

## 第6章 資料編

### 1 成人調査の調査票

#### 調布市民の健康づくりに関する意識調査

##### 【ご協力をお願い】

平素より、市政にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

3年に及ぶコロナ禍の生活で、改めて健康について意識する機会が増えていることと存じます。

調布市では、市民の皆様の健康づくりと食育の推進のため、「調布市民健康づくりプラン」「調布市食育推進基本計画」に基づき取組を行っています。

これらの計画の中で掲げた目標値に対する達成度を測り、令和6年度から始まる次期計画策定のための基礎資料とするため、皆様の健康づくりに関する意識や実態を伺うためにアンケート調査を実施することといたしました。

調査の実施に当たり、市内に住所を有する20歳以上の方から4,000人の方を無作為に抽出しアンケート用紙を郵送させていただきます。

ご多忙のところお手数をおかけしますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和4年10月

調布市長 長友貴樹

##### 【ご記入にあたってのお願い】

- この調査は無記名であり、皆様の回答はすべて統計的に処理し、本調査の目的以外には決して使用いたしませんので、思いのままをお答えいただけますようお願い申し上げます。回答所用時間は15分～20分程度です。
- 特にことわりのない限り、全ての質問にお答えください。該当者だけにお答えいただく質問もありますが、その場合は、質問の説明に従ってお答えください。
- 回答方法は、調査票（紙）またはWEB（インターネット）の2種類からお選びください。
- あて名のご本人がご記入ください。ご本人が記入できない場合は、ご家族等がご本人の考えや思いを代理でご記入ください。

##### 【調査票で回答される方】



- ・あてはまる選択肢の番号に鉛筆またはボールペンで○をご記入ください。
- ・（ ）や□内には具体的な内容や数値をご記入ください。
- ・ご記入後の調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、令和4年10月26日（水）までに郵便ポストにご投函ください。

##### 【WEBで回答される方】※回答にあたっての通信料は自己負担となります。

- ・以下の二次元コードからアクセスいただき、ID・パスワードをご入力の上、令和4年10月26日（水）までにご回答ください。

【ID】

【パスワード】cs9151

【URL】<https://forms.gle/F2pAXc9e8TbEetut8>



- アンケートに関してご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

調布市役所 福祉健康部 健康推進課

〒182-0026 東京都調布市小島町2-33-1 文化会館たづくり西館 保健センター4階  
電話：042-441-6100 / FAX：042-441-6101 / mail:kenkou@w2.city.chofu.tokyo.jp

# 1 栄養・食生活について

問1 あなたの日頃の食生活はどれにあたりますか。(「ア」～「ウ」のそれぞれあてはまる番号に○)

ア 朝食	1 ほぼ食べる	2 食べないことが多い	3 食べない
イ 昼食	1 ほぼ食べる	2 食べないことが多い	3 食べない
ウ 夕食	1 ほぼ食べる	2 食べないことが多い	3 食べない

朝食を「食べないことが多い」「食べない」と答えた方にお聞きします。

問1-1 朝食を食べない理由を教えてください。(あてはまるもの全てに○)

1 時間がないため	5 ダイエットのため
2 習慣になっているため	6 就労形態が不規則なため
3 食欲がないため	7 その他( )
4 面倒なため	8 特に理由はない

問2 あなたは、ふだんの食事を誰と食べることが多いですか。(「ア」～「ウ」のそれぞれあてはまる番号に○)

ア 朝食	1 家族	3 一人で	5 食べない
	2 友人	4 その他( )	
イ 昼食	1 家族	3 一人で	5 食べない
	2 友人	4 その他( )	
ウ 夕食	1 家族	3 一人で	5 食べない
	2 友人	4 その他( )	

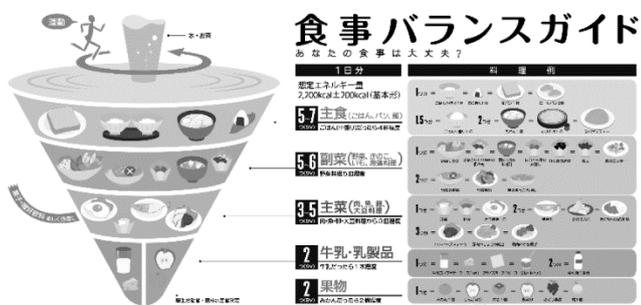
問3 あなたは外食・中食\*を利用することがありますか。(「ア」、「イ」のそれぞれあてはまる番号に○)

\*中食：惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用したり、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事のこと。

ア 外食	1 よく利用する	2 たまに利用する	3 ほとんど利用しない
イ 中食	1 よく利用する	2 たまに利用する	3 ほとんど利用しない

問4 食事の望ましい組み合わせやその量をわかりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」を知っていますか。(○は1つ)

1 よく知っており、参考になっている
2 知っている
3 見たことはある
4 知らない



問5 あなたは、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢、小皿の料理)の3つをそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ですか。(○は1つ)

1	ほぼ毎日	3	週に2～3日
2	週に4～5日	4	ほとんどない

問6 あなたの食生活上の気になる点は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

1	エネルギーをとりすぎている	8	外食が多い
2	塩分をとりすぎている	9	調理済み食品(お惣菜等)を食べることが多い
3	甘いものをとりすぎている	10	夕食の時間が遅い
4	野菜不足になりがちである	11	欠食するなど不規則な食生活である
5	同じメニュー(食品)ばかり食べる	12	インスタント食品を食べることが多い
6	間食をとりすぎている	13	満腹になるまで食べることが多い
7	健康食品(サプリメント・栄養剤など)に頼りがちである	14	その他( )
		15	特にない

問7 あなたは食事をすることが楽しいですか。(「ア」～「ウ」のそれぞれあてはまる番号に○)

ア	朝食	1	楽しい	2	楽しくない	3	どちらでもない	4	食べない
イ	昼食	1	楽しい	2	楽しくない	3	どちらでもない	4	食べない
ウ	夕食	1	楽しい	2	楽しくない	3	どちらでもない	4	食べない

問8 あなたは、食育(しょくいく)\*という言葉を知っていますか。(○は1つ)

\*食育：知育・体育・徳育の基礎となるもので、様々な経験を通じて「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。

1	よく知っている	2	聞いたことがある	3	まったく知らない
---	---------	---	----------	---	----------

問9 家庭やお店でまだ食べられるのに残った食べ物が廃棄される「食品ロス」を減らすために心がけていることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

1	在庫を確認してから必要な量・物だけ購入する	7	外食で食べきれなかった食べ物はできるだけ持ち帰る
2	手前から商品をとる	8	家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体や施設等へ寄付する(フードドライブ)
3	作りすぎない	9	その他( )
4	注文しすぎない	10	特にない
5	食べ残しをしない		
6	残った食材やおかずの活用		

問10 あなたは、意識的に調布産の農産物を購入することがありますか。(○は1つ)

1	ある	2	ない
---	----	---	----

問11 あなたは、ふだんの食事でどのようなことを心がけていますか。(あてはまるもの全てに○)

\*誤嚥(ごえん): 食べ物が気管に入ってしまうこと。肺炎などの原因になることがある。

1 食べ物を大事にする	10 テレビやスマートフォンを見ながらの「ながら食い」をしない
2 楽しく食事をする	11 腹八分目を心がける
3 減塩を意識している	12 むせたり誤嚥(ごえん)*したりしないように気をつける
4 国産の食材を購入するようにしている	13 姿勢に気をつける
5 食品や料理の成分表示を参考にしている	14 その他( )
6 家族揃って食事をする	15 特になし
7 食事のマナー(挨拶、箸使い等)を大切にす	
8 よく噛んで食べる	
9 ゆっくり時間をかけて食べる	

問12 今後、食育を推進するために、市や企業、地域に何を期待しますか。(あてはまるもの全てに○)

1 正しい健康情報の提供	8 農産物直売所や販売コーナーの充実
2 食品の安全・安心に関する情報提供	9 農家などと連携した農業体験
3 家庭で取り組める食育の紹介	10 企業や飲食店・食品店と連携した取組
4 学校、保育園、幼稚園での食育の推進	11 食事づくりや会食を通じた地域の交流
5 若い世代への食育の情報提供や支援	12 食に関するグループ活動への支援
6 食を学び楽しむイベントの充実	13 その他( )
7 料理の基礎を教えてくれる料理教室	14 特になし

問13 あなたは、郷土料理や伝統料理・行事食などを受け継いでいると感じていますか。(○は1つ)

1 受け継いでいる	2 受け継いでいない
-----------	------------

## 2 飲酒について

問14 あなたは、お酒を飲む習慣がありますか。(○は1つ)

1 もともと飲まない	4 月に1~2日飲む
2 以前飲んでしたが、やめた	5 週に1~2日飲む
3 飲むのは月に1日未満である	6 週に3~5日飲む
	7 ほとんど毎日飲む

月に1日以上お酒を飲む方にお聞きます。

問14-1 あなたは1回にどのくらいのお酒を飲みますか。(○は1つ)

日本酒1合(180ml) = ビール500ml = ウイスキーダブル1杯(60ml) = 焼酎0.6合(110ml) = ワイン180ml

1 1合未満	2 1~3合未満	3 3合以上
--------	----------	--------

### 3 たばこについて

問15 あなたは現在、たばこを吸っていますか。(○は1つ、( )内は年齢や回数を記入)

1	吸っている	➔ 吸い始めた年齢( )歳	
2	禁煙した期間はあるが、現在は吸っている	➔ 吸い始めた年齢( )歳 これまでの禁煙回数( )回	
3	以前吸っていたが、今はやめた	➔ 吸い始めた年齢( )歳 やめた年齢( )歳	➔ 6 ページ 問 16 へ
4	吸ったことはない	➔ 6 ページ問 16 へ	

現在たばこを吸っている方にお聞きます。

問 15-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品はどれですか。(あてはまるもの全てに○)

\*加熱式たばこ：たばこ葉やその加工品を、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です。加熱の方法や温度などは製品ごとに異なります。

\*電子たばこ：たばこ葉は使用せず、カートリッジ内の香料などを含んだ液体(リキッド)を電気加熱により発生する蒸気を吸引するものです。製品によっては、液体の原材料は無害であっても加熱されることにより、発がん性物質などを発生するものがあると報告されています

1	紙巻きたばこ	3	電子たばこ*
2	加熱式たばこ*	4	その他( )

問 15-2 加熱式たばこや電子たばこについて、健康に影響があると思いますか。(○は1つ)

1	あると思う	2	ないと思う
---	-------	---	-------

問 15-3 あなたは現在、たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

1	はい	2	いいえ ➔6 ページ問 16 へ
---	----	---	------------------

たばこをやめたいという方にお聞きます。

問 15-4 禁煙するために取り組みたいと考えていることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

1	禁煙外来を利用する	4	禁煙宣言をする
2	禁煙補助薬(ニコチンガム・ニコチンパッチ)を利用する	5	喫煙に必要なものを捨てる
3	禁煙のためのアプリを利用する	6	自分の意思でなんとかする
		7	その他( )

問16 あなたは心だん、誰かのたばこの煙を吸うことがありますか。(あてはまるもの全てに○)

1 ない	3 その他の家族	5 友人・知人
2 配偶者	4 職場の上司・同僚	6 その他( )

誰かのたばこの煙を吸うことがある方にお聞きます。

問16-1 どこでたばこの煙を吸うことがありますか。(あてはまるもの全てに○)

1 家庭内	6 公園・緑地・緑道
2 職場内	7 駐車場・コインパーキング
3 飲食店	8 路上
4 集合住宅の敷地内	9 その他
5 ゲームセンター・パチンコ・競馬場・カラオケなど	( )

問17 たばこを吸うことで本人や周りの人にどのような影響があると思いますか。(あてはまるもの全てに○)

\*慢性閉塞性肺疾患(COPD)：肺の炎症による病気で、慢性のせきや痰、息切れなどが起こる。

1 肺がん	6 心臓病	11 乳幼児・青少年の発達への悪影響
2 その他のがん	7 脳卒中	12 その他
3 ぜんそく	8 胃かいよう	( )
4 気管支炎	9 歯周病	13 あてはまるものはない
5 慢性閉塞性肺疾患(COPD)*	10 妊娠(胎児)への悪影響	

#### 4 口と歯について

問18 あなたの歯の本数は何本ですか。

永久歯は親知らずを含めると全部で32本あります。「さし歯」のような根のある歯は自分の歯として数えます。「入れ歯」のような根のない部分は除きます。

正確にわからない場合は、おおよその数で結構です。

	本(親知らずを含める)
--	-------------

問19 あなたは「入れ歯」や「ブリッジ\*」、「インプラント\*」を使用していますか。(○は1つ)

\*ブリッジ：歯が抜けてしまった場合に、両隣りの歯を削って土台を作り、橋渡しをするように人工の歯を入れて欠損部分を補う治療のこと。

\*インプラント：歯が抜けてしまった部分に人工の歯根を埋め込み、それを土台として、上に人工の歯を取り付ける治療のこと。

1 使用している	2 使用していない
----------	-----------

問20 あなたは、「口腔フレイル\*」を知っていますか。(○は1つ)

\*口腔フレイル：嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。

- |   |         |   |          |   |          |
|---|---------|---|----------|---|----------|
| 1 | よく知っている | 2 | 聞いたことがある | 3 | まったく知らない |
|---|---------|---|----------|---|----------|

問21 あなたの口の状態で気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |   |             |   |                    |
|---|-------------|---|--------------------|
| 1 | かたいものが嚙みにくい | 5 | よくせきをする            |
| 2 | 口がかわく       | 6 | 舌に白いコケのようなものがついている |
| 3 | 食事にむせる      | 7 | その他( )             |
| 4 | 飲み込みにくい     | 8 | 口の状態で気になることはない     |

問22 あなたは歯と歯ぐきの健康のために実行していることがありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 1  | 1年に1回以上、定期的に歯科健診を受けている             |
| 2  | 1年に1回以上、定期的に歯石や汚れを取ってもらっている        |
| 3  | 歯みがき剤はフッ素入りを使っている                  |
| 4  | 食後には必ず歯を磨く                         |
| 5  | 十分な時間(1回に10分程度)をかけて歯を磨く            |
| 6  | 歯と歯の間を清掃するための器具を使っている(歯間ブラシ・フロスなど) |
| 7  | 歯と歯ぐきの状態を週1回以上観察している               |
| 8  | だらだらと食べたり飲んだりしないようにしている            |
| 9  | 具合が悪くなったら早めに受診する(むし歯の治療など)         |
| 10 | たばこをやめた                            |
| 11 | よく噛むようにしている                        |
| 12 | その他( )                             |
| 13 | 特になし                               |

問23 あなたは、口の健康について以下のことをご存知ですか。(あてはまるもの全てに○)

- |   |   |
|---|---|
| 1 | 口の中の汚れと肺炎は関係がある                         |
| 2 | 歯周病は日本人の成人の80%がかかっているとも言われている           |
| 3 | 歯周病は早期の治療が必要である                         |
| 4 | 歯周病の進行により歯が抜ける                          |
| 5 | 歯周病は糖尿病、心臓病、高血圧などの全身疾患や、早産・低体重児出生と関係がある |
| 6 | よく噛むことは生活習慣病の予防になる                      |
| 7 | その他( )                                  |
| 8 | 特になし                                    |

## 5 運動について

問24 あなたは健康維持・増進のために運動をしていますか。ここでいう運動は、ながら運動のような日常の動きやウォーキングなども含めてお考えください。(○は1つ)

1 週2日以上している	4 ほとんどしていない
2 週1日程度している	
3 月1～2日程度している	

運動をしている方にお聞きます。

問24-1 その運動は1日あたりどのくらいしていますか。(○は1つ)

1 30分以上	2 30分未満
---------	---------

運動を「ほとんどしていない」と答えた方にお聞きます。

問24-2 運動をするのに、どのような点が問題となりますか。(あてはまる番号3つまで○)

1 運動の必要性を感じない	8 体を動かすことがおっくう
2 運動ができる場所がない、遠い	9 教えてくれる人がいない
3 運動ができる場所を知らない	10 病気・障害がある
4 疲れること、汗をかくことが不快	11 仕事や家事で疲れている
5 服装や道具などの準備に時間がかかる	12 時間がとれない
6 どんな運動をしたらよいかわからない	13 お金がかかる
7 一緒に運動する人がいない	14 その他( )

問25 あなたは「フレイル\*」を知っていますか。(○は1つ)

\*フレイル：加齢により、心身の活力が低下した状態などをいいます。

1 よく知っている	2 聞いたことがある	3 まったく知らない
-----------	------------	------------

## 6 睡眠について

問26 あなたが普段寝る時間は何時ですか。(○は1つ)

1 夜8時より前	4 夜12時～1時台
2 夜8時～9時台	5 夜2時以降
3 夜10時～11時台	6 一定ではない

問27 あなたの平均睡眠時間は何時間ですか。(○は1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 5時間未満     | 4 7時間～8時間未満 |
| 2 5時間～6時間未満 | 5 8時間～9時間未満 |
| 3 6時間～7時間未満 | 6 9時間以上     |

問28 あなたは睡眠にどんな問題を感じていますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                 |                                  |
|-----------------|----------------------------------|
| 1 寝つきが悪い        | 8 悪夢をみる                          |
| 2 夜中に3回以上起きる    | 9 お酒を飲まないで眠れない                   |
| 3 途中で目が覚めると眠れない | 10 薬を飲まないで眠れない                   |
| 4 睡眠時間が足りない     | 11 寝る前にパソコンやスマートフォン・携帯電話を使用してしまう |
| 5 朝早くに目が覚める     | 12 その他( )                        |
| 6 寝起きが悪い        | 13 特に問題は感じていない                   |
| 7 しっかり寝た感じがしない  |                                  |

問29 あなたの睡眠は充足していますか。(○は1つ)

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1 充足している   | 3 どちらともいえない |
| 2 ほぼ充足している | 4 充足していない   |

## 7 心の健康について

問30 あなたは最近ストレスを感じることはありませんか。(○は1つ)

- |             |              |                    |
|-------------|--------------|--------------------|
| 1 いつも感じている  | 3 ほとんど感じていない | → 10 ページ<br>問 31 へ |
| 2 ときどき感じている | 4 まったく感じていない |                    |

↓  
ストレスを「いつも感じている」「ときどき感じている」方にお聞きします。

問 30-1 あなたはストレスを解消するために意識的に何かをしていますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 1 特に何もしていない           | 6 食事や買い物などで発散する  |
| 2 友人と話す(メールや SNS も含む) | 7 お酒を飲んで気分転換をはかる |
| 3 家族と話す(メールや SNS も含む) | 8 よく睡眠をとる        |
| 4 趣味で気分転換をはかる         | 9 医療機関に相談する      |
| 5 スポーツ、散歩など体を動かす      | 10 その他( )        |

問 30-2 あなたは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     | 3 あまり解消できていない |
| 2 だいたい解消できている | 4 解消できていない    |

問31 あなたはご自身の心の健康状態についてどのように感じていますか。(○は1つ)

- 1 よい                      2 まあよい                      3 あまりよくない                      4 よくない

問32 あなたには悩みを相談できる人がいますか。(○は1つ)

- 1 身近に相談できる人がいる                      3 相談できる人はいない  
2 身近ではないが相談できる人がいる

問33 あなたは「ゲートキーパー\*」を知っていますか。(○は1つ)

\*ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

- 1 知っている                      3 知らない  
2 言葉を聞いたことはあるが、意味は知らない

## 8 日頃の健康管理について

問34 あなたはご自身の健康状態についてどのように感じていますか。(○は1つ)

- 1 よい                      2 まあよい                      3 あまりよくない                      4 よくない

問35 あなたは、自分の健康や体力について気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- 1 運動不足である                      4 寝不足である                      7 ストレスがたまっている  
2 体力がない                      5 疲れがたまっている                      8 その他(                      )  
3 生活習慣病の心配がある                      6 何もやる気がしない                      9 ない

問36 あなたは自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

- 1 やせている                      2 ふつう                      3 太っている

問37 あなたには、かかりつけ医やかかりつけ歯科医がいますか。また、かかりつけ薬局がありますか。(あてはまるもの全てに○)

- 1 かかりつけ医がいる                      3 かかりつけ薬局がある  
2 かかりつけ歯科医がいる                      4 いずれもない

問38 あなたが加入している健康保険の種類は次のどれですか。(○は1つ)

- 1 国民健康保険                      3 後期高齢者医療保険  
2 社会保険                      4 その他(                      )

問39 あなたは、定期的に健診・がん検診を受けていますか。(○は1つ)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1 健診・がん検診を受けている | 2 健診・がん検診を受けていない |
|-----------------|------------------|

↓ 問 39-1、39-2 へ

↓ 問 39-3 へ

【健診・がん検診を受けている方】

問 39-1 あなたはどんな健診・がん検診を受けていますか。

(あてはまるもの全てに○)

- |                |
|----------------|
| 1 特定健診・後期高齢者健診 |
| 2 胃がん検診        |
| 3 大腸がん検診       |
| 4 乳がん検診        |
| 5 子宮頸がん検診      |
| 6 肺がん検診        |
| 7 前立腺がん検診      |
| 8 歯周病検診        |
| 9 その他( )       |

問 39-2 あなたは健診・がん検診をどこで受けていますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                    |
|--------------------|
| 1 職場での健診・がん検診      |
| 2 市の健診・がん検診        |
| 3 自費での健診・がん検診      |
| 4 健康保険組合などの健診・がん検診 |
| 5 学校での健診           |
| 6 その他( )           |

【健診・がん検診を受けていない方】

問 39-3 健診・がん検診を受けていない理由を教えてください。

(あてはまるもの全てに○)

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 1 申し込み手続き・受診方法がわからない                 |
| 2 仕事が忙しくて時間がとれない                     |
| 3 家事・育児・介護が忙しくて時間がとれない               |
| 4 受診できる場所が職場や自宅から遠い                  |
| 5 費用がかかるから                           |
| 6 健診・がん検診結果はあてにならないと思っている            |
| 7 健診・がん検診を受けるよりも病気になってから医療機関を受診すればよい |
| 8 健診・がん検診を受けなくても自分の健康は自分がよく理解しているから  |
| 9 必要性を感じないから                         |
| 10 現在医療機関を受診しているから                   |
| 11 結果を知るのが不安だから                      |
| 12 その他( )                            |
| 13 特に理由はない                           |

問40 市の健診・検診を受けやすくなるための方法や要望はありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1 申込方法が簡単でわかりやすい | 5 健診・検診中に子どもを預かってくれる |
| 2 受診できる日程を増やす    | 6 その他( )             |
| 3 どの医療機関でも受けられる  | 7 受けたいと思っていない        |
| 4 待ち時間が少ない       |                      |

問41 あなたはふだん、健康に関する情報をどこから得ていますか。(あてはまるもの全てに○)

1 テレビ	9 市のホームページ
2 ラジオ	10 学校
3 インターネット(SNSを除く)	11 保健所・保健センター等の公的な相談機関
4 家族・友人・知人からの情報	12 医療機関・薬局(薬剤師)
5 SNS(Twitter, Facebook, YouTube, LINE 等)	13 駅などの看板や広告
6 新聞・雑誌	14 その他( )
7 健康関連の本	15 特にない
8 市の広報紙	

## 9 がんについて

問42 あなたは、がんと診断されたことがありますか。または周囲の人ががんと診断された方がいますか。(○は1つ)

- |  |
|--|
| 1 がんと診断されたことがある                          |
| 2 自身はがんと診断されたことはないが、周囲にがんと診断されたことがある人がいる |
| 3 自身も、周囲の人もがんと診断された人はいない →13ページ問 42-3 へ  |

「がんと診断されたことがある」「周囲にがんと診断されたことがある」方にお聞きます。

問 42-1 あなたや周囲の人が、がんと診断されたとき、どういったことに困りましたか。また、相談した内容もしくは、相談しなかった内容はありましたか。

【困ったこと】
【相談した内容、相談しなかった内容】

問 42-2 あなたもしくは、周囲の人が、がんと診断されたとき、どこから情報を収集しましたか。(○は1つ)

1 担当医からの助言	7 友人・勤務先の方からの助言
2 がんに関する専門的な文献や記事	8 家族からの助言
3 国立がん研究センターのがん情報サービス	9 病院のホームページ等からの情報
4 がん経験者などからの助言	10 がんに関するテレビや新聞・雑誌の情報
5 闘病ブログなどの個人 SNS	11 その他( )
6 医師以外の医療分野の専門家からの助言	12 特にない

「あなたも、周囲の人もがんと診断されたことがない」方にお聞きします。

問 42-3 あなたが、もしがんと診断されたとしたら、どういったことに困ったり、不安を感じたりすると思いますか。(あてはまるもの全てに○)

1 再発や転移がこわい、大変そう	8 楽しいことや新しい挑戦ができなくなるかもしれない
2 長くは生きられないかもしれない	9 一生治らないかもしれない
3 治療や副作用がこわい、大変そう	10 職場に居づらくなるかもしれない
4 以前のような生活に戻れなくなるかもしれない	11 友人が離れていってしまうかもしれない
5 以前のように働けなくなるかもしれない	12 子どもをつくれなくなるかもしれない
6 家族がショックを受けるかもしれない	13 わからない
7 治療費や生活費に困るかもしれない	14 その他( )
	15 特にない

問 42-4 あなたが、もしがんと診断されたとしたら、どこから情報を得ようと思いますか。(あてはまるもの全てに○)

1 担当医からの助言	7 友人・勤務先の方からの助言
2 がんに関する専門的な文献や記事	8 家族からの助言
3 国立がん研究センターのがん情報サービス	9 病院のホームページ等からの情報
4 がん経験者などからの助言	10 がんに関するテレビや新聞・雑誌の情報
5 闘病ブログなどの個人 SNS	11 その他( )
6 医師以外の医療分野の専門家からの助言	12 特にない

問43 がんと診断されたとき、またはがんと診断された場合、仕事をするに関してどう思いますか。あなたの考えに近いものをお答えください。(ア～カのそれぞれあてはまる番号に○)

	そう思う	とてもそう思う	そう思う	ない	どちらでもない	思わない	思わない	まったく
<<回答例>>自分がどうしたいか		①	2	3	4	5		
ア 本人の意向を聞いたうえで仕事に配慮してほしい	1		2	3	4	5		
イ 治療を受けながら仕事をしたい	1		2	3	4	5		
ウ 仕事に支障が出ない状態まで治癒してから職場復帰したい	1		2	3	4	5		
エ がんになったら、治療に専念したい	1		2	3	4	5		
オ がんになったら、そのことを職場には報告し、なるべく理解してほしい	1		2	3	4	5		
カ 現在の日本では、がん患者やがん経験者が働きやすい環境である	1		2	3	4	5		

## 10 あなたご自身のことについて

問44 あなたご自身のことについてお聞きします。(○は1つ、数字を記入)

(1)年齢(数字を記入)

歳

(2)性別(○は1つ)

1 男性      2 女性      3 回答しない

(3)身長(数字を記入)

センチメートル

(4)体重(数字を記入)

キログラム

(5)世帯構成(○は1つ)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1 ひとり暮らし世帯    | 4 3世代世帯(親と子と孫) |
| 2 1世代世帯(夫婦だけ) | 5 その他の世帯       |
| 3 2世代世帯(親と子)  |                |

問45 あなたの世帯には同居しているお子さんはいらっしゃいますか。(あてはまるもの全てに○)

- |           |              |                |
|-----------|--------------|----------------|
| 1 未就学児がいる | 3 中学生がいる     | 5 大学生年代以上の子がいる |
| 2 小学生がいる  | 4 高校生年代の子がいる | 6 子どもはいない      |

問46 あなたのお仕事はどのような内容ですか。(○は1つ)

- |                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| 1 自営業          | 4 家事専業 | 7 その他 |
| 2 会社員・公務員      | 5 学生   | ( )   |
| 3 パート・アルバイト・派遣 | 6 無職   |       |



問46で「1~3」と答えた方にお聞きします。

問46-1 常勤・非常勤・パートなどの勤務形態にかかわらず、あなたは、1週間で合計して何時間くらい働きますか。(残業時間は含め、通勤時間は除きます。)

1週間で合計

時間くらい

問47 あなたの住んでいる地域はどこですか。(○は1つ)

- |        |           |         |          |
|--------|-----------|---------|----------|
| 1 飛田給  | 8 染地      | 15 入間町  | 22 深大寺元町 |
| 2 上石原  | 9 多摩川     | 16 仙川町  | 23 深大寺北町 |
| 3 富士見町 | 10 佐須町    | 17 緑ヶ丘  | 24 深大寺東町 |
| 4 下石原  | 11 柴崎     | 18 野水   | 25 深大寺南町 |
| 5 小島町  | 12 菊野台    | 19 西町   | 26 八雲台   |
| 6 布田   | 13 東つつじヶ丘 | 20 若葉町  |          |
| 7 国領町  | 14 西つつじヶ丘 | 21 調布ヶ丘 |          |

問48 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康に悪い影響はありましたか。(あてはまるもの全てに○)

- |   |                 |    |                      |
|---|-----------------|----|----------------------|
| 1 | ストレスを感じるが増えた    | 8  | 健診・検診(がん検診等)を受けなくなった |
| 2 | 運動など体を動かす機会が減った | 9  | 食事のバランスが悪くなった        |
| 3 | 地域の人との交流が減った    | 10 | たばこの本数が増えた           |
| 4 | 体重が増えた          | 11 | 体重が減った               |
| 5 | 孤独や孤立を感じるが増えた   | 12 | その他( )               |
| 6 | 睡眠時間や睡眠の質が低下した  | 13 | 特にない                 |
| 7 | 飲酒量が増えた         |    |                      |

## 11 その他

問49 あなたの「健康づくり」についてのご意見をご自由にお書きください。

以上で質問は終わりです。  
調査へご協力いただきありがとうございました。

## 2 中高生調査の調査票

### 調布市民の健康づくりに関する意識調査

#### 【ご協力をお願い】

「生活習慣病」という言葉をご存知ですか？

不規則な生活が増えると、将来、糖尿病や心臓病などの生活習慣病になることがあります。将来の自分のために、若いうちから、生活習慣に気をつけて、健康な毎日を送ることが大切です。

この調査は、あなたの健康への意識や、家庭や学校、地域の方が、どのような支援をしていくことが望ましいかなどを考えるための参考にさせていただくものです。

調査に当たっては、12歳から18歳までの市民の方を対象に800人を無作為で抽出し、アンケート用紙を郵送させていただいております。

調査は無記名で、あなたがお答えした内容は、他の人に知られることはありません。毎日の家庭や学校、地域での過ごし方、あなたの体や心のことについて教えてください。

ご協力をお願いします。

令和4年10月

調布市長 長友貴樹

#### 【ご記入にあたってのお願い】

- この調査は無記名であり、皆様の回答はすべて統計的に処理し、本調査の目的以外には決して使用いたしませんので、思いのままをお答えいただきますようお願い申し上げます。回答所用時間は10分～15分程度です。
- 特にことわりのない限り、全ての質問にお答えください。該当者だけにお答えいただく質問もありますが、その場合は、質問の説明に従ってお答えください。
- 回答方法は、調査票（紙）またはWEB（インターネット）の2種類からお選びください。
- あて名のご本人がご記入ください。ご本人が記入できない場合は、ご家族等がご本人の考えや思いを代理でご記入ください。

#### 【調査票で回答される方】



- ・あてはまる選択肢の番号に鉛筆またはボールペンで○をご記入ください。
- ・（ ）や□内には具体的な内容や数値をご記入ください。
- ・ご記入後の調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、令和4年10月26日（水）までに郵便ポストにご投函ください。

#### 【WEBで回答される方】 ※回答にあたっての通信料は自己負担となります。

- ・以下の二次元コードからアクセスいただき、ID・パスワードをご入力の上、令和4年10月26日（水）までにご回答ください。

【ID】

【パスワード】cg3286

【URL】<https://forms.gle/4TPKyNDZeUx8cnjD7>



- アンケートに関してご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

調布市役所 福祉健康部 健康推進課

〒182-0026 東京都調布市小島町2-33-1 文化会館たづくり西館 保健センター4階  
電話：042-441-6100 / FAX：042-441-6101 / mail:kenkou@w2.city.chofu.tokyo.jp

# 1 栄養・食生活について

問1 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日食べる	2 食べないことが多い	3 食べない
-----------	-------------	--------



朝食を「食べないことが多い」「食べない」と答えた方にお聞きします。

問 1-1 朝食を食べない理由を教えてください。(あてはまるもの全てに○)

1 時間がないため	5 朝食の準備がされていないから
2 習慣になっているため	6 太りたくないから
3 食欲がないため	7 なんとなく
4 食べるのが面倒なため	8 その他( )

問2 あなたは、小学生の頃は朝食を食べていましたか。(○は1つ)

1 毎日食べていた	3 食べない方が多かった
2 ときどき食べないときがあった	

問3 あなたは現在、夕食を何時ごろに食べる人が多いですか。(○は1つ)

1 午後6時より前	4 午後10時以降
2 午後6時～7時台	5 夕食は食べない
3 午後8時～9時台	

問4 あなたは夕食を誰と食べる人が多いですか。(○は1つ)

1 家族の誰かと食べている	3 一人で食べている
2 家族以外の誰かと食べている	4 夕食は食べない

問5 あなたは食事の量や回数を減らすようなダイエットをしたことがありますか。(○は1つ)

1 ある	2 ない
------	------

問6 あなたは家で料理を作ったり、手伝ったりすることがありますか。(○は1つ)

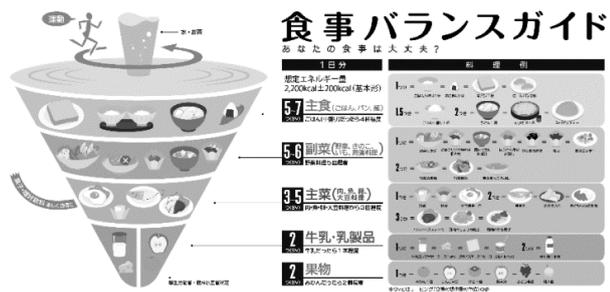
1 毎日する	2 ときどきする	3 ほとんどしない
--------	----------	-----------

問7 あなたは食事をするのが楽しいですか。(「ア」～「ウ」のそれぞれあてはまる番号に○)

ア 朝食	1 楽しい	2 楽しくない	3 どちらでもない	4 食べない
イ 昼食	1 楽しい	2 楽しくない	3 どちらでもない	4 食べない
ウ 夕食	1 楽しい	2 楽しくない	3 どちらでもない	4 食べない

問8 食事の望ましい組み合わせやその量をわかりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」を知っていますか。(○は1つ)

- |                    |
|--------------------|
| 1 よく知っており、参考になっている |
| 2 知っている            |
| 3 見たことはある          |
| 4 知らない             |



問9 あなたは、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理)、副菜(野菜、きのこ、いも、海そうなどを使った小鉢、小皿の料理)の3つをそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ですか。(○は1つ)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 ほぼ毎日   | 3 週に2~3日 |
| 2 週に4~5日 | 4 ほとんどない |

問10 あなたは、食育(しょくいく)\*という言葉を知っていますか。(○は1つ)

\*食育：様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、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。

- |           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| 1 よく知っている | 2 聞いたことがある | 3 まったく知らない |
|-----------|------------|------------|

問11 自分自身や家族の食事のマナーなどについて、気をつけていることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |            |                      |                            |
|------------|----------------------|----------------------------|
| 1 食事のあいさつ  | 5 かむ音や食器の音をたてないようにする | 8 食べ残しをしない                 |
| 2 手洗い      | 6 箸の持ち方や使い方          | 9 スマートフォンを見ながらの「ながら食い」をしない |
| 3 姿勢良く食べる  | 7 食器の配置              | 10 その他( )                  |
| 4 良くかんで食べる | 10 その他( )            | 11 特になし                    |

問12 家庭やお店でまだ食べられるのに残った食べ物が<sup>はいき</sup>廃棄される「食品ロス」を減らすために心がけていることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |             |                            |
|-------------|----------------------------|
| 1 手前から商品をとる | 5 外食で食べきれなかった食べ物はできるだけ持ち帰る |
| 2 作りすぎない    | 6 その他( )                   |
| 3 注文しすぎない   | 7 特になし                     |
| 4 食べ残しをしない  |                            |

問13 あなたは、郷土料理や伝統料理・行事食などを受け継いでいると感じていますか。(○は1つ)

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1 受け継いでいる | 2 受け継いでいない |
|-----------|------------|

## 2 運動について

問14 あなたは体を動かすことが好きですか。(○は1つ)

- |      |       |             |
|------|-------|-------------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 どちらともいえない |
|------|-------|-------------|

問15 あなたは学校の体育の授業以外に、体を動かす機会がありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1 運動系の部活動・クラブ   | 5 体を動かす機会はない |
| 2 習い事           |              |
| 3 友人と遊ぶ、スポーツをする |              |
| 4 その他( )        |              |

学校の体育の授業以外に体を動かす機会がある方にお聞きます。

問15-1 その活動は1日あたりどのくらいしていますか。(○は1つ)

- |         |         |
|---------|---------|
| 1 30分以上 | 2 30分未満 |
|---------|---------|

問15-2 あなたは、その活動を週に何日くらいしていますか。(○は1つ)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 毎日     | 4 週に1~2日 |
| 2 週に5~6日 | 5 それ以下   |
| 3 週に3~4日 |          |

学校の体育の授業以外に体を動かす機会がない方にお聞きます。

問15-3 あなたが運動をしない理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1 運動の必要性を感じない       | 8 体を動かすことがおっくう       |
| 2 運動ができる場所がない、遠い    | 9 教えてくれる人がいない        |
| 3 運動ができる場所を知らない     | 10 病気・障害がある          |
| 4 疲れること、汗をかくことが不快   | 11 学校の勉強や習い事で時間がとれない |
| 5 服装や道具などの準備に時間がかかる | 12 他の趣味で時間がとれない      |
| 6 どんな運動をしたらよいかわからない | 13 お金がかかる            |
| 7 一緒に運動する人がいない      | 14 その他( )            |

## 3 睡眠について

問16 あなたが普段寝る時間は何時ですか。(○は1つ)

- |           |             |          |
|-----------|-------------|----------|
| 1 夜8時より前  | 3 夜10時~11時台 | 5 夜2時以降  |
| 2 夜8時~9時台 | 4 夜12時~1時台  | 6 一定ではない |

問17 あなたの平均睡眠時間は何時間ですか。(○は1つ)

- |   |           |   |           |   |           |
|---|-----------|---|-----------|---|-----------|
| 1 | 5時間未満     | 3 | 6時間～7時間未満 | 5 | 8時間～9時間未満 |
| 2 | 5時間～6時間未満 | 4 | 7時間～8時間未満 | 6 | 9時間以上     |

問18 あなたの睡眠は充足していますか。(○は1つ)

- |   |          |   |           |
|---|----------|---|-----------|
| 1 | 充足している   | 3 | どちらともいえない |
| 2 | ほぼ充足している | 4 | 充足していない   |

## 4 心の健康について

問19 あなたはストレスを感じるがありますか。(○は1つ)

- |   |           |   |            |
|---|-----------|---|------------|
| 1 | いつも感じている  | 3 | ほとんど感じていない |
| 2 | ときどき感じている | 4 | まったく感じていない |



ストレスを「いつも感じている」「ときどき感じている」方にお聞きします。

問 19-1 あなたはストレスを解消するために何かをしていますか。(あてはまるもの全てに○)

- |   |                       |    |                       |
|---|-----------------------|----|-----------------------|
| 1 | 特に何もしていない             | 7  | 食事をする                 |
| 2 | 家族と過ごす・話す(SNSも含む)     | 8  | 買い物をする                |
| 3 | 友人と過ごす・話す(SNSも含む)     | 9  | よく睡眠をとる               |
| 4 | 動画や写真をみるためなどでSNSを利用する | 10 | 学校の先生、スクールカウンセラーに相談する |
| 5 | 趣味で気分転換をはかる           | 11 | 医療機関に相談する             |
| 6 | スポーツ、散歩など体を動かす        | 12 | その他( )                |

問 19-2 あなたは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     | 3 | あまり解消できていない |
| 2 | だいたい解消できている | 4 | 解消できていない    |

問20 あなたはご自身の心の健康状態についてどのように感じていますか。(○は1つ)

- |   |      |   |         |
|---|------|---|---------|
| 1 | よい   | 3 | あまりよくない |
| 2 | まあよい | 4 | よくない    |

問21 あなたには悩みを相談できる人がいますか。(○は1つ)

- |   |                  |   |            |
|---|------------------|---|------------|
| 1 | 身近に相談できる人がいる     | 3 | 相談できる人はいない |
| 2 | 身近ではないが相談できる人がいる |   |            |

問22 あなたは悩みを相談できる場所(青少年ステーション CAPS、教育相談所、チャイルドライン支援センターなど)を知っていますか。(○は1つ)

- |         |        |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問23 あなたは「ゲートキーパー\*」を知っていますか。(○は1つ)

\*ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

- |                        |        |
|------------------------|--------|
| 1 知っている                | 3 知らない |
| 2 言葉を聞いたことはあるが、意味は知らない |        |

## 5 飲酒について

問24 あなたはお酒を飲んだことがありますか。(○は1つ)

- |                            |
|----------------------------|
| 1 まったく飲んだことはない             |
| 2 少しだけ飲んだことはあるが、その後は飲んでいない |
| 3 たまに飲むことがある               |
| 4 よく飲む                     |

↓  
お酒を「よく飲む」「たまに飲むことがある」方にお聞きします。

問 24-1 あなたがお酒を飲み始めたきっかけは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- |                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| 1 家族にすすめられたので               | 4 ストレス発散のため |
| 2 友人にすすめられたので               | 5 好奇心から     |
| 3 その場の雰囲気 <sup>ぶんいき</sup> で | 6 その他( )    |

問25 あなたは「成長期にお酒を飲むことの害」について知っていますか。害としてあてはまるものをお選びください。(あてはまるもの全てに○)

- |                             |
|-----------------------------|
| 1 身長・体重の伸びが悪くなる             |
| 2 脳細胞の発達(記憶・意欲・想像力)が悪くなる    |
| 3 精子がつくりにくくなったり、月経不順になったりする |
| 4 急性アルコール中毒になりやすい           |
| 5 アルコール依存症になりやすい            |
| 6 その他( )                    |
| 7 害はない                      |
| 8 わからない                     |

## 6 たばこ・薬物について

問26 あなたはたばこを吸ったことがありますか。(○は1つ)

1 吸ったことはない

2 ためしに吸って見たが、すぐにやめた

3 吸ったことはあるが今はない

4 ときどき吸っている

5 よく吸う

たばこを吸ったことがある方にお聞きます。

問26-1 あなたは、たばこをどこで入手しましたか。(あてはまるもの全てに○)

1 自動販売機

4 人からもらった

2 コンビニエンスストア

5 家にあった

3 スーパー、駅の売店、その他の商店

6 その他( )

問27 あなたはふだん、誰かのたばこの煙を吸うことがありますか。(あてはまるもの全てに○)

1 ない

3 きょうだい

5 友人・知人

2 親

4 祖父母

6 その他( )

誰かのたばこの煙を吸うことがある方にお聞きます。

問27-1 どこでたばこの煙を吸うことがありますか。(あてはまるもの全てに○)

1 家庭内

6 公園・緑地・緑道

2 職場内・アルバイト先内

7 駐車場・コインパーキング

3 飲食店

8 路上

4 集合住宅の敷地内しきちない

9 その他

5 ゲームセンター・カラオケなど

( )

問28 あなたは「成長期にたばこを吸うことの害」について知っていますか。害としてあてはまるものをお選びください。(あてはまるもの全てに○)

1 身長・体重の伸びが悪くなる

2 人よりも発がん物質に敏感に反応する

3 学習能力(判断力)の低下

4 他人のたばこの煙を吸い込むことによる、健康被害を受けやすい

5 がんや心臓病にかかる危険性が高くなる

6 運動能力の低下

7 その他( )

8 害はない

9 わからない

問29 あなたは大麻や覚せい剤、危険ドラッグ等の薬物を使用することについてどう思いますか。次の3つの中から最も考えに近いものを選んでください。(○は1つ)

- 1 どのような理由であろうと、絶対にいけない
- 2 一回くらいであれば体に害はなさそうなので、いいのではないか
- 3 他人に迷惑をかけなければ個人の自由である

問30 もし、仮に、あなたが大麻や覚せい剤、危険ドラッグ等の薬物の使用を誰かに誘われたら、どのように感じると思いますか。(○は1つ)

- 1 誘ってきた相手が誰であろうと、どのような薬物であろうと断る
- 2 誘ってきた相手によっては、断りきれないかもしれない
- 3 悩み事があったり、疲れていたりしたら断らないかもしれない
- 4 好奇心や面白半分から断らないかもしれない
- 5 有害性や危険性の少なそうな薬物であれば断らないかもしれない
- 6 一回くらいであれば体に害がなさそうなので断らないかもしれない
- 7 その他( )
- 8 わからない

## 7 口と歯について

問31 あなたは歯と歯ぐきの健康のために実行していることがありますか。(あてはまるもの全てに○)

- 1 1年に1回以上、定期的に歯科健診を受けている
- 2 1年に1回以上、定期的に歯石や汚れを取ってもらっている
- 3 歯みがき剤はフッ素入りを使っている
- 4 食後には必ず歯をみがく
- 5 十分な時間(1回に10分程度)をかけて歯をみがく
- 6 歯と歯の間を清掃するための器具を使っている(歯間ブラシ・フロスなど)
- 7 歯と歯ぐきの状態を週1回以上観察している
- 8 だらだらと食べたり飲んだりしないようにしている
- 9 具合が悪くなったら早めに受診する(むし歯の治療など)
- 10 甘い飲み物は控え、水分は水やお茶などでとるようにしている
- 11 食べ物をよく噛むようにしている
- 12 その他( )
- 13 特になし

問32 あなたの口の状態で気になることはありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 1 むし歯のままになっている歯がある      | 5 口臭がある          |
| 2 歯みがきの時、歯ぐきから血が出ることもある | 6 その他( )         |
| 3 歯並びが悪い                | 7 口の状態で気になることはない |
| 4 口を大きく開けられない           |                  |

## 8 あなたご自身のことについて

問33 あなたの年齢と性別を教えてください。

(1)年齢(数字を記入)

(2)性別(○は1つ)

 歳

1 男性	2 女性	3 回答しない
------	------	---------

問34 あなたの就学・就業状況について教えてください。(○は1つ)

1 中学生	4 会社員・自営業・フリーターなど	6 無職
2 高校生	5 主婦	7 その他 ( )
3 専門学校生		

問35 あなたの身長と体重を教えてください。(数字を記入)

(1)身長(数字を記入)

(2)体重(数字を記入)

 センチメートル

 キログラム

問36 あなたは自分の体型についてどう思いますか。(○は1つ)

1 やせている	2 ふつう	3 太っている
---------	-------	---------

問37 今、いっしょに住んでいるのはどなたですか。(あてはまるもの全てに○)

1 お父さん	3 兄弟姉妹	5 おばあさん	7 その他
2 お母さん	4 おじいさん	6 ひとり暮らし	( )

問38 あなたはご自身の健康状態についてどのように感じていますか。(○は1つ)

1 よい	3 あまりよくない
2 まあよい	4 よくない

問39 あなたには気軽に話せる人がいますか。(○は1つ)

1 いる	2 いない	→ 10ページ 問40へ
	3 どちらともいえない	

気軽に話せる人が「いる」と答えた方にお聞きします。

問39-1 気軽に話せる人は誰ですか。(あてはまるもの全てに○)

1 お父さん	3 兄弟姉妹	5 友人	7 保健室の先生
2 お母さん	4 親せき	6 先生	8 その他( )

問40 あなたはスマートフォン(携帯電話含む)をもちますか。(○は1つ)

1 もっている

2 もっていない

スマートフォン(携帯電話含む)を「もっている」と答えた方にお聞きます。

問 40-1 あなたの家庭では、あなたのスマートフォン(携帯電話含む)の使用についてルールがありますか。(あてはまるもの全てに○)

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1 利用料金についてルールがある  | 6 メールを使わないルールがある    |
| 2 使う時間についてルールがある  | 7 自分の画像を投稿しないルールがある |
| 3 SNS(Twitter, Facebook, YouTube, LINE 等)の使い方についてルールがある | 8 フィルタリング機能を使用している  |
| 4 通話やメールの相手についてルールがある                                   | 9 その他( )            |
| 5 お金を払って利用する時のルールがある                                    | 10 特にルールはない         |

問 40-2 あなたは1日にどのくらいスマートフォン(携帯電話含む)を使用しますか。

時間くらい

問 40-3 あなたが、スマートフォン(携帯電話含む)を使用する主な時間帯はいつですか。(○は1つ)

- |             |               |                 |
|-------------|---------------|-----------------|
| 1 0~3時(未明)  | 4 9~12時(昼前)   | 7 18~21時(夜の初め頃) |
| 2 3~6時(明け方) | 5 12~15時(昼過ぎ) | 8 21~24時(夜遅く)   |
| 3 6~9時(朝)   | 6 15~18時(夕方)  |                 |

問41 あなたはふだん、健康に関する情報をどこから得ていますか。(あてはまるもの全てに○)

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1 テレビ                                     | 9 市のホームページ             |
| 2 ラジオ                                     | 10 学校                  |
| 3 インターネット(SNSを除く)                         | 11 保健所・保健センター等の公的な相談機関 |
| 4 家族・友人・知人からの情報                           | 12 医療機関・薬局(薬剤師)        |
| 5 SNS(Twitter, Facebook, YouTube, LINE 等) | 13 駅などの看板や広告           |
| 6 新聞・雑誌                                   | 14 その他( )              |
| 7 健康関連の本                                  | 15 特にない                |
| 8 市の広報紙                                   |                        |

問42 あなたは、HPV(ヒトパピローマウイルス)\*について知っていますか。(あてはまるもの全てに○)

\*HPV(ヒトパピローマウイルス)：HPVは、子宮頸がんを始め、肛門がん、膣がんなどのがんや尖圭コンジローマ等多くの病気の発生に関わっています。特に、子宮頸がんにかかる若い女性が増えています。HPVワクチンは、子宮頸がんをおこしやすいタイプであるHPV16型と18型の感染を防ぐことができます。ワクチンと併せて、子宮頸がん検診を受診することが大切です。

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1 HPVという言葉聞いたことがない  | 3 HPVが病気の原因になる |
| 2 HPVという言葉は聞いたことがある | 4 HPVワクチンがある   |

問43 あなたは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康に悪い影響はありましたか。(あてはまるもの全てに○)

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 1 ストレスを感じるが増えた    | 7 健診・検診(がん検診等)を受けなくなった |
| 2 運動など体を動かす機会が減った | 8 食事のバランスが悪くなった        |
| 3 友人との交流が減った      | 9 体重が減った               |
| 4 体重が増えた          | 10 その他( )              |
| 5 孤独や孤立を感じるが増えた   | 11 特にない                |
| 6 睡眠時間や睡眠の質が低下した  |                        |

問44 あなたは新型コロナウイルス感染症の拡大により、生活に影響がありましたか。(あてはまるもの全てに○)

- |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1 学校が休校になった             | 6 友人・親族と直接会えなくなった             |
| 2 部活動、試合やコンクールなどが中止になった | 7 新型コロナウイルス感染症に罹り、後遺症がある(あった) |
| 3 移動教室や修学旅行などが中止になった    | 8 その他( )                      |
| 4 勤務先・アルバイト先のシフトが減った    |                               |
| 5 勤務先・アルバイト先を解雇された      |                               |

## 9 その他

問45 「健康づくり」についてのご意見をご自由にお書きください。

以上で質問は終わりです。  
調査へご協力いただきありがとうございました。

登録番号  
(刊行物番号)

2022-230

---

## 調布市民の健康づくりに関する意識調査報告書

---

発行日 令和5年3月発行

発行 調布市福祉健康部健康推進課  
〒182-0026  
東京都調布市小島町2-33-1  
文化会館たづくり西館保健センター

電話 042-441-6100 (直通)

---



