

健康増進計画の改定について

健康増進計画は、市民一人ひとりが生涯を通じて質の高い生活を送ることができるよう、生活習慣病予防と健康づくりに関する正しい情報の普及と啓発を目指すものとなっています。

現行の小金井市保健福祉総合計画（健康増進計画）は、平成30年度から令和5年度の期間となっていることから、今年度から来年度にかけて改訂作業を行い、令和6年度改定の予定です。

年度	見直期間						見直期間						見直期間							
	平成24	25	26	27	28	29	30	31	令和2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
基本構想・基本計画	第4次前期			第4次後期			第5次前期			第5次後期										
保健福祉総合計画	5年				延伸	6年					6年									
地域福祉計画	5年				延伸	6年					6年									
健康増進計画	5年				延伸	6年					6年									
障害者計画	5年				延伸	6年					6年									
障害福祉計画	3年		3年		3年		3年		3年		3年		3年		3年		3年			
介護保険・高齢者保健福祉総合事業計画	3年		3年		3年		3年		3年		3年		3年		3年		3年			

【小金井市保健福祉総合計画】

小金井市保健福祉総合計画は、基本構想・基本計画に基づく計画であり、地域福祉計画、健康増進計画、障害者計画・障害福祉計画、介護保険・高齢者保健福祉総合事業計画の4計画を1冊にまとめ、市が目指すべき保健福祉のあり方を示す計画書です。

小金井市保健福祉総合計画に包含される各計画策定の法的根拠は下記のとおりです。

- 地域福祉計画 : 社会福祉法第107条
- **健康増進計画** : **健康増進法第8条第2項**
- 障害者計画 : 障害者基本法第11条第3項
- 障害福祉計画 : 障害者総合支援法第88条
児童福祉法第33条の2
- 介護保険・高齢者保健福祉総合事業計画 : 老人福祉法第20条の8
介護保険法第117条

健康増進計画改定スケジュール

当日配布資料2

R4.11.2

	令和4年度							令和5年度												
	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
市民健康づくり審議会			R4 第1回 健康づくり 審議会	R4 第2回 健康づくり 審議会		R4 第3回 健康づくり 審議会			R5 第1回 健康づくり 審議会	R5 第2回 健康づくり 審議会			R5 第3回 健康づくり 審議会	R5 第4回 健康づくり 審議会	R5 第5回 健康づくり 審議会	R5 第6回 健康づくり 審議会		R5 第7回 健康づくり 審議会		R5 第8回 健康づくり 審議会
健康増進計画策定			①第1回 ・健康増進 計画の改定 について ・健康増進 計画に係る 市民アン ケートの項 目について			②第2回 ・アンケート 調査結果 の集計値に ついて ・健康事業 に係る決算 報告、来年 度予算報 告等)			③第3回 ・国・都の 政策方針に ついて ・市の課題 等の整理	④第4回 ・現計画の 評価			⑤第5回 ・計画素案 策定 ・施策内容 ・数値目標 の設定	⑥第6回 ・計画素案 策定 ・施策内容 ・推進体制	⑦第7回 ・計画素案 策定 ・素案の検 討 ・パブリック コメントにつ いて			⑧第8回 ・計画作成 ・概要版作 成 ・パブリック コメントの結 果 ・健康増進 計画案の 決定		⑨第9回 ・計画作成 ・概要版作 成

〔市民意識調査〕

調査設計	■																			
調査準備	■																			
調査実施(12月)				■																
入力・集計				■																
分析・とりまとめ／報告書作成					■															

〔計画作業〕

前提整理、現計画の評価	■																							
データ整理	■																							
現状と課題の整理			■				■																	
骨子案の検討							■																	
素案の検討																								
計画書・概要版の印刷																								

基本的考え方 体系化

重点施策 施策内容 推進体制

パブリックコメント 説明会

計画案

印刷

小金井市保健福祉総合計画（健康増進計画）策定のための アンケート調査ご協力をお願い

市民の皆様には日ごろから福祉行政にご協力いただき、ありがとうございます。

小金井市では、保健福祉に関する施策の総合的な推進を図るため、小金井市保健福祉総合計画を策定しています。保健福祉総合計画の中の一つとして、市民一人ひとりがいつまでも元気で、充実した人生を過ごすことができる社会づくりに向けて、「健康増進計画」を改定することとなりました。

このアンケート調査は、保健福祉総合計画の中の健康増進計画改定のための調査で、無作為に抽出した 18 歳以上の市民 2,000 人を対象に実施します。皆様の健康についての意識や考え方、生活習慣などについての実態を把握するとともに、ご意見、ご提言を広くお聞きし、計画改定に反映していきたいと考えております。また、このアンケート調査に際しましてはプライバシーの保護に万全を期しておりますので、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 月

小金井市長

ご記入にあたってのお願い

- この調査票には、お名前・ご住所をご記入しないでください。
- ご記入は、ご本人にお願いいたします。ご本人のご記入が困難な場合は、ご家族の方などがご本人のお考えをお聞きのうえ、またはご意向をくみ取ったうえで、代理でご記入をお願いいたします。
- お答えは、あてはまる回答の番号に○をつけてください。また、記入欄については、具体的にその内容をご記入ください。
- 「その他」に○をつけられた方は、() 内に具体的にその内容をご記入ください。
- なお、本調査の結果は統計的に処理いたしますので、お答えいただいた方にご迷惑をおかけするようなことは一切ございません。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。
- ご記入いただいた調査票は、**●月●日(●)**までに、同封の封筒に入れて（切手を貼らずに）投函してください。ご協力の程よろしくようお願い申し上げます。

【調査に関するお問い合わせ先】

小金井市福祉保健部健康課（小金井市保健センター）

〒184-0015 貫井北町 5-18-18

電話：042-321-1240 FAX：042-321-6423

1 あなた（ご本人）について

F 1 あなたの性別はどちらですか。（1つに○）

1. 男性 2. 女性 3. その他

F 2 あなたの年齢は次のどれですか。（1つに○）

1. 18～19歳 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

※令和4年12月1日現在の年齢をお答えください。

F 3 あなたはどちらにお住まいですか。また、丁目を〔 〕内にご記入ください。（1つに○）

1. 東町〔 〕丁目 2. 梶野町〔 〕丁目 3. 関野町〔 〕丁目
4. 緑町〔 〕丁目 5. 中町〔 〕丁目 6. 前原町〔 〕丁目
7. 本町〔 〕丁目 8. 桜町〔 〕丁目 9. 貫井北町〔 〕丁目
10. 貫井南町〔 〕丁目 11. その他

F 4 あなたの現在の家族構成はどのようになっていますか。（1つに○）

1. ひとり暮らし 2. 夫婦のみ 3. 二世帯世帯（親と子）
4. 三世帯世帯（親と子と孫） 5. その他

F 5 あなたの主な職業は何ですか。（1つに○）

1. 自営業 2. 正規雇用（正社員など）
3. 非正規雇用（契約社員、嘱託社員、パート、アルバイトなど）
4. 家事専業 5. 学生 6. 無職 7. その他（ ）

F 6 あなたの身長と体重についてお答えください。数字でご記入ください。

身長 _____ cm 体重 _____ kg

F 7 あなたのふだんの体調についてお答えください。（1つに○）

1. ほぼ毎日調子はいよい 2. だいたい調子はいよい 3. どちらともいえない
4. だいたい調子はよくない 5. ほぼ毎日調子はよくはない

F 7で「4. だいたい調子はよくない」、「5. ほぼ毎日調子はよくはない」と回答した方におたずねします

F 7-1 あなたの体調は、どのような状態ですか。（いくつでも○）

1. 常にだるい 2. 朝すっきり起きられない 3. 頭痛や肩こり
4. 食欲がない 5. イライラすることが多い 6. 不安になることが多い
7. 動悸、息切れ 8. めまい 9. 夜、なかなか眠れない
10. その他（ ）

問3 毎日の生活で、負担感のない程度に健康づくりの取組を継続することが、健康の維持・増進につながります。あなたは、毎日の生活のなかで実践していることはありますか。(いくつでも○)

1. 栄養バランスを意識した食事をするようにしている
2. 野菜を食べるようにしている
3. 寝る前は食べないようにしている
4. 短い距離は歩いたり、エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使ったりするようにしている
5. 散歩やウォーキング、体操などの軽い運動をしている
6. 睡眠時間を十分とるようにしている
7. 気分転換などをしてストレスをため込み過ぎないようにしている
8. 休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている
9. 喫煙しない、または禁煙している
10. 歯磨きのときに、歯ブラシのほか、週に1回以上、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用している
11. マスクの着用や手洗い、三密（密集・密接・密閉）を避けるなど感染症対策をしている
12. その他（)
13. 特に何もしていない

新規 東京都

問4 次の各種健診（検診）について、この1～2年の受診状況をお答えください。
(①～⑩についてそれぞれ1つに○)

計画書

	市の健診（検診）を受診した	他の機関※で受診した	受診していない
①健康診査（健康診断）	1	2	3
②人間ドック	1	2	3
③胃がん検診	1	2	3
④肺がん検診	1	2	3
⑤大腸がん検診	1	2	3
⑥子宮頸がん検診（女性のみ）	1	2	3
⑦乳がん検診（女性のみ）	1	2	3
⑧その他のがん検診	1	2	3
⑨骨粗しょう症検診（女性のみ）	1	2	3
⑩歯科健診	1	2	3

※他の機関とは、職域等（職場や社会保険組合等）や個人的に受診した場合をいいます。

問4で①健康診査（健康診断）もしくは、②人間ドック「受診していない」と回答した方におたずねします

問4-1 受けなかった理由をお答えください。(いくつでも○)

1. 受ける時間がないから
2. 受ける場所が分からないから
3. 悪いところが見つかるのが怖いから
4. 健康だから必要がないと思っているから
5. ふだん医師に見てもらっているから
6. 心配なときは医療機関を受診できるから
7. コロナ等の感染症が怖いから
7. その他（)
8. 特に理由はない

問5 各種健診（検診）の費用（自分で支払う費用）についておたずねします。自分で支払う費用が発生することについて、あなたのお考えにも近いものはありますか（1つに○）

1. 当然である
2. 自分で支払う費用が発生するのはやむを得ない
3. 無料で実施すべきである

※各種健診（検診）では、おおむね5,000円～10,000円（平均7,000円）の費用がかかりますが、現在、小金井市では乳がん検診（2,000円）、胃がん検診（胃部エックス線検査1,000円、胃内視鏡検査3,000円）、肺がん検診（胸部エックス線検査500円、喀痰細胞診500円）、大腸がん検診（500円）、子宮がん検診（1,000円）、を有料で実施しています。

問6 受診する際に、自分で支払う費用の額は、どのくらいが妥当と考えますか。（1つに○）

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 無料 | 2. 500円未満 |
| 3. 500円以上1,000円未満 | 4. 1,000円以上2,000円未満 |
| 5. 2,000円以上3,000円未満 | 6. 3,000円以上 |
| 7. よくわからない | |

問7 生活習慣病予防のために気を付けていることはありますか。（いくつでも○）

計画書

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. 定期的に体重を測る | 2. 食事のとり方に気を付けている |
| 3. 定期的に運動をする | 4. 規則正しい生活をしている |
| 5. 睡眠・休養をとる | 6. 酒やたばこを控える |
| 7. その他（ | 8. 特にない |

3 栄養・食生活について

問8 食生活に関して、あなたがふだん、意識していることはどのようなことですか。（いくつでも○）

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 野菜をなるべく食べるようにしている | 2. 魚をなるべく食べるようにしている |
| 3. 大豆製品をなるべく食べるようにしている | 4. 塩分をなるべくひかえるようにしている |
| 5. 脂質をなるべくひかえるようにしている | 6. 糖분을なるべくひかえるようにしている |
| 7. 腹八分目を心がけている | 8. よく噛んで食べるようにしている |
| 10. その他（ | 11. 特にない |

計画書

問9 次の食事に関する項目について、あなたがふだんしていることをお答えください。（いくつでも○）

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| 1. 1日3食、食べている | 2. 食事の時間はおおよそ決まっている |
| 3. 朝食を食べている | |
| 4. 主食と主菜と副菜※を揃える等、栄養のバランスを考えている | |
| 5. 1日350g（1日5皿）以上野菜を食べている | 6. 食事の量を調整し、制限している |
| 7. 間食をする | 8. 昼食は外食が多い |
| 9. 惣菜をよく利用する | 10. 甘い飲み物をよく飲む |
| 11. 食品を購入する時、栄養成分表示を見る | 12. その他（ |

計画書

数値目標

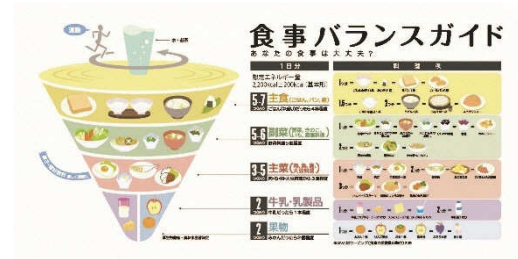
※主食・・・ごはん、パン、麺類等

※主菜・肉や魚卵、大豆製品等のメイン料理

※副菜・野菜、海草、きのこ類

問10 あなたは、下の「食事バランスガイド」について知っていますか。(1つに○)

1. 内容を知っている
2. 内容を知って参考になっている
3. 言葉を聞いたことはあるが内容は知らない
4. 知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む)



4 運動について

問11 あなたは、平均すると、1日に何分※、歩いていますか。(1つに○)

計画書

1. 40分未満
2. 40分以上1時間未満
3. 1時間以上1時間20分未満
4. 1時間20分以上1時間40分未満
5. 1時間40分以上

※参考:10分=1,000歩

計画書

数値目標

問12 あなたは、1日に30分以上、身体を動かすこと※を週2回以上行っていますか。(1つに○)

1. 行っている→

2. 行っていない

※身体を動かすこととは、ウォーキング、スポーツ(水泳・球技など)、家の掃除、軽く息が上がる運動などです。

問12で「1. 行っている」と回答した方におたずねします。

問12-1 身体を動かすことを始めてから、どのくらいの期間が経ちましたか。(1つに○)

1. 2年以上
2. 1年以上2年未満
3. 6か月以上1年未満
4. 3か月以上6か月未満
5. 3か月未満

問12で「2. 行っていない」と回答した方におたずねします。

問12-2 身体を動かしていない理由についてお答えください。(いくつでも○)

1. 運動する時間がない
2. 運動する場所がない
3. 一緒にする仲間がない
4. お金がかかる
5. 運動が嫌いだ
6. 健康や身体上の理由で運動できない
7. 必要を感じない
8. その他 ()
9. 特に理由はない

問13 あなたは、日常的に運動を続けるには、どのようなことが必要だと思いますか。(いくつでも○)

1. 運動できる場所
2. 運動指導者などの専門家
3. 運動教室などの機会
4. 経済的負担が少ないこと
5. 一緒に運動できる仲間
6. 自分を励ましてくれる人
7. その他 ()
8. 特に必要なことはない
9. 運動はしていない

計画書

問 14 あなたは、市民体育祭などの市が開催するスポーツイベントに参加したことはありますか。
(1つに○)

計画書

1. 参加したことがある 2. 参加したことはないが知っている 3. 参加したことはない

5 休養・睡眠・こころの健康について

問 15 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(1つに○)

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 16 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(1つに)

数値目標

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. まったくとれていない

問 16 で「3. あまりとれていない」、「4. まったくとれていない」と回答した方におたずねします。

問 16-1 睡眠で休養が十分にとれていない理由についてお答えください。(いくつでも○)

1. 自分が望む睡眠時間を確保できないから
2. 睡眠の時間は長くても、朝起きるとだるいと感じるから
3. なかなか寝つけないから 4. 睡眠が浅く、時々目がさめるから
5. その他 ()

問 17 ここ1か月間、仕事や家庭や交友などの不満、悩み、苦労などによるストレスがありましたか。
(1つに○)

計画書

1. 大いにある 2. 多少ある 3. あまりない 4. まったくない

問 18 あなたは、最近1か月の間に次のようなことがありましたか。(1つに○)

1. 何もする気になれない 2. 朝起きたとき疲れを感じる 3. 落ち着かない
4. イライラしている 5. ゆううつである 6. よく眠れない
7. 食欲がない 8. その他 () 9. 特にない

問 19 ストレスがあったときの対処法は次のうちどれですか。(いくつでも○)

1. 積極的に問題の解決にとりくむ 2. 体を動かす
3. リラクゼーションやマッサージなどに行く 4. 趣味(映画、旅行など)を楽しむ
5. テレビを見たり、音楽を聴く 6. 家族や友人に悩みを聞いてもらう
7. カウンセラー等の専門家に相談する 8. 解決をあきらめて放棄する
9. 我慢して耐える 10. 楽観的に考えようとする
11. お金を使うことで解消する 12. 酒を飲む
13. たばこを吸う 14. 食べる
15. 眠る 16. その他 ()
17. 特にない

問 20 あなたは、悩みやストレスなどについて誰かに相談していますか。(いくつでも○)

- | | | |
|---------------------|------------------|--------------|
| 1. 家族 | 2. 友人・知人・職場の同僚など | 3. 医療機関 |
| 4. 職場や学校の相談室 | 5. 公的機関の相談窓口 | 6. 民間の相談機関 |
| 7. インターネットでの情報交換や相談 | | |
| 8. その他 () | | 9. 特に相談していない |

問 21 あなたは、こころの健康を保つためにどのような機関やしくみがあればいいと思いますか。(いくつでも○)

計画書

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1. いつでも相談できる窓口 (電話・インターネットなど) | |
| 2. 同じ悩みを持つ人と話せる場所や機会の提供 | |
| 3. こころの健康についての講座の開催 | 4. ゲートキーパー※養成講座の開催 |
| 5. 専門家につないでくれる体制の整備 | 6. 市の広報誌やホームページによる情報提供 |
| 7. その他 () | 8. 特にない |

※「ゲートキーパー」とは、「地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気付き、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人」のことです。

6 飲酒・喫煙について

20歳未満の方は、問 25 (9ページ) へお進みください。

20歳以上の方は、問 22 から問 24 にもお答えください。

問 22 あなたは、週に何日お酒 (清酒、焼酎、ビール、洋酒など) を飲みますか。(1つに○)

計画書

- | | | | |
|----------|-----------|------------------|------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 | 数値目標 |
| 4. 週1～2日 | 5. 月に1～3日 | 6. ほとんど飲まない・飲まない | |

問 22 で「1. 毎日」、「2. 週5～6日」、「3. 週3～4日」、「4. 週1～2日」、「5. 月に1～3日」と回答した方におたずねします。

問 22-1 お酒を飲む日は、清酒に換算して、1回あたりどのくらいの量を飲みますか。(1つに○)

- | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1. 1合 (180ml) 未満 | 2. 1合～2合 (360ml) 未満 | 3. 2合～3合 (540ml) 未満 |
| 4. 3合～4合 (720ml) 未満 | 5. 4合～5合 (900ml) 未満 | 6. 5合 (900ml) 以上 |

計画書

換算表

日本酒	1合	焼酎 35度 (80ml)	1合
ビール大びん 1本 (663ml)	1.35合	チューハイ 7度 (350ml)	1合
ビール中びん 1本 (500ml)	1合	ウイスキーダブル 1杯 (60ml)	1合
ビール小びん 1本 (350ml)	0.7合	ワイングラス 2杯 (240ml)	1合

問 23 国は、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を、1日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g (清酒換算で2合) 以上、女性 20g (清酒換算で1合) 以上と示しています。あなたは、このことを知っていますか。(1つに○)

新規

東京都

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

問 24 あなたは、現在たばこを吸っていますか。(1つに○)

計画書

数値目標

1. 吸っている
2. 吸っているがやめようと思っている
3. 以前吸っていたがやめた
4. 吸っていない

問 24 で「1. 吸っている」と回答した方におたずねします。

問 24-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品は何ですか。(いくつでも○)

新規

東京都

1. 紙巻きたばこ
2. 加熱式たばこ
3. その他(葉巻、パイプ等)

問 24-2 現在、あなたは1日何本吸っていますか。また、何年以上たばこを吸っていますか。

() 本 () 年

問 25 からは、全ての方にお伺いします。

問 25 あなたは、喫煙が健康に与える影響について、どのようなことを知っていますか。(いくつでも○)

1. がん
2. 虚血性心疾患
3. 脳卒中
4. COPD(慢性閉塞性肺疾患)
5. ぜんそく
6. 気管支炎胃潰瘍
7. 糖尿病
8. 歯周病
9. 妊娠への影響
10. その他()
11. 知らない

問 26 あなたは、受動喫煙^{※1}が健康に影響^{※2}を与えることを知っていますか。(1つに○)

計画書

1. 知っている
2. 知らない

※1 他人の吸っているたばこの煙を吸ってしまうこと。

※2 肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、小児のぜんそく、乳幼児突然死症候群(SIDS)など。

健康増進法の一部を改正により、受動喫煙対策については変更

問 27 あなたは、おおよそこの1年の間に受動喫煙を経験しましたか。(1つに○)

新規

東京都

1. 経験した
2. 経験しなかった

問 27 で「1. 経験した」と回答した方におたずねします。

問 27-1 どこで受動喫煙を経験しましたか。(いくつでも○)

新規

東京都

1. 飲食店(レストラン・喫茶店・居酒屋等)
2. 商業施設(デパート・ショッピングモール・スーパー・コンビニ・小売店等)
3. 宿泊施設(ホテル・旅館等)
4. 娯楽施設(パチンコ店・ゲームセンター・カラオケ店等)
5. 駅・空港
6. 保育所・幼稚園・学校
7. 官公庁
8. 病院
9. 職場
10. 公園
11. 路上等
12. 自宅
13. その他()

新規

東京都

問 28 慢性閉塞性肺疾患(COPD)について、あなたは、この病気を知っていましたか。(1つに○)

1. 知っていた
2. 病気の内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある
3. 知らなかった

問 35 お住まいの地域の医療サービスや危機管理体制についてお聞きします。

計画書

(1) 地域の医療サービスや危機管理体制は充実していると思いますか。

(2) 利用(参加)したことはありますか。

(①~⑤の(1)、(2)についてそれぞれ1つに○)

	(1) 充実の実感					(2) 利用(参加) 経験	
	充実している	どちらかといえば充実している	どちらかといえば充実していない	充実していない	わからない	ある	ない
①市内の休日、夜間の医療体制	1	2	3	4	5	1	2
②小児救急医療体制	1	2	3	4	5	1	2
③救急医療体制	1	2	3	4	5	1	2
④医療機関や相談窓口情報の周知	1	2	3	4	5	1	2
⑤総合防災訓練(医療救護訓練 [※])などの実施	1	2	3	4	5	1	2

※医療救護訓練では、医師会、歯科医師会、薬剤師会、警察等と市民の協力を得ながら、実際の災害時を想定した医療にかかわる訓練を行います。

問 36 あなたは、隣近所の人とはどの程度お付き合いをしていますか。(1つに○)

1. 多くの人と親しく付き合っている
2. 特定の人とは親しくしている
3. 相談できる人がいる
4. たまに挨拶や立ち話等をする程度である
5. ほとんど付き合いはない

問 37 あなたは、地域や住民による各種の活動に参加したことはありますか。(1つに○)

計画書

1. 現在、継続的に参加している
2. たまに、参加することがある
3. 参加したことはあるが、現在はほとんどしていない
4. 参加したことはない
5. 参加することができない

問 37で「1. 現在、継続的に参加している」、「2. たまに、参加することがある」、「3. 参加したことはあるが、現在はほとんどしていない」と回答した方におたずねします。

問 37-1 どのような活動に参加したことがありますか。(いくつでも○)

1. 町会活動や自治会活動
2. 地域のお祭りやイベントへの参加
3. ボランティア活動
4. 老人クラブ活動
5. サークル活動
6. ごみのリサイクル活動
7. 地域防災活動
8. 交通安全活動
9. 自然環境保護などの環境活動
10. その他 ()

問 38 どのような条件であれば、地域や住民による各種活動に参加したいと思いますか。(いくつでも○)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. 活動情報の提供がある | 2. 友人等と一緒に参加できる |
| 3. 身近なところで活動できる | 4. 活動時間や曜日を選べる |
| 5. 気軽に参加できる | 6. 適切な指導者やリーダーがいる |
| 7. 特技や知識が活かせる | 8. 身体的な負担が少ない |
| 9. 経済的な負担が少ない | 10. 自分の知識や経験を豊かにできる |
| 11. その他 () | 12. 特にない |

問 39 小金井市では、「誰もが安心して暮らせる思いやりのあるまち」の実現をめざしています。あなたは、小金井市は「誰もが安心して暮らせる思いやりのあるまち」だと思いませんか。(1つに○)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそう思わない | 4. そう思わない |

保健医療サービス等について

問 40 あなたは、市が実施している次の保健医療サービス(事業)に参加(利用)したことがありますか。「ない」と答えた方は、右側の設問についてお答えください。(①~⑬についてそれぞれ1つに○)

	(1) 参加(利用) 状況		(2) 認知度	
	ある	ない	知っている	知らない
①健康診査(健康診断)	1	2	1	2
②各種がん検診	1	2	1	2
③成人歯科健診	1	2	1	2
④肝炎ウイルス検診	1	2	1	2
⑤骨粗しょう症検診(女性のみ)	1	2	1	2
⑥健康づくりフォローアップ教室	1	2	1	2
⑦栄養に関する相談や講習会	1	2	1	2
⑧歯科に関する相談や講演会	1	2	1	2
⑨医師による健康講演会	1	2	1	2
⑩成人健康相談	1	2	1	2
⑪健康手帳の配布	1	2	1	2
⑫休日診療・休日歯科診療(夜間含む)	1	2	1	2
⑬予防接種事業(高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌)	1	2	1	2



※健康づくりフォローアップ教室とは、ライフステージに応じた生活習慣や行動を知り、健康づくりを促進することを目的とした教室です。いきいき健康教室や、体組成測定でボディメイク教室、親子健康教室、血管若返り教室、骨粗しょう症予防教室、糖尿病予防教室などがあります。

問 41 次の用語について、知っていますか（それぞれ1つに○）

新規

東京都、他市

	言葉も内容も知っている	言葉は聞いたことがあるが、内容はよく知らない	初めて聞いた、知らなかった
①メタボリックシンドローム（通称メタボ）	1	2	3
②ロコモティブシンドローム（略称ロコモ）	1	2	3
③COPD	1	2	3
④フレイル	1	2	3

- ①「メタボリックシンドローム」とは、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になりやすい病態を指します。単に腹囲が大きいだけではあてはまりません。
- ②「ロコモティブシンドローム」とは、運動器（体を動かすための機関 ※骨・筋肉・関節・靭帯、腱・神経など）の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。
- ③「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」とは、タバコなどの有害な空気を日常的に吸入することによる進行性の疾患です。
- ④「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態のことです。正しい対処を行えば、健康な状態に戻る可能性があります。

問 42 あなたは、日ごろ、健康に関する情報を何から得ていますか。この中からいくつでもお選びください。（いくつでも○）

新規

東京都

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1. テレビ | 2. ラジオ |
| 3. 新聞 | 4. インターネット（SNSを除く） |
| 5. SNS（ツイッター、フェイスブック、ユーチューブ、ライン等） | |
| 6. 市のホームページ | 7. 市の広報紙 |
| 8. 健康関連の本 | 9. 雑誌の特集記事 |
| 10. 健康に関する講演会や研修 | 11. 病院等の医療機関 |
| 12. 薬局（薬剤師） | 13. 保健所・保健センター等の公的な相談機関 |
| 14. 職場 | 15. NPOや患者会などの民間団体 |
| 16. 駅などの看板や広告 | 17. 家族・友人・知人からの情報 |
| 18. その他（ | ） |
| 19. 特にない | |

問 43 あなたは、たくさんある健康に関する情報の中から、自分の求める情報を入手できていると思いますか。（1つに○）

新規

東京都

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. そう思う | 2. どちらかといえばそう思う |
| 3. どちらかといえばそう思わない | 4. そう思わない |

