

## 参考資料



都民の皆様へ

## 「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」 御協力のお願い

拝啓 時下ますます御清祥のこととお慶び申し上げます。

平成25年3月、東京都は、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる社会を目指し、健康増進法に基づく健康増進計画である「東京都健康増進プラン21（第二次）（以下「プラン21（第二次）という。）」を策定しました。

プラン21（第二次）では、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を総合目標として掲げており、その目標を達成するため、都民の皆様の健康や生活習慣に関する意識や、地域での活動状況について把握させていただきたく、中面のとおり、調査を行います。

### 《回答方法》

- 1 中面にある問1から問10までのそれぞれの選択肢から、この調査票の宛先となっている方のお考えや状況に一番近いものをお選びください。
- 2 1でお選びになった番号と同じものを、中面右下の「回答用ハガキ」の記入欄の番号に○をつけてください。
- 3 最後に必要事項を記入し、ハガキを切り離してポストに投函してください（切手は不要です。）。)

本調査結果は今後、東京都及び各区区市町村が健康づくりを支援する体制を整える施策を進めていくための貴重な資料となります。

20歳以上の方の中から、住民基本台帳法に基づく無作為抽出を行い、調査をお願いするお一人お一人に調査票を送付させていただきます（本調査は世帯単位ではなく、個人単位です。）。

皆さまの御回答は、個人が特定されることはなく、本調査の趣旨を御理解いただき、御協力くださいますようよろしくお願いいたします。

お忙しいところ大変恐縮ですが、本調査の趣旨を御理解いただき、御協力くださいますようよろしくお願いいたします（所要時間は10分程度です。）。

敬具

### 【実施主体】

東京都（担当部署：福祉保健局保健政策部健康推進課）

URL：[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko\\_zukuri/chousa.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/kenko_zukuri/chousa.html)

東京都福祉保健局トップページ⇒健康・安全⇒健康づくり⇒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

### 【投函期限】

平成25年12月27日（金曜日）までにポストに御投函ください。

### 【お問合せ先】

御記入にあたり、御不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

本調査お問合せ専用電話：一般社団法人輿論科学協会

03-5772-9251（受付時間 平日9時30分から17時30分まで）

※ 本調査は、東京都が調査専門機関である一般社団法人輿論科学協会に委託して実施しています。



12390075(06)



東京都

このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。

## 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

以下の問1から問10まで、選択肢をお選びになり、下のページにある回答用ハガキの記入欄にある、お選びになった数字に○をつけ、切り取り線でハガキを切り離して、平成25年12月27日（金曜日）までにポストへ御投函ください（切手は不要です。）。

問1 あなたは御自分の健康状態をどのように感じていますか。あてはまるものを1つお選びください。

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

◎下のページにある回答用ハガキに御記入の上、切り離してポストへ御投函ください。

問2 あなたの健康診断等の受診状況をおたずねします。

(問2-1)あなたはどのくらいの頻度で健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けていますか。(注: 次のようなものは健診等には含まれません。がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療(治療や診察)としての検査) あてはまるものを1つお選びください。

- 1 毎年受けている    2 2～3年に1回受けている    3 4年以上前に受けた

- 4 受けていない → 問3へ    5 わからない → 問3へ

→(問2-2)1～3と回答した方におたずねします。どのような機会に健診等を受けましたか。あてはまるものをすべてお選びください。

- 1 区市町村が実施した健診    2 勤め先、又は健康保険組合等が実施した健診  
3 学校が実施した健診    4 人間ドック(1～3以外の健診で行うもの)    5 その他

問3 あなたは、成人(20歳以上)の1日あたりの野菜の摂取量について、健康づくりのために推奨されている量ほどのくらいだと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。

(目安: おひたし、きんぴらごぼう、サラダなどの小鉢一皿や、トマト(中)1/2個、きゅうり2/3本がそれぞれ60～70g程度)

- 1 150g以上    2 250g以上    3 350g以上    4 450g以上    5 550g以上

問4 あなたは、成人(20～64歳)の1日あたりの歩数について、健康づくりのために推奨されている量は何歩以上だと思いますか。あてはまるものを1つお選びください。

(目安: 10分の歩行が約1,000歩)

- 1 4,000歩以上    2 6,000歩以上    3 8,000歩以上    4 10,000歩以上

問5 毎日の生活で負担感のない程度に、日常生活の行動を少し変化させる習慣を継続することが、健康の維持・増進につながりますが、あなたは毎日の生活の中で実践していることがありますか。あてはまるものをすべてお選びください。

- 1 短い距離は歩くようにしている    2 エスカレーターやエレベーターをやめて階段を使っている  
3 食事は腹八分目している    4 野菜を食べるようにしている    5 間食を控えている  
6 寝る前には食べないようにしている    7 食事のときには野菜を先に食べるようにしている    8 その他    9 特に何もしていない

問6 あなたは、地域の人とどの程度かかわりを持っていますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。

- 1 相談し合える人がいる 2 立ち話をする人がいる 3 あいさつをする人がいる 4 つきあいはない

問7 あなたは、お住まいの地域において、あなたと違う世代の方と交流する機会がありますか。

あてはまるものを1つお選びください。(注:グループ活動等のほか、会った時に話をするなども含みます。)

- 1 とてもある 2 まあまあある 3 あまりない 4 ほとんどない

問8 あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思えますか。あてはまるものを1つお選びください。

- 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 5 わからない

問9 あなたは、地域におけるボランティア活動や趣味のグループへの参加状況についておたずねします。(問9-1)参加している場合はどのような活動内容ですか。あてはまるものをすべてお選びください。

(参加していない場合は、9をお選びください。)

- 1 スポーツ・文化・芸術に関係した活動 2 まちづくりのための活動  
3 子供を対象とした活動 4 高齢者を対象とした活動  
5 防犯・防災に関係した活動 6 自然や環境を守るための活動  
7 食生活など生活習慣の改善のための活動 8 1〜7以外の活動  
9 参加していない → 問10へ

→(問9-2)1〜8と回答した方におたずねします。参加しているグループ(団体)の数はいくつになりますか。あてはまるものを1つお選びください。

- 1 3グループ(団体)以上 2 2グループ(団体) 3 1グループ(団体)

問10 あなたは、お住まいの区市町村が住民の健康づくりの取組に積極的であると思えますか。あてはまるものを1つお選びください。

- 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 5 わからない

右の回答用ハガキに御記入のうえ、切り取って12月27日(金曜日)までにポストに投函してください。御協力、誠にありがとうございます。

◎下の回答用ハガキに御記入の上、切り離してポストへ御投函ください。



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

問1	1	2	3	4	※1つだけ選択	
問2-1	1	2	3	4	5	※1つだけ選択
*1~9を選択した方のみ問2-2を回答してください。						
問2-2	1	2	3	4	5	※あてはまるものすべて選択
問3	1	2	3	4	5	※1つだけ選択
問4	1	2	3	4	※1つだけ選択	
問5	1	2	3	4	※あてはまるものすべて選択	
	5	6	7	8	9	
問6	1	2	3	4	※1つだけ選択	
問7	1	2	3	4	※1つだけ選択	
問8	1	2	3	4	5	※1つだけ選択
問9-1	1	2	3	4	※あてはまるものすべて選択	
	5	6	7	8	9	
*1~8を選択した方のみ問9-2を回答してください。						
問9-2	1	2	3	※1つだけ選択		
問10	1	2	3	4	5	※1つだけ選択

ご回答を統計的に分析するために必要なことを、少しお伺いさせていただきます。

お住まいの区市町村名		区・市・町・村			
性別・年齢	1 男性	2 女性	歳		
加入している健康保険 (あてはまるものに○をつけてください。)	1 国民健康保険 (区市町村・組合)		2 健康保険組合・共済組合 ・船員保険		
	3 全国健康保険協会健康保険(協会けんぽ)				
	4 後期高齢者医療制度				
	5 未加入	6 不明			

## 本調査に関するQ&A

Q この調査はどうやって実施しているのですか

A 本調査は、統計学の理論に基づいた一種の「抽選」で、東京都内に住民登録をしている満20歳以上の方から無作為に選ばれた方々約68,000人を対象に調査を行います。御回答は、集計後、表やグラフなどに加工され、東京都福祉保健局のホームページや報告書において公表されます。

Q なぜ私が調査に当たったのですか

A 都民の意識を把握するためには、すべての満20歳以上の都民の方に回答いただくのが最も正確ですが、そうすると必要な時間や費用が膨大なものとなり、現実的ではありません。

そこで、無作為抽出で選ばれた方々を対象に調査を行い、その結果から東京都及び都区内区市町村の状況を推測する「標本調査」という方法を用いています。正確な調査を実施するにはあなた様の御協力が是非とも必要になりますので、この趣旨を御理解いただき、御協力をお願いいたします。

Q なぜ私の住所が分かったのですか

A 本調査を実施するに当たっては、区市町村の住民基本台帳から、調査対象となる方々を統計的に無作為に選んでいます（「無作為抽出」といいます）。

住民基本台帳は、世論調査や統計調査などの場合に、法律に沿った手続によって閲覧が許可されます。この調査も、このようにして各自治体から許可を得ています。住民基本台帳を閲覧して得られた御住所・お名前は、調査票等の発送後速やかに廃棄し、集計・分析等には一切使用することはありません。

Q 調査票には誰が記入すればいいのですか

A 本調査は、調査対象となった方全てに発送させていただいており、お送りした封筒のあて名となっている方について「回答用ハガキ」に御記入いただくようお願いいたします。

もし、この調査票が届いた方が文字の記入等が困難な場合は、御家族の方が代筆いただいても構いませんが、記入内容は調査対象となった方御本人の状況を御記入くださいますよう、お願いいたします。

他の方の情報を御回答いただきますと、正確な調査結果が得られなくなってしまいますので、御協力をお願いいたします。

Q なぜ民間の調査会社に委託しているのですか

A 大規模な調査を確実に実施するため、専門知識と技術を持つ民間の調査会社に業務を委託しています。実績のある信頼できる調査会社（一般財団法人日本情報経済社会推進協会が使用を許諾するプライバシーマーク取得の調査会社）の中から業者を決定し、契約に当たっては、個人情報の厳重な管理や調査の目的以外への利用の禁止等を義務づけています。

Q 個人情報を守られますか

A この調査では、御自身の健康等に関する意識と、それを統計分析するために必要な情報（性別、年齢、加入保険）をおたずねしますが、個人が特定できる情報はおたずねしません。住民基本台帳を閲覧して得られた御住所・お名前は厳重に管理しており、本調査以外への利用は一切いたしません。また、調査票等の発送作業終了後、個人情報

Q この調査は義務ですか。拒否すると罰則があるのですか

A この調査は義務ではありませんので、お答えいただけなくても罰則はございません。しかしながら、精度の高い調査を実施するためには対象の皆様お一人お一人の御協力が是非とも必要になります。趣旨を御理解いただき、御協力方よろしくをお願いいたします。

〒163-8001  
東京都福祉保健局  
新宿区西新宿二丁目8番1号

東京都福祉保健局  
保健政策部健康推進課 行

434

1638001

き が が 郵

（宛手不要）  
平成26年2月28日まで  
差出有効期限  
新宿局承認  
7793

郵便番号指定受付