



健康づくりに関する
アンケート調査票
(回答用紙)

目黒区健康推進課

はじめに、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。

- ① 男性 ② 女性

問2 あなたの年齢は何歳代ですか。(満年齢)

- ① 10代 ② 20代 ③ 30代
④ 40代 ⑤ 50代 ⑥ 60代
⑦ 70代 ⑧ 80代 ⑨ 90代以上

問3 あなたのご職業は次のどれに当たりますか。(○は一つ)

- ① 会社員 ② 主に家事に従事 ③ 公務員
④ 自営業・事業主 ⑤ 自由業 ⑥ パート・臨時の勤め
⑦ 中学生 ⑧ 高校生 ⑨ 専門学校生・大学生・大学院生
⑩ 無職
⑪ その他
(具体的に) []

問4 世帯の構成はどれに当たりますか。(○は一つ)

- ① 一人暮らし ② 夫婦のみ
③ 二世世代家族(親とその子ども) ④ 三世世代家族(親と子どもと孫)
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。(○は一つ)

- 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 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

あなたの現在の健康状態についておうかがいします。

問6 あなたにとって健康とはどんな状態にあることだとお考えですか。(○は3つ以内)

- ① 毎日の生活が支障なく過ごせること ② 心や体に病気がないこと
③ 年齢に応じた体力があること ④ 悩みやストレスがないこと
⑤ 生きがいを持って生活すること ⑥ 健康診断の結果に異常がないこと
⑦ よく眠れて目覚めがよいこと ⑧ 食事がおいしいこと
⑨ その他
(具体的に) []

問7 あなたの現在の健康状態は、どれに当たりますか。(〇は一つ)

- 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8 (1) あなたは、健康について不安がありますか。

- ① 不安を感じている
 - ② 不安は感じていない
- 問9へ

(2) (1)で①と答えたかたにお尋ねします。
どんな不安がありますか。(当てはまるものすべてに〇)

- 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 健康診断で、医師に注意するように言われた
- ⑦ 環境汚染による健康への影響
- ⑧ その他
(具体的に) []

問9 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10 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11 (1) あなたは、現在、健康を維持する上で理想的と考える体重に近づけよう、あるいは維持しようと心がけていますか。

- ① はい
 - ② いいえ
- 問12へ

(2) (1)で①と答えたかたにお尋ねします。
どのような方法ですか。(当てはまるものすべてに〇)

- ① 体重を測って、気にかけている
- ② 食事の量や内容を気にかけている
- ③ 積極的に身体を動かしている
- ④ その他
(具体的に) []

健康づくりについておうかがいします。

問12 「メタボリックシンドローム*」という言葉やその意味を知っていますか。(〇は一つ)

- ① 言葉も意味も知っている
- 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

*「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪型肥満に加え①血糖値が高い②血圧が高い③脂質異常といった危険因子を2つ以上持った状態です。

問13 「ロコモティブシンドローム(運動器症候群*)」という言葉やその意味を知っていますか。

(〇は一つ)

- ① 言葉も意味も知っている
- 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

*「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは、運動器(骨、関節、筋肉など)の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態です。

問14 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〇)

- 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るようにしている
- 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 生活の中で体を動かすように心がけている
- ⑧ 手洗い、うがい、咳エチケットについて心がけている
- ⑨ その他 []
- ⑩ 特に心がけていない

問15 普段、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〇)

- 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 []

問16 (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。
(○は一つ。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

(2) (1)で①～⑤と答えたかたにお尋ねします。
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 屋内球技(バレーボール、卓球、バドミントンなど)
- ② 屋外球技(野球、ソフトボール、サッカー、テニスなど)
- ③ 武道(柔道、剣道、空手、弓道など)
- ④ 水泳(水中ウォーキング、水中エアロビクスを含む)
- ⑤ 野外活動(ウォーキング、ジョギング、登山、サイクリング、ゴルフなど)
- ⑥ 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)
- 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 健康体操(ラジオ体操、音楽体操、エアロビクス、ヨーガ、太極拳など)
- ⑨ ニュースポーツ(ゲートボール、輪投げ、グラウンドゴルフ、ティーボールなど)
- 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)]

(3) (1)で⑥と答えたかたにお尋ねします。
あなたがこの1年間で運動やスポーツを行わなかった理由は何ですか。
(当てはまるものすべてに○)

- ① 仕事(家事・育児)が忙しく時間がないから
- ② 体が弱いから
- ③ 年をとったから
- ④ 場所や施設がないから
- ⑤ 仲間がないから
- ⑥ 指導者がいないから
- ⑦ お金がかかるから
- ⑧ 機会がなかったから
- ⑨ 運動やスポーツが好きではないから
- ⑩ 特に理由はない
- ⑪ その他 [(具体的に)]

問17 運動やスポーツはどのようなところで行いますか。(当てはまるものすべてに○)

- ① 区立体育館・プール・テニスコートなどの区立のスポーツ施設
- ② 区立小・中学校の施設(校庭、体育館、プール)
- ③ 区立のその他の施設(住区センター、社会教育館のレクホールなど)
- ④ その他の公立施設(都立の東京体育館や駒沢オリンピック公園総合運動場など)
- ⑤ 公園・広場
- ⑥ 自宅周辺(庭含む)・友人宅
- ⑦ 民間のスポーツ施設(フィットネスクラブなど)
- ⑧ 高校・大学の施設(校庭、体育館、プール)
- ⑨ その他
(具体的に) []

あなたの食生活についておうかがいします。

問18 あなたは一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○)

- 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することが多い

問19 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。(○は一つ)

- ① バランスを取るよう心がけている
- 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20 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。(○は一つ)

- 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。(○は一つ)

- 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、弁当や惣菜等、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21 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。（○は一つ）

- ① よく参考にしている
- ② とくとき参考にしている
- 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(100g当たり)		〇〇〇カロリー	
たんぱく質	〇〇.〇g	ナトリウム	〇〇.〇g
脂質	〇〇.〇g	ビタミンB	〇〇.〇g
炭水化物	〇〇.〇g	カルシウム	〇〇.〇g

問22 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整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するようにしている
- ⑩ その他
(具体的に) []
- ⑪ 特に心がけていない

問23 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 賞味期限・消費期限
- ④ 産地
- ⑥ 栄養価
- ⑥ 生産者・食品メーカー
- ⑦ 食品添加物
- ⑧ その他
(具体的に) []
- ⑨ 特に心がけていない

問24 あなたは、「食育*」について関心がありますか。（○は一つ）

- 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「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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。

心の健康についておうかがいします。

問25 あなたはここ1カ月、睡眠で休養が取れていますか。(〇は一つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| ① 十分取れている | ② まあまあ取れている |
| ③ あまり取れていない | ④ 取れていない |

問26 (1) あなたは日常生活の中でイライラやストレスを感じますか。(〇は一つ)

- | | |
|-----------|------------|
| ① よく感じる | ② 時々感じる |
| ③ あまり感じない | ④ ほとんど感じない |
- 問27へ

(2) (1)で①または②と答えたかたにお尋ねします。
どのようなことにイライラやストレスを感じますか。(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
(具体的に) [|] |

(3) (1)で①または②と答えたかたにお尋ねします。
ストレスを解消できていますか。(〇は一つ)

- | | |
|---------------|---------------|
| 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 |

あなたの健康管理状況についておうかがいします。

問27 あなたが歯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〇)

- 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28 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。さし歯を含みます。親知らずを除くと全部で28本が正常ですが、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29 (1) あなたは1年以内に、健康診断を受けましたか。

① 受けた

② 受けなかった

(2) (1)で①と答えたかたにお尋ねします。

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○)

- 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と答えたかたにお尋ねします。

健康診断を受けなかった理由は、次の何ですか。(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30 (1) あなたが1年以内に受診したがん検診は、次のうちどれですか。(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 胃がんハイリスク検診 |
| ⑦ その他
(具体的に) [|] |
| ⑧ 受けていない | |

(2) (1)で①～⑦と答えたかたにお尋ねします。
それはどこで受けましたか。(当てはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------|---|
| ① 勤務先 | |
| ② 目黒区のがん検診 | |
| 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) [|] |

(3) (1)で⑧と答えたかたにお尋ねします。
受診しなかった理由は、次の何ですか。(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 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) [|] |

かかりつけ医や医療機関についておうかがいします。

問31 (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。

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32へ

(2) (1)で①と答えたかたにお尋ねします。

そのかかりつけ医は、次のうちどれですか。(〇は一つ)

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32 あなたは、かかりつけの歯科医を決めていますか。(〇は一つ)

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33 あなたは、かかりつけ薬局*を決めていますか。(〇は一つ)

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、薬や健康のことを、信頼して相談できる調剤薬局のことをいいます。

問34 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
(具体的に) [

問35 あなたやあなたのご家族が休日に急に具合が悪くなり、医療機関を受診するとき、どのようにしていますか。(当てはまるものすべてに〇)

① 区の広報で休日・土曜準夜間の診療所を調べる

② 区の休日・土曜準夜間の診療所に行く

③ 救急車を呼ぶ

④ インターネット等で調べる

⑤ 「ひまわり（東京都保健医療情報センター）」に問い合わせる

⑦ その他
(具体的に) [

たばこに関するおうかがいします。

問36 (1) 20歳以上のかたにおうかがいします。あなたはたばこを吸いますか。
(10代のかたは問37へ)

- 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、1カ月以上吸っていない
- ④ 吸わない

→問37へ

(2) (1) で①または②と答えたかたにお尋ねします。
喫煙をやめたり減らしたいと思いませんか。(〇は一つ)

- ① やめたい
- ② 本数を減らしたい
- ③ やめたくない
- ④ わからない

(3) (1) で③と答えたかたにお尋ねします。
たばこを止めてから何年経ちましたか。(〇は一つ)

- ① 1年未満
- ② 1年～5年未満
- ③ 5年～10年未満
- ④ 10年以上

(4) (1) で③と答えたかたにお尋ねします。
何歳代でたばこを止めましたか。(〇は一つ)

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

(5) (1) で③と答えたかたにお尋ねします。
何をきっかけにたばこを止めましたか。(当てはまるものにすべてに〇)

- ① 家族から止めるように勧められて止めた
- ② 知人・友人から止めるように勧められて止めた
- ③ 健康を考えて自分の意思で止めた
- ④ 禁煙セミナー等禁煙プログラムの参加をきっかけに止めた
- ④ その他 [(具体的に)]

問37 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〇)

- 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 胃潰瘍
- ⑧ 歯周病
- ⑩ 妊婦への影響(流産、低体重児など)

問38 未成年者の喫煙は健康への影響が大きいと、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○)

- ① 未成年でたばこを吸い始めた人の方が、肺がんなどで死亡する割合が高くなる
- ② 成人よりも喫煙による身体への悪影響を受けやすい
- ③ ニコチンへの依存性が強く、やめるのが困難になる
- ④ 成長期には、気管支炎、ぜんそく発作、中耳炎などを引き起こしやすい

問39 妊婦の喫煙、受動喫煙が、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○)

- ① 妊婦の喫煙は自然流産の頻度や早産のリスクが高まる
- ② 妊婦の喫煙は、産科異常(前置胎盤、常位胎盤早期剥離、出血など)の危険が高まる
- ③ 妊婦の周囲での喫煙は、低出生体重児のリスクを高める
- ④ 妊婦のそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群(SIDS)*のリスクを高める

*「乳幼児突然死症候群(SIDS)」とは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまふ病気です。

問40 あなたの職場・学校の喫煙状況は、次のどれですか。(当てはまるものすべてに○)

- ① 全面禁煙
- ② 禁煙時間を設けている
- ③ 喫煙(禁煙)場所を設けている
- ④ 分煙機器・換気扇・空気清浄機を設置している
- ⑤ 特に制限していない
- ⑥ その他 []
- ⑦ 仕事をしていない

問41 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(*受動喫煙といいますが)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 道路・バス停
- ⑥ 公園・緑道
- ⑦ 公共機関・施設
- ⑧ 車の中
- ⑦ その他 []

お酒に関しておうかがいします。

問42 (1) 20歳以上のかたにおうかがいします。あなたはお酒を飲みますか。(〇は一つ)
(10代のかたは問43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43へ

(2) (1)で①～⑤と答えたかたにお尋ねします。

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日で飲む量を数字で記入してください。
1日に複数種類飲むかたは、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
(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43 未成年者の飲酒は健康への影響が大きいと、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)

- ① 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
- ② 肝臓をはじめとする臓器に障害
- ③ 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
- ④ 性ホルモンのバランスを崩すことがある

問44 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)

- ① 妊娠中の飲酒は、流産や早産のリスクが高まる
- ② 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
- ③ 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45 あなたは食中毒の予防について、どのように心がけていますか。(当てはまるものすべてに○)

- ① 調理の前や、外出から帰宅時には、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)]

地域活動や区への要望をおうかがいします。

問46 地域で健康づくりや仲間づくりなどの活動に取り組んでいますか。(当てはまるものすべてに○)

- ① ラジオ体操やウォーキングなど健康づくりのサークル活動
- ② 健康的な食事づくりや栄養について実践的に学ぶサークル活動
- ③ 地域のスポーツサークル(少年野球、少年サッカー、バトンクラブ等)
- ④ 公園や地域などでの緑化活動
- ⑤ 生涯学習活動
- ⑥ ボランティア活動
- ⑦ その他 [(具体的に)]
- ⑧ 特に取り組んでいない

問47 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。
次の選択肢の中から、5つ以内でお選びください。

- ① 外食店などの栄養表示
- 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 外出しやすい街づくり(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街づくり
- ⑮ 分煙の徹底など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48 健康に関する情報で欲しいものは何ですか。(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49 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・ミニコミ
- 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
(具体的に) []

問50 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、
ご自由に記入ください。

ご協力ありがとうございました。