

この調査は東京都の調査ですか？なぜ民間の調査専門機関に委託しているのですか。
A この調査の実施主体は東京都です。東京都から、一般社団法人輿論科学協会に委託して実施しています。大規模な調査を確実に実施するため、実績、専門知識、技術を持つ民間の信頼できる調査会社（一般社団法人日本情報経済社会推進協会）が使用を許諾するオンラインサービス取得の調査会社の中から業者を決定し、業務を委託しています。契約に当たっては、個人情報等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。

この調査はどのように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「抽選」で、東京都内に住民登録している満20歳以上の方から無作為に選ばれた方々約67,000人を対象に調査を行い、東京都及び都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。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ます。ご回答は、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。

なぜ私が調査に当たったのですか。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）といえます。住民基本台帳は、世帯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ご住所・お名前、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。

調査票には誰が記入すればいいのですか。
A 本調査票は、調査対象となった方々に送らせていただいております。お送りした封筒のあて名となっている方についてご回答いただきますようお願いいたします。もし、調査対象者の方が文字の記入等が困難な場合は、ご家族等が代筆いただいたり、代わりにインターネットから回答して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ご本人の状況をご回答ください。また、ご協力をお願いいたします。他の方の情報をご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、ご協力をさせていただきます。

個人情報を守られますか。
A この調査では、ご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、職業、加入保険、居住自治体）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ご住所・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。調査票等の発送作業終了後、個人情報速やかに廃棄いたします。

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。ご回答いただく際は、ご協力をお願いいたします。この調査は義務ではありません。拒否したとし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には対象の皆様お一人お一人のご協力が必要になります。ご協力をよろしくお願いいたします。

本調査に関するQ&A

- (5) インターネットでご回答された場合は、『回答用ハガキ』を郵送していただく必要はありません。
- (4) ご回答は、**令和2年12月14日（月曜日）23時59分まで**にお願いいたします。
- (3) 左下のID（英数7文字）と左のパスワード（英数5文字）を入力し、ログインしてください。
アクセスできます。
- (2) パソコンの場合は、右の二次元コードからアクセスしてください。
回答ページURL <https://r10.toml-in-kenko/>（アドレスバーに直接入力）からもアクセスできます。
- (1) スマートフォン、タブレットの場合は、右の二次元コードからアクセスしてください。

★スマートフォン、タブレット、パソコンからインターネットで回答する

スマートフォン、タブレットの場合は、右の二次元コードからアクセスしてください。
回答ページURL <https://r10.toml-in-kenko/>（アドレスバーに直接入力）からもアクセスできます。

ご協力をお願いいたします
回答期限：令和2年12月14日（月曜日）

インターネットでご回答いただく際はこのパスワードと回答用ハガキのIDを入力してください

郵便はがき 1638001 434

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

インターネットでご回答いただく際はこのIDとパスワードを入力してください

ID	
----	--

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

〒163-8001 東京都新宿区新宿1丁目8番1号

434

郵便はがき 1638001 434

料金受取人私郵便 4500

2021年1月31日まで (切手不要)

差出有効期間 2021年1月31日まで

ご協力をお願いいたします

回答期限：令和2年12月14日（月曜日）

インターネットでご回答いただく際はこのパスワードと回答用ハガキのIDを入力してください

郵便はがき 1638001 434

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

東京都福祉保健局 保健政策部健康推進課健康推進担当

都民の皆様へ

「令和2年度 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」

ご協力をお願い

皆様には、日ごろから都政にご理解、ご協力いただきありがとうございます。
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都道府県健康増進計画である「東京都健康増進プラン21（第二次）」を策定し、「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、健康づくり事業を推進して参りました。つきましては、都民の皆様のご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、平成25年度調査に引き続き、中面のとおり調査を行います。本調査結果は今後、東京都及び各区市町村が都民一人ひとりの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。

本調査は、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いております（本調査は世帯単位ではなく、個人単位です）。本調査は無記名でお答えいただけます。皆様のご回答は、統計的に処理しますので個人の回答が公表されることはありません。また、本調査以外に使用することは一切ございません。

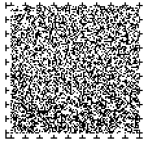
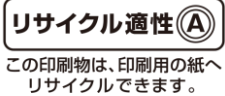
お忙しいところ大変恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようよろしくお願い申し上げます。（所要時間は10分程度です。）

- ◆調査の回答方法は、下記の2つの方法から1つをお選びいただけます。
 1. 「回答用ハガキ」に回答を記入し、郵送する（切手不要です）……………> **中面をご覧ください**
 2. スマートフォン、タブレット、パソコンからインターネットで回答する……………> **裏面をご覧ください**
- ◆ご回答は、**令和2年12月14日（月曜日）まで**にお願いいたします。

【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健康推進担当）
URL：<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/plan21/R2chousa.html>
東京都福祉保健局トップページ⇒健康・安全⇒健康づくり⇒とうきょう健康ステーション⇒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

【お問合せ先】 ご記入にあたり、ご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（<http://www.yoron-kagaku.or.jp/>）
03-5413-3517（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。



このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。

★「回答用ハガキ」(本ページ右下)に回答を記入し、郵送する

- (1) 以下の問1からはじまる質問について、封筒の宛名ご本人がお答えください。
- (2) 質問のお答えは、ご自分の考えや行動に近いと思われる選択肢(数字)を選び、右下『回答用ハガキ』のあてはまる数字に○をつけてください。
- (3) 質問文に(1つ)とあるものは選択肢の中からあてはまるものを1つ、(いくつでも)とあるものはあてはまるものをすべて選んでください。
- (4) お答えは右下の『回答用ハガキ』にご記入の上、切り離してポストへ**令和2年12月14日(月曜日)まで**にご投函ください。(切手不要です)
- (5) 『回答用ハガキ』には、お名前を書かないでください。



令和2年度 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 ※令和2年12月1日現在の状況についてお答えください。

問1【健康状態】あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。(1つ)

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

ちょっと実行、ずっと健康。

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

問2【地域とのかかわり】あなたは、地域の人との程度かかわりを持っていますか。(1つ)

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3【違う世代との交流】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。(1つ) 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4【地域の助け合い】あなたのお住まいの地域は、困ったときに助け合い、支えあうと思いますか。(1つ)

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5【地域活動への参加状況】あなたの地域におけるボランティア活動や趣味のグループ(団体)への参加状況についておたずねします。

あなたが参加している場合は、どのような活動内容ですか。(いくつでも) (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6へ)			

問5-1【一番熱心な活動】問5で1~8と回答した方におたずねします。あなたが一番熱心に参加しているグループ(団体)は、どの活動ですか。(1つ)

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

問5-2【活動の参加頻度】問5で1~8と回答した方におたずねします。問5-1で回答したグループ(団体)へは、どのくらいの頻度で参加していますか。(1つ)

1 ほぼ毎日	2 週に3~4回	3 週に1~2回	4 月に数回	5 年に数回
--------	----------	----------	--------	--------

問6【お住まいの区市町村の健康づくり】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いますか。(1つ)

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7【健診等の受診状況】あなたの健康診断等の受診状況をおたずねします。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。(1つ)

注: 次のようなものは健診等には含まれません。がん検診、妊産婦健診、歯の健診、病院や診療所で治療や診察としての検査

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8へ)	5 わからない(→問8へ)
-----------	----------------	-------------	----------------	---------------

問7-1【受診の機会】問7で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。(いくつでも)

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8【実践している健康づくり】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。(いくつでも)

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の代わりに階段を使うようにしている		
3 栄養バランスを意識した食事をするようにしている	4 野菜を食べるようにしている	5 寝る前には食べないようにしている	
6 喫煙しない、又は禁煙している	7 休肝日を設けるなど過度な飲酒を控えている	8 睡眠時間を十分にとるようにしている	
9 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	10 丁寧な歯磨きを心がけている	11 1~10以外の取組	12 特に何もしていない

問9【野菜の摂取量】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、国が健康づくりのために推奨している量が「350g以上」であることを知っていますか。(1つ)

(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1本がそれぞれ70g程度)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問10【1日あたりの歩数】あなたは、成人(20~64歳)の1日あたりの歩数について、国が健康づくりのために推奨している量が、「8,000歩以上」であることを知っていますか。(1つ) (目安: 10分歩くと約1,000歩に相当)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

【ご回答を統計的に分析するために必要なことを教えてください】

F1【性別】あなたの性別を教えてください。(1つ)

1 男性	2 女性	3 その他
------	------	-------

F2【年齢】あなたの年齢を教えてください。(1つ)

1 20~29歳	2 30~39歳	3 40~49歳	4 50~59歳
5 60~64歳(60代前半)	6 65~69歳(60代後半)	7 70~74歳(70代前半)	8 75~79歳(70代後半)
9 80歳以上			

F3【職業】あなたのご職業は何ですか。(1つ)

1 自営業(家族従業・家業手伝い・自由業)	2 勤め(正社員・正規職員)	3 勤め(派遣・契約・嘱託・パート・アルバイトなど)
4 無職の主婦・主夫	5 学生	6 その他の無職(年金生活など)

F4【加入保険】あなたが加入している健康保険は何ですか。(1つ)

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 全国健康保険協会管掌健康保険(協会けんぽ)	4 後期高齢者医療制度
5 未加入	6 不明

右の「回答用ハガキ」は、切り離してポストへご投函ください(切手不要です)

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

【回答用ハガキ】

問	健康状態(1つ)	地域とのかかわり(1つ)	違う世代との交流(1つ)	地域の助け合い(1つ)	地域活動への参加状況(いくつでも)
問1	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6
問2	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4 5	7 8 9
問3	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4 5	
問4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
問5	1 2 3 4 5 6	7 8 9			

※問5-1、5-2は問5で1~8と回答した方のみ

問5-1	一番熱心な活動(1つ)	1 2 3 4 5 6
問5-2	活動の参加頻度(1つ)	1 2 3 4 5

※ここからはすべての方

問6	お住まいの区市町村の健康づくり(1つ)	1 2 3 4 5
問7	健診等の受診状況(1つ)	1 2 3 4 5

※問7-1は問7で1~3と回答した方のみ

問7-1	受診の機会(いくつでも)	1 2 3 4 5
------	--------------	-----------

※ここからはすべての方

問8	実践している健康づくり(いくつでも)	1 2 3 4 5 6
問9	野菜の摂取量(1つ)	1 2
問10	1日あたりの歩数(1つ)	1 2
F1	性別(1つ)	1 2 3
F2	年齢(1つ)	1 2 3 4 5 6
F3	職業(1つ)	7 8 9
F4	加入保険(1つ)	1 2 3 4 5 6

お住まいの区市町村名をご記入下さい	区・市・町・村
-------------------	---------