

## 所沢市保健・医療に関するアンケート調査

市民の皆様には、日頃より市政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

現在、所沢市では、皆様一人ひとりが健康を実感しながら地域で安心していきいきとした生活を送ることができるよう、第3次所沢市保健医療計画の策定に取り組んでおります。

このアンケート調査は、18歳以上の市民3,000名の方を無作為に選ばせていただき、皆様の健康や医療に関する状況や考え方をお聞きし、計画策定や施策の推進に役立てるための資料とするものですので、ご協力いただきますようお願いいたします。

令和6年9月 所沢市長 小野塚 勝俊

なお、このアンケートは、プライバシー保護に万全を期すため、ご回答いただきました内容につきましては、計画の策定や保健医療施策の推進に役立てるためのみに使用し、それ以外の目的で使用することはございません。

### 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。
- 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。
- 答えたくない設問があった場合は、飛ばしていただいて構いません（「ウェブ回答」の必須項目を除く）。

#### 【調査に関する問合せ先】

所沢市健康推進部 保健医療課

〒359 8501 所沢市並木一丁目1番地の1

電話：04 2998 9385 FAX：04 2998 9061

以下のいずれかの方法でご回答をお願いします。

#### インターネット回答（ウェブ回答）

- 下記のQRコードまたは URL からご回答ください。

【アンケート回答用QRコード】



【ウェブアンケート URL】

<http://vgr.city-tokorozawa.jp/index.php?id=cc844f10>

#### 調査票（紙面）での回答

- こちらの回答用紙にご記入いただきましたら、切手を貼らずに同封の返信用封筒に封入し、お近くのポストに投函してください。

約15分で  
終わります！

回答の締め切り 9月20日（金）

ご協力をお願いします

## 1. あなた自身について

**問1** あなたの年齢をお答えください。(〇は1つ)

1 10歳代	2 20歳代	3 30歳代
4 40歳代	5 50歳代	6 60歳代
7 70歳以上		

**問2** あなたの性別をお答えください。(〇は1つ)

1 男性	2 女性	3 答えたくない
------	------	----------

**問3** あなたのお住まいの地区をお答えください。(〇は1つ)

1 所沢地区	日吉町・東町・旭町・御幸町・寿町・元町・金山町・有楽町・北有楽町・喜多町・宮本町・西所沢・星の宮・くすのき台1丁目(11~13を除く全域)・くすのき台2丁目(1~13)・くすのき台3丁目(4~7)
2 松井東地区	松郷・下安松・東所沢和田
3 松井西地区	西新井町・東新井町・牛沼・上安松・くすのき台2丁目(14~21(20-6ステイツ所沢を除く))
4 柳瀬地区	坂之下・城・本郷・日比田・亀ヶ谷・新郷・南永井・東所沢
5 富岡地区	中富・下富・神米金・北岩岡・北中・岩岡町・所沢新町・中富南
6 新所沢地区	緑町・泉町・向陽町・青葉台・榎町・けやき台
7 新所沢東地区	弥生町・美原町・北所沢町・花園・松葉町
8 三ヶ島第1地区	三ヶ島・糶谷・堀之内・林・和ヶ原・西狭山ヶ丘
9 三ヶ島第2地区	東狭山ヶ丘・狭山ヶ丘・若狭
10 小手指第1地区	上新井・小手指元町・小手指南・小手指台・北野・北野南・北野新町・小手指町5丁目
11 小手指第2地区	小手指町1丁目から4丁目
12 山口地区	山口・上山口
13 吾妻地区	北秋津・東住吉・西住吉・南住吉・久米・荒幡・松が丘・くすのき台1丁目(11~13)・くすのき台2丁目(20-6ステイツ所沢)・くすのき台3丁目(4~7を除く全域)
14 並木地区	こぶし町・若松町・下新井・中新井・並木・北原町

**問4** あなたは所沢市に住んでから何年になりますか。(〇は1つ)

1 1年未満	2 1~3年未満	3 3~5年未満
4 5~10年未満	5 10~20年未満	6 20~30年未満
7 30年以上		

**問5** あなたは誰と住んでいますか。(〇はいくつでも)

1 ひとり暮らし	2 配偶者(パートナー)	3 子ども
4 父、母	5 祖父、祖母	6 兄弟、姉妹
7 孫	8 親戚	9 施設など
10 友人	11 その他( )	

**問6** あなたには未成年（18歳未満）の子どもがいますか。（〇は1つ）

1 いる	2 いない
------	-------

**問7** あなたと同居の方で介護が必要な方はいますか。（〇は1つ）

※介護とは、介護が必要な介護保険被保険者に対し、家族が歩行、排泄、食事、入浴など、日常生活全般の世話をすることをいいます。

1 いる	2 いない
------	-------

**問8** あなたの職業をお答えください。（〇は1つ）

1 自営業	2 正社員・正職員	3 派遣・契約社員
4 アルバイト・パート（学生除く）	5 学生	6 専業主婦・主夫（家事従事者）
7 無職	8 その他（                      ）	

**問9** あなたが加入している健康保険組合をお答えください。（〇は1つ）

1 国民健康保険（所沢市）	2 協会けんぽ（全国健康保険協会）	3 健康保険組合
4 共済組合	5 後期高齢者医療制度	6 その他（                      ）

**問10** あなたは以下の項目について、どの程度ゆとりがありますか。（〇はそれぞれ1つ）

	1 大変ゆとりがある	2 まあまあゆとりがある	3 どちらともいえない	4 やや苦しい	5 大変苦しい
① 時間的なゆとり	1	2	3	4	5
② 経済的なゆとり	1	2	3	4	5
③ 精神的なゆとり	1	2	3	4	5

**問11** あなたの身長と体重はどのくらいですか。[ ] 内に数字でご記入ください。

身長 [                      ] cm	体重 [                      ] kg
--------------------------------	--------------------------------

**問12** あなたは、ご自身が幸せだと感じていますか。（〇は1つ）

1 とても幸せだと感じている	2 幸せだと感じている
3 あまり幸せだと感じていない	4 幸せだと感じていない
5 わからない	6 その他（                      ）

## 2. 健康に関する考えについて

**問13** あなたの健康状態について、どのように感じていますか。（〇はそれぞれ1つ）

	1 健康である	2 まあまあ健康である	3 どちらともいえない	4 あまり健康でない	5 健康ではない
① からだの健康状態	1	2	3	4	5
② こころの健康状態	1	2	3	4	5

**問 14** あなたは自分の体型をどのように思っていますか。(〇は1つ)

1 太っている	2 少し太っている	3 ふつう
4 少しやせている	5 やせている	

**問 15** 自分の健康に関心がありますか。(〇は1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

**問 16** あなたは病気や医療、健康に関する情報を主に何から得ていますか。(〇はいくつでも)

1 テレビ・ラジオ	2 新聞・雑誌・本
3 医療機関	4 家族・友人や知人・近所の方
5 回覧版	6 広報ところざわ
7 市ホームページ	8 ところざわほっとメール
9 インターネット(市のホームページ以外)	10 LINE
11 X(旧Twitter)	12 YouTube等の動画サイト
13 Instagram	14 Facebook
15 特になし	16 その他( )

**問 17** 新型コロナウイルス感染症拡大前<sup>\*1</sup>と比べて、コロナ禍<sup>\*2</sup>を経て、現在に至るまで、以下の各項目について、生活や身体、精神に関する状況に変化はありましたか。

(ア～コについて、それぞれ1つずつ〇)

※1 世界で初めて新型コロナウイルスが確認された令和元年12月以前

※2 令和2年から令和4年の感染拡大時期

ア 運動量について	1 増えた	2 一時増えたが戻った	3 変わらない	4 一時減ったが戻った	5 減った
イ 食事内容について	1 改善した	2 一時改善したが戻った	3 変わらない	4 一時悪化した戻った	5 悪化した
ウ 飲酒や喫煙の量について	1 減った	2 一時減ったが戻った	3 変わらない	4 一時増えたが戻った	5 増えた
エ 睡眠の質について	1 改善した	2 一時改善したが戻った	3 変わらない	4 一時悪化した戻った	5 悪化した
オ イライラやゆううつな気分について	1 減った	2 一時減ったが戻った	3 変わらない	4 一時増えたが戻った	5 増えた
カ 体重について	1 減った	2 一時減ったが戻った	3 変わらない	4 一時増えたが戻った	5 増えた
キ 健康に関する意識や関心について	1 高まった	2 一時高まったが戻った	3 変わらない	4 一時薄まったが戻った	5 薄まった
ク 仕事や学校以外でのスマホやタブレット等の使用時間について	1 減った	2 一時減ったが戻った	3 変わらない	4 一時増えたが戻った	5 増えた
ケ 【対面】誰か(家族・友人・職場の同僚など)と過ごす時間について	1 増えた	2 一時増えたが戻った	3 変わらない	4 一時減ったが戻った	5 減った
コ 【オンライン】誰か(家族・友人・職場の同僚など)と過ごす時間について	1 増えた	2 一時増えたが戻った	3 変わらない	4 一時減ったが戻った	5 減った

**問 18** 現在、仕事や学校以外で一日のスマホやタブレット等のゲームやインターネットなどの使用時間はどのくらいですか。(〇は1つ)

1 30分未満	2 30分以上1時間未満
3 1時間以上3時間未満	4 3時間以上5時間未満
5 5時間以上7時間未満	6 7時間以上9時間未満
7 9時間以上	8 スマホやタブレットを持っていない

**問 19** 健康に関して気になることをお聞かせください。(〇はいくつでも)

1 病気・持病に関すること(アレルギー疾患含む)	2 食に関すること(栄養バランス、食の安全性など)
3 運動に関すること(運動習慣、体力の維持など)	4 歯の病気に関すること
5 健康診断結果に関すること	6 感染症に関すること
7 体型に関すること	8 こころの健康に関すること(ストレス、ひきこもり、うつなど)
9 休養・睡眠に関すること	10 依存症に関すること(ゲームやスマホ、薬物など)
11 喫煙(受動喫煙含む)に関すること	12 熱中症・夏バテに関すること
13 もの忘れに関すること	14 女性の健康に関すること
15 健康についての相談先に関すること	16 健康づくりの情報発信や周知に関すること
17 気になることは特にない	18 その他( )

**問 20** 日頃、自らの健康を維持・増進するために、以下の事柄をどの程度心がけていますか。

(ア～カについて、それぞれ1つずつ〇)

	1 いつも心がけている	2 しばしば心がけている	3 あまり心がけていない	4 心がけていない
ア 意識的に体を動かすこと	1	2	3	4
イ 体重を確認すること(把握すること)	1	2	3	4
ウ 食習慣を見直すこと	1	2	3	4
エ 歯や口腔内の健康を維持すること	1	2	3	4
オ ストレスを溜めないようにすること	1	2	3	4
カ 十分な休養(睡眠)をとること	1	2	3	4

**問 21** あなたは、日頃、地域の人とどのようなつきあい方をしていますか。(〇は1つ)

1 困ったときに相談したり、助け合ったりする
2 行事などがあるときに一緒に準備や活動をする
3 たまに立ち話をする程度
4 会えばあいさつをかわす程度
5 つきあいはほとんどない
6 その他( )

**問 22** 社会的なつながり(地域交流や社会活動への参加など)が心身の健康にどのような影響を与えていると思いますか。(〇は1つ)

1 よい影響を与えると思う	2 特に影響を与えないと思う	3 わからない
---------------	----------------	---------

### 3. 食生活 について

問 23 あなたは普段、朝食を食べていますか。(〇は1つ)

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1 いつも食べる            | 2 食べるほうが多い(週に4~6日) |
| 3 食べないほうが多い(週に1~3日) | 4 いつも食べない          |

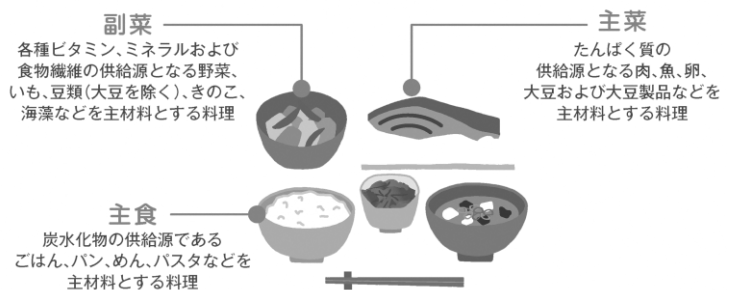
問 23で「3 食べないほうが多い(週に1~3日)」「4 いつも食べない」のいずれかに〇をつけた方におうかがいします。

問 23-1 朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。(〇は1つ)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1 時間がないから       | 2 減量(ダイエット)したいから |
| 3 朝食が用意されていないから | 4 以前から食べる習慣がないから |
| 5 前日の夕食の時間が遅いから | 6 家族と一緒に食べないから   |
| 7 節約のため         | 8 その他( )         |

問 24 あなたは、普段の食事で主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(〇は1つ)

- |           |
|-----------|
| 1 毎日食べている |
| 2 週に4~6日  |
| 3 週に1~3日  |
| 4 ない      |



資料：第4次食育推進基本計画(農林水産省)

問 25 あなたは一日に野菜料理を何皿分食べますか。(〇は1つ)

※一皿：片手のひらにのる位の量

※野菜料理：サラダ、炒めもの、煮物、野菜がたくさん入った汁物など

- |            |        |        |        |
|------------|--------|--------|--------|
| 1 ほとんど食べない | 2 1~2皿 | 3 3~4皿 | 4 5皿以上 |
|------------|--------|--------|--------|

問 26 あなたは自分の食事で気をつけていることはありますか。(〇はいくつでも)

- |                              |
|------------------------------|
| 1 主食・主菜・副菜のバランス              |
| 2 野菜の摂取量                     |
| 3 間食の内容や量、頻度                 |
| 4 味付け(塩や砂糖など)が濃い             |
| 5 健康診断結果や体重を踏まえた食事量          |
| 6 食事をとる時間帯(寝る2時間以上前に済ませる など) |
| 7 特になし                       |
| 8 その他( )                     |

**問 27** あなたは家族や友人と一緒に、朝食及び夕食を食べていますか。(それぞれ○は1つ)

ア 朝食	イ 夕食
1 ほとんど毎日	1 ほとんど毎日
2 週に3~4日	2 週に3~4日
3 週に1~2日	3 週に1~2日
4 ほとんど一緒に食べない	4 ほとんど一緒に食べない

**問 28** 食育<sup>※1</sup>への取組で意識しているものはありますか。(○はいくつでも)

1 一日3食規則正しい食事の実践	2 栄養バランスのとれた食生活の実践
3 地域の伝統的な行事と結びついた食事や季節感のある食事を心がける	4 食べ残しや食品ロス <sup>※2</sup> 削減を意識する
5 産地や生産者を意識して食品を選ぶ	6 食品の安全性について意識する
7 郷土料理や家庭の味を次世代に伝える	8 関心がない
9 その他 ( )	

※1食育：生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、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

※2食品ロス：本来食べられるにもかかわらず捨てられる食品

## 4. 運動・生活習慣について

**問 29** あなたは健康の維持・増進のため、日常生活の中で歩行、または同等の身体活動を1日にどれくらい実施していますか。(○は1つ)

※熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）発表日を除く、年間を通した1日あたりの平均的な時間についてお答えください。

1 ほとんどしていない	2 30分未満
3 30分以上1時間未満	4 1時間以上

**問 30** あなたはらだん、歩数計（スマホアプリも含む）を使用されていますか。(○は1つ)

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

**問 30**で「1 使用している」に○をつけた方におうかがいします。

**問 30-1** あなたは1日にどのくらい歩いていますか。(○は1つ)

※熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）発表日を除く、年間を通した1日あたりの平均的な歩数についてお答えください。

(参考) 1,000歩は約10分の歩行で得られる歩数とされています。

1 1,000歩未満	2 1,000歩以上3,000歩未満	3 3,000歩以上6,000歩未満
4 6,000歩以上8,000歩未満	5 8,000歩以上10,000歩未満	6 10,000歩以上

**問 31** あなたは所沢市が居心地が良く歩きたくなるまちであると感じますか。(〇は1つ)

※「居心地の良さ」と「歩きたくなるまち」の関係について：身体活動・運動の向上には、個人の行動変容を促すための、道路・公園・広場等の整備や利活用、滞在環境の向上など、社会環境の整備が重要とされています。

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| 1 感じている     | 2 どちらかといえば感じている  |
| 3 どちらともいえない | 4 どちらかといえば感じていない |
| 5 感じていない    |                  |

**問 32** あなたにとって、これがあれば歩きたくなると思うもの(又は歩くきっかけとなるもの)をお選びください。(〇はいくつでも)

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 1 安全に歩ける道                | 2 周遊できるようなコース設定      |
| 3 自然を感じることができる道          | 4 休憩できるベンチの整備        |
| 5 スタンプラリーなどの楽しめるイベント     | 6 ポイント還元等、歩くと得をする仕組み |
| 7 ウォーキングに適した歩道などが身近にあること | 8 その他( )             |

**問 33** あなたは普段、通勤・通学・買い物等の移動手段として自転車をどの程度使用していますか。

(〇は1つ)

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 週に4日以上    | 2 週に2~3日   |
| 3 週に1日      | 4 月に2~3日   |
| 5 ほとんどつかわない | 6 まったく使わない |

## 5. 歯の健康について

**問 34** あなたは歯科健診(定期的な口腔内のチェック)を受けていますか。(〇は1つ)

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1 年2回以上は受けている   | 2 年1回は受けている |
| 3 2~3年に1回は受けている | 4 受けていない    |

**問 35** 口の中で特に気になることはありますか。(〇はいくつでも)

- |                |                   |               |
|----------------|-------------------|---------------|
| 1 口臭が気になる      | 2 口の中がネバネバする      | 3 歯ぐきから血が出る   |
| 4 歯ぐきが赤くはれている  | 5 歯ぐきが下がっている      | 6 歯ぐきから膿が出る   |
| 7 歯が浮いたような気がする | 8 歯並びが変わった気がする    | 9 歯が揺れている気がする |
| 10 歯がしみる       | 11 歯と歯の間に物がつまりやすい | 12 その他( )     |
| 13 特に気になる症状はない |                   |               |

**問 36** あなたは、1年以内に歯科医から歯周病と診断されましたか。(〇は1つ)

(問 35 で1つでも〇がついていれば歯周病の可能性がります。その点を踏まえてお答えください。)

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| 1 歯周病と診断されたことはない          | 2 歯周病と診断され治療した(完治した)   |
| 3 歯周病と診断され治療中である(完治していない) | 4 歯周病と診断されたが治療していない    |
| 5 歯周病の可能性はあるが診てもらっていない    | 6 歯周病の心配はないので診てもらっていない |



**問 37** あなたは現在、むし歯はありますか。(〇は1つ)

- |                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| 1 むし歯はないと診断された                   | 2 むし歯があると診断され治療した(完治した) |
| 3 むし歯があると診断され治療中である<br>(完治していない) | 4 むし歯があると診断されたが治療していない  |
| 5 むし歯の可能性はあるが診てもらっていない           | 6 むし歯の心配はないので診てもらっていない  |

**問 38** 現在、親知らずを除いて、自分の歯は何本ありますか。(〇は1つ)

(親知らずを除いて全部生えている場合は 28 本、差し歯など歯の根がある歯は本数に含みます。取りはずしの入れ歯やインプラント、ブリッジは本数に含みません。)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 28本    | 2 24~27本 |
| 3 20~23本 | 4 10~19本 |
| 5 1~9本   | 6 0本     |
| 7 わからない  |          |

**問 39** あなたの噛んで食べる時の状態を教えてください。(〇は1つ)

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1 何でも噛んで食べることができる   | 2 噛むことが難しい時がある  |
| 3 噛んで食べることが難しいことが多い | 4 噛んで食べることができない |

**問 40** あなたは食べ物が飲み込みにくいことがありますか。(〇は1つ)

- |          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| 1 ほとんどない | 2 ときどきある | 3 よく喉につまる |
|----------|----------|-----------|

## 6. 飲酒・喫煙について

【以下の設問は、20歳以上の方のみお答えください。20歳未満の方は、問43にお進みください。】

**問 41** あなたは週に何日、お酒を飲みますか。(〇は1つ)

- |         |              |
|---------|--------------|
| 1 毎日    | 2 週5~6日      |
| 3 週3~4日 | 4 週1~2日      |
| 5 月1~3日 | 6 飲まない(飲めない) |

**問 41** で「1 毎日」~「5 月1~3日」のいずれかに〇をつけた方におうかがいします。

**問 41-1** あなたの1日当たりの飲酒量は清酒一合に換算するとどのくらいですか。(〇は1つ)

※「清酒一合」とは、おおよそ次のように換算されます。

ビール5度・約500ml、焼酎25度・約110ml、ワイン14度・約180ml、ウイスキー43度・約60ml、  
缶チューハイ(5度・約500ml、7度・約350ml)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 1合未満   | 2 1~2合未満 |
| 3 2~3合未満 | 4 3~4合未満 |
| 5 4~5合未満 | 6 5合以上   |

**問 42** あなたはたばこを吸いますか。(〇は1つ)

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1 吸う              | 2 吸ったことがない |
| 3 以前吸っていたが吸うのをやめた |            |

**問42**で「1 吸う」に○をつけた方におうかがいします。

**問42-1** 1日あたり、どのくらいたばこを吸いますか。(○は1つ)

- |          |          |
|----------|----------|
| 1 1~10本  | 2 11~20本 |
| 3 21~30本 | 4 31本以上  |

**問42**で「1 吸う」に○をつけた方におうかがいします。

**問42-2** たばこをやめたいと思いますか。(○は1つ)

- |      |        |
|------|--------|
| 1 思う | 2 思わない |
|------|--------|

**問43** あなたは、この1か月間で受動喫煙(他人のたばこの煙を吸い込むこと)がありましたか。(○は1つ)

※受動喫煙とは、本人がタバコを吸っていなくても、他の人が吸っているタバコから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

**問43**で「1 はい」に○をつけた方におうかがいします。

**問43-1** どのような場所で受動喫煙にあいましたか。(○はいくつでも)

- |                        |                      |       |
|------------------------|----------------------|-------|
| 1 自宅・車の中<br>(家族が吸っている) | 2 近隣の家から(玄関、庭、ベランダ等) | 3 職場  |
| 4 学校                   | 5 公園                 | 6 飲食店 |
| 7 コンビニ                 | 8 公的機関(市役所、公民館等)     | 9 路上  |
| 10 その他( )              |                      |       |

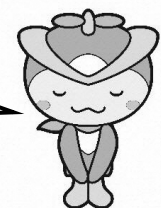
**問44** 受動喫煙によってかかりやすくなる病気として、あなたが知っているものをお選びください。

(○はいくつでも)

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1 肺がんを始めとする様々ながん疾患 | 2 心臓病             |
| 3 脳梗塞・脳出血          | 4 COPD※(慢性閉塞性肺疾患) |
| 5 子どもの喘息や中耳炎       | 6 流・早産や低出生体重児     |
| 7 知らない             |                   |

※COPD：有毒な粒子やガスの吸入により、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気です。

ここまで答えてくださりありがとうございます。  
残り半分です！



所沢市イメージマスコット  
「トコロん」

## 7. 休養・こころの健康について

**問 45** あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(〇は1つ)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 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 全くとれていない  |

**問 46** あなたはどれくらい睡眠時間をとっていますか。(〇は1つ)

- |         |           |         |       |
|---------|-----------|---------|-------|
| 1 6時間未満 | 2 6～8時間未満 | 3 8時間以上 | 4 不規則 |
|---------|-----------|---------|-------|

**問 47** あなたは日常生活の中で悩みやストレスを感じていますか。(〇は1つ)

- |      |        |           |
|------|--------|-----------|
| 1 毎日 | 2 ときどき | 3 あまり感じない |
|------|--------|-----------|

**問 47**で「1 毎日」「2 ときどき」のいずれかに〇をつけた方におうかがいします。

**問 47-1** ストレスを解消する方法はありますか。(〇はいくつでも)

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| 1 運動         | 2 趣味・レジャー             |
| 3 睡眠         | 4 人に話を聞いてもらう(ネット上も含む) |
| 5 食べたり飲んだりする | 6 SNSなどインターネット        |
| 7 何もしない      | 8 その他( )              |

**問 48** あなたは身近にこころの悩みを相談できる方はいますか。(〇は1つ)

- |                                |
|--------------------------------|
| 1 相談できる人がいる                    |
| 2 表面的な話をすることができる人はいるが、本音では話せない |
| 3 相談できる人はいない                   |

**問 48**で「1 相談できる人がいる」に〇をつけた方におうかがいします。

**問 48-1** 主に相談しているのはどのような方ですか。(〇はいくつでも)

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1 家族や親戚        | 2 友人や知人、職場の同僚 |
| 3 学校の先生や職場の上司  | 4 民生委員や近所の方   |
| 5 医療従事者やカウンセラー | 6 行政機関        |
| 7 その他( )       |               |

**問 49** あなたは保健センターでこころの健康についての相談ができることを知っていますか。(〇は1つ)

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

**問 50** あなたは、過去1か月の間にどのくらいの頻度で次のようなことがありましたか。

(それぞれ〇は1つ)

	まったく ない	少し だけ	やや 多い	たいて い	いっ つも
ア 些細なことにもイライラした	1	2	3	4	5
イ 絶望的だと感じた	1	2	3	4	5
ウ そわそわ、落ち着かなく感じた	1	2	3	4	5
エ 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が 晴れないように感じた	1	2	3	4	5
オ 何をやるのもおっくうだと感じた	1	2	3	4	5
カ 自分は価値のない人間だと感じた	1	2	3	4	5

**問 51** 所沢市の自殺防止対策事業（「自殺予防週間」「自殺対策強化月間」「こころの健康講座」「こころの健康メール相談」等）について知っていますか。（〇は1つ）

1 知っている	2 聞いたことはあるがよく知らない
3 まったく知らない	

**誰かに気持ちを聞いてほしい…そんな時は、**

●こころの健康支援室の電話相談

平日午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分までは所沢市保健センター健康管理課こころの健康支援室で電話相談を行なっています。電話 04-2991-1812

●こころの健康メール相談

開所時間内での電話・来所相談を利用しづらい市民の方を対象として、電子メールによる相談を受け付けています。※緊急を要する相談には対応できませんので御了承下さい。

to-kokoro@city.tokorozawa.lg.jp

緊急の場合は、「埼玉いのちの電話」までご連絡ください。電話 048-645-4343、年中無休

## 8. 早期発見・疾病予防への意識について

**問 52** あなたはからだの健康について、どこ（誰）に相談しますか。（〇はいくつでも）

1 医療機関（薬局なども含む）	2 家族	3 友人・知人
4 保健センター	5 職場	6 学校
7 その他（ ）	8 悩みはあるが相談先はない	9 からだの健康について悩みはない

**問 53** 生活習慣病を引き起こすものとして、あなたが知っている習慣をお選びください。（〇はいくつでも）

1 満腹まで食べる	2 食事の時間や回数が不規則
3 野菜・きのこ・海藻類をあまり食べない	4 揚げ物や味の濃いものをよく食べる
5 早食いをする	6 間食が多い
7 ご飯から食べる	8 運動不足
9 喫煙	10 知らない

**問 54** あなたは健康診断や人間ドックを受けていますか。(〇は1つ)

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1 毎年受けている      | →問54-1、問54-2へ |
| 2 2～3年に一度受けている |               |
| 3 気が向いた時に受けている | →問54-3へ       |
| 4 受けたことがない     |               |

**問 54**で「1 毎年受けている」に〇をつけた方におうかがいします。

**問 54-1** これまでに受けた健康診断はどちらですか。(〇は1つ)

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| 1 国民健康保険（市）が実施している健康診断 | 2 職場で実施している健康診断 |
| 3 家族の職場で実施している健康診断     | 4 学校で実施している健康診断 |
| 5 自分で人間ドックを受けた         | 6 その他（ ）        |

**問 54**で「1 毎年受けている」に〇をつけた方におうかがいします。

**問 54-2** 精密検査の指示を受けた場合、どうしましたか。(指示を受けたことがない場合は、受けたらどう思うかをお聞かせください。)(〇はいくつでも)

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 1 すぐに精密検査を受けた（受ける） | 2 そのままにした（する） |
| 3 わからない            | 4 その他（ ）      |

**問 54-2**で「2 そのままにした（する）」に〇をつけた方におうかがいします。

**問 54-2 (1)** 精密検査を受けない理由は何ですか。(〇は1つ)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 医療機関で治療中のため   | 2 費用がかかる（かかりそう） |
| 3 精密検査を受ける時間がない | 4 その他（ ）        |

**問 54**で「2 2～3年に一度受けている」～「4 受けたことがない」のいずれかに〇をつけた方におうかがいします。

**問 54-3** 毎年受けていない理由をお聞かせください。(〇はいくつでも)

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1 受ける時間がない             | 2 健康に自信がある（元気だから）     |
| 3 健康診断が受けられる年齢に達していない  | 4 結果が不安（悪い結果が出たら困る）   |
| 5 入院していた又は通院している       | 6 費用がかかる（金額が高い）       |
| 7 受けるのが面倒だから           | 8 受けられる健康診断がわからなかったから |
| 9 健診項目に不満がある（不十分だと感じる） | 10 治療中のため定期的に検査している   |
| 11 健康診断の実施場所が遠い        | 12 毎年受ける必要性を感じない      |
| 13 その他（ ）              |                       |

**問 55** 所沢市が実施しているがん検診事業であなたが知っているものをお選びください。(〇はいくつでも)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1 胃がん検診   | 2 肺がん検診   |
| 3 大腸がん検診  | 4 乳がん検診   |
| 5 子宮頸がん検診 | 6 前立腺がん検診 |
| 7 知らない    |           |

**問 56** 過去3年間以内のがん検診の受診状況についてお聞かせください。(〇はそれぞれ1つ)

男女とも	ア 胃がん検診	1 継続的に2年に1回以上受けている	2 受けたことがある	3 今までに1度も受けたことがない
	イ 肺がん検診	1 継続的に1年に1回以上受けている	2 受けたことがある	3 今までに1度も受けたことがない
	ウ 大腸がん検診	1 継続的に1年に1回以上受けている	2 受けたことがある	3 今までに1度も受けたことがない

※国では、胃がん検診を50歳以上の男女が2年に1回、肺がん・大腸がん検診を40歳以上の男女が毎年受診することを推奨しています。

女性のみのみ	ア 乳がん検診	1 継続的に2年に1回以上受けている	2 受けたことがある	3 今までに1度も受けたことがない
	イ 子宮頸がん検診	1 継続的に2年に1回以上受けている	2 受けたことがある	3 今までに1度も受けたことがない
男性のみ	ア 前立腺がん検診	1 継続的に5年に1回以上受けている	2 受けたことがある	3 今までに1度も受けたことがない

※ 国では、乳がん検診(40歳以上の女性を対象)・子宮頸がん(20歳以上の女性を対象)を2年に1回受診することを推奨しています。

※ 所沢市では、50歳から80歳までの5歳刻みの節目年齢に該当する男性を前立腺がん検診の対象としています。

**問 56**でがん検診を1つでも受けた方におうかがいします。

**問 56-1** 各がん検診の種類ごとに、受診の実施状況についてお聞かせください。

(〇はそれぞれ1つ)

		職場の検診で受けた	市で実施する検診で受けた	個人的に検診を受けた	症状を感じて病院の診療で受けた	その他	受けたことがない
男女とも	ア 胃がん検診	1	2	3	4	5	6
	イ 肺がん検診	1	2	3	4	5	6
	ウ 大腸がん検診	1	2	3	4	5	6
女性のみのみ	ア 乳がん検診	1	2	3	4	5	6
	イ 子宮頸がん検診	1	2	3	4	5	6
男性のみ	ア 前立腺がん検診	1	2	3	4	5	6

**問56-1** で「市で実施する検診で受けた」に「1つも〇をつけていない方」におうかがいします。

**問56-2** あなたが所沢市のがん検診を受診していない理由をお聞かせください。(〇はいくつでも)

- 1 職場で受診しているから（扶養者の健康保険組合などによる検診を含む）
- 2 定期的に医療機関を受診しているから
- 3 所沢市のがん検診事業を知らなかったから
- 4 検査内容がわからないから
- 5 健康に興味がないから
- 6 受診する時間がないから
- 7 受診場所が遠いから
- 8 検査が苦痛だから
- 9 がんが見つかるのが怖いから
- 10 症状が出たら医療機関を受診しようと思っているから
- 11 転入したばかりだから
- 12 その他（ )

**問57** あなたはこれがあれば所沢市のがん検診を受診したいと思うものをお選びください。(〇はいくつでも)

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1 わかりやすいがん検診の個別案内   | 2 土日・祝日の実施             |
| 3 無料で受診できる          | 4 1日で複数の検診が受診できる       |
| 5 がん検診を受診できる医療機関の増加 | 6 受診時に託児できる            |
| 7 がん検診に関する相談窓口がある   | 8 がん検診の必要性が分かるような啓発    |
| 9 夕方や夜の時間帯の実施       | 10 受けたいと思った日に受けることができる |
| 11 その他（ )           |                        |

## 9. 医療機関の利用について

- 問 58** あなたは「かかりつけ医療機関（病院や診療所、歯科、薬局）」がありますか。（○はいくつでも）  
 ※かかりつけ医療機関：ご自身やご家族の健康、病気に関する相談などを気軽にでき、症状など必要によって専門機関へつなげる役割を担う医療機関

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 1 かかりつけの病院や診療所がある | 2 かかりつけの歯科がある |
| 3 かかりつけの薬局がある     | 4 特にない        |

- 問 59** あなたは急な病気やけがの際に利用できる以下のサービスを知っていますか。また、これまでに利用したことはありますか。また、今後利用してみたい（又は利用を継続したい）と思いませんか。

（それぞれ○は1つ）

	A. 知っている		B. これまでに利用したことがある		C. 今後利用してみたい（又は利用を継続したい）		
	1 はい	2 いいえ	1 はい	2 いいえ	1 はい	2 いいえ	3 わからない
ア 埼玉県の救急電話相談 #7119 <sup>※1</sup>							
イ 埼玉県 AI 救急相談 <sup>※2</sup>							
ウ 家庭で使用できる救急車利用マニュアル <sup>※3</sup>							

※1 埼玉県の救急電話相談 #7119：急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じるサービスです。

※2 埼玉県 AI 救急相談：埼玉県が運営する AI 救急相談。急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット形式で気軽に相談が可能です。

※3 家庭で使用できる救急車利用マニュアル：埼玉西部消防組合のホームページでは、正しく救急車を利用するための「家庭で使用できる救急車利用マニュアル」を掲載しています。

- 問 60** あなたは所沢市の休日急患当番医や市民医療センターの小児急患診療を知っていますか。（○は1つ）

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1 両方知っている       | 2 休日急患当番医のみ知っている |
| 3 小児急患診療のみ知っている | 4 どちらも知らない       |

**問 60** で「1 両方知っている」～「3 小児急患診療のみ知っている」のいずれかに○をつけた方におうかがいします。

- 問 60-1** 休日急患当番医や小児急患診療を何で知りましたか。（○はいくつでも）

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 1 市ホームページ             | 2 広報ところざわ    |
| 3 医療機関                | 4 身近な人       |
| 5 インターネット（市のホームページ以外） | 6 健康ガイドところざわ |
| 7 その他（ ）              |              |

- 問 61** あなたは終末期（「人生の最終段階」：治療の効果が期待できない時期、ターミナル期）における医療や緩和ケア<sup>\*</sup>について関心がありますか。（○は1つ）

- |            |           |
|------------|-----------|
| 1 非常に関心がある | 2 少し関心がある |
| 3 あまり関心がない | 4 関心がない   |

※緩和ケア：生命を脅かす病に関連する問題に直面している患者とその家族に対し、心と体の痛みを和らげること



**問 62** あなたは終末期に受たい医療や緩和ケアに関する相談相手や相談先はありますか。(○は1つ)

- 1 ある(いる)                      2 ない(いない)                      3 わからない

**問 63** 所沢市には外国籍の方が増えています。外国籍の方でも利用できるように、外国語や、やさしい日本語で日本の医療機関に関する情報を提供してくれるところを知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている                      2 知らない

**問 64** あなたは、医療的ケア\*を必要とする、または、受けている子どもがいることを知っていますか。

※医療的ケア：人工呼吸器の管理、吸引、吸入、在宅酸素など (○は1つ)

- 1 聞いたことがあり、内容も知っている                      2 聞いたことはあるが、よく知らない  
3 まったく知らない

**問 65** あなたはジェネリック医薬品(後発医薬品)\*を利用していますか。(○は1つ)

※ジェネリック医薬品(後発医薬品)：最初に作られた薬(先発医薬品・新薬)の特許が切れてから、新薬と同じ有効成分で製造した薬のこと。

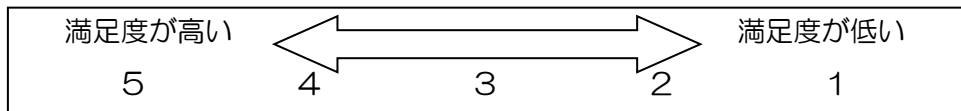
- 1 利用している                      2 たまに利用している                      3 利用していない

**問 65**で「3 利用していない」に○をつけた方におうかがいします。

**問 65-1** 利用していない理由はなんですか。(○はいくつでも)

- 1 成分が心配だから                      2 効果が心配だから  
3 利用を申し出るのが面倒だから                      4 ジェネリック医薬品を知らなかったから  
5 薬局で取り扱いがないから                      6 薬を飲んでいないから  
7 その他 (                      )

**問 66** 所沢市内の医療提供体制(医療機関の量や質など)に関する満足度をお答えください。(○は1つ)



**問 67** 現在、医療面で困っていることはありますか。(○はいくつでも)

- 1 医療機関の待ち時間や会計などで時間がかかる                      2 通院から処方箋薬局への一連が負担  
3 医療機関への交通の便がよくない                      4 気軽に受診できる医療機関が身近にない  
5 症状や病気に合った診療科や病院がない                      6 医師・看護師の対応に不満がある  
7 医療費の負担が大きい                      8 付き添いを頼める人がいない  
9 医療機関に関する情報が少ない                      10 利用できる制度(サービス)がない  
11 その他 (                      )                      12 困っていることはない

**問 68** 今後、充実を望む医療はどのようなことですか。(〇は5つまで)

1 救命救急医療	2 がんの高度専門医療
3 生活習慣病医療（糖尿病、高血圧等）	4 脳卒中や心筋梗塞に関する高度専門医療
5 産科医療・周産期医療	6 小児（救急）医療
7 精神科医療	8 終末期医療
9 緩和ケア	10 リハビリテーション医療
11 災害医療	12 難病医療
13 在宅医療	14 その他（ ）

## 10. フレイル予防・リハビリテーションについて

**問 69** あなたは、「フレイル\*」についてご存知ですか。(〇は1つ)

1 聞いたことがあり、内容も知っている	2 聞いたことはあるが、よく知らない
3 まったく知らない	

\*フレイル：加齢とともに心身の活力の低下、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。

**問 70** あなたは、市が実施している以下の事業を知っていますか。また、今後利用してみたい（又は利用を継続したい）と思いますか。(それぞれ〇は1つ)

	A. 知っている		B. これまでに利用したことがある		C. 今後利用してみたい（又は利用を継続したい）		
ア トコトコ健幸マイレージ事業* <sup>1</sup>	1 はい	2 いいえ	1 はい	2 いいえ	1 はい	2 いいえ	3 わからない
イ とこしゃん体操* <sup>2</sup>	1 はい	2 いいえ	1 はい	2 いいえ	1 はい	2 いいえ	3 わからない
ウ トころん元気百歳体操* <sup>3</sup>	1 はい	2 いいえ	1 はい	2 いいえ	1 はい	2 いいえ	3 わからない

\*<sup>1</sup>トコトコ健幸マイレージ事業：歩きを中心にポイントを貯めながら健康づくりを実践できる事業です。(令和6年4月に「コバトン ALKOO マイレージ」にリニューアル)

\*<sup>2</sup>とこしゃん体操：“いつでも・どこでも・だれもが楽しめる豊かな生涯スポーツ社会の実現”を目的に、所沢市で独自に創作した健康体操です。

\*<sup>3</sup>トころん元気百歳体操：いすに座って、手首や足首におもりの入ったバンドを着けてゆっくり動かす筋力トレーニングです。

**問 71** あなたは、保健センターでリハビリテーションについての相談ができることを知っていますか。また、これまでに相談したことはありますか。また、今後、相談したいと思いますか。

(それぞれ〇は1つ)

A. 知っている		B. これまでに相談したことがある		C. 今後相談したい	
1 はい	2 いいえ	1 はい	2 いいえ	1 はい	2 いいえ

**問 72** リハビリテーション（機能回復訓練）は、病気の発症や受傷からの時期や疾患の種類ごとに受けられる種類が異なりますが、以下のリハビリテーション（機能回復訓練）について知っていますか。

(〇はいくつでも)

1 病院や診療所で行う急性期リハビリテーション	2 病院や診療所で行う回復期リハビリテーション
3 病院や診療所で行う外来リハビリテーション	4 介護保険の通所リハビリテーション
5 介護保険の訪問リハビリテーション	6 知らない

## 11. 介護・在宅医療などについて

**問 73** あなたは認知症サポーターを知っていますか。(〇は1つ)

※認知症サポーター：「認知症サポーター養成講座」を通じて 認知症についての正しい知識を習得し、自分の  
できる範囲で認知症の人や家族を応援すること。

- |         |               |        |
|---------|---------------|--------|
| 1 知っている | 2 名前は聞いたことがある | 3 知らない |
|---------|---------------|--------|

**問 73**で「1 知っている」に〇をつけた方におうかがいします。

**問 73-1** あなたは認知症サポーター養成講座を受講したことがありますか。(〇は1つ)

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1 ある             | 2 ないが、受講したいと思っている |
| 3 ないし、受講したいと思わない |                   |

**問 74** あなたは介護や認知症についての相談窓口を知っていますか。(〇は1つ)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

**問 75** 自分や家族が自宅で療養することとなった場合の在宅医療で気になることはありますか。

(〇はいくつでも)

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 1 在宅医療に対応できる医師の確保 | 2 経済的な負担             |
| 3 在宅医療を受けられる期間や頻度 | 4 自分の住宅問題            |
| 5 家族への負担          | 6 訪問看護や介護の体制の確保      |
| 7 病状が急変したときの対応    | 8 最新の医療などを受けることができるか |
| 9 在宅医療に関する相談先     | 10 在宅医療に関する情報        |
| 11 特に気になることはない    | 12 在宅医療を利用するつもりはない   |
| 13 その他 ( )        |                      |

**問 76** あなたは在宅医療機関（訪問診療を行う医療機関）があることを知っていますか。(〇は1つ)

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

## 12. 所沢市市民医療センターについて

**問 77** 市民医療センターで実施している事業を知っていますか。(〇はいくつでも)

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 1 内科入院             | 2 内科外来                  |
| 3 小児科外来 (平日昼間)     | 4 小児急患診療 (夜間・深夜)        |
| 5 小児急患診療 (日曜・祝日昼間) | 6 健康診査 (人間ドック・特定健康診査など) |
| 7 いずれも知らない         |                         |

**問 78** 所沢市の医療を支えるため、今後、公立病院として市民医療センターが最も力を注ぐべき事業はどれだと思いますか。(〇はいくつでも)

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 1 内科入院             | 2 内科外来                  |
| 3 小児科外来 (平日昼間)     | 4 小児急患診療 (夜間・深夜)        |
| 5 小児急患診療 (日曜・祝日昼間) | 6 健康診査 (人間ドック・特定健康診査など) |
| 7 その他 ( )          |                         |

## 13. 自由意見欄 (任意回答)

**問 79** 最後に、健康づくりや医療に関して、ご意見やご要望などございましたら、ご自由にご記入ください。


お忙しいところを長時間にわたりご協力いただきありがとうございました。