

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	新規
(「本人 回答者」 属性よ び 「家族 」) 7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)	◎	
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、これまでに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 (4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 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10-2 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10-3 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	新規
⑤ 食生活・食育（9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12 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13 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14 家で調理する頻度について次のうちからお選びください。（○は1つ） * 温めるだけのレトルト・冷凍食品等は除きます。		
	問15 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）		
	問16 「大人1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）		
	問17 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、惣菜パック約1個分です。		
	問18 「食育」という言葉を知っていますか。（○は1つ）	◎	
	問19 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20 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20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20-1 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21 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21で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】 問21-1 それはどのようなことが原因ですか。（いくつでも○）		
	【問22で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】 問21-2 悩みやストレスは解消できていますか。（○は1つ）	◎	
	【問21-2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21-3 悩みやストレスの解消法は何ですか。（いくつでも○）		
	【問21で「1. よくある」または「2. 時々ある」を選択した方】 問21-4 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22 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）			
問23 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 健康（2問）	問24 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。（○は1つ）		新規
	問25 今後、どのような自殺対策が必要になると思いますか。（いくつでも○）		新規
⑧ たばこ（6問）	問26 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○）		
	問27 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27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27-1 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27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27-2 「禁煙したい」と思いませんか。（○は1つ）		
	問28 あなたは、おおよそ1年の間にどこで受動喫煙を経験しましたか。（いくつでも○） * 「受動喫煙」とは、室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。たばこの煙は、喫煙者が吸い込む主流煙と、火がついている部分から立ちのぼる副流煙、喫煙者が吐き出す呼出煙に分けられ、副流煙と呼出煙を吸い込むことを受動喫煙といえます。中でも、副流煙にはニコチンや一酸化炭素などの有害物質や発がん性物質が主流煙の何倍も含まれています。		新規
問29 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）は喫煙などにより有害な粒子やガスを吸うことによって起こる進行性の病気、肺の生活習慣病といわれ、咳や痰、息切れなどの症状が出て、重症化すると酸素吸入が必要になる。」あなたはこの内容を知っていましたか。（○は1つ）		新規	

分野	設問文	行動目標	新規
⑨ アルコール (4問)	問30 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。(○は1つ)	◎	
	【問30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30-1 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。(○は1つ)	◎	
	【問30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30-2 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。(○は1つ)		
	問31 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○)		
⑩ 歯と口腔 (6問)	問32 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。(○は1つ)		
	【問32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32-1 それはどのような内容ですか。(いくつでも○)	◎	
	問33 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○)	◎	
	問34 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○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	◎	
	8020運動	◎	
	周術期口腔機能管理		新規
オーラルフレイル		新規	
問35 区では指定歯科医療機関で、妊婦と、30歳から5歳毎に70歳まで及び76・81歳の方に歯科健診(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せんか。(○は1つ)			
【問35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35-1 どうなれば受診しようと思いませんか。(いくつでも○)			
⑪ 受療行動 (4問)	問36 かかりつけにしている医療機関(歯科・薬局は除く。)はどのような医療機関ですか。(○は1つ)		
	問37 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。(○は1つ)	◎	
	問38 かかりつけにしている薬局はありますか。(○は1つ)		
	【中学生以下の子や孫がいる方】 問39 休日や夜間に子または孫が急に発熱した場合、あなたはどのようにしますか。(○は1つ)		
⑫ 新型コロナウイルス 感染症 (6問)	問40 あなたは新型コロナウイルス感染症や新型コロナウイルスワクチン接種の情報をどのような方法で入手していますか。(いくつでも○)		新規
	問41 あなたが新型コロナウイルス感染症の感染予防のために行っていることは何ですか。(いくつでも○)		新規
	問42 新型コロナウイルス感染症によって、あなたの健康や生活に悪い変化はありましたか。(いくつでも○)		新規
	問43 新型コロナウイルス感染症が拡大する中で、あなたの健康や生活を改善するために工夫したことがあれば、以下に記入してください。(自由回答)		新規
	問44 あなたは新型コロナウイルスワクチンを接種しましたか。(1回でも接種された方は「1. 接種した」とお答えください)		新規
	【問44で「2. 接種していない」を選択した方】 問44-1 新型コロナウイルスワクチンを接種しなかった理由は何ですか。(いくつでも○)		新規

分野	設問文	行動目標	新規
つながり ^⑬ 地域との (3問)	問45 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)(○は1つ)		
	問46 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)(○は1つ)		
	問47 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。(○は1つ)		
⑭公衆浴場 (4問)	問48 あなたの住居(寮、下宿、社宅などを含む)にはお風呂がありますか。(○は1つ)		新規
	問49 文京区内の公衆浴場(銭湯)を利用したことがありますか。(スーパー銭湯や健康ランドなどを除く。)(○は1つ)		新規
	【問49で「1. 毎日利用」「2. 週5回～6回」「3. 週3回～4回」「4. 週1回～2回」「5. 月2回～3回」「6. 月1回」を選択した方について】 問49-1 公衆浴場(銭湯)を利用している主な目的は何ですか。(いくつでも○)		新規
	【問49で「7. 現在は利用していないが、最近1年間で利用した」「8. 最近1年以上利用していない」「9. これまで一度も利用したことがない」を選択した方について】 問49-2 今後、どのような施設・設備やサービスが充実すると、公衆浴場(銭湯)を利用してみたいと思いますか。(いくつでも○)		新規
⑮区 の 施策 (3問)	問50 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○)		
	問51 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○)		
	問52 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。		