

## IV 調査票見本

---



## IV. 調査票見本



## 健康づくり調査

**【記入に当たってのお願い】**

- ・調査の回答は、あて名の方ご本人がご記入ください。  
ご本人が記入できない事情があるときは、お答えいただかなくて構いません。
- ・ご回答は無記名でお願いします。

**【回答の方法】**

いずれかの方法で 令和元年8月31日（土） までにご回答ください。

**\* 郵送の場合 \***

- ・調査票に直接ご記入のうえ、同封の返信用封筒に入れ、令和元年8月31日（土）までに郵便ポストに投函してください。（※切手は不要です。）
- ・調査票や返信用封筒に、氏名や住所等、個人が特定できるような記述はしないでください。

**\* インターネット（電子申請）の場合（日本語のみ） \***

- ・パソコン、スマートフォンから回答できます。
- ・「電子申請」サイトには、目黒区公式ホームページ（<http://www.city.meguro.tokyo.jp/>）のトップページの「お知らせ」にある『健康づくり調査を実施しています』のURLから入るか、下の二次元コードを読み取ってお入りください。
- ・ログイン画面が開いてから、右下の調査票IDとパスワードを入力しログインすると、回答できます（調査票IDとパスワードは無作為に配布しているため、個人の特定はできません）。



端末の機種や設定により、二次元コードが利用できない場合があります。



**【お問合せ先】** 目黒区健康推進部健康推進課健康づくり係

電話：03-5722-9584（直通） FAX：03-5722-9329





問6 あなたの現在の健康状態は、どれにあたりますか。(○は1つ)

1. 健康である
2. まあまあ健康である
3. あまり健康に自信がない
4. 病気やけがなどのため、日常生活に支障がある
5. 病気やけが、老化などにより、寝たきりまたはそれに近い状態である
6. その他  
(具体的に) [ ]

問7 (1) あなたは、健康について不安がありますか。(○は1つ)

1. 不安を感じている      2. 不安は感じていない → 問8へ

(2) (1)で「1」と答えた方にお尋ねします。  
どんな不安がありますか。(当てはまるものすべてに○)

1. 生活が不規則である
2. 精神的ストレスがたまる
3. 疲れがとれない
4. 持病がある
5. 睡眠不足である
6. 健康診断の結果をみて
7. 環境汚染による健康への影響
8. その他  
(具体的に) [ ]

問8 あなたの現在の身長と体重をご記入ください。

1. 身長 [ ] [ ] [ ] cm      2. 体重 [ ] [ ] [ ] kg

問9 あなたが健康を維持する上で理想的と考える体重はどのくらいですか。

[ ] [ ] [ ] kg



問13 日常生活の中でこまめに身体を動かすよう心がけていますか。(当てはまるものすべてに○)

1. 毎日買い物や散歩に出かけるようにしている
2. 1日30分以上歩くようにしている
3. 乗り物を使わず、なるべく歩くようにしている
4. エレベーターなどを使わず、なるべく階段を使うようにしている
5. 家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かしている
6. その他  
(具体的に) [ ]

問14 (1) この1年間に1回30分以上の運動やスポーツをどのくらい行っていますか。  
(○は1つ。学校の授業は除きます)

1. ほぼ毎日のように行っている
2. 週2～3回程度行っている
3. 週1回程度行っている
4. 月に2～3回程度行っている
5. 年に数回程度行っている

6. 1年間ほとんど行わなかった

→ 問15へ

(2) (1)で「1」～「5」と答えた方にお尋ねします。

あなたがこの1年間に行った運動やスポーツは何ですか。(当てはまるものすべてに○)

1. 野外活動(ウォーキング、散歩、ジョギング、ハイキング、登山、サイクリング、ゴルフなど)
2. 健康体操(介護予防体操、リハビリテーション、ラジオ体操、音楽体操、エアロビクス、ヨガなど)
3. 水泳(水中ウォーキング、水中エアロビクスを含む)
4. 屋内球技(バレーボール、卓球、バドミントン、ボウリング、ポッチャなど)
5. 屋外球技(野球、ソフトボール、テニス、サッカーなど)
6. 武道(柔道、剣道、空手、弓道など)
7. ダンス(社交ダンス、ヒップホップダンス、フォークダンス、民謡など)
8. ニュースポーツ(ミニバレー、ゲートボール、輪投げ、吹き矢、グラウンドゴルフ、ティーボールなど)
9. 海洋スポーツ(ヨット、サーフィン、スキューバダイビングなど)
10. 雪と氷のスポーツ(スキー、スノーボード、スケートなど)
11. その他  
(具体的に) [ ]

問15 あなたは、今後、どのような運動やスポーツをしたいですか。(〇は3つ以内)

1. 野外活動(ウォーキング、散歩、ジョギング、ハイキング、登山、サイクリング、ゴルフなど)
2. 健康体操(介護予防体操、リハビリテーション、ラジオ体操、音楽体操、エアロビクス、ヨガなど)
3. 水泳(水中ウォーキング、水中エアロビクスを含む)
4. 屋内球技(バレーボール、卓球、バドミントン、ボウリング、ポッチャなど)
5. 屋外球技(野球、ソフトボール、テニス、サッカーなど)
6. 武道(柔道、剣道、空手、弓道など)
7. ダンス(社交ダンス、ヒップホップダンス、フォークダンス、民謡など)
8. ニュースポーツ(ミニバレー、ゲートボール、輪投げ、吹き矢、グラウンドゴルフ、ティーボールなど)
9. 海洋スポーツ(ヨット、サーフィン、スキューバダイビングなど)
10. 雪と氷のスポーツ(スキー、スノーボード、スケートなど)
11. 特にない
12. その他 [ (具体的に) ]

### 食生活についておうかがいします。

問16 あなたは、1日の食事をどのようにとっていますか。(当てはまるものすべてに〇)

1. ほぼ決まった時間に食事をとっている
2. 1日3回食事をとっている
3. 朝食をほとんどとらない
4. 食事以外に間食や夜食をとることが多い

問17 食生活で栄養のバランスがとれるように心がけていますか。(〇は1つ)

1. 心がけている
2. まあまあ心がけている
3. あまり心がけていない
4. 心がけていない



問18 外食や中食\*の頻度についてお尋ねします。

(1) あなたは、ふだん外食をすることがありますか。(○は1つ)

1. 1日2回以上(週14回以上)外食をする
2. 1日1回または2回(週7回以上14回未満)外食をする
3. 週2回以上7回未満外食をする
4. 外食をしない、または週1回程度しか外食をしない

(2) あなたは、ふだん中食\*をすることがありますか。(○は1つ)

1. 1日2回以上(週14回以上)中食をする
2. 1日1回または2回(週7回以上14回未満)中食をする
3. 週2回以上7回未満中食をする
4. 中食をしない、または週1回程度しか中食をしない

\*「中食」とは、弁当や惣菜など、そのまま食事として食べられる形態に調理されたものを家庭で食べることをいいます。

問19 あなたは、外食や食品を購入するときに、カロリーや塩分などの表示(下図)を参考にしていますか。(○は1つ)

1. よく参考にしている
2. ときどき参考にしている
3. あまり参考にしていない
4. まったく参考にしていない
5. 表示があることを知らなかった

栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇. 〇g
脂 質	〇〇. 〇g
炭水化物	〇〇. 〇g
食塩相当量	〇. 〇g

問20 あなたは、ふだんの食生活でどのようなことを心がけていますか。(当てはまるものすべてに○)

1. 体重コントロールのために食事の量を調節するようにしている
2. 塩分の多い料理を控えるようにしている
3. 油の多い料理を控えるようにしている
4. 間食を控えるようにしている
5. 野菜を食べるようにしている
6. 果物を食べるようにしている
7. 主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしている
8. 健康食品や栄養補助食品などをよく利用している
9. 時間をかけて食事をとるようにしている
10. 特に心がけていない
11. その他 (具体的に) [ ]

---

問21 あなたは、ふだん食品を購入する際にどのようなことを重視していますか。  
(当てはまるものすべてに○)

1. 味・おいしさ
2. 鮮度
3. 価格
4. 賞味期限・消費期限
5. 産地
6. 栄養価
7. 生産者・食品メーカー
8. 食品添加物
9. 特に心がけていない
10. その他  
(具体的に) [ ]

---

問22 あなたは、「食育\*」について関心がありますか。(○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

\*「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付け、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をいいます。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付けたり、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。

---

問23 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. 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24 「食品ロス」についてお尋ねします。

日本では年間約2,759万トン\*の食品廃棄物等が排出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品（食品ロス）は約643万トン\*と試算され、「食品ロス」が資源・環境等の観点から大きな問題となっています。  
（\*環境省「平成28年度推計」）

(1) あなたは、こうした「食品ロス」という問題を知っていますか。(〇は1つ)

- |            |                |
|------------|----------------|
| 1. よく知っている | 2. ある程度知っている   |
| 3. あまり知らない | 4. ほとんど・全く知らない |

(2) あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。

(当てはまるものすべてに〇)

1. 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれぬ量を購入する
2. 冷凍保存を活用する
3. 料理を作り過ぎない
4. 飲食店等で注文し過ぎない
5. 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する
6. 残さず食べる
7. 「賞味期限\*」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する
8. 特に取り組んでいることはない
9. その他 [

\*「賞味期限」は、袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、「品質が変わらずに美味しく食べることができる期限」のことで、この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるというわけではありません。

## 問25 「フードバンク活動」についてお尋ねします。

「フードバンク活動」（フードドライブとも呼ばれます）とは、家庭などで余った食品や、食品の製造工程で発生する規格外品などを引き取り、福祉施設などへ無料で提供する社会福祉活動です。

(1) あなたは、こうした活動を知っていますか。(〇は1つ)

- |            |                |
|------------|----------------|
| 1. よく知っている | 2. ある程度知っている   |
| 3. あまり知らない | 4. ほとんど・全く知らない |

(2) あなたは、こうした活動に協力したいと思いませんか。(〇は1つ)

1. 協力している（協力したことがある）
2. 積極的に協力したい
3. 機会があれば協力したい
4. 協力したくない
5. その他 [

**心の健康についておうかがいします。**

問26 あなたはここ1カ月、睡眠により休養がとれていますか。(〇は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 十分とれている   | 2. まあまあとれている |
| 3. あまりとれていない | 4. とれていない    |

問27 (1) あなたは、日常生活の中でストレスやイライラを感じますか。(〇は1つ)

- |            |             |        |
|------------|-------------|--------|
| 1. よく感じる   | 2. 時々感じる    | → 問28へ |
| 3. あまり感じない | 4. ほとんど感じない |        |

(2) (1)で「1」または「2」と答えた方にお尋ねします。  
どのようなことにストレスやイライラを感じますか。(当てはまるものすべてに〇)

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1. 自分や家族の健康状態・病気    | 2. 家事          |
| 3. 家計などの経済的なこと      | 4. 育児          |
| 5. 子どもの教育           | 6. 人間関係・家族関係   |
| 7. 仕事               | 8. 自分の学業・受験・進学 |
| 9. 通勤・通学・交通渋滞       | 10. 居住環境       |
| 11. その他<br>(具体的に) [ | ]              |

(3) (1)で「1」または「2」と答えた方にお尋ねします。  
ストレスを解消できていますか。(〇は1つ)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. 解消できている     | 2. まあまあ解消できている |
| 3. あまり解消できていない | 4. 解消できていない    |

問28 あなたはストレスや悩みを抱えた時に、誰に(どこに)相談しますか。  
(当てはまるものすべてに〇)

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1. 家族                         |   |
| 2. 友人・知人                      |   |
| 3. 保育園・幼稚園・学校等の先生             |   |
| 4. 同僚・上司                      |   |
| 5. 医療機関                       |   |
| 6. 保健所・保健センター                 |   |
| 7. 都や区役所等の公的機関(保健所・保健センターを除く) |   |
| 8. 民間の相談機関                    |   |
| 9. インターネット・SNS上で知り合った人        |   |
| 10. 相談したいがどこに相談してよいかわからない     |   |
| 11. 相談したくない・相談できない            |   |
| 12. その他<br>(具体的に) [           | ] |

### 健康管理状況についておうかがいします。

問29 あなたが歯・口腔の健康維持のために実践していることは、次のうちどれですか。  
(当てはまるものすべてに○)

1. 食後に歯磨きをしている
2. デンタルフロス、歯間ブラシなどの補助用具を使用している
3. フッ素入り歯磨き剤を使用している
4. 自分で歯や歯肉の状況をチェックしている
5. 歯科医院などで定期的に健診や予防処置を受けている
6. 1日1回は時間をかけて丁寧に歯を磨いている
7. 歯の健康の情報に注意している
8. よく噛んで食べるようにしている
9. その他 [ ]  
(具体的に)

問30 あなたの歯\*は何本ありますか。

自分の歯は   本ある。

\*「あなたの歯」には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。親知らずを除くと全部で28本ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

問31 (1) あなたは1年以内に、健康診断を受けましたか。(〇は1つ)

1. 受けた

2. 受けなかった

(2) (1)で「1」と答えた方にお尋ねします。  
どのような健康診断を受けましたか。(当てはまるものすべてに〇)

1. 勤務先の健康診断
2. 学校の健康診断
3. 目黒区特定健康診査(区内実施医療機関・無料)
4. 自分や家族が加入している医療保険で行った特定健康診査
5. 目黒区保健所で行った39歳以下が対象の健康づくり健診
6. 人間ドック等医療機関の有料健康診断
7. その他 [ ]  
(具体的に)

(3) (1)で「2」と答えた方にお尋ねします。  
健康診断を受けなかった理由は何ですか。(当てはまるものすべてに〇)

1. 忙しくて行けなかった
2. どうすれば受診できるのかわからなかった
3. 毎年受ける必要はないと思う
4. 健康なので必要性を感じない
5. 病気と言われるのがいやだった
6. うっかりして忘れてしまった
7. 面倒だった
8. 何となく受けなかった
9. 医療機関で治療中である
10. かかりつけ医が健診機関となっていなかった
11. 受診券・通知が送られてこなかった
12. その他 [ ]  
(具体的に)

問32 (1) あなたは1年以内に、がん検診を受けましたか。(〇は1つ)

1. 受けた  
2. 受けなかった

(2) (1)で「1」と答えた方にお尋ねします。  
どのようながん検診を受けましたか。(当てはまるものすべてに〇)

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| 1. 大腸がん検診          | 2. 子宮がん検診   |
| 3. 肺がん検診           | 4. 乳がん検診    |
| 5. 胃がん検診           | 6. 胃がんリスク検査 |
| 7. その他<br>(具体的に) [ | ]           |

(3) (1)で「1」と答えた方にお尋ねします。  
それはどこで受けましたか。(当てはまるものすべてに〇)

- |                      |
|----------------------|
| 1. 勤務先が実施するがん検診      |
| 2. 目黒区が実施するがん検診      |
| 3. 人間ドック等医療機関の有料健康診断 |
| 4. その他<br>(具体的に) [   |

(4) (1)で「2」と答えた方にお尋ねします。  
がん検診を受けなかった理由は何ですか。(当てはまるものすべてに〇)

- |                          |
|--------------------------|
| 1. 忙しくて行けなかった            |
| 2. どうすれば受けられるのかわからなかった   |
| 3. 年齢的にまだ受ける必要はないと思う     |
| 4. 健康なので必要性を感じない         |
| 5. 病気と言われるのがいやだった        |
| 6. うっかりして忘れてしまった         |
| 7. 面倒だった                 |
| 8. 何となく受けなかった            |
| 9. 医療機関で治療中である           |
| 10. かかりつけ医が検診機関となっていなかった |
| 11. 受診券・通知が送られてこなかった     |
| 12. その他<br>(具体的に) [      |



**かかりつけ医や医療サービスについておうかがいします。**

問33 (1) あなたは、かかりつけの医師（歯科医師を除く）または医療機関を決めていますか。 (〇は1つ)

- |                           |        |
|---------------------------|--------|
| 1. 決めている                  | → 問34へ |
| 2. 決めていない                 |        |
| 3. 決めていないが将来的には決めたいと考えている |        |

(2) (1) で「1」と答えた方にお尋ねします。  
そのかかりつけ医は、次のうちどれですか。(〇は1つ)

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. 区内の診療所（医院・クリニック） | 2. 区外の診療所（医院・クリニック） |
| 3. 区内の国公立・大学病院      | 4. 区外の国公立・大学病院      |
| 5. 区内の上記以外の病院       | 6. 区外の上記以外の病院       |

問34 あなたは、かかりつけの歯科医師を決めていますか。(〇は1つ)

- |                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 1. 決めている                  | 2. 決めていない |
| 3. 決めていないが将来的には決めたいと考えている |           |

問35 あなたは、かかりつけ薬局\*を決めていますか。(〇は1つ)

- |                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 1. 決めている                  | 2. 決めていない |
| 3. 決めていないが将来的には決めたいと考えている |           |

\*「かかりつけ薬局」とは、薬や健康について、信頼して相談できる調剤薬局のことをいいます。

問36 医療に関する情報として、知りたいことは何ですか。(当てはまるものすべてに〇)

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. 医療機関の診療科目       | 2. 休日・夜間に診療している医療機関 |
| 3. 医療機関の所在地        | 4. 救急病院の所在地         |
| 5. 病気の治療に関する情報     | 6. 薬に関する情報          |
| 7. その他<br>(具体的に) [ | ]                   |

問37 あなたは、休日や夜間に利用可能な医療サービスを知っていますか。(当てはまるものすべてに〇)

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. 近くの救急医療機関                         |   |
| 2. 目黒区休日・準夜診療所（鷹番、中目黒、11月～2月のみ八雲）    |   |
| 3. 目黒区平日夜間小児初期救急診療（東邦大学医療センター大橋病院内）  |   |
| 4. ひまわり（東京都医療機関案内サービス）               |   |
| 5. #7119（東京消防庁救急相談センター）… 救急相談・医療機関案内 |   |
| 6. #8000（子供の健康相談室）… 小児救急相談           |   |
| 7. 知らない                              |   |
| 8. その他<br>(具体的に) [                   | ] |



### たばこについておうかがいします。

問38 (1) 20歳以上の方にお尋ねします。(10代の方は問39へ)  
あなたはたばこ(加熱式たばこ\*を含む)を吸いますか。(〇は1つ)

1. 毎日吸っている
2. 時々吸う日がある

3. 以前は吸っていたが、最近1カ月以上吸っていない

4. 吸わない

→ 問39へ

(2) (1)で「1」または「2」と答えた方にお尋ねします。  
吸っているたばこは次のうちどれですか。(〇は1つ)

1. たばこ(紙巻きたばこ、葉巻等)
2. 加熱式たばこ\*
3. たばこ(紙巻きたばこ、葉巻等)・加熱式たばこ\*の両方

\*「加熱式たばこ」とは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるものをいいます。

(3) (1)で「1」または「2」と答えた方にお尋ねします。  
喫煙をやめたり、本数を減らしたいと思いませんか。(〇は1つ)

1. やめたい
2. 本数を減らしたい
3. やめようとは思わない
4. わからない

(4) (1)で「3」と答えた方にお尋ねします。  
何歳代でたばこをやめましたか。(〇は1つ)

1. 20代
2. 30代
3. 40代
4. 50代
5. 60代
6. 70代
7. 80歳以上

(5) (1)で「3」と答えた方にお尋ねします。  
たばこをやめた理由は何ですか。(当てはまるものすべてに〇)

1. 健康に悪いと思った
2. 体の具合が悪くなった
3. 家族の健康を守るため
4. 妊娠や出産をしたから(パートナーを含む)
5. 家族や周囲にやめるよう勧められた
6. 保険診療で禁煙治療を受けることができたから
7. たばこ代がかかる
8. 吸える場所が減った
9. その他  
(具体的に) [ ]



**お酒についておうかがいします。**

問44 (1) 20歳以上の方にお尋ねします。あなたはお酒を飲みますか。(〇は1つ)  
(10代の方は問45へ)

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1. 毎日飲む     | 2. 週に5～6日飲む   |
| 3. 週に3～4日飲む | 4. 週に1～2日飲む   |
| 5. 月に1～2日飲む |               |
| 6. やめた      | 7. 飲まない(飲めない) |
- 問45へ

(2) (1)で「1」～「5」と答えた方にお尋ねします。  
お酒を飲む日は、1日当たりどれくらいの量を飲みますか。1日に飲む量を数字で記入してください。1日に複数種類飲む方は、該当するものにそれぞれ記入してください。

- |                  |     |     |
|------------------|-----|-----|
| 1. 日本酒           | ( ) | 合*1 |
| 2. ビール・発泡酒       | ( ) | ml  |
| 3. 焼酎            | ( ) | 合   |
| 4. チューハイ         | ( ) | ml  |
| 5. ウイスキー ダブル*2   | ( ) | 杯   |
| 6. ワイン グラス*3     | ( ) | 杯   |
| 7. その他<br>(具体的に) | [   | ]   |

\*1 1合は 180ml です。

\*2 ウイスキーは、シングルで1杯約30ml、ダブルで1杯約60mlです。ダブルの場合で記入してください。

\*3 ワインはグラス1杯で約120mlです。

問45 未成年者の飲酒は健康への影響が大きいため、法律により禁止されていますが、具体的にどのような影響を受けるか知っているものはどれですか。(当てはまるものすべてに〇)

- 大人より短期間でアルコール依存症になる危険が高まる
- 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなる可能性がある
- 10代から飲酒を続けると脳の発達が妨げられることがある
- 性ホルモンのバランスを崩すことがある

問46 妊婦の飲酒が、どのような影響があるか具体的に知っているものはどれですか。  
(当てはまるものすべてに〇)

- 妊娠中の飲酒は、流産や早産のリスクが高まる
- 妊娠中の飲酒は、妊娠合併症(妊娠中の病気)のリスクが高まる
- 妊娠中の飲酒は、胎児の発育(特に脳)に影響を与える

**食中毒の予防についておうかがいします。**

問47 あなたは食中毒の予防について、どのようなことを心がけていますか。  
(当てはまるものすべてに○)

1. 調理の前や帰宅時には、石けんで十分手を洗う
2. 冷蔵や冷凍食品は、表示に書いてある保存方法を守っている
3. 期限表示を確認して、消費期限の切れてしまった食品は食べない
4. 鶏肉は生や半生状態で食べることを避けている
5. 生肉を切ったまま板で、そのままサラダ用野菜や刺身を切らない
6. その他  
(具体的に) [ ]

**住まいの環境づくりについておうかがいします。**

問48 健康的な住まいの環境を維持するために、意識して行っていることはありますか。  
(当てはまるものすべてに○)

1. ハウスダスト対策として部屋の掃除を丁寧に行っている
2. エアコンのフィルターなどを定期的に掃除している
3. 意識的に窓を開け換気に注意している
4. 浴室や台所を使用した後、十分換気を行っている
5. 温度計、湿度計を設置し、温度、湿度を適正に管理している
6. ダニアレルギー対策のため、布団の丸洗いや布団の掃除機がけを行っている
7. 建材や家具などに使用されている化学物質を確認している
8. 防虫剤、殺虫剤はなるべく使わないようにしている
9. その他  
(具体的に) [ ]

**地域活動への参加や区への要望をおうかがいします。**

問49 あなたは、現在、どのような地域活動を行っていますか。  
(当てはまるものすべてに○)

1. 町会・自治会、住区住民会議の活動
2. 趣味やスポーツなどのサークル
3. 地域の祭や季節行事
4. ボランティア団体の活動
5. 老人クラブの活動
6. 地域の防災・防犯活動
7. 美化活動やリサイクル活動
8. 高齢者の見守りや支援の活動
9. 子育て支援の活動
10. 活動していない
11. その他  
(具体的に) [ ]

問50 健康に関する情報として、知りたいことは何ですか。(当てはまるものすべてに○)

1. 体力づくりや健康増進に関する情報
2. 栄養や食事のバランスに関する情報
3. スポーツ施設や運動のできる場所の情報
4. 病気の予防に関する情報
5. 健康診断などの情報
6. 歯の健康に関する情報
7. 食品や水の安全に関する情報
8. その他  
(具体的に) [

]

問51 今後、健康に関する情報の入手先として期待するものは何(どこ)ですか。

(当てはまるものすべてに○)

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 1. 新聞               | 2. 雑誌            |
| 3. 書籍               | 4. チラシ           |
| 5. テレビ・ラジオ          | 6. 知人・友人との会話     |
| 7. 医師・医療機関          | 8. 薬局・薬店         |
| 9. めぐる区報・目黒区のホームページ | 10. 保健所の講習会・相談など |
| 11. インターネットなど       |                  |
| 12. その他<br>(具体的に) [ |                  |

]

問52 健康に生活するために、今後目黒区で特に力を入れてほしいものは何ですか。(○は5つ以内)

1. 外食店などの栄養成分表示
2. 食品の安全性に関すること
3. 健康的な食生活に関すること
4. 生活習慣病予防に関すること
5. 健康づくりを体験する学習の場など
6. 住まいの衛生に関すること
7. 新型インフルエンザなどの感染症に関すること
8. 疾病予防や早期発見のための健康診査や相談
9. う歯(虫歯)予防や歯周病予防の健診や相談
10. こころの相談
11. 身近な場で運動できる環境づくり
12. 健康づくりにつながる公園の活用
13. 外出しやすいまちづくり(子育て支援のための施設、バリアフリー、トイレなど)
14. うるおいや安らぎを感じるみどりのまちづくり
15. 受動喫煙防止を強化する取り組み
16. 適正飲酒に関する啓発や相談
17. 覚せい剤や違法薬物の乱用防止対策

問53 その他、健康づくりに関する施策について、ご意見ご要望などございましたら、自由にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。







# 健康づくり調査

## 報告書

主要印刷物番号

31 - 29号

令和元年12月発行

発行	目黒区
編集	目黒区健康推進部健康推進課 東京都目黒区上目黒二丁目19番15号 電話 03(5722)9586(直通)
調査委託先	一般社団法人輿論科学協会 東京都渋谷区千駄ヶ谷四丁目8番6号 電話 03(3401)1131

