

資料編

資料編

1 調査票

(1) 一般区民調査

「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した。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。ありがとうございますようお願い申し上げます。

令和元年11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 ご回答は選択肢の中から選んで○印をつけてください。
- ③ ご回答いただく○の数は、設問ごとに表示していますので、それに合わせてお選びください。
- ④ 「その他」を選ばれた場合は、() 内にその内容を具体的に記入してください。
- ⑤ 設問によって回答していただく方が限られる場合があります。説明文や矢印に従ってお進みください。特に説明等のない場合は、次の設問にお進みください。

ご回答は、郵送またはインターネットで行うことができます。ご回答方法の詳細は、次ページをご参照ください。

<インターネットで回答いただく場合の入力番号>

※この入力番号は、どなたに付与されているか、わからないようになっていきます。個人を特定するものではありませんので、ご安心ください。

ご回答の方法

「郵送」にてご返送、もしくは「インターネット」によるご回答のどちらからか一方でご回答くださいますようお願いいたします。

■ 郵送にてご返送いただく場合

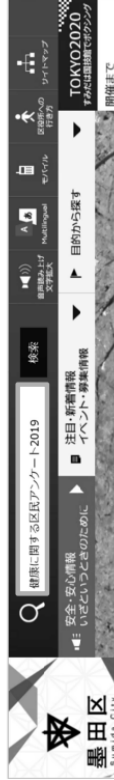
ご記入いただいた調査票を同封の封筒に入れて、切手を貼らずに投かんしててください。

■ インターネットでご回答いただく場合

次のいずれかの方法でアクセスいただき、入力フォームからご回答ください。第1問目に表紙にある入力番号を必ずご入力ください。

◎ パソコンで回答する場合

墨田区ホームページ (<http://www.city.sumida.lg.jp/>) トップページの検索に「健康に関する区民アンケート2019」と入力いただき、検索結果の一番上のページから入力フォームにお入りください。



◎ スマートフォンで回答する場合

下の二次元コード (QRコード) を読み取ると、回答ページに直接入ることができ
ます。



※機種により、対応していない場合があります。

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

墨田区 福祉保健部保健衛生担当 保健計画課保健計画担当

〒130-8640 墨田区吾妻橋一丁目23番20号

電話：03-5608-1305 F A X：03-5608-6405

ご回答期限

令和元年11月22日(金)まで

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。(Oは1つ)

- 1 健康だと思ふ
- 2 まあ健康だと思ふ
- 3 あまり健康だとは思わない
- 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。(Oは1つ)

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

問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。(Oは1つ)

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

問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。(Oは1つ)

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

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。(Oはいくつでも)

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

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

【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。(Oは1つ)

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

【問6で「3」か「4」と回答した方のみにおたずねします。】

付問6-1 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。(Oは1つ)

- 1 うまく解消できている
- 2 ある程度解消できている
- 3 あまり解消できていない
- 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でしたか、それぞれについてお答えください。(それぞれOは1つ)

回答例	いつも	たいていて	ときどき	少しだけ	まったく
神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
そもそも落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
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
何をしても骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
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、生活の中で気鬱に悩みを話したり、相談したりできる人がいますか。(Oは1つ)

- 1 いる
- 2 いない

問9 あなたは、だれ(どこ)に悩みを相談しますか。(Oはいくつでも)

- 1 家族
- 2 友人・知人
- 3 職場の上司、学校の先生
- 4 公的な機関の相談窓口(電話等を含む)
- 5 民間の相談機関の相談窓口(電話等を含む)
- 6 精神科等の専門の病院・診療所
- 7 かかりつけの病院・診療所
- 8 テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナー
- 9 SNS、インターネット
- 10 その他 ()
- 11 相談先がない
- 12 相談する必要がない

問10 自費対策は自分自身に関わることだと思いませんか。(○は1つ)

- 1 そう思う
- 2 どちらかといえばそう思う
- 3 どちらかといえばそう思わない
- 4 そう思わない
- 5 わからない

2 食生活・栄養について

問11 「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や身につけ、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、個別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
- 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

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
- 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
- 5 わからない

問12 あなたは、朝食を1週間どの程度とっていますか。(○は1つ)

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

問13 あなたの以下のそれぞれの食事の頻度はどのくらいですか。

①野菜を使った料理 (○は1つ)

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

②主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事 (○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
- 2 おおむね1日2食
- 3 おおむね1日1食
- 4 1週間に数回
- 5 月に1～3回
- 6 ほとんど食べない

問14 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
- 2 カロリーを摂り過ぎ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
- 4 脂肪を摂り過ぎないようにしている
- 5 栄養のバランスを考えるようにしている
- 6 間食を控えている
- 7 寝る前には食べないようにしている
- 8 野菜を食べるようにしている
- 9 その他()
- 10 何も気をつけていない

問15 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16 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や職場などで食べる食事のことをいいます。

回答例	1 1日お 3回 食ね	2 1日お 2回 食ね	3 1日お 1回 食ね	4 1週間 間に	5 1月 に 3回	6 利 用 し な い
外食	1	2	3	4	5	6
中食	1	2	3	4	5	6

問17 あなたは、よく噛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18 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。(Oは1つ)

1 はい → 付問18-1へ → 2 いいえ → 問19へ

【問18で「1」と回答した方のみにおたずねします。】

付問18-1 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」をどの程度参考していますか。(O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 とき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19 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Oは1つ)

回答例	1	2	3	4	5
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
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
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
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
空き時間に体を動かすようにしている	1	2	3	4	5

問20 あなたは、1日の歩数を計測していますか。(Oは1つ)

1 はい → 付問20-1へ → 2 いいえ → 問21へ

【問20で「1」と回答した方のみにおたずねします。】

付問20-1 主に何で計測していますか。(O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20で「1」と回答した方のみにおたずねします。】

付問20-2 1日の歩数は大体どの程度ですか。(O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21 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。(Oは1つ)

1 2日以上 3 以前はしていたが現在はしていない
2 1日程度 → 付問21-1へ 4 まったくしていない → 問22へ

【問21で「1」か「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問21-1 その運動をどれくらいの期間、継続していますか。(O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22 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続き、息が切れやすくなる、などの状態が続く病気です。重症化すると、酸素吸入が必要になることがあります。

あなたは、「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」という言葉をその意味を知っていましたか。(O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23 受動喫煙についておたずねします。

【受動喫煙とは…】

室内及びこれに連する環境において、他人のたばこの煙、副流煙を吸われることです。副流煙には喫煙者が吸い込む主流煙よりも高い濃度で多くの有害物質が含まれているといわれています。

あなたは、「受動喫煙」という言葉をその意味を知っていましたか。(Oは1つ)

1 言葉も意味も知っていた → 付問23-1へ
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24へ

【問23で「1」か「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問23-1 受動喫煙による影響について知っているものを選んでください。(〇はいくつでも)

1 肺がん	6 COPD (慢性閉塞性肺疾患)
2 気管支喘息	7 早産
3 動脈硬化	8 乳幼児突然死症候群
4 心臓病 (狭心症・心筋梗塞など)	9 低出生体重児
5 脳卒中	10 知らない

※ 7～9は妊婦、子どもへの受動喫煙による影響

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問24 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。(それぞれ〇は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	行かない
家庭	①	2	3	4	5	6
職場	1	2	3	4	5	6
飲食店	1	2	3	4	5	6
遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
マンション等の集合住宅の共有部分 (ベランダを含む)	1	2	3	4	5	6
路上	1	2	3	4	5	6
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25 あなたは、飲食店を選ぶ際、「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。(〇は1つ)

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

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、またはあなたが知っているものを選んでください。(〇はいくつでも)

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 (歯槽のうろち)
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、現在のたばこ (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。(〇は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27-1 ~付問27-5へ
2 以前吸っていたがやめた	▶付問27-1 ~付問27-3へ
3 吸ったことがない	▶問28へ

※付問への進み方にご注意ください。

【問27で「1」か「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問27-1 喫煙歴をお答えください。付問27-2 1日の平均本数をお答えください。

およそ 年 およそ 本

【同様に、問27で「1」か「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問27-3 吸っている (吸っていた) たばこを選んでください。(〇はいくつでも)

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100S、PloomTECH、Elo等

【問27で「1」と回答した方のみにおたずねします。】

付問27-4 喫煙する際の意識をお答えください。(それぞれ〇は1つ)

子どもや妊婦の前ではたばこは吸わない	1 はい	2 いいえ	3 わからない
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

問30 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31 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 (例) 1 6 5 cm

体重 kg (例) 5 5 kg

問32 あなたは、自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

- 1 やせぎみ 2 普通 3 太りすぎ

問33 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 送がん検診は除く) を受けましたか。(○はいくつでも)

- | | | |
|---|--------------------------|-------|
| 1 | 区で実施する健康診査を受けた | →問34へ |
| 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 | |

【同様に、問27で「1」と回答した方のみにおたずねします。】

付問27-5 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27-5-1へ |
| 2 | 減らしたい | |
| 3 | いまのままでもいい | →問28へ |
| 4 | 考えたくない | |

【問27-5で「1」か「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問27-5-1 どうしたら、たばこをやめられる・減らせられると思いませんか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|---|--------------------|---|---------------|
| 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いる | 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28 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 | 7 | ほとんど飲まない
(飲めない) |
| 2 | 週5~6日 | 5 | 月に1~3日 | | |
| 3 | 週3~4日 | 6 | やめた(1年以上やめている) | | |

付問28-1へ 問29へ

【問28で「1」~「6」と回答した方のみにおたずねします。】

付問28-1 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)
チェウハイ 7度(350ml)
ウイスキー ダブル1杯(60ml)
ワイン 2杯弱(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29 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33で「7」と回答した方のみにおたずねします。】

付問33ー1 健康診査を受けていない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

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

【仕事をされている方(家事や育児は除きます)・学生の方におたずねします。】

問34 あなたの職場・学校では、以下のような取組がありますか。(〇はいくつでも)

- 1 定期健康診査・健康診断
- 2 がん検診
- 3 歯科健康診査
- 4 健康づくりの講演会・講座
- 5 健康に関する相談
- 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)
- 7 長時間労働の対策
- 8 心の問題について相談できる場
- 9 その他 ()
- 10 取組はない・わからない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問35 あなたには、かかりつけ医がいますか。(〇は1つ)

- 1 いる
- 2 いない

問36 あなたは、かかりつけ薬局をお持ちですか。(〇は1つ)

- 1 ある
- 2 ない

問37 高血圧や糖尿病について、以下のことを知っていますか。(それぞれ〇は1つ)

回答例	知っている	知らない
	①	2
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
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
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
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
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38 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。(〇は1つ)

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

問39 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入れます。

親知らずは除きます

問40 あなたは、糖尿病・喫煙が歯周病(歯槽のうろろ)のリスクであることを知っていましたか。(〇は1つ)

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

問41 あなたには、かかりつけ歯科医がいますか。(〇は1つ)

- 1 いる
- 2 いない

問46 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
スポーツ等のサークル活動	1	2	3
学習活動等のサークル活動	1	2	3
食育に関するボランティア活動	1	2	3
その他ボランティア活動(健康・福祉・ 探検・教育・まちづくりなど)	1	2	3
住民参加型組織(NPOなど)の活動	1	2	3
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47 区の災害時の医療救護活動についておたずねします。

【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、軽症者は近接地の公共施設等に開設する医療救護所で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

10 子どもの健康について

【6歳～19歳のお子さんがいる方のみにおたずねします。】

問48 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)

たばこの害について	1 はい	2 いいえ
アルコールの害について	1 はい	2 いいえ
薬物の害について	1 はい	2 いいえ
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いる方のみにおたずねします。】

問49 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

【問41で「1」と回答した方のみにおたずねします。】

付問41-1 この1年間にむし歯や歯周病の治療のほかに、歯科健康診査、歯みがき指導、フッ素塗布、歯石除去などの診査・処置を受けましたか。(○は1つ)

- 1 受けた
- 2 受けていない

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問42 「8020運動」についておたずねします。

【8020運動とは…】

80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動で、生涯にわたり自分の歯で物を噛むことを意味します。

あなたは、「8020運動」を知っていましたか。(○は1つ)

- 1 はい
- 2 いいえ

8 感染症予防について

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

- 1 どちらも行っている
- 2 帰宅時のみ行っている
- 3 食事時のみ行っている
- 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、階段からせき・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・くしゃみが届くときはマスクをしっかりとるなどです。)

- 1 はい
- 2 いいえ

9 地域活動について

地域においての社会的つながりは、健康に影響を与えたりとされています。あなたの地域における社会的つながりについておたずねします。

問45 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 困ったときにお互いに相話したり助け合ったりする
- 2 留守にするとき声をかけあうなど、親しく話をする
- 3 たまに立ち話や世間話をする
- 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

【同様に、0歳～小学生のお子さんがある方のおたずねします。】

問50 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

11 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、全ての方におたずねします。】

問51 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。

--

12 あなた自身について

問52 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	わからない
---	----	---	----	---	-------

問53 年齢をお答えください。

() 歳 (数字でお答えください)

問54 お住まいの居住地域をお答えください。(○は1つ)

1	両国、千歳、緑、立川、菊川、江東橋	5	東向島 (一～三、五、六丁目)、京島
2	横網、亀沢、石原、本所、東駒形、吾妻橋	6	堤通、墨田、東向島四丁目
3	錦糸、太平、横川、業平	7	文花、立花
4	向島、押上	8	八広、東墨田

問55 お仕事をお答えください。(○は1つ)

1	自営業主	付問55-2へ
2	家族従業 (家業手伝い)	付問55-2へ
3	勤め (全日)	付問55-1へ
4	勤め (短時間)	付問55-2へ
5	無職の主婦・主夫	問56へ
6	学生	
7	無職	

【問55で「3」か「4」と答えた方におたずねします。】

付問55-1 お勤めの方にお聞きします。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55で「1」～「4」と答えた方におたずねします。】

付問55-2 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56 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57 お子さんの年齢はいくつですか。(平成31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、令和元年11月22日 (金) までに投函してください。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。ありがとうございますようお願い申し上げます。

令和元年11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ご回答は選取肢の中から選んで○印をつけてください。
- ③ご回答いただく○の数は、設問ごとに表示していますので、それに合わせてお選びください。
- ④「その他」を選ばれた場合は、() 内にその内容を具体的にご記入ください。
- ⑤設問によって回答していただく方が限られる場合があります。説明文や矢印に従ってお進みください。特に説明等のない場合は、次の設問にお進みください。

ご記入いただいた調査票は同封の封筒に入れて、切手を貼らずに投かんしててください。

ご回答期限

令和元年11月22日(金)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、お手数ですが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 保健計画課保健計画担当

〒130-8640 墨田区吾妻橋一丁目23番20号

電話：03-5608-1305 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お伺いしています。

- 1 男性 2 女性 3 わからない

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 短大・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、千歳、緑、立川、菊川、江東橋 5 東向島 (一～三、五・六丁目)、京島
2 横綱、亀沢、石原、本所、東駒形、吾妻橋 6 堤通、墨田、東向島四丁目
3 錦糸、太平、横川、業平 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 親と子と孫の三世帯
2 夫婦のみ 5 その他 ()
3 親と子の二世帯

問5 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	体重
<input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>
(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 やせぎみ 2 普通 3 太りすぎ

2 食事について

問7 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」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 長い間の習慣だから
2 時間がないから	6 親も食べないから
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)

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()
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	6 その他()
3 コンビニなどの弁当やそうざい	
4 栄養補給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11 あなたは、間食をしますか。(○は1つ)

1 毎日間食する	→付問11-1へ
2 間食するほうが多い	
3 間食しないほうが多い	→問12へ
4 ほとんど間食しない	

【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 間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 センベい・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12 あなたは、かかりつけ歯科医がいますか。(○は1つ)

1 いる	→付問12-1へ
2 いない	→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 その歯科医で、この1年間、治療のほかに、歯科健診、歯みがき指導、フッ素塗布、歯石除去などの診査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13 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	3 あまり感じていない
2 少し感じている	4 感じていない

問14 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15 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	2 いない
------	-------

問16 あなたは、だれ（どこ）に悩みを相談しますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1 家族 | 7 かかりつけの病院・診療所 |
| 2 友人・知人 | 8 テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナー |
| 3 職場の上司、学校の先生 | 9 SNS、インターネット |
| 4 公的な機関の相談窓口（電話等を含む） | 10 その他（ ） |
| 5 民間の相談機関の相談窓口（電話等を含む） | 11 相談先がない |
| 6 精神科等の専門の病院・診療所 | 12 相談する必要がある |

問17 自殺対策は自分自身に関わることだと思いますか。(○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18 あなたは、普段、何時に起きますか、また、寝ていますか。

①起る時間 (○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 24時（午前0時）以降 |
| 2 21時（午後9時）台 | 4 23時（午後11時）台 | |
- 付問18-1へ

【問18の②で「5」と回答した方のみにおたずねします。】

付問18-1 寝る時間が24時（午前0時）以降になつてしまう理由をご記入ください。

【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20 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20-1へ
- | |
|-----------------|
| 6 インターネットに接続しない |
|-----------------|
- 問21へ

【問20で「1」～「5」と回答した方のみにおたずねします。】

付問20-1 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21 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22 あなたは、クラブ活動・スポーツクラブなどで、スポーツをしていますか。(○は1つ)

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

6 たばこ・飲酒について

問23 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 | 2 吸ったことはある |
|------------|------------|
- 付問23-1へ

【問23で「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問23-1 たばこをどのくらいの頻度で吸いますか。(〇は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24 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すか。(〇は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、などの状態が続く病気で、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25 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。(〇はいくつでも)

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

問26 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。(〇は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27 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。(それぞれ〇は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
家庭	①	2	3	4	5	6
職場・学校	1	2	3	4	5	6
飲食店	1	2	3	4	5	6
遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
マンション等の集合住宅の共有部分 (ベランダを含む)	1	2	3	4	5	6
路上	1	2	3	4	5	6
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28 あなたは、飲食店を選ぶ際、「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。

1 基準にしている
2 時々基準にしている
3 あまり基準にしていない
4 基準にしていない (〇はひとつ)

問29 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。(〇はいくつでも)

1 大人っぽい
2 カッコいい
3 吸うと頭がすっきりする
4 おしゃれ
5 ダサい、かっこ悪い
6 ストレスが多い
7 意志が弱い
8 健康に悪い
9 その他()
10 何とも思わない

問30 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31へ 2 飲んだことはある → 付問30-1へ

【問30で「2」と回答した方のみにおたずねします。】

付問30-1 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31 次のうち、多量の飲酒を長期間続けることで、かかりやすくなるもの、または影響が出ると思われ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 感染症予防について

問32 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33 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・くしゃみが弱くときはマスクをしたりするなどです。)

1 はい	2 いいえ
------	-------

7 日ごろの健康づくりについて

問34 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
------	------	-------------

8 健康づくりに関する意見、行政への要望について

問35 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。

同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れ、令和元年11月22日(金)までに投函してください。封筒やアンケートにお名前を書く必要はありません。

(3) 中学生調査

【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。(〇はいくつでも)

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 親も食べないから
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。(それぞれ〇は1つ)

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()
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。(〇は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	6 その他()
3 コンビニなどの弁当やそうざい	
4 栄養補給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。(〇は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。(〇は1つ)

1 毎日食べる	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。(〇は2つまで)

1 甘い菓子	5 甘い飲み物
2 センベい・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	

「健康」に関するアンケート調査

次のアンケートにお答えください。名前を書く必要はありませんので、正直に書いてください。ただし、答えるのが難しい、または答えたくない質問は、無理に答える必要はありません。記入したら、アンケートの内容が本人以外にはわからないようにするため、封筒に入れてください。

☆☆各問のあてはまる番号に〇をつけてください☆☆

1 あなた自身について

問1 性別を教えてください。(〇は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向いています。

1 男性	2 女性	3 わからない
------	------	---------

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。(〇は1つ)

1 やせぎみ	2 普通	3 太りぎみ
--------	------	--------

2 食事について

問4 あなたは、朝食を1週間ほどの程度とっていますか。(〇は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	

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 あなたには、かかりつけ歯科医がいますか。(○は1つ)

1 いる → 付問9-1へ 2 いない → 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 その歯科医で、この1年間、治療のほかに、歯科健診、歯みがき指導、フッ素塗布、歯石除去などの診査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 3 あまり感じていない
2 少し感じている 4 感じていない

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 2 いない

問13 あなたは、だれ(どこ)に悩みを相談しますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| 1 家族 | 7 かかりつけの病院や診療所、クリニック |
| 2 友人・知人 | 8 テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナー |
| 3 学校の先生 | 9 SNS、インターネット |
| 4 公的な機関(保健センターなど)の相談窓口(電話等を含む) | 10 その他() |
| 5 民間の相談機関(NPO法人や支援団体など)の相談窓口(電話等を含む) | 11 相談先がない |
| 6 精神科等の専門の病院や診療所、クリニック | 12 相談する必要がある |

問14 あなたは、普段は、何時に起きますか、また、寝ていますか。

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 24時(午前0時)以降 |
| 2 21時(午後9時)台 | 4 23時(午後11時)台 | |
-→ 問15へ
- 付問14-1へ

【問14の②で「5」と回答した方のみにおたずねします。】

付問14-1 寝る時間が24時(午前0時)以降になってしまいう理由をご記入ください。

【ここからは、全ての方におたずねします。】

問15 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16 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	
→ 付問16-1へ	
6 インターネットに接続しない	
→ 問17へ	

【問16で「1」から「5」と回答した方のみにおたずねします。】

付問16-1 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	

問17 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18 あなたは、クラブ活動・スポーツクラブなどで、スポーツをしていますか。
(○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19 あなたの家族で、たばこを吸う人はいいますか。(○は1つ)

1 いる	2 いない
------	-------

問20 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 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21 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22 あなたは、たばこを吸うことについての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 かつこいい	7 意志が弱い
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 ダサい、かつこ悪い	10 何とも思わない

問23 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	6 アルコール依存症に短期間でなってしまう
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24 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。(〇は1つ)

- | | | | |
|---|------------|---|------------|
| 1 | どちらも行っていない | 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25 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。(〇は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・くしゃみが弱くときはマスクをしたりするなどです。)

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

7 日ごろの健康づくりについて

問26 あなたは、自分の健康に関心がありますか。(〇は1つ)

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

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 調査結果報告書

令和2年3月

発行：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1-23-20
電話 03-5608-1305

調査機関：(株)サーベイリサーチセンター
東京都中央区日本橋3-13-5
電話 03-6826-4666
