

東久留米市「健康に関するアンケート」質問案一覧（青・壮年期、高齢期対象）

分野	設問案	【指標】					
		国	都	国	市		
		健康日本21 (第3次)	東京都プラン (第2次)	第4次食育 基本計画	健康増進計画 (第2次)	自殺対策計画	
属性	1	性別を教えてください					
	2	年齢は何歳ですか					
	3	現在お住まいの地域は、次のどちらですか					
	4	家族構成（同居されている方）は、次のどちらですか					
	5	あなたの主たる職業は、次のどれにあてはまりますか					
	付	勤務形態はどれにあたりますか					
	付	1週間にどのくらいの時間働いていますか	○ (調整中)	○			
食生活	6	ふだんの食生活について当てはまるものをお答えください (①食事時間の楽しみ、②主食・主菜・副菜揃えた食事、③適正体重・減塩に配慮)	○ ②③	○ ②③	○ ②③	○ ②	
	7	朝食を1週間にどのくらいとっていますか	○	○	○	○	
	付	朝食を食べないときの理由は何ですか					
	8	野菜を食べる場合、1日に野菜料理をどのくらい食べていますか	○	○	○	○	
	9	果物を食べる場合、1日あたりどの程度の量を食べていますか	○	○	○		
	10	家族・友人と食事をしていますか	△ (共食)		△ (共食)	○	
	11	1日の適正な塩分の摂取量が、成人男性7.5g未満、成人女性が6.5g未満であることを知っていますか					
12	市内の地場産野菜直販所を利用していますか						
運動	13	日常の運動について、それぞれ当てはまるものをお答えください (①体を動かすことを心がけている、②痛みで外出に支障がある)	○ ②			○ ②	
	14	ふだん、運動（ウォーキング含む）をしていますか	○	○		○	
	付	1日の運動時間は平均してどのくらいですか	○	○		○	
	付	運動の継続年数はどのくらいですか	○	○			
	15	運動（体を動かす）できる施設や場、公園や散歩道などが身近にありますか					
16	日常生活で、1日平均どのくらい歩いていますか	○	○				

分野	設問案	【指標】					
		国	都	国	市		
		健康日本21 (第3次)	東京都プラン (第2次)	第4次食育 基本計画	健康増進計画 (第2次)	自殺対策計画	
	17	以下の言葉を知っていますか (①フレイル、②☑コモティブシンドローム、③サルコペニア)		○ ①		○ ①②③	
休養・ こころの 健康	18	この1ヶ月間の睡眠時間は、1日平均どのくらいですか	○				
	19	いつもの睡眠で休養が十分にとれていると思いますか	○	△ (充足感)		○	
	20	以下の機会はどのくらいありますか (① 家族と会話する機会、② 友人と会話する機会)					
	21	日々の生活の中で、次のように感じることはありませんか (K6) (①イライラ・不安、②絶望的、③落ち着かない、④気分が沈む、⑤何をしても面倒、⑥価値のない人間だ)	○	○			
	22	日常生活での悩みやストレスを解消するために行うことは、次のどれにあてはまりますか					
	23	あなたは、悩みや不安を感じた時に誰に相談しますか					
	24	これまでに、本気で自殺をしたいと考えたことはありますか					
	付	自殺したいと思った時、誰かに相談しましたか					
社会 参加	25	次の主な相談機関・相談先を知っていますか					○
	26	ゲートキーパーを知っていますか					○
	27	あなたのお住まいの地域の人々についておたずねします (① 地域の人々がお互いに助け合っている、② あなたと地域のつながりは強い)	○				
歯・ 口腔 ケア	28	以下の活動への参加頻度は、どの程度ですか (① 地縁的な活動、② 健康づくり・スポーツ関係の活動、③②以外の 趣味関係のグループ活動、④ ボランティア・NPO活動)	○	○		△ (地域の人との交流)	
	29	口腔ケアで実践しているものはありますか (①ていねいな歯みがき、②年1回以上の歯科健診、③フロス・歯間ブラシ等の使用、④フッ素入り歯みがき粉の使用、⑤その他、⑥実践していない)	○ ②	○ ②		○ ②③	
	30	しっかり噛むことはできますか	○				
	31	歯周病が糖尿病等の全身疾患と関連性があることを知っていますか					
付	32	たばこ (加熱式たばこ等を含む) を吸っていますか	○	○		○	
		(喫煙者) たばこをやめたいと思いますか					

分野	設問案		【指標】				
			国	都	国	市	
			健康日本21 (第3次)	東京都プラン (第2次)	第4次食育 基本計画	健康増進計画 (第2次)	自殺対策計画
たばこ・酒	付	(喫煙者) たばこのやめ方を指導してくれる所を知っていますか					
	付	(喫煙者) たばこを吸う時は、周囲に配慮することが法律で義務になっていますが、知っていますか。					
	33	この1ヶ月間に、自分以外の方が吸っているたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか	○	○			
	34	COPD(慢性閉塞性肺疾患)の内容について知っていますか		○		○	
	35	お酒を飲みますか(頻度)	○	○			
	付	(飲酒者) 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	○	○			
	36	生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っていますか				△ (適正飲酒量の認知度)	
健康管理	37	健康状態は、次のどれにあてはまりますか		○			
	38	年に1回は健康診査を受けていますか					
	付	健康診査の結果を見て生活習慣を改善しようと思いましたが					
	39	自分の健康管理について相談のしてくれる医師などがいますか				○	
	40	生活習慣病(例:高血圧、高脂血症、糖尿病など)がありますか					
	付	定期的に受診していますか					
	41	あなたの身長と体重をお答えください	○	○			
市の取り組み	42	東久留米市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ」を知っていますか					
	付	どこで「わくわく健康プラン東くるめ」を知りましたか					
	43	現在「わくわく健康プラン東くるめ」では以下のような活動をしています。これらの活動を知っていますか(①わくわく元気plus+、②歩くるめマップ、③ウォーキング教室、④禁煙キャラバンわくわく、⑤推進員パネル展示、⑥しおかるくるめスープ)					

分野	設問案	【指標】				
		国	都	国	市	
		健康日本21 (第3次)	東京都プラン (第2次)	第4次食育 基本計画	健康増進計画 (第2次)	自殺対策計画
44	市民の方が、「健康づくり推進員」として、これらの活動をしていることを知っていますか					