

健康に関する市民意識調査 調査票の内容について

第3期健康横浜21のベースラインとなる調査である、健康に関する市民意識調査を令和6年1月に実施します。調査票の内容について整理します。

1 健康に関する市民意識調査 概要説明

(1) 趣旨

第3期健康横浜21の開始にあたり、市民の皆様を対象に健康に関する意識や健康づくりの状況について調査を実施します。

(2) 対象者

横浜市在住の20歳～69歳の男女20,000人（※令和5年12月1日時点）

(3) 対象者選定方法

無作為抽出

(4) 調査方法

全ての対象者に紙の調査票を郵送します。

回答方法は紙の郵送とインターネット上での入力を選択式とします。

2 第3期計画で新たに指標として設定したものについて

第3期健康横浜21で新たに指標として設定し、過去のデータがないものについては、今回の市民意識調査の結果を用いて目標値を算出します。

指標に対する問や回答及び回答選択肢が適切と考えられるか御意見ををお願いします。

指標	No.	問	回答・回答選択肢
腰痛症で通院中の人の割合	14	あなたは現在、腰痛症のために通院をしていますか。	1. はい 2. いいえ
HbA1cの名称とその意味を知っている人の割合	17	あなたは次の言葉を聞いたことがありますか。 カ. ヘモグロビンエーワンシー (HbA1c)	1. 言葉を聞いたことがあり、意味も知っている 2. 言葉は知っていたが意味は知らない 3. 言葉も意味も知らない
いつでもどこでも実施できる体操やストレッチ等の実施を習慣にしている人の割合	47	あなたは、いつでもどこでも実施できる体操やストレッチをする習慣がありますか。 ※「いつでもどこでも実施できる体操やストレッチ」は、災害時やコロナ禍のような状況であっても、特別な器具等を必要とせずにひとりで実施できるものを指します。	1. はい 2. いいえ

指標	No.	問	回答・回答選択肢
通勤、仕事、家事などで、座っている時間が長い人の割合	48	あなたは、座ったり寝転がったりして過ごす時間※が、1日平均してどのくらいありますか。 ※座ったり寝転がったりして過ごす時間とは、机やコンピューターに向かう時間（仕事、勉強や読書などを含む）、テレビを見ている時間、座って会話をする時間、車を運転する（または車に乗っている）時間、電車で座っている時間等を含みます。ただし、睡眠時間は含みません。	【平日（勤務・学校がある日）】 約□□時間□□分 【休日（勤務・学校がない日）】 約□□時間□□分
・睡眠時間が6～9時間の人の割合（20～59歳） ・睡眠時間が6～8時間の人の割合（60歳代）	52	あなたは過去1か月間、1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。	□□時間□□分
地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合	54	あなたのお住まいの地域について、どのように感じていますか。あてはまるものをお選びください。 ウ．地域の人々とのつながりは強いと思いますか	1. とてもそう思う 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. 全くそう思わない
周囲の人々は困った時に助けてくれると思う人の割合	55	周囲の人々※は、困った時には助けてくれると思いますか。 ※ここでの「周囲の人々」は、身近にいる家族・友人・知人・同僚等を指します。	1. とてもそう思う 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. 全くそう思わない

指標	No.	問	回答・回答選択肢
健康を維持するための災害時の備えをしている人の割合（体温計）	56	あなたは、災害に備えて次のような準備を行っていますか。	回答選択肢↓
		1. 飲料水 2. 主食（レトルトご飯、加工米、乾パン等） 3. 副食（肉・魚の缶詰、カレー等レトルト食品等） 4. 治療に合わせた食事（食事療法している方） 5. 月齢に合わせた離乳食（離乳食期のお子さんのいる方） 6. 歯ブラシ、デンタルリンスなどの口腔ケア用品 7. 非常用トイレ	8. おむつ（使用者が家庭にいる方） 9. マスク、アルコール等の消毒剤 10. 非常持ち出し用衣類、毛布等 11. 眼鏡、入れ歯、補聴器、杖など 無いと困るもの 12. 解熱鎮痛剤等の常備薬 13. 体温計 14. 服薬中の薬 15. その他 16. 準備していない
ヒートショックの予防方法を知っている人の割合	58	ヒートショックの予防方法には、以下のものがあります。高齢者や高血圧・糖尿病等の人は特に注意が必要です。あなたは、このことを知っていましたか。	1. すべて知っていた 2. 一部知っていた 3. 1つも知らなかった
		【ヒートショックの予防方法：STOP！ヒートショックより】 1 湯はり時に浴室をあたためる 5 入浴前に水分を取る 2 脱衣室もあたためておく 6 かけ湯をしてから入る 3 湯温度設定は41度以下に 7 お湯に浸かるのは10分以内 4 入浴前に家族に一言かける	