

## 文京区健康に関するニーズ調査設問案

分野	設問文	行動目標
「本人」および「家族」 （回答者属性よび8問）	F1 あなたの性別をお聞かせください。(〇は1つ)	◎
	F2 あなたの年齢はおいくつですか。(〇は1つ)	◎
	F3 あなたのお住まいの地域は、次のうちどれですか。(〇は1つ)	
	F4 あなたのお仕事は、次のうちどれですか。(〇は1つ)	
	F5 1週間あたり、平均した労働時間は次のうちどれですか。(〇は1つ)	
	F6 同居家族の構成は、次のうちどれですか。(〇は1つ)	
	F7 あなたの身長と体重をお書きください。(小数点以下は四捨五入してください)	◎
	F8 あなたが加入している健康保険は次のうちどれですか。(〇は1つ)	
① 健康意識 (5問)	問1 あなたは、ふだん「ご自分が健康だ」と感じていますか。(〇は1つ)	
	問2 あなたは、健康にどのような不安を感じることがありますか。(いくつでも〇)	
	問3 あなたは、ふだん健康に気をつけていますか。(〇は1つ)	
	【問3で「1. 気をつけている」を選択した方】 問3-1 具体的な内容は次のうちどれですか。(いくつでも〇)	◎
	問4 健康づくりや生活改善に関する知識や情報を、何から得ていますか。(いくつでも〇)	
② 健康管理 (6問)	問5 あなたは、過去1年間に生活習慣病の健診等(健康診断、健康診査および人間ドック)をどちらで受けましたか。(〇は1つ) * 次のようなものは健診等には含まれません。がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査。	
	【問5で「5. 健診等を受けなかった」を選択した方】 問5-1 受けなかった理由は何ですか。(いくつでも〇)	
	問6 あなたは、過去1年間(子宮頸がん検診・乳がん検診は2年間)に以下のがん検診を受けましたか。また、受けた場所も、それぞれのがん検診についてお答えください。	
	問6-1 がん検診を受けなかった理由は何ですか。(いくつでも〇)	
	問7 現在、病気やけがで病院や診療所に通院していますか。(往診等も含む)(〇は1つ)	
	【問7で「1. している」を選択した方】 問7-1 具体的な内容は次のうちどれですか。(いくつでも〇)	
③ 体重管理 (2問)	問8 あなたは、現在のご自分の体重をどう思いますか。(〇は1つ)	
	問9 あなたは、過去に1か月以内で体重を3kg以上減らすようなダイエットをしたことがありますか。(〇は1つ)	
④ 運動 (5問)	問10 あなたは、ふだん運動を行っていますか。(〇は1つ)	◎
	【問10で「1. 行っている」を選択した方】 問10-1 どのような運動を行っていますか。(いくつでも〇)	
	【問10で「1. 行っている」を選択した方】 問10-2 運動を行う頻度は、次のうちどれですか。(〇は1つ)	
	【問10で「1. 行っている」を選択した方】 問10-3 運動を行う時間は、1回あたり次のうちどれですか。(〇は1つ)	
	【問10で「2. 過去に行っていたが今は行っていない」または「3. 行っていない」を選択した方】 問10-4 現在運動を行っていない理由は、次のうちどれですか。(いくつでも〇)	

分野	設問文	行動目標
⑤ 食生活・食育 (10問)	問11 健康のために食生活で実践していることは、次のうちどれですか。(いくつでも○)	◎
	問11-1 健康のために栄養について気をつけていることは、次のうちどれですか。(いくつでも○)	◎
	【問11または問11-1で「1. 特にない」を選択した方】 問11-2 健康のために、食生活で実践していることがない、または、栄養について気をつけていない理由は何ですか。(いくつでも○)	
	問12 あなたは、ふだん朝食を食べますか。(○は1つ) * 砂糖、ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶等)、水および錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとった場合は欠食とします。	◎
	問13 家庭であなたが調理する(温めるだけのレトルト・冷凍食品等は除く)ことについて、次のうちからお選びください。(○は1つ)	
	問14 「大人が一日にとりたい野菜の量(目標摂取量)は、350g以上である」ということを知っていましたか。(○は1つ)	新規
	問15 普段の1日分の食事で、野菜料理をおおよそ何皿(一皿70g程度)食べていますか。(○は1つ) * 約70gの目安は、コンビニのサラダやおひたし、きんぴらごぼうなどの、惣菜パック1個分です。	新規
	問16 普段の食材・調理品選択の際、どのようなことを重視していますか。(外食は除く)(○は3つ)	新規
	問17 「食育」という言葉を知っていますか。(○は1つ)	◎
問18 食に関して、次のうちあなたが重要だと思うことはどれですか。(いくつでも○)	◎	
⑥ 睡眠・ストレス (9問)	問19 あなたは、いつもとっている睡眠で「休養が十分にとれている」と思いますか。(○は1つ)	◎
	【問19で「3. あまりとれていない」または「4. まったくとれていない」を選択した方】 問19-1 休養が十分にとれていない理由は、次のうちどれですか。(いくつでも○)	
	問20 あなたは、毎日の生活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)	◎
	【問20で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】 問20-1 それはどのようなことが原因ですか。(いくつでも○)	
	【問20で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】 問20-2 悩みやストレスは解消できていますか。(○は1つ)	◎
	【問20-2で「1. うまく解消できている」または「2. どちらかといえば解消できている」を選択した方】 問20-3 悩みやストレスの解消法は何ですか。(いくつでも○)	
	【問20で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】 問20-4 悩みやストレスはどなたに相談していますか。(いくつでも○)	
	問21 あなたはこの2週間、これまで好きだったことに興味が無くなったり、楽しめなくなったりしていることがありますか。(○は1つ)	新規
問22 あなたは精神的に不調になった時、すぐに医療機関等専門機関で相談や治療をしようと思いませんか。(○は1つ)		
⑦ たばこ (5問)	問23 あなたは、たばこが健康に及ぼす影響について知っていますか。(いくつでも○)	新規
	問24 あなたは、これまでにたばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)	◎
	【問24で「1. これまでに合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」または「2. 吸ったことはあるが、これまでに合計100本未満で6ヶ月未満である」を選択した方】 問24-1 現在(この1ヶ月間)、あなたはたばこを吸っていますか。(○は1つ)	◎
	【問24で「1. これまでに合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている(吸っていた)」または「2. 吸ったことはあるが、これまでに合計100本未満で6ヶ月未満である」を選択した方】 問24-2 「禁煙したい」と思いませんか。(○は1つ)	
	問25 飲食店等を利用する際、あなたはどのように考えますか。(○は1つ)	

分野	設問文	行動目標
⑧ アルコール (4問)	問26 あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒等)を飲みますか。(〇は1つ)	◎
	【問26で「1. 毎日」または「2. 週5～6日」または「3. 週3～4日」または「4. 週1～2日」を選択した方】 問26-1 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。(〇は1つ)	◎
	【問26で「1. 毎日」または「2. 週5～6日」または「3. 週3～4日」または「4. 週1～2日」を選択した方】 問26-2 あなたのお酒の頻度・1日あたりのアルコール量は適切であると思いますか。(〇は1つ)	新規
	問27 あなたはアルコールの過量摂取による健康障害、社会問題について知っていますか(いくつでも〇)	新規
⑨ 歯と口腔 (10問)	問28 あなたは、ご自身の歯や歯肉、口腔の状態についてどのように感じていますか。(〇は1つ)	
	【問28で「2. やや不満だが日常生活には困らない」または「3. 不自由や苦痛を感じている」を選択した方】 問28-1 それはどのような内容ですか。(いくつでも〇)	◎
	問29 あなたは、下記のうち歯や歯肉、口腔の健康のために実践していることはありますか。(いくつでも〇)	◎
	問30 あなたは口腔の健康に関する次のことを知っていますか。(それぞれ〇は1つ)	
	むし歯や歯周病は糖尿病や心臓病と関連がある	◎
	口腔機能低下	◎
	摂食・嚥下障害	
	誤嚥性肺炎	
8020運動	◎	
問31 区では指定歯科医療機関で、妊婦と、30歳から5歳毎に70歳までの方に歯科健診(歯周疾患検診)を行っています。あなたは、この歯科健診の通知を受けたら受診しようと思いますか。(〇は1つ)		
【問31で「2. 受診したいと思わない」または「3. わからない」を選択した方】 問31-1 どうなれば受診しようと思いますか。(いくつでも〇)		
⑩ 受療行動 (4問)	問32 かかりつけにしている医療機関(歯科・薬局を除く。)はどのような医療機関ですか。(〇は1つ)	
	問33 かかりつけにしている歯科医療機関はどのような医療機関ですか。(〇は1つ)	◎
	問34 かかりつけにしている薬局はありますか。(〇は1つ)	
	【中学生以下の子や孫がいる方】 問35 夜中に子または孫が急に発熱した場合、あなたはどうしますか。(〇は1つ)	
つな がり ⑪ 地域 との (3問)	問36① あなたはご近所の方とどのようなおつきあいをされていますか。(つきあいの程度)(〇は1つ)	新規
	問36② あなたはご近所の方とどのようなおつきあいをされていますか。(つきあっている人の数)(〇は1つ)	新規
	問37 近所の誰かが助けを必要としたときに、近所の人達は手をさしのべることをいとわないと思いますか。(〇は1つ)	新規
⑫ 区 の 施 策 (3問)	問38 あなたは、区が行っている次のことを知っていますか。(いくつでも〇)	
	問39 今後、区ではどのような保健医療施策を、特に充実していくべきだと思いますか。(主なもの5つ以内に〇)	
	問40 文京区の健康に関する施策へのご意見ご要望、ご提案等、何でも結構ですのでご記入ください。	