2	3	4	5	6
②外食	1	2	3	4	5	6

※中食とは…惣菜や弁当等を買って帰り、家でする食事のことです。

問 13 和食^{*}をどれくらい取り入れていますか。(○は1つ)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1 1日1食以上食べている | 2 週に4～5日食べている | 3 週に2～3日食べている |
| 4 週に1日程度食べている | 5 ほとんど食べない | |

※和食とは…米を中心とした一汁三菜を基本とし、旬の素材の持ち味をいかし四季の移ろいを表現した、日本人の伝統的な食文化をいいます。「うま味」を使うことによって油脂が少なく、各種の栄養素をバランスよく摂取しやすい料理です。

問 14 食べる習慣のある行事食は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|----------------|---------------|--------------|
| 1 年越しそば | 2 正月料理 | 3 七草がゆ |
| 4 節分のいり豆・恵方巻 | 5 ひな祭りのあられ・桜餅 | 6 春のお彼岸のぼたもち |
| 7 端午の節句の柏餅・ちまき | 8 七夕のそうめん | 9 土用の丑の日のうなぎ |
| 10 十五夜の月見団子 | 11 秋のお彼岸のおはぎ | 12 冬至のかぼちゃ |
| 13 お祝いの赤飯 | 14 食べる習慣はない | |

問 15 食事をよく噛んで食べていますか。(○は1つ)

- | | | |
|------------------------|-------------|--------|
| 1 よく噛んでいる [*] | 2 あまり噛んでいない | 3 噛めない |
|------------------------|-------------|--------|

※噛む回数として一口につき30回を目指す「噛ミング30(カミングサンマル)」が提唱されています。

問 15-1【問 15 で「3 噛めない」に○をつけた方】

噛めない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 歯がない・少ない | 2 虫歯や歯周病等がある |
| 3 噛み合わせがよくない | 4 固形物を食べていない |

問 16 市内産の野菜を購入していますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------|------------------|
| 1 積極的に購入している | 2 どちらかというで購入している |
| 3 わからない | 4 購入していない |

問 17 健康増進の観点から、野菜を1日350g^{*}とることが目標になっていることを知っていますか。(○は1つ)

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

※生活習慣病予防のため、1日350g以上の野菜を食べることが目標とされています。野菜350gは小鉢(小皿)の野菜料理5皿分です。

問 18 食育の日(毎月19日)を知っていますか。(○は1つ)

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

問 19 武蔵野市では毎月19日にクックパッド(市ウェブサイト内)に、レシピ・食育情報を公開していることを知っていますか。(○は1つ)

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

問 20 食料廃棄を少なくする工夫をしていますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|----------------|-----------------|-------------|
| 1 食材の買い過ぎに注意する | 2 無駄なく調理する | 3 食べ残しをしない |
| 4 賞味期限を管理している | 5 生ごみをリサイクルしている | 6 特に何もしていない |
| 7 その他() | | |

問 21 あなたの食生活で問題と感ずることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

1 カロリーをとり過ぎる	2 塩分をとり過ぎる	3 間食をとり過ぎる
4 油っこいものをとり過ぎる	5 野菜不足	6 小食である
7 むせる・飲み込みづらい	8 外食が多い	9 孤食*が多い
10 食事の時間帯が不規則	11 栄養補助食品に依存	12 特になし
13 その他 ()		

*孤食とは…家族と暮らしてしながら、親や子どもがそれぞれ違う時間に一人ひとり食事をとることです。また一人暮らしの人が一人でとる食事を言います。

問 22 健全で豊かな食生活を送るために市や地域に何を期待しますか。(あてはまるもの全てに○)

1 正しい食の健康情報の提供	2 食品の安全、安心に関する情報提供
3 家庭での食育の支援	4 学校、保育園、幼稚園での食育
5 若い世代への食育の情報提供や支援	6 食を学び楽しむイベントの充実
7 料理教室の開催	8 農産物直売所等の充実
9 農業体験の機会の提供	10 飲食店・食品店等と連携した取組み
11 食事作りや会食を通じた地域での交流	12 食に関するグループ活動への支援
13 特になし	14 その他 ()

4 日頃の身体活動についてお伺いします

問 23 連続して 30 分以上の運動を週 1 回以上していますか。(○は 1 つ)

1 現在している	2 以前していたが現在はしていない	3 以前も現在も全くしていない
----------	-------------------	-----------------

問 23-1【問 23 で「1 現在している」に○をつけた方】

どこで運動をしていますか。(あてはまるもの全てに○)

1 民間施設 (スポーツジム等)	2 運動ができる公共の施設
3 自宅・職場・その周辺	4 その他 ()

問 23-2【問 23 で「1 現在している」に○をつけた方】

どのような運動をしていますか。(あてはまるもの全てに○)

1 ウォーキング	2 ジョギング	3 ストレッチ
4 ヨガ	5 ラジオ体操	6 水泳
7 筋力トレーニング	8 その他 ()	

問 23-3【問 23 で「2 以前していたが現在はしていない」「3 以前も現在も全くしていない」に○をつけた方】

どうすれば運動に取り組むことができますか。(あてはまるもの全てに○)

1 時間に余裕があれば	2 運動のできる場所や施設が近くにあれば
3 経済的な余裕があれば	4 運動を一緒にやる仲間がいれば
5 運動に関する情報があれば	6 自分にあつた体の動かし方が分かれば
7 取り組むつもりはない	8 その他 ()

問 24 「ロコモティブシンドローム*」の意味を知っていますか。(○は 1 つ)

1 知っている	2 聞いたことはあるが、意味は知らない	3 知らない
---------	---------------------	--------

*ロコモティブシンドロームとは…骨、関節、筋肉等が衰えて 1 人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことです。

5 休養・こころの健康についてお伺いします

問 25 ここ1か月の睡眠状態はどうですか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1 よく眠れる | 2 どちらかといえばよく眠れる |
| 3 どちらかといえばよく眠れない | 4 よく眠れない |

問 25-1【問 25 で「3 どちらかといえばよく眠れない」「4 よく眠れない」に○をつけた方】

その理由は何ですか。(あてはまるものに全て○)

- | | |
|------------------------|---------|
| 1 就業時間・帰宅時間が遅い(残業等による) | 2 家事 |
| 3 介護 | 4 育児 |
| 5 テレビ・ゲーム・インターネット | 6 体調の問題 |
| 7 その他 () | |

問 26 現在、悩みやストレスを感じるがありますか。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1 常に感じている | 2 時々感じている | 3 あまり感じない | 4 ほとんど感じない |
|-----------|-----------|-----------|------------|

問 26-1【問 26 で「1 常に感じている」「2 時々感じている」に○をつけた方】
ストレスの原因は何だと考えていますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1 自分の健康・病気 | 2 家族との関係 |
| 3 家族以外との対人関係 | 4 話し相手がいない |
| 5 生きがいがない | 6 することがない |
| 7 自由な時間がない | 8 将来・老後の収入 |
| 9 自分の老後の介護 | 10 同居の家族の健康・病気 |
| 11 別居の家族の健康・病気 | 12 同居家族の介護 |
| 13 別居家族の介護 | 14 結婚について |
| 15 離婚について | 16 妊娠・出産 |
| 17 育児 | 18 仕事中的子どもの保育 |
| 19 子どもの教育 | 20 家事の負担 |
| 21 仕事に関すること | 22 自分の学業・受験・進学 |
| 23 いじめ | 24 収入・家計・借金(経済的問題) |
| 25 身近な人の死 | 26 ペットとの別れ |
| 27 住まいや生活環境 | 28 通勤・通学の時間 |
| 29 わからない | 30 その他 () |

問 26-2【問 26 で「1 常に感じている」「2 時々感じている」に○をつけた方】

現在、悩みやストレスについて相談できる相手はいますか。いるとしたら、それは誰(どこ)ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|--------------|-----------------|----------------|
| 1 家族・親族 | 2 友人・知人 | 3 職場の上司・同僚 |
| 4 医療機関 | 5 インターネット上のサービス | 6 市の相談窓口・職員 |
| 7 民生・児童委員 | 8 学校・職場のカウンセラー | 9 介護関係の従事者 |
| 10 障害者支援の従事者 | 11 民間の相談機関 | 12 相談できる相手はいない |
| 13 その他 () | | |

問 26-3 【問 26 で「1 常に感じている」「2 時々感じている」に○をつけた方】
 悩みやストレスをどのようにして解消していますか。(あてはまるもの全てに○)

1 誰かに話をきいてもらう	2 運動をする	3 おいしいものを食べる
4 買い物をする	5 趣味を楽しむ	6 お酒を飲む
7 たばこを吸う	8 眠る	9 お風呂に入る
10 特に何もしない	11 その他 ()	

問 27 こころの健康に関する市の事業を知っていますか。また、利用（参加）したことがありますか。(①～⑧それぞれ○は1つ)

市の事業	知っていて、利用（参加）したことがある	知っているが、利用（参加）したことはない	知らない
①こころの健康相談事業（障害者福祉課） こころの問題について精神保健福祉士等が相談に応じています。	1	2	3
②こころの健康づくりに関する講演会（障害者福祉課） 自殺対策強化月間に合わせて講演会を開催しています。	1	2	3
③こころの健康出前講座（障害者福祉課） 市内の団体等からの要請に応じ、こころの健康に関する講座を開催しています。	1	2	3
④ゲートキーパー*養成講座（市民社会福祉協議会） ゲートキーパーを養成する講座を開催しています。	1	2	3
⑤引きこもりサポート事業（障害者福祉課） 悩みを抱える若者とその家族の相談に応じています。	1	2	3
⑥子どもに関する相談（子ども家庭支援センター） 子どもとその家族に関する心配や悩みごとの相談に応じています。	1	2	3
⑦女性総合相談（市民活動推進課） 女性相談員が応じる女性のための総合相談窓口です。	1	2	3
⑧生活困窮者に関する相談（生活福祉課） 経済的に困窮し、さまざまな課題を抱える方のための相談窓口です。	1	2	3

*ゲートキーパーとは…自殺のサインに気づき、悩んでいる人に声をかけ、必要な支援につなげ見守ることのできる人のことです。「命の門番」とも言われます。

問 28 こころの健康に関する市の相談窓口を知っていますか。また、利用したことがありますか。(①～⑦それぞれ○は1つ)

市の相談窓口	知っていて、利用したことがある	知っているが、利用したことはない	知らない
①地域包括支援センター（基幹型）（高齢者支援課）	1	2	3
②在宅介護・地域包括支援センター（高齢者支援課）	1	2	3
③基幹相談支援センター（障害者福祉課）	1	2	3
④障害者総合センター（障害者福祉課）	1	2	3
⑤地域活動支援センター（MEW、ぴーと）	1	2	3
⑥保健センター（健康課）	1	2	3
⑦教育支援センター（教育支援課）	1	2	3

問 29 こころの健康に関して市の施策で期待するものは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|--------------|-----------|---------------|
| 1 健康講座等による啓発 | 2 相談事業の充実 | 3 市報等の情報提供の充実 |
| 4 特になし | 5 その他 () | |

6 喫煙の状況等についてお伺いします

問 30 【20歳以上の方のみ】現在、たばこを吸っていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1 吸っており、今後もつづけたい | 2 吸っているが、できればやめたい |
| 3 以前は吸っていたが、今はやめた | 4 吸ったことがない |

問 30-1 【問 30 で「1 吸っており、今後もつづけたい」「2 吸っているが、できればやめたい」に○をつけた方】

禁煙したいと思っている人への支援としては、どのようなことを希望しますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|------------------|-----------|
| 1 禁煙外来(医療機関)等の紹介 | 2 禁煙教室の開催 |
| 3 禁煙対策に関する情報提供 | 4 禁煙の個別指導 |
| 5 禁煙補助剤購入への補助 | 6 その他 () |

問 31 受動喫煙[※]についてお伺いします。たばこの煙を迷惑に思うことがありますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|------|
| 1 ある | 2 ない |
| 3 その他 () | |

※受動喫煙とは…自分以外の方が吸っているたばこの煙(副流煙)を吸うことを言います。受動喫煙により、心筋梗塞や狭心症で死亡したり、脳卒中や喘息等のさまざまな病気を発症したりする危険性が高くなることが知られています。

問 31-1 【問 31 で「1 思う」に○をつけた方】

たばこの煙を迷惑に思う場所はどこですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | | | | |
|-----------|-------|--------|-------|------|------|
| 1 路上 | 2 飲食店 | 3 公共施設 | 4 喫煙所 | 5 家庭 | 6 職場 |
| 7 その他 () | | | | | |

問 32 たばこ対策として、どのようなことが必要だと思えますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 未成年者への喫煙防止対策 | 2 妊産婦・乳幼児家庭への禁煙支援策 |
| 3 事業所・飲食店等の分煙化 | 4 事業所・飲食店等の禁煙化 |
| 5 たばこの害の正しい情報の周知 | 6 禁煙希望者への支援策 |
| 7 喫煙可能な場所の周知 | 8 その他 () |

問 33 たばこの喫煙者本人への健康影響として、因果関係が十分に推定される事柄のうち、知っているものはどれですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1 がん | 2 虚血性心疾患・脳卒中 |
| 3 COPD ^{※1} ・気管支喘息 | 4 2型糖尿病 ^{※2} |
| 5 歯周病 | 6 ニコチン依存症 |
| 7 (妊婦の場合) 早産・低出生体重・胎児発育遅延 | 8 どれも知らない |

※1 COPD とは…慢性閉塞性肺疾患のことで、喫煙による気道や肺胞の炎症で生じます。肺の働きが低下し、正常な呼吸が困難になり、せき、たん、息切れ等の症状がみられるようになります。

※2 2型糖尿病とは…血液中のブドウ糖(血糖)が正常より多くなる病気で、放っておくと合併症を引き起こします。発症には、遺伝的な体質や食生活の乱れや運動不足等の生活習慣が大きく影響していると言われています。

7 飲酒の状況等についてお伺いします【20歳以上の方のみ】

問 34 普段、お酒を飲みますか。(○は1つ)







- | | |
|-------------|----------------------|
| 1 ほぼ毎日飲んでいる | 2 時々飲んでいる (週に1~4回程度) |
| 3 ほとんど飲まない | 4 飲まない・飲めない |

問 34-1【問 34 で「1 ほぼ毎日飲んでいる」「2 時々飲んでいる」に○をつけた方】
1日当たりの量について、自分にとっての適量*を意識していますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1 意識しており適量がほぼ守られている | 2 意識しているが飲みすぎてしまうことが多い |
| 3 意識していない | |

※適量の目安…1日の適量の目安は1単位 (純アルコールにして約20g) です。ただし、適量は人により異なります。

【お酒の種類ごとの1単位】

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ
					
中びん1本 (500 ml)	1合 (180 ml)	0.6合 (約110 ml)	ダブル1杯 (60 ml)	1/4本 (約120 ml)	1.5缶 (約520 ml)

問 34-2【問 34 で「1 ほぼ毎日飲んでいる」「2 時々飲んでいる」に○をつけた方】
お酒を飲む目的は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|-----------|-----------|-------------|
| 1 楽しみのため | 2 付き合い | 3 ストレス解消のため |
| 4 眠りを促すため | 5 その他 () | |

8 健康診査等についてお伺いします

問 35 定期的に健康診査を受けていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|------------------|
| 1 職場や学校で受けている | 2 市が行う健康診査を受けている |
| 3 受けていない | |

問 35-1【問 35 で「3 受けていない」に○をつけた方】
なぜ受けていないのですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 今のところ健康だから | 2 病気が見つかるのが怖いから |
| 3 土日祝日しか行けないから | 4 実施場所が遠いから |
| 5 託児がないから | 6 人間ドックを受けているから |
| 7 関心がないから | 8 対象年齢でないから |
| 9 その他 () | |

問 36 生活習慣を改善するための講座があったら、どのような内容のものに参加したいですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1 糖尿病予防 | 2 高血圧予防 | 3 脂質異常症予防 |
| 4 肥満予防 | 5 運動教室 | 6 料理教室 |
| 7 受けたくない | 8 その他 () | |

問 37 市が実施する各種がん検診を知っていますか。また、どれくらいの頻度で受診していますか。受診したことがない場合、なぜ受けていないのですか。(①～⑤のAはそれぞれ○は1つ。Bは該当者のみ、あてはまるもの全てに○)

	A 各種がん検診の認知・ 受診頻度 (○は1つ)				B 受診しない理由 (該当者のみ、あてはまるもの全てに○) 【④、⑤のBは女性のみお答えください】									
	知っていて、定期的に受診している ↓問38へ	知っていて、ときどき受診している ↓問38へ	知っているが、受診したことはない →Bへ	知らない ↓問38へ	今のところ健康だから	病気が見つかるのが怖いから	土日祝日しか行けないから	実施場所が遠いから	託児がないから	職場の検診を受けているから	人間ドックを受けているから	関心がないから	対象年齢でないから	その他()
()は検診対象年齢														
①胃がん検診 (35歳以上)	1	2	3 Bへ→	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
②肺がん検診 (40歳以上)	1	2	3 Bへ→	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
③大腸がん検診 (40歳以上)	1	2	3 Bへ→	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
④子宮頸がん検診 (20歳以上女性)	1	2	3 Bへ→	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑤乳がん検診 (40歳以上女性)	1	2	3 Bへ→	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

問 38 市のがん検診の自己負担額はいくらぐらいが適当だと思いますか。(①～⑤それぞれ○は1つ)

	500円 程度	1,000円 程度	2,000円 程度	3,000円 以上	無料
①胃がん検診 (検診費用 約 13,000円)	1	2	3	4	5
②肺がん検診 (検診費用 約 5,500円)	1	2	3	4	5
③大腸がん検診 (検診費用 約 1,600円)	1	2	/	/	5
④子宮頸がん検診 (検診費用 約 7,000円)	1	2	3	4	5
⑤乳がん検診 (検診費用 約 7,000円)	1	2	3	4	5

問 39 8020 運動*を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている	2 聞いたことはあるが、意味は知らない	3 知らない
---------	---------------------	--------

*8020 運動とは…80歳になっても20本の自分の歯を保とうという運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。

問 40 虫歯・歯周病予防のため、定期的に歯の健診を受けていますか。(○は1つ)

1 職場や学校で受けている	2 市が行う歯科健診を受けている
3 自分で歯の健診を受けている	4 受けていない

問 40-1 【問 40 で「1 職場や学校で受けている」「2 市が行う歯科健診を受けている」「3 自分で歯の健診を受けている」に○をつけた方】
どのくらいの頻度で受けていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 3か月に1回くらい | 2 6か月に1回くらい |
| 3 1年に1回くらい | 4 数年に1回くらい |

問 40-2 【問 40 で「4 受けていない」に○をつけた方】
なぜ受けていないのですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 今のところ歯や口に問題はないから | 2 虫歯・歯周病等が見つかるのが怖いから |
| 3 時間がとれないから | 4 実施場所が遠いから |
| 5 子ども連れで行きにくいから | 6 関心がないから |
| 7 その他 () | |

9 アレルギーについてお伺いします

問 41 アレルギーがありますか。(○は1つ)

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

問 41-1 【問 41 で「1 ある」に○をつけた方】
アレルギーの種類は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1 花粉 (スギ、ヒノキ等) | 2 食物 (卵、乳、大豆、小麦、米等) |
| 3 ハウスダスト、ダニ | 4 動物 (犬、猫等) |
| 5 その他 () | |

10 感染症に関する危機管理についてお伺いします

問 42 新型インフルエンザやデング熱等、社会的に影響の大きい感染症について、日頃どのようなことに気をつけていますか。(あてはまるもの全てに○)

- | | |
|------------------------------|--------------|
| 1 ニュース・新聞・インターネット等で情報を収集する | 2 人混みを避ける |
| 3 マスク着用や防虫スプレー等、身に着けるものを工夫する | 4 手洗い・うがいをする |
| 5 危険な地域・場所に行かないようにする | 6 特に気をつけていない |
| 7 その他 () | |

11 子育て支援についてお伺いします

問 43 あなたは、子育て家庭を支えるために、地域にどんな人や場があると良いと思いますか。(○は優先順位の高い3つまで)

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1 子育ての悩みを気軽に相談できる | 2 仲間づくりができる |
| 3 子育てに関する情報を提供する | 4 子育て家庭の家事を支援する |
| 5 親の帰りが遅くなる時等に子どもを預かる | 6 子どもと一緒に遊ぶ |
| 7 子どもにスポーツや勉強を教える | 8 地域の伝統文化を子どもに伝える |
| 9 子どもに職業体験や人生経験を伝える | 10 小中学校の校外学習や行事をサポートする |
| 11 防犯のため声かけや登下校の見守りをする | 12 子どもと大人と一緒に参加できる行事やお祭り等がある |
| 13 特になし | 14 わからない |
| 15 その他 () | |

問 44 マタニティマーク※を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

※マタニティマークとは…妊産婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするものです。



問 45 街中や電車・バス等で、マタニティマークを付けている人や子ども連れの親が困っている場面を見かけたら、あなたは声をかけるとおもいますか。(○は1つ)

1 すると思う	2 しないと思う	3 わからない
---------	----------	---------

12 市が実施している健康づくり関連事業についてお伺いします

問 46 武蔵野市では、市民の健康増進につながる事業を行っていますが、知っていますか。また、利用したことがありますか。利用(参加)したことがある場合、利用(参加)された事業はいかがでしたか。(①～⑧のAはそれぞれ○は1つ。Bは該当者のみ、それぞれ○は1つ)

事業分野と主な個別事業	A 事業の認知・利用(参加)の有無 (○は1つ)			B 満足度 (該当者のみ、○は1つ)				
	知っている(参加)したことがある → Bへ	知っているが、利用(参加)したことはない ↓ 問47へ	知らない ↓ 問47へ	満足	やや満足	ふつう	やや不満	不満
①妊婦のための事業 このとり学級やもく浴体験クラス、妊婦健康診査(歯科健康診査)等	1 Bへ→	2	3	1	2	3	4	5
②未就学児の健康づくりに関する事業 乳幼児健康診査や乳幼児発達相談、育児相談、歯科教室等	1 Bへ→	2	3	1	2	3	4	5
③成人や高齢者を対象とした健康診査・検診 特定健康診査や歯科健康診査、各種がん検診、骨粗しょう症予防教室等	1 Bへ→	2	3	1	2	3	4	5
④成人や高齢者の健康づくりのための事業 健康講座、健康相談等	1 Bへ→	2	3	1	2	3	4	5
⑤健康づくりを推進するための人材の育成と活用に関する事業 健康づくり推進員、健康づくり人材バンク、健康づくり普及員「はつらつメンバー」、健康づくり出前講座	1 Bへ→	2	3	1	2	3	4	5
⑥生活習慣の改善のための事業 生活習慣改善教室、インボディ測定会、健康づくりはつらつメンバーの集い、ウォーキング教室、通信講座	1 Bへ→	2	3	1	2	3	4	5
⑦成人や高齢者を対象とした運動能力の向上等に関する事業 健康体操教室、高齢者筋力向上プログラム、健康づくり応援教室、だんだん活力アップ体操	1 Bへ→	2	3	1	2	3	4	5
⑧小学生・親子を対象とした健康なからだづくりのための事業 食べ力のびのび教室、チャレンジキッズ教室、食育ウォーキング教室、リズムでDANDANforキッズ	1 Bへ→	2	3	1	2	3	4	5

問 47 市に重点的に取り組んで欲しい項目は何ですか。(〇は優先順位の高い3つまで)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 栄養・食生活 | 2 身体活動・運動 |
| 3 休養・こころの健康 | 4 禁煙・受動喫煙 |
| 5 アルコール疾患 | 6 歯の健康 |
| 7 生活習慣病予防 | 8 がん予防 |
| 9 出産・子育て支援 | 10 花粉症・アレルギー |
| 11 特になし | 12 その他 () |

13 自由意見

健康づくりや食育の取組み等について、ご意見やアイデア等がありましたら、ご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

返信用封筒に入れて11月30日(水)までに郵便ポストに投函してください。

【参考資料】

●あなたの食生活はどうか？



和食とは、米を中心とした一汁三菜を基本とし、旬の素材の持ち味をいかし四季の移ろいを表現した、日本人の伝統的な食文化をいいます。

一口 30 回以上噛んで食べましょう

より健康な生活を目指すという観点から、一口につき30回以上噛むことを目標として「噛ミング30（カミングサンマル）」が提唱されています。

バランスのとれた食事をしましょう

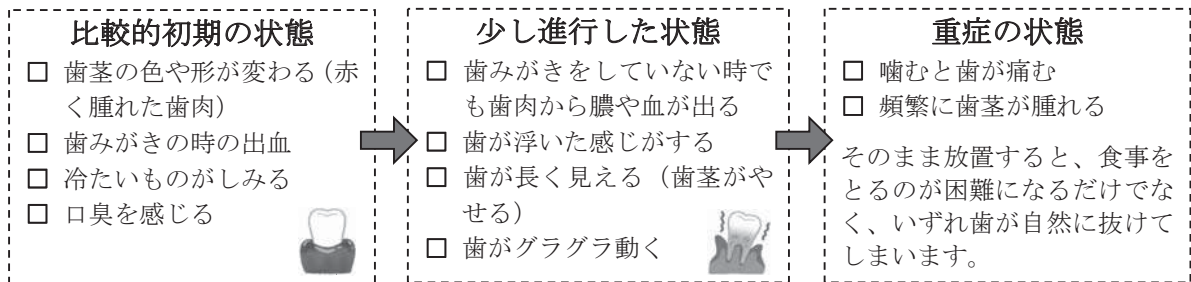
主食のごはん等の穀物を中心に、おかずとなる主菜（肉、魚、卵、豆等）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻等）が揃った食事を心がけましょう。

野菜は1日 350g 以上とりましょう

健康増進の観点から1日 350g 以上の野菜を食べることが目標とされています。野菜 350g は小鉢（小皿）の野菜料理5皿分です。

●歯周病にかかっていませんか？

現在、成人の約8割が歯周病にかかっていると報告されています。しかし、それは必ずしも痛みを伴っていないため、自覚することが困難です。以下の項目を確認し、チェックが付く方は歯科医に診てもらいましょう。



健康・福祉に関する相談窓口（武蔵野市・東京都）

	窓口	電話番号
全般	健康相談（健康課）	0422-51-0700
	健康なんでも相談・妊婦相談（健康課）	
	健康づくりに関すること（健康づくり支援センター）	0422-51-0793
医療機関等に関する相談	患者の声相談窓口（東京都多摩府中保健所）	042-362-4691
高齢の方	高齢者の相談（高齢者支援課）	0422-60-1846
障害のある方	基幹相談支援センター（障害者福祉課）	0422-60-1847
	地域生活支援センター ビーと（社会福祉法人武蔵野）	0422-54-5171
	地域活動支援センター ライフサポートMEW（NPO法人ミュー）	0422-36-3830
こころの健康	市民こころの健康相談室（NPO法人ミュー）	0422-55-6003
	東京都多摩府中保健所	042-362-2334
	こころの電話相談（東京都多摩総合精神保健福祉センター）	042-371-5560