

第5章 調査票

1 一般区民調査

一般区民向け調査票

「健康」に関する区民アンケート調査

【調査ご協力をお願い】

皆様には日ごろから区政にご理解とご協力を頂き、誠にありがとうございます。
さて、墨田区では、区民の皆様様の健康に関する意識や習慣などをお伺いし、健康づくりの施策に反映させることを目的に、標榜のアンケート調査を実施することといたしました。
調査にあたりまして、墨田区にお住まいの20歳以上の方から、無作為に2,000名を選ばせていただきます。調査結果はすべて統計的な数値として取りまとめますので、個人的な回答に立ち入ることや、プライバシーに関わる内容が公表されることは、一切ございません。ぜひ、率直なご意見をお聞かせください。
お忙しい中、大変恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和6年8月

墨田区福祉保健部保健衛生担当 墨田区保健所

ご記入にあたってのお願い

調査は無記名であり、日ごろお感じになっていることを率直にご回答ください。

①封筒のあて名の方がご回答ください。

②設問は、選択形式と数字の記入、自由記入形式があります。選択形式の設問は、1つ選ぶ場合と複数選ぶ場合とがありますので、あてはまる番号をご回答ください。選択形式で「その他」を選んだ場合や自由記入形式の場合は、具体的な内容をご回答ください。

▼2つの方法から1つ選んでご回答ください。▼

①URLまたは、二次元コードから回答フォームにアクセスください。

②ID、パスワードを入力し、回答を入力してください。

回答フォーム：

<https://forms.gle/4pt1VUKUgGtf4q56>

ID： パスワード：s13051



インターネット
の場合



郵送の場合



①本調査票に回答を直接ご記入ください。

②同封の返信用封筒に入れ、ポストに投函してください。

※切手、差出人の記入は不要です。

ご回答期限

令和6年9月30日(月)まで

この調査票についてご不明な点などございましたら、下記までお問い合わせください。

墨田区 福祉保健部保健衛生担当 保健計画課データ活用推進担当

電話：03-5608-1305（8：30～17：00） FAX：03-5608-6405

1 健康状態や意識について

問1 あなたは、自分自身の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|----------------|
| 1 健康だと思う | 3 あまり健康だとは思わない |
| 2 まあ健康だと思う | 4 健康だとは思わない |

問2 あなたの普段の睡眠時間は足りていますか。(○は1つ)

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

問3 この1か月のあなたの平均睡眠時間は何時間でしたか。(○は1つ)

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

問4 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|---------------|---------|
| 1 非常に充実している | 3 あまり充実していない | 5 わからない |
| 2 まあ充実している | 4 まったく充実していない | |

問5 あなたは、学業や仕事での使用を除き、どのインターネット接続機器を使用していますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1 スマートフォン・携帯電話 | 4 ゲーム機 |
| 2 タブレット端末 | 5 その他 () |
| 3 パソコン | |
| 6 インターネットに接続しない → 問6へ | |

【問5で「1」～「5」と回答した方のみにおたずねします。】

付問5-1 学業や仕事での使用を除き、インターネットを1日どの程度利用していますか。

(○は1つ)

- | | | |
|--------------|---------------|----------|
| 1 1時間未満 | 3 3時間以上5時間未満 | 5 10時間以上 |
| 2 1時間以上3時間未満 | 4 5時間以上10時間未満 | |

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問6 あなたは、この1か月に、不安、悩み、ストレスなどがありましたか。(○は1つ)

- | | | | |
|------------|-------|-----------|----------|
| 1 まったくなかった | → 問7へ | 3 多少あった | → 付問6-1へ |
| 2 あまりなかった | | 4 たくさんあった | |

【問6で「3」か「4」と回答した方のおたずねします。】

付問6-1 悩み、ストレスなどはどのようなことですか。(○はいくつでも)

1 家庭に関すること	4 経済・生活に関すること
2 健康に関すること	5 交際に関すること
3 勤務(仕事)に関すること	6 学校に関すること
	7 その他()

【同様に、問6で「3」か「4」と回答した方のおたずねします。】

付問6-2 この1か月間を振り返り、不安、悩み、ストレスなどを解消できていると思いますか。(○は1つ)

1 うまく解消できている	3 あまり解消できていない
2 ある程度解消できている	4 まったく解消できていない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問7 あなたは、次のようなことについて、過去1か月の間はどのようなでしたか。それぞれについてお答えください。(それぞれ○は1つ)

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
回答例	1	②	3	4	5
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そろそろ落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
④気分が沈み込んで、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何をしても骨折りと感じましたか	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8 あなたはだれ(どこ)に気軽に悩みを話したり、相談しますか。(○はいくつでも)

1 家族	6 民間の相談機関
2 友人・知人	7 病院・診療所など医療機関
3 近所の知り合い	8 SNS、インターネット
4 会社の上司や同僚、学校の先生	9 その他()
5 行政の相談機関	10 相談できる人がいない
	11 相談する必要がある

問9 あなたが悩みを抱えたとき、どのような相談窓口を利用したいですか。(○はいくつでも)

1 対面での相談	5 AIチャットボットでの相談 (※チャットの質問に対して、AIが適切な回答を自動的に提示するもの)
2 電話での相談	
3 メールでの相談	
4 LINE等、SNSでの相談	6 その他()

2 食生活・栄養について

問10 「食育」についておたずねします。

【食育とは…】
心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力をつけ、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。
その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいづつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

①あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つ)

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

②あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

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 わからない
	付問10-1へ
	付問10-2へ
	付問11へ

【問10-2で「1」「2」と回答した方のおたずねします。】

付問10-1 あなたは、食育に関するボランティア活動等に参加していますか。(○は1つ)	
1 既に活動に参加している	3 関心はあるが参加は難しい
2 現在参加していないが、今後参加したい	

【問10-2で「3」「4」と回答した方のおたずねします。】

付問10-2 関心がない理由をお答えください。(○は1つ)	
1 忙しい	3 「食育」自体がよくわからない
2 自分には関係がないから	4 特に理由はない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問11 あなたは、朝食を1週間にどの程度とっていますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日食べる	3 週2～3日食べる
2 週4～5日食べる	4 ほとんど食べない

問12 あなたは以下のそれぞれの食事の量や頻度はどのくらいですか。

①あなたはふだん、1日に野菜を皿数で考えるとおおよそ何皿食べていますか。(○は1つ)

*1皿は1杯1コ分程度(約10g:握りこぶし1つ程度)と考えてください。また、肉料理などの付け合わせの野菜も含めて、お答えください。

1 ほとんど食べない	3 3～4皿 (210～280g)	5 7皿以上 (490g以上)
2 1～2皿 (70～140g)	4 5～6皿 (350～420g)	

②あなたが果物を食べる場合、1日あたりの程度の量を食べていますか。(○は1つ)

*果物100gの目安:りんごなら半分、みかんなら1個、バナナなら1本に相当します。

1 ほとんど食べない	4 100～150g未満	7 250～300g未満
2 50g未満	5 150～200g未満	8 300g以上
3 50～100g未満	6 200～250g未満	

③主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を食べていますか。(○は1つ)

*主食とは…ごはん・パン・めんなど
主菜とは…魚や肉・卵・大豆製品を使った料理
副菜とは…野菜を使った料理

1 おおむね1日3食	3 おおむね1日1食	5 月に1～3回
2 おおむね1日2食	4 1週間に数回	6 ほとんど食べない

問13 あなたは、日頃の食生活で実践していることはありますか。(○はい/くつでも)

1 食事は腹八分目にしている	6 間食を控えている
2 カロリーを摂り過ぎないようにしている	7 寝る前には食べないようにしている
3 炭水化物を摂り過ぎないようにしている	8 野菜を食べるようにしている
4 脂肪を摂り過ぎないようにしている	9 その他()
5 栄養のバランスを考えるようにしている	10 何も気をつけていない

問14 あなたは、1日の適正な塩分の摂取量が、現在、男性が8.0グラム未満、女性が7.0グラム未満だと知っていましたか。(○は1つ)

1 知っていた	2 知らなかった
---------	----------

問15 あなたは、外食や中食をどのくらい利用しますか。(それぞれ○は1つ)

*中食とは、持ち帰り弁当や持ち帰り寿司、おにぎり、惣菜類など調理済みの料理を購入して家で職場などで食べる食事のことをいいます。

	1 おおむね3食	1 おおむね2食	1 おおむね1食	数1週間に1回	1月に3回	利用していない
回答例	1	2	③	4	5	6
①外食	1	2	3	4	5	6
②中食	1	2	3	4	5	6

問16 あなたは、よく飲んで味わって食べるなどの食べ方に関心がありますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問17 あなたは、食品に「栄養成分表示(栄養成分の量及び熱量)がされていることを知っていますか。(○は1つ)

1 はい	付問17-1へ	2 いいえ	付問18へ
------	---------	-------	-------

【問17で「1」と回答した方のみにおたずねします。】

付問17-1 あなたは、食品の購入時など、普段の食生活において「栄養成分表示」をどの程度参考にしてしていますか。(○は1つ)

1 いつも参考にしている	3 あまり参考にしていない
2 とさどき参考にしている	4 まったく参考にしていない

3 身体を動かすことについて

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問18 あなたは、日頃、次のようなことをどの程度していますか。それぞれについてお答えください。(それぞれ○は1つ)

回答例	1	2	3	4	5
①通勤や通学、近所への買い物などの時、歩くようにしている	1	2	3	4	5
②エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用する	1	2	3	4	5
③仕事や家事などで体を動かすようにしている	1	2	3	4	5
④子どもと一緒に体を動かして遊ぶようにしている	1	2	3	4	5
⑤空き時間に体を動かすようにしている	1	2	3	4	5

問19 あなたは、1日の歩数を計測していますか。(○は1つ)

1 はい	→	付問19-1へ	→	2 いいえ	→	問20へ
------	---	---------	---	-------	---	------

【問19で「1」と回答した方のおたずねします。】

付問19-1 主に何で計測していますか。(○は1つ)

1 専用歩数計	3 ウェアラブル端末
2 携帯電話、スマートフォン	4 その他 ()

【同様に、問19で「1」と回答した方のおたずねします。】

付問19-2 1日の歩数は大体どの程度ですか。(○は1つ)

1 3,000歩未満	4 8,000歩以上10,000歩未満
2 3,000歩以上5,000歩未満	5 10,000歩以上15,000歩未満
3 5,000歩以上8,000歩未満	6 15,000歩以上

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問20 あなたは、1日合計30分以上の軽く汗をかく運動を1週間でどれくらいしますか。(○は1つ)

1 2日以上	→	付問20-1へ	→	3 以前はしていたが現在はしていない
2 1日程度	→		→	4 まったくしていない

→ 問21へ

【問20で「1」か「2」と回答した方のおたずねします。】

付問20-1 その運動をどれくらいの期間、継続していますか。(○は1つ)

1 1年以上	4 1か月以上3か月未満
2 6か月以上1年未満	5 1か月未満
3 3か月以上6か月未満	

4 たばこについて

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問21 COPD（慢性閉塞性肺疾患）についておたずねします。

【COPDとは…】

COPDは、たばこ煙や粉じんなどの有害物質を長期吸入することによって、慢性的に咳やたんが頻く、息が切れやすくなる、などの状態が長く続きます。重症化すると、酸素吸入が必要になることもあります。

あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉やその意味を知っていましたか。

(○は1つ)

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

問22 あなたは、この1か月の間に、受動喫煙の機会がありましたか。それぞれについてお答えください。(それぞれ○は1つ)

	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
回答例	①	2	3	4	5	6
①家庭	1	2	3	4	5	6
②職場	1	2	3	4	5	6
③飲食店	1	2	3	4	5	6
④路上	1	2	3	4	5	6
⑤子どもが利用する屋外の空間（公園、通学路など）	1	2	3	4	5	6

問23 あなたは、飲食店を通い際、「禁煙」であること、または喫煙スペースがあることを基準にしていますか。(○は1つ)

1 基準にしている	3 あまり基準にしていない
2 とさとき基準にしている	4 基準にしていない

問24 次のうち、たばこを吸うと、かかりやすくなる、または影響が出るとあなたが知っているものを選んでください。(○はいいくつでも)

1 肺がん	6 妊娠（胎児）への悪影響
2 気管支喘息	7 乳幼児・青少年の発達への悪影響
3 COPD（慢性閉塞性肺疾患）	8 歯周病（歯槽のうちう）
4 心臓病	9 その他のがん（胃がん、食道がん、子宮頸がんなど）
5 脳血管疾患	10 知らない

問25 あなたは、現在たばこ（加熱式たばこや電子たばこを含む）を習慣的に吸いますか。(○は1つ)

*「習慣的に」とは、今までに合計100本以上、または6か月間吸っていて、最近1か月間も吸っている場合をいいます。

1 吸っている	→ 付問25-1 ~ 付問25-5へ
2 以前吸っていたがやめた	→ 付問25-1 ~ 付問25-3へ
3 吸ったことがない	→ 問26へ

※付問への進み方にご注意ください。

【問25で「1」か「2」と回答した方のおたずねします。】

付問25-1 喫煙歴をお答えください。 付問25-2 1日の平均本数をお答えください。

およそ 年 およそ 本

【問25で「1」か「2」と回答した方のおたずねします。】

付問25-3 吸っている（吸っていた）たばこを選んでください。(○はいいくつでも)

1 紙巻たばこ	3 電子たばこ
2 加熱式たばこ	4 その他（ ）

※加熱式たばこ…たばこ葉を加熱するIQOS、PloomTECH、glo等

【問25で「1」と回答した方のおたずねします。】

付問25-4 喫煙する際の意識をお答えください。(それぞれ○は1つ)

①子どもや妊婦の前ではたばこ吸わない	1 はい	2 いいえ	3 わからない
②たばこを吸うときには周囲に迷惑がからないようにしている	1 はい	2 いいえ	3 わからない

【同様に、問25で「1」と回答した方のおたずねします。】

付問25-5 今後、たばこをやめたい・減らしたいと思いませんか。(○は1つ)

1 やめたい	→ 付問25-5-1へ
2 減らしたい	→ 付問25-5-1へ
3 いまのままでよい	→ 問26へ
4 考えたことがない	→ 問26へ

【問25-5で「1」か「2」と回答した方のおたずねします。】

付問25-5-1 どうしたら、たばこがやめられる・減らせられると思いますか。(○はいいくつでも)

1 ともに禁煙に取り組める仲間がいる	5 たばこの値段を上げる
2 禁煙を指導してくれる人がある	6 病院等の禁煙外来を利用する
3 周囲（家族など）の協力が得られる	7 その他
4 たばこの害について正しく理解する	()

5 飲酒について

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問26 あなたは、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。(○は1つ)

1 毎日	4 週1~2日	6 やめた(1年以上やめている)
2 週5~6日	5 月に1~3日	7 ほとんど飲まない(飲めない)
3 週3~4日		

付問26-1へ

【問26で「1」~「5」と回答した方のおたずねします。】

付問26-1 1日(回)の平均的な飲酒量をお答えください。(○は1つ)

1 1合(180ml)未満	*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) チョウハイ 7瓶(350ml) ウイスキー ダブル1杯(60ml) ワイン 2杯強(200ml)
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	

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問27 あなたは、一般的にいわれている「適度な飲酒」が、どれくらいの量だと思いますか。(○は1つ)

1 1合(180ml)未満	4 3合以上4合(720ml)未満
2 1合以上2合(360ml)未満	5 4合以上5合(900ml)未満
3 2合以上3合(540ml)未満	6 5合以上

問28 次のうち、多量の飲酒を長期間続けることで、かかりやすくなる、または影響が出るとあなたが知っているものを選んでください。(○はいくつでも)

1	肝臓病	7	動脈硬化
2	アルコール依存症 (アルコール中毒)	8	妊娠 (胎児) への悪影響
3	脳卒中	9	乳幼児・青少年の発達への悪影響
4	心臓病	10	認知症
5	糖尿病	11	知らない
6	がん		

6 健康の自己管理について

問29 あなたのおよその身長、体重を整数でお答えください。(小数点以下は四捨五入)

身長				cm	体重			kg
(例)	1	6	5	cm	(例)	5	5	kg

問30 あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

1	やせさみ	2	普通	3	太りさみ
---	------	---	----	---	------

問31 あなたは、この1年間に健康診査 (血圧測定・血液検査・尿検査 ※がん検診は除く) を受けたか。(○はいくつでも)

1	区で実施する健康診査を受けた
2	職場で実施する健康診査を受けた
3	個人で受ける健康診査を受けた (人間ドックなど)
4	医療保険者で実施する健康診査を受けた
5	学校で実施する健康診査を受けた
6	その他で受けた ()
7	健康診査は受けていない

→問32へ

→付問31-1へ

【問31で「7」と回答した方のみにおたずねします。】

付問31-1 健康診査を受けていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1	必要と思わないから	6	結果を知るのが不安だから
2	自覚症状がないから	7	医療機関で治療しているから
3	毎年受ける必要がないから	8	費用がかかるから
4	忙しので受診できない、または時間が合わないから	9	健康診査の会場に行くのが大変だから
5	受診方法がわからないから	10	その他 ()

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問32 あなたは、職場・学校では、以下のような取組がありますか。(○はいくつでも)

1	定期健康診査・健康診断	7	長時間労働の対策
2	がん検診	8	心の問題について相談できる場
3	歯科健康診査	9	妊娠・出産に関する相談
4	健康づくりの講演会・講座	10	妊娠・出産に関する情報提供 (ポスター掲示、リーフレット配布等も含む)
5	健康に関する相談	11	その他 ()
6	健康に関する情報提供 (ポスター掲示、リーフレット配布等も含む)	12	取組はない・わからない

問33 あなたは、かかりつけ医がいますか。(○は1つ)

1	いる	2	いない
---	----	---	-----

問34 あなたは、かかりつけ薬局をお持ちですか。(○は1つ)

1	ある	2	ない
---	----	---	----

問35 高血圧や糖尿病について、以下のことを知っていますか。(それぞれ○は1つ)

	回答例	知っている	知らない
	①	1	2
①高血圧や高血糖 (糖尿病) を放っておくと、動脈硬化を起こす		1	2
②動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全などの重大な病気を引き起こす		1	2
③高血圧や糖尿病の薬は、状態が改善すれば減らすことやなくすことができる		1	2
④高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療費は医療費の多くを占めている		1	2
⑤糖尿病は、がんや認知症にも関係がある		1	2

7 歯の健康について

問36 あなたは、自分の歯や歯肉（歯ぐき）などの口の健康状態に満足していますか。（○は1つ）

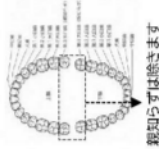
- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 ほぼ満足している | 3 不自由や苦痛を感じている |
| 2 やや不満だが、日常には困らない | |

問37 あなたはなんでも噛んで食べることができますか。（○は1つ）

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

問38 あなたの歯は現在何本ありますか。（親知らずは含みません）

歯の数え方
 ＊永久歯は、親知らずを除いて全部で28本です。
 ＊入れ歯など人工の歯は数えません。
 ＊つめたり、かぶせたりしていても、歯の根が残っている歯の数を数えます。



親知らずは除きます

問39 あなたは、糖尿病と喫煙が歯周病（歯槽のうろ）を悪化させる要因であることを知っていましたか。（○は1つ）

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 どちらとも知っていた | 3 喫煙については知っていた |
| 2 糖尿病については知っていた | 4 どちらも知らなかった |

問40 あなたは、かかりつけ歯科をお持ちですか。（○は1つ）

- | | | | |
|------|---------|-------|------|
| 1 はい | 付問40-1へ | 2 いいえ | 問41へ |
|------|---------|-------|------|

【問40で「1」と回答した方のみにおたずねします。】

付問40-1 かかりつけの歯科で、この1年の間、治療の他に歯科健診、歯みがき指導、フッ素塗布、歯石を取るなど健診や処置を受けましたか。（○は1つ）

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

8 自殺対策について

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問41 自殺対策は自分自身に関わるのだと思いますか。（○は1つ）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 そう思う | 3 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 | 4 そう思わない |
| | 5 わからない |

問42 あなたが知っている墨田区の自殺対策の取組はありますか。（○はいいくつでも）

- | | |
|--------------|---------------------------------|
| 1 講座・講演会 | 5 心の健康相談 |
| 2 ゲートキーパー研修 | 6 区内施設に設置した自殺対策リーフレット |
| 3 こころの臨時相談窓口 | 7 1～6のいずれも知らなかった・このアンケートで初めて知った |
| 4 図書館での啓発展示 | |

9 感染症予防・食品衛生について

問43 あなたは、感染症予防のために、帰宅時や食事前にも手洗いをしますか。（○は1つ）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 どちらも行っている | 3 食事前のみ行っている |
| 2 帰宅時のみ行っている | 4 どちらも行っていない |

問44 あなたは、感染症予防のために、咳エチケットをいつも心がけていますか。（○は1つ）

【咳エチケットとは…】

病気の有無に関わらず、普段からせき・くしゃみが直接人に伝わらないようにすることです。（せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおったり、せき・くしゃみが喉とくさはマスクをしたりするなどです。）

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

問45 風邪やインフルエンザに抗菌薬は効果的だと思いますか。錠剤、粉末、シロップなど形状を問わず、全ての抗菌薬についてお答えください。（○は1つ）

【抗菌薬とは…】

感染症の治療に処方されるお薬のことを指し、抗生物質、抗生剤のことです。

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 1 効果はあると思う | 2 効果はないと思う | 3 どちらかわからない |
|------------|------------|-------------|

問46 あなたは、飲食店で鳥刺し、とりわさ等、生又は加熱不十分な鳥肉を食べることがありますか。（○は1つ）

- | | | | |
|-----------|---------|--------|------|
| 1 よく食べる | 付問46-1へ | 3 食べない | 問47へ |
| 2 ときどき食べる | | | |

【問46で「1」か「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問46-1 飲食店で鳥刺し、とりわさ等の生又は加熱不十分な鳥肉を食べる理由をお答えください。（○は1つ）

- | |
|-----------------------|
| 1 店で出されているので安全だと思うから |
| 2 今までに食中毒にかかったことがないから |
| 3 その他（ ） |

10 地域活動について

【ここからは、全ての方に必ずお答えをお願いします。】

地域においては、社会的つながりは、健康に影響を与えているといわれています。
あなたの地域における社会的つながりについてお答えをお願いします。

問47 あなたは、どの程度近所付き合いをしていますか。(○は1つ)

1 国たるときにお互いに相談したり助け合ったりする	3 たまに立ち話や世間話をする
2 留守にするとき声をかけあうなど、親しく話をする	4 顔をあわせたらあいさつをする
	5 ほとんど付き合いはない

問48 あなたは、現在、以下のような活動に参加していますか。また、今後参加したいと思いませんか。(それぞれ○は1つ)

	現在、参加している	現在は参加して いないが、今後 参加したい	今後も参加する つもりはない
①スポーツ等のサークル活動	1	2	3
②学習活動等のサークル活動	1	2	3
③その他ボランティア活動(健康・福祉・環境・教育・まちづくりなど)	1	2	3
④住民参加型組織(NPOなど)の活動	1	2	3
⑤地域の町会・自治会や、老人クラブ、婦人会、保護者会、PTA活動	1	2	3

問49 区の災害時の医療救護活動についてお答えをお願いします。

【災害時の医療救護活動とは…】

大地震等の災害が発生した場合、被災直後から72時間までの「超急性期」は、区内の救急指定病院に「緊急医療救護所」を開設し、負傷の程度で傷病者を振り分け(トリアージ)、重症者や中等症患者は病院の中で、軽症患者は近接地の公共施設等に開設する医療救護所での応急手当を行います。

あなたは、区の災害時の医療救護活動について知っていますか。

1 おおむね知っていた	2 知らなかった
-------------	----------

11 子どもの健康について

【6歳～19歳のお子さんがある方のお答えをお願いします。】

問50 あなたは、お子さんと以下のことについて話をした経験がありますか。(それぞれ○は1つ)

①たばこの害について	1 はい	2 いいえ
②アルコールの害について	1 はい	2 いいえ
③薬物の害について	1 はい	2 いいえ
④がんについて	1 はい	2 いいえ

【ここからは、0歳～小学生のお子さんがある方のお答えをお願いします。】

問51 あなたのお子さんには、かかりつけ医がいますか。(○は1つ)

1 いる	2 いない
------	-------

【同様に、0歳～小学生のお子さんがある方のお答えをお願いします。】

問52 墨田区では、「すみだ平日夜間救急こどもクリニック」や「墨田区休日応急診療」を行っています。あなたは、これらのことを知っていましたか。(○は1つ)

1 どちらも知っていた	2 「すみだ平日夜間救急こどもクリニック」は知っていた
3 「墨田区休日応急診療」は知っていた	4 どちらも知らなかった

12 健康づくりに関する意見、行政への要望について

【ここからは、全ての方に必ずお答えをお願いします。】

問53 健康づくりに関するご意見、行政への要望等ご自由にお書きください。

13 あなた自身について

問54 性別をお答えください。(○は1つ)

※本問は、性別による体格や意識の違いを知るためにお伺いしています。

1 男性	2 女性	3 回答しない
------	------	---------

問55 年齢をお答えください。

() 歳(数字でお答えください)

問56 お住まいの居住地域をお答えください。(○は1つ)

1 阿国、千歳、緑、立川、江東橋	5 東向島(一～三、五・六丁目)、京島
2 横綱、亀沢、石原、本所、東野形、吾妻橋	6 堤通、墨田、東向島四丁目
3 錦糸、太平、横川、葉平	7 文花、立花
4 向島、押上	8 八広、東墨田

問57 お仕事をお答えください。(○は1つ)

1 自営業主	→ 付問57-2へ	5 無職の主婦・主夫
2 家族従業 (家業手伝い)		6 学生
3 勤め (全日)	→ 付問57-1～	7 無職
4 勤め (短時間)	付問57-2へ	

【問57で「3」か「4」と答えた方におたずねします。】

付問57-1 お勤めの方にお聞きます。あなたの働き方は次のどれでしょうか。(○は1つ)

1 正社員・正規職員	2 派遣、契約、嘱託、パート・アルバイト
------------	----------------------

【問57で「1」～「4」と答えた方におたずねします。】

付問57-2 働いている事業所の規模 (従事者数) をお答えください。(○は1つ)

1 1～4人	3 20～49人	5 100人以上
2 5～19人	4 50～99人	

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問58 世帯構成をお答えください。(○は1つ)

1 ひとり暮らし	4 親と子と孫の三世代
2 夫婦のみ	5 その他 ()
3 親と子の二世代	

問59 お子さんの年齢はいくつですか。(令和6年4月2日基準) (○はいくつでも)

1 0～5歳	3 12～14歳 (中学生)	5 20歳以上
2 6～11歳 (小学生)	4 15～19歳	6 子どもはいない

アンケートは以上です。お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。

同封の返信用封筒 (切手は不要です) に入れ、**令和6年9月30日 (月)** までに投かんしてください。封筒やアンケートにお名前を書く必要はありません。

2 16～19 歳調査

16-19 歳向け調査票

「健康」に関する区民アンケート調査

【調査ご協力をお願い】

皆様には口ごちから区政にご理解とご協力を頂き、誠にありがとうございます。
さて、墨田区では、区民の皆様健康に関する意識や習慣などをお伺いし、健康づくりの施策に反映させることを目的に、標記のアンケート調査を実施することといたしました。

調査にあたりまして、墨田区にお住まいの16～19歳の方から、無作為に350名を選ばせていただきます。調査結果はすべて統計的な数値として取りまとめますので、個人的な回答に立ち入ることや、プライバシーに関わる内容が公表されることは、一切ございません。ぜひ、率直なご意見をお聞かせください。

お忙しい中、大変恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和6年8月

墨田区福祉保健部保健衛生担当 墨田区保健所

ご記入にあたってのお願い

調査は無記名であり、日ごろお感じになっていることを率直にご回答ください。

①封筒のあて名の方がご回答ください。

②設問は、選択形式と数字の記入、自由記入形式があります。選択形式の設問は、1つ選ぶ

場合と複数選ぶ場合とがありますので、あてはまる番号をご回答ください。選択形式で

「その他」を選んだ場合や自由記入形式の場合は、具体的な内容をご回答ください。

▼2つの方法から1つ選んでご回答ください。▼

インターネット
の場合



①URLまたは、二次元コードから回答フォームにアクセスください。

②ID、パスワードを入力し、回答を入力してください。

回答フォーム:



https://forms.gle/Rnui4ZnEZDr8Ipy9

ID: パスワード: s13052

郵送の場合



①本調査票に回答を直接ご記入ください。

②同封の返信用封筒に入れ、ポストに投函してください。

※切手、差出人の記入は不要です。

ご回答期限

令和6年9月30日(月)まで

この調査票についてご不明な点などございましたら、下記までお問い合わせください。

墨田区 福祉保健部保健衛生担当 保健計画課データ活用推進担当
電話: 03-5608-1305 (8:30～17:00) FAX: 03-5608-6405

1 あなた自身について

問1 性別をお答えください。(○は1つ)

※本問は、性別による体格や意識の違いを知るためにお伺いしています。

1 男性	2 女性	3 回答しない
------	------	---------

問2 年齢をご記入ください。また、学生なのか、社会人なのかについてもお答えください。(○は1つ)

高校生の場合は、()に学年もご記入ください。

()歳 (数字でお答えください)				
1 高校 ()年生	4 社会人			
2 知大・大学	5 その他 ()			
3 専門学校生				

問3 お住まいの居住地域をお答えください。(○は1つ)

1 両国、千代田、練馬、立川、柳川、江東橋	5 東向島 (一～三、五・六丁目)、京島
2 秋葉原、亀戸、石原、本所、東横須賀、新大塚	6 松島、墨田、東向島四丁目
3 錦糸、太平、横川、荒平	7 文花、立花
4 向島、押上	8 八広、東墨田

問4 世帯構成をお答えください。(○は1つ)

1 ひとり暮らし	4 夫婦のみ
2 親と子の二世帯	5 その他 ()
3 親と子と孫の三世帯	

問5 およその身長、体重を数値でお答えください。(小数点以下は四捨五入)

身長	cm	体重	kg
(例) 1 6 5	cm	(例) 5 5	kg

問6 あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

1 やさしみ	2 普通	3 太りきみ
--------	------	--------

2 食事について

問7 あなたは、朝食を1週間どの程度の頻度とっていますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日食べる	→ 問8へ
2 週4～5日食べる	→ 付問7-1へ
3 週2～3日食べる	
4 ほとんど食べない	

【問7で「2」～「4」と回答した方のみにおたずねします。】

付問7-1 朝食を食べないことがある理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 食欲がないから	5 長い夏の間だけだから
2 時間がないから	6 朝も食べないから
3 朝食が用意されていないから	7 朝食は大事だとは思わないから
4 太りたくないから	8 その他 ()

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問8 あなたは、朝食や夕食を誰と一緒に食べますか。(それぞれ○は1つ)

①朝 食	1 家族そろって	3 ひとりで
	2 家族の誰かと一緒に	4 その他 ()
②夕 食	1 家族そろって	3 ひとりで
	2 家族の誰かと一緒に	4 その他 ()

問9 あなたは、普段どんな食事をとっていますか。多いものを選んでください。(○は2つまで)

1 家族の作った食事	5 ファストフード (ハンバーガー、ポテトなど)
2 自分で作った食事	
3 コンビニなどの弁当やそうざい	6 その他 ()
4 栄養補助のゼリーや固形の食品	

問10 あなたは、今の自分の食事は、健康によいと思えますか。(○は1つ)

1 健康によいと思う	2 普通だと思う	3 健康に悪いと思う
------------	----------	------------

問11 あなたは、朝食をしますか。(○は1つ)

1 毎日朝食する	→ 付問11-1へ
2 朝食する頻度が少ない	
	3 起床しないほうが多い
	4 ほとんど朝食しない
	→ 問12へ

【問11で「1」か「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問11-1 朝食でよく食べるものは何ですか。(○は2つまで)

1 甘い菓子	5 甘い飲み物
2 せんべい・スナック菓子	6 牛乳・乳製品
3 パン・めん・おにぎり	7 その他 ()
4 果物	

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問12 「食育」についておたずねします。

【食育とは…】

心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、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。
その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

①あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つ)

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

②あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)

1 関心がある	→ 付問12-1へ
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 関心がない	→ 問13へ
5 わからない	→ 12-2へ

【問12 ②で「1」「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問12-1 あなたは、食育に関する活動に参加していますか。(○は1つ)

1 既に活動に参加している	3 関心はあるが参加は難しい
2 現在参加していないが、今後参加したい	

【問12 ②で「3」「4」と回答した方のみにおたずねします。】

付問12-2 関心がない理由をお答えください。(○は1つ)

1 忙しい	3 「食育」自体がよくわからない
2 自分には関係がないから	4 特に理由はない

3 歯の健康について

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問13 あなたは、かかりつけ歯科をお持ちですか。(○は1つ)

1 はい	→ 付問13-1へ	2 いいえ	→ 問14へ
------	-----------	-------	--------

【問13で「1」と回答した方のおたずねします。】

付問13-1 かかりつけの歯科で、この1年の間、治療の他に歯科健診、歯みがき指導、フッ素塗布、歯石を取るなど健診や処置を受けましたか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

4 日ごろの生活について

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問14 あなたは、イライラや疲れを普段感じていますか。(○は1つ)

1 とても感じている	→ 付問14-1へ	3 あまり感じていない	→ 問15へ
2 少し感じている		4 感じていない	

【問14で「1」か「2」と回答した方のおたずねします。】

付問14-1 イライラや疲れ、ストレスなどを解消できていますか。(○は1つ)

1 うまく解消できている	3 あまり解消できていない
2 ある程度解消できている	4 まったく解消できていない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問15 あなたは、保健センターで、こころや体の健康に関する相談ができることを知っていますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問16 あなたは、普段、何か困ったことや心配ごとがある場合、気軽に相談できる人がいますか。(○は1つ)

1 いる	→ 付問16-1へ	2 いない	→ 問17へ
------	-----------	-------	--------

【問16で「1」と回答した方のおたずねします。】

付問16-1 あなたはだれ(どこ)に相談しますか。(○は1つ)

1 家族	5 行政の相談機関
2 友人・知人	6 民営の相談機関
3 近所の知り合い	7 病院・診療所など医療機関
4 会社の上司や同僚、学校の先生	8 SNS、インターネット
	9 その他()

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問17 あなたが抱えたととき、どのような方法で相談を利用したいですか。(○はいくつでも)

1 対面での相談	5 AIチャットボットでの相談
2 電話での相談	(※チャットの質問に対して、AIが適切な回答を自動的に提示するもの)
3 メールでの相談	
4 LINE等、SNSでの相談	6 その他()

問18 この1か月のあなたの平均睡眠時間は何時間でしたか。(○は1つ)

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

問19 あなたは睡眠による休息が取れていると思いますか。(○は1つ)

1 十分取れている	3 あまり取れていない
2 まあまあ取れている	4 取れていない

問20 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。(○は1つ)

1 非常に充実している	3 あまり充実していない	5 わからない
2 まあまあ充実している	4 まったく充実していない	

問21 あなたは、学業や仕事での使用を除き、どのインターネット接続機器を使用していますか。
(○はいくつでも)

1 スマートフォン・携帯電話	4 ゲーム機
2 タブレット端末	5 その他 ()
3 パソコン	

→ 付問21-1へ

6 インターネットに接続しない

→ 問22へ

【問21で「1」～「5」と回答した方のみにおたずねします。】

付問21-1 学業や仕事での使用を除き、インターネットを1日どの程度利用していますか。
(○は1つ)

1 1時間未満	3 3時間以上5時間未満	5 10時間以上
2 1時間以上3時間未満	4 5時間以上10時間未満	

5 身体を動かすことについて

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問22 あなたは、体を動かすことは好きですか。(○は1つ)

1 とても好き	3 あまり好きではない
2 まあまあ好き	4 好きではない

問23 あなたは、この1年間にスポーツや運動を週1回以上行いましたか。(○は1つ)

【スポーツや運動とは…】
ルールに基づいて運動や遊戯を遊ぶものだけでなく、体操、ウォーキング、散歩（ペットの散歩を含む）、意識的な階段利用など、健康づくりのために目的を持って自主的に行う身体活動を広く含めます。

1 している	2 していない
--------	---------

6 たばこ・飲酒について

問24 あなたは、たばこ（加熱式たばこや電子たばこを含む）を吸ったことがありますか。(○は1つ)

1 吸ったことはない	→ 問25へ	2 吸ったことはある	→ 付問24-1へ
------------	--------	------------	-----------

【問24で「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問24-1 たばこをどのくらいの頻度で吸いますか。(○は1つ)

1 毎日	4 年に数回
2 週に数回	5 その他 ()
3 月に数回	6 今は吸わない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問25 あなたは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つ)

【COPDとは…】
COPDは、たばこ煙や粉じんなどの有害物質を長年吸入することによって、慢性的に肺やたんが狭く、息が切れやすくなる、などの状態が長く続きます。重症化すると、酸素吸入が必要になることもあります。

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

問26 次のうち、たばこを吸うと、かかりやすくなる、または影響が出るとあなたが知っているものを選んでください。(○はいくつでも)

1 肺がん	6 妊娠（胎児）への悪影響
2 気管支喘息	7 乳幼児・青少年の発達への悪影響
3 COPD（慢性閉塞性肺疾患）	8 歯周病
4 心臓病	9 その他のがん（胃がん、食道がん、子宮頸がんなど）
5 脳血管疾患	10 知らない

問27 あなたは、「受動喫煙」という言葉やその意味を知っていましたか。(○は1つ)

【受動喫煙とは…】
自分がたばこを吸わなくても、周りの人のたばこの煙（副流煙）を吸ってしまうことがあります。これを「受動喫煙」といいます。
副流煙は、自分でたばこを吸ったとき以上に健康に大きな影響を与えることが分かっています。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問28 あなたは、この1か月の間に、受動喫煙の機会がありましたか、それぞれについてお答えください。(それぞれ○は1つ)

回答例	ほぼ毎日	週に数回程度	週に1回程度	月に1回程度	全くなかった	行かなかった
①家庭	①	1	2	3	4	5
②職場・学校	1	2	3	4	5	6
③飲食店	1	2	3	4	5	6
④路上	1	2	3	4	5	6
⑤子どもが利用する屋外の空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6

問29 あなたは、飲食店を避け、「禁煙」であること、または喫煙スペースがあることを基準にしていますか。(○はひとつ)

1 基準にしている	3 あまり基準にしていない
2 時々基準にしている	4 基準にしていない

問30 あなたは、たばこを吸うことについてどのようなイメージを持っていますか。(○はいくつでも)

1 大人っぽい	6 ストレスが多い
2 かっこいい	7 悪気が強い
3 吸うと頭がすっきりする	8 健康に悪い
4 おしゃれ	9 その他 ()
5 かっこ悪い	10 何とも思わない

問31 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。(○は1つ)

1 飲んだことはない

→ 問 32へ

2 飲んだことはある

→ 付問 31-1へ

【問31で「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問31-1 お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)

1 毎日	4 年に1～数回
2 週に1～3回	5 その他 ()
3 月に1～3回	6 今は飲まない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問32 次のうち、多量の飲煙を長期継続することで、かかりやすくなるもの、または影響が出るとあなたが知っているものを選んでください。(○はいくつでも)

1 肝臓病	7 動脈硬化
2 アルコール依存症 (アルコール中毒)	8 妊娠 (胎児) への悪影響
3 脳卒中	9 乳幼児・青少年の発達への悪影響
4 心臓病	10 認知症
5 糖尿病	11 知らない
6 がん	

7 自殺対策について

問33 自殺のサインに気づき、適切な対応をとれる人のことを「ゲートキーパー」と呼んでいます。ゲートキーパーについて知っていますか。(○は1つ)

1 内容まで知っている	3 知らない
2 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある	

問34 自殺対策は自分自身に関わることでいいと思いますか。(○は1つ)

1 そう思う	3 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	4 そう思わない
	5 わからない

8 感染症予防について

問35 あなたは、感染症予防のために、帰宅時や食事前にも手洗いをしますか。(○は1つ)

1 どちらも行っている	3 食事前に行っている
2 帰宅時に行っている	4 どちらも行っていない

問36 あなたは、感染症予防のために、咳エチケットをいつも心がけていますか。(○は1つ)

【咳エチケットとは…】

病気の有無に関わらず、普段からせき・くしゃみが直接人にかからないようにすることです。(せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおったり、せき・くしゃみが喉くるときはマスクをしたりすることです。)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問37 風邪やインフルエンザに抗菌薬は効果的だと思いますか。錠剤、粉末、シロップなど形状を問わず、全ての抗菌薬についてお答えください。(○は1つ)

【抗菌薬とは…】

感染症の治療に処方されるお薬のことを指し、抗生物質、抗生剤のことです。

1 効果はあると思う	2 効果はないと思う	3 どちらかわからない
------------	------------	-------------

問38 あなたは、感染症予防のために、あなたの年代で接種が可能なHPV（子宮頸がん予防）ワクチンについて知っていますか。（○は1つ）

1 はい	付問 38-1へ	2 いいえ	問 39へ
------	----------	-------	-------

【問38で「1」と回答した方のみにおたずねします。】

付問38-1 HPV（子宮頸がん予防）ワクチンについて、どこから情報を得ましたか。（○はいくつでも）

1 家族や友人との会話	4 かかりつけの病院・診療所
2 学校の先生や職場の上司との会話	5 テレビ、ラジオ、新聞等の情報媒体
3 自宅に届いた郵送物	6 SNS、インターネット
	7 その他（ ）

9 日ごろの健康づくりについて

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問39 あなたは、自分の健康に関心がありますか。（○は1つ）

1 ある	2 ない	3 どちらともいえない
------	------	-------------

問40 あなたが自分の健康について、大事だと思うものをお答えください。（○はいくつでも）

1 今の自分のからだの箇所を知る	4 かかりつけ医をもつ
2 生活リズムを整える	5 就職・結婚・出産や育児・介護など、今後の人生を考える
3 検査やワクチンを受ける	6 その他（ ）

10 健康づくりに関する意見、行政への要望について

問41 健康づくりに関するご意見、行政への要望等ご自由にお書きください。

--

アンケートは以上です。お忙しいところ、ご協力ありがとうございました。

同封の返信月封筒（切手は不要です）に入れ、令和6年9月30日（月）までに投かんし
てください。封筒やアンケートにお名前を書く必要はありません。

「健康」に関するアンケート調査

中学生【確認用】

1 あなた自身について

問1 性別を教えてください。(○は1つ)

※この問は、性別による体格や意識の違いを知るためにお伺いしています。

1 男性	2 女性	3 回答しない
------	------	---------

問2 およその身長、体重を整数で教えてください。(小数点以下は四捨五入)

身長	cm	体重	kg
(例) 1 6 5	cm	(例) 5 5	kg

問3 自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

1 やさしみ	2 普通	3 太りざみ
--------	------	--------

2 食事について

問4 あなたは、朝食を1週間にどの程度とっていますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日食べる	→ 問5へ	2 週4～5日食べる	→ 付問4-1へ
		3 週2～3日食べる	
		4 ほとんど食べない	

【問4で「2」～「4」と回答した方のみにおたずねします。】

付問4-1 朝食を食べないことがある理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 食欲がないから	5 長い間の習慣だから
2 時間がないから	6 朝も食べないから
3 朝食が用意されていないから	7 朝食は大手だとは思わないから
4 太りたくないから	8 その他 ()

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問5 あなたは、朝食や夕食を誰と一緒に食べますか。(それぞれ○は1つ)

①朝食	1 家族そろって	3 ひとりで
	2 家族の誰かと一緒に	4 その他 ()
②夕食	1 家族そろって	3 ひとりで
	2 家族の誰かと一緒に	4 その他 ()

問6 あなたは、普段どんな食事をとっていますか (給食以外)。多いものを選んでください。(○は2つまで)

1 家族の作った食事	5 ファストフード (ハンバーガー、
2 自分で作った食事	ポテトなど)
3 コンビニなどの弁当やそうざい	6 その他 ()
4 栄養補助のゼリーや固形の食品	

問7 あなたは、今の自分の食事は、健康によいと思いますか。(○は1つ)

1 健康によいと思う	2 普通だと思う	3 健康に悪いと思う
------------	----------	------------

問8 あなたは、おやつ (間食) を食べますか。(○は1つ)

1 毎日食べる	→ 付問8-1へ	3 食べないほうが多い	→ 問9へ
2 食べるほうが多い		4 ほとんど食べない	

【問8で「1」か「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問8-1 よく食べるおやつ (間食) は何ですか。(○は2つまで)

1 甘い菓子	5 甘い飲み物
2 センべい・スナック菓子	6 牛乳・乳製品
3 パン・めん・おにぎり	7 その他 ()
4 果物	

3 歯の健康について

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問9 あなたは、かかりつけ歯科をお持ちですか。(○は1つ)

【かかりつけとは…】 いつも決まって診療や治療を受ける身近で頼ることのできる医療機関のことです。			
1 はい	→ 付問9-1へ	2 いいえ	→ 問10へ

【問9で「1」と回答した方のみにおたずねします。】

付問9-1 かかりつけの歯科で、この1年の間、治療の他に歯科健診、歯みがき指導、フッ素塗布、歯石を取るなど健診や処置を受けましたか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

4 日ごろの生活について

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問10 あなたは、イライラや疲れを普段感じていますか。(○は1つ)

1 とても感じている	→ 付問10-1へ	3 あまり感じていない	→ 問11へ
2 少し感じている		4 感じていない	

【問10で「1」か「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問10-1 イライラや疲れ、ストレスなどを解消できていますか。(○は1つ)

1 うまく解消できている	3 あまり解消できていない
2 ある程度解消できている	4 まったく解消できていない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問11 あなたは、保健センターで、こころや体の健康に関する相談ができることを知っていますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問12 あなたは、普段何が困ったことや心配ことがある場合、気軽に相談できる人がいますか。(○は1つ)

1 いる	→ 付問12-1へ	2 いない	→ 付問13へ
------	-----------	-------	---------

【問12で「1」と回答した方のみにおたずねします。】

付問12-1 あなたはだれ(どこ)に相談しますか。(○は1つ)

1 家族	6 民衆の相談機関
2 友人・知人	7 病院・診療所など医療機関
3 近所の知り合い	8 SNS、インターネット
4 学校の先生	9 その他()
5 行政の相談機関	

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問13 あなたが悩みを抱えたとき、どのような相談窓口を利用したいですか。(○はいくつでも)

1 対面での相談	5 AIチャットボットでの相談
2 電話での相談	(※チャットの質問に対して、AIが適切な回答を自動的に提示するもの)
3 メールでの相談	6 その他()
4 LINE等、SNSでの相談	7 利用しない

問14 こころのSOSのサインに気づき、適切な対応をとれる人のことを「ゲートキーパー」と呼んでいます。ゲートキーパーについて知っていますか。(○は1つ)

1 内容まで知っている	3 知らない
2 内容は知らないが、言葉は聞いたことがある	

問15 あなたは、普段は、何時に起きるか、また、寝ていきますか。

①起きる時間(○は1つ)

1 5時前	3 6時台	5 8時以降
2 5時台	4 7時台	

②寝る時間(○は1つ)

1 21時(午後9時)前	3 22時(午後10時)台	5 2時(午前0時)以降
2 21時(午後9時)台	4 23時(午後11時)台	

→ 問16へ

付問15-1へ

【問15の2で「5」と回答した方におたずねします。】

付問15-1 寝る時間が24時（午前0時）以降になってしまふ理由は何ですか。（○はいくつでも）

1 勉強、宿題をしているから	7 ゲームをしているから
2 塾や習い事があるから	8 趣味（読書、音楽など）をしているから
3 部活動があるから	9 お風呂に入ったり、食事をしたりしているから
4 テレビを見ているから	10 その他（ ）
5 電話・メール・LINEなどを見ているから	11 特になし
6 YouTubeなどの動画を見ているから	

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問16 あなたは睡眠による休息が取れていると思いますか。（○は1つ）

1 十分取れている	3 あまり取れていない
2 まあまあ取れている	4 取れていない

問17 あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。（○は1つ）

1 非常に充実している	3 あまり充実していない	5 わからない
2 まあまあ充実している	4 まったく充実していない	

問18 あなたは、学業での使用を除き、どのインターネット接続機器を使用していますか。（○はいくつでも）

1 スマートフォン・携帯電話	4 ゲーム機
2 タブレット端末	5 その他（ ）
3 パソコン	
6 インターネットに接続しない	

→ 問18-1へ

【問18で「1」から「5」と回答した方におたずねします。】

付問18-1 学業での使用を除き、インターネットを1日どの程度利用していますか。（○はいくつ）

1 1時間未満	3 3時間以上5時間未満	5 10時間以上
2 1時間以上3時間未満	4 5時間以上10時間未満	

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問19 あなたは、体を動かすことは好きですか。（○は1つ）

1 とても好き	3 あまり好きではない
2 まあまあ好き	4 好きではない

問20 あなたは、クラブ活動・スポーツクラブなどで、スポーツや運動をしていますか。（○は1つ）

1 している	2 していない
--------	---------

5 たばこ・飲酒について

問21 あなたは家族で、たばこを吸う人はいいますか。（○は1つ）

1 いる	2 いない
------	-------

問22 次のうち、たばこを吸うと、かかりやすくなる、または影響が出るとあなたが知っているものを選んでください。（○はいくつでも）

1 肺がん	6 妊娠（胎児）への悪影響
2 気管支ぜん息	7 乳幼児・青少年の発達への悪影響
3 COPD（慢性閉塞性肺疾患）	8 虚血性心臓病
4 心臓病	9 その他のがん（胃がん、食道がん、子宮頸がんなど）
5 脳血管疾患	10 知らない

問23 あなたは、「受動喫煙」という言葉やその意味を知っていましたか。（○は1つ）

【受動喫煙とは…】

自分がたばこを吸わなくても、周りの人のたばこの煙（副流煙）を吸ってしまうことがあります。これを「受動喫煙」といいます。
副流煙は、自分でたばこを吸ったとき以上に健康に大きな影響を与えることが分かっています。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問24 あなたは、たばこを吸うことについてどのようなイメージを持っていますか。（○はいくつでも）

1 大人っぽい	6 ストレスが多い
2 かっこいい	7 悪影響が強い
3 吸うと頭がすっきりする	8 健康に悪い
4 おしゃれ	9 その他（ ）
5 かっこ悪い	10 何とも思わない

問25 次のうち、お酒を飲むことによって未成年のからだに影響が出るとあなたが知っているものを選んでください。(○はいくつでも)

1 脳の細胞がこわれて、脳の働きが悪くなる	5 急性アルコール中毒になりやすい
2 肝臓や胃の病気になるやすい	6 アルコール依存症に短時間でなつてしまう
3 骨の成長をさまたげる	7 その他 ()
4 性機能の発達をさまたげる	8 知らない

6 感染症予防について

問26 あなたは、感染症予防のために、帰宅時や食事前にいつも手洗いをしますか。(○は1つ)

1 どちらも行っていない	3 食事前のみ行っている
2 帰宅時のみ行っている	4 どちらも行っていない

問27 あなたは、感染症予防のために、咳エチケットをいつも心がけていますか。(○は1つ)

【咳エチケットとは…】
病気の有無に関わらず、警報からせき・くしゃみが直接人に伝わらないようにすることです。(せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおったり、せき・くしゃみが飛ぶときはマスクをしたりするなどです。)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問28 風邪やインフルエンザに抗ウイルス薬は効果的だと思いますか。錠剤、粉末、シロップなど形状を問わず、全ての抗ウイルス薬についてお答えください。(○は1つ)

【抗ウイルス薬とは…】
感染症のウイルスに作用させるお薬のことを指し、抗生物質、抗生剤のことです。

1 効果はあると思う	2 効果はないと思う	3 どちらかわからない
------------	------------	-------------

問29 あなたは、感染症予防のために、あなたの年代で接種が可能なHPV（子宮頸がん予防ワクチン）について知っていますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ	問 29-1へ	問 30へ
------	-------	---------	-------

【問29で「1」と回答した方のみにおたずねします。】

付問29-1 HPV（子宮頸がん予防）ワクチンについて、どこから情報を得ましたか。(○はいくつでも)

1 家族や友人との会話	4 かかりつけの病院・診療所
2 学校の先生との会話	5 テレビ、ラジオ、新聞等の情報媒体
3 自宅に届いた郵送物	6 SNS、インターネット
	7 その他 ()

7 日ごろの健康づくりについて

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問30 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ない	3 どちらともいえない
------	------	-------------

問31 あなたが自分の健康について、大事だと思うものをお答えください。(○はいくつでも)

1 今の自分のからだところを知る	4 かかりつけ医をもつ
2 生活リズムを整える	5 就職・結婚・出産や育児・介護など、今後の人生を考える
3 検査やワクチンを受ける	6 その他 ()

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

「健康」に関する区民アンケート調査 報告書
令和 7 年 3 月

墨田区福祉保健部保健衛生担当保健計画課
東京都墨田区吾妻橋一丁目 23 番 20 号
電話 03-5608-1305