

健康に関する世論調査 設問案 新旧対照表

令和3年度	平成28年度（前回）	備考（変更理由等）
<p>【1 こころとからだの健康づくり】</p> <p>（全員に） 変更なし</p> <p>Q1. あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</p> <p>1 よい 3 あまりよくない 2 まあよい 4 よくない</p>	<p>【1 こころとからだの健康づくり】</p> <p>（全員に）</p> <p>Q1. あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</p> <p>1 よい 3 あまりよくない 2 まあよい 4 よくない</p>	<p>・変更なし（プランの指標）</p>
<p>（全員に） 新規追加</p> <p>Q2. <u>あなたは、自分の健康に関心がありますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</u></p> <p><u>1 関心がある</u> <u>2 どちらかといえば関心がある</u> <u>3 どちらかといえば関心がない</u> <u>4 関心がない</u></p>		<p>・ 新規追加（健康無関心層の割合を把握するため。） ・ 次期指標候補</p>
<p>（全員に） 変更なし</p> <p>Q3. あなたは、毎日の生活のなかでイライラやストレスを感じることはありますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</p> <p>1 しばしば感じる 3 あまり感じない 2 たまに感じる 4 ほとんど感じない</p>	<p>（全員に）</p> <p>Q2. あなたは、毎日の生活のなかでイライラやストレスを感じることはありますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</p> <p>1 しばしば感じる 3 あまり感じない 2 たまに感じる 4 ほとんど感じない</p>	<p>・変更なし（プランの指標）</p>

<p>(全員に) 変更なし</p> <p>Q 4. あなたは、毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 十分に持つことができている 2 だいたい持つことができている 3 あまり持つことができている 4 まったく持つことができている 	<p>(全員に)</p> <p>Q 3. あなたは、毎日の生活のなかでこころのゆとりを持つことができますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 十分に持つことができている 2 だいたい持つことができている 3 あまり持つことができている 4 まったく持つことができている 	<p>・変更なし (プランの指標)</p>
<p>(全員に) 変更なし</p> <p>Q 5. あなたは、毎日の生活のなかで気軽に話ができる人がいますか。それともいませんか。</p> <p>1 いる 2 いない</p>	<p>(全員に)</p> <p>Q 4. あなたは、毎日の生活のなかで気軽に話ができる人がいますか。それともいませんか。</p> <p>1 いる 2 いない</p>	<p>・変更なし (プランの指標)</p>
<p>(全員に) 変更なし</p> <p>Q 6. あなたは、気軽に相談できる相手 (場所) に相談しても解決できず、専門家 (機関) に相談することが必要だと感じた悩み事や心配事を抱えたことがありますか。</p> <p>1 ある 2 ない → (Q 7へ)</p> <p>→ (Q 6で「1 ある」と答えた方に) 変更なし</p> <p>S Q 専門家 (機関) への相談が必要だと感じたときに適切な相談窓口を見つけることができましたか。</p> <p>1 できた</p>	<p>(全員に)</p> <p>Q 5. あなたは、気軽に相談できる相手 (場所) に相談しても解決できず、専門家 (機関) に相談することが必要だと感じた悩み事や心配事を抱えたことがありますか。</p> <p>1 ある 2 ない → (Q 6へ)</p> <p>→ (Q 5で「1 ある」と答えた方に)</p> <p>S Q 専門家 (機関) への相談が必要だと感じたときに適切な相談窓口を見つけることができましたか。</p> <p>1 できた</p>	<p>・変更なし (プランの指標)</p> <p>・変更なし (プランの指標)</p>

<p>2 できなかった その他（具体的に： ）</p> <hr/> <p>(全員に) 変更なし</p> <p>Q7. あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 非常に充実している 2 まあ充実している 3 あまり充実していない 4 まったく充実していない 5 わからない 	<p>2 できなかった その他（具体的に： ）</p> <hr/> <p>(全員に)</p> <p>Q6. あなたは、体を休めること以外に、趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動などの余暇の過ごし方は充実していますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 非常に充実している 2 まあ充実している 3 あまり充実していない 4 まったく充実していない 5 わからない 	<p>・変更なし（プランの指標）</p>
<p>(全員に) 変更なし</p> <p>Q8. あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。それとも不足していますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 十分足りている 2 ほぼ足りている <li style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">3 やや不足している 4 まったく不足している 	<p>(全員に)</p> <p>Q7. あなたは、普段の睡眠時間は足りていますか。それとも不足していますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 十分足りている 2 ほぼ足りている 3 やや不足している 4 まったく不足している 	<p>・変更なし（プランの指標）</p>
<p style="text-align: center;">削除</p>	<p>(全員に)</p> <p>Q8. あなたが理想とする就寝時間は何時ですか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 午後6時過ぎから午後8時まで 2 午後8時過ぎから午後10時まで 	<p>・削除（理想とする就寝時間は、交代制勤務や深夜勤務など、勤務形態によって大きく異なる。本調査では、勤務形態に関する基本情報がなく、クロス集計等による調査結果の分析も困難であるため削除。）</p>

	<p>3 午後 10 時過ぎから午前 0 時まで 4 午前 0 時過ぎから午前 2 時まで 5 午前 2 時過ぎから午前 6 時まで 6 午前 6 時過ぎから午後 0 時まで 7 午後 0 時過ぎから午後 6 時まで</p>	
<p style="text-align: center;">削除</p>	<p>(全員に) Q 9. ここ 1 か月のあなたの実際の就寝時間は何時でしたか。この中からあてはまるものを1 つお選びください。</p> <p>1 午後 6 時過ぎから午後 8 時まで 2 午後 8 時過ぎから午後 10 時まで 3 午後 10 時過ぎから午前 0 時まで 4 午前 0 時過ぎから午前 2 時まで 5 午前 2 時過ぎから午前 6 時まで 6 午前 6 時過ぎから午後 0 時まで 7 午後 0 時過ぎから午後 6 時まで</p>	<p>・削除 (就寝時間は、交代制勤務や深夜勤務など、勤務形態によって大きく異なる。本調査では、勤務形態に関する基本情報がなく、クロス集計等による調査結果の分析も困難であるため削除。)</p>
<p>→ (Q 8 で「3 やや不足している」「4 不足している」と答えた方に)</p> <p style="text-align: center;">一部修正</p> <p>S Q. <u>あなたの睡眠が不足している</u>と考える理由は何ですか。この中からあてはまるものを1 つお選びください。</p> <p>1 終業時間・帰宅時間が遅い(残業等による) 2 家族の帰宅時間が遅い 3 家事 4 介護・育児 5 勉強のため 6 テレビ、ゲーム、<u>スマートフォン、パソコン</u>等 7 寝つきが悪い その他 (具体的に：)</p>	<p>(Q 8 理想の就寝時間と Q 9 実際の就寝時間が違う方にお聞きします)</p> <p>S Q. 理想の就寝時間に寝られない理由は何ですか。この中からあてはまるものを1 つお選びください。</p> <p>1 勤務時間中 2 終業時間・帰宅時間が遅い(残業等による) 3 家族の帰宅時間が遅い 4 家事 5 介護・育児 6 勉強のため 7 テレビ視聴、ゲーム、インターネット等 8 寝つきが悪い その他 (具体的に：)</p>	<p>・一部修正 (Q 8 理想の就寝時間と Q 9 実際の就寝時間を削除したため、聞き方を変更。)</p> <p>・選択肢について、現状に則した形に変更。</p>

(全員に)

変更なし

Q9.

あなたはこの1か月間に、寝床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。この中からあてはまるものを1つお選びください。

- 1 頻繁にある 2 ときどきある
- 3 めったにない 4 まったくない

【2 飲酒の習慣】

(20歳以上の方に)

変更なし

Q10.

あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
この中からあてはまるものを1つお選びください。

- 1 毎日 4 週1～2日
- 2 週5～6日 5 月に1～3日
- 3 週3～4日

- 6 やめた（1年以上やめている）
- 7 ほとんど飲まない（飲めない）

一部変更

(全員に)

Q10.

あなたはこの1か月間に、寝床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目が覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。この中からあてはまるものを1つお選びください。

- 1 頻繁にある 2 ときどきある
- 3 めったにない 4 まったくない

【2 飲酒の習慣】

(20歳以上の方に)

Q11.

あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。
この中からあてはまるものを1つお選びください。

- 1 毎日 4 週1～2日
- 2 週5～6日 5 月に1～3日
- 3 週3～4日

- 6 やめた（1年以上やめている）
- 7 ほとんど飲まない（飲めない）

→ (Q12へ)

→ (Q11で「1～5」と答えた方に)

SQ1.

あなたが適切だと思う1回あたりのお酒の量はどれくらいですか。
この中からあてはまるものを1つお選びください。

・変更なし（プランの指標）

・変更なし（プランの指標）
・「Q10 SQ1 実際に飲むお酒の量」とクロス集計し、「飲酒習慣者の割合」を算出予定。→次期計画指標候補

・一部変更（より正確に認知度を測るため、質問文を修正。）→Q11へ移行

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

清酒 1合 (180ml) は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶 1本 (約500ml)

焼酎 20度 (135ml)、25度 (110ml)、35度 (80ml)

チューハイ 7度 (350ml)

ウイスキーダブル 1杯 (60ml)

ワイン 2杯 (240ml)

厚生労働省：国民健康・栄養調査より引用

→ (Q10で「1～5」と答えた方に)

一部変更

SQ 1.

あなたが**実際に飲むお酒の量**はどれくらいですか。この中からあてはまるものを**1つ**お選びください。

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

清酒 1合 (180ml) は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶 1本 (約500ml)

焼酎 20度 (135ml)、25度 (110ml)、35度 (80ml)

チューハイ 7度 (350ml)

ウイスキーダブル 1杯 (60ml)

ワイン 2杯 (240ml)

厚生労働省：国民健康・栄養調査より引用

→ (Q11で「1～5」と答えた方に)

SQ 2.

あなたが**実際に飲むお酒の量**はどれくらいですか。この中からあてはまるものを**1つ**お選びください。

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

・一部変更 (「Q11SQ 1. 適切だと思う1回あたりのお酒の量」を削除したことにより、アルコール量換算表を追加。)

→ (Q10で「1～5」と答えた方に)

一部変更

SQ2.

過度な飲酒を防ぐために、何か工夫していますか。工夫をしている場合は、どのような工夫をしていますか。この中からいくつでもお選びください。

- 1 休肝日を決める
- 2 お酒の買い置きをしない
- 3 お酒を飲む前に食事をしてお腹をいっぱいにする
- 4 お酒以外の飲み物（お水等）を一緒に飲む
- 5 小さいコップで飲む
- 6 夜何時以降は飲まない決める
- 7 ゆっくり飲む
- 8 お酒以外の楽しみ（趣味）を増やす
- 9 お酒のお誘いへの断り方を上達させる
- 10 酒席では自分のコップを空にしない
- 11 2杯目以降はノンアルコールに切り替える
- 12 その他（具体的に：_____）
- 13 特に何もしていない

(20歳以上の方に)

一部変更

Q11.

あなたは、一般的に言われている「節度ある適度な飲酒」の量とは、1日平均清酒1合（180ml）と
いうことを知っていますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。

- 1 はい
- 2 いいえ

→ (Q11で「1～5」と答えた方に)

SQ3.

適切なお酒の量にするために、何か工夫していますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

・一部変更（「適切なお酒の量」という表現が不適切であるため、聞き方を変更。また、どのような工夫を行っているか具体例を挙げて質問。選択肢は、令和元年度事業「女性の適正飲酒啓発活動」にて作成した「女性のためのお酒あるあるガイドブック」等を参考に作成。）

・一部変更（「Q11 SQ1. 適切だと思う1回あたりのお酒の量」を削除したことにより、アルコール量換算表を追加。）

【3 喫煙の健康への影響と受動喫煙】

担当所管にて検討中。

担当所管にて検討中。

担当所管にて検討中。

【3 喫煙の健康への影響と受動喫煙】

(20歳以上の方に)

Q12.

あなたはこれまでに、たばこを習慣的に吸っていたことがありますか。

1 吸っていたことがある

2 吸っていたことがない → (Q13へ)

→ (Q12で「1 吸っていたことがある」と答えた方に)

SQ1.

あなたは現在(この1ヶ月間)、たばこを吸っていますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。

1 毎日吸う

2 ときどき吸っている

3 今は(この1ヶ月間)吸っていない

→ (Q13へ)

→ (Q12 SQ1で「1 毎日吸う」「2 ときどき吸っている」と答えた方に)

SQ2.

あなたは通常、1日に何本たばこを吸いますか。
(「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答えください)

本

→ (Q12 SQ1で「1 毎日吸う」「2 ときどき吸っている」と答えた方に)

・【3 喫煙の健康への影響と受動喫煙】については、担当所管にて検討中。

担当所管にて検討中。

担当所管にて検討中。

担当所管にて検討中。

SQ3.

たばこをやめたいと思いますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。

- 1 やめたい 3 やめたくない
2 本数を減らしたい 4 わからない

(全員に)

Q13.

室内などで、他人のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。

あなたは、飲食店やカラオケ店で受動喫煙を防止するための対策ができていますか。

次の(1)から(6)について、あてはまるものを1つずつお選びください。

受動喫煙を防止するための対策とは

店内は禁煙とする。または、喫煙席の煙が禁煙席まで流れていかないようになっていること

	どちらかといえば、対策ができていないと思う	どちらかといえば、対策ができていないと思う	対策ができていかどうか分からない	あまり行かないかわからない
(1) ファストフード店	1	2	3	4
(2) 喫茶店	1	2	3	4
(3) レストラン、食堂等	1	2	3	4
(4) 居酒屋	1	2	3	4
(5) スナック、バー	1	2	3	4
(6) カラオケ店	1	2	3	4

(全員に)

Q14.

あなたは受動喫煙を防止するために、飲食店等にどのような対策を望みますか。

この中からあてはまるものを1つお選びください

<p>(全員に) 変更なし</p> <p>Q15.</p> <p><small>まんせいへいそくせいはいしつかん シーオービーディー</small> 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」とは、有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患のことです。早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。あなたはこの内容を知っていましたか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 知っていた 2 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 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><small>まんせいへいそくせいはいしつかん</small> 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。</p> <p>有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患のことです。早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。</p> </div>	<p>い。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 店内（屋内）は禁煙にする 2 喫煙室を設置して、客席では喫煙できないようにする 3 天井から床までの仕切りによって喫煙席と禁煙席を分け、喫煙席では喫煙しながら飲食できるようにする 4 受動喫煙防止対策は必要ない その他（具体的に：) <p>(全員に)</p> <p>Q15.</p> <p><small>まんせいへいそくせいはいしつかん シーオービーディー</small> 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」とは、有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患のことです。早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。あなたはこの内容を知っていましたか。この中からあてはまるものを1つお選びください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 知っていた 2 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 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><small>まんせいへいそくせいはいしつかん</small> 「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。</p> <p>有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって、動いたときに息切れがしたり、慢性的に咳・痰が続いたりするようになる疾患のことです。早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができますが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもあります。</p> </div>	<p>・変更なし（プランの指標）</p>
--	---	----------------------

【4 生活習慣病の認知度】

削除

【4 健康情報の収集等について】

(全員に)

一部変更

Q16.

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。

- 1 テレビ
- 2 ラジオ
- 3 新聞
- 4 かかりつけ医
- 5 インターネット (SNS を除く)
- 6 SNS (ツイッター、フェイスブック等)
- 7 東京都や区市町村等の行政機関のホームページ
- 8 健康セミナー
- 9 健康関連の本
- 10 雑誌の特集記事

【4 生活習慣病の認知度】

(全員に)

Q16.

ないぞうしぼうししょうこうぐん
内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) とは、「内臓脂肪が蓄積することにより、血圧、血糖値、コレステロールや中性脂肪が高くなったりして、生活習慣を改善しないと、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。あなたはこの内容を知っていましたか。この中からあてはまるものを1つお選びください。

- 1 知っていた
- 2 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

【5 医療情報の提供について】

(全員に)

Q17.

あなたは、日ごろ保健や医療に関する情報 (健康情報から制度・施策情報までの全般的な情報) 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。

- 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、フェイスブック等)
- 6 保健医療の専門誌
- 7 健康関連の本
- 8 雑誌の特集記事
- 9 東京都や区市町村等の広報紙

・削除 (「内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム)」という言葉は既に一般化していると考えられるため削除。)

・一部変更 (既存の設問を、ヘルスリテラシーに関する設問として活用。)

・ヘルスリテラシーの定義である、「健康情報の収集・理解・活用能力」について、段階ごとに状況を把握するため、「健康情報の収集」に関する客観的評価を実施。

・選択肢について、より現状に則していると思われる情報媒体に変更。

- 11 東京都や区市町村等の広報紙
- 12 保健所・保健センター等の公的な相談機関
- 13 NPO等の民間団体
- 14 駅などの看板や広告
- 15 家族・友人・知人からの情報
- 16 その他（具体的に： ）
- 17 特にない

- 10 保健所・保健センターなどの公的な相談機関
- 11 NPOや患者会などの民間団体
- 12 駅などの看板や広告
- 13 電話帳
- 14 家族・友人・知人からの情報
- 15 その他（具体的に： ）
- 16 特にない

（全員に）

新規追加

Q17.

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選び出せていると思いますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。

- 1 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

→（Q17で「1 そう思う」「2 どちらかといえばそう思う」と答えた方に）

SQ.

新規追加

あなたは、選び出した健康に関する情報を、活用できていると思いますか。この中からあてはまるものを1つお選びください。

- 1 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

・**新規追加**（ヘルスリテラシーに関する設問として新規追加。）

・ヘルスリテラシーの定義である、「健康情報の収集・理解・活用能力」について、段階ごとに状況を把握するため、「健康情報の収集」に関する主観的評価を実施。

・**新規追加**（ヘルスリテラシーに関する設問として新規追加。）

・ヘルスリテラシーの定義である、「健康情報の収集・理解・活用能力」について、段階ごとに状況を把握するため、「健康情報の理解・活用能力」に関する主観的評価を実施。