

第3章 資料編（調査票）

健康づくり調査

本調査はインターネットと紙の調査票のいずれかの方法で回答が可能です。

いずれかの方法で 令和7年9月19日(金)までに ご回答ください。

※インターネットか紙のどちらかでご回答いただき、重複回答がないようご注意ください。

※調査の回答は、あて名の方ご本人 がご回答ください。



インターネットで回答する場合

① 下記URL、または二次元コードを読み取って回答画面にアクセスしてください。

URL	https://en.surece.co.jp/meguro	
ID		
パスワード		

※IDとパスワードは無作為に配布しており、個人の特定はできません

② 回答画面で上記のIDとパスワードを入力し、「次へ」ボタンを押してください。

③ 質問が表示されますので、インターネット回答を開始してください。

※インターネット回答は途中保存が可能です。最後に「次へ」ボタンを押したページまでの回答が保存されます。各設問60分以内に「次へ」ボタンを押してください。

※JavaScript および Cookie を有効にしてください。

※インターネット回答は1回限りです。回答を送信するとその後の修正はできません。



紙で回答する場合

・ご回答は 無記名 でお願ひします。

・調査票に黒または青のボールペンか、濃い鉛筆で直接ご記入のうえ、同封の返信用封筒に入れ、期限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 ください。

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：03-5722-9586（直通）

ファックス：03-5722-9329

1 あなたご自身についておうかがいします。

問1 あなたの性別はどちらですか。（○は1つ）

※統計分析のため「男性・女性」の二択としています。ご自身の自認する性別を選んでください。自認する性別がどちらでもない方は、住民登録上の性別をお答えください。

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問2 あなたの年齢は次のどれに当たりますか。（○は1つ。満年齢でお答えください。）

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 1. 10歳代 | 2. 20～24歳 | 3. 25～29歳 | 4. 30～34歳 |
| 5. 35～39歳 | 6. 40～44歳 | 7. 45～49歳 | 8. 50～54歳 |
| 9. 55～59歳 | 10. 60～64歳 | 11. 65～69歳 | 12. 70～74歳 |
| 13. 75～79歳 | 14. 80歳以上 | | |

問3 あなたのご職業などは次のどれに当たりますか。（○は1つ）

- | | | |
|--------------|---------------------|--------|
| 1. 正社員・正規職員 | 2. パート・アルバイト・契約・派遣等 | 3. 自営業 |
| 4. 学生 | 5. 家事専業 | 6. 無職 |
| 7. その他（具体的に： | | ） |

問4 世帯の構成はどれに当たりますか。（○は1つ）

- | | | |
|-----------------|--------------|---------------|
| 1. 一人暮らし | 2. 夫婦のみ | 3. 二世帯家族（親と子） |
| 4. 三世帯家族（親と子と孫） | 5. その他（具体的に： | ） |

問5 あなたが加入している健康保険は、次のうちどれですか。（○は1つ）

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1. 区の国民健康保険 | 2. 国民健康保険組合 |
| 3. 健康保険組合 | 4. 全国健康保険協会（協会けんぽ） |
| 5. 共済組合 | 6. 後期高齢者医療保険 |
| 7. その他（具体的に | ） 8. わからない |

2 現在の健康状態についておうかがいします。

問6 あなたの現在の健康状態は、どれに当たりますか。（○は1つ）

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 健康である | 2. まあまあ健康である |
| 3. あまり健康ではない | 4. 健康ではない |

問7 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 |
|-------------|--------------------|

問7で「1. 不安を感じている」と答えた方にお尋ねします。

問7-1 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:) |

【すべての方におうかがいします】

問8 あなたの現在の身長と体重をご記入ください。 ※①、②ともに整数で記入

①身長 cm

②体重 kg

(例)

1	6	5	cm
	6	0	kg

3 健康づくりについておうかがいします。

問9 次の言葉の意味を知っていますか。(当てはまるものすべてに○)

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. BMI ^{*1} | 2. メタボリックシンドローム ^{*2} |
| 3. ロコモティブシンドローム (運動器症候群) ^{*3} | 4. フレイル ^{*4} |
| 5. オーラルフレイル ^{*5} | 6. いずれも知らない |

*1 BMI	肥満や低体重(やせ)などの判定に用いられる国際的な体格指数で、[体重(kg)]÷[身長(m)]の2乗で求められる(身長はcmではなくmで計算)。日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」。
*2 メタボリックシンドローム	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などの危険が高まる病態。
*3 ロコモティブシンドローム	運動器の障害(変形性関節症、脊椎症、骨粗鬆症、骨折など)、筋力の低下、バランス能力の低下などによって移動機能が低下し、介護が必要となるリスクが高まっている状態。
*4 フレイル	加齢により、身体、こころ、認知機能、社会性などが衰えた状態のことで、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味する。フレイルは、早期に発見し、適切な対策を行えば元の状態に戻る可能性がある。
*5 オーラルフレイル	加齢に伴い、噛めない、飲み込めない、むせる、滑舌が悪くなる、口腔乾燥などの軽微な口腔機能の低下症状が見られる状態。

問10 あなたは、健康づくり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 |

問11 健康づくりのために、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. 運動をする |
| 2. 食生活に気をつけている |
| 3. 定期的に健康診断を受けている |
| 4. 保健所や地域の健康講座などを受講している |
| 5. 酒やたばこを控えている |
| 6. 十分に休養をとる |
| 7. ストレスの解消の工夫をしている |
| 8. その他(具体的に：) |
| 9. 特に心がけていない |

問12 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. 乗り物を使わず、なるべく歩くようにしている |
| 3. 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 |
| 4. 家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かすようにしている |
| 5. その他(具体的に：) |
| 6. 特に心がけていない |

問13 あなたの1日の平均歩数はどのくらいですか。（通勤のための徒歩や室内移動、散歩を含みます。）（○は1つ）

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 3,000歩未満 | 2. 3,000～5,000歩未満 |
| 3. 5,000～8,000歩未満 | 4. 8,000～10,000歩未満 |
| 5. 10,000～20,000歩未満 | 6. 20,000歩以上 |

問14 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。

※学校の授業は除きます。(○は1つ)

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

4 食生活についておうかがいします。

問15 あなたは、朝食を週のうち、どのくらい食べていますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-------------|-----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週に4～5日 | 3. 週に2～3日 |
| 4. 週に1日 | 5. ほとんど食べない | |

問16 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. ゆっくりよく噛んで食べるようにしている
2. 旬の食材を取り入れるようにしている
3. 産地や生産者を意識して食品を選ぶようにしている
4. 環境に配慮した食品を選ぶようにしている
5. 食品をムダにしないようにしている
6. 伝統的な食文化を大切にしている
7. 家族や友人と食卓を囲む機会を作るようにしている
8. その他（具体的に： _____)
9. 特に心がけていることはない

問17 あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日でしたか。(○は1つ)

- | | | |
|---------|-----------|---------|
| 1. 毎日 | 2. 週に6日 | 3. 週に5日 |
| 4. 週に4日 | 5. 週に3日 | 6. 週に2日 |
| 7. 週に1日 | 8. ほとんどない | |

問18 あなたは、ふだん、1日に野菜料理（野菜を主な材料とした料理）を皿数で数えると何皿食べていますか。最も当てはまるものをお答えください。1皿は、小鉢1個分程度と考えてください。（○は1つ）

- | | | |
|---------|-------------|---------|
| 1. 1～2皿 | 2. 3～4皿 | 3. 5～6皿 |
| 4. 7皿以上 | 5. ほとんど食べない | |

問19 あなたは、果物を1日当たりどの程度の量、食べていますか。（○は1つ）

- | | | |
|-----------|-----------------|-----------------|
| 1. 100g未満 | 2. 100g以上150g未満 | 3. 150g以上200g未満 |
| 4. 200g以上 | 5. 食べない（0g） | |

例) 果物 100g の目安



問20 あなたは、ふだんから減塩に気をつけた食生活を実践していますか。（○は1つ）

* 1日の食塩の目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 積極的に実践している | 2. 少し実践している |
| 3. あまり実践していない | 4. まったく実践していない |

5 心の健康についておうかがいします。

問21 あなたの1日の平均睡眠時間は何時間ですか。（○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22 あなたはここ1カ月、睡眠により休養がとれていますか。(○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23 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。(○は1つ)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. よく感じる | 2. 時々感じる |
| 3. あまり感じない ⇒ 問24へ | 4. ほとんど感じない ⇒ 問24へ |

→問23で「1. よく感じる」または「2. 時々感じる」と答えた方にお尋ねします。

問23-1 ストレスを解消できていますか。(○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 |

【すべての方におうかがいします】

問24 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○)

- | | |
|---------------------------|---|
| 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 | |
| 7. 都や区役所の公的機関(保健所を除く) | |
| 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. その他 (具体的に: _____) |) |
| 11. 相談したいがどこに相談してよいか分からない | |
| 12. 相談したくない | |

6 歯の健康についておうかがいします。

問25 あなたの歯*は何本ありますか。※歯の本数を整数で記入

--	--

 本

(例)

2	8
---	---

 本

*「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26 あなたは固いものでもよく噛んで食べることができますか。(○は1つ)

1. 何でもよく噛んで食べることができる
2. 一部噛めない食べ物がある
3. 噛めない食べ物が多い
4. 噛んで食べることはできない

問27 あなたが歯・口腔の健康維持のために実施していることは、次のうちどれですか。
(当てはまるものすべてに○)

1. 歯磨きの際に、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
2. フッ化物配合の歯磨き剤を使用している
3. 定期的に健診や予防処置を受けている
4. よく噛んで食べるようにしている
5. お口の体操をしている
6. 歯の健康の情報に注意している
7. その他（具体的に： _____)
8. 特に実践していることはない

7 健康管理状況についておうかがいします。

問28 あなたは1年以内に、健康診断を受けましたか。(○は1つ)

1. 受けた

2. 受けなかった

→問28で「1. 受けた」と答えた方にお尋ねします。

問28-1 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○)

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： _____)

→問28で「2. 受けなかった」と答えた方にお尋ねします。

問28-2 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○)

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った
4. 健康なので必要性を感じなかった
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. 医療機関で治療中だった（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： _____)

【すべての方におうかがいします】

問29 あなたは1年以内に、がん検診を受けましたか。(○は1つ)

1. 受けた

2. 受けなかった

問29で「1. 受けた」と答えた方にお尋ねします。

問29-1 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○)

- | | |
|----------------------|-------------|
| 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. 胃がんリスク健診 |
| 7. その他（具体的に： _____) | |

問29で「1. 受けた」と答えた方にお尋ねします。

問29-2 それはどこで受けましたか。(当てはまるものすべてに○)

- | |
|----------------------|
| 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（具体的に： _____) |

問29で「2. 受けなかった」と答えた方にお尋ねします。

問29-3 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○)

- | |
|--------------------------|
| 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. 対象年齢ではなかった |
| 4. 健康なので必要性を感じなかった |
| 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. 医療機関で治療中だった（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（具体的に： _____) |

8 たばこについておうかがいします。

問30 あなたは、たばこ（加熱式たばこ*を含む）を吸いますか。（○は1つ）

- | | |
|----------------------------|----------|
| 1. 毎日吸っている | } ⇒ 問31へ |
| 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 | |

*加熱式たばこ：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蒸気を発生させるものをいいます。

→問30で「1. 毎日吸っている」または「2. 時々吸う日がある」と答えた方にお尋ねします。

問30-1 喫煙をやめたり、本数を減らしたいと思いませんか。（○は1つ）

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

【すべての方におうかがいします】

問31 喫煙による健康影響について、知っているものはどれですか。（当てはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 1. がん（肺がん、咽頭がん等） | 2. COPD(慢性閉塞性肺疾患) |
| 3. 気管支炎 | 4. ぜんそく |
| 5. 心臓病 | 6. 脳卒中 |
| 7. 歯周病 | 8. 妊婦・胎児への影響（流産・早産、低出生
体重児のリスク等） |
| 9. 20歳未満の若者への影響（呼吸器疾患等） | |
| 10. いずれも知らない | |

問32 あなたはこの1カ月間に、次の場所で自分以外の人のたばこの煙を吸ったこと（受動喫煙といえます）がありましたか。（当てはまるものすべてに○）

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 家庭 | 2. 職場・学校 |
| 3. レストラン・食堂・喫茶店など | 4. ゲームセンター・パチンコ店など |
| 5. 路上・バス停 | 6. 公園・緑道 |
| 7. 公共施設・施設 | 8. 車の中 |
| 9. その他（具体的に： _____） | 10. なかった |

9 お酒についておうかがいします。

問33 あなたはお酒を飲みますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------------|---------------|
| 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 ⇒ 問34へ |
| 7. 飲まない(飲めない) ⇒ 問34へ | |

→問33で「1.」～「5.」(飲む)と答えた方にお尋ねします。

問33-1 お酒を飲む日は、1日当たりどのくらいの量を飲みますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 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号(720ml)未満 |
| 5. 4合以上5号(900ml)未満 | 6. 5合(900ml)以上 |

<日本酒1合(180ml)と同じ量>

- ・ビール及び発泡酒：中瓶・缶(500ml)1本、缶(350ml)1.4本
・焼酎：グラス1/2杯 ・ワイン：グラス2杯(240ml) ・ウイスキー：ダブル1杯

【すべての方におうかがいします】

問34 飲酒による健康影響について、知っているものはどれですか。(当てはまるものすべてに○)

- | |
|-------------------------------------|
| 1. がん(食道がん・胃がん等) |
| 2. 肝疾患 |
| 3. 糖尿病、高血圧等の生活習慣病 |
| 4. アルコール依存症 |
| 5. 急性アルコール中毒 |
| 6. 集中力や運動機能低下による事故等のリスク |
| 7. 妊婦・胎児への影響(流産・早産、低出生体重児のリスク等) |
| 8. 20歳未満の若者の飲酒の影響(大人より健康被害の影響が大きい等) |
| 9. いずれも知らない |

10 女性の健康についておうかがいします。

問35 あなたが関心のある女性の健康課題は何ですか。女性の方以外もご意見をお聞かせください。
 （当てはまるものすべてに○）

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. 月経に伴う心身の状態の変化 | 2. 妊娠や出産 |
| 3. 不妊 | 4. 乳がんや子宮頸がんなどのがん |
| 5. 子宮や卵巣などの病気（「4.」を除く） | 6. 更年期障害 |
| 7. 骨粗しょう症 | 8. 過度なダイエットによる「やせ」 |
| 9. 女性の健康課題に対する周囲の理解 | 10. その他 |
| 11. 特になし | （具体的に： _____ ） |

11 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36 あなたは、かかりつけ医等（以下のア～ウ）を決めていますか。（○は1つ）

	決めている	決めていない	決めていないが将来的には決めたいと考えている
ア. かかりつけ医	1	2	3
イ. かかりつけ歯科医	1	2	3
ウ. かかりつけ薬剤師・薬局*	1	2	3

*かかりつけ薬局：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○）

- | |
|------------------------------------|
| 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 |
| 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. 医療情報ネット（ナビイ） |
| 8. その他（具体的に： _____ ） |
| 9. いずれも知らない |

12 衛生に関する意識についておうかがいします。

問38 あなたは日常生活で、衛生に関し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. 帰宅時や調理前等に石けんを使って十分に手洗いを行っている
2. 布団の丸洗いや掃除機掛けを行っている
3. 部屋の換気に注意している
4. 温湿度計により、部屋の温度、湿度を適正に管理している
5. 防虫剤、殺虫剤はなるべく使わないようにしている
6. 食品は、表示に書いてある保存方法や消費期限を守っている
7. 生肉や生魚を切ったまな板で、そのままサラダ用野菜や刺身を切らない
8. 外食も含め、鶏肉は生や半生状態で食べることを避けている
9. その他（具体的に： _____)
10. 特に心がけていることはない

13 地域活動への参加や区への要望についておうかがいます。

問39 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活動 |
| 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. その他 |
| 11. 特に活動していない | (具体的に： _____) |

問40 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. 医療機関の情報 |
| 5. 病気の予防に関する情報 | 6. 薬に関する情報 |
| 7. 健康診断などの情報 | 8. 歯の健康に関する情報 |
| 9. 食品や水の安全に関する情報 | 10. その他 |
| 11. 特にない | (具体的に： _____) |

問41 健康づくりを行う上で、デジタル機器（スマートフォンアプリ、ウェアラブル端末*等）を使っていますか。（○は1つ）

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1. 現在使っている | 2. 過去に使っていた |
| 3. 使ったことはないが、使ってみたい | 4. 使う気はない |
| 5. わからない | |

*ウェアラブル端末：手首や腕、頭などに装着するコンピューターデバイス（腕時計型や眼鏡型など）のこと。

問42 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. 生活習慣病予防に関すること |
| 2. 疾病予防や早期発見のための検（健）診の充実 |
| 3. 疾病等に関する相談支援 |
| 4. う歯（虫歯）予防や歯周病予防に関すること |
| 5. 健康的な食生活に関すること |
| 6. 食品の安全性に関すること |
| 7. 適正飲酒に関する啓発や相談 |
| 8. 受動喫煙防止を強化する取り組み |
| 9. 社会参加や居場所づくり |
| 10. 健康づくりを体験する学習の場の充実 |
| 11. 身近な場で運動できる環境づくり |
| 12. 居心地が良く歩きたくなるまちなかづくり（公共空間を活用したアートやイベントなど、人が集い、憩える空間の創出） |
| 13. 外出しやすいまちづくり（乳幼児向けの設備、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. 健康づくりにつながる公園の整備 |
| 16. 住まいの衛生に関すること |
| 17. 新型インフルエンザなどの感染症に関すること |
| 18. 覚せい剤や違法薬物の乱用防止対策 |
| 19. その他（具体的に： _____) |
| 20. 特になし |

問43 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。
ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、

9月19日（金）までに 投函してください

健康づくり調査

報告書

令和8年3月発行

発行
編集

目黒区
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)