

# 「都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査」

主観的健康感の状況		選択肢
☆【社会環境整備】	1 自分の健康状態に関する意識	よい／まあまあよい／あまりよくない／よくない
地域のつながりに関する状況等		選択肢
【社会環境整備】	2 地域の人とのかかわりの状況	相談し合える／立ち話をする／あいさつをする／ない
【社会環境整備】	3 居住の地域における違う年代の人との交流の機会の状況	とてもある／まあまあある／あまりない／ほとんどない
【社会環境整備】	4 居住の地域に対する困ったときの助け合い、支えあいの意識	思う／どちらかといえば思う／どちらかといえば思わない／思わない／わからない
☆【社会環境整備】	5-1 地域のボランティア活動や趣味のグループへの参加状況 (参加している、地域におけるボランティア活動や趣味のグループの内容)	スポーツ・文化・芸術／まちづくり／子供対象／高齢者対象／防犯・防災／自然・環境を守る／食習慣など生活習慣改善／それ以外／参加していない
【社会環境整備】	5-2 参加している、地域におけるボランティア活動や趣味のグループの数	3グループ以上／2グループ／1グループ
★【社会環境整備】	6 居住の区市町村の住民の健康づくりの取組に対する意識	思う／どちらかといえば思う／どちらかといえば思わない／思わない／わからない
健康づくりのための取組の実践状況		選択肢
【糖尿病・メタボ】	7-1 健康診断の受診状況	毎年／2-3年に1回／4年以上前に受診／受けていない／わからない
【糖尿病・メタボ】	7-2 健康診断の受診の機会	区市町村／勤務先・健保等／学校／人間ドック／その他
【栄養・食生活】 【身体活動・運動】	8 負担感のない程度の日常生活の行動を少し変化させる習慣の実践状況	短い距離を歩く／階段利用／食事は腹八分目／野菜摂取／間食控える／寝る前に食べない／食べるときは野菜を先に／その他／特に何もしていない
【栄養・食生活】	9 野菜摂取の推奨量の認知状況	150g以上／250g以上／350g以上／450g以上／550g以上
【身体活動・運動】	10 歩数の推奨量の認知状況	4,000歩以上／6,000歩以上／8,000歩以上／10,000歩以上

★：指標または参考指標として使用 ☆：中間評価や施策検討における現状・課題分析に使用

## 【前回調査時の概要】

調査対象：H25.10.1現在、都内（島しょ部を除く）に住む満20歳以上の日本国籍を持つ男女個人

調査期間：H25.11.29～12.27

調査方法：住民基本台帳による二段無作為抽出／郵送配布・郵送回収調査

回答結果：標本数67,425人／回収数24,955人／回収率37.0%

# 「健康と保健医療に関する世論調査」

こころとからだの健康づくり		選択肢	
★【社会環境整備】	1	健康状態の評価	よい／まあよい／あまりよくない／よくない
【こころの健康】	2	イライラやストレスの有無	しばしば感じる／たまに感じる／あまり感じない／ほとんど感じない
☆【こころの健康】	3	こころのゆとり	十分持っている／だいたい持っている／あまり持っていない／全く持っていない
★【こころの健康】	4	気軽に話ができる相手	いる／いない
★【こころの健康】	5-1	専門機関へ相談することの必要性を感じたことがあるか	ある／ない
★【こころの健康】	5-2	適切な相談窓口をみつけることができたか	できた／できなかった
★【休養】	6	余暇の充実度	非常に充実／まあ充実／あまり充実していない／全く充実していない／わからない
★【休養】	7	睡眠の充足感	十分足りている／ほぼ足りている／やや不足／全く不足
【休養】	8-1	理想の就寝時間	18時～／20時～／22時～／24時～／26時～／6時～／12時～
【休養】	9-1	実際の就寝時間	18時～／20時～／22時～／24時～／26時～／6時～／12時～
☆【休養】	8・9-2	理想の就寝時間に寝られない理由	勤務／帰宅時間／家族の帰宅時間／家事／育児・介護／勉強／TV等／寝つきが悪い
★【休養】	10	睡眠の質が低下している自覚があるかどうか	頻繁にある／ときどきある／めったにない／全くない
飲酒の習慣		選択肢	
★【飲酒】	11-1	飲酒の状況	毎日／週5-6日／週3-4日／週1-2日／月1-3日／やめた（1年～）／飲まない（飲めない）
×【飲酒】	11-2	適切だと思う1回あたりの飲酒量	1合未満／1-2合／2-3合／3-4合／4-5合／5合以上
★【飲酒】	11-3	実際の飲酒量	1合未満／1-2合／2-3合／3-4合／4-5合／5合以上
×【飲酒】	11-4	飲酒習慣の改善意欲（適切な酒量のための工夫）	はい／いいえ
喫煙の健康への影響と受動喫煙		選択肢	
【喫煙】	12-1	今までの喫煙状況	吸っていたことがある／吸っていたことがない
【喫煙】	12-2	現在の喫煙状況（頻度）	毎日／ときどき／今は吸っていない（この1か月間）
【喫煙】	12-3	1日の喫煙本数	1-10本／11-20本／21-30本／31-40本／41本以上
☆【喫煙】	12-4	喫煙習慣見直しに対する意欲	やめたい／本数を減らしたい／やめたくない／わからない
×【喫煙】	13	飲食店等の受動喫煙対策の現状	対策できている／対策できていない／対策できているかわからない／行かないのでわからない
×【喫煙】	14	飲食店等に望む受動喫煙防止対策	室内禁煙／喫煙室設置／仕切りによる分離／対策は必要ない
★【COPD】	15	「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」の認知度	知っていた／言葉は聞いたことがある／知らなかった
メタボリックシンドロームの認知度		選択肢	
【糖尿病・メタボ】	16	メタボリックシンドロームの認知度	知っていた／言葉は聞いたことがある／知らなかった

★：指標または参考指標として使用 ☆：中間評価や施策検討における現状・課題分析に使用 ×：設問の廃止または差し替え予定

## 【前回調査時の概要】

調査対象：東京都全域に住む満18歳以上の男女個人

調査期間：H28.10.21～11.6

調査方法：住民基本台帳による層化二段無作為抽出／調査員による個別訪問面接聴取法

回答結果：標本数3,000人／回収数1,680人／回収率56.0%

# 「国民健康・栄養調査（H28-30再集計）」

身体状況調査		選択肢
★【糖尿病・メタボ】	1 糖尿病有病者の割合	—
★【糖尿病・メタボ】	2 糖尿病予備群の割合	—
【糖尿病・メタボ】	3 メタボリックシンドローム該当者の割合	—
【糖尿病・メタボ】	4 メタボリックシンドローム予備群の割合	—
★【糖尿病・メタボ】	5 適正体重、肥満、やせの割合	—
【循環器疾患】	6 高血圧有病者の割合	—
★【身体活動・運動】	7 1日当たり8,000歩を歩いている人の割合	—
★【身体活動・運動】	8 1日当たりの歩数が下位25%の人の平均歩数	—
★【身体活動・運動】	9 運動習慣者の割合	—
栄養摂取状況調査		選択肢
★【栄養・食生活】	10 適正な脂肪エネルギー比率	—
★【栄養・食生活】	11 野菜の摂取量	—
★【栄養・食生活】	12 食塩の摂取量	—
★【栄養・食生活】	13 果物の摂取量	—
☆【栄養・食生活】	14 朝食の欠食の割合	—
生活習慣調査		選択肢
【飲酒】	15 1日当たりの飲酒量（純アルコール換算で男性40g以上、女性20g以上）	1合未満／1-2合／2-3合／3-4合／4-5合／5合以上
【喫煙】	16 成人の喫煙率	毎日／時々／吸っていない（1か月～）／吸わない

★：指標または参考指標として使用 ☆：中間評価や施策検討における現状・課題分析に使用

## 【参考】国民健康・栄養状況調査の概要

調査対象：世帯（約6,000世帯）及び世帯員（調査年11月1日現在で満1歳以上の者、約15,000人）

※ 都の場合、約200世帯・約500人（調査年によりばらつきあり）

調査期間：調査年の11月中

調査方法：調査年の国民生活基礎調査において設定された単位区から層化無作為抽出／調査地区を管轄する保健所の調査員による調査